



ССУКГАТ

쑥갓

КОРЕЙСКИЕ СЕКРЕТЫ
БЛАГОПОЛУЧИЯ
И ОСОЗНАННОЙ
ЖИЗНИ

МИШЕЛЬ ЧОНМИН БАН



УДК 316.7+613+615.851
ББК 51.204+53.52+88.4(5Ко)
Б23

Michelle Jungmin Bang
SUN & SSUKGAT:
the Korean art of self-care, wellness & longevity
Перевод с английского языка *Марии Савченко*

Бан, Мишель Чонмин.

Б23 Сукгат : Корейские секреты благополучия и осознанной жизни / Мишель Чонмин Бан ; пер. с англ. М. Савченко. — М. : КоЛибри, Издательство АЗБУКА, 2026. — 240 с. : ил. — (Популярная психология для бизнеса и жизни).
ISBN 978-5-389-31890-8

«Сукгат» — это глубинное погружение в корейскую философию благополучия, где забота о себе становится естественным ритмом жизни. Пережив серьезный кризис, Мишель Чонмин Бан отправляется в Азию, чтобы узнать, как буддийские монахини, ныряльщицы хэнё с острова Чеджу, столетние жители Окинавы сохраняют бодрость тела и ясность ума на долгие десятилетия.

Автор показывает, что ритуалы, помогающие чувствовать себя здоровыми, радостными и полными энергии, легко интегрируются в наши насыщенные будни. Книга предлагает не готовые рецепты, а целостный образ мышления: как внедрить в свой день приготовление полезной пищи (принцип якшик донвон, или еда как лекарство), осознанное замедление, ежедневные прогулки, уход за собой и дыхательные практики, как слушать сигналы тела, продлевать молодость и управлять стрессом, не забывая о связи с природой и чон — теплоте человеческих отношений.

Это приглашение впустить в свою жизнь простые и мудрые практики и вековые традиции Азии и увидеть, как истинное здоровье расцветает в гармонии с собой и миром. Книга для всех, кто ищет путь к осознанной, долгой и счастливой жизни.

Эта книга содержит советы и информацию, касающиеся здоровья. Ее следует использовать как дополнение, а не как замену консультациям квалифицированного медицинского специалиста. Если у вас есть проблемы со здоровьем или вы подозреваете их наличие, рекомендуется прежде, чем приступать к любой оздоровительной программе или лечению, проконсультироваться с врачом.

УДК 316.7+613+615.851
ББК 51.204+53.52+88.4(5Ко)

ISBN 978-5-389-31890-8

© 2025 by Michelle Jungmin Bang. All rights reserved

© Савченко М., перевод на русский язык, 2026

© Издание на русском языке.

ООО «Издательство АЗБУКА», 2026

КоЛибри®

ССУКГАТ

Часто остается незамеченной сила, которой обладает ссукгат — хризантема с золотистым венчиком, а тем временем это растение имеет намного большее значение, чем просто декоративный цветок. Его лечебные свойства ценились в Корее веками. В наше время найти его можно по одному из этих названий — китайский Тон Хо, японский Шунгику или золотоцвет увенчанный. Чтобы вырастить его, можно посадить семена, а можно уговорить увядший стебелек вновь зацвести, умастив землей, солнцем, водой и заботой. Так, ссукгат может возрождаться снова и снова, пуская новые корни в каждое свое перерождение.



ВВЕДЕНИЕ

Самопомощь

*Практика активного поддержания
здоровья и благополучия.*

Самопомощь — это радикальное и в то же время многовековое понятие, заключающееся в проактивном подходе к здоровью в противовес к реактивному. Оно предполагает фокусирование на мелочах, которые можно делать каждый день, чтобы чувствовать себя лучше и, следовательно, благодаря этому прожить более долгую и насыщенную жизнь, избегая предотвратимых заболеваний и преждевременного старения. Этой простой мудростью жили мои предки, и ее следует хранить и не забывать.

В корейской культуре еда означает любовь и заботу о себе

В корейских семьях любовь и беспокойность скрываются за нередко неожиданными выражениями, связанными с едой. «Ты уже поел?» на самом деле означает «Как дела?», а если идти дальше, то «Хорошо ли ты заботаешься о себе?». Подобные тонкости перевода основаны на давних корейских традициях, где еда неразрывно связана с любовью и самопомощью.

ВВЕДЕНИЕ

В Корее еда — это не просто «топливо», еда — это комфорт, компания, главное лекарство, насыщающее и исцеляющее организм.

Веками корейцы использовали простые средства вроде домашней еды с определенными ингредиентами, чтобы лечить недуги и предотвращать ранние симптомы, пока болезнь не стала хронической или даже неизлечимой. Так меня кормила моя семья в детстве, когда я болела. Это были питательные блюда из нашей корейской культуры, привезенные за океан, в Бруклин, где я родилась и воспитывалась в семье родителей-иммигрантов. Когда у меня был желудочный грипп, моя мать всегда готовила *тук*, теплую и успокаивающую рисовую кашу, легко перевариваемую и подходящую больному. Летом отец готовил *самгетан*, суп с курицей, фаршированной женьшенем и клейким рисом. Его питательные вещества помогают восполнить те, что выходят с потом в жаркие дни. Бабушка готовила мой любимый *твенджан тигэ*, рагу из ферментированной бобовой пасты, насыщенной полезными для кишечника пробиотиками, богатого белком тофу и нежного кабачка. Это сытное домашнее блюдо наполняло меня радостью во время моих приездов из колледжа домой. Я знала, что она готовила мне, потому что помнила, что оно мое любимое.

Я выросла и переехала из Бруклина, в конце концов осев в Гонконге и на Манхэттене, где сейчас живу со своим мужем и двумя детьми, но часто вспоминала о семейных лечебных рецептах из детства. Выгорев как предприниматель, я сильно отдалилась от корейской науки заботы о себе. Как и многие из нас, я осознала, что стресс и стиль современной жизни не только разрушают мои тело и разум, но и вредят планете.

Однажды утром, гуляя по пляжу Стэнли в Гонконге и размышляя об этом, я увидела группу пожилых людей

в купальниках. Я мельком взглянула на них и отметила их бодрость и гладкую кожу. Издалека этих посеребрённых старостью людей можно было принять за молодых спортсменов. Они специально собрались для активного отдыха, чередуя бодрые заплывы в океане с энергичной зарядкой босиком на берегу. Вода сверкала от лучей солнца, пляшущих по волнам. Они были довольны, находились в гармонии друг с другом и с миром. В этот момент меня осенило. Может ли мудрость старших поколений, соединённая с открытиями нашего времени, быть ключом к хорошей жизни?

Мой путь к здоровой жизни

Все началось, когда я первый раз оказалась в реанимации. Моя карьера в тот момент была на пике. Я запустила модный безотходный стартап — моя мечта, — наша компания выиграла крупный конкурс социальных проектов в Гонконге, и нас окружил водоворот событий и популярности. Как генеральный директор я полностью сосредоточилась на скорейшем развитии и расширении компании, работала сверхурочно, держась на чёрном кофе абсолютно без сна. Я превозмогала незначительную, как мне тогда казалось, ломоту и боли, не осознавая, как мощно это влияет на мое здоровье. Мое тело подавало мне предупреждающие сигналы, которые я игнорировала.

В тот день с полудня меня мучила невыносимая боль в брюшной полости, становилось все хуже, так что к полуночи меня забрали в больницу. Оказалось, что язва распространилась по всей длине стенки желудка. Я провела ночь в больнице, мне выдали таблетки и сказали отдохнуть от работы. Но чтобы я ни делала, даже с лекарствами я не могла есть без боли. Мне

ВВЕДЕНИЕ

все время было плохо несмотря на то, что я всегда была человеком, который редко болеет даже простудой.

Вплоть до этого момента я никогда серьезно не задумывалась о своем состоянии. В детстве я много играла в теннис, и этого было достаточно, чтобы поддерживать форму, не делая для здоровья ничего особенного. Но в старшей школе и колледже нагрузка все увеличивалась, а потом, окончив бизнес-школу, став мамой, я взваливала на себя все больше, ответственность росла. Мне нравилось преодолевать себя, упорно трудясь, и достигать результатов. Я привыкла работать всю ночь. Когда я уставала, я убеждала себя в том, что мое трудолюбие — это почетная медаль, которую я должна с гордостью носить. Позже я узнала, что многие мои друзья с подобным графиком заработали еще худшие проблемы со здоровьем, и это застало их врасплох. Для многих здоровье оставалось где-то на периферии, в сутках не хватало часов, чтобы думать еще и о нем. Мы были слишком заняты работой и достижением целей. Но какой ценой? Меня беспокоила моя зависимость от лекарства для подавления боли в желудке, которые мешали мне жить.

Как предприниматель я всегда пытаюсь понять, почему что-то не работает. Откуда взялось это несоответствие с тем, что, как мне казалось, я знаю о здоровье, — особенно учитывая то, как меня растили, — и разрушительным эффектом, который оказал мой образ жизни на мое тело? Начав размышлять об этом в тот день на пляже, я пришла к тому, что живу на континенте, где еда считалась лекарством веками. Я находилась в идеальном месте для изучения проверенных временем методов поддержания здоровья в первоисточнике, поэтому решила отправиться в путешествие по Азии, погрузившись в древние практики долголетия, спрятанные у меня под носом. Страны Азии беспрерывно лидировали среди самых

здоровых в мире, и профилактическая самопомощь — это их волшебная палочка. В 2021 году Гонконг, Макао, Япония, Корея и Сингапур занимали первые места в рейтинге ООН по ожидаемой продолжительности жизни [1]. Окинава в Японии — место крупнейшей концентрации долгожителей возрастом под сто лет и с единичными показателями уровня ожирения. Согласно прогнозам ученых из Имперского колледжа Лондона и Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в 2030 году Южная Корея сохранит самый высокий уровень продолжительности жизни, обогнав всех [2].

Благодаря нескольким факторам, включая хорошее питание в детстве и высокое качество медицинского обслуживания, уровень смертности в Корее от предотвратимых хронических болезней, таких как сердечно-сосудистые заболевания или диабет, в два раза ниже уровня смертности в США. Уровень ожирения, который считается основным фактором заболеваемости, составляет всего 0,1 %. Несмотря на то что идеальных мест не бывает, статистика показывает, почему страны Азии исторически занимали лидирующие позиции по здоровью в мире и почему Корея, в частности, стала примером для всех, кто хочет изучить и улучшить свое состояние.

Никогда в мировой истории корейская культура не была так влиятельна, как сейчас. В своей статье для *Guardian* «К-все: подъем и расцвет корейской культуры» журналист Тим Адамс так описывает этот феномен: «Мир влюбился во все корейское». От К-поп музыки, кино и сериалов до моды, технологий и еды. Будучи американкой корейского происхождения во втором поколении, я, тем не менее, не обращала внимания на свои этнические корни до сих пор. Но чем больше времени я проводила в Азии, посвятив себя этому квесту, тем больше открывала для себя мудрость моей родной

культуры и понимала важность превентивной самопомощи для крепкого здоровья и долголетия. Возвращение домой было неожиданно чудесным.

Древняя мудрость для здоровья сегодня

При нашей насыщенной жизни мы все забываем заботиться о себе. Иногда мы недостаточно спим, готовясь к экзаменам или управляя командой в другом часовом поясе. Иногда мы пропускаем обед, потому что наше расписание настолько плотное, что невозможно выделить время на еду. Неважно, офисный вы работник, предприниматель, родитель или студент: ежедневно мы сталкиваемся с трудностями, которые требуют больших затрат от нашего организма. Добавьте к этому круглосуточную жизнь в Интернете, и состояние здоровья сразу уходит на второй план, особенно когда кажется, что все в порядке.

Многие начинают браться за свое здоровье, только когда появляются очевидные проблемы. Так было и со мной. Но что, если мы фундаментально изменим наш взгляд на собственное состояние? Если вместо того, чтобы быть пассивными, мы инициативно отнесемся к здоровью, поставив заботу о себе на первое место? Следовательно, мы обгоним любую болезнь на шаг, поддерживая организм в непрерывном цикле самоисцеления и восстановления, идеально согласованном с нашей биологией. Вместо того чтобы ждать, когда болезнь проявит себя и предотвращать хроническое заболевание будет поздно, усвоим привычку заботиться о себе ежедневно, усилив сопротивляемость организма и иммунитет и полностью предупреждая болезнь. В итоге мы будем чувствовать себя и выглядеть моложе и приобретем

потенциал для того, чтобы прожить на несколько десятилетий дольше.

Согласно Google Trends, количество поисковых запросов по теме «самопомощь» резко подскочило, когда начался коронавирус. Поиск в Google выдает целых шесть миллиардов результатов, и их количество продолжает расти. Несмотря на то, что этот тренд часто связан с женским здоровьем, забота о себе — это не просто «мода», она важна для обоих полов и всех возрастных категорий. Ведущие организации в области здравоохранения, такие как Клиника Мейо и Кливлендская клиника, занимают серьезную, с точки зрения сохранения здоровья, позицию по вопросам самопомощи, считая ее основным аспектом благополучия. Там считается, что самопомощь включает в себя гигиену, питание, грамотность в вопросах здоровья, а также требуется понимание своего тела настолько, чтобы обращаться за медицинской помощью, когда это необходимо. Исследования показывают, что забота о себе дает положительные для здоровья результаты: высокий иммунитет, большая продуктивность, уверенность в себе, устойчивость, увеличенная продолжительность жизни и уменьшение стресса. Самопомощь — простой и действенный метод борьбы с 70 % хронических заболеваний, которые ВОЗ считает предотвратимыми за счет изменения стиля жизни.

Из этой книги вы узнаете о самопомощи через призму корейской и азиатской культур, особый акцент будет сделан на практиках, восходящих к древности. Эти испытанные временем, простые и экологичные техники предлагают превентивный и активный подход к здоровью. Все они связаны на корейском концепте *якшик донвон*, что означает «еда — лекарство», и на образе жизни, построенном вокруг этого принципа. Якшик донвон не предполагает, что нужно

ВВЕДЕНИЕ

следовать определенному, предписанному плану питания и избегать отдельных видов еды или соблюдать строгие правила, которые только увеличат стресс. Кроме того, он не подразумевает отказа от современной медицины. Наоборот, предлагает открыться новым образу жизни и системе питания, позволяющим восстановительным системам организма процветать и идти нога в ногу с современными достижениями в области здоровья.

Наше тело и мозг созданы, чтобы работать вместе, помогая нам выживать и исцеляться при первых признаках изношенности. Однако это возможно, только если мы позволяем нашим естественным лечебным процессам работать, очистив разум, устранив телесные зажимы, такие как нарушение кровообращения, и снабжая себя нужными ресурсами: питательной едой, жидкостью, временем, отдыхом, движением и эмоциональной поддержкой от окружающих. Секрет заключается в том, чтобы получать все это понемногу каждый день.

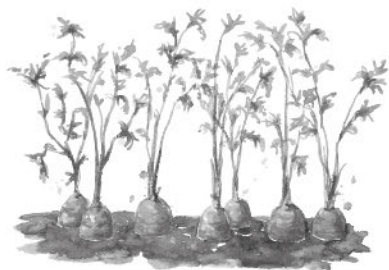
Тысячелетиями корейские семьи передавали по наследству, из поколения в поколение, простые истины благополучия, словно семейные реликвии. Но корейцев все больше увлекал современный образ жизни, уводя от традиционного, и вековые методики оздоровления стали забываться. Мне бы хотелось поделиться с вами этими целебными традициями, которые помогли мне, и сохранить их, пока они еще способны благотворно влиять на наш современный мир. Также мне хотелось бы показать, что эти действия просты, экологичны и легко впишутся в вашу ежедневную рутину. Они доступны каждому, живете ли вы одни или с кем-то, являетесь ли занятым студентом или руководителем компании, у которого только пара минут свободного времени.

По мере того, как я реализовывала техники и практики, представленные в этой книге, я смогла не только вернуться

к своим корейским корням, но и достичь нового, оптимального уровня здоровья. К моему облегчению, я увидела, что это совершенно не влияет на мои амбициозные планы и даже наоборот —заряжает меня на их исполнение. Сейчас я с благодарностью живу без боли, без таблеток, меня переполняет энергия, мой ум ясен, а уровень счастья выше, чем когда-либо раньше, даже когда мне было двадцать. В конце концов, я на собственном горьком опыте научилась быть к себе добрее. И наконец-то я научилась готовить.

Я буду считать, что преуспела в своей задаче с этой книгой, если смогу предотвратить у тех, кто работает на износ, то, что случилось когда-то со мной, прилагая, как я однажды, все душевные силы и разум.

Первостепенная истина, хоть и кажется очевидной, но используется нами редко: вы проживете дольше и достигнете большего, если будете в первую очередь заботиться о себе.



ПОЧВА

*Ссукгат лугише всего растет в плодородной почве, полной жизни.
Забота о качестве почвы — секрет выращивания наиболее богатого
питательными веществами ссукгата, ярких красивых цветов.
Подобным образом поддержание здорового микробиома помогает
людям расти и процветать.*

БУДДИСТСКИЕ МОНАХИНИ И МИКРОБИОМ

*«Тот, кто пьет лекарство,
но не соблюдает диету,
зря тратит усилия врага».*

Древняя китайская мудрость



Глубоко в горах национального парка Нэджансан в Южной Корее расположена уединенная обитель, где буддистские монахини живут в скромном монастыре у подножья холмов. Время застыло в этом зеленом раю, окруженном бескрайним лесом, рядом с журчащим извилистым ручьем, где женщины обедают в благоговейной тишине, выражая таким образом свою благодарность за еду. Здесь они ухаживают за 500-летним цитрусовым деревом, которое дает горький плод понцирус. Монахини также следят за уголком неприхотливого сада, где выращивают корейские травы, салат, перец чили, баклажаны, корнеплоды и другие сезонные плоды; кроме того, собирают грибы, ягоды и фрукты, растущие в лесу. Так они практикуют древнее искусство корейской монастырской кухни.

Благодаря их учениям о чудесах храмовой пищи скрытый мир этих монахинь внезапно оказался в центре внимания одного небезызвестного стримингового сервиса. Хотя монахини, как правило, самоучки, они вдохновили высококвалифицированных поваров посетить монастырь и проникнуться их натуралистической философией в отношении приготовления пищи — процесс, по их утверждению, не отличается от духовного поиска, а блюда к тому же получаются очень вкусными. Я тоже мечтала посетить это место так же, как однажды мечтала увидеть Сикстинскую капеллу в Италии собственными глазами. Посетить монахинь значило бы засвидетельствовать живое чудо. И так же, как и другие

путешественники, прибывшие в монастырь вместе со мной, например шеф из знаменитого ресторана PUJOL в Мехико или юный боксер из Португалии, я была зачарована неземной аурой этих монахинь. Они были полны счастья без эгоизма и сосредоточены на чем-то таком простом, как домашняя еда. Казалось, что каким-то образом монахини поняли, в чем смысл жизни. Быть может, благодаря общению с ними, и у нас есть шанс прикоснуться к этому возвышенному чувству, просветлению.

Я посетила монастырь в начале корейской осени, когда листья меняли цвет, — то, чего я никогда не видела в субтропическом Гонконге, где жила. Я только вернулась из больницы и уже несколько месяцев переживала тяжелый период, когда каждый прием пищи превращался в пытку. Вернувшись в Корею, я надеялась восстановить связь со своими корнями, предчувствуя, что это поможет мне вернуть здоровье. Полезная еда, например *кимчи*, преобладала в моем рационе, когда я была ребенком. Но, становясь старше, мои братья, сестры и я сама переняли более удобный современный стиль жизни: и фаст-фуд стал его частью, тогда как многие важные обычаи, привезенные родителями из Кореи, стали нами забываться. Мне хотелось вернуться, чтобы понять, как традиции, в которых я росла, могут стать частью моей взрослой жизни. И подобно ребенку, возвращающемуся к матери, когда заболел или поранился, я хотела быть ближе к привычным ритуалам моей родины, чтобы исправить то, что сломала.

Впервые я узнала о корейских буддистских монахинях, чья храмовая кухня вдохновила таких признанных шефов, как Эрика Рипера из Le Bernadin и Кори Ли из Bennu, от друга в Корее. Меня заинтересовало, как они готовят растительные ингредиенты, одновременно сохраняя их первозданные свойства и добываясь такого яркого вкуса. Мне хотелось попробовать

такие блюда самой. Сначала я полдня ехала на автобусе из Сеула, потом меня высадили у длинной гравиевой дорожки, ведущей к воротам, располагавшимся в полутора километрах от монастыря. Прибыв на место, я бросила свой багаж и отправилась на прогулку через густую чащу леса, чтобы добраться до уединенного жилища монахинь.

Они встретили нас, одетые в скромное, неброское буддистское монашеское облачение. Небольшие шарфы, повязанные вокруг шеи, чтобы защитить от ветра и холода, подчеркивали блестящую чистую кожу их сияющих лиц и гладковыбритых голов. Несмотря на свою миниатюрность — рост некоторых из них был всего 120 сантиметров, — они мгновенно вызвали уважение своей улыбчивостью, спокойной уверенностью и абсолютной безмятежностью.

Когда монахини говорили, мне было странно слышать корейскую речь. Я отвыкла от нее, пока жила в Америке. Давно я не оказывалась в ситуациях, когда на моем родном языке так много разговаривали: родители и старшие родственники пытались научить меня, ребенка, корейскому, но быстро сдались и перешли на английский. Однако некоторое время, класса до первого, в нашем доме звучал корейский. В каких-то словах я инстинктивно улавливала нюансы и чувства, с которыми они произносились. Оказавшись в монастыре, я была приятно удивлена тем, как моя память разблокировала детские воспоминания о языке. Я могла читать: я знала основы. Во время моего путешествия по Корее я постоянно писала и зарисовывала на полях то, чего не понимала, чтобы расшифровать позже и воссоздать рецепты. Эти обрывки знаний стали моим мостом к тому, с чем я утратила связь, но пыталась ее восстановить. Так я училась вновь быть корейкой.

Монахини провели нас на кухню, которая, как и весь остальной интерьер монастыря, оказалась невероятно скром-

ной. Это было совсем небольшое помещение с длинным узким кухонным островом во всю ширину комнаты. На нем лежала почти такая же длинная разделочная доска, а оставшегося места едва хватало для варочной панели и раковины. Покрытие потолка, стен и пола было сделано из простых деревянных досок и наполняло уютное пространство приятным ароматом кедра. Естественный свет лился в окно, выходившее на небольшую рабочую водяную мельницу, за которой раскинулся великолепный пейзаж национального парка Нэджансан. Кухня была заполнена выдавшими виды глиняными горшками, разнообразными плетеными корзинами, огромными мисками, ситами и сервировочными тарелками (диаметром около 64 см), маленькими керамическими сосудами со множеством серебряных мерных ложек.

Если верить монахиням, чтобы знать, как правильно приготовить продукты, нужно вырастить их своими руками. Тогда ты будешь разбираться, варить их или есть свежими. Для этих женщин процесс готовки в тесной связи с природой и понимание, откуда берется еда, — часть их духовных практик и способ почтить свое происхождение. Вкладывая энергию в выращивание продуктов, они становятся единым целым с блюдами, к которым приложили руку. В этом заключается часть магии и лечебных свойств той пищи, что они готовят для других, а она никогда не может быть съедена без чувства глубокой благодарности. Когда я наблюдала за ними, мне казалось, что я вновь оказалась на кухне моей *хальмони* (бабушки): сижу на стуле и смотрю, как в ее руках продукты с рынка превращаются в полезный и вкусный обед для всей семьи. Вуаля! Магия. На их метод готовки влияет не только их философский подход (вкладывать в еду нужно только хорошую энергию, и именно поэтому они чаще всего перемешивают голыми руками). Можно заметить, что они постоянно немного меняют рецепт,

Научно-популярное издание
Танымал ғылыми басылым

Мишель Чонмин Бан

ССУКГАТ:

Корейские секреты благополучия и осознанной жизни

Руководитель направления *Ирина Мажаева*

Ответственный редактор *Анастасия Гусева*

Литературный редактор *Татьяна Лисик*

Дизайнер обложки *Татьяна Ланская*

Технический редактор *Мариятта Караматозян*

Корректоры *Вера Алексина, Полина Шевнина*

Верстальщик *Виктор Демин*

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 14.08.2026.
Формат 75×110^{1/8}. Гарнитура «Filosofia». Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 11,48. Тираж 3000 экз. W-PBJ-41171-01-R. Заказ №

Изготовитель:
ООО «Издательство АЗБУКА» –
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

Филиал ООО «Издательство АЗБУКА»
в г. Санкт-Петербурге
195112, Санкт-Петербург,
Малоохтинский пр-т, д. 68,
БЦ «Регул», 2-й этаж
Тел. (812) 327-04-55
E-mail: trade@azbooka.spb.ru

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Отпечатано в России.

Өндіруші:
«АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ –
Колибри тауар белгісінің иесі
115093, Мәскеу, қ. іш. аум.
Даниловский муниципалдық округі,
Партийный т.ш., 1-үй, к. 25
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru

Санкт-Петербург қаласындағы
«АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ филиалы
195112, Санкт-Петербург,
Мало-Охтинский даңғылы, 68 ғимарат,
Регул бизнес орталығы, 2-қабат
Тел. (812) 327-04-55
Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Ресейде басып шығарылған.

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить по адресу:
<https://certification.atticus-group.ru/>.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін
рәстәу туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:
<https://certification.atticus-group.ru/>.

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

