



# Wist je dat? .....

*Ashis*

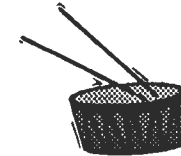
**.....er nu ook swayamsevika's oefenen om in de Ghosh te spelen?**

bij Vanshi spelen er 9 swayamsevika's,  
bij Aanak speelt er 1 swayamsevika  
bij Bigul spelen er 5 swayamsevika's

*Bigul*

*Aanak*

*Vanshi*



**.....Ramanujji naar Guyana en Suriname is gegaan om met een paar swayamsevaks van daar een varg te organiseren?**

*Hij is afgestudeerd in de richting bedrijfskunde aan de Erasmus Universiteit Rotterdam en heeft een jaar aan Sangh gegeven. Er is een varg in Guyana gepland, waaraan hij mee zal doen en tevens zal hij contacten leggen in Suriname en proberen om daar ook shakha's te houden.*

*Uitvlugt, Paramaribo*

---



**.....er een nieuwe kaaryaalay komt die groter is dan de huidige kaaryaalay?**

*Het adres blijft hetzelfde. In de kaaryaalay gaan gedurende een week ook een paar groepen swayamsevaks verblijven. Het wordt net als een varg. Alleen krijgen ze geen Bouddhiek en Sharirik. Ze gaan daar hun huiswerk maken, slapen en natuurlijk gaan ze ook televisie (Zee TV) kijken.*

**Lachen met**



Vikash Dhingra en Rajesh lopen door het park.  
Vikash Dhingra zegt: „lekker hé die wind”.  
„Ja!” zegt Rajesh.  
V. Dhingra: “moet ik er nog één laten?”

Wat staat er op het graf van een clown?  
Antwoord: DAT IS NIET GRAPPIC!

Kleine Vishvanath is weer eens in het modder gevallen. Zijn moeder boent hem schoon. „Waarom doe je zoveel moeite om me schoon te krijgen? Je weet best dat ik over een half uur weer vies ben!”

Vinay gaat met Vikashji naar een voetbalwedstrijd. Na enige tijd vraagt Vinay: „Waarom schelden de mensen zo op die man?”  
Vikashji: “Omdat hij een bierflesje naar de scheidsrechter heeft gegooid.”  
Vinay: „Maar hij is niet eens geraakt!”  
Vikashji: „Daarom schelden ze juist.”

„Maar chandredath, heb je die reep chocolade helemaal alleen opgegeten? Heb je dan geen moment aan je zusje gedacht?”  
„Ik heb steeds aan haar gedacht. Ik was bang dat ze kwam voor ik hem ophad!”

Satiesh gaat voor de zesde keer naar de kassa en koopt een kaartje voor de film. „Maar je hebt al vijf keer een kaartje gekocht!” zegt Devindraji.  
„Weet ik, maar bij de ingang staat iemand die ze steeds kapot scheurt!”

---

# YOGASAN

## ARDHKATICHAKRASAN - अर्धकटिचक्रासन



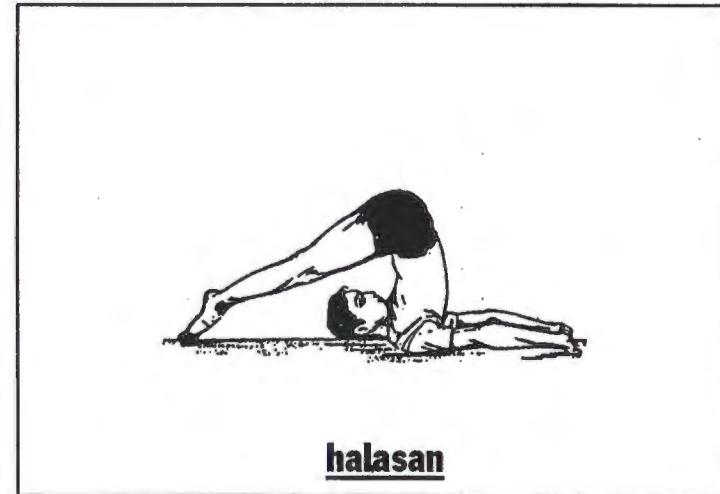
Bij deze yogasan maak je vanuit je heupen (= कटि) een halve cirkel (= अर्धचक्र).  
Je begint deze asan in SAM STHITI. Het bestaat uit acht tellen.

- 1 Doe je linker arm 180 graden omhoog (handpalm wijst naar rechts, biceps naast je linkeroor). Hierbij moet je inademen.
- 2 Buig langzaam vanuit je heupen naar rechts. Als je buigt dan moet je uitademen. (linkerarm en knieën gestrekt)
- 3 Buig langzaam vanuit je heupen weer terug naar links. Tijdens het terugkomen moet je inademen.

- 4 Kom terug in sam sthiti en adem langzaam uit.
- 5 t/m 8: Doe precies hetzelfde, maar nu begin je met je rechterarm en buig je vanuit je heupen naar links.

voordelen: *Het houdt de heupen flexibel en gezond en het verbetert de leverfunctie.*

## HALASAN - हलासन



Bij deze yogasan neemt je lichaam de houding aan van een ploeg (= हल).  
Je begint deze asan vanuit URDHVAMUKH STHITI en het heeft acht tellen.

- 1 Til beide benen gestrekt 45 graden van de grond.
- 2 til beide benen gestrekt verder tot 90 graden.
- 3 Laat je benen gestrekt over je hoofd zakken. Je tenen raken net niet de grond.
- 4 Je tenen raken de grond.
- 5 t/m 8: de omgekeerde volgorde.

voordelen: *Het bevordert de bloedsomloop in het nekgebied en de rug wordt soepel.*

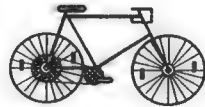
# REBUS



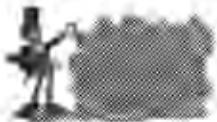
$d = m$



+ elt



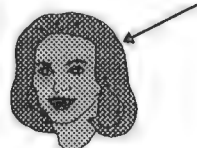
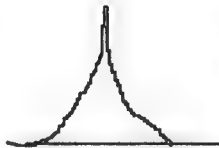
$f = n / - s$



- t / - naa



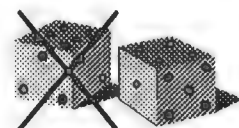
- p



$h = m$



- t / - naa



- dobbel



## BOECHNA

- ✓ Iedere Zondag 11.00-12.00 u is er een nieuwe shakha in buurthuis Kruide (Berkhoornrade 15, bouwlust) in Den Haag.
- ✓ In iedere schoolvakantie van een week of langer, wordt er een heel dag shakha gehouden.
- In de maanden Nov/Dec. en Feb/Mrt. zal de ghosh weer volop oefenen op de zaterdag.

*Sangh Kiran wordt in de shakhas gratis verspreid, maar donaties voor toekomstige publicaties zijn welkom. Postbank: 827495 t.n.v. Hindu Swayamsevak Sangh o.v.v. donatie Sangh Kiran.*