

**Відділ здоров'я  
Української Уніонної Конференції**

# **ХВИЛИНКА ЗДОРОВ'Я**

Читання зі здорового способу життя для суботнього  
богослужіння

*(Матеріал підготовлений за книгою Е. Уайт  
«Поради щодо їжі та харчування»)*

**Третій квартал 2025 р.**

5 липня

# На славу Богу

*ХСБГ 41, 42 (1890); ПЗ 107, 108*

Життя дається нам лише один раз, тому кожен повинен запитати себе: «Як я можу застосувати свої сили, щоб вони принесли найбільшу користь? Яким чином можу зробити якомога більше для слави Божої та добра моїх ближніх?» Адже життя має цінність лише тоді, коли служить для досягнення цієї мети.

Нашим першочерговим обов'язком щодо Бога та ближніх є саморозвиток. Кожну здібність, якою наділив нас Творець, потрібно розвивати до найвищого рівня досконалості, аби приносити якомога більше добра. Отже, добре проведений час – це час, використаний для досягнення та збереження фізичного й розумового здоров'я. Ми не можемо собі дозволити гальмувати або калічити якусь функцію тіла чи розуму, інакше неодмінно будемо змушені страждати від наслідків.

Кожна людина великою мірою має можливість зробити себе такою, якою хоче бути. Їй доступні благословення як цього життя, так і безсмертного стану. Вона може збудувати характер, котрий має велику цінність, здобуваючи нові сили на кожному кроці. Вона може щодня зростати в пізнанні й мудрості, зазнаючи нових радощів у міру свого просування вперед, додаючи чесноту до чесноти, благодать до благодаті. Її здібності розвиватимуться завдяки їх використанню; чим більше мудрості вона здобуде, тим більшою буде здатність до її осягнення. Таким чином її інтелект, знання й чесноти набуватимуть більшої сили та досконалішої гармонії.

З іншого боку, людина може дозволити своїм здібностям притупитися внаслідок бездіяльності, зі псуватися через лихі звички, брак самовладання або моральних і релігійних засад. У такому разі похилою стежкою донизу, не підкоряється Законові Божому та законам здоров'я. Апетит бере над нею гору, лихі нахили зводять її. Для неї легше дозволити силам зла, котрі завжди активні, тягнути її назад, аніж боротися з ними й іти вперед. Наслідок цього – марнування сил, хвороба і смерть. Така

**історія життя багатьох людей, котрі могли б стати корисними в справі Бога й людства.**

**Лист 73а (1896)**

**Живий організм – це власність Бога. Він належить Йому за правом творіння та викуплення; унаслідок зло вживання якоюсь функцією організму ми обкрадаємо Бога, позбавляючи Творця належної Йому честі.**

12 липня

# Питання послуху

*Лист 120 (1901)*

Недостатнє піклування про живий організм – це образа для Творця. Існують установлені Богом правила, дотримання котрих убереже людей від захворювання і передчасної смерті.

*РГ (8 травня 1883)*

Одна з причин, чому ми не володіємо Божим благословенням більшою мірою, полягає в тому, що ми не звертаємо уваги на світло, котре Він побажав дати нам стосовно законів життя і здоров'я.

*НУХ, 347, 348 (1900)*

Те, що Бог – Автор фізичних законів, так само правильне, як і те, що Він Автор морального Закону. Закон Творця записаний Його власним перстом на кожному нерві, на кожному м'язі, на кожній довірєній людині здібності.

*ХСБГ 53 (1890)*

Порушення законів нашого ества – такий самий гріх, як і порушення Десяти Заповідей. І те, й інше є порушенням Божих законів. Люди, котрі порушують Божий закон, що діє в їхньому фізичному організмі, будуть схильні порушувати і Божий Закон, проголошений на Синаї.

Як зберегти тіло в здоровому стані, щоб усі частини живого механізму діяли гармонійно, – ось що має стати предметом дослідження впродовж усього нашого життя. Діти Божі не можуть прославляти Господа у хворому тілі й недорозвинутому розумі. Ті, хто потурає будь-якому виду надмірності чи то в їжі, чи в питті, марнують свою фізичну енергію та послаблюють моральну силу.

*6С 369, 370 (1900)*

«Хіба не знаєте, що ваші тіла є члени Христа?.. Хіба ви не знаєте, що ваші тіла – то храм Святого Духа, Який є у вас і Якого ви маєте від Бога, і що ви не належите самим собі? Бо ви

викуплені за ціну. Отож прославляйте Бога у вашому тілі та у вашому дусі, що належать Богові» (1 Кор. 6:15, 19, 20). Наші тіла – придбана власність Христа, тому ми не вільні

робити з ними те, що нам заманеться. Але людина зробила це. Вона поводить ся зі своїм тілом так, наче його закони не передбачають покарання. Унаслідок спотвореного апетиту органи і сили тіла стають ослабленими, хворобливими, скаліченими. Сатана, котрий своїми звабливими спокусами спричинив такі результати, тепер використовує їх, щоб насміхатися над Богом. Він представляє перед Богом людське тіло, котре Христос придбав як Свою власність, – і в якому ж непривабливому вигляді людина репрезентує свого Творця! Бог знеславлений тим, що людина згрішила проти власного тіла та викривила свої дороги.

Якщо чоловіки й жінки будуть по-справжньому навернені, вони свідомо ставитимуться до законів життя, котрі Бог установив у їхньому єстві, намагаючись уникнути фізичної, розумової і моральної немочі. Послух цим законам має стати справою особистого обов'язку.

*Реформатор здоров'я (жовтень 1866)*

Бог створив закони, які керують нашим організмом, і ці закони, вкладені Ним у наше єство, Божественні; за кожний переступ призначене покарання, котре рано чи пізно відбудеться. Більшість хвороб, від яких страждав і продовжує страждати людський рід, спричинили самі люди через незнання законів їхнього організму.

19 липня

# Відповідальність за світло

*Добре здоров'я (листопад 1880)*

Відколи нас осяяло світло реформи здоров'я, щоденно постають запитання: «Чи виявляю я в усьому справжнє стримання? Чи моє харчування сприяє тому, щоб я міг чинити якомога більше добра?» Якщо на ці запитання ми не можемо дати ствердної відповіді, значить стоїмо осудженими перед Богом, бо Він прикличе всіх нас до відповідальності за світло, що осяяло наш шлях. Бог не зважав на час незнання, але як тільки нас опромінює світло, Він вимагає, аби ми змінили свої руйнівні для здоров'я звички та зайняли правильну позицію щодо фізичних законів.

*ХСБГ 150 (1890)*

Здоров'я – це скарб. З усіх дочасних здобутків воно найдорогоцінніше. Багатство, освіта, слава є надто дорогими надбаннями, якщо придбані шляхом втрати сили і здоров'я. Жодне з них не принесе щастя, якщо бракує здоров'я. Зловживання даним нам Богом здоров'ям – страшний гріх; таке зловживання робить нас слабкими для життя, і ми програємо, навіть якщо в такий спосіб досягаємо певного рівня освіти.

*ХСБГ 151 (1890)*

Бог щедро забезпечив Своє творіння усім необхідним для життя і щастя; якби люди ніколи не порушували Його законів, якби всі чинили згідно з Його Божественною волею, наслідком цього були б здоров'я, мир, щастя замість страждання і постійного зла.

# Жертва без вади

*ХСБГ 15 (1890)*

У стародавньому юдейському служінні вимагалось, щоб кожна жертва була без вади. Святе Письмо закликає, щоб ми принесли наші тіла як живу, святу, приємну Богові жертву, як наше служіння розуму.

Ми – витвір Бога. Псалмист, роздумуючи про чудову Божу працю, звершену в людському тілі, вигукнув: «Я дивно утворений!» Багато людей засвоїли

науки та пізнали теорію істини, проте не розуміють законів, що управляють їхнім єством. Бог дав нам здібності й таланти, і наш обов'язок як Його синів і дочок – використати їх якнайкраще. Якщо поганими звичками або потуранням спотвореному апетитові ми послаблюємо наші розумові й тілесні сили, то не зможемо належним чином прославити Бога.

*ХСБГ 52, 53 (1890); ПЗ 121*

Бог вимагає, щоб наше тіло було для Нього жертвою живою, а не мертвою чи помираючою. Жертви, котрі євреї приносили в давнину, мали бути без вади, то ж хіба Богові буде приємно приймати людську жертву, уражену хворобою і зіпсуттям? Він каже, що наше тіло – храм Святого Духа, і вимагає, щоб ми піклувалися про цей храм, аби він був достойною оселею для Його Духа. Апостол Павло звертається до нас із таким повчанням: «Ви не належите самим собі. Бо ви викуплені за ціну. Отож прославляйте Бога у вашому тілі та у вашому дусі, що належать Богові. Усім необхідно бути дуже уважними, щоб зберегти тіло в найкращому здоров'ї для звершення досконалого служіння Богові та виконання свого обов'язку в сім'ї і суспільстві.

2 серпня

# Жалюгідна жертва

3С 164, 165 (1872)

Необхідно здобувати знання стосовно того, як потрібно їсти, пити й одягатися, аби зберегти здоров'я. Хвороба виникає внаслідок порушення законів здоров'я; вона є результатом порушення закону природи. Наш перший обов'язок перед Богом, перед самими собою і нашими ближніми полягає в тому, щоб коритися законам Божим, які включають і закони здоров'я. Хворіючи, ми покладаємо втомливий тягар на друзів, стаємо непридатними для виконання своїх обов'язків щодо наших сімей та ближніх. А коли результатом порушення нами закону природи стає передчасна смерть, ми завдаємо суму і страждання іншим; ми позбавляємо наших ближніх допомоги, яку мали б надавати їм при житті; ми обкрадаємо наші сім'ї в підтримці і сприянні, котрі могли б виявляти їм, та обкрадаємо Бога в служінні, якого Він вимагає від нас у проголошенні Його слави. У такому разі чи не є ми порушниками Божого Закону в найгіршому розумінні цього слова?

Однак Бог вельми жалісливий, милостивий і люблячий, тому коли світло приходить до тих, хто завдав шкоди своєму здоров'ю гріховним потуранням, але, переконавшись у гріху, кається і просить прощення, Він приймає цих людей та принесену Йому мізерну жертву. О, яке ніжне милосердя! Господь не відмовляється від залишків змарнованого життя страждаючого покайного грішника! З великої милості Своєї Він спасає ці душі неначе з вогню. Але яку неповноцінну, у кращому разі жалюгідну жертву людина приносить чистому і святому Богові! Шляхетні здібності паралізовані лихими звичками гріховно го потурання. Прагнення спотворені, а душа й тіло зіпсуті.

9 серпня

# Для чого дане світло реформи здоров'я

2С 399, 400 (1870)

У ці останні дні Господь дозволив Своєму світлу осяяти нас, щоб морок і темрява, які нагромаджувалися минулими поколіннями внаслідок гріховного потурання, могли б певною мірою розвіятися, а низка бід і нещасть, викликаних непомірністю в їжі й питті, зменшилася.

Господь у Своїй мудрості задумав привести Свій народ до такого стану, коли він міг би відокремитися від світу в душі та звичаях, аби їхні діти не були так легко введені в ідолопоклонство і не зіпсувалися через поширене в цьому віці розтління. Божий намір полягає в тому, щоб віруючі батьки та їхні діти були живими представниками Христа, кандидатами до життя вічного. Усі, хто є учасником Божественної при роди, уникатимуть морального розтління через пожадливість, що у світі. Людям, які потурають апетиту, неможливо досягли християнської досконалості.

*ХСБГ 75 (1890)*

Бог дозволив, щоб світло реформи здоров'я освітило нас у ці останні дні, щоб ми, ходячи у світлі, уникли багатьох небезпек, на які можемо наразитися. Сатана діє з великою силою, аби спонукати людей потурати апетитові, задовольняти бажання і проводити свої дні в нерозсудливості й безумстві. Він показує принади життя, сповненого егоїстичними задоволеннями та потуранням чуттєвим насолодам. Нестриманість виснажує як розумові, так і тілесні сили. Хто переможений у такий спосіб, той зайшов на територію сатани, де буде спокушуваний та провокований, і, врешті-решт, ним управлятиме за своєю волею ворог усякої праведності.

*ХСБГ 52 (1890); ПЗ 120, 121*

Щоб зберегти здоров'я, необхідна помірність у всьому – у праці, в їжі й питті. Наш Небесний Отець послав світло реформи здоров'я з метою зберегти людей від бід, спричинених спотвореним апетитом, щоб ті, хто любить чистоту і святість, знали, як потрібно розсудливо використовувати те добро, яким Він забезпечив їх, і щоб, виявляючи стриманість у щоденному житті, вони могли бути освячені Істиною.

*ХСБГ 120 (1890)*

Необхідно завжди пам'ятати, що велика мета реформи здоров'я полягає в досягненні якомога вищого розвитку розуму, душі й тіла. Усі закони природи, будучи законами Божими, призначені для нашого добра. Послух їм забезпечить нам щастя в цьому житті і допоможе в приготуванні до життя прийдешнього.

16 серпня

## **Важливість принципів здоров'я**

*9С 158-160 (1909)*

Мені було показано, що принципи, дані нам на початку проголошення вістки, не втратили важливості і ставлення до них сьогодні має бути таким же сумлінним, як і тоді. Деякі люди ніколи не слідували за даним нам світлом стосовно харчування. Зараз час видобути світло з-під посудини і нехай воно світить ясним яскравим промінням.

Принципи здорового способу життя мають велике значення як для кожного з нас індивідуально, так і для всього народу...

Тепер усі проходять перевірку та випробування. Ми були хрещені в Христа, і якщо відокремимося від усього, що тягне нас донизу і робить такими, якими ми не повинні бути, нам буде дана сила зростати в Христа – нашого живого Голову, і ми побачимо спасіння Боже.

Тільки зрозумівши принципи здорового способу життя, ми зможемо повністю пробудитися, аби побачити всі лиха, спричинені неправильним харчуванням. Люди, котрі, зауваживши власні помилки, мають мужність змінити свої звички, виявлять, що реформаційний процес вимагає боротьби й великої наполегливості. Проте як тільки в них сформуються правильні смаки, вони зрозуміють: вживання їжі, яку колись самі вважали нешкідливою, повільно, але впевнено закладає основу для нестравності шлунка та інших хвороб.

23 серпня

# У перших рядах реформатів

*9C 158 (1909)*

Адвентисти сьомого дня мають справу з важливими істинами. Понад 40 років тому Господь дав нам особливе світло щодо реформи здоров'я, але як ми ходимо в цьому світлі? Як багато людей відмовилося жити згідно з Божими порадами! Ми як народ повинні прогресувати пропорційно отриманому світлу. Наш обов'язок – ро зуміти й поважати принципи реформи здоров'я. У питанні стримання ми повинні випереджати всіх інших людей; проте серед нас є добре проінструктовані члени Церкви і навіть служителі Євангелія, котрі мало поважають світло, дане Богом з цього питання... Вони їдять, як їм подобається, і працюють, як їм подобається.

Нехай у питанні реформи здоров'я вчителі та провідні діячі в нашій справі займуть тверду, обґрунтовану Біблією позицію і дадуть правильне свідчення тим, хто вірить, що ми живемо в останні дні історії Землі. Між тими, хто служить Богові, і тими, хто служить собі, має бути проведена розмежувальна лінія.

*1C 487 (1867)*

Невже люди, які «очікують блаженної надії і появи слави великого Бога і Спасителя нашого Ісуса Христа, Який дав Себе за нас, щоб викупити нас від усякого беззаконня, очистити Собі особливий народ, ревний до добрих діл», опиняться позаду ревних прихильників релігій нашого часу, котрі не вірять у скоре з'явлення Спасителя? Особливий народ, який Він очищає для Себе, щоб цей народ був готовий підвестися на Небо, не зазнавши смерті, не повинен залишатися позаду інших у добрих ділах. У своїх зусиллях очиститися від усякої нечистоти тіла й духу, звершуючи святі справи в Божому страху, вони мають настільки випереджати будь-який інший клас людей на Землі, наскільки їхнє віровизнання перевищує віровизнання інших.

30 серпня

# Реформа здоров'я і молитва за хворих

9С 164, 165 (1909)

Для того, щоб очиститися і залишатися чистими, адвентисти сьомого дня повинні мати Святого Духа у своїх серцях і своїх оселях. Господь дав мені світло з такого питання: якщо сучасний Ізраїль упокориться перед Ним, очистивши храм душі від усякої скверни, Він почує їхні молитви за хворих і благословить у використанні Його засобів від хвороб. Коли людина з вірою робить усе можливе, борючись із хворобою та використовуючи прості, дані Богом методи лікування, Він благословить її зусилля.

Якщо ж після отримання такого великого світла Божий народ буде плекати недобрі звички, потурати власному «я» і відмовлятися від здійснення реформи, то зазнає неминучих наслідків переступу. Якщо вони вирішать за будь-яку ціну задовольняти спотворений апетит, Бог не спасе їх чудодійним чином від наслідків їхнього потурання. Вони будуть «в муках лежати» (Ісаї 50:11).

Люди, котрі обирають самовпевненість, заявляючи: «Господь змілів мене, і я не потребую жодних обмежень у харчуванні, а можу їсти й пити що заманеться», – незабаром тілом і душею відчують потребу в Божій відновлювальній силі. Оскільки Господь милостиво змілів вас, ви не повинні думати, що можете долучитися до звичаїв світу в потуранні своїм бажанням. Чиніть так, як наказував чинити Христос після звершення Ним змілення: «Іди і більше не гріши» (Івана 8:11). Апетит не повинен бути вашим богом.

6 вересня

*1С 560, 561 (1867)*

Реформа здоров'я – це галузь особливої праці Бога для добра Його народу...

Я бачила, що причина, чому Бог не вислуховує більш повно молитов Своїх слуг за хворих у нашому середовищі, полягає ось у чому: якби Він так учинив, то не міг би бути прославлений, оскільки вони порушують закони здоров'я. Я також бачила, що Він призначив, аби реформа здоров'я та Інститут здоров'я готували шлях для отримання повної відповіді на молитву віри. Віра і добрі діла повинні йти пліч-о-пліч, аби полегшувати страждання хворих у нашому середовищі та робити їх здатними прославити Бога тут і бути спасеними в час Приходу Христа.

*ДД IV, 144, 145 (1864)*

Багато хто очікував, що Бог збереже їх від хвороби тільки тому, що вони просили Його про це. Але Бог не зважав на їхні молитви, бо їхня віра не стала досконалою через діла. Бог не звершить чуда, щоб уберегти від хвороби тих, хто не дбає про себе, натомість постійно порушує закони здоров'я і не докладає зусиль, аби запобігти захворюванню. Коли ми робимо зі свого боку все можливе, аби бути здоровими, тоді можемо очікувати благословених результатів і можемо з вірою просити Бога благословити наші зусилля зберегти здоров'я. Він відповість на наші молитви, якщо цим буде прославлене Його Ім'я. Але нехай усі зрозуміють, що повинні виконати певну роботу. Бог не діятиме чудодійним

чином для збереження здоров'я людей, котрі впевнено рухаються в напрямку хвороби, виявляючи байдужу неухважність до законів здоров'я.

Ті, що догоджають своєму апетиту, а потім страждають через власну нестриманість та вживають ліки, щоб відчутти полегшення, можуть бути впевнені: Бог не втрутиться, щоб урятувати здоров'я і життя, які вони так необачно наражають на небезпеку. Причина породжує наслідки. Багато хто як свій останній засіб використовує вказівку Слова Божого і просить пресвітерів церкви молитися за його одужання. Бог не вважає за належне відповідати на молитви за таких людей, бо знає: якщо вони одужають, то знову принесуть своє здоров'я в жертву на вівтар нездорового апетиту.

13 вересня

# Повчання з невдачі

## Ізраїлю

*І сказав Він: Коли дійсно будеш ти слухати голосу Господа, Бога твого, і будеш робити слушне в очах Його, і будеш слухатися заповідей Його, і будеш виконувати всі постанови Його, то всю хворобу, що Я поклав був на Єгипет, не покладу на тебе, бо Я Господь, Лікар твій! Вих. 15:26*

9С 165 (1909)

Господь дав слово стародавньому Ізраїлю: якщо вони будуть міцно триматися Його і виконувати всі Його вимоги, Він збереже їх від усіх хвороб, які навів на єгиптян; але ця обітниця була дана на умові послуху. Якби ізраїльтяни послушалися отриманої настанови і скористалися своїми перевагами, то стали б для світу наочним уроком здоров'я та процвітання. Ізраїльтяни не виконали Божого наміру, тому не отримали благословень, які могли бути їхніми. Але Йосип, Даниїл, Мойсей, Ілля та багато інших подали шляхетні приклади результатів правильного способу життя. І сьогодні подібна вірність принесе подібні результати. Для нас написано: «А ви – рід вибраний, царське священство, святий народ, придбаний, аби звіщати чесноти Того, Хто вас покликав із темряви до дивного Його світла» (1 Петра 2:9).

СЗ 283 (1905)

Якби ізраїльтяни послушалися отриманої настанови та скористалися своїми перевагами, то стали б для світу наочним уроком здоров'я і процвітання. Якби вони як народ жили згідно з Божим планом, то залишалися б захищеними від хвороб, якими були уражені інші народи. Більше за будь-який інший народ вони б володіли фізичною і розумовою силою.

20 вересня

# Християнські змагання

ХСБГ 25 (1890)

*«Хіба не знаєте, що ті, які біжать на змаганнях, вони всі біжать, але нагороду одержує один? Тож біжіть, щоб і ви її здобули! Кожний, хто змагається, стримується від усього. Вони, – щоб одержати тлінний вінець, ми, – щоб нетлінний».*

Тут викладені добрі результати самовладання і стриманості. Як ілюстрацію духовної боротьби та її нагороди апостол Павло представляє нам різноманітні ігри, котрі влаштовували стародавні греки на честь своїх богів. Учасники цих ігор тренувалися в умовах найсуворішої дисципліни. Заборонялося будь-яке потурання своїм бажанням, котре могло призвести до ослаблення фізичної сили. Вишукана їжа і вино були заборонені з метою сприяти розвитку фізичної сили, міцності й витривалості.

Здобути нагороду, за яку змагалися учасники ігор, – вінок в'янучих квітів, що вручали під оплески натовпу, вважалося за найвищу честь. І якщо можна було стільки витерпіти, стільки виявити самозречення в надії завоювати таку нікчемну нагороду, котру, у кращому випадку, міг здобути лише один, то наскільки ж більшою повинна бути жертва, наскільки більшою має стати готовність до самозречення задля отримання нетлінного вінця й життя вічного!

Нам належить виконати працю – сувору серйозну працю. Усі наші звички, смаки й нахили мають бути виховані у відповідності до законів життя і здоров'я. Таким чином ми зможемо досягти найкращого фізичного стану та ясності розуму, щоб розпізнавати, де добро, а де зло.

**Для нотаток:**

**Для нотаток:**