

मराठी साप्ताहिक

युवाशक्ती एक्सप्रेस

RNI No. MAHMAR/2016/72543



रुबिना मुल्ला

कार्यकारी संपादिका
9890879757

वर्ष ७वे

अंक : २४

रविवार दि. १४ सप्टेंबर ते शनिवार २० सप्टेंबर २०२५

किंमत रु. १/-

पृष्ठ : ४

पान २

नेपाळचा धडा

संपादकीय

पान ३

फुफ्फुसांचं आरोग्य
कसं तपासायचं?

पान ४

वसईत धोकादायक
रसायनांचा साठा;

ED ने पकडला ६५.५ कोटींचा घोटाळा;

VVCMC ठेक्यात कंत्राटदार शेरसिंग राठोड अजूनही सक्रिय?

मिठी नदी घोटाळ्यात अडकलेला शेरसिंग राठोड VVCMC ठेक्यातही सक्रिय; भ्रष्टाचाराचे जाळे उघड

मुंबई : मिठी नदीतील गाळ काढण्याच्या तब्बल ६५.५ कोटी रुपयांच्या घोटाळ्यात अटक झालेला कंत्राटदार शेरसिंग राठोड (४९, बोरीवली निवासी) हा केवळ मुंबईपुरता मर्यादित नसून वसई-विरार महानगरपालिकेच्या (VVCMC) घनकचरा व्यवस्थापन ठेक्यातही त्याचा मोठा हस्तक्षेप असल्याचे समोर आले आहे. राठोड याची मंदीप एंटरप्रायझेस ही फर्म सध्या VVCMC मध्ये कचरा व्यवस्थापनाचे काम करत असून, येथेही मोठ्या प्रमाणावर भ्रष्टाचार व गैरव्यवहार चालू असल्याचे उघड झाले आहे. नागरिकांचा थेट सवाल असा आहे की, राठोडला ED कडून अटक

झाल्यानंतरही त्याच्या फर्मला VVCMC मधून ब्रॅकलिस्ट का करण्यात आलेले नाही? एवढेच नव्हे तर ED ला राठोडच्या VVCMC मधील ठेक्यांची माहिती आहे का? अथवा या ठेक्यांमधील भ्रष्टाचाराचे धागेदोरे अजूनपर्यंत का सापडले नाहीत? असा सरळ प्रश्न जनतेतून विचारला जात आहे. मजुरांच्या ठेक्यात गोंधळ सदर ठेका हा केवळ मजुरांचा असूनही, त्यात वाहन चालक आणि मुकादमांचा समावेश करण्यात आला आहे. ठेक्यानुसार आवश्यक मजुरांची संख्या जाणीवपूर्वक कमी दाखवली गेली असून, त्याऐवजी राठोड यांचे ऑफिस स्टाफ, घरातील सदस्य



आणि मित्रमंडळी मुकादम व वाहन चालक म्हणून दाखल करण्यात आले आहेत.

फेस बायोमेट्रिक हजेरी बंद फसवणुकीसाठी राठोड आणि त्याच्या फर्मकडून फेस बायोमेट्रिक हजेरी प्रणाली जाणूनबुजून बंद करण्यात आली आहे. यामुळे प्रत्यक्ष किती मजूर कामावर हजर राहतात आणि किती कालावधीसाठी काम करतात, याचा ताळमेळ लागत

नाही. परिणामी, हजेरी नोंदीमध्ये मोठा फेरफार करून महापालिकेला चुकीचे बिल सादर करण्यात येत असल्याचे प्राथमिक चौकशीत समोर आले आहे. कचऱ्याचे काम बाजूला, खासगी धंदा जोमात नागरिकांच्या तक्रारीनुसार, ठेकेदार राठोड हा दैनंदिन कचरा उचलण्याचे महत्त्वाचे काम बाजूला ठेवून इंडस्ट्रियल कचरा आणि रूड

(कन्स्ट्रक्शन व डिमॉलिशन) वेस्ट उचलण्यात व्यस्त असतो. या कामासाठी महापालिकेच्या मजुरांचा वापर, वाहने आणि डिझेलचा वापर केला जातो आणि या कामातून मोठ्या प्रमाणात अनधिकृत कमाई केली जाते. एवढेच नव्हे तर या कचऱ्याच्या उचलकामासाठी ठेकेदार आणि आरोग्य निरीक्षक यांच्याकडून मजुरांवर जबरदस्ती केली जाते.

मजुरांच्या जीविताला धोका या सर्व प्रक्रियेमुळे मजुरांच्या सुरक्षिततेला गंभीर धोका निर्माण झाला आहे. औद्योगिक कचऱ्यात रासायनिक वा घातक पदार्थ असण्याची शक्यता असते. अशा

पान नं. २वर

वसई विरारमधील विकासकामांचा दर्जा फोल;

डीजी नगर येथील नाल्यावर उभारलेले गार्डन तात्काळ बंद करावे - भाजपाचे शेमल अजगिया यांची पालिकेकडे मागणी

वसई : प्रतिनिधी : वसई-विरार शहर महानगरपालिकेच्या हद्दीत अलीकडेच घडलेल्या दुर्घटनांनी विकासकामांच्या दर्जाबाबत गंभीर प्रश्न निर्माण केले आहेत. विरारमधील रमाबाई अपार्टमेंट दुर्घटनेत १७ नागरिकांचा मृत्यू झाला होता. त्यानंतर वसईतील कृष्णा टारुनशिप परिसरातील गटारावरील सुंब कोसळून झालेल्या अपघातामुळे महापालिकेच्या कामकाजावर पुन्हा एकदा संशयाची छाया पडली आहे. याच धर्तीवर वसईतील डीजी नगर परिसरातील नाल्यावर उभारण्यात आलेले गार्डन



धोकादायक ठरू शकते अशी भीती व्यक्त करण्यात आली आहे. या गार्डनच्या संदर्भात भाजपाचे वसई रोड मंडळ सचिव शेमल अजगिया यांनी पालिकेच्या सहाय्यक आयुक्तांना निवेदन सादर करून तात्काळ हे गार्डन बंद करण्याची

मागणी केली आहे. शेमल अजगिया यांनी त्यांच्या निवेदनात नमूद केले आहे की, नाल्यावर गार्डन उभारल्यामुळे तेथे रोज मोठ्या प्रमाणात नागरिक, तसेच लहान मुले खेळण्यासाठी येतात. मात्र

पान नं. २वर

वसईतील खाऊगळी आगीतून

फुफाट्यात; धोकादायक नाल्यावरचे अतिक्रमण महाराष्ट्र शासनाच्या जागेवर

वसई : प्रतिनिधी : वसई-विरार शहर महानगरपालिकेच्या 'आय' प्रभाग समितीमधील नाल्यावर उभारण्यात आलेली खाऊ गळी अलीकडे आगीतून फुफाट्यात सापडली होती. या घटनेनंतर या भागातील अतिक्रमणाबाबत गंभीर प्रश्न उपस्थित झाले आहेत. नाल्यावर उभारलेले हे कंटेनर्स हटवावेत, अशी मागणी मंडळ अधिकारी वसई यांनी महसूल विभाग व महानगरपालिका प्रशासनाकडे केली होती. तत्काळीन सहाय्यक आयुक्त अलका खैरेनीही हा भाग



धोकादायक असल्याने अतिक्रमण हटवून खुल्या जागेची निवड केली. मात्र सध्या पुन्हा या ठिकाणी व्यवसाय सुरू झाल्याने भविष्यात मोठ्या दुर्घटनेचा धोका निर्माण होऊ शकतो, असे स्थानिक नागरिकांचे म्हणणे आहे.

पान नं. २वर

संपादकीय...!



नेपाळचा धडा : जनरेशन झेडची लोकशाहीची लढाई

लोकशाही ही फक्त राज्यघटनेच्या पानांमध्ये राहिली आणि प्रत्यक्षात नेत्यांचे वर्तन तिच्या अगदी उलट असेल, तर काय घडू शकते हे नेपाळमधील तरुणांनी जगाला दाखवून दिले आहे. लोकशाही ही केवळ निवडणुकीत मत देण्यापुरती मर्यादित नसते, तर ती दररोजच्या राजकीय व्यवहारात, निणयप्रक्रियेत आणि नेत्यांच्या प्रामाणिकपणात दिसून येणे आवश्यक असते. नेपाळमध्ये हे घडलं नाही, आणि त्यामुळे जनरेशन झेड म्हणजेच तरुण पिढी रस्त्यावर उतरली. १९९० च्या जनआंदोलनानंतर नेपाळमध्ये बहुपक्षीय लोकशाही आली. त्याआधी तेथे राजेशाही होती. पुढे २००८ मध्ये २३९ वर्षांची राजेशाही संपली आणि लोकशाही स्थापन झाली. या संघर्षात हजारो लोकांचा बळी गेला. जनतेला अपेक्षा होती की, आता विकास, रोजगार, सामाजिक न्याय याला चालना मिळेल. परंतु वास्तवात गेल्या दहा वर्षांत नेपाळमध्ये नऊ सरकारे आली आणि गेली. राजकीय पक्ष आणि नेते खुर्चीच्या खेळात अडकले. भ्रष्टाचार, घराणेशाही आणि वचनभंग यामुळे जनतेचा विश्वास ढळला. २०१५ मध्ये नवीन संविधान आणण्याचे आश्वासन दिले गेले होते. त्यात संघराज्य व्यवस्था, घटक राज्यांना स्वायत्तता, दलित, आदिवासी, मधेशी यांना हक्क देण्याचे आश्वासन होते. पण आजपर्यंत त्याची अंमलबजावणी पूर्ण झालेली नाही. तराई भागातील लोकांना अजूनही त्यांच्या राजकीय अधिकारांसाठी संघर्ष करावा लागतो. तरुणांचा रोष सध्या नेपाळमध्ये बेरोजगारी २० टक्क्यांहून अधिक आहे. म्हणजे प्रत्येक पाच तरुणांपैकी एक बेरोजगार आहे. लाखो तरुणांना भारत, आखाती देश, मलेशिया येथे रोजगारासाठी स्थलांतर करावे लागते. उच्चशिक्षित तरुणही परदेशी जात आहेत. त्यामुळे देशाच्या भविष्यातील पिढीच हातातून निसटत आहे. अशा परिस्थितीत सोशल मीडियावर सरकारने बंधने घातली, आवाज दडपण्याचा प्रयत्न केला आणि त्यातून तरुण वर्ग संतापला. हा उठाव फक्त सेन्सॉरशिपविरोधात नव्हता, तर संपूर्ण व्यवस्थेविरोधातील संताप होता. आज नेपाळमधील तरुण सर्वच प्रस्थापित राजकीय पक्षांना नाकारताना दिसतात. काही ठिकाणी राजेशाही समर्थक गट सक्रिय झाले असले, तरी बहुतेक तरुण व्यापक लोकशाहीची मागणी करत आहेत. भारत-चीनचे समीकरण नेपाळचे स्थान भूराजकीय दृष्टिकोनातून फार महत्त्वाचे आहे. भारत आणि चीन यांच्यामध्ये असलेला हा देश 'बफर स्टेट' म्हणून ओळखला जातो. भारतासोबत नेपाळचे सांस्कृतिक, धार्मिक आणि भावनिक नाते घट्ट आहे. लाखो नेपाळी भारतात रोजगारासाठी आहेत. भारताने भूकंप, पूर, कोविड अशा संकटकाळात नेपाळला मोठी मदत केली आहे. पण दुसरीकडे चीनही नेपाळमध्ये मोठ्या प्रमाणात गुंतवणूक करित आहे. काही वेळा नेपाळमधील सरकारांनी चीनकडे झुकणारी भूमिका घेतली. त्यामुळे भारत-नेपाळ संबंध गुंतागुंतीचे झाले. आजची परिस्थिती सध्या नेपाळमध्ये अराजकता पसरली आहे. कायदा-सुव्यवस्था राखण्यासाठी लष्कराने पुढाकार घेतला आहे. इतिहासात पहिल्यांदाच लष्कराने तरुणांशी थेट संवाद साधून त्यांच्या तक्रारी ऐकण्यास सुरुवात केली आहे. भ्रष्टाचाराविरुद्ध कारवाईचे आश्वासन दिले जात आहे. अंतरिम सरकारसाठी माजी सवीच्च न्यायालयाच्या महिला न्यायाधीश सुशीला कारकी यांचे नाव पुढे आले आहे. भारतासाठी धडा भारत हा जगातील सर्वात मोठा लोकशाहीप्रधान देश आहे. पण शेजारील देशांमध्ये एकामागोमाग लोकशाही उलथून टाकली जात आहे. ही चिंतेची बाब आहे. कारण दक्षिण आशियाई देश आर्थिकदृष्ट्या सक्षम नाहीत. बेरोजगारी, महागाई, दहशतवाद अशा समस्या आहेत. अशा अस्थिरतेचा फायदा चीनसारखे देश घेऊ शकतात. नेपाळच्या तरुणांनी दिलेला धडा स्पष्ट आहे - लोकशाही फक्त निवडणुकीत जिंकून सत्ता मिळवण्यापुरती नसते. लोकशाही ही नेत्यांच्या वर्तनात, पारदर्शकतेत आणि प्रामाणिकपणात दिसली पाहिजे. अन्यथा जनता सक्तीने बदल घडवून आणते. नेपाळच्या अनुभवातून भारतासह जगभरातील देशांनी शिकणे गरजेचे आहे. लोकशाही केवळ तत्त्वज्ञान नाही, तर ती आचरण आहे. संस्था, संविधान, निवडणुका यापेक्षा महत्त्वाचे आहे ते नेत्यांचे वर्तन. नेते जर 'सर्व प्राणी समान, पण काही प्राणी अधिक समान' अशा वृत्तीने वागले, तर लोकशाहीला घरघर लागते. नेपाळमधील जनरेशन झेडने हेच जगाला दाखवून दिले आहे.

ED ने पकडला ६५.५ कोटींचा घोटाळा... पान नं. १

परिस्थितीत मजुरांच्या जीवितास काही धोका झाला तरी ना ठेकेदार, ना VVCMC कडून कोणतीही सुरक्षा तरतूद केलेली नाही. त्यामुळे कामगारांच्या जिवाशी खेळ चालू असल्याची नाराजी व्यक्त केली जात आहे.

फक्त राठोड नाही, सर्व ठेकेदार यात सामील

सदर गैरप्रकार फक्त राठोड यांच्याकडून केला जातो असे नाही, तर हा प्रकार VVCMC मधील सर्व घनकचरा ठेकेदारांकडून केला जातो. VVCMC मध्ये एकूण ०९ विभाग आणि २० झोन असून त्यासाठी १० ठेकेदार कार्यरत आहेत. या सर्व ठेकेदारांकडून अशाच प्रकारचे गैरव्यवहार चालू असल्याचे समोर येत आहे.

तसेच, वारंवार आणि अनेक वर्षांपासून त्याच ठेकेदारांनाच कंत्राटे कशी काय मिळतात? या प्रश्नावरून ठेकेदार आणि ऋण अधिकारी यांच्यामध्ये संगनमत असल्याची शक्यता असल्याचे नागरिकांमध्ये चर्चा आहे.

पुरावे VVCMC समोर; तरीही कारवाई नाही

नुकतेच वाळीव विभागातील ठेकेदार हे आपले कचरा उचलण्याचे मूळ काम बाजूला ठेवून इंडस्ट्रियल कचरा उचलत असल्याचे पुरावे आणि व्हिडिओ 'युवाशक्ती एक्सप्रेस' या वृत्तपत्राद्वारे VVCMC समोर सादर करण्यात आले होते. एवढेच नव्हे तर ही बातमी मोठ्या प्रमाणात व्हायरल झाली होती. तसेच, ०४ सप्टेंबर २०२५ रोजी 'नवराष्ट्र' आणि 'पुण्यानगरी' सारख्या मोठ्या वृत्तपत्रांतही VVCMC च्या घनकचरा ठेक्यातील भ्रष्टाचारावर सविस्तर बातमी प्रकाशित झाली होती. तरीदेखील या ठेकेदारांवर कोणतीही कारवाई करण्यात आलेली नाही, इतकेच नव्हे तर त्यांना साधी नोटीससुद्धा देण्यात आलेली नाही. याब्यतिरिक्त, ११ सप्टेंबर २०२५ रोजी परिवहन मंत्री मा. प्रताप सरनाईक यांच्या जनता दरबारात देखील हा मुद्दा मांडण्यात आला होता. परंतु, तरीदेखील कोणतीही ठोस कारवाई झाली नसल्याने नागरिकांमध्ये तीव्र नाराजी पसरली आहे.

नागरिकांचा सवाल - VVCMC अधिकार्यांचे संगनमत?

या सर्व प्रकरणामुळे VVCMC ची प्रतिमा मोठ्या प्रमाणात मलिन होत असून, कारवाईचा अभाव नागरिकांना चटक्या लावणारा आहे. 'जर इतके पुरावे, बातम्या आणि थेट मंत्र्यांच्या जनता दरबारात मुद्दा मांडल्यानंतरसुद्धा ठेकेदारांवर कोणतीही कारवाई होत नसेल, तर याचा अर्थ असा की या गैरव्यवहारात ऋण चे घनकचरा अधिकारी, वरिष्ठ अधिकारी आणि सर्व विभागांचे आरोग्य निरीक्षक देखील सामील असण्याची शक्यता नाकारता येत नाही,' असा थेट सवाल नागरिकांनी केला आहे.

वसई विरारमधील विकासकामांचा पान नं. १

संबंधित नाला कमकुवत झालेला असून तो कोसळण्याचा धोका संभवतो. अशा परिस्थितीत नागरिकांच्या जीवितास गंभीर धोका निर्माण होऊ शकतो, असे त्यांनी स्पष्ट केले आहे. तसेच, संबंधित गार्डनबाबत स्ट्रक्चरल ऑडिट करणे बंधनकारक असून आवश्यक ती दुरुस्ती झाल्याशिवाय गार्डन पुन्हा सुरू करण्यात येऊ नये अशी मागणीही अजगिया यांनी केली आहे. त्यांच्या या मागणीला स्थानिक नागरिकांचा पाठिंबा मिळाला आहे. नागरिकांचे म्हणणे आहे की, वसई-विरार महापालिका हद्दीतील धोकादायक नाले व इतर विकासकामांचे संपूर्ण स्ट्रक्चरल ऑडिट करून सुरक्षिततेची खात्री करणे हे प्रशासनाचे कर्तव्य आहे. अन्यथा, अशा प्रकारच्या दुर्घटना पुन्हा घडू शकतात. महापालिकेने अलीकडेच अनधिकृत बांधकामांवर कारवाई सुरू केली आहे. मात्र त्याचबरोबर धोकादायक विकासकामांकडेही लक्ष देऊन तातडीने पावले उचलणे आवश्यक असल्याची मागणी नागरिक व स्थानिक नेत्यांकडून होत आहे.

वसईतील खाऊगळी आगीतून... पान नं. १

नाल्यावरून जाणारा हा परिसर सांडपाण्यासाठी खुला असल्यामुळे स्वच्छतेच्या व आरोग्याच्या दृष्टीनेही गंभीर समस्या उद्भवू शकतात. तसेच या भागात डास व मच्छरांची उत्पत्ती होऊन रोगराई पसरण्याची शक्यता असल्याचे आरोग्य तज्ज्ञांनी निदर्शनास आणून दिले आहे. पालिकेने पूर्वी जागा निवडताना आवश्यक ती काळजी घेतली नसल्याचेही स्पष्ट होत आहे. दरम्यान, अतिक्रमण हटवूनही काही व्यवसायिकांनी पुन्हा तेथे कंटेनर्स उभारले असल्याचे उघड झाले आहे. अभ्यासिका वसई नगरविकास संस्थेने या बाबत वारंवार तक्रारी केल्या असून, नागरिकांनीही धोकादायक नाल्यावर व्यवसाय सुरू राहिल्यास भविष्यात मोठ्या दुर्घटनेला जबाबदार कोण असेल, असा प्रश्न उपस्थित केला आहे. तहसीलदार वसई यांना अतिक्रमण हटविण्याबाबत पत्र पाठविण्यात आले आहे. तसेच संबंधित जागा महाराष्ट्र शासनाची असून, त्यावरील कारवाईबाबत अंतिम निणय घेणे आवश्यक आहे, अशी भूमिका पालिकेच्या अधिकाऱ्यांनी स्पष्ट केली आहे. सदर ठिकाणचे स्ट्रक्चरल ऑडिट करून धोकादायक नाल्यावरचे अतिक्रमण तात्काळ हटवावे. तसेच व्यवसायिकांना सुरक्षित व पर्यायी जागा उपलब्ध करून द्यावी, अशी मागणी स्थानिक नागरिकांनी केली आहे.

७८ हजार चौ. फूट अनधिकृत बांधकाम... पान नं ४

येथे २,३०० चौ.फुटांवर कारवाई. प्रभाग सी : सहकारनगर, सव्हे नं. ७० येथे चार मजली २,४०० चौ.फुटांचे बांधकाम जमीनदोस्त. प्रभाग डी : गालानगर, तुळीज रोड, पारस सोसायटी परिसरात ५,४५० चौ.फुटांवर कारवाई. प्रभाग ई : टाकीपाडा, गास येथे १,००० चौ.फुटांवर बुलडोजर. प्रभाग एफ : चौधरी कंपाऊंड, वाकनपाडा येथे ३,९०० चौ.फुटांचे अनधिकृत बांधकाम निष्कासित. प्रभाग जी : कामण-देवदळ परिसरात तब्बल ६० हजार २७६ चौ.फुटांचे बांधकाम जमीनदोस्त. प्रभाग एच : डिमेलोवाडी, माणिकपूर येथे २७० चौ.फुटांची अतिधोकादायक चाळ पाडली. प्रभाग आय : उमेलमाण स्मशानभूमीच्या मागे ७५० चौ.फुटांचे बांधकाम हटवले.

ही बांधकामे एका दिवसात उभी राहिली नाहीत. वर्षानुवर्षे राजकीय पाठबळ, अधिकाऱ्यांचे संगनमत आणि भ्रष्टाचारांमुळेच ती इतकी मोठ्या प्रमाणावर वाढली. आज बुलडोजर चालला असला तरी, इतकी बांधकामे उभी राहताना प्रशासन नेमके कुठे होते, हा मोठा प्रश्न आहे. 'जी इमारती आज 'अतिधोकादायक' म्हणून पाडल्या जात आहेत, त्या उभारताना मनपा अधिकाऱ्यांचे डोळे का मिटले होते? जबाबदारांवर गुन्हे दाखल होणार का?' असा संतप्त सवाल स्थानिकांनी केला आहे. महापालिकेने केलेली ही कारवाई स्वागताह असली तरी ती फक्त दिखावा ठरू नये. दोषीवर कडक कायदेशीर कारवाई होणे गरजेचे आहे. अन्यथा हे पाडकामही केवळ 'प्रशासनाची नोंदकी' म्हणून इतिहासजमा होईल, अशी चर्चा नागरिकांमध्ये आहे.

फुफ्फुसांचं आरोग्य कसं तपासायचं? फुफ्फुसांची ताकद वाढवण्याचे उपाय कोणते?

फुफ्फुस (Lungs) हा आपल्या शरीराचा एक महत्त्वाचा अवयव आहे आणि वय वाढल्यावर त्यांची क्षमता हळूहळू कमी होते. परंतु, योग्य काळजी आणि साधे-सोपे व्यायाम करून आपण फुफ्फुस मजबूत ठेवू शकतो, श्वास घेण्याची ताकद वाढवू शकतो आणि अनेक आरोग्याच्या समस्यांपासून स्वतःचा बचाव करू शकतो. फुफ्फुसांची क्षमता कशी तपासावी, त्याची काळजी कशी घ्यावी आणि वय वाढतानाही त्यांना निरोगी ठेवण्यासाठी कोणते सोपे उपाय आहेत, हे आपण जाणून घेणार आहोत. आपलं फुफ्फुस कसं आहे, यावरून आपलं आरोग्य किती चांगलं आहे हे समजतं. आणि ते आपण मजबूतही करू शकतो. आपल्या फुफ्फुसांचं वय किती आहे असं तुम्हाला वाटतं? प्रत्येक श्वासासोबत ते धूळ, प्रदूषण, सूक्ष्मजीव आणि अॅलर्जिन्ससारख्या गोष्टींचा सामना करतं. त्यामुळे फुफ्फुस लवकर जुने होतात. आणि त्याचा आपल्या शरीराच्या इतर भागावरही परिणाम होऊ शकतो. २०२५ मध्ये श्वसनतज्ज्ञांच्या आंतरराष्ट्रीय टीमने एक अभ्यास प्रकाशित केला, ज्यात त्यांनी वय वाढत चालल्यावर फुफ्फुसांची कामगिरी कशी बदलते हे पाहिलं. २० व्या शतकात सुमारे ३०,००० पुरुष आणि महिला यांच्याकडून गोळा केलेल्या माहितीमधून त्यांना आढळलं की, फुफ्फुसांची कामगिरी वयाच्या २० ते २५ या टप्प्यामध्ये सर्वांच्च पातळीवर असते. महिलांची फुफ्फुस पुरुषांच्या तुलनेत काही वर्ष आधीच सर्वांच्च अवस्थेत पोहोचतात आणि नंतर हळूहळू कमी होऊ लागतात. या अभ्यासाचं नेतृत्व करणाऱ्या बार्सिलोना ग्लोबल हेल्थ इन्स्टिट्यूटच्या प्राध्यापिका ज्युडिथ गार्सिया-आयमेरिच यांच्या मते, ही फुफ्फुसांची कामगिरी हळूहळू कमी होणं नैसर्गिकपणे वयाशी संबंधित आहे. धूम्रपान, हवेतील प्रदूषण आणि दमासारख्या समस्या याला अधिक वेग देऊ शकतात. गार्सिया-आयमेरिच म्हणतात, जेवढी तुमची फुफ्फुस तरुण वयात चांगली असतील, तेवढं पुढे श्वसनाचे आजार आणि इतर फुफ्फुसांच्या समस्या होण्याचा धोका कमी राहतो. फुफ्फुसांची तब्येत फक्त श्वसनावरच नाही, तर आपल्या प्रतिकारक्षमता, वजन आणि मेंदूवरही परिणाम करते. फुफ्फुसांची ताकद वाढवण्यासाठी काय करू शकतो? मग आपली फुफ्फुस किती निरोगी आहेत? आणि आपण त्यांना चांगलं बनवण्यासाठी काही करू शकतो का? अशा अभ्यासासाठी महागडी उपकरणं लागतात, पण घरच्या घरी फुफ्फुसांची चाचणी करायची असेल तर सोपा मार्ग आहे. त्यासाठी फक्त मोठी प्लास्टिकची बाटली, एक बादली किंवा आंघोळीचा टब आणि रबरची नळी लागेल. नंतर पुढील प्रमाणे करा -

सुरुवातीला २०० मिली पाणी मोजा, ते बाटलीत ओता आणि पाण्याची पातळी मार्क करण्यासाठी पेनचा वापर करा. आणखी २०० मिली पाणी ओता, नवीन पातळी पेनने मार्क करा आणि बाटली भरत नाही, तोपर्यंत ही प्रक्रिया पुन्हा करा. बकेट, बादली किंवा टब पाण्याने भरा आणि आता भरलेली बाटली त्यात उलट करून बुडवा. बाटली उलट्या स्थितीत ठेवा, रबरची नळी बाटलीच्या तोंडात ठेवा. ती घट्ट बसण्याची गरज नाही. दीर्घ श्वास घ्या आणि रबरची नळी फुंका बाटलीमधून तुम्ही किती पाण्याची ओळ बाहेर फुंकू शकता, ते मोजा. पाण्याच्या ओळीची संख्या २०० मिलीने गुणा. (उदा. तीन ओळी ६०० मिली). हा तुमच्या फुफ्फुसांचा क्षमतेचा आकडा आहे, ज्याला फोर्स ह्यायटल कॅपॅसिटी (एफव्हीसी) असंही म्हणतात. ही टेस्ट तुम्ही किती हवा बाहेर फुंकू शकता, हे पाहते, ज्याला 'ह्यायल लॅज कॅपॅसिटी' असं म्हणतात, असं जॉन डिकिन्सन म्हणतात. ते युनिव्हर्सिटी ऑफ केंटमधील व्यायाम श्वसन क्लिनिक चालवतात. हा शब्द इंग्लिश सर्जन जॉन हचिन्सन यांनी १८४० च्या दशकात वापरला होता. ज्यांच्या फुफ्फुसांची क्षमता कमी होती, त्यांच्या आयुष्याची कालमर्यादाही कमी होती, हे त्यांच्या लक्षात आलं होतं. अमेरिकन लॅंग असोसिएशनच्या म्हणण्यानुसार, वय वाढल्यामुळ फुफ्फुसांची एफव्हीसी क्षमता दर दशकात सुमारे ०.२ लिटरने कमी होऊ शकते. अगदी ज्या लोकांनी कधी धूम्रपानही केलेलं नसतं त्यांच्यातही ती दिसून येते. संशोधनानुसार, सामान्य निरोगी एफव्हीसी क्षमता ३ ते ५ लिटर दरम्यान असते. डिकिन्सन म्हणतात की, घरच्या या टेस्टमध्ये कमी आकडा आला तरी फार काळजी करू नका. 'फुफ्फुस पूर्णपणे रिकामं न होण्यामुळे हा आकडा कमी दिसू शकतो.' परंतु, फुफ्फुसांचं आरोग्य सुधारण्याचे आणि त्यांच्या कामगिरीतील घट रोखण्याचे मार्गही आहेत. आणि जर आपण निरोगीपणे म्हणजेच योग्य पद्धतीने वय वाढवू इच्छित असू, तर हा महत्त्वाचा टप्पा ठरू शकतो. फुफ्फुसांच्या क्षमतेचा आरोग्यावर कसा परिणाम होतो? संशोधनात असं दिसून आलं की, वय वाढल्यावर फुफ्फुस लवचिक राहत नाहीत, श्वास घेणारे स्नायू कमकुवत होतात आणि छातीची आकुंचन क्षमता मर्यादित होते. 'जर फुफ्फुसांची कामगिरी खूप कमी झाली, तर श्वास घेणं कठीण होऊ शकतं.' गार्सिया-आयमेरिच म्हणतात. 'यामुळे क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव्ह पल्मोनरी डिझीज (सीओपीडी) नावाचा आजार होऊ शकतो, ज्यात फुफ्फुस नीट काम करत नाहीत. 'फुफ्फुस नीट काम करत नसल्यास फक्त श्वसनाचेच आजार

नाही तर उच्च रक्तदाब, रोगप्रतिकारक शक्ती कमी होणं, वजन आणि शरीराची ताकद कमी होणं, मेटाबॉलिक आजार आणि मेंदूची क्षमता हळूहळू कमी होणं यांसारख्या अनेक समस्या निर्माण होऊ शकतात. कॅनडामधील मॅकमास्टर युनिव्हर्सिटीच्या प्राध्यापिका डॉन बॉडिश, जे वय आणि रोगप्रतिकारक शक्तीच्या तज्ज्ञ आहेत. त्या म्हणतात की, फुफ्फुसांचा हृदय आणि रक्तप्रवाहाशी घनिष्ठ संबंध आहे. तसेच फुफ्फुस आणि संपूर्ण रोगप्रतिकारक प्रणाली यांच्यातील संबंध 'लॅंग-इम्यून एक्सिस' (फुफ्फुस-प्रतिकार अक्ष) नावाने ओळखला जातो. फुफ्फुसामध्ये लाखो रोगप्रतिकारक पेशी असतात. त्या वायू प्रदूषण साफ करतात, आजारांशी लढतात आणि श्वास घेताना होणारे नुकसानही दुरुस्त करतात, असं त्या म्हणतात. बॉडिश यांच्या मते, जर फुफ्फुस रोगप्रतिकारक पेशी जमा झालेली धूळ आणि कण साफ करू शकले नाहीत, तर फुफ्फुसात दाह-जळजळ (इन्फ्लेमेशन) वाढते. यामुळे फुफ्फुस कडक होतात आणि नीट काम करत नाहीत. फुफ्फुसातील दाह-जळजळ शरीराच्या श्वासोच्छ्वासाच्या आजारांवर होणाऱ्या प्रतिक्रियाही बदलू शकते आणि नुक्सान वाढवू शकते. फुफ्फुसांची कमी क्षमता इतर वयानुसार होणाऱ्या आजारांपेक्षा आधी दिसू शकते, जसं की हृदयाचे आजार, ऑस्टियोपोरोसिस, हाडांचा कमकुवतपणा, टाइप २ मधुमेह आणि स्मृती कमी होणे. तरी या संबंधाबाबत नेमकं काय आहे, हे अद्याप समजलेलं नाही. फुफ्फुसात दाह होण्याची समस्या संपूर्ण शरीरात पसरू शकते, असं बॉडिश यांना वाटतं. निरोगी फुफ्फुसांचे फायदे फुफ्फुस आणि आरोग्य यांचा परस्पर संबंध आहे. बॉडिश म्हणतात, जर आपण फुफ्फुस निरोगी ठेवलं, तर वय वाढल्यावरही आजारी पडण्याची शक्यता कमी असते. 'वय वाढल्यावर फुफ्फुसांची क्षमता कमी होते, पण जे लोक फुफ्फुसांच्या आरोग्याची काळजी घेतात, त्यांच्यासाठी काळजी करण्यासारखी गोष्ट नाही,' असं डिकिन्सन म्हणतात. 'निरोगी फुफ्फुसांमध्ये शरीराला पुरेसं ऑक्सिजन देण्याची आणि कार्बन डायऑक्साइड काढून टाकण्याची क्षमता असते. पण जर ही घट बेगानं झाली, तर त्याचा आरोग्य आणि जीवनमानावर परिणाम होऊ शकतो.' आपल्याला फुफ्फुसांची काळजी वाटत असेल, तर डिकिन्सन म्हणतात की, डॉक्टरकडे जा आणि फुफ्फुसांची योग्य चाचणी करा. यात आपण स्पायरोमीटर नावाच्या उपकरणात श्वास घेतो, जे श्वासाचं प्रमाण आणि वेग किंवा गती मोजतं. स्पायरोमीटर आपला

एफव्हीसी (फुफ्फुसांची क्षमता) आणि एफव्ही१ (दीर्घ श्वास घेतल्यानंतर एका सेकंदात बाहेर सोडू शकलेली हवा/एक्सपायरेटरी वॉल्यूम) मोजतं. हे दोन्ही मोजमाप एफव्ही१ आणि एफव्हीसीचं प्रमाणही दाखवतं, जे आपल्या श्वासाच्या मार्गात काही अडथळा आहे का हे सांगू शकतं. एकत्रितपणे हे मोजमाप आपल्या फुफ्फुसांचं एकूण आरोग्य दाखवतं. 'जर आपल्याला काही लक्षणं नसली, तरी मी सुचवतो की लोकांनी दर १० वर्षांनी त्यांच्या फुफ्फुसांची चाचणी करावी. पण जर श्वास घेण्यात काही त्रास होत असेल, तर लगेचच चाचणी करणं गरजेचं आहे,' असं डिकिन्सन म्हणतात. फुफ्फुसांची क्षमता सुधारण्याचे मार्ग आपल्याला एकदा फुफ्फुसांची स्थिती समजली की, संशोधनानुसार काही उपाय करता येतात, ज्यामुळे फुफ्फुसांची क्षमता वाढवता येते आणि वयानुसार होणारी घट कमी करता येते. नियमित व्यायाम केल्याने श्वसनाच्या मार्गातील जळजळ कमी होते आणि श्वास घेणारे स्नायू मजबूत होतात. आहारातील मीठ कमी करणं फायद्याचं ठरू शकतं, कारण जास्त मीठ फुफ्फुसातील जळजळ वाढवू शकतं. तसेच माशाचे तेल, अँटिऑक्सिडंट्स आणि व्हिटामिन सी व इ यांचा समृद्ध आहार फुफ्फुसांचं संरक्षण करण्यास मदत करतो. बॉडिश सुचवतात की, फुफ्फुसांचं नुकसान करणारे रसायन टाळण्यासाठी धूम्रपान आणि व्हेपिंग दोन्ही सोडावेत. मिनेसोटा विद्यापीठातील सहाय्यक प्राध्यापक डॅनियल क्रेगहेड म्हणतात, चांगल्या फुफ्फुसांची क्षमता टिकवण्यासाठी निरोगी वजन राखणं आणि जास्त चरबी टाळणं आवश्यक आहे. 'पोटाची चरबी फुफ्फुसांत हवा पूर्ण भरायला अडथळा आणू शकते,' असंही ते म्हणतात. परंतु, फुफ्फुसांची क्षमता सुधारण्याचा आणखी एक मार्ग आहे. १९९० च्या मध्यापासून, इन्स्पिरेटरी मसल ट्रेनिंग (आयएमटी) म्हणजे श्वास घेताना प्रतिकार देणाऱ्या उपकरणातून श्वास घेणं, हा श्वसन स्नायू मजबूत करण्याचा मार्ग म्हणून ओळखला गेला आहे. क्रीडापटू, गायक आणि दमा किंवा सीओपीडी सारख्या श्वासाच्या अडचणी असलेल्या लोकांसाठीही हे वापरलं जातं. संशोधनानं दाखवलं आहे की, आयएमटी केल्याने व्यायामाची क्षमता वाढते आणि रक्तदाब कमी होतो. आयएमटीसाठी सर्वांतम उपकरण म्हणजे पॉवरब्रेथ नावाचं मेडिकल डिवाइस (वैद्यकीय उपकरण) आहे, जे यूकेच्या एनएचएस आणि इतर आरोग्य सेवांनी मान्य केलेलं आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेनं (डब्ल्यूएचओ) हे कोविड रिकव्हरीला

मदत करणारं साधन म्हणून हायलाइट केलं आहे. हे जगभरातील रुग्णालयांमध्ये शस्त्रक्रियेमुळे सुधारणा होण्यासाठी, फुफ्फुसांच्या क्षमतेसाठी, पॉल्मोनरी फायब्रोसिससाठी आणि आयसीयूमध्ये व्हेंटिलेटरवर असलेल्या लोकांना मदत करण्यासाठी वापरलं जातं. क्रेगहेड यांच्या म्हणण्यानुसार, अभ्यासातून दिसून आलं आहे की, दररोज दोन वेळा, प्रत्येकी ३० श्वासांची आयएमटी सत्रे केल्यास श्वसनाच्या स्नायूंची ताकद सुधारण्यासाठी मदत होते. सन्नाना ब्रार, पॉवरब्रेथ इंटरनॅशनलच्या वैद्यकीय अधिकारी, आयएमटीला फुफ्फुसांसाठी वेटलिफ्टिंगसारखा व्यायाम केल्यासारखं असल्याचं सांगतात. 'जसं शरीरातील इतर स्नायू मजबूत करता येतात, तसंच श्वास घेणारे स्नायू मजबूत केल्यास त्यांची ताकद आणि सहनशक्ती वाढते आणि वयानुसार फुफ्फुसांची क्षमता कमी होण्याचा वेग कमी होतो,' असं ब्रार म्हणतात. 'यात डायफ्राम आणि इंटरकोस्टल स्नायूंना वापरून, फुफ्फुसांची ताकद वाढल्यावर हळूहळू प्रतिकार वाढवला जातो.' गायनामुळे होतो फायदादुसरा एक सोपा मार्ग म्हणजे गाणं म्हणणं किंवा वायू वाद्य वाजवणं. न्यूयॉर्कमधील लुईस आर्मस्ट्रॉंग सेंटरमधील संशोधकांनी दमा असलेल्या लोकांच्या फुफ्फुसांची क्षमता सुधारण्यासाठी त्यांना विविध वायू वाद्ये वाजवायला शिकवले.

इतर शास्त्रज्ञांनी ओकारिना नावाच्या बासरीच्या इलेक्ट्रॉनिक आवृत्तीची रचना केली आहे, ज्यामुळे फुफ्फुसांची क्षमता वाढवता येते.

युनिव्हर्सिटी ऑफ सदर्न डेन्मार्कमधील सहाय्यक प्राध्यापिका आणि स्वतः एक प्रशिक्षित शास्त्रीय गायिका असलेल्या मेटे कासगार्ड यांनी सीओपीडी असलेल्या लोकांसाठी गायन कसं फायदेशीर ठरू शकतं, यावर अनेक चाचण्या केल्या आहेत. कासगार्ड म्हणतात की, गायन फुफ्फुसांची झालेली हानी दुरुस्त करू शकत नाही, पण फुफ्फुसांच्या स्नायूंचा उपयोग सुधारून फुफ्फुस मजबूत होऊ शकतात.

'गायनाचा मुख्य अंग म्हणजे दीर्घ श्वास घेऊन गाणं म्हणजे लांबलचक वाक्ये गाण्याची क्षमता, ज्यासाठी डायफ्राम, छातीतील स्नायू आणि पोटाचे स्नायू नियंत्रित आणि लवचिक असणं आवश्यक आहे,' असं त्यांनी म्हटलं.

पण आपण कोणताही फुफ्फुसाचा व्यायाम करतो, तो त्यांना बळकट करतो आणि प्रत्येक श्वास सोप्या पद्धतीने बाहेरील वातावरण हाताळण्यास मदत करतो.

वसईत धोकादायक रसायनांचा साठा; नागरिकांच्या आरोग्यास गंभीर धोका मनपा प्रशासनाकडे दुर्लक्ष?

वसई : प्रतिनिधी : वसई परिसरात अलीकडेच हायड्रोक्लोरिक ऍसिड, सल्फ्युरिक ऍसिड, नायट्रिक ऍसिड आणि ब्राईटनर यांसारख्या धोकादायक रसायनांची परवानगीशिवाय साठवणूक होत असल्याचे समोर आले आहे. या प्रकारामुळे नागरिकांच्या आरोग्याशी थेट धोका निर्माण झाला आहे.

स्थानिक नागरिकांच्या मते, परिसरात घाणेरडा वास पसरलेला असून डोळ्यांत जळजळ, श्वास घेण्यास त्रास अशा तक्रारी वारंवार होत आहेत. या पार्श्वभूमीवर पालिका प्रशासन व संबंधित विभागाचे दुर्लक्ष होत असल्याचा आरोप नागरिकांनी केला आहे.

आरोग्य व सुरक्षा धोक्यात :

तज्ञांच्या मते, अशा प्रकारच्या रसायनांचा मोठ्या प्रमाणात साठा



केल्यास आग लागणे, स्फोट होणे किंवा वायूगळती होण्याचा गंभीर धोका संभवतो. त्यामुळे या ठिकाणी राहणाऱ्या नागरिकांच्या आरोग्याशी व जीविताशी खेळ केला जात आहे, असा आरोप स्थानिकांनी केला आहे.

कायद्याची अंमलबजावणी आवश्यक :

धोकादायक रसायनांची साठवणूक करण्यासाठी संबंधित विभागाची परवानगी, सुरक्षित जागा व योग्य ती सुरक्षा यंत्रणा असणे

बंधनकारक आहे. मात्र परवानगीशिवाय असा साठा केला गेला असल्यास ते कायद्याचे उल्लंघन ठरते. याबाबत तात्काळ कारवाई होणे आवश्यक असल्याची मागणी नागरिकांनी केली आहे. या प्रकाराकडे महानगरपालिका प्रशासन आंधळे आहे की भ्रष्टाचारांमुळे दुर्लक्ष करत आहे? असा सवाल नागरिक उपस्थित करत आहेत. संबंधित अधिकार्यांनी तातडीने चौकशी करून कारवाई करावी, अन्यथा तीव्र आंदोलनाचा इशारा देण्यात आला आहे.

मा.परिवहन मंत्री ना.श्री.प्रताप सरनाईक यांच्या लोक दरबाराला जनतेचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद, जनतेच्या तक्रारींचे लवकरात लवकर निराकरण करण्याचे परिवहन मंत्र्यांचे अधिकाऱ्यांना आदेश.

गुरुवार दि. ११ सप्टेंबर २०२५ रोजी वसई विरार शहर महानगरपालिका मुख्यालयात मा.ना.श्री.प्रताप सरनाईक, परिवहन मंत्री, महाराष्ट्र राज्य यांच्या अध्यक्षतेखाली लोक दरबाराचे आयोजन करण्यात आले होते.

या लोक दरबारात मा.आमदार श्री.राजेंद्र गावित, मा.आमदार रविंद्र फाटक, महानगरपालिका आयुक्त मा.श्री.मनोजकुमार सूर्यवंशी (भा.प्र.से.), मा.अतिरिक्त आयुक्त श्री.संजय हेरवाडे, मा.अतिरिक्त आयुक्त श्री.दिपक सावंत, पोलीस उपायुक्त श्री.सुहास बावचे जिल्ह्यातील विविध शासकीय विभागाचे अधिकारी व कर्मचारी उपस्थित होते.

नागरिकांच्या समस्यांचे त्यांच्या जिल्ह्याच्या, महानगरपालिकेच्या ठिकाणीच जलदगतीने निराकरण व्हावे, नागरिकांना त्यांच्या समस्यांचे निराकरण करणेसाठी मंत्रालय किंवा इतर ठिकाणी फेर्या माराव्या लागू



नये या हेतूने लोक दरबार घेण्यात येत असल्याचे मा.मंत्री महोदयांनी यावेळी सांगितले.

वसई विरार शहर महानगरपालिका मुख्यालयात झालेल्या या लोक दरबाराला नागरिकांचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद लाभला. या लोक दरबारामध्ये नागरिकांना आपले अर्ज, निवेदने सादर करण्यासाठी विविध शासकीय विभागनिहाय एकूण २० टेबल ठेवण्यात आले होते. सुरुवातीस उपस्थित नागरिकांना टोकन वाटप करण्यात आले. त्यानंतर मा.परिवहन मंत्री ना.श्री.प्रताप सरनाईक यांनी नागरिकांच्या प्राप्त तक्रारींचे निवारण करून संबंधित

विभागाकडे पुढील कारवाई साठी तक्रारी अर्ज पाठविण्यात आले. या लोक दरबारात एकूण ३२० तक्रारी अर्ज प्राप्त झाले. त्यापैकी काही तक्रारी अर्जांचे तात्काळ निवारण करण्यात आले. उर्वरित तक्रारी अर्जांचे त्या त्या विभागाला पाठवून तक्रारींचे निवारण करण्याचे आदेश मा.परिवहन मंत्र्यांनी संबंधित विभागांना दिले.

लोकदरबारा नंतर मा.मंत्री महोदयांनी उपस्थित सर्व शासकीय विभागांचे, जनतेचे व पत्रकार बांधवांचे आभार मानले. शेवटी राज्यगीत व राष्ट्रगीत होवून कार्यक्रम संपन्न झाला.

७८ हजार चौ. फूट अनधिकृत बांधकाम जमीनदोस्त! नागरिकांच्या सुरक्षेला डावलणाऱ्या बेकायदेशीर बांधकामांना अखेर गंडांतर

नालासोपारा : प्रतिनिधी वसई-विरार परिसरात वर्षानुवर्षे डोळ्यांसमोर उभी राहिलेली आणि प्रशासनाच्या डोळ्यांवर पट्टी बांधून फोफावलेली अनधिकृत बांधकामे अखेर बुलडोझरखाली आली. गुरुवारी वसई-विरार महानगरपालिकेच्या पथकाने तब्बल ७८ हजार ०४६ चौ. फुटांचे अनधिकृत व अतिधोकादायक बांधकाम जमीनदोस्त केले.

गेल्या काही दिवसांत झालेल्या दुर्घटनांनंतर नागरिकांच्या दबावाखाली पालिका जागी झाली. वर्षानुवर्षे दुर्लक्षित राहिलेल्या बेकायदेशीर इमारती, चाळी, गाळे, व्यावसायिक आस्थापने यावर अचानक कारवाईचा धडाका



लावण्यात आला. कोठे कोठे झाली कारवाई? प्रभाग बी : सितारा बेकरी परिसर, नगीनदास

पान नं. २६२

बहुजन महा | VIEWS & NEWS

RNI NO. MAHMAR/2023/91098

www.bahujanmahaviewsandnews.in

युवाशक्ती एक्सप्रेस

YUVA SHAKTI EXPRESS NEWS

www.yuvashaktiexpress.in

युवाशक्ती एक्सप्रेस कार्यालय- ९८९०८७९७५७

वृत्तपत्रात प्रसिद्ध होणारा मजकूर आलेल्या 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 व्यक्तींनी परस्पर संबंध साधून त्याबाबत खात्री करावी. साप्ताहिक युवाशक्ती एक्सप्रेस वर्तमानपत्र व व्यवस्थापन याबाबत कोणत्याही प्रकारे जबाबदार राहणार नाही.

संपादक..