

NR. 3 - 2020 - 31. ÅRGANG

Senioren



"Bevar ditt hjerte
framfor alt du bevarer ..."

FOTO: BIGSTOCK



Finn Møller Nielsen

FORMANNENS TANKER

Når dette skrives, er det beste av sommeren forbi, vi er kommet i høstmånen. Jeg håper at dere alle har hatt en fin sommer, til tross for at der har vært en masse restriksjoner på grunn av koronaviruset.

Det var trist at alle sommerens arrangementer måtte avlyses, og at man måtte holde seg hjemme for ikke å bli smittet. Men vi må glede oss til neste sommer, og håpe på at alle arrangementer innenfor Adventistkirken da kan gjennomføres. Jeg har vært på Hurdalsjøen Hotell- og Konferansesenter for å gjøre avtale for neste år. Det blir Seniorstevne der 20.-25. juli 2021, så det er bare å sette av den uken. Vi har fått det til samme pris som i år.

Hovedtaler blir Sigve Tonstad og hans kone Serena. Det kommer en presentasjon av dem i et senere nummer av Seniorens, samt emnet som de skal tale om.

Ellers håper jeg at så mange som mulig kan komme til seniortreffet i Moss søndag den 11. oktober. Da kommer blant annet Roger Robertsen og skal fortelle oss om sin tid i Israel. Det blir også mulighet for å se *HappyHand-butikken* i Moss når det er slutt i kirken, og hvis du har noe du ikke har bruk for, kan du ta det med og gi det til butikken.

Ellers tenker jeg på bibelstudiet i dette kvartalet, som dreier seg om å vinne venner for Gud. Det er også kommet ut en bok fra Norsk Bokforlag som heter *Alle engasjert*. De handler begge om å vinne venner for Guds rike, og da har vi som seniorer også en oppgave, så lenge helse og krefter holder.



Jeg vil også dele med dere noen alvorlige tanker fra andaktsboken *Herren kommer*, av Ellen G. White: «Den tid er ikke langt borte, da Guds folk vil bli kalt til å avlegge vitnesbyrd for jordens ledende menn. Ikke en av tjue har noen forståelse av med hvor hurtige skritt vi nærmer oss historiens store krise.

Det er ingen tid å spille. Herren kommer snart, og vi må være beredt til å møte ham med fred. La oss med bestemthet gjøre alt som står i vår makt for å bringe lyset til dem som står omkring oss. Vi skal ikke være motløse, men glade, og vi skal alltid holde oss Jesus for øye. Han kommer snart og vi har en stor oppgave å utføre.»

Vi seniorer kan kanskje ikke gjøre så mye, men vi kan be, støtte og oppmuntre de som ønsker å gå ut til venner, naboer og andre med det glade budskap om at Jesus snart kommer igjen. ■

MINNER FRA LITTERATUR-
ARBEIDET, KOLPORTASJEN
OG FORLAGSARBEIDET,
FRA 1960 TIL 90-ÅRENE

Av Willy Hugstmyr

Blader fra livets dagbok



Litteraturevangelist-stevne på Hadeland, 8.-12. april 1969



Daglig leder på forlaget, Olaf Vetne
(til venstre) deler i 1972 ut Kongens
fortjenstmedalje til Arthur Kvamme.



Aksel Didriksen, Willy Hugstmyr,
Gustav Draget og Toralf de Lange
solgte for over 100 000 kr hver i 1967.

Jeg fikk en henvendelse fra Seniorens redaktør om jeg kunne skrive litt fra den tiden jeg var med i dette arbeidet. Det vekket noen gode personlige minner jeg har fra den tiden.

Jeg ble døpt som Syvendedags-adventist da jeg var 21 år, i 1958, og arbeidet da som laborant på Norsk Hydro på Herøya ved Porsgrunn.

I 1965 flyttet vi til Målselv i Troms, etter at både min hustru Gerd og jeg hadde følt kallet til at jeg skulle begynne som litteraturevangelist. På denne tiden arbeidet det i Nordnorsk distrikt 7-8 søsken som litteraturevangelister på hel- eller deltid. I hele landet var det kanskje omkring 40-50 kolportører. Det merket man når vi var med på de årlige, ukelange salgskursene for litteraturevangelistene, sammen med våre ledere og hele forlagsfamilien på Hadeland Turisthotell, Granavollen, Sanner, TVS eller andre steder. Vi var også noen ganger sammen med litteraturevangelister fra Danmark, Sverige og Finland, blant annet på Skodsborg og Vejlefjord.

Det var oppbyggelig å komme sammen og bli oppmuntret i troen. En litteraturevangelist må hver dag legge sitt liv i Herrens hender, og be om at Guds ånd må gå foran og åpne dører og hjerter.

En av de personene jeg minnes spesielt med glede og takk, er Olaf Vetne. I hans tid som forlagssjef på Norsk Bokforlag ble *Mot historiens klimaks* (MHK) gitt ut, og i 1967 begynte jeg å selge denne boken. Erfaringene jeg hadde med den, minnes jeg

>>



Utdrag av en artikkel fra bladet *Vi over 60*, skrevet av Jenny Micko.
Innsendt av Finn Møller Nielsen. Gjengitt med tillatelse fra utgiverne.



Greta og Gustav Draget fra Molde var begge glad i litteraturarbeidet. Br. Draget var fulltids litteraturevangelist på Møre.



Willy og Gerd Hugstmyr. I 1966, ett år etter at han flyttet til Nord-Norge hadde Willy et meget godt år og solgte for 146 000 kr.



Ole Sogaard demonstrerer salg av *Bibelens beste* på stevnet på Hadeland i 1965. Familien Bjørnerud er «kunder».

med glede. Det er den av Ellen G. Whites bøker jeg setter mest pris på, og som hun selv anbefaler å spre ut i verden. Men man møtte motgang. Et sted advarte en kristen leder sin menighet mot å kjøpe bøker av den unge mannen som for med vranglære. Jeg hadde i det området solgt 70-80 MHK, så jeg var spent når bøkene ble sendt ut med posten om mange ville komme i retur. Men Gud holdt sin hånd over boken, og bare en liten håndfull kom i retur.

På en øy i Nord-Troms arbeidet jeg i flere uker, og ved Guds hjelp ble det bestillinger på ca. 150 bøker, og nesten ingen kom i retur. Her opplevde jeg på en dag å få mitt beste salg noensinne, da jeg fikk 17 bestillinger. Jeg kan nevne at det ikke alltid gikk så godt. Det var dager da jeg solgte bare 1-2 bøker, men normalt kunne det bli 5-10 bestillinger daglig.

Jeg arbeidet i to år med bare MHK. Siden ble den solgt i sett sammen med *Bibelens beste* (*/Bibelen i fokus*) og sammen med *Ord som lever* og *Stener som taler* (*/Bibelen i historien*). Gud skal ha takken og æren for alle MHK som litteraturevangelister og andre søsken har solgt og gitt bort. Jeg tror at det av denne

Forts. side 14



Bedre hverdag med trening

En 90-åring som setter i gang med styrketrening kan ha like mye fremgang som en 20-åring.

Tidligere trodde mange at eldre hadde lite utbytte av trening, og at faren for skader var stor. Forskning har motbevist dette. Eldre har faktisk større helsegevinst av trening enn yngre. Trening bremser kroppens aldringstegn, gir økt livskvalitet og gjør hverdagen enklere.

Trener og motivator Yngvar Andersen har sammen med idrettslege Thor-Øistein Endsjø skrevet boken *Kom i form 60+*. Han tror at grunnen til at eldre er flinkere til å trene er sammensatt.

– Jeg tror at en av de viktigste faktorene er at man har mer tid. Det er blitt en kultur for turgåing, men også i det å gå på treningssenter for dem som er i et miljø med mange fysiske aktive.

Andersen viser til at vi har kunnskap om at forskjellen på å la være å trene er langt større for en 70-åring enn en 40-åring eller en 15-åring.

– Mange aktive eldre som jeg snakker med knytter også den sunne livsstilen til ønsket om å være spreke besteforeldre så lenge de kan. Jeg synes likevel det kan være greit å minne om at det store flertallet av eldre trener veldig lite eller ingenting. Trening blir viktigere jo eldre man blir. Forskjellen på å komme i gang med å trene mot å

la være, blir større for hvert år som går etter at du har passert 35.

Andersen anbefaler å be om hjelp dersom du er helt fersk i treningsverdenen.

– Har man veldig lite eller ingen erfaring, og er engstelig for hva som er trygt å gjøre, pleier jeg å anbefale å få hjelp gjennom fastlegen, frisklivssentralen, fysioterapeut eller dyktige folk på et treningssenter. Fra vi fyller 30 år begynner vi å miste muskler dersom vi ikke bruker dem. Trening gjør stor forskjell, skal kroppen fungere er vi nødt til å bruke den. Det er ikke bare styrken som trenger å vedlikeholdes, det er også veldig viktig å trene balansen for å unngå fall.

Uansett er effekten av å komme i gang med regelmessig trening så stor at det er verd litt masing, litt penger, eller begge deler. Det er dokumentert at 90-åringer har like mye fremgang når de setter i gang med styrketrening som en 20-åring, selv om de ikke blir like sterke. Det skal i alle fall bety at alle som ikke har trent på en stund, og er mellom 60 og 90, ikke trenger å lure på om det er vits i å begynne. Så det er bare å komme opp av godstolen og komme i gang. ■



«OM ALLE MINE LEMMER VAR FYLT AV BARE SANG»

Petter Dass var en stor dikter, i tillegg til at han var prest. Og jeg har jo tidligere skrevet om hans mest kjente sang, «Herre Gud ditt dyre navn og ære». Også disse fem versene i sangen «Om alle mine lemmer», har en spennende opprinnelse.

Selv om Petter Dass etter dagens forhold ikke var særlig gammel da han skrev dette diktet, han var i slutten av 50-årene, så begynte han å føle at det gikk mot slutten av livet, og da fant han på å skrive et slags avskjedsdikt. Han regnet nok med å måtte slutte som prest med det første.

Det er et stort diktverk på 36 vers (!) som inneholder mye av hans livshistorie. Diktet har et enkelt versemål, og passer til mange melodier, men det var kanskje ikke i utgangspunktet ment å skulle synges så mye, kanskje bare én gang? I hvilken sammenheng skulle man synge Petter Dass' livshistorie i 36 vers? Det måtte i så fall være ved hans bortgang.

Det blir litt for mye å gå gjennom alle 36 versene, men vi kan jo se på noen av dem.

Diktverket begynner så vakert og ydmykt i første og andre vers, her i originalteksten fra tidlig 1700-tallet, som jeg tenker at vi klarer å forstå:

*Mine Elskelig' Tilhører,
Og kjære kirke-Faar!
I mig den ære gjør
Og ey min Sang forsmaaer!
Jeg beeder broderlig
I dette vil annamme
Til troeskabs pant af mig*

*Jeg er en Mand af alder
Og ved ey, hvilken Tiid
Naar min Gud mig henkalder
Og vil mig føre did,
Der mine Formænd er,
Maaske Gud ey behøver
Min tjenest' længer her.*

Også de neste fire versene er en innledning hvor han forklarer hvorfor han skriver dette diktet. Om at han begynner å føle seg gammel både i sjel og legeme, og vil skrive et «testament»,

«Derav I dømme kand at jeg ved Herrens Naade Bortdøer en christen mand».

Det sjuende verset er et av de vi har i sangboka nå, som vers to. Det er en del omdiktet, men uttrykker Petters takk for at han ble «utvalgt, at være din Levit».

Vers ti i originalen er så det verset som vi har som vers 1:

*Om alle mine lemmer
Var fuld af iidel sang
Om jeg saa høyt istemmer
At det i skyen klang,
Ja sang den dag og natt,
Jeg kunde ey betale,
O Gud, din Naades Skatt!*

Så kommer en del vers hvor han beskriver sin barndom og ungdomstid. Og det var visst ikke lett å være ham. Han mistet sin far seks år gammel, og ble tatt hånd om av slektninger, i fattigslige kår. «Paa ryggen bar min kappe, Paa fødder reven skoe.»

Dog fikk han sin presteutdannelse, men også de første ti år som prest beskriver han som fattige, før han fikk sitt eget sogn. Og tiden etter det beskriver han som veldig god.

Så begynner han å runde av, og vers 29 og 30 er de to vi har som vers tre og fire i sangboka. I originalteksten står de slik:

*O Gud, som har din Kirke
Grundfæst paa denne stæd!
Du selv alt got udvirke
Iblant din Meenighed!
At de her i dit Huus
Maa stedse for dig vandre
Og følge ordets lius!*

*Lad Sandheds kilde flyde,
At ingen stopper den!
Lad folkene og nyde
En Sand Guds frygt igjen.
Lad lykkes Jesu Navn,
At Sulamith maa tage
Sin Salomon i favn!*

De aller siste versene i diktet er formet som en lang bønn for hans «sognebarn» om at det må gå dem og naturen rundt dem godt – svært morsomt formulert i vers 33 til 35:

*Lad Kvæg og gjede-flokke,
Formeeres Kruld af Kruld!
Lad Faaret bære lokke,
Og væderen sin uld!
Lad græss og urter groe,
Lad Hest paa Stalden trives
samt hvær Mands Kalv og Koe.*

*Lad Fiskeren opfinde
Den grund, hvor Torsken staaer,
Sit brød dermed at vinde,
At han ey nogen gaaer;
Hjelp falden Mand paa fod,
At den sig ud kan løse,
Der før gjældbunden stod!*

*Vor Synd-Talent afskrive,
Stryg all restancen ud!
At Helgeland maa blive
Et helligt land for Gud!
O Christe Frelsermand!
Lad alle bange Sjele
Husvales ved din haand!*

Det siste verset, altså vers 36, er det vi også har som siste vers i sangboka:

*Min Sjel jeg nu vil bøye
Til Gud, som alt formaaer,
Han seer mig med sit øye
Og hjælper, hvor det gaaer.
Kom, Jesu! naar du vilt!
At jeg med dig kan følge,
Saa er alt vel bestilt.*

De siste tre linjene er langt mer personlige her enn i sangen i sangboka. Men vi kan vel istemme «Kom Jesus når du vil!».

Salmen, slik vi har den i sangboka vår, og i andre nyere sangbøker, er altså en gjendiktning av noen av de originale versene, gjort at den danske folkeopplysningsmannen Morten Eskesen i 1881. De versene som er plukket ut, er de versene som uttrykker Petter Dass' takk og pris til Gud for alt han har gjort for ham, og ønsket om å kunne synge denne takken og prisen. Det er fint at vi også kan få ta del i den.

Som nevnt passer diktet til mange melodier, og i Landstads reviderte er det henvist til den gamle melodien som vi benytter til «Det hev ei rose sprunge». Melodien vi bruker nå er ganske ny – nylig avdøde Sigvald Tveit skrev den i 1982. ■

EN GAMMEL SANG SOM HAR
DUKKET OPP I VÅR NYESTE
SANGBOK, ER DENNE SANGEN,
SKREVET AV PETTER DASS

Trygve Andersen 

Har du lyst til å lese hele teksten til Petter Dass så finnes den på internett. Det er interessant lesning! Søk med «om alle mine lemmer tekst». På Wikipedias side om sangen, under «kilder», er en link som heter «Petter Dass til sine sognebarn». Den tar deg til teksten. Om du ikke finner den så gi meg beskjed, og jeg sender deg adresse (URL).





«Vårt skattkammer»



– I HIMMELEN ELLER PÅ JORDEN?

Da jeg var barn, skjedde det ofte på stjerneklare kvelder om vinteren når snøen hadde kommet, at jeg og de andre som lekte sammen, laget 'Engler i sneen' (som Jonas Fjeld synger om mange år senere). Videre ble vi ofte bare liggende i snøen og se opp på alle stjernene på himmelhvelvingen. Lite visste vi den gang om det fantastiske universet som for oss så ut som uendelige mange små og store lys som man ikke kunne telle. Mange av dem blinket, mens mange andre syntes å lyse stabilt, og vi så også at det var mange forskjellige nyanser av farger i lysopplevelsen blant dem. I tillegg var det ganske ofte også nordlys (aurora borealis) som var fengslende å betrakte.

Vi var på jorden, og det vi kalte himmelen, var likesom noe annet og uoppnåelig, men likevel en del av vår opplevelse der og da. Hvilken påvirkning disse synsinntrykkene hadde på oss som unger, er litt vanskelig å si, men jeg følte alltid en positiv ro hver gang. Av og til kunne roen vi opplevde, bli brutt av et stjerneskudd, som vakte stor begeistring. Det kom alltid så plutselig og var over på et øyeblikk.

Selv om himmelhvelvingens synsinntrykk kan oppleves i dag også, på steder hvor det ikke er for mye kunstig belysning som overdøver, har vi som voksne en helt annen kunnskap og forståelse av det univers som vi befinner oss i. Vi undrer oss over alt som er der ute og ikke minst grenseløshe-

ten, ettersom man gjør nye oppdagelser fra romstasjonen ISS og satellitter som sendes langt ut i det grenseløse universet – for oss mennesker er universets grenseløshet umulig å fatte.

Bibelen har mye å si om både jord og himmel, men himmelen er ofte uttrykk for stedet der Gud bor eller holder til. Like før Moses dør, velsigner han Israel og nevner dem stamme for stamme. Om Josef sier han: «Måtte Herren velsigne hans land med det beste fra himmelen ...», og så nevner han viktige jordiske elementer som er nødvendig for livets vedlikehold og utvikling (5 Mos 33,13-16). Alt har sitt utgangspunkt fra himmelen, står det, selv om vi opplever elementene som en del av det som er naturlig på jorden.

På hebraisk er ordet for 'himmel' *shamayim* og ordet for 'jord' *aretz*. Hebraiske ord som har ending på *-im*, er flertallsord. Det betyr at ordet 'himmel' er i flertall mens ordet for 'jord' ikke er det. Det er ikke bare den grammatiske forståelsen av ordene som er viktig, men hva ordene står for som er mest viktig å få med.¹

Det som er jordisk, er entall, det er særegent (kan man si), men det er avgrenset eller begrenset. Alt som tilhører den fysiske virkelighet er begrenset. Det er grunnen til at alt du og jeg eier her på jorden aldri kan gi oss fullstendig tilfredsstillelse i livet. Et liv som fokuserer på det som er fysisk, er et liv som er fylt med begrensninger. Himmelen, på den annen side, er beskrevet med et ord i flertall, som representerer det som er ubegrenset el-

ler grenseløst. Alt som er åndelig er ubegrenset, og bare det som er åndelig, det som er grenseløst, kan fylle våre hjerter og gi oss fullstendig tilfredsstillelse i livet.

Vi lever på jorden og kan derfor ikke unngå å forholde oss til det jordiske, men vi *må* ikke fylle våre hjerter og sinn med det som er jordisk og som har begrensninger. Vi *kan* tømme våre hjerter for alt som er jordisk, fordi det gir kun en begrenset livskvalitet. Istedenfor *kan* vi fylle våre hjerter med det som kommer fra himmelen, fra den åndelige sfære, for himmelen er *shamayim* og *shamayim* har ingen begrensninger. Et hjerte som er fylt med det som er åndelig og himmelsk, blir derfor et liv uten avgrensninger.²

Guds profet sier: «*Som himmelen (shamayim) er høyere enn jorden (aretz), er mine veier høyere enn deres veier og mine tanker høyere enn deres tanker*» (Jes 55,9).³

Vårt fokus bør derfor være på det ubegrensede nivå som definerer de evige verdier som inkluderes i de tre stående begrepene 'tro, håp og kjærlighet'. Men *størst blant dem er kjærligheten* (1 Kor 13,13). Paulus' sterke fremhevelse er verdt prioritet og vil gjøre livet og verden bedre. Kjærligheten er det største fordi den kommer 'fra Gud' som 'er kjærlighet' (1 Joh 4,7-8). Guds kjærlighet gir menneskene håp for omsorgsfullt samliv i et evig fellesskap, samt også troen på dets virkelighet.

Vi kan relatere til den jordiske virkelighet i alle livets begrensede situasjoner med ubegrenset 'tro, håp og kjærlighet' i våre hjerter. Det som er ubegrenset er evigvarende, og Jesus selv understreker dette klart når han sier: «*Dere skal ikke samle skatter på jorden, hvor møll og mark ødelegger ... Men dere skal samle skatter i himmelen, der verken møll eller mark ødelegger ... For hvor din skatt er, der vil også ditt hjerte være*» (Matt 6,19-21).

Helhjertet innstilling og gjenspeiling av vårt skattkammer i *shamayim* er det klareste lyspunkt om det eneste håpet som er verdt å satse på ved tro. Vi kan alle være slike lys her på jorden, hvor alt ellers er begrenset og har behov for fornyelse. ■

1 J. CAHN, THE BOOK OF MYSTERIES, SIDE 9 2 IBID 3 PÅ ENGLSK STÅR DET OFTE 'HEAVENS' (FLERTALL, SOM PÅ HEBRAISK) FOR HIMMELEN (ENTALL). LES FORØVRIG HELE JES 55 FOR GUDS INNBYDELSE OG SVAR.

TORBJØRNS BIBELQUIZ

AV TORBJØRN HALVORSEN
(SVARENE STÅR PÅ SIDE 15)

- «Ditt ord er en lykt for min fot og et lys for min sti.» Hvor i Bibelen står denne teksten?
- «Derfor står også profetordet så mye fastere for oss. Dette ordet gjør dere rett i å holde fast på. Det er en lampe som lyser på et mørkt sted til dagen gryr og morgenstjernen stiger opp i deres hjerter. Men dere må framfor alt vite at en ikke kan tyde noe profetord i Skriften på egen hånd. For aldri ble noen profeti båret fram fordi et menneske ville det, men drevet av Den hellige ånd talte mennesker ord fra Gud.» Hvor står denne teksten?
- Hva står det i Matteus-evangeliet 4,4?
- På Patmos skrev Johannes noe som forteller hva vi skal tro på i våre kristenliv, og aldri gi slipp på. Det står i Åp 14,12. Kan du gjengi teksten?
- «For Guds ord er levende og virkekraftig og skarpere enn noe tveegget sverd. Det trenger igjennom til det kløver sjel og ånd, marg og bein, og dømmer hjertets tanker og planer.» Hvor står denne teksten?
- «Uten tro er det umulig å være til glede for Gud. For den som trer fram for Gud, må tro at han er til, og at han lønner dem som søker ham.» Hvor står denne teksten?
- Hva står det i 2 Tim 3,16-17?
- Hva står det i Joh 1,1-4?
- «Himmelen kunngjør Guds ære, hvelvingen forteller hva hans hender har gjort.» Hvor står denne teksten?
- «Ta deg i vare og vakt deg vel så du ikke glemmer det du har sett med egne øyne. Så lenge du lever, skal det aldri forlate ditt hjerte. Du skal fortelle om det til dine barn og barnebarn.» Denne teksten er viktig. Hvor står den?



Per de Lange



Sunnhetsbladet

OPPSUMMERING OG VYER FOR FRAMTIDEN

Sunnhetsbladet ble til i en spennende tid, på et mulighetenes marked, som redaktører og redaksjonssekretærer visste å utnytte. Bladet var til dels forut for sin tid. Fokus på tema som folkehelse, helseopplysning, evidensbasert helse og medisin, livsstilsrelaterte lidelser, livsstilsintervensjon og populærmedisin for allmennheten gav et tidsskrift med vyer og visjoner. Grunntanken helt fra starten av var å fremme en helsebyggende livsstil innen kosthold, mosjon, holdninger, terapi og forhold til rus- og nytelsesmidler. Kanskje det er grunnen til at 139-åringen fortsatt er ved god helse og pågangsmot for en meningsfull framtid?

MÅLSETNING

Bak samtidens språkdrakt i nr. 1, årgang 1 ligger helseinnsikt som skulle bli allemannseie først tre kvart århundre senere. «Dette Blads Opgave er at utbrede Oplysning blant Almuen om det menneskelige Legeme, hvoraf det bestaar, hvorledes det er sammensat, hvorledes de forskjellige Organer virke, og hva der kan bidrage til at bevare Legemet og Menneskets legemlige Velvære. Det vil henvise til Naturens Love og Kræfter, saavidt som de regulerer og virke paa Legemet. Sol, Luft, sund Mad og drikke, regelmæssigt Arbejde og Søvn ere nødvendige betingelser for Sundhed.»

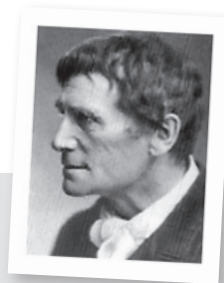
ET BARN AV SIN TID?

Fødselshjelpen kom fra den generelle samfunnsveksten og folkeopplysningsbølgen. Landevinnningene innen medisin og helse gav et bunnløst vell å øse av. John G Matteson som grunnlegger og dr. John H Kellogg som sponsor og faglig mentor så disse mulighetene. Den nasjonale forankringen fant bladet i samtidens ledende leger i Norge,

Oscar Nissen ble den mest avholdte av alle de tidlige redaktørene.



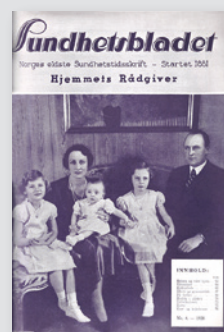
Han engasjerte seg i alt fra tuberkulosebehandling, boligspørsmål til sykepleierens, tjenestepikenes og kunsternes kår. Etter fyrstikkarbeidernes streik i 1889, ble han formann for det sosialdemokratiske partiet.



«SUNDHEDSBLADET ER BLEVET EN MAGT I STATEN», SKREV HAN I DESEMBER 1888, IDET HAN SITE RTE EN KOLLEGA.



Flere av forsidene i 1945 feiret krigens slutt. Augustnummeret hadde teksten 'Glade barn med frihet og ferier'.



Sunnhetsbladet reflekterte ofte sin samtid, f.eks. med forsidebilde av kronprinsfamilien i april 1938.

Christian Schmidt, Godtfred Bentzen, Oscar Nissen, Mathias Greve, Fredrik Stabell, Ludvig Aall, Carl Schiøtz og Arthur Collett, alle med markert engasjement innen folkehelse og forebyggende medisin.

Oscar Nissen, som redigerte bladet sist på 1880-tallet, ble den mest avholdte av alle de tidlige redaktørene. Med lederskap også innen misjonskretser, avholdskretser og sosialistkretser bidro han med et verdifullt nettverk.

Carl Schiøtz, Oslofrokostens far, redaktør både for det norske *Lægetidsskriftet* (1929-38) og *Sunnhetsbladet* (1927-34) ved siden av sitt engasjement i helsepolitiske og akademiske kretser, formann i Statens ernæringsråd og professor ved Universitetet i Oslo, bidro sterkt til bladets utvikling.

Den internasjonale forankringen ble sikret gjennom overlegene Carl Ottosen og Harold Lie fra badesanatorier utenfor København og på Lillehammer. De brakte med seg bl.a. nære kontakter til Adventistsamfunnets internasjonale helsearbeid i Skandinavia, London, Basel, Tyskland og USA, med tanker som var relativt ukjente her hjemme på berget.

Redaksjonelt har bladet flere ganger blitt beskrevet som Nordens eldste, mest utbredte og derfor mest leste tidsskrift av sitt slag. Det var «den folkelige Sundhedsplejens mest utbredte Organ i Norden.» Opplaget steg fra 2000 i 1896 til 12000 i desember 1897, med en videre markert vekst til 25000 i 1910 og 40000 like etter andre verdenskrig.

Bladet var «den folkelige Sundhedsplejens mest utbredte Organ i Norden.»

ET SAMFUNNSSPEIL

Sunnhetsbladet reflekterte ofte sin samtid, med forsidebilde av kronprinsfamilien i april 1938 og beklagelse over dronning Mauds bortgang i november samme år. I 1934 ble både Hitler og Mussolini omtalt for sine sunne livsstilsvaner innen kosthold, rus og røyk. Men i 1939 ble tonen

en annen. Arthur Collett forespeilet utviklingen med artikler om mat og sunn livsstil i krisetider. Carl Ottosen fulgte opp med en oppmuntring til åndelig og legemlig sunnhet for å holde motet oppe i den kommende krise. «Vi takker våre lesere for det gamle år og ønsker dem et lyst og fredfullt år. La oss håpe på det beste, men forberede oss på det verste.»

Hele året hadde bladet en lang liste med råd i den aktuelle situasjon, fra mørkeleggingsproblemer og brenselsnød til grønnsaker, frukt og søvn. «Vi må denne vinteren lære å like grønnsaker.» Professor Olaf Moen fra Landbrukshøyskolen gav praktiske råd om hva man burde dyrke, hvor og hvordan. Kålrota ble anbefalt over alle grønnsaker, men også poteten som den store redningsmann, foruten viltvoksende planter. I juni fortsatte psykiater Ottar Lingjærde med gode nerveråd i en krigstid.

I juni 1939 fortsatte psykiater Ottar Lingjærde med gode nerveråd i en krigstid.

Mest rørende er det å lese numrene fra våren 1945, med en redaksjonell hilsen om at krigen er slutt og at marerittet er over. Julinummet jublet med kong Haakon, krigshelten over alle krigshelter, på forsiden.

KOSTHOLD OG MOSJON

I august 1907 dukket Johanne Ottosen opp i spaltene, med en artikkel om agurkens fortreffelighet. Pouline Johanne Norderhus fra Lesja i Gudbrandsdalen hadde utvandret til USA, hvor hun ble gift med Carl Ottosen. En hovedsak for henne ble forbrukerveiledning ved oppsvinget i frukt- og grønnsaksimporten. Bananartikkelen i desember 1914 fortalte om helt andre framtidsvyer enn realitetene under krigen på kontinentet. Hun står som et godt eksempel på tidsskriftets stadige vektlegging av frukt og grønt lenge før vitaminbølgen i mellomkrigsårene og Grønn resept i 2003. Det dreidde seg om proteiner, energi og vitaminer, for eksempel i soyabønner, poteter,

>>



VIL DU BEVARE SUNNHETEN?

- Ha ikke for stort hastverk. Den som løper for hurtig, kommer mange ganger ikke fortære fram enn den som løper langsomt.
- Sørg for å få tilstrekkelig søvn og hvile. Prøv å være munter, for et muntert hjerte slår lengst.
- Venn deg til å nære sunne tanker. Som et menneske tenker i sitt hjerte, så er han.
- Vær måteholden i alt.
- Vær alltid ved godt mot. Uten det vil menneskene syke hen og dø.
- Unngå lidenskapelighet og et opprørt sinn.
- Husk at et øyeblikks vrede og opphisselse kan medføre døden.

AUGUST
1949

mandler, tomater, bananer, sitrusfrukt og epler – ikke minst i den mørke årstid. 'Spis solskinnsføde', var slagordet.

Men redaktørene fløy også vidt i helsefilosofien med 'Vårens livskraft, velferdens farer, ferieturer til fjells, vær og sykdom, sangen for sunnhet, aldring og høstbading, rotter og barneleker'. Fysisk fostring fokuserte på breddesport, uteaktiviteter, til fjells med dr. Uggedal og skogsliv med danskenes orienteringsmester.

Samtidens helsehelter utgjorde referansene, hvor forskning ennå ikke var kommet: Amerikaneren Nordini som padlet kajakk over Atlanterhavet med plantekost til niste, Rosa Symonds, med verdensrekord i 'cykelkjørsel over lange avstander', også på plantekost, og Roald Amundsens reise til Sydpolen etter kostholdsråd fra dr. Kellogg.

'Vitaminrevolusjonen' i mellomkrigsårene ble reflektert med matutstillingen i 1932, konferansen 'Sunde Mødre – Sundt Folk' i 1934 og vandre-



Samtidens helsehelter utgjorde referansene, hvor forskning ennå ikke var kommet, eksempelvis Roald Amundsens reise til Sydpolen etter kostholdsråd fra dr. Kellogg.



Blåbæret ble applaudert som Nordens drue.

utstillingen om nasjonalt kosthold av 1936. Forskingen ledet ut i den nye tid med nye detaljer, men også nye strømninger med råkost og psykososiale temaer. Ellers ble blåbæret applaudert som Nordens drue.

KONKLUSJON

Sunnhetsbladet feirer sitt 140. jubileumsår neste år. Det lever fortsatt i en spennende tid, midt i et mulighetenes marked. Redaktørene opp gjennom årene skal applauderes for at de både visste å reflektere endringer og framskritt i samtiden, samtidig som det grunnleggende budskapet forble det samme. Her ligger en nøkkel til framtiden.

Redaktørene opp gjennom årene skal applauderes for at de visste å reflektere endringer og framskritt i samtiden.

Men det kreves også årvåkenhet for trender og oppdagelser i moderne forskning og praksis, omsett og anvendt i forståelig språk og meningsfull sammenheng for folk flest. Her lå styrken hos de medisinske samfunnsstøttene som har båret det redaksjonelle ansvaret alle disse årene. Det er også muligheten i framtiden.

Det er vanskelig å spå – særlig om framtiden. Peter F Hjort fikk oppleve det i *Lægetidsskriftets* spalter for noen år siden. Under tittelen 'En spåmanns gjensyn med sine prognoser', fikk han oppleve å møte seg selv igjen i døren. Hva han hadde sagt ved foreningens 100 års jubileum i 1981, skulle vurderes 25 år senere. Han innrømmer at han undervurderte eldrebølgen, ikke forventet størrelsen på grådighetskulturen og hadde for mye tiltro til framtidig satsing på forebyggende arbeid.

Sunnhetsbladet kan hente inspirasjon for framtiden fra forskere som Peter F Hjort.

Allikevel er det nettopp dr. Hjorts tenkning, vyer og anbefalinger som mer enn det meste har fremmet det gode i vår tid. *Sunnhetsbladet* kan hente inspirasjon og mot for framtiden nettopp gjennom forskere og tenkere som Peter F Hjort, som for øvrig også var en markant støttespiller for *Sunnhetsbladet* i mange år.

Som sensor ved Universitetet i Agder fikk jeg

nylig lese to fengslende master-oppgaver med følgende titler: «Unge voksne, natur og bevegelsesglede» og «Selvopplevde påvirkningsfaktorer for kosthold blant norske studenter». De representerer på mange måter nye trender innen folkehelsefeltet hvor man ser stadig flere sammenhenger mellom de ulike dimensjonene. Grønnere mat og fysisk aktivitet gjør godt både for fysisk, mental og sosial helse, altså livsopplevelsen.

Sunnhetsbladet nr. 4, 2020, henter i «Sunnhets-speilet» siste nytt innen feltet fra nært og fjernt – med et økende fokus på alt som er godt for hjernen – også i flere av artiklene. Selv korona-epidemien vurderes med hensyn til vår mentale helse. Bladet tar også for seg småbarns utfordringer i det samfunnet vi tilbyr dem. Bonden og miljøutfordringene er med i artikkelen fra Lesja, «Der ingen ville tro at noe kunne gro.» Sofia Maria Bang Elm dyrker økologiske grønnsaker på 2,5 mål i 600 meters høyde – og gir gode råd for resten av oss som kunne våge noe slikt andre steder. Og moderne tema fra miljøproblematikk og religioners spiseforskrifter til aktuelle utfordringer innen rusmidler og tobakk er også med. *Sunnhetsbladets* nåtid og framtid bygger på grunnlinjene i bladets historie: Å kunne drøfte og gi løsninger for moderne utfordringer, samtidig som man presenterer bekymringer og håp for framtiden. Slike tradisjoner og vyer borger for god helse og pågangsmot også for *Sunnhetsbladet* på vei inn i sitt 140. år. ■

*De beste ønsker
for veien videre!*



FOTO: BIGSTOCK



LESER-
KOMMENTAR

«GRATIS NÅDE – IKKE BILLIG»

I SENIOREN nr. 2, 2020 kom jeg over et lite innlegg av Ove Berntsen, med overskriften «Gratis nåde – ikke billig.» Han skriver blant annet: «Mange ganger i vårt liv er nåde det eneste vi kan spørre om av mennesker og av Gud.»

«Mange ganger?» Jeg trenger å be om det hver dag! Det er ikke alltid jeg får det av mennesker, men jeg får det alltid av Gud! Det står i en gammel sang: «Det kostet Jesu dyre blod å frelse meg en gang!»

Jesu lidelse på korset var en lidelse så stor, men det måtte til for meg, syndige menneske for at jeg skulle bli rettferdiggjort for Gud; Jesu liv og død, er det som frelser meg. I en annen gammel sang står det: «Jeg står for Gud som allting vet og slår mitt øye skamfull ned. Jeg ser min synd at den er stor, i tanker, gjerninger og ord. Det meg igjennom hjertet skjær. O Gud, meg synden nådig vær!»

Da trenger jeg nåden hele tiden, ikke bare de gangene jeg mener jeg synder, men hele tiden fordi jeg er syndig. Jeg tror at jeg er en tilgitt syndig som lever med Guds tilgivelse hver dag. Nåden er ny hver morgen, uten den har jeg ikke en sjanse. Jeg tror at jeg er omsluttet, ja, pakket inn i nåde hver dag, og "min nåde er deg nok!" Frelseren har betalt prisen. Mange av oss har vel prøvd å leve/bli syndfrie her på jorden og har vært fortvilet og lidd kvaler fordi vi ikke har lyktes og trodd at vi må prøve hardere.

Sorry, men jeg må leve med meg selv så lenge jeg lever og jeg er dypt takknemlig og lykkelig over å være innhyllet i nåde. En gang ble Gud menneske, mennesket kan aldri bli Gud. Men en gang skal jeg bli Jesus-lik, da er jeg hjemme, kun av nåde!

Solveig Berit Gudmundsen

Forts. fra side 4

«praktutgaven» ble solgt over 10 000 eksemplarer, og jeg vet om mange som har tatt imot Jesus som sin frelser etter å ha lest MHK.

Det er mange litteraturevangelist-kolleger som jeg minnes med glede. En av dem som Gud hadde gitt spesielle nådegaver til å komme i kontakt med mennesker, var Ole Søgaard fra Sandefjord. Hans måte å komme inn i hjemmene på var spesiell. Han fikk fort tillit hos de han besøkte, og den måten han beskrev bøkene på var unik. Den tiden han arbeidet som litteraturevangelist hadde han gode resultater.

Mange litteraturevangelister arbeidet spesielt med *Sunnhetsbladet* (SB) i mange år. Jeg kan huske at på 1970-tallet var det over 30 000 abonnenter. Mange av *Sunnhetsbladets* representanter kom tilbake til abonnentene hvert år og fikk fornyet abonnementet. På den måten ble de godt kjent med dem, og de kunne gi gode råd og tilby helsebøker og annen litteratur. Mange litteraturevangelister fikk venner for livet, og det var abonnenter som hadde SB i 30-40 år og enda lengre.

En av litteraturevangelistene som ble «spesialist» på SB var Gustav Draget. Jeg kan huske at han et år fikk tegnet ca. 1000 nye abonnenter, og det står det stor respekt av. SB og vårt helsebudskap har åpnet veien for mange som senere ble kjent med adventbudskapet og ble døpt. Jeg kan nevne at to litteraturevangelister som arbeidet mye med SB, fikk kongens fortjenstmedalje. Det var Arthur Kvamme fra Alversund ved Bergen, han var litteraturevangelist i 50 år, og Harald Didriksen fra Grasmyr på Senja som holdt på i over 40 år.

I neste nummer av *Senioren* skal jeg fortelle mer om litteratur- og forlagsarbeidet. ■



Willy Hugstmyr er en pensjonert litteratur-evangelist. Han startet sitt arbeid i Nord-Norge i 1965.

FOTO: TOR TJERANSEN/ADAMS



HØST-TREFF I MOSS

Vi møtes til hyggelig seniorettreff
i Moss Adventistkirke 11. oktober 2020
kl. 11.00 til ca. 17.00



Det blir hyggelig sosialt samvær med allsang, foredrag og vegetarisk lunsj. Vi får besøk av **Roger Robertsen** som vil fortelle om sin tid i Israel, og **Bjørn Haugen** vil ha en sesjon med aktuelle juridiske emner for oss seniorer.

Påmelding innen 1. oktober. På grunn av covid-19 kan vi være maksimum 60 personer, så det er viktig med påmelding. Ring eller skriv til Finn Møller Nielsen, tlf. 992 49 714 eller e-post finn.moller.nielsen@hebb.no

Pris kr. 200,- pr. deltaker innbetales til *Seniorforeningens* bankkonto 3000.26.41867

Vi håper å se deg!

MOSS ADVENTISTKIRKE, HELGERØDGATA 55, 1515 MOSS

QUIZ-svar

- Svar 1: Sal 119,105 • Svar 2: 2 Pet 1,19-21 • Svar 3: Jesus svarte: «Det står skrevet: Mennesket lever ikke av brød alene, men av hvert ord som kommer fra Guds munn.»
- Svar 4: Her må de hellige ha utholdenhet, de som holder seg til Guds bud og troen på Jesus.
- Svar 5: Hebr 4,12 • Svar 6: Hebr 11,6 • Svar 7: Hver bok i Skriften er innblåst av Gud og nyttig til opplæring, tilrettevisning, veiledning og oppdragelse i rettferd, så det mennesket som tilhører Gud, kan være fullt utrustet til all god gjerning. • Svar 8: I begynnelsen var Ordet. Ordet var hos Gud, og Ordet var Gud. Han var i begynnelsen hos Gud. Alt er blitt til ved ham, uten ham er ikke noe blitt til. Det som ble til i ham, var liv, og livet var menneskenes lys.
- Svar 9: Sal 19,2 • Svar 10: 5 Mos 4,9

FOTO: TRYGVE LYDERSEN (KIRKEN) OG TOR TJERANSEN/ADAMS (ROBERTSEN)

Senioren

Organ for

SYVENDE DAGS ADVENTISTKIRKENS SENIORFORENING

Adresse: Postboks 124

3529 Røyse

Bank: 3000 26 41867

Org.nr: 997 229 231

Nett: www.sdasenior.no

Leder

FINN MØLLER NIELSEN

Helgerødveien 6, 3233 Sandefjord

Telefon 992 49 714

finn.moller.nielsen@hebb.no

Sekretær

KNUT STØRKERSEN

Magasinveien 3, 3330 Skotselv,

Telefon 911 88 585

knuthst@gmail.com

Kasserer

ODD HAGEN

Møysalveien 3226, 8414 Hennes

Telefon 932 57 542

odd.hagen@gmail.com

Redaktør for *Senioren*

TRYGVE ANDERSEN

Solliveien 13, 1472 Fjellhamar

Telefon 970 33 601

trygand@gmail.com

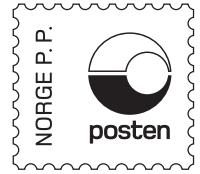
«Senioren» kommer ut fire ganger i året og sendes til alle medlemmer av SDA Seniorforening. Medlemskap tegnes ved å sende kr 200 til bankkonto nummer 3000 26 41867.

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
Knut Størkersen
Magasinveien 3
3330 Skotselv



«Det er ikke så greitt»

Det er ei så greitt å være prest.
Man strenge krav jo stiller.
Den stakkars prest, han må til hest
og svelge all slags piller.
Er han litt streng, da er det galt.
Da er han dømmesyk – fatalt!
«Vi må nok få en annen!»

Og er han mild, da er han slapp.
Da blir han kalt en «hare».
Er han litt fin, får han et rapp,
og spark om han vil spare.
Er han alvorlig, er han sur
og er han munter, en filur.
«Vi får vel snart en annen.»

Og er han lærd, da er det galt.
«Han tror nok han er noe.»
Om ulærd, er han dum totalt,
og det er ikke av det gode.
Er presten gammel, er han treg,
Og er han ung, er han for sprek.
«Vi må nok få en annen!»

Men er du prest, og er du tro
uti ditt kall og virke,
Da kan du ta det alt med ro,
du står for Gud og kirke.
Er du ditt indre kall bevisst,
du høre vil: «Vel gjort» til sist –
av Gud om ingen annen.



Fra Evangeliets sendebud nr. 11, 1950
Innsendt til Senioren av Yngve Nordahl