

२८ वा वर्धापन दिन विशेषांक : फेब्रुवारी २०२३

संपादकीय



- श्री. रघुवीर अधिकारी,
मुख्य कार्यकारी अधिकारी

नमस्कार!! आर्थिक सल्ला आणि गुंतवणूक क्षेत्रात काम सुरु करून, SWS ला २८ वर्षे पूर्ण होत आहेत. इतक्या मोठ्या कालखंडात सुरू असलेल्या या व्यवसायाने अनेक स्थित्यंतरे पाहिली आहेत!! घरात सुरू झालेल्या एकहाती व्यवसायाचे रूपांतर प्रायव्हेट लिमिटेड कंपनी मध्ये होऊन आमची चाळीसहून अधिक जणांची टीम, आज अधिकाधिक व्यवसायिक उद्दिष्टे आणि टप्पे गाठत मार्गक्रम करते आहे!! मुंबई, पुणे, नागपूर, वर्धा अशा शहरांमध्ये संस्थेच्या शाखा आहेत आणि सहा हजारांहून अधिक ग्राहकांपर्यंत, संस्थेमार्फत आर्थिक सेवा पोहोचविण्यात येत आहेत. आज मागे वळून बघतांना, संस्थेच्या प्रवासाबद्दल तटस्थपणे विचार केला असता, मनात केलेल्या कामाविषयी समाधान आणि नवीन उद्दिष्टांना गवसणी घालण्यासाठी पुरेपूर ऊर्जा जाणवत आहे.

व्यवसाय वृद्धिंगत करताना केवळ अर्थार्जन हाच एकमेव उद्देश्य न ठेवता, संस्थेने आपले सामाजिक दायित्वही अनेक क्षेत्रांमध्ये जपले आहे. अनेक सामाजिक तसेच सांस्कृतिक उपक्रमांना, चांगले कार्य करणाऱ्या संस्थांना मदतीचा हात देता आला याविषयी समाधान वाटते आहे. या क्षेत्रात काम करताना आलेल्या विविधरंगी अनुभवांमार्फत, समाजामध्ये भासणारी अर्थसाक्षरतेची गरज आणि त्यासंदर्भात राबविलेले अनेक उत्तम उपक्रम ही देखील संस्थेच्या प्रवासातील आश्चर्य करणारी जमेची बाजू वाटते. सर्वसामान्य गुंतवणूकदारापासून ते मोठ्या उद्योगांच्या गुंतवणुकीपर्यंत सारख्याच व्यावसायिक उत्कृष्टतेने सेवा देण्याच्या SWS टीमच्या सदस्यांनी आर्थिक क्षेत्रातील सर्वोच्च आणि मानाची समजली जाणारी CFA (Chartered Financial Analyst) सारख्या शैक्षणिक पदवीला गवसणी घातली आहे. **उत्कृष्ट आणि तत्पर सेवा पुरविणारी, ग्राहकांप्रती सुसंवादाने आपुलकी साधणारी, त्यांच्या व्यथा किंवा गरजा ओळखून आऊट ऑफ बॉक्स सेवा देणारी SWS टीम, आपला हाच वारसा पुढेही असाच जपत राहील!! त्यासाठी आपले सहकार्य आणि शुभेच्छा नेहेमीप्रमाणे आमच्यासोबत असतील हा विश्वास आहे!!**

महिला आणि अर्थसाक्षरता



- सौ. रोहिणी बागल,
निवृत्त बँक अधिकारी

आजच्या धकाधकीच्या जीवनात पैसा कमविणे, मुलाबाळांचे संगोपन करणे, आपल्या आणि कुटुंबाच्या आरोग्याची काळजी घेणे या सर्व बाबतीत पालक जागृत असतात. असे दक्ष पालक पुढील भविष्याची तरतूद करतांना शेअर बाजार, मेडीक्लेम, जीवन विमा, मुदत ठेवी अशा विविध योजनांमध्ये गुंतवणूक करतात. पैसे कमविणे आणि त्याचे व्यवस्थित नियोजन करणे तर गरजेचे आहेच. त्याच बरोबर अशा रीतीने केलेल्या नियोजनाबद्दल कुटुंब प्रमुखाखेरीज घरातील इतर सदस्यांना तत्संबंधी माहिती असणे ही तितकेच आवश्यक आहे. विशेषतः घरातील महिलांना या आर्थिक व्यवहारांबद्दलची माहिती असते का ? तिला विश्वासात घेतले जाते का ?

दुर्दैवाने तिला याची माहिती द्यावी याची अनेक पुरुषांना गरज वाटत नाही. त्याच बरोबर घरातील स्त्रीला सुद्धा त्याचे महत्व कळत नाही. कारण ती आर्थिक बाबतीत पूर्णतः नवऱ्यावर विसंबून असते. अगदी नोकरी करणाऱ्या महिला सुद्धा यात फारसे लक्ष घालीत नाहीत. मी घरची बाजू सांभाळते, तू आर्थिक व्यवहार बघ, ही वृत्ती ! यात गैर असे काहीच नाही. वर्षानुवर्षे कळत नकळत अशाच पद्धतीने कुटुंबात सामंजस्याने जबाबदारी वाटून घेतली जाते. पण हे कितपत योग्य आहे?

त्यासाठी महिलांना आर्थिकदृष्ट्या साक्षर होणे गरजेचे आहे. बँकेतून पैसे काढणे, गुगल पे करणे, क्रेडीट कार्ड वापरणे, ऑनलाईन पेमेंट, ॲमेझॉनवर खरेदी अशा प्रकारचे व्यवहार आजकाल सर्वच महिला करतात. पण इतके पुरेसे नाही. याला आर्थिक साक्षरता म्हणता येईल का ? तर याचे उत्तर: नाही!! महिलांची आर्थिक साक्षरता ही काळाची गरज आहे. कोरोना सारख्या महासंकटादरम्यान अनेक कुटुंबांवर संकटे कोसळली, घरच्या कर्त्या माणसांना जीव गमवावा लागला. एकट्या स्त्रीला कुटुंबाचे आधारस्तंभ व्हावे लागले. अशी संकटे सांगून येत नाहीत. म्हणून अशा वेळी नातेवाईक अथवा परक्या लोकांवर अवलंबून न राहता स्त्रीला स्वतंत्रपणे निर्णय घेता आला पाहिजे. त्या साठी खबरदारी म्हणून महिलांना घरच्या आर्थिक व्यवहारांची संपूर्ण माहिती असणे गरजेचे आहे जेणे करून स्त्री स्वतंत्रपणे योग्य निर्णय घेवून घरची जबाबदारी समर्थपणे पेलू शकेल. त्यासाठी तिला घरच्या आर्थिक परिस्थितीबद्दल पूर्ण जाणीव असणे महत्वाचे. घरचे आर्थिक व्यवहार कसे सांभाळावे, घरच्या महत्वाच्या कागदपत्रांची कशी काळजी घ्यावी. याच बरोबर इतरांशी कोणतेही आर्थिक व्यवहार करतांना आपण फसवले जाणार तर नाही ना यासाठी कसे सतर्क असावे ह्याचे भान असणे म्हणजेच आर्थिक साक्षरता. म्हणूनच खालील काही महत्वाच्या बाबींचा विचार प्रत्येक स्त्रीने करावयास हवा.

घरातील आर्थिक व्यवहाराची पूर्ण माहिती असणे आवश्यक आहे. पुढील KYC ची मूळ कागदपत्रे सुरक्षित जागी असावीत. म्हणजे इमर्जन्सीला पटकन हाताशी येतील आणि धावपळ करावी लागणार नाही. 1) पॅन कार्ड, 2) आधार कार्ड, 3) ड्रायव्हिंग लायसेन्स, 4) इलेक्ट्रीसिटी बील, 5) पासपोर्ट साईझ फोटो, 6) रेशन कार्ड.

आर्थिकदृष्ट्या महत्वाच्या गोष्टी म्हणजे घरातील बँकेची पासबुक्स आणि चेकबुक्स ! बचत खात्यातील शिल्लक रकमेबद्दलची आणि आपल्या कुटुंबाच्या आर्थिक परिस्थितीविषयी संपूर्ण कल्पना असणे अतिशय आवश्यक आहे. तसेच कोणकोणत्या बँकेत मुदत ठेवीत पैसे गुंतविले आहेत याची पूर्ण कल्पना घरच्या महिलेस असणे आवश्यक आहे. पैशाची निकड निर्माण झाल्यास अथवा एखादी मेडिकल इमर्जन्सी निर्माण झाल्यास पैसे उभे करण्यास धावपळ करावी लागणार नाही. बँकेतून कर्ज काढले असेल तर ते किती रकमेचे आहे आणि त्याची परतफेड वेळेवर होत आहे किंवा नाही हे माहित असणेही गरजेचे आहे. नातेवाईकांची काही देणी अथवा घेणी असोत अथवा तत्सम आर्थिक व्यवहार जरी नवऱ्याने केले असतील तर त्या संबंधीची पूर्ण माहिती घरच्या स्त्रीला माहिती असणे आवश्यक आहे. अन्यथा त्यांच्या अज्ञानाचा गैरफायदा घेतला जाऊ शकतो. म्हणून स्त्रीने स्वतःच पुढाकार घेवून कुटुंबाच्या भल्यासाठी घरच्या संपूर्ण आर्थिक नियोजनात पुरुषांच्या बरोबरीने भाग घेतला पाहिजे.

बँकेची पासबुक्स , चेकबुक्स , मुदत ठेवीच्या पावत्या ,लॉकरची किल्ली सुरक्षित जागी ठेवणे अत्यंत महत्वाचे आहे. पासबुक्स, चेकबुक्स आणि तत्सम महत्वाच्या गोष्टी एकाच ठिकाणी ठेवावेत जेणेकरून वेळेवर शोधाशोध करावी लागत नाही. मुदत ठेवीच्या पावत्या हरविल्यास इंडेन्टिटी बॉन्ड करावा लागतो, ही त्रासाची प्रक्रिया आहे. कारण मुदत ठेवीची सर्व माहिती रक्कम, व्याज दर , मुदत ठेवी संपण्याची तारीख या सर्व गोष्टी लक्षात ठेवणे अवघड आहे. तसेच अनेकदा घरात लॉकरची किल्ली कुठे ठेवली आहे हेच लक्षात नसते अथवा लॉकर ऑपरेट केल्यावर पर्समध्ये तशीच पडून रहाते आणि नंतर सापडत नाही. लॉकरची किल्ली हरवली तर पोलीस पंचनामा करावा लागतो ह्याची अनेकांना कल्पनाही नसते. म्हणून सर्व आर्थिक व्यवहाराची बुके आणि पावत्या आणि तसेच इतर महत्वाची कागदपत्रे एकाच ठिकाणी असणे आणि घरातील जबाबदार व्यक्तींना त्याची कल्पना असणे अत्यंत गरजेचे आहे.

त्याच बरोबर बचत खात्यात नॉमिनेशन केले आहे का आणि तशी नोंद पासबुकात केली आहे का अशा आणि तत्सम व्यवहाराची पूर्ण माहिती घरच्या महिलांना माहिती असणे आवश्यक आहे. अन्यथा संकट प्रसंगी खात्यात पैसे असूनही गरजेला काढता येणार नाहीत. म्हणून काही बचत खाती संयुक्त नावाने काढल्यास नवरा जरी बाहेरगावी असेल तर महिला स्वतः बँकेत जावून पैशाचे व्यवहार करू शकते. या सर्व आर्थिक व्यवहाराची तिला सवय असावी.

घरातील महिलेस आदराने वागवावे. तिने आर्थिक दृष्ट्या स्वतंत्र असणे महत्वाचे ! 'तुला काय कळते?' किंवा ' तुला हे जमणारच नाही' असे न म्हणता तिला बँकेतील कामकाजाची ओळख व्हावी म्हणून बँक खात्याचे व्यवहार स्वतंत्रपणे करायला शिकवावे. ATM मधून पैसे काढणे, जमेल तितके ऑनलाईन व्यवहार करणे, हप्ते भरणे, वीज बिल भरणे, दुकानात कार्ड पेमेंट करणे अशा अनेक आर्थिक व्यवहाराची तिला सवय असावी. कोणतेही आर्थिक व्यवहार करतांना पिन नंबर आणि पासवर्ड गुप्त ठेवावा याची तिला जाणीव असणेही महत्वाचे.

महिलांना इन्शुरन्सची फाईल आणि सदस्यांच्या मेडीक्लेम बद्दलची पूर्ण माहिती असणे आवश्यक आहे. आयुर्विम्याचे हप्ते आणि मेडीक्लेमचा प्रीमियम वेळच्यावेळी भरावा. त्याकडे जातीने लक्ष द्यावे, संकट सांगून येत नाही म्हणून कोणत्याही

देण्याघेण्याची व्यवस्थित लिखापढी करून ठेवावी, त्याची नोंदवही असावी. तसेच कोणतेही देवघेवीचे व्यवहार रोखीने न करता चेकद्वारे करावेत. अनेकदा नातेवाईक आणि जवळच्या मित्र मंडळींशी पैशाचे व्यवहार रोखीने केले जातात. जेव्हा संबंध बिघडले जातात तेव्हा पैसे बुडीत गेल्यातच जमा असतात. तसेच जेव्हा आपल्याला गरज असते, तेव्हा आपल्या पैसे परत मिळतीलच याची खात्री नसते. आणि दुर्दैवाने घरच्या कर्त्या पुरुषाचे अचानक निधन झाल्यास समोरील व्यक्ती पैसे घेतलेच नाही म्हणून नामानिराळे रहातात. त्याने संबंध तर बिघडतातच बरोबर आर्थिक नुकसान आणि फसवणूक होते ती वेगळीच. करोना काळात अशा दुःखद घटनांचा अनेक कुटुंबांनी सामना केला आहे.

आणखी एक महत्वाची आणि पूर्णपणे दुर्लक्षित बाब म्हणजे स्थावर मालमत्ता! या विषयी घरच्या महिलेला फारशी माहिती नसते. सामान्यतः रहाते घर आणि इतर कोणतीही प्रॉपर्टी घरच्या कर्त्या पुरुषाच्या नावे केली जाते, त्यात गैर असे काहीच नाही. परंतु त्याचे नॉमिनेशन पत्नीच्या नावे असावे. त्याची रीतसर नोंदणी सोसायटीच्या ऑफिस मध्ये करून घ्यावी. पत्नीलाही त्याची पूर्ण कल्पना असावी आणि त्या संबंधीची कागदपत्रे सुरक्षित ठेवावी. असे म्हणतात, 'समोरचे ताट आणि वाटी द्यावी, पण बसायचा पाट कधी देऊ नये.' थोडक्यात काय तर आपण कमविलेले धन, मालमत्ता आपल्या हयातीत पूर्णपणे मुलाबाळांच्या नावे करू नये. आपल्या पश्चात आपल्या बायकोस त्याचे मालकी हक्क सुपूर्द करावेत, जेणे करून ती कोणावर अवलंबून रहाणार नाही. सरकारी, निमसरकारी, फॅमिली पेन्शन असल्यास उत्तमच ! नसल्यास LIC अथवा तत्सम संस्थांमधून तिला मासिक ठराविक रक्कम मिळेल याची व्यवस्था करावी आणि याची तिला पूर्ण माहिती करून द्यावी.

एकंदरीत काय तर महिलांना घरच्या सर्व आर्थिक व्यवहाराची पूर्ण माहिती आणि आपल्या आर्थिक स्थितीची पूर्ण जाणीव असणे म्हणजेच आर्थिक साक्षरता. घरातील कर्त्या पुरुषाने हे समजून घेणे महत्वाचे. जर खऱ्या अर्थाने दोघांनी मिळून ही आर्थिक जबाबदारी जाणीवपूर्वक संयुक्त रीतीने उचलली तरच त्याला सहजीवन म्हणता येईल. महिलांना संकटसमयी घर सावरण्याची जबाबदारी पेलणे तेव्हाच शक्य होईल आणि खऱ्या अर्थाने स्त्री स्वावलंबी होईल.

मालिका : उपचारापेक्षा प्रतिबंध चांगला !! लेख २ : अनेमिया



- डॉ. निलेश वासेकर
रक्त विकार तज्ञ, अशोका
मेडिकल हॉस्पिटल, नाशिक

आज आपण एक विशेष आजाराविषयी जाणून घेण्याचा प्रयत्न करणार आहोत. आजाराचे नाव आहे 'अनेमिया' त्याला मराठी मध्ये 'पंडुरोग' किंवा 'रक्तक्षय' देखील म्हणतात. रक्तात हिमोग्लोबिन किंवा तांबड्या पेशींचे प्रमाण कमी झाल्याकारणाने पंडुरोग होतो. आजच्या लेखात आपण अनेमिया म्हणजे काय, याबद्दल थोडक्यात जाणून घेण्याचा प्रयत्न करणार आहोत, तसेच या आजाराचे लक्षणे, उपचार याबद्दल देखील जाणून घेण्याचा प्रयत्न करणार आहोत.

अनेमिया म्हणजे काय? अनेमिया पंडुरोग किंवा रक्तक्षय ह्या नावानी ओळखला जातो. अनेमिया या विकारामध्ये रक्तातील तांबड्या पेशींची (RBC ची) संख्या कमी होणे हे दिसून येते. रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण तपासून अनेमियाचे निदान केले जाते. हिमोग्लोबिन हे रक्तातील ऑक्सिजनला तांबड्या पेशींमार्फत शरीरातील उतींपर्यंत पोहचवण्याचे महत्वाचे कार्य करत असते. पण कोणत्याही कारणाने शरीरातील लाल रक्त पेशींची संख्या किंवा रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण कमी झाले कि शरीरातील विविध अवयवांच्या उतींपर्यंत ऑक्सिजनचा पुरवठा योग्य प्रकारे होऊ शकत नाही. शरीरातील हिमोग्लोबिनची कमतरता झाल्याने मांसपेशी व टिश्यू याना ऑक्सिजनचा पुरवठा कमी पडतो. त्यामुळे हृदय, मेंदू यांसारख्या महत्वाच्या अवयवांना रक्तातून ऑक्सिजन मिळत नाही आणि त्यामुळे त्या अवयवांना त्यांचे काम नीट पार पडत येत नाही.

हिमोग्लोबिन तयार कसे होते? 'लोह' हे एक शरीरातील खनिज आहे. लोह हिमोग्लोबिनच्या निर्मितीसाठी अत्यावश्यक आहे. हे खनिज शरीरातील RBC ला शरीराच्या सर्व भागात ऑक्सिजन पुरवण्यासाठी मदत करतात. हिमोग्लोबिन हे लोह आणि प्रथिने यांपासून बनलेले असतात. (लोह + प्रथिने).

अनेमिया चे प्रकार: अनेमिया आजाराचे प्रकार पुढील प्रमाणे आहेत:-

- 1 Iron Deficiency Anemia:- हा आजार रक्तातील लोहाच्या कमतरतेमुळे होणारा अनेमिया आजार आहे.
- 2 Pernicious Anemia:- हा आजार रक्तातील व्हिटॅमिन B12 च्या कमतरतेमुळे होणारा अनेमिया आजार आहे

- ३ Megaloblastic Anemia:- हा आजार रक्तातील फॉलीक ऍसिडच्या कमतरतेमुळे होणारा अनेमिया आजार आहे.
- ४ Sickle Cell Diseases, Thalassemia:- हा आजार जेनेटिक कारणांमुळे म्हणजे आनुवंशिकतेमुळे होणारा अनेमिया आजार आहे.

अनेमिया आजाराची कारणे: शरीराचे योग्य पोषण होण्यासाठी शरीराला पुरेशा रक्ताची गरज असते. रक्त पेशींमध्ये हिमोग्लोबिन असते. ह्याच हिमोग्लोबीनमुळे शरीराला ऑक्सिजनचा पुरवठा होतो किंवा हिमोग्लोबिन रक्तातील ऑक्सिजन शरीरातील इतर अवयवांपर्यंत वाहून न्यायचे काम करते. पण हेच ऑक्सिजनचे प्रमाण/पुरवठा कमी झाल्यास अनेक शारीरिक समस्या निर्माण होतात. आता हीच कारणे आपण जाणून घेऊया.

अंतर्गत रक्तस्त्राव :- रक्तस्त्राव झाल्याने अनेमिया होऊ शकतो. प्रामुख्याने अपघात, शस्त्रक्रिया, मूळव्याध ह्या कारणांमुळे रक्तस्त्राव होतो त्यामुळे रुग्णाला अशक्तपणा येऊन अनेमिया होऊ शकतो.

लोहाची कमतरता :- लोहाची कमतरता झाल्यामुळे अनेमिया होतो. लोहाची गरज हि तुमच्या हाडांची पुरेशी वाढ करण्यासाठी व शारीरिक कार्य सुरळीत ठेवण्यासाठी असते. पण, जर आपल्या आहारातून लोह पुरेशा प्रमाणात शरीरात गेले नाही तर अनेमिया होऊ शकतो. कधी कधी औषधे, अन्नपदार्थ, कॉफेनयुक्त पदार्थ यांच्या सेवनामुळे अनेमिया होऊ शकतो.

रक्तक्षय :- रक्तक्षय म्हणजे शरीरातील रक्ताचे प्रमाण कमी होणे. जर शरीरातील रक्ताचेच प्रमाण कमी झाले तर, लोहाची देखील कमतरता होऊ शकते.

मासिक पाळीत अतिरक्तस्राव :- मासिक पाळीच्या समस्येला प्रत्येक स्त्रीला जावे लागते. पण कधी कधी काही शारीरिक बदलांमुळे किंवा काही हार्मोनल बदलांमुळे मासिक पाळीत रक्तस्त्राव अधिक होतो. त्यामुळे अशक्तपणा येऊ शकतो.

बाळंतपण:- बाळंतपणात रक्तस्त्राव होतोच पण त्याचे प्रमाण प्रमाणापेक्षा जास्त असल्यास ते धोक्याचे असते. ह्या रक्तस्त्रावामुळे अशक्तपणा येण्याची किंवा अनेमिया होण्याची दाट शक्यता असते.

अनेमियाची लक्षणे:

डोकेदुखी:- मेंदूलाच जर रक्ताचा पुरवठा कमी झाला तर सतत डोकेदुखीचा त्रास जाणवायला लागतो. जर सतत डोकेदुखी होत असेल तर डॉक्टरांच्या सल्ल्याने ब्लड टेस्ट करून घ्यावी.

चक्कर येणे :- प्रथम शरीरात योग्य प्रमाणात रक्त असणे महत्वाचे आहे. त्यात रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण संतुलित असणं फार गरजेचे आहे. कारण जर शरीरात रक्त आणि हिमोग्लोबिनचे प्रमाण योग्य प्रमाणात नसेल तर शरीराचे योग्य ते पोषण होत नाही. त्याचा दुष्परिणाम शरीरावर होतो. त्यामुळे अशक्तपणा येऊन चक्कर यायला सुरुवात होते. जर आपणास परत परत चक्कर येत असतील तर त्वरित डॉक्टरांना भेटून तपासणी करून घ्यावी.

छातीत दुखणे/हृदयाचे ठोके वाढणे/धाप लागणे:- जर शरीरातील रक्ताचा पुरवठा हा कमी व्हायला सुरुवात झाली तर हृदयालाही रक्तपुरवठा कमी व्हायला सुरुवात होते आणि त्यामुळे शारीरिक क्रिया ह्या व्यवस्थित पार पडत नाही. हृदयाला रक्तपुरवठा न झाल्यास हृदयाचे ठोके वाढतात. सतत धाप लागण्याचा त्रास व्हायला सुरुवात होते. जर याकडे लवकर लक्ष नाही दिल्यास पुढे हृदयविकाराचा झटका येऊ शकतो.

लहान मुलांची वाढ खुंटते:- लहान मुलांच्या पुरेशा वाढीसाठी व शरीर विकासासाठी योग्य प्रमाणात हिमोग्लोबिनची गरज असते. पण हिमोग्लोबिन व रक्ताच्या कमतरतेमुळे पुरेसे पोषण न झाल्यास शरीरात रक्तक्षय होऊन लहान मुलांच्या वाढीवर विपरीत परिणाम होऊ शकतो. त्यामुळे जर लहान मुलांमध्ये रक्ताचे प्रमाण कमी होत असेल तर डॉक्टरांचा त्वरित सल्ला घ्यावा आणि पुढील तपासणी करून घ्यावी.

त्वचा पांढरट किंवा पिवळसर दिसू लागणे:- शरीरातील रक्तामुळे व हिमोग्लोबीनमुळे आपल्या त्वचेला लाल रंग प्राप्त होतो. मात्र शरीरातील हिमोग्लोबिन व रक्ताच्या कमतरतेमुळे तुमची त्वचा पांढरट दिसू लागते.जर आपली त्वचा देखील अशी होत असेल तर त्वरित डॉक्टरांकडून सल्ला घ्यावा.

थकवा, दृष्टिदोष, अशक्तपणा:- तुम्ही जे खाता त्यापासून रक्त बनते. तेच पोषक घटक तुमचे शारीरिक कार्य व्यवस्थित पार पाडतात. पण जेव्हा शरीरातील रक्त कमी होते तेव्हा ते पोषक न घटक मिळाल्याने तुम्हाला थकवा व अशक्तपणा जाणवतो. त्याच प्रमाणे डोळ्यांना देखील योग्य प्रमाणात रक्त न मिळाल्याने दृष्टीवर याचा विपरीत परिणाम होतो.

अनेमियाचे निदान: अनेमिया आजाराचे निदान हे रुग्णाच्या शारीरिक लक्षणे यांवर अवलंबून असतात. पण हे निदान करण्याकरिता काही रक्त तपासण्या आवश्यक आहे. अनेमिया आजार हा गंभीर नसला तरी या आजाराकडे दुर्लक्ष करून चालणार नाही.

अनेमिया आजाराचे निदान पुढीलप्रमाणे:- C.B.C (Complete Blood Count):- ह्यामध्ये लाल रक्त पेशींची (RBC) संख्या, लोह (Hb) तत्वाचे प्रमाण, हिमॅटोक्रिट चे प्रमाण तपासले जाते. कधी कधी अनेमियाच्या निदानासाठी मलमूत्राची देखील चाचणी करावी लागते.

हिमोग्लोबिनचे नॉर्मल प्रमाण किती असावे? पुरुष: १३.५ ते १७.५ g/dL, स्त्रिया: १२.० ते १५.५ g/dL, गर्भवती स्त्रिया: ११ ते १४ g/dL, शाळेत जाणारी मुले : ६ ते १२ वर्षे : ११.५ ते १५.५ g/dL, ६ महिने ते ६ वर्षांची मुले : ११ ते १४ g/dL

जर हिमोग्लोबिनचे प्रमाण ह्यापेक्षा कमी असेल तर त्या व्यक्तीस अनेमिया असतो.

अनेमिया वरील वैद्यकीय उपचार : जर अधिक काळापर्यंत अनेमिया ची स्थिती राहिल्यास शरीरात अशक्तपणा निर्माण होतो व कार्य करण्याची क्षमता कमी होते आणि त्याचा हृदयावर विपरीत परिणाम होण्याची दाट शक्यता असते. अशा वेळी वैद्यकीय तपासण्या व उपचाराची गरज असते. त्यामध्ये डॉक्टर औषधे, व्हिटॅमिन्स देतात. कधी कधी रुग्णाला रक्त कमी झाल्यास रक्त चढवले जाते. कधी श्वास व्हायला त्रास झाल्यास ऑक्सिजनचा पुरवठाही केला जातो.

अनेमिया आणि आहार: जर आपणास अनेमिया असेल तर आपणास रोजचे जेवण न घेता वेगळा आहार घ्यावा लागेल.

शरीराला पाण्याची गरज असते. पाण्यामुळे तुमच्या शरीरातील विषद्रव्ये बाहेर टाकली जातात. त्यामुळे आहारात विविध प्रकारच्या भाज्या, फळांचे रस घेणे महत्वाचे आहे. त्यात बिट, गाजर, डाळिंब, लिंबू अश्या फळांचा रस घेतल्याने तुमच्या शरीराची झालेली झीज भरून निघते. आहारात हिरव्या पालेभाज्या, फळभाज्यांचा प्रमाण वाढवणे जसे कि मेथी, पालक अश्या भाज्या. अनेमिया झालेल्या लोकांनी पालकाचे सूप जर १ महिना रोज १ वाटी जर सेवन केले तर त्यांचे हिमोग्लोबिन वाढण्यात नक्कीच मदत होते. अनेमियामुळे शरीराची रोगप्रतिकार शक्ती कमी झालेली असते. त्यामुळे कोणतेही इन्फेक्शन किंवा कोणताही आजार पटकन होऊ शकतो. अशा वेळेस आपल्या आहारात जर व्हिटॅमिन सी चा वापर केला तर आपली रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यात मदत होईल. काळ्या मनुका आणि खजूर या दोन्ही सुक्यामेव्यांमध्ये व्हिटॅमिन सी चे आणि लोहाचे प्रमाण मुबलक असते. त्यामुळे रोज १-२ खजूर, ४-५ मनुका रोज खाल्ल्याने शरीराची झीज भरून निघते. लोखंडाच्या भांड्यात/कढईत भाजी करायची किंवा लोखंडाच्या तव्यात चपाती किंवा भाकरी बनविणे त्यातून शरीराला लोह मिळते. तीळ दोन-तीन तास पाण्यात भिजवून ठेवावे व त्याची नंतर पेस्ट करून ती ती पेस्ट मधासोबत घेतल्याने शरीराला चांगला फायदा होतो. केळी, डाळ, मटार, शेंगदाणे, काळे फुटाणे, अंडी, दूध, मांस, मासे, सोयाबीन यांचे सेवन करावे. सफरचंदाचे दररोज सेवन करावे.

आपणास अनेमिया म्हणजे काय – कारणे, लक्षणे व उपचार चांगल्या प्रकारे समजल्या असतील आणि आम्हाला आशा आहे की आपल्याला सर्व शंका स्पष्ट होतील.

असा किंवा मोठा आजार जडल्यास योग्य उपचार घेण्यासाठी, आरोग्य विमा (Health Insurance) असल्यास पुष्कळ फायदा होतो. कोरोना साथीच्या काळात आरोग्य विम्याचे महत्व मोठे असल्याचे कळले. पण तरीही लोक आरोग्य विम्याबाबत फारसे उत्सुक नसतात. मात्र आर्थिक जोखमीत पडण्यापेक्षा आरोग्य विमा असणे महत्वाचे आहे. उच्च आरोग्य सेवांच्या किमती पाहता जेव्हा तुमच्याकडे योग्य आरोग्य विमा संरक्षण असेल, तेव्हा तुम्ही सर्वोत्तम नेटवर्क हॉस्पिटलमध्ये दर्जेदार उपचार घेऊ शकता. नेटवर्क हॉस्पिटल्स ही अशी असतात ज्यात विमा कंपन्यांचा हॉस्पिटलशी टाय-अप असतो ज्यामुळे तुम्हाला कॅशलेस उपचार मिळण्यास मदत होते. या सुविधेसह, विमा कंपनी थेट रुग्णालयाकडे बिलांची पूर्तता करते.

आयकर कायदा, 1961 च्या कलम 80D अंतर्गत, आरोग्य विमा पॉलिसीच्या देखरेखीसाठी भरलेले प्रीमियम कर कपातीसाठी पात्र आहेत. स्वतःसाठी, तुमचा जोडीदार, तुमची मुले आणि ६० वर्षांखालील पालकांसाठी पॉलिसीसाठी, तुम्ही तुमच्या करपात्र उत्पन्नातून दरवर्षी २५,००० रु. पर्यंतच्या कपातीचा दावा करू शकता. तुम्ही ६० वर्षांपेक्षा जास्त वयाच्या पालकांसाठी पॉलिसी देखील खरेदी केली असल्यास, तुम्ही ५०,००० रु. च्या अतिरिक्त कपातीचा दावा करू शकता.

तेव्हा योग्य त्या रकमेचा आरोग्य विमा जरूर घ्या. हा आपण आधीच घेतलेला असल्यास त्यात कव्हर असणारे आजार आणि घेता येणारे फायदे तपासून घ्या.

SWS अर्थवाणी



- डॉ. रुपाली कुलकर्णी,
ट्रेनिंग हेड, SWS

अर्थ साक्षरता या विषयावर काम करताना आजपर्यंत विविध आयामातून कार्य केले. सुरुवात झाली ती 'वयम' या किशोरवयीन मुलांसाठी प्रकाशित होणाऱ्या सुप्रसिद्ध मासिकापासून!! यात लहान मुलांच्या दृष्टीकोणातून अर्थ संकल्पना विषद करणाऱ्या संवाद कथा लिहायला सुरुवात केली. यानंतर 'देशदूत' मधून या विषयक लेख मालिका पुढे सुरु ठेवली. या सर्व प्रयत्नास लाभणारा चांगला प्रतिसाद पाहून, अर्थ साक्षरता विषयाला समर्पित असणाऱ्या पुस्तकाचा विचार मनात आला आणि उदय झाला 'मनोMoney' या पुस्तकाचा. या पुस्तकाचा संपादन प्रकियेचा अनुभव अतिशय संपन्न होता. अनेक अर्थतज्ज्ञ, सुप्रसिद्ध लेखक यांच्याशी परिचय झाला, त्यांच्याशी संवाद साधता आला. तेव्हाच सोशल मीडियावर अर्थ साक्षरतेविषयी व्हिडिओ मालिका आकार घेत होती.

या मालिकेद्वारे अर्थविषयक लहान परंतु महत्वाचे तरीही दुर्लक्षिले जाणारे अनेक पैलू हाताळता आणि अभ्यासता आले. या दरम्यान विविध शाळा, महाविद्यालये तसेच संस्थांमध्ये 'अर्थसाक्षरता क्लब' ची स्थापना करण्याचा उपक्रम हातात घेतला आणि तेथे अर्थ साक्षरतेविषयी व्याख्याने, लघुपट, निबंध स्पर्धा, अर्थ प्रश्नमंजुषा इ. उपक्रम राबविले. महाराष्ट्रातील अनेक नामांकित संस्थापर्यंत, तेथील युवा वर्गापर्यंत अर्थ साक्षरतेचे महत्त्व पोहचविण्याचे काम सुरु होते. या उपक्रमांतर्गत आजमितीस शंभराहून अधिक व्याख्याने घेण्यात आली आहेत. तेव्हा युवावर्गाची ऊर्जा हाताशी धरून, ग्रामीण भागात सरकारी योजनांची माहिती सामान्य जनतेपर्यंत पोहोचविण्याची कल्पना सुचली. यासाठी 'अर्थसाक्षरता दूत' या वेब पोर्टलची निर्मिती केली. पंतप्रधान जीवन ज्योती, जीव सुरक्षा, आयुष्यमान भारत योजना या ग्रामीण जनतेपर्यंत पोहोचविण्यासाठी आमच्या अर्थ साक्षरता दूतांनी काम केले. अनेक नवे विषय हाताळायला मिळत होते, हातून लिखाण होत गेले आणि 'Money चे अंतरंग' या अर्थ साक्षरतेला समर्पित ब्लॉगचे लिखाण/संपादन सुरु झाले. या ब्लॉगवर लहान-मोठ्या सर्वांसाठीच माहिती उपलब्ध होत गेली. या सर्व उपक्रमातून जनतेची आर्थिक बाबींप्रती असणारी अनास्था पुढे येत होती आणि पुढचे काम करण्यासाठी आणखीन ऊर्जा, माध्यमे मिळतही होती. तेव्हा गूगल फॉर्म्सच्या माध्यमातून 'अर्थ साक्षरता प्रश्नमंजुषा' ही कल्पना सुचली. याद्वारे आपले ज्ञान आजमविता यावे यासाठी लोक उत्सुक असायचे आणि पुढील प्रश्नमंजुषेची ते वाटही पाहायचे. तेव्हा प्रशोत्तरांचा मोठा डेटाबेस त्यात होत गेला आणि त्यातून 'मोबाईल एप्लिकेशन'ची निर्मिती झाली. कुटुंबातील प्रत्येक सदस्याने, आर्थिकदृष्ट्या सज्ज, साक्षर व्हावे यासाठी 'ब्लू-बुक' ची निर्मिती झाली. 'ब्लू बुक' ही एक सोपी, सुलभ संकल्पना आहे जिचा वापर कुटुंबाशी संबंधित असणाऱ्या सर्व आर्थिक बाबींचे नोंदनीकरण करण्यासाठी होतो. असे केल्याने एखाद्या कुटुंबाची वास्तविक, आर्थिक परिस्थिती, घरातील सर्व सदस्यांना स्पष्ट होण्यास मदत होते. या कार्याचा आणखीन एक आयाम म्हणजे, अर्थविषयक स्वतंत्र युट्युब चॅनेल! त्याच्या माध्यमातून अर्थ संकल्पनांचे विश्लेषण, अनेक अर्थ तज्ज्ञांची व्याख्याने आयोजित करणे सारख्या अनेक माध्यमांमधून काम केले.

तरीही नवीन काही मार्गांचा धांडोळा अजूनही घेतच आहे. 'चिंटू' सारख्या लहान मुलांना भावणाऱ्या माध्यमातून 'अर्थ चित्रकथा' लिहिणे, अर्थ संकल्पना सुस्पष्ट करणाऱ्या लहान 'एनिमेशन फिल्म्स' बनविणे, अर्थ साक्षरता वर्ग / विद्यापीठ अभ्यासक्रम तयार करणे इ. कल्पना मनात आहेत.

मग विचार आला, जसे काहीना लेख/पुस्तके वाचायला आवडते तसे काहीना कविता भावतात. तेव्हा अर्थविषयक काव्य का रचू नये? थोडा प्रयत्न केला आणि 'SWS अर्थवाणी'चा जन्म झाला. यात कवितांच्या विषयांचा विचार करायला लागले तर मालमत्ता नियोजन (Estate Planning), आयुर्विमा (Life Insurance), ब्लू-बुक (Blue Book), आर्थिक नियोजन (Financial Planning), आपत्कालीन निधी (Emergency Fund) सारख्या विषयांवर सुचत गेले. रसिक काव्य वाचकास 'अर्थ' हा कवितेचा विषय निरस वाटू शकेल. मात्र याही विषयाची किती मोठी व्याप्ती आहे आणि त्याविषयी जनजागृती होणे किती आवश्यक आहे, हा गुरूपदेश चांगलाच भावल्याने 'दिसामाजी काहीतरी लिहीत जावे' सारखी स्थिती झाली आणि कविता सुचत गेल्या. यातीलच काही कविता पुढे सादर करत आहे. आपले अभिप्राय जरूर कळवावेत ही विनंती.

अभिप्राय कळविणेसाठी: ९०११८९६६८१ / muktangan@swsfpl.com

SWS अर्थवाणी - चरण १ मालमत्ता नियोजन (Estate Panning)	SWS अर्थवाणी - चरण २ आयुर्विमा (Life Insurance)
होता जीवनाचा आरंभ, निश्चित होतसे अंत, करावा तो सुखांत, विवेकबुद्धे ॥ १ ॥	जो वाही उत्पन्नाचा भार , त्याने करावा आयुर्विमा स्वीकार, जीवनांती जो बने आधार, कुटुंबियास ॥ १ ॥
धनसंपदा, गृह ,भूप्रदेश, विभागून द्यावा विना क्लेश, वाद-विवाद ना उरो शेष, नियोजने ॥ २ ॥	जैसी उत्पन्नाची सीमा,त्यायोगे घ्यावा विमा, आर्थिक आघात करावा धीमा, या मार्गे ॥ २ ॥
सुवर्णलंकार, हिरे-मोती, व्यावसायिक असोत मिळकती, वाटप व्हावे ही सुमती, वाद टाळण्या ॥ ३ ॥	दायित्वे वाढता जीवनात, वाढ करावी संरक्षणात, अतिरिक्त लाभ प्राप्तीकरात,नियोजने ॥ ३ ॥
असावे असे नियोजन, उपभोग घेतील प्रियजन, व्हावे समाजासाठी ही दान, यथाशक्ती ॥ ४ ॥	भरावा हफ्ता वेळेवार,टाळावा संभाव्य अधिभार, नेमता सुयोग्य सल्लागार, चिंता मिटे ॥ ४ ॥
लिहावे सुस्पष्ट इच्छापत्र, संभ्रम नसावा त्यात काडीमात्र, साक्षी असावेत यात इष्टमित्र, कायद्याने ॥ ५ ॥	विमा असेल घेतलेला, किंवा संस्थेमार्फत मिळालेला, सांगावा तो कुटुंबाला, वेळेवरती ॥ ५ ॥
वाटता क्लिष्टता फार, नेमावा योग्य सल्लागार, नियोजना जो देई आकार, तुमच्या इच्छे ॥ ६ ॥	करिता विमा कवच धारण, अर्थसंकटा न जीवन शरण, चिंतेचे मिटते कारण, नियोजने ॥ ६ ॥
अशा मालमत्ता नियोजनी, आश्वस्थ व्हावे जीवनी, होवो सर्वासाठी कल्याणी, SWS अर्थवाणी ॥ ७ ॥	अशी थोर ही विमा करणी, मनः शांती देते जीवनी, होवो सर्वासाठी कल्याणी, SWS अर्थवाणी ॥ ७ ॥

२८ वा वर्धापन दिन !!

सर्व ग्राहक, मार्गदर्शक, हितचिंतक, मित्रपरिवाराचे आभार !!



आमच्या बदल 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 विश्वासाहार्थ सेवा ही आमची वैशिष्ट्ये 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 (जन्म, शिक्षण, विवाह, सेवानिवृत्ती, वारसाहक्क इ.) आवश्यक असणाऱ्या गुंतवणूक सेवा: म्युचुअल फंड्स, इक्विटी मार्केट, कॉर्पोरेट फिक्सड डिपॉझिट्स इ. च्या माध्यमातून
- जीवन विमा, वाहन, आरोग्य आणि अपघात विमा
- करनियोजन आणि कर्ज सेवा
- व्यवसाय किंवा इतर विशिष्ट उद्देशासंदर्भात गुंतवणूक सेवा

आमची वैशिष्ट्ये:

- २८ वर्षांचा प्रदीर्घ, संपन्न अनुभव, सेबी अधिकृत गुंतवणूक सल्लागार
- CFA, CFP सारखी प्रमाणित शैक्षणिक पातळी आणि इंजिनीअरिंग, चार्टर्ड अकौंटन्सीसारखी पार्वभूमी असणारी अनुभवी आणि कार्यक्षम सल्लागारांची टीम
- विश्वासाहार्थ आणि निःपक्षपाती सल्ला
- वैयक्तिक तसेच संपूर्ण कौटुम्बिक, 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 'अप्लारंभा 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 समाजामध्ये अर्थ साक्षरता वाढावी यासाठी कार्य करणे ही अप्लारंभाचे प्राथमिक उद्दिष्ट्ये आहेत. अधिक माहिती: www.alparambha.com



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

॥ अल्पारंभः क्षेमकरः ॥

 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 Anandpuri 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.swsfpl.com

Blog : <https://swsfpl.blogspot.com>