

मराठी साप्ताहिक

युवाशक्ती एक्सप्रेस

RNI No. MAHMAR/2016/72543



रुबिना मुल्ला

कार्यकारी संपादिका
9890879757

वर्ष ७वे

अंक : २०

रविवार दि. १७ ऑगस्ट ते शनिवार २३ ऑगस्ट २०२५

किंमत रु. १/-

पृष्ठ : ४

पान २

खंडपीठांच्या
स्थापनेचा प्रवास....

संपादकीय

पान ३

काम न करता कोट्यवधींचे
देयक - भ्रष्टाचाराचा कळस!

पान ४

अखेर निर्णय :
२९ गावे VVMCत!

भ्रष्ट ठेकेदारांना स्मशानभूमी ठेका देऊ नये - कार्यकारी संपादिकेची कायदेशीर हरकत

घनकचरा व्यवस्थापनातील गैरव्यवहाराचा आरोप; वसई-विरार महापालिकेकडे निवेदन

— वसई-विरार शहर महानगरपालिकेअंतर्गत घनकचरा व्यवस्थापनात गंभीर भ्रष्टाचार व अनियमितता केल्याचा आरोप असलेल्या ठेकेदारांना स्मशानभूमी व्यवस्थापनाचा ठेका देऊ नये, अशी कायदेशीर हरकत युवाशक्ती एक्सप्रेसच्या कार्यकारी संपादिका रुबिना मुल्ला यांनी दिली आहे.

महापालिका आयुक्त यांना दिलेल्या या निवेदनाची प्रत मुख्यमंत्री, उपमुख्यमंत्री व नगरविकास मंत्री, मुख्य सचिव, कोकण आयुक्त तसेच घनकचरा व्यवस्थापन विभाग यांना सुद्धा पाठवण्यात आली आहे.

भ्रष्टाचारात सहभागी ठेकेदारांची यादी निवेदनात ठोस आरोप करताना,

खालील ठेकेदार हे गेल्या काही वर्षांपासून घनकचरा व्यवस्थापनातील भ्रष्टाचाराचे मुख्य शिल्पकार असल्याचे नमूद केले आहे:

ठेकेदाराचे नाव	झोन
साई गणेश इंटरप्रायझेस	३
१०, १६	
हेना इंटरप्रायझेस	८, ११
अनंत इंटरप्रायझेस	१, ५, ९
उजाला लेबर कॉन्ट्रॅक्टर	२
१२, १३	
रेनबो इंटरप्रायझेस	४
दिनेश संखे	६, २०
मंदीप इंटरप्रायझेस	१८
आर. बी. इन्फ्रा	१९
रिलायबल एजन्सी	७, १४, १७
शिवम इंटरप्रायझेस	१५
हरकतीची कारणे	



भ्रष्टाचाराचा इतिहास — खोटे बिल सादर करणे, कमी काम करून जास्त पैसे घेणे, मजूर व ड्रायव्हरची बनावट नोंद, वजन व वाहतुकीत फेरफार असे गंभीर प्रकार. सार्वजनिक निधीचा अपव्यय — कोटींचा निधी वाया गेला असून, स्थानिक नागरिक व माध्यमांनी वारंवार तक्रारी दिल्या. स्मशानभूमी व्यवस्थापनाची संवेदनशीलता — श्रद्धा व भावनांशी निगडित असलेल्या या सेवेत अशा ठेकेदारांना संधी देणे हे सार्वजनिक

भावनांशी विश्वासघात ठरेल. कायदेशीर आधार निवेदनात खालील कायदे व तरतुदीचा उल्लेख करून हरकतीला कायदेशीर चौकट दिली आहे:

महाराष्ट्र नगर पालिका अधिनियम, 1949 - कलम 73 व 73(1A): भ्रष्टाचार सिद्ध झालेल्या ठेकेदारांना काळ्या यादीत टाकण्याचा अधिकार. भारतीय दंड संहिता (IPC) - कलम ४०६ (विश्वासघात), ४०९

(अपहार), ४२० (फसवणूक). भ्रष्टाचार प्रतिबंधक अधिनियम, १९८८ - कलम १३(१): सरकारी निधीच्या गैरवापराबाबत. महाराष्ट्र शासकीय करार व खरेदी नियमावली - ब्रॅकलिस्टिंगची तरतूद. मुख्य मागण्या सर्व ठेकेदारांना तात्काळ ब्रॅकलिस्ट करणे.

घनकचरा व्यवस्थापनातील सर्व करारांची व देयकांची चौकशी. स्मशानभूमी ठेकायासाठी कायमस्वरूपी बंदी. संबंधित ठेकेदारांविरुद्ध फौजदारी गुन्हे दाखल करणे. पार्श्वभूमी गेल्या काही वर्षांत वसई-विरार महापालिकेच्या घनकचरा व्यवस्थापन ठेक्यांमध्ये गैरव्यवहाराच्या तक्रारी वारंवार समोर आल्या

पान नं. २वर

‘महापालिकेचा घोटाळा!

आयुक्तांसह चौघांचा मुक्काम कोठडीत’

वसई-विरार महापालिकेतील आर्थिक गैरव्यवहार प्रकरणात ईडीची कारवाई

वसई : वसई-विरार महापालिकेचे माजी आयुक्त अनिलकुमार पवार, तसेच माजी वरिष्ठ अधिकारी वाय. एस. रेड्डी, सिताराम गुप्ता आणि अरुण गुप्ता या चौघांना आर्थिक अनियमिततांचे च्या गंभीर आरोपांप्रकरणी न्यायालयाने ७ दिवसांची पोलीस कोठडी सुनावली आहे. या चौघांचा मुक्काम आता २० ऑगस्ट २०२५ पर्यंत ईडीच्या कोठडीत राहणार आहे.

प्रकरणाची पार्श्वभूमी-वसई-विरार महानगरपालिकेच्या विविध

प्रकल्पांमध्ये मोठ्या प्रमाणावर आर्थिक अनियमितता झाल्याचा आरोप आहे. कंत्राटी कामे, टेंडर प्रक्रिया तसेच निधी वितरणामध्ये नियमबाह्य पद्धतीने निणय घेण्यात आल्याची तक्रार आर्थिक गुन्हे शाखेकडे पोहोचली होती. प्राथमिक चौकशीनंतर हे प्रकरण प्रवर्तन संचालनालय (Enforcement Directorate - ED) कडे सोपवण्यात आले. चौघांवर गंभीर आरोपमाजी आयुक्त अनिलकुमार पवार यांच्यासह तिघा

अधिकार्यांनी कंत्राटदारांच्या संगनमताने महापालिकेच्या कोट्यवधी रुपयांच्या निधीचा गैरवापर केल्याचा संशय आहे. विविध विकास कामांमध्ये ह्या अधिकार्यांनी मनमानी निणय घेतल्यामुळे पालिकेच्या तिजोरीवर मोठा भार पडला असून भ्रष्टाचारातून काही रकमेची अफरातफर केल्याचा आरोप चौकशीदरम्यान पुढे आला आहे. ईडीची चौकशी

पान नं. २वर

वसईत गटार विकासकामात ७० लाखांचा घोटाळा?

कनिष्ठ अभियंत्यांच्या करामतीमुळे नागरिकांचा पैसा वाया

वसई : वसई-विरार महानगरपालिकेच्या सार्वजनिक बांधकाम विभागातील भ्रष्टाचाराचे आणखी एक प्रकरण समोर आले आहे. सागरशोत गटार विकासकामाच्या नावाखाली तब्बल ७० लाख रुपयांचा माती घोटाळा केल्याचा आरोप होत असून, यामध्ये कनिष्ठ अभियंत्यांचा थेट सहभाग असल्याचे स्पष्ट झाले आहे.

ठेकेदार - अभियंता संगनमत? या कामाचा ठेका साईश्री इंटरप्रायझेस या कंपनीला देण्यात आला होता. ठेकेदाराने गटार विकासकामामध्ये दर्जाहीन सिमेंट, निकृष्ट लोखंड आणि अनावश्यक माती वापरल्याचे आढळले. तपास



समितीच्या निष्कर्षानुसार, या कामात गंभीर अनियमितता असून, नागरिकांच्या पैशाचा उघड उघड अपव्यय झाला आहे.

तपास समितीचे धक्कादायक निष्कर्ष 'आज्ञा प्रभाव समिती'च्या चौकशीत गटार व इतर बांधकामांमध्ये अमान्य खर्च दाखवून बिलं फुगवण्यात आल्याचे आढळले. प्रत्यक्ष काम अपूर्ण असून, वापरलेल्या

पान नं. २वर

वसई-विरार महानगरपालिकेची कारवाई

नवघर-माणिकपूर प्रभागात ९ अनधिकृत गाळ्यांवर बुलडोझर

वसई-विरार शहर महानगरपालिकेने अनधिकृत बांधकामांविरुद्ध कठोर भूमिका घेतली असून, नवघर-माणिकपूर प्रभागातील केटी व्हिजन मल्टीप्लेक्स शेजारील पंचाल नगर परिसरातील ९ अनधिकृत गाळ्यांवर कारवाई करून सुमारे ५,४०० चौ.फुट क्षेत्रफळाचे बांधकाम हटवण्यात आले.

ही कारवाई दिनांक १२ आणि १३ ऑगस्ट रोजी दोन दिवस चालली. मा. आयुक्त आणि मा. अतिरिक्त आयुक्त यांच्या आदेशानुसार, उपायुक्त अजित मुठे यांच्या मार्गदर्शनाखाली ही मोहीम पार पडली.

कारवाईत सहभागी अधिकारी व कर्मचारी



या मोहिमेत उपायुक्त अजित मुठे, अतिक्रमण विभाग प्रमुख प्रकाश सुतार, सी.यू.सी. विभागाचे कनिष्ठ अभियंता मयुरेश पाटील, अतिक्रमण विभागाचे कनिष्ठ अभियंता मयूर सातवे, म.सू.व.

तसेच अतिक्रमण विभागातील अनेक कर्मचारी उपस्थित होते.

महानगरपालिकेचा इशारा महानगरपालिकेने स्पष्ट केले आहे की, शहरातील अनधिकृत बांधकामांवर नियमानुसार कारवाई सुरू राहिल. नागरिकांनी परवानगी न घेता किंवा नियमांचे उल्लंघन करून बांधकाम केल्यास त्यावर त्वरित तोडक-फोड कारवाई करण्यात येईल.

या कारवाईमुळे पंचाल नगर परिसरातील नागरिकांमध्ये चर्चा रंगली असून, काहींनी महानगरपालिकेच्या या पावलाचे स्वागत केले आहे, तर काहींनी कठोर कारवाईमुळे व्यवसायावर परिणाम होणार असल्याची खंत व्यक्त केली आहे.

काम न करता कोट्यवधीचे देयक - भ्रष्टाचाराचा कळस!

मे. चंदना कन्स्ट्रक्शनचे लायसन्स रद्द करून गुन्हा दाखल करण्याची प्रा. डी. एन. खरे यांची मागणी

विरार, दि. १२ ऑगस्ट २०२५ - वसई-विरार शहर महानगरपालिकेत भ्रष्टाचाराच्या जाळ्यात गुंतलेल्या आणखी एका घोटाळ्याचा पर्दाफाश झाला आहे. चंदनसार प्रभाग समिती- 'क' हद्दीत मौजे-कोपरी येथे सामाजिक सभागृह बांधण्याच्या कामात एकाच प्रकल्पासाठी दोन वेगवेगळे कार्यादेश काढून कोट्यवधी रुपयांचा भ्रष्टमार्गाने गंडा घालण्यात आल्याचे धक्कादायक तथ्य समोर आले आहे.

प्रा. डी. एन. खरे यांनी दिलेल्या तपशिलवार पुराव्यानुसार, आमदार निधी अंतर्गत हेच सभागृह प्रथम मे. गोपाळे नितीन भिमाशंकर यांना २०११ साली बांधकामासाठी देण्यात आले व ते काम २०१४ ला पूर्ण झाले. परंतु, आश्चर्य म्हणजे तेच पूर्ण झालेले

काम २०१४ मध्ये पुन्हा मे. चंदना कन्स्ट्रक्शनला देऊन देयके वसूल करण्याचा भ्रष्टाचाराचा कळस गाठण्यात आला.

तपासात असे समोर आले की -

कार्यकारी अभियंता राजेंद्र लाड यांनी खरा आणि खोटा असे दोन कार्यादेश काढले.

ठेका अभियंता यतीन राजत यांनी दोन्ही कामांची मोजणी करून देयकांच्या नोंदी तयार केल्या.

मुख्य लेखा अधिकारी, मुख्य लेखापरीक्षक व तत्कालीन आयुक्त यांच्या स्वाक्षरीने खोट्या देयकांना मान्यता देण्यात आली.

मे. गोपाळे नितीन भिमाशंकर यांना आधीच रु. २१.७८ लाख अदा केल्यानंतरही पुन्हा त्याच कामासाठी ४२.९५ लाख रुपये धनादेशाद्वारे देण्यात आल्याचे

पान नं. २वर

६-६-६ : फिट राहण्याचा सोपा फॉर्म्युला, जाणून घ्या नेमकं कसं आहे हे 'वॉकिंग रूटीन'

आजच्या धावपळीच्या जीवनात आरोग्याकडे लक्ष देणं खूप आवश्यक झालं आहे. त्यासाठी ६-६-६ वॉकिंग रूटीन ही एक सोपी आणि परिणामकारक पद्धत आहे, जी फिजिकल फिटनेससह मानसिक शांततेसाठी देखील फायदेशीर आहे. सकाळ-सायंकाळ केवळ थोडा वेळ चालणं, आपलं हृदय, मन आणि शरीर तंदुरुस्त ठेवू शकतं, तेही कुठल्या जिममध्ये न जाता. वॉक करणं म्हणजेच चालणं ही सर्वात सोपी व्यायामाची पद्धत मानली जाते. हे कसंही केलं, तरी याचा काहीही तोटा होत नाही. यात काहीच शंका नाही की, रोज चालण्याच्या सवयीमुळे आपल्या आरोग्यावर चांगला परिणाम होतो. लॅसेट पब्लिक हेल्थमध्ये प्रकाशित झालेल्या एका नव्या अभ्यासात असं म्हटलं आहे की, दररोज सात हजार पावलं चालल्यास कॅन्सर, डिमेंशिया आणि हृदयाशी संबंधित गंभीर आजारांचा धोका कमी होतो. चालण्याचे फायदे सांगणारे अनेक अभ्यास आहेत. पण नेमकं कसं चालावं, किती चालावं, यासाठी वेगवेगळे नियम आणि पद्धती सांगितल्या जातात. अलीकडे काही महिन्यांत सोशल मीडियावर एक वॉकिंग ट्रेड किंवा चॅलेंज भरपूर चर्चेत आहे. असं सांगितलं जातं की, हे ट्रेड हृदयाच्या आरोग्यापासून ते मानसिक आरोग्यापर्यंत फायदेशीर ठरतं. या पद्धतीचं नाव आहे ६-६-६ वॉकिंग रूटीन. तर हे ६-६-६ वॉकिंग रूटीन नेमकं काय आहे? ते आपल्या आरोग्यासाठी कसं फायदेशीर ठरू शकतं? हे रूटीन कशा पद्धतीने फॉलो करावं? आणि सगळ्यात महत्त्वाचं म्हणजे, हे करताना कोणत्या गोष्टींकडे विशेष लक्ष द्यायला हवं? चला तर, सोप्या भाषेत समजून घेऊया. या सगळ्या प्रश्नांची उत्तरं जाणून घेण्यासाठी 'बीबीसी'नं डॉ. एडिथियन, वेलनेस थेरेपिस्ट आणि मेटामॉरफोसिस या वेलनेस फुंटाॅर्मच्या संस्थापक आणि सीईओ दिव्या प्रकाश आणि उत्तर प्रदेशमधील 'लक्ष्य स्ट्रॅटिजिस्ट' अॅड कॅडिशनिंग'चे संस्थापक आणि मुख्य प्रशिक्षक कैलाश मेनन यांच्याशी संवाद

साधला. ६-६-६ वॉकिंग रूटीन म्हणजे नेमकं काय? ६-६-६ वॉकिंग रूटीनमध्ये रोज सकाळी ६ वाजता किंवा सायंकाळी ६ वाजता ६० मिनिटं चालण्याचा समावेश आहे. चालण्याआधी ६ मिनिटं वॉर्म-अप आणि नंतर ६ मिनिटं कूल-डाउन करायचं असतं. हे सगळं आठवड्यातून ६ दिवस करायचं असतं, असं दिव्या प्रकाश सांगतात. ६-६-६ वॉकिंग रूटीनचे वेगवेगळे अर्थ लावले जात आहेत, असं कैलाश मेनन यांनी म्हटलं. ते म्हणतात, 'काही लोक या रूटीनमध्ये सुमारे ६ हजार पावले चालण्याबद्दल बोलत आहेत, तर काहीजण आठवड्यात ६ दिवस हे रूटीन फॉलो करण्याबद्दल सांगत आहेत. पण महत्त्वाचं म्हणजे दररोज एकूण ६० मिनिटं चालणं गरजेचं आहे. मग ते ३० मिनिटं सकाळी आणि ३० मिनिटं सायंकाळी का असेना.' तज्ज्ञांचं म्हणणं आहे की, या रूटीनचा किंवा दिनक्रमाचा मुख्य उद्देश म्हणजे चालणं तुमच्या रोजच्या सवयीचा भाग बनवणं हा आहे. ६-६-६ वॉकिंग रूटीनमुळे हृदयाची तब्येत कशी सुध्दा अलीकडेच लॅसेट पब्लिक हेल्थमध्ये प्रकाशित झालेल्या एका अभ्यासात असं सांगितलं आहे की, दररोज सुमारे ७,००० पावलं चालल्यामुळे वॉन्सर, डिमेंशिया आणि हृदयाविकाराच्या गंभीर आजारांचा धोका कमी होतो. दिव्या प्रकाश आणि कैलाश मेनन या दोन्ही तज्ज्ञांच्या मते, ६-६-६ वॉकिंग रूटीन शरीर निरोगी ठेवण्यासाठी आणि हृदय व मेंदूंचं आरोग्य चांगलं राखण्यासाठी उपयुक्त ठरू शकतं. दिव्या प्रकाश सांगतात की, हृदय निरोगी ठेवण्यासाठी आठवड्यात किमान १५० मिनिटे चालण्याचा सल्ला दिला जातो. परंतु, आशियाई लोकांसाठी हा वेळ आणखी जास्त असून, आठवड्यात किमान २५० मिनिटे चालण्याची शिफारस केली जाते.

आठवड्यातील ६ दिवस रोज ६० मिनिटे चाललो, तर एकूण ३६० मिनिटांचा वॉक होतो. हे आपल्या हृदयासाठी खूप फायदेशीर आहे. तसं असलं तरी, त्या सांगतात की हृदयाच्या आरोग्यासाठी या वॉकिंग रूटीनमध्ये दररोज ६० मिनिटांचं 'ब्रिस्क वॉक' म्हणजेच जरा वेगाने चालणं खूप महत्त्वाचं आहे. ब्रिस्क वॉकिंग म्हणजे नेमकं काय, हे समजावताना त्या सांगतात की, 'चालताना तुमचं हृदय दर मिनिटाला जेवढं जास्तीत जास्त धडधडू शकतं, त्याच्या ६० टक्के ते ७० टक्के दरम्यान असावं लागतं. यालाच 'झोन २ हार्ट रेट' म्हणतात. आपला जास्तीत जास्त हार्ट रेट किती असावा, हे समजण्यासाठी दिव्या प्रकाश एक सोप्या फॉर्म्युला सांगतात. सर्वात आधी २२० मधून तुमचं वय वजा करा. उदाहरणार्थ, जर तुमचं वय ५० वर्षं असेल, तर २२० - ५० = १७०. म्हणजे ५० वर्षांच्या व्यक्तीसाठी जास्तीत जास्त हार्ट रेट १७० असतो. या १७० चा ६० टक्के ते ७० टक्के काढा, म्हणजे तो सुमारे १०२ ते ११९ च्या दरम्यान येतो. त्यामुळे ५० वर्षांच्या व्यक्तीनं असं चाललं पाहिजे की, त्याचा हार्ट रेट १०२ ते ११९ बीट प्रति मिनिट दरम्यान राहिल. हार्ट रेट म्हणजे हृदयाच्या गतीचा वेग फिटनेस ट्रेकर किंवा स्मार्टवॉचच्या मदतीनं मोजता येतो. एका प्रॉसेल, तर २२० - ५० = १७०. म्हणजे ५० वर्षांच्या व्यक्तीचा सामान्य हार्ट रेट दर मिनिटाला ६० ते १०० बीट्स इतका असतो. दिव्या प्रकाश यांच्या मते, जेव्हा आपण वेगानं चालतो (ब्रिस्क वॉकिंग), तेव्हा आपला हार्ट रेट वाढतो आणि त्यामुळे शरीरात रक्तप्रवाह (ब्लूड सर्कुलेशन) सुधारतं. हेच या वॉकिंग रूटीनचं मुख्य उद्दिष्ट आहे. ज्यामुळे आपलं हृदय मजबूत आणि निरोगी राहण्यास मदत होते. मानसिक आरोग्यासाठी फायदेशीर तज्ज्ञ सांगतात की, ६-६-६ वॉकिंग रूटीन आपल्या मानसिक आरोग्यासाठीही खूप फायदेशीर आणि गरजेचा आहे. कारण,

सकाळी किंवा सायंकाळी थोडा वेळ मोकळ्या हवेत चालल्याने मेंदूला शांतता आणि आराम मिळतो. दिव्या प्रकाश सांगतात, 'योग्य पद्धतीने चालणं ही एक प्रकारची ध्यानधारणा (मिडिटेशन) असते. जेव्हा तुम्ही एकटेच ठराविक गतीने चालता, तेव्हा तुमचा मेंदू हळूहळू शांत होत जातो.' त्या सांगतात की, 'जर तुम्ही हे वॉकिंग रूटीन सकाळी करत असाल, तर ते तुमचा संपूर्ण दिवस चांगल्या प्रकारे सुरू होण्यास मदत करतं. कैलाश मेनन सांगतात की, जर तुम्ही सायंकाळी चालत असाल, तर यामुळे दिवसभराचा ताण कमी होण्यास मदत होते, मूड चांगला राहतो आणि तुम्ही दिवसभरात काय झालं ते शांतपणे विचार करू शकता. तज्ज्ञ सांगतात, 'दररोज ठराविक वेळी चालायची सवय लागली की झोप चांगली लागते आणि दिवसाचं सगळं कामकाज एका ठराविक लयीत सुरू राहतं.' आरोग्यदायी जीवनशैलीसाठी काय करावं? दिव्या प्रकाश म्हणतात की, आरोग्यदायी जीवनशैलीसाठी दोन गोष्टी खूप महत्त्वाच्या आहेत १. संतुलित आणि पौष्टिक आहार २. शारीरिक हालचाल आजच्या काळात शरीरात अक्टिव्ह राहणं म्हणजेच हालचाल करत राहणं, अनेक लोकांसाठी कठीण झालं आहे. आपल्यापैकी बऱ्याच जणांची जीवनशैली अशी झाली आहे की, आपण दिवसाचा बहुतांश वेळ फक्त बसूनच घालवतो. कैलाश मेनन सांगतात, 'आजकाल आपल्याला सगळ्या गोष्टी इतक्या सोप्या आणि सहजपणे मिळत आहेत की, आपण आपल्या शरीराचा वापरच करत नाही. अगदी पहिल्या मजल्यावर जायचं असलं तरी आपण लिफ्टच वापरतो. त्यातच लोकांचा मोबाइल आणि स्क्रिन वापरण्याचा वेळ वाढल्यामुळे शारीरिक हालचाली आणखी कमी होत चालल्या आहेत.' त्यातच लोकांचा मोबाइल आणि स्क्रिन वापरण्याचा वेळ वाढल्यामुळे शारीरिक हालचाली आणखी कमी होत चालल्या आहेत. ६-६-६ वॉकिंग चॅलेंज

स्वीकारणं हे एक निरोगी जीवनशैलीकडे नेणारं सकारात्मक पाऊल ठरू शकतं. त्याचबरोबर, हे फॉलो करणं खूप सोपं आहे. कारण तुम्ही ते तुमच्या दैनंदिन वेळापत्रक आणि रोजच्या कामांनुसार सहज अॅडजस्ट करू शकता. कैलाश मेनन म्हणतात की, '६-६-६ वॉकिंग रूटीन कुणीही करू शकतो. यासाठी ना जिममध्ये जायची गरज आहे, ना महागडं सामान घेण्याची गरज. फक्त चालण्यासाठी चांगले बूट असले की पुरेसं आहे. दिव्या प्रकाश सांगतात की, हा वॉकिंग रूटीन कोणताही माणूस फॉलो करू शकतो. मग त्याचं वय जास्त असो किंवा कमी, कुणालाही हे सहज शक्य आहे. त्या म्हणतात, 'ज्यांचं वजन आधीपासूनच जास्त आहे, त्यांच्यासाठी धावणं किंवा जॉगिंग करणं कठीण जाऊ शकतं. पण जर त्यांनी फक्त चालण्यास सुरुवात केली, तर त्यांना फारशी अडचण येणार नाही. कैलाश मेनन म्हणतात, हे न करण्यामागं खरंतर तुमच्याकडे कोणतंही कारण उरत नाही. यात फक्त तुम्हाला स्वतःसाठी थोडा वेळ काढावा लागेल. या गोष्टी लक्षात ठेवा दोन्ही तज्ज्ञ सांगतात की, हे रूटीन एकदम सुरू करायची गरज नाही. आपण हळूहळू त्यात स्वतःला जुळवून घेऊ शकतो. कैलाश मेनन म्हणतात, 'माझं असं मत आहे की, आपण जेव्हा एखादं लक्ष्य ठरवतो, तेव्हा काही नवशिक्यांसाठी ते अवघड वाटू शकतं. जसं की कदाचित काही जण एकदम अर्धा तास किंवा एक तास चालू शकणार नाहीत, पण त्यांनी फक्त १० मिनिटांपासून सुरुवात केलं तरी चालतं.' ते म्हणतात की, आपण आपली वॉकिंगची सवय स्वतः ठरवू शकतो. त्यांच्या मते ६-६-६ वॉकिंग रूटीनचं मुख्य तत्त्व हेच आहे की, तुम्ही सकाळी आणि सायंकाळी चालायला हवं. दिव्या प्रकाश पण हेच सांगतात की आठवड्यातून ६ दिवस, सकाळी ६ वाजता, ६० मिनिटं चालण्याचं ६-६-६ वॉकिंग रूटीन हे लोकांना लक्षात राहावं म्हणून तयार केलं आहे.

पान नं. २वर

प्रिया फाउंडेशनचा नवा टप्पा : सामाजिक परिवर्तनासाठी नव्या कार्यलयाचे उद्घाटन

महिला सक्षमीकरण, बालकांच्या हक्कांचे रक्षण आणि वंचित घटकांच्या न्यायासाठी सातत्याने कार्यरत असलेली प्रिया फाउंडेशन आता अधिक व्यापक आणि नियोजित पद्धतीने सामाजिक कार्य करण्यासाठी सज्ज झाली आहे. वसईतील सन शाईन कमशियल कॉम्प्लेक्स येथे संस्थेच्या नवीन कार्यलयाचे भव्य उद्घाटन करण्यात आले.

या कार्यक्रमाचे उद्घाटन डॉ. मनोज सिंह, एड. गिरीश दिवाणजी आणि सिका भट्टाचार्य यांच्या हस्ते पार पडले. रिबीन कापून या सामाजिक परिवर्तन मोहिमेचा नवा टप्पा सुरू करण्यात आला.

कार्यक्रमाचे विशेष क्षण या उद्घाटन सोहळ्याचा एक भावनिक क्षण म्हणजे - संस्थेच्या प्रेरणास्थान व संस्थापक अध्यक्ष प्रिया भट्टाचार्य यांचा वाढदिवस.



उपस्थित मान्यवरांनी टाळ्यांच्या गजरात आणि हसऱ्या चेहऱ्यांनी त्यांना शुभेच्छा दिल्या. केक कापून आनंदसोहळा साजरा करण्यात आला.

मान्यवरांची उपस्थिती या ऐतिहासिक क्षणी सामाजिक, पत्रकारितेतील आणि सांस्कृतिक क्षेत्रातील मान्यवर उपस्थित होते. त्यामध्ये -

रबीना मुल्ला, कार्यकारी संपादिका, युवाशक्ती एक्सप्रेस
जावेद खान पठाण, उपसंपादक, कामगार नेता
हिम्मतलाल परमार, असोसिएट संपादक, फॅशन स्टेशन

शांता भास्कर, सचिव, प्रिया फाउंडेशन
तसेच निकिता, रेणू, पत्रकार ताहीर, रामजी पारसनाथ त्रिपाठी आणि अनेक सामाजिक कार्यकर्ते उपस्थित



होते.
प्रिया फाउंडेशनचा कायदेशीर व सामाजिक संकल्प नवीन कार्यलयातून संस्थेने खालील उपक्रम राबवण्याचा निर्धार व्यक्त केला आहे -

कायद्याच्या चौकटीत महिला व बालहक्क संरक्षण - भारतीय संविधानातील

पान नं. २२२

नालासोपाच्यात भाजप कुशवाहा कार्यालयात ध्वजारोहण

शहराध्यक्ष प्रमोदसिंह यांच्या हस्ते झेंडा फडकला; देशभक्तीच्या घोषणांनी परिसर दुमदुमला

नालासोपारा : १५ ऑगस्ट स्वातंत्र्यदिनानिमित्त नालासोपारा येथील भाजप कुशवाहा कार्यालयात आज सकाळी ९.३० वाजता भव्य ध्वजारोहण सोहळा पार पडला.

शहराध्यक्ष श्री. प्रमोद सिंह यांच्या हस्ते राष्ट्रध्वज फडकवण्यात आला. ध्वजारोहणानंतर 'भारत माता की जय', 'वंदे मातरम्', 'जय हिंद' अशा देशभक्तीच्या घोषणांनी परिसर दुमदुमून गेला.

कार्यकर्त्यांचा उत्स्फूर्त सहभाग या कार्यक्रमाला नालासोपारा भाजपचे उपाध्यक्ष श्री. राम सहाय कुशवाहा, स्थानिक पदाधिकारी, कार्यकर्ते व नागरिक उपस्थित होते. देशभक्तीपर गीते, घोषवाक्ये आणि देशासाठी बलिदान दिलेल्या शहीद जवानांच्या स्मृतींना अभिवादन करून कार्यक्रम अधिक रंगतदार झाला. 'राष्ट्रभक्तीचे प्रतीक' - प्रमोद सिंह

ध्वजारोहणानंतर बोलताना शहराध्यक्ष प्रमोद सिंह यांनी सांगितले की, 'ध्वज फडकावणे हा



केवळ सोहळा नाही, तर प्रत्येक भारतीयाच्या हृदयातील राष्ट्रभक्तीचे प्रतीक आहे.

आजच्या तरुण पिढीने देशाच्या विकासासाठी कटीबद्ध राहिले पाहिजे.

देशभक्तीच्या जयघोषात

कार्यक्रमाची सांगता संपूर्ण परिसरात देशभक्तीची ऊर्जा निर्माण झाली होती.

कार्यकर्त्यांनी एकमेकांना स्वातंत्र्यदिनाच्या शुभेच्छा देत 'हर घर तिरंगा' अभियानाची शपथ घेतली.

अखेर निर्णय : २९ गावे VVMCत!

१६ वर्षांची प्रतीक्षा संपली; शासनाची अधिसूचना जाहीर न्यायालयीन लढ्यांनंतर अखेर नागरिकांच्या मागण्यांना यश

विरार : तब्बल १६ वर्षांपासून प्रलंबित असलेला २९ गावांचा वसई-विरार महानगरपालिकेत समावेश करण्याचा निणय अखेर राज्य शासनाने घेतला. बुधवारी सरकारने अधिसूचना प्रसिद्ध करत या गावांचा महापालिकेत समावेश आधिकृत वेगला. त्यामुळे नागरिकांमधील दीर्घकाळची संभ्रमावस्था संपली असून शहराचा विकासमार्ग अधिक गतीमान होणार आहे.

२००९ पासूनचा वाद

२००९ मध्ये चार नगरपरिषद व ५५ ग्रामपंचायती एकत्र करून रक्षण ची स्थापना झाली. मात्र त्या वेळी २९ गावे महापालिकेबाहेर ठेवण्याचा निणय झाला. स्थानिकांनी या निणयाविरोधात

न्यायालयीन लढा छेडला.

उच्च न्यायालयाचा निकाल निर्णायक ३१ मे २०११ रोजी शासनाने गावांचा समावेश न करण्याचा आदेश काढला होता. पण १४ एप्रिल २०२४ रोजी उच्च न्यायालयाने ती अधिसूचना रद्द ठरवली. त्यानंतर पुन्हा प्रक्रिया सुरू झाली आणि अखेर १७ ऑगस्ट २०२५ रोजी नवी अधिसूचना प्रसिद्ध झाली.

पुढील वाटचाल

या अधिसूचनेनंतर रक्षण ची हद्द वाढणार असून नागरिकांना शहरी सोयीसुविधांचा लाभ मिळणार आहे. कर रचना, प्रशासनिक व्यवस्था व पायाभूत सुविधांमध्ये मोठा बदल अपेक्षित आहे. शेवटी, दीर्घ लढाईनंतर स्थानिकांच्या मागण्या पूर्ण झाल्या आहेत.



बहुजन महा | VIEWS & NEWS

RNI NO. MAHMAR/2023/91098

www.bahujanmahaviewsandnews.in





युवाशक्ती एक्सप्रेस

YUVA SHAHATI EXPRESS

NEWS

www.yuvashaktiexpress.in



युवाशक्ती एक्सप्रेस कार्यालय- ९८९०८७९७५७

वृत्तपत्रात प्रसिद्ध होणारा मजकूर आढेळ्या कागदपत्रांवर आधारित असतो. त्यामुळे प्रसिद्ध झालेल्या मजकुराबाबत कोणाला आक्षेप असल्यास संबंधितांनी योग्य त्या कागदपत्रांसह युवाशक्ती एक्सप्रेस कार्यालयाशी संपर्क साधावा. सदर पुरावे योग्य असल्यास संबंधित बातमी बाबतचा खुलासा प्रसिद्ध केला जाईल. या पत्रात प्रसिद्ध होणा-या मजकुराबाबत मुद्रक स्थळ जबाबदार राहणार नाही.

साप्ताहिक युवाशक्ती एक्सप्रेस मते प्रसिद्ध होणा-या कोणत्याही प्रकारच्या जाहिरातीबाबत कुठल्याही प्रकारचा वाद उद्भवल्यास त्याला युवाशक्ती एक्सप्रेस व्यवस्थापन जबाबदार राहणार नाही याची सर्वांनी नोंद घ्यावी.

साप्ताहिक युवाशक्ती एक्सप्रेस वृत्त प्रसिद्धी किंवा अन्य कोणत्याही तत्सम कामासाठी संपादकाशी संपर्क साधायचा असल्यास संबंधितांनी दूरध्वनी क्रमांक ९८९०८७९७५७ वर संपर्क साधावा.

या नोटीसी द्वारे कळविण्यात येते कि साप्ताहिक युवाशक्ती एक्सप्रेस वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणा-या जाहिराती सर्व प्रकारच्या नोटीसी याच्याशी आमचा काहीही संबंध नाही. संबंधित आणि संबंधित व्यक्तींशी परस्पर संबंध साधून त्याबाबत खात्री करावी. साप्ताहिक युवाशक्ती एक्सप्रेस वर्तमानपत्र व व्यवस्थापन याबाबत कोणत्याही प्रकारे जबाबदार राहणार नाही.

संपादक..