

aMiGOS

GIR VIDERE VÅR 2026





«**Amigos gir videre**» er Normisjon sitt misjonsprosjekt for barn. Prosjektet består av dette heftet og diverse filmer og ressurser på nett. Målet er å gi informasjon om landet og prosjektene Amigos samler inn penger til. I tillegg ønsker vi å gi tips til aktiviteter som kan vekke barnas engasjement for ulike deler av verden og misjon.

Vi fortsetter med prosjektene våre i Bangladesh hvor «**Amigos gir videre**» støtter en rekke barneskoler og søndagskoler. Du kan lese mer om hva pengene går til på side 3.

Alle Amigos-ressursene ligger gratis ute på acta.no/amigos.

Vennlig hilsen **Jamina Lilleberg**

Amigoskonsulent

Acta – Barn og unge i Normisjon | amigos@normisjon.no

INNHOOLD

-  **S. 3 AMIGOSPROSJEKTET**
-  **S. 4 FILMENE DETTE SEMESTERET**
-  **S. 5 BLI KJENT MED MILITA**
-  **S. 6 MANGO FRA BANGLADESH**
-  **S. 8 OPPSKRIFT MANGO LASSI**
-  **S. 9 LAG BØNNEKORT**
-  **S. 10 ANDAKT: JESUS METTER 5000**
-  **S. 11 FARGELEGG**
-  **S. 12 OPPSKRIFT DAAL LINSEGRYTE**
-  **S. 14 EMOJIREBUS**
-  **S. 15 QUIZ**



AMIGOS GIR VIDERE TIL BANGLADESH

Amigos støtter Normisjons arbeid i Bangladesh. Allerede i 1960 reiste de første misjonærene fra Normisjon ut til Bangladesh. Helt siden den gang har Normisjon hatt en rekke prosjekter og samarbeidskirker i landet. Amigos ønsker å styrke barns utdanning i Bangladesh og har et spesielt fokus på barneskoler og søndagsskoler.

Barneskoler

Normisjon støtter 17 barneskoler i provinsen Sylhet, i Bangladesh. På disse skolene går det til sammen rundt 770 elever. 12 av disse skolene ligger i landsbyer som hører til folkegruppen Khasi. De andre 5 ligger i te-hager hvor folk er veldig fattige og helt avhengige av skolegang for å sikre inntekt i

fremtiden. Pengene som samles inn til Amigos går til lærerlønn og til generell drift av skolene.

Søndagsskoler

Normisjon støtter 74 søndagsskoler som tilhører menighetene i Bangladesh Northern Evangelical Lutheran Church. Barna får undervisning om Bibelen, tro, bønn og lærer kristne sanger. Pengene Amigos samler inn går til ressursbøker til søndagsskolelederne og snacks til barna.

Hvordan gi til Amigosprosjektet?

Ønsker du å støtte prosjektene kan du overføre til kontonummer:

1503.02.13537

Merk betalingen med

«Amigos, nr. 3021»

Eller vipps «Amigos Acta» på #720781

Her er en oversikt over Amigosfilmene dette semesteret. Filmene finner du ved å gå til www.acta.no/amigos. Bla nedover siden til lenken som heter «Amigos gir videre i Bangladesh våren 2026 (filmer)». Filmene kan også lastes ned.



VI TESTER BENGALSK FRUKT

Frukten i Bangladesh er litt annerledes enn den vi har i Norge. Bli med når vi smaker på spennende og ukjente frukter!



LALBAGH FORT

Bli med oss og utforsk det gamle fortet i Old Dhaka. Her bodde det en gang en rik prins. Kanskje vi finner spor av ham?



GATELANGS I DHAKA

I denne filmen tar vi dere med gjennom gatene i hovedstaden Dhaka. Her er det travle gater, mye trafikk og boder fulle av spennende ting man kan kjøpe.



TOGTUR I BANGLADESH

I denne filmen får dere være med på en togtur gjennom Bangladesh. Kanskje oppdager vi noe spennende på turen?

BLI

KJENT

MED

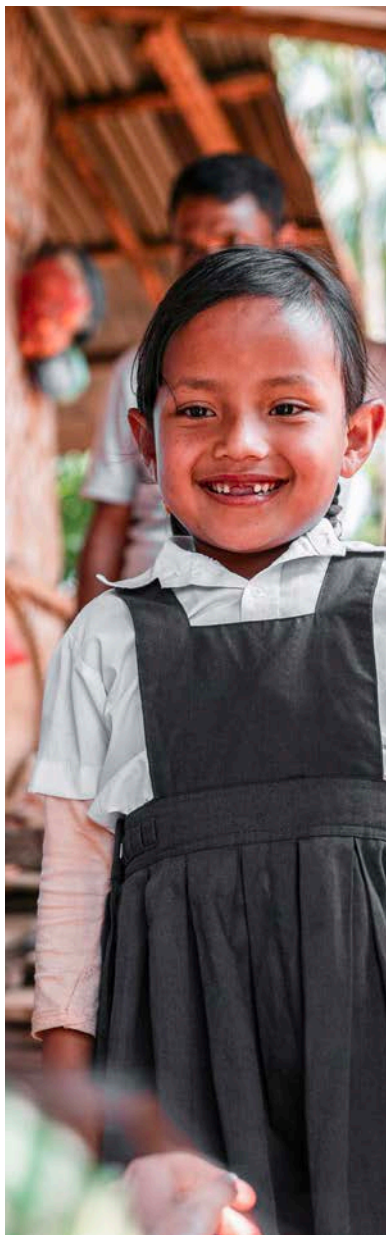
MILITA

Dette er Milita. Hun er 7 år gammel og bor i landsbyen Puttichora i Bangladesh. Der bor hun sammen med mamma, pappa, fire søsken og besteforeldrene sine.

Milita og familien er en del av Khasifolket. Det er en liten folkegruppe i Bangladesh som er kristne. De fleste i Bangladesh tror på andre religioner og bare veldig få, mindre enn ett prosent, er kristne. Khasifolket er derfor en minoritet både som etnisitet og i troen sin.

Khasifolket bor sammen i små landsbyer som ofte ligger langt unna de store byene. Det gjør at mange barn ikke har en skole å gå til, fordi det rett og slett er for langt å reise. Heldigvis har Normisjon startet flere barneskoler i Khasilandsbyene i Bangladesh. Amigos er med på å støtte disse skolene slik at barn som Milita får lære å lese og skrive.

Milita går i 2. klasse. Favorittfaget hennes er Bangla – språket de fleste snakker i Bangladesh. Hjemme snakker hun egentlig Khasi, som er Khasifolkets eget språk. Hun synes det er gøy å lære bokstaver og øve på å lese. Militas favorittfarge er hvit. Hun liker å synge og være sammen med vennene sine på søndagsskolen. Der lærer hun om Jesus og hører spennende fortellinger fra Bibelen.





Har du noen gang lurt på hvor de søte og saftige mangoene kommer fra? Det finnes mange land som dyrker mango, men ett av landene som produserer mest mango er Bangladesh!

Hvert år plukkes det rundt 800 tonn med mango i Bangladesh. Det tilsvarer nesten fem millioner mangoer og hadde vært nok til å gi alle i Norge en mango hver.

Mangoen vokser på trær som dyrkes på mangogårder ute på landsbygda. Mangotrær trives best i varme strøk og vokser godt i områder som ligger 30 grader nord og 30 grader sør for ekvator. Her får de masse sol og kan bli store og fulle av frukt! Bangladesh ligger midt i dette området og derfor vokser mangotrærne ekstra godt der.



Mangotrær plantes om sommeren og må vokse i over to år før de begynner å bære frukt. Jo eldre et mangotre blir, desto mer frukt gir det. Trær som er ti år gamle regnes som voksne og kan produsere 500 mangoer i året. De aller eldste trærne kan gi så mye som 5000 mangoer på ett år!

Mangoene får sjelden modne helt på treet, men plukkes med en gang de begynner å bli gule. På mango-gårdene høstes de enten for hånd eller med lange plukkestenger. Stengene gjør det mulig å nå mangoene som vokser høyt oppe i trærne.

Mango kan brukes til mange forskjellige ting. Den kan syltes, brukes i mango chutney eller til å lage mango lassi – en deilig mangodrikk. Oppskriften finner du på side 8.

Mangotrær gir ikke bare frukt, men også blomster! Omtrent når det er jul i Norge, begynner mangotrærne i Bangladesh å blomstre. Det ser slik ut:



MANGO

LASSI

I Bangladesh brukes mango på mange forskjellige måter; i syltetøy, chutney og i drikke. En populær mangodrikk er Mango Lassi. Den er både frisk og søt, og passer perfekt som en dessert! Oppskriften gir cirka 4 porsjoner.

Ingredienser

2 stk modne mango
4 dl yoghurt naturell eller kefir
4 ts honning eller sukker (kan sløyfes)
½ ts kardemomme
16 isbiter

Fremgangsmåte:

1. Skrell mango og skjær i biter.
2. Ha alle ingrediensene i en blender og miks til en jevn konsistens.
Du kan også bruke stavmikser. Hvis den blir for tykk kan du tilsette litt vann eller appelsinjuice til ønsket konsistens.
3. Server i glass og topp gjerne med mynteblader og kardemomme.



LAG

BØNNEKORT

Vær med å be! Disse kortene kan dere enkelt lage selv ved å laste dem ned fra nettsiden vår på acta.no/amigos.



Skriv dem ut, klipp dem til og laminer. Lag et hull med en hullemaskin og fest dem på en nøkkelring.

Dere kan bruke kortene med ferdiglagde bønner, eller printe ut kort uten bønner og skrive deres egne.

Del gjerne ut ett bønnekort på hver Amigossamling, slik at barna kan samle på dem og bruke dem i løpet av uka. Oppmuntre barna til å be jevnlig – enten alene, med familien, eller med venner. Vi håper barna gjennom dette får oppdage at de kan snakke med Gud om alt, når som helst og hvor som helst. Gud lytter når vi ber!



Kjære Gud,
takk for at du alltid hører
når vi ber. Hjelp oss å
stole på deg hver dag.
Amen.



Kjære Gud,
hjelp oss å være takknemlige
for maten vi har, og vis oss
hvordan vi kan dele
med dem som mangler.
Amen.



Jesus, takk for at du
alltid er nær. Hjelp oss å huske
at vi aldri er alene.
Amen.



Jesus, takk for
venner og familie.
Lær oss å være
snille, tilgivende
og å elske
hverandre.
Amen.



Kjære Gud,
hjelp oss å være gode
søsken, venner
og klassekamerater.
Lær oss å si unnskyld
og tilgi. Amen



Kjære Gud,
takk for naturen og alt det fine
du har skapt.
Lær oss å ta vare på jorda
og dyrene. Amen.



Jamina Lilleberg:
JESUS METTER
5000
(Johannes 6, 1-13)

En dag fulgte en stor folkemengde etter Jesus. De hadde hørt om alt det gode han gjorde og ville høre hva han hadde å fortelle.

Etter en stund ble alle veldig sultne. Disiplene begynte å lure på hvordan de skulle klare å skaffe mat til så mange mennesker. Det var nemlig over 5000 der! Da kom en liten gutt fram. Han hadde med matpakken sin som

han ville dele med folket. Den bestod av fem små brød og to fisker. Det var jo altfor lite til så mange mennesker! Men Jesus tok imot maten, ba til Gud og delte den ut. Plutselig var det nok mat til alle, og til og med mat til overs.

Denne historien minner oss på at Jesus kan bruke oss og det vi har, selv om vi noen ganger føler vi er små eller synes vi har lite å gi. Jesus ser på hjertet vårt og når vi ønsker å gi det vi har til ham, kan han gjøre det til noe stort!



FORSLAG
TIL BØNN

Kjære Jesus, takk for at du kan bruke oss selv om vi har lite. Hjelp oss å dele med andre og stole på at du kan gjøre store ting. Amen.



FORSLAG TIL
SPØRSMÅL:

- Hvorfor tror du gutten delte nisten sin?
- Hvordan kan vi dele med andre i dag?
- Hva kan Jesus gjøre med det lille vi gir til ham?

FARGELEGG

Her ser du Jesus som metter 5000 mennesker med matpakken til en liten gutt. Les andakten og fargelegg! Arket kan lastes ned fra våre nettressurser på acta.no/amigos.



DAAL

LINSEGRYTE

Daal er en enkel gryte laget av linser. Gryten er en vanlig middagsrett i Bangladesh og serveres ofte med ris eller naanbrød.



Ingredienser

- 1 stk gul løk
- 2 fedd hvitløk
- 2 ss nøytral olje
- 1 ts chiliflak
- 2 ts spisskumin
- 3 ts garam masala
- 1 ts gurkemeie
- 5 dl grønnsakskraft
- 2 bokser knuste tomater
- 4 dl kokosmelk
- 175 g røde linser tørre
- 0,5 sitron
- koriander og naturell yoghurt til servering

Fremgangsmåte:

1. Varm oljen i en kjele og ha i finhakket løk og hvitløk. La det surre i et par minutter.
2. Tilsett krydderne garam masala, spisskumin, chiliflak og gurkemeie. Bland godt og la det surre i ett minutt.
3. Tilsett grønnsakskraft, kokosmelk, knuste tomater og rør godt.
4. Skyll linsene og ha i gryten. Kok opp og la det småkoke på lav til medium varme, under lokk, i cirka 20 minutter. Pass på å røre om innimellom da linsene kan sette seg fast i bunnen av kjelen.
5. Ta lokket av gryten og kok videre i 10-15 minutter. Gryten er klar når linsene er myke og gjennomkokte.
6. Skvis saften ut av en halv sitron og bland inn i gryten.
7. Topp gjerne med koriander, cashewnøtter og litt yoghurt.
8. Server med ris eller naanbrød og kos dere med smaken av Bangladesh!

Hvis du bruker ferdigkokte linser, trenger du ikke la gryten koke like lenge.



EMOJIREBUS

Klarer du å løse rebusene nedenfor? Se på emojiene og trekk fra eller legg til bokstaver som angitt. Når du setter sammen alle delene, dukker det opp et ord som passer til Amigos. Rebusen finner du på våre nettsider på acta.no/amigos. Last den ned og print den ut. Fasit finner du nederst på siden.

 - E +  + L = _____

 - ND + P = _____

 - N +  - OL = _____

 - N +  - ATT +  - SEL = _____

 - E +  - PP = _____

 - TAR = _____

QUIZ

Hvor mye husker du fra dette semesteret? Quizen kan lastes ned fra våre nettressurser på acta.no/amigos og printes ut. Lykke til!

1. Hva heter folkegruppen som Milita hører til?

- a) Khasifolket
- b) Garofolket
- c) Norskfolket

2. Hvor mange mennesker mettet Jesus med to fisk og fem brød?

- a) 50
- b) 500
- c) 5000

3. Hvor stor prosentandel av befolkningen i Bangladesh er kristne?

- a) Mindre enn 1%
- b) 3%
- c) 8%

4. Hvor mange barne-skoler er Amigos med på å støtte i Bangladesh?

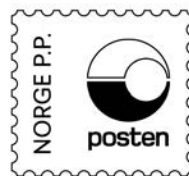
- a) 7
- b) 17
- c) 70

5. Hvor mange mennesker bor i Bangladesh?

- a) 17 millioner
- b) 175 millioner
- c) 1,7 milliarder



Fast: 1a, 2c, 3a, 4b, 5b



Avsender:
Acta – barn og unge i Normisjon
Postboks 7153 St. Olavs plass
0130 OSLO

TRYKKERI: Bryn trykkservice AS
DESIGN: Hanne Liv Gryting
PAPIR: Galerie art silk 130 gr
OPPLAG: 300 ex
FOTO: Jamina Lilleberg, Martin Lilleberg og Olga Chzhu via iStock.

 **acta**
barn og unge i normisjon