

**В. В. Рудень**Львівський національний медичний університет  
імені Данила Галицького*«Усе досліджуючи, тримайтеся доброго»*  
(1 Сол. 5,21)

## Повсякденне буття та їстівні продукти для Адама і Єви в Едемському саду – перша модель здорового способу життя згідно з Божими настановами (розвідки за результатами читання Книги Буття зі Святого Письма)

**Вступ.** Постулатом, за результатами виконаного наукового дослідження, є те, що вічне життя, подане Богом людині, в земному періоді її буття, згідно зі сторінками Біблії [32], зазнало, з причини гріхопадіння Адама і Єви в Едемському саду, певної еволюції у суспільному житті в бік його поступового скорочення [29].

Зроблено спробу за сторінками літопису зі Святого Письма простежити такі складники тривалості життя людини на Землі, як спосіб життя та їстівні продукти прабатьків людства Адама і Єви в Едемському саду, що й робить наукову розвідку насущною у власному змісті.

**Мета дослідження.** З'ясувати Господні настанови для родоначальників людства Адама і Єви про буття й харчування в Едемі як перший Божий варіант здорового способу життя та свідчення важливості цього для тривалості повсякденного життя і здоров'я людини в ХХІ сторіччі.

**Матеріали й методи дослідження.** Виконано епідеміологічне одномоментне, суцільне дослідження Святого Письма, де використано такі методи дослідження: історичний, бібліографічний, ретроспективний, пізнання, історико-літературного аналізу і синтезу, аналогії, порівняння, узагальнення, викопіювання, переходу від абстрактного до конкретного й навпаки, наукової абстракції, дедуктивного усвідомлення, кваліметричний, екстраполяції з урахуванням принципів системності.

**Результати дослідження та їхнє обговорення.** Розкриваючи зміст окресленої теми наукового дослідження, варто зазначити, що експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) лише в 80-х ро-

ках ХХ сторіччя [3] визначили орієнтовне співвідношення різних чинників, які детермінують формування здоров'я сучасної людини та її довголіття [2]. Серед них, власне, на спосіб життя припадає 50,0–55,0 % [21], де одним із основних компонентів є харчування [14], що й становить найбільш керовану причину скорочення / подовження духовного та фізичного стану, а також тривалості земного життя людини.

Зазначмо, що сьогодні під способом життя людини розуміють стійку типову форму життєдіяльності особистості й міру її входження до соціуму, а також перебування в ньому, властиві взаємодії індивіда з суспільством, комунікації поміж групами чи іншими людьми [13]. Значущим у цьому є те, що спосіб життя людини поєднує у власному змісті сукупність практичних як індивідуальних, так і колективних форм життєдіяльності індивіда та його звичок, які формують життєвий шлях, спрямований на вдосконалення й зміцнення всіх органів і систем організму; поліпшення загального самопочуття; збереження працездатності й обороноздатності, а також запобігання виникненню хвороб і передчасній смерті.

Різноманітні питання стану й формування основ здорового способу життя різних категорій населення незалежної України досліджували в контексті зміцнення / збереження здоров'я і подовження тривалості життя української нації, а результати висвітлювали на сторінках низки наукових інформаційних джерел [8, 20, 22].

Проте в Україні серед науковців, громадянського суспільства чи пересічних людей, за винятком 7,91 ± 1,49 % християн-практиків [30], запит на основи здорового способу життя в другій половині

XX–XXI сторіччі у світлі наявних Божих заповітів не отримав належного наукового обґрунтування та практичного застосування в суспільному житті й громадському здоров'ї населення і тому потребує наукового розгляду.

Із огляду на це, оптимальним способом правильного відображення об'єктивної дійсності у свідомості людини [16] щодо розуміння змісту способу життя та його визначальної компоненти – харчування – в окресленій науковій темі є аналіз звернення до минулого – як початку цього гуманістичного явища й особистого погляду людини на власне здоров'я. Тобто ця наукова праця у власному змісті скеровується до Того, Хто створив людину й визначив для неї спосіб життя й істивні продукти.

Щонайперше, згідно з отриманими розвідками, варто зауважити, що тексти Книги Буття – першої книги Старого Завіту – містять дві паралельні розповіді про створення Богом Усесвіту й людини (перша – Бут. 1:1–2:3; друга – Бут. 2:4–3:24). У цьому доречно констатувати науково-змістовий факт, що незважаючи на суттєву спільність поміж цими двома біблійними подіями, де існує значна розбіжність щодо їхньої суті й певних подій у деталях [1], розуміння істини словосполучення «спосіб життя людини» в поданих біблійних оповідях не різняться у буквальному тодішньому змісті та сягає одного часу – часу створення Всесвіту й людини Творцем – Господом Богом.

Згідно з першою оповіддю (Бут. 1:26–29), що, власне, не змінює суті цього дослідження, прабатьків людства – чоловіка і жінку – створено наприкінці шостого дня творення Всесвіту Богом. Адам (івр. אָדָם – син Землі, або людина; грец. Αδάμ, Adám – перша людина, батько роду людського, людства загалом) [9] та його дружина Єва (івр. חַוָּה Хава – та, що дає життя) [12], були створені Отцем Небесним не так, як усі інші створіння, а «на образ Божий» (Бут. 1:27). У них закладено подобу Творця, і перші люди були вінцем усього витвору Господнього, що демонструє велике диво – завершальний етап Божого творення Всесвіту, де поєднується як моральне, так і фізичне, що прямо окреслюється безпосереднім зв'язком поміж духовним і матеріальним світом.

Господь Бог поселив Адама і Єву «на сході», «у місці світлому, місці квітучому, місці блаженнім, місці спокійному», у створеному Ним із любов'ю Едемському саду – географічному місці: «...з Едему ж виходила ріка, щоб зрошувати сад, і звідти розділялась вона на чотири течії. Им'я першої – Пішон; це та, що обтікає весь Хавіла-край, де є золото. А золото цього ж краю добре. Там же є пахуча смола й онікс-камінь. Им'я другої ріки – Гіхон; вона обтікає весь Куш-край. Им'я третьої ріки – Тигр; вона тече на схід від Ашшуру. Четверта ж ріка – Евфрат» (Бут. 2:10–14).

Доречно сказати й про те, що етимологія слова «едем» визначається від єврейського іменника «'еден» – «розкіш, насолода» й тлумачиться як «надзвичайної родючості сад» [38], тоді як із грецької «παράδεισος

τῆς τρυφῆς» перекладається як «рай розкоши, задоволення» [34].

Найбільш вдало про видіння Раю розповів святий Андрій Константинопольський / Юродивий (X ст.), який побачив «...те, чого око не бачило й вухо не чуло, що на думку людині не спало, те наготував Бог тим, що його люблять» (1 Кор. 2:9).

Перед смертю святий Андрій розповів своєму другу-ві Никифорові про видіння Едемського саду таке: «Я побачив себе в Раю прекрасному і дивовижному і, захоплюючись духом, розмірковував: «Що це?... Як я опинився тут?..». Радіючи побаченому, дивуючись розумом і серцем із невимовної краси Божого Раю, я насолоджувався, ходив по ньому й веселився. Там було безліч садів, наповнених високими деревами, які, колихаючись своїми вершинами, веселили мої очі, і від гілок їх виходили великі пахощі.

Одні з тих дерев невпинно цвіли, інші були прикрашені золотовидним листям, інші ж мали плід невимовної краси; цих дерев не можна уподібнити за красою жодному земному дереву, бо їх насадила не людська рука, а Божа. У тих садах були незліченні птахи із золотими, білими та барвистими крилами. Вони сиділи на гілках райських дерев і так чудово співали, що від солодкозвучного їхнього співу я не пам'ятав себе, так насолоджувалося моє серце, і я думав, що їхній спів чути навіть на самій висоті небесній.

Ті прекрасні сади стояли по рядах, на зразок того, як стоїть один полк проти іншого. Коли я з сердечною радістю ходив між ними, то побачив велику річку, що протікала посеред Раю, яка зрошувала прекрасні ті сади. По обох берегах річки ріс виноград, розповсюджуючи лози, прикрашені листям і золотоподібними гронами. Там з усіх чотирьох боків віяли тихі й пахучі вітри, від подиху яких сади колихалися, виробляючи своїм листям чудовий шелест» [7].

Едем – прекрасний сад, який посадив Сам Господь Бог (Бут. 2:8,15) – садівник благочесности, був для Адама і Єви матеріальним і видимим блаженним житлом, а для їхніх душ – духовним станом благодатного спілкування з Богом-Творцем, а також моральним спогляданням навколишнього тваринного та рослинного світу.

Райський сад – досконалість любови й краси, а також повна гармонія в існуванні поміж першими людьми та Творцем, і ніщо не забуто для щастя святого подружжя, бо у творінні відбилася Досконалість Творця: «І побачив Бог усе, що вчинив. І ото, – вельми добре воно!» (Бут. 1:31).

Як досконалий Господній витвір Адам і Єва отримали від Творця-Вседержителя право панувати над усією землею та живими істотами – як Божим творінням, створеним до цього часу. Вони були головою й живою душею всього велетенського природного організму, створеного Господом попередньо. Райський сад став первісною домівкою і тим матеріальним місцем, де первісні люди мали блаженне, безтурботне й щасливе життя. Адам і Єва були воістину благосло-

венними людьми і володіли неймовірним кредитом довіри від Творця: вони не хворіли, були звільнені від обтяжливої буденної праці, мали вдосталь їжі, питва та найкращий відпочинок безпосередньо в тіні Господніх крил.

Адам і Єва жили в гармонії з довіллям, із миром у власних душах та совісті [3], а також у мирі й злагоді зі звірами, птахами, милувалися прекрасними квітами й чудовими деревами [28] аж до гріхопадіння.

«Будучи безгрішними, – писав святий отець Церкви Афанасій Великий (295–373), – Адам і Єва мали змогу спілкуватися безпосередньо з Богом, дивитися на Його невимовну Досконалість, бо вони були створені, щоб споглядати Бога і Ним прояснюватися і просвічуватися» та «...насолоджуватися Богоявленням лицем до лица», а про безсмертя/вічне життя прабатькам людства символізувало в Едемському саду безпосередньо «дерево життя» (Бут. 2:9).

У повсякденному житті прабатьки роду людського в Едемському саду послуговувалися життєвими настановами, які для них об'явив не хто інший, а сам Господь Бог, серед яких:

- 1) жити в мирі та єднанні з Богом у благочестивому житті;
- 2) панувати «...над рибою морською, над птаством небесним, над скотиною, над усіма дикими звірами й над усіма плазунами, що повзають на землі» (Бут. 1:28) і над усім живим, створеним Господом Богом на Землі;
- 3) «...плодіться і примножуйтеся, і наповнюйте землю, оволодійте нею (Бут. 1:28);
- 4) клопотатися й доглядати за Едемським садом (Бут. 2:15), де «... зростив Господь Бог із землі кожне дерево, принадне на вигляд і на їжу смачне, і дерево життя посеред Раю, і дерево пізнання добра і зла» (Бут. 2:9);
- 5) «із кожного дерева в Раю можете їсти плоди» (Бут. 2:16), «...але з дерева пізнання добра й зла – не їжте від нього, бо в день їди ... від нього напевно помреш!» (Бут. 2:17).

Другий і третій пункти вмотивовано стверджують, що перші люди Адам і Єва були призначені Творцем для вічного блаженства та обом дозволялося володіти всім у Раю. При цьому наших прабатьків Бог створив безсмертними. Вони знали лише добро й були наділені Божою славою.

Аксіомою у цьому є те, що Божі настанови стосовно умов проживання і зайнятості перших людей у Райському саду, що їх об'явив Адаму і Єві сам Бог-Творець Усесвіту, напрочуд систематизовані та започаткували Божий спосіб життя людини, що й стало основою її буття [23].

Опінія упорядкування повсякденного існування Адама і Єви в Едемі ґрунтується на тому, що прабатьки людського роду, володіючи прекрасною духовною і фізичною силою, розумом, незайманим чистим серцем і доброю волею, мали змогу бачити Господа Бога й бути в близькому спілкуванні з Всевишнім – джерелом життя і блаженства, в молитвах, що освічува-

ло і розвивало їхній розум, тоді Чоловіколюбчець обериґав їх Своєю Благодаттю.

Започаткований Божими заповідями такого змісту спосіб життя для перших людей у Раю уможливив формування їхньої спільності – як стійкої типової форми життєдіяльності й окреслив шлях до подальшого буття, із особистісними стосунками, діяльністю та спілкуванням, а також започаткував систему суспільного співжиття людей (чоловіка і жінки), у якій в Едемському саду постійно формувалися особистість людини та її духовний стан [24].

Аргументовано, що Едемський сад метафорично демонструє гармонію між природою та культурою перших людей, де Адам і Єва почувалися в безпеці й достатку, отримуючи від природи все необхідне, тоді як водночас природа не зазнавала жодних руйнувань [11]. У цьому контексті доречно покликання на знаменитого богослова і філософа, християнського святого Іоана Дамаскина (675–753), що «...метою існування людини в Раю було не просто задоволення насолоджуватися цим чудовим місцем, але прагнути до чогось вищого, прославляючи при цьому Бога-Творця, а сама наявність «дерева пізнання добра і зла» та заповідь Господня «не споживати від нього» вказувала на виклик і випробування, яке мали витримати перші люди, щоб зійти духовно вище» [15].

Як зазначав апостол Яків, «...іспит ...віри виробляє витривалість, за витривалістю ...слідом іде чин досконалий, щоб ви були досконалі та бездоганні й щоб нічого вам не бракувало» (Як. 1:3–4).

Отже, Едемський сад та й усе життя перших людей були створені Богом, за словами святителя Василя Великого, як «...головним чином училище і місце освіти душ людських» [5].

Дальший виклад розв'язок Святого Письма переконливо потверджує, що Бог-Творець, поряд із основним у способі життя Адама і Єви в Раю – «плодитися і примножуватися» та набуттям ними духовної зрілості, наступним призначенням для перших людей зробив їхнє харчування, продемонструвавши цим піклування про їхнє фізичне самопочуття і здоров'я.

Отриманими результатами із текстів Книги Буття підтверджується постулат, що Той, Хто створив Усесвіт, передбачив кожній земній істоті відповідний раціон, а саме: «...диким звірам за їхнім родом, скотині за родом її, і всім земним плазунам за їхнім родом» (Бут. 1:25); «...рибі морській, птаству небесному, скотині, усім диким звірам» (Бут. 1, 26). «І земній усій звірині, і всякому птаству небесному, і кожному, що плазує по землі, що душа в нього жива, – уся зелень, ярина на їжу для них» (Бут. 1:30).

Не стали винятком і перші люди на Землі. Звертаючись до створених людей, Господь заповідав їм, кажучи: «Ось я даю вам усяку траву, що розсіває насіння по всій землі, та всяке дерево, що приносить плоди з насінням: вони будуть вам на поживу» (Бут. 1:29).

Доречно зазначити, що первинний задум Бога полягав у тому, щоб створений Ним живий світ харчу-

вався рослинами та плодами дерев (люди) і травами та зерновими (тварини), чого було вдосталь у прекрасному Едемському саду. Згідно з замислом Всевишнього, таке їство мав споживати відтак увесь людський рід, оскільки плоди дерев і рослини цілком забезпечували належний фізичний і розумовий стан організму тодішніх людей.

Окрім цього, благочестива їжа Всемилоствитого Отця без тваринних продуктів для Адама і Єви в Раю була способом виявлення слухняності й довіри Господеві-Творцеві, позаяк родоначальники людства були Йому покірними, особливо, коли їли плоди з усіх дерев саду та рослин, окрім одного – дерева пізнання добра і зла.

Споживанням створеними істотами живодайної їжі Господь-Світотворець засвідчив, що харчуванню людини відводиться значне місце в способі її існування, оскільки без їжі немає належного життя, здоров'я, фізичних та розумових сил. Ті, що живуть у голоді, не спроможні комунікувати як поміж собою, так і з іншими, й зі Самим Господом Богом. А втім, споживання дозволеного Богом їства в Едемі нашими прародичами доречно розцінювати як перше Боже Благословення на створені їстівні продукти для здоров'я людини й тварин у їхньому житті.

Важливо також, що в Едемському саду Адам і Єва не споживали м'яса тварин, хоча Істинний Бог, на наш погляд, їм цього не забороняв та й у Святому Письмі про такий різновид продуктів для прародителів нічого не подибували.

Утримання перших людей від споживання м'яса та інших продуктів тваринного походження пояснюємо тим, що в Райському саду:

- 1) Адам і Єва на ці продукти мали від Бога-Чоловіколюбця диспенсацію;
- 2) не передбачалася смерть для людини взагалі, а для тварин – насильницька смерть;
- 3) «...убивство живих істот іншими живими істотами для того, щоб їсти їхнє м'ясо, суперечило призначенню творіння у його первинному стані і взагалі не відповідало миру та гармонії, яка охоплювала й ошчаслилювала всіх істот до гріхопадіння перших людей» [25], оскільки забиття / різання тварини супроводжується завжди жорстокістю і пролиттям невинної крові, що поганить природу Господа Бога про вічне життя;
- 4) у свідомості перших людей не закладено Господом-Вседержителем ні потреби в такому способі харчування з тієї причини, що вони не виконували енергозатратної для організму фізичної чи розумової праці, ні розуміння ними можливих засобів і технологій отримання, приготування та споживання таких продуктів харчування.

Приклад користи Божого рослинного їства для фізичного та розумового стану людини того часу підтверджується оповіддю у Книзі пророка Даниїла (VII ст. до Р. Х. – VI ст. до Р. Х.) та в Євангелії від Матея (Мт. 24:15–16).

Даниїл із друзями Ананієм і Мисаїлом (Дан. 1:8–16), навчаючись у найвищій школі при дворі Вавилонського царя Навуходоносора II (605–562 рр. до Р. Х.), де готували кадровий резерв і творчу вавилонську інтелігенцію, однією з умов трирічного навчання мали тричі на день харчування з царського столу – їжу з вишуканими делікатесами та вином.

Оскільки набожні юдеї того часу мали релігійні обмеження у харчуванні, то й ці побожні юнаки відмовилися споживати занечищену їжу, не «...осквернялися... харчами з царського столу й вином, що пив цар», проте різнилися від скопців, які були на службі при царському дворі, тим, що як і належало благочестивим юдеям, надали перевагу овочам, хлібу і воді, дотримуючись кашруту [35]. Живучи серед іншівірців, вони цим віднайшли сміливість зберігати заповіді та увірувати в єдиного Бога, чим і довели свою відданість Богові на чужині.

Юнаки не тільки не втрачали у вазі, а залишаючись здоровими й задоволеними життям, зберегли ясність розуму, успішно пізнавали та розуміли в кожній книжці мудрість і, закінчивши курси навчання, перевершили при цьому знаннями, письмом та мудрістю визнаних халдейських волхвів і мудреців. По успішному завершенні навчання вони отримали посади царських радників, «...а Даниїл мав до того ще й дар розуміти всякі видіння і сни» (Дан. 1:17). Цар призначив його начальником над мудрецькими Вавилонії, а Господь Бог визнав праведним і «улюбленим мужем».

На наше переконання, плодово-рослинна їжа і склала основу здорового способу життя в Райському саду, що уможливлювало першим людям – Адамові та Єві – розкрити фізіологічно адаптаційні можливості організму як до дії зовнішнього, так і до зміни станів внутрішнього середовища, а також фізично й розумово виконувати призначений Господом обсяг роботи.

Осмислюючи результати отриманої інформації щодо визначеної Богом роздільності в раціоні кожної земної істоти й людини в Раю, зазначмо, що:

- 1) дарування людині й тваринам різної їжі – це таємничий знак Господа Бога, що прямо вказує на прерогативу в існуванні людини над іншими істотами земного світу, а також засвідчує, головним чином, переважаюче становище людини у світобудові планети Земля;
- 2) послідовність у обдаруванні Богом створених земних істот продуктами харчування відбувалася не в порядку черговості їхньої появи на Землі, а в порядку біологічної ієрархії: після створення Господом тварин (Бут. 1:20–25) і перших людей (Бут. 1:26–27) благословення на споживання їстівних плодів рослинного світу надано спочатку для людей (Бут. 1:29), а потім – для безсловесних тварин (Бут. 1:30);
- 3) Божі настанови для створеної людини в Едемі щодо вживання нею їстівних рослинних продуктів доречно тлумачити як одне з перших

правил здорового способу життя від нашого Творця, що й сприяло формуванню у «райському часі» її подальшого життєвого шляху, дало змогу увійти в навколишнє середовище та налагодити відповідні комунікації з тодішнім навколишнім світом (Бут. 1:28);

- 4) рослинне їство, що його Господь Бог дав нашим прабатькам у Едемі як єдине джерело будівельного матеріалу для людського організму, цілком відповідало фізичному стану тодішньої людини, оскільки Адам і Єва не виконували жодної по-сильної фізичної праці, що було найкращим на той час у контексті зміцнення фізичного здоров'я;
- 5) за задумом Божим, плодово-рослинну їжу мали вживати й усі наступні людські покоління, оскільки вони жили б у Райському саду, а відбирати життя у будь-якої створеної живої істоти суперечило Божому плану з причини того, що в Раю не було місця для смерті.

Квінтесенцією цього у нашому дослідженні є те, що прабатьки людства Адам і Єва у Раю, як помічники Бога на планеті Земля, протягом семи років [6] щасливого життя владарювали, доглядали, активно пізнавали, за пильної уваги Творця, рослинний і тваринний світ і споживаючи лише дозволені Богом їстівні продукти, з кожним днем щораз глибше опанували Господні науки, аж поки не стався переступ закону Божого Адамом і Євою в Едемі.

Це, власне, засвідчує, що саме плід із забороненого дерева «пізнання добра і зла» спричинився до порушення запровадженого Господом способу життя і «став наріжним каменем» (1 Пет. 2:6–8) у подальшому співіснуванні перших людей із Богом [18].

Первісний гріх, який здійснили Божі творіння Адам і Єва (Бут. 2:16, 17; 3:1–1; 3:6; Рим. 5:19), – непослух, скуштувавши плід «з дерева ж пізнання добра й зла» (Бут. 2:17), відбувся через вихолощення у святого подружжя переконливим хитрим змієм (Бут. 3:1–7) сили віри в Бога, чим і образили терплячого й милостивого Бога, не підкорившись Його заповіді, а тому втратили природну святість і праведність, прирекли людство до існування на Землі [4].

Інстинкт самоствердження [31] у часі гріхопадіння в свідомості перших людей перевершив їхній здоровий глузд [6], і в такий спосіб наші предки привласнили Боже право визначати, що правильно, а що ні, а також перестали визнавати над собою Божу владу, що призвело до втрати первинних безпосередньо близьких стосунків з Богом (Бут. 3:7–24), чим і позбавили через безсердечність самих себе та наступні покоління можливості жити вічно.

На гріхопадіння Адама і Єви в Раю Всеправедний Господь Бог відповів гнівом, різко змінивши місце, стиль життя і спосіб харчування для сина Землі й тієї, що дає життя, прирікши їх самих і наступний рід людський на хвороби, старість і смерть (Рим. 6:23), чого не було в Едемському саду, а також Світотворець змінив і власний рукотворний об'єкт – сушу на середовища рослинного і тваринного світу.

І на завершення цієї наукової праці перемандруємо з Едемського саду в XXI сторіччя, де в громадському здоров'ї незалежної України зафіксовано «...критичну ситуацію, яка склалася зі станом здоров'я населення» з причини «...поглиблення кризи профілактичної медицини» [27].

Наочно підтверджують цю ситуацію біостатистичні дані лише однієї з так званих хвороб цивілізації – ожиріння, що безпосередньо демонструє неправильне, нерациональне та незбалансоване споживання їстівних продуктів людиною як відступ від Божих настанов щодо харчування та здорового способу життя.

Так, згідно з результатами національного дослідження STEPS в Україні (ВООЗ, 2019) щодо поширеності чинників ризику неінфекційних хвороб, лише 39,6 % українців мали нормальну масу тіла, 59,1 % – надмірну масу тіла, 24,8 % – ожиріння [37]. Для порівняння, показник людей із надмірною масою тіла та ожирінням у Сполучених Штатах Америки та в Європі становить 35,0 %, у Японії – лише 3,5 % [17].

Ми повинні усвідомити, що їжа, благовістована Господом Богом для перших людей – Адама і Єви, це своєрідні рецепти здорової дієти й здорового способу життя, оскільки та їжа, що її дозволено Всевишнім, допомагає людині рости і жити здоровою, а та, що її заборонено Ним, завдає шкоди здоров'ю і тривалості життя. Звідси – жити у створеному Предвічним Богом Усесвіті здоровим і жити на Землі у злагоді з Милостивим Богом – одне й те саме.

Уможливлене наведене вище як думка давньогрецького філософа Демокріта Абдерського (бл. 460–370 рр. до Р. Х.): «Подібно до того, як буває хвороба тіла, буває також хвороба способу життя» [10], так і судження античного мислителя, першого афінського філософа Сократа (бл. 469–399 рр. до Р. Х.): «Треба їсти, щоб жити, а не жити, щоб їсти» [33], а також погляд давньогрецького зцілителя, лікаря та філософа, «батька» медицини Гіппократа з Косу (бл. 460–370 рр. до Р. Х.): «Скажи мені, що ти їси, і я скажу, на що ти хворієш» [19].

А втім, у будь-якому часі існування людства на Землі людині доречно [36]: з вдячністю сприймати їжу як дар Божий у всій її дивовижній розмаїтості й розуміти, що їжа призначена для того, щоб виявляти шану та нашу залежність від Нього, довіритись суверенності Господа і підпорядкуватись Його благому володарюванню; – визнавати через їжу велич Бога, думка Якого єдина по-справжньому важлива, а не трактувати як контроль над її використанням; – звертати увагу, вживаючи харчові продукти, на Божу славу, а не на власний імідж; – не застосовувати їжу для самовизнання, а линути до Божої благодати; – не використовувати їжу як порятунок, а звертати увагу на Божу милість і захист у Господа Бога; – споживати їжу, щоб отримати її за благодаттю Божою; – бути покликаним Всемилоствивим Отцем Усесвіту споживати Господні продукти й цим заслужити славу Божу на життя вічне.

**Висновки.** Результати дослідження переконливо засвідчують, що:

1) Божі настанови родоначальникам людства Адамові та Єві в Едемському саду про спосіб життя і продукти харчування доцільно інтерпретувати як першу модель здорового способу життя для людини;

2) базисом здорового способу життя на шляху до зміцнення та збереження здоров'я і продовження життя в земному періоді людини в XXI сторіччі є дотримання нею Божих заповідей: «Всі заповіді, що їх заповідаю тобі сьогодні, виконуйте пильно, щоб ви були живі» (Вт. 8:1); «...будеш служити ти Господеві, Богові своєму, і Він поблагословить твій

хліб та воду твою, і з-поміж тебе віддасть хворобу» (Вих. 23:25); «Слухайте мене уважно і будете їсти те, що добре, і душа ваша розкошуватиме у ситі» (Ісаї 55:2); «Тож, коли ви їсте, чи коли ви п'єте, або коли інше що робите – усе на славу Божу робіть» (1 Кор. 10:31);

3) здоровий спосіб життя і харчування людини згідно з повчаннями Господа Бога є архізлободенним у новітньому кризовому стані як індивідуального, так і громадського здоров'я населення християнської держави Україна, де 67,9 % громадян вважають себе вірянами, а 62,3 % – сповідують православ'я [26].

### Список літератури

1. Адам. Католицька енциклопедія: Місія New Advent [Інтернет]. Доступно на: <https://www.newadvent.org/cathen/01129a.htm> (Adam. Catholic encyclopedia: Mission New Advent [Internet]. Available from: <https://www.newadvent.org/cathen/01129a.htm>).
2. Антипкін ЮГ, Горбань НС, Луценко ОГ. Фактори ризику розвитку хвороб цивілізації. Здоров'я України. Акушерство, Гінекологія, Репродуктологія. 2021;1(42):8–11 (Antipkin YuG, Horban NYe, Lutsenko OG. Risk factors for the development of diseases of civilization. Health of Ukraine. Obstetrics, Gynecology, Reproduction. 2021;1(42):8-11).
3. Божественний задум щодо людини. Із збірки «Проповіді Блаженнішого Володимира митрополита Київського і всієї України» [Інтернет]. К.; 1999. Доступно на: <http://orthodox.lviv.ua/books/zadum.htm#1> (Bozhestvennyi zadum shchodo liudyny [Divine plan for man]. Iz zbirkuy "Propovidy Blazhennishoho Volodymyra mytropolyta Kyivskoho i vsiiei Ukrainy" [Internet]. Kyiv; 1999. Available from: <http://orthodox.lviv.ua/books/zadum.htm#1>).
4. Булагов М. Розсудок і розум. Філософський енциклопедичний словник. К.: Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України; Абрис; 2002. 555–742 (Bulatov M. Rozsudok i rozum [Reason and mind]. Filosofskyi entsyklopedychnyi slovnyk. Kyiv: Instytut filosofii imeni Hryhoriia Skovorody NAN Ukrainy; Abrys; 2002. 555-742).
5. Великий В. Гомілії [Інтернет]. Пер. з давньогрецьк. Звонська Л. Львів: Свічадо; 2006. 312 с. Доступно на: <https://ktds.org.ua/-/media/files/1/4/1450619331-vasylii-velykyigomilii2006.pdf> (Velykyi V. Homilii [Homilies] [Internet]. Per. z davnohretsk. Zvonska L. Lviv: Svichado; 2006. 312 p. Available from: <https://ktds.org.ua/-/media/files/1/4/1450619331-vasylii-velykyigomilii2006.pdf>).
6. Гардашук Т. Інстинкт. Філософський енциклопедичний словник. К.: Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України; Абрис; 2002. 242–742 (Hardashuk T. Instynkt [Instinct]. Filosofskyi entsyklopedychnyi slovnyk. Kyiv: Instytut filosofii imeni Hryhoriia Skovorody NAN Ukrainy; Abrys; 2002. 242-742).
7. Грипеу Е. Бачення раю в житті святого Андрія Юродивого ... В: Апокрифічні та езотеричні джерела в розвитку християнства та іудаїзму. Розд. 23. 521–532. Доступно на: <https://brill.com/display/book/9789004445925/BR000024.xml> (Grypeou E. Visions of Paradise in the Life of St Andrew the Fool ... . In: Apocryphal and Esoteric Sources in the Development of Christianity and Judaism. Chapter 23. 521-532. Available from: <https://brill.com/display/book/9789004445925/BR000024.xml>).
8. Гусак ПМ, Зимівець НВ, Петрович ВС. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технологія: монографія. Гусак ПМ, ред. Луцьк: ВАТ «Волинська обласна друкарня»; 2009. 219 с. (Husak PM, Zymivets NV, Petrovych VS. Vidpovidalne stavlennia do zdorovia: teoriia ta tekhnolohii: monohrafiia. Husak PM, ed. Lutsk: OJSC "Volyn Regional Printing House"; 2009. 219 p.).
9. Даніель Т Ліой. Едемський сад як первісний храм або священний простір для людства. (Есе адаптовано з нещодавно опублікованої книги автора «Вісь слави: А» Біблійний і теологічний аналіз мотиву храму в Писанні (Пітер Ленг, 2010)). 57 с. [Інтернет]. Доступно на: <https://sats.ac.za/wp-content/uploads/2020/02/Lioy-Garden-of-Eden.pdf> (Daniel T. Lioy. The Garden of Eden as the original temple or sacred space for humanity. (Essay adapted from the author's recently published book, Axis of Glory: A. A Biblical and Theological Analysis of the Temple Motif in Scripture (Peter Lang, 2010)). 57 p. [Internet]. Available from: <https://sats.ac.za/wp-content/uploads/2020/02/Lioy-Garden-of-Eden.pdf>).
10. Демокрит Абд. Цитати відомих людей. У здоровому тілі здоровий дух [Інтернет]. Доступно на: <https://sites.google.com/site/citati-vidomih-ludej>. (Demokrit Abd. Quotes of famous people. A healthy mind is in a healthy body [Internet]. Available from: <https://sites.google.com/site/citati-vidomih-ludej>).
11. Десницький А. Рай в Біблії: сад чи місто? [Інтернет]. Слово. Доступно на: <http://www.god.in.ua/?p=2530> (Desnytskyi A. Rai v Biblii: sad chy misto? [Paradise in the Bible: a garden or a city?] [Internet]. Slovo. Available from: <http://www.god.in.ua/?p=2530>).
12. Єва. Українська енциклопедія: в 17 т. 1-ше вид. Т. 5: Є – Італіки. Бажан МП, гол. ред. К.: Головна редакція УРЕ; 1961. 560 с. (Ieva [Eve]. Ukrainska entsyklopediia: v 17 t. 1-she vyd. T. 5: Ye – Italiky. Bazhan MP, hol. redaktor. Kyiv: Holov. red. URE; 1961. 560 p.).

13. Заблоцький В. Спосіб життя. Філософський енциклопедичний словник. К.: Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України; Абрис; 2002. 606–742 (Zablotskiy V. Sposib zhyttia [Lifestyle]. Filosofskiy entsyklopedychnyi slovnyk. Kyiv: Instytut filosofii imeni Hryhoriia Skovorody NAN Ukrainy; Abrys; 2002. 606-742).
14. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія. Бойчук ЮД, ред. Х.: Вид. Рожко С. Г.; 2017. 488 с. Доступно на: [http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf\\_zdor\\_ta\\_korr\\_os/Zagalna\\_teoriya\\_zdorovia\\_i\\_zdorviazberegenija.pdf](http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/Zagalna_teoriya_zdorovia_i_zdorviazberegenija.pdf) (General theory of health and healthcare [a collective monograph], Boychuk YuD, editor. Kharkiv: Publisher Rozhko SG; 2017. 488 p. Available from: [http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf\\_zdor\\_ta\\_korr\\_os/Zagalna\\_teoriya\\_zdorovia\\_i\\_zdorviazberegenija.pdf](http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/Zagalna_teoriya_zdorovia_i_zdorviazberegenija.pdf)).
15. Іоан Дамаскин. Точний виклад Православної віри [Інтернет]. Святійший Патріарх Київ. і всієї Руси-України Філарет, ред. К.: Вид. відділ УПЦ Київ. Патріархату; 2010. 292 с. Доступно на: <https://parafia.org.ua/biblioteka/svyatoottsivski-tvory/ioan-damaskin-tochnyj-vyklad-pravoslavnoji-viry/> (Damaskyn I. Tochnyi vyklad Pravoslavnoi viry [Exact exposition of the Orthodox faith] [Internet]. Sviatiishyi Patriarkh Kyiv. i vsiiei Rusy-Ukrainy Filaret, red. Kyiv: Vyd. viddil UPTs Kyiv. Patriarkhatu; 2010. 292 p. Available from: <https://parafia.org.ua/biblioteka/svyatoottsivski-tvory/ioan-damaskin-tochnyj-vyklad-pravoslavnoji-viry/>).
16. Істина. Академічний тлумачний словник української мови (1970–1980) [Інтернет]. Доступно на: <https://slovyk.ua/index.php?swrd=%D0%86%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%B0> (Istyna [The truth]. Akademichnyi tlmachnyi slovnyk ukrainskoi movy(1970–1980) [Internet]. Available from: <https://slovyk.ua/index.php?swrdB-D%D0%B0>).
17. КРОК. Поширеність факторів ризику неінфекційних захворювань. Україна – 2019 [Інтернет]. Копенгаген: Європейське регіональне бюро ВООЗ; 2020. 88 с. Доступно на: <https://ukraine.un.org/sites/default/files/2020-11/WHO-EURO-2020-1468-41218-56061-ukr.pdf> (STEPS. Prevalence of risk factors for non-communicable diseases. Ukraine - 2019 [Internet]. Copenhagen: Yevropeiske rehionalne biuro VOOZ; 2020. 88 p. Available from: <https://ukraine.un.org/sites/default/files/2020-11/WHO-EURO-2020-1468-41218-56061-ukr.pdf>).
18. Крос ФЛ, Лівінгстон ЕА, ред. Первородний гріх. Оксфордський словник християнської церкви. 3-тє вид., перероб. Оксфорд: Oxford University Press; 2005. 1800 с. Доступно на: [https://books.google.com/books?id=fUqcAQA-AQBAJ&printsec=copyright&source=gbs\\_pub\\_info\\_r#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com/books?id=fUqcAQA-AQBAJ&printsec=copyright&source=gbs_pub_info_r#v=onepage&q&f=false) (Cross FL, Livingstone EA, editors. Original sin. The Oxford dictionary of the Christian Church. 3rd ed.rev. Oxford: Oxford University Press; 2005. 1800 p. Available from: [https://books.google.com/books?id=fUqcAQA-AQBAJ&printsec=copyright&source=gbs\\_pub\\_info\\_r#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com/books?id=fUqcAQA-AQBAJ&printsec=copyright&source=gbs_pub_info_r#v=onepage&q&f=false)).
19. Лапшина ЛВ. Мудрість тисячоліть. Притчі та афоризми. Х.: Віват; 2019. 320 с. (Lapshyna LV. Mudrist tysiacholit [The wisdom of thousands of years]. Prytchi ta aforyzmy. Kharkiv: Vivat; 2019. 320 p.).
20. Міхеєнко ОІ. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини: навч. посіб. для студентів вищих навч. закладів Суми: Університетська книга; 2022. 448 с. (Mikheyenko OI. Valeology: the basics of individual human health: study guide for students. higher education closing. Sumy: University Book; 2022. 448 p.).
21. Москаленко ВФ, Гульчій ОП, Грузева ТС. Громадське здоров'я: підруч. для студентів вищих мед. навч. закладів 3-тє вид. Вінниця: Нова Книга; 2013. 71–100 (Moskalenko VF, Hulchii OP, Hruzieva TS. Public health: a textbook for students of higher medical educational institutions. 3-tie vyd. Vinnytsia: Nova Knyha; 2013. 71-100).
22. Носко МО, Грищенко СВ, Носко ЮМ. Формування здорового способу життя: навч. посіб. К.: Вид-во; 2013. 268 с. (Nosko MO, Hryshchenko SV, Nosko YuM. Formation of a healthy way of life: teaching. manual. Kyiv: Vyd-vo; 2013. 268 p.).
23. Онтологія, аксіологія, антропологія, гносеологія філософсько-правових вчень: навч. посіб. Кузьменко ВВ, ред. Дніпропетровськ: Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ; 2015. 246 с. (Ontolohiia, aksiolohiia, antropolohiia, hnoseolohiia filosofsko-pravovykh vchen: navchalnyi posibnyk [Ontology, axiology, anthropology, epistemology of philosophical and legal teachings: study guide]. Kuzmenko VV, red. Dnipropetrovsk: Dnipropetrovskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav; 2015. 246 p.).
24. Опис раю в Біблії, біблійний рай, рай який він, християнський рай [Інтернет]. Доступно на: <https://newkittyu.ru/opisanie-рая-v-biblii-bibleiskii-rai-rai-kakoi-on-hristianskii-rai/> (The description of Eden in the Bible, the biblical Eden, what Eden is it, the Christian Eden [Internet]. Available from: <https://newkittyu.ru/opisanie-рая-v-biblii-bibleiskii-rai-rai-kakoi-on-hristianskii-rai/>).
25. Основні принципи кашруту [Інтернет]. Український комітет із кашруту. Доступно на: <http://kosher.org.ua/kashrut/zakonyi-kashruta/> (Basic principles of kashrut [Internet]. Ukrainskyi komitet iz kashrutu. Available from: <http://kosher.org.ua/kashrut/zakonyi-kashruta/>).
26. Особливості релігійного і церковно-релігійного самовизначення громадян України: тенденції 2000–2021 [Інтернет]. К.: Центр Разумкова; 2020. 172 с. Доступно на: [https://razumkov.org.ua/uploads/article/2021\\_Religiya.pdf](https://razumkov.org.ua/uploads/article/2021_Religiya.pdf) (Osoblyvosti relihiinoho i tserkovno-relihiinoho samovyznachennia hromadian Ukrainy: tendentsii 2000–2021 [Peculiarities of religious and church-religious self-determination of citizens of Ukraine: trends 2000–2021] [Internet]. Kyiv: Tsentr Razumkova; 2020. 172 p. Available from: [https://razumkov.org.ua/uploads/article/2021\\_Religiya.pdf](https://razumkov.org.ua/uploads/article/2021_Religiya.pdf)).
27. Про схвалення Концепції розвитку системи громадського здоров'я: Розпорядження Кабінету міністрів України № 1002-р. [Інтернет], 30 листоп. 2016 р. Київ [чинний]. Доступно на: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1002-2016-%D1%80#Text> (On the approval of the Concept of the development of the public health system: Decree of the Cabinet of Ministers of Ukraine No. 1002-r [Internet], 2016 Nov 30. Kyiv [chynnyi]. Available from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1002-2016-%D1%80#Text>).
28. Райський сад – в пошуках біблійного Едему [Інтернет]. Доступно на: <https://babyrest.com.ua/rajskij-sad-v-poshukah-biblijnogo-edemu/> (The Garden of Eden – in search of the biblical Eden [Internet]. Available from: <https://babyrest.com.ua/rajskij-sad-v-poshukah-biblijnogo-edemu/>).

29. Рудень ВВ. Божі настанови про час перебування людини в земному періоді буття та їх екстраполяція до сьогоденних реалій тривалості життя населення світу. Україна. Здоров'я нації. 2022;1(3):97–106 (Ruden VV. God's instructions about the time of a person's stay in the earthly period of existence and their extrapolation to the current realities of the life expectancy of the world's population. Ukraina. Zdorovia Natsii. 2022;1(3):97-106).
30. Рудень ВВ. Роль і місце християнського посту в громадському здоров'ї людності незалежної України (на основі соціологічних досліджень). Буковинський медичний вісник. 2012;1(16):182–191 (Ruden VV. The role and place of Christian fasting in the public health of the population of independent Ukraine (based on sociological research). Bukovynskyi Medychnyi Visnyk. 2012;1(16):182-191).
31. Самоствердження. Великий тлумачний словник сучасної української мови: 250000. Бусел ВТ, укл. і ред. К.; Ірпін: Перун; 2005. 1101–1728 (Samostverzhennia [Self-affirmation]. Velykyi tлумачnyi slovnyk suchasnoi ukrain-skoï movy: 250000. Busel VT, ukl. ta red. Kyiv; Irpin: Perun; 2005. 1101-1728).
32. Святе письмо. ДивенСвіт [Інтернет]. Доступно на: <https://dyvensvit.org/bible/> (Sviate pysmo [Holy Scripture]. DyvenSvit [Internet]. Available from: <https://dyvensvit.org/bible/>).
33. Сократ. Вікіцитати. Цитати [Інтернет]. Доступно на: <https://uk.wikiquote.org/wiki/Сократ> (Sokrat. Vikitsyaty. Tsyaty [Wikiquotes. Quotes] [Internet]. Available from: <https://uk.wikiquote.org/wiki/Сократ>).
34. Теслиук Г. Едемський сад як утрачений сакральний простір [Інтернет]. Наукові записки УКУ. Львів; 2019. Число XII. Серія «Богослов'я». Вип. 6. 9–20. Доступно на: [https://nz-theology.ucu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/01/nz\\_b\\_vyp6-2019-teslyuk.pdf](https://nz-theology.ucu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/01/nz_b_vyp6-2019-teslyuk.pdf) (Tesliuk H. The Garden of Eden as a lost sacred space [Internet]. Naukovi zapysky UKU. Lviv; 2019. Chyslo XII. Seriiia "Bohoslovia". Vyp. 6. 9-20. Available from: [https://nz-theology.ucu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/01/nz\\_b\\_vyp6-2019-teslyuk.pdf](https://nz-theology.ucu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/01/nz_b_vyp6-2019-teslyuk.pdf)).
35. Чарльз Роберт Генрі. Книга Ювілеїв, або Мале Буття, перекладена з ефіопського тексту редактором і відредагована зі вступом, примітками та покажчиками. Оpubліковано А. і С. Black, Лондон, 1902. 274 с. [Інтернет]. Доступно на: <https://archive.org/details/bookofjubileesor00char/page/n81/mode/2up> (Charles Robert Henry. The Book of Jubilees, or Little Genesis, translated from the Ethiopic text by the editor and edited with introduction, notes and indexes. Published by A. and C. Black, London, 1902. 274 p. [Internet]. Available from: <https://archive.org/details/bookofjubileesor00char/page/n81/mode/2up>).
36. Честер Т. Як ми заміняємо Бога їжею... [Інтернет]. Аспекти здоров'я. 2017;4(42). Доступно на: <https://slovovchitelyu.org/rubrik/zdorovya/yak-my-zaminyajemo-boha-jizheju/> (Chester T. How we replace God with food... [Internet]. Aspekty zdorovia. 2017;4(42). Available from: <https://slovovchitelyu.org/rubrik/zdorovya/yak-my-zaminyajemo-boha-jizheju/>).
37. Чому у Японії практично немає товстих людей? [Інтернет]. 2022 Груд 19. Портал: Новини Ю. Доступно на: <https://newsyou.info/2022/12/pochemu-v-yaponii-prakticheski-net-tolstyx-lyudej> (Why are there practically no fat people in Japan? [Internet]. 2022 Dec 19. Portal: Novyny Yu. Available from: <https://newsyou.info/2022/12/pochemu-v-yaponii-prakticheski-net-tolstyx-lyudej>).
38. Cornesius I, VanGemere WA, editor. Eden. New International Dictionary of Old Testament Theology and Exegesis. Zondervan. 1997;4. 555 p. Available from: <https://faithgateway.com/products/new-international-dictionary-of-old-testament-theology-and-exegesis?variant=13751041687663>

Стаття надійшла до редакції журналу 17.01.2023 р.

#### Конфлікт інтересів

Автор цієї статті стверджує, що конфлікту інтересів немає.

## Повсякденне буття та їстівні продукти для Адама і Єви в Едемському саду – перша модель здорового способу життя згідно з Божими настановами (розвідки за результатами читання Книги Буття зі Святого Письма)

### В. В. Рудень

**Вступ.** Сьогодні в духовному житті людини аксіомою є той факт, що від часу гріхопадіння Адама і Єви в Едемі певної еволюції в суспільному житті людей зазнало їхнє земне буття у бік поступового скорочення тривалості життя. З цієї причини й зроблено спробу науково з'ясувати такі складники тривалості життя людини на Землі, як спосіб життя та їстівні продукти у прабатьків людства Адама і Єви в Едемі.

**Мета.** З'ясувати Господні настанови для родоначальників людства Адама і Єви про буття й харчування в Едемі як перший Божий варіант здорового способу життя і свідчення важливості цього для тривалості повсякденного життя і здоров'я людини в XXI сторіччі.



**Матеріали й методи.** Виконано епідеміологічне одномоментне суцільне дослідження Святого Письма з використанням низки наукових епідеміологічних та історичних методів дослідження з урахуванням принципів системності.

**Результати.** З'ясовано, що для створених і поселених Господом Богом в Едемському саду перших людей Творець Всесвіту запровадив повсякденні настанови щодо проживання та їстівних продуктів, яких вони неухильно дотримувалися упродовж семи років. Визначений Богом зміст буття й харчування уможливив Адамові і Єві мати прекрасні духовні й фізичні сили, світлий розум, чисте серце і добру волю, проживати в гармонії з навколишнім рослинним і тваринним світом, бачити й спілкуватися із Всевишнім, який освічував і розвивав їхній розум та оберігав Своєю Благодаттю, а вони цілковито опанували Господні науки.

Аргументовано, що порушення визначеного Господом способу життя через харчові продукти «стало наріжним каменем» у подальшому співіснуванні перших людей з Богом, що привело їх до гріхопадіння. Розгніваний такою поведінкою Адама і Єви Бог-Творець різко перемінив для них місце, стиль життя і спосіб харчування, прирікши їх і наступний рід людський на хвороби, старість і смерть, а також змінив і власний рукотворний об'єкт – сушу на середовища рослинного і тваринного світу.

**Висновки.** Господні настанови родоначальникам людства Адамові і Єві в Раю про спосіб їхнього життя та їстівні продукти доцільно інтерпретувати в новітньому кризовому стані як індивідуального, так і громадського здоров'я як першу модель здорового способу життя для людини згідно з настановами Бога, де базисом для населення християнської держави Україна (67,9 % громадян вважають себе вірянами, 62,3 % – сповідують православ'я) зостається дотримання Божих заповідей.

**Ключові слова:** Господь Бог, перші люди, Божі настанови, їстівні продукти, перша модель здорового способу життя.

## Daily Being and Edible Products for Adam and Eve in the Garden of Eden – the First Model of a Healthy Lifestyle According to God's Instructions (Intelligence Based on the Results of Reading the Book of Genesis from the Holy Scriptures)

V. Ruden'

**Introduction.** An axiom for current spiritual life of a person is the fact that since the fall of Adam and Eve in Eden, a certain evolution in the social life of people caused gradual shortening of their lifespan. With this regard an attempt was made to figure out which elements of lifestyle and edible products of mankind progenitors – Adam and Eve in Eden – influenced the duration of human life on the Earth.

**The aim of the study.** Clarification of God's instructions to the progenitors of mankind – Adam and Eve – about mode of everyday life and food consumption in Eden as God's first option for a healthy lifestyle and evidence the importance of these instructions for the duration of life and human health in the XXI century.

**Materials and methods.** The epidemiological, one-time, continuous study of the Holy Scriptures was carried out using several scientific, epidemiological, and historical research methods, taking into account the principles of systematicity.

**Results.** It was found out that for the first people created by the Lord God, who were settled in the Garden of Eden, the Creator of the Universe established daily guidelines for living and edible products, which they consistently followed for seven years.

The mode of life and nutrition standards established by God allowed Adam and Eve to have excellent spiritual and physical strength, bright mind, pure heart, and good will, to live in harmony with the surrounding plant and animal world, and to be able to see and communicate with God, who enlightened and developed their mind and protected them with His grace, and they completely mastered the Lord's sciences.

As revealed the violation of the mode of life established by the Lord through food products “became the cornerstone” in the further coexistence of the first people with God, which led them to fall into sin.

It is argued that when God, the Creator of the Universe, angered by such behavior of Adam and Eve, drastically changed their location, lifestyle, and way of food consumption, dooming them and the next human race to disease, old age, and death. The Creator of the World also changed his own man-made object – land – on the environment of the plant and animal world.

**Conclusions.** The Lord's instructions to the mankind progenitors – Adam and Eve in Paradise – about mode of their living and edible products should be interpreted taking into consideration modern crisis of both individual and public health as the first model of a healthy lifestyle for a person according to the instructions of God. Regarding Ukraine, the Christian country, 67.9 % citizens of which consider themselves believers, and 62.3 % profess Orthodoxy, the observance of these commandments of God remains crucial obcion.

**Keywords:** God, the first people, God's instructions, edible products, the first model of a healthy lifestyle.

#### **Відомості про автора**

Рудень Василь Володимирович; Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, кафедра громадського здоров'я (79010, м. Львів, вул. Пекарська, 69; +38(032)276-97-63); заслужений лікар України, доктор медичних наук, професор, професор кафедри (79000, м. Львів, вул. Зелена, 12); +38(067)795-92-36; +38(032)275-92-43; +38(032)275-95-36; e-mail: vruden@ukr.net; <https://orcid.org/0000-0002-6971-4891>