

Tartu Ülikool  
Usuteaduskond  
Religiooniuringud

Eve Kask

**Ellen Gould White'i tervishoiureform ja selle tänapäevane  
käsitlus Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liidus**

Magistritöö

Juhendaja: dr theol Kaido Soom

Tartu 2023

## Sisukord

<b>Sissejuhatus</b> .....	<b>4</b>
Teema valik .....	4
Uurimisülesanne .....	5
Uurimismetoodika ja teema varasem uuritus .....	6
Töö struktuur .....	6
<b>1.    Ameerika religioosne kontekst White'i töö algusaastatel ja adventismi tekkelugu</b> .....	<b>7</b>
<b>2.    Ellen Gould White'i tervishoiureform</b> .....	<b>16</b>
2.1.    E. G. White'i elu ja tervishoiu reformi algus ning tema käsitletavad teemad ...	16
2.2.    Tervist kahjustavad ained .....	17
2.3.    Toitumine .....	20
2.4.    Puhkus, uni .....	26
2.5.    Aktiivsus ehk liikumine.....	27
2.6.    Usk.....	29
2.7.    Looduslikud abivahendid tervise heaks .....	30
2.8.    Positiivne mõtteviis – suhted, hoiakud, valikud .....	35
<b>3.    E. G. White'i tervisealaste nõuannete kasutamine ja kajastamine tänapäeva Eesti adventkogudustes</b> .....	<b>39</b>
3.1.    White'i nõuannete kasutamine Eesti adventkogudustes .....	39
3.2.    Tervist kahjustavad ained .....	41
3.3.    Toitumine .....	48
3.4.    Puhkus, uni .....	54
3.5.    Aktiivsus ehk liikumine.....	58
3.6.    Usk.....	61

<b>3.7. Looduslikud abivahendid meie tervise heaks ning kaasvate keskkonna probleemidega toimetulek .....</b>	<b>65</b>
<b>3.8. Positiivne mõtteviis – suhted, hoiakud, valikud, tänulik meel.....</b>	<b>75</b>
<b><i>Kokkuvõte.....</i></b>	<b><i>81</i></b>
<b><i>Kasutatud allikad.....</i></b>	<b><i>83</i></b>
<b><i>The Health Reform of Ellen Gould White and Its Application in Today’s Estonian Conference of Seventh-day Adventist Church.....</i></b>	<b><i>89</i></b>

## Sissejuhatus

### Teema valik

Tänapäeval on hakatud järjest rohkem kajastama toitumise ja eluviisi seost inimese heaoluga. Seitsmenda Päeva Adventistide (SPA) liikumises on see teema olnud oluline ja sellepärast on selle käsitlemine ka töö ülesandeks.

Viimasel ajal on populaarsemaks muutunud mitmesugused tervisegrupid, seltsid, ühingud ja nende tegevused. Eesti Vabariigi taasiseseisvumine andis ka vabama võimaluse luua mitmesuguse suunitlusega terviseedendus gruppe, muist on tegevuse lõpetanud ja uued on oma pakkumistega turule tulnud. Näitena võib tuua Noarootsi Tervisliku Eluviisi Seltsi, kus autor oli laagrite korraldamise meeskonnas tegev, tänaseks on seltsi tegevus seiskunud ([https://et.m.wikipedia.org/wiki/Noarootsi\\_Tervisliku\\_Eluviisi\\_Selts](https://et.m.wikipedia.org/wiki/Noarootsi_Tervisliku_Eluviisi_Selts) (vaadatud 09.02.2023)).

Vormiloojate leheküljel pakutakse mitmesuguseid tervise teenuseid nagu toitumisalased seminarid ja ka eratreeningud, mis aitavad vormi saada ja selles püsida (<https://www.instagram.com/vormiloojad/?hl=en> (vaadatud 09.02.2023)).

Muusikat kasutatakse tervise kosutamiseks. Helisid kasutatakse tervise ja heaolu tunde loomiseks, sellega tegeleb Eesti Muusikateraapia Ühing (<http://muusikateraapia.eu/> (vaadatud 09.02.2023)).

Keskkonna teemaga seoses on inimeste toiduvalik tulnud kõneaineks. Kuna tervise teemat peetakse ühiskonnas väga oluliseks, siis oleks soovituslik, et ka teoloogia omaks rahvatervise edendamises olulisemat rolli ning tänu E. G. White'i põhjalikule tööle selles valdkonnas on tema teoseid kasulik analüüsida. Käesoleva töö teemat saab autor siduda oma eelnevalt omandatud meditsiinilise haridusega.

Uurimise aluseks on võetud E. G. White'i rahvatervishoiu alased põhimõtteid. Neid kajastati juba kaks sajandit tagasi. Teema valiku põhjus tuleneb ühiskonnas toimunud suunamuutustest ja religiooni rolli tunnustatud osast arstiteaduses inimese tervise

edendamisel. Sellepärast on autor valinud E. G. White'i tervishoiualased nõuanded, mis moodustavad ühtse terviku inimese religioossusega, kujundades sellega inimeses õigete valikute kompleksi, see tähendab elutervet või tervist edendavat käitumist. E. G. White ja tema kuulutus on tekitanud mitmesuguseid arutelusid selles osas, mis puudutab nõuandeid toitumise, riietumise ja religioossete arusaamade kohta. Autori huvi on analüüsida töös teatud teemasid E. G. White'i tervisealasest valdkonnast ning võrrelda neid tänapäevase käsitluse vaatevinkliga Eesti adventkoguduses.

## **Uurimisülesanne**

E. G. White ei kõnele oma materjalides tervisest eraldiseiva üksusena vaid sidusa komplektina religioonist, kasvatuses, eetikast ja haigete hooldusest. Sellest lähtuvalt peab autor neid teemasid töös mingil määral kasutama. Antud asjaolu arvestades saab kogudus olla toetavaks jõuks ühiskonnas rahvatervise edendamise abistamisel, teiste organidega koostööd tehes ja inimesi nõustades, näiteks sellealaseid üritusi korraldades.

E. G. White'i teoseid ja artikleid uurides tahab selle töö autor tuua välja neid olulisi teemasid, mis on meie ühiskonnas vajalikud. Kaks sajandit tagasi, kui eelpoolmainitud tervishoiureform alguse sai, seostati seda füüsilise ja vaimse heaoluga. Seetõttu tahab ka antud töö koostaja käsitleda religiooni mõju tervisele ja elustiili valikutele. Terviseteenistuse valdkonna kaudu on võimalik ka inimestele tutvustada Jumalat ja levitada evangeeliumi elumuutvat mõju, mis annab tuge elutervemate valikute kasuks. (Maxwell. 1997: 194-218)

Uurimustöös kirjeldatakse E. G. White'i poolt abivajajatele antud tervist puudutavaid soovitusi, mis hõlmavad ka arusaamist loodusseadustest läbi Jumala seaduste tundmise, et lõpuks jõuda tõelisele õnnele. Antud töös otsitakse vastust järgmisele uurimusküsimusele: milliseid tervishoiu põhimõtteid on E. G. White õpetanud lähtudes eesti keeles ilmunud materjalist ning kuidas on need põhimõtted rakendust leidnud SPA Koguduste Eesti Liidus?

Käesoleva töö uurimisülesandeks on kirjeldada, kuidas E. G. White'i nõuandeid kasutatakse igapäeva praktilises elus tänapäeva SPA Eesti Liidu kogudustes. Samuti on ülesandeks anda ülevaade E. G. White'i tervisealastest printsiipidest ning esitada nende seos religiooniga ja olulisus inimese tervisele.

## Uurimismetoodika ja teema varasem uuritus

Töö uurimismeetodina on kasutatud kvalitatiivset sisuanalüüsi, kus toimus teaduskirjanduse analüüs, et teha ülevaade tulemustest ja järeldustest. Kvalitatiivset sisuanalüüsi võime üldises tähenduses mõista kui rühma võrdlemisi paindlikke protseduure uuritavate tekstide sisu kirjeldavate süstemaatiliste vaatluste ehk kodeerimisotsustuste tegemiseks (vrd George, 1959). Kvalitatiivset sisuanalüüsi kasutatakse tekstide sisu ja/või kontekstiliste tähenduste uurimiseks, kusjuures keelt kui kommunikatsioonivahendit uuritakse intensiivselt, piirdumata sõnade pelga loendamisega (Laherand, 2008). Tekstilised andmed võivad pärineda kas individuaal-, paari-, fookusgrupi- vm intervjuudest, vaatlusprotokollidest ja/või -päevikutest, erinevatest dokumentidest, uuritavate omaloomingust ja kõikvõimalikest meediaväljaannetest (Kalmus, V. 2015) <https://samm.ut.ee/kvalitatiivne-sisuanalyys> (vaadatud 20.04.2023). Kvalitatiivne sisuanalüüs põhineb E. G. White'i originaalmaterjalide eesti keelde tõlgitud teostel ja avaldatud artiklidel. Autor kasutab ka SPA Koguduste Eesti Liidu ajakirjade ja veebipõhiste allikate analüüsi. Toetava materjalina kasutatakse veel teiste autorite allikmaterjale, kui töö iseloom seda eeldab.

Autori andmetel pole Tartu Ülikooli Usuteaduskonnas varem sellel teemal uuringuid tehtud.

## Töö struktuur

Esimeses osas on vaatluse all E. G. White'i enda kirjutatud materjalide terviseteemade analüüsimine ja nende kajastamine SPA Eesti koguduste tänapäevastes väljaannetes.

Teises osas käsitleb autor teemakohaseid artikleid, mis täiendavad E. G. White'i tervisealaseid soovitusi teemadest lähtuvalt SPA Koguduste Eesti Liidu ajakirjades ja veebis.

Järgneb analüüs selle kohta, kuidas ja mil viisil on E. G. White'i põhimõtteid tänapäeval SPA Eesti kogudustes rakendatud ning tuuakse välja aja jooksul tekkinud märkimisväärsed erinevused.

## **1. Ameerika religioosne kontekst White'i töö algusaastatel ja adventismi tekkelugu**

White'i tervishoiureformi analüüsimiseks on vaja mõista selle aja usulist konteksti. Näiteks, kuidas ja mis põhjustel tekkis ning sai alguse adventliikumine. Lisaks, kelle käsi ja miks oli juhtimas selle koguduse arengut ja missiooni. Ameerika religioosse konteksti mõistmine on antud töö raames oluline, kuna see annab aimu, millistes tingimustes E. G. White oma tööd alustas.

Euroopa mitmetes piirkondades olid reformaatorid ja nende pooldajad kannatanud tagakiusu ja raskusi Rooma katoliku kiriku tõttu, millest kirjutab White oma raamatus „Suur võitlus“. Kuigi Inglismaal reformatsiooni tulemusel täielikult ei loobunud katoliku tavast ja White'i hinnangul eraldusid sealt need, kes peavad tähtsaks algristikoguduse lihtsuse ning puhtuse põhimõtet. Inglismaal olid puritaanid need, kes nähes ohtu saada inglise kiriku poolt taga kiusatud, põgenesid esialgu Hollandisse ja mingi aja möödumisel näitas Jumala käsi neile ülemere teed vabadusse. Need usurändurid olid White'i käsitluses needsamad, kes rajasid Jumala abiga võimsa riigi Ameerika rannikul. (White 2010: 207-212)

Inimesed, kes tagakiusu ajal põgenesid Ameerikasse, olid esimesed, kes andsid oma panuse, et luua riik, kus kehtib kodaniku ja usu vabadus. Piibel oli usu, tarkuse ja vabaduse juhtnõör, mille järgi elu korraldati. See oli ühiskonna ja elukorralduse alus, mida õpetati ja järgiti hoolsalt. Selline oli puritaanide heaolu riik, kust puudus paavst ja kuningas. (White 2010: 206-209)

Teatud aja möödudes tulid White'i ajalootõlgenduse järgi Ameerika mandrile need, kelle huvideks olid ilmalikud kasud ja eesmärgid, ning puritaanide mõju hääbus pikapeale. (White 2010: 210-212)

White kirjeldab kirikutes valitsenud vaimulikku olukorda ja selgitab, miks oli jälle vaja uut äratust ja liikumist ning kes oli selle ellu kutsuja. Protestantlikud kirikud nii Ameerikas kui ka Euroopas omasid usupuhastuse kaudu rikkalikke õnnistusi, aga mingi

aja möödudes need hääbusid ja White'i hinnangul tungis protestantlikesse kirikutesse ilmalikkuse vaim ning inimlikud teooriad. Taas tekkis olukord, kus esinesid madaldunud põhimõtted, mille pärast reformaatorid olid kannatanud ja mille heaks nad olid vaeva näinud. (White 2010: 207-212)

Reformatsiooni tulukeste süttimist 16. sajandil Euroopa erinevates kristlikes maades võrdleb White Kristuse tagasituleku ootuse kuulutusega. Usu ja palveinimeste eriline huvi prohvetikuulutuste vastu kutsus esile adventkuulutuse. Prohvetikuulutuste uurimise vaim ilmnis mitmetel juhtudel üksteisest isoleeritud gruppides. Selline nähtus ilmnis Euroopa mitmetes maades ja ka Ameerikas, mida peetakse Jumala juhitud protsessiks. (White 2010: 255)

White toob paralleele Kristuse esimese ja teise tuleku võrdlemisel. Sarnaselt esimese kuulutuse levitamisele ei teinud seda kirikute juhid, vaid vaimulikult ärganud lihtsad inimesed. Kristuse teise tuleku õpetus jäeti hooletusse ning seda eriti Ameerika kirikutes. Jumal nägi, et inimesed on Tema tuleku suhtes hooletud, ning sellepärast Ta saatis hoiatuse, millest on kirjutatud Piiblis. (Ilm 14; White 2010: 216-226)

Nõnda nagu peale Jeesuse taevaminekut tuli apostlitel manitseda ja hoiatada kogudust valeõpetuse ja muude veidrate ilmingute suhtes, oli ka E.G White'ile antud selged juhtnöörid usust taganejate ja segaduste tekitajate suhtes, et oma kogudust kaitsta vaenlase pettuste eest. (White. 2018: 12)

White kirjutab: „...et kunagi varem ei ole kuulutatud Jeesuse peatset tagasitulekut...“ ja lisab: „et Paulus ütles selle olevat kauges tulevikus“. Reformaatorid ka ei kuulutanud seda kuulutust White'i meelest. White võrdleb antud olukorda usupuhastusega, mis sündis üheaegselt mitmel kristlikul maal, kuna samal viisil hakkasid sügavalt usklikud inimesed üksteisest sõltumatult uurima prohvetikuulutusi ning leidsid, et Jeesus tuleb 1844. aasta kevadel. (White 2010: 263)

William Millerist kirjutab White, et ta oli tuntud reformaator, kes tegutses 19. saj. alguses ja kuulus baptisti kogudusse. Püha Vaimu mõjutusel tundis Miller end patusena ja asus lahendama enda elus seda probleemi süvenedes sügavalt Piibli uurimisse. (White 2010: 227-229)

White kirjutab oma kogemusest, kui ta koos sõpradega käis Milleri jutlusi kuulamas. 1840. aastal oli inimestel suur huvi nende jutluste vastu ja väga palju rahvast voolas ümbruskonnast kokku kuulama. Esile on tõstetud sedagi, et jutluse kuulajaid täitis sügav



pühalikkus ja White sai nendest koosolekutest mõjutusi. „Miller seletas prohvetikuulutusi täpselt ja tõi oma seisukohtade kinnitamiseks mitmeid tõendeid. Kõigele lisaks esitas pühalikke ja mõjuvõimsaid üleskutseid neile, kes ei olnud valmis meelt muutma, see mõjutas inimesi vastama meelesparandusüleskutsesele“.(White. 2018: 19)

White selgitab, et William Miller ja tema kaastöölised kuulusid Ameerikas. Sellest riigist sai suure adventliikumise keskus, sest siin täitus esimese ingli kuulutus kõige otsesemalt. (White. 2010: 263)

White'i sõnul ei jäänud tulemata ka vaenulikkus ja tagakiusamine. Neid süüdistati ühiskonnas leiduvates pahedes. Milleri kuulutus oli esitatud praktilisel viisil, mis noomis patte ja häiris nende eneserahu. (White 2010: 240)

White'i arvates oli Milleri ja ta kaaslaste kuulutuse eesmärk hoiatada maailma Jeesuse peatsest tagasitulekust ning seeläbi edendada inimeste vaimulikku elu ja meelesparandust endistest eluviisidest. Tal polnud eesmärgiks kahjustada ühegi koguduse ja usulahu huve. Eesmärk oli, et inimesed mõistaksid oma kohustust meelesparanduseks. Tagakius põhjustas 1844. aastal ligi viiekümne tuhande inimese lahkumise erinevatest kogudustest. (White 2010: 268-269)

Maxwell räägib Edsonist, kes kuulus metodisti kogudusse ja võttis adventsõnumi vastu evangeelsete jutluste sarja käigus 1843. aastal. Lisaks iseloomustades tubli isana oma lastele ning aktiivse kristlasena, kes tegutses koostöös tuntud jutlustajate nagu Batesi, Andrewsiga ja teistega. Arvatakse, et adventärkamise ajal ordineeriti ta kogudusevanemaks ning vanemas eas anti jutlustaja volitused. Väsimatult otsis inimesi, kellele kuulutada. Suvel töötas kulude katteks, et talvel kuulutada. Edson kuulus nende hulka, kes elas koos teistega läbi Jeesuse tagasitulemise pettumuse, kirjeldades neid tundeid, sündmusi ja inimesi kellega koos oodati Jeesuse tagasi tulekut. Kui saadi aru, et oodatav sündmus jäi tulemata, mindi Edsoni ettepanekul aita palvetama. Palvetati seni, kuni saadi kindlus, et neile antakse selgus ühel päeval kindlasti. Hommikul peale sööki läks Edson arvatavalt Crosieriga naabritest kaasusklike usku kinnitama, et jagada nendega oma uut kindlustunnet. Olles teel otse üle viljapõllu sai Edson pettumusele järgneval päeval nägemuse, kus Jeesus, selle asemel, et tulla maale, läks esmakordselt taevase pühamu teise osakonda. Seda sündmust käsitletakse, kui Jumala koguduse ajaloo kõige dramaatilisemate sündmuste hulka kuuluvat. Jumal andis sellele pühendunud, lihtsale, Piiblit uurivale, hingi Jumalale võitvale farmerile New Yorgi osariigis

arusaamise Kristuse taevasest teenistusest. See on täiesti uudne käsitlus teoloogia ajaloos. (Maxwell 1997: 44-48)

White, olles ise ka Jeesuse tagasituleku ootaja, kirjeldab neid toimuvaid sündmusi järgnevalt: „Kui Jeesus arvestatud ajal ei tulnud, oli see suur pettumine, palvetati, uuriti, arvutati ja jõuti järeldusele, et see peaks toimuma hoopis sügisel, mitte kevadel nagu oodati. „...Kuid ka see aeg möödus nagu eelmine kord – ilma oodatud sündmuseta...“ „Mõlemal korral pilgati maailma inimeste poolt neid ootajaid ja osad jätsid usu või haarasid kinni fanaatilistest põhimõtetest“. (White 2010: 280, 282, 285)

White'i hinnang oli järgmine: „vaatamata pettumustele täitis Miller oma kaaslastega prohvetikuulutuse andes edasi sõnumi, millest Piibel on rääkinud“. Peale teistkordset pettumust paljud loobusid surve tõttu oma usust, kuid siiski oli neid, kes jäid usus kindlaks ja otsisid probleemile lahendust kirja uurides. Nad leidsid, et nende arvestatud ajal Jeesus hoopis sisenes kõige pühamasse paika ning algas uurimiskohus. Nad jätkasid kogunemisi ja tegelesid Piibli uurimisega edasi. (White 2010: 289, 293-296, 306, 309)

E. G. White võrdleb seda jüngrite pettumusega, kui Jeesusest ei saanud maist kuningat, vaid hoopis suri ristil meie eest. „Jüngrite pettumus oli valusam, kui surma pimedus, mis neid haaras“. Pärast seda kibedat sündmust uurisid härra Miller ja temaga üksmeeles olevad inimesed Pühakirja ja palvetasid ning said selgust pettumuse kohta, miks Jeesus määratud ajal ei tulnud. (White. 2018: 55-56)

Antud konteksti valguses näeme, et mitmed said Jumalalt selgust pettumuse järel. Aasta hiljem alustas E. G. White, oma tööd 17. aastaselt, kui sai oma esimese nägemuse. E. G. White'il oli ülesanne Jumalalt edasi anda tarkust, mida Jumal talle õigeaegselt andis, et juhtida inimesi vaimulikult õiges suunas. (Maxwell 1997. 53, 55)

Adventkoguduse sünniloost ja edasisest laienemisest paljudesse erinevatesse maailma piirkondadesse räägib Maxwell dokumentaaljutustuses, mis on raamatus „Räägi sellest maailmale“. (Maxwell 1997: 3)

Miller oli see, kes alustas kuulutamist Kristuse peatselt tulekust. Kutseid jutlustamiseks oli rohkem, kui ta suutis täita ja nõudluse leevendamiseks andis Miller oma kulul välja jutlusi sisaldavaid brošüüre. Hiljem hakati juba organiseeritumalt mitmetes suurlinnades välja andma ajalehti, ajakirju ja raamatuid. Milleri kuulutusega liitusid mitmed võimekad inimesed aidates kaasa Kristuse tagasituleku kuulutuse

levimisele, mida hakati ka nimetama Milleristlikuks liikumiseks ja mis kujutas endast Kristusekeskset reformatsiooni. Neid kutsuti ka adventistideks. (Maxwell 1997: 13-18)

Piibli uurimine ja uuemate arusaamade tutvustamine käis trükisõna ja suulise levitamise viisil. Seni oli Jumalasõna levitamine toimunud entusiasmist jõuda sel viisil rohkemate inimesteni, aga hiljem saadi nägemuse kaudu juhised Jumalalt, kuidas paremini trükisõnaga paljude inimesteni jõuda. Leiti, et oli vaja välja anda perioodikat. (Maxwell 1997: 71, 87, 90, 94, 95)

Vaimuliku kirjanduse trükkimine ja väljaandmine oli oluline tegur liikmeskonna arvukuse suurenemisel. Mõnda aega kasutati oma usuliste arusaamade levitamiseks teisi sobivaid väljaandeid. Kirjandustöö laienemisega osutus vajalikuks hankida liikumise oma enda trükipress ja seada sisse kirjanduse trükkimiseks trükikoda. Võimaluste piires uuendati trükkimistehnikat, anti välja mitmeid ajakirju, ajalehti ja raamatuid. Näiteks ajaleht „Ülevaade“. See oli suhtlemiskanaliks koguduses, kus edastati olulisi teateid liikmete vahel. (Maxwell 1997: 100, 101, 122, 131)

Liikmete arv hakkas kiiresti kasvama ja kuulutustöö laienes mitmetesse erinevatesse piirkondadesse ja nähti vajadust organisatsiooni moodustamiseks (Maxwell 1997: 123).

1850-ndatel saadeti kirjandust üle mere Ameerikast välja. 1874. aastal lähetati esimene misjonär Euroopasse. (Maxwell 1997: 150)

1920. aasta lõpuks oli enamik adventiste väljastpoolt Põhja-Ameerikat. Poole sajandi jooksul on seitsmenda päeva adventismist saanud mitte ainult Ameerika religioon. Kui 1863. aastal oli 3600 liiget Ameerikas, siis 1976. aastal üle kolme ja poole miljoni koguduseliikme ligemale 200 riigis. Tänapäeval on seitsmenda päeva adventism kujunenud ülemaailmseks misjoniliikumiseks. (Maxwell 1997: 172)

Tänapäeval on ülemaailmselt koguduse liikmeid 2021. aasta aruande järgi 21 912 161 liiget ja kogudusi 95 297 (SPA Koguduse koduleht: <https://www.adventist.org/statistics/> - vaadatud 06.03.2023).

Koguduse asutamisel 1863. aastal oli 3500 liiget. Vaadeldes, kuidas liikmete arv on ajas muutunud, näeme liikmete arvu langust kahel korral. Esimene kord, 1871. aastal vähenes liikmete arv aasta lõpuks 890 liikme võrra. Selle oli periood, kus ülemaailmse kuulutustöö tulemusel liitunud liikmeid ei olnud veel eelneva hulka arvestatud. Teisel korral, 1902. a. oli ülemaailmsete liikmete arv languses, vähenedes aasta lõpuks 4550 võrra. Ülejäänud aastatel on liikmete arv kasvanud kuni 2022. aastani, kui seitsmenda

päeva adventistide arv oli 22,234,406 liiget ülemaailmselt (SPA Koguduse koduleht: <https://www.adventistarchives.org/church-membership> - vaadatud 20.04.2023).

1853/54. aastal rajati mitmeid kodukoole, mis hiljem välja surid. Riigikoolis naeruvääristati adventiste hingamispäeva pärast. 1855. aastal asutati Battle Creek`i koguduse kool, mis toimis kuus aastat ja kus õppisid adventperede väiksemad lapsed. Goodloe Bell oli 1868. aastal moodustatud „eliitkooli“ juhatajaks, kus õppisid 12 noorukit. Belli õppemeetodid olid ajast kaugel ees ja nõudlus koolis õppimiseks kasvas. 1872. aastal tunnustati Belli kooli kui esimest ametlikku SPA kooli. Ka ilmusid White`i tunnistused tõelise hariduse olemusest. Tähtsaks peeti piibliõpet, praktilist tegevust, kuid teisi õppeaineid ei tohtinud kõrvale jätta. 1874. aastal moodustati SPA Haridusühing, mis oli oluline, et rajada Battle Creek`i kolledž. Korraldati Ameerika-üleseid seitsmenda päeva adventistidest õpetajate õppepäevi. 1891. aastal oli see üks esimesi. Asutati mitmeid algkoole, arst-misjonäride kolledžeid ja misjonikolledžeid. Õppeprogramm võimaldas teaduskraadideni jõudmist, aga sealjuures oli iga tegevus suunatud inimeste Kristuse juurde toomisele. 1918.-1925. aastatel saavutati planeeritud tasakaal õppeprogrammi erinevate harude vahel. Haridusasutusi rajati ka maailma erinevatesse riikidesse. (Maxwell 1997: 161, 208, 209, 216, 234)

Sel ajal, kui adventkuulutus algas, olid maailmas tervisealased teadmised kesised. Palju inimesi suri haigustesse, mida tänapäeval edukalt ravitakse. Kasutati mürgiseid ravimeid, mis haige elu lõpetasid, ilma milleta oleks mõni ehk ellu jäänud. Baktereid veel ei tuntud, kirurgia hakkas alles arenema, lasti aadrit, sest üleliigset elujõudu peeti haiguse põhjuseks Narkoosi tunti, antibiootikume mitte. Toitumisharjumised olid tervist kahjustavad, söödi seda, mis kätte saadi ja igal ajal, isegi öösel. Pesti end harva, toad hoiti pimedatena, töö harjumused olid ebatervislikud. Haigust peeti Jumala poolt saadetuks. Ei mõistetud elustiili mõju tervisele. Alkohol oli adventistide hulgas juba algselt taunitud, kuid tubaka halva mõju suhtes saadi teadlikuks alles 1850. aastatel. Olid üksikud inimesed, kes oma tarbeks praktiseerisid teatud terviseteemalisi arusaamu. Imestust väärnis nende hulgas ainuke koguduse teerajaja Joseph Bates, kelle tervisega oli kõik korras, olles oma elu jooksul vaid mõned päevad haige. Umbes 30-aastaselt loobus Bates alkoholist ja tubakast. 1844. aastal, olles pisut üle 50 aasta vana, loobus teest, kohvist, lihast ja rammusatest magustoitudest. Oli ka neid, kes sealihalt halvaks pidasid. (Maxwell 1997: 195)

Tervishoiureformiga läks veel aega, alles 1863. aastal sai White nägemuse tervishoiu seaduse kohta. „Kui temal vahetult peale nägemust paluti rääkida, mida näidati, siis vastas ta, et see oli olnud niivõrd iselaadne, et nad ei suudaks seda praegu mõista. Nägemuse aruanne, mille ta kirja pani, oli väga laiahaardeline, mille mahtu järgnevate nägemustega arvatavasti suurendati“. Ellen White hakkas ise ka alles pärast oma nägemust tervisega seonduvat uurima. „Selle nägemuse teemadeks oli lihast, eriti sealihast loobumine. White tõi välja seose „loomse toidu“ ja inimkonna allakäigu vahel“. Kuigi Iisraeli rahvale olid antud liha tarbimise eeskirjad, oli eelistus ikka taimse toidu kasuks. Kui inimesed oleksid nendest tervistkahjustavatest kommetest ja tavadest varem loobunud, oleks enneaegseid surmasid ja tervisekahjusid tunduvalt vähem olnud. Nägemuses toodi ära mitmete ainete (alkohoolsed joogid, vürtsid ja külluslik magustoit) kahjulik mõju tervisele. Tubakas, kui kõige salakavalam ja petlik mürk, millega võrreldes tee ja kohvi on samalaadse mõjuga ainult nõrgemad. Lisaks veel väga kahjulikud harjumused on hea toidu liigsöömine ja näksimine söögi vaheaegadel ning söömine vahetult enne magama heitmist. Ületöötamist nimetati ka paheks. Ravimite kohta anti nimelisi hoiatusi: näiteks arseen, kalomeel, strühniin ja teised, mida kasutati raviks. Veel soovitati liikumist, vee joomist, päikest tuppa lasta ja tubade tuulutamist ning enda igapäevast pesemist. Tol ajal oli see täiesti uus arusaam. (Maxwell 1997: 196)

Neid arusaamu tervisliku eluviisi kohta teati, kuid need ei olnud laialt levinud ühiskonnas. Mitmed adventistid teadsid vesiravi meetodeid ja olid sellega tutvunud. Avatud aknast tuleva värske õhu käes magamist oli ka proovitud. Juba Rooma impeeriumis tunti külma ja kuuma vee tervistavat võimet. 15. saj õpetati Avignoni paavsti palees vesiravi ja taimetoitlust. Järgnevatel sajanditel on neid tervishoiu põhimõtteid mõneski paigas kasutatud. Paljude metodistide ja ka millerlaste hulgas oli 18. sajandi lõpus ja 19nda alguses vesiravi ja taimetoitluse järgijaid. Enne 1863. aastat oli Ameerikas tänu mitmetele propageerijatele levitatud teadmisi vesiravist, taimetoitlusest ja täistera nisu kasutamisest toiduna. (Maxwell 1997: 197)

White kasutas teiste reformijate artikleid lisaks sellele, mida talle näidati. Ta leidis palju sarnasusi selle vahel, mida tervise reformijad kirjutasid ja mida talle näidati. Teiste reformijate teadmised, mida adventistid olid kokku korjanud, olid puudustega. Näiteks soola ja suhkru kasutamise keeld. Nägemuse kaudu välditi neid tänapäeva mõistes vääraid suundumusi ja selle eesmärk oli suunata inimesi õigete eluharjumuste juurde ning

hoiatada halbade valikute eest. See hõlmab aruka motivatsiooniga miljonite inimeste suunamist tervisliku tasakaalukuse, kasuliku elu juurde, tagades parema tervise kaudu suurema vaimse võidu, et olla kõlbulik taeva jaoks. Seitsmenda päeva adventistid ei pea end tervise reformi peamiste põhimõtete teerajajaks, kuid rõhutavad White`ile antud nägemuste rolli selles valdkonnas, mis on oluliselt laiendanud ja avaldanud mõju seitsmenda päeva adventismi tunnustatud põhimõtetele. (maxwell 1997: 197)

Tervihoiureformil on oluline roll kanda meditsiinilise misjonitöö kaudu tähtsat osa inimeste abistamisel erinevate terviseprobleemide korral. See avas ka võimaluse neile Kristusest kuulutada ja hingi päästa hukkumisest. Meditsiinilist ja evangeelset misjonitööd ei saa üksteisest lahutada. Inimeste abistamisel väljendatakse neile Jumala armastust, mille lõplikuks eesmärgiks on tuua nad Kristuse juurde (maxwell 1997: 199).

White oli praktik, kes tõi oma koju abivajajaid, kandes nende eest hoolt, kuni nad paranesid. Sellist misjonitöö vormi praktiseeris ta suurema osa oma elust. White jagas soovitusi riietuse, toiduvalmistamise ja lihtsate looduslike raviviiside kohta. Ta enda tervis paranes oluliselt, rakendades ellu neid põhimõtteid, mille osas sai nägemusi Jumalalt. (maxwell 1997: 199)

Seoses mõnede vendade terviseprobleemidega ja vastusena palvetele anti White`ile nägemuses juhised rajada oma tervishoiu asutus, kus kasutatakse taimetoitu, vesiravi ja ravikuure, mis järgivad tasakaalustatud kristlikke põhimõtteid. Raviasutus peaks peale adventistide ka teisi abivajajaid vastu võtma. 1866. aastal asutati Lääne Tervishoiu instituut Battle Creek`is. Järgnevatel aastatel laiendati meditsiinasutuste võrku mitmetesse eri maadesse. White pidas oluliseks, et raviasutused ei paikneks suurlinnades, selle hoiatuse andis ta 1903. aastal. Tänapäeval on seitsmenda päeva adventistidel mitu meditsiินิกolledžit. White rõhutas, et Jumal peab oluliseks, et kus tahes asutuses saadud hariduse omandajad suudaksid sooritada riikliku meditsiinieeriala eksami ja Loma Linda arst-misjonäride kolledži lõpetajad vastaksid kõikidele arukatele akadeemilistele nõuetele. Lisaks hariduse valdkonnale oli mitu tervislikku toitu tootvat vabrikute ketti, väikest meditsiinikaatrite laevastikku ja esmaabi lennukite eskadrilli, et abistada ja kuulustustööd teha. Tänapäeval on eri maades mitmed sajad haiglad ja kliinikud. Koguduse liikmed üle maailma väärtustavad kõrgelt füüsilist tervist ja meditsiinilist misjonitööd. White hoiatas, et kui maailma tabavad olukorrad, kus ei ole enam võimalik

jutlustada, siis on meditsiinilise misjoni kaudu võimalik evangeeliumi inimesteni viia. (maxwell 1997: 201, 202, 206, 212, 216, 224)

Kui vaadelda SPA ülemaailmselt kogudust, siis uusi kogudusi moodustati iga aastaga juurde ja koguduste arv on seega suurenenud. Kui vaatame viite aastat, mille kohta on aruandeid leida, siis 2015. a. oli 81 552, 2016/2017. a. 86 576, 2018. a. 88 718, 2020. a. 92 876 ja 2021. a. 95 297 kogudust vastavalt. Uusi kogudusi moodustus enam 2015-2017. aastate vahemikus ja 2020-2021. aastatel. Peale koguduste arvu kasvu saame võrrelda veel liikmete arvu muutumist aastate lõikes. Seda muutust võib ka vaadata viie aasta ulatuses. 2015. aasta oli liikmete arv 19 126 438, 2016/2017. aastal 20 727 347, 2018. aastal 21 414 779, 2020. aastal 21 723 992 ja 2021. aastal 21 912 161. Ülemaailmselt on koguduse liikmete arv suurenenud, aga liikmete arvu juurdekasv on iga aastaga vähenemas. Kõige vähem kasvas koguduse liikmete arv 2018. aasta ja 2020. aasta vahel (SPA Koguduse koduleht: <https://www.adventist.org/statistics/> - vaadatud 07.03.2023).

Eestis on 20 kogudust kokku 1242 liikmega ja viimase viie aasta jooksul näitab aruande tabel langust. Aluseks on võetud kuupäeval 13.01.2023 avaldatud 2022. a. aastakoosoleku aruanded (SPA Koguduste Eesti Liidu koduleht: <https://www.advent.ee/materjal/211397/2022-aastakoosoleku-aruanded/> - vaadatud 05.03.2023).

Kokkuvõtteks võib tõdeda, et adventistid usuvad, et selle reformi alusepanijaks oli Jumal, kes kasutas oma sõnumi edasiandjana E. G. White'i. Tervishoiu reform algas 1863. aastal, kui White sai esimese seda teemavaldkonda puudutava nägemuse. Ja neid nõuandvaid, juhendavaid nägemusi sai ta mitmeid, kuni selleni välja, et tuli rajada oma koguduse tervisekeskused, mis tegelesid nii koguduse, kui ka väljaspoolt tulnud inimeste tervisealase nõustamise ning ravimisega. Maailma erinevates paikades aidatakse kaasa haridusalasele tööle ja koolide võrgustik aitab kaasa ka liikmete arvu suurenemisele.

White on kirjutanud põhiliselt alates 19. sajandi keskpaigast kuni 20. algus k.a, mida alljärgnevalt vaatame.

## 2. Ellen Gould White`i tervishoiureform

### 2.1. E. G. White`i elu ja tervishoiu reformi algus ning tema käsitletavat teemad

E. G. White sündis 26. novembril 1827. aastal. Ta kasvas kaheksalapselises peres väikses talus Maine`is asuva Gorhami küla lähedal USA kirdeosas.

E. G. White suri 16. juulil 1915. aastal USA-s.

Üheksa aastaselt koolist koju minnes sai ta klassikaaslase poolt näkku visatud kiviga raskelt vigastada. Andeka lapse haridustee katkes ja seda ei õnnestunud hiljem jätkata. 12-aastaselt ristiti ta enda soovil metodistide laagrikoosolekul ja ta ühines metodisti kogudusega. (Ellen G. White Estate koduleht: <https://whiteestate.org/about/egwbio/#faqdf92da1a-36ad-4097-b44c-5a07b65528c3> - vaadatud 09.02.2023).

1840. ja 1842. aastal külastas White Milleri ja tema kaaslaste adventikoosolekuid, kus võttis omaks nende arusaamad. Ta ootas Jeesuse peatset tagasitulekut ja oli aktiivne misjonär oma sõprade hulgas. Olukorrad olid keerulised 1844. aastal läbi elatud pettumuse tõttu, mil oodati Kristuse teist tulekut maa peale. Uuriti palju Piiblit ja palvetati tõsiselt edasiste juhiste ja valguse saamiseks. Ellen oli tavaline noor inimene omaealiste hulgas kuni ajani, mil sai oma esimese nägemuse perekondlikul jumalateenistusel 17-aastaselt. Elleni ülesandeks oli valedes ja vigades noomimine, mida tal oli raske täita (Ellen G White Estate koduleht: <https://whiteestate.org/about/egwbio/#faq3307d848-63ca-4183-b188-6dde31ef4507> - vaadatud 09.02.2023).

Maxwell, kes on USA SPA koguduse Andrewsia Ülikooli ajaloo professor kirjutab, et kogudus sai nime 1860. aastal ja tehti ametlikuks 1863. aastal. (Maxwell 1997: 137-139)

E. G. White väljendab Jumalale tänulikkust, et võib olla Tema sõnumite teistele edasiandja (Ellen G White Writings koduleht: [https://egwwritings.org/?ref=en\\_3SM.76.2&para=100.423](https://egwwritings.org/?ref=en_3SM.76.2&para=100.423) - vaadatud 09.02.2023).

1865. aastal sai E. G. White Jumalalt juhiseid ilmutuste näol terviseasutuse rajamise kohta ja aruka ravisüsteemi korraldamise asjus.



(Ellen G. White Estate koduleht: <https://whiteestate.org/about/egwbio/#faq9a54858d-5b16-426c-a7af-4783e718f972> - vaadatud 09.02.2023).

White'i hinnangul on meile jäetud tervise eeskuju Jeesuse kaudu, kes oli kehaliselt veatu, ilma ühegi defektita. „Tal oli tugev ja terve välimus ja loodusega kooskõlaline eluviis. Jeesus oli näide sellest, milliseks oleks võinud inimkond saada füüsilise ja vaimse tervise osas, kui oleks täiesti sõnakuulelikuks jäänud Tema käskudele“. (White 1994: 24)

Me oleme kallilt ostetud, sellepärast tuleb Jumalat oma ihus austada (1Kr 6:20). Looja on inimkeha imeliselt kujundanud ja sellepärast peame õigel viisil tervise eest hooldama – „See on ka Tema au avaldumise asupaik“. (White 1996: 5)

## **2.2. Tervist kahjustavad ained**

### **Alkohol**

White toetub Piiblile ja toob näite, kus Sakariasele öeldi, et ta poeg Johannes ei tarbiks viina ega vägijooki, et Jumal saaks ta täita Püha Vaimuga. Jumalal oli suur püha töö Johannesele, mis nõudis puhtust ja meelegendlust, mistõttu andis Jumal Sakariasele seesuguse juhise. (White 1994: 54)

Piiblis on kirjeldatud alkoholi mõju negatiivses võtmes ja White kasutab seda oma argumentides alkoholi tarbimise vastu (Õp 20:1; 23:29-32, 35). White kirjeldab, „...et joodikud on tsivilisatsiooni häbiplekid, kus on õnnatud naised ja lapsed, kellede kodus see probleem valitseb. Vein, õlu ja koduvein on alkohoolsed joogid, mille tarvitamine valmistab ette joodiku karjääriks. Need inimesed, kes on pidevas nõrgas alkoholi uimas, arvavad, et selline olukord neid ei ohusta, kuid ühtäkki on kõik piirid kõrvaldatud ja kõik põhimõtted ohvriks toodud“. (White 1996: 73-76)

White toob välja põhimõtte, „...kui arst ravib haiget, peab ta selgitama valede eluharjumuste kahjulikkust ja näiteks alkohoolikute puhul soovitama loobuda alkoholist. Kui arst ei õpeta ranget mõõdukust, kas ta on siis heatahtlik abivajaja suhtes“ (White 2012: 68)?

White'il on suur mure ühiskonnas levivate kahjustavate pahede suhtes ning eriti selle pärast, kuidas uute elutervemate hoiakutega põlvkonda kujundada. Ta rõhutab: „...et vanematel lasub vastutus hoida lapsi alkohoolikuteks saamast. Kui kodus tarvitatakse

ülemäära ebatervislikku toitu, siis selle tulemusena häirub seedetegevus ja suureneb iha erutava toimega toidu järele. Selliselt kasvab isu stimuleerivate ainete järele. Väärad söömis- ja joomisharjumused rikuvad tervist ja loovad soodsa pinnase joomarluseks. White'i kohaselt tuleb lapsi õpetada isu talitsema ja igat liiki erguteid põlgama“. (White 1996: 77-78)

White on kindel, et paljud võtavad vastu mürgiste arstimite kasutamise asemel õpetuse lihtsatest haigeravimeetoditest. (White 2012: 91)

Võideldes ühiskonnas olevate pahedega, on White'i hinnangul vaja teada pahede põhjusi ja nendest alustada. Inimestele tuleb selgitada, et vaimne ja moraalne tasakaal on seotud organismi tervisliku seisundiga. Kõigil ergutava narkootilise toimega ainetel on omadus madaldada intellekti ja moraali. Maailma üldise moraalse mandumise peamiseks põhjuseks on ebamõõdukus. Ihadele järele andes kaob suutlikkus kiusatustele vastu seista. (White 1996: 79)

White kirjutab karskusreformist, et kristlikud töölised peavad toetama karskustööd ja muutma selle eluliselt tähtsaks küsimuseks. Nende jaoks, kes on alkoholi orjuses tuleb teha tõsisid jõupingutusi. Kristlikud töölised peavad, kus võimalik, tutvustama õige karskuse põhimõtteid ja kutsuma alla kirjutama karskustootusele. (White 2012: 110)

White'il oli kindel veendumus, et alkoholi müük laostab ühiskonda. Kasutatakse alkoholi tootmiseks toiduaineid. Alkoholi müüjate töö tagajärjed on nähtavad lõbumajades, kohtusaalides, vaimuhaiglates ja muudes kohtades. Lapsi harjutatakse alkoholiga konjakit sisaldavate maiustuste kaudu. (White 1996: 82-83)

Alkoholi tarbimist leidub kirikutes, religioossetes institutsioonides ja kristlikes kodudes, kus paljud noored valivad hävitava suuna. See halb harjumus toob kaasa haigused ning raha puuduse, mille leevendamiseks on oht kasutada ebaausaid võtteid. Alkoholi tarbimise tulemusena tervis ja iseloom laostuvad, Jumalast võõrdununa ja ühiskonnast väljaheidetuna pole neil lootust selleks ega tulevaseks eluks. Nad panevad muretsema lähedased, inimesed suhtuvad neisse, kui lootusetuisse, kuid Jumal vaatab neid kaastundega. See inimklass vajab abi. (White 2012: 110)

Alkoholi ohvriks langenuid on kõigist ühiskonnaklassidest ja ametitest, sealhulgas kõrge positsiooniga talendid inimesed, kes on alkoholi liigtarbimise tõttu võimetud oma kohustusi täitma. Nad on kaotanud oma vara, sõbrad, positsiooni, kodu ja elavad viletsuses, mandumises ja haigustes. Alkoholisõltuvus on füüsiline haigus ja

alkohoolikuid aidates tuleb luua kristlik abivalmis keskkond, kus pööratakse tähelepanu tervislikule, mittestimuleerivale toidule ja joogile, selgitamaks stimuleerivate toitude sõltuvust tekitavat toimet organismile. Luua ka pesemise ja puhtalt riietumise võimalus. Selliseid kohti peaks olema igas linnas, kus alkoholisõltlased saaksid abi halbadest harjumustest vabanemisel. Nende aitajad peavad arvestama, et neil on nõrgestatud tahtejõud ja nad võivad aeg-ajalt tagasi langeda endise pahe juurde. (White 2012: 111-112, 114)

White oli kategooriliselt vastu alkoholi müümisele, kuid leidis, et see on litsentseeritud, mis tähendab, et see on riigi kaitse ja regulatsioonidega seotud. Seni kuni alkoholi müük ja äri on riigi poolt heaks kiidetud, ei ole alkohoolikute pahedest välja aitamine eriti tõhus, sest alla surutud alkoholinälg saab jälle võimust ahvatluse näol. Riigi huvi on kasusaamine alkoholi kaubanduse pealt, aga kas see tulu on suurem alkoholi tarbimise tagajärgedest ühiskonnas, kus tuleb panustada kurjategijate, vaimuhaigete, vaeste ja muu sarnase kontingendi hooldamisele ja ülalpidamisele. (White 1996: 87-89)

White juhib erilist tähelepanu asutustele, kelle käes on otsused, mis puudutavad inimesi ja nendevahelisi suhteid. Ilmalikest asutustest peaksid teiste hulgas esimestena alkoholi needusest täiesti vabad olema riigi- ja kohtuorganid, need kelle kätte on usaldatud kaasinimeste vara, elu ja saatus. Nad peaksid rangelt kinni hoidma karskuse põhimõtetest. (White 1996: 91-92)

White kirjutab, et inimesed asuvad elama linnadesse, püüavad pisutki teenida ning selle natukese kulutavad pigem alkoholi kui leiva jaoks. (White 2012: 124)

## **Tubakas**

White peab tubakat alkoholist kahjulikumaks ja lisaks tarvitaja enesekahjustusele, kahjustab tubakasuits ka nende tervist, kes viibivad pahega tegeleva inimese läheduses ja hingavad seda mürgitatud õhku. White oli kindel, et tubakas on aeglase toimega salakaval mürk. Eriline oht on just pikaajaline, algselt vaevumärgatav kahjustav toime. Alguses on tubakal ergutav toime, siis aga pärsib see ajutegevust ja vähendab mõtte erksust. Tubakas mõjutab närvisüsteemi tugevamalt kui alkohol ning on sellest salakavalam. Suitsetamisest on raske vabaneda ja see tekitab janu alkohoolsete jookide järele. Suitsetaja rikub enda ja teiste tervist, kes on sunnitud viibima temaga ühes ruumis ning hingama sisse suitsetaja poolt väljahingatavat õhku. Tubakas mõjutab laste ja noorte tervist, saades mõjutusi

vanemalt põlvkonnalt, mis on oma jälje jätnud nõrga tervise, närvidega seotud probleemide, vaimse tervise puudulikkuse ning mitmesuguste loomuvastaste ihade näol. Sellele järgneb ühiskonna vaimne, moraalne ja füüsiline langus. (White 1996: 69-70)

White juhib tähelepanu suurlinnades olevatele viletsatele elamis- ja kasvutingimustele, kus sündivad ja kasvavad lapsed ei näe muud kui pahesid ja viletsust, nende meeli rikuvad alkoholi ja tubaka ving ja iiveldama ajav lehk. (White 2012: 124)

White juhib tähelepanu faktile, et tubakat hakkavad poisid tarvitama väga noorelt, ajal, kui organism on tubaka laastavale mõjule väga vastuvõtlik. Kui neid noomida, siis nad õigustavad end, et suitsetavad ka isa, tuntud vaimulik, pühapäevakooli õpetaja – „miks siis peaks see mulle kahjulikult mõjuma?“ Kas kristlased tohivad hellitada pahet, mis halvab mõistuse ja röövib võime hinnata objektiivselt igavikulisi probleeme? (White 1996: 71)

White räägib, et rikastele selgitataks kahjulike sõltuvuste tagajärgi. Raha, mille nad praegu kulutavad alkoholile, tubakale ja teistele sarnastele naudingutele, võiks annetada vaeste, laste või noorte õpetamiseks, kuidas ühiskonnale kasulik olla. Sellisest üleskutsesest aga keelduvad vähesed jõukad. (White 2012: 142)

### **2.3. Toitumine**

White on palju kirjutanud õige toitumise tähtsusest. Toitumise mõju ja tagajärjed on ulatuslikumad, kui me esmapilgul suudame tajuda. Esialgu tundub see olevat ületähtsustatud teema. Jumalal oli plaan anda orjusest vabastatud ja ära koolitatud rahva kaudu maailmale näitlik õppetund tervisest ja heaolust. Kui israeliidid rahvana oleksid valinud elada nii, siis oleks neid hoitud haigustest, mis teisi rahvaid vaevasid, neile oleks osaks saanud suurem füüsiline ja vaimne vaimujõud ning oleks kujunenud maailma võimsaim rahvas. (White 2012: 192), (5Ms 28: 14-15)

White räägib, kuidas ta nägi, et Taevane Isa on andnud suure õnnistuse tervishoiureformi näol ja me võime sellele kuuletudes saada suuri õnnistusi, austades Teda ihus ja vaimus, mis kuuluvad Talle. Paljud kannatavad pärilike haiguste all, mis on esivanemate halbade harjumuste tulemus. (White 2018: 431)

White kirjeldab sündmust Piiblist, kui Jeesus toitis rahvast, valides lihtsa toidu, mis koosnes kaladest ja odraleivast. Oleks võinud olla ju väga luksuslik toidulaud rahvale

kaetud. Põhjus on ilmselt selles, et lihtsa toidu kaudu anti inimestele õppetund, mille mõte seisneb selles, et külluslikud piduroad kahjustavad tervist. Lihtsat toitu tarbides jääb rohkemate inimeste toitmiseks vahendeid üle. Söögiisu rahuldamine on toonud maailma palju häda. Pika väsitava päeva leevenduseks lihtne toit Jeesuse poolt antuna kandis ka vaimulikku mõtet, et Kristus võttis vastu Isa käest, andis edasi jüngritele ja need omakorda rahvale ning inimesed üksteisele. Niiviisi kõik, kes on Kristusega ühendatud, saavad Temalt eluleiba ja annavad seda edasi teistele. Ebaloomuliku söögiisu rahuldamine on toonud ühtedele liialduse ja teistele puuduse toidu osas. (White 1994: 249, 251)

Piiblis on tuntud lugu Taanielist ja ta sõpradest, kuidas nad keeldusid söömast kuninga rooga. White selgitab, et kuningal oli plaan võõrutada need väljavalitud andekad noored oma usust ja kommetest ning sulandada nad uude ühiskonda. Kuna noormeestel oli Jumalale ustavus esmase tähtsusega, siis ei hoolinud nad hirmutavatest tagajärgedest ja jäid ustavaks. Seetõttu olid Jumala õnnistused nende jaoks ülevoolavalt suured. See lugu näitab, kui oluline on kuuletuda Jumala seadustele. (White 2006: 270)

White räägib, et Jumal armastab inimesega koostööd teha ja seeläbi anda mõista Jumala armu ning hoolitsust. Näiteks toidu kasvatamisel maapinda ette valmistades ja seemet külvates, saab inimene näha Jumala hoolitsust, sest ülejäänud kasvutingimused jäävad Tema armu hooleks. Ülejääkide osas oli ka korraldus need kokku koguda, et midagi ei läheks raisku, vaid oleks käepärast hilisemaks vajaduseks. Ta andis prohveti kaudu korralduse toita ja riietada abivajajaid. (Js 58: 7-10), (White 1994: 251)

White väidab, et enamjagu haiguseid ja hädasid on põhjustatud valearusaamadest toitumisküsimustes. Jumal valis inimese toiduks teravilja, puuvilja, aedvilja ja pähklid, valmistades neid nii naturaalselt kui võimalik. Keeruliselt valmistatud rafineeritud toit ei anna sellist jõudu ja vaimu erksust. Toidu valikul tuleb olla hoolas ja arvestada aastaaegu, kliimat, elukutset, isiklikke eripärasid ja tervet mõistust. (White 1996: 35)

White räägib ohtudest ja tagajärgedest, mida toovad kaasa meelelised naudingud, peod ja joomingud, põhjustades kehalisi haigusi, mandumist ning halvates vaimulikku mõistmist ja vähendades patutunnet. Lapsepõlves on iseloom kõige vastuvõtlikum enesekontrollivõime arendamise osas. Pere söögilaua juurest saadud mõjutuse tagajärjed ulatuvad igavikku. (White 1994: 56)

White`i hinnangul võib ka kuivatatud puuvilju kasutada peamise toiduainena, kui neid on võimalik hankida soodsa hinnaga. (White 2012: 204)

White juhib tähelepanu sellele, et konserveerimisel tuleb arvestada, et materjal oleks värsked. Klaaspakend on parem plekkpakendist. Suhkrut peaks olema minimaalselt. Füüsilist vastupidavust ja elujõudu suurendab kuivatatud puuvili. Tuleks hoiduda kasutamast puu- ja juurvilju ühel ja samal söögikorral, nõrga seedetegevuse puhul põhjustab nende koos tarbimine üldist kurnatust. Liiga palju erinevaid toiduaineid ühel söögikorral soodustab liigsöömist, kuid tuleb vältida liigset ühetaolisust toidu valmistamisel, sest vaheldus soodustab organismi varustamist toitainetega. (White 1996: 37-38)

White hoiatab, et sooda ja küpsetuspulbri kasutamine tekitab maos põletikulisi protsesse ja mürgitab organismi. Piima kasutamine pärmitaigna toodetes lühendab nende säilimist ja tekitab maos kergemini käärimisprotsesse. Kuum pärmitaigna leib on tervisele kahjulik, kuid pärmi ja juuretiseti küpsetisi võib kuumalt tarbida. Peamised seedehäirete põhjustajad on mitmesugused kondiitritooted, eriti kahjulikud piimakreemid ja pudingud. (White 1996: 39-41)

White rõhutab, et toitumisreform täidab siis oma eesmärgi, kui seda juhib terve mõtlemine, terviseeaduste mõistmine ja äärmustesse, mittekaldumine ning, et toitumisreform peaks olema arenev. (White 2012: 219)

White annab teada, et või on külmalt leivale määrades vähem kahjulik kui küpsetistes kasutatuna. Kasin ja halvasti valmistatud toit nõrgestab vereloomeelundeid, immuunsust ning tekitab stressi ja närvilisust. Ebarahuldavalt töödeldud toidud on paljude surmade põhjustajad. (White 1996: 41-42)

White paneb rõhku kindlatele söögiaegadele, sest need on elulise tähtsusega. Söögiaegade vahe peaks olema viis kuni kuus tundi ning näksimine söögikordade vahel on kahjulik. Eriti praktiseeritakse näksimist reisimise ajal, kuid see põhjustab väsimustunnet. Väga halb harjumus on süüa vahetult enne magama minekut. Magu ei saa puhata une ajal ja hommikul on isutus ning roidunud olek, see on eriti kahjulik istuva eluviisiga. inimestele. (White 1996: 42-43)

White ei pea õigeks tegevusi, mis kahjustavad tervist. Nende hulka kuulub ka liiga kuum või liiga külm toidu söömine, mis võtab organismilt lisa energiat selle jahutamiseks või soojendamiseks. Sage liiga kuumade jookide joomine põhjustab

rammestust ja nõrkust. Söögi ajal rohke vedeliku pruukimine teeb seedeprotsessi vaevaliseks, kuna enne seedimist peab vedelik imenduma. White juhib tähelepanu veel sellele, et liigne soola tarvitamine pole hea ja marineeritud ning tugevalt vürtsitatud roogasid tuleks vältida. Toidu põhjalik mälumine aktiveerib seedemahlade tegevuse. Seedeprotsess on häiritud, kui eelnevalt või pärast sööki harrastatakse liiga pingsat füüsilist või vaimset tegevust. Ka mure, erutuse või kiirustamise korral ei toimu seedeprotsess takistamatult. Mao ja aju töö on tihedalt omavahel seotud ning seetõttu tuleb rahuneda ja heita kõrvale mure ja kibestunud meel. (White 1996: 44-45)

White selgitab erinevaid arusaamu toitumireformist, millega tehakse kasu asemel kahju nii tervisele, kui ka reformi halba valgusesse asetamise osas (White 2012: 218-221).

White toob välja mõned võimalikud liigsöömise põhjused. Arvatakse, et kui loobuda teatud liiki kahjulikest toiduainetest, võib söögiisu rahuldada piiramatult ning õgardlikult, süües kasulikke toite. Seedeorganite ülekoormamine, ka kasuliku toiduga, kurnab organismi. Kõikide toitude korraga lauale mittepanemine põhjustab liigsöömist, kuna tahetakse ka viimast magustoitu maitsta. Üleliigne toit koormab organismi ja tekitab palavikulise seisundi. Veri koguneb makku ja jäsemed võivad külmetuda. Selle tagajärjel esineb pidevat loidust ja väsimust. Liigsöömisele kalduvatel esineb pidev näljatunne, mis on seedeorganite ülekoormuse tunnus. Ajutegevus võib muutuda loiuks ja kaob soov tegeleda vaimset ja füüsilist pingutust nõudva tööga. (White 1996: 45-46)

Maokahjustuse parandamiseks annab White mõningaid soovitusi, millega tuleks arvestada. Kuigi magu ei taastu pärast pikaajalist väärkohtlemist täielikult, saab toidureformiga peatada haiguse edasise süvenemise. Rahuliku loomuga inimestele on liigsöömine eriti vastunäidustatud. Pärast rikkalikku söögiaega, kui asuda vaimse töö juurde, väheneb loominguuline võimekus ja pidurdub mõtete ning sõnade väljendusjõud. Eriti oluline on see nende puhul, kes on vastutavatel kohtadel ning koostavad pikaajalisi otsuseid ja plaane. Korratu söömine põhjustab korratu ja hägusa mõtlemise. Kui need inimesed distsiplineeriks oma vaimseid ja füüsilisi võimeid, oleksid paljud plaanid õnnistuseks maailmale ning oleks vähem ebaõiglust, rõhumist ja toetavate otsuste ignoreerimist. (White 1996: 49-50)

Ka siin on toodud White'i poolt praktilisi soovitusi: iga söögikord koosnegu kahest-kolmest lihtsast toidust ja süües nii palju, kui näljatunde kustutamiseks on vajalik. Vajalik

on ka igapäevane füüsiline koormus. Selline tegevus tagab hea tervise. Igaüks peab leidma endale sobiva toitumisreeglistiku. Keegi ei saa teisele täpseid juhiseid anda, sest inimesed on erinevad ning peavad rakendama üldiseid põhimõtteid selles valdkonnas. Kuna meie ihud on lunastatud Kristuse verega, on meil vastutus ja kohustus hoolitseda selle parima toimimise eest. (White 1996: 50-51)

White juhib tähelepanu toidu kvaliteedile ja valmistusviisi olulisusele toitu tuleb hoolikalt valida ning oskuslikult valmistada. (White 2012: 205)

White peab toitumise juures oluliseks mitmekesisust, sest meie kehas toimuva pideva ainevahetuse toimimiseks on vaja toitaineid, mis on veres lahustunud ja kantakse vere kaudu igale organile selle ülesehituseks. Seepärast on oluline parim toiduvalik, mis taastab keha jõu kõige efektiivsemalt. (White 1996: 33)

Kesine ja valesti valmistatud toidu tagajärgedeks on rikutud veri, nõrgestatud vereloomeelundid, kergesti ärritatavus, halb meeleolu ja teised haigused. (White 2012: 206)

White märgib, et oliivid on sarnased pähklitele ja liha ning või aseaine. Neid võib edukalt kasutada tuberkuloosi korral ja põletikus ärritunud mao puhul. Peeaegu igal maal on võimalik hankida tervislikke toiduaineid, mis võimaldavad valmistada ilma lihata toitu. (White 1996: 36-37)

White kirjutab pähklite kohta, et tulevikus hakatakse pähkleid ja pähklitoite suurel määral lihatoitude asemel kasutama. (White 2012: 203)

White selgitab ka põhjust, miks Moosese kaudu oli keelatud tarbida Piiblis (3.Ms 11) nimetatud roojaste loomade liha. White'i kohaselt rikub see inimeste verd ja lühendab nende eluiga. (White 1994: 416)

White juhib tähelepanu asjaolule, miks Piiblis on toodud ära nõue teha vahet puhta ja roojase vahel. Kui Iisraeli rahvas jõudis Kaananimaale, siis need rahvad sõid toite, mis olid iisraellastele keelatud ja nad ei tohtinud end teha põlastusväärseks nende söömisega, sest nad on eraldatud Jumalale pühaks rahvaks. (3Ms 20:25-26, White 1996: 15)

Kõik Jumala loodud linnud, loomad ja roomajad pole mõeldud inimeste toiduks. Kuigi erinevad rahvad on neid keelatud olendeid toiduks tarbinud, on Jumal oma rahval need ära keelanud kui tervisele kahjulikud. (White 2012: 190)

White selgitab, miks algselt ei olnud liha inimestele Jumala poolt toiduks määratud. See tuli pärast veeuputust, millest on ka Piiblis räägitud. Pärast Egiptusest väljatoomist



hakkas Ta neid kasvatama lihast loobuma, andes neile kõrbes toiduks mannat. Rahva nõudmise peale anti neile liha, kuid see pidusöömaaeg lõppes paljude haigestumise ja surmaga. Lihavaba dieet ei kinnistunud neis ja Kaananisse sisenedes lubati neil liha süüa, kuid neile anti selle söömise eeskirjad. Kuna rahvas ei suutnud lihasöömisest loobuda, ei saavutanud nad eesmärki, mille Jumal oli neile seadnud. Nad ei küündinud tasemeni, mis võimaldanuks Jumalal neid maailma hüvanguks kasutada. (White 1996: 52-53)

White juhib tähelepanu, kui ohtlik ja mõttetu on liha tarbimine toiduks. Liha süües me sööme tegelikult loomade organismi poolt töödeldud aed- ja teravilja, mis on oma esialgse väärtuse suurel määral kaotanud. Liha pole algusest peale olnud parim toit, aga tänapäeval viiakse sageli ka haigeid loomi lihaks. Loomade nuumamine kinnistes läpanud õhuga lautades, nende vedamine ja turustamine ebasanitaarsetes tingimustes on haigusi soodustavaks teguriks loomade hulgas. Ka kalade hulgas on haigusi, kuna keskkond, kus nad elavad ja omale toitu hangivad, on reostunud. Lihatoidud avaldavad kahjulikku mõju nii füüsilisele ihule kui ka vaimsele tervisele – viimane on seotud moraali küsimustega. (White 1996: 54-56)

White toob ära mitmeid põhjusi, miks ei peaks liha tarbima ja eriti kahjulikuks teeb selle toit, millega neid loomi toidetakse, kuidas neid kasvatatakse ning turustatakse, põhjustades väga suurel hulgal nende loomade haigestumise. Haigustekitajaid andakse edasi liha tarbijatele. (White 2012: 214-15)

White mainib, et mitmed leiavad lihast loobumise sama raske olevat kui alkoholist loobumise. Kui oskuslikult valmistada mitmekesisest taimset toitu, on see probleem hea tahtmise juures ületatav ja võimaldab edaspidi õitsva tervise hüvesid nautida. (White 1996: 57-58)

White ei pidanud õigeks tervistkahjustavaid äärmuslikke arusaamu, kus tervishoiualastes toitumisküsimustes esineb askeetlust või teise äärmusena toiduga liialdamist. Samuti loobutakse millestki kahjulikust, aga samas on söögilaud delikatessidega ülekoormatud, mis ei tunnista kristlikust kasinusest ja mõõdukusest. Teine äärmus on liigne ühekülgsus toidu ratsioonis. Tervisliku eluviisi järgijad, kes mõistavad tervishoiureformi olemust õigesti, väldivad äärmusi, mis kõiguvad liigsöömisest askeetluseni. Piirkonnas, kus ei ole saada piisaval hulgal mitmekesisest taimset toitu, ei peaks mune ja piima oma toiduvalikust ära jätma. Toitumisalased uuendused peavad lähtuma kainest mõistusest ja olema pidevalt edasiarenevad. Kõik

inimesed, ka mehed peaksid õppima lihtsa ja tervisliku toidu valmistamisoskusi. Kui olukord nõuab, teavad nad oma tervise heaks seda oskust kasutada. Toitumist hoolikalt jälgides on võimalik tunda õppida põhjuste ja tagajärgede vahelist seost. (White 1996: 60-65)

White toob esile ühe olulisema punktina toiduvalmistamise oskuse, rõhutades selle õppimise äärmist olulisust, sest lihtsa, tervisliku ja maitstva toidu valmistamisoskused puuduvad paljudes kodudes. (White 2012: 207)

Teravamaitseline toit ergutab ja kahjustab tervist. Vürtsid, sinep, pipar, marinaadid – need mõjuvad maole ärritavalt ja rikuvad vere koostist. Tee ja kohv on ergutava toimega – alguses ergutavad ja annavad energiat, kuid kui toime möödub, tekib nõrkus ja loidus. Neil on elujõudu kahandav toime ning sellest tingitult ilmnevad terviseprobleemid nagu peavalu, südamekloppimine ja seedehäired. (White 1996: 68-69)

#### **2.4. Puhkus, uni**

White peab oluliseks ka tööst puhkamist. Ta toob eeskujuks Jeesuse, kes oli alati abivajajatest ümber piiratud – nii nendest, kes vajasisid tervistamist, kui ka nendest, kes vajasisid nõuandeid. Jüngrid olid samuti tööst ülekoormatud ja vajasisid puhkust. Kristus nägi vajadust puhkuse ja jüngritega omavahelise olemise järele. Need omavahelised puhkehetked olid suhtlemiseks, kus saadi ka nõuandeid edaspidisteks tegevusteks. Ta kutsus neid kõrvalisse paika puhkuseks ja taastumiseks väsitavast tööst inimestega. (White 1994: 244)

White toob välja probleeme, mis tekivad siis, kui ei peeta puhkust oluliseks. Ka tänapäeval on oluline, et ei kurnataks end ületöötamise pingega, lastes tekkida inimlikel nõrkustel, sest sel juhul jääb isiklik jumalakartus tahaplaanile, kahjustades praktilist usuelu. Meil on vaja võtta aega füüsiliseks ja vaimseks taastumiseks oma igapäevaste kohustuste ja katsumuste tarbeks. (White 1994: 246-247)

White toob välja, et Jumal andis korralduse, et Tema lapsed tuleksid kolm korda aastas kokku rõõmsat seltsielu elama, kus värskes õhus sai puhata, pakkuda ise külalislahkust ja ka saada ise osa sellest, mille osaliseks said võõrad ja vaesed. (White 2012: 191)

Ellen White kirjutab, et kui õhtune söögikord jääb hiliseks, siis ei jõua toit magamamineku ajaks ära seedida. Magu vajab une ajal puhkust. Kui organism tegeleb une ajal toidu seedimisega, siis „on uni häiritud, aju ja närvid väsinud, isu on hommikusöögi juures vilets ning terve organism pole värske ega kõlbulik päevaste kohustuste jaoks“. Magamise ja söömise korrapärasuse tähtsus on oluline, kuna organismi „ülesehitamine“ toimub une ajal. eriti oluline on, et noores eas oleks tagatud piisav ja regulaarne uni. (White käsikiri: 216)

White juhib tähelepanu ületöötamise ohule. Kui inimesed ei märka selle ohtu, tahtes võtta kanda kohustusi, mida Jumal pole nende kanda andnud ja pingutavad end üle, on selle tulemuseks on puudulik enesevalitsus, närvilisus, vihastumised, tülitsemised, järelemõtlematud otsused või südamehaigused - selline olukord ei austa kuidagi meie Taevast Isa. (White käsikiri: 123-124)

White selgitab, et paljud haigestuvad ületöötamise tagajärjel. Aju pidev ülekoormus muudab inimesed närviliseks. Kõige parem ravi White`i arvates on maale looduse keskele elama asumine, kus on lihtne toit ja puhkus looduse keskel kõige paremad tervise taastajad. (White 2012: 158)

White kirjutab, et on levinud harjumus öö ja päev ära vahetada. Noorukid magavad hommikul kaua, selle asemel, et varakult üleval olla koos loodusega. Nad on kaua üleval oma tööde tõttu, aga hommikul lesivad nad mitu tundi peale päikesetõusu. Selliselt tehakse lisakulutusi valgusele ja valgel ajal ollakse voodis. Need raisatud väärtuslikud hommikutunnid mõjutavad kogu päeva tegevust. (White käsikiri:106)

Ellen White kirjutab, et M. Luther ja White`i abikaasa mõlemad töötasid öösel uneaja arvelt, kui päevatöö oli tehtud. White nimetab sellist tegevust enesetapuks. (White 2018: 458)

## **2.5. Aktiivsus ehk liikumine**

White selgitab, miks mitmeid naisi vaevab haiglane olek. Paljude naiste närvilisus ja murest vaevatud olek on põhjustatud värske õhu puudusest, mis on puhta vere tagatis. Nad ei huvitu liikumisest, mis paneb vere kehas paremini ringlema. Naised, kellel oli hea võimalus tervisliku elu nautimiseks, muutuvad eluaegseteks invaliidideks. (White 1996: 29)

White rõhutab kehalise aktiivsuse olulisust, kirjeldades, millist kasu toob see meie keha paljudele organitele nagu vereringe, nahk ja seedeorganid. (White 2012: 159)

Hea on peale sööki teha jalutuskäik enne füüsilise või vaimse tööga alustamist. Maks ja veri on saastunud jääkainetest, mille tulemuseks on haigused. Kui vähegi võimalik, peaksid väheliikuvad inimesed halvale ilmale vaatamata füüsiliselt liikuma. Eelistatud liikumisviisiks võiks olla kiiresti kõndimine, mis kasutab liikumisel rohkem lihaseid, et kopsud rohkem õhku saaksid. Mõõdukas söömine ja rõõm tervislikust liikumisest on parim ravim. (White 2012: 161)

White soovib naistel muuta oma seniseid elustiili harjumusi. Halvenenud terviseseisundiga naised võivad sobilikku riietust kasutades ning mõistlikku kehalist koormust rakendades enda jaoks palju ära teha. Oluline on, et nad teeksid värskes õhus harjutusi ja kannaksid ilmale sobivat riietust. Alustada tuleks madalamast koormusest ning vastavalt vastupidavuse edenemisele koormust järk-järgult suurendada. (White 1996: 30)

Füüsilise tegevusega saab ravida vaimse töö tegijaid, kellel vaimne ülepinge on tekkinud füüsilise liikumise hooletusse jätmisest. Head on rangelt mõõdukad harjutused kombineerituna õige füüsilise koormusega, see kindlustab nii vaimse kui füüsilise jõu. Teiselt poolt need, kes on end füüsiliselt üle koormanud, ei tohiks täielikult loobuda füüsilisest tööst, vaid kasulik on meeldiv kehaliselt aktiivne tegevus väljas. (White 2012: 160)

White kirjutab nõuandeid noortele, et mängimine pole tingimata vajalik ja aeg, mida kulutatakse sportlikeks harjutusteks, on paremini kasutatud misjoni ülesannetes Kristuse meelsuses, tuues Issanda õnnistuse oma sulase peale. White selgitab, et mängimine ja kehalised harjutused värskes õhus on kasulikud, aga mitmeti suurem kasu on, kui ühendada füüsiline aktiivsus praktilise tööga. Rõõm kasulikust tööst suurendab vaimset võimekust. Jõulise kehaehituse ja hea tervise aluseks on praktiline füüsiline tegevus. Samuti räägib ta, et ei leia kuskilt kinnitust selle kohta, et Jeesus oleks aega veetnud mängimise või lõbutsemisega või et Ta oma jüngreid oleks õpetanud kehalisi harjutusi tegema või lõbutsema. (White käsikiri: 164-166)

White räägib invaliidide kohta, et nad ei tohiks tegevuseta olla, välja arvatud üksikjuhtumid, kes peavad hoiduma igasugusest tegevusest. Invaliidid, kellel pole mingit tegevust, keskenduvad oma mõttes enda hädadele ja muutuvad haigemaks ja

närvilisemaks. Hästi läbimõeldud füüsiline aktiivsus, näiteks käeline tegevus, vajab invaliidide puhul motiveerimist, sest muidu tahe uinub ning kujutlusvõime muutub ebanormaalseks, mis põhjustab haiguse süvenemist. (White 2012: 160)

White räägib, et on olemas inimesi, kes põlgavad füüsilist tegevust, kurtes, et füüsiline tegevus väsitab neid. Väsimus tuleb sellest, et nad ei tugevda oma keha. „Kui kroonilised haiged soovivad oma keha taastumist, siis ei tohiks nad füüsilist tegevust katkestada“. (White 2019: 432)

## 2.6. Usk

White selgitab, et mõningaid inimesi rõhub enam hingeline koorem kui füüsiline kehaline olukord ja sellepärast ütles Jeesus osasid inimesi tervistades „Sinu patud antakse sulle andeks“. Üks selline juhus oli halvatu tervistamine. Sisemise tasakaalu jaoks on vaja ka pattude andekssaamise rahu, mis omakorda mõjutab abivajajate hingejõu ja füüsilise tervise taastumist, nagu näide halvatus, keda sõbrad aitasid Jeesuse juurde läbi katuse. (White 1994: 176-178)

White rõhutab, et peaksime endas kandma Jumala suhtes tänulikkust, sest sellest sõltub meie tervis ja heaolu. Ainus kasutoov usk on selline, mis võtab vastu Kristuse isiklikuks Päästjaks ja tunnustab Tema teeneid meie oma tegude asemel. „Olles veritõbise naise tervistanud, soovis Jeesus, et naine sellest imest ka tunnistaks“. Meie jaoks on oluline hoida Jumala annid mälus värskena. (White 1994: 234-235)

White jagab soovitusi, kuidas säilitada hingamispäeval selge arusaamine vaimulikest asjadest: „Toit peaks olema veelgi lihtsakoelisem, kui harilikult. Süüa tuleks hoopis vähem, et meie vaim oleks erk ja mõistus selge ning võimeline mõistma vaimulikke asju. Ülekoormatud magu viib samasugusesse seisundisse ka aju. Liigsöömisega hingamispäeval võib inimene sattuda olukorda, kus ta ise seda märkamata on muutunud kõlbmatuks osa saama selle pühitsetud päeva eesõigustest“. (White 1996: 47)

White hoiatab ja toob näite israeliitide lihasöömisest põhjustatud tagajärgedest, kus nad ei saavutanud selle tõttu „Jumala rahvale kohast loomust ega küündinud tasemeni, mis võimaldanuks Jumalal neid maailma hüvanguks kasutada“. (White 1996: 53)

White pöördub nende poole, kes suitsetavad, aga usuvad Jumala sõna, küsimusega: „Kas tohite ... hellitada pahet, mis röövib teilt võime hinnata objektiivselt igavikulisi probleeme? Olete te tõesti nõus päev-päevalt loobuma Jumala teenimisest, mis on iga kristlase ülim kohustus? Kas võite jätta oma kaasinimesed ilma vaimulikust abist ja tõelisest eeskujust“. (White 1996: 71)

White annab hoiatuse ebamõõdukuse kohta, kus ta ütleb: „Hoiduge ebamõõdukusest. Te ei või lubada, et nõrgestate oma vaimseid ja kehalisi võimeid, muidu pole te enam suutelised mõistma vaimulikke asju. Hoidke oma vaim sellises seisundis, et Jumal võib mõjutada seda oma Sõna hinnaliste tõdedega“. (White käsikiri: 297-298)

White hoiatab stimuleerivate ainete kahjustava toime eest meie tervisele ja usuelule. Ta ütleb: „Teil on tarvis selget energilist mõistust, et õigesti hinnata tõe ülevat olemust, ... ning näha igavesi asju nende õiges valguses“. Stimuleerivad ained on ohtlikud tervisele ja tuimestavad aju. „Need, kes enda juures selliseid ebajumalaid hellitavad, ei suuda õigesti hinnata lunastuse väärtust, mille Kristus nende jaoks on saavutanud...“. (White käsikiri: 59-61)

White räägib hinge tervise teemat käsitledes, haigetest, keda Jeesus tervendas. Kui vaatleme abielu rikkuja naise lugu, siis seal jääb kõlama sõnum, et „Mine ja ära tee enam pattu“. Kui Jeesus need sõnad ütles, siis naine langes oma Päästja jalgade ette. Ühtaegu väljendades tänu ja armastust Jeesuse vastu, aga samas valades kibedaid kahetsuspisaraid oma pattude pärast. Naise jaoks algas uus Jumalale pühendunud elu. Jeesus tegi „...langenud hinge üles tõstes suurema imeteo, kui kõige raskemat füüsilist haigust ravides“. Jeesuse armastus ja kaastunne sirutub kõige enam nende poole, kes on kõige lootusetumalt vaenlase püünistesse takerdunud. Ta ei taha, et kalli verrega ostetud hinged hukkuksid, vaid võtab kõik kahetsevad patused vastu. (White 2012: 51-52)

## **2.7. Looduslikud abivahendid tervise heaks**

### **Puhas õhk**

White peab oluliseks, et inimesed elaksid maal ja oleksid tervemad. White põhjendab, et õhus olev tolm, mürgised gaasid ja haiguspisikud on elule ohtlikud. Pidev lärm ja müra on tervist kahjustavad, eriti haigete jaoks. Nad veedavad oma aega suletud ruumides ning

linna tingimustes ei jää vaateulatusse aknast looduse ilu, mis on lilledes, puudes, roheluses ja sinises taevas. On vaid majad, tänavad ning kiirustavad inimesed. Selline keskkond ei aita kaasa tervise taastumisele, vaid haiged on oma kurbade mõtete ja tõbede ohvrid. (White 2012: 179)

White soovib haigeid maal ravida. Haigete tervis taastub märgatavalt, kui nad saavad viibida puhtas ja värskes õhus ning linnast eemal looduses. Kellel võimalik, peaks minema maapiirkonda, et viibida vabas looduses, sest loodus on Jumala arst. (White 2012: 179)

White on veendunud, et puhtal õhul on oluline roll tervise taastumisel. Värske õhk annab verele suutlikkuse paremini organismi varustada toitainetega ja eraldada organismist jääkaineid. (White 1996: 6)

White toob välja mitu põhjust, miks istuv eluviis on tervisele kahjulik. Kopsuahahtu vähendav istuv töö toob kaasa kühmus asendi ja soodustab pealiskaudset hingamisharjumuse tekkimist. Kopsude elastsus kaob ja sellest kahjustuvad kopsud, magu, maks ja aju. Mõte tuhmistub, meeleolu muutub süngeks, organism on depressioonis ning haigustele vastuvõtlik. Oluline on jälgida ruumide korralikku õhutamist, sest vastasel juhul läheksid needsamad inimesest eraldunud jääkained saastunud õhu kaudu verre tagasi. (White 1996: 6-7)

Sügavalt sisse hingatud puhas värske õhk annab verele ereda värvuse, see varustab keha igat osa elujõuga, mis rahustab närve, soodustab isu ning seedimine ja uni paranevad. (White 2012: 184)

White pidas ülimalt oluliseks pideva värske õhu ringvoolu ruumides, kus inimestel tuleb viibida. Ühiskondlike ja elumajade projekteerimisel tuleb tagada hea ventilatsioon, küllaldane päikesevalgus. Kui on võimalik, tuleks ehitada hooned kõrgematesse kohtadesse tagamaks vee äravoolu, kõrvaldamaks niiskust ja mürgiste sooaurude kahjulikku mõju. Magamistubades peab olema katkematu õhuringvool ja päevavalguse ligipääs ruumi. Ruumid mis on umbsed, põhjustavad unisust ja loidust. Madalate ja niiskete kohtade kliima põhjustab püsivalt viletsat tervist ja raskeid surmaga lõppevaid haigusi. (White 1996: 166)

## **Puhas vesi**

White kirjutab, et vee protseduuridel on hea mõju meie tervisele. Igahommikune või õhtune jahe vann mõjub soodsalt vereringele, kaitstes meid külmetuse eest. Jahe vann parandab mao ja soolte tegevust, maksa ja närvide tööd ning mõtlemisvõime kiireneb. (White 1996: 11)

Maxvell räägib White`i esimesest tervisealasest nägemusest ja kui temal paluti rääkida nägemuse sisu ei suutnud White muud, kui „et nägemus oli sedavõrd iselaadne, et nad ei suudaks seda kohe mõista“. Nägemuses saadud tervistkahjustavate toitude ja tavade kõrval „anti nõu ka meeldiva poole pealt – soovitati juua palju vett, liikuda regulaarselt vabas õhus, lasta tuppa päikest ja värsket õhku ning pesta end iga päev“. Tänapäeval on see normaalne, tol ajal oli see „kindlasti uus ja kummaline“. (Maxvell 1997: 196)

White räägib vee kasutamise kahest peamisest moodusest, kus see on seespidiselt tarbimiseks ja välispidiselt mitmesuguste veeprotseduuridena valu leevendamiseks ja haiguse tõkestamiseks. (White 2012: 159)

White kirjutas parimast vesiravi asutusest Ameerika Ühendriikides. Ta kiitis selle asutuse juhtide head tööd, mis oli seotud haiguste raviga. Selle asutuse ainukeseks puuduseks White`i arvates oli, et ei saa usaldada nende religioosseid põhimõtteid. Probleemiks oli, et „soovitasid nad patsientidele kaardimängu, tantsimist, teatrietendusi, mis kallutavad inimesed kurja poole ja on vastupidised Kristuse ja Tema apostlite õpetusele“. (White 2018: 432)

## **Päike**

White juhib tähelepanu, et juba hoonete ehituse käigus planeeritavate eluruumide puhul tuleb lähtuda tervislikkuse aspektist, kus oleks rikkalikult päikesevalgust, piisav värsket õhu ringvool ja vajadusel kütmise ning pesemise võimalus. Hooned tuleb ehitada kõrgemale kuivendatud pinnasele, vältimaks niiskuse ja sooõhu olekut siseruumides. Mis põhjustavad tõsiseid ja mitmeid surmaga lõppevaid haigusi, mis on tingitud madala ning halva kuivendatud pinnase kahjulikust õhust. (White 2012: 185)

White`i sõnul päikese tuppa paistmine loob ruumides hubasema ja tervislikuma sisekliima. Akendest sissetulevat valgust ja päikesepaistet ei peaks varjutama paksud



kardinad, rulood ja väljas maja läheduses kasvavad puud. Vanurid vajavad enam sooje ja mugavaid tubasid, kus on rikkumata puhas õhk ja palju päikest. (White 1996: 10)

White räägib, kuidas valudes, vaevades ja kõhnunud invaliid võib paraneda, kui kasutab oma tervise taastamiseks jõukohast tegevust, värsket õhku ja küllaldaselt päiksevalgust. (White 2012: 159)

White annab nõu, kuidas viia oma elus uuendusi sisse, kui muuta endist tervistkahjustavat eluviisi. Ei tohi tormata ja alustada tuleb mõõdukalt liikumisega värskes õhus. Ta kutsub üles laskma oma arusaamist mõjutada, „et füüsiline tegevus, päikesevalgus, õhk on õnnistused, mille Taevas on andnud, et haiged saaksid terveks ja need, kes pole haiged püsiksid terved“. (White 2019: 437)

White ütleb: „Kui soovite, et teie kodu oleks kena ja meeldiv, siis tehke see päiksepaistega säravaks“. Ta soovib eemaldada rulood, rasked kardinad, avada aknad ja nautida päikesevalgust, isegi, kui päike pleegitab vaibad, on tervislik näojume laste palgel enam väärt. Lihtne kodu, mis on muudetud puhta õhu ja päikesevalgusega säravaks, on perele ja külalistele parim paik maa peal. (White 2019: 431)

White räägib moe kahjulikust mõjust, kus hoitakse elu- ja magamistubadest päikesevalgus eemale, hoitakse kardinad all ja aknaluugid suletud. Ka kroonilised haiged jätavad end sageli päikesevalgusest ilma, mis on looduse üks kõige tervendavamaid vahendeid. (White 2019: 430)

## **Keskkond**

Keskkond, mille valime oma koduks, on kas tiheasustusega piirkond või maakoht, kus on avarust ja looduse ilust võimalik alati osa saada. White'i sõnul on parim paik haigete tervise taastamiseks maapiirkond, kus on küllaldaselt looduse ilu, piisavalt värsket õhku ja rohkelt päikesevalgust. Kui nende tervis on kosunud saavad nad võimaluste piires millegi kasulikuga tegeleda, sest see hajutab nende mõtted iseenda haigusest, mis muidu takistaks tervenemist. (White 2012: 178-180)

White põhjendab puhtuse olulisust, millel on seos inimeste tervisega. Piinlik puhtusearmastus on kasulik vaimsele, kuid ka füüsilisele tervisele, kuna keha eritab pidevalt jääkaineid ja naha puhtuse eest hoolitsemine aitab kergendada selliselt teiste eritusorganite tööd. Oluline on ka riiete puhtus. Nahapooride kaudu väljunud mustus imbib riietesse ja kui neid sageli ei vahetata, imbib riietes olev mustus naha kaudu

organismi tagasi. Surmatoovaid haigusi leidub pimedates hooletusse jäetud kohtades – rämpsus, riknevates jäätmete hunnikutes ja hallituses. Majapidamises ei tohi lubada mingisuguseid mädaneva või kõduneva prahi hunnikuid, mis võivad põhjustada palaviku epideemiaid. (White 1996: 10-11)

Kui Iisraeli rahvas vabastati orjusest ja asus rändama ja elama kõrbe, andis Jumal neile puhtuse ja korra reeglid, sest see rahvas, olles orjad, elas ebapuhastes ja tervistkahjustavates harjumustes. Neid valmistati ette saamaks iseseisvaks tervishoiu seadustega kookõlas elavaks Jumala rahvaks. (White 2012: 188)

White toob näite, kuidas kõrbes pidi suur rahvamass pidama rangetest hügieenireeglitest kinni, vältimaks mõnesuguse tõve või katku puhkemist. Piiblis on leida näiteid puhtuse ja hügieeni teemadel. Kui rahvas rändas kõrbes, oli kehtestatud leeris mitmesuguseid sellealaseid nõudeid haiguste ja epideemiade vältimiseks. Nakkushaiguste puhul kasutati haigete isoleerimist tervetest. Argielus, kui inimene puutus kokku haigega, tuli pesta riided, ennast ja olla õhtuni roojane ning alles siis võis tagasi minna leeri (3Ms 15: 4-12). Puhtuse suhtes olid ranged nõuded – telgid ja nende ümbrus pidid olema puhtad, prahi ja jäätmevabad (5Ms 23:15). Eriti rangelt nõuti isiklikku puhtust enne Siinai mäe jalamile Jumala käske kuulama minekut ja selle nõude eiramisel oli surmanuhtluse ähvardus. (White 1996: 12-14)

Huvitavat on leida, kuidas pidalitõve puhul kehtestati tol ajal ranged reeglid. Kõik millega haige oli kokku puutunud, tuli tulega hävitada. (White 2012: 159)

White toob näiteks, et kui oldi saabunud kohale ja asutati kodude rajamist ja elamist, kehtestati juba reeglid. Jumal jätkas kõrbes alustatud kasvatust Kaananimaal ja selleks oli, et iga perekond omaks isiklikku maad eesmärgiga nautida loomuliku, rikkumata elu tervistavaid eeliseid. Igapäevaelu üksikasjades anti neile jätkuvalt juhiseid eesmärgiga teadmisi omandada, sest nad on Jumala tempel ja seda ei tohi rikkuda. (White 1996: 16)

Jumala nõudmised korra ja puhtuse osas on väga ranged ja seda just inimeste endi heaolu silmas pidades, rõhutab White neid põhjuseid. (White 2012: 188-189)

Tema rahvas peab olema terve nii vaimselt, kui füüsiliselt ja sellest nõudest kinnipidamisega kaasnes töotus. (5Ms 23:15)

White selgitab, et riietus on meie kehale kõige lähemal seisev keskkond. Meie keha jaoks tervisliku keskkonna loomine on riietumiskunst. Riided peavad olema puhtad, igas mõttes tervislikud, terved, maitsekad, kvaliteetsed, vastupidavad, soojus- ja

niiskuskindlad. Määrduvad ja ebatervislikud riided saastavad ihu ja hinge ning rikuvad Jumala templi. (White 1996: 23-24)

White on pidanud meie keha korrapärase toimimise juures tähtsaks ka riietuse küsimust. Tihedalt liibuvad riided häirivad vere ringvoolu ja organismi varustamist toitainetega, pingul võõd panustavad jäsemete maha jahtumisse. Need põhjustavad vere kogunemist elutähtsates organites, mille tulemusena võib tekkida peavalu, köha, südamekloppimine või seedehäired. (White 1996: 6)

White soovib lastevanematel õppida tundma inimkeha anatoomiat ja füsioloogiat, et paremini ja tervislikumalt neid õpetada ja nende eest hoolitseda, sest vaenlane Saatan on muutuvate terviskahjustavate moevoolude autor ja põhjustab sellega muret ja teotust Jumalale. Moevoolude süsteem kahjustab, kurnab ja viib hinge mandumisele. Naiste endi tervis on selle tõttu kannatanud, lisaks viljelevad nad seda harjumust ka oma lastes, pärandades edasi kahjustatud tervise, väärustunud harjumused ning valed eluideaalid. Nimetatud on mõningaid nendest probleemidest nagu puusadele toetuv seelik, mis pärsib siseorganite tööd, põhjustades väsimustunnet, mis sunnib inimest külmus käima. Sellest omakorda on häiritud kopsude töö, mille tulemusel kannatab hingamine, kuna kopsud ei saa rindkeres vabalt liikuda. Kannatab ka vere hapnikuga varustamine, mille tulemusel on jääkainete organismist eraldumine takistatud ja siseelundid ei saa täita oma ülesandeid. (White 1996: 27-28)

White'i poolt on probleemina käsitlemist leidnud riiete ebaühtlane jaotumine kehal. „Mõned kehaosad on kaetud rohkem kui vaja ja teisalt on ilma jäetud need, mille katmine vajaks rohkem tähelepanu. Need kehaosad, mis asetsevad kehatüvest kaugemal (käed, jalad) peaksid olema külmemal ajal rohkem kaetud. Külmetavates kehaosades on verd vähe ja teistes kehaosades verd jälle ülearu. Hea tervise tagatis on korralik verevarustus. Korralik riietumine oleks nii mõnelegi taganud pikema eluea“. (White 1996: 28-30)

## **2.8. Positiivne mõtteviis – suhted, hoiakud, valikud**

White peab tervise aluseks rõõmsat meelelaadi. Kui meel on rõhutatud, siis on eriti hea siseruumidest väljas looduses tegutsemine, liikumine ja looduse ilu nägemine, mis edendab positiivset meeleolu. (White 2012: 180)

White peab oluliseks meeleparandust endistest eluviisidest ning elu kooskõlla viimist loodusseadustega, nii nagu Jeesus inimesi õpetas. White rõhutab, et Kristuse ravimeetodid olid looduslikud. Tema kasutas oma tervistavat väge tuues esile patutunnetuse ja meeleparanduse ning inimesed paranesid vaimulikult ja füüsiliselt. Ta õpetas, et haigused tulevad loodusseaduste ja vaimuliku elu seaduste rikkumise tagajärjel. Jumal andis kunagi Iisraelile selged juhised eluviiside kohta ja ka töötuse, mille kohaselt neid, juhiseid järgides on nad hoitud haiguste eest. (5Ms 7:15, White 2012: 50-52)

White ütleb, et tänulikkus mõjutab meie usu kvaliteeti. Näite kaudu, kus haigusest jõuetu tervistamist otsiv veritõbine naine mõtles, kui suudaks nii paljugi, et õnnestuks Jeesuse riideid puudutada, siis saaks ta usu kaudu terveks. Jeesus paljastab selle varjatud teo eesmärgiga õpetada inimestele õigeid hoiakuid ja suhtumisi. „Antud olukord ei andnud tunnistust mitte riiete maagilisest väest, vaid usus klammerdumisest Jumaliku väe külge. White peab oluliseks, et kui meile jagatakse õnnistusi, ei või me lihtsalt vaikida sellest, vaid peame tänades tunnistama. Tunnistamise eesmärgiks on Kristuse headuse tutvustamine maailmale. Sellega liitub Tema vägi, mis päästab maailma“. Tänamise osas oli sarnane lugu kümne pidalitõbisega, kui ainult üks pöördus tänamiseks tagasi. „Inimese süda, kes ei taipa või ei taha märgata endas tänulikkust, on ükskõikne kõige selle osas, milline ohver on tema heaks toodud ning milline alahoidev vägi on teda kõiksugu kahjude ja ohtude eest kaitsmas. Tänamatus sulgeb ukse Jumala armule. Tänulikkus Tema andide eest tugevdab meie usku“. (White 1994: 233-235)

White kirjutab, et Iisraeli rahvale antud juhistes on rõhutatud rõõmsa ja tänuliku hoiaku olemust. Jumal oli näinud ette, et kolm korda aastas tuli rahvas kokku pühadeks, „kus oli oma osa seltskondlikul läbikäimisel, meelelahutusel ning vaeste vastu ilmutatud külalislahkusel. Selle eesmärk oli arendada inimestes tänulikkust ja hoolimist kaaslaste vajadustest“. (5Ms 26, 11, White 1996: 17)

White toob välja Jeesuse armastuse ja hoiaku kõikide rahvaste ja seisuste võrdsel kohtlemisel. „Õnnistegija igatsus oli, et Iisraeli ja teiste rahvaste vahel ei oleks vaheseinu ja seda õpetas Ta oma jüngritele“. (White 2000: 13)

Kokkuvõttena võib tõdeda, et White`i tervisereformi ideed sarnanevad muistsele Moosese kaudu iisraeli rahvale antud leeris elamise nõuded, kuidas olla terve ja teenida Jumalat, nii oli ka White see, kes said juhiseid mitmete teemade kohta, kuidas olla tervem ja millest ta kirjutas ja rääkis inimestele. Esimeses tervishoidu puudutavas nägemuses

ilmutati talle mitmete tervise teemade kohta informatsiooni, mida kirja panna ja edastada inimeste tervishoiualaseks harimiseks. Edaspidi lisandusid veel järgnevad nägemused tervise teema kohta, mis selle materjali mahtu suurendasid. Enne Jumala käest tulnud nägemusi olid adventistid vastavasisuliselt materjale püüdnud kokku koguda, aga need teadmised ei olnud kõik päris tõesed. Nägemuses kõneldi talle teemadest nagu näiteks alkohol, tubakas, tee, kohv ja veel mitmetest halbadest harjumustest, ning ületöötamist nimetati samuti paheks. Nendele kahjustavatele tavadele ja toiduainetele anti veel lisaks soovitusi. Anti veel nõu juua rohkelt puhast vett, lasta tuppa päikest ja värsket õhku, pesta end iga päev ning liikuda palju värskes õhus. Enne, kui White sai tervisealaseid juhtnööre, tunti taimetoitlust, vesiravi ja järgiti teisi tervisealaseid uuendusi. Ta uuris tervise teemat leides sarnasusi temale antud juhiste ja teiste reformijate kirjutiste vahel. White esitles oma terviskäsitluse teemades ka teiste tervisereformijate käsitlusi, lootes seeläbi paremat vastuvõttu lugejailt. Teiste tervisereformid sisaldasid ka äärmuslikke tervistkahjustavaid arusaamu – näiteks soola keelamine. White nägemused aitasid vältida neid arusaamu, mida tänapäeva meditsiin vääraks loeb. Ja ilma nägemusteta poleks sellist selgust saanud Reformist sai ka oluline roll Seitsmenda Päeva Adventistide kuulutuses, hoiatamaks inimesi tervistkahjustavate eluharjumuste eest, et neid juhiks arukas religioosne arusaam ning tervislik tasakaalukus, kasulik olemine ja parem tervis saavutamaks suuremat vaimsetest teemadest arusaamist.

Tänapäeval on ühiskonnas populaarsust kogunud taimetoitlus ja füüsilise aktiivsuse propageerijad ning vaimse tasakaaluga tegelejad. Une teema on järjest rohkem tähelepanu alla võetud laste ja noorte veebikeskkonna liigse kasutamise tõttu. Inimese tervist ja elukeskkonda tähtsustades ehitatakse parema ventilatsiooni ja küttesüsteemiga hooneid. Selliselt neid teemasid vaadeldes ja jälgides, millised teemad tõstatuvad meedias ja foorumistes, ei ole White'i tervishoidu käsitletavatest teemadest ükski puutumata jäänud tänapäeva ühiskonnas. Töö uurimusülesannet silmas pidades on oluline analüüsida, kuidas Ellen White'i tervishoiualased nõuanded kajastuvad tänapäeva SPA Eesti Liidu koguduste liikumise tegevuses.

Eestis ei ole ka meditsiinilist misjonitegevust praegu, puuduvad sellealased asutused nagu õppeasutused, sanatooriumid ja haiglad. Tervisealane misjonitegevus ja inimeste ravimine ning õpetamine on liikmete arvu suurendamisel olulise tähtsusega tegur. Tänapäeval tegutsetakse Eestis tervisealaste artiklite avaldamisega koguduse

trükiväljaannetes ja veebilehel ning loengute ja seminaride korraldamisega. Antakse välja ajakirja, tõlgitakse raamatuid ja antakse trükki. Internetis on kogudusel oma veebilehekül, kus on teateid ja muud vaadata ning lugeda.

### **3. E. G. White'i tervisealaste nõuannete kasutamine ja kajastamine tänapäeva Eesti adventkogudustes**

#### **3.1. White'i nõuannete kasutamine Eesti adventkogudustes**

„Pühakiri tunnistab, et üks Püha Vaimu andidest on prohvetlikult kuulutamine. See on üks ülejäänute koguduse tunnustest ning me usume, et see ilmnes Ellen G. White'i töös. Tema kirjutised kõnelevad prohvetliku autoriteediga, trööstides, suunates, õpetades ja parandades kogudust. Need teevad ka selgeks, et Piibel on ainsaks mõõdupuuks, millega tuleb kontrollida õpetusi ja kogemusi. (Jh 2:28,29; Ap 2:14-21; Hb 1:1-3; Ilm 12:17; Ilm 19:10)“ (SPA Koguduste Eesti Liidu koduleht: [www.advent.ee/info/318/mida-me-usume/](http://www.advent.ee/info/318/mida-me-usume/) - vaadatud 29. 03. 2023).

1863. aastal sai White esimese nägemuse ja hiljem täiendavad juhised selle kohta, kuidas välja arendada tõhus ja toimiv tasakaalustatud tervishoiualane tegevus. Globaalselt toimivad ülemaailmse SPA koguduse meditsiinasutused on White'i tervisealase visiooni kajastajad käesoleval ajal ühiskonna terviseteadlikkuse edendamisel. SPA koguduse teoloogia tunnistas inimese tervishoiualase teadlikkuse tema religioossuse oluliseks komponendiks. Rahva tervise edendamist nähti nüüdsest kui kristliku evangeeliumi jagamist praktikas. Meditsiinivaldkonnas on hakatud rääkima inimese isiklikust panusest eneseteadliku tervisekäitumise juhtimisel. Tänapäeval räägitakse ja kirjutatakse üha enam tervislikust eluviisist, rõhutades inimese enda osa oma tervise hoidmisel. Meditsiini üks suundadest on arendada ühiskonnas terviseteadlikkust, et kujundada inimestel häid tervisekäitumise harjumusi. Kaasajal on lisandunud kliima teema, mis seondub tootmise ja tarbimise kaudu meie toidulauaga. Sellest lähtuvalt kutsutakse inimesi üles valima keskkonnasõbralikumal toitumisviisi ehk taimetoitu. Käesoleval ajal on juba kergem rääkida õigetest tervist edendavatest eluviisidest. Ühiskonnas on toimunud palju suunamuutusi. Tekkinud on mitmesuguseid tervisega seotud huvigruppe, kes kaasavad inimesi parandama oma terviseteadlikkust. E. G. White kirjutas ja rääkis juba 17. sajandil rahvatervise edendamise teemadel. White'i väitel on ta saanud terviseteemalised juhised

Loojalt, kes on kõige loodu autor. Tema teostes on tervishoidu käsitletud alati koos teoloogiaga. See asjaolu annab White`i selleteemalistele juhisteile erilise usaldusvääruse. Kui inimene praktiseerib tervist edendavat käitumist ja õigeid elustiili valikuid, on ta kooskõlas nii Jumala kui looduseadustega, mis on Jumala näidatud tee inimkonna õnnele. Tänu Ellen White`i põhjalikule tööle rahvatervishoiu valdkonnas, on tema teoseid kasulik analüüsida. Seetõttu ei saa ka käesoleva uurimistöo autor käsitleda E. White`i rahvatervishoiu põhimõtteid lahus tema teoloogilistest arusaamadest Kuigi siiani on vaadeldud neid kahte valdkonda eraldi, on arstiteaduses hakatud tunnustama religiooni rolli haigete tervise edenduses. Sellega seoses analüüsib uurimustöö autor SPA Koguduste Eesti Liidu arusaamu tervise ja religiooni seostest tänapäeval. Fookuses on E. G. White rahvatervishoiu põhimõtete rakendamine SPA Eesti Liidu kogudustes. Töö autorit huvitab, kas või mil määral on eelpoolmainitud koguduste arusaamad Ellen White`i tervisealaste soovitude suhtes ajas muutunud. Vaatluse alla tuleb ka rahvatervishoiu arusaamade kajastamine tänapäeva SPA Eesti kogudustes. Analüüsi aluseks on SPA Koguduste Eesti Liidu ajakiri „Meie Aeg“, mis on tervise teemasid kajastanud juba pikemat aega. Töös viidatakse peamiselt kümne aasta jooksul ilmunud tervisealastele artiklitele, vajadusel ka varasematele allikatele, nimetatud ajakirjas ja ka SPA Koguduste Eesti Liidu veebileheküljel olevatele artiklitele.

Adventistide ülemaailmsel töökoosolekul aastal 2019 avaldas Neal C. Wilson seisukoha meelemürkide kasutamise kohta. Tema kutse mõõdukusele puudutab ka Eesti adventkogudusi täielikult loobuma nende kasutamisest. Tubaka ja alkoholi suhtes ei ole koguduse positsioon tänapäeval muutunud. Eestis viidi läbi tubakast võõrutamise programme erinevates linnades. Narkootikumide kasutamine on kasvav probleem. Ühiskonna ja ka SPA Eesti Liidu koguduste jaoks on see väljakutse, mis nõuab programmide väljatöötamist, mis aitavad noortel karskeks jääda. Koguduse roll avalikkuse jaoks on „pöörata meedia, ametnike ja seaduseandjate tähelepanu hävingule, mille all ühiskond kannatab alkoholi ja tubaka jätkuva reklaamimise ning levitamise tõttu“. (Wilson 2019: 22)



## 3.2. Tervist kahjustavad ained

### Alkohol

Ellen G. White räägib alkoholi tarvitamise kahjulikkusest. Tema ajal oli ühiskonnas probleem alkoholi liigtarvitamisega. White toetub Piiblile, kus (Õp 20:1; 23: 29-32, 35) räägitakse alkoholist negatiivses võtmes. Toob näiteks räägib preester Sakariase, kelle poja sünniga seotud juhistes keelati viin ja vägijook. (White 1994: 54)

White pidas oma eluajal oluliseks alkoholi vastast võitlust ühiskonnas. Ta kirjutab: „kristlike tööliste tähtsast osast karskustöö toetamisel, tehes sellest elutähtsa küsimuse ning tutvustab õige karskuse põhimõtteid“. (White 2012: 110)

White märgib ära: „et alkoholi tarbimist leidub kirikutes, religioossetes institutsioonides ning kristlikes kodudes, kus paljud noored valivad hävitava elusuuna. Alkoholi hävitava mõju tõttu kahjustatakse nii iseloomu kui tervist. Sellega kaasneb Jumalast võõrdumine ning sageli ühiskonnast väljaheitmine. Alkoholilembes inimesel pole lootust selleks ega tulevaseks eluks“. (White 2012: 110)

White`i ajal toimivat alkoholikaubandust reguleerisid riigi seadused. White leidis, et „nii kaua, kui alkoholi müük on litsentseeritud äri ja riigi poolt heaks kiidetud kaubandusharu, ei ole alkohoolikute pahedest väljaaitamine eriti tõhus“. (White 1996: 87-89)

Lauri Beekmann on Türi adventistide koguduse liige ja Eesti Karskusliidu esimees, ta kirjutab alkoholi teemal SPA Koguduste Eesti Liidu ajakirja „Meie Aeg“ fookuserubriigis. Tema sõnul loetakse „alkoholi sõltuvust tekitavaks närvimürgiks, millel on depressiivne toime. Alkoholi seostatakse suurema traumade tekkeriskiga ja üle 200 erineva haiguse tekkimisega. Samuti on see ka mitme vähivormi põhjustaja ja paljude tööealise elanikkonna tervisekahjustuste allikas. Alkoholi tarbimise tagajärjel sureb igal aastal 3,3 miljonit inimest. Alkoholi poolt põhjustatud sotsiaalne kahju ulatub 155,8 miljardi euronii aastas. Kuigi alkoholi tarvitamine läheb inimeste tervisele ja ühiskonnale kalliks maksma, on Euroopa Liidus antud selle tootmiseks suurem vabadus, kui teiste toiduainete puhul. Kehtivuse on kaotanud alkoholi varasemad piirangud. Alkohol on alaliselt olnud meie toidulaua ning kuulub meie traditsioonide ja kultuuri hulka. Alkoholi tarvitamise traditsioon ulatub tagasi orjaaja viinakööki, kus töötasid meie esivanemad viinakuul oktoobrikuus ehk oktoobris. Mälestus orjaajast on kustunud, viinaorjus on

jäänud ühiskonda orjastama. Alkoholi tarvitamine ei mõjuta ainult selle tarbijat ennast, vaid ka temaga seotu lähikondseid – passiivseid kannatajaid, kellele saavad osaks tervisekahjud, majandusraskused ja vägivald“. (Beekman 2019: 9)

Alkoholi teemat on käsitletud ka rubriigis pastor vastab SPA Koguduste Eesti Liidu veebilehel, kus inimesed on esitanud erinevatel teemadel küsimusi ja Vastajateks on erinevad pastorid. Küsimusele: „Kui palju tohib alkoholi tarbida“? Vastab Jaanus-Janari Kogerman patu mõiste selgitamisega – „patt lahutab, meid Jumalast ja on valesti suunatud armastus“. Nende väljendite tähendus ütleb meile, et peame armastama Jumalat ja „ainult patust vabana saame me olla Jumala lähedal“. Kui teeme pattu teadlikult, eirame Jumala plaani. Lauri Beekman, Eesti Karskusliidu juht, on alkoholi nimetanud „närvimürgiks, mille normkogust peetakse ohtlikuks“. Pastor Kogerman leiab, et eelnevalt ära toodud põhjustel „kujutab alkohol endast organismi mürgitamisest ja põhjustab sellest tulenevalt elupäevade lühendamist ning ei oma seetõttu inimese tervisele mingisugust kasulikku toimet“ (SPA Koguduste Eesti Liidu koduleht: [www.advent.ee/pastorvastab/27257/kui-palju-tohib-alkoholi-tarbida/](http://www.advent.ee/pastorvastab/27257/kui-palju-tohib-alkoholi-tarbida/) - vaadatud 30.03.2023).

SPA Koguduste Eesti Liidu tervisetöö osakonna juht Allan Randlepp arutleb ajakirjas „Meie Aeg“ teemal: „Möödukus tänapäeva ühiskonna normide tähenduses“: „Kas möödukus on tervislik? Tema sõnul tähendab möödukus sotsiaalsete normide mõistes keskteel olemist. Inimühiskonnale on ka omane karjas püsimine ja sellest eristuva käitumise tõrjumine. Karjaühiskonna mõtteviisi normid ei ole tervise valdkonnas alati mõistlikud ja tervist edendavad. Ühiskonna poolt aktsepteeritud möödukuse määr kahjustab tervist. „Religioossed autorid ja positiivne psühholoogia teadlased kirjeldavad möödukust voorusena“. „psühholoogia keelepruugis on möödukus üks kuuhest voorusest ja voorused jagunevad omakorda alamvoorusteks. Möödukus sisaldab andestust, ettenägelikkust, enesekontrolli ja selle määratluse järgi keerukam mõiste, kui lihtsalt keskteel olemine. Toitumine on suur teemavaldkond, mis on tihedalt seotud möödukusega. kus möödukus on sage arutlusteema. Uuringud on näidanud, et sotsiaalsed normid meie tarbitava toidu ja joogi puhul, on pikemas perspektiivis tervist hävitavad“. Selliste toiduainete hulka kuuluvad: „liha, alkohol, suhkur töödeldud toit jms tarbimise Näitena toodud toitudest, mis tervist kahjustab on liha, alkohol, suhkur, töödeldud toit jms tarbimise ühiskondliku normkoguse keskmise järgi võetuna“. (Randlepp 2019: 10-11)

Päevasõna rubriigis SPA Koguduste Eesti Liidu veebileheküljel on jagatud alkoholi teemalist mõtisklust. Mõtiskluse alusena viidatakse Piibli kirjakohta (Õp 20:1). „Kogutud andmeid näitavad alkoholi tarbimisest tingitud ravikulude tõusu, kaotatud eluaastaid, politsei töökoormuse kasvu, alkoholi tõttu purunenud perede arvu ja alkoholi põhjustatud surmasid. On kristlasi, kes kaitsevad alkoholi tarbimist, väites mõned napsid on kahjutud. Kui me teenime armastavat Jumalat, kes on Tervendaja, „mis koht on siis alkoholil meie elus? Kuidas saaksid kristlased toetada hädade tööstust“ (SPA Koguduste Eesti Liidu koduleht: <https://www.advent.ee/paevasona/10.10.2021/> - vaadatud 30.03.2023).

Adventkoguduse ajaloo alguspäevil otsustasid adventistid loobuda teatud liiki toitude söömisest, mitte tarvitada alkoholi ja mitte suitsetada. Kaasaeg on sellesse vältimist vajavate ainete nimistusse lisanud uued laastavad narkootikumid (SPA Koguduste Eesti Liidu koduleht: [www.advent.ee/info/317/kes-me-oleme/](http://www.advent.ee/info/317/kes-me-oleme/) -vaadatud 30.03.2023).

SPA Koguduse Eesti Liidu ajakirjas „Meie Aeg“ on ära toodud loeng teemal: „Loomine ja tervis“. „Võime valida – Jumala suurimaid kingitusi“ räägib otsmiku sagara tähtsast rollist meie valikute mõjutajana. „Jumal on andnud meile valiku vabaduse. See on võime ja võimalus valida enda jaoks sobiv tegutsemisviis. Selleks kasutame oma tahtejõudu, mille võime tuleb otsmiku sagarast. Selles aju osas vormuvad meie otsustusvõime, arutlusvõime, sotsiaalsed normid ja toimub pikaajaste plaanide tegemine. Targad valikud on olulised, kuna nendest sõltub meie elu kulgemine“. „Meil on sageli vaja valida väikeste otsuste vahel, mille mõjud ulatuvad aastate kaugusele mõjutades meid endeid ja ka meid ümbritsevat. Selleks, et teha tarku valikut on vaja pidevalt õppida uusi asju. Lisaks on vaja arutlemisvõimet, deduktiivset ja kriitilist mõtlemist, mis kõik lisab osavust heade, tervist ning heaolu edendavate valikute tegemisel“. Otsmiku sagara funktsioonide allakäiku põhjustavateks teguriteks võivad olla kõige sagedamini igapäevased elustiilist tulenevad tegevused. Otsmikusagara tervise hoidmiseks: „väldi sisendeid, mis on liialt tuimestavad. Sellised sisendid võivad pärineda erinevaist allikaist: meedia, internet, televisioon ja raadio“. Kahjulikud on veel väärad söömisharjumused, liigne rasv, suhkur, alkohol, kofeiin, keelatud ained ja legaalsed ravimid“. (Randlepp 2017: 30-33)

Dr. P. Landles on kardioloog ja SPA Peakonverentsi terviseteenistuse asedirektor, kes arutleb SPA adventkoguduse veebileheküljel oma artiklis alkoholi teemadel. „Millal

muudavad seitsmenda päeva adventistid oma seisukohta alkoholi joomise suhtes? On avaldatud mitmeid uurimusi selle kohta nagu oleks alkohol südame tervisele kasulik ja sellepärast ootavad paljud inimesed, millal muudab kogudus oma seisukohta täieliku karskuse suhtes. Vastus on, et SPA Kogudus ei saa oma põhimõtet muuta. ... oma usku praktiseerivad ja tervisest hoolivad adventistid ... vältima kõike kahjulikku, kaasa arvatud ja ehk eriti neid asju, mis ähmastavad meie meeli ja võivad nõrgestada meie tundlikkust Püha Vaimu hääle suhtes, ohustades meie suhet Issanda Jeesuse Kristusega. Kuigi alkoholi tarvitamisega kaasneb palju olulisi terviseriske, on peamine põhjus karskuseks vaimulik ja moraalne“. „Alkoholi tarbimist mõjutavad kultuur ja majandus ning on riigiti väga erinev. Alkoholi tarvitamine on kasvanud paljudes maailma kohtades ja peamiselt noorte hulgas, ent selle mõju laieneb kõigile vanusegruppidele. Alkoholi sõltuvuse kujunemist mõjutab lähisugulase alkoholi tarbimine, sest sel juhul alkoholi sõltuvuse tekkimise tõenäosus kahekordistub. Kui alkoholiga tutvutakse enne 14. eluaastat, tõuseb sõltuvuse võimaluse protsent veelgi. Uuringu tulemused kinnitavad ka alkoholi seost vähiga“. Teaduslikud uuringud tõestavad: „et ei ole olemas turvalist alkoholi annust, mis võimaldaks samas vältida vähi riski. Ühiskonnas põhjustab alkohol surmasid, vägivalda, õnnetusi ning on kõige suurem vaimsete hälvete põhjustaja. Pole olemas turvalist kogust alkoholi, mida rase võiks tarvitada. Pole olemas uuringuid, mis on tõestanud alkoholi head mõju südame tervisele. Südametervise mõjutajad on väliselt tervislikud koos harjutuste, puhkuse, värske õhu, päiksepaiste, ning puhta veega. Neile teguritele lisandub seespidiiselt Jumala usaldamine, sotsiaalne tugisüsteem, optimism, õige toitumis, karskus, mis julgustab meid loobuma kõigest kahjulikust ja kasutama targalt seda, mis on tervislik ja hea. Karskus on alus vaimuga täidetud kogemusele, mis on vaba alkoholist ja selle halbadeist saatjatest.“ (SPA Koguduste Eesti Liidu koduleht: <https://www.advent.ee/artikkel/45864/adventistid-ja-alkohol/> - vaadatud 30.03.2023).

Võib tõdeda, et alkoholi teema on leidnud palju käsitlemist SPA Koguduste Eesti Liidu kogudustes, kus on korduvalt välja öeldud põhimõtte selliselt: „Seitsmenda Päeva Adventistide Kogudus ei saa oma seisukohta muuta“. Ta on rõhutanud karskuse põhimõttele kindlaks jäämist ja selle oluliselt tervistkahjustava rolli kõrval toonud välja alkoholi vaimuliku ja moraalse mõju tervisele“ (SPA Koguduste Eesti Liidu koduleht <https://www.advent.ee/artikkel/45864/adventistid-ja-alkohol/> - vaadatud 30. 03. 2023).

Tähelepanu all on jätkuvalt aktiivne osalemine alkoholi vastases võitluses, et parandada olukorda nende ainete tarbimise vähendamise suunas koguduses ja ühiskonnas.

White'i ajal oli alkoholi liigtarvitamisega probleem ja ta toetudes Piiblile räägib preester Sakariasele antud korraldusest seoses kelle poja sünniga keelati ära viin ja vägijook (White 1994: 54). White pidas veel oluliseks alkoholivastast võitlust ühiskonnas ja kristlike tööliste tähtsat osa karskustöö toetamisel ning tutvustas õige karskustöö põhimõtteid. (White 2012: 110). White märgib ära, et alkoholi tarbimist leidub kirikutes, koolides, religioossetes institutsioonides, kristlikes kodudes, mis mõjutavad paljusid noori halva suuna valikul ning Jumalast võõrdumisel (White 2012: 110). White räägib veel, et tema ajal oli alkoholi kaubandust reguleerivad riigiseadused, mis toetasid alkoholi kaubandust ja see oli põhjus, mille pärast ei saanud olla alkohoolikute pahedest väljaaitamine eriti tõhus (White 1996: 87-89).

Lauri Beekmann on Türi adventistide koguduse liige ja Eesti Karskusliidu esimees, kirjutab alkoholi teemal SPA Koguduste Eesti Liidu ajakirjas „Meie Aeg“. Beekmann toob ära need kahjud, mida alkoholi tarbimisest tulenevad. Ta nimetab alkoholi sõltuvust tekitavaks närvimürgiks, alkoholi tarbimise tõttu tekib rohkem traumasid, on mitmete haiguste, vähivormide ja surmade põhjustaja. Alkoholi tarbimise kahjud inimestele ja ühiskonnale nõuab kallist hinda. EL-is on antud alkoholi tootmiseks vabadus, mida ei oma teiste toiduainete tootmine ja alkoholi varasemad piirangud on kaotanud kehtivuse. Veel toob artikli autor välja passiivsete kannatajate osa, kus nad peavad kannatama majandusraskusi, tervisekahjusid ja vägivalda. (Beekman 2019: 9)

## **Tubakas**

Ellen G. White peab tubakat alkoholist kahjulikumaks kuna selle mõju kaasinimestele on ulatuslikum. White ütleb, et need, kes viibivad tubakasõitlasega ühes ruumis või tema läheduses hingavad sisse tubaka suitsust rikutud õhku“. White on kindel, „et tubakas on ohtlikum ja salakavalam ning selle toime vähemärgatav. Tubaka mõju närvisüsteemile on alkoholist tugevam ja sellest on raskem vabaneda. Tubakasõitlaste vanemate mõju kandub oma tervistkahjustava toimega nende järglaste noorematele põlvkondadele, mille tagajärjedeks on nõrk tervis ja närvisüsteemi probleemid, puudulik vaimne tervis ja mitmesugused loomuvastased ihad“. (White 1996: 69-70)

Ellen G. White juhib tähelepanu probleemile, „mil poisid alustavad väga noorelt tubaka tarbimist. Põhjus muretsemiseks on seotud noore organismi eriti suure tundlikkusega tervist kahjustava tubaka mürgi suhtes. Suitsetavad noormehed arvavad tihti, et kui suitsetavad isa, tuntud vaimulik ja nende pühapäevakooli õpetaja ei tohiks see ka neid kahjustada“. „Kas kristlased tohivad hellitada pahet, mis halvab mõistuse ja röövib võime hinnata objektiivselt igavikulisi probleeme“. (White 2012: 142)

Allan Randlepa terviseseminari loengus „Loomine ja tervis“, mida on käsitlenud SPA Koguduste Eesti Liidu ajakiri „Meie Aeg“. Aktiivsuse teema all on huvitav võrdlus, kus võrreldi suitsetajate füüsilise aktiivsuse mõju nende tervisele. „Uuringu tulemused on näidanud, et füüsiliselt aktiivsete kõrgvererõhuga suitsetajate suremus on madalam, füüsiliselt passiivsete madala vererõhuga suitsetajate omast. Füüsiline aktiivsus omab head mõju meie tervisele vähendades tervist kahjustavate faktorite toimet“. (Randlep 2017: 40)

SPA Koguduste Eesti Liidu ajakirjas „Meie Aeg“ hoiatab, Folkenberg, kes oli ülemaailmse adventkoguduse president, kõiki koguduse noori ja ka avalikkust tubakast tingitud tevisekahjustuste ning sõltuvuse eest. „Suitsetamine on enneaegsete haigestumiste ja surmade põhjustajana ennetatav. Enamik ühiskondi toetab ennetuspõhimõtte olulisust. Probleemiks on tubakatootmise jätkuv tegevus. Tubaka tarbimise ohtlikkust kinnitavad ka tänapäevased teadusavastused, kuid see ei ole mõjutanud tubaka tootmist“. „Passiivsest suitsetamisest tingitud vähisurmade arvukus on jätkuvalt tõsiseks hoiatuseks. On tehtud ettepanekuid, et iga riik võtaks kasutusele takistavaid meetmeid selle pahe suhtes, nagu näiteks tubaka reklaami ja suitsetamise keelamine avalikes kohtades ja elumajade läheduses ning inimeste harimine tubaka kahjulikust mõju vallas“. (Folkenberg 2019:29)

Päevasõna rubriigis, mis asub SPA veelehel ja on teemaks vaimu, hinge ja ihu hoidmine, milles rajanetakse kirjakohtadele (1Ts 5:23) ja (Rm 12:1). Nende tekstide valguses on lahatud mõtteid söömise ja joomise teemadel. Valed söömis- ja joomisharjumised, kahjustavad inimese füüsilist ja vaimset võimekust ning on sõltuvust tekitava mõjuga. Kui inimene langeb tervist kahjustavate harjumuste ohvriks, häbistab ta Jumalat ja „röövib Temalt teenistuse, mida Ta meilt nõuab. Need, kes on omandanud ebaloomuliku isu tubaka järele rahuldavad seda tervise kulul“. Tubakas kahjustab närvienergiat, vähendab elujõudu ja vaimset suutlikkust. „Need, kes nimetavad end

Kristuse järelkäijaiks, kuid kellel on ikkagi see kohutav patt ukse ees, ei suuda lepitust kõrgelt hinnata ning neil ei ole ülevat arusaamist igavestest asjadest. Mõistus, mille uimastid on tuhmistanud ja osaliselt halvanud, jääb kergesti kiusatusele alla ega suuda tunda rõõmu osadusest Jumalaga. Need, kes tarvitavad tubakat, ei suuda eriti alkoholist ära öelda. Kahel kolmandikul meie maa alkohoolikutest on isu alkoholi järele tekkinud tubaka kasutamisel. Need, kes väidavad, et tubakas ei kahjusta neid, võivad oma eksituses veenduda sellega, kui jätavad tubaka mõneks päevaks ära. Närvivärinad, peapööritus ja ärritatavus, mida nad tunnevad, tõestab neile, et see patune nauding on neid orjusesse aheldanud. See on võitnud tahtejõu. Nad on selle pahe orjuses, millel on kohutavad tagajärjed“ (SPA Koguduste Eesti Liidu koduleht: <https://www.advent.ee/artikkel/45864/adventistid-ja-alkohol/> - vaadatud 30. 03. 2023).

SPA koguduse veebilehel on kirjutatud, millest võib saada alguse tubaka tarbimine: „Tee, kohvi ja lihatoitud annavad kohese efekti“. „Nende mürkide toimel mõistus virgub ja kujutlusvõime elavneb teatud ajaks ning selle kogemuse ajal on nad veendunud nende sobivas kasutamises. Liialt erutatud närvisüsteem kulutab energiat ülemäära ja järgneb loodus samas mahus, millises osas organismi kurnati üle stimulantidega. Edaspidi tekib isu kangemate stimulantide järgi, et hoida ja suurendada meelepärast erutust kuni isu järeleandmine saab harjumuseks, kus on ihalus veel kangemate stimulantide, tubakas, vein, kanged alkohoolsed joogid järele“ (SPA Koguduste Eesti Liidu koduleht: <https://advent.ee/paevasona/105792/ergutavad-ained-toovad-viimaks-kaasa-halvad-tagajärjed/> - vaadatud 31.03.2023).

White leiab, et tubakas on salakavalam närvimürk, sest algusest selle kahjustav toime vähemärgatav ja vabaneda sellest raskem. Suitsetamine mõjutab inimesi, kes viibivad suitsetajaga samas ruumis või tema läheduses, hingates sisse tubakavingust saastunud õhku. Tubaka tervist kahjustav toime kandub edasi suitsetajate järglastele. White avaldab muret teismeliste poiste tubaka tarbimise suhtes. (White1996. 69-70)

Allan Randlepp toob ära uuringu tulemuse, mille järgi füüsiliselt aktiivsete kõrgvererõhuga suitsetajate suremus on madalam füüsiliselt passiivsete madala vererõhuga suitsetajate omast. Suremuse näitajate poolest on seega füüsiline passiivsus suitsetamisest ohtlikum. Randlepa artikkel ei anna tubaka tarbijatele õigustust vaid võrdleb kahe halva eluviisi kahjulikkust omavahel. (Randlep 2017: 40)

Ülemaailmne tubakavaba päev on 31. mail. Tallinna III kogudus korraldas teist aastat korraldas aktsiooni, kus inimestele pakuti suitsupaki vastu mahlapakki ja soovijatele infomaterjali suitsetamise mõjust tervisele ja kuidas suitsetamisest loobuda. Kutsuti osalema noori üle Eesti ja mitmest kogudusest oli kaasalööjaid. (Beekmann 2014: 12)

Folkenbergi artikkel toob esile, et üle saja aasta on SPA kogudus hoiatanud oma koguduse noori ja avalikkust tubaka tervist kahjustava mõju ja sõltuvuse eest. Tubaka tarbimise kahjulikke tagajärgi on võimalik ennetada. Tänapäeva teadus on selle pahe kahjulikkust tõestanud, vaatamata sellele õitseb tubakatööstus edasi. Eesmärgiks tuleb seada tubaka tarbimist takistavate meetmete rakendamine. Inimesi tuleb jätkuvalt teavitada tubaka tarbimise ohtlikkusest, keelustada avalikes kohtades suitsetamine ning tubakatoodete reklaamimine. Folkenbergi artikkel toetab seda, millest tunnistavad White kirjutised tubaka tarbimise suhtes. (Folkenberg 2019: 29)

Päevasõna rubriigis leitakse, et tubaka tarbimiseni võivad viia ka valed söömisharjumused ja tubaka tarbimine võib omakorda anda suundumuse alkoholi tarbimiseni. Need uimastid kahjustavad närvikava ja tuhmistavad mõistus, mille tulemusena inimene ei suuda rõõmu tunda osadusest oma Loojaga.

Kokkuvõtteks võib tõdeda, et White on mitmetes artiklites toonud ära seose, kuidas valede söömis harjumuste viljelemine viib meelemürkide kasutamiseni. Uurides tervistkahjustavate ainete teemat on alkohol ja tubakas olnud traditsioonilised ained sellelaadsete teemade käsitlemisel, kuigi näib nagu oleks alkoholist kirjutatud rohkem artikleid viimase kümne aasta ulatuses. Kaasajal on kasutamist leidnud lisaks uued narkootilised ained, mille tarbimise vähendamiseks on vaja leida tõhusaid meetmeid.

### **3.3. Toitumine**

Toitumise teemal on White kirjutanud palju. Toitumise teemat on White käsitlenud ka koos hariduse, kasvatuse ja tervise teemadega, sest toitumine mõjutab White arvates kogu inimest tervikuna. Tol ajal kui White toitumise olulisust rõhutas ei võetud neid põhimõtteid selliselt omaks, kui tänapäeval, mil ühiskond on ise initsiatiivi näidanud ja arstiteadus koos teaduspõhiste uuringutulemustega on aidanud hoiduda äärmustest selles küsimuses.



White on rõhutanud, et toitumisreform täidab siis oma eesmärgi, „kui seda juhib terve mõtlemine ja toitumisreform peab olema arenev“. (White 2012: 219)

White on alati rõhutanud, lihtne toit on tervislik ja toob eeskujuks näite Piiblist, kus Jeesus toitis rahvast lihtsa neile omase igapäeva toiduga, milleks olid leib ja kalad. White lisab, et sellest loost on vaja õppida, „et lihtne toit on tervislik ja rammusad rikkalikud pidusöögid kahjustavad tervist“. (White 1994: 249, 251)

Sellist mõtet toetab järgneva artikli autor oma arutelus ajakirjas „Meie Aeg“. Sageli puudub meil tahtmine arvestada organismi reguleerivate seadustega. Üheks selliseks teemaks on toitumine. Artikli autor räägib: „Kui söögiisu valitseb mõistuse üle, siis toimub see tervise arvelt. Reformiga võib alustada uue aasta algusest, et tagada hea enesetunne ning pöörata enda heaks teo ja tagajärje seadus. Algselt on Looja meile toiduks kavandanud teraviljad, puuviljad, pähklid, aedviljad ja kaunviljad. Toit valmistatagu lihtsalt ja maitsvalt, osa söödagu toorelt ja söögikorra algul. Liiga palju erinevaid toite ühel söögikorral põhjustab seedehäired ja liigsöömist ning ka lihtsast toidust võib mao üle koormata. Igasugused vürtsitatud ja rasvased liharoad ärritavad magu. Liialdamine magusate kookide ja muude hõrgutistega kahjustab tervist. Kasulik on süüa kindlatel kellaaegadel ning toitu hoolikalt mäludes. Toidukordade vahe peaks olema viis tundi, siis on magu puhanud ja valmis uue toiduportsjoniga tegelema. Õhtul enne uinumist peaks olema magu oma töö lõpetanud ja sellepärast tuleks süüa hiljemalt 3-4 tundi enne magama heitmist ning see olgu kerge eine“(T 1991:6).

White räägib, et „pere söögilaua juurest saadud mõjutused ulatuvad igavikku“. (White 1994: 56)

Selles võtmes arutleb järgmine autor oma artiklis. Karin Miller, kes on seotud ka tervisliku toidu tootmise ja turustamisega Bon Vegan asutuses kirjutab toiduga seotud emotsioonidest, adventkoguduse ajakirjas „Meie Aeg“, ja toob näiteid lapsepõlvest, „mil teatud toit maandas pingeid ja andis turvatunde, näiteks seostusid pannkoogid moosiga nädalavahetusega, tema abikaasal ploomimoos kalli vanaemaga, kapsalõhn pühade ajaga jne. Need assotsiatsioonid, mis toiduga tekkivad toovad meie meeltesse mälestusi ja seoseid minevikuga ja inimestega. Seega ei ole toit ainult manustamise protsess keha eksisteerimiseks, vaid sellel on ka isiklik külg“. Emotsioon on sageli teadlikkusest tugevam. Miller ütleb, „Ideaalne on, kui positiivsed assotsiatsioonid tekivad värskest peenralt korjatud porganditest või sügisestest maitsvatest aiaõuntest, marjadest või

seentest. Assotsioonideks võivad olla ka muusika, kunst, mõni paik“. Miller on veendunud, et täiesti ilma emotsionaalse sidemeta toitu inimese elus ei ole. Põhjusena toob ta välja „toiduga vabaneva neurotransmitter dopamiini vabanemise“. See aine vahendab ajus närvirakkude vahel keemilist sõnumit ja ülesandeks on heaolutunde tekitamine. Teatud toidu himustamine seotud meie keha sooviga heaolu kogemust jälle ja jälle kogeda.“ Kokkuvõtteks ütleb selle artikliautor „et tunneb end patusena, kui laseb end juhtida tervisele kahjuliku toiduga seotud heaolu tundest. Miller samastab end Paulusega, kes kurtis, et head asemel, mida ta teha tahab, teeb ta hoopis halba, mida ta teha ei soovi. Miller leiab, et armastust, turvatunnet ja troosti on otsitud sageli valest kohast ja asendatud millegi muuga, mis rikub suhet Loojaga. Tegelikult vajan Kristust“ kirjutab Karin Miller. (Miller 2020: 36-37)

White rõhutab, et toidu valikule peab pöörama olulist tähelepanu, et organism saaks varustatud kõige vajalikuga (White 1996: 33, 35). Kaasaegne toitumisalane teadus tegeleb inimese terviseteadlikkusega toitumisküsimustes ja on palju edenenud selles valdkonnas kinnitades White'i väidet, et õige toidu valik peab pälvima rohkem tähelepanu ja olema arenev.

Tänapäeval on teadus on avastanud vitamiinide kasuliku toime inimese jaoks. Vitamiinid on meie organismi toimimiseks olulised. Neid saadakse otse toidust või ka apteegist ravimitena. Loomulikum ja parem on toituda nii, et organism saab neid otse toidust, kuid on terviseseisundeid, mil tekib vajadus manustada need arsti ettekirjutusel ravimvormina. Randlepp käsitleb oma artiklis, mis ilmus SPA Koguduste Eesti Liidu ajakirjas „Meie Aeg“. Ta kirjutab K vitamiini rollist meie keha jaoks. „K vitamiin osaleb luude ainevahetuses ja vere hüübimisel. K-1 vitamiini tarbimine vähendab luumurru riski, kuna väldib kaltsiumi ladestumist pehmetes kudedes näiteks arterites. K -2 vitamiinil leitud vähiriski vähendavat mõju. Veel leitud selle toimet insuliinresistentsuse kujunemisel ja mõju põletike leevendamisel. Vitamiin K kaks looduslikku vormi K-1 füllokinool, mida sünteesivad taimed ja K-2 menakinoon, mida sünteesivad bakterid. K-1 füllokinooli leidub rohelistes lehtköögiviljades ja taimsetes õlides. K-2 menakinooni sünteesivad peensoolebakterid, kuid leidub hapendatud toitudes, liha ja piimatoodetes. K-2 menakinooni omastab organism toidus tunduvalt paremini ja see on aktiivsem, laia toimelisem ja püsib veres kauem kui K-1. Füllokinooli on enamuses toidus leida ja 20% on K-2 vormis, aga soolebakteritel on võime vajadusel K-1 muuta K-2-ks. K vitamiini

puuduse tunnusteks on vähenev luude tugevus, vere hüübimise aeglustumine, kergesti tekkivad verevalumid. (Randlepp 2021: 41)

White kirjutab, et Looja soovib, et inimesed kasutaksid Tema looduse rikkusi ja sööksid toitu, mis Ta on algselt inimestele määranud. White toob ära, et meile algselt määratud toit peaks koosnema põhiliselt: puuviljadest, teraviljadest, pähklitest, ja mitmesugustest juurviljadest. (White 109)

White selgitab „et pärast Eedenit lahkumist, kui inimene pidi hakkama maad harima, anti luba süüa ka „põllutaimi“ lisaks loomisel antud toidule“ (White 108).

White väite kohaselt on nendest komponentidest tervislikult valmistatud lihtne toit parim inimese tervisele. Sellest räägib meile ka alljärgnev artikkel, SPA Koguduste Eesti Liidu ajakirjas „Meie Aeg“. mis kinnitab kiudainete head mõju meie tervisele ja White kirjutatud toidu valiku põhimõtetest. Randlepp käsitleb neid arusaamu selliselt: „Kui olulised on kiudained meie toidulaual? Seda teemat uuris Toidu ja Fermentatsioonitehnoloogia Arenduskeskus (TFTAK) koostöös Tervise Arengu Itituudi (TAI) ning TTÜ mikrobioomika uurimisrühma teadlastega. Uuringus osales 59 eestlast, kellel erilisi terviseprobleeme ei esinenud. Katsealused jaotati kahte rühma. Neist ühele anti ühele kõrge kiudainesisaldusega toitu ja teisele madala kiudainesisaldusega toitu vastavalt 15,1g/1000 kcal -ja 9,4/1000 kcal kohta. Meie riiklik näitaja 13g 1000kcal kohta“. Tulemuseks oli kahel erineval rühmal erineva koostisega mikrobioom soolestikus“. Kiudainerikkama toidutarbijate rühmas tarbiti täisteravilja, marju, puuvilju, köögivilju, juurvilju ja madalakiudainesisaldusega rühmas tarbi rohkem rafineeritud teraviljatooteid ja maiustusi. Leiti erinevaid soolebakterid erineval hulgal. Kiudainevaese toidu tarbijate, liha ja saiasööjate rühmas, leiti seotust ülekaalu ja põletikuliste protsesside vahel ning liigivaesem mikrobioom soolestikus seostub ülekaaluga. Kuidas muuta oma menüüd kiudainerikkamaks, kui seni söödi neid toiduaineid mõned sajad grammid päevas? Võiks soovitada hommikuks rohkem puuvilju koos peotäie erinevate seemnete ja pähklitega, kuid soovi korral võib ka putru lisada. Lõuna ja õhtusöögiks jääks umbes 400-500 g erinevat värvi köögi, aed ning juurvilju, sinna arvestusse ei kuulu kartul ja bataat, neid võib tarbida, siis, kui eelnevad toiduaineid on kasutatud. Taldrikureegli järgi peaks aedvilju olema pool toiduportsjoni kogusest. Soovitav on neid süüa toorelt, kuid võib ka termiliselt töödelduna. Oluline on lisaks eelnevale süüa korraka 100g kaunvilju ja 75g lehtköögivilju. Kaunviljad on valguallikas, mis tagab pikaajalise täiskõhutunde.

Uuringust järeldus, et eestlased söövad suhteliselt vähe kiudaineid, mis omakorda on soodustav faktor rasvumise, kroonilise põletiku riski, südamehaiguste riski ja lõpuks mitmete elustiili haiguste põhjustaja. (Randlepp 2020: 30,31)

Tänapäeval on meedia täis mitmesuguseid dieete ja levivad arusaamad, mida inimesed võivad oskamatult kasutada ja endale nii terviseprobleeme tekitada. Seda momenti silmas pidades, võivad äärmustesse minejad oma tervise ohtu seada. Selle eest on hoiatanud ka White rõhutades algse toidu, selle lihtsa valmistamisviisi tähtsust, väites,“ et enamjagu haigusi ja hädasid on põhjustatud valearusaamadest toitumisküsimustes“. (White 1996: 35)

Randlepa vahendusel jõuab SPA Koguduste Eesti Liidu ajakirja „Meie Aeg“ lugejateni peakonverentsi toitumise ja elustiili konsultandi dr Fred Hardinge`i muutmata kujul artikkel mõningate levinud arusaamade kohta tervisliku toitumise osas. „Smuuti on vallutanud koha tervisetoitute nimistus. See on tõusnud arusaamade redelil üsna kõrgele, kuna sinna lasid tarbijad lisada valgupulbreid ja muid toitaineid. Kui seda tervislikkust silmas pidades vahel kasutada võib, ei asenda see meie ülejäänud toitu. Kui sööme salateid, puuvilju pole meile tingimata oluline roheline smuuti, et terve olla. Inimestel, kes pole toortoidu dieedil, on vaja nautida erinevaid maitseid ja värve, süües tahket toitu“. Taimede purunemisel eralduvad taimedest erinevalt lõhnavad eeterlikud õlid. Neid kasutatakse aroomiteraapias. Aroomi teraapia roll haiguste ennetamises ja meeleolu mõjutamisel ei ole leidnud ühest kinnitust. Lõhnateraapiad on rohkem kasutust leidnud idamaistes teraapiates, kus tegeletakse spirituaalsuse ja psüühiliste seisundite teemadega. kristlastena peame eriti jälgima, et ei kaasutakse neid tooteid sellisel eesmärgil vaid peaks oma spirituaalsuseks on Jeesusele vaatamist. Populaarsed on veel internetis levivad erinevad happelisuse-aluselise teooriad, mis väidavad, et peale aine vahetust tekkivad happelised jäägid on organismile kahjulikud ja nende sisaldust organismis tuleb regulaarselt kontrollida mõõtes uriini või sülje pH taset testiribadega. See, et selline populaarne söömisteooria, kus pärast mõnetuni möödumist on kohe vastus käes, omades teadmist kuhu poole oma pH näitajaid vaja suunata. Tegelikult see nii ei ole kuna meie keha ise kontrollib täpselt rakkudevahelise vedeliku pH taset ja me ei saa seda dieediga muuta. Häirete põhjuseks võivad olla haiged organid. Uriini pH ei näita vere pH, sest see regulatsioon on alati 7,4 lähedal vaatamata sellele, mida me sööme. Uriini pH muutub mõni tund peale söömist ja ei ole sellega omavahel seotud. Ainevahetuse happelised

jäägid nagu happeline „tuhk“ eraldub kopsude kaudu ja neerude kaudu eralduvad soolad. Katsed pole kinnitanud happelise „tuha“ seotust osteoporoosiga. Rõhutamist on leidnud arusaam, et aluseline dieet ravib vähki. Tegelikult on leitud, et vähk levib ka normaalses aluselises keskkonnas, kus koe pH on 7,4. Mitmeti kasulik on see, kui inimesed söövad puu -ja köögivilju, mis küll ei seostu aluselise dieedi pidamisega, aga vähendab suhkrut ning liha -ja piimatoodete osakaalu. (Randlepp 2020: 24-25)

SPA koguduste veebilehel on kirja pandud järgnev mõte: Jumal ei luba teid rohkem kiusata, kui suudate taluda (1Kr 10:13). Liiga palju söömine on „isule järele andmine ja on füüsilise ning vaimse jõuetuse suurim põhjus, see on aluseks nõrkusele, mida on kõikjal näha“. „Ohjeldamatus saab alguse meie toidulaua äärest ebatervisliku toidu tarbimisega. See toob kaasa seedeorganite nõrgenemise pideva isule järeleandmise tõttu ja söödavast toidust ei saa enam rahuldust“. „Ebatervislike harjumuste juurdumisel kasvab ihalus veelgi stimuleerivama toidu järele“ (SPA Koguduste Eesti Liidu koduleht: <https://advent.ee/paevasona/105792/ergutavad-ained-toovad-viimaks-kaasa-halvad-tagajarjed/> - vaadatud 31.03.2023).

Toitumisteema on kõige enam kajastatud tervise valdkonna teema. SPA Koguduste Liidu ajakirjas „Meie Aeg“ on kõige rohkem artikleid just toitumise valdkonnast. Toitumist on seotud pühadusele üleskutsuva piiblitekstiga: „ma olen Jumala tempel“ (1Kr 6:19,20), Kristus ostis meid kalli hinnaga ja sellepärast peaks see olema moraali küsimus, kuidas me oma ihu kohtleme. Toitumise näiteks on toodud Ristija Johannes, kes oli teevalmistajaks Kristuse esimesele tulekule. Oma dieedi ja kasinusega on ta eeskujud teevalmistajana ka lõpuaja rahva jaoks, et nad omaksid Kristuse volitusi ja võimekust olla teevalmistajad Kristuse teiseks tulekuks. Maksimaalse hea füüsilise ja vaimse vormi jaoks Kristuse teise tulekuks valmistumiseks on vaja õppida mõõdukust ja enesevalitsemist. Mõõdukus on toitumise ja tervise lahutamatu osa. Kõrgete ja igaveste eesmärkide nimel ei saa lubada, et himud juhivad me elu ja hajutavad tähelepanu. „... kui taevas on finišijoon, siis sinu treening on moraali küsimus“ (SPA Koguduste Eesti Liidu koduleht: <https://www.advent.ee/paevasona/09.11.2015/> - vaadatud 02.04.2024).

Toitumise teema ei ole seotud ainult füüsilise tervisega. See tagab vaimse suutlikkuse elada kooskõlas Jumala seadustega, mis varustab inimese vaimse võimekusega elada ja tegutseda Jumalale meelepärasel viisil. Kui vaadelda toitumisküsimuste tähtsustamist Ellen G. White elu ajal ja tänapäeva Eesti adventkogudustes, on seda peetud inimese

religioossusega lahutamatuks seotuks. Eesti adventkoguduste autorite poolt on toitumise teemat käsitletud laialdaselt.

### 3.4. Puhkus, uni

Ületöötamise oht peitub White sõnul olukordades, kus võtame endale kohustusi, mida Jumal pole meile kanda andnud, tekitades ülearuseid probleeme (White 123-124).

White peab oluliseks töötamise ja puhkuse vahekorra tasakaalus hoidmist. Tema elu ajal oli see suur probleem, kuna koguduse töölised oli tööga üle koormatud ja kannatasid mitmesuguste vaevuste käes. Ta pidas oluliseks sel teemal sõna võtta ja säästa tervist ületöötamisest. White'i hoiatused koguduse tööliste suhtes käivad kõigi kohta, kes une arvelt tegutsevad ja ei puhka piisavalt. (Maxwell 1997: 194-195)

Allan Randlepp, SPA Koguduste Eesti Liidu tervisetöö juht ja sama liidu Keila koguduse liige viib läbi terviseteemalisi loenguid erinevates Eesti paikades. Tema sõnul käivad White hoiatused koguduse tööliste suhtes kõigi tänapäeval elavate inimeste kohta, kes uneaja arvelt tegutsevad ja ei puhka piisavalt. Räägib une teemal SPA ajakirjas „Meie Aeg“ nii: „Uuringute tulemused kinnitavad, et üks öö ebakvaliteetset ja lühikest und põhjustab näljahormooni greliini taseme tõusu. See toob kaasa kergemini ärritumise, võivad tekkida mäluprobleemid ja reaktsioonide aeglustumine, tähelepanuvõime vähenemine ja häiritud on suhtlemine Jumalaga. Selleks, et tagada hea vaimne ja füüsiline tasakaal jagatakse kuut strateegiat võtta magamist tõsiselt, mitte anda järgi soovile kauem üleval olla, sest magama mineku edasilükkamisel on Randlepa sõnul kallis hind. Ta soovib määrata magamaminekuks kindel aeg ja pidada sellest täpselt kinni. Pane magama minekuks „äratus“. Õhtune magamaminek probleemne just ettetulevate kohustuste või lihtsalt millegi meelega tegelemise soovi tõttu. Et otsusest saaks kindel reegel, siis selleks pakutakse mitmeid võimalusi. Nutitelefonides on mitmeid rakendusi, mis tuletavad meelde magamamineku aja ja äratavad sobival ajal, mõõdavad une kvaliteeti ja tuletavad meelde millal on aeg hakata sättima magamaminekuks. Kui õhtune magama mineku rutiin paigas, siis läheb paika ka hommikune ärkamine. Tee magamaminekust rituaal. Laste puhul on see tuntud strateegia. Täiskasvanute puhul töötab see sama efektiivselt. Võib katsetada ka järgnevat: tee joomine, soe vann, õhtune lugemine. Tee trenni, kuid mitte vahetult enne magamaminekut. Füüsiline aktiivsus

parandab ka une kvaliteeti ja uuringud on näidanud, et hommikune või peale lõunane kehaline tegevus on tulemuslikum. artikli autori sõnul Päevane valgus mõjutab melatoniini taset veres ning selle kaudu soodustab uinumist. Trenn vahetult enne uinumist põhjustab uinumiskrasi. Kustuta tuled. Paar tundi enne magamaminekut vähenda kodus kunstlikku valgust. Enne uinumist väldi ekraanide vaatamist (televiisor, arvuti, nutitelefon) nende ereda valguse ja erutust põhjustavuse tõttu Kunstlikku valgust tuleb, aga paar tundi enne uinumist vähendada, see puudutab ka ekraanide vaatamise vältimist (televiisor, arvuti, nutitelefon), nende ereda valguse tõttu. Sobiva öise valguse tagamiseks soovatakse akende katmiseks kasutada kardinaid või ruloosid. Pooleliolevad tööd tuleb otsustavalt kõrvale panna. Kvaliteetse une saavutamiseks on harjumuste muutmine vältimatu. Piibelist leiab autor kinnituse Markuse evangeeliumist „Igale päevale piisab oma vaevast“. (Mk 6:30-3, Randlepp 2017: 36-37)

White kirjutasest järeldub, et ka tema ajal oli ka noorukitel probleeme öösel üleval olenemisega, mil päev ja öö läksid vahetusse: „Magamine, siis, kui loodus on ärganud, vedeledes mitmed tunnid peale päiksetõusu voodis, makstes ööise valguse eest. Selliselt raisatud väärtuslikud hommikutunnid mõjutavad kogu päeva tegevust“. (White 106)

Ka R. Alves kirjutab SPA koguduste ajakirjas „Meie Aeg“ une olulisust aju toimimisel. Tema sõnul vajab aju puhkust. Ebapiisav uni võib samamoodi aju kahjustada nagu alkoholi tarbimine. Uuriti unevaeguse käes vaevlevate noorte inimeste ajude piltide uurimine näitas, et nende frontaalses ajukoos ja väikeajus on ajutegevus vähenenud. Alvese arvates on uni tähtis nii aju tööks, kui füüsiliseks terviseks. Unevaegus võib mõjutada otsuste langetamist, vananemist, psühhiaatrilisi, neuroloogilisi probleeme, immuunsüsteemi nõrkust või muid terviseprobleeme. (Alves 2019: 31)

White kirjutab, et une kvaliteet kannatab, kui organism ei ole jõudnud toitu ära seedida magama mineku ajaks. „Õhtune uni annab parema puhkuse tulemuse eriti siis, kui magu ei pea toidu seedimisega tegelema (White 216)

SPA koguduste Eesti Liidu ajakirjas „Meie Aeg“ Randlepp arutleb une teemadel. Ja toetab White'i seisukohta, millest on ta kirjutanud oma teostes une kohta. Järgnev artikkel räägib, kuidas olla paremini puhunud. Millal on parim aeg magamiseks?“, kuidas olla öösel paremini puhunud. Artikli autor leiab, et täiskasvanul peaks ööunepikkus olema vähemalt seitse kuni üheksa tundi. Lastel on see vanusest olenevalt rohkem ja üle 65-aastastel 7-8 tundi ööund. Randlepp selgitab, kuidas panna paika vanusele vastavat

unerütmi, ja lisada sellele unumisele kuluv pool tundi. Ta peab oluliseks seda järgida ka nädalavahetustel. Kehva une kvaliteeti näitab päevane unisus. Mittepiisav uni võib kaasa tuua õnnetusi, ärrituvust, mälu probleeme ja pikaajaline unepuudus võib põhjustada kroonilisi terviseprobleeme: vererõhk, südamehaigused, depressioon, immuunsuse langus jne. Autori hinnangul on ka liigne magamine kahjulik. See võib olla nii haiguste sümptomiks, kui põhjustajaks. Ka liigmagamise põhjuseks võib olla kehva une kvaliteet või terviseprobleemid. Randlepa sõnul on kasulikum õhtul varem magama minna ja ärgata hommikul varem. Loodusest toob ta eeskujuks lõokeste eluviisi. Randlepp selgitab, kuidas õhtused unefaasid soodustavad paremat väljapuhkamist, kui südaõised unetsüklid, mil sügava une faasid muutuvad lühemaks ja pinnapealsemaks. Enamikel inimestel on melatoniini endogeenne tase kõrgem varajastel öötundidel. Autori sõnul mõjutavad hiline ärkvelolek ja unevaegus gerliini taset, mis võib, söögiisu reguleeriva hormoonina põhjustada ülekaalulisust. (Randlepp 2020: 38-39)

White räägib muistsest iisraeli rahvast, kellele Jumal andis korralduse kolm korda aastas kokku tulla. Vahelduseks igapäevasele tööle oli nende kokkutulekute eesmärgiks ka puhkamine. Neil juhtudel oli võimalik üksteisega suhelda näidata üles külalislahkust pakkudes toitu. (White 2012: 191)

Inimese puhkuse korraldaks võib pidada Loojat, nagu kirjutab Ellen White ja Alla Nõmmik. on selles küsimuses sama meelt. SPA Koguduste Eesti Liidu ajakirjas „Meie Aeg“ jagab Nõmmik kahte äärmuslikust arusaamast töö ja puhkeaja reguleerimisel. Ületöötamine ja väheseks jääv ööuni on töötava inimese jaoks probleemide allikas. Piibli aegadel osati võtta aega puhkuseks. Rahvakogunemiste ajal oli tavatööde tegemine keelatud. Igal seitsmendal tuli jätta põllud sööti lisaks sellele oli töötegmine keelatud iganädalasel hingamispäeval. Uuest Testamendist võib lugeda, et kuidas Jeesus ise tegi jüngritele ettepaneku puhkuseks. Töö ja puhkeaja suhtes eksisteerib kaks äärmust: „üks on töönarkomaania ja teine laiskus. Neil kellel töö saab eesmärgiks neil on kogu aeg kiire ja tegevusetus tekitab süütunnet. Need inimesed ei kurda depressiooni ja väsimuse üle, aga see mõjutab tema suhteid perekonnaga. Töötegevuse sõltuvust nimetatakse ka narkomaaniaks nagu alkoholi või narkootikumide puhul“. Ennast panustava töö tegemisel saadud eufooriale järgneb ärritus ja enesesse sulgumine. Perekonnad võivad laguneda. Töös nähakse väljapääsu lahendamata emotsionaalsetest probleemidest. Töönarkomaanide perekonnaliikmed taluvad samu emotsionaalseid probleeme mis



alkohoolikute ja narkomaanide pereliikmed. Pereliikmed tunnevad end sõltlase kaassüüdlastena taludes endapoolset süütunnet, mingit viha ja nende enesehinnang saab kahjustatud. See omakorda tekitab, kurbust, viha ja süütunnet. Töönarkomaani eesmärgiks on olla edukas ja materiaalselt kindlustatud. Hingamispäev on Jumala poolt loodud eselleks et inimene saaks puhata ja mõelda möödunud nädala tegemistele, veeta aega pere ja usukaaslasteganing saada hingelist, vaimset ja füüsilist kosutust. Autori hinnangul rikub ületöötamine tervist ja vähem, kui kuus tundi ööund põhjustab mitmeid tervisehädasid. Vähese une tagajärjeks on südamehaiguste ja infarkti risk. „Unevaeguse tagajärjel toodab meie organism hormoone ja keemilisi ühendeid, mis suurendavad kõrge vererõhu, diabeedi ja rasvumise riski“. (Nõmmik 2014: 28,29)

White toob eeskujuks Jeesuse, kes kutsus jüngrid kõrvalisse paika puhkamiseks ja taastumiseks ning omavahelisteks vestlusteks (White 1994: 224). Nii nagu suured inimesed vajavad pingetest vaba olemist, nii vajavad ka lapsed lihtsalt aega iseendaga olemiseks. SPA koguduste ajakirjas „Meie Aeg“ Allan Randlepp kirjutab laste väsimuse teemal. Laste arengule on aeglane elu parem kui tegevusi täis organiseeritud päevakava. Lapsed vajavad ka niisama olemise aega, et puhata ja õpitud omandada. Vanematele on vaja oskusi oma laste pingutuste ja puhkuse reguleerimiseks. Lapsele on vaja varakult õpetada enda hoidmise oskust. See oskus aitab tal hiljem elus ettetulevate koormuste ja stressiga toime tulla. Väiksele lapsele tuleb varakult õpetada tegevuse ja tegevusetuse vahelist tasakaalu, et vältida hilisemat ületöötamist ja enesepiitsutamist täiskasvanu eas. Kui laps viibib stressirohkes keskkonnas, vajab ta puhkepause, et kogetud muljed endas selgeks mõelda ja järgnevalt jälle uusi teadmisi omandada. Laste ja noorte depressiooni ja läbipõlemist näitab nende füüsiline, vaimne, sotsiaalne ja hingeline tasakaalutus ning suur väsimus. Probleemide avastamiseks on vaja leida aega lapsega vestlemiseks. Autori arvates peaksid vanemad jagama lastega enda kogemusi ja võtteid stressiga toimetulekul (Randlepp 2019: 44-45).

White kirjutab probleemidest, mis tekivad siis, kui kurnatakse end ära ületöötamisega ja see ohustakse nii oma isiklikku jumalakartust ning usuelu. (White 1994: 246-247)

Katrin Dreiling, Viljandi adventkoguduse liige, on uurinud E.White seisukohti puhkamise kohta ning kirjutab sellest SPA koguduste ajakirjas „Meie Aeg“ Ta leidis, et White peab oluliseks töökust, mitte ületöötamist. Tööst on vaja teha puhkepause, kuna

ületöötamine viib inimesed kokkuvarisemiseni. White sõnul soovib Jumal, et inimene säilitaks tööd tehes rõõmsameelse ja lootusrikka hoiaku. (Dreiling 2018: 16)

SPA koguduste ajakirjas „Meie Aeg“ juttu looduse rütmidest. Looja on meid pannud elama kooskõlas looduse rütmidega. Südametöö, hingamine ja teised meie keha funktsioonid toimivad kindlate rütmide alusel. Oleme mõjutatud ööpäeva ringlusest, aastaegade vaheldusest ning kuu ja nädala rütmist. Kui nendes Jumala poolt loodud loodusregulatsioonides, juhtuks mingit korratust, oleks häiritud inimeste elu ja tervis. (Nõmmik 2016: 28)

Ellen G. White'i puhkuse ja une põhimõtteid on SPA Eesti Liidu kogudustes mitmekülgsest ellu rakendatud. Neid teemasid on käsitletud nii teoreetiliselt kui ka praktikasse rakendatud koguduse liikmete poolt. Kogudus on korraldanud tervisesuunitlusega suvelaagreid, viinud läbi tervise seminare, erinevates Eesti adventkogudustes.

### **3.5. Aktiivsus ehk liikumine**

White paneb rõhku füüsilisele aktiivsusele ja tänapäeva ühiskond ja kogudus on samuti ühisel seisukohal selle tähtsuse osas. Isegi teadus on füüsilise liikumise kasulikkust inimese tervisele ja heaolule tõestanud. (White 2012: 159) Seda teemat käsitleb ka Randlepp oma SPA ajakirjas „Meie Aeg“ ilmunud artiklis. Inimesed teavad igapäevase aktiivse liikumise olulisust. Paljud kasutavad trenni tegemiseks õhtust aega, peale tööd või väga hilja. Võimalik oleks valida hommikune aeg, millel on viis eelist. Esiteks aitab ärgata. Kui pole harjunud hommikuti aktiivne olema, siis on võimalik ümber harjuda, sest kehale meeldib kindel rütm. Selleks tuleks hakata aktiivselt liikuma kindlal varajasel kellaajal. Valida võib ka selle vahel, kuidas lasta kehal ärgata. Kas tehes 30-60 minutit mingeid hommikurutiinseid tegevusi või minna kohe voodist trenni. Teiseks, hommikute trenniga alustamine ergutab ainevahetust ehk annab terveks päevaks hea toonuse ning enesetunde. Hommikune aktiivsustegevus on abiks keha käimasaamisele ja kohvisõltuvusest lahtisaamiseks. Märkimisväärse lisatõuke annab ainevahetusele kõrge intensiivsustreening, see sobib istuva või aeglase ainevahetusega inimestele, kiirendades seda 20-30% ning selle mõju kestab kuni paar tundi ja siis hakkab aeglaselt langema. Kolmandaks, hommikune treening ei jää nii tihti vahele. Õhtuse treeningu harjumuse

kujunemine on alguses vaevalisem just vahelejäämistest tõttu võrreldes hommikusega. Pärast pikka päeva on tahtejõud nõrgenenud ja ära jätmise kergekäelisem ning päeva jooksul võivad lisanduda, mitte meie tahtest juhitavad ootamatused. Neljandaks, trenn langetab kaalu. Mitmesugused uuringud on tõestanud, et vähemalt 250 minutit aktiivset treeningut nädalas aitab vähendada rohkem kui 5% kaalu. Ühe uuringu tulemused näitavad, et treeninguks valitud hommikul ajal on rasvunud meeste ja naiste kehakaalu vähenemisele oma osa. Viiendaks, säästad raha. Neile, kes ei treeni looduses ja kasutavad selleks ettenähtud kohtasid koos pakutavate võimalustega, on hommikused ajad odavamad ja konkurents väiksem. (Randlepp 2019: 31-32)

White ajal oli noortel huvi sportlike mängude vastu. White ütleb, et mängimine ja värskes õhus tehtud harjutused on head, aga parem on, kui füüsiline aktiivsus siduda kasuliku tööga, mis suurendab vaimset võimekust. Ta toob näite Jeesuse elust, et „kuskil pole Piiblis kirjutatud, et Jeesus lõbutses või mängis ja Ta ei õpetanud oma jäungreid kehalisi harjutusi tegema“. (White 164-166)

Tänapäeval on noortele lisaks sportimisele muid meelelahutuslikke ajaviitmise võimalusi, millest juttu tuleb. Liina Lukki artiklis, mis on ilmunud SPA Koguduse Eesti Liidu ajakirjas „Meie Aeg“ : „Kaasaja meelelahutusel on halvad mõjud meie tervisele. Helendavete ekraanide nuhtlus, mis tänapäeva elu suuresti mõjutab, toob heaga koos ka negatiivse tagajärje. Kõik see tohutu informatsioon, mis läbi nende ekraanide jõuab, ei oma kuidagi head mõju. Teadlased kinnitavad, et interneti tarbimine on inimestel võtnud rahu, une ja suhtlemise reaalses keskkonnas. Ekraani taha tundideks unustamine võib põhjustada ärevust ja depressiooni. Inimese silmad on hõivatud ekraani jälgimisega ja aju pingestatakse infotulva töötlemisega“. Inimene ei ole loodud tundide viisi paigal istumiseks, vaid liikumine, kontakt teise füüsilise inimesega ja töötamine on inimese loomuliku eluviisi osad. Kuigi interneti kaudu on võimalik suhelda ja muid meelelahutusi nautida ei asenda see füüsilisi kontakte inimeste vahel ja liikumist. Sotsiaalselt irdunud inimene ei ole õnnelik ja võib põdeda depressiooni. Depressiooni lahendamiseks kirjutavad arstid antidepressante, millel on palju terviskahjustavaid varjukülgi. On juhuseid, kus arstid hakkavad juba välja kirjutama soovitusi regulaarselt looduses käimiseks ja teisi hingeteraapiaid hingeelu korrastamiseks. Miks inimesed ikkagi valivad kõige selle juures, kui on olemas kõikvõimalikud elumugavused, ikka selle helendava ekraani. Põhjuseks arvatakse, et kuna ei osata oma emotsioonidega toime tulla, on see

lahendus nende vaigistamiseks. Jumala Sõna järgi on kontakt teiste inimeste ja loodusega meie tervise jaoks oluline. (1Ms 2:18) Jumala Sõnas räägitakse ebajumala kummardamisest ja tänapäeval on tehnoloogia saanud inimesele ebajumalaks. Kui miski võtab meie elust enamuse vabast ajast, mida saaksime kasutada ennemini oma hinge eest hoolitsemiseks, on see meile saanud ebajumalaks. Kui meie igapäeva vajadused saavad rahuldatud on meil vaja lisaks suhet Loojaga ja loomupärast suhtlemist kaasinimestega. On võimalik tagasi pöörduda vanamoodsa maalähedase eluviisi juurde, kus liigume, oleme vabad igasugusest taustamüra ja sellest sõltuvusse langemisest. (Lukk 2020: 20-21)

White räägib tervise probleemidest, kui inimesed jätavad füüsilise aktiivsuse hooletusse. Väheliikuva eluviisiga inimesed peaksid igal võimalusel liikuma. Eriti hästi mõjub kiiresti kõndimine, et haarata võimalikult palju lihaseid tegevusse ning et kopsud saaksid rohkem õhku. Väheliikuvad inimesed muutuvad, kas liiga paksuks või kõhnuvad, sest organism on saastunud jääkainetest üle koormatud liigse söömise ja passiivse eluviisi tõttu. (White 2012: 161)

Alla Nõmmik, kes on SPA Koguduste Eesti Liidu tervisetöö juht ja Valga adventkoguduse liige, kirjutab aktiivse eluviisi headest külgedest ja selle olulisusest ning rõhutab liikumise tähtsust ajakirjas „Meie Aeg“: „Jumal andis esimesele inimpaarile ülesande hoolitseda Eedeni aia eest. Teise näite puhul Abraham küll istus enne külaliste tulekut telgi ukse ees, aga siis jooksis saja aastasena kiiresti neile toitu valmistama ehk jaksas joosta veel. Templis preestritel läks vaja füüsilist jõudu oma tööülesannete täitmiseks. Jumala rahvas oli aktiivse eluviisiga olles karjakasvatajad ja põllupidajad. Tehnoloogia areng tänapäeval on soodustanud inimestel istuva eluviisi kujunemist tööle minnes, sealt tulles ning tööd tehes. Pärast tööd õhtul kodus olles jätkub istumine televiisori taga veel. Mitmesugused tehnilised seadmed panevad meid istuma. Istumise epideemia on kaasa toonud mitmesuguseid erinevaid kroonilisi haigusi ja suremust neisse“. Inimesed arvavad, et pooletunnine jooksva korvab selle istumise kahju. Ameerika vähiliidu uuring näitas, et see, kui palju sa aega veedad istudes, mõjutab suremust kroonilistesse haigustesse. Näiteks tõuseb tunduvalt halva kolesterooli tase, mis tähendab, et veresooned hakkavad ummistuma, põhjustades infarkti. Veel on tagajärjeks rasvumine, kõrge vererõhk ning teise tüüpi diabeet. Kõhunääre toodab insuliini, mis viib glükoosi lihaskudedesse ja mitteaktiivsed lihased ei võta glükoosi vastu sellepärast, et

nende lihastundlikkus on vähenenud, aga kuna lihased ei võta seda vastu, siis on seda veres liiga palju. Kuigi veres esineb insuliini liiga palju jätkab kõhunääre ikka selle tootmist. Liigne insuliin ergutab rakkude kasvu ja võib põhjustada vähki haigestumist. Regulaarne liikumine ergutab antioksüdante, mis hävitavad võimalikke vähi tekitajaid ja vabu radikaale. Üks päev istumist võib mõjutada insuliini tundlikkust. Pikemaaegne istumine vähendab ka luude tihedust, kuid nende tihenemist soodustab füüsiline tegevus. Liikumine soodustab aju hapnikuga varustamist, selget mõtlemist ja head meeleolu. Pikalt istumine kahjustab lülisammast ja nõrgendab lihaseid ning lisaks põhjustab veenilaiendeid. Istumisest tulenevat kahju on peetud samaväärseks suitsetamisega. (Nõmmik 2014: 36-37)

Ellen G. White soovitusel ja nõuanded liikumise teemal on leidnud koguduses rakendamist. Antud teema on oluline, kuna liikumine on hea enesetunde, tervisliku eluviisi tähtis osa. Liikumise teema on käsitlemist leidnud terviseeloengute sarjas ja ka ajakirjas „Meie Aeg“ on liikumise kohta materjale, näiteks aktiivse puhkusega seotud laagritest.

Rahvatervise teemaga tegelev Aragon kutsus tervisejuhte püsti tõusma ja liikuma. Uuringud näitavad, et ei tegeleta piisavalt füüsilise aktiivsusega. Füüsiline passiivsus on nii rikaste, kui vaeste probleem. Piisav treening annab selgemat mõtet, et langetada „paremaid otsuseid“. Mittepiisav füüsiline treening soodustab viirushaiguste põdemist, kehvemat elukvaliteeti ja vaimse tervise probleeme. Treenimiseks on vaja rohkem tahtejõudu, kui mõne muu tervisekäitumise põhimõtte rakendamisel. Kui inimene lõpetab füüsilise tegevuse täielikult, siis annab väga kiiresti tunda lihaste kärbumine ja kopsude funktsiooni langus. „Lihaste kulutamine on kiirem, kui oleme pikemat aega pikali või istume võrreldes sellega, kui teeme füüsilist trenni“ (Aragon 2020) <https://www.advent.ee/artikkel/151180/tervisejuhte-kutsuti-ules-pusti-tousma-ja-rohkem-liikuma/> (vaadatud 05.05.2020).

### **3.6. Usk**

White julgustab inimesi uskuma ka siis, kui olukord näib võimatu ja toob näite pidalitõbise usust ja Jeesuse imeteost. See räägib Jeesuse kaastundest iga abivajaja suhtes (White 1994: 172). Usu puudus on paljude hirmude ja rahutuste põhjus, millest räägib

„Meie Aja“ artiklis Alla Nõmmiku järgnev lugu: „Meie usulist maailmapilti mõjutavad mitmed tegurid. Keskkond, kus me kujuneme isiksuseks ja missuguseks, on üks tähtsamatest elu jooksul. On leitud uuringute tulemusena, et inimeste tervist mõjutab ka see, milline on tema Jumala pilt. Kahe aasta jooksul uuriti Bowling Green Riiklikus ülikoolis sarnast küsimust. Haiglaravil oli 596 inimest vanusega 55 ja üle selle“. Uurijad said tulemuseks, et need, kes väljendasid mõtet, et Jumal ei hooli ja on neid maha jätnud või kes olid vaevatud kurjade jõudude negatiivsusest, surid suurema tõenäosusega varem, kui need, kes küsimustikus neid kahtlusi ei väljendanud. Uurijad püüavad anda seletust, miks see nii on? Jumala armastuses kahtlemine, mis ilmnes teise uuringu käigus, toob kaasa emotsionaalse pingetõusu. Inimesel esineb depressioon ja ärevushäire, kui suhe Jumalaga ei ole ta jaoks toetav. Usul on toetav roll inimese tervise ja igapäeva eluolukordadega toimetulekul. Kui meil on andestav, hooliv ja armastav Jumal, on meie endi südames rõõm, rahu ja andestav meelsus. Uuringu tulemusel leiti, et andestamise praktiseerimine vähendab viha, valu, depressiooni ja stressi ning suurendab lootust, rahu, kaastunnet ja enesekindlust. Usk Jumalasse ja Tema töotustesse aitab eluraskustest läbi. (Nõmmik 2015: 26-27)

White räägib, et Jeesusele valmistab rõõmu sõjaväepealiku usk, kes muretses oma sulase tervise pärast, mõistes Jeesust päästjana. Meie usk teeb samamoodi rõõmu Päästjale. (White 1994: 213)

Usu kaudu oleme ühendanud end üleloomuliku maailmaga. Usu toimimisega seotud tundmustest kirjutab SPA koguduse ajakirjas „Meie Aeg“ piiblitöölaine Kõõt Lõbus oma artiklis: „Usu läbi on kõik võimalik neile, kes usuvad. Inimkonna kõige olulisem ülesanne peaks olema otsida Jumalat“. Mure Jumala kuningriigi lähedusest sunnib inimest oma aega pühendama rääkima Tema erilistest õpetustest. Ta kutsub üles mitte kartma ameteid ja nende nimetusi vaid, et teenida Jumalat kogu südamest, sest siis Ta juhib teid saama selleks, kelleks te kõige paremini sobite. (Lõbus 2022: 22)

Küsimus, kuidas usk saab mõjutada inimese eluaastate pikkust ja elatavate aastate kvaliteeti? Mida nad teisiti teevad oma valikutes?

White kirjutab ka, et Jeesus kinnitas oma jüngritele, kui ta neid kutsus, et Ta „rahuldab nende vajadused, kes teda appi hüüavad“. (White 1994: 161)

Usaldus tuleviku suhtes mõjutab oluliselt rahulolu ja tervist. Kuidas saab usk mõjutada inimese eluaastate pikkust ja elatavate aastate kvaliteeti? Mida nad teisiti teevad

oma valikutes? SPA koguduste ajakirjas „Meie Aeg“ räägitakse pika elueaga inimeste eluviisidest. On teada, et maailmas on piirkondi, kus inimesed elavad vanemaks ja nende aktiivsus säilib ka kõrges eas. Üks nendest piirkondadest on linnaalaline piirkond ja seal elavad adventistid, kes on kõige pikaealisemad inimesed Ameerikas. Mille poolest nende elu erineb teistest elanikest. Uuringud näitasid, et adventistidel on märksa madalam risk haigestuda diabeeti, südamehaigustesse või vähki võrreldes teiste elanikega Ameerikas. Leiti seitse põhimõtet, mida nad kasutavad enese tervise edendamiseks. Nad puhkavad kindlal hingamispäeval nädalas, millal pühendatakse aega perele, sõpradele, Jumalale ja loodusele. Kehakaalu tuleb hoida normis, et vältida vererõhu ja kolesterooli probleeme. Regulaarne liikumine on vajalik ja pähklite söömine oluline, mis mõlemad vähendavad südamehaiguste riski. Huvitaval kombel on vabatahtlik töö kasuks tervisele. Need adventistid suhtlevad ja tulevad tihti omavahel kokku, et koos aega veeta ja süüa. Leiti, et kõikidel Blue Zone kogukondadel oli mitmeid ühiseid harjumusi, näiteks liiguvad looduses, mitte ei higista jõusaalides, vaid töötavad looduses, perekond on esmase tähtsusega, läbikäimine inimestega väga oluline, toit on põhiliselt taimne, toitudes kasutavad palju kaunvilju, ei suitseta, usutunnistus kogukonniti erinev, aga neil on tugev usk Jumalasse. Uurimisel leiti, et usu ja tervise vahel on tihe seos, mis mõjutab inimese tervist positiivselt, andes inimesele elumõtte ja eesmärgi. Hiljutises uuringus leiti, et end usklikuks pidavad inimesed kalduvad langema sageli depressiooni rohkem, kui uskmatud. Siin on uurimis- ja mõtteainet tulevikuks, et uurida usu ja tervisevahelisi seoseid ja kas keskkonnal, usupraktikal, inimese arusaamisel Jumalast või veel mingitel teguritel on oma osa. (Nõmmik 2014: 34)

White selgitab Jeesuse poolt muretsevale rahvale pakutud „oma ikke“ tähendust. Selle tähendus on, et Jeesus kannab iga üksiku patukoormat, muret, haigusi, aitab võita kiusatusi, nõrkusi, annab jõudu ja lohutab kurbi. Ta kannab meie süü, on meid lunastanud ja selliselt saame hingata Tema. (White 2012: 41-42)

Ikke näite kaudu on antud julgustus anda oma mured Jeesusele. Kuidas Jumal inimeste usku kasvatab ja milliseid olukordi ette tuleb ning kuidas neid tõlgendatakse, sellest kirjutab Narva ja Jõhvi koguduste pastor Aleksandr Tsugai SPA koguduste ajakirjas „Meie Aeg“ artiklis „Usu kogemus“. Piiblis on usu kogemuse näitena toodud Peetruse lugu, kus maksukogujad tulid templimaksu kohta küsima Jeesuse kohta Peetruse käest. Olukorra lahendas Jeesus imeteoga, kus Peetrus kuuletus ja ta sai usku kinnitava

kogemuse osaliseks. Ka iga uskliku elus on antud kogemusi, et nende usku kindlamaks muuta. Nagu Peetrus, kes muutus araks maksu küsijate ees ja tema usku oli vaja kindlamaks muuta, kusjuures tema valik oli selles loos kuuletuda või mitte, sest õngega püüda kala ja leida kala suust raha oli usu küsimus. Koostöö inimese ja Jumala vahel on siiras usaldus, mis aitab inimesi nende kogemuste kaudu Jumalale lähemale. Tihti suhtuvad inimesed nendesse erinevatesse kogemustesse, kui meelelahutustesse, mis on saadetud Jumala poolt, et inimese igavasse ellu tuua värvi. Piibel näitab, et need on vajalikud inimeste usuelu kasvamiseks. Nii nagu Peetruse usu kasvu juhiti, sest ta oli oma püüdlustes siiras, nii on ka meil oma usuelus tõususi ja mõõnasid, tundes end ebatäiuslikena on alati võimalus toetuda Jumalale. Kas meie suudame tunnista siirast usust ja alistuda Jumalale tehes vahel ka veidraid asju nagu Peetruse õngega kalapüük. Kas see kogemus tugevdab meie usku ja näitab Tema kõikväelist jõudu ja juhtimist? Usku ei saa trennida nagu muskleid, vaid see on otsus valida olla ja tegutseda Jumalale meelepärasel ning õigel viisil. Peetruse loo kaudu Piiblist õpime mõistma Jumala tahet. Meie enda kogemused on antud, kas usu tugevdamiseks, veel parem, kui nende kaudu esitada Jumalat ja Tema võimsust maailmale, inimestele, kes Jumalat veel ei tunne. (Tsugai 2020: 20,21)

White'i hinnangul kannatab osa inimesi rohkem hingelise, kui füüsilise olukorra tõttu, sellepärast Jeesus ütleski: "...sinu patud antakse sulle andeks". Kui osad inimesi selliselt tervistati, siis tähendas see inimese sisemise tasakaalu taastamist, pattude andestust, et füüsiline ja vaimne tervis saaks taastuda. (White 1994: 176-178)

Kristel Harjakas kirjutab usu ja religiooni teemadel oma kirjutises, mis asub SPA koguduste ajakirjas „Meie Aeg“. Usu teemat lahates mõtiskleb Harjakas uskliku sisemaailma üle. Inimese arusaam maailmast, selle toimimisest ja enda kohast maailmas nimetatakse usuks. Usklik inimene teeb tähtsaid valikuid lähtudes usust. Usk paneb inimese sisse kindlustunde, kindlameelsuse, et ta toimib õigesti teatud valikuid tehes ja sealjuures tundes sisemist rahulolu. Usk on kognitiivne nähtus ja toimetab inimese teadvuses. Mida usaldusväärsem on Jumal usuobjektina, seda kvaliteetsem on usk. Piibli usu kese on seotud isikuga, kellega oodatakse kohtumist. Usu kvaliteet tuleneb sellest, milline suhe on inimesel usuelu objektiga. Usku ja teadmisi vahendatakse inimestele keele kaudu, kus usust räägitakse jutlustes, Piiblis, tunnistuses, palves. Usuelu mõjutab kogu inimest andes elule mõtte, mis annab jõudu argieluks. Inimese arusaam Jumalast



mõjutab suhteid kaasusklike ja kogukonnaga. Usu ja psüühika on omavahel seotud, kus mõju võib olla kas tervendav, mõjutades inimese olemust süvitsi, või siis vastupidine, kus toimub konfliktidest ja probleemide eest põgenemine. Usk ei hõlma üksikut, osa vaid selle mõjust on haaratud kogu meie elu. SPA Koguduse kord (2005) toob välja muutused, mis praktilise usueluga kaasnevad, nimetades mõningaid nende hulgast nagu jumalateenistus, mõtisklemine, osadus kaaskristlastega ja Jumalaga, Piibli ning hea kirjanduse lugemine, osalemine koguduse töös, moraal ja teadmiste omandamine. Piibli ning vaimuliku kirjanduse lugemine on olnud kaua usupraktikas kasutusel. Lugemine toetab inimese usulist arengut, mis on seotud palvetamise ja mõtisklemisega usu kinnitamiseks. (Harjaks 2021: 17-18)

Usu teema, millest kirjutab White ja mida lahkavad erinevate autorite artiklid, sai selles peatükis mitmekülgsest käsitletud. White'i kirjutistes ja SPA koguduse ajakirjas: „Meie Aeg“ on usku käsitletud sama olulisena ja ei ole võimalik eristada, et tänapäeval midagi teema käsitlemisel oleks muutunud võrreldes koguduse algaastatega.

### **3.7. Looduslikud abivahendid meie tervise heaks ning kaasuvate keskkonna probleemidega toimetulek**

#### **Puhas õhk**

White toob välja ja selgitab põhjuseid, miks inimesed peaksid elama maal. Linna õhus on palju tolmu, haiguspisikuid, müra, mürgiseid gaase. Linna keskkond soodustab viibimist siseruumides, ei nähta looduse ilu ning see ei aita haigete tervise paranemisele kaasa. (White 2012: 179)

SPA Koguduste Eesti Liidu ajakirjas „Meie Aeg“ õhu puhtuse teemal. Õhu kvaliteet on laiaulatuslik probleem, millest kõneldakse, peetakse nõu ja võetakse vastu otsuseid, mida riigid on kohustatud järgima. Nõmmik kirjutab oma artiklis sellel teemal, kuidas õhk tekkis ja kuidas selle koostis on ajas muutunud inimtegevuse tulemusel. Õhukiht kaitseb meie maad päiksekiirguse eest. Õhus on lendlemas mitmesuguseid väikesi osakesi, mis erinevatel aastaegadel annavad oma aroomi sellele luues meeleolu ja meenutades erinevaid sündmusi meie elus. Arvatakse, et õhureostus vähendab lillede lõhnamise võimet kuni 90% võrreldes tööstuseelse ajaga USA-s. Eestis on probleemiks

välisõhu puhul õhus lendlevad peened osakesed. Nendeks on kevadel õie tolm, veel lisanduvad sõidukite heitgaasid, tööstusheitmed, katlamajad ja ahjukütte heitmed. Õhusaaste mõjutab inimeste tervist. Võivad tekkida kopsu-, südame-veresoonkonna haigused, kus läbi kopsu alveoolide võivad sattuda imeväikesed osad vereringesse ja mõjutada kogu organismi. Eesti puhul räägitakse radooni kahjulikust mõjust tervisele, et see põhjustab vähki. Eestis haigestub elamute sisese radooni tõttu vähki umbes 90 inimest aastas. Selle vältimiseks saame ruume korralikult värske õhuga rikastada. Veel saastab kopse ja õhku suitsetamine sigarettides leiduvate kahjulike ühendite tõttu. Tervislikku hingamist häirivad veel väär kehahoiak, haigused, stress, põhjustades pinnapealset hingamist, mis omakorda põhjustab tervisehäireid. Tervislikku puhast õhku saame hingata roheliste taimede läheduses, metsades, veekogude ääres, mägedes jalutades või treenides. Hingamist ja pidevat ühendust Jumalaga peetakse samaväärseks. (Nõmmik 2014: 30-31)

White selgitab puhta värske õhu tähtsust meie organismi toimimisel. Lastakse end külmetamise kartusel juhtida, istudes siseruumides suletud uste ja akende taga, riietudes kubjussiks või viibides ahju juures nautides oma viletsust. Kui selline lähenemine ei ole toonud tervise edenemist, siis oleks oluline võtta ette muutus minnes ruumidest välja, olla füüsiliselt aktiivne suutlikkuse piires, andes oma kehale õhku. Kui keha on liikumatu ja maetud riidekuhja alla, siis ei saa jääkaine naha kaudu eralduda ning kogu jääkainete eraldamise koorem pannakse „maksale, kopsudele, neerudele ja teistele siseelunditele ning need on sunnitud naha tööd tegema“. Need valed harjumused võivad põhjustada kroonilisi haigusi, sest vereringe, vere värskenemine ja organismi vabanemine jääkainetest on takistatud. Head tervist ilma hea vereringeta pole võimalik nautida. „Me sõltume rohkem õhust, mida hingame, kui toidust, mida sööme“. „Õhust ilma jäetud kopsud on nagu toidust ilma jäetud näljane inimene“. (White 2019: 428-429, 436)

Karmen Palts selgitab, SPA koguduste ajakirjas „Meie Aeg“ elulisest tähtsast hapnikust oma artiklis. Ilma hapnikuta ei suudaks keegi elada. Hapniku vajavad organismi kõik osad energia tootmiseks. Hemoglobiin omastab kopsust hapniku ja kannab seda laiali andes selle kudedele. Kahjulik komponent organismile on vingugaas, mis tekkinud inimtegevuse tagajärjel. Kui hingame vingugaasi sisse, siis selle aktiivsus on palju suurem ja ei lase hemoglobiini molekuli lahti ja hemoglobiini ülesanne jääb täitmata, sest ei vabane vingugaasi molekulist. Kui jätkatakse elamist vinguga saastunud

õhus, olenevalt kontsentratsioonist, siis läheb enam punaliblesid funktsioonist välja ja organismis tekib hapniku puudus – hüpoksia. Organismil on võime end taastada, kui anname talle selleks võimaluse. Meid igapäev ümbritseb ka mikrokeskkond, ruumid, kus viibime ja nende õhupuhtust saame ise reguleerida. Makrokeskkond on hoonetest väljaspool olev keskkond ja mida üksikisikuna ei saa mõjutada. Me saame valida muuta mikrokeskkonda tervislikumaks. Keha kulutab lisaenergiat mürkide kahjutuks tegemisega ja ülekoormuse tõttu võib organismis tekkida energiakriis ja üksikute keharakkude hapnikuvaegus võib põhjustada vähki. (Palts 2003: 10)

White annab nõu, et majad tuleb ehitada kohta, kus ei ole niiskust ja sooaure, mis on mürgised ja kahjustavad tervist. Niiske pinnas tuleb kuivendada. (White 1996: 166)

SPA koguduste Eesti liidu ajakiri „Meie Aeg“ kajastab terviseseminari loengut. Räägitakse, õhus on lõhnu, mis meie meeli mõjutavad. Haistmise kaudu saab inimese lõhnataju kasutades emotsioone juhtida nagu teatud lõhnad maandavad stressi. Kaubanduskeskustes kutsuvad nad esile ostlemishimu, kasiinodes õhutades mängurluse himu. Leitud on, et halbade lõhnade mõjul muutub inimene agressiivsemaks. Haistmismeele kaudu on mõjutatav enesetunne ja mõtteviis. NASA uuringud kinnitavad, et elavad rohelised ja õitsvad taimed vähendavad siseruumide saastet, eemaldades sealt toksilisi kemikaale. Viimaste aastate uuringud näitavad, et siseruumide saaste võib olla suurem, kui suur- ja tööstuslinnade õhk. Siseruumide saasteallikad on kodukeemia, kodu ja kontori sisustus. (Randlepp 2017: 38-39)

White'i nõuanded õhu teemal on sobilikud ja usaldusväärsed puhta õhu ja tervisekäsitluse seisukohalt võetuna. Ajakiri „Meie Aeg“ ei kajasta õhu teemat palju eraldi seisvana. Füüsilise aktiivsuse ja liikumise tegevused on eelistatud läbi viia siseruumidest väljaspool värskes õhus. Füüsilise aktiivsuse treeningud (jõusaalid), milleks kasutatakse mitmesugust tehnikat on paratamatult siseruumides toimuvad.

### **Puhas vesi**

White räägib vee kasutamise moodustest inimese organismi heaks toimimiseks. Soovitab on tarbida seepidiselt piisaval hulgal puhast vett, mis hoiab ära mitmesugused haigused. Vesi on asendamatu vahend haiguste ennetamises ja ravis. (White 2012: 159)

Järgnev loengumaterjal sarnaselt White'i arusaamadega rõhutab vee rolli inimese tervise heaks. Loengut kajastatakse SPA Koguduste Eesti Liidu ajakirjas „Meie Aeg“.

Schauhuberi loeng vee teemal, mis on avaldatud ajakirjas „Meie Aeg“, toob välja kuidas vett kasutada inimese tervise heaks. Inimese organism kaotab vett ja seda on vaja asendada ja selleks koguseks arvestatakse 6-8 klaasi päevas. Ainevahetus protsessid toimuvad vee vahendusel ja organismist on vaja välja „loputada“ jääkained. Vett kasutatakse veel ravivahendina nagu mitmesugused vannid, dušš, mähised, vahelduvad vannid ja osalised vannid eri temperatuuridel. Üks kord päevas tuleks teha üle keha vee protseduur, algul on hea soe dušš, pärast lõpetada külmaga. See tugevdab immuunsüsteemi, mis valvab meie keha ja peab alati valvel olema. (Schauhuber 2004: 10)

White praktiseeris ise ja soovitas ka teistele igapäevast vee kasutamist üle keha vähemalt üks kord ja parim, kui seda tehakse kaks korda päevas. Jahe vann parandab vereringet ja ergutab ainevahetust. (White 1996:11)

Randlepa artikkel SPA koguduste ajakirjas „Meie Aeg“ räägib vee kasutamisest. Tänapäeval paljud pesevad end üks või kaks korda päevas, aga teadlik igapäevane karastamine, millest rääkis White, aga ka Randlepa järgnev artikkel parema tervise eesmärgil, on kasulik teadmine. Palju inimesed kasutavad oma veesüsteemides filtreid. On antud hoiatus, et mitte liialt vett filtreerida eemaldades kasulikud lahustunud mineraalid ja looduslikud lisandid, mis annavad veele värskendava maitse. „Osad kahjutud mikroorganismid eemaldavad veelt halva lõhna ja maitse ning muudavad selle maitsvamaks“. Enne oma kaevu puurimist tuleks kindlaks teha vee kvaliteet. Voolav vesi tekitab negatiivseid ioone ja hüdroteraapiaga on võimalik stimuleerida immuunsüsteemi ja saavutada parem enesetunne. Uuringud näitasid veeravi positiivset mõju immuunsüsteemile ja leidsid, et veel on „suur tervendamispotentsiaal“. Hüdroteraapia sobib nii krooniliste, kui ägedate haiguste raviks. Kui tehakse trenni, siis tuleb joodava vee kogust suurendada. (Randlepp 2017: 44-46)

White räägib ka toitumisega seoses loomade haigustest ja liha söömise ohtudest lõpu ajal. White toob välja sellise mõtte: „Söödast, millest toituvad kalad, on nendegi liha sageli nii saastunud, et nende tarbimine võib olla põhjuseks paljudele haigusjuhtudele. Eriti käib see olukorra kohta, kus kalad puutuvad kokku suurte linnade reovetega“. Kui kalad, kes on söönud saastunud reoveest toitu liiguvad edasi puhastesse vetesse ja inimesed püüavad neid toiduks, arvates, et nad tarvitavad saastamata kala. Nad ei ole väljaspool ohtu, kus neid võib tabada surm või haigus. (White 1996: 55)

Järgnev artikkel SPA koguduste ajakirjas „meie Aeg“ räägib Ploompuu vee saastamisest ja inimesed reostavad vett ja reostus põhjustab haigusi ja hävingut. Veekogud kannatavad reostuse all, kalade elukeskkond on rikutud. Kas saastunud veekogude probleemi on võimalik nii palju muuta, et taastuks kalarikkus saastunud veekogudes? Eestis kasutatakse elektritootmiseks põhjavett ja see tekitab kõige rohkem jäätmeid ja reostab keskkonda tugevalt, aga ilma elektrita ka ei saada hakkama. Veel on saastajad veega klosetid, mis vanasti puudusid. (Ploompuu 2019: 15-16)

Vee teemat on käsitletud White'i teostes rohkem vee välispidise kasutamise puhul, kus mitmel juhul on juttu raviasutustest. Ta räägib igapäevasest veega karastamisest organismi ja vereringe mõjutamiseks. Vee tarvitamine seepidiseks, puhta leige vee kasutamine enne sööki ja söögi vaheaegadel, et see toob palju kasu tervisele. Ajakiri „Meie Aeg“ käsitleb vee teemat mitmel korral. Oma esimeses tervishoiualases nägemuses anti soovitus, et peaks joodama palju vett ja iga päev end pesema. (Maxvell 1997: 196) White ise rakendas oma ellu neid nõuandeid, mida propageeris.

### **Päikese paiste**

White räägib, kuidas päike muudab kodu säravaks, et tuleks eemaldada katted akende eest ja rikastada ruume päikesevalgusega. Päiksekiirte ja valguse tuppa laskmine mõjutab siseruumides olevate inimeste tervist. Tänapäevased uuringu kinnitavad White'i arusaama selles küsimuses. (White 1996: 9-10)

Randlepp kirjutab SPA koguduste ajakirjas „Meie Aeg“ päikesevalgusest. Uuringud on näidanud, et päikesevalgus mõjub positiivselt üldisele enesetundele ja mõjutab rahulolu tööga. „Päikesevalgus suurendab lõõgastumise tunnet“. Päikesevalguse rahustava toime tõttu emotsionaalne seisund saab tasakaalustatud ja ollakse suuteline intensiivsemalt keskenduma. Uuringu tulemused kinnitasid, et kui kaupluste akendesse paistis piisaval hulgal päikesevalgust paranesid müügitulemused ja kui klassiruumidesse paistis küllalt päikest olid õpilaste õppeedukus, distsipliiniprobleemid ja õpientusiasm paranenud. On leitud, et mida „rohelisem on lapse mänguala seda vähem esineb tähelepanu häireid. Uuringu tulemused kinnitasid ka, et need patsiendid, kes viibisid hoone selles osas, kus oli küllaldaselt valgust ja päikest paranesid kiiremini ja ei vajanud nii palju haiglas olles valu ja stressi ravi. Päiksepaiste edendab tervist ja heaolu, on energia allikas ja paneb taimed kasvama, võimaldab süsihappegaasist hapniku toota,

tõstab õnnehormooni serotoniini taset, mis on aju õnnemikaal. Alanenud serotoniini tase toob kaasa rida tervisehäireid. Melatoniin on ajukemikaal, mis samuti on päiksest mõjutatud ja sellega seotud öine uni. Päikese valgus tõstab melatoniini taset parandades öist und ja meeleolu. Päikesevalgus tapab pisikud, on parim D-vitamiini allikas tugevdades luid, aitab ära hoida mitmeid haigusi. Liigne päikesepaiste võib tekitada naha vähki ja mõõdukas koguses päiksevalgust aitab ennetada vähki. Oluline on kaua päikese käes viibida, aga ohtlik on lasta päikese põletusel tekkida. (Randlepp 2017: 44-46)

Maxvell kirjutab, et White kasutas ka oma tervise heaks vesiravi ja päiksevannikuure, mida pakkus tol aja dr. Jackson, mis olid parimad Ameerika Ühendriikides. (Maxwell 1997: 201)

Järgnev autor kirjutab päikese tervendavast toimest. SPA Koguduste Eesti Liidu ajakirjas „Meie Aeg“ oma artiklis. Tänapäeval on juba mõnda aega hoiatatud päikese kiirguse ohu ja tagajärgede eest, millest järgnevalt räägitakse. Karmen Palts kirjutab päikese kiirte UV omadustest. Headeks omadusteks on puhastav toime nahale, ergutab ainevahetust, nahas tekib D-vitamiin. Päikese kiirte toimel hävinevad bakterid ja tugevneb immuunsüsteem. Päikese käes viibides peaks teadma, et päikese kiirgus on ohtlik teatud juhtudel nagu keskpäeval, kui kiirgus on kõige intensiivsem. Parem valik oleks hommikused ja õhtused ajad väljas viibimiseks. Naha kaitseks kasutada päiksekreeme ja peakatet. (Palts 2003: 10)

Nõmmik Viktor räägib päikese füüsilisest seisundist SPA koguduste ajakirjas „Meie Aeg“ ja jagab soovitusi, kuidas päike võib meie sõber olla. Päike aktiveerub periooditi. Kõrge aktiivsuse perioodil on rohkem sademeid, kui muidu ja on olnud rohkem epideemiaid ning sotsiaalseid pingeid. Eriti tunnetavad magnetorme südamehaiged ja „magnetormide perioodil on täheldatud ka liiklusõnnetuste ja traumade kasvu“. Maad ümbritsev õhkkond on aja jooksul muutunud ja elusloodus on suutnud muutustega kohaneda. Päikese kõrvetuse eest peame end kaitsma. „Heledanahalised inimesed on päikese kiirguse suhtes tundlikumad, kui tumedanahalised. „Kõige kahjulikum on päikese käes viibimine päeval kella 10-st kuni 14-ni pärastlõunal“. UV kiirgust mõõdetakse ja mida suurem indeksi väärtus on, seda kahjustavamalt mõjub. Kui UV kiirgusväärtus on üle seitsme, siis ei tohiks päevitada üle 20. minuti. (Nõmmik 2007: 20-21)

Päeva sõna rubriigis räägitakse, et päikesevalgus hoiab elu alal, mille jaoks Jumal tema seadis taevaalaotusse ja on üks nendest looduslikest ravivahenditest, millest White on kirjutanud. Päikse valgusest on abi ka nendel kellel on füüsiline ja vaimne pinge, ning „õhu ja päikesevalguse ohtra kasutamisega võib kõhetunud invaliidi tervis ja jõud taastuda“ (SPA Koguduste Eesti Liidu koduleht: <https://www.advent.ee/paevasona/18.10.2021/> - vaadatud 16.04.2023).

Päikese kasulik toime tervisele on varasemalt teada, aga mingi aja möödudes hakati rääkima päikesekiirguse ohtudest. Ilma päike valgusega ei oleks elu meie planeedil, on veel räägitud, et päikesekiirte toimest me nahale, mis mõjutab ainevahetusprotsesse nagu vitamiini moodustamine. White rõhutab, et tubadesse peab saama päike paista. Tänapäeva teadus on uuringutega kindlaks teinud, valguseküllastes ruumides töötavatel inimestel on töö tulemused paremad ja rohke päikese valgusega elavate inimeste tervis ja meeleolu on parem.

## **Keskkond**

White rõhutab, et piinlik puhtus on oluline nii vaimsele, kui füüsilisele tervisele. Surmatoovad haiguspisikuid on riknevates jäätmete hunnikutes. Neid kõdunevaid prahihunnikuid ei tohi lubada majapidamises. (White 1996: 10-11)

Beekmani artikkel SPA Koguduste Eesti Liidu ajakirjas „Meie Aeg“ räägib Nii: „Majapidaja kohustus hõlmab ka keskkonna säästliku eluviisi ja maailma tõlgendamise meetodit. Keskkonna või majapidaja mõiste on võimalik kasutada üldises laiemas tähenduses nagu meie planeet. Kogukond kui keskkond, mis meie vahetusläheduses eksisteerib, mille ise saame endile kujundada, olles seega kristlikud majapidajad“. See, kuidas hoiame korras oma kirikud, kodud, töökohad, nende ümbrused ja sisemused, on osa keskkonnast, kus on puhtus ja kord, mis meele rõõmsaks teeb ning tervise korras hoiab. Kristlik majapidamine eeldab meie kõigi ühist rõõmsameelset ja vabatahtlikku panust ühistegevusse, näiteks koguduse juures muru niitmine, hoone remonditööd, lumelükkamine, ühislõuna valmistamine või annetuse ja kümnise toomine. (Beekman 2020: 3)

Kui Jumal oma rahva Egiptusest vabastas viies nad elama kõrbe, anti neile korra ja puhtuse eeskirjad mitmesuguste katkude ja epideemiate vältimiseks. Tänapäeval on

teadus kinnitanud, et kord ja puhtus mõjutab meie meeleolu ja selle kaudu heaolu ja tervist. (White 96: 10-11)

Randlepp selgitab oma loengus neid uuemaid arusaamu SPA Koguduste Eesti Liidu ajakirjas „Meie Aeg“. Terviseseminaris lahatakse keskkonna teemat meeleorganite tajumise lähtekohast. See kõik, mis meid ümbritseb, kuidas see meid mõjutab ja milliseid aistinguid see meis esile kutsub. Välist keskkonda tajume „kõikide meelte kaudu: nägemine, kuulmine, nahk, haistmine, kompimine, maitsmine, need võivad mõjutada meie tervist ja meeleolu“. Uuemad uuringud on tõestanud, et lisaks veele ja õhu kvaliteedile, mis on laiemal keskkonna tähenduses, mõjutavad inimese tervislikku seisundit ka vahetu keskkond nagu valgus, aroomid ja kombatav ümbrus. (Randlepp 2017: 36)

White'i tekstidest ei ole selle töö autor leidnud kliimamuutuse teemal kirjutisi, küll aga hoiatab liha tarbimise ohtudest, sest loomad on haiged seoses saastunud toidu ja pidamistingimuste tõttu. White on kirjutanud lõpuajal aset leidvatest looduskatastroofidest merel ja maal ning Jeesus räägib (Mt 24) oma tagasitulekust ja sellele eelnevast viletsusest. Sellepärast Jumal nõudis ja kasvas oma rahvast, et nad ei reostaks keskkonda enda ümber ja Piiblis on kirjas, et Jumal karistab neid, kes maa rikuvad (Ilm 11: 18).

SPA Koguduste Eesti Liidu ajakiri „Meie Aeg“ tutvustab Plamen Peev, kes on hariduselt jurist ja keskkonna poliitika ning teaduste doktor, töötab keskkonnaseaduste ja -poliitika valdkonnas ning on Tallinna III adventkoguduse liige. Ta kirjutab oma artiklis keskkonna probleemidest. Elame huvitaval ajal ja meie elu on pidevas muutumises, kus tagasiteed ei ole. Kliimamuutus ähvardab meie elu lõhkuda, tuues kaasa äärmuslikud ilmastikutingimused, häiritud on põllumajandus, toiduturvalisus, toimuvad üleujutused ja eriti on ohustatud mereäärsed piirkonnad. Kliimamuutuste tagajärjel peavad paljud liigid teise piirkonda ümber asuma. Jäämägede sulamise kiirus on varasemaga võrreldes kasvanud ja see tõstab maailmamere taset, mis omakorda ohustab üleujutusega. Mis on tänapäeval ühist kliimakriisil ja viiruskriisil? Inimkond on haavatav juba võikeste häirete puhul, üks viirus ja üks sentimeeter mereveetõusu toob katastroofe ja häireid ülemaailmsesse majandusse ja meditsiini. Kaasaegne ühiskond on üsna globaliseerunud, kus minu ja sinu otsused on vastastikuse mõjuga üksteise suhtes. Kliimamuutust ei saa kiiresti tagasi pöörata. Et olukord ei halveneks, on eesmärgiks võetud saavutada kliima



neutraalsus 21 sajandi keskpaigaks ja Pariisi lepingus kirjutasi sellele alla 195 riiki. Eesmärk on kasvuhoonegaaside heitekoguste vähendamine, kohaneda olemasoleva olukorraga ja tulevikus piirata kahjusid. Enda kursis hoidmiseks kliimamuutuste teemaga tuleb hoolikalt valida allikaid, hoides end kursis tõese informatsiooniga kliima muutuste kohta. Kristlased peaksid õigeaegselt panustama ja teistele eeskujuks olema tegutsedes praegu ja kohe vähendades süsiniku jalajälge, käies jala, sõites rattaga, tarbides kohalikku toodangut, loobudes kahjulikest harjumustest ja elumudelitest. Üleskutseks on olla kaasinimeste vajaduste suhtes märkav ja hooliv, kus võimalik teha oma valikud keskkonna ja kliimasõbralikkust arvestades. (Peev 2020: 15-17)

Kõrberännakul olles kehtis nõue, et telkide ümbrused pidid olema puhtad, prahi ja jäätmevabad. Jumal õpetas oma rahvale, kes oli orjarahvas, kuidas elada tervishoiu seadustega kooskõlas hoides oma ümbritseva keskkonna reostamata ning epideemiavabana (White 1996: 12-14).

Jumal koolitas oma rahvast puhtust ja korda hoidma. Vanemad õpetavad lastele korra ja puhtuse harjumusi nagu järgmise loo autor arutleb sel teemal. Keskkonna hoidu saab õpetada juba väikestele lastele. Neid saab õpetada oma tuba korras hoidma. Kergem on tuba korras hoida, kui koristada. Korrashoid on pidev tegevus, et iga asi, mis võetakse, saab omale kohale tagasi pandud. Nii, kui laps ei viitsi oma asju koristada, seda oma tuba korrastada, niisamati täiskasvanud, kes ei mõtle sellele, kuidas mõjutab nende eluviis meie planeedi heaolu. Hingamispäeva pidamine meenutab meile loomist ja tõstab esile meie eluviisist tulenevaid teravaid globaalseid probleeme. See korras toa näide aitab juba lastes luua hoiakut, kuidas hoida korras meie planeet. (Beekman 2020: 3)

Jumala nõudmised puhtuse ja korra osas olid väga ranged ja White rõhutab, et just inimese heaolu silmas pidades olid need reeglid seatud. Kui inimesed oleksid elanud nii nagu Jumal kavandas, ei oleks täna neid keskkonna probleeme, millest järgnev artikli autor räägib. (White 96: 10-11)

SPA koguduste ajakirjas „Meie Aeg“ on artikkel, milles tuleb juttu keskkonna teemadest. Toomas Daniel, loodussõber, Pärnu adventkogudusest, väidab: „Kristlane ja keskkonnasõbralik eluviis on võimalik mõelda kahel erineval viisil. Esimesel juhul, uskudes Jeesuse teise tulekusse ja Piiblis kirjutatud meie planeedi uueks loomisest, kas on mõtet siis pingutada ja oma võimeid ning ressursse sellesse panustada“. Keegi vend olla öelnud „et maailma keskkonna olukord on nii kehv, et ei aita mingisugune remont,

aitab ainult tuli“. Seega esimene mõte, et pole mõtet pingutada, sest kõik hävitatakse nagunii ära. Teine mõttesuund on, et inimese kätte on Jumal nii palju andnud ja ta ei ole kunagi nii võimas olnud, aga ta on olnud kehv kuningas ja lasknud asja käest. Looduses on veel palju avastamata teadlaste poolt, suuremosa elurikkust paikneb troopilistes vihmametsades, kuhu harvester jõuab enne, kui inimene neid liike tundma õpib. Loodusõbralik eluviis on tänapäeva tingimustes keeruline ülesanne. Ühelt poolt on moto säästlikkusele, teiselt poolt on oluline majanduskasv. Inimeste väide endi loodusõbralikkuse kohta on kaheldava väärtusega, sest elektri tootmine ja tarbimine seotud Eestis kõige suurema keskkonna reostusega ning tekitab kõige suuremaid jäätmekoguseid. Mida sellises tarbimisühiskonnas omaltpoolt oleks võimalik teha või millest lähtuda? Piibel räägib kasinusest ja me ise valime kasinuse piirid lähtudes, mis on luksus või tarbekaup või eluviis. Kasinusele mõtlemine ja keskkonnasäästlik tervislik eluviis on ka, kui toodame ja tarbime ökotooteid, panustame selleks, et pärast meid ei oleks keskkond hullemas seisus, kui enne meid. (Ploompuu 2019: 15-16)

White räägib, kui oldi saabunud Kaananimaale ja alustati kodude rajamist, kehtestati reeglid ja Jumal jätkas kõrbes alustatud kasvatusena oma rahva juures (White 1996: 16). Vanemate kohus on lapsi õpetada, kuidas hoida puhtus enda ümber, et kujuneks välja keskkonnateadlikkus eluviisiks ja sellel teemal arutleb järgmine autor. Averoonica Beekmann räägib, SPA koguduste ajakirjas „Meie Aeg“, kuidas peame lastes ja täiskasvanutes keskkonnateadlikust arendama. Väiksele lapsele õpetad prahti mitte maha viskama, suuremale saad juba õpetada, et mõni praht kõduneb mullaks ja mõni praht on surmaks linnule ja loomale. Suurematele lastele saab õpetada, et korduvkasutatavad riidekotid on keskkonnasäästlikumad. Lõpuks tuleb arusaamine ja teadlikkus sellest, mida ma saan ja mida ma võtan looduselt. Kuskilt ilmuvad meile piirid, kus on keeruline ülemaailmsel tasemel lahendada ettetulevaid tarbimisvajadusest tingitud probleeme. Nähes enda tillukest panust keskkonna paremaks muutmise osas ja nii suuri keerulisi keskkonna probleeme, võib meis tekkida lootusetuse tunne oma panuse mõttetusest. Kristlasena on meid õpetatud olema hoolsad majapidajad ja majandama arukalt. Adventistidena peame aru saama, et raha ei ole õnne alus. Pillav külluslikkus ja aja kulutamine iseendale kujutab poolelijäänud paabelitorni ehitust. (Beekmann 2019: 3)

Kõrbe rännaku ajal ilmselt puudusid pakendi teema, kui anti korraldus, et telgi ümbrused oleksid prahi ja jäätmevabad (5Ms 12:15). Tänapäeva maailm upub mittekõdunevatesse jäätmetesse, mida tuleb arenenud riikides sorteerida.

Randlepp selgitab, SPA koguduste ajakirjas „Meie Aeg“, et keskkonna probleeme saame igaüks omapoolselt vähendada sellega, et ei tarbi asju, mida meil otseselt vaja ei ole. Pakendid ja tooted on jäätmed, mis mürgitavad ja tekitavad prügi. Jäätmete ennetamine on materjalide toodete selline kujundamine, et vähendada mürgisust tekitava prügi hulka. (Randlepp 2017: 47)

White käsitles inimeste puhtuse ja tervise teemasid. Ta kõneles toidust, mis kasvanud puhtas saastamata keskkonnas. Rõhutas, et tuleb kõik teha selleks, et puhtus ja kord valitseks kodudes. Selgitas, et Jumala nõue oli end iga päev pesta ja riided pidid alati puhtad ja korras olema. Selles mõttes on see meie lähikeskkond, mida me enda ümber korras ja saastamata hoiame, kaasa arvatud iseenda kord ja puhtus. Kui kogu maailmas oleks neist reegleist kinni peetud, poleks ühiskonna saastamise probleemid nii käest ära, sest maailmas on prügi ja kõdunevaid jäätmeühikuid veel paljudes kohtades, mida annaks likvideerida. Ajakirjas „Meie Aeg“ keskkonna teemalised artiklid räägivad meie planeeti ohustavatest probleemidest, mis White'i ajal ei olnud nii aktuaalsed. Tänapäeval rõhutatakse, et igaüks hoiaks puhta ja jäätmete vabana oma elu- ning tegevuskeskkonna, et anda oma panus. Samuti Iisraeli rahvalt nõuti oma keskkonna korrashoidu. White räägib, et igaühe kohus on hoida enda kodud jäätmete ja prahivabad. Enda ja kodude korrashoiu teema on juba kaua aega tagasi oluline olnud ja sellega ilmselt jätkatakse ka tulevikus.

### **3.8. Positiivne mõtteviis – suhted, hoiakud, valikud, tänulik meel**

White tahab julgustada tänulik olema Jumalalt saadud õnnistuste ja abi eest. Ta toob kaks lugu Piiblist, kus veritõbine naine tahtis märkamatuks jääda, aga siiski uskus Jeesuse riiete imekstegevasse väesse, et siis saab terveks. Teine lugu on kümnest pidalitõbisest, kus üks pöördus tagasi tänama. Küsimus on miks on oluline tänamine ja mis see annab? Jeesus paljastas tundmatuks soovida jäänud naise motiivid, et õpetada inimestele õigeid hoiakuid ja suhtumisi, et ei klammerduks riiete maagilise väe külge vaid Jumaliku väe külge. Kümnest pidalitõbisest tuli üks tänama, see näitab, et inimese südames ei ole

tänamine loomulik. Tänuikkus mõjutab meie usu kvaliteeti. Kui meile jagatakse õnnistusi, ei saa me vaikida sellest, vaid me peame tänades tunnustama Kristuse headusest, mille eesmärgiks on Tema headuse tutvustamine maailmale. Tänamatus sulgeb ukse Jumala armule ja tänuikkus Tema andide eest tugevdab meie usku. (White 1994:233-235)

Averonika Beekmann, kes on SPA Türi koguduse liige. Ta on ajakirja vastutav toimetaja ja toimetuse kolleegiumi liige. Averonika Beekmann töötab koolis õpetajana ja on Lauri Beekmani ta abikaasa, kes on Eesti Karskusliidu esimees. Averonika Beekmann kirjutab SPA koguduste ajakirjas „Meie Aeg“, kuidas tänapäeva inimese huvi on tegeleda oma kehalise vormiga ja selletõttu on hea alustada just uuest aastast paremate stiimulitega. Näib, et mure oma ihu pärast, mida süüa, kuidas seda katta ja milline välja näha, täidab kogu inimese olemuse ja muude mõtete jaoks pole energiat või taht. Inimesele tuleks kasuks, kui ta tegeleks ka vaimse poolega ja just arendaks eneses tänuikku hoiakut. Selleks tuleb end harjutada ja märgata väikesi asju, tunda nendest rõõmu ja sobival viisil seda teistele väljendades neid ka rõõmustada. Tänuikkus ei lase ka kibedusel ja pahameelel võimust võtta inimeses. Tänuikkus on and ja seda on võimalik arendada nagu muidki omadusi eneses. (Beekman 2017: 3)

SPA Koguduste Eesti Liidu ajakirjas „Meie Aeg“ arutleb Rakvere koguduse pastor Toivo Kaasik ja toob paralleele Juuda kuninga Hiskija tänutoomisest Issandale tänuauluga pärast haigust võrreldes seda Eesti Vabariigi 25 aasta taastamisest möödumisega, kus meie peaksime tänuikud olema imelise taasiseseisvumise protsessi ja vabaduse püsivuse pärast. Sellele kõigele tuleks mõelda kui Jumala imele, mitte aga suurele võidukale sõjale või ka lihtsalt saavutatud eufooriale toetudes. Nii nagu Hiskija laulis tänuaulu Jumalale tervenemise eest peaksime meie kiitma Jumalat selle ime eest ja seda tänu tuleks alaliselt Jumala ette tuua. Tänuik meele tulemusena saavad pinged maandatud, usk, et Jumal on inimese tänu vastu võtnud annab talle elujõudu ja rõõmu. Inimeste omavahelistes suhetes kutsub Paulus lugejaid üles üksteise ees tundma armastuse võlga (Rm 13:8). Tänuikkus on meeldiv ja kui seda rakendama hakata, hakkab see kui hoiak kujundama meie sisemust. (Kaasik 2016: 26,27)

White'i jaoks oli olulise tähtsusega juba väikestele lastele õigete põhimõtete kasvatamine. Otsustava tähtsusega on lapsepõlves omandatud harjumused, need mõjutavad seda, kas inimene on võidukas või alistub eluvõitlustele. (White 1994: 56)

Positiivse mõtteviisi juurde sobib hästi ka enesevalitsus. Alla Nõmmik, kes oli järgneva artikli kirjutamise ajal SPA Koguduse Eesti Liidu tervisetöö juht kirjutab SPA Koguduste Eesti Liidu ajakirjas „Meie Aeg“ ühest lastega tehtud uurimusest. Lastega tehtud uurimuse eesmärk oli teada saada, miks ühed lapsed suudavad end rohkem valitseda, kui teised. Üks võimalus, et enesekontroll kandub mingil määral emalt lapsele juba looteas, suur osa on kindlasti kodune mõju ja vanemate eeskuju. Tehti ka uurimise tarbeks katse nelja kuni kuueaastaste lastega. Lapse ette pandi maiustus ja öeldi, et kui ootab ja enne maiustust ei võta, kui katse läbiviija tagasi tuleb (15 minutit), siis saab pärast kaks maiustust. Neid katseid on tehtud mitmeid erinevate uurijate poolt ja leiti, et edukus ja suutlikkus on seotud kannatlikkusega oodata maiustuse söömisega. Leiti ka, et enesekontrolli oskus on seotud tervise, jõukuse ja rahuloluga paremini, kui intelligents või vanemate jõukus. Pikaajalise uuringu tulemusel leiti inimeste juures, keda jälgiti, et mida kehvemad olid lapse enesekontrolli näitajad, seda halvemad olid tema tervisenäitajad täiskasvanuna ja seda rohkem olid probleeme sõltuvuste, kuritegevuse, võlgadega ja ta oli õnnetum, kui need, kellel lapsena oli hea enesekontrolli oskus. Mõningate eranditega olid mõned suutnud oma enesekontrollioskust hästi kasvatada ja enesekontrolli oskust saavad ka vanemad lastes arendada. (Nõmmik 2014: 36)

White peab oluliseks, et inimeses muutuksid eluviisid ja hoiakud. Abielurikkuja naise puhul on toodud näide meile Jeesuse eeskujust, kuidas aidata selliseid inimesi nii, et nende taunitav eluviis muutuks. Mitmel juhul ütles Ta: „ära tee enam pattu“ nagu ka selle juhtumi korral. (White 1994: 313)

SPA Koguduste Liidu ajakirjas „Meie Aeg“ pakutakse mõtteainet ausameelsuse teemadel. Nii nagu abielurikkumine oli patt, niisama on valetamine patt, mis rikub suhteid ja tervist. Ausameelsuse teemaga on iga inimene kokku puutunud. Kui oled aus isegi siis, kui peaks see ausameelsele kahjuks tulema, toob see rahu ja tervise. Kui sind saadavad mitut liiki valetamise vormid, toob see kaasa lõpuks depressiooni ja haiguse. Aususe teema on teadlasi huvitanud ja neist tulemustest kirjutab Nõmmik oma artiklis. Valetajate väljaselgitamiseks loodi 1921. aastal valededektor. Selle aparraadi tulemuste võltsimiseks tuli internetti ohtralt õpetusi, kuidas seda aparraati petta. Tulemuste õigsuses esines kahtlusi, aga valededektor näitas vererõhku, südame löögi sagedust, hingamissagedust, hääle muutust ja naha elektijuhtivuse muutust. Valetamisel tekkib teadlik või mitteteadlik hirm vahele jääda, mis on ka stressi allikas. Pikaajalise stressi tulemusena süda vajab

rohkem jõudu, et kiiremini töötada, sellest omakorda stress põhjustab südamelihaste pingestumist, valusid, peavalusid, unehäireid, paanikahooge, ärevust depressiooni, enneaegset vananemist ja nakkushaigustele vastuvõtlikkust. Stressi ajal vabanevad hormoonid adrenaliin ja kortisool. Maksa mõjutab, et hakkab rohkem glükoosi eritama ja võib viia II tüüpi diabeeti haigestumiseni. Ameerikas tehti katse 110 osavõtjaga ja katsealustel paluti selle aja jooksul vähem valetada ja olla ausam. Tulemuseks oli oluliselt paranenud suhted lähedastega, paranes une kvaliteet, loobudes liialdustest, ebasiirastest komplimentidest, võltsvabandustest. (Nõmmik 2014: 34)

White toob näite Piiblis, et Jumala korraldusel kogunes Tema rahvas kolm korda aastas seltskondlikuks läbikäimiseks, meelelahutuseks ja vaeste vastu ilmutatud külalishakuse pakkumiseks. Selle eesmärk oli arendada inimeste tänulikkust ja hoolimist kaaslaste vajaduste suhtes. (White 1996: 17)

White räägib ka neile, kel huvi minna kaugetesse maadesse misjonitööle. Rõhutab, et „meie igapäevane keskkond on parim, kust võime leida Jeesuse jälgi. Tänapäeval leiame Tema jäljed haigete, viletsate ja muude lohutust- ning abivajavate juurest meie lähiumbruskonnast“. (White 1994: 435)

SPA Koguduste Eesti Liidu ajakirja „Meie Aeg“ Fookuse rubriigis arutleb SPA Koguduste Eesti Liidu esimees Andres Ploompuu ja Pärnu koguduse pastor üksinduse ühiskonnast ja koguduse rollist selles. Inimeste arv planeedil Maa suureneb, aga millegi pärast inimesed tunnevad siin end rohkem üksi. Kõigil on enda elu ja kiired toimetused. Kogukonna mõiste on muutumises. Statistika näitab, et suund on üha üksildasema ja killustatud ühiskonna poole. Eesti arvamusiidrite lõunal 2019.aasta märtsis avaldas kunstnik ja lavastaja Ene-Liis Semper arvamust, et „Eesti kannatab ühe olulise mõõtme, vertikaalse telje kadumise käes“. Horisontaalse telje all mõeldakse materiaalsel heaolu ja vertikaalsega sotsiaalset heaolu. Materiaalse, füüsilise heaolu kasvades vähenevad sotsiaalsed väärtused. Eesti Avatud Ühiskonna instituudi juht Iris Pettai tõi välja, et „uuringud näitavad, et need, kellel on rohkem sotsiaalseid kontakte on oma eluga reeglina rohkem rahul“. Kogudust mõjutavad ka ühiskonnas toimuvad protsessid. Üksinduse ühiskonna trend mõjutab koguduses kõiki vanusegruppe. Heaoluga kaasnenud kommunikatsiooni võimalused ja tehnoloogilised lahendused pole hästi mõjunud sotsiaalsele rahulolule, vaid teistpidi süvendanud üksindust. Sellest tuleb välja, et me vajame isiklikke ja füüsilisi kontakte, mida ei saa asendada virtuaalsete kontaktidega neti

avarustes. Kogudustes on probleemiks, et käiakse küll regulaarselt kohal, kuid võidakse vaatamata sellele jääda anonüümseks. Meid tiivustab materiaalne heaolu, kusjuures ollakse hõivatud nii, et pole aega sõprade, lähedaste, ega koguduse tegemiste jaoks. Ei väärtustata isiklike suhteid vaid näitamist sotsiaalses meedias, kust leiad infot teiste tegemiste kohta. Küsimus suhtlemise sissejuhatuseks „kuidas sul läheb?“ on muutumas vanamoodsaks, sest internetist saad teada, kuidas kellelgi läheb. Uudised liiguvad kiiresti ja pole suhelda nagu vajagi. Tegelikult inimesed vajavad sotsiaalseid kontakte ja need kellel on rohkem sotsiaalseid kontakte, on oma eluga enam rahul. Kogudus saab rakendada neid võimalusi luues isiklike ja personaalseid suhteid inimeste vahel. Koguduse jumalateenistuse juurde käib ka õdede ja vendade vaheline suhtlemine. Piibel kinnitab meile selle olulisust (Mt 25), et teisi abistades teenid Kristust ja selle suunalisi tekste on veel Piiblis. Ploompuu esitab üleskutse kogudusele, kus kutsub üles märkama inimesi enda ümber hea sõna või teoga ning kui tuleb hea mõte, mida võiks teise kasuks teha, siis see kohe ellu rakendada, mitte edasi lükata. Paulus ka hoiatab: „Ärge muganduge praeguse ajaga, vaid muutuge meelega uuendamise teel...“ (Rm 12:2), et kogudus võiks olla paik, kus kedagi ei jäeta murega ükski, kus igaüks panustaks liikumaks tervema ja ühtsema kogukonna, ühiskonna ja koguduse suunas. (Ploompuu 2019: 14-16)

White selgitab, et on vaja nõrku toetada jst see on seotud vastutusega Jumala ees kandes nõrgemate koormaid. Olgu väärtused füüsilised või vaimsed, omades neid teistest rohkem, peame mõtlema, kuidas neid teiste heaks kasutada. „Me oleme vahendajad, kes kasutavad oma võimeid teiste teenimiseks. (White 1994: 300)

Jumala lapsed, kellel on teatud missiooni tunne ja oskused, saavad olla Jeesuse käepikendused aitamaks kaasinimesi enda ümber ja olukorras, millest kirjutab järgmine autor. SPA Koguduste Eesti Liidu ajakirjas „Meie Aeg“ hingetervise teemadel, kes on Tallinna koguduse liige. Aino Ormus on oma artiklis „Hinge tervis“ pööranud tähelepanu inimese tervilikule olemusele ja rõhutab, et inimese füüsiline tervis on seotud tema vaimse ja hingelise seisundiga. Jumal lõi inimese tervena ja täiuslik kooskõla valitses hinge, vaimu ja ihu vahel. Kooskõla valitses ka inimese ja Jumalavahelistes suhetes. Tänapäeval on see tasakaal muutunud ja paljud ei kujuta ette, et võiks midagi teistmoodi olla nende suhetega. Esimene suur muutus inimese ja Jumala omavahelistes suhetes oli Jumala käsust üleastumine ning inimese surelikuks patuseks saamine. Seda näitab üleastujate kogemus, mis kirjeldab tundeid ja tegevusi, nimetades seda silmade

avanemiseks ja peitu pugemiseks. Kui inimene pole veel paadunud patune, vaevad teda süütunne ja süüdistav meelsus. Esimestele inimestele anti uus võimalus, andeksaaamine Jeesuse ohvri kaudu. Tänapäeval tegelevad inimese füüsiliste probleemidega arstid ja vaimse poolega mitmed selle ala spetsialistid. Artikli autor leiab, et neid probleeme kutsuvad esile inimeses olevad patud: „...andeksandmatu meel, kättemaksuiha, auahnus, viha, kibedus, hoolimatus“, mida tänapäeval patuks ei peeta ligemese ja Jumala ees. Piiblis on mitmeid tekste, kus Jeesus kutsub inimest pöörduma oma koormatega Tema poole, kus ta töötab andestada ja puhastada inimese pattudest. Kui inimene on vabanenud oma hinge- ja vaimukoormatest, saanud õigeks usu läbi, siis tuleb rahu inimese ja Jumala vahele, mis toob kaasa ka rahu kaasinimestega, mille tulemuseks on vaimuliku tervise taastumine (Ormus 2014: 14 )

White peab õigete ja heade suhete aluseks inimeste vahel Kristuse meelsusest lähtumist. Ajakirjas „Meie Aeg“ on käsitletud suhete teemat mitmest lähtepunktist ja kõik koondub Jeesuse Kristuse meelsusest lähtuvaks. Kui inimese suundumuseks on elada Jumalale meelepärasel viisil, ei teki tema poolseid probleeme. Kui on head suhted kaasinimestega, oleme terved vaimselt, füüsiliselt ja elame kauem.



## Kokkuvõte

Käesoleva töö uurimisülesandeks on kirjeldada, kuidas E. G. White'i nõuandeid kasutatakse igapäeva praktilises elus tänapäeva SPA Eesti Liidu kogudustes. Samuti on ülesandeks anda ülevaade E. G. White'i tervisealastest printsiipidest ning esitada nende seos religiooniga ja olulisus inimese tervisele.

White kirjutab, et kristlikud töölised peavad toetama karskustööd. Tervist kahjustavate ja sõltuvust tekitavate ainete osas on koguduses kindel eitav seisukoht. Teemat on Eestis põhjalikult käsitlenud Lauri Beekman, kes on SPA Türi koguduse liige ja Eesti Karskusliidu esimees. Selle töö raames on välja valitud viis alkoholiteemalist artiklit SPA Koguduste Eesti Liidu kodulehelt ja ajakirja erinevatest numbritest. White'i põhimõtted alkoholi teemal on leidnud kajastamist SPA Koguduste Eesti Liidu kodulehel ja adventkoguduse ajakirjas „Meie Aeg“.

White'i hinnangul on tubakas alkoholist kahjulikum ja hävitab ka nende tervist, kes viibivad suitsetajaga ühes ruumis. SPA Koguduste Eesti Liidu ajakirjas „Meie aeg“ hoiatab Folkenberg koguduse noori ja avalikkust tubakast tingitud tervisekahjude ja sõltuvuse eest. Tubaka tarbimise kahjulikke tagajärgi on võimalik ennetada. Selles töös on välja toodud kolm White'i põhimõtteid käsitlevat artiklit SPA Koguduste Eesti Liidu kodulehelt ja adventkoguduse ajakirjast „Meie Aeg“.

White räägib, et toitumisreform peab vältima äärmusi ja olema edasiarenev. Toitumine on populaarne teema SPA kogudustes, inimeste terviseteema käsitlevate valdkonnas. SPA Koguduste Eesti Liidu kodulehel ja selle koguduse ajakirjas „Meie Aeg“ on käsitletud kuute tervisliku toitumise teemalist artiklit.

White peab oma tervisekäsitluses oluliseks puhkust, sest üleväsimus põhjustab närvilisust ja rikub suhet Jumalaga. Kasutatud on kuute selle teemalist artiklit, mis on leitud SPA Koguduste Eesti Liidu kodulehel ja selle koguduse ajakirja „Meie Aeg“ erinevates numbrites.

White on alati rõhutanud füüsilise aktiivsuse tähtsust tervisele, sest passiivne olek on mitmete haiguste põhjustaja. Eesti kontekstis räägib Nõmmik oma artiklis haigustest, mis võivad ohustada väheliikuvat ja istuvat inimest. Neid teemasid käsitlevad kolm allikat SPA Koguduste Eesti Liidu kodulehel ja selle koguduse ajakirjas „Meie Aeg“.

Ellen White räägib vääratest toitumisharjumustest, mis rikuvad vaimseid ja kehalisi võimeid, mille tõttu pole võimalik mõista vaimseid asju. SPA Koguduste Eesti Liidu kodulehel ja selle koguduse ajakirjas „Meie Aeg“ on toodud esile kaks usu- ja terviseteemat käsitletavat artiklit. Nõmmiku sõnul on usu roll inimese füüsilise tervise edendamisel teaduses uuringutega kindlaks tehtud. Leitakse, et kui inimesel puudub sisemine rahu ja rõõm, mõjutab see ka eakohaselt tervena elatud eluaastate pikkust.

White selgitab looduslike ravivahendite mõju meie tervise taastamiseks. Need on vesi, õhk, päike ja lisaks keskkonna tegurid. SPA Koguduste Eesti Liidu kodulehelt ja selle koguduse ajakirjast „Meie Aeg“ on valitud kümme looduslike ravivahendite ja kuus keskkonna teemat käsitlevat artiklit, mida liikmed igapäevases praktilises elus kasutavad. Need artiklid räägivad, kuidas me saame õhu, vee ja päikese raviomadusi oma tervise heaks rakendada. Keskkonna teema suhtes on kogudusel Piiblil põhinev seisukoht, et Jumal andis inimesele vastutuse ja kohustuse Maa heaperemehelikuks kasutamiseks.

White peab oluliseks inimese positiivset ja rõõmsameelset hoiakut ning Kristuse meelsuse rakendamist. Neid teemasid käsitlevad neli allikat SPA Koguduste Eesti Liidu kodulehel ja selle koguduse ajakirjas „Meie Aeg“. Me saame praktiseerida tänulikkust, teistest hoolimist ja ausameelsust

White'i nõuandeid ja tema kirjutisi on peetud usaldusväärseiks tol ajal ja autoriteetseiks tänapäeva SPA Koguduses. Kogudustes rakendatakse igapäevaselt ellu Ellen White'i tervishoiualaseid nõuandeid. Käesoleval ajal on ühiskonnas rahvatervishoiualane teadlikkus palju edasi arenenud võrreldes varasema ajaperioodiga. Ka teaduse areng toetab White'i arusaamu rahvatervise teemadel.

## Kasutatud allikad

- Alves, R.** 2019. „Auline tempel“. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr 213, märts, 31.
- Beekmann, A.** 2014. „Tubakavabal päeval jagati 200 mahlapakki ja raamauid ning brošüüre“. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr. 156, jaanuar, 12.
- Beekmann, A.** 2017. „Uusaastalubadus: treenin oma tänulikkuse lihast“. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr. 187 jaanuar, 3.
- Beekmann, A.** 2020. „Hoia oma tuba korras“. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr. 227, aprill, 3.
- Beekmann, A.** 2020. „Majapidajate kogudus“. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr. 228, juuni, 3.
- Beekmann, L.** 2019. „Alkoholist, emotsioonitult“. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr. 220, oktoober, 9.
- Dreiling, K.** 2018. „Ellen White töötamisest ja puhkamisest“. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr 204, juuni, 16.
- Folkenberg, R. S.** 2019. „Suitsetamine ja tubakas“. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr. 219 september, 29.
- Hardinge, F.** 2020. „Fred Hardinge vastused levinud küsimustele“. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr 231, september, 24,25.
- Harjaks, K.** 2021. „Usk ja religioosne sisemaailm“. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr. 237, märts, 17-18.
- Kaasik, T.** 2016. „Tänamine tervendab“. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr 182, august, 26-27.
- Lukk, L.** 2020. „Robotite, antidepressantide ja meelelahutuse ajastu“. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr. 225, märts, 20-21.

- Lõbus, K.** 2022. „Kõik on võimalik neile, kes usuvad“. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr. 254, august, 22.
- Maxwell, C.M.** 1997. Räägi sellest maailmale. Dokumentaaljutustus adventkoguduse sünniloost. SPA Eesti Liit. Tallinna Raamatutrükikoda. 3-234, 195-195
- Miller, K.** 2020. „Toidust emotsionaalselt“. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr. 233 november, 36-37.
- Nõmmik, A.** 2014. „Ausameelsus ja tervis“. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr 156, juuni, 34.
- Nõmmik, A.** 2014. „Enesekontroll ja tervis“. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr 155, mai, 36-37.
- Nõmmik, A.** 2014. „Inimene ei ole loodud istuma“. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr. 160, oktoober, 36-37.
- Nõmmik, A.** 2014. „Puhkus ja tervis“. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr 153, märts, 28,29.
- Nõmmik, A.** 2014. „usk ja tervis“. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr 152, veebruar, 34.
- Nõmmik, A.** 2014. „Õhk, hingamine ja tervis“. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr 154, aprill, 30-31.
- Nõmmik, A.** 2015. „Meie arusaamine Jumalast ja meie tervis“. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr 172 oktoober, 26-27.
- Nõmmik, A.** 2016. „Elu Rütmid“. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr. 160, märts, 28.
- Nõmmik, V.** 2007. „Päike – sõber või vaenlane.“. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr. 74 juuli, 20-21.
- Palts, K.** 2003. „Puhas õhk“. – *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr. 21, veebruar, 10.
- Palts, K.** 2003. „Tere, Päike“. – *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr. 24, mai, 10.
- Peev, P.** 2020. „Minu otsus mõjutab sind, sinu otsus mõjutab mind“. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr. 227, aprill, 15-17.
- Ploompuu, A.** 2019. „Murega üksi“. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr 217, juuli, 14-16.

- Ploompuu, H.** 2019. „Keskkonnateadlikust tarbimisest“. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr 212, veebruar, 15-16.
- Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr. 213, märts, 10-11.
- Randlepp, A.** 2017. „Mida teha, et ärgata puhanult ja reipalt“. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr 187 jaanuar, 36-37.
- Randlepp, A.** 2017. „Vabasta oma elujõu varud“. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr 197, november, 40.
- Randlepp, A.** 2017. „Võime valida – Jumala suurimaid kingitusi“. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr 192, juuni, 30-33.
- Randlepp, A.** 2017. „Värskenda oma hinge I“. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr 195, september, 36,38-39.
- Randlepp, A.** 2017. „Värskenda oma hinge II“. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr 196, oktoober, 44-47.
- Randlepp, A.** 2019. „Kas mõõdukus on tervislik?“. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr 220, oktoober, 10-11.
- Randlepp, A.** 2019. „Kui laps on üleväsinud“. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr 212, juuli, 14-16.
- Randlepp, A.** 2019. „Viis põhjust, miks hommikul trenni teha“. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr. 219 september, 31-32.
- Randlepp, A.** 2020. „Eestlane sööb liiga vähe kiudaineid“. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr 229 juuli, 30,31.
- Randlepp, A.** 2020. „Millal on parim aeg magamiseks“. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr 233 november, 38-39.
- Randlepp, A.** 2021. „Vitamiin K teeb luud tugevaks“. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr 245 november, 41.
- Schauhuber, s, o.** 2004. Vesi. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr 39, august, 10.
- SPA Koguduste Eesti Liidu koduleht.** 2023.2022 aastakoosoleku aruanded. – Seitsmenda Päeva Adventistide
- T, T.** 1991. „Tervilik toit“. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr. 1 (13) 3. aastakäik, oktoober, 6.

- Tsugai, A.** 2020. „Usu kogemus“. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr. 231, september, 20, 21
- White, E, G.** 2006. Prohvetid ja kuningad. Adventistide Koguduste Eesti Liit. 270.
- White, E, G.** Kasvatus. Dieet ja vaimne arenemine. Käsikiri. 214
- White, E, G.** Kuulutus nootele. Käsikiri.. 123-124, 165-166
- White, E, G.** Nõuandeid kasvatustöös I köide. Käsikiri. 106
- White, E, G.** Nõuandeid toitumise kohta I köide. Inimese algne toit. Üleskutse pöördumisele. Käsikiri.109
- White, E, G.** Nõuandeid toitumise kohta I köide. Inimese algne toit Looja poolt valitud. Käsikiri. 108
- White, E, G.** Nõuandeid toitumise kohta II köide. Kuidas mõjutab toitumine tõe vastuvõtmist ja hindamist. Käsikiri. 59-61
- White, E, G.** Nõuandeid toitumise kohta II köide. Õpetage eeskujuga. Käsikiri. 297-298
- White, E.G.** 2010. Suur võitlus Kristuse ja saatana vahel, kirikulugu AKEL. 207 - 309.
- White, E.G.** 2012. Tervise teenistuses. AKEL. Serbia: Euro Dream. 41-42, 91, 179, 51-52
- White, E.G.** 2018. Tunnistused kogudusele I. AKEL. 12, 19, 293,431, 432.
- White, E.G.** 2019. Tunnistused kogudusele II. AKEL. 432, 428-429, 436, 437, 431,430.
- White, E.W.** 1994. Ajastute igatsus. Seitsmenda Päeva Adventistide Eesti Liit. 39, 249 - 253, 339 - 341, 244 - 247, 254, 24 - 566.
- White, E.W.** 1996. Suure Arsti jälgedes 4 tervisest. SPA Eesti Liit. Tallinna Raamatutrükikoda. Lk 5-92, 9-10
- White, E.W.** 2000. Apostlite teod. Seitsmenda Päeva Adventistide Eesti Liit. 13.
- White, E.W.** 2012. Kristuse tähendamissõnad. AKEL. 23 -24, 98, 132 - 158, 194 -208, 212 - 213, 219 - 224, 239
- Wilson, N, C.** 2019. „Meelemürkide kasutamine, kuritarvitamine ja sõltuvus“. — *MEIE AEG*. Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liit. Nr. 220, oktoober, 22.

### **Kodulehed**

**Aragon, J.** 2020. Tervisejuhte kutsuti üles püsti tõusma ja rohkem liikuma. –SPA Koguduste Eesti Liidu koduleht, 29.01. URL:

<https://www.advent.ee/artikkel/151180/tervisejuhte-kutsuti-ules-pusti-tousma-ja-rohkem-liikuma/> (vaadatud 05.04.2023).

**Eesti Muusikateraapia Ühing** <http://muusikateraapia.eu/> (vaadatud 09.02. 2023).

**EGW Writings.** White on tänuulik  
[https://egwwritings.org/?ref=en\\_3SM.76.2&para=100.423](https://egwwritings.org/?ref=en_3SM.76.2&para=100.423) (vaadatud 09.02.2023).

**Ellen G. White Estate.** Adventi sõnum URL:  
<https://whiteestate.org/about/egwbio/#faq3307d848-63ca-4183-b188-6dde31ef4507>  
(vaadatud 09.02.2023).

**Ellen G. White Estate.** Algusaastad URL:  
<https://whiteestate.org/about/egwbio/#faqdf92da1a-36ad-4097-b44c-5a07b65528c3>  
(vaadatud 09.02. 2023).

**Kalmus, V. Masso, A. Linno, M.** 2015. Kvalitatiivne sisuanalüüs. – Tartu Ülikool, URL:  
<https://samm.ut.ee/kvalitatiivne-sisuanalyys> (vaadatud 20.04.2023).

**Kes me oleme.** 2013. Tervislikke eluviise praktiseeriv kogudus. – SPA Koguduste Eesti Liidu koduleht, 05.07. URL: [www.advent.ee/info/317/kes-me-oleme/](http://www.advent.ee/info/317/kes-me-oleme/) (vaadatud 30. 03. 2023).

**Kogerman, J.** 2010. Pastor vastab: Kui palju tohib alkoholi tarbida?– SPA Koguduste Eesti Liidu. 27.01. URL: [www.advent.ee/pastorvastab/27257/kui-palju-tohib-alkoholi-tarbida/](http://www.advent.ee/pastorvastab/27257/kui-palju-tohib-alkoholi-tarbida/) (vaadatud 30. 03. 2023).

**Landles, P, N.** 2012. Adventistid ja alkohol. – SPA Koguduste Eesti Liidu koduleht, 14.05. URL: <https://www.advent.ee/artikkel/45864/adventistid-ja-alkohol/> (vaadatud 30. 03. 2023)

**Noarootsi Tervisliku Eluviisi Selts**  
[https://et.m.wikipedia.org/wiki/Noarootsi\\_Tervisliku\\_Eluviisi\\_Selts](https://et.m.wikipedia.org/wiki/Noarootsi_Tervisliku_Eluviisi_Selts) (vaadatud 09.02. 2023).

**Päeva sõna.** 2015. Valitute lood – 5. – SPA Koguduste Eesti Liidu koduleht, 09.11. URL:  
<https://www.advent.ee/paevasona/09.11.2015/> (vaadatud 02. 04. 2023).

**Päeva sõna.** 2018 Ergutavad ained toovad viimaks kaasa halvad tagajärjed. – SPA Koguduste Eesti Liidu koduleht, 19.10. URL:  
<https://advent.ee/paevasona/105792/ergutavad-ained-toovad-viimaks-kaasa-halvad-tagajarjed/> (vaadatud 31. 03. 2023).

**Päeva sõna.** 2018. Puhas värske õhk soodustab mõistuse ja keha tervist. – SPA Koguduste Eesti Liidu koduleht, 30.10. URL: [www.advent.ee/paevasona/30.10.2018/](http://www.advent.ee/paevasona/30.10.2018/) (vaadatud 30. 03. 2023).

**Päeva sõna.** 2018. Selge mõistuse omamiseks järgi mõõdukuse põhimõtteid. – SPA Koguduste Eesti Liidu koduleht, 24.10. URL: [www.advent.ee/paevasona/24.10.2018/](http://www.advent.ee/paevasona/24.10.2018/) (vaadatud 30. 03. 2023).

**Päeva sõna.** 2021. Elu hoidev Päike. – SPA Koguduste Eesti Liidu koduleht, 18.10. URL: <https://www.advent.ee/paevasona/18.10.2021/> (vaadatud 16.04.2021).

**Päeva sõna.** 2021. Hädade tööstus. – SPA Koguduste Eesti Liidu koduleht, 10.10. URL: <https://www.advent.ee/paevasona/10.10.2021/> (vaadatud 30. 03. 2023).

**Seisukohad.** 2013. Suitsetamine ja eetika. – SPA Koguduste Eesti Liidu koduleht, 14.01. URL: <https://www.advent.ee/info/55367/suitsetamine-ja-eetika/> (vaadatud 29.03. 2023).

SPA Koguduste Eesti Liidu koduleht. 2023. Aastakoosoleku aruanded. SPA Koguduste Eesti Liidu koduleht 13.01. URL: <https://www.advent.ee/materjal/211397/2022-aastakoosoleku-aruanded/> (vaadatud 05.03. 2023).

**Statistika** SPA maailmakirik URL: <https://www.adventist.org/statistics/> (vaadatud 08.02.2023).

**Statistika,** liikmete arvuline võrdlemine 2022 URL: <https://www.adventistarchives.org/church-membership> (vaadatud 20.04.2023).

**Tervisereformi** visioon URL: <https://whiteestate.org/about/egwbio/#faq9a54858d-5b16-426c-a7af-4783e718f972> (vaadatud 09.02.2023).

**Vormiloojad** URL: <https://www.instagram.com/vormiloojad/?hl=en> (vaadatud 09.02. 2023).



## **The Health Reform of Ellen Gould White and Its Application in Today's Estonian Conference of Seventh-day Adventist Church**

### Summary

The aim of this thesis is to describe how E. G. White's advice is applied in everyday practical life in the congregations of today's Seventh-day Adventist (SDA) Church in Estonia. The task is also to give an overview of E. G. White's health principles and to present their link to religion and their importance to human health.

Qualitative content analysis is based on E. G. White's original writings and published articles translated into Estonian. The author also uses the analysis of magazines and online resources of the Estonian Conference of SDA Church. Materials of other authors are used as supporting material where the nature of the work requires it.

According to White, alcohol and tobacco are harmful substances to health. White considered it important to fight against alcohol consumption in society. The congregation has a firm negative position regarding substances that harm health. Lauri Beekmann, who is a member of SDA Türi Church and chairman of the Estonian Temperance Association, claims that alcohol is an addictive nerve agent. When dealing with the topic of alcohol, the reference source from the website of the Estonian Conference of SDA Church and its magazine "Meie Aeg" has been used.

White claims that the effect of tobacco on the nervous system is stronger than alcohol and it is more difficult to get rid of it whereas the harmful effects of tobacco use can be avoided. When dealing with the topic of tobacco, three articles are cited in the work from the SDA Church website and the journal "Meie Aeg" (transl. "Our Time") of the Adventist church.

White talks about the dangers of sensual pleasures (parties), causing physical disease, paralyzing spiritual understanding, and diminishing the sense of sin. Nutrition is a popular topic in the field of human health approaches of SDA congregations. Healthy eating

habits and nutrition are important for both mental and physical health. Six sources from the SDA Church website and the journal "Meie Aeg" have been used when looking into the topic of nutrition.

White considers it vital to maintain a balance between rest and work. Alves believes that the topic of holidays is also a serious problem in society for children and youth, and the congregation is not untouched in this regard. The holiday-themed source of the months has been used from the SDA Church website and from the magazine "Meie Aeg" of this congregation, which the members of the congregation have used in their daily practical life.

White considers physical activity to be vital but keeps in mind that working is important. Also, in the SDA congregations, the need for movement and activity is considered very important. The physical movement of people, especially young people and children is a concern. In most cases, the cause inactivity is considered to be the "plague of screens", where a lot of time is spent in the Internet environment. The work discusses three sources from the SDA Church website and the journal "Meie Aeg" of this congregation.

White rebukes those who claim to believe God's Word but cherish vices that paralyse the mind and the ability to objectively assess eternal problems. The role of faith in promoting human physical health has been established by scientific research. Those people who had a good relationship with God recovered from illnesses faster because they were not troubled by mental tensions and fears about their health and future. In this work, two sources on religion are used from the SDA Church website and the magazine "Meie Aeg" of this congregation.

Natural remedies for our health are water, air, and sun. Today, science has proven the beneficial properties of the sun as well as the dangers associated with solar radiation. Without sunlight, life on our planet would not be possible. The SDA Church has considered drinking water and moving in the fresh air important. Hiking, camping, and nature outings are experiences where these principles can be applied. From the SDA Church website and the journal of this congregation, ten sources of natural remedies have been selected for this work.

Our environment has become a hot topic in recent decades. The position of the church, based on the Bible, is that God gave man the responsibility and obligation to make use of

the Earth as a good steward. We have been called upon to make our choices considering environmental and climate friendliness. Six environmental articles from the SDA Church website and the Estonian Adventist journal "Meie Aeg" were discussed for this topic.

As a result of this research, it can be stated that, Ellen. G. White's principles of health care have been implemented in the congregations of the Estonian Conference of SDA Church.

## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Eve Kask

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose Ellen Gould White'i tervishoiureform ja selle tänapäevane käsitus Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduste Eesti Liidus, mille juhendaja on dr theol Kaido Soom reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

*autori nimi Eve Kask*  
*27.04.2023*