

NR. 1 - 2015 - 26. ÅRGANG

Senioren




Kjenner du
veien til god søvn?

Side 12-13



Tiden

Trygve Andersen 



Tid er noe merkelig. Vi sier at «tiden går», og med det mener vi vel at vi kan se tilbake på det som har skjedd «i tiden». Nå ser vi i Seniorforeningen tilbake på 25 år med aktivitet av og for de eldre i menigheten. 25 år er egentlig ikke så mye, men sannelig har mye blitt gjort på den tiden.

Verden er ganske mye endret på disse 25 årene. I 1989 var en telefon noe vi hadde på hylla hjemme, og vi dreide på en skive med tall i for å ringe til noen. En datamaskin var stort sett noe vi hadde på jobben, og som vi brukte som «skrive-maskin». Internett visste vi ikke hva var, skulle vi finne svar på noe, måtte vi lete i bøker eller spørre de som kunne noe om det..

De fleste av dere som leser bladet *Senioren*, har levd mer enn 60 år, noen nærmere 100. Hvor lenge er nå det egentlig? Ja, i jordisk sammenheng er det i grunnen ganske lenge. Når jorden har vært bebodd i bare 6000 år, så er 60 år 1 prosent av dette. Ser vi i forhold til den tekniske utviklingen i verden, så har de eldste av oss vært med på det meste av den.

I østen sier de visstnok ikke at «tiden går», men at «tiden kommer». På mange måter en mer positiv måte å se det på? Hva vil fremtiden bringe? For oss? For våre barn? For foreningen vår?

Vi venter jo ellers på at Jesus skal komme igjen, og vi synes at vi har ventet lenge på det. Det er 2000 år siden Jesus sa at han skulle komme snart tilbake. 150 år siden Adventistsamfunnet ble organisert. Er det lenge? John G. Matteson mente at alle tegnene var oppfylt og at Jesus kunne komme når som helst. Min hukommelse går 50 år tilbake, og da var vi også i den tankegangen. Er vi det fremdeles? Kanskje har vi «roet» oss litt i forhold til dette. Men Han kommer jo snart!

Tiden er skapt av Gud. Tid slik vi kjenner den, er bestemt av jordens rotasjon og av forholdet til sol og måne. Hvordan er da tid utenfor dette systemet? Gud er «fra evighet og til evighet», og vi tror at vi også skal få være med i denne evigheten sammen med ham. Hva denne evigheten innebærer, forstår vi ikke helt, men vi vet at det skal være noe langt bedre enn tiden vi opplever her.

Årstidene er også en del av «tiden». Nå er det vinter, men snart er det vår. Da våkner naturen til live igjen, det blir grønt og vakkert. Jeg gleder meg til det. ■

Skarrildhus igen, igen ...

Flere norske adventistseniorer har ønsket sig tilbake til Skarrildhus, hvor vi tre gange tidligere har arrangeret det tradisjonelle norsk/danske seniorstævne. Bestyrelsen for den danske seniorforening glæder sig derfor over at kunne si: Velkommen til Skarrildhus i dagene 7-12 juli 2015.

Skarrildhus ligger i nærheden af Herning. Det har en lang historie bag sig, men optræder i dag som et fuldt moderne kursuscenter, hvor forplejningen er helt i top, og omgivelserne byder på både naturskønhed og mulighed for afstressende aktiviteter.

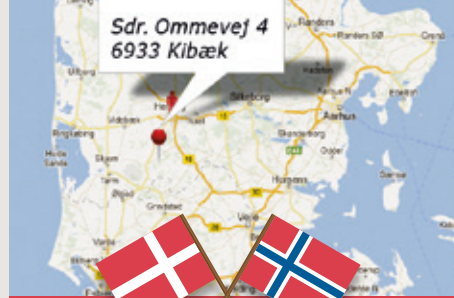
ET STÆVNE MED FOKUS PÅ TREENIGHEDEN

Med Paul Birch Petersen, som stævnets hovedtaler, er der lagt op til en både levende og inspirerende forkyndelse. Paul er kendt i både Norge og Danmark fra sin tid som ungdomsleder og senere unionsformand i Danmark. Siden har han erhvervet sig en større international erfaring end de fleste, og som fakultetsleder ved Andrews University

i Michigan, medlem af flere teologiske studiegrupper og flittig skribent er han i stand til at forklare selv indviklede teologiske begreber, så de bliver forståelige for jævne mennesker. Dette gælder også årets tema, hvor vi sætter fokus på Treenigheden.

Vi venter, at Paul Birch deltager sammen med sin norske hustru, Marit, hvilket vil give sangen og musikken ved stævnet et værdifuldt løft. Det musikalske vil i øvrigt blive prioriteret højt ved stævnet.

Samtidig med, at norske og danske seniorer sætter hinanden stævne på Skarrildhus, samles delegerede fra hele verden til generalkonference i Texas USA. Vi vil ved et par af aftenmøderne få anledning til på storskærm at følge med i, hvad der foregår i Texas, men der bliver også god tid til socialt samvær med både gamle og nye bekendtskaber. Formiddagene vil desuden byde på aktuelle bibelstudier, naturoplevelser i nærområdet, en kreativ workshop, anledning til at blive dus med din tavlecomputer m.m.



Det er blevet tid at tilmelde sig årets seniorstævne, der byder på et gensyn med kursuscentret Skarrildhus ved Herning.

Der er på forhånd reserveret plads til ca. 35 norske deltagere, men hvis du vil med anbefaler vi at du melder dig snarest til:

Richard Vagn Jensen,
Glimmerveien 19, 3340 Åmot
Tel. 32752589 el. 924 93 322

FERIE MED INDHOLD

Seniorer er nok ikke den aldersgruppe, der bruger flest penge på sig selv. En gang imellem kan det dog virke velgørende at bryde de dagligdags rutiner og at unde sig selv lidt ekstraordinært.

Seniorstævnet er en gylden anledning til at opleve en sommerferie med indhold. Lignende stævner i Danmark koster typisk 1.000 kr per døgn. For 3.000 DKK, 3.700 NOK, kan du opleve fem døgn i dejlige omgivelser, være fri for selv at skule i køkkenet, få opladet både krop og sjæl og udvikle dine sociale færdigheder sammen med 135 jævnaldrende seniorer.

I skrivende stund er der tilmeldt 85 personer. Hvis du vil være sikker på en seng at sove i, må du hellere reservere den allerede i dag.

Walder Hartmann

En sang som forsvant

For noen år siden fikk jeg noen fløytenoter av noen venner av oss. Det var et arrangement av en sang med tittel «I'll go where you want me to go». Dette var en ukjent sang for meg, men jeg syntes det var en interessant sangtittel, og prøvde å finne ut noe mer om sangen. Og det klarte jeg ...

Trygve Andersen ✍

Sangen finnes bl.a. i den amerikanske SDA-sangboken fra 1985. Og på nettet fant jeg litt om sangens opphav. Hun som skrev den, Mary Brown, er det lite informasjon om, men det finnes noen interessante historier om utbredelsen av sangen, bl.a. en morsom historie for oss adventister om hvordan sangen fant veien ut i den store verden. Det er den store gospel-sangeren Ira D. Sankey som skal ha fortalt denne historien etter et besøk i Battle Creek. Fritt oversatt og gjengitt:

«Det var en klasse med sykepleierstudenter på sanatoriet i Battle Creek, (trolig på 1890-tallet), som hadde sosiale samlinger hver helg hvor de alltid sang denne sangen «I'll go where Thou wouldst I should go, dear Lord» (den originale teksten). I klassen var det studenter fra mange steder, bl.a. Australia, Syd-Afrika, Syd-Amerika, Bulgaria, Armenia og mange andre europeiske land. Da de var ferdige med studiene og skulle reise hver til sitt, lovte de hverandre at de hver helg skulle synge denne sangen for å minnes sine lykkelige dager i klassen i Battle Creek. Og slik ble sangen spredd over hele verden (og sikkert oversatt til flere språk).»

Historien sier ikke noe om det var noen fra de nordiske land i gruppen av studenter, men jeg sjekket jo litt i min samling av gamle sangbøker for å se om det var spor av denne sangen. Jeg fant den ikke, før jeg nylig fikk et eksemplar av en litt spesiell samling med utdrag fra gamle sangbøker fra Danmark. Samlingen er gjort av Magne Fuglheim, og den har blitt brukt i Roskilde menighet. Her har Fuglheim laget interessante utvalg

av alle de offisielle SDA-sangbøkene som har vært gitt ut i Danmark siden 1877, da Matteson kom. En stor sangbok ble gitt ut av ham i 1896, men det kom likevel ut et tillegg til denne i 1906, med tittel «Evangeliske sange», som jeg ikke har vært kjent med før. Fra denne sangboken har Fuglheim bl.a. plukket ut sangen «Maaske det ej er på bjergetind», med koret «Jeg gaar, hvor du viser meg Vej, o Gud». Dette er altså en dansk oversettelse av sangen, laget rundt år 1900.

Hvem som har oversatt sangen til dansk, er ikke oppgitt, men ting tyder jo da på at det har vært noen fra Danmark/Norge i den sykepleiergruppen som historien forteller om, og at vedkommende har brukt den her og enten oversatt den selv eller fått noen til å oversette den til dansk. Kanskje vi skal mistenke Erik Arnesen for å ha vært involvert? Han kom til Skodsborg rundt år 1900.

I sommer døde Esther Norheim, min kones tante. Da jeg noen dager før begravelsen bladde i hennes etterlatte bibel, oppdaget jeg at hun hadde skrevet denne sangen i omslaget på den, med norsk tekst. Det tyder på at sangen var i bruk i hennes ungdom på 1930-40-tallet, og ikke minst at hun tok den til seg som sin egen «divsvisdom».

Så er det jo synd at sangen ikke fant veien videre inn i de påfølgende SDA-sangbøkene i Danmark/Norge i 1913 og 1924, og at den derfor er blitt glemt. Melodien er flott, og teksten gripende. «Jeg går hvor du viser meg vei, o Gud!»! Les den, og bli inspirert.



Kanskje det ei er på bergets tind, ei over det stormende hav, kanskje det ei er i hærens front, at Herren en plass meg gav. Men hvis Han kaller med lønlig røst til stier jeg kjenner ei, jeg svarer ham: Herre, med hånden din jeg går hvor du viser meg vei.

Kor:
Jeg går hvor du viser meg vei, o Gud,
over berg, over bølgene ut,
Jeg taler ditt ord som du sier til,
jeg vil kun det du Herre vil.

Kanskje det i dag er kjærlighets ord som Jesus ville ha talt, kanskje i dag han har bud til en som håpløst i synden falt. O Frelser hvis du vil lede min fot, om veien er skummel og vill, frimodig jeg bærer ditt kjærlighets bud og taler som du sier til.

For visst det finnes en liten plett i jorderiks vidstrakte høst, hvor jeg kan virke den korte dag for ham som har meg forløst. Jeg er jo kun kjøpt ved Jesu blod, og ham kun jeg hører til. Så ta da mitt hjerte, min kraft, mitt alt, jeg vil kun det du Herre vil.

66

Måske det ej er på bjergetind

Mary Brown 19. årh. / -

Carrie E. Rounsefell (1861-1933)

1. Maa-ske det ej er paa Bjer-ge-tind, ej o-ver det stormende Hav, maa

ske det ej er i Hæ-rens Front, at Her-ren en Plads mig gav. Men

Vi blar i 1965-årgangene av Advent-Ungdom og Evangeliets Sendebud ...

For 50 år siden

Trygve Andersen ✍

I AU nr 1-1965 er det en «meningsspalte», der en leser uttrykker ønske om «stillhet i Guds hus». Noen unge i vedkommendes menighet «sitter og hvisker og tisker på møtene». «Kan dere ikke la være å prate og forstyrre andre, var det bedre at dere ikke gikk til møtet,» skriver vedkommende. Tjaaa...

Det refereres ellers fra et ungdomstreff i Drammen hvor det fant sted «en rundebordskonferanse om spørsmålene «klesdrakt, hygiene, oppførsel». Lærer Finn Opsahl innledet og stilte bl.a. spørsmål som dette: «Skal guttene klippe håret?», «Er det rett å bruke bukser man må bruke skohorn for å få på seg, og sko som er spisse som forsvarsvåpen?», «Skal pikene ha en hårfriksyre som ser ut som om de ikke hadde råd til å kjøpe seg en kam, satt opp rundt en brøds kalk eller tom fiskebolleboks?», «Har de unge glemt å neie og bukke? Finnes det respekt for dem som er eldre enn de selv?» Det ble nok en interessant diskusjon...

Ellers er det nytt fra Tromsø: «Ungdomslaget i Tromsø arbeider meget godt under ledelse av Per Røsborg. Det er allerede blitt avviklet flere gode program møter. Sabbaten 5. desember besøkte ungdomslaget i Ramfjord menighet, hvor de hadde ansvaret for programmet.» 12. desember hadde de en vespergudstjeneste i Tromsø adventkirke som betegnes som «en opplevelse av de sjeldne».

I AU nr. 3-1965 er bladets medarbeider Torkel Tjeransen på besøk hos familien Per Bøhmer, hvor vi finner dette flotte bildet av familien. (Fra venstre: Grete, Else, Ada, Per og Stein) Hvilket praktfullt tidsbilde av 1965! Se på møblene, lampen, hårfriksyre osv.



I ES nr.1-1965 er det bilde fra Bergen, hvor det planlegges bygging av kirke. Byggefondet nærmer seg 100.000 kr. På bildet står forstanderne Rasmus Olsen og Ole Hansen, og i midten br. B. Holm.

Finner også følgende notis: «I dagspressen er det nevnt forskjellige beløp bevilget av Stortinget til Tyrifjord Høyere Skole. Fakta er disse: En stortingskomité foreslo kr. 137.000,- til THS. Da for-



slaget ble fremlagt i Stortinget stemte alle borgerlige partier for, mens Arbeiderpartiet og Sosialistisk Folkeparti stemte imot. De to sosialistiske partier har to stemmers overvekt (64 mot 62). Dermed falt forslaget. Beløpet ble deretter skåret ned til under det halve. Det ble bevilget. Stortingets politiske partier fulgte samme prinsipielle linje for alle de privatskoler som var på tale for å få støtte.»



I AU nr. 2 er det referat fra Mo i Rana, hvor de har innviet ny kirke. Bildeteksten sier at kirken vil bli enda vakrere når murene er hvitmalt og løvet spretter.

En annen notis: «De ca. 25 medlemmene av barnesabbatskolen i Drammen gjennomførte et flott program for menigheten den 13. sabbat like før jul. Sabbatskolens leder dr. H. Uggedal, hadde gitt dem første halvdel av sabbatskolen som de tok seg helt av, med åpning, sang, bønn og demonstrasjoner. Kjell Olderbråten spilte trompetsolo. På den etterfølgende gudstjeneste gikk hele kollekten til materiale for barnesabbatskolen. Ledere og lærere er Magda Solberg, Esther Uggedal, Magda Johansen, Gudny Guleng, Brit Fossum.»

Under «Misjonsnytt fra hjemmefeltet» finner vi følgende notis: «Vår antitobakksfilm utfører en stor gjerning for de mange som ser den. Den ble utlånt til en barnelosje i Tromsø for en tid siden. Kort etter ble to av guttene som hadde sett den, intervjuet av avisen Nordlys. Der heter det bl.a.: «Hva het filmen dere så, og hva handlet den om?» «Den het Bills siste sigarett, og vi fikk se inn i en syk brystkasse og det var fæle greier. En doktor skar opp brystet, og en annen tok ut den ene lungemeden med en tang. Den var syk og svart som telefonen der.» «Hva tenkte dere da dere så den filmen?» «Vi skal i hvert fall ikke begynne å røyke!»

Røykeavvenning var et viktig tiltak på denne tiden, 5-dagersplanen er ofte referert i bladene. I ES nr 3 1965 er det en reportasje fra et slikt kurs i Oslo, hvor det var stor mediedekning fra både aviser, radio og fjernsyn. I bladet Nå, gikk redaktørens lille nellik til Norsk Avholdsforbund ved formannen pastor Alf Lohne.

Forts. side 9



Åse Svendsen og Kari Lisle i prat med en av deltakerne på røykeavvenningskurset. Sykesøstrene var til stede i fall noen ikke klarte de sterke scenene i enkelte filmer.

FAKSIMILE

På utpost.

Alf Lohne opplever nordlandsvinteren.

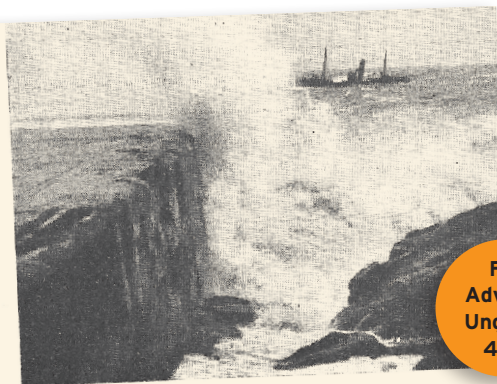
«Tror du vi klarer å sykle i kveld?» — «Vi kan jo forsøke.» Dermed er den saken avgjort. Min hustru trekker hetten godt nedover ørene og knytter stramt til under haken, mens jeg vikler skjerfet om hodet og setter hatten på toppen av det hele. Det er jo belgmørkt, så ingen bryr seg om moter og denslags. Nå har jeg forresten fått tak i et hodeplagg som dekker det meste av hodet. Og så bærer det ut i mørket og stormen. Vi skal 12 km av gårde til et fiskevær og ha møte. Men stormkastene går rett imot. Det blir å kjempe seg fram meter for meter. Snø og sand pisker i ansiktet. Ofte må vi hoppe av sykkelene, lukke øynene og huke oss sammen til stormkastet er over. Men fram går det!

Ute på de flate myrene som veien først strekker seg over, blir det et uendelig slit for å komme fram. Og i en storm-eling tar vinden oss i favnen og lemper oss rett og slett ut i grøfta. Men syklene er like hele, så på'n igjen!

Omtrent halvveis skjærer veien seg inn i fjellsiden, og der ser det litt nifst ut enkelte steder. På den ene siden av veien har vi bratte fjellet, mens det på den andre bærer luks ned i havet. De mektige fjelltoppene som ruver veldig opp i det ellers flate landskapet, kløver vinden på mange måter så vindkastene er umulige å beregne. Enkelte ganger går den bent imot så vi må stå på pedalene, eller gå med krum hals ved siden av syklene. Andre ganger vil den klemme oss mot fjellsiden eller tvinge oss ut mot stabbesteinene. Men best er det når stormen riktig tar oss i ryggen og hiver oss framover. Da går det flott!

På toppen av en bakke stanser vi og ser ut over det frådende, skummende Nordishavet. Her er det ingen ting som tar av for de mektige havsbølgene. Med veldig kraft kommer de veltende inn langt der utefra. De synes å løpe storm mot de svarte, kalde fjellene som gang etter gang knuser dem til støvlikenende dråper som føres opp til oss der vi står. Det er som et gigantisk uhyre blotter de store hvite tenene sine og i vilt raseri går løs på de trauste, rolige fjellene.

Men de står der, like stø og trygge som de har gjort det i uminnelige tider. En herlig



I vilt raseri går bølgene løs på fjellet.

Fra Advent-
Ungdom
4/41

kommentar til Bibelens bilde av Kristus som «Klippen».

Endelig framme! Folk i fiskeværet var ikke sikker på om vi kom i dette ufselige været, så lokalet er tomt ennå. Men snart springer et par smågutter fra dør til dør og forteller at vi er kommet, og snart er lokalet fullt.

Utenfor uler stormen og får det til å knake i huset. En plutselig haglbyge lager en voldsom trommelyd på vinduer og tak, men den hører opp like plutselig som den er kommet.

Folk sitter stille og lytter til prekenen. De ser på illustrasjonene vi har hengt opp. Dette er noe nytt. Noe sånt har aldri vært forkynt her før. Men adventbudskapet måtte også hit.

Møtet er slutt. Folk kjøper litteratur. Vi taler litt med dem og håndhilser før vi skilles. På hjemturen roper vi til hverandre av og til og forsøker å diskutere møtet. Ble sannheten klar i kveld? Hvor mye litteratur kom ut? Kjøpte han som syntes å være så interessert? Var de på møtet som vi besøkte sist? Undres på om folk kommer igjen neste gang? . . .

Det blir sent før vi kommer hjem og får lagt oss. Tre offentlige møter og et par slit-somme sykkelturner har vi hatt denne søndagen, så det ble godt å komme i seng.

Vi kjenner at huset skjelver i vindkastene, men det er lenket fast i grunnen, så det står nok. Men familien i 2. etasje våker det meste av natten av frykt for at stormen skal ta taket. Det er ingen sjeldenhet på denne flate nordspissen av Andøya som skjærer seg langt ut i Nordishavet.

Men Herrens budskap skal forkynnes også her. Hjelp oss med deres bønner!

Alf Lohne.

Forts. fra side 7



Alf Lohne, W. Jordahl og Paul Frivold (fra v.) intervjues i TV-studio av Frank Nordli i forbindelse med 5-dagersplanen.

Under «misjonsnytt fra hjemmefeltet» i ES nr. 3 1965 står følgende notis: «En spurvehauk lå død på skoletrappen på THS. Antagelig hadde den fløyet imot en av de store glassrutene i døren. Den ble tatt vare på og innlemmet i skolens samlinger. Dette ga br. Per Bøhmer en anledning til å presentere skolens fine zoologiske samling for de tusener som leser avisen Drammens tidende. I en orienterende artikkel nevner br. Bøhmer det store arbeid som naturfagslæreren, br. K. Tollevik har nedlagt i opprettelsen av samlingene. Den inneholder bl.a. over 100 sommerfugler (noen sendt til THS av våre misjonærer), kraniet av et bjørnehode, og 120 forskjellige egg.» ■



ANNONSE

Vårtreffet 2015



ADVENTKIRKEN SANDEFJORD SØNDAG 19. APRIL KL. 11

**SENIORFORENINGEN INVITERER ALLE
OVER 60 TIL ET NYTT INTERESSANT
SAMVÆR**

Det blir to spennende foredrag denne gangen. Vi får besøk av Ulf Korsmo, som vil ha et foredrag med tittelen: «Vår Herres mangfold gjennom personlighetsvariabler». Ulf Korsmo er psykiatrisk sykepleier.

Dessuten kommer Dr. med. Kjell J. Tveter, som er utdannet kirurg og urolog. Han vil snakke om «Skapelse og evolusjon». Tveter var professor i 23 år, og i vel 17 år avdelingsoverlege ved Ullevål sykehus. Han har undervist medisinske studenter i en årrekke. Nå som pensjonist har han en byrde for å gjøre kjent at evolusjonsteorien ikke er en vitenskapelig teori. Han har blant annet gitt ut en bok med tittelen: «Livet - skapelse eller tilfeldigheter». Vi tror at dette for oss adventister kan bli et viktig og trossstyrkende foredrag.

Vi vil i løpet av vårtreffet også gjennomføre generalforsamling for Seniorforeningen, med valg av nytt styre.

**Påmelding til Richard Vagn Jensen
Telefon 32 75 25 89 eller 924 93 322**



Kjell J. Tveter

TAKK FRA ALBANIA



Seniorforeningens kollekt på sommerstevnet i 2012, pluss en stor gave fra en privat giver, er videresendt til Albania. Noen av pengene er brukt til kirkeoppussingsprosjekter for barn og ungdom i adventmenigheten. En annen del er satt av til kirkeprosjekt i Tirana. Resten av gavene er brukt i ADRA Albania-regi til barne- og ungdomsprojekter. Vi har mottatt takkebrev med både budsjett og kvitteringer samt bilder derfra. De skriver at de er svært takknemlige for støtten de har fått fra oss, og at det er til stor hjelp for dem. Be for arbeidet i Albania.

Denne albanske gruppen vil gjerne formidle takknemlighet for støtten de har mottatt. Bildene viser også glimt av de ferdige lokalene, hvor de driver sitt barne- og ungdomsarbeid.



REGNSKAP

DRIFTSINNTEKT

3010	Kontingent	54,788.00
3020	Gaver til "Senioren"	16,813.00
3040	Tilskudd fra SDA DNU	10,000.00
3050	MVA kompensasjon	10,439.00
3190	Diverse inntekter	93.00
3310	Innbetalinger for turer	15,945.00
3320	Innbetaling for treff	15,380.00
3330	Innbetaling for stevner	455,375.00
SUM DRIFTSINNTEKT		578,833.00

AKTIVITETSKOSTNADER

4310	Utgifter v/turer	19,420.00
4320	Utgifter v/treff, bevertninger	21,400.00
4330	Utgifter v/sommerstevner	446,663.50
4510	"Senioren", trykking etc.	21,028.30
4515	"Senioren", Lay out	20,677.79
4520	"Senioren", porto etc.	8,279.00
SUM AKTIVITETSKOSTNADER		537,468.59

ANNEN DRIFTSKOSTNAD

6860	Kostnader styremøter, reiser	1,948.00
6890	Annen kontorkostnad	885.00
7320	Annonser, reklame	3,200.00
7360	Representasjon	1,182.50
7770	Bank- og kortgebyr	262.00
SUM ANNEN DRIFTSKOSTNAD		7,477.50

SUM KOSTNADER 544,946.09

FINANSIELLE POSTER

8050	Renteinntekt	5,878.23
8910	Gaver gitt fra fond	92,420.70
8960	Overføring fra fond	-92,420.70
SUM FINANSIELLE POSTER		5,878.23

RESULTAT (Overskudd) 39,765.14

EIENDELER 2014

1950	Drift SpBank Pluss	119,852.61
1960	Kapital SpBank Pluss	227,561.62
SUM EIENDELER		347,414.23

EGENKAPITAL OG GJELD

2000	Fri Egenkapital	324,215.57
2005	Fri egenkapital ekstra kollekt	13,298.66
2690	Påløpne utgifter, kortsiktig gjeld	9,900.00
SUM EGENKAPITAL OG GJELD		347,414.23

Her er regnskap og balanse for Seniorforeningen i 2014.

Mange gaver og innbetalt medlemskontingent de siste ukene av året, har ført til et overskudd også i år. Tusen takk til alle trofaste medlemmer og givere. Overskuddet er innarbeidet i balansen.

Richard Vagn Jensen



Ha det godt lenger – med god søvn

Mangel på søvn gir økt irritasjon og ustabilitet, samt redusert oppmerksomhet og konsentrasjon. På sikt fører mangel på søvn til økt risiko for utmattelse, hukommelsestap, overvekt, atferdsvansker, emosjonelle problemer, psykisk ustabilitet, utbrenthet, stress og tidlig aldring, viser omfattende forskning.

Per de Lange, DrPH 

Sunnhetsbladets førsteutgave (nummer 1, årg. 1, 1881) leser vi: «Sol, Luft, sund Mad og Drikke, regelmæssigt Arbejde og Søvn ere nødvendige betingelser for Sundhed». Kropp og sinn er avhengig av god søvn for god funksjon. Immunforsvaret styrkes. Produksjon av veksthormoner øker. Fornyelse av kroppens celler skjer helst om natten, derfor snakker vi ofte om skjønnhetsøvn. Evnen til innlæring av ferdigheter økes. Derfor er god søvn viktig innen alt fra idrett til kreativ løsnings-tenkning. God søvn er dermed viktig for oss alle.

Søvnens form

Søvn lengde og -dybde har flere dimensjoner: Søvnbehovet (den homeostatiske faktor), døgnrytmen (cirkadianfaktoren) og vaner/atferd. Cirkadianfaktoren bestemmer hvor mange timer man sover, og hvor trett man er når man legger seg. Dette er avhengig av når man sist la seg og antall timer man har vært våken. Den homeostatiske faktor bygger seg opp når man er våken. Tid siden sist man sov, betyr derfor mye. Balansen mellom disse er av største betydning for god søvn og gode dager. Søvn er også avhengig av innarbeidede vaner og rytmer. Nattarbeid, jetlagturisme, mørke

forelesningsrom, høst- og vintermørke er faktorer som forstyrrer bildet.

REM eller ikke-REM

Søvn beskrives ofte som en to-stadie-opplevelse, basert på elektroencefalogramstudier (EEG), hvor den elektriske aktiviteten i hjernen kan monitoreres elektronisk. Umiddelbart etter innsovning går man vanligvis inn i en dyp deltasøvn med langsomme hjernebølger og lite drømmer, et søvnstadium som er særs viktig for god funksjon neste dag. Typisk observeres ingen øyebevegelser under øyelokkene, faglig beskrevet som NREM søvn (non-rapid eye movement). Etter en viss periode, lengre for de yngre og kortere for de eldre, går man over til en lettere søvn med flere hjernebølger, som i våken tilstand, spennende drømmer og hurtige øyebevegelser under lukkede øyelokk: REM-søvn (Rapid Eye Movement). Barn har lange avstander mellom REM og NREM, mens vi blir mer rotete med årene, samtidig som vi også opplever å sove dårligere.

Kronobiologi - vårt innebygde urverk

Kronobiologien ble først kjent på 50-tallet. Faget handler om kroppens rytmer, klokke og interaksjoner. På 90-tallet fikk disiplinen en helt ny plattform gjennom genetikken, arvelighetslæren, og de

såkalte klokkegenene. F.eks. forstyrrer skiftarbeid og flyreiser kroppens klokke, slik at vi ikke bare får søvnforstyrrelser, men kan ende opp i både ulage og sykdom. Andreas David Nagy, lege og forsker i Ungarn, konkluderte i et foredrag: Det er livsviktig å lytte til kroppens klokke og leve i henhold til dem. Å ta hensyn til om man er A- eller B-menneske kan bety mye for helse og sykdom, både fysisk og psykisk.

Menneskekroppen er designet til å sove om natta og være våken og aktiv om dagen. Vår biologiske klokke styrer bl.a. denne søvnrytmen. Men ikke alle tikker likt, og særlig om vinteren kan man komme i utakt.

Menneskets biologiske klokke er en liten celleklump i hjernen, inne i hypothalamus, den suprachiasmatiske kjernen. Det fins flere hundre rytmer i kroppen som den biologiske klokken passer på, slik som søvn og våkenhet, kroppstemperatur, blodtrykk, hormonproduksjon, avføringsproduksjon m.m. Alt dette og mer varierer i løpet av et døgn.

Veien til god søvn

Vi har ulike søvnbehov ved ulik alder – fra 12 timer til 7 timer. Ungdom mellom 14 og 18 har større søvnbehov enn voksne og små barn. De trenger ofte 9 timer per natt. Hovedregelen for voksne er 7-8 timer. 8-åringen bør legge seg kl. 20. Deretter økes tiden med 15 min. per år. At PC, mobiltelefon og lesebrett også får hvile, gjør godt for brukeren.

En realistisk planlegging for reiser, arbeid, studier og søvn er første skritt. Vi lager planer for alle mulige tiltak, men overser kanskje ofte våre personlige behov. Mosjon og lettere mat fremmer naturlig søvn, mens røyk og rusmidler forstyrrer bildet. En realistisk livsplan for et godt liv er også en viktig faktor. Løsninger eller delløsninger på psykososiale, religiøse eller andre eksistensielle utfordringer gir også søvnfordeler.

Noen har forsket på sove miljøet, fra seng, madrass og sengetøy til farge, belysning og andre faktorer på soveværelset. Igjen er vi nok forskjellige, slik at ikke alt fungerer likt for alle. Men en nærmere vurdering av soveforholdene kan være nyt-

tig for mange. «God natt!» er vår siste hilsen før vi legger oss. Den uttrykker omtanke. Har man ingen i huset å kommunisere med, kan et «God natt» på telefon eller facebook gjøre godt og fremme god innsovning. God natt! ■



FORSLAG TIL ET SØVNRITUALE


- Ta gjerne en kort spasertur eller gjør noen enkle muskeløvelser for å roe deg ned. Tyngre mosjon sent på kvelden kan imidlertid gjøre innsovning vanskeligere.
- Gå til sengs i etapper, med omklledning til nattøy, en god bok, en telefonsamtale og/eller meditasjon og bønn. Dermed er du avspenning og avslappet og ikke utslitt når du endelig kryper til køys.
- Ha alt du trenger for natten i nærheten av senga, slik som telefon og lampe, klokkeradio og et glass vann.
- Nattlys i soverom og i gangen bort til toalettet sikrer at du finner veien og ikke snubler om du må på en nattetur.
- Om soverommet er nedkjølt, med vinduet på gløtt eller åpnet, føles det godt og beroligende med varme på toalettet.
- En lommelykt på nattbordet gir sikkerhet ved mulige nødstilfeller.
- Notatbok og penn kan være nyttig om man våkner klokken tre og sliter med en eller annen problemstilling. Når saken er nedskrevet, klarer man gjerne å legge den til side og sovne igjen.

NOEN NYTTIGE REFERANSER:

• Kristin S Grønli: *Vårt innebygde urverk*. 25.01.2003. (www.forskning.no) • Ole D Lærum: *Mennesket og biorytmene*. Det norske samlaget. 1983. • Ole D Lærum: *Mennesket og tida*. Det norske samlaget. 1999. • Till Roenneberg: *Chronobiology: The human sleep project*. Nature ss 427-428. (27.06.2013).

JUSTIN MARTYR

Filosofen som ble sannhetens forsvarer

Ove Berntsen 

Justin Martyr var en av de mest framtrede greske filosofer i det andre århundre, og han var derfor også kjent som Justinus filosofen. Han var født ca 100 i Flavia Neapolis i Samaria, og døde ca. 165 i Roma. Justin skrev flere bøker, som Første forsvarsskrift for den kristne religionen, Andre forsvarsskrift for den kristne religionen og Dialog med jøden Tryphon. Disse skriftene representerer på en måte den første kontakten mellom gresk filosofi og tidlig kristendom. Det er selvsagt flere meninger om hvordan dette kom til å prege kirken opp gjennom århundrene, men det er ikke tvil om at Justin var en oppriktig mann.

Hans foreldre var ikke-kristne grekere som hadde kommet til Palestina som kolonister. Justin fikk omfattende utdannelse i retorikk, poesi og historie. Hans største interesse innen filosofien var sannhetsbegrepet. På ulike skoler i Efesus, Roma og Alexandria satte han seg inn i alle filosofiske retninger: den stoiske, det peripatetiske, det platoniske, det pytagoreiske, men han fant ingen fullstendig tilfredsstillende i noen av dem.

Derfor konverterte han til kristendommen da han var om lag tretti år gammel, etter å ha lest Bibelen grundig, og i beundring for kirkens martyrer. Han kom til å elske Skriften, og etter noen få år begynte han å reise fra sted til sted for å overbe-



vise mennesker om sin tro. Etter en lang samtale med en eldre jøde, Tryphon, skrev han den kjente dialogen, som er datert til ca 160. De diskuterte blant annet om hvorvidt Jesus er Messias og om den jødiske lov fortsatt er gjeldende. Ti år tidligere hadde han skrevet apologien, et forsvarsskrift for kristentroen, ikke minst mot jødedommen. «Kristi ord eier en veldig kraft i seg selv, og vil være til inspirasjon for dem som vender seg bort fra selvrettferdighetens sti med ærefrykt, og de gir hvile til alle som praktiserer dem trofast,» sier han.

Sine siste år tilbrakte han i Roma, og det er ikke så forunderlig at han ble arrestert av keiser Markus Aurelius og ført fram for prefekten Rustikus. Han ble anklaget for å bryte loven om å ofre til andre guder. Da prefekten spurte ham om hvilke doktriner han bekjente seg til, svarte Justin av han hadde studert alle lærde doktriner, før han sluttet seg til kristendommen, selv om den kanskje ikke tilfredsstilte andre.

Like før Rustikus uttalte dødsdommen, spurte han: «Hvis du må dø, antar du da at du kommer til himmelen?» Justin svarte: «Jeg ikke bare antar det, jeg er overbevist om det.»

Til slutt led han martyrdøden sammen med seks av sine mest trofaste elever. ■

RAPPORT FRA ISRAEL



Pastor og forlagssjef Shalom David (til høyre), tar i mot de nye bøkene utenfor vårt mediasenter i Tel Aviv.



Roger Robertsen med den nye hebraiske utgaven av *Patriarker og profeter*.

Vi hadde jo besøk av Roger Robertsen på det siste sommerstevnet, og han fortalte om arbeidet i Israel. Bl.a. fortalte han om planleggingen av en utgivelse av *Patriarker og Profeter* på hebraisk, og vi tok opp en kollekt til dette arbeidet. Nå har vi fått et nyhetsbrev fra Robertsen, og der fremgår det at boken nå er ferdig trykket og klar til utsendelse. Dette er nok en viktig bok for jøder som blir interessert i kristendommen. De planlegger nå neste bind, *Profeter og Konger*. Be for arbeidet i Israel.

Senioren

Organ for

**SYVENDEDAGS
ADVENTISTISAMFUNNETS
SENIORFORENING**

Adresse: Akersgata 74
0180 Oslo

Bank: 3000 26 41867

Org.nr: 997 229 231

Nett: www.sdasenior.no

Sekretær

REIDAR LARSEN

Bergsengvegen 71, 2372 Brøttum
Telefon 62 12 26 66 - 943 32 898,
reidar.larsen@adventist.no

Kasserer

RICHARD VAGN JENSEN
Glimmerveien 19, 3340 Åmot
Telefon 32 75 25 89 - 924 93 322
hrv.jensen@gmail.com

Redaktør for «Senioren»

TRYGVE ANDERSEN
Solliveien 13, 1472 Fjellhamar
Telefon 67 90 43 24 - 970 33 601
trygand@gmail.com

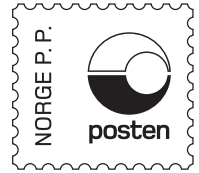
«Senioren» kommer ut fire ganger i året og sendes til alle medlemmer av SDA Seniorforening. Medlemskap tegnes ved å sende kr 200 til bankkonto nummer 3000 26 41867.

Gaver til bladet eller Seniorforeningens aktiviteter, sendes også til konto 3000 26 41867. Mange takk!

Oppsigelse av medlemskap gjøres via sekretæren.

Tips, artikler og bildestoff til bladet sendes redaktøren.

Returadresse
Senioren
R. V. Jensen
Glimmerv. 19
3340 Åmot



Vår skaper og forsoner!



Jorden var engang en fullkommen klode,
mennesker og dyr levde lykkelige der.
Blomster så vakre og frukttrær så gode
vokste blant mektige, frodige trær.

Kor: Å, hvilken skjønnhet, Å hvilken skjønnhet,
jorden, fullkommen fra skaperens munn.
Fuglene kvitret. Stjernene glitret,
som diamanter på krystallklar bunn.

Toppen på alt var en fargerik have,
plantet med omhu av skaperen selv.
Den var til mennesket en kjærlighets gave,
gitt dem til hjem under himmelens hvelv.

Kor: Å hvilke gave, Eden Guds have,
omgitt av blomster og bugnende trær.
Bekker så klare, fisker så snare,
i skjønne farger de boltret seg der.

Adam og Eva så lykkelig priste
Skapningens Herre, som møtte dem der.
Frukt fikk de spise og lærte å vise
lydighet, troskap til Skaperen kjær.

Kor: Men hvilken smerte, tenk for en smerte
Skaperen følte den dagen så svær.
Fiendens listige pil rammet hjertet,
slangen forførte Guds skapninger der.

For det som hendte, mennesket seg vendte.
Lyttet til slangens forførende ord.
Synden som hele skapningen sendte
inn i den smerte som rammet vår jord.

Kor: Å, hvilket skille, smertefullt skille
synden nå laget fra himmel til jord.
Det var den plan som fienden ville
med sine løgner og listige ord.

Da, midt i smerten fikk mennesket høre
ord om forløsning og frelse fra synd.
Håp nådde øret; «En Frelser skal føre
mennesket i samfunn med himlen igjen»

Kor: Å, for en nåde, ufortjent nåde,
Skaperen selv ville sone vår synd.
Ta på seg straffen og lide vår våde,
løfte oss opp i fra smertenes dynd.

Frelseren kom da tiden var inne,
levde sitt syndfrie liv her på jord.
Søkte de bortkomne, fattige blinde,
straffen han bar, o kjærlighet stor.

Kor: Å, for en Frelser, Jesus vår Frelser.
Han sonet straffen og vi er blitt fri.
Velg ham som Frelser, kjærlig han hilser,
vil deg sitt sonende offer få gi.