आशियातील सर्वात मोठ्या स्वयंसेवी ग्राहक संघटनेचे मुखपत्र

RNI No. MAHBIL/2011/39044

वर्ष १२ | अंक ०८ | नोव्हेंबर २०२३ | मूल्य रु. ५/-

Grahak Tituka Melwawa

ग्राहक तितुका मेळवावा

मुंबई ग्राहक पंचायत

ग्राहक हिताय ग्राहक सुखाय

CONSUMERS INTERNATIONAL
Member of Consumers International

दीपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा

स्नेहाचा सुगंध दरवळला..
आनंदाचा सण आला..
एकच मागणे दिवाळी सणाला..
सौख्य, समृध्दी लाभो सर्वांना..

‘सेतू बांधा रे’ची क्षणचित्रे

अंधेरीत संपन्न झालेल्या ‘सेतू बांधा रे’ या विशेष उपक्रमाचे उद्घाटन २० ऑक्टोबरला ज्येष्ठ पत्रकार राजीव खांडेकर यांच्या हस्ते झाले. त्या समारंभाची छायाचित्रे–

‘सेतू बांधा रे’ च्या उद्घाटन समारंभाच्या वेळी मुंबई ग्राहक पंचायतीच्या नवदुर्गा म्हणून अनिता खानोलकर, शीला देवळेकर, छाया वारंगे, मंगला गाडगीळ, ज्योती मोडक, अनुराधा देशपांडे, अनघा आचरेकर, शर्मिला रानडे आणि शुभदा चौकर या ज्येष्ठ कार्यकारिणी सदस्यांचा सन्मान करण्यात आला.

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
ॲड. 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 तितुका मेळवावा
१ नोव्हेंबर २०२३
आश्विन/कार्तिक १९४५

संपादकीय	४
आली दिवाळी, खरेदी समितीची पळापळी!	६
दिवाळी : शुभेच्छा आणि शुभकृती	८
दादर पंचायत पेठेत विक्रमी उलाढाल	९
४२ वी वार्षिक सर्वसाधारण सभा खेळीमेळीत	१०
दूरदर्शनवर ‘जागो ग्राहक’	११
प्रशिक्षण सलोखाकारांचे	१२
गोरेगाव विभागाचा संघप्रमुख स्नेहमेळावा	१३
ठाणे पंचायत पेठ उत्साहात संपन्न	१४
पुणे विभागाचा स्नेहमेळावा उत्साहात	१५
मध्यस्थी कायद्यात दुरुस्तीची मागणी	१६
गुणवंत विद्यार्थ्यांचा कौतुक सोहळा	१६
वाचू आनंदे	१७
पर्यावरणपूरक गणेशमूर्ती कार्यशाळा	१७
खाद्यपदार्थ कशात गुंडळताय?	१८
Submission of online Life Certificate	१९
Strict action against betting adverts	२०
कुट्टू	२१
‘भरडधान्ये– आहारात समावेश’	२२
कागदाचे आकाशकंदील	२३

बोरीवली येथील पंचायत पेठेला नक्की भेट द्या!

३० ऑक्टोबर ते ०७ नोव्हेंबर २०२३	भाटियावाडी हॉल, बाभई, बोरीवली (प)	९ दिवस

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

Printed & Published by **NISHIKANT VINAYAK GURJAR** on behalf of **Mumbai Grahak Panchayat,** Printed at India Printing Works, 42 G. D. Ambekar Marg, Wadala, Mumbai - 400 031 and Published at Mumbai Grahak Panchayat, Grahak Bhawan, Sant Dnyaneshwar Marg, JVPD Scheme, Juhu, Vile Parle (West), Mumbai - 400 056 Ph.: 26288624, 26281832, Fax : 26250916. • Email : mpanchayat@gmail.com • Vitaran Email : mgpvitaran@yahoo.co.in • Website: **https//www.mymgp.org** • Editor : **Shubhada Chaukar**

सेतू नच हा यज्ञ श्रमांचा!

विशेष संपादकीय

सेतू नच हा क्रतू श्रमांचा,
विशाल हेतू श्रीरामांचा,
महिमा त्यांच्या शुभनामाचा
थबकूनी बघती संघकार्य हे स्तब्ध दिशा चारी,
सेतू बांधा रे सागरी.

कविवर्य ग.दि. माडगूळकरांच्या गीतरामायणातील 'सेतू बांधा रे सागरी' हे अजरामर काव्य सर्वांनाच माहित आहे. प्रभू रामचंद्रांनी लंका पार करण्यासाठी केलेले हे आवाहन. एक तीर दुसऱ्या तीराला जोडण्यासाठी केलेले. 'आहे रे कडून नाही रे'कडे जाण्याचा असाच एक सेतू एका छोट्या उपक्रमाच्या रुपाने आपल्या संस्थेतर्फे नुकताच यशस्वीपणे संपन्न झाला.

आज समाजात अनेक संस्था अंध, भिन्नमति, विकलांगांना तसेच आदिवासींना सक्षम करून समाजात मानाने जगण्यासाठी प्रामाणिकपणे काम करत आहेत. त्यासाठी या संस्था अशा व्यक्तींकडूनच अनेक छोट्या, मोठ्या वस्तूंचे उत्पादन करून घेत असतात. परंतु अशा उत्पादनांना अनेकदा ग्राहकांची बाजारपेठ सहजासहजी उपलब्ध होत नसते.

आपल्या ग्राहक पंचायत पेठेचे व्यासपीठ त्यांना उपलब्ध करून देण्यासाठी शहरातील सधन ग्राहक आणि वंचितांसाठी कार्य करणाऱ्या अशा सामाजिक संस्थांमधे सेतू बांधण्याची अभिनव कल्पना आपल्या कार्योपाध्यक्ष अनुराधा देशपांडे यांच्या मनात गेली काही वर्षे घोळत होती. त्या कल्पनेला यंदाच्या 'सेतू बांधा रे' या आगळ्या वेगळ्या विशेष पंचायत पेठेद्वारे मूर्त स्वरुप देण्यात आले. २०, २१ आणि २२ ऑक्टोबरला अंधेरीच्या सिंफनी बँक्वेट हॉलमधे ही विशेष ग्राहक पंचायत पेठ ग्राहकांच्या भरघोस प्रतिसादाने ओसंडून वाहत होती.

शुक्रवार, २० ऑक्टोबर रोजी या उपक्रमाचे उद्घाटन 'एबीपी माझा'चे मुख्य संपादक राजीव खांडेकर यांच्या हस्ते झाले. त्यांनी या कल्पनेचे स्वागत करताना मुंबई ग्राहक पंचायतीची समाजात असलेली विश्वासार्हता अधोरेखित केली आणि या सेतूचा नजिकच्या भविष्यात महासेतू व्हावा यासाठी शुभेच्छा दिल्या.

घरकुल, सोबती, प्रगती केंद्र, दीपस्तंभ, विश्वास चॅरिटेबल, पुनर्वास, स्व आधार, पाऊलवाट, सवेरा, अस्मिता, अरणी कला केंद्र, कृती एक्सपीडीशन, दुवा संकलन, अंधशाळा, आदिवासी सहज शिक्षण परिवार, स्वयंसिध्दा, आई डे केअर, विद्या विकास केंद्र, गाथा, IIG, SVRR अशा सुमारे ३० संस्थानी त्यांचे स्टॉल कलात्मक उत्पादनांनी छान सजवले होते. कापडी व बांबूचे आकाशकंदील, लाकडी ट्रे, कोस्टर, गोधड्या, कुर्ते, जाकीटे, दिवे, तयार रांगोळ्या, बांबू उत्पादने, पर्सेस, शोभेच्या वस्तू, कागदी व कापडी आभूषणे, सौर दिवे अशी अनेक सुंदर आणि दर्जेदार उत्पादने अत्यंत माफक किमतीत उपलब्ध होती. मुंबई, ठाणे, पालघर, बीड, पुणे, मासवण, औरंगाबाद, उस्मानाबाद, जळगाव, चंद्रपूर अशा अनेक ठिकाणांहून या संस्थांचे प्रतिनिधी इथे आले होते.

तीन दिवसांच्या या विशेष पेठेतील काही स्टॉलवरची काही उत्पादने तर दोन दिवसांतच विकली गेली. एका स्टॉलवर पहिल्याच दिवशी चक्क दोन हजार कंदीलांची विक्रमी विक्री झाली.

शनिवार, २१ ऑक्टोबर.. 'सेतू बांधा रे'चा दुसरा दिवस. रात्री पेठेची वेळ संपल्यावर या सर्व मंडळींशी भोजनोत्तर संस्थेच्या आपल्या काही पदाधिकाऱ्यांनी एक

अनौपचारिक संवाद साधला. रात्री साडे दहापर्यंत रंगलेल्या या सत्रात या पेठेत सहभागी झालेल्या अनेक सामाजिक संस्थांचे कार्यकर्ते बोलते झाले. मुंबई ग्राहक पंचायतीची शिस्त, काटेकोर आयोजन, कार्यकर्त्यांचे टीम वर्क, सर्वच कार्यकर्त्यांची आपुलकीची आणि नम्र वागणूक, या सर्व संस्थांचा आपण केलेला पाहुणचार, आदरातिथ्य हे पाहून या सर्व संस्था स्तिमितच झाल्या. त्यांना हे सर्व अनपेक्षित होते. त्याशिवाय मुंबई ग्राहक पंचायतीच्या व्यासपीठावर आपल्याला आणि आपल्या उत्पादनांना स्थान मिळणे हा एक सन्मानच असल्याचे काहींनी बोलून दाखवले.

या गप्पांतून या सामाजिक संस्था कोणत्या प्रतिकूल परिस्थितीत हे कार्य करत आहेत, याचेही यथार्थ दर्शन झाले. कोण ही सारी मंडळी? चार तरुण, तरुणी आर्किटेक्ट झाल्यावर डोक्यात काही तरी वेड येते आणि आकर्षक व्यावसायिक संधी झुगारून या सामाजिक कार्यात स्वतःला झोकून देतात! जे. जे. स्कूल ऑफ आर्ट्‌समधून शिकलेला एक तरुण आणि विद्यापिठाची डबल ग्रॅज्युएशन केलेली त्याची पत्नी आपल्या छोट्या बाळासह यातील एका स्टॉलवर बघून त्यांच्यापुढे सुध्दा मान झुकली!! आणखी असाच एक तरुण मुलगा, दुर्दैवाने अंध पण स्वतःच्या बुध्दिमत्तेच्या आणि आत्मविश्वासाच्या जोरावर त्याने इलेक्ट्रोनिक्समधे निर्मिती करून स्वतःच्या नावे चक्क चार पेटंटस मिळवली आहेत हे ऐकून आपल्यासारख्या नावापुरते डोळस आणि अनेक बाबतीत प्रत्यक्षात अंध असलेल्या समाजाचे डोळे तर उघडतातच, पण साहजिकच त्यांच्या कर्तृत्वाला एक कडक दाद पण दिली जाते. एका मागून एक हे कार्यकर्ते आपली मने मोकळी करत होते आणि आपल्या संस्थेच्या उपस्थित कार्यकर्त्यांना एका वेगळ्याच विश्वात घेऊन जात होते, अंतर्मुख करत होते. असा हा सेतू 'आहे रे कडून नाही रे' कडे घेऊन जाणारा. या मंडळींकडे बघून कविवर्य ग.दि.माडगूळकरांच्या काव्यात थोडा बदल करून असे म्हणावेसे वाटते की,

सेतू नच हा यज्ञ श्रमांचा,
विशाल हेतू या सर्वांचा,
महिमा त्यांच्या कर्तृत्वाचा
थबकूनी बघती संघकार्य हे स्तब्ध दिशा चारी,
सेतू बांधा रे सागरी...

या आयोजनासाठी अनुराधा देशपांडे आणि पंचायत पेठ समितीच्या सर्वच कार्यकर्त्यांचे विशेष कौतुक आहे. त्यांनी या सर्व मंडळींना खूप अगत्याने वागवले. त्यातील काही जणांना मुंबईची ओळख नव्हती. मुंबईत राहण्याची सोय नव्हती. ती सोयही आपल्या कार्यकर्त्यांनी करून दिली. काहींच्या दालनात आपलेच कार्यकर्ते मदतीला उभे राहिले. काहींची दालने आपल्याच कार्यकर्त्यानी स्वयंस्फूर्तीने, विनामोबदला चालवली. या उपक्रमातील सहभागींना असे आदरातिथ्य अनोखे वाटले.

'सेतू बांधा रे'च्या उद्घाटनाला आपले संस्थापक सदस्य अशोक रावत, विश्वस्त संजीव मंत्री आणि अनुराधा गोरे, ज्येष्ठ कार्यकर्ते सविता दोंदे, नीला म्हात्रे, शशिकांत साळवी, योगिनीताई, कार्यकारिणी सदस्य यांसह अनेक कार्यकर्ते उपस्थित राहिले आणि त्यानी संस्थेच्या या नवोन्मेषाचे कौतुक केले.

आपल्या समंजस ग्राहकांनीही खरेदी करता करता त्यांचे काम समजून घेतले. ही उत्पादने आम्ही एरव्हीही लागतील तेव्हा तुमच्याकडून मागवू, असे आश्वासन दिले. उत्पादक, ग्राहक दोघांच्याही बाजूने हा उपक्रम अधिक व्यापक करण्याच्या शक्यता लक्षात आल्या. या सेतूचा महासेतू करण्याचे मोठे आव्हानही आता आपल्याला स्वीकारायचे आहे. ♦

आली दिवाळी, खरेदी समितीची पळापळी!

– छाया वारंगे, *उपाध्यक्ष, खरेदी समिती*

सप्टेंबर महिन्याची ५-६ तारीख असावी... सकाळी सकाळी मोबाईलची रिंग वाजली म्हणून उचलला, 'अगं मागणीपत्रकाची PDF मिळाली, परंतु त्यात एक मोठी चूक झाली आहे. गणपतीसुद्धा आले नाहीत आणि पूरक माहितीच्या सुरुवातीलाच चक्क दीपावलीच्या शुभेच्छा (?) असं चुकून छापलं गेलं आहे.' सभासदांना असे का वाटले हे समजले आणि मनातल्या मनात हसायलाही आले. फक्त इतकेच सांगितले – 'संपूर्ण मागणीपत्रक वाच म्हणजे समजेल.'

सभासदांना फक्त पुढील महिन्यात येणाऱ्या सामानाची मागणी आधीच्या महिन्यात भरायची असते इतकेच माहीत असते. आपल्या संस्थेचे मागणीपत्रक हे कागदावरचे दुकान. सभासदांनी जागरूक राहून नोव्हेंबर २०२३ चे दिवाळीचे सामान ऑक्टोबर २०२३ च्या यादीतूनच मागणी करायचे आहे, हे लक्षात घेऊन मागणी करावी म्हणूनच 'दीपावलीच्या शुभेच्छा!' हे समयसूचकता म्हणून घातलेले होते. दिवाळी नोव्हेंबरमध्ये, मागणीपत्रक ऑक्टोबरचे, भरायचे सप्टेंबरमध्ये हे नवीन सभासदांच्या लक्षात येत नाही. सामान भरायचे राहू नये, म्हणून खरेदी समितीकडून घेतलेली ही जागरूक दक्षता.

दिवाळीचे सामान वेळेत मिळावे याची तयारी खरेदी समितीला साठवणीच्या वस्तूंचे वितरण संपते, तेव्हापासूनच किंवा त्यापूर्वीपासूनच करावी लागते. मागणीपत्रक सभासदांना सप्टेंबरमध्ये भरायचे तर केवळ मागणीपत्रकाची रचना, त्यातील वस्तूंची यादी. ऑगस्टच्या खरेदी समितीच्या दोन सभांमध्ये निश्चित होते. हे मागणीपत्रकाचे झाले! मात्र दिवाळीसाठीच्या भेट द्यायच्या वस्तू, अभ्यंगतेल, उटणे, फराळाच्या पदार्थांसाठी लागणाऱ्या भुसारी वस्तू, सुका मेवा, स्नानाचे साबण, साबणाचे भेट संच, परफ्यूम्स, वाचनासाठी दिवाळी अंक या सर्वांसाठीची त्या-त्या उत्पादकांशी बोलणी, चौकशी, शोध ऑगस्टपूर्वीच सुरू होतो.

अभ्यंगतेलासाठी लागणारे त्वचेला पोषक व सुगंधी नैसर्गिक तेलार्क व उटण्यासाठीची सुगंधी व त्वचा पोषक

द्रव्ये याची कल्पना उत्पादकांना जून-जुलैमध्ये द्यावी लागते. त्यांनी तयारीत रहावे, वेळेत नमुने तयार करून सादर करावेत. तयार नमुन्यांमध्ये काही बदल आपल्याला अपेक्षित असतील तर तो करून पुन्हा सुधारीत नमुने तयार करवून घ्यावे लागतात. अनेकदा अशा वस्तूंची पॅकिंग किंवा लेबल्स यात चुका असल्यास दुरुस्त्या करून घेऊन अंतिम पॅकींग सर्व खरेदी समिती सदस्य तपासून पाहतात.

ऋतुचक्राच्या बेताल व लहरीपणाचा परिणाम म्हणून सुगंधी द्रव्ये व तेलार्क मिळण्यास, ते वेळेत उपलब्ध होण्यास बाधा येऊ शकते. यासाठी उत्पादकाला सतत तयारीत रहा हे सांगावे लागते. अशा वस्तू वेळेत तयार करून संस्थेच्या वितरणासाठी वेळेवर उपलब्ध करून देणे हे उत्पादकांसमोर आव्हान असते. मात्र आपल्याकडून वेळोवेळी सूचना, पुनस्मरण करून दिले जात असल्याने उत्पादकही तसे सहकार्य करतात.

अभ्यंग स्नानाचे साबण व त्यांचे भेटवस्तू संच याची सभासदांची मागील वर्षाच्या मागणीचा अंदाज घेऊन उत्पादकांना माल तयार ठेवा, हे सांगावे लागते. यांचेही नमुने मागविले जातात. ते तपासून, पॅकिंगमध्ये बदल असल्यास त्यातील बदल योग्य/अयोग्य पहावे लागतात. दिवाळीपूर्वीच्या यादीत वस्तू वाढतात. दिवाली है भाई, यादी तो बढ़ेगी!

दिवाळीसाठी भेट द्यायच्या वस्तूंचा शोध घेताना ग्राहक सभासदांच्या गरजा, वस्तूंची उपयुक्तता, पसंतीचा आढावा, सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे दिवाळीचे खर्चाचे आर्थिक अंदाजपत्रक या सर्वांचा विचार करून वस्तूंचा शोध बाजारात, प्रदर्शनामध्ये जाऊन घ्यावा लागतो. अनेकदा

वस्तू नाविन्यपूर्ण असते. परंतु सभासदांना आवडेल, खर्चाने झेपेल, मागणी येईल याचे अंदाज लावणे कठीण होते. मात्र म्हणून शोध थांबूनही चालत नाही.

फराळासाठीचे सर्व जिन्नस, माल उत्तम दर्जाचे आपण निवडतोच. तरीही सध्याचे सतत बदलणारे बेभरोसे हवामान खूप तापदायक होत आहे. व्यापाऱ्यांनाही अलिकडे शीतगृहांचा आधार घ्यावा लागत आहे. कधी-कधी पुरेसा

एकच प्रकारचा माल (लॉट) मिळण्यात अडचण येते, तर दुसरा लॉट खरेदी करावा लागतो. अशावेळी आलेले सामान सभासदांनी व्यवस्थित साठविणे, सुरक्षित ठेवणे खूप आवश्यक आहे.

दिवाळी अंक ही बौद्धीक व मनाला आनंद देणारी व वाचनसंस्कृती जपणारी परंपरा आहे. संस्था याचाही खूप विचार करते. ऐन दिवाळीत सर्व छपाईचे काम अनेक पटीने सर्वत्रच वाढते. मनुष्यबळाचा तुटवडा भासतोय, अशावेळी वाटपाला निवड केलेले साहित्य वेळेत पुरविणे याचे नियोजन चार महिने आधीच करावे लागते. मंडळी खरेतर हे दिवाळी अंक दिवाळीत वाचावेत असे नसते. ते दिवाळीची घाई गडबड असताना वाचण्यापेक्षा नंतर कधीही निवांत वाचणेच

योग्य हे सभासद जाणतातच, तरीही ते वेळेत पोहोचण्यासाठी प्रकाशकांशी आधी न समजणाऱ्या मागणीचे गणित बांधणे ही कसोटीच असते.

सप्टेंबरमध्ये दिवाळीच्या शुभेच्छा पाहून फोन करणाऱ्या जागरूक सभासदांमुळेच हे सर्वांच्या माहितीसाठी सांगावेसे वाटले. मंडळी खरेतर खरेदी समितीची दिवाळी झाली म्हणा. आता मकर संक्रांतीची तयारी चालू आहे!!

खरे तर सभासदांना दिलेल्या वस्तू आवडणे, पसंत पडणे, भेटवस्तू दिलेल्याचा आनंद मिळणे, अभ्यंग स्नान करताना उटणे, अभ्यंग तेल, साबण यांचा मनसोक्त आनंद मिळणे, समाधान मिळणे यासाठी त्या-त्या वस्तूंची निवड मे-जून पासून सुरू होते. अशा वेळी सभासदांकडून येणारे समाधानी अभिप्राय आमची दिवाळी खऱ्या अर्थाने साजरी झाल्याचा आनंद देतात. आपणा सर्वांना दिवाळीच्या शुभेच्छा! आनंदी रहा आनंद द्या! तुमच्या अभिप्रायांची आम्ही वाट पहात आहोत!

♦

गौरवाने मान ताठ!

महिन्याचे ग्राहक सामान आलं की मी सर्व अंक पूर्ण वाचते व मान ताठ होते. सर्व जगभर आपल्या ग्राहक संघटनेचा गौरव होतोय, हे केवढे मोठे कष्टाचे चीज!

अंधेरी स्टेशन वरील स्टॉलचा अनोखा अनुभव वाचून खूप छान वाटते.

'सेतू बांधा रे' ही योजना खूप चांगली. सर्व आगामी कामासाठी शुभेच्छा. घरबांधणी, रिक्षा संप, इंधनाचा प्रश्न, भेसळ अशा कितीतरी गोष्टींना योग्य न्याय आपल्या संघटनेद्वारे मिळाला आहे. सर्व कार्यकर्त्यांना मनापासून नमस्कार शुभाशीर्वाद.

– **मंगला नातू**, *विलेपार्ले, मुंबई*

RCF मध्ये व्याख्यान

G20-C20 LiFE चा प्रभाव म्हणून केंद्र सरकारने शाश्वत जीवनशैलीवर फार मोठ्या प्रमाणावर जागृती अभियान राबवायचे ठरवले असून त्याचाच एक भाग म्हणून राष्ट्रीय केमिकल्स आणि फर्टिलायझर कंपनीने (RCF) त्यांच्या अधिकारी आणि कर्मचाऱ्यांसाठी दोन व्याख्याने देण्यासाठी आपल्या संस्थेला निमंत्रित केले होते.

शुभदा चौकर यांचे व्याख्यान १२ ऑक्टोबर रोजी RCFच्या थळ प्रकल्पात झाले. दुसरे व्याख्यान १९ ऑक्टोबर रोजी RCF च्या थळ-वायशेत येथे शर्मिला रानडे यांचे झाले. दोन्ही कार्यक्रमांना उत्तम प्रतिसाद मिळाला.

♦

दिवाळी : शुभेच्छा आणि शुभकृती

– **दिलीप कुलकर्णी,** (पर्यावरण तज्ज्ञ)

दिवाळीत आपण नकळतपणे निसर्गाचे शत्रू असल्यासारखी कृत्ये करतो. ती टाळली तर आपल्या हातून 'विघातक' नाही तर 'विधायक' दिवाळी साजरी होईल.

आपण परस्परांना अनेक निमित्तांनी शुभेच्छा देतो. वाढदिवसाच्या, विवाहाच्या, सणांच्या इ. ह्या 'शुभेच्छा' म्हणजे नेमकं काय असतं? ती असते त्या व्यक्तीचं चांगलं व्हावं, शुभ व्हावं अशी सद्भावना. भरल्या हृदयानं आपण ती भावना व्यक्त करतो. कधी हातात हात घेऊन, तर कधी गळामिठी घालून.

पण, आपण कधी शुभेच्छा देताना एखाद्याच्या कानफटीत लावून देतो का हो? एखाद्याचा गळा दाबून त्याला श्वास घुसमटून टाकतो का हो?

नाही म्हणता? – मग दिवाळीनिमित्त एकमेकांना शुभेच्छा देताना ह्याशिवाय वेगळं काय करतो? फटाक्यांच्या शे-सव्वाशे डेसिबल आवाजानं आपण लोकांच्या कानांचे पडदे फाडत नाही का? विषारी धुरामुळे लोकांचे श्वास गुदमरून टाकत नाही का?

अन् फक्त माणसांचाच विचार का करायचा? वनस्पतींचं काय? पशूंचं काय? पक्ष्यांचं काय? शुभेच्छा पाठवण्यासाठी जी भारी-भारी कार्ड आपण वापरतो, ती तयार करण्यासाठी किती झाडांचा बळी घेतो आपण. फटाक्यांचे धूर आणि आवाज ह्यांच्यामुळे पशुपक्ष्यांना किती त्रास देतो आपण. रोषणाईसाठी विजेचे दिवे लावताना त्या जादाच्या विजेसाठी जास्त कोळसा जाळून किती अधिक प्रदूषण करतो आपण.

आपण कायमसाठी हे लक्षात ठेवूया की, शुभेच्छा नुसत्या शाब्दिक असून चालणार नाही. आपली कृतीही त्याला साजेशी हवी. शुभकृती हवी. शुभेच्छांना नेहमी शुभकृतींचंच पाठबळ हवं.

मग, आपल्या कृतीतल्या परिवर्तनासाठी येत्या दिवाळीपासूनच करूया का प्रारंभ?

त्यासाठी आधी काही गोष्टी नीट समजून घेऊया.

- आनंद म्हणून फटाके उडवणं हा नुसता वेडेपणाच नव्हे, तर विकृती आहे. फटाक्यांच्या रुपानं आपण चक्क पैसे जाळतो. अन् तेही नुसत्या नोटा नाही जाळत, तर अधिक घातक, अधिक विषारी धूर तयार करतो. जोडीला प्रचंड ध्वनिप्रदूषण फ्री.
- हल्ली अशा निमित्तांनी भल्याथोरल्या महारांगोळ्या काढण्याचे फॅड आलेलं आहे. मोठाल्या रांगोळ्या काढून त्यात वापरलेले भयंकर ते रंग विषारी, रासायनिक असतात. चार दिवसांनी ही सारी विषं मातीत-पाण्यात मिसळली जातात
- शुभेच्छा पत्रं, आकाश दिवे, दिव्यांच्या माळा हे सारं निसर्गातली संसाधनं संपवतं, प्रदूषण करतं.

हे सारं आपण आता टाळायलाच हवं. आनंद साजरा करायला काहीच हरकत नाही, पण तो विधायक पद्धतीनं- शुभकृतींतून- साजरा करायला हवा. त्यासाठी आपण असं काही तरी करू शकू का?

- फटाके जाळण्याऐवजी त्या रकमेची पुस्तकं, मुलांसाठीचे दिवाळी अंक आणणं.

  गरजूंना आर्थिक साहाय्य करणं.
- पाठकोऱ्या कागदांवर चित्र रंगवून, वा सुकवलेली पानं-फुलं चिकटवून शुभेच्छा पत्रं तयार करणं.
- साधे कार्डशीटांचे आकाशकंदील घरीच तयार करणं.
- रांगोळी छोटीशी काढणं. ती शक्य असल्यास तांदळाच्या पिठाची काढणं. रंग म्हणून तिच्यात झेंडू वा अन्य फुलांच्या पाकळ्या व पानं भरणं.

(पान ९ पाहा...

दादर पंचायत पेठेत विक्रमी उलाढाल

– रंजना मंत्री

पंचायत पेठ शृंखलेच्या तिसऱ्या टप्प्यातील पहिली पेठ दादर येथे सूर्यवंशी क्षत्रिय सभागृहात ३० सप्टेंबर ते ८ ऑक्टोबर २०२३ या या कालावधीत संपन्न झाली. सुमारे अडीच कोटी रुपयांची विक्रमी उलाढाल झाली.

संस्थेचे कार्याध्यक्ष ॲड. शिरीष देशपांडे सर यांच्या हस्ते पेठेचे उद्घाटन झाले. एकूण ७७ स्टॉल होते. यावेळेस विशेष आकर्षण म्हणजे 'आनंदवन'चा स्टॉल होता, आणि ग्राहकांनी त्याला उदंड प्रतिसाद दिला. रविवार, एक ऑक्टोबरला शिक्षण विभागातर्फे शालेय विद्यार्थ्यांसाठी 'आवडती जाहिरात आणि नावडती जाहिरात' ही स्पर्धा घेण्यात आली. दादर येथील साने गुरुजी शाळेतील मुलांनी या स्पर्धेत भाग घेतला होता. परीक्षक होत्या ॲड. पूजा जोशी-देशपांडे. तसेच संस्थेचे कार्याध्यक्ष ॲड. देशपांडे सरही जातीने उपस्थित होते. त्यांच्या हस्ते विजेत्यांना प्रमाणपत्र आणि भेटवस्तू देण्यात आली. सोमवार २ ऑक्टोबरला दादर-माहीम-वांद्रे विभागातर्फे संस्कार भारती रांगोळीचे शिबिर घेतले गेले. त्यात २२ महिला सभासदांनी सहभाग घेतला. त्यांना मार्गदर्शन करण्यासाठी मुलुंड-भांडूप विभागातर्फे कार्याध्यक्ष स्मिता शितोळे यांना आमंत्रित केले होते.

तसेच शनिवार ७ ऑक्टोबर रोजी विभागातर्फे पाककला स्पर्धा आयोजित करण्यात आली होती. यात १२ स्पर्धकांनी भाग घेतला होता. या स्पर्धेचे परीक्षण करण्यासाठी भाग्यश्री लेले व नंदिनी बिवलकर या दोन तज्ज्ञांना आमंत्रित करण्यात आले होते. दोन वेगळ्या पारंपरिक पदार्थांपासून एक नाविन्यपूर्ण पदार्थ बनविणे व ज्वारी, बाजरी, नाचणी, वरी या भरडधान्यापासून पदार्थ बनविणे, अशा दोन प्रकारांपैकी एक पदार्थ तयार करून आणण्यासाठी स्पर्धकांना सांगण्यात आले होते. या स्पर्धेत प्रथम क्रमांक जयश्री धर्माधिकारी यांनी बनवलेल्या ज्वारी मिसळ या पदार्थाला तर द्वितीय क्रमांक दीपाली माशेलकर यांनी बनवलेल्या नाचणी पुडिंग या पदार्थाला मिळाला. उत्तेजनार्थ बक्षीस अपर्णा नाईक यांनी बनवलेल्या नाचणी आईस्क्रीम-पुडिंग या पदार्थाला मिळाले. स्पर्धेनंतर छोटासा कार्यक्रम आयोजित करून विभागाच्या अध्यक्ष डॉ. मानसीताई राजाध्यक्ष यांच्या हस्ते विजेत्यांना बक्षीसे देण्यात आली. यावेळी पंचायत पेठ अध्यक्ष अनुराधा देशपांडे या उपस्थित होत्या. या कार्यक्रमातून दोन्ही परीक्षकांनी स्पर्धकांना स्पर्धेत भाग घेतांना कोणत्या गोष्टी महत्त्वाच्या असतात, याबाबत छान मार्गदर्शन केले, तसेच मानसीताई आणि अनुराधा देशपांडे यांनी मनोगत व्यक्त केले.

नेहमीप्रमाणे शिक्षण विभाग आणि पर्यावरण विभागातून पंचायत पेठेला भेट देणाऱ्या ग्राहकांना ग्राहक जागृती संदर्भात मार्गदर्शन करण्यात येत होते. या पेठेसाठी दादर-माहिम-वांद्रे विभागाच्या कार्यकर्त्यांबरोबरच चेंबूरच्या कार्यकर्त्यांनी सहकार्य केले. संस्थेच्या वितरणाच्या स्टॉलवरून संघवाढ, सभासदवाढ ह्यासाठी मार्गदर्शन करण्यात आले. वितरणासाठी मुंबई वितरण कार्यवाह मनिषा मोडक रोज पेठेसाठी कार्यरत राहिल्या. अत्यंत आनंद आणि उत्साहात ही पेठ संपन्न झाली.

♦

...पान ८ वरून)

दिवाळी : शुभेच्छा आणि शुभकृती

- घराची व आवाराची सजावट पाना-फुलांची वा कुंड्यांमधल्या रोपांची करणं.
- अनाथ, वंचित अशा मुलांबरोबर, वा वृद्धाश्रमांत जाऊन त्यांच्यासोबत फराळ करणं.
- उटणं घरीच बनवून ते साबणाऐवजी वापरणं. शाळांत उटणे-उत्पादन विक्रीचा प्रकल्प राबवणं.

बरंच काही करता येईल असं आपल्याला. त्यातून मुलांवर निसर्गाला जपण्याचा संस्कार होईल. तो जीवनाच्या सर्वच क्षेत्रात आणि सर्व टप्प्यांवर उपयोगी पडेल.

मुख्य म्हणजे आपली दिवाळी 'विघातक' न राहता 'विधायक' होईल. खऱ्या अर्थानं ती 'शुभ-दीपावली' असेल.

अशा दिवाळीसाठी आपल्याला खूप खूप शुभेच्छा!

(दिलीप कुलकर्णी यांची विधायक दिवाळी ही १६ पानांची पुस्तिका (रु. १०) आपल्या ग्राहक पंचायत पेठांमध्ये विक्रीसाठी उपलब्ध आहे. आपण ती घ्या, वाचा आणि अनेकांना भेटही द्या.)

♦

४२ वी वार्षिक सर्वसाधारण सभा खेळीमेळीत

– **अनिता खानोलकर**, *कार्यवाह*

मुंबई ग्राहक पंचायतीची ४२ वी वार्षिक सर्वसाधारण सभा रविवार ८ ऑक्टोबर रोजी ग्राहक भवन येथे संस्थेचे अध्यक्ष डॉ. बाळ फोंडके यांच्या अध्यक्षतेखाली घेण्यात आली. संस्थेचे कार्याध्यक्ष ॲड. शिरीष देशपांडे यांनी अध्यक्ष डॉ. बाळ फोंडके, उपाध्यक्षा अनुराधा गोरे आणि विश्वस्त संजीव मंत्री यांचे पुष्पगुच्छ देऊन स्वागत केले.

सभेचे प्रत्यक्ष कामकाज सुरू करण्यापूर्वी संस्थेचे दिवंगत झालेले कार्यकर्ते, सभासद, कर्मचारी यांना दोन मिनिटे स्तब्ध उभे राहून श्रद्धांजली अर्पण करण्यात आली. त्यानंतर संस्थेचा कार्यअहवाल, हिशोब पत्रके, अंदाजपत्रक इत्यादींना रितसर मान्यता देण्यात आली. संस्थेचे वैधानिक लेखापरिक्षक म्हणून मे. काटदरे आणि कंपनी यांच्या नावाची शिफारस संस्थेच्या मध्यवर्ती कार्यकारिणीच्या वतीने करण्यात आली त्यास सर्वसाधारण सभेने मान्यता दिली.

सभेचे अध्यक्ष डॉ. बाळ फोंडके यांनी संस्थेचे कामकाज सुरळीतपणे सुरू असल्याबद्दल सर्वांचे अभिनंदन केले. ग्राहक भवनच्या मक्ता कराराबाबत मुंबई महानगरपलिकेने घेतलेल्या भूमिकेवर नाराजी व्यक्त करून संस्थेने सामोपचाराने प्रश्न सोडवण्याचा प्रयत्न जरूर करावा मात्र तो यशस्वी झाला नाही तर न्यायालयाचा आधार घ्यावा, अशी सूचना केली. तसेच यासाठी मध्यवर्ती कार्यकारिणीला सर्व सभासदांनी एकजुटीने पाठिंबा द्यावा, असे आवाहन केले.

संस्थेचे संघ/सभासद वाढवणे गरजेचे असल्याने आपण आपल्या बलस्थानांचा अधिकाधिक वापर करावा. तरुणाईला आकर्षित करण्यासाठी आपल्या वितरण व्यवस्थेमध्ये आवश्यक बदल करावेत मात्र ते बदल आपल्या मूळ तत्त्वाशी सुसंगत असेच असतील याची काळजी घ्यावी, असे त्यांनी नमूद केले.

संस्थेच्या उपाध्यक्षा अनुराधा गोरे यांनी संस्थेने केलेल्या एकूण कार्याबद्दल सर्वांचे अभिनंदन केले. संस्थेच्या कार्याध्यक्षांनी त्यांच्या डीएसके सदाफुली आणि समेटच्या कार्याची थोडक्यात माहिती सांगावी, असे आवाहन केले.

विश्वस्त संजीव मंत्री यांनी सर्व विभागातून होणारे काम आणि त्यातील यश बघून खूप समाधान वाटल्याचे सांगितले. तसेच कार्यकारी विभाग प्रमुखांनी त्याचे अनुभव सांगावे असे सांगितले.

संस्थेच्या कार्योपाध्यक्ष आणि पंचायत पेठेच्या अध्यक्षा अनुराधा देशपांडे यांनी त्यांचे अनुभव सांगताना ‘सेतू बांधा रे’ या वंचित घटकांसाठी आयोजित करण्यात येणाऱ्या सामाजिक संस्थांच्या पंचायत पेठेची सविस्तर माहिती दिली.

कार्योपाध्यक्ष (वितरण) प्रभाकर गवाणे यांनी संघवाढ आणि सभासद वाढीसाठीचे आवाहन करतांना सुवर्ण महोत्सवी वर्षापर्यंत ५०,००० सभासदांचा पल्ला गाठण्याचे लक्ष्य समोर ठेवावे हा संदेश दिला.

संघटन विभाग प्रमुख रंजना मंत्री यांनी संघवाढीसाठी सर्व भौगोलिक विभागांना आवाहन करण्यात आले असल्याचे सांगितले. संघ या संकल्पनेमध्ये काही बदल करण्याबाबत विचार करणे आवश्यक असल्याचे त्यांनी नमूद केले.

मंगला गाडगीळ यांनी पंचायत पेठांमधील ‘जागो ग्राहक’च्या स्टॉलवर काम करणे आव्हानात्मक असल्याचे आवर्जून नमूद केले. यासाठी नवनवीन कल्पना लढवून ग्राहकांना या स्टॉलकडे आकर्षित करावे लागत असल्याचे

त्यांनी सांगितले. मुंबई बाहेरील पेठांमध्ये 'जागो ग्राहक'च्या स्टॉलवर काम करण्यासाठी स्थानिक कार्यकर्त्यांनी पुढाकार घ्यावा असे त्यांनी आवाहन केले.

सुषमा मेस्त्री यांनी संघ-सभासद वाढीसाठी इतर संस्थांच्या एक्झिबीशनमध्ये 'जागो ग्राहक'चा स्टॉल लावल्यास संस्थेची माहिती इतर नागरिकांपर्यंत पोहोचविणे सोपे जाईल, असे सुचविले.

आलोक हर्डीकर यांनी नवीन पिढीला संस्थेच्या कार्यात सहभागी करून घ्यायचे असेल तर त्यांच्या गरजांचा विचार करावा, असे सांगितले.

संस्थेचे कार्याध्यक्ष ॲड. शिरीष देशपांडे यांनी ग्राहक भवनचा मक्ताकरार मुंबई महापालिकेने रद्द ठरवून संस्थेला बेकायदा कब्जाधारक ठरवले असल्याचा मुद्दा विस्ताराने सांगितला. हा संस्थेच्या अस्तित्वाचा प्रश्न आहे. मुंबई महापालिका संस्थेला पुनर्विकास प्रकल्पामध्ये भाडेकरू म्हणून सहभागी करून घेण्यासाठी दबाव आणत आहे. ही बाब संस्थेला अमान्य आहे. त्याविरुद्ध एकजुटीने आणि प्रामाणिकपणे लढा देण्याचा निर्धार त्यांनी व्यक्त केला.

महारेरा सलोखा मंच, समेट या उपक्रमांबाबत तसेच संस्थेने राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय स्तरावर सलोख्याने तक्रारी सोडविण्यासाठीची यंत्रणा निर्माण व्हावी, यासाठी केलेल्या प्रयत्नांबाबतची माहिती कार्याध्यक्षांनी दिली. २०२५ च्या गुढीपाडव्याला संस्थेचा सुवर्ण महोत्सव असणार आहे. हे संपूर्ण वर्ष विविध उपक्रमांच्या आयोजनाने उत्साहाने साजरे व्हावे, अशी इच्छा त्यांनी व्यक्त केली.

कार्यवाह ज्योती मोडक यांनी सर्वांचे आभार व्यक्त करून वार्षिक सर्वसाधारण सभेची सांगता झाल्याचे जाहीर केले. ♦

दूरदर्शनवर 'जागो ग्राहक'

दूरदर्शनच्या सह्याद्री वाहिनीवर संस्थेतर्फे 'जागो ग्राहक' हा ग्राहक जागृतीचा साप्ताहिक एक तासाचा कार्यक्रम २ ऑक्टोबर २०२३ पासून दर सोमवारी सायं. ७.३० ते ८.३० या वेळात प्रक्षेपित होऊ लागला आहे. या कार्यक्रमाचे पुन्हा प्रक्षेपण दर मंगळवारी दुपारी २.३० ते ३.३० आणि बुधवारी सकाळी १० ते ११ दरम्यान होणार आहे. या कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन रश्मी आमडेकर या करत आहेत. या संपूर्ण

कार्यक्रमाच्या संकल्पनेपासून नियोजन आणि प्रत्यक्ष आयोजन करण्यासाठी ऑगस्ट आणि सप्टेंबरमधे दूरदर्शन कार्यक्रम संचालक संदीप सूद व अन्य अधिकाऱ्यांबरोबर ॲड. शिरीष देशपांडे आणि अनिता खानोलकर यांच्या अनेक बैठका झाल्या. या कार्यक्रमाचे अर्थपूर्ण शीर्षकगीत कार्यवाह अनिता खानोलकर यांनी लिहिले आहे आणि त्याला स्वरसाज माधव भागवत यांनी दिला आहे. प्रत्येक विषयानुरूप रंगमंचाच्यामागे सेटसाठी राजेंद्र राणे छान डिझाईन करत आहेत.

या मालिकेतील, आपण मध्यस्थी करून साकारलेल्या सदाफुली प्रकल्पावरील भागाला खूपच प्रतिसाद मिळाला. त्या प्रकल्पाच्या अनेक लाभार्थींनी त्यांच्या प्रतिक्रिया पाठविल्या आहेत–

सह्याद्री मराठी वाहिनीवरील 'जागो ग्राहक जागो' कार्यक्रमात ॲड. शिरीषजींनी दिलेली समर्पक उत्तरे आणि गौतम चॅटर्जी यांचे रीतसर स्पष्टीकरण सोबत, प्रदीप वांद्रेकरांचे ग्राहकांना एकत्र आणण्याचे कौशल्य हे घर घेणाऱ्यांसाठी खूपच मार्गदर्शक होते.

– **होडावडेकर**, *दहिसर*

मुंबई ग्राहक पंचायत आणि शिरीष देशपांडे यांच्या मध्यस्तीशिवाय तळेगावचा हा रखडलेला सदाफुली प्रकल्प इतका छान पूर्ण होऊ शकलाच नसता. आम्ही खूपच कृतज्ञ आहोत. दूरदर्शनवरील या भागाने अनेकांना हा मार्ग समजेल. प्रेरणा मिळेल. अनेक अन्यायग्रस्त घर खरेदीदारांच्या आशा पल्लवित होतील. इतक्या व्यवस्थित मार्गदर्शनाबद्दल आभार व अभिनंदन.

– अशोक रावत, नेवले सर, सचिन जोशी, उदय साने, जयंत सांबारगी, श्रीनिवास प्रभुदेसाई, पराग भिडे, सुनंदा शेवते, अरुणा डोके, संदिप रघुवंशी, रविंद्र टोनापी, जयंत दाभोळकर, चंद्रशेखर निजामपुरकर, बकुल बोरकर

प्रशिक्षण सलोखाकारांचे

– अनिता खानोलकर, *कार्यवाह*

सुप्रीम कोर्टाची मेडिएशन आणि कंसिलिएशन प्रोजेक्ट कमिटी, मुंबई ग्राहक पंचायत आणि प्रविण गांधी कॉलेज ऑफ लॉ या तिन्ही संस्थांनी एकत्र येऊन संस्थेचे कार्यकर्ते आणि प्रवीण गांधी कॉलेज ऑफ लॉ चे विद्यार्थी यांच्यासाठी एका मेडीएशन ट्रेनिंग प्रोग्रामचे आयोजन केले होते. ५ सप्टेंबर ते ९ सप्टेंबर २०२३ या कालावधीमध्ये 'प्रवीण गांधी कॉलेज ऑफ लॉ, विलेपार्ले' (PGCL) येथील मूट कोर्ट हॉलमध्ये संपन्न झालेल्या या कार्यक्रमामध्ये ग्राहक व्यवहार मंत्रालय, दिल्ली येथे कार्यरत असणाऱ्या दोन तरुणी देखील सहभागी झाल्या होत्या.

श्रीम. मेझिमोलू थेरेह यांच्यासह मुंबई ग्राहक पंचायतीचे प्रशिक्षणार्थी

या प्रशिक्षण शिबिराच्या उद्घाटन समारंभामध्ये 'मेडिएशन आणि कंसिलिएशन प्रोजेक्ट कमिटी (MCPC)' च्या मेंबर सेक्रेटरी मेझीवोलू थेरेह दूरदृश्य प्रणाली द्वारे आणि PGCLच्या प्रिन्सिपल नवशिखा दुआला सहभागी झाल्या होत्या. MCPCच्या पॅनलवरील प्रशिक्षक न्या. संजीव भालेराव आणि न्या. जितेंद्र गांधी हे मेडिएशनमधील विविध विषयांवर मार्गदर्शन करण्यासाठी लाभले होते.

प्रशिक्षण कार्यक्रमाच्या आयोजनामागील उद्देश विशद करतांना मुंबई ग्राहक पंचायतीचे कार्याध्यक्ष ॲड. शिरीष देशपांडे यांनी सांगितले, 'संस्थेच्या सध्या कार्यरत असणाऱ्या कंसिलिएटर्सना मेडिएशनच्या नव्याने आलेल्या कायद्यांतर्गत नोंदणीकृत मेडिएटर्सचा दर्जा मिळवून देऊन 'समेट' हे व्यासपीठ अधिक सक्षम करणे. यासोबतच तरुण वकिलांना मेडिएशनचे महत्त्व समजावून त्यांना या प्रणालीकडे आकर्षित करणे असे अनेकविध हेतू नजरेसमोर ठेऊन हा प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला आहे.' MCPC च्या मेंबर सेक्रेटरी मेझीवोलू थेरेह यांनी या प्रशिक्षणाचे महत्त्व सांगून तरुण वकील मंडळींसाठी इतरही अनेक उपक्रम MCPC कडे उपलब्ध असल्याचे सांगितले. नवशिखा दुआला यांनी मुंबई ग्राहक पंचायतीच्या सहकार्याने यापुढेही असे अनेक उपक्रम राबविण्यामध्ये स्वारस्य असल्याचे नमूद केले.

संपूर्ण पाच दिवस चाललेल्या या प्रशिक्षण कार्यक्रमामध्ये दोन्ही प्रशिक्षकांनी अतिशय रंजकपणे, परस्पर चर्चेच्या माध्यमातून आणि प्रात्यक्षिकांद्वारे मेडिएशनच्या विविध पैलूंवर प्रकाश टाकला. मेडिएशनची व्याख्या, त्याचे महत्त्व, मेडिएशन प्रक्रियेमधील विविध स्तर, मेडिएशन करताना येणाऱ्या अडचणी अशा अनेक विषयांवर सविस्तर मार्गदर्शन केले. त्याचबरोबर सलोखाकारांकडे असणारे संभाषण कौशल्य, सलोखाकारांचा पोशाख, त्यांचे व्यक्तिमत्त्व, देहबोली, विविध विषयांबाबतचे ज्ञान आणि सलोख्याच्या एकूण प्रक्रियेवर असणारी त्यांची पकड या सर्वांचा सलोखा घडवण्याच्या दृष्टीने असणारा प्रभाव त्यांनी समजावून सांगितला.

हा प्रशिक्षण कार्यक्रम राबविण्याची संकल्पना कार्याध्यक्ष ॲड. शिरीष देशपांडे यांची असून यासाठी MCPC या मेंबर सेक्रेटरी मेझीवोलू थेरेह यांच्याशी संपर्क साधणे, त्यांच्याशी वारंवार पत्रव्यवहार करून सर्व व्यवस्था निश्चित करणे हे सर्वात जिकीरीचे आणि महत्त्वाचे काम ॲड. शिरीष देशपांडे यांनी केले. PGCL च्या डॉ. गीता कुबसाद यांच्याशी संपर्क साधून त्यांच्या सहकार्याने PGCL मध्ये प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करण्याची संपूर्ण जबाबदारी शर्मिला रानडे आणि अनिता खानोलकर यांनी पार पाडली.

अशा प्रकारचे अत्यंत महत्त्वपूर्ण आणि कार्यकर्त्यांना अधिक सक्षम करणारे प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करून त्या कार्यक्रमामध्ये सहभागी होण्याची संधी दिल्याबद्दल सर्वच प्रशिक्षणार्थींनी संस्थेला विशेष धन्यवाद दिले. ♦

गोरेगाव विभागाचा संघप्रमुख स्नेहमेळावा

– नेहा जोशी

गोरेगाव विभागाचा संघप्रमुख स्नेहमेळावा एक ऑक्टोबर रोजी संपन्न झाला. मेळाव्याला प्रमुख पाहुणे म्हणून संस्थेचे कार्योपाध्यक्ष प्रभाकर गवाणे उपस्थित होते. मेळाव्याचे अध्यक्ष शशिकांत साळवी यांनी मुंबई ग्राहक पंचायतीचे सभासद असल्यामुळे आपल्याला प्रत्यक्ष त्याचप्रमाणे अप्रत्यक्ष होणारे फायदे किती मोठ्या प्रमाणात असतात हे उदाहरणे देऊन स्पष्ट केले.

त्यानंतर कार्यक्रमात कार्यकर्त्यांनी 'एकमेकां साह्य करू अवघे धरू सुपंथ' हे पथनाट्य सादर केले. ह्या पथनाट्यातून ग्राहक संघाचे महत्व तसेच संघ सदस्य होणे शक्य नसेल तर सहयोगी सभासद होऊन चळवळीत सहभागी होता येते हे अधोरेखित करण्यात आले. या पथनाट्याचे लेखन रंजना मंत्री यांनी केले होते. प्रतिभा साळवी, दिपा नाईक, माधुरी पुंडे, मृणाल गायतोंडे, सुषमा मिस्त्री आणि बालकलाकार कैवल्य केळकर ह्यांनी हे पथनाट्य सादर केले.

या नंतर एक सांघिक खेळ वसुंधरा देवधर यांच्या मार्गदर्शनाखाली खेळण्यात आला. ह्या खेळामुळे कार्यक्रमात चैतन्य निर्माण झाले.

नंतर 'मुक्त व्यासपीठ' सत्र घेण्यात आले. या सत्रात शुभदा चौकर यांनी संघप्रमुखांशी संवाद साधून, त्यांना बोलते केले आणि त्यांच्या प्रश्नांची योग्य व सर्मपक उत्तरेही दिली. शुभदाताईंनी सांगितले की आपले संघ ही आपल्यासाठी जिव्हाळ्याची बेटं किंवा विस्तारीत कुटुंब आहेत. आपण सामंजस्याने ती जपली पाहिजेत.

सभेचे प्रमुख पाहुणे मा. प्रभाकर गवाणे यांनी मार्गदर्शन करताना सांगितले की आपल्यापुढे अनेक आव्हाने आहेत. जसे की आजची पिढी फास्ट डिलिव्हरीचे मागे लागली आहे पण ती सोयीची नाही, तर घातक आहे. त्यातून इंधनाचा अतिरिक्त वापर, प्रदूषणाचा फैलाव आणि अपघाताला निमंत्रण आहे. आपले ग्राहक संघ happiness सेंटर आहेत. त्यातून संघभावना निर्माण होत असते. आपली संस्था गेली ४८ वर्षे पाय रोऊन उभी आहे. सुवर्ण महोत्सवी वर्षापर्यंत आपली सभासद संख्या किमान पन्नास हजार झाली पाहिजे. त्यासाठी प्रत्येकाने किमान एक सभासद चळवळीत आणणे गरजेचे आहे. वाटप हे साधन आहे, साध्य ग्राहक संरक्षण आहे. यासाठी सर्वांचे योगदान आवश्यक आहे.

संपूर्ण मेळाव्याचे सूत्रसंचालन तनुजा गोडबोले यांनी केले. कार्यक्रमाच्या शेवटी आभार प्रदर्शन विभागाचे कार्यवाह पराग रेडकर यांनी केले. त्यावेळी त्यांनी उपस्थितांना कापडी पिशव्या वापरण्याबद्दल आणि पर्यावरण संवर्धनाबद्दल शपथ दिली.

कार्यक्रम संपल्यावर सर्वांना कापडी पिशवीतून अल्पोपहारचे पॅकेट देण्यात आले. उत्तरोत्तर रंगत गेलेल्या संघप्रमुख मेळाव्याची सांगता राष्ट्रगीताने झाली. ♦

पौष्टिक ब्रेडची भूल

व्हाईट ब्रेड म्हणजे मैद्याचा, त्यापेक्षा ब्राऊन ब्रेड गव्हाचा म्हणून बरा! ओटस असलेला ब्रेड आणखी पौष्टिक!... असे ठोकताळे आपण लावतो. पण खरोखरीच त्यात

किती ओट्स आहेत, हे आपण पडताळून बघत नाही. त्यामुळे अनेकदा ब्रेड कंपन्या अवास्तव दावे करतात.

आता अन्न सुरक्षा आणि नियमन आयोगाने (FSSAI)ने ब्रेडच्या लेबलकडे लक्ष देण्याचे ठरवले आहे. गव्हाचा ब्रेड म्हटल्यावर त्यात किमान ७५ टक्के गहूपीठ असले पाहिजे किंवा मल्टी ग्रेन ब्रेड मध्ये किमान २० टक्के मल्टी ग्रेन असले पाहिजे– असे नियम लवकरच अमलात येणे अपेक्षित आहे. ♦

ठाणे पंचायत पेठ उत्साहात संपन्न

– अंजली बापट, शुचिता पाटणकर

९ ऑक्टोबर ते १६ ऑक्टोबर २०२३ या कालावधीत ठाणे येथील कांती विसारिया हॉल मध्ये ग्राहक पंचायत पेठचे आयोजन करण्यात आले होते. या पंचायत पेठेचे औपचारिक उद्घाटन मा. वर्षा ओक ('वसंत शांता पटवर्धन' न्यासाच्या विश्वस्त) यांच्या हस्ते संपन्न झाले. यावेळी मुंबई ग्राहक पंचायतीचे कार्योपाध्यक्ष प्रभाकर गवाणे आणि पंचायत पेठ अध्यक्षा अनुराधा देशपांडे उपस्थित होते. श्री गजाननाच्या प्रतिमेला पुष्पहार अर्पण करून पेठेचे उद्घाटन झाल्याचे जाहीर करण्यात आले.

विविध जीवनोपयोगी वस्तूंनी नटलेल्या या पेठेत एकूण ७२ स्टॉल होते. पैकी ३ स्टॉल विविध सामाजिक संस्थांना विनामूल्य देण्यात आले होते. या पंचायत पेठेची उलाढाल रु. १,९१,७८,१३९/– एवढी झाली. पंचायत पेठेत नेहमीच ग्राहक शिक्षण, पर्यावरण हे स्टॉल ग्राहक जागृतीचे काम करत असतात. तसेच संघवाढ, सदस्यवाढ हे उद्दिष्ट समोर ठेवून वितरणातील काही निवडक वस्तू पेठेत येणाऱ्या ग्राहकांना विक्रीसाठी उपलब्ध केल्या गेल्या.

यावर्षी पंचायत पेठेत पर्यावरण विभागातर्फे ओल्या कचऱ्याचे विघटन करून खत तयार करण्याचे प्रात्यक्षिक दाखविले गेले. पेठेला भेट देणाऱ्या ग्राहकांचा या उपक्रमाला उत्तम प्रतिसाद लाभला.

याशिवाय या दालनात Bioenzyme तयार करण्याच्या कृतीविषयी माहिती दिली गेली. तसेच अतिरिक्त अथवा expire झालेल्या औषधांची शास्त्रोक्त विल्हेवाट लावण्यासाठी शाहू मार्केट येथील कार्यालयात संकलन करण्याची व्यवस्था केली असल्याची माहिती दिली.

बालवयातच पर्यावरण संवर्धनाच्या संस्कारांचे महत्त्व लक्षात घेऊन १४ ऑक्टोबर रोजी ए.के. जोशी शाळेच्या विद्यार्थ्यांची पर्यावरणपूरक साहित्यांनी आकाशकंदिल बनविण्याची कार्यशाळा घेण्यात आली. त्याला उत्तम प्रतिसाद लाभला. एकंदर १२ विद्यार्थ्यांनी यात सहभाग घेतला.

पेठ यशस्वी होण्यात संपूर्ण टीमने अथक मेहनत केली. कार्याध्यक्ष प्रभाकर गवाणे व पराग रेडकर यांचे मोलाचे मार्गदर्शन, पेठ समन्वय समितीचे सहकार्य, इतर सहकाऱ्यांची मदत व ठाणे पर्यावरण विभागात कार्य करणाऱ्या कार्यकर्त्यांचा उत्साह वाखाणण्याजोगा होता. मुलुंड, गोरेगाव व ऐरोलीच्या कार्यकर्त्यांनी केलेले सहकार्य सुद्धा उल्लेखनीय.

पंचायत पेठ समिती सदस्य, ठाणे विभागातील कार्यकर्ते, इतर भौगोलिक विभागातील कार्यकर्ते, शिक्षण आणि पर्यावरण विभागातील कार्यकर्ते या सर्वांच्या उत्तम सहकार्याने ठाण्याची पेठ संपन्न झाली. ♦

पुणे विभागाचा स्नेहमेळावा उत्साहात

– शिल्पा सोवनी

शनिवार, ७ ऑक्टोबर रोजी मुंबई ग्राहक पंचायत पुणे विभागाचा दशकपूर्ती स्नेहमेळावा उत्साहात साजरा झाला. त्याला ३०० पेक्षा जास्त सभासद उपस्थित होते.

तनुश्री पाटणकर हिच्या गणेश वंदनेने करून कार्यक्रमाची सुरुवात झाली. संस्थापक सदस्य दिवंगत अप्पासाहेब गोडबोले यांच्या पवित्र स्मृतीला वंदन करून कार्याध्यक्षा शर्मिला पुणतांबेकर यांनी प्रास्ताविक केले. त्यात त्यांनी सांगितले – 'पुण्यात संस्थेचे वितरणाचे काम सुरू व्हावे यासाठी छायाताई वारंगे यांनी अथक प्रयत्न केले.

२०१२ मधे २१ सभासदांचा 'पुणे प्रारंभ' हा पहिला संघ स्थापन झाला. त्यासाठीचे वितरण रायगड वितरण केंद्रातून सुरू झाले. २०१४ मध्ये पुणे विभागाला मुंबईकडून स्वतंत्र भौगोलिक विभाग म्हणून मान्यता मिळाली. १८ मार्च २०१८ रोजी गुढीपाडव्याच्या मुहूर्तावर पुणे वितरण केंद्राची स्थापना पुण्यकर्मी अप्पासाहेब गोडबोले यांच्या हस्ते झाली. यामध्ये कार्याध्यक्ष ॲड. शिरीष देशपांडे, प्राध्यापक कमळाकर पेंडसे, सुनिताताई अभ्यंकर, सविता दोंदे या सगळ्यांची मोलाची साथ छायाताईंना मिळाली. संस्थेच्या पुण्यातील विश्वस्त ललिताताई कुलकर्णी यांचे मार्गदर्शन व अप्पासाहेबांचा पाठिंबा सतत मिळाला.'

पुणे विभागात संघटन, शिक्षण, तक्रार मार्गदर्शन, सलोखामंच, पर्यावरण आणि पंचायत पेठ हे विभाग चांगल्या प्रकारे कार्यरत आहेत. कोरोना काळात सभासदांना भाजी व फळांचे वितरण करण्याचा उपक्रम राबविण्यात आला. कोरोना काळातच प्रत्यक्ष सभा घेणे अशक्य असल्याने दृकश्राव्य पद्धतीने सभा घेऊन १६ संघ स्थापन करण्यात आले. कोरोना काळामध्ये संघांपर्यंत सामान पोहोचवण्याचे काम वितरण कार्यकर्ते व कर्मचारी यांनी केल्यामुळे सभासदांची गैरसोय झाली नाही.

विनीत गोखले यांनी वार्षिक अहवाल वाचून दाखवला. पुणे विभागात या वर्षात दिवाळी वाटप, पंचायत पेठेचे यशस्वी आयोजन, ग्राहक शिक्षण शिबीर, सभासदांची सहल, नवीन संघांची स्थापना, पर्यावरण विषयावर चित्रकला स्पर्धा, आठवडी बाजारात जाऊन प्लास्टिक पिशवीला नकार देण्याचे आवाहन, सभासदांशी संवाद असे अनेक उपक्रम घेण्यात आले होते.

वितरण कार्याध्यक्ष विवेक केळकर यांनी वितरण पद्धतीत होणाऱ्या बदलांबाबत माहिती दिली.

मेळाव्यासाठी प्रमुख पाहुण्या ग्राहक न्यायालयाच्या माजी न्यायाधीश अंजली देशमुख यांनी ग्राहक न्यायालयात जाऊन दाद कशी मागता येते, हे वेगवेगळ्या उदाहरणांच्या मदतीने सांगितले.

पुणे विभागाच्या वाटचालीत सुरूवातीपासून आजपर्यंत उत्तम योगदान देणाऱ्या कार्यकर्त्यांचा सन्मान करण्यात आला. चित्रकला स्पर्धेतील विजेत्यांना पारितोषिक देऊन गौरविण्यात आले.

कार्यक्रमाच्या अध्यक्षा छाया वारंगे यांनी अध्यक्षीय भाषणात सभासदापासून वाटपापर्यंतच्या कामाची साखळी समजावून दिली. या साखळीतील कोणताही दुवा निखळता कामा नये यासाठी सर्वांनी काळजी घेऊन ती जपली पाहिजे, असे सांगितले.

अल्पोपहार झाल्यानंतर चैत्राली अभ्यंकर आणि त्यांचे सहकारी यांचा 'स्वरगंध' हा वाद्यवृंदाचा गाण्याचा बहारदार कार्यक्रम झाला. कार्यक्रमाला मुंबईतून विजय वगळ (माजी संघटन समन्वयक) यांची विशेष उपस्थिती होती. राष्ट्रगीताने कार्यक्रमाची सांगता झाली.

कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन सुप्रिया बर्वे यांनी केले तर आभार सोनाली देशमुख यांनी व्यक्त केले.

♦

मध्यस्थी कायद्यात दुरुस्तीची मागणी

– ॲड. शिरीष देशपांडे, *कार्याध्यक्ष*

संसदेने संमत केलेल्या मध्यस्थी कायद्याला (मिडीएशन ॲक्टला) राष्ट्रपतींनी मान्यता दिली असून तो आता राजपत्रात प्रसिध्दही झाला आहे. विविध कायद्यांत असलेली मध्यस्थीद्वारे तंटा निवारण यंत्रणा आता सर्वसमावेशक अशा मध्यस्थी कायद्यातील तरतुदींनुसार कार्यरत होणार आहे. यासाठी ग्राहक संरक्षण कायद्यासह सात, आठ कायद्यांमध्ये अनुषंगिक दुरुस्त्या करण्यात आल्या आहेत. ग्राहक संरक्षण कायद्यातील मध्यस्थीद्वारे तंटा निवारणाच्या तरतुदीतील दुरुस्त्या या मध्यस्थी कायद्याच्या दहाव्या परिशिष्टात दिल्या आहेत. यात ग्राहक संरक्षण कायद्यातील सुधारीत कलम ३७ मध्ये 'पक्षकार स्वतःहून मध्यस्थीद्वारे तंटा निवारणासाठी ग्राहक न्यायालयात अर्ज करू शकतात' किंवा इतके म्हणूनच ही तरतूद संपते. या कलमात ग्राहक न्यायालयांनी स्वतः च्या अधिकारात पक्षकारांना तंटा निवारणासाठी मध्यस्थीला पाठवण्याचा दुसरा पर्याय वगळला गेला असल्याचे आपल्या संस्थेच्या दृष्टोत्पत्तीस आले आहे.

मध्यस्थी कायद्याचा बारकाईने अभ्यास केला असता प्रलंबित प्रकरणांत पक्षकारांना मध्यस्थीद्वारे तंटा निवारणासाठी पाठवण्याचा ग्राहक न्यायालयांना आजवर असलेला हा अधिकार काढून घेण्याचा संसदेचा कोणताही उद्देश दिसत नाही. त्यामुळे या कायद्यात दहाव्या परिशिष्टात सुधारीत कलम ३७ मधे वरील तरतूद केवळ अनवधानाने राहून गेली असल्याचे मुंबई ग्राहक पंचायतीचे मत आहे. त्यामुळे आपण कायदा मंत्री श्री. अर्जुन राम मेघवाल यांना पत्र पाठवून मध्यस्थी कायद्यातील दहाव्या परिशिष्टात आवश्यक ती दुरुस्ती करून ग्राहक न्यायालयांना आजवर असलेले पक्षकारांना मध्यस्थीद्वारे तंटा निवारणासाठी पाठवण्याचे अधिकार पुनर्स्थापित करण्याची मागणी केली आहे.

मध्यस्थी कायद्यात ही दुरुस्ती करण्यासाठी शासनाला पुन्हा संसदेकडे न जाता कलम ५४ नुसार केवळ एका आदेशाद्वारे राजपत्रात ही दुरुस्ती घोषित करता येईल हे सुध्दा आपण या पत्रात म्हटले आहे. केंद्र सरकारने अशी दुरुस्ती केली नाही तर यापुढे ग्राहक न्यायालयांनी आपल्या समोरील प्रकरणे मध्यस्थीद्वारे तंटा निवारणासाठी पाठवण्यात गंभीर कायदेशीर पेच निर्माण होऊ शकतो, असेही मुंबई ग्राहक पंचायतीने केंद्र शासनाच्या दृष्टोत्पत्तीस आणून त्यामुळे ही दुरुस्ती त्वरीत करण्याची मागणी केली आहे.

♦

गुणवंत विद्यार्थ्यांचा कौतुक सोहळा

मुंबई ग्राहक पंचायतीच्या ठाणे विभागातील सभासदांच्या माध्यमिक, उच्च माध्यमिक आणि पदव्युत्तर शिक्षणात विशेष प्राविण्य मिळवलेल्या विद्यार्थ्यांचा कौतुक सोहळा शनिवारी २० ऑगस्ट रोजी उत्साहात पार पडला.

ठाणे वितरण अध्यक्ष प्रभाकर गवाणे सर, कार्यवाह कौस्तुभ सुळे सर, ठाणे विभाग अध्यक्ष विद्याधर वालावलकर आणि विशेष अतिथी आणि मार्गदर्शक प्रा. डॉ. वैशाली

दाबके (रुईया कॉलेज) उपस्थित होत्या. हिरा अकोलकर यांनी उपस्थितांचे स्वागत केले.

प्रभाकर गवाणे सर, कौस्तुभ सुळे सर, विद्याधर वालावलकर सर यांनी आपले मनोगत व्यक्त केले.

डॉ. वैशाली दाबके यांनी विद्यार्थी आणि पालक या दोघांनाही प्रेरित करणारे मार्गदर्शन केले. संस्कृत विषयाची महती आणि आपली ज्ञानपरंपरा अतिशय सखोलपणे आणि उदाहरणासहित त्यांनी दाखवून दिली. संपूर्ण कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन स्नेहल नाडकर्णी यांनी उत्तम आणि सहज शब्दांत केले. विभागातील सर्व कार्यकर्त्यांनी कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी परिश्रम घेतले. रोहिणी भावे यांनी सर्वांचे आभार मानले. पसायदानाने कार्यक्रमाची सांगता झाली.

– हिरा अकोलकर, *कार्याध्यक्ष, ठाणे विभाग*

वाचू आनंदे

डिसेंबर २०२३ च्या वाटपातील पुस्तक

- ***कुमार स्वर एक गंधर्व कथा;*** *लेखिका :* माधुरी पुरंदरे; *प्रकाशक :* ज्योत्स्ना प्रकाशन; *छापील किंमत :* ३००/-रु.; *वाटपातील किंमत :* २१८/- रु.

कुमार स्वर - एक गंधर्व कथा

कुमार गंधर्व म्हणजे गाणारा वटवृक्ष. गाणे हेच त्याचे जीवन, त्यांचा ध्यास, त्यांचा श्वास. त्यांच्या डोक्यात व मनात सदैव गाणेच असे. ते म्हणतात मी ‘सा’ लावला की तो माझ्या डोळ्यासमोर उभा राहतो. जे गाणे, जी बंदिश गातो, त्याचे

चित्र मी गात असताना पहात असतो. म्हणजे गाणं मला दिसतं, वाचता येतं, ते माझ्यासाठी जिवंत होतं.

बालपणीच्या शिवपुत्राला वयाच्या सातव्या वर्षापर्यंत गाणं ऐकायचं माहित होते. खेळता खेळता या मुलाने ‘तात करी दुहिता विवाशा’ हे नाट्यगीत तबकडीतील गाण्याप्रमाणे तंतोतंत गायले. योगायोगाने लिंगायत संप्रदायाचे कुलगुरू शांतवीरस्वामी यांनी गाणं ऐकले आणि म्हणाले, ‘‘अरे हा तर गंधर्वच!’’ तेव्हापासून ते ‘कुमार गंधर्व’ म्हणून ओळखले जाऊ लागले.

कुमार गंधर्वांचा गायन प्रवास आणि जडणघडण लेखिका माधुरी पुरंदरे यांनी प्रवाही भाषेत या पुस्तकातून वाचकांसाठी लिहिला आहे.

या पुस्तकाचे वेगळेपण म्हणजे चित्रकार चंद्रमोहन कुलकर्णी यांची बोलकी चित्रे. एक पान मजकूर व एक पान चित्र असे हे अनोखे पुस्तक! या चित्रांशिवाय हे पुस्तक अपूर्णच आहे.

एक गोष्ट नमूद करावयाची आहे. हे पुस्तक मुलांसाठी आहे. गाण्याचे दर्दी लोक याचा अधिक चांगला आस्वाद घेतील. सर्व वयांचे वाचक हे पुस्तक आवडीने वाचतील, हे नक्की.

– अनुराधा नरसाळे

पर्यावरणपूरक गणेशमूर्ती कार्यशाळा

गुरुवार १४ सप्टेंबर रोजी बोईसर, ता. व जि. पालघर येथे शाडूच्या मातीचे पर्यावरणपूरक गणपती बनवण्याची कार्यशाळा घेण्यात आली. एकूण ४८ विद्यार्थी व शिक्षक सहभागी झाले होते. त्यांनी अतिशय उत्स्फूर्तपणे, आनंदात छोटेसेच पण सुबक गणपती बनविले. यावेळी उपस्थित शिक्षक व विद्यार्थ्यांना मुंबई ग्राहक पंचायतबद्दल सविस्तर माहिती दिली. कलाशिक्षक विनय पाटील सर व प्रफुल घरत सर यांनी विद्यार्थ्यांना कार्यशाळेविषयी उत्तम मार्गदर्शन केले. शाळेचे शिक्षक व शाळेचे विशेष कार्यकारी अधिकारी जनार्दन

शिंदे सरांनी आणि संजय घरत सरांनी विशेष परिश्रम घेतले. त्यांच्या सोबत अजित राणे, कार्यवाह वैशाली पारवेकर, माधुरी वर्तक, विनोद वर्तक उपस्थित होते. ही कार्यशाळा घेण्यासाठी रविंद्र सहस्त्रबुध्दे सरांनी प्रोत्साहित केले.

– माधुरी वर्तक, *कार्याध्यक्ष*

खाद्यपदार्थ कशात गुंडळताय?

– संकलन : सुमिता चितळे

घरून ऑफिससाठी डबा नेताना पोळी गरम आणि मऊसूत राहावी, म्हणून आपण ती ॲल्युमिनिअम फॉईलमध्ये गुंडाळून नेतो किंवा हॉटेलमधूनही आपण डोसा, नान, तत्सम पदार्थ मागवतो; तेव्हा ते आपल्याला अशाच फॉईलमध्ये पॅक केलेले मिळतात. तसेच काही वेळा रस्त्यावरील स्टॉलवर गरम पदार्थ, ताजे पदार्थ आपल्याला वर्तमानपत्रात पॅक करून मिळतात.

भारतीय अन्न सुरक्षा आणि मानक प्राधिकरण (FSSAI - Food Safty and Standards Authority of India) यांनी सर्व अन्नविक्रेते आणि ग्राहकांना 'खाद्यपदार्थ साठवण्यासाठी, डिलिव्हरी करण्यासाठी किंवा पॅकिंग करण्यासाठी वर्तमानपत्रे वापरणे त्वरित थांबवावे' असे आवाहन केले आहे. FSSAI च्या सीईओ जी. कमला वर्धन राव यांनी सांगितले की, वृत्तपत्रामध्ये वापरल्या जाणाऱ्या शाईमध्ये असणारे केमिकल हे बायोॲक्टिव असल्याने त्याचे आरोग्यावर विपरीत परिणाम

होतात. यामुळे मुख्यतः पोटाशी संबंधित आजार होऊ शकतात. शिवाय वर्तमानपत्रे हाताळताना, वितरित करताना आरोग्याचा विचार करता ती स्वच्छ ठिकाणी ठेवली जात नाहीत. त्यामुळे ती जंतुयुक्त आणि विषाणू असलेली असू शकतात. त्यातून आपण जर पदार्थ बांधून घेतले तर ते आपल्या पोटात जातात. याचप्रमाणे ॲल्युमिनिअम फॉईलमध्ये गरम पोळी, डोसा, पराठा बांधतो किंवा ॲल्युमिनिअमच्या पिशवीत गरम पदार्थ ओततो तेव्हा त्या पदार्थाची ॲल्युमिनिअम फॉईलबरोबर रासायनिक प्रक्रिया होते व तो पदार्थ आपल्याला सेवन करण्यास घातक ठरतो. त्यामुळे आपल्या आरोग्यासाठी असे करणे आपण टाळूया.

या कारणासाठी खाद्यपदार्थ पॅक करण्यासाठी वर्तमानपत्रे आणि ॲल्युमिनिअम फॉईल न वापरण्याचे आवाहन FSSAI ने केले आहे. ♦

लोगो असलेली पिशवी विकत घेताय?

मध्यंतरी दिल्लीच्या ग्राहक न्यायालयाने एका मोठ्या कंपनीला ३००० रुपयांचा दंड लावला. का? तर त्यांनी त्यांच्या ब्रान्डच्या पिशव्या ७ रुपयांना विकल्या म्हणून! स्वत:चा लोगो असलेल्या कागदी, कापडी, प्लास्टिकच्या पिशव्या विकण्यास कायद्याने बंदी आहे. जर ती पिशवी कोरी असेल तर दुकानदार किंमत आकारू शकतात, अर्थात ग्राहकाला तशी स्पष्ट कल्पना देऊन. मात्र ब्रांडचे नाव किंवा लोगो असेल तर ते त्यांच्या जाहिरातबाजीचे साधन होते. त्यामुळे तशा पिशव्या विकता येत नाहीत. असे असून देखील अनेकदा मोठमोठ्या दुकानांत किंवा दालनांत ग्राहकांच्या बिलांत पिशवीसाठी ८, १०, २० रुपये आकार लावला जातो. अनेकांच्या ते लक्षातही येत नाही. काहीजण या छोट्या रकमेकडे डोळेझाक करतात. मात्र तुम्ही सतर्क राहून दुकानदाराला तशी जाणीव करून दिली तर तुमचे हे पैसे वाचू शकतात. त्यांनी तरीही दखल घेतली नाही तर ग्राहक हेल्पलाईनवर तक्रार नोंदवू शकता. ♦

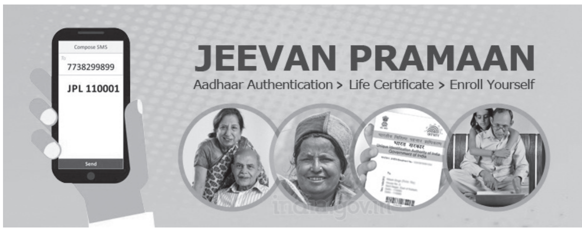
वाटपातील नवीन संघ

मुंबई	प्रज्ञा ग्राहक संघ	41760 BO	सभासद 08
मुंबई	जीवनशांती ग्राहक संघ	12533 SZ	सभासद 08
मुंबई	यशोधन ग्राहक संघ	22237 GO	सभासद 07
मुंबई	शिवधाम ग्राहक संघ	22238 GO	सभासद 10
पुणे	झेनीया ग्राहक संघ	19232 PU	सभासद 14
पुणे	अथश्री पेनल्स ग्राहक संघ	19233 PU	सभासद 16

Submission of online Life Certificate

- Abhay Datar

Dear pensioners and pension optees, you must have now started receiving SMS and emails to submit life certificate in November. Where the pension is paid by the employers, they define the way how to submit life certificate. Let us discuss various ways to submit life certificate.



Employers offer facilities for submission of physical form duly signed and attested by our bankers. Some may be providing online link or instructions to send scanned copy of attested form to a specific email. Please, however, take care that the link provided by your employer is an authentic one. Be vigilant that no unnecessary information is being asked like account number, password, card details, etc.

Aadhar based Jeevan Praman portal or app provides hassle free facility to submit Life Certificate online. It is for the retired employees of the Central and State governments. The life certificate can be submitted on jeevanpraman.gov.in under option 'Get a Certificate.' However, if you face any obstacles or are not techno savvy, you may contact a nearby post office for doorstep service. You have to keep ready details like Aadhar number, mobile number, type of pension, disbursing authority, PPO number, etc., when the postman comes to assist you. He carries a biometric reader for taking our thumb impression. These services are presently free for customers of India Post Payment Bank, while others have to pay a nominal charge of Rs.70. Pensioners getting pension from Employees Provident Fund Organization can also avail these services or visit the nearest center of EPFO.

Other than this, many of us who have purchased various pension plans from insurance companies who also provide for submission of online life certificate. Procedure for the same is sent by the insurance companies well in advance.

Presently, LIC holds the top position in life insurance business and many of us might have purchased its various pension plans including government initiated pension plans like Vay Vandana Yojana. LIC facilitates to submit scanned copy of the duly signed and attested life certificate to specific email instead of visiting its branches. It also has a mobile app called 'Jeevan Saakshya'. This app can be downloaded from Google Playstore. We need to keep ready our policy details and Aadhar card. Once loaded successfully, it asks to capture selfie within a frame. We can thereafter feed the details of our policies and generate life certificate. This certificate is in pdf form and can be shared or downloaded. The app contains guidelines for users. (Presently there is some problem for adding policies. I have taken up the matter with LIC Zonal Office.)

Another private sector company HDFC Life sends an official SMS providing a link before the due date of submission of life certificate. The link gives step by step guidance and asks us to switch on video. We have then to blink our eyes. As soon as our mobile camera captures this, the life certificate is treated to be submitted online successfully. (I have submitted in this way.)

(Cont. Page No. 20...

Strict action against betting adverts

It must have been noticed by alert consumers that advertisements of various betting/gambling apps or websites have sort of disappeared. The reason behind is the steps initiated by the Government of India, to save gullible masses from falling prey to these adverts in a hope to make a quick buck.

From the various advisories issued by the Ministry of Information & Broadcasting for television, print, and digital media from time to time, it's unambiguous that the publishing and broadcasting of advertisements for online betting platforms or any related product or service, even in a surrogate manner is foul play and a legal offence.

Apart from the media, online intermediaries have also been asked to refrain from targeting such ads towards Indian audiences. Under the recently amended rule 3 (1) (b) of the Information Technology (Intermediary Guidelines and Digital Media Ethics Code) Rules, 2021, intermediaries have to ensure that users of their computer resources do not in any way engage with content that "is in the nature of an online game that is not verified as a permissible online game; is in the nature of advertisement or surrogate advertisement of promotion of an online game that is not a permissible online game, or of any online gaming intermediary offering such an online game."

The Central Government has recently taken action against a network of agents who have collected substantial money from users of gambling apps and funnelled the funds out of India.

Even with black money concerns, the direct and indirect promotion of ads for such products and services continue. Certain media entities, advertising intermediaries, and social media platforms have been allowing such ads and even spiking up their promotion during big sporting events like cricket tournaments.

The Ministry has advised all stakeholders including the media entities, online advertisement intermediaries, and social media platforms to immediately refrain from showing such ads/promotional content in any form whatsoever, failure of which could lead to Government action under relevant statutes.

Reference- ASCI communication.

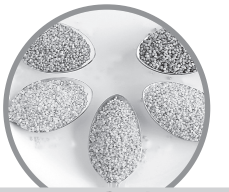
...Previous Page No. 19)

Submission of online...

ICICI Prolife also provides for such type of online submission. Like LIC, here also the policyholder can submit scanned copy of the duly attested certificate over email. While doing this activity by clicking a link, please ensure that no unnecessary information like bank details, password, etc., are asked to fill in.

These are only a few examples. Readers may seek relevant information from their insurers. The overall procedure is not complex. If someone does not know how to handle this with a smartphone, help may be sought from the young members in the house or nearby. There are no charges for such type of submission. So, please try to avoid going to branches for submitting physical certificate.

Have a long and healthy life. ♦



मस्त मिलेट

कुट्टू

– डॉ. वासन्ती श्री. पुरोहित

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

कुट्टू म्हणजे Buckwheat. शास्त्रीय नाव Fagopyrum esculentum. याच्या पौष्टिक गुणधर्मांमुळे धान्यपीक नसूनही तिचे वर्गीकरण श्रीधान्यामध्ये केले जाते. याला सोरेल, नॉटवीड, रुबार्ब असेही संबोधले जाते. सर्वसाधारणतः इ.स.पूर्व ६००० मध्ये कुट्टूची लागवड होऊ लागली असावी आणि मग दक्षिण पूर्व आशिया खंड तेथून मध्य आशिया, तिबेट, आखाती देश, युरोपमध्ये १५ व्या शतकात हे पीक पोहोचले.

भारतात जम्मू काश्मिर, हिमाचल प्रदेश, उत्तराखंड, ईशान्येकडची राज्य आणि खाली दक्षिणेत निलगिरीच्या भागात याची लागवड काही प्रमाणात होते. इतर भरडधान्यापेक्षा या पिकाखालील क्षेत्र आपल्या देशात कमी आहे.

गुलाबी, पांढऱ्या रंगाच्या फुलांपासून त्रिकोणी फळे मिळतात. गडद काळपट रंगाचे कठीण टरफल (कवच) काढून आतमध्ये जो मगज मिळतो, त्यापासून कुट्टू आटा तयार केला जातो. संशोधनात असे दिसून आले आहे की मध मिळवण्यासाठी पीक म्हणून कुट्टूकडे बघता येईल.

कुट्टूच्या प्रति १०० ग्रॅममध्ये ३४३ कि.कॅ ऊर्जा, आर्द्रता १०%, प्रथिने १३.३ ग्रॅम, कर्बोदके ७१.५ ग्रॅम, साखरेचे प्रमाण ०%, तंतूमय पदार्थ १० ग्रॅम तर मेदाचे प्रमाण ३.४ ग्रॅम असते. यात फोलेट व इतर अँटीऑक्सिडंट आणि अमिनो ॲसिडस् मुबलक असतात. ग्लुटेनचे प्रमाण कमी असल्याने ग्लुटेनमुक्त आहार म्हणून याला मान्यता आहे. कुट्टूमधील प्रथिने कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण नियंत्रित ठेवतात. यात असलेल्या मॅग्नेशियमच्या प्रमाणामुळे रक्ताभिसरण योग्य राहून रक्तदाब नियंत्रणात राहतो. कॅल्शियमचे शोषण करणारे गुण कुट्टूमध्ये आहेत तसेच मॅगनीजही आहे. ई जीवनसत्व आणि मॅग्नेशियममुळे अस्थमावर नियंत्रण राहते. यातील तंतूमय पदार्थांमुळे साखरेचे प्रमाण आटोक्यात राहते. कुट्टूमुळे पचनशक्ती सुधारते, प्रतिकारशक्ती वाढते आणि हाडांना बळकटी मिळते.

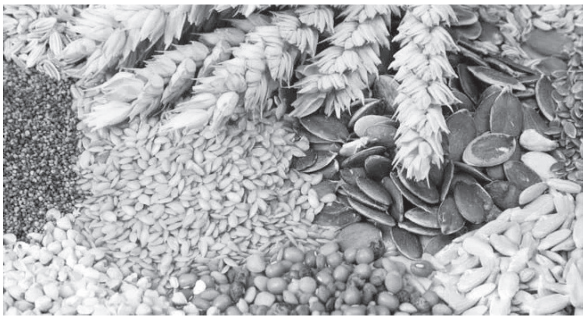
कझाकिस्तान, जपानमध्ये कुट्टूपासून नूडल्स बनवितात. युरोप आणि अमेरिकेत केक, बिस्किटस्, पॅनकेक बनविले जातात. ग्लुटेन नसल्याने नूडल्स बनविताना बाईंडर म्हणून बटाट्याचा वापर केला जातो.

आपल्याकडे कुट्टूच्या पुऱ्या, भजी, पराठे, इडली, डोसा, चिल्ला, लापशी, शिरा यासारखे पदार्थ केले जातात, तर इतर आशियाई आणि पूर्व युरोपमध्ये भरडलेले दाणे भातासारखे शिजवून खाल्ले जातात. पास्ताबरोबर अथवा कोबीच्या पानात गुंडाळूनही इस्टोनिया, लॅटव्हिया, लिथुआनिया, रशिया, युक्रेन, बेलरूस, पोलंड, तिबेट, चीन, जपान, कोरिया या देशात कुट्टूचे सेवन केले जाते. दक्षिण इटलीच्या अपुलिया भागात 'नूडल्स विथ पास्ता दी ग्रॅनो सरासिनो' अशी कुट्टूची डिश प्रसिध्द आहे. एवढे याचे गुणधर्म असले तरी हे तब्येतीला गरम असल्यामुळे माफक सेवन अपेक्षित आहे. काही लोकांना अतिसेवनामुळे थोडी ॲलर्जी येऊ शकते. (जसे की अंगावर सूज येणे, हाताला मुंग्या येणे. ♦

‘भरडधान्ये- आहारात समावेश’

– ममता आठल्ये

संस्थेच्या शिक्षण विभागातर्फे भरड धान्याविषयी अधिक माहिती देण्यासाठी सुरू केलेल्या वेबिनार मालिकेचा तिसरा आणि अंतिम भाग ‘भरडधान्ये– आहारात समावेश’ ३१ ऑगस्ट रोजी सादर केला गेला. कार्यक्रमाच्या प्रमुख वक्त्या होत्या इन्स्टिटयूट ऑफ केमिकल टेक्नॉलॉजी (ICT) या संस्थेच्या माजी कुलसचिव व अन्नप्रक्रिया तंत्रज्ञान विभाग प्रमुख डॉ स्मिता लेले.



भारतात पूर्वी ऋतुमानानुसार जेवणात स्थानिक भरडधान्यांचा समावेश केलेला असे. आज आपल्या आहारात असलेली प्रमुख तृणधान्ये म्हणजे ज्वारी, बाजरी, नाचणी आणि आपण नेहमी खात नाही अशी छोटी तृणधान्ये म्हणजे भगर, राळ, कोडो, सावा, वरी, राजगिरा, इ. भरड धान्यांचे अनेक प्रकार असून त्यांचे त्यातील मुबलक प्रमाणात असलेल्या पोषक तत्त्वांमुळे (जीवनसत्वे, खनिजे, लोह) आरोग्यासाठी खूप फायदे होतात उदा. पोषणापासून ते पेशींची झीज भरून काढणे, मधुमेह, कोलेस्ट्रॉल नियंत्रणात ठेवण्यापर्यंत. भरडधान्यांचे वरील आवरण टणक असल्यामुळे ती भरडावी किंवा कांडावी लागतात आणि म्हणूनच त्यांना भरडधान्ये असे म्हटले जाते. बाहेरील टणक कवचात असलेल्या ‘फायटेट्स’ या तंतुमय घटकामुळे जीवनसत्वे, कॅल्शियम, खनिजे हे पोषक पदार्थ शरीरात शोषले जाण्याच्या प्रक्रियेत अडथळा निर्माण होतो. कांडणे, भाजणे, शिजविणे, दळणे, मोड आणणे यामुळे तृणधान्यांमधील फायटेट्स कमी होऊन ती पचनास सुलभ होतात. केवळ तृणधान्ये आणि डाळीच नाही तर आज बैठ्या जीवनशैलीमुळे आहारात आलटून पालटून सर्व भाज्या–फळांचा आहारात उपयोग करून संतुलन राखावे. यासाठीच नवीन अन्न पिरॅमिडचे उभे विभाजन करण्यात आले आहे, त्यात व्यायामाचा सुध्दा अंतर्भाव करण्यात आलेला आहे. आपल्या आहारात भरडधान्यांचा समावेश करायचा आहे.

दैनंदिन आहारासाठी स्मिताताईंनी उपयुक्त अशा काही टिप्स दिल्या.

१. प्रतिदिन प्रत्येकाला लागणारी कॅलरीची गरज (१२००–२४००) ही जीवनशैली व स्थानिक हवामान यावर अवलंबून असते.

२. प्रथिनांची दैनंदिन गरज ही वाढीच्या वयात दर किलो वजनामागे १ ग्रॅम प्रथिने तर प्रौढांसाठी ०. ७ ग्रॅम प्रथिने एवढी असते.

   हल्ली सर्वत्र प्रोटीन रिच आहाराचे फॅड आले आहे. त्याबाबत सावधानतेचा इशारा देत त्यांनी सांगितले की एक ग्लास प्रोटीन शेक मधून शरीरास ३०० कॅलरी मिळतात. प्रथिनांच्या अतिरिक्त सेवनाने भूक कमी होऊन पचनशक्ती मंदावते आणि किडनीवर परिणाम होतो.

३. दर महिन्याला माणशी अर्धा किलो तेल आहारात पुरेसे आहे. याव्यतिरिक्त सुकामेवा, तेलबिया, धान्ये, जंक फूड यातून सुध्दा पोटात चरबी जात असते. भरडधान्यांचा आहारात विविध प्रकारे वापर कसा करता येईल याविषयी माहिती दिली. नव्या पिढीला आवडणाऱ्या प्रक्रियायुक्त अन्नपदार्थांमध्ये भरडधान्यांचा (पास्ता, नूडल्स, पिझ्झा) समावेश करून त्यांचा पौष्टिकपणा वाढवता येईल. मिलेट्स पासून तयार केलेली रेडी टू कूक आणि रेडी टू ईट उत्पादने आज बाजारात सहजगत्या उपलब्ध आहेत. भरडधान्ये वापरून केलेल्या विविध पाककृतींसाठी स्मितताईंनी ‘इंडियन विमेन सायंटिस्ट असोसिएशन ‘ने छापलेल्या ‘मिलेट्स फॉर चिल्ड्रेन’ या पुस्तकाची शिफारस केली. यात प्रत्येक भरडधान्याचे गुणधर्म देखील दिलेले आहेत. कुठलाही नवीन अन्नपदार्थ ट्राय करताना काळजी घ्या कारण नवीन अन्नपदार्थामध्ये नवीन प्रथिने असतात त्यामुळे ॲलर्जी निर्माण होऊ शकते. असा सावधानतेचा इशाराही त्यांनी उपस्थितांना दिला.

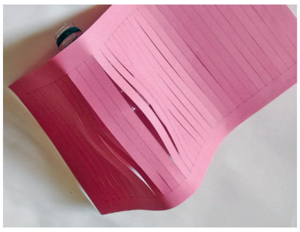
शिक्षण विभाग प्रमुख मंगला गाडगीळ यांनी कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक केले. नेहा जोशी यांनी स्मितताईंची ओळख करून दिली, तर रंजना मंत्री यांनी प्रश्नोत्तरे व समारोप केला.

कागदाचे आकाशकंदील

– **विनय पाटील**, *पालघर*

पारंपरिक सोपा कंदील

साहित्य : रंगीत कागद, लेस, कात्री, गम, टाकाऊ प्लास्टिक बाटली इत्यादी.



कृती : प्रथम २४ सेमी बाय २२ सेमी उजळ रंगाचा व २४ सेमी बाय १४ सेमी गडद रंगाचा असे दोन कागद घेतले. मोठ्या उजळ कागदावर आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे १ सेमी अंतरावर रेषा मारून कागदाच्या चारही बाजूला २ सेमी जागा सोडून १ सेमी रेषेवर कटरच्या मदतीने कापून घेतले. नंतर पुढील आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे चिटकवून खाली झालर लावली. आवश्यकतेनुसार सजावट करावी.

डिझाइनर कंदील

साहित्य : रंगीत कागद, लेस, प्लास्टिक बाटली, कात्री, कटर, गम इत्यादी.

कृती : प्लास्टिक बाटलीच्या मापांनुसार दोन वेगवेगळ्या रंगाचे कागद कापून घेतले. उजळ रंगाच्या कागदावर आकृतीप्रमाणे फुलपाखरांचे आकार काढून कापून घेतले. नंतर गडद रंगाच्या कागदावर फुलपाखरं काढलेला कागद चिटकवून बाटलीच्या खालच्या बाजूस झालर लावली. आवडीनुसार सजावट करावी.

• Postal registration No. MCN/158/2023-2025 • WPP License No. MR/TECH/WPP-137/North/2023-2025
• License to post without prepayment, on 5th & 6th • Vile Parle (W) P.O. Mumbai 400 056
RNI No. MAHBIL/2011/39044

पंचायत पेठा- प्रबोधन, प्रचाराचे प्रभावी माध्यम

BIS चे अधिकारी जागो ग्राहकच्या दालनात माहिती देताना

अंधेरी पेठेत 'चतुर ग्राहक प्रश्नावली' सोडवताना उत्साही ग्राहक

अंधेरी पेठेतील वितरणाच्या दालनातील उत्साही कार्यकर्ते

खत निर्मिती प्रक्रिया जाणून घेताना सजग ग्राहक

जिज्ञासू मुलांच्या प्रश्नांना उत्तरे देताना श्रद्धा नानल

दादर पेठेत जाहिरात विषयक स्पर्धेचे आयोजन

सेतू बांधा रे पेठेतील संवाद–सत्र