

# Ščepec soli

III - 1/2010



**K**am drvi ta svet? Strah pred izgubo službe, naravnimi nesrečami in odnosi z ljudmi, je zelo prisoten v današnji družbi. Da ne govorimo o recesiji, ki je prizadela družbo.

Čeprav svet drvi v propad, upanje ne sme izginiti iz naših življenj. Upanje nam namreč vliva moč in voljo do življenja. Tako bomo lažje premagovali življenjske ovire in hrepeneli po boljših medsebojnih odnosih. Jezus pravi: *Ne skrbite za svoje življenje, kaj boste jedli ali kaj boste pili, in ne za svoje telo, kaj boste oblekli. Ali ni življenje več kot jed in telo več kot obleka? Zato ne skrbite za jutri, kajti jutrišnji dan bo skrbel sam zase. Dovolj je dnevu njegovu zlo. (Mt 6,25.34)*

Želimo, da vas ta številka spodbudi k upanju in premagovanju stisk, ki so prisotne v vašem življenju.

*Uredništvo*

---

**Izdaja** Krščanska adventistična cerkev  
Primčeva 1, 2000 Maribor

**Uredništvo** Luka Erceg, Jani Grubelnik,  
Dalila Šaban Posel, Katarina G. Pokrivač,  
Nevena Strahinič, Žarko Strahinič  
Jasmina Kodrič

**Lektura** Svetilka d.o.o., Tomaž Plečko

**Oblikovanje** Svetilka d.o.o., Tomaž Plečko

**Stik** [scepec.soli@gmail.com](mailto:scepec.soli@gmail.com)

# Celo najmanjša skrb nekaj pomeni

*Avtor: Richard Bauman*

**G**ladek vlažen pesek na obali je pokrivalo na tisoče morskih zvezd, ki jih je ponoči naplavila plima. Vsem je grozila smrt zaradi toplote jutranjega sonca. Mladenič je stal na obali in opazoval starca, ki je prijemal drugo za drugo in jih metal v morje, da bi jih rešil. Približal se mu je in dejal: »Rešite lahko samo nekaj morskih zvezd, toda vaše prizadevanje ne bo bistveno spremenilo stanja.«

Starec se je pripognil in vrgel v morje še eno morskoro zvezdo, pa še eno ... Potem se je obrnil in mladeniču z nasmeškom rekel: »Morda imate prav, ampak to bo vendar veliko pomenilo vsaki morskoro zvezdi, ki jo bom vrnil v morje.« Nato se je pripognil in vztrajno nadaljeval svoje delo.

Kaj delamo za tiste, ki so imeli manj sreče kakor mi, na primer za bolne, nesrečne, revne in lačne? Zgolj pomoč posameznika zanesljivo ne bo ozdravila vseh bolnih, odstranila lakoto in revščino, vendar delamo veliko napako, če opuščamo delo, ker mislimo, da kot posamezniki ne moremo rešiti svetovnih vesoljnih težav. V nasprotju s tem mnenjem pa naše spoznanje potreb drugih in pravočasno delovanje na pravem mestu lahko veliko pomeni posamezniku, ki smo mu pomagali.

Iz krajevnega središča za zbiranje krvi pro-

stovoljnih krvodajalcev pogosto kličejo mojega prijatelja Jerryja, kadar potrebujejo dodatne količine krvi. On se vedno odzove. Navadno pravi: »Ni veliko enkrat na dva meseca dati nekaj decilitrov krvi.« Ob zadnji krvodajalski priložnosti je dojel, kaj je pomenila njegova prostovoljnost. Medicinska sestra mu je povedala, da je kri daroval tridesetič, skupna količina je bila šestnajst litrov krvi. Njegovo dajanje je mnogim pomenilo zelo veliko. Količina vsakega dajanja se navadno deli na tri ali celo štiri dele. Posamezni prejemniki tako dobijo samo po en odmerek, kar pomeni, da je Jerry s svojim krvodajalstvom pomagal več kakor sto ljudem. Torej ni dvoma, da je Jerryjeva mala dobrota pomagala mnogim ponesrečenim in jim celo rešila življenje. To pa je vendarle nekaj, se strinjate?

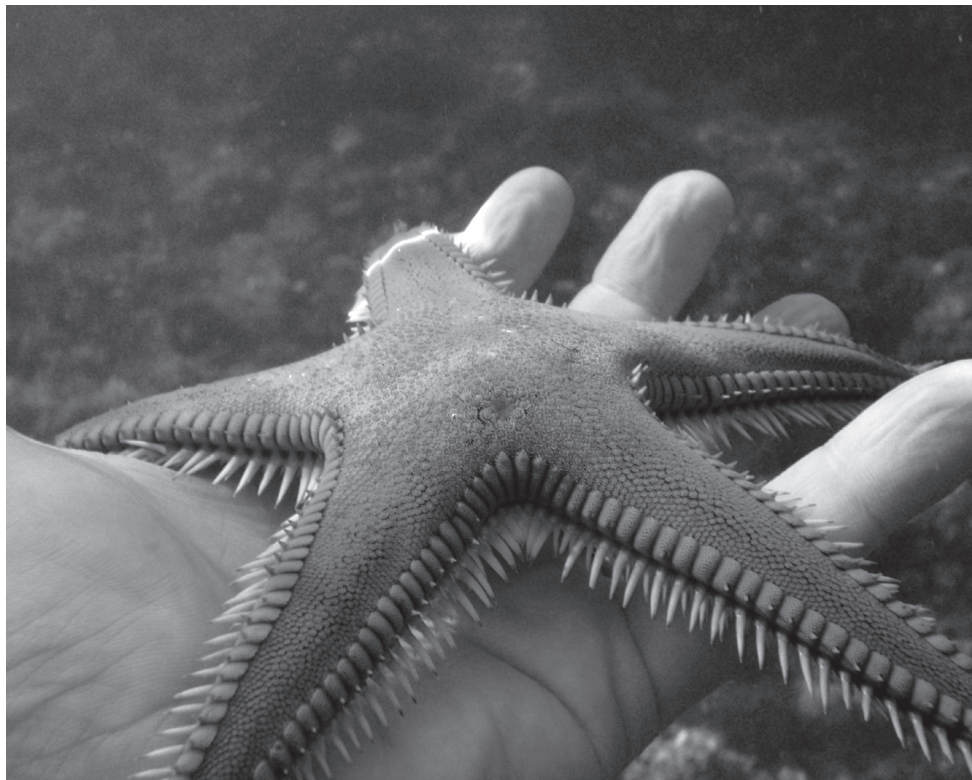
Pogosto na nas naredi velik vtis, kadar kak bogataš daruje ogromno vsoto denarja v dobrodelne namene. V primerjavi z njegovim prispevkom imamo svojega za skoraj nepomembnega. Toda tudi naši prispevki – v kakršni koli že obliki – so pomembni, ne glede na to, kako se zdijo majhni. Naši mali, toda redni prispevki skupaj s stotinami drugih pomenijo ljudem v stiski veliko. Nekdo lahko s svojim malim prispevkom za koga naredi zelo veliko, za sadove svojega dela pa lahko izve šele čez mnogo let. Mlada

učiteljica v neki revni državi je imela med učenci deklico, ki ni imela čevljev. Kupila je par čevljev in ji jih podarila. Naslednje leto so učiteljico premestili v drugo šolo in tam je delala do upokojitve. Kmalu po upokojitvi je zbolela in so jo zdravili v bolnišnici. Tam so ji stregli, kakor da bi bila kraljevskega rodu. Ko je ozdravela, se je hotela zahvaliti odgovornemu za posebno skrb. Povedali so ji, da je voditeljica oddelka ukazala skrbeti zanj tako, kakor je predpisano za ugledne ljudi. Ko je učiteljica stopila v voditeljičin urad, je bila presenečena, ker je pred seboj zagledala zdravnico pri štiridesetih letih. Med zahvaljevanjem za narejeno jo je zdravnica prekinila, rekoč:

»Hotela sem se vam le zahvaliti.« Učiteljico so te besede nekoliko zmedle.

»Gotovo se me ne spominjate, mar ne?« je nadaljevala zdravnica. »Jaz sem tista deklica, ki ste ji pred mnogo leti prinesli nove čevlje. Vaša skrb me je spodbudila, da sem se odločila za zdravniški poklic. Končno sem dobila priložnost, da se vam zahvalim za čevlje.«

Neizpodbitno drži, da ne moremo rešiti zanesljive smrti vseh morskih zvezd, lahko pa naredimo toliko, da rešimo vsaj tiste, ki jih moremo. Boljše je narediti vsaj malo kakor pa čisto nič. To, za kar se nam zdi, da je malo, lahko komu pomeni mnogo.



# V avtopralnici

avtor: Žarko Strahinić

V erjetno ste že imeli izkušnjo z avtomatsko avtopralnico. Pozimi občasno zavijem tja, da z avta sperem sol. Plačal sem, se usedel in še enkrat preveril vsa okna. Avto sem postavil na tirnice in čakal. Sile, ki so bile zunaj mojega nadzora, so začele premikati avto naprej. Kot po tekočem traku. Zaščiten z vseh strani, sem dočakal naval vode, milnice in ščetk. Po avtu so udrihali z vseh strani. Kaj če ostanem zagozden tu notri ali pa morda voda vdre v notranjost? Razmišljal sem nerazumsko. Kmalu je voda prenehala teči. Po sušenju je bil avto potisnjen v zunanji svet, čist in zloščen.

Sredi vsega tega sem se spomnil nevihtnega časa v mojem življenju, v katerem

sem se znašel pred kratkim. Bila je finančna kriza in jaz sem ostal brez službe. Vse je kazalo, da sem na tekočem traku, žrtev sil zunaj mojega nadzora. Lahko jih imenujemo »avtopralniške izkušnje«. Spominjam se, da kadar koli sem šel skozi globoke vode življenja, je bil moj Odkupitelj z mano in me zaščitil pred dvigujočo se plimo (Izaija 43,1-13). Ko sem na drugi strani prišel ven, kar sem vedno, sem lahko rekel z zaupanjem in veseljem: »On je zvest Bog!«

Ste sredi avtopralniških izkušenj? Prosite Boga ter mu zaupajte, da vas bo pripeljal na drugo stran. Potem boste svetla priča Njegove moči, ki lahko reši.

Ko pojdeš skozi vode, bom pri tebi. (Izaija 43,2)



# Nasilje kot sredstvo za dosego cilja?

Avtor: Jani Grubelnik

Vsak človek si nasilje razlaga nekoliko drugače. Slovar slovenskega knjižnega jezika nasilje opredeljuje *kot dejaven odnos do koga, značilen po uporabi sile, pritiska*. Kje je meja nasilja ali pritiska? Kdo naj določi to mejo, po kateri lestvici lahko *pravilno* ocenimo, kaj sploh je nasilje?

Obstaja več poskusov definiranja nasilja, ena definicija pravi takole: »*Nasilje je nespoštovanje meja druge osebe oziroma drugega živega bitja*.« V te meje je vključeno polje psihološke, intimne, čustvene, fizične, pravne, intelektualne ali celostne osebnostne nedotakljivosti. Seveda je treba vsako definicijo razložiti, kar pušča odprta vrata tem, ki jo hočejo zlorabiti.

Zanimivo je, da obstaja nasilje tudi na duhovnem področju. Iz Svetega pisma lahko razberemo, da so tovrstno nasilje izvajali večinoma duhovni čuječnejši nad prebivalstvom z množico nepotrebnih zahtev. Potrebne in važne pa so opuščali. Jezus se k takšnemu nasilju ni nikoli zatekel. Kaj pa nasilje okoli nas?

*Sile*, ki obljublajo mir in rešitev ter prihodnost v tem svetu, se nam same ponujajo za vzor. Pa vendar vidimo, da se te *sile* zatekajo k močnemu nasilju za dosego svojih »dobraimernih« ciljev. Na drugi strani pa se

kaže velika *pasivnost*, kjer nimajo interesov.

Pod krinko človekovih pravic se danes osvajajo države. Pod krinko boja proti terorizmu se osvobajajo ozemlja, da bi prišli do novih naftnih vrtin. Ljudje to opazujejo, prizadeti na mestu zločinov odgovarjajo z nasiljem.

Nasilje še zdaleč ni samo vojaško ali politično. Ta zgled so prevzeli mnogi v razvitih državah, ki z drugačno vrsto nasilja iščejo vrzeli v zakonih, da bi se materialno okoristili. Drugi z nasilnimi in moralno spornimi dejanji zasledujejo cilje ali položaje, ki bi jih radi zasedli. Hodijo, kot se reče, po truplih.

Svet je poln nasilja. Ljudje smo ga ponotranjili kot sredstvo za doseganje ciljev. Pa ga ne bi smeli. Ne, nasilje ne bi smelo biti nekakšna pravica močne(jše)ga. Na drugi strani se ne bi smelo vedno znova preslišati nasilje nad revnimi in nebolgljenimi. **Nasilje je nasilje ne glede, nad kom, in ne glede na to, kdo ga izvaja.**

Do nasilja bi morali imeti nično toleranco. Če povzdignemo glave, bomo videli, da je svet na drugi strani prepotreben dobrih dejanj, sočutja, pomoči, zmernosti, enakosti. Te vrednote naj bodo globoko zasidrane v nas. Komu to uspe, že nekako izpolnjuje Božje zapovedi, ker se ogiba hudemu do Boga in bližnjega.

# Iz nebes do pekla in nazaj

avtor: Jani Grubelnik

Verjetno ga ni Slovenca, ki ne bi slišal za dramo na olimpijskih igrah v Vancouvru. Drama okoli nesrečnega padca našega največjega upa za zlato kolajno Petre Majdič je bila prav neverjetna. OI 2010 v Vancouvru do tega trenutka v Sloveniji nekako niso bile zapažene. Vse do takrat, ko je zrak prerezala novica o padcu Petre Majdič in njenem možnem nenastopu v njeni paradni disciplini.

Novica, da športnik ne bo mogel nastopiti, ne prevzame veliko ljudi. Vendar Slovenija ve, koliko ta športnica gara za cilje, ki si jih je zastavila. In to nikogar ni moglo pustiti ravnodušnega. V Petri veliko ljudi vidi tudi sebe, del svojega življenja, ki ga živijo tiho in mirno, pa je vendarle polno muk, borb in odrekanj.

Če Petrino zgodbo prenesemo v duhovno sfero, vidimo resničnost, ki jo pozna premalo vernih oziroma jo spregleda ali se ji celo zavestno izmika. Rimski filozof Seneka, ki se je rodil v Jezusovem času, je dejal: »Življenje je borba!«

Enako trdi apostol Pavel. Življenje na tem svetu ni poslano z rožicami. Res, da je življenje lepo. Je pa velikokrat kruto, nepravilno, polno porazov, prevar, naj smo zanje krivi sami ali jih samo doživimo.

Življenje je borba, če se spomnimo samo

nekaj Pavlovih besed, ko je opisoval svoje življenje. Živel je večkrat v hudih naporih, večkrat v ječah, večkrat pod udarci, večkrat v smrtni nevarnosti, petkrat je bil bičan od Judov, trikrat so ga bičali drugje, enkrat so ga kamnali, trikrat je doživel brodolom in eno noč preživel na odprtem morju. Pogosto v nevarnostih na rekah, pred razbojniki, pred pogani v puščavi med lažnivimi brati, v trudu in mukah, lakoti, žeji, v mrazu slabo oblečen. Poleg tega ga je vsak dan preganjala še skrb za vse cerkve.

Kakšno življenje, kaj od tega si moral pretrpeti ti? Kolikokrat je Pavel jadikoval nad preteklostjo ali se bal prihodnosti, čeprav je vedel, kaj ga čaka? Ni, ker je hodil v veri, čeprav je moral stisniti zobe. Petra bi lahko odnehala, se zgrudila, jokala, obsojala organizatorje, vendar je pokazala pavlovski duh. Vstala je in stisnila zobe. Ker je imela cilj pred sabo. Trpela je v bolečini, a si je dejala: »Ne, jaz bom tekmovala.« To naj bo zgled vsakemu kristjanu. Naj se nihče ne vara, prestop ciljne nebeške črte ne bo uspel nikomur, ki ne bo znal potrpeti, preživeti v pomanjkanju, odrekanju, znal odpustiti, preboleti, ovreči zavist, vstati po padcu in napredovati po poti, ki je kamnita in se imenuje ozka. Razlika med Petrinim in našim tekom je v tem, da si mi na tej poti pomagamo. Srečno, se vidimo na cilju.

# Utrujenost

avtor: Jože Jensterle

Vsi jo bolj ali manj poznamo, ker jo večkrat čutimo. Je spremljevalka našega vsakdana kot posledica dela, telesnega in duševnega ali obeh. Obeh pa ne občutimo enako. Zmerna telesna utrujenost nam lahko povzroča celo nekakšno ugodje ob duševni preutrujenosti, toliko bolj, če spremlja takšno utrujenost tudi občutek uspešno opravljenega dela, morda tudi načrtne telesne vadbe. Velikokrat slišimo: »Veš, danes sem kar prijetno utrujen in prepričan sem, da bom dobro spal.« Vse to velja seveda, če nismo preutrujeni, izčrpani ali celo izgoreli. Na žalost je prav slednje stanje v porastu zaradi neusmiljenega pehanja, ki ga vsiljuje dandanašnji potrošniški način življenja tem, ki so predvsem umsko, manj pa fizično delavni. Z zdravstvenega vidika je utrujenost pojav, ki ga spremlja vrsta poznanih in dokazljivih procesov kemične ter živčne narave v človeškem telesu. Ta lahko na eni strani zmanjšuje njegovo odpornost in s tem pospešuje možnost obolevanja, na drugi pa zmanjšuje delovno storilnost. Delavcu povzroča nelagodnost, brezvoljnost in izčrpanost, če traja predolgo. Vzrok mišične utrujenosti je daljše, manj razgibano delo ali prevelika enostranska obremenjenost, čemur vedno sledi tvorba večje količine mlečne kisline v mišicah in živčevju. V njih povzroča nesorazmerje med preskrbo s kisikom in odstranjevanjem mlečne kisline na eni ter zahtevo po storilnosti na drugi strani. Porast mlečne kisline v teh strukturah je obenem tudi

zaščitni ukrep pred preutrujenostjo in iztrošenostjo. Občutek utrujenosti nastane v centralnem živčnem sistemu, s tem pa je spremenjen potek živčnih dražljajev iz višjih v nižje ležeče organske sisteme. To se kaže v zmanjšani, okrnjeni ali izpadli mišični dejavnosti in zmanjšani delovni učinkovitosti. Duševna utrujenost nastane s povečanim, prekomernim in daljšim umskim naporom ter se odraža z drugačnim osebnim ravnanjem in spremenjenimi fiziološkimi reakcijami, še zlasti v kritičnih stanjih, ki zahtevajo takojšnje ustrezno in preudarno odzivanje oziroma ravnanje.

Utrujenost posameznih mišičnih skupin, skeletnih sistemov in duševno utrujenost moramo razlikovati od splošne telesne utrujenosti. Slednja ni le rezultat zgoraj omenjenih nesorazmerij, temveč je pretežno centralnoživčni proces. Ne moremo je popolnoma odstraniti samo z ustrezno mero odmorov, z zmernim uživanjem pravilno izbrane, čiste hrane, ki naj bi bila prilagojena starosti, delovnim obremenitvam in letnim časom. V medicini je poznan tudi tako imenovani, vendar splošno še nesprejeti sindrom kronične utrujenosti, ki naj bi trajal več mesecev. Pri tem izstopajo telesna in duševna slabost s povečano potrebo po spanju, bolečine v glavi in mišicah, vrtoglavica ter mravljinčenje v rokah in nogah. Domnevni vzrok, o čemer pa se še razpravlja, naj bi bile virusne okužbe, morda tudi psihične spremembe, kot so depresije in nevroze ali pa vitaminsko pomanjkljiva prehrana s premalo potrebnih soli.

# »Zelena« čistila

avtorica: Katarina G. Pokrivač

**V**erjetno so pralna in čistilna sredstva kriva za več težav z zdravjem, kot si sploh lahko predstavljamo. Pri čiščenju pričakujemo brezhibnost v trenutku. Tudi pri čistilih za dom. Bleščeči rezultati v sekundi, brez najmanjšega truda. Proizvajalci kar tekmujejo, kdo bo na tržišče poslal še močnejše, za madeže agresivnejše (beri zdravju in naravi nevarnejše) sredstvo. Tako bi nekega dne to kupila in se veselila učinkov. Očiščen dom pa bi zaradi moje naivnosti postal nevarnejši od umazanega. To je absurd današnje gonje za antibakterijsko sterilnostjo.

Vendar danes vem, da hiša, ki močno diši po umetnih vonjavah, ne diši zato, ker je "sveža" ali čista, ampak zato, ker je zrak v njej onesnažen. Ko si kje na obisku roke obrišem v brisačo, oprano s klasičnim praškom in mehčalcem, kar zavoham vso to agresivno kemijo. Tudi osvežilci prostora v resnici ne osvežujejo zraka, ampak ga zadržujejo. Ob njihovi uporabi se sproščajo nevarne kemikalije v koncentracijah, ki pogosto presegajo dovoljene meje.

Naše babice so imele pri čiščenju manj izbire, a so zato čistile zdravju in naravi veliko manj obremenilno, uporabljale so učinkovita naravna sredstva.

V sodobnem času je nakup naravnih čistil dobra odločitev, saj so izdelana iz okolju prijaznih sestavin, kot so citrusi, eterična olja, encimi in druge, ter ne vsebujejo barvil in umetnih dišav. Pri tem lahko imamo

prijeten občutek, ker smo naredili nekaj dobrega za naravo in za lastno zdravje.

Stvar je lahko še preprostejša in cenejša, saj lahko celotno stanovanje očistimo s sodo, kisom, limono in vodo. Vedno znova me pri čiščenju doma navduši moč narave. Resnično ji je Stvarnik vdahnil osupljivo moč! Odkar sem prvič preizkusila ta »čudežna« čistila, v našem domu ni najti nobenih drugih industrijskih čistil. Vedno pa imam na zalogi nekaj limon, belega kisa in sode. Z njimi očistim umivalnike, kad, pulte, štedilnik, ploščice, okna, celo školjko in madeže na preprogi. Najpogosteje v razpršilnik zmešam nekaj sode, kisa in vroče vode. Za trdovratnejše mastne madeže ali vodni kamen nanese sodo neposredno na madež in dodam malce kisa ter pustim delovati nekaj časa. S sodo, kisom in vrelo vodo učinkovito odmašim celo zamašene odtoke. Za bleščeč parket in leseno pohištvo poskrbi naravno loščilo iz dveh delov olivnega in sončničnega olja ter enega dela limonovega soka. Nad slednjim sem izjemno navdušena, saj parket kar zasije, hkrati pa je to odlična nega za les. Po nanosu ga z mehko suho krpo zdrgnem do sijaja.

Za pranje perila vam priporočam pralne oreške, ki so popolnoma naravni in razgradljivi, ali pralno kroglo, neškodljivo za zdravje in naravo. Oboje je primerno tudi za občutljivo kožo, nagnjeno k alergijam.

Poskusite tudi vi! Naredite nekaj dobrega za svoje zdravje in okolje.