

Adventes Vēstis

2023
FEBRUĀRIS
325

SEPTĪTĀS DIENAS ADVENTISTU
LATVIJAS DRAUDŽU
SAVIENĪBAS IZDEVUMS

**Mākoni
un Mēsija**

**IMUNITĀTE,
IEKAISUMS UN
MANA
VESELĪBA**

**Vai Dievs
iejaucas
cilvēku
dzīvē?**

Jauniešiem:
Uzņemšana CM klubā
un sadraudzības pasākums

Bērniem:
Sinepju graudiņš

Saturs:

- 04 **LIECĪBA**
Mīlestība
- 05 **AKTUĀLAIS JAUTĀJUMS**
Mākoņi un Mesija
- 06 **VĀRDS MĀCĪTĀJAM**
Vai Dievs iejaucas cilvēku dzīvē?
- 08 **STĀSTS LIELIEM UN MAZIEM/**
DZEJA
Lūgšanu trauki
- 10 **TĒMA**
Imunitāte, iekaisums un
mana veselība
- 16 **VESELĪBA**
Pareizas elpošanas nozīme
- 18 **PA BĪBELES LAPPUSĒM**
Bībeles jaunā – 2012. g. – tulkojuma
teksta revīzijas komisijas darbs.
3. turpinājums
- 20 **VALODAS LAPPUSĪTE**
Viņš “zin” vai “zina”?
- 22 **JAUNIEŠIEM**
Uzņemšana CM klubā un
sadraudzības pasākums
- 26 **BĒRNIEM**
Sīņepju graudiņš

“Adventes Vēstis” ir Septītās dienas adventistu Latvijas draudžu savienības izdevums.
Reģistrācijas apliecības Nr. 1918.
Iznāk reizi mēnesī. Tirāža: 600 eks.
Galvenā redaktore: Anitra ROZE
Redakcija: Agris BĒRZIŅŠ, Elvīra GRAKOVIČA,
Vīneta KRAULIŅA, Vilnis LATGALIS,
Māriete LIPSKA, Andris PEŠELIS.
Dizains un makets: Libri Style SIA
Izdevējs: SDA Latvijas draudžu savienība
Adrese: Baznīcas iela 12A, Rīga, LV-1010
E-pasts: adventesvestis@inbox.lv
Iesūtītos materiālus redakcijai ir tiesības rediģēt.
Par reklāmas izvietošanu uz 4. vāka rakstīt
adventesvestis@inbox.lv.

Sveicināti februārī, mīlie “Adventes Vēstu” draugi!
3. Jāņa vēstules 2. pantā ir kāds brīnišķīgs vēlējums:
“Mīlais, es tev novēlu visās lietās tādu labklājību un veselību, kāda jau ir tavai dvēselei.” To Jānis raksta ticības brāļim Gajam, un domāju, ka ikviens no mums to ar prieku vēlētu gan saviem ticības biedriem, gan mīļajiem, gan pašiem sev. Vēlējums ir labs, bet kā gan pie tā visa tikt? Dažas atbildes atradīsim šajā žurnāla numurā, jo nu jau otro gadu februārī par žurnāla centrālo tēmu ir izvēlēta veselība. Šajā reizē esam sagatavojuši visai plašu materiālu par imunitāti. Vispirms jums būs iespēja iepazīties ar bioloģes un farmācijas klinisko pētījumu vadītājas Sigitas Pešeles sagatavoto rakstu “Imunitāte, iekaisums un mana veselība”, bet pēc tam uzzināsim, ko par imunitāti un tās stiprināšanu domā vairāki praktizējoši mūsu draudzes medikāli un medicīnas studenti. Veselības tēmai, protams, veltīta arī mūsu ierastā Veselības lappusīte. Šoreiz tajā zobārstes Ievas Bričas raksts par to, cik liela nozīme ir pareizai elpošanai. Savukārt rubrikā Vārds mācītājam atradīsim vērtīgas pārdomas garīgās veselības uzlabošanai – mācītāja Īzaka Kleimaņa svētrunu “Vai Dievs iejaucas cilvēku dzīvē?”.

Aktuālais jautājums atbild uz to, vai Daniēla 7:13 minētā Cilvēka Dēla nākšana debesu padebešos vēsta par Kristus otro atnākšanu, bet rubrikā “Pa Bībeles lappusēm” varēsiet ieskatīties Bībeles jaunā tulkojuma revīzijas komitejas darbā un uzzināt, kā notiek veiksmīgāko vārdu meklējumi 2012. gada revidētajam tulkojumam.

Bērniem šajā reizē sagatavots Vārnu ģimenes stāsts par to, kā no kaut kā maza, mazītiņa ticībā var izaugt kas liels un varens.

Lai jums svētīgs laiks kopā ar “Adventes Vēstīm”! Un, lūdzu, neaizmirstiet par anketām, mēs redakcijā ļoti gaidīsim jūsu atbildes un viedokļus!

Visbeidzot aicinu ielūkoties Elenas Vaitas par Jēzu rakstītajos vārdos: “Kā varam izsekot spirdzinošai ūdens straumei, vērojot košo zaļumu tās krastos, tā varēja redzēt Kristu pēc tiem žēlastības darbiem, kas raksturoja katru soli Viņa takā. Kur vien Viņš gāja, visur atplauka veselība, un, kur vien Viņš bija gājis, visur palika laimīgi cilvēki.” (“Viena diena ar Dievu”, 1. oktobris)

Kā draudze esam aicināti iet Kristus pēdās un darīt Viņa darbus. Vai tas ir iespējams? Vai pēc mūsu aiziešanas tur, kur esam bijuši, paliek laimīgi cilvēki?

Anitra Roze,
AV galvenā redaktore



Šobrīd sīvas cīņas norisinās ne tikai Ukrainā, bet arī garīgajā frontē, pie tam visā pasaulē. Dieva Vārds atgādina, ka mūsu reālā ikdienas cīņa nav ar miesu un asinīm, tomēr kā vienā, tā otrā gadījumā mērķis ir uzvara.

“Beidzot – topiet stipri savā Kungā un Viņa varenajā spēkā. Jo ne pret miesu un asinīm mums jācīnās, bet pret valdībām un varām, šīs tumsības pasaules valdniekiem un pret ļaunajiem gariem pasaules telpā. Tāpēc satveriet visus Dieva ieročus, lai jūs būtu spēcīgi pretī stāties ļaunajā dienā un, visu uzvarējuši, varētu pastāvēt.” (Ef. 6:10, 12, 13)

Kristus vēstījums vienai no septiņām Atklāsmes grāmatā minētajām draudzēm – Sardus draudzei –, tāpat kā līdzība par desmit jaunavām, ir aicinājums uz garīgu atmodu, pilnīgu nodošanos un uzvarošu dzīvi. “Kas uzvar, tas būs ģērbts baltās drēbēs, un Es viņa vārdu neizdzēsīšu no dzīvības grāmatas, viņa vārdu Es

apliecināšu mana Tēva un Viņa eņģeļu priekšā. Kam ausis, lai dzird, ko Gars saka draudzēm.” (Atkl. 3:5)

Uzvaroša dzīve – kāda tā ir? Paradoksāli, bet tā sākas ar pilnīgu sava nespēka apzināšanos un atkarību no Dieva it visā, no Viņa gudrības, spēka un žēlastības. Apustulis Pāvils to piedzīvoja un apliecināja: “Viņš ir sacījis: “Tev pietiek ar Manu žēlastību; jo Mans spēks nespēkā varens parādās.” Tad nu daudz labāk lietišos ar savu nespēku, lai Kristus spēks nāktu pār mani.” (2. Kor. 12:9)

Otra svarīgā lieta ir pilnīga savu grēku nožēla un izsūdzēšana, lai iegūtu brīvību Kristū. “Ja atzīstamies savos grēkos, tad Viņš ir uzticīgs un taisns, ka Viņš mums piedod grēkus un šķīsta mūs no visas netaisnības.” (1. Jņ. 1:9) Kristum ir vara piedot visus grēkus un darīt mūs brīvus no visām grēka saistībām un izpausmēm.

Trešā svarīgā lieta ir dedzīga vēlme pēc Svētā Gara piepildītas

dzīves. Tieši tāpēc mums ik dienas sirsnīgi vajadzētu lūgt pēc Svētā Gara kristības, tas nozīmē – tikt piepildītiem ar Dieva Garu. “Tā arī Es jums saku: lūdziet, tad jums taps dots, meklējiet, tad jūs atradīsiet, klauvējiet, tad jums taps atvērts. Ja nu jūs, ļauni būdami, zināt dot saviem bērniem labas dāvanas, cik daudz vairāk jūsu Tēvs no Debesīm dos Svēto Garu tiem, kas Viņu lūdz?” (Lk. 11:9,13)

Kristus kā Uzvarētāju, kuram pieder visa vara Debesīs un virs zemes, dedzīgi vēlas palīdzēt ikvienam Dieva bērnam, lai Viņa varenajā spēkā mēs varētu piedzīvot uzvaras katru dienu un ikvienā dzīves situācijā.



Handwritten signature of the LDS President.

MĪLESTĪBA

Šis būs stāsts par ukraiņiem un arī par Mīlestību. Šoreiz par Mihaila un viņa sieviņas Natālijas ģimeni no Ukrainas. Ģimenei ir trīs pieauguši bērni. Kara dēļ dēlus no valsts neizlaiž. Bet ģimene ir atvedusi uz Latviju astoņus adoptētus dažāda vecuma bērnus. Mazākajai meitenītei ir tikai divi gadiņi. Šie bērni dzied dziesmas Dieva godam, ir ļoti rošīgi un darbīgi. Daži no viņiem pastāstīja liecības par Dieva darbu viņu dzīvē pirms kara. Lūk, šie Dieva pieskārieni viņu sirsniņām.

Veronika, 8 gadī:

Esot ciemos, man patika skatīties, kā onkulis plauj zālī. Reiz atvēru durvis un skrēju laukā, un tieši tajā brīdī garām brauca zāles plāvējs. Tas noteikti būtu uzbraucis man virsū, bet es, pati nesapratu, kādā veidā, apmetu kūleni un brīnumainā veidā izvairījos no plāvēja riteņiem. Man nebija ne skrumbaņas. Dieva eņģelis mani paglāba!

Daniils, 14 gadī:

Kādu dienu mēs ar ģimeni atpūtāmies pie upes. Visi bērni peldējās un spēlējās ūdenī. Kad visi bija gana izpeldējušies, viņi devās gatavot ēdienu. Es paliku viens pats un turpināju peldēties. Piepeši mana kāja ūdenī aiz kaut kā aizķērās, es ļoti izbijos un sāku slīkt, bet te piesteidzās kāds nepazīstams cilvēks un izvilka mani krastā. Izvilcis mani laukā, viņš ātriem soļiem devās prom pa krastmalu. Līdz šim brīdim nezinu, kas tas bija par cilvēku un no kurienes viņš uzradās. Varbūt tas bija Dieva sūtņis.

Daša, 11 gadī:

Reiz visa ģimene bijām aizbraukuši atpūsties pie jūras. Mēs peldējāmies un rotaļājāmies, rāpāmies tētim uz pleciem un tad lecām un nirām ūdenī. Tā kā es peldēt nemācēju, man bija peldriņķis. Kad pienāca mana kārta, es arī uzrāpos tētim uz pleciem un lecu lejā, bet aizmirsu pieturēt riņķi ar rokām, un tas noslīdēja no manis nost. Ļoti izbijos un sāku slīkt, bet tētis piepeldēja un izglāba mani, savukārt mans brālis Maksims atrada riņķi. Zinu, ka tas bija Dievs, kurš mani izglāba.

Karīna, 11 gadī:

Viesojoties Itālijā, bijām arī pie jūras. Es nezināju, kā jāuzvedas jūrā, peldēju pret straumi un sāku slīkt. Tad Dievs sūtīja kādu cilvēku, kurš bija pamanījis mani un sapratis, ka kaut kas nav kārtībā. Šis cilvēks piesteidzās un izglāba mani. Tāda ir mana liecība par Dievu.

Maksims, 15 gadī:

Reiz nācu mājās no skolas. Abi ar draugu stāvējām pieturā un gaidījām autobusu. Piepeši man sagribējās pāriet ceļa otrā pusē. Tikko bijām pārgājuši ceļam pāri, vietā, kur pirms tam ar draugu bijām stāvējuši, ietriecās automašīna. Tādā brīnumainā veidā Dievs izglāba mani un manu draugu.

Par Jūliju, 4 gadī:

Jūlija no astoņu mēnešu vecuma atradās zīdaiņu namā, jo mamma bija no viņas atteikusies. Dievs parūpējās par Jūliju un sūtīja viņai mīlošus vecākus.

Sagatavoja Senioru nama “Zilaiskalns” iemītniece Astrīda Elstiņa

ZIŅOJUMI

- NO 11. LĪDZ 18. FEBRUĀRIM NOTIKS KRISTIEŠU MĀJAS UN LAULĪBAS LŪGŠANU NEDĒĻA. MATERIĀLI BŪS PĪEEJAMI VIETNĒ ADVENTISTI.LV.
- 4. MARTĀ IR STARPTAUTISKĀ ADVENTISTU SIEVIEŠU LŪGŠANU DIENA.
- 26. MARTĀ 10.00 RĪGĀ, BAZNĪCAS IELĀ 12A NOTIKS SEMINĀRS BĒRNU SKOLOTĀJIEM.

MĀKOŅI UN MESIJA

Vai Cilvēka Dēla nākšana padebešos, kas minēta Daniēla 7:13, ir Kristus otrā atnākšana?



Anhels Manuels Rodrigess (Ángel Manuel Rodríguez)



Tulkija Andris Pešelis

Daži interpretētāji apgalvo, ka Daniēla 7:13 esot minēta Kristus otrā atnākšana, jo arī Jaunajā Derībā ir sacīts, ka Viņa nākšana būs uz mākoņu padebeša. Pirms izteikt secinājumus, aplūkosim Bībeles pierādījumus.

CILVĒKA DĒLA ATNĀKŠANA DANIĒLA 7:13

Daniēls vīzijā redzēja kādu kā Cilvēka Dēlu – ar domu, ka Tas varētu būt kas vairāk par cilvēcisku būtni. Tas ir Mesija, kurš nāk uz mākoņiem (1965. g. tulk. – debesu padebešos). Viņš virzās uz vietu, kur atrodas Mūžsenais (citos tulk. – Cienījamais sirmgalvis, Laiku vecais), uz Debesu svētnīcas vissvētāko vietu. Tā ir horizontāla kustība. Viņš pievienojas Dievam, lai piedalītos tiesā, kura norisināsies pēc tam, kad noslēgsies 1260 pravietisko dienu (538.–1798. g.) laiks, kurās mazais rags apspieda Dieva ļaudis. Notiks tiesvedības lēmumi par ierakstiem Debesu grāmatās. Tiesas noslēgumā Cilvēka Dēls saņems godu, spēku un varu. Tas ir acīmredzams no Daniēla vīzijas, kas notika Debesīs attiecīgā pravietiskajā brīdī.

CILVĒKA DĒLA NĀKŠANA JAUNAJĀ DERĪBĀ

Kad aplūkojam Jaunās Derības rakstu vietas, kur lietota frāze “Cilvēka Dēls nāk uz padebešiem” vai līdzīgi (Mt. 24:30, 26:64, Mk. 13:26, 14:62, Lk. 21:27, Atkl. 1:7), varam redzēt, ka:

- Cilvēka Dēlu redz visi cilvēki, pat tie, kas “Viņu dūruši” (Atkl. 1:7, Mt. 24:30);
- Viņš nāks uz zemi no debesīm mākoņos – vertikālā kustība (1. Tes. 4:16, 17);
- teksti apraksta Kristus otro atnākšanu;
- Cilvēka Dēls nāks sapulcināt Savus ļaudis un sakaut Savus ienaidniekus (Mt. 24:30; Mk. 13:26; Atkl. 1:7);
- Viņš nāks jau ar lielu spēku un godību (Mt. 26:64, Mk. 14:62, Lk. 21:27), nevis, lai šos atribūtus saņemtu.
- Ir skaidrs, ka Jaunā Derība apraksta notikumu, kuru varēs redzēt visi, ne tikai pravietis vien.

SALĪDZINOT PIERĀDĪJUMUS

Analizējot iepriekš minēto informāciju, nonākam pie secinājuma, ka te mūsu priekšā ir divi atšķirīgi pravietiski notikumi, kuri tomēr ir viens ar otru saistīti. Tie ir hronoloģiski saistīti tajā nozīmē, ka notikumam Debesīs seko Kristus nākšana uz zemi. Ievērojiet, ka pēc 1260 pravietiskajām dienām Cilvēka Dēls saņem godu, spēku un varu! Pēc tam tas, ko Viņš bija saņēmis Debesīs, ar Otro atnākšanu taps redzams visiem cilvēkiem. Tie nav dubultie pravietojumi, bet gan divi pravietojumi, katrs no tiem ir/ tiks piepildīts noteiktā momentā.

Daniēla grāmatas frāze “Cilvēka Dēla nākšana uz mākoņu padebešiem” Jaunajā Derībā ir lietota ar vienu noteiktu nolūku. Man šķiet, tās nolūks ir pastiprināt izpratni, ka Daniēla grāmatas Mesija ir Jēzus Kristus, kurš saņēma varu būt par Kēniņu, kas ir cilvēciski un vēl vairāk. Ši līdzība legītimizē Viņa dievišķo norīkojumu būt par Dieva Mesiju.

(No “Adventist World”. 2023. g. janvāris)

VAI DIEVS IEJAUCAS CILVĒKU DZĪVĒ?

Īzaks Kleimanis
(1924–2007)



“Bet Naamans sadusmojās, un viņš aizgāja un sacīja: “Redzi, es domāju, ka viņš taču iznāks pie manis ārā un stāvēs manā priekšā, un piesauks Tā Kunga, sava Dieva, Vārdu, un ar savu roku braucīs slimo vietu un atņems spītālību. Vai Amana un Farfara, Damaskas upes, nav labākas nekā visi Israēla ūdeņi, ka es tanīs nevarētu mazgāties, lai kļūtu šķīsts?” Un tas apgriezās un aizgāja dusmu pilns.” (2. Kēn. 5:11, 12)

Šos vārdus sacīja kāds ļoti smagi slim cilvēks – sīrietis Naamans. Viņa slimību šodien sauc par lepru, agrāk to dēvēja par spītālību, kas arī šodien praktiski ir nedziedināma slimība. Šī slimība viņam palīdzēja meklēt Israēla Dievu, dzīvo Dievu, kuru līdz tam viņš nepazina. Slimība skubināja Naamanu meklēt lielāku palīdzību nekā to, ko varēja sniegt ārsti vai viņam pazīstamās dievības. Viņš griezās pie pravieša, kurš kalpoja dzīvajam Dievam. Pravietis viņu pieņēma un deva kādu padomu, bet, lūk, Naamanam likās, ka šim padomam bija jābūt citādam. Dievam vajadzētu citādi iejaukties viņa dzīvē un slimības gaitā. Kad dievišķā griba izrādījās citāda nekā tā, ko Naamans bija gaidījis, tad viņš jutās ļoti vīlies un pat dusmīgs, un dusmās viņš aizgāja, nemēģinot to padomu, kas patiesībā viņam varēja nest patieso dziedināšanu.

Mīlie, līdzīgi iet daudziem cilvēkiem viņu attiecībās ar Dievu! Katra personiskajā dzīvē, visas cilvēces dzīvē ir daudz problēmu. Mēs redzam ciešanas, netaisnību un nežēlību, redzam nevainīgos, kuri cieš trūkumu un varmācību. Cilvēkiem liekas – te taču Dievam vajadzētu iejaukties, Dievam to vajadzētu nokārtot. Bet Dievs

nedara tā, kā mēs domājam. Dieva iejaukšanās nav tāda, kādu cilvēki gaida, un viņi kļūst ļoti īgni – tie vērsas pret Dievu ar pārmetumiem, sacīdami: “Kur ir Dievs! Kur Viņš ir, kad nevainīgi cilvēki tā cieš? Kāpēc Viņš neiejaucas? Kas tas par Dievu, kurš ļauj tādām nesakārtotām lietām notikt, un tā tas turpinās jau gadsimtiem ilgi?” Citi aiziet vēl tālāk un saka: “Augstākā vara, protams, ir, bet tā neiejaucas mūsu dzīvē. Tai nav nekādas daļas gar mums. Dievs ir tālu no mums. Cilvēkiem ir veltī gaidīt uz Viņa palīdzību.” Kā jau mēs to redzējām, nav tā, ka Dievs neparādītu Sevi. Mūsu un cilvēces dzīvē notiek daudzas lietas, kas nav cilvēciski izskaidrojamas – pārsteidzošas lietas, kur ir redzama kādas augstākas varas iedarbība. Bet, lūk, lieta ir tāda, ka Dievs nedara tā, kā Viņam, pēc mūsu domām, būtu jādara. Tāpēc cilvēki saka: “Dievs neiejaucas vai nepareizi iejaucas un nepietiekoši iejaucas cilvēku dzīvē.” Vietā būtu jautājums, vai tiešām cilvēks var tik pārliecinoši zināt, ko Dievam vajadzētu darīt. Vai tiešām cilvēks tik labi zina, kā Dievam vajadzētu kārtot lietas un kā Dievam vajadzētu iejaukties cilvēku dzīvē, lai visas lietas nāktu par labu cilvēcei?

Pats cilvēks ir iejaucies dabas dzīvē, dabas norisēs. Cilvēks ir pārvērtis purvus un mežus par tīrumiem, mainījis upju gultnes, izveidojis mākslīgās jūras un ir bijis ļoti lepns par šo iejaukšanos. Viņš saka: “Lūk, es varu visu!” Taču ko mēs tagad sakām par cilvēka iejaukšanos dabas līdzsvarā? Mēs saprotam, ka cilvēks ir, ja tā var sacīt, dziļi iezāģējis to zaru, uz kura viņš pats sēž. Atskan balsis, kas saka: “Labāk mēs nebūtu iejaukušies, labāk mēs mazāk būtu aiztikuši dabu un tās līdzsvaru.

Vai arī nemaz nebūtu iejaukušies dabas norisēs, tad mēs šodien būtu laimīgāki.”

Starptautiskajā dzīvē mēs vērojam, kā valstīm, tautām rodas iekšējie konflikti un problēmas. Bieži vien citas valstis, lai it kā nodibinātu mieru, cenšas iejaukties. Vai šī iejaukšanās nes mieru? Vai šodien ir miers Libānā? Vai šodien ir miers Čadā? Protams, nē. Šodien visi diplomāti saprot – labāk neiejaukties. Mēs varam noslēgt draudzības līgumu, bet mēs norunājam, ka neiejauksimies iekšējās lietās, jo pārsteidzīga rīcība nenes labumu. Tomēr no Dieva mēs prasām, kāpēc Viņš neiejaucas. Viņam tūlīt pat būtu jāiesaistās, kā mēs to gribam! Vai mēs to tik droši zinām?

Ir gadījumi, kad ķirurga iejaukšanās slimības gaitā tikai paātrina šīs slimības attīstību. Gudri ārsti nepārsteidzas ar savu iejaukšanos. Kāds slimnieks, kuram bija polips, gāja pie ārsta ar lūgumu: “Nu, labāk būtu, ja jūs to izgrieztu, jo man nevajag šo polipu.” Ārsts bija gudrs un apdomīgs. Viņš sacīja: “Kamēr polips jūs liek mierā, lieciet arī jūs to mierā. Tā jums būs labāk. Neiejaucieties pirms laika.” Daudzi cilvēki to saprot.

Bieži vien bērnu un jaunatnes audzināšanā pārsteidzīga iejaukšanās nodara lielu ļaunumu. Es varu minēt kādu pozitīvu piemēru. Mans draugs kādreiz stāstīja, ka viņa ģimenē viņa bērns – kāda 10 gadus veca meitenīte – pēkšņi vēlējās aiziet no mājām. Nu, nepatīk mājās, kur stingras prasības, nav tā, kā gribas, ies projām! Vecāki ļāva. “Lūdzu, ņem savu mētelīti, ņem savu somiņu, ņem savas mantas. Tu vari iet.” Citi sacītu: “Kā tā var? Tur vajadzēja atņemt drēbes, aizslēgt

durvis, piesolīt žaģarus. Ko tāds zina? Ies projām no mājām!” Taču mans draugs un viņa sieva bija gudrāki un pacietīgāki. Meita prasīja: “Vai es varu paņemt no krājķases to, ko es krāju velosipēdam?” Vecāki atbildēja: “Jā, tu vari paņemt.” Tā viņa paņēma savas mantas un aizgāja, bet ne pārāk tālu – līdz izejas durvīm, kur meitene apdomājās, ka labāk tomēr būtu palikt mājās. Ja vecāki būtu ar varu pārsteidzīgi iejaukušies, tad, sakiet, kas tur varētu sanākt? Noteikti varēja gaidīt ļaunāku iznākumu.

Runājot par Dieva rīcību ar cilvēkiem, Pestītājs stāsta kādu līdzību – līdzību par pazudošo dēlu, ko varam lasīt Lūkas evaņģēlija 15. nodaļā. Tur Pestītājs stāstīja par kādu dēlu, kuram nepatika sava tēva mājas un viņš pieprasīja savu mantas daļu. Tēvs ļāva – lūdzu, ņem! –,

“Debesu Tēvs daudz kam ļauj notikt cilvēku dzīvē. Viņš pieļauj to, ka cilvēks maldās un maldina arī citus, cieš un citiem sagādā ciešanas, tomēr Debesu Tēvs mūsu glābšanas iniciatīvu ir ņēmis Savās rokās. Viņš atklāja cilvēcei Savas prasības – 10 baušļus, kas ir dzīvības un laimes nosacījums.

kaut gan viņš zināja, kas notiks ar mantu un kas notiks ar viņa dēlu. Tiešām tā arī notika. Ir rakstīts, ka viņš izšķērdēja tēva mantu, negodīgi dzīvodams. Tēvs neiejaucās, viņš pacietīgi gaidīja. Kāds bija rezultāts? Vai tēvam vajadzēja iejaukties? Vai tēvam vajadzēja pielietot varu? Nē, tēvs darīja ko labāku. Pienāca laiks, kad dēls nāca pie atziņas un novērtēja sava tēva mīlestību un pacietību, un atgriezās pie tēva atpakaļ. Tā arī Debesu Tēvs dara labāko, to, kas var nest vislabākos rezultātus. Tikai cilvēks bieži nesaprot Tēva rīcību.

Pravietis slimajam Naamanam bija devis vislabāko padomu, un, kad Naamans beigās tam sekoja, tad notika brīnums – viņš kļuva šķīsts. Kāpēc viņš bija neapmierināts? Kāpēc viņš bija dusmīgs? Tāpēc, ka viņš nesaprata un nepaļāvēs.

1. Jāņa 4:9, 10: “Redzama kļuvusi ir Dieva mīlestība mūsu starpā, Dievam Savu vienpiedzimušo Dēlu sūtīt pasaulē, lai mēs dzīvotu caur Viņu. Šī ir tā mīlestība, nevis, ka mēs esam mīļējuši Dievu, bet ka Viņš mūs mīlējis un sūtījis Savu Dēlu mūsu grēku izpirkšanai.” Kā līdzībā tēvs, tā arī Debesu Tēvs daudz kam ļauj notikt cilvēku dzīvē. Viņš pieļauj to, ka cilvēks maldās un maldina arī citus, cieš un citiem sagādā ciešanas, bet Viņš iejaucas atšķirībā no tēva, kurš tikai gaidīja. Debesu Tēvs mūsu glābšanas iniciatīvu ir ņēmis Savās rokās. Viņš atklāja cilvēcei Savas prasības – 10 baušļus, kas ir dzīvības un laimes nosacījums.

Mēs līdz galam nevaram izskaidrot to, kā darbojas Jēzus upuris, lai izglābtu ticīgo. Vai tāpēc mums nevajadzētu šo glābšanas līdzekli pieņemt? Ja mēs, uzticoties ārstam, dzeram zāles, kuru nosaukumu pirmo reizi dzirdam, tad mēs paļaujamies – viņš taču ir ārsts! Vēl vairāk, uzticoties autobusa šoferim, mēs apsēžamies un braucam pa nepazīstamu ceļu, un mēs ticam, ka viņš aizvedīs, ka viņš ceļu zina. Vai lai neizticamies Dieva noteiktajam ceļam, kas ved uz laimi – uz mūžīgo dzīvību?

Kādreiz, kad strādāju rūpnīcā, kādam manam kolēģim smagi saslima sieva. Viņai bija lielas nezināmas izcelsmes galvassāpes. Nelīdzēja nekādas zāles. Mans kolēģis apstaigāja visus Rīgas ārstus, un neviens neatrada līdzekli, kā

viņa sievai palīdzēt. Kāds bija ieteicis braukt uz Ļeņingradu pie kāda profesora. Es nezinu un arī toreiz nezināju, kā šo profesoru sauc, toreiz es par slimībām maz interesējos, bet to es zinu noteikti, ka tas bija profesors Ļeņingradā. Kolēģis saprata, ka jābrauc pie šī profesora. Cik ļoti viņš bija pārsteigts, ka profesors nepiedāvāja ne operāciju, ne kādas sevišķas ārzemju zāles, bet pateica viņam, lai brauc mājās, sarauj mežā papardes un ar tām piebāž spilvenu, uz kura gul sieva. Tas bija tik vienkārši, pat neticami, tomēr, uzticoties profesoram, viņš sekoja šim padomam. Lai gan likās, ka šis padoms ir tik neticami vienkāršs, tomēr tas bija vienīgais līdzeklis, kas varēja sievu glābt. Dzīves prakse pierādīja, ka to, ko darīja šis vienkāršais līdzeklis, nebūtu varējusi veikt ne operācija, ne zāles, bet sekošana profesora padomam varēja līdzēt.

Mīlie, Kristus Evaņģēlijs ir ļoti vienkāršs. Tas ir saprotams pat bērnam. Es gribu sacīt – vislabāk tas ir saprotams bērniem. Tas ir vienīgais līdzeklis, kā dziedēt cilvēces vainas. Nav cita veida, kā dziedēt mūsu vainas un nokārtot pasaules netaisnības, tikai šis vienkāršais veids. Pāvils saka: “Šis ģeķīgais Kristus Evaņģēlijs.” Jēzus Kristus nāca un mira pie Golgātas krusta, Jēzus Kristus aicina mūs ticēt Viņa upura spēkam, ievērot Viņa baušļus, darīt Viņa prātu, uzticēt Viņam savas rūpes un sagatavoties Viņa atnākšanai godībā. Viņa nākšana pasaulē, Viņa aicinājums – tā ir vislabākā, vispiemērotākā un pietiekamākā dievišķā iejaukšanās cilvēces dzīvē. Cilvēcei cita iejaukšanās nav vajadzīga. Cilvēcei cita iejaukšanās nevarētu līdzēt, bet tikai šī iejaukšanās caur Jēzus Kristus nākšanu pasaulē, caur šo Grāmatu, ko Dievs dāvinājis cilvēcei, tikai tā cilvēcei var līdzēt un var cilvēci glābt. Kaut mēs novērtētu šo dievišķo glābšanas līdzekli!

Svētruna teikta 1983. gada 25. septembrī

(No grāmatas: Kleimanis, Ī. “Svētrunas 2: Divpadsmit raksturi”. Rīga: “Patmos”, 2022)

LŪGŠANU TRAUKI

Stāsts lieliem un maziem



Ingāra Markusa

Dzīvoja reiz Asaru krājējs, Želabu vācējs, Dusmu glabātājs, Kurnētājs un Neapmierinātību fiksētājs. Nav jābūt īpaši gudram, lai saprastu, ka viņiem patiešām bija ļoti daudz darba. Tie krāja, glabāja un fiksēja spaiņiem, podiem un cisternām piepildītus krājumus. Visi tuvākā apkaimē dzīvojošie tiem bija pazīstami, izņemot kādu vīru, kurš ne reizi nebija pie tiem iegriezies.

Reiz tie savā starpā sprieda: "Interesanti, kur šis vīrs glabā visas savas raizes, bailes, grūtības un problēmas, kādas taču, saprotams, ir visiem cilvēkiem?"

"Vienkāršāk būtu pajautāt viņam pašam," sacīja kurnētāju speciālists, un tā viņi arī darīja. Tie devās pie šī vīra un pajautāja: "Kur tu glabā savus grūtumus? Kur liec savas nastas? Tu ne reizi neesi bijis pie mums. Vai tiešām tev nav nekā, par ko sūdzēties un kurnēt? Vai tev nav asaru un bēdu, uztraukumu, baiļu un nedrošības, raižu un nepiepildītu sapņu radītu sāpju? Kāpēc tavi trauki pie mums stāv pilnīgi tukši?"

Vīrs laipni pasmaidīja un sacīja: "Ir jau arī man pa kādai tumšākai dienai, pa kādam grūtumam, kā ik vienam uz šīs zemes."

"Bet kur paliek tavu tumšo dienu sāpes?" vaicāja Želabu vācējs.

"Jā, kur tu tās glabā? Kādos traukos?" piebilda Asaru krājējs.

"Tās visas atrodas lūgšanu traukos," klusi atbildēja vīrs. "Tās glabājas pie Dieva, mūsu sarunu, lūgšanu klusajā, slēptajā kambarī."

"Kas tas tāds?" brīnījās Asaru krājējs. "Vai visām skumjām tur pietiek vietas? Cik tas ir liels?"

"Tieši tik liels, cik liela ir Dieva sirds," atbildēja vīrs. "Es nekrāju savas nopūtas un grūtumus. Tos es lūgšanā izstāstu Dievam, un Dievs žēlabas pārvērš priekā. Tur sapņiem piedzimst īstenības spārni, sirds atgūst prieku, cerību un drosmi. Jo vairāk mēs abi runājamies, jo mierīga ir mana sirds. Lūgšanās Dievs atnāk ar gaismu, kas aizdzen visas tumsas."

Nav nemaz jāstāsta, cik ļoti tramīgus šie vārdi darīja klausītājus. Pavisam skābām sejām tie pārdomāja dzirdēto. Tad Želabu vācējs pikti sacīja: "Nu, ja visi cilvēki darītu kā tu – izdomātu visu uzticēt Dievam lūgšanās –, notiktu trakas lietas!"

"Jā, mēs paliktu pilnīgi bez darba!" satraukti iesaucās Dusmu glabātājs.

"Mums ļoti jāuzmanās, lai cilvēkiem neienāktu prātā lietot lūgšanu traukus..." sprieda Kurnētājs. "Tas mums ir milzīgs risks! Mēs varam PAZUST!"

"Lūgšanas atnes prieka dienas," sacīja vīrs. "Lai cilvēki piepilda lūgšanu traukus, pateicības traukus, prieka, gaviļu traukus savos lūgšanu kambaros un dvēseles svētnīcās! Cik tīrāka tad būtu pasaule un cik skaistāka cilvēku sirds, ja pa uzticības ceļu no zemes uz Debesīm ik mirkli aizsmaržotu lūgšanu ziedi!"

... tik ļoti TĒVS ilgojas pēc sarunām ar Saviem bērniem...

Aust jauna diena. Ar cerību kļūt par nekrāšanas dienu.

Daudz vārdu ceļo pa pasauli

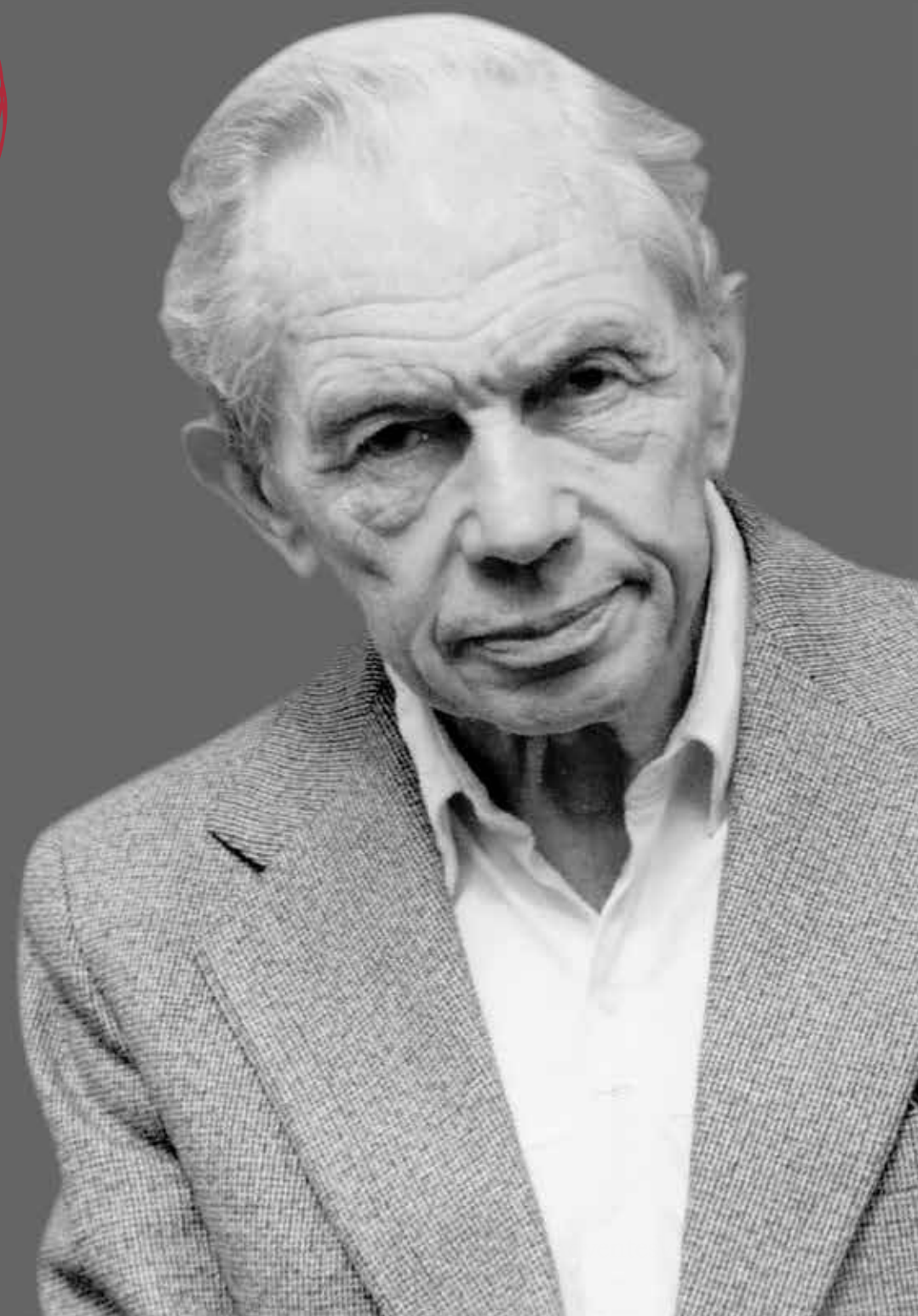
Daudz vārdu ceļo pa pasauli, cits prieku dala, cits – sāpes, cits paceļ un iedrošina, cits drosmi atņemt ir nācis. Vārdi kā bultas asi, vārdi kā smaržīgi ziedi, vārdi kā dubļu spaiņi, vārdi kā gaisma viedi... Vārdi, kas nogrūž zemē, tik tikko kurš Dievā cēlies, vārdi, kas siltumu dala tik klusi, mierīgi, viegli. Vārdi kā dzelzs zābaki izbradā dvēseles dārzus, vārdi kā vētra, kā viesulis, kas sirdis nīcina, ārdā... Vārdi, kas palīdz no drupām kritušam augšā celties, vārdi, kas ved pie Dieva spēku un drosmi smelties... Mēs esam šo vārdu saimnieki, tie neatskrien pasaulē vieni, tie stāsta, kam mēs kalpojam – tumsai vai nākam no Dieva... Tos siltos un mīļos vārdus Kā ziedus sien valodas pušķī Un dali mīlestību! Mazlietiņ, nu, kaut vai mazdrusciņ...

*Dzejolis tapis 2023. gada
15. janvārī pēc Valda Zilgalvja
svētrunas Rīgas 1. draudzē*

Svētrunas 2

ĪZAKS KLEIMANIS

Izdevniecības
"Patmos"
jaunums



IMUNITĀTE, IEKAISUMS UN MANA VESELĪBA

Informāciju apkopoj
Sigita Pešele, bioloģe,
farmācijas klīnisko
pētījumu vadītāja



Domāju, ka pēdējos gados visi ir dzirdējuši vārdu *imunitāte* un domājuši, ko darīt, lai nesaslimtu, vai arī, ja slimība ir sākusies, kā ātrāk atveseļoties. Kā palīdzēt savai dabiskajai imunitātei, ko Radītājs ir tik apbrīnojami izveidojis mūsos? Šoreiz pārdomām un iedrošinājumam mainīt savus ieradumus uz veselības pusi esmu apkopojusi informāciju par to, kā samazināt iekaisuma vidi organismā.

Varbūt jau esat lasījuši informāciju par pretiekaisuma diētu vai pretiekaisuma dzīvesveidu? Angļu valodā tas ir termins *anti-inflammatory*. Pastāv ļoti cieša mijiedarbība starp imunitāti-iekaisumu un iekaisumu-imunitāti. Tie ir abpusēji ietekmējoši procesi. No vienas puses, iekaisums ir viena no pirmajām imūnsistēmas atbildēm uz infekciju, lai to likvidētu. No otras puses, hroniskas autoimūnas slimības rezultātā iekaisums ar laiku nevis samazinās, bet palielinās un negatīvi atgriezeniski ietekmē imunitāti. Tas ir kā “vāvere ritenī”.

Viss, kas veicina fizisko veselību, veicina arī stipra prāta un līdzsvarota rakstura attīstību.

E. Vaita

ĪSI FAKTI PAR IMUNITĀTI

- Imūnsistēma ir bioloģisku procesu kopums, kas aizsargā organismu no slimībām. (https://en.wikipedia.org/wiki/Immune_system#Inflammation)
- Par imūnsistēmas *iziešanu no ierindas* liecina bieža slimošana.
- 70–80% imunitātes veidojas tieši zarnu mikrobiomā. Kuņģa-zarnu traktā dzīvo ap 100 triljoniem baktēriju, amēbu, sēņu, vīrusu un citu mikroorganismu. Veselā mikrobiomā labās baktērijas ir līdzsvarā ar sliktajām, un balanss starp tām nosaka mūsu imūnreakciju jeb imunitātes atbildi. (<https://www.la.lv/zarnu-mikrobioms-tur-majo-musu-imunitate>)
- Pārmērīga imūnā atbilde var izraisīt autoimūnās slimības, kas rodas no pārmērīgas imūnās atbildes pret savā organismā sastopamajām vielām un audiem. Ir zināms vairāk nekā 80 autoimūno saslimšanu veidu. (<https://medlineplus.gov/ency/article/000816.htm>)
- Iekaisums ir viena no pirmajām imūnsistēmas atbildēm uz infekciju. (Kawai T., Akira S. *Innate immune recognition of viral infection*. Nature Immunology. February 2006) Iekaisums bojā šūnas un audus, bet imūnās sistēmas atbildes mērķis

ir likvidēt iekaisuma ierosinātāju, piem., vīrusu vai baktēriju, sadziedēt iekaisuma vietu, likvidēt slimību.

• Imūnsistēmai kaitē arī, piemēram, **neizgulēšanās**. Proti, ir vielas, kuras nepieciešamas organisma dabisko pretestības spēju nodrošināšanai un kuras tiek saražotas vienīgi miegā. Tie ir īpaša veida proteīni, ko sauc par citokīniem un kas nepieciešami lielākā daudzumā, ja jāuzveic iekaisums vai jācīnās ar stresa izraisītajām sekām. Tātad, ja guli par maz vai nemaz, citokīnu trūkst un tu kļūsi uzņēmīgāks pret slimībām, kā arī tavai veselībai vairāk kaitējuma nodara stress.

Lai imunitāte funkcionētu pilnvērtīgi, nepieciešams arī par miega hormonu dēvētais melatonīns. Tas ne vien regulē organisma miega un nomoda jeb tā dēvēto cirkadiāno ritmu, bet arī modulē imūnšūnu aktivitāti. Līdz ar to pat viena negulēta nakts pazemina organisma dabiskās pretošanās spējas. (<https://www.avemed.lv/blogs/params/post/2296046/>)

IEKAISUMS

Iekaisums ir viens no organisma dabiskajiem veidiem, kā sevi aizsargāt. Tas ietver daudzas ķīmiskas reakcijas, kas palīdz cīnīties pret infekcijām, palielina asins plūsmu

uz vietām, kurām nepieciešama dziedināšana, un rada sāpes kā signālu, ka ar ķermeni kaut kas nav kārtībā. Bet ir arī zināms, ka neliels ilgstošs iekaisums, kas ir zemāks par sāpju līmeni un tādēļ ilgstoši paliek nepamanīts, var veicināt daudzas hroniskas veselības problēmas. Šāds iekaisums var kavēt organisma atveseļošanos un sākt iznīcināt veselās šūnas artērijās, bojājot asinsvadu iekšējo slāni un radot vietu holesterīna nogulsņiem un potenciāliem trombiem, iznīcināt arī šūnas orgānos, locītavās un citās ķermeņa daļās.

Vairākas slimības ir saistītas ar pārāk lielu iekaisumu. Dažas no tām ir: Alzheimeras slimība, astma, onkoloģiskas saslimšanas, hroniskas plaušu slimības, hroniskas muguras sāpes, 2. tipa cukura diabēts, sirds slimības, iekaisušu zarnu slimība (Krona slimība vai čūlainais kolīts) un autoimūnās slimības.

KĀ NOVĒRST VAI SAMAZINĀT NEVAJADZĪGU IEKAISUMU?

Pētījumi liecina, ka dzīvesveida izvēles var samazināt arī iekaisumu, resp., mūsu izvēles var ietekmēt to, cik daudz iekaisuma ir mūsu ķermenī. Pieņemot veselīgu uzturu, kā arī citus veselīga dzīvesveida principus un regulāri tos praktizējot, var būtiski samazināt iekaisuma līmeni.

Pretiekaisuma dzīvesveids ietver: pretiekaisuma diētu (vistuvākā tam ir Vidusjūras diēta), atteikšanos no smēķēšanas un alkohola lietošanas, regulāras kustības, pietiekami kvalitatīvu miegu, spēju pārvaldīt stresu un svara kontroli. (www.fammed.wisc.edu/integrative)

Kas no uzturvielām visvairāk veicina iekaisumu organismā?

Pieņemot veselīgu uzturu, kā arī citus veselīga dzīvesveida principus un regulāri tos praktizējot, var būtiski samazināt iekaisuma līmeni.

Transtaukskābes (hidrogenētie tauki) – atrodamas margarīnos, rafinētās eļļās, stipri ceptos, treknos ēdienos.

Fruktoze – atrodama baltajā cukurā, sīrupos, augļu sulās. Lai gan augļi paši par sevi ir LABI!

Pārtikas produkti ar augstu glikēmisko indeksu – pārtikas produkti, kas izgatavoti no rafinētiem kviešu miltiem vai citiem sasmalcinātiem graudiem, rafinētajiem rīsiem un kartupeļiem (Piezīme: saldie kartupeļi jeb batātes šajā kontekstā ir labāki.)

Lasot par pretiekaisuma uzturu, varam atrast ieteikumu atteikties no glutēnu saturošiem produktiem, jo glutēna uzturvērtība ir niecīga. Glutēnu lieto, jo tas padara miltus lipīgus, piešķir mīklai elastību un maizei kraukšķīgumu. Agrāk graudos bija apmēram 20 % glutēna, bet tagad – ap 80%. Tas izskaidro, kāpēc mūsdienu maize nav tāda pati kā Kristus laikā vai pat tikai pirms 100 gadiem. Glutēns veicina iekaisumu. No graudaugiem glutēna nav: griķos, kukurūzā, rīsos, prosā un auzu pārslās.

IETEIKUMI IEKAISUMA SAMAZINĀŠANAI

Ieteikumi iekaisuma samazināšanai organismā ir ļoti vienkārši un zināmi, tie ir saskaņā ar Radītāja dotajiem dzīvības procesiem mūsos un tāpēc stiprina dabisko imunitāti.

1. Samazini uzturā cukuru un izvēlies produktus, kas neveicina iekaisumu (avokado, svaigi un tvaicēti dārzeņi, rieksti, bezglutēna graudaugu izstrādājumi), atsakies no govju piena un trekniem ēdieniem.

2. Esi fiziski aktīvs vismaz 30 min. dienā.

3. Kontrolē ķermeņa svaru ar aktīvām un regulārām kustībām svaigā gaisā papildus labam miegam un gudri sabalansētam uzturam.

4. Dari visu, lai nodrošinātu kvalitatīvu, atspirdzinošu nakts miegu (guli no 22.00 līdz 6.00 izvēdinātā, vēsā, klusā guļamtelpā, uzticot dienas stresu un problēmas Dievam vakara lūgšanā).

5. Neļauj hroniskam stresam pārņemt prātu, emocijas un ķermeni. Mūsu veselība ir atkarīga no tā, vai mums ir nokārtotas attiecības ar

līdzcilvēkiem. Ja mēs kādu ienīstam vai vienkārši nespējam kādam piedot, vai arī paliekam auksti, vienaldzīgi un nelūdzam piedošanu, tas var iznīcināt mūs no iekšienes, jo hronisks stress var novest pie sirds asinsvadu slimībām, depresijas, augsta asinsspiediena, insulta, infarkta, saaukstēšanās slimībām, galvas un muskuļu sāpēm, alerģijas, autoimūnām slimībām un daudzām citām veselības problēmām.

6. Tie, kas vēl nav atteikušies no smēķēšanas un alkohola, dariet to ar Dieva spēka palīdzību, gavējot un izlūdzot sev brīvību no šīm vielām.

PIEVĒRSIET UZMANĪBU!

Iekaisumu veicinoša vide rada nogurušu prātu un ķermeni, nogurušu sirdi un sirdsapziņu, tādējādi atņemot spēku un drosmi stāties pretī grēkam mūsos.

Kādēļ mūsu domas tik ļoti būtu jāsargā? Jo “Galvas smadzeņu nervi, kam ir sakars ar visu organismu, ir vienīgais vidutājs, caur kuru Debesis var sazināties ar cilvēku un ietekmēt visu viņa dzīvi”. (E. Vaita. “Liecības draudzei”, 2. sēj., 347. lpp.)

“[...] intelektuālās un garīgās spējas lielā mērā ir atkarīgas no fiziskā spēka un aktivitātes. Viss, kas veicina fizisko veselību, veicina arī stipra prāta un līdzsvarota rakstura attīstību. Bez veselības neviens nevar pilnīgi izprast vai izpildīt savus pienākumus pats pret sevi, citiem cilvēkiem vai pret savu Radītāju. Tāpēc veselību vajadzētu sargāt tikpat rūpīgi kā raksturu.” (E. Vaita. “Audzināšana” 199. lpp.)

Izmantotie avoti:

Integrative Medicine & Healthy Living
Andrew Weil, M.D. (drweil.com)

<https://www.scientificamerican.com/article/the-messy-facts-about-diet-and-inflammation/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4579563/>

<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/foods-that-fight-inflammation>

“Adventes Vēstis” uzrunāja vairākus praktizējošus medikus un medicīnas studentus, lūdzot atbildēt uz šādiem jautājumiem:

1. Kā tu, būdams praktizējošs medicīnas speciālists, redzi to, cik nozīmīga ir imunitātes stiprināšana?
2. Nosauc dažus imunitātes stiprināšanas veidus, kurus tu praktizē!

Sandra Ozoliņa,

bērna ķirurgs



Imunitātes stiprināšanā ļoti nozīmīgi ir vairāki faktori.

1. Kvalitatīvs, labs miegs. Miegis ir viens no dabiskajiem imūnsistēmas stiprinātājiem, tieši miega laikā notiek organisma rezervju un resursu atjaunošanās, tāpēc miega higiēnas un režīma ievērošana ir ļoti būtiska. Vēlams naktī gulēt vismaz 7–8 stundas. Gulamtempai jābūt tumšai un klusai. Man pašai šo ieteikumu bieži sanāk pārkāpt darba režīma dēļ. Esmu ievērojusi, ka nereti slimoju pēc vairākām secīgām nakts dežūrām.

2. D vitamīna lietošana ikdienā. Šim vitamīnam ir pierādīta būtiska loma mūsu organisma veselības uzturēšanā, imunitātes stiprināšanā, audzēju profilaksē. Personīgā pieredze rāda, ka, kopš regulāri lietoju D vitamīnu, slimoju krietni retāk.

3. Stresa mazināšana ikdienā. Pastiprināts, ilgstošs stress novājina imunitāti.

4. Elpceļu veselības veicināšanai noder dzīvojamo telpu regulāra vēdināšana un gaisa mitrināšana, kā arī regulāra uzturēšanās svaigā gaisā. Šie pasākumi veicina elpceļu dabīgo aizsardzības mehānismu pilnvērtīgu darbību un samazina respiratoro infekciju risku.

5. Sabalansēts uzturs, vismaz viena silta maltīte dienā, fiziskās aktivitātes (pastaigas, sporta treniņi vingrošanas zālē utt.). Šie pasākumi palīdzēs gan mazināt ikdienā uzkrāto stresu un negatīvās

emocijas, gan uzlabot fizisko formu un veselību kopumā. Tikai jāatceras, ka ar fiziskām aktivitātēm jāsāk nodarboties pakāpeniski un slodze jākāpina pamazām, citādi šie pasākumi var sniegt gaidītajam tieši pretēju efektu.

Andris Ābele,

urologs, vīriešu neauglības ārstēšanas speciālists



Imūnsistēma ir viens no stūrakmeņiem mūsu fiziskajai veselībai. Tās darbība ir ārkārtīgi sarežģīta un niansēta, un tās uzdevums ir aizsargāt mūsu ķermeni no slimībām, neitralizējot dažādas baktērijas, vīrusus, parazītus un pat vēža šūnas, vienlaikus aizsargājot arī veselos audus. Radītājs tiešām mūs ir radījis unikālus, un imūnsistēmas darbība tam ir lielisks apliecinājums, jo tā pielāgojas katram ķermenim individuāli, atbilstoši tā funkcijas pieprasījumam. Tā ir arī neparasti gudra un ar lielisku atmiņu. Vai mūsu imūnsistēmu ir nepieciešams stiprināt? Es teiktu tā – pirmkārt, mums nevajadzētu novājināt tās darbību ar neveselīgu diētu, hronisku stresu, neizgulēšanos, dabīgo vitamīnu neuzņemšanu, kaitīgiem ieradumiem un sliktu personīgo higiēnu. Otrkārt, imūnsistēma nav muskulis, ko varam uztrenēt. Tā ir neparasti sarežģīts orgānu sistēmu kopums, kur katra daļa koordinēti dara savu darbu. Nav tādu brīnumlīdzekļu vai brīnumzāļu, kas spētu vienlaicīgi ietekmēt visas tās darbības virzienus. Imūnsistēma būtu jāuztver kā dārzs, kur visam jābūt balansā, jo pārāk maz vai pārāk daudz mikroelementu, saules vai ūdens var visu sabojāt. Treškārt, atšķirībā no Radītāja mūsu imūnsistēma nav perfekta, tās darbība dažkārt ir traucēta (mēs visi ik pa laikam slimojam) vai nepareiza (ir vesela rinda alerģisku vai autoimūnu saslimšanu). Sevišķi izceļami vecuma posmi, kad esam visuzņēmīgākie pret slimībām,

ir agrīnais vecums uzreiz pēc dzimšanas un senioru gadi. Tāpēc tieši šajos vecuma posmos mūsu imūnsistēmai ir nepieciešams atbalsts, ar to domāju laicīgu un saprātīgu vakcināciju. Vakcīnas darbojas kā antivīrusa programma datoros, tā palīdz mūsu imūnsistēmai laikus atpazīt un samazināt (vai pat novērst) potenciālo apdraudējumu brīdī, kad vēl neesam pietiekami stipri vai kad mūsu spēka gadi ir jau pagājuši. Tāpēc tas, ko cenšos darīt ikdienā es, ir kārtīgi izgulēties, veselīgi ēst, kustēties un rūpēties par savu D vitamīna līmeni, kā arī laikus veikt nepieciešamo vakcināciju atbilstoši speciālistu rekomendācijām.

Irita Baibekova,

interniste, gastroenteroloģe, endoskopiju speciāliste

Es ticu rūpēm par veselību kopumā un sabalansētai visu veselīga dzīvesveida principu ievērošanai ikdienā un ilgtermiņā. Tam noteikti ir nepieciešamā labvēlīgā ietekme uz organisma imūno sistēmu. Es noteikti priekšroku dotu šādai pieejai. Īpašas kampaņveida darbības, speciālu produktu vai uztura bagātinātāju lietošana būtu apsverama atsevišķos gadījumos. Domājot par to, kā varam stiprināt imunitāti, jāņem vērā, ka pašā organismā ir ieprogrammēti mijiedarbošanās un pašregulācijas mehānismi.

No savas personīgās pieredzes vēlos izcelt, pirmkārt, rūpes par mentālo stāvokli – noskaņojumu, domām, attieksmi pret notiekošo. Otrkārt, ļoti svarīgs ir kvalitatīvs miegs. Treškārt, svaiga gaisa nepieciešamība. Kā gremošanas orgānu speciāliste pieminēšu arī, ka viena no gremošanas trakta funkcijām ir imunoloģiskās barjeras nodrošināšana, tādēļ rūpējos par gremošanas trakta mikrobiomu jeb gremošanas sistēmā mītošo dzīvo mikroorganismu kopumu, ko varu ietekmēt ar savu uzturu.

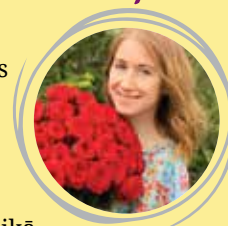
Viktorija Pacukeviča-Štipe,
ārsta palidze

Par imunitātes stiprināšanu cilvēki bieži sāk aizdomāties rudens-ziemas periodā, jo šajā laikā pieaug saslimšanas risks ar dažādām vīrusu slimībām. Taču, manuprāt, imunitāte ir jāstiprina visu gadu.

Liela nozīme imunitātes stiprināšanā ir Dieva dotajiem ieteikumiem, par kuriem varam uzzināt no E. Vaitas rakstiem. Tie ir astoņi dabas ārsti – uzturs, kustības, ūdens, saules gaisma, atturība, gaiss, atpūta, uzticība Dievam. Šo veselības principu izmantojums ikdienas dzīvē palīdzēs saglabāt veselību. Mēs esam unikāli veidoti, un, ievērojot **visus** šos ieteikumus, varam iegūt labu imunitāti.

Nevaru nosaukt kādu konkrētu efektīvu līdzekli, kurš noteikti stiprinās mūsu organismu, jo tāda nav. Visam jābūt līdzsvarā. Tomēr liela nozīme ir uzturam. Zinātnieki ir izpētījuši, ka 70–80% no visām organisma imūnšūnām atrodas zarnu gļotādā. Zarnas ir lielākais cilvēka imunitātes orgāns. Tāpēc var secināt, ka ir jāuztur laba kuņģa-zarnu trakta darbība. Lai to uzturētu labā stāvoklī, ir jāuztur veselīga mikroflora kuņģa-zarnu traktā. Ko tas nozīmē? Ir jāpievērš uzmanība uzturam, jāsamazina cukuru saturošu produktu lietošana, jo tā ir barība patogēniem (slimību provocējošiem) mikrobiem.

Es cenšos lietot pēc iespējas vairāk šķiedrvielas saturošus produktus – dārzeņus, putras, zaļumus. Svarīgi, lai uzturā būtu pietiekams olbaltumvielu, tauku un sarežģīto ogļhidrātu daudzums. Cenšos sekot savam veselības stāvoklim, regulāri veicot analīzes. Ja ir kādas novirzes no normas, attiecīgi veicu korekcijas uzturā, ja nepieciešams, lietoju uztura bagātinātājus.



Elizabete Korule,
topošā zobārste/ ortodonte

Imunitātes stiprināšana ir ļoti nozīmīga! Ja imunitāte netiks stiprināta šajos laikos, kad ir tik daudz faktoru, kas mūsu imunitāti pavājina (piemēram, ikdienas stresi), tad mēs drīz vien varam veselību uz laiku zaudēt. Un ko gan varam iesākt bez veselības? Neko daudz. Sevišķi mūsdienās ir jāpievērš lielāka uzmanība imunitātes stiprināšanai ikvienam – gan bērniem, gan pusaudžiem, gan pieaugušajiem –, jo ir tiešām daudz faktoru, kuri mazina mūsu imunitāti!

Mums katram ir dažādi ikdienas stresi, ar kuriem jātiek galā. Vienmēr ir kādas grūtības, jauni attīstības un izaugsmes posmi. Tas viss no mums prasa enerģiju, spēku, resursus. It sevišķi būtiski ir atjaunoties un profilaktiski stiprināt imunitāti ikdienā, lai varētu turpināt iet un darīt to, kas mums katram ir jādara uz šīs zemes.

Daži imunitātes stiprināšanas veidi, kurus praktizēju es pati.

1. Gulū vismaz bāzes miegu, kas ir minimums 3–3,5h, bet tāds man ir tikai ekstrēmās laika trūkuma posmos, kad apvienoju studijas ar darbu. Viss pārējais ir papildmiegs, kurš, protams, arī ir nepieciešams. Kad man nav tik ekstrēms laika trūkums, guļu no 5 līdz 7,5h.

2. Ikdienā cenšos dzert ūdeni, vismaz līdz 1,5l.

3. Uzturs. Cenšos ēst veselīgi, ēdienkartē iekļaujot olbaltumvielas, šķiedrvielas, ogļhidrātus un arī taukvielas. Mācoties uzņemu arī 87% melno šokolādi.

4. Ikdienā lietoju uztura bagātinātājus – C vitamīnu 1g, D vitamīnu, B grupas vitamīnus, magniju, naktssveces eļļu, reizēm arī Nervostrong, lai stiprinātu nervu sistēmu.

5. Ievēroju mutes dobuma higiēnu, lietojot mīksto (*soft*) zobu birsti un fluorīdu saturošu zobu pastu (vismaz no 1400ppm līdz 1500ppm), kas būtiski palīdz zobiem profilaktiski remineralizēties (stiprina “zoba imunitāti”). Protams, lietoju zobu diegu, bez tā nu nekādi nevar. Ja



netīrītu zobus, tas atstātu ietekmi arī uz kopējo organisma imunitāti, tāpēc par zobīņiem ir jā rūpējās, lai nebūtu lieku problēmu.

6. Noteikti pavadu laiku ārā, svaigā gaisā, parasti staigāju vismaz 30 minūtes katru dienu, vienalga, kādi ir laikapstākļi (izņemot pērkona negaisa laikā vai vētrā). Man ļoti patīk staigāt gar jūru vai mežā un elpot svaigu gaisu.

7. Eju pie fizioterapeita, jo bez tā nevaru. Stiprinu savu dziļo muskulatūru, lai varu pati pietiekami labi ikdienā funkcionēt.

8. Cenšos, cik varu, saglabāt mieru ikdienā un stresa pilnās situācijās, man palīdz dziļā elpošana (ieelpoju 4 sekundes, izelpoju 6 sekundes).

Amanda Marija Rudzīte,

5. gada medicīnas studente

Bieži vien imunitātes svarīgo lomu spējam novērtēt tikai tad, kad esam slimi vai jūtamies slikti. Tādos brīžos esam gatavi iedzert kādu veselīgu sulu, palietot vitamīnus, dzert ūdeni vai kā citādi palīdzēt savam organismam. Bet cik gan pateicīgāks mūsu ķermenis būtu, ja mēs domātu par savu imūnsistēmu vēl pirms saslimšanas, īpaši ziemas mēnešos, kad apkārt plosās dažādi vīrusi!

Viens no faktoriem, kas var ietekmēt imunitāti, ir miega trūkums. Miegā imūnsistēma ražo dažādus citokīnus, kas vēlāk piedalās organisma atbildes reakcijā uz vīrusiem un citām infekcijām. Ja miega ir bijis par maz vai tas ir bijis nekvalitatīvs, citokīnu līmenis būs zemāks, un tas palielina risku saslimt, kā arī pagarina atveseļošanās laiku.

Savā ikdienā, studējot un paralēli strādājot slimnīcā, bieži vien sanāk gulēt tikai pāris stundas. Esmu ievērojusi, ka tieši pēc negulētām naktīm mēdzu saslimt, tāpēc cenšos plānot savu ikdienu tā, lai pēc diennakts maiņām varu izgulēties. Svarīgi ir ievērot arī miega režīmu, doties gulēt laicīgi. Ja kādreiz jūtu, ka esmu nogurusi, labāk atceļu plānus un veltu kādu stundu labam miegam.



Rebeka Kūma,

**ārste, ģimenes
medicīnas
rezidente**

Jautājums par imunitātes nozīmi ir ļoti plašs. Lai saprastu, cik nozīmīga ir “imunitātes stiprināšana”, jāsaprot paši tās pamati, visi iesaistītie dalībnieki un mehānisms. Es tam veltīju vairākus studiju gadus, bet pietiek arī, ja zinām pašus pamatus. Jāsaprot, ka “imunitātes stiprināšana” ir tautā lietots apzīmējums veselības saglabāšanai.

Imunitāte ir organisma aizsargspēja pret patogēniem – vīrusiem, baktērijām, parazītiem, svešķermeņiem. Dievs jau pašos radīšanas pirmsākumos gudri paredzēja, kā imunitāte darbosies cilvēku labā ik mirkli. Nav bijusi pat minūte, kad mūsu imunitāte necīnītos par veselības saglabāšanu.

Imunoloģija ir medicīnas

mikrobioloģijas nozare, vesela zinātne, sarežģīta sistēma mūsu organismā, kuras dalībniekus pat ar aci nevaram saskatīt. Kad saslimstam ar kādu infekcijas slimību, tad imūnā sistēma ir kļuvusi vājāka par patogēnu. Bet, par laimi, Dievs nav paredzējis cilvēkiem tikai slimot, bet nodrošina mūs ar smalki izstrādātu norišu kaskādi.

Mūsu ģimenes “imunitātes stiprināšana” jeb veselības noturēšana izpaužas specifiskās un nespecifiskās profilakses pasākumu ievērošanā. Viss, ko praktizējam ģimenē, lai saglabātu veselību, ir katram jāpiemēro pēc vecuma, sezonālības un iespējām.

Nespecifiskās profilakses pasākumi

Fiziskās aktivitātes katru dienu vismaz 30 minūtes ir minimums, kas cilvēkam nepieciešams, lai justos labi. Kustība ir dzīvība. Mums tā ir pastaiga, aktīva mājas uzkopšana, kādi treniņi mājas apstākļos. Neiztikt arī bez šūpošanas un pietupieniem, midzinot nogurušu mazuli, kuram kilogrami nāk tikai klāt.

Sabalansēts uzturs, ņemot vērā visiem zināmo uztura piramīdu. Mēs ģimenē ēdam dzīvnieku izcelsmes produktus, arī gaļu, nodrošinot pietiekamu olbaltumvielu, ogļhidrātu, tauku, šķiedrvielu un mikroelementu daudzumu visdažādākajās variācijās. Pēc iespējām gatavojam lielākoties paši. Arī ēdiena izskatam tomēr ir svarīga loma – jo patīkamāks acīm, jo vieglāk sagremot (fizioloģiski vairāk izdalās gremošanas enzīmi). To esmu jau novērojusi pie sava četrgadnieka – viņš vairāk apēd tad, ja ēdiens šķīvi ir krāsaināks.

Pietiekams miega daudzums un kvalitāte katram var atšķirties. Mazulis gulēs vairāk nekā 12h dienā, mazs bērns – līdz 12h, pieaugušais var priecāties, ja miega stundu ir vairāk par 6, māmiņām gan miega stundu skaits būs ar pārtraukumiem.

Pietiekams ūdens daudzums, kas vidēji ir vismaz 1,5l, barojošām māmiņām gan būs vairāk. Šai ziņā varu teikt, ka man ir grūti sekot līdzi tam, cik daudz es diennakti izdzeru, tāpēc man ir viena ūdens pudele, kura man to atgādina, pēc kuras arī zinu,

cik ūdens esmu uzņēmusi. Priecājos, ka mūsdienās vairs nav ar krūkām jāiet tālu uz aku pēc kā tik svarīga.

Mazāk satraukumu. Ar zūdišanas nevienu dienu klāt dzīvei neiegūsim, bet organisma aizsargspējas gan samazinām.

Papildu vitamīnu lietošana.

Latvijas apstākļos sanāk visai ģimenei papildus lietot D vitamīnu ziemas mēnešos, ja netiek ceļots uz siltākām zemēm. Visos mēnešos, kuru nosaukumā ir burts “R”, papildus lietojam multivitamīnus. Grūtniecības laikā, laktācijas periodā īpaši jāseko papildu vitamīnu uzņemšanai, jo vairāk tiek patērēts. Katrā ziņā, visi esošie jautājumi jānoskaidro pie sava ģimenes ārsta.

Regulāra roku mazgāšana, gaisa mitrināšana, tīrības uzturēšana, nepārspilējot ar dezinfekciju un sterilizāciju, **telpu vēdināšana.**

Respiratoro sejas aizsargmasku lietošana, īpaši medicīnas iestādēs, epidēmiskajos un pandēmijas apstākļos.

Atbilstoša apģērba lietošana darbā, brīvajā laikā, mājās un ejot ārā.

Kā specifiskās profilakses pasākumi jāmin, ka ievērojam Latvijā noteikto bērnu un pieaugušo vakcinācijas kalendārā iekļauto vakcīnu veikšanu. Papildus veicam arī vakcināciju pret gripu, covid, ērcu encefalītu attiecīgajā sezonā. Šī imunizācija kopumā iepazīstina mūsu organisma imūnās šūnas ar potenciālu infekciju izraisītāju, tikai ļoti atvasinātā veidā, kas ļauj imunitātei laicīgi izveidot tā saucamo “atmiņu”, un nākamajā sastapšanās reizē imūnās šūnas jau būs pilnīgi gatavas darbam, lai patogēnu iznīcinātu, nepieļaujot tā savairošanos, tādējādi laicīgi būsim novērsuši infekcijas slimību vai būtiski samazinājuši tās simptomus.

Arī jautājumus par vakcināciju iesaku pētīt un uztot savam ģimenes ārstam vai infektologam, jo visiem ir nepieciešams individuāls ārsta novērtējums. Medicīnā sastopamies ar pārāk daudzām veselības problēmu variācijām, lai pateiktu, ka visiem der viss.

Kopumā varu teikt, ka, saglabājot līdzsvaru visos dzīves aspektos, rūpējoties par ķermeni kā par vienu veselumu, ir iespējams veselību saglabāt ilgstoši un kvalitatīvi. Ja

infekcijas slimība tomēr izpaužas, nevajag satraukties, bet gan meklēt risinājumu, sazinoties ar ģimenes ārstu, atbilstošu speciālistu.

Daniels Kūms,

sertificēts zobārsts, zobu protēzists

Vēlos teikt kādus vārdus par veselības saglabāšanu mutes dobumā.

Lai saglabātu zobus un tiem apkārt esošos audus nepieciešams rūpēties arī par imunoloģisko procesu normālu darbību mutes dobumā, ko visvairāk ietekmē mikrofloras izmaiņas. Lai būtiski nesavairotos patoloģiskie mikroorganismi, nepieciešams rūpēties par mutes dobuma higiēnu, cītīgi iztīrot ēdiena atliekas pēc maltītes.

Lai novērstu kariesa (tautā saukts arī vienkārši par caurumiem) veidošanos zobos, ko izraisa baktēriju izdalītie vielmaiņas galaprodukti, būtiska ir fluora jonu koncentrācija zobu pastā. Pieaugušam cilvēkam jāmeklē zobu pasta ar fluora jonu koncentrāciju aptuveni 1500ppm.

Liela nozīme vesela mutes dobuma nodrošināšanā ir arī siekalu sastāvam un daudzumam, tādēļ tas ir vēl viens iemesls aiziet un izdzert glāzi ūdens. Būtiska nozīme ir arī konkrētajam ēdienam, kas tikko apēsts – mīksts, ķepīgs, ogļhidrātus saturošs produkts, piemēram, žāvēti augļi, kariesa attīstībai ir daudz bīstamāks nekā produkti ar augstu olbaltumvielu saturu, piemēram, siers, vai cieti, šķiedrvielām bagāti produkti, piemēram, svaigi dārzeņi. Bieži cilvēki par to pat neaizdomājas, bet nozīme ir pat tam, kādā secībā maltīte tiek notiesāta. Es personīgi reizēs, kad nav iespējams iztīrīt zobus, ēdienreizes beigās cenšos nograuzt burkānu vai gurķi, tādā veidā mehāniski notīrot lielu daļu no ēdiena atliekām un samazinot mikroorganismiem atstāto barības vielu daudzumu. Jāatceras, ka, lai gan vispārējai veselībai daudzi skābi produkti, piemēram, citrusaugļi, ir

ļoti labi, zobiem tie lielās un biežās devās ir kaitīgi, turklāt tīrīt zobus pēc skābu produktu lietošanas nav ieteicams vismaz 30 minūtes.

Nedrīkst aizmirst par tīrīšanai grūti pieejamām vietām, kur talkā var nākt zobu diegs vai starpzobu birstītes, kā arī ultraskaņas zobu birstes un irigatori. Zobārstniecībā ir teiciens, ka nav obligāti jātīra visi zobi, bet tikai tie, kurus vēlas saglabāt. Vietās, kur ilgstoši netiek notīrīts mīkstaiss aplikums, mikroflora ar ēdiena atliekām noformējas zobakmenī, ko cilvēks pats notīrīt vairs nevar. Šeit talkā nāk higiēnists. Minimālais higiēnista apmeklēšanas biežums ir 2 reizes gadā, cilvēkiem ar daudzām plombām vai citām restaurācijām, kas aizvieto trūkstošos zobus, higiēnists jāapmeklē vēl biežāk. Taisnības labad gan jāsaka, ka higiēnista apmeklējums divas reizes gadā neko daudz nedos, ja jau pēc pāris nedēļām zobi būs atkal viscaur noklāti ar zobakmeni, pacientam nevērīgi tīrot zobus.

Saviem pacientiem es vienmēr iesaku nemaz nepieļaut vai vismaz laicīgi novērst problēmas mutes dobumā, jo tas vienmēr ir lētāk, vieglāk un mazāk sāpīgi. Ilgstoši mutes dobumā atrodoties nesalabotiem “caurumiem”, nekvalitatīvām restaurācijām ar pārkarēm vai spraugām, kustīgiem vai nolūzušiem zobiem, šīs vietas kalpo kā lieliska slēptuve mikroorganismiem, kur tie var vairoties un kaitēt apkārtējiem zobiem un audiem ap tiem. Ilgstoši neārstēti iekaisuma procesi mutes dobumā var pat novest līdz vispārējai veselībai un dzīvībai bīstamiem stāvokļiem. Arī zobārstniecībā, tāpat kā vispārējā medicīnā un dzīvē kopumā, lai izvairītos no problēmām, nepieciešams nopietni ievērot profilakses principus, ko varētu saukt arī par mutes dobuma “imunitātes stiprināšanu”. Novājinātiem zobiem ar lielām plombām vislabākā imunitātes stiprināšana pret zoba lūzumu var būt zoba atjaunošana ar kroni vai citām keramikas restaurācijām.



PAREIZAS ELPOŠANAS NOZĪME



Katrs no mums kaut reizi dzīvē ir dzirdējis frāzes: “Nestreso!”, “Mieru, tikai mieru!”, “Mazāk stresosi, mazāk slimosi.” To ir viegli pateikt, bet kā to izdarīt?

Ģimenē esam novērojuši, ka izaicinošos un pat dramatiskos dzīves brīžos ļoti auksta ūdens pelde un apzināta, lēna dziļas ieelpas un

izelpas vingrinājumu izpilde darbojas kā mūsu ķermeņa farmaceits. Ķermenis atslābst, un prāts kļūst līdzsvarots. Aukstumpeldes ir izcils veids, kā rūpēties par savu imunitāti, mieru un prāta možumu. Veicot šīs dziedinošās darbības, nedodam iespēju satrauktajai nervu sistēmai, saspringtajiem muskuļiem un lēnai

asinsplūsmai sagraut mūsu imunitāti. Tas ir kā restarts jaunam sākumam.

Vai tiešām elpa ir viens no mūsu dzīvības lielajiem noslēpumiem? Dieva vārdā lasām, ka “Dievs radīja cilvēku no zemes pišļiem un iedvesa viņa nāsīs dzīvības dvasi; tā cilvēks tapa par dzīvu dvēseli.” (1. Moz. 2:7) Mūsu Radītājs ir pateicis priekšā, ka elpa jāievelk caur nāsīm. Gandrīz katrā gadsimtā ir bijis kāds, kas to atgādinājis. Ja elposim caur muti, mūsu imunitāte un kopējais veselības stāvoklis būs briesmās. Deguns ir durvis, caur kurām jāieplūst dzīvības dvasī.

Nav nejaušība, ka cilvēkiem, kuri teju visu laiku elpo caur degunu, ir stipra veselība, perfekts zobu sakodiens un skaists sejas profils. Turpretī caur muti veiktā ieelpa deformē seju, veicina periodonta slimības un sliktu elpu mutes dobumā, kā arī hroniskas saslimšanas, gala rezultātā izsūcot dzīvības spēkus. Ja cilvēks miegā elpo

“Dievs radīja cilvēku no zemes pišļiem un iedvesa viņa nāsīs dzīvības dvasi; tā cilvēks tapa par dzīvu dvēseli.” (1. Moz. 2:7) Mūsu Radītājs ir pateicis priekšā, ka elpa jāievelk caur nāsīm. Deguns ir durvis, caur kurām jāieplūst dzīvības dvasī.



caur muti, viņu piemeklē krākšanas epizodes, kā rezultātā viņa miegs nav kvalitatīvs un ķermenis pastāvīgi cieš no apnojes (īslaicīgas elpošanas apstāšanās). Ir tikai likumsakarīgi, ka rezultātā šāds cilvēks kļūst uzņēmīgs pret infekcijas slimībām un piedzīvo hipertensiju, aptaukošanos un hronisku nogurumu.

Kad biju apmēram divus gadus veca, mamma pamanīja, ka elpoju caur muti. Viņa devās gan pie vietējās pilsētas ārstiem, gan galvaspilsētas ārstiem, bet vienīgais ieteikums vēlākajam dzīves posmam bija likt starp lūpām monētu un trenēt lūpu muskulatūru. Tas, protams, neatrisināja problēmas iemeslu. Patiesībā man pastāvīgi bija aizsprostots deguns, ko izraisīja pasterizētu piena produktu nepanesība, tas bija iemesls, kādēļ elpoju caur muti. Tolaik ne es, ne mana ģimene, ne ārsti zināja, cik svarīgi ir darīt visu iespējamo, lai gaisa brīvi plūstu caur degunu. Gala rezultātā man veidojās nepareizs sejas profils un ļoti neglīts sakodiens. Tam sekoja dažādu ortodontisku (zobu regulēšanas) aparatūru nēsāšana. Zobu sakodiena problēmas atrisinājās, bet ieradums elpot caur

“Tiešām, mēs ilgāk varam dzīvot bez barības nekā bez svaiga gaisa, kas ir Dieva nozīmētais uzturs plaušām.” (E. Vaita.)

muti palika vēl kādu laiku, līdz pilnībā novērsu visus iemeslus, kas izraisīja deguna aizlikumu.

Pavisam nesen Dievs atklāja, ka caur savu skumjo pieredzi varu palīdzēt citiem bērniem nenonākt šādā stāvoklī. Ikdienā strādājot zobārstniecībā, teju katru darba dienu redzu bērnus, kuriem nākotnē attīstīsies vai jau ir attīstīties nepareizs zobu sakodiens, jo viņi pastāvīgi slimo ar dažādām elpošanas ceļu saslimšanām, kas aizsprosto degunu, padarot neiespējamu elpošanu caur to. Zināšanas un gribasspēks var glābt bērnus no daudzām, jo daudzām veselības likstām nākotnē.

Pēc bērnībā gūtās traumas, kuras rezultātā tika laužts deguna kauls, E. Vaita rakstīja: “Mana veselība likās bezcerīgi iedragāta. Divus gadus nevarēju elpot caur degunu un skolu varēju apmeklēt tikai nedaudz. [...] Doma, ka šīs nelaimes sekas mani pavadīs visu dzīvi, bija nepanesama [...]” (E. Vaita. “Liecības draudzei”, 1. sēj., 12., 10. lpp.) Vēlākos gados viņa tikai ar piepūli varēja kalpot Dieva darbā, bet Dieva spēkā paveica vairāk nekā citi Dievam uzticīgie kalpotāji. Arī tik izaicinošā dzīves situācijā, kāda bija jāpiedzīvo viņai, Lielais Ārsts deva gudrību un dziedināja. Tas iedrošina nepadoties un meklēt risinājumus pat visbezcerīgākajos gadījumos.

Līdzsvarojot ieelpas un izelpas dziļumu un ātrumu, mēs parūpējamies par savu asinsriti, lai nebūtu jāpiedzīvo, ka “Kuņģis, aknas,

plaušas un smadzenes cieš tāpēc, ka nav dziļas, pilnīgas gaisa ieelpas, kas atdzīvinātu asinis un dotu tām gaišu un dzīvu krāsu un kas vienīgi var uzturēt asinis tīras un piešķirt visam dzīvīgam mehānismam spar un možumu.” (E. Vaita. “Liecības draudzei”, 2. sēj., 67. lpp.)

Iesaku izpētīt un praktizēt elpošanas vingrinājumus, kā arī vairāk uzzināt par tiem! Pieradiniet ķermeni pie aukstajām peldēm, un jūs redzēsiet, kāds dzīvības spēks un miers jūs piepildīs! Tomēr esiet piesardzīgi pret populāro viedokli, ka elpošanas vingrinājumi un aukstās peldes ļaus jums kontrolēt savu imūnsistēmu ar domu spēku. Patiesība ir tāda, ka tiem ir spēcīga ietekme uz organisma fizioloģiskajiem procesiem, tāpēc mūsu imūnsistēma piedzīvo straujas pozitīvas pārmaiņas, ko ir grūti sasniegt ar citām dabas ārstniecības metodēm.

No dzīves grūtībām un izaicinājumiem mēs nevaram aizbēgt, bieži vien pat nevaram mainīt situāciju un apstākļus, bet Dievs mums ir devis apbrīnojami vienkāršu ķermeņa vārstsargu – elpu. Tik ikdienišķa un reizē nenovērtēta ir elpas nozīme! “Tiešām, mēs ilgāk varam dzīvot bez barības nekā bez svaiga gaisa, kas ir Dieva nozīmētais uzturs plaušām.” (E. Vaita. “Liecības draudzei”, 2. sēj., 532. lpp.)



Andris Pešelis

BĪBELES JAUNĀ – 2012. G. – TULKOJUMA TEKSTA REVĪZIJAS KOMISIJAS DARBS

3. TURPINĀJUMS

Latvijas Bībeles biedrības Jaunā – 2012. gada – tulkojuma teksta revīzijas komisijā ir izskanējusi cerība, ka pavisam drīz šis darbs tiks pabeigts, un tad tālāk jau notiks teksta sagatavošana izdošanai. Iespējams pat, ka nākamgad jaunā tulkojuma revidētais teksts tiks iespiests. Manā vērtējumā tas būs visprecīzākais Bībeles tulkojums latviešu valodā.

Katrs jauns Bībeles tulkojuma versijas izdevums gan izraisa lielu satraukumu kristiešu kopienā. Vieniem tas rada prieku, ka būs iespējas padziļināt Bībeles izpēti, bet citiem bažas, ka notiek Bībeles teksta sagrozīšana. Esmu pat dzirdējis šādu teikumu: “Tagad man būs jāiepērk 1965. gada tulkojums, lai mājās būtu Bībele, kuru atstāt lasīt saviem bērniem.” Šim bažām nav nekāda pamata. Latvijas Bībeles biedrība turpinās izdot arī 1965. gada tulkojumu, jo tā ir visizplatītākā latviešu tulkojuma versija, kurai ir izveidojies stabils pieprasījums. Jautājums gan ir citā plāksnē – vai Latvijas Bībeles biedrība turpinās izdot jauno, 2012. g., tulkojumu pēc tam, kad būs izdota tā teksta revīzijas

versija? Neapšaubāmi revidētais teksts ir labākas kvalitātes nekā šis 2012. g. jaunais tulkojums.

Lai gan 1965. g. tulkojums ir visvairāk izplatīts un plaši lietots, tam ir savas nianšes. Arī es lietoju šo latviešu tulkojumu. Dažviet šis tulkojums ir neveikls un pat rada jautājumus par precizitāti. Piemēram, Marka 7:19 ““Jo tas neiet viņa sirdī, bet vēderā, un iziet laukā.” Tā Viņš atzina par šķīstu katru barību.” Šis ir unikāls tulkojums, jo nekur citur pasaulē tāda lasījuma šim pantam nav. Uz šī tulkojuma pamata tiek veidoti savi uzskati, esmu ar tiem sastapies, pat ar argumentu: “Lūk, te stāv rakstīts, ka visa barība ir šķīsta!” Tomēr te tā nav rakstīts! Jaunajā tulkojumā tur stāv rakstīts: “Jo tas neieiet viņa sirdī, bet vēderā, un iziet ārā, tā šķīstot katru barību.” Glikā tulkojumā (1698): “Jo tas ne-iet iekš viņa Sirdī / bet iekš Vēdera / un iziet Langveģi / izkārnīdams visās Barībās.” Glikā tulkojumā (1924): “Jo tas ne-iet viņa sirdī, bet vēderā, un iziet pa zināmu ceļu, pa ko visa barība izkārnās.” Viss skaidrs un korekti.

Daudz vairāk te var runāt par

1965. g. latviešu tulkojuma Bībeles Psalmiem vai Salamana pamācībām, ko lasot salīdzinājumā ar citiem tulkojumiem pat šķiet, ka te ir pavisam cits teksts. Lai nu kā, bet tagad latviešu lasītājiem būs iespēja iedziļināties Vārdā arī tad, ja nav zināšanu senebreju vai sengrieķu valodā, kurā Bībeles teksts ir sākotnēji sarakstīts.

Pašlaik Latvijas Bībeles biedrības Jaunā, 2012. gada, tulkojuma teksta revīzijas komisija beidz darbu pie Bībeles deiterokanoniskajām grāmatām, ar ko tad arī noslēgsies šis komisijas darbība.

Dažkārt Bībeles lasītāji ir izbrīnījušies, kāpēc būtu jāizdod Bībele ar deiterokanoniskajām grāmatām? “Tie taču ir apokrifī!” Šis grāmatas jau kopš senatnes ir bijušas komplektā ar kanonisko grāmatu tulkojumiem, to skaitā arī Luterā un Glikā tulkojumos. Luters atzina, ka šīs grāmatas ir noderīgas lasīšanai. Jaunajā tulkojumā arī ir bijušas šīs grāmatas.

Bet nu aplūkosim dažus tulkojuma piemērus!

MATEJA 1:19

1965. g.	2012. g.	Problēmu vieta	Komisijas lēmums
Bet Jāzeps, viņas vīrs, būdams taisns un negribēdams viņai darīt kaunu, taisījās viņu slepeni atstāt.	Viņas vīrs Jāzeps, būdams taisns un negribēdams viņai celt neslavu, gribēja no tās slepus šķirties .	“slepus šķirties”	Viņas vīrs Jāzeps, būdams taisns un negribēdams viņai celt neslavu, gribēja to slepeni atstāt.

Jāzeps un Marija nebija precēti, tādēļ vārds “šķirties” neatbilst kontekstam. Lai gan Jāzeps šeit tiek nodēvēts par “vīru”, tas tiek darīts, lai lasītājs varētu saprast, kurš Jāzeps te ir domāts.

JĀŅA 14:30

1965. g.	2012. g.	Problēmu vieta	Komisijas lēmums
Es vairs daudz nerunāšu ar jums, jo nāk šīs pasaules valdnieks; pār Mani viņš gan nenieka nespēj.	Es vairs daudz ar jums nerunāšu, jo nāk šīs pasaules valdnieks, bet viņam nav varas pār mani.	Pār ko tieši velnam nav varas?	Es vairs daudz ar jums nerunāšu, jo nāk šīs pasaules valdnieks, bet viņam nav nekā ar mani.

Sengrieķu tekstā ir sarežģīti tulkojama konstrukcija, kuru var tulkot apmēram šādi: “[..] un mani viņam nekā nav.” To var tulkot ar lokatīvu “manī”, tomēr šādi šo pantu nekur netulko. Latviešu tulkojumos te ir varianti, kā tas ir arī citās valodās.

ROMIEŠIEM 10:17

1965. g.	2012. g.	Problēmu vieta	Komisijas lēmums
Tā tad ticība nāk no sludināšanas un sludināšana – no Kristus pavēles.	Tā tad ticība rodas no pasludinātās vēsts, bet vēsts – no Kristus vārdiem.	No kā izceļas ticība?	Tā tad ticība rodas no dzirdētā, bet dzirdētais – no Kristus vārdiem.

Latviešu valodā šī panta saturu ir noteicis Gliks, tulkojot no Luterā “Ticība ir no sludināšanas.”. Šo pantu daudzkārt izmanto svētrunās, uzsverot, ka ticības izkopšanai ir nepieciešama sludināšana. Tam visam ir sava vieta. Tomēr sengrieķu tekstā nav vārda “sludināšana”, bet šai pantā ir vārds “dzirdēšana”. Tas sasaucas ar Atkl. 3:22, kur tiek atgādināts – kam ausis ir, tas lai dzird. Vēstij ir jāskan skaļi, lai to sadzird, bet šai vēstij ir jānāk no Kristus vārdiem. To bieži vien aizmirst, cenšoties sludināt paši saviem vārdiem, ar savu plaušu stiprumu un savu izpratni. Ne mūsu – cilvēku – vārdi ir tie, kas izraisa ticību. Tie ir Kristus vārdi, kurus, skaļi pasludinot, rodas ticība.

FILIPIEŠIEM 4:5

1965. g.	2012. g.	Problēmu vieta	Komisijas lēmums
Jūsu lēnība lai kļūst zināma visiem cilvēkiem; Tas Kungs ir tuvu.	Lai jūsu pieticība top zināma visiem cilvēkiem! Kungs ir tuvu!	“pieticība”	Lai jūsu lēnprātība top zināma visiem cilvēkiem! Kungs ir tuvu!

Ar “pieticību” var saprast mazas prasības. Tomēr sengrieķu valodā te ir vārds, kuru labāk tulkot ar “lēnību” vai “lēnprātību.” Komisijā pēc neilgām debatēm izlēma palikt pie pēdējā variantā. Tas sasaucas arī ar “lēnprātību” Kristus kalna svētrunā.

2. PĒTERA 1:5

1965. g.	2012. g.	Problēmu vieta	Komisijas lēmums
Tāpēc pielieciet visas pūles un parādaīt savā ticībā tikumu, bet tikumā atziņu.	Tādēļ pūlieties, lai jūs ticību vienotu ar tikumu, tikumu ar atziņu.	“pūles”	Tādēļ esiet dedzīgi, lai jūs ticību vienotu ar tikumu, tikumu ar atziņu.

Te tika piedāvāti varianti: atgriezties pie 1965. g. tulkojuma vai variants “tādēļ sasparojieties”. Glikā tulkojumā ir “tad nu visā spēkā”. Arī citās valodās ir varianti. Šo sengrieķu vārdu ir samērā grūti iztulkot, tādēļ to interpretē. Ar pūlēm vien nevar iegūt taisnošanu ticībā. Te ir nepieciešama dedzība, uz kuru aicina arī vēsts laodīķiešiem.

DANIĒLA 7:9

1965. g.	2012. g.	Problēmu vieta	Komisijas lēmums
nolika krēslus un tajos apsēdās cienīgs sirmgalvis [..]	troņus noliek, sirmgalvis apsēžas [..]	“Sirmgalvis”	Aizstāt “Sirmgalvi” ar “Mūšseno”.

Šis bija mācītāja un Bībeles biedrības valdes priekšsēdētāja Ojāra Incenberga ieteikums. Tekstā nav norāžu par matu krāsu vai Dieva vecumu. “Mūšsenais” ir labāks tulkojums nekā “Sirmgalvis”. Šis pats labojums tiks veikts arī Dan. 7:13 un 7:22.

JESAJAS 40:2

1965. g.	2012. g.	Problēmu vieta	Komisijas lēmums
Runājiets sirsnīgi ar Jeruzālemi un sakait tai, ka tās ciešanu laiks ir piepildīts, ka tās noziegums salīdzināts, jo tā ir no Tā Kunga rokas saņēmusi divkārtīgu sodu par visiem saviem grēkiem.	Runājiets sirsnīgi uz Jeruzālemi, sauciet uz to, jo tās ciešanas ir piepildītas un tās vaina piedota, jo tā divkārt no Kunga rokas dabūjusi par visiem saviem grēkiem!	“Ciešanas” neatbilst senebr. vārdam, precīzāk – “spaidu laiki”.	Runājiets sirsnīgi uz Jeruzālemi, sauciet uz to, jo tās spaidu laiki ir piepildīti un tās vaina ir piedota – tā divēju maksu dabūjusi no Kunga rokas visu savu grēku dēļ.

Bija piedāvājums “ciešanas” aizstāt ar “klausu laiki”. Klausas, protams, nes ciešanas, jo ir spaidu darbi beztiesiskā stāvoklī. Vārds “divkārt” aizstāts ar “divēju”, kas uzsver to, ka sods ir bijis ne tik daudz dubultā, cik gan divu veidu sods.

Lai Tēv patik manas mutes valoda

VIŅŠ “ZIN” VAI “ZINA”?



Antra Roze

Šis ir vēl viens no mazajiem vārdiņiem, kas dažkārt liek palauzīt galvu, bet atbilde uz virsrakstā uzdoto jautājumu ir tikpat īsa, cik īss ir pats vārdiņš: darbības vārda “zināt” 3. personas pareizā forma ir “zina”.

Kāpēc? Jo darbības vārds “zināt” ir trešās konjugācijas pirmās apakšgrupas darbības vārds tāpat kā, piemēram, “smidzināt” un “vēdināt”. Visiem šiem darbības vārdiem 3. personā ir galotne -a, tātad: “smidzināt” – *viņš smidzina*, “vēdināt” – *viņš vēdina*, “zināt” – *viņš zina*.

Pēc pašreizējām normām trešās konjugācijas pirmajā apakšgrupā ietilpst darbības vārdi:

- ✓ ar izskaņām -īt, -īties (piem., *lasīt, skaitīt, skatīties, gadīties*),
- ✓ ar izskaņām -ināt, -ināties (piem., *smidzināt, vicināt, sveicināties, grabināties*),
- ✓ (kā grupas izņēmums) darbības vārds *zināt*.

Kur tad radies bieži lietotais “zin”? Sākotnēji “zināt” ir bijis trešās konjugācijas otrajā grupā, tātad locīts tāpat kā, piemēram, “dziedāt” – *viņš dzied*, “raudāt” – *viņš raud*, “zināt” – *viņš zin*. Tieši tāpēc šāds lietojums vēl ir sastopams sarunvalodā. Vēl 20. gs. 80. gados par pieļaujamu tika atzīta arī darbības vārda saīsinātā forma “zin”. Kā retāk lietota tā ir atrodama,

piemēram, “Latviešu literārās valodas vārdnīcā”.

Taču jaunākajos avotos, piemēram, “Mūsdienu latviešu valodas vārdnīcā”, tā vairs netiek minēta. Arī “Latviešu valodas gramatikā” un “Latviešu literārās valodas morfoloģijā” norādīts, ka “zināt” lokāms pēc trešās konjugācijas pirmās apakšgrupas parauga.

Arī frazeologismā “*Kas to lai zina*” lietojams darbības vārds ar galotni -a: *zina*.

Iziesšanas
celojums

Izdevniecības
"Patmos"
jaunums

ELIZABETE VJERA TALBOTA

UZŅĒMŠANA

CM KLUBĀ UN SADRAUDZĪBAS

PASĀKUMS

Elvīra Grakoviča, AV
Jauniešu lappusītes
veidotāja



Pirms lasīsi brīnišķīgas liecības un atsauksmes par diviem notikumiem – 11 jaunu dalībnieku uzņemšanu Ceļa meklētāju klubā un sadraudzības pasākumu Cēsīs –, izlasīsim pāris rakstuvietas no Bībeles!

Apustuļu darbi 2:38–47: “Bet Pēteris tiem atbildēja: “Atgriezieties no grēkiem un liecieties kristīties ikviens Jēzus Kristus vārdā, lai jūs dabūtu grēku piedošanu un saņemtu Svētā Gara dāvanu. Jo šis solījums dots jums un jūsu bērniem, un visiem, kas vēl ir tālu, ko Tas Kungs, mūsu Dievs, pieaicinās.” Un vēl ar daudz citiem vārdiem viņš liecināja un tos pamācīja, sacīdams: “Izglābieties no šīs samaitātās cilts!” Kas viņa vārdus uzņēma, tos kristīja, un tanī dienā tiem pievienojās ap trīs tūkstoši dvēseļu; un tie pastāvēja apustuļu mācībā un sadraudzībā, maizes laušanā un lūgšanās. Visus pārņēma bailes, un apustuļi darīja daudz brīnumu un zīmju. Bet visi ticīgie turējās kopā, un viss tiem bija kopīgs; viņi pārdeva savus īpašumus un rociņu un izdalīja visiem, kā kuram vajadzēja. Viņi mēdza ik dienas vienprātīgi sanākt Templī, pa mājām tie lauza maizi un baudīja barību ar gavilēm un vientiesīgu sirdi, slavēdami Dievu, un viņi bija ierdzēti visā tautā. Bet Tas Kungs ik dienas pievienoja viņiem tos, kas tika

izglābti.”

Izceltie vārdi trāpīgi raksturo abus notikumus – gan uzņemšanu Ceļa meklētāju klubā, gan sadraudzības pasākumu. Dievs ir varens, Viņš joprojām Savā žēlastībā turpina darboties Savu bērnu dzīvē! Slava un pateicība mūsu Debesu Tēvam! Lai svētīts Viņa darbs un Viņa darbinieki!

CEĻA MEKLĒTĀJU UZŅĒMŠANA TALSOS

Ceļa meklētāju uzņemšanu Talsos plānojam savlaicīgi – vairākus mēnešus pirms paša notikuma. Datumi un plāni mainījās, bet zinājām, ka noteikti vēlamies doties uz Talsiem. Tad nu nolikām 14. janvāri – pāris dienas pirms Talsu CM kluba direktore Ieva Truce un viņas vīrs Alberts dodas uz Indiju misijas ceļojumā. Zinājām, ka šis būs saspringts laiks, bet pilnībā uzticējamies Dievam un nolikām visu Viņa rokās.

Īsi pirms uzņemšana datuma cits pēc cita Ceļa meklētāji sāka šaubīties par iespēju ierasties noteiktajā dienā. Kādam bija problēmas ar pēcpusdienu pulcēšanos piektdienas pēcpusdienā, kādam citam svarīga Zoom satikšanās sestdienas rītā. Vienīgais, ko varējām darīt, bija lūgt, lai Dievs pašķir un

dāvā gudrību. Pāris Ceļa meklētāji nav no kristīgām ģimenēm, tādēļ šeit vajadzēja īpašu Dieva brīnumu.

Slava Dievam – lūgšanas tika uzklausīta! Tie Ceļa meklētāji, kuriem bija sarežģīti tikt ātrāk prom no pēcpusdienu nodarbībām, izrādījās gatavi pirmie un gaidīja mūs, pārējos.

Izbraucām jau piektdienas vakarā, lai vēl varētu paspēt izmēģināt Talsu draudzes telpās. Ceļš bija garš, braucām apmēram trīs stundas. Bet tas “Spožās bultas” Ceļa meklētājiem nebija šķērslis. Nevienam brīdī deviņvietīgajā busā nevaldīja klusums. Spēle sekoja spēlei. Šo ceļu Ceļa meklētāji neaizmirsīs vēl ilgi.

Dievkalpojuma pirmajā daļā bija rūpīgi sagatavota atsevišķa sabatskoliņa bērniem. Pēc starpbrīža sākās dievkalpojuma otrā daļa ar Talsu draudzes mācītāja Alberta Truča uzrunu, kurā viņš mudināja atcerēties par notikumu Bibēlē, kurā Jēzus vecāki pazaudēja divpadsmit gadus veco Jēzu, ar to mums atgādinot un mācot dzīvē svarīgāko – nekad nepazaudēt Jēzu.

Pēc uzrunas sākās Ceļa meklētāju uzņemšanas ceremonija. Talsu Ceļa meklētāju kluba “Kalnā kāpēji” direktore Ieva visus draudzes locekļus iepazīstināja ar Ceļa meklētāju kustību, pastāstot dažādus dibināšanas faktus, kā Ceļa

meklētāju kustība darbojas un ko šajā organizācijā bērni iegūst un iemācās. Noslēgumā Ieva mūs visus aicināja šīs ceremonijas laikā pārdomāt, uz kāda ceļa mēs atrodamies un pa kādu ejam.

Cēsu kluba direktors Ernests Trucis atklāja šo ceremoniju, iededzot lielo, balto sveci, kas simbolizē Ceļa meklētāju kustību, atgādinot mums, ka Ceļa meklētāju kustībā ietilpst sadraudzība, kārtība, atbildība un mīlestība. Tad no lielās Ceļa meklētāju sveces tika aizdegta sešas klašu sveces, kas simbolizēja katru klasi, ko iziet visi Ceļa meklētāji. Patrīcija Oberste lidzdalīja draudzes locekļiem, ko katra no šīm klasēm nozīmē, ko tā māca un kādas prasmes Ceļa meklētāji iegūst, pabeidzot šo klasi. Kad bija izskanējis klašu sveču paskaidrojums, pieredzējušie Ceļa meklētāji skaitīja Ceļa meklētāju

solījumus un likumus, katru paskaidrojot sīkāk. Vērojot, ar kādu nopietnību un mīlestību acīs viņi tos skaitīja, sirds pildījās ar pateicību Dievam par Ceļa meklētājiem, kas ir tik ļoti nodevušies.

Šajā uzņemšanas ceremonijā tika uzņemti seši Ceļa meklētāji no Cēsīm un pieci no Talsiem. Arī jaunajiem Ceļa meklētājiem bija jānoskaita solījumi un likumi, tādā veidā apliecinot, ka tie vēlas kļūt par Ceļa meklētājiem un ar lielāko prieku ievēros solījumus un likumus, kuri ved tuvāk ciešākām attiecībām ar Dievu un līdzcilvēkiem, kā arī rūpēm par sevi.

Pēc ceremonijas Alberts lūdza svētību lūgšanu, lai Dievs jaunos Ceļa meklētājus pavada tālākos piedzīvojumos kopā ar Viņu.

Gardajām pusdienām sekoja sadraudzības mirklis kopā ar Talsu

Ceļa meklētājiem. Kopīgi spēlējām CM galda spēli un devāmies orientēšanas uzdevumā pa Talsiem. Šis uzdevums vēlreiz apliecināja, cik Ceļa meklētāji ir radoši un izdomas pilni, attēlojot Bībeles pantus noteiktās Talsu vietās.

Liels paldies par jauko kopīgi pavadīto laiku jāsaņem Talsu Ceļa meklētāju klubam “Kalnā kāpēji”. Protams, milzīgs paldies Talsu pavārtītem, kuras mūs lutināja ar gardiem ēdieniem. Bet vislielākais paldies nākas Dievam, kurš vēlreiz pierādīja Savu uzticību.

Mīlie “Adventes Vēstu” lasītāji, lūdziet par jaunajiem un pieredzējušiem Ceļa meklētājiem, kas katru dienu savās gaitās saskaras ar pārbaudījumiem! Lūdziet, lai viņu dzīvē stingri iesakņojas un parādās Ceļa meklētāju solījumi un likumi!

CM klubs “Spožā bulta”





SADRAUDZĪBAS PASĀKUMS CĒSĪS

Mūsdienās jauniešu kopābūšana un kalpošana ir it īpaši nepieciešama – kā svaigs gaiss pēc saspringtajām mācībām un darba pienākumiem, kā saliedēšana un garīgs stiprinājums.

21. janvārī Cēsis notika jauniešu sadraudzības pasākums “Kopā līdz galam”, uz kuru sabrauca jaunieši no dažādām Latvijas pilsētām – Cēsīm, Rīgas, Valmieras, Smiltenes, Siguldas un Valkas. Pasākums tika veidots ar mērķi satuvināt jauniešus savā starpā, palīdzot viņiem iepazīties un sadraudzēties.

Kopā būšanu iesākām ar pāris iepazīšanās aktivitātēm, kas nedaudz lauza ledu jeb lielo klusumu telpā, jo viena no aktivitātēm bija iepazīšanās, uzdodot jebkādas jautājumus, kas

vien ienāca prātā. Šis uzdevums telpu papildīja ar sarunām un smiekliem, kas jau veicināja patīkamu atmosfēru.

Pēc iepazīšanās aktivitātēm mūs uzrunāja Cēsu draudzes mācītājs Ainārs Gailis un viņa sieva Aiva. Ainārs mums stāstīja, kā jaunībā ar draugiem uzturējies kristietību, pavadot un svinot visus svētkus kopā.

Pirms sadraudzības spēlēm dalībniekiem bija iespēja iesildīt balsi, dziedot pāris dziesmas, kurām toni uzdeva Ernests. Visi dalībnieki tika sadalīti piecās grupās, kurām pēc tam kopīgi bija jāizpilda dažādi uzdevumi pāris stacijās. Vienā no stacijām vienlaicīgi atradās divas komandas, un tām bija paraleli jāscenšas, jo uzdevums bija ar balonu pārvietot

glāzītes no viena galda uz otru. Kad uzdevums tika izpildīts, nākošais uzdevums bija veidot piramīdu no šīm pašām glāzītēm. Otra stacija bija Bībeles stāstu atveidošana. Katrai grupai bija jāattēlo vismaz trīs Bībeles stāsti, kurus varētu izmantot kā ilustrāciju bērnu Bibēlītei. Trešo staciju vadīja Ainārs ar Aivu. Šajā stacijā galvenais uzdevums bija satuvināt grupas biedrus savā starpā. Katram no grupas dalībniekiem bija jāuzraksta kāds fakts par sevi, bet citiem grupas biedriem tas bija jāuzmin. Pēdējā stacija veicināja grupas radošumu, jo sākumā bija jāizvelk trīs vārdi un tad tie jāiekļauj pašu sacerētā dziesmiņā, kas savukārt jāizdzied pazīstamajā “Kas dārzā?”

melodijā. Pasākuma noslēgumā grupu veidotie fotoattēli tika parādīti pārējām grupām, bet pašu sacerētās dziesmas bija jānodzied priekšā visiem pārējiem.

Nepareizi būtu teikt, ka bērni un jaunieši ir mūsu nākotne, jo viņi ir mūsu TAGADNE! Tā ir laime gan vecākiem, gan draudzei, ja jaunie cilvēki vēlas būt kopā un kalpot savās draudzēs.

Gribu teikt paldies ikvienam, kas ieradās, kā arī iesaistījās pasākuma veidošanā! Uz tikšanos vēl kādā Cēsu jauniešu veidotā pasākumā vai arī kādā citā jauniešu pasākumā!

Patrīcija Oberte

Tina (Smiltene): Man ļoti patika šī pasākuma programma un sadraudzība. Bija ļoti interesantas spēles un ļoti garšīgs ēdiens. Bija arī forši iepazīties ar jauniem cilvēkiem un satikt sen neredzētus draugus. Kopā dziedājām un klausījāmies Aināra un Aivas stāstus par viņu jaunību un jauniešu pasākumiem senāk. Kopumā bija ļoti superīgs pasākums. Iesaku braukt uz nākamo jauniešu sadraudzības pasākumu!

Larisa (Cēsis): Jauniešu pasākuma vide lika pašai justies kā jaunieci – sajutu spēcīgu Dieva atbalstu, entuziasmu un garīgu papildījumu. Paldies Patrīcijai par

interesanto programmu, Ernestam par muzikālo papildījumu, saimniecēm par garšīgo ēdienu un visiem jauniešiem par aktīvu līdzdarību.

Kate (Valmiera): Pasākums šoreiz bija ļoti reklamēts. Līdz pēdējam brīdim nezināju, vai braukt, un esmu priecīga, ka to izdarīju! Patrīcija bija izdomājusi dažādas spēles – gan iepazīšanās, gan dažādas stacijas, lai visiem jautrāks noskaņojums. Runātāji Ainārs un Aiva Gaiļi iesaistīja mūs savā runā un pastāstīja par jaunības laikiem, par to, kā bija agrāk. Pasākums bija ļoti labi izplānots, un beigās braucu mājās ar gandarījuma sajūtu, priecīga par to, ka atbraucu! Satikties ar citiem adventistu jauniešiem vienmēr ir prieks, un šādus pasākumus noteikti vajadzētu biežāk! Cik jauki būt kopā ar SAVIEM cilvēkiem!

Sāra (Valka): Jauniešu pasākums “Kopā līdz galam” bija ļoti interesants. Nebiju domājusi, ka būs tik interesanti! Vislabāk man patika stacijas, kad gājām pa visu baznīcu un pildījām dažādus uzdevumus. Vislabākais uzdevums bija, kad grupai vajadzēja no trīs vārdiem izveidot dziesmu ar melodiju “Kas dārzā, kas dārzā”. Aizraujošs bija arī uzdevums, kur katrai komandai

vajadzēja ar uzpūstu balonu aiznest krūzītes no viena galda uz otru. Biju vilusies, kad pasākums beidzās, jo gribējās vēl parunāt un paspēlēt spēles. Bija tiešām ļoti interesanti. Pateicos Patrīcijai par ieguldīto darbu! Gribētu vēl tādus pasākumus...





SINEPJU GRAUDIŅŠ

Mamma: Reiz dzīvoja mazmazītiņa sēkliņa, tik maziņa kā vissīkākaļais puteklītis.

“Esmu tik sīciņa un nieciņa”, tā sacīja, “nesaprotu, ko gan Debestēvs ar mani iesāks?”

Sēkliņa raudzījās uz varenajiem kokiem, kuri auga turpat netālu, un uz lielajām, skaistajām puķēm dārzā. Tur auga tik krāšņi ziedi! Sēkliņa skatījās, priecājās un domāja, cik gan Debestēvs ir lielisks mākslinieks! Tik daudz daiļuma Viņš radījis!

“Interesanti, ko gan Viņš varētu iesākt ar mani – tādu knīpu?” domāja sēkliņa, bet viņa uzticējās Debestēvam un bija pārliecināta, ka Viņš vislabāk zina, kur ir sēkliņas īstā vieta.

Pēkšņi uzpūta vējiņš, pakēra mazo sēkliņu un kā nieku aizšūpoja uz lauku, un iedēstīja to tikko uzartā zemē.

“Ak vai, cik te tumšs!” domāja mazā sēkliņa, bet tad sajuta, ka Kāds viņā pamodina brīnišķīgu dzīvības spēku. Un sēkliņa sāka augt! Pagāja mazs laiciņš, un tā pabāza no zemes laukā savu deguntiņu un nopriecējās, ka viss ir savās vietās – saule pie debesīm, mākoņi, dažkārt pilni ar lietu, vizinās debesu vējos, mēness un zvaigznes naktī pār pasauli.

Tā mazā sēkliņa auga un auga. Ar katru dienu tā redzēja aizvien tālāk un augstāk, līdz kādu dienu vietā, kur vējš bija ietupinājis mazo sēkliņu, bija izaudzis varens koks. Tā lapas bija zaļas un mirdzēja no svaiguma, zaros putniņi bija savijuši sev līgzdīnas un priecīgi čivināja, sveicinot jauno

dienu. Koka ēnā varēja atpūsties garām ejošs noguris ceļinieks.

Krā: Vai tu stāsti par šo koku, zem kura mēs tagad atpūšamies?

Mamma: Jā, par to pašu.

Krū: Neticu, ka no nieciņas sēkliņas var izaugt tik varens koks!

Krā: Paskaties uz šī koka zariem un labāk notici! Tu taču dzirdēji, ko mamma stāstīja – dzīvības spēks, kurš sēkliņā dzīvo, tas to izaudzēja lielu un noderīgu. Es gan ticu augšanas brīnumam!

Mamma: Vai zināt, ka tieši ticību Jēzus salīdzina ar maziņu sēkliņu?

Krū: Ticību? Vai tad ticība var augt? Tā kā zirnis dobē?

Mamma: Protams! Sēkliņa augot piedzīvo gan saulīti, gan lietutiņu, un tie palīdz sēkliņai izaugt. Tā arī ticība aug sirsnīgā, Debestēva aprūpētā. Saviem mācekļiem Jēzus stāstīja līdzību par to, cik liels spēks ir ticībai. Ja pat tā ir kā mazmazītiņa sēkliņa, tā var izaugt ļoti liela, ja tikai tajā iekšā ir dzīvība.

Krū: Es zinu! Jēzus reiz teica par Sevi, ka Viņš ir Dzīvība!

Krā: Tad jau iznāk – ja sirsnīgā ir Jēzus, Viņš dod ticības sēkliņai spēku augt!

Krū: Un tad tā izaug no sirsnīgas laukā un apmīļo citus cilvēkus.

Krā: Cilvēki cits citam var būt tikpat noderīgi kā koka zari putniņiem!

Mamma: Jēzus reiz teica: “Ja jums ticība ir kā sinepju graudiņš, tad jūs sacīsit šim kalnam: pārcelies no šejienes uz turieni, – un tas pārcelsies, un nekas jums nebūs neiespējams.”

(Mateja evaņģēlijs 17:20) un arī: “Ja jums būtu **ticība kā sinepju graudiņš** un jūs sacītu uz šo vīges koku: izraujies ar savām saknēm un dēsties jūrā, – viņš jūs paklausītu.” (Lūkas evaņģēlijs 17:6)

Krū: Vai ar ticību var pārstādīt kokus un pārcelt kalnus?

Mamma: Šajā līdzībā Dievs runā par ticības vareno spēku. Tik daudz labu un pārsteidzošu lietu paveic ticība!

MILĀIS DRAUGS,
LAI TICĪBA
DEBESTĒVAM
TAVĀ SIRSNIŅĀ
AUG UN ATNES
PRIEKU TEV UN
CITIEM! “NEESI
NETICĪOS, BET
TICĪOS!”
(Jāņa 20:27)

Līdzību par sinepju graudiņu tu vari izlasīt savā Bibēlē, Jaunajā Derībā: **Mateja evaņģēlijā 17:20; Marka evaņģēlijā 4:30-32; Lūkas evaņģēlijā 17:6.**

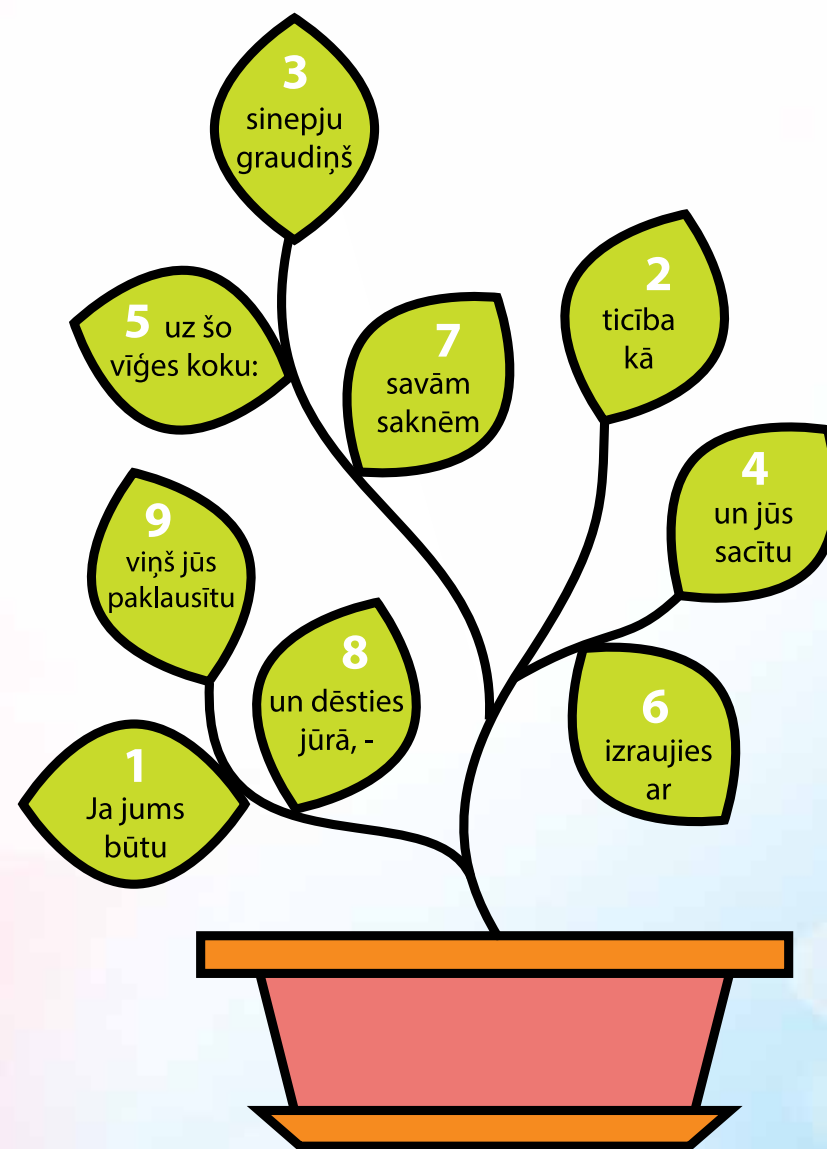
PIEDALIES KONKURSĀ “PĒRĻU MEKLĒTĀJI”!

Visa informācija vietnē www.adventsti.lv vai pa tālruni 29869979 (Mārītei).

Konkursa “Pērļu meklētāji” balviņas par janvāri saņems:

Marija, Leila, Stefans, Eliza, Haralds, Daniels, Agnese, Alise, Markuss Leo, Edvards un Loreta no Rīgas, Raivo no Kandavas, Johans un Emīlija no Smiltenes, Jēkabs un Marija no Ogres, Estere, Terēze, Sofija un Greta no Liepājas, Jasmīne no Talsiem, Gusts no Saldus, Einārs un Ēriks no Ezeres, Liene, Emīls, Arturs, Maija un Lauma no Saulkrastiem, Maria, Mikaelis, Ulla, Jeļisejs, Daniels, Pēteris, Hugo, Gabriels, Elizabete, Annija un Aļika no pirmsskolas “Liesmiņas”.

Uzdevums



Lai izlasītu svarīgu Bībeles pantu par ticību un sinepju graudiņu, pārraksti frāzes no auga lapiņām uz blakus uzzīmētajām svītrām atbilstošā secībā!

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____



VEIDOSIM KOPĪGI

4. LIECĪBU GRĀMATU!

*"Es teikšu Tā Kunga žēlastību
un Viņa slavas pilnos darbus [..]."*

Jesajas 63:7a

Lūdzu, atsūtiet savas liecības **līdz 10. APRĪLIM** uz e-pastu.
Šoreiz liecības var rakstīt visa ģimene: sievietes, bērni un arī vīri.
Liecības aicinām iesūtīt datorrakstā.

☎ 29869979

✉ maritel@inbox.lv