



MIERA DRAUDZES VĒSTIS

OTAVAS LATVIEŠU EV.-LUT. MIERA DRAUDZES
PERIODISKS IZDEVUMS

Nr. 6 (ISSN 1193-1825)

2016. gada novembris - decembris

64. gada gājums

Ecclesia semper reformanda est

Uzņemieties manu jūgu un mācieties no manis, jo es esmu lēnprātīgs un sirdī pazemīgs, tad jūs atradīsiet atvieglojumu savām dvēselēm; jo mans jūgs ir tīkams un mana nasta viegla. (Mat. 11,29-30)

Ecclesia semper reformanda est tulkojumā no latīņu valodas nozīmē: Baznīca vienmēr ir atjaunojama. Tā autors ir teologs Karls Barts, kurš 1947. gadā to esot atvasinājis no kāda sv. Augustīna izteikumiem par Baznīcas raksturu. Lai arī ne vienmēr ir viegli izsekot konkrētā izteikuma rašanās vēsturiskos aspektus, citējamību, utt., tas lielā mērā pauž daudzu protestantu teologu kopēju noskaņu, ka Baznīcai nemitīgi jāpārbauda un jāanalizē pašai sevi, savu mācību un praksi.

Ja mēs atskatītos Baznīcas un savas draudzes vēsturē, kaut vai ielūkotos, kas rakstīts draudzes vēstīs pirms trīsdesmit vai četrdesmit gadiem, kas daudziem šķiet tik nesena pagātne, tad ievērotu, ka daudzi pūliņi un tā laika centieni ir gājuši aizmirstībā. Laika zobs sagrauzis gan strīdus un nesaprašanos, gan arī daudzas labas lietas - piemēram, par kādreizējo Tērvetes brīvdabas baznīcu liecina tikai apsūņojis akmens pie dievnama durvīm. Taču ir lietas, kas palikušas nemainīgas: Miera draudze Otavā vienmēr ir bijusi latviešu kopienas sabiedriskās dzīves centrs, tās namā mājvietu atradušas daudzas organizācijas, daudzi cilvēki, pat tie, kuri attālinājušies no draudzes ikdienas dzīves, sevi uzskata par piederīgiem draudzei, vienmēr ir klāt svētkos vai nozīmīgās dzīves situācijās.

Reformācijas jeb ticības atjaunošanas dienas savā ziņā aicina atskatīties vēsturē, izvērtēt, kādi esam, kas labs, to paturēt. Kādā no garīgajām stundām mēs kopā lasījām 95 tēzes, ko Martins Lutērs pienagloja pie baznīcas durvīm Vitenbergā, mēģinādami iedomāties, cik liela daļa no tām šodien ir aktuāla un saprotama. Dažas bija saprotamas, bet lielākā daļa, kur runāts par indulgenču pirkšanu vai pāvesta varu, protams, ka nē - tās šķita tikpat tālas no mūsu draudzes locekļu garīgās dzīves apvēršņa kā Kanādas Luteriskās Baznīcas Otavas iecirkņa prāvesta Martina Malinas "Lutera" stila ietērps, kurā viņš uz mirkli sagērbās, pirms teikt Reformācijas dienas sprediķi Sv. Pētera baznīcā.

Tiesa, ja pats tērps kanādiešiem nebija ierasts (daudzi no viņiem ar izbīnu vēroja arī manu melno tērpu), tad tas, ko sprediķī sacīja prāvests Martins Malina, proti, ka daudz svarīgāka par tradīcijām un stīvām formām ir ieinteresētība mūsdienu sabiedrības norisēs, sapratne, ka laiks nestāv uz vietas, un ļaudīm ir citas problēmas kā viduslaikos, ir visai aktuāls arī mums. Kāda mana cienījama kolēģe reiz privātā sarunā man sacīja, ka teksti un dziesmas, ko drukā uz bērnu lapiņām, mūsdienās ļoti atšķiras no tā, kas tur bija lasāms pirms divdesmit gadiem. Es sarkastiski piebildu, ka mirušie to diez vai spēj novērtēt. Bet, ja nopietni, mūsu draudzes vide pēdējās desmitgadēs, bez šaubām, ir kļuvusi iecietīgāka un izpratnes ziņā atvērtāka, bagātāka mīlestībā. Ir daudzas jomas, kur labi veicies. Esmu pamanījis, ka draudzes ļaudis piedomā pie tā, lai neviens netiktu atstumts, lai kopējā darbā un kalpošanā varētu piedalīties arī tie, kas apmeklē ar draudzes dzīvi pastarpināti saistītās norises - skolu, kori, dejas. Mēs visi esam viens.

Viena no mūsu draudzes stiprākajām lietām ir nams. Savas mājvietas rašana un uzturēšana ideālā kārtībā latviešiem ir tik svarīgs svarīga lieta. Par to nebeigšu teikt paldies atkal un atkal, domāju, ka visi domātu un darītu līdzīgi. Tomēr vēl svarīgāka lieta par namu ir tas, ko dēvējam par garīgo dzīvi - no formalizētas dievkalpojuma norises līdz pārdzīvojumam cilvēka iekšienē - tieši tas ir tas sarkanais pavediens, kas mūs vieno, vada un kalpo par vadlīniju, kad vēlamies izvērtēt, kādi esam un ko ar dievpalīgu vēlamies panākt.

Ilmārs Zvirgzds, mācītājs

DRAUDZES VALDES ZIŅOJUMI

Apsveicam novembra mēneša apaļo gadu jubilāri Birutu Krūmiņu un sirsnīgi apsveicam dzimšanas dienā Sigurdu Andersonu. Daudz baltu dieniņu laimiņa dod!

Oktoobra mēnesī izsūtījām aicinājumu piedalīties projektā "Palīdzības kastītes". Kastītes ir domātas, lai atbalstītu bez pajumtes sievietes, kas atrodas krīzes stāvoklī un pašlaik ir patvērušās pie *Cornerstone*. Tukšas kastītes un saraksts ar ieteicamām mantām ir atrodamas baznīcas lejas telpā. Lūdzu, piepildītas kastītes nododiet līdz Ziemassvētku tirdziņam (26. novembrim).

No Latvijas vēstniecības ir iegūti jauni mazlietoti krēsli, konferences galds un bufete (*credenza*) sēžu telpai. Paldies vēstniecībai par mēbelēm. Paldies Intai Sīpoliņai-Zobs par viņas sarkano "truck", ko lietojām mēbeļu pārvešanai uz baznīcu.



Solvita Rakitko, Jānis Krūmiņš un Jānis Mazpolis uzraudza kā vēstniecības pirmais sekretārs Marks Deitons lādē kumodi.
Foto: I. Zobs

Paldies arī mēbeļu pārnēsējiem - Jānim Krūmiņam, Jānim Mazpolim, Markam Deitonam, Ģirtam Sīpoliņam, Pēterim Braunam un māc. Ilmāram Zvirgzdam. Viņiem bija vispirms jāizjauc un vēlāk jāsaliek galds.



Jānis Krūmiņš, Jānis Mazpolis, Pēteris Brauns, Ģirts Sīpoliņš un māc. Ilmars Zvirgzds pārnēs galdū.
Foto: V.Mazpole



Sēžu telpas ilggadīgie tīkkoka krēsli, kas ražoti Dānijā, tagad ir pieejami jums pret īpašu ziedojumu draudzei. Sazinieties ar kādu draudzes valdes locekli, ja jums ir interese iegādāties. Pavisam ir 11 krēsli, bet var iegādāties pa vienam. Līdzīgi krēsli uz *Kijiji* tiek reklamēti par \$80 gabalā.

41 Lees garāžas jumta, kā arī priekšnama balkona jumta dakstiņi tagad ir atvietoti. Kaut mēs bijām cerējuši darbu veikt ar savu talcinieku spēkiem, darbs izrādījās sarežģītāks, kā domājām. Paldies Ģirtam Sīpoliņam, kas sameklēja strādnieku/jumiķi, kuru algojām, lai projektu pabeigtu.

Nākamreiz, kad nāksiet baznīcā, apskatiet baznīcas logus. Jaunie logi, ko dāvināja Anda Sīpoliņa, tagad ir vietā, vitrāžas un žalūzijas ir atvietotas un dievnams izskatās pavisam cēls, un cerams, ka ziemas mēnešos būs siltāks.

Valde ir saņēmusi baznīcas īpašuma novērtējumu no *Shore-Tanner Associates*. Ņemot vērā ēkas stāvokli (it sevišķi plaisas mūros un grīdā), kā arī *land market analysis*, vērtējums ir *market value "as if vacant"*: 6,717 sq.ft x \$200/sq.ft, kopsummā \$1,343,400.00. Šādu vērtējumu deva arī Otavas pilsēta, kad atpīrka zemes strēmeli Main ielas pusē ielas remontam. Ja Jūs interesē apskatīt 27 lapaspušu novērtējuma atskaiti, lūdzu, sazinieties ar valdi. Par novērtējumu maksāja ELCIC (Evangelical Lutheran Church in Canada), kad veica visu Otavas luterāņu baznīcu novērtējumus.

Baznīcas lejas telpā ir ievietota jauna dūmu/ugunsgrēka trauksme un oglekļa monoksīda signalizācija (*smoke/fire alarm* un *carbon monoxide alarm*). Iebraucamā ceļā aiz baznīcas ir salabots kustības aktivizēts apgaismojums.

Mācītājs Zvirgzds ir uzstādījis Facebook mājas lapu "Peace Latvian Ev.Luth. Church". Lūdzu skatiet atsevišķu rakstu par to šo jaunumu.

Mūsu draudzes lapa Facebook

Kā jau daudzi būs pamanījuši, kādu laiku ir aktīva mūsu draudzes lapa Facebook

(<https://www.facebook.com/PeaceLatvian/>). Lai arī ne visi to izmanto, interesanti tur parasti atradīs aktuālus ziņojumus, reportāžas no notikumiem, vienkārši sakot, visu, ar ko ir prieks dalīties ar citiem. Domāts, ka tā pastāvēs līdztekus Miera draudzes vēstīm. Ja kāds vēlētos uzzināt, kā to izmantot vairāk, mācītājs labprāt parādīs, kā rīkoties ar Facebook kopumā, un kā sekot šai lapai.

Tā atrodama pēc sekojošām adresēm (Facebook meklētājā var izmantot jebkuru):

Peace Latvian Ev Lutheran Church
@PeaceLatvian

Ilmārs Zvirgzds

Mācītāja Zvirgzda referāts 23. oktobrī pēc dievkalpojuma bija par reformācijas ieviešanu Latvijā. Viņš paskaidroja, kāda bija Baznīcas situācija tanī laikā Latvijā, kā Lutera 95 tēzes attiecās arī uz baznīcām Latvijā un cik strauji ievēda maiņas. Paldies, mācītāj, par ļoti interesantu, saistošo uzrunu.

Gatavojoties Reformācijas 500 gadu atcerei nākamā gadā, šogad 30. oktobrī Sv.Pētera baznīcā notika kopējs dievkalpojums visām Otavas luterāņu draudzēm. Dievkalpojumā piedalījās mācītāji no visām Otavas luterāņu draudzēm, ieskaitot mācītāju Zvirgzdu. Dievkalpojuma lapiņa un lasījumi bija drukāti angliiski, bet

laji lasīja lasījumus latviešu, somu, vācu un franču valodās. Pēteris Brauns lasīja latviski. Sprediķi deva prāvests Martin Mallina, itkā būtu Mārtiņš Luters, kurš kā "laika ceļotājs" pēkšņi ieradīs mūsdienās. Viņš stāstīja, ka viņa mērķis 500 gadus atpakaļ nebija nodibināt jaunu reliģiju/baznīcu, bet reformēt ar 95 tēzēm to, kas bija. Viņš brīnījās, kā dzīve un baznīca ir mainījusies kopš viņa laika. Svēto Vakarēdienu pasniedza pieci mācītāju un laju pāri, ieskaitot mācītāju Zvirgzdu ar Pēteri Braunu. Dievkalpojumā, kaut pamatā tas pats kā mūšu, bija daudzas atšķirības. Bija interesanti piedalīties un novērot, ka, kaut esam visas luterāņu draudzes, katra esam unikāla.

PATEICĪBA

Pateicos mācītājam Ilmāram Zvirgzdam par Veltas Bernupas izvadīšanu mūžībā, Dagnijai Staško par atvadu vārdiem no Senioru grupas un visiem, kas piedalījās bērēs 28. septembrī. Paldies par ziedojumiem viņas piemiņai.

Vēlos izteikt īpašu paldies mācītājam Ilmāram Zvirgzdam par dievgalda pasniegšanu un mācītājai Silviai Zalts-Sīpoliņai par Bernupa kundzes apciemojumiem viņas mājās un senioru rezidencē. Par to viņa bija ļoti pateicīga.

Vija Hay

Gatavojoties Ziemassvētku tirdziņam



Ligita Miezīte ar izceptām piparkūkām

Foto: J. Miezītis

Ziemassvētku egle jumta korei

Kā daudzi būs ievērojuši, mūsu baznīcas jumta korē ir tukša vieta - niša, kur acīmredzot kādreiz, kad nams vēl piederēja katoļiem, atradās kāda statuja vai krucifikss. Diemžēl man nav izdevies atrast nevienu vecāku fotogrāfiju, kur būtu redzams ēkas vēsturiskais izskats laikā, kad to iegādājās latviešu draudze. Šī vieta jau no pirmajām dienām saistījusi manu uzmanību. Prātā nākušas visādas domas un idejas, ar ko to aizpildīt, it sevišķi tagad, kad, pēc jauno logu ielikšanas, jumta kore izskatās īpaši noplukusi un pamesta novārtā.

Pirms kāda laika valdes sēdē, pārrunājot darāmo, ienāca prātā doma, ka tur Adventa laikā varētu novietot mazu Ziemassvētku eglīti, rotātu ar iedegtām lampiņām. Minēšu vairākus iemeslus, kādēļ, manuprāt, tā būtu laba lieta.

Pirmkārt, pastāv leģenda, ka pirmā Ziemassvētku egle uzstādīta 1510. gadā Rīgā. Kaut gan dažādos avotos dati atšķiras un pastāv vairāki vēsturnieku viedokļi, kad pirmās egles tika uzstādītas, senās Livonijas iedzīvotāji neapšaubāmi bijuši pionieri egļu rotāšanā. Laikā, kad svētku priekšvakarā daudzi izrotā savas namdurvis, egle draudzes nama jumta korē liekas visai atbilstoša. Turklāt plašam interesentu lokam mēs arī varētu uzsvērt, ka esam īstie Ziemassvētku egles tradīcijas glabātāji.

Otrkārt, Ziemassvētki ir laiks, kad baznīca tradicionāli ir visai apmeklēta. Egle jumta korē atgādinātu, ka atkal tuvojas svētku laiks. Tā būtu labs sarunu temats, notikums, kas, no vienas puses, neprasa neko daudz, bet no otras, atgādina visiem garāmgājējiem par dievnamu kā vienu no galvenajām Ziemassvētku svinību vietām. Ziemassvētku vēsts ir iekšēja un ārēja. Egle par to labi atgādinās.

Treškārt, egle jumta korē labi iezīmē svētku sezonu un aktualitāti. Cilvēki mēdz izkārt pie mājām karogus, iededzināt svētku virtenes un visādi citādi paust svētku sajūtu. Kāpēc gan lai dievnams atpaliktu šajā ziņā. Egle jumta korē visa Adventa laikā norādītu, no kurienes Ziemassvētki nāk, ka to saturs un vēsts atrodama mūsu nama iekšienē.

Ceturtkārt, iespējams, egles uzstādīšana iezīmētu mūsu draudzi arī plašākā Otavas kontekstā. To pamanītu garāmbraucēji. Tā piesaistītu apkārtnes iedzīvotāju skatus. Ne reizi vien esam runājuši par to, vai esam "baznīca pasaulē". Panākšana pretim apkārtējiem sākas ar mazām un neuzbāzīgām lietām. Kādēļ lai tā nebūtu egle?



Max un Maruta Pierce ēvelē kāpostus, Juris Miezītis L. Miezīte Foto:



Juris Miezītis, Vita Mazpole, Maruta Pierce un Max Pierce priecājas par padarīto darbu Foto: V. Mazpole



Māc. Ilmārs Zvirgzds, Eva Sinkēviča un Levs Zvirgzds griež ķirbjus konserviem. Foto: V. Mazpole

Piektkārt, sezonālā egles uzstādīšana varbūt ļautu mums labāk izdomāt, ko ar to jumta kori darīt. Vai remontēt? Vai uzstādīt ko paliekošu? Varbūt mēs uzzinātu kādu pavisam negaidītu ideju.

Novēlot dievpalīgu un radošu garu,

mācītājs Ilmārs Zvirgzds

SENIORU KLUBS

Septembrī

30 gada jubileja paskrēja mums garām pagājuša gadā bez pieturēšanas. Tā pienāca jau **septembris** pirms Dagnija pastāstīja mazliet par senioru kluba vēsturi. Pēc tam Uģis Lāma parādīja vienu īsu izvilckumu no olimpiādes volejbola, kur Latvijas komanda spēlēja pret Kanādas komandu. Latvijas komanda bija Jānis Šmēdiņš un Aleksandrs Samoilovs, kurš ir iesaukts par *"the Lion King"*. Nebija jābrīnās par to, jo tas zēns izskatījās kā liels vīkings ar gariem matiem, kas svaidījos uz visām pusēm karstā sacensībā. Visi četri spēlētāji bija veikli, bet skatītāji bija iepriecināti, ka šoreiz latvieši uzvarēja. Diemžēl viņi netika līdz medaļām.



Inta Zobs un jubilāre Ligita Miezīte

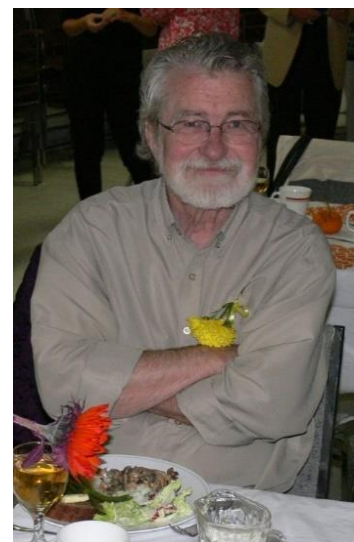
Oktobrī



Senioru vadītāja, saimniece un pavāre Dagnija Staško lēj garšīgu mērci Valentīnai Tenne-Šēnai.

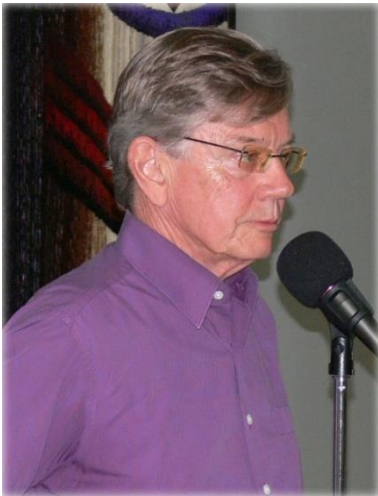


Pavāres Krystyna Ribakova un Māra Pone



Jubilārs Uģis Bickis

Oktobrī mēs rādījām dokumentālo video filmu “*Būt latvietim. Zviedrijā*”. Filma nebija mums interesanta tikai tāpēc, ka vairāki no mums pārcēlās uz Kanādu caur Zviedriju, bet arī tāpēc, ka Pēteris Brauns bija viens no tiem, kuru intervēja un ka viņš pats varēja mums daudz ko paskaidrot.



Pēteris Brauns skaidroja savu lomu video uzņēmumā un kā viņš nonāca filmā Visi foto: U.Lāma

VESELĪBA

Ēdiet ēdienu ar mēru, galvenokārt augļus, un dzīvojiet ilgāk

Septiņu dienu adventisti Kalifornijā ir bieži pētīti veselības un ilgmūžības pētījumos, jo viņi daudzi ir ilggadīgi veģetārieši un vegāni, un ir veselīga dzīvesveida piekopēji. Vegānu adventistu vīrieši dzīvo 9.5 gadus ilgāk par caurmēra Kalifornijas vīriešiem, un vegānu adventistu sievietes dzīvo 6 gadus ilgāk par caurmēra Kalifornijas sievietēm. Viņas arī mazāk slimo ar bīstamākām hroniskām slimībām, kā piemēram, ar sirds slimībām, insultu, vēzi un cukurslimību.

Japānas Okinavas salā ir vairāk simtgadnieku nekā jebkur citur pasaulē, lai gan tas tagad mainās uz slikto pusi kopš ātrās ēdināšanas restorānu vairošanās. 1995. gadā caurmēra okināvietim bija 8 reizes mazāka varbūtība mirt no koronārās sirds slimības, 7 reizes mazaāk no prostātas vēža, 6.5 reizes mazāk no krūts vēža un 2.5 reizes mazāka iespējamība mirt no resnās zarnas vēža nekā caurmēra amerikāņim tādā pašā vecumā.

Četrdesmit gadu ilgā Hārvardas tautas veselības skolas (*Harvard School of Public Health*) pētījumā, kurā piedalījās vairāk nekā 120,000 medmāsu un vīriešu praktiķu, tika pierādīts, ka tie, kuri neēda gaļu vai pārstrādātus produktus (*processed foods*), dzīvoja

visilgāk. Tievākiem vīriešiem bija zemākā mirstība. Mirstība pieauga ar pieaugošu svaru.

Risk factors for longevity

- *Smoking*
- *Processed foods and sweets*
- *Too much animal protein and fats*
- *Too little fibre and nutritional plant foods*
- *Too little exercise*
- *Weight/obesity*
- *Environmental contaminants*
- *Work related causes and Stress*
- *DNA*
- *Loneliness/social environment*

Smēķēšana ir lielākais risks, jo tā izraisa plaušu vēzi un sirds slimības ar augstu mirstības koeficientu – pusei no smēķētājiem. Pārstrādāti (*processed*) produkti un saldumi izraisa lieku svaru, sliktu imūnsistēmu un dažādas slimības, kā arī garīgas problēmas. Pārāk daudz dzīvnieku proteīnu un dzīvnieku tauku ēdienā ir saistīti ar sirds slimību, vairākiem vēža paveidiem, aptaukošanos, cukurslimību, un arī ar garīgiem traucējumiem. Šķiedru un augu bagāta barība ir saistīta ar samazinātu risku uz vairumu no bīstamākām hroniskām slimībām un palielina iespējas ilgākam mūžam. Mūsu mazkustīgais dzīvesveids pavājina imūnsistēmu un noved pie svara pieauguma, cukurslimības un sirds slimībām. Daži no mums varētu jau būt skarti no ilggadīgas pakļaušanās vides piesārņotājiem, kas padara mūs slimus un izraisa vēzi. Daži mēs esam darba vietās, kur varētu būt bīstami darba apstākļi un darba stress. Mums varētu arī būt iedzimts DNS (*DNA*) ar lielāku iespēju izraisīt slimību. Pētījumi ir apstiprinājuši, ka vīrieši, kuri dzīvo vieni un kuriem nav draudzīgas sabiedriskas attiecības, mirst jaunāki.

Ja “*Big Pharma*” radītu tādu tableti, kas spētu izārstēt visas trīs lielās hroniskās slimības, tas uz vietas rastu apgrozību daudzu miljardu dolāru vērtībā. Tāda “tablete” mums jau ir pieejama: “*Whole Food Plant-based Diet*”. Tai nav nekādu blakusparādību (*side effects*) un tā nepārtraukti veicina mūsu veselību un ilgdzīvošanu. Daži šīs diētas aizstāvji uzskata, ka varētu novērst gandrīz 80 procentu no bīstamākām hroniskām slimībām ar tikai vienu pamata pārmaiņu mūsu uzturā. Padomājiet par slimnieku ciešanām, ģimenes stresu un nevajadzīgiem miršanas gadījumiem, ko varētu novērst. Padomājiet par miljardiem dolāru, ko varētu ietaupīt no mūsu arvien pieaugošām veselības aprūpes izmaksām.

“*Let food be your medicine and let medicine be your food.*” Šis teiciens ir šī referāta galvenais vēstījums. Tas

nāk no Hipokrāta, no senās Grieķijas. Padomājiet par to! Mēs katrs savā mūžā apēdam 15 līdz 16 tonnas ēdienu. Tas milzīgi ietekmē mūsu ķermeni un veselību.

Kaut gan vitamīniem ir svarīga loma mūsu veselībā, ir daudz svarīgāk ēst dārzeņiem un augļiem bagātu uzturu ar tūkstošiem dažādu *phytonutrients* nekā ieēst dažus vitamīnus. Vitamīni nespēj samazināt slikto holesterola un triglicerīdu līmeņus; daži jaunākie pētījumi pat pierāda, ka vitamīniem varētu nebūt nekāda labuma jeb pat negatīvas sekas. Divi izņēmumi ir C un D vitamīni. Bet, ja jūs saņemat pietiekami daudz ar pusdienas laika sauli un ēdiēt daudz augļu un dārzeņu, vispār nav nepieciešams ņemt papildus vitamīnus. Tomēr mūsu garo ziemu dēļ, kanādiešiem ir ieteikts ņemt papildus D vitamīnus. Un vegāniem ir nepieciešams ņemt B12 vitamīnus, ko var dabūt, ēdot uztura raugu (*nutritional yeast*). Ēdot dažādus augu pārtikas produktus, nodrošinām, ka mums ir visas nepieciešamās uzturvielas, un daudz dažādu uzturvielu ēšana nodrošina arī sinerģijas efektu, ka visi strādā kopā. Pievienojot šķiedrvielām bagātu ēdienu, arī palīdz saglabāt mūsu vērtīgos zarnu mikrobus, lai tie būtu gatavi cīnīties un iztīrīt sliktus vīrusus vai bīstamas baktērijas.

Pēdējos 50 gados dzīvnieku gaļas ēšana ir pieaugusi ar ātrās ēdināšanas restorānu vairošanos, kur pārdod picas, hamburgerus un vistas gaļu. Caurmēra amerikānis savā

diētā tagad ēd apmēram 17 procentus dzīvnieku proteīnu, kas ir divas reizes vairāk par nepieciešamo daudzumu veselīgām diētām. Lai to samazinātu, mums būtu jāēd gaļa tikai reizi nedēļā, un zivis divas reizes nedēļā. Tā vietā mums būtu jāēd vairāk dārzeņus, veselus graudus, pupas, lēcas, augļus un riekstus.

<i>Foods that fight cancer</i>	<i>(Daily Intake)</i>
<i>Brussels Sprouts</i>	<i>½ cup</i>
<i>Broccoli, cauliflower, cabbage</i>	<i>½ cup</i>
<i>Garlic</i>	<i>2 cloves</i>
<i>Onions, shallots</i>	<i>½ cup</i>
<i>Spinach, watercress</i>	<i>½ cup</i>
<i>Soy (edamame, dry roasted)</i>	<i>½ cup</i>
<i>Fresh ground flax seed</i>	<i>2 Tbsp</i>
<i>Tomato paste</i>	<i>1 Tbsp</i>
<i>Turmeric with some pepper</i>	<i>1 tsp</i>
<i>Blueberries, raspberries, blackberries</i>	<i>½ cup</i>
<i>Dried cranberries or fresh juice</i>	<i>½ cup</i>
<i>Grapes (dark blue)</i>	<i>½ cup</i>
<i>Dark chocolate (mostly cocoa)</i>	<i>40 gm</i>
<i>Citrus fruits not juice</i>	
<i>Green tea</i>	<i>250 ml</i>

< Turpinājums nākamajās MDV >



Latvijas un Japānas vēstniecības

aicina uz filmas izrādi

RUČS un NORIE

sestdien, 3. decembrī, plkst. 16:00

Miera draudze namā

Cienasts, kafija

„Ručs un Norie” ir sirsnīgs stāsts par divu eksotisku pasaulu sastapšanos, kas pārsteidz ar emocionālu un dvēselisku radniecību. Studente Norie Tsuruta no Japānas ierodas Latvijā, lai rakstītu maģistra darbu par suitu novadu. Viņa satiek vienu no vecākajām suitu sievām Mariju Steimani, sauktu par Ruču, kura nezina ne vārda angliiski, toties dzied. Tas ir sākums skaistai draudzībai.

Latvijas vēstniecība aicina
uz filmas **PELNU SANATORIJA** izrādi
Eiropas Savienības filmu festivālā



Svētdien, 27. novembrī plkst.16:00
Carleton University, River Building Theatre
Biļetes: \$13, senioriem \$9

Ir 1917. gads. Kara pēdējās dienās atvaļināts vācu kara ārsts Ulrihs tiek nosūtīts uz nomaļu sanatoriju Kurzemē, kur ārstējas kara šausmas piedzīvojuši kareivji. Šī vieta, kurā valda miers un aizmirstība, kļūst par pārbaudījumu viņa racionālajam prātam un apņēmībai “ieviest kārtību”.

Režisors Dāvis Sīmanis, 100 min., ar angļu subtitriem



Sanāksim kopā Latvijas dzimšanas dienai!

Svētdien, 20. novembrī, plkst. 11:00

Miera draudzes namā

Dievkalpojums

Prezidenta R.Vējoņa uzruna

Tosts Latvijai

Svētku kliņģeris

Kafijas galds
(lūdzam nākt ar groziņiem)

Ikviens ir mīļi gaidīts!

Peace Latvian Lutheran Church's Annual
CHRISTMAS CRAFT AND BAKE SALE

83 Main Street (at Lees)

Saturday November 26, 10:00 - 2:30 pm

Sunday, November 27, (after church) 12:00 - 2:00 pm



We will have various baked goods, preserves, jewelry, ceramics and other handicrafts, Christmas cards and decorations and a large 'white elephant' table.

We will serve lunch both days - sauerkraut and sausages, as well as coffee and pastries.

**Everyone welcome
Come and bring your friends!**

ZIEMSVĒTKU TIRDZIŅŠ

Miera draudzes namā, 83 Main Street

Sestdien, 26. novembrī, plkst. 10.00 - 14.30 un

Svētdien, 27. novembrī, plkst. 12.00 - 14.00

Tirdziņā varēs iegādāties piparkūkas, pīrāgus, dažādus cepumus, konservus, rotas, koka izstrādājumus un citus rokdarbus, Ziemsvētku rotājumus, apsveikumu kartītes, un pārsteigumus 'baltā ziloņa' galdā.

Būs siltas pusdienas abas dienas – skābie kāposti ar desiņām un kafija ar cepumiem.

leeja brīva

Aiciniet līdzī savus draugus!



Lūdzam ziedot jaunas vai mazlietotas mantas „baltā ziloņa” galdam, kuras var nodot svētdienās pirms vai pēc dievkalpojumiem. Visas mantas vēlamies saņemt līdz 21. novembrim, kad tās varēs vēl nodot starp 10.00 un 12.00, lai gaumīgi un pārskatāmi mēs varētu tās izlikt, lai piesaistītu pircēju uzmanību.

Lūdzam draudzes locekļu atsaucību arī ar ceptu gardumu ziedojumiem tirdziņa kafijas galdam un/vai „bake sale” (cepumu/konservu) galdam. Cepumi nododami piektdien 25. nov. starp 10.00 un 18.00 un sestdienas rītā pirms tirdziņa sākuma.

Tie, kuri vēlas tirdziņā piedalīties ar saviem ražojumiem, ir lūgti pieteikties pie **Ingrīdas Mazutes (613-225-4949)** līdz 18. novembrim, lai garantētu sev stendu.



KOPĪGS APSVEIKUMS

Ziemsvētkos atcerēsimies savus draugus un paziņas, kopīgi ievietojot apsveikumu

Miera Draudzes Vēstis

un ziedojo draudzei.

Ziedojumus lūdzam nodot

draudzes grāmatvedim

līdz 15.decembrim, sūtot uz adresi:

Juris Miežītis

57 Waxwing Dr. Ottawa, ON K1V 9H1

Sestdien, 17. decembrī, plkst. 15:00

Tu esi mīļi ielūgta un gaidīta uz

DĀMU EGLĪTI

pie Silvias Sīpoliņas

Adrese: 108 Lisgar Street, 21. stāvā,
dzīvoklis 2102. (Durvju kods: 2066)

Tāpat kā citus gadus, apdāvināšanās vietā ziedosim \$5
vai \$10 trūcīgajiem.

Mielastam groziņu veidā paņem līdz to, ko Tu zini
visgaršīgāk sagatavot!

Paziņo Silvīai (613-804 0881 vai
silviazalts@hotmail.com), ja Tu busi klāt šajā pasākumā,
kad atjaunosim draudzību, pateiksimies Dievam par
visām piedzīvotām svētībām un izdziedāsim visas tās
skaistās Ziemassvētku dziesmas!



MIERA DRAUDZES VĒSTIS izdod Ottavas Latviešu ev.lut.Miera draudze

Iznāk sešas reizes gadā.

Gada abonements: draudzes locekļiem \$15.00, citiem Kanādā \$20.00, ārzemēs \$25.00

Baznīca un draudzes nams: 83 Main St. at Lees, Ottawa, ON K1S 1B5 tel.613-230-4085

Draudzes mācītājs: Ilmārs Zvirgzds: tel.613-400-3288, zvirgzds@me.com

Draudzes valdes priekšniece: Vita Mazpole, tel.613-692-6056, mazpolis@gmail.com

Draudzes kasiere: Daina Brauna, tel. 613-521-0726, dainabrauns@aol.com

Dāmu komitejas darbu koordinatore: Dagnija Staško, tel.613-721-4273, dagnijast@gmail.com

Pērminderu koordinators: Andris Lange, tel. 613-822-3328, andrislange@rogers.com

MDV Redakcija

Redaktors: Ilmārs Zvirgzds zvirgzds@me.com

Rakstu saņēmēja: Solvita Rakitko ottawasmile@inbox.lv

Kalendārs: Helgi Tenne-Šēna h.tennesens@gmail.com

Maketēšana: Uģis Lāma lamau@bell.net

Nākamās Miera Draudzes Vēstis

iznāks

janvāra sākumā

Rakstus un sludinājumus iesniegt līdz

2016. gada 24. decembrim

KALENDĀRS 2016. GADA NOVEMBRIS – 2017. GADA JANVĀRIS

Miera Draudzes Vēstīm klāt pievienotajā dievkalpojumu, sarīkojumu un notikumu kalendārā uzrādām arī citu Otavas latviešu organizāciju aktivitātes, ja tās savlaicīgi pieteiktas. Kalendārā ietilpināmās aktivitātes piesakāmas Helgi Tenne-Šēnei, 613-824-5940, e-pasts h.tennesens@gmail.com

Novembris

3	ceturtdiena	12.00	Senioru saiets
6	svētdiena	11.00	Dievkalpojums, divdesmit piektā svētdiena pēc Vasarsvētkiem. Pērm. Juris Miežītis. Skola satiekas plkst. 10.45
8	otrdiena	19.00	Draudzes valdes sēde
9	trešdiena	10.00	Dāmu komitejas sēde
13	svētdiena	11.00	Kristību dievkalpojums, divdesmit sestā svētdiena pēc Vasarsvētkiem. Pērm. Aivars Pone
15	otrdiena	10.00	Nama tīrīšanas talka
17	ceturtdiena	11.00	Garīgā stunda
20	svētdiena	11.00	Dievkalpojums, Mūžības svētdiena – Mirušo piemiņas diena. Pērm. Jānis Krūmiņš Sekos Valsts svētku sarīkojums. Skat. sludinājumu
26	sestdiena	10.00-14.00	Gadskārtējais Ziemassvētku tirdziņš. Skat. sludinājumu Annual Christmas craft and bake sale. See notice for details
27	svētdiena	11.00	Kristību dievkalpojums, adventa pirmā svētdiena. Pērm. Tim McDade. <i>Bilingual christening service</i> Ziemassvētku tirdziņš turpinās līdz plkst.14.00. <i>Christmas craft and bake sale continues until 2.00 p.m.</i>
27	svētdiena	16.00	Latvijas filma „Pelnu sanatorija” Eiropas Savienības filmu festivālā. Skat. sludinājumu

Decembris

1	ceturtdiena	12.00	Senioru saiets
3	sestdiena	16.00	Filmas „Ručs un Norie” izrāde sadarbībā ar Japāpas vēstniecību. Skat. sludinājumu
4	svētdiena	11.00	Dievkalpojums, adventa otrā svētdiena. Pērm. Juris Miežītis. Skola satiekas 10.45
11	svētdiena	11.00	Dievkalpojums, adventa trešā svētdiena. Pērm. Andris Lange. Sekos draudzes un bērnu eglīte. Viesosies Ziemassvētku vecītis. <i>Following the service-congregation and children's Christmas celebration with Santa Claus' visit</i>
13	otrdiena	19.00	Draudzes valdes sēde
14	trešdiena	10.00	Dāmu komitejas sēde
15	ceturtdiena	11.00	Garīgā stunda
17	sestdiena	15.00	Dāmu eglīte pie Silvijas Zalts-Sīpoliņas. Skat. ielūgumu
18	svētdiena	11.00	Dievkalpojums, adventa ceturta svētdiena. Pērm. Jānis Krūmiņš
20	otrdiena	10.00	Nama tīrīšanas talka
24	sestdiena	16.00	Dievkalpojums, Kristus piedzimšanas svētvakars. Pērm. Ģirts Sīpoliņš <i>Christmas Eve bilingual service</i>
25	svētdiena		Dievkalpojums nenotiek

2017.gada Janvāris

1	svētdiena	11.00	Dievkalpojums, pirmā svētdiena pēc Ziemassvētkiem. Pērm. Andris Lange
5	ceturtdiena	12.00	Senioru saiets
8	svētdiena	11.00	Dievkalpojums, Epifānijas laika pirmā svētdiena. Pērm. Jānis Krūmiņš
10	otrdiena	19.00	Draudzes valdes sēde
11	trešdiena	10.00	Dāmu komitejas sēde
15	svētdiena	11.00	Dievkalpojums, Epifānijas laika otrā svētdiena. Pērm. Daina Brauns
17	otrdiena	10.00	Nama tīrīšanas talka