

टोमॅटोची व चिंचेची चटणी

साहित्य : अर्धा किलो टोमॅटो, ५-७ लसणाच्या पाकळ्या, अर्धी वाटी तेल, चमचाभर मोहरी, आवडीनुसार तिखट व मीठ, थोडासा चिंचेचा गाळलेला कोळ, अर्धा चमचा मेथी दाणे, थोडासा कढीपत्ता व हिंग, दोन चमचे साखर.

कृती : सर्वप्रथम कढईत तेल घालून हिंग व मेथी परतून घ्या. त्याची पावडर करा. लसूण आणि टोमॅटोही मिक्सरमध्ये घालून त्याची पेस्ट करून घ्या. ती पेस्ट घट्ट होईपर्यंत शिजवा. आता एका कढईत जास्त तेल घालून त्यावर मोहरी व कढीपत्त्याची फोडणी तयार करा. त्यात चिंचेचा कोळ, हिंग, मेथीची पावडर, मीठ, तिखट घाला. कोळ शिजू लागला की टोमॅटोची पेस्ट व साखर घालून पाच मिनिटे शिजवा.



नृत्य हे मन, शरीर आणि आत्मा यांच्यासाठी समग्र क्रियाकल्प आहे. नृत्य एक शारीरिक क्रियाकल्प आणि सर्जनशील भावनेच्या माध्यमातून वापरल्याने, ऊर्जा कुशलतेने हाताळण्यास मदत करते आणि यामध्ये नृत्य आर्ट कौशल्य, ज्ञान आणि समज विकसित होण्यास मदत शिकण्यासोबतच लोक काही तरी शोधत असतात आणि त्यांना अ‍ॅक्टिव्हिटीमध्ये सहभागी होतात. ज्या लोकांना अंतर्दृष्टी समजून त्यांना स्वतःला व्यक्त करण्यासाठी एक प्लॅटफॉर्म मिळते आणि त्यांचे सकारात्मकरीत्या परिवर्तित होते.

डान्स करताय? हे फायदे समजून घ्याच

सध्याच्या काळामध्ये आपला बहुमूल्य वेळ तंत्रज्ञान आणि सोशल मीडिया घेते, तेव्हा नृत्य हा एक असा छंद आहे जेथे एखादी व्यक्ती शिकू शकते, आनंद घेऊ शकते आणि त्याच वेळी कामही करू शकते. प्रत्येक वर्गामध्ये फिटनेस लेवल, आत्मविश्वास, लक्ष केंद्रित करणे, एकाग्रता, सांघिक भावना, सकारात्मक विचार, शिस्त, शरीराची ठेवण असे सर्वांगीण विकासाकडे लक्ष दिले जाते. डान्स नेहमी स्वच्छ वातावरणात शिकला जातो त्यामुळे मनही प्रसन्न राहते. प्रत्येक विद्यार्थ्याला किंवा ग्रुपकडे समान लक्ष दिल्याने समानतेची भावना मिळते. नृत्य शिकत असताना फक्त शारीरिक क्रियाकल्प करत नाहीत तर यामधून आत्मविश्वास वाढतो, रक्त अभिसरण प्रक्रिया सुधारते, मांसपेशी मजबूत होतात आणि वजन वाढते; चांगले समन्वय आणि कौशल्य विकसित होते. नृत्य हे शरीरातील ऊर्जा

आणि भावना बाहेर सोडण्याचा एक चांगला मार्ग आहे. जेव्हा आपण नृत्य करतो तेव्हा घाम येतो आणि घामाद्वारे चांगले वाटणारे एण्डॉर्फिन बाहेर उत्सर्जित होते, ज्यामुळे आपल्याला आनंदी वाटते. चांगले संगीतही मनाला शांती देते. नृत्य हे संगीताला जिवंत रूप देण्याचे काम करते. शिकण्याची पद्धत ही परस्पर संवादात्मक असल्याने शिक्षण प्रक्रिया तणावमुक्त आणि अधिक मजेदार असते. माझ्यासाठी आरोग्य ही एक मनाची स्थिती आहे आणि फिटनेस हा जगण्याचा मार्ग. तंदुरुस्त शरीरामध्ये निरोगी मन असते. नृत्य संपूर्ण फिटनेस, सहनशक्ती आणि स्नायूंची बळकटी तसेच संपूर्ण शरीरामध्ये ताकद वाढवण्यास मदत करते. यात कार्डियो व्हॅस्कुलर / एरोबिक फिटनेस, आणि शरीरातील कोर स्ट्रेचिंगचा जातो. ग्रुपमध्ये केल्याने संघाचे महत्त्व तसेच सांघिक भावना वाढते. नृत्यासाठी भरपूर सहनशक्ती आवश्यक असते जी शरीर चपळ बनवण्यास मदत करते. अशा प्रकारे नृत्य मधून मनःशांती, एकाग्रता, चपळता, तंदुरुस्त आणि निरोगी राहण्यास मदत असे अनेक प्रकारचे फायदे होतात.



एलएलएम इन एन्व्हायरमेंटल लॉ हा पूर्णवेळ पीजी प्रोग्राम आहे ज्यामध्ये २ वर्षांचा कालावधी आहे ज्यामध्ये पर्यावरण संरक्षण, हवामान बदल संरक्षण आणि नैसर्गिक संसाधनांचा शाश्वत वापर यासाठी स्थानिक आणि आंतरराष्ट्रीय कायदेशीर फ्रेमवर्क समाविष्ट आहे. या अभ्यासक्रमादरम्यान विद्यार्थ्यांना पर्यावरण कायद्याशी संबंधित विषय जसे की जल कायदा, व्यवसाय आणि व्यापार, विविध प्रकारचे प्रदूषण, जमिनीचे प्रश्न, पर्यावरणीय न्याय इत्यादी विषय शिकवले जातात.

पात्रता : उमेदवारांनी मान्यताप्राप्त महाविद्यालय किंवा विद्यापीठातून पदवी + एलएलबी किंवा बीएलएलबीमध्ये बॅचलर पदवी असणे आवश्यक आहे. एलएलबी पदवीमध्ये उमेदवाराला एकूण किमान ६० टक्के गुण असणे आवश्यक आहे. उमेदवारांनी त्यांच्या पसंतीच्या महाविद्यालयांमध्ये जागा मिळवण्यासाठी CLAT-PG/AILET/DU LL/MHCET कायदा/LSATसारख्या कोणत्याही एक सामान्य प्रवेश परीक्षेतही पात्र असणे आवश्यक आहे. एसटी/एससी आणि ओबीसीमधील उमेदवारांना अनिवार्य

एलएलएम एन्व्हायरमेंटल लॉ (पर्यावरण कायदा) मध्ये करिअर बनवा, पात्रता, अभ्यासक्रम, शीर्ष महाविद्यालय, व्याप्ती जाणून घ्या

प्रक्रिया म्हणून कोर्स प्रोग्राममध्ये ५ टक्के सूट दिली जाते. **प्रवेश प्रक्रिया :** कोणत्याही सर्वोच्च विद्यापीठात एलएलएम एन्व्हायरमेंटल लॉ कोर्समध्ये प्रवेश घेण्यासाठी उमेदवारांना प्रवेश परीक्षा उत्तीर्ण करणे आवश्यक आहे. प्रवेश परीक्षा उत्तीर्ण झाल्यानंतर, एक वैयक्तिक मुलाखत आहे आणि जर उमेदवारांनी त्यात चांगले गुण मिळवले तर त्यांना शिष्यवृत्ती देखील मिळू शकते. **नोंदणी :** उमेदवार अधिकृत वेबसाइटवर जातात. अधिकृत वेबसाइटला भेट दिल्यानंतर अर्ज भरा. अर्ज भरल्यानंतर तो नीट तपासून घ्या, जर फॉर्ममध्ये चूक

असेल तर तो नाकारला जाऊ शकतो. विनंती केलेली कागदपत्रे अपलोड करा. अर्ज सादर करा. क्रेडिट कार्ड किंवा डेबिट कार्डद्वारे ऑनलाइन फॉर्म फी भरा. **टप्पा २ : प्रवेश परीक्षा :** जर उमेदवारांनी एलएलएम एन्व्हायरमेंटल लॉ मध्ये प्रवेश घेण्यासाठी उच्च विद्यापीठांचे लक्ष ठेवले असेल, तर त्यांच्यासाठी प्रवेश परीक्षा उत्तीर्ण करणे खूप महत्त्वाचे आहे. ज्यासाठी नोंदणी प्रक्रिया पूर्ण झाल्यानंतर प्रवेशपत्र जारी केले जातात. ज्यामध्ये प्रवेश परीक्षेशी संबंधित सर्व माहिती दिली जाते जसे की परीक्षा कधी आणि कुठे होणार आहे, इत्यादी. एलएलएम बिझनेस

लॉची प्रवेश प्रक्रिया CLAT-PG/AILET/ DU LL/MHCET Law/LSAT इत्यादी प्रवेश परीक्षेवर अवलंबून असते. पात्र उमेदवारांची पुढील मुलाखतीच्या आधारे निवड केली जाते. प्रवेश परीक्षा झाल्यानंतर काही दिवसांनी, त्याचा निकाल जाहीर केला जातो, त्यासाठी विद्यार्थ्यांनी विद्यापीठाच्या वेबसाइट्स आणि सोशल मीडिया हॅंडलची नियमितपणे तपासणी करून स्वतःला अपडेट ठेवले पाहिजे. जे विद्यार्थी प्रवेश परीक्षेत पात्र ठरतील त्यांना विद्यापीठातर्फे मुलाखतीसाठी हजर राहण्यास सांगितले जाईल - एकतर ऑनलाइन (स्काईप, गुगल मीट, झूम)

- अभ्यासक्रम**
- मॉड्यूल I । निसर्ग आणि पर्यावरण कायद्याची व्याप्ती
 - मॉड्यूल II । आंतरराष्ट्रीय कायदा आणि पर्यावरण संरक्षण
 - मॉड्यूल III । भारतातील पर्यावरण कायद्याचा इतिहास व विकासा
 - मॉड्यूल IV । भारतीय संविधान अंतर्गत पर्यावरण संरक्षण
 - मॉड्यूल V । पर्यावरण संरक्षण, सामान्य नागरी, फौजदारी कायदा
 - मॉड्यूल VI । भारतातील पाणी, हवा आणि पर्यावरणाचे संरक्षण
 - मॉड्यूल VII । वन, वन्यजीव आणि जैवविविधतेचे संरक्षण
 - मॉड्यूल VIII । पर्यावरण कायदातील उद्योगात्मक समस्या

- शीर्ष महाविद्यालये**
- तामिळनाडू डॉ. आंबेडकर लॉ युनिव्हर्सिटी, तामिळनाडू
 - हिदायतुल्ला राष्ट्रीय कायदा विद्यापीठ, रायपूर
 - राष्ट्रीय कायदा विद्यापीठ आणि न्यायिक अकादमी, आसाम
 - टेरी युनिव्हर्सिटी, नवी दिल्ली

किंवा ऑफलाईन विद्यार्थ्यांना विद्यापीठ कॅम्पसमध्ये बोलावून. दरम्यान, इतर सर्व पात्रता निकषांची तपासणी केली जाते आणि जर विद्यार्थ्यांनी मुलाखतीत चांगली कामगिरी केली तर त्यांना एन्व्हायरमेंटल कायद्यातील एलएलएमचा अभ्यास करण्यासाठी प्रवेश दिला जातो.

वजन घटवण्यासाठी ‘पीनट बटर’ उपयुक्त

सँडविचमध्ये लावण्यासाठी एक अतिशय पौष्टिक ‘स्प्रेड’ म्हणून ‘पीनट बटर’ म्हणजेच शेंगदाण्यापासून तयार केले गेलेले बटर अतिशय लोकप्रिय होऊ लागले आहे. अतिशय पौष्टिक तत्वांनी परिपूर्ण असे पीनट बटर वजन घटवण्यासाठीही उपयुक्त असल्याचे आहारतज्ज्ञ म्हणतात. पीनट बटरमध्ये असणारी प्रथिने, जीवनसत्त्वे आणि क्षार वजन घटवण्यास सहाय्यक आहेत. पीनट बटरच्या सेवनाने भूक लवकर शमत असून, त्यामुळे अन्नाचे सेवन आपोआपच कमी होते. याच्या सेवनाने शरीराची चयापचय शक्ती वाढत असून, त्यामुळेही वजन घटण्यास मदत होते. पीनट बटर पोळीबरोबर, भाकरीबरोबर किंवा गव्हापासून तयार केलेल्या ब्रेडसोबत खाता येऊ शकते. फळे किंवा कच्च्या भाज्यांच्या कापांच्या सोबतही हे बटर खाता येते. सकाळच्या नाशत्यामध्ये ओटमिल घेत असल्यास किंवा दह्यामध्ये मिसळूनही पीनट बटरचे सेवन करता येते. मात्र वजन घटवताना पीनट बटर आहारामध्ये समाविष्ट करताना त्यामध्ये इतर ‘अॅडीटिव्ह’ असणार नाहीत याची काळजी घेणे आवश्यक आहे. पीनट बटर बाजारातून आणण्यापेक्षा घरी तयार करणे अधिक चांगले. हे बटर बनवण्यासाठी शेंगदाणे भाजून घ्यावेत आणि त्यांची साले काढून घ्यावीत. त्यानंतर शेंगदाणे मिक्सरमध्ये घालून थोडेसे शेंगदाण्याचे तेल घालावे, त्यानंतर मिक्सर सुरू करून शेंगदाणे तीन ते चार मिनिटे मिक्सरवर वाटावेत. तयार झालेल्या शेंगदाण्याच्या पेस्टला पीनट बटर म्हटले जाते. यामध्ये चवीला थोडेसे मीठ घालावे. तसेच आवडत असल्यास किंचित मध आणि दालचिनीची पूडही यामध्ये घालता येऊ शकते.

सुंदर, नितळ, गोरी त्वचा कोणाला नको असते. यासाठी लोक चेहऱ्यावर विविध प्रयोग करत असतात. मात्र कांदा आणि लसूणचा फेसपॅक तुम्ही कधी ट्राय केलाय का ?

त्वचेसाठी वरदान आहे कांदा : कांद्यामध्ये अनेक व्हिटॅमिन असतात. याशिवाय अँटीऑक्सिडंट्सही असतात. कांद्याच्या रसात अँटी सेप्टिक, अँटी-बॅक्टेरियल यासारखे गुण असतात. ज्यामुळे त्वचेवरील मुरुमे निघून जातात.

घरगुती लिपस्टिक तयार करणे इतके सोपे

बाजारात मिळणारे कॉस्मेटिक महाग तर असतातच पण आपल्या स्कीनवर विपरित परिणाम करणारे असतात. त्यातून ओठ हे तर सर्वात नाजूक असतात, यावर रोज बाजारातील लिपस्टिक लावली तर ओठ काळे पडू लागतात. म्हणून येथे आम्ही सोपी पद्धत सांगत आहोत ज्याने आपण घरी लिपस्टिक तयार करू शकता.

साहित्य : एक बीट, १/२ कोकोनट ऑइल, १/२ चमचा मधमाश्यांचे मेण, १/२ चमचा कोको बटर

कृती : बिटाचे पातळ काप करून वाळू द्या.

चेहरा उजळण्यासाठी कांदा आणि लसूणचा फेसपॅक

त्वचा उजळण्यासाठी लसूण फायदेशीर : लसूणमध्ये व्हिटॅमिन सी, व्हिटॅमिन बी६, सेलेनियम, झिंक असते. त्वचेवरील मुरुमे हटवण्यासाठी लसूण फायदेशीर आहे. लसणाच्या पेस्टमध्ये मध मिसळून हा पॅक लावल्यास चेहऱ्यास फायदा होता. पिंपल्सच्या जागी लसूणचा रस लावा, पिंपल्स लवकर बरे होतील आणि डाग राहणार नाहीत.

कसा करावा वापर : तुम्ही रोजच्या डाएटमध्ये कच्च्या कांद्याचा वापर करू शकता. कांदा त्वचेसाठी चांगला. याशिवाय तुम्ही कांदा किसून त्याचा फेसपॅक बनवून वापरू शकता. तसेच कांद्याच्या रसाचाही वापर करू शकता.

‘ब्लॅक टी’चे असेही फायदे

ब्लॅक टीमुळे शरीरातील टॉक्सिंस, विषारी घटक बाहेर निघण्यास मदत होते. भारतात सर्वाधिक प्यायले जाणारे पेय म्हणून चहाचा पहिला क्रमांक लागतो. चहा, कॉफी म्हटले की अनेक जण दुधाचा चहा, कॉफीला पसंती देतात. दुधाच्या चहाच्या तुलनेत खूप कमी लोकांना ब्लॅक टी आवडते. तुलनेने ब्लॅक टी चवीला चांगली लागत नसली तरी तिचे अनेक फायदे आहेत. बाजारात अनेक प्रकारच्या ब्लॅक टी उपलब्ध आहेत. घरात बनवली जाणारी ब्लॅक टी लिंबू रस टाकून घेता येते. बाजारात इंग्लिश ब्रेकफास्ट टी, अर्ल ग्रे टी, आसाम टी, दार्जिलिंग टी, निलगिरी टी असे चहाचे अनेक प्रकार उपलब्ध आहेत.

काही दिवसांपूर्वी अमेरिकेतील कॉलफोर्निया युनिव्हर्सिटीत एक संशोधन करण्यात आले होते. या संशोधनाचा अहवाल युरोपियन जर्नल ऑफ न्यूट्रिशनमध्ये पब्लिश करण्यात आला होता. या अभ्यासानुसार ब्लॅक टीमध्ये विविध प्रकारचे विशेष तत्त्व असल्याचे सिद्ध झाले आहे. ब्लॅक टीमधील चहाचे विशेष तत्त्व पोटात जाऊन मोटा

प्रभाव पाडतात. ब्लॅक टीमुळे वजन घटवण्यास मदत होते. तसंच शरीरातील टॉक्सिंस, विषारी घटक बाहेर निघण्यास मदत होते. विषारी द्रव्ये शरीरातून बाहेर निघाल्यामुळे कोणताही आजार बळावण्याची शक्यता कमी होते.

टॉक्सिंस शरीरातून बाहेर पडल्यामुळे आरोग्यही उत्तम राहण्यास मदत होते.

चहात अॅण्टी ऑक्सिडेंट सर्वाधिक असतात. अनेक संशोधनांतून संशोधकांनी ब्लॅक टी आणि ग्रीन टीमध्ये प्रोबायोटिक्स तत्त्व आढळून येत असल्याचे सांगितले आहे. प्रोबायोटिक्स तत्त्व शरीरात प्रतिरोधक सूक्ष्मजीवांच्या वाढीसाठी मदत करतात. ब्लॅक टी वजन नियंत्रणात ठेवून अनेक आजारांपासून बचावही करते.

ब्लॅक टीमध्ये दूध आणि साखर नसल्याने शरीरात फॅट जमा होत नाही. चहातील अॅण्टीऑक्सिडेंट शरीरातील अतिरिक्त चरबी न वाढू देण्याचे काम करते. एका संशोधनातून निष्पत्तीतून तीन वेळा ब्लॅक टी पिण्यामुळे रक्तदाब नियंत्रणात राहत असल्याचे समोर आले आहे. डोकेदुखी होत असल्यास ब्लॅक टीमध्ये लिंबू टाकून प्यावल्याने डोकेदुखीत आराम मिळतो.

दररोज पुढे जाण्याच्या शर्यतीत प्रत्येक व्यक्ती धकाधकीच आयुष्य जगत आहे. लवकर पुढे जात लवकर यश मिळवण्याच्या नादात अनेक जण आपल्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष करतात. सोपं, लवकर आणि जिथेच्या चवी पुरवण्यासाठी अनेक जण फास्ट फूडच्या आहारी गेले आहेत. या फास्ट फूडमुळेच अनेक जण लठ्ठपणाचे शिकार होत आहेत. अशाप्रकारे आलेला लठ्ठपणा कमी करणं तितकंस सोपं नाही. लठ्ठपणामुळेच शरीरात अनेक प्रकारचे विकार बळावतात. अनेक आजारांचे कारण लठ्ठपणा असून शरीरातील लठ्ठपणामुळेच अनेक आजारांना निमंत्रण दिले जाते.

अनेक आजारांचे कारण लठ्ठपणा; असे ठेवा नियंत्रण

लठ्ठपणाचे निदान व्यक्तीच्या शारीरिक तपासणी आणि त्याच्या इतिहासावर अवलंबून आहे. लठ्ठपणामुळे आलेल्या रोगांची शक्यता तपासण्यासाठी व्यक्तीच्या ‘बीएमआय’ बाडी मास इंडेक्सचे मॉडन केले जाते. आई-वडिलांपैकी एकाला लठ्ठपणा असल्यास मुलामध्येही लठ्ठपणा होण्याची शक्यता असते. कॅलरीयुक्त आहार, जंक, फास्ट फूड, पेय पदार्थांचे अधिक सेवन यामुळे लठ्ठपणाची समस्या निर्माण होण्यास

सुरुवात होते. फळं, भाज्या यांच्या कमी सेवनानेही व्यक्ती लठ्ठपणाचा शिकार होऊ शकतात. लठ्ठपणामुळे स्ट्रोक, कॅन्सर, प्रजनन क्षमता कमी होणे, ऑस्टियोआर्थराइटिस, टाइप २ डायबिटीज, पित्ताशयाचे आजार, उच्च रक्तदाब, लिवरला सूज येणे, रवास घेण्यास अडथळा, नर्व डिसऑर्डर यासारखे गंभीर आजार होण्याची शक्यता असते. यासारखे आजार बळावू नये यासाठी नियमित व्यायामाने वजन नियंत्रणात ठेवू शकता. जोरात चालणे, पोहणे, सायकल चालवणे यासारखे व्यायाम करू शकता. दिवसांतून तीन वेळा नियमित आहार घ्या. काही लोक भूक लागण्यावर

कोणत्याही वेळी खातात. वेळ न पाहता गोड पदार्थ आणि फास्ट फूड खातात. त्यामुळे लठ्ठपणा वाढीस लागतो. कमी कॅलरीयुक्त आहार, फळं, भाज्या, कडधान्यांचे सेवन करा. मिठाई, अल्कोहलचे सेवन अगदी कमी प्रमाणात करा. अतिरिक्त चरबी वाढवणारे पदार्थ खाण्यापासून लांब राहा. दिवसभरात आवश्यक तेवढे पाणी प्या. काकडी, लिंबू, आलं, पुदिन्याचा रस वजन कमी करण्यास मदत करतात. विशेषतः पोटातील फॅट कमी करण्यास या फळांचा रस फायदेशीर ठरतो. फॅट कमी करण्यासाठी ग्रीन टी, दही, डाळी, ओट्स, अंडी अशा पदार्थांचे सेवनही लाभदायक ठरते.

कच्च्या केळ्याचे सेवन अनेक विकारांवर उपयुक्त

पिकलेली केळी आपल्या आहारामध्ये नेहमीच समाविष्ट असून, या फळाचे आपल्या आरोग्याच्या दृष्टीने असणारे फायदे आपल्या परिचयाचे आहेत. पोर्टशियम आणि क्षार मुबलक असणारे हे फळ पचण्यास हलके आहे. याच्या सेवनाने शरीरामध्ये त्वरित ऊर्जा उत्पन्न होत असते. म्हणूनच व्यायामापूर्वी एखादे केळे खाण्याचा सल्ला आहारतज्ज्ञ देत असतात.

पिकलेल्या केळ्यांप्रमाणे कच्चे केळे देखील भाजी, भजी, कोफ्ते इत्यादी पदार्थ बनवण्याकरिता वापरले जात असते. पिकलेल्या केळ्यांप्रमाणेच कच्च्या केळ्याचे सेवनही आरोग्याच्या दृष्टीने अतिशय फायदेशीर म्हटले जाते. कच्च्या केळ्यांमध्ये फायबर आणि हेलदी स्टार्च असून, ही तत्त्वे आतड्यांमध्ये कोणत्याही

प्रकारचे ‘ब्लॉकिज’ उत्पन्न होऊ देत नाहीत. त्याचमुळे ज्यांना बद्धकोष्ठता त्रास आहे, त्यांनी कच्च्या केळ्यांचा समावेश आहारामध्ये अवश्य करावा. ज्यांना मधुमेह आहे, किंवा ज्यांना मधुमेह असल्याचे नुकतेच निदान झाले आहे, त्यांच्यासाठी कच्च्या केळ्याचे सेवन फायदेशीर आहे. याच्या सेवनाने शरीरातील ब्लड-शुगरची पातळी नियंत्रणात राहते. कच्च्या केळ्यामध्ये फायबरची मात्रा मुबलक असून, याच्या सेवनाने पोत अधिक काळ भरलेले राहते व त्यामुळे वारंवार भूक लागण्याची भावना होत नाही. याच्या सेवनाने पचनक्रियाही उत्तम राहते. त्यामुळे ज्यांना वारंवार अपचनाचा त्रास होतो, त्यांनी आपल्या आहारामध्ये कच्च्या केळ्याचा समावेश अवश्य करावा.



विद्यार्थ्यांचे समायोजन
ठाणे महापालिका क्षेत्रात एकूण ८१ अनधिकृत शाळा असून त्यात १९७०८ विद्यार्थी शिक्षण घेत आहेत. या विद्यार्थ्यांचे शैक्षणिक नुकसान होऊ नये यासाठी त्यांचे इतर अधिकृत शाळांत समायोजन करण्यासाठी ठाणे महापालिका प्रयत्नशील आहे. विद्यार्थ्यांना जवळच्या अधिकृत शाळांमध्ये समायोजित करण्याचाही विचार केला जात आहे. त्यास १९ खाजगी शाळांनी तयारी दाखवली असल्याचे सांगले यांनी स्पष्ट केले. ठाणे महापालिका क्षेत्रातील अनधिकृत शाळांचा मुद्दा नुकत्याच झालेल्या जिल्हा नियोजन समितीच्या बैठकीत उपस्थित झाला होता. त्यावेळी आमदारांच्या सुचनेनुसार या शाळांची कागदपत्रे तयारसून ज्या शाळा नियमात बसू शकतील, तर त्यांना तशी संधी देण्यात येईल, असे आश्वासन आयुक्त सौरभ राव यांनी दिले होते. त्यानुसार त्यांनी ज्या अनधिकृत शाळा नियमित होऊ शकतील त्यांना सर्वतोपरी मदत करण्याची भूमिका महापालिका आयुक्त राव यांनी घेतली आहे. ८१ पैकी ५ शाळांनी त्याहद्दीने आवश्यक कागदपत्रांची पूर्तता करण्याचा प्रस्ताव दिला आहे. उर्वरित ७६ शाळांकडून असा कोणताही प्रस्ताव आलेला नाही. त्यांना आणखी एक संधी द्यावी, असे निर्देश आयुक्त राव यांनी दिले आहेत.

बदलापूर : बदलापुरात नव्याने सुरू करण्यात आलेल्या आणि काही जुन्या दुकानांवर अद्यापही मराठी पाट्या लावलेल्या नाहीत. मराठी पाट्यांच्या या मुद्द्यावर आता महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेच्या बदलापूर शाखेने आक्रमक पवित्रा घेतला आहे. मराठी भाषादिनानिमित्त पाट्या मराठी न केल्यास त्या पाट्यांना काळे फासले जाईल, असा इशारा मनसेच्या वतीने देण्यात आला आहे.

बदलापुरात सध्या कुळगाव बदलापूर नगरपालिकेच्या वतीने अतिक्रमणांवर कारवाई करत रस्ते

केडीएमसीच्या माजी सहाय्यक आयुक्तांचे निलंबन

कल्याण : कल्याण डोंबिवली मनपाक्षेत्रातील अ प्रभागाचे यापूर्वीचे सहाय्यक आयुक्त संदीप रोकडे यांना अनधिकृत बांधकाम रोखण्यात अपयशी ठरल्याचा ठपका ठेवत त्यांच्यावर निलंबनाची कारवाई करण्यात आली. कल्याण डोंबिवली मनपा क्षेत्रातील ६५ इमारतींचा रेरा घोटव्या प्रकरणी अनधिकृत बांधकाम प्रश्नावरून न्यायालयाने केडीएमसीला फटकारले आहे. त्यानंतर जागे झालेल्या पालिका कारागारांमध्ये अनधिकृत बांधकामे पाडण्याच्या धडक कारवाईचा बडगा उगारला आहे. असे असताना देखील अ प्रभागाचे तत्कालीन सहाय्यक आयुक्त संदीप रोकडे यांच्या कारकिर्दीत अनधिकृत बांधकामे अ प्रभाग क्षेत्रात वाढली. टिटवाळा रिंग रोड लगत इंदिरा नगर, गणेश नगर, बल्याणी,

ठाण्यातील बेकायदा ८१ शाळा चालकांच्या अडचणीत वाढ ठाणे महापालिकेने केल्या पोलिसात तक्रारी

ठाणे : ठाणे महापालिका क्षेत्रातील अनधिकृत शाळांविरोधात प्रशासनाने कठोर कारवाई करण्यासाठी पाऊले उचलली असून ८१ अनधिकृत शाळांविरोधात पालिका प्रशासनाने पोलिस ठाण्यात तक्रारी दिल्या आहे. यानुसार,६८ शाळांवर गुन्हे दाखल तर, १३ शाळांवर गुन्हा दाखल करण्याची प्रक्रीया सुरू झाली आहे. याशिवाय, या शाळांची नळ जोडणी खंडित करण्यात आली असून शाळांच्या बांधकामावर अतिक्रमण विभागाकडूनही कार्यवाही प्रस्तावित करण्यात येत आहे. त्यामुळे या शाळा चालकांच्या अडचणीत वाढ झाल्याचे चित्र आहे.

ठाणे महापालिका क्षेत्रात बेकायदेशीरपणे शाळा सुरू असल्याची बाब काही वर्षांपूर्वी पुढे आली होती. या शाळांना

महापालिकेकडून सातत्याने नोटीस बजावण्यात येत आहेत. तरीही संस्था चालक शाळा सुरूच ठेवत असल्याचे चित्र आहे. या मुद्द्यावरून पालिका प्रशासनावर टिका होत होती. दरम्यान, ठाणे महापालिका आयुक्त सौरभ राव यांनी अनधिकृत शाळांच्या स्थितीचा नुकताच आढावा घेतला. त्यात या शाळांची नोंदणी नाही. काही अनधिकृत शाळा अनधिकृत इमारतीत आहेत. काही अनधिकृत शाळा निवासी इमारतीत भाड्याच्या जागेत सुरू आहेत, अशी माहिती उपायुक्त (शिक्षण) सचिन सांगळे यांनी दिली. या सर्व अनधिकृत शाळांची यादी स्थानिक वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध करण्यात आली आहे. तसेच, शिक्षण हक्क कायद्यानुसार या अनधिकृत शाळांना ५२ कोटी रुपयांचा दंडही करण्यात आल्याचेही



बदलापुरात मराठी पाट्यांवरून मनसे आक्रमक मराठी भाषादिनी मराठी पाट्या न दिसल्यास काळे फासणार

आणि पदपथ मोकळे केले जात आहेत. एकीकडे ही कारवाई सुरू असताना दुसरीकडे महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेच्या पदाधिकाऱ्यांनी मराठी पाट्यांच्या मुद्द्यांवर आक्रमक भूमिका घेण्यास सुरुवात केली आहे. नुकतेच मनसेच्या वतीने शहरातील दुकानांमध्ये धडक दिली. यावेळी बदलापुरातील दुकानांवर असलेल्या मराठी पाट्यांच्या मुद्द्यावरून मनसैनिक आणि दुकानदारांमध्ये जोरदार



वाद झाले. याच मुद्द्यावरून मराठी भाषा दिनाच्या निमित्ताने त्यापूर्वी दुकाने आणि आस्थापनच्या पाट्या मराठीत करण्यासाठी मनसेने दुकानदारांना आवाहन केले आहे.

बदलापूर शहरात अनेक दुकाने, आस्थापने आणि खाजगी कार्यालयांवर इंग्रजी भाषेत पाट्या लावण्यात आल्या आहेत. या पाट्यांच्या विरुद्ध मनसेच्या महिला आघाडीने आक्रमक भूमिका

कल्याण-डोंबिवलीत ६५ बेकायदा इमारतींचा वाद



राजकीय संघर्ष पेटण्याची शक्यता
या संपूर्ण प्रकरणामुळे ठाकरे गट आणि भाजप यांच्यातील संघर्ष आणखी तीव्र होण्याची शक्यता आहे. एकीकडे उद्धवसेनेचे दीपेश म्हात्रे नलावडे यांना अटक करण्याची मागणी करत आहेत, तर दुसरीकडे नलावडे यांनी अबुनुकसानीचा दावा दाखल करण्याचा इशारा दिला आहे. आता महापालिका प्रशासन आणि पोलीस या वादाला कसा प्रतिसाद देतात, हे पाहणे महत्वाचे ठरणार आहे.

नलावडे यांनी तीव्र नाराजी व्यक्त केली आहे. माझ्यावर राजकीय सूडबुद्धीने आरोप केले जात आहेत. २०१८ ते २०२० दरम्यान या बेकायदा इमारतींसाठी खोटी कागदपत्रे तयार करण्यात आली. त्या वेळी मी तुरुंगात होतो. मग मी जेलमधून या इमारतींसाठी परवानग्या मंजूर केल्या का? ६५ बेकायदा इमारतींचा तपास एसीपी स्तरावरील अधिकाऱ्यांनी केला

सिमेंट मिक्सर वाहनातून अवैध मद्याची वाहतूक मद्याच्या बाटल्यांनी भरलेले ५९५ खोके जप्त

ठाणे : गोवा राज्यातून निर्मित अवैध मद्याची वाहतूक चक्क सिमेंट मिक्सर वाहनातून करण्यात आल्याचा प्रकार उघडकीस आला आहे. राज्य उत्पादन शुल्क विभागाने केलेल्या कारवाईत पथकाने अवैध मद्याच्या बाटल्यांनी भरलेले ५९५ खोके जप्त केले आहेत. या प्रकरणी वाहन चालक मोहन जोशी याला अटक केली आहे.

गोवा राज्यात निर्मित मद्याला राज्यात बंदी आहे. असे असतानाही हा मद्याचा साठा छुत्या पद्धतीने राज्यात आणला जात असल्याची माहिती राज्य उत्पादन शुल्क विभागाच्या मधील बाजूस मुंबई आणि कल्याण पथकाला मिळाली होती. या माहितीच्या आधारे, पथकांनी सीबीडी -डी. वाय. पाटील स्टेडियमच्या दिशेने जाणाऱ्या मार्गावरील घाट रस्त्यात



मंगळवारी मध्यरात्री गस्त घातली. पथकांची गस्ती सुरू असतानाच १० चाकी सिमेंट मिक्सर हे वाहन संशयास्पदरित्या येत असल्याचे पथकाला आढळून आले. त्यानंतर पथकाने ते वाहन अडविले. त्या वाहनाची पथकाने तपासणी सुरू केली. त्यावेळी वाहनाच्या मधील बाजूस असलेल्या मिक्सरचे झाकण उघडले असता, त्यामध्ये गोवा राज्यात निर्मित अवैध मद्याचा साठा आढळून आला.

पथकाने वाहन ताब्यात घेतले. या वाहनातून अवैध मद्याच्या बाटल्या भरलेले एकूण ५९५ खोके आढळून आले. दारुबंदी गुन्हांतर्गत पथकाने वाहन जप्त केले. वाहनासह हा एकूण ६६ लाख ३९ हजार १७५ रुपयांचा मुद्देमाल असल्याचे राज्य उत्पादन शुल्क विभागाने स्पष्ट केले. याप्रकरणाचा पुढील तपास ठाणे राज्य उत्पादन शुल्क विभागाचे अधीक्षक प्रवीण तांबे यांच्या मार्गदर्शनाखाली भरारी पथकाचे निरीक्षक महेश धनशेटी करत आहेत.

उल्हासनगरात ७० टक्के मालमत्ताधारक थकबाकीदार

उल्हासनगर : उल्हासनगर शहरातील एकूण मालमत्ताधारकांपैकी तब्बल ७० टक्के मालमत्ताधारक थकबाकीदार असल्याची माहिती समोर आली आहे. उल्हासनगर शहरात एकूण मालमत्ताधारकांची संख्या १ लाख ८३ हजार असून त्यातील १ लाख २९ हजार ९२४ मालमत्ताधारक थकबाकीदार आहेत. तर थकबाकीची रक्कमही ९५१ कोटींवर गेली आहे. थकबाकीदारांना करदाल्यांमध्ये बदलण्याचे मोठे आव्हान पालिका प्रशासनापुढे आहे. येत्या अभय योजनेत नक्की किती प्रतिसाद मिळतो हे पाहणे महत्वाचे ठरणार आहे.

उल्हासनगर महापालिका आपल्या मालमत्ता कर थकबाकीचे नवनवे विक्रम स्थापन करत आहेत. पालिकेचा कारभार हाकपात त्या त्या वेळचे आयुक्त याबाबत उघडपणे भूमिका मांडतात. करवसुलीसाठी विविध उपाययोजना राबवतात. मात्र त्याचा काहीएक परिणाम होताना दिसत नाही. उलट दहा वर्षांपूर्वी असलेली पालिकेची मालमत्ता कराची थकबाकी २३९ कोटींवरून थेट ९५१ कोटींवर पोहोचली आहे. त्यामुळे पालिकेची आर्थिक स्थिती खालावते आहे. त्यातच शहरात मालमत्ता कर न भरणाऱ्या मालमत्ताधारकांची संख्या वाढत असल्याचे समोर आले आहे.

कर विभागाने दिलेल्या माहितीनुसार उल्हासनगर शहरात एकूण मालमत्ताधारकांची संख्या १ लाख ८३ हजार इतकी आहे. तर मालमत्ता कर थकवणाऱ्या थकबाकीदारांची संख्या १ लाख २९ हजार ९२४ इतकी आहे. याचाच अर्थ एकूण मालमत्ता धारकांपैकी तब्बल ७० टक्के मालमत्ताधारक हे थकबाकीदार आहेत. त्या सर्वांनी ९५१ कोटी १० लाख ७९ हजार ४५८ रुपए इतकी मालमत्ता कराची रक्कम



थकबाकीचे विक्रम
उल्हासनगर महापालिकेची २०१४-१५ या आर्थिक वर्षात २३९ कोटी मालमत्ता कराची थकबाकी होती. २०१६-१७ या वर्षात ही थकबाकी २६२ कोटींवर पोहोचली. २०१९ वर्षात ही थकबाकी रक्कम ३८२ कोटी होती. २०२० वर्षात ही थकबाकीची रक्कम ४८६ कोटी, तर २०२१ वर्षात ५४२ कोटींवर गेली. २०२३ वर्षात थकबाकी ५७८ कोटींवर तर गेल्या आर्थिक वर्षात थकबाकीची रक्कम ७८९ कोटींवर पोहोचली होती. यांच्या वर्षात ही रक्कम ९५१ कोटी या विक्रीने टप्प्यावर पोहोचली आहे.

थकवली आहे. विशेष म्हणजे मालमत्ता काराच्या थकबाकीचा हा आका दिवसेंदिवस वाढतानाच आहे. त्यामुळे पालिका प्रशासनाने अभय योजनेची घोषणा केली असून थकबाकीसह चालू कराची रक्कम एकरकमी भरल्यास मालमत्ताधारकांची शास्ती माफ केली जाणार आहे.

आयुक्तांचे प्रयत्न निष्फळ उल्हासनगर महापालिकेची आर्थिक स्थिती खालावत असल्याचे सांगत काही वर्षांपूर्वी तत्कालिन आयुक्त राजेंद्र निंबाळकर यांनी नगरसेवकांच्या निधीला कात्रो लावली होती. त्यानंतर आयुक्तपदी आलेल्या सुधाकर देशमुख यांनी थेट महापालिकेची आर्थिक स्थिती विशद करणारी श्वेतपत्रिकाच जाहीर केली. त्यावेळी अनावश्यक विकासकामे टाळण्याचा सल्ला त्यांनी त्यात दिला होता. मात्र देशमुख यांच्यानंतर आलेल्या आयुक्तांनी याकडे साफ दुर्लक्ष केले होते. त्याचवेळी पालिकेची धुरा सांभाळणाऱ्या आयुक्त डॉ. राजा दयानिधी यांनी अवास्तव उत्पन्नाचे इमले बांधत खर्च करणाऱ्या लोकप्रतिनिधींना चाप लावला होता.



पनवेल : मालमत्ता कर न भरणाऱ्या थकबाकीदारांवर पनवेल महापालिकेने कडक कारवाई सुरू केली आहे. कर संकलन व कर आकारणी विभागाच्या वतीने मालमत्ता कर न भरणाऱ्या नावडे

उपप्रभागातील तळोजा एमआयडीसीमधील कारखान्यावर जपतीची कारवाई करण्यात येत आहे. याचबरोबर कळंबोलीमधील हॉटेल्स, लॉज सील करण्याची कारवाई सुरू केली आहे. थकबाकीदारांना जपतीपूर्व

मालमत्ता कर थकबाकीदार हॉटेल, लॉजवर जप्तीची कारवाई पनवेल महापालिका ऑक्शन मोडवर

नोटीस बजावल्यानंतर सात दिवस दिवस होऊनही कर न भरणाऱ्यांना वॉरंट नोटीस बजावल्या जातात. त्यानंतरही कर न भरणाऱ्या मालमत्ता सील करणे तसेच जपतीची कारवाई केली जाते. पनवेल महापालिका हद्दीतील चार विभागातील ४४७ मालमत्ता जपतीपूर्वीच्या नोटीस आणि २७ थकबाकीदारांना वॉरंट नोटीस यापूर्वच बजावण्यात येत आहे. त्यामुळे मालमत्ता कर थकबाकीदार धास्तावले

आहेत. मालमत्ता कर भरण्यासाठी पनवेल महापालिकेने सातत्याने रहिवाशांना आवाहन केले आहे. त्यानंतरही कर न भरणाऱ्यांवर कारवाई सुरू केली आहे. उपायुक्त स्वरूप खारगे आणि कर अधीक्षक महेश गायकवाड तसेच कर अधीक्षक सुनील भोईर यांच्या नेतृत्वाखाली जपती कारवाई आणि वसुली कारवाईसाठी मनुष्यबळ वाढवण्यात येत आहे. वसुली कारवाईला गती देण्यासाठी लवकरच

वसुली टीम मोठी करण्यात येणार आहे. मालमत्ता कर न भरल्यास त्यांना दरमहा २ टक्के दंड आकारला जातो. दरम्यान, लोकांच्या मनातील शंका दूर झाल्याने आता लोक स्वताहून कर भरण्यासाठी पुढे येत आहे. त्यामुळे मालमत्ता कराच्या भरण्यामध्ये भरघोस वाढ होताना दिसत आहे. पनवेल महापालिका हद्दीत साडेतीन लाख निवासी, विग्न निवासी, व्यावसायिक, औद्योगिक नोंदणीकृत मालमत्ता आहेत.

वैभव गायकवाड यांचे नाव पुरवणी आरोपपत्रातून वगळले

कल्याण : कल्याण पूर्वेतील भाजपचे माजी आमदार गणपत गायकवाड यांनी माजी शहरप्रमुख महेश गायकवाड यांच्यावर गेल्या वर्षी हिललाईन पोलीस ठाण्यात गोळीबार केला होता. या गोळीबार प्रकरणातील गुन्हात गणपत गायकवाड यांच्यासह एकूण सात आरोपींमध्ये वैभव गायकवाड यांचेही नाव तक्रारदाराकडून घेण्यात आले होते. या गोळीबार प्रकरणानंतर वैभव फरार होते. आता उल्हासनगर न्यायालयात पोलिसांकडून दाखल आरोपपत्रातून वैभव यांचे नाव वगळण्यात आले आहे. त्यांच्या विरुद्ध कोणताही सहभागाचा पुरावा आढळून आला

नसल्याचे पोलिसांनी सांगितले. या प्रकाराने अस्वस्थ झालेल्या शिवसेनेचे माजी शहरप्रमुख महेश गायकवाड यांनी पोलिसांनी वैभव गायकवाड यांना पुरवणी आरोपपत्रातून वगळले असेल तर आपण याप्रकरणी उच्च न्यायालयात दाद मागू, असा इशारा माध्यमांशी बोलताना दिला आहे. जमिनीच्या वादातून गेल्या वर्षी उल्हासनगरमधील हिललाईन पोलीस ठाण्यात भाजपचे माजी आमदार गणपत गायकवाड यांनी शिंदे शिवसेनेचे माजी शहरप्रमुख महेश गायकवाड यांच्यावर गोळीबार केला होता. या गोळीबार प्रकरणात एकूण सात जणांवर हिललाईन पोलीस ठाण्यात गुन्हे दाखल करण्यात आले

आहेत. यामध्ये गणपत गायकवाड यांचा मुलगा वैभव यांचाही समावेश तक्रारदाराकडून गुन्हात करण्यात आला होता. या गोळीबार प्रकरणामुळे गणपत गायकवाड आणि इतर दोन जण तुरुंगात आहेत. चार जण जातिनावर बाहेर आले आहेत. गणपत गायकवाड यांचा मुलगा वैभव हे प्रकरण घडल्यापासून फरार होता. वैभवच्या अटकेसाठी महेश गायकवाड यांनी पोलिसांना अनेक निवेदने दिली आहेत. पोलिसांनी या गोळीबारप्रकरणीचे आरोपपत्र उल्हासनगर न्यायालयात यापूर्वीच दाखल केले आहे. आता पुरवणी आरोपपत्रातून वैभव गायकवाड यांचे नाव वगळण्यात आले आहे.

लाचेप्रकरणी पीएसआय ताब्यात, आरोपी करु नये यासाठी मागितली इतकी लाच

ठाणे : भिवंडी येथील कोनगाव पोलीस ठाण्यात पोलीस उपनिरीक्षक (पीएसआय) राजेश डोंगरे (३४) याला ठाणे लाचलुचपत प्रतिबंधक विभागाच्या पथकाने (एसीबी) १० हजार रुपयांची लाच घेताना ताब्यात घेतले आहे. हत्येच्या प्रयत्ना प्रकरणी दाखल गुन्हात आरोपी करू नये यासाठी त्याने तक्रारदाराकडून लाचेची मागणी केली असल्याचे स्पष्ट झाले आहे. राजेश डोंगरे विरोधात कोनगाव पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

कोनगाव पोलीस ठाण्यात राजेश डोंगरे हे पोलीस उपनिरीक्षक पदावर कार्यरत आहेत. कोनगाव पोलीस ठाण्यात हत्येच्या प्रयत्ना प्रकरणात एक गुन्हा दाखल झाला होता. या प्रकरणाला एकाला आरोपी करू नये यासाठी डोंगरे याने त्यांच्याकडून ८० हजार रुपयांच्या लाचेची मागणी केली होती. त्यानंतर तडजोडीअंती २५ हजार रुपये देण्याचे ठरले होते. अखेर त्यांनी याप्रकरणी तक्रार देण्यासाठी ठाणे लाचलुचपत

प्रतिबंधक विभागाकडे धाव घेतली. त्यांनी राजेश डोंगरे यांच्याविरोधात तक्रार दाखल केली. दरम्यान, शनिवारी लाचलुचपत प्रतिबंधक विभागाने पडताळणी केली असता, डोंगरे याने १० हजार रुपयांची लाच मागितल्याचे निष्पन्न झाले होते. त्यानंतर तात्काळ लाचलुचपत प्रतिबंधक विभागाने सापळा रचून राजेश डोंगरे याला १० हजार रुपये घेताना ताब्यात घेतले. याप्रकरणाची नोंद कोनगाव पोलीस ठाण्यात करण्यात आली आहे.

ठाणे, कोकण पट्ट्यात मागील वर्षभरात लाचखोरीमध्ये सर्वाधिक कारवाई पोलिसांवर झाली आहे. ठाणे लाचलुचपत प्रतिबंधक विभागाने १ जानेवारी ते ३१ डिसेंबर २०२४ या कालावधीत रचलेल्या सापळांमध्ये ठाण्यासह कोकण क्षेत्रातील २१ पोलीस अधिकारी आणि कर्मचारी सापळ्यात अडकले होते. त्यापटोलात महसूल, पालिकेतील कर्मचाऱ्यांचेही लाच घेण्याचे प्रमाण अधिक असल्याचे कारवाईतून स्पष्ट

झाले आहे. लाच घेणे आणि देणे दोन्ही गुन्हे असतानाही ठाणे, पालघर आणि तळ कोकणामध्ये लाचेचा विळखा शासकीय अधिकारी आणि कर्मचाऱ्यांमध्ये घट्ट पकडला आहे. त्यातही लाच घेण्यामध्ये पोलीस

अव्वल ठरल्याचे कारवाईतून आढळून आले आहे. कारवाई टाळण्यासाठी, जामीन मिळवून देणे, अटक करू नये अशा विविध कारणांसाठी पोलिसांनी लाच मागितल्याचे समोर आले आहे. २०२४ मध्ये ठाणे लाचलुचपत प्रतिबंधक विभागाने एकूण ६६ सापळे रचले होते. त्यामध्ये ९८ जणांविरोधात गुन्हे दाखल झाले. या सापळांमध्ये सर्वाधिक कारवाया पोलिसांविरोधात झाल्या आहेत. ठाणे लाचलुचपत प्रतिबंधक विभागाच्या परिक्षेत्रात ठाणे, नवी मुंबई, पालघर, रायगड-अलिबाग, रत्नागिरी आणि सिंधुदुर्ग हा भाग येतो. या क्षेत्रात ग्रामीण आणि शहरी पोलीस असा दोन्ही भाग येतो. विभागाच्या कारवाईत एकूण २१ पोलिसांवर लाचखोरीचे गुन्हे दाखल झाले.

हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटिंग प्रेस, कार्यालय - गाला नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रीयल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रीयल इस्टेटच्या बाजुला, गेट नं. २, गोरेगाव (पूर्व) मुंबई 400063 (महाराष्ट्र) , येथे छापून रुम नं. १03, कुणाल कुटीर बी विल्डींग, नवघर रोड, हनुमान मंदिराजवळ, भाईंदर (पूर्व), जि. ठाणे ४०११०५ (महाराष्ट्र) येथे प्रसिद्ध केले. संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक, पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची राहिल, सर्व वाद आणि दावे ठाणे न्यायालयीन कक्षच्या आधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या /लेख / जाहिराती यांची जबाबदारी संबंधीत वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी यांच्यावर राहिल.) भ्रमणध्वनी - ७४००००१४७४. Email : marathiekikaran2021@gmail.com