

- .Programme and Abstracts, Vichy, France 2001, pp.3-7;
3. Collins F.S.- Shattuck Lecture - Medical and Societal Consequences of the Human Genome Project/ New Engl. J. Med. -1999,v.341,N.1, pp.28-37.
 4. Collins F.S., Patrions A., Jordan E. et al. .New goals for the US Human Genome Project:1998-2003. 1998Science 282,p.682-689.
 5. Collins FS, McKusick VA.Implications of the Human Genome Project for medical science. JAMA 2001 Feb 7;285(5):540-4
 6. Mahowald MB, Verp MS,Anderson RR Genetic Counselling: Clinical and ethical challenges.Ann.Rev.Genet.1998,32,547-549;
 7. Nebert D.W. and Carvan M.J. (1997) Ecogenetics: from biology to health. Toxicol Indust Hlth 13:163-192.
 8. Nebert D.W. Polymorphisms in drug metabolising enzymes :what is their clinical relevance and why do they exist? A.J.Hum.Genet..1997,60,.265-271.
 9. Wang Z.,Moult J. SNPs,protein structure and disease. Hum.Mutat. 2001, 17,263-270;
 10. WHO Reports "Proposed International Guidelines on Ethical Issues in Medical Genetics and Genetic Services" WHO,Human Genetics Programme 1998; 15pp;
 11. Баранов В.С., Баранова Е.В., Иващенко Т.Э., Асеев М.В. Геном человека и гены "предрасположенности". Введение в предиктивную медицину" Интермедика, СП, 2000, 271 с.
 12. Баранов В.С. (а) Программа "Геном человека" как научная основа профилактической медицины. Вестн. РАМН 2000, №10, С. 27-37;
 13. Баранов В.С. (б) Молекулярная медицина: молекулярная диагностика, превентивная медицина и генная терапия..Мол.биол.2000, 34,№4, С. 684-695;
 14. Баранов В.С. Гены предрасположенности или болезни, которые нас выбирают"// Наука в России. – 2003, № 1. - С. 27 – 31.
 15. Баранов В.С., Хавинсон В.Х.(ред.) "Определение генетической предрасположенности к некоторым мультифакториальным заболеваниям. Генетический паспорт" СПб; ИКФ-"Фолиант" 2001, 48 с.
 16. Баранов В.С., Айламазян Э.К Новые молекулярно-генетические подходы в профилактике, диагностике и лечении наследственных и мультифакториальных заболеваний. // Мед. Акад. Журнал 2001.Т.3.С. 33-43
 17. Горбунова В. Н., Баранов В. С. Введение в молекулярную диагностику и генотерапию наследственных заболеваний. СП. "Специальная литература", 1997-287 с.
 18. Зеленин А.В. Генная терапия на границе третьего тысячелетия. Вестник РАН 2001,71,№5, С. 387-404;
 19. Иванов В. И., Юдин Б. Г. Этико-правовые аспекты программы "Геном человека". М.-1998.-189 с.
 20. Пузырев В.П., Степанов В.А. Патологическая анатомия генома человека Новосибирск, "Наука"1997, 223 с.
 21. Свердлов Е. Д. Очерки современной молекулярной генетики по курсу лекций для студентов биологического факультета МГУ. Очерк 6 , Генная терапия и медицина XXI века. Молекул. генет., микробиол., вирусол. - 1996, №4, С. 3-32.
 22. Харрингтон С., Макги Дж. Молекулярная клиническая диагностика. "Мир", Москва, 1999, 558 с.

М.В. Бочкай

ХРИСТИЯНСЬКИЙ ПОГЛЯД НА ХАРЧУВАННЯ

Розглядаються християнські аспекти харчування, які впливають з універсального морального закону людства - десяти Заповідей Божих. Вказано на місце і значення постів в житті людей, які сприяють вести здоровий спосіб життя.

Рассматриваются христианские аспекты питания, которые следуют из универсального морального закона человечества – десяти Заповедей Божьих. Указано на место и значение постов в жизни людей, которые способствуют здоровому образу жизни.

The article deals with the Christian nourishing aspects, which ensue from universal moral law of humankind that is Ten Commandments of God. Attention is paid to the place and significance of fast in people's lives, which promote to conduct healthy mode of life.

У підході християнської релігії до харчування простежується розумний принцип поміркованості з відмовою від крайнощів: "догодження череву" та "виснаження тіла голодом".

У "Першому Соборному посланні" апостол Петро говорить: "... Досить, що ви в минулому житті виконували волю язичників, перебуваючи в розпусті, похотях (мужолозтві, скотолозтві, помислах), пияцтві, безчинному бенкетуванні, хабарництві і огидному

ідолослужінні" (4,3). У цих об'ємних словах Нового Завіту багато сказано. Пияцтво і непоміркованість у споживанні їжі і напоїв стоять в одному ряду зі статевими збоченнями, ідолопоклонством та іншими огидними справами.

Давні літописи донесли до нас заклики святих Отців і подвижників Церкви до дотримання поміркованості у харчуванні: "вживати їжу і напої, які не чинять сум'яття тілесного і духовного", "вина гарячого" (міцних спиртних напоїв) не зберігати і не пити", "ненажерство з пияцтвом - найбільший гріх". Святий Максим Ісповідник підкреслював: "Не їжа зло, а наситність". Під цими висловлюваннями може підписатися будь-який сучасний лікар-дієтолог, котрий пропагує раціональне харчування і здоровий спосіб життя.

Особливе місце в духовному житті християнина займає аскетизм. Аскетизм - спосіб життя із самообмеженням благ, зручностей та задовольень, у тому числі і харчування. Обов'язкового зв'язку між аскетизмом і релігією немає, однак пости можна розглядати як прояви аскетизму. Але для віруючого аскетизм це засіб, а не мета. Мета - це близькість до Бога. Постити - означає підкорити в собі те, що "мені хочеться" тому, що "я повинен". Це укріплює силу духу, навчає розуміти життя і своє місце у ньому.

За харчовими приписами православної пости можуть розділити на п'ять категорій:

1. Суворий піст — заборонена будь-яка їжа, дозволена тільки вода. В медицині це відповідає поняттю про повне голодування.
2. Піст з вживанням "сухої їжі" - дозволена неварена рослинна їжа. В медицині це близько поняттю про вегетаріанське харчування у формі споживання сирової їжі.
3. Піст із "вживанням вареного" — дозволено вживання рослинної їжі, підданої тепловій кулінарній обробці, але без пісної (рослинної) олії. Цей тип харчування майже повністю відповідає суровому вегетаріанству.
4. Піст із "вживанням вареного з олією" відповідає попередньому, але допускає вживання рослинної олії у натуральному вигляді і для приготування їжі з рослинних продуктів. Характер харчування відповідає звичайному вегетаріанству.
5. Піст із "вживанням риби", коли рослинна їжа у будь-якій кулінарній обробці доповнюється рибою і рибними виробами, а також приправляється рослинною олією.

Які ж продукти входять до "пісної їжі?" Це - зернові (хліб, крупи і т.д.), бобові, овочі, фрукти, ягоди, гриби, їстівні дикорослі рослини, горіхи, прянощі, мед, пісні - рослинні олії, риба і рибні продукти. До "скоромної їжі" відносяться м'ясо і м'ясні продукти, молоко і молочні продукти, тваринні жири (сало, смалець і т.д.), яйця, а також кондитерські вироби з включенням молока або яєць. Звернемо увагу і на те, що скоромними є продукти, одержані від тварин і птахів, тобто теплокровних.

Національні особливості харчування віддзеркалювались на характері пісного столу. Наприклад, українська кухня була багатою пісними стравами, котрі могли не тільки нагодувати, але і задовольнити численні смаки: борщі з квасолею, супи з галушками, зареники з пісними начинками, піріжки з фруктовим заренням і сушеними фруктами - чим тільки не частували кмітливі господині своїх домашніх під час посту! І це навіть без рибних блюд, котрі здавна займали значне місце у харчуванні українців.

Ілюстрацією вище зазначених харчових приписів може служити "Столова книга патріарха Філарета Микитовича", написана в 1623 р. В книзі детально, день за днем, оповідається про харчування патріарха. Наведено меню тижневого харчування під час Великого посту.

В понеділок "у Філарета, патріарха Московського їжі не було і страв не готували". Отже, патріарх нічого не їв. Це відповідає поняттю про суворий піст, коли дозволена тільки вода.

У вівторок патріарху подавали "капусту кришену холодну", що характеризує піст сухий - дозволена неварена рослинна їжа.

У середу на столі патріарха були: узвар (сушина) з "пшоном сарацинським", шафраном і перцем, капу-

ста, горох зобанець, ядра мигдальні, горіхи грецькі, ягоди винні, хрін, грінки, "горщикок каші" з імбиром.

У четвер, як і в понеділок, "їжі не було" - суворий піст.

В п'ятницю патріарху подавали борщ з квашеної капусти з цибулею і перцем, гриби, горох зобанець, локшину горохову, ядра мигдальні, горіхи грецькі, узвар медовий з пшоном сарацинським, родзинками, шафраном і перцем, "горщикок каші" з імбиром, грінки, парену ріпу, порізану на шматочки з оцтом і хроном, ягоди винні, яблука. Цей пісний день, як і середа, характеризує піст "з вживанням вареного", але без рослинної олії.

В суботу і неділю у патріарха було два приймання їжі. На обід подавали ікру лаюсну, білугу і осетрину сухі і прісносолоні, кашу із стерляді, юшку із карасів, юшку з ікри, ікру, варену з конопляною олією, тільне осетрове, в'язигу, варену з оцтом і хроном, пироги з рибою та іншу рибну їжу, а також капусту, гріту зі горіховою олією, редьку, хрін, гриби, локшину горохову з олією, "горщикок", ядра мигдальні, горіхи грецькі, грінки. Подібним, але менш різновидним за набором продуктів і блюд була вечеря у ці дні, що відповідає поняттю про піст "із вживанням риби", коли до рослинної їжі додавали рибу, рибні продукти і рослинну олію. Можливість вживання риби у Великий піст могла бути пов'язана з тим що ці дні співпадали з празником Благовіщення, коли споживання риби дозволяється.

Типові для 17 ст. назви ряду звідуваних продуктів і страв вимагають для сучасної людини пояснення. Так, "сарацинське пшоно" означало рис. У середньовіковій Європі сарацинами називали арабів і деякі народи Близького Сходу, де вирощували рис. Винні ягоди - це інжир; горох зобанець - очищений горох; тільне - відварена або обсмажена м'якоть (філе) риби; в'язига - в'язи з хребта осетра, з яких варили холодець; "горщикок каші" - кашою в давнину в Росії називали не тільки круп'яні страви, а взагалі все, що варилось із подрібнених продуктів. Звідси і "рибна" кашка", котру подавали патріарху у керамічному горщику.

На відміну від деяких східних релігій, християнство не сприймає тіло як "могилу душі" і не наполягає на тому, щоб душа була збоку від тіла, як можна довші. Християнство лише вчить, що тіло слід тримати у покорі і під належним контролем. Той же апостол Павло у "Посланні до Колоссян" говорить: "...Нехай ніхто не осуджує вас за їжу або пиття... Якщо ви з Христом померли для стихії світу, то для чого ви ... дотримуетесь постанов: не доторкуйся, не вкушай, не займай. Це має тільки вигляд мудрості в самовільному служінні..., виснаженні тіла, в - деякому нехтуванні про насичення плоті" (2,16-23).

Нехай Господь Бог благословить роботу нашої наукової конференції. У черговий раз хай будуть засіяні зерна здорового способу життя в серця слухачів та читачів і нехай принесуть вони стократний плід.