

# *Marija un Marta*

Nebaidies būt mazs

Taisnas maikstes jaunuļiem

Izglābties no kāpņu telpas

Pavasaris 2017



(90)

## *Redakcijas sleja*



*Jūs sakāt – jums bail.  
Ko lai jums atbildu Es  
Ģetzemanes dārzā?*

*Jūs sakāt – jums sāp.  
Ko lai jums atbildu Es  
Golgātas kalnā?*

*Jūs sakāt – nav spēka.  
Ko lai jums atbildu Es,  
Nesot pasaules sāpes un grēku?*

Kaīna Krieviņa

Ko gan Jēzus mums varētu atbildēt? Jēzus to visu izjuta, pārcieta – tā kļūstot tik tuvs mums. Tāpēc Dieva spēks varēja plūst caur Viņu un piecelt Lieldienu rītā.

Viņš varbūt vienkārši teiktu: Nāc pie Manis.  
Nav kauns būs nepareizam, jo tieši tādu Dievs tevi saprot.  
Nav kauns būt mazam, nogurušam, nespēcīgam, satriektam, jo tieši tādu Dievs tevi gaida. Tieši tādu Viņš var tevi stiprināt.

Tas Kungs ir sacījis: “*Tev pietiek ar Manu žēlastību; jo Mans spēks nespēkā varens parādās*” (2.Kor.12:9).

Nāc pie Dieva, kāds esi, un ļauj Viņa spēkam piecelt arī Tevi!

**Sveiksim un iedrošināsim viens otru  
Kristus Augšāmcelšanās dienā!**

# Marija un Marta • 2017 pavasaris

## 4 PADOD TĀLĀK

Par piedzīvoto un nākotnē iecerēto stāsta Agnese Megne

## 9 SKA INFO

## 10 SARUNA

Kā ir būt mācītāja sievai Daugavpilī?

## 13 JAUNS SĀKUMS

Misijas draudze Ādažos

## 18 MANS STĀSTS

Sigita Āboltiņa Dieva azotē

## 20 NOTIKUMS

Uzņēmām Tezē festivāla viesus

Enģeļi var būt arī melni

## 26 ATVASĪTES

Rīkstes vai atbalstošs gana spieķis?

## 28 AICINĀJUMS

Aizsargāt neaizsargāto

## 30 MARTAS ČAKLUMAM

Avokado maigums un spēks

Kristīgs žurnāls sievietēm  
Iznāk 4 reizes gadā

### Izdod:

Latvijas Baptistu draudžu savienības  
Sieviešu kalpošanas apvienība

### Redkolēģija:

Līvija Godiņa  
Sarmīte Biķe  
Inese Komela (maketētāja)  
Tabita Runce (redaktore)  
tabita.mm@inbox.lv  
Vāka foto: Tabita Runce

### SKA birojs

Lāčplēša ielā 37, Rīgā, LV 1011  
Tālr. 26834744

marta.kalpo@lbds.lv

www.lbds.lv/nozares/sieviesu-kalposanas-apvieniba

Ziedojumus var pārskaitīt uz kontu:

Latvijas Baptistu draudžu savienība

Banka: A/S SWEDBANK

Reģ.nr. 90000085765

Konts: LV78HABA0551025781989

norādot ziedojumu mērķi

# JAUNA INICIATĪVA SIEVIETĒM “PADOD TĀLĀK”

**Jau sen domāju, kā aizsniegt jaunākas paaudzes sievietes mūsu draudzēs. Pirms trijiem gadiem sākām organizēt ENTRUST mācekļības programmu sievietēm - ar cerību, ka izaugs jaunas, aktīvas sievietes ar vēlēšanos kalpot citām.**

Pēc vairāku gadu lūgšanām Dievs ir atbildējis - vairākas no viņām jau aktīvi kalpo draudzēs. Vēl vairāk - Dievs ir īpaši uzrunājis vienu dalībnieci, aizdedzinot viņas sirdi tieši sieviešu kalpošanai.

**Agnese Megne** ir Āgenskalna baptistu draudzes locekle un trīs gadus draudzē vada Ķēniņa meitu skolu, par ko varējāt lasīt žurnālā (2016. Nr. 2) ([www.lbds.lv](http://www.lbds.lv) mājas lapas sadaļā resursi (pie izdevumiem un publikācijām)).

Man ir prieks, ka mums saskan kristīgo vērtību pamatizpratne, līdzīgi vērtējam šī brīža sieviešu kalpošanas situāciju LBDS draudzēs. Agnese ir atradusi šī darba nozīmīgumu un vajadzību. Mums abām sirds deg par kalpošanas attīstību.

## **Pastāsti, lūdzu, nedaudz vairāk par jauno iniciatīvu.**

Šobrīd esmu izveidojusi nelielu komandiņu ar sievietēm, kurām rūp jaunākas paaudzes sieviešu aizsniegšana. Jaunās iniciatīvas vadmotīvs (kas ir arī “Entrust” programmas pamats) ir Bībeles pants *“Un visu, ko no manis esi dzirdējis daudzū liecinieku priekšā, nodod tālāk uzticamiem cilvēkiem, kas arī citus spētu mācīt”* (2.Tim.2:2). Balstoties uz šo pantu, jaunās iniciatīvas

nosaukums ir **“Padod tālāk!”**.

Padot tālāk varam tikai to, ko pašas esam saņēmušas, apguvušas un piedzīvojušas. Lai dotu tālāk, kā rakstīts šajā Bībeles pantā, ir vajadzīgi uzticami cilvēki, kuri ir gatavi ar saņemto dalīties. Mūsu prioritāte ir uzticamas, jaunas sievietes (tas protams, ir relatīvs jēdziens), kuras ir gatavas personiski augt, ieguldīt laiku, apgūt jaunas zināšanas un prasmes, nebaidās no pārmaiņām un ir gatavas dot tālāk citām sievietēm, ko pašas ir saņēmušas un piedzīvojušas! Jaunās iniciatīvas ietvaros mēs neuzspiedīsim kādu konkrētu modeli, bet rosināsim, lai tiktu apzināti un izmantoti vietējie resursi, un lai sieviešu pasākumi būtu pielāgoti vietējās draudzes un tuvējās apkārtnes sieviešu vajadzībām. Esmu daudz domājusi arī par to,

kā panākt, lai sieviešu organizētie pasākumi draudzēs būtu tādi, ka uz tiem gribētos nākt draudzes jaunākajām māsām un sievietēm, kuras nemaz Jēzu nepazīst. Jebkuru pasākumu rada cilvēki, tāpēc viens no mūsu galvenajiem uzdevumiem būs personisku attiecību veidošana ar jaunajām vadītājām, mudinot arī viņas attīstīt personiskas attiecības ar draudzes un vietējās apkārtnes sievietēm. Esmu bezgala pateicīga, ka šajā plānošanas procesā varu būt kopā ar tevi, Līvija. Zinu, ka mums abām ir svarīgi, lai paaudžu starpā valdītu mīlestība un sadarbība. Patiesi ceru, ka gados vecākās māsas, gluži kā tu man, dos savu svētību jaunāko māsu organizētiem pasākumiem, atbalstīs un mīlestībā lūgs par viņām.

**Mūs visas vieno Jēzus.  
Agnese, lūdzu pastāsti, kā  
tu iepazīni Jēzu.**

Jēzu es iepazīnu pirms 11 gadiem, caur ļoti sāpīgu pārbaudījumu, kas skāra mūsu vecākā dēla veselību. Cīnoties par viņa dzīvību, pāri diagnozei un ārstu prognozēm bija cerība uz Dievu, tāpēc pieķeršanās Dievam bija ļoti izmisīga un cieša. Šī pieredze būtiski mainīja mūsu ģimenes un apkārtējo cilvēku dzīvi un vērtību sistēmu, nojaucot

stereotipus, kādā secībā no šīs pasaules aiziet cilvēki. Kādu laiku ļoti apzināti mēģinājām izdzīvot katru dienu kā pēdējo. Tādos brīžos pilnīgi citādi novērtē pašsaprotamas lietas - kā tas ir, ka bērns elpo, ir gatavs jaunai dienai, smaids... Iemācījāmies novērtēt un izdzīvot mirkļa burvību. Kopīgas sarunas, pastaigas, vakariņas pie galda, vakara buča, nezinot, vai tā nebūs pēdējā...



*Agnese ar ģimeni  
(Annas Rozes foto)*

Dievs ir bijis ļoti žēlīgs, nesis mūs visus šos gadus savās mīļajās rokās un turpina to darīt arī šodien. Mēs

vēl aizvien esam visi kopā. Mūsu vecākajam dēlam ir jau 18 gadi un jaunākajam 13 - tiņa gadi, ar saviem priekiem un izaicinājumiem.

### **Kāds ir tavs ticības ceļš?**

Ceļš kopā ar Jēzu sākās ļoti strauji un esmu piedzīvojusi visdažādākās stadijas – no rozā brillēm un degsmes visai pasaulei izstāstīt Evaņģēlija vēsti, līdz izdegšanai un vēlmei nerunāt ar cilvēkiem. Manas slāpes pēc Dieva bija tik lielas, ka gribējās dzert, dzert un dzert! Iesaistījos ļoti daudzās kalpošanās, mācījos un studēju Bībeli, apmeklēju seminārus, tikos ar cilvēkiem, vienlaicīgi vadīju 3 mazās grupas... Kad pēc pašas gribas, un arī atsaucoties gandrīz katram piedāvājumam, biju iesaistīta entajās kalpošanās, vienā brīdī sapratu, ka sirds tā īsti vairs nav nevienā. Pateicoties mūsu sirdsgudrajam mācītājam, es varēju apstāties, vienoties par brīvu - sabata gadu, lai norimtu un vienkārši būtu pie Jēzus kājām. Tieši sabata gada laikā Dievs palīdzēja izvērtēt, ko daru SAVA priekā pēc, ko daru IERADUMA pēc, uz kuriem mani aicina VIŅŠ.

### **Kā šī atklāsmē ietekmēja tavu vēlmi iesaistīties Sieviešu kalpošanas apvienībā?**

Īstenībā jau pirmā saruna ar tevi, Līvija, pirms 2 gadiem, kad tu ļoti pazemīgi un mīloši mani aicināji savā komandā, bet tajā laikā pati biju izvirzījusi sev citus plānus. Interesanti, ka arī Dievs tobrīd apstiprināja manu

izvēli neiesaistīties šajā kalpošanā. Izvērtējot, ko šo divu pēdējo gadu laikā esmu piedzīvojusi, sapratu, ka tajā brīdī vienkārši vēl nebiju gatava šai kalpošanai. Man bija jāpiedzīvo pilnīgi viss, kam izgāju cauri šajos pēdējos divos gados.

### **Vai vari dalīties, kādā veidā Dievs gatavoja tavu sirdi?**

Es piedzīvoju īstu ticības krīzi, kad ļoti īsā laika posmā mūsu ģimeni skāra viens pārbaudījums pēc otra. Bija sajūta, ka Dievam kaut kas ir nobrucis Viņa lielajā sistēmā. Šajā laikā sātana balsi dzirdēju skaidrāk un daudz intensīvāk, nekā Dieva čukstus. Sātans ļoti vēlējās, lai es Dievu pamestu, mēģinot pārliecināt, ka Dievs mani neredz, nedzird un ka Dievam es neesmu svarīga. Esmu pateicīga savai lūgšanu mātai, ar kuru nepārtraucu tikties, lai arī reizēm Dievu lūdzu tīri mehāniski. Dievs ļāva man izdusmoties, apsūdzēt Viņu (pilnīgi nepamatoti!) un tad, neko nepārmezdam, ļoti, ļoti īpašā veidā no jauna uzrunāja mani. Katra izdzīvotā sāpe ir ļāvusi Dievu iepazīt arvien dziļāk un dziļāk, lai saprastu, cik neiedomājami lielāks un varenāks Viņš ir par mūsu cilvēcisko prātu un iztēli. Jebkura krīze veicina izaugsmi. Šādā triecientempā piedzīvotie pārbaudījumi ļoti intensīvi un ātri maina sirdi. Lai iegūtu jaunu profesiju, man vajadzēja mācīties maģistrantūrā divus intensīvus gadus, bet, lai mainītu sirdi, šoreiz pietika ar divām ļoti intensīvām nedēļām. Acīmredzot Dievs mani vēlējās lietot

šai kalpošanai un Viņam nebija laika gaidīt, kamēr lēnām mainīšos un paklausīšu Viņa aicinājumam. Vienā skaistā ziemas rītā, kad biju aizbraukusi uz jūru, lai klusumā lūgtu Dievu, sapratu, ka esmu gatava teikt “jā”, pat īsti nezinot, uz kurieni Dievs mani ved.

### **Mēs vairāk iepazīnāties “Entrust” mācību programmā. Pastāsti, kā šī programma ietekmējusi tevi.**

Man vienmēr ir patīcis mācīties. Esmu apmeklējusi ļoti dažādus kursus un seminārus, bet “Entrust” mācības pārspēja visu, ko esmu piedzīvojusi! Tā ir četrgadīga apmācību programma, kas informācijas apjoma ziņā līdzinās zināšanām, ko var iegūt studējot augstskolā. Tajā pašā laikā tā nav tikai teorija. Tās ir zināšanas, kas maina sirdi. Programma ir apvīta ar pazemību, mīlestību, tā atjauno un veicina slāpes pēc dzīvā Dieva! Vārdi **mīlestība, pazemība, izaugsme, atbalsts, iedrošināšana un dalīšanās ar zināšanām** ir tie, kas mani mudina uzrunāt citas sievietes. Esmu piedzīvojusi, ka reizēm pietiek ar vienu sarunu, iedrošinošu vārdu, lai kalpošanas darbā notiktu lieli brīnumi.

### **Pastāsti, ko tu dariji līdz šim.**

Pirms 4 gadiem man bija lielas pārmaiņas profesionālajā dzīvē. Pēc 16 intensīviem un piepildītiem gadiem vadot krīžu centru “Dardedze”, kas palīdz bērniem, kuri cietuši no vardarbības, es no darba aizgāju, nemaz nezinot, ko darišu tālāk. Pētot un analizējot, vai pasaulē ir bijis vēl kāds cilvēks, kurš pusmūžā nolēmis mainīt profesiju, bet pats nezina ko grib un var, atklāju, ka ir tāda profesija – *Karjeras konsultants*, kas tieši šādos gadījumos palīdz. Tik ļoti aizrāvos ar dažādu profesionālo rakstu lasīšanu, līdz sapratu, ka pati vēlos kļūt par šādu speciālistu.



*Liktenīgā pastaiga pie jūras un pēdas smiltīs, kas ved uz priekšu*

Sākumā, cenšoties būt ļoti profesionāla, mēģināju atdalīt savu profesionālo skatu no tā, kā lietas ietekmē un vada Dievs. Taču Dievs lika man pašai izbaudīt uz savas ādas,

ka tikai ar profesionālu izpēti un savas personības atbildības analīzi kādai konkrētai profesijai nepietiek... Ir citi iemesli, kāpēc kādas lietas notiek vai nenotiek, kāpēc kādā darba vietā mums jāuzkavējas ilgāk, nekā pašiem gribētos, kāpēc citiem izdodas ļoti ātri atrast jaunu darbu, kamēr citi vairākus gadus to nevar atrast...



Kēniņa meitu skola Āgenskalnā

Tas ir kā airēt ar vienu airi. Ja tikai profesionāli analizēsim sevi, stāvēsim uz vietas, ja tikai lūgsim Dievu, neuzņemoties nekādu atbildību, lai darbu meklētu, atkal *airēsim* uz vietas. Tāpēc šobrīd vairs neredzu iespēju, kā runāt ar cilvēkiem, nepieminot Dievu! Fantastiskā veidā es varu konsultāciju laikā cilvēkiem liecināt, kas notiek ar mūsu sirdi, kad nenotiek viss pēc mūsu izplānotā scenārija un gribas.

**Lūdzu pastāsti, kā šajos gados ir mainījusies Kēniņa meitu skola.** Kēniņa meitu skola aug un attīstās līdz ar mums. Ir paplašinājusies mūsu

kalpošanas komanda. Visas ejam uz vienu mērķi, bet katra atbildam par konkrētiem pienākumiem. Vislielākā pateicība, ka iesaistītās meitenes nav jāskubina kalpot, katra to dara no sirds un Dievam par godu. Vienotību mums palīdz saglabāt fokuss uz Jēzu, regulāras komandas tikšanās reizes, kurās vienmēr izvērtējam iepriekšējo pasākumu, kā arī plānojam un lūdzam Dievam gudrību, žēlastību un aizsardzību nākamajam pasākumam. Jo vairāk ieklausos Svētajā Garā, jo biežāk Kēniņa meitu skolā jūtos kā viešņa, kura pazemīgi un pateicīgi no malas vēro, kā pasākumu reāli vada Dievs! Ar asarām acīs varam slavēt Dievu par to, kā Viņš ir licis vienu runātāju

pēc otras, iedrošinājis māsas dalīties savā pieredzē, saskaņojis dziesmas vārdus ar tikko pateikto liecību, devis īstajā brīdī īstos vārdus... Ir tik labi paklausīt Viņam - vienkārši sagatavot telpu, atvērt savas sirds durvis, lūgt Viņa vadību, apņemties kalpot Viņam par godu un piedzīvot Viņa svētību lietu.

P.S. Ja kāda no jums jūt vēlēšanos iesaistīties, var droši sazināties: [agnese.megne@gmail.com](mailto:agnese.megne@gmail.com)

**Ar Agnesi Megni sarunājās Līvija Godiņa *MM***



# SVEICIENS

## no Sieviešu Kalpošanas padomes!

Pavasaris nemanāmi, bet noteikti tuvojas. Vai arī mūsu kalpošanā? Rīgā notika SKA padomes sēde, kurā domājām par to un lūdzām par priekšā stāvošo. Domājot par kalpošanas paplašināšanu nākotnē, esam pieaicinājušas padomē jaunu palīgu – Agnesi Megni no Āgenskalna draudzes. Vēlamies attīstīt izglītošanas un mācekļības jomu, kurā Agnesei ir dāvanas un zināšanas. Lūgšim, lai Dievs mūs vada un dod gudrību, kā sekot Viņa aicinājumam, kā labāk varētu kalpot, lai stiprinātu esošos Dieva bērnus, lai vēl daudzi atrastu ceļu pie Dieva. Vairāk lasiet rubrikā PADOD TĀLĀK!

### Tuvākie notikumi:

**29. aprīlis** pl. 10.00 Talsu baptistu draudzes māsas aicina uz konferenci “**Kā ikdienā dzīvot Svētā Gara spēkā**”. Pieteikties līdz 23. aprīlim, zvanot 22831401 (Aija Maķevica) vai [bd.talsi@gmail.com](mailto:bd.talsi@gmail.com)

**27. maijs** **Labo Darbu diena** Ventspilī Pelču nometnes atbalstam

**26. jūnijs – 2. jūlijs** **Nometne CERĪBU PLANĒTA** Pelčos - īpašajiem bērniem

**21. - 23. jūlijs** **Nometne SOFT** Lēdmanē - meitenēm no 14 līdz 20 gadu vecumam. Info un pieteikšanās: Agnese 29433786; Māra 29394577 vai: [marta.kalpo@lbds.lv](mailto:marta.kalpo@lbds.lv)

### Projektam „Cimdi. Zeķes. Zābaciņi” sākas pavasara sezona!

Karostas bērnu centra vadītāja Kristīne Lieģeniece sirsnīgi pateicas visiem, kas piedalījās iepriekšējā akcijā ar ziedojumiem. Akcija turpinās, šobrīd ir aktuālas pavasara/vasaras sezonas lietas!

Ja jums ir ziedojumi, ko vēlētos aizsūtīt, nogādājiet mūsu birojā Lāčplēša ielā 37, Rīgā. Var arī nodot Liepājā Baltajā Grāmatā ar norādi – Karostas bērniem. Info: tel. 26834744

Līvija Godiņa, SKA vadītāja

## BŪT MĀCĪTĀJA SIEVAI

Pagājušā gada oktobrī Līvija Godiņa un Māra Martinsone viesojās Daugavpils Baltajā baznīcā. 20 gadus tur kalpoja mācītājs Vjačeslavs Istratjjs ar dzīvesbiedri Irinu, palīdzot tās puses ļaudīm iepazīt Dievu personīgās attiecībās un attīstot dažādas kalpošanas, arī sieviešu kalpošanu un lūgšanu grupu māmiņām. Piedāvājam Māras sarunu ar **Irinu Istratiju**.



No kreisās: Māra, Irina un Līvija -  
viesojoties Daugavpils draudzē

### Kādā ģimenē tu esi uzaugusi?

Esmu dzimusi ticīgā ģimenē četrās paaudzēs pa tēva līniju. No mātes puses – 4 gadu vecumā mana māmiņa palika bārene, bet Dievs viņu atrada, un viņa pieņēma Kungu ticībā 18 gadu vecumā. Mani vecāki laulājās baznīcā. Mēs bijām ģimenē 11 bērni – 9 māsas un 2 brāļi. Visi ticam

Dievam. Vecāki ļoti mīlēja Dievu un daudz lūdza par mums.

### Kā iesākās tavas personīgās attiecības ar Jēzu?

Jau astoņu gadu vecumā pieņēmu sirdi Kristu kā draugu, bet personīgas attiecības ar Jēzu sākās pusaudžu vecumā. Toreiz mūsu ģimene dzīvoja Rīgā, apmeklēja baznīcu, es apguvu medicīnisko izglītību. Otrajā kursā,

kad man bija 16 gadi, pienāca laiks izšķirties - dzīvot kā visi studenti, tas ir - grēkot, vai iet ticības ceļu. Man bija grūti izcīnīt šo iekšējo cīņu, un mājās es atvēru Biblii. Lasot Mateja evaņģēlija 6:33 *“Bet dzenieties vispirms pēc Dieva valstības un Viņa taisnības...”* Dievs skaidri atbildēja, kādu ceļu izvēlēties. Es nožēloju

grēkus un kristījos. Sāku regulāri lasīt Biblii un stāstīt saviem pedagogiem un kursa biedriem par Dievu. Tajā laikā 1986. gadā nedrīkstēja atklāti runāt par ticību. Skolas vadība to uzzināja un noņēma manu teicamnieces fotogrāfiju no goda plāksnes.

## Un kā tu sastapies ar savu vīru?

Jaunībā es lūdzos par savu nākamo vīru. Man ļoti gribējās, lai viņš kalpotu Dievam un būtu sludinātājs. Un Dievs sāka mani gatavot kā sludinātāja sievu. Uz Rīgu atbrauca mans nākamais vīrs Vjačeslavs no Jaltas Krimā. Mēs ar viņu iepazināmies manas māšas kāzās. Sākām satikties un viņš divējādi mani bildināja: pirmais – kļūsti mana sieva un otrais – vai tu varētu mani atbalstīt manā kalpošanā. Es biju neizsakāmi laimīga, es tieši par to biju lūgusi! Tā Dievs mūs apvienoja ģimenē un pirmos septiņus gadus mēs strādājām Rīgā. Tur mums piedzima meita Neļa. Vēlāk Dievs mūs aicināja uz Daugavpili, kur mans vīrs 19 gadus bija mācītājs. Tur mums piedzima vēl 5 bērni. Dievs mums ir devis 3 meitas un 3 dēlus kā debesu dāvanu.

## Pastāsti par saviem bērniem!

Neļai ir 24 gadi, viņa mīl Dievu, spēlē klavieres un vijoli un dzied. Anglijā pabeidza Medicīnisko universitāti un aprīli izies pie vīra Mateja. Lūdzu aizlūdziet, tā mums ir jauna pieredze.



Nākošā meita ir Mariama, viņai 18 gadi un viņa beidz muzikālo koledžu klavieru klasē, kopā ar mums aktīvi muzikāli kalpo draudzē. Annai 13 gadi, viņai ir dziedāšanas dāvana, mācās vokālā studijā. Dāvidam ir 11 gadi, Samuelam 8 gadi, Pāvīlam 6 gadi. Mūsu dēli ir aktīvi, mīl sportu, peldēšanu. Vakaros mums ir ģimenes sapulce, kurā lasām Biblii, dziedam un lūdzam. Mēs esam septiņi, un

katram no mums ir sava nedēļas diena, kad vadīt sapulci. Tas ļoti stiprina ģimeni.



### Vai vari pastāsti mazliet vairāk par Daugavpils draudzi?

Daugavpils baznīcai drīz būs 85 gadi. Tā ir sena baptistu baznīca, ko cēlis Viljams Fetlers, tāpat kā Pestīšanas Templi Rīgā. Mums ir visas paaudzes - sākot no zīdaiņiem līdz 98 gadus vecām kundzēm. Pašlaik es tur vadu sieviešu kalpošanu māmiņām, kuru bērni ir no dzimšanas līdz 18 gadiem. Mēs satiekamies katru sestdienu, kopā lūdzam, lasām un pārrunājam, kā būt labām sievietēm un mātēm. Es piedalos arī lūgšanu kalpošanā, žēlsirdības un muzikālajā grupā. Dievs ir svētījis šos gandrīz 20 kalpošanas gadus.

2017. gadā mēs ar vīru vairāk kalposim Krāslavā. Tur top jauna draudze.

Vienu līdz divas reizes nedēļā mēs ar māsām braucam uz Krāslavu, kur arī vadu sieviešu kalpošanu. Tur, paldies Dievam, sapulcējamies apmēram piecpadsmit sievietes.

### Mēs maz pazīstam šo Latvijas pusi...

Tajā reģionā ir ļoti nabadzīgas ģimenes. Daudzas sievietes vienas audzina četrus, piecus bērnus, tēvi dzer vai arī atstājuši

savu ģimeni un nerūpējas par bērniem. Mēs tur attīstām sociālo kalpošanu – gatavojam siltas pusdienas bērniem. Dažas no sievietēm jau ir pieņēmušas Kristu par savu Glābēju.

Lūdziet par Krāslavas pilsētu un šo kalpošanu!

### Kāds ir tavs sapnis nākotnei?

Mans personīgais sapnis jau ir piepildījies - mīlošs vīrs, sludinātājs, un brīnišķīgi bērni! Slava Dievam! Tagad mēs ar vīru gaidām un jau sen lūdzam par svētībām mūsu bērniem. Lai kārtotos viņu personīgā dzīve un kalpošanas izvēle. Man kā mātei pats galvenais ir, lai mūsu bērni sekotu Dievam! *MM*

# MISIJAS DRAUDZE ĀDAŽOS

SIGITA ĀBOLTIŅA

Ādažu Misijas draudze nupat nosvinēja savu trešo dzimšanas dienu. Jā, mēs esam pavisam jauna, maza, taču darbos liela draudze, kas pamazām, bet pamatīgi palielina savas robežas. Vēl mūs dēvē par ģimenisku draudzi, un tam var piekrist, jo bērnu pārsvars ir jūtams pat ļoti.

Ādažu Misijas baptistu draudzi par savu saucu vairāk nekā divus gadus. Mazliet žēl, ka neesmu bijusi klāt tās dzimšanas brīdī, taču esmu pateicīga

Dievam, ka Viņš man devis patiesi lielisku draudzi. Nekautrēšos teikt, ka mums ir viskolosālākais mācītājs Kaspars Šterns, mums ir uzticams un patiesi apdāvināts slavēšanas vadītājs Dagnis, mums ir lieliskas svētdienskolas skolotājas un dažādiem talantiem apveltīti brāļi un māsas. Kopā mēs nākam ne tikai svētdienās, jo esam jauni un aktīvi cilvēki, kuri dedzīgi vēlas darboties Dieva druvā. Lai būtu skaidrāks ieskaits, ko tieši mēs darām, mazliet sīkāk pastāstīšu par atsevišķām jomām, kurās darbojamies.



Ādažu Misijas draudze (savu sapulču telpā bērnudārzā)

## DNS grupas – vīriem un sievietēm

Katru cilvēku veido viņa unikālais DNS kods, kas nosaka viņa ārējo izskatu, fizisko kondīciju, uzvedību, emocijas u.c. Arī Bibelē varam lasīt par to, ka Dievs katru cilvēku radījis īpašu: *“Tu (Dievs) mani veidoji un piešķīri man ķermeni manas mātes miesās. Es Tev pateicos, ka es esmu tik brīnišķīgi radīts. Brīnišķīgi ir Tavi darbi...”* (Ps. 139:13-14).

Mēs ticam, ka cilvēks nav tikai fiziska būtne, bet cilvēku veido arī emocijas un gars, no kā izriet viņa garīgās vērtības. Tādēļ uzskatām, ka cilvēkam svarīgi ir rūpēties gan par savu fizisko formu un veselību, gan emocionālo stāvokli, kas ietver sevi attiecības ar mīļoto cilvēku, bērniem un apkārtējiem cilvēkiem, gan garīgo pusi, kas veido mūsu dzīves pamatvērtības, kuras savukārt nosaka to, kam mēs ticam.

Arī mēs kā Misijas baptistu draudze iedrošinām ikvienu augt šajās trīs jomās, kas veido mūs kā pilnīgu cilvēku. Lai to veicinātu, esam izveidojuši grupas, kuras saucam par “DNS grupām” (atsevišķi vīriem un sievietēm). Tās notiek katru otro nedēļu darbdienas vakarā, kad dažu stundu garumā mēs katrs godīgi un atklāti stāstam par to, kā mums soka. Sarunu laikā tiek runāts par trīs galvenajiem jautājumiem: kā mēs uzturam savu fizisko formu un rūpējamies par savu veselību; kā mēs stiprinām savu laulību un ģimenes dzīvi un risinām reizēm radušos konfliktus vai

citus sarežģījumus attiecībās; kā mēs stiprinām savu ticību, atzīstot savas šaubas, kļūdas, un kādas ir mūsu attiecības ar Dievu.

Šie vakari nenotiek tāpēc, lai parādītu, cik esam perfekti. Drīzāk tā ir kā “treniņu zāle”, kur, ieraugot sevi spogulī, pamanām savas nepilnības un ar draugu palīdzību apņemas veikt pārmaiņas dzīvē. DNS grupās blakus esošu cilvēku atbalsts ir ļoti svarīgs, jo tieši viņi ir tie, kas palīdz ieraudzīt realitāti, iedrošina vai pat izaicina uz pārmaiņām un palīdz būt atbildīgam par to, ko esi apņēmis. Mēs ticam, ka sevi pilnveidot nevaram tikai paši saviem spēkiem, tam ir vajadzīgs Dieva pieskāriens un vadība, tādēļ DNS grupu vakari ir laiks, kad varam cits citu stiprināt ar lūgšanu.

Šie ir patiesi svētīgi vakari, kad piedzīvojam arī brīnumus, iepazīstam cits citu arvien vairāk, mācāmies uzticēties cits citam un iedrošinām tos, kuriem kādā dzīves posmā gadījies grūtāks laiks. Un pateicoties sievu DNS, es varu teikt, ka esmu ieguvusi sev garīgo krustmāti. Ja pati mēdzu būt “kurla” ikdienas skrējienā, tad Dievs mani uzrunā caur šo māsu, par kuru esmu Dievam ļoti, ļoti pateicīga, ka viņa ir manā dzīvē. Uzskatu, ka mums katram nepieciešams tāds cilvēks, kuram varam uzticēties līdz kaulam, kurš ir saprotošs, nenosoda, bet, ja nepieciešams, arī spēj gudri pamācīt. Novēlu mums katram satikt tādu cilvēku.



*Svētdienskola bērniem pēc Godly Play parauga. Skolotāja Guna iepazīstina bērnus ar Bībeles stāstu, pēc tam brīvajā laikā bērns var izmantot visus klasē esošos materiālus, lai īstenotu savas ieceres.*

## **Svētdienskola bērniem – interaktīva un radoša**

Misijas baptistu draudzes rīkotā svētdienskola bērniem kopš 2015. gada oktobra ieguvusi jaunu veidolu un skanējumu – nodarbības tiek veidotas pēc *Godly Play* parauga. Tā ir interaktīva un iztēli rosinoša Bībeles stāstu, līdzību un reliģisko tradīciju pasniegšanas metode, kuras laikā izmanto saistošus trīsdimensiju materiālus un dažādas radošas aktivitātes.

*Godly Play* palīdz bērniem vairāk uzzināt par Dieva klātbūtnes noslēpumu, kas atklājas arī viņu dzīvēs. Šī metode iedrošina bērnus ieiet dziļāk savā ticībā un pārlicībā ar izbrīnu rosinošu jautājumu un atvērtu atbilstību. Bērniem nozīmīgais rotaļnodarbības veids veicina viņus meklēt un atrast pašiem savas atbildes

uz ticības jautājumiem un ieaicina viņus brīnīties par sevi, Dievu un pasauli. Tādā veidā šī metode palīdz bērniem piedzīvot Dievu. Esam iekārtojuši *Godly Play* klasi tā, lai bērni varētu ērti lietot un pētīt tur esošās lietas. Tā ir droša, pieņemoša, mīļa vide, kur bērnu teiktais un darītais tiek novērtēts un cienīts. Klasē gar sienām izvietoti plaukti, kuros salikti grozi – katram Bībeles stāstam savs. Bērni rotaļu daļā drīkst ņemt tos un darboties. Viss ir veidots no skaistiem un dabīgiem materiāliem. Mūsu svētdienskolu katru svētdienu apmeklē 8–18 bērni. Katrs no viņiem ir no sirds gaidīts, un priecājamies, ja mums pievienojas jauni svētdienskolnieki. Mīļi ir gaidīts ikviens bērns vecumā no 4–12 gadiem, lai kopā izzinātu, pētītu un atklātu Dieva radīto pasauli un kārtību.

## Vasaras Bībeles skola

Kā jau cīģiem skolniekiem pienākas, arī mēs dodamies vasaras atpūtā – svētdienskola nenotiek, bet dievkalpojumi tiek pārcelti uz kādu darbdienas vakaru, jo lielākoties brīvdienās ar ģimenēm dodamies baudīt atpūtu pie dabas. Tomēr gluži vis neslinkojam, un ik vasaru rīkojam vasaras Bībeles skolu, kas ilgst četras dienas un ir veltīta kādai tematikai, kas iedalīta vēl vairākās klasēs, piemēram, Bērnu zeme, Brīnumu zeme, Bībeles stāstu zeme un Aktivitāšu zeme. Vasaras Bībeles skola paredzēta bērniem vecumā no 5–12 gadiem, un

to apmeklē ap 40 bērnu. Viņi kopā mīcās un piedzīvo, cik atšķirīgus mūs katru Dievs ir radījis, cik svarīgi ir pieņemt un cienīt citam citu. Caur vizuāliem stāstiem un diskusijām bērni iepazīstas ar dažādām vērtībām, kā arī kopā dzied, dejo, smejas un pateicas par visu, kas dots. Sakām lielu paldies mūsu brāļiem un māsām no Ropažu draudzes, kuri allaž izpalīdz ar skaistajām dekorācijām un izdales materiāliem. **Bērni ir Dieva dāvana, kas mums uzticēti tikai uz brīdi, tamdēļ mūsu uzdevums ir viņiem pastāstīt par tām vērtībām, kurām ticam paši un uz kurām būvējam savas dzīves.**



## Citas aktivitātes

Mēs kā draudze vienmēr esam vēlējušies būt daļa no mūsu novada – Ādažiem, tāpēc mūsu iespēju robežās vēlamies būt par svētību ikvienam ādažniekam. Priecājamies, ka Ādažu pašvaldība mums deva

iespēju palīdzēt veidot “Gaujas ielas svētkus”, kas ir viens no centrālajiem pasākumiem Ādažu novadā. Mūsu draudzei tika uzticēts organizēt svētkus ģimenēm ar bērniem “Līgo” parkā. Apzinājāmies, ka atbildība ir liela, tādēļ ļoti rūpīgi gatavojāmies šim pasākumam.



Bērniem bija iespēja piedalīties misijas uzdevumos. Katrs no viņiem saņēma speciāli veidotu karti, kas lieti noderēja, pildot uzdevumus dažādās atrakcijās. To, ka uzdevums izpildīts, apliecināja saņemts īpašs zīmodziņš. Sakrājot visus, pienācās arī balva – svaigi pagatavots popkorns. Misijas uzdevumus izpildīja vairāk nekā 200 bērnu, un pēc tam saņemtās atsauksmes apliecina, cik svarīgi ir iesaistīties arī savas pilsētas rīkotajos pasākumos, jo tā ir lieliska iespēja atraktīvā veidā stāstīt bērniem un viņu vecākiem par Dievu. Parādīt, cik interesanta patiesībā ir kristietība, sadraudzēties ar kaimiņiem un darīt zināmu, ka pilsētā, kurā viņi dzīvo, ir draudze.

Cenšamies iesaistīties arī sociālajā darbā. Esam gan krāmējuši malku, gan devušies uz veco ļaužu pansionātu Ādažos, lai vienkārši parunātos ar vientuļiem cilvēkiem, kuri paši vairs nespēj iziet no savas istabiņas.

Bībelē teikts: *“Mācieties labu darīt, meklējiet taisnību, palīdziet apspiestajiem, stājieties preti varmācībai, piešķiriet pienācīgo tiesu bāriņiem, aizstāviet atraitni!”* (Jesajas 1:17)

Dažkārt nepieciešams tikai viens vārds, glāsts vai silts un mīlestības pilns acu skatiens, lai mūsu līdzcilvēks pasmaidītu un sajostos kaut par kripatiņu labāk. Mēs katrs spējam palīdzēt savam kaimiņam vai pat pilnīgi svešam cilvēkam, kuru sastopam uz ielas, mājas kāpņu telpā, darbā, autobusā... Un to arī cenšamies darīt – atsaukties Svētā

Gara pamudinājumam palīdzēt.

Dažkārt nepieciešams pateikt tikai kādu labu vārdu, citkārt jāpalīdz šķērsot ielu vai nomazgāt logus kādam, kurš to vairs nespēj. Tas prieks, kas pēc tam pārņem, kad esi bijis paklausīgs Dievam, ir patiesi neaprakstāms. Tas ceļ spārnos, dod jaunu elpu.

Savukārt ar šo gadu esam uzsākuši kopīgas Bībeles studijas.

Katru otro svētdienu pulksten piecos pēcpusdienā tiekamies kādā dzīvoklī, lai kopīgi studētu Dieva Vārdu, pārrunātu neskaidros jautājumus un pabarotu savu garīgo cilvēku.

Un, tāpat kā visus iepriekšējos gadus, arī šogad no 1. marta piecus trešdienas vakarus rīkosim randiņus pāriem. Katrā tikšanās reizē pēc gardu vakariņu baudīšanas aplūkojam kādu tēmu, bet pēc tam pārīm tiek dots laiks to pārrunāt savā starpā, lai atsvaidzinātu atmiņā lietas, kas otru cilvēku iepriecina, vai izrunātu to, ko dažkārt mājās neizdodas izdarīt. Šogad apmeklēt šos vakarus ir iespēja 20 pāriem.

Esam pateicīgi Dievam par dotajām iespējām kalpot un iesaistīties dažādos pasākumos, lai šādā veidā nestu cilvēkiem Labo vēsti. Mums ir arī kāds liels sapnis – pulcēties pašiem savā namā. Ticam, ka reiz tas piepildīsies.

Pašlaik dievkalpojumi notiek Ādažos, Rīgas gatvē 28b, svētdienskola blakus ēkā. *MM*

## DIEVAM AZOTĒ

SIGITA ĀBOLTIŅA

Ādažu Misijas baptistu draudze

*“Un Tas Kungs, Viņš iet tev pa priekšu un Viņš būs ar tevi, Viņš tevi neatstās, nedz tevi pametīs, nebsties un nebaiļojies” (5.Mozus 31:8).*

Šī rakstu vieta man ir īpaša un ļoti mīļa. Esmu neskaitāmas reizes piedzīvojusi to, cik patiešs ir šis apsolījums. Kā es mēdzu teikt – Dievs mani patiešām nēsā uz rokām!

Vēl nesen tā nopietni atskatījos uz saviem gandrīz 37 nodzīvotajiem gadiem – tie bijuši gana raibi, un ne reizi vien mana dzīvība karājusies mata galā, taču Dievs atkal un atkal parādījis savu bezgala lielo mīlestību, izkārtodams visu tā, ka beigās esmu ieguvēja, jo caur piedzīvoto kļūstu stiprāka.

Dieva eņģeļi man bijuši līdzās jau bērnībā, kad ar mammu un brāli kādu laiku dzīvojām uz ielas. Burtiskā nozīmē. Mums nebija māju, tāpēc pat ziemas laikā nakšņojām kāpņu telpās vai centrālās stacijas uzgaidāmajās zālēs, ēdām tikai to, ko varējām nozagt veikalā (tolaik video novērošanas nebija), vai pa reizei iegādājāmies pārtiku par naudu, ko izdevās ar viltu izkrāpt no kāda. **Gadījās, ka vairākas dienas uz trijiem dalījām vienu apaļo karašu, kas man**



Sigita ar dēliņu

**joprojām asociējas kā garšīgākā maize pasaulē**, lai gan tādu neesmu redzējusi veikalu plauktos.

Vasara bija zelta laiks, jo tad ik dienu dzīvojām mežā, kur vācām ogas, sēnes un pēc tam tās pārdevām tirdziņā, bet par nopelnīto naudu pat kādu nakti noīrējām viesnīcā numuriņu. Nomazgājāmies, dzērām karstu, saldu tēju, skatījāmies multfilmas televīzijā...

Kad man bija 12 gadi, bet brālim 7, nokļuvām bērnu slimnīcā ar kašķi. Mamma mūs apciemoja katru dienu, taču tad, kad bijām jau veseli un vajadzēja pamest slimnīcas siltās telpas, viņa neatnāca mums pakal. Tas bija

janvāra vidus, ārā valdīja barga ziema un pieļāju, ka **mamma mūs atstāja slimnīcā tikai tāpēc, lai nebūtu jāsalst, guļot kāpņu telpās, un jādzīvo badā.**

Lai gan ilgus gadus dusmojos uz mammu par šādu viņas rīcību, tagad saprotu, ka patiesībā tas bija labākais, kas ar mums varēja notikt tajā situācijā, kādā bijām. Man jau bija 13 gadu, kad pirmo reizi sāku iet skolā. Līdz tam ne reizes nebiju apmeklējusi kādu mācību iestādi. Ļoti priecājos, ka vismaz brālis uzsāka mācības "normālā" vecumā.

Līdz pat šai dienai neko nezinām par mammu – vai viņa ir dzīva, ja ir, tad kur atrodas utt. Taču atskatoties, redzu milzīgi lielu Dieva žēlastību. Dzīvojot uz ielas, neskaitāmas reizes esam bijuši pakļauti dažādām briesmām. Tieši slimnīcā iepazinās ar meiteni, kura gāja draudzē un bija dedzīga kristiete. Kādā reizē man atļāva aizbraukt viņai līdzī uz draudzi, un tā es satikos ar Dievu un ieguvu ģimeni, kur braukt skolas brīvlaikos. Būšu godīga un neteikšu, ka visus šos vairāk nekā 20 gadus esmu bijusi uzticīga Dievam un dedzīga kristiete. Bijuši dažādi periodi, taču esmu bezgala pateicīga Dievam par viņa beznosacījuma mīlestību, par to, ka Viņš atkal un atkal pieņem mani kā pazudušo meitu un ļauj piedzīvot to neapprakstāmo mīlestību, tuvību...

Viņa neizmērojamā žēlastība un apsardzība bijusi pār mani arī pirms septiņiem gadiem dzemdībās, kad neilgi pēc dēla laišanas pasaulē man

sākās asiņošana. Tajā vakarā mana apziņa atslēdzās divas reizes, tāpēc dēla dzimšanas diena reizē ir arī mana otrā dzimšanas diena.

Vēl viena reize, kad apzinājos, cik patiesībā trausla ir mūsu dzīvība, bija 2014. gada sākumā, kad uzzināju diagnozi – ļaundabīgs krūts audzējs, turklāt visagresīvākais veids. Precīzi deviņus mēnešus man bija slimības lapa. Kā es smejos, piedzemdēju veselību. Pagājuši divi ar pusi gadi, kopš man beidzās ilgais un grūtais ārstēšanās posms – ķīmijterapija, operācija, atkal ķīmijterapija un beigās 32 starošanas reizes. Bija brīži, kad šķita – nav vērts to turpināt, jo ir tik grūti... Taču Dievs deva spēku nepadoties, un šo spēku saņēmu no ģimenes, no draugiem, arī kaimiņiem un kolēģiem. **Toreiz sapratu, cik patiesībā nozīmīgi mēs katrs varam būt kāda cilvēka dzīvē kādā konkrētā brīdī. Kāds pateikts vārds vai uzvārīts kūpošas zupas šķīvis šķietami bezcerīgā situācijā var kādu pacelt debesīs.** Mūsu rīcība var dot kādam spārnus jaunam lidojumam. Šī atziņa man ir ļoti, ļoti svarīga un to atceros ik dienu.

Tāpat saku paldies Dievam par to, ka varu baudīt skaistos dabas skatus, braucot uz darbu pie sava auto stūres, vakarā pagatavot savai ģimenei gardu maltīti, kopīgi spēlēt spēles, mācīt lasīt savam bērnam un darīt tik daudzas ikdienišķas, bet reizē tik lielas lietas.

Lai mums katrai izdodas ik dienu ieraudzīt to labo, ko Dievs mums dāvājis! *MEM*

## NEAIZMIRSTIET VIESMĪLĪBU

Gadu mijā daudzas ģimenes uzņēma savās mājās svešus jauniešus – Tezē festivāla dalībniekus. Baptistu draudzēs tā vienmēr bijusi raksturīga tradīcija – atvērt durvis, pieņemt, barot un izguldīt iepriekš nekad neredzētus ticības brāļus un māsas.

Šoreiz par savu pieredzi lūdzu pastāstīt Mari-Annai Lagzdiņai no Jelgavas draudzes.

### **Kas Tevi pamudināja atsaukties un izmitināt jauniešus?**

Vispār jāsaka, ka mans vīrs Atis bija iniciators viesu uzņemšanā. No mūsu draudzes Aija Šķerberga bija koordinatore, atbildīgā par viesiem, un viņa jautāja, vai mēs kādu ņemsim. Es piekritu, ka divus ņemsim.

### **Cik jauniešu un no kādas valsts viesojās pie jums? Kādā valodā runājāt?**

Pāris nedēļu iepriekš visām viesģimenēm bija sanāksme, kur tuvāk stāstīja par uzņemšanu, programmu un teica arī, ka vajag vairāk vietu, jo jauniešu daudz un nebūs kur gulēt. Tad jau pieļāvām domu, ka varam arī četrus paņemt, jo gultas ir, istabas brīvas. Tā arī notika. Atis brauca pirmajā dienā pretī un mums iedalīja četras meitenes no Ukrainas. Visas meitenes bija 2-3 kursa studentes, no Užgorodas apkaimes. Viena mācās medicīnu, viena par inženieri un pārējās - literatūru. Runājām krieviski, kaut viņas arī

krievu valodu labi nepārzināja. Angļu valodā viņas nemācēja runāt, jo esot mācījušās franču valodu. (Piebildīšu, ka bez latviešu valodas Mari-Anna runā arī angļu, krievu, igauņu un somu valodās.)

### **Kas jums bija jādara? Vai viena pati tiki galā, jeb nācās iesaistīties visai ģimenei?**

Kopā Jelgavā viņi bija ap 30, un katru rītu viņus vajadzēja vest uz rīta lūgšanu draudzē. Vēlāk autobuss aizveda uz Rīgu, kur katru dienu citā baznīcā notika dievkalpojumi un pasākumi. Vakarā atpakaļ uz Jelgavu, un tad mums atkal viņi jāsavāc noteiktā laikā. Dažas reizes Atis veda, man nācās 2 rītus pirms darba viņas vest uz baznīcu. Jaungada naktī tikai ap pulksten trijiem Atis viņas savāca no draudzes pagalma, kur bija kopīgs pasākums. Dažus vakarus meita brauca pakaļ un viņas sarunājās angļiski, lai trenētu valodu.

Mums bija jādod viņām brokastis un pēdējā dienā arī pusdienas.

## **Kā Tev likās - vai jūsu jaunieši bija kristieši, vai varbūt piedalījās Tezē pasākumā tikai kā interesanta tusiņa iespēja?**

Mūsu meitenes visas bija grieķu katoļu ticībā. Tā kā Jelgavā tādas draudzes nav, viņas vēlējās redzēt Romas katoļu baznīcu un piedalīties tur dievkalpojumā. Mūsu dievkalpojumā viņas ienāca tikai uz beigām.

## **Viņas lūdza Dievu, jums redzot, meta krustu pirms ēšanas ... ?**

Likās tādas mūsdienīgas jaunietes. Baznīcā ienākot, viņas meta krustu, citā laikā nē. Pie galda lūdzām Dievu, un likās, ka tā viņas dara arī mājās.

## **Runājāt arī par garīgiem jautājumiem?**

Saturīgi parunāties nebija daudz iespēju, tikai brokastis vai vakariņas pie galda, visi bija noguruši un gāja gulēt. Tikai pēdējā rītā pēc dievkalpojuma, kad visiem bija sadraudzība pie pusdienām, tad parunājāmies vairāk.

Runājām par politisko stāvokli Ukrainā, vai tas skar viņus ļoti, vai karš iet garām. Viņu pilsētā bija salīdzinoši mierīgi apstākļi. Viņas bija Tezē pasākumā pirmo reizi, likās, ka patika. Patika arī Rīga, esot bijušas Jaunajā Mākslas muzejā un iespaidi bijuši divaini - tieši gleznu satura ziņā – kas viņām ne sevišķi patīcis.

## **Vai bija kādas kultūras, etniskas vai sadzīves problēmas?**

Man kā namamātei pārāk grūti nebija. Viņas ēda visu un mēs tad piedāvājām to, ko paši ēdam. Centos kaut ko jaunu, katru rītu citu ēdienkarti. Grūtības nekādas nebija, tikai pirmajā vakarā, kad instruējām, kā dušā siltu ūdeni dabūt un uzturēt, tad nedomājām, ka varētu rasties problēma, kā dušas durvis atvērt, ... tās bija ar magnētu. :)

Viņām garšoja Lāču rupjmaize un to uzdāvinājām līdzīgai ņemšanai, kā arī Ilģuciema kvasu.

Prom braucot, viņas aicināja ciemos pavasarī, kad zied sakura jeb Japānas ķirši. Tie augot pilsētas parkos un esot ļoti skaisti.



*Lagzdīņu ģimene (vidū) ar savām Tezē tikšanās viesiņām*

## **Ko Tev pašai nozīmēja būt mājasmātei, kādas domas bija pēc viesu aizbraukšanas?**

Es domāju, ja vajadzētu vēl kādreiz kādu svešu uzņemt, tad kāpēc ne.

*“Neaizmirstiet viesmīlību! Jo daži ar to, pašiem nezinot, savos namos ir uzņēmuši eņģeļus!” (Ebr.13:2) MM*

# ENĢEĻI VAR BŪT ARĪ MELNI

DR. THEOL. SANDRA GINTERE

Vācija

Pagājušais decembris mūs īpaši nelutināja. Bieži bija migļains, drēgns un lietains. Tāds bija arī vakars, kurā Dievs mūsu ceļā negaidīti nolika eņģeli.

Vienvakar devāmies uz kādu Jaunatnes Kristīgās savienības (CVJM) pasākumu. Automašīnu bija tik daudz, ka stāvvietā visām vietas nepietika, arī mūsējai ne. Atstājām to ielas malā garas rindas galā, kur tā stāvēja jau nākamās ēkas tuvumā – pie Jaunatnes Kristīgajai savienībai piederošajām kopmītnēm.

Pasākums bija celsmīgs, garīgi piepildīts un deva arī iespēju satikties ar ilgi neredzētiem paziņām un pārmīt dažus vārdus par starplaikā piedzīvoto. Kad beidzot arī mēs devāmies uz savu mašīnu, tā ielas malā bija palikusi gandrīz vai vienīgā. Liņāja vēl stiprāk, un gribējās ātrāk nokļūt sausumā un siltumā. Pēkšņi ieraudzījām, ka gar mūsu automašīnas priekšgalu mums pretī nāk tumšs stāvs. Drīz jau varējām saskatīt neliela auguma afrikāni. „Viņš droši vien lūgs naudu vai kaut kur aizvest – tagad lietū, tumsā,” tā laikam domājām mēs abi, bet šo domu pabeigt nepaguvām, jo afrikānis mūs uzrunāja: „Piedodiet, es slikti runāju vāciski. Vai jūs, lūdzu,

saprotat angļiski?” – „Nu, protams, jā,” viņam atbildējām, bet domas turpinājās: „Cik ļoti negribas šovakar kaut kādus apgrūtinājumus, tikai uz mājām!” Bet viņa tālākie vārdi mums bija kā zibens no skaidrām debesīm: „Kungs,” viņš iesāka angļiski, „man liekas, ka jūs esat pazaudējis savu kabatas portfeli. Tas te gulēja peļķē pie jūsu mašīnas riteņa, kad es nācu mājās no darba.”

Mūsu domas šaudījās zibens ātrumā: „Ko!? Maks izkritis? No kabatas vai mašīnas?” Afrikānis turpināja: „Neesmu to atvēris un ieskatījies, nezinu, kas tur ir iekšā, bet man liekas, ka tas varētu būt jūsu.” Neapšaubāmi tas bija mūsu! Bijām apjukuši no pārsteiguma un šoka, vēl jo vairāk, kad maku atverot, tajā bija ne tikai visi dokumenti, ID karte un autovadītāja apliecība, bankas kartes, bet arī visa skaidrā nauda, ko tikai šodien bijām izņēmuši bankā dažādiem maksājumiem. Pārsteigti un aizkustināti paguvām tikai pateikt: „Paldies, liels paldies!” Tad mūsu afrikānis jau nozuda kopmītni durvīs.

Braucot mājās, tikai palēnām atjēdzāmies no piedzīvotā – jutām iespējamā zaudējuma izmisumu un atguvuma prieku. Pārrunājām

to, kā mums šajā pirmssvētku laikā būtu klājies bez naudas un dokumentiem, un cik ļoti kļūdiņāties, domādami, ka jaunais afrikānis kaut ko lūgs no mums, jo patiesībā viņš mums izdarīja milzīgu pakalpojumu! Jā, šajos Ziemsvētkos Dievs mums bija atsūtījis eņģeli neliela auguma afrikāņa izskatā.



*Baba un Onji*

No piedzīvotā patiesi atguvāties tikai nākamajā dienā. Mums no sirds gribējās jūtāmāk pateikties mūsu „melnajam eņģelim” nekā spējām

to iepriekšējā vakarā. Bet – kā viņu atrast, ja nezinājām pat viņa vārdu? Tomēr mēs zinājām vietu, kur viņš vai nu dzīvo, vai bija viesojies.

Sazvanījām kopmītnes direktoru un izstāstījām savu stāstu. Viņš teica: „Tas noteikti ir Onji. Jā, viņš ir students no Āfrikas, dzīvo te un mācās.” Tātad zinājām sava labdara vārdu un dzīves vietu. Vai viņš ir kristietis? Vai viņam tuvojošies Ziemassvētki kaut ko nozīmē? Uzrakstījuši pateicības kartiņu, kopā ar nelielu finansiālu „paldies” un pāris dāvaniņām, kuras tikpat labi piemērotas gan Ziemsvētkiem, gan Jaungadam, kuru taču saprastu arī musulmanis, devāmies ceļā. Kopmītnes durvis mums atvēra kāds nepālietis. Noklausījies mūsu vajadzību, viņš pasauca uz augšu: „Onji, te tevi meklē!” Onji atnāca, jauns, skaists afrikānis, bet – ne „mūsējais”! Apjukuši lūkojāmie viens otrā, līdz pamanījāmie pateikt, ka meklējam jaunu cilvēku, kurš vakar atradis mūsu maku.

„Ak, Baba! Viņš ir mans draugs! Tūliņ viņu pasaukšu,” un, atklājot baltu zobu rindu platā smaidā, Onji pazuda mūsu skatam.

Pēc britiņa viņš atgriezās, un aiz viņa, drusku klibojot, nāca mūsu „melnais eņģelis”, kuram nu jau zinājām vārdu – Baba. Mēs atpazinām sava maka atradēju, bet tikai tagad gaismā ievērojām, cik viņš augumā sīks un trausls. Zinot, ka Oņji ir students, pieņēmām, ka arī Baba Vācijā mācās. „Ko jūs abi studējat?” mēs pajautājām. Atbildēja Oņji: „Students esmu tikai es, un es studēju ķīmiju.”

Jautājošu skatu pievērsāmies Babam. „Es Vācijā lūdzu politisko patvērumu. Esmu iesniedzis azīla (imigranta) pieteikumu. Tā sakot, azilants. Mani šeit nometināja.”

Bijām pārsteigti! Pirmo reizi mūžā mēs vistiešākajā veidā saskārāmies ar cilvēku, kurš Vācijā meklē patvērumu, un ar problēmām, kas ar to saistītas. Vēl mazliet runājoties, uzzinājām, ka viņi abi ir pārliecināti kristieši. Atvadoties uzaicinājām viņus apciemot mūs 25. decembrī un kopā ar mums svinēt Ziemassvētkus. Ziemassvētku svinēšana kopā ar jaunajiem afrikāņiem bija Dieva mīlestības un svētības piepildīta. Nu jau esam tikušies vairākkārt un zinām arī daudz vairāk par šiem abiem tik ļoti dažādajiem puīšiem, kurus Dievs saveidis vienu ar otru svešā zemē un kurus licis sastapt arī mums. Oņji ir students, ļoti gudrs un centīgs, vienmēr jautrs un smaidīgs. Viņš martā beigs maģistra studijas ķīmijā un cer atrast darbu Vācijā. Baba, pilnīgi pretēji, kluss, skumjš likteņa pabērns jau kopš agras bērnības. Tēvs miris maziņam, to viņš

pat neatceras. Bērnībā savā dzimtajā Ganā pārslimojis poliomiēlītu, tāpēc joprojām pieklibo. Mamma bijusi pārliecināta kristiete, lai gan tēvs bijis musulmanis. Tieši mamma viņam iemācījusi: „Nekad neņem neko, kas nepieder tev!” Bērnībā viņš negājis ar prieku mammai līdzī uz baznīcu, bet tagad Vācijā gan iet katru svētdienu. Nu jau Dieva mierā aizsauktā mamma par to būtu ļoti laimīga! Četras Āfrikā dzīvojošās pusmāsas ir pārsteigtas, ka Baba pēkšņi uz baznīcu iet bieži un brīvprātīgi. „Vai patēvs bija labs pret tevi?” mēs jautājām. „Kā jūs domājat? Ja viņš būtu bijis labs, vai nebūtu laidis mani kaut pāris gadu skolā, nevis licis tikai lopus ganīt? Tikai pieaudzis es drusku iemācījos angliiski lasīt un rakstīt.”

Klausoties Babas aprautajos teikumos, bijām pamanījuši, ka viņam ar angļu valodu īsti labi neveicas, un Oņji viņam palīdz atrast īstos vārdus, runājot ar viņu afrikāņu valodā. „Ā, tad tu arī esi no Ganas?” jautājām Oņji. „Nē, nē, es esmu no Nigērijas. Es šeit atbraucu, lai studētu. Ar Babu iepazīnāmies tikai nejauši šeit kopmītnē” – „Bet kā gan jums var būt kopīga valoda, ja viens no jums nāk no Ganas, bet otrs no Nigērijas?” pārsteigti atjautājām. Cik maz mēs tomēr zinām par Āfriku un tās robežām, valodām – izņemot bantu un suahili, laikam neko vairāk. Bet to, ka Nigērijai nav tiešas robežas ar Ganu, to gan zinājām. Skaidrību ieviesa Oņji stāsts: „Mums, protams,



katram ir sava etniskā valoda, un angļu valoda ir valsts valoda mūsu abu dzimtajās valstīs, bet mēs viens ar otru runājam hausu valodā. To patiesībā runā Ganā, bet es to iemācījos bērībā. Mani vecāki pieņēma audzināt kādu ļoti nabadzīgu puisīti no Ganas, un tā es no viņa iemācījos hausu valodu. Tagad runāju tajā ar Babu.”

Oņji ieradies Vācijā, lai studētu. Mūsu globalizētajā pasaulē tas nav nekāds pārsteigums. Daudzi jaunieši studē dažādās pasaules valstīs. Baba turpretī ir dzīvs piemērs tam, kas Vāciju pēdējā laikā skāris ļoti lielos apmēros: bēgli. Arī Baba ir bēglis, 28 gadus vecs patvēruma meklētājs. Jo tuvāk mēs ar viņu iepazīsimies, jo skaidrāk kļuva, kāpēc tik skumjas ir viņa acis. Pārāk daudz grūtību un briesmu viņam jau nācies piedzīvot – vispirms ceļā no Ganas uz Lībiju, un tad pāri jūrai uz Itāliju. Lībijā sācies karš, un valdība vēlējusies atbrīvoties no ārzemniekiem. Baba un vēl citi bēgļu nometnes iedzīvotāji pamodināti divos naktī un iesēdināti piepūšamajā laivā. Pēc tam viņi bijuši piecas dienas uz jūras, bez pārtikas, tikai ar nelielu ūdens pudeli. Bet Baba pateicas Dievam, ka ir palicis dzīvs. Daudzi viņa laivā nomiruši un izmesti turpat jūrā...

Masu medijos dzirdētās traģēdijas pēkšņi skar mūs personīgi, iepazīstot kādu, kas to piedzīvojis uz savas ādas. Mums ir interesanti klausīties Babas stāstījumu, tā sakot, no pirmavota. No otras puses – saprotam, cik grūti

viņam par to runāt. Pēc izdzīvošanas uz jūras, Itālijā nācies gulēt zem klajas debess, un viņa trauklā veselība pasliktinājusies vēl vairāk. Draugi, tādi paši bēgļi kā viņš pats, savākuši naudu un nopirkuši viņam vilciena biļeti uz Vāciju – tur būšot labāk nekā Itālijā, būšot vismaz jumts virs galvas un varēšot dabūt arī medicīnisko palīdzību. Viņam grūti runāt, un Oņji saudzīgi apliek roku draugam ap pleciem un kaut ko saka svešā valodā. Nesaprotam vārdus, bet jūtam, ka mierina. Ar kādu mīlestību Oņji rūpējas par Babu un viņam palīdz!

## **Tas viņam jau bērībā no kristīgās ģimenes līdz iedots.**

Jaunu un veiksmīgu cilvēku vidū tas negadās bieži. Tas viņam jau bērībā no kristīgās ģimenes līdz iedots. Viņš mums paskaidro, kāpēc tieši viņa vārdu bija minējis kopmītņu vadītājs kā iespējamo maka atradēju: „Es tur palīdzu pa vakariem pēc pasākumiem tīrīt telpas, lai piepelnītos. Un nesen es tur atradu naudu, aizkritušu aiz kāda dīvāna, un atdevu kopmītņu vadītājam. Laikam tāpēc viņš iedomājās, ka man veicas atrast to, ko kāds pazaudējis.” Viņa stāstījumu atkal pavada plats smaids. Un mēs saprotam, ka būtībā Dievs mums ir dāvinājis ne tikai vienu, bet gan veselus divus „melnus eņģelus!” *MM*

# RĪKSTE VAI GANA ZIZLIS?

ZANE KRŪMIŅA

Mateja draudze

*“Muļķīgas blēņas mīt bērna sirdī, bet audzinātāja rīkste aizdzīs tās tālu prom no viņa”*

*(Salamana pamācības 22:15)*

*“Rīkste un pārmācība piešķir gudrību, bet zēns, ja tas atstāts pats savā vaļā, sagādā savai mātei kaunu”*

*(Salamana pamācības 29:15)*

Mūsu ģimenē aug četri bērni vecumā no 1 līdz 9 gadiem. Ikdienā bieži sastopos ar dažnedažādām izaicinošām situācijām, kurās nezinu, kā rīkoties. Bērnu nepaklausība, spītība un savstarpējie ķīviņi reizēm padara gluži vai traku! Dzirdot, kā iet citiem vecākiem, saprotu, ka neesmu viena šādā situācijā. Patiesībā šķiet, ka jau kopš pasaules iesākuma nekas nav mainījies: *“Muļķīgas blēņas mīt bērna sirdī”* (Sal.pam.22:15a).

Muļķīgi vārdi un rīcība, tiekšanās uz grēku, kas jau piedzimstot ir bērnu sirdīs. Kā norāda vairāki Bībeles komentētāji, šeit lietotie vārdi

nozīmē, ka grēks bērnu sirdīs ir dziļi iesakņots un nebūs viegli to izravēt. Skumja atziņa. Tomēr gudrākais starp cilvēkiem, Salamans, norāda arī uz risinājumu: rīkste un pārmācība aizdzīs blēņas un piešķirs gudrību.

Tiešām, ik pa laikam dzirdu dažādas norādes uz to, ka bez pāršanas labu bērnu neizaudzināt; kas taupa rīkstes, nemīl savu bērnu, un tamlīdzīgus izteikumus. Gadsimtiem ilgi cilvēki tā domājuši un bērnus tā audzinājuši, jo... nu galvenokārt tāpēc, ka tā darījuši viņu vecāki un vecvecāki. Turklāt tā teikts Bībelē, tas ir Dieva vārds. Taču vai tiešām tā ir? Šī doma man vienmēr šķitusi kaut kādā ziņā nepieņemama. Pēriens – tas ir diezgan bargs sods. Nāk prātā dažādas ainas no grāmatām vai filmām, kur cilvēks tiek pērts līdz nāvei. Taču Dievs ir mīlošs Tēvs! Jā, arī bargs un taisns tiesnesis. Tomēr vispirmām kārtām mīlošs Tēvs, kurš saka: *“Tēvi, nekaitiniet savus bērnus, bet audziniet un pamāciet tos būt paklausīgiem*



*Tam Kungam*" (Ef.6:4). Vai Viņš liktu mums pērt savus bērņus?

Pirms kāda laika sastapos ar gluži atšķirīgu versiju. Salamana pamācību grāmatā pieminētās rīkstes tikušas lietotas taisnošanai, nevis pēršanai. **Līdzīgi kā jaunu kociņu atsien pret stingru mietu, lai tas augtu taisns un skaists, tāpat arī bērņam augot nepieciešamas stingras robežas un labs paraugs, kam sekot.**

Tātad rīkste nevis pēršanai, bet gan kā atbalsts un stiprinājums. Pirmo reizi šo dzirdot, nodomāju – cik interesanti! Tik pretēji līdz šim dzirdētajam. Nolēmu papētīt sīkāk.

Senebreju valodā šais rakstuvietās lietotais vārds "šebet", kas apzīmē rīksti, tulkojams arī kā valdnieka zizlis un gana nūja. Valdnieka zizlis galvenokārt kalpoja kā varas un autoritātes simbols. Ganam nūja bija nepieciešama, lai vadītu aitas pa pareizo ceļu, pasargātu tās no plēšīgu zvēru uzbrukuma vai iekrišanas aizā, arī lai paglābtu, ja tomēr būtu gadījies iekrist kādā klinšu spraugā, izmantojot nūjas liekto galu kā ķeksi. Nevienā no šīm nozīmēm tas nav instruments pēršanai. 23. Psalmā lasām: *"Tava gana vēzda un Tavs gana zizlis mani iepriecina."* Šeit lietots tas pats vārds

"šebet". Grūti iedomāties, ka kāds tā slavētu rīku, ar ko ticis pērts.

Varētu rasties jautājums: ja ne pērt, kā tad bērņus audzināt? Es teiktu – sekojot Dieva pavēlēm. Pirmais un augstākais bauslis, kas mums dots: mīliet Dievu, un otrs tam līdzīgs – mīliet cits citu, tātad arī bērņus. Ar to nedomāju visatļautību, gluži pretēji. Bērņiem nepieciešamas stingri noteiktas robežas, ko drīkst un ko ne, un vecāku paraugs. Ne vien vārdos, bet ikdienas rīcībā un izvēlēs. Tēlaini runājot – vecākiem jāņem rokā iedomāts zizlis (līdz ar to arī vara un autoritāte) un jāsāk valdīt taisnībā un mīlestībā. Ja vēlos, lai bērņi nekliedz viens uz otru un nekaujas, arī es nedrīkstu uz viņiem kliegt un sist. Lai gan daudzi vecāki pastāv uz to, ka pēriens nav sišana, man tas tomēr šķiet viens un tas pats. Visās lietās jāpārbauda sevi, savu paklausību mūsu Debesu Tēvam, un tad varu prasīt paklausību no bērņiem.

Mācīsimies no Jēzus – Labā Gana, kura zizlis mūs iepriecina, māca un sargā!

Lietosim taisnus mietiņus, lai atsietu jaunās ābelītes; un Dieva dotos standartus mīlestības formā – lai palīdzētu augt bērņiem! *MM*



# SARGĀT NEAISARGĀTO

**Meklē nodarbošanos, kas reizē būtu sirdslieta un kalpošana? Varbūt tevi uzrunās misionāres un Fonda “Misija “Dzīvības vērtība”” vadītājas Pīdžejas Elkins aicinājums.**

*“Es visu spēju Tā spēkā, kas mani dara stipru” (Filip.4:13)*

Vai esi kristietis, kam rūp pazudušie?

Vai esi kādreiz lūdzis Jēzum parādīt kādu, ko vest pie Viņa? Apsolu - Viņš dos šo personu tavā dzīves ceļā. Vai esi gatavs atsaukties, kad Dievs viņu sūtīs?

Mēs esam 2005. gadā reģistrēta organizācija - Fonds “Misija”Dzīvības vērtība””. Mūsu darbība sevī iekļauj: konferenču organizēšanu, uzrunas baznīcās, skolās un bērnu namos. Es atbraucu uz Latviju 1996. gadā ar misiju „Agape Latvija”, un kopš tā laika esmu bijusi gandrīz katrā brīnišķīgajā Latvijas pilsētā, lai stāstītu par tādām tēmām kā: “Bērna attīstība, psiholoģiskās un fiziskās aborta sekas”, “Neprecētu pāru kopdzīves sekas, neārstējamas slimības – padziļināta informācija”, “Pornogrāfijas atkarības pārvarēšana un kā pornogrāfija sagrauj attiecības”, “Kas ir seksuālā varmācība un kā palīdzēt cietušajam”, “Kā rīkoties, ja sastopas ar pedofiliju”. Šo lekciju pamatā ir psiholoģiskās perspektīvas, medicīnas pētījumi un Bībeles principi.

2001. gadā Mateja baznīcā mēs organizējām pirmo publisko konferenci Latvijā, kur stāstījām par abortu novēršanu un Dieva piedošanu. Publicējām grāmatu “Piedošana un atbrīvošana”, lai palīdzētu mātēm un tēviem, kuri ir piedzīvojuši abortus, un iedrošinātu tos piedalīties 11 nedēļu kursā. Šis kurss ir laba apmācība arī tiem, kuri vēlas palīdzēt citiem, kas ir dziļi ievainoti – lai iepazītu Dieva palīdzību un dziedināšanu.

Mums ir bijušas mātes un tēvi, kas nonākuši dažādās atkarībās, neprecēti pāri, kas dzīvo kopā. Mēs nevienam nenosodām, vienkārši cenšamies nest viņiem patiesību. Ja nedara to, ko ir paredzējis Dievs, tad vienmēr ir sekas. Mana sirds lūst, redzot jauniešus, kas grauj savus ķermeņus, veicot nepareizas izvēles. Mēs palīdzam mainīt viņu dzīves. Esam pateicīgi Dievam par katru iespēju vest cilvēkus pie Jēzus. Dažas mātes ir mainījušas savas domas un patur bērnu, neveic abortu.

Viena māmiņa bija veikusi abortu, vēlāk *atgriezusies*, raudāja, viņai bija kauns, vainas un izmisuma sajūta. Es viņu apskāvu un raudāju kopā ar viņu. Viena vecmāmiņa teica, ka ir pārāk vēlu, lai Dievs viņai varētu piedot, jo viņai bijis pārāk daudz abortu. Teicu: Dievs saka - kad jūs lūdzat piedošanu, tad - *“Cik tālu austrumi ir no rietumiem, tik tālu Viņš atstāj mūsu pārkāpumus no mums.”* Dažas grūtnieces ieradās pie mums, lai veiktu ultraskaņas ierakstu un varētu saņemt DVD ar sava mazuļa kustībām. Reizēm mērķis bija parādīt šo DVD savam neieinteresētajam draugam vai viņa mātei, kas mēģināja pārliecināt veikt abortu.

Embrija sirds sāk pukstēt no 18. līdz 23. dienai, pirms vēl māte zina, ka ir iestājusies grūtniecība. Bērns jau ir dzīvs, pirms tiek veikti aborti. Pirmā dzīvā šūna ir bērna dzīvība. Viena dzīva šūna uz Marsa būtu sensācija! Esmu tik pateicīga, ka mana valsts (ASV) vairs neplāno finansēt abortus Amerikā vai ārvalstīs. Dievs smaida un varbūt pat ar prieka asarām acīs, jo Viņš ir Tas, kurš mazuli rada. Viņš saka: *“Pirms Es tevi radīju mātes miesās, Es tevi jau pazīnu...”* (Jer. 1: 5).

Mēs sniedzam konsultācijas mātēm un tēviem, lai saprastu, kā varam palīdzēt mainīt viņu dzīves. Dalām bērnu drēbītes un bērnu pienu. Pieņemam ziedojumā bērnu ratiņus (labā stāvoklī). Zvaniet: 28302275, lai iepriekš pieteiktos uz vizīti.



**Meklēju personu, kam ir sirdī šāda veida palīdzības sniegšana un interese pēc jauniem piedzīvojumiem, lai pagodinātu Kungu.**

**Svarīgākās kvalifikācijas:**

1. Evaņģelizācijas sirds;
2. Diezgan labas angļu valodas zināšanas;
3. Datora lietošanas prasmes;
4. Organizatoriskās un komunikācijas prasmes.

**Lūdzu zvaniet: 29723222 vai sūtiet e-pastu: [pjelkins1@gmail.com](mailto:pjelkins1@gmail.com), lai pieteiktos intervijai, pievienojot CV angļu valodā.**

## AVOKADO

### LIDIJA SAULĪTE

#### Mateja draudze

Avokado ir auglis ar gludu vai graudainu virsmu gan zaļā, gan sarkanvioletā krāsā, kura dzimtene ir Centrālamerika. Eiropā tas ir ievests 16. gadsimta sākumā, taču Latvijā tikai pēdējos gados kļuvis īpaši populārs.

Avokado mīkstumam raksturīga zaļgandzeltena krāsa, tas ir mīksts un krēmīgs, tā vidū apslēpts paliels, ciets kauliņš. Avokado ir sātīgs, ar maigu, riekstiem līdzīgu garšu. To var lietot kā vienkāršu uzkožu, gatavot salātus un desertus. Veģetāriešiem avokado var būt viens no gaļas aizstājējiem.

Avokado satur līdz 30% vērtīgu augu eļļu un 1,5 % olbaltumvielu.

Lielāko taukvielu daudzumu (70%)

veido tieši labās jeb nepiesātinātās taukvielas. Tās palīdz samazināt holesterīna līmeni asinīs. Avokado ir gandrīz 20 vitamīni un minerālvielas. Cilvēkiem, kuriem ir sirds un asinsvadu slimību risks, šo augli rekomendē lietot katru dienu. Kālijs avokado ir daudz vairāk nekā banānos vai kartupeļos. Augļi satur maz cukura – tikai 1,6%. Tāpēc to var ēst arī diabēta slimnieki. Topošajām māmiņām grūtniecības laikā iesaka lietot avokado, lai mazinātu bērna attīstības anomāliju risku. Avokado aizsargā aknas no indēm un palīdz hepatīta gadījumā. Palīdz nodrošināt acu veselību. Avokado ļoti labi palīdz, ja ir gastrīts ar pazeminātu kuņģa sulas skābumu un palīdz normalizēt arī vielmaiņu.

Tas samazina  
vēlmi našķoties



starp ēdienreizēm. Avokado vislabāk lietot svaigā veidā, lai maksimāli uzņemtu visas vērtīgās uzturvielas, kas ir šajā auglī. Tos iesaka ēst arī mazasinības ārstēšanai. Aizcietējumu gadījumā iesaka 2 augļu mīkstumus sajaukt ar 3 ēdamkarotēm ābolu etiķa un tējkaroti citrona sulas, uzziest uz rupjmaizes šķēles un apēst. Vēlamais efekts būs jūtams apmēram pēc divām stundām. Tā kā avokado satur “labos”, bet tomēr taukus, tas ir kalorijām bagāts produkts – viens auglis, kas sver aptuveni 150 g, saturēs 240 kkal un 22 g tauku. Šī iemesla dēļ cilvēkiem ar palielinātu ķermeņa masu vai tiem, kuri ievēro svara samazināšanas programmu, nevajadzētu ēst vairāk par pusi augļa dienā. Avokado uzmanīgi jālieto tiem, kam nepieciešams ierobežot tauku lietošanu. Ja ir alerģija no banāniem, melonēm, kivi, kastaņiem, tomātiem, persikiem, tad var būt alerģiska reakcija arī uz avokado. No šī augļa lietošanas uzturā jāizvairās cilvēkiem, kuri lieto varfarīnu. Avokado var mazināt medikamenta antikoagulējošo iedarbību, jo auglis ir bagāts ar K vitamīnu.

Izvēloties avokado, to nepieciešams aptaustīt. Ja piespiežot, mīza viegli padodas spiedienam, tad auglis ir gatavs. Ja gadās nopirkt cietu, negatavu avokado, to var nogatavināt, paturot pāris dienas istabas temperatūrā.

Lai avokado mīkstumus, kad tas sagriezts, nemelnētu, to ieteicams aplacīt ar citrona sulu. *MCM*

## Receptes ar avokado

**Salāti:** Avokado, salātu lapas, gurķi, garneles (vai krabiši) un citronu sula - ātri un garšīgi! Avokado, vārīta vai apcepta vistas fileja, svaigs gurķis, sarkanais sīpols, sāls, eļļa, pārkaisa ar sinepju graudiņiem un pipariem. Avokado, sagriezts bekons, vārīta ola, dažas salātlapas un mazi tomātiņi. Pārlej ar mērci no sinepēm, majonēzes un citrona sulas.

**Gvakamole:** Slavenākais avokado ēdiens ir gvakamole. Šīs mērces pagatavošanā izmanto smalki sakapātu avokado, laima sulu, čili, ķiplokus, sīpolus, tomātus, sāli un koriandru. Pasniedz pie gaļas ēdieniem.

**Uz maizes:** Avokado var izmantot sviesta vietā. Augļa mīkstumus ir viegli smērējams, bet var arī uzgriezt glītās šķēlītēs, virsū piparus un citrona sulu.

**Kokteilis:** avokado, banāni, apelsīnu vai greipfrūtu sula, saldinašanai var pievienot medu.

**Deserts:** Sablendē avokado mīkstumus kopā ar citrona vai laima sulu un pāris tējkarotēm medus. Pārkaisa ar graudzētām saulespuķu sēklām vai riekstiem.

*Sieviešu kalpošanas nozares tikšanās -  
reģionālo sanāksmju ietvaros Liepājā, Cēsīs un Rīgā*

