

Decembris 2014 4 81

Marija un Marta



Kā klājas tavam tuvākajam?



*Sievietes austrumos
savus jaundzimušos nes lakatos
pie sirds pieglaustus.*

*Lai mātes sirds mūziku spēlē,
lai mazulis klausās,
lai drošībā, lai dus.*

*Dievs, ņem mani savā lakatā
prom no ierastā,
Tavā drošībā
Tavas sirds mūzikā.
Es klusēšu – Tu nes.*

Zinta Krūmiņa (Šulca), 2014

*Vēlam jums
Dieva klātnības piepildītus
Kristus dzimšanas svētkus!*

Saturs

4. SKA vadītājas sveiciens
6. Dzeja. Zinta Krūmiņa (Šulca)
7. M. Skaistkalns.
Kāpēc ne dziednieki?
10. ENTRUST -
mazo grupu apmācības
13. Lūgšanu diena Latvijā
18. Izdevniecība AMNIS piedāvā
23. Pāru vakars Priekulē
26. Atbild ģimenes psihoterapeits
29. Par sievietēm pasaulē
32. Brauksiet uz Āfriku?
33. Saiņojam dāvanas
34. Uztura nozīme audzēju
profilaksē
37. Kā ķirbis par mango pārtapa
38. Brīnumgards ievārijums
39. Kas paliks pēc Ziemsvētkiem?



Kā klājas tavam tuvākajam?

*Vai tu savus tuvākos jau pabaroji?
Vai visi, ko Dievs nolīcis tavā tuvumā -
ir aprūpēti, samīļoti, paēduši?*

*Ne tikai miesīgo maizi,
bet arī garīgo maizi.*

Ne tikai putniņi.

*Pat vismazākais un neievērojamākais
manā tuvumā ir Dieva acuraugs, bet
vai arī es to ieraugu? Bāreņi, ielu bērni,
bēgļi, vecie un vientuļie ļaudis -
tie ir kā mazi putniņi, pamesti svešu
cilvēku aprūpei, bez ģimenes siltuma
un rūpēm. Viņiem pašiem jālauž ceļš
dzīvē, par savu eksistenci jācīnās
ar pašu vājiem spēkiem.*

*Mēs gaidām svētkus un domājam, kā
saklāt skaistu un bagātu galdu. Lai
jums tas izdodas! Lai jums vienmēr
būtu Dieva svētība, maize un kāds
kārumiņš!*

*Bet - vai tu jau pabaroji kādu maziņo,
kādu vārgo un atstumto?*

Redaktore

mm

Izdevējs:

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

Redkolēģija:

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

Būsim MIERA NESĒJAS!

“Svētīgi miera nesēji, jo tie tiks saukti par Dieva bērniem” (Mat. 5:9).

Miera nešana kā priekšnosacījums svētībām un laimei, piederībai pie Dieva ģimenes...

- Kas ir šis miers? - Kur tas sākas?
- Kā izpaužas?
- Kas izraisa nemieru pasaulē?
- Ko nozīmē nest mieru?

Reizē ar Jēzus piedzimšanu uz zemes atskanēja eņģeļu dziesma “... miers virs zemes un cilvēkiem labs prāts”.

Šo vēsti dzirdam katru gadu ap Ziemassvētku laiku un visas zinām jau no galvas. Bet kas ir šis miers un kā tas izpaužas?

Bieži ar vārdu “miers” cilvēki saprot klusumu, komfortablu vietu un apstākļus, kur iespējams baudīt laiku sev patīkamā veidā un netraucēti realizēt pašu ieceres. Tomēr ielūkojoties dziļāk, jākonstatē, ka šo virspusējo mieru nekur nav iespējams aiznest, un tam ir necīgs sakars ar MIERU, par ko sludināja eņģeļi,



SKA vadītāja
Solvita Zivere
(no kr.)
Sieviešu Lūgšanu dienā,
Golgātas draudzes
dievnamā, Rīgā

Jēzum ierodoties uz šīs zemes. MIERU, kas paliek stiprs ārējas trauksmes apstākļos un dziļās bēdās. Kas māca klusējot nolikt pie Jēzus kājām ikvienu problēmu, ļaunumu, neizpratni un pašauties Dieva varenībai, vēlmei un spējai visu nokārtot visideālākajā veidā.

Kristus miera nešana vienmēr ir bijis ļoti aktīvs process, kas ietver sevī patieso nemiera cēloņu atklāšanu un atzīšanu, un šo cēloņu nodošanu Jēzus izvērtēšanai un apstrādei, vienlaicīgi esot gatavām darīt visu nepieciešamo arī no savas puses.

Mēs, sievietes, spējam būt miera nesējas un veidotājas, bet arī vislielākā nemiera cēlājas. Sieviešu unikālā spēja būt radošām un ļoti emocionālām ļauj mums sacelt nemieru pat neapzinoties un nekā ļauna nedomājot. Tomēr būtiski atcerēties, ka jebkurš nemiers ir saistīts ar grēku. Tieši tādēļ, vienlaicīgi ar Jēzus ierašanos uz šīs zemes, tajā ieradās arī patiesais MIERS. Miers, kas izslēdz jebkādu aprunāšanu, intrigas, savstarpēju konkurenci vai necieņu, centienus līdzcilvēku pārveidot pēc saviem ieskatiem u.t.t.

Kristus miera nesējas ir sievietes, kas attīsta sevī Dieva doto spēju redzēt

sevi un citus, vajadzības, nemiera cēloņus un problēmu risinājumus no Kristus skata pozīcijas.

Sievietes, kas saskata kalpošanas iespējas mūsdienu pasaulē un uzticīgi, ar prieku pievieno savus līdzekļus, talantus, prasmes Kristus darba veicināšanai un realizēšanai.

LBDS Sieviešu kalpošanas apvienība ir lūgusi un meklējusi Dieva spēku, Kristus redzējumu nākošā 2015. gada ceļiem un iespējas, lai katra sieviete varētu garīgi pilnveidoties, kļūstot par MIERA nesēju savā apkārtnē.

Lai SVĒTĪBA un MIERS apņem katru sievieti mūsu draudzēs, piepilda ģimenes un palīdz izbaudīt neaprakstāmo laimes sajūtu ik dienas no jauna, atrodot savu vietu Kristus tuvumā!

Lai miers ir ar Jums Kristus dzimšanas svētkos un Jaunajā gadā!

Mēs priecāsimies par katru palīdzības piedāvājumu, idejām un sievietēm, kuras Dievs ir uzrunājis piedalīties apvienības darbā! SKA vadītājas mob.: 27757340, e-pasts: solvita_ska@inbox.lv

Tu esi ļoti vajadzīga un Dievam dārga!

mm

SKA birojs Rīgā
Lāčplēša ielā 37, Rīga, LV-1011
Atvērts trešdienās 10:00 – 17:00
Tel.: 26834744
E-pasts: marta.kalpo@lbds.lv

SKA vadītāja Solvita Zivere
Mob.: 27757340
E-pasts: 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

„Katra gad no jauna
Kristus Bērniņš nāk...”
Kur Viņš tik tālu bija,
ka atkal Tam jāatnāk?

Un vai vispār gāja?
Viņš tepat vien bij,
kā gaiss, kā maize, kā ūdens,
kā gaisma katru rīt.

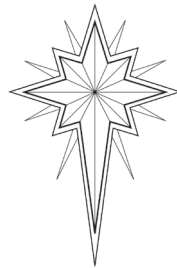
Bet mums jau nebija laika
steigā To ieraudzīt.
Lai nāk tikai reizi gadā,
kad baltas pārslas krīt.

Bērniņš – tas nav tik bīstami,
ko tāds var izdarīt?
Satin tik atkal autos
un lai silē mīt.
„Es Esmu pie jums ik dienas...”

Tātad nekur nav būtis,
nav atkal auti un sile
un vecā aitu kūts.

Es Esmu pie jums ik dienas
un tā visā mūžībā
Es Esmu, Es biju, Es būšu
Vai tavā sirsniņā?

Zinta Krūmiņa (Šulca)
2000



Enģeļi dziedāja...
Ar zvaigžņu vēju
Tu atnāci
un nenokavēji
pasaules sāpes,
ciešanas, slāpes.

Kā dzimšanas dienas
sveicienu Tu
saņēmi mūsu nespēku,
mūsu cīņas un grēkus.

Ar gaišzilu lentīti
spožā papīrā,
dārgā veikalā iesaiņota
mūsu – cilvēku
vienīgā dāvana
Tavā dzimšanas dienīnā –
ļoti salauzta sirsniņa...
Un enģeļi dziedāja...

Zinta Krūmiņa (Šulca)

KĀPĒC NE DZIEDNIEKI?

Māris Skaistkalns

draudzes "Gaisma"
sludinātājs

„Kāpēc ekstrasensi un dziednieki skaitās sliktie?”

Šo interesanto jautājumu mums uzdeva kāds jauns cilvēks draudzē Siguldā. Katru nedēļu dievkalpojumā mēģinām īsi un kodolīgi atbildēt uz vienu jautājumu.

Kādēļ rodas šāds vaicājums? Kaut gan pasaulē ir daudz cilvēku, kas nodarbojas ar cilvēka veselības problēmu risināšanu, daži no viņiem neesot labi. Ārsti, farmaceiti, terapeiti un psihologi rūpējas par dažādām saslimšanām, Vecās Derības baušļi palīdz diagnosticēt slimības, Jēzus un apustuļi dziedināja. Un dziednieki jau arī palīdz un ārstē. Bet kāpēc kristieši neatzīst dziednieku un ekstrasensu spējas par derīgām?

Lai to saprastu, jāaplūko mūsu ticības paši pamati.

I. Mums vajadzīga dziedināšana

Pasaule netika radīta tāda, kāda ir tagad. Dieva nodoms bija pasaule, kurā nepastāv sāpes un slimības, ļaunums un problēmas. Tāda arī bija sākumā. Cilvēki dzīvoja saskaņā ar Dieva nodomiem un līdz ar to viss bija labi. Mūsu pasaules problēma ir mūsu grēks, t.i., mūsu novēršanās no Dieva. Kopš cilvēks sāka meklēt dzīvei **savus** ceļus un problēmām **savus** risinājumus, pasaule vairs nav tāda kā vajadzētu.



Kopsavilkumā var teikt, ka Dievs nav vainīgs pie mūsu slimībām. Cilvēki izvēlējās pasauli bez Dieva, un paši ir savu problēmu autori. Un pat ja kāds ticīgs cilvēks negrēkotu nemaz, tad tomēr viņš būtu pakļauts šīs pasaules nepilnībai – viņš arī slimotu un ciestu. Tāpēc mums vajag dziedināšanu, ārstēšanu! Mēs Bībelē lasām, ka Dievs cīnās pret ļaunumu un cīnās par savu bērnu drošību un veselību. Tāpēc mēs ejam pie ārsta, un tāpēc mēs lūdzam Dievu.

II. Cilvēka tieksmes nosaka viņa rīcību

Vairumā gadījumu visi cilvēki rikojas pēc vienām un tām pašām

pamattieksmēm jeb vēlmēm. It īpaši, kad esam stresa situācijā vai mums ir problēmas, mēs meklējam visvienkāršāko risinājumu. Kopumā cilvēki vienmēr un visos laikos ir gribējuši, lai risinājumi ir: 1. Ātri; 2. Bez sāpēm; 3. Vienkārši un bez rūpēm; 4. Brīnumaini.

1. Ātri. Nav jābūt psihologam, lai zinātu, ka reti kāds ir gatavs ilgi gaidīt vai cīnīties – mums patīk viss, kas ir ātri un vienkārši. Ārsti un terapeiti mums piedāvā ārstēšanas ceļu, bet bieži vien tas nav ātrs. Gluži otrādi – reizēm slimību ārstēšana nepatīkami ieilgst.

2. Bez sāpēm. Nevienam nepatīk sāpes – ja zobārsts piedāvā lokālo anestēziju, tad reti kāds to noraida. Terapijas, kas sola daudz sāpju, nav populāras, pat ja tās ir efektīvas. Dažreiz cilvēks labāk izvēlas turpināt slimot, nekā iet sāpīgi ārstēties.

3. Vienkārši. Mūsu dzīve ir sarežģīta un vienmēr tāda būs. Tāpēc mēs to vien darām, ka meklējam veidu, kā atdot rūpes. Taisīt ēst ir grūti, tāpēc mēs ļaujam citiem vārīt mums. Labot mašīnu ir grūti, tāpēc mēs to vedam uz servisu. Labākais piedāvājums mums šķiet tas, kas mums atņem visvairāk rūpju. Ilgas terapijas ar lielu pašiniciatīvu un disciplīnu mums nepatīk. Tas ir arī iemesls, kāpēc daudziem cilvēkiem labāk patīk iedzert tableti, nekā sākt veselīgu dzīvesveidu.

4. Brīnumaini. Visiem patīk brīnumi un neizprotami pārsteigumi. Mūs fascinē lietas un notikumi, kas

neatbilst ierastajam. Vinnēt loterijā ir patīkamāk nekā sūri pelnīt katru eiro. Tikot dziedinātam ir daudz patīkamāk nekā vērsties pie ārstiem un iziet ierasto terapeitisko ceļu. Patiesībā mums brīnumi patīk tāpēc, ka tajos piepildās visas mūsu pirmās vēlmes: ātri, nesāpīgi un bez rūpēm. Vienīgi brīnums šķiet visu problēmu risinājums.

Bet tagad mums jāskatās, kur šīs tiesmes mūs var aizvest. Gandrīz jebkura ierastā terapija atbilst vismaz vienai no iepriekš minētām kategorijām – lēni, sāpīgi, „čakarīgi”. Dziednieki un citi brīnumdari bieži piedāvā ceļu, kas ir vienkāršs, nesāpīgs un samērā ātrs. Paklausī savām tieksmēm un – hops – tu esi pie dziednieka! Daudziem tas šķiet visvienkāršākais, loģiskākais ceļš.

III. Kas tad pie dziednieka notiek?

Ja palasa dziednieku mājaslapās atrodamo informāciju, šis tas atgādina ārstu praksēs lasīto – diagnostika, sāpju novērsšana. Bet saskaramies arī ar daudziem citiem, neskaidriem apzīmējumiem: ”negatīvās enerģētikas iedarbības neitralizācija”, „auras un biolauku korekcija”, tas viss „arī pēc foto”. Diagnoze un dziedināšana bez cilvēka klātbūtnes jau vien šķiet mazliet dīvaini. Tālāk aprakstos tiek piedāvāta visaptveroša palīdzība. Liekas, ka iet pie specializēta ārsta būtu muļķīgi, jo dziednieki esot spējīgāki – viņi tev sola salabot visu: veselībā, attiecībās, mājas iekārtošanā un nākotnes plānošanā. Mūsdienās daudz un dikti tiek runāts par kāda cilvēka vai vietas „enerģētiku”. Kas

ar to ir domāts? Daudzas problēmas tiek aprakstītas kā šīs enerģētikas traucējumi. Kaut kas tur sagrozījās bioenerģētiskajā laukā (visādas sāpes rodas), kaut kāda cita enerģētika slikti iespaido (lāsts, ļaunā acs utt.). Godīgi sakot, man šis skaidrošanas veids liekas pazīstams, jo agrāk (un mūsdienās arī daži) daudzas parādības izskaidroja ar kāda ļaunā gara ietekmi. Vai tā bija slimība, nelaime, attiecību problēmas – vajadzēja tikai zinošu cilvēku, kas varēja izdzīt ļaunos garus. Mūsdienās tiek regulēti bioenerģētiskie lauki. Tā pati lieta citos vārdos.

IV. Sekas

Kādā mājaslapā dziedniece skaidri apraksta savas darbības mērķi, proti, viņa „individuāli apmāca, kā katram pašam sadzirdēt savu iekšējo gudrību un Dieva padomu, kā efektīvāk veikt pašdziedināšanos.” Tik tikko vēl parādīju vienkārši muļķīgu pieeju problēmu risināšanai (ļaut sev ieskaidrot, ka tev ir lāsts, un tad maksāt par to, lai tas tiek noņemts – tā ir vienkārši krāpšana), bet tagad gan parādās nopietna problēma – „pašdziedināšana”. Jo galu galā visu dziednieku palīdzība tiecas uz to, ka „**mēs paši**” varam risināt savas problēmas. Mums nav vajadzīgs Dievs, mums ir biolauka eksperti, mums ir gaišreģi un zālotāji. Šajā punktā mēs atkal saskaramies ar visu mūsu pasaules problēmu sākumu – mēs **paši** gribam atrast savu ceļu un **paši** atrast risinājumus. Mūsu tiesmes vienmēr aizved prom no Dieva, no saistības ar Viņu, no pašāvēības uz

Viņu. Paļauties nav viegli! Tas nav ātri un ērti! Ticēt bieži ir saistīts ar sāpēm un ar rūpēm. Mums gribas izvēlēties vieglāko, ātrāko ceļu.

Galvenā problēma ar dziedniekiem ir tā, ka tie aizved prom no Dieva. Viņi paši vai nu ieņem Dieva lomu vai māca, kā tikt galā bez Dieva. Viņi neatstāj vietu Dieva darbībai, jo viņi apgalvo, ka spējot savest kārtībā gan fiziskās, gan psiholoģiskās, gan garīgās problēmas.

Modernās medicīnas ārsti to nedara! Protams, arī viņi bieži nav ticīgi un neved pie Dieva. Bet viņu darbības lauks ir ierobežots. Viņi atstāj vietu Dieva darbībai un brīnumiem, jo ārsti paši neapgalvo, ka varētu risināt visu. Ārsti apzinās savu stāvokli un savu iespēju robežas.

Beigās paliek **mūsu** problēma, mūsu **ticības** problēma! Ja mūsu tieksme ir būt neatkarīgiem no Dieva un meklēt vieglāko, ātrāko, nesāpīgāko ceļu, tad tiekties pie Dieva un mācīties paļauties uz Viņu, loģiski ir grūtākais ceļš.

Dievs aicina paļauties uz Viņu tieši tad, kad mums nav viegli, jo tikai tā pieaugs mūsu ticība.

Problēmu un slimību izcelsme ir pasaules nepilnība un dažreiz mūsu pašu vaina. Dievs pārbauda, ko mēs šajā situācijā darām – meklējam vieglāko ceļu vai meklējam risinājumu pašāvēībā uz Viņu?

Kopsavilkums

Bez pašāvēības uz Dievu iet pie ārsta ir stulbums! Jo tu neapzinies ārsta

ierobežotās spējas un Dieva bezgalīgo spēku (otrādi tāpat: vienīgi lūgt Dievu un ignorēt ārstus, viņa ieceltos kalpus, arī nav gudri).

Bez pašāvības uz Dievu iet pie dziednieka ir **izaicinājums Dievam!** Tas nozīmē sļaut Dievam sejā un meklēt sev citu visvareno palīgu. Tas nozīmē

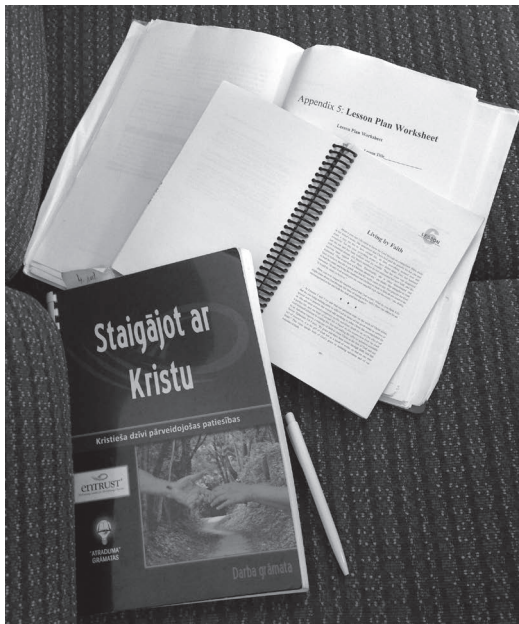
teikt Dievam, ka esot “enerģijas” un “spēki” pār kuram Viņš **nevarot valdīt**. Tāpēc es nopietni brīdinu neieļasties ar tādiem cilvēkiem. Dievs var ignorēt cilvēka stulbumu, dzīvojoj bez Dieva, bet Viņš nevar ignorēt cilvēku, kas sev uzceļ citus dievus visu varenā Dieva vietā. *mm*

MAZĀS GRUPAS – kristietības pamatšūniņas

Ilze Dūša
Rīgas Tempļa draudze

Oktoīrī Rīgā notika ENTRUST apmācības, kas palīdzēja sagatavot vadītājus un skolotājus mazo grupu Bībeles studijām. Cik svarīgi motivēt kristiešus iesaistīties un veidot mazās grupas, kur katram ir iespēja piedalīties, jautāt un risināt dzīves lielos jautājumus – izsaka spēcīgais apgalvojums, ka tikai mazās grupas, iespējams, atjaunos kristietību.

Entrust projekts darbojas jau 35 gadus, aicinot un apmācot dažādu paaudžu sievietes no 45 pasaules valstīm sākt studēt Bībeli un pielietot Rakstu patiesības savās dzīvēs, laulībā, bērnu audzināšanā, baznīcās, kopienās un sieviešu mazajās grupās, vienlaicīgi iedrošinot citas sievietes darīt to pašu. Piedzīvot sirds pārmaiņas. Lai sirds, kas bija radusi paiet garām citiem, kļūst izšķirt spējīga un spēj palīdzēt arī citiem iet cauri dzīves izaicinājumiem. Sirds, kas atklāj patiesību Dieva Vārdā, ļauj Svētajam Garam lietot Rakstu vietas un pārveidot sevi no iekšpuses uz āru. Dievs vēlas unikāli lietot katru sievieti Viņa valstības darbā kopā ar citām māsām Kristū. Entrust palīdz augt,





Bībeles studiju grupa, no kreisās Ilze, Corrie, Agnese, Solvita, Laura

praktizējot atbilstošu apmācības veidu pieaugušajiem. Apmācības modelim pamatā ir piemēri no Bībeles vīriem un sievietēm, piemēram, Pāvils vēstulē Titam un Timotejam. Apmācības mērķis ir atbalstīt un palīdzēt kļūt par „ganu” kopienā, kas svētī draudzi. Ar Entrust plašāku aprakstu var iepazīties interneta mājas lapā www.entrust4.org/about/our-ministries/wwmt

Šī gada oktobrī, divas nedēļas nogales arī mēs, septiņas sievietes no dažādām Latvijas pilsētām (Valmiera, Ventspils, Kolka, Rīga, Kuldīga) atsaucāmieš Sieviešu kalpošanas apvienības aicinājumam piedalīties šajosursos. Mācības notika angļu valodā. Mūsu koordinatore bija Līvija Godiņa un

Morīna Pogue Blackmon – sieviete, kuras sirdī Latvijai ir īpaša vieta, un skolotājas Sherry Bohn un Corrie Kotzian.

Pirms tikšanās klātienē mēs gatavojāmies, patstāvīgi lasot materiālu un Rakstu vietas, lai nedēļas nogalēs mācību process būtu maksimāli efektīvs. Katra no mums atstāja kādas lietas, darbus, ģimeni, lai nodotos mācībām. No prieka, kas bija redzams katras acīs, viennozīmīgi varu apliecināt, ka noteikti bija vērts!

Katru mācību dienu sākām slavējot Dievu, gan dziedot slavas un pielūgsmes dziesmas, gan lasot Rakstu vietas, gan paceļot savas balsis pateicības lūgšanās. Diena turpinājās ar aktīvu personīgu iesaistīšanos

gan diskutējot, gan daloties liecībās, soli pa solim izmantojot katrai savu unikālo radošumu un personību, praktizējām apgūto tādās tēmās kā: Jēzus piemērs mācīšanā; pareizo jautājumu uzdošana; pieaugušo sagatavošana; Bībeles studiju mērķis un iespējas; mazo grupu vadīšana; vadītāja atbildība un pieaugšana Kristus līdzībā.

Apmācību process, skolotājas un vide nodrošināja katras sievietes aktīvu iesaistīšanos, ko mēs visas labprāt izbaudījām sirsnīgā, atklātā un motivējošā atmosfērā. Šajā laikā gan pašas piedzīvojām, gan pilnveidojām iemaņas radīt apstākļus, kuros cilvēks vislabāk apgūst, mācās un vēlas pielietot Dieva dotās patiesības. Mana sirds piedzīvoja arī personīgu atpūtu

un atjaunošanos šajās nedēļas nogalēs, par ko esmu ļoti pateicīga Dievam.

Tā bija lieliska vide, kur varējām viena otru iedrošināt un atbalstīt, gan uzslavējot, gan draudzīgi iesakot un aicinot kādas lietas uzlabot vai darīt savādāk.

Abas nedēļas nogales bija ļoti piepildītas un, domāju, visas vēlamies iegūtās zināšanas un iemaņas praktiski pielietot vietā, kuru Dievs katrai uzticējis vai kur aicina.

Mēs visas esam pateicīgas Morīnai, Līvijai, Corrie un Sherry par ieguldīto darbu, lūgšanām un pašizliedzīgo kalpošanu Dievam un mums.

Paldies!

mm



Līvija Godiņa, Corrie Kotzian, Morīna Pogue Blackmon un Sherry Bohn

Vai viegli būt UZTICAMAM?

Pasaules Sieviešu Lūgšanu diena

CĪRUĻOS

Mūsu mazajā draudzītē Cīruļos, 3. novembra vakarā bija brīnišķīgs lūgšanu brīdis, Pasaules baptistu sieviešu Lūgšanu dienas ietvaros. Sanācām un sabraucām kopā septiņas māsas. Prieks par to, ka kopā ar mums bija sievietes no Cīruļiem, kuras nav draudzē, bet, kad ir iespēja - apmeklē draudzes dievkalpojumus. Domājām par Gara augli uzticamību, mūsu uzticamību Kristum, draudzei, sabiedrībai, uzticamību Kristus aicinājumam būt Labās Vēsts nesējām. Sarunu laikā redzējām, ka kādas lietas ik pa laikam kādu no mums uzrunāja ļoti personīgi.

Bija sagatavotas atklātnītes ar visiem Gara augļiem, ko katra varēja paņemt līdzi, kā arī nobeigumā visām tika konfektes "Vētrasputns" ar domu, ka mums jāpastāv vētrās un jāmacās krāt spēkus nākamajiem pārbaudījumiem. To mēs varam, esot kopā – mēs un Jēzus.

Manuprāt, tieši Cīruļos šāda veida sieviešu Lūgšanu dienas pasākums notika pirmo reizi, iedvesmu deva izlasītais gan Marijā un Martā, gan Baptistu Vēstnesī.

Gita Vadone

Valdemārpils-Ārlavas draudzē, Cīruļos



LIEPĀJĀ

Ir sestdienas rīts, kad piecas māsas no Aizputes baptistu draudzes dodamies uz Liepāju, lai piedalītos Pasaules baptistu sieviešu Lūgšanu dienas pasākumā Liepājas Ciānas draudzes baznīcā.

Bijām priecīgi pārsteigtas par pārdomāto un rūpīgi noorganizēto pasākumu. Īpaši patika, ka pie katra galdiņa sēdošās māsas lūdza par konkrētu pasaules kontinentu vai tā daļu.

Ar interesi klausījāmies Livijas Godiņas informācijā par pasaules sieviešu problēmām un vajadzībām, lai pēc tam kopīgi par tām aizlūgtu. Īpaši jauki bija uzzināt, ka kādā citā pasaules malā ir aizlūgts arī par Latvijas sievietēm.

Šoruden Lūgšanu dienas tēma bija: UZTICAMĪBA - viens no Svētā Gara augļiem. Tas rosināja mūs pārdomāt, vai mūsu dzīvēs šis Svētā Gara auglis ir redzams.

Miļš paldies Ciānas draudzes māsām par jauko uzņemšanu un iespēju būt sadraudzībā un lūgšanās.

Indra Zvirgzdiņa

Aizputes draudzē

Ar prieku atceros brīnišķīgo Lūgšanu dienu, kad mēs no dažādām draudzēm varējām izjust to svēto kopības sajūtu, ko rada Svētais Gars. Patīkami bija tikties ar māsām, kuras ilgāku laiku nebija redzētas.

Dzirdējām liecības, kā Dievs darbojas visā pasaulē, pārveidojot cilvēku dvēseles un izmainot dzīves. Svētīga bija ziedojumu vākšana, un katrs varēja piedalīties ar savu artavu. Interesanti bija paklausīties Līvijas stāstījumu par savu kalpošanu Eiropā, un tālāko kalpošanas redzējumu. Un, protams, lieliskā, Skaidrītes pašas ceptā torte, kurš spēs to aizmirst. Paldies māsām par centību, gatavojot cienastus. Vakars bija izdevies, **PALDIES!**

Kristus mīlestībā,
Ilze Zaharova
draudze Ev. Gaisma, Karostā

• • •

Pārsteidzoši, cik dažādi cilvēki var būt vienoti! Sēžot pie viena galda un kopā esot no dažādām draudzēm, vienojošais mums bija **Āzija** un Āzijas sieviešu vajadzības. Kārtējo reizi apzinājos, cik daudz labas lietas mums Dievs ir devis. Priekpilna pateicība par to un sirsnīgas lūgšanas par sieviešu vajadzībām Āzijā. Un piedevām vēl apziņa, ka arī citur pasaulē sievietes ir vienojušas lūgšanās...

Braucot mājās, pārrunājām iespaidus, ka diena bija ļoti jauki organizēta un piepildīta.

Zenta Svava, Priekules draudze



Ciānas draudzes Sieviešu kalpošanas vadītāja Skaidrīte Starka

Šādā pasākumā biju pirmo reizi savā dzīves laikā, jo tikai nesen saņēmu Kristus mīlestības piedodošo spēku un 2014.gada vasarā tiku bībeliski pagremdēta un pievienojos draudzei.

Tik ļoti bija jūtama kopības sajūta, māsas bija ļoti atvērtas un sirsnīgas. Vienošanās daudzās kopdziesmās un liecībās deva man svētību visas dienas garumā.

Māsas pie mūsu galdiņa lūdza par bērniem **Karību jūras salās**. Lūdzām, lai viņi izaugtu par brīnišķīgiem Dieva bērniem un Dieva svētība viņus pavada katru dienu.

Satiku arī savu pirmo svētdienas skolotāju no Vaiņodes internātskolas laikiem, kad tur mācījos. Paldies māsām par mīlestību un labestību. Esmu piepildīta ar svētībām, kas nav izsakāma vārdos. Tagad man ir pilnīga cita dzīve kopā ar Kristu un viņa bērniem.

Lai Dievs svētī visus pasaules Dieva bērnus, kuri garā un patiesībā piesauc to Kungu!!!

Inga Buce, Aizputes draudze

"Kad jūs Mani piesauksiet, Es jums atbildēšu un, kad jūs nāksiet un Mani pielūgsiet, Es jūs paklausīšu"
(Jeremijas 29:12).

Lūgšanu diena - pasākums, kurā ar savām sirds lūgšanām Dievam varējām iestāties par cilvēkiem citos kontinentos.

Uzzināju, ka šī kustība aizsākās ar dažām sievietēm, kas pulcējās kopā un domāja, kā palīdzēt. Un prieks bija dzirdēt, kā katrs ar savu ziedošanu un lūgšanu var palīdzēt un iepriecināt cilvēkus tālu pasaulē.

Mēs lūdzām par **Latīņameriku**, kur plaši izplatīta narkomānija, bērnu seksuāla izmantošana un vardarbība.

Lūdzām, lai katrs jauniešs personīgi iepazīst Dievu, jo Viņš spēj apmierināt katru vajadzību. Bībelē ir apsolījums: *"Mans Dievs apmierinās katru jūsu vajadzību pēc Savas godības pilnās bagātības Kristū Jēzū."*

Pasākums bija ļoti labi noorganizēts. Iepazinās ar māsām no citām draudzēm.

Ar cieņu, **Gita Rāte**
Grobiņas draudze

• • •

Liepājas Ciānas baznīcā 1.novembrī pulcējās māsas no Lejas Kurzemes baptistu draudzēm uz Pasaules baptistu sieviešu Lūgšanu dienas pasākumu. Septiņās dažādās "kontinentu daļās" pulcējās ap 50 sieviešu no Liepājas,



Lūgšanas par kontinentiem Liepājā

Grobiņas, Aizputes, Priekules, Sakas un Vaiņodes. Mūs vienoja ticība Jēzum Kristus. Lūgšanās mēs varējām lūgt mūsu Debesu Tēvu par sievietēm, kuras mēs nepazīstam. Lai arī dzīvojam tālu viena no otras, tomēr mēs varējām kļūt tuvas caur lūgšanu. Lai kur tu dzīvo, mēs sastopamies ar līdzīgām ikdienišķām dzīves situācijām - bezdarbu, trūkumu, bezdievību, ciešanām no vardarbības. Tās ir tikai dažas lietas, ko nesām Dieva priekšā. Es ticu, ka Debesu Tēvs dzird savu bērnu saucienus un Viņš atbild.

Lāsma Ņeire

Nācāretes draudze

•••

Šogad mūsu Ciāna uzņēma māsas no citām draudzēm. Uz septiņiem klātiem galdiem bija dažādu krāsu pēdiņas, uz kurām bija kontinentu īpašās lūgšanu vajadzības, attiecīgas krāsas svečīte, karodziņš, Pasaules atlants un dziesmu lapiņas ar lūgšanu rokām uz tām.

Ierodoties katrai iedeva atšķirīgas krāsas uzlīmi, kas norādīja piederību attiecīgajam kontinentam. Mana vieta bija pie **Eiropas** galda.

No lielās sveces tika aizdegtas pārējās, mazās svečītes.

Kamēr Anita spēlēja flautu, mēs lūdzām, lai Dievs tīra mūsu sirdis, ka varam ar skaidrām sirdīm lūgt par pasauli.

Domāju un ticu, ka Dievs uzklausa mūsu lūgšanas par kontinentu iesūtītajām vajadzībām. Par cilvēkiem,

kas izmisumā, esot bez darba un smagos apstākļos. Par jauniešu interneta atkarību un noziedzību. Par Krievijas pilsētām un ciemiem. Par bāreņiem un sievietēm, vientuļām mātēm. Lai Dievs dod spēku kristīgajām sievietēm kalpošanā. Lūdzām, lai lielajās Eiropas pilsētās atveras jauni dievnamu un cilvēkiem pasludina Jēzu Kristu, ka Viņš ir pasaules Gaisma.

„Piepildi, Kungs, manu kausu, Tev to pretī paceļu nu es. Tu, kas esi Dzīvā Ūdens avots pats, dzirdini, būšu tad es spirdzināts...”

Ārija Kociņa

Ciānas draudze

•••

RĪGĀ

Rīgas draudžu māsu vadītājas pulcējās SKA birojā 3. novembrī, lai kopīgi lūgtu par sievietēm plašajā pasaulē, par konkrētām vajadzībām, ko iesūtījušas katra kontinenta Sieviešu kalpošanas savienības.

15. novembrī Golgātas draudzes baznīcā uz lūgšanām pulcējās sievietes no Rīgas apkārtnes.

Ar šajā dienā savāktajiem ziedojumiem tiks atbalstīti konkrēti palīdzības projekti visā pasaulē, ar kuriem varat iepazīties Pasaules baptistu sieviešu departamenta mājaslapā: bwawd.org

Skatiet krāsainos foto žurnāla vidus atvērumā!

LIMBAŽOS

8.novembrī, sestdienā mēs, māsas Kristū no Līgatnes devāmies uz Limbažiem, lai tiktos ar māsām no citām draudzēm. Tikšanās bija veltīta sieviešu Lūgšanu dienai, kura šajā laikā tiek atzīmēta visā pasaulē. Lūgšanu dienas moto šogad bija „Gara auglis -Uzticamība.”



Mēs lūdzām par sievietēm, bērniem un ģimenēm dažādās pasaules valstīs. Lūgšanas aptvēra septiņus pasaules kontinentus un to daļas: Austrāliju, Āfriku, Karību jūras salas, Ameriku, Āziju, Eiropu, Indonēziju. Lūdzām par to, lai Dieva Gars aizskar tos, kuri nav dzirdējuši Labo vēsti, par dažādām vajadzībām šajos reģionos, lai Dievs dod spēku Dieva bērniem pastāvēt necilvēcīgos apstākļos, par vardarbības un narkotiku upuriem, par vajātiem kristiešiem.

Bijām visas vienotas Dieva slavēšanā dziesmās.

Man bija neizsakāms prieks sajust sevi kā daļu no šīs lielās Dieva bērnu

saimes, kura mīt visā plašajā pasaulē. Ļoti aizkustinošas bija bildes uz lielā ekrāna - iemūžināti mirkļi no dažādu pasaules valstu sieviešu ikdienas. Tās bija dzīves grūtību nospiešanas vietas, veicot fiziski smagus darbus, lai palīdzētu ģimenei izdzīvot, kādas apraudāja savus no dzīves aizgājušos bērnus un tuviniekus, dažas bija ieslodzījumā. Ieraudzīju, cik lielu žēlastību Dievs izlējis pār saviem bērniem Latvijā, par ko no sirds vēlējos pateikties Dievam.

Noslēgumā kādu laiku pavadījām kopīgā sadraudzībā pie tējas un kafijas tases, pie cienasta, ko bija sarūpējušas Limbažu draudzes māsas.

Pateicos Dievam par iespēju būt Lūgšanu dienas pasākumā Limbažos, tāpat pateicos visiem pasākuma organizatoriem, visām māsām, kuru sirdis Dievs bija ielicis domu aicināt uz kopīgām lūgšanām. Lūgšana ir neredzama, bet stipra saite, kura vieno Dieva bērnus visā pasaulē. Šīs dienas noslēgumā man sirdī skanēja dziesmas vārdi „Brīnišķu spēku zinu es, ko rada lūgšana...”

Noneta Baumannē
Līgatnes draudzē

No Lūgšanu dienā saziēdotajiem līdzekļiem 20% izlietosim Bāreņu fonda izveidošanai.

Gatavojoties svētkiem, kristīgā **izdevniecība AMNIS** sarūpējusi daudz dāvanu visdažādākajām gaumēm!

Mūsu mājīgajos veikalos Rīgā un Liepājā atradīsiet gan literatūru, gan praktiskas lietas ar kristīgu simboliku un tekstiem. Bībeles, grāmatas, kalendāri, kartītes, krūzes, rotaļlietas, rāmiši, rotaslietas, un citas skaistas lietas!

Tas viss noderēs gan savam priekam, gan kādai svētīgai dāvanai!

“Ikviens lai dara, kā tas savā sirdī apņēmieš, ne smagu sirdi vai piespiests; jo priecīgu devēju Dievs mīl.” (2. Korintiešiem 9:7)



Iznākuši jaunie 2015. gada **“Lozungi.”**

Lozungi ir ikdienas lasījums no Jaunās un Vecās Derības katrai gada dienai. Lozungi tiek veidoti, izlozējot ikdienas lasījumu no Vecās Derības, kam tiek piemeklēts lasījums no Jaunās Derības. Katras dienas pirmais lasījums ir pieskaņots Baznīcas gada notikumiem.

Līdzās ikdienas lasījumam ir atrodamas arī paralēlās rakstuvietas. Grāmatiņas sākumā atrodami paraugi ikdienas lūgšanām.

Ikdienas lasot lozungus, ir iespējams izlasīt Jauno Derību četros, bet Veco Derību iepazīt septiņos gados.

2015. gada lozungs: “Pieņemiet cits citu, kā arī Kristus mūs ir pieņēmis Dievam par godu.” (Romiešiem 15:7)

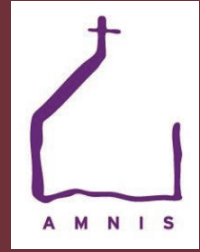
“Lozungi” - laba dāvana, kādam kurš Dievu vēl nepazīst!

Gaidīsim Jūs mūsu veikalos :

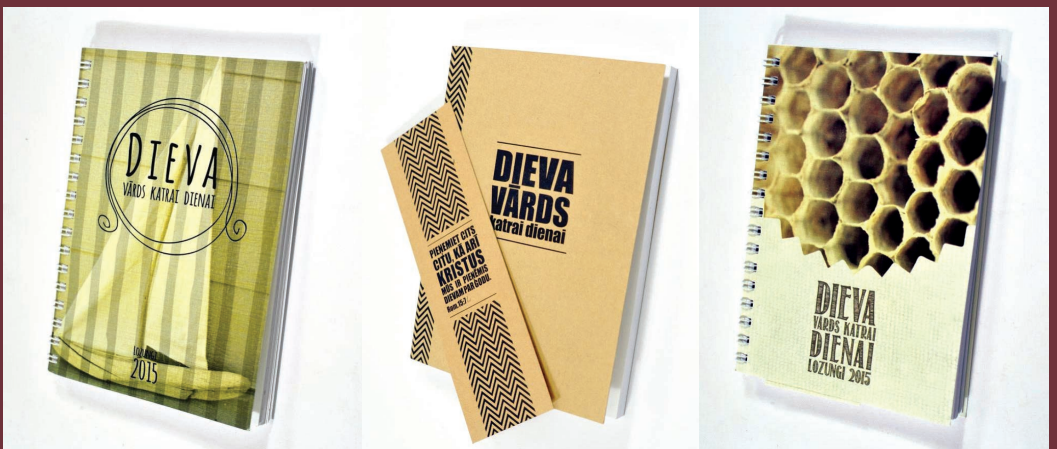
“AMNIS”, Rīgā , Lāčplēša ielā 37, tel. 67243094, 22175797

“AMNIS”, Liepājā, Siena ielā 10, tel. 25558083

www.amnis.lv



Kristīgā
izdevniecība
AMNIS piedāvā





Ciānas draudzes dievnams Liepājā

Liepājā



LŪGŠANU DIENAS
PASĀKUMI LATVIJĀ
Vairāk lasiet 13. lpp.





Liecība - Kristine Zonne



SKA birojā

Rīgā



01 11 2014



Lūdzam par pasauli



Lūgšanu diena Golgātas dievnāmā



Limbažu draudzes Sieviešu kalpošanas vadītāja Laila Grīnberga

LŪGŠANU DIENA LIMBAŽOS



PĀRU VAKARS kopā ar draugiem Denu & Blanšu



Zenta Svava
Priekules draudze

Priekules baptistu draudzē oktobra sākumā ciemojās draugi no māsu draudzes Floridā, ASV. Ceļojuma mērķis bija misija Kalētos, bet arī Priekulē notika pāru vakars kopā ar mūsu draugiem Denu un Blanšu Allaniem.

Vakara iesākumā tikām aicināti atbildēt uz dažādiem jautājumiem, piemēram: sievām jāatbild, kas ir vīra mīļākais ēdiens, kāds ir vīra krekla izmērs? Vīriem: kāda ir sievas mīļākā krāsa, kāds kurpju izmērs? Tas sagādāja jautrību. Bet jautājumi: ko darījat pirmajā randiņā, ko visvairāk novērtē otrā, kas ir tas, ko vēlētos mainīt sevī un ko otrā – rosināja pārdomāt un pārrunāt vēlāk.

Turpinājumā Dens un Blanša, viens otru papildinot, rosināja pārdomāt laimīgas laulības noslēpumus.

B.: Ir daudzas kristīgas grāmatas, kuras var palīdzēt finanšu jautājumos,

bet kā ar mājas darbiem? Nav pareizi teikt, ka sievietei ir visi mājas darbi. Mums ir jāpalīdz un jānāk pretī otram.

D.: Vīrietis ir vienkāršs. Dod man vienu uzdevumu un es to izdarišu. Turpretī sieviete spēj uztvert daudz ko vienlaicīgi.

*„Katrš rūgtums lai ir tālu no jums..”
(Efez.4:31-32).*

*„Sekojiet Dievam kā viņa mīļie bērni..”
(Efez.5:1).*

Ja mēģinām līdzināties Dievam, mums laulībā ir jāspēj piedot. Būs brīži, kad nespēsīm vienoties, bet jāspēj piedot. Tik daudz Dievs man ir piedēvis, kā gan lai es nevaru piedot otram?

Vīriem ir lietas, kas nepatīk pie sievām un otrādi. Bet vajag ļaut un darīt, sievas to novērtē. Arī otrādi. Sievām jādara tas, kas patīk vīriem.

Kā bērnībā piedzīvotais ietekmē jūsu kā pāra nākotni?

Blanša nāk no tradicionālas kristiešu ģimenes. Svētdienās kopā ar māsu gāja uz baznīcu, ideāla ģimene. Arī Dena ģimenē ir vēl brāļi un māsa. Tēvs alkoholiķis. Jauks viņš bija līdz 3-4 glāzītei, tad kļuva ļauns. Sita sievu. Arī Dens kā vecākais no brāļiem dabūja no tēva ciest, jo centās pārējos aizstāvēt. Dens nekad nezināja, vai diena būs laba vai ļauna.

Kad apprecējās, Blanša nezināja Dena ģimenes situāciju. Zināja, ka tēvs dzer, bet daudzās ģimenēs tā ir. Dens bija ļoti noslēgts, kluss, jo bērībā tas pasargāja no sitieniem. Pagāja ļoti daudz gadu, līdz sākās komunikācija.

Ļoti daudz kas mums nāk līdzī no pagātnes. Bet Dens bija izlēmis nebūt tāds tēvs. Viņš izmainījās 26 gadu vecumā, kad iepazīna Jēzu, un bija, KAM līdzināties.

Tas, kā tu norāj, disciplinē bērnus, nāk no vecākiem. Ja vecāki atklāti izrādīja savu pieķeršanos viens otram, arī tu to spēj. Bērības bagāža – to labo vajag ņemt, lai tas darbojas jūsu laulībā.

Blanša atgādina par trim lietām no pagājušā gada pāru vakara:

Komunikācija. Saprast, ko otra puse domāja ar to, ko teica. Piem., ”patīk” džemperis – vai tas tikai patīk vai tas nozīmē, ka „gribu”.

Konflikts. Ir brīži, kad esam konfliktā, bet jāuzmanās, ko viens otram sakām. Vārdi var ievainot. Konfliktā nepalīdz tas, ka otrs aiziet prom. Strīds tiek atlikts, bet ne atrisināts.

Nodošanās, saistības. Ir tā, ka ne vienmēr otra puse ļoti patīk, bet ir brīži, kad esam kā no jauna iemīlējušies. Mēs esam savienoti. It sevišķi kristiešiem - laulība ir derība. Uz laulību var raudīties dažādi: patērētāja skatījums – ko es no šīm attiecībām gūšu sev, ko no tā otra dabūšu? Ja tas turpinās, tad laulība ir izjukusi. Pavisam citādi ir, ja skatāmies uz laulību kā

uz derību. Konflikta gadījumā tad dodos pie otra, lai noskaidrotu, ko varu darīt viņa un mūsu laulības labad. Tad, kad varu pieaugt attiecībās ar Dievu, varu pieaugt arī savā laulības dzīvē.

Laulības gadalaiki... ir rozā brīļļu laiks, ir laiks, kad bērni dzimst un aug, ir laiks, kad bērni dodas prom un jūs paliekat divi vien.

Uz jautājumu: kā dabūt sevi ārā no tā, ka negribas runāties ar otru? - atbild Blanša:

- Vispirms ir lūgšana. Pacietība.

Atkārtoti sev atgādināt, ka pats esmu ieinteresēts, lai mums būtu labi.

Laulība ir būvēta uz savstarpēju uzticēšanos. Komunikācija ir kā ceļš, kas pastāvīgi jābūvē un kam jābūt attīstībā. Aizejiet kopā vakariņās, pastaigā, izbaudiet to. Tas samazinās aizsargpozīciju. Tā vietā, lai uzbruktu otram, labāk teikt: es jūtos tā vai citādi, kad tu to dari. Tas liek otram sajust tevi.

Bieži ir tā, ka neizrāda jūtas. Tas prasa laiku - iemācīties izpaust jūtas. Ir jāsaprot, ka otra puse vēl to labāko.

Palikt uzticīgam un nemukt no laulības – tā ir istā nodošanās. Emocijas nāk un iet, bet joprojām paliek nodošanās. Ir jāsaprot, kā sliktu vērst par labu.

Bieži pret darba biedriem izturas labāk, kā pret savu otru pusīti. Bet otrai pusītei pienākas lielāka cieņa kā kolēģiem.

D.: Vairumā gadījumu, kad biju nejauks, sapratu, ka esmu patērētājs. Miesa cīnās ar Kristus Garu. Mums jāļauj Kristus Garam ienākt sevī. Dievs mūs aicina personīgās dziļās

attiecībās ar Viņu, tāpat kā sievietei un vīram. Dieva mērķis ir trīskāršas attiecības, glābšana un izligšana. Dievs aicina Viņa nodomu piepildīšanā. Viņš mūs svētī, lai mēs svētītu citus. Mūsu laulība ir labākais piemērs, ko varam dot pasaulei par Dieva attiecībām ar draudzi!

M M

Sieviešu rīts Priekules draudzē ar viesnām no ASV, otrā no labās Blāša Allena



ĢIMENES PSIHOTERAPEITA ieteikumi



Uz lasītāju jautājumiem
atbild ģimenes
psihoterapeite
Kristīne Maže

Maza meitenīte - 3 gadi, ļoti daudz melo. Vecāki ir satraukti, jo nesaprot, kā rīkoties. Vai šinī vecumā tas ir normāli?

3-5 gadu vecumā bērniem vēl ir diezgan grūti atšķirt pasakas no realitātes. Viss šķiet tik ļoti brīnumains un tajā pat laikā reāls. Pasaku un filmu varoņi, mīļās rotaļlietas, kuras gribētos padarīt dzīvas. Vienam no maniem bērniem, piemēram, kādu laiku katrā vakara lūgšanā bija: "Dievs dod, ka mans Lego Čima atdzīvotos un kļūtu īsts." Droši vien būtu stipri bezjēdzīgi moralizēt par to, ka tad šis Čima būtu nevaldāms un pastrādātu

briesmu lietas. Iespējams, ka šādu situāciju var izmantot, lai mācītu bērnam atšķirību starp dzīvām, Dieva radītām būtnēm un nedzīvām, cilvēku veidotām lietām. Tajā pat laikā pārāk daudz nesatraucoties, ja to būs jāatkārto atkal un atkal. Bērna mīļmantiņai, mīļajam zaķītim sāp vai ir priecīgi ne tikai tādēļ, ka bērns to kaut kādā mērā vēl uztver kā daļu no sevis. Arī tādēļ, ka caur to bērns mācās mīlestību un iejūtību attiecībās ar citiem. Ziemassvētku vecītis, Lieldienu zaķis, Ādams un Ieva, Mozus, Dāvids un Jēzus – sākotnēji viss vienādi īsts. Tikai vēlāk, vecāku mācīšanas rezultātā, bērns spēj nodalīt patieso no iztēlotā. Reizēm bērni neapzinās, ka viņu stāstītais neatbilst patiesībai – viņiem pašu iztēlotais ir ļoti īsts. Nezinot tieši, par ko ir meli, grūti arī pateikt, cik normāli tas ir. Reizēm bērni melo aiz skaudības vai greizsirdības. (*Man tik ļoti gribas drauga mašīnīti, kas es to paņemu un vēlāk saku, ka draugs man to atdeva*). Bērns pamazām apgūst atšķirību starp mans un ne mans. Mēs kā vecāki esam atbildīgi to palīdzēt apgūt. (*Es tā ilgojos pēc pazīstamās dzīves ar mammu divatā, ka paslepšus iekniebju māsiņai, lai viņa brēc un mamma redz, cik viņa nejauka un tad mamma nāks pie manis, jo es esmu mīļa un nebrēcu.*) Atrodot vairāk laika un pozitīvas uzmanības lielajai māsai,

var stiprināt viņas vērtības sajūtu un tad greisirdība var mazināties. Vēl viens iemesls melošanai šajā vecumā var būt tas, ka pieaugušie paši bieži maina domas un/vai melo bērnam. Reizēm mēs pieaugušie domājam, ka bērns vēl maziņš, vēl nesaprot, un tā ir taisnība. Tomēr bērns sajūt mūs, mūsu sajūtas un to, ka nerunājam par kaut ko, par ko esam nobažījušies. Mamma un tētis ir pieteikuši auksto karu viens otram, laulība irst, bet bērnam tiek tēlots, ka viss ir ļoti jauki. Tētis necieš sievasmāti, bet viņas viesošanās laikā visi uzvedas cukursaldi. Mamma uztraucas, ka ģimenē par maz naudas, vai varbūt tēvs nespēj tikt vaļā no kādas atkarības, bet visi izliekas, ka problēma nepastāv. Bērns sajūt šo neīstumu, bet nezina, ko ar to iesākt. Vai tagad sākt bērnam skaidrot nesaprašanās cēloņus? Droši vien, ka nē, bet bērnam būtu jāzina, ka viņš/ viņa nav atbildīga par šo kašķi, un ka pieaugušie spēs ar to tikt galā.

Agrīnais pusaudzis - 11 gadi, katru vakaru raud, jo baidās no pasaules gala. Kā rīkoties apkārtējiem?

Agrīnais pusaudzis ir grūts laiks kā bērnam, tā arī apkārtējiem. Tas ir laiks, kad arvien spēcīgāk bērns sevi identificē ar vienaudžu grupu, tajā pat laikā atdaloties no vecākiem. Tas var būt diezgan biedējoši, kad ir jāmācās ko jaunu un vairāk atbildības jāuzņemas pašam uz saviem pleciem. Ja bērns jūtas stabili pats par sevi, jūtas pārliecināts, ka spēs parūpēties par sevi, ka vajadzības gadījumā būs, kam palūgt palīdzību, tad šis

pārmaiņas uztvert ir vieglāk. Ja ir bijusi jau pieredze ar to, ka pašam/ pašai jāuzņemas atbildība, ir izdevies to sekmīgi veikt un ir iegūts pozitīvs novērtējums no apkārtējiem, tad pašvērtība stiprinās. Piemēram, ja bērnam ir jau bijusi pieredze kā vienam pašam nokļūt no mājām līdz skolai, tad, sākot to darīt regulāri, tas nav biedējoši. Savukārt, ja katru reizi bērns uz skolu ticis vests, un tad pēkšņi kādu dienu tur jānokļūst pašam, tas var būt biedējoši. Ja bērns jūtas nedrošs pats par sevi, par to, ka apkārtējiem viņš rūp, tas var šķist kā pasaules gals – viņa pazīstamās pasaules beigas. Šādas grūtības īpaši izteiktas var būt ģimenēs, kurās labi zina, ko darīt ar bērnu, kamēr tas mazs, bet īsti nezina, ko iesākt ar pusaudzi un kā pamazām bērnu palaist vaļā, turpinot dot nepieciešamo atbalstu (nevis pēkšņi paziņojot – tagad tu jau esi liels). Reizēm tas var būt saistīts ar pašu vecāku pieredzi pusaudžu vecumā, tās var būt arī vecāku bailes par bērna pieaugšanu un samazinātām iespējām viņu pasargāt un kontrolēt. Vēl kāda iespēja šādu baiļu izcelsmei ir kāds smags zaudējums. Ja bērns ir zaudējis sev mīļu dzīvnieku, pazīstamu vidi vai tuvu cilvēku, arī tas var iezīmēt viņa pazīstamās pasaules galu. Ņemot vērā notikumu gaitu pasaules politikā un notikumus Ukrainā, jāatceras, ka bērni ne tikai dzird, ko pieaugušie runā, bet arī mana pieaugušo bailes. Ja pieaugušie ir nobijušies, bet par to nerunā (vai arī runā tikai par to, cik briesmīgi būs), bērnam tas var

būt biedējoši. Jebkurā gadījumā, ir ļoti svarīgi runāt ar pusaudzi par to, kas notiek. Mēs pieaugušie, bieži vien izdarām pieņēmumu, ka saprotam to, kas tiek teikts, jo vārdi ir pazīstami, tomēr ne reti pat sarunās ar pieaugušajiem, atklājas, ka domāts bija pavisam kas cits. Ja bērns ir mazrunīgs, vai arī pats īsti nesaprot, kas viņā notiek, tad palīdzoši jautājumi varētu būt: Kā Tev šķiet, kas notiks tad, kad pasaulei pienāks gals? Kas būs tas briesmīgākais? Tad, ja mēs kā pieaugušie, nebaidāmies runāt par savām bailēm, tad arī bērns sajūtas drošāk. Bērnam ir svarīgi zināt, ka pat tad, ja kādas viņa paša emocijas tajā brīdī ir pārāk spēcīgas (dusmas, bailes u.c.), tad pieaugušais tomēr spēj ar tām tikt galā. Tas dod cerību, ka arī bērns pats ar laiku spēs tās apvaldīt un vadīt. Šis var būt arī laiks, kad bērns aizdomājas daudz reālistiskāk par to, kas ir nāve, tajā pat laikā vēl daudz ko no kristietības nesaprotot.

Ir svarīgi, ka mēs bērnam atgādinām, ka Dievs valda pāri visam un ka uz Viņu var paļauties, ka Viņš rūpējas par mums un mīl mūs. Vienlaicīgi paturot prātā, ka mūsu dzīvei ir jāatspoguļo šī paļāvība, lai tie nebūtu tikai tukši vārdi.

“Jo jūs neesat saņēmuši verdzības garu, lai atkal kristu bailēs, bet jūs esat saņēmuši dievbērņības Garu, kas mums liek saukt: Aba, Tēvs! Šis pats Gars apliecina mūsu garam, ka esam Dieva bērni. Ja nu esam bērni, tad arī mantinieki - Dieva mantinieki un Kristus līdzmantinieki; jo tiešām, ja līdz ar Viņu ciešam, mēs līdz ar Viņu tiksīm arī apskaidroti. Es domāju, ka šī laika ciešanas ir nenozīmīgas, salīdzinot ar nākamo godību, kas atspīdēs pār mums. Arī visa radība ilgodamās gaida to dienu, kad Dieva bērni parādīsies savā godībā” (Romiešiem 8:15-19). MM



Pasaka par Bemolu un Diēzu

Mājas darbs Mārcim solfedžo stundā – sacerēt pasaku, kur jāiesaista tādi termini kā - akcents; staccato; bemols; pakāpeniski klusāk; intervāls; basa atslēga; legato; diēzs; pakāpeniski skaļāk; vijoles atslēga; ātrs temps. Lūk, mazā rakstnieka garadarbs:

Reiz dzīvoja kāds ļoti bagāts Bemols. Viņš atļāvās visu ko. Bet viņam kaimiņos dzīvoja ļoti nabadzīgs Diēzs. Bemols un Diēzs bija diezgan lieli razbainieki. Viņi abi pakāpeniski skaļāk ar akcentu bieži ķīvējās! Pēkšņi ātrā tempā ar jaunu moci atbrauca ciemata galvenais šerifs Stakato!! Viņš basa atslēgā ierunājās: Es pavēlu jums abiem uzvesties pakāpeniski klusāk! Šerifs Bemolu un Diēzu ielika cietumā un aizslēdza lielās dzelzs restes ar vijoles atslēgu. Izrādās, ka cietuma apkopēja Terca bija Diēza mamma un Intervāls bija cietuma sarga suns un Diēza labākais draugs! Pēc divām dienām abus razbainiekus no cietuma izlaida ārā un šerifs stingri piekodināja: Ejiet mājās un uzvedieties legato! Pēc šī notikuma Bemols ar Diēzu kļuva par labākajiem draugiem!

Mārcis Grīnbergs, 8 gadi

Par sievietēm PASAULĒ

Rute Romero de Avila

2005. gada 7. februārī Rute Romero de Avila steigšus tika nogādāta dzemdību namā Maturinā, Venecuēlā. Viņas trešais bērns grasījās piedzimt krietni pirms laika. Viņa dzemdēja mazuli, kuru jaundzimušo nodaļā ielika inkubatorā, pievienojot neskaitāmas caurulītes un vadiņus. Bērns bija ļoti maziņš, un ārsti teica, ka viņam nav lielu izredžu izdzīvot, bet ja izdzīvos, tā nebūšot normāla dzīve.

Maturinas Pirmā baptistu draudze, baptistu sievietes visā Venecuēlā un UFBAL sāka par bērnu lūgt. Naktī uz 11. februāri bija dzīvībai bīstama krīze, bet nākamajā rītā ārsti pateica mātei, ka bērns ir kā no jauna piedzimis. No tās dienas bērna veselības stāvoklis sāka uzlaboties, bet viņš neizdvesa ne skaņas. To, ka viņš raud, varēja pateikt tikai pēc viņa sejas izskata.

Visi turpināja lūgt par bērnu To Kungu. Pēc piedzimšanas viņš palika slimnīcā vairāk kā mēnesi. Kad viņu aizveda uz mājām, viņam joprojām nebija balss. Pēc kāda laika viņš sāka izdvest klusas skaņas, ar katru nedēļu aizvien vairāk. Viņam tika veikta īpaša terapija, un tuvinieki sāka dzirdēt viņa balsi. Ar laiku viņa runa kļuva tāda pati kā lielākajai daļai bērnu viņa vecumā. Viņam bija grūti

izrunāt atsevišķus vārdus, taču tas nebija nekas ārkārtējs.

Pašlaik Carlos Josué Avila ir 9 gadus vecs un mācās otrajā klasē. Viņš apmeklē svētdienskolu, un viņam patīk dziedāt. Viņš pieņēma Kristu par savu Glābēju kādā no ģimenes lūgšanu grupām.

Tas Kungs ir uzticīgs visiem, kas piesauc Viņa vārdu. Viss gods Tam Kungam, mūsu Dievam!

Ann Rostant de Avila (vecmāmiņa)

RAFAĒLS

Katra diena kalpošanai PEPE (Pirmskolas izglītības programma, Pasaules baptistu sieviešu departaments) ir pārsteigumu un izaicinājumu pilna. Lidija de Silva par to ir pārliecinājusies daudzās valstīs, kur viņa ir palīdzējusi cilvēkiem saprast, cik liela nozīme ir pirmskolas izglītībai. Ir miljoniem cilvēku, jo īpaši mazi bērni, kam nav bijusi iespēja dzirdēt Kristus evaņģēliju. Ienaidnieks ir sakoncentrējis savus pūliņus, lai samaitātu jauniešus, un ar divkāršu sparū cenšas iznīdēt redzējumu par to, cik ārkārtīgi svarīgi ir vest pie Jēzus bērņus.

Lidija pastāstīja par Rafaēlu, kurš dzīvo divatā ar māti. Viņa māte nav precējusies un nodarbojas ar prostitūciju. Viņa dzīvo smirdīgā istabā ar nolupušām sienām un netīru grīdu, kuras šķīrbās slēpjas

prusaki, un turpat ir arī viņas „darbavieta”. Pirmsskolniekam Rafaēlam ir nemierīgas, melnas acis, pinkaini mati, un viņš slikti ož, jo trūkst ūdens, lai nomazgātos. Rafaēls atnāca uz PEPE un apšēdās viņam norādītajā vietā, bet šķita, ka viņa krēsla sēdekli būtu adatas, jo viņš visu laiku nemierīgi dīdījās.

Zēns piegāja pie kāda cita pirmsskolnieka un noņurdēja: “Es te sēdēju, tā ir mana vieta!”

Rafaēls sāka kauties gan ar sava vecuma bērniem, gan ar lielākiem nekā viņš. Nākamajā dienā Rafaēls atnāca ar savu pusdienu kārbu un tūlīt sāka ar to sist saviem klasesbiedriem pa galvu.

Misijas skolotāja teica: „Rafaēl, sēdi mierīgi savā vietā!”

“*Es nesēdēšu,*” viņš izaicinoši atcirta.

“*Apsēdies,*” skolotāja uzstāja.

“*Es nesēdīšos,*” viņš tikpat izaicinoši atteica un tad iespēra skolotājai pa kāju.

“*Kungs, dod man pacietību!*” skolotāja izsaucās.

Sliktā uzvedība turpinājās vairākus mēnešus. Klasē bija ļoti klusi un mierīgi, kad Rafaēls neieradās uz nodarbībām. Kādu dienu, klausīdamies kādu no daudzajiem Bībeles stāstiem, viņš uzzināja, kas patīk Dievam. Kopš tās dienas Rafaēls kļuva gluži cits bērns. Šķita, ka viņš ir piedzimis no jauna un pārvērties mīlošā, izpalīdzīgā bērņā.

Kādā pēcpusdienā uz PEPE atnāca

Rafaēla māte un teica: „Rafaēls ir ļoti mainījies. Viņš man teica, ka Dievam nepatīk, kā mēs dzīvojam un rīkojamies, un viņš grib rīkoties tā, kā Dievam patīk. Es arī gribu to darīt un mainīt savu dzīvi!” Tajā dienā eņģeļi debesīs dziedāja, jo šī sieviete pieņēma To Kungu kā savu Glābēju, un tas mainīja viņas dzīvi.

Kopš tās dienas Rafaēls un viņa māte nav izlaiduši nevienu no PEPE sapulcēm vai svētdienskolas nodarbībām. Viņa iziet mācību kursu, gatavojoties kristībām. Slava Dievam!

Vēl ir daudz citu pirmsskolnieku, kas ir izsalkuši, dzīvo trūkumā, bez pajumtes, bez mīlestības.

Dāvāt mīlestību – tas ir ārkārtīgi svarīgi, tāpat kā dot cerību bērniem un visiem atstumtajiem.

Tā ir iesēta sēkla, kas, rūpīgi kopta, izaugs par spēcīgu stādu. Šiem pirmsskolniekiem tikai ir vajadzīga iespēja attīstīties un augt.

Lidia Klava da Silva,
PEPE koordinatore Latīņamerikā

*Materiāli no Sieviešu Lūgšanu dienas programmas: **bwawd.org***

Tā dara INDIJĀ

Vai tev ir ērti baznīcas solā? Nē? Varbūt gribi uzbūvēt jaunu ēku sapulcēm! Vai sen neesi bijusi uz jēlkādu sieviešu kalpošanas tikšanos? Nav nepieciešams? Dažas turp skrien ar kājām...

Lorina Volkere, Klusā okeāna DR Baptistu sieviešu apvienības prezidente 2005.-2010. gadā, tikko ir atgrieziesies no medicīniskā misijas brauciena uz Indiju. Viņai bija iespēja piedalīties baptistu sieviešu sanāksmē Tukraiharā. Turpinājumā ir viņas stāstījums par šo tikšanos.



Kur gan jūs spētu atrast piemērotu vietu 6000 cilvēku auditorijas nomitināšanai nomaļā ciematā Himalaju kalnu pakājē? Tā nav problēma Boro sievietēm Tukraiharā, Assamā – viņas to noorganizēs! Kas Rietumu valstu inženieriem un tirgotājiem citkārt prasītu vairākas dienas, šejienes brīvprātīgajiem prasīja vien dažas stundas. Drīz vien parādījās sarežģīta, efektīva un ļoti izturīga konstrukcija – bambusa mieti, neskaitāmu metru garumā pārklāti ar izpletņiem līdzīgu audumu.

Šī telts sevī ietvēra arī elektrības ievilkšanu, apskaņošanas iekārtu uzstādīšanu un skatuves dekorācijas. Tā bija tapusi Boro baptistu draudžu asociācijas 65. ikgadējās Sieviešu konferences norises vieta.

Tūkstošiem sieviešu no tālākām un tuvākām draudzēm nāca šurp – citas uz vienu dienu, citas uz visu nedēļas nogali. Tās ceļoja ar autobusu, dažas ar motociklu vai skūteri, liela daļa nāca ar kājām, lai šīs dienas pavadītu sadraudzībā un atjaunotu draudzības saites, kā arī, lai klausītos divu Boro Bībeles skolotāju sagatavotās

lekcijas par tēmu no *Atklāsmes grāmatas 2:5 „Atceries savu pirmo mīlestību”*. Biju galvenā lektore un tiku lūgta runāt par kristīgas sievietes atpazīstamības zīmēm.

Konferences dalībnieces nakšņoja uz grīdas klašu telpās, baznīcas gaitenēs un citās tam piemērotās ēkās, un tās bija atnesušas pašas savu ēdienu, ko pagatavot uz vietas ugunsuros. Daļai sieviešu bija līdzīgi viņu mazākās atvases. Šie bērni bija kopā ar savām māmiņām vai klusiņām kopīgi rotaļājās visas konferences garumā.

Priekšpēdējā sanāksme svētdienas pēcpusdienā pulcēja aptuveni 5000 cilvēku pūli, kur klausītāji sēdēja dažu lielāko koku paēnā konferences telts tuvumā, jo tā jau bija pārpildīta. Pirms 50 - 60 gadiem, kad tos šeit iestādīja Austrāliešu baptistu misijas biedrības misionāri, tie bija vienkārši stādiņi. Šie misionāri, sajutuši Dieva aicinājumu, šķērsoja Bengālijas (tagad Bangladešas) robežu un nāca pie Boro ļaudīm Assamā, nesdami Labo Vēsti.

Kaut arī ir pagājušas vairākas desmitgades, kopš visiem trimdas misionāriem nācās atstāt Indiju, vietējā draudze ir augusi, kļūdama arvien spēcīgāka. Šodien darbojas gandrīz 400 baptistu draudzes un sadraudzības tikšanās Lejas Assamas Baptistu savienībā, kā arī Teoloģiskā

koledža, 4 Kristīgās skolas, 2 nelielas Kristīgās slimnīcas un 4 veselības aprūpes klinikas. Ja vien pirmie misionāri redzētu, ka viņu pūles un centieni Evaņģēlija pasludināšanā šeit ir nesuši tik bagātīgus augļus, viņi bijībā nepārtraukti slavētu Dievu!

Boro Baptistu draudžu asociācijas devīze ir „Celsimies un celsim!” Vietējie ļaudis ir pārņēmuši stafetes kociņu, ko reiz sniedza misionāri un nu skrien pēc goda balvas (1. Kor. 9:24), un sieviešu kalpošana šobrīd ir viena no jomām, kas virza uz priekšu šo plaukstošo draudzi.

Lorīna Volkere,

BWU WD (Pasaules Baptistu savienības Sieviešu departaments) 27. oktobri, 2014. gadā. *mm*

PASĀKUMI:

Varbūt tavs sapnis – ĀFRIKA 2015!

Ja ir vēlme un iespējas, varat doties braucienā uz Dienvidāfriku:

21. Pasaules baptistu kongress 2015. gada 22. – 26. jūlijā Durbanā

Tēma: „Jēzus Kristus – Durvis”

Informācija: bwanet.org

Pasaules Baptistu sieviešu konference 18. – 21. jūlijā Johannesburgā

Tēma: „Celies un spīdi!” (Jesaja 60:1)

Informācija un reģistrēšanās: bwawd.org

SKAISTAS DĀVANAS SVĒTKOS

Aija Reksne
Mateja draudze

Kā glīti iesaiņot burciņas, ejot ciemos pie kāda mīļa, tuva cilvēka.

Medus burciņas iesaiņošanai nepieciešami šādi materiāli:

- kreppapīrs (brūns un zaļgandzeltens ar toņu pārejām)
- dāvanu lentīte brūnā vai dzeltenā krāsā
- mazas konfektītes bišu formā
- līmes pistole
- caurspīdīgs dāvanu papīrs

Darba gaita:

Brūno kreppapīru piegriež tā, lai varētu apņemt burciņu visā tās augstumā un platumā, savienojuma vietu salīmējot ar līmes pistoli. Kreppapīra augšējo malu var izlocīt kā volānu.

Burciņu ietin caurspīdīgajā papīrā.

Pēc tam no zaļgandzeltēna kreppapīra piegriež 3 līdz 4 ziedlapiņas un trīs 15 cm garas strēmeles, kuras savij stingrā auklīņā. Lapiņām izloka formu un tās ar citas lentītes palīdzību sastiprina kopā ar savītajām auklīņām.

Savītās auklīņas var izveidot kā spirāles, uztinot tās uz zīmuļa un pēc neilga mirkļa attinot vaļā.

Pēc tam izveidoto dekoru aptin ap burciņu.

Nobeigumā ar līmes pistoli pielīmē bitītes. Dāvana gatava un var doties ciemos!

Līdzīgi var iesaiņot arī pašu gatavota ievārijuma vai kompota burciņas, izvēloties atšķirīgu krāsu papīrus un rotājumus, piemēram, mazus ābolišus, kanēļa standziņas, valriekstus vai pilādžogu ķekariņus. *mm*



UZTURA NOZĪME audzēju profilaksē



Baiba Grinberga
sertificēta
uztura speciāliste

Pirms pāris gadiem žurnālā "Oncology Nutrition Connection" (Saistība starp onkoloģiju un uzturu) bija publicēts interesants raksts, ko mums katram būtu derīgi zināt par uzturu. ASV Vēža pētījumu institūts (American Institute for Cancer Research) ziņoja, ka apmēram trešā daļa izplatītāko audzēju veidu turīgākajās valstīs un apmēram ceturtdaļa izplatītāko audzēju veidu valstīs ar vidēju un zemu ienākumu, varētu tikt novērsta, ikdienas uzturā pamatā iekļaujot augu valsts produktus, rūpējoties par fizisko aktivitāti un uzturot normālu ķermeņa svaru.

Arvien pārliecinošāk tiek ieteikts izvairīties no uztura bagātinātājiem, kas satur vienu vai dažas aktīvas

vielas - piemēram, likopēnu, luteīnu, bet tā vietā bagātīgi uzturā iekļaut veselus dārzeņus, ogas un augļus, jo iepriekšminētās bioķīmiskās (fitoķīmiskās vielas), kā arī citas, visefektīvāk iedarbojas, strādājot cita ar citu kopā. Starp citu, krāsainajos augu valsts produktos ir atklātas apmēram 1000 aktīvas substances, kurām ir milzu nozīme ne tikai pašu augu aizsardzībā, bet arī cilvēka veselībā.

Pētījumi ar dārzeņu, ogu un augļu aktīvajām vielām ir veikti jau tik progresīvi, ka zināma pat šo vielu specifiskā darbība dažādās audzēja attīstības stadijās. Ļoti interesants, bet briesmīgs ir fakts, ka audzēja šūnas pretēji normālām šūnām pretojas dabīgiem novecošanās procesiem, kas beidzas ar šūnas nāvi, un izvairās no signāliem, kas liek ļaundabīgajai šūnai pārstāt eksistēt. Apoptoze ir programmēta šūnas nāve, un jebkura vesela šūna zina savu laiku, kad tai jāpārtrauc pastāvēt. Ja šūnā sākas patoloģiski procesi, tā labprātīgi "ieslēdz" pašiznīcināšanās pogu. Šajā sakarā jau krietnu laiku ir pētīta tādu dārzeņu kā - kāpostu, brokoļu, ziedkāpostu, Briseles kāpostu ietekme,

un izrādās - šajos dārzenos esošās vielas spēj izraisīt apoptozi vēža šūnās. Tāpat šajos dārzenos esošās bioaktīvās vielas neļauj audzējos veidoties asinsvadiem (ir arī speciāla ķīmiski sintezētu medikamentu grupa, kuras darbības mērķis ir pārtraukt asinsapgādi ļaundabīgajos audos) un bloķē metastāžu attīstību.

Sēru saturoši dārzeni - sīpoli, ķiploki un lociņi ir īpaši noderīgi, lai izvairītos no krūts, ādas, taisnās zarnas, dzemdes, barības vada un plaušu vēža. Tiek uzlabots DNS *kļūdu labošanas* process, kavēta ļaundabīgo šūnu vairošanās (proliferācija), ierosināta apoptoze. Termiski apstrādāts ķiploks zaudē daļu savas izcilās vērtības, savukārt, nomizotā un sakapātā ķiplokā atbrīvojas enzīms *allināze*, kas tālāk organismā ierosina veselīgo norišu kaskādi. Ļoti būtisks ir šo sēru saturošo dārzenu lietošanas biežums uzturā un koncentrācija - vēža šūnu antiproliferatīvā darbība pastiprinās, ja ķiplokus, sīpolus un lociņus ēdam daudz un bieži!

Antocianīni ir dabiskas aktīvas vielas, kas veido koši sarkano, zilo un lillā krāsu dārzenos, ogās un augļos (sarkanajās vīnogās, mellenēs, violetajos kāpostos, dzērvenēs u.c.). Salīdzinoši bumbieri satur tikai apmēram 0.25 mg antocianīnu / 100 gramos augļu, kamēr mellenes - vidēji 500 mg /100 gramos ogu. Epidemioloģiski pētījumi liecina, ka, uzturā bagātīgi iekļaujot šīs košās dabas veltes, samazinās audzēju risks. Antocianīniem piemīt antioksidatīva un pretiekaisuma darbība, tātd tiek

kavēta normālas organisma šūnas pārveidošanās par ļaundabīgu.

Vēl viena no daudzajām fitoķīmiskajām vielām - genisteīns. Pamatā atrodams sojas produktos, mazāk citos pākšaugos. Genisteīnam piemīt antioksidatīva aktivitāte, un ir pamatots apgalvojums, ka šī viela var aizsargāt sievietes no krūts vēža, ja iepriekš šāda diagnoze nav bijusi. Jaunums man pašai - genisteīna visefektīvākā aizsardzība pret krūts vēzi esot tad, ja šo vielu savā uzturā uzņem meitenes pirms pubertātes un tās laikā. Sojas produktus izvēloties, noteikti jāpievērš uzmanība to kvalitātei - visieteicamākie nepārprotami ir bioloģiski sertificēti produkti. Es pati regulāri pārku sojas pupiņas, tās pa nakti izmērcēju un tad izvāru. Ļoti labi tās garšo ar mērcīti, kas pagatavota no olīvēļļā apaceptiem ķiploku gabaliņiem un tad pievienotiem tomātiem, bet tā ir gaumes lieta.

Luteīns ir nākamā daudz pētītā fitoķīmiskā viela, kas veido intensīvi zaļo krāsu (brokoļi, zaļie zirnīši, spināti u.c.). Luteīns vislabāk tiek absorbēts, ja tas nonāk saskarē ar taukiem. Sasmalcinot un sablendējot luteīnu saturošos dārzenus kopā ar 1 tējkaroti eļļas, pieaug luteīna biopieejamība organismā. No luteīna organismā var veidoties vitamīns A.

Ļoti interesanti dati ir par likopēnu, kurš ir atbildīgs par sarkanās krāsas veidošanos dārzenos, īpaši tomātos, bet ir arī papaijā un aprikozēs. Taču noteikti visbagātīgāk mēs likopēnu uzņemam ar tomātiem un to produk-

tiem. Tomātu termiska apstrāde ļauj likopēnam atbrīvoties no proteīnu jeb olbaltumvielu kompleksa, kā rezultātā likopēns kļūst viegli izmantojams mūsu organismā. Likopēns ir spēcīgi aktīva viela, un tā var aizsargāt gan no krūts, gan prostatas audzējiem. Zems likopēna līmenis organismā tiek saistīts ar augstāku mirstības risku no audzējiem.

Tādi produkti kā sīpoli un āboli ir bagāti ar aktīvu vielu - kvercetinū. Tā ir sastopama arī melnajā un zaļajā tējā, kā arī sarkanvīnā. Kāda liela pētījuma rezultāti liecina, ka kvercetīns, kas organismā nonācis ne no tējām, bet pamatā no sīpoliem un āboliem, var samazināt risku taisnās zarnas vēža attīstībai. Tāpat kāds cits plašs pētījums atklāj, ka šie paši vienkāršie un mums pieejamie produkti - āboli un sīpoli - spēj aizkavēt audzēja veidošanos plaušās. Taču atkal jāņem vērā, ka produktu uzglabāšana, termiska apstrāde ietekmē kvercetīna koncentrāciju ēdienā. Piemēram, sīpoli, ja tos vāra 15 minūtes, zaudē 75% - 80% sākotnējā kvercetīna daudzuma, bet zudums ir apmēram 30%, ja sīpolus cep.

Un kā pēdējo ļoti vērtīgo un daudz pētīto bioaktīvo vielu vēlos minēt - zeaksantīnu, kas piešķir augļiem, dārzeņiem un arī graudiem koši dzeltenu, oranžo, arī sarkano krāsu. Zeaksantīns ir lipofils un tas nozīmē, ka šī viela mīl taukus! Tauku klātbūtnē zeaksantīna absorbcija ir pilnīgāka. Tāpat biopieejamību uzlabo produktu smalcināšana un homogenizēšana. Produkti, kas bagāti ar zeaksantīnu - kukurūza un no tās iegūtā eļļa, apelsīnu sula, mango, muskatmelone, kā arī dzīvnieku valsts produkts - olu dzeltenumi. Novērojumi liek domāt, ka zeaksantīns ir vērtīgs aizsardzībā pret krūts un plaušu audzējiem.

Visas šīs minētās vielas var itin viegli atrast aptieku plauktos, taču, kā jau minēju, tiek ieteikts nelikt cerību uz uztura bagātinātājiem, bet bagātināt uzturu ar vairākiem simtiem dažādu bioaktīvu vielu kopumā, kas atrodamas gan izskata, gan garšas ziņā krāsainajos augu valsts produktos.

Foto izmantoti no:

Baibas Grinbergas draugiem.lv profila.

MM



Pārvēršam ķirbi par MANGO!

Baiba Grinberga

sertificēta
uztura speciāliste

Tie, kam ir bērni, zina, cik neiespējami viņiem *iebarot* ķirbi! Jā, kamēr viņi ir maziņi un ēd tikai blendētu pārtiku, nav problēmu - visam, kas pārvērsts skaisti oranžā putriņā, ir piekrišana! Grūtāk ir ar zaļo krāsu - brokoļiem, spinātiem - maziem bērniem zaļais tonis acimredzami patīk mazāk.

Pavasārī biju nopirkusi un iestādījusi ķirbju sēklas "Goliāts". Katrs apjautīs mūsu ķirbja izmērus, kaut arī tie varēja būt vēl apjomīgāki, ja ļautu briest ķirbim ilgāk. Bet nu gribējās to *Goliātu* pagaršot!

Uzvārijām gardum gardu **ķirbju zupu** (daudz ķirbja + nedaudz kartupeļu + daudz iepriekš apceptu sīpolu + iepriekš izvāritu grūbu + karijs. Tas viss (izņemot grūbas) sablendēts maigā vistas buljonā + krējums). Kaut arī sanāca veseli 7 litri zupas (mums bija radi un ciemiņi sabraukuši), tikai neliela daļa *Goliāta* tika patērēta!

Ēdot zupu, iedomājos, ka vēlāk varētu pagatavot **augļu salātus** - tie garšo visiem! Taču augļu salātiem nepieciešams viens pamatauglis, no kā veidot pamatmasu (ja ir liela ģimene un vēl ciemiņi, augļu salāti sanāk padārgi).

Tā kā man vienmēr patīcis virtuvē eksperimentēt, iesāku ķirbi pārveidot par mango! Tas bija elementāri - apbēru ķirbja gabaliņus ar cukuru

un citronskābi (noteikti labāk būtu noderējusi citrona vai laima sula, bet šie skābie augļi man nebija pie rokas) un ļāvu kādu pusstundu ievilkties. Cukura un citronskābes vai citrona sulas maisījumam jābūt diezgan koncentrētam, lai ķirbim vismaz uz pusi pazūd paša garša! Kad ķirbis garšas ziņā sāka līdzināties mango (protams, ja bērns labi zina, kā garšo īsts mango, viņu neapmānīs!), atsulojušos šķidrumu nolēju un pievienoju vienu kārbu konservētu ananāsu, banānus, ābolu gabaliņus un nektarīnus - tos augļus, kas tuvējā veikalā izskatījās vissvaigākie.

Atsauksmes? Tiem, kas neredzēja augļu salātu gatavošanas procesu, likās pašsaprotami, ka tas ir mango, tikai nedaudz "atšālējies" (ko nu mums te Latvijā var kvalitatīvu nopirkt!). Arī bērni gardu muti ēda augļu salātus, līdz kamēr kāds padzirdēja patiesību par mango izcelsmi - apetīte nedaudz noplaka, taču nākamajā dienā ēda atkal! Taču kopumā - gan paši, gan ciemiņi bijām sajūsmināti par šādu saldo ēdienu - veselīgu, garšīgu un nemaz ne dārgu!

Nākamreiz, kad velsim no dārza kārtējo Goliātu, noteikti atkal gatavošu augļu salātus, tikai citronskābes vietā likšu citrona vai laima sulu, ļaušu marinādei iedarboties vairākas stundas un "mango" griezišu nedaudz mazākos gabaliņos!

Ķirbju – dzērveņu ievārījums

Tikko atskrēju no karsta katla, lai visiem saviem draugiem pavēstītu, cik neapprakstāmi garšīgs ir ievārījums no ķirbja un dzērvenēm. Garša līdzīga kā zemeņu ievārījumam - debešķīgi maiga!

Uz apmēram 2,5 kg ķirbja ņemu 2 litrus dzērveņu un ievārījuma cukuru ar pektīnu.

Ķirbi iepriekš izvāriju mīkstu un viendabīgu, tad pievienoju blendētas dzērvenes. Blendēju tās ar mērķi, lai mīļi piemānītu mazos ēdājus, kuriem

no ķirbja bail tāpat kā no lakricas. Ķirbja un blendēto dzērveņu duets ieguva sarkanīgi - rozā krāsu, un vairs ne skata, ne garšas ziņā nav jūtams ķirbis!

Ievārījumi no ķirbja ar dažādām piedevām jau vairākkārtīgi ir izmēģināti manā virtuvē. Pagājušajā vasarā gatavoju ķirbi ar apelsīniem, burkāniem, āboliem un kanēli - arī sanāca vienreizīgi garšīgs ievārījums!

Vai siekalas saskrēja mutē?

mm

Rakstā izmantoti materiāli no:
Baibas Grinbergas draugiem.lv profila.



*„Pusdienās ēdu zupu pie Vecmāmiņas.
Tā bija paciņzupa ar saldētajiem dārzeniņiem un
kartupeļiem.*

*Pēc ēšanas teicu: ”Paldiesiņš!”
Vecmāmiņa atbildēja: „Liesiņš bij, liesiņš, jā...”*

*Skolotāja: Kādēļ mainās diena un nakts?
Jānītis: Saule apgriežas uz otru pusi,
un mēs paliekam tajā malā, kur ir mēness.*

*Kad paaugos, es biju drausmīgi sašutis,
kad uzzināju, ka mēness nav no siera!
(Kārlis, 6 gadi)*

KAS PALIKS MAN PĒC ZIEMSVĒTKIEM?

*Nodzisīs svecītes,
Izsmaržos eglīte,
- Kas paliks man pēc Ziemsvētkiem?*

*Piparkūkas apēdīs,
Dāvaniņas izsaiņos,
- Kas paliks man pēc Ziemsvētkiem?*

*Svētku viesi izklīdīs,
Krāsainās ugunis nodzēsīs,
- Kas paliks man pēc Ziemsvētkiem?*

*Tu, kas piedzimi Betlēmē,
Tu, kas ienesi Gaismu pasaulē –
Paliec pie manis, kad melnēs tumsa,
Paliec pie manis, kad palikšu viens.*

*Jēzu, Tu Glābējs – mums, cilvēkiem –
Paliec pie manis pēc Ziemsvētkiem!*

Tabita Runce

1993



Sveicam LBDS bīskapu
Pēteri Sproģi
ar dzīvesbiedri Martu!

Priecājamies līdz ar Jums
par Pētera juniora
piedzimšanu

un Viktorijas
īpašo ienākšanu
Jūsu ģimenē!



ENTRUST apmācības
Vairāk lasiet 10. lpp.

