

# AMiGOS

GIR VIDERE VÅR 2025





«**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](http://acta.no/amigos).

Vennlig hilsen **Jamina Lilleberg**

Ansvarlig for Amigos gir videre

Acta – Barn og unge i Normisjon | [amigos@normisjon.no](mailto:amigos@normisjon.no)

## INNHOOLD

- S. 3 AMIGOSPROSJEKTET
- S. 4 FILMENE DETTE SEMESTERET
- S. 6 RISDYRKING
- S. 8 KANINSOKKER
- S. 10 DYRENAVN PÅ BENGALI
- S. 11 KRYSSORD
- S. 12 OPPSKRIFT PÅ MISHTI POLAO
- S. 13 OPPSKRIFT PÅ SANDESH
- S. 14 LALBAGH FORT OG LABYRINT
- S. 16 LEK FRA KHASILANDSBY
- S. 17 PERL PAPEGØYER
- S. 18 FARGELEGG NOAHS ARK
- S. 19 BIBELEN I EMOJIS



## 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 folkeslaget 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

# FILMENE

# DETTE

# SEMESTERET

Filmene dette semesteret finner du ved å gå til [www.acta.no/amigos](http://www.acta.no/amigos). Bla deg nedover siden til du finner lenken som heter «Amigos gir videre i Bangladesh høsten 2024 (filmer)». Filmene kan også lastes ned.



## 1. THEO OG NOAHS SPRÅKSKOLE

Theo og Noah er utsendinger fra Normisjon og bor i Bangladesh. I denne filmen lærer de oss hva oss hva ulike dyr heter på bengali.

### Forslag til aktivitet:

Etter dere har sett filmen kan dere øve på dyrenavnene på side 10 og prøve å løse kryssordet på side 11.

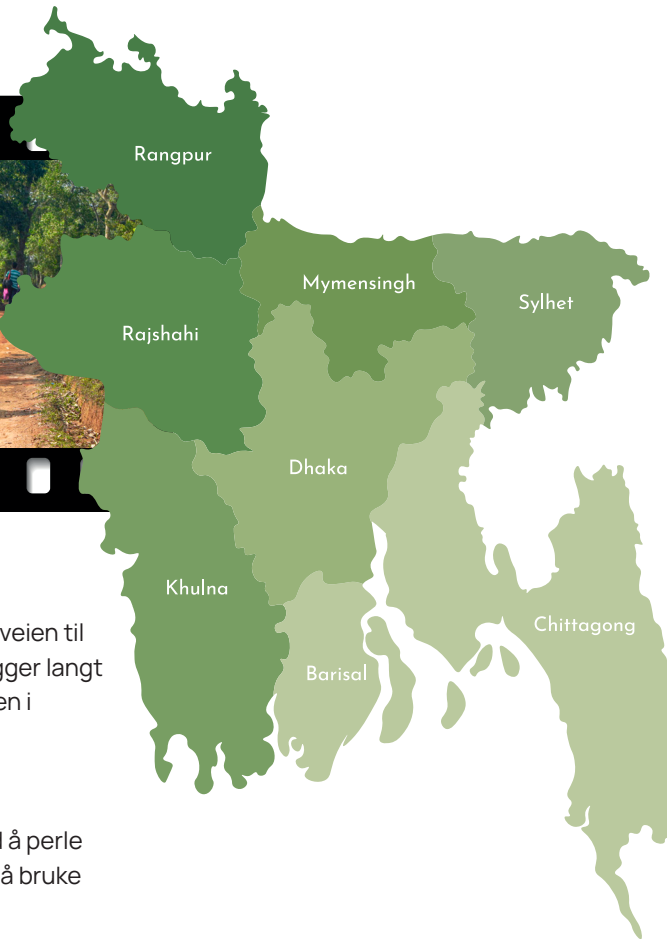


## 2. VI TESTER BENGALSK GODTERI

Bli med når Jamina og Martin tester godteri fra Bangladesh!

### Forslag til aktivitet:

Test oppskriften på de bengalske småkakene sandesh som du finner på side 13.



### 3. KHASILANDSBYEN PUTICHORA

Bli med når vi prøver å finne veien til landsbyen Putichora som ligger langt inne i den bengalske jungelen i provinsen Sylhet.

#### **Forslag til aktivitet:**

Kombiner gjerne filmen med å perle papegøyer fra jungelen ved å bruke perlemalen på side 17.



### 4. FEIRING AV NASJONALDAG

I denne filmen er vi på besøk i Khasilandsbyen Putichora på selve nasjonaldagen i Bangladesh, den 26. mars. Bli med og se hvordan de feirer den her!

#### **Forslag til aktivitet:**

Lek slik som barna i Khasilandsbyen leker på nasjonaldagen! Instruksjoner til leken finner du på side 16.

# RISDYR KING

I Bangladesh er ris en viktig matvare som spises nesten hver eneste dag. I løpet av et år spiser en person i Bangladesh rundt 261 kg ris! Det er like mye som tre store badekar fulle av kokt ris! Ikke rart Bangladesh er et av landene i verden med høyest risforbruk.



For at ris skal kunne vokse i et varmt land som Bangladesh, er bøndene avhengige av regnet som kommer med monsunen. Dersom det kommer for lite regn, blir jorden for tørr og risplantene klarer ikke å vokse. Risplanter trives nemlig best dersom de er dekket med vann. Vannet beskytter plantene fra å bli for varme og for kalde.

Etter én måned på åkeren blir risplantene plukket opp fra jorden og plantet ned på nytt i et større område. Dette gjøres for at risplantene skal få nok plass til å vokse seg store – de skal bli nesten én meter lange! Når toppen av plantene er fulle av gyldne riskorn, er de klare til å høstes.

Innhøstningen skjer for hånd og arbeiderne bruker store kniver til å kutte plantene – et redskap som på bengali heter «kaste».





Etter høstingen slår arbeiderne risplantene mot en hard flate eller rist for å skille riskornene fra plantene. Dette kalles tresking og er vanlig å gjøre for hånd i de fattigste områdene.

Nå er risen nesten klar! Som et siste steg må risen tørkes slik at den kan oppbevares i lengre perioder. Da sprer arbeiderne risen ut på bakken, på store matter, slik at den kan tørke ferdig i den varme solen. Når risen er helt tørr, pakkes den i strisekker og sendes til butikkene hvor den kan kjøpes og til slutt spises.

**Tips:** Kombiner gjerne med andakten «Å stole på Gud», som du finner i våre nettressurser.

Her ser du en risåker i Bangladesh:



# KANINSOKKER

På forrige side lærte vi om hvordan ris dyrkes i Bangladesh. Nå skal vi bruke ris til å lage kaniner!

## Du trenger:

- En lang sokk ( gjerne en enslig sokk, men uten hull)
- Ris
- Saks
- Sprittusj
- Sløyfebånd
- Hyssing eller gummistrikk

## Tips:

du kan også blande inn litt tørket lavendel i risen hvis du vil at kaninen skal lukte ekstra godt. Da kan kaninen også brukes som duftpose i klesskapet!







### Slik gjør du:

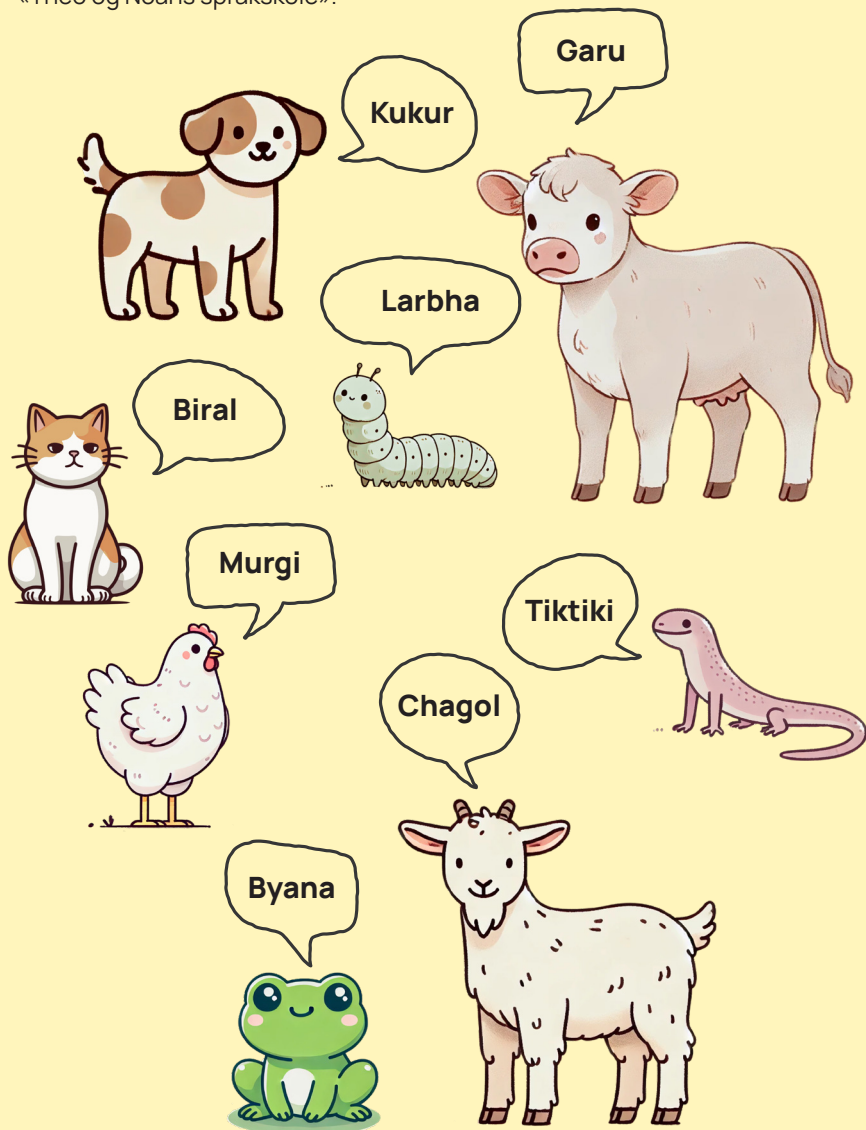
1. Start med å fylle cirka 1/3 av sokken med ukokt ris. Dette skal bli kroppen til kaninen og du bestemmer selv hvor stor den skal være. Hold gjerne sokken over en skål mens du fyller den for å unngå søl.
2. Knyt åpningen godt igjen med hyssing eller en stram gummi-strikk. Bruk gjerne dobbelknute på hyssingen for å sikre at risen holder seg på plass.
3. Fyll sokken videre med ris helt opp til der «halsen» på sokken begynner. Dette blir hodet til kaninen. Sørg for at det er nok plass til ørene. Knyt åpningen igjen med hyssing for å lage hodet til kaninen.
4. Lag ører i toppen av sokken ved å klippe ut en «V» slik som vist på bildet.
5. Nå kan du pynte kaninen ved å knyte en fin sløyfe i halsen med sløyfebåndet. Bruk sprittusjen til å tegne øyne og nese på kaninens hode, og vipps, så har du laget en kjempefin kanin av ris!

# DYRENAVN

# PÅ

# BENGALI

Her finner du ulike dyr som bor i Bangladesh og hvert dyr forteller deg hva de heter på bengali. Klarer du å lære deg navnet på alle? Skriv gjerne ut arket og øv på dyrenavnene mens du ser filmen «Theo og Noahs språkskole».



# KRYSSORD

Husker du hva alle dyrene heter? Bruk hintene nedenfor og fyll ut kryssordet. Arket kan lastes ned fra våre netressurser på [acta.no/amigos](http://acta.no/amigos).

## Horisontalt

2. Jeg kan bli til en sommerfugl
5. Jeg maler når jeg er glad
6. Jeg sier kvekk og kan hoppe
7. Jeg legger egg
8. Jeg kan bjeffe

## Vertikalt

1. Jeg kan klatre opp bratte fjellsider
3. Jeg er liten og kan klatre i taket
4. Jeg sier mø og kan melkes



# MISHTI

# POLAO

## OPPSKRIFT

Dette er en smakfull og barnevennlig risrett fra Bangladesh! Den får sin gyldne farge av krydderet som tilsettes, og er derfor et flott innslag til påskemåltider.

### Ingredienser:

- 200 g Basmatiris
- 5 dl vann
- 2 ss smør
- ½ ts kanel
- ½ ts kardemomme
- ¼ ts nellik (eller 2 nellikspikre)
- 2 ss rosiner
- 2 ss cashewnøtter
- En klype salt

### Fremgangsmåte:

1. Skyll risen og la den ligge i kaldt vann i cirka 30 minutter. Sil av vannet.
2. Varm smøret i en kjele og tilsett kanel, kardemomme, nellik, rosiner og cashewnøtter. La det surre i 1-2 minutter på medium høy varme.
3. Tilsett risen og stek videre i ca. 4-5 minutter. Bland inn gurkemeie.
4. Hell i vann, sukker, salt, rosiner og ingefær. Kok opp og senk deretter varmen. La risen småkoke med lokk til den er ferdig kokt.
5. Serveres varm.



# OPPSKRIFT

# SANDESH



## Ingredienser:

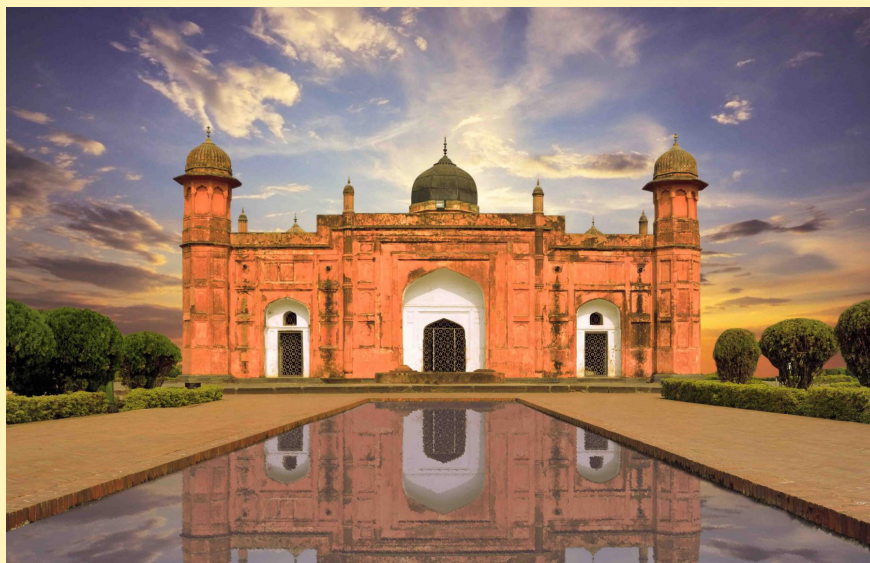
- 1 liter helmelk
- Saften fra 1 sitron
- 4-5 ss melis
- ½ ts kardemomme eller  
1 ss kakao

## Fremgangsmåte:

1. Kok opp melken og tilsett saften fra 1 sitron. La det småkoke til melken har skilt seg og dannet klumper. Du har nå laget cottage cheese.
2. Sil av vannet, skyll blandingen med vann og sil av igjen. Klem blandingen sammen for å få ut alt vannet. Her er det også mulig å bruke et kjøkkenhåndkle som sil for å få ut alt vannet. Når du er ferdig skal den se lik ut som på bilde 2.
3. Legg blandingen i en bolle og bland inn melis og kardemomme. Dersom du ønsker å lage sjokolade-

versjonen tilsetter du 1 ss kakao istedenfor kardemomme. Bland godt ved å presse og dra blandingen ned langs bollen til den samler seg (se video via QR kode)

4. Stek blandingen på lav varme i ca. 3 minutter. Er den veldig våt kan den stekes lenger. Avkjøl.
5. Rull små boller fra deigen og legg på et fat.
6. Pynt med valgfri pynt, gjerne pistasj, mandel, rosiner eller sjokolade. Server gjerne med en kopp chai-te.



## LALBAGH

## FORT

Lalbagh fort er et gammelt bygg som ligger i Old Dhaka i Bangladesh. Prinsen på den tiden het Azam og det var han som begynte byggingen av Lalbagh Fort. Før fortet var ferdig bygget, ble det gitt videre til byens leder. Han fortsatte arbeidet frem til datteren hans helt plutselig døde. Dette fikk ham til å tro at bygget brakte ulykke, og han forlot Lalbagh. Derfor ble fortet aldri ferdig. Til tross for dette ser Lalbagh fort ut som et lite palass, omgitt av vakre hager med blomster, trær, fontener og vannkanaler. Det er til og med et eget bygg dedikert til et stort badebasseng!

Lalbagh fort skjuler også en hemmelighet. Flere underjordiske tunneler

ligger skjult under bakken og leder til ulike deler av byen. Disse tunellene ble laget for å gi prinsen en fluktmulighet dersom det skulle komme inntrengere. Tunellene er laget som en labyrint, slik at det bare var de som kjente veien ut som kunne finne utgangene. Dette gjorde det vanskelig å følge etter prinsen, og tunellene var derfor en veldig smart måte å beskytte seg på.

I dag er Lalbagh fort et populært turistmål. Besøkende kan utforske alle bygningene, vandre gjennom de flotte hagene og lære mer om fortets historie. De underjordiske tunellene er stengt for turister slik at ingen går seg vill.

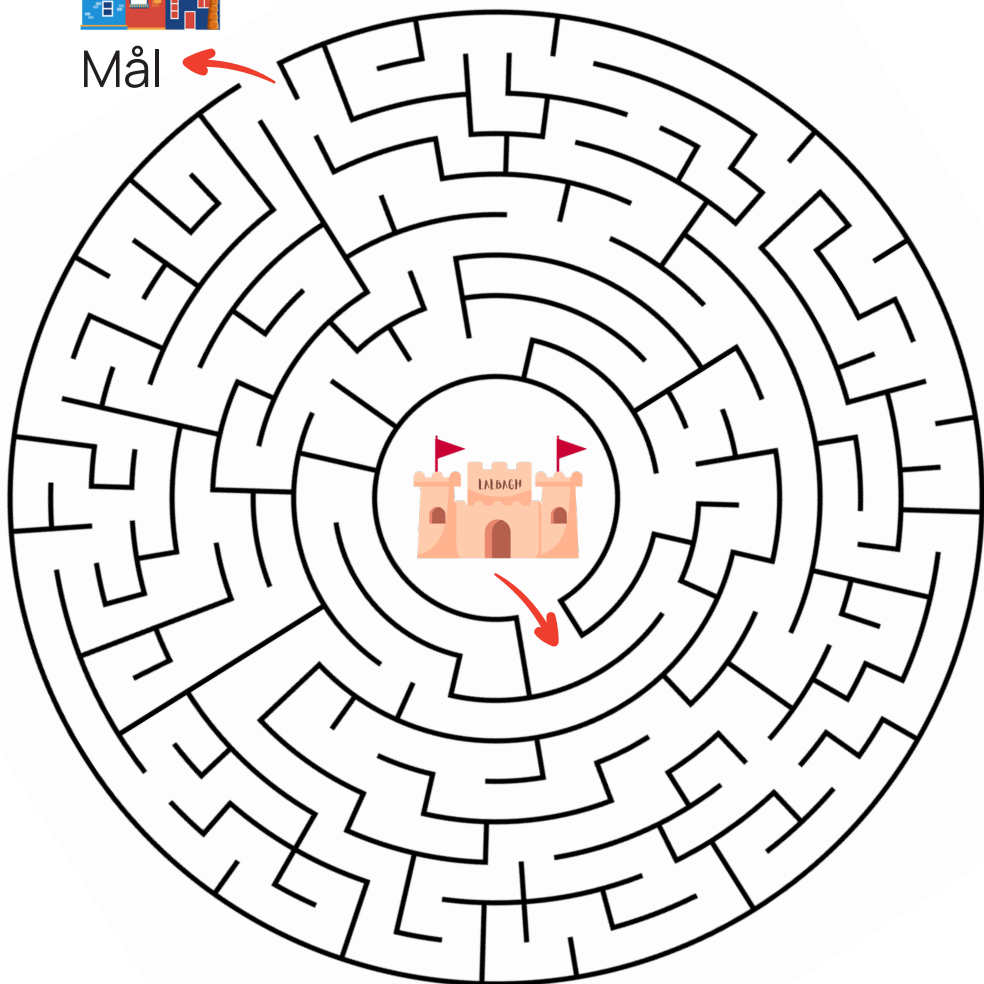
# LØS

# LABYRINTEN

Du har rømt ned i tunnelene under Lalbagh fort, men klarer du å finne veien ut?  
Labyrinten kan lastes ned fra våre nettsurser.



Mål



# LEK

# FRA

# KHASILANDSBY

Dette er en lek barna i landsbyen Putichora ofte leker på nasjonaldagen. Det kan bli litt søl med mel, så leken egner best utendørs. Dersom noen har glutenallergi kan hvetemel erstattes med maismel.

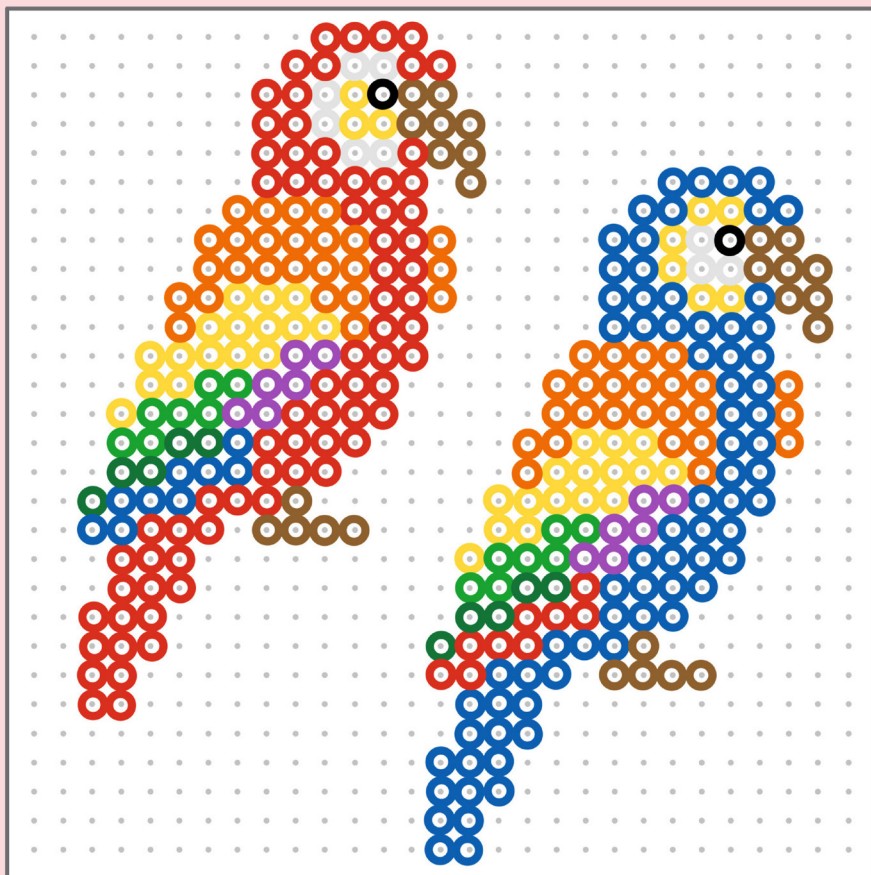
**Forberedelser:** Gjør klart en papptallerken til hver deltaker. På tallerkenen legges det først tre Non Stop, som deretter dekkes med et godt lag hvetemel. Plasser alle tallerkenene ved siden av hverandre på et bord eller en annen flate i samme høyde.



### Instruksjoner:

1. Mål opp en startstrek/målstrek og be deltakerne gjøre seg klare med hendene på ryggen.
2. På signalet «klar-ferdig-gå» løper deltakerne fra startstreken og frem til sin tallerken. Hendene skal holdes bak på ryggen gjennom hele leken.
3. Deltakerne skal nå forsøke å finne de tre Non Stoppene som ligger gjemt under hvetemelet ved kun å bruke munnen (tips: blåsl!).
4. Alle de tre Non Stoppene må spises opp før deltakeren kan løpe tilbake til mål. Førstemann vinner!





PERL

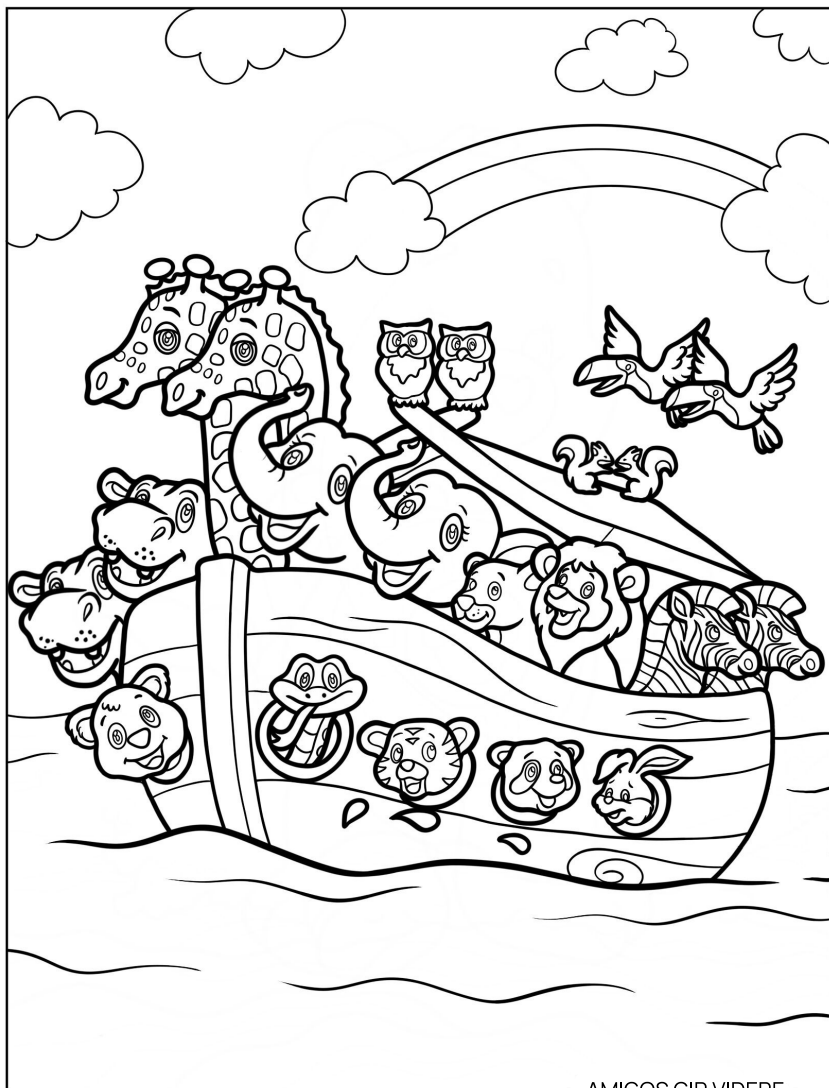
PAPEGØYER

Khasilandsbyer ligger ofte skjult dypt inne i jungelen, hvor Khasifolket lever tett på naturen og dyrene rundt dem. Blant annet deler de jungelen med fargerike papegøyer som på bengali heter «Totapakhi». Nå kan du perle to av disse vakre fuglene! Perlemalen passer til et firkantet perlebrett på 29 x 29 tapper. Skriv den ut i full størrelse (100%) på et A4-ark.

# FARGELEGG

# NOAHS ARK

Last ned tegningen fra våre nettressurser, skriv den ut og fargelegg!



AMIGOS GIR VIDERE

# BIBELN

# I

# EMOJIS

Gjett de kjente bibelhistoriene basert på emojiene. Arket kan lastes ned fra våre nettressurser på [acta.no/amigos](http://acta.no/amigos).



---



---



---



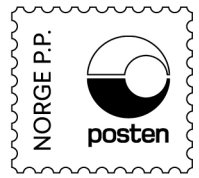
---



---



---



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: Martin Lilleberg, Jamina Lilleberg, Katrine Kiplesund Brandt,  
mediaproduction, travellinglight og abdullah-al Imran via iStock,  
samt illustrasjoner generert av ChatGPT.

 **acta**  
barn og unge i normisjon