

# Marija un Marta

Jūnijs 2013 Nr. 2 (75)



## ŽURNĀLĀ:

- No alas izkāpt gaismā
- Karote Dieva rokās
- Dievs un klauni
- Dzīve bez Jēzus - pārāk grūta



Interviju ar Elitu Lapiņu,  
Sieviešu kalpošanas apvienības iepriekšējo vadītāju,  
lasiet 5. lpp.



Elita – pašas izveidotajā un vadītajā  
kristīgajā kafējnīcā „Betānija”  
Ventspīlī

# „Marija un Marta” Jūnijs / 2013

## Saturs

4. Dzeja. Mārpuķīšu Dievs
5. Kā filma par E. Lapiņu
10. SKA aktualitātes
13. Maija Bite lido
23. L. Godiņas kalpošana
26. Atbild mācītājs  
E. Godiņš
28. Bērs
29. Kristīgie klauni
32. Labie darbi Ventspilī
33. Svarīgs medikaments
34. Pienene
35. Par pienu - uztura  
speciālista padomi
38. Receptes ar pienu

## Sveiciens vasarā!

Vakar aizgāju līdz jūrmalai un atradu krastā izskalotus dzintarus. Vispirms vienu, tālāk vēl un vēl smiltīs iemirdzējās mazi, viņu izmesti dzintara gabaliņi. Mājās devos ar veselu sauju mirdzošas bagātības!

Interesantākais sākās, dodoties naktsmierā. Noliku galvu uz spilvena, aizvēru acis, un pēkšņi acu priekšā parādās dzintari! Spoži, ūdens apskaloti, nobērti kā klājiens. Ar aizvērtām acīm redzu dienā skafīto ainu vēl daudz košāk un spilgtāk.

Laikam ir tā – kas sirdī – tas arī prātā un acu priekšā. Kam dzīvē liels iespaids - to redzam pat ar aizvērtām acīm.

Es domāju par lūgšanu. Vai tā ir nozīmīga manā dzīvē? Vai lūgšana ir manā sirdī un prātā? Vai lūgšana mirdz manās acīs dienas gaitā, vai tā uzplaukst dvēselē, kad vakarā aizveru acis?

Es teikt tik gribēju – kaut lūgšana būtu kā dārgums, par ko domāt dienā un naktī. Kaut lūgšanā nomestos ceļos un uzlasītu to kā mirdzošus dzintara graudus no pelēkām smiltīm.

Redaktore

---

### Izdevējs:

LBDS (Latvijas Baptistu draudžu savienības)  
SKA (Sieviešu kalpošanas apvienība)  
E-pasts: tabita.mm@inbox.lv

### Redkolēģija:

Līvija Godiņa, Solvita Zivere, Lidija Saulīte,  
Sarmīte Biķe, Tabita Runce (redaktore)  
Maketētājs: Raitis Lasmanis  
Vāka foto: Liksma Puķīna

# SAVĀDAIS DIEVS

Dievs  
tu esi mārpuķīšu Dievs  
tu dzīvo  
mārpuķīšu filozofiju

tu neuzbāzies  
tu piedāvāies  
tu esi tur  
kur rit dzīve  
tu esi neiznīdējams  
gadu tūkstošiem cauri  
atkal un atkal tu ziedi  
par jaunu  
par spīti visam  
un pret visu  
bezcerību

maigi  
tu stāvi ceļā cilvēkiem  
viņi paklūp pār tevi  
viņiem jānoliecas  
lai tevi atrastu

tu  
varenais lielais Dievs  
tu saraujies  
mārpuķīšu mazs

*Andrea Švarca*

*Tulk. Lilija Tenhāgena*

*Orīģināls: Andrea Schwarz: Ich mag Gänseblümchen.*

*© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau, 2011*



*Sveicam!*

*24. augustā sveicam*

*Sieviešu kalpošanas apvienības*

*vadītāju*

*Solvitu Zīveri*

*45 gadu jubilejā!*

## **SKA birojs Rīgā**

Lāčplēša ielā 37, Rīga, LV-1011  
Atvērts trešdienās 10:00 – 17:00  
Tel.: 67227195

E-pasts: [marta.kalpo@lbds.lv](mailto:marta.kalpo@lbds.lv)

## **SKA vadītāja Solvita Zīvere**

Mob.: 27757340  
E-pasts: [solvita\\_ska@inbox.lv](mailto:solvita_ska@inbox.lv)  
Lai personīgi tiktos ar SKA vadītāju,  
lūdzam iepriekš sazināties!

## **Ziedojumus**

Sieviešu kalpošanas apvienībai  
varat pārskaitīt uz bankas kontu:

## **Latvijas Baptistu draudžu savienība**

Banka: A/S SWEDBANK  
Reģistrācijas nr.: 90000085765  
Konts: LV78HABA0551025781989

Ar norādi:  
Sieviešu kalpošanas apvienībai

# GANDRĪZ KĀ FILMA PAR ELITU

Elita Lapiņa – bijusī Sieviešu kalpošanas apvienības vadītāja pašlaik velta visas savas pūles bērniem ar īpašām vajadzībām, organizējot nometni Pelčos īpašajiem bērniem un viņu māmiņām. Arī Elitas stāsts par viņas atgriešanos pie Dieva ir ļoti īpašs.

## **- Elita, vai tu esi uzaugusi kristīgā ģimenē?**

Kad augu, mani vecāki nebija kristieši, bet pie manas atgriešanās Dievs lietoja daudz un dažādus cilvēkus. Manas mātes māte jau jaunībā bija kristīta Ventspils baptistu draudzē un viņa visu mūžu lūdza par saviem bērniem un daudzajiem mazbērniem. Kad man bija desmit gadu, smagi saslima mana mamma, viņa bija slimnīcā, bet man vajadzēja dzīvot pie vecmāmiņas. Biju ļoti nobijusies, domāju, ka mana dzīve ir beigusies, jo varbūt mammītes vairs nebūs. Ventspils draudzē tolaik mācītājs bija Žanis Ludviks. Kādu svētdienu vecmāmiņa sacīja, ka par mammu draudzē būšot aizlūgšana, ka es nu šādā reizē varētu dievnamā noskaidrot kādu dzejoli, jo man patika teikt dzejas. Vecmāmiņa speciāli salasīja ogas, pārdeva un par naudiņu nopirka man baltu kleitu un sapucēja šai dienai. Vecmāmiņa no dziesmu grāmatas izmeklēja dziesmu „Ej droši pa uzņemto ceļu” un to es noskaitīju. Tā bija pirmā reize, kad stāvēju baznīcā altāra priekšā, viss bija tik īpaši, es baltā kleitā, mācītājs man spieda roku. Visi lūdza par manu mammīti un arī es lūdzu no visas sirds, jo gribēju, lai mammīte ir mājās. Viss beidzās labi, māmiņa izveseļojās, bet uz baznīcu viņa tomēr negāja.

## **- Vai vēl kāds no Tavas ģimenes bija draudzē?**

Biju jauna meitene, kad atgriezās mana māsiņa Mudīte, un es nodomāju – ak, šausmas! Kad nopietni atgriezās mana mamma, viņa aicināja mani, bet es negribēju. Tā viņa lūdza par mani 11 gadus. Vecmāmiņa tad jau sen bija mūžībā. Tad atgriezās mana jaunākā māsa un tika kristīta. Pienāca atklātības laiks, 90- tie gadi, mamma atkal mani aicina uz baznīcu, bet es tik atsaku: „Nē, nē, kad būšu vecāka, tad es iešu!” Tuvojās Ziemsvētki, mamma lūdza, lai vismaz savu dēliņu palaižu uz baznīcu, tur būšot daudz bērnu, visi dziedās Ziemsvētku dziesmas. Bet es tajā dienā mazgāju veļu, nepar-ko negribēju ļaut, atteicu, ka viņam daudz jāmācas. Parasti ar mammu nestrīdējos, bet tajā dienā tāds nemiers man sirdī un mājā! Beidzot piekāpos, uzvilku dēlam māsas jaku un atļāvu. Vecmāmiņa ar Edgaru aizgāja uz baznīcu, bet – nokavēja! Viņi ienāca pa durvīm tieši tajā brīdī, kad mācītājs Viesturs Kalniņš aicināja kādu, lai iedegtu Adventes sveci, un saka: „Lūk, puisītis ienāca! Lūgsim, lai viņš nāk un aizdedz sveci!” Edgars aizgāja, un mana mamma tajā brīdī lūdza Dievu, lai tā svece – ticības svece – aizdegas visai ģimenei... Man vienmēr jāraud, kad atceros šo notikumu... Tagad Edgars ir Dieva bērns, viņa sieviņa Laura un abas meitiņas – mēs visi esam kopā dievnamā.

## **- Bet tālāk? Kas notika ar Tevi?**

Tā arī mēs visi pēc kārtas „aizdegāmies”. Todien, kad dēls ar vecmāmiņu aizgāja, es paliku mājās un domāju: „Par ko es tā satraucos? Lai tak aiziet puika pāris stundas uz to baznīcu.” Kad Edgars atnāca mājās, viņš ļoti priecīgs stāstīja, kā viņam tur patīcis, ka bijis arī svētdiensskolā, rādīja grāmatiņu, ko viņam iedevuši. Ieskatījies, tur bija rakstīts: „Jēzus ir Dievs”. Tas man lika domāt. Sāku iet dēlam līdzī uz svētdiensskolu, un kāri tvēru visu, ko tur dzirdēju. Mācītājs Viesturs Kalniņš bija tas, pie kura garīgi izaugu, viņš un mamma man iemācīja arī kalpot. Man gribējās visiem teikt par to, ko biju atradusi, es pat darbavietā šķīru vaļā Bībeli un stāstīju, kas tur rakstīts, lai gan pati vēl neko daudz nesapratu. Tad pienāca tas brīdis, kad vienā vakarā es ar mammu kopā lūdzu Dievu, un man vienā momentā visa dzīve pārmainījās. Es domāju: „Kur es agrāk esmu bijusi? Kāpēc es to ātrāk nedarīju?”

### **Man likās, ka es no kādas alas esmu izkāpusi gaismā, no kādas tumšas vietas kā debesīs.**

Es brīnījos, kas ar mani ir noticis, es gāju pa Ventspili, man sirdī bija tāda mīlestība, visi draudzes cilvēki, kas nāca pretī pa ielu – man likās, ka viņi man ir kā brāļi un māsas. No baznīcas es negribēju nākt mājās, man likās – es te palikšu. Kad draudzē aicināja iznākt priekšā, lai nodotos Dievam, es pat vairākkārt gāju, man sirds dega ilgās pēc Dieva. Reiz aicināju savu vecāko māsu: „Māsiņ, ej arī tu, atver sirdi Dievam!” Bet protams, es jau viņu pierunāt nevarēju, cēlos un gāju atkal pati draudzes priekšā. Mācītājs prasīja: „Nu, un ko tu gribi?” Es saku: „Es nezinu, es esmu priekšā. Es gribu Dievam kalpot!”

Vienmēr, kad dziedāja dziesmu „Žēl man grēkos pavadītais laiks”, man likās, ka jāiet priekšā – tā bija tāda kā pirmās mīlestības sajūta ilgu laiku, to ne ar ko nevar salīdzināt! Tajā laikā bieži bija liecību dievkalpojumi, kad aicināja priekšā, man liekas, arī tagad tādi vairāk varētu būt. Nu – tāds ir mans atgriešanās stāsts, tas notika 1991. gadā, bet man liekas, ka katram jau ir kāds īpašs notikums, par ko varētu vai grāmatu vai filmu uztaisīt.

## **- Kā sākās Tavs darbs sieviešu kalpošanā?**

1992. gada februārī Viesturs Kalniņš atbrauca no Rīgas un stāstīja, ka viņš tur tādu Līviju Lāmi satīcis, kura īpaši vēlas, lai draudžu māsas varētu tikties un kopā darboties, un viņš varētu uzaicināt viņu atbraukt pie mums. Tā es pirmo reizi satīku Līviju. Kad mēs draudzē nodibinājām māsu pulciņu, man par lielu pārsteigumu – mani, tādu jaunu un tikko nokristītu – ievēlēja par māsu vadītāju. Tagad mēs vairāk ar prātu spriežam, bet toreiz bija tāda sajūta – ja ko vajag, es darīšu! Es gribēju darīt visu, ko Dievs liek! Augustā mēs aizbraucām uz 1. Māsu kongresu, kad nodibinājās Māsu apvienība, arī tur iesaistījies. Tā 18 gadus Ventspilī biju kopā ar savām māsām kā vadītāja. Jā, Dievs izredz savam darbam, un Viņš arī tagad izredz, es ļoti priecājos, ka pēc manis mums bija jauna vadītāja Santa, un ka Sieviešu kalpošanas apvienībā Latvijā tagad ir jauna vadītāja Solvita.

## - Kā Tu iedomājies Ventspilī atvērt kristīgo kafējnicu?

1997. gada nogalē draudzes mācītājs Arnis Ašme un draudzes priekšnieks mani ieaicināja savā kabinetā un pastāstīja, ka draudzei piederošā māja tās pagalmā esot atgūta, tur būšot svētdienskolai telpas, bet tā kā ēka ir uz ielas stūra, vajadzētu vēl kaut ko, kas būtu pieejams cilvēkiem. Varbūt kādu grāmatu vai smaržu veikalu? Es atbildēju: „Vai jūs traki esat, man tagad par Ziemsvētkiem jādomā, nevis par tādām lietām. Jūs man visus svētkus sabojāsi, ka man būs jādomā, ko darīt, un vai teikt jā vai nē!” Nu, tas tā pus pa jokam, bet tomēr man bija jādomā un jālūdz, jo es strādāju tirdzniecībā, toreiz auto krāsu veikalā pie savas māsas. Bet tik daudz es sapratu, ka smaržu veikals tas nevarētu būt. Bet par kafējnicu – tā doma man jau sen bija dzimusi – pirmā māsu nometnē Vaivaros, kas man bija īpaša, jo es nekad nebiju bijusi nometnēs, arī bērniībā nē. Šajā pirmajā nometnē pie vakara ugunsкура toreizējais bīskaps Andrejs Šterns stāstīja, ka Rīgā krišnaīti atvēruši ēdnicu, ka cilvēki tur rindās stāvo. Viņš vispārīgi mudināja mūs, māsas, vairāk pievērsties Martas darbam – kalpot ar ēdienu, pie galdiem. Pēc tam mēs ar Ventspils māsām aizgājām savā namiņā uz naktsmieru, un es viņām dalu lūdzu, ka varbūt arī mums tā vajadzētu. Viņas pavisam satrauktas, ka tā taču utopija esot! Tagad ir pierasts visu kaut ko dibināt un atvērt, bet tolaik mums tās lietas vēl bija svešas. Es piedāvāju, ka mēs varētu vismaz lūgt par to. Protams, man nebija doma, ka man kaut kas tiks piedāvāts darīt, bet nu – mēs lūdzām. Tā pienāca nākamie Ziemsvētki ar šo uzaicinājumu, un es atbildēju, ka tajā namā drīzāk varētu būt kafējnicā vai zupas virtuve, nevis smaržu veikals. Tā nu mēs pamazām sākām, paši izremontējām, iekārtojām telpas un nosaucām par „Betāniju”. Tagad Betānijai ir jau 15 gadi.

## - Vai zupas virtuves, kas ir pilsētā, arī ir saistītas ar Betāniju?

Jā, ir saistītas, jo es gribēju palīdzēt trūcīgajiem. Arī Māsu apvienībā dalīju līdz šo domu un saņēmu atbalstu. Un neticīgiem cilvēkiem no ielas šeit bija it kā vieglāk ienākt, jo tā nebija baznīca, tā bija kafējnicā. Te bija arī kristīgā literatūra – grāmatas, žurnāli, ko cilvēki ļoti meklēja, daudzi nāca pirkt Bībeli. Tagad šos žurnālus es vienkārši dalu, jo tas, kurš Jēzu nepazīst, nav gatavs savu naudiņu izdot par to. Mums nāca



Elita ar mazdēlu Reini kristīgajā kafējnicā Ventspilī

Ļoti daudz cilvēku – nāca vienkārši runāties, klausīties kristīgo radio, žurnālus palasīt. Visus cilvēkus es neatceros, bet man bieži pienāk pilsētā kāds klāt un saka: „Vai jūs mani atceraties? Jūs man toreiz palīdzējāt...” Ir cilvēki ienākuši mūsu draudzē, ir citās draudzēs. Viena sieviete toreiz atnāca un teica: „Man ir tik slikti, man sacīja, lai es nākot vai nu uz šejieni, vai lai ejot pie burvjiem.” Mēs ar viņu daudz runājām, lūdzām kopā, tagad viņa ir glābta un kristīta. Tas ir tiesa, ka neticīgam ir ļoti grūti pirmo reizi aiziet uz baznīcu, bet uz kafejnīcu – jā! Jo Ventspils nav tik liela kā Rīga, te cilvēki viens otru vairāk pazīst un redz, ka tu aizej uz dievnamu.

### **- Vai zupas virtuves ir katru dienu vai vienreiz nedēļā?**

Sākumā bija vienreiz nedēļā, sestdienās, bet viņi ņēma arī līdzī burciņās, un tad iznāca kā divām reizēm. Iesākām ar pieciem cilvēkiem, drīz bija ap trīsdesmit. Tad Rotari klubs Ventspilī arī vēlējās darīt kaut ko labu, dzirdēja par mūsu virtuvi un izteica priekšlikumu piebiedroties mums. Pēc laika piebiedrojās Sociālais dienests – arī pilsētas dome mūs atbalstīja trūcīgo ēdināšanā. Vispār Ventspilī dome ļoti labi atbalsta šo lietu, un zupas virtuves izveidojās trīs vietās. Viena vēlāk tika aizvērta, jo cilvēki domāja, ka ar to varēs nopelnīt. Bet tā ir kalpošana, protams, darbinieki saņem atlīdzību, jo jādzīvo no kaut kā ir, bet tas nav peļņas avots, tas prasa lielu ieguldījumu un spēku. Pašlaik ir divas virtuves, un abas pie draudzēm – pie mums un Jaunās Paaudzes. Mums ir divi izsniegšanas punkti – šeit un Pārventā. Mēs pabarojam 120 - 150 cilvēkus katru dienu.

### **- Katru dienu?**

Jā, katru dienu. Pārventā ir vairāk cilvēku, jo tas ir nabadzīgāks rajons. Tur mēs vedam ēdienu ar mašīnu no šejienes. Sestdienās Pārventā dodam otru porciju svētdienai, bet šeit barojam arī svētdienās, un cilvēkiem ir iespēja uz dievnamu atnākt. Nesen bija kristības vienam vīrietim, es pirms tam viņam gludināju kristību drēbes savās mājās, jo viņš patversmē dzīvo. Tā gludinot, pēkšņi atcerējos, kā pirms gadiem viņam palīdzēju. Parasti es naudu nedodu, bet cenšos iedot pārtiku, maizi. Toreiz bija tā, ka viņam par dzīvokli vajadzēja maksāt, un es iedevu 30 latus. Pēc tam pie sevis domāju – nu kāpēc to darīju, tā nav mazā nauda! Bet reizēm ir tā, ka Dievs liek, un tu izdari. Mēs neredzam visu attēlu, tikai Dievs to redz un Dievs rēķina. Mums nav jārēķina – re, te nāk 150 cilvēki katru dienu, cik tad procentu ienāk draudzē? Mēs darām, ko Dievs liek, tas ir Viņa darbs, Viņš redz un zina katru cilvēku. Mums jābūt tikai karotei – karotei Dieva rokās, lai cilvēks varētu paēst, un tāpat karotei, lai viņš saņemtu no Dieva Svēto Garu.

### **- Kā Tevi šajā darbā atbalsta vīrs?**

Kad atgriezos, bija ļoti smagi. Vīrs nesaprata – kam es tagad piederu – viņam vai Dievam? Viņš brauca ar mašīnu šeit un aiz stūra skatījās, vai ar mani viss kārtībā – tagad jau es to varu atklāt, bet toreiz es biju jauna, man bija 33 gadi, un vīrs uztraucās. Jautāju pat vairākiem mācītājiem, kā būtu pareizāk – nākt uz baznīcu, vai palikt mājās,



ja vīrs negrib laist. Nezinu, kā būtu pareizāk, bet toreiz es sapratu, ka man jāiet. Mājās negāja labi, vīram bija arī alkohols. Bet bērni teica: „Redzi, mamma, cik labi, ka mums, vismaz svētdienā, ir kur aiziet, ka nav jābūt visu laiku mājās.” Jā, es par vīru lūdzu, gribu, lai viņš ir Dievabērns, bet šobrīd ir tā, ka viņš man vienkārši visā palīdz. Man sāp kājas, un viņš katru dienu brauc uz Pārventu, ceļ un nes tos smagos ēdiena termosus. Viņš saka: „Redz, kur mūsu mācītājs!” Es smejos un saku: „Vai tad arī tavs?” Jā, viņš šo baznīcu uzskata par MŪSU baznīcu, lai gan pats tik bieži te neiegriežas, bet zinu, ka viņš ir Dieva rokās. Kad mani aicināja kalpot Māsu apvienībā, es prasīju vīram atļauju, vai viņš neiebilst. Viņš atteica: „Nu kalpo, ja tevi aicina. Tu jau tāpat to dari, kāda starpība, vai šeit vai Rīgā.” Arī pie sava pirmā mācītāja Viestura Kalniņa gāju jautāt, arī citreiz, kad bijušas sāpes un asaras, gāju pie viņa, un viņš lūdza par mani. Vispār es domāju, ka mums katram vajag tādus cilvēkus, kas mūs stiprina, pamudina un lūdz par mums. Kad tu atgriezies, viss ir *starā*, bet kad tu paej kādu laiku, sastopies ar grūtībām, tad tev vajag cilvēku blakus, kam vari uzticēties, kas tevi drošina.

### - Pastāsti par saviem bērniem, mazbērniem!

Man ir divi bērni – dēls un meita, un četri mazbērni – viņiem katram pa diviem bērniem. Pašlaik ar vīru ļoti vēlamies palīdzēt savam īpašajam mazdēlam Reinim, kuram ir jau 10 gadu. Viņam vienmēr nepieciešams kāds cilvēks blakus, arī pa nakti – kas paceļ, pagriež uz otriem sāniem. Viņš ir ļoti pacietīgs zēns, saprot, ka mums jāskrien visos darbiņos, bet reizēm, kad viņam paliek pavisam garlaicīgi, viņš lūdz: „Ome, pasēdi, lūdzu, ar mani!” Reinis pašlaik dzīvo mūsu mājā tāpēc, ka no šejienes var izbaukt ārā, dārzā. Meitas Daces ģimenei dzīvoklis ir otrā stāvā, un tagad, kad zēns ir lielāks un smagāks, viņi vairs netiek ārā. Bet nu jau būs labi – Reiņa krusttēvs Dzintars Pauzers palīdzēja viņiem nopirkt māju, tā tikai vēl jāizremontē, un drīz Reinim būs pašam sava māja! Man ir ļoti liels prieks par maniem bērniem, arī par manu vedekliņu Lauru, kas nodevusies sieviešu kalpošanai, viņai īpaši rūp jaunās sievietes, kurām ir dažādas problēmas. Es domāju, ka man ir palaimējies ar vedekli, viņa man ir kā otra meita.

Dievs tiešām ir klausījis manas lūgšanas, jo es jau pašā sākumā lūdzu, kaut mani bērni varētu būt Dieva tuvumā. Tas ir noticis, un esmu ļoti priecīga un pateicīga par to!

Interviju sagatavoja T. Runce

OMM



Elitas vedekla Laura un dēls Edgars  
„Labo darbu dienā”  
Ventspils baptistu draudzes dārzā



**Kongress  
Savienības Namā Rīgā**

# SIEVIEŠU KALPOŠANAS AKTUALITĀTES KONGRESĀ

2013. gada 16. martā Rīgā notika Sieviešu kalpošanas apvienības (SKA) 11. kongress. Kongresa moto: „Lūdziet bez mitēšanās Dievu” (1.Tes.5:17).

SKA vadītāja Elita Lapiņa sveica kongresu no Benitas Ukcīņas Amerikā, ALBAS māsu darba vadītājas. Piepildījies Benitas agrāko gadu sapnis par Latviju, ka māsas kalpos ar evaņģēliju un arī Amerikas latviešu māsas varēs piedalīties, palīdzot cilvēku vajadzībās. Tālāk Elita runāja par

Jēzus lūgšanu Ģetzemanes dārzā. Mācekļi šajā nozīmīgajā brīdī bija aizmiguši. Arī mēs varam aizmigt gan garīgā, gan miesīgā pagurumā, notikumam plūsmā, gan kā mācekļi – aiz skumjām. Vai ļaujam lūgšanai mūs attīrīt no visa liekā? Vai esam kā tukši trauki Dieva priekšā? Elita pastāsta, ka kongresa laikā savas lūgšanas varam uzrakstīt un ielikt lielā stikla traukā telpas priekšā – uz paaugstinājuma, lai vēlāk visas kopā aizlūgtu par šīm vajadzībām. Tāpat var uzrakstīt uz atklātnītēm savus novēlējumus Līvānu pilsētai, kas LBDS draudžu dienās tiks piestiprinātas Līvānos pie īpašas sienas.

Vadītāja informēja par aizvadītajiem diviem pēdējiem sava darba gadiem, jo ar šo kongresu viņa beidz savus vadītājas pienākumus. Uz sienas tiek rādīti attēli par sieviešu kalpošanu. Elita atgādina par žēlsirdības kalpošanu, kas izpaužas

Pelču nometnēs un zupas virtuvju uzturēšanā. Elita stāsta par savu ceļojumu uz Ukrainu ar slimo mazdēlu 2008. gadā, kur viņa varēja kalpot kā evaņģēliste grūtā vidē slimo bērnu māmiņām. Tur viņa saņēma īpašu Dieva aicinājumu. Atbraukusi Latvijā, viņa organizēja nometni Pelčos. Elita min vairākus piemērus, kā nometnes devušas daudz svētību gan slimajiem bērniem, gan viņu mātēm.



**LBDS bīskaps  
Pēteris Sproģis**

Mūsu vadītāja Elita uzsvēra, ka pieredzējušajām māsām draudzē jāskatās un jāiesaista kalpošanā jaunās māsas. Tradicionālais māsu pulciņš ir tikai viena no darba formām. Lai īstenotu mērķi – Latvijas sievietes Kristum – darbam jāiet plašumā, jāveido jauno māmiņu atbalsta grupas un citas nozares, kur var tikt aizsniegta ikviena sieviete.

Turpinājumā Elitas Lapiņas vietniece, atbildīgā par darbu reģionos - Inese Drēska atskaitījās par konferencēm: Jelgavā (tēma - Misija), Madonā (Īsta Brīvība), Liepājā Nācietē (Sievietes identitāte) un Jēkabpilī. Ir arī [facebook.com](https://www.facebook.com/lbds) lapa, kur tiek atspoguļota LBDS Sieviešu kalpošana.

Esam aicinātas piedalīties Eiropas Baptistu Sieviešu apvienības (angliski – EBWU) konferencē Hannoverē, kur būs atskats uz piecu gadu posmu, ko vadījusi Līvija Godiņa, esot EBWU prezidentes amatā.

Žurnāla „Marija un Marta” redaktore Tabita Runce atgādināja, ka žurnāls ir labs instruments liecināšanai un iespējai uzrunāt sievietes savā apkārtnē. Dāvināsim žurnālu draudzenēm, radniecēm, kaimiņiem, darba biedrenēm!

Tad kongresā ieradās LBDS bīskaps Pēteris Sproģis. Viņš runāja par māsu kalpošanu draudzē, ka sievietēm ir liela vara gan ģimenē, gan draudzes dzīvē. Viņām jābūt vienotājām, nevis šķēlējām. Māsas var pamodināt, aktivizēt draudzi, ja savus spēkus velta Kristus darbam. Bīskaps pieminēja savus pārdzīvojumus pie meitiņas kapa, un salīdzināja, ka tā – it kā no augšas – Dievs redz savu Dēlu pie krusta. Dziļi aizkustinoši izskanēja viņa uzmundrinājums, ka savas sāpes vajag pārvērst kalpošanā.

Nominācijas komisija ziņoja par SKA padomes vēlēšanām un izvirzītajiem kandidātiem. Pēc ilgām lūgšanām un pārdomām par SKA vadītāju piekritusi kandidēt Solvita Zīvere no Kuldīgas draudzes. Aizklātā balsošanā Solvita tiek ievēlēta par jauno sieviešu kalpošanas vadītāju, kā arī tiek atjaunināts SKA padomes sastāvs.

**SKA jaunā padome: vadītāja Solvita Zīvere, Līvija Godiņa, Inese Drēska, Laura Lapiņa, Zanda Lūse, Agnese Pallo, Tabita Runce, Lidija Saulīte, Zenta Svāra.**

Kongress ar roku pacelšanu apstiprināja Elitu Lapiņu par projekta vadītāju Pelčos – organizējot nometni bērniem un jauniešiem ar īpašām vajadzībām. Par reģionu vadītājām apstiprina: Rīgas reģionā – Lidija Saulīte; Austrumvidzemes reģ. – Ilze Avotiņa; Ziemeļvidzemes reģ. – Līga Rozenštoka; Zemgales reģ. - Inese Drēska; Dienvidkurzemes reģ. – Zenta Svāra; Ziemeļkurzemes reģ. – Ilze Mosa, Daina Cinkmane; Vidusdaugavas reģ. – Mudīte Mardoka; Krievu baptistu draudzēs – Mētra Celmiņa; Jauno sieviešu kalpošanas grupas – Laura Lapiņa.

Līvija Godiņa sveica Elitu un Solvitu Eiropas Baptistu Federācijas vārdā. Elita pateicas par uzticību kongresam un Solvitai par atsaucību darbam SKA vadītājas amatā. Solvita Zīvere pateicas par uzticību, uzsver, ka Dievam ir plāns Latvijai un tātad arī plāns ikvienai no mums. Aicina māsas kalpot katrai savā vietā, jo mums jārāda cilvēkiem

Dieva mīlestība, kā arī aicina piedalīties darbā Līvānos.

Sludinātājs Dainis Pandars no Ogres Trīsvienības draudzes runāja par lūgšanu nozīmi. Lūgšana bieži netiek paklausīta, ja ir nepiedošana, ja ir jauna sirds, ja iet pie ekstra-sensa un tad pie Dieva. Pielūgšanā un lūgšanā atjaunojas sveigs garīgais ūdens sirdī, 'vecais diķis' tevī nomainās pret jaunu ūdeni. Lūdz, lai Dievs izmaina tavu lūgšanu dzīvi. Ja gribi atjaunoties, tad lūdz!



**Agnese Pallo  
un Solvita Zīvere (no kr.)**

*Skatiet arī krāsainos kongresa foto žurnāla vidējā atvērumā!*

## PADOMĒ

6. aprīlī Rīgā notika SKA padomes sēde. Tika saņemts lūgums no Ineses Drēskas atbrīvot viņu no vadītājas vietnieces pienākumiem. Par vadītājas vietnieci tika ievēlēta Agnese Pallo.

Vadītāja aicināja piedalīties Līvānos paredzētajā akcijā „Ģimene – ģimenei” ar dāvanu paku sagatavošanu, kā arī būt klāt sadraudzībā Līvānu slimnīcā un veco ļaužu aprūpes namos. Sīkāk par šīm iespējām informācija SKA vadītājas vēstulē visu draudžu sievietes kalpošanas vadītājām, kā arī: [www.lbds.lv](http://www.lbds.lv)

*Tabita Runce, redaktore*

## VIDUSDAUGAVAS REĢIONĀ

Vidusdaugavas reģiona mācītājiem un ikvienam aktīvam kalpotājam 27. aprīlī bija iespēja tikties reģionālajā sanāksmē Jēkabpils baptistu dievnāmā. Arī man ar Sieviešu Kalpošanas apvienības vadītāju Solvitu Zīveri bija prieks būt klāt un baudīt svētīgus mirkļus kopā. Ceļā vērojām plūdu skartos rajonus un pateicāmies Dievam par Viņa žēlastību, ka plūdi jau mazinās.

Sanāksmes iesākumā LBDS draudžu bīskaps Pēteris Sproģis runāja par „pamatiem”. Bīskaps mudināja mūs ieskatīties sevī un izvērtēt, vai esam piedzīvojuši piepildījumu Kristū. Bija iespēja katram personīgi izvērtēt savas draudzes *veselības stāvokli*, un secināt, kas manī ir nepilnīgs. Tāpat tikām aicināti izvērtēt, vai kalpošanā neesam novirzījušies no mērķa: „Kristus centrā”. Vēstulē Romiešiem Pāvils mums māca, ka ikdienas dzīvē jālieto ‘pravieša spējas’ – saskaņā ar ticības mēru, ‘kalpošanas spējas’ – kalpošanā, ‘spēja mācīt’ - mācīšanās, ‘spēja vadīt’ - vadīšanās, un visur un vienmēr jāveic Žēlsirdības darbi. Mums jāprot priecāties ar priecīgajiem, raudāt ar raudošajiem. Tas ir patiesi plašs diapazons, ar ko varam APSKAUT PASAULI. Bīskaps



**Tikšanās Jēkabpilī (no kr.: Agnese Pallo,  
Solvita Zīvere, Zanda Lūse, Lidija Tervite)**

mūs aicināja: „Palikt uzticīgiem Kristum!” Iedrošināja mūs nevis vienmēr labi attaisnoties, bet meklēt risinājumus jebkurā situācijā.

Vēlāk mēs, māsas, sapulcējāmies atsevišķi. Liels pārsteigums un prieks bija redzēt no Rīgas atbraukušo Lidiju Terviti, kura pirms vairāk kā 30 gadiem tika kalpojusi Jēkabpils draudzē kopā ar savu dzīvesbiedru – mācītāju Jāni Tervitu.

SKA vadītāja Solvita Zīvere mūs mudināja aizlūgt par vadītājiem. Dalījāmies pieredzē par māmiņu grupām draudzēs. Solvita līdzdalīja, kā varam ņemt dalību „Labestības dienā” Ventspilī, kā arī informēja par draudžu dienām Līvānos un iespējām tur kalpot dažādos projektos.

*Agnese Pallo, Mēsruga dr. MCM*

## BITĪTES MAIJAS LIDOJUMS

Piedāvājam sarunu ar Maiju – Liepājas Ciānas baptistu draudzes sludinātāja Andra Bītes dzīvesbiedri. Paraugieties uz savstarpējām attiecībām caur Maijas acīm – un jums būs viela pārdomām!

**- Pastāsti par sevi - dzimtā puse, no kādas ģimenes nāc, par bērnības pieredzi, blēņas un labie darbi, ģimene, hobiji...**

Esmu dzimusi Zemgalē, mazā ciematīnā Lietuvas pierobežā – Bukaišos. Kad runā par bērnību, man vienmēr nāk prātā liela pieneņu pļava aiz mājas. Bija daudz rotaļu un daudz blēņu. Kad man bija 5 gadi, kopā ar draudzeni spēlējām „indiāņus”, nolēmām uzcelt vīgvamu. Tieši blakus kūtiņām, pie lielās siena čupas. Kārtīgiem indiāņiem ir ugunskurs, tādēļ mēs arī to iekūrām. Labi, ka pieaugušie to redzēja un laikā paspēja apdzēst. Vienreiz mācai aiz dusmām, ka viņa mani nosūdzēja mammai, uzsitu zilu aci. Citreiz gribēju lellēm uzšūt kleitas, tad nu kādam mamma apģērbam gadījās pa robam. Secinu, ka neesmu bijusi nekāda paimeitiņa!



Ģimenes prieki vasarā...

Kad man bija 14 gadi, vecāki izšķīrās. Tas nebija viegls laiks, bet šoreiz par to negribu stāstīt.

Mani jaunības gadi bija diezgan vētrīni. Iepazīnu „lielo” dzīvi – lietoju alkoholu, tusējos apkārt, smēķēju. 12. klasē par to, ka neapmeklēju skolu, mani gandrīz izslēdza. Audzinātāja izsauca uz skolu mammu, mani pamatīgi noaudzināja. Tas lika man atjēgties, ka jāsaņem.

Esmu šai skolotājai ļoti pateicīga.

Par hobijiem – man patīk daudz kas. Patīk lasīt, skatīties filmas, īpaši fantāzijas žanru. Labprāt kādreiz kaut ko uzķīmerēju, īpaši aizrauj kaut ko radīt no papīra. Patīk pastaigas svaigā gaisā, patīk kaut kur aizbraukt. Patīk radoši darboties – organizēt pasākumus, noformēt. Patīk veidot attiecības ar cilvēkiem. Kopš jaunības man ir patīcis vadīt mazās grupas. Savulaik vadīju jauniešu vakarus Cēsaines un Madonas luterāņu baznīcās, tas bija brīnišķīgs laiks. Pāris gadus vadīju Latvijas kristīgās studentu brālības grupiņu Rēzeknes augstskolā. No tā laika man ir ļoti siltas atmiņas. Arī šobrīd vadu mazu sieviešu grupiņu, kopā sanākam lasīt Bībeli, aizlūgt, iedrošinām cita citu ticībā. Ja vienā teikumā – mans galvenais hobijs ir – nodzīvot šo dzīvi ar baudu. Dievs ir devis tik daudz kā brīnišķīga, mūsu dzīve var būt tik krāsaina! Gribu izbaudīt no sirds visu labo un skaisto.

### - Kāds bija tavs ceļš pie Dieva?

Par Dievu nedomāju un nebiju dzirdējusi līdz 12 gadu vecumam. Tomēr esmu pārliecināta, ka mans ceļš pie Dieva sākās, pirms es biju piedzimis. Zinu, ka mana vecmāmiņa bija ticīga sieviete, viņa regulāri apmeklēja katoļu baznīcu. Viņa daudz lūdza par saviem bērniem un mazbērniem. Viņa nomira, pirms es biju piedzimis, un man ir ļoti žēl, ka viņu nepazīnu. Es ceru, ka mēs satiksimies debesīs un viņa varēs redzēt, ka viņas lūgšanas ir tikušas atbildētas.

Ļoti spilgti atceros, kā 12 gadu vecumā pirmo reizi Lieldienās redzēju filmu par Jēzu. Atceros, ka skaitīju līdz lūgšanu filmas beigās. Bet nekas vairāk tam nesekoja. Neskaidri atceros, ka lūdzu Dievu brīžos, kad vecākiem bija konflikti.

14 gadu vecumā pirmo reizi biju baznīcā – ar kori dziedājām Ziemassvētku koncertā. Bija tāda bijība, sajūta, ka šī vieta ir īpaša.

Kad vecāki izšķīrās, mamma kopā ar mums – visiem pieciem bērniem pārcēlās dzīvot uz Cēsvari. Tas bija grūts laiks. Bet ne par to ir stāsts.

Abas ar mammu dziedājām pilsētas korī un kori aicināja svētdienās dziedāt baznīcā. Ap to laiku sākās mani garīgie meklējumi. Lasīju dažādu literatūru, īpaši mani aizrāva ezotērika. Mani satrauca jautājums par dzīves jēgu, daudz domāju, kāpēc esmu šajā pasaulē. Man šķita, ka atbildes es varētu saņemt kaut kur Indijā, kādā budistu klosterī un manī radās doma, ka kādreiz būs jādodas patiesības meklējumos uz austrumiem. Jau toreiz manī bija dziļa pārliecība, ka ar nāvi nekas nebeidzas.

16 gadu vecumā manī radās vajadzība nokristīties. Daļēji mani uz to mudināja bailes no tā, kas mani sagaida pēc nāves, un es cerēju, ka kristības varēs paglābt no kaut kā briesmīga. Daļēji meklēju dzīves piepildījumu un jēgu. Daļēji cerēju uz kādu brīnumu, uz kaut ko pārdabisku. Tā kā Cēsvarī bija tikai viena baznīca, man nebija jālauza galva, kurā baznīcā kristīties. Uzzināju, ka jāiziet iesvētību kursi. Nedēļas nogalē pirms manām kristībām notika jauniešu nometne, uz kuru mani pierunāja doties paziņas. Tur kāds puisis stāstīja, kā viņš ir piedzīvojis Jēzu savā dzīvē, un es pēkšņi sapratu, sajutu – te tas ir – dzīvs cilvēks, kas nevis filozofē par Dievu, bet ir to reāli piedzīvojis!!! Tā man bija milzīga atklāsmē un deva cerību, ka es arī to varu „dabūt”, un nemaz nebūs jādodas uz Indiju!

Uzreiz pēc nometnes braucu uz mājām un gatavojos kristībām. Kristībās mēs bijām tikai trīs cilvēki: mācītājs, ērgelniece (tai laikā varētu teikt arī – mana draudzene) un es. Biju ģērbusies baltās drēbēs, stāvēju baltā baznīcā un man uzdāvināja baltas lilijas. Jutos Dievam ļoti īpaša! Kristību brīdī gan nekādas īpašas sajūtas nebija, jutos pat mazliet vilusies. Biju iedomājusies, ka atvērsies debesis un notiks kaut kas tāāāds! Taču nekas pārdabisks nenotika. Tagad zinu, ka tā bija mana garīgā piedzimšana un patiesībā tajā brīdī notika kaut kas ļoti liels, tikai es tad to nespēju sajust. Pēc kristībām jutos priecīga, ka tas beidzot ir noticis. Un bija tāda laba sajūta – tagad varu arī mirt, ar mani viss būs kārtībā.

Kad nu likās – esmu visu izdarījusi, izrādījās, ka garīgais ceļš ir tikai nupat sācies! Atgriežoties pēc vasaras brīvdienām augstskolā, uzzināju, ka ir studentu grupiņa, kas katru nedēļu tiekas, lai lasītu Bībeli, lūgtu. Tā kā tikko biju kristījies, man bija pienākuma apziņa, ka man arī tur jābūt. Pie mums katru nedēļu brauca Latvijas kristīgās studentu brālības vadītājs Irgors Rautmanis un vadīja šīs



tikšanās. Sāku aptvert garīgās patiesības un garīgi pieaugt. Esmu ļoti pateicīga Igoram, ka viņš bija mans lielais brālis, kas mācīja, atbalstīja un iedrošināja, veltīja man savu laiku. Esmu izbaudījusi, ko nozīmē būt māceklim, ko nozīmē, kad tev ir kāds, kas māca, rūpējas, mīl... Bieži domāju, cik ļoti Dievs mani ir mīlējis un lutinājis, jo zinu, ka ne daudziem kristiešiem ir bijusi iespēja saņemt tādu dāvanu. Nekad nespēju Dievam par to pienācīgi pateikties. Vienu gadu baudīju *garīgo tīro pienu* un tad bija jābūt *ēst ciets ēdiens*. Igors aizbrauca mācīties uz Angliju un sagatavoja mani, lai es turpinātu vadīt Rēzeknes grupiņu. Tas bija nākošais pakāpiens garīgajā izaugsmē – uzņemties atbildību par citiem. Tas mani ļoti motivēja pašai mācīties, lasīt Bībeli, lūgt. Protams, pieļāvu daudz kļūdu, bet esmu Dievam pateicīga par šo laiku. Tas bija ļoti īpašs!

Mans ceļš pie Dieva turpinās joprojām. Katru dienu.

### - Tavs iepazīšanās stāsts ar Biti (ne jau mobilo sakaru kompāniju)

Zināju, ka bez ģimenes nespēju dzīvot, tādēļ man bija skaidrs – vai nu man būs vīrs, vai arī es stāšos klosterī un tā būs mana ģimene. Man bija 24 gadi. Ar draudzeni pastaigājāmies pa vakarīgo Cesvaini un filozofējām par dzīvi, kad nācām pie atziņas – mēs gribam sev vīrus, ģimeni. Rīt ir lūgšanu nakts. Nav ko gaidīt, jāmet kauns pie malas un jālūdz par to, lai arī citi aizlūdz.

Aprīļa sākumā braucu uz jauniešu vadītāju nometni. Te sākas stāsts par to, kā Dievs mani aizveda pie mana tagadējā vīra. Mājupceļu sarunāju braukt kopā ar Gulbenes baptistu draudzes jauniešiem. Pusceļā sapratu, ka viņi brauks pa citu ceļu. Bija jāizšķiras – turpināt ceļu vai arī kāpt ārā un doties mājās ar stopiem. Mani pierunāja braukt uz Gulbeni un palikt uz dievkalpojumu. Pēc dievkalpojuma draudzē notika pasēdēšana pie klātiem galdiem un tur es Andri ieraudzīju, pamanīju pirmo reizi. Jāsaka godīgi – man viņš nemaz nepatika. Un prātā pazibēja doma: „Ko es darītu, ja Dievs gribētu, lai es precos ar šo cilvēku?” Bet tūlīt domās sekoja atbilde: „Dievs nav nežēlīgs. Ja tā tiešām būtu Viņa griba, tad Viņš izdarītu tā, ka šis puisis man iepatīkas.” Tā es pie šīs filozofiskās domas par šo tēmu beidzu. Pēc kāda laika mēs – jaunieši, izgājām laukā un sākām runāties. Andris pastāstīja, ka ir mācījies augstskolā, ka spēlē ģitāru kādā grupā.

Tas lika viņa vērtībai manās acīs manāmi pieaugt. Pēc laiciņa visi kopā devāmies uz citu kristiešu sietu. Un bija moments, kad pamanīju siltu dzirkstelīti Andra acīs. Tas bija īpašs brīdis. Bet nekas „tāds” vēl nenotika. Mēs – Cesvaines un Gulbenes



Liepājas Cīanas draudzes mācītājs Andris Bite ar dzīvesbiedri Maiju un ģimeni



jaunieši pāris reizes uzrīkojām kopīgas nometnes. Un tā soli pa solītim mēs ar Andri iepazināmies. Tā paša gada Jāņos mēs sākām draudzēties. Tas notika dabīgi. Bija sajūta, ka mums būs kopīga nākotne. Kad nolēmām laulāties, tas bija loģisks mūsu attiecību turpinājums. Mums nebija doma padraudzēties un – tad jau redzēs. Zināju, ka Dievs mūs ir savedis kopā un tā tam jābūt. Bija brīdis, kad sajutu, ka es Andri patiešām mīlu, no visas sirds, tā dziļi un tīri. Esmu Dievam pateicīga par šo dāvanu. Tas nenozīmē, ka mūsu attiecības būtu vieglas, ir bijušas arī nesaskaņas. Bet palīdz apziņa, ka Dievs ir svētījis mūsu attiecības.

## **Mani iepriecina atziņa, ka mani nevada virspusējas jūtas, bet, ka mūsu laulības pamats ir Dieva mīlestība.**

### **- Kā tas ir - būt mācītāja sievai?**

Patiesībā - ļoti grūti. Savā ziņā tas ir darbs. Es gribētu būt vienkāršs draudzes loceklis, bet šis statuss man liek īpaši piedomāt, ko, kam un kā es saku, kā uzvedos. Ja es kādu māsu samīļoju, cita māsa ir greizsirdīga. Zinu, ka mani vēro, vērtē.

Un ir vēl kāda lieta, ko man ir grūti pieņemt: man ļoti nepatīk, ja mani nosauc par mācītāja kundzi. Mēs visi esam brāļi un māsas Kristū. Te nav kungu. Kungs ir viens – Kristus Jēzus. Mēs visi esam Viņa kalpi.

### **- Kā raksturotu tagadējo kalpošanas vietu Ciānas draudzē?**

Nupat esmu atkāpusies no Ciānas draudzes sieviešu kalpošanas vadītājas amata. Nevaru strādāt algotu darbu, rūpēties par ģimeni un vēl vadīt šādu organizāciju. Zinu, ka ir sievietes, kas to spēj, bet manī nav tādas enerģijas un spēka. Pirms sāku strādāt algotu darbu, lūdzu, lai Dievs vada, ja tas ir Viņa prāts, ka palieku par vadītāju, lai palīdz mūsu ģimenei, ka varam finansiāli iztikt. Pēdējais laiks, pirms sāku strādāt, finansiāli ģimenē nebija viegls. Dievs nedeva citus finanšu avotus, Viņš deva man darbu. Līdz ar to man ir skaidra Dieva griba manai dzīvei šobrīd. Jūtu, ka lielākā kalpošana, ko Dievs no manis šobrīd sagaida, ir – būt blakus savam vīram un rūpēties par bērniem.

Ja runājam par draudzi, teikšu godīgi – nav viegli šeit būt. Tam ir divi iemesli:

Pirmkārt – ļoti asi saduras vecie ieradumi ar jauno domāšanu. Visvairāk sāp, ja tradīcijas tiek liktas augstāk par Kristu. Bet ar ārējām metodēm tur neko nevar mainīt, ir jāmainās cilvēku sirdīm. Un tas jau ir Svētā Gara darbs. Reizēm pagurstu lūgt, jo šķiet, ka nekas nemainās. Bet tad Dievs pieskaras un jūtu – Viņš Ciānu nav atstājis. Šī Viņam ir ļoti mīļa vieta un draudze.

Otrkārt – jūtos šeit kā zem mikroskopa, kur tiek meklētas mūsu (manas un Andra) nepilnības un kļūdas. Ir daudz kritikas un maz iedrošinājuma vārdu. Tā kā šī ir mūsu pirmā draudze, kur Andris kalpo kā mācītājs, tas ir īpaši sāpīgi. Bet Dievs mūs iedrošina. Ir arī daži eņģeļi šajā draudzē, kas atbalsta grūtā brīdī. Milzīgs paldies viņiem!

## **- Vai ir kāda kristīga sieviete, kuras dzīvi un kalpošanu tu augsti vērtē?**

Kādreiz ļoti „fanoju” par Māti Terēzi. Aizkustina tas lielais darbs, ko Dievs caur viņu darīja. Un ir kāda atziņa, ko esmu no viņas paņēmusi sev – vispirms mīlēt un kalpot tiem, kas ir manās mājās. Ja es to nespēju, tad man nav ko meklēt tālās zemēs. No Bībeles sievietēm man mīļākā ir Marija – Lācara māsa. Arī man patīk klausīties, kad notiek garīgas sarunas. Marta no manis neiznāktu. Reizēm pārdzīvoju, ka neesmu tāda izdarīga: nesanāk garšīgi uztaisīt ēst, arī saimniecības vadīšana nav mana stiprā puse. Bet mēģinu pieņemt sevi tādu, kāda esmu, un priecāties par tām dāvanām un svētībām, ko Dievs man ir devis.

## **- Vai vari minēt būtiskākās lūgšanas, uz kurām Dievs Tavā dzīvē ir atbildējis, tās piepildījis?**

Lūgšana numur viens – par manu ģimeni, lai viņi būtu pie Dieva. Mamma un viena no māsām ir pieņēmušas Jēzu. Pārējie ir vēl ceļā. Esmu saņēmusi no Dieva apsolījumu, ka viņi visi – mans tētis, brāļi un māsa iepazīs Jēzu. Savā ziņā to uzskatu par jau atbildētu lūgšanu.

Otrā lūgšana – Dievs man ir devis vīru un ģimeni. Mums ir trīs bērni - Rūta - Ērika (9 g.v.), Madara - Dzintra (8 g.v.) un Aleksandrs - Andris (3 g.v.). Viņi visi ir brīnišķīgi, un ja Dievs dos, mēs būtu priecīgi vēl par kādu bērniņu. Es to izjūtu kā īpašu Dieva svētību un dāvanu. Tas nenozīmē, ka esmu ideāla mamma, bet bērni ir tie, caur kuriem mācos mīlestību un daudzas dzīves gudrības. Manuprāt, tā ir augstākā sievietes misija - kopā ar mīļoto vīrieti radīt jaunu dzīvību. Esmu par to Dievam ļoti pateicīga.

Un tad vēl ir lūgšana, kura ir pāri visam – es zinu, ka esmu vāja, egoistiska utt. Nu nav man tāds labs raksturs gadījies. Bet esmu lūgusi, lai Dievs mani tur savās rokās un lai nekas neizrauj mani no Viņa rokas. Un zinu, ka tā būs! Ne jau tādēļ, ka es ko varētu vai spētu, bet tāpēc, ka Dievs mani ļoti mīl. Mani ļoti aizkustina šis Dieva apsolījums – ka Viņš mani turēs. Un es to ļoti izjūtu savā dzīvē. Ļoti, ļoti gribētu novēlēt šo sajūtu ikvienam!

## **- Tava vīzija, kādai būtu jābūt ideālai sieviešu kalpošanai**

Ļoti vienkārši: visas nodevušās Kristum un katra dara to darbiņu, ko Kristus viņai personīgi uzticējis. Viņš jau nu zina, ko Viņš dara! Lai tikai spējām saklausīt un paklausīt!

## **- Vēlējums Latvijas sievietēm**

**Ielaidiet Jēzu savā dzīvē un savā sirdī!!! Dzīve bez Viņa ir pārāk grūta. Un nav tā vērtā. Viņš vienīgais var iedot dzīvei jēgu, spēku, mīlestību, mieru, prieku un visu pārējo!**

*Interviju sagatavoja Zenta Svava MCM*

Interviju ar  
Maiju Biti,  
Liepājas Ciānas  
draudzes  
mācītāja  
dzīvesbiedri,  
lasiet 13. lpp.  
(foto no  
ģimenes arhīva)



Ar ģimeni



Ziemsvētku pasākumā Ciānas draudzē Liepājā



Kongresa atklāšanā runā vadītāja Elita Lapina



Dainis Pandars,  
Ogres Trīsvienības  
draudzes sludinātājs

**SIEVIEŠU KALPOŠANAS  
APVIENĪBAS 11. KONGRESS  
2013. gada 16. martā  
Rīgā, Savienības namā**



Normunds Jozēns  
no Ventspils



Bīskaps Pēteris Sproģis  
sveic Elitu Lapinu un Solvitu Zīveri



OS VAKAR UN ŠODIEN TĀS PĀTS  
UN MŪZIGI

Kļūst maigābieži runā tā  
jākūšē, lai tevī dzirdētu.  
runā Kungs, es gribu bijtā  
veidoties tik Tava līdzībā.



Dzied: Ventspils draudzes bērnu ansamblis  
„Gaismiņa”



Divas jaunas dalībnieces –  
māsiņas Vadones no Talsiem



Dziesma – Dieva slavēšanai



Žurnāla redaktore  
Tabita Runce



Māci man ticēt, Kungs!  
Māci man lūgt!  
Bērniņi ticēt un  
Bērnišķi lūgt!  
Vai dienas saulainas,  
Vai prieka dzīvē maz,  
Sirds lai Tev uzticās:  
Māci man lūgt!

Dzied Jelgavas draudzes jaunieši  
Ineses Ginteres vadībā



Solvita Zīvere un Elita Lapiņa –  
SKA jaunā un iepriekšējā vadītāja

**EBWU  
prezidente  
Līvija  
Godiņa  
darba  
vizītēs**



**Pēdējā EBWU komitejas sēde Albānijā**



**Draudzē Albānijā**



**Romiešu teātra drupas Albānijā**



**Ciemats Uzbekistānā**



**Pie jaunceltnes Uzbekistānā**

# PIEDOŠANA - KALPOŠANAS VEIDS

Līvija Godiņa, EBWU (Eiropas baptistu sieviešu apvienība) prezidente

Lai gan tuvojamies vasarai, gribu salīdzināt savu kalpošanu ar aisbergu. Esmu dzirdējusi, ka aisberga redzamā daļa ir krietni mazāka nekā neredzamā. Tā es gribētu salīdzināt savu kalpošanu pēdējos 5 gadus - es esmu bijusi it kā redzamā daļa, bet jūs ar savām aizlūgšanām un klātesamības sajūtu esat svarīgākā, neredzamā daļa, kas to redzamo uztur. No sirds pateicos par jūsu lūgšanām un mūsu kopīgo kalpošanu!

Kad rakstu šīs rindas, rit pēdējās nedēļas pirms piecu gadu konferences Hanoverā, kur noslēgsies mana kalpošana kā EBWU prezidentei. Kopumā Eiropas baptistu sieviešu apvienības komitejā esmu bijusi 15 gadus – vispirms locekle, tad viceprezidente un pēdējos gadus prezidente. Tas ir bijis liels izaicinājums un reizē liela Dieva žēlastība un svētība. Tas ir apliecinājums Dieva suverenitātei un lielumam – ne mēs varam nopelnīt vai izvēlēties, bet Viņš izaicina cilvēcīgi nepiemērotu cilvēku un lieto savā veidā. Līdz ar to viss gods un slava Viņam par to, kas ir izdevies. Mūsu izvēle ir paklausīt aicinājumam.

Ir bijusi iespēja piedalīties piecos Pasaules baptistu savienības kongresos – 1990. gadā Seulā - Dienvidkorejā, 1995. gadā Argentīnā, 2000. gadā Austrijā, 2005. gadā Anglijā, 2010. gadā Havajā. Pēdējos piecus gadus esot atbildīgai par Eiropas baptistu sieviešu apvienību, esmu bijusi kā viceprezidente BWU (*Baptist World Union, Pasaules baptistu savienība*) Sieviešu departamentā, kur tikāmies reizi gadā visu kontinentu prezidentes – no Āfrikas, Āzijas, Dienvidamerikas, Latīņamerikas, Karību salām, Austrālijas zemēm. Šajās tikšanās reizēs katra kontinenta pārstāve stāsta par savu kontinentu. Visas šīs sarunas parāda lielo dažādību mūsu pasaulē, kura nav nemaz tik milzīga, kā mums šķiet, dzīvojot savā mazajā zemītē. Lūgšanās iestājamies par „viskarstākajiem” punktiem, kā pašlaik - Dienvidāfrikas Republika, kur notiek varmācīga karadarbība.

Eiropas Baptistu savienībā ietilpst arī Tuvie Austrumi. Īpašas mūsu lūgšanas par Palestīnu, Sīriju un visu šo reģionu, kas lūdz pēc dievišķas salīdzināšanās (*1.Kor.*). Sievietes bieži ir šo attiecību tiltu cēlējas. Tas ir īpašs stāsts par Palestīnas un Izraēlas jūdu un arābu kristiešu salīdzināšanos, saprast vienam otru vairāk. Tās ir valstiski divas naidīgas zemes. Bet tur dzīvo Dieva bērni, miera nesēji. Tiek organizētas nometnes bērniem, sievietēm. Viena no aktuālām tēmām sievietēm ir par piedošanu. Vai var piedot, bet ne izlīdzināt attiecības? Jā, bet salīdzināšanās sākas ar piedošanu. Tas ir sarežģīts process, kur viena puse runā - otra klausās un otrādi, bet procesa sākums ir – klausīties. Daudzi kristieši visā pasaulē lūdz pa salīdzināšanos un mieru Izraēlā un Palestīnā, kā arī finansiāli atbalsta, lai notiktu šāda kustība. Tā ir pavisam citāda sieviešu kalpošana, nekā Latvijā.

**Tā ir piedošanas kalpošana. Lūgšim par šo reģionu!**

Vairāk informācijas varat lasīt internetā: [www.musalaha.org](http://www.musalaha.org)



Lūgšana ar māsu vadītājām Albānijā

Marta mēnesī Albānijā notika Eiropas sieviešu komitejas sanāksšana, kur runājām, plānojām un lūdzām gan par apvienībām un māsām, kurās kalpo, gan par pēdējo mūsu kopīgi organizēto 5 gadu konferenci Hanoverā maija beigās. Albānija ir maza zeme, arī baptistu skaits ir neliels – ap 200, bet

aktīvs, augošs. Bija liels prieks redzēt, kā izaugusi sieviešu kalpošana pēdējo 3 gadu laikā. Pirms 3 gadiem tika organizēta sieviešu kalpošanas apvienība Albānijā un, kad tur viesojos, bija trauslas un nestabilas attiecības, turpretī tagad māsas jau ir aktīvas, degošas Kristum. Visas attīstības pamatā ir Bībeles studijas un lūgšanas. Daudzas mājas grupas sāka pulcēties uz Bībeles studijām un tagad ir attīstījušies aktīva kalpošana. Viens no kalpošanas veidiem ir cietumu misionē, kuru regulāri veic kāda māsu grupa.

Esam daudz lūgušas, lai Dievs izredz jaunas vadītājas turpmākai kalpošanai Eiropā un šobrīd jau ir diezgan daudz kandidātu – jaunas, izglītotas un dievbijīgas māsas.

Vissarežģītākais un pēdējais brauciens bija uz Taškentu, Uzbekistānu. Tas atkal ir īpašs stāsts. Pirms 7 gadiem tur tika organizēta liela sieviešu konference, bija aktīva kalpošana. Tagad politiskie apstākļi ir mainījušies – ļoti daudzi cilvēki, sevišķi krieviski runājošie, emigrējuši un pārcēlušies uz dzīvi ārzemēs - darba meklējumos. Uzbekistānā kristietība tiek stipri ierobežota, zināmā mērā ir pat vajāšanas. Īpaši daudz grūtību rodas, kad uzbeku tautības cilvēks kļūst par kristieti.

Atrodoties tur, bija tāda sajūta kā pirms 25 – 30 gadiem mūsu zemē dažādos veidos: gan izolētības ziņā, gan ekonomiskā, gan cilvēku attiecībās. Tik savāda sajūta, ka starp ticīgajiem ir *nostučītāji* - ziņu pienesēji attiecīgajām iestādēm. Kādi dievnami atņemti, cilvēki pulcējas mājās uz *dzimšanas dienu* - kā pie mums senos laikos notika svētdienskola. Bet neredzami, tomēr aktīvi darbojas grupiņas, kas pulcējas pa mājām dažādās vietās. Tas iedrošinošais bija satikt cilvēkus, kas tik ļoti mīl Dievu, ka nekādas grūtības nešķiet grūtas Viņā dēļ. Kāda meitene Lana (vārds ir mainīts) uzaugusi tradicionālā musulmaņu ģimenē, kas bija priekšzīmīga un izcila ģimene - vecāki bija vadošos posteļos, godīgi strādāja un mācīja bērnus. Lana bija tik apdāvināta un labi mācījās, ka tika izvirzīta braucienam uz vissavienības mēroga izstādi – konkursu, kurā reprezentēja savu valsti. Kopš bērnības viņā bija lielas ilgas pēc Kaut Kā. Kad viņa



bērnībā jautāja mātei, vai ir Dievs, viņa atbildēja, ka dažreiz viņai liekas, ka ir, citreiz nē. Lanai vecmāmiņa bija ļoti ticīga musulmane. Māte, augusi musulmaņu tradīcijās, bija tradicionāla, ne dedzīga musulmaniete. Lana lasīja Korānu un tur bija rakstīts arī par Jēzu. Lana meklēja Dievu korānā un brīnījās, ka viņa – teicamniece, nevar iemācīties Korāna tekstus no galvas. Reiz viņa redzēja filmu „Jēzus” un tas pārmainīja viņas dzīvi, viņa saprata, kas tas ir, pēc kā viņa ilgojas. Nonākot līdz kristietībai, viņa saprata, ka tā ir Patiesība. Lanai bija lielas ilgas būt ar Dieva bērniem sadraudzībā, klausīties, lūgt, un viņa atrada tādus cilvēkus. Bet tad sākās problēmas ģimenē, māte to uzskatīja par nodevību, un, tā kā viņa strādāja vadošā posteņī, viņas meitas pievērsšanās kristietībai apdraudēja ģimenes reputāciju. Māte aizliedza meitenei iet pie kristiešiem, bet to, kas sirdī deg, jau nevar tā viegli apslāpēt un aplusināt. Lana piedzīvoja neizsakāmi dziļu Kristus mīlestību. Māte ļoti varmācīgi izturējās pret meitu, kad viņa nepameta savu jauno ticību. Viņa tik stipri sita, plēsa meitu aiz matiem, ka vienubrīd bija sajūta, ka nositīs, viņa nevarēja apgulties, jo visur sāpēja, gulēja sēdus. Katrreiz, kad bija sitieni, Lana lūdza – Dievs, piedod viņai, jo viņa nesaprot, ko dara. Mīlestībā ir piedošana. Lanai sirdī pieauga mīlestība uz Jēzu un arī visiem, kas nepazīst Jēzu. Ir pagājuši daudzi gadi, māte kļuvusi veca, vairs nesit, bet samierinās ar meitas atšķirīgo ticību, tagad viņai vajadzīga fiziska palīdzība, ko meita dara ar mīlestību. Bet joprojām šajā zemē kristieši pulcējas slepus.

- Ja tu zinātu, kāda tā ir laime, kad mēs vairāki varam satikties kopā uz dievkalpojumu! Katra tāda reize ir lieli svētki! Jēzus mīlestība ir tik apbrīnojama! - tā Lana saka par savu dzīvi. Viņa liecina, kur vien iespējams. Dievs savus bērnus uztur, nekāda ārēja vara nevar iznīcināt Viņa draudzi!



Atgriežoties Latvijā, no sirds plūst prieks un pateicība par visu! Mēs bieži nenovērtējam to, kas mums dots: brīvība mīlēt un izdzīvot patiesu, aktīvu Kristus Gara piepildītu dzīvi. Mums ir skaista zeme ar četriem gadalaikiem, kur nav tā, ka vasarā viss pārvēršas vienā briesmīgā putekļu mākonī un karstumā kā Albānijā un arī Uzbekistānā. Dievs, atjauno manī pestīšanas prieku!

Ar pateicību - Jūsu Līvija  
*Līvija*

# ATBILD MĀCĪTĀJS – PAR LŪGŠANU

Uz lasītāju jautājumiem atbild mācītājs Edgars Godiņš

- Saprotu, ka lūgšana dievkalpojumā (publiski) un lūgšana mājās (aiz slēgtām durvīm) noteikti būs atšķirīga. Tādēļ man ir jautājums - vai lūgšanu, kas izteikta ļoti skaļā balsī - kā kliezot - varētu dēvēt par "garīgāku" nekā mierīgā balsī sacīto? Kāda būtu lūgšanas forma, lai "dedzīgo lūgšanu aizstāvji" to nenosauktu par vienaldzīgu?

- Patiesu lūgšanu iezīmē ne skaļums, bet mērķtiecība, konkrētība un garīga skaidrība. Esmu ievērojis dažas sakarības. Tas, kuram ir sava regulāra lūgšanu dzīve, atklātā lūgšanā lūgs konkrēti, mērķtiecīgi un īsi. Ieejošu un plašu lūgšanu atstājot tām reizēm, kad ir ņemts īpašs laiks lūgšanām. Ja lūgšana ir nesen pārtrauktas sarunas ar Draugu turpinājums, tad arī lūgšanas forma to parāda. Mēs jau nelūdzam, arī publiski, lai cilvēki izteiktu savu vērtējumu par mūsu lūgšanu. Lūgšanai ir cits Adresāts. Ja lūgšanu vērtē kā sacerējuma priekšā nesumu, tad kaut kas būs pārprasts.

*„Bet stunda nāk un ir jau klāt, kad īstie dievlūdžēji pielūgs Tēvu garā un patiesībā. Jo Tēvs tādus meklē, kas Viņu tā pielūdz”(Jāņa 4:23).*

Liela mazsaturōšu vārdu plūsma, kā arī kāda vārda bieža atkārtōšana, spēcīga žestikulēšana vai ātra un skaļa runa, diez vai nonāks tuvāk Dieva tronim. Svētie Raksti rāda, ka stiprā balsī runā cilvēks **uz cilvēku vai tautu**. Stiprā balsī runā eņģeļi, **izsludnot vēsti no Dieva** (Eceh. 9:1; Atkl.5:2 u.c).

Par skaļu lūgšanu atrodam vien 2 vietas:

*„Ap dienas vidu Elija tos apsmēja un sacīja: “Sauciet stiprā balsī, jo viņš taču ir dievs; varbūt viņš iegrimis domās vai aizņemts darišanās, vai atrodas ceļā, varbūt viņš guļ, un viņam būtu jāmostas!”” (1.Ķēn. 18:27).*  
*„Bet ap devīto stundu Jēzus sauca stiprā balsī: “Ēli, Ēli, lamā zabahtani?” Tas ir: “Mans Dievs, Mans Dievs, kāpēc Tu esi Mani atstājis?”” ( Mat. 27:46).*

Lai lūdžējs pats pārdomā, cik bibliska ir tāda lūgšana.

- **Vai atklātu lūgšanu varētu lūgt ar galvu uz augšu un acīm vaļā - skatoties it kā gaisā? (bet nenovērojot konkrētus cilvēkus)**

- Svētie Raksti nenosaka ķermeņa stāvokli lūgšanas laikā, bet gan raksturo situāciju, kad esam nolēmuši tuvoties visusvētajam Dievam. Un lūdžēja stāja Dieva priekšā raksturo viņa izpratni par viņu pašu un Dievu.

Lūgt – nozīmē būt nevienādās pozīcijās. Zemākais, kam nepienākas, lūdz Augstāko sevi apžēlot. Tas, kuram nav, lūdz To, kuram ir pārpilnība. Pat lietojot mums dotās Dieva bērņa tiesības, līmeņu starpība paliek. Mēs caur Jēzus Kristus nāves upuri varam tuvoties Dievam bez bailēm, bet nekur Svētajos rakstos neesam mudināti atnest

bijību Dieva priekšā. Ja mēs sarunu ar Dievu uzskatām kā līdzīgs ar līdzīgu, tad to vairs nevar saukt par lūgšanu. Lūgšanas laikā skatīties uz debesīm, virzienā, kurš mums visvairāk asociējas ar Dieva atrašanās vietu, nav ne ar ko pārāks par kalpa (verga) stāvokļa ieņemšanu (stāvēt, ceļos, noliektu galvu, saliktām rokām) Dieva priekšā Viņam tuvojoties. Parasti ārējā izturēšanās izpauž iekšējo stāju. Vienīgi Jēzus varēja runāt ar Dievu kā līdzīgs ar līdzīgu:

*„Tā Jēzus runāja un, Savas acis uz debesīm pacēlis, sacīja:*

*“Tēvs, Mana stunda ir nākusi: apskaidro Savu Dēlu, lai Dēls apskaidro Tevi” (Jāņa.17:1).*

*„... skatījās uz debesīm, nopūtās un sacīja uz to: “Efata, tas ir: atveries”” (Mk.7:34).*

*„Bet Viņš, paņēmis tās piecas maizes un divas zivis, skatījās uz debesīm, svētīja tās un pārlauza un deva mācekļiem, lai tie tās celtu ļaudīm priekšā” (Lūk 9:16).*

**- Vai lūgšanu var dabīgi iepīt sarunā vai veicama darba laikā kopā ar citu kristietī? Piemēram - jūs sarunājaties par notikumiem, problēmām, un sarunas vidū izsakāt lūgšanas vārdus Dievam - dažus teikumus, un atkal turpināt sarunu, bez īpašas pozas ieņemšanas, bez balss tembra maiņas.**

- Atklāta lūgšana ir vērsta ne vien uz Dievu, bet skar arī apkārtējos. Iestarpinot lūgšanu sarunas vidū, runātājs ir centies kaut ko panākt. Motīvus zina pats runātājs, vai tiešām tā bija lūgšana vai iespaids radīšana uz sarunas biedru. Tad to sauc par manipulāciju, ne lūgšanu. To var uzskatīt arī par nepieklājību, jo vērtējot sarunas biedru, vajadzētu arī viņam ļaut piedalīties lūgšanā. Vienā vietā Svētajos rakstos mēs lasām ko līdzīgu no Jēzus: „Tā Jēzus runāja un, Savas acis uz debesīm pacēlis, sacīja: *“Tēvs, Mana stunda ir nākusi: apskaidro Savu Dēlu, lai Dēls apskaidro Tevi” (Jāņa 17:1).* Tikai - Jēzus bija beidzis sarunu un ļāva mācekļiem piedalīties visaptverošā lūgšanā, ar ko tad arī šis mācību bloks noslēdzās.

**- Situācija - jūs esat šoferis un braucat mašīnā kopā ar citiem. Vai ir ieteicams skatīties lūgt Dievu braukšanas laikā, turpinot braukt un skatīties uz ceļu - lai izmantotu laiku, lai nebūtu klusums vai tukšas plāpas, bet Dieva slavēšana?**

- Pavadīt laiku ar otru cilvēku, arī mašīnā, ir brīnišķīgas Dieva dāvētas iespējas. Šādos brīžos atklājas ne vien mūsu ticība, bet arī inteligence. Ja spējam domāt ne tikai par sevi, bet arī par otru, tad laiku var izmantot, ieklausoties viens otra ticības pieredzē. Ja viens jūtas ticībā pārāks par otru, tad droši var zināt, ka ir pienācis laiks īpaši pievērsties sarunu biedram un īstenot Jēzus mācekļa uzdevumu:

*„Nesiet cits cita nastas, tā jūs piepildīsiet Kristus likumu” (Gal.6:2).*

Es ļoti ceru, ka ar lūgšanu mēs nekad neieliksim sevi citā kategorijā:

*„Kad jūs Dievu lūdzat, nedariet tā, kā liekuļi, jo tie mēdz Dievu lūgt, lai ļaudīm rādītos” (Mt. 6:5).* *AMM*

# BĒRNS

Bija saules un putnu dziesmu pilna diena. Puķes ziedēja un gaidīja, kad vizuļojošais taurenis atlaidīsies ar viņām parunāties. Zeme bija apvilkusi krāšņākās rotas, kad ieradās bērns.

Viņa acis staroja priekā par dzīvības pilno skaistumu. Sejā rotājās smaids, un krūtīs pukstēja mīloša un uzticīga sirds.

Bet uz mirkli mākonis aizklāja sauli, un bērns noplūca puķi, pārtraukdams tās sarunu ar taurenīti. Bērnām gribējās notvert bezdelīgu, kura vīteroja mājas paspārnē. Viņš meta tai ar akmeni, un putna dziesma pārtrūka.

Bērna acīs dzima nemiers.

Tās vairs neuzsmaidīja cilvēkiem, bet bija pievērsta zemei. Ļaudīs šis skatiens izraisīja neuzticību, viņi vairījās, daži pat pagrūda bērnu, lai nebūtu jāiet līdzās pa vienu ceļu.

Bet viņš jau vairs nebija bērns, jo bija pazaudējis mīlestības un uzticības pilno sirdi.

Viņa kājas bija saskrābātas, apģērbs saplēsts un netīrs, rokas savilkās dūrēs, bet galvā joņoja ļaunas domas. Viņš bija nelaimīgs, jo neviens viņu nemīlēja.

Zeme jau grimta naktī, kad nelaimīgais ieraudzīja nācēju.

Arī viņa kājas un rokas bija skrābātas, drēbes rādījās pagalam vecas, pat notraipītas asinīm. Galvā kaut kāds dīvains vainags. Tikai savāda gaisma plūda no svešinieka acīm.

– Tu tik nožēlojams, bet kā tavās acīs tāds siltums? – jautāja nelaimīgais.

– Ilgi esmu ceļā. Man bija jāaplaista tevis izraustītās puķes, jāpagādā, lai mazie bezdelīdzēni nedomirtu badā, jo viņu mātei tu atņēmi dzīvību. Tad mani satika ļaudis, kuru sirdīs tu biji iesējis atriebības alkas. Viņi noturēja mani par tevi, sasita, uzlika galvā ērkšķu vainagu un tad uzvēla plecos krustu, pie kura beidzot mani pienagloja. Bet es nedrīkstēju apstāties pusceļā, jo tu biji viens, nelaimīgs! Tikai tevis dēļ jau es biju nācis!

Nu esmu tevi atradis! Es nācu pateikt, ka mīlu tevi!

- Mans Glābēj! – čukstēja bērns, un ausa diena.

*Ausma Melluma*

*OROR*

# KLAUNI, KAS STĀSTA PAR DIEVU



Kristīgo klaunu grupas vadītāja Baiba ikdienā...

Jau otro gadu šur un tur var sastapt kristīgos klaunus! Klaunu dzīves aizkulisēs palīdzēja ielūkoties grupas vadītāja – Baiba Vēvere no Talsu evaņģēliski luteriskās draudzes.

*skat. krāsainos foto 39. lpp.*

## - Vai tiešām klauni var būt kristīgi?

Daudziem pirmajā mirklī sķiet – vai tad klauni var būt kristīgi? Bet ļoti labi var! Parastie klauni cilvēkus izmeļ, cenšas tos izjokot. Bet mēs cenšamies sniegt prieku un reizē pavēstīt nopietnas dzīves patiesības. Mūsu vēsti saprot gan bērni, gan pieaugušie. Daudzi ir teikuši, ka sākumā nav varējuši ticēt, ka klauni spēj nest kristīgo vēsti, bet redzējuši, atzīstas, ka ir pozitīvi pārsteigti. Nesen bijām uzaicināti uz Ventspils baptistu baznīcu. Arī es pati sākumā nobijos, jo biju dzirdējusi, ka tur esot ļoti nopietns mācītājs. Bet mūs uzņēma ļoti sirsnīgi, un vēlāk saņēmām labas atsauksmes, ka visiem esot patīcis. Kad esam bijuši bērnu pasākumā, pēc tā bērni nāk klāt mūs aplūkot, aptausta mūsu sejas, drēbes, pat sniedzas bučoties. Tas ir tik aizkustinoši - redzēt, kā internātskolās dzīvojošo, citkārt skumjo bērnu sejas ielīst silts prieks un smaids.

## - Kā Tu kļuvi par kristīgo klaunu?

Par klauniem dzirdēju Bībeles institūtā (RSBI, tagad Latvijas Bībeles centrs). Lekcijās uzzināju, ka 2012.g. februārī gatavojas braukt no ASV īsts klauns un apmācīt jaunos. Klauns esot cienījamos gados un būšot Latvijā pēdējo reizi. Tad nodomāju, ka gribētu iziet kursus, varbūt, ka noderēs kādā svētdienskolas pasākumā vai nometnē. Līdz tam kalpoju draudzē kā mazo bērnu pieskatītāja dievkalpojuma laikā. Ik pa laikam mani un vēl vienu meiteni aicināja Tukuma draudze palīgā organizēt svētdienskolas nometnes. Toreiz mums bija jāvada nometnes pirmais vakars, un būtu bijis vieglāk, ja mēs zinātu, kā to darīt, kā kustēties. Nodomāju, ka klauns to visu mums mācīs un būs vieglāk nākamajā



... un klauna tēlā



Viesojoties bērnu invalīdu  
nometnē Pelčos

vasarā, ja gadījumā mūs atkal aicinātu palīgā. Bet patiesībā viss izvērtās daudz iespaidīgāk.

Klauns Sids mums mācīja par atšķirībām, kādam jābūt kristīgajam klaunam, mācīja par Jēzu. Jēzus nāca pasaulē, lai iepriecinātu noskumušos, un pavēl mums darīt to pašu, tāpēc klauni ir viens no veidiem, kā iepriecināt cilvēkus. Parastais cirka klauns izsmej skatītājus - uzspēr ar kāju pa dibenu un visi smejas, bet kristīgais klauns to nedarīs nemūžam, tieši otrādi - līks, lai skatītājam izdotos kāds triks, vai pagodinās skatītāju kādā veidā, bet nekad neizsmies. Sids izstāstīja mums klaunu vēsturi, kā viņi ir radušies, kā iedalās pēc rakstura, tērpa un grimma. Mums katram ir sava, īpaša seja, nevis to uzķēpā kā pagādās. Tāpat katram ir savs

skatuves vārds un tērps. Sids mums mācīja skečus un trikus, kas liktu aizdomāties par kristīgām vērtībām - piedošanu, mīlestību, atbalstu un protams – vienkārši pasludina evaņģēliju. Parasti skatītāji pēc uzstāšanās nāk klāt un saka, ka viņi ir aizdomājušies par to dziļo jēgu, bērnodārzos skolotājas saka, ka nu būs ko pārrunāt ar bērniem. Neviens nepaliek vienaldzīgs. Ir protams, arī smieklīgie skeči, kuri vienkārši ļauj cilvēkiem atvērties un izsmieties.

Esmu pateicīga, ka Dievs man ir ļāvis iepazīt Sidu kā kristieti. Viņš man ir kā paraugs, kādam jābūt kristietim - vienkāršam, patiesam, pazemīgam, savaldīgam un ar milzīgu mīlestību pret bērniem un citiem cilvēkiem. Skolotājs Sids turpina par mums rūpēties, viņam ir izcila atmiņa. Iepazīstot mūs, viņš mūs ir paturējis ne tikai atmiņā, bet arī sirdī. Viņš ar savu sievu un mammu lūdz par mums. Viņš regulāri raksta vēstules un sūta nepieciešamās lietas trikiem, lai varam kvalitatīvi uzstāties. Ļoti gaidīsim viņu šajā vasarā ciemos uz Talsiem. Viņam iekrīt brīvs laiks tieši manā dzimšanas dienā. Sapratu, ka Dievs mani ļoti mīl, ja jau ir tik īpašu dāvanu man sagatavojis.

#### - Ko klaunu lieta ir mainījusi Tavā dzīvē?

Klauni ir mana lielā aizraušanās, mana kalpošana un mana dzīve. Kopš uzstājos ar klauniem, esmu kļuvusi drošāka. Man vairs nav kauns uzstāties un publiski runāt. Nav vairs mazvērtības kompleksi, jo zinu, ka nav jāuztraucas, ko par mani padomās cilvēki, galvenais, ka Dievam es varu patikt. Ja kādreiz gadās kaut ko sajaukt vai apmaldīties, tad nosmejos, ka tas ir normāli, kā jau klaunam... Mūs aicina uz daudz vietām - skolām, bērnodārzos, draudzēs, pansionātiem, nometnēm utt. Esam apceļojuši dažādas Latvijas vietas, iepazinušies ar jaukiem cilvēkiem un katru uzstāšanās ir bijusi ar kaut ko īpašu. Klaunos ir iesaistījusies visa mana ģimene, vīrs palīdz meklēt mūziku, bērni un vīrs pamāca, ko labāk teikt, ko rādīt, lai skatītāji uztvertu galveno domu. Mājās man vesela istaba ir veltīta tikai klaunu lietām – tērpiem, piederumiem, atribūtiem. Mājās ik uz soļa kāds nieciņš, sīkumiņš atgādina par klauniem – krūzīte, galdautiņš vai kas cits.

## - Cik bieži jūs uzstājaties?

Uzstāties sanāk katru nedēļu, gan darba dienās, gan sestdienās un svētdienās. Kad mūs aicina, tad arī braucam. Nupat izskaitīju, ka esam uzstājušies 63 reizes. Ir bijis tā, ka vienā dienā jābūt vairākās vietās. Skrundā uzstājamies vienā dienā 3 reizes pēc kārtas. Ir bijis tā, ka mēs dalāmies pa komandām, vieni brauc uz vienu pilsētu, bet citi brauc uz citu vietu, jo grupā esam vairāk kā divdesmit klaunu. Pirms tam cenšamies satikties, kopīgi sastādām programmu, reizēm izdomājam kādu jaunu joku, izmēģinām. Pietrūkst laika vienkārši pabūt kopā un parunāties, tuvāk iepazīties, jo esam no dažādām konfesijām un draudzēm. Mums nekad nav bijušas nesaskaņas vai strīdi par ticību vai konfesiju atšķirībām. Vienmēr cenšamies atrast laiku kopīgi aizlūgt par pasākumu, jo katru reizi ir milzīgi uztraukumi un rokas trīc, bet Dievs iedod mieru, tiklīdz uzejam uz skatuves. Ļoti palīdz nomierināties skatītāju aplausi un smieklīņi. Tā ir zīme, ka viņi ir uztvēruši domu. Ir bijuši gadījumi, kad nesaprotam, vai skatītājiem patīk vai nē, bet pēc uzstāšanās atklājas, ka viss ir kārtībā, vienkārši skolotāji ir *nobričkājuši* skolēnus, lai uzvedas klusu.

## - Vai ir kādi neparasti atgadījumi?

Man ir tāds skečs, kur ēdu salvetes un beigās no mutes izvelku skaistu, krāsainu virteni. No daudzām uzstāšanās reizēm mans klauna deguns bija zaudējis spīdumu, nolēmu uzklāt līmi, lai tas atkal spīdētu. Kad rādīju salveti un pasmaržoju, man tā pielīpa pie deguna, nedabūju nost. Visi smējās, bet es nesapratu, kā lai to norauju, tā nāca nost ar visu degunu. Beigās noplēsu ar otru roku un apēdu. To nevar izstāstīt, kā jutos, bet šādas izgāšanās liek būt elastīgai un improvizēt.

Reiz Zantē rādīju salvetes, bet nebija krēsla, uz kā apsēsties, tāpēc paņēmu plasmātas atkritumu spaini, domāju - apgriezīšu otrādi un apsēdīšos, bet kad to darīju, atkrituma spainis izšķīda uz visām pusēm, jo neizturēja manu svaru. Visi atkal smējās, bet es visu trika laiku pārdzīvoju, ka man tā gadījās. Bieži gadās mazas izgāšanās, kuras pamanām tikai mēs, nevis skatītāji. Dievs caur tām mūs veido un māca. Piemēram, Ventspils baptistu baznīcā ir liela telpa un mums bija jālieto mikrofoņi, bet tie bija sapinušies vados un mums bija grūti, tas izsita no sliedēm, un likās, ka nekad neesam tik slikti uzstājušies, bet beigās izrādījās, ka Dievs bija pieskāries skatītājiem tik un tā, un dziļi uzrunājis. Sapratām, ka tas nav atkarīgs no mums, ka Dievs jau dara savu darbu.

Vismīļākas ir tās vietas, kur ir maz skatītāju. Gandarījums ir tad, ja skatītāji ir "noķēruši" kristīgo domu un evaņģēliju. Ir nācies sastapties ar skeptiskiem cilvēkiem, kuri sākumā šaubās, vai klauns vispār iederas baznīcā, bet pēcāk viņu domas mainās. Mēs neko neuzspiežam un ar Bībeli pa galvu nesitam, vienkārši liekam aizdomāties un tālākais paliek skatītāju ziņā - to pieņemt vai nē.

Interviju sagatavoja Tabita Runce *AMM*



Triks ar salvetēm

# LABIE DARBI VENTSPILĪ

18. maijā Ventspilī notika „Labo darbu diena” – pasākums ar mērķi – savākt līdzekļus ģīpašo bērnu nometnei Pelčos. Nometne šogad notiks jau sesto gadu, un to organizē Sieviešu kalpošanas apvienība. Tikai no savākto ziedojumu apjoma ir atkarīgs, cik daudz bērniem būs iespējams nometnē piedalīties. Tādēļ labas gribas cilvēkiem bija iespēja piedalīties dažādos veidos, lai atbalstītu šo nometni.

„Labo darbu diena” bija skaists notikums Ventspils baptistu draudzes dārzā visas dienas garumā. Jau iepriekš bija iespēja ziedot dažādas lietišķas labdarības tirdziņam. Sievietes draudzēs tika aicinātas piedalīties akcijā – ziedot savu „otro labāko blūzi” ar visu pakaramo, ko izlikt tirdziņā. Šajā „nodaļā” pagalma stūrī daudzas dāmas atrada sev ko skaistu un noderīgu. Īpaši iepriecināja, ka no Jelgavas draudzes bija atbraukuši atbalstītāji pat ar veselu autobusu!

Aizkustinoši bija redzēt, ka arī ģīpašie bērni ņēma aktīvu dalību šajā pasākumā. Madara no Aizputes bija atvedusi savu skaistāko kleitu, lai to ziedotu tirdziņam. Meitenes, kas jau agrākos gados bija piedalījušās nometnē, pārdeva pašu gatavotus skaistus dekoratīvos šķīvjus.



Apgleznotie šķīvji

Bērnu māmiņas un Ventspils draudzes māsas bija sacepušas brīnumkārdinošas kūkas un smalkmaizītes, ko varēja nobaudīt kopā ar aromātisku kafiju pie omulīgi saklātiem galdiņiem. Pat īstēni izsalkušie varēja krietni iestiprināties ar tikko ceptiem šašlikiem un kartupeļiem. Nojumē interešu darbnīcās varēja iemācīties izgatavot dažādus rokdarbus – matu lentas, rozes un citādus smukumus.

Vakarā Ventspils baptistu draudzes dievnamā skanēja sirsnīgs koncerts, un klausītājiem atkal bija iespēja ziedot bērnu nometnes atbalstam.

Paldies pasākuma organizatorei Laurai Lapiņai un visiem pārējiem palīgiem par skaisto, piepildīto dienu, kā arī Debesu Tēvam par saulaino laiku tieši baznīcas dārzā, kamēr visā pārējā pilsētā plosījās pamatīgs negaiss!

*Skatiet arī krāsainos foto uz žurnāla aizmugurējā vāka!*

Tabita Runce *OMM*



Omulīgajā gaisotnē



# VISSVARĪGĀKAIS MEDIKAMENTS

*„Un zeme izdeva zāli un augus, kas savu sēklu nes, pēc savas kārtas, un kokus, kas augļus nes, kam sēkla sevī, pēc savas kārtas. Un Dievs redzēja to labu esam”  
(1. Mozus 1:12).*

Vai kādreiz esat domājis par uzturu kā vissvarīgāko medikamentu? Nesen lasīdams statistiku par to, ka katru gadu nomirst apmēram 11 miljoni bērnu un aptuveni pusi no šīm nāvēm izraisa nepietiekams uzturs, aptvēru, cik cieša ir uztura un medicīnas saikne. Bet ir vēl kāds aspekts. Slimības, kas izraisa lielāko daļu bērnu nāvi (caureja, malārija, pneimonija un masalas), ir daudzkārt nāvējošākas, ja jaunie cilvēki nesaņem pietiekamu uzturu vai arī viņu uzņemtais uzturs nav pareizs. Uzturs tiešām ir vissvarīgākais medikaments.

Nevaru vien noskatīties uz melleni, vīnogu, tomātu, banānu, kartupeli, rīsa vai kviešu graudu, neizjūtot īpašu apbrīnu un bijību. Pirmkārt, padomājiet par „iepakojumu”. Daudziem no tiem ir vaskota virskārta, īpaša miza vai apvalks, kas aizkavē mitruma izdalīšanos. Daži maina krāsu, kad ir nogatavojušies, lai „darītu zināmu”, ka ir gatavi ēšanai. Tas nozīmē, ka to skābes ir pārvērtušās saldā cukurā un cietie augļi ir kļuvuši mīksti un garšīgi.

Padomājiet arī par to ķīmisko sastāvu. Šobrīd uztura zinātnieki un ķīmiķi ir identificējuši vairāk nekā 900 sarežģītu ķīmisko vielu, kas atrodamas augļos, dārzeņos, riekstos un graudos. Šādām augu ķīmiskajām vielām (fitovielām) doti neskaitāmi sarežģīti nosaukumi, piemēram, beta karotīns, likopēns un izoflavons. Neapšaubāmi, ka ir vēl daudzas citas, kas pagaidām nav atklātas. Jo vairāk uzzinām par šādām vielām, jo labāk saprotam, ka tās pasargā mūs no tādām nopietnām saslimšanām kā diabēts, hipertoniya, paaugstināts holesterīna līmenis, artēriju oklūzija, koronārā sirds slimība, slikta redze, audzēji vai daudzas citas. Tāpēc tagad ikvienu saldu ogu, gardu riekstu, košu ābolu vai kraukšķīgu graudu uzskatu par mīlestībā sarūpētu veselības devu no Radītāja. Viņš mani izveidoja, un Viņš zina, kas man nepieciešams, lai es būtu vesels. Viss, kas vajadzīgs manai dzīvībai un veselībai, ir bagātīgi pieejams vienkāršā un dabīgā augu valsts produktū uzturā. Vēl vairāk – Viņš šo uzturu nepasniedz rūgtu tablešu izskatā.

**Man paredzētais vislabākais uzturs ir atraktīvi iepakots,  
garšas kārpiņām tīkams, garšo un smaržo burvīgi,  
un, pats galvenais, tas pasargā mani no daudzām slimībām.  
Nav brīnums, ka Dievs to nosauca par „labu”.**

Kungs, pārāk bieži es vienkārši saku: „Paldies par šo ēdienu,” nemaz nedomājot par visu izsmalcināto meistarību, ko esi ieguldījis tā radīšanā. Piedod, ka esmu tik pavīršs.

*No Deivida E. Stīna grāmatas „Brīnumu Dievs” MCM*

# PIENENE

*„Jo zeme, kas uzsūkusi bieži līstošo lietu un audzē stādus, derīgus tiem, kuru dēļ tā arī tiek apstrādāta, saņem svētību no Dieva” (Ebr. 6:7).*



Pienenes var būt viens no lielākajiem topošo dārznieku lāstiem vai viena no Dieva neskaitāmajām svētībām – tas atkarīgs no tā, ar ko runāsit. Man ir draugi, kas izbauda šo zeltaino ziedu skaistumu koši zaļajā zālienā. Citi var netipiski īgnoties, kamēr nebūs rūpīgi izrūvuši ikvienu no garajām mietsaknēm, kas stingri noenkurojušas dziļi robotās lapas. Angļu valodā pienenes nosaukums neatspoguļo skaisti zeltainos ziedus vai apburoši krāšņās un pūkainās sēklu galviņas, bet galveno uzmanību pievērš robotajām lapām, kas frančiem atgādināja lauvas lielo ilkņu izmērus un izliekumus. Tā no senās franču valodas frāzes „dent-de-lion” cēlies auga nosaukums angļu valodā „dandelion”. Pienenes sastopamas gandrīz visur, labi augdamas pat degradētos biotopos, ja vien tur ir pietiekami daudz saules. Ņemot vērā, ka auga pamatnē nav dzinumus, kurus varētu viegli nograuzt vai nopļaut ar zāles pļāvēju, tās pacieš pļaušanu, staigāšanu un visa cita veida „uzbrukumus”, kurus pārējie ziedošie augi neizturētu.

Kaut arī katra auga daļa, ja to salauž, izdala baltu, pienam līdzīgu sulu, un dažiem varētu nepatikt tā nedaudz rūgtenā garša, visas auga daļas ir ēdamas un pat ļoti vērtīgas.

**Pieneņu lapās ir vairāk beta karotīna (vitamīna A) nekā burkānos, un vienā tasē sakapātu lapu ir 535 % no vitamīna K dienas devas. Tās satur daudz vitamīna C, kalcija, dzelzs, kā arī magnija, fosfora un kālija.**

Šo uzskaitījumu varētu turpināt vēl ilgi. Pieneņu lapas ir ļoti vērtīgas, jo tās ir sātīgas un barojošas, bet to glikēmijas slodze ir tikai 2, kas nozīmē, ka mūsu ķermenis to pārstrādā lēni, un cukura līmenis asinīs nepaaugstinās strauji.

Un, pats galvenais, pienenes ir pieejamas bez maksas, tās aug pagalmos, parkos, ceļmalās. Tās tikai jāsaģatavo un jāapēd.

Cik gan labs ir Dievs, kas dāvājis mums augu, kurš viegli izplatās, aug it visur, ir acīm tīkams un tik garšīgs!

Kungs, lūdzu Tevi, palīdzi arī man būt par svētību citiem!

*No Deivida E. Stīna grāmatas „Brīnumu Dievs”*

*DM*

# PIENS UN TĀ PRODUKTI

Baiba Grīnberga, uztura speciāliste, Skrīveru baptistu draudze

Piena produktu klāsts arvien pieaug. Veikalu plauktos parādās pilnīgi jauni, nepazīstami, ar dažnedažādām organismam labvēlīgām īpašībām raksturoti produkti. Daudzviet izskan ļoti pretrunīgi viedokļi, īpaši par piena tauku ietekmi uz mūsu veselību. Ir cilvēki, kas piena taukus vērtē kā organismam ļoti nepieciešamus un veselīgus, savukārt citi, pārsvarā mediķi (īpaši kardiologi) - kā bīstamu produktu cilvēkiem ar paaugstinātu holesterīna līmeni asinīs, aterosklerozi, aptaukošanos un vispār mazkustīgu dzīvesveidu. Tieši tāpēc tagad tik daudzu produktu etiķetēs izcelts uzraksts „Ar samazinātu tauku saturu” vai „Vājpiena”.

Patiesība ir gan vieniem, gan otriem, jo jau kādu laiku mediķi atzīst, ka holesterīna pieaugumu asinīs pārsvarā veicina pašu aknu darbība un tikai vidēji 30% tā paaugstināšanos veicina holesterīna pārbagātība uzturā. Tomēr saviem pacientiem stingri iesaku katru dienu lietot omega-3 taukskābes, lai organismā būtu līdzsvars starp „labajām” un „ne tik labajām” taukskābēm.

Kādi ir šie jaunie piena produkti un kāds ir uztura speciālista viedoklis par tiem?



Kā vienu no pirmajiem vēlos minēt **bez-piedevu jogurtus**. Tie gan veikalos nopērkami jau labu laiku, tomēr vēl joprojām ir cilvēki, kas šos jogurtus nav pamanījuši vai arī nezina, kā tos pielietot. Zināmi apmēram desmit veidu bez-piedevu jogurti mūsu veikalos. Tiem visiem sastāvs diezgan līdzīgs, atšķiras tauku saturs (no 0,05% līdz pat 10%), konsistence un „labo baktēriju” veids un daudzums. Ar šiem jogurtiem lieliski var aizstāt parastos augļu, ogu un citu piedevu (rīvmaize, graudu pārslas, sēklas) jogurtus, kuri lielākoties ir ļoti saldi, kā arī nereti satur

aromatizētājus, biezinātājus, krāsvielas, konservantus. Bez-piedevu jogurtam pievienojot sagrieztus svaigus vai žāvētus augļus, sadrupinātus riekstus, sēklas, medu un citus vērtīgus produktus, varam pagatavot lielisku un augstvērtīgu jogurtu! Tāpat šo bez-piedevu jogurtu krējuma vietā var izmantot svaigu dārzenu un zaļumu salātiem.



## Sablenderējot minētos jogurtus ar svaigiem augļiem un pievienojot želatīnu, var iegūt gardu saldo ēdienu.

Bet, pievienojot jogurtam vaniļīnu un medu vai cukuru, kā arī želatīnu, to var pasniegt ar dzērveņu vai melleņu mērci. Šie bez-piedevu jogurti ieteicami uzturā aizcietējumu, kā arī zarnu disbiozes gadījumā, kad „labo” un „slikto” baktēriju līdzsvars zarnās ir izjaukts. Tāpat, lietojot antibiotikas, bez-piedevu jogurts būs labs imunitātes stiprinātājs! Šie jogurti nesatur laktozi.

Samērā jauns produkts, kas man pašai šķiet ļoti vērtīgs, ir Smiltēnē ražotais „Piena Spēks”. Interesanti, ka ir cilvēki, kuri baidās šo spēka produktu lietot, jo domā, ka tas paredzēts tikai sportistiem ar lielu fizisko slodzi. 100 grami „Piena Spēks” satur vismaz 9% sūkalu olbaltumvielu (visvērtīgākās piena olbaltumvielas) un ne vairāk kā 1% tauku – tā mums, uztura speciālistiem, apliecināja paši ražotāji. Salīdzinoši 100 grami 2,5% piena satur vidēji tikai 2,8% olbaltumvielu un 2,5% tauku. Šī jaunā produkta konsistence ir pabeiza, tumīga. Iespējams, ka klasiskais „Piena Spēks” dažiem varētu negaršot, bet, ja to sablenderē kopā ar ogām vai augļiem, var iegūt lielisku spēka kokteili. Vienā pudelē šī produkta ir 450 grami – tātad vidēji 40 grami vērtīgu olbaltumvielu un tikai 4,5 grami tauku. „Piena Spēks” ir piemērots arī biezputru vārīšanai, omlešu gatavošanai, kafijai piena vietā.



Neierasts produkts ir **AIRAN** gāzēts skābpiena dzēriens. Es to ieteiktu cilvēkiem ar pastiprinātu fizisko slodzi vai karstā vasaras dienā pēc lielākas svišanas, kad no organisma ar sviedriem izdalās arī nātrijs. AIRAN satur 0,8% sāls, ar kuru mēs varam atjaunot nātrija līmeni organismā.

Runājot par sieri, esmu ļoti iecienījusi un arī citiem iesaku produktu „Zaļais siers” – kaltēts, rīvēts skābpiena siers nelielā plastmasas trauciņā. SIA „Siera Ražotne” piedāvā arī citus līdzīgus produktus.

Ir vairāki ražotāja ieteikti varianti šī produkta izmantošanai:

- to vienkārši uzbirdina uz sviestmaizes
- izmanto kā piedevu rīvmaizei, panējot gaļu
- pirms pasniegšanas iekaisa biezeņzupā
- tajā apviļā grauzdiņus, ko pievieno salātiem vai zupai
- pārkaisa vārītus makaronus, kas pirms tam apslacīti ar olīveļļu
- tas lieliski papildina lazanju un kartupeļu biezeni
- pāris karotes pieliek siera cepumu mīklai
- izmanto receptēs, kur prasīti cietie rīvējamie sieri.



Vairāki cilvēki ir jautājuši manas domas par **Gī sviestu**.

Tie ir koncentrēti piena tauki, kuros praktiski vairs nav ūdens daļiņu. Gī sviests nesatur olbaltumvielas. Šo produktu es ieteiktu vienīgi aktīviem, jauniem cilvēkiem, tostarp bērniem.

Lieliem piena produktu cienītājiem, es ļoti ieteiktu pievērst uzmanību preces kvalitātei. Pašlaik arī Latvijā ir pieejams piens, jogurti, sieri ar bioloģisku (ekoloģisku) atzīmi. Tas nozīmē, ka šie produkti nesaturēs antibiotikas, kuras nonāk pienā, ja gotiņa ir attiecīgi ārstēta.

**Pētījumi pierāda, ka nepārtraukta nelielu devu antibiotiku uzņemšana caur piena produktiem veicina tā saukto antibiotiku rezistenci – stāvokli, kad mums pašiem ārstējoties ar antibiotikām, organisms vairs nav jūtīgs pret tām.**

*Uztura speciāliste Baiba Grīnberga -  
Klīnika EGV, Rīgā; Aizkraukles medicīnas centrs; KIRSH Veselības fabrika Jēkabpilī*

*evora*

# GUDRĀ KŪKA

Olas 8

Margarīns vai sviests 250 g

Ūdens 2 ēd. karotes

Cukurs 300 g

Vaniļas cukurs 1,5 pac.

Milti 225 g

Silts piens 1 litrs

Pūdercukurs apkaisīšanai

Izkausē sviestu. Olu dzeltenumus atdala no baltumiem. Puto kopā – olu dzeltenumus, cukuru, vaniļas cukuru, ūdeni. Pievieno atdzisušo sviestu, saputo. Pamazām iekaisa miltus, ne visus uzreiz. Pielej 500 ml silta piena, sajauc viendabīgā masā, tad pielej pārējo pienu, atkal samaisa viendabīgu. Saputo olu baltumus un pievieno mīklai. Mīkla iznāk ļoti šķidra.

Pietiekoši dziļu cepamo plāti iesmērē ar sviestu, pārkaisa miltus. Ielej mīklu. Cep 175 grādos 1 stundu un 20 minūtes.

## Kūka uzpūšas un kļūst kārtaina!

Kad pilnībā atdzisusi, pārkaisa ar pūdercukuru.

*Recepte no Santas Feldmanes Kolkā*

## PIENA KOKTEIĻI

### Laimi 2 gab. (līdzīgi citroniem)

Piens 1 litrs

Ūdens 0,5 litri

Cukurs pēc garšas

Laimus rūpīgi nomazgā un sagriež ar visu mizu nedaudz smalkāk. Blenderī samaj pienu, ūdeni un laimus. Izkāš caur sietu un pievieno cukuru.

### Avokado 1 gab.

Piens 1 litrs

Avokado nomizo un izņem kauliņu. Visu samaj blenderī

## un bauda, iztēlojoties sevi siltajā Brazīlijā.

*Kokteiļu receptes no Elaines Brazil-Bērziņas*

*EMM*



Interviju  
ar kristīgo  
klaunu  
grupas  
vadītāju  
Baibu  
Vēveri  
lasiet  
29. lpp.



Bērnu dziesmu dienā Pestīšanas Tempļī 1. maijā



Jautrie baloni tiks dāvēti bērniem



Bērnu invalīdu nometnē Pelčos



„Labo darbu diena” Ventspilī – bērnu invalīdu nometnes atbalstam Pelčos. (Rakstu lasiet 32.lpp.)

