

आशियातील सर्वात मोठ्या स्वयंसेवी ग्राहक संघटनेचे मुखपत्र

RNI No. MAHBIL/2011/39044

वर्ष ११ | अंक ०७ | ऑक्टोबर २०२२ | मूल्य रु. ५/-



Grahaak Tituka Melwawa

ग्राहक

तितुका मेळवावा



दादर पेठेची क्षणचित्रे



दादर पेठेचे उद्घाटन केल्यावर पेठेचा आनंद घेताना डॉ. मानसी राजाध्यक्ष व अनुराधा देशपांडे



कार्यकर्त्यांशी संवाद साधताना डॉ. मानसी राजाध्यक्ष



घरगुती कचरा व्यवस्थापनाचे प्रात्यक्षिक देताना पराग रेडकर व अन्य कार्यकर्ते



शिवसेना आमदार मनिषा कायंदे यांची पेठेला भेट आणि कार्यकर्त्यांशी संवाद



संगीत संयोजक कमलेश भडकमकर यांची पेठेला भेट



ग्राहक शिक्षण - पंचायत पेठेची खासियत



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, मंगला गाडगीळ (स्वीकृत),
आलोक हर्डीकर (स्वीकृत),
अभय जोशी, पराग रेडकर,
अर्चना पानगांवकर (स्वीकृत)

निमंत्रित

- अध्यक्ष, खरेदी समिती
- समन्वयक पर्यावरण विभाग

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

अनुक्रमणिका

ऊर्जादायी दादर पंचायत पेट	४
‘जॉन्सन बेबी पावडर’चा मुंबई परवाना अखेर रद्द	४
संपादकीय	५
‘कुबेर’ ने दिले समाधान!	६
घरची ताजी भाजी!	७
‘जल’महात्म्य!	८
‘एतिहाद’ला दे धक्का!	९
शिखर ग्राहक संस्था : राष्ट्रीय संमेलनात MGP	१०
मिठाई घेताय... सावधान!	११
दुपारचे भोजन	१२
मुदत ठेवी	१४
पुण्यात रंगतदार स्नेहमेळावा	१५
वाचू आनंदे	१६
सृजनात्मक दिवाळी	१७
घरच्या घरी कंदील करा!	१८
Online Frauds: How to Protect...	१९
Buying an AC, Be Careful	२०
File Unresolved Credit Score...	२१
‘80k tons of CO2 emissions from...	२२
युपीआय द्वारे पेमेंट करतांना घ्यायची काळजी	२३

इतिनिर्णय!

केंद्र सरकारच्या व्यापार आणि उद्योग मंत्रालयातर्फे अॅड. शिरीष देशपांडे यांची **Coffee Board** वर ग्राहक प्रतिनिधी म्हणून तीन वर्षांसाठी नियुक्ती करण्यात आली आहे.

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

ऊर्जादायी दादर पंचायत पेठ

– अनुराधा देशपांडे

अध्यक्ष, ग्राहक पंचायत पेठ

दादर येथील पंचायत पेठेचे अनौपचारिक उद्घाटन दादर-माहीम-वांद्रे विभागाच्या अध्यक्षा डॉ. मानसी राजाध्यक्ष ह्यांचे हस्ते संपन्न झाले. श्री गजाननाच्या प्रतिमेला हार घालून मानसी ताईंनी उद्घाटन झाल्याचे जाहीर केले. त्यानंतर विविध विभागांतून आलेल्या कार्यकर्त्यांबरोबर त्यांनी संवाद साधला. कोरोनामुळे दोन वर्ष खंडित

दादर पंचायत पेठेत पॅकिंगचा कार्डबोर्ड, प्लॉस्टिक, कागद असा सुका कचरा जमवून Bintix संस्थेला पुनर्चक्रीकरणासाठी दिला. दहा दिवसात दोनदा ते येऊन हा कचरा घेऊन गेले.



दादर पेठेच्या उद्घाटनप्रसंगी डॉ. मानसी राजाध्यक्ष, पेठ अध्यक्ष अनुराधा देशपांडे आणि पेठेतील कार्यकर्त्यांची टीम

झालेल्या पंचायत पेठा परत नवीन उत्साह, अधिक ऊर्जा, नावीन्य घेऊन ग्राहकांसाठी सज्ज झाल्या आहेत. ह्या शृंगलेतील पहिल्या दादर येथील पेठेची उलाढाल रुपये १,८८,६७,७९७ एवढी झाली. सातत्याने पडणारा पाऊस आणि अचानक उद्भवलेल्या अनेक अडचणींना तोंड देत ह्या पेठेला मिळालेला प्रतिसाद व उलाढाल नक्कीच नोंद घ्यावी अशी आहे. पंचायत पेठ समिती सदस्य आणि

दादर विभागातील कार्यकर्ते, इतर भौगोलिक विभागाचे कार्यकर्ते, शिक्षण व पर्यावरण विभागाचे कार्यकर्ते यांच्या एकत्रित सहभागातून पेठ संपन्न झाली. आपल्या परंपरेप्रमाणे यंदाही दादर येथे पंचायत पेठेत विविध सामाजिक संस्थांना विनामूल्य स्टॉल देण्यात आले. या ऊर्जेच्या बळावर पुढील पेठाही अशाच यशस्वी होतील, अशी अशा आहे.

‘जॉन्सन बेबी पावडर’चा मुंबई परवाना अखेर रद्द

अन्न व औषध प्रशासनाने (FDA) मुंबईमधील जॉन्सन अँड जॉन्सन प्रा. लिमिटेडचा जॉन्सन बेबी पावडरचा उत्पादन परवाना रद्द केला आहे. ह्या बेबी पावडरमधील नमुन्यांची एफडीए प्रशासनाच्या नाशिक आणि पुणे येथील औषध निरीक्षकांनी दर्जा-चाचणी घेतली. यामध्ये वरील पावडर सदोष आढळल्याने हा निर्णय घेण्यात आला.

जॉन्सन बेबी पावडरमधील पीएच संतुलन योग्य नसल्यामुळे ही पावडर नवजात शिशू आणि बालकांच्या त्वचेसाठी योग्य नसल्याचा निष्कर्ष काढून या पावडरला अप्रमाणित घोषित करण्यात आले आहे. सदर कंपनीने शासकीय



विश्लेषकांचा अहवाल मान्य नसल्याचे सांगत केंद्रीय औषध प्रयोगशाळेकडून फेरचाचणी होण्यासाठी नाशिक व पुणे येथे अर्जही केला होता.

केंद्रीय औषध प्रयोग शाळेने कलकत्ता येथील केंद्रीय औषध प्रयोगशाळेत या नमुन्यांच्या पीएच (Ph) पातळीची चाचणी केली. परंतु त्यातही ही पावडर अप्रमाणित घोषित करण्यात आली. हा पुरावा निर्णायक मानला गेला. यानंतर कंपनीस या उत्पादनाचा साठा बाजारातून काढून घेण्याच्या सूचना देण्यात आल्या.

(संकलित वृत्त) ♦



ज्योत से ज्योत जगाते चलो!

दिवाळी हा प्रकाशाचा, तेजाचा उत्सव. या काळात आपण स्वतःचे घर उजळतोच, पण आसपासच्या अंधाराला पुसून टाकायचा प्रयत्न करतो. म्हणून आपल्या संस्कृतीत दिवाळीला घराबाहेर दिवा ठेवणे, अंगणात/व्हरांड्यात रांगोळी काढणे, आवारात आकाशकंदील लावणे याला महत्त्व आहे. आपले स्नेही, मदतनीस सर्वांना फराळाची ताटे वाटण्याचा प्रघात आहे. आनंद लुटा आणि वाटा! दुसऱ्यांना देण्यातला आनंद उपभोगा- याची प्रचिती देणारा हा सण.

मनात आले, आपल्या संस्थेच्या कार्यकर्त्यांना या प्रचीतीसाठी दिवाळीच्या निमित्ताची गरज नाही! कायम दुसऱ्यासाठी काहीतरी करण्याच्या इर्षेने पछाडलेल्यांचाच हा मेळा! सध्या चाललेल्या मुंबई ग्राहक पंचायत पेठा बघा- कितीतरी कार्यकर्त्यांच्या अफाट मेहनतीच्या बळावर आपण सारे ग्राहक खरेदीचा आनंद लुटतोय. सततचा पाऊस, महागाई यांच्याशी सामना करत आपली वितरण यंत्रणा सुरळीतपणे सुरू आहे, त्यातही नवीन उत्पादनांची भर पडत आहे. त्याचाही प्रसार पेठांमधून होत आहे. शिक्षण विभागाचे कार्यकर्ते प्रत्येक पेठेत दालन उभारून ग्राहक-प्रबोधन करत आहेत. काही कार्यकर्ते पर्यावरणाची जागरूकता पसरवत आहेत. ग्राहक हिताच्या चळवळीही आपल्या संस्थेत सतत सुरूच आहेत.

यामागची प्रेरणा काय?

**‘एकच ठावे काम मला,
प्रकाश द्यावा सकलांना!’**

मध्यंतरी आपला २०२१-२२ चा वार्षिक अहवाल प्रसिद्ध झाला. तो हाती आल्यावर आपले कार्याध्यक्ष शिरीष देशपांडे यांनी सर्व कार्यकर्त्यांना कौतुकाची थाप दिली. ते म्हणाले, ‘आपल्या संस्थेच्या वार्षिक सर्वसाधारण सभेत सादर करायचा वार्षिक अहवाल डोळ्याखालून घातला आणि एक लोकप्रिय गाणं थोडंसं बदल करून मनात गुणगुणू लागलं: बाई, बाई, MGPच्या कार्याचा कसा पिसारा फुलला... अहवाल काळात, त्या आधी आणि नंतरही

आपल्या कार्यकर्त्यांनी प्रतिकूल परिस्थितीतही जे काम केलंय ते पाहिल्यावर मन थक्क झालं आणि मी आपल्या सर्व कार्यकर्त्यांना मनापासून सलाम ठोकला. किती वेगवेगळ्या अंगांनी आपले कार्यकर्ते संस्थेसाठी काम करतायत हे पाहून ऊर अभिमानाने भरून येतो. आपल्या कार्यकर्त्यांनी हा जो सर्व कार्याचा फुलवलेला बहुरंगी, लोभस फुलोरा आहे तो बघितल्यावर या सर्व कार्यकर्त्यांचे कौतुक कोणत्या शब्दांत करायचं, तेच मला कळत नाही. संस्थेसाठी अत्यंत निष्ठेने, सेवाभावी वृत्तीने, अथक योगदान देणाऱ्या या सर्व कार्यकर्त्यांमुळेच आपल्या संस्थेची आजवरची गौरवशाली वाटचाल शक्य झाली आहे.’

सलग ४७ वर्षे स्वयंसेवी पद्धतीने कामाची कमान चढती ठेवणे- हे आजच्या काळात अतुलनीय आहे.

‘दिव्य तेज अंतरी आमच्या’ असलेली माणसे एकत्र आली की हे साध्य होऊ शकतं. दीप-आवली म्हणजे अनेक दिव्यांची रांग पूर्ण वाट उजळू शकते!

विंदा करंदीकर त्यांच्या ‘पणत्या’ नामक बाल-कवितेत म्हणतात-

**‘अंगणात लावा पणत्या साठ
वाटसरूंना दिसेल वाट’**

आपली संस्था आज वस्तू व सेवा खरेदीच्या वाटेवरील कितीतरी वाटसरूंना वाट दाखवतेय. आपले कार्यकर्ते ती वाट सातत्याने प्रकाशमान करताहेत. ही दिव्यांची रांग आणखी लांब होत जावो... आपल्या संस्थेच्या तेजाचा प्रभाव वाढत जाओ!

ज्योत से ज्योत जगाते चलो!

- शुभदा चौकर

‘कुबेर’ ने दिले समाधान!

– छाया वारंगे, अध्यक्ष, खरेदी समिती

तांब्याच्या भांड्यातून रोज पाणी पिणे आरोग्यासाठी चांगले, पण ती भांडी किंवा रोजच्या पुजेसाठी लागणारी तांब्या-पितळेची व चांदीची भांडी स्वच्छ व चकचकीत करणे कठीण जाते. भांडी छान निघतात, पण हात काळे होतात, नखांचे कोपरे तर २-३ दिवस काळेच राहतात. भांडी घासताना एक प्रकारचा उग्रवायू तयार होतो, तो तर नकोसाच वाटतो. भांडी घासून थोडावेळ न पुसता राहिली तर पुन्हा डाग पडतात व मेहनत वाया जाते. सभासद भगिनींचे हे तक्रारीचे, नाराजीचे सूर व अनुभव नेहमीच ऐकायला मिळत होते, सणावारी तर जास्तच!

आपण काही वस्तू ग्राहकांच्या सोयीने उत्पादकांकडून बनवून घेतो. मार्च २०१६ मध्ये तरुण उद्योजक नचिकेत विजय बागल यांच्याकडून रोजची भांडी घासण्यासाठी साबण आपल्याला पाहिजे तसा तयार करून घेतला, तो वाटपातून देत आहोत व सभासदांनाही पसंत आहे.

तांबे, पितळ व चांदीची भांडी सहज व ग्राहकांना त्रास न होता स्वच्छ करण्यासाठी पावडर तयार करावी, हे नचिकेत बागल यांना मे २०१८ मध्ये सांगितले होते. त्यांनी तयारीही दाखविली व लॉकडाऊनपूर्वी म्हणजे ऑक्टोबर २०१९ मध्ये प्रयोग यशस्वी झाल्याचे कळविले. नवनिर्मित तयार उत्पादन खरेदी समितीने वापरून पहावे, म्हणून नमुन्यादाखल ‘कुबेर’ नावाने आले. मात्र समोरासमोर सभा होत नसल्याने अभिप्राय उशीरा, जून २०२१ मध्ये आला, तोही ग्राहक हिताय ग्राहक सुखाय उत्पादन असल्याचा! हे उत्पादन यावर्षी गणेशोत्सवाचे औचित्य साधत वितरणात समाविष्ट केले.

कुबेर पावडरने तांबे, पितळ, चांदी, अॅल्युमिनियम अशा सर्व धातूंची उपकरणे अगदी कोणताही त्रास न होता लीलया स्वच्छ व चमकदार होत असल्याचे, चमक जास्त काळ टिकत असल्याचे, कोणताही त्रास न होता स्वच्छतेचे समाधान मिळत असल्याचे अनुभव सभासदांनी फोन करून, मेलस करून, व्हाॅट्सअप मेसेज करून पाठविले. छान उत्पादन वाटपातून सभासदांना दिल्याचा आनंद खरेदी समितीलाही झाला. नचिकेत बागल यांच्या प्रयोगाला मुंबई ग्राहक पंचायतीच्या सभासदांकडून आलेले अभिप्राय म्हणजे मोठे सर्टीफिकेट असल्याचे त्यांनी आपल्याला

फोन करून कळवले. मेकॅनिकल इंजिनियर असलेल्या या तरुण उद्योजकाला आपल्या संस्थेकडून सभासदांचे आलेले अभिप्राय समाधान देऊन गेले, असे त्यांनी कळविले.



सभासदांच्या सोयींचा विचार मनात ठेवून आपण गेल्या महिन्यात किसलेले खोबरे, खपली गहू, सुरती चुरमुरे, मेथी टेपला मिक्स, खोबऱ्याचे काप, खमंग भाजून सोललेले शेंगदाणे याही वस्तू प्रथमच दिल्या. सभासदांनी याही वस्तूंबद्दल अभिप्राय पाठविले व अशा वस्तू नेहमी द्याव्यात, असेही कळविले आहे.

मंडळी, आपल्या तक्रारी, सूचना या नेहमीच सुधारणेला वाव देतात, तर अभिप्राय लाखमोलाचे समाधान देतात, नव्या जोमाने काम करण्यासाठी प्रेरणादायी ठरतात, हेच खरे!

वाटपातील नारळदुधाची सोलकढी होईल, तीही न फाटता!

आपल्या वाटपात कोकोनट मिलक पावडर येते. त्याची सोलकढी करताना ती फुटते, असा अनुभव एका सभासदाने सांगितला होता. ती न फुटता कशी बनवायची ते समजून घ्या -



नारळ पावडरचे दूध करून त्यात आगळ, मीठ व आवडीचे अन्य काही (आले, लसूण) वापरून उकळी काढली तर ते फाटेल. त्याऐवजी, नारळाचे दूध तयार करून ठेवावे. मग आगळात सर्वकाही घालून फोडणी द्यावी व गार झाले की नारळ दूध व फोडणी घातलेला आगळ दोन्ही एकत्र करावे. अशी सोलकढी करून बघा.



घरची ताजी भाजी!

- अर्चना नाईक

नमस्कार मंडळी,

आजच्या या भागात आपण पाहूया की स्वयंपाकघरातील वस्तू वापरून किंवा भाज्यांच्या बियांपासून किंवा निवडलेल्या पालेभाज्यांचा मुळांपासून आपण आपली घरगुती बाग कशी फुलवू शकतो.

१. टोमॅटो :- काही पदार्थात टोमॅटोच्या बिया काढून टोमॅटो वापरले जातात. या बिया कुंडीत घालून वरून एक सेंटिमीटर मातीचा थर घालून पाणी द्या. या बिया रुजून त्यातून छान रोपे तयार होतात. तीन महिन्यांत घरच्या घरी टोमॅटो खायला तयार!



२. वांगी :- वांग्याच्या बिया देखील आपण अशाच पध्दतीने लावून त्याची रोपे तयार करू शकतो.

३. ढोबळी मिरची :- आपल्या नेहमीच्या जेवणात वापरतो ती हिरवी ढोबळी मिरची, तसेच हल्ली बाजारात उपलब्ध असलेल्या विविध रंगाच्या मिरच्या जसे की लाल, पिवळ्या, नारिंगी मिरच्यांची रोपे देखील आपण बिया रुजवून करू शकतो.

४. मिरच्या :- स्वयंपाकात वापरतो त्या हिरव्या मिरच्यासुद्धा आपण बिया वापरून घरच्या घरी उगवू शकतो.

५. काकडी :- काकडीच्या बिया रुजवून काकडीचा वेल, तसेच लाल भोपळा, कारली यांच्या बिया रुजवून त्यांचे वेल उगवू शकतो.

६. पालेभाज्या :- पालेभाज्या निवडून झाल्यानंतर त्याला जर मुळे असतील तर पालक, मुळा वगैरे पुन्हा एकदा रुजू शकतात. भाजी करण्याइतक्या मोठ्या प्रमाणात जरी पालक मिळाला नाही तरी भाजी, कोशिंबीर करून खाऊ शकतो.

७. पुदिना :- पुदिना अतिशय चांगल्या पध्दतीने रुजू शकतो. पुदिना निवडतांना त्याच्या जाडसर दांड्या निवडून कपात पाण्यात उभ्या ठेवून द्या. त्याला लगेच २, ३ दिवसात मुळे फुटतात. मग हे मातीत रुजवून त्यांचे रोप करू शकता. कधी कधी हा प्रयत्न फसेल कारण पाण्यात आरामात राहिलेल्या पुदिनाच्या दांड्या जेव्हा मातीत रुजवता, तेव्हा त्या झाडाला शॉक बसतो. नवीन जागा, नवीन वातावरणात रुळायला वेळ लागू शकतो. पण प्रयत्न सोडायचे नाही.

८. कांदा :- कांदा चिरताना आपण त्याच्या मुळाकडचे जे भाग फेकून देतो ते जमिनीत (मुळाकडची बाजू) रुजवले तर आपल्याला कोशिंबीरसाठी, भाजीसाठी कांद्याची पात मिळू शकते.

९. लसूण :- लसूणाच्या पाकळ्या देखील आपण अशाच पध्दतीने लावून घरच्या घरी लसूणाची पात तयार करू शकतो. पाकळी जमिनीत खोचून त्याचे निमुळते टोक वरच्या बाजूला येईल असे पहावे.

१०. बटाटे :- बऱ्याच वेळा बटाटे ठेवल्यावर त्याच्या डोळ्यातून पालवी फुटते. बटाटे लावताना त्याचे डोळे जमिनीत असे लावावेत की पालवी वरच्या बाजूला येईल. त्यावर मातीचा थर घालून पाणी द्यावे. इथे एक गोष्ट लक्षात घ्यायला हवी ती म्हणजे कुंडी उथळ नसावी. कारण बटाटे जमिनीच्या खाली येणार आहेत. अशाच पध्दतीने रताळी पण लावता येतील.

१०. गाजर :- आपण सगळ्यांनी गाजराचा वरचा भाग काढून पाण्यात ठेवून त्यातून येणारी सुंदर पाने अनुभवली असतील. पण हे रोपटे जरी जमिनीत लावले तरी त्याला गाजर लागत नाही. हे एक शोभेचे झाड म्हणून ठेवता येते. कधी त्याला फुले येतात आणि मग त्यातून आपल्याला बिया मिळू शकतात.

घरच्या घरी असा भाजीपाला उगवताना जे समाधान मिळते ते काही औरच! काय मग करायची का या नव्या प्रयोगाला सुरुवात? ♦



‘जल’महात्म्य !

– डॉ. मानसी राजाध्यक्ष

विज्ञान-लेखिका, शिक्षिका

मुंबई ग्राहक पंचायतीच्या दादर-माहीम-वांद्रे

विभागाच्या अध्यक्ष

धान्य, विशेषतः कडधान्यं कोरडी रहावीत म्हणून किंवा स्वयंपाकघरातले इतरही अनेक पदार्थ कोरडे रहावेत म्हणून आपण त्यातला पाण्याचा अंश जास्तीत जास्त काढून टाकण्याचा प्रयत्न करतो. जेवढा पदार्थ कोरडा ठणठणीत, तेव्हा त्याचा टिकाव जास्त, हा आपल्या स्वयंपाकघरातला मूलमंत्र, आपल्याला कोणी शिकवावा लागत नाही. पाण्याचा अंश असेल तर त्यात कोणतातरी जीव तयार होणार, हे नक्की! हे विज्ञान माहीत असो वा नसो, आपण कडधान्य, धान्य यांच्या साठवणीवर बारीक लक्ष ठेवून असतो. पण एखादी गोष्ट स्वच्छ करायची असेल तर मात्र पाण्याच्या वापराशिवाय ती होऊच शकत नाही.



आपण कडधान्यं पाण्यात भिजत घालतो. धान्याच्या प्रत्येक दाण्याच्या मुखाला एक छोटसं छिद्र असतं, जे आपल्याला एखाद्या भिंगातून सहज दिसू शकतं. त्यातून पाणी हळूच बीजात शिरकाव करतं आणि बीजामध्ये वाढ म्हणजेच जीव जन्माला येतो; अंकुर फुटतो. आता गंमतीचा भाग असा की, बीजामध्ये पाणी जाऊन, बीज फुगलं की पाण्याचा अंश बऱ्याच प्रमाणात काढून टाकून बीज अंधारात ठेवलं तरच त्याला चांगला अंकुर फुटतो म्हणजेच मोड येतो. म्हणूनच तर कडधान्य पाण्यात चांगलं भिजलं की त्यातला पाण्याचा अंश काढून टाकण्यासाठी, आपण ते एखाद्या कापडात घट्ट बांधतो आणि भांड्यात किंवा डब्यात झाकून ठेवतो. या सगळ्या प्रक्रियेत पाणी

‘असणं आणि नसणं’ या ‘कोष्टका’चा खूप मोठा वाटा असतो, नाही का?

पाण्याचा आणखी एक खूप आगळावेगळा गुणधर्म म्हणजे, पाण्याची उष्णता धारण करण्याची क्षमता! पृथ्वीवरच्या इतर कोणत्याही द्रवांपेक्षा पाणी सावकाश तापतं. एक प्रयोग लक्षात घेऊया. आपण सारख्याच मापाचं तेल आणि पाणी वेगवेगळ्या भांड्यात घेऊया. एका बर्नर वर, समजा आधी तेल तापत ठेवूया. ते दोन मिनिटं तापवल्यावर त्याचं तापमान तपासूया; त्याचं बर्नरवर नंतर पाणी तापत ठेवूया आणि मग त्याचही तापमान दोन मिनिटांनी तपासूया. काय आढळेल? एकाच बर्नरवर, एकाच मापाचे दोन द्रवपदार्थ सारखाच वेळ तापवले, म्हणजे त्यांना आपण सारखीच उष्णता दिली तरीही तेलाचं तापमान पाण्यापेक्षा जास्त असतं. याचाच अर्थ तेल पाण्यापेक्षा लवकर तापतं. पाणी सावकाश तापतं. कारण पाण्याची उष्णता धरून ठेवण्याची क्षमता खूप जास्त असते. खूप उष्णता शोषल्यानंतर पाण्याचं तापमान थोडं थोडं वाढतं.

समजा, पाणी चटकन तापलं असतं तर? तर स्वयंपाकघरात एखादं भांडं किंवा पदार्थ थंड करण्यासाठी आपण पाण्यात ठेवल्यावर, पाणी चटकन वाफ होऊन गेलं असतं आणि पदार्थ थंड झाला नसता. भाजी शिजतांना आपण त्यावर ताटली ठेवून, ताटलीवर पाणी घातल्यावर, ते चटकन वाफ होऊन उडून गेलं असतं आणि भाजी शिजायला वेळ लागला असता किंवा भाजी करपली असती. पाणी तापायला वेळ लागतो या गुणधर्माचा वापर करून आपण स्वयंपाकघरातल्या बऱ्याच प्रक्रिया करत असतो.

पाण्याची उष्णता धरून ठेवण्याची क्षमता खूप जास्त असल्यामुळेच, आजूबाजूच्या परिसरातून बरीच उष्णता शोषल्यावर पाण्याची वाफ होते. म्हणूनच तर पाण्याचे कारंजे किंवा तलाव किंवा नदी यांच्या आजूबाजूच्या परिसरात

गारवा असतो. जी गत पाण्याची तीच पाण्याच्या घनरुपाची म्हणजे बर्फाची! बर्फाचीही उष्णता धारण करण्याची क्षमता खूप अचाट आहे. बरीच उष्णता शोषल्यावर बर्फाचं पाणी होतं. आपण बर्फ हातात किंवा बोट्यात धरतो तेव्हा, काही क्षणातच आपल्याला बोटं भाजताहेत किंवा दुखताहेत असं वाटतं, कारण बर्फ आपल्या शरीराच्या त्या भागातून खूप उष्णता शोषतो. आपण खूप वेळ बर्फ हातात धरला तर जखम होऊ शकते.

म्हणून तर स्वयंपाकघरात काम करत असतांना, कधी भाजलं तर भाजलेलं बोट थंडगार पाण्यात हलवत ठेवावं, पण त्यावर थेट बर्फ लावू नये. सगळ्यात योग्य म्हणजे भाजलेलं बोट, वाहत्या पाण्याखाली धरावं. म्हणजे भाजलेला भाग थंड होईल, पण जखम होणार नाही. शिवाय ही प्रक्रियाही १० मिनिटांपेक्षा जास्त वेळ करूच

नये. पण बर्फाची उष्णता धरून ठेवण्याची क्षमता जास्त असल्यामुळे, एखादा पदार्थ खूपच लवकर थंड करायचा असेल तर तो पाण्याऐवजी बर्फात ठेवावा.

बर्फाचा उष्णता धरून ठेवण्याचा म्हणजेच पर्यायाने खूप उष्णता शोषल्यावरच वितळून पाणी होण्याचा गुणधर्म, माणसाच्या खूपच पथ्यावर पडला आहे. तसं नसतं तर जगातल्या सर्व हिमाच्छादित शिखरांवरचा बर्फ सूर्याच्या उष्णतेने काही क्षणात वितळून जगात प्रलय झाला असता. पाणी उष्णता धरून ठेवतं आणि त्याची वाफ व्हायला खूप वेळ लागतो म्हणून बरं; नाहीतर पृथ्वीवरील सर्व समुद्र, काही मिनिटातच वाफ होऊन उडून गेले असते आणि मग पृथ्वीला 'जलग्रह' म्हणण्याऐवजी 'निर्जला' म्हणावं लागलं असतं!!



तक्रार अशी सुटली....

‘एतिहाद’ला दे धक्का!

माझा मुलगा दिपेन कोलते याचे मुंबई ते डब्लिन प्रवासाचे तिकीट माझी कन्या पल्लवी कोलते (अमेरिका) हिने तिचे क्रेडिट कार्ड वापरून बुक केले. एयर लाइन होती एतिहाद. दिपेनला मुंबई आंतरराष्ट्रीय विमानतळावर तेथील कर्मचाऱ्याने क्रेडिट कार्ड दाखवण्याची विनंती केली. दिपेनने क्रेडिट कार्ड पुढे करताच स्टाफने म्हटले की ज्या क्रेडिट कार्डने बुकिंग केले होते तेच क्रेडिट कार्ड दाखवा. दिपेन गोंधळात पडला.

त्याने व्हॉट्सअप वरून पल्लवीच्या क्रेडिट कार्डचा फोटो मागवला. ते दाखवल्यावर स्टाफने सांगितले की, ज्या कार्डने बुकिंग केलं, ते कार्ड सोबत बाळगणे आवश्यक आहे व तसा ‘एतिहाद’चा नियम तुमच्या तिकीटावर लिहिलेला आहे. नाइलाजाने दिपेनने तात्काळ दुसऱ्या विमान कंपनीचे तिकीट काढले, तेही तिप्पट किंमत देऊन.

‘फ्लाइटमध्ये बसण्यापूर्वी क्रेडिट कार्डच्या आवश्यकतेबाबत एतिहादकडून कोणतीही सूचना देण्यात आली नव्हती, सदर फ्लाइट ओव्हरबुक झाली होती, वाहतूक कायद्यांच्या आधारे, फ्लाइट ओव्हरबुक झाल्यामुळे बोर्डिंग नाकारले. एतिहादकडून भरपाई मिळण्याचा मला अधिकार आहे. आता मला तिकीटाच्या

रकमेचा परतावा हवा आहे, अशा प्रकारची तक्रार पल्लवीने एतिहादच्या ग्राहक सेवा केंद्रावर नोंदविली. ग्राहक तक्रार सेवा केंद्रातील कर्मचाऱ्याने सांगितले की, क्रेडिट कार्डाच्या फोटो दाखवला तरी तुम्ही बोर्डिंग करू शकता.

पण एतिहादने तक्रारीला उत्तर दिले नाही व तिकीट रकमेचा परतावा (जो देणे योग्य होते) याबाबत काहीही कळवले नाही. मी मुंबई ग्राहक पंचायत गोरेगाव विभागातील तक्रार मार्गदर्शन कार्यकर्ते उदय चितळे यांना संपर्क केला. चितळे यांनी ‘एतिहाद’कडे माझ्या तक्रारी संदर्भात विचारणा करणारी मेल पाठविली. त्या मेलला सुद्धा ‘एतिहाद’ने उत्तर दिले नाही. चितळे यांनी एतिहादच्या सी.ई.ओ. यांचा ईमेल आयडी शोधून त्यांनाही माझ्या तक्रारीबाबत अवगत केले.

अचानक २० जुलै २०२२ ला पल्लवीकडे तिकीटाच्या रकमेचा परतावा ‘एतिहाद’कडून आला. परंतु आयत्यावेळी काढलेल्या तिकीटाची रक्कम काही मिळाली नाही. चितळे यांच्यासारखे मुंबई ग्राहक पंचायतीचे कार्यकर्ते ग्राहकांना दिलेला देत आहे. त्यांचे आभार.

– मधुरा कोलते, मालाड

शिखर ग्राहक संस्था : राष्ट्रीय संमेलनात MGP

– शर्मिला रानडे, ममता आठल्ये

कॅम्ब्रियुमर कोऑर्डिनेशन काऊंसिल ही मार्च १९९३ मध्ये दिल्लीत स्थापन झालेली नोंदणीकृत 'शिखर ग्राहक संघटना' आहे. आजमितीला भारतातील चाळीसहून अधिक ग्राहक संस्था तिच्या सभासद आहेत. भारतातील ग्राहकांशी निगडित सरकारी धोरणे आणि कायदे यांत ग्राहकहित जपले जाण्यासाठी ही संघटना कार्यरत आहे. मुंबई ग्राहक पंचायत सुध्दा सुरुवातीपासूनच या संघटनेची सदस्य आहे.



दरवर्षी या संघटनेतर्फे राष्ट्रीय संमेलनाचे आयोजन केले जाते, ज्यात वार्षिक सर्वसाधारण सभा सुध्दा घेतली

जाते. देशभरातील विविध ग्राहक संस्था यावेळी एकत्र येऊन ग्राहकोपयोगी विषयांवर विचारांचे आदानप्रदान करून भविष्यातील धोरणे सुनिश्चित केली जातात. त्याचबरोबर सदस्य ग्राहक संस्था करीत असलेल्या कामांचा परिचय करून घेतला जातो.

या वर्षीचे राष्ट्रीय संमेलन छत्तीसगढ मधील रायपूर येथील शहीद स्मारक भवनमध्ये 'उपभोक्ता सुरक्षा एवम शिक्षा फाऊंडेशन' या ग्राहक संस्थेच्या समन्वयाने ९ सप्टेंबर रोजी संपन्न झाले. कार्यक्रमाची सुरुवात अतिशय सुमधुर अशा छत्तीसगढच्या राज्यगीताने झाली. स्थानीय कलाकारांनी छत्तीसगढच्या सांस्कृतिक वारशाची झलक सादर केली. त्यानंतर डॉ. नवीन श्रीवास्तव यांनी उपस्थितांचे स्वागत केले.

'उपभोक्ता उडान' या नावाने संपन्न झालेल्या राष्ट्रीय कार्यशाळेचे उद्घाटन प्रमुख पाहुणे म्हणून राज्य

ग्राहक संरक्षण मंत्री अमरजित सिंह भगत यांच्या हस्ते दीपप्रज्वलनाने झाले. ग्राहक संरक्षणार्थ काही सूचना व मागण्या असल्यास त्या लेखी स्वरूपात द्याव्यात, असे त्यांनी जाहीर केले. उपस्थित ग्राहक संस्थांना त्यांच्या हस्ते सन्मानचिन्ह देऊन गौरविण्यात आले.

निवडक ग्राहक संस्थांना त्यांच्या कार्याविषयी माहिती आणि वर्तमान ग्राहक समस्यांबद्दल भाष्य करण्यासाठी मंचावर आमंत्रित केले गेले. या प्रसंगी प्रथम वक्त्याचा मान मुंबई ग्राहक पंचायतीच्या प्रतिनिधी शर्मिला रानडे यांना देण्यात आला. त्यांनी संस्थेच्या कार्याचा आढावा घेऊन 'महारेरा सलोखा मंच' आणि 'समेट' या संस्थेने नव्याने सुरू केलेल्या पर्यायी तक्रार निवारण मंचाची माहिती दिली. त्यानंतर अन्य ग्राहक प्रतिनिधींनी आपल्या संस्थेने हाती घेतलेल्या उपक्रमांविषयी तसेच आपल्या राज्यातील ग्राहक विषयक नवीन घडामोडींबद्दल माहिती सांगितली. कलिंगा विद्यापीठातील विधी महाविद्यालयाचे प्राचार्य अहमद सुध्दा उपस्थित होते. प्रगत राष्ट्रांमधील ग्राहक संरक्षण धोरणाचा आदर्श डोळ्यासमोर ठेवून आपण वाटचाल करावी असे मत त्यांनी प्रतिपादन केले.

मा. ग्राहक संरक्षण मंत्र्यांनी दिलेल्या आमंत्रणानुसार संध्याकाळी सर्व सदस्य त्यांच्या कार्यालयात भेटीसाठी गेले. पारंपरिक छत्तीसगढी पदार्थांनी आदरातिथ्य करण्यात आले. स्नेहाचे प्रतिक म्हणून प्रत्येक सदस्याला गमछा देऊन सन्मानित करण्यात आले. मिळालेल्या सुसंधीचा फायदा घेत शर्मिला रानडे व ममता आठल्ये यांनी मा. मंत्र्यांना मुंबई ग्राहक पंचायतीच्या उपक्रमांविषयी सविस्तर माहिती दिली.

नवीन संघ

1.	मुंबई	कंबोधी ग्राहक संघ	22179 CH	सभासद 7
2.	मुंबई	अर्जुना गोदरेज ग्राहक संघ	22118 VK	सभासद 15

मिठाई घेताय... सावधान!

- ज्योती मोडक

दिवाळीच्या काळात मोठ्या प्रमाणात मिठाई खरेदी केली जाते. मिठाईमध्ये प्रामुख्याने माव्याचा वापर केला जातो. दुधापासून बनविलेला मावा नाशिवंत असल्यामुळे लवकर खराब होतो. असा खराब मावा मिठाई बनवितांना वापरला, तर आरोग्यावर दुष्परिणाम होतो. मावा घालून बनवलेली मिठाई फार काळ विक्रीस ठेवली तरीही नाशिवंत माव्यामुळे ती मिठाई लवकर खराब होते.

ग्राहकांच्या आरोग्याच्या सुरक्षिततेची काळजी घेणारा असा नवा कायदा अन्न सुरक्षा आणि मानक प्राधिकरणाने २५ सप्टेंबर २०२० रोजी जारी केला; ज्याद्वारे मिठाईच्या दुकानांत non-Packed/loose असलेल्या कंटेनरमध्ये आणि ट्रेमध्ये ठेवलेल्या मिठायांवर 'Best Before date' घालणे बंधनकारक केले आणि १ ऑक्टोबर २०२० पासून याची संपूर्ण देशभर याची अंमलबजावणी करण्याचे जारी केले.

नव्या कायदानुसार उत्पादकांना अन्नपदार्थांवर कालमर्यादेचा उल्लेख करणे बंधनकारक करण्यात आले आहे. मिठाईमध्ये असलेल्या खराब खव्यामुळे अन्नातून विषबाधा होऊ शकते. ही बाब ध्यानात घेऊन या कायद्याची कडक अंमलबजावणी केली जाणार आहे. या कायदानुसार कालमर्यादेचा उल्लेख नसल्यास संबंधित उत्पादकाला/ व्यापाऱ्याला एक लाख रुपयांपर्यंत दंडाची शिक्षा होऊ शकते. ग्राहकांसाठी खरोखरच खूप उपयुक्त असा हा नवीन बदल स्वागतार्ह आहे.

मिठाईच्या बाबतीत खरेदी करतांना घ्यायची आणखी एक खबरदारी म्हणजे त्यावर लावण्यात येणारा हा वर्ष चांदीचा असल्याचा दावा करण्यात येतो. हा दावा पूर्णपणे खोटा असतो असे म्हणता येणार नाही. तरी चांदीचा सध्या असलेला भाव पाहता सर्रास चांदी वापरली जाते का, ही शंका मनात नक्की उपस्थित होते. अनेकदा चांदीऐवजी अॅल्युमिनियम या धातूचा पातळ पत्रा (जो चांदीच्या वर्खाप्रमाणे पातळ असतो) वापरला जातो.

हा पातळ पत्रा बनविण्याची पध्दतही अगदी अघोरी आहे. चरबीच्या दोन थरांमध्ये अॅल्युमिनियमचा पत्रा ठेवून त्यावर धोपटले जाते व अतिपातळ पत्रा बनविण्यात

येतो. हीसुद्धा भेसळच आहे आणि ग्राहकाची शुध्द फसवणूक आहे. अॅल्युमिनियम हे आरोग्यास घातक आहे. अॅल्युमिनियमचे बारीक कण आतड्यांना चिकटून राहतात. त्याचे विघटन होत नाही आणि सातत्याने अॅल्युमिनियम पोटात गेल्यास अल्सर आणि नंतर कॅन्सरसारखे दुर्धर आजार उद्भवतात. चांदीचा वर्ष चिमटीमध्ये धरला आणि कुस्करला तर त्याची पावडर होते, तर अॅल्युमिनियमचा पातळ पत्रा चिमटीमध्ये धरला व कुस्करला तर त्याची टणक गोळी बनते. ही साधी चाचणी करून वर्खाची परीक्षा करता येते.

मिठाईवर खूप वेळा केशराचे तंतू लावलेले दिसतात. मक्याच्या कणसाचे तंतू 'मेटॅनिल यलो' या अखाद्य रंगामध्ये बुडवून ते वाळवून वापरले जातात. मेटॅनिल यलोसारख्या अखाद्य रंगामुळे शरीरास अपाय होतो, अपंगत्व येऊ शकते.

याबरोबरच वनस्पती तेल, मिल्क पावडर आणि साखरेचे मिश्रण यांपासून बनविला गेलेला पूर्णपणे नकली मावासुद्धा बाजारात स्वस्तात उपलब्ध असतो. त्याबद्दलही जागरूक रहावे.

मंडळी, अशा संभाव्य धोक्यांमुळे जागरूकपणे मिठाई खरेदी करायला हवी.

१. शक्यतो अनोळखी ठिकाणाहून मिठाईची खरेदी करूच नये.
२. मिठाईऐवजी फळे, ड्रायफ्रुट्स, सुका खाऊ, लाडू असे पदार्थ खरेदी करावे.
३. पिवळ्या रंगाची आणि त्यावर वर्ष असलेली मिठाई खरेदी करणे टाळावे.
४. दोन वर्षांखालील मुलांसाठी माव्याचे पदार्थ खरेदी करू नयेत. त्यांना हे पदार्थ शक्यतो देऊ नयेत.
५. मिठाई घेतांना खोक्याचे स्वतंत्र वजन दुकानदार करतो आहे ना, हे पहावे.
६. मिठाई खरेदी केल्यावर ती जास्त काळ खोक्यामध्ये ठेवू नये.

(पूर्वप्रसिध्दी - प्रहार- संपादित अंश) ♦

दुपारचे भोजन

– वैद्य उर्मिला पिटकर



बरेचदा फारशी भूक लागलेली नसतानाही, जर खमंग फोडणीचा वास आला, तर मात्र भूक एकदम चाळवते. भाजी, आमटी, लोणची, कोशिंबिरी या सर्वच पदार्थांचा स्वाद, रंग, गंध वाढवण्याच्या दृष्टीने, भारतीय स्वयंपाकघरात फोडणीला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. मोहरी, जिरं, मेथी, हिंग, हळद हे फोडणीतील पदार्थ अग्नि प्रदीप्त करणारे असल्यामुळे अन्नाचे नीट पचन होते.



फोडणीसाठी आपण तेल किंवा तुपाचा वापर करतो. शरीराला आवश्यक असणारा स्निग्ध गुण तेल किंवा तुपातून आपल्याला मिळतो. सामान्यपणे आपण फोडणीसाठी

तेल वापरतो, परंतु जर मलावरोधाचा, आम्लपित्ताचा त्रास असेल तर भाजी- आमटीला तुपाची फोडणी देणे उपयुक्त ठरते. तेल आणि तुपात वस्तू तळून खाण्यापेक्षा, शिजवलेल्या वस्तूंना तेला-तुपाची फोडणी देऊन खाणे चांगले. त्यामुळे फोडणीतील तेलतुपाच्या स्निग्ध गुणाचा फायदा तर मिळतो, पण तळलेले पदार्थ खाल्ल्याने, स्निग्ध गुण अतिरिक्त वाढून निर्माण होणारे दोष टाळता येतात.

फोडणीतील पदार्थ निवडतानाही प्रकृती आणि ऋतूचा विचार करता येतो उदा. पावसाळ्याच्या काळात व वातप्रकृतीच्या लोकांनी तेल, हिंग, मेथी, ओवा, लसूण हे वातशामक पदार्थ फोडणीत विशेषतः वापरावेत, तर शरद ऋतूत पित्तप्रकोप होत असल्याने व पित्तप्रकृतीच्या लोकांनी तूप, धणे, जिरे, आले, कढीपत्ता हे पित्त शमन करणारे पदार्थ फोडणीसाठी

वापरणे योग्य ठरते.

गॅसेस होणे, पोट दुखणे, पोटाला तडस लागणे अशा तक्रारी असणाऱ्या लोकांनी, फोडणीमध्ये हिंगाचा वापर करणे हितकर ठरते. ज्यांना अपचनाची तक्रार आहे आणि पोटात आव होण्याची प्रवृत्ती आहे अशा लोकांसाठी फोडणीमध्ये जिऱ्याचा उपयोग करावा. कडू रसाची मेथी ही मेदनाशक असल्यामुळे, स्थूल आणि मधुमेही व्यक्तींनी मेथीचा फोडणीत विशेषत्वाने उपयोग करावा. अळूची भाजी, लाल भोपळ्याची भाजी यांना मेथीची फोडणी दिल्यास, या भाज्या अतिशय स्वादिष्ट लागतात. लसूण हा उष्ण, तीक्ष्ण आणि उग्र गंधाचा असल्याने, पित्त प्रकृतीच्या लोकांनी त्याऐवजी फोडणीत कांद्याचा वापर करणे योग्य ठरते. हिरवी मिरची ही उष्ण, तीक्ष्ण असल्यामुळे ती नेहमी फोडणीत वापरल्यास, घशाशी जळजळ होणे, मलावरोध, मुळव्याध, रक्तस्राव होणे अशा तक्रारी निर्माण होतात. म्हणून हिरव्या मिरचीऐवजी तिखटपणासाठी आल्याचा वापर करणे योग्य आहे.

आपल्या पारंपरिक जेवणामध्ये मुख्य पदार्थांबरोबरच, डावीकडच्या बाजूला खूप महत्त्व आहे. त्यामध्ये चिमूटभर मीठ, बारीकशी लिंबाची फोड, चमचाभर दही, यासोबत लोणची, चटणी, कोशिंबीर, पापड यांचा समावेश असतो. हे सर्व डावीकडचे पदार्थ अल्प प्रमाणात, तोंडाला चव येण्याइतपतच खायचे असतात. संपूर्ण जेवणाला पर्याय म्हणून वाडगाभर सलाड खाणे, हे आरोग्याच्या दृष्टीने अजिबातच योग्य नाही.

ऋतू, उपलब्धता, आवड याचा विचार करून विविध प्रकारच्या कोशिंबिरी बनवता येतात. टोमॅटो+ कांदा कोशिंबीर, खमंग काकडी, मुळा, गाजर किंवा कोबी किसून केलेली कोशिंबीर, बीट उकडून केलेली कोशिंबीर, केळ्याची कोशिंबीर अशा विविध प्रकारच्या

कोशिंगिबिरी, आपली कल्पनाशक्ती वापरून आपण बनवू शकतो. कोशिंगिबिरीलाही फोडणी दिल्यामुळे तिची लज्जत तर वाढतेच, पण त्यातील कच्चे पदार्थ पचण्यास सुलभ जातात, बाधत नाहीत.

भारतामध्ये प्रत्येक प्रदेशात विशिष्ट प्रकारची लोणची व चटण्या बनवण्याच्या अनेक पारंपरिक पध्दती प्रचलित आहेत. ओला नारळ, कोथिंबीर, पुदिना, चिंच, आमसूल, खजूर इ. पासून बनवलेल्या ओल्या चटण्या, तसेच लसूण, सुके खोबरे, शेंगदाणे, तीळ, कारळे, आळशी इ. पदार्थांपासून बनवलेल्या सुक्या चटण्या घराघरातून केल्या व खाल्ल्या जातात.

या सर्व चटण्या भोजनाची रुची वाढवणे, अन्नाच्या पचनाला मदत करणे या दृष्टीने अतिशय महत्त्वाच्या आहेत. आजारातून उठल्यानंतर तोंडाला चव नसते, अशा वेळेस मस्त मुरलेले लिंबाचे लोणचे, कैरीचे चटकदार लोणचे जर जेवणात असेल तर

दोन घास जास्तच जातात. लोणची तोंडाला चव आणणारी आहेत. पण ती खूप तिखट -आंबट- खारट असल्यामुळे, अत्यंत अल्प प्रमाणात अधून मधूनच खावी. तात्पुरत्या स्वरूपात केलेली ओली हळद, आवळा किंवा भाज्यांची, कमी तेल मीठ घालून केलेली हातलोणची ही खूप गुणकारी असतात.

पापड हा रुची निर्माण करणारा आहे. परंतु पापडात पापडखार आणि मीठ याचे प्रमाण अत्याधिक असल्यामुळे, अधिक प्रमाणात व रोज पापड खाल्ल्यास केस, दृष्टी तसेच जननशक्तीला ते घातक आहे. त्यामुळे पापडाचे सेवन हे फक्त सणावाराच्या दिवशी किंवा अन्य कोणतेच तोंडी लावणे नसल्यास करावे.

अशा साग्रसंगीत भोजनाचा शेवट कसा करावा, याविषयी जाणून घेऊया पुढील लेखात.



संवाद - सभा

दादर-माहिम-बांद्रा विभागाने २४ जुलै रोजी बांद्रा येथील सभासदांशी संवाद साधण्यासाठी कार्यक्रमाचे आयोजन केले होते. यावेळी आपले सभासद नसलेल्यांना सोबत घेऊन यावे, असे आवाहन केले होते. एकंदर ५७ सभासद हजर होते. त्यात ६ नवीन मेंबर्स आले होते. सुरुवातीला संस्थेची माहिती देण्यात आली. आणि नंतर संघात वाटपाच्या दिवशी उतरवलेल्या सामानाचे फोटो दाखवत आपल्या वाटपातील सामान व बाहेर मिळणारे सामान यातला फरक सांगून सभासदांना बोलतं केलं. त्यावर सगळेच मोकळेपणी आणि सकारात्मक बोलू लागले. संघातून मिळणाऱ्या एकेका वस्तूचा उल्लेख करत सभासद त्याच्या उत्तम दर्जाचं वर्णन करू लागले. या कार्यक्रमाच्या आयोजनात नवीन कार्यकर्त्यांची बरीच मदत झाली. त्यांनी दिलेली जबाबदारी उत्तमरीतीने पार पाडली. तीन कार्यकर्त्यांनी मिळून 'आम्ही mgpचे सभासद' या विषयावर छानशी नाटकली सादर केली. या कार्यक्रमातून स्फूर्ती घेऊन एक नवीन संघ स्थापन होतोय व दुसरा संघ स्थापन करण्यासाठी विचारणा झाली आहे.

- रंजना मंत्री



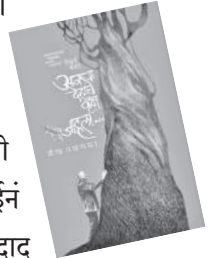
पुस्तकावर प्रतिक्रिया

मुलुंडहून ठक्कर आजोबांचा फोन आला. वय ९५. खणखणीत आवाज.

प्रतिसाद

किंचित गुजराती

झलक असणारं मराठी. जवळजवळ दहा मिनिटं 'अवघा देहचि...' पुस्तकावर भरभरून बोलत होते. त्यांनी माझ्या पुस्तकाची प्रस्तावनाही बारकाईनं वाचली होती. मी घेतलेल्या कष्टांना दाद देत त्यांनी माझं अभिनंदन केलं. 'मुंबई ग्राहक पंचायत'च्या मागणीपत्रात हे पुस्तक समाविष्ट होते. त्यातून त्यांच्या सुनेने ते घेतलं होतं.



अविस्मरणीय अनुभव! धन्यवाद ठक्कर आजोबा!

- वीणा गवाणकर, ज्येष्ठ लेखिका

खरेदीचा आनंद

बऱ्याच वर्षांनी ग्राहक पेठेत आलो. लहानपणी आई-बाबांबरोबर दरवर्षी येणं व्हायचं. आज मनसोक्त खरेदी करून आनंदी होऊन घरी जात आहे. खूप छान वाटलं.

- कमलेश भडकमकर, प्रसिध्द संगीत संयोजक

₹

अर्थवेध

मुदत ठेवी

- उदय पिंगळे, अर्थ अभ्यासक

अडीअडचणीसाठी पैसे लागतात म्हणून सर्वच व्यक्ती सर्वप्रथम मुदत ठेवीस पसंती देतात. याची सुरक्षितता आणि निश्चित परतावा मिळण्याची खात्री यामुळे अनेक लोक काही रक्कम मुदत ठेवीत ठेव म्हणून ठेवतात. याला अन्य गुंतवणूक पर्याय असले तरी आपल्याकडे पैसे असतील तर ते बँक किंवा पोस्टात ठेवावेत असे पारंपरिक विचार करणाऱ्या लोकांना वाटते तरीदेखील गुंतवणूक करण्यास बीजभांडवल म्हणून थोडी जास्त रक्कम हाताशी असेल तर त्याचा चांगला विनियोग करता येतो.

मुदत ठेवींचे वेगवेगळे प्रकार असून आपण त्या पोस्ट, बँक, वित्तीय संस्था, फायनान्स कंपनी, इतर कंपनी, बिगर बँकिंग संस्था, पतपेढ्या यांत ठेऊ शकतो. यातील बँक, पोस्ट, पतपेढी यांची विनिमयक्षमता अतिशय चांगली असून गरज पडल्यास काही अटींवर किंवा अटींशिवाय पैसे त्वरित उपलब्ध होऊ शकतात. कर्ज उपलब्ध होऊ शकते. **ठेव योजनांचे प्रकार-**

मुदत ठेव - मुदत ठेव ७ दिवसांपासून १० वर्षांपर्यंत असू शकते. कालावधीनुसार हे दर कमी, अधिक असतात. पोस्टात ते बँकेच्या तुलनेत जास्त असतात. सरकारी बँकांहून सहकारी बँका, पतपेढ्या, इतर वित्तसंस्था, बिगर बँकिंग कंपनी, सर्वसाधारण कंपनी अधिक व्याज देऊ करतात, याशिवाय जेष्ठ नागरिक, महिला, शारीरिक अपंगत्व असलेल्या व्यक्ती यांना नियमित दरापेक्षा थोडे अधिक व्याज देण्यात येते. एकरकमी रक्कम ठेवून ठराविक काळाने व्याज घेता येथे अथवा तिमाही वार्षिक व्याजाची अथवा वार्षिक व्याजाची पुन्हा गुंतवणूक करता येते आणि एकदम घेता येते.

रिकरिंग डिपॉजिट - एक रकमी पैसे भरणे अनेकांना शक्य नसते, तेव्हा हा पर्याय निवडला जातो. याची मुदत १२ महिने ते १२० महिने असू शकते. यामुळे दीर्घ काळात एकरकमी पैसे उपलब्ध होतात.

त्याचप्रमाणे बँकेत/पोस्टात ठेवलेली मुदत ठेव आपल्या गरजेनुसार कधीही मोडता येते असे मुदतपूर्व विमोचन करताना काही दंड आकारला जातो. अधिक दराने दिलेले व्याज कापून घेतले जाते.

टॅक्स सेव्हिंग डिपॉजिट - कर वाचावा यासाठी मुदत ठेव पाच वर्षे मुदतीने रक्कम ठेवता येते यावर सर्वसाधारण व्याजदाराहून थोडे अधिक व्याज मिळते. हे व्याज नियमित अथवा एकरकमी घेण्याचे पर्याय ग्राहकांना आहेत.

सर्वसाधारणपणे ठेव ठेवतांना खालील गोष्टी लक्षात घ्याव्या-

- उपलब्ध पर्याय, त्यांची सुरक्षितता
- व्याजदर, किमान रक्कम, मुदत
- व्याज/व्याजावर व्याज देण्याची पध्दत
- पैसे मुदतपूर्वी पूर्वी अंशतः किंवा पूर्ण काढल्यास होणारे परिणाम,
- करदेयता
- मिळणाऱ्या अन्य सुविधा

मुदत ठेवींचा सुरक्षितता यादृष्टीने उतरता क्रम लावायचा असल्यास पोस्ट ऑफिस, बँक, (येथील ठेवी ५ लाख रुपयांपर्यंत सुरक्षित आहेत) वित्तीय संस्था, उत्पादन कंपनी, बिगर बँकिंग संस्था, पतपेढ्या असा क्रम लावता येईल.

सरकारी, सहकारी आणि खाजगी बँकांनी अधिकाधिक ग्राहक आपल्याकडे यावेत यासाठी काही मूल्यवर्धित सवलती दिल्या आहेत.

- विशिष्ट रक्कम जमा झाल्यावर आपोआप मुदत ठेव निर्माण होणे.
- मुदत ठेवीत असणारी रक्कम सर्वसाधारण खात्यात शिल्लक दाखवणे.

बँक / पोस्ट येथे जेष्ठ नागरिकांना ठेवींवर आणि बचत खात्यावरील व्याज ५० हजार रुपयांपर्यंत करमुक्त आहे तर अन्य व्यक्तींना फक्त बचत खात्यावरील १० हजार रुपयांचे व्याज करमुक्त आहे. सर्वसाधारण व्यक्तींच्या बाबतीत ४० हजार तर जेष्ठ नागरिकांना मिळणारे व्याज ५० हजारांहून जास्त असल्यास मुळातून करकपात केली जाते. अन्य ठिकाणी ५ हजारांहून अधिक व्याज मिळत असल्यास मुळातून करकपात केली जाते. आवश्यकतेनुसार १५ जी किंवा १५ एच फॉर्म देऊन ती टाळता येईल.

पुण्यात रंगतदार स्नेहमेळावा

– श्रुती संकोळी

रविवार ११ सप्टेंबर रोजी मुंबई ग्राहक पंचायत, पुणे विभागाचा वार्षिक स्नेहमेळावा संपन्न झाला. कार्यक्रमाला प्रमुख पाहुणे म्हणून 'दैनिक लोकमत पुणे'चे संपादक संजय आवटे यांना आमंत्रित करण्यात आले होते. व्यासपीठावर त्यांच्याबरोबर कार्यक्रमाच्या अध्यक्ष अनिता खानोलकर, संस्थेच्या विश्वस्त ललिताताई कुलकर्णी व पुणे विभाग कार्याध्यक्षा विनया नगरकर उपस्थित होत्या. लता कानडे यांच्या सुश्राव्य ईशस्तवन-स्वागत गीताने व श्रीमती



ललिता कुलकर्णी, अनिता खानोलकर, संजय आवटे

सहस्रबुध्दे यांनी पेटीवर दिलेल्या उत्तम साथीने कार्यक्रमाची सुरुवात मंगलमय झाली. कार्याध्यक्षा विनया नगरकर यांनी मान्यवरांचे गुलाबपुष्प व भेटवस्तू देऊन स्वागत केले. मुंबई ग्राहक पंचायतीचे संस्थापक सदस्य श्री. आप्पासाहेब गोडबोले (वय १०१) यांचे गुलाबपुष्प देऊन स्वागत केले. ती. आप्पासाहेबांची उपस्थिती सर्वांनाच प्रेरणादायी व आनंदवर्धक ठरली. संस्थेचे कार्याध्यक्ष अॅड. शिरीष देशपांडे यांनी पाठविलेले शुभेच्छापत्र कार्यवाह अंजली देशपांडे यांनी वाचून दाखविले.

विनया नगरकर यांनी प्रास्ताविकात पुणे विभागातील विनामूल्य तक्रार मार्गदर्शन, सलोखा मंच, पंचायत पेठ, कोरोना काळातील तीन महिने केलेले साप्ताहिक संघपोच भाजी वितरण या उपक्रमांची माहिती उपस्थिताना दिली.

पुणे विभाग कार्यवाह अंजली देशपांडे यांनी कोविड काळापासून आत्तापर्यंत दोन वर्षात झालेल्या घडामोडींचा अहवाल सादर केला. प्रत्यक्ष कार्यक्रम करता आले नसले तरीही ऑनलाईन आयोजित केलेले वेबिनारस, सभा, स्पर्धा याविषयी माहिती दिली. कोविड साथीच्या कठीण परिस्थितीतही सभासदांना संघपोच सामान देण्याचे उत्तम कार्य केल्याबद्दल मध्यवर्ती खरेदी समिती, पुणे वितरण

समिती, कार्यकर्ते, कर्मचारी व कामगार वर्ग, वाहतूकदार या सर्वांनी केलेल्या सहकार्याचे कौतुक केले. विभागात होणाऱ्या आगामी उपक्रमांचीही माहिती दिली.

दिवाळीत घेण्यात आलेल्या गृहसजावट स्पर्धेतील विजेत्यांना प्रमुख पाहुण्यांच्या हस्ते बक्षीसे देऊन त्यांचा गौरव केला गेला. सप्टेंबर २०१९ नंतर दोन वर्षांनी हे स्नेहसंमेलन संपन्न होत असल्याने सभासदांची उपस्थिती लक्षणीय होती.

प्रमुख पाहुण्यांचा परिचय सुप्रिया बर्वे यांनी करून दिला. आवटे सरांनी आपल्या उत्स्फूर्त भाषणात अनेक छोट्या छोट्या निरीक्षणांचा उल्लेख केला. आपल्या भाषणाची सुरुवात करताना त्यांनी मा. अप्पासाहेब गोडबोले व ललिताताई कुलकर्णी यांच्या तरुणाईला लाजवेल अशा उत्साहाचा गौरवाने उल्लेख केला. 'चळवळीचे जनक आणि सदैव परिवर्तनाची वाट दाखवणारे पुणे' असा पुण्याचा उल्लेख करायला ते विसरले नाहीत. अडवणूक करणारे खूप असतात 'सोडवणूक' करणारी मुंबई ग्राहक पंचायत ही एकमेव संस्था आहे, असे कौतुकास्पद उद्गार त्यांनी काढले.

संस्थेच्या विश्वस्त ललिताताई कुलकर्णी यांनी आपल्या संस्थेने विमान कंपन्यांबरोबरचा लढा जागतिक पातळीवर नेऊन कसा सोडवला गेला, हे सविस्तर सांगितले. सलोखा मंचांची स्थापना व सामोपचाराने तक्रार निवारण म्हणजेच 'समेट' या संकल्पनेची माहितीही त्यांनी दिली.

प्राजक्ता जोगळेकर यांनी अध्यक्ष अनिता खानोलकर यांचा परिचय करून दिला. वसईहून खास या मेळाव्यासाठी पुण्यात आलेल्या, बहुआयामी व्यक्तिमत्व असलेल्या अनिता खानोलकर यांनी आपल्या भाषणात संस्थेचे विविध पैलू उलगडून सांगितले. किती वेगवेगळ्या प्रकारची कामे आपली मुंबई ग्राहक पंचायत करते, हे सविस्तरपणे सांगितले.

आभार प्रदर्शन शर्मिला पुणतांबेकर यांनी केले, तर अंजली देशपांडे यांनी कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन केले.

अल्पोपहारानंतर बाहेर कोसळणाऱ्या ढगफुटीसदृश पावसामुळे सभागृहात पाणीच पाणी झाले. नियोजित मनोरंजनाचा कार्यक्रम नाईलाजाने रद्द करावा लागला. ♦



दिवाळीचा बौद्धिक फराळ : नोव्हेंबर २०२२

- **ऋतुरंग** : छापील किंमत ३०० रु., वाटपातील किंमत २२० रु.;
- **वयम्** : छापील किंमत २२० रु., वाटपातील किंमत १९८ रु.;
- **स्वरप्रतिभा** : छापील किंमत २६० रु., वाटपातील किंमत १९० रु.;
- **अनुभव** : छापील किंमत २५० रु., वाटपातील किंमत १८० रु.;
- **मौज** : छापील किंमत ३५० रु., वाटपातील किंमत २५० रु.

यंदा आपण पाच दिवाळी अंक अत्यंत सवलतीच्या दरात देत आहोत, अवश्य घ्या. हे अंक आपल्या नोव्हेंबरच्या वाटपातून दिले जातील.

‘ऋतुरंग’



‘ऋतुरंग’च्या या वर्षीचा अंकाचा विषय आहे ‘वेगळ्या वाटेने प्रवास’. आयुष्यात वेगवेगळ्या टप्प्यांवर आपल्या प्रवासाची दिशा बदलत जाते आणि आयुष्याला वेगळे वळण लागते. गुलजार, जावेद अख्तर, विनय सहस्रबुध्दे, दीप्ती नवल, बोमन इराणी, अंबरिश मिश्र, गिरीश कुबेर, अतुल कुलकर्णी इ. नामवंत लेखकांनी या वळणामुळे त्यांच्या जीवनात झालेल्या बदलांचे चित्रण, त्यांच्या सिध्दहस्त लेखणीतून आपल्यासमोर मांडले आहे.

‘वयम्’



किशोरवयीन मुलांच्या अभिरुचीला वळण लावणाऱ्या व पालकांनाही त्यांच्या नकळत मार्गदर्शन करणाऱ्या या अंकाने गेल्या ९ वर्षांत ३० पुरस्कार प्राप्त केले आहेत. यंदाच्या दिवाळी अंकात मुलांची संशोधन वृत्ती जोपासण्यासाठी शास्त्रज्ञ डॉ. बाळ फोंडके यांचा लेख, वीणा गवाणकर, डॉ. उज्वला दळवी यांचे लेख व ‘आंतरजातीय मैत्री करणारे प्राणी’ या विषयावरील सुबोध जावडेकर यांचा लेख हे मुलांना नक्कीच आवडतील. यासोबत नामवंत कथालेखक राजीव तांबे, गणेश मतकरी, श्रीकांत बोजेवार, प्रवीण दवणे यांच्या कथा, अभिनेत्री पर्ण पेठे यांची मुलाखत, शिवाय कविता, ललित लेख, कोडी यांचाही समावेश आहे. अंकाची छपाई नेहमीप्रमाणे रंगीत, दर्जेदार आहेच. विशेष म्हणजे प्रसिध्द अभिनेत्री दिपिका पदूकोण हिच्या मनोगताचाही या अंकात समावेश आहे.

‘स्वरप्रतिभा’

यंदाचा अंक ‘स्त्री गायिका’ विशेषांक आहे. यात चित्रपट, नाट्य, शास्त्रीय व उपशास्त्रीय संगीत क्षेत्रातील नामवंत



गायिकांचा समावेश आहे. भारतरत्न लता मंगेशकर, भारतरत्न सुब्बालक्ष्मी, आशा भोसले, उषा मंगेशकर, माणिक वर्मा, सुमन कल्याणपूर इ. सोबत हिराबाई बडोदेकर, सरस्वती राणे, किशोरी अमोणकर, अमीरबाई कर्नाटकी, देवकी पंडीत, बेगम अख्तर, प्रभा अत्रे, ज्योत्सना भोळे, जयमाला व किर्ती शिलेदार, आशा खाडिलकर, बकुल पंडित, याबरोबरच गीता दत्त, नूरजहाँ, सुरैया, शमशाद बेगम, श्रेया घोषाल, कविता कृष्णमूर्ती, लावणी गायिका सुलोचना चव्हाण, रोशन सातारकर अशा अनेक चिरपरिचित गायिकांवर मान्यवरांचे (सुधीर गाडगीळ, सुलभा तेरणीकर, मंगला खाडिलकर, वंदना गुप्ते इ. लेखकांचे) गायिकांच्या दुर्मिळ छायाचित्रांसह समाविष्ट केले आहेत.

‘मौज’



मौज दिवाळी अंकाचे हे १०० वे वर्ष. मौजच्या १०० वर्षांचे अवलोकन करणारे अभ्यासपूर्ण लेख, कथेचा प्रवास, जुन्या-जाणत्या संपादकांना मानवंदना असा ऐतिहासिक ऐवज या अंकात असेल. शिवाय आशा बगे, सानिया, मिलिंद बोकील, भारत सासणे यांच्या कथाही वाचायला मिळतील.

‘अनुभव’

वेगवेगळ्या विषयांना स्पर्श करणाऱ्या या दिवाळी अंकात वॉटर कलरच्या जगात- सुभाष अवचट व कातळशिल्प यावर सुहास गुर्जर यांचे लेख आहेत. ‘अवलिया शेर्पा मिग्मा शेर्पा, फोटोग्राफर सुझन मसेलस, प्रवासातील चित्तथरारक अनुभव सांगणारे शंतनु अभ्यंकर व गणेश कुलकर्णी यांचे लेख, रिपोर्टाज या सदरात टेनिस क्रिकेटचं जग व कसवा बीडचा इतिहास सांगणारा लेख असे वेगवेगळे विषय वाचायला मिळतील. सोबत कथा व ललित लेखही आहेत.

– अनुराधा नरसाळे

सृजनात्मक दिवाळी

– नेहा जोशी

दिवाळीसाठी सजावटीच्या वस्तूंची बाजारपेठ फुललेली असते. पण या गोष्टी घरीच केल्या तर बहार येते. स्वनिर्मितीचा आनंद काही औरच असतो. ह्यातून आपल्या कल्पनाशक्तीला वाव मिळतोच शिवाय घरातच निरुपयोगी पडून राहिलेल्या वस्तू वापरात येतात.

गृहसजावट करताना आपण एखादी संकल्पना घेऊन काम करू शकतो म्हणजे उदाहरणार्थ फुलापानांची सजावट किंवा टाकाऊतून टिकाऊ तसेच पारंपरिक सजावट. आता एकेका संकल्पनेचा विचार करू.



१. फुलापानांच्या सजावटीसाठी रांगोळी, तोरण फुलांचे करू शकतो ह्यासाठी ओएसिस (फुले चांगली राहावीत म्हणून वापरला जाणार स्पंज) वापरून सजावट केल्यास ती अधिक दिवस टिकवता येईल. ह्या करता ऑर्चीड, ऍन्थुरियम, जरबेरा, गुलाब किंवा झेंडू, शेवंती ही फुले तसेच अरेका पाम, साँग ऑफ इंडिया अशी काही पाने वापरता येतील. ह्यात दोन गोष्टी महत्त्वाच्या: रंगसंगती आणि फुलांबरोबर पानांचा वापर. बरोबरीने नेटचे कापड वापरून फुलांचे तोरण अधिक उठावदार करता येईल. रांगोळी काढताना झेंडू, वेगवेगळ्या रंगांची शेवंती ह्यांच्या पाकळ्या वापरून गालिचा तयार करू शकतो. फुलं-पानांच्या आकारातील पणत्या घरी रंगवता येतील. त्यावर मण्यांचे नक्षीकाम करून अधिक देखण्या करता येतील. आकाश कंदीलही फुलाच्या आकारातील म्हणजे कागदी कमळाच्या आकाराचा बनवता येईल. घरातील एखाद्या टेबलावर फुलांची रचना करून ठेऊ शकतो. ह्यासाठी प्लॉवरपॉट म्हणून कॅलिगडासारखे फळ आतून पोकळ

करून वापरू शकतो. घरी आलेल्या पाहुण्यांना भेटवस्तू म्हणून ह्या रंगवलेल्या पणत्या किंवा पुष्पगुच्छ देता येईल.

२. टाकाऊतून टिकावू ह्या संकल्पनेसाठी घरातील टाकाऊ वस्तू जमा करून त्या वस्तूंपासून काय करू शकतो, हा विचार करावा लागेल. आता जर तुमच्याकडे कॉफीच्या, जॅमच्या काचेच्या रिकाम्या बाटल्या असतील तर त्यांना ग्लास रंगांनी रंगवून त्याचे रूपांतर पणत्यांमध्ये करता येईल. ह्यातच जुन्या मेणबत्यांचे मेण वापरून वॅक्स कॅण्डल्स तयार करता येतील. मटका कुल्फी खाल्ल्यानंतर ती मडकी फेकून न देता त्याच्या पणत्या करता येतील. प्लॉस्टिकचे चमचे वापरून आपण त्याला कमळाच्या आकारात सजवून दिवे तयार करू शकतो. जुन्या खराब झालेल्या सिडी असतील तर त्यांना कागदाने, टिकल्या-मणी वापरून सजवता येतील. त्यांचा वापर रांगोळीत किंवा तोरण बनवण्यात होऊ शकतो. जाड प्लॉस्टिक शीट्स (ohp sheets) असतील तर त्याच्या पासून आकाशकंदील किंवा कुंदन वापरून रांगोळ्या बनवता येतील. प्लॉस्टिक बॉटल्स पासून आकाशकंदील होऊ शकतो. मुले किल्ला करणार असतील तर घरातील जुने प्लास्टिकचे डबे किल्ल्यावर विहीर, बुरुज करण्यात कामी येतात. आता ह्या सगळ्या गोष्टींची मांडणी करताना त्याला ताज्या फुलांची किंवा दिव्यांची जोड दिली की ही टाकाऊतून टिकाऊ सजावट अतिशय देखणी दिसते.

३. पारंपरिक सजावटीत घरात बैठकीच्या खोलीत पूर्वीच्या पध्दतीने गाद्या घालून भारतीय बैठक करता येईल. ह्यात घरातील काठापदराच्या साड्या किंवा ओढण्या वापरून पडदे, कुशन कव्हर्स किंवा टेबल रनर करता येतील. जुने कंदील असतील तर त्याने रंगवून किंवा नक्षीकाम करून पारंपरिक बाज देता येईल. तुमच्याकडे पूर्वीच्या पेट्या म्हणजे संदूक मोठ्या आकाराच्या



असतील तर त्यांना छान रंगवून त्याचा टेबल किंवा कॉर्नर पीस म्हणून वापर करता येईल. ह्या सजावटीला समर्पक अशी ठिपक्यांची रांगोळी काढता येईल. दिवाळीत जे कारेते आपण फोडतो ते पोकळ करून त्यापासून दिवे करता येतील. ही जुनी कोकणातील पद्धत आहे. पाण्यावरील फुलांची रांगोळी एखाद्या पितळी किंवा तांब्याच्या घंगाळ्यात काढू

शकतो. जुन्या तांब्या-पितळ्याच्या कळश्या आणि समया असतील तर घरातील कोपऱ्यात त्याची सुंदर मांडणी करता येईल. समईतील शांत तेवणाऱ्या वातीच्या प्रकाशात सारे घर उजळून प्रसन्न होईल हे नक्की! अशा अनेक प्रकारे आपली कल्पनाशक्ती लढवून आपण दिवाळीला आपले घर मंगलदायी करू शकतो. ♦

घरच्या घरी कंदील करा!

– विनय पाटील

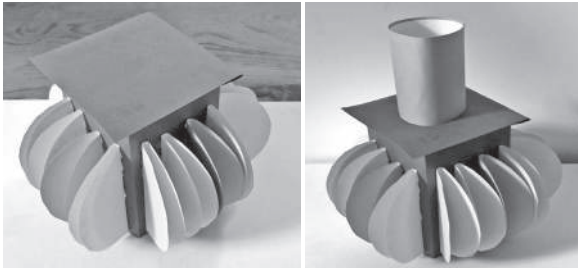
कागदाचा आकाशकंदील



साहित्य : रंगीत कागदाचे तुकडे, गम, कात्री, रिकामा खोका, लेस, रंगीत टेप इ.

कृती : आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे रिकामा खोका घेऊन त्याला रंगीत कागद लावून घ्यावा. रंगीत कागदाचे १६ ते २० गोल कापून घ्यावे. ते मध्यभागी घडी घालून चिकटवून घ्यावे.

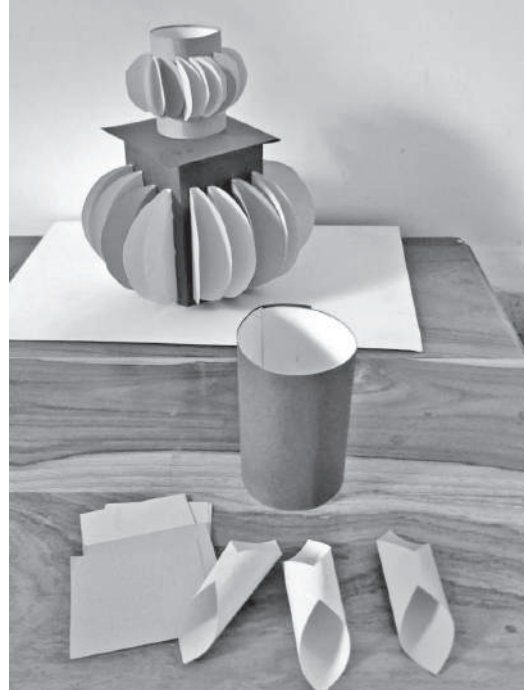
लेस लावून सजावट करावी. वर सजावटीसाठी छोटासा दंडगोल करून त्यावर वरीलप्रमाणे कागदाचे गोल कापून मध्यभागी घडी घालून गोल चिकटवून घ्यावे. खाली कागदाच्या बारीक पट्या कापून त्याच्या भोवती चिकटवून घ्याव्यात. छान आकाशकंदील तयार होईल.



कागदाचा सोप्या पध्दतीने आकाशकंदील

साहित्य : रंगीत कागद, लेस, गम इत्यादी

कृती : आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे एक कागदाचा दंडगोल तयार करून घ्यावा किंवा गोलाकार खोक्याचा वापर करावा. चौकोनी १५ ते १६ तुकडे कापून घ्यावेत. प्रत्येक तुकडा फोटोत दाखवल्याप्रमाणे चिकटवून घ्यावा. शेवटी



सजावटीसाठी झालर तयार करावी. सोप्या पध्दतीने आकाशकंदील तयार होईल. याच प्रमाणे विविध आकारांचे कंदील करता येतात. ♦

Online Frauds: How to Protect Yourself by Setting Transaction Limits

- Abhay Datar

Almost every day, we read media reports about people losing money to a variety of financial frauds. Money life has been reporting these frauds extensively and warning people on how to protect themselves.

Here is a simple way to protect the bulk of your money if you fall victim to an online scam. You can do it by setting transaction limits on your cards and online banking



transactions by evaluating your financial needs on a one-time basis. It will ensure that the amount of money withdrawn from your bank account or on your credit card is only within the limit set by you.

Fraudsters usually work at luring people to part with their identification details required for fulfilling know-your-customer (KYC) requirements. They also con you into sharing one-time passwords (OTP) through scam calls, or worse, take control of your screen.

Basically, fraudsters aim to get all information required to misuse credit or debit cards by luring people to part with details. They do this by frightening people by masquerading as bank officers and threatening to block accounts or credit or debit cards for want of KYC information and

then offer to guide them online to comply with the requirements.

This is when they dupe people into parting with information that allows them to log into net banking accounts or even share OTPs.

How many of us know that limits set for our debit and credit cards and online transactions play a vital role in deciding how much money can be siphoned out of our accounts by fraudsters?

The higher the limit, the higher the loss.

Let us now understand various limits that can be set. You can set two types of limits: first, on the number of transactions, and second, the amount or size of a transaction.

The first allows you to set the total number of transactions per day based on your usage – for instance, it can be four transactions per day on your debit card.

The second option allows you to set the maximum amount that can be withdrawn or transferred from your card or account daily. Again, this depends on your personal spending pattern. You can set it up at anywhere between Rs25,000/- to Rs.1 lakh per day. Ideally, you should cap your overall transaction amount at a little higher than your usual payment requirements to provide for unforeseen contingencies.

These limits are not independent but integrated with one another. So, if you have set your limits at Rs1 lakh and four transactions, you can make four transactions of Rs25,000/- each or a single transaction of Rs1 lakh or any such combination on any given day.

Online banking software also allows us to set further limits and sub-limits also.

To elaborate, if I want to transfer a certain amount to Mr. XYZ online - say in a unified payment interface (UPI) or net banking transaction, I can add him as a beneficiary and go on to define whether I want to make a one-time payment to him or plan on a recurring transaction with a cap on the maximum limit of amount that can be transferred.

This is ideal for making payments directly into the accounts of domestic help or transferring allowances to children, parents or dependents who may live in another city or for subscription payments like newspapers, etc.

The same applies to debit and credit cards also. If you have a good credit score and monthly income, banks will try and lure you with a premium card or a gold or platinum card with significantly higher spending limits. While this is flattering, it also exposes you to a higher risk if you are a victim of fraud. So, it is ideal to set your limits based on your spending patterns and will usually be much lower than the default limits set by your card issuer or bank.

Most banks allow you to set default limits online. Some banks even facilitate setting a time slot during which no online banking transaction can take place. For example, if my routine starts at 9 in the morning and ends at 10 at night, I can set the time slot for 'no online banking' from 9.30pm to 9.30am, ensuring that your card simply cannot be misused while you are sleeping.

Please check the various limits available to you and make it a point to re-set them as a one-time exercise to protect yourself and limit losses in case you become the victim of fraud.

Please note that this is an overall concept and may differ from bank to bank, so you may like to contact your bank for help with the specific features on offer for you.

Needless to add, this is not a guarantee against fraud because fraudsters are ingenious and always find new tricks to dupe people. The transaction limits circumscribe potential losses and establish you as a prudent customer when fighting for redress if the need should arise.

Buying an AC, Be Careful

Recently BEE (BUREAU OF ENERGY EFFICIENCY) declared that Hitachi Cassette type Air Conditioner (fixed speed) model # RAG124HYD is not with optimum energy efficiency. The company has claimed that its



ISEER (Indian Seasonal Energy Efficiency Ratio) is 3.16. However, the BEE measured it to be 2.78. BEE published that this appliance has failed an energy performance test. As consumers we should be aware of all these standards

while purchasing any appliance so that it won't lead to any kind of pollution; at the same time you may end up paying more electricity charges. So while purchasing any electronic appliance follow the star rating declared for that particular appliance.

File Unresolved Credit Score Complaints with RBI Ombudsman

Customers of registered credit bureaus can now approach the Reserve Bank of India (RBI) for faster resolution of their credit scores and related complaints. Credit information companies (CICs), more commonly known as credit bureaus, will be included under the central bank's integrated ombudsman scheme, RBI governor Shaktikanta Das said on Friday while announcing the outcome of the monetary policy review.

"This will provide a cost free alternate redress mechanism to customers of REs (regulated entities) for grievances against CICs," as per the statement on developmental and regulatory policies.



Moneylife has received many complaints from individual borrowers who have reported discrepancies in their credit reports issued by CICs, which have led to financial setbacks for them such as loan applications being rejected or poor credit score making them ineligible for best interest rates from financial institutions. Now, such borrowers can lodge such grievances against CICs with the Reserve Bank-Integrated Ombudsman Scheme (RB-IOS) 2021.

There are currently four CICs in India—Equifax, Experian, Trans Union CIBIL, and CRIF Highmark. Moreover, these companies will also now have to put in place an internal ombudsman framework.

The integrated ombudsman scheme was created by RBI in 2021 to allow consumers to file their grievances against registered entities for deficiency in their services if such complaints are not addressed satisfactorily or in a timely manner by the regulated entities (REs).

The scheme covers scheduled commercial banks, including urban cooperative banks, non-banking financial companies (NBFCs) and non-scheduled primary co-operative banks with a deposit size of ₹50 crore and above.

The central bank has also mandated the CICs to have their own internal ombudsman (IO) framework to strengthen the internal grievance redressal by CICs themselves. This will be over and above the existing customer redressal system that these companies may have.

With regard to outsourcing, RBI said REs are increasingly using outsourcing as a means for reducing costs as well as for availing expertise not available internally.

Although outsourcing of a permissible activity is an operational decision of REs, it exposes REs to various risks.

RBI has, from time to time, issued guidelines on managing risks in outsourcing of certain activities by REs.

"In view of the increasing trend of outsourcing, the framework for REs to manage the associated risks needs to be suitably strengthened. Therefore, to harmonise and consolidate the extant guidelines, a draft Master Direction on Managing Risks and Code of Conduct in Outsourcing of Financial Services will be issued shortly for comments from stakeholders," Mr. Das said.

- Courtesy- Moneylife

‘80k tons of CO2 emissions from 400m deliveries/yr in city’

Getting everything at home is very easy these days. But see how much pollution it causes. Instead, our MGP model tries to curb the pollution with collective buying.

Mumbai with around 400 million parcels delivered a year, the last mile delivery emissions of carbon dioxide (CO₂) in the city is 80,000 tons annually, a survey has revealed.

Nearly 83% of Mumbai respondents blamed last mile delivery vehicles such as those involved in e-commerce and food deliveries for rising air pollution, the survey commissioned by Sustainable Mobility Network (SMN) with non profit Waatavaran shows, As a solution, 88% of the respondents said a switch to electric vehicles (EVS) by delivery companies is important to address the issues of pollution on and climate change. SMN is a network of organisations and people working on sustainable mobility across cities.

‘E-commerce, food and grocery hyper local deliveries are a rapidly growing segment in India.’ Gajendra Rai director of CMSR Consultants. Which conducted the survey said. ‘Tier I cities like Mumbai comprise the core market for most of these delivery companies and therefore our survey of city



consumers is highly indicative of over all consumer perception of the companies and their current use of delivery vehicles. We have also tried to ensure that of the nationwide

respondents, the maximum are in the 18-45 age group he said.

As per the survey, 38% of the respondents stressed that companies should either lease or purchase EVs (mostly bikes) for their delivery partners workers, 31% said firms should provide financial incentives to delivery partners to buy EVs, while 19, stated support should be provided to delivery partners to retrofit their existing vehicles.

The findings indicate a strong support for policy direction on delivery sector emissions in Maharashtra. Along with the Niti Aayog’s Shoonya campaign, which actively looks to decarbonize the last mile delivery sector, delivery companies should come forward to work closely with our government to ensure rapid transition of their fleets. ‘Waatavaran CEO Bhagwan Keshbhat said.’

There was strong support from city consumers (66% of respondents) for the state’s EV policy which requires time bound transition plans from delivery firms to switch from internal combustibile engine vehicles to EVs. ‘All of us are impacted by deteriorating air quality. Pollution and climate change and the survey bears witness to this stark reality in the city’, Keshbhat said. The study pointed out the need for deployment of zero. Iemission fleets by these firms which not only ensures cleaner air but also helps gig workers save money on fuel.”

Two in three city consumers acknowledged that the goods they purchased added to the air pollution. A few prominent e-commerce and food delivery firms have announced a shift to 100, EVs by 2030, the report said.

(Courtesy – Somit Sen, Timesgroups.com)



युपीआय द्वारे पेमेंट करतांना घ्यायची काळजी

– अभय दातार

काही खरेदी केली की आपण आपल्या मोबाईल मधील युपीआय ॲपद्वारे झटकन रक्कम अदा करून मोकळे होतो. ही पद्धत आता सर्वमान्य झाली आहे. आपल्या ग्राहक पंचायत पेठांमध्येही अनेक स्टॉल धारकांनी युपीआयची सोय उपलब्ध करून दिली आहे. तिचा अवश्य लाभ घ्या. या रीतीने पेमेंट करताना काही बाबतीत काळजी घेणे आवश्यक आहे-

१. आपल्या मोबाईलचा स्क्रीन लॉक करून ठेवा. जेव्हा युपीआय वापरायची वेळ येईल तेव्हाच हे लॉक काढा. जी पे सारखी ॲप्स हेच लॉक वापरतात. त्यामुळे तेथेही परत हे लॉक काढावे लागते.
२. पैसे अदा करतांना वेगवेगळे पर्याय असतात, त्यापैकी योग्य तोच, विशेषतः विक्रेत्याने दर्शनी भागी ठेवलेल्या पाटीवरील पर्याय निवडा.
३. क्यू आर कोड निवडल्यास विक्रेत्यांचे नाव दिसते, ते त्याच्याशी बोलून पडताळून घ्या.
४. रक्कम व्यवस्थित अदा होऊन तसा संदेश येईपर्यंत थांबा, मध्येच ॲपमधून बाहेर पडू नका. त्याने व्यवहार अपूर्ण राहण्याची शक्यता असते.
५. रक्कम अदा झाल्याचा संदेश आल्यावर त्याचा स्क्रीन शॉट घेऊन ठेवा.
६. युपीआय द्वारे झालेल्या व्यवहारांचा तपशील दिसतो, तोही तपासून घ्या .
७. खरेदी केलेली वस्तू ताब्यात घेतल्यावर दुकान/स्टॉल मधून बाहेर पडण्याआधी युपीआय ॲप मधून पूर्णपणे बाहेर पडा आणि स्क्रीन बंद करा.
८. युपीआयचा पिन अडूनमधून बदलत रहा आणि तो कोणालाही शेअर करू नका; आणि कोणीही एखादे ॲप डाउनलोड करायला सांगत असेल तर सावध रहा, तसे काहीही करू नका.

◆

घरच्या घरी तयार केलेले कंदील



जावे खरेदीच्या गावा

आली कोरोनाची महामारी,
गेले ऑन-लाईनच्या आहारी,
झटपट, पटपट
वस्तू माझ्या दारी,
फसवाफसवी परी
आहे लय भारी.

केली तडीपार कोरोना महामारी,
आता होईल खरेदी खरी,
प्रत्यक्ष निरखून, पारखून
खरेदीची गंमतच न्यारी.

ग्राहक पंचायत पेठा
आहे खरेदीचा सोहळा,
चला जाऊ, भेट देऊ,
चोखंदळ खरेदीचा
आनंदच आगळा.

— अॅड. शिरीष वा. देशपांडे, कार्याध्यक्ष



‘ऊब’च्या दालनात ज्येष्ठ कार्यकर्त्या अनुराधा नरसाळे



ठाणे येथील पंचायत पेठेचे उद्घाटन करताना
कार्योपाध्यक्ष श्री. प्रभाकर गव्हाणे

पंचायत पेठा २०२२-२३

१.	२९ सप्टेंबर ते ०३ ऑक्टोबर २०२२	सिंफनी बँकेट, परांजपे नगर, अंधेरी (पू.)	५ दिवस
२.	०४ ऑक्टोबर ते १० ऑक्टोबर २०२२	गणपतराव वर्तक हॉल, पारनाका, वसई (प.)	७ दिवस
३.	११ ऑक्टोबर ते १९ ऑक्टोबर २०२२	भाटियावाडी हॉल, बाभई, बोरीवली (प.)	९ दिवस

