



«Вникай у себе і у вчення»

(1 Тимофія 4:11-16)

В. В. РуденьЛьвівський національний медичний університет
імени Данила Галицького, Львів, Україна

Про Божі настанови у харчуванні перших людей

Вступ. Харчування людини в різноманітних історичних еволюціях суспільств науковці та практики подають як сировинний ресурс механізму щоденного забезпечення організму не так духовною [25], як тілесною енергією [11, 21].

Власне цей вид енергетики разом із внутрішньою / духовною снагою людини має прямий вплив у земному періоді існування на її буття: добробут, тривалість життя, продовження роду, стан здоров'я, працездатність, обороноздатність, омолодження тощо [50, 51].

Аргументованим сьогодні для розуміння у громадянському суспільстві є і те, що, їство, як одна з основних матеріяльних основ життя, згідно з епідеміологічними даними ВООЗ, має дзеркальну природу: з одного боку, за умови здорового споживання продуктів харчування значною мірою допомагає їй особисто вберегтися від багатьох неінфекційних хвороб, зокрема серцево-судинних, які є першопричиною смертності в Україні та світі, та іншої патології організму людини [53]; з іншого – неповноцінне харчування (недоїдання або переїдання) [52, 77] розглядається у світі як глобальний тягар на здоров'я, що провокує ризик виникнення низки хвороб і патологічних станів [62], а також негативно впливає на розвиток економіки, політичної, оборонної й соціальної сфер країни та стан здоров'я населення, породжує тяжкі тривалі наслідки для людини, її сім'ї, суспільства [63].

У контексті цього здійснено спробу науково пізнати Божу істину в харчуванні [31], відстежити процес їства у перших людей від створення їх Господом Богом – під час їхнього проживання у Райському саду та після гріхопадіння, що й робить дослідження актуальним за умов насущного стану індивідуального та громадського здоров'я населення України в реаліях ХХІ століття.

Мета дослідження. Констатувати наукове припущення щодо Божої істини в харчуванні Адама і Єви та їхніх нащадків у Раю і в перші часи на землі.

Матеріали й методи дослідження. Виконано епідеміологічне одномоментне, суцільне наукове дослідження на основі відомостей із Біблії – найстарішої повчальної, глибокозмістовної духовної книги з об-

разною і людською мовою [59] та клерикально-духовних літературно-інформаційних джерел – біблійних апокрифів [46, 71, 73], що й слугувало відповідним путівником і допомагало орієнтуватися в інформаційно-освітньому просторі задля реалізації окресленої мети.

Використано такі методи дослідження: історичний, бібліографічний, ретроспективний, пізнання, історико-літературного аналізу та синтезу, аналогії, порівняння, узагальнення, викопіювання, переходу від абстрактного до конкретного і навпаки, наукової абстракції, дедуктивного усвідомлення, кваліметричний, екстраполяції з урахуванням принципів системності.

Результати дослідження та їхнє обговорення. Насамперед зазначмо, що загальне обмірковування отриманих результатів наукового дослідження засвідчує глибокий аналіз біблійних фактів із проникненням у сутність процесу харчування людини – як явища, де досліджувана абсолютна його генеалогія становить 76 чітко перелічених поколінь від створення Богом першої людини – Адама й до народження Ісуса Христа та понад 200 століть від народження Ісуса – сина Божого й до сьогодення [42].

Важливо у розкритті змісту маніфестованої теми міркувати над тим, що найвищим витвором Бога, під час заснування Всесвіту за шість днів, стала людина (Бут. 1:1-23), яку звали Адам (*івр.* אָדָם – син землі, або людина, чоловік; *грец.* Ἀδάμ, *Adám* – перша людина, батько роду людського, людство загалом) [1], у двадцятирічному віці, чудово розвинений фізично і красивий [43].

А згодом створив Бог для Адама жінку («...бо її взято від чоловіка» (Бут. 2:23) на ім'я Єва (*івр.* חַוָּה – та, що дає життя) [12], як йому поміч (Бут. 2:18).

Принагідно наголосимо, що Адам і Єва були створені чоловіком і жінкою за образом і подобою Божою (Бут. 1:26-27), фізично досконалыми, з природженою здатністю розмовляти та співати [38]. Предвічний Бог призначав наших прабатьків для життя вічного як досконалих і безсмертних істот, наділених світлим,

досконалим розумом і тілом без жодної вади, з чистим серцем, спокійною совістю і доброю волею; вони не знали про хвороби, зло і смерть, були безгрішними й вільними істотами, здатними приймати самостійні рішення [20, 39].

Господь-Творець обдарував перших людей Божою славою, свободою, любов'ю і двоюкою божественною природою – внутрішнім станом – душею і зовнішнім статусом – тілом, чим, власне, й започатковане ество самої людини та закладені основи буття – як взаємозалежність поміж індивідом, довкіллям і Господом Богом [24].

Найвище творіння – Адама й Єву Бог-Людинолюбець поселив «на сході», «у місці світлому, місці квітучому, місці блаженнім, місці спокійному», у прекрасному саду, «... який сам насадив ... у Едемі» (Бут. 2:8), що розташовувався поміж річками Тигр і Євфрат (Бут. 2:14), де росли фруктові дерева, жили різні тварини. У щоденному бутті наші пращури нічого не знали про добро і зло, хвороби, біль, смерть [23], не мали через це потреби в одязі, та й клімат у Раю був м'яким.

А втім Всевишній дав Адамові і Єві на життя, сповнене радощів і щастя в Едемі, коротку настанову – зберігати й рости цей сад, поблагословив плодитися, розмножуватися і наповнювати землю людьми (Бут. 1:28), що доречно розуміти як завдання першим людям – у своєму повсякденному бутті з часом зробити Райським садом увесь світ [5].

Доречно заглибитися думкою до того, що першу людину створив Бог як царя або, точніше, намісника Божого на землі. Власне цим Творець і ввів Адама – як володаря і господаря, а Єву – як його помічницю у сотвореній Ним Всесвіт. Що більше, перших людей Усевишній уже наділив духовною зрілістю, яку вони вдосконалювали під час кожного прямого спілкування з Ним [79] та мали змогу передавати волю Божу всьому матеріальному світові в Раю, над чим і отримали від Всевишнього величезну владу.

Варто покликатися й на розуміння того, що Сотворитель не залишив людину напризволяще, а забезпечив і забезпечує донині її потреби. «Ось чому кажу вам: Не турбуйтеся вашим життям, що вам їсти та що пити; ні тілом вашим, у що одягнутись. Хіба життя не більш – їжі, тіло – не більш одежі? Гляньте на птиць небесних: не сіють і не жнуть, ані не збирають у засіки, а Отець ваш Небесний їх годує! Хіба ви від них не вартісніші?» (Мт. 6:26). Одним із таких переконливих доказів цього є те, що Всеблагий визначив для Адама і Єви істотні продукти: «...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) та «...з усякого дерева в саду їстимеш» (Бут. 2:16) і продемонстрував цим, у контексті способу життя перших людей, піклування про їхнє фізичне та духовне самопочуття і здоров'я.

З усім тим Божі настанови на харчування перших людей – Адама і Єви в Раю здебільшого є загадкою та містерією, яку подають і тлумачать різноманітні перекази по-різному [48, 59, 78].

На основі перелічених вище опрацьованих інформаційно-літературних джерел подаємо власне, поглиблене бачення стану біблійного харчування людини в Едемі, що є актуальним і сьогодні для громадянського суспільства та кожного з нас у формуванні основ здорового способу життя, зміцнення фізичного й духовного здоров'я і довголіття.

Насамперед важливо зазначити, що їжу Адам і Єва отримували лише з довкілля, вона складалася з різноманітних фруктів, горіхів, ягід і насіння, які містили всі необхідні для життя і росту людського ества та здоров'я хімічні речовини в ідеальному поєднанні з вітамінами, мінералами та антиоксидантами [58].

Відомо й про те, що основним джерелом життєдайної енергії для перших людей у часі їхнього перебування в Едемському саду були різноманітні фрукти, що росли на деревах: соковиті яблука, солодкі груші, стиглі апельсини, ароматні персики, фініки, абрикоси, сливи, оливки, манго, інжир, виноград, цитрон, плоди ріжкового дерева, айва тощо [57, 66]. Найбільшою подобою серед фруктів у їсті Адама і Єви був яскравий, солодкий гранат, що містив величезну кількість корисних речовин і був справжнім даром природи для їхнього здоров'я [70]. Отже, фрукти в Раю варто розглядати як символ Божого достатку й добробуту перших людей, у чому вони не мали жодної нестачі, насолоджувалися чудовим смаком і запахом різноманітних плодів і споживали їх без жодних обмежень [60].

Крім фруктів Господь-Людинолюбець запропонував Адамові та Єві споживати «... усяке зелене насіння, що виходить по всій землі» (Бут. 1:29), що слід осмислити як овочі та зелень (різні види салату, трав), які забезпечували організм необхідними для життєдіяльності вітамінами та мінералами [40, 54].

Значне місце в раціоні Адама і Єви у часі їхнього проживання в Раю посідали також горіхи: мигдаль, фундук, волоський горіх, багаті на білки, жири та вітаміни, які допомагали їм підтримувати здоров'я і добру фізичну форму [64].

Божими продуктами споживання для Адама і Єви, що сприяли зміцненню імунної системи організму та уповільненню старіння, в Едемі були ягоди: малина, полуниця, чорниця, ожина, чорна смородина тощо, багаті на антиоксиданти та вітаміни [49].

В Едемському саду наші пращури використовували як невіддільну частину раціону насіння соняшнику, льону, гарбуза, а також огірки, багаті на вітаміни, фітонутрієнти й необхідні мікроелементи [35].

Тут доречно розуміти, що плоди Раю, як дар від Бога для Адама і Єви, забезпечували організм усією необхідною енергією, що уможливлювало підтримувати належний рівень здоров'я, фізичні та духовні сили (Бут.1:29-30;2:8-14).

Щодо води, без якої не в змозі були жити Адам і Єва в Раю, слушно послатися на сторінки Книги Буття, де описується, що «...з Едему ж виходила ріка, щоб зрошувати сад, і звідти розділялась вона на чотири течії», що відомі як Пішон, Гіхон, Тигр, Євфрат

(Бут. 2:10-14). У цих чотирьох річках, що увійшли в історію як «річки з Раю», вода була чистою, прісною, слугувала джерелом життя і засобом очищення та сприяла доброму травленню [76], що дозволяло підтримувати на належному рівні фізичне життя. Крім цього, вода в річках була ще й водою життя для спраглих, оскільки містила божественну благодать (Іс. 55.1). «І ти / Адам і Єва та пророки, що приходили до цих річок, звідтіля її пили» [47] та не мали спраги повіки, оскільки така жива вода наділяла їх життям вічним (Йо. 4:14). До того ж всі вони мали Дух Божий та були вірними й праведними перед Ним і собою (1Кор.1-16). Якраз водою з «річок Раю» і користувалися та споживали її перші люди – Адам і Єва, що забезпечувало їм належне здоров'я, довголіття, фізичний і духовний рівень.

Привертаючи увагу читача до сутності харчування Адама і Єви в Едемі, принагідно зазначмо, що харчові продукти вони споживали в сирому вигляді, а також цільними та необробленими, оскільки харчі без термічної обробки містили / містять найбільше корисних поживних речовин [37], а подає їх прямо людині сама Божа рука [9].

Тут доцільно висловити логічну думку, що їжа для перших людей у Едемському саду мала величезне значення для підтримання їхнього добробуту та фізичних і духовних сил, а також відігравала ключову роль у їхньому житті, хоча, безумовно, була природною й фруктовро-рослинною з вегетаріанським характером [9, 28].

Описані вище Божі продукти й питна вода для харчування Адама і Єви в Раю були не так поживними для фізичного тіла, як неймовірно корисними для душевного здоров'я, через що пращури не знали нічого про хвороби, старість і смерть.

Власне харчування, як дар Божий, стало квінтесенцією Господнього піклування про людину в контексті її буття, оскільки забезпечило її організм у потрібній кількості всіма необхідними поживними речовинами з натуральних і свіжих продуктів та «живої» води: вітамінами, мінералами й амінокислотами, яких так потребує організм людини для виживання і здоров'я [45].

Аргументом на користь наведеного постулату є те, що Адам і Єва отримували харчування не лише для підтримання фізичного здоров'я, а й для зміцнення духовного стану та прямого зв'язку з Богом, що переконливо свідчило про гармонію у їхньому здоровому способі життя з Господом та дарувало їм душевну чистоту серця, духовну рівновагу, радість, щастя і довголіття. Аксіомою є слова Ісуса, який повчав, що не потрібно турбуватися про їжу та пиття, оскільки «душа цінніша за їжу» (Мт. 6:25; Лк. 12:22,23).

Відстежуючи харчування перших людей у Раю, вважаємо за потрібне звернути увагу на таку християнську чесноту людини, як послух, що свідчить про її добровільну покору та слухняне підпорядкування Богові й виконання нею волі Господньої [27].

Доречно розуміти, що покоря людини Милосердному Богові згідно з Його настановами та законами

сприяє розвитку почуття впевненості в собі та зростанню в духовному житті й наближенні до Всевишнього, а також уможливило відчуття глибоко в людській душі Божий промисел та підкоритися йому, протиставити Божі вчення своїм особистим бажанням.

Послух Господові Богові, як вважають святі Отці, – це не виконання наказу, це відповідь на Його прохання, це шлях до спасіння / перепустка до Неба і благословення для нащадків, а непослух – дорога до пекла [17], тоді як святий Василь Великий (329–379) зазначав, що «...Бога повинно слухатися більше, як людей!» (Ді. 5,29), а преподобний Ніл Синайський стверджував, що «...послух Божому велінню дарує життя, а непослух – смерть і тління» [8], бо «...послух кращий від жертви, і покора краще туків баранів» (1 Сам.15:22).

У цьому доволі неординарному науковому судженні про послух / покору Богові в контексті буття і харчування Адама і Єви в Раю слушно спрямувати думки до змісту оповіді старозавітного пророка Мойсея (1689–1391 р. до н. е.) у Книзі Буття, де зазначено, що Бог-Творець посадив і виростив посеред Едемського саду ще одне дерево, «...принадне на погляд і добре для поживи, ...дерево пізнання добра й зла» (Бут. 2:9), і дав чоловікові, на перше судження, наче незначущу та нескладну за змістом Божу заповідь: «...з дерева ж пізнання добра й зла не їстимеш, бо того самого дня, коли з нього скуштуєш, напевно вмирати» (Бут. 2:16-17), що, власне, прабатькам людства було Божим символом про безсмертя і вічне життя. Проте найважливішим у цій старозавітній біблійній оповіді є те, що Бог виростив серед Раю як «...дерево життя», так і «дерево пізнання добра й зла» (Бут.2:9) і надав Адамові та Єві право вибору: слухати Його чи ні, оскільки Господь створив їх вільними істотами, здатними приймати самостійні рішення та визначати, що добре, а що погано, що і зробило їх абсолютно вільними у власних діях [7].

Важливим у цих міркуваннях є те, що вони гармоніюють у підтвердженні з думками знаменитого богослова і філософа, християнського святого Іоана Дамаскина (675–753), який повчав, 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» [14].

Господь-Людинолюбчець саме цим вирішив випробувати перших людей, наскільки вони слухняні Богу та як Його люблять; якими вони є милостивими та досконалими (2 Сам.22:26), що, власне, і komponувало базис їхнього способу життя в Раю.

Попри те що Господь заборонив споживати плоди з «дерева пізнання добра й зла» (Бут. 2:9,16-17), сатанинська спокуса Єви і Адама, які за сім років проживання в Раю [45] мали свободу волі, продемонструвала акт їхньої непокори Богові: «То ж побачила

жінка, що дерево було добре для поживи й гарне для очей і приманювало, щоб усе знати; і взяла з нього плід та й скуштувала й дала чоловікові, що був з нею, і він теж скуштував. Тоді відкрилися їм обом очі, й вони пізнали, що вони нагі; тим-то позшивали смоківне листя і поробили собі пояси» (Бут. 3:6-7).

Спокуса диявола для Адама і Єви «...стати такими як Бог, що знає добро й зло» (Бут. 3:5), закінчилася споживанням плода з «дерева пізнання добра й зла», що, власне, пришвидшило їхній вибір поміж добром і злом та призвело до гріхопадіння. У такий спосіб у Адама й Єви відбувся свідомий вибір поміж добром і злом, що й породило гріх і зло не лише в їхньому житті, а й серед наступних поколінь: зло, гріх, страждання, хвороби, смерть переповнюють світ дотепер [4]. Окрім цього, Адам і Єва через непокору Господеві-Творцеві відкинули любов Божу від себе, чим ще більше засмутили Господа-Людинолюбця.

Роздумуючи про «дерево пізнання добра й зла», доречно осмислити й те, що його плоди не були чимось незвичайним або навіть смертоносним. Адам і Єва, скуштувавши плодів, стали смертними не тому, що такою була властивість плода, а тому, що порушили заповідь Божу й відпали від єдиного Джерела вічного життя – Бога, а отже, не могли далі бути безсмертними [33].

Таке свідомо необдумане та спокусливе житейське рішення Єви й Адама в Раю через іство плода з «дерева пізнання добра й зла» спричинило вигнання Бога з їхніх власних сердець і започаткувало ворожнечу роду людського з Ним, а також відокремлення людини від єдиного Джерела вічного життя – Бога, тому й перервав Господь безсмертність людини в її бутті. Усе це негативно вплинуло як на пращурів, так і досі незадовільно позначається на духовному складникові кожного з нас, оскільки людина народжується грішною, схильною до подальших гріхів у власній матеріальній природі тіла.

Видимим знаком висловленого Адамом і Євою непослуху до Всемилоного Господа є те, що Все-праведний Бог гнівом відповів на гріхопадіння предків людства: «І вигнав Він Адама, а також і Єву з Едемського саду порати землю, що з неї був він узятий, і поставив від сходу до Едемського саду херувима з полум'яним миготливим мечем, щоб стерегти дорогу до дерева життя та закрити вхід для них у цей прекрасний сад» (Бут. 3:23-24).

Розмірковуючи над гріхопадінням перших людей у Едемі, доречно акцентувати на тому, що райське життя для Адама і Єви було своєрідною школою випробування добром і злом у їхньому бутті. Святитель Василь Великий переконливо свідчив, що Едемський сад та й усе життя перших людей створив Бог «...головним чином як училище і місце освіти душ людських» [3].

Бог-Творець з причини непокори різко переминив для неслухняної пари місце та спосіб життя і відповідно харчування, перемістивши їх порати необроблену землю, змінивши при цьому власний рукотвор-

ний об'єкт – сушу на середовища рослинного і тваринного світу.

Карою за непослух Бог для Адама і Єви й наступного роду людського заявив страждання: хвороби, старість і смерть (Рм. 6:23), чого не було в саду Едемському. Засудивши першу жінку, Господь сказав:

«Помножу вельми болі твої і твою вагітність, в болях будеш народжувати дітей. І тягти буде тебе до твого чоловіка, а він буде панувати над тобою» (Бут. 3:16), тоді як Адамові, який послухав свою дружину і дозволив себе звести з Божого шляху, заповів: «...проклята земля через тебе. ...В поті лиця твого їстимеш хліб твій, доки не вернешся в землю, що з неї тебе взято; бо ти є порошок і вернешся в порошок» (Бут. 3:17-19).

Годиться аргументувати у цьому випадку й те, що попри гріховну реальність способу життя Адама і Єви в Раю Бог-Творець Всесвіту (Бут. 2:16-17; 3:1-1; 3:6; Рим. 5:19), як пильний Отець-Людинолюбець, після втраченого ними Едему (Бут. 3; Од. 20) залишився з ними, спостерігав за незаними для них життєвими укладами в способі життя та харчуванні у тогочасних невідомих для них земних умовах.

На необробленій землі Адам і Єва зіткнулись зі стражданнями та голодом, спорудили недалеко від Раю намет і голосно плакали, захлинались сльозами, перебували у глибокій скорботі й у великому смутку [18].

Адам шукав на землі поживу для фізичного тіла, проте не знайшов такої їжі, що була б на смак, як із плодів райських дерев, а лише кропиву, польові трави, тернові плоди, що споживали тварини [72]. Через це грішна Єва висловила своє невдоволення Адамові: «Бог створив це, щоб дикі звірі добували собі їжу; але наша їжа була тією, якою живуть ангели» (Кн. Ад. 4.2).

Однак голод брав своє, і безпорадні Адам і Єва, поневіряючись на землі й каючись перед Богом за первородний гріх, змирилися з харчуванням «...польовими рослинами», що замінили їм райський фруктовий-рослинний раціон на нову їстивну провізію (Бут. 3:18,19). До того ж «...усяка трава, що розсіває насіння по всій землі» (Бут. 1:29), спричинилася до появи бур'янів – колючих і отруйних рослин [41], тоді й частина тварин, які стали споживати ці рослини, стали хижаками [68].

У Святому Письмі, на жаль, не вказано, які це були їстивні рослини та скільки їх було, проте нове Боже напучення до Адама «...їстимеш польові рослини» (Бут. 3:17-18) переконливо засвідчує, що «...польові рослини» повністю оновили меню перших людей і значно збільшили для них кількість їстивних продуктів.

Досить значимим є й те, що Предвічний Господь Бог узрів, врешті-решт, що Адам і Єва усвідомили свою гріховність, щиросердно розкалися через молитви, піст і кадіння на славу Божу [55], а також побачив глибоку та сильну віру в Господа-Творця, чим вони знову оживили свої грішні душі духовним способом життя, тому й виявив милосердя і до їхнього раціону – тернових плодів та рослинної їжі додав

пшеницю, мед, рослинну олію. І їли вони та й наситилися [57].

Водночас архангел Михаїл передав від Господа Бога різне насіння й показав Адамові, як обробляти землю, щоб мати плоди, які б споживали вони та всі їхні покоління [69], а пророк Йоїла, за велінням Господа Бога, віддав Адамові і Єві в користування сьому частину Раю (Кн. Ад. і Єв. XXII). Адам і Єва оселилися на території на схід від Едемського саду (Бут. 3:24) й самостійно налагоджували побут. Тяжкою працею добували харч рослинного походження, навчалися обробляти землю, сіяти насіння, щоб вирощувати їжу для власного споживання тощо [51].

А втім перші люди постійно стикалися із труднощами в побуті та їжі, а також боролися з природними умовами. Проте саме так наші пращури формували новий спосіб життя, підкоряли власну волю бездоганному виконанню Божих настанов.

Згодом Благий і Людинолюбєць Господь вислав на землю із Раю усю скотину та звірів і віддав Адамові. Архангел Йоїла наказав Адамові відокремити худобу та всі види летючих, плазунів і тварин, дати найменування всім речам. Адам поділив їх на диких і домашніх і дав усім імена та всьому тому, чим вони житимуться [36].

Важливо розуміти, що завдяки Всевишньому Адам не прийшов на нове місце проживання невідготовленим. Він знав найменування та призначення кожної речі, знав, як опиратися підступам сатани, і був готовий посісти місце пророка на землі та піклуватися про неї [65].

Доречно також поміркувати над тим, що, попри сприяння Бога-Людинолюбця в облаштуванні побуту перших людей, світ землі як для перших людей, так і для їхніх нащадків став незвичайним – ворожим, оскільки вони не виконали свого призначення, яке полягало, на думку преподобного Максима Ісповідника (580–662), в тому, щоб людина досягла святости, яка мала базуватися на єдності з Богом і обоженні всього, що створив Господь [15]. Власне через це Адам і Єва були змушені пристосовуватися до життя в нових реаліях, у холодному й непривітному земному світі.

Роздумуючи над буттям прабатьків Адама і Єви в перші часи перебування на землі, належить акцентувати ще раз на тому, коли Бог сказав Адамові, що в поті чола той їстиме хліб (Бут. 3:19).

Цей заповіт Бога для занепадої перед Господом людини не зводився лише до того, що Адамові та його нащадкам довелося відтоді тяжко фізично працювати: обробляти землю, вчитися орати й сіяти, виполювати бур'яни, які заглушали посіви, а також думати про укриття від негоди та приручати й випасати тварин, яких Сам Бог привів до Адама (Бут. 2:19), тощо. Коли людина стала працювати фізично, суттєво збільшилося навантаження, порівняно з перебуванням у Раю, на органи опорно-рухового апарату, дихальної, травної і серцево-судинної систем, що спричинило зростання у декілька разів

енергетичних і пластичних витрат [39] і кількості споживаних продуктів.

Господня настанова «в поті лица твого їстимеш хліб твій» (Бут. 3:19) свідчить, що у перших людей на землі з'явилася власне потреба в їжі як новому джерелі життєвої енергії, що так швидко вичерпувалася протягом світлового дня при фізичній непосильній праці, яка й замінила для Адама і Єви енергію дерева життя [13].

Проте, очевидно, найтяжче для Адама і Єви було звикнути до думки, що чудове райське життя разом із його головною радістю – безпосереднім спілкуванням із Богом залишилося у безповоротному минулому [74]. Це підтверджує піснеспів у стихирі, який звучить у храмі в суботу напередодні Великого посту: «Сидів Адам навпроти Раю і, ридаючи, оплакував свою наготу: горе мені, лукавою спокусою вмовленому, обманутому і від слави віддаленому! Горе мені, нагому й нині розгубленому! О Раю, до того ж і твоєю насолодою не насолоджуюся, а також Господа Бога мого і Сотворителя не бачу, бо в землю піду, з якої ж і взятий був. Милостивий і Щедрий, взиваю до Тебе: помилуй мене, що впав у гріхи» [22].

Важливим у міркуванні про буття Адама і Єви від часу їхнього вигнання з Раю є те, що Святе Писання, як духовна скарбниця людства, далі не ставить наших пращурів у центр біблійних оповідей, оскільки вони вважаються лише прабатьками, які започаткували наступні покоління.

Доречно у роздумах такого змісту послатися й на те, що у людини, в якій через гріхопадіння Адама і Єви оселилася смерть, залишився лише один спосіб зберегтися у вічності – народжувати потомство, відтворювати себе в поколіннях, які нескінченно змінюють одне одного. Тобто кожна народжена людина потрапляє у світ, де кожний об'єкт пронизаний людськими значеннями [67], і наділена Богом загальною для всіх людей здатністю помирати в земному періоді життя.

Із повеління Бога «Адам спізнав Єву, свою жінку: вона зачала й породила Каїна (*івр.* קַיִן *грец.* Κάιν, *лат.* Cain, ймовірно від *євр.* кореня קָנָה (*kanah*) – придбавати, набувати, отримувати) та й сказала: «Я придбала людину з Господньої ласки» (Бут. 4:1), чим і заснували свою першу неправедну сім'ю [2]. Варто зазначити, що Адам і Єва на первістка Каїна поклали великі надії [6], оскільки він мав стати тим самим «насінням дружини», яке, як обіцяв Господь, мало «стерти голову змія», завдяки чому для людей мали знову відчинитися ворота Едемського саду (Бут. 3:15).

Згодом Єва народила другого сина та молодшого брата їхнього первістка Каїна (Бут. 4:2), якого назвали Авель (*івр.* אֵבֶל *Hevel* – «повітря, видих, марнота»; *грец.* Ἀβελ – «смутий, сумний») [32]. Авель за життя ще мав сестер, хоча у Біблії їхні імена не згадуються (Бут. 5:4).

У дорослому віці Авель «...був вівчар, а Каїн порав землю» (Бут. 4:2). Авель загинув через братову / Ка-

їнову заздрість від його ж руки. Жертва, яку поклав на багаття (Пс. 49:8-10) його молодший брат Авель, здалася Каїну приємнішою для Бога, ніж його власна, і це так розчарувало його, що він убив Авеля [75], виявив при цьому зухвалість, обман і вбивство – ознаки людини світу сатани, дитини диявола (Йо. 8:4). Каїн не лише не «відчинив двері до Раю», а ще більше посилив гріх людини перед Богом, став першим убивцею – родоначальником «знедоленого племені» – людей, які дедалі більше доторкалися до гріха (1 Йо. 3:8-12) та встигли натворити стільки зла за 1500 років, що Господь напустив на землю (Бут. 1:1-2) всесвітній Потоп (Бут. 7:17), через що «...вигинуло всяке створіння, що було на землі: люди, скот, плазуни і птаство піднебесне – їх вигублено з землі», за винятком одного праведного Ноя, його родини та «...ї тих, що були з ним, і збереглися у ковчезі» (Бут. 7:23).

Коли Каїн віддалився від батьків, то Бог дав Адамові з Свою замість загиблого Авеля ще одного сина, якого назвали Сет (Бут. 4:25). Той, згідно зі Святим Письмом, започаткував рід старозавітних праведників, і саме його нащадком був Ной.

Значимим є і той біблійний факт, що після народження сина Сета Адам прожив ще 800 років (Бут. 5:4), а за 930 років життя Адама (Бут. 5:5) Єва народила 30 синів і 30 дочок, а разом вони народили 63 дитини [43], які надалі розселилися по всій землі.

У такому разі можна припустити, що створюючи сім'ю на безлюдній землі, Адам – як батько людства, що бачив, був і особисто розмовляв з Богом-Творцем, навчав дружину і дітей поклонінню Господу, запровадив закони Бога на землі; дбав про сім'ю та з Свою виховував дітей, передав їм власні знання і набутий досвід життя; обробляв і змінював землю, чим і вдосконалював сімейне буття. Окрім цього, доречно думати, що Адам продовжував спілкуватися з Богом, оскільки його місією на землі було зберігати, обробляти, створювати й населяти її, а також ростити дітей, які житимуть за Божими законами.

Важливо також нагадати й про те, що Адамова сім'я на початку перебування на землі споживала лише їстівну провізію власної нелегкої праці – рослинного походження, оскільки, згідно з задумом Бога-Творця, її мав споживати і весь людський рід [56]. Такий зміст їства перших людей варто трактувати як Господню настанову про харчування людини на землі, що повною мірою забезпечувало людині здоров'я та енергетичні витрати під час важкої фізичної праці.

Проте нащадки Адама – «вівчарі» та «рільники» (Бут. 4:1-2) жадали їжі тваринного походження, хоча Бог не дав їм вказівок на споживання такого їства. Поза існуючою Божою настановою про харчування на землі до рослинного раціону спадкоємці Адама вперше долучили плотську / тілесну їжу (1 Кор. 2:14-16): м'ясо, молоко, молочні продукти, стали нестриманими в їжі й питті, їли й пили без міри, а їхній розбещений апетит не знав меж [10]. Влучно зазначив апостол Павло у першому посланні до коринтян: «Усе

мені можна, та не все на пожиток. Усе мені можна, але мною ніщо володіти не повинно. Їжа для черева, і черево для їжі, але Бог одне й друге понищить» (1 Кор. 6:12,13). І, власне, такий раціон харчування став «нормою» у житті людини на землі.

Господь-Людинолюбєць бачив відхід у харчуванні створеного Ним народу від Його настанов, проте не став забороняти їм це робити, що вмотивовано слугує доказом того, що Бог ніколи не втручається у свободу вибору людини, якою Він її обдарував [30]. Він нічого і ніколи не забороняє робити людині. Він нічого не віднімає у неї. Тому сама людина може обрати добро, лише маючи свободу дій, якою наділив її Бог-Творець. Відтак сама людина повинна задуматися та визначитися щодо вибору варіантів вирішення повсякденних життєвих подій у її земному житті: по-перше, чи виконувати Божі заповіді / настанови у цьому? Чи бути свавільною / безбожною у власних діях?; по-друге, до чого в кінцевому підсумку приведуть зроблені нею дії в кожній конкретній ситуації на землі, в її позаземному житті: Царство Небесне (Мр. 1:14,15; Мт. 4:17) чи пекло (Пс. 31:17; Пс. 146:3,4; Од. 19:20; 2 Сол. 2:9; Мт. 10:11-15)?

Висновки. Дослідження підтвердили, що харчуванню перших людей – Адама і Єви Господь-Світотворець відвів чільне місце в способі їхнього буття, адже їстівні продукти забезпечували / забезпечують їм / людині належний рівень життя і здоров'я, довголіття, стан фізичних, розумових і духовних сил, а також можливість комунікувати як поміж собою, так і з іншими людьми та з самим Господом Богом, й на чому наголошує Св. Іван Золотоустий (347–407) [29].

Визначений Богом-Творцем у Едемському саду для родоначальників людства, а також, за замислом Господнім, для наступних поколінь роду людського плодово-рослинний набір продуктів харчування і питний режим був першою Божою моделлю харчування в контексті здорового способу життя.

Прабатьки людства, що опинилися через гріхопадіння на холодній, непривітній, із незадовільними природними умовами та необробленій землі, невдовзі змирилися з Усевишнім на харчування кропивою, польовими травами й терновими плодами (Бут. 3:18,19), чим Бог повністю оновив для них райське фруктоворослинне меню.

Пильний Отець-Людинолюбєць не покинув прародичів напризволяще, а спостерігав за незнаними для них життєвими укладами в способі їхнього життя та їжі у тогочасних невідомих для них земних умовах. Він уздрів, що прабатьки людства усвідомили свою гріховність, щиро покаялися на славу Богу (молитви, піст, кадіння, глибока й сильна віра в Господа-Творця), чим знову оживили свої грішні душі духовним способом життя, і виявив милосердя, додав до їхнього раціону пшеницю, мед, рослинну олію, чим і розширив їхнє меню. Господь вислав на землю із Раю усю скотину, звірів і віддав Адамові в користування сьому частину Раю, а також через архангела Михаїла

передав різне насіння, який ще й навчив Адама, як працювати й обробляти землю, щоб мати плоди, якими б живилися вони й усі наступні покоління.

Подані Богом продукти харчування для Адама і Єви та наступних поколінь після їхнього гріхопадіння варто трактувати як другу Господню модель їства у здоровому бутті – рослинну / вегетаріанську, де заборонялося споживати м'ясо тварин, птахів, рибу і того, що рухається та живе, а також їхню кров (Бут. 9:3,4,5).

Підкоряючи власну волю бездоганному виконанню Божих настанов про харчування як у Раю (фруктово-рослинна їжа), так на землі (рослинне їство), Адам і Єва та їхня сім'я певний час на землі не знали нічого про хвороби, старість і смерть, а вегетаріанська провізія забезпечувала їм усім здоров'я та відновлення енергетичних витрат за надмірної важкої фізичної праці у складних природних умовах, формувала новий земний стиль життя.

Проте, коли спадкоємці Адама – «вівчарі» та «рільники» (Бут. 4:1-2) самостійно, без жодних Божих настанов, уперше долучили до рослинного раціону м'ясо, молоко, молочні продукти тощо та їли й пили без міри, а їхній розбещений апетит не знав меж,

Господь-Людинолюбчець бачив відхід у харчуванні створеного Ним народу від Його настанов, але не став забороняти їм це робити, оскільки вони були вільними у власних діях. Карою за непослуг Бог для Адама і Єви й наступного роду людського заявив страждання: хвороби, старість і смерть (Рим. 6:23).

Їжа для людини в усі віки та ХХІ сторіччя – це замисел Бога щодо здоров'я і довголіття, який слугує прямим базисом здорового способу життя, поновлює при цьому щоденно фізичні та духовні сили. Дотримуючись біблійного правила: «Не слід дозволяти власному апетиту здобути контроль над тілом, а навпаки – людина має повинність перед Богом контролювати власний апетит» (Втор. 21:20; Прип. 23:2; 2 Пт. 1:5–7; 2 Тим. 3:1–9; 2 Кор. 10:5), потрібно молитовно, постом й покутою торувати власний шлях до життя вічного. У цьому контексті Ісус Христос повчав: «Не турбуйтеся, ... що вам їсти та що пити. Хіба життя не більше – їжі?... Не турбуйтеся: що будете їсти, що пити? Про все те побиваються погани. Отець ваш Небесний знає, що вам усе це потрібно. Шукайте перше Царство Боже та його справедливості» (Мт. 6:25,31, 32,33).

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. Арістова АВ. Каїн. Велика Українська енциклопедія. [Інтернет]. Доступно на: <https://vue.gov.ua/Каїн> (Aristova AV. Cain. Great Ukrainian Encyclopedia. [Internet]). Available from: <https://vue.gov.ua/Каїн>
3. Великий Василій. Гомілії [Інтернет]. Пер. з давньогрецьк.: Л. Звонська. Львів: Свічадо; 2006. 312 с. Доступно на: <https://ktds.org.ua/-/media/files/1/4/1450619331-vasylii-velykyigomilii2006.pdf> (Velykyi Vasyl. Homilies [Internet]. Trans. from ancient Greek. L. Zvonska. Lviv: Svichado; 2006. 312 p.) Available from: <https://ktds.org.ua/-/media/files/1/4/1450619331-vasylii-velykyigomilii2006.pdf>
4. Голод Б. Наслідки гріха [Інтернет]. «Добрий самаританин» – Українська Християнська Місія відродження і милосердя. 07.08.2021. Доступно на: <http://gs.lviv.ua/naslidky-griha/> (Holod B. Consequences of sin [Internet]. “Good Samaritan” - Ukrainian Christian Mission of Revival and Mercy. Aug 7, 2021). Available from: <http://gs.lviv.ua/naslidky-griha/>
5. Ліой ТД. Едемський сад як первісний храм або священний простір для людства [Інтернет]. (Есе адаптовано з нещодавно опублікованої книги автора «Вісь слави: А». Біблійний і теологічний аналіз мотиву храму в Писанні (Пітер Ленг, 2010)). 57 с. Доступно на: <https://sats.ac.za/wp-content/uploads/2020/02/Lioy-Garden-of-Eden.pdf> (Lioy TD. The Garden of Eden as a primordial temple or sacred space for humanity [Internet] (The essay is 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.). Available from: <https://sats.ac.za/wp-content/uploads/2020/02/Lioy-Garden-of-Eden.pdf>
6. Гравіт Дж. Каїн, Авель та небезпека неправильного тлумачення Божого Слова [Інтернет]. The Gospel Coalition. 20 квіт. 2023 р. Доступно на: <https://ukr.thegospelcoalition.org/article/каїн-авель-та-небезпека-неправильного/> (Gravitt J. Cain, Abel and the danger of misinterpreting God's Word [Internet]. The Gospel Coalition. Apr 20, 2023). Available from: <https://ukr.thegospelcoalition.org/article/каїн-авель-та-небезпека-неправильного/>
7. Для чого Господь помістив дерево пізнання добра і зла в Едемському саду? [Інтернет]. Got Questions: Your Questions. Biblical Answers. Доступно на: <https://www.gotquestions.org/Ukrainian/Ukrainian-tree-knowledge.html> (Why did the Lord place the tree of knowledge of good and evil in the Garden of Eden? [Internet]. Got Questions: Your Questions. Biblical Answers). Available from: <https://www.gotquestions.org/Ukrainian/Ukrainian-tree-knowledge.html>
8. Духовна спадщина Святих Отців. Т. 5. Святи преподобні отці Йоан Касіян, Єзихій Єрусалимський, Ніл Синайський. Львів: Місіонер; 2004. С. 220–336 (Spiritual heritage of the Holy Fathers. Vol. 5. Holy Reverend Fathers John Cassian, Yezichy of Jerusalem, Nilus of Sinai. Lviv: Missioner; 2004. P. 220-336)
9. Уайт Е. Поради щодо їжі та харчування: Вегетаріанство у світлі Біблії [Інтернет]. Пер. з англ.: О. Первенчук. Київ: Джерело життя; 2009. 607 с. Доступно на: <https://cerkva-hsd.info/vehetarianstvo-u-svitli-biblii/> (White E. Food and Nutrition Advice: Vegetarianism in the Light of the Bible [Internet]. Trans. from English: O. Pervenchuk. Kyiv: Source of Life; 2009. 607 p.). Available from: <https://cerkva-hsd.info/vehetarianstvo-u-svitli-biblii/>
10. Уайт Е. Поради щодо їжі та харчування: М'ясна їжа – наслідок гріха [Інтернет]. Пер. з англ.: О. Первенчук. Київ: Джерело життя; 2009. 607 с. Доступно на: <https://m.egwwritings.org/uk/book/12203.2577> (White E. Advice on food and nutrition: Eating meat is the result of sin [Internet]. Trans. from English: O. Pervenchuk. Kyiv: Source of life; 2009. 607 p.). Available from: <https://m.egwwritings.org/uk/book/12203.2577>

11. Єр'оміна АК та ін. Енергетичний обмін та фізіологічні основи харчування: посібник до практичних занять для студентів медичних факультетів [Інтернет]. ВІ Філімонова, редактор. Запоріжжя: ЗДМУ; 2014. 81 с. Доступно на: http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/1985/1/%2114Enerhet_obmin.pdf (Ieromina AK et al. Energy metabolism and physiological basis of nutrition: a guide to practical classes for students of medical faculties [Internet]. Filimonova VI, editor. Zaporizhzhia: ZDMU; 2014. 81 p.). Available from: http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/1985/1/%2114Enerhet_obmin.pdf
12. Єва. Українська енциклопедія: в 17 т. 1-ше вид. Т. 5: Є – Італіки. Бажан МП, редактор. Київ: Головна редакція УРЕ; 1961. 560 с. (Eve. Ukrainian encyclopedia: in 17 volumes, 1st edition. Vol. 5: Ye - Italiky. Bazhan MP, editor. Kyiv: Chief ed. URE; 1961. 560 p.)
13. Життя Адама і Єви [Інтернет]. Британська енциклопедія. Останнє оновлення: 16 квіт 2024 р. Доступно на: <https://www.britannica.com/biography/Abel-biblical-figure> (Life of Adam and Eve [Internet]. Encyclopaedia Britannica. Last updated: Apr 16, 2024). Available from: <https://www.britannica.com/biography/Abel-biblical-figure>
14. Дамаскин І. Точний виклад Православної віри [Інтернет]. Святійший Патріарх Київ. і всієї Руси-України Філарет, редактор. Київ: Вид. від. УПЦ Київ. Патріархату; 2010. 292 с. Доступно на: <https://parafia.org.ua/biblioteka/svyatoottsivski-tvory/10an-damaskin-tochnyj-vyklad-pravoslavnoji-viry/> (Damaskyn I. Exact exposition of the Orthodox faith [Internet]. His Holiness the Patriarch of Kyiv. and All Ukraine Filaret, editor. Kyiv: Publishing House of the Ukrainian Orthodox Church. Kyiv. Patriarchate; 2010. 292 p. Available from: <https://parafia.org.ua/biblioteka/svyatoottsivski-tvory/10an-damaskin-tochnyj-vyklad-pravoslavnoji-viry/>
15. Кашук О. Досягнення святості у вченні св. Максима Ісповідника [Інтернет]. Наукові записки УКУ: Богослов'я. 2016;3:61–73. Доступно на: <https://nz-theology.ucu.edu.ua/editions/vypusk-3/dosyagnennya-svyatosti-u-vchenni-sv-maksyma-ispovidnyka/> (Kashchuk O. Achieving holiness in the teachings of St. Maxim the Confessor [Internet]. Scientific notes of the Ukrainian Catholic University: Theology. 2016;3:61-73). Available from: <https://nz-theology.ucu.edu.ua/editions/vypusk-3/dosyagnennya-svyatosti-u-vchenni-sv-maksyma-ispovidnyka/>
16. Кого народили Адам та Єва? [Інтернет]. Авторитетні думки. Home.cx.ua. Доступно на: <https://naciya.home.cx.ua/kogo-narodili-adam-ta-ieva/> (Who did Adam and Eve give birth to? [Internet]. Authoritative thoughts). Home.cx.ua). Available from: <https://naciya.home.cx.ua/kogo-narodili-adam-ta-ieva/>
17. Науменко Н. Що таке смирення перед Богом? [Інтернет]. Церква Адвентистів Сьомого Дня. Доступно на: <https://adventist.ua/articles/article/chto-takoe-smirenje-pered-bogom/> (Naumenko N. What is humility before God? [Internet]. Seventh-day Adventist Church). Available from: <https://adventist.ua/articles/article/chto-takoe-smirenje-pered-bogom/>
18. Непослух Адама та Єви. Роздуми по дорозі до Різдва. Духовний дзвін [Інтернет]. Доступно на: <https://www.dyhdzvin.org/rozdymu/neposluh-adama-ta-yevy.html>. (Disobedience of Adam and Eve. Reflections on the road to Christmas. Spiritual bell [Internet]). Available from: <https://www.dyhdzvin.org/rozdymu/neposluh-adama-ta-yevy.html>
19. Обмін речовин. Пластичний і енергетичний обмін [Інтернет]. Доступно на: <https://www.miyklas.com.ua/p/biologiya/8-klas/obmin-rechovin-380213/obmin-rechovin-380202/re-c0dd14b7-017c-4966-8287-ae7dc477c0> (Metabolism. Plastic and energy exchange [Internet]). Available from: <https://www.miyklas.com.ua/p/biologiya/8-klas/obmin-rechovin-380213/obmin-rechovin-380202/re-c0dd14b7-017c-4966-8287-ae7dc477c0>
20. Півень Н. Рекомендації щодо здорового харчування дорослих [Інтернет]. Затверджені МОЗ України 8 груд. 2017 р. 20 с. Доступно на: https://moz.gov.ua/uploads/ckeditor/документи/01122017_Basic_Recommendations-1.pdf (Piven N. Recommendations for a healthy diet for adults [Internet]. Approvals of the Ministry of Health of Ukraine, Dec 8, 2017. 20 p.). Available from: https://moz.gov.ua/uploads/ckeditor/документи/01122017_Basic_Recommendations-1.pdf
21. Півень СМ. Фізіологія обміну речовин і енергії. Терморегуляція: навч. посіб. [Інтернет]. Суми: СДУ; 2020. 85 с. Доступно на: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/77694/3/Piven_fiziolohiia_obminu_rechovyn.pdf;jsessionid=C6C991E8BC82A78A73C8DC3C49FC6221 (Piven SM. Physiology of metabolism and energy. Thermoregulation: a study guide [Internet]. Sumy: SDU; 2020. 85 p.). Available from: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/77694/3/Piven_fiziolohiia_obminu_rechovyn.pdf;jsessionid=C6C991E8BC82A78A73C8DC3C49FC6221
22. Плач над втраченим раєм. Великий Канон Андрея Критського – школа покаяння. Ч. 10 [Інтернет]. Духовний Дзвін. Доступно на: <https://www.dyhdzvin.org/rozdymu/plach-nad-vtrachenym-rayem.html> (Lament over lost paradise. The Great Canon of Andrew of Crete is a school of repentance. Part 10 [Internet]. Spiritual Call). Available from: <https://www.dyhdzvin.org/rozdymu/plach-nad-vtrachenym-rayem.html>
23. Плуґіна ЮА. Інтелектуальний розвиток: сутність поняття. Вісник економіки транспорту і промисловості [Інтернет]. 2011;36:193–196. Доступно на: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vetp_2011_36_40 (Pluhina YuA. Intellectual development: the essence of the concept. Bulletin of the Economy of Transport and Industry [Internet]. 2011;36:193-196). Available from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vetp_2011_36_40
24. Рудень ВВ. Божественна природа людини та концепт її способу буття між тілесним і духовним [Інтернет]. Львівський клінічний вісник. 2024;1(45):31–42. Доступно на: <https://lcb-journal.com/index.php/journal/article/view/77/46> (Ruden VV. The divine nature of man and the concept of his way of being between the physical and the spiritual [Internet]. Lviv Clinical Bulletin. 2024;1(45):31-42). Available from: <https://lcb-journal.com/index.php/journal/article/view/77/46>
25. Рудень ВВ. 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). Львівський клінічний вісник. 2023;1(41):41–50. <https://doi.org/10.25040/lkv2023.01.041>. (Ruden VV. Everyday life and edible products for Adam and Eve in the Garden of Eden - the first model of a healthy lifestyle according to God's instructions (explorations based on the results of reading the Book of Genesis from the Holy Scriptures). Lviv Clinical Bulletin. 2023;1(41):41-50). <https://doi.org/10.25040/lkv2023.01.041>.
26. Святе письмо. Дивен Світ [Інтернет]. Доступно на: <https://dyvensvit.org/bible/> (The Holy Scriptures. Wonderful world [Internet]). Available from: <https://dyvensvit.org/bible/>
27. Словник української мови: в 11 т. АН УРСР. Інститут мовознавства. ІК Білодід, редактор. Київ: Наук. думка; 1970–1980. Т. 8. С. 343 (Dictionary of the Ukrainian language: in 11 volumes. Academy of Sciences of the Ukrainian SSR. Institute of Linguistics. Bilodid IK, editor. Kyiv: Scientific Thought; 1970-1980. Vol. 8. P. 343).

28. Стьопіна О. Вегетаріанство – раціон харчування чи стиль життя? [Інтернет]. Доступно на: <https://fitomarket.com.ua/ua/fitoblog/vegetarianstvo-racion-pitanija-ili-stil-zhizni> (Stopina O. Vegetarianism - diet or lifestyle? [Internet]). Available from: <https://fitomarket.com.ua/ua/fitoblog/vegetarianstvo-racion-pitanija-ili-stil-zhizni>.
29. Творіння святого Іоана Золотоустого. Повне зібрання творінь святителя Іоана Золотоустого. Патріарха Філарета (Денисенка), редактор. Київ: Вид. Київської Патріархії УПЦ КП; 2010. Т.10. Кн. 2. Любов по Божу – справа гідна Бога. С. 819–822 (Creation of Saint John Chrysostom. A complete collection of the works of Saint John Chrysostom. Patriarch Filaret (Denysenko), editor. Kyiv: Publication of the Kyiv Patriarchate of the UOC KP; 2010. Vol. 10. Book 2. Love for God is a deed worthy of God. P. 819-822).
30. Трачук Т. Чи існує доля? Бог обмежує нашу свободу? [Інтернет]. Дивен Світ. 26 січ. 2021. Доступно на: <https://dyvensvit.org/top/1017095/> (Trachuk T. Does fate exist? Does God limit our freedom? [Internet]. Wonderful World. Jan 26, 2021). Available from: <https://dyvensvit.org/top/1017095/>
31. Учення і Завіти (93:24, 29; 88:66): Одрокнення, дані пророкові Джозефу Сміту. Вид. Церкви Ісуса Христа Святих Останніх Днів [Інтернет]. Солт-Лейк-Сіті, Юта (США); 2019. Доступно на: <https://www.churchofjesuschrist.org/study/scriptures/dc-testament/title-page?lang=ukr> (Doctrine and Covenants (93:24, 29; 88:66): Revelations given to the Prophet Joseph Smith. Publish. Church of Jesus Christ of Latter-day Saints [Internet]. Salt Lake City, Utah (USA); 2019). Available from: <https://www.churchofjesuschrist.org/study/scriptures/dc-testament/title-page?lang=ukr>
32. Харьковщенко С.А. Авель. Велика українська енциклопедія. [Інтернет]. Доступно на: <https://vue.gov.ua/Авель> (Kharkovshchenko YeA. Avel. Great Ukrainian encyclopedia. [Internet]). Available from: <https://vue.gov.ua/Авель>
33. Чому Адам і Єва порушили заповідь Божу? [Інтернет]. Доступно на: <https://kiev-stolpnik.org.ua/novosti/chomu-adam-i-ieva-porushili-zapovid-bozhu> (Why did Adam and Eve break God's commandment? [Internet]). Available from: <https://kiev-stolpnik.org.ua/novosti/chomu-adam-i-ieva-porushili-zapovid-bozhu>
34. Що Біблія говорить про харчування? Відповіді на Біблійні питання [Інтернет]. Доступно на: <https://uk.biblequest.biz/what-does-bible-say-about-nutrition> (What does the Bible say about nutrition? Answers to Bible questions [Internet]). Available from: <https://uk.biblequest.biz/what-does-bible-say-about-nutrition>
35. Adam and Eve in the Garden of Eden - Bible Story. Bible Study Tools. Updated Sep 30, 2022 [Internet]. Available from: <https://www.biblestudytools.com/bible-stories/adam-and-eve-in-the-garden.html>
36. Apocalypse Of Moses - Complete Pseudepigrapha English Version [Internet]. Updated 2021. Alexander Thelibrary Cat. New Alexandria library of Texas. Available from: https://www.academia.edu/49159313/Apocalypse_Of_Moses_Complete_Pseudepigrapha_English_Version_Updated_2021_сімй
37. Arnarson A. How Cooking Affects the Nutrient Content of Foods: medically reviewed. Healthline. Updated on Nov 7, 2019 [Internet]. Available from: <https://www.healthline.com/nutrition/cooking-nutrient-content#cooking-amp-nutrients>
38. Basil Wolverton. Bible Stories: Adam and Eve in the Garden of Eden [Internet]. Issued Christian Churches of God, 1961;1:93. Available from: <http://ukrainian.ccg.org/weblibs/children-papers/cb006.htm>
39. Basil Wolverton. The Doctrine of Original Sin. Part I: The Garden of Eden [Internet]. Available from: <http://ccg.org/weblibs/study-papers/P246.html>
40. Bible Ask. Were Adam and Eve vegetarian? [Internet]. BibleAsk. Oct 27, 2017. Available from: <https://bibleask.org/adam-eve-vegetarian/>
41. Bible Questions Answered: How is physical death related to spiritual death? [Internet]. Available from: <https://www.gotquestions.org/physical-death.html>
42. Bodie Hodge. How Many Human Generations: Adam Until Today [Internet]. Answers in Genesis. Sep 24, 2019; the last one was presented on Jan 2, 2023. Available from: <https://answersingenesis.org/bible-timeline/genealogy/how-many-human-generations-are-there-from-adam-until-today/>
43. Bullinger EW. Companion bible. Appendix 50. Chronological charts, and tables [Internet]. Available from: https://eternallyblessed.org/archive/downloads/3607/pdf/bullinger_appendixes_rev%201.pdf Basil
44. Candice L. What Is the Significance of God's Hands in the Bible? [Internet]. Christianity. Published Mar 22, 2021. Available from: <https://www.christianity.com/wiki/god/what-is-the-significance-of-gods-hands-in-the-bible.html>
45. Charles. The Book of Jubilees [Internet]. London. 1902 [wo die gesamte Literatur angegeben ist]. Littmann, Das Buch der Jubiläen, in Kautzsch, Apokryphen; Schürer, Hesch. 3. Aufl. 274 seite. Available from: <http://www.bibelwissenschaft.de/wiblex/das-bibellexikon/lexikon/sachwort/anzeigen/details/jubilaenbuch-3/ch/abe2d2caac14b20c2e8c950beca435d9/>
46. Winter J. Complete book of Enoch. Standard English Version [Internet]. Available from: <https://ia801001.us.archive.org/19/items/TheCompleteBookOfEnochStandardEnglishVersionJayWinter/The%20Complete%20Book%20of%20Enoch%2C%20Standard%20English%20Version%20-%20Jay%20Winter.pdf>
47. Esparza D. Christian symbolism of the four rivers of Paradise [Internet]. Aletheia. Published on September 12, 2023. Available from: <https://aletheia.org/2023/12/09/christian-symbolism-of-the-four-rivers-of-paradise/>
48. Speller EE. For Knowledge Is As Food: Digesting Gluttony and Temperance in Paradise Lost [Internet]. University of Texas | Arlington. Early Modern Studies Journal. 2009. Vol. 2. Available from: https://earlymodernstudiesjournal.org/review_articles/for-knowledge-is-as-food-digesting-gluttony-and-temperance-in-paradise-lost/
49. Bowers F. Adam, Eve, and The Fall in Paradise Lost [Internet]. PMLA. Publications of the Modern Language Association of America. 1969;84(2). Available from: <https://www.cambridge.org/core/journals/pmla/article/abs/adam-eve-and-the-fall-in-paradise-lost/DB>
50. From Paradise to Peril: The Story of Adam and Eve in the Bible [Internet]. Christianpure Available from: <https://www.christianpure.com/posts/adam-and-eve-in-the-bible>
51. Flurry G. The Incredible Origins of Ancient Jerusalem [Internet]. Armstrong Institute of Biblical Archaeology, Jerusalem, Israel. Available from: <https://armstronginstitute.org/843-the-incredible-origins-of-ancient-jerusalem>
52. Global burden of 87 risk factors in 204 countries and territories, 1990-2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019 [Internet]. Lancet. 2020;396(10258):1223-1249. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33069327/>
53. Global Burden of Disease Collaborative Network, Global Burden of Disease Study 2019 (GBD 2019) [Internet]. Results (2020, Institute for Health Metrics and Evaluation – IHME). Available from: <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/>

54. Herbs in the garden of Eden. Hadassah. Healing Oils [Internet]. Aug 5, 2022. Available from: <https://hadassahhealingoils.com/herbs-in-the-garden-of-eden/?v=3943d8795e03>
55. Infantado J. Did Adam and Eve Repent of their Sin? [Internet]. Becoming Christians. Aug 12, 2018. Available from: https://medium.com/@joshuainfantado_52490/did-adam-and-eve-repent-of-their-sin-3cb778124da7
56. Introduction to theology. Unit 4. 4. Actions of God the Creator II. God's providence [Internet]. Science And Apologetics. com. Available from: <https://scienceandapologetics.com/chapter/4-diyannya-boga-tvorczya/>
57. Birch J. What did Adam and Eve eat in the Garden of Eden? The Garden of Eden [Internet]. Diet Discovering the Word of Wisdom. Available from: <https://discoveringthewordofwisdom.com/about/the-word-of-wisdom/wow-faqs/garden-of-eden-diet/>
58. Seters JV. Prologue to History: The Yahwist as Historian in enesis. Archived on Nov 2, 2022 at the Wayback Machine, 1992. P. 155-156.
59. Jackson TM. What did Adam and eve eat? [Internet]. Chefs Resource. Available from: <https://www.chefsresource.com/what-did-adam-and-eve-eat/>
60. Guthrie N. 10 Things You Should Know about the Garden of Eden [Internet]. Aug 30, 2018. CROSSWAY. Available from: <https://www.crossway.org/articles/10-things-you-should-know-about-the-garden-of-eden/>
61. Jankovic N, Geelen A, Streppel TM, Lisette CP, de Groot GM, Orfanos Ph. Adherence to a Healthy Diet According to the World Health Organization Guidelines and All-Cause Mortality in Elderly Adults From Europe and the United States. *Am J Epidemiology*. 2014;180(10):978-988.
62. Noncommunicable diseases: Risk factors [Internet]. Available from: <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/topic-details/GHO/ncd-risk-factors>
63. Okunogbe et al. Economic Impacts of Overweight and Obesity: current and future estimates for 161 countries [Internet]. 2nd Edition. World Obesity Federation. 2022. Available from: <https://gh.bmj.com/content/7/9/e009773>
64. Tearle O. A Summary and Analysis of the Garden of Eden Story [Internet]. Interesting Literature. Available from: <https://interestingliterature.com/2021/06/bible-genesis-adam-eve-garden-of-eden-story-summary-analysis/>
65. Prophet Adam [Internet]. Available from: <https://www.alamanah.nsw.edu.au/prophet-adam/>
66. Rupp R. The History of the "Forbidden" Fruit [Internet]. Jul 22, 2014. Available from: National Geographic. Available from: <https://www.nationalgeographic.com/culture/article/history-of-apples>
67. Beauvoir S. The Ethics of Ambiguity [Internet]. First Published: in 1949 by Citadel Press. Webster University Philosophy Department. Translated: by Bernard Frechtman. Proofed: and corrected by Dawn Gaitis. 2006. Available from: // <https://www.marxists.org/reference/subject/ethics/de-beauvoir/ambiguity/>
68. Stone E, Goggins P. The origins of weed: How the plant spread across the world [Internet]. Mar 17, 2022. Available from: <https://www.leafly.com/news/cannabis-101/origins-of-weed>
69. Stone EM. The fall of satan and Aadam's penance: three notes on «The books of Adam and Eve». *The Journal of Theological Studies* [Internet]. Oxford University Press. New series. 1993;44(1):143-156. Available from: // <https://www.jstor.org/stable/23967085>
70. Taylor AP. Was the 'forbidden fruit' in the Garden of Eden really an apple? [Internet]. Published Mar 27, 2021. LIVESCIENCE. Available from: <https://www.livescience.com/what-was-forbidden-fruit-in-eden.html>
71. Oliver IW, Bachmann V. The book of jubilees: an annotated bibliography from the first German translation of 1850 to the Enoch seminar of 2007 [Internet]. Available from: https://www.academia.edu/218629/The_Book_of_Jubilees_An_Annotated_Bibliography_from_the_First_German_Translation_of_1850_to_the_Enoch_Seminar_of_2007
72. The great rejected books of the biblical apocrypha [Internet]. With an Historical Survey and Descriptions by Prof. Horne ChF., PhD. Parke, austin, and lipscomb. Inc. New York, London. Copyright. 1917. Vol. 14. Available from: https://ia904706.us.archive.org/13/items/TheBooksOfAdamAndEve/the-books-of-adam-and-eve_text.pdf
73. The Life of Adam and Eve [Internet]. From The Apocrypha and Pseudepigrapha of the Old Testament. (This important text based on the version made by Charles RH.; Oxford: Clarendon Press, 1913, was modernized by Rogers P. in 2008). Available from: https://www.biblical.ie/page.php?fl=Apocrypha/Life_of_Adam_and_Eve
74. The Real Meaning of the Story of Adam and Eve [Internet]. Orthodox Catholic Church of the New Age. Available from: <https://orthodoxcatholicnew.tripod.com/id6.html>
75. Tierney JA. The Catholic Encyclopedia [Internet]. Vol. 1. New York: Robert Appleton Company; 1907. Available from: <http://www.newadvent.org/cathen/01035c.htm>
76. Suleiman al-Ashkar U. Rivers in Paradise. Description of Paradise - Electronic Minbar [Internet]. Available from: <https://e-minbar.com/suleyman-ashqar-jannat/opisanie-raya/reki-v-rayu>
77. Wells JC, Sawaya AL, Wibaek R, Mwangome M, Poullas MS, Yajnik CS et al. The double burden of malnutrition: aetiological pathways and consequences for health [Internet]. *Lancet*. 2020;395(10217):75-88. Available from: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(19\)32472-9/abstract](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(19)32472-9/abstract)
78. What food did Eve and Adam eat in paradise? [Internet]. Biblean Alysis. Feb 5, 2024. Available from: <https://www.bibleanalysis.org/what-food-did-eve-and-adam-eat-in-paradise/>
79. What the Bible says about Spiritual Maturity [Internet]. BIBLETOOLS. Available from: <https://www.bibletools.org/index.cfm/fuseaction/Topical.show/RTD/cgg/ID/712/Spiritual-Maturity.htm>

Стаття надійшла до редакції журналу 12.07.2024 р.

Конфлікт інтересів

Автор цієї статті стверджує, що конфлікту інтересів немає.

Про Божі настанови у харчуванні перших людей

В. В. Рудень

Вступ. Харчування людини в різноманітних за змістом історичних еволюціях суспільств є складною медико-соціальною, економічною й охоронною проблемою у громадянському здоров'ї країни, породжує та ускладнює при цьому в стані індивідуального здоров'я критичні тривалі психологічно-хворобливі наслідки для людини та її родини. У контексті цього зроблено наукову спробу пізнати початок Божої істини в харчуванні людини, відстежити процес їства у перших людей від часу створення їх Господом Богом – під час проживання в Райському саду та після гріхопадіння – у перші часи на землі, що й робить дослідження актуальним за умов насущного стану індивідуального та громадянського здоров'я населення України в реаліях ХХІ століття.

Мета. Констатувати наукове припущення щодо Божої істини в харчуванні Адама і Єви та їхніх нащадків під час їхнього буття в Раю та у перші часи на землі.

Матеріали й методи. Виконано епідеміологічне одномоментне, суцільне наукове дослідження на основі відомостей із Біблії та доступних біблійних апокрифів і псевдоепіграфів Старого Завіту з використанням низки наукових біостатистичних та історичних методів дослідження з урахуванням принципів системності.

Результати. Доведено, що Господь-Творець родоначальників людства – Адама та Єви і, за замислом Господнім, усі майбутні покоління роду людського в Едемі обдарував у харчуванні Божою істиною – плодово-рослинним набором продуктів та цілющою водою.

Висвітлено, що через гріхопадіння Єви та Адама, які опинились на необробленій землі, Бог запропонував їм і їхнім нащадкам нову істину в харчуванні – кропиву, польові трави й тернові плоди, а коли уздрів у них усвідомлення власної гріховності та щиросердне покаяння на славу Божу (молитви, піст, кадіння, глибока та сильна віра!), виявив милосердя, додав до їства пшеницю, мед, рослинну олію.

Господь-Світотворець відвів харчуванню чільне місце в способі буття перших людей, оскільки їстівні набори продуктів (плодово-рослинний і рослинний/вегетаріанський) повністю забезпечували належний рівень життя і здоров'я, довголіття, стан фізичних, розумових і духовних сил, комунікацію поміж собою та й з іншими людьми, а також зі самим Господом Богом. Бог не дозволив їм споживати м'ясо тварин, птахів, рибу й те, що рухається та живе, а також їхню кров і плоди сіяних рослин. З'ясовано, що спадкоємці Адама: «вівчарі» та «рілляники», коли стали нестриманими в їжі й питті, долучили до раціону м'ясо, молоко, молочні продукти тощо, через що їли й пили її без міри. Карою за непослух Бог заявив для Адама і Єви та роду людського страждання: хвороби, старість і смерть.

Висновки. Мотивовано, що їжа для людини в усі віки та й у ХХІ сторіччі – це замисел Бога щодо здоров'я і довголіття, який слугує прямим базисом здорового способу життя, а якщо дотримуватися молитви, посту й покути, відкриває шлях до життя вічного.

Ключові слова: Бог, Адам і Єва, людина, настанови, істина, їстівні продукти, гріхопадіння, покаяння, Адамові нащадки, непокоря Богові, хвороби, старість, смерть, моделі харчування, спосіб життя, життя вічне.

About God's Instructions in the Food of the First People

V. Ruden'

Introduction. The process of human nutrition in various historical evolutions of world societies is a complex medical-social, economic and defence problem in the public health of the country, generating and complicating, at the same time, critical long-term psychological and morbid consequences in the state of individual health for a person and his/her family. In this context, a scientific attempt has been made to learn the beginning of God's truth in human nutrition, by tracing the eating process of the first people from the time of their creation by the Lord God - when they lived in the Garden of Eden and after the Fall - in the first times on earth, which does this research relevant in the current state of individual and public health of the population of Ukraine in the reality of the 21st century.

The aim of the study is to ascertain the established scientific assumption regarding God's truth in the nutrition of Adam and Eve and their descendants, during their residence in Paradise and - in the first times on earth.

Materials and methods. An epidemiological one-time, continuous scientific study of the Holy Scriptures and the information of the available biblical apocrypha and pseudo-epigraphs of the Old Testament was carried out using several scientific biostatistical and historical research methods, taking into account the principles of systematicity.

Results. It has been proven that the Lord Creator, the progenitors of mankind - Adam and Eve, and according to God's plan, all future generations of the human race in Eden, gifted them with God's true food - fruit and vegetable set of products and healing drinking water.

It is highlighted that due to the fall of Eve and Adam, who ended up on uncultivated land, God offered them and their descendants a new truth in food - nettles, field herbs and thorn fruits, and seeing in them the awareness of their own sinfulness and sincere repentance for the glory of God (prayers, fasting, incense, deep and strong faith!), showed mercy and added wheat, honey, vegetable oil.

This is argued, when the process of feeding the first people, the Lord-Creator gave a prominent place in their way of being, since edible sets of products (fruit-vegetable and vegetable/vegetarian) fully provided a person with an appropriate standard of living and health, longevity, physical condition, mental and spiritual powers, as well as communication between oneself and with others, and with the Lord God Himself. In addition, God did not allow them to eat the flesh of animals, birds, fish and everything that moves and lives, as well as their blood and the fruits of sown plants.

It was found that Adam's heirs: "shepherds" and "farmers", having become intemperate in eating and drinking, added carnal food to the vegetable diet - meat, milk, dairy products, etc., because of what, they ate and drank it without measure, and their depraved appetite knew no bounds, why as a punishment for disobedience, God announced suffering for Adam and Eve and the next human race: sickness, old age and death, which did not exist before the consumption of bodily food.

Conclusions. It is motivated that food for a person in all ages and in the 21st century is God's plan for health and longevity, which serves as the direct basis for a healthy way of life, and, with observance of prayer, fasting and penance, opens the way to eternal life.

Keywords: God, Adam and Eve, human, instructions, truth, edible products, disease, old age, death, repentance, food patterns, lifestyle, eternal life.

Відомости про автора

Рудень Василь Володимирович; Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, кафедра громадського здоров'я (79010, м. Львів, вул. Пекарська, 69; +380(32)275 92 43; +380(32)275 95 36); заслужений лікар України, академік НАНВО України, доктор медичних наук, професор, професор катедри (79000, м. Львів, вул. Зелена, 12; +380(67)795 92 36; +380(32)275 92 43; +380(32)275 95 36; vruden@ukr.net; <https://orcid.org/0000-0002-6971-4891>