

UDC 6142+(613.2: 26):301.085

## CHRISTIAN LENT – SPIRITUAL AND MORAL VALUE FOR PERSONAL HEALTH AND LIFE

V. Ruden', Doctor of Medical sciences, Full Professor,  
Head of a Chair

Lviv National Medical University named after Danylo Galitsky,  
Ukraine

The results of study acquired in accordance with the developed sociological program "Man's opinion of a Christian Lent (CL) as a spiritual and moral mean of a healthy way of life" convincingly testify that the CL is a verified mean for overcoming the Man's own limitedness in stereotypes of own life.

Besides, 81.4% of respondents consider the CL to be a remarkable health-improving mean for the body and the humility example for the spirit. At the same time, 94.73±1.66% respondents consider the CL as a spiritual mean for the human body able to correct the worldview on a current healthy way of life. 3.26±0.96% expressed the idea of its health-improving effect on the body and the soul through observance of rules of healthy living by the Man.

All of this makes us think that the CL should be considered as an unused spiritual and moral reserve of public health in the independent Ukraine in the process of developing the basis of a healthy lifestyle. This will allow to strengthen spirituality and health, prolong life, improve social, economic and cultural level of the secularized society.

**Keywords:** God, Man, spirituality, soul, body, Christian Lent, health, healthy lifestyle.

Conference participant,  
National championship in scientific analytics,  
Open European and Asian research analytics championship

**Актуальность.** Нагрузка уровня заболеваемости на общественное здоровье в Украине за последние десятилетия, при уменьшении численности имеющегося за показателем темпа роста на "- 13,5% (по состоянию на 01.07.2012 года количество населения Украины составляло 45 млн. 561 тыс. 989 человек) в сравнении с 1990 годом [13], убедительно свидетельствуют, что здравоохранение независимой страны самостоятельно не может не только предотвратить, но и не способно справиться с навалом имеющейся болезненной патологии, что неблагоприятно влияет на продолжительность жизни Человека.

Известно, что возникновения болезни у Человека в 49-53% обусловлены образом его жизни – как одним из факторов негативного влияния на состояние здоровья [12], что целесообразно рассматривать как базис в профилактике заболеваний.

В подтверждение выше изложенного аргумента на пользу превентивных действий стоит сослаться на опыт США, где научно обоснованно, что

снижение показателя детской смертности на 80% и показателя смертности среди всего населения на 94%, а также увеличение показателя ожидаемой средней продолжительности жизни на 85% не столько связано с успехами развития медицина, сколько с улучшением условий жизни, труда и рационализацией здорового образа жизни населения [15].

Понимание важности вопроса укрепления и сохранения общественного здоровья на государственном уровне нашло свое отражение в Программе экономических реформ Президента Украины на 2010-2014 годы "Состоятельное общество, конкурентоспособная экономика, эффективное государство" [4], где в число преобразований включен вопрос о создании стимулов для формирования здорового образа жизни населения и благоприятных для здоровья условий труда.

Стоит отметить, что, здоровый образ жизни Человека – это прежде всего культурный, гуманистический, цивилизованный мир и активный реалистический способ, который непосредственно связан со здоровьем, долголетием, благополучием Человека, его счастьем, почетом и богатством [7].

UDC 6142+(613.2: 26):301.085

## ХРИСТИАНТСКИЙ ПОСТ – ДУХОВНО-МОРАЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ ЗДОРОВЬЯ И ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Рудень В.В., д-р мед. наук, проф.

Львовский национальный медицинский университет  
им. Данила Галицкого, Украина

Результаты исследования, полученные в соответствии разработанной социологической программой "Мнение Человека о христианском посте (ХП) – как духовное и моральное средство здорового образа жизни", убедительно свидетельствуют, что ХП является выверенным средством преодоления Человеком собственной ограниченности над стереотипами личной жизни.

Кроме того, 81,4% респондентов расценивают ХП как замечательное оздоровительное средство для тела, а для души – образец смиренности. При этом, 94,73±1,66% анкетированных ХП рассматривают как духовное средство для организма Человека в мировосприятии коррекции нынешнего здорового образа жизни Человека, а 3,26±0,96% опрошенных выразили мысль о его оздоровительном влиянии на душу и тело через соблюдение Человеком правил здорового образа жизни.

Все это вместе, наводит на мысль, что ХП целесообразно рассматривать как неиспользованный духовно-моральный резерв в общественном здоровье населения независимой Украины в процессе формирования основ здорового образа жизни, что разрешит укрепить духовность, здоровье, продлить жизнь, улучшить социально-экономический, культурный уровень секуляризованного общества.

**Ключевые слова:** Бог, Человек, духовность, душа, тело, христианский пост, здоровье, здоровый образ жизни.

Участник конференции,  
Национального первенства по научной аналитике,  
Открытого Европейско-Азиатского первенства по научной аналитике

Именно такой образ жизни Человека имел в своем воображении и древнегреческий философ Эпикур (341-270 г.г. до н.э.), когда засвидетельствовал, что: "нельзя жить приятно, не живя разумно, этично и справедливо, и, напротив – нельзя жить разумно, этично и справедливо, не живя приятно" [16].

Сказанное Эпикуром остается актуальным и своевременным сегодня в обществе независимой Украины, поскольку здоровый образ жизни в собственном содержании сочетает все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность Человека в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья. Именно в понятии "здоровый образ жизни" полнее всего выражается взаимосвязь между

образом жизни и состоянием здоровьем конкретного Человека.

Все это, сегодня побуждает украинское демократическое общество к осознанию каждым гражданином простой, энциклопедической, за Эрнстом Фейхтерслебеном (1806-1849) истины, когда "... искусство продолжить жизнь заключается в том, чтобы его не укорачивать" [8].

**Цель научного исследования** – изучение мнения, среди кагорты верных Христовой Церкви города Львова, о осознании ими содержания оздоровительных свойств христианского поста в контексте здорового образа жизни – как основной детерминанты общественного здоровья.

**Материал и методы исследования.** Научная работа выполнена среди кагорты верующих Христовой церкви в городе Львове, где число прихожан составляет 661 200 человек или 86,9% от всего населения города, со сложной конфессиональной структурой этого религиозного центра всеукраинского значения [2], методом социологического опроса на выборочной статистической совокупности в каждом конкретно поставленном вопросе ( $p < 0,001$ ) с применением корреспондентского способа по специально разработанной автором социологической программе "Мнение Человека о посте – как духовное и моральное средство здорового образа его жизни".

Среди опрошенных мужчины составляли 29,91%, а лица женской стати из числа православных христиан – 70,09 %. По возрасту респонденты распределились следующим образом: до 20 лет – 14,15%, 21-30 лет – 30,15%, 31-40 лет – 19,69%, 41-50 лет – 14,77%, 51-60 лет – 12,00%, 61-70 лет – 6,46%, 71-80 лет – 2,46% и старше 80 лет – 0,32%. Высшее образование имели 50,00% анкетированных, неоконченное высшее – 20,75%, средне-специальное – 20,75%, общее среднее – 7,23%, неполное среднее – 0,63%, начальное – 0,94 %.

Из общего числа анкетированных 3,24 % прихожан уверовали в Господа Бога продолжительностью до 5-ти лет, 4,21 % – до 10 лет, 6,14 % – до 15 лет, 8,74 % – до 20 лет, 5,18 % – до 25 лет, 4,21 % – больше 25 лет и 71,52 % – всю сознательную жизнь.

В ходе выполнения научной работы использованы такие методы исследования как: историко-литературного синтеза, ретроспективный, социологический, статистический, математический, абстрактный, а также методы дедуктивного осмысления, структурно-логического анализа с учетом принципов системности.

Полученные статистические данные социологического опроса обработаны на персональном компьютере с применением программ "Microsoft Excel 2010" и "SPSS".

**Результаты исследования и их обсуждения.** Наверное в истории человечества невозможно найти такой период времени, когда бы христианский пост был бы настолько необходим деморализованному, расслоенному и заполитизированному обществу независимой Украины для его духовного выживания и очищения. Это объясняется тем, что, даже в самые тяжелые, и драматические периоды многовековой борьбы за независимость страны вера в Бога была и оставалась духовной силой украинского народа, залогом единства людей – как полноценной европейской нации.

А мотивом этого является то, что как раз христианство из всех религий дает Человеку возможность проверить в действии собственные надежды и, собственно, христианство предлагает Человеку путь духовного подвига, чем и ставит Человека на его настоящее онтологическое место в мире [9].

Согласно выше приведенному, стоит отметить, что несмотря на неоднородность суждений и убеждений среди верных Христовой Церкви о посте (9,07±1,56% респондентов от общего числа опрошенных прихожан ( $n=1477$ ,  $p < 0,001$ ) подтвердили, что пост – это время для молитвы и размышлений о Царстве Божьем; 6,30±1,54% – это внутренний путь борьбы Человека с греховными страстями искушения; 6,25±1,49% – это укрепление собственной веры Человека в Господа Бога; 7,79±1,45% – это добровольное воздержание или полное неупотребление той или другой еды тогда, когда Человек имеет что есть и пить, но из высших намерений, ради Иисуса Христа, на какое-то время отрывается от еды или уменьшает ее количество и

качество; 7,31±1,41 – это внутренняя подготовка Человека к духовной радости, чтобы по настоящему принять участие в праздновании тех религиозных событий, которые отмечаются Христовой Церковью; 2,23±0,80% – это ощущение бездуховной глубины падения Человека и ее потребности в прощении и спасении; 2,64±0,87% – это понимание Человеком содержания состояния души перед Богом и необходимости пришествия Спасителя на Землю; 2,78±0,89% – это добровольная жертва, которую христианин приносит с любовью к Богу; 1,02±0,54% – это возможность продемонстрировать Богу собственное прощение, примирение и послушание; 2,51±0,85% – это физический и духовный рост Человека перед Богом; 5,28±1,21% – это Божье учреждение; 2,71±0,88% – это не самоцель, а только средство в достижении добродетели в христианской жизни Человека; 3,66±1,02% – это модус к спасению души Человека в Земном периоде ее существования; 3,45±0,99% – это специфические лекарства для каждой грешной человеческой души; 3,32±0,97% – это закаливание воли Человека; 3,05±0,93% – это оружие против греховных страстей Человека и дьявола; 2,17±0,79% – это рост Человека в добродетелях христианской жизни; 4,27±1,10% – это подобие искупления грехов; 0,34±0,32% – это ограниченное общение христиан между собой; 2,23±0,80% – это времена бескорыстной поддержки ближнему; 3,11±0,94% – это период примирения с врагами; 2,03±0,77% – это особенное испытание самого себя: если выдержишь пост – сможешь считать себя верующим Человеком; 3,45±0,99% – это желание оказывать сопротивление искушениям, как это делал Иисус Христос; 1,15±0,58% – это всесторонний отказ от "светской жизни"; 1,15±0,58% – это сторож души Человека; 1,15±0,58% – это аскетическое содержание Человека от зла и нежирной еды; 1,08±0,58% – это концентрация Человеком, в виду отказа от чего-нибудь, собственного внимания к Богу; 3,99±1,06% – это желание стать достойным милости Божьей), анализ результатов социологического исследования на данный вопрос аргументированно удостове-

ряют откровенный евангельский постулат от апостола Марка, где поведано отношение Иисуса Христа к посту. “Могут ли поститься свадебные гости, пока жених с ними? – говорил Спаситель ученикам Йоановим и фарисейским. – Пока жених с ними, они не могут поститься. Но наступит время, когда в них возьмут жениха и тогда они будут поститься при тех днях” [Мр. 2: 19-20].

В процессе исследования православным христианам была предоставлена возможность выразить собственное мнение на вопрос “Ради чего Вы поститесь?” (n=1514, p<0,001), где полученные результаты (рис. 1) удостоверяют, что 54,43±2,06% анкетированных именно постом предпочитают сделать мощнее собственное духовное здоровье и таким способом приблизиться к Господу Богу, тогда как 27,34±0,93% респондентов жаждут с соблюдением поста укрепить свое телесное здоровье. Кроме этого, 10,17±1,64% опрошенных высказали мнение о том, что именно через соблюдение правил поста Человек наделяется умением доказать самому себе способность руководить собственными поступками, тогда как 5,55±1,24% интервьюированных сознались, что они постятся ради продолжительности жизни на Земле, а 2,51±0,85% – ради сохранения мира в Украине.

С целью осмысления значимости полученных результатов стоит сделать акцент на сущности понятия “аскетизм” (греч. *ασκησις* – *упражнение*, греч. *ασκειω* – *управляюсь, подготовка к борьбе*) как религиозно-этичном учении, применение которого в обыденной жизни Человека приводит к усмирению его физических потребностей именно через образ жизни, который характеризуется его самоограничением, прежде всего на удовольствия и роскош, поскольку именно скромность и сдержанность (не следует путать с недобровольными ограничениями, связанными с материальными затруднениями) [18] приближает Человека к божеству, к “царству небесному” [19].

Сегодня “аскетизм” в христианстве, что и подтверждается данными исследования, – это есть средство христианского освящения Человека,

для чего “необходимы и всевозможное внутреннее усилие, заботы, и всякая внешняя борьба с преодолением преград” (14), а также упорядоченная совокупность средств для приобретения добродетелей Человеком перед Богом и достижение им этичного совершенства [11]. Именно, мера аскетической жизни Человека всегда определялась словами Христа Спасителя: “Кто может понять, пусть поймет” [Мт 19: 12], поскольку перед осуществлением важных дел, накануне будущих испытаний и сам Иисус Христос, и его ученики, и святые непременно переживали собственный период искупления, полного аскетизма и воссоединения с природой. Поэтому и православные

христиане постились и постятся, готовясь к будущим подвигам во имя Господа Бога.

Априори важно отметить и то, что размышляя над результатами о сущности христианского поста целесообразно сослаться на то, когда 18,71±2,11% прихожан (рис. 2) от общего числа задеянных в исследовании (n=1109, p<0,001) сознались, что, собственно, цель поста пророчит у них укрепление души против искушения и греха; 15,85±1,98% – предвещает о победе над греховными страстями плоти; 15,58±1,97% – исповедует побуждение к покаянию и исправлению; 13,28±1,84% – предусматривает верование Богу; 9,21±1,57% – пред-

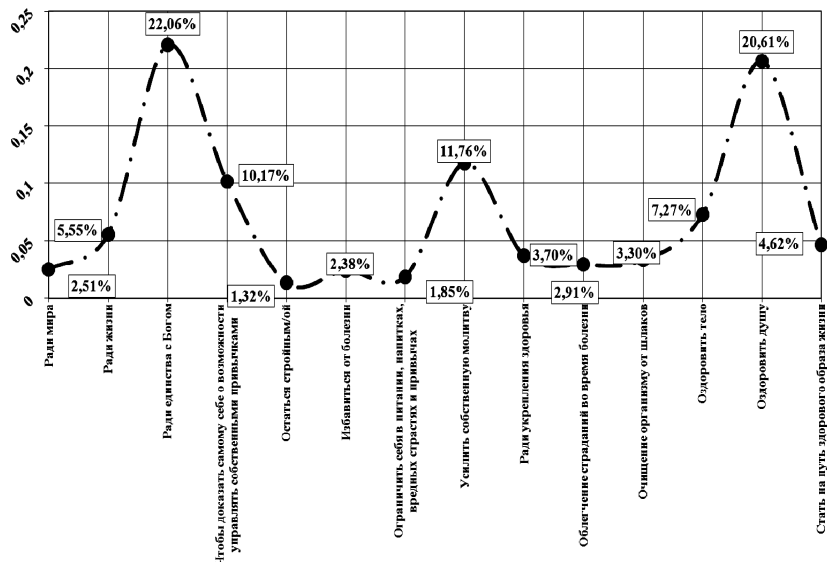


Рис. 1. Результаты ответов (%) респондентов из числа прихожан Христовой Церкви на вопрос: “Ради чего Вы поститесь?” (n = 1514, p < 0,001)

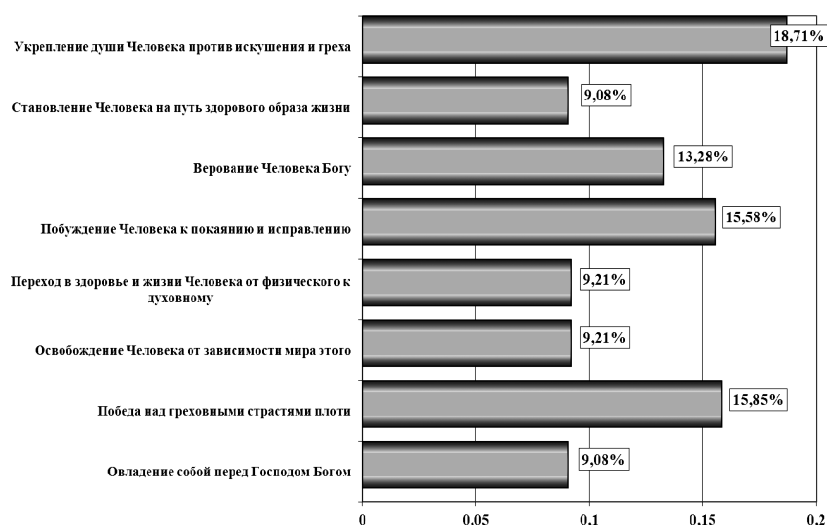


Рис. 2. Верные Христовой Церкви о понимании (%) цели Христианского поста (n = 1109, p < 0,001)

рекает переход в здоровья и жизни от физического к духовному;  $9,21 \pm 1,57\%$  – провозвещает освобождение Человека от зависимостей в мире этом;  $9,08 \pm 1,56\%$  – предрекает овладение собой перед Господом Богом, тогда как  $9,08 \pm 1,56\%$  анкетированных засвидетельствовали о становлении Человека на путь здорового образа жизни.

Все это вместе отвечает прописанной в святом Письме истине, когда Человек, ослабив физические/телесные желания при помощи поста, позволяет духу торжествовать над греховной плотью, и именно тогда "...страждующий телом перестает грешить" [1 Пет. 4,1].

Представленные на рис. 3 данные исследования ( $n=1310$ ,  $p<0,001$ ) подтверждают постулат Пророка Захария, где Бог говорит "...когда вы постились и плакали – это вы действительно для Меня постились? Или когда вы едите и пьете, это не вы едите и не вы пьете?" [Зах. 7, 5-6], когда  $32,91 \pm 2,55\%$  респондентов в вопросе понимания православными свойств христианского поста исповедуют при этом духовные аспекты,  $15,14 \pm 1,94\%$  – моральные,  $14,91 \pm 1,93\%$  – оздоровительные,  $7,80 \pm 1,45\%$  – психологические,  $6,65 \pm 1,35\%$  – лечебные,  $5,28 \pm 1,21\%$  – этические,  $3,78 \pm 1,03\%$  – профилактические,  $2,52 \pm 0,85\%$  – реабилитационные,  $2,29 \pm 0,81\%$  – социальные

и  $0,80 \pm 0,48\%$  – экономические, тогда как  $7,91 \pm 1,49\%$  опрошенных считают, что христианский пост – это, собственно, и есть здоровый образ жизни Человека. Все это, побуждает нас к убеждению, что соблюдение канонов христианского поста крайне необходимо самому Человеку в процессе его земной жизни как для души, так и для тела.

Уместно сослаться здесь и на данные табл. 1 ( $n=1264$ ,  $p<0,001$ ), где  $94,73 \pm 1,66\%$  респондентов удостоверяют суждение о христианском посте в мировосприятии коррекции нынешнего здорового образа жизни Человека в контексте духовного средства для организма Человека, тогда когда  $3,26 \pm 0,96\%$  анкетированных выразили мысль о его оздоровительном влиянии для души и тела через соблюдение Человеком правил здорового образа жизни.

Именно такая позиция респондентов отвечает взглядам древнегреческого философа Сократа (469 – 399 гг. до н. э.), который считал, что Человек в своей жизни за главное свое достижение должен уметь усовершенствовать ту часть тела, которая является вечной и через то важнейшей, то есть душой, поскольку "невозможно устроить мир материи, не устроив мир души" [6]. И это подтверждается взглядами религиозной философии и догматичного богословия, когда душа определяет

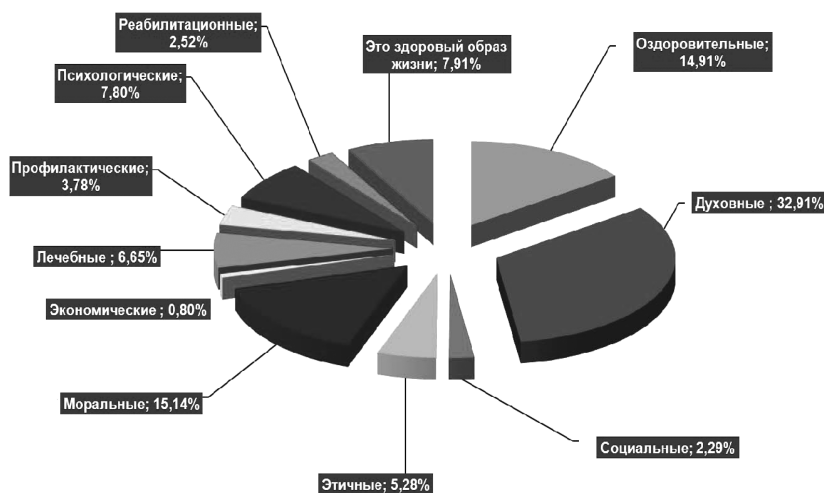


Рис. 3. Мнение респондентов (%) о свойствах Христианского поста ( $n = 1109$ ,  $p < 0,001$ )

МНЕНИЕ анкетированных (%) о том, в какой способ Христианский пост оздоровительно влияет на душу и тело Человека ( $n=1291$ ,  $p<0,001$ )

Таблица 1.

№ п/п	Ответы респондентов	М ± m (%)
1.	Тело Человека становится храмом Святого Духа	$10,61 \pm 1,67\%$
2.	Пост является действенным средством против греха	$11,54 \pm 1,73\%$
3.	Пост тела Человека должен сопровождаться духовным постом	$13,17 \pm 1,83\%$
4.	Пост поддерживает молитву и усиливает ее действие	$13,17 \pm 1,83\%$
5.	Между постом Человека и Пресвятой Евхаристией имеется тесная связь	$5,71 \pm 1,26\%$
6.	Пост – это путь к просветлению Человека Богом	$9,21 \pm 1,57\%$
7.	Через пост осознается Божье присутствие в мнениях Человека	$9,32 \pm 1,58\%$
8.	С помощью поста у Человека происходит примирение тела, просветления души, очистки и освобождения от греховности	$15,03 \pm 1,94\%$
9.	Через соблюдение Человеком правил здорового образа жизни	$3,26 \pm 0,96\%$
10.	Соблюдение поста объединяет и оздоравливает душу и тело Человека	$6,97 \pm 1,56\%$
11.	Не определились с ответом	$2,01 \pm 0,47\%$

одну из составных частей человеческого организма, каким-то таинственным образом связанную с телом и духом [5].

Дальнейший анализ результатов исследования подтверждает, что в 19,40±2,14% анкетированных от общего числа исследованных (n=1264, p<0,001) пост в мировоззрении здорового образа жизни понимают как духовный способ укрепления здоровья Человека (рис. 4), тогда как в 16,31±2,00% респондентов подтверждают, что это Божья помощь Человеку идти путем здоровья, веры, правды

и жизни, в 11,55±1,73% – это победа самого Человека над собственными стереотипами земной жизни, в 11,07±1,70% – это механизм избавиться от имеющихся вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков, нецензурных высказываний и т. п.), в 9,88±1,62% – это переход Человека к христианскому образу жизни, в 7,50±1,43% – это моральное средство Человека, в 7,38±1,425% – это начало Человеком, согласно воли Божьей, нового жизненного пути, в 5,83±1,27% – это путь укрепления физического здоровья, в 5,71±1,26%

– это изменение имеющегося уклада в поведении и общении Человека и в 5,36±1,22% – это новый образ жизни и новое отношение Человека к собственному здоровью. Здесь уместно сослаться на учение святого Василия Великого (329-379 г.г.), где он говорил – “...сколько отнимешь от тела, столько прибавишь силы душе” [1].

Таким образом, веские откровения от верующих христовой Церкви (n=1360, p<0,001), как ответ, на вопрос: “Что Вы ожидаете от поста”? (см. данные табл. 2), где одна третья (26,07±1,13%) респондентов ожидает от поста укрепления собственного физического здоровья, тогда как другие (73,93±2,66%) анкетированные полагаются на духовный рост Человека в период поста.

Мы не будем в вопросе христианского поста категоричны, но, по нашему мнению, дискуссии и опровержения вокруг полученных результатов есть неуместны, поскольку святой Иоанн Златоуст (347- 407 г.г.) о назначении поста, что напрямую подтверждается данными исследования, писал следующее: “Ошибается тот, кто считает, что пост – это только воздержание от еды. Пост есть путь отдаления от зла, укрощения языка, отложения гнева, укрощения желаний, прекращения клеветы, лжи и клятвопреступления. Пост, и тело хранит здоровым: не отягощаясь едой, оно не принимает болезней, но становится легким, укрепляется для принятия даров.

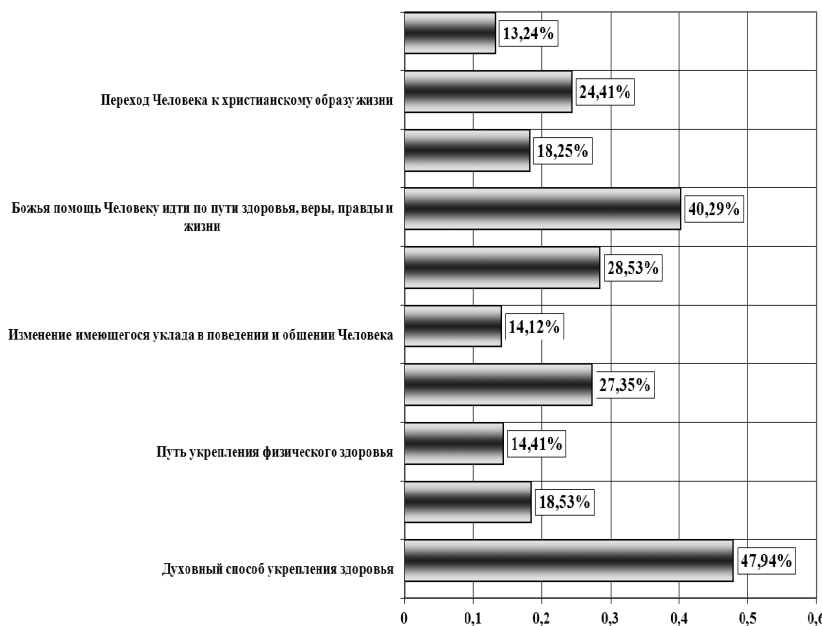


Рис. 4. Респонденты из числа Верных Христовой Церкви (%) о понимании Христианского поста в мировоззрении современного образа жизни человека (n = 1264, p < 0,001)

Таблица 2.

**РЕЗУЛЬТАТЫ**  
ответов (%) респондентов социологического исследования на вопрос: “Что вы ожидаете от поста”? (n=1360, p<0,001)

№ п/п	Ответы респондентов	M ± m (%)
1	Оздоровительного действия для здорового тела	7,29 ± 1,41
2	Оздоровление души	19,12 ± 2,13
3	Укрепление организма	5,52 ± 1,24
4	Оздоровление тела Человека от болезней	5,97 ± 1,28
5	Очистка души	18,45 ± 2,10
6	Внутреннего удовольствия	4,20 ± 1,09
7	Поиск внутренней свободы	4,31 ± 1,10
8	Рациональной размеренной жизни неподчиненной эмоциям и необдуманным мотивам	2,54 ± 0,85
9	Душевного возвышения	7,96 ± 1,47
10	Принести повинование за грехи	11,50 ± 1,70
11	Постигнуть единство души и тела	10,50 ± 1,66
12	Применение в собственной жизни элементов здорового образа жизни	3,09 ± 0,94

Те, которые постятся знают, как пост укрощает желанья. А те, кому случилось испытывать это на деле, подтвердят, что он смягчает нрав, подавляет гнев, сдерживает порывы сердца, бодрит ум, приносит спокойствие души, облегчает тело, устраняет непомерность. Пусть постятся не одни уста, но и зрение, и слух, и ноги, и руки, и все члены нашего тела. Молитвы осуществляются с вниманием, особенно во время поста, потому что тогда мысль бывает легче, ничем не отягощается и не подавляется губительным грузом удовольствий. Ты постишься? Насыть голодных, напои жаждущих, посети больных, не забудь заключенных в темнице, пожалей измученных, утешь скорбных и таких, которые плачут; будь милосердный, безропотный, добрый, тихий, долготерпеливый, жалостливый, незлопамятный, благоговейный и почтенный, благочестивый, чтобы Бог принял и пост твой и в изобилии дарил плоды покаяния” [10].

И в завершение уместным будет привести пророческие слова Иисуса Христа – как установку для Человека о проведении поста: “Когда же вы поститесь, не будьте грустные, как лицемеры: потому что они истощают свое лицо, чтобы было видно людям, мол, они постятся. Истинно говорю вам: Они уже имеют свою награду. Ты же, когда постишься, намащивай свою голову и умой свое лицо, чтобы не показать людям, что ты постишься, но Отцу твоему, что находится в тайне; и Отец твой, что видит тайное, отдаст тебе” [Мт. 6, 16-18].

**Выводы.** Анализ результатов выполненного социологического исследования убедительно утверждает, что христианский пост:

1) Это верное средство преодоления Человеком собственной ограниченности над стереотипами личной жизни, поскольку в христианском посте заложено особенное духовное и моральное содержание, что позволяет Человеку возвышаться на новый духовный и физический уровень жизни и является замечательным оздоровительным средством для тела, а для души – образцом смиренности, что подтвердило 81,4% респондентов из числа верных Христовой Церкви;

2) В демократическом обществе

независимой Украины реально меняется очертание “постовского символизма” – как следствие советского тоталитарного режима [17], наподобие “...очищения сердца и ревнивого стремления Человека к непорочной чистоте души” [3], что уместно расценивать как неиспользованный до сих пор духовно-моральный резерв в процессе формирования основ здорового образа жизни среди населения – как основной детерминанты общественного здоровья.

3) Не пышность и богатство, роскошь и чрезмерная красота, достаток и веселье, разврат и преступность, презрение и безразличие, бедность и пустота души, сытность и культура религии, алкоголизм и наркомания, а соблюдение и исповедование в повседневной жизни каждым Человеком духовных ценностей, написанных на скрижалях Богом и переданных Мойисею, даст возможность поднять среди населения на должный уровень духовность и в такой способ укрепить здоровье, продолжить жизнь в земном периоде существования Человека, а также значительно улучшить социально-экономический и культурный уровень секуляризованного общества.

#### References:

1. Vasilij Velikij. Moral'no-asketichni tvorj [The moral and ascetic works], Perevod z davn'ogrec'k. L. Zvons'koj. - L'viv., Svichado, 2007. 380 P.
2. Virni Hristovoї Cerkvj u m L'vovi [Believers of the Lviv Church of Christ], Access mode: [http://uk.wikipedia.org/wiki/Naselennja\\_L'vova](http://uk.wikipedia.org/wiki/Naselennja_L'vova).
3. Grishhuk Roman. Velikij pist. Jak jogo provesti? [The Lent. How to spend it?], m. Gliboka., Pravoslavne Vidavnicтво “Blagodatnij Vogon” [Orthodox publisher “Holy Fire”], 2006., 40 P.
4. Zamozhne suspil'stvo, konkurentospromozhna ekonomika, efektivna derzhava Programi Ekonomichnih reform [Wealthy society, competitive economy, effective country. Economic reforms program], Komitet z ekonomichnih reform pri Prezidentovi Ukraїni [Committee of

Economic Reforms under the President of Ukraine], Access mode: [http://www.president.gov.ua/docs/Programa\\_reform\\_FINAL\\_2.pdf](http://www.president.gov.ua/docs/Programa_reform_FINAL_2.pdf)

5. Il'in I.A. O vospitanii nacional'noj jelity [About upbringing of the national elite], - Moskva., Zhizn' i mysl' [Life and thought], 2001., 171 P.

6. Il'in I.A. Religioznyj smysl filosofii [The religious meaning of philosophy], - Moskva., OOO Izdatel'stvo AST, 2003. 572 P.

7. Ljubeckij Nikolaj, Knjazev Aleksandr. Zdorovyj obraz zhizni i duhovnost' [Healthy lifestyle and spirituality], Access mode: <http://www.relga.ru/Environ/WebObjects/tgu-www.woa/wa/Main?textid=2081&level1=main&level2=articles>

8. Mudrost' zhizni: citaty, aforizmy i vyskazyvanija velikih ljudej [Wisdom of life: quotations, aphorisms and sayings of great people], Access mode: <http://www.uspih.net.ua/f/121-feyhtersleben1.html>

9. Nравstvenno bogoslovskoe obosnovanie hristianskogo podvizhnichestva [Moral theological justification of Christian asceticism], Rezhim dostupu., [http://www.samara.orthodoxy.ru/Arhierey/Statya/01\\_1.html](http://www.samara.orthodoxy.ru/Arhierey/Statya/01_1.html)

10. Post dolzhen byt' ne tol'ko telesnym, no i duhovnym [The Lent should be not only physical but also spiritual], Access mode: <http://blagovest.al.lg.ua/9801/09.html>

11. Pravoslavnaja asketika (po Zarinu) [Orthodox asceticism (by Zarin)], Access mode: <http://klikovo.ru/db/book/msg/8287>

12. Rukovodstvo po social'noj gigijene i organizacija zdavoohranenija [Manual on social hygiene and health care organization], V 2 tomah. T. 1, Ju.P. Lisicyн, E.N. Shigan, I.S. Sluchanko i dr.; Ed. by Ju. P. Lisicyна. - Moskva., Medicina, 1987., p. 149.

13. Statistichna informacija: Naselennja (1990-2012 g.g.) [Statistical information: Population (1990-2012)], Access mode: <http://svit.ukrinform.ua/Ukraine/ukraine.php?menu=population>

14. Feofan (Govorov), episkop. Tolkovanie Poslanija k Kolossjanam i Filimonu [Interpretation of the Epistle to the Colossians and Philemon] (Kol.1,29). - Moskva., 1880. - 296 P.

15. Fiziologicheskie osnovy zdorov'ja. Glava 4. Faktory, vlijajushhie

na zdrav'ye cheloveka [Physiological basis of health. Chapter 4: Factors affecting the human health]., Access mode: <http://cito-web.yspu.org/link1/metod/met73/node5.html>

16. Citaty Jepikur [Epicurus quotations] § 2697., Access mode: <http://citu.com.ua/epikur/>

17. Shmeman Oleksandr, protopresviter. Velikij pist [The Lent]., Translated from Russian. - Kiiiv-L'viv., "Qvo vadis", "Svichado", 2009., pp. 100-105.

### Литература:

1. Василий Великий. Морально-аскетичні твори / Пер. з давньогрецьк. Л. Звонської. – Львів: Свічадо, 2007. - 380 с.

2. Вірні Христові Церкви у м Львові. - Режим доступу:[http://uk.wikipedia.org/wiki/Населення\\_Львова](http://uk.wikipedia.org/wiki/Населення_Львова)

3. Грищук Роман. Великий піст. Як його провести? - м. Глибока. - Православне Видавництво "Благодатний Вогонь", 2006. - 40 с.

4. Заможне суспільство, конкурентоспроможна економіка, ефективна держава Програми Економічних реформ / Комітет з економічних реформ при Президентові України. - Режим доступу: [http://www.president.gov.ua/docs/Programa\\_reform\\_FINAL\\_2.pdf](http://www.president.gov.ua/docs/Programa_reform_FINAL_2.pdf)

5. Ильин И.А. О воспитании национальной элиты. – М.: Жизнь и мысль, 2001. – С. 171.

6. Ильин И.А. Религиозный смысл философии. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. - С. 572.

7. Любецкий Николай, Князев Александр. Здоровый образ жизни и духовность. - Режим доступу:<http://www.relga.ru/Environ/WebObjects/tgu-www.woa/wa/Main?textid=2081&level1=main&level2=articles>

8. Мудрость жизни: цитаты, афоризмы и высказывания великих людей. - Режим доступу:<http://www.uspih.net.ua/f/121-feyhtersleben1.html>

9. Нравственно богословское обоснование христианского подвижничества. - Режим доступу:[http://www.samara.orthodoxy.ru/Arhieyey/Statya/01\\_1.html](http://www.samara.orthodoxy.ru/Arhieyey/Statya/01_1.html)

10. Пост должен быть не только телесным, но и духовным. - Режим

доступу:<http://blagovest.a1.lg.ua/9801/09.html>

11. Православная аскетика (по Зарину). - Режим доступу: <http://klikovo.ru/db/book/msg/8287>

12. Руководство по социальной гигиене и организация здравоохранения: В 2 томах. Т.1 / Ю.П. Лисицын, Е.Н. Шиган, И.С. Случанко и др.; Под ред. Ю.П. Лисицына. - М.: Медицина, 1987. - С. 149.

13. Статистична інформація: Населення (1990-2012р.р.). - Режим доступу:<http://svit.ukrinform.ua/Ukraine/ukraine.php?menu=population>

14. Феофан (Говоров), епископ. Толкование Послания к Колоссянам и Филимону (Кол.1,29). М., 1880. - 296 с.

15. Физиологические основы здоровья. Глава 4. Факторы, влияющие на здоровье человека. - Режим доступа: <http://cito-web.yspu.org/link1/metod/met73/node5.html>

16. Цитаты Эпикур § 2697. - Режим доступу:<http://citu.com.ua/epikur/>

17. Шмеман Олександр, протопресвітер. Великий піст. / Пер. з рос. - Київ-Львів: "Qvo vadis" - "Свічадо", 2009. - С. 100-105.

### Information about author:

Vasyl' Ruden' - Doctor of Medical sciences, Full Professor, Head of a Chair, Lviv National Medical University named after Danylo Galitsky; address: Ukraine, Lviv city; e-mail: [vruden@ukr.net](mailto:vruden@ukr.net)

### Сведения об авторе:

Рудень Василь - доктор медицинских наук, профессор, Львовский национальный медицинский университет им. Данила Галицкого; Украина, Львов; электронный адрес: [vruden@ukr.net](mailto:vruden@ukr.net)



International multilingual social network  
for scientists and intellectuals.

---

International intellectual portal «PlatoNick» is a multilingual, open resource intended to facilitate the organization of multifaceted communication of scientists and intellectuals, promulgate their authoritative expert conclusions and consultations. «Platonick» ensures familiarization of wide international public with works of representatives of scientific and pedagogic community. An innovation news line will also be presented on the «Platonick» portal.

---

Possibility of the informal communication with colleagues from various countries;

Demonstration and recognition of creative potential;

Promulgation and presentation of author's scientific works and artworks of various formats for everyone interested to review.



---

<http://platonick.com>