

*Nadam se da vas ovo
zatie u dobrom zdravlju*

Bilten Ministarstva za zdravlje i socijalnu brigu u ISKCON-u
Broj 12 / 2006.

Poruka od Ministra

Šrila Prabhupada je brinuo za zdravlje svojih učenika. Decembra 1967. napisao je Rayarama Dasu: „Na prvom mestu budi pažljiv u vezi svog zdravlja. Ova informacija nije namenjena samo tebi već svim mojim plemenitim sinovima. Ja sam star čovek. Živeću ili ću umreti; to nije važno. Ali vi treba dugo da živite da bi gurali ovaj pokret Svesnosti Krišne.” Za očuvanje zdravlja, Šrila Prabhupada je naročito preporučivao jednostavnu regularnu dijetu, oslobađanje od nepotrebne brige i čistoću. Ako zanemarimo naše zdravlje onda će naša sadhana ispaštati i iako možemo da budemo veoma iskreni u nuđenju službe možda nećemo biti sposobni ili inspirisani da je vršimo.

Jedna od tendencija u ISKCONu je zanemarivanje ličnog zdravlja u mladosti i ponekad pre naglašavanje brige o zdravlju u starijem dobu. Međutim, uravnotežen pristup zdravlju i službi, dok smo još mladi, bi nam pomoglo da maksimalno izvršavamo svoju službu u kasnijim godinama. Gospod Krišna je posavetovao Arjunu da sledi put regulacije, da ne jede previše ili premalo, da ne spava previše ili premalo, da ne radi previše ili premalo. Ova ravnoteža je od suštinske važnosti za postojano dobro zdravlje i pomaže u našim pokušajima doslednog predanog služenja u svesnosti Gospoda Krišne.

U službi Šrila Prabhupada,
Prahlanananda Swami
ISKCON Ministar za zdravlje i blagostanje

Sadržaj:

3 Citati Šrila Prabhupada

5 Briga o zdravlju ili ugrakarma

- *Nimai Nitai dasa*

10 Možete li to reći ponovo?

- *Jayadvaita Swami*

12 Posleporođajna nega

- *Raga Manjari Devi Dasi*

18 Pomoć biljaka

- *Raga Manjari Devi Dasi i Rama Prasad dasa*

21 Vesti

Šrila Prabhupada o zdravlju

Osoba treba da prestane sa vršenjem uobičajenih religioznih delatnosti i treba da postane privučena delatnostima koje vode ka oslobođenju. Treba da jede veoma umereno i da uvek živi povučenim životom, tako da može da dostigne najviše savršenstvo života.

Smisao: Sledeći važan izraz je *mita-medhyadanam*, što znači da osoba treba da jede veoma umereno. U vedskim spisima se preporučuje da *jogi* jede samo polovinu onoga što bi želeo da pojede. Ako je toliko gladan da bi mogao da pojede kilogram hrane, umesto da pojede sve treba da pojede samo polovinu, a zatim da popije dva decilitra vode; četvrtinu prostora u stomaku treba da ostavi za protok vazduha. Ako jede na taj način, izbeći će slabo varenje i bolest. *Jogi* treba tako da jede, jer je to preporučeno u *Šrimad Bhagavatamu* i svim ostalim merodavnim svetim spisima.

- *Šrimad Bhagavatam* 3.28.2, smisao

Ja sam vatra varenja u telima svih živih bića. Držeći u ravnoteži izlazeći i ulazeći životni vazduh, Ja varim četiri vrste hrane.

Smisao: Iz ajurvedskih *šastra* saznajemo da u stomaku postoji vatra koja vari svu hranu koju pojedemo. Kada ta vatra ne gori nismo gladni, a kada pravilno gori osećamo glad. Ako ta vatra ne gori kako valja, potrebno je lečenje. Ona je predstavnik Svevišnje Božanske Ličnosti. Vedske mantre (*Brihad-aranjaka Upanišada* 5.9.1) potvrđuju da se Svevišnji Gospod (*Brahman*) nalazi u stomaku u obliku vatre i da vari sve vrste hrane (*ayam agnir vaišvanaro yo 'yam antah puruše yenedam annam pacyate*).

Pošto nam On pomaže čak i u varenju, mi kao živa bića nismo nezavisni čak ni u ishrani. Da nam Bog ne pomaže u varenju hrane, ne bismo mogli da jedemo. Bog, dakle, i stvara i vari hranu i samo Njegovom milošću uživamo u životu. To je potvrđeno u Vedanta-sutri (1.2.27): *šabdadibhyo antah pratišthanac ca*- Gospod je u zvuku, u telu, u vazduhu, pa čak i u stomaku kao moć varenja. Postoje četiri vrste hrane - hrana koja se guta; koja se žvaće; koja se liže i koja se siše - a On je moć koja ih sve vari.

-*Bhagavad gita* 15.14, smisao

Zato treba da živite u skladu sa pravilima i propisima *brahmanskog* života. Prva i najvažnija je čistoća. Ljudi u vašoj zemlji imaju tako mnogo prljavih navika. Na primer, ne peru ruke i usta posle obroka. *Brahmana* ne deluje tako. Ako bi tako delovao u Indiji, bio bi veoma iskritikovao. Zato, ako čak pojedete samo malo nečega, treba odmah posle toga da isperete ruke i usta. Takođe, odmah posle jela treba obrisati i mesto na kome ste jeli.

-Šrila Prabhupada, pismo Lakšmi Narayani, 8.jul, 1971.god, Los Angeles

Bhakta: "Onaj ko teži poboljšanju zdravlja ili želi..."

Prabhupada: Generalno, ovo praktikovanje *joge* se vrši u ime poboljšanja zdravlja. Neko hoće da oslabi. Vidite li? Zato što ste bogata nacija jedete previše i ugojite se, a onda plaćate *joga* kurseve da bi smršali. To se dešava. Pre nekoliko dana video sam reklamu: "Smanjite svoje kilograme." A zašto se gojite? Budalaštine! Oni to neće

razumeti. Ako moram da smanjim kilograme, zašto ih povećavam? Zašto nisu zadovoljni sa jednostavnom hranom? Ako jedete žitarice i povrće i laganu hranu, nikada nećete biti gojazni. Vidite? Nikada nećete biti debeli. Smanjite jedenje što je moguće više. Tako praktikujte *jogu*. Ako postanete proždrljivi, bićete...

Postoje dve vrste bolesti. Proždrljivci, koji oboljevaju od dijabetesa i oni koji ne mogu da jedu dovoljno-oni mogu dobiti tuberkulozu. Zato ne možete da jedete previše ili ne možete da jedete premalo. Ako jedete previše, bićete bolesni. A i ako jedete premalo, bićete bolesni. To će biti objašnjeno. *Yuktahara-viharasya yogo bhavati siddhi*...Ne gladujte, ali i ne jedite previše. Naš program, *Krišna prasadam*, je da jedete Krišna prasadam. Jedenje je potrebno. Ipak, ne jedite previše. Takođe, ne jedite ni premalo. Ne kažemo da jedete premalo. Ako možete da pojedete četiri kilograma hrane, pojedite. Ali, ako ne možete da pojedete četiri kilograma, a zbog pohlepe i gramzivosti ih jedete, onda ćete patiti. Shvatate li?

- Šrila Prabhupada, predavanje na *Bhagavad-gitu* 6.13-15, 16.februar, 1969.

Lečenjem glavnog uzroka bolesti, osoba može pobediti sve telesne bolove i patnje. Slično tome, ako je osoba posvećena duhovnom učitelju i ima veru u njega, može vrlo lako da savlada uticaje *sattva-gune*, *rađo-gune* i *tamo-gune*.

-- *Šrīmad Bhagavatam* 7.15.25, smisao

Onaj ko uredno živi i jede jednostavnu vegetarijansku hranu može održati dobro zdravlje. Prejedanje, neumereno zadovoljavanje čula, prevelika zavisnost od tuđe milosti i veštački nametnuti standardi življenja crpe ljudsku energiju. Posledica toga je skraćivanje životnog veka.

-*Šrīmad Bhagavatam* 1.1.10, smisao

Bolest treba da se leči, da se otkloni. Na hindiju kažu: *jara ar para okhane kha na baviya ar*.(?) To znači: "Neželjenom gostu ili bolesti, ne dajte da jede i on će otići." Otići će. Tako u slučaju bilo koje bolesti, gladujte nekoliko dana, dva dana, tri dana i neće. A nekom neželjenom gostu ne poslužujte hranu. On će automatski otići. Znači, bolest ne treba da se održava. Bolest treba izlečiti.

-Šrila Prabhupada, predavanje na *Bg.7.2*, 10.mart, 1975, London

BRIGA O ZDRAVLJU ILI UGRA KARMA?

K R A J Ž I V O T A Etička razmatranja u Ajurvedi

Nimai Nitai Dasa

Pre ili kasnije, svaki ajurvedski učitelj i lekar mora da odgovori na neizbežna pitanja učenika ili pacijenta koja se tiču krajnjih medicinskih poduhvata. Iako sam često odgovarao na takva pitanja, tokom dve decenije podučavanja i praktikovanja, nedavno postavljeno pitanje studentkinje aleopatske medicine je podstaklo dublje ispitivanje ontološke i moralne potpore koju pruža ajurvedska etika.

Nedavno je, u vodećoj medicinskoj školi u Bostonu, jedna indijska studentkinja učestvovala u “vađenju” srca iz dvanaestogodišnjeg dečaka koji je prethodno bio u upornom i neizmenljivom vegetativnom stanju. Njena pitanja su bila i razborita i otrežnjavajuća:

Da li vađenje živog srca predstavlja hatju (ubistvo)? Kako Ajurveda gleda na doniranje organa posle smrti? Ako se, posle smrti, jedan ili više organa presadi, a ostatak tela spali - kakav će sve to imati uticaj na živu (dušu), koja je napustila telo?

Kako će se to odraziti na primaoce organa? Ako je telo toliko bolesno, da se vitalni organi ne mogu oporaviti - da li to treba da prihvatimo kao znak koji prethodi preseljenju i da se jednostavno pripremimo za smrt?

Tradicionalno vedsko shvatanje je da *jiva* (duša) prebiva u srcu (*Prašna Upanišad* 3.6): “Jastvo (*atman*) prebiva u samom srcu” (Olivelle, p.283). *Brihadaranyaka Upanišad* 4.3.7: “ To je ta osoba - ona koja se, među vitalnim funkcijama (*prana*), ispoljava kao shvatanje, kao unutrašnje svetlo u srcu.” (Olivelle, str.59). Pravi trenutak fizičke smrti je kada *jiva* napusti srce. U *šastrama* se ne spominje bilo kakva druga procena ili standard za potvrđivanje fizičke smrti (*Āndogja Upanišad* 6.11.3): “...znaj da ovo, naravno, umire kada ga napusti život (*jiva*)...” (Olivelle, str.154). Znači, ako srce kuca, osoba može da zaključi da *jiva* pokreće telo; a vađenje organa je *hatja*, ubistvo.

Doniranje organa posle smrti ne podrazumeva ubijanje pacijenta, ali donosi drugačije probleme. *Jiva* (osim u slučajevima uzvišenih osoba kao što su *paramahansa sannyasiji*) je vezana za svoju fizičku građu i kružice i prebivaće iznad tog tela sve dok je ono u prepoznatljivom obliku, čak i posle fizičke smrti. Zato, kremiranje treba da ubrza proces raspadanja materijalnog oblika. Pravilo je da se skelet izmrviti tokom kremiranja, tako da spaljivanje bude potpuno i da bi se životna sila zajedno sa čulima (tradicionalno poznatim kao *prana*) pravilno oslobodila. Zbog toga, oni koji su vezani za utelovljeni život ne treba da doniraju svoje organe, pošto njihova *sukšma šarira* (suptilno telo koje se sastoji od uma, inteligencije i ega) i *karana šarira* (uzročno telo koje se sastoji od *ahankare*, lažnog ja) može da prenese takvu vezanost na fizičko telo primaoca. Takođe, svako ko prima donirane organe je podložan uticaju donatorove *sukšma* i *karana šarire*.

Kod ovih razmatranja postavlja se važno pitanje: Do koje mere treba da se opiremo prirodnim procesima starenja, propadanja i umiranja? Kada treba da prihvatimo neizbežno? *Šastra* jasno kaže: “Onaj ko se rodio, sigurno će umreti.” (*Bhagavad-gita* 2.27), a to je sigurno neopozivo iskustvo svih utelovljenih živih bića u istoriji. Mi ne možemo da “spašavamo živote”. Možemo samo da odložimo smrt ali po koju ličnu i društvenu cenu?

Presadivanje organa je samo jedna od medicinskih procedura, koja nesumnjivo spada u kategoriju koju je Šrila Bhaktivinoda Thakur označio kao “preterani naponi da se održe telo i duša zajedno”. Oni ne samo da grade *bhukti* (vezanost i zadovoljavanje fizičkih i suptilnih tela), već ih treba i izbegavati kao *ugra karmu*, termin koji se objašnjava kao “naporna delatnost sa ograničenim rezultatima”.

Kraj života

Proces umiranja prati sledeći opšti obrazac, iako neki stadijumi mogu da se skrate do nevidljivosti, drugi mogu značajno da se produže.

U krajnjem stadijumu bolesti, *prana* (životna sila) se smanjuje i počinje da se povlači iz *sthula šarira* (fizičkog tela). To je prvi stadijum procesa umiranja. Kod većine pacijenata to postepeno povlačenje *prane* se dešava po redu, u više pravaca: od periferije ka centru; od manje vitalnih do vitalnijih organa i od nižeg torzoa ka glavi. Kada se jednom *prana* povuče iz fizičkog tela, *karmendrija* (moći delovanja) više ne funkcionišu.

U drugom stadijumu *prana* se povlači iz *sukšma šarire*. Kada se *prana* povuče iz *gjanendrija* (sposobnosti opažanja), pacijent gubi svest o spoljašnjem okruženju i tone u nesvesno stanje.

U trećem stadijumu, *prana* se povlači u *karana šariru*. Pošto *sukšma šarira* nije sposobna da vrši svoj organizujući uticaj na fizičko telo kroz medijum *prane*, četiri osnovna stanja materije počinju da se raspadaju. (Peto stanje, etar ili prostor, je polje u kome se manifestuju ostala četiri stanja i pošto nema delove ne može ni da se raspada.)

Dhatui (telesna tkiva) u čvrstom stanju gube jedinstvo i pacijent, uporedo s tim, doživljava gubitak svesti o telu. Tada se *dhatui* (u tečnom stanju) rasprše uzrokujući suženje sluznih membrana. Pošto su *dhatui* u stanju raspadanja, telo gubi toplotu i stvara se surova “klima”. Na kraju, *dhatui* u gasovitom stanju se rastvaraju i pacijent umire. U tom trenutku duša napušta srce i odnose je *sukšma šarire*.

Ajurvedski lekari, koji su svesni ovog pravilnog procesa, mogu veoma da pomognu pacijentima i njihovim porodicama, umirujući njihove strahove i uveravajući ih u besmrtnost *jive*, čak i u sred njihovih iskustava. Pevanje Gospodovih svetih imena, upućivanje molitvi, čitanje svetih spisa i vršenje drugih religioznih rituala (u skladu sa pacijentovom veroispovesti) se veoma preporučuju i predstavljaju sastavni deo ajurvedske brige o pacijentima koji su blizu napuštanju tela.

Naravno ublažavajuće mere, zapravo, mere koje omogućavaju simptomatično olakšanje, ali ne i izlečenje, mogu i treba da se primene kad god je moguće ublažiti bol i patnju. Ipak, treba izbegavati preterane terapije ili lekove koji ublažavaju ili otklanjaju bol (a izazivaju pomračenje svesti), jer je svesni izlazak iz ove ravni veoma koristan za duhovni razvoj. Pacijenti, rođaci i ajurvedski lekari treba da pristupe smrti kao *sadhani* (duhovnoj praksi).

Produžavanje života

Ajurveda razvrstava bolesti na *sadhja* (izlečive) i *asadhja* (neizlečive). Među neizlečivim bolestima, neke su *japja* (hronične, ali podnošljive poput dijabetesa), a ostale su *pratjakheja* (sudbonosne, kao što je metastaziran rak). U predsmrtnom stanju, ajurveda preporučuje samo ublažavajuće mere.

BO naređenje

Ajurvedski lekari prihvataju prirodni ritam života i smrti i ne angažuju se u *ugra karmi* da bi produžili život (ili patnju), jer zahteva veliki napor i troškove. Obavešteni pacijenti u predsmrtnom stanju treba da razgovaraju o svojim pravima i treba da se pravno obezbede da će se njihove želje ispoštovati. Ako je pacijent dao izričito Bez-oživljavanja naređenje (DNR orders), dužnost ajurvedskog lekara je da pomogne da se to i sprovede.

Ukidanje veštačkog održavanja života

Prema vedskim principima, ukidanje sistema veštačkog održavanja života je opravdano kada je pomoćni mehanizam glavna prepreka u procesu umiranja. Ajurveda, takođe, dozvoljava hidrataciju i ishranu na zahtev pacijenta sa smrtonosnom bolešću koji odlučuje da posti, čak i ako će takav post ubrzati smrt. *Prajpaveša*, dobrovoljan post do smrti za one koji imaju smrtonosnu bolest, može da se primenjuje samo pod vođstvom i sa blagoslovima starijih članova iz pacijentove verske zajednice.

Pomaganje samoubistva

Ajurvedska etika ne oprašta greh takozvanog pomognutog samoubistva, kojim se proračunato izaziva smrt pacijenta na njen ili njegov zahtev, na bilo koji smrtonosan način. Ajurvedski lekar, ako to od njega zatraži pacijent, može da prepíše - ali ne i aktivno da preporuči - *prajopavešu* (dobrovoljni post do smrti) kao način za skraćivanje dugog ispaštanja.

Samoubistvo

U skladu sa *šastrama*, samoubistvo odlaže i pojačava *karmu*. Međutim, kao što je ranije rečeno, ajurvedska etika dozvoljava *prajopavešu*, dobrovoljni post do smrti. Pacijent, koji donosi takvu odluku, mora javno da je objavi - da bi se napravila razlika između tog čina i privatno počinjenog samoubistva u traumatskom emocionalnom stanju bola i očaja; kao i da bi se dala dozvola pristupa rođacima i članovima religiozne zajednice.

Prajopaveša se dozvoljava kada pacijent nije sposoban da vrši normalna telesna pročišćenja, kada je smrt neizbežna, a bol i patnja su ekstremni (toliko da bi njihovo ublažavanje izazvalo gubitak svesti). *Prajopaveša* je postepena i dozvoljava pacijentu da razmisli o svojoj odluci. Posle određenog razmatranja, dobrovoljan post do smrti treba da se sprovodi kao *sadhana* i uz podršku verske zajednice.

Autopsija, seciranje i balsamovanje

Posthumno vršenje nasilnih procedura nad fizičkim telom uznemirava dušu koja je otišla, nepotrebno odlaže konačno razdvajanje i može negativno da utiče na porodične članove. Zato ajurveda smatra da se autopsija treba izbegavati, osim kada to zakon zahteva; a, takođe, obeshrabruje seciranje leševa radi naučnih istraživanja. Balsamovanje ili zamena krvi sredstvima za konzervisanje, takođe, ima suprotno dejstvo. Pored tih navedenih razloga, balsamovanje usporava raspadanje fizičkog tela, potpomažući zadržavanje vezanosti *jive* za svoj oboleli instrument.

Krajnje odvajanje

Kremiranje je bolji način kod odlučivanja o lešu i treba da se izvrši u roku od 24 časa posle smrti. Pošto vatra veoma brzo uništava telo, *jiva* se uz pomoć kremiranja oslobađa od vezanosti za fizički instrument. Sahranjivanje se ne preporučuje, osim u slučajevima beba i uzvišenih ličnosti.

Verujem da će diskusija o ovim principima i uputstvima, pomoći svim ajurvedskim lekarima da se suoče sa ovim neizbežnim etičkim nedoumicama i to sa većim samopouzdanjem i neosporivim činjenicama. Čak i oni koji ne prihvataju ovakva vedska gledišta mogu učiti kroz iskustva, pošto će imati priliku da razmotre ove teme pre nego što se suoče sa njima u kliničkom radu.

Molim se da naši pacijenti budu bolje usluženi. Ačarja Čaraka je rekao: “Oni koji leče uz pomoć ajurvede, smatrajući samilost prema svim živim bićima za svoju najviću dužnost, ispunili su svoju misiju. Oni dostižu vrhovnu sreću.”

MOŽETE LI TO REĆI PONOVO?

BUKA – UZROK GUBITKA SLUHA U ISKCON-u

Izveštaj Jayadvaita Swamija
(Januar 2006)

Pre dvanaest godina, podelio sam svim članovima ISKCON GBC-ja ono što zovem “uvodni izveštaj” o gubitku sluha u ISKCON-u, koji se javlja zbog velike buke.

Prema audiolozima, izveštaj je objasnio da produženo i stalno izlaganje “glasnom” zvuku - to je zvuk iznad određenog nivoa decibela - osobu dovodi do velikog rizika od postepenog gubitka sluha.

Uobičajeni nivo zvuka ISKCON kirtana, navodi izveštaj, dobro prevazilazi nivoe koje autoriteti smatraju “sigurnim”. Tako, ako ste aktivni član ISKCON-a, vaš sluh je izložen visokom riziku.

Gubitak sluha, navodi izveštaj, počinje skoro neprimetno, a u trenutku kada primetite efekte već je suviše kasno; oštećenje ne može da se popravi.

Međutim, gubitak sluha može da se spreči. Uobičajeni način je putem Programa očuvanja sluha, koji se sastoji od sedam delova:

1. Merenje nivoa izloženosti
2. Kontrolisanje jačine zvuka
3. Merenje sluha vaših ljudi
4. Uzimanje u obzir upotrebe štitnika za uši
5. Obrazovanje i motivisanje vaših ljudi
6. Redovno vođenje zapisnika
7. Provera rezultata vašeg programa

Izveštaj je ukratko objasnio kakve posledice povlači za sobom svaki deo. Spomenuto je da su takvi programi bili obavezni u svim granama vojske S.A.D. od 1950. i zakonom propisani u američkoj industriji. Troškovi takvog programa, objašnjava izveštaj, su skoro beznačajni.

Sada, dvanaest godina kasnije, koliko smo napredovali?

Verujem da je moj izveštaj doprineo da neki *bhakte* postanu svesniji rizika od gubitka sluha zbog buke. Neki su počeli da koriste lične štitnike za uši (čepiće za uši). Nekoliko hramova je isključilo pojačala . Ultra veliki karatali se manje koriste.

Nekoliko *bhakta* je proverilo sluh. Neki su otkrili da ispaštaju zbog posledica gubitka sluha čiji je uzrok buka. Sada neki koriste slušne aparate. Jedan od naših najboljih vođa

kirtana ima hronično i ozbiljno oštećenje - zujanje u ušima. To je jedna od posledica na koju upozorava moj izveštaj.

Ipak, dok su neki hramovi smanjili jačinu zvuka, drugi su je pojačali. Buđenjem popularnosti velikih karatala pojavilo se veliko društveno oduševljenje afričkim bubnjevima dovoljno glasnim da zagluše mridange.

Ukratko, posle dvanaest godina, malo toga se promenilo. Danas je moć sluha članova ISKCON-a izložena istom riziku, kao i ranije. A koliko znam, ni jedan ISKCON-ov hram - i još tužnije, ni jedna ISKCON-ova škola - nije uspostavila sistematski program očuvanja sluha.

Odakle da počnemo sa primenom senzibilnih faktora za očuvanje sluha naših *bhakta*? Pre dvanaest godina sam pisao o potrebnim naporima: "U okviru tih napora - očigledno, ali često lako zanemareno - je da sve to ozbiljno prihvate zadužene osobe u Upravnom telu". Ubedljivo, to je prvi korak koji još uvek tek treba da se napravi.

Moj uvodni izveštaj, podnesen pre dvanaest godina, izgleda da je uglavnom prošao nečujno. Pitam se: Da li možda treba da ćutim?

S poštovanjem
Jayadvaita Svami

Napomena: Moj uvodni izveštaj je dostupan na www.jswami.info/hearing_loss.
Lakše za pamćenje: možete da ga nađete i na mojoj web stranici - www.jswami.info

POSLE-POROĐAJNA NEGA

Raga Manjari devi dasi

“Nova majka treba da primenjuje određenu dijetu, tople kupke i da pije čajeve koji sprečavaju infekciju, daju vitalnost i smanjuju vatu.”

- *Caraka Samita-šarira sthanam*

Indija ima predivnu tradiciju po kojoj trudna žena boravi kod svojih roditelja tri meseca pre i posle rođenja bebe, kako bi bilo sigurno da će imati dovoljno odmora, podrške i nege. To ženi omogućava da se oporavi od velikog mentalnog i fizičkog stresa koji je preživela tokom porođaja, pružajući joj vreme za odmor i pomoć oko bebe.

Devedeset dana posle porođaja se smatra bitnim periodom čišćenja i oporavljanja, tokom kojeg majka treba u potpunosti da se odmori kako bi povratila snagu i zdravlje od pre trudnoće. To će joj dati mentalnu, emocionalnu i duhovnu spretnost da se izbori sa zahtevima majčinstva. To će, takođe, zaštititi nju i bebu od uobičajenih problema sa zdravljem koji se javljaju u to vreme, kao što su: problemi sa debelim crevom, nesаница, razdražljivost i posle-porođajna depresija. Čak i savremena medicina tvrdi da je ženskom telu posle porođaja potrebno najmanje šest nedelja da se vrati u normalu, pa u skladu s tim postoji standardna kontrola posle šest nedelja. Majke koje ne mogu pravilno da se oporave, rizikuju da ispaštaju od dugoročne iscrpljenosti i hronične slabosti koja je povezana s rođenjem deteta. Žene su naročito podložne posle-porođajnoj depresiji, ako nemaju dovoljno odmora i podrške u to vreme. Neki od izazova s kojima se susreću su vrtoglavica, manjak sna, bol, briga, dojenje, brige zbog dobitka kilograma i uopšte osećaj preopterećenosti zbog odgovornosti vezanih za majčinstvo. Sve to doprinosi posle-porođajnoj depresiji od koje pati 80 % američkih žena.

Rođenje deteta i novo majčinstvo ima tendenciju da poremeti ravnotežu elemenata vazduha i etra (*vata*) zbog mentalne i fizičke napetosti, nedostatka sna, neredovnih obroka i slabog varenja posle porođaja. *Vata* je hladna, suva i aktivna; zato je treba vratiti u ravnotežu toplim i masnim terapijama i odmaranjem. Ako je majka nesrećna ili nije zdrava, to utiče na bebu i razvoj odnosa između majke i deteta. S druge strane, zbrinuta majka preplavljena radošću i zdravljem prenosi takvu energiju na svoje dete.

Saveti za povratak ravnoteže i smanjenje stresa

- Majka treba da se odmara što je više moguće, najmanje mesec dana. Dobijanje bebe može da bude početak najveće ljubavi, ali i kraj dovoljnog spavanja. Da bi se zaštitili od iscrpljenosti treba da pokušamo da legnemo do 21h (ili ranije) i da minimalno radimo vežbe. Praktikovanje *joga-nidre* jako oporavlja.
- Zbog primene mirnog načina života i smanjenja stimulacija, ona treba da ograniči broj posetilaca; da smanji razgovore; da boravi na toplom i tihom mestu, zaštićenom od hladnoće i vetra (promaje); da izbegava putovanja i da raspodeli i prepusti poslovne

obaveze pomoćnicima. Prihvatanje nečije pomoći oko kupovine, pranja veša, kuvanja i čišćenja, najmanje mesec dana, će omogućiti majci da se usredsredi na svoj oporavak i na bebine potrebe i da se ne oseća iscrpljeno.

- Majčino varenje će se odražavati na bebino varenje, tako da specijalna briga treba da se posveti pripremanju hrane koja je laka za varenje, hranljiva i spremljena s ljubavlju. Obroci treba da budu redovni, topli, skuvani, organski, tečni i blago začinjani. Preporučuje se hrana kao što su cela zrna žitarica, kompoti, povrće skuvano na pari, mung dhal, basmati pirinač, mleko, *ghi*, bademi, suvo grožđe, urme, smokve, šećer od palme i dosta tople tečnosti kao što su čajevi od kamilice i fenela.

- Začini kao što su: bosiljak, lovorov list, kim, kardamom, fenel, fenegrik, đumbir, asafetida, seme gorušice, biber i kurkuma pojačavaju vatru varenja. Neke vrste hrane uznemiravaju majčino varenje i utiču na stvaranje gasova u mleku, pa ih zato treba izbegavati. Tu spadaju: hladna hrana, sirova ili fermentisana hrana, ostaci, brokuli, prokelj, kupus, capsicum, karfiol, plavi patlidžan, crni i beli luk, grašak, krompiri i većina leguminoza (osim mung dhala).

- Dobro je da se nova majka svakog dana masira sa toplim biljnim uljima i da posle toga odspava sat vremena. Posle toga može da se okupa sa terapijskim lišćem tamarinda, džekfruta, ricinusa i nima. Sve to ima anti-mikrobsko i anti-virusno dejstvo. Za alternativnu aroma terapiju koristi se eliksir od esencijalnih ulja ruže, ruzmarina, lavande, čempresa i ždralinjaka (geranijum). Jasmin je, takođe, dobar za otklanjanje posle-porođajne depresije. U tom periodu treba zavezati oko stomaka pamučno platno koje će držati abdomen i vratiti matericu u normalu. Posle-porođajna masaža pomaže majčinom telu da se reorganizuje; opusti; poboljšava cirkulaciju; podiže imunitet; smekšava kožu; smiruje nervni sistem i vraća mišiće, ligamente i kosti u normalu. Još jedan specijalni tretman koji se primenjuje posle normalne svakodnevne masaže, tokom prve nedelje, je masaža oblogom od lekovitih biljaka (*ila kizhi*). Obloga se sastoji od lišća ricinusa, tamarinda, Vitex nigunde, lipe i kamene soli. To smanjuje bolove u telu i jača tonus mišića.

- U tom periodu majci se daju biljni tonici da bi joj obnovili energiju, imunitet i poboljšali kvalitet njenog mleka. Neki od tonika su: *čjavanprašam*, Asparagus racemosus (*šatavari*) i Withania somnifera (*ašvagandha*). Takođe, daju se i neki od klasičnih preparata za ublažavanje vate i poboljšanje varenja, kao što su: *dhanwantaram* odvarak i tablete, *dasamularištam* ili *jirakarištam*.

- Posle porođaja, mnoge žene pate zbog zatvora i zato mogu da uzimaju ricinusovo ulje pre odlaska na spavanje, jer će im ono podmazati creva i podstaknuti njihovo potpuno pražnjenje.

- Najmanje tri meseca treba izbegavati seksualne odnose, da bi se omogućio oporavak reproduktivnih organa. Vežbe sa karlicom na podu i *joga* vežba *mula bandha* pomažu elastičnost vagine. Za smanjenje veličine vagine, primenjuje se ispiranje odvarakom od ogrozda (*amalaki*) ili kašom od smokvinog lišća.

- Ajuurveda smatra da je najbolje majčino mleko, koje se redovno stvara, za bebine određene potrebe. Posle porođaja treba, što je pre moguće, podojiti bebu jer se početni kolostrum (iako težak) smatra nektarom. Da bi povećala stvaranje mleka, majka treba da misli s nežnošću o bebi i da uzima fenegrik, fenel, *šatavari* mleko i *ghi*. Ako beba odbija da sisa, majka treba da namaže bradavicu medom - da bi je podstakla da sisa.

- U slučaju mastitisa, topli listovi kupusa se stavljaju na dojke i ispucale bradavice

se mažu smešom od žalfije i kurkume.

Kada bebi izađu prvi zubi može da se prestane sa dojenjem ili da se nastavi, zavisno od toga šta majka želi. Da bi zaustavila mleko, majka može da maže kašu od lišća nima i jasmina na grudi.

Iako se sleđenje ovih praktičnih saveta o nezi majke može činiti nerealno idealnim, od 1985. godine stotine majki na Zapadu je imalo dobrobit od Programa za majku i bebu, koji nudi Maharišijeva Ajurveda. Američka akušerka Rebecca Douglas je iskusila Program za majke i bebe posle rođenja svog trećeg deteta. Sada ga preporučuje klijentima, verujući da je to za „bebinu dobrobit” i da ih time neće „razmaziti”. Douglasova je primetila da nove majke koje slede preporuke „izgleda imaju mnogo više entuzijazma, a mnogo manje zamora”. Bivši direktor Programa za majke i bebe, Sharon Thomas, je video dobre rezultate kod stotine majki: “Nikada nisam video primer posleporođajne depresije tokom svih godina dok sam radio u ovom programu... Majke su izgledale zdravije; imale su veću podršku i više odmora. Njihovo dobro zdravlje se održalo godinama kasnije.” Istraživanje koje je sproveo psiholog Ragnhild Boes potvrđuje delotvornost Programa za majke i bebe. Utvrdio je da su majke iz Programa imale bolje celokupno zdravlje, više samopouzdanja i radosti u novom majčinstvu; bogatije porodične odnose i bolju fizičku i emotivnu stabilnost od žena iz kontrolne grupe. Izgleda kao nepotreban trošak da imate nekog ko dolazi da vam kuva i da vas masira, ali majke na to treba da gledaju kao na ulaganje u svoju budućnost.

Srećne bebe

“Dete je nestašno biće sa kovrdžavom kosom i rupicama na obrazima.”

- Ralph Waldo Emerson

Prvih šest meseci bebinog života se smatra najznačajnijom fazom tokom koje se gradi osnova mentalne i fizičke moći. Prelazak iz materice u svet treba da bude što je moguće nežniji i blaži. Situacija u kojoj su bebe bile liči na devetomesečni boravak u mračnoj samici, pa im zato treba vreme da se prilagode na primanje čulnih nadražaja. *Šrimad Bhagavatam* objašnjava neudobnost materice u kojoj se beba muči kao ptica u kavezu i moli se Bogu: “ Ja, čista duša, sada naizgled vezana svojim delatnostima, ležim u materici majke po uređenju *maje* (iluzije). O Gospode moj, kada ću biti oslobođena ovog tamnovanja?”

Da bi se što više olakšalo prilagođavanje, novorođenče se štiti od svih jakih čulnih nadražaja. Tu spadaju: vetar, jaka sunčeva svetlost, kiša, glasna buka, jaki mirisi, grube površine i iznenadni ili snažni pokreti. Sve treba da bude mekano, toplo i povoljno za odgoj. Prema vedskoj tradiciji dete se čak i ne iznosi napolje prvih četrnaest dana života. Zatim se vrši ritual poznat kao *niskramana samskara*, kada otac iznosi dete napolje na sunce i izgovara mantru za njegovu ili njenu dobrobit. Takođe, tromesečna beba može da se stavi (na kratko) na stopala hramskog Božanstva da bi dobila Božansku zaštitu, dok prima blagoslove sveštenika i dok se prska svetom vodom.

Tri činioca pojačavaju vezu sa bebom, a to su: dojenje, masaža i držanje bebe u naručju. Savremeno medicinsko istraživanje je utvrdilo prednosti dojenja u odnosu na hranjenje iz flašice. Rezultati proučavanja zaključuju da je kod dojenih beba manja stopa

smrtnosti nego kod beba hranjenih na flašicu; zatim, da im se brže razvijaju fizičke i mentalne sposobnosti i manje su sklone infekcijama i kvarenju zuba. Majčino mleko ima sedamdeset sastojaka kojih nema u veštačkom mleku i ono je važan izvor antitela koja grade imuni sistem. Beba se navikava na čvrste stvari čim joj izbiju prvi zubi. Sveštenik daje bebi prve žitarice u ceremoniji zvanoj *annaprasana*. Posle 56 dana beba može da jede supu od griza. Ona se sprema tako što se griz uveče potopi u vodu. Do ujutru griz upije vodu, a onda ga treba skuvati u mleku, sa palminim šećerom. Osušena banana u prahu sa butermilkom pomaže stomačno varenje. Preporučuju se i *ragi* ili voda od crvenog prosa, pirinač i kravlje ili kozije mleko. So se ne daje tokom prvih šest meseci.

U Indiji, masaža je sastavni deo dnevne rutine majke i deteta. Ona je veoma korisna za prevremeno rođene bebe ili nedonošćad. Ako se nedonošćad svakodnevno masira dobijaju veću kilažu i ranije izlaze iz bolnice od onih koje nisu dobijale masaže.

Ajurveda preporučuje da se masaža radi u toploj i tihoj sobi. Takođe, zbog veoma osetljive kože novorođenčeta tokom prvih nekoliko meseci za masažu treba koristiti malu loptu od testa. To može da se napravi od brašna i vode. Zatim se uvalja u malo prokuvanog organskog mleka od kokosa ili u susamovo ulje i kurkumu. Masaža poboljšava bebinu cirkulaciju, izbacuje otrove, oštri reflekse, jača varenje, smanjuje grčeve i daje bebi dubok osećaj sigurnosti. Do bebinog drugog meseca primenjuje se masaža kuvanim kokosovim mlekom ili *lakšadi* uljem, tako što se nežno nanosi pokretima ruke i udružuje se sa nekim vežbama za usklađivanje senzorne motorike. Kod dugih kostiju koristite duže pokrete; kružne pokrete na zglobovima, a abdomen nežno pritiskajte u smeru kazaljke na satu jer to pomaže izbacivanje gasova. U drugom mesecu ulje, poput *brahmi* ulja, može da se maže na teme, a prestanite sa mazanjem *ghija* na fontanelu (to se radi od rođenja). To deluje kao tonik za mozak, za mišićne nerve i kosu, a sprečava stvaranje temenjače. Masaža može da traje 10 do 20 minuta, a najbolje je da se radi posle 30 minuta od obroka. Ako beba pati zbog grčeva, na kraju masaže, u trajanju od nekoliko minuta, na abdomen treba staviti oblogu natopljenu vodom u koju je stavljen prstohvat *asafetide*. Posle masaže slede topla kupka i spavanje. Masažu treba izbegavati ako ima znakova visoke temperature i prehlade. Bebe napreduju zbog tog nežnog dodira i opuštanja u društvu roditelja. Drevni pedijatrijski tekst Kašjapa Semite kaže da je masaža jako važna za razvoj bebinih mišićnih nerava i za razvoj centralnog nervnog sistema, kao i za dobijanje na težini; zatim, otklanjanja bol, poboljšava kožu, vid i varenje. Pored toga masaže pružaju majci i ocu jedinstvenu priliku da provedu kvalitetno vreme sa svojom bebom. Iako možete da naučite dobre tehnike sa video filmova o ajurvedskim masažama beba, najbolja masaža dolazi od ljubavi - a ne od metoda.

Izraz „spavao sam kao beba” su verovatno izmislili roditelji koji su bili dovoljno srećni da ovladaju veštinom „šaputanja bebi”. Indijci su uvek koristili viseće mreže za ljuľanje da bi uljulkali svoje bebe u dubok san. Te viseće ležaljke, sada dostupne u Zapadnjačkom dizajnu, su jednostavne konstrukcije užeta koje visi sa plafona i koje je vezano za snažan trouglasti ram od užeta preko kojeg se prebaci savijeno platno. Viseća ležaljka je veoma udobna za bebu, pošto liči na okruženje materice sa sigurnim povijenim oblikom i rasponom pokreta sličnim mogućim pokretima u materici. Bebin blago nakrivljen položaj sprečava odliv i grčeve. Uobičajeni dečji krevci, pošto su čvrsti i ravni, ne pružaju osećaj udobnosti u pelenama, a mogu da dovedu i do razvoja spljoštene

glave. Takođe, bebe se mnogo mirnije bude u visećoj ležaljci pošto njeni sopstveni pokreti uzrokuju ubedljivo odskakivanje.

Muzika je još jedna vrsta pomoći pri uspavlivanju. Određene pesme deluju kao znak za spavanje na bebu, izazivajući opuštanje. Dr. Schwartz (zaposlen kao doktor na odeljenju intenzivne nege) je razvio veoma delotvoran stil muzike koji podseća na zvukove koje beba čuje u materici. On je otkrio da zvuk protoka krvi u posteljici plus majčino disanje i lupanje srca, koji se čuju u materici, dostižu jačinu zvuka 80-95 decibela, što je glasno skoro kao noćni klub i da iznenadno zaustavljanje te muzike može da bude stresno za dete. Tako je Dr Schwartz, uz pomoć osetljivih mikrofona, snimio zvukove u materici svoje trudne žene i dodao nežnu muziku i ženine glasove. Pošto je video da bi ta kompozicija odmah uspavljivala njegovo dete, puštao ju je i novorođenim bebama koje bi onda provele oko tri dana manje na intenzivnoj nezi.

Takođe, bebe se mogu umiriti ako ih čvrsto držite i nosite. Da ne bi naprezala ruke i leđa majka može da zauzme položaj u kome će imati dobar oslonac za leđa, a bolje je da bebu drži horizontalno nego vertikalno. Mada se beba često nosi u vertikalnom položaju, to je u suprotnosti sa ajurvedskim idealom po kome beba treba da se drži horizontalno ili da se, eventualno, svojom težinom naslanja po dužini kičme dok se razvijaju kičmeni stub i mišići. Ako se glava ne drži, iznenadni trzaj glave u natrag može da izazove neurološke i mišićne slabosti, koje su u mogućoj vezi sa kifozom (slaba leđa), a neki osteopate čak sumnjaju da to ima veze sa Sindromom iznenadne smrti novorođenčeta (SIDS). Oni koji nose bebu, a stavljaju pritisak na krstnu kost i tako razdvajaju bebi noge, stvaraju neprirodnu i stresnu pozu koja šteti razvoju mišićne mase novorođenčeta. Platnena nosiljka za bebu, remen, drži bebu u prirodnom položaju fetusa u kojem je bio u materici. Ako je udobna, to je najbolja pozicija za dojenje, a dozvoljava i majci da obavlja razne stvari s dve ruke dok je bebi i dalje udobno. Te nosiljke veoma pomažu bebama koje sporo dobijaju na težini. Pokazalo se da brže napreduju ako se nose u nosiljci nekoliko sati dnevno, jer blizina majke podstiče redovnije hranjenje. Nošenje bebe smanjuje uznemirenost, grčeve i poboljšava kognitivni razvoj; razvoj motornih veština govora; gradi čvrst osećaj sigurnosti i samopoštovanja. Ideja da često nošene bebe kasnije postaju previše zavisne nema osnovu. Često nošene bebe u mlađem dobu imaju više samopouzdanja u istraživanju, a kao odrasle ličnosti pokazuju manje agresivnosti i bolje se snalaze u međuljudskim odnosima. Moguće je kupiti neke dobre nosiljke ili možete da je napravite sami od mekanog pamučnog platna – 5m dužine i oko 80 cm širine.

Vedska kultura propisuje rituale i ceremonije preobražavanja za razne faze bebinog razvoja. Kada dete doživi celu lunarnu fazu (28 dana), to se slavi tako što se veže čvor uz zaštitnu *jantru* ili blagoslovenu amajliju (*thali*) na kanapu oko detetovog struka (posle šest meseci kanap može da se zameni zlatnim lancem). Još jedan povoljan predmet koji može da se koristi je nakit od pet metala (*panča-loha*). Kaže se da da to štiti dete od loših planetarnih uticaja. Takođe, od 28. do 56. dana od porođaja, za dete se radi posebna ceremonija, *dasandhya uzhiyal*. U vreme zalaska Sunca baka ili majka ponudi plamen prvo tri puta (u smeru kazaljke na satu) upaljenoj lampi, izgovarajući "Hare Krišna", a onda tri puta bebi. Zatim, ona stavlja parče vate u kurkumu i krečnu vodu i tri puta popraska bebu. Na kraju, beba se hrani kašom od calamusa, *trifale*, zlata, maslaca, *rudrakašame*, *čandana* i *brahmi* vode-da bi se podstakao fizički i mentalni razvoj.

Ceremonija davanja imena, *nama-karana*, se vrši posle nekog vremena od rođenja. U nekim tradicijama zvanično ime se daje kada dete napuni šest meseci starosti. U međuvremenu se koriste nadimci, kao što su „mala princeza (boginja)” i „mali dragulj”. To roditeljima daje dovoljno vremena da posmatraju detetov karakter i tako izaberu zaista skladno ime. Prilikom izabiranja imena možemo da se konsultujemo sa astrologom, sveštenikom ili guruom, da bi bili sigurni da će ime imati dobru vibraciju. Ime sa povoljnim zvukom se stalno ponavlja u životu osobe i tako deluje kao mantra, privlačeći pozitivnu energiju u njen život. Astrolog izračuna najbolji prvi slog, a porodica odobrava ime koje im se sviđa, a da počinje tim slogom. Za moguća tri načina određivanja imena pomoću astrologije posavetujte se na uradi-sam web stranicama <http://jyotisha.ooit.com/bhava.htm>. Kada se ime jednom izabere, prvo ga stric ili otac šapne u detetovo desno uho, ako je dečak, a devojčici u levo uho. Samo posle toga ime može glasno da se izgovori.

Ceremonija bušenja ušiju, zvana *karna vedhana samskara*, se vrši u nekim društvenim slojevima u šestom, sedmom ili osmom mesecu. Danas je uglavnom rade zlatari. Dečaku prvo treba da se probuši desno uvo, a devojčici levo uvo. To odmah podstiče poboljšanje detetovog imuniteta, iako minđuše mogu da se izvade posle nedelju dana, ako roditelji tako žele.

Pošto se bebina kosa smatra veoma slabom, obično se ošišaju do glave pre šestog meseca, da bi podstakli veću gustinu i rast. Tu ceremoniju, po imenu *mundana*, može da obavi sveštenik ili brica. Posle šišanja, na glavu se namaže melem od sandalovine i šafrana. To štiti od infekcije i udružuje se sa najveličanstvenijim mirisom na svetu- mirisom bebine glave!

Hajde da svi poštujemo ove dragocene duše i roditelje pune ljubavi, u čijim rukama je budućnost.*

Raga Manjari Devi Dasi (učenik Bhakti Caru Swamija) je naturopata, homeopata i ajurvedski konsultant koji podučava i praktikuje Ajurvedu u Ayurveda Elements, Sydney.

www.ayurvedaelements.com.au

POMOĆ BILJAKA

Kako biljke mogu da pomognu u lečenju

*Raga Manjari Dasi i Rama Prasad das
(5.deo;nastavak iz prethodnog broja, BR..11/2005)*

PREVELIKA TEŽINA

Ajurveda veruje da je zdrava težina postignuta kada je osoba zdrava. Ne postoje veštački standardi za idealnu težinu. Ljudi sa *kapha* građom će prirodno biti teži, što je rezultat njihovog sporijeg metabolizma zbog kojeg lako dobijaju kilograme-a teško ih gube. Međutim, dobijanje kilograma nije uvek zdravo jer može da ukazuje na zadržavanje vode, hipotireoditis ili na nagomilavanje *ama*. Šta god da je uzrok, više se treba usredsrediti na mršavljenje nego na težinu. Idealna težina omogućava osobi da dostigne svoju najpovoljniju životnu snagu, fizičku spremnost i zdravlje. Težina modela koji izgleda kao mršavi beskućnik, može da bude savršeno prirodna i nenametnuta za građu *vata*-tipa, ali je opasno iscrpljujuća za osobu *kapha* ili *pita* građe. Višak od nekoliko kilograma može da doprinese dužem životu, obezbeđujući rezervu koja će pomoći suočavanje sa *vata* godinama u starosti. Pored dijete, vežbi i mentalnog stava, Ajurveda ima neke moćne biljke za smanjenje kilograma i toksina, što omogućava gubitak težine. Tu spadaju *trifala* (*amalaki*, *bhibitaki* i *haritaki*), indijski izmir, *vidanga*, kurkuma, fenegrik, đumbir, *asana* i *acacia catechu*.

Promene u načinu življenja

Prejedanje i zanemarivanje vežbanja su jednostavni razlozi za dobitak kilograma. Hrana može da se zloupotrebljava za potiskivanje neprijatnih emocija. Ljudi sa *pitta* telom imaju sklonost da se prejedu da bi potisnuli osećanja stresa i frustracije. Ljudi sa *vata* građom hranu koriste za odvratanje pažnje od zabrinutosti i straha. *Kapha* tipovi često jedu zbog užitka ili za zamenu ljubavi kada su usamljeni, depresivni ili im je dosadno. Najbolji način da se prevaziđe automatsko ponašanje je osveščavanje emocionalne gladi koja uzrokuje fizičku glad. Uzdizanje svenosti pre i tokom jela, tako što ne pričamo, dobro žvaćemo i ne gledamo TV, pomaže osobi da se usredsredi na telo i reagovanje uma na proces. Ako izbegavamo hranu između obroka i redovno jedemo lak doručak, bogat ručak i rano večeramo-pomoći ćemo svom telu da efikasno vari hranu. Pokušajte da imate raznovrsnu hranu, uključujući i svih šest ukusa: slatko, kiselo, gorko, oporo, slano i ljuto. Traganje za alternativnim izvorima energije i zadovoljstva pomaže osobi da razvija ukus za život više nego da pokušava da ga dobije samo iz hrane. Hodanje po zemlji, sunčanje, disanje blizu mora i bavljenje privlačnim hobijem može da pomogne osobi da smanji zavisnost o hrani, a donese vitalnost i stimulaciju-podstrek.

Jednodnevni post, jednom sedmično, sa voćnim sokom ili povrćem može da pomogne otapanje i izbacivanje toksina iz sistema. Takođe, može da normalizuje metabolizam i apetit.

Kapha dijeta je pogodna za jednostavne slučajeve viška kilograma. Tu se predlaže izbegavanje životinjskih masti, pržene hrane, šećera, mlečnih proizvoda, alkohola, i koštunjavog voća.

Lagana, topla, gorka, ljuta i opora hrana pomaže u gubljenju kilograma. Tu spadaju: jabuke, kruške, nar, brusnica, med, pasulj, ječam, kukuruz, proso, heljda, raž, začini (osim soli), špargla, plavi patlidžan, zeleno lisnato povrće, celer i prokelj.

Pijenje toplih biljnih čajeva sa medom može da pomogne čišćenje kanala i suzbijanje gladi. *Pranajama* (vežbe disanja), takođe, podstiče pravilno varenje, apsorbovanje i izbacivanje obroka.

Primer

Dawn ima *kapha* tip tela i osećala se prijatno u svojoj većoj atletskoj građi. Međutim, tokom zadnje godine se ugojila i osećala se naduveno i usporeno. Dawn je sledila dijetu za smanjenje *kapha* i uzimala je *triphala guggulu* svako veče pre odlaska na spavanje (kombinaciju đumbira, ogrozda, *haritaki*, *bhibitaki* i indijskog izmira). Takođe je prevazišla dugotrajnu depresiju tako što se pridružila lokalnom vaterpolo timu i stvorila bliska prijateljstva.

Dawn je bila srećna što je za dva meseca dostigla svoju željenu težinu i imala više energije.

PMS

Ženska ciklična priroda ih stalno podseća na njihovu povezanost sa prirodnim ciklusima, omogućavajući im da redovno izbacuju mentalne i fizičke nečistoće. Istraživanje pokazuje da žene za vreme ovulacije više izlaze; kreativnije su i energičnije; a u toku menstruacije su introvertnije, hipersenzitivnije i intuitivnije. Tokom prelaska iz ovulacije u menstruaciju može da se javi taj predmenstrualni sindrom (PMS). Stepen PMS-a zavisi od nivoa metaboličkih toksina (*ama*), slabosti organa i hormonske neravnoteže u telu. Simptomi se razlikuju u skladu sa pogođenom došom. *Vata* PMS se manifestuje kao zabrinutost, bol u krtsima, nesanica, rasejanost, zatvor, gasovi sa naduvenim abdomenom i energija u talasima. Kod *pitta* PMS-a prisutni su bes, glad, nestrpljenje, glavobolje, dijareje, promene na koži i znojenje. Kod *kapha* PMS-a se javljaju depresija, gojenje, zadržavanje tečnosti, osetljive grudi, leucorrhoea i lenjo varenje. Najbolje je primenjivati dijetu za određenu neravnotežu *doše*, sa određenim biljkama. Za *vata* PMS koriste se tonici koji utiču na živce, kao što su: *ašvagandha*, St. Johnova trava, indijski izmir i pred spavanje ulje jagorčevine. Za *pitta* PMS se koriste vrbena, nutgrass, aloe vera, hristovo cveće, sladić, *brahmi* i *šatavari*. Za *kapha* PMS su dobri koren maslačka, lažni koren (jednorog), dong quai i đumbir.

Promene u načinu življenja

Poboljšanjem kvaliteta života, takođe će se poboljšati i kvalitet menstrualnih ciklusa.. Kao što je prethodno bilo objašnjeno, ciklusi zavise od svih drugih bioloških mehanizama, čineći ih bezizlazno zavisnim od ravnoteže svih ostalih telesnih sistema. Regulisana rutina u ishrani će pomoći harmonizaciju naših života, što stabilizuje mesečne menstruacije. Zdrava ishrana, spavanje, vežbe, odmor i rekreacije tokom meseca će značajno smanjiti PMS sindrome.

Od hrane treba izbegavati rafinisana brašna, šećer, kofein, čokoladu, kolu, prženu hranu, životinjske masti i jaja. Odgovarajuća hrana je: semenke, cela zrna žitarica, urme, sveže povrće i voće, kajsije, supa od prelomljenog mung dhala, fenel, crna šipka melase, sladić, kumin i čaj od kamilice.

Masaža pomaže smirivanju nervnog sistema i podstiče tok hormona iz tela. Mirišljava ulja koja mogu da pomognu kod PMS-a su: ulja od kamilice, lavande, geraniuma, ruzmarina, žalfije, sandalovine, lotosa, fenela, jasmína, đumbira, vetivert i cvetno ulje.

Smanjivanje radnog vremena i društvenih obaveza u ovom periodu oslobađa telo i um od dodatnog stresa. Takođe, joga položaji predviđeni za taj period i vođeno opuštanje su veoma korisni.

Primer

Ursula je patila zbog PMS-a *kapha* tipa po nekoliko dana, svakog meseca. Osećala se deperesivno i osećala je da ima nakupljene vode u telu. Ursula je sledila *kapha* dijetu sa određenim PMS ograničenjima. Takođe je uzimala čaj od korena maslačka, đumbira, bibera i kumina. Tinktura od dong quai joj je pomogla u vezi depresije, a kompleks B vitamina sa dodatnim B6 joj je smanjila zadržavanje vode. Kupanje u gorkoj soli i mirišljavom ulju od izmira joj je smanjilo naduvenost. Za pojačanje energije, povremeno možemo da uzmemo panax gingseng.

(nastaviće se u sledećem broju)

Moždani udar

Sledeća informacija vam može pomoći da spasite nečiji život

Tokom večere napolju prijateljica se saplela i posrnula. Uverila je sve da je dobro. Rekla je da se upravo saplela o ciglu zbog svojih novih cipela. Iako je izgledala potreseno nastavila je da uživa u ostatku večeri.

Kasnije je njen suprug javio da mu je žena u bolnici, a ubrzo posle toga je preminula. Pretrpela je moždani udar tokom večere. Da su njen muž ili prijatelji znali kako da prepoznaju znakove moždanog udara možda bi ona danas bila živa.

Ako neurolog može da dodje do žrtve moždanog udara u roku od tri sata, efekti udara mogu potpuno da se preokrenu. Potpuno. Ništa više ne spašava pacijentov život od odvođenja pacijenta u bolnicu u toku prvog sata od udara. To je doktorima i pratnji poznato kao Zlatni sat.

Prepoznavanje moždanog udara

Često može biti teško da se shvati da je osoba imala moždani udar. Taj nedostatak svesnosti može da nagovesti katastrofu-žrtva može da doživi oštećenje mozga ili smrt kada ljudi u blizini ne uspeju da prepoznaju simptome. Doktori kažu da očevidac može da prepozna moždani udar postavljenjem tri jednosatna pitanja:

1. Zatražite od osobe da se nasmeje.
2. Recite osobi da podigne obe ruke.
3. Recite osobi da povezano izgovori jednosatnu rečenicu. (Npr. „Danas je sunčan dan.”)

Ako on ili ona imaju teškoće u ispunjavanju bilo kog od ovih zadataka, odmah pozovite službu hitne pomoći i opišite im simptome.

Kasnije je otkriveno da je grupa medicinskih dobrovoljaca mogla da prepozna slabosti lica, slabost ruku i probleme u govoru; istraživači ubeđuju opštu javnost da nauči ova tri pitanja.

Izmrvljenje bube u hrani

Cochineal i Carmine

Neki ljudi ne znaju da proizvodi poput sladoleda ili ruž za usne mogu da sadže ekstrat izmravljenih buba.

U Americi FDA (Food and Drug Administration) je predložila da potrebne nalepnice (etikete) za hranu i kozmetiku navedu ekstrakt košinele ili karmin, ako proizvod sadrži košinelu ili karmin (crvena nijansa se dobija mrvljenjem tela insekata još od doba Asteka).

Predloženo pravilo je usvojeno pošto je FDA primila 35 izveštaja o hiperosetljivosti na boje. Peticija Naučnog centra u Javnim Interesima je zatražila da FDA reaguje.

Široka upotreba boja u svemu, od jogurta do ruža za usne, nije tačno razotkrivena. Sastojci se obično navode kao „dodate boje” ili „E120”, kaže FDA.

Karmin daje crvenu boju sladoledu, milkšejku od jagode, lažnim krabama i jastozima, voćnim koktelima od trešanja i siru sa porto vinom-tvrđi FDA.

Karmin se koristi i za pravljenje ruža za usne, za bazu šminke, senke za oči, ajlajnera, sredstava za poliranje noktiju i proizvoda za bebe. U međuvremenu, ekstrakt košinele se pojavljuje u voćnim napicima, slatkišima, jogurtu i nekoj obrađenoj hrani.

To može da uznemiri vegetarijance, Jevreje koji pokušavaju da slede košer i svakog ko može da prebledi kada sazna da im je rumenilo napravljeno od buba.

Sve ovo već dosta dugo postoji- Indijanci koji su živeli u pre-Kolumbovom Meksiku su prvi primetili insekta, koji siše kaktuse, po imenu *Dactylopius coccus costa* i da predstavlja dobar izvor boje.

Sada, kao i onda, ekstrakt košinele se pravi od osušenih i izmrvljenih ženskih tela insekata. Karminska kiselina daje tamno ljubičasto-crvenu boju.

FDA je dozvolila upotrebu boja pošto nije dokazano „značajno loše dejstvo” na široku populaciju. Takođe je odbila da traži da na etiketama piše da su boje napravljene od insekata, kao što je Naučni Centar iz Javnih Interesa zatražio.

„Zašto ne koristite reč koju ljudi mogu da razumeju?”, rekao je Izvršni direktor Centra-Micheal E.Jacobson. „Primoravanje ljudi da preturaju po rečniku ili po Google-u da bi otkrili šta znači ‘carmine’ ili ‘cochineal’ je očigledna spletko. Zovite te boje pravim imenom: „napravljene od buba”.”

FDA je rekla da su komentari na predložena pravila usledila posle 27.aprila, 2006. FDA planira lepljenje etiketa sa opisom lekova koji sadrže boje, kao odvojeno pravilo.

Sok od nara

„može da uspori rak prostate”

Svakodnevno pijenje čaše soka od nara može značajno da uspori širenje raka prostate, tvrdi istraživanje. Istraživači kažu da efekat može da bude tako značajan da može da pomogne starijem čoveku da nadživi bolest. Nar sadrži koktel hemikalija koje smanjuju oštećenje ćelija i potencijalno ubijaju ćelije raka. Istraživanje Kalifornijskog Univerziteta u Los Anđelesu se objavljuje u žurnalu *Clinical Cancer Research* (Kliničko istraživanje raka). U soku od nara ima mnogo supstanci koje podstiču ovu reakciju.

Prethodno istraživanje na miševima je pokazalo da sok od nara može da da povoljan efekat kod raka prostate. Ali, zadnje istraživanje je pokazalo da bi i ljudi potencijalno mogli imati dobrobit. UCLA tim se usredsredio na 50 muškaraca koji su se podvrgli operaciji ili radijacijskom tretmanu raka prostate – ali su se pokazali i znaci da se bolest brzo vraćala. Prisustvo kancerogenih ćelija u prostati se prati merenjem nivoa stvorenih hemikalija koje se zovu prostata-specifičan antigen (PSA).

Istraživači su izmerili koliko je potrebno PSA nivoima da se udvostruče kod individualnog pacijenta – kratko vreme udvostručavanja pokazuje da rak brzo napreduje.

Prosečno vreme udvostručavanja je oko 15 meseci, ali kod pacijenata koji piju sok od nara traje oko 54 meseci. Neki od proučavanih muškaraca nastavljaju da pokazuju potisnute PSA nivoe posle više od tri godine, čak iako nemaju nikakav tretman odvojeno od pijenja soka od nara.

Vodeći istraživač Dr Allan Pantuck: „Bio sam iznenađen kada sam video takav napredak u PSA brojkama. Starijim muškarcima od 65 – 70 godina, koji su lečeni od raka prostate, možemo da dajemo sok od nara i za njih je moguće da nadžive svoj rizik od umiranja zbog raka. Nadamo se da ćemo moći da sprečimo ili odložimo potrebu za drugim terapijama, koje obično koristi ova populacija, kao što su hormonski tretman ili hemoterapija koje obe donose i štetne neželjene efekte.

Poznato je da sok od nara ima anti-inflamatorne efekte i visoke nivoe anti-oksidanata, za koje se veruje da uz pomoć slobodnih radikala štite telo od oštećenja. Takođe, sadrži i izoflavone za koje se veruje da imaju ulogu u odumiranju ćelija raka. Dr Pantuck je rekao: „Ima mnogo supstanci u soku od nara koje mogu da ubrzaju ovu reakciju. Ne znamo da li je to jedan magični metak ili kombinacija svega što ima u tom soku. Moja pretpostavka je da je to verovatno kombinacija elemenata, pre nego da je reč o samo jednom sastojku”.

Chris Hilez iz Prostate Cancer Charity misli da je bilo potrebno više rada za potkrepljivanje otkrića. Ona je rekla: „Moglo bi da se ispostavi da sok od nara ima širu primenu od usporavanja napredovanja bolesti kod muškaraca sa rakom prostate koji su već bili lečeni. Takođe bi mogao da pomogne kao ubedljiva niskoključna intervencija za muškarce čiji se rak više pratio nego tretirao”. Dr Laura-Jane Armstrong iz Charity Cancer Research UK je rekla: „Ako rezultati ovog istraživanja mogu da se dokažu, mogli bi da imaju važnu ulogu kod pacijenata sa rakom prostate, naročito odlaganjem upotrebe drugih agresivnih tretmana koji mogu da imaju loše neželjene efekte”.*

Zdravlje i bezbednost bhakta

Ananda Dasa

Mi smo odgovorni za zdravlje i bezbednost bhakta i gostiju koji jedu i rade službe u našim hramovima.

Dešavalo se da bhakte dobiju opasne opekotine u kuhinjskim požarima. Svaki hram treba da pruži obuku za hitne procedure. Povremeno bhakte treba da imaju protivpožarne vežbe i da znaju koji izlaz mogu da upotrebe u slučaju požara. Svaka kuhinja treba da ima protivpožarnu opremu i bhakte treba da znaju kako da je koriste. Takođe, treba da znaju da ako vatra ne može da se ugasi za 30 sekundi, treba da izađu iz kuhinje i pozovu vatrogasce. Za dva minuta vatra može da dostigne opasan nivo.

Sariji i dhotiji koji se nose u kuhinji treba da budu čvrsto osigurani ili vezani, tako da nabore ili labave delove tkanine ne može da zahvati vatra; ako se neko brzo okrene ili postane nepažljiv. Jednom je jedna bhaktina bila sama u kuhinji kada je moja supruga ušla unutra, upravo na vreme da je upozori da je čošak od njenog sarija uhvatio plamen kada se okrenula da dohvati posudu. Bhaktina nije bila svesna da joj odeća gori. Da je moja supruga došla par sekundi kasnije plamenovi su mogli potpuno da je obaviju.

U slučaju požara ljudi treba da stanu, padnu i da se valjaju. Valjanje po podu gasi zapaljenu odeću pre nego što vatra dobije priliku da se raširi. Takođe, osoba može odmah da skine dhoti ili sari. Lažna čednost neće pomoći osobi da izbegne ozbiljne opekotine.

Velika kutija za sodu bikarbonu treba da bude dostupna za gašenje vatre koja se javlja u šerpi. Takođe, plamenovi mogu da se priguše poklopcem. Ovakve procedure treba da se zapamte tako da mogu da se slede bez razmišljanja u hitnim slučajevima. Ne treba sipati vodu na vatru koja gori na masnoćama jer će je to raširiti. S velikom pažnjom treba rukovati vrućim uljem ili ghijem. Niko ne treba da stavi ghi na vatru (ili ringlu) i da zatim izađe iz kuhinje da bi doneo nešto.

Lepršava odeća je opasna. Svila je veoma zapaljiva, tako da nije dobro nositi je u kuhinji ili na oltaru. Svileni čador jednog bhakte je zapalio plamen ghi lampe i umro je zbog opektina. Nekoliko bhakta u Vankuverskom hramu je dobilo opekotine kada je zapaljive pregače uhvatila vatra. Ponekad bhakte plešu sa čadorima koji lepršaju opasno blizu ghi lampe koja se pronosi. U pujari sobi, hramskoj prostoriji i blizu oltarta treba da stoje aparati za gašenje požara. Hramski komandir treba da bude obučan za pružanje prve pomoći i za osnovnu bezbednost i da bude odgovoran za podučavanje pravila o bezbednosti.

Druga tema je pregrevanje. Slabo provetrene kuhinje sa šest gorionika na gas i sa rernom koja radi punom snagom u letnjem periodu može da bude mesto za dobijanje toplotnog udara. Bhakte treba da znaju da prepoznaju znakove pregrevanja i metode za sprečavanje ili pružanje pomoći. Pre ulaska u kuhinju može da pomogne pijenje dve čaše vode. Jednom je jedan bhakta izvukao jednu ženu sa potencijalnim toplotnim udarom iz kuhinje, poprskao joj glavu hladnom vodom i stavio je ispod hladnog tuša. Njenom telu je bilo potrebno deset minuta da se normalizuje temperatura.

Još jedna opasnost su padovi i klizanje. Kuhinjski podovi mogu da budu opasno klizavi. Neklizajuće kuhinjske papuče ili podovi mogu pomoći. Ne koristite puno vode za čišćenje poda jer treba dosta vremena za sušenje. Osim toga, voda i masnoća privlače

bube. Ako su površine, sudopere i podovi suvi bubama će kuhinja biti kao neprivlačna pustinja.

Što se tiče ostavljanja prasadama na polici – topla hrana treba da se drži na toplom a hladna na hladnom. Sve što preostane privlači muve, ose i mrave. Za nekoliko sati bakterije se umnožavaju. Skuvana riža, ako se ne stavi u frižider ili se ne održi na temperaturi iznad 140 stepeni F, razvija nezdrav nivo bakterija. Izbegavajte trovanje hranom uzrokovano ustajalim prasadamom. Hramovi treba da imaju odvojene frižidere za prasadam. Ili barem prasadam može da se drži na odvojenoj polici u kuhinjskom frižideru, jasno izdvojen od neponuđene hrane. Držanje ponuđene hrane u posudama duži vremenski period skuplja insekte i bolesti.

Bhaktama koji su se nedavno vratili iz Indije ne treba dozvoliti da kuvaju dok im određeno karantinsko vreme ne pokaže da li su slobodni od parazita i bolesti. Trbušni tifus ima dug period inkubacije i možda ne može da se otkrije bez testa. Takođe, hepatitis ne mora odmah da bude očigledan.

Na kraju, sveže mleko uvek treba prokuvati tri puta. Bolesti rodene u mleku mogu da budu ozbiljne. Čak i mleko od proverenih krava može da sadrži bakterije.

Hranjenje mnogih bhakta i gostiju nas čini odgovornim za njihovo zdravlje i bezbednost. Svako ko kuva treba da prođe obuku o bezbednoj hrani. Knjige o bezbednosti hrane su dostupne u javnim bibliotekama i bhakte treba da se vode njima. Naše brahmanske prakse će veoma pomoći, ali ne u potpunosti.*