

# YOGAKSHEMAM Newsletter

Δελτίο του Γιόγκακσεμάμ (Σύνδεσμος με το Ν. 1901)

Ιανουάριος 2002

Ελληνική Έκδοση

Αρ. 07

## Περιεχόμενα :

- Ø Του Εκδότη : Η διδασκαλία του Σρι Τ. Κρισμαματσάρου στην καθημερινότητα – Σρι Τ.Κ. Σριμπασιάμ
- Ø Τιρουπαβάι της Αντάλ (3<sup>ο</sup> ποίημα) – Σρι Τ.Κ. Σριμπασιάμ
- Ø Βαμάνα, η νανική ενσάρκωση του Βισνού – Ινδική μυθολογία
- Ø Οδήγησέ μας απ' το σκοτάδι στο φως - Σρι Τ.Κ. Σριμπασιάμ
- Ø Η Μπαγκαβάντ Γκίτα και η Γιόγκα (τελευταίο) - Σρι Τ.Κ. Σριμπασιάμ
- Ø Παθολογικό υπόμνημα – Οι διάρροιες – Δρ. Νάνσου Καρπαντιέ και Σρι Τ.Κ. Σριμπασιάμ
- Ø Η αφοσίωση στη χριστιανική θρησκεία (3) – Ιζαμπέλ Όττ
- Ø Σβάστα, η υγεία – διατροφικοί κανόνες – Δρ. Γκοπαλακρίσνα Ράο
- Ø Σρι Τ.Κ.Σρινιβάσαν, ο πρωτότοκος του Σρι Τ.Κρισμαματσάρου – Σρι Τ.Κ. Σριμπασιάμ
- Ø Σάντρα, η Σελήνη – Ινδική ιστορία
- Ø Σρι Τ.Κρισμαματσάρου Ταμείο Βοήθειας – Σρι Τ.Ναρασίμχαν
- Ø Ινδική συνταγή – Τσαπάτι ή το ινδικό ψωμί

### Οι φιλικές συζητήσεις του Sri T. Krishnamacharya (Σρι Τ. Κρισμαματσάρου)

#### Η αγάπη του καλού, βάση της πνευματικής ζωής

Μια φορά ένας μαθητής ζήτησε από τον πατέρα μου, τον Σρι Sri T. Κρισμαματσάρου να του διδάξει έναν απλό και εύκολο τρόπο για να φθάσει στον Θεό. Ο πατέρας μου απάντησε ότι μπορούμε να φθάσουμε τον Θεό, αγαπώντας τον Θεό και προσευχόμενοι διαρκώς.

Και ο πατέρας μου συνέχισε : Πώς μπορούμε να αναπτύξουμε την αγάπη για τον Θεό ; Με το να ψάλλουμε τα θεία ονόματα και να δοξολογούμε τον Κύριο αποκτούμε μια καρδιά αρκετά αγνή για να Τον αγαπάμε. Στην αρχή ο κατηχούμενος, στην πνευματική του ανάπτυξη, δοξολογεί τον Κύριο ώστε να ανθίσει στην καρδιά του η αγάπη. Αλλά καθώς η αγάπη και η αφοσίωση στον Θεό ριζώνει, αποκαλύπτει ψάλλοντας το εγκώμιό Του. Αυτό που αποτελούσε το μέσον για να φθάσουμε στον σκοπό, έγινε ο ίδιος ο σκοπός. Αν και αυτό μας δίνει την δυνατότητα να προσδεύσουμε πνευματικά, μπορούμε να αναρωτηθούμε τι προσφέρει στην καθημερινή μας ζωή. Το όφελος είναι η γαλήνη του νου που απορρέει από την κρίση και την αμεροληψία σαν αποτέλεσμα της αγάπης του Θεού.

Ο νους είναι η πηγή όλων των προβλημάτων που αντιμετωπίζει ο άνθρωπος. Ο νους δεν αναμιγνύεται από μόνος του στις πνευματικές αναζητήσεις. Άγεται και φέρεται από τις σκέψεις που οφείλονται στις επιθυμίες. Έτσι οι πνευματικές ασκήσεις που συνιστώνται είναι για να αποκτήσει κανείς την ειρήνη του νου. Η νοητική διάκριση βοηθά στην βαθύτερη κατανόηση της φύσης της γήινης ζωής και προτρέπει στην αναζήτηση που οδηγεί στην αιώνια χαρά. Η αμεροληψία είναι το πόρισμα της διάκρισης όταν ο θρησκευόμενος κυριαρχεί στις γήινες επιθυμίες αφού καταλάβει την εφήμερη φύση τους.

Όχι ότι οι άνθρωποι δεν συνειδητοποιούν τις δυσκολίες της ζωής πάνω στη γη. Προβλήματα, πόνοι, γήρας και θάνατος είναι γεγονότα της ίδιας της ζωής που συναντάμε κάθε μέρα αν κοιτάξουμε γύρω μας. Θα είναι όμως ευχής έργον το να μην αντιμετωπίζουμε την πραγματικότητα με την λανθασμένη αντίληψη ότι αυτή δεν θα μας επηρεάσει. Αυτό το παράδοξο υπογραμμίζεται στο κεφάλαιο Yakshaprashna – Γιακσαπράσνα της Mahābhārata – Μαχαμπαράτα, όταν ο Yama - Γιάμα, ο θεός του θανάτου, ρωτάει τον Yudhishthira – Γιουντισθίρα ( τον πιο ηλικιωμένο από τους Pāndava - Παντάβα) : « Ποιο είναι το μεγαλύτερο θάυμα αυτού του κόσμου; » ο Γιουντισθίρα απαντά : « είναι ο άνθρωπος που συντηρεί την ψευδαίσθηση ότι είναι αθάνατος ενώ αντιμετωπίζει σε κάθε στιγμή τον θάνατο ».

Η πνευματική ζωή είναι λοιπόν η προετοιμασία που κάνει ο άνθρωπος για να φθάσει στον

Θεό ώστε να μη καταληφθεί εξ' απίνης όταν θα έλθει η ώρα να εγκαταλήψει τον κόσμο.

(Απόσπασμα από τις σημειώσεις μου, Τ.Κ : Σριμπασιάμ)

### **To Thiruppāvai – Τιρουπαβί της Āndāl - Αντάλ**

*Extraits d'un commentaire exclusif de Sri T. Krishnamacharya*

Ποίημα 3 : *Ας ψάλλουμε το όνομα του Μεγαλόψυχου, που ξεπέρασε τον κόσμο και τον μέτρησε με το βήμα του, ως ενσάρκωσή του.*

*Και ας λουστούμε στο όνομα και για χάρη της θεότητας, για να πέσει βροχή σ' όλη τη Χώρα, τρεις φορές το μήνα, χωρίς καταστροφές.*

*Θα βοηθήσει να ψηλώσουν τα ωραία σπαρτά και τα' άλλα της γης τα προϊόντα. Ψαράκια θα χοροπηδούν ανάμεσα στα σπαρτά σε νερά που θα κυλούν άφθονα σαν σε υδάτινη γιορτή και μέλισσες πιτσιλωτές και άλλα έντομα θα κουρνιαάζουν σε κρίνους κι άλλα άνθη.*

*Και ήρεμες ευλογημένες αγελάδες θα στέκονται με τους μαστούς γεμάτους, που με το άρμεγμα θα ξεχειλίσουν τα δοχεία.*

*Και έτσι ας εξασφαλίσουμε γενναιόδωρα πλούτη για πάντα σ' όλη τη Χώρα.*

*Ακούστε και σκεφθείτε τα, κοπέλες.*

*Συνηθίζεται να ψάλλεται αυτός ο ύμνος όταν ευλογείται ένα νέο ζευγάρι.*

Η Αντάλ με δέος αναφέρει ότι ακολουθώντας το τελετουργικό του Μαργκάλι, οι γυναίκες, όχι μόνο αποκτούν αιώνια πλούτη αλλά βοηθούν και τη χώρα τους να ευδοκιμήσει με συχνές βροχές και σοδειές. Στο ποίημα αυτό, η Αντάλ, υπενθυμίζει τη μεγαλόψυχη δύναμη του θεού Βισνού, αναφερόμενη στην ενσάρκωσή του ως νάνου (βλέπε άρθρο «Βαμάνα, η ενσάρκωση του Βισνού»). Τονίζει τη σπουδαιότητα του διαλογισμού στο Πάνσοφο, τα πάντα διαπερνούν ΩΜ, γιατί υπερβαίνει τη μορφή, το σχήμα και τις ιδιότητες. Συγκρίνει τον θεό με την πιτσιλωτή μέλισσα που κατοικεί στον λωτό της καρδιάς μας, με έξι ιδιότητες : τη γνώση, τη δύναμη, την ρώμη, τον πλούτο, την ενέργεια και τη λαμπρότητα. Αυτές αντιστοιχούν στα έξι βασικά προϊόντα που μας προμηθεύει η Γη : δημητριακά, λαχανικά, φρούτα, άνθη, ζώα και μέταλλα. Όπως εμείς είμαστε ευχαριστημένοι με την αφθονία αυτών των έξι προϊόντων έτσι κι ο Θεός ικανοποιείται με την υγεία και την ευτυχία των αφοσιωμένων σ' Αυτόν.

Οι αγελάδες συγκρίνονται μεταφορικά με τους πνευματικούς δασκάλους μας. Εάν προσπέσουμε στα πόδια τους και συζητήσουμε μαζί τους πνευματικά θέματα, όπως οι Ουπανισάδες, η Μπαγκαβάντ Γκίτα και η Ραμαγιάννα, θα αποκτήσουμε αιώνια γνώση όπως οι αγελάδες μας προμηθεύουν άφθονο γάλα.

#### **Τα σχόλια του Τ. Κρισναματσάρα στο ποίημα :**

Παρ' όλο που ο Σρι Κρίσνα είναι ο αγαπημένος θεός της Αντάλ, ο Βαμάνα είναι η ενσάρκωση του Βισνού που προτιμά, γιατί στην ενσάρκωση αυτή δεν υπάρχει πόλεμος, φόνος, μίσος και ατιμία. Η Αντάλ λέει ότι η πραγματική αφοσίωση στο θεό εξασφαλίζει αιώνιο πλούτο, όχι μόνο στον αφοσιωμένο, αλλά επίσης και στον τόπο όπου ζει. (συνέχεια στη σελ. 4)

Οι γυναίκες απ' τη φύση τους είναι ενάντια στις καταστροφές όπως ο πόλεμος. Η συμπόνια ενυπάρχει σ' αυτές. Είναι επίσης στη φύση τους να επιθυμούν το καλό των άλλων, όπως δίνουν τη ζωή τους για να σώσουν τη ζωή των παιδιών τους. Έτσι η Αντάλ τονίζει τη σημασία της αφοσίωσης στις γυναίκες γιατί ο πλούτος και η ευημερία της χώρας τους εξαρτάται απ' αυτές.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να φθάσει κανείς το Θεό, αλλά μόνο ο αληθινός παλμικός ήχος του ΩΜ μπορεί να πάει τον αφοσιωμένο πέρα, στο κράτος του Θεού. Το μεγαλείο του ήχου αυτού είναι ότι οδηγεί ακόμα κι αυτούς που έχουν εμπλακεί στα καλά και στα κακά της καθημερινής ζωής. Καθώς ο Μεγαλοδύναμος πέρα απ' τον Ήλιο και τη Σελήνη έχει αμέτρητες ιδιότητες, δεν χρησιμοποιεί σταθμά για να ζυγίσει τις καλές και κακές ιδιότητες των ανθρώπων εδώ κάτω. Προσφέρει παρηγοριά σε όποιον τον πλησιάσει μέσω του ΩΜ.

Όλοι οι άνθρωποι δεν γνωρίζουν τις περίπλοκες βεδικές τελετουργίες, ούτε όλοι μπορούν να εφαρμόσουν τις αυστηρές πειθαρχίες που αυτές οι τελετουργίες απαιτούν. Επί πλέον δε, δεν είναι όλοι μνημένοι στις τελετουργίες αυτές. Η Αντάλ λέει γι αυτούς, ότι απλά και μόνο αν ψάλλουν το όνομα του Θεού αρκεί για να τον φτάσουν. Το όνομα του Θεού είναι σαν χρυσάφι. Όπως χρειαζόμαστε λίγο μόνο χρυσάφι για να φτιάξουμε κοσμήματα, έτσι κι όταν ψάλλουμε το όνομα του Θεού, μοιάζει σαν να φτιάχνουμε κοσμήματα από την Ολότητά Του. Επειδή στην Ινδία δεν ξοδεύουμε χρόνο ούτε για να ψάλλουμε το όνομά

Του, δίνουμε στα παιδιά ονόματα του Θεού, όπως Ράμα, Κρίσνα, Γκοβίντα κλπ. Έτσι ώστε όταν αποκαλούμε κάποιον προφέρουμε επίσης και το όνομα του Θεού.

Όπως τα ζώα που μας προμηθεύουν άφθονο γάλα και άλλα προϊόντα για την ευημερία μας, παρ' όλο που δεν προσέχουμε τι τα ταΐζουμε ή τους φερόμαστε με σκληρό τρόπο, όμοια κι ο Θεός μας ευλογεί με αιώνια πλούτη όποιος κι αν είναι ο τρόπος αφοσίωσής μας.

### **Vâmana, (Βαμάνα) ή Νανική ενσάρκωση του Vishnou**

*Ιστορία από την Ινδική Μυθολογία*

Η ενσάρκωση αυτή έγινε για να επανακτήσουν οι θεοί τον Παράδεισο. Ο Δαίμονας Bali (Μπάλι), βασίλευε στους τρεις κόσμους, τον Παράδεισο, τη γη και τον ουρανό. Ο Vishnou (Βισνού) με τη μορφή ενός νάνου Brâhmane (Μπράμαν) εμφανίστηκε μπροστά του και του ζήτησε σαν δώρο ό, τι θα μπορούσε να υπερπηδήσει σε τρία βήματα. Παρά τις προειδοποιήσεις των συμβούλων του ο δαίμονας Μπάλι, πιστός στην αρχή του να μην αρνείται οτιδήποτε του ζητούσαν σαν ελεημοσύνη, επέτρεψε στον νάνο να κάνει τα τρία βήματα. Αμέσως ο νάνος μεταμορφώθηκε σε γίγαντα και με το πρώτο βήμα δρασκέλισε τον Παράδεισο, με το δεύτερο τη γη. Μη ξέροντας που να ακουμπήσει το τρίτο βήμα, ρώτησε τον Μπάλι που να το βάλει. Ο Μπάλι γονάτισε μπροστά του ταπεινά και ζήτησε απ' τον Βισνού (αντιλαμβανόμενος ότι δεν μπορεί να ήταν άλλος απ' τον Βισνού που θα κάλυπτε γη και ουρανό σε δυο δρασκελιές) να ακουμπήσει το τρίτο βήμα επάνω στο κεφάλι του. Παρ' όλο που ο Βισνού πέταξε τον Μπάλι στον κάτω κόσμο, όντας μεγαλόψυχος, του έδωσε άφεση αμαρτιών.

Τα τρία βήματα σημαίνουν το να ξεπεράσει κανείς τις τρεις δυστυχίες (adhi bhautika = άντι μπαουτίκα, adhi daivika = άντι νταϊβίκα, και adhi atmika = άντι άτμικα). Συμβολίζει επίσης το ξεπέραςμα της αλαζονείας, της καταφρόνησης και την σφοδρή επιθυμία για δύναμη, για να αποκτήσει κανείς αιώνια ευτυχία.

Ο Vâmana (Βαμάνα) ονομάζεται επίσης και Trivikrama (Τριβικράμα). Στη Γιόγκα υπάρχει μια άσανα, η Trivikrama (Τριβικράμα άσανα) αφιερωμένη στον θεό Τριβικράμα.

### **Οδήγησέ μας απ' το σκοτάδι στο Φως**

Το φως είναι σύμβολο αλήθειας, γνώσης και ευδαιμονίας. Το φως της συνειδητότητας λάμπει πάνω σ' όλα τα ζωντανά πλάσματα. Σκοπός της ζωής στον άνθρωπο είναι να ξυπνήσει από τον ύπνο της άγνοιας μέσα σ' αυτό το φως και να ευλογηθεί.

Ο άνθρωπος ζει σε τρία επίπεδα ύπαρξης : το φυσικό, το ψυχικό και το πνευματικό. Το φυσικό φως τον βοηθά στην εργασία και στις δραστηριότητές του, το διανοητικό φως διώχνει την άγνοια ενώ το πνευματικό φως του δίνει αυτογνωσία.

Ο άνθρωπος παίρνει φως από τον ήλιο, απ' το φεγγάρι, απ' τη φωτιά και απ' το φως του λόγου. Στη συνέχεια λέει ότι όπου δεν υπάρχει ήχος, ο άνθρωπος βλέπει μέσω του φωτός του Εαυτού. Όλες οι άλλες πηγές χρειάζονται έναν εξωτερικό παράγοντα, ενώ ο Εαυτός είναι αυτόφωτος, έχει το φως της συνειδητότητας.

Στην *Bhagavad Githa* (Μπαγκαβάντ Γκίτα), ο *Sri Krishna* (Σρι Κρίσνα) περιγράφει το Brahman (Μπράμαν) ότι : « Είναι το φως του φωτός, πέρα από τα σκότη. Βρίσκεται στην καρδιά των πάντων »

Περνάμε τη ζωή μας σε τρία στάδια : εγρήγορση, όνειρο και βαθύ ύπνο. Σε όλα αυτά τα στάδια βρίσκεται παρόν κάποιο είδος φωτός, διότι υπάρχει η εμπειρία. Οι 'Upanishad (Ουπανισάδες) μιλούν για μια τέταρτη κατάσταση που ονομάζεται, *turiya* (τουρίγια), όπου κανείς μπορεί να βιώσει την καθαρή συνειδητότητα. Αυτή την κατάσταση την αγνοούμε τώρα λόγω των ακαθαρσιών του μυαλού και της άγνοιας που μας καλύπτει. Ο Ήλιος καλύπτεται καμιά φορά από σύννεφα, ο Εαυτός καλύπτεται καμιά φορά από άγνοια. Μέσω της πνευματικής πειθαρχίας μπορούμε να διώξουμε την άγνοια και να δούμε το φως μέσα μας.

Μέχρις ότου αφυπνισθούμε στην πνευματική μας κληρονομιά και προσπαθήσουμε να την αποκτήσουμε, ο κόσμος των εμπειριών θα μας φαίνεται ελκυστικός. Το μωρό αρχίζει να κλαίει αποζητώντας τη μητέρα του μόνο όταν κουρασθεί με τα παιχνίδια που του έδωσε. Παρόμοια κι εμείς μόνο όταν αντιληφθούμε ότι μέσα μας υπάρχει ένας τεράστιος πνευματικός θησαυρός και αρχίσουμε να προσπαθούμε να τον αποκτήσουμε, θα αφυπνισθούμε σ' αυτό το φως.

### **Η Bhagavad Githa – Μπαγκαβάντ Γκίτα και η Yoga (3)**

- T.K.Σριμπασιάμ

Στη Μπαγκαβάντ Γκίτα, η λέξη γιόγκα δεν χρησιμοποιείται με κάποια συγκεκριμένη τεχνική σημασία, όπως στη γιόγκα σούτρα του Πατάντζαλι. Συνεπώς, δεν υπάρχει ένας και μόνος ορισμός της γιόγκα, μέσα στη Μπαγκαβάντ Γκίτα, αλλά πολλοί. Έτσι η γιόγκα χρησιμοποιείται με την έννοια της κάρμα γιόγκα ή του καθήκοντος, της δράσης και διαφέρει από τη *sāmkhya* - *σάμκχα* (σκοπός ή το μονοπάτι της γνώσης). Επίσης χρησιμοποιείται η λέξη *buddhi yoga* – *μπούντι γιόγκα* και *bhakti yoga* – *μπάκτι γιόγκα*.

Η αρχική σημασία της γιόγκα είναι η κεντρική ιδέα της γιόγκα στη Γκίτα. Μια απ' τις κύριες διδασκαλίες της Γκίτα είναι ότι ο άνθρωπος πρέπει να εκτελεί τα καθήκοντά του. Στη *karma yoga* – *κάρμα γιόγκα* δίνεται μεγάλη σημασία στην υποχρεωτική εκτέλεση των καθήκοντων. Αλλά αν αυτά τα καθήκοντα εκτελούνται από προσωπικό συμφέρον ή κέρδος ή ευχαρίστηση, η εκτέλεσή τους δεν οδηγεί σε ανώτερο στάδιο. Συνεπώς, δεν πρέπει να εκτελούνται με σκοπό το κέρδος ή την ευχαρίστηση. Έτσι ο κατάλληλος τρόπος με τον οποίο ο άνθρωπος πρέπει να εκτελεί τα καθήκοντά του είναι με την απόσταση από τις επιθυμίες των καρπών των πράξεων. Ο Σρι Κρίσνα λέει ότι αυτή είναι η πραγματική τέχνη της εκτέλεσης των καθήκοντων. Και μόνο μ' αυτόν τον τρόπο μπορεί ο άνθρωπος να γίνει κατάλληλος για την ανώτερη ένωση με τον Θεό ή με τον ανώτερο εαυτό του.

Ακόμη κι αν η τέχνη της εκτέλεσης των καθήκοντων δεν μπορεί να ονομασθεί γιόγκα, θεωρείται ότι είναι, γιατί είναι το απαραίτητο βήμα για την επίτευξη της πραγματικής γιόγκα ή της ένωσης με τον Θεό.

Άξιον απορίας ότι η πράναγιάμα που θεωρείται απαραίτητη σε πολλά γιογκικά συστήματα, δεν θεωρείται απαραίτητη στην Γκίτα. Μνεία στην πράναγιάμα γίνεται όταν περιγράφεται η *dhyāna* – *νιάννα* χωρίς να αναφέρεται κάποια σημαντική τεχνική.

Εν τέλει η έκφραση *samādhi* – *σαμάντι* χρησιμοποιείται περισσότερο με την έννοια του «βάζω κάτι στο νου μου» με σκοπό την ένωση με τον Θεό.

Απ' τη στιγμή που ο άνθρωπος έλθει σε επαφή με το ύψιστό του, είναι σε επαφή με τον Θεό. Τότε έχει ευρύτερη και υψηλότερη οπτική του ανθρώπου και της θέσης του στη φύση, έτσι ταυτίζεται με τον Θεό και ανακαλύπτει ότι δεν έχει κανένα ίδιο συμφέρον. Τα χαμηλά και τα υψηλά, η αμαρτία και η αρετή είναι ταυτόσημα στα μάτια του. Αντιλαμβάνεται τον Θεό σε όλα τα πράγματα και όλα τα πράγματα στον Θεό και είναι αυτή η κατάσταση της επικοινωνίας, η πραγματική γιόγκα στη Γκίτα. Σ' αυτή την κατάσταση, όλες οι διαφορές φυλής, είδους, θέσεως, αρετές και κακίες, υψηλά και χαμηλά εξαφανίζονται, αυτή η ανώτερη σαφής αντίληψη της παγκόσμιας ισότητας ονομάζεται και αυτή γιόγκα. Αυτή η ένωση με τον Θεό ονομάζεται γιόγκα και ο Ίδιος ο Θεός ονομάζεται *yogeshwara* - *γιογκεσβάρα*. Σαν αποτέλεσμα αυτής της ένωσης, ο γιογκίν απολαμβάνει την υπέρτατη ευδαιμονία και εκστατική χαρά και είναι ελεύθερος από το παραμικρό άγγιγμα λύπης ή πόνου. Και αυτή η απόλυτη ελευθερία ονομάζεται επίσης γιόγκα. (Τέλος)

### Υπόμνημα : Παθολογία και ειδικές υποδείξεις από τη Γιόγκα

Υπομνήματα συντεταγμένα από την Doc. CARPENTIER Nancy, ιατρό, σε συνεργασία με τον δάσκαλο της Γιόγκα, Sri T.K.Sribhashyam.

#### Υπόμνημα αρ. 3 : Οι διάρροιες.

Ορισμός :

Διάρροια : κενώσεις πολύ υδαρές, πολύ συχνές και άφθονες με διάρκεια μεγαλύτερη από 24 ώρες.

Παθοφυσιολογία :

Η παθοφυσιολογία των διαρροιών έχει άμεση σχέση με την αιτιολογία που τις προκαλεί. Οι διάρροιες πολλές φορές προσβάλλουν τον βλεννογόνο, αλλά όχι πάντοτε. Μπορούμε πάντως να διαφοροποιήσουμε τρεις μεγάλους τύπους διαρροιών.

1. Διάρροια που οφείλεται στους ηλεκτρολύτες :

Η διάρροια αυτή αφορά το λεπτό έντερο και οφείλεται σε υπερβολική έκκριση ιόντων νατρίου, καλίου, χλωρίου, διττανθρακικού και νερού. Τις περισσότερες φορές, η διάρροια αυτή προέρχεται από κολικό. Αυτή η διάρροια είναι ειδικά του παχέως εντέρου.

2. Διάρροια με επίσπευση της διάβασης :

Η επίσπευση της διάβασης του εντερικού περιεχομένου, μέσα από τον εσωτερικό αυλό, μειώνει τον χρόνο επαφής των τροφών με τον βλεννογόνο, πράγμα που δεν δίνει τον απαραίτητο χρόνο για την καλή απορρόφηση των ηλεκτρολυτών. Αυτές αποβάλλονται μαζί με νερό.

3. Εναλλαγή διάρροιας και δυσκοιλιότητας :

Τα παρατεταμένα επεισόδια δυσκοιλιότητας, μπορεί να διακόπτονται από επεισόδια μαζικής υδαρούς διάρροιας. Αυτή η διάρροια περιλαμβάνει στερεά κομμάτια, που έχουν σχηματιστεί κατά τη διάρκεια της

κοπρόστασης. Είναι διάρροια από υπερέκκριση του βλεννογόνου του παχέος εντέρου, ο οποίος αντιδρά έτσι από την παρατεταμένη, πέραν του φυσιολογικού, επαφή με τα κόπρανα, στη φάση της δυσκοιλιότητας. Η υπερέκκριση αυτή, ακολουθείται συχνά από αύξηση της κινητικότητας του παχέος εντέρου.

Αιτιολογία :

Δεν θα αναφέρουμε παρά μόνο τις αιτίες των οποίων η γνώση επιτρέπει στον δάσκαλο της Γιόγκα να δώσει χρήσιμες συμβουλές στον μαθητή του, χωρίς ποτέ, εν πάσει περιπτώσει, να υποκαθιστά τον γιατρό.

Οι πιο συνηθισμένες αιτίες διαρροιών που οφείλονται σε νοσήματα του πεπτικού :

Πεπτική αλλεργία

Διατροφή

Ασθένειες του παχέως εντέρου (κωλίτις, εκκολιτοματίτις, φλεγμονώδεις νόσοι του εντέρου ...)

Όγκος

Έλκος του λεπτού εντέρου, ασθένεια Crohn

Γαστρίτις

Ασθένεια δυσαπορρόφησης, καλιοκάκη

Πανγκρεατίτις

Διάρροια από αδυναμία διάσπασης δισακχαριτών ή λακτόζης

Οι πιο συνηθισμένες αιτίες διαρροιών, που οφείλονται σε νοσήματα εκτός του πεπτικού :

Ενδοκρινικά νοσήματα π.χ. υπερθυρεοειδισμός, διαβήτης

Ασθένεια του ανοσοποιητικού

Ψυχοσωματικές ασθένειες π.χ. stress

Διάρροιες λοιμώδους αιτιολογίας.

Βακτηριακές

Ιογενείς

Παρασιτικές

Οι ιατρογενείς διάρροιες (παραδείγματα).

Χειρουργική εκτομή τμήματος εντέρου

Διάρροιες από φάρμακα : υπακτικά, αντιφλεγμονώδη, αντιβιοτικά, υπογλυκαιμικά...

Την φροντίδα των διαρροιών λοιμώδους αιτιολογίας όπως και των ιατρογενών, την έχει μόνο το ιατρικό σώμα. Οι διάρροιες που οφείλονται σε νοσήματα εκτός του πεπτικού, θα μελετηθούν, από πλευράς εφαρμογής της Γιόγκα, στο αντίστοιχο υπόμνημα παθολογίας. Όλες οι υποδείξεις πρακτικής του παρόντος υπομνήματος αρ. 3 εφαρμόζονται για τις διάρροιες που οφείλονται σε νοσήματα του πεπτικού.

Κύρια συμπτώματα :

Πολύ συχνές κενώσεις, με επιτακτική ανάγκη για αφόδευση, που μπορεί να φτάσει σε ακράτεια του σφιγκτήρα. Οι κενώσεις είναι πολύ ρευστές, ελάχιστα σχηματοποιημένες, έως και υδαρείς και καμιά φορά αποχρωματισμένες. Μια ανάλυση δείγματος της κένωσης βοηθάει να καθοριστεί ακριβώς η προέλευση της διάρροιας.

Θεραπεία

Διαιτητικά μέτρα και υγιεινή διατροφή.

Υγρά ενυδάτωσης, αν είναι απαραίτητο.

Ιατρική συνταγογράφηση για να σταματήσει η διάρροια.

Χειρουργική επέμβαση, για τις ακραίες περιπτώσεις, ανάλογα με την αιτιολογία.

(συνεχίζεται)

### **Η αφοσίωση στην χριστιανική πίστη (3)**

- Isabelle OTT, Pasteure, Présidente du Conseil synodal

*Η Ορθόδοξη πνευματικότητα (συνέχεια)*

Στα σπίτια των πιστών βλέπουμε πάντα την εικόνα τοποθετημένη ψηλά, στο κυρίαρχο σημείο της προσευχής, οδηγεί το βλέμμα στον Ύψιστο και στον μόνο απαραίτητο. Μια ουδέτερη κατοικία την μεταμορφώνει σε « οικογενειακό παρεκκλήσι ». Ο επισκέπτης μπαίνοντας υποκλίνεται μπροστά στην εικόνα, δέχεται το βλέμμα του Θεού και στη συνέχεια χαιρετά τον νοικοκύρη του σπιτιού. Το μικρό καντήλι μπροστά στην εικόνα, δηλώνει την κίνηση του πνεύματος : να είναι μια φωτιά που πάντα προσεύχεται

παρουσία του αόρατου. Είναι η λειτουργική διάσταση της πνευματικής ζωής.

**Η θέση της Παναγίας**, στους Ορθόδοξους, βρίσκεται πράγματι ανάμεσα στον ρόλο που της παρέχει η ευλάβεια της Ρωμαϊκής Καθολικής Εκκλησίας και αυτόν που της δίνει η Προτεσταντική ευλάβεια. Πράγματι στην Ορθόδοξη εικονογραφία, η Παναγία δεν εμφανίζεται ποτέ χωρίς τον γιο Της. Σχεδόν όλοι οι ύμνοι την αναφέρουν και είναι πάντοτε αναφορικά μ' αυτό που ο Θεός της έκανε μέσω του Αγίου Πνεύματος. Στους Ρωμαιοκαθολικούς, η τάση είναι να θεοποιήσουν την Παναγία καθ' εαυτή και στους Προτεστάντες η τάση είναι να Την ξεχάσουν !

Οι Ορθόδοξοι Χριστιανοί, δεν λατρεύουν μονάχα με το πνεύμα και την **ψυχή**, αλλά και **με το σώμα τους**. Υποκλινόμενοι σε βαθιές μετάνοιες, κάνοντας πολλούς σταυρούς, ( σταυροκοπούμενοι πολλές φορές )

Φιλώντας τις εικόνες, ανάβουν κεριά, ψάλλοντας, γονατίζοντας, μένοντας ορθοστασία ( πολλές φορές ατέλειωτες ώρες! ), οι Ορθόδοξοι θέλουν να πλησιάσουν τον Θεό με ολόκληρο το είναι τους και να προσφέρουν το σώμα, την ψυχή και το πνεύμα, σαν « ζωντανή θυσία εγκωμίου ».

### Η Ρωμαιοκαθολική Πνευματικότητα

Η Ρωμαιοκαθολική εκκλησία ενίοτε ονομάζεται « Η Εκκλησία των Ευχαριστιών ». Πράγματι στην παράδοση των καθολικών η επικοινωνία με τον Θεό πραγματοποιείται με προνομιούχο τρόπο μέσα από την Ευχαριστία, γιατί εκδηλώνεται με τον πλέον τυπικό τρόπο η παρουσία του Θεού. Η Κυριακάτικη λειτουργία, τοποθετεί την ευχαριστία στο κέντρο της λατρείας του Θεού : κι αυτή είναι η λειτουργία. Η ευσέβεια της ευχαριστίας, βρίσκει ακόμα την έκφραση της στην παράδοση της καθημερινής λειτουργίας και την αφοσίωση στην Αγία Μετάληψη, που φυλάσσεται για τους ασθενείς και για την λατρεία των πιστών.

Η Ρωμαιοκαθολική πνευματικότητας θέτει όλη τη ζωή του πιστού κάτω από την **μητρική μέριμνα της Εκκλησίας**. Πράγματι η Εκκλησία είναι το ίδιο το σημάδι της εύσπλαχνης θέλησης του Θεού. Αν ο Θεός είναι ο πατέρας των πιστών, η Εκκλησία είναι η μητέρα τους. Με το να είναι ο τόπος παρουσίας και επικοινωνίας με τον Θεό, η Εκκλησία είναι η φωλιά του ορατού και του αοράτου, του συγκεκριμένου και του ιδανικού. Η Εκκλησία είναι ο ιερός τόπος όπου μπορούμε να προσεγγίσουμε τον Θεό. Ο Θεός προσεγγίζεται με κάθε συγκεκριμένη πραγματικότητα της Εκκλησίας : Τα μυστήρια, τον ιερέα, τις οπτικές απεικονίσεις, τους αγίους. Έτσι ο Θεός στην εύσπλαχνία του καθορίζει τον τόπο και τον χρόνο συνάντησης όπου οι πιστοί καθολικοί προσέρχονται τακτικά. (συνεχίζεται)

### Svastha (Σβάστ(χ)α), η υγεία – διατροφικοί κανόνες

- Dr. Golpalakrishna Rao (Δρ. Γκολπαλακρίσνα Ράο), (Μπαγκαλόρ) (Πρακτικός της αγιουρβεδικής ιατρικής)

Για την επιτυχία των τεσσάρων εννοιών της ζωής (dharma-νάρμα [σ.μ. νόμος, καθήκον], artha-άρθα [σ.μ. διδασκαλία], kâma-κάμα [επιθυμία, πόθος] και moksha-μόκσα [σ.μ. απελευθέρωση, τελική απελευθέρωση της ψυχής από τις ενσαρκώσεις]), η τροφή που προσφέρουμε στο σώμα πρέπει να του παρέχει τη δύναμη του μεταβολισμού και ψυχική ισορροπία. Δεν αρκεί να τρώμε αποκλειστικά προς τέρψη του ουρανίσκου ούτε προς ευχαρίστηση του κοινωνικού περιγύρου. Καθώς το σώμα υφίσταται αλλαγές ανάλογα με την εποχή και τον τόπο, στον οποίο κατοικούμε, η τροφή πρέπει να ανταποκρίνεται και στην εποχή έτσι ώστε η τροφή που καταναλώνουμε να αναπλάθει αρμονικά τα κύτταρα. Εφ' όσον η πέψη των τροφίμων εξαρτάται από την πεπτική μας ικανότητα, πρέπει να σεβόμαστε ορισμένους κανόνες για να αποφεύγουμε κάθε φυσιολογική απορύθμιση που μπορεί να επιφέρει σωματικές και ψυχικές ασθένειες. Η αγιουρβέδα συνιστά απλούς στην εφαρμογή τους κανόνες έτσι ώστε η διατροφή μας να αποτελεί καλό συντελεστή υγείας και όχι πρόξενο ασθένειας.

1. Τρώτε μόνο όταν πεινάτε. Γεύμα που λαμβάνεται, χωρίς να πεινάμε, δεν χωνεύεται, προξενώντας ασθένειες δυσπεψίας, ενώ γεύμα που λαμβάνεται όταν πεινάμε υπερβολικά θα καεί προκαλώντας ασθένειες κακής θρέψης.

2. Να γευματίζετε σε καθορισμένες ώρες. Καθώς το σώμα έχει πεπτικό ρυθμό λειτουργίας (όπως οι καρδιακοί κύκλοι) η λήψη τροφής πρέπει να σέβεται αυτόν τον ρυθμό. Με το να τρώμε εκτός πεπτικού χρόνου δεν επιτρέπουμε ομαλή πέψη.

3. Μην τρώτε αν δεν πεινάτε, ούτε καν προς τέρψιν του ουρανίσκου. Κάθε τροφή που λαμβάνεται όταν είμαστε χορτάτοι δεν χωνεύεται και είναι πρόξενος δυσπεψίας.
4. Μην παραγεμίζετε το στομάχι. Πρέπει να αφήνουμε έναν κενό χώρο στο στομάχι μας που επιτρέπει την καλή πεπτική λειτουργία.
5. Κατά την διάρκεια των γευμάτων αποφύγετε κάθε διαπληκτισμό. Μην κριτικάρετε ούτε να κάνετε δυσάρεστες παρατηρήσεις την ώρα που τρώνε τα παιδιά. Το ίδιο και μετά από κάθε γεύμα, να διαβάζετε, να ακούτε ή να βλέπετε ευχάριστα θέματα και όχι αυτά που προκαλούν φόβο, ανησυχία, σύγχυση κλπ.
6. Αποφεύγετε να τρώτε συνεχώς τα ίδια τρόφιμα, ομοίως αποφεύγετε να τρώτε συνεχώς τροφές με έντονες γεύσεις.
7. Μετά από κάθε γεύμα, πρέπει να ξεπλένετε το στόμα, να βουρτσίζετε τα δόντια με ελαφρά πικρή οδοντόπαστα και να κάνετε γαργάρες με χλιαρό νερό.  
Μετά από κάθε γεύμα, πρέπει να περπατάτε λίγο αποφεύγοντας τα σπορ, την ηλιοθεραπεία, το μπάνιο ή κάθε δραστηριότητα που απαιτεί έντονη φυσική καταπόνηση.

**Sri T.K. Srinivasan (Σρι Τ.Κ. Σρινιβάσαν), ο πρωτότοκος του Sri T.Krishnamacharya (Τ.Κρισμαματσάρυα)**

*T.K. Sribhashyam (Τ.Κ. Σριμπασιάμ)*

Θα ήθελα να παρουσιάσω στους αναγνώστες, τον μεγάλο μου αδελφό Sri T.K. Srinivasan (Σρι Τ.Κ. Σρινιβάσαν), επ' ευκαιρία της κυκλοφορίας στην Ινδία του πρώτου του βιβλίου.

Ο *Sri Vedānta Desika (Σρι Βεντάντα Ντεζίκια)*, ένθερμος οπαδός του Sri Rāmānuja (Σρι Ραμανούγια) είναι ο συγγραφέας του *Shata Dushani (Σάτα Ντουςάνι)* ή « οι δέκα κριτές ». Το έργο αυτό είναι μια φιλοσοφική και κριτική ανάλυση της *Advaita (Αντβάιτα)* (φιλοσοφία του μη dualism) που καταδεικνύει την πραγματική υπεροχή της *Vishishtādvaita (Βισισταντβάιτα)*.

Ο Sri T. Srinivasan έγραψε ένα επεξηγηματικό σχόλιο για κάθε ένα από τους « δέκα κριτές ». Το βιβλίο του εκδόθηκε τον Αύγουστο του 2001 υπό την αιγίδα πολλών παραδοσιακών ινδουιστικών μοναστηριών της νοτίου Ινδίας, συμπεριλαμβανομένων και αυτών της *αντβάιτα*. Η έκδοση της εργασίας αυτής γραμμένη εξ ολοκλήρου στην σανσκριτική (συμπεριλαμβάνεται και η αρίθμηση των σελίδων) ήδη έχει εξαντληθεί.

Ο Σρι Τ.Κ. Σρινιβάσαν, χαϊδευτικά αποκαλούμενος *Αννα*, ο *μεγάλος αδελφός*, γεννήθηκε στο Μυσόρ το 1935. Ο πατέρας μας Σρι Τ. Κρισμαματσάρυα, τον μύησε στις Βέδες και γενικά στις βεδικές σπουδές από την ηλικία των 5 ετών. Αυτή η εκπαίδευση μαζί με τις σπουδές στη Γιόγκα, συνεχίστηκαν ως το 1967. Συγχρόνως πήρε το δίπλωμά του της Νομικής, από το Πανεπιστήμιο του Μυσόρ. Άρχισε να διδάσκει Γιόγκα το 1955 και συνέχισε ως το 1967, όταν αντιλαμβανόμενος ότι η Γιόγκα διδάσκονταν μόνο για χρήματα, διέκοψε απότομα τη διδασκαλία του.

Το 1957, έλαβε μέρος σε συνεργασία με τον πατέρα μου σε επιστημονικές έρευνες που διοργανώθηκαν από μια ομάδα Αμερικανών καρδιολόγων και απέδειξε την δυνατότητα εκούσιας διακοπής της καρδιακής λειτουργίας μέσω της άσκησης της Πραναγιαμά.

Το 1967, ασπάστηκε τον μοναχικό βίο. Έκτοτε ζει και μελετά μέσα σε παραδοσιακά μοναστήρια για να αποκτήσει ειδικότητα στις βεδικές σπουδές, σχετικές με τις τελετουργίες και την φιλοσοφία της *Mimāmsa (Μιμάμσα)*. Κατά σύμπτωση η Μιμάμσα ήταν ένα από τα αγαπημένα θέματα του πατέρα μας.

Από την δεκαετία του 80 προσκαλείται σε παραδοσιακά μοναστήρια για να διδάξει τους σπουδαστές την τέχνη και την επιστήμη της διαλεκτικής και την φιλοσοφία της Μιμάμσα. Έχοντας γίνει αυθεντία σ' αυτή την φιλοσοφία, αποκτά τον τίτλο του ομότιμου καθηγητή, θέση που κατέχει έως σήμερα.

Τη δεκαετία του 90, προσκαλείται από όλα τα παραδοσιακά μοναστήρια για να προετοιμάσει τους δασκάλους τους σε συζητήσεις *ex-tempo* επί φιλοσοφικών θεμάτων.

Ο αδελφός μου μιλά ευχερώς διάφορες γλώσσες της νοτίου Ινδίας καθώς και αγγλικά. Δεν έχει παντρευτεί και διάγει ένα πραγματικό βίο εργένη. Τα μόνα του υπάρχοντα είναι δυο ζεύγη παραδοσιακών ρούχων, δυο ζεύγη σανδάλια, αντικείμενα προσευχής, βιβλία και ένα μικρό τρανζίστορ. Τρώει μόνο μια φορά την ημέρα, πολύ συχνά σε μοναστήρια και σπάνια σε οικογένειες. Ταξιδεύει σε ολόκληρη την νότια Ινδία με τραίνο, φορητό ή λεωφορείο, ανάλογα με το τι είναι διαθέσιμο.

Ό, τι κερδίζει, το μοιράζει στα παιδιά των χωρικών (τον μισθό του ως ομότιμου καθηγητή και την αμοιβή του από τα μοναστήρια) για τις σπουδές τους ή για την καθημερινή τους ζωή. Πράγματι, έδωσε το σύνολο των κερδών από την πώληση του βιβλίου του για τα παιδιά των μοναστηριών της νότιας Ινδίας.

Είναι αστρολόγος, τέλειος μάγισσας και φροντίζει μόνος του όλες τις καθημερινές δουλειές. Σε αντίθεση

με τον ορθόδοξο τρόπο ζωής και εργασίας του έχει ένα πολύ ευρύ πνεύμα. Είναι πάντοτε εν γνώσει των διεθνών γεγονότων τόσο αθλητικών όσο και πολιτικών και οικονομικών. Έχει εμβαθύνει μελετώντας όλα τις ευρωπαϊκές φιλοσοφίες.

Όντας ο μικρότερος αδελφός του, λυπάμαι πραγματικά την ξαφνική διακοπή της διδασκαλίας του της γιόγκα, διότι η γνώση του σ' αυτό τον τομέα, τόσο όσον αφορά το σώμα όσο και η φιλοσοφική, ιατρική και ταντρική, ξεπερνά τη γνώση όλων των μαθητών του πατέρα μου και ίσως και όλων των μαθητών μαζί.

Μήπως είναι λόγω της ζωής του ως φιλοσόφου και θρησκευόμενου ανθρώπου, της ειλικρινούς και φιλανθρωπικής φύσης του ή του απλού και χωρίς ανέσεις τρόπου ζωής του, που τα περισσότερα μέλη της οικογένειάς του δεν τον έχουν σε υπόληψη, ενώ ομόψυχα τα ινδικά σανσκριτικά ιδρύματα τον σέβονται ;

Γράφοντας τα επεξηγηματικά σχόλια για την *shata dushani* (σάτα ντουςάνι), ο Σρι Τ. Σρινιβάσαν έχει σίγουρα πραγματοποιήσει την ευχή του αγαπημένου μας πατέρα : στερεώστε τις αξίες της Vishistādvaita (Βισισταντβάιτα).

### Σάντρα, η Σελήνη

Η λέξη *chandra* – σάντρα προέρχεται απ' τη ρίζα *chand* – σάντ που σημαίνει λάμπω, τέρπομαι, ευφραίνομαι. Έτσι η σελήνη συμβολίζει την πληρότητα, την αγνότητα, το κάλος και τη χαρά. Στην Ινδία, η σάντρα είναι η θεία των νέων και των γέρων.

Στη μυθολογία, η σελήνη λέγεται ότι αναδύθηκε από έναν ωκεανό χτυπητού γάλακτος. Ποτίζει νέκταρ και τρέφει τις δυνάμεις των φαρμακευτικών φυτών. Ονομάζεται, λοιπόν και *oshadishtha* - οσαντίστα. Η Σάντρα περιγράφεται σαν την Κυρία των 27 αστεριών. Καθώς η Σάντρα έδειξε αδυναμία για ένα άστρο, τον Ροχίνι, τον καταράστηκε ο πατέρας του αστεριού ο Ντάκσα. Αυτό εξηγεί τη χλωμή και κέρνη όψη της σελήνης. Η κατάρα, εν τούτοις, μετατρέπεται σε ευλογία. Ο Σίβα προσφέρει άσυλο στην ταπεινωμένη σελήνη και φέρνει το μισοφέγγαρο στις μπούκλες των πλεγμένων του μαλλιών. Έτσι ο Σίβα ονομάζεται Chandramauli - Τσαντραμαούλι. Επί πλέον η σελήνη απέκτησε μια σημαντική υπόσταση, το *chandra kala* – τσάντρα κάλα ή την σεληνιακή μέτρηση του χρόνου. Η περίοδος της φέξης και της χάσης της σελήνης έγινε ένας μήνας.

### Διεθνές Ταμείο Βοήθειας «Σρι Τ.Κρισναματσάρυα (Sri T.Krishnamacharya Endowment Trust International (Regd.)), Μπαγκαλόρ, Έκθεση πεπραγμένων

Δραστηριότητες που καλύφθηκαν οικονομικά απ' τους τόκους των κεφαλαίων του Ταμείου :

Στο κρατίδιο Καρνατάκα, υπό την αιγίδα του Υπουργείου Παιδείας :

1999, 2000 και 2001 : Διατέθηκαν 15 υποτροφίες στους καλύτερους φοιτητές των Κολεγίων Σανσκριτικής του κρατιδίου Καρνατάκα, ύψους 750 και 500 ρουπίων, ανάλογα με τους βαθμούς του κάθε φοιτητή.

1999, 2000, 2001 : Διατέθηκαν κατ' έτος, 10 υποτροφίες στους καλύτερους υποψήφιους διαφόρων σχολών, ύψους 1500 και 750 ρουπίων ανάλογα με τους βαθμούς του κάθε υποψήφιου.

Νοέμβριος 2001 : Δωρεά ενός ηλεκτρονικού υπολογιστή, στο Κολέγιο Σανσκριτικής του Μυσόρ για να έχει ιστοσελίδα και ηλεκτρονικό ταχυδρομείο και να βρίσκεται σε επικοινωνία με όλα τα διεθνή ιδρύματα που αναζητούν πληροφορίες σχετικές με τα Σανσκριτικά.

Ιανουάριος 2002 : Διοργάνωση συζήτησης στα Σανσκριτικά στο Μυσόρ, ανοιχτή σε όλους τους φοιτητές των Κολεγίων της Σανσκριτικής του Καρνατάκα. Οι τρεις καλύτεροι υποψήφιοι θα λάβουν βραβεία ύψους 1000 έως 500 ρουπίων.

Στο Μπαγκαλόρ.

Χρηματοδότηση επισκέψεων και ιατρικών φροντίδων με Αγιουρβεδική ιατρική σε χωριά γύρω από το Μπαγκαλόρ.

Δραστηριότητες που πληρώθηκαν από συγκεκριμένες δωρεές από μαθητές του Yogakshemam.

Στο Κοοναλαμ – Κουβαλάμ κοντά στο Chennai.

Κατασκευή πηγαδιού για πόσιμο νερό, δωρεά δέκα αγελάδων σε χήρες ψαράδων.

2001 : Χρηματοδότηση ιατρικών επισκέψεων και θεραπειών από παιδίατρος και παθολόγους. Χρηματοδότηση οφθαλμολογικής θεραπείας και πιθανής χειρουργικής επέμβασης σε ένα παιδάκι. Χρηματοδότηση για τη χορήγηση ακουστικών σ' ένα παιδάκι.

Ίδρυση της 5<sup>ης</sup> τάξης στο δημοτικό σχολείο ενός χωριού και μόνιμη χρηματοδότηση της αμοιβής του



δασκάλου.

Στο Μπανγκαλάρ.

1999, 2000 και 2001 : Χρηματοδότηση ιατρικών επισκέψεων και θεραπειών από παιδιάτρους και χειρουργούς ιατρούς στα χωριά γύρω από το Μπανγκαλάρ.

Κατόπιν αποφάσεως των Αρχών, το Ταμείο είναι απαλλαγμένο φόρων. Το σύνολο των δραστηριοτήτων του καλύφθηκε από τον τοπικό τύπο.

- Σρι Τ.Ναρασιμχάν, Ταμίας του Trust.

## **Η Σελίδα της Srimathi-Σριμάτι Τ.Namagiriammal-Ναματζιριαμάλ**

(συζύγου του Sri T.Krishnamacharya-Σρι Τ.Κρισμαματσάρυα)

### **Τσαπάτι ή Ινδικό ψωμί**

Υλικά :

150 γρ. νερό σε θερμοκρασία περιβάλλοντος (χλιαρό)

2 κουταλιές σούπας αραχιδέλαιο ή σησαμέλαιο

250 γρ. αλεύρι ολικής αλέσεως ή ανάμεικτο ή λευκό

1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι

Μέσα σ' ένα μπολ αναμείξτε το νερό, το αλάτι και το λάδι. Προσθέστε το αλεύρι. Ζυμώστε τη ζύμη για 10 λεπτά περίπου, μέχρι να γίνει λεία και σφικτή. Σκεπάστε με ένα υγρό πανί και αφήστε να ηρεμήσει για 30' ή περισσότερο σε θερμοκρασία περιβάλλοντος. Αλευρώστε τον πάγκο εργασίας, χωρίστε τη ζύμη σε μπαλάκια (περίπου 12), διαμέτρου 4 εκ. και απλώστε τα με τον πλάστη για να γίνουν λεπτά φύλλα διαμέτρου 15 εκ. Τοποθετήστε τα χωριστά πάνω σ' ένα καθαρό πανί. Ζεστάνετε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Βάλτε τα τσαπάτι να ψηθούν χωρίς λάδι, γυρνώντας τα αρκετές φορές. Όταν ψηθούν απλώστε μερικές σταγόνες λάδι ή γκή (βλέπε τεύχος αρ. 5), στη μια από τις επιφάνειες του τσαπάτι.

Διατηρείστε τα μέσα σ' ένα καλάθι στον πάτο του οποίου έχετε τοποθετήσει ένα πανί. Σκεπάστε τα με ένα καπάκι. Συνοδεύουν το φαγητό ή τρώγονται με ζάχαρη.

Το τσαπάτι δεν περιέχει μαγιά ή προζύμι και γι' αυτό είναι εύπεπτο. Δεν προκαλεί αεροφαγία, ούτε φούσκωμα στα έντερα. Είναι ένας τρόπος να τρώει κανείς εύπεπτο, ψημένο, σιτάρι.