LAMB Cēsu draudzes

Atvērtas sirdis
Atvērts prāts
Atvērtas durvis

Ziņnesis Nr.21

2018

Satlogs

Dieva iedvesmotu cilvēku – dzeja, dziesma un atziņas ... 2 lpp

Psalmi dvēselei un garam ...3 lpp

Svētdiensskola ...4 lpp

Mācītājas Kristīnes Rozefeldes svētruna: " Tavs pārbaudījums kļūs par tavu triumfu!" ...5 lpp

Veslija četrstūris ...8 lpp

Griķu – kefīra pankūkas ...11 lpp

Klāt ir jau skaistais 2018.gada rudens un kā ikkatrā draudzē plašajā pasaulē, tā arī mēs Cēsu draudzē svinam Ražas jeb Pļaujas svētkus! Tas ir laiks, kad sanesam pie Dieva altāra visu to labāko no mūsu ražas – lai pateiktos Dievam par Viņa vēlību, gādību un svētību - atzīstot, ka bez Viņa žēlastības mēs nebaudītu absolūti neko no tā! Rudens laiks ar laikapstākļiem ārā ir ļoti mainīgs – te lieti un brāzmas, pelēkums un drēgnums, te krāšņās skaistās lapas saulē vizuļo un daba pati dzied slavas dziesmu Savam Radītājam. Un, manuprāt, tā ir arī mūsu dzīvē – mēs piedzīvojam gan lietus un negaisus, gan saulainas un neizsakāmi elpu aizraujošus brīžus.
Reiz lasīju kādu teicienu: "Zemāk par Kunga rokām nav iespējams nokrist!" Šie vārdi mani ir dziļi uzrunājuši! Un ticu, ka mūsu draudzes ziņnesī mēs katrs gūstam savai dvēselei vārdus, kas mūs uzrunā, stiprina, motivē un iedrošina! Šie vārdi man arī sasaucas ar rakstu vietu no *1.Laiku grāmatas 28:9*
Bet tu, mans dēls Salaman, atzīsti savu tēvu Dievu un kalpo Viņam ar visu sirdi un labu prātu, jo Tas Kungs ir, kas pārbauda visas sirdis un kas izzina visas sirdsprāta tieksmes; ja vien tu Viņu meklēsi, tad Viņš ļausies Sevi atrast!
Dievs sola, ka ja vien mēs Viņu meklējam – jebkādā no mūsu dzīves gadalaikiem – Viņš ļausies Sevi atrast! Tad nu stipriniet savas sirdis un dvēseles ar Dieva Vārdu, mekējiet Viņu un jūs Viņu atradīsiet! Un Pļaujas svētki mums kā kristiešiem ir un būs katru dienu!
Mācīsimies visi kopā dzīvot cerībā un pilnīgā paļāvībā uz mūsu Dzīvo Dievu!

Galvenās redaktores palīgs – Kristīne Rozefelde

Līna Kempe

Dieva vārds, kas izturējis gadu tūkstošus,
Tas smaržīgs,mīļš mūsu sirdīs nāk,
Kas darbojās mums dvēselēs,
Tas nav nedz iznīcināms, nedz saminams,
Tas bija, ir un būs patiess un svēts,
-Un smaržos tavā dvēselē;
Kā dzīvais strautiņš skalojošs
Viņš duļķes skalo sirsniņā.
Puķe pļavā krāšņi zied
-Un liegu smaržu dod,
Tik īsu laiku redzam to
Un liegā smarža ātri gaist,
Bet Dieva Vārds, Tas mūžam dzīvs
-Un dzīvs būs tavā dvēselē,
Jo Viņš ir mūžīgs – kā Autors Dievs
Kā Dieva Dēls un Gars, kas Svēts,
Tas dzīvu darīs mirušo
Un to, kas vārdu sirdī ņems,
Noticēs un paturēs!
Tas pats sāks apkārt smaržu dot
Un turpinās to mūžībā!

Es izgāju rītausmu meklēt
Un sapratu neveiksmju purvā:
Vien Gaismas Valdnieks var līdzēt un sūtīt staru no rītausmas,tumsu lai kliedē. Eju nu rītausmu lūgties pie Varenā Valdnieka kājām
Un gaidu: Viņš zvaigzni sūtīs.
Viņš Gaisma Pats stipram un vājam.

L. Kupče

Vārdi: O.Millers

Bet

"Tauta, Mosties!"

Ejot cauri pilsētai,
Veros acīs būtībai.
Man sažņaudzas sirds,
Tā sāpēs mirst.
Kur palicis viss?

Ir spēks, ir griba, ir grēks,
Kas pārklājis šo visu labo

Tāpēc ej un dari
Savā ceļā labo radi } X2

Mazā valstī dzīvojam,
Un mazā tautā piedzimām
Kad gribam tad varam
Bet kādēļ viss
Ir varas ēnā pazudis

Ir spēks, ir griba, ir grēks,
Kas pārklājis ir visu labo

Tāpēc ej un dari
Savā ceļā labo radi } X4

Starpspēle..

Tāpēc ej un dari
Savā ceļā labo radi } X4

Klausies arī youtube:

https://www.youtube.com/watch?v=SuRHafVHsjc

Visi saka: neskaties atpakaļ pagātnē,pārvelc tai krustu un ej uz priekšu kopā ar Dievu... Bet nekur tu nevari uz priekšu tikt, kamēr neesi ar pagātni ticis skaidrībā. Tikai Dieva gars, kas ir tevī, var dot šo skaidrību.

I.Magone

Psalmi

30. Pateicība Tam Kungam par izglābšanu no nāves

[1] Dāvida dziesma Templa iesvētīšanas dienā.
[2] Es Tevi augsti teikšu, ak, Kungs, jo Tu esi mani augstu cēlis, Tu maniem ienaidniekiem neesi ļāvis priecāties par mani.
[3] Kungs, ak, mans Dievs, es Tevi piesaucu, un Tu mani dziedināji.
[4] Kungs, Tu manu dvēseli izvedi no nāves valsts, Tu mani uzturēji dzīvu, ka nenogrimu kapā.
[5] Dziediet Tam Kungam, jūs Viņa svētie, daudziniet Viņa svēto piemiņu!
[6] Viņa dusmas pastāv tikai īsu mirkli, bet Viņa labais prāts visu mūžu. Vakaram kā viešņas nāk līdzi asaras, bet jaunais rīts ir atkal pilns gaviļu.
[7] Es gan sacīju, kad man labi klājās: "Es nešaubīšos nemūžam!"
[8] Ak, Kungs, Tu Savā labvēlībā man piešķīri godu un spēku, Tu spēcīgi nostiprināji manu kalna cietoksni, bet, kad Tu apslēpi Savu vaigu, tad es iztrūkos.
[9] Tevi, Kungs, tad es piesaucu, un no sirds es lūdzu žēlastību no Dieva:
[10] kāds labums Tev būtu no manām asinīm, ja es grimstu kapā? Vai pīšļi Tevi slavē un sludina Tavu patiesību?
[11] Uzklausi mani, ak, Kungs, esi man žēlīgs, esi mans palīgs, ak, Kungs!
[12] Manas žēlabas Tu esi pārvērtis līksmē, esi novilcis man manas sēru drēbes, mani apjozdams ar prieku.
[13] Lai mana dvēsele Tev dzied un necieš klusu. Ak, Kungs, Tu mans Dievs, es Tev pateikšos mūžīgi!

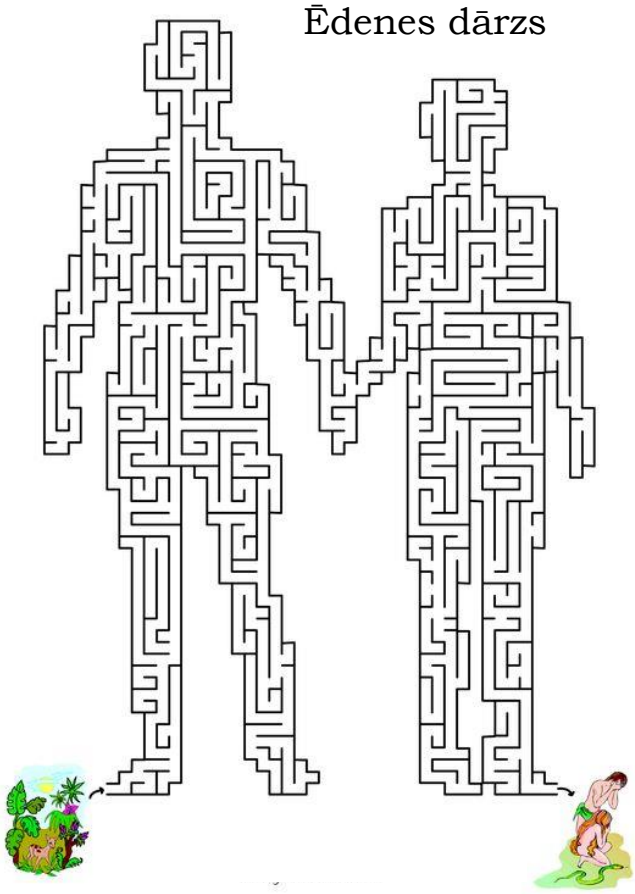
117. Teiciet To Kungu

[1] Teiciet To Kungu, visas tautas! Slavējiet Viņu, visas tautas!
[2] Jo pilna varenības Viņa žēlastība valda pār mums, un Tā Kunga uzticība paliek mūžīgi. Alelujā!

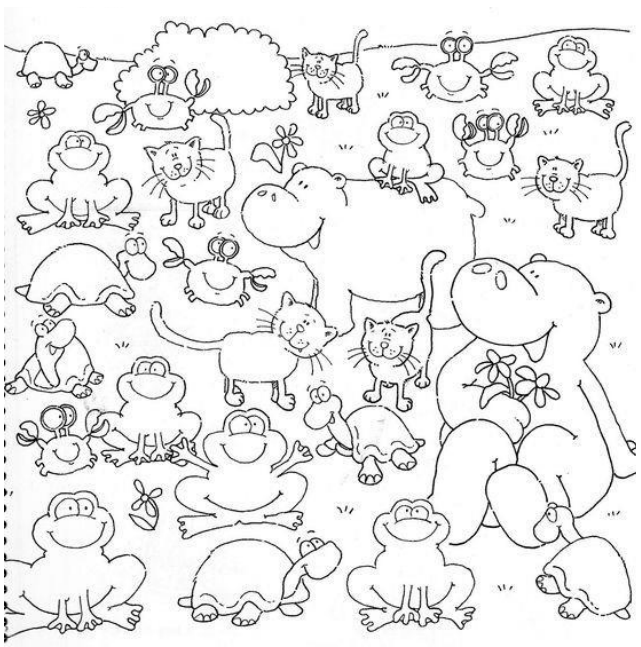
Svētdiensskola

22. oktobrī apritēs precīzi viens gads, kopš uzsākām šo skaisto kalpošanu ar bērniem. Gada laikā esam auguši un pat atteikušies no skolotāja palīga, bet arī vietā ir nācis, kas jauns, ko esam pat paspējuši izmēģināt septembrī. Un mums tas patika. Katra mēneša 3. svētdiena mazajiem ir kopā ar skolotāju Ievu, kurā viņi apgūst jaunas dziesmas un vienkārši pavada labi laiku kopā. Un ir vēl viens jaunums, mēs to saucam par *"Draugu baznīcā"*. Šī ir kalpošana, kurā ir iesaistīti kā lieli tā mazi. Tas nav katru svētdienu, bet tā mēneša, kuram ir piecas svētdienas, piektajā svētdienā. Tanī lielais draugs palīdz mazajam apgūt Dievkalpojuma kārtību un uzvedību tanī, jo mēs mazie mūžam mazi nepaliksim. Savukārt mazais draugs māca lielo būt tik zinātkāram kā bērnam. Bet nu gan pie uzdevumiem!!!

Ēdenes dārzs



3 zaļas vardes
4 sarkani krabji
1 rozā nīlzirgs
1 dzeltens bruņurupucis
4 sarkanas vardes
1 zils krabis
3 dzelteni kaķi
2 oranži kaķi
1 violēts nīlzirgs
5 sarkani bruņurupuči



"Tavs pārbaudījums kļūs par tavu triumfu!"

Vecās Derības lasījums –
- ***Psalms 68:20-27***

Jaunās Derības lasījums –
- ***Jāņa ev. 19:1-22***

"Hjūstona, mums ir problēma!"
– tie bija Jima Lovella
vārdi 1970.gada 13.aprīļa vakarā.
Misijā uz mēnesi šī komanda atradās nepilnas 56 stundas, kad uz kosmosa kuģa notika eksplozija un šīs komandas mērķis vairs nebija došanās uz mēnesi – bet gan izdzīvošana.
NASAS lidojuma vadītājs teica, ka pēkšņi vienas minutes laikā sāka nestrādāt viena sistēma pēc otras (visas sistēmas sabrukšana notika vienlaikus.)
Kosmosas kuģis apmeta riņķi ap mēnesi izmantojot
tā gravitāti, lai atgrieztos atpakaļ uz zemes. Miljoniem cilvēku tajā laikā sekoja savos TV ekrānos šai milzīgajai drāmai. Un kā jau mēs zinām, tad šī kosmosa kuģa kapsula iekrita Klusā Okeāna ūdeņos – tuvu Tongas karalistes salām.
Britu žurnālists avīzēs tolaik rakstīja tādas nozīmīgas lietas, kuras es uzgāju šonedēļ. Viens no virsrakstiem bija – "Apollo 13: No Katastrofas uz Triumfu." Un rakstā viņš minēja –
"Lai gan šī misija nebija veiksmīga no sākotnējā mērķa skatu punkta, tomēr tā bija atjautības un apņēmības triumfs!"

Un mums, mīļie brāļi un māsas Kristū, augstākais TRIUMFA piemērs, kas nes uzvaru katastrofas brīdī ir – KRUSTS! Āmen? Āmen!
Psalms 68:20-27
- **DIEVA TRIUMFS!**

Šodien, kad skatāmies apkārt pasaulē – mēs varam redzēt tik daudz ļaunuma. Taču šis Psalms, ko mēs šorīt lasījām – slavē un svin Dieva tirumfu/uzvaru pār ļaunumu – un īpaši pār ļaunām tautām un impērijām.
25.pants uzsver, ka var saskatīt Dieva svēto (gribas pat teikt triumfiālo) gājienu un ieiešanu Savā templī. Dievs ir uzvarējis – nesis tirumfu!
Un ir kāda dziesma, kas liecina, ka reiz cilvēces lepnums un iedomība tiks pazemināta un reiz ikviena mēle teiks Tu esi Dievs, visi Tavā priekšā zemosies.
Dāvids šajā psalmā raksturo Dieva triumfu kā veselu procesiju, kur Ķēniņš pārnāk mājās un tauta sagaida karotājus un karavadoni, kas nes uzvaru pār saviem ienaidniekiem. Un visbeidzot parādās slavētāju un dziedātāju kopiena ar dziedātājiem, mūziķiem, sietiņu šķindināšanu. Gluži kā mēs darījām Sadziedāšanās svētkos slavējam mūsu Dievu, jo Viņš ir Tas, Kas ir nesis uzvaru pār ienaidnieku un dāvājis mums jaunu dzīvi –TRIUMFA DZĪVI!!!
Tā, lai tad arī ir mūsu ikdienas lūgšana : " *Kungs, mēs lūdzam, lai*

mēs piedzīvotu mūsu tautā slavēšanas atmodu un, ka mūsu tautas cilvēki atzītu Tevi, Dievs, par savas dzīves TRIUMFA NESĒJU!"

Un kā tad mums, JD cilvēkiem Dievs dāvā šo TRIUMFU?

– Caur Jēzu Kristu.

Jāņa ev. 19:1-22

– JĒZUS TRIUMFS!

Vai tu esi piedzīvojis grūtus un pārbaudījumiem pilnus brīžus savā dzīvē? Iespējams, tu tieši tagad savā dzīvē piedzīvo grūtības un šķiet, ka viss apkārt ir satumsis un neredzi cerību. Bet šodienas rakstu vieta mums atgādina, ka Jēzum, pat VISLIELISKĀKAJĀ triumfa brīdī, tā apkārtējā aina neizskatījās tik spīdoša.

Man bieži internetā patīk skatīties tā saucamās debates, kur satiekas ateists vai filozofs un kāds spēcīgs kristietis – līderis. Un tad tur notiek šīs savstarpējās sarunas par un ap to vai Dievs ir vai nav utt.

Reiz es dzirdēju kādu priesteri, kuru intervēja tieši pirms šīs debates un viņam jautāja – vai viņš domā, ka viņš uzvarēs šo debati. Un šis priesteris ļoti pazemīgi atbildēja:

"Es tikpat labi varu zaudēt debati! Bet Dievs var tikt pagodināts arī sakāvē!"

Krustā sišana mums parāda tieši to pašu:

Dievs var tikt pagodināts arī tajā procesā, kas pasaules acīm izskatās kā sakāve.

Bet Jēzum tas bija vissvarīgākais Triumfa brīdis!

Trīs reizes Pilāts mēģināja protestēt un padarīt Jēzu par nevainīgu. Un vēl pāris reizes viņš mēģināja Jēzus nāvi nepieļaut. Bet beigu beigās viņš piekāpās pūļa spiedienam un neklausīja savai iekšējai balsij un nodeva Jēzu krustā sišanai.

JĒZUS NĀVE BIJA PILNĪBĀ BRĪVPRĀTĪGA!

Un tas brīnums un triumfs tajā visā ir, kad Jēzus bija saķēdēts un apcietināts, un nebrīvē stāvēja Pilāta priekšā, Viņš/Jēzus bija Tas, kurš bija PILNĪBĀ BRĪVS!!!

Pilāts Viņam paziņo – 10.p. vai zini, ka man ir visa vara tevi atlaist vai tevi sist krustā? Kaut gan tā vara Pilātam ir dota no Dieva, ka viņš ir tajā postenī. Un tieši Jēzus stāv viņam blakus un patiesībā ir tas, kas ir PATIESI BRĪVS!

Mīļie Jēzus pārbaudījums – patiesībā bija triumfu/uzvaras nesošs!

Jānis savā evaņģēlijā diezgan spēcīgi raksturo un aprāda mums Kristus lojālā statusa izsmiešanu. Visā notiesāšanas procesā ir šī tēma nemitīgi cilāta – VAI JĒZUS IR ĶĒNIŅŠ?

- Kareivji - mēdoties uz Jēzu teica "Sveicināts, jūdu Ķēniņ!"
- Pilāts ar ironīju – "Redzi, jūsu Ķēniņš!" un jautā priesteriem – vai lai situ krustā jūsu Ķēniņu?
- Virspriesteris atbild – mums nav cita ķēniņa kā cēzars.
- Visbeidzot Pilāts uzraksta zīmi pie krusta – Jēzus Nācarietis, Jūdu Ķēniņš!

Un jā tā padomājam, tad, kad Jēzus tika krustā sists un mocīts – viņš pat neizskatījās pēc Ķēniņa. Viņš tika izsmiets, mocīts un izķengāts.

Kāda tur uzvara? Kāds triumfs? Tomēr ironija tajā visā ir tā ka brīdī, kad Pilāts lika rakstīt šo zīmi trīs valodās – ebrejiski, latīniski un grieķiski "Jēzus Nācarietis, Jūdu Ķēniņš" – viņš piepilda Dieva mērķi – pasludināt visā pasaulē, ka JĒZUS IR DIEVS, ĶĒNIŅŠ!

Viņš ir Mīlestības Ķēniņš – apslēpts un kluss, tomēr Kungu Kungs un Ķēniņu Ķēniņš!

Jēzus Pilātam skaidri un gaiši pasaka, ka ir vara, kas nāk no augšienes.

Jāņa ev. 18:36 Jēzus Pilātam saka: *Mana valstība nav no šīs pasaules. Ja Mana valstība būtu no šīs pasaules, mani kalpi būtu cīnījušies, lai es netiktu jūdiem nodots. Bet Mana valstība nav no šejienes.*

Un tā vara un spēks ir MĪLESTĪBA. Dievs ir mīlestība!

Jēzus dzīve un visi notikumu tajā brīdī šķitā, kā pilnīga sakāve un briesmīga izgāšanās. Pieļauju, ka līdzīgas domas bija dažiem mācekļiem. Šķita, ka NAIDS ir uzvarējis MĪLESTĪBU!

Bet Tas, kurš šķiet ir uzvarēts – patiesībā ir triumfējis un atvēris ceļu jaunai dzīvei, kuru dāvāja tajā brīdī visai pasaulei, visām tautām, ne tikai Izraēla tautai jaunu dzīvi. Tajā brīdī visā pasaulē tika dāvāta jauna vīzija cilvēcei – jauns ceļš pie MĪLESTĪBAS DIEVA. Visām tautām caur Jēzu Kristu!

Ja tu mokies vai esi dzīves grūtībās tagad dotajā brīdī, paliec Jēzus tuvumā un atceries, ka

Dievs var tikt pagodināts arī sakāvē! Tajā procesa brīdī tev un apkārtējiem varbūt liekas, ka viss ir slikti un beigas, bet Dievā un Viņa MĪLESTĪBAS SPĒKĀ –

arī tavs pārbaudījums, kam ej tagad cauri - var kļūt par triumfu!

Vislielākie triumfi mūsu dzīvēs reizēm parādās tieši tad, kad apstākļi ir vissmagākie!

Tad nu dzīvosim kā tādi, kas apzinās un redz Kristus nesto uzvaru un triumfu!

Dzīvosim kā tādi, kam Dievs piešķīris gara acis redzēt to valstību un MĪLESTĪBAS VARU, par kuru Jēzus runāja, bet Pilāts pat neizprata!

Dzīvosim kā tādi, kas nebeidz katru dienu dziedāt slavas dziesmas un pateicības dziesmas mūsu Kungu Kungam un Ķēniņu Ķēniņam!

Dzīvosim Trīsvienīgā Dieva TRIUMFA SPĒKĀ!

Un nezaudēsim ticību, paļāvību un spēku – pat tad, kad apkārtējie apstākļi šķiet norādīs uz sakāvi un beigām!

Miervaldis Ziemelis man atmiņā palicis ar Vienotības dziesmu, kuru ļoti mīlēja un no nometnes laikiem Liepājas pusē, kad vēl Veslija Nometne nebija – kur mēs dziedājām jaunieši un bērni kopā "Jaunu Cerību, tas Kungs mums visiem dāvā Cerību"

Miervaldis Ziemelis vienmēr ir aicinājis visus mūziķus dziedāt dedzīgi, neslinkto un viņš pats vienmēr ar kārtīgiem vēzieniem un izjūtām dziedāja. Tad nu dosim godu Dievam, mūsu Kungam, kas ir triumfu nesis mums visiem! Slavēsim mūsu Dievu! Āmen.

- Māc. Kristīne Rozefelde

Kas ir Veslija, jeb Veslijiešu četrstūris?

Metodisms cēlies no anglikāņiem un savu nosaukumu ieguvis Oksfordā, Anglijā 1791.gadā. Tā dibinātāji ir brāļi Džons un Čārlzs Vesliji. *Apvienoto* Metodistu statusu baznīca ieguva Metodistu Baznīcai apvienojoties ar Evaņģēlisko Apvienoto Brāļu Baznīcu 1968.gadā Dalasā, Teksasā (ASV), kas kā vēsturiska liecība ir atstāta Metodisma oficiālā logo divu Svētā Gara liesmiņu veidā ap krustu. Pirmie metodistu sludinātāji Latvijā ieradās 1912./1913.gadā un izveidoja ap trīsdesmit draudžu, bet kad ienāca Padomju vara, šī angliski runājošā baznīca, to noturot par ārzemju spiegiem, tika pilnīgi iznīcināta un piecdesmit gadus par to neko nezināja. Atgūstot Latvijas neatkarību, arī Metodistu baznīca atsāka savu darbu no nulles. Cēsīs Metodistu baznīca ir kopš 1995.gada.
Šobrīd visā pasaulē ir vairāk kā 12 miljoni apvienoto metodistu.
Kas ir Metodistu baznīcas ticības pamatā? To varētu raksturot ar Veslija četrstūri: Tā ir Bībele, baznīcas tradīcijas, saprāts un personīgā pieredze.

R	**T**
P	**P**

Kāds ir veslijiešu četrstūris?

Svētie Raksti, tradīcija, prāts un pieredze kopā veido veslijiešu četrstūri. Apvienotās metodistu baznīcas draudzes un atsevišķi locekļi izmato veslijiešu četrstūri, lai noteiktu, vai konkrētas pretenzijas vai rīcība ir autentiski kristīga. Mēģinot aizstāvēt savu nostāju, Veslijs nekad nav lietojis jēdzienu "četrstūris", bet viņš bija dziļi pārliecināts, ka kristīgās ticības dzīvais centrs ir Svētie Raksti. **Svētos Rakstus dzīvē iemieso tradīcija, apstiprina prāts un tie izpaužas personiskā pieredzē.** Šie četri kritēriji palīdz un ļauj kristiešiem saprast un noskaidrot Dieva dotās patiesības.
Apvienotie metodisti tic, ka Svētajiem Rakstiem ir primāra nozīme, jo tie liecina, ka Kristū pasaule ir samierināta ar Dievu caur Viņa dzīvi, nāvi un augšāmcelšanos. Svētie Raksti ir kristīgās ticības kodols, kā arī galvenais līdzeklis, ar kura palīdzību Dievs atklāj sevi un savu radībai domāto plānu. Svētie Raksti ir Dieva Vārda patiesā atklāsme. Tādēļ mūsu teoloģiskais

uzdevums ir pirmām kārtām mācīties Bībeli.

Tradīcija ir iesakņota pirms mums dzīvojušo kristiešu dzīvēs, darbos un liecībās. Apvienoto metodistu mantojums ir meklējams kristīgās baznīcas rituālos, ticības apliecībās, garīgajās dziesmās, mākslā, reliģiskos stāstos, teoloģiskos rakstos un dievkalpojumu kārtībā. Lai gan kristīgā tradīcija ietver sevī veidus, kādos ticīgie ir izpratuši Dieva gribu un šo izpratni piemērojuši ikdienas dzīvei, kristiešiem ir jāuzmanās veidot nemainīgas tradīcijas, kuras noteiktu, kas ir pareizs un patiess, jo tādējādi tiktu izslēgti citi attiecību veidi ar Dievu un pārējiem kristiešiem.

Prāts - Kristieši tic, ka visa patiesība nāk no Dieva. Izmantojot Dieva dotās spējas un īpašības, kristieši lieto prātu, lai skaidrotu Svētos Rakstus, veidotu tradīcijas un aptvertu savu pieredzi. Prāts ir būtiski svarīgs, lai saprastu Svētos Rakstus, kā arī lai apgūtu un izplatītu Bībeles vēsti. Kristīgajai vēstij, kas ir pamatota Bībelē un pieņemta tradīcijā, ir jārod apstiprinājums mūsu prātā, lai cilvēks varētu saprast un pielietot šo vēsti ar visu tajā ietverto spēku. Kā arī Svētie Raksti ir jāstudē ne tikai mācītājam, vai garīgam līderim, bet arī ikkatram draudzes loceklim un jālieto savs saprāts tos uztverot un ieklausoties Dieva Vārda skaidrojumos.

Pieredze - Kristīgā pieredze līdzās intelektuālai Svēto Rakstu un baznīcas doktrīnu atzīšanai nozīmē personīgo Dieva piedošanas un dziedinošās mīlestības pieredzi savā dzīvē.

Disciplīnas grāmatā mēs lasām: "Kristīgā pieredze (jauna dzīve Kristū) sniedz mums jaunas acis, lai mēs ieraudzītu dzīvu patiesību Svētajos Rakstos. Tā apstiprina biblisko vēsti mūsu tagadnē. Tā apgaismo mūsu izpratni par Dievu un radību un motivē mūs pieņemt iejūtīgus morālos spriedumus. Būdama dziļi personīga, kristīgā pieredze ir arī kopīga; mūsu teoloģisko uzdevumu nosaka baznīcas pieredze, kā arī visas cilvēces kopējā pieredze. Mēģinot saprast biblisko vēsti, mēs atzīstam, ka Dieva atbrīvojošās mīlestības dāvana aptver visu radību."

Dzīves pieredzes ne tikai ietekmē to, kas mēs esam, bet dažiem cilvēkiem kļūst arī par to filtru, ar kura palīdzību cilvēks izvērtē Dieva labestību. Tādas pieredzes kā bēdas, prieki, sāpes, līksmība, vientulība, dzīve, paša vai citu cilvēku gaidāmā nāve spēj modināt atsevišķā cilvēkā jaunu izpratni un pārliecību par Dieva mierinošo, piedodošo, bagātinošo un aicinošo žēlastību.

Apvienotie metodisti tic, ka, aplūkojot baznīcas doktrīnas, šīs četras vadlīnijas ir savstarpēji saistītas. Svētie Raksti, tradīcija, pieredze un prāts atrodas mijiedarbībā, lai radītu līdzsvarotu teoloģisko skatījumu. Runājot par mūsu nostāju un ticības jautājumu noskaidrošanu, mēs vienmēr atceramies Svēto Rakstu primāro vietu.

Ēšanas paradumi

Pēdējā laikā jautājumu "ko ēdīsim" aizstājis jautājums "kur ēdīsim". Ģimenes, pāri un vientuļnieki ir mainījuši ēšanas paradumus. Mazāk gatavo mājās, vairāk ēd ārpus tām. To liecina gan statistika, gan ēstuvju īpašnieki, gan tie, kas tur sastopami pie pilniem šķīvjiem. Arī jubilejas aizvien vairāk svin ārpus mājas. Puse, jeb 51% Latvijas iedzīvotāji ikdienā nelieto sabalansētu uzturu un ēd to, kas kārojas. Vairāk kā trešdaļa 36% ēd neveselīgu ēdienu, savukārt gandrīz 70% uzturā regulāri lieto pusfabrikātus.
Uzturā visbiežāk lietojam:

- Maize un miltu produkti 95%
- Kartupeļi 87%
- Piena produkti 86%
- Gala 85%
- Sviests, margarīns, eļļa, majonēze 75%
- Dārzeņi un garšaugi 69%
- Olas 68%
- Rīsi, griķi, putraimi 68%
- Augļi 61%
- Saldumi 54%
- Zivis un jūras veltes 28%
- Rieksti 16%
- Pākšaugi 15%

Latvijas iedzīvotāji ēd regulāri. Apmēram 58% ietur 3 ēdienreizes dienā un vismaz divreiz dienā ēd siltas maltītes. Apmēram 47% sātīgākās un uztur-vērtībām bagātākās maltītes ir pusdienas, bet 36% vakariņas. Ēšanai gan darba-dienās, gan brīvdienās vairums velta no 30-60 minūtēm. Ikdienā veselīgi ēd ap 54% iedzīvotāju. Tikai katrs desmitais ievēro diētu vai atslodzes dienas savukārt kalorijām līdzi seko vien 3%. Lielai daļai Latvijas iedzīvotājiem piemīt dažādi "sliktie ēšanas paradumi". Piemēram, katrs otrais atzīst, ka dažkārt ēd pirms gulētiešanas, 87% mēdz uzkost skatoties TV, bet 36% atzīst, ka pārāk daudz uz-turā lieto saldumus. Tāpat izplatīta parādība ir pārēšanās un papildu sāls pievienošana ēdienam, apmēram 30%. Galvenais ēst gatavotājs ģimenē – sieviete. Vairums iedzīvotāju ar ēdiena gatavošanu ir uz "Tu". Kopumā vairāk kā puse 51% savas gatavošanas prasmes novērtējuši kā labas, bet 15% kā vājas. Vīrieši, rūpes par ikdienas maltīti, uzņemas vien 23% ģimeņu.

Rakstu sagatavoja – Ilze Magone

Griķu – kefīra pankūkas

1 ¾ glazes griķu milti

1 ½ tējkarotes cepamā pulvera

¾ tējkarotes soda

½ tējkarote jūras sāls

2 lielas olas

3 ēdamkarotes kokosa eļļa

2 ēdamkarotes medus

1 ēdamkarote vaniļas ekstrakts

2 ½ glazes kefīra

Kokosa/ vīnogu kauliņu eļļa

Mellenes, kazenes garnēšanai

1. Vidēja lieluma bļodā ar slotiņu samaisa miltus, medu, cepamo pulveri un sāli.
2. Bļodā sakuļ olas, kokosa eļļu, medu un vaniļu, lai būtu vienmērīga mīkla. Pievieno kefīru. Lai uztraukumu Nerada mazi kokosa eļļas gabaliņi – tie izkusīs. Ielej šķidro masu sausajā maisījumā! Sakuļ. Sanāk bieza mīkla!
3. Uzkarsē pannu. Uzlej eļļu. Un cep vidējā karstumā pankūkas aptuveni 1 minūti.
   Jābūt zeltaini brūnām – kā jau griķi ☺
4. Pasniedz, pārlejot ar izkausētu kokosa eļļu, melleņu mērci un kazenēm!

Kaut kā tā! ☺

Recepte ņemta no gramatas "THE DANIEL PLAN COOKBOOK"

Savu novērtējumu receptei vari iesūtīt Ziņnesim uz e-pastu : lietvediba2@inbox.lv

Ja tev ir nepieciešamas
AIZLŪGŠANAS vai RODAS JAUTĀJUMI,
tu vari sazināties arī ar mūsu draudzes mācītāju
Kristīni Rozefeldi
zvanot uz: 26 585 198
vai
rakstot uz: kristine.rozefelde@gmail.com