



# संपादकीय....

# रशियात पुन्हा एकतर्फी निवडणूक

- निलोवा रँय चौधरी रशियाच्या अध्यक्षपदी राहण्याचा उच्चांक विद्यमान अध्यक्ष व्लादिमीर पुतीन करतील, असे चित्र आहे. त्यांची लोकप्रियता टिकून असल्याचे विविध अहवाल सांगतात. तरीही आपल्याविषयीच्या विरोधाला धारच येता कामा नये, असा त्यांचा खाक्या कायम आहे. त्यांचे कटूर विरोधक नवाल्नी यांच्या अकाली मृत्यूने काहीशी अस्वस्था मात्र निर्माण झाली आहे. रशियामध्ये १५ ते १७ मार्च २०२४ या कालावधीमध्ये अध्यक्षपदासाठी निवडणूक होणार आहे. या पार्श्वभूीवर तेथील सर्व घडांमोडी पाहता रशियाचे विद्यमान अध्यक्ष व्लादिमीर पुतीन यांच्याकडे सत्ता राहील, अशा पद्धतीने सर्व रचना करण्यात आली आहे. त्यामुळे निवडणुका घेण्यामागील नेमके कारण काय? असा प्रश्न पडत आहे युक्तेन आणि त्याला पाठबळ देणाऱ्या पश्चिमात्य देशांशी दोन वर्षांहून अधिक काळ युद्ध सुरु असून, पाश्चात्य देशांनी रशियावर कठोर आर्थिक निर्बंध घालते आहेत. तरीसुद्धा रशियाच्या अर्धव्यवस्थेला त्याचा विशेष फटका बसलेला नाही. त्याचप्रमाणे पुतीन यांच्या लोकप्रियतेलासुद्धा कोणताच धक्का बसलेला नाही. उलट त्यांना मोर्चा प्रमाणात लोकप्रियता प्राप्त होत आहे, असे काही अहवालांमध्ये नमूद करण्यात आले आहे. त्यामुळे पुतीन यांचा पाचव्यांदा अध्यक्षपदी विराजमान होण्याचा मार्ग निर्धारूक असूनसुद्धा रशियामध्ये कोणताही आशासक विरोधक उरु नये, यासाठी अथक प्रयत्न का केले जात आहेत? हे अद्यापही स्पष्ट झालेले नाही. कारण या दृष्टीने काही टोकाची पावले उचलली जात असल्याची उदाहरणे आपल्यासमोर आहेत. रशियाच्या केंद्रीय निवडणूक आयोगाने आठ फेब्रुवारी रोजी रशिया-युक्तेन युद्धावर कठोर टीका करणारे बोरिस नादेज्जादिन यांना निवडणूक लढविण्यास अपात्र ठरविले. दुसरीकडे पुतीन आणि त्यांच्या नेतृत्वाखालील रशियन सरकारच्या धोरणाचे कठोर टीकाकार अलेक्सी नवाल्नी यांचा आर्किटक प्रदेशजवळ असणाऱ्या रशियाच्या भूभागावरील तुरंगात अचानक मृत्यू झाला. या घटनेने साच्या जगाला धक्का बसला होता. अलेक्सी ही गेल्या कित्येक वर्षांपासून पुतीन यांचे कटूर विरोधक आणि टीकाकार मानले जात होते. नवाल्नी हे काही निवडणुकीच्या रिंगाणात उतरणार नव्हते. त्यामुळे त्यांच्या मृत्यूनंतर तेथील सरकारवर मोर्चा प्रमाणात टीका झाली. सरकारने निर्बंध घालून देखील नवाल्नी यांच्या अत्यविक्रेतासाठी मोर्चा प्रमाणात जनसमुदाय जमला होता, हे देखील तेथील सरकारला फारसे रुचलेले नाही. राजकीय विश्लेषकांच्या मते जरी नवाल्नी यांना तुरंगात पाठवण्यात आले होते, तरीदेखील रशियाचे राजकारण हे पुतीन आणि युक्तेनविरुद्धचे युद्ध यांना होणारा विरोध आता पूर्णपणे मावळला आहे. त्यामुळे २०२० मध्यील घटनात्मक दुरुस्तीने पुतीन यांच्या कार्यकाळात केलेल्या वाढीनंतर सुरु झालेल्या 'पुतीन युग'वर या निवडणुकीमध्ये पुन्हा एकदा लोकमान्यतेची माहोर उभटार आहे. अडीच दशके सत्ताधीश गेल्या २४ वर्षांपासून रशियाची सत्ता एक हाती सांभाळणाऱ्या पुतीन यांच्या सत्तेला नवाल्नी यांच्याकडून तसा कोणताच राजकीय धोका आता उरलेला नव्हते. याउलट रशियामधील काही खासगी संस्थांनी केलेल्या सर्वेक्षणामध्ये पुतीन यांची लोकप्रियता सविधिक असल्याचेच उघड झाले होते. तरीदेखील या निवडणुकीत विरोधकांना निवडणूक प्रक्रियेच्या बाबेहे ठेवण्यात आले आहे. इतकेच नाही तर रशियामधील खासगी माध्यमांवरही अनेक निर्बंध लादप्यात आलेले आहेत. रशिया आर्थिक सहाय्य देत असलेल्या वॉग्र या खासगी लक्षकाने जून २०२३ मध्ये रशियाचे सैन्य आणि वॉग्र लष्कराचे प्रमुख येड्हिङीनी प्रिगोझीन यांच्यातील मतभेदानंतर बंडाचे निशाण फडकविले होते. अर्थात, २४ तासांच्या आतच प्रिगोझीन यांच्याशी झालेल्या करारानंतर हे बंड शमले. त्यानंतर पुढे काही महिन्यांतच एका विमान अपघातात प्रिगोझीन यांचा मृत्यू झाला. १९९१ मध्ये बोरिस येलत्सिन, २०००, २००४, २०१२ आणि २०१८ मध्ये व्लादिमीर पुतीन; तर २००८ मध्ये दिमित्री मेदवेदेव असे एकूण तिघे अध्यक्षपदी निवडून आलेले आहेत. २०२० मध्ये रशियाच्या अध्यक्षपदाचा कार्यकाळ चार वर्षांपर्यंत वाढवून सहा वर्षे करण्यात आला. रशियात होणाऱ्या सावर्तिक निवडणुकांमध्ये कम्युनिस्ट पक्षाचे उमेदवार कायमच दुसऱ्या क्रमांकावर राहिले आहेत. याचे सर्वात अलीकडील उदाहरण म्हणजे २०१८च्या सावर्तिक निवडणुकीत दसऱ्या क्रमांकावर असलेले रशियन फेडरेशन कम्युनिस्ट पक्षाचे पावेल ग्रुडिनिन. आता चौरांगी लढत यावेळच्या निवडणुकीत देखील पुतीन यांच्याशिवाय कम्युनिस्ट पक्षाचे निकोले खारीटोनोव्ह, नॅशनल लिबरल डेमोक्रॅटिक पक्षाचे लिओनीद स्लुत्स्की आणि न्यू पीपल पार्टीचे ल्कांदिस्लाव डवान्कोव्ह हे निवडणुकीच्या रिंगाणात उतरले आहेत. याशिवाय निवडणुकीत उतरु इच्छिणाऱ्या अनेकांना विविध कारणांनी रोखण्यात आले आहे. ७१ वर्षीय पुतीन यांना पर्याय म्हणून ४० वर्षीय डवान्कोव्ह यांच्याकडे पाहिले जात आहे. त्यांनी युक्तेनबरोबर शांततेच्या मार्गाने प्रश्न सोडविण्यात येईल, असे आशासन दिले आहे. २०१४ मध्ये क्रिमियाचे रशियामध्ये विलिनीकरण करून घेतल्यानंतर जी-८ या जगातील महासांच्या संधंटनेतून रशियाला अनिश्चित काळासाठी काढून टाकण्यात आले. तेहाच पुतीन यांनी संगितले होते की, पाश्चात्य देशांबरोबर आमचे कायमच युद्ध सुरु झाले आहे. यामुळे त्याचियामधील त्यांच्या सत्तेला एक वैचारिक पाठबळ देखील मिळाले आहे. चित्राजनक चीनीशी जवळीक भारतासाठी पुतीन यांचे पुन्हा सतत येणे अपेक्षित असून, त्यातून भारताला कोणतेही नुकसान होणारे नाही. युक्तेन युद्ध सुरु झाल्यानंतर 'हा काळ युद्धाचा नाही' असा सावधिगिरीचा इशारा पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी पुतीन यांना दिला होता. तरीही या दोन्ही नेत्यांमध्ये सौहार्दपूर्ण संबंध असून ते परस्परांशी नियमितपणे संपर्कात आहेत, असे मानले जात. त्याचप्रमाणे या दोन्ही नेत्यांकडून द्विपक्षीय संबंध सुधारण्यावर देखील सातत्याने भर दिला जात आहे. भारताचे परस्परांमंत्री एस. जयशंकर यांनी नुकतेचे भारत आणि रशिया यांच्यातील संबंधांचे सार अगदी थोडक्यात पण नेमकेपणाने मांडले आहे. ते म्हणाले होते की, रशियाने भारताच्या हितसंबंधांना कधीही धक्का लावलेला नाही. त्यामुळे काळाच्या कसोटीवर भारत-रशिया यांच्यातले सौहार्द आणि द्विपक्षीय संबंध टिकून आहेत. मात्र, भूराजकीय परिस्थिती आणि आंतरराष्ट्रीय धोरणात्मक समीकरणे यांचा भारत आणि रशिया संबंधांवर प्रभाव जाणवतो. पाश्चात्य देशांनी घाटतेल्या निर्बंधानंतर रशिया हा चीनच्या अधिकच जवळ जात असल्याचे दिसून येत आहे. याचे मुख्य कायण म्हणजे, चीन रशियालील कच्च्या तेलासाठी आणि संरक्षण साहित्यासाठी सर्वात मोठी बाजारपेत आहे. त्यामुळे भारताच्या चिंतेमध्ये वाढ होणे स्वाभाविक आहे. कोणताही प्रबळ विरोधक नसल्यामुळे पुतीन हे अध्यक्षपदाच्या निवडणुकीत विजियी होतील असे मानले जाते. या पुढील कार्यकाळात त्यांचा भर युक्तेन युद्ध जिंकप्यावर असणार आहे. यामुळे आंतरराष्ट्रीय स्तरावर भूराजकीय, भौगोलिक आणि आर्थिक परिस्थितीवर अनिश्चिततेचे सावट राहणार आहे. अमेरिकेमधील राजाकारणात निर्माण होऊ शकणारी अनिश्चितता देखील पुतीन यांना अधिक सामर्थ्यावान बनविणार असल्याचे

# साहकारी संस्थांचा काटभाट कटताना...

- आशा अग्रिहोत्री सहकारी संस्थेच्या संचालक मंडळ किंवा कार्यकारी कमिटीने कामकाजाची पद्धत ठरवून त्याबरहुकूम कारभार केला पाहिजे. तसेच संस्थेच्या कार्यालयीन कर्मचाऱ्याना कामे वाटून देऊन त्याचे वेळोवेळी मूल्यमापन करणे म्हणजेच कामात शिस्त बाल्गून त्याला अधिक प्रभावीपणे राबवणे होय. त्याबाबत.या आधीच्या भागात आपण सहकारी संस्थेतील सभासदांचे हक्क, अधिकार आणि कर्तव्ये याबाबत माहिती घेतली. अशा सभासदांसह संस्थेचा कारभार चांगला झाला तरच संस्था आदर्शवत ठरु शकते. अशा सहकारी संस्थांचे संचालक मंडळ, संस्थेचे कार्यालयीन कर्मचारी यांची कार्ये आणि त्यांच्या नेमणुका याबाबतही आदर्श अशी नियमावली तयार करण्यात आली आहे.एकूणच संस्थेच्या कामकाजाची कार्यपद्धती आणि कार्यशैली निश्चित करून त्याची काटेकोरपणे कार्यवाही केली तर संस्थेचा कारभार चांगला, परिणामकारक आणि सभासदांचेही हित जपणारा असा होऊ शकतो. शिवाय, संस्थेच्या पारदर्शक कारभाराने लौकिक वाढतो. त्यासाठी अशा संस्थेच्या संचालक मंडळाने आपला कारभार कसा चालवावा, कार्यपद्धती कशी ठेवावी, याविषयी आपण येथे पाह्याही! ) कार्यकारिणीच्या सर्व सदस्यांनी संस्थेची मालमत्ता, कागदपत्रे, कार्यालयीन कारभार यांची माहिती करून घ्यावी. संस्था कशी चालवावी, याची कार्यशाळा सहकार खात्याच्या अधिकाऱ्यास बोलावून आयोजित करावी. संपूर्ण संस्थेत सर्व कमिटीने एकत्रित फेरफटका मारून दैनंदिन यंत्रणा आणि सुविधा यांची माहिती करून घ्यावी. त्याच्याशी निगडित सर्व कंत्राटदार, विभाग प्रमुख यांची कार्यपद्धती समजून घ्यावी. आधीच्या कमिटीबरोबर नवीन कमिटीने बैठक घेऊन त्यांच्या अर्थवट किंवा अनुत्तरित राहिलेल्या कामांची यादी करून व सर्व कारभाराची शहानिशा करून मगच पदभार हाती घ्यावा. 2) आधीच्या कमिटीइकून 'संस्थेची सर्व कागदपत्रे सुचीसह सुरक्षितपणे ताब्यात देण्यात आली आहेत', अशा आशयाचे पूर्वश्रमीच्या चेअरमन, सेक्रेटरी, खजिनदार आणि इतर सर्व सदस्यांच्या सहाय्यांचे पत्र मिळाल्यावरच नवीन कमिटीने कामकाजास सुरवात करावी. या पत्राची प्रत रजिस्ट्रार कार्यालयात संस्थेच्या शिक्क्यासह पाठवावी. 3) चेअरमन, सेक्रेटरी, खजिनदार ही तीन मंडळीच बहुदा संस्थाचालवितात. कमिटीवरील मंडळी स्वेच्छेने हे समाजकार्य करायला पुढे आलेली असतात. इतर कमिटी सभासदांना कमिटीच्या मासिक सभेची नोटीस सर्व मुद्द्यांसह व खर्चाच्या तपशीलासह सभेपूर्वी वेळेवर मिळालीच पाहिजे. कमिटी बैठक संस्थेच्या अधिकृत कार्यालयातच झाली पाहिजे. बैठक संपेपर्यंत खानपानास सुरवात करु नये. 4) संस्थेच्या मासिक सभांना पूर्ण तयारीनिशी व्यवस्थापक आणि इतर सर्व विभागाचे कंत्राटदार किंवा प्रमुख, कायमस्वरूपी नोकरवर्ग यांना हजर राहून लिखित अहवाल सादर करण्याची शिस्त लावावी. 5) सर्वसाधारण सभेत किंवा किंवा अनुत्तरित समस्यांसाठी बनविलेल्या 'उपसमिती'ला संस्थेच्या कर्मचाऱ्यांकडून व कार्यकारिणीइकून विनाशर्त सर्व सहकार्य मिळेल, हा पहिला ठराव आणि सबकमिटीचा अहवाल हा विशेष सर्वसाधारण सभा घेऊन त्यामध्येच चर्चिला जाईल व त्याची शहानिशा संस्थेचे सभासद करतील, असा दुसरा ठराव सभासदांनी सर्वसाधारण सभेत मान्य करून घ्यावा. कर्मचारी, कामकाज, खासगी नोकरवर्ग १) संस्थेत कर्मचारी व सभासद खासगी नोकरवर्ग नियुक्त्या करताना पोलिस व्हेरीफिकेशन



कायालयात सोसाटाहा कमरा लावावा व संस्थेच्या कागदपत्रे सूची करून बँकेच्या लॉकरमध्ये ठेवावीत. सर्व नोंदी डिजिटल युगात कॉम्प्युटरवर करून त्याची एक प्रत वेगळ्या हार्ड डिस्कवर ठेवावी. दर तीन महिन्यांनी बदलता तपशील अद्यायावत करावा त्याची जबाबदारी कमिटीतील सेफ्रेटरी व इतर दोन सदस्यांवर टाकावी. संस्थेतील कुठलाही कर्मचारी/कमिटी सदस्य सोडून गेला तर लगेच सर्व पासवर्ड बदलावेत. संस्थेच्या सभासदांचे इ-मेल घेऊन 'गो ग्रीन' संकल्पनेला पुरस्कृत करावे. स्टाप नियुक्ती करताना व ज्या कमिटी सदस्यास डिजिटल माध्यम

झाला नाहा तर पाडत सभासद व्याकुंगत पातळवर पालस  
ठाण्यात तक्रार करू शकतो.६) पार्किंग व्यवस्था : संस्थेने वाहन  
धोरण बनवून ते सर्वसाधारण सभेत मंजूर करून घ्यावे. याचे  
प्रशिक्षण संस्थेच्या सुरक्षा रक्षकांस कमिटीने घ्यावे. संस्थेतील  
सर्व सभासदांच्या वाहनांचे कायदेशीर तपशील संस्थेच्या  
कार्यालयात जमा करून घ्यावेत. १००% चौकस व्यवस्थापन  
हा भास्त्रीय पिंड नाही. लेख वाचून जमेल तेवढे करायची उर्मी  
जरी निर्माण झाली तरी लेखावे इस्तित सफल संपूर्ण झाले,  
असे म्हणता येईल.

# अण्वरस्त्र क्षेपणास्त्राची सुसज्जता

भारताने 'एमआयआरव्ही' तंत्रज्ञानाद्वारे घेतलेले क्षेपणास्त्र चाचणी प्रगतीचे पाऊल मोठे आहे. आपला आणिक कार्यक्रम शांततेसाठी असला तरी आव्हानानंा तोंड देण्यासाठी शस्त्रसञ्जत पाहिजेच. त्याबरोबरच चिनी हायपरसोनिकसह येणारी आव्हाने लक्षात घेऊन आणखी नवनवे तंत्रज्ञान विकसित केले पाहिजे संरक्षण संशोधन आणि विकास संस्थेने (डीआरडीओ) विकसित केलेल्या स्वदेशी बनावटीच्या 'अग्री -५' या क्षेपणास्त्रामध्ये पहिल्यांदाच मल्टिपल इंडिपॅन्टली टार्गेटेबल री-एंट्री व्हेर्हेकल (एमआयआरव्ही) या तंत्रज्ञानाचा वापर करत घेण्यात आलेली चाचणी यशस्वी झाल्याची माहिती पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी ११ मार्च रोजी दिली. 'डीआरडीओ'ला मिळालेल्या या यशामुळे भारताच्या अणवस्त्रसञ्जतेला आणि अणवस्त्र प्रक्षेपक त्रिकूट (न्युक्लिअर त्रायड) यांना अधिक बढ मिळाले आहे. भारताने सर्वप्रथम १९७४ मध्ये पोखरणमध्ये अणुचाचणी घेत आणिक क्षमता सिद्ध केली. कमालीची गोपनीयता बाळगून घेण्यात आलेल्या या चाचणीला 'स्मायोलिंग बुद्ध' असे नाव देण्यात आले होते. त्यानंतर १९९८मध्ये भारताने पाच आणिक चाचण्या (पोखरण-२) घेतल्या. मात्र अणवस्त्रसञ्ज देश म्हणून आंतरराष्ट्रीय स्तरावर स्वतःची विश्वासार्हता वाढविण्यासाठी भारताला अणवस्त्रनिर्मिती आणि अणवस्त्रांच्या वापरासाठी विविध अत्याधुनिक प्रणालीची निर्मिती करण्यात प्रावीण्य प्राप्त करणे आवश्यक आहे. त्यामुळे 'एमआयआरव्ही' तंत्रज्ञानाचा वापर करत घेण्यात आलेली चाचणी महत्त्वाची. त्यामुळे देशाची अणवस्त्रप्रतिरोधक (डिटरंट) क्षमताही सिद्ध झाली आहे. आणिक तंत्रज्ञानाच्या माध्यमातून अणवस्त्रनिर्मितीची प्रक्रिया गुणांगतीची असते. या प्रक्रियेत कोणत्या शस्त्रांची निर्मिती करायची आहे, त्यासाठी लागणाच्या उपकरणांची संरचना

म्हणजे डिझाईन कसे असायला हवे, त्यासाठी कोणते साहित्याचे लागाणार आहे, याबाबतच्या चाचपणीसह अनेक टप्पे असतात अणवस्त्रनिर्मिती करत असताना लक्ष्याचा अचूक वेध घेणारी शस्त्रास्त्रयंत्रणा तयार करणे आवश्यक असते. अणवस्त्रप्रक्षेपक त्रिकूटुंड अलीकडील काळातील शस्त्रास्त्रे आकाराने लहान असल्यामुळे त्यांच्या प्रक्षेपणासाठी अथवा वापरासाठी विविध प्रणालींचे पर्याय उपलब्ध होत आहेत. मात्र मुळात अशा प्रकारची शस्त्रास्त्रे हीं जमिनीवरून, हवेतून अथवा पाणबुड्यांच्या माध्यमातून प्रक्षेपित करता येतात. यालाच 'न्यूक्लियर ट्रायड' किंवा 'अणवस्त्र प्रक्षेपक त्रिकूट' असे म्हणतात. या तीनही प्रकारांतून अणवस्त्र प्रक्षेपणार्ची सज्जा सिद्ध करण्यासाठी प्रमुख तीन गोष्टींची आवश्यकता आहे - स्ट्रॉटेजिक बॉम्बर, लांब पल्ल्याची आंतरखंडीय बॅलेस्टिक क्षेपणाऱ्यांची

क्षेपणास्त्रे. 'एमआरआयव्ही' तंत्रज्ञान हे जमिनीवरून मारा करता येणाऱ्या क्षेपणास्त्र प्रणालीशी निगडित असणारे तंत्रज्ञान आहे. त्याच्या माध्यमातून एकाच क्षेपणास्त्राच्या माध्यमातून एकाचवेळी विविध लक्ष्यांवर शस्त्रांचा मारा करणे शक्य होते. तसे पाहायला गेलेल्यास हे तंत्रज्ञान सुमारे सहा दशकांपूर्वीचे आहे. या तंत्रज्ञानाचा सर्वात पहिल्यांदा वापर अमेरिकेने 'मिनीटमन-३' क्षेपणास्त्रात केला होता. यातून पुढे बॅलेस्टिक क्षेपणास्त्रप्रणालीमध्ये क्रांतीघडली आणि सैन्यदलाचे शस्त्रास्त्रसामर्थ्य व युद्धसज्जता वाढली. उपलब्ध माहितीनुसार, अमेरिका, ब्रिटन, चीन आणि रशिया हे देश क्षेपणास्त्रामध्ये 'एमआयआरव्ही' हे तंत्रज्ञान वापरत आहेत.

सर्वाधिक अचूकता असणारे सेन्सर बसविण्यात आलेले आहेत. 'एमआयआरव्ही' तंत्रज्ञानाचा वापर करण्यात आलेल्या क्षेपणास्त्राच्या वापरातील सर्वांत मोठे आव्हान म्हणजे, विविध शस्त्रांना असणाऱ्या सामग्रीचे (पेलोड) पृथ्वीच्या कक्षते परतणे आणि सर्वाधिक अचूकता दाखवत विविध लक्ष्यांवर शस्त्रांचा अचूक मारा करणे. कोणावरही आपणहून पहिला हळा न करणे हे भारताचे अणवस्त्रधोरण आहे. त्यामुळे भारत कधीच अणुद्धू सुरु करणार नाही. परंतु कोणताही अणवस्त्र हळा परतवून लावण्याची क्षमता सिद्ध करण्यासाठी ही चाचणी घेणे आवश्यक होते आणि त्याटूटीने विविध प्रकारचे अत्याधुनिक तंत्रज्ञान विकसित करणेही तितकेच आवश्यक आहे. या पार्श्वभूमीवर 'एमआयआरव्ही' तंत्रज्ञानाने सुसज्ज असणाऱ्या अग्री-५ या क्षेपणास्त्राची चाचणी घेण्यात आली. भारताचे हवाई दल हे कोणताही अणवस्त्र हळा परतवून लावण्यासाठी आणि चोख प्रत्युत्तर देण्यासाठी आज सुसज्ज आहे. भारताकडे असणारी आंतरखंडीय क्षेपणास्त्र ही भारताची अणवस्त्रसंज्ञा दर्शवत आहेत. त्याचप्रमाणे २०१८ पासून सातत्याने तंत्रज्ञान विकसित करून भारताने पाणबुडीच्या सहाय्याने बॅलेस्टिक क्षेपणास्त्र प्रक्षेपणाची क्षमताही सिद्ध केली आहे. 'आयएनएस अरिंहंत'ने आपली अणवस्त्रविरोधी क्षमता सिद्ध केलेली आहे. बॅलेस्टिक क्षेपणास्त्र प्रतिरोधकंयंत्रणा एस-४००च्या माध्यमातून कोणत्याही अणवस्त्र हल्ल्याला परतवून लावण्याचे सामर्थ्य भारताने प्राप केले आहे. असे असले तरीदेखील चीनकडून विकसित केल्या जात असलेल्या हायपरसॉनिक शस्त्रांनाबाबत भारताने सावध राहणे आवश्यक आहे. कारण या शस्त्रांपुढे भारताकडे सध्या असणारी पारंपरिक बॅलेस्टिक क्षेपणास्त्र यंत्रणा प्रभावहीन ठरण्याची भीती आहे. उपलब्ध झालेल्या काही अहवालांच्या आधारे हायपरसॉनिक शस्त्रांच्या निर्मितीमध्ये चीन आणिक तंत्रज्ञानाचा वापर करत असल्याची भीती व्यक्त केली आहे. आपल्याकडे असणारी अणवस्त्रांची संख्या आणि त्याच्या उत्पादनाबाबत कोणताही देश तंत्रोत्तंत खरी माहिती उघड करत नाही. त्यामुळे भारताने घेतलेल्या

‘एमआयआरव्ही’ तंत्रज्ञानाच्या यशस्वी चाचणीनंतर एक निष्कर्ष नक्कीच काढता येईल की, भारत अणवस्त्रनिर्मितीत अत्याधुनिक आणि सूक्ष्म तंत्रज्ञानाच्या वापरावर भर देत आहे. भारतही व्यूहरचनात्मक आण्विक शस्त्रांची (टॅंकिटकल न्यूक्लियर वेपन) निर्मिती करण्यास इच्छुक आहे का? याबाबत मात्र कोणताही निष्कर्ष आताच काढता येणार नाही. तथापि भारताने पाकिस्तानाच्या व्यूहरचनात्मक आण्विक शस्त्रांच्या निर्मितीवर लक्ष ठेवणे अत्यंत आवश्यक आहे. विशेषत: चीनकडून त्यांना देण्यात येत असलेले ‘एमआयआरव्ही’ तंत्रज्ञान पाकिस्तानला विशेष फायद्याचे ठरत असून त्यांची अणवस्त्र प्रतिरोधी क्षमता वाढविण्यास सहाय्यभूत ठरत आहे. त्यामुळेच भारताने स्वतःचे ‘एमआयआरव्ही’ तंत्रज्ञान तातडीने विकसित करणे आणि क्षेपणास्त्रामध्ये त्याचा अंतर्भाव करणे अत्यंत आवश्यक

# पारंपरिक आणि पर्यायी औषधोपचार

डॉ. मृणमयी मांगले, चइडीड, जुनाट  
आजारासाठी उत्तर शोधताना डिसीज  
रिहर्सलसोबतच एक महत्वाचा पण;  
कमी चर्चित विषय म्हणजे मुख्य प्रणाली  
(लोपेथी) सोडून इतर पर्यायी आणि  
पारंपरिक औषधोपचार पद्धतीचा वापर.  
आपल्याला निरनिराळ्या पर्यायी पॅशीज  
(आयुर्वेद, होमिओपॅथी, निसर्गोपचार  
इत्यादी...) व त्याची आपल्या आरोग्य आणि  
आजारामध्ये असलेली उपयुक्ता माहीत  
असण महत्वाचं आहे. बहुतांश वेळा आपण  
मॉर्डन मेडिसिनच्या डॉक्टरकडे जातो;  
पण अनेकदा शस्त्रक्रिया टाळायची म्हणून,  
गोळ्या अजून वाढू नयेत म्हणून किंवा  
संबंधित औषधोपचारामध्ये खादा आजार  
कधीच बरा न होणारा आहे असं सांगितलं  
जातं म्हणून आपण इतर पद्धतीकडे वळतो.  
ऑफिसमधील सहकारी, नातवाईक,  
सित्र-मैट्रिणी हे त्यांच्या अनभवानसार होमिओ



आयुर्वेद, निसर्गोपचाराचे डॉक्टर आणि दवाखानेसुचवत असतात आणि आपणही बरं होण्याच्या आशेन तिथं जात असतो. जुनाट आजाराशी युद्ध करायच म्हटल्यावर आपल्याला ज्ञात आणि उपलब्ध सर्व पैथीजची सखोल माहिती हवीच. आपल्या सहा हजार वर्ष जुन्या मानवी संस्कृतीला मॉर्डन मेडिसीन (लोपैथी) हे अडीचशे वर्षांपूर्वी गवसलेलं वैज्ञानिक वरदान आह पण त्या आधी कोणी आजारी पडतच नसेल का? आजारी पडल्यावर औषधोपचार केला जात नसेल का? सर्वसामान्य लोकांना आरोग्याची काळजी घायल कसं शिकवत असतील? ते नियम कोण बनवत असेल? तर होय! त्या काळीसुद्धा औषधोपचार केले जात

हात, त्याच्याबद्दलच वैद्यकीय साहत्य आजहा उपलब्ध आहे. यामध्ये आयुर्वेद, चिनी, प्राचीन इजिष्पिशियन उपचारपद्धती इत्यादींचा समावेश आहे. याच सगळ्याला एक नाव म्हणजे पारंपरिक आणि पर्यायी औषधोपचार पद्धती. हे माझं वैयक्तिक मत नसून जागतिक आरोग्य संघटनेचं (डब्ल्यूएचओ) मत आहे. खरं तर १९९९ मध्येच डब्ल्यूएचओने पहिली (पारंपरिक) मेडिसीन स्ट्रॅटेजी तयार केली होती. पारंपरिक औषधोपचार पद्धतीचं महत्त्व सांगताना डब्ल्यूएचओ म्हणते, की आजच्या फार्मास्युटिकल उत्पादनामधील चाळीस टक्के उत्पादनं आणि अनेक औषधं ही नैसर्गिक औषधांच्या आधारे प्राप्त झाली आहेत. मग ते सॅलिक्स वंशातील विलो झाडापासून बनवलेलं, संधिवात, हार्ट टॅकमध्ये

उपयुक्त असलेलं स्पिरीन असो किंवा  
जंगली रताळ्यापासून बनलेल्या  
गर्भनिरोधक गोळ्या. अशी शेकडा  
उदाहरणे आहेत ज्यामध्ये काही विशिष्ट  
औषधं आधी पारंपरिक पद्धतीमध्ये  
वापरली जात आणि नंतर त्याव  
संशोधन करून केमिकल औषध बनवतार  
जाऊ लागलं. त्यामुळे डब्ल्यूएचओच्या  
मते, पारंपरिक व निसर्गाला अनुसरूप  
वापरत असलेल्या पद्धतीना विसरूप  
चालणार नाही. डब्ल्यूएचओच्या  
जागतिक अहवालानुसार (२०१९)  
संघटनेच्या १९४ सदस्य देशांपैकी १७०  
देशांनी त्यांच्या पारंपरिक औषधोपचारा  
पद्धतीच्या वापराची कुबुली दिली आहोत.  
एकविसाव्या शतकात वाढत्या आरोग्य  
समस्या, बदलत्या जीवनशीलीमुळे होणारा  
जुनाट आजार, आरोग्यसेवाबाबतच्या  
जा खर्चातील वाढ आणि कमी होणाऱ्या

ा, जपारात्र पांढ जाण पक्का होणा या  
वर भाष्य करत डब्ल्यूएचओ सांगते, कॅ  
या अडचणींसोबत झुंजत आहेत आणि य  
पारंपरिक औषधोपचार पद्धती झापाट्याना  
होत आहेत. डब्ल्यूएचओनं म्हणजे  
पर्यायी आणि एकत्रित औषधोपचार पद्धते  
यांना या पैथीजच्या पुनरुज्जीवनाचं कामही हाते  
. आपण भारतीय नशीबवान आहोत, कॅ  
परंपरिक औषधोपचार पद्धती हे खूप सखोते  
त्याबाबत संशोधन आणि अभ्यास यांच्या  
आपण जुनाट आजारांबाबतच्या लढग्यामध्ये  
गेरी करू शकतो.

रोजच्या चपातीला बनवा हेल्दी,  
फक्त गव्हाच्या पिठात टाका हा  
एक पदार्थ, वजन होईल कमी



रोजच्या चपातीला बनवा  
फक्त गळ्हाच्या पिठात टाक्का  
वजन होईल न

बनता. हरभयात भरपूर प्रमाणात प्राटान असतात. त्यामुळे गव्हाच्या पिठात जर तुम्ही बेसन मिसळले तर तुम्हाला वजन कमी होण्यास मदत होणार आहे. किंती प्रमाणात घ्यावे तुम्ही एक कप किंवा एक वाटी गव्हाचे पिठ घेत असाल तर त्यात अर्धी वाटी बेसन घालावे. यामुळे पीठातील प्रोटीनचे प्रमाण वाढेल अशी आरोग्यदायी चपाती खाल्ल्याने तुमच्या आरोग्याला अनेक फायदे होतील. चपाती बनवताना हे लक्षात ठेवा कणिक मळत असताना बेसन आणि गव्हाचे पीठ योग्य प्रमाणात घ्या. यात आवश्यकतेनुसार मीठ घाला. कणिक मळल्यानंतर लगेच या चपाती करायला घ्या. कारण हे पीठ मळून ठेऊ नका. तसेच याची चपाती करत असताना जाडसर लाटावी. ज्यामुळे ती गुबगुबीत होते अन् चवीलाही छान लागते.

# माहला आण पाषण

जुवनं वलाबानं स्त्रियाना आयुष्मर  
असंख्य शारीरिक बदलांना सामोरे  
जावे लागते व या प्रत्येक बदलामध्ये  
विशिष्ट पोषणाच्या गरजेवर लक्ष  
द्यावे लागते. एकंदरीत आरोग्य  
टिकवण्यासाठी पौगंडावस्थेपासून  
पाळी बंद होईपर्यंत हे बदल समजून  
घेऊन त्यांची काळजी घेणे महत्त्वाचे  
आहे. आपण महिलांच्या आयुष्याच्या  
विविध टप्प्यातील वेगवेगळ्या पोषण  
गरजांची माहिती घेऊन त्यांची  
पूर्तीत कशी करायची ते समजून  
घेऊ. पौगंडावस्था - पौगंडावस्थेत  
शारीरिक वाढ व एकंदर विकास  
झपाट्याने होत असतो. या काळात  
प्रथिने, कॅल्शियम व लोह यांसारख्या  
जीवनसत्त्वयुक्त समतोल आहाराची  
गरज आहे. स्नायूंच्या वाढीसाठी  
प्रथिनांची गरज असते, तर हाडांच्या  
मजबूतीसाठी, रक्तक्षय होऊ नये  
यासाठी कॅल्शियम व लोहाची गरज  
असते. याकरता हलकी प्रथिने, मार-



याबाबोरच कॅलिश्यमयुक्त बळकटी देणारी धान्ये, पालभेड्या निवडा. नियमित व्यायाम, विशेषत: वजनासह केल्यास हांडांची घनता वाढते. तारुण्य - तारुण्यात पदार्पण करताना बदललेली जीवनशैली व आहारातील बदल वजन वाढवण्यास कारणीभूत ठरू शकते. पोषण व शारीरिक हालचालांचा समतोल राखणे महत्वाचे आहे. फळे, भाज्या, विनापॉलिशचे धान्य, कडधान्ये व हलकव्या प्रथिनांवर भर द्या. स्नायूंच्या बळकटीसाठी व वजननियंत्रणासाठी एरोबिक्स व बळकटीच्या व्यायामाचे सातत्य ठेवावे. तिशी आणि चाळिशी : तिशी व चाळिशीत स्त्रियांनी स्नायू व हांडांच्या आरोग्याकडे विशेष लक्ष देणे गरजेचे आहे. या काळात पुरेश प्रमाणातील प्रथिनांची गरज असते; परंतु बच्याच खिया याबाबत कमी पडतात. हलके मांस, अंडी, मासे, दुधजन्य व वनस्पतीजन्य प्रथिने यांचा आहारात समावेश करा. बळकटीचे व्यायाम स्नायू व हांडांच्या क्षतीचे रक्षण करतात. पाळी बंद झाल्यानंतरची वर्षे : पाळी बंद झाल्यानंतर स्त्रियांना स्ट्रोजेनच्या कमी हाण्यामुळे स्नायूंचा झास व हांडांची टिसूक्लूता, हाडे मोडणे अशा वाढत्या धोक्यांना तोंड द्यावे लागते. ओमेगा-३ फॅटी सिड्स हृदय, सांधे व डोऱ्यांचे आरोग्य टिकवण्याचे महत्वाचे कार्य करतात. चर्चीयुक्त मासे, जवस, आक्रोड यांचा आहारात

हलके व्यावरण परस. हृदयाच्या आरायासाठी इराबद्य व्यावरणात  
महत्त्व कायम राहते. जीवनातील सर्व टप्प्यांसाठी – चौरस आहार  
: आवश्यक पोषणतत्त्वे मिळवण्यासाठी समतोल आहार निवडा.  
फळे, भाज्या, पूर्ण धान्ये, हलकी प्रथिने, सशक्त चरबी यावर भज्या  
असावा. हायड्रेशन : योग्य प्रमाणात हायड्रेशन गरजेचे आहे. पचन,  
चैतन्य व चयापचय यांसाठी पाणी पिणे आवश्यक आहे. पूरक  
जीवनसत्त्वे : आरोग्य सल्लगाराचा सल्ला घेऊन गरज असत्यासाठी  
जीवनसत्त्व डी व बी १२ यासारखी पूरक जीवनसत्त्वे घ्यावीत.  
नियमित व्यायाम : दैनंदिन जीवनात एरोबिक व बळकटीच्या  
व्यायामांचा समावेश करा. व्यायामामुळे योग्य वजननियंत्रणाबाबोवरच  
स्नायूंची बळकटी, हाडांची घनता व मानसिक आरोग्य टिकून्हा  
राहते. नियमित आरोग्यतपासणी : स्त्रियांनी वेळोवेळी डॉक्टरकडे  
जाऊन तपासणी करून घेणे व तब्बेतीची काळजी घेणे अत्यंत  
आवश्यक आहे. आरोग्याचा तक्ता बनवून त्यात वेळोवेळी माहिती  
भरणे गरजेचे आहे. स्त्रियांना त्या त्या वयातील पोषण गरजांच्या  
वाटचालीत योग्य दिशा दाखवण्यासाठी विस्तृत दृष्टिकोनाची गरज  
आहे. आरोग्यविषयक योग्य निवड करणाऱ्या, खतःची काळजी  
घेणाऱ्या स्त्रिया आरोग्यदायी, समाधानी जीवनप्रवास करतात.

शहाणा, सवाथान हुशार व्हावात अशा  
सगऱ्याच आई-वडिलांची मनापासून इच्छा  
असते. त्यासाठी त्यांचे सगळे प्रयत्न आणि  
धडपडही सुरु असते. विद्यार्थीदशा मुलांच्या  
सर्वांगीण विकासाच्या दृष्टीनं महत्त्वाची आहे.  
त्यासाठी मोठमोठ्या फी भरून कलासेस  
लावले जातात. क्रिकेट, टेनिसचं महागंड  
कोर्चिंग सुरु होतं. हे सगळे मार्ग उत्तम  
आहेतच. मात्र, या गडबडीत, आपल्या

१० टक्के इतका हाता, तर यांगक ध्यान करणाऱ्या विद्यार्थ्यांत वाढीचं प्रमाण २ टक्के इतकं जास्त होतं. अमेरिकेतल्यां अनेक विद्यापीठांतही असेच प्रयोग करण्यात आले. सखोल संशोधनानंतर 'ध्यानानंतर विद्यार्थ्यांची सर्वसाधारण श्रेणी पुष्कळच सुधारली आहे' असे निरीक्षण प्रयोगातून नोंदवलं गेलं. सत्र सुरु होण्यापूर्वी या निवडक विद्यार्थ्यांची श्रेणी

साडवण्यात त्याचा गता जास्त असत. यावरुन असा निष्कर्ष निघतो की, ध्यानामुळे त्यांची स्मरणशक्ती तर सुधारतेच. त्याच्या जोडीला शैक्षणिक सामर्थ्याही वाढीला लागतं. शाळा, महाविद्यालयांनी खालील सोपे ध्यान प्रकार करून ध्यावेत - ओमकार म्हणणे, भ्रामरी करणे डोळे मिटून काही मिनिटं शांत बसणे एखादा देवतेच्या मूर्तीसमोर बसून श्लोक किंवा स्तोत्र म्हणणे डांगर, शांत तळं अशा

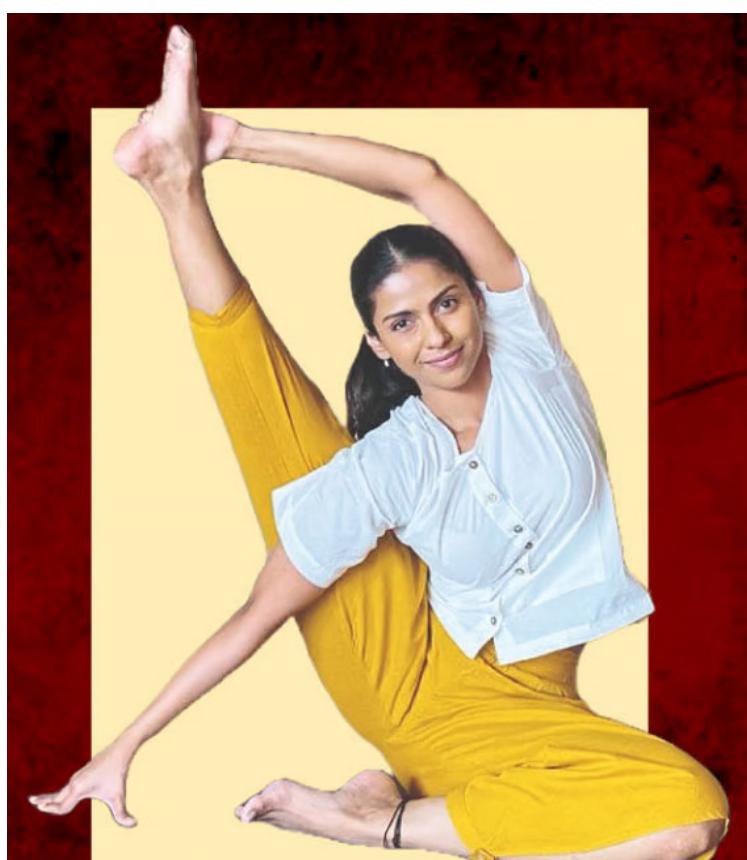


भारतीय प्राचीन परपरण सांगितलेला योग, ध्यानाचा पर्याय दुर्लक्षित होतो. ध्यानामुळे विद्यार्थ्याच्या बुद्धिमत्तेत वाढ होते, हे अनक शैक्षणिक संस्थांमध्ये झालेल्या निरीक्षणातून समोर आलं आहे. 'योगिक ध्यानामुळे मुलांच्या बुद्धिमत्तेची प्रत सुधारते का?' यासंबंधी काही वर्षांपूर्वी नेदरलॅंडमधे एक वर्षभर प्रयोग केला गेला. वर्षभरानंतर 'ध्यान करणारा गट आणि न करणारा गट' यांची बुद्धीमापन चाचणी घेण्यात आली. त्यात नित्यनेमाने ध्यान करणाऱ्या मुलांच्या बुद्धिमत्तेत लक्षणीय वाढ दिसली.

प्रत याची कसून परीक्षा घण्यात आले  
त्याबरोबर त्यांचा अभ्यासाच्या बाबतीतल  
पूर्वेतिहासही तपासला गेला. अमरेकितील  
विद्यापीठातल्या विद्यार्थ्यांचा 'श्रेणी बिंदुं  
हा ध्यानाला सुरवात करण्यापूर्वी 'उणे ३०८  
होता. वर्षभराच्या योगिक ध्यानसाधनेनंतर  
तो 'अधिक ३०४' इतका झाला. याचा  
विद्यार्थ्यांपैकी काहीजण पुढच्या आयुष्यात  
योगशिक्षकही झाले.या संशोधनाचा अभ्यास  
असेही दर्शवतो, की ध्यानार्थी विद्यार्थ्यांचा  
स्मरणशक्ती वाढते. त्यांचा अभ्यास इतका  
विद्यार्थ्यांपैकी फार जलद गतीने होता

# ध्यानधारणन करा मನ प्रसन्न

- स्वरदा धिगळे, अभिनेत्री पतंजलींचा योगासूत्रामध्ये लिहिले आहे, की यम-नियम, आसन-प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आणि समाधी हे अष्टांग योगाचे आठ प्रकार आहेत. ते सगळं फॉलो केल्याने आपण शारीरिक आणि मानसिकदृष्ट्या तंदुरुस्त होतो. ती तंदुरुस्ती कायम राहावी यासाठी या गोष्टी नियमितपणे करणे गरजेचे आहे.फक्त एक दिवस प्राणायाम किंवा योगासन केल्यानं तेवढ्या वेळेपुरताच आराम मिळेल; पण हा सराव सातत्यानं केला, तर ताणतणाव येणार नाही, वजन व्यवस्थित राहील, पचनशक्ती सुधारेल. शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी मी रोज प्राणायाम, अनुलोम-विलोम किंवा भस्त्रिका करते. भस्त्रिकाला योग कॉफीही म्हणतात. तुम्ही सकाळी उठता, तेव्हा एक कप कॉफी पिण्यापेक्षा तर तुम्ही फक्त भस्त्रिका केली तरी तुम्हाला तेवढीच ऊर्जा मिळते. यानंतर मी माझ्या आसनांना सुरुवात करते. आसनांच्या वेळी मी मंत्रोच्चारण करते. मंत्रोच्चारानं व्हायब्रेशन्स होतात, तुमच्या अंगाभोवती एक वलय तयार होत, चांगली वातावरणनिर्भिती होते. हीच ऊर्जा आपल्याभोवती तयार होते.



भेटतात, त्यांनाही  
 ती सकारातमकाता  
 जाणवते. मी  
 जिमलासुद्धा जाते;  
 कारण काडिओ  
 करायचे असेल, वेट  
 ट्रेनिंग एकसरासाईंज  
 करायचे असेल किंवा  
 चर्खी कमी करायची  
 असेल, तर त्यासाठी  
 जिमच गरजेची आहे.  
 तुम्ही आठवड्यातून  
 तीन दिवस जिम  
 व बाकीच्या दिवशी  
 योगासनं करू  
 शकता. योगासनं  
 करण्यासाठी मला  
 सकाळी साडेपाच  
 वाजता उठावे लागते.  
 सहा ते स्वचासातपर्यंत  
 मी योगासनं करते.  
 साडेसातला मी  
 नाश्ता करते. दुपारी  
 एक वाजता जैवण  
 करते. अकरा—  
 साडे अक राढ्या  
 दरम्यान आवळा

कॉफी किंवा मिक्स फ्रूट ज्यूस असा साच्चिं  
आहार पोटाट जाण्याचा प्रयत्न करते. संध्याकाळ  
साडेसहा ते साडेसातच्या दरम्यान जेवण करा.  
साडेसातनंतर मी काही खात नाही. सूर्योस्तानंतर  
आपली पचनशक्ती कमी होते. सकाळी जित  
लवकर उठाल तेवढं तुमच्या जठराचं काम सु-  
होईल, तेवढ्याच लवकर तुमच्या शेरीरामधीचा  
वाईट घटक व्यवस्थित बाहेर पडतील आ  
रक्ताभिसरण व्यवस्थित होईल. तंद्रुसु  
आरोग्यासाठी... संध्याच्या पिढीचा दिनक्रम फॅ-  
बदलला आहे. आपल्याला जेवायला साडेनंतर  
दहा वाजतात आणि झोपायला बारा आणि ए  
वाजतो. त्यात सकाळी आपण आठ वाज  
उठतो आणि लगेच खातो. त्यामुळे शेरीराला  
पचनक्रियेला विश्रांती मिळत नाही. हा दिनव्रै  
चुकीचा आहे. तुम्ही सकाळी साडेपाच वाज  
उठला आणि लवकर झोपला, तरी तुमची कंठ  
होऊ शकतात. तुम्हाला तेवढा तो दिवस मिळत  
त्यामुळे वजन कमी-जास्त होणं, केस गळवा  
चेह्न्यावर किंवा शेरीरावर पट्टे येणं, ताणतण  
येणं या कुठल्याच गोषीला सामोरे जावे लागण  
नाही. जीवनशैली खूप आरोग्यदायी आ  
तंद्रुसुत होईल. तुम्ही योगाचे आठ प्रकार दररो  
मनापासून केले, तर सकारात्मकता, ऊज  
ध्येय साध्य करण्यासाठी प्रेरणा मिळेल. चांगले  
जीवनशैली आत्मसात करा. चांगलं खा. पौष्टि  
पदार्थ व फले खा. बर्गर, पिंझा, पास्ता टाबक

# हामान्स चाचण्या

नृत्यात, तुमच्या शरीराची लय एका न पाहिलेल्या ऑर्केस्ट्रांदूरे सेट केली जाते. हा ऑर्केस्ट्रा म्हणजे हार्मोन्स. हे केमिकल मेसेंजर मूळ बदलण्यापासून ते चयापचयापर्यंत तुमच्या शरीराची कार्ये व्यवस्थित करण्यात महत्वाची भूमिका बजावतात; पण हा ऑर्केस्ट्रा चुकीच्या नोटला स्पर्श करतो तेव्हा काय होते? तिथेच हार्मोन्स म्हणजे संप्रेरक चाचण्या चित्रात येतात, तुमच्या शरीराचे 'ट्यून चेकर्स' म्हणून काम करतात. हार्मोन्स तुमच्या शरीरातील संगीत दिग्दर्शकांसारखे असतात, जे तुमच्या दैनंदिन कार्याची सिम्फनी आयोजित करतात. ते संतुलनात असतात, तेव्हा तुम्हाला स्वतःला आपण सर्वोत्कृष्ट असल्यासारखे वाटेल- उत्साही, केंद्रित आणि भावनिकदृष्ट्या स्थिर. तथापि, जेव्हा ते योग्य प्रमाणात नसतात, तेव्हा यामुळे थकवा आणि वजनातील बदलांपासून ते मधुमेह किंवा थायरॉइड विकारांसारख्या गंभीर परिस्थितीपर्यंत आरोग्याच्या समस्या उद्भवू शकतात. हार्मोन्स चाचण्या हार्मोन्स चाचण्या म्हणजे एक प्रकारची धवनी तपासणी आहे, जी तुमचे अंतर्गत संगीत दिग्दर्शक चांगल्या प्रकारे कार्य करत आहेत की नाही हे ओळखण्यास मदत करते. चला काही प्रमुख घटकांवर एक नजर टाकूया: थायरॉइड हार्मोन्स: आणि डै सारख्या चाचण्या तुमच्या थायरॉइड ग्रंथीची कार्यक्षमता मोजतात, जी ऊर्जा आणि चयापचय नियंत्रित करते. कॉर्टिसोल: यांना 'तणाव संप्रेरक' म्हणून ऑळखले जाते. त्याची पातळी ताणतणावांबाबत माहिती देऊ शकते. लैंगिक हार्मोन्स: इस्ट्रोजेन, प्रोजेस्टेरॉन आणि टेस्टोस्ट्रोरॉनच्या चाचण्या अनियमित कालावधीपासून मूळ स्थिंग आणि कामवासनेतील चढउतारांपर्यंत बरेच काही स्पष्ट करू शकतात. प्रश्नमंजूषा तुमच्या शरीराचा ऑर्केस्ट्रा, ट्यूनच्या बाहेर आहे का ते तपासूया. खालीलपैकी 'होय' किंवा 'नाही' असे उत्तर द्या.

१. कितीही विश्रांती घेतली, तरी तुम्हाला अनेकदा थकवा जाणवतो का? २. स्पष्ट कारणाशिवाय अचानक वजनात बदल तुमच्या लक्षात

