

Senioren



Egil Fredheim:
50 år og to bøker
Side 4



Thorvald Guleng:
Når Jesus møter
den som er tom.
Side 6



Harald Bunes:
Det fantastiske
øyet. Side 8



Per de Lange:
Å ha det godt
- lenger. Side 10



Trygve Andersen:
Indiana Høyby fra
Årnes. Side 12



Erling Åserud

Om nyttårsforsetter og eksperter

V i begynner med å ønske hverandre et godt nytt år, og det bør vi gjøre. Et ønske om fremgang og glede for andre er et godt utgangspunkt i årets første måned, det vitner om omtanke for andre. Så må den enkelte finne ut hvilket område man vil satse på i 2026.

Når dette skrives, er januar snart slutt, og mens dagene blir gradvis lengre og lysere, legger vi planene for året som kommer... Og forsvinner.

Vi er alle unike personer, skapt i Guds bilde, like ulike som snøkrystallene, og derfor blir nyttårsforsettene også personlige og viktige først og fremst for oss selv.

Men det har likevel betydning for oss å kunne dele våre håp for det nye året med hverandre. Personlig vil jeg fokusere på å lese gjennom og meditere over alle de 1189 kapitlene i Bibelen, men det betyr at jeg hver dag må lese minst fire kapitler, og mens jeg leser, vil jeg være takknemlig for at vi har religionsfrihet i Norge, at jeg hver sabbat kan møte trossøsken i en kirke i en adventistmenighet hvor enn i verden jeg befinner meg, så å si. Ved siden av bibellesning vil jeg i 2026 lære alt jeg kan om en av våre mest spennende kroppsdel: Leveren, denne kjempen midt i kroppen som passer på at alt vi spiser, blir tatt hånd om på en hensiktsmessig måte. Jeg vil lære alt om prosessene med avgifting, næringsopptak og hvordan galleproduksjonen og blodtilførselen til kroppens mest finurlige organ sørger for at nødvendige hormoner og enzymer gjør sine daglige oppgaver.



Parallelt med disse to oppgavene vil jeg prøve å lage en beregningsmodell for hvor mange sykehjemsplasser hver kommune trenger for å være rustet til å møte utfordringen med alle de eldre som vil trenge omsorg i året som kommer. Med rundt 40 000 sykehjemsplasser i

Norge, gir dette en dekningsgrad på 16,3 prosent for de som er over 80 år. Jeg vil bare se på de som trenger sykehjem, for det er de aller sykeste blant oss.

Dette er vanskelige beregninger, for det er mange variabler i regnestykket. Pr. i dag midt i januar vil det være behov for en sykehjemsplass for hver tusen innbygger, altså 5200 nye sykehjemsplasser som ikke finnes i dag. 5200 eldre står i dag i kø (min påstand). Regjeringens mål er å bygge 16000 nye sykehjemsplasser fra september 2025 og de neste fire år.

Hvorfor er jeg interessert i dette? Fordi jeg ser det daglig. *Kommunal Rapport* fra april 2024 skriver følgende:

«Over 100 kommuner har redusert antall sykehjemsplasser.» Dette er et viktig satsningsområde for det norske samfunnet, for det vil før eller siden ramme alle norske innbyggere hvis de har behov for omsorg når de blir eldre og ikke klarer seg selv.

Hvis jeg har noe tid til overs, vil jeg lese *I rovdyrenes tid*, av Galliano da Empoli, og Charlie Kirks: *Stop, in the Name of God: Why Honoring the Sabbath Will Transform Your Life*. Begge er skremmende lesning. God leselyst. ■

Gutten med skrivemaskinen



Slik ble han omtalt av bibellæreren og vennen, Jens K. Jensen, når han løp omkring med skrivemaskinen under armen. Og han løper og skriver fortsatt.

Man lever og lærer en masse, man blir filosof og poet, og ender i øverste klasse og vet at man ingenting vet, sier Piet Hein. Sigve Tonstad vet mer enn de fleste av oss, og ikke bare innenfor sine fagfelt, medisin og teologi. Allerede i ung alder var han fast gjest på biblioteket, og etter hvert ble han selv forfatter. *Beyond the Remnant* heter den siste boken hans. Han har også skrevet en innsiktsfull bok om sabbaten, *The Lost Meaning of the Seventh Day*, og kommentarer til både Romerbrevet og Åpenbaringen.

Sigve så dagens lys i Sirdal for 75 år siden, midt i en snørik vinter. Moren var 40 år gammel. Familien var de eneste adventistene på stedet.

– Jeg gikk på en god barneskole to eller tre dager i uken og på en enestående ungdomsskole, før jeg dro til Tyrifjord. Det ble retningsgivende for mitt liv. Etter studier i religion, historie og bibelske språk, ble medisin mitt hovedfag. Men det ble også tid til bibelske studier, og etter hvert en doktorgrad i nytestamentlige studier ved University of St. Andrews i Skottland.

Sigve ble adventist med morsmelken, som en del av oppveksten. Oppdragelsen. Så ble det et valg om noe som i dag må forklares og utdypes. «Adventist» er ikke et selvforklarende begrep. En kollega ved Aker sykehus sa, i andres påhør: «Du er adventist.» – Jeg skulle ønske at jeg hadde svart: «Fortell hva du legger i det, så skal jeg si om jeg er det, innrømmer Sigve.

– **Er du mest glad i å skrive eller å undervise?**

– Når sant skal sies, har jeg nok vært mest glad for å være lege. Jeg ble grundigere av det: Ansvar er en kompromissløs læremester. Legeyrket har gitt meg alvor og mye glede, og det

er lettere å være lege enn å skrive eller undervise. I sistnevnte roller må vi generere alt selv. Samtidig har min interesse for Bibelen nærmest vært som et pålegg om å formidle det jeg leser. Det mest givende ved å skrive eller undervise er å forberede seg, undersøke og oppdage ting. Det har gitt meg mer glede enn å presentere ting verbalt. Skrivning handler mest om å lære. Den første som leser det jeg skriver, er meg selv.

– **Hvordan opplever du å bli eldre?**

– Foreløpig er opplevelsen god, selv om få blir spart for utfordringer med helsen, heller ikke jeg. Men nå bestemmer jeg mer over egen tid. For tre år siden hadde jeg en uforglemmelig sykkeltur på Vestlandet, fra fjord til fjord, og sist sommer en tur i Buskerud og Telemark, som er nesten like uforglemmelig.

– **Er det en bibeltekst som betyr mye for ditt gudsbilde?**

– Ikke én tekst, men kanskje en bok. Da må det bli Johannes-evangeliet, og der kan jeg fremheve én tekst: «Ingen har noen gang sett Gud. Men den enbårne sønn, den eneste i sitt slag, som er Gud og som sitter på Faderens fang, han har forklart Gud til fulle» (Joh 1,18).

Verden ser ikke lys ut i dag, med krig og kaos, løgn og lidelser. Men Sigve siterer Eivind Skeies salme:

Jeg tror på jordens forvandling
en gang, en tid, et sted,
en fremtid hvor Guds himmel
til jorden senkes ned,
en evighet av glede
da alt det vakre her
blir løftet i Guds klarhet
og stråler bedre der.

Ove S. Berntsen

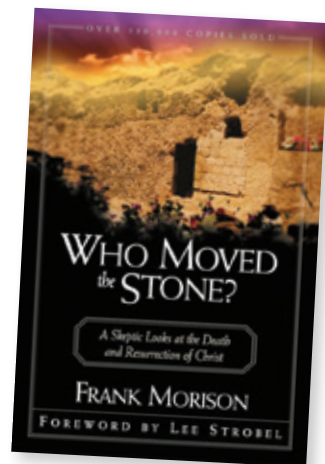



Egil Fredheim

50 år og to bøker



Sigve Tonstads *Beyond the Remnant* er bok nummer to som får eksistensiell betydning for meg. Hvordan?



Tekst: Egil Fredheim 

Den første teologiske boken som fikk avgjørende eksistensiell betydning for meg, var juristen Frank Morisons lille bok *Who Moved the Stone* (hvem rullet vekk steinen). Denne klassikeren fra 1930 gjennomgår Bibelens vitnesbyrd om oppstandelsen med juristens grundighet og viser at vitneutsagnene om oppstandelsen er pålitelige.

Etter å ha lest boken, hadde jeg vissheten om at Jesus Kristus var «Guds Sønn med makt ved oppstandelsen fra de døde» (Rom 1,4). Får man først dette med oppstandelsen på plass, følger alt som virkelig betyr noe, med.

I andre klasse på gymnasiet i Trondheim ba jeg rektor Schanke om lørdagsfri. Det var enklest hvis jeg tilhørte en menighet som holdt lørdag, sa han og henviste til adventistene. Jeg troppet opp i kirka i Kjøpmannsgata og ble imponert over adventistenes respekt for Bibelen.

Våren 1972 ble jeg døpt av pastor Th. Gunn Paulsen. Senere dro jeg til Newbold College, der jeg også møtte Marian Hertogs. Vi ble gift, og jeg arbeidet som pastor i tre år, inntil jeg i 1980 opplevde at våre ledere satte tradisjonen over Guds ord for å bli av med en av våre beste teologer. Samtidig forventet de at pastorene skulle begrunne læren om den undersøkende dom og 1844 ut fra Hebreerbrevet. Det kunne jeg ikke, så jeg rente min pastorale skute på grunn, gikk tilbake til skolebenken og fant en omvei gjennom livet via læreryrket.

«GUD ER LYS»

Hvem vet? Var det fordi jeg var første generasjon adventist at jeg sluttet, og var det fordi Marian var tredje generasjon at jeg ble i menigheten? I alle fall fant vi en plass i sabbatsskolen og prøvde å hjelpe andre med å lese Bibelen bedre.

Det som betydde noe, var

medlemmene i den lokale menighet, ikke hva brødrene i Takoma Park og andre steder måtte finne på å ergre oss med. For det har vært mye av det: Et eksempel er forståelsen av menns og kvinners roller, som ignorerer evangeliets sannhet og søker tilflukt i gammeltestamentlige skygger.

Den siste sabbaten i mai 2003 ba bibelstudiet oss beskrive Gud med ett ord. En av deltakerne i vår gruppe sa: «Gud er lys.» Det er et sitat fra 1 Joh 1,5: «Gud er lys, det finnes ikke mørke i ham.» Tre dager senere ble hun revet bort, og jeg sto i mitt livs største og dypeste og lengste mørke. Men lyset kom tilbake. Langt om lenge. Jeg vet ikke hva som ville ha skjedd den gang hvis jeg ikke hadde lest Morisons bok i min ungdom og blitt grunnfestet i troen på Kristi oppstandelse. Den er et anker som holder når alt annet svikter.

Livet gikk videre, og så, i november 2025 landet en

murstein av en bok i mitt fang. Og Sigve Tonstads *Beyond the Remnant* ender opp å bli bok nummer to som får eksistensiell betydning for meg. Hvordan? Jo, boken gjør meg inderlig glad for at jeg fremdeles er adventist. For den evner å vise at adventismen faktisk har noe å bidra med i vår verden, som er så full av ondskap og lidelse.



Sigve Tonstad på boklanseringen av *Beyond the Remnant* på Tyrifjord videregående skole 11. januar i år.

Å TALE RETT OM GUD

Og det ved å tale rett om Gud, i lys av den store fortelling om striden mellom Gud og Satan som taler til Jobs og alle andre uskyldig lidendes virkelighet. Dette er ingen selvfølge hos oss adventister.

Både Jobs venner og vi lander lett i et skyggeland av

virkelighetsflukt. Som våre tros-søsken i Hitler-Tyskland der vi fortapte oss i spekulasjoner om vår hypotetiske fremtidige skjebne når Jesus går ut av Det aller helligste i himmelen. Og det samtidig med at vi ekskluderte døpte tros-søsken hvis eneste feil var at de hadde jødiske forfedre. Dermed overlot vi dem til deres skjebne.

Tonstad taler rett om Gud. Han lar erfaringene fra Holocaust informere sin bibellesning, også det den sier om de ugudeliges endelige skjebne. Er Gud verre enn nazistene? Nei, det finnes ikke mørke i Gud.

Noe av det mest spennende ved boken er de mange eksemplene på en *bedre* måte å lese Bibelen på enn det vi har vært vant til. En dag i julen la jeg et gammelt puslespill med store brikker sammen med barnebarnet Heidi på fire år. Hun ble frustrert over at hun ikke fikk til rammen: Det manglet en brikke.

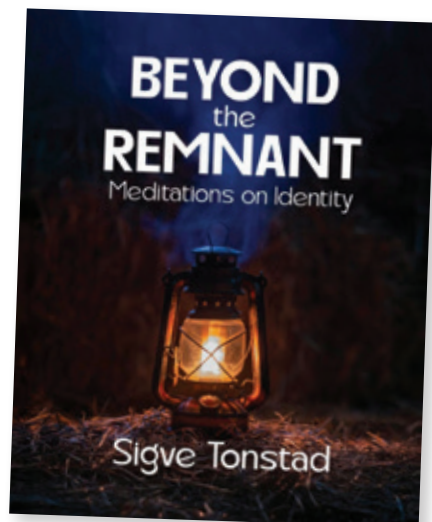
Tonstad peker på den brikken som svært ofte mangler i vårt bibelstudium. Med et fint ord kalles det *intertekstuell* lesning. Vi må *gjenlese*, ikke bare gripe svar ut av løse luften med mer eller mindre fantastifulle gjetninger. Vi må spørre: Hvordan belyses ord og fraser i teksten av ordlyden i omliggende tekster og tekster i andre bibelske bøker, spesielt i Det gamle testamentet.

Et eksempel: Mens noen leter etter historiske forkla-

ringer på tallet 666 århundrer etter Johannes' tid, finner Tonstad tallet i GTs omtale av kong Salomo (1 Kong 10,14) og viser at kirkens utvikling minner om hans livsløp. Spennende!

For meg er det fascinerende å se hvordan Tonstad bruker denne intertekstuelle lese måten til å belyse emner og tekster han har meditert over gjennom et langt liv.

Dette fyrverkeriet av en bok har talt til meg som ingen annen bok skrevet av en adventist har gjort på mange tiår. Mens jeg leste, gikk det ene lyset etter det andre opp for meg. Rene nyttårsaften! I over 50 år har jeg reflektert over adventismen med tro og tvil. Aldri har jeg lest en bok som har gjort meg så glad for at jeg fremdeles er adventist. Gud er lys, og det finnes ikke mørke i ham! ■






Thorvald Guleng

Når Jesus møter den som er tom

Noen ganger har Jesu spørsmål bare ett eneste svar. Likevel spør han: Hva vil du jeg skal gjøre for deg?



Tekst: Thorvald Guleng 

I filmen «Forrest Gump» blir Forrest spurt: «Har du funnet Jesus?» Han svarer: «Jeg visste ikke at han var blitt borte.»

I kristen tradisjon har vi ofte fått malt et bilde av mennesket som aktivt søker etter Gud. Det kan være den botferdige synderen som søker tilgivelse ved korsets fot. Det kan være den trofaste troende som hver dag bærer Jesus i hjertet. Det kan være den intellektuelle som ivrig studerer Skriften for å finne svar på spørsmål.

I Det nye testamentet finner vi mange fortellinger om personer som aktivt søkte etter Jesus: **Den blinde Bartimeus** ved Jeriko, som forstyrret

den offentlige orden da han ropte ut: «Jesus, du Davids sønn, ha barmhjertighet med meg.» **Den rike unge mannen** kom faktisk løpende til Jesus for å få svar på sitt brennende spørsmål: «Hva skal jeg gjøre for å arve evig liv?» Vi har også **faren som hadde en syk datter** og som innstendig ba Jesus om å komme og helbrede henne. **Nikodemus** kom til Jesus om natten for å snakke med ham.

Men i evangeliene ser vi også et helt annet mønster. Det er **Jesus som søker** etter dem som ikke leter etter ham.

Jesus oppsøker mennesker som har mistet alt håp.

Mannen ved Betesda-dammen hadde etter 38 år med sykdom ikke lenger noe håp om å bli





frisk. Han var sosialt isolert, og han hadde forsonet seg med sin situasjon. «Jeg har ingen ...». Men Jesus kommer og spør: «Vil du bli frisk?» Vil du få en livsendring?

Peter og vennene hans hadde vært ute og fisket hele natten. Om morgenen kommer Jesus og spør: «Barn, har dere fått noe fisk?»

Kleopas og vennen hans var på vei mot Emmaus, bort fra Jerusalem. De hadde opplevd det totale nederlaget. Deres håp var bokstavelig talt blitt lagt i graven. De hadde resignert. Da er det at Jesus kommer og går sammen med dem: «Hva er det dere går og snakker om på veien?»

HVORFOR SPØR JESUS?

Når Jesus spør, er han ikke ute etter å få informasjon, han er jo fullt klar over at vandrerne er knust av sorg, og at garnene er tomme. Når Jesus spør, er det for å åpne opp: «Fortell meg om ditt behov.» Spørsmålet til Bartimeus hadde bare ett eneste svar. Likevel spør Jesus: «Hva vil du jeg skal gjøre for deg?»

Når fiskerne forteller at de ikke har fanget noe som helst, er det en erkjennelse av å være mislykket. (Vi har vel erfart det alle sammen: Når vi vet at vi har feilet, år vi mangler noe, når håpet er knust, er det lettere for oss å motta hjelp.) Peter og kollegene hans ble mottakelige for å gjøre et nytt forsøk, selv om den beste fangsttiden var forbi, da natten var omme.

Den lamme ved Betesda-dammen, etter 38 år med sykdom var lammelsen blitt hans iden-

titet. Spørsmålet «vil du bli frisk» rommer mye mer enn helbredelse fra sykdom. Den lamme får utfordringen «reis deg, ta din seng og gå». Han blir kalt til et nytt liv, et liv med gjenopprettet verdighet. Det betyr også ansvar. Når Jesus senere møter mannen igjen i tempelet, sier Jesus til ham: Nå har du fått et nytt liv, se til hvordan du lever det.

ET EKSISTENSIELT FORLIS

Emmaus-vandrerne hadde opplevd et eksistensielt forlis. Når Jesus slår seg sammen med dem på veien, kunne han selvfølgelig ha åpenbart seg for dem med en gang. («Se, her er jeg. Jeg lever!») I stedet lar han dem gi uttrykk for sin skuffelse. Og litt etter litt blir de mottakelige for mirakelet. «Brant ikke hjertene i oss.»

Noen ganger er spørsmålet viktigere enn svaret, fordi svaret er åpenbart. Det ser vi allerede i det første spørsmålet vi møter i Skriften. Selv om Gud vet hvor Adam befinner seg, spør han: «Adam, hvor er du?»

Jesus spør den lamme: Vil du bli frisk? Han spør Peter: «Har dere fått noe fisk», og Kleopas får spørsmålet: «Hva er det dere snakker om?» Bartimeus blir spurt: «Hva vil du jeg skal gjøre for deg?» Disse spørsmålene som Jesus stiller, er et uttrykk for den dypeste omsorg. Jesus sier i praksis: «La meg få høre din stemme. Fortell meg hvordan du har det. Jeg vil ha en relasjon med deg.»

Han møter meg.

Det er mange av oss som har opplevd dette. Når vi er ute av oss. Når håpet er borte. Når vi føler oss isolert, hjelpeløs, alene, usikker, redd. Akkurat da kommer Jesus og sier: «Vil du fortelle meg hvordan du har det?»

Han vet det selvfølgelig allerede. Han spør ikke for å få informasjon, Hans spørsmål er et uttrykk for uendelig omsorg. Det er en invitasjon til meg, om å åpne opp døren, fra innsiden, og slippe ham inn, til en helbredende relasjon med ham. Han sier til meg: «Uansett hva det er du opplever, la meg få være sammen med deg. La oss gå gjennom dette sammen – du og jeg.» ■



Harald Bunes

Det fantastiske øyet

En gang skal alle se gjøk og sisik, trost og stær. Hvordan ble øyet til?

Tekst: Harald Bunes 

« Øyet er kroppens lampe. Om øyet ditt er klart, er det fordi kroppen er fylt av lys. Men om øyet ditt er sykt, er det fordi kroppen er fylt av mørke» (Matt 22,23).

Hva Matteus mener med dette skriftstedet, skal jeg ikke utlegge. Men jeg har alltid vært fascinert av hvordan menneskekroppen er bygd og fungerer. Denne undring førte derfor til at jeg og min familie reiste til Loma Linda University for å ta en Mastergrad i humanfysiologi.

Ifølge naturalistisk evolusjon har øyet utviklet seg over millioner og milliarder av år. Darwin hevdet at øyet har blitt til gjennom talløse, gradvise overganger fordi det ga stadig nye fordeler i kampen for tilværelsen. Men hvordan kan et halvt utviklet øye, som ikke fungerer, gi en fordel i kampen for tilværelsen? Bibelen sier at Gud skapte øyet, det ble til og fungerte perfekt fra begynnelsen av.

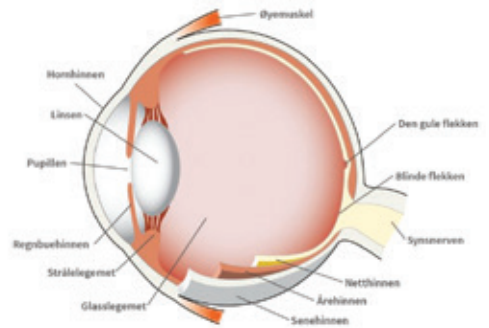
Mennesker kan oppfatte elektromagnetisk stråling som har en bølgelengde på omtrent 400-700 nanometer.

Lysstråler fra en gjenstand går gjennom den klare hornhinnen, passerer gjennom pupillen, brytes i linsen og danner et omvendt bilde på netthinnen.

Linsen, som ligger i en tynn, elastisk kapsel, kan endre form slik at en kan fokusere på nære og fjerne gjenstander (akkomodasjon). Kapselen, som ligger bak regnbuehinnen og foran

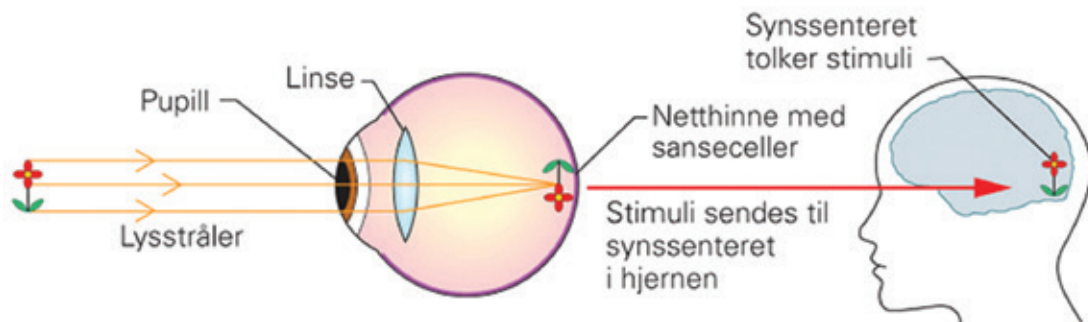
glasslegemet, holder linsen på plass og er festet til en ringmuskel. Lysstrålene fortsetter gjennom glasslegemet og treffer hornhinnen. Her dannes et opp/ned bilde av gjenstanden vi ser.

Gud er kreativ når han skaper. I netthinnen finner vi de lysømfintlige sansecellene staver og tapper. Stavene, omtrent 130 millioner, registrerer lys og mørke. Mens tappene, omtrent 6 millioner, registrerer farger.



Vi har tre forskjellige typer tapper, S-tapper, M-tapper og L-tapper.

S-tappene er sensitive overfor blåaktig lys, M-tappen grønnaktig lys og L-tappene er sensitive overfor rødaktig lys. Den gule flekken, macula 5,5 mm i diameter, inneholder tapper. Her får vi et spesielt skarpt syn. Vi finner ingen staver i den gule flekken. Utenfor den gule flekken har vi derimot et flertall av staver, som registrerer lys og mørke.



Da Gud skapte øyet, hadde han det riktig morsomt. I stedet for at lysstrålene skulle treffe fotoreseptorene direkte, konstruerte han øyet slik at lysstrålene måtte passere gjennom nevitene, nervetrådene, før de treffer fotoreseptorene. På netthinnen har vi også den blinde flekken der synsnerven forlater øyet. Her finnes hverken staver eller tapper.

Øyet er en fantastisk konstruksjon. Men i en ond verden får vi gjerne problemer med synet.

GRÅ OG GRØNN STÆR

Grå stær, katarakt: Ved grå stær blir linsen uklar, noe som gir tåkesyn, blinding og dårlig fargesyn. Dette skyldes vanligvis aldring, men kan også skyldes diabetes, røyking, skader eller kortisonbruk. Linsen blir uklar fordi proteinene inne i den begynner å klumpe seg sammen. Linsen blir derfor stiv og ugjennomsiktig. I slike tilfeller kan man erstatte den naturlige linsen med en kunstig linse. Dette er en enkel, smertefri operasjon som tar omlag 15 minutter. Den nye linsen har ikke evne til å endre krumningen, altså til å fokusere på nære og fjerne objekter.

Grønn stær, glaukoma: Grønn stær er en kronisk øyesykdom som skader synsnerven, vanligvis forårsaket av for høyt trykk inne i øyet. Dette fører til gradvis tap av synsfeltet, og kan ende i blindhet hvis det ikke behandles. Økt trykk skyldes som regel en ubalanse mellom produksjon og drenering av væske i øyeeplet. Risikofaktorer er blant annet alder og arv. Stor nærsynthet eller langsynthet øker også risikoen. Hovedbehandling er å senke øyetrykket ved

hjelp av øyedråper. Laserbehandling, kirurgi og medisiner kan også være nødvendig ved behov. En grønn stær-sjekk er en viktig forebyggende undersøkelse.

Makuladegenerasjon, AMD: Makuladegenerasjon er en øyesykdom som svekker makula, den sentrale delen av netthinna som gir skarpt detaljsyn. Det finnes en vanlig saktegående tørr form og en mer aggressiv våt form hvor nye blodårer lekker væske. Symptomer inkluderer uklart syn, rette linjer som bølger, og «fallende» bokstaver. AMD er en ledende årsak til synstap hos eldre. Risikofaktorer er alder, sterk arvelig belastning, røyking og overvekt. Det er ingen kur for tørr AMD. Men livsendringer som sunt kosthold og røykeslutt kan bremse utviklingen. Våt AMD kan behandles med injeksjoner som stopper blodkarene. Noen ganger kan laser brukes.

Netthinnelesning, amotio retinae: Dette er en alvorlig øyetilstand der netthinnen løsner fra underlaget, noe som kan føre til permanent synstap hvis det ikke behandles raskt, ofte med kirurgi. Tilstanden er en medisinsk nødsituasjon og skyldes ofte en rift i netthinnen som lar væske komme til og løsne den. Risikofaktorer er nærsynthet, alder, slag mot øyet, tidlig grå stær-operasjon og familie med netthinnelesning. Behandlingen er akutt og innebærer kirurgi for å feste netthinnen. Rifter kan behandles med laser eller frysing.


Da Gud skapte mennesket, forsto han at det ville være gunstig å ha dybdesyn. Derfor utstyrte han oss med to fantastiske øyne. ■



Per de Lange

Å ha det godt – lenger

Hvis jeg hadde visst at jeg skulle leve så lenge, ville jeg ha tatt bedre vare på meg selv, uttalte en eldre professor.

Tekst: Per de Lange 

Det kan være en deprimerende opplevelse å passere 35-årsfesten, den antatte toppen i livet. For i den neste perioden fram til 70, dør vanligvis 30 prosent av nervecellene, ved siden av en økende treghet. Muskelvekt og volum svinner gjerne også med 30 prosent, mens hjertets pumpekapasitet synker med bortimot 50 prosent. Oksygenforbruket, som definerer kondisjonen, synker med rundt 60 prosent, mens maksimalpuls synker fra 185 til 150 i minuttet.

Samtidig reduseres kalkavsetningen, nyrekapasiteten og insulinproduksjonen. Fordøyelsen blir tregere. Immunsystemet skranter og gir større risiko for infeksjoner. Dessuten stiger gjerne både blodtrykket og kolesteroltallet. Alle kroppens vev og organer er med i denne sørgelige historien.

Allerede Hippokrates kjente dette fra sin medisinske erfaring: «Hver eneste del av kroppen har sin funksjon. Dersom de brukes moderat til arbeid som de er vel vant med, vil de holde seg sterke og sunne, videreutvikles og eldes desto mer langsomt. Men uten bruk, stiger risikoen for sykdom, veksthemning og raskere aldring.»

ÅRSAKER TIL ALDRING

Noen aldringsendringer er bestemt av arvestoffet. Leonard Hayflick definerte «Hayflicksyndromet» for flere år siden, ved å vise at bindevevsceller kun kan formere seg ca. 50 ganger. Altså finnes det klokke i kroppen som setter grenser for hvor lenge vi varer – opp til 110-120 år.

Likedan synes det som om arvestoffet slites

og utvikler «kopieringsfeil» i nyutvikling når de produserer proteiner, celler og andre vevstrukturer. Noe slikt synes å skje hvis man blir langsynt og tungtørt en gang i 40-årene, og mister deler av smaks- og luktesansene. Dessuten mister huden mye av sin elastisitet og utvikler «garvingsrynker».

Å HOLDE SEG UNG LENGER

Mange typiske aldringssymptomer skyldes imidlertid også et forsømt vedlikehold. Ikke alt er låst av genene. Så om vi ikke kan snu utviklingen, så kan vi bremse på den ved å ta visse hensyn til vedlikehold. Dessuten kan vi maksimere funksjoner som fortsatt er intakte.

Belloc og Breslows verdensberømte livsstilsundersøkelse fra Alameda County, nær San Francisco, fokuserte på livsstil og livslengde. Man sjekket hvordan de 7000 deltakerne levde med hensyn til livsvaner, røyking, vektmestring, alkoholbruk, søvn, fysisk aktivitet, daglig frokost, mat mellom måltidene og en positiv livsinnstilling. Man fant en sammenheng med livskvaliteten. De som fulgte de sunne helsevanene, levde gjennomsnittlig 11 år lenger enn de som ikke gjorde det. Dessuten opplevde de at en rekke typiske aldringssymptomer kom 20 år senere i livet, sammenliknet med de andre.

I 1950 oppnådde 50 norske kvinner og menn å bli minst 100 år. I år 2000 hadde vi nesten 500 borgere på minst 100 år! Stadig flere opplever å få leve lenger enn sine foreldre. I tillegg finnes det en studie fra Senter for Helseadministrasjon ved Universitetet i Oslo, signert Terje Hagen, Hans Waaler og Grete Borten. Etter oppdrag fra



myndighetene var målet å vurdere prislappen på eldrebølgen, som antas å kulminere i 2030. Forskerne konkluderte med at eldreomsorgen ved de tider vil bli 40 prosent billigere enn forventet, med andre ord en besparelse på rundt 10 milliarder.

Rapporten beskriver dessuten fremtidens eldre med flere livsår og bedre livsopplevelse. Kvalitative data er målt med enkle parametere som evnen til å kle på seg, gjøre rent hos seg selv og foreta innkjøp. Blant dagens norske pensjonister trenger 35 prosent hjelp til disse tre gjøremålene. Men innen 2030 forventes det at prosentandelen vil synke til 24 prosent, trass i at pensjonistgruppen nesten fordobles.

Årsaken synes å ligge i tidstrender som har vært synlige helt siden 1980, slik som bedre livsstil, leveforhold og medisinsk behandling. Både røykfrihet, mosjon og et grønnere kosthold er på fremmarsj i brede grupper, særlig blant voksne og godt voksne. Gode helsevaner gir ikke bare et forlenget liv, men også øket sykdomskomprimering, bedret kroppsfunksjon og øket velvære, som gir bedre livsglede og livsutfoldelse.

Rapporten passer godt inn i tidligere forskning på biologisk aldring, slik som Leonard Hayflicks teorier fra 1975 om vår genetiske klokke (Hayflick-syndromet, Hayflick-grensen).

Og i 1983 publiserte James Fries ideen om sykdomskompresjon, som en videreføring av Hayflick-syndromet. Han vektla også valg av livsstil. Når stadig flere får bedre levekår og velger bedre livsstil, vil desto flere leve lenger. Gode vaner, sammen med et bedret behandlingstilbud, høyner sjansen for et langt og godt liv.

Hva betyr kostholdet?

Grovt, grønt og magert kosthold er oppskriften for å forebygge en rekke sykdomsgrupper, slik som hjerte- og karsykdom, diabetes, slag og kreft.

TOBAKK OG MOSJON OG GODT HUMØR

Tobakk er den andre store årsaken til tidlige dødsfall. Rundt 8000 nordmenn dør av tobakkskader årlig, 20 ganger så mange som i trafikken. I tillegg er tobakken en viktig faktor som hemmer livskvalitet og funksjonsevne. Det er blitt in å stumpe røyken.

Mosjon er kanskje den viktigste faktoren i vedlikeholdet av kroppen. Beinvev, ledd, sener og muskler sviner når de ikke blir benyttet, men går motsatt vei når de blir brukt. Dessuten hjelper mosjon mot stress, tungsinn, angst, sorg, savn og andre psykiske lidelser og kriser, ikke minst blant eldre.

Bruk av rusmidler gir ikke de store dødstallene, men effekten er at både kropp og sinn eldes raskere – med økt risiko for sykdom. Særlig har diabetikere fordeler ved rusfrihet. Slagordet «Vin for hjertet» har baksider som ofte blir ignorert.

En god latter forlenger livet. Den gjør også livet bedre. Forsker og journalist Norman Cousins erfarte at 10 minutter med magelatter gav ham to timers søvn uten kroniske smerter. Professor Dave Snowden fant at positiv mental aktivitet ga redusert risiko for tidlig senilitet. Gode holdninger og humør har sitt potensiale.


Kan vi leve et verdig liv helt til slutt? En professor skal ha forklart den undrende studenten: «Unge mann, hvis jeg hadde visst at jeg skulle leve så lenge, ville jeg ha tatt bedre vare på meg selv.» ■



Trygve Andersen

Indiana Høyby fra Årnes

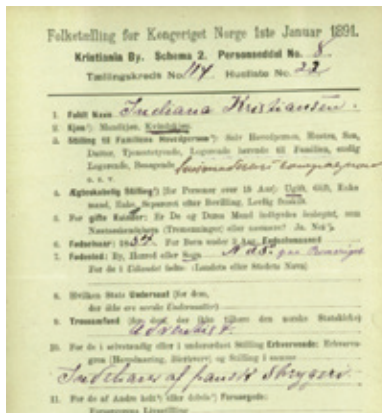
Var hun den første dømte adventisten i Norge?

Tekst: Trygve Andersen 

forbindelse med leting etter informasjon om en av våre pastorer kom jeg over hennes navn. Det var i en artikkel skrevet av pastor L. Muderspach i anledning av at vår menighet i Skandinavia rundet 60 år. Han nevner 10-12 personer som han vet lever fremdeles på hans tid, i 1937, som hadde vært med helt fra starten av. Indiana Høyby fra Årnes er altså en av de han nevner. Årnes er ikke så langt fra der jeg bor, litt øst-over mot svenskegrensen, og det gjør det også til lokalhistorie for meg. Kanskje var hun den første adventisten fra mitt område? Jeg måtte «grave» litt.

Jeg finner henne først i en menighetsprotokoll for Konferensmenigheten. Og sperrer øynene litt opp når jeg ser hennes dåpsdato. Det står bare årstall der, men det står 1878. Er det mulig? Da var vel ikke Matteson i gang med noen dåp ennå, tenker jeg. Han begynte med møter i Oslo i slutten av oktober det året.

Jeg leter etter mer info om Indiana, og finner hennes fødselsdato i en folketelling, 4. januar 1854 står det. Det viser seg å skulle være 1855. Men jeg finner da i kirkebøkene for Nes på Romerike hennes fødsel, og hennes foreldre, Jacob Christian Gundrasen og Maren Gulbrandsdatter. Så leter jeg dem frem i flere



folketellinger, og det viser seg at Indiana bruker både Jacobsdatter og Kristiansen som etternavn, før hun etter hvert gifter seg og blir Høyby eller Høyby.

Så finner jeg en bra forklaring på at hun kan ha blitt adventist før den første adventist-dåpen i Norge. Hun drar nemlig til Amerika i 1872, 18 år gammel. Der har hun trolig kommet i kontakt med adventister, og blitt døpt. Men

hun reiser tilbake til Norge, det kan ha vært i 1877 eller 1878, og slår seg ned i Oslo, faktisk i området rundt Akersgata 74. Sammen med en venninne driver hun med stryking av tøy.

HUN BLE DØPT I AMERIKA

I de store historiebøkene til Terje Johannessen finner jeg så Indiana Kristiansen i den aller første medlemslisten for menigheten i Kristiania, som Terje går svært nøye gjennom i sin bok. Hun er medlem nummer 57, tatt opp bare fire uker etter at menigheten ble formelt organisert i juni 1879. Slik er hun da altså absolutt blant de aller første medlemmene i adventistmenigheten i Norge. Og hvis det er riktig at hun ble døpt i Amerika og kom hjem i 1877 eller 1878, så kan hun ha vært den aller første dømte adventisten som vandret rundt i Norge, altså før familien Matteson kom fra Danmark, og før det fantes noen menighet her. Jeg har jo lest Mattesons fortellinger om da

han kom til Norge høsten 1878, og han sier ikke noe om at han kjente til døpte adventister her. Han hadde kontakter, og noen av dem kaller han «sabbatsholdere», men ingen av dem han møtte her da han kom, sier han at er adventister. Men han kjente da kanskje ikke Indiana ennå.

FØR MATTESON KOM I GANG

I de gamle protokollene våre finnes ellers flere som er døpt før 1879, da Matteson kom i gang. Men det er fordi de er døpt som baptister, og da står det i protokollen i kolonnen for tidligere samfunn at de har vært baptister. For Indiana Høiby står det i protokollen at hun har vært i statskirken før, men i forbindelse med datoen for opptak står det «adventist». I Johannessens bok står det at det ble tatt opp fire nye medlemmer den dagen Indiana ble tatt opp, og det står at to av dem ble døpt dagen før. De to andre er da altså allerede døpt tidligere, og det bygger opp under at Indiana trolig er døpt i Amerika før hun kom tilbake.

Så finner jeg at hun er blitt gift like før år 1900, og hun og mannen Ole Larsen Høiby har da plutselig to barn, en pleiesønn, Karl, født 1899, og en datter, Lydia, født 1900. Indiana er jo 45 år på det tidspunkt, og har kanskje tenkt at det var for sent å få egne barn, så derfor har de tatt til seg en først. Men så har barnet altså kommet likevel, tross alderen.

Ole Høiby er også fra Nes på Romerike, og de har hus både der og i Oslo, så de pendler litt. De bor ikke langt fra Årnes jernbanestasjon, så det er en grei sak å komme til Oslo, hvor han jobber en del, og hvor de begge er aktive i Betel menighet.

I 1906 blir Indianas menighetsbrev overflyttet fra Kristiania til Konferensmenigheten, så da har de nok flyttet til Årnes mer permanent.

Så er det altså veldig spennende at pastor Muderspach husker henne og nevner henne i artikkelen i 1937 ved 60-års markeringen av vårt samfunns virke i Skandinavia.

Indiana Høiby dør i Nes i 1943, nesten 90 år gammel. Jeg finner hennes dødsfall i kirkeboka for Statskirken, uten merknad om at hun

er adventist. Og jeg finner dessverre ikke noen nekrolog for henne i *Evangeliets Sendebud* for 1943. Det er jo litt synd, jeg skulle jo gjerne ha lest den for å finne enda mer informasjon om hennes liv i menigheten. Men kanskje har hun glidd litt ut av syne i vår menighet i de siste årene av sitt liv, der langt ute på landet under krigen. ■

Uriah Smith 1832-1903



I desember 1852 tok Uriah Smith imot budskapet fra adventister som holdt sabbaten, og han ble snart knyttet til litteraturarbeidet blant de troende i Rochester, New York. I

omtrent et halvt århundre var han redaktør eller medarbeider i redaksjonen av menighetens blad *Review and Herald*. Fra 1863 var han også den første sekretæren for Generalkonferansen.

Han er best kjent for boken *The Prophecies of Daniel and the Revelation*. Og i tillegg var han den første bibellæreren ved Battle Creek College. Ofte kunne man se Uriah halte langs gater og veier i Battle Creek, med sin spaserstokk og kunstige bein, for det ble amputert mens ennå var tenåring.

Slik var W. W. Spicers inntrykk av mannen: Mens jeg var gutt gikk jeg alltid forbi Smiths redaksjonskontor i vårt forlag i Battle Creek med en slags ærefrykt, for det var en notis på døren med store bokstaver i mørk purpurfarget skrift: Redaksjonen. Opptatt? Ja, alltid. Hvis du har en oppgave, så ta deg av den. Og la oss utføre vår plikt.

Uriah Smith var en mann som alltid var underveis. Selv om han var travel i Herrens tjeneste og ønsket at andre også gjorde sin plikt samvittighetsfullt, var han en vennlig og ømhjertet mann.



Ove S. Berntsen



Er tilgivelsen mulig uten troen?

Tilgivelsen er et kretsløp. En livsfølelse, en mulighet.

Av Ove S. Berntsen 

Hjertet grenser mot verden i alle himmelretninger. Verden er bare en halvferdig himmel, og mange ganger mye mindre. Hjertet trenger omsorg og varme og aksept, tilhørighet, å bli bekreftet og omsluttet av tilgivelsens nåde.

Hvem skal så tilgi oss? spør den ærlige ateisten Albert Camus. Han orienterer seg som menneske uten Gud. Når vårt behov for trygghet og klarhet står overfor tilværelsens meningsløse irrasjonalitet, inntre den fremmedfølelsen som karakteriserer en postkristen tid. Er det ingen som ser oss og tilgir oss og gir hjertet et hjem?

«Du namnlause gjevar, kvi teier du still. Din tagnad kan føre ein vantru vill,» skriver Tor Jonson, en av de mange som ikke mestret livet.

Jesus ser en blind mann som sitter ved veien og tigger, og når den stakkars mannen blir klar over hvem som gjester hans sted, setter han i å rope: Jesus, miskunn deg over meg! (Mark 10,47). Straks kunne han se, og han fulgte Jesus på veien.

Mannens nødrops er en del av liturgien i den protestantiske, katolske og ortodokse gudstjenesten. Ja, bønner blir gjentatt tre ganger – til

Faderen, Sønnen og Den hellige ånd. Og den er et kjent tema i kirkemusikken: *Kyrie eleison*.

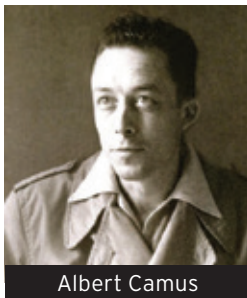
Også jeg er en tigger i tilværelsen, og Jesus stanser hos meg, for han vet at jeg trenger trygghet og tilgivelse. Han vet om Albert Camus og alle de andre som går seg vill i absurditeten og leter og lengter etter en lysning i skogen. Et vannhull på savannen, hvor man kan stille sin tørst

når man holder på å miste troen på livet. Kanskje kan vi tipse hverandre om hvor man finner lysningene og vannhullene? Tilhørighetens og tilgivelsens steder.

Er tilgivelsen mulig uten troen? Mister man ikke et sant menneskelig behov hvis man forkaster troen? Tilgivelsen er imidlertid en livsfølelse, og ikke bare et lærespørsmål for fromme mennesker.

Det er ikke uten grunn at tilgivelse og forsoning er den innerste meningen med tilværelsen. Kristus har lært oss at all skaperkraft til sjuende og sist er avhengig av tilgivelsens kunst. Tilgivelsen er svaret på barnets drøm om miraklet som sammenfører det som er revet i stykker og gjør det helt igjen.

«Tilgivelsen er et kretsløp,» skriver Magnus Malm. Den begynner hos Gud og renner fra oss og videre til andre og tilbake til Gud. Han som tilgir oss, og gir hjertet et hjem. ■



Albert Camus

Festlig sommer i Lillehammer

Seniorennes sommerstevne foregår i 2026
på Skogli Badesanatorium
28. juli -2. august

Arrangør: Adventistkirkens Seniorforening, Danmark

Fra programmet

- Nettopp disse uker planlegges programmet i detaljer. Vi har bl.a. sikret oss
- **Anne-May Müller** som gjestetaler ved de åndelige møter.
 - o **Utstilling av Hasda** med fokus på dansk-norsk adventisthistorie ved **Preben Jalving**.
- Vi gleder oss også i år til **utflukter** i vakker norsk natur eller til besøk i hyggelige Lillehammer.
- Det kommer flere opplysninger om programmet senere.

Tilmelding og opphold

- Vi disponerer 12 dobbeltrom; resten er enkeltværelser. Dobbeltværelser prioriteres for personer med behov for ekstra hjelp.
- Stevneprisen pr person er NOK 1500. I tillegg kommer evt. opphold på Skogli uansett værelsestype, hvor full pris er NOK 3500, i alt NOK 5000. For døgnpriser ved overnatting eller dagspriser til Skogli for måltider, kontakt Paul for ytterligere detaljer.
 - o Tilmelding foregår ved innbetaling av depositum på NOK 500 til bankkonto i Danske Bank: 1551 0006902154
 - o *Eller* på mobile pay nr. 747354 – har du det norske vipps, kan du nå innbetale beløp til Danmark
 - o Ved tilmelding, opplys vennligst ditt ønske for overnatting til Paul Birch Petersen på telefon +45 61707279 eller e-mail paulbirchpetersen@gmail.com
- Den resterende del av stevneavgiften innbetales til konto 1551 0006902154 eller på mobile pay innen 30. juni 2026.

Senioren

Organ for

**SYVENDEDAGS
ADVENTISTKIRKENS
SENIORFORENING**

Adresse: Postboks 124

3529 Røyse

Bank: 3000 26 41867

Org.nr: 997 229 231

Nett: www.sdasenior.no

Leder

ERLING ÅSERUD

Hakkeråsen 29, 1560 Larkollen

Telefon 904 79 260

erlingnyan50@gmail.com

Sekretær

TORGUNN SKOGLUND

Skalandsveien 26, 8664 Mosjøen

Telefon 48197045

torgunnskoglund@live.no

Kasserer

LEONARD LØVOLL

Langøyvegen 13. 6014 Ålesund

Telefon 91649500

leonard@lovoll.no

Redaktør for *Senioren*

OVE BERNTSEN

Øvre Grøndokkvei 35, 3531 Krokkleiva

Telefon 41223217

ovesberntsen@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.

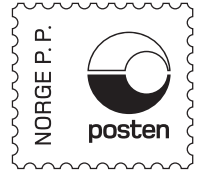
Gaver til bladet eller Seniorforeningens aktiviteter, sendes også til konto 3000 26 41867. Mange takk!

Oppsigelse av medlemskap gjøres via sekretæren.

Tips, artikler og bildestoff til bladet sendes redaktøren.



Returadresse
Senioren
Knut Størkersen
Magasinveien 3
3330 Skotselv



SALME

Du som låg i natti seine
sorgtyngd, vanvørd og åleine,
skjelvande på såre kne,
du som skåli trufast tømde
medan alle dine rømde,
stridsmann frå Getsemane!

Du som spotta vart og banna,
kront med klungerkrans om panna,
medan augo brann i sorg,
du som stod i namnlaus pine,
skilt frå dei du kalla dine,
einsam i Pilati borg!

Du som hekk til krossen nagla,
medan blodut sveitte hagla
frå di panne då du sa:
"Fader, kvifor gjekk du frå meg!"
Å, la nådens blodstraum nå meg,
offerlam på Golgata!

Lær mi sjel kor du laut lida,
syn meg såret ditt i sida,
styrk og nør mi veike tru.
Syn meg dine merkte hender,
så eg frelst mitt auga vender,
opp til deg på krossen du!

Jakob Sande