

आशियातील सर्वात मोठ्या स्वयंसेवी ग्राहक संघटनेचे मुखपत्र

RNI No. MAHBIL/2011/39044

वर्ष ११ | अंक ०१ | एपिल २०२२ | मूल्य रु. ९/-



Grahaak Tituka Melwawa

# ग्राहक

तितुका मेळवावा



४७वा  
वर्धापनदिन







## एम.आर.पै पुरस्कार विजेते



मधल्या दोन वर्षांत अवघड काळात सर्व वितरण केंद्रांनी केलेल्या उत्तम कामगिरीबद्दल त्यांना सन्मानित करण्याचा निर्णय या पुरस्कारांचे प्रवर्तक आपले कार्याध्यक्ष शिरीष देशपांडे यांनी घेतला. त्यामुळे यंदाचा पै पुरस्कार सर्व वितरण केंद्रांना !

### अभिर्गद



#### वसई वितरण केंद्र कार्यकारिणी

उभे डावीकडून : अरुणा बापट, मेघना कुलकर्णी, मीना पवार,  
मीनल आयरे, मृदुला चिपळूणकर

खालची ओळ डावीकडून : प्रकाश पाटील, किर्ती शेंडे, स्मिता वर्तक,  
दर्पणा भट्टे, कविता यंदे, विनायक सोमण



#### पालघर वितरण केंद्र :

खाली उभे असलेले डावीकडून : सुनंदा तोडणकर, वनिता महाडिक,  
रविंद्र सहस्त्रबुध्दे, दिपक भंडारी

वरती उभे असलेले डावीकडून : मकरंद दांडेकर, गिरीश भिरुड,  
अशोक चौधरी



#### ठाणे वितरण केंद्र :

डावीकडून : सविता जगताप, प्रभाकर गवाणे, चंद्रकांत उर्सेकर,  
कौस्तुभ सुळे



#### रायगड (पेण) वितरण केंद्र :

डावीकडून : मनोज कुलकर्णी, श्रीकांत देव, अभय जोशी, चिंतामणी  
साठे, विलास गुप्ते, माधव पटवर्धन, विवेक बर्वे, भास्कर प्रभूदेसाई,  
सुधीर तावरे, शरदचंद्र चिटणीस, चंद्रशेखर पटवर्धन



#### मुंबई वितरण केंद्र :

उभे डावीकडून : उल्का पाटील, अलका मोकाशी, मनीषा मोडक,  
आलोक हर्डीकर

खालची ओळ डावीकडून : अर्चना पानगांवकर, अनुराधा देशपांडे,  
शीला देवळेकर, ज्योती मोडक, अंजली खरे



#### पुणे वितरण केंद्र :

उभे डावीकडून : विवेक केळकर, शशिकांत सोहोनी,  
सुहास गोंधळेकर, अशोक मोरे, कौस्तुभ बर्वे

खालची ओळ डावीकडून : दिप्ती जोशी, शर्मिला पुणतांबेकर,  
कल्पिता रानडे, माणिक दातार, विनया नगरकर

## मुंबई ग्राहक पंचायत

## विश्वस्त मंडळ

डॉ. अनिल काकोडकर  
डॉ. बाळ फोंडके  
ललिता कुलकर्णी  
रविंद्र महाजन  
अनुराधा गोरे

## अध्यक्ष

डॉ. बाळ फोंडके

## उपाध्यक्ष

अनुराधा गोरे

## कार्यकारी मंडळ

अॅड. शिरीष देशपांडे (स्वीकृत कार्याध्यक्ष)  
अनुराधा देशपांडे (कार्योपाध्यक्ष)  
प्रभाकर गवाणे (कार्योपाध्यक्ष)  
अनिता खानोलकर (कार्यवाह)  
छाया वारंगे (कार्यवाह)  
रविंद्र सहस्रबुद्धे (खजिनदार)

## सभासद

ज्योती मोडक, शीला देवळेकर  
राजेंद्र राणे, शुभदा चौकर,  
अनघा आचरेकर, विनायक सोमण,  
गजानन वर्तक, विवेक केळकर,  
शर्मिला रानडे, आलोक हर्डीकर (स्वीकृत),  
अभय जोशी, पराग रेडकर,  
अर्चना पानगांवकर (स्वीकृत)

## निमंत्रित

- अध्यक्ष, खरेदी समिती
- शिक्षण विभाग प्रमुख
- समन्वयक पर्यावरण विभाग

या अंकात प्रसिद्ध झालेल्या मतांशी संपादक/  
संघटना सहमत असतीलच असे नाही.

## अनुक्रमणिका

महारेरा सलोखा मंचाचा चौथा वर्धापन दिन उत्साहात साजरा	४
संपादकीय	५
दापोली पेठ उत्साहात साजरी	६
पुणे पेठ दणक्यात!	६
ई-कोर्ट द्वारे जलद गतीने ग्राहक तक्रार निवारण	७
नवी मुंबईचा मोठ्या 'हॅप्पी' ग्राहक संघ	८
असा घडला शिक्षण विभाग	९
बोरिवली विभागाचा संघप्रमुख मेळावा	१०
झाडांना पाणी	११
दिनचर्या - मलविसर्जन	१४
साबुदाण्याची खिचडी!	१५
संस्थेच्या कार्यकर्त्यांचा प्रातिनिधिक सत्कार	१६
पीपीएफ आणि एनपीएस	१७
वाचू आनंदे	१९
जवस खावे रोज!	२०
सजीवांवर अतिरेकी प्रेम नको!	२०
4th Anniversary of MahaRERA Conciliation	२१
Crypto Currency Ads- New Guidelines	२२
Do not wrap food in printed paper	२३
ग्राहक पंचायत पेठ आता गोरेगांवमध्ये	२४

काही अपरिहार्य कारणांनी ग्राहक संघातील सदस्यत्व बंद करणाऱ्या सर्वांना कळकळीची विनंती- संस्थेशी असलेला ऋणानुबंध तोडू नका. वाटपात नसाल तरी, 'सहयोगी सभासद' व्हा. फक्त वार्षिक २४० रु शुल्क भरा. त्यात तुम्हाला आपले मासिक घरपोच येईल. त्यामुळे ग्राहक विश्वातील घटना, ज्ञान आणि संस्थेची माहिती मिळत राहील. ग्राहक चळवळीशी तुम्ही कायम जोडलेले राहाल.

- ❖ संपादक :- शुभदा चौकर
- ❖ संपादकीय साहाय्य :- सुमिता चितळे, शर्मिला नाईक
- ❖ सल्लागार :- अॅड. शिरीष देशपांडे, वसुंधरा देवधर
- ❖ मुखपृष्ठ :- राजेंद्र राणे
- ❖ अक्षरजुळणी व रचना, कला व मुद्रण :- इंडिया प्रिंटिंग वर्क्स, वडाळा, मुंबई



## महारेरा सलोखा मंचाचा चौथा वर्धापन दिन उत्साहात साजरा

महारेरा सलोखा मंचाच्या चौथ्या वर्धापनदिनाचे औचित्य साधून १० मार्च रोजी मुंबई ग्राहक पंचायतीच्या सर्व कन्सिलिएटर्ससाठी एक दिवसीय कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले. ही कार्यशाळा टिप टॉप प्लाझा, ठाणे येथे संपन्न झाली. या कार्यशाळेमध्ये संस्थेच्या २७ कन्सिलिएटर्सनी सहभाग घेतला.

कार्यशाळेच्या सुरुवातीला संस्थेचे कार्याध्यक्ष अॅड. शिरीष देशपांडे यांनी महारेरा सलोखा मंचाचा चार वर्षांचा प्रवास आणि भविष्यातील वाटचालीबाबत कन्सिलिएटर्सशी संवाद साधला. सलोखा मंचाचा हा प्रवास अभिमानास्पद असून हे यश सर्व कन्सिलिएटर्स आणि विकासकांच्या संघटनांच्या सहकार्यामुळे शक्य झाले असल्याचे त्यांनी आवर्जून सांगितले. कन्सिलिएटर्सनी त्यांच्या क्षमता आणि कौशल्याचा अधिकाधिक विकास करणे गरजेचे असून संवेदनशील राहून, कायद्याचा कीस न पाडता, तक्रार निवारणाचे उपाय शोधावे असे सांगितले. यावेळी बोलतांना त्यांनी कौन्सिलिएटर्सनी सलोखा मंचावर काम करतांना कोणती पथ्ये पाळणे गरजेचे आहे याबाबत भाष्य केले. न्यायालयात दाखल होणाऱ्या तक्रारींचे प्रचंड प्रमाण लक्षात घेता, स्वस्त, जलद आणि सुलभ न्याय मिळण्यासाठी

यापुढील काळात Alternate Dispute Resolution (ADR) ला पर्याय नसल्याचे त्यांनी नमूद केले.

श्रीम. शर्मिला रानडे यांनी रेरा कायद्यातील तरतुदींचा धावता आढावा घेऊन महारेरामधील तक्रार निवारण यंत्रणा आणि सलोखा मंचाची कार्यपद्धती याबाबत सविस्तर विवेचन केले.

भोजनोत्तर सत्रामध्ये विविध सलोखा मंचांतील कार्यपद्धती आणि अडचणी, सलोखा मंचांतील वकिलांची भूमिका आणि यशस्वी सलोखा कसा घडवून आणावा या विषयांवर मुक्त चर्चा झाली. यावेळी कन्सिलिएटर्सनी त्यांना येणाऱ्या काही अडचणी सांगितल्या. रोझनामा, कन्सेंट टर्मस यासाठी SOP असावी, कन्सिलिएटर्सनी केसेसच्या सुनावणीसाठी दिवस आणि वेळ ठरवावी, कन्सिलिएटर्सनी पूर्ण अभ्यास करूनच सुनावणीला उपस्थित राहावे अशा सूचना उपस्थितांनी केल्या. शेवटच्या दोन सत्रांचे सूत्र संचालन अनिता खानोलकर आणि डॉ. अर्चना सबनीस यांनी केले.

कन्सिलिएशनचा सक्सेस रेट ७५% पर्यंत वाढवण्यासाठी सर्व प्रकारे प्रयत्न करण्याचा निर्धार व्यक्त करून कार्यशाळेचा समारोप करण्यात आला. ♦



महारेरा सलोखा मंचाचा चौथा वर्धापन दिन उत्साहात ठाणे येथे संपन्न झाला



## आपले हॅपिनेस क्लब!

परवा 'संज्या-छाया' हे नवे नाटक बघून आले. प्रशांत दळवी यांचे संपन्न भाषेत केलेले विचारशील लेखन, चंद्रकांत कुलकर्णी यांचे कुशल दिग्दर्शन आणि वैभव मांगले, निर्मिती सावंत यांच्यासह सर्व कलाकारांचा कसदार अभिनय यांतून हे नाटक उत्तम पेश झाले आहे. या नाटकात एक संकल्पना आहे- हॅपिनेस सेंटरची. एका निमित्ताने नियमितपणे एकत्र येणारा एक समूह- आनंद देणारा आणि घेणाराही. हे दृश्य बघताना आपले ग्राहक पंचायतीचे काम डोळ्यांसमोर उभे राहिले. आपल्या कोणत्याही केंद्रात किंवा कार्यालयात जा, आपले



सेवाव्रती कार्यकर्ते एकावेळी वेगवेगळी ग्राहकविषयक कामे करत असतात. कोणी कोणाला यादी भरताना मदत करतोय, कोणी रिफंडची शंका दूर करतोय, कोणी मोबाईलचे बिल खूप जास्त आल्याने कावलेल्या ग्राहकाला सल्ला देतोय, कोणी पासवर्ड का बदलायचा ते समजावून सांगतोय, कोणी घर-ग्राहकाची समस्या समजून घेतोय... प्रत्येक जण वेगवेगळ्या कामात व्यग्र असतो.

आणि आपले हजारो ग्राहक संघ म्हणजे ठिकठिकाणचे हॅपिनेस क्लबच की! सामान येते तेव्हा सर्वांची लगबग लांबून बघावी! आणि संघप्रमुख किंवा जबाबदारी घेऊन वाटप करणारे कार्यकर्ते एकदम तल्लीन

होऊन वाटण्या करत असतात. काही चूक व्हायला नको म्हणून पूर्ण लक्षपूर्वक काम करत असतात. नवी मुंबईतील एक मोठा संघ फार आनंदाने चालतोय. त्याच्या नावातच 'हॅपी' भावना आहे! ज्यांचे संघ रोडावलेत त्यांनी आपापल्या संघातील सभासद संख्या वाढवण्याचे प्रयत्न करण्यास प्रोत्साहन मिळेल, असे काम आहे त्यांचे.

मध्यंतरी एक संघ नव्याने सुरू होत असताना एका तरुण सभासदाने विचारले की, प्रत्येकाला स्वतंत्रपणे घरपोच सामान नाही का देत तुम्ही? आधीपासून आपली सदस्य असलेली तिची मैत्रीण लगेच उत्तरली, "अग, सगळं काही एकेकट्याला मिळत गेलं की इतरांना भेटण्यासाठी निमित्त उरत नाही. मग आसपास राहणाऱ्यांनाही मुद्दाम निमित्त उकरून भेटावं लागतं. पण ग्राहक पंचायत सभासद कसे आपोआप भेटतात दर महिन्याला. एकमेकांवर अवलंबून असणं चांगलं. त्यातून नाती जोडता येतात. छान मैत्र जुळतं. हे निमित्त छान असतं."

या शेअरिंगमुळे आपले कितीतरी गट आनंदी सहजीवन जगताहेत. त्यातून मग एखाद्या विभागातली मंडळी ट्रीपला जातात. कोणी मिळून प्लास्टिक रिसायकलिंगला हातभार लावतात. कोणी परस्परांच्या मार्गदर्शनाखाली घरातील कचऱ्याचे खत बनवू लागतात. कोणी मोठ्या सेवाभावी प्रकल्पांना भेटी देतात व त्यांना मदत करतात. 'समान शीले व्यसनेषु सख्य'ची प्रचीती ग्राहक संघातील अनेकांना येते.

नव्या आर्थिक वर्षात नव्याने सभासद झालेल्या आणि नूतनीकरण करून पुन्हा आपल्या संस्थेचा भाग बनलेल्या सर्वांचे स्वागत व अभिनंदन. आपले आयुष्य अधिक समाजशील व अर्थपूर्ण करण्याची अनेक निमित्ते इथे मिळतील.. या कामात सहभागी व्हा!

- शुभदा चौकर

## दापोली पेठ उत्साहात साजरी

– अश्विनी आनंद वैद्य

चोखंदळ ग्राहक आणि उत्पादक, विक्रेते यांच्यातील साकव बनलेली ग्राहक पेठेची परंपरा पुन्हा नव्या दमाने सुरु करण्याच्या उर्मीने दापोलीतील कार्यकर्त्यांच्या



मदतीने मुंबई ग्राहक पंचायत पेठ समितीने दापोली पेठेची घोषणा केली. जानेवारीतील पेठ ओमिक्रोन फैलावाने पुढे ढकलावी लागली. आणि मग अवघ्या दहा बारा दिवसांच्या तयारीच्या जोरावर २ ते ६ मार्च या कालावधीत दापोलीतली ही नववी ग्राहक पेठ मोठ्या उत्साही आणि उत्सवी वातावरणात झाली.

२ मार्च २०२२ रोजी दापोलीच्या नवनिर्वाचित नगराध्यक्षा ममता मोरे यांच्या शुभहस्ते दीप प्रज्वलन करून पेठेची सुरुवात झाली. उद्घाटनासाठी मुंबई ग्राहक पंचायत पेठ समिती अध्यक्ष अनुराधा देशपांडे आणि त्यांच्या सहकारी आणि दापोलीतील श्री गणेश ग्राहक संघाचे ज्येष्ठ सदस्य व तरुण कार्यकर्ते उपस्थित होते. दापोलीतील टिळक स्मारक

मंदिरात ३८ विविध वस्तूंचे स्टॉल दिमाखात सजलेले होते. जागोजागी पेठेचे बॅनर्स लागले होते. दापोली नेटवर्क न्यूज आणि आनंद कोकण या यूट्यूब चॅनेल्सच्या माध्यमातूनही पेठेची बातमी दापोलीकरांपर्यंत पोचली. उद्घाटनाला आवर्जून उपस्थित पत्रकार बंधूंनीही उद्घाटनाची बातमी छापून हातभार लावला.

दापोली पेठेच्या जाहिरातीची जबाबदारी विविध माध्यमांचा वापर करून राहुल मंडलिक यांनी उत्तम प्रकारे सांभाळली. अश्विनी वैद्य यांनी पेठ आयोजनात समन्वयकाची भूमिका पार पाडली. आरती दाबके यांनी समर्थ साथ दिली. त्यासोबत उदय ताम्हनकर, लिंगायत, खेडेकर, भागवत, लेले, दीपक विचारे, प्रज्ञा करंदीकर, ईशदया नागवेकर आणि गणेश ग्राहक संघाच्या सभासदांनी पेठ मेहनत घेतली. डॉ. शिरीष फाटक आणि मानसी फाटक रोज रात्री स्टॉल धारकांकडून विक्रीचे तपशील घेण्यासाठी आवर्जून उपस्थित राहिल्या. मुंबई ग्राहक पंचायतीच्या पेठेचे वेगळेपण मनात ठसल्यानेच पेठेला उदंड प्रतिसाद मिळाला.

## पुणे पेठ दणक्यात!

– सुप्रिया बर्वे

मुंबई ग्राहक पंचायत आयोजित, ग्राहक पंचायत पेठ, हर्षल हॉल, पुणे येथे २४ ते २८ फेब्रुवारी २०२२ ह्या काळात झाली. पुण्यातील पेठेचं हे सहावं वर्ष होतं.

अंध बांधवांना श्राव्य माध्यमातून विनामूल्य पुस्तकसेवा पुरवणाऱ्या यशोवाणीच्या संचालिका प्राची गुर्जर ह्यांनी औपचारिक उद्घाटन केले. ह्या प्रसंगी संस्थेचे संस्थापक सदस्य शतकवीर मा. श्री. अप्पासाहेब गोडबोले ह्यांची उपस्थिती विशेष उल्लेखनीय होती. तसेच संस्थेच्या विश्वस्त मा. ललिताताई कुलकर्णी आणि पंचायत पेठ अध्यक्ष अनुराधाताई देशपांडे उपस्थित होत्या. पंचायत पेठ समिती सदस्य, पुणे विभागाचे सर्व पदाधिकारी, कार्यकर्ते या प्रसंगी उपस्थित होते.

या पेठेत ५७ स्टॉल होते. दोन वर्षांनंतर आयोजित केलेल्या या पंचायत पेठेला पुणेकरांनी भरघोस प्रतिसाद दिला. नवीन तसेच जेष्ठ अनुभवी कार्यकर्ते यांच्या समन्वयाने ही पंचायत पेठ संपन्न झाली. शुक्रवार दि. २५ फेब्रुवारी २०२२ रोजी पुणे विभागातर्फे ज्वारी या तृणधान्यापासून

खाद्यपदार्थ तयार करण्याचे पाककला स्पर्धेचे आयोजन केले गेले. ग्लुटेन फ्री ज्वारीचं आहारातील महत्त्व कळावं, हा त्यामागचा विचार होता. श्रीम. मनीषा देशपांडे ह्या परीक्षक होत्या.

वितरणात मिळणारे विविध जिन्नस पेठेत ठेवले होते. आपल्या वितरणात मिळणाऱ्या वस्तूंचा दर्जा, किंमत, त्यांची खरेदी कशी होते तसेच जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत पोचण्यासाठी संस्थेची व पुणे विभागातील इतर उपक्रमांबद्दलची माहिती आणि पत्रकही कार्यकर्ते देत होते.

पेठेत प्रवेश करताना सुरवातीलाच प्रोजेक्टरच्या मदतीने स्क्रीनवर संस्थेची माहिती देण्याची व्यवस्था केली होती. येणारे ग्राहक सभासद होण्यासाठीही उत्सुक दिसले.

अनेक कार्यकर्ते पहिल्यांदा पेठेत काम करत होते. खूप चांगला अनुभव मिळाल्याचे त्यांनी नमूद केले. पाच दिवसांत पुणे पेठेत सुमारे सव्वा कोटी रुपयांची उलाढाल झाली. शर्मिला पुणतांबेकर ह्यांनी समन्वयक आणि सुप्रिया बर्वे ह्यांनी सह- समन्वयक म्हणून पेठेचं काम पाहिलं.



## ई-कोर्ट द्वारे जलद गतीने ग्राहक तक्रार निवारण

ग्राहक न्यायालयातील दहा ते पंधरा वर्षांचा प्रदीर्घ विलंब लक्षात घेता ऑनलाईन तंटा निवारण E-Courts आणि नव्या ग्राहक संरक्षण कायद्यातील कलम ३८ नुसार ग्राहक न्यायालयात सहज सोप्या पध्दतीचा अवलंब केल्यास नजीकच्या काळात ग्राहकांना विनाविलंब आणि सोप्या पध्दतीने न्याय मिळू शकेल असे आग्रही प्रतिपादन संस्थेचे कार्याध्यक्ष अॅड. शिरीष देशपांडे यांनी १५ मार्च रोजी जागतिक ग्राहक दिनानिमित्त आयोजित परिषदेत केले.

केंद्र सरकारच्या ग्राहक व्यवहार मंत्रालयाने विज्ञान भवन येथे आयोजित केलेल्या परिषदेचे उद्घाटन Infosys चे श्री. नंदन निलेकणी यांनी केले. याप्रसंगी बोलताना श्री. निलेकणी यांनी देशातील ग्राहक तक्रार निवारण यंत्रणा

अत्यंत दारूण अवस्थेत असल्याचे सांगून, त्यावर On-line तंटा निवारण आणि आधुनिकीकरण हा एकच पर्याय असल्याचे सांगितले. या प्रसंगी ग्राहक व्यवहार मंत्री श्री. पियुष गोयल व राज्यमंत्री साध्वी निरंजन ज्योती आणि श्री. अश्विनी कुमार चौबे यांचीही प्रसंगोचित भाषणे झाली.

या परिषदेत डिजिटल आर्थिक व्यवहारातील उचित प्रथा, ग्राहक न्यायालयातील विलंब, मध्यस्थीद्वारे तंटा निवारण इत्यादी विषयांवर त्या-त्या विषयांतील तज्ञांनी चर्चेत सहभागी होऊन उपयुक्त मार्गदर्शन केले.

विज्ञान भवनातील या ग्राहक परिषदेला संस्थेतर्फे कार्याध्यक्ष अॅड. शिरीष देशपांडे आणि डॉ. अर्चना सबनीस सहभागी झाले होते.



विज्ञान भवनातील ग्राहक परिषदेत संस्थेतर्फे सहभागी अॅड शिरीष देशपांडे आणि डॉ अर्चना सबनीस



विज्ञान भवनातील ग्राहक परिषदेत संस्थेचे कार्याध्यक्ष अॅड शिरीष देशपांडे आपले विचार मांडताना.

## ग्राहक न्यायालयांतील असुविधा - न्यायालयाने फटकारले

- शिरीष देशपांडे, कार्याध्यक्ष

मुंबई ग्राहक पंचायतीने ग्राहक न्यायालयांतील पायाभूत सुविधांबाबत २०११ मध्ये केलेल्या जनहित याचिकेत उच्च न्यायालयाने आजवर वेळोवेळी आदेश देऊन राज्य शासनाला सुधारणा करण्यास भाग पाडले आहे.

७ मार्च रोजी या याचिकेवरील पुढील सुनावणी दरम्यान मुंबई ग्राहक पंचायतीतर्फे अॅड. डॉ. उदय वारुंजीकर यांनी राज्यातील अनेक ग्राहक न्यायालयांत साधी पिण्याच्या पाण्याची व्यवस्था नसल्याचे तसेच

अस्वच्छ प्रसाधनगृहांकडे न्यायालयाचे लक्ष वेधले. तसेच काही ग्राहक न्यायालयांत व्यवस्थित आणि अखंडीत वीज पुरवठा सुद्धा होत नसल्याचे न्यायालयाच्या निदर्शनास आणले. न्यायालयाने या असुविधांची गंभीर दखल घेत राज्याच्या विधी आणि न्याय विभागाने याबाबत सर्व संबंधितांची त्वरीत बैठक बोलवून यावर उपाययोजना करण्याचे आदेश दिले.



## नवी मुंबईचा मोठा 'हॅप्पी' ग्राहक संघ

एकीकडे ११ जणांचा संघ सांभाळणे कठीण जाते असे अनेक संघप्रमुख म्हणत असतात. दुसरीकडे ही यशोगाथा वाचा- हॅप्पी होम ग्राहक संघ, सीवूड, नवी मुंबई. सभासद संख्या १६५. त्यातले १०० हून अधिक सभासद नियमितपणे आपल्या वितरणाचा लाभ घेतात. वसंत साळी हे संघप्रमुख गेली १७ वर्षे संघप्रमुख म्हणून काम करत आहेत.

बिंदुमाधव जोशी व इतर सहकारी यांनी पुण्यात सुरू केलेल्या ग्राहक चळवळीची मला कल्पना असल्यामुळे वसंत साळी हे १९९५ साली नेरूळ येथे कामधेनु संघाचा सभासद झाले. नंतर त्यांनी २००६ साली सीवूड येथील हॅप्पी होम सोसायटीत 'हॅप्पी होम' या नावाने ८ सभासदांसह संघ स्थापन केला.

तेथील कवी कुसुमाग्रज या सीवूड स्थित वाचनालयाचे ते मानद खजिनदार आहेत. म्हणून २०१० साली त्यांनी त्यांच्या संघाचे स्थानांतर वाचनालयात केले. तिथे पुस्तके वाचायला येणाऱ्या वाचकांना आपल्या ग्राहक पंचायतीबद्दल सांगू लागले. वाचनालय व ग्राहक संघ एकमेकांस पूरक ठरून, दोहोंची प्रगती झाली. त्यांच्या ग्राहक संघाला श्री. देवळे, श्री. पाठक व श्री. मालवणकर या वाचनालयाच्या सदस्यांचे मोलाचे सहकार्य मिळाले.

एवढा मोठा संघ असल्याने कुणाच्या घरी सामान उतरवणे शक्य नाही. म्हणून सर्व वस्तू वाचनालयाच्या



प्रांगणात ११ बाकड्यांवर मांडून ठेवल्या जातात. ग्राहकांना बिलाप्रमाणे स्वतः वस्तू जमा करण्याची मुभा असते. अथवा संघाचे सभासद मदतीसाठी तत्पर असतात. क्वचित कधीतरी सामानाची अदलाबदल, वस्तू विसरणे, बिलापेक्षा अधिक वस्तू नेणे असे प्रकार घडतातही. यासंबंधी व्हॉट्सअॅपवरून संपर्क ठेवला जातो.

ग्राहक संघाच्या आर्थिक व्यवहाराच्या नोंदी ते 'Tally'च्या साहाय्याने करतात. त्यामुळे काम अचूक व सुकर होते. आतापर्यंतच्या सर्व वर्षांच्या नोंदी त्यांच्याकडे कायम उपलब्ध आहेत.

२०२०-२१ या आर्थिक वर्षात त्यांच्या संघाकडून तब्बल रु.८१,१५,४१९/-ची उलाढाल करण्यात आली. सभासदांच्या माहितीसाठी MRPच्या तुलनेत बिलावर होणारी बचत ते दाखवून देतात. त्यामुळे सभासद खूष असतात.

**त्यांच्या संघातर्फे काही सामाजिक कामेही केली जातात-**

- गेल्या वर्षी मुख्यमंत्र्यांच्या पूरग्रस्त निधीस त्यांनी रु.२०,०००/- ची मदत केली.
- दरवर्षी माफक दराने आंबेपेट्या विकल्या जातात. आणि ज्या वाचनालयाची मदत त्यांना कायम मिळत असते, त्यांचे ऋण व्यक्त करण्याच्या भावनेतून आंब्याच्या विक्रीतून होणारा नफा वाचनालयास दिला जातो.

• सभासदांना विनंती करून जास्त सॅनिटरी नॅपकिन मागवून ते मतिमंद मुलींच्या शाळेत पाठविले जातात.

• ग्राहक संघाकडून आलेल्या प्लास्टिकच्या रिकाम्या पिशव्या सभासदांकडून घेऊन त्या पुर्नप्रक्रियेकरिता पाठविण्यात येतात.

• मध्यंतरी सर्व सभासदांना १५ किलो क्षमतेच्या कापडी पिशव्या वाटण्यात आल्या.

• वाचनालयाच्या कार्यक्रम/उपक्रमामध्ये ग्राहक संघाच्या सभासदांची मदत होते.

- प्रतिनिधी



## असा घडला शिक्षण विभाग

– मानसी कचरे

आपल्या संस्थेच्या विविध कार्यकारी विभागांची सविस्तर ओळख सर्व कार्यकर्ते व सभासदांना व्हावी हा हेतू ठेवून गिरगाव विभागाने वेबिनारची मालिका आयोजित केली आहे.

यामधे सर्व प्रथम शिक्षण विभाग प्रमुख मंगला गाडगीळ यांना ऑक्टोबर महिन्यात आमंत्रित केले होते.



त्यांनी विभागाच्या घडणीबद्दल सांगितले.

...१९९० चा काळ होता. संस्थेचा व्याप वाढला होता. सर्व निर्णय कार्यकारिणीचे घेत असे व त्यात खूप वेळ जात असे. त्यामुळे कामांचे वर्गीकरण करण्याची गरज भासू लागली. एका प्रकारचे काम एकाच व्यक्तीवर सोपवले तर योग्य होईल असे वाटून ग्राहकाला संपूर्ण सजग करण्याची जबाबदारी प्रथमच विवेक पत्की यांच्यावर सोपवली. पुढे टप्प्याटप्प्याने ही जबाबदारी अनुक्रमे ललिता कुलकर्णी, अनुराधा नरसाळे, ज्योती मोडक, वसुंधरा देवधर व आता मंगला गाडगीळ यांच्यावर सोपवण्यात आली.

विवेक पत्की यांना अलका पावनगडकर या मदत करत असत. त्या स्वतः ग्राहकसंबंधी सुंदर पोस्टर्स तयार करून विविध ठिकाणी लावत असत. तसेच ग्राहक जागृतीवर स्वतः पोवाडे रचून आपल्या दमदार आवाजात म्हणत असत.

ललिता कुलकर्णी ह्या विभागाच्या दुसऱ्या प्रमुख. त्यांनी काही काळ ग्राहक न्यायालयात काम केले होते. त्या ज्ञानाचा त्यांनी इथे पूर्ण वापर केला. कामांमध्ये वाढ केली. प्रथमतः लोकसत्ता दैनिकात ग्राहकांशी हितगुज

नांवाने स्तंभलेखन सुरू केले. हे लोकप्रिय स्तंभलेखन २० वर्षे चालू होते. सध्या नवशक्ती आणि प्रहार या दोन दैनिकात आपली लेखमाला प्रसिद्ध होत आहे.

नंदिनी प्रभुदेसाई ह्या कार्यकर्त्या किर्तन करून ग्राहक जागृती करत. त्यांच्याकडून प्रेरणा घेऊन मुकुंदराज कुलकर्णीही हरीदासाच्या वेषात किर्तन करून ग्राहक जागृती करू लागले. नीलाताई म्हात्रे पथनाट्याचे लेखन करत असत. जाहिराती आणि ग्राहक संरक्षण कायदा या दोन विषयांवर तर तब्बल पन्नास प्रयोग केले.

विविध विषयांवरची नवनवीन माहिती कार्यकर्त्यांना व्हावी यासाठी देवळाली येथे शिबिरे व्हायची. त्याचा खूप उपयोग झाला. कार्यकर्त्यांना तेथे राहावे लागे. त्यामुळे चांगली ओळख होऊन मैत्री व्हायची व याचा विभागाच्या कामासाठी चांगला उपयोग व्हायचा. विभागाच्या कामांसाठी वेगवेगळ्या ठिकाणी मुक्काम करावा लागे. सोलापूर, CERC अहमदाबाद, गोकुळ डेअरी इत्यादी ठिकाणी क्षेत्रभेटीही झाल्या आहेत. एकंदरीतच अशाने कार्यकर्त्यांना शिकण्यासारखं खूप मिळत जातं.

लहानपणी शिकवलेलं मनात पक्कं बसतं. त्यामुळे शाळांमध्ये जाऊन ग्राहक प्रशिक्षण हा उपक्रम गेली अनेक वर्षे सुरू आहे. सुरुवातीला प्रत्येक शाळेसाठी पाच हजार रुपये याप्रमाणे पाच लाख रुपयांची ग्रँड केंद्र सरकारने या कामासाठी दिली होती. शाळांमध्ये ग्राहक जागृतीचे कार्यक्रम करण्यासाठी अनुराधा नरसाळे यांनी पाठ्यक्रम तयार केला. त्यामध्ये अन्नपदार्थांमधील भेसळ, ग्राहकांचे हक्क, ग्राहक न्यायालय, तक्रार कोठे, कशी, कराल, पर्यावरण कसे राखाल हे विषयही असतात. नरसाळे मॅडमनी सर्व कार्यकर्त्यांना ट्रेनिंग दिले. त्या मृदू भाषेत छान शिकवत असत. शाळांसाठी ग्रँड एकच वर्ष आली. पण त्यावर अवलंबून राहायचे नाही हे नरसाळे मॅडमचे म्हणणे समितीने मान्य केले आणि हा उपक्रम आपल्या संस्थेच्या वतीने कायम सुरू राहिला.

मध्यंतरी सीएसएमटी जवळील आदित्य बिल्डा शाळा डायस्लेक्सीया असणाऱ्या मुलासाठीच्या शाळेतही विद्यार्थ्यांना वेष्टण वाचन, जाहिराती यांची माहिती

(पान १८ पाहा...)

## बोरिवली विभागाचा संघप्रमुख मेळावा

– अपर्णा पित्रे

रविवार १३ मार्च रोजी बोरिवली विभागाचा संघप्रमुखांचा मेळावा संपन्न झाला. कार्यक्रमाच्या सुरुवातीला मुंबई ग्राहक पंचायतीचे ज्येष्ठ कार्यकर्ते कै. अरविंद दिघे आणि ज्ञात-अज्ञात सभासदांना सर्वांनी श्रद्धांजली वाहिली.

सर्व मान्यवरांनी गणेशपूजन केल्यानंतर कार्यक्रमाला सुरुवात झाली.



मेळाव्यासाठी संघटन विभागाच्या प्रभारी प्रमुख सविताताई दोंदे, पदाधिकारी छायाताई वारंगे, कार्योपाध्यक्ष प्रभाकर गवाणे आणि संघटन विभागाच्या समन्वयक रंजना मंत्री हे वक्ते लाभले होते. बोरिवली विभागाच्या अध्यक्षा डॉ. सुहासिनी संत यांनी पुष्पगुच्छ देऊन सर्वांचे स्वागत केले.

प्रथम सविताताई दोंदे यांनी विचार मांडले की, कोरोनामुळे सर्व सभासद मागणीपत्रक ऑनलाईन भरायला लागले आहेत. पण आता संघवाढ आणि सभासदवाढ झाली तरच संघटना मजबूत होईल. चळवळीसाठी कार्यकर्ते तयार व्हायला हवेत.

त्यानंतर गवाणे सरांनी आपल्या संस्थेची तत्वे आणि वैशिष्ट्ये सांगितली. ग्राहक चळवळीशी जोडलेले राहणे, प्रत्यक्ष संवाद याचे महत्त्व विशद केले. शाश्वत जीवनशैली, उपभोगावर संयम याबद्दल सांगितले. संख्याबळ वाढले तर ग्राहकशक्ती वाढते. तसेच त्यांनी तक्रार मार्गदर्शन केंद्रांचीही माहिती दिली. त्यांनीही संघवाढ आणि सभासदवाढ करण्याचे आवाहन केले. नंतर सभासदांच्या शंकांचे निरसन केले.

त्यानंतर छायाताई वारंगे यांनी खरेदी समिती ऋतूप्रमाणे, सणांप्रमाणे आणि आरोग्यदायी खरेदी कशी करते, हे विस्ताराने सांगितले. तांदूळ, गहू, डाळी, ज्वारी, नाचणी, कडधान्ये शिवाय रवा, पोहे, साबुदाणा असे नाशत्याचे जिन्नस खाऊन कसे बारकाईने तपासून पाहतात, चहा, गूळ घेताना प्रत्यक्ष उत्पादनप्रक्रिया पाहतात, तेल व तूप खरेदी करताना साठवणुकीचा कालावधी बघतात, रुमाल, बेडशीट बघताना पोत आणि धागा पहिला जातो, असे अनेक बारकावे त्यांनी सांगितले. या सर्व उत्पादनांचे नमुने समिती सदस्य वापरून पाहतात आणि मग वाटपांसाठी खरेदी होते. जेव्हा एखादा नवीन जिन्नस किंवा वस्तू वाटपात देतात तेव्हा वापरून त्याचा अभिप्राय कळवण्याचेही आवाहन त्यांनी केले.

नंतर रंजनाताई यांनी जास्त संख्येने उपस्थित राहिल्याबद्दल संघप्रमुखांचे आभार मानले. त्यांनीही संघवाढ व सभासदवाढ करण्याचे उपस्थितांना आवाहन केले.

कॉमसॉफ्टचे प्रमुख प्रदीप चावडकर यांनी ऑनलाईन मागणीपत्रक भरण्याची विडिओ क्लिप दाखवून त्याविषयी माहिती दिली आणि सभासदांच्या प्रश्नांची उत्तरे दिली.

मेळाव्याचा समारोप करताना अध्यक्षीय भाषणात डॉ. संत मॅडम यांनी संस्थेने कोरोना काळातही जीव धोक्यात घालून वस्तूंचे वितरण केले, याबद्दल संस्थेचे कौतुक केले. त्यांनीही सभासदसंख्या वाढवण्याचे आवाहन केले.

मेळाव्याचे सूत्रसंचालन सुमिता चितळे यांनी केले. मेळाव्याला २०० संघप्रमुख/ संघ-प्रतिनिधी उपस्थित होते.

### श्रद्धांजली

गेली ४० वर्षे अत्यंत निरलसपणे कार्य करणाऱ्या यशवंत ग्राहक संघ, जयप्रकाश नगर- गोरेगांवचे प्रमुख, श्री. यशवंत वसंत सुखठणकर यांचे अल्प आजाराने, दि. २१ फेब्रुवारी २०२२ रोजी वयाच्या ९२ व्या वर्षी दुःखद निधन झाले. त्यांना श्रद्धांजली.





## झाडांना पाणी

– अर्चना नाईक

### नमस्कार मंडळी,

मागच्या अंकात आपण पाहिले की उन्हाळा सुरू झाला की झाडांच्या बाबतीत काय काय खबरदारी घ्यावी, ते. आजच्या भागात आपण पाहू या की आपली झाडे आपल्याकडे पाण्याची मागणी कशी करतात. प्रत्येक झाडाची पाण्याची गरज वेगळी असते.



### हे तीन मुद्दे महत्वाचे-

१. झाडांना पाणी कधी द्यायचे
  २. कुठल्या झाडाला किती पाणी द्यायचे
  ३. त्यांना पाणी हवंय की नको, हे कसे ओळखायचे
- जी झाडे आपण घरात ठेवली आहेत त्यांना दररोज पाणी देण्याची आवश्यकता नसते. उन्हाळ्यात तीन-चार दिवसांतून एकदा मातीचा वरचा थर सुकला की मग त्याला पाणी दिले तरी चालते, पण जी झाडे बाल्कनीत किंवा टेरेसवर उन्हात आहेत, त्यांना मात्र रोज पाणी घालावे लागेल.

झाडांची पाण्याची गरज ही त्यांच्या कुंडीचा आकार, कुंडीचा प्रकार, आजचे तापमान, आर्द्रता इत्यादी विविध गोष्टींवर अवलंबून असते.

### हे नक्की करा -

१. रोज तुमच्या झाडांसाठी थोडातरी वेळ द्या. त्यांचे बारकाईने निरीक्षण केलेत तर त्यांच्यात होणारे बदल तुमच्या लगेच लक्षात येतील आणि वेळीच पावले उचलू शकाल.

२. कुंडी उचलून पहा. जर त्याच्या खालच्या थरांमध्ये पाण्याचा ओलावा असेल तर कुंडी थोडी जड लागेल, नाहीतर कुंडी हलकी लागेल.
३. बऱ्याचशा प्रगत देशांमध्ये किंवा मोठमोठाल्या नर्सरीमध्ये मोईश्चर मीटर वापरून पाण्याची आर्द्रता तपासतात.
४. झाडांना पाण्याची अत्यंत आवश्यकता असते, तेव्हा त्याची पाने देठातून खाली झुकतात. झाड मलूल, म्लान झालेले दिसते.
५. काही झाडांची पाने गोल वळतात- सुरनळी सारखी. त्यावरून आपल्याला त्यांची पाण्याची अत्यंतिक आवश्यकता लक्षात येते.
६. काही झाडांची पाने पिवळी किंवा चॉकलेटी रंगाची होऊ लागतात. यावरून आपल्या लक्षात येते की, पाण्याची काहीतरी गडबड झाली आहे.
७. झाडांना रोज थोडे थोडे पाणी घालण्यापेक्षा एकदाच इतके भरपूर पाणी घाला की, ती खालून ड्रेन होलमधून वाहून जाईल. मग मातीचा वरचा थर पूर्ण सुकेपर्यंत झाडाला परत पाणी देऊ नका. वरचा थर सुकल्यावर पुन्हा तीच पद्धत वापरा.
८. माती खूप जुनी झाली असेल, त्यातील पोषक तत्वे संपली असतील, तर अशी माती दिसायलाच निकृष्ट दर्जाची दिसते. अशा मातीत आपलं झाड वाढू शकत नाही. कारण त्या मातीमधून घेण्यासाठी काहीच पोषक तत्वे उरली नसतात आणि पाणी घातल्यावर ते नुसतेच वाहून जाते.
९. कुंडीतल्या मातीचा भुसभुशीतपणा कमी होऊन ती घट्ट झाली तरी झाडाची पाने मरगळलेली दिसतात. कारण पाणी माती ओली न करता वाहून जाते.
१०. हल्ली नुसती हवेत राहणारी, मातीची आवश्यकता नसलेली एअर प्लांट्स पण बऱ्याच घरांची शोभा वाढवत आहेत. ही झाडे पंधरा-वीस दिवसातून एकदा काही वेळासाठी पाण्याच्या वाटीमध्ये ठेवून बाहेर काढली जातात.



# डिजिटल युगात आपले स्वकष्टार्जित पैसे सुरक्षित ठेवण्यासाठी तीन कानमंत्र

बँक खात्यातून तुमचे पैसे तुम्हाला फसवून परस्पर कोणी काढून घ्यायला नको असतील आणि आपली संभाव्य आर्थिक फसवणूक टाळायची असेल तर तुम्ही फक्त तीन सोप्या गोष्टी करायच्या. या तीन गोष्टी केल्यात तर भविष्यात तुमच्या खात्यातून तुमचे पैसे तुमच्या परवानगीविना कोणी परस्पर काढून घेतले अथवा तुमच्या डेबिट/क्रेडिट कार्डवर तुमच्या नकळत हजारो रुपयांची खरेदी करून तुम्हाला गंडा घातला तरी या अनधिकृत आर्थिक व्यवहारात तुमचे गेलेले सर्व पैसे तुम्हाला १० दिवसांत तुमच्या खात्यात वा क्रेडिट कार्डवर जमा झालेले दिसतील.

## तुमच्यासाठी हे आहेत तीन कानमंत्र:



१.

कोणत्याही अनोळखी, अपरिचित व्यक्तीकडे आपल्या बँक खात्याचे वा डेबिट/क्रेडिट कार्डचे अथवा आधार, PAN चे गोपनीय तपशील शेअर करायचे नाही.

दररोज सकाळी आणि रात्री झोपण्यापूर्वी आपले SMS न चुकता बघण्याची सवय लावायची. दररोज सकाळी SMS बघितल्याने आदल्या रात्री आपल्या खात्यातून काही अनधिकृत व्यवहार झाले असतील तर सकाळीच ते लक्षात येतील आणि रात्री SMS बघितल्याने दिवसभरात असे काही व्यवहार झाले असल्यास ते लगेच निदर्शनास येतील आणि आपण त्वरीत याबद्दल बँकेला कळवू शकाल.

२.



३.

आपल्या बँक खात्यातून, ATM द्वारे वा डेबिट/क्रेडिट कार्डचा गैरवापर करून वा अन्य कोणत्याही प्रकारे आपले पैसे आपल्या परवानगी विना काढले गेल्याचे /वापरले गेल्याचे आढळल्यास, सर्व प्रथम आपल्या संबंधित बँकेला त्वरीत आणि कोणत्याही परिस्थितीत असा घोटाळा लक्षात आल्यावर तीन दिवसांच्या आत अशा अनधिकृत गैरव्यवहाराबाबत लेखी कळवणे.



## आता या तीन गोष्टी केल्याने तुम्ही अशा आर्थिक फसवणुकींपासून कसे सुरक्षित राहता हे पाहू या.

रिझर्व्ह बँकेने डिजिटल व्यवहारांतून ग्राहकांची फसवणूक होऊ नये म्हणून काही स्पष्ट आदेश सर्व सरकारी, सहकारी आणि खाजगी scheduled बँकांना तसेच Small Finance Banks आणि Payment Banks यांना ६ जुलै २०१७ च्या परिपत्रकाद्वारे दिलेले आहेत. यात बँकाची जबाबदारी आणि ग्राहकांचे हक्क अधोरेखित केले आहेत. त्यानुसार बँकांनी आपल्या ग्राहकांना SMS Alert साठी, आणि जिथे शक्य आहे तिथे ई-मेल Alert साठी नोंदणी करून घेणे बंधनकारक केले आहे. तसेच पैसे काढले जाण्याचा प्रत्येक व्यवहार ग्राहकाला कळवून तो अनधिकृत असल्यास त्वरीत बँकेला कळवण्याची २४ X ७ व्यवस्था करण्याचे प्रत्येक बँकेला बंधनकारक केले आहे. (ज्या बँकेने अशी व्यवस्था केली नसेल ती बँक अशा प्रकारे ग्राहकांचे आर्थिक नुकसान झाल्यास ते संपूर्णपणे भरून देण्यास बांधील राहील.)

आता अशाप्रकारे बँकेने तुमच्या खात्यातून काढल्या जाणाऱ्या पैशांच्या प्रत्येक व्यवहाराचा SMS Alert तुम्हाला पाठवणे हे बँकेचे कर्तव्य म्हणून ठरवल्यानंतर ग्राहकांची जबाबदारी आपले SMS रोजच्या रोज बघत राहणे हे ओघाने आलेच. अशी सवयच तुम्ही केलीत तर तुमच्या खात्यातून वा डेबिट/क्रेडिट कार्डचा अनधिकृत रित्या वापर करून कोणी तरी, काही तरी चलाखी करून तुमचे पैसे जरी काढून घेतले तरी ते SMS alertद्वारे तुम्हाला त्वरीत कळवले जाणार आहे. आणि ते कळल्यावर गर्भगळीत न होता, त्या SMS Alert ला त्वरीत, आणि कोणत्याही परिस्थितीत तो SMS Alert आल्यापासून तीन दिवसांच्या आत बँकेला कळवलं, तर आपले झालेले सर्व आर्थिक नुकसान बँकेने आपल्याला १० दिवसांत भरून देणे रिझर्व्ह बँकेच्या वरील परिपत्रकानुसार बंधनकारक आहे. जर हा व्यवहार तुम्ही केला नसेल तर अमुक अमुक क्रमांकावर लगेच संपर्क साधावा असे SMS मध्ये लिहिलेले असते, तिथे ताबडतोब संपर्क साधा. अर्थात यासाठी आपण आपले बँकेचे गोपनीय तपशील कोणा अपरिचित व्यक्तीला शेअर केले नसतील, तरच आपले झालेले सर्व नुकसान बँक आपल्याला भरून द्यायला बांधील आहे. म्हणूनच पहिला कानमंत्र फार महत्त्वाचा.

समजा बँकेला अशा झालेल्या अनधिकृत व्यवहाराबाबत कळवण्यास, काही कारणांमुळे आपण तीन दिवसांहून जास्त वेळ लावलात परंतु सात दिवसांच्या आत बँकेला कळवलं तर आपली कितीही मोठी रक्कम बँकेतून अनधिकृतपणे काढली गेली असेल तर आपल्याला त्याचा जास्तीतजास्त भुर्दंड हा फक्त १० हजार रुपयेच असेल. मात्र आपल्या करंट वा कॅश क्रेडिट खात्यात साधारणपणे २५ लाख भुर्दंड हा २५ हजार इतकाच आहे. म्हणून दुसरा आणि तिसरा कानमंत्र महत्त्वाचा.

तात्पर्य: वरील तीन कानमंत्र आपण कटाक्षाने पाळले तर या डिजिटल युगात आपण आपली होणारी फार मोठी आर्थिक फसवणूक टाळू शकाल.

(उपरोक्त ६ जुलै २०१७चे परिपत्रक रिझर्व्ह बँकेच्या वेबसाईटवर उपलब्ध आहे. सविस्तर माहितीसाठी ते जरूर वाचावे.)

आपल्या बाबतीत अशी घटना घडून आपणास वरीलप्रमाणे दिलासा दिला गेला नसल्यास आपल्या घटनेचा सविस्तर तपशील [mgp.lostmoneyhelp@gmail.com](mailto:mgp.lostmoneyhelp@gmail.com) या ई-मेल वर पुढील मार्गदर्शनार्थ पाठवू शकता.

शिरीष देशपांडे - कार्याध्यक्ष





## दिनचर्या - मलविसर्जन

- वैद्य उर्मिला पिटकर

ब्राह्ममुहूर्तावर म्हणजेच सूर्यास्तापूर्वी दीड ते दोन तास आधी उठल्यानंतर सर्वप्रथम शौचाला जाणे आवश्यक. त्यासाठी चहा-कॉफी, गरम पाणी, तंबाखू अशी कोणतीही उत्तेजक द्रव्य घेण्याची सवय अजिबात लावून घेऊ नये. सकाळी आडव्याचे उभे झाल्यावर, लगेच शौचाला लागणे व दोन ते तीन मिनिटांत पोट पूर्ण साफ होणे, म्हणजे उत्तम आरोग्याचे सर्टिफिकेट आहे.

त्यासाठी मागील लेखात लिहिल्याप्रमाणे संध्याकाळी सात ते साडेसातपर्यंत जेवून, अन्नाच्या पचनासाठी पुरेसा वेळ देणे गरजेचे आहे.

बऱ्याच लोकांनी पोट साफ होण्यासाठी, दोन-तीन ग्लास पाणी सकाळी पिण्याची सवय लावून घेतलेली असते. पण ही सवय अत्यंत घातक आहे. या अनावश्यक पाण्याच्या वजनमुळे, आतड्यांवर एक प्रकारचा दबाव निर्माण होतो, त्यामुळे पोट साफ झाल्यासारखे वाटते. परंतु या अत्याधिक पाण्याचे पचन न झाल्यास पोट जड होणे, भूक मंदावणे, लघवीला सारखे जावे लागणे, मूत्राशयावर ताण येणे आणि पुढेपुढे पायाला सूज येणे अशी गंभीर लक्षणेसुद्धा निर्माण होऊ शकतात.

पाणी हे केव्हाही शरीराच्या गरजेनुसार, तहान लागलेली असेल तेवढेच, घोट घोट प्यावे. जास्त प्यायलेल्या पाण्यामुळे संडासला साफ होते, हा पूर्णपणे चुकीचा समज आहे. मल चिकट होत असेल किंवा कठीण होत असेल, तर आदल्या दिवशीच्या रात्रीच्या जेवणामध्ये दोन ते तीन चमचे कच्चे तेल घ्यावे किंवा जेवणाची सुरवात गरम भात+वरण+तूप+मीठ+लंबू याने करावी. किंवा गरम वरण, सूप, आमटी अशा पातळ पदार्थांमध्ये तूप घालून जेवणाच्या सुरुवातीला थोडेसे प्यावे. या उष्ण, स्निग्ध, मधुर रसाच्या पदार्थांमुळे वाताचे अनुलोमन होते, अग्नीचे संधुक्षण होते व अन्नाचे नीट पचन होते. परिणामस्वरूप सकाळची मलप्रवृत्ती अतिशय सुलभतेने होते. वारंवार सारक चूर्ण घेणे आरोग्याच्या दृष्टीने अतिशय धोकादायक आहे, कारण या सारक औषधांची सवय

लागते आणि ही सवय पुढे अनेक प्रकारच्या गंभीर रोगांना कारणीभूत ठरू शकते.

मांसाहारी लोकांना मलावरोधाची सवय लागलेली असेल, तर त्यांनी जेवणामध्ये योग्य प्रमाणात पालेभाज्यांचे सेवन करण्यास हरकत नाही. परंतु शाकाहारी लोकांच्या आहारात मुळातच तंतुमय पदार्थांचे प्रमाण भरपूर असते, त्यामुळे त्यांनी पालेभाज्या खाण्याचा अट्टाहास न करता, जेवणातील तेल-तूप या स्निग्ध पदार्थांचे प्रमाण योग्य आहे, ह्याची खात्री करून घ्यावी.

नियमित दंतधावन करणे स्वास्थ्यरक्षक आणि रोगप्रतिबंधक आहे. म्हणून सकाळी उठल्यावर मलविसर्जनानंतर, तसेच जेवणानंतर आणि काही खाल्ल्यावरसुद्धा दातात अडकलेले अन्नकण काढून, दात घासून कोमट पाण्याने गुळण्या कराव्या.

सकाळी उठल्याबरोबर तोंडात भरपूर पेस्ट लावलेला ब्रश खुपसून, खसाखसा दात घासण्याची बऱ्याच लोकांना सवय असते. दात घासण्यासाठी गोड चवीच्या पेस्ट अयोग्य आहेत. कडू, तुरट, तिखट रसाच्या करंज, कडुलिंब, खैर, बाभूळ त्यापैकी कुठल्याही वनस्पतीच्या मृदू काडीने (दातणाने) दात घासावे. कडू, तुरट रस हे कफनाशक असल्यामुळे तोंडातला चिकटा नाहीसा करतात, त्यामुळे तोंडात वाढणाऱ्या जंतूंना अटकाव होतो. तसेच तुरट रसामुळे हिरड्या आवळून धरल्या जातात. बाभूळ, कडुलिंब, खैर, त्रिफळा, बकुळ यांची चूर्णे, गोमयाची राख, कापूर, मीठ या वस्तूंच्या मिश्रणाने बनवलेले दंतमंजनही वापरणे योग्य ठरते. त्रिफळा चूर्णात दोन थेंब तिळाचे तेल घालून, या मिश्रणाने दात घासले तरी दात मजबूत होतात. तिळाच्या तेलाने हिरड्यांना मालिश केले असता हिरड्या पुष्ट होतात.

दात चांगले असतील तर अन्न चांगले चावले जाते, अन्नाचे नीट पचन होते आणि त्यामुळे पुढील सर्वच आरोग्यविषयक समस्या टाळता येतात. त्यामुळे 'दंतधावन' हा आपल्या दिनचर्येमधील अत्यंत महत्त्वाचा विधी आहे.

दिनचर्येविषयी अजून जाणून घेऊया पुढील लेखात...





## साबुदाण्याची रिवचडी!

– डॉ. मानसी राजाध्यक्ष

विज्ञान-लेखिका, शिक्षिका

मुंबई ग्राहक पंचायतीच्या दादर-माहीम-वांद्रे विभागाच्या अध्यक्ष

‘अन्न शिजवणं’ ही प्रत्येक घरातली एक महत्त्वाची प्रक्रिया! त्यासाठी अनेक मार्ग आहेत. तळणे, वाफवणे, तव्यावर शिजवणे, कढईत परतणे, पाणी घालून शिजवणे, कुकरमध्ये शिजवणे, वगैरे. आपण जर या सगळ्या क्रिया बारकाईने पाहिल्या, तर आपल्या लक्षात येईल की, प्रत्येक वेळी आपण वेळेची बचत आणि इंधन बचत करण्याचा कळत नकळत प्रयत्न करत असतो.

पदार्थ शिजताना वेळेची आणि इंधनाची बचत व्हावी म्हणून आपण प्रेशर कुकर वापरतो. आणि कुकरच्या एकामागोमाग एक शिट्या काढून, भरपूर उर्जा वाया घालवतो. कुकरची शिट्टी होते म्हणजे त्यातली वाफ बाहेर सोडली जाते. पण वाफेतच तर प्रचंड उर्जा असते. आपण मात्र ही उर्जा अशीच वाऱ्यावर सोडून देतो.

कुकरची शिट्टी ही आपल्या आणि कुकरच्या सुरक्षिततेसाठी आहे. आत्ताच आपण म्हटलं, वाफेत प्रचंड शक्ती असते. तेव्हा वाफ कोंडली जाऊन, तिच्या प्रचंड शक्तीमुळे कुकर फुटून जाऊ नये, म्हणून शिट्टीची रचना असते. कुकरला सुरक्षिततेसाठी तीन गोष्टी असतात. रबरी रिंग, व्हॉल्व्ह आणि शिट्टी! काही कारणाने अन्न अडकून शिट्टी उचलली गेली नाही तर, वाफेमुळे कुकरचा व्हॉल्व्ह उडतो किंवा रबरी रिंग वाकडी होऊन त्यातून वाफ बाहेर पडते.

मग प्रश्न असा आहे, की शिट्टी होणं हे जर आपल्या सुरक्षिततेसाठी आहे; तर ती झाली, म्हणजे



शिट्टी उचलली जाऊन, वाफ बाहेर पडली की ऊर्जा वाया गेली, असं का म्हणायचं? कारण शिट्टी होणं, हे कुकरमध्ये अन्न शिजवण्याशी संबंधित नाही. कुकरच्या आत निर्माण होणाऱ्या वाफेमुळे अन्न लवकर शिजतं. आणि तीच वाफ आपण बाहेर सोडून देतो. तेव्हा योग्य प्रकारे वेळेची आणि उर्जेची बचत करायची असेल तर, कुकरची शिट्टी हलायला लागली की ती उचलली जाण्याच्या आधी ज्योत मंद करावी आणि ती वाफ कुकरमध्येच जिरू द्यावी, जेणेकरून कुकर वापरण्याचा आपला उद्देश सफल होईल.

अन्न शिजवण्याचा हल्ली उपलब्ध असलेला आणखी एक मार्ग म्हणजे मायक्रोव्हेव ओव्हन! यामध्ये तर अन्न आणखी लवकर शिजतं किंवा गरम होतं. मायक्रोव्हेव वापरण्याविषयी अनेक गैरसमज आहेत. मायक्रोव्हेवमध्ये शिजलेलं अन्न, शरीराला धोकादायक असण्यापासून ते मायक्रोव्हेवचा वापर हा फक्त अन्न गरम करण्यासाठी आहे, अशी या गैरसमजांची व्याप्ती आहे. सोशल मिडीयावर वाचायला मिळणाऱ्या अशा अनेक गैरसमजांपासून आपल्याला सावध रहायला हवे. आपण जेव्हा एखादा पदार्थ शेगडीवर गरम करतो, तेव्हा पदार्थाला मिळत असलेल्या उष्णता-ऊर्जेमुळे, पदार्थांमध्ये अणुरेणु-पातळीवर कंपनं होतात. अधिकाधिक उष्णता, ऊर्जा मिळेल तसतशी, ही कंपनं अधिक जलद होतात. परिणामी पदार्थ गरम होतो आणि अखेरीस शिजतो.

मायक्रोव्हेवमध्ये अगदी हीच क्रिया होते. फरक फक्त इतकाच की, मायक्रोव्हेवमध्ये विशिष्ट प्रकारची किरणे म्हणा किंवा प्रारणे म्हणा, ही कोणत्याही पदार्थातल्या अणुरेणूंना, विशेषतः पदार्थांमध्ये असलेल्या पाण्याच्या अणुरेणूंना, अगदी काही सेकंदातच पण प्रचंड जलद गतीने हलवतात. त्या हालचालींमुळे, पदार्थ काही क्षणात गरम होतो किंवा कमी वेळात शिजतो. या प्रक्रियेमध्ये ना ते किरण पदार्थांमध्ये शोषले जातात, ना कोणतीही हानिकारक रासायनिक अभिक्रिया तिथे होते. तेव्हा इंधनाची आणि वेळेचीही बचत करत, मायक्रोव्हेवमध्ये वेगवेगळे पदार्थ करायला काही

हरकत नाही.

उदाहरणार्थ साबुदाण्याची खिचडी! साबुदाणे आदल्या रात्री भिजवले नाही, तर साबुदाण्याची खिचडी करता येत नाही आणि खिचडी करतांना अगदी हमखासपणे ती भांड्याला चिकटते. साबुदाणे भांड्याच्या तळाला जराही न चिकटता, खिचडी करता येणं, ही जवळपास अशक्य गोष्ट आहे. पण माझ्या एका मैत्रिणीने या गोष्टी अगदी सहज शक्य करून दाखवल्या.

एकदा साबुदाणे आदल्या दिवशी भिजत घालायला विसरल्यामुळे, तिने मायक्रोव्हेवचा वापर करत, अगदी तासाभरात साबुदाणे भिजवले... आणि ते अगदी चांगले भिजले गेले. आणि नंतर एक अगदी सोप्या पद्धत सुरू केली. ती भिजवलेल्या साबुदाण्यामध्ये, शेंगदाणा कूट, मीठ, साखर वगैरे पदार्थ चांगले मिसळून, ते मिश्रण फ्रीजमध्ये ठेवते. हे मिश्रण सात ते आठ दिवस सहज चांगलं रहातं. कोणी पाहुणे आले किंवा आठवड्याभरात कधीही खिचडी खावीशी वाटली, तर ती शेगडीवर फोडणी

करून त्यात बटाट्याच्या काचच्या घालते आणि मग ती फोडणी मायक्रोव्हेवच्या भांड्यात ठेवून, मायक्रोव्हेवमध्ये बटाटे शिजेपर्यंत गरम करते. नंतर त्यात मिश्रण करून सज्ज असलेले साबुदाणे घालून, परत दोन-चार मिनिटं मायक्रोव्हेवमध्ये ठेवून खिचडी करते. ही खिचडी अगदी मोकळी रहाते, भांड्याला जराही चिकटत नाही, सर्व प्रकारच्या ऊर्जेची आणि वेळेची बचत करते. साबुदाण्याची खिचडी या पदार्थाच्या कोणत्याही रसायनिक रचनेत बदल न होता, पाहुण्यांना गरमागरम रुचकर खिचडी खाऊ घालता येते.

मलाही माझ्या या मैत्रिणीने, एकदा ही खिचडी खाऊ घातली. आणि त्यावेळी मायक्रोव्हेव हा फक्त अन्न गरम करण्यासाठी आहे, हा माझा समज पार धुळीला मिळाला. मग मी मायक्रोव्हेव ओव्हन आणि स्वयंपाकघरातल्या एकूणच तंत्रज्ञानाकडे अधिक डोळसपणे पाहायला लागले.

◆

## संस्थेच्या कार्यकर्त्यांचा प्रातिनिधिक सत्कार

**भुईतून पाय रुतवत बाई आभाळभर फुलते,  
देहाचाच खांब होऊन अवघे घर पेलते**

शांता शेळके यांच्या या ओळी उद्धृत करत, 'महिला आता दीन नाहीत हे पुन्हा पुन्हा आणि ठासून सांगण्याचा दिवस म्हणजे महिला दिन', असे प्रतिपादन ज्येष्ठ सनदी अधिकारी, मुंबई महानगरपालिकेच्या अतिरिक्त आयुक्त अश्विनी भिडे यांनी केले. ज्येष्ठ पत्रकार प्रकाश कुलकर्णी यांच्या रमा प्रकाशनाने आंतरराष्ट्रीय महिला दिनानिमित्त विलेपार्ले येथील दीनानाथ मंगेशकर नाट्यगृहात आयोजिलेल्या 'आदिशक्ती-अक्षरशक्ती' या देखण्या स्त्री-सन्मान संगीतमय सोहळ्यात प्रमुख पाहुण्या म्हणून त्या भाषण करित होत्या.

या सोहळ्यात मुंबई ग्राहक पंचायतीच्या ज्येष्ठ कार्यकर्त्या अनुराधा नरसाळे, वसुंधरा देवधर आणि शुभदा चौकर, आमदार डॉ. भारती लव्हेकर, एनकेजीएसबी बँकेच्या पहिल्या महिला अध्यक्ष हिमांगी नाडकर्णी, बुलढाणा अर्बन बँकेच्या पुणे विभागीय महाव्यवस्थापिका योगिनी पोकळे, तसेच व्हाईस क्लिनिशियन डॉ. सोनाली

लोहार या कर्तबगार महिलांचा अश्विनी भिडे यांनी सत्कार केला. मुंबई ग्राहक पंचायतीत अनेक महिला जबाबदारी घेऊन सेवाभावी वृत्तीने काम करत आहेत. आपण आपल्या वाटपात दरमहा पुस्तकेही देतो. त्याबद्दल कौतुक म्हणून पुस्तक निवड समितीवरील या तीन कार्यकर्त्यांचा प्रातिनिधिक सत्कार करण्यात आला. शुभदा चौकर यांनी साहित्य, संस्कृती आणि मुंबई ग्राहक पंचायतीची स्थापना व कामगिरी यांचा दृढ संबंध कसा आहे हे विशद करत सत्काराला उत्तर दिले.

याप्रसंगी माधुरी करमरकर, केतकी जोशी-भावे, राम पंडित आणि श्रीरंग भावे या नामवंत गायक कलाकारांनी शब्दशारदा शांता शेळके, गानकोकिळा लता मंगेशकर, अभिनेते रमेश देव आणि गायक रामदास कामत यांना अभिवादन करणारी अनेक लोकप्रिय गाणी सादर करून उपस्थित रसिकांची वाहवा मिळवली. कार्यक्रमाला प्रशांत लळीत यांचे सुरेल संगीत संयोजन लाभले होते. उत्तरा मोने यांचे कल्पक आणि अभ्यासपूर्ण सूत्रसंचालन हे या कार्यक्रमाचे आणखी एक वैशिष्ट्य.

◆



## पीपीएफ आणि एनपीएस

- उदय पिंगळे, अर्थ अभ्यासक

आर्थिक नियोजन करतांना बचतीतून जमा झालेल्या रकमेतून गुंतवणूक आणि गुंतवणुकीतून सुयोग्य परतावा मिळाल्यास योग्यवेळी हमखास पैसे मिळावेत म्हणून बचत करावी लागते. यासाठी अनेक मार्ग उपलब्ध असले तरी पीपीएफ आणि एनपीएस ही खाती प्रत्येकाकडे असणे आवश्यक आहे.

सार्वजनिक भविष्य निर्वाह निधी (PPF) -

- सर्वाधिक व्याज देणारी आणि सर्व निवासी भारतीयांना उपलब्ध असणारी बचत योजना.
- योजना कालावधी १६ आर्थिक वर्ष. त्यानंतर गुंतवणूक करणे अथवा न करणे या पर्यायासह पाच वर्षे मुदत कितीही वेळा वाढवता येते. योजनेत सहभागी झाल्यावर अनिवासी भारतीय झाल्यास मुदत पूर्ण झाल्यावर खाते बंद करावे लागते.
- खाते पोस्ट ऑफिस, सरकारी /खाजगी बँकेत उघडता येते. एक व्यक्ती एक खाते, अज्ञान मुलांच्या नावे सहअर्जदार म्हणून खाते उघडता येते. नामनिर्देशन सोय आहे.
- एका आर्थिक वर्षात ₹५०० ते ₹१,५०,०००/- भरता येतील. किमान रक्कम न भरल्यास खाते निष्क्रिय होईल, दंड भरून सक्रीय करता येईल.
- जानेवारी ते मार्च २०२२ या कालावधीसाठी मान्य व्याजदर ७.१% होता. दर तीन महिन्यांनी यात बदल होऊ शकतो. ५ तारखेला किंवा त्यानंतर किमान शिल्लक असलेल्या रकमेवर मान्य केलेल्या दराने व्याज वर्षाअखेर दिले जाते.
- काही अटींवर तिसऱ्या ते सहाव्या वर्षामध्ये कर्ज तर सातव्या वर्षापासून कोणत्याही कारणासाठी विनापरतावा रक्कम काढता येणे शक्य.
- भरलेली रक्कम, व्याज, मिळणारी पूर्ण रक्कम करमुक्त. ८० सी करसवलतीस पात्र.

राष्ट्रीय पेन्शन योजना -

- पेन्शनला पर्याय म्हणून सरकारने १ जानेवारी २००४

रोजी लष्करी सेवेव्यतिरिक्त सर्वांना सक्तीने लागू केलेली योजना. खाजगी संस्थाना ऐच्छिक. दोन प्रकारच्या योजना - संघटित क्षेत्र आणि सर्वसाधारण क्षेत्र.

- १ जानेवारी २००९ पासून सर्वांना खुली. परदेशस्थ भारतीय हे खाते उघडू शकतात. टियर १ आणि २ असे दोन खाते पर्याय आहेत. टियर १ हे पेन्शन खाते, टियर २ बचत खाते, दुसरे खाते उघडले नाही तरी चालते. नामनिर्देशन सोय आहे.
- किमान गुंतवणूक वार्षिक ₹ १,०००/- . कमाल मर्यादा नाही.
- १८ ते ७० वर्षांच्या व्यक्तीस खाते उघडता येते. अनिवासी भारतीयही खाते उघडू शकतो. योजनेचा किमान कालावधी ५ वर्षे कमाल ५७ वर्षे.
- ६०व्या वर्षापासून ७५ व्या वर्षापर्यंत कधीही खाते बंद करता येते. ६०% रक्कम करमुक्त, एकरकमी काढून घेण्याचा पर्याय, ४०% रक्कम उपलब्ध पेन्शन योजनेत गुंतवावी लागते.
- एनपीएस योजनेचे संपूर्ण नियमन पीएफआरडीए या पेन्शन नियमकाद्वारे.
- येथे एक निश्चित प्रमाणात जिथे आपले योगदान, विविध मालमत्ता - इक्विटी, बॉन्ड्स, सरकारी सिक्युरिटीज आणि आपल्या आवडीनुसार वैकल्पिक गुंतवणुकीत गुंतविले जाते. फंड मॅनेजर आणि गुंतवणूक मालमत्ता प्रमाण यात बदल करता येणे शक्य.
- या योजनेचे कार्य म्युच्युअल फंडच्या बॅलन्स योजनेनुसार, नियमानुसार शेअरमधील गुंतवणुकीची मर्यादा ठरवण्याचे स्वातंत्र्य किंवा आपल्या जीवनचक्रानुसार शेअर्स गुंतवणूक करण्याचे स्वातंत्र्य. सरकारी कर्मचाऱ्यांसाठी समभाग गुंतवणूकीवर ५०% तर इतरांना ७५% कमाल मर्यादा.
- योजनेत तीन वर्षे पूर्ण करणाऱ्या सभासदास त्याच्या



- आणि मालकाच्या, लाभ रकमेच्या २५% रकम योग्य कारणासाठी (लग्न, घरबांधणी, आजारपण शिक्षण) काढण्याची परवानगी देण्यात आली आहे. पाच वर्षांच्या अंतराने तीनवेळा अशी रकम गरजेनुसार काढता येऊ शकेल आणि ती करमुक्त असून यामुळे मोठा आकस्मिक खर्च भागवता येऊ शकेल.
- यातून मिळणारा परतावा निश्चित नसला तरी दीर्घ मुदतीत योग्य पद्धतीने गुंतवणूक करून करबचत होऊन भांडवलवृद्धी होण्याची शक्यता जास्त आहे.

- ८० सी करसवलतीशिवाय ८० सीसीडी(बी१) नुसार ₹५०,०००/- ची अतिरिक्त करसवलत. या दोन्हीही खात्यांचा गरजेनुसार कौशल्यपूर्ण वापर करता येणे शक्य आहे. ती ऑनलाईनही उघडता येतात. या दोन्ही खात्यात मोठी रकम जमा होत असल्याने नामनिर्देशनाशिवाय ती नक्की कुणास मिळावी यासंबंधी स्पष्ट खुलासा इच्छापत्रात करावा. आपल्या आयुष्याच्या जोखीम व्यवस्थापनाच्या दृष्टीने अत्यावश्यक अशा जीवनविम्याची माहिती यापुढील भागात घेऊयात. ◆

(...पान ९ वरून)

## असा घडला शिक्षण विभाग

कार्यकर्त्यांनी दिली. तसेच ग्राहक न्यायालयातील तीन दाव्यांचे नाट्यरूपी सादरीकरण केले.

पालघर विभागाच्या सहकार्याने भारतीय मानक ब्युरो मार्फत केळवे येथील आदर्श विद्यामंदिर व माहीम येथील भुवनेश कीर्तने विद्यालय या शाळांतील नववी व दहावीच्या विद्यार्थ्यांसाठी शिबिरेही घेण्यात आली आहेत.

मुंबईत दरवर्षी वॉर्ड निहाय विज्ञान प्रदर्शने भरवली जातात. स्नेहल वारके या कार्यकर्तींच्या विशेष प्रयत्नाने या प्रदर्शनात 'जागो ग्राहक'चा स्टॉल ठेवण्याची परवानगी मिळाली. कम्प्युटर हाताळणे व सायबर गुन्हेगारीत होणारी फसवणूक ही आणि इतर माहितीही मुलांना दिली जाते. बँकेचे ऑनलाईन व्यवहार करताना घ्यायची काळजी या विषयावरही शिक्षण विभागाच्या कार्यकर्त्यांनी ठिकठिकाणी प्रबोधन केलेले आहे. त्यावर एक संवादरूपी नाटुकली भाग्यरेखा जोशी, वर्षा भुर्के आणि उदय पिंगळे यांनी सादर केली होती.

माटुंगा येथील SNDT महाविद्यालय, झुनझुनवाला कॉलेजमध्येही वसुंधरा देवधर यांची व्याख्याने झाली. मालाड येथील बाफना कॉलेजमध्येही वसुंधरा देवधर, शर्मिला रानडे, मंगला गाडगीळ यांनी व्याख्याने दिली आहेत.

रेशनिंग ऑफिस, कामगार कल्याण केंद्र येथेही पत्रकं वाटून, पोस्टर्स दाखवून, प्रशिक्षणे घेऊन प्रबोधनाचे काम केले गेले. ठिकठिकाणी होणा-या पंचायत पेठांमध्ये जागो ग्राहक स्टॉल ठेवण्याची पद्धत आहे. इथे वजनमापातील फसवणूक, दूध भेसळ ओळखण्यासाठी प्रात्यक्षिकं करणे अशा गोष्टीही केल्या जातात. कोण होईल चतुर ग्राहक या प्रश्नमंजुषेद्वारे सजक ग्राहकतत्वाचे महत्व समजावून सांगण्यात येते. मुंबई बाहेरील पेठांमध्येही कार्यकर्त्यांनी

भाग घेतला. त्यासाठी तेथे वास्तव्य केले, तर पालघरच्या पेठेत शाडूच्या मातीचा गणपती व कागदी पिशव्या तयार करणे याच्या कार्यशाळा घेण्यात आल्या.

मंगला गाडगीळ विभाग प्रमुख झाल्या आणि कोरोना आला. पण त्यांनी शांत न बसता ऑनलाईन कार्यक्रम सुरू केले. विविध लेख वर्तमानपत्रात लिहून दिले. विविध वेबिनारचे आयोजन केले. यामध्ये अध्यक्ष आपल्या भेटीला या सदराखाली प्रत्येक भौगोलिक विभागाच्या अध्यक्षांना आमंत्रित केले. डॉ. हेमंत जोशी, डॉ. शेणॉय, गिरीश जाखोटिया, अनुराधा नरसाळे, डॉ सुहासिनी संत, डॉ मानसी राजाध्यक्ष अशा अनेकांची ऑनलाईन व्याख्याने झाली. डॉ स्मिता लेले यांची अनेक व्याख्याने झाली. त्यांच्या व्याख्यानाला तर सहभागींचा आकडा पाचशेपर्यंत गेला होता.

वसुंधरा देवधर यांनी जपान मधील वास्तव्यात तेथील शोदानरेन व जेसीसीयू या दोन ग्राहक संस्थांना भेट दिली होती. तर शुभदा चौकार यांनी त्यांच्या स्वीडन येथील वास्तव्यात स्वीडिश कंझुमर्स असोसिएशन या ग्राहक संस्थेला भेट दिली होती.

२४ डिसेंबर, १५ मार्च या ग्राहक दिनी आकाशवाणीच्या विविध केंद्रांवरून, दूरदर्शनवरून ग्राहक संबंधित माहिती व मार्गदर्शन करण्यात येते. आपल्या संस्थेचे ग्राहक तितुका मेळवावा हे मासिक म्हणजे संस्थेची माहिती देणारे व प्रबोधन करणारे महत्त्वाचे साधन. ज्योतीने ज्योत पेटवावी असे हे शिक्षण विभागाचे कार्य आहे.

जे जे आपणासी ठावे। ते ते इतरांस शिकवावे। शहाणे करून सोडावे सकळ जन ॥ रामदासांच्या या चरणाप्रमाणे शिक्षण विभागाचे कार्य आहे. ◆



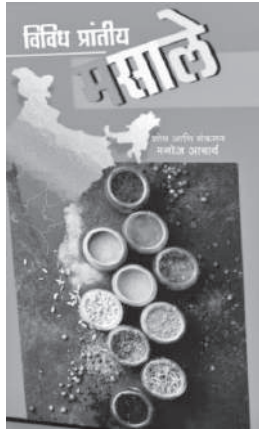
मे २०२२ च्या वाटपातील पुस्तक

- **विविध प्रांतीय मसाले** : शोध आणि संकलन - मनोज आचार्य; प्रकाशक इंडस सोर्स बुक्स; छापील किंमत - १९९/-रु.; वाटपातील किंमत - १३१/-रु.

## विविध प्रांतीय मसाले

एप्रिल महिन्याच्या वाटपात आपण 'मसाला कॉम्बो पॅक' देत आहोत. त्याबरोबरीने 'विविध प्रांतीय मसाले' हे पुस्तक देत आहोत.

ऐतिहासिकदृष्ट्या हे सर्व पदार्थ औषधे, तेले, मलमे, पूजा इ. साठी वापरले जात होते. पण स्वयंपाकात यांनी कधी प्रवेश केला, याचा पुरावा निश्चितपणे उपलब्ध नाही.



परंतु रामायणातही यांचा उल्लेख आढळतो.

लवंग, मिरे, जिरे, बडीशेप, कढीपत्ता, सब्जा, कोकम असे २६ मसाल्याचे पदार्थ स्वयंपाकात अधिक प्रमाणात वापरले जातात. त्यांचे औषधी गुणधर्म या पुस्तकात दिले आहेत.

गरम मसाला हा सर्वांचा राजा. सुमारे २० पदार्थांचा वापर करून प्रांतानुसार व तेथे पिकत असलेल्या पदार्थानुसार यांचे प्रमाण बदलताना दिसते. अशा काही गरम मसाले कृती या पुस्तकात दिल्या आहेत.

मालवणी मसाला, कांदा-लसूण मसाले, पंजाबी, सिंधी, गुजराथी, राजस्थानी, बंगाली, ओडिसी मसाले

यांची तपशीलवार माहिती यात आहे. कोकणी, सीकेपी, गोमांतकीय, कोळी, भंडारी, आगरी, सातपाटी कोळी, वाडवळी, सामवेदी, ब्राह्मणी, सारस्वती मसाले यांची माहिती यात दिली आहे.

कोणते पदार्थ प्रथम व कोणते नंतर व कसे भाजावेत व कसे एकत्रित करावे, त्यांची बेगमी करताना काळजी कशी घ्यावी, हेही पुस्तकात दिले आहे.

आपण जरी टिकाऊ मसाले वापरत असलो, तरी पदार्थ अधिक रुचकर, चविष्ट व चमचमीत व्हावा म्हणून ताजे वाटणही करतो. असे घाटी काळे वाटण, खानदेशी वाटण इ. वाटणाचे प्रकारही यात आहेत. आणि माश्यांसाठी- सुरमई, पापलेट, वाम यांच्यासाठी वेगळी वाटणेही दिलेली आहेत.

या शिवाय दूध व चहा मसाला, चाट, दाबेली, धने-जिरे, पावभाजी, पाणीपुरी, पिड्डा, तंदुरी, चिकन यांसाठीच्या मसाल्यांची कृती यात आहे. जेवणात लोणचे हवेच म्हणून कैरी, लिंबू लोणचे आणि जेवण झाल्यावर मुखशुध्दी म्हणून मसाला सुपारीही आहे.

असं हे मसालेदार पुस्तक घ्या आणि चमचमीत पदार्थ बनवा!

- अनुराधा नरसाळे

वाटपातील नवीन संघ				
1.	मुंबई	सम्राट ग्राहक संघ	12513 PG	सभासद 10
2.	मुंबई	नंदकुमार ग्राहक संघ	31231 VP	सभासद 12
3.	मुंबई	इस्टर्न विंड्स ग्राहक संघ	42112 KL	सभासद 08
4.	मुंबई	ज्योती ग्राहक संघ	21542 MD	सभासद 09
5.	मुंबई	अकमेअमया ग्राहक संघ	42236 GO	सभासद 08
6.	मुंबई	गिरीशिखर ग्राहक संघ	31220 BO	सभासद 09
7.	मुंबई	आस्पेन गार्डन ग्राहक संघ	22235 GO	सभासद 15
8.	मुंबई	रोमेल गॅन्डयूअर ग्राहक संघ	22234 GO	सभासद 14

## जवस खावे रोज!

– डॉ. हेमंत जोशी, (एम.डी. मुलांचे डॉक्टर)

‘रोज ३ ग्रॅम जवस तेल खा’ असे डॉ. डीन ओर्निश त्यांच्या ‘रिव्हरसिंग हार्ट डिसिज’ (हृदयविकार असा बरा करा) या जगमान्य पुस्तकात सांगतात, ते बरोबर आहे.

जवस तेल नाही मिळाले तर १० ग्राम जवस खा.

**जवसाची चटणी** – जवस भाजून मिक्सरमध्ये दळून त्यात तिखट मीठ टाकून (हवे तर साखर टाकून) चटणी करा. हवे तर तीळ, खोबरे, शेंगदाणे टाका, पण कमीत कमी. (आहार संहिता या श्यामा ताई रानडे यांच्या पुस्तकातील कृती)

जवसाचे मुखवास – जवस नुसती भाजून खाल्ली तर चांगली. पण काहीना नुसती जवस खायला आवडत नाही. मग जवस पाव किलो व चवीपुरते अळशी, बडीशेप, धणाडाळ वेगवेगळ्या भाजून थंड झाल्यावर एकत्र करून आणि हवाबंद डब्यात भरून ठेवणे. जर ह्या चारही वस्तू एकत्र नाही मिळाल्या तर ज्या मिळतील त्या भाजून एकत्र कराव्यात. कच्ची बडीशेप भाजताना थोडा मिठाच्या पाण्याचा हबका मारावा.

– सीमा प्रभू, ग्राहक सदस्य- आगाशी, विरार

त्यात ४ ग्रॅम तेल आहे. जवस आपल्याला ओमेगा ३ फॅटी अॅसिड देते. जगायला आपल्याला ओमेगा ३ फॅटी अॅसिड रोज आहारात हवे. पण ते नसते किंवा खूप कमी असते. ते जीवनावश्यक आहे. ते सर्वांना, विशेषतः पोट दिसणाऱ्यांना जरूरी आहे. ते हृदय, रक्त वाहिन्यासाठी चांगले. मधुमेह, रक्तदाब, हृदयविकार टाळायला व ते झाले तर बरे करायला चांगले. त्याने कोलेस्टेरॉल कमी होते. बद्धकोष्ठता कमी होते. पोट रोज नीट साफ होते. अॅलर्जी कमी होते. ओमेगा ३ तेल मेंदू बनवायला लागते.

मुलांचा मेंदू सर्वाधिक वाढतो आईच्या पोटात व नंतर पहिल्या ३ वर्षात, म्हणून गर्भवतींना रोज १० ग्रॅम जवस द्या. सर्व लहान मुलांना रोज १० ग्राम जवस खाऊ घाला. ज्यात आपण खोबरे, शेंगदाणे टाकतो, त्या सर्व पदार्थात जवस घाला.

डीएचए हे एक ओमेगा ३ फॅटी अॅसिड आहे. ते थोड्या प्रमाणात असलेली अनेक अति महाग औषधे व अन्न पदार्थ बाजारात आहेत. अन्न, औषध वा बाजारातील अन्न घेतले तर खूप महाग पडते. ते अन्न म्हणून जवस रूपात घेऊ या. एका माणसाला रोज १० ग्रॅम जवस म्हणजे महिन्याला ३०० ग्रॅम लागेल. ३-४ माणसांच्या कुटुंबाला दरमहा १ किलो लागेल. ♦



### प्रतिसाद

संपूर्ण अंक वाचला. नेहमीप्रमाणेच अंक चांगला, माहितीपूर्ण आणि उपयुक्त आहे. पृष्ठ क्र. १९ वर ‘आपले पर्यावरण’ हा लेख आहे. प्रा. वालावलकर यांच्या तोंडचे एक विधान या लेखांत उद्धृत केले आहे. ‘आपल्या घरात एखादा नवीन सजीव शिरला की त्याला चिरडा, विष घालून मारा असे करतो. कोणताही प्राणी दुसऱ्या प्राण्याचा विनाकारण जीव घेत नाही.’ असे ते विधान आहे.

मला यात पर्यावरणाचा अतिरेक दिसतो. तुमच्या घरात साप शिरला, उंदीर, पाली, मुंग्या, झुरळे, घुशी, वाळवी, गांधील माशा इत्यादि सजीव आले तर त्यांचे

## सजीवांवर अतिरेकी प्रेम नको!

काय स्वागत करायचे का? आपल्या सुरक्षेसाठी आपण घर बांधीत असतो. ती सुरक्षा धोक्यात आणणाऱ्या सर्व सजीवांना चिरडणे, ठेचणे, विष घालून मारणे इत्यादि कृती कराव्याच लागतात. नाहीतर डासांना का मारता? रोगजंतूंना तरी का मारता? कोरोना विषाणु हाही पर्यावरणाचा घटक नव्हे का? त्याला का मारायचा? अतिरेकी प्राणी प्रेमी, अतिरेकी पर्यावरणवादी, अतिरेकी बुद्धीप्रमाणवादी यांनी आपले अतिरेकी विचार खुशाल मांडावेत, पण सुबुद्ध व व्यवहारी सर्वसामान्य माणसांनी अशा अतिरेकी गोष्टींपासून दूर रहावे.

– डॉ. भा. वा. आठवले, वय ९३, देवगड, सिंधुदुर्ग



# 4<sup>th</sup> Anniversary of MahaRERA Conciliation

- Shirish Deshpande  
Chairman – MGP

**Fourth Anniversary of MahaRERA Conciliation Forum was celebrated on 10th March 2022 by Mumbai Grahak Panchayat at Thane. It was a full day programme in the presence of 30 MGP conciliators. Here is the Gratitude expressed by our Chairman on this occasion-**

I compliment MahaRERA Chairman Ajoy Mehta, Secretary Dr. Vasant Prabhu and entire MahaRERA team for encouraging and extending full support to MahaRERA Conciliation Forum.

My special thanks to Ajoy Mehta Sir for his decision to refer large number of pending Complaints to Conciliation Benches. This shows the faith and confidence he has in all our Conciliators and Conciliation mechanism.

I must say, without fear of contradiction, that the success achieved by MahaRERA Conciliation is simply amazing, unprecedented and unparalleled in the history of Conciliation in India.

I compliment NAREDCO, CREDAI & MCHI leaders and all their Conciliators for making MahaRERA Conciliation Forum a grand success.

I profusely thank Sachin Dashpute of MahaRERA, Sangam Jadhav, Jaya Sawalekar, and other coordinators who have been doing really wonderful job in coordinating and providing technical support for all Conciliation Benches.

I am happy to see MGP Conciliators doing their best to give speedy relief to aggrieved consumers and appreciate their contribution.

Last, but not the least, I cannot forget even for a moment, the great and admirable contribution made by ex-Chairman of

MahaRERA Gautam Chatterjee, but for whom MahaRERA Conciliation wouldn't have seen light of the day. The unique support extended by Dr. Niranjana Hiranandani, Rajan Bandelkar, Dr. Abhyankar & his team in CREDAI and MCHI office bearers in 2018 in creation of MahaRERA Conciliation Forum is simply unforgettable and I am personally grateful to all of them.

The MahaRERA Core Committee deserves a special mention for ensuring successful implementation of Conciliation Forum.

On this 4th Anniversary of MahaRERA Conciliation, my Best Wishes to all Conciliators. Let's continue to strive hard to make Conciliation a much sought-after dispute resolution process by aggrieved consumers. ♦

## Only One Toll Plaza Within 60 Km

"I will ensure that there will be only one toll plaza within 60 km and if there's a second toll plaza, then it will be shut in the next three months," Minister of Road Transport Nitin Gadkari said, replying to a discussion in the Lok Sabha on the demands for grants pertaining to the road transport and highways ministry. He also said that the people residing near the toll plazas will be able to get passes with the use of Aadhar cards.

Speaking about the infrastructure development projects in Jammu and Kashmir, the minister said that around 1,000 people are working on the Zojila tunnel project at present. "In Jammu and Kashmir projects worth ₹7,000 crores are underway. About 1,000 people are working inside the Zojila tunnel at -8 degrees celsius," Gadkari said. ♦

# Crypto Currency Ads- New Guidelines

- Vasundhara Deodhar

The Budget presented in February by Hon. Finance Minister has defined Crypto Currency and some other digital assets as Virtual Digital Assets (VDA). These are advertised, particularly targeting the young generation. Advertising Standards Council of India (ASCI) has come up with Guidelines for the advertisements of such VDAs. In our continuous effort to spread awareness given below are the points regarding, 'What are the VDAs as mentioned in the IT Act' and 'What are the important guidelines of ASCI with respect to adverts of VDAs'.

## Definition of Virtual Digital Assets under the Income Tax Act (in detail)

The Clause 47A of the Income Tax Act, introduced under section 2 defines Virtual Digital Assets.

(a) any information or code or number or token (not being Indian currency or foreign currency), generated through cryptographic means or otherwise, by whatever name called, providing a digital representation of value exchanged with or without consideration, with the promise or representation of having inherent value, or functions as a store of value or a unit of account including its use in



(c) any other digital asset, as the Central Government may, by notification in the Official Gazette specify.

The Central Government may, by notification in the Official Gazette, exclude any digital asset from the definition of virtual digital asset.

Some points from the 'ASCI guidelines for Advertising & Promotion of VDAs and Services'

- All ads for VDA products and VDA exchanges, or featuring VDAs, must carry the following disclaimer:

**"Crypto products and NFTs are unregulated and can be highly risky. There may be no regulatory recourse for any loss from such transactions."**

- Such a disclaimer must be made in such a manner, that it is **PROMINENT and UNMISSABLE** by an average consumer

There is no plan to introduce a cryptocurrency and currently it is unregulated in India, Minister of State for Finance Pankaj Chaudhary told the Rajya Sabha, on March, 15, 2022 in a written reply.

"Reserve Bank of India (RBI) does not issue cryptocurrency. Traditional paper currency is legal tender and is issued by RBI in terms of provisions of RBI Act, 1994. A digital version of traditional paper currency is called Central Bank Digital Currency (CBDC)," the minister said.

any financial transaction or investment, but not limited to investment scheme; and can be transferred, stored or traded electronically;

(b) a non-fungible token or any other token of similar nature, by whatever name called;

- Specific suggestions are in place as to how the Disclaimer / Caution message is to be placed, read, delivered for various modes of adverts, such as audio, Video, Social media etc. It is made amply clear



that the consumer should not miss it, even in the Video of 15 seconds.

- The words “currency”, “securities”, “custodian” and “depositories” may not be used in advertisements of VDA products or services as consumers associate these terms with regulated products.
- No advertisement for VDA products or exchanges may show a minor or someone who appears to be a minor, directly dealing with the product, or talking about the product

- No advertisement may show that VDA products or VDA trading could be a solution to money problems, personality problems or other such drawbacks.
- No advertisement shall contain statements that promise or guarantee future increase in profits.
- VDA products may not be compared to any other asset class which is regulated.

These guidelines will be applicable to all advertisements released or published on or after the 1st of April 2022. Advertisers and media owners must also ensure that all earlier advertisements must not appear in the public domain unless they comply with the guidelines, post the 15th of April 2022.

It is therefore important that we as consumers try to be vigilant and ready to complain if we find any advert that violets these guidelines which are in addition to other guidelines like Celebrity endorsement etc.



## Do not wrap food in printed paper

The Food and Drug Administration (FDA) in Maharashtra has appealed to the food vendors not to wrap any eatables in newspapers while selling them to customers as the ink used for printing is harmful. Directing the vendors

to stop giving food items like ‘vada pav’, ‘pohe’, sweets, bhel and others wrapped in newspapers to customers, the FDA also warned of a strict action if the practice is not stopped.



While giving a food parcel, the vendors often wrap the items in a newspaper. Since the ink used for printing newspapers is made up of chemicals, offering hot food items like vada pav, pohe, bakery products and other such food items in newspapers can be dangerous.





## ग्राहक पंचायत पेठ आता गोरेगांवमध्ये

– अनुराधा देशपांडे

दोन वर्षांच्या कोरोनामुळे उद्भवलेल्या सक्तीच्या विश्रांतीनंतर पंचायत पेठांनी २०२२ वर्षात दमदार पदार्पण केले. पुणे आणि दापोली येथे झालेल्या पंचायत पेठेच्या यशस्वी आयोजनाने परत एकदा पंचायत पेठा झळाळून उठल्या.

मुंबई ग्राहक पंचायत पेठ गोरेगाव येथे दि. ८ एप्रिल ते १२ एप्रिल पर्यंत जवाहर नगर हॉल, सरदार वल्लभभाई पटेल भवन, एस. व्ही. रोड, गोरेगाव पश्चिम येथे आयोजित करण्यात आली आहे, पेठेची वेळ दुपारी १२ ते रात्री ८.३० असेल आणि शनिवार व रविवार सकाळी ११ ते रात्री ८.३० असेल.

वैविध्यपूर्ण उत्पादनांनी ही पेठ सजलेली असेल. अशा ह्या पंचायत पेठेला भेट देण्यासाठी समस्त ग्राहक वर्गाला आग्रहाचे निमंत्रण!

### दापोली पेठेची क्षणचित्रे



### पुणे पेठेची क्षणचित्रे

