

संपादकीय

एकेकाळी आपल्या देशाची ओळख असलेले नालंदा विद्यापीठ बाराव्या शतकाच्या मध्यास अल्लाउद्दिन खिलजीने जाळून नष्ट केले, हा इतिहास आपणा सर्वांना माहित आहे. ज्ञानाची उज्ज्वल परंपरा, जवळपास दोन हजाराहून अधिक जगदविख्यात प्राध्यापक व लक्षावधी मौल्यवान हस्तलिखित ग्रंथांचे समृद्ध भांडार असलेल्या या विद्यापीठात एकावेळी दहा हजाराहून अधिक विद्यार्थी अध्ययनासाठी वास्तव्यास असत.

या विद्यापीठातील ग्रंथसंपदा जवळपास तीन महिने जळत होती एवढी प्रचंड होती. हा सर्व इतिहास पुन्हा आठवण्याचे कारण की या विद्यापीठाचे पुनरुज्जीवन करण्याचा संकल्प डॉ. अब्दुल कलाम यांनी राष्ट्रपती असताना केला होता तो आता मूर्त स्वरूपात येऊ पाहत आहे. या विद्यापीठाची पुनर्बांधणी करण्याचे काम गुजरातमधील एका कंपनीला मिळाले आहे व पुढील दहा वर्षांत हे काम पूर्णत्वास जाण्याची अपेक्षा आहे. जवळपास साडेचारशे एकर परिसरात हे विद्यापीठ उभे राहणार असून मूळ विद्यापीठाच्या स्थानाच्या जवळच ही जागा आहे. या नवीन नालंदा विद्यापीठाला अनेक शतकांपूर्वीचे ज्ञान वैभव पुन्हा प्राप्त करून देण्याचा माजी राष्ट्रपती कलामांचा मानस आहे. या प्रकल्पाला सिंगापूर, थायलंड, इंडोनेशिया, जपान यासारखे अनेक देश सहकार्य करणार आहेत. हा प्रकल्प पूर्ण झाल्यावर एक वास्तु किंवा अनेक वास्तुंचा एक प्रचंड परिसर, तेथील अत्याधुनिक सोयी-सुविधा, उत्तमोत्तम आधुनिक ग्रंथ यांनी तो परिपूर्ण ठरून जगात नावाजला जाईल यात शंका नाही. मात्र सध्या एकंदरच आपल्याकडे शिक्षणाकडे बघण्याचा राजकारणी व समाजकारण्यांचा दृष्टीकोन बघता व एकंदर शिक्षणाचे झपाट्याने होणारे बकाल व्यापारीकरण बघता गतकाळातील प्रतिष्ठा या विद्यापीठाला प्राप्त होण्यासाठी डॉ. कलाम व त्यांच्या सर्व सहकाऱ्यांना पर्वतप्राय कष्ट व अडचणींचा सामना करावा लागेल हे उघड आहे. मात्र केवळ ऐतिहासिक संपन्नतेच्या गप्पांमध्ये न रमता ती संपन्नता पुनः प्राप्त करण्याचा संकल्प आपल्या देशाचा माजी राष्ट्रपती करतो व तो संकल्प पूर्णत्वास जाण्याची तयारी सुरू होते हेही खूप उत्साहवर्धक आहे. या विद्यापीठाला सर्व क्षेत्रातील उत्तमोत्तम प्राध्यापक व कष्टाळू विद्यार्थी लाभोत व गतकाळातील उज्ज्वल वैभव पुन्हा प्राप्त होतो हीच सदिच्छा!



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष १० • अंक ५ • भारतीय सौर ज्येष्ठ १, शके १९३५ • २२ मे २०१३

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर

: सल्लागार मंडळ :

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

आता 'आयुर्हित' वाचा 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)

सीबीसी (CBC - Complete Blood Count)

म्हणजे नेमके काय?

सीबीसी ही सगळ्यात जास्त व नेहमी केली जाणारी टेस्ट आहे. यामध्ये रक्तातील पेशींचे प्रमाण, त्यांचे घनत्व, पेशींची जाडी इ. गोष्टी मोजल्या जातात. या टेस्टसाठी उपाशीपोटी जाण्याची आवश्यकता नसते. यासाठी रूग्णाचे २-३ सीसी रक्त घेतले जाते. या टेस्टमध्ये खालील गोष्ट मुख्यतः तपासल्या जातात.

१. लालपेशींची संख्या, त्यांची घनता, लाल पेशींतील हिमोग्लोबीनचे प्रमाण, हिमोग्लोबीनची घनता,

२. पांढऱ्या पेशींची संख्या, त्यांची घनता, त्यांतील विविध घटकांचे प्रमाण इ.

३. रक्तातील प्लेटलेट्सचे प्रमाण, प्लेटलेट्सची घनता.

४. लाल पेशींचे रक्तात सर्वत्र प्रमाण सारखे आहे का विभिन्न.

रक्ताचा सीबीसी रिपोर्ट साधारण पुढीलप्रमाणे असतो.

घटक	रूग्णाचे प्रमाण	सर्वसामान्य प्रमाण
RBC	-----	४.२- ५.९ mil/cmm
WBC	-----	४०००-११०००cells/cmm
Himoglobin	-----	१२-१६gm/dl (women) १३-१८gm/dl (men)
Hematocrit (Hct)	-----	३७-४८% (women) ४३-५२% (men)
MCV	-----	८० - १०० FL

(लाल पेशींची साधारण घनता)

(पान ४ वर)

आहार गाथा

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर

बी.ए.एम.एस.;पी.जी.डी.ई.एम.एस.

मुळा

मुळा भारतात सर्वत्र वापरला जातो. याची पाने, कंद, फूल तसेच शेंग वापरली जातात. मुळा पांढराशुभ्र अथवा लालसर असतो. तो रसाळ, मांसल, जाड असतो.

मुळा व त्याची हिरवीगार पाने दोन्ही आहारात वापरली जातात.

अन्नमूल्ये

आर्द्रता : ९४.४%

प्रथिने : ०.७%

मेद : ०.९%

खनिजे : ०.६%

तंतुमय पदार्थ : ०.८%

पिष्टमय पदार्थ : ३.४%

खनिजे व जीवनसत्त्वे

कॅल्शियम : ३५ मि.ग्रॅ.

फॉस्फरस : २२ मि.ग्रॅ.

लोह - ०.४ मि.ग्रॅ.

'क' जीवनसत्त्व : १५ मि.ग्रॅ.

बी कॉम्प्लेक्स

मुळ्याची पाने -

आर्द्रता : ९०.८%

प्रथिने : ३.८%

मेद : ०.४%

खनिजे : ०.६%

पिष्टमय पदार्थ : २.४%

खनिजे व जीवनसत्त्वे

कॅल्शियम : २६५ मि.ग्रॅ.

फॉस्फरस : ५९ मि.ग्रॅ.

लोह : ३.६ मि.ग्रॅ.

'क' जीवनसत्त्व : ८१ मि.ग्रॅ.

बी कॉम्प्लेक्स

आरोग्यदायी गुणधर्म :

● **कॅन्सर टाळण्यासाठी** : मुळ्यात भरपूर Antioxidants असतात. त्याचप्रमाणे तंतुमय पदार्थ, 'क' जीवनसत्त्व विपूल प्रमाणात आढळते, तसेच ह्यात Sulforane नावाचे Antioxidant असते त्याच्यामुळे आतड्यांचा, किडनीचा, जठराचा तसेच मुखाचा कॅन्सर टाळता येतो.

● **हृदयाला हितकर** : मुळ्यात Antioxidant व तंतुमय पदार्थ अधिक असल्याने रक्तातील कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी राखण्यास मदत होते व त्यामुळे हृदयविकारांना आळा बसतो.

● **मूळव्याध** : मुळ्यामध्ये तंतुमय पदार्थ अधिक असल्याने मलबद्धता नष्ट होते व मूळव्याध बरी होण्यास मदत होते. मुळ्याचा रस दिवसातून २ वेळा घ्यावा.

● **कावीळ** : मुळ्याची हिरवी पाने वाटून त्याचा रस गाळून खडीसाखर घालून रोज घ्यावा. ह्यामुळे भूक वाढते, पोट साफ होते व कावीळ बरी होते. मुळ्यामुळे रक्ताची शुद्धि होते. रक्तातील पित्ताचे प्रमाण

कमी होते. यकृत व पित्ताशयावर कार्य करून पित्त नियंत्रणाचे काम होते. कावीळ झाल्यास मुळ्याचा रस + सैंधव + काळी मिरी घालून घ्यावा.

● **मूत्रविकार** : मुळ्याचा रस मूत्रल आहे. ह्याच्या सेवनाने मूत्राचे प्रमाण वाढते त्यामुळे मूत्राशयात दुखणे अथवा लघवी करताना आग जळजळ होणे अशा तक्रारींवर मुळ्याच्या रसाच्या सेवनाने आराम पडतो.

● **रक्तदाब** : मुळ्याच्या नियमित सेवनाने रक्तदाब नियंत्रणात राहतो. मुळ्यात पोटॅशियम आहे जे रक्तदाब नियंत्रणास मदत करते.

● **मधुमेह** : मुळ्याचा glycemic index अतिशय कमी आहे. त्यामुळे ह्याच्या सेवनाने रक्तातील साखर त्वरित वाढत नाही.

● **वजन कमी करण्यास** : तंतुमयता अधिक, कॅलरीज कमी व glycemic index कमी अशा गुणांमुळे ह्याचा वजन कमी करण्यास पण फायदा होतो.

● **कोड** : मुळ्याच्या बिया व्हिनेगरमध्ये अथवा गोमूत्रात वाटून कोडाच्या डागावर लावल्यास डाग कमी होतात.

● **त्वचा विकार** : मुळ्यातील काही घटक ब्लिचींग करण्यास उपयुक्त आहेत. त्यामुळे मुळ्याच्या बिया पाण्यात वाटून चेहऱ्यावर लावल्यास डाग व वांग जातात. नायट्रावरही ह्याचा चांगला उपयोग होतो.

● **कीटक दंश** : कीटकदंशात ह्याचा रस त्याठिकाणी चोळल्यास सूज व आग कमी होते.

● **फुफ्फुसाच्या तक्रारी** : 'क' जीवनसत्त्व अधिक असल्याने व्याधिक्षमत्व वाढते. तसेच एक चमचा मुळ्याचा रस, एक चमचा मध व चिमूटभर सैंधव मीठ दिल्यास डांग्या खोकला, फुफ्फुसाच्या तसेच घशाच्या तक्रारी कमी होतात.

● **गॅस** : पोटटाट गॅस झाल्यास मुळ्याचे तुकडे, सैंधव मीठ, काळी मिरी, लिंबू लावून खावेत.

● **जंत** : लहान मुलांमध्ये जंत झाल्यास ४ चमचे मुळ्याचा रस + २ चमचे मध देतात व नंतर एरंडेल तेल द्यावे.

● सूज येत असल्यास तीळ व मुळा सेवन केल्यास सूजेचे प्रमाण कमी होते.

● मुळ्याची बी मासिक पाळी येण्यास उपयुक्त आहे.

● मुळ्यात Goitrogen नावाचा घटक आहे. त्यामुळे ज्यांना थायरॉईड ग्रंथीचा त्रास आहे त्यांनी त्याचे सेवन करू नये. मुळ्याचा भाजी, कोशिंबीर, पराठे अशा विविध प्रकाराने आहारात उपयोग करता येतो.

अशाप्रकारे ह्या औषधी गुणांनी परिपूर्ण मुळ्याचे आहारात नियमित सेवन करावे.

स्वसंमोहन

रवि पटवर्धन

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

“कुणालाही राग येऊ शकतो, ते सहजसाध्य आहे. परंतु योग्य माणसाबद्दल योग्य प्रमाणात योग्यवेळी, योग्य कारणासाठी आणि योग्य पद्धतीने राग येऊ देणं ही सोपी गोष्ट नाही.”-ऑरिस्टॉटल. हे जे सोपं नाही ते सोपं करण्यासाठी संमोहन हा एक खात्रीचा मार्ग आहे. कारण संमोहनात रोज विधायक मार्गाची उजळणी होत असते आणि उजळणीनेच सवय नक्की होत असते. या लेखात प्रत्यक्ष संमोहनात जायचे कसे “संमोहन” करावयाचे कसे ते शिकावयाचे आहे.

प्रथम पाहू “दीर्घ संमोहन प्रक्रिया”

एका गोष्टीची आवश्यकता अशी आहे की संमोहन प्रक्रिया स्वतंत्रपणे करता येईपर्यंत आठदहा वेळा तरी माहितगाराच्या मार्गदर्शनाखाली सवय करावयाला हवी, ज्यामुळे चुकीच्या पद्धतीची सवय लागणार नाही. त्यामुळे आत्ता इथे, मार्गदर्शक सांगतो आहे असे गृहीत धरून त्या पद्धतीने सूचना लिहिल्या आहेत. सुरुवात करूया.....

या प्रक्रियेला २५ ते ३० मिनिटे लागतात, परंतु सुरुवात करताना मनावर बंधन नको, की मला अमुक वाजता काम आहे, जायचं आहे, तसे असेल तर लक्ष केंद्रित होणार नाही. डोक्यात दुसरा कोणताही विचार आणू नका, ज्या सूचना लिहितो आहे त्यावरच क्रमाक्रमाने लक्ष केंद्रित करा. एका वेळी एक (वन अट अ टाईम), एकाग्रता आणि सावधपणा (अटेंशन अँड कॉन्सेंट्रेशन) हा मंत्र डोक्यात असू द्या.

पूरतयारी : संमोहन प्रक्रिया अमलात आणण्यासाठी ज्या ठिकाणी तुम्ही बसणार आहात किंवा निजणार आहात, ती जागा शांत हवी, कोणत्याही आवाजाचा व्यत्यय असू नये. संमोहन करतेवेळी काळोख हवा. मन एकाग्र करायला या गोष्टीची आवश्यकता असते. रोज सवय करून वर्षा दोन वर्षांनी संमोहन प्रक्रिया तुमच्या अंगवळणी पडली, तुम्ही सहजगत्या संमोहनात जाण्याइतके पारंगत झालात की मुंबईतील लोकल मधून उभ्यानी प्रवास करताना, उभ्याउभ्या तुम्ही संमोहन करू शकाल.

रिलॅक्स अवस्थेत आरामात बसा अथवा झोपा. डोळे बंद करा. दीर्घ खोल श्वास घ्या व हळू हळू सोडा, पुन्हा दीर्घ खोल श्वास घ्या व सोडा. तुमचे हात जड होत आहेत, तुमचे पाय जड होत आहेत. तुम्हाला वाटत आहे की तुमचं संपूर्ण शरीर जड होत आहे, **यू आर गोइंग डीप डीप स्लीप** (हे इंग्लीश शब्द कोड वर्ड आहेत) तुम्ही काळोखात खोल खोल संमोहनात जात आहात असं वाटू द्या. इथे तुम्ही वेगवेगळ्या तऱ्हेने कल्पना करू शकता, तुम्ही सरळ किंवा गोल जिन्न्यानी खाली खाली जात आहात किंवा लिफ्टनी खोल खोल जात आहात किंवा हवाई छत्रीनी खाली जात आहात अशीही कल्पना करू शकता.- पुन्हा मनाशी म्हणा, **यू आर गोइंग डीप डीप स्लीप**. तुमचे हात अधिक जड झाले आहेत,

तुमचे पाय अधिक जड झाले आहेत, तुमचं संपूर्ण शरीर अधिक जड झालं आहे. **नाउ यू आर गोइंग डीपेस्ट पॉसिबल** (जास्तीतजास्त खोल जात आहात) **डीप डीप स्लीप**. तुमच्या लक्षात येईल, तुम्ही तुमचे डोळे उघडू शकत नाही, पापण्या एकमेकांना चिकटल्या आहेत. आता तुम्हाला फ्रेश वाटत आहे, शांत वाटत आहे, तुमची संमोहनाची खोली वाढते आहे. कल्पना करा, सुंदर बागेत शिरता आहात, हिरव्यागार मऊ मऊ गवतावरून चालता आहात, चालताना मन आनंदित होत आहे, बाजूनी स्वच्छ खोल पाण्याचा प्रवाह खळ खळ आवाज करीत वहातो आहे, तुमचा आत्मविश्वास व मनाची एकाग्रता वाढते आहे. शांत, निरामय अवस्थेत पुढे पुढे चालता आहात. सगळ्या चिंता, विवेचना, टेंशनस् विसरून जाता आहात. सुंदर सुंदर विविधरंगी पक्षी आहेत, फुलपाखरं आहेत, मोर आहेत; सुंदर सुंदर विविध फुलं आहेत, आवडत्या फुलांचा सुगंध येतो आहे, हरणं, ससे बागडत आहेत, मोर पिसारा फुलवून नाचताहेत, पक्षांचा किलबिलाट ऐकू येतोय. आनंदित अवस्थेत भटकत भटकत तुमच्या टुमदार घरात शिरता आहात, मऊ मऊ बिछान्यावर झोपता आहात अथवा आराम खुर्चीत बसता आहात; **नाउ यू आर गोइंग डीप डीप स्लीप**.

(सुंदर बागेची कल्पना करण्याचं कारण असं आहे की, मन तरल अवस्थेत, काव्यमय, संगीतमय अवस्थेत जावं, मनाला एक वेगळ्या प्रकारचा आनंददायी आराम मिळावा.)

आता १ ते २० आकडे मोजतो आहे, प्रत्येक आकड्याला लहान लहान सूचना देतो आहे, त्या सूचना मनातल्या मनात म्हणायच्या आहेत. त्या सूचनांमुळे व शिवाय संमोहन प्रक्रियेत सातत्य ठेवल्यास, तुमच्या व्यक्तिमत्वात निश्चित बदल घडत गेलेला दिसून येईल.

प्रत्येक आकड्याबरोबर तुम्ही खोल खोल जात आहात एक ते वीस आकडे मोजतो आहे, तशीतशी तुमची संमोहनाची खोली झपाट्याने वाढते आहे. आता सुरुवात करूया;

१. खूप खूप रिलॅक्स वाटतय. २. शरीर अधिकअधिक हलकं होतंय. ३. अतिशय खोल गाढ संमोहनात जाता आहात. ४. जागे होण्याची सूचना देईपर्यंत संमोहनात रहाता आहात. ५. श्वासोश्वास संध लयीत होतो आहे. ६. प्रत्येक श्वासाबरोबर आणि हृदयाच्या प्रत्येक ठोक्याबरोबर खोल संमोहनात जात आहात असं वाटू द्या. ७. दीर्घ खोल श्वास घ्या आणि हळू हळू सोडा. ८. दिवसेदिवस प्रत्येक मार्गाने दर श्वासागणिक तुमचा आत्मविश्वास व मनाची एकाग्रता वाढते आहे. ९. दिवसेदिवस प्रत्येक मार्गाने दर श्वासागणिक तुम्ही अधिकअधिक निरोगी, तरुण, देखणे बनता आहात. १०. रोज नियमितपणे संमोहनाचा सराव करता आहात. ११. तुम्हाला रोज शांत, गाढ, खोल झोप लागते आहे; कमी वेळात झोप पूर्ण होते. १२. सातत्यानं विधायक विचार करता आहात. तेरा, चौदा, पंधरा, सोळा, अठरा, एकोणीस आणि वीस. प्रत्येक आकड्याबरोबर तुम्ही खोल संमोहनात जाता आहात. **यू आर गोइंग डीप डीप स्लीप**.

आता २० ते १ उलटे आकडे मोजता आहात. हळूहळू

संमोहनाची खोली कमी होते आहे. पण योग्य सूचना देईपर्यंत तुम्हा डोळे उघडू शकत नाही किंवा संमोहनातून बाहेरही येऊ शकत नाही. पुन्हा सुलटे आकडे मोजायला सुरुवात करा. प्रत्येक आकड्याबरोबर तुम्ही पुन्हा खोल खोल संमोहनात जात आहात. **यु आर गोईंग डीप डीप स्लीप**. वाचकानी उलटे आकडे म्हणण्याचा सराव करू नये कारण मनाचा गोंधळ होण्याची शक्यता आहे. आता तुम्हाला खूप खूप शांत वाटतंय, आनंदीत वाटतंय, हलकंहलकं वाटतंय, आनंदीत वाटतंय. शांत, आनंदी, प्रसन्न, विधायक विचार करणारं तुमचं व्यक्तिमत्व होत आहे. दिवसेदिवस प्रत्येक मार्गाने दर श्वासागणिक तुमच्या मनातील हुरहूर, ताणतणाव (टेंशन), चिंता नाहिशी होते आहे आणि डोकं आणि सारं शरीर हलकंहलकं होत आहे.

आता तुम्ही बिछान्यातून किंवा खुर्चीतून उठता आहात, तुमदार घरातून बाहेर येता आहात, बागेत आला आहात, तुम्हाला दिसतंय, मोर पिसारे फुलवून नाचताहेत, मग पहाताय हरणं, ससे बागडत आहेत. पक्षांचा किलबिलाट ऐकू येतोय. तुमचा आत्मविश्वास व मनाची एकाग्रता वाढते आहे, स्वच्छ पाण्याचा प्रवाह खळखळ वाहतो आहे, आवडत्या फुलांचा सुगंध येतो आहे. बागेच्या बाहेर आला आहात. संमोहनातून बाहेर येत आहात. एकशे एक, खूप शांत वाटतंय आनंदीत वाटतंय, एकशे दोन अधिक प्रसन्न उत्साही वाटतंय, एकशे तीन, खूप खूप रिलॅक्स वाटतंय, हळु हळु डोळे उघडता आहात आणि पूर्णतः जागे होता आहात.

प्रथम पायरीची संमोहन प्रक्रिया पूर्ण झाली असून अजून पुढील पायऱ्यांचे दोन तीन प्रकार आहेत; मूळ तत्व हीच आहेत पण थोडा थोडा फरक आहे. ते नंतर पाहू. “कळतं पण वळत नाही”, “स्वभावाला औषध नसतं.” हे दोन्ही वाक्यप्रचार चांगल्या अर्थाने बदलण्याची क्षमता या संमोहन प्रक्रियेच्या सरावात आहे.

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 ५, 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.

घटक	रुग्णाचे प्रमाण	सर्वसामान्य प्रमाण
MCH	-----	२७ - ३२ pcgm (हिमोग्लोबिनचे पेशीमधील साधारण प्रमाण)
MCHC	-----	३२ - ३६% (हिमोग्लोबिनची पेशीमधील साधारण घनता)
RDW	-----	११ - १५% (ठराविक क्षेत्रातील लाल पेशींचे प्रमाण)
प्लेटलेट्सचे प्रमाण	-----	१५००००-४००००० cmm
MPV (प्लेटलेट्सची साधारण घनता)		

आता या पेशींची कार्ये बघूयात -

साधारणतः **पांढऱ्या पेशी** या शरीरात शिरणाच्या रोगजंतूना प्रतिकार करण्याचे काम करतात.यांच्या वेगवेगळ्या घटकांचे कार्य शरीराच्या प्रतिकारशक्तीमध्ये वेगवेगळे पण सुनिश्चित असते. यांचे प्रमाण शरीराच्या प्रतिकार शक्तीबद्दल महत्त्वाची माहिती देते. यामुळे शरीरात रोगजंतू शिरले असता पांढऱ्या पेशींचे प्रमाण वाढते व रोगजंतूवर या पेशी हल्ला करतात व त्यांना नष्ट करतात. यांची संख्या लाल पेशींच्या तुलनेत कमी असते पण आकाराने या लाल पेशींपेक्षा मोठ्या असतात. मात्र काही वेळा शरीराची रोगप्रतिकार क्षमता कमी झाली तर यांचे प्रमाण कमी झालेले आढळते.

शरीराच्या पेशींना त्यांचे काम करण्यासाठी ऑक्सिजनची गरज असते. **लाल पेशी** शरीराच्या सर्व पेशींपर्यंत ऑक्सिजन वाहून नेण्याचे कार्य करतात. तसेच पेशींतून बाहेर पडणारा कार्बन डायऑक्साईड फुफ्फुसाकडे वाहून नेण्याचे काम करतात. लाल पेशींतील **हिमोग्लोबिन**च्या सहाय्याने हे काम केले जाते.

हिमॅटोक्रिट (hct) चे प्रमाण हे ऑनिमिया (पांडुरोग) आहे का हे ठरवायला उपयोगी असते. **प्लेटलेट्स** हे रक्त गोठवण्याच्या प्रक्रियेत मदत करतात व रक्त वाहत असता ते गोठवून रक्तस्त्राव थांबवायला मदत करतात. मात्र यांचे प्रमाण आवश्यकतेपेक्षा जास्त झाल्यास रक्तवाहिनीमध्येच रक्त गोठण्याची शक्यता वाढते. पांडुरोग, रक्ताचा कॅन्सर, विविध औषधांचा शरीरावर होणारा घातक परिणाम तपासणे आदि अनेक प्रकारची माहिती या तपासातून कळत असते.
