

आशियातील सर्वात मोठ्या स्वयंसेवी ग्राहक संघटनेचे मुखपत्र

RNI No. MAHBIL/2011/39044

वर्ष १२ | अंक ०२ | मे २०२३ | मूल्य रु. ५/-



Grahak Tituka Melwawa

ग्राहक

तिठुका मेळवावा



पानं, फुलं, प्राणी, पक्षी; जैवविविधतेची निसर्गनक्षी

२२ मे - जैवविविधता दिवस

२२ मे हा दिवस युनायटेड नेशन्सतर्फे 'आंतरराष्ट्रीय जैवविविधता दिवस' म्हणून साजरा केला जातो. यंदा या दिवसाची थीम आहे- 'From Agreement to Action: Build Back Biodiversity.' .. उशीर झालाय खरा, पण आणखी न्हास होण्यापूर्वी जागे व्हा, जैव विविधता जपा.. तिचा विस्तार करा!

भारतातील विपुल जैवविविधतेचे संवर्धन व संरक्षण करणे, त्यातील घटकांचा संतुलित वापर करणे, तसेच जैविक स्रोतांतून मिळणाऱ्या फायद्याचे योग्य आणि सम प्रमाणात वाटप करणे या मूळ उद्दिष्टातून जैविक विविधतेचा कायदा २००२ साली अस्तित्वात आला आहे.

कायद्याच्या प्रभावी अंमलबजावणीसाठी राष्ट्रीय स्तरावर 'राष्ट्रीय जैवविविधता प्राधिकरण', राज्य स्तरावर 'राज्य जैवविविधता मंडळ' आणि स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या पातळीवर 'जैवविविधता व्यवस्थापन समिती' अशी त्रिस्तरीय रचना केलेली आहे. कोणत्याही व्यक्तीस भारतीय जैवविविधतेशी संबंधित स्वामित्वाचे (बौद्धिक संपदा) अधिकार मिळवण्यासाठी राष्ट्रीय प्राधिकरणाची परवानगी आवश्यक असते. राष्ट्रीय प्राधिकरण अर्जदारास स्वामित्वाच्या अधिकारांतून मिळणाऱ्या व्यावसायिक

फायद्यातल्या भागीदारीच्या अटी-शर्तीवर परवानगी देऊ शकते. भागीदारीतून मिळणारा हा लाभ स्थानिक स्तरावर जैवविविधतेच्या संसाधनांचे पारंपरिक वापर आणि जतन करणाऱ्या व्यक्तींपर्यंत पोहोचवणे अपेक्षित असते. तशी तरतूद या कायद्यात केलेली आहे. परदेशात भारतीय जैविक संसाधनांशी संबंधित कोणी स्वामित्वाचे हक्क मिळवण्याचा प्रयत्न केल्यास, भारतीय हक्क अबाधित राखण्याची कायदेशीर जबाबदारी राष्ट्रीय प्राधिकरणावर आहे.

भारतीय उपखंडात आढळणारी अनेकविध देशी शतायुषी झाडे पिढ्यान्पिढ्या वाढतात. अनेक देशी झाडांच्या अवतीभोवती असलेल्या पर्यावरणाला त्या झाडांचा मोठ्या प्रमाणात उपयोग होत असतो. देशी झाडांच्या फांद्या, ढोल्या या विविध पक्ष्यांचा व कीटकांचा निवारण असतात. त्यांच्याकडून परागीभवन होत असते.

स्थानिक वनसंपदेशी आपली अर्थव्यवस्था काही प्रमाणात जोडलेली असते. स्थानिक वृक्षसंपदेतून फळे, फुले, मुळे, लाकूड यासारखी वनसंपदा मिळत असल्याने त्यावर अवलंबलेले व्यवसाय तयार झाले आहेत. कोणते देशी वृक्ष कुठे, कसे लावावे, याबद्दल पुढील अंकात वाचायला मिळेल.

◆

मिलेट्स भोंडला

- जयश्री धर्माधिकारी

श्री ग्राहक संघ, दादर या संघातील महिला संघसदस्यांनी यंदाच्या मिलेट इयरच्या निमित्ताने 'मिलेट्स भोंडला' साजरा केला. एकंदर सात जणींनी एकूण १४ प्रकारच्या भरड धान्याचे विविध प्रकार स्वतः बनवून आणले होते. यात ज्वारीच्या रव्याचा उपमा, बाजरीच्या पिठाचे आप्पे, ज्वारीची मिसळ, वरीची खांडवी, नाचणीचे निनावं, वरीचा शिरा, नाचणीचे आप्पे, ज्वारी - वरीच्या पिठाच्या तिखट वड्या, वरीचे रवाळी, ज्वारी पालक वडी, नाचणी ड्रायफ्रूट केक, नाचणीच्या पिठाची इडली, नाचणीचे आईस्क्रीम, ज्वारी पिठाचे आप्पे असे नानाविध पदार्थ होते आणि हे सर्व पदार्थ अतिशय रुचकर झाले होते. या संघातील सभासद संक्रांत हळदीकुंकू, चैत्र गौर तसेच छोट्या सहली आयोजित करत असतात, यातून संघभावना दृढ होते. ◆



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

२२ मे - जैवविविधता दिवस	२
मिलेटस् भोंडला	२
पहिला वहिला जलद समेट	४
संपादकीय	५
चेंबूर तक्रार मार्गदर्शन केंद्राचे उद्घाटन	६
स्नेहमेळावा ग्राहक पंचायत पेठांचा	७
आईस्क्रीमच खाताय ना?	९
देशभरात समान घर खरेदी करार?	१०
जोंधळ्याला चांदणे लखडून जावे	११
आचार रसायन	१३
गोरेगाव पेठ करोड-पार!	१५
उपसंहार	१६
वाचू आनंदे	१७
शिधावाटप कार्यालयात ग्राहक प्रबोधन	१८
Prepaid Mobile Payers Pay More	१८
CIBIL spoiled my credit score...	१९
India Mediation Day Celebrated	२०
Can Cosmetics Companies Make Health Claims?	२२
Guidelines for Banks from RBI	२३

ग्राहक तितुका मेळवावा

१ मे २०२३

वैशाख/ज्येष्ठ १९४५

‘ग्राहक तितुका मेळवावा’ हे आपले मुखपत्र वाचल्यावर त्यावरील प्रतिक्रिया जरूर कळवा. या पानावर खाली असलेल्या इमेल वर किंवा पत्त्यावर पत्र पाठवा. निवडक प्रतिसादांना प्रसिद्धी मिळेल आणि तुमचे मत, अपेक्षा आम्हाला कळतील. हा अंक तुमच्या परिचितांनाही वाचायला द्या. त्यातील ग्राहक हिताच्या माहितीचा, विचारांचा प्रसार करा, ही विनंती.

- ❖ 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

पहिला वहिला जलद समेट

– अॅड. शिरीष देशपांडे

मुंबई ग्राहक पंचायतीने घोषित केलेल्या 'समेट' या आपल्या नव्या तक्रार निवारण व्यासपीठावरील पहिलीच तक्रार दोन्ही बाजूंनी परस्पर समजूतदारपणाने विक्रमी वेळात सोडवली.



तक्रारदार पालकांनी आपल्या अमेरिकेत शिकत असलेल्या मुलीला ४ ऑक्टोबर २०२२ला दिवाळीसाठीचा फराळ एका खाजगी कंपनीमार्फत पाठवला होता. सात - आठ दिवसांत हा फराळ लेकीला पोहचवला जाईल, असे या कंपनीने आश्चस्त केले होते. या व्यवहारासाठी त्या कंपनीला २३ हजार रुपये भरले होते. परंतु दिवाळी उलटून गेली तरी हा फराळ अमेरिकेतील लेकीला मिळालाच नाही.

समेट द्वारे तक्रार निवारण झालेल्या देवयानी तळवलकर यांनी ग्राहक भवनात येऊन तक्रार मार्गदर्शन केंद्र कार्यकर्ते आणि कर्मचाऱ्यांचे आंबा बर्फी देऊन तोंड गोड केले आणि कृतज्ञेपोटी संस्थेला रु. ५,०००/- ची देणगी देऊन संस्थेचे आभार मानले. त्याप्रसंगी या तक्रार निवारणात मार्गदर्शन करणाऱ्या शर्मिला रानडे, पूजा जोशी-देशपांडे आणि पदाधिकाऱ्यांसह देवयानी तळवलकर. त्या कांदिवलीतील ग्राहक संघाच्या आपल्या सदस्य आहेत.

वारंवार पाठपुरावा केल्यानंतर त्या पालकांना कळले की भारतातील या कंपनीने कायदानुसार आवश्यक असे FSSAIचे प्रमाणपत्र आणि अन्य काही कागदपत्रांची पूर्तताच केली नव्हती. त्यामुळे अखेर तो फराळ अमेरिकावारी करून मायदेशी तसाच परत आला आणि तोही तब्बल दोन महिन्यांनंतर!

तक्रारदारांनी प्रथम National Consumer Helpline (NCH) कडे तक्रार दाखल करून त्यांनी भरलेल्या २३

हजार रुपयांचा परतावा मागितला. परतावा देऊ शकत नसाल तर पुन्हा पार्सल पाठवायचे असेल तेव्हा ही रक्कम वापरण्याची तयारी कंपनीने दाखवली. तरीसुद्धा चालेल इतकी माफक अपेक्षा त्या पालकांनी व्यक्त केली. परंतु या कंपनीच्या संचालकांनी इतकी वाजवी मागणी सुद्धा धुडकावून लावली.

त्यामुळे NCH द्वारे तक्रार निवारण न झाल्याने त्यांनी आपल्या संस्थेच्या तक्रार मार्गदर्शन केंद्राच्या ज्येष्ठ मार्गदर्शिका शर्मिला रानडे यांच्याशी संपर्क साधला. शर्मिला रानडे यांनी सर्व तक्रार नीट समजावून घेतल्यावर त्यांना आपल्या 'समेट' या व्यासपीठाद्वारे तक्रार निवारणाचा मार्ग समजावून सांगितला.

त्यानुसार त्या पालकांनी आपला आवश्यक तो अर्ज 'समेट' प्रबंधक अॅड. पूजा जोशी-देशपांडे यांना ऑनलाईन सादर केला. सादर अर्ज त्या कंपनीच्या संचालकांना ५ एप्रिलला पाठवून तक्रारदार कोणत्याही न्यायालयात न जाता मुंबई ग्राहक पंचायतीच्या 'समेट' या व्यासपीठाद्वारे सलोख्याने (through Conciliation) हा तंटा सोडवू इच्छित आहेत, असे पूजाने कळवले आणि त्यासाठी सलोखाकार (Conciliator) नेमण्यासाठी त्यांची संमती मागवली आणि अहो आश्चर्यम्! NCHद्वारे तक्रार पाठविल्यावर सुद्धा ती सोडवण्यास ठाम नकार देणाऱ्या कंपनीच्या संचालकाने मुंबई ग्राहक पंचायतीच्या 'समेट'ची नोटीस जाताच ४८ तासांतच आपण संपूर्ण २३ हजारांची रक्कम तक्रारदाराच्या बँक खात्यात जमा करण्यास तयार असल्याचे सांगितले

आणि सहा तासांच्या अवधीत २३ हजार रुपये त्यांच्या बँक खात्यात जमा केल्याचा पुरावाच १० एप्रिलला आपल्याला सादर केला. अशा रीतीने 'समेट' व्यासपीठावर आलेल्या पहिल्याच तक्रारीचे शीघ्र गतीने, सलोखाकार नेमण्या आधीच सामंजस्याने अवघ्या सहा दिवसांत निवारण झाले.

शर्मिला रानडे आणि पूजा जोशी-देशपांडे दोघींचे पहिल्याच यशस्वी व शीघ्र 'समेट'बद्दल अभिनंदन.



समज आणि उमज यांचा मिलाफ

– अॅड. शिरीष देशपांडे

सर्वसाधारणपणे Perception to Realization (समज ते उमज) हा प्रवास आपल्याला जमिनीवर आणणारा असू शकतो. आपण आपल्याबद्दल अनेक गोड समज, ग्रह करून आकाशात तरंगत असतो आणि वास्तव मात्र वेगळेच असते, असे होऊ शकते आणि वास्तव सामोरे आले की आपण जमिनीवर येतो. याला छेद देणारा अनुभव मध्यंतरी आला.

२०२२-२३ या आर्थिक वर्षातील पंचायत पेठांची यशस्वी सांगता २५ मार्च रोजी एका स्नेहमेळाव्याने झाली. यावेळी पेठांमधील गाळेधारकांच्या शुभदा चौकर हिने घेतलेल्या मुलाखतीचा रंगतदार कार्यक्रम झाला. त्यातून काही गोष्टी प्रकर्षाने जाणवल्या. आपल्या संस्थेच्या सर्व कार्यकर्त्यांच्या मनात पंचायत पेठांबद्दल काही गोड समज छानपैकी घर करून बसलेले दिसतात. ग्राहक पंचायत पेठांच्या खास वैशिष्ट्यांबद्दल अनेक व्यासपीठांवरून गोडवे गायले जातात. पण हे सर्व आपले perception असते. गाळेधारकांना आपल्या पंचायत पेठांबद्दल काय वाटते, हे कधी सविस्तरपणे, जाहीरपणे आपण जाणून घेत नाही. २५ मार्च रोजी झालेल्या पंचायत पेठांच्या स्नेहमेळाव्याच्या निमित्ताने ही उणीव भरून निघाली. त्यातून नव्याने झालेली जाणीव खूपच उत्साहवर्धक आणि कार्यकर्त्यांना उमेद देणारी ठरेल, याबद्दल शंका नाही.

जुन्या, नव्या गाळेधारकांच्या मुलाखतीतून काही गोष्टी वारंवार जाणवत होत्या. त्यातील एक म्हणजे पंचायत पेठ समिती गाळेधारकांचे घेत असलेले इंटरव्ह्यू किंवा मुलाखती. या मुलाखतीचा नव्याने येणाऱ्या गाळेधारकांच्या मनात सुरुवातीला एक प्रकारचा धसका असल्याचे त्यांनी सांगितले. पोटात गोळा, दडपण, भिती... अगदी HR क्षेत्रात वावर असल्याने इतरांचे इंटरव्ह्यू घेण्याची सवय असलेल्या तरुण गाळेधारक युवतीची प्रतिक्रियासुद्धा बरंच काही सांगून गेली. मात्र मुलाखतीला प्रत्यक्ष आल्यानंतरचा त्यांचा अनुभव वेगळाच आणि सुखद असल्याचे दिसून आले. मनात धाकधूक आणि पोटात गोळा घेऊन येणाऱ्या नव्या इच्छुक गाळेधारकांना पंचायत पेठ समितीतर्फे कसे आश्चर्य केले

जाते, बोलता बोलता कसे नकळत Comfort zone मधे आणून ठेवले जाते, या भावना प्रत्यक्ष ऐकण्यात एक वेगळा आनंद होता.

पंचायत पेठ समिती सदस्यांची चिकित्सक वृत्ती, निवडीचे कठोर निकष, किंमती बाबत घासाघीस नाही तर योग्य आणि रास्त किंमतीबाबत ठाम, उचित व्यापारी प्रथांचा आग्रह, दर्जाबद्दल न होणारी तडजोड, मुलाखतीत गाळेधारकांना विचारल्या जाणाऱ्या प्रश्नांतून समोरची मंडळी मुरलेली आहेत, त्यांना थातूरमातूर उत्तरे देऊन भागणारे नाहीये, हा संदेश स्पष्टपणे मिळतो. अशा अनेक गोष्टी या मुलाखतींच्या निमित्ताने प्रत्यक्ष ऐकायला मिळाल्या.

गाळेधारकांसाठी आपल्या पेठेत जे नियम घातले जातात, ज्या सूचना दिल्या जातात, त्यातून आपल्या संस्थेने काही नवी मानके (स्टॅंडर्ड) निर्माण केल्याचे दिसले. ही मानके आम्ही आता कायम आमच्या बिझनेसमध्ये पाळतो, हे ऐकून तर सार्थ अभिमान वाटल्याशिवाय राहवत नाही. गाळेधारकांना येथे चांगले बाळकडू मिळते. संस्कारांचे हे बाळकडू या गाळेधारकांना त्यांच्या व्यवसायात खूप फायद्याचे ठरत असल्याचेही काहींनी सांगितले. ज्यांचे दोन मोठे गाळे पंचायत पेठांमधे असतात, अशा एका व्यावसायिकाने सांगितले की अन्य पेठांमधे ते त्यांच्या कर्मचाऱ्यांना पाठवतात, पण आपल्या पंचायत पेठांमधे मात्र ते स्वतः आणि त्यांचे कुटुंबीय संपूर्ण वेळ जातीने हजर असतात.

हे कसब आमच्या पंचायत पेठ समिती कार्यकर्त्यांमधे कुठून आले, असा मी विचार करत होतो. त्यातून लक्षात आले की अनुभव आणि संस्कार हे आपल्याकडे मागच्या पिढीकडून पुढच्या पिढीकडे सातत्याने जात राहिले. कार्यकर्त्यांना ते आवर्जून शिकवावे लागले नाही. त्यासाठी त्यांना बाहेरचे प्रशिक्षणही दिलेले नाही. संस्थेच्या ज्येष्ठ मंडळींकडून कार्यकर्त्यांवर सतत केल्या जाणाऱ्या संस्कारांची झलकच यातून दिसून येत होती. आपल्या कार्यकर्त्यांनी स्वतः हून हे अनुभव, संस्कार आत्मसात केलेले दिसून येतात. हे

निश्चितच कौतुकास्पद आहे आणि इतरांनी बोध घेण्यासारखे आहे.

आपल्या पंचायत पेठांमधून नव्या, जुन्या सर्वच गाळेधारकांना बरंच काही शिकायला मिळतं, हाही गाळेधारकांचा प्रतिसाद बरंच काही सांगून जातो. ग्राहक पंचायत पेठांचा सतत उंचावत जाणारा आलेख आणि 'आमचा मुंबई ग्राहक पंचायतीच्या पंचायत पेठेत गाळा असतो' हे आपल्या गाळेधारकांचे Unique Selling Point (USP) झाल्याचेही अनेक गाळेधारकांनी त्यांच्या मुलाखतीतून अभिमानाने सांगितले.

हे सर्व प्रत्यक्ष गाळेधारकांच्या तोंडून ऐकणे हे कार्याध्यक्ष म्हणून निश्चितच खूप सुखावणारे आहे. पंचायत पेठ समितीचे कार्यकर्ते या पंचायत पेठांच्या आयोजनासाठी वर्षभर जी मेहनत घेतात, घरांतील सर्व जबाबदाऱ्या सांभाळून संस्थेच्या

या कामाला वाहून घेतात, त्या सर्वांना ते करत असलेल्या कामाचे सार्थक झाल्याचे वाटले असेल. या सर्व पेठ समिती कार्यकर्त्यांचे कौतुक करावे तेवढे थोडेच आहे.

पंचायत पेठांच्या चोख आणि यशस्वी आयोजनात आपले स्थानिक कार्यकर्ते फार मोठ्या संख्येने जोडले गेलेले दिसतात. त्यात शिक्षण, संघटन, संरक्षण, पर्यावरण या सर्वच कार्यकारी विभागांतील तसेच स्थानिक भौगोलिक विभागातील कार्यकर्त्यांचे योगदान असते. संस्थेच्या पंचायत पेठा या गेल्या काही वर्षांत केवळ खरेदी-विक्रीचे एक स्थान न राहता ग्राहक चळवळीचे एक बहु-आयामी प्रभावी व्यासपीठ म्हणून रुजून फुललेले, बहरलेले पहायला मिळतेय. इतक्या मोठ्या संख्येने कार्यकर्त्यांना संधी देणारे पंचायत पेठेचे अनोखे व्यासपीठ हे आज केवळ एक आदर्श प्रारूप नाही तर अभ्यासकांसाठी एक केस स्टडी झाली आहे. ♦

चेंबूर तक्रार मार्गदर्शन केंद्राचे उद्घाटन

- अनिल खोचर

चेंबूर रेल्वे स्टेशन परिसरातील जनरल एज्युकेशन अकॅडमी यांच्या शाळेमधील एका वर्गात दर मंगळवारी संध्याकाळी ६.३० ते ७.३० या वेळात तक्रार मार्गदर्शन केंद्र सुरू झाले आहे.



मुंबई ग्राहक पंचायतीच्या मध्यवर्ती कार्यालयाने तक्रार मार्गदर्शन केंद्रामध्ये काम करू इच्छिणाऱ्या कार्यकर्त्यांसाठी एक प्रशिक्षण वर्ग ४ व ५ फेब्रुवारी २०२३ रोजी आयोजित केला होता. या प्रशिक्षण वर्गाला चेंबूर विभागातून ५ स्वयंसेवक उपस्थित होते. या कार्यशाळेनंतर प्रत्यक्ष कामाचा अनुभव घ्यावा, या दृष्टिकोनातून ग्राहक भवन मधील दर गुरुवारी शर्मिला रानडे यांच्या मार्गदर्शनाखाली चालणारे तक्रार मार्गदर्शन केंद्र तसेच गिरगाव मधील अभय दातार

यांच्या मार्गदर्शनाखाली दर बुधवारी चालणारे तक्रार मार्गदर्शन केंद्र या दोन्ही ठिकाणी काही दिवस हे चेंबूरचे कार्यकर्ते उपस्थित राहत होते.

चेंबूरच्या तक्रार मार्गदर्शन केंद्राचे उद्घाटन ११ एप्रिल रोजी संस्थेच्या अनुभवी तक्रार मार्गदर्शक शर्मिला रानडे यांच्या हस्ते पार पडले. गिरगाव त.मा. केंद्र समन्वयक अभय दातार व शेणॉय हेही यावेळी उपस्थित होते. त्यापैकी अभय दातार यांनी कार्यकर्त्यांना आलेल्या तक्रारदाराशी कसे वागावे, बोलावे इत्यादी मुद्यांवरती मार्गदर्शन केले.

जनरल एज्युकेशन अकॅडमी शाळेच्या अॅडमिनिस्ट्रेटर मनाली गोरेगावकर याही उद्घाटनाला उपस्थित होत्या. त्यांनी या उपक्रमाचे कौतुक केले व आवश्यक त्या सहकार्यांचे आश्वासन दिले. चेंबूर येथे तक्रार मार्गदर्शन केंद्र आधी बरेच वर्षे चालू होते परंतु गेल्या काही वर्षांत त्यामध्ये खंड पडला होता. एका अर्थी हे उद्घाटन म्हणजे तक्रार मार्गदर्शन केंद्राचे पुनरुज्जीवन होय. ♦

आता सुट्टीकाळात वेध लागतील पर्यटनाचे. देशांतर्गत असो वा परदेश प्रवास असो, Travel Insurance महत्त्वाची भूमिका बजावतो. IRDAI ची ही लिंक या विम्यासंबंधी विस्तृत माहिती देते.
<https://policyholder.gov.in/dos-and-don-ts-for-travel-insurance>

स्नेहमेळावा ग्राहक पंचायत पेठांचा

- अनुराधा देशपांडे, कार्योपाध्यक्ष

२०२२-२३ ह्या आर्थिक वर्षात मुंबई आणि मुंबई बाहेर अशा ११ पंचायत पेठांचे आयोजन करण्यात आले. ह्या सर्वच पंचायत पेठांची यशस्वी सांगता २५ मार्च २०२३ रोजी अंधेरी (पूर्व) येथील सिंफनी बॅकेट हॉल मध्ये आयोजित केलेल्या गाळेधारक आणि पंचायत पेठेत सहभागी झालेले विविध भौगोलिक विभागातील कार्यकर्ते ह्यांच्या एकत्रित स्नेहमेळाव्याने झाली.



कार्यक्रमात उपस्थितांचे स्वागत सुगंधित सोनचाफ्याचे पुष्प देऊन करण्यात आले. सगळेच वातावरण अतिशय मंगलमय आणि उत्साहाचे होते. या शानदार सोहळ्याची सुरुवात महाराष्ट्र गीताने झाली. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी संस्थेचे कार्याध्यक्ष अॅड. शिरीष देशपांडे होते. व्यासपिठावर संस्थेचे कार्योपाध्यक्ष आणि कार्यवाह श्रीम. ज्योती मोडक यांना विशेष निमंत्रित करण्यात आले होते. प्रथम पंचायत पेठ समिती अध्यक्षा यांनी प्रास्ताविक केले. पंचायत पेठांचा गेल्या ४६ वर्षातील चढता आलेख, समाजमान्यता मिळालेला हा उपक्रम बाहेरील मॉल ऑनलाईन खरेदीत सुध्दा टिकूनच नाही तर सातत्याने वृद्धिंगत होत आहे ह्याबद्दल समाधान व्यक्त केले. ह्या पेठांचे हे यश संस्थेच्या कुटुंबात सामिल झालेल्या गाळेधारकांचे, अत्यंत निस्वार्थीपणे काम करणाऱ्या आमच्या असंख्य कार्यकर्त्यांचे आहे हे ही नमूद केले. त्याचबरोबर संस्थेने दिलेले स्वातंत्र्य आणि पंचायत पेठ समितीवर टाकलेला विश्वास ह्यामुळेच हे यश शक्य झाले. त्याबद्दल कृतज्ञता व्यक्त केली. ह्या सर्वात महत्त्वाची भूमिका बजावणारी पंचायत पेठ समिती वर्षभर सातत्याने कार्यरत असते ह्याचा विशेष उल्लेख केला. सर्वच पंचायत पेठ समितीचा कार्याध्यक्ष अॅड. शिरीष देशपांडे ह्यांचे हस्ते सत्कार करण्यात आला.

ह्या पेठा यशस्वी होण्यासाठी अनेकांचे हातभार लागतात.

ह्या पेठांच्या आकर्षक बांधणीसाठी धडपडणारा तरुण चिन्मय कुलकर्णी, काहीही आणि कोणताही संपर्क नसतांना मदतीला उभे राहणारे नाशिकचे महाजन, नाशिकसाठी कार्यकर्त्यांची राहण्याची सोय करणारे पराडकर आणि पेंढारकर, पंचायत पेठेला पर्यावरण उपक्रमांतर्गत कापडी पिशव्या देणारे आस्था फाऊंडेशनचे श्री. व सौ. पाटील यांचा छोटेखानी पुष्पगुच्छ देऊन कार्याध्यक्षांच्या हस्ते सत्कार करण्यात आला.

ह्या कार्यक्रमाचे खास वैशिष्ट्य म्हणून ज्याचा उल्लेख करायला हवा आणि ज्या कार्यक्रमाने ह्या सोहळ्याला एका विशिष्ट उंचीवर नेले तो कार्यक्रम म्हणजे आपल्या कार्यकर्त्या शुभदा चौकर ह्यांनी घेतलेल्या गाळेधारकांच्या मुलाखती. गेली अनेक वर्षे आपले अनेक गाळेधारक संस्थेशी जोडलेले राहिले. त्यांना त्यांच्या व्यवसायात स्थिरावण्यासाठी ह्या पंचायत पेठा आधारस्तंभ राहिल्या त्यांचा हा खुमासदार प्रवास शुभदाने गप्पा टपांच्या माध्यमातून अलगदपणे उलगडत नेला.

त्याचबरोबर अगदी नव्याने पंचायत पेठेत सहभागी होत असलेले तरुण गाळेधारक त्यांचे अनुभव, त्यांचा व्यवसायाकडे बघण्याचा दृष्टिकोन, नवीन काहीतरी करण्याची धडपड ह्यांनाही आपल्या वैविध्यपूर्ण खुसखुशीत प्रश्नातून शुभदा चौकर यांनी त्यांना बोलते केले.

ह्या चार-चार जणांचा एकत्रित मुलाखतीतून उलगडले गेले ह्या गाळेधारकांचे मनोगत. पंचायत पेठ समितीबद्दल, समिती घेत असलेल्या मुलाखतीबद्दल असणारे सुरुवातीचे कुतुहल, मुलाखतीच्या वेळेला आलेले दडपण आणि त्यानंतरचा आलेला सुखद अनुभव, ह्याची अलगद उघडली गेलेली गाळेधारकांची मनोगते हे सगळेच खूपच बहारदार झाले. गाळेधारकांचे प्रातिनिधिक म्हणून काही गाळेधारकांना शुभदा चौकर यांनी बोलते केले, त्यात सुरुवातीपासूनच बरेच वर्ष पेठेत असणारे 'अमेय प्रोडक्ट'चे सुनील लेले, 'महावीर ट्रेडर्स'चे निखिल देढिया, 'निओ गार्मेंट्स'चे निलेश नारकर आणि नव्यानेच आईबरोबर सहभागी झालेला 'वित्ताशी एन्टरप्राइझेस'चा रुद्र पाटील यांचा समावेश होता. संस्थेची शिस्त, गुणवत्ता टिकवण्याचे बंधन, एकदा का उत्पादन आवडले की बांधून राहणारे ग्राहक, त्यातून तयार होणारी 'ब्रँड इमेज' या सर्वांचाही त्यांना फायदा झाला. इतक्या वर्षात ग्राहक पंचायत पेठेने मूळ धोरण/तत्वे तशीच ठेऊन काळानुसार मांडणीत केलेले बदल स्पृहणीय आहेत. जयपूर

हॅण्डलूमसचे महेश वर्मा यांचाही २५ वर्षांपासून पंचायत पेठेत स्टॉल आहे. ते म्हणाले की, सुरुवातीला आम्ही टेलर्स होतो. पण ग्राहक पंचायत पेठेने वर्षानुवर्षे खरेदी करणारे ग्राहक आम्हाला दिले आणि आज आम्ही उत्पादक म्हणून ओळखले जातोय हे केवळ मुंबई ग्राहक पंचायतीमुळे.

‘मारवा कलेक्शन’च्या आदिती पाटणकर, ‘राधा कलेक्शन’ची अनिता केळकर, ‘प्रेसिया फूडस’ची आकांक्षा कोठे, ‘मोहक क्रिएशन्स’ची गौरी नातू, ‘आरवली कलेक्शन’ची विद्या जोशी ह्या सगळ्याजणी कार्पोरेट जगतातून आलेल्या. स्वतः मुलाखती घेण्याच्या विश्वातून मुलाखती देण्याच्या भूमिकेत शिरलेल्या. सुरुवातीला कशी होणार मुलाखत? काय विचारणार आपल्याला या दडपणातून आलेल्या. जेव्हा मुलाखत देऊन बाहेर पडल्या त्यावेळी पूर्णतः आश्चस्त झाल्याचे त्यांचे अनुभव त्यांनी कथन केले. पंचायत पेठेत येणारा ग्राहक चोखंदळ आहे त्यांना आपले उत्पादन आवडले तर तो वारंवार येतो. आणि हेच वातावरण व्यवसायात स्थिरावण्यास हातभार लावते ह्याचा आवर्जून उल्लेख त्यांनी केला. पेठेत काळानुरूप झालेले बदल आधुनिकता आणि व्यवसायिकता आपुलकी ह्यांचा मिलाफ झालेल्या ह्या पंचायत पेठांनी आम्ही कार्पोरेट जगतातून आलेलो असलो तरी आम्हाला भारावून टाकले. इथली कठोर शिस्त आणि त्याच बरोबर असणारी आपुलकी भावली. आम्ही ह्या संस्थेच्या कुटुंबातील सदस्य झाल्याचा अभिमान वाटतो. नसरीन सोनुले ही लाकडी खेळण्यांची स्टॉलधारक. ती म्हणाली, ‘पेठेमुळे मी व्यवसायात स्थिरावले. जिथे ग्राहक पंचायत पेठ तिथे आम्ही हे मी ठरवूनच टाकले आहे. उद्योजिका होण्याचे स्वप्न ह्या पंचायत पेठेने पूर्ण केले.’

‘स्वप्नालंकार ज्वेलर्स’च्या स्वप्ना पत्की गेली १५ वर्ष पंचायत पेठेत सहभागी होत आहेत. पेठेचे सुयोग्य नियोजन, पेठ समितीचे अथक परिश्रम त्यामुळे जास्तीत जास्त ग्राहकांपर्यंत आम्ही पोहोचलो. पंचायत पेठेच्या या वातावरणात माझे कुटुंबीयसुद्धा उत्साहाने सहभागी होतात ही आमची एक उर्जा आहे. ‘अनुराधा कलेक्शन’च्या



अनुराधा महाजन दोन वर्षांपूर्वी नाशिकहून नवीन गाळेधारक म्हणून सहभागी झाल्या. आज गाळेधारकाच्या भूमिकेपेक्षा कार्यकर्ता म्हणून संस्थेमध्ये जास्त रमल्याचा अभिमान वाटतो हे त्यांच्या बोलण्यातून सहज जाणवत होते.

शुभदा चौकर ह्यांनी घेतलेल्या ह्या मुलाखतीचा कार्यक्रम उत्तरोत्तर रंगत गेला.

कार्यक्रमाच्या ह्या संवादी सत्रानंतर कार्योपाध्यक्ष प्रभाकर गवाणे ह्यांनी आपले छोटेशिखानी मनोगत व्यक्त केले. पंचायत पेठ समिती वर्षभर घेत असलेले अथक परिश्रम आणि त्यामुळेच हे मिळणारे यश ह्याचा उल्लेख करून ह्यापुढेही पेठेची वाटचाल अधिकाधिक उत्स्फूर्त आणि नाविन्यपूर्ण असेल अशा शुभेच्छा व्यक्त केल्या.

अध्यक्ष स्थानावरून आपले विचार व्यक्त करणारे आणि ह्या संपूर्ण उपक्रमाची आणि सकाळपासून सुरू असलेल्या कार्यक्रमाबाबत पूर्णतः सखोल विचार व्यक्त करणारे संस्थेचे कार्याध्यक्ष अॅड. शिरीष देशपांडे ह्यांचे विचार सर्वच उपस्थितांना मार्गदर्शक ठरणारे आणि ह्या उपक्रमातील अंतर्बाह्य उंची डोळ्यासमोर उभे करणारे होते.

कार्यक्रमाच्या ह्या अतिशय रंगतदार झालेल्या पहिल्या सत्राची सांगता सहभोजनाने झाली. अतिशय तरल आणि मधुर आवाजाची तरुण गायिका अपूर्वा पेंढारकर हिच्या सुश्राव्य गायनाने उपस्थितांना तृप्त केले.

शेवटी पंचायत पेठ समिती सदस्य अनघा आचरेकर ह्यांनी उपस्थितांचे आभार मानले आणि राष्ट्रगीताने कार्यक्रमाचा समारोप झाला. ♦



आईस्क्रीमच खाताय ना ?

– वसुंधरा देवधर

जे आईस्क्रीम विकत नाहीत ते आपल्या दुकानावर, पॅकवर किंवा जाहिरातीतसुद्धा आईस्क्रीम हा शब्द कधीच वापरत नाहीत, ही खूण लक्षात ठेवायची खूणगाठ बांधा. बाल ग्राहकांनो, ही माहिती नीट समजून घ्या आणि आपल्या मित्रमंडळींनाही सांगा.

वार्षिक परीक्षा संपल्या की, आम्ही भावंडे एकमेकांच्या घरी राहायला जात असू. त्यावेळचा आणखी एक कार्यक्रम की भावंडांपैकी कोणाचे तरी टॉन्सिलचे ऑपरेशन योजलेले असायचे. ऑपरेशन झाल्यावर भाऊ/ बहीण हॉस्पिटलमधून घरी आली की, एक दिवस सर्वांना आईस्क्रीमची पार्टी ठरलेली असे. तो दिवस म्हणजे सुट्टीतील 'हायलाइट'. त्यामुळे असे गार्गार आईस्क्रीम अगदी रोज खावेसे वाटत असे. आजची गोष्ट जरी वेगळी असली तरी उन्हाळ्याच्या सुट्टीत आईस्क्रीम खाल्ले नाही असा कोणी विरळाच, पण मला एक सांगा, तुम्ही खाताय ते नक्की आईस्क्रीम आहे, याची खात्री आहे तुम्हाला ?

तुम्ही म्हणाल आता हा काय प्रश्न विचारताय ? लहानपणी आईस्क्रीम म्हणता येत नसेल त्यावेळेपासून आम्ही खातोय की! हे तुमचं म्हणणं खरंच आहे. पण समजा तुम्ही

बटाटावडा मागवला आणि त्यात बटाटा नसेल, कदाचित कांदे-पोहे भरलेले असतील, तर खाल्ल्याबरोबर तुम्हाला लगेच कळेल किंवा समजा तुम्ही खूप गरमी झाली म्हणून टेट्रा पॅकमधली लस्सी घेताय आणि चुकून दुकानदाराने दुधाचा छोटा टेट्रा पॅक दिला तर तुम्ही त्यावर वाचून लगेच समजाल की मी हे मागितलं नाही. तसं तुम्हाला आईस्क्रीम हवं असताना दुसराच एखादा, रंग रूपाने आईस्क्रीमसारखा पण खरंखुरं क्रीम नसणारा टब/कोन/स्कूप दिला तर तुम्हाला कळेल ?

आता तुम्ही नक्की विचारात पडला असाल की, आईस्क्रीमसारखा दिसणारा असा कोणता पदार्थ असेल बरं बाजारात ? खरंच असेल का उगीच काहीतरी ? तर असे आईस्क्रीमसदृश पण आईस्क्रीम नसणारे जे असते ते डेझर्ट या नावाने विकले जाते, पण....त्यावर डेझर्ट असे स्पष्ट ठळक लिहिलेले असेलच असे नाही, कुठेतरी लिहिलेले मात्र असलेच पाहिजे. पण ते शोधेपर्यंत आतला पदार्थ विरघळायला लागेल ना, तो आधीच गडम केला पाहिजे. प्रसिध्द ब्रँडचे डेझर्ट, निरनिराळ्या आकार, प्रकारात मिळतात, आईस्क्रीमसारखे दिसतात. तुमच्या आजी-आजोबांच्या काळात 'कालिटी आईस्क्रीम -अ ड्रीम विथ क्रीम', अशी एक छान जिंगल रेडियोवर लागत असे. (त्यावेळी टीव्ही नव्हताच). तर हा जो क्रीम नावाचा शब्द आहे ना, तो दुधातील मलाई/साय



क्र	आईस्क्रीम	फ्रोजन डेझर्ट
१	ज्या उत्पादनात दुधाचे क्रीम असेल, त्यालाच आईस्क्रीम असे म्हणता येते.	स्निग्धांश कशापासून मिळवला याचे प्रमाणीकरण नाही.
२	दुधाचे क्रीम कमीत कमी १०% व कधी १८% पर्यंत जास्त असू शकते.	वनस्पती तेल अगर हायड्रोजनेटेड तेल असू शकते, हे आरोग्यदायी समजले जात नाही.
३	दुग्धजन्य घनपदार्थ (SNF) कमीतकमी ११% असले पाहिजेत.	दुग्धजन्य घन पदार्थाचे प्रमाण नक्की नाही, प्रमाणीकरण नाही.
४	साखर १५% पर्यंत- कृत्रिम गोडी आणणारी रसायने घालण्यास परवानगी नाही.	नैसर्गिक साखर घालावी, असा संकेत आहे. मात्र नियम आढळत नाही.
५	'सॉफ्टी' मध्ये फॅट ३-६ टक्के, ११-१४ टक्के SNF व साखर १२ ते १५ टक्के असे प्रमाणीकरण आहे.	कोणते तेल वापरले ते सांगणे बंधनकारक नाही. प्रोटीन कुठले ते सांगितले पाहिजे.

यासाठी वापरला जातो. म्हणजे क्रीम आहे तिथे दूध आहे आणि तेच खरे आईस्क्रीम आहे. बाकी डेझर्ट अगर जेलाटो. या सगळ्या उत्पादनात जे स्वाद असतात, ते खूपसे सारखे असतात. म्हणजे, चॉकलेट, व्हॅनिला, बटर स्कॉच, ब्लॅक करंट, स्ट्रॉबेरी, बदाम/पिस्ते/ बेदाणे यांचे तुकडे खचून रचून सजवलेले कोन..... ही नावं लिहिताना सुध्दा माझ्या तोंडाला पाणी सुटतंय! मग असं काही प्रत्यक्षात समोर असेल त्यावेळी मज्जेत खायचं सोडून ते नक्की काय आहे, त्याचा शोध कोण घेत बसेल?

अगदी बरोबर, पण माहिती तरी असली पाहिजेच की नाही? तर हे जे क्रीम नसणारे पण आईस्क्रीमचा आभास निर्माण करणारे पदार्थ आहेत, त्यात दूध किंवा दुधातील घन पदार्थ असले पाहिजेत, अशी अट नसते. सर्वसामान्यपणे त्यात वनस्पती तेलापासून मिळवलेले स्निग्धांश असतात.

कुणाला विशिष्ट तेलाची अॅलर्जी असेल तर त्यांनी नक्की सावध असले पाहिजे, कारण कोणत्या/कोणकोणत्या वनस्पतीची तेले वापरलीत हे सांगणे ही बंधनकारक नाही. दुसर असं की आईस्क्रीम किंवा तसे खास जिन्नस आपण खातो काही खास दिवशी किंवा सणासुदीला. त्यावेळी गप्पाटप्पा, गाणी, खेळ या मूडमध्ये जिभेवर विरघळणारा हा जो पदार्थ आहे, त्याचा स्वाद किंवा mouth फिल जरा वेगळा आहे, हे लक्षात येणं जरा कठीणच, नाही का? मात्र रसना परजून असणाऱ्या खवैय्यांना दुधातील स्निग्धता आणि वनस्पतीजन्य किंचित चिकटसर स्निग्धता यातला फरक लगेच कळतो बरं का!

बाल ग्राहकांनो, ही माहिती नीट समजून घ्या आणि आपल्या मित्र मंडळींनाही सांगा.

– पूर्वप्रसिध्दी – नवशक्ती

देशभरात समान घर खरेदी करार ?

देशभरात कुठेही घर खरेदी केल्यास त्यासाठी कराराचा मूळ मसुदा, त्यातील अटी व शर्ती सर्वत्र सारख्याच असाव्यात, असा आदर्श करार अंमलात आणण्यासाठी केंद्रीय ग्राहक व्यवहार मंत्रालयाने पुढाकार घेतला असून, त्या अंतर्गत विशेष बैठक अलीकडेच केंद्रीय ग्राहक व्यवहार विभागाने मुंबईत आयोजित केली होती.

प्रलंबित तक्रारी सलोखा मंचांकडे

ग्राहक न्यायालयांनी बिल्डरविरुद्धच्या तक्रारींचा सामंजस्याने जलद निपटारा करण्यासाठी महारेराच्या सध्या अस्तित्वात असलेल्या ४८ सलोखा मंचांचा वापर करण्याची सूचना स्वागतार्ह असल्याचे राज्य आयोगाचे अध्यक्ष न्या. तावडे यांनी जाहीर केले आणि याबाबत महारेरा अध्यक्षशांशी चर्चा करण्याची तयारी दर्शविली.

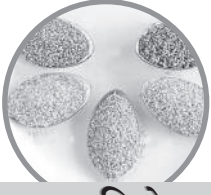
‘बांधकाम क्षेत्रात संबंधित तक्रारींचे लवकर निवारण कसे करावे’ या विषयावरील बैठकीत सरकारी अधिकारी, रेरा दिल्लीचे अध्यक्ष, महारेराचे अध्यक्ष, गृहनिर्माण आणि नगरविकास मंत्रालयाचे अधिकारी, कायदेतज्ज्ञ, उद्योग क्षेत्रातील नेते, ग्राहक हक्क कार्यकर्त्यांसह विविध भागधारक गटांचा समावेश होता.



केंद्रीय ग्राहक व्यवहार विभागाचे सचिव रोहित कुमार सिंग म्हणाले की, विविध ग्राहक आयोगांमध्ये गृहनिर्माण क्षेत्राशी संबंधित प्रलंबित प्रकरणांची संख्या चिंता करण्याजोगी आहे. सध्या निकालाच्या प्रतीक्षेत असलेल्या साडेपाच लाखांहून अधिक प्रकरणांपैकी, गृहनिर्माण क्षेत्राशी संबंधित प्रकरणांची संख्या ५४ हजारांहून अधिक आहे. न्याय प्रक्रियेला वेग देणे आणि घर खरेदीदारांसाठीची एकूण प्रक्रिया सुव्यवस्थित करणे आवश्यक आहे.

या पार्श्वभूमीवर उपस्थित तज्ञांनी आपापल्या सूचना दिल्या. ‘घर खरेदी करारामधील त्रुटी दूर करण्यात हा आदर्श करार महत्त्वाची भूमिका बजावेल,’ असा विश्वास रोहित कुमार सिंग यांनी व्यक्त केला. यासाठी लवकरच विशेष समिती स्थापन केली जाणार आहे.

(‘महाराष्ट्र टाइम्स’ मधील बातमीचा सारांश)



मस्त मिलेट

जोंधळ्याला चांदणे लखडून जावे

– डॉ. वासन्ती श्री. पुरोहित

(कोरडवाहू शेतीचे उत्पादन आणि दर्जा वाढविण्यासाठी
आधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर या विषयावर पीएचडी)

जोंधळा म्हटले की ना. धो. महानोर यांची
कविता आठवते–

ह्या नभाने ह्या भुईला दान द्यावे
आणि ह्या मातीतुनी चैतन्य गावे
कोणती पुण्ये अशी येती फळाला
जोंधळ्याला चांदणे लखडून जावे

Sorghum bicolor हे ज्वारीचे शास्त्रीय नाव. ज्वारीला मराठीत जोंधळा असेही संबोधले जाते. जोळा, चोलम, जोन्नलू, जुवार या नावाने हे पीक भारतातील इतर राज्यांमध्ये ओळखले जाते.



भारतात भौगोलिक परिस्थितीनुसार महाराष्ट्राव्यतिरिक्त कर्नाटक, आंध्र प्रदेश, तेलंगणा, तामिळनाडू, मध्य प्रदेश, गुजराथ, राजस्थान, उत्तर प्रदेशमध्ये मुख्यत्वेकरून बुंदेलखंड विभागात कोरडवाहू शेतकऱ्यांचा जगण्याचा आधार म्हणून ज्वारीचे पीक घेतले जाते. हलक्या, मध्यम, दुमट ते भारी अशा सर्व प्रकारच्या जमिनी आणि कोरडे हवामान या पिकाला मानवते. धान्याबरोबरच ज्वारीच्या ताटांचा कडबा म्हणून दुभत्या जनावरांसाठी वापर प्रचलित आहे.

ज्वारी चवीला अत्यंत गोड, चविष्ट असे धान्य आहे. परंतु या पिठाची विरी खूप दिवस राहत नसल्याने व चव पण कडसर होत असल्याने जसे लागेल तसे पीठ केले

जाते. परातीत थापून किंवा हातावर केली जाणारी भाकरी हे एक कौशल्याचे काम आहे. आज घर-संसार चालविता चालविता महिलांनाही अशा भाकऱ्या करायला वेळ मिळत नाही. वेळेची बचत करण्यासाठी महिला गव्हाच्या पोळ्या, चपात्या, फुलक्यांना प्राधान्य देताना दिसतात.

देशवासियांची भूक भागविण्यासाठी हरितक्रांतीकडे आपण पावलं टाकायला सुरुवात केली, तेव्हा देशी वाणांची जागा संकरित वाणांनी घेतली. रासायनिक खतांचा, मुख्यत्वेकरून युरियाचा वापर बेसुमार वाढला. हरितक्रांतीमुळे आपण स्वयंपूर्ण झालो, पण पौष्टिकतेचे काय? महात्मा कृषी विद्यापीठाचे माजी कुलगुरु देशमुख यांच्यामते 'जोपर्यंत पब्लिक डिस्ट्रिब्युशन स्कीममध्ये फक्त गहू तांदुळाचा समावेश राहिल, तोपर्यंत जनतेला श्रीधान्यातील पौष्टिकता मिळणार नाही.

ज्वारीचे महत्त्वाचे वाण म्हणजे, मालदांडी, गुळभेंडी, ढाब्यावर तंदूर साठी वापरली जाणारी दगडी आणि या व्यतिरिक्त फुले स्वाती, चित्रा! गावरान मालदांडीचा हुरडा अत्यंत चविष्ट असतो. तपकिरी, लाल, सफेद आणि पिवळसर या रंगात ज्वारी दिसते. वाणांप्रमाणे कणसांचा आकार, दाण्यांचा आकार, रचना, रंग यात फरक असतो. ज्वारीमध्ये साधारणतः प्रथिने ९.४२ टक्के, कर्बोदके ६३.४० टक्के, मेद २.८२ टक्के, तंतूमय पदार्थ १.९७ टक्के, कॅल्शियम ९५ मिग्रॅ प्रति किलो, लोह ४८ मिग्रॅ प्रति किलो, जस्त २२ मिग्रॅ प्रति किलो असे प्रमाण आढळते.

कोरडवाहू शेतीतून अधिक व दर्जेदार उत्पादन मिळविण्यासाठी माती आणि पीक हे नाते या शेतकऱ्यांना शिकवताना आई आणि मूल यांच्या नात्याचे उदाहरण देऊन समजवायला लागते. आई तंदुरुस्त, तरच मूल तंदुरुस्त- हा कानमंत्र पिकासाठीही लागू पडतो. जमीन सुपीक असेल तर पिकाची वाढही जोमदार होते.

ज्वारीपासून भाकरीव्यतिरिक्त काय काय करता येतं? थालिपीठ, उकडपेंडी, ज्वारीच्या लाह्या, लाह्यांचे पीठ- जे ताकात तिखट, मीठ, फोडणी घालून त्यात भिजवून तर

दूध-गुळाबरोबर गोड लापशी करून खाणे, तसेच ज्वारीच्या कण्या शिजवून खाणे हा कर्नाटकात पूर्वापार चालत आलेला एक सहज सोपा पण पौष्टिक आहार आहे.

आधुनिक काळानुरूप पदार्थ म्हणून इन्डियन इन्स्टिट्यूट फॉर मिलेट्स रिसर्च येथे डॉ. बी. दयाकर राव यांच्या नेतृत्वाखालील तज्ञ समितीने व्हेज पफ, बाईट्स, दिलखुष, कुल्फी, मफिन्स अशा पदार्थांची निर्मिती केली आहे. पुणे ॲग्रिकल्चर कॉलेजचे माजी प्राचार्य व कोकण कृषि विद्यापीठाचे माजी कुलगुरु डॉ. मगर सर यांच्या मार्गदर्शनाखाली राहुरीजवळ श्री. फडतरे यांनी ज्वारीच्या प्रोसेसिंगचा प्लँट सुरू केला आहे. यामध्ये ज्वारीचे पोहे,

रवा, इडली मिक्स, चकली भाजणी मिक्स यांचे उत्पादन 'गुड टू इट' नावाने ते करत आहेत.

सध्या कणसं कापायला, ज्वारी उपटायला मजूर मिळणे कठीण झाले आहे. पर्यायाने दुभत्या जनावरांसाठी चारा, कडव्याची उपलब्धता हे ही यक्षप्रश्न भेडसावायला लागले आहेत. या सर्व प्रश्नांवर मात करण्यासाठी आणि आपल्याला पौष्टिक आहार मिळवून देण्यासाठी ज्वारीची लागवड करून, चांगल्या प्रतीचे अधिकाधिक उत्पादन काढून जर कोरडवाहूचे शेतकरी ते शहरवासियांपर्यंत आणू शकले, तर आपणा सर्वांना निश्चितच याचा फायदा घेता येईल.



Foxtail Millets म्हणजे मराठीत या धान्याला राळं किंवा कांग असे म्हणतात. मिलेट्स म्हणजे भरड धान्य ही अशीच नेहमी प्रमाणे खायची नसतात. तर ती व्यवस्थित धुवून घ्यावीत व मग ६ ते ८ तास रात्रभर भिजवून व कुकरमध्ये दोन शिट्या करून, शिजवून मग ती खाण्यासाठी वापरतात.

१. कांग किंवा राळं उपमा

शिजवलेले राळं १ वाटी, १ कांदा, १/२ वाटी गाजर, १/२ वाटी मटार, मिरच्या ४ ते ५, कोथिंबीर १/२ वाटी, कढीलंब, थोडं ओले १ खोबरे. चवीप्रमाणे मीठ व साखर.



प्रथम कढईत २ ते ३ चमचे तेल घालून त्यात कोथिंबीर, खोबरे व राळं सोडून बाकी गोष्टीची नेहमीप्रमाणे फोडणी करावी व सर्व शिजवून झाले की त्यात राळं घालून एक वाफ काढावी व मग त्यात कोथिंबीर, खोबरे घालून सर्व्ह करावे.

२. राळं सॅलड

काकडी, गाजर, पिवळी व लाल ढोबळी मिरची थोडी वाफवलेली व थोडे सफरचंद हे सर्व मध्यम चिरून घ्यावे. १ वाटी शिजवलेले राळं, दही ताजे २ वाट्या मीठ व साखर. ह्यात उकडलेली कडधान्य घातल्यास ह्याची पौष्टिकता दुपटीने वाढते.



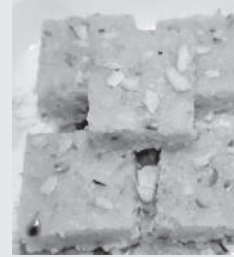
गोड दह्यात वरील सर्व साहित्य एकत्र करून व ते थोडे थंड करून सर्व्ह करावे.

- भाग्यरेखा जोशी, अंधेरी

वरी तांदूळाची (भगर) खांडवी

साहित्य - १ वाटी वरी तांदूळ (भगर), सव्वा वाटी गूळ, वेलची, बदाम काप, बेदाणा, केशर इ.

कृती - १ वाटी वरी तांदूळाचा मिक्सरमधून रवा काढून घ्यावा. वरी तांदूळ थोडे भाजून घेतले तर रवा चांगला निघतो. रवा अगदी पीठासारखा बारीक नको थोडा रवाळ हवा.



हा रवा साजूक तुपावर चांगला भाजून घ्यावा. दोन वाट्या पाणी जाड बुडाच्या पातेल्यात उकळवत ठेवा. पाण्यात थोडेसे मीठ, सव्वा वाटी गूळ घाला. गूळ विरघळून पाण्याला उकळी आली की

भाजलेला वरीचा रवा पाण्यात घालावा. वेलची, केशर घालावे. थोडा वेळ झाकण ठेवून सर्व नीट शिजू द्या. नंतर तूप लावलेल्या थाळीवर घट्ट झालेला वरीचा शिरा नीट थापावा. वरून ओले खोबरे घालावे. बेदाणे, बदामाचे काप लावून सजवावे. नंतर वड्या कापाव्या वरी तांदूळ असल्याने उपवासालाही ही खांडवी चालते.

याला 'सामो के चावल' असेही म्हणतात. वरी ग्लुटेन फ्री आहे. यात आयर्न कॅल्शियम, पोटॅशियम, फॉस्फरस, ॲमिनो ॲसिड्स यांचा अंतर्भाव असतो. डायबिटीक रुग्णांना चालू शकतात.

- ज्योती मोडक, कार्यवाह, अंधेरी



आचार रसायन

– वैद्य उर्मिला पिटकर

मागच्या भागात आपण शरीराला नवचैतन्य देणाऱ्या, आयुर्वेदातील रसायन औषधी व रसायन आहाराविषयी माहिती घेतली. याशिवाय अत्यंत महत्त्वाचे असे एक रसायन आयुर्वेदात वर्णित आहे, ते म्हणजे आचार रसायन.

आचार म्हणजे आचरण. आपले वागणे कसे असावे, समाजात वावरताना कोणते शिष्टाचार पाळावे, स्वसंरक्षण कसे करावे आणि आपल्या वागणुकीमागचा विचार नेमका कसा असावा, या सर्व गोष्टी, 'आचार रसायन' या विषयात स्पष्ट केलेल्या आहेत.



'आयुर्वेद' हा आयुष्याचा वेद आहे, त्यामुळे केवळ रोग व त्यांची चिकित्सा, एवढाच मर्यादित विचार आयुर्वेदात केलेला नसून, जीवनाच्या सर्व पैलूंबाबत समग्र विचार आयुर्वेद शास्त्रात मांडलेला आहे.

'आयु' म्हणजे 'जीवन' आणि 'वेद' म्हणजे 'जाणणे'. आपण का जगायचं? कशासाठी जगायचं? कसं जगायचं? या मूलभूत प्रश्नांची उत्तरे या शास्त्रात दिलेली आहेत.

बहुतांश रोगांची सुरवात ही शारीरिक कारणांपेक्षा, प्रायः मानसिक कारणांनी होते, असे आढळते. सध्या एखाद्या साथीप्रमाणे आढळणाऱ्या डायबेटीस, ब्लडप्रेसर, पीसीओडी, थायरॉईड, सोरीयासिस, कॅन्सर यासारख्या आजारांपासून, वरकरणी साधी वाटणारी ॲसिडिटी, मायग्रेन यासारखी दुखणीसुद्धा मनोकायिक (psycho-somatic) प्रकारची आहेत, असे आधुनिक शास्त्रसुद्धा आता मान्य करू लागले आहे.

आयुर्वेदात केलेल्या 'स्वस्थ' व्यक्तीच्या व्याख्येमध्ये

शरीरातील दोष, धातू, मल, अग्नी यांच्या समस्थितीबरोबर, इंद्रिय आणि मन यांची प्रसन्न अवस्था अनिवार्य आहे.

या मनाच्या प्रसन्नतेसाठीच आचार रसायनाची आपल्या सर्वांनाच नितांत गरज आहे.

दहा पाप कर्मे –

हिंसा, चोरी करणे, परस्त्रीची इच्छा, चहाडी करणे, कठोर किंवा असंबद्ध भाषण, खोटे बोलणे किंवा वागणे, दुसऱ्याचा नाश करण्याची बुद्धी बाळगणे, मत्सर, शास्त्रांवरती अविश्वास अशी दहा पाप कर्मे आयुर्वेदात वर्णन केलेली आहेत. या पाप कर्मांचा काया- वाचा - मनाने त्याग करावा, हाच खऱ्या सुखाचा मार्ग आहे, असा उपदेश आचार रसायनामध्ये केलेला आहे.

आर्द्र संतानता म्हणजेच सर्व भूतमात्रांविषयी करुणा, ओलावा मनामध्ये बाळगणे, शरीर, वाणी आणि मन यांचा संयम, त्याग आणि शेवटी अतिशय महत्त्वाचा शब्द आहे स्वार्थबुद्धी परार्थेषु म्हणजे दुसऱ्याच्या भल्यातच स्वतःचा स्वार्थ मानणे.

परंतु आजची स्थिती याच्या बरोबर विरुद्ध आढळते. प्रत्येकजण केवळ स्वतःच्या स्वार्थाचा विचार करताना दिसतो, त्यामुळे मन सतत अशांत, अप्रसन्न अवस्थेत असते. हल्लीच्या भाषेत प्रत्येकजण 'स्ट्रेस' खाली जगत असतो. परिणामस्वरूप वेगवेगळ्या व्याधींचे प्रमाण सर्वत्र भयावह पध्दतीने वाढताना दिसत आहे.

मनुष्य हा मुळात 'सुखधर्मी' आहे. जन्मापासून मृत्यूपर्यंत माणसाचे सर्व प्रयत्न हे सुखी होण्यासाठी असतात. पण 'सुख' नेमके कशात आहे, हे लक्षात न आल्याने सर्व गडबड होते.

ज्याच्या पालनामुळे व्यक्तीची स्वतःची, तिच्या परिवाराची, समाजाची व राष्ट्राची धारणा होते (म्हणजेच ती गोष्ट शाश्वतरित्या टिकून राहते) तो खऱ्या अर्थाने 'धर्म' आहे. प्रत्येकाने स्वतःच्या धर्माचे, म्हणजेच कर्तव्याचे पालन केले, तर दुसऱ्याचे न्याय्य हक्क आपोआप सुरक्षित राहतात.

शिक्षकाने मनापासून शिकवले, तर उत्तम शिक्षण मिळण्याचा विद्यार्थ्यांचा हक्क आपोआप सुरक्षित राहतो.

वैद्याने रोगाचे योग्य निदान करून, नेमकी चिकित्सा केली, तर रुग्णांचा स्वस्त, अनपायकारी व प्रभावी चिकित्सा मिळण्याचा हक्क आपोआप सुरक्षित राहतो. सर्वांनीच पाणी, अन्न याचा वापर योग्य प्रकारे केला, तर प्रत्येकालाच पुरेसे पाणी व अन्न मिळू शकते.

यावरून 'धर्मपालन' म्हणजे, प्रत्येकाने आपल्या कर्तव्याचे यथायोग्य पालन करणे, हाच सर्वांच्या कल्याणाचा व सुखाचा खरा मार्ग आहे, हे आयुर्वेदात स्पष्ट केलेले आहे.

आचार रसायनामध्ये शरीराची स्वच्छता आणि सुरक्षितता या दृष्टीने काही गोष्टी सांगण्यात आल्या आहेत - नख, केस, दाढी, मिशा जास्त वाढवू नयेत. नाक, कान, गुद इ. मलद्वारे स्वच्छ ठेवावी. रोज स्नान करावे. चंदनादी सुगंध धारण करावे. स्वच्छ, चांगला, नीटनेटका वेश परिधान करावा. काळानुरूप फॅशनच्या नावाखाली नखे वाढवणे, गैरसोयीचे कपडे घालणे, हेअर डाय, नेलपॉलिश, अँटीडिओडंट इ. घातक व अनावश्यक रासायनिक प्रसाधने वापरणे, हे अनेक गंभीर रोगांना आमंत्रण ठरते. त्यामुळे शरीराची स्वच्छता व संरक्षण या दृष्टीने अशा घातक वस्तू वापरू नये हा संदेश मिळतो.

शिष्टाचार- तोंड झाकल्याशिवाय शिंक, जांभई देणे, हसणे टाळावे. नाक कोरू नये, वेडेवाकडे हावभाव करू नये, जास्त वेळ उकिडवे बसणे, हात आणि केस उगाच हलवणे या गोष्टी करू नये, या त्या काळात दिलेल्या वर्तनविषयक सूचना आहेत. आजही या सूचना किती लागू होतात, हे आपल्या सहजच लक्षात येईल. कोरोनाच्या काळात तोंड झाकण्याचे, स्वच्छतेचे महत्त्व आपल्या सर्वांना कळून चुकलेले आहे.

शरीर संरक्षण-

चालताना नेहमी चार हात पुढे नजर ठेवावी. रात्री किंवा एखाद्या कठीण प्रसंगी बाहेर पडताना दंडी (काठी), मौली (टोपी) व एखादा सोबती नक्की बरोबर घ्यावा. आगीजवळ, बिघडलेल्या नावेत किंवा खोडकर जनावरांवर बसू नये इत्यादी सूचनाही शरीर संरक्षणाच्या दृष्टीने केलेल्या दिसतात.

यातील तपशील जरी त्या काळाला अनुसरून असला, तरी त्यातला भावार्थ लक्षात घेतला, तर आपण नेहमी सावध राहणे, स्वतःचे संरक्षण करणे हे केव्हाही हिताचे असते, त्यामुळे पुढे होणारे अनर्थ टाळता येतात, हेच ध्यानात येते.

मनाच्या आरोग्याच्या दृष्टीने- सुख आणि विपत्ती या दोन्हीमध्ये स्थिरवृत्ती ठेवावी. दुसऱ्यांच्या गुणाशी स्पर्धा

करावी, पण त्या व्यक्तीशी किंवा तिच्या संपत्तीशी स्पर्धा करू नये.

नेहमी नेमके, हितकर, प्रसंगोचित बोलावे. 'पूर्वाभिभाषी' हा अतिशय सुंदर शब्द आचार्यांनी वापरला आहे. म्हणजे आपल्याला कोणीही भेटल्यास, दुसरा कधी बोलेल याची वाट न पाहता, आपण संभाषणाला प्रथम सुरुवात करावी, ही अतिशय मार्मिक सूचना देऊन ठेवलेली आहे.

आपले कल्याण इच्छिणाऱ्या मित्रांबरोबर राहावे. अन्य हेतू असणाऱ्या लोकांपासून अंतर राखूनच वागावे. आपल्याकडे ज्यांनी मदत मागितली आहे त्यांना यथाशक्ती मदत करावी, निदान त्यांचा अपमान करणे किंवा कठोर शब्द वापरणे टाळावे. इंद्रियांच्या अधिक स्वाधीनही होऊ नये व त्यांना अतिशय क्लेशही देऊ नये.

धर्म- अर्थ- काम या तिन्ही गोष्टीत मध्यममार्गी असावे. अशा अनेक नित्य जीवनात उपयोगी पडणाऱ्या सूचना दिलेल्या आहेत.

'आरोग्यदायी जीवनशैली' या सदरात एकूण १५ लेखात दिनचर्या (सकाळी उठणे, मलविसर्जन, दंतधावन, व्यायाम, अभ्यंग, स्नान, न्याहरी, दुपारचे जेवण, रात्रीचे जेवण, रात्रीचर्या), स्वास्थ्य रक्षक दैनंदिन नित्यकर्म, ऋतुनुसार पंचकर्म व रसायन, यासारख्या स्वास्थ्य टिकवण्यासाठी अतिशय आवश्यक असणाऱ्या विषयांवर यथावश्यक माहिती देण्याचा प्रयत्न केला आहे. या माहितीचा सर्व वाचकांना आरोग्यदायी जीवनशैली अंगिकारण्यासाठी उपयोग होईल, अशी आशा व्यक्त करते आणि ही लेखमाला समाप्त करते.



प्रतिसाद

मुखपत्र आवडते

फेब्रुवारी महिन्याच्या अंकात सदाफुली सोसायटीचा प्रश्न तुम्ही कसा सोडवतात ते वाचले. अॅड. शिरीष देशपांडे हे मेहनतीने अशक्य गोष्टी साध्य करून दाखवतात. या सदाफुली प्रकल्पाबद्दल महाराष्ट्र टाइम्समध्येही अनिता खानोलकर यांचा लेख वाचला.



अनेक ग्राहकांना ग्राहक पंचायतीचा आधार वाटतो. या मुखपत्रामुळे आम्हाला घरबसल्या विविध माहिती मिळते. आम्ही आतुरतेने वाट बघतो या मुखपत्राची.

- सुनंदा गोवेकर, अंधेरी, मुंबई

गोरेगाव पेठ करोड-पार!

– शशिकांत साळवी, कार्याध्यक्ष, गोरेगाव विभाग

आर्थिक वर्ष २०२३-२४ ची पहिली पेठ मागील वर्षाचा उच्चांक पार करत करोडपती होण्यात यशस्वी झाली. एकूण उलाढाल (रुपये एक कोटी पाच लाख).

याचे श्रेय मुंबई ग्राहक पंचायतीची पंचायत पेठ समिती, गोरेगाव विभाग तसेच गाळेधारक आणि समस्त ग्राहकांना द्यावे लागेल.

पंचायत पेठेच्या बहुआयामी उपक्रमांमुळे विभागीय कार्यकर्ते खऱ्या अर्थाने संस्थेशी जोडले जाऊन एकरूप होतात. त्यातून टीम वर्क परिपूर्ण होते.

उपरोक्त पंचायत पेठ दिनांक १४ ते २० एप्रिल २०२३ या मुदतीत जवाहर हॉल गोरेगाव पश्चिम येथे संपन्न झाली. पेठेत एकूण ७५ स्टॉल होते पैकी चार मुंबई ग्राहक पंचायतचे – शिक्षण, पर्यावरण, ग्राहक संघटन आणि वितरणाचे होते.

आपल्या पेठेच्या कालावधीत मुदती गोरेगाव उपनगरात दोन ग्राहक पेठा भरविण्यात आल्या होत्या. तरीही ग्राहकांची पसंती आपल्याकडे होती.

यावर्षी संघ वाढ आणि सभासद वाढ याकरिता विशेष लक्ष पुरविण्यात आले. एकूण ५४ ग्राहकांनी संघ निर्मिती मागील विचार पटल्यामुळे ग्राहक संघ निर्मितीसाठी त्यांच्या सोसायटीमध्ये बैठकांचे आयोजन करण्याचे मान्य केले आहे.

दिनांक १५ एप्रिल २०२३ रोजी सकाळी अकरा ते

एक या वेळेत बॅग पेंटिंगची कार्यशाळा नेहा ताई जोशी यांच्या मार्गदर्शनाखाली घेण्यात आली. त्या कार्यशाळेचा लाभ एकूण २४ जणांनी घेतला.

या पेठेत शिक्षण विभाग प्रमुख मंगलाताई गाडगीळ आणि त्यांच्या सहकाऱ्यांनी ग्राहकांना ग्राहक जागृती संदर्भात मार्गदर्शन केले.

पर्यावरण विभाग प्रमुख पराग रेडकर आणि त्यांचे सहकारी यांनी पर्यावरण पूरक माहिती ग्राहकांना दिली.

बीआयएस संस्थेचे अधिकारी यांनी विविध मानांकनाची ग्राहकांना माहिती दिली. विशेष म्हणजे सोन्याच्या हॉलमार्किंग बदल ग्राहकांना अवगत केले. BIS अॅप कसे वापरायचे याचीही माहिती पुरविली.

प्रेसिया स्टॉल धारक, त्यांच्या पैशांची पेटी आणि त्यातील महत्त्वाच्या वस्तू स्टॉलवर विसरून गेल्या होत्या. त्यांना त्या सर्व वस्तू दुसऱ्या दिवशी जशाच्या तशा परत करण्यात आल्या.

पंचायत पेठेचे उद्घाटन १४ एप्रिल २०२३ रोजी खरेदी समिती सल्लागार प्रमोद देवधर यांच्या शुभहस्ते करण्यात आले. त्यावेळी पंचायत पेठ समिती अध्यक्ष अनुराधाताई देशपांडे आणि त्यांचे सहकारी तसेच विभागातील अनेक मान्यवर उपस्थित होते. पेठेत विभागातील एकूण २४ कार्यकर्त्यांनी सहभाग दिला.



नवीन संघ			
मुंबई	मनिषा ग्राहक संघ	11226AN	सभासद 11
मुंबई	शकुन ग्राहक संघ	12233VP	सभासद 13
मुंबई	स्वराज्य ग्राहक संघ	31234VP	सभासद 09
मुंबई	युगप्रभा ग्राहक संघ	21753BO	सभासद 11
मुंबई	श्रीयोग ग्राहक संघ	21752BO	सभासद 11
मुंबई	ओममलयगिरी ग्राहक संघ - 1	31222BO	सभासद 07
मुंबई	ओममलयगिरी ग्राहक संघ - 2	31223BO	सभासद 08
		एकूण	80



उपसंहार

– उदय पिंगळे, अर्थ अभ्यासक

फेब्रुवारी २०२२ च्या 'ग्राहक तितुका मेळवावा' अंकापासून 'अर्थवेध' या नावाने सुरू असलेल्या या मालिकेचा हा अखेरचा भाग.

या मालिकेतून अर्थविषयक माहिती देण्याचा मी प्रयत्न केला. त्यात बचत गुंतवणुकीची आवश्यकता, त्याचे पारंपरिक आणि आधुनिक पर्याय, विमायोजना, आरोग्यविमा, कर्ज, क्रेडिट कार्ड, आर्थिक चुका यासारख्या विविध मुद्द्यांवर आपल्याशी संवाद साधला. यात काही माहित असलेल्या/ नसलेल्या गोष्टी सांगून त्यातील काही गोष्टी ठळकपणे लक्षात आणून दिल्या.



आर्थिक विषयाच्या संदर्भात सातत्याने बदल होत असतात. यापूर्वी कर्जासंबंधी माहिती देताना, 'अधिक

व्याजदराची कर्जे लवकरात लवकर फेडावीत, मात्र गृहकर्ज हे कमी व्याजदराने मिळत असल्याने ते फेडू नये,' असे मत मी व्यक्त केले होते. त्यानंतर अतिशय अल्पकाळात रेपोरेटमध्ये भरीव वाढ झाली असल्याने कर्जदारांची इएमआयची संख्या वाढत आहे. नजीकच्या काळात रेपोरेट कमी होण्याची शक्यता कमी असल्याने सद्यस्थितीत गृहकर्ज वेळेत अथवा वेळेपूर्वी फेडण्यासाठी जमेल तसा प्रयत्न करावा. यासाठी-

- एकरकमी पूर्णतः किंवा अंशतः जमेल तशी कर्जफेड करावी.
- ठराविक कालावधीनंतर ईएमआय काही प्रमाणात वाढवता येईल का अथवा
- वित्तसंस्थेशी चर्चा करून व्याजदर कमी करून घेणे किंवा कमी व्याजदर आकारणाऱ्या अन्य संस्थेकडे कर्ज वर्ग केल्यास काय फरक पडेल यासारख्या शक्यता पडताळून पहाव्यात.

यात पडणाऱ्या थोड्याशा फरकानेसुध्दा दीर्घकाळात बराच फरक पडतो.

आपण सभासदांना रास्त भावात दर्जेदार वस्तू उपलब्ध करून देतो. हेच धोरण आपल्या गुंतवणुकीसंदर्भात वापरता येईल. योग्य ठिकाणाहून खात्रीशीर माहिती मिळवून कायम सतर्क राहावे. पैसा हे साध्य नसून साधन आहे, याची कायम जाणीव ठेवावी. आपल्या आजूबाजूला अवास्तव दराने परतावा देणारे अल्पावधीतच रक्कम दुप्पट करून देण्याचे आमिष दाखवणारे असंख्य सापळे आहेत. यात न अडकता प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्षपणे आपली गुंतवणूक सजगपणे करून सुयोग्य नफा मिळवू शकतो. गुंतवणूक या शब्दातच जोखीम अभिप्रेत असून ती किती घ्यायची हे सर्वस्वी आपल्यावर अवलंबून आहे.

अनेक छोट्या छोट्या सवयीतून आपण आपली गुंतवणूक वाढण्यास अप्रत्यक्षपणे हातभार लावू शकतो. उदाहरणार्थ,

- उपभोगावर नियंत्रण ठेवणे.
- उपलब्ध पर्यायांमधून योग्य पर्याय निवडणे.
- दर्जा आणि दर यांची सांगड घालून खरेदी करणे आणि पैसे वाचवणे.
- तक्रारींचा पाठपुरावा करणे.
- पर्यावरणपूरक वस्तूंचा वापर करणे.
- ब्रँडेड औषधांचे जेनेरिक पर्याय वापरणे.
- नियमित वैद्यकीय तपासण्या, चाचण्या ट्रस्टच्या माध्यमातून (माफक दरात) करणे.
- निरोगी राहण्यासाठी आवश्यक ते सर्व करणे.
- मोठ्या रकमेचा आरोग्यविमा असला, तरीही तो नसता तर आपण हॉस्पिटलचा कोणता क्लास घेतला असता तसेच उपचार घेणे.

ही यादी वाढवता वाढू शकेल. आपल्या गुंतवणुकीसंबंधित काही शंका असतील तर निःसंकोचपणे संपर्क साधावा. त्याचप्रमाणे गुंतवणुकीसाठी आपल्या गुंतवणूक सल्लागाराशी सविस्तर चर्चा करावी. भविष्यात आपली आत्मिक आणि आर्थिक भरभराट व्हावी अशी अपेक्षा करून या सदरचा निरोप घेतो, धन्यवाद! ♦



जुलै २०२३ च्या वाटपातील पुस्तक

- एन्ड ऑफ द वर्ल्ड- भटकंती; लेखक : जयप्रकाश प्रधान; प्रकाशक : रोहन प्रकाशन;
छापिल किंमत : २५०/-रु.; वाटपातील किंमत : १६७/- रु.

एन्ड ऑफ द वर्ल्ड- भटकंती

जयप्रकाश प्रधान जगाच्या पाठीवरील वेगवेगळ्या देशांना व तेथील आगळ्या वेगळ्या स्थळांना आणि तेथील स्थानिक भागांना भेटी देतात. तेथील समाज, संस्कृती, चालीरीती, जुने अवशेष या सर्वांविषयी स्वानुभवलेली माहिती वाचकांपर्यंत पोहोचवतात. साध्या सोप्या भाषेतील प्रत्ययकारी वर्णन वाचून जे वाचक प्रवास करू शकत नाहीत, त्यांना प्रत्यक्ष भेट दिल्याचा आनंद देतात.



या पुस्तकात उत्तर व दक्षिण ध्रुवाचा म्हणजे पृथ्वीच्या दोनही टोकांपर्यंतच्या चित्तथरारक,

रोमांचक प्रवासाचे वर्णन वाचायला मिळते.

पृथ्वीवरील सहा खंड व ७८ देशांची यशस्वी व मनसोक्त भटकंती करून झाल्यावर, या प्रधान दंपतीने 'सातवा

खंड' पादाक्रांत केला. पृथ्वीच्या दक्षिण टोकावरील शेवटचं गाव 'प्युटो विल्यन्स', खलाशांचे कबरस्थान 'केप हार्न', ९८% बर्फाने आच्छादलेले व बर्फाचा विळखा असलेले अंटार्क्टिक, अवघ्या तीन हजार वस्तीचे फॉकलंड आयलंड, उत्तर टोकावरील 'आर्टिक सर्कल', हिवाळ्यात चोवीस तास अंधार व तेथील नार्दन लाइटस् तर उन्हाळ्यात मध्यरात्रीचे सूर्यदर्शन, ८१% बर्फाचे साम्राज्य असलेले व उत्तर ध्रुवाच्या बराच ज्याचा काही भाग आहे ते 'ग्रीनलँड' हे सगळे प्रांत दीड महिन्याची भ्रमंती करून जाणतेपणाने पाहिले. त्यासाठी अभ्यासही केला. अनेक निसर्ग चमत्कार आणि समाजाचे अनोखे रंग या पुस्तकात वाचायला मिळतात.

अशा प्रदेशाला भेट देऊ इच्छिणाऱ्या पर्यटकांसाठी कसं, कधी, केव्हा जायचं, कोणती काळजी घ्यायची, याचे मार्गदर्शनही त्यांनी केले आहे.

– अनुराधा नरसाळे

भावपूर्ण श्रद्धांजली



शुक्रवार दि. २१ एप्रिल २०२३ रोजी मुंबई ग्राहक पंचायतीच्या ज्येष्ठ कार्यकर्त्या छाया सुलाखे यांचे वयाच्या ७५ व्या वर्षी दःखद निधन झाले.

जनता मध्यवर्तीच्या काळापासून त्या संस्थेत सक्रिय होत्या. मध्यवर्ती तसेच विभागीय पातळीवर त्यांचे कार्य अतुलनीय असेच आहे. डी. एन. नगर ग्राहक संघाच्या (अंधेरी) स्थापनेपासून ते बोरिवलीला राहायला जाईपर्यंत त्यांनी संघ प्रमुख म्हणूनही काम पाहिले होते. अत्यंत मनमिळावू स्वभाव आणि सर्वांना सामावून



घेण्याची वृत्ती यामुळे त्या सर्वांच्या आवडत्या कार्यकर्त्या होत्या.

.....



सांताकृष्ण विभागाच्या मधुमनिषा संघाचे, जुने व जाणते कार्यकर्ते मधुकर गोविंद लोलयेकर यांचे २७ मार्च रोजी निधन झाले. ते ८८ वर्षांचे होते. चोख व्यवहार आणि आनंदी वृत्तीमुळे ते संघात प्रिय होते.

शिधावाटप कार्यालयात ग्राहक प्रबोधन

– रंजना मंत्री

१५ मार्च या जागतिक ग्राहक दिनानिमित्त बांद्रा व गोरेगाव येथील शिधावाटप कार्यालयात ग्राहक विषयावर माहिती देण्यासाठी मुंबई ग्राहक पंचायत संस्थेच्या कार्यकर्त्यांना आमंत्रित करण्यात आले होते.



शिधावाटप कार्यालयात सहभागी कार्यकर्ते रंजना मंत्री, पराग रेडकर आणि नेहा जोशी

शिधावाटप कार्यालय क्रमांक २२ड बांद्रा पश्चिम, एस.व्ही.रोड येथे २३ मार्च २०२३ रोजी दुपारी ४ ते ५:३० या वेळेत रंजना मंत्री यांनी ग्राहकांचे हक्क, कर्तव्य व पर्यावरण या विषयावर माहिती दिली. या वेळी शिधावाटप कार्यालयातील अधिकारी वर्ग व स्टाफ व शिधावाटप

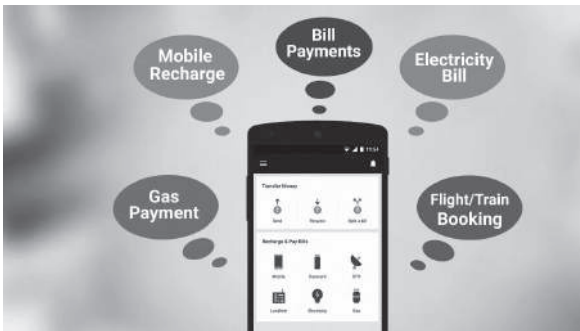
दुकानदार हजर होते. तसेच बांद्रा येथील BPES या शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी आयोजित केलेल्या वक्तृत्व स्पर्धेतील विजेती मुले व पालक हजर होते. मुलांचा बक्षीस समारंभ कार्यक्रमाच्या शेवटी पार पाडला. याच कार्यक्रमात दक्षता मंडळाच्या कार्यकर्त्यांनी शिधावाटप दुकानात शिधा वाटप कार्यालयात ग्राहक प्रबोधन ग्राहकांच्यासाठी असलेली तक्रार वही, ग्राहकांच्या नजरेस पडेल अशी समोर ठेवावी, अशी रेशनिंग दुकानदारांना सूचना केली.



२४ मार्च २०२३ रोजी शिधावाटप कार्यालय क्रमांक २७ग उन्नत नगर गोरेगाव पश्चिम येथे रंजना मंत्री, पराग रेडकर व नेहा जोशी यांनी भेट दिली व ग्राहक हक्क, संरक्षण व पर्यावरण या विषयावर माहिती दिली. यावेळी शिधावाटप कार्यालयातील अधिकारी वर्ग व शिधावाटप दुकानदार मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. ♦

Prepaid Mobile Payers Pay More

While the gap between post-paid and prepaid monthly average revenue per user (ARPU) is narrowing, prepaid mobile subscribers have paid Rs. 40 more in FY22-23 compared with 2021. At the same time, the monthly ARPU for post-paid subscribers has declined by Rs. 30 to Rs. 245 from Rs. 275 in FY20-21, says



a research note.

In the report, CRISIL Ratings says that the share of post-paid subscribers in overall wireless mobile subscribers is expected to rise about 400bps (basis points) to around 12% this fiscal year, aided by the recent recalibration of post-paid tariffs by telecommunication companies.

It says, "Unlimited 5G data and access to a wider range of over-the-top (OTT) content offered by select plans under the new tariffs, along with narrowing gap between post-paid and prepaid monthly ARPU, would be the key enablers for a post-paid subscription."

Courtesy- Moneylife

CIBIL spoiled my credit score...



- Abhay Datar

Does this allegation sound familiar? A large number of borrowers think that CIBIL has spoiled their credit scores. Let us understand this sensitive issue in this article.

First and foremost, CIBIL is just one of the authorized credit information companies (CICs) formed under the Companies Act, 1956. The job of such credit information companies is to collect information on the credit and financial standings of a borrower. CICs are regulated by the “Credit Information Companies (Regulation) Act, 2005”. This act confers certain powers on the Reserve Bank of India to issue directions to and monitor the working of CICs. Section 2(d) of the Act defines credit information as under –

- Nature and amounts outstanding under various credit facilities including credit cards, granted/to be granted to a borrower by any credit institution.
- Nature of securities taken or to be taken by credit institutions for such facilities.
- Guarantee or any other non-fund-based facility granted/proposed to be granted to a borrower.
- Creditworthiness of any borrower of a credit institution.

So, it is clear that the credit score of any borrower does not depend upon his bank balance or income, but depends upon the credit history, i.e., whether the borrower has fully paid or is regularly repaying his existing dues. A borrower can keep a strong credit score by way of regular repayments and financial discipline while carrying out various transactions.

A credit score is a three-digit numeric summary of a person’s credit history as collected by CICs from various credit institutions. It ranges from 300 to 900. The higher the score, the higher will be the creditworthiness. Credit institutions can

access this personal score before approving any facility as it discloses the financial behavior and history of the applicant. The limit and rate of interest also depend upon this score.

One can get a free credit report online, once a year after providing the required information or from our bank. I would particularly advise the younger and middle age generation to check this report when applying for a loan/credit card. If you find that the report is bad or is not as expected, check what has gone wrong. Your bank or the CIC will help you to understand the problem. Please note that if you have cleared your loan or credit card dues under One Time Settlement, this may adversely affect your credit score. This is because the dues are settled partially and a certain part thereof is written off as bad debt or waived off by the lender. You can improve your credit score by taking some important steps as under –

- Paying loan installments on time.
- Clearing credit card dues before the due date.
- Keeping a good mix of your credit portfolio, that is, a high share of secured credit like housing loan, car loan, etc.; and a low share of unsecured credit like credit card, personal loan, etc.
- Monitoring accounts where you are a co-signer or guarantor to check whether the principal borrower is regularly repaying the loan.
- Checking your credit history periodically.

CICs offer a few paid services if you want to check your score frequently. You may like to visit the websites of some top CICs like CIBIL, Equifax India, and Experian to know more about credit score. The CICs have recently been brought under the RBI Integrated Ombudsman scheme and one can lodge a complaint with the Ombudsman.



India Mediation Day Celebrated

- Sharmila Ranade

I was fortunate to attend the first 'India Mediation Day' on 16th April 2023 at Hyderabad, organised by International Arbitration and Mediation Centre, Hyderabad (IAMC) bringing together global experts in mediation from Singapore International Mediation Centre, Singapore (SIMC). I was elated to share the achievements of Mumbai Grahak Panchayat in the MahaRERA Conciliation Forum and share the brochures for SAMET and 'Mission Possible' with the Supreme Court Judges and Chairman and CEO of SIMC and other dignitaries who graced the event. The event was attended by Senior Arbitrators, Advocates, Mediators and Mediation Trainers, Industry leaders, Students, and Media personnel.

In his opening remarks, Hon'ble Mr. Justice L Nageshwara Rao, (former Judge, Supreme Court), emphasised the pressing need to relieve the burden on courts in India and the importance of swift alternative dispute resolution (ADR). He stated that the future looks promising for those who are interested in doing mediation. It cannot be restricted to a few people or within the people in the legal profession.

In her address, Hon'ble Ms. Justice Hima Kohli, Judge, Supreme Court of India, spoke about the extensive use of ADR in ancient and medieval India and how ADR was an "Appropriate Dispute Resolution" mechanism in contemporary India. She highlighted the advantages of mediation such as non-adversarial and voluntary in nature, confidentiality, speed and cost-effectiveness. She informed that the Mediation Bill is referred to the Parliamentary Standing Committee on Personnel, Public Grievances, and Law and Justice for discussion. She suggested the way forward in mediation in India will be through increasing awareness, developing robust international infrastructure for mediation centres, trained mediators, robust

legal framework, encouraging international participation by partnering with international organisations, and fostering a culture of mediation by encouraging mediation studies in colleges and universities, etc.



Hon'ble Mr. Justice N. V. Ramana, former Chief Justice of India addressed the gathering about the importance of resolving disputes quickly and efficiently for the growth of society and the world. He also highlighted the need for enforceability in mediation and called for a focus on creating confidence and credibility to ensure a fruitful outcome. He stated enforceability is a major concern and credibility a challenge.

In his closing remarks, Hon'ble Mr. Justice R. V. Raveendran, former Judge, Supreme Court of India stressed on the importance of mediation as an alternative to litigation. He stated that the culture of mediation is knowing about Mediation. Knowing about mediation is knowing about the advantages of mediation, knowing about disadvantages of litigation such as delay, uncertainty, inflexibility, high cost,

making innovative settlements, avoidance of implementation of the decree, and hostile atmosphere in the courts. He urged the legal fraternity to embrace a culture of mediation, where parties willingly settle disputes instead of resorting to litigation.

The first Panel Discussion was on the “Relevance of Mediation in Cross Border Disputes”. George Lim, Senior Counsel and Chairman SIMC, Wee Meng Chuan, CEO, SIMC, and Gregory Vijayendran, Senior Counsel and Partner of Rajah a & Tann, Singapore were the panelists. This Session was moderated by Ms. Ekta Behl. Mr. George Lim stated that the two principles on which Mediation is based in Singapore were to clear the backlogs and to leave the complex cases to judges and courts to deal with. He stated that they have two organisations, one to deal with international arbitration (SIAC) and the other for international mediation (SIMC). The cases are parked in SIAC and within 8 days are sent to SIMC for mediation. In case there is a consensual settlement, the case is closed for implementation, failing which it is referred back to SIAC for closure. Mr. Gregory Vijayendran mentioned that there has been a cultural shift in the lawyers’ outlook towards mediation. The reputation of lawyers grows as problem solvers, raising their demand. Time is so precious that businesses do not wish to waste it on litigation.

The Second Panel discussion panelists A. J. Jawaad, Advocate and Mediator, J P Sengh, Senior Advocate and Mediator and Ms. Poornima Hatti, Partner Samvad Partners deliberated on the topic “India as an emerging hub of Institutional Mediation”. This session was moderated by Ms. Chitra Narayanan, Advocate and Mediator. Mr. A. J. Jawaad mentioned that presently the Supreme Court has set up Mediation and Conciliation Promotion Committee (MCPC) which provides for the court-annexed mediation. MCPC has taken the initiative of spreading awareness for mediation and creating Mediation Centres. J. P. Sengh and A. J. Jawaad stressed upon the privatisation of

Mediation rather than allowing the courts to take this additional responsibility of running the mediation cells. A mix of private and institutional mediation centres is required to cater to all segments of society. Ms. Poornima Hatti spoke about the fast-growing ODR community in India. Regulators like SEBI, RBI have opted for ODR for their dispute resolution. Only 4% of the disputes go to courts. Others opt to live with it. They have to be provided with the option of mediation.

In the third Panel discussion session, the esteemed panellist Hon’ble

Mr. Justice L. Nageshwara Rao, former Judge, Supreme Court of India and Hon’ble Mr. Justice R. V Raveendran, former Judge, Supreme Court of India and Trustees of IAMC deliberated on the “IAMC Hyderabad’s Mediation Roadmap 2025”. This session was moderated by Advocate and Mediator Romit Sarkar. Going forward IAMC will focus on creating awareness, training mediators, and tying up with government bodies to make Mediation as a form to resolve a dispute among others.

In his first Mediation Day lecture, George Lim stated that Mediation is the next game changer. SIMC has provided its services to many countries including India, Japan, China, Korea, Costa Rica, Bahamas, Maldives, etc., to create awareness for mediation as a simple and speedy way of dispute resolution. SIMC started in 2014 has dealt with around 300 cases, gradually increasing over a period of time. The total number of cases dealt with by mediation is >300. The total dispute value is US\$ 15 billion. Dispute value ranges from US\$ 200 to 4 billion and the average settlement rate is more than 70%. He played a significant role in the UN Singapore Convention on Mediation. He narrated a few cases which were resolved successfully. The event ended with closure remarks by Mr. Tariq Khan, Registrar, IAMC. ♦

Can Cosmetics Companies Make Health Claims?

- Vasundhara Deodhar

Most of us use cosmetics every day. However, if one is asked whether toothpaste, suntan lotion, lip balm, mouthwash, or anti-dandruff shampoo are cosmetics or medicines, one might get a bit confused.



The Oxford English Dictionary defines cosmetics as:

1. Having the power to adorn, embellish or beautify (esp. the complexion).
2. That affect appearance only; superficial; spec., intended merely to improve appearances.

(OED, 1991, p. 343)

Cosmetics are superficial rather than therapeutic agents. Their role is merely to improve appearance. This seems straightforward until you think of some products like creams, lotions, face masks, shampoos, lotions, hair oils, waving agents, bleaches, dyes and dye removers for the hair, lotions, polishes, and colours for the nails; etc. The list can be very long.

It is pertinent to note that quite a few products make truthful claims when they say - Skin looks firmer, hair look bouncy, you look gorgeous, hair colour stays for a month, makes you look younger, etc. All these claims fall in the definition. But what

about the claims like 'stimulates Hair growth, Controls/reduces hair fall, treats hair loss.' These are the claims of the therapeutic use of the product. If so, are these cosmetics, or need to be treated as drugs/medicines?

This is the point that TINA.org (Truth in Advertising) is asking the US FDA (The United States Food and Drug Administration) and FTC (Fair Trade Commission). Pursuant to the FDA, claims that a product can stimulate hair growth and prevent, reduce, or treat hair loss are drug claims requiring FDA approval, which these companies do not have.

Further, pursuant to the FTC, such hair loss and growth claims must be supported by competent and reliable scientific evidence in the form of "tests, analyses, research, or studies that (1) have been conducted and evaluated in an objective manner by experts in the relevant disease, condition, or function to which the representation relates; and (2) are generally accepted in the profession to yield accurate and reliable results."

Many companies that make claims, do not have this level of scientific support to conduct clinical trials. Some companies also use positive consumer testimonials in their marketing, but such endorsements do not amount to clinical proof that 'the products work'. What all this means is that consumers presented with hair growth and hair loss prevention ads should exercise caution.

We, Indian consumers, need to be aware and also should start challenging such claims.

◆

Guidelines for Banks from RBI

The Reserve Bank of India (RBI) has released a draft circular for banks to ensure fair lending practices, particularly in the disclosure of penal interest. The regulator noted that banks tend to use penal rates of interest in addition to the applicable interest rates in the case of borrower defaults. The RBI made it clear that penal interest/charges are not intended to be used as a tool to enhance revenue over and above the contracted rate of interest. The regulator also pointed out that supervisory reviews have shown that banks tend to follow certain avoidable practices regarding the levy of penal interest/charges, leading to customer grievances.



As a result, the RBI released a number of instructions for adoption, after examining the practices followed by banks for charging penal interest/charges on loans. The instructions are as follows:

1. Banks must not introduce any additional component to the rate of interest, and interest rates on credit facilities must be strictly governed by regulatory instructions.
2. Penalties charged for default or non-compliance with loan contracts will be treated as "penal charges" and not "penal interest". There will be no capitalization of penal charges, meaning no further interest will be computed on such charges.
3. The rate of interest on a loan will include an appropriate credit risk premium reflecting the borrower's credit risk profile. Banks will be free to alter the credit risk premium in case the borrower's credit risk profile undergoes a change.
4. The quantum of penal charges will be proportional to the defaults of material terms and conditions of the loan contract. This threshold should be determined by the banks and will not be discriminatory within a particular category of loan or product.
5. Penalties charged for loans sanctioned to individual borrowers for non-business purposes will not be higher than those applicable in the case of corporate borrowers.
6. Banks must clearly disclose penal charges and accompanying conditions in the loan agreement. The most important terms and conditions must also be displayed on banks' websites under interest rates and service charges.
7. Whenever reminders for payment of installments are sent to borrowers, the applicable penal charges will also be communicated.
8. Banks must have a clearly laid-down Board approved policy on penal charges or similar charges on loans.
9. Operationalization of "penal charges" in place of "penal interest" will be subject to RBI's review.

Courtesy- Moneylife magazine

गोरेगाव पेठेची क्षणचित्रे...



गोरेगावच्या मुंबई ग्राहक पंचायत पेठेच्या उद्घाटनप्रसंगी अमोल हर्डीकर, प्रमोद देवधर, अनुराधा देशपांडे आणि पेठ समिती कार्यकर्त्या



पालघरचे विजय पाटील सर, पालघर कार्याध्यक्षा सुनंदा तोडणकर आणि स्थानिक कार्यकर्त्यांसह शशिकांत साळवी



या पेठेत नेहा जोशी यांच्या 'पिशव्या रंगवा' कार्यशाळेत दंग झालेले सहभागी



कापडी पिशव्या सजल्या!



पेठेत पर्यावरण विभागाच्या आणि ग्राहक शिक्षणाच्या दालनांना उत्तम प्रतिसाद

