

## Ayurveda oudste wetenschap van leven

**Drs. Amrika R. Anroedh, Aryurvedic practioner, psycholoog en pedagoog presenteerde op onze ondernemersavond het in de kop van dit artikel vermelde thema. Ayurveda is een 5000 jaar oude wetenschap en een holistische benadering van het leven (lichaam, ziel en geest) en een natuurlijke geneeswijze. Het is een manier van leven die zorgt voor een perfecte balans van de totale persoon. Ayur betekent leven en veda betekent kennis. Ayurveda beoogt de mens als eenheid van lichaam, ziel en geest evenwichtig en harmonieus te laten functioneren.**

### Dosha

De Ayurvedische principes worden wereldwijd toegepast. Ayurveda is gebaseerd op de theorie van de Tridosha ofwel de drie bio-energetische krachten: Vata, Pitta en Kapha. Als deze drie doshas niet in balans zijn, ontstaat ziekte. Het Vata-type mens is vaak slank, zijn huid is droog en hij/zij is opvallend beweeglijk. Karakterologisch valt dit type te beschrijven als idealistisch en impulsief. De intelligentie is redelijk, het lange termijngeheugen is slecht. De Vata als fysiologische eigenschap is te herkennen aan de motoriek, de spijsvertering, de bloedsomloop en de ademhaling. Het Pitta-type heeft geen stevig lichaam maar het is ook niet zwak. De huid vertoont soms geel- of roodachtige pigmentvlekken. Dit type is geestdriftig maar zijn enthousiasme en agressie kunnen in elkaar overlopen. Het Pitta-type is intelligent en het lange termijn geheugen is goed. In tegenstelling tot het volgzaam Vata-type geeft de Pitta zich niet gauw over aan een autoriteit. Het Kapha-type heeft een stevig lichaam, een goede ontwikkeling van het been- en spierstelsel. Karakterologisch valt dit type op door de rust die het uitstraalt. Zijn intelligentie is zeer goed, maar zijn uitdrakkingsvermogen is traag. Dit type praat langzaam en beheerst. Het Kapha-type kan goed dienen; door zijn stabiliteit is hij betrouwbaar. Vaak vervult het Kapha-type echter ook een leidersrol. Fysiologisch is dit type te herkennen aan het func-



Drs. Amrika R. Anroedh

Aanvullend kunnen Ayurvedische (kruiden)midde-len worden voorgeschreven, ademhalingsoefeningen, yoga-oefeningen enzovoorts. Voor consult en behandeling kan men terecht bij Swasthya Ayuvedic Health Consultancy aan de Soekhoelaan 26 te Kwatta, telefoon 8972929 en 7521909 info@swasthya.nl en voor meer info reeadplege men www.swasthya.nl.

### Kruiden

De Ayurveda leert dat voedingsmiddelen en kruiden levenskracht (prana) bevatten. Prana manifesteert zich overal in het universum maar kan zich alleen doen gelden als de voedingsmiddelen in de juiste combinaties worden gegeten en afgestemd zijn op iemands persoonlijke constitutie. Ayurveda geeft per voedingsmiddel aan wat hun werkingen op het lichaam is, wat hun energie is en of zij het dosha, de bio-krachten, verhogen of verlagen. Zo brengt Ayurveda het lichaam weer in balans. Ayurveda zegt: zonder medicijnen kan de ziekte verdwijnen als men zich strikt houdt aan het juiste dieet. Medicijnen en supplementen zijn in Ayurveda van ondergeschikt belang. Gezondheid is: goede voeding, een leefstijl die past bij het individu en die het beste halen uit zijn persoonlijke kwaliteiten. Aldus een greep uit de lezing die uiteraard veel meer omvatte dan binnen het bestek van de toegemeten ruimte vermeld kan worden.

RMD

tioneren van de gewrichten, de huid en de stabiliteit van lichaam en geest.

### Disbalans

Niemand is uitsluitend Vata, Pitta of Kapha. Alle drie bio-krachten zijn in de mens aanwezig, maar er is dominantie van een of van twee. En die overheersing is bij iedereen anders. Bij de een meer in zijn gedrag, bij de ander meer in het lichaam. Disbalans symptomen zijn vaak wel duidelijk. De Vata-type in disbalans komt zweverig over, is psychisch onstabiel en waait met alle winden mee. Lichamelijk is hij vatbaar voor reumatische ziekten en zenuwpijnen. Disbalans bij het Pitta-type uit zich in agressiviteit en jaloezie. Lichamelijk is hij vatbaar voor maagpijnen. In disbalans is het Kapha-type uiterst traag, wordt onbetrouwbaar en vooral lomp. Lichamelijk is hij vatbaar voor constipatie en ziekten van de luchtwegen. Ayurvedische therapie herstelt het evenwicht. De Ayurvedisch arts of therapeut is bij de behandeling uit op eliminatie van de oorzaak van de ziekte, hij/zij schrijft een passend dieet en leefstijl voor.

### CITAAT

**"Iedereen wordt geboren om een missie te vervullen. Een succesvol leven is een leven waarin je bewust bent geworden van je missie en je er vervolgens op hebt toegelegd die te volbrengen". (Phoebé Laurent)**

### Wist

u

dat?

In haar boek 'Worden wie je werkelijk bent' beschrijft Phoebé Laurent wat er gebeurt bij geboorte. We komen volgens de schrijfster volledig toegerust de wereld binnen om onze individuele missie te vervullen. Onze DNA is voorgeprogrammeerd om te onderkennen wanneer we 'op spoor' zitten en wanneer niet. Gebruikmakend van telepatische vermogens zijn we aanvankelijk in staat heel helder te communiceren. We begrijpen alles wat er om ons heen wordt gezegd en we ervaren de gevoelens van de mensen om ons heen. Zodoende beseffen vele pasgeborenen dat ze niet helemaal welkom zijn op aarde. Phoebé Laurent: "Het is een grove misvatting te menen dat baby's niet begrijpen wat je tegen ze of over ze zegt. Baby's zijn vol-groeiende geesten in kleine lichaampjes. Ze zijn niet anders dan wij". Meteen na de geboorte zijn sommigen verward doordat ze in een lichaam zitten en door de dichtheid van het fysieke vlak. Ze komen uit een andere bestaanssfeer en voelen zich gedesorienteerd en soms verbijsterd door het opgesloten zijn in zulke kleine lichaampjes. Ouders moeten daarom in de buurt van hun pasgeborenen altijd bewust zijn van hun handelingen en gedachten. Baby's hebben namelijk nog niet de muur opgetrokken die het oudere mensen moeilijker maakt de gedachten van anderen te horen. Het is dus belangrijk baby's te helpen om een soepele overgang te maken vanuit de geesteswereld naar dit fysieke vlak. Ze vasthouden, knuffelen en tonen dat je blij met ze bent is noodzakelijk om het kind te laten opgroeien met een duidelijk beeld van zijn missie. Baby's in gezinnen waarin hun ouders of anderen aan wie zij toevertrouwd zijn volzitten met negatieve emoties raken daardoor emotioneel beschadigd en gaan een moeilijk leven tegemoet.

## Workshop Innovative Business strategies

In de Lalla Rookh conference room wordt op 18 en 19 oktober a.s. de workshop Innovative Business Strategies gehouden waarvoor het Suriname Business Development Center (SBC), werkarm van het Suriname Business Forum (SBF) en agent van het FINPYME ExportPlus programma, voornamelijk bedrijven die exporteren en bedrijven die exportpotentie hebben, oproept hierin te participeren. Ook andere ondernemingen worden geadviseerd hieraan deel te nemen omdat de workshop ook voor hun groei en ontwikkeling waardevolle methoden en systemen zal aanbieden.

### FINPYME

FINPYME is een programma gericht op het verlenen van technische assistentie aan bedrijven die reeds exporteren of export potentie hebben. De workshop wordt door Proplan Consultancy verzorgd en het programma beoogt het concurrentievermogen van de deelnemende bedrijven te verhogen. Er wordt daarbij ingespeeld op behoeften die de bedrijven zelf hebben aangegeven. Vorig jaar hebben ongeveer 40 bedrijven het traject doorlopen en dit jaar wordt op 18 en 19 oktober a.s. begonnen met de work-

shop die gericht zal zijn op het innovatief ondernemen om het concurrentieniveau van ons bedrijfsleven te verhogen. Binnen het FINPYME programma is de afgelopen week een middle management trainingsprogramma voor hout(verwerkings)bedrijven van start gegaan. Dit programma wordt uitgevoerd door Bendt Training & Consultancy. Beoogt wordt het niveau van floormanagers die direct te maken hebben met de operaties te verhogen opdat zij adequaat kunnen inspelen op strategieën van hoger hand en deze correct kunnen com-

municeren naar de werkvloer, de operatie. De training duurt tot eind november a.s. met een mogelijke uitloop naar de eerste week van december. In de week van 22 oktober gaat ook een training van start die tot eind november duurt en die gegeven wordt in het kader van een overeenkomst met Tropenbos International Suriname. Het is een training op MBO niveau waarvan de vier modules ontwikkeld zijn door IBMS (Innovative Business & Management Solutions), die als consultant dit traject uitvoert.

RMD

## STAY TUNED FOR THE



8 - 14 december

## Schrijf u nu in voor de

"interactieve cursus PORTUGEES voor ondernemers"

De Kamer van Koophandel en Fabrieken organiseert de interactieve cursus Portugees voor ondernemers. Leer u zelf verstaanbaar te maken en uw bedrijf te promoten in het Portugees.

Cursusduur: 2 maanden

Cursusdagen: ma. en woe. van 19.00 - 20.30 uur

Start: maandag 15 oktober 2012

Deelnemersbedrag: SRD 250 per persoon

Locatie: KKF-conferentiezaal, Prof. W.J.A. Kernkampweg 37

Uiterlijke datum voor opgave: 15 oktober 2012 13.00 uur

Voor meer info: KKF-Secretariaat, Tel.: 530311, E-mail: chamber@sr.net

## Handelsbemiddeling

LAND	BEDRIJF	ZOEKT
China	Ningbo Synagrochem Co. Ltd.	handel./imp. van landbouwchemicaliën james@synagrochem.com
India	Ambitions International	imp. / kopers van landbouwprod., kruiden & specerijen www.ambitionsinternational.com
Trinidad & Tobago	Multi Group of Companies	agents & distributeurs multigrouptrinidad@gmail.com

## Micro Ondernemers Express

**ROUTE:**  
 di. 16 oct. 2012 Plaats: Domburg (Waterkant) Tijd: 08.00 - 14.00 uur  
 do. 18 oct. 2012 Plaats: DC-Commissariaat Para Tijd: 08.00 - 14.00 uur  
 wijzigingen voorbehouden

### KKFacts

#### Ondernemersavond

Onderwerp: "Het belang van gezonde voeding voor het bedrijfsleven"  
 Inleider: drs. Marja Y. van Eer - internist en tevens directeur van het cateringbedrijf Ala Fa Healthy Food  
 Datum: di. 16 okt. 2012  
 Tijd: 19.00 - 20.00 uur  
 Plaats: Beursterrein, Prof. W.J.A. Kernkampweg 37.

### Amazontech 2012

De Kamer van Koophandel en Fabrieken heeft een uitnodiging ontvangen van de staat Macapá, Brazilië voor het participeren in de Amazontech 2012 beurs, welke gehouden zal worden van 13 - 17 november 2012. Op de beurs zal worden belicht hoe innovatie en technologie kunnen bijdragen aan de verbetering van het businessklimaat in het Amazone gebied. De focus is o.a. gericht op de gebieden als energie, renewable energy, bioproducten, landbouw, etc.

Voor nadere informatie kunt u contact opnemen met: de dames Joan van Ommeren en Prija Soechitram op het tel.no: 530311 of email: chamber@sr.net.

### India

8 - 11 februari 2013: "Indian Handicrafts & Gifts Fair"  
 Locatie: India Expo Centre & Mart, Greater Noida Expressway  
[www.epch.in](http://www.epch.in)

### WEDEROM TRAINING VOOR HOUTTRANSPORTEURS

Het Platform Houtsector Suriname (PHS) roept hierbij alle houttransporteurs op om zich te laten registreren voor een training **zwaar transport van (rond)hout**.

Voor meer info gelieve te bellen naar het KKF-Secretariaat Tel. 530311, 530313

De KKF bevordert een cultuur van ondernemerschap en daardoor economische groei in Suriname door het zakenleven te dienen, te vertegenwoordigen en te versterken.

### Douanekoersen

M.i.v. 02/10/2012 en tot nader order

U.S. dollar	3,35
Euro	4,31
Pound sterling	5,40
Ned. Ant. gld.	1,88
Yen (10.000)	429,58
Trin. & Tob. dollar	0,52
Guyana dollar (100)	1,63
Indian rupee (100)	6,39
Brazil real	1,65