

# Ščepec soli

II - 10-11/2009



Še malo in leto 2009 bo odstopilo prostor novemu letu. Letu 2010. Ta mesec je priložnost za analizo odločitev, ki smo jih sprejeli na začetku zdaj iztekajočega se leta, in hkrati priložnost, da se poglobimo v svojo vizijo življenja in sprejmemo nekatere nove odločitve za leto 2010.

Decembru pravijo tudi veseli. V tem okviru ne pozabimo na svoje bližnje. Saj ni dobro,

da je človek sam. Boljše in sploh dobro je, da je v družbi, kjer se dobro in prijetno počuti. »Večja je sreča dajati kakor prejemati.« (Apd 20,35 II)

**Želimo vam, da bi v letu 2010 doživeli veliko lepih in blagoslovljenih trenutkov.**

*Uredništvo*



**Izdaja**

Krščanska adventistična cerkev  
Primčeva 1, 2000 Maribor

**Uredništvo**

Luka Erceg, Jani Grubelnik,  
Dališa Šaban Posel, Katarina G. Pokrivač

**Lektura**

Jasmina Kodrič

**Oblikovanje**

Svetilka d.o.o., Tomaž Plečko

**Stik**

scepec.soli@gmail.com

# Pravi mož na pravem mestu

*Avtorica: Ellen G. White*

**S**redi nesloge in prepira se je zaslišal glas iz puščave, pozornost vzbujajoč in resen, toda poln upanja: »Spokorite se, kajti približalo se je nebeško kraljestvo!« (Mt 3,2) Z novo čudno močjo je ganil ljudi. Preroki so napovedali Kristusov prihod kot dogodek daljne prihodnosti; tukaj pa je odmevalo sporočilo, da se je približal. Janezov svojevrsten videz je poslušalce spomnil na stare vidce. S svojim nastopom in obleko je bil podoben preroku Eliju. Z enakim duhom in močjo kakor on je obtožil narodno pokvarjenost in grajal prevladujoči greh. Njegove besede so bile jasne, določne in prepričljive. Mnogi so verovali, da je eden od vstalih mrtvih prerokov. Ves narod je bil pretresen. Množice so se zgrinjale v puščavo.

Janez je oznanjal Mesijev prihod in vabil ljudi k spokorjenju. V znamenje očiščenja grehov jih je krščeval v Jordanu. Tako je slikovito razlagal, da so bili ti, ki se imenujejo Božji izvoljeni narod, omadeževani z grehom in da brez očiščenja srca in življenja ne morejo imeti deleža v Mesijevem kraljestvu.

Preroka so prišli poslušat knezi in verski učitelji, vojaki, cestnarji in kmetje. Resno Božje svarilno sporočilo jih je vznemirjalo nekaj časa. Mnogi so se spokorili in se dali krstiti. Ljudje vseh slojev so se podredili

Krstnikovim zahtevam, da bi imeli delež v kraljestvu, ki ga je napovedoval.

Prišli so mnogi pismouki in farizeji, priznali svoje grehe in prosili za krst. Imeli so se za boljše od drugih ljudi in so pripravili ljudstvo do tega, da je imelo visoko mnenje o njihovi pobožnosti; sedaj pa so bile razkrite obtožujoče skrivnosti njihovega življenja. Toda Sveti Duh je Janezu razodel, da se mnogi med njimi ne zavedajo resnično svojih grehov. Bili so koristolovci. Upali so, da bodo kot prerokovi prijatelji imeli prednosti pri prihajajočem Knezu. Menili so, da si večajo svoj vpliv na ljudstvo s tem, da jih krsti ta mladi priljubljeni učitelj.

Janez jih je pričakal z ostrim vprašanjem: »Gadja zalega! Kdo vas je poučil, da ubežite prihodnji jezi? Rodite torej sad, vreden spokorjenja, in ne domišljajte si, da bi govorili v sebi: Abrahama imamo za očeta; zakaj pravim vam, da more Bog iz tega kamenja obuditi Abrahamu sinove.« (Mt 3,7-9)

Judje so si napačno razlagali Božjo obljubo večne naklonjenosti do Izraela: »Tako pravi Gospod, ki daje sonce za luč podnevi, mesec in zvezde po njih postavah za luč ponoči, ki razburkava morje, da šume njegovi valovi, Gospod nad vojskami je njegovo ime: Če se odpravijo te postave izpred mojega obličja, govori Gospod, neha tudi

Izraelovo potomstvo biti narod pred mojim obličjem vse dni. Tako pravi Gospod: Če se bodo mogla meriti nebesa gori in preiskati podstave zemlje doli, zavržem tudi jaz vse Izraelovo potomstvo zavoljo vsega, kar so storili, govori Gospod.« (Jer 31,35-37) Judje so menili, da jim njihov naravni izvor od Abrahama daje pravico na to obljubo. Toda spregledali so pogoje, ki jih je postavil Bog. Preden jim je dal obljubo, je rekel: »Svojo postavo dam v njih osrčje in v srce jim jo zapišem, in bom jim Bog in oni mi bodo ljudstvo. ... Kajti odpustim njih krivico in ne bom se več spominjal njih grehov.« (Jer 31,33.34)

Božja naklonjenost je zagotovljena ljudem, ki imajo v srcu zapisano njegovo postavo.



Ti so eno z njim. Judje pa so se ločili od njega. Zaradi grehov jih je zadela njegova kazen. To je bil tudi vzrok njihovega sužnjevanja poganskim narodom. Zaradi prestopkov se je pomračil njihov um, in ker jim je Gospod v preteklosti izkazoval tako veliko naklonjenost, so opravičevali svoje grehe. Domišljali so si, da so boljši od drugih ljudi in so upravičeni do Božjih blagoslovov.

Vse to pa se je napisalo »za svarilo nam, na katere so prišli konci vekov«. (1 Kor 10,11) Kolikokrat napačno razlagamo Božje blagoslove in si domišljamo, da bomo zaradi neke čednosti uživali naklonjenost! Bog ne more za nas narediti tega, kar bi rad. Njegove darove uporabljamo, da bi ugodili svojim željam in zakrknili svoje srce v neveri in grehu.

Janez je pojasnil Izraelovim učiteljem, da so se s svojo ošabnostjo, sebičnostjo in krutostjo kot gadja zalega izključili, da so smrtno prekletstvo za narod, namesto da bi bili otroci pravičnega in poslušnega Abrahama. Glede na luč, ki so jo dobili od Boga, so bili še slabši od poganov, nad katerimi so se počutili tako vzvišeni. Pozabili so na skalo, iz katere so bili izklesani, in na jamo, iz katere so bili izkopani. Bog pri uresničevanju svojih namenov ni bil odvisen od njih. Kakor je Abrahama poklical iz pogankega naroda, tako bi lahko poklical tudi druge v svojo službo. Čeprav so bila videti njihova srca mrtva kakor kamni v puščavi, bi jih njegov Duh lahko znova oživil, da bi se ravnali po njegovi volji in bi doživeli uresničenje obljube.

»Nastavljena je pa že tudi sekira drevju pri korenini,« je rekel prerok. »Vsako drevo torej, ki ne rodi dobrega sadu, se poseka in

vrže v ogenj.« (Mt 3,10) Vrednost drevesa se ne določa na podlagi imena, temveč po sadovih. Če sadovi niso nič vredni, potem ime ne more drevesa obvarovati pred posekom. Janez je pojasnil Judom, da njihov značaj in življenje določata njihov ugled pred Bogom. Samo izpovedovanje vere je brez vrednosti. Če se njihovo življenje in značaj ne ujemata z Božjimi zapovedmi, niso njegovo ljudstvo.

Z besedami, ki so ganile srca, je prepričal svoje poslušalce. K njemu so prišli z vprašanjem: »Kaj naj torej storimo?« (Lk 3,10) Odgovoril jim je: »Kdor ima dve suknji, daj tistemu, ki nima, in kdor ima hrane, stori ravno tako.« (Lk 3,11) Cestničarje je opominjal, naj ne bodo krivični, in vojake, naj ne bodo nasilni.

Vsi, ki želijo biti državljani Kristusovega kraljestva, morajo dokazati vero in spokorjenje. V njihovem ravnanju se morajo razodevati prijaznost, iskrenost in zvestoba. Takšni bodo stregli potrebnim in Bogu prinašali darove. Zaščitili bodo nezaščitene in dajali zgled kreposti in sočutja. Tako bodo tudi Kristusovi sledilci pričali o spreminjajoči moči Svetega Duha. V vsakdanjem življenju bodo razodevali pravičnost, usmiljenje in Božjo ljubezen. Sicer pa bodo kakor pleve, ki se vrže v ogenj.

Janez je povedal: »Jaz vas krščujem z vodo za spokorjenje, a ta, ki gre za menoj, je močnejši od mene, kateremu nisem vreden obuvala nositi; On vas bo krstil s Svetim Duhom in ognjem.« (Mt 3,11) Prerok Izaija je rekel, da bo Gospod očistil svoj narod njegovih prestopkov »z duhom sodbe in z duhom pokončanja«. (Iz 4,4) Gospodova beseda za Izraela se je glasila: »In iztegnem

svojo roko proti tebi, da dočista izžgem tvojo žilindro in odpravim vso primes tvoje kovine.« (Iz 1,25) Za greh je naš Bog »ogelj, ki uničuje«, (Heb 12,29) ne glede na to, kje se najde. V vseh, ki se podredijo Bogu, bo njegov Duh sežgal greh. Če pa se ljudje oklepajo greha, se z njim istovetijo. Potem bo Božja slava, ki uničuje greh, morala uničiti tudi nje. Jakob je vzkliknil po noči boja z angelom: »Zakaj Boga sem videl z obličjem v obličje, in oteta je bila moja duša.« (1 Mz 32,30) Jakob se je hudo pregrešil nad svojim bratom Ezavom, a se je spokoril. Njegov prestopok je bil odpuščen in njegov greh očiščen; zato pa je lahko zdržal Božjo navzočnost. Toda kadar koli so ljudje stopili pred Boga, a so namerno gojili zlo, so morali umreti. Ob Kristusovem prihodu bodo grešniki uničeni z »dihom njegovih ust« in pokončal jih bo »s prikaznijo svojega prihoda«. (2 Tes 2,8) Svetloba Božje slave, ki pravičnim daje življenje, bo grešnike uničila.

V času Janeza Krstnika se je Kristus name-raval pojaviti kot ta, ki bo razodel Božji značaj. Že sama njegova navzočnost bo ljudem odkrivala njihove grehe. Vendar samo ljudje, ki so se pripravljene dati očistiti svoje grešnosti, bodo lahko sprejeti v njegovo občestvo. Samo ta, ki je čistega srca, bo lahko obstal v njegovi navzočnosti.

Tako je Krstnik oznanjal Božje sporočilo Izraelu. Mnogi so pazili na njegov nauk. Žrtvovali so vse, da bi bili poslušni sporočilu. Trumoma so sledili Janezu iz kraja v kraj; a mnogi med njimi so celo upali, da utegne biti Mesija. Ko pa je opazil, da se srca poslušalcev obračajo k njemu, je izkoristil vsako priložnost, da je usmerjal njihovo vero nanj, ki je imel priti.

# Kdo želi sina

**N**eki bogataš je s sinom zbiral redka umetniška dela. V njuni zbirki se je nabralo mnogo slik od Picassa do Raphaela. Pogosto sta skupaj sede občudovala znamenite mojstrovine. Po izbruhu vietnamske vojne je sin odšel na bojišče. Bil je zelo pogumen; v boju je padel med reševanjem drugega vojaka. Oče je dobil obvestilo o njegovi smrti. Izguba edinca ga je globoko pretresla.

Mesec dni pozneje je za novoletne praznike na njegovih vratih zazvonilo. Pred vrati je stal mladenič in v roki držal velik zavitek.

»Gospod, vi me ne poznate,« je začel. »Sem vojak, za katerega je vaš sin dal življenje. Mnogo jih je rešil tisti dan, ko pa je nosil mene v zavetje, ga je krogla zadela v srce, in je bil takoj mrtev. Pogosto mi je pripovedoval o vas in vaši ljubezni do umetnosti.« Mladenič je izročil zavitek. »Vem, da ni veliko. Prav tako nisem nikakršen umetnik, vendar mislim, da bi bilo vašemu sinu všeč, če bi vi to imeli.« Oče je odprl zavitek in v roki držal doprsno sliko svojega sina, kakor ga je naslikal mladenič. Osupnil je nad tem, kako je vojaku uspelo prikazati značilnosti njegovega sina. Sinove oči na sliki so ga tako prevzele, da je začel jokati. Zahvalil se je mladeniču in mu ponudil plačilo za sliko. »Ne, gospod, nikoli ne bom mogel vrniti tega, kar je vaš sin naredil zame. To je darilo.«

Oče je obesil sliko nad kamin. Kadar koli so obiskovalci prišli v njegov dom, jim je najprej pokazal doprsno sliko svojega sina, šele nato jim je pokazal kako drugo znamenito mojstrovino.

Čez nekaj mesecev je umrl. Za zbirko njegovih slik so priredili dražbo. Zbralo se je mnogo ljudi, iz radovednosti, da bi videli slike

znamenitih mojstrov, ali pa izrabili možnost za nakup katere za svojo zbirko. Pred zbranimi je visela sinova slika. Dražilec je udaril s kladivom. »Na začetku ponujamo sinovo doprsno sliko. Kdo da prvi ponudbo zanjo?« Nihče se ni oglasil. Potem je zavpil nekdo iz ozadja: »Želimo videti mojstrske slike. Tole dajte na stran.« Dražilec pa je vztrajal. »Ali bo kdo dal ponudbo za to sliko? Kdo bo začel? Sto dolarjev, dvesto?« Nato se je jezno vmešal nekdo: »Nismo prišli gledat te slike. Prišli smo videt Van Gogha, Rembrandta. Lotimo s resnih ponudb.«

Ampak dražilec je nadaljeval: »Sin! Sin! Kdo želi kupiti sina?« Končno se je slišal glas čisto od zadaj. To je bil dolgoletni vrtnar s sinom. »Dajem deset dolarjev za sliko.« To je bilo vse, kar je lahko ponudil. »Imamo ponudbo za deset dolarjev. Kdo da dvajset?«

»Dajte mu sliko za deset dolarjev. Hočemo resne priznane umetnike.« Zbrani so se začeli jeziti. Niso hoteli sinove slike. V svoji zbirki so hoteli imeti vrednejša dela. Dražilec je udaril s kladivom: »Prvič, drugič, PRO-DANO za deset dolarjev!« Moški v drugi vrsti je zavpil: »Zdaj se pa lotite zbirke!« Dražilec je odložil kladivo. »Žal mi je, toda dražba je končana.«

»Kaj pa je s slikami?« »Žal mi je. Ko so me določili za izvršitev dražbe, so mi povedali pogoj iz oporoke, vendar ga nisem smel povedati do tega trenutka. Na dražbi je bila samo sinova slika. Kdor je kupil to sliko, je podedoval celotno imetje s slikami vred. Mož, ki je kupil sina, je dobil vse.«

Bog je pred dva tisoč leti daroval svojega Sina, da je umrl okrutne smrti. Podobno, kakor je govoril dražilec, se tudi njegovo sporočilo glasi: »Sin, Sin, kdo bo vzel Sina?«

# Malo dobrote

*avtorica: Zdravka Brkić*

**O**samljeni starček je moral prosjačiti za svoje preživetje. Vsak dan je sedel na začetek mostu, po katerem se je čez potok prišlo v vas, in z iztegnjeno desnico potrpežljivo čakal na usmiljenje. Ljudje so v svoji rahločutnosti starčku dajali, kar so imeli pri roki, in včasih z njim tudi malce poklepetali. Tako je spoznaval njihova doživetja, oni pa so mu s svojimi zgodbami krajšali čas.

Vsak dan je šel mimo starčka mož, ki nikoli ni šel ravnodušen mimo njegove iztegnjene roke. Vedno mu je na poti z dela v roke spustil kakšen kovanec, se mu nasmehnil in brez besed nadaljeval pot. Starček je o njem vedel le, da upravlja posestvo bogatega kmetovalca in da je zelo pošten.

Dnevi so minevali in življenje je teklo po ustaljenem redu. Nekega dne pa se prijazen mož ni ustavil pri starčku. S pogledom, uprtim v tla, in zaskrbljenim obrazom je šel mimo. Minil je teden dni, mož pa je bil še vedno žalosten. Starček se je opogumil in ga povprašal o vzroku. »Kaj sprašuješ, ko pa ne moreš pomagati?« mu je odvrnil mož. Toda starček je bil vztrajen in mož se mu je izpovedal.

»Torej, kolikor veš, sem upravnik velikega posestva znanega kmetovalca in vodim vse njegove posle. Pred kratkim je prišlo

do goljufije. Ta, ki je bil kriv, me je spretno obtožil, čeprav nisem ničesar zakrivil. Po krivem sem obtožen kraje, vendar nimam možnosti, da bi se branil. Gospodar mi je dal rok, da v desetih dneh vrnem ukradeno, ali pa me bo prijavil policiji. Toda nimam toliko denarja, da bi pokril izgubo. Vse, kar imam, komaj zadostuje za polovico. Grozno je, ker jutri preteče desetdnevni rok, jaz pa ne vem, kako naj rešim težavo. Počutim se brezupno.«

Starček je nekaj časa razmišljal, nato pa je odločno rekel: »Pomagal vam bom.« Mož je presenečeno gledal, ko je starček iz žepa potegnil polno možnjo denarja. Bil je denar, privarčevan v vseh letih njegovega beračenja. »Rad bi se ti oddolžil za vsa leta, ko si bil usmiljen in prijazen do mene. Tvoj privarčevan denar in denar v tej možnji bosta zadostovala za pokritje izgube.«

Upravnik je s solzami v očeh sprejel ponujen denar in ohranil službo. Isti dan je k sebi na dom vzel starčka in zanj skrbel do njegove smrti. Upravnik je še dolgo živel in pripovedoval svojo izkušnjo vsem, ki so ga bili pripravljene poslušati. Ganjen zaradi starčkove dobrote, je svojo izkušnjo vedno končal z besedami: »Nikoli ne veš, od kod bo prišlo malo dobrote. Zato razpošiljaj svoj kruh po vodi, po mnogim dneh ga boš spet našel.« (Prd 11,1)

# Ime nad imeni

avtor: Marjan Korat

**J**EZUS! Ime, ki me spremlja že vse življenje, je nad vsemi nami, vsepovsod okoli nas kot zrak, ki ga vdihavamo in ga vsi dobro poznamo, tako da se ga včasih sploh ne zavedamo ali o njem le malokdaj resno razmišljamo, govorimo ali pišemo.

Danes se mi je zgodilo nekaj posebnega, zato sem se to odločil napisati, da ne pozabim in da svojo izkušnjo lahko podelim še z drugimi.

Običajno me zjutraj v nov delovni dan zbudi nežna klavirska melodija na mojem prenosnem telefonu, toda v današnje nedeljsko jutro me je prebudila samo ena misel, ki je nežno, a vztrajno odmevala v mojih možganih, kjer sem jo zaslišal, še preden se je dotaknila mojih ustnic in postala beseda: JEZUS. Prva misel, ko sem odprl oči, se zavedel, da sem živ, da diham in da je pred menoj ponovno še en dan življenja.

Vstal sem in v skoraj popolni tišini zaspanega jutra zašepetal ime JEZUS in se v svoji pisarni posvetil razmišljanju, ko so se mi porajala mnogoteri vprašanja.

Kakšno posebno ime je to, ki je tako močno zaznamovalo dve tisočletji človeške zgodovine kot še nobeno drugo? Kako je preživelo vsa kraljestva, družbene ureditve, vojne in katastrofe ter se ohranilo vse do danes? Kako skrivnostno ter čudežno je zaznamovalo modernega človeka 21. stoletja, da še danes milijoni poznajo, izgovarjajo in poveličujejo to ime, se mu klanjajo ter celo

umirajo s tem imenom na svojih ustnicah?

Ali ime, ki presega vsa imena od začetka do konca, vpliva na družbo in ima kakšen pomen za posameznika v današnjem času?

Vprašanja so se vrstila in moj um se je naprezal z vso močjo in hitrostjo, da bi našel hitre, ustrezne in logične odgovore tudi v nekaterih datotekah starejšega datuma. Ko se je umiril, sem ugotovil, da ni hitrih in preprostih odgovorov na številna, težka življenjska vprašanja, ampak je za to potreben čas. Spoznal sem, da je iskanje odgovorov na pomembna življenjska vprašanja proces intenzivnega razmišljanja in raziskovanja, ki se nikoli ne konča, in ko misliš, da si na koncu, si šele na začetku. Nikdar ne odnehaj – niti takrat, ko česa ne dojemaš, ampak uporabi vero, izkušnjo in vztrajaj!

Tega jutra sem ponižno in s spoštovanjem sprejel Besedo, ki se me je nežno dotaknila in sem jo ohranil v sebi skozi ves dan. V njej sem odkril neskončnost, večnost in čudovito Ljubezen. Začutil sem Njega, ki v svojih rokah drži mojo preteklost in prihodnost, zato mirno in srečno živim v trenutku, ki mi je podarjen, ter se veselim jutrišnjega dne.



Hebrejski zapis  
imena Ješua - Jezus

# Rojstvo Emanuela

avtor: *Dragutin Slakamenac*

**E**manuel je ime Božjega Sina. Pojasnjuje njegovo nadnaravno rojstvo. Njegovo drugo božansko ime je Jezus. V prevodu pomeni »Gospod je zveličar.« Tretje ime Zveličarja sveta je Kristus, ki prevedeno pomeni Maziljenec, Božji poslanec – Mesija. Samo Bog je lahko rešil svet. Da pa bi rešil človeštvo, je Bog moral postati človek. Neposredno pred Kristusovim rojstvom v Betlehemu je angel oznanil tudi polni pomen imena Emanuel. Ponovil je prerokovanje preroka Izaija in dodal: »Glej, devica bo noseča in bo rodila Sina, in imenovali bodo njegovo ime Emanuel, kar se tolmači: Bog z nami.« (Mt 1,23)

Kristusovo učlovečenje je rojstvo Emanuela, Boga med ljudmi. Njegov prvi pozemski rojstni dan je začetek velike junaške bitke, ne pa spokojnosti, bojni klic trobente, ne pa glas uspavanke. Svet je bil v sužnosti hudobnih duhov. Emanuel je prišel golorok v sovražnikov tabor. Kdo je v nebogljenem detetu lahko videl nebeškega vojskovodjo s potegnjenim mečem, kako stopa v bitko za osvoboditev človeštva? Vendar je bilo v plenice povito in jasli betlehemskega hleva položeno dete sam veliki nadangel Mihael. Postal je Sin človekov in Božji Sin. Postal je »meso in kri, /.../ da bi s svojo smrtjo uničil njega, ki ima oblast smrti, to je Hudiča.« (Heb 2,14)

Vsaka spokojnost izžarevajoča slika Kristusovega rojstva se razlikuje od tiste prave,

ki je naslikana z resnico, ne pa z domišljijo, z resničnostjo, ne pa s čopičem. In ko vsako leto na milijone ljudi kupuje božična darila, božično drevo in svetlikave zvezdice, se spomnimo, da je bilo Kristusovo rojstvo v betlehemske hlevčku Božje darilo človeštvu; ne znamenje Božje nemoči, temveč moči, ne znamenje slabosti, temveč sile. To ni bil začetek spokojnosti, temveč izziv! Njegov prihod je pomenil naznanitev miru, a tudi napoved boja! Bog je dobro vedel, da bo Hudič »iskal dete, da bi ga pogubil.« (Mt 2,13)

Priprave za rojstvo Jezusa Kristusa so trajale štirideset stoletij. Kraljestva so nastajala in izginjala, da bi pripravila pot njegovemu prihodu. Toda ko je prišel ta tako dolgo želeni čas, se ni pojavil nihče, da bi Kristusa pričakal. Ali mu res nihče ni zaželel dobrodošlice?

Celotna nebesa so bila v gibanju. Angeli so pripravili besedilo in glasbo dotlej še nikoli pete himne, se oblekli v najslovesnejša svetla oblačila, toda sedeži na betlehemske poljanah so ostali prazni. Svet je imel svoje skrbi. Sveto pismo poroča, da je tiste dni izšlo »povelje od cesarja Avgusta, naj se popiše ves svet. /.../ In šli so vsi, da se zapišejo vsak v svoje mesto«. (Lk 2,1-5) Dan Kristusovega rojstva je bil v preroškem koledarju stoletja vnaprej zaokrožen z rdečilom. Svet bi ga lahko poznal! Vse mesto bi ga lahko pričakalo z darili in veseljem,

z baklami in slovesno gostijo. Toda niti sledu o vsem tem. Angeli so bili popolnoma zmedeni. Izraelski narod je pozabil na Emanuelovo rojstvo. Ukaz cesarja Avgusta je zamračil svetlobo prihoda Poveljnika nebeške vojske na ta svet. Nekdo pa je vendarle videl njegovo zvezdo. To so bili skrivnostni modreci z Vzhoda. Pripotovali so v Jeruzalem na kamelah in spraševali: »Kje je kralj Judov, ki se je rodil? Kajti videli smo njegovo zvezdo na Jutrovem, pa smo prišli, da se mu poklonimo.« (Mt 2,2)

Zbeganost se je razširila po vsem Jeruzalemu. Prestrašen kralj Herod je vprašal svoje pismouke: »Kje se ima roditi Kristus?«

Duhovniki nikoli niso niti pomislili, da se bo kralj Herod zanimal za Mesijevo rojstvo. Toda nepremišljeno so izdali skrivnost prekroka Miha: »Oni pa mu reko: V Betlehemu na Judejskem, kajti tako je pisano po preroku: In ti Betlehem, Judova zemlja, nikakor nisi najmanjši med Judovimi knezi, kajti iz tebe pride vojvoda, ki bo pasel moje ljudstvo, Izraela.« (Mt 2,5.6; Mih 5,2)

Vznemirjenje v angelskih zborih je postajalo vse večje. Kazalca na preroški uri toliko da se še nista pokrila. Modrijani z Vzhoda so pognali svoje velblode v dir skozi noč proti betlehemske votlini. Zvezda, ki jih je vodila, je obstala. To je bila zgodovinska ura. Emanuel je tu, toda kje so pričakovalci? Namesto v spokojen dom je Bog stopal v tveganje. Emanuelov prvi korak na svet je bil nevaren. Samo Bog ve, koliko je tvegalo. Svojega edinorojenega Sina je spravil v smrtno nevarnosti in sebe izpostavil največji izgubi. Zveličar sveta se je rodil v hlevu zunaj naselja. Namesto v kraljevsko zibel je bil položen v jasli. Nebesa so bila

osupla. Vendar so bili nebeški pevci na svojih mestih. Nekoliko pastirjev na betlehemske poljanah so bili njihovi edini poslušalci. Toda njihova pesem je bila peta tudi za nas. Za naše duše, za naša srca. Vsem ponižanim so angeli prinesli slavo, vsem vznemirjenim sporočilo o miru. Zapeli so: »Slava na višavah Bogu in na zemlji mir ljudem, ki so mu po volji!« (Lk 2,14)

Emanuel je bil rojen! Vkljub ravnodušnosti Judeje in zaspanosti Betlehema. Bog je prišel, da bi bil z nami. Kako veličastno sporočilo! Angelskemu zboru je odpeval zbor Božjih prerokov: »Zakaj dete nam je rojeno, Sin nam je dan in vladarstvo pride na njegovo ramo, in njegovo ime se bo imenovalo: Čudoviti, Svetovalec, Mogočni Bog, Oče večnosti, Knez Miru!« (Iz 9,6)

Kristusovo rojstvo je rojstvo Emanuela, Boga z nami! Sveto pismo pravi: »Ko pa je bil dopolnjen čas, je odposlal Bog svojega Sina, rojenega iz žene, podvrženega postavi.« (Gal 4,4) Emanuel je postal Sin človekov, da bi mi postali Božji sinovi.

Bog je poslal svojega Sina. Rodil se je tisto zvezdno noč v Betlehemu, v današnjem času pa naj bi bil Kristus vsak dan rojen v naših srcih. Naj ne bi objeli Kristusa kot Emanuela, kot mir, kot življenje?! Kristus naj kot Bog pride v naše srce. Naj bo z nami vsak dan.



# Prazniki: neizprosni "bobu bob"

*Avtorica: Jasmina Kodrič*

**Z**adnjič mi je tridesetletni mladenič dejal, da ne mara teh tridesetih, v katera toliko da je zakoračil. Ne mara, ker da pravijo, da se bo zdaj vsako leto odvrtilo z vrtoglavo hitrostjo. Kot keks. In še res je. Ni še dolgo tega, ko smo s prijateljicami nekako poskušale pričakati zdaj iztekajoče se leto, ni še dolgo tega, ko sem imela rojstni dan, ko je imela rojstni dan ta in ona prijateljica, ko se je ta prijateljica poročila in druga dobila dojenčico, ko je nečakinja shodila in začela čebljati, ni dolgo tega, ko sem to in ono. Ni dolgo. Vse se zdi blizu. A koledarju pač ni mar, kako se 365 dni zdi desetletniku ali tridesetletniku. Za koledar je leto dni natančno to – leto dni, brez vsakršnih relativnih "občutenj".

Pa vendar. Če kdaj, so prazniki še posebna priložnost, da razmislimo, kam nas vodi pot, ali je ta še vedno v naših vajetih ali pa živimo bolj tjavendan, izgubljaajoč z vida povsem konkretno življenje, ki smo ga (nekdaj) želeli živeti, zdaj pa nad tem skomignemo z rameni, češ, saj tako živeti ni mogoče. In uberemo stranpot. Linijo najmanjšega odpora. In potem stranpot stranpoti. V 365 dneh se lahko vsemogoče stranpoti razvejajo precej daleč od načrtanosti, ki si jo potihem še vedno želimo. Pokojni dr. Rugelj se ni pustil speljati na limanice, ni se sprenevedal. Rekel je

bobu bob: Ne izgovarjajte se, to vse skupaj je le leno zabušavanje. Človek se mora nenehno razvijati vsestransko in posegati po visokih merilih in ciljnih, sicer je faliranec. In še kaj. Ni izbiral besed. Takšne besede so mučne, tako zelo neugodne, da jih marsikdo ali marsikdaj ne prenesemo in se raje – sprenevedamo. Namesto da bi poprijeli za trdo delo in vtrajnostno premagovali lenobo, h kateri teži slehernik, in le malo jih tako počne.

Berem tega našega klenega Janeza in mestoma skoraj ne vzdržim. Saj bi lahko povedal kako drugače, lepše. Morda pa nima prav, ne, saj ne more imeti. Nadutež, celo ljudomrznež! Nima posluha za trpljenje! Saj, precej mučno. Neizprosno. Toda naposled mu dam vedno znova prav, naposled, ko se nekoliko umirim in dam razumu priložnost.

Ljudje smo mojstri v t. i. lenem zabušavanju in še večji v njegovem prikrivanju. Leno zabušavanje je pač vse, kar koli moti na poti k tistim pravim, vrednim ciljem, pravemu, vrednemu življenju. Pri taki opredelitvi torej nikakor ne gre le za neko pasivnost.

Spomnim se, kako sem v svojih kontemplacijah o življenju, smislu, Bogu – danes to raje poimenujem manj učeno in bolj realno



z izrazom: sanjarjenja – odgovornost za svoje življenje nekako prelagala na Boga in zlorabljala protestantski princip, da se odrešujemo le po veri (in ne po delih). *Sola fide, sola fide ...* In res je. Toda to ne sme biti razlog za "leno zabušavanje" v smislu, da plemenitimo zaupan nam dar – življenje – le napol ali še manj. Dane so nam roke? *Rings a bell?* Za delo, za plemenitenje zaupanih nam darov, lastnosti, za uresničevanje potencialov, za vztrajnostno premagovanje ležernosti ali lenobe. Za akcijo. Da, mnogo bolj za osredotočeno akcijo kot kontemplacijo. Razmislek usmerja akcijo, akcija pa zavzema poglavitni delež, akcija in ne razmislek, bolje, razmišljanje.

Čemú to? Zakaj ne preprosto voščilo za prihajajoče praznike? Je v veselim decem-

bru res treba takšnih, bolj mučnih besedi? Je! Ker gre pri življenju za resno stvar, ki takšno še vedno ostane, četudi ga nemara hitimo prekrivat z veselodecembrskim, pogosto cukrenim balastom. In tako je pogosto z vsakim praznikom. In Jezus – a veste, da ni bil Ježušček? Nikoli, on je prišel povedat, da je življenje krut boj, ki se ga ne bo dalo izvojevati z lenim zabušavanjem te ali one vrste, ni pomembno. Pomembno je, da si ne lažemo in začnemo živeti tako, kot sami vemo, da bi morali.

Naj tudi ti prazniki ob prelomu leta ne bodo samo priložnost za darilca in cukrčke, temveč tudi za odločitve, da bomo v novem letu vztrajnostno garali in bili odlične bitke v vsestranskem zlahtnjenju svojega življenja.

# Vročina kot pomemben bolezenski znak

Avtor: Jože Jensterle

Še vedno preživljamo čas vročinskih obolenj, pravzaprav se ta javljajo čez vse leto. Na vročino, tj. zvišano telesno temperaturo, gledamo različno in prav zato jo je vredno pojasniti in razumeti.

Začnimo s primerom. Kako bi ocenili naslednji primer?

Ponoči vdrejo vlomilci v hišo. Varnostne naprave se oglasijo, da bi okolica in pristojna policija ukrepali, hišni lastnik pa izklopi električno alarmno napravo, da bi lahko naprej spal? Seveda bi bilo to nerazumno. Toda prav to se običajno dogaja vsak dan. Mogoče tudi vi kdaj tako ravnate in utišate alarmne naprave svojega telesa, da bi imeli mir. Kdo še ni ob zvišani telesni toploti vzel kakšnega sredstva za njeno »zbijanje«, da bi se počutil bolje?

Dvig temperature pomeni za telo enako kot zavijanje alarmne naprave za našo hišo in še nekaj več. Vročina slabi, hromi napadalno moč bolezenskih povzročiteljev, ki so vdrlji v telo, istočasno pa javlja obrambnim silam telesa nevarnost, jih vzdrami, da se uprejo napadalcem in jih tako z lastnimi močmi uničijo.

Vročina nastane kot obrambna reakcija vedno tedaj, kadar kak »tujek« vdre v telo. Večinoma so to bolezenske klice – povzročitelji bolezni. Lahko pa so to

mrtve, lastne celice, ki jih telo prepozna za tujke. Tako se telesna temperatura dvigne, npr. po srčnem infarktu, poškodbah, zmečkaninah, pri gangrenah in izlitju krvi zunaj žil.

Celice »ubijalke« – ena vrsta belih krvnih telesc – napadejo vsiljivce in jih dobesedno požrejo. Pri tem nastane hormon podobna beljakovina, ki jo kri prenese do središča v možganih, ki je odgovorno za toplotno stanje telesa. To je neke vrste termostat, ki drži telesno toploto na isti višini. Beljakovina naravna termostat na višjo raven in izgorevanje v celicah organizma se poveča. Tako poraste temperatura čez 37 stopinj Celzija in to tem bolj, kolikor več je vsiljivcev.

Če večje izgorevanje telesne temperature ne dvigne dovolj, možgansko središče prisili telo k večjemu gibanju in s krčenjem mišic se temperatura hitro dvigne.

Temperatura do 39 stopinj Celzija velja za zvišano. Šele višja pomeni pravo vročino. Če pa ta poraste prek 41 stopinj, postane življenjsko nevarna. Pri še višjih se začenjajo telesne beljakovine strjevati kot pri jajčnem beljaku, ko ga damo v vročo juho. Te zares prevelike vročine je treba znižati. To je vsekakor zdravnikova naloga. Samoposegi so lahko nevarni. Tablete,

ki ohromijo »termostat« v možganskem središču, sicer znižajo temperaturo, nas uspavajo v napačni gotovosti, bolezen pa neopazno napreduje in zdravnik ne more spoznati pravega vzroka bolezni ter izpeljati ustreznih ukrepov, ker je pravi trenutek zamujen.

Zvišana telesna temperatura do 39 stopinj Celzija naj ne bi bila zdravljena s kemičnimi sredstvi. Naravna zdravila so veliko bolj primerna. Najboljši način je »čakati in piti čaj«. Leči je treba v posteljo in veliko piti, ker telo z vročino izgublja veliko tekočine.

Poleg domačih čajev je priporočljiva predvsem prava limonada, ker vsebuje precej vitamina C, ki ga telo pri vročini tudi preveč porabi.

Vročičnim otrokom najbolje koristijo neškodljivi hladni obkladki nog, ki odvajajo odvečno toploto in bistveno ne vplivajo na možgansko središče za telesno temperaturo.

Savne se pri vročini ne sme uporabljati, ker prisili že tako preobremenjeno srce, da dela še močneje, in lahko se zgodi, da tega ne bi zmoglo.



# Je ekološki slog življenja dražji?

avtorica: Katarina G. Pokrivač

Povpraševanje po ekoživilih se med Slovenci vsako leto poveča za 20 do 30 odstotkov. Razlog, zakaj vedno bolj posegamo po ekoproizvodih, je večja ozaveščenost.

Pred časom sem slišala nekoga reči: »Jaz bi že posegala po ekoizdelkih, a kaj, ko nimam dovolj denarja. Tega si žal ne morem privoščiti.«

Postavlja se vprašanje: Je ekoslog življenja res dražji? Naša družinska izkušnja nam pravi, da ne. V nadaljevanju predstavljam razloge za to trditev.

Cena ekoživil je navadno sicer res dražja od cene konvencionalno pridelanih in predelanih živil. Zakaj? Ker zahteva neprimerno več truda pri pridelavi kot konvencionalna, z dovoljenimi strupi prepojena hrana. Najcenejša sadje in zelenjava sta običajno škropljena do največjih dovoljenih mej ali celo čez, zato da je pridelka več in da se cene lahko spustijo tako nizko. Če njiva ni škropljena, je manj pridelka in zato je cena višja, da se pridelovalci sploh lahko preživijo. Na ekokmetiji, ki jo z družino pogosto obiskujemo, vedo povedati, kako težko je danes kmetu, ki se izogiba vsakršni kemiji, pridelati dober pridelek. Neprimerno bolj so na udaru raznim škodljivcem, plevelu in drobnim živalcam, ki vedo, kaj je dobro, in se izogibajo zastrupljenih mo-

nokulturnih njiv, zato pa raje izbirajo njive, ki niso prepojene s strupi, in rastline, ki so tudi za njihov okus veliko bolj užitne.

Ekološko sadje, zelenjava in žita vsebujejo veliko manj ostankov pesticidov, v povprečju 30 % manj nitritov (ti se v telesu spreminjajo v rakotvorne nitrozamine, ki zavirajo resorbcijo vitaminov in mineralov) in veliko več esencialnih aminokislin, celo do 50 % več antioksidantov, povprečno 30 % več vitaminov in mineralov ter za tretjino več suhe snovi, s tem pa tudi bistveno več hranilnih snovi. To pomeni, da povprečni obrok iz rastlinskih ekopridelkov vsebuje neprimerno več hranil kot primerljivo velik obrok iz enakih pridelkov konvencionalnega porekla. Praktičen preizkus lahko opravite sami: poskusite solato iz kakega supermarketa in tisto neškropljeno, domačo.

Razne alergije so danes v porastu. Hrana, pridelana brez kemije, je veliko manj alergena. Telo najbolje prenaša osnovne oblike beljakovin (takšne so v starih sortah žit, sadja in zelenjave). Z vnosom modificiranih beljakovin (gensko spremenjeni organizmi) se prisotnost alergij bistveno povečuje.

Kaj se nam torej bolj izplača kupovati? To, kar bo pripomoglo k boljšemu, ali tisto, kar bo pripomoglo k slabšemu zdravju? Tisto,

kar bo v telesu pustilo koristne snovi, ali tisto, kar bo za seboj pustilo tudi obremenilne smeti, ki so le ovira zdravju? Koliko denarja ste torej pripravljeni odšteti za to, kar škoduje vašemu zdravju?

Ste dovolj bogati, da lahko kupujete najcenejše izdelke? Ali se vam izplača kupovati zelo poceni in vsebnostno prazne izdelke, ki vas resda nasitijo, a zaradi takega »praznega« prehranjevanja hitreje zbolite in potrebujete zdravila ter ste na bolniški? Če potrebnih hranil, vitaminov in mineralov ne dobimo z živili, prej ali slej drago plačamo pomanjkanje. Kako? Tako da odštejemo veliko denarja za prehranska dopolnila ali za zdravljenje posledic, ki se pojavijo prej ali slej. Smo potemtakem dovolj bogati, da svoje telo dnevno obremenjujemo? Smo tako bogati, da si lahko privoščimo veliko časa, denarja in zdravil, da si potem povrnemo zdravje? Na ta vprašanja si lahko odgovori vsak sam.

Z ekološkim prehranjevanjem ali hrano, ki jo sami pridelamo, lahko pravzaprav veliko privarčujemo. Z izbiro ekoloških živil v telo ne bomo vnašali škodljive kemije. V današnjem času je pravzaprav samo ekološko in biodinamično pridelana hrana zagotovilo za to, da ne bomo prisiljeni zaužiti množice pesticidov. Pozornost se spleča, saj se bo naše ravnanje poznalo na trdnejšem zdravju. Raziskave kažejo, da imajo tisti, ki se izogibajo nevarnim izdelkom, že po nekaj mesecih v svojem telesu nekajkrat manj strupov kot povprečni zemljani. Otroci, hranjeni s konvencionalno hrano, imajo v telesu šestkrat večjo vsebnost ostankov pesticidov v primerjavi z otroki, ki se v glavnem prehranjujejo z ekološko pridelano hrano! Vlada ZDA

ocenjuje, da so ostanki pesticidov v hrani eden od treh glavnih tveganj za raka.

Rekli boste: »Pa saj si ne morem privoščiti višjih cen, pa čeprav so živila bolj zdrava.« Jaz vam odgovarjam: Seveda si lahko, a le pod pogojem, da se odpoveste nakupom sladkarij, rogljičkov, prigrizkov, namazov, omak, prelivov in ostali industrijsko predelani (»mrtvi«) hrani in začnete dosledno kupovati samo naravno, nepredelano (»živo«) hrano. Kupujmo nepredelane surovine in iz njih naredimo čimveč sami, npr. namaze – ti so v trgovinah kar dragi. Doma jih lahko sami pripravimo hitro in preprosto, a hkrati še okusneje. Kruh nam tudi ne vzame veliko časa, sploh če ga delamo kar v ponvi na ognju. Pri mleku lahko ogromno prihranimo, če ga delamo sami (tu mislim na bolj zdravo sojino, ovseno, riževo, mandljevo in lešnikovo mleko). Tudi kupljeni kosmiči so veliko dražji od doma sestavljenih. Vse surovine, ki nam ostanejo od kosmičev, lahko premešane na kratko spečemo v pečici in že dobimo slastne energijske ploščice za trenutke, ko bomo v naglici izpustili kakšen obrok. Če kupujemo jogurte, vemo, da so sadni jogurti dražji od navadnih. Če nam okus navadnega ne prija, lahko sadnega naredimo sami tako, da navadnemu primešamo kakovostno marmelado ali vanj narežemo sveže sadje. Pa še veliko bolj zdrav in okusen bo. Tudi zdravilne lastnosti kalčkov so nam zlahka dostopne. A ne kupujmo že pripravljenih, ki so dragi, ampak jih kalimo sami. Za to ne potrebujemo dragega kalilnika, ampak navadno gajbico in navadno tetra plenico, na katero natrosimo semena, ki jih nekajkrat na dan stuširamo. V nekaj dneh dobimo zdravja polne »bombe«,



s katerimi obogatimo marsikatero jed. Kalčki so prava zakladnica rudnin in drugih za zdravje pomembnih snovi. Pet gramov kakovostnega ekološko pridelanega semena stane od 10 do 15 centov. Iz teh petih gramov dobimo povprečno 50 gramov svežih kalčkov, ki v trgovini stanejo povprečno 20-krat več od začetnega semena. Sadje in zelenjavo kupujemo sezonsko in kar pri kmetu, namesto dražjo v trgovinah. Veliko je divjerastih rastlin, ki so nam na voljo popolnoma zastonj, npr. čemaž, kopriva ali navadna regačica, ki jo je povsod veliko, saj jo štejemo za plevel, pa je v resnici bolj zdrava od rastlin, okrog katerih raste.

Če se ustavimo pri čistilih za dom, lahko vsi povemo, kako draga so. A za ekološko čiščenje zadostuje, če imamo vedno na zalogi samo dve: sodo in alkoholni kis. Z njima lahko očistimo tako rekoč vse, od štedilnika, ploščic pa do straniščne školjke. To je zamenjava za kopico dragih, agresivnih čistil, pa še učinkovita je. Namesto pralnega praška uporabimo raje zdravju prijaznejše pralne oreščke ali pralno kroglo. Oboje je neobremenilno za okolje in cenovno veliko ugodnejše.

Ker imamo doma majhnega otroka, naj spregovorim še o igračah. Za zdravo, ekološko igranje odpade vsa svetleča in zvoneča

plastična (škodljiva) navlaka, ki ni tako poceni. Njihovo mesto naj zavzame nekaj preprostih, naravnih igračk. Sama vidim, da otrok za ustvarjalno igro ne potrebuje veliko – držimo se načela manj je več. Verjamem, da marsikdo od vas lahko to potrdi iz primera svojega otroštva. Še najraje se otrok igra z naravnimi igračami, kot so kamenčki, kostanji, želod, storži, kuhalnice in košarice za kruh. Ko postane malo večji, mu zadostuje nekaj lesenih kock, iz katerih dela stolpe, kakšna žoga in nekaj knjig.

Dostopna ekokozmetika spada v nižji ali srednji cenovni razred, ni pa dražja od konvencionalne kozmetike, polne kemije. Zaradi večje moči naravnih sestavin jo nanašamo manj in v primerjavi s konvencionalno tudi manj porabimo. Nekaj uporabnih pripravkov pa lahko preprosto naredimo sami brez večje umetnosti ali truda. Npr. ustno vodo ali večnamensko kremo, če smo le dovolj hitri in v sezoni nabereemo zastonj zelišča, ki jih posušimo.

Ekonačin življenja je manj obremenilen za zdravje in okolje, je preprostejši, skrbneje načrtovan, a tudi v večji užitek! Vabim nas, da spremembe izvajamo počasi in korak za korakom. Osvojitev vrha gore se začne s prvim korakom. V prihajajočem letu vam želim pogumne ekokorake! Srečno in zdravo!