

Editorial..... 

E-Pharmacy - Medibuddy

As we all know, MEDIBUDDY is the new vendor identified by the corporate centre for supply of medicines. Though this vendor has started the supply to the residence of members, it is not satisfactory. Our members are facing lot of problems through out the country. Some of the problems, our members are facing are as under.

1. Irregular supply of medicines
2. Abrupt cancellation of orders
3. Delay in the delivery of medicines
4. Not providing corporate discount of 20%
5. Non maintenance of adequate stocks of medicines by the vendor.

The existing problems have been brought to the notice of our Federation, through virtual meeting held on 15th February, 2023. The Federation has approached the corporate centre and requested them to set right the deficiencies. Accordingly a meeting was held between vendors and the corporate centre. In this context, the Federations submission is that bank decided to extend some support to take care of their health hazards to the pensioners of SBI, but in the process they are being harrassed and also denied of the benefit. Federation also requested the corporate centre to initiate necessary steps for redressal of the grievances.

In continuation of this, a virtual meeting was organised by the corporate centre on 2nd March 2023 with the representatives of Federation, Pensioners Association of each circle. All the circle representatives have expressed their anguish about the ineffective functioning of vendors chosen for e-pharmacy. From SBIPA(K) Sarvashri M.G. Venkatesha Murthy, T Ramesh Rao, A.L. Ramaswamy Rao and Raghavendra Choudhry participated in the meeting and articulated the problems faced by members forcefully.

The Federation President Shri Gandhi expressed total disappointment with the vendor, threatened to take them to consumer court and call for boycott of medibuddy.

The Chief General Manager(HR) and the General Manager who were present at the meeting noted the uniform dissatisfaction from all circles. Medibuddy was asked to look into the grievances.

The outcome of virtual meeting is that we were able to focus of the senior executives of the bank to our issues.

As the senior executives of the bank have now understood our issue, we expect some serious effort will be made for improvement. Text of the letter addressed by the Federation General Secretary Sri Dipak Kumar Ghosh to the corporate centre has been reproduced in this issue.

GOVERNING BODY MEETING

Governing Body Meeting of Federation of S.B.I. Pensioners' Association will be held on Sunday the 26th March 2023 at SBIRB, Gachibowli, Hyderabad. Some of the issues as under are being discussed in the meeting.

- Mediclaim policies and E-Pharmacy
- Pending issues like updation, repayment of individual House Building Loan, Family Pension to the rest differently able children, realisation of commutation value from Family Pensioner etc.

- Structured meeting with corporate center and LHO's
- Co-ordination with Bank's serving employees/officers Federation and industry level organisation.

Sri M.G. Venkatesha Murthy, Senior Vice President of the Federation, Sri T. Ramesh Rao, President SBIPA(K), and Sri A.L. Ramaswamy Rao, General Secretary, SBIPA(K) will attend the meeting.

ಸಾಧಕರು

ಶ್ರೀ ಬಿ. ವಾದಿರಾಜ ಆಚಾರ್ಯ ಅವರು ಭಾರತೀಯ ಸ್ಟೇಟ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಪಿಂಚಣಿದಾರರ ಸಂಘ(ಕ)ದ ಹಿರಿಯ ಸದಸ್ಯರು. ಭಾರತೀಯ ಸ್ಟೇಟ್ ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ 37 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ 31-01-2000ದಂದು ನಿವೃತ್ತಿಯಾದವರು. ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಿ ನಿವೃತ್ತಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದೇ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವಾಯಿತು. ಹಾಗೆಂದು ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂರಲಿಲ್ಲ. ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದರಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾದರು. ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿದ್ದ ಆಚಾರ್ಯರು ಸಂಗೀತಗಾರರಲ್ಲ, ರಾಗತಾಳಗಳ ಜ್ಞಾನ ಇವರಿಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಸ್ವತಃ ಹಾಡಲು ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ತಮಗಿದ್ದ ಬರಹದ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ವಾಗ್ಗೇವಿಯ ಅನುಗ್ರಹ ಪಡೆದರು. ಹಲವಾರು ದೇವರ ನಾಮಗಳನ್ನು ಕೀರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಬರೆದರು. ತಾವು ಬರೆದ ಹಸ್ತಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ವಿದ್ವಾನ್ ಆರ್.ಕೆ. ಪದ್ಮನಾಭ, ಸಂಗೀತ ವಿದ್ಯಾನಿಧಿ ಶ್ರೀ ವಿದ್ಯಾಭೂಷಣ, ಹರಿಕಥಾ ಪ್ರವೀಣ ಶ್ರೀಮತಿ ಯಶೋದಮ್ಮ ಮೊದಲಾದವರಿಗೆ ನೀಡಿದರು. ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಉತ್ತಮವಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ದೊರಕಿತು.

ಶ್ರೀ ಆಚಾರ್ಯರು ರಚಿಸಿದ ಕೀರ್ತನೆಗಳು ರಸವತ್ತಾಗಿ, ಅರ್ಥವತ್ತಾಗಿ, ಗೇಯ ಸಾಹಿತ್ಯವಾಗಿ ಹರಿದು ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ವಿದ್ವಾನ್ ಆರ್.ಕೆ. ಪದ್ಮನಾಭ ಅವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಶ್ರೀಹರಿಂಕುನ್ನು ಗಾನದಿಂದ ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಸುಂದರವಾಗಿ, ಅನೇಕ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಬಿ.ವಿ. ಆಚಾರ್ಯ ಅವರು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಡಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಶ್ರೀ ವಿದ್ಯಾಭೂಷಣ ಅವರು ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಶ್ರೀ ಆಚಾರ್ಯರು ಬರೆದಿರುವ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಹರಿಕಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಶ್ರೀಮತಿ ಯಶೋದಮ್ಮನವರು ನುಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಶ್ರೀ ಬಿ.ವಿ. ಆಚಾರ್ಯ ಅವರು ಬರೆದಿರುವ ಹಲವಾರು ದೇವರ ನಾಮಗಳು ಧ್ವನಿಸುರಳಿಯಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿದೆ. 2007ರಲ್ಲಿ 'ಶ್ರೀಹರಿ ಸಂಕೀರ್ತನೆಗಳು' ಎಂಬ ಕಿರುಹೊತ್ತಿಗೆಯ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ 2022ರಲ್ಲಿ ದ್ವಿತೀಯ ಮುದ್ರಣ ಕಂಡಿದೆ. ಅವರ ಈ ಸಾಧನೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಯಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತಾ ಶ್ರೀ ಆಚಾರ್ಯ ಅವರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸೋಣ.

(ಶ್ರೀ ಬಿ.ವಿ. ಆಚಾರ್ಯರ ಕೃತಿ ಪಡೆಯಲಿಚ್ಛಿಸುವವರು ಅವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾದ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆ - 9880704111)

DEATH RELIEF FUND (Rs. 5,000/- each) PAID SINCE LAST REPORT

Sl.No	Mem.No	NAME OF THE DECEASED Pensioner/Family Pensioner/Associate member	AMOUNT PAID TO
1	1205	Vanaja V Jaypal (Ass Mem)	V Jaypal
2	679	Muthulakshmi N A	Ramachandran N

5-DAY WEEK FOR BANK STAFF SOON IN LIEU OF LONGER HRS

Mumbai: Five-day week for banks may soon become a reality. Negotiations between the Indian Banks' Association, (IBA) and the United Forum of Bank Employees have progressed, with the association agreeing in-principle for a five day week in: exchange for longer hours.

The government will have to notify all Saturdays as holidays under section 25 of the Negotiable Instruments Act, said S Nagarajan, general secretary, All India Bank Officers' Association. He added the deal was outside the wage talks as it was long pending. However, as the owner of the public sector banks, the government also has a say. The RBI will also have to accept the proposal as it decides the timing of most interbank activities.

A senior union official, who was not present in the meeting, said that IBA had agreed to the proposal in its engagement with union officials on Tuesday.

IBA officials could not be reached for comment.

Sources said employees will work 40 minutes more daily from 9:45am to 5:30pm. The proposal comes when stock markets plan to increase trading to align with the Western markets.

Currently, bank employees work on alternate Saturdays, which has resulted in a lot of confusion among customers who need to track whether it is a working Saturday. Bank unions have long been demanding a five-day week. Demands have intensified after LIC accepted a five-day week proposal ahead of its listing.

According to bankers, mobile banking, ATMs and internet banking have become the primary channels for customers to access their bank accounts over the years. However, a particular segment of customers was still dependent on bank branches. Banks have increasingly started Moving customers to self service by installing cash deposit machines and machines for passbook printing.

Sources said employees will work 40 minutes more daily. The proposal comes when stock mkts plan to increase trading to align with the West.

ಸ್ವಲ್ಪ ನಗ್ರೀ.....

ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಯಾಕೆ ಮರದ ಪಾದರಕ್ಕೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ?

ಉತ್ತರ: ಹುಡುಗಿಯರು ಕಾಲು ಮುಟ್ಟಿ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿದಾಗ "ಪಾರ್ಕ್ ಸರ್ಕ್ಯೂಟ್" ಆಗದೆ ಇರಲಿ ಅಂತ.

ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಕೋತಿಗಳು ನಿಂತಿದ್ದವು

ಹೆಂಡತಿ: ರೀ, ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಗಳು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಗಂಡ: ಓ, ಅತ್ತೆ, ಮಾವ, ಯಾವಾಗ ಬಂದಿರಿ?

ಪೋಲಿಸ್: ನಿನಗೆ ನಾಳೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 5 ಗಂಟೆಗೆ ಗಲ್ಲು ಶಿಕ್ಷೆ.

ಕೊಲೆಗಾರ: ಹ! ಹ! ಹ!

ಪೋಲಿಸ್: ಯಾಕೆ ನಗ್ತಿಯ?

ಕೊಲೆಗಾರ: ಅಯ್ಯೋ! ಅಯ್ಯೋ!....ನಾನು ಏಳುವುದೇ 7 ಗಂಟೆಗೆ ಅಲ್ಲ! ಅದಕ್ಕೆ.

ಒಬ್ಬ: ನಿನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಬಹಳ ಸುಂದರಿಯಂತೆ, ನಿಜವೆ?

ಇನ್ನೊಬ್ಬ: ನಾನೂ ನಿಜ ಅಂತಲೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ! ಆದರೆ, ನಿನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ನೋಡಿದ ಮೇಲೆ, ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಬದಲಾಗಿದೆ.

ಒಬ್ಬ: ಏನಣ್ಣ, ನಿನ್ನ ತಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆ ಪಸಂದಾಗಿ ಮನೆ ಕಟ್ಟಿವೆ! ನೋಡ್ತಾ?

ಇನ್ನೊಬ್ಬ: ಊಂ, ಅಂಗಂತ ಯಾರೋ ಹೇಳಿದ್ರು, ತಾನು ಭಾರಿ ದೊಡ್ಡ ಮನ್ಶಾಂತ ತೋರಿಸ್ಕೋಬೇಕೂಂತ ಕಟ್ಟಿವೆ, ಎಂಗದೆ ಮನೆ?

ಒಬ್ಬ: ಅದೇನಣ್ಣೋ, ಒಳ್ಳೆ ಆರ್.ಸಿ.ಸಿ ಮನೆ

ಇನ್ನೊಬ್ಬ: ಹೂಂ ಮತ್ತೆ! ನಾನೂ ಏನ್ ಕಮ್ಮಿ ಇಲ್ಲ. ಆಟ ಅಂದ್ರೆ ಆಟ, ಬುಡಾಕಿಲ್ಲ....ಈ ವರ್ಸ ಕೊಯ್ಲು ಆಗ್ಲಿ ಅಂತ ಕಾಯ್ತು ಇಷ್ಟಿ.

ಅವ ಆರ್.ಸಿ.ಸಿ. ಮನೆ ಕಟ್ಟಿದ್ರೆ, ನಾನು ಏನ್ ಸಿ.ಸಿ ಮನೆ ಕಟ್ಟೀನಿ.. ಬುಟ್ಟೀನಾ!

MEMBERS OF AWARD STAFF/OFFICERS OF THE BANK RETIRING DURING MARCH 2023

Sr. no	Name of the Employee	Designation	Branch Name	Mobile Number
1	Ramachandran P V	Sr. Associate CSS	Munnekolalu Blr	9986260124
2	Honnamma Ashok Nayak	Deputy Manager	REG 3 BZ1	9148078790
3	Vasanthavalli Bellur Ramamurthy	Chief AssociateCSS	JakkasandraBlr	9480102416
4	Suresh Puttaiah	Sr. Head Messenger	Mico layout B	9845961483
5	K Loganathan	Chief Manager	ZO Bangalore	9449218991
6	MANISH KUMAR SINHA	Manager	RBO, Gulbarga	7352623563
7	Venkateshwara Srinivasan	Deputy Manager	RBO, Gulbarga	9900036163
8	Narasimha Dattatreya Kulkarni	Sr. Head Messenger	Nimbarga	7848828518
9	T Kamalabai W/o Late T Bhimsha Bhimsha T	Sr. Head Messenger	Chitapur	7205472739
10	Mohamed Hussain	Sr.RKRKCashierCas	Sultanpalya, Blo	9945130525
11	Vasanthi Bai	Spl. AssociateCSS	R T Nagar, BLR	9686541991
12	Ankulu Malakondaiah	Spl. AssociateCSS	Engine DivisonH	9535533238
13	Charlet Shanthini David David	Sr. Head Messenger	Lingarajpuram	7259162852
14	Jayashree V	Chief Associatecss	Sahakaranagar	9480591725
15	Noreen Christy Sundresh	Chief Associatecss	Madhavanagar	9844998795
16	Gullamma	Headgeneralattendant	Hoskote	9663494408
17	Rajeshwari Muniswamy	Deputy Manager	Racpc Yelahanka	9341973967
18	Madhusudhan Thali Srinivasachar	Assistant Manager	Kadaba	9535710636
19	Bolake Gowda Rachegowda	Sr. Head Messenger	Visweswarngr My	9611973444
20	Shivalingaiah Devaiah	Sr. Head Messenger	Rg 4 Mysore Zn	9141868080
21	Parvathamma K S	Spl. Associatecss	Saklespur	9449945631
22	Shivaraju	Associate CSS	Belur	9449311525
23	Devika Mahadevappa	Chief Associatecss	Z O Mysore Zone	9591460587
24	Jagannatha S	Addl. Associate 2	CAC Chmrjngr	9591046890
25	Sanath Kumar Jain Kampettu	Sr. Head Messenger	Mlore	9449020144
26	Prajna Mrathyunjay Kamath	Chief Manager	AO Bang N2 Z2	9480810144
27	Sudhindra Venkatesh Bukkebag	Chief Associatecss	Khasbagbelgaum	9241386051
28	Janardhan Krishna Bhangi	Sp.RKRK Cashiercas	Yellapur	9449227151
29	Anilkumar Shankar Rao Kulkarni	Chief Manager	Sbildjakkur	9449840124
30	Sridhara Narayana Kulkarni	General Manager	LHO Bengaluru	9550844811
31	Sivadas A	Asst. Gen. Manager	LHO Bengaluru	9148601001
32	Raaj Nivas Babhu M	Manager	LHO Bengaluru	9448701138
33	Girish Natekar	Chief Manager	LHO Bengaluru	9148062777
34	Purushotham Muthu	Srhdgeneralattendant	OB Bangalore	8050090047

**We wish all the above Comrades a happy retired life and welcome them to become members of
SBI Pensioners Association(K)**

BRIEF REPORT ON FUNCTIONING OF E-PHARMACY

The corporate Centre during the last week of January 2023 Entered into an arrangement with Tata Mg and Medibuddy for supply of medicines to Pensioners. A virtual meeting was held on 15/02/2023 and also on 02/03/2023 to review the working of the E pharmacy system by our Federation along with affiliates of all the circles. The virtual meeting on 02/03/2023 was attended by the representatives of Meddibuddy and TataMG .

All the affiliate members expressed their displeasure the way these two facilitator's functioning through their respective apps. The problems in all the circles are identical. The main problems are as follows.

1. The orders are being cancelled abruptly.
2. The medicines are generally out of stock. Medicines which were supplied by Apollo pharmacy are not available. Including life saving drugs.
3. Many beneficiaries not receiving service due to operational problems.
4. Interfearence of Vendors' medical officers with the medicines prescribed by other doctors.
5. No. direct contact with the vendors.
6. Vendors not having outlets, some medicines being supplied from Hyderabad which takes lot of time for delivery..
7. Full discount not being allowed
- 8.. Delay or non refunding of money after cancellation of order.

9. Declaring the prescribed medicines as not admissible.
10. No provision for COD.(Since introduced).
11. Full discount not being provided.

During the virtual meeting held on 02/03/2023 which was held with the representatives of Medibuddy , Shri Pawan Kumar Khedia CGM (HR), Shri Sandipta Nayak from Corporate centre, Shri G.K.Gandhi President of our Federation, Shri Rajkumar Chabria from our Federation and all the member affiliates of our federation.

The above problems were once again brought to the notice of Corporate Centre and Medibuddy representatives . Our members expressed their concern regarding non improvement in the services of the Vendors. Members expressed their dissatisfaction regarding Medibuddy. A point was also raised regarding the validity of Prescriptions, abruptly cancelling the orders which is matter of great concern. We were informed that for all chronic diseases the prescription was valid for 180 days and 60 days for other acute dieases Keeping in mind legal complications arising out of it. Scrutinising prescription by medibuddy doctors was not right. Our Federation President expressed grave concern and warned that the matter will be referred to Consumer Court if things do not improve. If there is no stocks of the medicines why debit for those medicines.

- A. L. Ramaswamy Rao

ಎಸ್.ಎಂ.ಎಸ್ ಗಾಡೆಗಳು

- ಮಾತು ಬೆಳ್ಳಿ, ಎಸ್.ಎಂ.ಎಸ್ ಬಂಗಾರ
- ಮಾತು ಮನೆ ಕೆಡಿಸಿತು, ಎಸ್.ಎಂ.ಎಸ್. ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿತು
- ಎಸ್.ಎಂ.ಎಸ್. ನಲ್ಲಿ ಹೋದ ಮಾನ, ಕಾಲ್ ಮಾಡಿದ್ದೂ ಬರಲ್ಲ
- ಪಾಪಿ ಟವರ್ ಹತ್ತಿದ್ದೂ, ಚೋಟುದ್ದ ನೆಟ್ ವರ್ಕ್
- ಕಂಡವರ ಸೆಲ್ಲಿಂದ, ಕಾಲ್ ಮಾಡೋನೇ ಜಾಣ
- ಕೋತಿ ಮನ ಕೆಡಿಸಿತು, ಎಸ್.ಎಂ.ಎಸ್. ಮನ ಕೆಡಿಸಿತು
- ಕಾಲ್ ಮಾಡುವವನು ಕುರಿ, ಎಸ್.ಎಂ.ಎಸ್. ಮಾಡುವವನು ನರಿ

ADMISSION OF NEW MEMBERS

The following were admitted as members of Pensioners' Association during MARCH

Sl.No	Mem.No.	Name (Smt/Sri)	Place	Mobile No.
1	5663	Shanta N Hegde	Kumuta U k	9481807067
2	5664	Vidyadhara D K	Mangalore DK	9845466842
3	5665	Jagatap Subhaskar Babu Rao	Bangalore	8790353030
4	5666	Mary Elizabeth Sujatha	Bangalore	9845460926
5	5667	Geetha S Narayanan	Bangalore	9945203503
6	5668	Shankar Narayan	Mysore	9686108622
7	5669	Prasanna V Mallya	Bangalore	9880311259
8	5670	Deepa Ramadas Pai	Bangalore	9481200197
9	5671	Imtiaz Ahmed	Bangalore	8277651676
10	5672	Marie Pinto	Bangalore	9449695040
11	5673	Balachandra K S	Mangalore DK	9886362836/ 8861670546
12	5674	N Parthasarathy	Bangalore	9916206008
13	5675	Pratibha M Acharya	Udupi	9480573899
14	5676	N Krishna Bhat	Bangalore	9448291325
15	5677	Sharschandra P Datar	Bangalore	9449046260/ 6366324950
16	5678	Pramila S	Bangalore	9880901769

We extened a warm welcome to all members to the SBI Pensioners Association(K)

EDITORIAL COMMITTEE

Sri M. G. Venkatesha Murthy	Editor	Sri Raghavendra A. Choudhry	Member
Sri T. Ramesh Rao	Member	Smt. Renuka Desai	Member
Sri A. L. Ramaswamy Rao	Member	Sri Puttabasavaiah	Member
Sri G. D. Nadaf	Member		

ATTENTION

Despatch of Pensioners Musings

Please note that the despatch of Pensioners' Musings will be discontinued in following cases.

- a) Those who have not paid annual subscription towards membership as well as for magazine for more than 3 years.
- b) Those members who have paid life time membership for magazine only but not paid annual subscription for membership for more than 3 years.

SUBSCRIPTION FOR SENIOR MEMBERS

Members who have paid subscription continuously for 10 years and who have completed 75 years of age have to pay Rs. 200/- being 50% of future Annual Membership subscription along with Rs. 150/- towards the magazine subscription.

Members who have paid subscription continuously for 10 years and who have completed 80 years of age need not pay future annual membership subscription, but have to pay only Rs. 150/- towards magazine subscription.

Subscription

Annual Membership subscription (Rs. 400), and Magazine subscription (Rs.150) is payable in January for every calendar year. We appeal to the members to send subscription along with the arrears, if any. Further, Pensioners Musings will be sent only to the members who pay the Annual Membership subscription along with the subscription for the magazine.

PAYMENT OF ANNUAL SUBSCRIPTION

Members can directly remit the membership and Magazine subscription amount to our Current Account No. 36301300122 IFSC Code - SBIN0000813 maintained at our Bangalore Branch.

Members are requested to advice us after remitting the amount and send their membership No., PF No., on Mobile No. 9448994148 only SMS messages and not whatsapp to enable us to issue receipts. Receipts will be issued only after receiving the **message** from yoursides. Receipts will be sent to you by post. Kindly advice us incase of any changes in your address.

Please note that our website : www.sbipensionerkar.in can be accessed for information.

ಭಾರತೀಯ ಸ್ಟೇಟ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಪಿಂಚಣಿದಾರರ ಸಂಘ (ಕರ್ನಾಟಕ)
(ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ವಿಭಾಗ)

ಪ್ರವಾಸ

ಪ್ರವಾಸ

ಪ್ರವಾಸ

ನಮ್ಮ ಸಂಘದ ಸದಸ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಒಂದು ದಿನದ ಪ್ರವಾಸವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.
(ನಮ್ಮ ಸಂಘದ ಸದಸ್ಯರಾದ ಶ್ರೀ ಎಂ.ಕೆ. ಕೃಷ್ಣ ಅವರ ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ)

ವಿವರ

- ಪ್ರವಾಸ : ಚುಂಚನ ಕಟ್ಟೆ, ರಾಮನಾಥಪುರ, ರುದ್ರಪಟ್ಟಣ
- ಪ್ರವಾಸದ ದಿನ : 5ನೇ ಮೇ 2023 ಶುಕ್ರವಾರ
- ಹೊರಡುವ ಸಮಯ : ಸಂಘದ ಕಛೇರಿ, ಸ್ಥಳೀಯ ಪ್ರಧಾನ ಕಛೇರಿಯ ಆವರಣದಿಂದ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6 ಗಂಟೆಗೆ
- ಹಿಂದಿರುಗುವ ಸಮಯ : ಅದೇ ದಿನ ರಾತ್ರಿ 8.30 ಗಂಟೆಗೆ
- ತಗಲುವ ವೆಚ್ಚ (ಒಬ್ಬರಿಗೆ) : ಬಸ್ ದರ, ಉಪಹಾರ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ, ಚಹಾ/ಕಾಫಿ - ರೂ. 800/-

ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಬರಲು ಇಚ್ಛಿಸುವ ಸದಸ್ಯರು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರಿಗೆ ವಾಟ್ಸ್‌ಪ್ ಸಂದೇಶದ ಮೂಲಕ ದಿನಾಂಕ 10-04-2023 ರ ಒಳಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ನೋಂದಾಯಿಸಬೇಕು.
ಪಾವತಿಸಬೇಕಾದ ಮೊಬಲಗಿನ ವಿವರವನ್ನು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸಲಾಗುವುದು.

ಶ್ರೀ ಎಂ.ಜಿ. ವೆಂಕಟೇಶ ಮೂರ್ತಿ

ಫೋನ್ : 9448994161

ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ

ಶ್ರೀ ಎ.ಎಲ್. ರಾಮಸ್ವಾಮಿ ರಾವ್

ಫೋನ್ : 9945099151

ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ

ಬನ್ನಿ, ಪ್ರವಾಸದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ

ಜಲಪಾತ, ಸಪ್ತಸ್ವರ ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರ

ದಕ್ಷಿಣ ಕಾಶಿ - ರಮಣೀಯ ಪ್ರಕೃತಿ ಸೌಂದರ್ಯ ವೀಕ್ಷಿಸಿ

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಸಹಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಅನುಭವಿಸಿ ಮತ್ತು ಆನಂದಿಸಿ.

STATE BANK OF INDIA PENSIONERS ASSOCIATION (KARNATAKA)

ONE DAY TOUR

In reponse to the suggestions from our members, and as a social activity it has been decided to arrange for one day excursion for our members and their family as under (Co-ordinator: our member Sri M.K. Krishna)

DETAILS

- Tour Programme** : Chunchanakatte, Ramanathapura, Rudrapatna
- Day of the Tour** : 5th May, 2023 Friday
- Departure Time** : At 6 a.m. from SBI Pensioners Association(K) Office, Bangalore
- Return** : Same day night at 8.30 PM
- Fare (Per Person)** : Bus fare, Breakfast / Lunch / Evening Coffee/Tea

Total cost per person - **Rs. 800/-**

Interested members are requested to give their names through whatsApp message to any one of the following office bearers on or before 10th April 2023. Thereafter, they will inform you the mode of payment.

Sri M.G. Venkatesh Murthy : **Phone** : **9448994161**

Vice President

Sri A.L. Ramaswamy Rao : **Phone** : **9945099151**

General Secretary

Come, participate in the Tour programme
Songs, Water Falls- Dhyana Mandira- Dakshina Kashi
Viewing Natural Beauty and Enjoy

**LETTER ADDRESSED BY THE GENERAL SECRETARY, FEDERATION OF
SBI PENSIONERS ASSOCIATIONS**

Respected Mishraji

10.03.2023

E-Pharmacy – Grievances.

We are deeply sorry to escalate this issue with you for the Benevolence extended to retired staff. We are also aware of efforts made by you in getting directly. Normally it should have been with the Corporate PPFG Department Corporate Centre. This department is unable to appreciate that this matter requires urgent attention. We are grateful to the Bank premium of Policy – B at the minimum for the current year. The change of E-Pharmacy service provider(s), however, has led to a spate of complaints from across the Country. At our request, 2 Video Conferences were held with officers of Corporate Centre PPFG and Vendors. In these meetings, we had highlighted the grievances of the Pensioners. Unfortunately, this has not evoked any change in the approach of the EPharmacy Service Providers and the complaints still persist.

We have been repeatedly pointing out that service provider, unlike Apollo Pharmacy, do not have any Medical Pharmacy of their own and are supplying medicines through third party chemists. The vendors arbitrarily reject the prescription, cancel order without assigning reason and their accounting system is horrible, the wallet of subsidy is debited without providing medicines. Where orders are for 3/4 medicines, in many cases only one medicine is provided. There are scores of such complaints.

We request you to please review the working of the Tata 1MG & Medibuddy and either direct them to improve and if they do not improve cancel their tender and restore M/s. Apollo Pharmacy. We hope you will appreciate that we have always followed the protocol in communications, but the situation has reached at such stage that we are compelled and seek your personal intervention.

We are confident that this issue will receive your immediate and sympathetic attention.

With Regards,

Thanking You,

Yours faithfully,

Sd/-

(Dipak Kumar Basu)

General Secretary

Shri. O.P. Mishra,

Dy. M.D. & C.D.O

Corporate Centre

Mumbai-400021

ALL INDIA BANK OFFICERS' CONFEDERATION

(Registered under the Trade Unions Act 1926, Registration No.3427/Delhi)

C/o State Bank of India Officers' Association (North Eastern Circle)

State Bank of India, Local Head Office, Dispur, Guwahati, Assam – 781006

Mobile : 9957563825 e-mail: aiboc.sectt@gmail.com / rupamr.aiboc@gmail.com

website: www.aiboc.org Twitter : @aiboc_in



Circular No. 2023/11

Date: 07.03.2023

To All Affiliates (Please Circulate)

Dear Comrade,

MEETING WITH IBA ON 28.02.2023

We reproduce hereunder the text of UFBU Circular no. 2023/7 dated 06.03.2023 on the captioned subject for your information.

Strike Hard # Our Unity Long Live

With festive greetings,

Sd/-

(Rupam Roy)

General Secretary

Text of Circular No. UFBU/ 2023/07 dated 06.03.2023

Dear Comrades,

Discussions with IBA on 28-2-2023

Another round of bilateral discussions took place between our Unions and IBA on 28-02-2023 in Mumbai. During this meeting, the following issues were discussed:

1. 5 Days Work Week: Members would recall that in the last round meeting, IBA proposed that for introduction of 5 day working, the daily working hours, cash and non-cash transaction hours have to be increased by 45 minutes per day against our proposal for 30 minutes per day. After a lot of discussions, it has emerged that the total working hours can be increased by 40 minutes per day with cash transactions from 10 am to 4 pm and non-cash transactions upto 4-30 pm. IBA would take up the matter with higher authorities and concerned stake-holders to take the issue further forward.

2. Updation of Pension: From our side, we have submitted our demand that the pension of all retirees upto October, 2017 should be updated and improved upon with particular reference to pre-November, 2022 retirees who are comparatively getting lesser quantum of pension. We suggested that the cost of such increase in pension should be calculated for each Settlement period from 1-1-1986 to 31-10-2017 so that the issue could be further discussed and negotiated with a view to cover as many Settlement period as possible and with a road map to cover all pensioners upto 31-10-2017. IBA agreed to provide the necessary details at the earliest so that discussions can be taken forward.

3. **Conversion of employees/officers from NPS to OPS:** To our demand for covering all the post 1-4-2010 employees and officers under Old Pension Scheme instead of the present New Pension Scheme, IBA informed that since the issue involves change in the Settlement, the issue could be discussed during the negotiations for the next wage revision.

4. **Commencement of negotiations on Charter of Demands:** We reiterated our demand that on the Charter of Demands submitted by the Unions for revision of wages and service conditions for employees and officers, the IBA should commence the formal negotiations so that the Settlement could be arrived without much delay. IBA informed that the demands submitted by the Unions have been forwarded to the Banks and seeking their mandate to IBA to negotiate with the Unions. We have suggested that pending receipt of such mandate from Banks, IBA should commence the negotiations. IBA agreed to discuss the matter at their level for taking necessary decision in this regard.

With greetings,

Yours comradely,

Sd/-

Sanjeev K Bandlish
Convenor, UFBU



OBITUARY

MEM. NO.	NAME	DIED ON
1205	Smt Vanaja V Jaypal Associate Member of V Jaypal	11-02-2023
2943	Srinivas K	08-03-2023
4426	Kemp Raju J	17-11-2022
679	Muthulakshmi N A	05-03-2023

'Pensioners Musings' conveys its condolences to the bereaved family and prays to the Almighty to bestow strength and courage on them to bear the loss. May the souls rest in peace.

COURT CASE:

WP 1875/2013 IN DELHI HIGH COURT

Our case was last listed for hearing on 23-02-2023, however Division bench of Delhi High Court did not sit and held hearing on that day. Now our case is posted for hearing on 13-4-2023.

ಬಡ್ಡಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲ

ನಾವು ಬ್ಯಾಂಕನವರು ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಸೇವಕರು
ಸದಾ ಸರ್ವದಾ ಅವಳ ಒಡನಾಡಿಗಳು
ಸೇವೆಯ ಗೈದರೆ ಕೊಡುವಳು ವರವ
ಅವಳ ಕೃಪೆಯಿರಲು ಸುಖಿಗಳು ನಾವು

ತಾಯಿ ಸರಸ್ವತಿ ಆಶೀರ್ವದಿಸಿ ಹರಸಿ
ಪರೀಕ್ಷೆಯಲಿ ಜಯಿಸಿ ಸೇರಿದೆವು ಬ್ಯಾಂಕ್
ಭಾರತೀ ಕರೆ ತಂದಳು ಭಗವತಿಯ ಆಲಯಕೆ
ನೇಮಿಸಿದಳು ಅವಳ ಸೇವೆಗೆ ಅನವರತ

ಬೆಳಗು ಬೈಗು ಅವಳದೇ ದರುಶನ
ನಕ್ಕು ನಲಿವಳು ನಮ್ಮಯಿ ಒಡನಾಟದಲಿ
ನಮ್ಮ ಸೇವೆಯಲಿ ಚ್ಯುತಿಯಾಯಿತೆಂದರೆ
ಮಾರ್ಮಾಘಾತದ ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡಿಯೇ ಬಿಡುವಳು

ರಾಶಿ ರಾಶಿ ಹಣವದು ಇದ್ದರೂ ಬಳಿಗೆ
ನಮ್ಮದಲ್ಲದೆನ್ನುವ ಗುಣವ ನೀಡಿಹಳು
ಒಂದಂಕಿ ಅತ್ತಿತ್ತಾಗಲು ಹಿಂಡುವಳು ಕಿವಿ
ಸಲಹುವಳು ನಮ್ಮನು ಯಶೋಧೆಯಾಗಿ

ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡದೇ ಇರಳು
ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ ಎನ್ನದೇ ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕದನು
ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತೆರುತ್ತಿರಬೇಕು ಸ್ವಂತದಲಿ
ಇರುವುದೇನು ಸ್ವಂತದ್ದು ಅವಳೇ ಕೊಟ್ಟದ್ದು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು

ಅಮ್ಮ ಸರಸ್ವತಿ ತಾಯಿ ಭಾರ್ಗವಿ ಹರಸಿದರು
ನೀಡಿಹರು ಸನ್ನತಿ, ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿ ಒಲವಿನಿಂದ
ಪರರ ದ್ರವ್ಯ, ಚಿನ್ನದೊಡವೆ ಮನ ಕದಲಿಸಲಿಲ್ಲ
ಒಮ್ಮನದಿಗೈದ ಸೇವೆ ನಿಷ್ಫಲವಾಗಲಿಲ್ಲ

ಅವಳೊಂದಿಗಿನ ಒಡನಾಟ ತಂದಿತು ಸಕಲ ಭಾಗ್ಯ
ಮದುವೆ ಆಯಿತು ಸುಲಭದಲಿ ದಕ್ಕಿದರು ಸಂಗಾತಿ
ಅವರಲಿ ಇರದ ಮೋಹ ಧನಲಕ್ಷ್ಮಿ ಪಾಲನೆಯಲಿ
ಸಮಯವು ಸಿಗದು ಸಂಗಾತಿಯ ಅನುನಯಿಸಲು

ಆದವು ಮಕ್ಕಳು ಅವಳ ಕೃಪೆಯ ನೆರಳಲಿ
ಬೆಳೆದರು ಸುಜ್ಞಾನದಲಿ ಗೋಕುಲದ ಕೃಷ್ಣನ ತರದಿ
ಬಂದರು ಬ್ಯಾಂಕ್‌ಗೆ ಪಾಲಕರ ನೋಡಲು ಕಾತರದಿ
ಕಂಡರು ಬಳಿಯಲಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ತುಂಬಿದ ನೋಟಿನ ಕಂತೆ

ಮನೆ-ಮನೆಯಲು ಇಟ್ಟರು ತಮ್ಮ ಆಸೆಯ ಪಟ್ಟಿ
ತರಲು ಹಣವಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಒಪ್ಪರವರು ಸುಲಭದಲಿ
ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು ತರವಲ್ಲವೆಂದರು ದೊಡ್ಡವರಾಗಿ
ನಿನ್ನೆ ಕಂಡೆನು ಹಣದ ರಾಶಿಯ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಯಲಿ

ಅವರಷ್ಟೇ ಏಕೆ ನೆಂಟರು, ಬೀಗರು, ಅಣ್ಣತಮ್ಮಂದಿರು
ಹಣ ಕೇಳಿ ಕೊಡದಿರೆ ದೂರ ಸರಿದರು ಮುನಿಸಿನಲಿ
ನಂಬರವರು ನಮ್ಮದು ದೊಡ್ಡ ಸಂಬಳವಲ್ಲವೆಂದು
ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಬೀರು ಫ್ರಿಜ್, ಫಂಕ್-ಪಲ್ಲಂಗ, ಟಿವಿ ಕಂಡು

ಎಲ್ಲವದು ಸಾಲದ ಕಂತಿನದೆಂದು ಅವರೇನು ಬಲ್ಲರು
ಬಲ್ಲವರೇ ಬಲ್ಲರು ಸಾಲದ ಶೂಲ ಎನ್ನುವರು ದಾಸರು
ಬರುವ ಸಂಬಳ ನಮಗರ್ಧ ಉಳಿದುದು ಸಾಲಕ್ಕೆ
ಒಪ್ಪಲೊಲ್ಲರು ಅವರೆಂದೂ ಒಪ್ಪದಿರೇ ನಮ್ಮಯ ಶತ್ರು

ಸೇವೆಗೆ ಕೊಟ್ಟಳು ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಕೊಡುಗೈಲೇ ಹರಸಿ
ಆಸೆಯನಿಟ್ಟಳು ಸಾಲ ಮಾಡಲು ಆಡಿಸಿದಳು
ಜೀವನ ಜೋಕಾಲಿ ಸೊಬಗಿನಲಿ ಸುಂದರದಿ
ಸಂತಸ ಕಂಡೆವು ನಲಿಯುತ ನಕ್ಕೆವು ಸುಖದಲಿ

ಬಂದ ಸಂಬಳ ಎಣಿಸಲಿಲ್ಲ, ಕೂಡಿಸಿ ಕಳೆಯಲಿಲ್ಲ
ಕೆರೆಯ ನೀರನು ಕೆರೆಗೆ ಚೆಲ್ಲಿದ ಭಾವ ಅಲ್ಲೆಲ್ಲಾ
ಬಂದೆವು ಬರಿಗೈಲಿ ನಮ್ಮದೇನು ಎನ್ನುವ ಆದರ್ಶವು
ಜೀವನ ಜ್ಞಾನ ಕಂಡೆವು ಪಡೆದೆವು ಸಂತರ ತರದಿ

ನಾವುಗಳಲ್ಲ ಬಡ್ಡಿ ಮಕ್ಕಳು ನಮ್ಮದಲ್ಲ ಮೀಟರ್ ಬಡ್ಡಿ
ಹರಿಸಿದೆವು ಗ್ರಾಹಕರ ಉದ್ಧಾರಕೆ ಬೇಡುವೆವು ತಾಯಿಯಲಿ
ದುಡಿಯಿರಿ ಶ್ರಮದಿ ಬನ್ನಿರಿ ಮುಂದೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಲೆಂದು
ಸಾಲ ಮರುಪಾವತಿಸದಿದ್ದರೆ ತಿದ್ದಿ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿದೆವು

ಡಾಕ್ಟರ್ ರೋಗ ಬರಲಿ ನಾನಿರುವೆನೆಂದ
ಲಾಯರ್ ಜಗಳವಾಡಿ ತಪ್ಪುಗಳಿಗೆ ನಾನಿರುವೆನೆಂದ
ಲೆಕ್ಕ ಪರಿಶೋಧಕ ಅನ್ಯಾಯಕೆ ಹೆದರಿದಿರಿ ನಾನಿರುವೆನೆಂದ
ನಾವೆಂದೂ ಲೆಕ್ಕದಿ ದುಡಿಯಿರಿ ಮುಂದೆ ಬನ್ನಿಯೆಂದಹರಿಸಿದೆವು

— ರೇಣುಕಾ ದೇಸಾಯಿ

ಜೀವನದ ವಯೋಸಹಜ ಮನೋದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳ ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗ ಸೂತ್ರಗಳು :

1. ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ, ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ವಾಯು ವಿಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರಕೃತಿ ದೈವದತ್ತ ಕೊಡುಗೆ, ಹಚ್ಚ ಹಸುರಿನ ಗಿಡ- ಬಳ್ಳಿಗಳು, ಮರ-ಗಿಡಗಳು, ಕಣ್ಣು, ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ, ನಮಗೆ ಆತ್ಮಾವಶ್ಯಕವಾದ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನೆ, ಶ್ವಾಸ, ಹೃದಯಕ್ರಿಯೆ ಸುಗಮವಾಗುವ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯ.

3. ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಅಂದರೆ ಮಿತ ಭೋಜನ ಸೇವನೆ: ದೇಹ ದುಡಿಮೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ಅತಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ವಯೋಸಹಜ ಶಕ್ತಿಗುಂದಿದ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಅನವಶ್ಯಕ ಒತ್ತಡ ಬೀರಬಲ್ಲದು, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಕುಂಠಿತವಾಗಬಹುದು.

4. "ಕಾಸ್ಮಿಕ್ ಎನರ್ಜಿ" (ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿ) ದೈವದತ್ತ ಕೊಡುಗೆ, ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ನರ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಹೊಕ್ಕು, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಹುಪಾಲು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ .

ಯೋಚಿಸಿ : ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರೇರಣೆ ಇಲ್ಲದೆ ಹೆಮ್ಮರಗಳಂತೆ ಬೆಳೆದು ನಿಂತಿರುವ ಗಿಡ ಮರಗಳು, ಪ್ರಕೃತಿ ಸೊಬಗು, ವರ್ಷದ ಬಹುತೇಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಲಭ್ಯತೆ ಯಿಲ್ಲದೆಯೂ ಬದುಕುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಾಣಿ-ಪಕ್ಷಿಗಳು, ಇವಕ್ಕೆಲ್ಲ ಜೀವಾಧಾರ ಈ "ಕಾಸ್ಮಿಕ್ ಎನರ್ಜಿ".

5. ಸದಾ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು:

ನೆನಪಿಡಿ: ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ, ಖನಿಜ-ಲವಣ- ಬೇರ್ಪಟ್ಟು, ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರಿ, ಹೃದಯ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ದೇಹದ ಮೂಲೆಮೂಲೆಗೂ ರಕ್ತ ಸಂಚರಿಸಿ (ದೇಹದಲ್ಲಿನ ನರ ನಾಡಿಗಳ ಉದ್ದ ಒಂದು ಲಕ್ಷ 8.993) ನಮ್ಮನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಶಕೋಶ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಪೂರೈಕೆಯಾದ ಆಮ್ಲಜನಕ, ಮಲಿನ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಚಿರಂತನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಶ್ವಾಶಕೋಶ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸದಾ ಯುದ್ಧೋಪಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಬಿಡುವಿಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಶಕ್ತಿಯ ಬಹುತೇಕ ಪಾಲು ಅಂದರೆ 40%, ಮೆದುಳು / ಮೆದುಳಿನ ಆಲೋಚನಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಗಮನಿಸಿ: 'ಕೋಪ-ತಾಪ-ಹಿಂಸೆ-ಕ್ರೌರ್ಯ-ಉದ್ವೇಗ ಭರಿತ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಆಲೋಚನೆಗಳು', 'ಸಾತ್ವಿಕ ಕ್ರಿಯೆ / ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗಿಂತ', ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಯಿಸುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು/ಆಲೋಚನಾ ವಲಯ ಎಷ್ಟು ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದೋ ಅಷ್ಟೇ, ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲಿನ ಅವಲಂಬನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಹೃದಯ / ಶ್ವಾಶಕೋಶಗಳ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ ತಾನಾಗಿಯೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

6. ಹಾಗಾದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತರುವ ಕಾರ್ಯ / ವಿಧಾನಗಳಾವುವು?

6.1 ಶಾಂತಿ ಕದಡುವ ಅನವಶ್ಯಕ ಯೋಚನೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

6.2 ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಕ್ರಿಯೆ / ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ / ಆಲೋಚಿಸುವ 51 ಮೊದಲು, ನನಗಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನವಾದರೂ ಏನು? ಎಂದು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವಿವೇಚನೆ ಮಾಡಿ, ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ.

6.3 ಅನಗತ್ಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಮೌನದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಶಾಂತಿ ನಿಮಗೆ ಅರಿವಾಗುವುದು. ಮತ್ತೊಬ್ಬರನ್ನು ನಿಂದಿಸುವ, ಕುಟುಕುವ, ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಹವ್ಯಾಸ ನಿಮ್ಮನ್ನು ದುರ್ಬಲ ಗೊಳಿಸುವುದೇ ವಿನಃ ಸಹಕಾರಿಯಲ್ಲ.

6.4 ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಆಮಿಷಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬೇಡಿ, ಎಷ್ಟು ಸರಳ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಿರೋ, ಅಷ್ಟು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ / ನೆಮ್ಮದಿ.

6.5 ಮಿತ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ, ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರಲಿ, ಪಾನೀಯಗಳು, ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಗಳ ಮೇಲಿನ ವ್ಯಾಮೋಹ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ .

6.6 ಸೊನ್ನೆಯಿಂದಲೇ ಬಂದವರು ನಾವು - ಸೊನ್ನೆಯಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ನಿರ್ಗಮನ" ಎಂಬ ಜೀವಿತದ ಕಡುಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತು, ಅಧಿಕಾರ, ಅಂತಸ್ತು, ಆಸ್ತಿ, ಮೋಹ ಭಾಗ್ಯಗಳನ್ನೂ, ಬಂಧು ಬಾಂಧವರ ಮೇಲಿನ ವ್ಯಾಮೋಹ, ಇವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋದಿರೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಅವುಗಳ ಮೇಲಿನ ಮೋಹವನ್ನು, ಅದೇ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಸಾಗಬೇಕು.

ಸಂಗ್ರಹ :

ಕೆ.ಎನ್. ಚಂದ್ರಕಾಂತ್

ನಗು-ಅಳು

ನಗುವುದು ಮತ್ತು ಅಳುವುದು ನಮಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಬರುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು. ಈ ಎರಡೂ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ.

ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ವಿವರಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

ನಗು

1. ನಗುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.
2. ಜೋರಾಗಿ ನಗುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಎದೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
3. ನಗುವುದರಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲವಾದರೂ ಮರೆಯಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಮುಗಳಗುತ್ತಾ ಇತರರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಸಂಪರ್ಕ ಮತ್ತೆ ಸಂಬಂಧಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತವೆ. ಜನರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.
5. ನಗುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ, ಕೆಲವು ಒಳ್ಳೆಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ದ್ರವಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ (ಸೆರಟೋನಿನ್, ಡೋಪಮೈನ್ ಇತ್ಯಾದಿ.ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ಮೂಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.
6. ನಗುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ ಎಂಬುವ ದ್ರವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
7. ನಗುನಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ನಗುವಿನ ವಿಧಾನಗಳು

1. ತನ್ನೊಳಗೇ ನಗುವವನು : ಜ್ಞಾನಿ
2. ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೇ ನಗುವವನು : ಹುಚ್ಚ
3. ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಮರೆತು ನಗುವವನು : ರಸಿಕ

4. ಇತರರನ್ನು ನೋಡಿ ನಗುವವನು : ಅಹಂಕಾರಿ
5. ಇತರರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸಲೆಂದು ನಗುವವನು (ನಗು ಬರದಿದ್ದರೂ) : ಅಯೋಗ್ಯ
6. ಇತರರಿಗೆ ನೋವುಂಟುಮಾಡಿ ನಗುವವನು : ಖಳನಾಯಕ
7. ಇತರರಿಗೆ ಮನರಂಜಿಸಲು ನಗುವವನು : ವಿದೂಷಕ
8. ನಗುತ್ತಲೇ ಜೀವನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವವನು : ಬುದ್ಧಿವಂತ
9. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನಗುತ್ತೇವೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವವರು (ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಓದುತ್ತಿರುವವರು) : ನೀವು

ಅಳು

1. ಅಳುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಅತ್ತಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಬಲ್ಲದು.
3. ಇತರರನ್ನು ನೋಡಿ ಅಳುವುದರಿಂದ ನೀವು ಅವರ ನೋವಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿದಂತಾಗಿ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾವನೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ.
4. ಅಳುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕರುಣೆ, ಅನುಕಂಪ ಮೂಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ಉದಾತ್ತವಾಗುತ್ತವೆ.
5. ಹೆಂಗಸರು ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಎಂಟು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಳುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬಲ್ಲರು.ನಗುವುದು ಮತ್ತು ಅಳುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ, ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ಇಷ್ಟು ವಿವರಿಸಿದರೂ ನೀವು ನಗುವುದನ್ನು ಕಲಿಯದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿ ನನಗೆ ನಗು ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಇಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ಪಾಠವನ್ನು ನೀವು ಕಲಿಯಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂದು ನನಗೆ ಅಳು ಬರುತ್ತದೆ.

ಸಂಗ್ರಹ: ಎಂ.ಜಿ.ವೆಂಕಟೇಶ ಮೂರ್ತಿ

Licensed to Post without pre-payment License No. PMG BG/WPP-313/2020-2022

Registered No. KA/BGGPO/2575/2020-2022 and RNI No. KARBIL/2012/53189, No. MAG(3)/NPP/61/2022-2023

Published and Posted at Bangalore PSO, Mysore Road, Bangalore - 560026 on 27/28th of every month

PENSIONERS' MUSINGS Monthly

March - 2023

Pages 16 Single Copy : Rs.12.50

NEWS AROUND

- Renewal date of SBI Health policy has been extended upto 15-3-2023.
- Virtual meeting between the Pensioners Federation and the Pensioners Association was held on 15-2-2023.
- Virtual meeting between Corporate Centre, Pensioners Federation and the Circle Associations was held on 2nd March 2023.
- General Secretary of the Pensioners Federation has written a letter regarding supply of medicines by Medibuddy.
- Governing Council Meeting of the Pensioners Federation will be held on 26th March 2023 at Hyderabad.
- Five day week for Bank staff, likely to be introduced.
- SBIPA(K) is arranging one day excursion during 1st week of May 2023.
- Court case next hearing on 13-04-2023.

Edited, Printed & Published By :

Sri T. Ramesh Rao

President

on behalf of State Bank of India

Pensioners' Association (Karnataka)

State Bank Buildings, St. Mark's Road,

Bangalore - 560 001. Ph : 080-2594 3140

email : pensbi757@gmail.com

Website : www.sbipensionerkar.in

Published on 25th of Every Month

PRINTED AT :

SRIPADMA PRINTERS

15/20, Kanaka Complex,

7th Cross, Srinivasanagar

Banashankari 1st Stage

Bangalore - 560 050

Ph : 94480 72296

News Letter

If undelivered please return to :

State Bank of India Pensioners' Association (Karnataka)

P.B. No.5456, State Bank Buildings, St. Mark's Road, Bangalore - 560 001.

FOR PRIVATE CIRCULATION ONLY

(ಖಾಸಗಿ ಪ್ರಸಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ)