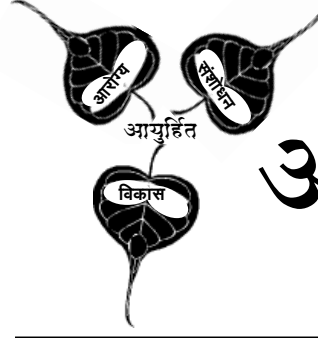


संपादकीय

क्षयरोग हा आपल्याकडे अजूनही आटोक्यात आलेला नाही. एवढेच नव्हे तर क्षयाचे जंतू प्रचलित व नवनवीन शोधलेल्या औषधांनाही दाद देत नाहीत असे लक्षात येते आहे. पूर्वी फक्त drug resistant TB होता. नंतर MDR म्हणजे multi drug resistant TB मध्ये त्याचे परिवर्तन झाले व आता तर TDR म्हणजे Total drug resistant म्हणजेच कुठल्याही प्रचलित औषधाला दाद न देणाऱ्या जंतुंच्या जाती परिवर्तित होत आहेत. त्यातच गेल्या काही काळापासून डॉक्टरांमध्ये क्षयाची लागण होण्याचे प्रमाण वाढत असून क्षयामुळे मृत्युमुखी पडलेल्या डॉक्टरांची संख्या वाढते आहे. यात विशेषतः तरुण डॉक्टरांचा भरणा जास्त आहे. वेळीअवेळी खाणे, अपुरा व निकस आहार, कामाचा प्रचंड ताण ही जशी यामागची काही प्रमुख कारणे आहेत तशीच इतरही अनेक कारणे आहेत. यात प्रामुख्याने सर्वत्र वाढलेले प्रदूषण, सर्वत्र सापडणारी अस्वच्छता व कुपोषण ही काही कारणे आहेत. वाढणारी वाहनांची संख्या, सगळीकडे सतत चालू असणारी बांधकामे व झपाट्याने घटणारी झाडांची संख्या यामुळे हवेचे प्रदूषण शहरांमध्ये प्रमाणाबाहेर वाढलेले आहे. त्यातच रुग्णालये, जेथे खरं तर स्वच्छता सगळ्यात काटेकोरपणे पाळली गेली पाहिजे, तेथे तर जणू अस्वच्छता हा एक मापदंड झाला आहे. अस्वच्छता दोन प्रकारची असते. एक डोळ्यांना दिसणारी व डोळ्यांना न दिसणारी. सर्वच मोठ्या रुग्णालयात रुग्णांच्या वाढत्या गर्दीमुळे दिसणारी अस्वच्छता असतेच. सार्वजनिक रुग्णालयांत ती जास्त असली तरी भरमसाठ फी उकळणारी खाजगी व तारांकित रुग्णालयेही याला अपवाद नसतात. यांच्याकडे फक्त डोळ्यांना न दिसणाऱ्या अस्वच्छतेचे प्रमाण जास्त असते. त्याचे एक प्रमुख कारण वातानुकूलन यंत्रणेचा वाढता वापर. हॉस्पिटल्समध्ये विविध यंत्रांचा वापर वाढतो आहे. ही संगणकीकृत असल्याने त्यांना वातानुकूलन लागते. मात्र सर्वत्र वातानुकूलन यंत्रणेमुळे खिडक्या कायम बंद ठेवल्या जातात किंवा नसतातच. खरेतर जेथे बंदिस्त वातावरण असते अशा ठिकाणी किमान चौवीस तासांतून एकदा मोकळी, स्वच्छ हवा खेळती ठेवणे व मोकळा सूर्यप्रकाश येणे गरजेचे असते. मात्र कायम बंदिस्त परिस्थितीमुळे रुग्णांच्या श्वसनाने

(पान ४ वर)



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष १० • अंक ७ • भारतीय सौर श्रावण १, शके १९३५ • २३ जुलै 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 / Ayurhit_magazine वर सुद्धा

'निदान' चाचण्यांचे निदान

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

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

यकृताच्या तपासण्या

(Liver Function Test/ Liver Enzyme Tests)

यकृत हा शरीरातील एक महत्वाचा अवयव आहे. शरीराच्या चयापचयाशी संबंधित बहुतेक सर्व क्रिया या यकृताद्वारे नियंत्रित केल्या जातात. यामुळे यकृताच्या आरोग्यावर शरीराचे आरोग्य अवलंबून असते असे म्हटले तर वावगे ठरणार नाही. यकृतावर सूज आल्यास किंवा त्यात काही विकृति निर्माण झाल्यास त्याच्या कार्यात अडथळा निर्माण होतो. यासाठी केल्या जाणाऱ्या तपासण्यांना एकत्रितपणे Liver Function Tests असे म्हटले जाते.

या तपासण्या साधारणतः खालील लक्षणांसाठी केल्या जातात.

१. मळमळ, उलट्या, पोटात दुखणे, २. भूक मंदावणे, अत्रावरची वासना उडणे. ३. गडद पिवळी किंवा लालसर लघवीला होणे. ४. पांढऱ्या रंगाची मलप्रवृत्ती होणे.

यकृताचा काही आजार असताना किंवा यकृतावर दुष्परिणाम करणारी काही विशिष्ट औषधे चालू असतानासुद्धा या तपासण्या केल्या जातात. तसेच दीर्घकाळ किंवा प्रमाणाबाहेर मद्यपान करणाऱ्यांच्या बाबतसुद्धा या तपासण्या नियमित करणे गरजेचे असते. यामध्ये खालील तपासण्या केल्या जातात.

१. Aspartate aminotransferase (AST or SGOT) : याचे प्राकृत प्रमाण ६-४० IU/L एवढे आहे. हे शरीरात यकृताबरोबर उती व स्नायू यामध्ये सापडते. याचे वाढलेले प्रमाण यकृत किंवा शरीरातील कुठल्याही स्नायुंमध्ये कमजोरी निर्माण झाल्याचे दर्शविते.

२. Alanine aminotransferase (ALT or SGPT): याचे प्राकृत प्रमाण ६-४० IU/L एवढे आहे. हे प्रामुख्याने यकृतातच (पान २ वर)

आहार गाथा

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर

बी.ए.एम.एस;पी.जी.डी.ई.एम.एस्.

टोमॅटो

जगभरात आवडीने खाल्ली जाणारी ही फळभाजी आहे, लालबुंद, गोल गरगरीत, रसाळ असे हे टोमॅटो जेवणाला चव व सुंदर रंग आणतात. ह्यात गर भरपूर असतो.

मूळचे दक्षिण अमेरिकेतील फळ, सोळाव्या शतकात ते स्पॅनिश लोकांनी युरोपात आणले, १८३० मध्ये भाजी व अन्न म्हणून उपयुक्त असल्याचा शोध लागला व ते जगभर प्रसिद्ध झाले. सर्व देशांमध्ये त्याची शेती सुरू झाली. बटाट्याखालोखाल जगात पिकवले जाणारे टोमॅटो हे दुसऱ्या क्रमांकाचे लोकप्रिय पिक आहे.

टोमॅटोमध्ये भरपूर प्रमाणात Antioxidants आहेत तसेच Vit C भरपूर मात्रेत असते. एका टोमॅटोत शरीरास आवश्यक असणारे ४०% Vit C असते. हे फळ शरीरातील रोगघटक बाजूला करून नैसर्गिक मार्ग खुले करतो.

टोमॅटो हे अल्कलीयुक्त फळ आहे. त्यामुळे रक्तातील अल्कली गुण वाढतो. शरीरातील आम्लाची तीव्रता कमी होते.

अन्नमूल्ये

आर्द्रता : ९४.०%

प्रथिने : ०.९%

मेद : ०.२%

खनिजे : ०.५%

तंतूमय पदार्थ : ०.८%

पिष्टमय पदार्थ : ३.४%

खनिजे व जीवनसत्त्वे

कॅल्शियम : ४८ मि.ग्रॅ.

फॉस्फरस : २० मि.ग्रॅ.

लोह : ०.४ मि.ग्रॅ.

'क' जीवनसत्त्व : २७ मि.ग्रॅ.

आरोग्यदायी गुणधर्म :

● **त्वचेसाठी उपयुक्त** : टोमॅटोत lycopene नावाचे अँटिऑक्सिडंट आहे त्यामुळे त्वचा मऊ व तजेलदार राहते. तसेच Vit E मुळे त्वचेवरील सुरकुत्या येत नाहीत. टोमॅटोचा गर चेहऱ्याला लावल्यास कांती सुधारते. त्वचेवरील मुरमे व डाग नाहिसे होतात.

● **कर्करोग प्रतिबंधक** : टोमॅटोमध्ये lycopene हे नैसर्गिक Antioxidant आहे. ते कर्करोग पेशींची वाढ थांबवते. त्याचा उपयोग प्रामुख्याने प्रोस्टेट कॅन्सर, फुफ्फुसांचा कॅन्सर, पॅन्क्रियास कॅन्सर व

स्तनांच्या कॅन्सरमध्ये होतो.

● **हाडे बळकटीसाठी** : टोमॅटोमध्ये कॅल्शियम व Vit K विपुल प्रमाणात असल्याने हाडांच्या बळकटीला उपयोग होतो. प्रामुख्याने Osteoporosis ह्या व्याधीत ह्याचा फायदा होतो.

● **विपुल प्रमाणात Antioxidants** : Vit A व Vit C असल्याने antioxidantच्या मदतीने शरीरातील दूषित द्रव्ये (प्रामुख्याने रक्तातील) कमी करतात. Vit C हे जीवनसत्त्व शिजवल्यास नष्ट होते. त्यामुळे कच्च्या टोमॅटोमध्ये ह्याचा फायदा अधिक होतो.

● **धूम्रपानामुळे होणारे दोष कमी करते** : टोमॅटोमध्ये Cumaric acid व chlorogenic acid ही द्रव्ये आहेत. संशोधनाने हे सिद्ध झाले आहे की ह्या द्रव्यामुळे, धूम्रपानामुळे जे शरीरात दोष निर्माण होतात, त्यांचे प्रमाण कमी होते.

● **हृदयासाठी उपयुक्त** : टोमॅटोतील antioxidants रक्तातील मेदाम्लाचे नियंत्रण करतात व त्यामुळे रक्तातील LDL Cholesterol चे प्रमाण व triglycerides चे प्रमाण नियंत्रणात राहते. टोमॅटोतील Phytonutrients रक्तातील गुठळ्यांचे प्रमाण कमी करतात. (clotting prevention) तसेच टोमॅटोतील पोटॅशियममुळे रक्तदाब नियंत्रणात राहतो. अशाप्रकारे हृदयास संरक्षण मिळते व हृदयरोग टाळता येतात.

● **नेत्रदोषात उपयुक्त** : Vit A भरपूर मात्रेत असल्याने रातांधळेपणा व न्हस्व दृष्टीमध्ये उपयुक्त आहे.

● **मूत्रमार्गातील विकार** : अति आम्लामुळे होणारे मूतखडे Vit A, Vit C मुळे विरघळतात. व मूत्रातील आम्लता कमी होते. टोमॅटोतील बिया काढून त्याचे सेवन केल्यास आम्लतेमुळे होणारा जंतूसंसर्ग कमी होतो.

● **मधुमेहात उपयुक्त** : टोमॅटोत Chromium असल्याने रक्तशर्करा कमी करण्यास उपयुक्त आहे. पिष्टमय पदार्थांचे प्रमाण कमी असल्याने वजन कमी करण्यास उपयुक्त आहे.

● **आतडी व यकृत यांचे बिघाड** : रोज सकाळी ग्लासभर टोमॅटो रस, सैंधव मीठ व काळी मिरी घालून घेतल्यास यकृताची कार्यक्षमता वाढते. तसेच कावीळ, अपचन, मलावरोध, छातीतील जळजळ हे विकार कमी होतात.

● **श्वसनमार्गाच्या तक्रारी** : टोमॅटोच्या रसाने शरीराची प्रतिकारशक्ती वाढते. क्षयरोगात उपयुक्त आहे. तसेच दमा व कफ दाटण्याने होणाऱ्या विकारात उपयुक्त आहे.

अशाप्रकारे ह्या आंबट-गोड आरोग्यदायी फळाचा आहारात नित्य उपयोग करावा. ❀ ❀ ❀

(पान १ वरून)

सापडते. याचे वाढलेले प्रमाण यकृताला इजा किंवा यकृताची कमजोरी दर्शविते. वरील दोन्हींचे प्रमाण जर एकत्र वाढलेले असेल तर ते निश्चित यकृताला इजा व यकृतात कमजोरी निर्माण झाल्याचे निदर्शक आहे.

३. **Alkaline phosphatase** : प्राकृत प्रमाण - ३० ते १२० IU/L

४. 5 - nucleotidase

५. **Gamma - glutamyl transpeptidase (GGT)**:

प्राकृत प्रमाण - ० ते ४२ IU/L. हे अजून तीन यकृतात तयार होणारे स्त्राव विकार (enzymes) आहेत. यकृतात तयार होणारे पित्त, पित्तवाहक नलिकांद्वारे पित्ताशयात नेले जाते व तेथून अन्नमार्गात सोडले जाते. जर पित्ताच्या या मार्गात कुठे अडथळा निर्माण झाला व त्यामुळे पित्त येण्याचे प्रमाण कमी झाले वा थांबले तर या विकारांचे प्रमाण वाढते.

(पान ४ वर)

स्वसंमोहन

रवि पटवर्धन

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

‘आजवर तुम्ही कळत नकळत आपल्या मेंदूत वाईट बीजे पेरत आलात, पण आजपासून केवळ चांगलीच बीजे पेरणार आहात’ - एमेल कोया.

सूचना द्यायला सुरवात केल्यावर, प्रथम एकच सूचना द्या. दिवसातून कमीतकमी दोन वेळा संमोहन प्रक्रिया करा म्हणजे सूचना दोन वेळा दिल्या जातील. एक टारगेट साध्य झाल्यावर दुसऱ्या सूचनेची सुरवात करा. तुमचा स्वतःवरचा व उपचारावरचा आत्मविश्वास वाढेल व उत्तम परिणाम मिळाल्यामुळे, तुम्ही बदलू शकता ही तुमची खात्री पटेल. त्याचे परिणाम (रिझल्ट) मिळवणे तुम्हाला सोपं जाईल व तुमचा हुरूप आणि विश्वास वाढेल व दुसरी सूचना देण्यासाठी तुम्ही सज्ज व्हाल. एकावेळी एकत्रित तीन सूचनांच्यावर सूचना देवू नका. कारण जास्त सूचनांचा, म्हणजे तीनपेक्षा जास्त सूचना देण्याचा अवलंब केल्यास त्यांचे परिणाम मिळणार नाहीत.

स्वतःला सूचना देण्याअगोदर मनाची पूर्वतयारी म्हणून मनाची निश्चित समजूत करून ठेवणं, मनाचं अंडरस्टँडिंग असणं आवश्यक आहे. प्रथम स्वतःचं मूल्यमापन करा, म्हणजे स्वतःचे चांगले गुण, वाईट गुण याची स्वतःच्या मनात काटेकोरपणे व प्रामाणिकपणे विभागणी करा. (प्रामाणिकपणे अशासाठी की स्वतःशीसुद्धा प्रामाणिक रहायला धैर्य लागतं.)

दुसऱ्याच्या म्हणण्याचा परिणाम होऊ देवू नका. सदसदबुद्धि महत्त्वाची, तिचा निर्णय अंमलात आणा. समाज काय म्हणेल याची भीति, मनात बाळगू नका. नसलेल्या गोष्टी प्रोजेक्ट करू नका. दाखविण्यासाठी ढोंग करू नका. वरील सर्व गोष्टींची गुप्तता चालेल.

नकारात्मक अंतर्व्यक्तिमत्त्व बदलून टाका. पहिल्या टप्प्यात नकारात्मक वाक्य तोंडात येऊच देवू नका. अंतर्मनात नकारात्मक विचार येऊच देवू नका. (पुढच्या लेखांत येईल, नकारात्मक विचार टप्प्याटप्प्याने कसे काढून टाकायचे)

सकारात्मक अंतर्व्यक्तिमत्त्व वृद्धिंगत करा. स्वतःला महत्त्वाची, जगण्यायोग्य मौल्यवान व्यक्ति समजा. सतत आनंदी रहा. यश आठवा, अपयश विसरा. यशावरच अवलंबून रहा. आपण असे नेहमी यशस्वी होत राहू असा स्वतःमधे विश्वास निर्माण करा. मृत्यूची भीति काढून टाका. तो यायचाच आहे, दिवसानंतर रात्र येते तितके ते स्वाभाविक आहे. मृत्यु येताक्षणी स्वतःच्या अस्तित्वाची स्वतःसाठी असलेली खूणगाठ संपून जाते आणि मग मृत्यूच्या आठवणीने वा जाणिवेने, जीवनातील आनंद, प्रगति व सर्वच प्रकारच्या सकारात्मक गोष्टींना अडथळा कशाला निर्माण करायचा? तर उत्तर आहे, नाही करायचा. (या लेखमालेतील मृत्युबद्दल हे पहिलं आणि शेवटचं वक्तव्य) तेव्हा सतत विधायक विचार करीत चला.

सकारात्मक अंतर्व्यक्तिमत्त्व व नकारात्मक अंतर्व्यक्तिमत्त्व व

परावर्तित व्यक्तिमत्त्व याबद्दल विचार करू.

परावर्तित व्यक्तिमत्त्व किंवा प्रतिमा - दुसरे लोक आपल्याला जसे पहातात, समजतात. तसंच स्वतःला समजणं ही आपली बाह्यप्रतिमा परावर्तित प्रतिमा होय. आपल्या व्यक्तिमत्त्वात असा भाग असणं फारसं भूषणावह नाही.

आपण दुसऱ्यांच्या डोळ्यात दिसणाऱ्या स्वतःच्या कृतीला महत्त्व देत असल्यामुळे आणि तेच स्वतःचं व्यक्तिमत्त्व आहे असं समजत असल्यामुळे, स्वतःचं व्यक्तिमत्त्व घडविण्याचा अधिकार दुसऱ्यांना देतो. अशावेळी सावधगिरी बाळगण्याची गरज असते, कारण दुसऱ्यांच्या डोळ्यातील स्वतःची प्रतिमा महत्त्वाची वाटल्यामुळे आपणात नसणाऱ्या गोष्टीही पुढे होऊन दाखविण्याचा आपण प्रयत्न करतो, त्यामुळे कळत नकळत ढोंगी जीवनाचा भाग बनण्याची शक्यता अथवा खोटेचा प्रतिष्ठेच्या, कल्पनेच्या आहारी जावून स्वतःचे नुकसान करून घेण्याची शक्यता असते. आपल्या व्यक्तिमत्त्वात जर ढोंग समाविष्ट झालं असेल तर व्यक्तिमत्त्वातील खोल एकसंधता, प्रामाणिकपणा कमी होतो व त्यामुळे आत्मविश्वास ढळतो आणि आत्मविश्वास हा तर व्यक्तिमत्त्वाचा कणा आहे.

सकारात्मक अंतर्व्यक्तिमत्त्व - आपण चांगले मौल्यवान, प्रभावी, आकर्षक आहोत असं वाटणं हे विधायक. सकारात्मक व आत्मविश्वास निर्माण करणारं लक्षण आहे. त्याचप्रमाणे मी यशस्वीच होईन, मला जमेलच मी जगण्यायोग्य आहे, मी आनंदी रहातो, मी निरोगी आहे याबाबी विधायक स्वप्रतिमा निर्माण करतात. आत्मविश्वास जागवणारा एक राष्ट्रकवि इकबालचा शेर आहे -

खुदी को कर बुलंद इतना, के हर तकदीर के पहले,

खुदा बंदेसे खुद पुछे, बता तेरी रजा क्या है।

याचा अर्थ असा... हे मानवा स्वतःला तू इतका सक्षम बनव की नशीब वाटताना परमेश्वरच तुला विचारेल की तुझी इच्छा काय आहे, तुझ्या नशीबात मी काय लिहू. नकारात्मक अंतर्व्यक्तिमत्त्व... मी नालायक आहे, मी कमी सुंदर आहे, मी अनाकर्षक आहे, अयशस्वीच होईन, मला कांही जमणारच नाही, मी जगण्याला लायकच नाही वगैरे नकारात्मक प्रतिमा, ही आत्मघातक होऊ शकते. व्यक्तिमत्त्व विकासासंदर्भात सूचना देताना नकारात्मक विचार काढून टाकणे किंवा येऊ न देणे, या सूचनांबरोबर भावना नियंत्रण हे विषय येतात. प्रथम भावना नियंत्रणाचा भाग पाहू. पहिली महत्त्वाची नकारात्मक भावना म्हणजे राग. (राग येणे.)

समर्थ रामदास स्वामींनी रागाबद्दल लिहिलंय

अभिमाने उठे मत्सर । मत्सर ये तिरस्कार ।।

पुढे क्रोधांचा विचार । प्रबळे बळे ।। १-१-२३ दासबोध येथे समर्थाना, अभिमान म्हणजे दुराभिमान म्हणायचे आहे.

ज्ञानेश्वरांनी राग येण्याबद्दल लिहिले आहे. राग हा यज्ञधर्म आहे. याची मृत्युच्या नगरात चांगली पत आहे. हा जिवीताचा शत्रू आहे. यानी विचारांचा आश्रय नाहीसा केला. निग्रहाची मान मुरगाळली, संतोषरूपी वन तोडून टाकले. आनंदरूपी लहान रोपटं उपटून टाकले. सुखाची भाषा पूसून टाकली. हृदयात विविध तापांचे निखारे पसरले. पाण्यावाचून बुडवितो, अग्निवाचून जाळतो, शस्त्रावाचून ठार करतो, चिखलावाचून

(पान ४ वर)

(पान १ वरून)

व वावरण्याने प्रदूषित झालेली तीच हवा पुन्हा पुन्हा सर्वत्र खेळवली जाते. यामुळे अशा रूग्णालयांत दाखल रूग्णांमध्ये संसर्ग होण्याचे प्रमाण जास्त असते. असो. तर अशा वातावरणामध्ये सतत काम करणे व वेळी अवेळी खाणे त्यातही ताज्या सकस अन्नाऐवजी फास्ट फूड, साठवलेले वा शिळे अन्न खाणे यामुळे डॉक्टरांची स्वतःचीच प्रतिकारशक्ति कमी होते. याशिवाय वेळी अवेळीच्या कामामुळे पुरेशी विश्रांती मिळत नाही व त्यातून वेळ नसल्याने व्यायामही होत नाही, अशा परिस्थितीत हे डॉक्टर क्षयासारख्या रोगाला सहज बळी पडतात.

आज लाखो रूपये फी भरून वैद्यकीय शिक्षण घेतल्यानंतर अनुभव घेण्यासाठी जास्तीतजास्त काम करण्याकडे डॉक्टरांचा कल असतो. यामुळे नंतर त्यांच्या प्रॅक्टिसमध्ये या ज्ञानाचा उपयोग होणार असतो. परंतु यासाठी आपल्या तब्येतीकडे दुर्लक्ष करणे त्यांना खूप महागात पडू शकते. यामुळे ज्यांच्या हाती रूग्णांचे आयुष्य व आरोग्य आहे त्यांनी आपले स्वतःचे आरोग्य टिकवून ठेवणे व त्यासाठी नियमितपणा, सकस आहार, व्यायाम इ. गोष्टी पाळणे गरजेचे आहे.

यासोबत विशेषतः क्षयासारख्या व्याधीमध्ये केवळ रोगजंतुनाशक औषधे देऊन उपयोग नाही. रोगजंतु या औषधाविरोधात सक्षम बनत आहेत. अशा वेळी रोगजंतु नाशापेक्षा शरीराची प्रतिकारशक्ती व क्षमता वाढवण्यावर भर देणाऱ्या आयुर्वेदातील चिकित्सेचा वापर करून घेतला पाहिजे. आयुर्वेदीय सिद्धान्तांचा वापर करून आज क्षयासारख्या व्याधीचाही यशस्वी प्रतिकार करता येतो. अनेक वैद्य असे उपचार करत आहेत. मात्र या चिकित्सा पद्धतीचा केवळ पूरक पद्धती म्हणून विचार न करता चिकित्सेच्या मुख्य प्रवाहात आयुर्वेदाचा अंतर्भाव होणे गरजेचे आहे.

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.

(पान ३ वरून)

६. यकृतामध्ये **अल्ब्युमिन** हे प्रथिन तयार केले जाते. यकृताच्या आजारात याचे रक्तातील प्रमाण घटते. याचे प्राकृत प्रमाण **३.५ ते ५.३ (g/dl)** एवढे आहे.

७. **बिलिरुबिन** : लाल रक्तपेशींचे विघटन होत असताना तयार होणारा हा एक टाकाऊ पदार्थ आहे. याचे शरीरात प्रथम urobilirubin व नंतर sterobilirubin मध्ये परिवर्तन होते. या दोहोंमुळे क्रमशः मूत्र व मलाला पिवळट रंग प्राप्त होतो. या प्रक्रियेत कुठेही अडथळा निर्माण झाला तर मलप्रवृत्ती पांढरट रंगाची होते. जेव्हा यकृताचा आजार व कमजोरी निर्माण होते तेव्हा लाल रक्तपेशींचे विघटन होण्याचे प्रमाण वाढते व यामुळे या बिलिरुबिनचे रक्तातील प्रमाण वाढते. याचे प्राकृत प्रमाण **०.१-१.० mg/dL** एवढे आहे. याचे पुन्हा **direct (conjugated bilirubin)** प्रमाण - **०.१-०.४ mg/dl** व **Indirect (unconjugated bilirubin)** प्राकृत प्रमाण - **०.१ ते ०.४ mg/dl** असे दोन प्रकार आहेत. direct बिलिरुबिन जर वाढले असेल तर पित्ताशयाच्या नळीमध्ये अडथळा आलेला असू शकतो. हा पित्ताचे खडे किंवा कर्करोगामुळे असू शकतो. indirect बिलिरुबिन जर वाढले असेल तर ते काविळीचे (viral hepatitis/cirrhosis) लक्षण असू शकते.

(पान ३ वरून)

रोवतो, जाळ्यावाचून अडवतो, हा खूप खूप आत असल्याने कोणासही आटोक्यात आणता येत नाही. (अध्याय ३.३७व्या श्लोकाचे निरूपण) शास्त्रीय दृष्ट्या, रागामुळे होणारे शारीरिक व मानसिक नुकसान व रागाच्या अवरोधासाठी द्यायच्या सूचना पुढील अंकी.

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/-