

СОНЯ РИКО

**ДОРОГАЯ ВИНА,
СПАСИБО,
НО ПРОЩАЙ**



**КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЧУВСТВА ВИНЫ
И ЖИТЬ ПЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНЬЮ**



САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

УДК 159.923
ББК 88.37
P 50

Sonia Rico
QUERIDA CULPA, GRACIAS, PERO ADIOS
Copyright © Sonia Rico, 2025
Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria, SL
All rights reserved

Перевод с испанского Анны Байковой
Оформление обложки Егора Саламашенко

ISBN 978-5-389-29824-8

© А. С. Байкова, перевод, 2026
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательство АЗБУКА», 2026
Издательство Азбука®

Лотос растет из грязи. Чем темнее и глубже
грязь, тем красивее его цветение.

Буддистская пословица

ОТ АВТОРА

Дорогие читатели!

Я не стремилась создать учебник по психологии. В этой книге собраны практики, личный опыт и размышления, которыми я хочу поделиться с вами. Эти знания стали результатом моих наблюдений на занятиях йогой, в контексте работы коучем, психологом-кинезиологом и, что самое главное, во время длинного и нелегкого путешествия к внутреннему «я». На этом пути мне пришлось пристально всматриваться в зеркало, принимать свои темные стороны и усваивать уроки самой непримиримой и строгой учительницы — вины.

Главная задача этой книги — показать вам пространство, в котором вы сможете посмотреть по-новому на общение с собой, восстановить связь с внутренним светом и избавиться от лишнего груза. Если что-то из написанного здесь будет созвучно вашим помыслам, значит оно уже было вам известно. Это та самая, скрытая под слоями самоосуждения и самокритики правда, которая всегда была в недрах вашего сознания и ждала своего часа, чтобы напомнить о вашей самоценности.

На этих страницах я поделюсь с вами не только тем, что мне дали образование и опыт, но и тем, что я познала, обратившись к собственным душевным травмам. Бывало, вина настолько тяготила меня, что я едва могла двигаться вперед. Именно тогда я нашла путь к спасению, погрузившись в исследования древней мудрости и вновь

Дорогая вина, спасибо, но прощай

обретая понимание простоты и красоты повседневной жизни. Я узнала, что исцеление не означает решения проблем по мановению волшебной палочки. Мы исцелились, если стали заботиться о своих переживаниях, с состраданием принимать их и по-доброму относиться к себе, несмотря на собственные несовершенства.

Эта книга, в сущности, любовное письмо, адресованное той части нашей личности, которая все еще прячется, страшась потерпеть неудачу или не оправдать ожиданий. Напоминание о том, что даже после всех заблуждений и промахов мы всегда можем сделать выбор в пользу нежного отношения к себе. Ведь в конечном счете исцелиться — это не стать лучше, а научиться обращаться с собой более человечно.

Мое самое сокровенное желание, чтобы эта книга помогла вам избавиться от строгого внутреннего голоса и построить внутри себя убежище, где каждая частичка вашего существа, даже та, с которой, казалось бы, невозможно примириться, принималась с любовью и пониманием. Пусть эта книга поможет вам подружиться с собой, посмотреть на себя с состраданием и осознать, что настоящая свобода появляется тогда, когда вы принимаете себя полностью и безусловно, здесь и сейчас.

С любовью,

Соня Рико



РАЗВИНИСЬ

Ваша задача искать не любовь, а преграды
внутри себя, которые вы ей поставили.

Руми

На днях я наслаждалась лучшим раменом в Барселоне вместе с моим близким другом Франсеском Миральесом (автором мирового бестселлера «Икигай») и говорила ему о главной теме моей книги — чувстве вины.

Это происходило в китайской чайной района Гра-сия — в волшебном месте, где всегда царит атмосфера невозмутимого спокойствия и безмятежности. Расположившись за столиком у окна, мы беседовали о жизни, книгах и наших будущих литературных замыслах.

Когда я рассказала другу о книге, которую вы держите сейчас в руках, он удивился. Должно быть, подумал: «Неужели чувство вины испытывают столько людей, что нужно писать об этом?»

С любопытством, свойственным Франсеску, когда что-то по-настоящему привлекает его внимание, он спросил:

— Почему ты решила заняться именно этой темой?

Я ответила, что, на мой взгляд, все мы живем с колоссальным чувством вины, которое не отпускает нас ни на секунду, хотя многие, возможно, этого и не замечают. Мы привыкли терпеть это чувство так же, как

терпим надоедливый камешек, который случайно попадает нам в ботинок при ходьбе, и все никак не оставимся, чтобы избавиться от него.

Для меня затронуть эту тему жизненно важно. Как терапевт и коуч я вижу, что чувство вины нарушает внутреннее равновесие и становится одной из главных причин плохого самочувствия, — в этом я убедилась на приемах с пациентами и консультируюсь с коллегами. Глубокое и продолжительное чувство вины побуждает к негативной самооценке, что плачевно сказывается на личных и профессиональных отношениях.

Если не управлять чувством вины должным образом, оно может стать серьезной преградой на пути к личностному (и духовному) росту и развитию.

Пока мы болтали и нам готовили лучший чай в городе, я рассказала Франсеску, эксперту в достижении жизненных целей, что вина — это моя вездесущая и постоянная спутница.

Помню, как ощущала ее, когда оставляла годовалого сына в яслях около работы. Естественно, он хотел быть только со мной, поэтому чувство вины терзало меня и заставляло считать себя худшей из матерей. А когда сын болел и мне приходилось сидеть с ним дома, я думала о куче несделанной работы в офисе.

То же самое происходит, когда я сажусь писать книгу, — я не могу избавиться от мыслей, что это время могла бы провести с семьей. Часть моего сознания без конца представляет, как муж с ребенком счастливо проводят вместе те драгоценные мгновения, которые для меня будут потерянны навсегда.

А если я, наоборот, решаю отложить рукопись, вина в костюме суперзлодейки заставляет меня чувство-

вать, что я предаю заветные мечты и главную цель всей жизни.

Нечего и говорить о тех случаях, когда я впадаю в крайность и делаю что-то, чего делать не хочу! Хотя, признаться, я также чувствую себя виноватой, если этого не делаю. Например, когда занимаюсь спортом, а на мне висит несколько проектов... И когда не занимаюсь спортом, погружаясь в работу. Когда решаю следить за питанием и нарушаю свои же правила. Когда кто-то из домашних болеет, а я не остаюсь дома. Когда решаю отдохнуть... Этот список можно продолжать бесконечно, но приговор будет неизменным: ВСЕГДА ВИНОВАТА!

Выслушав все это, Франсеск сказал:

— Тебе и правда стоит написать книгу и назвать ее «Развинись».

Он вдруг осознал, что, возможно, и в нем тоже притаилась вина...

Тогда я поняла, что это чувство похоже на аромат чая. Иногда перед заваркой чайные листья замачивают в горячей воде, чтобы все ноты аромата раскрылись. Я подумала, что точно так же чувство вины скрывается глубоко внутри; но его можно освободить, «разогреть» своим вниманием и осмыслением, — именно это позволит признать его присутствие и лучше с ним справиться.

Восприятие вины на Западе отличается от такового на Востоке по ряду причин; прежде всего, из-за разницы культурных контекстов.

Здесь, на Западе, мы склонны прокручивать в голове стоп-кадры наших недостатков и ошибок, занимаясь бесконечным самобичеванием. Мы живем в обществе, где ценятся совершенство и успех, а любая

оплошность превращается в неиссякаемый источник чувства вины. Давление, которое мы испытываем из-за необходимости соответствовать как собственным, так и чужим ожиданиям, приводит к тому, что мы думаем, будто бездарны, и безжалостно казим себя.

Однако в ряде восточных культур восприятие вины и ошибок совсем другое. Лама Ринчен во многих своих лекциях развивает одну и ту же верную мысль: «Свобода заключается в том, чтобы учиться на ошибках и воспринимать их как преходящие обстоятельства, а не как часть нашей личности». Нет смысла терзаться из-за неудач и промахов, ведь они могут помочь двигаться по пути познания. У японцев даже есть концепт *ваби-саби* («красота несовершенства»), который стал неотъемлемой частью жизни. Такой проникнутый сочувствием подход позволяет построить более здоровые отношения с собой и окружающим миром.

Чувство вины на самом деле — катализатор перемен и личной эволюции, если видеть в нем не наказание, а компас, позволяющий взять курс на самосовершенствование. Я бы хотела, чтобы мы вместе разобрались, как проявляется чувство вины в нашей жизни и как преобразовать его в движущую силу личностного роста и хорошего самочувствия.

Итак, дорогие читатели, я предлагаю отправиться в путешествие по страницам книги, которая поможет вам осознать чувство вины и найти в нем опору для роста, равновесия и хорошего самочувствия. Я искренне надеюсь, что в конце этого пути вам удастся не только *развиться* (как выразился мой друг Франсеск), но и, что самое главное, сказать твердо и с любовью: «Дорогая вина, спасибо, но прощай!»

Часть первая

НЕЗВАННАЯ ГОСТЬЯ

Чувствующий себя виноватым превращается в собственного палача.

Сенека

Конечно, та еще вершина мастерства — писать о чувстве вины, когда сама его испытываешь. Мы несовершенны, и я рада, что понимаю это, ведь в противном случае я не смогла бы найти мотивацию ни для создания этой книги, ни для тщательного изучения той информации, которой делюсь с вами, чтобы помочь избавиться от чувства вины.

Что-то мне подсказывает, что вы тоже (и это нормально) испытываете такое чувство. Думаю, когда вы прочтете эту книгу, то сможете лучше понять, почему это происходит. Я не обещаю, что чувство вины сразу исчезнет, но можете не сомневаться: у вас разовьется суперсила осознанно находить и анализировать как само это чувство, так и его источники, сокрытые в вашем сознании.

Я, кстати, переписала введение к этой главе уже несколько раз. И по-прежнему оно мне кажется недостаточно хорошим! Из-за чувства вины? Конечно. Впервые, чрезмерная требовательность к себе. Я всегда была из тех людей, которые не довольствуются результатом работы, выполненной меньше чем на 110 %.

Если не безупречно, то и не хорошо. Я ставлю такую высокую планку, что до нее практически невозможно дотянуться. И когда не дотягиваюсь, испытываю чувство вины. За то, что не смогла оправдать собственные ожидания и, что еще хуже, получить удовольствие от самого процесса. Разве кто-то способен наслаждаться и радоваться, занимаясь самобичеванием?

Во-вторых, этот несчастный синдром самозванца. Внутренний голос, который нашептывает мне, что я недостаточно хороша, что любой человек справился бы лучше и все наверняка поймут, что я ничего не смыслю в том, чем занимаюсь. Вдобавок постоянное напряжение оттого, что остальные на меня надеются. Ощущение необходимости соответствовать ожиданиям (как действительно существующим, так и воображаемым) приводит к тому, что я без конца задаю себе вопрос, не совершила ли я какую-то оплошность.

Эта книга, возможно, не обладает тем, что могло бы сделать ее бестселлером. Некоторые говорят мне, что тема не особо актуальна, другие — что мне следовало бы быть более оригинальной. Но знаете что? Я просто буду собой — окончательно и бесповоротно. Что по-настоящему важно для меня, так это предложить вам искреннюю точку зрения на подход, который, обладая терапевтическим эффектом, сможет принести пользу. Я очень надеюсь, что, испытав в следующий раз чувство вины, вы сумеете противостоять ему.

Настоящее прощение начинается с себя.

*Почему бы не сделать
этот первый шаг уже сегодня?*



Выясните, испытываете ли вы чувство вины

Прежде чем идти дальше, я предлагаю выполнить это упражнение. Отметьте пункты, которые описывают вас.

- Вы испытываете неловкость, когда вас хвалят, а критика глубоко ранит вас.
- Вы преувеличиваете свои ошибки и беспокоитесь по любому поводу.
- Вы постоянно извиняетесь.
- Ваши навязчивые мысли таковы:
 - ◇ «Меня никто не полюбит».
 - ◇ «Я нехороший человек».
 - ◇ «Я не заслуживаю счастья».
- Вы стараетесь понравиться всем во что бы то ни стало.
- Вы умеете прощать остальных, но не себя.
- Вам трудно сказать «нет».
- Вас не покидает ощущение, что вы всем должны, особенно тем, кто оказал вам услугу.
- Вы чувствуете себя плохо, когда уделяете время исключительно себе или отдыхаете.
- Что бы вы ни делали, вы думаете, что могли бы сделать это лучше.
- Вы боитесь причинить вред окружающим своими действиями.
- Вы не говорите того, что думаете, чтобы никого не ранить.
- Вы обесцениваете свои успехи.
- Вы испытываете потребность угодить остальным.
- Вы вините себя, если кто-то в вашем окружении несчастлив.
- Вас изматывают попытки контролировать все происходящее.

Дорогая вина, спасибо, но прощай

- Вам сложно расслабиться и больше не доставляет удовольствия то, что раньше нравилось.
- Вы избегаете принятия важных решений из-за страха совершить ошибку.
- Вам сложно принять, что другие о вас заботятся.
- Вас постоянно беспокоит, что другие подумают о вас.
- Вы постоянно проверяете и перепроверяете то, что делаете, чтобы удостовериться, что все верно.
- Вам сложно довериться собственным решениям.
- Вы постоянно сравниваете себя с другими и чувствуете, что не соответствуете им.

Результаты

От 5 до 7 совпадений: вам не о чем беспокоиться, вы умеете взаимодействовать с чувством вины и контролировать эмоции.

От 6 до 11 совпадений: иногда вы ощущаете вину, но можете управлять этим ощущением. При этом вам было бы полезно прибегать к некоторым стратегиям, позволяющим контролировать эмоции.

От 12 до 17 совпадений: вы испытываете чувство вины слишком часто. Это может негативно сказаться на вашем самочувствии и отношениях.

Более 17 совпадений: кажется, вина постоянно присутствует в вашей жизни и действительно мешает обретению счастья.

~~~~~  
*Помните: ваше чувство вины — это не вы;  
вы можете понаблюдать за ним и решить,  
как с ним поступить.*  
~~~~~

ВНУТРЕННИЙ СИГНАЛ ТРЕВОГИ: «ВЫ СДЕЛАЛИ ЧТО-ТО НЕ ТАК»

Вы пребываете в полном спокойствии, как вдруг вам становится не по себе. Возникает какая-то тревога, и причин ее вы не понимаете. Но если копнуть поглубже, можно добраться до главной виновницы (уж извините за тавтологию) — вины, которая притаилась в тени и ожидает подходящего момента, чтобы выйти на свет.

Можно назвать ее как-нибудь по-другому — например, тоска. Так или иначе, чувство вины приносит боль, которая тяготит вас. Если вы прислушаетесь к себе, то легко поймете, из чего складывается это бремя:

- чувство неполноценности;
- ощущение, что вы не оправдываете своих или чужих ожиданий;
- чувство, что все ваши действия неверны и вы постоянно совершаете ошибки;
- невозможность принять себя такими, какие вы есть.

Короче говоря, это как вести войну с самим собой, пытаюсь быть тем, кем не являешься, и навязывая себе чужие чувства. Идет постоянное сравнение с недостижимым идеалом, которое заставляет думать, что вы заурядный человек и у вас никогда ничего не выходит хорошо. Ведь никто не хочет выглядеть «плохим», правда? Если у человека нет психического расстройства, при котором чужие страдания доставляют ему удовольствие (а это бывает редко), то наиболее естественное его желание — быть добрым, отзывчивым и щедрым. И когда нам не удается соответствовать об-

разу добродетельного человека, который мы так стремимся создать, включается сигнал тревоги — вина.

Это «глубокое терзание» преследует нас во всех сферах жизни: на работе, в отношениях, в процессе личностного роста. Оно подпитывается нашей неуверенностью и не дает выйти из замкнутого круга жестокой самокритики. Этот внутренний голос настоятельно просит быть любезнее, продуктивнее, *совершеннее*. Но вы же чувствуете, насколько изнурительно подобное давление? Из-за него вы еще больше отдаляетесь от своего истинного «я» и безмятежности, к которой так стремитесь.

Этот замкнутый круг не позволяет освободиться от уничтожающих навязчивых мыслей: «Ты делаешь что-то не то. Быть тем, кто ты есть, — ненормально. Тебе следует измениться, стать кем-то другим». Как жестоко! Желание превратиться в нечто иное, чтобы вас приняли и полюбили, в конце концов разрушает. Но есть и хорошая новость: совсем необязательно, чтобы этот сигнал тревоги вообще включался. Мы можем научиться распознавать, понимать и отключать его, позволяя нашему истинному «я» проявляться без самокритики и чувства вины. Ведь мы все, абсолютно все, достаточно хороши такие, какие есть. Впрочем, *riano riano* (шаг за шагом).

ПРИЧИНА ВСЕГО

Чувство вины — это эмоция, которая возникает у нас на разных уровнях и в различных обличьях. Оно формируется под влиянием не только воспитания и обще-

ственных стереотипов, но также внешних условностей и внутренних суждений. Подобно невидимой нити, чувство вины соединяет наш прошлый опыт и глубочайшие убеждения, сплетаясь в узел, который трудно распутать.

От него нелегко избавиться, ведь оно уходит корнями в наше образование и социальные ожидания. Кто же из нас, пусть даже иногда, не испытывает чувства вины за неисполнение того, что считается «обязательным», или за то, что не вписывается в рамки чужих ожиданий?

В конечном счете, чувство вины — это некий эмоциональный и социальный конструкт, который мы усваиваем в течение жизни. Он неосязаем и не является объективной истиной. Это интерпретация, реакция, которая рождается из наших убеждений, из социальных норм и личного опыта и которую мы чаще всего не подвергаем сомнению. Однако же он продолжает ограничивать эмоциональную свободу и отнимать у нас спокойствие.

Поэтому давайте вместе исследуем причины вины кропотливо и терпеливо. Мне бы хотелось, чтобы вам стало понятно, откуда у вас возникает эта токсичная эмоция. Тогда вы сможете столкнуться с ней лицом к лицу, добравшись до сути проблемы. Ведь без самопознания не может быть развития. Речь идет не о том, чтобы противостоять чувству вины, а о том, чтобы понять его и переступить через него. Представьте человека, который созерцает озеро, чтобы рассмотреть, что кроется под его поверхностью.

В статье, опубликованной Би-би-си в январе 2017 года, причины, по которым мы испытываем чувство ви-

ны и раскаяние, рассматриваются в трех временных отрезках. Ведь вина не ограничивается прошлым, но разными путями проявляется в настоящем и в будущем.

- **ПРОШЛОЕ.** Это самый типичный для чувства вины временной отрезок. Мы сожалеем о том, что сделали или чего не сделали. Например, многие говорят: «Мне стоило проводить больше времени со своими детьми, когда они были маленькими. Сейчас они взрослые, их детство уже не вернешь». Или: «Я не сделал ради нее всего, что было в моих силах, а теперь слишком поздно». Эта разновидность чувства вины питается мыслями, которые приковывают нас к тому, что мы уже не можем изменить, и вызывает тоску о прошедшем.
- **НАСТОЯЩЕЕ.** Вы вините себя за то, что делаете или чего не делаете прямо сейчас. «Вместо того чтобы работать допоздна, я должна была провести время с семьей. Сажу здесь перед компьютером, пока они там ужинают без меня». Настоящее становится местом схватки между тем, что вы делаете, и тем, что вам следует, как вам кажется, делать. В подобных случаях из-за чувства вины появляется ощущение неудовлетворенности и тревоги.
- **БУДУЩЕЕ.** Чувство вины также проецируется на будущее — и вот вы уже беспокоитесь о том, что сделаете или чего не сделаете. «Я подумываю

уйти с работы и открыть собственное дело, но как я брошу постоянный заработок?» В этом случае чувство вины приводит к страху и бездействию, ведь из-за боязни совершить нечто «безответственное» или рискованное вы избегаете делать шаги, которые приблизят вас к тому, чего вы по-настоящему хотите.

Чувство вины может появиться в любое время. Оно всегда готово напомнить о ваших промахах и страхах. И его верный оруженосец — страдание — идет следом, чтобы убедиться, что вы не забываете о своих ошибках. Так что разбираться в человеческих эмоциях — задача не из легких.

Хуан и его чувство вины из-за развода

Хуан решил прийти ко мне, потому что чувствовал себя виноватым из-за решения разойтись с женой. Он перепробовал все возможное, чтобы избежать развода, но из-за постоянных ссор и недостатка эмоциональной близости стало понятно, что брак сохранить невозможно. Несмотря на это, чувство вины мучило и съедало Хуана, который считал себя плохим мужем и отцом, а свое решение — эгоистичным.

Хуан объяснял мне, что с тех пор, как родились дети, разногласия с женой стали непреодолимыми. Спорили все время и обо всем: как растить детей, как тратить деньги, как проводить время вместе. Ссора могла произойти на ровном месте из-за чего угодно.

Жена Хуана жаловалась, что он не уделяет достаточно времени семье, несмотря на его усилия балан-

Рико С.

Р 50 Дорогая вина, спасибо, но прощай : Как избавиться от чувства вины и жить полноценной жизнью / Соня Рико ; пер. с исп. А. Байковой. — СПб. : Азбука, Издательство АЗБУКА, 2026. — 288 с.

ISBN 978-5-389-29824-8

Каждому знакомо тяжелое, удушающее чувство: «Это моя вина». Порой мы даже не замечаем, как причиняем себе душевную боль, занимаемся самобичеванием и выносим суровый приговор. Не догадываемся, что истинная причина нашей тревоги — в чувстве вины, которая преследует нас во всех сферах жизни: на работе, в отношениях, в семье... Корнями оно уходит в самые глубины нашего «Я». Можно ли избавиться от этого груза, освободить свое сознание для любви, принятия и радостной, наполненной яркими красками жизни?

Соня Рико — известная в Европе испанская писательница, журналистка, коуч по саморазвитию, инструктор по йоге. Ее книга «Дорогая вина, спасибо, но прощай» была опубликована в апреле 2025 года и завоевала широкую популярность. Читатель найдет здесь любопытные идеи, вдохновляющие истории и практические советы, как преобразовать чувство вины в инструмент личного роста и самопознания.

Впервые на русском!

УДК 159.923
ББК 88.37

СОНЯ РИКО

ДОРОГАЯ ВИНА, СПАСИБО, НО ПРОЩАЙ
КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЧУВСТВА ВИНЫ
И ЖИТЬ ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНЬЮ

Ответственный редактор Кирилл Красник
Редактор Ирина Стефанович
Художественный редактор Егор Саламашенко
Технический редактор Мария Антипова
Компьютерная верстка Алины Леонтьевой
Корректоры Нина Писковитина, Людмила Дубовая

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 20.01.2026.
Формат издания 60 × 84 1/16. Печать офсетная. Тираж 3000 экз.
Усл. печ. л. 16,74. Заказ №

Изготовитель:	Өндіруші:
ООО «Издательство АЗБУКА» — обладатель товарного знака АЗБУКА®, 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	«АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ — АЗБУКА® тауар белгісінің иесі, 115093, Мәскеу, қ. ш. аум. Даниловский муниципалдық округі, Партийный т.ш., 1-үй, 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, 191024, Санкт-Петербург, Херсонская ул., д. 12–14, лит. А Тел. (812) 327-04-55 E-mail: trade@azbooka.spb.ru www.azbooka.ru	Санкт-Петербург қ. «АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ филиалы, 191024, Санкт-Петербург, Херсон көшесі, 12–14 үй, лит. А Тел. (812) 327-04-55 E-mail: trade@azbooka.spb.ru www.azbooka.ru
Отпечатано в России.	Ресейде басып шығарылған.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін растау 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)



Отпечатано в Акционерном обществе
«Можайский полиграфический комбинат»
143200, Россия, г. Можайск, ул. Мира, 93.
www.oaompk.ru, тел.: 8(49564) 28-619



A-NFF-38958-01-R