

Санкт-Петербургская
православная духовная академия
Архив журнала «Христианское чтение»

А.А. Бронзов

К вопросу о вегетарианстве

Опубликовано:

Христианское чтение. 1906. № 3. С. 454-462.

© Сканирование и создание электронного варианта:
Санкт-Петербургская православная духовная академия
(www.spbda.ru), 2009. Материал распространяется на основе
некоммерческой лицензии [Creative Commons 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/) с указанием
авторства без возможности изменений.



СПбПДА
Санкт-Петербург
2009

Къ вопросу о вегетарианствѣ.

РЕЗОННЫМЪ проповѣдникомъ превосходства растительной пищи предъ животною является въ наши дни, между прочими, г. Эльпе, по поводу одной изъ статей котораго возникла и наша настоящая замѣтка. Г. Эльпе (Л. К. Поновъ)—спеціалистъ въ области „физики, ботаники, зоологіи, физиологіи, анатоміи“¹⁾. Къ голосу такого знатока въ области физиологіи прислушаться далеко не излишне.

По интересующему насъ вопросу намъ извѣстны изъ прежнихъ статей г. Эльпе двѣ: одна подъ заглавіемъ: „Къ вопросу о питаніи“²⁾ и другая, надписываемая: „Мясная или растительная пища“³⁾. Въ первой обширной статьѣ авторъ основательно доказываетъ, между прочимъ, что „среди хищныхъ животныхъ, питающихся исключительно мясной пищей, встрѣчаются такіе именно организмы (напр., левъ, тигръ), которые обладаютъ способностью въ короткій періодъ развивать

¹⁾ Заявилъ себя такими, напр., трудами „Механическая теорія теплоты, основанная на вращательномъ движеніи молекулъ“, „Изъ первобытной жизни человека“, „О происхожденіи домашнихъ животныхъ“, „Жизнь, какъ движеніе“, „Въ чемъ сила жизни“ и проч. Онъ редактировалъ русское изданіе „Жизнь животныхъ“ — „Брэма“; написалъ въ „Новомъ Времени“ множество „Научныхъ писемъ“ (см. въ Энциклопедическомъ Словарѣ“ Брокгауза-Ефрона: полутом. 48, Спб. 1898 г., стр. 562—563).

²⁾ См. „Новое Время“ за 1902 г. отъ 21 ноября, № 9597; отдѣлъ „Научныя письма“.

³⁾ См. „Новое Время“ за 1904 г. отъ 11 марта, № 10064; отдѣлъ: „Научныя письма“.

громадную мышечную силу; но—и это особенно важно и поучительно—среди тѣхъ же мясоѣдныхъ нѣтъ такихъ животныхъ, мышцы которыхъ обладали бы способностью къ длительной физической работѣ“. Такихъ животныхъ „приходится искать среди травоядныхъ; рабочія животныя принадлежать именно къ травояднымъ животнымъ. Это прямо наводитъ на заключеніе, что растительная пища наиболѣе отвѣчаетъ требованіямъ не бурной, но длительной мышечной работы. И не въ этомъ ли фактъ“, естественно спрашиваетъ русскій физиологъ, „надлежитъ искать объясненія того обстоятельства, что рабочій людъ, когда ему приходится нести работу, предполагающую именно длительную затрату мышечной энергіи (полевая, напримѣръ, работы), предпочитаетъ растительную пищу мясной и“ (замѣтьте!) „именно при растительной пищѣ оказывается болѣе способнымъ къ такой работѣ, тогда какъ атлету требуется для обновленія его мышцъ мясная пища“... Кромѣ того, здѣсь же, опираясь на авторитетъ такого „почтеннаго физиолога“, каковъ профессоръ И. П. Павловъ, г. Эльпе отмѣчаетъ „выдающееся значеніе молока—какъ пищи, приготовленной самой природой“ (оно „всѣми и всегда считается самой легкой пищей и дается при слабыхъ и больныхъ желудкахъ и при массѣ другихъ тяжелыхъ общихъ заболѣваній, напримѣръ, сердечныхъ, почечныхъ“ и т. п.). Значеніе это, говоритъ онъ, „съ физиологической точки зрѣнія совершенно естественно... и находитъ себѣ объясненіе въ томъ знаменательномъ и въ высокой степени цѣлесообразномъ фактѣ, что при молокѣ несравненно большая часть его азота предоставляется въ распоряженіе всего организма, чѣмъ при другомъ сортѣ ѣды“. Это—очень важное обстоятельство. „Иначе говоря“, продолжаетъ г. Эльпе, „плата со стороны организма (въ видѣ работы пищеварительныхъ органовъ) за азотъ молока гораздо ниже сравнительно съ другой пищей“. Ужели это не знаменательный дѣйствительно фактъ?!¹⁾ Не безынтересенъ и тотъ, сообщаемый г. Эльпе здѣсь же, „фактъ“, который онъ называетъ „общеизвѣстнымъ“ (слѣдо-

¹⁾ Во время печатанія статьи появилось новое „*Научное письмо*“ г. Эльпе (Нов. Вр. 2 февр. 1906 г., № 10736), посвященное выясненію значенія молочнаго питанія (на первомъ мѣстѣ стоитъ козье молоко, затѣмъ коровье,—то и другое „сырое“,—далѣе—„кипяченое“; молоко „пастеризованное“ и молоко „стерилизованное“—вредоносны).

вательно, не подлежащимъ серьезному оспариванію), „что многіе великіе умы въ періодѣ своей продолжительной и необычайно продуктивной умственной дѣятельности довольствовались, вообще говоря, крайне умѣренной пищей; они ѣли скорѣе мало, нежели много, и, тѣмъ не менѣе, много работали“. Наконецъ, должно быть отмѣчено и то еще наблюденіе, сообщаемое г. Эльпе въ первой же его статьѣ, что „переѣданіе“, нерѣдко замѣчаемое у людей богатыхъ, непременно „ведетъ къ ослабленію именно продуктивной во всѣхъ отношеніяхъ и смыслахъ работы“,—что „тоже“ явленіе „наблюдается и въ животномъ мірѣ“, гдѣ „переѣданіе убиваетъ работоспособность, давая жировой ткани перевѣсъ надъ наиболѣе дѣятельными тканями“,—что, затѣмъ, и „въ мірѣ растительномъ крайне обильное питаніе обуславливаетъ пониженіе продуктивности, выражающееся, напримѣръ, среди плодовыхъ деревьевъ обильнымъ развитіемъ жировыхъ побѣговъ на счетъ приносящихъ плоды“.—*Вторая* обстоятельная, въ свою очередь, статья г. Эльпе написана имъ по поводу выхода въ свѣтъ „двухъ первыхъ номеровъ“ журнала „*Vegetarianскій Вѣстникъ*“ (изд. Б. А. Долячко). И здѣсь точка зрѣнія автора на вопросъ, о которомъ у насъ идетъ рѣчь, одна и та же. „Оставляя въ сторонѣ этические принципы и ограничиваясь исключительно фізіологическими, точнѣе—біологическими основаніями“, г. Эльпе, при руководствѣ послѣднихъ, съ успѣхомъ доказываетъ все то же и то же. И понинѣ, говоритъ онъ, еще не исчезъ предразсудокъ, что мясная пища будто бы полезнѣе, цѣлесообразнѣе растительной,—хотя обосновать этотъ предразсудокъ и не удалось никому сколько-нибудь убѣдительно. Ссылки на „англичанъ-мясоѣдовъ“ и „ирландцевъ“—вегетаріанцевъ „преимущественно“, на вегетаріанцевъ—„китайцевъ“ и „якобы выросшую на мясѣ Западную Европу“, дѣйствительно, не убѣдительны, тѣмъ болѣе, что хотя бы данные примѣры можно истолковать по желанію и вкривь, и вкось. Нужно бы мясоѣдамъ придумать что-либо болѣе доказательное,—напр., „опредѣлить“ точными наблюденіями степень „вліянія того или другого пищевого режима на работоспособность физическую или умственную“. Имѣя, для примѣра, въ виду работоспособность первую, г. Эльпе заявляетъ, что „нѣтъ фактовъ, которыми доказывались бы“ въ „отношеніи“ къ ней „явные преимущества мясной пищи“. Этого не доказываютъ ни „непосред-

ственное свидѣтельство повседнежнаго опыта“, ни „на слѣдѣніи надъ жизнью“. Они доказываютъ скорѣе противоположное. Именно мы видимъ, что „животныя, отличающіяся наиболѣе сильнымъ развитіемъ мышцъ, принадлежатъ къ растеніеѣднымъ, а не мясоѣднымъ: среди хищниковъ нельзя указать ни одного, у кого мышечная система достигала бы такого могучаго развитія, какъ у слоновъ и носороговъ“ (этихъ вегетарианцевъ). „Заѣмъ рабочій скотъ—это все—животныя исключительно травоядныя“. Если,—какъ и сказано было г. Эльпе въ первой его статьѣ,—левъ, тигръ обладаютъ весьма „сильными мышцами“,—такими, т. е., какихъ нѣтъ ни у быка, ни у лошади, то при этомъ нельзя забывать того обстоятельства, что „мышцы“ первыхъ, т. е., „хищниковъ, обладая способностью развивать громадную силу на короткій сравнительно періодъ времени, совсѣмъ неспособны къ длительной физической работѣ, къ той выносливости продолжительной работы, на какую способны мышцы лошади и быка: лучшее доказательство, что именно наибольшей работоспособностью отличаются мышцы, вскармливаемая растительной пищей“. А что дѣло такъ-же обстоитъ и въ отношеніи людей, о томъ свидѣлствуютъ, напр., Дарвинъ („самые лучшіе работники“, ему извѣстные, это—„чилійскіе рудокопы“—вегетарианцы), Френсисъ Геадъ (говоритъ о тѣхъ же рудокопахъ), Фербернъ и Вудъ („о туркахъ“, которымъ, между прочимъ, „нормальная вегетарианская діета позволяетъ переносить величайшія военныя бѣдствія“) и др. Какими плодотворными результатами сопровождается растительное питаніе, это видно еще, напр., на „греческихъ лодочникахъ, греческихъ рабочихъ, арабахъ, рядовыхъ въ Боливіи, бразильскихъ рабахъ, рабочихъ Лагуайры,—сѣверныхъ ланкаширцахъ и іоркширцахъ, итальянскихъ крестьянахъ, индусахъ, японцахъ, китайцахъ,—каталонскихъ рабочихъ, нашихъ крестьянахъ, русскихъ солдатахъ“ и т. д. Всюду, куда бы мы ни заглянули, „способность къ большому физическому труду, выносливость, здоровье, долговѣчность идутъ объ руку съ растительной пищей“. Прежде думали нѣкоторые, что „мясная пища необходима для умственнаго труда“. Но такое мнѣніе ошибочно и ничѣмъ не можетъ быть оправдано. Оно—„простой пережитокъ старины“. Теперь считается безусловно доказаннымъ, что „мясная пища—главный рассадникъ той массы микробовъ, главныхъ виновниковъ развитія въ пище-

вомъ каналѣ тѣхъ токсиновъ, которые отравляющимъ образомъ дѣйствуютъ на организмъ и преждевременно истощаютъ ткани, порождаютъ преждевременное старчество“ (проф. Мечниковъ). Употребленіе въ пищу мяса „неизбѣжно сопряжено съ развитіемъ въ организмѣ продуктовъ распада мышечной ткани“, отчего „работоспособность мышцы“ естественно падаетъ въ соотвѣтствующей степени. Отъ употребленія же „растительной пищи“ не происходитъ „подобныхъ“ результатовъ. Въ ряду „вреднѣйшихъ распадовъ мясной пищи“ стоитъ „мочевая кислота“, влекущая за собой и различнаго рода заболѣванія, и „плохое кровообращеніе“ и проч., въ виду чего всякому слѣдуетъ это питаніе покинуть и замѣнить его вегетаріанскимъ, не ведущимъ къ такимъ печальнымъ результатамъ (докторъ Гейгъ). Болѣзни: „артеріосклерозъ, сочлененный ревматизмъ“...—результатъ „злоупотребленія мясной пищей“. Рекомендуются лѣчить ихъ пищей растительной. Она сохранитъ и почки, и печень „здоровыми“, и не дастъ развиваться заболѣваніямъ въ родѣ „подагры, ожиренія, діабета, сыпей, экземы, мигреней, малокровія“ и т. п. (д-ръ В. Поше; ср. Арм. Готье)... Несомнѣнно, что „путь къ здоровью, силѣ и бодрой старости ведетъ черезъ огородъ, плодовый садъ и пшеничное поле, а никакъ не черезъ бойню“.

Нынѣ появилась третья статья того же г. Эльпе подѣ заглавіемъ: „Силородныя и пищевыя вещества“ ¹⁾ Написана она по поводу „новаго открытія д-ра Клемана“, много о себѣ нашумѣвшего. Онъ нашелъ „необычайной силы динамогенное вещество“. „Достаточно“, говорилъ онъ, „вести небольшое количество“ послѣдняго въ организмъ человѣка или животнаго, чтобы въ нѣсколько разъ повысить его мускульную силу, чтобы чуть ли не удесятить его работоспособность“. Въ подтвержденіе своихъ словъ Клеманъ производилъ опыты надъ собакой, „надъ собой“ и др. Это загадочное вещество — „муравьиная кислота“, оказавшаяся будто бы чѣмъ-то въ родѣ „элексира“, котораго такъ тщетно доискивались въ средніе вѣка. Не потому ли, думалось, такіе неутомимые работники—муравьи, что кислота ихъ столь живительна? Однако, въ новомъ элексирѣ пришлось разоча-

¹⁾ „Новое Время“ за 1906 г. отъ 19 января, № 10722; отдѣлъ „Научныя письма“.

роваться, хотя онъ открытъ всего лишь „въ концѣ прошлаго года“. Въ самомъ дѣлѣ, „пчелкѣ—вѣчной труженицѣ—не требуется, однако, содѣйствія динамогенныхъ свойствъ муравьиной кислоты“, между тѣмъ какъ есть нѣкоторыя „гусеницы, тѣло коихъ также вырабатываетъ муравьиную кислоту“, что не препятствуетъ имъ „отличаться крайней неподвижностью“... Известно, въ свою очередь, что „та же муравьиная кислота всегда встрѣчается въ нѣкоторомъ количествѣ въ потовыхъ выдѣленіяхъ человѣческаго тѣла“. Совершенно странно: зачѣмъ „организмъ выбрасываетъ это сокровище вонъ въ качествѣ негоднаго продукта прижизненного распада“, если въ самомъ дѣлѣ кислота обладаетъ столь необычными достоинствами? И если онъ, однако, выбрасываетъ, то, очевидно, по отсутствію въ ней послѣднихъ. Не говоримъ уже о томъ, что данная кислота „далеко не всѣми видами муравьевъ вырабатывается обильно“, при чемъ „лѣсные муравьи, вырабатывающіе“ ее „въ большомъ количествѣ“, едва ли „отличаются наибольшей работоспособностью“ (это, во всякомъ случаѣ, еще вопросъ). Совершенно произвольно приписывать муравьиной кислотѣ „динамогенныя свойства“, ей не принадлежащія. Самые „опыты“, на какіе ссылался Клеманъ въ подтвержденіе своихъ взглядовъ, на повѣрку (со стороны Флейжа) оказались убійственными для новой теоріи, нисколько не подтвердивъ ея: нигдѣ „не наблюдалось ни малѣйшаго повышенія мышечной силы, которую можно было бы отнести за счетъ динамогенныхъ свойствъ муравьиной кислоты“. Тамъ, гдѣ это якобы наблюдалось, было на лицо „крайне небрежное обращеніе съ показаніями эргографа“. Такъ называемое „самовнушеніе“, въ свою очередь, сильно обманывало экспериментатора: что слѣдовало отнести на счетъ вліянія этого самовнушенія, приписывалось ложно дѣйствию муравьиной кислоты. Если и признать за ней значеніе „искусственнаго возбуждителя“, то, во всякомъ случаѣ, у нея нѣтъ „ничего общаго съ настоящими динамогенными веществами“. Не возбужденіе скоропреходящее, а „дѣйствительный приростъ силы рабочей можетъ дать только пища, т. е., тотъ именно горючій матеріалъ, который содержится въ пищѣ и за счетъ энергіи котораго мышца можетъ производить работу“. Если „искусственные возбуждители (кофеинъ, муравьиная кислота...,—внушеніе...)“, обусловливающіе „громадную временную работоспособность“ (иногда), затѣмъ

ведутъ за собой „неизбѣжное крайнее переутомленіе, нерѣдко съ трагическими послѣдствіями для всего организма“, то подлинныя „динамогенныя вещества (содержащіяся въ пищу въ качествѣ горючихъ элементовъ)“ сопровождаются совсѣмъ иными результатами. Вопросъ, слѣдовательно, „сводится“ къ тому: въ какой же именно пищѣ дается возможно больше искомымъ веществъ? Не въ мясной, противъ которой въ данномъ случаѣ „рѣшительно говорятъ и эмпирическія данныя, и свидѣтельства опытныхъ наблюденій, и общія указанія фізіологіи питанія въ ея современномъ состояніи“. Уже въ прежней своей статьѣ г. Эльпе указывалъ на пищу „рабочаго скота“, именно растительную, и на ея значеніе. То же онъ настойчиво подчеркиваетъ и здѣсь. „Угнетеніе нервныхъ центровъ и самыхъ мышцъ подъ вліяніемъ продуктовъ распада мясной пищи должно обусловливать преждевременное состояніе усталости. Рабочій организмъ, посаженный на мясную пищу, сравнительно быстро утомляется и вообще по работоспособности стоитъ ниже организма“, получающаго „для своихъ мышцъ силу изъ горючихъ элементовъ растительной пищи“. Кромѣ того, знаменателенъ тотъ фактъ, что „самаго горючаго элемента, этого силорода мышцъ, въ растительной пищѣ больше, чѣмъ въ мясной“. Такъ, „бобовыя растенія гораздо богаче“ мясной пищи „горючими элементами“ и—какъ такія—„въ качествѣ силородовъ стоятъ гораздо выше мяса“... Конечный выводъ о сравнительныхъ качествахъ того и другого рода пищи ясенъ: „для рабочаго организма предпочтеніе мясной пищи растительной—крупная ошибка и въ фізіологическомъ, и въ экономическомъ отношеніяхъ“.

Такимъ образомъ, нынѣ можно и должно считать доказаннымъ (мы лично, по крайней мѣрѣ, такое впечатлѣніе вынесли изъ внимательнаго чтенія статей уважаемаго г. Эльпе), что—1) *не-мясная* пища для человѣческаго организма безспорно полезна, сообщая ему „способность къ длительной физической работѣ“, — что 2) *мясное* питаніе несомнѣнно вредно, обусловливая возникновеніе различнаго рода болѣзней...,—что 3) производимыя мясною пищею заболѣванія не только отсутствуютъ при вегетаріанскомъ питаніи, но даже излѣчиваются послѣднимъ,—что 4) не въ нашумѣвшей въ послѣднее время „муравьиной кислотѣ“ дѣло, а опять и опять въ питаніи: (не въ мясномъ, а) растительномъ.

Почтенный г. Эльпе въ своихъ статьяхъ „оставляетъ въ сторонѣ этическіе принципы“, какъ о томъ онъ самъ и заявляетъ ясно и опредѣленно, желая оперировать *только* въ той области, въ какой онъ считаетъ себя специалистомъ. Мы въ свое время писали по тому же вопросу („Христіанское Чтеніе“ за 1904 г., апр. и май; „Вегетаріанскій Вѣстникъ“ за 1904 г., №№ 4, 5, 6, 7). Съ своей стороны и по тождественной же причинѣ, оставляя безъ вниманія ту область, съ какою имѣетъ дѣло г. Эльпе, и рассматривая вопросъ *только* „съ христіанской точки зрѣнія“, мы въ концѣ концовъ пришли къ тому же въ сущности окончательному выводу: „лучше для насъ“, мы писали, „вегетаріанское питаніе, а не убойна, не животное. Таковъ долженъ быть истинно-христіанскій взглядъ, не омрачаемый никакими лжетолкованіями, никакими тенденціозными, предвзятыми точками зрѣнія. Это—несомнѣнно“¹⁾. Таково именно наше глубокое убѣжденіе.

Выводъ, слѣдующій изъ предыдущихъ строкъ нашей замѣтки, тотъ, что у людей нѣтъ достаточныхъ основаній для употребленія мясной пищи: ни фізіологическихъ, ни религіозно-нравственныхъ,—что у нихъ, напротивъ, на лицо всѣ резонныя данныя, въ сущности неотразимо побуждающія ихъ къ отверженію мясоѣдства въ пользу вегетаріанства.

Будучи убѣжденнымъ вегетаріанцемъ (въ разумномъ смыслѣ слова) по религіозно-нравственнымъ христіанскимъ соображеніямъ, я естественно и не могъ не привѣтствовать замѣткой союзника по выводамъ, тѣмъ болѣе, что онъ приходитъ къ послѣднимъ, какъ мы видѣли, совершенно другимъ путемъ.

На этомъ и можно было бы закончить настоящую замѣтку, вызванную случайнымъ обстоятельствомъ. Но мы не въ состояніи устоять предъ соблазномъ—сдѣлать еще нѣсколько замѣчаній. Мы именно хотимъ сказать, что къ вегетаріанству насъ лично склонили преимущественно соображенія нравственнаго порядка. Посудите сами: каждое изъ животныхъ (коровы, овцы, курицы, птицы, рыбы...) по своему наслаждается своимъ бытіемъ, которое, притомъ, дано имъ не нами. А мы для своихъ эгоистическихъ цѣлей насиль-

¹⁾ Не передаемъ содержанія нашей статьи, потому что она, какъ и сказано, печаталась на страницахъ „Христіанскаго“ же „Чтенія“ и читателямъ послѣдняго, конечно, известна.

ственно лишаемъ ихъ жизни. Какое „внутреннее“, „нравственное“ право мы имѣемъ на это? Ужели наше нравственное чувство можетъ мириться съ фактами истребленія другихъ живыхъ существъ ради нашихъ личныхъ (да и то мнимыхъ) выгодъ? Многіе читатели, не могущіе мыслить себя безъ кровавыхъ бифштексовъ, привыкшіе къ отборнымъ сортамъ рыбъ, къ дорогой икрѣ и пр. и пр., несомнѣнно прочитаютъ наши строки съ иронической усмѣшкой. Но мы имѣемъ въ виду только лицъ, которыя способны безпристрастно взглянуть на дѣло, отрѣшившись отъ эгоистической точки зрѣнія,—лицъ, которыя не станутъ приводить въ свое оправданіе избитыхъ возраженій, всѣмъ извѣстныхъ и ими самими, т. е., возражателями, всего меньше цѣнимыхъ въ душѣ... Не все, что можно, то и должно дѣлать. Не все, что позволительно по тѣмъ или другимъ причинамъ дѣлать, и должно осуществлять. Слѣдуетъ различать между разрѣшеніями, взирая на тотъ нравственный идеалъ, къ какому всѣ мы обязаны стремиться. Слѣдуетъ устранять съ пути нравственнаго усовершенствованія всякія помѣхи и препятствія, углаждать путь, всячески сокращать его... А главное: побольше любви къ разумнымъ существамъ, побольше „жалости“ и „состраданія“ ко всѣмъ вообще, а въ томъ числѣ и къ существамъ неразумнымъ. Если чувство „состраданія“, „жалости“ проникнетъ нашъ внутренній міръ вполнѣ, тогда все остальное совершится само собою. И мы вѣримъ, что настанетъ тотъ день, когда люди дойдутъ до такой высоты нравственнаго совершенства, что съ ужасомъ станутъ оглядываться на прошлое время. Къ сожалѣнію, наступить это желанное время еще не скоро...

А. Бронзовъ.



САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ ДУХОВНАЯ АКАДЕМИЯ

Санкт-Петербургская православная духовная академия — высшее учебное заведение Русской Православной Церкви, готовящее священнослужителей, преподавателей духовных учебных заведений, специалистов в области богословских и церковных наук. Учебные подразделения: академия, семинария, регентское отделение, иконописное отделение и факультет иностранных студентов.

Проект по созданию электронного архива журнала «Христианское чтение»

Проект осуществляется в рамках компьютеризации Санкт-Петербургской православной духовной академии. В подготовке электронных вариантов номеров журнала принимают участие студенты академии и семинарии. Руководитель проекта — ректор академии епископ Гатчинский **Амвросий** (Ермаков). Куратор проекта — проректор по научно-богословской работе священник Димитрий Юревич. Материалы журнала готовятся в формате pdf, распространяются на DVD-дисках и размещаются на академическом интернет-сайте.

На сайте академии
www.spbda.ru

- события в жизни академии
- сведения о структуре и подразделениях академии
- информация об учебном процессе и научной работе
- библиотека электронных книг для свободной загрузки