

आशियातील सर्वात मोठ्या स्वयंसेवी ग्राहक संघटनेचे मुखपत्र

RNI No. MAHBIL/2011/39044

वर्ष ११ | अंक १० | जानेवारी २०२३ | मूल्य रु. ५/-



Grahak Tituka Melwawa

ग्राहक

तितुका मेलवावा



कृषि विकासासाठी



मुंबई ग्राहक पंचायत आयोजित ग्राहक पंचायत पेठ २०२२-२३

पुणे	०५ ते ०९ जानेवारी २०२३	हर्षल हॉल, कर्वे रोड, पुणे
अलिबाग	११ ते १६ जानेवारी २०२३	क्षात्रैक्य समाज हॉल, कुरुळ, अलिबाग



नाशिक येथील प्रसाद मंगल कार्यालयात २० डिसेंबर रोजी पंचायत पेठेचा शुभारंभ झाला. डिसेंबर २०१९ ह्या वर्षी पंचायत पेठेने आपले पदार्पण नाशिक येथे केलेच होते. नंतर उद्भवलेल्या कोरोना संकटामुळे २ वर्षांची सक्तीची विश्रांती घ्यावी लागली. २ वर्षांच्या ह्या सक्तीच्या विश्रांतीनंतर नाशिककर आपल्या पंचायत पेठेची आतुरतेने प्रतिक्षा करत होते. आयोजनाला घेणाऱ्या अनंत अडचणींवर मात करत, कार्यकर्त्यांच्या अमाप परिश्रमाने यंदा जोरदार सुरुवात करत पंचायत पेठांच्या तिसऱ्या टप्प्याला आरंभ होत आहे. ह्या संपूर्ण तिसऱ्या टप्प्यातील पंचायत पेठांसाठी मनःपूर्वक शुभेच्छा. आणि सर्वांना निमंत्रण. सविस्तर वृत्तांत पुढील अंकात.

विक्रम गोखले यांना भावपूर्ण श्रध्दांजली

ज्येष्ठ अभिनेते विक्रम गोखले यांना भावपूर्ण श्रध्दांजली! ते आपल्या संस्थेशीही निगडीत होते, याची ही एक आठवण!

नवीन सहस्रक सुरू होत असताना भारतात अनेक मोठ्या कंपन्यांच्या शीतपेयांच्या जाहिरातींनी थैमान घातलेलं होतं. त्यांचा खप वाढत चालला होता. दोन-चार वर्षांचं कोवळं बालक आणि साठीला पोचलेला अँग्री यंग मॅन सगळ्यांनाच कोला पेयं हवीहवीशी वाटतात, असं जाहिराती दाखवत होत्या. पण खरंच ही कोला पेयं घेणं योग्य आहे का, याकडे ग्राहकांचं लक्ष वेधावं यासाठी आपल्या मुंबई ग्राहक पंचायतीने एक योजना आखली. ज्यात काही पोषणमूल्य आहेत, जी आरोग्याला घातक नाहीत, अशा सरबतांचं सेवन ग्राहकांनी करावं,



असं आवाहन आपल्या संस्थेनं केलं. आपल्या हवामानाला अनुकूल असलेल्या शहाळ्याच्या पाण्याचा प्रसार करावा,

अशा विचाराने 'सबके दिलका एकही Voice, नारियल पानी हमारा Choice' ही घोषणा आपण २००९ मध्ये प्रसिद्ध केली होती.

या संकल्पनेच्या उद्देशपूर्तीसाठी ज्येष्ठ नाट्य-चित्र अभिनेते विक्रम गोखले यांनी योगदान दिले. त्याचप्रमाणे छायाचित्रणातले किमयागार गौतम राजाध्यक्ष यांनीही सहकार्य दिले. त्यावेळेच हे छायाचित्र!

मुंबई ग्राहक पंचायत

विश्वस्त मंडळ

डॉ. बाळ फोंडके
अनुराधा गोरे
ललिता कुलकर्णी
अनुराधा नरसाळे
संजीव मंत्री

अध्यक्ष

डॉ. बाळ फोंडके

उपाध्यक्ष

अनुराधा गोरे

कार्यकारी मंडळ

अॅड. शिरीष देशपांडे (कार्याध्यक्ष, स्वीकृत)
अनुराधा देशपांडे (कार्योपाध्यक्ष)
प्रभाकर गवाणे (कार्योपाध्यक्ष)
अनिता खानोलकर (कार्यवाह)
ज्योती मोडक (कार्यवाह)
रविंद्र सहस्रबुद्धे (खजिनदार)

सभासद

छाया वारंगे, शीला देवळेकर,
राजेंद्र राणे, शुभदा चौकर,
मंगला गाडगीळ, अनघा आचरेकर,
विवेक केळकर, शर्मिला रानडे,
आलोक हर्डीकर (स्वीकृत),
अभय जोशी, पराग रेडकर,
अर्चना पानगांवकर (स्वीकृत),
प्रकाश पाटील, उदय पिंगळे (स्वीकृत)

निमंत्रित

• संघटन विभाग प्रमुख

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

अनुक्रमणिका

ग्राहक पंचायत पेठ २०२२-२३	२
विक्रम गोखले यांना भावपूर्ण श्रध्दांजली	२
पुण्यात लोक अदालत	४
प्रतिसाद	४
संपादकीय	५
‘मोती’ मिलेट!	६
लाडूच लाडू	८
रेल्वे स्टॉल्सवर कायदा धाब्यावर बसवून खाद्यपदार्थांची विक्री	१०
वाचू आनंदे	११
भांडवल बाजार संबंधित गुंतवणूक	१२
चुकार विकासकांविरूद्ध ‘महारेरा’ची धडक मोहीम	१३
रात्रीचे जेवण व रात्रीचर्या	१४
‘संज्या-छाया’ तर्फे देशपांडे दाम्पत्याचा सत्कार	१५
घरच्या घरी स्वच्छक करा!	१६
प्लॉस्टिकमुक्तीकडे आमुची चिमुकली पाऊले	१७
दही आरोग्यवर्धकच; पण कोणते?	१८
ई रुपी - नवी सुविधा	२०
Tax Saving, the ELSS Way	२१
Need to be Smarter to Stay Safe from Fraudsters	२२

या महिन्याच्या अंकापासून काही नवीन सदरे सुरू करत आहोत. **Millets** म्हणजे भरड धान्यांची माहिती देणारे डॉ. वासंती पुरोहित यांचे सदर, अभय दातार यांचे **Financial Safety** वरील इंग्लिश सदर आणि ललित लेखांची मालिका (लेखक वेगवेगळे) असा नवीन मजकूर तुम्हाला कसा वाटतोय ते जरूर कळवा. वैद्य उर्मिला पिटकर आणि उदय पिंगळे यांची गेल्या वर्षी सुरू झालेली सदरे या वर्षातील पहिले काही महिने वाचायला मिळतील.

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

पुण्यात लोक अदालत

– मेघा रानडे, पुणे

१२ नोव्हेंबरला २०२२ रोजी 'जिल्हा ग्राहक तक्रार निवारण आयोग'तर्फे राष्ट्रीय लोक अदालत आयोजित करण्यात आली होती. विश्वस्त ललिताताई कुलकर्णी आणि उमेश जावळीकर (अध्यक्ष) यांच्यामुळे मला लोक अदालत प्रत्यक्ष अनुभवण्याचा योग आला. त्यामध्ये तीन जजेसचे पॅनेल नियुक्त करण्यात आले होते. एक निवृत्त न्यायाधीश, एक निवृत्त ए.सी.पी. आणि एक लोकप्रतिनिधी सामाजिक कार्यकर्ता.



ह्या वेळेच्या लोक अदालतीमध्ये १११ केसेसची नोंद झाली होती. प्रत्यक्षात उपस्थिती ५३ तक्रारदारांची होती. त्यापैकी १२ तक्रारी पूर्णपणे निकाली निघाल्या. काही तक्रारदारांची तक्रार सुटण्याच्या मार्गावर होती, परंतु किरकोळ कारणांमुळे त्यांना पुढची लगेचचीच तारीख देऊन राहिलेल्या बाबींची पूर्तता करण्याचे सांगण्यात आले.

पुणे जिल्ह्यातील सर्व न्यायालयांमध्ये त्या दिवशी अशा राष्ट्रीय लोक अदालतीचे आयोजन करण्यात आले होते.

सामंजस्याने आणि तडजोडीने वाद मिटविण्यासाठी 'लोक अदालत' महत्त्वाची भूमिका निभावत असते. लोक अदालतीमध्ये प्रलंबित व दाखलपूर्व प्रकरणे निकाली निघाल्यामुळे न्यायालयांवरचा ताण कमी होऊ शकतो. ह्यावर्षी लोक अदालतीमध्ये सर्वाधिक तक्रारी सामंजस्याने व तडजोडींमुळे निकाली काढण्यात पुणे जिल्हा राज्यात प्रथम ठरला. ♦



वाचनीय मासिक

प्रतिसाद

ग्राहक अंक वाचनीय असतो. आहार, आरोग्य या विषयांवर उपयुक्त माहिती मिळते. जाहीराती कशा पाहाव्या वगैरे अगदी योग्य मार्गदर्शन! ग्राहक पेठा तर कौतुकास्पद कार्य करताहेत. संस्थेचा विस्तार वाढत चाललाय, हे खूप आनंददायक. आम्ही मागची ४० वर्षे सभासद आहोत. श्री. गोडबोले काकांची मुलाखत रेडिओवर ऐकली होती, त्यांच्या स्मृतीस विनम्र अभिवादन. त्यांचे मार्गदर्शन बैठकीतून मिळालेलं आठवंत मला! शुभदा ताईचं मनोगत नेहमीच वाचनीय असतं. देशपांडे म्हणजे मोठा आधार आहे सर्वांना! सर्व कार्यकर्त्यांना शुभेच्छा. सर्व कर्मचाऱ्यांना नमस्कार.

– मंगला नातू

Bills –Fading Ink

This is an observation and pain point, which I would like to bring to your attention. The bills that we get for our purchases are on thermal paper from where the ink fades in a



couple of months. These are GST bills that we are required to produce or maintain for tax purposes. In fact, the IT Department expects us to maintain our

proofs for 6 years.

I suggest that the Income Tax Department and the Consumer Ministry make it mandatory for the businesses to use a normal paper and not inconvenience the customers.

– Swar Kranti, MGP Member, Goregaon



कन्ड्युमर कल्चर क्लब

गेल्या अंकात आपण अन्न वाया न जाण्याबद्दल बोललो आणि तुमचा सहभाग अपेक्षिला. त्याला उत्तम प्रतिसाद मिळत आहे. आपल्या ग्राहक पंचायत सभासदांची अन्न वाया न घालवण्याची वृत्ती आणि त्यासाठीचा प्रयास बघून आनंद झाला. आपण ग्राहक पंचायतीचे सभासद चांगल्या अन्न-संस्कृतीचे पाईक आहोत. दर्जेदार, पोषक अन्न खाऊन आपला पिंग पोसला जात आहे. आपल्यासाठी चांगली उत्पादने निवडून खरेदी करणारे आपले कार्यकर्ते, ते आपल्यापर्यंत वेळेवर पोचावे- यासाठी प्रयत्नरत असलेले वितरण क्षेत्रातील कार्यकर्ते आणि सर्व कर्मचारी व कामगार यांच्यामुळे विनासायास आपल्याला संघपोच उत्पादने मिळतात. त्यांच्याबद्दलची कृतज्ञता आपण मनात बाळगता, संधी मिळाली की व्यक्त करतो.

आपल्या नकळत आपण किती चांगली अन्न-संस्कृती जपतो, याची अनेकदा आपल्याला जाणीव नसते. यंदाचे वर्ष युनायटेड नेशन्सने आंतरराष्ट्रीय भरड धान्य वर्ष (International Year of Millets) म्हणून जाहीर केलेले आहे. ज्वारी, बाजरी, नाचणी, राजगिरा, वरी अशी धान्ये आहारात जास्त प्रमाणात खाल्ली जावी, त्याबद्दल जगात जाणीव-जागृती व्हावी, म्हणून हे वर्ष! आपल्या या मासिकातून आपण भरड धान्य विषयक सदर सुरू करूया, अशी कल्पना सुचली. आपले नेटवर्क इतके मोठे आहे, की आपल्याच एक पुरवठादार डॉ. वासंती पुरोहित या विषयातल्या जाणकार असल्याचे छाया वारंगे यांनी सुचवले. त्यांच्याशी संपर्क सुरू झाला, चर्चा होत गेली, तसे लक्षात आले की, आपल्या संस्थेच्या कृपेने आपल्या वाटपात नियमितपणे भरड धान्यांचा समावेश होत आहेच. आपण त्याचे सेवन अधिक जागरूकपणे वाढवण्याची गरज आहे. आपण वाटपात बाजरी पीठ, ज्वारी पीठ, नाचणी सत्त्व, मिश्र भाकरी पीठ, राजगिरा व ज्वारीचे लाही पीठ, राजगिन्याचे लाडू अशी काही उत्पादने देत असतो. आता यापुढे आपण या भरड धान्यांचे सेवन अधिक जाणीवपूर्वक वाढवण्यासाठी हे नवे सदर आपल्याला उपयुक्त वाटेल.

एकंदरीत, कराल ते जाणीवपूर्वक करा, हा नव्या जगाचा

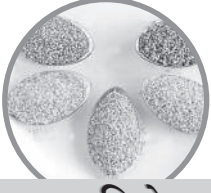
मंत्र आहे. ग्राहक म्हणून विविध गोष्टींकडे जाणीवपूर्वक बघण्याचा संस्कार आपली संस्था आपल्यावर सातत्याने करत आहे. रेल्वे स्थानकांवर मिळणारे विना-लेबलचे अन्नपदार्थ असोत, फसवी घर-विक्री असो, ऑनलाईन शॉपिंग असो- आपले स्वयंसेवी कार्यकर्ते सतत ग्राहकांचे प्रबोधन करत असतात. नाशिक, पुणे, अलिबाग येथील पेठांमध्येही ग्राहक प्रबोधनाचे काम आपले कार्यकर्ते, इथून तिथे जाऊन करत आहेत.

आपल्या कार्यकर्त्यांचे हे प्रयत्न कारणी लागताहेत अशी उदाहरणे आपल्या सभासदांमध्ये पाहायला मिळत आहेत. गौरेगावातील एका लोकप्रिय दुकानात अन्न कायदानुसार आवश्यक ती लेबल न लावता तयार पॅकबंद खाद्यपदार्थ विकले जातात, तर त्याला समजावून सांगण्याचा प्रयास तेथील ग्राहक पंचायत सभासदांनी स्वतःहून केला. अंधेरीच्या ज्योती मोडक यांनी शिशुगटातील मुलांवर प्लास्टिक विल्हेवाटीचा संस्कार व्हावा, म्हणून एक छोटासा उपक्रम स्वतःच्या उर्मीने केला. नवी मुंबईतील स्वाती टिळू आणि काही जणींनी मिळून घरच्या घरी स्वच्छक तयार केले, त्याची कृतीही आपल्याशी शेअर केलीये. कचरा वर्गीकरण आणि रिसायकलिंगला देण्याचे कर्तव्य आज आपले अनेक सभासद नेमाने पार पाडत आहेत.

अशी उदाहरणे आपण आपल्यात शेअर केली, एकमेकांच्या चांगल्या गोष्टींचे अनुकरण केले की ग्राहक पंचायतीचा आपला असा एक Consumer Culture Club साकारला जाण्याची शक्यता वाढते. अत्यंत विस्तारीत झालेली बाजारपेठ आणि वाढता उपभोगवाद अशा काळाशी सामना करताना सुसंस्कृत व सुजाण ग्राहक म्हणून आपण स्वतःला आणि आपल्या आजूबाजूच्यांना तय्यार करणे क्रमप्राप्त आहे. आपला प्रत्येक संघ म्हणजे नुसता Buying Club न राहता Consumer Culture Club झाला तर आपण येत्या काळातील आव्हानांना अधिक जागरूकपणे सामोरे जाऊ.

सर्वांना नवीन वर्षाच्या हार्दिक शुभेच्छा.

- शुभदा चौकर



मस्त मिलेट

‘मोती’ मिलेट!

– डॉ. वासन्ती श्री.पुरोहित

(कृषितज्ञ, ‘कोरडवाहू शेतीचे उत्पादन आणि दर्जा वाढविण्यासाठी आधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर’ या विषयावर पीएचडी)

संयुक्त राष्ट्रांकडून २०२३ हे वर्ष ‘आंतरराष्ट्रीय भरड धान्य वर्ष’ (इंटरनॅशनल इयर ऑफ मिलेट्स) म्हणून जाहीर करण्यात आले आहे. यात विशेष म्हणजे याबाबतची अशी मागणी भारत सरकारने संयुक्त राष्ट्रांच्या महासभेत केली होती आणि त्याला जगातील ७२ देशांनी मान्यता दिली. ज्वारी, बाजरी, नाचणी, वरी (भगर), राजगिरा इत्यादी भरड धान्ये (मिलेट्स) भारतात उत्पादित आणि सेवन केली जातात. अलीकडे शहरी आहारात भरड धान्ये कमी प्रमाणात खाल्ली जातात. त्यात पोषण मूल्ये भरपूर असतात आणि किंमतही कमी असते! या धान्यांची ओळख करून देणारे हे सदर–

ज्याच्या नावातच मोती आहेत अशी बाजरी. तिचे इंग्लिश नाव Pearl Millet! बाजरी, बाजरा, सज्जा, कंबू या नावाने हे ओळखले जाते.

थोडी उष्ण प्रकृतीची, पण अतिशय चविष्ट गोड अशी ही गुणकारी बाजरी थंडीमध्ये तब्येतीसाठी उत्तम आहे. आपल्याकडे संक्रांतीला बाजरीची भाकरी खायची प्रथा आहे. पण गुजराथ व राजस्थानात बाजरी हे प्रमुख धान्य आहे.



महाराष्ट्रातील अति दुर्गम भागात डोंगर उतारावर बाजरीचा पेरा दिसून येतो. पोटभरीशिवाय जळण म्हणून बाजरीच्या सरमाडाचा उपयोग या स्त्रिया करताना दिसतात. विदर्भ, खानदेश येथील ग्रामीण विभागात बाजरीपासून खारोड्या (खारवड्या) हा साठवणुकीचा पदार्थ (म्हणजे आपल्या साबुदाण्यांच्या पापड्या किंवा सांडग्यां) केला जातो. जेथे इन्स्टंट फूड ही संकल्पना अद्याप पोहोचू शकली नाही, अशा ठिकाणी मुलांना खिंचे, खारोड्या हे परातीत घालून

त्यावर पाणी घालून मध्यंतरीचे खाणे म्हणून दिल्या जातात. आपणही आपल्या सवयी आणि संकल्पनांमध्ये थोडा बदल करून आपली पुढची पिढी तंदुरुस्त होण्यासाठी ह्या हटके धान्य प्रकारांना आपल्या आहारामध्ये समाविष्ट करून घेतले पाहिजे.

आशियामध्ये भारत, अफ्रिका खंड आणि अमेरिका येथील प्रामुख्याने कोरडवाहू प्रदेशात बाजरीची लागवड धान्य व चारा पीक म्हणून केली जाते. भारतातील धान्यपिकाखालील क्षेत्राचा विचार करता ११ टक्के क्षेत्र बाजरी पिकाखाली आहे. जम्मू काश्मिर, हिमाचल प्रदेश, आसाम आणि ईशान्येकडील राज्ये वगळता इतर सर्व राज्यांमध्ये बाजरी घेतली जाते. नाशिक, नगर, सोलापूर या विभागात

मुंबई ग्राहक पंचायतीच्या खरेदी समितीच्या ज्येष्ठ कार्यकर्त्यांनी फार पूर्वीच या भरड धान्यांची आरोग्यासंबंधीची उपयुक्तता ओळखली होती आणि म्हणूनच वेगवेगळ्या स्वरूपात ही भरड धान्ये आपल्या आहारात असावीत, असा प्रयत्नही केला. ज्वारी, बाजरी, नाचणी, वरई, राजगिरा ही भरड धान्ये आपल्याला वाटपात गेली अनेक वर्षे मिळतातच, शिवाय त्यांची पिठे, नाचणीसत्व, नाचणी रवा, ज्वारी लाहीपीठ, राजगिरा लाहीपीठ, मिश्र भाकरीपीठ अशा विविध स्वरूपात आपल्यालाही भरड धान्ये वाटपात मिळतात. आपण त्यांचे सेवन अधिकाधिक करायला हवे.



खरिपात बाजरी पेरली जाते, तर खानदेश, मराठवाडा येथे उन्हाळी!

बाजरीसारख्या पिकांची अन्नद्रव्यांची असलेली भूक कमी, म्हणजे खतांचे लागणारे प्रमाणही कमी, तसेच पाण्याची आवश्यकताही कमी असते. पिकाच्या संतुलित आहारातील ही तांत्रिक बाब शेतकऱ्यांना समजावून सांगताना आम्हांला अनेक वेळा तयार सरबताच्या बाटल्यांचे उदाहरण द्यायला

बाजरीपासून कोणते कोणते पदार्थ तयार करता येतात -

बाजरीपीठ व मेथीची पाने वापरून मुठीया करता येतात. कोथिंबीर-अळूवडीची पद्धत वापरून, वड्या उकडून शॅलो फ्राय कराव्या. थोडे गव्हाचे पीठ (कणिक) वापरून थोडी कसुरी मेथी, ओवा, मीठ घालून केलेले ढेबरे, बाजरी व मूगडाळीचे अप्पे वा उत्तप्पा, मध्यंतरातील खाण्यासाठी बाजरीचे वडे हाही एक उत्तम पर्याय आहे. घावन, मठरी, कुकीज हे ही आपण बनवू शकतो. सध्याचा नवा प्रकार म्हणजे पोळी पिड्डा. त्याच धर्तीवर आपण बाजरी भाकरी पिड्डा पण करू शकतो. भाकरी तयार झाल्यानंतर सुरी अथवा चाकूने वरचा पापुद्रा अलगद सोडवून घेऊन त्यात कांदा, काळा मसाला, कोथिंबीर असे मिश्रण घालून परत पापुद्रा बंद करून मसाला भाकरी ताज्या घट्ट दह्याच्या कवडीबरोबर खायची मजाच निराळी!

अर्थात, सुगरणींना पाककलेची पद्धत द्यायची आवश्यकता नसतेच, आपले विचार आणि कौशल्य यांची सांगड घालत अजूनही नव्या प्रकारांची यात भर घालतील, हे नक्की!

लागायचे. जसे की - आमसुलाचे आगळ किंवा सरबत आपण वाटपात देतो, ते जसेच्या तसे आपण पिऊ शकत नाही. पहिले कारण एवढ्या स्ट्रॉंग प्रमाणाची गरज नाही आणि आपले शरीर ते सामावून घेऊ शकणार नाही. म्हणून आपल्याला पेलाभर पाण्यात १ ते २ चमचे एवढेच आगळ किंवा सरबत घ्यावे लागते. तीच गोष्ट नगदी पिकांची! पाण्यात डायल्यूट केल्याशिवाय नगदी पिके अन्नद्रव्य शोषून घेऊ शकत नाही. या उलट कमी पाण्यामध्ये बाजरी व तत्सम धान्य पिके जमिनीतून अन्नद्रव्ये उचलून घेऊ शकतात. सर्वसाधारणपणे १०० ग्रॅम बाजरीमध्ये एनर्जी ३६० कॅलरी, प्रथिने १२ ग्रॅम, फॅट्स ५ ग्रॅ, खनिजद्रव्ये २ ग्रॅम, फायबर्स ११ग्रॅम, कर्बोदके ६७ ग्रॅम, कॅल्शियम ४२ मि.ग्रॅ., फॉस्फरस २४२ मि.ग्रॅ., लोह ८ मि.ग्रॅ. असे घटक मिळतात. याचाच अर्थ सर्वांथाने 'मिलेट्स' म्हणजेच ह्या व तत्सम इतर धान्य पिकांचे सेवन हे यातील खनिज द्रव्यांमुळे पौष्टिक ठरते. म्हणून गन्हाव्यतिरिक्त या धान्यपिकांचा आपल्या आहारात समावेश जरूर असला पाहिजे.

स्टँडर्ड्स क्लब

या वर्षी ब्युरो ऑफ इंडियन स्टँडर्ड्सने (BIS) एक वेगळा उपक्रम हातात घेतला आहे. नववी आणि त्यावरील इयत्तांसाठी हा उपक्रम वर्षभर राबविला जाणार आहे. यामध्ये लहानपणापासूनच



सुरक्षितता आणि दर्जा याबद्दल मुलांमध्ये जागरूकता निर्माण व्हावी अशा रितीने त्याची आखणी केलेली आहे. या

उपक्रमात आपले कार्यकर्ते 'रिसोर्स पर्सन'ची भूमिका पार पाडतील. या शाळांच्या शिक्षकांसाठी (मेंटॉर) दोन दिवसांचे एक शिबीर दि. ८ आणि ९ डिसेंबर रोजी अंधेरी पूर्वेला BISतर्फे आयोजित केले होते. या शिबिरास संस्थेतर्फे मंगला गाडगीळ, रंजना मंत्री, वृषाली आठल्ये, सुधा चौधरी आणि नेहा जोशी 'रिसोर्स पर्सन्स' या नात्याने उपस्थित राहिल्या होत्या. या शिबिरात स्टँडर्ड क्लब या उपक्रमात जे कार्यक्रम घ्यायचे आहेत ते समजावून सांगण्यात आले आणि प्रत्यक्ष करून घेण्यात आले.

- मंगला गाडगीळ, शिक्षण विभाग प्रमुख



लाडूच लाडू

– डॉ. मंजूषा देशपांडे
खाद्यसंस्कृतीच्या अभ्यासक

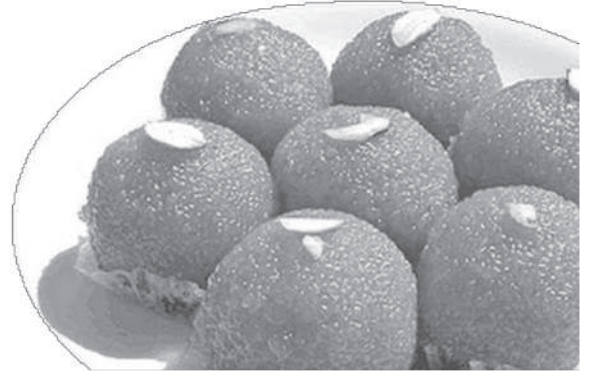
काही पदार्थाच्या नावातही मनात आनंद फुलवण्याचे सामर्थ्य असते. त्यातला एक पदार्थ म्हणजे लाडू. 'लडूक' या संस्कृत शब्दापासून लाडू हा शब्द तयार झाला, असं म्हणतात.

लाडूचा इतिहास हा आपल्याला प्राचीन काळापर्यंत म्हणजे हराप्पा संस्कृतीपर्यंत घेऊन जातो. सिंगोर, पश्चिम राजस्थान, इथे सापडलेल्या मूर्तीच्या हातात बाली, हरभरा, मूग, कणिक यांचे लाडू आहेत.

भारतातल्या जवळ जवळ प्रत्येक प्रांतात वैशिष्ट्यपूर्ण लाडू बनतात. यापैकी तेलगू लोकांकडे दसरा, गुढीपाडवा किंवा विशेष प्रसंगासाठी, काळ्या उडदाच्या डाळीचे पीठ तुपात भाजून त्यात साखर किंवा गूळ मिसळून 'सुनंदाळू' नावाचे लाडू करतात. हे लाडू विशेषतः लहान मुलांची शारीरिक आणि बौद्धिक वाढ उत्तम व्हावी यासाठी उपयुक्त असतात. काही प्रकारच्या लाडवांची एकदा घेतलेली चव, जन्मभर मनात रेंगाळत राहते. त्यापैकीच एक म्हणजे नागपूर-रामटेक रस्त्यावरील मनसर या गावात मिळणारे मऊशार मलईचे लाडू तसेच खानदेशात दिवाळीच्या दिवसात तयार होणारे 'दराब्याचे लाडू' यांच्या चवीला तोड नाही. यापैकी मलईचे लाडू बनवायला सोपेच असतात. पण दराब्याचे लाडू बनवायला मात्र भरपूर जिकीरीचे असतात. त्यासाठी घरातले स्त्री आणि पुरूष या दोघांचाही हातभार लागतो. त्या अर्थाने ते अगदी लिंगभाव समानतावादी लाडू असतात. खरे तर अगदी तसेच बुंदी किंवा मोतीचुराचेही लाडू असतात. पुरुषांनी बुंद्या पाडाव्यात, पाकात टाकाव्यात आणि लाडू मात्र बायकांनी वळावेत!

अर्थातच लाडू ही काही फक्त आपल्या देशाचीच मक्तेदारी नाही. मलेशिया, सिंगापूर आणि ब्रुनोई सारख्या ठिकाणी 'पान लाडू' तयार करतात. हे लाडू आपल्याला माहिती असलेल्या लाडवांपेक्षा फारच वेगळे असतात. यासाठी चिकट तांदळाचे व टॅपिओकाचे पीठ आणि इंसिनाच्या पानाची पेस्ट मिसळून लाडू बांधतात. त्याच्या मधोमध पाम

शुगरचा जरा मोठा खडा ठेवतात. मग ते लाडू परत बांधून वाफवतात किंवा पाण्यात उकळतात. त्या उष्णतेने पाम शुगरचा खडा वितळलेला असतो. हा लाडू गार झाल्यावरही त्यामध्येच पाम शुगर द्रव स्वरूपातच असते. गार झालेले लाडू सुके खोबरे आणि पिठीसाखरेच्या मिश्रणात घोळतात



आणि केळीच्या पानात पॅक करतात. त्या लाडवांना 'क्लेपॉन/ऑडे-ऑडे' असेही म्हणतात. आपल्याकडे चेन्नई विमानतळावरही ते लाडू विकत मिळतात.

दक्षिण थायलंडमध्ये विशेषतः गणपतीसाठी 'खानम खो' नावाचे रंगीबेरंगी लाडू बनवतात. त्यासाठी ओले खोबरे, नारळाचे दूध, पाम शुगर आणि रंगांसाठी विविध प्रकारची फुले, भोपळा किंवा पाने वापरतात. त्यात काजू, दालचिनी, जायफळ आणि वेलदोड्याची पूडही घातलेली असते. अमेरिकेतल्या टेक्सास प्रांतातही पीनट बटर, चॉकलेट सॉस आणि व्हिस्की/रम मिसळून बसके लाडू बनवतात. अफगाणिस्तान आणि अरब देशातही खजूर, आक्रोड, बदाम असा भरपूर सुका मेवा घालून बुंदीचे लाडू केले जातात.

आश्चर्य म्हणजे अस्वल आणि माकडांच्या नुकत्याच बाळंत झालेल्या माद्यांसाठी, त्यांच्या कळपातले प्राणीही चारोळ्या, मोहाची फुले, डिक, मध आणि अस्वलाची लाळ मिसळून ओबडधोबड लाडू बनवतात. हे माकडमेवा/अस्वलमेवा असलेले, अतिशय चवदार लाडू भारतामध्ये



विशेषतः पेंचच्या जंगलात सापडतात. जगभरातही अनेक ठिकाणी पहायला मिळतात. त्या जंगलात जाणारे शिकारी आणि वाटसरू यांचा ते लाडू म्हणजे अगदी आवडता पदार्थ असतो. काही कारणाने शारीरिक ताकद कमी झाली असेल, तर त्यासाठीही हे 'जंगली लाडू' आवर्जून खाळे जातात.

औषधी आणि पौष्टिक लाडवांमध्ये सुंठ, मेथी, बकव्हीट, अळीव, डिंक आणि चोपचिनी या लाडवांचा समावेश होतो. चोपचिनी लाडू खाऊन रक्तवाढ होते म्हणतात. त्यामुळे चोपचिनीचे लाडू खात असलेल्या माणसांचे गाल म्हणजे अगदी गुलाबासारखे टवटवीत दिसतात. अळीव, डिंक आणि खारीक लाडू हिवाळ्यात, नव्या बाळाच्या आईसाठी किंवा शरीर कमवणाऱ्यांसाठी तयार केले जातात. यापैकी सुंठ आणि तळलेल्या मेथीच्या पूडीमध्ये तूप आणि साखर किंवा गूळ घालून लाडवासारख्या पण छोट्या गोळ्याही तयार करतात. त्या पित्त होऊ नये म्हणूनही खातात. तुपात भाजलेल्या कणकेमध्ये सुंठ पावडर किंवा तळलेल्या मेथीची पूड घालून सुंठीचे/मेथीचे मोठे लाडू तयार करतात. आम्लपित्त आणि अर्धशिशी असलेल्या लोकांनाही रोज सकाळी बेसनाचा अर्धा लाडू खाऊन त्यावर कप भरून गार दूध घेतले की आम्लपित्त कमी होते.

विवाह आदी मंगलप्रसंगी बुंदीचे आणि मोतीचुराचे लाडू, श्राद्धासारख्या प्रसंगात रव्याचे लाडू... नागपंचमी सारख्या आणि श्रावण भाद्रपद महिन्यात येणाऱ्या सणांसाठी

राळ्यांचे पीठ/ मुगाचे पीठ, फुटाण्याची डाळ, शेंगदाणे, यांची भरड आणि भाजलेले सुके खोबरे, तीळ यांचे मिश्रण गुळाच्या पाकात घालून केलेले 'तंबिट लाडू', जावयासाठी रांधलेले वाटल्या हरभरा किंवा मुगाचे लाडू, दिवाळीसाठी राघवदास, रवा, बेसन, कणिक, नाचणी आणि सुक्या मेव्याचे लाडू, संक्रांतीसाठी तिळाचे लाडू आणि उन्हाळ्याच्या दिवसात थंडावा येण्यासाठी केलेले खडीसाखर, गुलकंद आणि धण्याचे लाडू... संपूर्ण भारतीय उपखंडात आणि मलेशियामध्ये विविध प्रकारचे म्हणजे जवळ जवळ ३५० प्रकारचे लाडू केले जातात.

पंजाब, काश्मीर आणि पाकिस्तानातले बदामाचे लाडू प्रसिद्ध आहेत. त्यासाठी बदामाची पूड, खवा आणि भाजलेली कणिक साखरेच्या कच्च्या पाकात घालून मऊसर लाडू करतात. ते चवीला इतके अस्सल लागतात की कोणीही माणूस एकावेळी कमीत कमी दोन लाडू तरी गड्डमू करतोच. आमच्या कोल्हापूरजवळच्या उसाच्या शेतात ताज्या गुळाच्या पाकातले चुरमुऱ्याचे आणि राजगिन्याचे कुरकुरीत लाडू बहारदार लागतात. याच पाकात नाचणी आणि बाजरीचे भाजलेले पीठ, तीळ, शेंगदाणे आणि खोबरे यांची भरड आणि वेलदोड्याची पूड टाकून केलेले लाडूही ताजे खायला चांगले लागतात.

लाडवाबद्दलच्या दंतकथा आणि परीकथा काही कमी नाहीत. आपल्या देवांपैकी श्रीगणेश आणि बालकृष्णाला लाडूचा नैवेद्य अधिक आवडतो, असे म्हणतात. महाभारतातला बल्लवाचार्य भीम आणि नलराजा यांना म्हणे प्रत्येकी शंभर प्रकारचे लाडू करता येत असत. त्याचबरोबर वनवासात असताना सीतामाईही विविध फळांच्या बिया भाजून आणि कुटून त्यात मध मिसळून लाडू करित असे. रावणही एकावेळी दहा तोंडांनी चांगले परातभर लाडू रिचवत असे, तर बकासुरासाठी तर लाडूची छोटी टेकडीच बांधावी लागे.. असे गंमतीदार उल्लेख पुराणकथांमध्ये सापडतात.

हा लेख वाचून बऱ्याच गृहिणी लाडवांसाठी पीठ भाजायला घेतील, याची मला खात्री आहे!

(पूर्वप्रसिद्धी - आपलं महानगर)

रेल्वे स्टॉल्सवर कायदा धाब्यावर बसवून खाद्यपदार्थांची विक्री

मुंबई ग्राहक पंचायतीने लक्ष वेधताच रेल्वे प्रशासनास जाग

– अॅड. शिरीष देशपांडे, कार्याध्यक्ष

‘One Station, One Product’ या रेल्वे प्रशासन पुरस्कृत योजनेमधील रेल्वे स्टेशनवर उपलब्ध असणाऱ्या आवेष्टित खाद्य वस्तूंच्या पाकिटांवर कायद्याने बंधनकारक अशी कोणतीही माहिती प्रदर्शित न करताच अशा वस्तूंची सर्रास विक्री होत असल्याची धक्कादायक माहिती आपल्या संस्थेच्या कार्यवाह अनिता खानोलकर यांनी पश्चिम रेल्वेचे विभागीय व्यवस्थापक (DRM) श्री. नीरज शर्मा यांना लेखी पत्राद्वारे त्यांच्या निदर्शनास आणून दिली आहे.



‘One Station One Product’ ही रेल्वे मंत्रालयाने जाहीर केलेली योजना, जागेचा सुयोग्य वापर, महिला बचत गट/छोट्या संस्था यांना आर्थिकदृष्ट्या सक्षम करणे आणि स्थानिक वस्तू/कला यांना प्रोत्साहन देणे अशा उदात्त उद्देशाने कार्यान्वित

करण्यात आलेली आहे. मात्र त्याची अंमलबजावणी पुरेशा गांभिर्याने करण्यात आलेली नाही. अनेक रेल्वे स्थानकांवरील अशा स्टॉलची पाहणी केली असता मुंबई ग्राहक पंचायतीच्या कार्यकर्त्यांना यामधील ग्राहकांच्या दृष्टीने अत्यंत महत्त्वाच्या अशा त्रुटी आढळून आल्या. या स्टॉलवर उपलब्ध असणाऱ्या आवेष्टित (Packaged) खाद्यान्नावर आवश्यक माहिती असणारे लेबल लावण्यात आलेले नाहीत. काही वस्तूंचे लेबल असले तरी त्यावरील माहिती अपुरी आहे. आवेष्टित वस्तू नियमानुसार आवेष्टित वस्तूंचे नाव, वजन, बनवण्याची आणि खाण्यायोग्य असण्याच्या मुदतीची तारीख, घटक पदार्थ, MRP, FSSAI च्या नोंदणीचा/परवान्याचा क्रमांक इत्यादी माहिती असणे अनिवार्य आहे. अशी माहिती न देताच सरसकट विक्री होत असल्याचेही अनिता खानोलकर यांनी पत्राद्वारे रेल्वे प्रशासनाच्या निदर्शनास आणले होते. केंद्र

सरकारच्या रेल्वे सारख्या एका महत्त्वाच्या उपक्रमानेच केंद्र सरकारनेच केलेले कायदे धाब्यावर बसवून खाद्यपदार्थांची विक्री करावी याबद्दल आपल्या संस्थेने सखेद आश्चर्य व्यक्त केले आहे.



१३ डिसेंबर २०२२ रोजी झालेल्या विभागीय रेल्वे उपभोक्ता सल्लागार समिती (DRUCC)च्या त्रैमासिक सभेमध्ये या समितीच्या सदस्य या नात्याने अनिता खानोलकर यांनी वरील विषय पुन्हा उपस्थित केला असता विभागीय व्यवस्थापक श्री. नीरज शर्मा यांनी सदर आक्षेपांची गांभिर्याने नोंद घेऊन सर्व स्टॉलवरील वस्तूंबाबत आवश्यक ती कायदेशीर पूर्तता करण्यात येईल असे आश्वासन दिले आहे.

याबाबत स्थानिक स्टेशन मॅनेजर यांच्यावर या स्टॉलचे वेळोवेळी इन्स्पेक्शन करण्याची जबाबदारी सोपविण्यात आली असल्याचेही त्यांनी यावेळी नमूद केले.

या सभेमध्ये उपनगरीय रेल्वेतील महिला प्रवाशांच्या इतरही समस्या श्रीम. अनिता खानोलकर यांनी समितीच्या निदर्शनास आणून दिल्या.

मुंबई ग्राहक पंचायतीने यापुढेही अशाच प्रकारे ग्राहकांच्या दृष्टीने महत्त्वाच्या विषयांवर बारकाईने लक्ष ठेवावे आणि प्रशासनाला सतर्क करावे, असे सुचवून श्री. नीरज शर्मा यांनी आपल्या संस्थेचे विशेष आभार व्यक्त केले.



मार्च २०२३ च्या वाटपातील पुस्तक

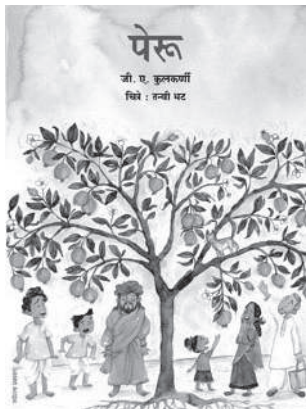
- पाच पुस्तकांचा संच; संपादन : माधुरी पुरंदरे, संजिवनी कुलकर्णी; प्रकाशक : ज्योत्स्ना प्रकाशन;
छापिल किंमत : ३३५/- रु.; वाटपातील किंमत : २४०/- रु.

मुलांसाठी पाच पुस्तकांचा संच

एप्रिल व मे महिन्यातील मुलांच्या सुट्टीसाठी एक आगळावेगळा पाच पुस्तकांचा संच देत आहोत. ही पुस्तकं पाहिल्यावर चटकन उचलून घेतल्याशिवाय राहवणारच नाही, अशी त्याची आकर्षक, रंगीत चित्रे असलेली मुखपृष्ठे आहेत. मराठीतील अत्यंत प्रतिभाशाली लेखकांनी लिहिलेल्या अर्थगर्भ गोष्टी त्यात आहेत. त्यांच्या मूळ कथा मुलांसाठीच्या गोष्टी स्वरूपात संपादित केल्या आहेत. मुलांत वाचनवेड वाढावे म्हणून प्रयत्नशील असलेल्या माधुरी पुरंदरे यांच्या सोबत संजिवनी कुलकर्णीही आहेत. प्रत्येक पुस्तक आहे १४-१५ पानांचे. भाषा साधी, सोपी तरीही गोष्टीतील



आशय मुलांना समजेल अशी आहे. पुस्तकांचे खास आकर्षण म्हणजे अतिशय मोहक रंगसंगती साधलेली चित्रे. या गोष्टी वाचताना साध्या-सोप्या वाटल्या तरी मुलांच्या नकळत



'संस्कार' घडावा म्हणून पालकांनी या पुस्तक वाचनात महत्त्वाची भूमिका बजावायची आहे. मुलांच्या प्रश्नांना उत्तरे देण्यासाठी व त्यांच्या शंकांचे निरसन करण्यासाठी पालकांनी त्या गोष्टीतील 'संकल्पना' स्वतः समजून घ्याव्या.

प्रतिभासंपन्न लेखक



एखाद्या गोष्टीद्वारा विश्वातील एकूण व्यवहारामागील अर्थ, साध्या-सोप्या उदाहरणातून समजून देतात. हे मुलांसमोर मांडून, त्यांच्या मनावर, गोष्टीतील संस्कार त्यांच्या नकळत पोहोचवण्याची मोठीच संधी या संचातून पालकांना प्राप्त होणार आहे.

हा संच मुलं आणि पालकांमधील 'सुसंवाद' वाढविणारा आहे. तरी हा संच विकत घेऊन पालकांनी मुलांसोबत, 'चित्रांचा आस्वाद' घेत वाचायलाच हवा.

पुस्तकाचे नाव	लेखकाचे नाव
१. टाकाने लिहिलेली गोष्ट	आचार्य प्र. के. अत्रे
२. पेरू	जी. ए. कुलकर्णी
३. भुईचाफा	पु. शि. रेगे
४. चोरी	मधु मंगेश कर्णिक
५. उशिरा उठणारे फुलपाखरू	श्रीनिवास वि. कुलकर्णी

- अनुराधा नरसाळे



भांडवल बाजार संबंधित गुंतवणूक

– उदय पिंगळे, अर्थ अभ्यासक

गुंतवणुकीच्या विविध पर्यायांचा विचार करताना, जाणीवपूर्वक जोखीम स्वीकारून भांडवल बाजारात केलेली गुंतवणूक अधिक किफायतशीर ठरते, असे सिध्द झाले आहे. बाजारात खरेदी-विक्री करता येऊ शकणारे गुंतवणूक प्रकार थेट खरेदी करून प्रत्यक्ष किंवा म्युच्युअल फंड योजना अशी अप्रत्यक्ष पद्धतीने करता येते. त्यासाठी सर्वप्रथम मनाची तयारी व्हावी लागते. आपल्या आजूबाजूला पारंपरिक विचार करणाऱ्या लोकांचा भरणा असल्याने त्यांच्या विचारांचा प्रभाव नकळत आपल्यावर पडत असतो. असे लोक आपले



पैसे ज्या वित्तसंस्थांकडे आपली ठेव म्हणून ठेवतात, त्या वित्तसंस्था मोठ्या प्रमाणात भांडवल बाजारात कार्यरत आहेत. बदललेली जीवनशैली कायम ठेवायची असल्यास अशी गुंतवणूक आपण टाळू शकणार नाही. भांडवल बाजारास प्रोत्साहन मिळावे म्हणून काही खास करसवलती गुंतवणूकदारांना दिल्या आहेत.

बाजारात प्रत्यक्ष गुंतवणुकीची सुरुवात करण्यासाठी काही किमान गोष्टी आवश्यक असतात. बचत खाते, गुंतवणूक करण्यासाठी दलालाकडील व्यवहार खाते आणि ही गुंतवणूक इलेक्ट्रॉनिक पद्धतीने साठवून ठेवण्यासाठी डिपॉजिटरी खाते यांची गरज असते. गुंतवणूकदारांच्या सोयीसाठी वरील तिन्ही खाती किंवा काही ठिकाणी यातील दोन खाती एकमेकांशी जोडली आहेत. त्यांचा वापर करून समभाग(शेअर्स),

कर्जरोखे (डिबेंचर्स), युनिट, इटीएफ, रिटस, इनविट, संगणकीय सुवर्ण पावत्या (इजिआर), सार्वभौम सुवर्ण रोखे (एसजीबी), विविध निर्देशांक (इंडेक्स), वस्तूबाजारातील वस्तू (कमोडिटी)यांचे रोखीचे (कॅश) आणि भविष्यकालीन व्यवहार (एफएनओ) करता येतात. यातील सर्व व्यवहार करण्यास डिपॉजिटरी खाते चालत असले तरी काही व्यवहार याशिवायही करता येतात. असे व्यवहार करण्यासाठी खास अॅप आहेत. त्यांचाही वापर करता येईल.

तुम्ही अल्पकालीन, दीर्घकालीन गुंतवणूकदार असलात, स्विंग ट्रेडिंग करत असाल किंवा एफएनओ तर या बाजारातून नफा मिळवणे हे तुमचे उद्दिष्ट असणारच. तो नेमका किती असावा याचा तुम्ही नक्की विचार केलेला असला पाहिजे. यासंदर्भात गुंतवणूक करण्याच्या विविध पध्दती तुम्हाला माहिती असायला हव्यात. तुमची स्वतःची एक पध्दत असून ती तुम्हाला निश्चितपणे सांगता यायला हवी. त्यावर ठरवल्याप्रमाणे त्वरित निर्णय घेता यायला हवा. ती पध्दत आपल्याला लागू पडते की नाही ते तपासून आवश्यक ते बदल करायची तयारी ठेवावी. आपले वय, उपलब्ध पैसे, जोखीम स्वीकारण्याची क्षमता, आपल्यावरील जबाबदाऱ्या, नजीकच्या काळात आवश्यक असलेले खर्च याचा विचार करून गुंतवणूक धोरण ठरवावे लागते.

भांडवल बाजारात गुंतवणूक करताना होणाऱ्या सर्वसामान्य चुका –

- फारशी माहिती नसलेल्या क्षेत्रात गुंतवणूक
- एखाद्या कंपनी किंवा व्यवसायाबद्दल वाटणारे तीव्र प्रेम
- संयमाचा अभाव
- अत्यल्प फायद्यातील मोठे व्यवहार
- मोह आणि भय
- वेळीच योग्य ते बदल न करणे
- भावनाप्रधानता.

यावर मात करण्यासाठी –

- स्वतःची निश्चित योजना बनवणे

- ती आपोआप कार्यान्वित होईल ते पाहणे
- नवनवे प्रयोग करण्यासाठी काही फंड राखून ठेवा
- यातील नुकसान मर्यादा गुंतवणूक प्रमाणात असावी याहून अधिक नुकसान झाल्यास त्याची भरपाई अन्य ठिकाणातून करावी लागेल.
- कदाचित सर्व रकम गमवावी लागेल.
- कुठे नेमके थांबावे ते ठरवावे लागेल.
- काही बंधने स्वतः पाळणे.
- गुंतवणुकीसाठी कर्ज न घेणे.

- रोज एकच ट्रेड घेणे.
- आपली नुकसान मर्यादा सांभाळणे.

असे किंवा याप्रमाणे नियम आपल्यावर स्वखुशीने लादून त्याचे पालन करावे. बाजार वरखाली होत राहिल आज ना उद्या नक्की वाढेल. बाजारावर एक वैयक्तिक गुंतवणूकदार म्हणून फारसा परिणाम होत नसला तरी अनेक गुंतवणूकदार एक दिशेस कार्यरत राहिले तर ते पडणारा बाजार सावरू शकतात याची जाणीव ठेवून नेहमी विविध संधींचा शोध घ्यावा.



चुकार विकासकांविरूद्ध 'महारेरा'ची धडक मोहीम

– शिरीष देशपांडे,

कार्याध्यक्ष, MGP

संसदेने घर खरेदीदार ग्राहकांच्या संरक्षणासाठी विकासकांवर अनेक बंधने घालणारा रेरा कायदा केला. त्यासाठी प्रत्येक राज्यात रेरा प्राधिकरण अस्तित्वात आले. महाराष्ट्रात महारेरा १ मे २०१७ पासून अंमलात आले. या रेरा कायद्याने



विकासकांवर अनेक बंधने घातली तरी ती बंधनं झुगारण्याचे किंवा त्यातून पळवाटा शोधण्याचे उद्योग काही विकासक अजूनही करताना आढळतात. महारेरा अध्यक्ष

अजोय मेहता यांनी याची गंभीर दखल घेतली असून त्यांनी त्याविरुद्ध मोहीमच उघडल्याचे दिसून येत आहे.

विकासकांचे non-compliance of RERA provisions, not uploading certain mandatory information, not updating the data on the web page every quarter, या गोष्टीची महारेराने गंभीरपणे दखल घेतली असून त्याबाबत संबंधित विकासकांना नोटिसा पाठवण्यात येत आहेत.

तसेच महारेराने ग्राहकांच्या बाजूने दिलेल्या निर्णयांची अंमलबजावणी टाळणाऱ्या विकासकांच्या मालमत्ता जप्तीच्या

आदेशांची कार्यवाही जिल्हाधिकारी आणि तहसीलदार स्तरावर विनाविलंब होण्यासाठी महारेरा अध्यक्षांनी सर्व जिल्हाधिकाऱ्यांना लिहिले आहे. या कामात जिल्हाधिकारी कार्यालयांना मदत करण्यासाठी महारेराने अनेक Valuers आणि काही वकिलांचीही नेमणूक केली आहे.

तसेच जे विकासक Model Agreement for Sale मध्ये बेकायदेशीर फेरफार करतायत त्यांच्याविरुद्ध कारवाई करण्याचा इशारा महारेराने एक परिपत्रक काढून दिला आहे. या परिपत्रकात महारेराने, ग्राहकाला घराचा ताबा देताना जागेचे अंतिम क्षेत्रफळ जाहीर करण्याबाबतची तरतूद आणि ग्राहकाच्या default मुळे करारनामा रद्द करण्याची तरतूद या दोन्ही तरतुदी जशाच्या तशा करारनाम्यात असणे बंधनकारक (non-negotiable) असल्याचे जाहीर केले आहे. बरेच विकासक या तरतुदी करारनाम्यात अंतर्भूतच करत नाहीत किंवा केल्यास त्यात फेरफार करून त्या कडक तरतुदी मवाळ करण्याचा प्रयत्न केला जात असल्याचे महारेराच्या निदर्शनास आले आहे, त्यामुळे हे नवीन परिपत्रक काढण्यात आले आहे.

थोडक्यात, महारेरातर्फे ग्राहक हिताच्या दृष्टीने सध्या काही महत्त्वाची पावले उचलली जात असल्याचे दिसत आहे. या सर्व घडामोडी निश्चितच स्वागताहार्थ आहेत.





रात्रीचे जेवण व रात्रीचर्या

- वैद्य उर्मिला पिटकर

मागच्या लेखात आपण पाहिले, की संध्याकाळी घरी आल्यानंतर चहा- नाश्ता वगैरे घेणे सहसा टाळावे. घरी आले की हात- पाय धुवून, लवकरात लवकर संध्याकाळचे जेवण करून घ्यावे. पती-पत्नी दोघेही नोकरी करत असल्यास ही गोष्ट थोडीशी कठीण होते हे मान्य, पण सकाळीच जर दोन्ही वेळच्या जेवणाची तयारी केली तर अशक्य नक्कीच नाही.

संध्याकाळी सात-साडेसात पर्यंत जेवल्यामुळे, अन्नाच्या पचनाला पुरेसा वेळ मिळतो. सकाळी साडेपाच - सहा वाजता उठल्यानंतर मलप्रवृत्ती व्यवस्थित साफ होते. सूर्यास्तानंतर रात्री उशिरा जेवल्यामुळे पचनसंस्थेवर ताण येतो व अन्न पूर्णपणे पचत नाही. या अर्धवट पचलेल्या अन्नापासून आमदोष निर्माण होतो, ज्यामुळे वेगवेगळ्या रोगांना आवश्यक पार्श्वभूमी (micro-environment) शरीरात तयार होते.

रात्रीच्या जेवणाची वेळ बदलून, ती लवकर केल्यामुळे अनेक रुग्णांमध्ये मधुमेह, स्थौल्य, वाढलेला मेद, कफ आटोक्यात आल्याचे लक्षात येते.

रात्रीचे जेवण दुपारच्या जेवणाच्या प्रमाणात थोडे कमी व पचायला हलके असावे. मुंबई किंवा मोठ्या शहरांमध्ये मात्र, याच्याबरोबर विरुद्ध स्थिती आढळते. दुपारी नुसता पोळी-भाजीचा डबा खावा लागतो, त्यामुळे रात्री उशिरा साग्रसंगीत जेवण्याची बऱ्याच शहरवासीयांना सवय झालेली आहे, पण ती अत्यंत अनारोग्यकर आहे.

सूर्य मावळल्यानंतर नैसर्गिकरित्या आपल्या शरीरातील अग्नी हळूहळू मंद होत जातो, त्यामुळे रात्री उशिरा खाल्लेले अन्न नीट पचत नाही. जसे - घोडा का बुजला? भाकरी का करपली? विड्याचे पान का सडले? या तिन्ही प्रश्नांचे उत्तर न फिरवल्यामुळे असे आहे, तसेच सर्व रोग होण्याचे मूळ कारण हे अग्नि मंद होणे आणि अन्न नीट न पचणे हेच आहे.

रोग होऊच नये म्हणून प्रथम मार्गदर्शन करणाऱ्या आयुर्वेद शास्त्रात, 'जेवणाची वेळ' हा म्हणूनच अत्यंत कळीचा मुद्दा ठरतो.

ज्या लोकांना रात्री घरी यायला खूप उशीर होतो, त्यांनी संध्याकाळी ऑफिसमध्येच जेवणाची सोय केल्यास उत्तम!

रात्रीच्या जेवणाची सुरुवात करताना, गरम- गरम भात/भाताची पेज/वरणाचे पाणी/भाज्यांचे सूप+तूप+मीठ घालून प्रथम घ्यावे. त्यानंतर तांदुळाची भाकरी, गव्हाचा फुलका व भाजी किंवा गरम गरम वरण- भात+भाजी, मुगाची खिचडी असा साधा हलका आहार घ्यावा.

जेवणानंतर सावकाशपणे हजार ते दोनहजार पावले चालावे, त्यामुळे जेवणानंतर पोट जड होणे, पोट फुगणे, अन्न घशाशी येणे या तक्रारी राहत नाहीत.

रात्रीचे जेवण आणि झोप यामध्ये सुमारे दोन ते तीन तासाचे अंतर असावे. एकदा रात्री जेवल्यानंतर दूध, फळे, ज्यूस, आईस्क्रीम, कुल्फी, चहा, कॉफी इत्यादी सहसा घेऊ नये. अगदी पाणीही आवश्यक तेवढेच, घोटभर प्यावे.

शास्त्रानुसार रात्रीच्या वेळेस केलेले कुपथ्य हे विशेषतः डोके, नाक, कान, डोळे, घसा यांच्या विकारास कारणीभूत ठरते.

त्यामुळे ज्यांना सर्दी, खोकला, कफाचे विकार, डोळ्यांचे आजार, डोक्याचे आजार आहेत, त्यांनी रात्री उशिरा जेवणे टाळावे. तसेच रात्री जास्त प्रमाणात पाणी, नियमितपणे दूध घेणे नक्कीच टाळावे.

रात्री शांत झोप लागत नाही, अशी बऱ्याच लोकांची हल्ली तक्रार आढळते. त्यासाठी काही गोष्टी निग्रहाने करणे आवश्यक आहे. त्यात सर्वप्रथम रात्रीचे जेवण लवकर घेणे व हलके घेणे हे अत्यावश्यक आहे.

रात्रीच्या जेवणानंतर मोबाईल किंवा अन्य गॅजेटचा

वापर, हा अत्यावश्यक असल्यासच करावा. सिनेमा, मालिका किंवा अन्य मन विचलित करणाऱ्या गोष्टी सतत रात्री बघितल्यामुळे, रात्रीच्या झोपेवर त्याचा निश्चितच विपरीत परिणाम होतो.

रात्री झोपताना पायाच्या तळव्याला खोबरेल तेल/ गाईचे तूप/एरंडेल/ शतधौत घृत यापैकी काहीतरी चोळून मसाज करावा. चोळण्यासाठी काशाची वाटी वापरल्यास अधिक उत्तम! त्यामुळे शरीर व मनाचा थकवा दूर होतो, दृष्टी चांगली राहते व झोप अतिशय शांत लागते.

ज्यांना अजिबात रात्री झोप लागत नाही, अशांनी दिवसा झोपणे पूर्णपणे टाळावे. चांगली झोप लागण्यासाठी ४ थेंब आल्याचा रस, १ चमचा मोरावळा आणि पाव चमचा साजूक तूप असे चाटण करून रात्री झोपण्यापूर्वी घ्यावे. आपल्या वैद्यांच्या सल्ल्याने आवश्यकता असल्यास अश्वगंधा+शतावरी+जेष्ठमध अशा औषधांनी सिद्ध केलेले

म्हशीचे दूध, औषध म्हणून सेवन करावे.

स्वच्छ उशी, चादर, अंथरून-पांघरून, शांत वातावरण हेही, रात्रीची उत्तम झोप मिळण्याच्या दृष्टीने अतिशय महत्त्वाचे आहे.

आपल्या आरोग्याच्या दृष्टीने रात्रीच्या झोपेला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. त्यामुळे रात्री किमान दहा ते अकरा वाजेपर्यंत झोपी जाणे खूप आवश्यक आहे. रात्रीचे जागरण हे मलावरोध, केस गळणे, पिकणे, आम्लपित्त, डोळ्याभोवती काळी वर्तुळे होणे अशा समस्यांबरोबरच, अनेक गंभीर आजारांनाही कारण ठरू शकते.

आत्तापर्यंतच्या अकरा लेखात, आपण सकाळी उठल्यापासून, रात्री झोपेपर्यंतच्या आरोग्यदायी जीवनशैलीविषयी समजून घेतले. आता पुढील लेखात जाणून घेऊया आरोग्यदायी जगण्यासाठी कोण कोणती नित्यकर्म करावी. ◆

‘संज्या-छाया’ तर्फे देशपांडे दाम्पत्याचा सत्कार

‘संज्या-छाया’ या सामाजिक संदेश देणाऱ्या नाटकाच्या १०० व्या प्रयोगाच्या वेळी अॅड. शिरीष देशपांडे आणि अनुराधा देशपांडे या द्वयीचा पुष्पगुच्छ देऊन जाहीर सत्कार करण्यात आला.



“आज आपल्या संस्थेचे सर्वच कार्यकर्ते ज्या निःस्वार्थ हेतूने संस्थेत आपापल्या कुवतीनुसार ग्राहकांसाठी हे बहु-आयामी काम विनामोबदला करत आले आहेत हे आजच्या मतलबी जगात खरोखरच दुर्मिळ आहे आणि त्याचेच प्रतिबिंब ‘संज्या-छाया’ या नाटकात दिसते आणि म्हणूनच ‘संज्या-छाया’चे लेखक आणि दिग्दर्शक प्रशांत दळवी आणि चंद्रकांत कुळकर्णी यांनी आमचा हा प्रातिनिधिक

जाहीर सत्कार १००व्या प्रयोगाच्या निमित्ताने केला, असे आम्ही समजतो. त्यामुळे MGPच्या सर्वच कार्यकर्त्यांच्या कामाला दिलेली ही दाद आहे आणि म्हणून या निमित्ताने सर्वच कार्यकर्त्यांचे अभिनंदन.” असे मनोगत अॅड. शिरीष व अनुराधा देशपांडे यांनी व्यक्त केले आहे.

गंमत म्हणजे संज्या-छाया हे जोडपं जसं समाज कार्याला वाहून घेतलेलं या नाटकात दाखवलंय, तसंच मुंबई ग्राहक पंचायतीतसुद्धा अशी अनेक जोडपी अगदी सुरुवातीपासून ते अगदी आजपर्यंत कार्यरत दिसतात. त्यातली काही ठळक नावे म्हणजे : प्रतिभाताई - आप्पासाहेब गोडबोले, नीलाताई - मुकुंदराव गोविलकर, रेवतीताई - मनोहर पणजकर, निलीमाताई - भालचंद्र नाईक, विनिताताई - अरविंद दिघे, वसुंधरा - प्रमोद देवधर इ.

माझ्या मते हा सत्कार या सर्व जोडप्यांचासुद्धा होता, अशी भावना अॅड. देशपांडे यांनी व्यक्त केली आहे.

या जाहीर सत्काराबद्दल ‘संज्या-छाया’चे लेखक, दिग्दर्शक आणि निर्माते यांना आपल्या संस्थेतर्फे मनापासून धन्यवाद. ◆

घरच्या घरी स्वच्छक करा!

- स्वाती सं. टिळू

संघप्रमुख, योगेश्वरी ग्राहक संघ, ऐरोली

घरात वापरल्या गेलेल्या लिंबू वर्गीय फळांच्या सालींचा (संत्र, मोसंब, लिंबू) पुनर्वापर करून आपण घरगुती स्वच्छके (बायो-एन्झाइम) बनवू शकतो. त्यामुळे आपले घर रसायनमुक्त करण्यासाठी हातभार लागतो. स्वच्छतेच्या कामांसाठी घरीच नैसर्गिक स्वच्छक तयार होते. साफसफाईसाठी घरीच BIO-ENZYME बनविल्यामुळे खर्चात बचतही होते. अशी गृहोपयोगी वस्तू घरीच तयार करण्याचं समाधान मिळतं. सर्वात महत्वाचे म्हणजे पाणी प्रदूषण कमी होते.

कसे बनवावे :

- घटक - १. गूळ १ भाग
२. लिंबू वर्गातील फळांच्या साली ३ भाग
४. पाणी १० भाग

कालावधी - अंदाजे तीन महिने

गूळ (ग्रॅम)	फळांच्या साली (ग्रॅम)	पाणी मिलिलिटर
५०	१५०	५०० ml
१००	३००	१००० ml

उपयोग :

- लादी पुसणे, २. बाथरूम, टॉयलेट, वॉशबेसिन स्वच्छतेसाठी, ३. टाईल्स, फर्निचर पुसणे, ४. झाडांना कीडनाशक म्हणून फवारण्यासाठी (पाण्यात सौम्य करून वापरावे), ५. Exhaust fan स्वच्छतेसाठी

कृती :

- वरील तक्त्यात दिल्यानुसार सर्व घटक एका प्लॉस्टिकच्या पुरेशा मोठ्या, रुंद तोंडाच्या बरणीत घालून नीट ढवळावे. झाकण लावून ठेवावे.
- सुरुवातीचे आठ दिवस रोज सकाळी एकदा बरणीचे झाकण उघडून मिश्रण ढवळून पुन्हा झाकण लावून ठेवावे.
- नंतर दोन-तीन दिवसांनी वरील (झाकण उघडून लावण्याची) कृती करत रहावी.
- BIO-ENZYME तयार होण्यास सुमारे तीन महिने कालावधी लागतो. तोपर्यंत हे मिश्रण घरातच ठेवावे.



५. तीन महिन्यांनंतर या मिश्रणातील वरचे पाणी म्हणजेच BIO-ENZYME काढून प्लॉस्टिकच्या बाटल्यांत भरावे. खाली राहिलेल्या सालीपैकी थोड्या साली पुढील प्रयोग करण्यासाठी आणि उरलेल्या साली Composting साठी किंवा झाडांच्या मुळाशी टाकता येतील.

ऐरोलीतील काही MGP सदस्यांनी त्यांच्या घरी Bio-enzyme उपक्रम सुरू केला आहे. ♦

अंटाकिटकावरील बर्फातही प्लास्टिकचे कण

अंटाकिटकावरील बर्फातही आता प्लॉस्टिकचे सूक्ष्म कण आढळले असून त्यामुळे बर्फ वितळण्याचा गतीत वाढ झाली आहे; असे संशोधकांनी म्हटले आहे. पृथ्वीवरील मातीत,



महासागरात आणि हजारो किलोमीटर लांब बर्फातही सापडलेल्या प्लॉस्टिकच्या या तांदुळाच्या दाण्यापेक्षाही अतिशय सूक्ष्म असलेल्या

तुकड्यांमुळे हवामानावर आणि पर्यावरणावर विपरीत परिणाम होऊन यामुळे जगभरात प्लॉस्टिकची समस्या किती गंभीर झाली आहे याचा अंदाज येतो. अतिसूक्ष्म प्लॉस्टिकचा मानवी आरोग्यावरही दुष्परिणाम होतो.

या कारणांमुळे प्लॉस्टिक reduce, reuse, recycle करणे खूपच आवश्यक आहे. ♦

प्लॅस्टिकमुक्तीकडे आमची चिमुकली पाऊले

- ज्योती मोडक

मुंबई ग्राहक पंचायतीच्या अंधेरी-जोगेश्वरी विभागाने शाळेतील छोट्या शिशु वर्गातील मुलांसाठी पर्यावरण संवर्धनाचा संस्कार त्यांच्यावर घडावा, या उद्देशाने सर्व प्रकारचे प्लॅस्टिक (चॉकलेट, गोळ्यांचे कागद, प्लॅस्टिक पिशव्या, रॅपर्स इ.इ.) घरच्याच प्लॅस्टिकच्या किंवा काचेच्या

झाले. संस्थेचे विश्वस्त आणि अंधेरी-जोगेश्वरी विभागाचे अध्यक्ष संजीव मंत्री यांनी हा उपक्रम यशस्वी होण्यासाठी विशेष प्रयत्न केले तर शाळेच्या शिक्षिका गोडांबे बाई यांनी मुलांकडून हा प्रकल्प प्रत्यक्षात राबवून घेतला.

मुंबई ग्राहक पंचायत, अंधेरी-जोगेश्वरी विभागाने या



बाटल्यामध्ये भरून, ती भरलेली बाटली शाळेत आणून देण्याचा एक आवाहन वजा प्रकल्प राबविला होता. घरगुती कचऱ्यातील प्लॅस्टिक हे वेगळं जमा करायचा पर्यावरणाच्या दृष्टिकोनातून महत्त्वाचा संस्कार लहान मुलांच्या अंगी बाणविला जावा, हा त्यामागचा उद्देश होता.

अंधेरीच्या 'विद्या-विकास' या शाळेतील शिशु वर्गातील ३० मुलांनी हा उपक्रम अतिशय उत्साहाने राबविला. त्यांचे पालकही या उपक्रमात आनंदाने सहभागी

शिशु वर्गातील ३० मुलांना प्रमाणपत्र देऊन त्यांचे कौतुक केले. विभागाच्या कार्याध्यक्षा सविता दोंडे यांच्या हस्ते शाळेच्या स्नेहसंमेलनाच्या दिवशी (शनिवार १७ डिसेंबर २०२२) मुलांना प्रमाणपत्रे देण्यात आली. पर्यावरणाचे भान राखणे, रक्षण करणे हे किती महत्त्वाचे आहे, हे मुलांच्या प्रत्यक्ष कृतीतून जाणविले आणि त्याचबरोबर त्यांच्या संस्कारक्षम मनावर पर्यावरण रक्षणाचा एक चांगला संस्कार झाला, हेच या उपक्रमाचे यश आहे. ♦

'रेल नीर' जादा दराने

'रेल नीर' पाण्यासाठी मध्य रेल्वे स्टेशनवरील दुकानांमध्ये आणि मेल-एक्सप्रेसमधील कर्मचाऱ्यांकडून छापील किंमतीपेक्षा अधिक किंमत आकारण्यात येत असल्याच्या घटना घडत आहेत. लोकमान्य टिळक टर्मिनसवरील एका खाद्यपदार्थाच्या विक्रेत्याने अधिक किंमत आकारल्याची तक्रार एका प्रवाशाने मध्यंतरी ट्विटरवर केली. त्याचा व्हिडिओ सोशल मिडियावर प्रसारित झाल्यानंतर दुकानदाराला उशिरा का होईना मध्य रेल्वेने ५० हजार रुपयांचा दंड ठोठावला आहे.

असे प्रकार आढळल्यास प्रवाशांनी स्टेशन मास्तरकडे किंवा 'रेल मदत' या संकेतस्थळ किंवा मोबाईल ॲपवर तक्रार करावी, असे मध्य रेल्वेने म्हटले आहे.

प्रवाशांसाठी रेल्वे स्थानकांवर आणि मेल-एक्सप्रेस गाड्यांमध्ये रेल्वेच्या फक्त 'रेल नीर' या बाटलीबंद पाण्याचीच विक्री होते. अन्य कोणत्याही खाजगी कंपनीच्या बाटलीबंद पाण्याची विक्री करण्यास मनाई आहे. एक लिटरच्या बाटलीसाठी १५ रुपये हा दर निश्चित केला आहे. छापील दरापेक्षा अधिक दराने मध्य रेल्वेवरील काही उपनगरीय स्थानके, टर्मिनस आणि लांब पल्ल्याच्या गाड्यांमध्ये 'रेल नीर'ची विक्री होत असल्याचे आढळून येत आहे.

ग्राहकांनी याबद्दल सतर्क राहावे आणि छापील किंमतीपेक्षा जास्त आकारणी झाल्यास तक्रार करावी.

(संकलित बातमी)

दही आरोग्यवर्धकच; पण कोणते ?

– रंजना मंत्री

समतोल आहारात जीवनसत्त्वे, प्रथिने, कर्बोदके इत्यादींचा समावेश लागतो. त्यासाठी आपण निरनिराळे पदार्थ आपल्या जेवणातून घेत असतो. दही हा त्यापैकीच एक महत्त्वाचा पदार्थ. उत्तम दही लावणे यात मोठे कौशल्य असते, परंतु आजच्या धकाधकीच्या जीवनात बऱ्याचदा विकतचे दही आणले जाते.

‘कन्झ्युमर चॉइस’ या ग्राहक संघटनेतर्फे ग्राहक संरक्षण मंत्रालयाच्या वेबसाईटवर ११ प्लेन दही व २ प्रोबायोटीक दह्याच्या ब्रॅण्ड्सची नोंदवलेली ही माहिती वाचकहो, तुमच्यासाठी!



आनंद- थिक अॅण्ड टेस्टी, पारस, ब्रिटानिया डेली प्रेश, अमूल, मस्ती, पतंजली, व्हिटा, नोवा, नेस्ले नरीश, मदर डेअरी क्लासिक, मधुसूदन हे प्लेन दह्याचे ब्रॅण्ड्स व प्रोबायोटीक दह्यापैकी नेस्ले a+ अॅकटीप्लस, मदरडेअरी अॅडव्हान्स असे एकंदर हे १३ ब्रॅण्ड्स घेतले गेले. दिल्ली येथील NABL या प्रयोगशाळेतून FSSAI च्या मानांकनाप्रमाणे केलेल्या परिक्षणातून ही माहिती नोंदवण्यात आली आहे-

दह्याच्या दर्जाचे परिक्षण करताना मानांकनानुसार अनेक परीक्षा घेतल्या गेल्या. दुधातील फॅट, SNF, मिल्क प्रोटीन, कॅल्शियम, फॉस्फरस सिडिटी, कॉलेस्टेरॉल, सॅचुरेटेड फॅट्स, कार्बोहायड्रेट्स, व्हे, फॉस्फेट्स अॅक्टिव्हिटी आणि सेन्सरी टेस्ट तसेच यात जड धातू किंवा घातक विषाणूंच्या अस्तित्वाचीही तपासणी झाली. परिक्षण केलेले सगळे प्लेन दह्याचे ११ ब्रॅण्ड्स टोन्ड दुधापासून तर प्रोबायोटीक दह्याचे २ ब्रॅण्ड्स डबल टोन्ड दुधापासून बनवले गेले आहेत. फक्त

पतंजली दही गाईच्या दुधापासून बनवले गेले आहे.

गुणात्मक परिक्षणात मधुसूदन, पतंजली, नोवा या ब्रॅण्ड्स व्यतिरिक्त बाकीचे ब्रॅण्ड्स समाधानकारक असल्याचे आढळून आले. नोवा व मधुसूदन ब्रॅण्ड्समध्ये मिल्क फॅटचे प्रमाण आवश्यकतेनुसार आढळून आले नाही.

मिल्क फॅटचे प्रमाण ब्रिटानिया ब्रॅण्डमध्ये सर्वात जास्त, त्या खालोखाल आनंद, अमूल मस्ती, नेस्ले a+ नरीशमध्ये आढळून आले.

SNF चे प्रमाण सर्वात जास्त पारस १२.५०%, पतंजली ११.२%, आनंद ११.१% तर प्रोबायोटीक दह्यापैकी नेस्ले a+ क्टीप्लस ११.९०% असे आढळून आले.

प्रोटीनचे प्रमाण - पारस ४.९%, पतंजली ४.८%, आनंद ४.६%

सॅचुरेटेड फॅट्सचे प्रमाण आरोग्याच्या दृष्टीने कमीतकमी असणे आवश्यक आहे. मदर डेअरी ब्रॅण्डमध्ये १.२% तर नेस्लेमध्ये १.३% आढळले.

कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण गोवर्धनमध्ये सर्वात जास्त ८.५% व आनंदमध्ये ६.४% नोवा ६.२% व मधुसूदन ५.६% याप्रमाणात आढळून आले.

सेन्सरी टेस्टमध्ये गोवर्धन, ब्रिटानिया अपेक्षेप्रमाणे तर प्रोबायोटीक ब्रॅण्ड्सपैकी मदर डेअरी नेस्लेपेक्षा चांगले निघाले.

मधुसूदन ब्रॅण्डमध्ये शिसे धातूचे प्रमाण घातक पातळी ओलांडणारे आढळून आले. ते सुरक्षित नव्हते. बाकीचे ब्रॅण्ड्स जिवाणू/विषाणू परीक्षणात सुरक्षित आढळून आले.

दुधामध्ये मित्र जिवाणूंची समप्रमाणात वाढ होते व दुधाचे दह्यात रूपांतर होते. मानांकनाप्रमाणे दह्यातील स्निग्धांश हे त्यासाठी वापरलेल्या दुधातल्या स्निग्धांशाइतके असणे आवश्यक आहे

मिल्क फॅट प्लेन दह्यापैकी नोवा, पतंजली या ब्रॅण्ड्समध्ये आवश्यक प्रमाणात आढळले नाही. ब्रिटानियामध्ये ३.२%, आनंद, अमूल मस्ती, नेस्ले a+ नरीशमध्ये ३% आढळून आले. ‘नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ न्यूट्रिशन हैदराबाद’च्या डायटरी मार्गदर्शक तत्वानुसार भारतातील तरुण व किशोरवयीन मुलांच्या वाढीसाठी लागणारी ऊर्जा समतोल

आहारातील फॅटमधून दिवसाला ३० ग्रॅ.ते ५० ग्रॅ. मिळणे गरजेचे असते, म्हणून मानांकनामध्ये हे प्रमाण दर्शवले गेले आहे.

- SNF हा दुधातील महत्त्वाचा घटक असतो. दुधातील प्रोटीन, लॅक्टोज, विटॅमिन्स व मिनरल्स एकत्र मिळून SNF म्हणजेच 'सॉलीड नॉन फॅट' होय. याचे प्रमाण टोन्ड मिल्कसाठी ८.५% तर डबल टोन्ड मिल्कसाठी ९% असावे लागते. गायीच्या दुधापासून बनलेल्या पतांजली दह्यात हे प्रमाण ११.२%, पारस १२.५%, आनंद ११.१% तर प्रोबायोटीक नेस्ले कटीप्लसमध्ये ११.९% आढळून आले.
- कॅल्शियम, प्रत्येकी १०० ग्रॅमपैकी मधुसूदन ब्रॅण्डमध्ये १९१.८ मी.ग्रॅ. तर ब्रिटानियामध्ये १२०.१ मी.ग्रॅ.
- फॉस्फरस, प्रत्येकी १०० ग्रॅमपैकी मधुसूदनमध्ये १२७.३ मी.ग्रॅ., आनंदमध्ये ११२.६ मी.ग्रॅ. इतके आढळले तर, नेस्ले a+ नरीशमध्ये ७६.५ मी.ग्रॅ. इतके कमी आढळले.
- कॉलेस्टेरॉल, प्लेन दह्यापैकी नोवामध्ये कमी तर गोवर्धनमध्ये सर्वात जास्त आढळले.
- कार्बोहायड्रेट्सची गरज आरोग्याच्या सुदृढतेसाठी आवश्यक असते. लॅक्टोजमधून ते मिळू शकतात. परिक्षण केलेल्या ब्रॅण्डसमधून ४.६% ते ६.५% पर्यंत कार्बोहायड्रेट्स आढळले.
- लॅक्टिक ॲसिड - म्हणजे दह्याची एकंदर ऐसिडीटी ०.६% ते ०.८% पर्यंत हवी. हे प्रमाण जास्त असेल तर दह्याची चव बदलते, जी अपेक्षित नसते. साठविण्याची जागा व तपमान योग्य नसेल तर दुधातील लॅक्टोजवर प्रक्रिया होताना जीवाणूंची वाढ प्रमाणाबाहेर होते व दह्यातली सिडिटी वाढते. पतांजली, गोवर्धन, विटा, पारस, अमूल मस्ती व प्रोबायोटीकमध्ये मदर डेअरी यात हे प्रमाण आवश्यकतेनुसार आढळले.

- व्हे/whey म्हणजे दह्यातील पाणी. पॅकबंद ब्रॅण्ड्सच्या दह्यात हे पाणी कमी असणे आवश्यक असते. पतांजली, नोवा, ब्रिटानिया, मधुसूदन, अमूल मस्ती यामध्ये हे प्रमाण ०.१ मी.ली.पेक्षा कमी तर पारसमध्ये ११.२ मी.ली. आढळून आलं.
- फॉस्फेट्स किटव्हीटी- दही बनवताना दूध शुध्द करण्यासाठी पाश्चराइज करून घ्यावे लागते. फॉस्फेट्स परीक्षण करून सगळ्या ब्रॅण्ड्ससाठी वापरलेलं दूध पाश्चराइज केलं आहे हे सिध्द झालं.
- सगळे ब्रॅण्ड्स आर्सेनिक, लेड, मर्क्युरी या घातक घटकापासून सुरक्षित असल्याचे आढळले.
- दही बनवण्याच्या प्रक्रियेदरम्यान स्वच्छतेचा अभाव असला, तर त्यात साल्मोनेला व लिस्टेरिया या घातक विषाणूंची वाढ होण्याची शक्यता असते. परीक्षणातून सगळेच ब्रॅण्ड्स यापासून सुरक्षित असल्याचे आढळून आले.
- प्रोबायोटीक ब्रॅण्ड्समध्ये विरजणासाठी वापरलेले बॅक्टेरिया/मित्र जंतू लॅक्टोबॅसिलस आणि बायफिडो बॅक्टेरिया जास्त आरोग्यदायी असल्याचा दावा परीक्षणांती खरा ठरला.
सर्व ब्रॅण्ड्सच्या परीक्षणातून प्लेन दह्यामध्ये आनंद ब्रॅण्ड, प्रोबायोटीक दह्यामध्ये मदर डेअरी अॅडव्हान्स, तर किमतीच्या दृष्टीने अमूल मस्तीला गुणात्मक दर्जा मिळाला. प्लेन दह्यापैकी वरील सगळ्याच ब्रॅण्ड्सना उत्तम दर्जा व चार स्टार देण्यात आले आहेत, परंतु मधुसूदन या ब्रॅण्डला मात्र योग्य न वाटल्यामुळे दर्जा देण्यात आला नाही. प्रोबायोटीकमध्ये मदर डेअरी डव्हान्सला अतिउत्तम व पाच स्टार, तर नेस्ले a+ किटप्लस ब्रॅण्डला उत्तम दर्जा देण्यात आला आहे.

(पूर्वप्रसिध्दी - प्रहार)

संदर्भ : ग्राहक संरक्षण मंत्रालयाच्या वेबसाईट

नवीन संघ				
१.	मुंबई	राणे अपार्टमेंट्स ग्राहक संघ	३११९९ BO	सभासद ०७
२.	मुंबई	धनलक्ष्मी ग्राहक संघ	२१५६७ GO	सभासद ११
३.	ठाणे	विक्रम बात्रा ग्राहक संघ	१५६५४ TN	सभासद २५
४.	ठाणे	रुणवाल प्लाझा ग्राहक संघ	१५६५५ TN	सभासद ११
५.	ठाणे	आभा ग्राहक संघ	१५६५६ TN	सभासद १८
६.	ठाणे	सुदर्शन ग्राहक संघ	१५६५७ TN	सभासद १३

ई रुपी - नवी सुविधा

अलीकडे ई रुपी डिजिटल पेमेंट सुविधा उपलब्ध करून देण्यात आली असल्याच्या बातम्या आपण वाचल्या असतील. देशात कागदविरहित व्यवहारास चालना मिळावी हा याच्या निर्मितीमागील हेतू आहे. ही विशिष्ट अशा उद्देशाने एकदाच वापरता येणारी स्पर्शरहित, रोखरहित डिजिटल पावती आहे, ज्यात रकमेचा भरणा आधीच केलेला असेल. ज्याला ही पावती द्यायची आहे, त्याला क्यूआर कोड किंवा एसएमएस स्वरूपात मोबाईलवर मिळेल. जिथे ती स्वीकारली जाईल तेथून आवश्यकतेनुसार रोख रक्कम दिली जाईल किंवा वस्तूसेवांचा लाभ घेता घेईल.

उपयोगकर्ता तिचा वापर आपल्या फोनवरून इंटरनेट सुविधा नसलेल्या ठिकाणीही करू शकेल. यासाठी बँक खाते, क्रेडिट डेबिट कार्ड, मोबाईल अॅप, नेटबँकिंगची गरज नसेल. थेट लाभ हस्तांतरणास ही सुविधा उपयुक्त असल्याने व्यवहार अधिक पारदर्शक पद्धतीने होतील. त्याप्रमाणे सरकारला आपल्या कर्मचाऱ्यांच्या विशिष्ट दवाखान्यातील विशिष्ट उपचारावरील खर्च उचलायचा असेल तर, भागीदार बँकेच्या माध्यमातून त्याच्या नावे निश्चित रकमेची ई रुपी पावती जारी केली जाईल. सदर पावती दाखवून उपचारांचे बिल त्यास समायोजित (adjust) करता येईल. ई रुपी सेवा प्रदात्यास अशी पावती म्हणजे निश्चित वेळी पैसे मिळण्याची हमी असेल.

ही पावती म्हणजे डिजिटल चलन नाही. सध्या १ नोव्हेंबर २०२२ रोजी प्रायोगिक तत्वावर उपलब्ध

असलेल्या डिजिटल रुपयाशी याचा काहीही संबंध नाही. वित्तीय सेवा विभाग, आरोग्य कुटुंब कल्याण मंत्रालय आणि राष्ट्रीय आरोग्य प्राधिकरण यांच्या सहकार्याने 'नॅशनल पेमेंट कॉर्पोरेशन ऑफ इंडिया (NPCI)' या डिजिटल व्यवहाराचा विकास आणि संशोधन करण्याच्या संस्थेमार्फत ही सुविधा उपलब्ध करून देण्यात आली आहे. एनसिपीआयने ई रुपी व्यवहारांसाठी एक्सिस बँक, बँक ऑफ बडोदा, कॅनरा बँक, एचडीएफसी बँक, आयसीआयसीआय बँक, इंडियन बँक, इंडसइंड बँक, कोटक महिन्द्रा बँक, पंजाब नॅशनल बँक, भारतीय स्टेट बँक आणि युनियन बँक ऑफ इंडिया या ११ सरकारी व खाजगी बँकांबरोबर तसेच भारत पे, भीम, बडोदा मर्चंट पे, पाईन लॅक्स, पीएनबी मर्चंट पे आणि योनो बँक या ५ पेमेंट अॅप्स बरोबर करार केला असून लवकरच अन्य बँका आणि पेमेंट अॅप्स त्यात सहभागी होतील.

देशभरातील १६०० हून अधिक रुग्णालयांत उपचारासाठी ही पावती वापरता येईल. एनसिपीआयने या रुग्णालयांशी तसा सामंजस्य करार केला आहे. आगामी काळात, ई-रुपीच्या वापरकर्त्यांची संख्या आणि व्याप्ती वाढणार आहे. त्यामुळे खाजगी संस्था आपल्या कर्मचाऱ्यापर्यंत लाभ पोचवण्यासाठी तसेच एमएसएमई क्षेत्र, व्यवसाय ते व्यवसाय (B2B) व्यवहारांसाठी त्याचा वापर करतील, अशी अपेक्षा आहे.

(संकलित आणि संपादित लेख)

वर्षानुवर्षे येणाऱ्या ग्राहक मागणीपत्रकात खूप बदल झाला आहे तो स्वागतार्ह आहेच. तरीपण काही वस्तू ज्या खरोखरीच चविष्ट आणि रुचकर असायच्या त्या वाटपात येणे बंद झाले. कर्नल ब्रँडचा आंबा जाम, सोहम उद्योग यांची पोह्यांची मिरगुंड, लोणच्यासाठी यायचा तो लक्ष्मी नारायण खडा हिंग, शिंगाडा पीठ, मेथी पावडर अशा वस्तू वाटपात परत मिळू शकेल का, अशी विचारणा काही सभासद करत होते.

आपल्या खरेदी अध्यक्ष छायाताई वारंगे यांनी तातडीने उत्तर दिले - “अभिप्रायाबद्दल धन्यवाद! उत्तम उत्पादने उत्पादक त्यांच्या वैयक्तिक कारणांमुळे उत्पादन करणेच बंद करतो, उत्पादनातील त्रुटी वारंवार सांगूनही उत्पादक दुर्लक्ष करतो, कच्चा माल मिळणे अशक्य होते अशा विविध कारणांसाठी काही उत्पादने दिली जात नाहीत.

तशीच काही महत्त्वाची कारणे असल्यानेच उत्पादने बंद करण्याचा निर्णय खरेदी समिती ग्राहक हिताच्या दृष्टीने घेते, हे लक्षात घ्यावे.”

Tax Saving, the ELSS Way

- Abhay Datar, *Consumer Activist*

Since the financial year end is approaching fast, most taxpayers will be busy chalking out their plans and identifying various tax savings schemes. Most popular among the classical category are PPF, life insurance, NSC, NPS, Sukanya Samruddhi Yojana, Tax Saving Bank FDs, etc. But those, who have never tried the equity way may consider investing in Equity Linked Savings Schemes, popularly known as ELSS by various mutual funds. Let us have a look.



Like other tax savings instruments, ELSS gives tax benefits under section 80C of the Income Tax Act. It has a lock-in period of three years. Any capital gain is treated as 'Long Term Capital Gain' and dividends earned are generally tax-free as per the provisions made in

the yearly budget from time to time. As the term denotes, it is basically an investment scheme where approximately 80 percent of investment is made in the shares of various companies listed on the National Stock Exchange (NSE) or the Bombay Stock Exchange (BSE). So, the investment in an ELSS comes with stock market risks and nothing is guaranteed.

There are two options to invest in an ELSS. One can make a lumpsum investment, or choose a systematic investment plan (SIP) whereby a specific sum can be invested on a monthly or quarterly basis on a specific date with a minimum amount as low as Rs.500 only. SIP instruction to the mutual fund takes care of debiting this amount on the defined date to our account. There are other sub-options like 'growth' and 'dividend payout'. Under 'growth' no dividends are declared whereas under 'dividend payout' dividends may be declared and paid at regular intervals, but are not guaranteed. The percentage of dividend and also whether to declare a dividend or not depends upon the income earned under the scheme during a specific period. Either way, the market value of the investment may move

(Cont. Page No. 23...)

Be aware of new advertising tactics

In this new era of digital marketing, we as consumers should be aware of new avenues of advertisements. The same issue was voiced in the winter session of the parliament. It was informed in the parliament that the Central Consumer Protection Authority (CCPA) imposed a penalty of RS. 10 lakh on Naaptol, a 24/7 television advertising channel, for misleading advertisements of the products such as magnetic knee support, instant pain relief for knees, acupressure yoga slippers, acupressure massage slippers. The CCPA has even

directed the company to discontinue the same advertisements as the company was claiming in its advertisements that their products are available for a limited period, aiming to pressurize consumers to make an immediate decision. This is a violation of consumers' right of making an informed decision. The parliament panel in its report recommended to the ministry to devise a mechanism to control this menace of fake advertisements to protect the interests of consumers.

◆

Need to be Smarter to Stay Safe from Fraudsters

After hitting banks, the cheaters, masquerading as customer care representatives on social media, are also targeting the income tax (I-T) department. They take advantage of the ignorance of mobile users.

Many users are not even aware of the dangers of some of the codes that can be dialled from the dial pad. However, do not confuse these codes (known as man-machine interface-MMI schema) with the USSD (unstructured supplementary service data) codes used for menu-based services or mobile banking payment services. To be specific, to use USSD codes on a mobile phone, you need to be connected to a network so that it can reach the servers. However, MMI codes run offline and are limited to that particular handset.

Recent reports highlight instances of crooks lurking near ATMs to entrap unwitting users by getting them to divulge sensitive information. Their modus operandi is to scour for desolate or unmonitored ATMs and tamper with their cardholders in such a way that once inserted, the card gets stuck in the machine.

Fake customer support slips are pasted in the booth with a 'helpline number' that actually belongs to one of the gang members.

Once somebody's card is stuck in the machine, they are likely to call the phone number already put up, mistaking it as the genuine helpline number. Next, it is all about winning the distressed person's confidence and getting them to divulge their sensitive information.

Source-dainik Jagaran -English

Using *#06# as input will give you the IMEI (International Mobile Equipment Identity), the unique 15-digit code of the mobile phone. For this network connection is not needed. This code is common across handsets to find out IMEI.

But to enable call forwarding, you need to make the changes through setting from your mobile or simply press the specific code from the dial pad. Such codes generally have *, # at a particular position.



All mobile providers provide the facility to forward calls to any number specified by the user based on incidents. No doubt this facility is beneficial. However, it can be misused by fraudsters. Then all your calls can get forwarded to fraudsters automatically. So never dial any codes starting from * from your mobile device or let anyone else do it on the handset. Remember, there are a few codes that can run a factory reset (deleting all apps and data from your mobile) or wipe your device and the firmware installed.

Fake Support/Customer Care of I-T Dept

- In a warning, the I-T department has



asked taxpayers not to call or respond to any call that asks them to share their personal, financial, or other sensitive information.

- For grievance redressal, the I-T department asks taxpayers to send an email to orm@cpc.incometax.gov.in along with the permanent account number (PAN) and mobile number.
- The Twitter account that was fraudulently responding to taxpayers' queries has now been suspended. Still, be careful and refrain from sharing any personal information on social media.

Bogus Bank Accounts Used for Cybercrimes

India Post Payments Bank (IPPB) found that fraudsters are opening bank accounts

using know-your-customer (KYC) information obtained from some villagers, tribals, and not-so-literate people under the pretext of providing monetary benefits of government schemes.

"These accounts are used for illegal money transactions in various cyber-crimes beyond the knowledge of the actual account holders," IPPB says in a statement.

How To Report Cyberfraud?

Do report cyber crimes to the national cybercrime reporting portal <http://cybercrime.gov.in> or call the toll-free national helpline number, 1930. To follow on social media: Twitter (@Cyberdost), Facebook (CyberDostI4C), Instagram (cyberdosti4c), Telegram (cyberdosti4c).

Remember, precautions are always better than cures. Stay Alert, Stay Safe!

(Source-Money life

Abridged by –Vasundhara Deodhar)

(...Previous Page No. 21)

Tax Saving, the ELSS Way

up or down depending upon the movement of the stocks in which the investment is made. One must understand that the value of our invested amount does not necessarily move in proportion with the indices, i.e., NIFTY or Sensex but depends upon the price movement of the stocks in which investment is made under the scheme. This is called a portfolio and the details have to be disclosed on monthly basis by every mutual fund.

Investment in ELSS can be through a registered Mutual Fund Agent either in physical or in electronic form. If you have a Demat account for shares, ELSS can be purchased through your broker and the units will be credited to your Demat account. Presently there is no 'entry load' on purchase and 'exit load' on the sale of the units and does not attract any brokerage, unlike shares. Computer-savvy investors may invest online directly using the secured website of a preferred mutual fund or

through aggregators who have made available such facilities. Like other mutual fund schemes, ELSS units are too allotted considering the end-of-day NAV.

It would be advisable to go through factsheets of ELSS of various mutual funds and try to understand the same before investing. Some websites like Money control, Value Research, etc. contain most of the valuable information. It is also possible to compare the track record of various ELSS. Instead of comparing the track record for 2-3 years, it is better to do the same for a longer period, say for 7-8 years to have a clearer picture.

So dear readers, if you have never gone for ELSS, do invest with a long-term perspective and not just for the lock-in period. And yes, since it is related to the equity market, my advice is to go for SIP to take advantage of the law of averaging.



DO'S DON'TS ONLINE SHOPPING

- Do look for secure websites and trusted network while shopping or banking online. Website address must read as https, - 'S' stands for secure and have lock icon.



- Do shop only at reputable online merchants. While searching the required merchant you may land at fraudster's website.

- Do Always consider Return policy, Secure payment facility and Grievance redressal mechanism.



- Do Remember that no Toll-Free or Customer Support number will look like a mobile number. It will

always start with 1800, 1888, 1844 etc.

- Be wary of any offer that's too good to be true.
- Don't click on links in email or on social media from banks, credit card companies, government agencies or other organizations.
- Fraudsters poses as company representative and ask us to download remote access/screen sharing app. As one downloads it and start using it, fraudsters get full control and access to your information.
- Never scan the code to receive the payment.
- Mumbai Police – 98208100007 for cybercrime reporting
- Central Helpline number – 1930/Only between 9.00 am to 6.00 pm



स्पर्धा

उरलेसुरले... कारणी लावले!



अन्नपदार्थ, अन्नघटक, भाजीपाला वाया जाऊ नये म्हणून तुम्ही करत असलेली एखादी आयडिया आम्हाला लिहून पाठवा. जास्तीत जास्त १०० शब्दांत. एका व्यक्तीला एक किंवा दोन कल्पना कळवता येतील. उदा. उरलेल्या भातापासून फोडणीच्या भाताची कृती... उरलेल्या पावचा चिवडा कसा करता... असे १-२ पदार्थ कळवा. किंवा तुम्ही उरलेला पदार्थ आसपासच्या गरजूंना देण्याव्यतिरिक्त काय वेगळे करता ते लिहून कळवा. मराठीत किंवा इंग्रजीत लिहून पाठवा. निवडक पदार्थांना आपण आपल्या मासिकात प्रसिद्धी देऊ. शिवाय पहिल्या ३ विजेत्यांना बक्षिसे मिळतील. 'अपस्केलिंग'च्या अशा अनेक कल्पना सर्वासमोर येतील.



हाती लिहून पोष्टाने, कुरियरने पाठवा किंवा इमेल करा.

अंतिम तारीख - १५ जानेवारी २०२३

पाठवण्याचा पत्ता - ग्राहक मासिक, ग्राहक भवन, संत ज्ञानेश्वर मार्ग,

जे.व्ही.पी.डी. मार्केट, विलेपार्ले (प.), मुंबई - ४११ ०५६

इमेलने पाठवण्यासाठी - mgpgtm40@gmail.com

