

आशियातील सर्वात मोठ्या स्वयंसेवी ग्राहक संघटनेचे मुखपत्र

RNI No. MAHBIL/2011/39044



ग्राहक हिताय
ग्राहक सुखाय

मुंबई ग्राहक पंचायत

MGP 51+

Grahaak Tituka Melwawa

ग्राहक

तिठुका मेळवावा

वर्ष १५/अंक ३/जून २०२६/मूल्य रु. ५/-

member of
CONSUMERS
INTERNATIONAL

जागो
ग्राहक
जागो

जागतिक
पर्यावरण
दिन



पेट्रोल, डिझेलवरील VAT कमी करा!

• शिरीष वा. देशपांडे, कार्याध्यक्ष

केंद्र शासनातर्फे पेट्रोल व डिझेलच्या मूळ किंमतीत वाढ होण्याचे संकेत आहेत. त्यामुळे महाराष्ट्रात पेट्रोलवरील २५% मूल्याधारीत VAT मुळे आणि डिझेलवरील २१% मूल्याधारीत VAT मुळे राज्याच्या तिजोरीत भर पडणार असली तरी सर्वसामान्य ग्राहकासाठी मात्र आगीत अक्षरशः तेल ओतण्यासारखे होणार आहे.



महाराष्ट्रात पेट्रोल व डिझेलवरील व्हॅटचे दर अनुक्रमे २५ आणि २१ टक्के असून पेट्रोलवर त्याशिवाय प्रती लिटर रु. ५.१२ अधिभार मोजावा लागतो. इतर राज्यांच्या तुलनेत महाराष्ट्रातील हे कर फारच जास्त आहेत.

या पार्श्वभूमीवर महाराष्ट्रातील पेट्रोल आणि डिझेलवरील मूल्याधारीत VAT १० टक्क्यांपर्यंत कमी करून ग्राहकांना दिलासा देण्याची मागणी मुंबई ग्राहक पंचायतीने माननीय मुख्यमंत्र्यांकडे एका पत्राद्वारे केली आहे.

Dear PM, MGP is here for Economy!

• Shirish V. Deshpande, Chairman, MGP

“ In response to Prime Minister Narendra Modi's recent appeal for 'Economic Patriotism' and 'Responsible Consumption,' our Chairman has sent a letter outlining how our MGP model aligns with and supports this vision. ”

On behalf of Mumbai Grahak Panchayat (MGP), I extend our warm greetings and express our deep appreciation for your recent appeal to citizens to restrain consumption of petrol and diesel, avoid unnecessary foreign travel, and adopt measures that conserve our precious foreign exchange during this time of global crisis. Your call for responsible consumption resonates strongly with our mission and practices.

MGP, a registered voluntary consumer organization, has for the past 51 years, been promoting and practising a sustainable lifestyle through its unique monthly grocery distribution system. Today, around 30,000 families across Maharashtra are served through our Grahak Sangh network. This innovative model, based on co-operative spirit and operating on “No Loss, No Profit” basis, has been documented in the book “MGP's Innovative Grocery Distribution

Model” published by Consumers International, and in our booklet “Be Like a Butterfly”. These two documents (copies attached herewith) demonstrate how community-driven initiatives can reduce fuel consumption and consequent air pollution reduce plastic and foster environmentally responsible consumption.



Our monthly grocery distribution system avoids fancy packaging, reduces transportation costs due to collective buying and group deliveries and encourages collective participation, thereby lowering the ecological footprint of everyday consumption. We supply grocery products produced by Indian Companies only, in our quest to promote Swadeshi. Some products like wheat, rice and sugar are regularly supplied in cloth bags only (which are re-used 18 times) thereby reducing plastic usage to that extent. It is a humble yet effective example of how voluntary

(पान क्र. ७ पाहा...)

RNI No. MAHBIL/2011/39044

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, स्वीकृत)
अर्चना पानगांवकर (कार्यवाह)
रविंद्र सहस्रबुद्धे (खजिनदार)

कार्यकारिणी सभासद

शीला देवळेकर
राजेंद्र राणे
शुभदा चौकर
अनघा आचरेकर
मंगला गाडगीळ
शर्मिला रानडे
आलोक हर्डीकर
विवेक केळकर
प्रकाश पाटील
उदय पिंगळे (स्वीकृत)
नेहा जोशी
कल्पिता रानडे
विनायक सोमण (स्वीकृत)
सुधीर तावरे

निमंत्रित

- संघटन विभाग प्रमुख

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

ग्राहक तितुका मेळावा

१ जून २०२६ | अधिक ज्येष्ठ – निज ज्येष्ठ १९४८

अनुक्रमणिका

पेट्रोल, डिझेलवरील VAT कमी करा! ०२

Dear PM, MGP is here for Economy! ०२

संपादकीय : आता चर्चा नको, थेट कृती! ०४

पनीर नीट पाहून घ्या! ०५

ग्राहकगोष्ट : चिऊताईचे प्रश्न ०८

सुरक्षित अन्नातून आरोग्याकडे! १०

बालदूत : कच कच ...कचरा आवरू आता! १२

भारतातील शिक्षणासाठी शैक्षणिक कर्ज कसं मिळवाल? १४

वाचू आनंदे १६

वसई-नालासोपारा विभागीय मेळावा उत्साहात संपन्न १६

बदलत्या काळाचा सुबोध वेध १७

शिक्षण विभाग कार्यकर्त्यांची कार्यशाळा १८

टूरची नुकसान भरपाई मिळवली १८

हॉटेलच्या बिलात 'इंधन शुल्क'? १९

Impact on RERA २०

Investing in Renewable Energy २१

Weight-loss drugs- Rx by Influencers? २२

The Green-preneurs २३

Quiz on food safety २४

संपादक शुभदा चौकर

संपादकीय साहाय्य अनुराधा देशपांडे, नेहा जोशी, सुमिता चितळे, उदय पिंगळे

सल्लागार अॅड. शिरीष देशपांडे, वसुंधरा देवधर

मुखपृष्ठ राजेंद्र राणे

सजावट अंकुश कांबळे

मुद्रण इंडिया प्रिंटिंग वर्क्स, वडाळा, मुंबई



आता चर्चा नको, थेट कृती!

• शुभदा चौकर

पर्यावरण याकडे आपण एक विषय म्हणून बघतो. तो आपल्या नेहमीच्या जीवनाचा अविभाज्य भाग आहे, याकडे मात्र दुर्लक्ष होते. आपण नकळतपणे अनेक चुकीच्या कृती करत असतो रोज. घरात गरज नसताना दिवे, पंखे, चार्जर, कॉम्प्युटर चालू असतात. पाण्याचे नळ उघडे, गळके असतात. एकवेळ वापरल्या जाणाऱ्या (Single use) प्लॅस्टिक पिशव्या, कप, चमचे यांचा वापर अजूनही सुरू असतो आपल्याकडून. कापडी हातरुमाल वापरण्याची पूर्वापार सवय सोडून अनेक जण हल्ली टिश्यूपेपर वापरताना दिसतात. प्रत्येक वेळी स्वतःचे वाहन काढण्याऐवजी बस, ट्रेन किंवा मेट्रो यांसारख्या सार्वजनिक वाहतुकीचा वापर करण्याचे भान किती जण पाळतात? उठसूट डिलिव्हरी मागवणे ही सोय नाही, माज आहे, त्यामुळे पर्यावरणाचे नुकसान होतेय, याची जाण किती जणांना आहे?

निसर्गाचा ऱ्हास थांबवण्यासाठी प्रत्येकाला जीवनशैली तपासून बघावी लागेल, प्रसंगी बदलावी लागेल. यंदाच्या जागतिक पर्यावरण दिनाची (५ जून) मुख्य थीम क्लायमेट ॲक्शन (हवामान बदलासाठी कृती) अशी आहे. पृथ्वीकडून येणारे धोक्याचे इशारे (अती उष्णतेची लाट, अवकाळी पाऊस इ.) ओळखून आपण आता केवळ चर्चा न करता 'थेट कृती करा' अशी हाक ही थीम देत आहे.

मध्यंतरी पर्यावरणतज्ज्ञ अतुल देऊळगावकर यांचा '...तर मी काय करू?' हा एक लेख लोकसत्ता, लोकरंग पुरवणीत प्रसिद्ध झाला होता. तर पर्यावरण रक्षणासाठी आपण स्वतः काय करू शकतो, याकडे त्यांनी लक्ष वेधले होते. त्याचा मुद्देसूद सारांश मुद्दाम देत आहे-

१. वाढती कचरा समस्या - भारतात प्रत्येक व्यक्ती दररोज साधारणपणे २५० ते ६०० ग्रॅम कचरा तयार करते. देशात खेड्यांपासून दिल्लीपर्यंत कचऱ्याचे ढीग आणि डोंगर तयार झाले आहेत. मुंबईत अनेक कचराभूमी आहेत. त्यातील देवनार कचरा डेपो हा ३०० एकर क्षेत्रावर पसरलेला असून त्याची उंची ३५ ते ४० मीटर आहे. तर दिल्लीतील गाझियाबाद येथील कचरा मिनार ७० एकरवर पसरला असून त्याची ६५ मीटर उंची कुतुबमिनारशी स्पर्धा करत आहे.

२. कचरा व्यवस्थापनाची यशस्वी उदाहरणे-

रामदास कोकरे यांचे कार्य: दापोलीचे नगरपरिषद मुख्याधिकारी रामदास कोकरे यांनी २०१० मध्ये दापोली प्लॅस्टिकमुक्त केले. त्यानंतर त्यांनी औसा, केज, वेंगुर्ला, कर्जत आणि माथेरान अशा विविध शहरांमध्ये प्लॅस्टिकमुक्ती राबवली. सर्व व्यापारी घटकांची बैठक घेऊन ते जनजागृती करतात, ५० मायक्रॉनपेक्षा कमी जाडीच्या आणि एकवेळ वापरल्या जाणाऱ्या प्लॅस्टिकवर बंदी घालतात, १० दिवस शाळा-कॉलेजच्या मुलांसोबत अभियान चालवून अकराव्या दिवशी ५०० रुपये दंडासह जप्ती मोहीम राबवतात.

वेंगुर्ला पॅटर्न: वेंगुर्ला येथे त्यांनी कचऱ्याचे २७ प्रकारांत वर्गीकरण केले. ओल्या कचऱ्यापासून खत व वीज आणि जाड प्लास्टिकचा वापर रस्ते व भट्टीच्या तेलासाठी केला. यामुळे कचरा डेपोची जागा क्रीडांगणासाठी मोकळी झाली.

३. ओल्या कचऱ्याचे खत, गॅस - सध्या घरच्या घरी ओल्या कचऱ्यापासून खत किंवा गॅस करण्याचे सोपे पर्याय उपलब्ध आहेत. मोठ्या हॉटेलस आणि मंगल कार्यालयांना यावर प्रक्रिया करणे बंधनकारक केले पाहिजे.

४. घातक 'टिश्यूपेपर संस्कृती' - जगभरातील लोकांनी २०२५ या एकाच वर्षात सुमारे ५ कोटी टन टिश्यूपेपर कचऱ्यात फेकून दिला. ही १ लाख कोटी रुपयांची बाजारपेठ आहे. केवळ १ टन टिश्यूपेपर तयार करण्यासाठी १७ ते २४ झाडे तोडावी लागतात आणि ७५,००० लीटर पाणी लागते. त्यानुसार अंदाजे १०० कोटी वृक्षांची कत्तल आणि अब्जावधी लीटर पाण्याचा अपव्यय टिश्यूपेपर निर्मितीपायी झाला आहे. 'टिश्यूपेपर ऐवजी हातरुमाल' अशी मोहीम राबवणे गरजेचे आहे.

५. सांडपाणी व्यवस्थापन आणि जादूई खड्डा - घरात येणाऱ्या पाण्यापैकी ८० टक्के पाणी बाहेर सोडले जाते, ज्याचा पुनर्वापर करणे शक्य आहे. नांदेड जिल्हा परिषदेचे मुख्याधिकारी असताना (२०१३ ते २०१६) अभिमन्यू काळे यांनी ४०० गावांना गटारमुक्त आणि डासमुक्त केले.

(पान क्र.७ पाहा...)

पनीर नीट पाहून घ्या!

• मृणाल पेडणेकर

भारतीय जेवणात विशेषतः शाकाहारी आहारात पनीरला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. लग्नसमारंभातील मेजवानीत, हॉटेलात अथवा घरी येणाऱ्या खास पाहुण्याची सरबराई करण्यासाठी काही पनीरचे पदार्थ जसे की शाही पनीर, पनीर टिक्का, पनीर टिक्का मसाला अशा स्वरूपात नेहमीच पसंतीस उतरतात. तसेच जेव्हा वजन कमी करायच्या विचाराने डाएट केले जाते, तेव्हा पण हेच पनीर आपल्या मदतीला येते. आपण जेव्हा संतुलित पौष्टिक आहाराचा विचार करतो, तेव्हा प्रथिने पहिल्या क्रमांकावर येतात. प्रथिनांच्या शाकाहारी स्रोतांत सुका मेवा, कडधान्ये, दुग्धजन्य पदार्थ येतात. यात दुधापासून बनलेले पनीर महत्त्वाचे ठरते. कारण शिजवलेल्या १०० ग्रॅम कडधान्यांतून आपल्याला ९ ते १० ग्रॅम प्रथिने मिळतात, तर १०० ग्रॅम पनीरमधून १७ ते २५ ग्रॅम प्रथिने मिळू शकतात.

सध्या मात्र या पनीरबद्दल बरेच चर्चितचर्चण चालले आहे; कारण बाजारात खऱ्या पनीरबरोबरच अॅनालॉग नावाचा एक स्वस्त पर्याय उपलब्ध आहे. पण आरोग्याच्या दृष्टीने आणि पोषणमूल्यांच्या बाबतीत या दोन्हीमध्ये जमीन-अस्मानाचा फरक आहे. या लेखात आपण खऱ्या पनीरचे शरीरासाठी असलेले फायदे, बाजारातील अॅनालॉग पनीरचे वास्तव व या दोघांतील फरक यांचा आढावा घेऊ या.

पनीर बनवताना गरम दुधात लिंबाचा रस किंवा व्हिनेगर घालून त्यातील चकक्यासारखा खाली बसलेला भाग वेगळा केला जातो, याला 'छेना' म्हणतात. हे दुधातील प्रथिन (केसिन) कापडात बांधून वेगळे केले जाते. या पनीरमध्ये दुधातील प्रथिने, कॅल्शियम व दुधातील बी गटातील जीवनसत्त्वे येतात. म्हणूनच पनीर प्रथिनांचा एक चांगला शाकाहारी स्रोत मानला जातो.

चांगल्या प्रतीचे १ किलो पनीर मिळविण्यासाठी ८ ते १० लिटर उच्च प्रतीच्या दुधाची गरज असते. यामुळे पनीर महाग असते. पण त्याचमुळे अनेक ठिकाणी भेसळयुक्त पनीर अथवा पनीर अॅनालॉग वापरले जाते. पण अशा तऱ्हेने बनविलेल्या अॅनालॉगपासून चांगले प्रथिन मिळविण्याचा मूळ उद्देश साध्य होत नाही. अनेकांना लॅक्टोज ही दुग्धशर्करा पचविण्यास त्रास होतो व त्यामुळे त्यांना दूध

पचत नाही. पनीर बनवताना आपण त्यातील पाणी गाळून काढून टाकतो. त्यात बरेचसे लॅक्टोज जाते व त्यामुळे पनीर दुधापेक्षा पचण्यास हलके होते. जर आपण सेंद्रिय चाऱ्यावर वाढलेल्या गाईचे दूध पनीर बनवताना वापरले, तर त्या पनीरमध्ये प्रतिजैविके (अँटिबायोटिक्स) किंवा हार्मोन्स पण आढळणार नाहीत. वजन कमी करण्यासाठी जर आपण पनीर हा प्रथिनस्रोत म्हणून वापरायचा विचार केला, तर म्हशीच्या दुधाऐवजी कमी फॅट असलेले किंवा टोन्ड दूध वापरावे.

अॅनालॉग पनीर म्हणजे काय? तर दुधाऐवजी स्टार्च, कमी प्रतीची दुधाची भुकटी, पाम तेलासारखे वनस्पतीजन्य तेल वापरून बनवलेले पनीर. अशा प्रकारे बनविलेल्या पनीरचा रंग, मऊपणा आणि पोत खऱ्या पनीरसारखाच दिसत असला, तरी खऱ्या पनीरमधून आपल्याला जर २०% प्रथिने मिळत असतील, तर अॅनालॉग पनीरमधून फक्त ८ ते १०% प्रथिने उपलब्ध होतात. खऱ्या पनीरमधून



चव, रंग आणि गुणवत्ता याबाबतीत असली आणि नकली पनीरमध्ये खूप फरक आहे.

या नकली पनीरची विक्री असली पनीरच्या भावानेच केली जाते; तेही ग्राहकांना न सांगता. याबाबत अन्न आणि औषध प्रशासनाने दखल घेतली आहे. रेस्टॉरंट्स, हॉटेल्स, फास्ट फूड विक्रेते, केटरर्स, छोटे स्टॉल्स हे सर्व जर ते अॅनालॉग पनीर वापरत असतील, तर तसे त्यांच्या मेन्यूकार्डमध्ये लिहिणे किंवा त्यांच्या प्रवेशद्वाराच्या दर्शनी भागावर इलेक्ट्रॉनिक फलकावर किंवा बिलावर नमूद करणे बंधनकारक आहे. तसे न केल्यास कठोर कारवाई केली जाईल, असा प्रशासनाने या सर्वांना इशारा दिला आहे. ग्राहकांनीही पनीर असलेले खाद्यपदार्थ मागवताना ते कोणते पनीर वापरतात, याबाबत विचारणा केली पाहिजे. तसेच पॅक केलेले पनीर विकत घेताना लेबल/वेष्टन बघूनच दुग्धजन्य पनीरचा स्पष्ट उल्लेख आहे ना, याची खात्री करूनच विकत घेतले पाहिजे. तसेच सुटे पनीर घेताना ते दुधापासून तयार केले आहे, याची शहानिशा करून घ्यावी. शंका असल्यास बिल मागावे.

मिळणाऱ्या १ ते २% कर्बोदकांऐवजी १० ते १८ टक्के कर्बोदके मिळतात. म्हणजेच असे पनीर प्रथिनांऐवजी कर्बोदकांचा स्रोत बनून राहते. तसेच कॅल्शियम व दुधात असणारी इतर जीवनसत्त्वे यातून मिळतच नाहीत. अगदीच स्वस्त व हलक्या प्रतीचे पनीर बनवताना भेसळ करण्यासाठी त्यात युरिया, डिटर्जंटपण वापरले जाते. या युरिया व डिटर्जंटमुळे असे पनीर शरीरासाठी अत्यंत हानिकारक ठरू शकते.

हे सगळे समजल्यावर आपल्या मनात येते की, हे खोटे पनीर ओळखायचे कसे?

- खरे पनीर पिवळसर सफेद (Off white) रंगाचे असते. अॅनालॉग पनीर प्लास्टिकसारखे चकचकीत असते. ते रबरासारखे लवचिक वाटते आणि ते दाबले तर त्याचा चुरा होतो. खरे पनीर मऊ व ओलसर असते, पण बुळबुळीत कधीच नसते. खऱ्या पनीरला दुधाचाच वास असला पाहिजे, आंबटसर किंवा रासायनिक वास येता कामा नये. त्याची चवसुद्धा दुधाळ मलईसारखी असली पाहिजे. खोट्या पनीरची चव काहीशी आंबट, कडवट असते.

- खरे पनीर शिजविल्यावर आतून मऊ व वरून एकसंध राहते, तर खोटे पनीर चिवट होते अथवा पाण्यात विरघळून जाते. शिजवण्यासाठी गरम केले, तर त्यातील पाणी किंवा तेल बाहेर पडते. खऱ्या पनीरच्या तुकड्याचे पृष्ठभाग खडबडीत वाटतात, तर खोट्या पनीरचे तुकडे केले



तर त्याचे बाह्य पृष्ठभाग अगदी सपाट असतात. पनीरच्या छोट्या तुकड्यावर थोडे आयोडिनचे थेंब टाकावेत; जर त्याचा रंग निळसर काळा झाला, तर त्यात स्टार्चची भेसळ आहे हे समजते.

- पनीरचा एक तुकडा पाण्यात घालून उकळवा. जर त्याचा आकार बदलला नाही व तो मऊ राहिला, तर ते खरे पनीर असे समजा. खोटे पनीर चिवट होते किंवा पाण्यात विरघळून जाते. खरे पनीर पण जास्त शिजवले तर चिवट होऊ शकते.

पनीरसाठी भारतीय खाद्य सुरक्षा आणि मानक प्राधिकरण (FSSAI) काय म्हणते ते बघूया:

यांच्या नियमावलीनुसार गाईच्या दुधापासून बनविलेल्या पनीरमध्ये कमीत कमी ५०% स्निग्धांश (फॅट) पाहिजे, तर म्हशीच्या दुधाच्या पनीरमध्ये हीच टक्केवारी ६०% इतकी हवी. पनीरमधील आर्द्रता किंवा पाण्याचा अंश ७०% पेक्षा अधिक असता कामा नये. तसेच स्टार्च, सिंथेटिक दूध यांचा वापर अथवा दुधाशिवाय इतर कुठल्याही स्रोतापासून आलेला स्निग्धांश अवैध मानला जाईल. कमी स्निग्धांश असलेल्या पनीरमध्ये जास्तीत जास्त ७०% पाणी आणि जास्तीत जास्त १५% दुधातील स्निग्धांश चालेल. पनीर बनविताना स्वच्छतेचे कडक नियम पाळले गेले पाहिजेत. अशा तऱ्हेने काळजीपूर्वक बनविलेले पनीर वेष्टनात बंद करून त्यावर पूर्ण स्निग्धांश असलेले अथवा कमी स्निग्धांश असलेले असे लिहिलेले असणे आवश्यक आहे. तसेच ते खरे पनीर आहे की अॅनालॉग हे लिहिणे गरजेचे आहे.

या नियमावलीबरोबरच १ मे २०२६ पासून महाराष्ट्र सरकार आणखी एक नवीन नियम अमलात आणणार आहे. त्यानुसार सगळ्या रेस्टॉरंट्सना त्यांच्या मेन्यूकार्डवर खाद्यपदार्थात खरे पनीर का पनीर अॅनालॉग वापरले आहे, हे जाहीर करण्याची सक्ती केली आहे.

हे सगळे वाचल्यावर पनीर विकत आणून त्याचे पदार्थ बनवायची इच्छाच होत नाही ना? पण असे करू नका. चांगल्या प्रतिष्ठित दुकानातून जिथे पदार्थांचा खप चांगला आहे, अशा दुकानातून स्वच्छ वेष्टनात बांधलेले पनीर विकत घ्या. त्या वेष्टनावर ते बनवण्याची व

हॉटेल किंवा रेस्टॉरंटमध्ये दुधापासून बनवलेले पनीर न वापरता जर चीज अनलॉग म्हणजेच वनस्पती तेलापासून तयार केलेले पनीर खाद्यपदार्थात वापरले असेल तर त्यांनी मेनू कार्ड, विक्री पावती तसेच दर फलकांवर तसा स्पष्ट उल्लेख करण्याचे आदेश १ मे २०२६ पासून अन्न व औषध प्रशासनाने दिले आहेत. याबाबत राज्यभर विशेष तपासणी मोहीम हाती घेतली होती. असा उल्लेख न करणाऱ्या ३२० आस्थापनांना त्यांनी कारणे दाखवा नोटीस बजावली आहे. दूध भेसळीला प्रतिबंध करण्यासाठी आधुनिक तंत्रज्ञानाचा उपयोग करण्याचा निर्णय प्रशासनाने घेतला आहे. नियमित तपासण्या, प्रशिक्षण आणि जनजागृती मोहिमा यासाठी केल्या जात आहेत असून ग्राहकांची दिशाभूल झाल्यास त्यांनी १८००-२२२-३६५ या विनामूल्य दूरध्वनी क्रमांकावर तक्रार करण्याचे आवाहन करण्यात आले आहे.

कधीपर्यंत वापरू शकतो त्याची तारीख (Expiry Date) व FSSAIचे चिन्ह आहे का, याची खात्री करून घ्या. तसेच दुकानात ते शीत (Refrigerated) अवस्थेत साठवले आहे हेही बघा.

२०२५ ते २०२६ या काळात प्रयोगशाळेत काही ब्रँड्सच्या पनीरचे परीक्षण केले गेले. त्यात अमूल, मिल्कीमिस्ट, आयडी (ID), गोवर्धन, आनंद आणि देशी फार्म्स अशा काही ब्रँड्सचे पनीर सुरक्षित ठरले आहे. सुटे, स्वस्त मिळणारे मऊ पनीर अनेकदा पाम तेल

किंवा स्टार्चयुक्त भेसळ असण्याची शक्यता असते. सुट्या पनीरची परीक्षा आपण सोप्या पद्धतीने करू शकतो. त्या पनीरच्या एका छोट्या तुकड्यावर आयोडीनचे दोन-तीन थेंब टाकायचे. जर आयोडीनचा रंग निळसर झाला, तर त्या पनीरमध्ये स्टार्च आहे म्हणजेच ते खोटे पनीर आहे, हे सहज ओळखता येईल.

पौष्टिक पनीर खा आणि स्वस्थ रहा!

(लेखिका भाभा अणुसंशोधन केंद्रात ३५ वर्षांची संशोधकीय कारकिर्द लाभलेल्या तज्ज्ञ आहेत.) ♦

...पान क्र. ४ वरून)

आता चर्चा नको, थेट कृती!

त्यांनी प्रत्येक घराच्या परसात ३ फूट लांब, रुंद आणि खोल आकाराचा, खडी-वाळू घातलेला जादूई खड्डा तयार केला. यात न्हाणीघर व स्वयंपाकघराचे पाणी सोडल्याने पाणी जमिनीत मुरले, गटारींची गरज उरली नाही आणि चिकनगुनिया व डॅंग्यूसारख्या आजारांपासून सुटका झाली. ही संकल्पना पाहण्यासाठी इतर राज्यांचे सरपंच आले आणि नंतर महाराष्ट्र सरकारने रोजगार हमी योजनेत याचा समावेश केला.

मध्यंतरी प्रकाश जोगळेकर यांचा याच विषयावरील लेख 'महाराष्ट्र टाइम्स'मध्ये प्रसिद्ध झाला होता. त्यातही त्यांनी आपण काय करू शकतो, याचे मार्गदर्शन केले आहे-

आपल्या दैनंदिन जीवनातील प्लास्टिक, कागद (टिशू पेपर) आणि अॅल्युमिनियम (फॉईल, डबे) यांसारख्या गोष्टींच्या अतिवापरामुळे पर्यावरणाची मोठी

हानी होते. या तीनही वस्तूंचा गरजेपुरताच वापर, त्यांचा पुनर्वापर (Reuse) आणि योग्य विल्हेवाट याकडे प्रत्येकाने लक्ष दिले पाहिजे.

प्लास्टिक बनवण्यासाठी लागणाऱ्या प्रक्रियेतून मोठ्या प्रमाणात प्रदूषण होते आणि ते निसर्गासाठी हानिकारक आहे. कागद निर्मितीसाठी प्रचंड पाणी आणि झाडांची गरज लागते. अॅल्युमिनियम मिळवण्यासाठी होणाऱ्या खाणकामामुळे मोठ्या प्रमाणावर जंगलतोड होते आणि निसर्गाचे संतुलन बिघडते.

वृक्ष हे पर्यावरणाचे रक्षक आहेत. ते हवा शुद्ध ठेवतात, पाण्याची पातळी टिकवून ठेवतात आणि निसर्गाचे संरक्षण करतात. त्यामुळे प्रत्येकाने आपल्या आसपास वृक्ष लावणे, ते जोपासणे आवश्यक आहे.

पर्यावरण रक्षणाची सुरुवात स्वतः पासून करणे, ही काळाची गरज आहे! ♦

...पान क्र. २ वरून)

Dear PM, MGP is here for Economy!

consumer and co-operative movement can contribute to national goals of sustainability, self-reliance, and conservation of foreign exchange by reducing fuel consumption.

Norwegian Environment Ministry has applauded this model as Role Model for Promoting Sustainable Lifestyle and presented this Model before UN Commission on Sustainable Development in 1999. Consumer Council of Zimbabwe, with the help of Consumers International & MGP, replicated this Model in Zimbabwe in the year 2001 and has set up many Consumer Clubs in Zimbabwe to provide basic grocery products.

We believe this replicable community project can be scaled across districts in India,

empowering citizens to embrace sustainable consumption in their daily lives. We therefore urge your good office to consider policy initiatives that incentivize and support voluntary efforts like ours. With appropriate encouragement, such models can become a cornerstone of India's journey towards sustainable development and responsible consumerism.

We stand ready to share our experience and collaborate with the Government of India to replicate this initiative nationwide. Your leadership in this regard will inspire millions of citizens to adopt sustainable lifestyles, in line with your vision for a self-reliant and environmentally conscious India. ♦

चिऊताईचे प्रश्न

• मंगला गाडगीळ, शिक्षण विभाग प्रमुख

“ गोष्टी काय फक्त मुलांनाच आवडतात? मोठ्यांनाही आवडतात की! ग्राहक म्हणून आपल्याला काही सांगणाऱ्या, सुचवणाऱ्या गोष्टींचे हे रंजक सदर— ”

अमिता आठ वर्षांची एक चुणचुणीत मुलगी. मुंबईतील एका उंच टॉवरच्या १५व्या मजल्यावर ती राहायची. तिचे आई-बाबा रोजच ऑफिसला जातात. तिच्या सोबतीला नेहमीच मावशी असतात. त्यांच्याशी तरी सारखे सारखे काय बोलायचे?

होमवर्क पूर्ण करून ती बालकनीत आली. हातातील मोबाईल साथीदार म्हणून होताच. तो बघायचाही कंटाळा आला. मोबाईलमधून मान वर करून बघितले तर तिची मैत्रीण चिऊताई रिकाम्या कुंडीवर बसलेली दिसली. ती चिऊताईला म्हणाली, “ये गं चिऊताई, आज तू खूप घाईत दिसतेयस? बघ, मी तुझ्यासाठी बाऊलमध्ये पाणी ठेवलंय.”

चिऊताईने विचारले, “काय सांगू अमिता, आज सकाळी बागेत खूप लोक जमा झाले होते. हातात मोठे बोर्ड घेऊन पर्यावरण दिन असं काहीतरी ओरडत होते. नक्की काय प्रकार आहे हा?”



सौजन्य - AI Gemini

अमिता उत्तरली, “दरवर्षी ५ जून हा दिवस जागतिक पर्यावरण दिन म्हणून साजरा केला जातो. त्यासाठी जनजागृती करण्यासाठी ती लोक जमली होती.” चिऊताईला ही माहिती अगदीच नवीन होती. तिने आश्चर्याने विचारले, “पर्यावरण म्हणजे काय गं?”

तेवढ्यात आई ऑफिसमधून आली. अमिता तिला बिलगली. “आई, ही चिऊताई बघ काय विचारतेय.” आई तिला समजावत म्हणाली, “पर्यावरण म्हणजे आपल्या भोवतालचे सर्व काही. याचे मुख्य चार भाग. पहिला - वातावरण म्हणजेच पृथ्वीभोवती असलेले हवेचे थर. दुसरा - जलावरण म्हणजेच नद्या, समुद्र, तलाव आणि बर्फसुद्धा. तिसरा भाग म्हणजे शिलावरण. यात माती, डोंगर आणि खडक येतात. शेवटचा चौथा भाग म्हणजे पृथ्वीचा असा भाग जिथे जीवन आहे. थोडक्यात, माणसांसकट सर्व सजीवांच्या अस्तित्वासाठी आवश्यक अशी पृथ्वी ही एक सर्वात मोठी परिसंस्था आहे.”

चिऊताईने आश्चर्याने विचारले, “म्हणजे मी पण पर्यावरणाचा भाग आहे?”

“हो, गं. आपण सर्वच जण. एवढेच नाही तर इमारती, रस्ते, पूल, उद्याने, कारखानेसुद्धा त्यात येतात.”

“इमारतीमध्ये माणसांची घरे आहेत, पण आम्हाला घरटी बांधायला झाडंच उरलेली नाहीत. किती मोठा अन्याय आहे हा!”

“चिऊताई, तू म्हणतेस ते खरं आहे, पण माणसांना याची जाण आहे. तुमच्याबद्दल जागरूकता निर्माण होण्यासाठी ‘जागतिक चिमणी दिन’ आहे बरं. मलासुद्धा तुमच्याबद्दल प्रेम आहे. म्हणूनच तर आमच्या बालकनीत हे घरटं लावलंय, अमिता तुझ्यासाठी रोज दाणा-पाणी ठेवते ना!”

“केवळ चिमण्याच नाही बरं का, पर्यावरणाच्या प्रत्येक भागाची काळजी घेणे म्हणजे पर्यावरण रक्षण. त्यात प्राणी, झाडं, पाणथळ जागा, जमीन, हवा सर्व काही येतात.” “मी माझा कचरा कुठेही फेकणार नाही. वह्यांची पानं उगीचच फाडणार नाही, आणि वायाही घालवणार



पर्यावरण दिन विशेष



सौजन्य - AI Gemini

नाही. आमच्या बाई नेहमीच सांगतात”, अमिता म्हणाली.

“आणखी एक गंमत सांगू? आषाढ महिन्यात जोरात पाऊस पडतो, श्रावणात झिरमिर करत पडतो, नंतर तो कमी होत जातो. बरोबर की नाही? पण हल्ली असं दिसतं का? पावसाचं वेळापत्रक बदललंय. त्यामुळे काही ठिकाणी पूर तर काही ठिकाणी दुष्काळ. एकंदरीत उष्णता वाढलीय. त्यामुळे पर्वतांच्या शिखरांवरचे बर्फ वितळतेय. त्यामुळे समुद्राची पातळी वाढतेय. यामुळे काही बेटे समुद्रात बुडतायेत. याला म्हणतात ‘हवामान बदल’.”

“हा बदल थांबवायला पाहिजे, त्यासाठी प्रामाणिक प्रयत्न करायला पाहिजेत. हीच तर थीम आहे या वर्षाच्या पर्यावरण दिनाची ‘हवामान बदलाचा सामना करण्यासाठी लवचिकता निर्माण करणे!’”

चिऊताईने आश्चर्याने विचारले, लवचिकता म्हणजे नेमकं काय?” “आपल्या दैनंदिन सवयींमध्ये बदल करणे. उदा. प्लास्टिकचा वापर टाळणे, पाणी, वीज वाया न घालवणे किंवा ऊर्जा बचत करणे,” आईने समजावले.

“हे तर आम्हाला अभ्यासातसुद्धा शिकवतात,” इति अमिता.

“बरोबरच आहे, कारण ते खूप महत्त्वाचे आहे,” आई म्हणाली.

आईने पुढची माहिती दिली, “काही करोडो वर्षांपूर्वी खूप मोठे प्राणी ‘डायनोसॉर’ होते. नंतर ते नाहीसे

किंवा नामशेष झाले. आताच्या हवामान बदलामुळेसुद्धा कितीतरी प्राणी, वनस्पती यांच्या जाती नष्ट होतायत. जितकी विविधता जास्त तितकं चांगलं. प्राणी, वनस्पती यांच्या जाती नामशेष होण्याचे प्रमाण कमी करण्यासाठी आपल्याला काही उपाय करावेच लागतील. याची सुरुवात स्वतःपासून करावी लागेल. आपणच सर्व संपवून टाकले तर पुढे काय होईल? आपली नातवंडं, पणतवंडं आणि त्यांच्याही पुढच्या मुलांसाठी नैसर्गिक संसाधने शिल्लक ठेवायला हवी की नको?”

“हो तर!” दोघींचा कोरस.

“ही सगळी माहिती पुस्तकात, शास्त्रज्ञ किंवा तज्ज्ञ यांच्यात न राहता आपल्यासारख्या सामान्य नागरिक आणि विशेषतः लहान मुलांपर्यंत पोहोचली तरच ती यात सहभागी होतील. पर्यावरण ही कोणत्याही एका देशाची समस्या नसून ती संपूर्ण जगाची आहे. या दिनानिमित्त विविध देश एकत्र येऊन पर्यावरणाचे रक्षण करण्यासाठी नवीन तंत्रज्ञान आणि धोरणे यांची देवाणघेवाण करतात.”

माणसं असाही विचार करतात, त्यासाठी धोरणं आखतात, त्यानुसार काम करतात हे ऐकून चिऊताईला समाधान वाटलं. ही माहिती आपल्या मैत्रिणींना सांगण्यासाठी ती आनंदाने भुरकन उडून गेली.

सुरक्षित अन्नातून आरोग्याकडे!

• नेहा जोशी

“ दरवर्षी ७ जून रोजी जागतिक अन्न सुरक्षा दिन (World Food Safety Day) साजरा केला जातो. यंदाची थीम आहे. - 'From burden to solutions - Safe food everywhere'. या दिनाचा उद्देश सुरक्षित व स्वच्छ अन्नाचे महत्त्व लोकांपर्यंत पोहोचवणे आणि अन्नजन्य रोगांपासून संरक्षण करणे हा आहे. ”

दूषित किंवा अस्वच्छ अन्न खाल्ल्यामुळे आजार होतात. उदा. अन्न विषबाधा, अतिसार, टायफॉईड, कॉलरा इत्यादी. हे रोग जीवाणू, विषाणू किंवा दूषित अन्न-पाण्यामुळे होतात.

अन्न निर्मितीची प्रक्रिया शेतातून चालू होते ती थेट आपल्या रोजच्या जेवणाच्या ताटापर्यंत येऊन थांबते. म्हणजेच फार्म टू फोर्क (Farm to Fork) हा अन्नाचा प्रवास! आपल्या आरोग्यसुरक्षेच्या दृष्टीने या प्रत्येक टप्प्यावर स्वच्छता आणि सुरक्षितता पाळली जाणे अत्यंत महत्त्वाचे असते. शेतातील अन्न निर्मितीनंतर अन्नधान्याची कापणी, साठवणूक, अन्न प्रक्रिया, वाहतूक आणि मग विक्री केली जाते. यातील काही टप्प्यांवर ग्राहक म्हणून आपले नियंत्रण नसते. परंतु निरोगी जीवनासाठी अन्नधान्य, फळे, भाज्या खरेदी; पुढे मग स्वयंपाकघरातील त्यांची साठवणूक, स्वयंपाकघर स्वच्छता, मग सुरक्षित स्वयंपाक बनविणे आणि तो स्वच्छ ताटात वाढून सुरक्षितपणे पोटात जाणे ही जिम्मेदारी मात्र आपलीच असते. त्यासाठीच फार्म टू फोर्कमध्ये हे मुद्दे लक्षात घ्यावे:

- **प्रेश भाज्या, फळे, अन्नधान्य खरेदी** : फळे, भाज्या, धान्य नीट पारखून खरेदी करणे.
- **फूड लेबल वाचणे** : पॅकबंद अन्नपदार्थ घेताना आपल्या सुरक्षिततेसाठी पदार्थांच्या वेष्टणावरील माहिती काळजीपूर्वक वाचणे. यात प्रामुख्याने न्यूट्रिशन चार्ट, सर्बिहिंग साईझ, घटक पदार्थ, अॅलर्जेन माहिती, एक्सपायरी डेट, पदार्थ बनविण्याची किंवा साठविण्याची सूचना वाचणे अत्यंत आवश्यक आहे. ज्यामुळे पदार्थ सुरक्षित साठविला जातो आणि योग्य पद्धतीने योग्य प्रमाणात पोटात जातो.

- **फूड हायजिन** : अन्न सुरक्षित राहण्यासाठी स्वयंपाकघर आणि त्यातील उपकरणे स्वच्छ असायला हवीत. ह्यातील प्रमुख म्हणजे फ्रीज. कपाट समजून अनेक अन्नपदार्थ आपण त्यात कोंबतो. परिणामी फ्रीजमधील हवा खेळती राहत नाही आणि अन्नपदार्थ खाण्यायोग्य राहत नाहीत.

फ्रीज ऑर्गनायझेशनचे काही सोपे शास्त्रीय नियम आहेत:

- फ्रीजमधील तापमान कायम ५ डिग्री सेल्सिअस किंवा त्यापेक्षा कमी असावे.
- फ्रीजमध्ये तयार अन्न सर्वात वरील कप्प्यात ठेवावे.
- मांसाहारी आणि शाकाहारी पदार्थ एका कप्प्यात ठेवू नयेत. मांसाहारी पदार्थ मधल्या कप्प्यात आणि फळे-भाज्या सर्वात खाली ठेवाव्यात.



सौजन्य - AI Copilot

- मसाले, सॉस, सरबते, बटर, पाण्याच्या बाटल्या यांसारखे पदार्थ दारावरील कप्प्यात असावेत.
- लोणचे, साखरांबा, जॅमसारखे साठवणुकीचे पदार्थ लेबलिंग करून मगच ठेवावेत.
- फ्रीज कमीत कमी १५ दिवसांतून एकदा साफ करावा. फ्रीज गॅस्केट जरूर साफ करावे, येथे फंगसची वाढ जास्त होते.
- **FIFO (फर्स्ट इन फर्स्ट आऊट) : थोडक्यात, सगळ्यात आधी आत ठेवलेला पदार्थ आधी संपवा.**
- **FEFO (फर्स्ट एक्सपायर्ड फर्स्ट आऊट) : मुदत संपणारे पदार्थ आधी बाहेर काढा.**
- शाकाहारी व मांसाहारी पदार्थ कापायच्या सुन्या, कटिंग बोर्ड्स वेगवेगळे असावेत. काही वेळा आपल्याला सुरीवर किंवा कटिंग बोर्डवर काळे डाग दिसतात. हे फंगस असते; तेव्हा वेळीच ते बदलावेत.
- क्रॉस काँटॅमिनेशन (Cross-contamination) होऊ नये म्हणून स्वयंपाक करताना बोटातील अंगठ्या, दागिने काढून ठेवावेत.
- स्वयंपाकघरातील भांडी घासायची घासणी तसेच ओटा पुसायचे फडके स्वच्छ असावे, काही कालानंतराने ते बदलावे. स्वयंपाकघरातील चिमण्या, फॅन, एक्झॉस्ट फॅन ठराविक काळाने साफ करावेत.
- बाहेर जेवणार असू तर खात्रीच्या ठिकाणी आणि

FSSAI प्रमाणित जागीच खावे. प्रत्येक हॉटेलमध्ये FSSAI प्रमाणपत्र दर्शनी भागात लावणे तसेच मेन्यूकार्डवर FSSAI लायसन्स नंबर लिहिणे आवश्यक आहे. रस्त्यावरील उघडे अन्नपदार्थ खाणे टाळावे.

- रेडी टू ईट किंवा घरी केलेले पदार्थ किंवा फळे, भाज्या, मांसाहारी पदार्थ प्लास्टिक डब्यात घालून फ्रीजमध्ये कधीही ठेवू नयेत. फ्रीजमध्ये असे प्लास्टिक डबे ठेवल्याने आतील अन्नात प्लास्टिकमधील घातक डायॉक्सिन (Dioxins) रसायने मिसळतात. म्हणून

नेहमी पदार्थ साठवण्यासाठी काचेचे किंवा स्टीलचे डबे वापरावेत.

- अन्न योग्य तापमानावर पूर्ण शिजवावे. त्यानंतर ते फार काळ बाहेर ठेवू नये. दोन तासांच्या आत फ्रीजमध्ये ठेवावे. खाताना अन्न योग्य तापमानावर गरम करून खावे.

प्रवास सुरक्षित केला तर कच्चे ताजे अन्नधान्य, भाज्या-फळांचा प्रवास उत्पादनापासून आपल्या पोटापर्यंत सर्व पायऱ्यांवर सुरक्षित होईल, याकडे आपले लक्ष असावे. ♦

एप्रिलमध्ये गोरेगाव येथे झालेल्या ग्राहक पंचायत पेठेत नैसर्गिक शीतपेय स्पर्धा चांगलीच रंगली.

त्यातील उत्तेजनार्थ पारितोषिक विजेत्यांच्या या खास रेसिपीज:

१. पारंपरिक सातूच्या पिठाचे सरबत

साहित्य- गहू, फुटाणे, जिरे, सुंठ, साखर, लिंबू रस, मीठ, पाणी.
कृती: प्रथम गहू दोन-तीन वेळा पाण्याने स्वच्छ धुवून घ्यावेत. धुतलेले गहू रात्रभर पाण्यात भिजत ठेवावेत.

भिजलेले गहू दुसऱ्या दिवशी चाळणीच्या साहाय्याने गाळून घेऊन एका स्वच्छ कॉटनच्या कापडावर पसरून फॅनखाली सुकवून घ्यावेत. त्यानंतर गॅसवर कढई ठेवून सुकलेले गहू थोडे-थोडे टाकून मंद आचेवर भाजून घ्यावेत. भाजलेले गहू परातीत काढून थंड व्हायला ठेवावेत. मग फुटाणे हलके भाजून घ्यावेत व परातीत काढावेत. जिरेही भाजून घ्यावेत. हे सर्व साहित्य थंड झाल्यावर एकत्र दळून आणावे. दळलेले पीठ चाळणीने व्यवस्थित चाळून घ्यावे. तुमचे सातूचे पीठ तयार आहे.

सरबत बनवण्यासाठी २ चमचे सातूचे पीठ एका भांड्यात घ्यावे. त्यात १ ग्लास पाणी थोडे-थोडे घालत, गुठळ्या होणार नाहीत अशा प्रकारे मिक्स करून घ्यावे. त्यानंतर चवीप्रमाणे साखर, मीठ आणि अर्ध्या लिंबाचा रस घालून नीट ढवळून घ्यावे. थंडगार सरबत सर्व्ह करावे.

फायदे: शरीराचे तापमान नियंत्रित ठेवून थंडावा देते. प्रथिने आणि लोह असल्यामुळे शरीराला त्वरित ऊर्जा मिळते. उच्च फायबरमुळे पचनशक्ती सुधारते.

- कुंदा कदम

२. पान आणि गुलकंद शेक (Paan and Gulkand Shake)

साहित्य - ६ कलकत्ता किंवा मगई विड्याची पाने (धुवून

आणि बारीक चिरून), ४ ग्लास थंड दूध, ४ मोठे चमचे गुलकंद, २ लहान चमचे बडीशेप, १ नग वेलची, चिमूटभर सबजा बी (पाण्यात भिजवलेले), बारीक चिरलेली रास्पबेरी जेली (सजावटीसाठी)

कृती: १. एका मिक्सरच्या भांड्यात थंड दूध, स्वच्छ धुवून चिरलेली विड्याची पाने, गुलकंद, बडीशेप आणि वेलची एकत्र करावी. २. सर्व जिन्नस एकत्र करून मिक्सरला छान



मऊ (Smooth) होईपर्यंत फिरवून घ्यावे. ३. पानांचे किंवा बडीशेपचे बारीक तुकडे तोंडात येऊ नयेत म्हणून हे मिश्रण एका गाळणीने व्यवस्थित गाळून घ्यावे. ४. गाळलेल्या शेकमध्ये भिजवलेले सबजा बी आणि बारीक चिरलेले जेलीचे तुकडे टाकावेत, व्यवस्थित मिक्स करावे आणि थंडगार सर्व्ह करावे.

फायदे: पचनक्रिया सुधारते. शरीराची सूज कमी करण्यास मदत करते. शरीरातील उष्णता कमी करते आणि अॅसिडिटी वा अपचनाचा त्रास दूर होतो. माऊथ फ्रेशनरचेही काम करते. हा शेक उन्हाळ्याच्या दिवसात शरीराला थंडावा देण्यासाठी अत्यंत फायदेशीर आणि चवदार पर्याय आहे!

- रूपाली आसगावकर



बालदूत



पर्यावरण दिन विशेष

ग्राहक तितुका मेळवावा

कच कच ...कचरा आवरू आता!

• नेहा जोशी

“आपल्या घरातील बालग्रहकांसाठी हे खास सदर. लहानांनी हे वाचून मोठ्यांशी चर्चा करावी किंवा मोठ्यांनी लहानांना वाचून दाखवत गप्पा माराव्या, असे लेख या सदरात वाचायला मिळतात.

“आंब्याच्या कोयी, साले, भाज्यांची देठे, चहाचा चोथा सकाळपासून काय काय खाऊन माझे पोट अगदी टम्म झाले आहे... आता तर माझे झाकणही बंद होत नाही आहे,” इति स्वयंपाकघरातील छोटी कचराबिन ताई फुरफुरली.

“बिनताई, तुझ्यासारखीच माझी अवस्था आहे. दुधाची प्लास्टिक पिशवी, कोल्डड्रिंकची बाटली, पेनाची रिफिल, टोपणे, सामान डब्यात भरून झाल्यावर रिकाम्या झालेल्या पिशव्या काय काय येऊन पडले आहे माझ्या पोटात,” कचराप्पा करवदला. रस्त्यावरील हिरव्या, निळ्या तसेच पेंग्विन, सशाच्या रूपातील कचरापेट्यांची तीच अवस्था.

हॅलो माझ्या बालदोस्तांनो, ओळखलंत का या सर्व कचरा वाहणाऱ्या कचरापेट्यांना? त्याबरोबरच रस्त्यावरून प्रवास करताना बाजूने कचऱ्याचा ट्रक गेला तर येणारा असह्य घाणेरडा वास आठवतो का..? काय बरं करता लगेच? हात जातो ना नाकाजवळ? कुठून निर्माण होत असेल हा कचरा?

उत्तर सोपे आहे, आपणच तर तयार करतो रोज कितीतरी प्रमाणात असा कचरा. आपण रोज आपापल्या घरी येणाऱ्या सफाई कामगारांकडे आपला कचरा देतो आणि आपल्यापुरता प्रश्न सुटतो. पुढे या कचऱ्याचे होते काय? तो जातो कुठे? याची विल्हेवाट लागते कशी? हे खरे महत्त्वाचे प्रश्न आहेत.

एक सोपा प्रयोग करून बघा. एका प्लास्टिकच्या पिशवीत ३-४ दिवसांचा ओला कचरा गच्च भरा आणि पिशवी बंद करून टाका. थोड्या

दिवसांनी तुम्हाला घाण वास जाणवू लागेल. पिशवीत बंद केल्यामुळे आतील ओल्या कचऱ्याला ऑक्सिजन वायू मिळाला नाही. त्यामुळे आतील कचऱ्यापासून हायड्रोजन सल्फाइड आणि मिथेन वायू तयार झाले, त्यांचा हा वास येऊ लागला. जेव्हा शहरातील जास्त प्रमाणातील कचरा ट्रकमधून वाहून नेला जातो आणि पुढे डम्पिंग यार्डमध्ये साठविला जातो, तेव्हा अगदी हीच प्रक्रिया होते आणि तो असह्य वास, दुर्गंधी सगळीकडे पसरते. मिथेन हा वायू ज्वलनशील आहे, त्यामुळे आग लागू शकते. कचऱ्याच्या डम्पिंग यार्डला यामुळे मोठ्या प्रमाणात आगी लागण्याच्या दुर्घटना याआधी घडल्या आहेत. उदाहरणच द्यायचे झाले तर मुंबईतील देवनार येथे लागलेली आग. यामुळे रोगराई पसरते. म्हणूनच कचरा व्यवस्थापन ही एक मोठी समस्या आहे आणि दिवसेंदिवस वाढतच चालली आहे.

या महिन्यात ५ जूनला जगभरात जागतिक पर्यावरण दिन साजरा केला जाईल. यंदाची पर्यावरण दिनाची थीम आहे, 'Inspired by nature. For climate. For our future' (इन्स्पायर्ड बाय नेचर. फॉर क्लायमेट. फॉर अवर फ्युचर). याच अनुषंगाने आपल्या भविष्यातील स्वच्छ, निरामय पर्यावरणासाठी कचरा व्यवस्थापन घरच्या घरीच करू, असा संकल्प करूयात. अगदी छोट्या छोट्या गोष्टी आपण करू शकू:

१. ओला व सुका कचरा वेगवेगळा करणे : ओला कचरा



सौजन्य - AI Gemini



पर्यावरण दिन विशेष

पूर्णपणे विघटनशील असतो. त्यामुळे तो घरच्या घरीच एका छोट्या कुंडीत गोळा करून त्यापासून कंपोस्ट खत तयार करता येईल. सुका कचरा (प्लास्टिक पिशव्या/ वस्तू, कपडे, इलेक्ट्रॉनिक कचरा, काच) अशा वेगवेगळ्या वर्गात बाजूला काढावा.

२. मुळात कचरा कमी निर्माण व्हावा, यासाठी काय करता येईल?

- आता तुम्ही शाळेसाठी पट्टी, डबा, पाण्याची बाटली खरेदी कराल. ही खरेदी करताना या सर्व वस्तू स्टीलच्या घ्या. प्लास्टिकची पट्टी, डबा, बाटली टिकाऊ नसते. पटकन तुटते, की मग त्याचा कचरा होतो. शाळेत जाताना टिशू पेपर न वापरता रोज रुमाल आणि छोटा नॅपकिन बरोबर घेऊन जा.
- वाढदिवसाची पार्टी करताना सजवटीसाठी फुगे, प्लास्टिक माळा, रंगीत ग्लिटर्स वापरू नका. जुन्या कापडापासून पताका करून किंवा खऱ्या फुलांची सजावट करू शकता. खाऊ हॉटेलमधून मागवणार असाल आणि शक्य असेल, तर स्टीलचे डबे घेऊन त्यात पदार्थ आणा. खाऊ देताना स्टीलच्या ताटल्या, वाट्या, चमचे आणि पाण्यासाठी घरातील स्टीलची भांडी वापरू शकता. केक आणताना त्याबरोबर प्लास्टिक सुरी किंवा प्लास्टिकचे चमचे घेऊ नका. हॉटेलमधून पार्सल आणताना टिशू पेपर, चमचे, छोट्या सॉसची पाकिटे यांना नकार द्या.
- रिटर्न गिफ्ट आणि गिफ्ट खर्च आवश्यक आहे का, याचा विचार करा. ऑनलाइन खरेदी करताना विचार करा, छोटीशी वस्तू पॅक करताना किती कागद, खोकी वापरली जातात. शिवाय प्रत्येक डिलिव्हरी देताना इंधन खर्ची पडते ते वेगळेच! थोडक्यात 'र' रिफ्यूजचा (Refuse), असे मनावर कोरा.
- कोणीही घराबाहेर जाताना कापडी पिशवी व स्टीलची पाण्याची बाटली घेतली आहे ना, याचे बालदूत बनून स्मरण करून द्या आणि स्वतःही लक्षात ठेवा.

३. पुनर्वापर आणि नवनिर्मिती : प्लास्टिकच्या बाटल्या, कपडे, काचेच्या वस्तू जे काही वेगवेगळे केले आहे, ते फेकण्याआधी यापासून काही प्रोजेक्टसाठी, एखादी वस्तू

बनविण्यासाठी उपयोगी पडेल का, याचा विचार करा. उदा. कपड्यांपासून पॅचवर्क करता येईल, पताका-तोरण होईल; प्लास्टिकच्या बाटल्या, टोपणे सायन्स प्रोजेक्टमध्ये वापरता येतील.

एक आयडिया देते घरातील ट्रे किंवा प्लेट्स, कप यांना कधी कधी तडा जातो. तेव्हा ते फेकून न देता त्यात छान झाडे लावून त्यांची सुंदर रचना करता येते. यात तुम्ही नारळाच्या करवंट्या पण वापरू शकता. अगदीच असा वापर शक्य नसेल, तर अशा वस्तू संकलित करणाऱ्या काही संस्था असतात, त्यांना त्या नेऊन द्या; म्हणजे त्याचा पुनर्वापर होईल. थोडक्यात 'र' रिथिक्स (Rethink) आणि रियूजचा (Reuse)! जुन्या वस्तूंपासून नवीन वापरायोग्य वस्तू केली जाते, त्याला अपसायकलिंग (Upcycling) असे म्हणतात.

४. दुरुस्ती : कुठलीही वस्तू उदा. छत्री, दमर बिघडली तर आधी ती दुरुस्त होईल का याची शक्यता पडताळून मगच नवीन खरेदी करा. थोडक्यात 'र' रिपेअरचा.

करणार ना मग यंदाच्या पर्यावरण दिनानिमित्त शून्य कचरा निर्मितीचा संकल्प!

ग्राहक पंचायत पेठ २०२६-२७ पालघर



दि. २१ ऑगस्ट ते २६ ऑगस्ट २०२६
ह्या कालावधीत लायन्स क्लब हॉल,
कचेरी रोड, पालघर (प) येथे ग्राहक पंचायत
पेठेचे आयोजन करण्यात येत आहे.
खरेदीसाठी सज्ज रहा.

भारतातील शिक्षणासाठी शैक्षणिक कर्ज कसं मिळवाल ?

• अभय दातार

१२ वी पूर्ण केल्यानंतर किंवा पदवी प्राप्त केल्यानंतर, अनेक विद्यार्थी आता नोकरीच्या अधिक चांगल्या संधी मिळवण्यासाठी उच्च शिक्षणाला पसंती देतात. वैद्यकीय, अभियांत्रिकी, एमबीए, मास मिडिया, इत्यादी अभ्यासक्रमांकडे विद्यार्थी वाढत्या संख्येने आकर्षित होत आहेत. आपल्याला माहितच आहे की, हे अभ्यासक्रम बऱ्यापैकी खर्चिक असतात आणि त्यांचे शुल्क भरणे हे पालकांसाठी एक मोठे आव्हान असते. म्हणूनच, बहुतेक पालक शैक्षणिक कर्ज घेण्याचा पर्याय शोधतात. आपल्या देशातील बहुतेक सर्व बँका काही विशिष्ट अटी आणि शर्तीवर, तसेच आकर्षक व्याजदरावर शैक्षणिक कर्ज उपलब्ध करून देतात. चला, या कर्जांची काही मूलभूत वैशिष्ट्ये पाहूया -

खूप वर्षांपूर्वीच, भारतीय रिझर्व्ह बँकेने शैक्षणिक कर्जाचा समावेश प्राधान्य क्षेत्रातील कर्जपुरवठा या श्रेणीमध्ये केला आहे. त्यामुळेच, या कर्जांवरील व्याजदर इतर प्रकारच्या कर्जांवरील व्याजदरापेक्षा कमी असतो.

दोबळमानाने सांगायचे तर, शैक्षणिक कर्जांचे दोन प्रकार पडतात. ते म्हणजे तारण न ठेवता मिळणारे कर्ज आणि तारण ठेवून मिळणारे कर्ज. पहिल्या प्रकारात कर्जाची रक्कम साधारणपणे ७ ते ८ लाख रुपयांपर्यंत असते. दुसऱ्या प्रकारात मात्र, जर शिक्षणाचे क्षेत्र आरोग्यसेवेसारखे खर्चिक असेल आणि आवश्यक ते तारण उपलब्ध करून दिले असेल, तर कर्जाची रक्कम १ कोटी रुपयांपर्यंतही असू शकते.

पात्रतेचे निकष हे प्रवेश परीक्षेत विद्यार्थ्यांनी मिळवलेला क्रमांक (Rank) आणि कोणत्या मान्यताप्राप्त संस्थेत विद्यार्थी प्रवेश घेण्यास इच्छुक आहे, या बाबींवर अवलंबून असतात. जर एखाद्या विशिष्ट संस्थेत प्रवेश घेतला, तर काही बँका विशेष सवलती किंवा लाभ देऊ करतात.

स्थगन कालावधी (Moratorium Period) - या कालावधीत कर्जाची परतफेड ईएमआयच्या (EMI - समान मासिक हप्ते) स्वरूपात करणे आवश्यक नसते. तथापि, बँका दिलेल्या कर्जाच्या रकमेवरील व्याज भरण्याची अट

घालू शकतात. निवडलेल्या अभ्यासक्रमानुसार हा स्थगन कालावधी अभ्यासक्रमाच्या एकूण कालावधीव्यतिरिक्त आणखी ६ ते १२ महिन्यांचा असू शकतो. दुसऱ्या शब्दांत सांगायचे तर, जर अभ्यासक्रम २४ महिन्यांचा असेल, तर कर्जाची रक्कम वितरित केल्याच्या तारखेपासून ३० ते ३६ महिन्यांनंतर (परिस्थितीनुसार - २४+६ किंवा २४+१२) प्रत्यक्ष परतफेड सुरू होईल. मात्र, बँका यासाठी जो करार करून घेतात, त्यामध्ये एक विशिष्ट कलम असते. त्यानुसार अभ्यासक्रम पूर्ण झाल्यानंतर किंवा नोकरी मिळाल्यानंतर - यापैकी जे आधी घडेल ते, (whichever is earlier) ठराविक महिन्यांनी परतफेड सुरू होते. त्यामुळे, जर विद्यार्थ्याला लागू कालावधी संपण्यापूर्वीच नोकरी मिळाली, तर त्यानंतर लगेचच कर्जाची परतफेड सुरू होईल.

व्याजदर - हा दर दरवर्षी ७ ते १० टक्क्यांच्या दरम्यान असतो. कर्जाचा प्रकार आणि कर्ज घेणाऱ्याची पतपात्रता (creditworthiness) यानुसार हा दर बदलत असतो. तसेच, हा दर साधारणपणे फ्लोटिंग रेट (बदलणारा दर) असतो; याचा अर्थ असा की, हा दर वाढू शकतो किंवा कमी होऊ शकतो. हा दर बँकेच्या MCLR शी (Marginal Cost based Lending Rate) जोडलेला असतो आणि बँका तो दर सहा महिन्यांनी निश्चित करत असतात. येथे हे लक्षात घेणे महत्त्वाचे आहे की, या दरानुसार कर्जाचा मासिक हप्ता (EMI) देखील बदलू शकतो. त्यामुळे, EMI मध्ये समाविष्ट असलेली हप्त्याची रक्कम आणि व्याजाची रक्कम या दोन्ही घटकांची माहिती करून घेणे आवश्यक आहे.

कर्जाचा कालावधी - व्याजासह कर्जाची परतफेड करण्याचा हा कालावधी ५ ते १५ वर्षांच्या दरम्यान असतो. कर्जाचा कालावधी शक्य तितका कमी ठेवणे हितावह असते, जेणेकरून व्याजाची रक्कम कमी होईल आणि त्याद्वारे आपल्या कष्टाने कमावलेल्या पैशांची बचत होईल.

थेट भरणा - साधारणपणे, बँका कर्जाची रक्कम ज्या संस्थेमध्ये संबंधित विद्यार्थ्यांनी प्रवेश घेतलेला आहे तिच्याकडे थेट जमा करतात.

आर्थिकदृष्ट्या दुर्बल पार्श्वभूमी असलेले गुणवंत विद्यार्थी - ज्या गुणवंत विद्यार्थ्यांची कर्ज परतफेडीची

क्षमता अत्यंत कमी असते, अशा विद्यार्थ्यांना कर्ज मंजूर करताना बँका काही विशिष्ट सवलती देतात. केंद्र सरकार पुरस्कृत प्रधानमंत्री विद्यालक्ष्मी योजना ही योजना सर्व बँकांद्वारे राबविली जाते. ज्या कुटुंबांचे एकूण वार्षिक उत्पन्न रु. ४.५ लाख किंवा त्यापेक्षा कमी असते, अशा कुटुंबांना व्याजावर १००% अनुदान (सबसिडी) दिले जाते. जर कुटुंबाचे उत्पन्न ४.५ लाख रुपयांपेक्षा जास्त आणि ८.०० लाख रुपयांपर्यंत असेल, तर व्याजावरील अनुदान ३% असते. हे अनुदान जास्तीत जास्त १० लाख रुपयांपर्यंतच्या कर्जासाठी लागू असते आणि ते काही विशिष्ट अटी व शर्तीच्या अधीन असते. काही प्रमुख अटी खालीलप्रमाणे आहेत -

- केवळ गुणवत्तेच्या आधारेच प्रवेश मिळालेला असावा.
- लाभार्थ्यांनी केंद्र किंवा राज्य सरकारकडून अशाच प्रकारचे इतर कोणतेही लाभ घेतलेले नसावेत. हे अनुदान केवळ स्थगिती कालावधी (Moratorium Period) दरम्यान दिलेल्या कर्जावरच मिळते.
- हे अनुदान सरकारद्वारे एका डिजिटल वॉलेटमध्ये जमा केले जाते आणि लाभार्थ्याला त्यासाठी दावा (Claim) दाखल करावा लागतो.
- ही संपूर्ण प्रक्रिया PM - Vidyaxmi Portal द्वारेच पार पाडली जाते.

या योजनेची सविस्तर माहिती देणारी लिंक खाली दिली आहे -

<https://www.education.gov.in/sites/uploadšfiles/mhrd/files/document-reports/PMšVidyaxmišSchemešGuidelines.pdf>

वरील बाबींचा विचार करता, या योजनेसाठी अर्ज करण्यापूर्वी वाचकांनी वरील मार्गदर्शक तत्वांचा (Guidelines) सखोल अभ्यास करावा. अर्थात यातील क्लिष्टता लक्षात घेता, हा अर्ज भरण्यासाठी अनेक बँका आपल्या वेगवेगळ्या शाखांद्वारे विद्यार्थ्यांना मदत करतात.

शिक्षण हे एक विस्तृत क्षेत्र बनले आहे आणि आता अनेक संधीही उपलब्ध असल्याने, बहुतेक बँकांनी विशेष शैक्षणिक कर्ज योजना तयार केल्या आहेत. या योजनांची सविस्तर माहिती बँकांच्या वेबसाइटवर दिलेली असते. कोणताही अंतिम निर्णय घेण्यापूर्वी संबंधित योजना निवडताना काळजी घ्यावी; पात्रतेचे निकष, वैशिष्ट्ये, व्याजदर इत्यादी तपासावेत. तसेच, शैक्षणिक कर्जावर भरलेल्या व्याजावर आयकर कायदानुसार मिळणारे कर लाभ देखील तपासावेत.

जरी हा लेख भारतातील शिक्षणावर केंद्रित आहे. परदेशातही अनेक संधी उपलब्ध आहेत. आणि भारतातील बँका त्यासाठी सुध्दा कर्ज देतात. ♦

मुंबई ग्राहक पंचायतीच्या २० कन्सिलिएटर्सची मेन मेडिएशन सेंटर, मुंबई उच्च न्यायालयातर्फे नेमणूक घोषित करण्यात आली आहे. या सर्व नव्याने नियुक्त कार्यकर्त्यांचे अभिनंदन आणि शुभेच्छा.

१. वृषाली आळतेकर	२. मनिषा कुलकर्णी
३. ममता आठल्ये	४. मंगला गाडगीळ
५. वीणा गोंधळेकर	६. योगेश जोशी
७. नेहा जोशी	८. किरण कारंजे
९. मिलिंद कारंजेकर	१०. पंकज कुलकर्णी
११. प्रकाश मोडक	१२. श्रीरंग पालांडे
१३. अर्चना पानगांवकर	१४. किरण परांजपे
१५. गौरांगी पाटील	१६. उदय पिंगळे
१७. शर्मिला रानडे	१८. पूर्णिमा राव
१९. अनिल ठोसर	२०. प्रसाद वाघ

कचरा व्यवस्थापन आणि रंगीत डबे

कचऱ्याचे योग्य व्यवस्थापन आणि वर्गीकरण करण्यासाठी विविध रंगांच्या डब्यांचा वापर केला जातो, हे आपल्याला माहितच आहे. सामान्यतः, हिरव्या रंगाचा डबा ओल्या कचऱ्यासाठी आणि निळ्या रंगाचा डबा सुक्या कचऱ्यासाठी निश्चित करण्यात आला आहे.

आता केंद्र सरकारने कचऱ्याचे अधिक सूक्ष्म वर्गीकरण करण्यासाठी आणखी दोन रंगांचे डबे वापरात आणले आहेत:

- **लाल रंगाचा डबा:** सॅनिटरी कचरा म्हणजेच डायपर्स, सॅनिटरी नॅपकिन्स इत्यादींसाठी वापरायचा आहे.
- **काळ्या रंगाचा डबा:** टाकाऊ औषधे आणि ई-वेस्ट (E-waste) यांच्या विल्हेवाटीसाठी ठेवला आहे. ♦



वाचू आनंदे

ग्राहक तितुका मेळावा

वसई-नालासोपारा विभागीय मेळावा उत्साहात संपन्न

आरोग्य स्वराज्य

लेखक : डॉ. अभय बंग

प्रकाशक : राजहंस प्रकाशन

छापिल किंमत : ₹ ४३०/-

वाटपातील किंमत : ₹ ३२२/-

आरोग्य-स्वराज्य म्हणजे काय, हे या पुस्तकाच्या प्रस्तावनेत अतिशय उत्तम प्रकारे स्पष्ट केले आहे. स्वस्थ म्हणजे जो 'स्व मध्ये स्थित आहे' असा, तसेच स्वराज्य म्हणजे स्वतःचे राज्य नव्हे तर स्वतःवर राज्य; म्हणजेच आत्मसंयम, स्व-नियंत्रण. रोगांपासून मुक्त जगण्याचे स्वातंत्र्य हवे असेल, तर स्वस्थ व स्वराज्य हे दोन्ही आवश्यक आहेत.

गेल्या ४० वर्षांच्या प्रदीर्घ काळात डॉ. अभय आणि डॉ. राणी बंग यांनी सामान्य जनतेच्या आरोग्य रक्षणासाठी आणि गावागावांत आरोग्य सेवा मिळण्यासाठी जे कार्य केले, त्या काळात लिहिलेले विविध लेख, आरोग्यविषयक प्रकल्पांची माहिती देणारे निबंध यांचा समावेश केल्यामुळे, हे पुस्तक डॉक्टरांच्या समग्र कार्याची एकत्रित ओळख करून देणारे ठरते.

त्यांनी जे काम उभं केलं आहे, त्या वेळेस आलेल्या अनुभवाचे जणू सार इथे व्यक्त झाले आहे. आरोग्य सेवेचे योग्य प्रारूप कसे असावे, तर 'एकाचे दुःख किंवा रोग हे दुसऱ्याच्या नफ्याचे साधन बनू नये', असा स्पष्ट विचार ते मांडतात.

'आरोग्याचे तीन महाप्रश्न आणि मुक्तीचे मार्ग' सांगणारे हे पुस्तक आपण नक्की घ्या, वाचा, विचार करा आणि त्यातील मार्गदर्शक सूत्रे आचरणात आणण्याचा मनापासून प्रयत्न करा. त्यामुळे एक पाऊल आरोग्य-स्वराज्याच्या दिशेने पडेल, हे नक्की.

- वसुंधरा देवधर

रविवार, २६ एप्रिल रोजी वसई-नालासोपारा विभागीय मेळावा संपन्न झाला. विभागाच्या अध्यक्षा वीणा गवाणकर यांनी दीपप्रज्वलन व गणेशपूजन करून कार्यक्रमाची सुरुवात केली. मीनाताई घरत यांनी ईशस्तवन केले. तृप्ती म्हात्रे यांनी सूत्रसंचालन केले.

विभागीय कार्याध्यक्ष मेघना कुलकर्णी यांनी प्रास्ताविकात वर्षभरात झालेल्या उपक्रमांचा आढावा घेतला. वीणा गवाणकर यांनी १९८० सालापासून ग्राहक संघाच्या सामान वाटपाबद्दलच्या आठवणी सांगितल्या. "भाववाढ नियंत्रण करण्यासाठी मुंबई ग्राहक पंचायतीचा दबाव गट असावा," असे मत त्यांनी व्यक्त केले. नवीन पिढीने झोमॅटो, ब्लिंकिट ऐवजी ग्राहक संघाच्या वाटपामध्ये सहभागी व्हावे, असे आवाहन त्यांनी केले.

गजानन वर्तक यांनी वसई वितरण केंद्र चालू करण्यात महत्त्वाची भूमिका बजावली, म्हणून त्यांचा व त्यांच्या पत्नीचा सत्कार करण्यात आला. तसेच मुंबई ग्राहक पंचायतीची धुरा समर्थपणे पुढे नेणाऱ्या कार्यवाह अनिता खानोलकर यांचा देखील सत्कार करण्यात आला.

शिक्षण विभाग प्रमुख मंगलाताई गाडगीळ यांनी सोप्या पद्धतीने ग्राहक शिक्षण कसे देता येईल, तसेच ग्राहकांनी कोणती उत्पादने खरेदी करावीत व कोणती करू नयेत, याविषयी मार्गदर्शन केले. उत्पादनांवर जी छोटी चिन्हे (सिम्बॉल्स) असतात त्याचा अर्थ काय, हेही त्यांनी सांगितले.

१९८५ साली स्थापन झालेल्या आणि विभागीय कार्यात सक्रिय सहभागी असलेल्या बाजीपूर ग्राहक संघाला उत्कृष्ट संघ म्हणून गौरविण्यात आले. वर्षभर मेहनत करून, उन्हा-पावसाची परवा न करता सर्वांना वेळेत सामान मिळण्यासाठी काम करणाऱ्या कर्मचारी वर्गाला सन्मानित करण्यात आले.

अध्यक्षा अनिता खानोलकर यांनीही मुंबई ग्राहक पंचायत स्थापन करणाऱ्या त्रयीची आठवण जागवली. तसेच आता मुंबई ग्राहक पंचायतीचा झेंडा देश-विदेशात फडकवणाऱ्या शिरीष देशपांडे व टीमचे कौतुक केले.

सुहास अभ्यंकर यांनी आभार प्रदर्शन केले. त्यानंतर सर्वांना अल्पोपहार देण्यात आला.

वसईतील सारेगम कला मंचातर्फे चंद्र आहे साक्षीला हा मराठी व हिंदी सुमधुर गीतांचा कार्यक्रम सादर करण्यात आला.

बदलत्या काळाचा सुबोध वेध

• वृषाली ठवाळ, सांताक्रूझ विभाग, कार्यवाह

मुंबई ग्राहक पंचायतीच्या सांताक्रूझ विभागाचा ३४वा वार्षिक मेळावा १५ मार्च रोजी संपन्न झाला. या मेळाव्यासाठी प्रमुख पाहुण्या सुप्रिया कटगी, तर मेळाव्याच्या अध्यक्षस्थानी शुभदा चौकर होत्या. त्याचप्रमाणे विभागाचे अध्यक्ष डॉ. वसंत शेणॉयसुद्धा उपस्थित होते.

विवेक ठवाळ यांनी सर्व मान्यवरांचे व ग्राहक बंधू-भगिनींचे स्वागत करून ईशस्तवन सादर केले. मेळाव्याचे प्रास्ताविक विभागाच्या कार्याध्यक्ष विद्या पेडणेकर यांनी केले. वर्षभरातील कार्यात्मक अहवाल विभागाच्या कार्यवाह वृषाली ठवाळ यांनी सादर केला.



डावीकडून विभागाच्या कार्याध्यक्ष विद्या पेडणेकर, मेळाव्याच्या अध्यक्षा शुभदा चौकर, विभागाचे अध्यक्ष डॉ. वसंत शेणॉय, मेळाव्याच्या प्रमुख पाहुण्या सुप्रिया कटगी

मेळाव्याच्या प्रमुख पाहुण्या सुप्रिया कटगी यांनी आर्टिफिशियल इंटेलिजन्सचे (AI) विश्व थोडक्यात उलगडून सांगितले. AI वापरून व्हिडिओ, म्युझिक तयार करणे, कविता करणे, लेख लिहिणे इ. गोष्टी कशा करता येतात, हे त्यांनी स्क्रीनवर दाखवले. यासाठीसुद्धा AI मदत करते. AI चे फायदे आणि तोटेसुद्धा त्यांनी विशद केले.

डॉ. वसंत शेणॉय यांनी मायक्रोप्लास्टिक आपल्या जीवनात कशा प्रकारे घुसले आहे, यावर मार्गदर्शन केले. प्लास्टिकच्या पिशव्यांमधून गरम चहा, गरम कंटेनरमधून अन्नपदार्थ, एकवेळ वापरण्याच्या प्लास्टिकच्या बाटलीतून परत-परत पाणी पिणे अशा अनेकविध मार्गांनी हे मायक्रोप्लास्टिक आपल्या शरीरात प्रवेश करते आणि त्यांचा परिणाम आपल्या संपूर्ण शरीरावर कसा होतो, हे त्यांनी समजावून सांगितले.

१५ मार्च हा 'जागतिक ग्राहक हक्क' दिन असल्याने उपस्थित सभासदांसाठी ग्राहकविषयक प्रश्नमंजुषा वृषाली ठवाळ व स्वरुपा थंपी यांनी घेतली. योग्य उत्तरे देणाऱ्या सभासदांना छोटी बक्षीसे देण्यात आली.

मेळाव्याच्या अध्यक्षा शुभदा चौकर यांचा परिचय शुभदा बाईंग यांनी करून दिला. शुभदाताईंनी 'बदलता ग्राहक' हा विषय मांडला. "सध्या आपल्यासमोर खूप मोठी मोठी आव्हाने उभी आहेत. जेव्हा आपण एखादी वस्तू ऑफलाइन किंवा ऑनलाइन खरेदी करण्यासाठी शोधकार्य करतो, तेव्हा आपल्यासमोर अनेक पर्याय उपलब्ध करून दिले जातात. बऱ्याच वेळा इन्फ्लुएन्सर (Influencers) येतात आणि नकळत दागिने, साड्या यांची माहिती देतात. आपल्याला काहीही गरज नसतानाही आपण त्यांच्या या मोहाला बळी पडतो. त्यामुळे ग्राहक म्हणून आपली विचारशीलता वाढवली पाहिजे. विचारी लोक नवनव्या मार्केटिंगच्या जाळ्यात ओढले जात आहेत. दिखाऊपणाची दरी आपल्या आजूबाजूला निर्माण करण्यात येत आहे. आपण सर्व मुंबई ग्राहक पंचायतीच्या माध्यमातून एकत्र आलो आहोत. ही आपली जिवाळ्याची बेटं आहेत. एकत्र राहणे महत्त्वाचे आहे. त्यासाठीच हे मेळावे आहेत, आपले मासिक आहे. AI च्या जमान्यात आपली स्वतःची बुद्धी विसरून चालणार नाही, ती शाबूत ठेवणे हे सर्वात मोठे आव्हान आहे," असा मोठा पट त्यांनी मांडला.

अध्यक्षीय भाषणानंतर श्रद्धा नानल यांनी आभार प्रदर्शन केले.

यानंतर दुसऱ्या सत्रातील कार्यक्रम सुरू करण्यात आला, तो म्हणजे गीतसुगंध प्रस्तुत काव्यमय गीतांचा अनोखा नजराणा 'कवितेचं गाणं.' सादरकर्त्या अक्षदा विचारे, मेधा जोशी, आदिती प्रभुदेसाई आणि यशवंत कुलकर्णी होत्या. त्यांनी अतिशय सुंदर कविता व चित्रपट गीते सादर केली. कार्यक्रमस्थळी सुंदर रांगोळी सुवर्णा लोहा व आरती आजगावकर यांनी काढली होती. तांत्रिक बाजू तरुण कार्यकर्ते राजस ठवाळ यांनी सांभाळली.

अल्पोपहाराने कार्यक्रमाची सांगता झाली.

शिक्षण विभाग कार्यकर्त्यांची कार्यशाळा

• मंगला गाडगीळ

गुरुवार, ७ मे रोजी शिक्षण विभागातर्फे एकदिवसीय कार्यशाळा आयोजित करण्यात आली होती. चेंबूर, पुणे, दादर, बोरिवली, वसई इ. ठिकाणचे नवीन कार्यकर्ते या



कार्यशाळेत सहभागी झाले होते. याचे चार गट पाडण्यात आले. प्रत्येक गटाला ग्राहक मंडळातील एक विषय देण्यात आला होता. रंजना मंत्री, ममता आठल्ये, वृषाली आठल्ये आणि मंगला गाडगीळ यांनी तो विषय कसा मांडायचा याचे मार्गदर्शन केले. नंतर प्रत्येक नवीन कार्यकर्त्याला

त्या विषयाचा एक भाग इतरांसमोर मांडण्यास सांगण्यात आले. शेवटी सर्वांनी, “या सरावाचा खूप उपयोग झाला आणि आम्हाला लोकांसमोर बोलण्याचा आत्मविश्वास मिळवण्यास मदत झाली,” असे सांगितले. तसेच नंतरही अशा कार्यशाळा घ्याव्यात अशी विनंती केली.

नंतरच्या सत्रात इंडियन डेअरी असोसिएशनच्या पदाधिकारी कॅन्डिडा कोरस आणि दूध तपासणी मशीन उत्पादक कंपनी प्रॉम्प्ट डेअरी इक्विपमेंट्स प्रा. लिमिटेडचे दिगंबर वाघ हे दोघेजण ग्राहक भवन येथे आले होते. त्यांनी दूध तपासणीचे प्रगत मशीन कसे वापरावे याचे प्रात्यक्षिक दिले. उपस्थितांनी ते प्रत्यक्ष कसे वापरायचे हे स्वतः करून पाहिले. हे मशीन त्यांनी मुंबई ग्राहक पंचायतीला विनामूल्य भेट म्हणून दिले आहे. आपले कार्यकर्ते विजय वगळ यांच्या खास प्रयत्नाने हे शक्य झाले. ♦

दूरची नुकसान भरपाई मिळवली

• रंजना मंत्री

जानेवारी २०२६ या महिन्यात आम्ही नात्यातील पाचजणी मिळून आठ दिवसांसाठी आसाम, मेघालय दूरवर गेलो होतो. एका दूर कंपनीकडून ही सहल कस्टमाईज (Customize) करून घेतली होती. अॅडव्हान्स पैसे चार महिने आधी, ऑक्टोबर २०२५ मध्ये भरले होते. आम्ही ज्येष्ठ नागरिक असल्याकारणाने हॉटेलचे बुकिंग तळमजल्यावर हवे, गाडी आरामदायी हवी, अशी मागणी आम्ही केली होती. आम्ही काही खबरदारीच्या सूचना दिलेल्या होत्या. प्रत्यक्ष प्रवासात मात्र आम्हाला बऱ्याच अडचणींना सामोरे जावे लागले.

गाडी आरामदायी नव्हती, एके ठिकाणी रस्ता बंद होता, त्यामुळे दिवसाचे नियोजन बिघडले. एके ठिकाणी तळमजल्यावर खोल्या नव्हत्या. हॉटेल बुकिंग वेळेत न केल्याने भुर्दंड बसला होता.

प्रवास संपवून मुंबईत आल्यावर हे नुकसान झालेले पैसे परत मिळावे म्हणून विचार केला व दूर कंपनीशी

बोलणे केले. “नुकसानाचे अर्धे पैसे तुम्ही द्या व अर्धे आम्ही सहन करतो,” असे मी सांगितले. ते त्यांनी लगेच मान्य केले. परंतु प्रत्यक्षात मात्र ते वेळ काढू लागले.

तेव्हा मुंबई ग्राहक पंचायतीच्या तक्रार मार्गदर्शन केंद्राच्या समन्वयक शर्मिला रानडे यांनी सल्ला दिला की, “कंपनीला ईमेल करून, पूर्ण पैसे, नुकसान भरपाई व झालेला मनःस्ताप धरून परताव्याची मागणी करा; नाहीतर नॅशनल कन्झ्युमर हेल्पलाइन पोर्टलवर तक्रार केली जाईल, असे लिहा.”

या सल्ल्याप्रमाणे त्यांना तसा संदेश पाठवला. याचा योग्य तो परिणाम लगेच झाला आणि त्यांनी कबूल केल्याप्रमाणे अर्धे पैसे दिले.

ग्राहकाने आपल्या हक्कासाठी आवाज उठवला की दाद मिळू शकते. पाठपुरावा मात्र करावा लागतो. ♦

हॉटेलच्या बिलात 'इंधन शुल्क' ?

• स्नेहल नाडकर्णी

“कमर्शियल सिलेंडरचा दर वाढल्यावर काही फूडस् जॉईंटसनी ग्राहकांना ज्यादा इंधन-शुल्क लावायला सुरुवात केली. बरोबर आहे का हे ?”

वीस वर्षांपूर्वी आमच्या गावचे विनायकदादा आपले नशीब अजमावण्यासाठी मुंबईत आले. त्यांच्या गाडीवरची पिठलं-भाकरीची चव चाखायला चाकरमानी आवर्जून येऊ लागले. कष्टाने आणि प्रामाणिकपणे व्यवसाय केल्यामुळे पुढील चार वर्षांतच त्यांनी हॉटेल सुरू केले. ते उत्तम सुरू होते. पण गेल्या काही दिवसांपासून विनायकरावांच्या चेहऱ्यावरचे हसू हरवले होते. कारण होते- दूर कुठे तरी सातासमुद्रापार सुरू झालेल्या युध्दाच्या झळा त्यांच्या हॉटेलच्या मुदपाकखान्यापर्यंत पोहोचल्या होत्या.

एका सोमवारी सकाळी गॅस एजन्सीकडून फोन आला, “विनायकराव, आज कमर्शियल सिलेंडरचा पुरवठा होणार नाही. इराणच्या युध्दामुळे इंधनाची टंचाई आहे, वरूनच कोटा कापलाय.” विनायकराव हादरले. ज्या हॉटेलमध्ये आठवड्याला चार सिलेंडर लागायचे, तिथे आता एकही मिळेनासा झाला.

“शेठ, महागाई इतकी वाढली आहे, आता जुन्या किमतीत ताट देणं परवडणार नाही,” मॅनेजरने हिशोब मांडला. युध्दामुळे तेलाचे आणि गॅसचे भाव वाढले होते. विनायकदादांनी नाईलाजानेच प्लेटचे दर वाढवले. त्याचा परिणाम दिसताच मॅनेजर विनायकदादांना म्हणाला, “शेठ, गॅसचा तुटवडा आहे. शिवाय गॅसचे दर आवाक्याबाहेर गेलेत. आपण प्लेटच्या दरात बदल न करता प्रत्येक बिलावर ५० रुपये ‘इंधन शुल्क’ म्हणून लावायला सुरुवात करूया. ग्राहकांना सांगावं लागेल की युध्दामुळे ही तात्पुरती वाढ केली आहे.”

विनायकदादांनी मॅनेजरकडे गंभीर नजरेने पाहिले. ते शांतपणे म्हणाले, “हे बघ, तुझा विचार व्यवसायाचा फायदा बघण्याचा आहे ते मला कळतंय पण ही पध्दत पूर्णपणे ‘अनुचित व्यापारी प्रथा’ (Unfair Trade Practice) आहे. आपण असं करू शकत नाही.”

मॅनेजर गोंधळला, “पण शेठ, इतर अनेक ठिकाणी

तर मेनूकार्ड मध्ये बारीक अक्षरात, ‘बिलात समाविष्ट केलेले सेवाशुल्क देण्यास तुमचा नकार असल्यास तुम्हाला ते शुल्क वगळून सुधारित बिल देण्यात येईल.’ अशी तळटिप लिहून बिलात सेवाशुल्कही आकारतात ना? मग आपण, फक्त गॅसचा तुटवडा असेपर्यंत ‘गॅस सरचार्ज’ लावायला काय हरकत आहे?”

“आपल्याला दरवाढ करायची असेल, तर आपण मेनू कार्डमधील पदार्थांचे दर वाढवू शकतो, कारण तो आपला व्यावसायिक हक्क आहे. पण एकदा ऑर्डर घेतल्यावर बिलात जी.एस.टी. सोडून ‘सर्विस चार्ज’, ‘गॅस चार्ज’ सारखे वेगळे चार्जेस लावणं हे बेकायदेशीर आहे. सेवाशुल्क हे पूर्णपणे ऐच्छिक आहे. युद्धामुळे आर्थिक संकट आलंय हे खरं आहे, पण म्हणून आपण कायद्याच्या चौकटीबाहेर जाऊन व्यवसाय करू शकत नाही.”

मॅनेजरला आपली चूक उमजली होती. विनायकदादा पुढे म्हणाले, “कष्ट करून तोटा सहन करू, पण ग्राहकाचा विश्वास आणि कायद्याचा आदर कधीच मोडायचा नाही.”

युध्दामुळे निर्माण झालेल्या गॅस टंचाईचा परिणाम दीर्घकालीन असू शकतो. त्यामुळे गॅससाठी पर्यायी उपाय शोधणे आपल्या व्यवसायासाठी गरजेचे आहे. सौरऊर्जा, बायो गॅस किंवा इतर पर्यायी इंधनाचा वापर करून खर्च कमी करता येईल. अश्या उपाय योजना केल्यास ग्राहकांवर अतिरिक्त भार पाडणार नाही आणि व्यवसायही टिकून राहील असा विचार करून विनायकदादांनी यापैकी एक पर्याय निवडण्याचे निश्चित केले तेव्हा ते निश्चित झाले.

संकट कितीही मोठे असले तरी, व्यावसायिक यश हे पारदर्शकता, कायद्याचा आदर आणि ग्राहक सेवा या तीन तत्वांवरच अवलंबून असते. दरवाढ करायची असल्यास ती अधिकृतपणे मेनू कार्डमध्ये बदल करूनच करावी ह्याची जाणीव ठेवून विनायकदादांनी व्यवसायाची प्रतिमा आणि ग्राहकहित या दोन्ही गोष्टी जपल्याचे लक्षात येते. जागतिक संकटात नफा कमी होणे किंवा तोटा सहन करणे कठीण असते, तरीही ग्राहकांचा विश्वास हा व्यवसायाचा खरा कणा असतो. अनैतिक मार्गाने मिळवलेला अल्पकालीन नफा हॉटेलच्या दीर्घकालीन प्रतिष्ठेला आणि कायदेशीर अस्तित्वाला धोका निर्माण करू शकतो.

- आजच्या डिजिटल युगात ग्राहक त्यांच्या हक्कांप्रती सजग आहेतच. तरीही हॉटेलमध्ये गेलात तर,
१. बिल तपासा: हॉटेल सोडण्यापूर्वी बिलात 'गॅस शुल्क' किंवा 'सर्व्हिस चार्ज' यांसारखे शब्द नाहीत ना, याची खात्री करा.
 २. विरोध करा: असे शुल्क आढळल्यास ते कमी करण्यास हॉटेल व्यवस्थापनाला सांगा.
 ३. तक्रार नोंदवा: व्यवस्थापनाने ऐकले नाही तर १९१५ या नॅशनल कन्झ्युमर हेल्पलाइनवर कॉल करा किंवा 'नॅशनल कन्झ्युमर हेल्पलाइन' (NCH) ॲपवर किंवा ई-दाखल पोर्टलद्वारे किंवा जिल्हाधिकार्यांकडे (District Collector) हॉटेल विरुद्ध तक्रार करा.
 ४. पुरावा ठेवा: बिलाचा फोटो आणि हॉटेलचे नाव तक्रारीसाठी पुरावा म्हणून जपून ठेवा.
- * ग्राहक संरक्षण कायदा, २०१९ नुसार, ग्राहकाला द्याव्या लागणाऱ्या किमतीबद्दल पूर्ण आणि स्पष्ट माहिती मिळवण्याचा ग्राहकाला अधिकार आहे. मेन्यू कार्डमध्ये पदार्थांच्या दर्शवलेल्या किमतीव्यतिरिक्त कोणतेही छुपे शुल्क लावणे हे या कायद्याचे उल्लंघन ठरते.

- * केंद्रीय ग्राहक संरक्षण प्राधिकरणाने (CCPA) स्पष्ट केल्यानुसार इंधन, गॅस किंवा वीज हे व्यवसायाचे अंतर्गत खर्च आहेत. सेवाशुल्काप्रमाणेच हे खर्च स्वतंत्र रकमांच्या रूपात ग्राहकांकडून वसूल करणे बेकायदेशीर आहे. असे केल्यास हॉटेलवर मोठा दंड किंवा परवाना रद्द होण्यासारखी कडक कारवाई होऊ शकते.
- विनायक दादांसारखे व्यवसायिक अपवादात्मकच आढळतात. बहुतांशी व्यावसायिकांच्या नफेखोर वृत्तीचाच अनुभव अधिक येत असतो. अशावेळी ग्राहक आपल्या हक्काबद्दल उदासीन असल्यास मात्र व्यावसायिकांचे फावते.
- ग्राहक संघटना आणि प्रशासन, या संदर्भात ग्राहक जागृती व कायद्याची अंमलबजावणी होत असल्याची खातरजमा करून ग्राहक संरक्षण करण्यासाठी नेहमीच तत्पर असतात. मुंबई ग्राहक पंचायतीने अशा प्रकारांची दखल घेतली आहे. यापुढे कोणत्याही ग्राहकाकडून कोणत्याही हॉटेलमध्ये असे अनुचित सेवाशुल्क वसूल केले जात असल्यास मुंबई ग्राहक पंचायतीच्या तक्रार मार्गदर्शन केंद्राच्या निदर्शनास आणून द्यावे.

साभार – नवशक्ती ♦

Impact on RERA

For decades, India's regulatory framework often treated minor procedural lapses as criminal offences. A missed filing deadline or a minor paperwork error could expose citizens and businesses to imprisonment. Recognizing the need for a more balanced approach, the government introduced the Jan Vishwas (Amendment of Provisions) Act, 2026, continuing the reform journey that began with the 2023 version of the Act.

Scope of the Act

- Amendments in 79 Central Acts administered by 23 Ministries, covering 784 provisions.
- Focus on decriminalization of minor violations and replacing them with civil penalties or administrative mechanisms.
- Applicable across diverse sectors including real estate, motor vehicles, municipal governance, and MSMEs.

Key Pillars of Reform

- Warning before punishment: First-time and minor lapses addressed through

advisory notices instead of immediate penalties.

- Proportionate penalties: Penalties calibrated to the severity of the offence, ensuring fairness.
- Faster resolution: Dedicated adjudicating officers and appellate authorities reduce court burden.
- Dynamic penalty framework: Penalties revised periodically to remain effective and relevant.

Impact on Real Estate (RERA 2016)

- Earlier (Section 68): Non-compliance with Appellate Tribunal orders could lead to up to 1 year imprisonment + fine up to 10% of property cost.
- Now: Only a financial penalty up to 10% of property cost applies — imprisonment removed.
- Result: Greater ease of compliance for homebuyers, balanced enforcement, and improved investor confidence.

♦



Investing in Renewable Energy – A step forward to safer climate

• Abhay Datar

There is a global concern over climate change and pollution. It is particularly due to high emissions of carbon because of fossil fuel like coal, oil and gas. The United Nations (UNO) have already initiated some measures like more dependence on natural sources like sun, wind and water. Taking a lead, the Republic of Azerbaijan is hosting “World Environment Day” on 5th June, 2026. It is quite appreciable that this small country with rich oil and natural gas resources and a country classified by World Bank as ‘upper middle-income country’ has taken the initiative. It will spotlight the climate crisis and solutions that deliver a safer, stronger and sustainable future. The focus will, inter alia, be on investing in renewable energy.

In this article, we will see what ‘renewable energy’ means and why investing therein is important. Renewable energy (RE) is derived from natural sources like wind, water and Sun. It is said that this energy restores or refills itself at a faster rate than its consumption rate. Some typical types of RE can broadly be described as under –

Solar Energy – We all now know that the solar panel is quite effective in generating power. This source is amply available.

Wind Energy – Specially built wind mills generate energy using the movement of air. These windmills are built on open land and even in ocean. This one is again a widely available source.

Hydropower – Large turbines built near dams use the flow of water to generate energy. This is available on large scale particularly in a country like ours. Other form of this is Ocean Wave Energy which is generated from the rising and falling of waves.

Geothermal Energy – This one is derived from water stored deep into the earth. We all

are aware of hand pumps that pull up the water from the earth. Large scale power plants use this source by tapping deep into the earth.

Biomass – This is the most common and well-known system that uses dried plants, crop waste, animal manure, etc. Gobar gas plant is widely used in our country.

These renewables generate negligible emissions. They are abundantly available across many countries. There can be much less dependence on imported fuel. Due to growing awareness, this sector is becoming a driver for job creation in manufacturing, installation and maintenance.

Some nuclear combination is also being tapped for generating clean and unlimited energy. Power grids monitor demand and supply for electricity and accordingly transmit or restrict electricity supply. The concept of smart grid is to check whether an AI based tool can understand and monitor the demand and supply more accurately and more effectively.

With that, we will now try to understand what is meant by ‘investing in renewable energy’.

One can directly invest in stocks of listed companies who are engaged in solar and wind power generation, turbine manufacturing and services and solar panels. Some mutual funds have designed scheme to invest in companies in this sector. Many banks now offer ‘Green Fixed Deposits’ thereby pooling money from depositors and lending to companies engaged in generating renewable or green energy or in manufacturing components. Investors or depositors can choose among the above.

Some may be interested in installing the products. Those staying in semi urban or rural area can build gobar gas plant (also called as biogas) since biomass is easily available. In big

cities like Mumbai, Pune, Nashik, many housing societies have already adopted geothermal energy, that is, pulling water from the earth and storing in a tank. It is used for washrooms, gardening, etc. Similarly, setting up solar panel is becoming common. It may be noted that these facilities involve high capital expenditure for set up, but prove cost effective in the long run. Purchasing an electrical vehicle is also an option but comes with some constraints like re-charging, low mileage, resale value, etc.

Most of the banks in India provide finance for building solar panel and gohar gas plant. These facilities are available at concessional

rate of interest. The Ministry of New and Renewable Energy provides subsidy for setting up biogas plants. Benefits of PM Surya Ghar – Muft Bijli Yojana of the central government may be availed for residential and agricultural purpose. Recently, the Central Government has reduced GST to 5% on solar panel. These panels generally have a life span of 20-25 years. Thereafter there is an issue with recycling but with advanced technology and more demand, it will subside. This choice can help restore better climate for us and also for future generations. ♦

Weight-loss drugs- Rx by Influencers?

• Vasundhara Deodhar

Common consumers like stories. Particularly those in which they can find some solution to their problem. The influencers like Aishwarya Mohanraj and Soha Ali Khan know this very well, when they tell their story of weight loss. Openly they do take the names of medication that helped them reduce weight. Though they highlight the need to take these medicines under medical supervision, what they do is basically not allowed.

The GLP-1 drugs like Mounjaro and Ozempic, that they mention in their story of weight loss journey, are basically prescription drugs. In doing so they are sort of directly marketing the prescription drug on the social media platforms which is prohibited in India. Forbes India has rightly pointed out that ‘Influencers are fuelling India’s surge in GLP-1 weight-loss drugs by normalising and glamorising their use on social media, turning online buzz into real-world demand despite regulatory limits on direct advertising.’

This real-world increase in demand can lead to health issues because ; ‘Currently, in India, higher-dose semaglutide (Wegovy) is formally approved for obesity only in limited contexts under the strict medical supervision

of endocrinologists and internal medicine practitioners. India’s unique pharmaceutical ecosystem, where many GLP-1 agonists (agonist is a chemical that activates a biological response) are available without a stringent prescription, has fuelled a crisis. Cost, though high, is also not a barrier. EMI options and grey-market imports have made these drugs accessible to the aspiring middle class.’

How does it help in weight loss? As per WHO

‘GLP-1 medicines slow down the process of food digestion and increase feelings of fullness, leading to a reduction in food intake.

Common side effects of GLP-1 drugs are nausea, vomiting, constipation and diarrhoea. These are usually mild and stop with cessation of therapy or decrease over time’.

However, these side effects vary depending on overall health condition of the person who chooses the dose of GLP-1 without medical advice. WHO also adds – ‘In clinical trials, certain GLP 1 drugs, such as semaglutide and tirzepatide, have produced average weight loss ranges of about 6–15% of body weight over several months, primarily through appetite suppression and reduced calorie intake. These

effects are attributed to the combined central (brain) and peripheral (stomach, pancreas, liver) actions of GLP 1 receptor stimulation.' These details make it amply clear as to how and which organs of the body get impacted by the medicine.

It also needs to be noted that while GLP-1 therapies are used for the treatment of people with obesity, they should not replace other means of weight control. Maintaining a healthy diet and regular physical activity are

important components of any obesity chronic care programme.

Dear consumers do not think that GLP-1 drugs are just hunger suppressors and a miracle remedy for quick weight loss. Those are specific medicines that have to be administered under strict guidance of a competent medical practitioner. Its okay to be over weight than to invite some health condition by falling prey to social media stories. ♦

The Green-preneurs

MMeet the young entrepreneurs who are re-energizing our future. From idea to impact they are crafting a cleaner tomorrow.

We are here to uncover the story of 30-year-old Ajinkya Dharia, mechanical engineer in 2017 who decided to improve hygiene standards and revolutionize menstrual hygiene with sustainability at its core.

During a visit to a landfill near Pune he noticed the waste pickers segregating used sanitary napkins with no safety gears but just bare hands. It profoundly disturbed Ajinkya. He decided to bring a significant change in the menstrual waste disposal system with a larger vision of safeguarding the health of our waste picking women and mother Earth. PadCare



Labs Pvt Ltd was born in 2018 from this pivotal real world realisation.

PadCare provides an end-to-end, eco-friendly sanitary pad disposal and recycling service. They partner with workplaces, schools, and housing societies to install odour-resistant disposal bins, collect the used napkins, and recycle them using their patented technology to recover 99% of materials into valuable reusable cellulose pulp and plastic. PadCare Labs prioritizes data tracking throughout its supply chain to generate plastic credits, carbon credits, and adhere to Extended Producer Responsibility (EPR) standards. PadCareX has received 4 patents and is working for 8 more patents across India US and Europe.

PadCares mission is to fundamentally change the way people experience hygiene in everyday life by exercising a sustainable, innovative, and product-driven approach.

To know more about Ajinkya and PadCare, I recommend you to listen to his talk and Q&A on Swayam Talks

<https://swayamtalks.org/login/>.

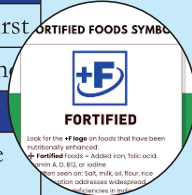
Talk: <https://youtu.be/SVwXDoLTUlo?si=2WGWMr-XjvRjgUQ&A:>

<https://youtu.be/SVwXDoLTUlo?si=mAqMLEhNEB1WRTdb>

- Nivedita Mahajan

Quiz on food safety

1.	How often should you clean your refrigerator to ensure food safety?							
	A.	Every six months	B.	Once a year	C.	Once a month	D.	Once a fortnight
2.	Benefits of food labelling and reading it.							
	A.	Helps us to understand what it is in our food						
	B.	Ensures food safety through storages and cooking instructions						
	C.	Stops us from buying counterfeit products						
	D.	Helps avoid harmful reactions to food						
	E.	Provides date markings to reduce food waste.						
	F.	All of it.						
3.	When selecting packaged foods, which combination is generally a better choice?							
	A.	High fats and low sugar		B.	High sugar and low fats			
	C.	Lower salt and moderate nutrients		D.	Lower nutrients.			
4.	What is the safest method for storing acidic food and citrus fruits like tomatoes and oranges?							
	A.	In plastic containers		B.	In metal containers			
	C.	In glass or ceramic containers		D.	Wrapped in aluminium foil.			
5.	You are shopping for your family. There is a big discount on your favourite snacks. What would you do?							
	A.	Grab it quickly before stock finishes.		B.	Check expiry date and FSSAI Licence first			
	C.	Buy it because everyone is buying it.		D.	Ignore the food label and trust the brand			
6.	What is the meaning of the + F symbol on a packaged food label?							
	A.	Foreign food	B.	FSSAI	C.	FAO	D.	Nutrients are fortified
7.	Why is it important to avoid cross - contamination in the kitchen?							
	A.	To prevent the spread of bacteria		B.	To enhance the taste of food.			
	C.	To reduce cooking time		D.	To save on cleaning supplies.			
8.	Spreading bacteria to clean food from contaminated work surfaces, hands, utensils or food is called :							
	A.	Food infection	B.	Food wastage	C.	Cross -contamination	D.	None of this.
9.	Before we pack our lunch box what are the precautions we should take to keep our food safe?							
	A.	Always use a clean and dry tiffin box						
	C.	Always cool down the food before packing it.						
	D.	Never use newspapers to pack the food						
	E.	All of these.						
10.	FSSAI licence no. mentioned on a packaged food product is composed of how many digits?							
	A.	16 digits	B.	9 digits	C.	14 digits	D.	10 digits.



Answers

1. D 2. F 3. C 4. C 5. B 6. D 7. A 8. C 9. E 10. C