

## संपादकीय

सध्या सर्वत्र विविध प्रकारच्या प्रवेशप्रक्रिया चालू आहेत व त्याची धामधूम (व जास्त प्रमाणात धाकधूक) सगळीकडे आहे. धाकधूक अशासाठी की महाराष्ट्र सरकार व महाराष्ट्राचे शिक्षण खाते दरवर्षी काहीतरी नवी टूम काढत असतात. नवनवे प्रयोग करत असतात. दरवर्षी हे प्रयोग पुरेशी तयारी न करता व अचानकपणे विद्यार्थ्यांच्या माथी मारले जातात. यामध्ये सरकारी अधिकारी, मंत्री, शिक्षणाधिकारी, शिक्षणसम्राट या सर्वांची हौस फिटते. विद्यार्थ्यांना व त्यांच्या पालकांना हरप्रकारे त्रास देण्याचा त्यांचा प्रयोग रंगतो व शिक्षणाचा त्यांनी मांडलेला बाजार सुधारित व अधिक संघटितपणे वाढतो. या सगळ्यांत एखाद-दुसराच विद्यार्थी वा त्यांचे पालक या अन्यायाविरुद्ध कोर्टात दाद मागतात. व त्यामुळे त्यांना व इतर अनेक विद्यार्थ्यांनाही न्याय बऱ्याचदा विलंबानेच मिळतो परंतु या सर्व नेमाने होणाऱ्या घटनांमुळे विद्यार्थ्यांच्या पिढ्याच्या पिढ्या हकनाक बळी पडत राहतात.

यापैकी बहुतांशी बदल वा सुधारणा या 'विद्यार्थ्यांच्या हितासाठी' म्हणून पुढे आणल्या जातात मात्र त्यांच्या अंमलबजावणीमधील ढिसाळपणा, चुकारपणा आणि बेपर्वाई यामुळे अंतिमतः विद्यार्थ्यांना मिळतो फक्त मनस्ताप आणि 'हित' मात्र साधते ते शिक्षणसम्राटांचे आणि या सर्वांतून हाती येतो तो फक्त घसरत जाणारा शैक्षणिक दर्जा. यासाठी उदाहरण देता येईल ते आता मुंबई विद्यापीठाने राबवलेल्या ऑनलाईन नोंदणी प्रक्रियेचे. खरंतर इंजिनीअरिंगच्या प्रवेशप्रक्रियेप्रमाणेच ही प्रक्रिया राबवली असती तर विद्यार्थ्यांचा खरंच फायदा झाला असता. परंतु आताच्या या नोंदणी प्रक्रियेत विद्यार्थ्यांची माहिती गोळा करण्याशिवाय विद्यापीठाने नेमके काय साधले आहे तेच जाणो. विद्यार्थ्यांच्या नशीबी दारोदार भटकणे आहेच. इंजिनीअरिंगच्या दरवर्षी रिकाम्या राहणाऱ्या जागांचे प्रमाण वाढत असूनही दरवर्षी नव्या कॉलेजांना मान्यता देऊन त्यात भरच घातली जाते. बरं यात रिकाम्या राहणाऱ्या जागा बहुतेक धनदांडग्या शिक्षणसम्राटांच्या दर्जाहीन महाविद्यालयांतील असतात. यामुळे मग या जागा भरण्यासाठी पात्रतेचे निकष कमी करत करत काही काळाने तर नापास झालात वा परिक्षा दिली नाहीत तरी थैली घेऊन या व अॅडमिशन घ्या असा

( पान ४ वर )



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।  
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

# आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व  
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष १० • अंक ६ • भारतीय सौर आषाढ १, शके १९३५ • २२ जून २०१३

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर

: सल्लागार मंडळ :

डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर, वैद्य नरेंद्र कडे  
श्री. प्रकाश मोडक, डॉ. प्रज्ञा आपटीकर, सौ. प्रिया घैसास

आता 'आयुर्हित' वाचा [www.ayurlink.com](http://www.ayurlink.com) / Ayurhit\_magazine वर सुद्धा

## 'निदान' चाचण्यांचे निदान

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

बी.ए.एम्.एस्.(मुंबई), टी.टी.सी.(योग), एम्.ए.(संस्कृत)

गेल्या अंकात आपण पांढऱ्या पेशींचे काही घटक असतात असा उल्लेख केला होता. हे घटक काय ते बघू. पांढऱ्या पेशींचे मुख्य ५ घटक असतात :

न्यूट्रोफिलस् (neutrophils - ४०-६०%),

लिम्फोसाईटस् (lymphocytes - २०-४०%),

मोनोसाईटस् (monocytes - २%),

इओसिनोफिलस् (eosinophils - ०-४%) व

बेसोफिलस् (basophils - ०-१%).

यापैकी एखाद्या घटकाचे प्रमाण वाढले तर त्याचा परिणाम इतर घटकांवर होऊन त्यांचे प्रमाण कमी होऊ शकते.

● **न्यूट्रोफिलस् (neutrophils)** : जंतुसंसर्ग, तीव्र मानसिक तणाव, कॅलशिअमची कमतरता, संधिवात, गाऊट आदि व्याधींमध्ये यांचे प्रमाण वाढते. तर अॅनिमिया, फ्लू, केमोथेरपी, रेडिएशन आदींमुळे यांचे प्रमाण कमी होते.

● **लिम्फोसाईटस् (lymphocytes)** : जंतुसंसर्ग, रक्ताचा कर्करोग, कावीळ आदि व्याधींत यांचे प्रमाण वाढते. शरीराची प्रतिकारशक्ती कार्यरत होऊन जंतूंचा प्रतिकार करण्याचा प्रयत्न करत असल्याचे यांच्या वाढण्यामुळे लक्षात येते. मात्र यांचे प्रमाण कमी होणे हे शरीराची प्रतिकारशक्ती कमी पडत असल्याचे निदर्शक आहे. शरीरात पूयनिर्मिती, पांढऱ्या पेशींचा कर्करोग, एचआयव्हीची बाधा, रेडिएशन, केमोथेरपी आदींमुळे यांचे प्रमाण कमी होते.

● **मोनोसाईटस् (monocytes)** : व्हायरल जंतुसंसर्ग, क्षय,

( पान २ वर )

## आहार गाथा

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर  
बी.ए.एम.एस.;पी.जी.डी.ई.एम.एस्.

### कोबी

वर्षभर उपलब्ध असणारी भाजी आहे. संपूर्ण जगभरात कोबी पिकवतात. अत्यंत आरोग्यकारक अशी ही भाजी आहे.

कोबी लाल, जांभळा, हिरवा, पांढरा अशा विविध रंगात उपलब्ध आहे. कोबीत खनिजे, जीवनसत्त्वे, अलकलीयुक्त क्षार विपुल प्रमाणात असतात. कोबी कच्चा, शिजवून अथवा तळून खातात. कच्चा कोबी पचण्यास सुलभ असतो. कोबी जितका जास्त शिजवाव तेवढे त्यातले क्षार नष्ट होतात.

#### अन्नमूल्ये

आर्द्रता : ९१.९%

प्रथिने : १.८%

मेद : ०.१%

खनिजे : ०.६%

तंतुमय पदार्थ : १.०%

पिष्टमय पदार्थ : ४.६%

#### खनिजे व जीवनसत्त्वे

कॅल्शियम : ३० मि.ग्रॅ.

फॉस्फोरस : ४४ मि.ग्रॅ.

लोह : ०.८ मि.ग्रॅ.

‘क’जीवनसत्व : १२४ मि.ग्रॅ.

‘अ’ जीवनसत्व व बी कॉम्प्लेक्स

थोड्या प्रमाणात

#### आरोग्यदायी गुणधर्म :

- **मलावरोध दूर करतो** : कोबीत फायबर अधिक असल्याने आतड्यांना उत्तेजन मिळून मलावरोध नष्ट होतो.
- **आतड्यातील अल्सर** : संशोधनाने सिद्ध झाले आहे की कोबीचा रस नियमित घेण्याने जठरातील तसेच आतड्यातील अल्सर बरे होण्यास मदत होते.
- **जंतुसंसर्ग नष्ट करण्यास** : कोबीमध्ये गंधक आहे व त्यामुळे

शरीरातील व्रण लवकर भरण्यास अथवा इन्फेक्शन्स लवकर बरी होण्यास मदत होते.

- **रक्तशोधक** : कोबीमध्ये रक्तशोधक गुणधर्म असल्याने, रक्ताची शुद्धि करून त्यातील दोष नष्ट करतो. त्यामुळे त्वचाविकार, संधिवात आम्लपित्त ह्या रोगांमध्ये उपयुक्त आहे.
- **स्कर्व्हि रोगात** : स्कर्व्हि हा रोग vit c च्या कमतरतेमुळे होतो ह्यात हिरड्या सुजतात. त्यातून रक्त बाहेर येते, तसेच ओठ कोरडे होतात. ह्या रोगात कोबी भरपूर खावा कारण ह्यात vit c असते ज्यामुळे ही सर्व लक्षणे कमी होतात. vit c मुळे लवकर येणारे वार्धक्य कमी करण्यास मदत होते. तसेच शरीराची व्याधि प्रतिकारशक्ती वाढते.
- **मेंदूचे कार्य** : कोबीमध्ये Iodine असल्यामुळे त्याचा उपयोग मेंदूतील पेशींना होतो. मेंदूचे व वातनाड्यांचे कार्य सुधारते. आयोडिनमुळे शरीराच्या पेशी चांगल्या होतात.
- **त्वचेचे विकार** : कोबीतील E जीवनसत्व त्वचेसाठी उपयुक्त असते. तसेच केसांना व डोळ्यांनापण हितकारी आहे.
- **हृदयास हितकर** : कोबीमुळे रक्तातील कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी होते व त्यामुळे हृदयविकार प्रतिबंधनास मदत होते.
- **नैसर्गिक मूत्रविरेचक** : कोबीमुळे मूत्रप्रवृत्ती अधिक होते. व त्यामुळे शरीरातील दूषित द्रव्य शरीराबाहेर टाकण्यास मदत होते.
- **कर्करोग प्रतिबंधक** : कोबीमध्ये Sinigrin नावाचे द्रव्य आहे. संशोधनाने सिद्ध झाले आहे की ह्याच्या सेवनाने मूत्राशय, आतड्यांच्या, प्रोस्टेट ग्रंथींच्या कर्करोगास प्रतिबंध होतो.  
कोबीमध्ये लाल रंगाच्या कोबीत गुणधर्म अधिक असतात. ह्या कोबीच्या सेवनाने मेंदूच्या पेशींना चालना अधिक मिळते तसेच अल्झायमर सारखे आजार टाळता येतात.  
अशाप्रकारे ह्या आरोग्यदायी कोबीचे आहारात नियमित सेवन करावे.

❀ ❀ ❀

#### ( पान १ वरून )

जुनाट सूजननिर्मिती यांमध्ये यांचे प्रमाण वाढते.

- **इओसिनोफिलस् (eosinophils)** : अॅलर्जी, कॅन्सर, जंतुसंसर्ग, रक्तवाहिन्यांची विकृति वा सूज यामध्ये यांचे प्रमाण वाढते. सामान्यतः यांचे प्रमाण वाढले की सतत कोरडा खोकला येत राहतो.
- **बेसोफिलस् (basophils)** : अचानक तीव्र स्वरूपाच्या अॅलर्जीमध्ये यांचे प्रमाण कमी होऊ शकते.

एकंदर कुठल्याही प्रकारचा जंतुसंसर्ग किंवा अचानक निर्माण झालेला तीव्र ताण यांमध्ये प्रतिक्रिया स्वरूपात पांढऱ्या पेशींचे वा त्यांतील घटकांचे प्रमाण वाढू शकते.

- **ई.एस. आर. (erythrocyte sedimentation rate - ESR)** : ही अजून एक तपासणी सामान्यतः केली जाते. ही तपासणी पूर्ण रिकाम्या पोटी करणे आवश्यक असते. रक्त जर एका विशिष्ट नळीमध्ये वा बाटलीत स्थिर ठेवले तर त्यातील लाल पेशी हळूहळू तळाशी जमा होतात. या बाटलीत रक्त गोठू न देणारे घटक घातलेले असतात. या तपासणीमध्ये सुमारे दोन तासांत रक्तातील किती लाल पेशी तळाशी जमा होतात ते तपासले जाते. सामान्यतः हा पेशी खाली बसण्याचा दर पुढीलप्रमाणे असतो.

लहान मुले : जन्मतः १-२ mm/hr. चार दिवसांनंतर : ४ mm/hr.

( पान ४ वर )

## स्वसंमोहन

### रवि पटवर्धन

ज्येष्ठ अभिनेता व स्वसंमोहन अभ्यासक  
(एलिविक्टर) संमोहन विकास अभ्यासक्रम पूर्ण केला आहे.

पाश्चिमात्य तत्वज्ञ, मानसोपचार तज्ञ मेंदूलाच मन म्हणतात. डॅनियल गोलेमन म्हणतो मनं दोन असतात, एक विचार करणारं व दुसरं जाणीवा करून देणारं. विवेकशक्ति, तर्कशक्ति, भावना यांचं नातं असतं, हे सर्व घटक एकमेकांना सांभाळून घेतात, एकमेकांना मदत करतात पण वेळ आली तर भावना कुरघोडी करते हा सिद्ध झालेला नियम आहे.

एक गोष्ट लक्षात घ्यायला हवी की पाश्चिमात्य मानसोपचार तज्ज्ञांच्या बरोबरीने, मानसशास्त्रातील बरेचसे मूलभूत सिद्धांत, आपल्या संतांनी व भगवद्गीतेनी, या पाश्चिमात्य तज्ज्ञांच्या अगोदरच मांडलेले आहेत. त्यामुळे प्रसंगोवशात त्या त्या सिद्धांतांचा या लेखांमधून उल्लेख करावा लागत आहे.

ज्ञानेश्वरांनी म्हटलं, मनाचा संकल्प व बुद्धिचा निश्चय यात विरोध असता नये, चित्ताची समता हवी, हेच योगाचे वर्म आहे.

**अर्जुना समत्व चित्ताचे । तं चि सार जाण योगाचे ।**

**जेथ मना आणि बुद्धिचे । ऐक्य आधी ।। २-२७३**

भावनेच्या भरात मनातील संकल्प मांडला जातो, त्यावेळी भावना ही बुद्धीपेक्षा वरचढ असते, बुद्धिचा निश्चय नसेल तर संकल्प तिथल्या तिथेच पडून रहातो.

रामदास स्वामी म्हणतात

**मना पाप संकल्प सोडून द्यावा ।**

**मना सत्य संकल्प जिवी धरावा ।।**

तेव्हा दोन मनांची समता साधण्याचं (घडवून आणण्याचं) काम बुद्धि करते, आणि (सत्य) संकल्प आणि बुद्धि यांची सांगड घालण्याचं काम संमोहन करतं.

आता 'ब' अभ्यासक्रमाची कृती लिहित आहे. त्यानंतर येईल क अभ्यासक्रम. अ ब क अभ्यासक्रम हे अनुक्रमे एकापेक्षा दुसरा असे प्रगत आहेत.

ब अभ्यासक्रमाची सुरवात तशीच आहे. रिलॅक्स अवस्थेत आरामात बसा अथवा झोपा, दीर्घ खोल श्वास घ्या व सोडा, इथपर्यंत क्रम तसाच आहे. यानंतर, लवकर रिलॅक्स होण्यासाठी अथवा शिथिलीकरणासाठी एक प्रकार अंमलात आणला जातो तो लिहितो आहे. हा प्रकार करावा, ज्या योगे त्वरीत शिथिलीकरण प्राप्त होईल. दीर्घ श्वास घेऊन सोडल्यानंतर, मान वर न करता उलट डोळे करून (म्हणजे वर आदयाकडे किंवा झोपून करत असला तर कपाळाकडे बुबुळं करून) एकटक बघत रहा, कांही वेळातच डोळे जड, जड, होतील, मिटावेसे वाटतील १.....२.....३ आकडे मोजत हळुहळू डोळे बंद करा व

म्हणा सर्व शरीरभर रिलॅक्सेशन (पसरत) आहे, तुम्हाला जाणवेल (ज्याप्रमाणे दोन खांद्यांच्यामध्ये पाठीच्या घळीत कांही थेंब पडलेले पाणी जसजसं कमरेपर्यंत ओघळत जातं) डोक्यापासून रिलॅक्सेशन पायांच्या बोटांपर्यंत ओघळत जात आहे.

यानंतरच्या पायऱ्या 'अ' प्रकारात लिहिल्याप्रमाणे. हे लेख क्रमाने वाचणाऱ्या वाचकांसाठी पुनरुक्ति होईल म्हणून पुन्हा सर्व लिहित नाही) बागेतील टुमदार घरात झोपेपर्यंत, तशाच आहेत. नंतर डीप, डीप, स्लीप म्हणत, १-२-३ आकडे मोजत आणखी खोल संमोहनात जायचे आहे. खोल संमोहनात जाताना समजा, डोक जड झालं, गरगरायला लागलं, तर लगेच सूचना द्या, डोके हलकं होतंय, रिलॅक्स होतंय, डोकं हलकं होतंय रिलॅक्स होतंय, लगेचच तुम्हाला पहिल्यासारखं, हलकं, नॉर्मल वाटायला लागेल. आता १ ते २० आकडे मोजत, खोल, खोल जात स्वतःला एक एक सूचना द्यायच्या आहेत.

पहिल्या आकड्याबरोबर सूचना द्या... माझा आत्मविश्वास व मनाची एकाग्रता वाढते आहे, दोन... म्हणा व सांगा स्वतःला - दिवसेंदिवस प्रत्येक मार्गाने दर श्वासागणिक मी अधिकाधिक निरोगी, तरुण व देखणा बनतो आहे. तीन.... रोज नियमितपणे संमोहनाचा सराव करतो आहे, चार... रोज शांत, गाढ, खोल झोप लागते आहे. कमी वेळात झोप पूर्ण होते आहे. पाच.... सातत्याने विधायकच विचार करतो आहे. पांच नंतर २० आकड्यापर्यंत खोल खोल जा. कांही वेळ म्हणजे ५ ते १ असे उलट आकडे सावकाश मोजत तिथेच थांबा. आता ठरविलेल्या (टारगेट) गोष्टीसंबंधी सूचना द्या. सूचना स्वतःला म्हणजे स्वतःच्या मनाला, स्वतःच्या मेंदूला द्यावयाच्या आहेत, इथे आपण एक नवीन पर्व सुरू करीत आहोत.

एका नवीन प्रक्रियेबद्दल विचार करणार आहोत, किंबहुना संमोहन करण्यामागे हा सूचना देण्याचा भाग (सूचना व्यक्तिमत्व सुधारण्यासाठी असो किंवा प्रकृति सुधारण्यासाठी असो) हा एक प्रकारे अंतिम टप्पा आहे, म्हणून तो अतिशय महत्त्वाचा आहे प्रत्येक वेळी २ किंवा ३ सूचना द्यायच्या आहेत. सूचना देण्यासाठी ३ ते ४ मिनिटांचा अवधी असावा. आठ-दहा दिवसांत सूचनांप्रमाणे बदल होत असल्याचे तुम्हाला जाणवायला लागेल. सूचना सकारात्मक व वर्तमान काळातच द्यायला हव्यात भविष्यकाळ वापरून दिलेल्या सूचनांप्रमाणे बदल व्हायला कायम भविष्यकाळाची वाट पहावी लागेल.

आता आधी 'ब' अभ्यासक्रमाची प्रक्रिया पूर्ण करूया. सूचना पूर्णपणे देवून झाल्यावर म्हणा - डीप डीप स्लीप, पुन्हा खोल संमोहनात जा. नंतर 'अ' अभ्यासक्रमाप्रमाणे, टुमदार घरातून बाहेर या व सर्व प्रक्रिया पूर्ण करा.

सूचनांचा परिणाम कधी ८-१० दिवसात दिसतो कधी २-३ महिने लागतात. हा काल व्यक्ति-व्यक्तिप्रमाणे बदलतो. कारण मेंदूची सूचना स्वीकारण्याची संवेदनशीलता ज्याप्रमाणे असेल त्याप्रमाणे व्यक्ति

( पान ४ वर )

( पान १ वरून )

प्रकार बहुधा राजमान्य ठरवला जाईल. हीच तऱ्हा यावर्षी वैद्यकीय प्रवेशासाठी देशपातळीवर घेतलेल्या परिक्षेची. या निर्णयामागचा मूळ उद्देश जरी चांगला असला तरी आपल्या राज्यात या अभ्यासक्रमातील बदल ज्या घिसाडघाईने व कुठल्याही प्रकारे विद्यार्थ्यांना तयारीला वाव न देता राबवण्यात आले त्यामुळे एका पिढीचे नुकसान नक्कीच झाले आहे. हे बदल घाईने राबवताना ना शिक्षण खात्याने पुरेशी काळजी घेतली ना कॉलेजेस वा क्लासेसनी विद्यार्थ्यांना त्या दृष्टीने मार्गदर्शन केले. मात्र प्रत्येकाने या गोष्टीचा बागुलबुवा दाखवून आपले खिसे भरून घेतले.

अशा प्रकारचे दूरगामी परिणाम करणारे बदल राबवण्यासाठी, मुलांचे शैक्षणिक भवितव्य घडवताना त्यांच्या संस्कारक्षम मनावर चांगलेच संस्कार होतील याची काळजी घेण्याएवढी दूरदृष्टी आपल्या राज्यकर्ते व शिक्षणधुरीणांकडे नाही. असे निर्णय घेण्याचा अधिकार त्या क्षेत्रातील अधिकारी व व्यापक दूरदृष्टी असणाऱ्या व्यक्तींकडे हवा. मात्र 'श' अक्षराशी, 'शी' व 'शू' पुरताच संबंध येणाऱ्या व्यक्ती अधिकारपदावर आल्या की अधिक कशाची अपेक्षा बाळगायची ?

\*\*\*

आपण आपली वर्गणी इलेक्ट्रॉनिक पद्धतीनेही भरू शकता. आपल्या बँकेतून "आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्र, बचत खाते क्र.१६३८७"

दि. ठाणे जनता सहकारी बँक, पांचपाखाडी शाखा,  
ठाणे या खात्यात

RTGS/NEFT/IFSC CODE : TJSB0000008

द्वारे भरू शकता.

वर्गणी - वार्षिक : २००/- व पंचवार्षिक : ८००/-

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्रासाठी

कार्यकारी विश्वस्त, संपादक व प्रकाशक वैद्य प्रसन्न केळकर यांनी 'आयुर्हित' हे मासिक साईनाथ प्रिंटर्स, वर्धमान इंडस्ट्रीयल इस्टेट, ठाणे येथे मुद्रित करून प, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी, ठाणे (प) येथून प्रसिद्ध केले.

● दूरध्वनि : ०२२-२५३३ २४ २६ ● Email : ayurhit@ayurlink.com

या अंकातील लेखांत व्यक्त केलेल्या मतांशी संपादक व आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट सहमत असतीलच असे नाही. ती त्या लेखकांची वैयक्तिक मते समजावीत.

( पान २ वरून )

४ ते १४ दिवस : १७ mm/hr. १४ दिवस ते १३ वर्षे : १३ mm/hr. पुरुष : ० ते १२ mm/hr. स्त्रिया : ० ते २० mm/hr.

गर्भार स्त्रियामध्ये हा दर थोडा जास्त असतो.

ई.एस.आर. ची वाढलेली संख्या सर्वसाधारणतः शरीरात कुठेतरी सूज निर्माण होण्याची प्रक्रिया होत असल्याचे दर्शवते.

सामान्यतः वाढलेला ईएसआर पुढील व्याधींची शक्यता दर्शवतो. संधिवाताचा एक प्रकार (rhumotoid arthritis), आमवात, पांडुरोग (anemia), क्षयरोग, किडनीचा कर्करोग इ.

ई.एस.आर. हा रक्ताचा कर्करोग, सिकल सेल ॲनिमिया, congestive heart failure ही हृदयविकृति इ. व्याधींमध्ये कमी होतो. मात्र ही एकटी टेस्ट वरील कुठल्याही व्याधीचे निदान करण्यासाठी पुरेशी नाही. एक दिशादर्शक म्हणून मात्र निश्चित उपयोगी पडते. एकदा दिशा मिळाली की मग त्या त्या व्याधीच्या निश्चितीसाठी अधिक टेस्ट करता येतात.

\*\*\*

( पान ३ वरून )

गणिक हा फरक पडतो. सुरवातीला आपण हात वर जाण्याची सूचना मेंदूला दिली होती. त्यावेळी प्रयोगकर्त्याला जसा वेळ लागला असेल ते मापक किंवा ते प्रमाण (सूचना स्वीकारल्या जाण्याचे) साधारणपणे ठरवायला हरकत नाही.

पुढच्या लेखात सूचनांबद्दल सविस्तर माहिती व त्या संदर्भात व्यक्तिमत्त्वाचा बाह्य चेहरा व आतील चेहरा याबद्दल तसेच 'क' अभ्यासक्रमाची चर्चा करू.

\*\*\*

● सौ. अमिता कारंथ, दुबई यांनी दाढरे ओपीडीसाठी म्हणून एक हजार रुपयांची देणगी दिली आहे.

● आयुर्वेद रसशाळा, पुणे यांनी दाढरे उपक्रमासाठी म्हणून एकंदर दहा हजार रुपयांची औषधे देणगी या स्वरूपात दिली आहेत.

या देणगीबद्दल सौ कारंथ व आयुर्वेद रसशाळा या दोहोंचेही मनःपूर्वक आभार.