

Химена Венгоэчия

ХВАТИТ ПОЛЗАТЬ

РАДИКАЛЬНАЯ
СИЛА ОТДЫХА
ПРОТИВ ВЫГОРАНИЯ



КоЛибри
МОСКВА

УДК 159.923.2
ББК 88.3
В29

Ximena Vengoechea

Rest Easy:

Discover Calm and Abundance through the Radical Power of Rest

Впервые опубликовано в США в 2023 г. издательством Chronicle Books

Перевод с английского *Татьяны Шавронской*

Дизайн обложки *Анастасии Стародубовской*

Венгоэчия Х.

В29 Хватит ползать: радикальная сила отдыха против выгорания / Химена Венгоэчия ; [пер. с англ. Т. Б. Шавронской]. — М. : Колибри, Азбука-Аттикус, 2024. — 192 с. — (Популярная психология для бизнеса и жизни).

ISBN 978-5-389-23331-7

Как вы чувствуете себя в мире, где успех определяется тем, насколько выше своей головы вы сможете прыгнуть сегодня? И завтра, и каждый день после этого? Попробуем угадать: эмоционально истощенным, хронически усталым и начисто лишенным желания что-либо делать. Более того, скорее всего, вам не помогают ни вечер за просмотром сериалов, ни заедание негатива печеньками. Вы ищете возможность отдохнуть по-настоящему, но просто не знаете как.

Так что же делать?

Эксперт по практикам эффективной релаксации Химена Венгоэчия точно знает ответ. В этой книге она познакомит вас с десятками проверенных методов расслабления и восстановления, объяснит, какие полезные привычки завести, а от каких паттернов — отказаться, и поможет найти баланс между работой и отдыхом, чтобы избежать выгорания в будущем. Доступные для каждого, эти практики помогут снизить общий уровень стресса, освободиться от постоянной тревоги и восстановить запас энергии.

Ощутите на себе радикальную силу отдыха и расправьте крылья!

УДК 159.923.2
ББК 88.3

ISBN 978-5-389-23331-7

© Ximena Vengoechea, 2023

© Шавронская Т.Б., перевод на русский язык, 2023

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2024
Колибри®

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. Сила отдыха	7
Глава 1. Необходимость отдыха.	
Почему отдых важен?	23
Магия отдыха	25
Что такое отдых?	26
Что происходит, когда мы отказываем себе в отдыхе	32
Глава 2. Нет ничего важнее работы. Культурные и системные препятствия для отдыха	35
Работа	39
Родительство	47
Технологии	49
Глава 3. О том, как мы сами себе мешаем.	
Волевые качества, личные препятствия ..	55
Воспитание	57
Личность	60
Чувства и эмоции	67
Глава 4. Как правильно отдыхать. Техники, позволяющие зарядиться энергией, успокоить разум, тело и дух	79
Отдых для ума	81
Отдых для тела	105
Отдых для души	130
Глава 5. Отдых как ритуал. Внедряйте отдых в повседневную жизнь	153
Предел наших возможностей	155
Самосовершенствование	161
Восстановление	173
Заключение. Жизнь в изобилии	179
Благодарности	188

Моя мама любит повторять, что я появилась на свет с блокнотом в руках, а в детские годы была очень организованной, дисциплинированной и целеустремленной — тот самый тип детей из семейных баек, которые уже с пяти лет планировали собственные дни рождения, так как были убеждены, что без их вмешательства они не состоятся.

Уметь концентрироваться на поставленных задачах — это и благо, и проклятие. Этот навык сделал меня высокопродуктивным человеком, а значит, ценным членом капиталистического общества. Но он же и привел к тотальному истощению. Ведь до тех пор, пока я не разберусь со всеми делами, я не могу позволить себе расслабиться. Из этого следует, что о полноценном отдыхе можно не мечтать вовсе: замкнутый круг, в котором я не одинока.

Занимаясь исследованиями и написанием этой книги, я узнала, что сотни людей сталкиваются с хроническим дефицитом отдыха. Мне хорошо запомнились несколько историй. Елена, молодая медсестра, жила под девизом «Работай усердно, отдыхай на полную катушку». И когда она начала клевать носом от усталости в своем же кабинете, то поняла, насколько нерационален такой образ жизни. А Дэниела, продавец-консультант, много работая и постоянно находясь в разъездах, гордо заявляла друзьям: «На том свете отдохну». В итоге она едва не уснула за рулем и только тогда поняла, что приоритеты необходимо менять.

Иногда люди замечают признаки физического и психологического истощения до того, как произойдет непоправимое. Они не пьют кофе литрами, когда устают,

а предпочитают поспать. Они испытывают эмоциональные трудности, поэтому ведут дневники, чтобы разобраться в своих чувствах, а не злятся на весь мир. Они замечают, когда запас внутренней энергии на исходе, ухудшается настроение, ослабевает мотивация и появляется апатия. Они прислушиваются к себе. Они принимают тот факт, что их силы не безграничны. Они дают себе возможность отдохнуть.

Но некоторые из нас, такие как Елена и Дэниела, научились игнорировать признаки усталости. Мы продолжаем усердно трудиться, потому что считаем себя несокрушимыми, потому что наша жизнь — работа, аренда или дети — никогда не позволяет расслабиться. Иногда мы делаем все это, так как в глубине души искренне хотим быть по-настоящему занятыми. Мы испытываем ни с чем не сравнимое удовольствие от активного образа жизни и гордимся каждым вычеркнутым из списка дел пунктом.

Мир, жаждающий отдыха

Сегодня многие из нас с большим трудом выделяют время на отдых. Мое поколение, миллениалы, особенно подвержены перегрузкам на работе. Мы вышли на рынок труда в условиях деградирующей экономики. В нашей памяти все еще живы воспоминания о Мировом экономическом кризисе¹. В те годы, чтобы получить работу, а тем более чтобы удержаться на ней, одного трудолюбия было мало. Кто-то использовал это время ради обучения в аспирантуре, зачастую беря кредиты для подобных целей. И выплачивают они их по сей день. Другие находили себе применение в нише предпринимательства — независимые подрядчики, стартаперы,

¹ Мировой экономический кризис — ухудшение состояния экономики, которое происходило с 2008 по 2013 год. Основной причиной этого события считают активное распространение кредитных сделок, а также нестабильную торговлю и движение капитала. Последствия кризиса сохраняются до сих пор.

любители брать подработки и представители экономики созидания¹. Где бы мы не оказались, мы трудились изо всех сил, потому что, когда над вами нависает угроза потери работы, выкладываться менее чем на 110% может быть крайне опасно. Неудивительно, что в последние годы по мере взросления мы все больше придерживаемся тактики «тихого увольнения», иными словами, относимся к работе, как к работе, а не как к призванию.

Конечно, все это проблема не только миллениалов или же одних американцев. Хотя в США она стоит наиболее остро. Об этом свидетельствуют такие явления, как движение F.I.R.E.² и Великая отставка³. В Гонконге вы можете оплатить себе поездку в так называемом «спальном автобусе», который преодолевает 76 км за 5 часов, чтобы уставшие жители города могли вздремнуть. (В стоимость билета входят маска для сна и беруши.) А вот среди китайской молодежи последние годы набирает обороты движение под названием «тан пин», что в переводе означает «лежать плашмя». Сотрудники массово увольняются, чтобы отдохнуть и посвятить время себе. Это своеобразный тихий протест против культуры труда, который заставляет людей работать по двенадцать часов шесть дней в неделю. Другие жители Китая предпочитают заниматься «прокрастинацией перед сном» — они ложатся спать позже положенного, чтобы посвятить немного

¹ Экономика созидания — индустрия, где предприниматели создают цифровые продукты (видео, тексты, подкасты, игры, вебинары и т. д.) и продвигают их в интернете.

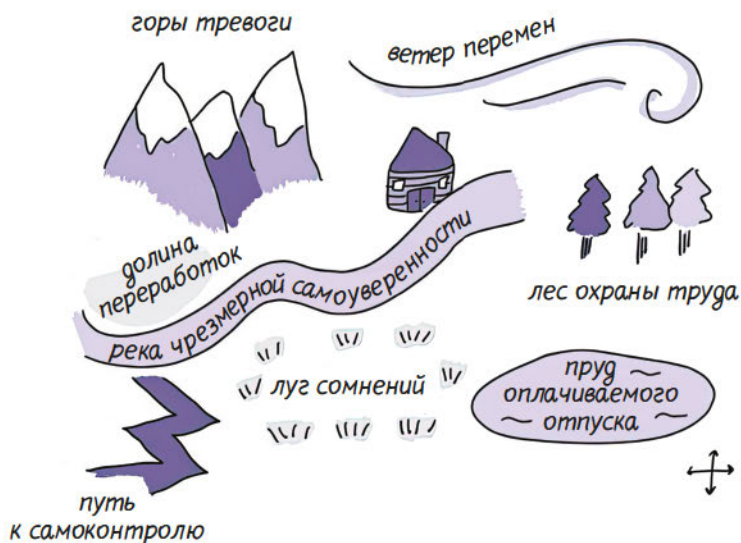
² Движение F.I.R.E. (от англ. *Financial Independence, Retire Early* — финансовая независимость, ранний выход на пенсию) — это принцип, согласно которому люди стремятся как можно раньше достичь финансовой независимости и выйти на пенсию. Как правило, они много откладывают, инвестируют и мало тратят.

³ Великая отставка — добровольные и массовые увольнения, вызванные недовольством предоставляемыми условиями работы. Эта тенденция стала ответом на пандемию Covid-19, когда работодатели отказались обеспечивать сотрудникам безопасность, а также заработную плату в условиях роста стоимости жизни.

времени себе и своим увлечениям. Но, к сожалению, от этого устают еще больше. В Японии также известной проблемой является «кароси», или, другими словами, смерть от переработки. Согласно исследованиям Всемирной организации здравоохранения, летальный исход от переутомления уже вышел за пределы Японии. Это говорит о том, что любой, кто работает сверхурочно (более 55 часов в неделю), подвержен высокому риску возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. Вне зависимости от культуры или страны проживания люди отчаянно нуждаются в отдыхе и расслаблении.

Работа, воспитание детей, забота о домашних животных, сохранение брака, уход за пожилыми людьми, выполнение поручений, оплата счетов — список наших обязанностей поистине безграничен. А если к этому добавить дефицит рабочих мест, проблемный климат, политические волнения,

Карта нашего эмоционального ландшафта



социальные и расовые притеснения и тревогу по поводу пандемии, то неудивительно, что большинство людей сейчас так подавлены. Наше отношение к отдыху в том числе формируют культурные ценности, религиозные убеждения, экономические условия, исторический контекст и, конечно же, личностные качества.

Переломный момент

В процессе работы над этой книгой я наткнулась на множество историй о талантливых людях, которые растворились в работе и нанесли непоправимый вред своему здоровью. Академик и активист доктор Дэвон Прайс заработал анемию и осложнения на сердце из-за постоянного перенапряжения. Преподавательница йоги Октавия Рахим была госпитализирована с рабдомиолизом¹, вызванным переутомлением. Доктора Элизабет Стэнли, ныне ветерана армии и профессора Джорджтаунского университета, стошнило прямо на свой компьютер. На тот момент она уже шестнадцать часов к ряду работала над диссертацией.

Мой «момент просветления» был не таким драматичным. Я никогда не попадала в отделение скорой помощи или на экстренный прием к врачу (хотя в тот период нередко жаловалась своему психотерапевту). Мой путь был медленным и, возможно, даже немного скучным, однако даром все это не прошло. Иногда, чтобы жизнь перевернулась с ног на голову, необязательно должно происходить что-то грандиозное. Умереть можно и от пореза бумагой.

Я поняла, что нужно что-то менять осенью 2020 года, когда я получила должность всей своей жизни. На тот момент я усердно развивалась в трех сферах деятельности:

¹ Рабдомиолиз — синдром, при котором разрушаются клетки мышечной ткани и появляется почечная недостаточность. Причиной развития рабдомиолиза обычно становится затяжная тяжелая работа и чрезмерное переутомление.

как сотрудник ведущей технологической компании с откровенно токсичным коллективом, как начинающий автор и как молодая мама. В перерывах между плачем и дневным сном новорожденного сына я писала свою первую книгу, старалась изо всех сил поддерживать благоприятную атмосферу внутри рабочего коллектива и заведовала группами по подбору персонала для женщин, которые оказались в похожей ситуации. Друзья каждый раз удивлялись тому, как мне удавалось все успевать. На деле же я походила на утку, плавающую кругами. На поверхности гордая и грациозная, а под водой отчаянно перебирающая лапками, стараясь не утонуть.

Когда началась пандемия, моя стратегия, заключавшаяся в том, чтобы просто держаться на плаву, дала трещину. Помню, как обсуждала с терапевтом, осилю ли новую работу. Я была измучена и истощена, но верила, что справлюсь.

Спустя три недели в новой должности от воодушевления и мотивации не осталось и следа. Меня полностью поглотила усталость. Это была работа мечты, однако счастья она не приносила. Я медлила с составлением планов и постановкой целей, а за саму работу взялась с фальшивым энтузиазмом. И в конечном итоге ко мне пришло осознание, что должность эта мне уже не по душе. Был ли в этом вообще хоть какой-то смысл? Я окончательно провалилась в апатию и полностью обессилела.

В конце концов я сделала то, что должна была сделать много лет назад, — уволилась. Стабильный заработок моего партнера и собственные сбережения, накопленные еще со времен работы репортером, позволили оставить офис позади. Я пообещала себе быстро вернуться на рынок труда. Возьму отпуск на месяц. Ну, максимум на два. А хорошо отдохнув, наконец-то стану собой.

Увольнение было моим первым экспериментом в плане отдыха и надеждой восстановить эмоциональное и психологическое состояние. Прошло немало времени, прежде

чем я поняла — это так не работает. Увольнение не восполнило мой запас энергии, не вернуло мотивацию. Это все еще была уставшая я, но теперь к тому же безработная. (Чёрт.) Конечно, не так уж и плохо отдохнуть от офиса и вечных дедлайнов. В какой-то степени мне даже стало немного легче в эмоциональном плане. Однако увольнение — вовсе не панацея.

Путь к истинному отдыху

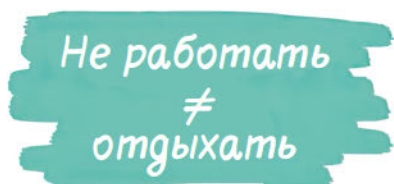
В силу возможностей не каждый человек может позволить себе уволиться по собственному желанию с работы и уйти в неоплачиваемый творческий отпуск. И, как показывает мой опыт, даже если кому-то выпал такой шанс, то эти счастливицы с трудом оправляются от последствий истощения. Шли дни, а я так и не поняла, как мне вернуть свое состояние в норму. В голове не было ни единой идеи, что именно нужно сделать, чтобы наконец-то почувствовать себя отдохнувшей и расслабленной. Казалось, я умею только работать и больше ничего.

Я была в курсе всех этих общепринятых советов о правильной организации отдыха (заниматься спортом, спать восемь часов в сутки, вздремнуть, откладывать все гаджеты за несколько часов до сна, медитировать и т. д.). Некоторые из этих рекомендаций лично для меня как для мамы малыша, который даже в детский сад еще не ходит, были вне досягаемости. (Вздремнуть? Смешно.) Другим же я упорно противилась (я всей душой ненавижу спорт, поэтому что-то серьезнее пешей прогулки или похода по живописным местам — категорически нет). Все эти мудрые советы и рекомендации в теории кажутся легко осуществимыми, но они совершенно не мотивируют к решительным действиям.

Люди говорили мне «сбавь обороты», «успокойся», «расслабься», «меньше напрягайся», но никто из них так и не смог внятно объяснить, как именно это сделать. Предполагалось,

что отдых подразумевает под собой отсутствие работы (или, возможно, каких-либо других дел). Однако, учитывая мой весьма неоднозначный опыт «творческого отпуска», это совершенно разные вещи. Все, кого я знала, были прекрасно осведомлены о том, что такое трудолюбие и как быть ценным сотрудником. Но ни один человек не дал четкого представления о правильном подходе к отдыху и восстановлению внутренних ресурсов.

Мне хотелось узнать, какие именно виды деятельности реально помогают восстановить силы, а какие просто пустая трата времени. Почему иногда мы сами отказываемся



Не работать
≠
отдыхать

дать себе передышку? И можно ли вообще посвятить время отдыху и не испытывать чувство вины за это? В силах ли наши семьи, работодатели или правительство как-то поспособствовать тому, чтобы возможность отдыхать и посвящать время себе стала более достижимой? Я не смогла найти ответы на эти вопросы в интернете (вот неожиданность!), поэтому решила взять дело в свои руки.

Это история о том, как я научилась расслабляться. Вернее, о том, как я в своей собственной манере выявляла ключевые составляющие настоящего отдыха, а не его подобия. Для того чтобы раскрыть этот секрет, мне пришлось поговорить с множеством экспертов, изучить огромное количество книг, собрать информацию о тех, кто оказался в похожей ситуации, и провести ряд собственных экспериментов, целью которых было выявить наиболее приемлемые тактики отдыха и внедрить их в сознание современного общества.

Что мы считаем отдыхом

просмотр сериалов всю ночь напролет



время винишка



двухнедельный отпуск



Отдых на самом деле

головоломки



наблюдение за птицами



лесные ванны

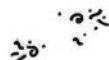


белый шум

двухминутные медитации



игры



Истории реальных людей, идеи и практики — все это квинт-эссенция проведенных мною исследований. Я — ваш подопытный кролик, ваш проводник, ваша поддержка и опора во всем, что связано с отдыхом.

В главе 1 я расскажу о важности отдыха с психологической и научной точки зрения. В главе 2 — продемонстрирую, как культура, общество и социальная структура в целом влияют на наше отношение к отдыху. Содержание главы 3 откроет глаза на то, как мы собственными руками лишаем себя возможности расслабиться. В главе 4 вам будут предложены реальные и легко применимые в жизни советы по здоровому подходу к восстановлению сил и энергии. Подсказки из главы 5 помогут организовать ваш отдых так, чтобы он шел вам на пользу. К концу книги вы получите руководство, рекомендации и советы, которые помогут в дальнейшей работе над собой.

А также на протяжении всей книги будут появляться комментарии, способствующие более глубокому пониманию темы. Например:

Саморефлексия. Ряд специальных вопросов подтолкнет вас к тому, чтобы разобраться в себе и в том, какой вид отдыха подходит именно вам.

Минутка релаксации. Короткие пятиминутные упражнения помогут расслабиться здесь и сейчас.

Релаксация для продвинутых. Техники глубокого и расширенного спектра для тех, у кого больше свободного времени. Каждую из них я проверила на себе и отобрала самые лучшие.

На заметку. Короткие факты и мои собственные умозаключения, призванные вдохновить вас встать на путь заботы о себе.

Практики, которые приведены в этой книге, подобраны согласно следующим критериям:

- **Простота.** Все мы люди занятые. В моем случае чем сложнее подход, тем с большим усердием я буду его игнорировать и всячески избегать. И очень сомневаюсь, что лишь мне одной свойственна такая модель поведения.
- **Доступная цена (в основном бесплатно).** Стоимость может стать преградой для полноценного отдыха, поэтому в этой книге приведены только бюджетные варианты. Вам не придется заикливать на покупке ароматических свечей, благовоний, утяжеленных одеял и других «мелочей», которые могут даже не пригодиться.
- **Удовольствие.** Отдых должен быть чем-то приятным, а не рутинным. При выработке новых привычек очень важно получать положительные эмоции.

- **Одобрено мной.** Новейшие тенденции наводнили вэл-нес-индустрию¹. В них легко запутаться, поэтому неплохо иметь в запасе пару гайдов. Я позаботилась о том, чтобы в этой книге были только проверенные советы. Все они имеют под собой фактическое или научное обоснование, а также опираются на социологию, историю, религию, культуру, антропологию, психологию и другие области. Сюда можно отнести клинические испытания, альтернативную медицину (например, медитация и дыхательная гимнастика получили широкое распространение во многих частях света, но лишь недавно стали предметом интереса западных лабораторий).

Как видите, правильное понимание такого важного аспекта нашей жизни, как отдых, — вопрос не только личной, но и общественной ответственности. Позже я расскажу об изменениях в политике, которые в силах помочь нам вести более спокойный и расслабленный образ жизни. Но такие изменения, несомненно, требуют времени. Поэтому я потратила уйму сил на то, чтобы мотивировать вас самих изменить свою жизнь уже *сегодня*.

Вы можете прочитать эту книгу от корки до корки, а можете скакать через абзацы. Я старалась привести максимально доступные рекомендации и советы, однако не все из них вам подойдут. Во второй главе подробно расскажу о том, как раса, этническая принадлежность, гендер, пол, духовность, а также возложенные на вас обязанности в заботе о ком-то влияют на правильное представление об отдыхе. И насколько важный вклад в этот вопрос может внести уникальная индивидуальность каждого человека. Все это вкпе

¹ Вэлнес-индустрия (от англ. *wellness* — благополучие, здоровый образ жизни) — индустрия здорового образа жизни, охватывающая множество сфер (от питания и туризма до медицины и фитнеса).

с состоянием психологического здоровья также будет определять наиболее гармоничный тип отдыха. Никто не знает вас лучше, чем вы сами. Поэтому отбросьте все лишнее и найдите то, что подходит именно вам.

По мере изучения рекомендаций, приведенных в этой книге, вы можете обратиться к врачу, психотерапевту или близким людям, если вам понадобится совет или поддержка. Пусть эта книга станет для вас отправной точкой для более тщательного изучения здорового образа жизни.

Рекомендую постепенно внедрять в свою жизнь новые способы отдыха. Это поможет обрести уверенность в себе и в правильности выбранного подхода. Начните с малого, а если какое-то занятие покажется вам скучным, то смело бросайте и пробуйте новое. Постепенно, шаг за шагом вы возьмете нужный темп и сможете перейти к более сложным техникам. И помните, что вы не обязаны следовать *абсолютно всем* советам, приведенным в этой книге. Склонность к чрезмерному достигаторству может быть сильнее вас самих, но отдых — это не борьба и не соревнование. Расслабиться — значит делать все в своем темпе и в свое время.

Отдых — неотъемлемая часть здорового образа жизни. Он помогает быть более творческими, чуткими, сильными и, да, более продуктивными. А баланс между работой и отдыхом позволяет правильно расставить приоритеты, ведь нельзя забывать про семью, друзей, самореализацию и общество, с которым мы взаимодействуем. Отдых предоставляет нам возможность быть полноценной личностью.

Вам не нужно мое разрешение, чтобы отдохнуть, но я все равно его дам. Желание расслабиться — это нормально. Хотеть взять передышку. Хотеть просто *быть*, а не все время что-то *делать*. Это не делает вас слабыми, это делает вас людьми. Отдых нельзя заслужить или получить; он так же необходим, как пища и вода. У вас есть право наслаждаться им.

САМОРЕФЛЕКСИЯ

Что для вас значит отдых?

За несколько минут составьте список того, что дает вам ощущение отдыха и подзарядки: виды деятельности, события, атмосфера, даже люди. Желательно, чтобы получилось от пяти до десяти пунктов.

Посмотрите на свой список и подумайте, что именно в этих видах деятельности заставляет вас чувствовать себя отдохнувшими? Эта активность для одного или для компании? Если для компании, то кого именно вы обычно приглашаете? Пассивный ли это вид деятельности или активный? Задействован мозг или физические силы? Духовная это практика или осязаемая? Что во всех этих моментах нравится вам больше всего?

Подумайте, что из списка подходит под общепринятые представления об отдыхе, а что выбивается из них. Например, вы можете обнаружить в себе тягу к времяпрепровождению наедине с собой и своими мыслями. Или неожиданно узнаете, что интуитивно тянетесь к активным видам деятельности и считаете их более расслабляющими. Допустим, бег.

Продолжая изучать эту книгу, держите в голове выводы, к которым пришли благодаря вышеприведенным вопросам. Они помогут выбрать, какой тип отдыха подходит именно вам.

Отдых — это...

достаток

щедрость

открытость

доброжелательность

радость

любовь

легкость

спокойствие

душевное тепло

непринужденность

Усталость — это...

нехватка

жадность

замкнутость

недоброжелательность

уныние

ненависть

тревожность

стресс

подавленность

дистанция

Глава 1

НЕОБХОДИ- МОСТЬ ОТДЫХА

Почему отдых важен?

Научно-популярное издание
Танымал ғылыми басылым

Химена Венгоэчия

ХВАТИТ ПОЛЗАТЬ

Радикальная сила отдыха против выгорания

Ответственный редактор *М. Исаева*

Редактор *К. Загайнов*

Технический редактор *Л. Синицына*

Корректоры *В. Алексина, Е. Кузыгина*

Компьютерная верстка *Л. Харченко, В. Брызгалова*

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 01.02.2024.

Формат 60×88^{1/16}. Гарнитура «Charter».

Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,76.

Тираж 3000 экз. W-PBJ-32283-01-R. Заказ №

Изготовитель:

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» —
обладатель товарного знака «КоЛибри»
115093, Москва, вн. тер. г. муниципальный округ
Даниловский, пер. Партийный, д. 1, к. 25
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
E-mail: sales@atticus-group.ru

Өндіруші:

«Издательская Группа «Азбука-Аттикус» ЖШҚ —
«КоЛибри» тауар белгісінің иесі,
115093, Мәскеу, қ. іш. аум. Даниловский муниципалдық
округі, Партийный т.ш., 1-үй,
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19,
E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус»
в г. Санкт-Петербурге
191024, Санкт-Петербург,
Херсонская ул., д. 12-14, лит. А
Тел.: (812) 327-04-55.
E-mail: trade@azbooka.spb.ru
www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Санкт-Петербург қаласындағы «Азбука-Аттикус»
Баспа Тобы» ЖШҚ филиалы,
191024, Санкт-Петербург, Херсон көшесі,
12-14 үй, лит. А.
Тел.: (812) 327-04-55.
Эл. пошталы: trade@azbooka.spb.ru
www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Отпечатано в России

Ресейде басым шығарылған

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылманың сайкестігін
растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:
<http://atticus-group.ru/certification/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)

