|| अल्पारंभ: क्षेमकर:||

|| अल्पारंभ: क्षेमकर: ||
SWS Financial Solutions Pvt. Ltd.
Comprehensive Financial Consultancy & Services

Head Office : 2nd Floor, Mandlik Pride, Jehan Circle,
Near Hotel Curry Leaves, Gangapur Road, Nahik 422013

गवाक्ष

......एक विचारमंच ! आर्थिक साक्षरतेसाठी

अंक : जानेवारी २०२३

गरज, अर्थसाक्षर होण्याची !

- सौ. रत्ना कुलकर्णी

आज सुनील खूप खुश होता.ऑफिसची कामे आवरत होता.घरी जायची त्याला घाई होती.कारण ही तसेच होते.त्याच्या छकुल्याचा, सुधांशुचाचा आज चौथा वाढदिवस होता.घरी स्मिताचे आई वडील आले होते.त्यांना सर्वांना बाहेर जेवायला जायचे होते.आताशा चिमुकला सुधांशु रोज खेळताना वाढदिवसाचा खेळ खेळत असे.त्यात केक कापणे, चॉकलेट वाटणे आणि मित्रांना बोलवून त्यांच्याशी मनसोक्त खेळणे असेच असे ! आजही बाबा येईल आणि माझ्या मित्रांना घेऊन आपण बाहेर जाऊ खूप खेळू आणि केक नंतर कापू, असा प्रोग्राम सुधांशुने आखला होता.

आज सुनीलला लवकर जायचे होते. त्याचे सारखे लक्ष सारखे घड्याळाकडे जात होते.कधी पाच वाजतात आणि घरी पळतो असे त्याला झाले होते.साहेबांची परवानगीसुद्धा त्याने आधीच घेतली होती. त्याने महत्त्वाची सर्व कामे उरकली. ऑफिसबॉयने आणलेली कागदपत्रे व काही पाकीटे त्याने उद्या बघू म्हणून त्याने टेबल ड्रॉव्हरमध्ये ठेवून दिली. मनाने तो घरी पोहोचला होता.लाडकी स्मिता तयार होऊन वाट पाहत असेल, आईबाबा सर्वजण वाट पाहत असतील, या विचारात त्याने गाडीला किक मारली.अवघ्या १० ते १५ मिनिटाचा प्रवास होता. त्यामुळे त्याने हेल्मेट घालणे टाळले.अगदी थोड्या अंतरावर गाडीने तो गेला असेल.

रस्त्यात गर्दी खूप होती.समोरून एक वयस्कर जोडपे रस्ता क्रॉस करीत होते.त्यांना धक्का लागू नये म्हणून त्याने गाडी साइडला घेतली आणि मागून येणाऱ्या भरधाव गाडीने त्याच्या गाडीला ठोकले ! सुनील पडला आणि गाडीचे चाक त्याच्या अंगावरून गेले. जे घडू नये ते घडले.सुनीलचा जीवनाचा प्रवास संपला ! एक हसता खेळता संसार संपला !!

काळ कोणासाठी थांबत नाही हेच खरे. घरात येणारे आर्थिक उत्पन्न अचानक बंद झाल्याने, स्मितावर आर्थिक अडचणींचा डोंगर कोसळला.सुधांशुचे शिक्षण आणि तिच्या संसाराचा पुढील पूर्ण उदरनिर्वाह याची चिंता तिला भेडसावू लागली. काळजीतून सावरण्यासाठी ती घरगुती शिकवण्या घेऊ लागली.या कालावधीत तिला आर्थिक मदत किंवा सल्ला द्यायला कोणी फिरकले नाही.

ऑफिसमध्ये सुनीलचे टेबल, महिन्यापासून अद्यापही रिकामेच होते. नवीन माणसाची, धनंजयची त्याच्या जागी नियुक्ती झाली होती.पण सुनील बाबत घडलेली घटना पाहता, अद्यापही धनंजय त्या टेबलचा वापर करण्याबाबत उदासीन होता. एक दिवस साहेबांच्या ऑर्डरप्रमाणे धनंजयनी त्या टेबल-खुर्चीचा ताबा घेतला. टेबलचे ड्रॉव्हर उघडले आणि आश्चर्यचकित झाला.सुनीलचे घर गाठले. सुनीलने ड्रॉवरमध्ये ठेवलेली जीवन विमा पॉलिसी स्मिताच्या हातात देत म्हणाला, "वहिनी सुनील खूप ग्रेट होता, त्याने तुमच्या कुटुंबासाठी खूपच विचार आणि नियोजन केले होते. त्याने हे तुमच्यासाठी गिफ्ट ठेवले आहे."

स्मिताने पॉलिसी पेपर वाचले. तीही ती पॉलिसी बघून आश्चर्यचकित झाली. सुनील आपल्याशी याबाबतीत काहीच कसे बोलला नाही, याचा तिला विस्मय वाटला. अजूनही असे काही कागदपत्र घरात असतील का असे वाटून तिने मग घरातील सुनीलचे कपाटही धुंडाळले. आयुर्विमा आणि अपघात विमा मिळून त्याचे रु २५,००,००० चे सुरक्षा कवच होते. कालांतराने हे पैसे स्मिताच्या अकाउंट मध्ये जमा झाले. त्या दिवशी घरी आल्यावर स्मिता अश्रुपूर्ण नजरेने सुनीलच्या तसबिरीकडे बघत होती. नजरेतून जणू सुनील स्मिताला म्हणत होता."अगं मी तुला या विम्याबद्दल आधीच सांगायला हवे होते. मला क्षमा कर.माझं खरोखरच आपल्या कुटुंबावर अतोनात प्रेम होते आणि तुम्हा सर्वांची, माझ्या पश्चातही हेळसांड होऊ नये याची आर्थिक तजवीजही मी केली होती. फक्त तुला वेळेवर सांगायचे राहिले ! मला क्षमा कर ".

वाचकहो, सुनीलने केलेली चूक अजून कोणी करू नये ! आपल्या कुटुंबियांसाठी केलेले सर्व आर्थिक व्यवहार त्यांना वेळेवर सांगणे महत्वाचे आहे. दुर्दैवी घटना घडली तर आर्थिक बाबींबाबत असणाऱ्या अनागोंदींमुळे कुटुंबातील सदस्यांवर अमाप मानसिक दडपण येऊ शकते आणि कुटुंबप्रमुखाने केलेले आर्थिक नियोजन कोलमडू शकते. आपला विमा सल्लागार, गुंतवणूक सल्लगार आपल्या कुटुंबाला ओळखणारा असावा. त्याला आपल्या कुटुंबाविषयी आस्था असावी हे बघणेही आपले काम आहे ! **प्रत्येकाने जीवनातील भावी अनिश्चिततेसाठी तयार असले पाहिजे आणि आपल्या प्रियजनांना त्यासाठी मदतही केली पाहिजे. कुटुंबातील सर्व सदस्यांना आर्थिक बाबींबाबत साक्षर, जागरूक करणे आणि कुटुंबाच्या आर्थिक प्रवासात त्यांनाही समाविष्ट करून घेणे हे खूप महत्वाचे आहे.**

हृदयविकारात उपचारापेक्षा प्रतिबंध चांगला !

- डॉ सुधीर सूर्यकांत शेतकर,
हृदय रोग तज्ञ् व वरिष्ठ
इंटरव्हेंशनल कार्डिओलॉजिस्ट,
अशोका मेडीकव्हर
हॉस्पिटल,नाशिक

कोरोनरी धमनी रोग (Coronary Artery Disease) हा हृदयविकाराचा सर्वात सामान्य प्रकार आहे. हृदयाला पुरवठा करणाऱ्या रक्तवाहिन्यांच्या भिंतींमध्ये कोलेस्टेरॉल जमा होणे हे कोरोनरी धमनी रोगाचे प्रमुख कारण आहे. साहजिकच कोरोनरी धमन्या हृदयाला रक्त पुरवतात. रक्तवाहिन्यांमध्ये कोलेस्टेरॉल आणि कॅल्शियम जमा झाल्यामुळे प्लेक जमा होतात. हा पदार्थ रक्तवाहिन्यांना रोखू शकतो. प्लेक साचल्यामुळे, शिरा आकुंचन पावू लागतात आणि जर ती जास्त काळ राहिली तर एखाद्याच्या हृदया संबंधित तक्रारी मध्ये वाढ होते . कोरोनरी धमनी रोग हे जगभरातील मृत्यूचे प्रमुख कारण तर आहेच, परंतु या आजारावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी कोरोनरी आर्टरी डिसीज प्रतिबंध करणे अत्यंत आवश्यक आहे. प्राथमिक प्रतिबंध पद्धतींचा उद्देश उच्च-जोखीम असलेल्या व्यक्तींमध्ये हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी घटना टाळण्यासाठी आहे.

हृदयरोगासाठी दोन प्रकारचे जोखीम घटक आहेत, सुधारण्यायोग्य जे नियंत्रित केले जाऊ शकतात आणि न बदलता येणारे जे कि , आपण बदलू शकत नाहीत.

जोखीम घटक जे **नियंत्रित केले जाऊ शकत नाही :** वय, लिंग , वंश , कौटुंबिक इतिहास

जोखीम घटक जे **नियंत्रित केले जाऊ शकतात:** मधुमेह , उच्च रक्तदाब ,धूम्रपान/तंबाखू ,उच्च कोलेस्ट्रॉल ,लठ्ठपणा ,शारीरिक हालचालींचा अभाव तणाव.

हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी जोखीम घटक कमी करण्यासाठी आहार, व्यायाम आणि धूम्रपान बंद करून जीवनशैलीत बदल करणे आवश्यक आहे. हृदय-रोगाचा धोका कमी करण्यासाठी उच्च रक्तदाब, मधुमेह आणि हायपरलिपिडेमियाचे नियंत्रण आवश्यक आहे. आपण काही घटक विस्ताराने बघुयात.

आहार

कोरोनरी धमनी रोगाचा धोका कमी करण्यासाठी वनस्पती-आधारित आहाराचा (भाज्या, फळे, शेंगदाणे, संपूर्ण धान्य आणि मासे) आहार तज्ञ् सल्ला देतात. आहारातील सोडियम कमी केल्याने बीपी कमी होते आणि हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी घटनांचा धोका कमी होतो. साखर-गोड आणि कृत्रिम गोड पदार्थ मधुमेहाचा धोका वाढवतात, त्यामुळे हृदय रोग बळावण्याची शक्यता जास्त असते.

व्यायाम करणे आणि वजनावर नियंत्रण

नियमित व्यायाम करणे हे हृदय-रोगाची जोखीम कमी करण्यासाठी तितकेच फायदेशीर आहे. आठवड्यातून किमान १५० मिनिटे मध्यम-तीव्रतेच्या शारीरिक कसरती आणि आठवड्यातून ७५ मिनिटांपेक्षा जास्त जोमदार-तीव्रतेच्या शारीरिक कसरती उपयुक्त आहेत. मध्यम स्वरूपाच्या व्यायामामध्ये वेगाने चालणे (१० मिनिटांत १ किमी), सक्रिय योग आणि पोहणे यांचा समावेश होतो, तर अधिक स्वरूपाच्या व्यायामात जॉगिंग/धावणे, सायकल चालवणे (१० मैल प्रति तासापेक्षा जास्त), टेनिस खेळणे, पोहणे इत्यादींचा समावेश होतो.

जेव्हा व्यक्तींचे वजन जास्त असते, म्हणजेच बॉडी मास इंडेक्स (BMI) २५ ते २९. ८ च्या दरम्यान असतो तेव्हा वजन अनियंत्रित आहे आणि BMI ३० पेक्षा अधिक असल्यास प्रकृती लठ्ठ आहे असे समजले जाते. जास्त वजन हृदय-रोगाची जोखीम वाढवतात. शिफारशींमध्ये बॉडी मास इंडेक्स नुसार वजन नियंत्रीत ठेवल्यास , हृदय-रोगाचा धोका नियंत्रणात आल्याचे निदर्शनात आले आहे.

तंबाखूचे व्यसन

तंबाखूचा वापर हा हृदय-रोग संदर्भात एक महत्त्वपूर्ण जोखीम वाढवणारा घटक आहे. तरुण वर्गामध्ये हृदयविकाराचा झटका येण्यासाठी कोणत्याही स्वरूपात तंबाखूचा वापर हा जोखीम घटक आहे. तंबाखूचा कोणत्याही स्वरूपात वापर करण्यास सक्तपणे परावृत्त केले पाहिजे. ज्यांना तंबाखूचे व्यसन आहे त्यांना समुपदेशन आणि निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरपी दिली पाहिजे.

हायपरटेन्शन मॅनेजमेंट

हायपरटेन्शन याची व्याख्या सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर (BP) १४० mmHg पेक्षा जास्त आणि डायस्टोलिक ब्लड प्रेशर (BP) ९० mmHg पेक्षा जास्त किंवा समान असणे अशी आहे.

रक्तदाब कमी करणेसाठी जीवनशैलीतील बदल ज्यात आहार आणि व्यायामामध्ये बदल समाविष्ट आहेत. फळे, भाज्या, संपूर्ण धान्ये आणि कमी चरबीयुक्त दुग्धजन्य पदार्थ आणि सॅच्युरेटेड फॅटचे प्रमाण कमी असलेले आहार घेतल्यास रक्तदाब कमी होतो. त्याचप्रमाणे हृदय-निरोगी राहण्यास मदत होते, आहारातील सोडियम १ ते १. ५ ग्रॅम / दिवस कमी करणे आणि पोटॅशियम-युक्त फळे खाणे यामुळे रक्तदाब कमी होऊ शकतो.

वजन कमी केल्याने रक्तदाब कमी करण्यावर देखील सकारात्मक परिणाम होतो. जास्त वजन असलेल्या प्रौढांसाठी शरीराचे वजन एक किलो कमी केल्याने रक्तदाब एक mmHg ने कमी होऊ शकतो. दर आठवड्याला ९० ते १५० मिनिटांच्या एरोबिक व्यायामा सारख्या शारीरिक हालचाली देखील बीपी ५ ते ८ mmHg ने कमी करतात.

मद्यपान सेवन कमी केल्याने रक्तदाब-कमी करणारे परिणाम देखील होतात.

मधुमेह

मधुमेह हा बैठी जीवनशैली, आहाराच्या सवयी, शारीरिक हालचाली आणि शरीराचे वजन यांच्याशी संबंधित आजार आहे. मधुमेह हा हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी जोखीम वाढवणाऱ्या घटकांपैकी एक आहे. मधुमेह नियंत्रणासाठी सुरुवातीला शारीरिक व्यायाम व आहारातील बदलांना प्रोत्साहन दिले जाते. याव्यतिरिक्त, व्यक्तीचे वजन जास्त असल्यास वजन कमी करण्याची शिफारस केली जाते. जीवनशैलीत बदल आणि आहारानंतर पण साखरेचे प्रमाण जास्त असेल तर मधुमेहावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी औषधे सुरू करावी लागतात.

उच्च कोलेस्ट्रॉल

उच्च कोलेस्ट्रॉल हृदयविकाराचा झटका आणणाऱ्या वाढीव जोखमीशी संबंधित आहे. आहार, व्यायाम आणि जीवनशैलीत बदल करून प्रथम उच्च कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित करण्याचा प्रयत्न केला जातो. साखरेचे सेवन कमी करणे, उच्च संपृक्त चरबी युक्त अन्न कमी करणे हे उच्च कोलेस्टेरॉल नियंत्रित करण्यासाठी महत्वाचे आहे. ज्यांच्या आहारात आणि जीवनशैलीत बदल करून कोलेस्टेरॉलची पातळी नियंत्रित होत नाही त्यांच्यामध्ये कोलेस्ट्रॉल कमी करणारी औषधे सुरू केली जातात.

तणाव

तणावपूर्ण जीवनशैली हृदयाशी संबंधित अनेक आजाराशी संबंधित आहे. पुरेशी झोप नसणे, जास्त स्क्रीन टाइम, शारीरिक हालचालींच्या कमतरतेसह असणारे टाइप अ व्यक्तिमत्व यांमुळे तरुण लोकांमध्ये तीव्र कोरोनरी सिंड्रोम चा धोका वाढतो. योग्य ताण व्यवस्थापन, ध्यानधारणा, योगासने, श्वासोच्छवासाचे व्यायाम हृदयाच्या रुग्णांमध्ये चांगल्या परिणामांशी संबंधित आहेत.

समाजात हृदयविकार रोखणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. उपलब्धता आणि खर्चामुळे हृदयविकारावरील उपचार सर्वांनाच परवडत नाहीत, त्यामुळे आपल्या समाजाच्या आरोग्यासाठी प्रतिबंध करणे अधिक चांगले आहे.

असा किंवा मोठा आजार जडल्यास योग्य उपचार घेण्यासाठी आपल्याला आरोग्य विमा (Health Insurance)असल्याने पुष्कळ फायदा होतो. जर विमा (Insurance)नसेल तर मोठे नुकसान होऊ शकते. कोरोना साथीच्या काळात आरोग्य विम्याचे महत्व मोठे असल्याचे कळले. पण तरीही लोकं आरोग्य विम्याबाबत फारसे उत्सुक नसतात. मात्र आर्थिक जोखमीत पडण्यापेक्षा आरोग्य विमा असणे महत्वाचे आहे. पूर्ण रुग्णालयीन खर्च हेल्थ ईन्शुरन्स कंपनी करते. बहुतेक आरोग्य विमा पॉलिसी कॅशलेस उपचार, रुग्णालयात दाखल होण्यापूर्वी आणि नंतरच्या खर्चाचे संरक्षण, रुग्णवाहिका कव्हर इत्यादी फायदे देतात.

आमच्या बद्दल थोडेसे...

SWS: आमचा प्रवास

आर्थिक सल्ला व गुंतवणूक क्षेत्रातील आमचा प्रवास १९९५ पासून सुरु आहे. या क्षेत्रातील सर्व सेवा, ग्राहकांना एकाच छत्राखाली उपलब्ध व्हाव्यात, या उमद्या हेतूने संस्थेचा प्रवास सुरु झाला. सोपी , ग्राहकाभिमुख, पारदर्शी आणि विश्वासाहार्य सेवा ही आमची वैशिष्टये असून आज संस्था व्यावसायिक उत्कृष्टतेचे प्रतीक म्हणून ओळखली जाते आहे. जोडल्या गेलेल्या ग्राहकांना आर्थिक साक्षरतेकडून, आर्थिक स्वातंत्र्यापर्यंत नेण्यासाठी, आमची अनुभवसंपन्न टीम, सदैव प्रामाणिकपणे कार्यरत आहे !

आमच्या सेवा:

- आयुष्याच्या प्रत्येक टप्प्यावर आवश्यक असणाऱ्या गुंतवणूक सेवा (जन्म, शिक्षण, विवाह, सेवानिवृत्ती,वारसाहक्क इ.: म्युच्यअल फंड्स, इक्विटी मार्केट, कॉर्पोरेट फिक्सड डिपॉसिट्स इ.)
- जीवन विमा, वाहन, आरोग्य आणि अपघात विमा
- करनियोजन आणि कर्ज सेवा
- व्यवसाय किंवा इतर विशिष्ट उद्देशासंदर्भात गुंतवणूक सेवा

आमची वैशिट्ये:

- २८ वर्षांचा प्रदीर्घ, संपन्न अनुभव, सेबी अधिकृत गुंतवणूक सल्लागार
- इंजिनीअरिंग, चार्टर्ड अकौंटन्सी, CFA, CFP सारखी पार्श्वभूमी असणारी, अनुभवी आणि कार्यक्षम सल्लागारांची टीम
- विश्वासाहार्य आणि निःपक्षपाती सल्ला
- वैयक्तिक तसेच संपूर्ण कौटूम्बिक, व्यवसाय, विश्वस्थ संस्था यांना सेवा देण्याचा संपन्न अनुभव
- सोपा, ग्राहकाभिमुख, पारदर्शी आणि नैतिक व्यवहार
- पुणे, मुंबई , नागपूर, वर्धा, कोल्हापूर आणि इतर उदोयन्मुख शाखा

व्यावसायिक उत्कृष्टते बरोबरच SWS संस्थेतील प्रत्येकजण आपले सामाजिक भान जपतो ! संस्थेच्या सर्व समाजोपयोगी कार्याला अधिक संघटितरित्या आणि परिणामकारक स्वरूपात पुढे न्यावे हा विचार करून, २०१८ मध्ये 'अल्पारंभा एज्युकेशनल अँड कल्चरल फाउंडेशन' चा उदय झाला. समाजावर प्राथमिक परिणाम करणारी, शैक्षणिक व सांस्कृतिक क्षेत्र ही प्रामुख्याने विचारात घेतली गेली. या दोन्ही विषयांच्या कक्षेत कार्य करतांना, त्यातील विविध निकडी ओळखून, त्यासाठी कार्य करणाऱ्या संस्थांना मदत करणे आणि त्या निगडीत उपक्रम राबवणे हे अल्पारंभाचे प्राथमिक उद्दिष्ट्य आहे.

अधिक माहिती: **www.alparambha.com**

॥ अल्पारंभः क्षेमकरः ॥

SWS Financial Solutions Pvt. Ltd.

Comprehensive Financial Consultancy & Services

Head Office : 2nd Floor, Mandlik Pride, Jehan Circle, Near Hotel Curry Leaves, Gangapur Road, Nahik 422013

SWS Mumbai Branch
07, Zee Usha Swapna, Mahant Road Junction,
Hanuman Cross Road, No.1,
Vile Parle (East) Mumbai 400057
Kishor Kale : 9869239940/ 9224433122

SWS Nagpur Branch
Plot No. 30, Mandar Apartment,
Inline of Anandpurti Super Bazar,
Khamla-Jaitala Road, Nagpur - 440025.
Neeraj Adbe : 8308833724

SWS Pune Branch
Office No.1, Anand Corner,Anand Park,
Wadgaonsheri, Pune - 411 014.
Swapnil Ekande : 9028735055 / 7720099241

SWS Wardha Branch
C/o.S.Sardar, Seneguruji Nagar,
Bachelor Road, Wardha - 442001.
Girish N. Wankhede : 9970835446

Website: www. swsfspl.com **Blog : https://swsfspl.blogspot.com**