પેન્શનર્સ પ્રકાશ

માર્ચ-૨૦૨૪

Dear Friends,

The scorching Indian Summer has arrived! And we need to be aware of the effect this changing weather can have on our body and mind and prepare ourselves for an appropriate response so that we remain safe and healthy during summer.

Here are afew suggestions to combat the menace of summer.

1. **Hydrate, Hydrate, Hydrate**

Older adults are typically less aware of thirst, and as we age, our bodies naturally lose the ability to conserve fluid — which makes it even more important for seniors to drink more– plain water, buttermilk, juices or coconut water – consistently throughout the day.

2. Use Proper Sun Protection

If going out in the scorching sun is unavoidable, make it a point to cover your head with a cap/cotton scarf.Usinga sun screen may be an added weapon in your arsenal to fight the extreme heat conditions.

3. Dress Right

Wear cottonprotective clothing, when going out in the heat. Sunglasses are required accessories during summer.

4. Exercise

Heavy exercises may cause loss of water in our body in the form of perspiration. Early morning walks or late evening strolls are best suited to remain fit in this season.

5. Know the Signs of Heat Stroke

Heatstrokes can quickly become dangerous for seniors.

Look out for red or flushed skin, rapid heartbeat,tiredness,headache, confusion,weakness, dizziness and nausea.

If you experience any of the above symptoms, sit down in a cool place, relax, hydrate with water or an electrolyte drink, and apply a cold compress to the skin. If symptoms persist, seek medical care as soon as possible.

6. Know Your Medication Interactions

If any of the medicines that you are taking cause any irritation to your skin or bowel movements, consult your physician.

7. Keep It Cool

Keep your home cool by letting the air conditioning run, especially as temperatures soar to 35°C and above. Find the ideal room temperature for your unique lifestyle and keep your home/room cool.

8. Always Consult A Doctor

Have a talk with your family physician about any concerns and what you can do about them to remain healthy and safe while still enjoying the season.

9. Eating proper and in right quantity

Eat light and freshly cooked food. Enjoy eating seasonal fruits like mangoes, watermelon, muskmelon and other fruits with high water contents.

Stay fit, stay healthy and stay cool are the wishes to all of you from our editorial team.

STOP PRESS

IMPORTANT DEVELOPMENTS

1. It isreliably learnt that the Gazette Notification relating to the increasein the pension from 40% to 50% with prospective date is likely to be publishedvery soon. The implementation of the same in the form of payment of pension at the revised ratewill not have any impact even after the code of conduct may be in place upon declaration of the dates of elections. Our struggle for its implementation with retrospective effect will continue through dialogues or even seeking judicial interventions, if required.

2. In all probability, the amount of ex-gratia following the MoU with IBA and the Federations of

વર્ષ-૧૭ ● અંક : ૩
પ્રતિ અંક છૂટક કિંમત રૂ.૧૦/-
વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૧૨૦/-

પ્રકાશન સ્થળ : સ્ટેટ બેંક ઓફ ઈન્ડિયા પેન્શનર્સ એસોસીએશન
એસબીઆઈ ઝોનલ ઓફિસ, ત્રીજા માળે, સી.એન. વિદ્યાલય, આંબાવાડી, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫

various banks will be disbursed along with the pension for the month of March 2024.

3. Regarding non-supply ofvitamin and mineral supplements by Apollo Pharmacy through URWorld even if specifically recommended by the attending physicians was taken up strongly with SBI Management and we expect this anomaly to end by the end of the current month. We will keep you posted on the progress.

પ્રિય મિત્રો,

ઉનાળો આવી ગયો છે. ઋતુ/મોસમનો બદલાવ, જે એક રીતે, આપણને આ ઋતુ પરિવર્તનને સરળતા સાથે કેવી રીતે તાદાત્મ સાધવું તે શીખવાની એક ઉમદા તક આપે છે ! કુદરતી સાધનોના અતિશય ઉપયોગને કારણે, અને ગ્લોબલ વોર્મિંગના પરિણામે, આ ગ્રહ પર માનવ, પ્રાણી અને વનસ્પતિ જીવનને ગંભીર અસર કરતી હવામાન પરિસ્થિતિમાં પરિણમ્યું છે. દેશમાં આ ઉનાળામાં ચૂંટણીનો જ્વર પણ ઓછાવત્તા અંશે માનસિક રીતે વધુ ગરમી પેદા કરે તેવી શક્યતાઓ છે.

આપણા જેવા નિવૃત્ત લોકો માટે આ બદલાતા હવામાનની, આપણા શરીર અને મન પર શું અસર થઈ શકે છે તે વિશે જાગૃત રહેવાની તાતી જરૂર છે અને યોગ્ય જતન માટે તૈયાર રહેવાની પણ જરૂર છે જેથી કરીને આપણે ઉનાળામાં સ્વસ્થ અને સલામત રહી શકીએ.

ઉનાળાની શરૂઆતને અનુરૂપ, આપણે ઉનાળાના જોખમોનો સામનો કરવા માટે થોડા સૂચનો આપવાનો અત્રેથી પ્રયાસ કરીએ છીએ. આશા છે કે આ આપને અને આપના પરિવારને તથા આપણા પેન્શનર સમુદાયને માટે મદદરૂપ થશે.

૧. હાઈડ્રેટ, હાઈડ્રેટ, હાઈડ્રેટ

સંશોધનો બતાવે છે કે જો તમે તરસ્યા છો, તો તમે પહેલેથી જ નિર્જલીકૃત બની રહ્યા છો. પરંતુ મોટી વયના લોકો સામાન્ય રીતે તરસ વિશે ઓછા જાગૃત હોય છે, અને જેમ જેમ આપણે વયસ્ક થતાં જઈએ છીએ તેમ તેમ આપણું શરીર કુદરતી રીતે પ્રવાહી બચાવવાની ક્ષમતા ગુમાવે છે. જે વરિષ્ઠ લોકો માટે વધુ પ્રવાહી પીવું જરૂરી છે.

ઉનાળાના ગરમ દિવસોમાં આપના અથવા આપના પ્રિયજનોના સ્વાસ્થ્યને જોખમમાં મુકવાને બદલે, વરિષ્ઠ લોકોએ આખા દિવસ દરમિયાન સાદું પાણી, છાશ, જ્યુસ અથવા નાળિયેરનું પાણી પીવું જોઈએ. દિવસમાં ઓછામાં ઓછા છ થી આઠ ગ્લાસ પાણી પીવાની નિયમિતતા જળવાઈ રહે તે રીતે રીમાઈન્ડર તરીકે એલાર્મ પણ સેટ કરવાનું વિચારી શકાય.

૨. સૂર્યના તાપથી રક્ષણ મળે તે માટે યોગ્ય પહેરવેશ પહેરો

જેમ જેમ આપણી ઉંમર થાય છે તેમ તેમ આપણી ત્વચા પણ નાજુક અને પાતળી થાય છે. વૃદ્ધત્વ આપણી ત્વચાની સ્થિતિ સ્થાપકતાને પણ અસર કરે છે, જે જાળવી રાખે છે ભેજનું પ્રમાણ, અને ઉત્પન્ન કરે છે Collageનું પ્રમાણ અને તે સૂર્ય જેવા બાહ્ય પરિબળો માટે કેટલું સંવેદનશીલ છે. સમય જતાં આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિ નબળી પડી જાય છે, તેથી વરિષ્ઠ લોકોના શરીરને સૂર્યના તાપથી સુરક્ષિત રહેવા માટે વધુ સંઘર્ષ કરવો પડી શકે છે.

ઉપરોક્ત પરિબળોને ધ્યાનમાં રાખીને, દિવસના સમયે સખત તડકામાં બહાર જવાનું શક્ય હોય તો ટાળવું, પરંતુ જો તે અનિવાર્ય હોય તો તે માટે, શ્રેષ્ઠ રક્ષણ એ છે કે તમારા માથાને ઢાંકવા માટે ટોપી પહેરવી. મહિલાઓ કોટન સ્કાર્ફનો ઉપયોગ કરી શકે છે. આપણે ફેમિલી ફિઝિશિયનની સલાહ લીધા પછી સનસ્ક્રિન ક્રિમ અથવા લોશનનો ઉપયોગ પણ કરી શકીએ.

૩. યોગ્ય વસ્ત્ર પરિધાન

ગરમીમાં બહાર નીકળતી વખતે આપણે રક્ષણાત્મક વસ્ત્રો પહેરવાં જોઈએ. સુતરાઉ ફુલ સ્લીવ શર્ટ અને ફુલ લેન્થ ટ્રાઉઝર શ્રેષ્ઠ વિકલ્પો છે. સનગ્લાસ માત્ર ફેશન માટે જ નથી પરંતુ ઉનાળામાં જરૂરી પણ છે.

૪. કસરત

આપણામાંના સ્વાસ્થ્ય પ્રેમીઓએ ભારે કસરતો ન કરવી જોઈએ, જેનાથી પરસેવાના સ્વરૂપમાં આપણા શરીરમાં પાણીની માત્રા ઓછી થઈ જાય. આ ગ્રીષ્મ ઋતુમાં ચુસ્ત રહેવા માટે વહેલી સવારે ચાલવું અથવા મોડી સાંજની લટાર સૌથી યોગ્ય છે.

૫. ગરમીનો થાક અને હીટ સ્ટ્રોકના ચિહ્નો જાણો

ગરમીનો થાક અને હીટ સ્ટ્રોક એ બે ગંભીર તબીબી પરિસ્થિતિઓ છે જે વરિષ્ઠ લોકો માટે ઝડપથી જોખમી બની શકે છે.

સલામત રહેવા માટે ઉનાળા દરમિયાન ક્યા સંકેતો પર ધ્યાન આપવું તે જાણવું મહત્ત્વપૂર્ણ છે. ગરમીનો થાક, હીટ સ્ટ્રોક અને અન્ય ગરમી-સંબંધિત બિમારીઓના સૌથી સામાન્ય ચિહ્નોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે.

લાલ ત્વચા, ઝડપી ધબકારા, થાક, માથાનો દુખાવો, મૂંઝવણ, શારિરીક નબળાઈ, ચક્કર અને ઉબકા.

જો આપને અથવા આપના પ્રિયજનોને ઉપરોક્ત કોઈપણ લક્ષણ દેખાય તો, રાહ જોશો નહિં - બેસવા, આરામ કરવા, પાણી અથવા ઈલેક્ટ્રોલાઈટ પીણાંથી શરીરને હાઈડ્રેટ કરવા માટે ઠંડી જગ્યા શોધી અને ત્વચા પર કોલ્ડ ક્રિમ લગાવો. ત્યારબાદ પણ જો લક્ષણો ચાલુ રહે, તો શક્ય તેટલી વહેલી તકે તબીબી સારવાર લેવી.

૬. તમારી દવાની ક્રિયા/પ્રતિક્રિયાઓ જાણો

કેટલીક દવાઓ તમારા શરીરને સૂર્ય પ્રત્યે વધુ સંવેદનશીલ બનાવી શકે છે. આમાં શામેલ હોઈ શકે છે :

એન્ટિબાયોટિક્સ : સિપ્રોફ્લોક્સાસીન, ડોક્સીસાયક્લિન, લેવોફ્લોક્સાસીન

એન્ટિફંગલ : ફ્લુસિટોસિન, વોરીકોનાઝોલ

એન્ટિહિસ્ટેમાઈન્સ : સેટીરિઝિન, ડિફેનહાઈડ્રમાઈન, લોરાટાડીન

કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડતી દવાઓ : સિમવાસ્ટેટિન, એટોર્વાસ્ટેટિન, લોવાસ્ટેટિન, પ્રવાસ્ટાટિન

મૂત્રવર્ધક પદાર્થ : થિયાઝાઈડ મૂત્રવર્ધક પદાર્થ : ક્લોર્થાલિડોન, ક્લોરોથિયાઝાઇડ અને અન્ય મૂત્રવર્ધક પદાર્થો જેમ કે ફ્લુરોસેમાઈડ અને ટ્રાયમટેરીન

જો તમે જે દવાઓ લો છો તેમાંથી કોઈપણ તમારી ત્વચા અથવા આંતરડાની ગતિમાં અવરોધ કે બળતરા પેદા કરે છે, તો આપના ચિકિત્સકની સલાહ લેવાની જરૂર છે.

૭. ઘર ઠંડુ રાખો

યાદ રાખો, જેમ જેમ આપણી વય વધે છે તેમ, આપણા શરીરનું ચોક્કસ ઉષ્ણતામાન જાળવવું મુશ્કેલ બને છે. અને તેમ છતાં આપણું ઈલેક્ટ્રિક બિલ ઉનાળાના મહિનાઓમાં ગરમીનું અણગમતું રીમાઈન્ડર હોઈ શકે છે, વરિષ્ઠો માટે ઉનાળાની ગરમીમાં પણ ઠંડક ભર્યા વાતાવરણમાં અને વધુમાં વધુ આરામદાયક સ્થિતિમાં રહે તે હિતાવહ છે.

આપના અથવા આપના પ્રિયજનના ઘરને એર કન્ડીશનીંગને ચાલવા દઈને ઠંડુ રાખો, ખાસ કરીને જ્યારે તાપમાન ૩૫ ડિગ્રી અને તેનાથી ઉપર જાય છે. ત્યારે ઓરડાના તાપમાનને કારણે વરિષ્ઠોની ઊંઘ, તેમજ વાતચીત કરવાની ક્ષમતાને નોંધપાત્ર રીતે અસર કરી શકે છે; અને હાયપરથર્મિયાનું જોખમ વધારે છે. ફક્ત આ કારણો જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે કે વરિષ્ઠ અને તેમના પ્રિયજનો તેમની અનન્ય જીવનશૈલી માટે આદર્શ ઓરડાના તાપમાન વિશે સભાન રહે.

૮. પ્રવાસ ટાળો

જ્યારે તમે હવામાન-સંબંધિત પ્રવાસો અથવા મુસાફરી વિશે વિચારો છો, ત્યારે તમે સંભવતઃ ચોમાસું હોય તેવા સમયની કલ્પના કરતાં હો છો - પરંતુ ઉનાળો એટલો જ જોખમી હોઈ શકે છે. અજાણ્યા પ્રદેશ પર પ્રવાસ કરવાનો હોય ત્યારે, ખાસ કરીને, વરિષ્ઠ લોકોએ વિષેશ સાવચેતી રાખવી જોઈએ, પૂર, રેતાળ કિનારાઓ અને ઉબડ-ખાબડ જમીન પણ આપણી સલામતી માટે જોખમી બની શકે છે. બિનજરૂરી પ્રવાસ અને પર્યટન ટાળવા એ પણ વરિષ્ઠો માટે ઉનાળામાં સલામતી માટેની કેટલીક ટીપ્સ પૈકીમાં સમાવેશ થાય છે.

આસપાસના વિસ્તારોને સારી રીતે પ્રકાશિત અને સ્વચ્છ રાખો, આરામદાયક સારી રીતે ફિટિંગ, નોન-સ્લીપ ફૂટવેર પહેરો, ખાતરી કરો કે ચશ્મા અને વોકિંગ સ્ટીક મજબૂત અને યોગ્ય પ્રકારની છે.

૯. હંમેશા ડોક્ટરની સલાહ લો

ઉનાળાની ગરમીની શરૂઆત થાય અને આનુસંગિક પ્રવૃત્તિઓ શરૂ થાય તે પહેલાં, તમારે અથવા તમારા પ્રિયજનોએ ડોક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ. તેઓની ભલામણમાં કોઈ મર્યાદાઓ છે કે કેમ તે શોધો અને એને અનુસરી કોઈપણ ચિંતાઓ વિશે તમારા ફેમિલી ફિઝિશિયન સાથે વાત કરી અને ઋતુનો આનંદ માણવા માટે સ્વસ્થ અને સુરક્ષિત રહેવા માટે તમે ઘરના વરિષ્ઠ માટે યોગ્ય ઘટતું કરશો.

૧૦. યોગ્ય અને યોગ્ય માત્રામાં ખાવું

હળવો અને તાજો રાંધેલો ખોરાક ખાવાનો પ્રયત્ન કરો. લગ્નની પાર્ટીઓમાં સલાડ અને દૂધની બનાવટો ખાવાનું ટાળો કારણ કે કાપેલા અને સાચવેલા સલાડ અને દૂધની વસ્તુઓ આંતરડાના ચેપ તરફ દોરી શકે છે, જેને કારણે હોસ્પિટલમાં દાખલ થવાની પણ જરૂર પડી શકે છે અને ઘણીવાર તે જીવલેણ પણ સાબિત થઈ શકે છે.

મિત્રો, ઉનાળો એ ફળોના રાજા કેરીની પણ ઋતુ છે. જેમને તબીબી નિયંત્રણો નથી (બ્લડ સુગર વગેરેને કારણે) તેઓ મોસમી ફળો જેમ કે કેરી, તરબૂચ, શક્કર ટેટી (મસ્કમેલન) અને વધુ પાણી વાળા અન્ય ફળો ખાવાનો આનંદ માણી શકે છે. લિંબુ પાણી ખૂબ જ ગુણકારી છે. જે તમને હાઈડ્રેટ રાખે છે.

ચુસ્ત રહો, સ્વસ્થ રહો અને મસ્ત રહો
એ અમારી સંપાદકીય ટીમ તરફથી આપ સૌને શુભેચ્છાઓ છે.

મહત્વપૂર્ણ માહિતી

SBI કોર્પોરેટ સેન્ટર દ્વારા આવેલ મેસેજ પ્રમાણે DFS (ડીએફએસ) દ્વારા ૪૦% થી ૫૦% સુધીના પેન્શનના વધારા માટેની એપ્રુવલ આપવામાં આવી છે. જેની ચૂકવણી એપ્રિલ-૨૦૨૪ના પેન્શન પેમેન્ટમાં કરવામાં આવશે. જે આપણા સૌ પેન્શનર્સ પરિવાર માટે સુખદ સમાચાર છે.

અમે એપોલો હોસ્પિટલની UR Life Application (યુઆર લાઈફ એપ્લિકેશન)નો ઉપયોગ કરીને ઈ-ફાર્મસી વિકલ્પ પસંદ કરનારા પેન્શનરોની ફરિયાદોથી વાકેફ છીએ કારણ કે તેઓ તેમના ઉપસ્થિત ચિકિત્સકો દ્વારા ખાસ ભલામણ કરવામાં આવે તો પણ તેઓ વિટામિન અને મિનરલ સપ્લિમેન્ટ્સનું વિતરણ કરતા નથી. આ બાબત અંગે અમે SBI મેનેજમેન્ટ સાથે અસરકારક રીતે રજુઆત કરી છે કે જો ડોક્ટરે પ્રિસ્ક્રાઈબ કર્યું હશે તો વિટામિન અને સપ્લીમેન્ટની દવાઓ પણ પેન્શનરોને મળે તેના માટે સર્કલ SBIPA અને Federation ના પ્રયત્નો થકી કોર્પોરેટ સેન્ટર દ્વારા E-Pharmacy (ઈ-ફાર્મસી, UR Life (યુઆર લાઈફ)ને તા. ૩૧-૩-૨૦૨૪ સુધી એમેન્ડમેન્ટ

પાઠવવામાં આવશે. તે પછી આપણી ઉપરની તકલીફ દૂર થઈ જશે. આ અંગે બેંક દ્વારા ઔપચારિક પરિપત્ર દ્વારા સૂચનાઓ જારી કરવામાં આવશે જેની આપ સૌને જાણ કરીશું.

કમાલ કાદરી

સંપાદક

PROUD OF KHEDA DISTICT PENSIONERS' ASSOCIATION, NADIAD

Reena N. Shukla

Reena Narendrabhai Shukla
D/O Retired SBI Officer
Shri N.P.Shukla Nadiad has achieved PhD in Civil Engineering from Gujarat Technological University in February 2024. She is Associate Professor in Civil Engineering at LD College of Engineering, Ahmedabad, GES-I , Government of Gujarat.

GOOD NEWS

Massage from Federation of SBIPA General Secretary Shri Dipak Kumar Basu. "Call from Corporat Center that DFS have comminicated their approval for release of payment on account of 40% & 50% as early as posible".

એપ્રિલ મહિનામાં અમદાવાદ અને વડોદરા ખાતે યોજાશે પેન્શનર્સ મીટ

અમદાવાદ અને વડોદરાના પેન્શનર્સ મિત્રોને જણાવતાં આનંદ થાય છે કે **તા. ૧૩-૦૪-૨૦૨૪ના રોજ વડોદરા** ખાતે અને **તા. ૨૫-૦૪-૨૦૨૪ના રોજ અમદાવાદ** ખાતે પેન્શનર્સ મીટનું આયોજન કરવામાં આવેલ છે. અમદાવાદ અને વડોદરા પેન્શન પરિવારના સદસ્યો કે જેમણે લગ્નજીવનની ૫૦ વર્ષની સફળ યાત્રા પૂર્ણ કરેલ હોય સાથે સાથે **તા. ૩૧-૦૩-૨૦૨૪ સુધીના વડોદરા** સ્થિત સદસ્યો અને **અમદાવાદ સ્થિત સદસ્યોમાં જેમણે તા. ૩૦-૦૪-૨૦૨૨** પછી ૭૦ વર્ષની ઉંમર પૂર્ણ કરી હોય અને અત્યાર સુધી જેમનું સન્માન થયેલ ન હોય તેવા તમામ સદસ્યોનું બહુમાન કરવામાં આવશે તો આવા સદસ્યોએ તેમના નામ SBI પેન્શનર્સ એસોસીએશન ઓફિસમાં કન્ફર્મ કરવા વિનંતી. સદરહું પેન્શનરોને SBIPA દ્વારા વ્યક્તિગત નિમંત્રણ મોકલવામાં આવશે જે મળ્યેથી SBIPAની ઓફિસમાં પોતાના નામનું રજીસ્ટ્રેશન અવશ્ય કરાવવું. જેથી નિમંત્રિત સદસ્યનું યોગ્ય વ્યવસ્થા કરી તેઓનું બહુમાન કરી શકાય. વધુમાં ઉપરોક્ત તારીખોએ બંને કાર્યક્રમમાં અમદાવાદ અને વડોદરાના તમામ સદસ્યોને એકબીજાને હળવા-મળવાના રૂડા અવસરે પધારવા આપ સૌને હાર્દિક નિમંત્રણ છે.

With Best Compliments
from
Dr. Manjit Sing Bhalla
Dental Surgeon (B.D.S.)
to
SBI PENSIONER'S ASSOCIATION, AHMEDABAD CIRCLE
Bhalla Dental Clinic and Implant Centre
2nd Floor Galaxy Mall,
Nehrunagar Char Rasta,Satellite Road,
Ahmedabad-380 015 Gujarat. INDIA
E-mail : msbhalla@drbhalla.com
Tel. Clinic:+91 79 26730407, 9033050240
Resi. : 91+91 79 26852946, 26852744
(M) +91 9824193935 • Timings : 9.00 am 1.00 pm & 5.30 pm to 9.30 pm
Note : Free Consultation for All SBI Pensioners

મંથલી મિટીંગ

SBIPA, અમદાવાદ દ્વારા ફેબ્રુઆરી મહિનાની મંથલી મિટીંગ તા. ૨૧-૦૨-૨૦૨૪ને બુધવારના રોજ અમદાવાદ એલએચઓ ખાતે યોજાઈ. જેમાં **"તેજ આઈ સેન્ટર"**ના ડો. તેજલ દલાલ - M.S. (Opthal-ઓપ્થલ) દ્વારા આંખની કાળજી કેવી રીતે લેવી, આંખનું મહત્વ તેમજ રેટીના અંગે માર્ગદર્શન તેમજ પેન્શનરોના પ્રશ્નોના ઉત્તર આપ્યા હતા. સાથે તેમની ટીમ દ્વારા તમામ પેન્શનરોનું Eye-ચેકઅપ કરવામાં આવ્યું હતું. આ પ્રસંગે SBIPAના જનરલ સેક્રેટરી શ્રી કમાલ કાદરી, ઉપપ્રમુખશ્રી પી. જી. પારઘી, જોઈન્ટ જનરલ સેક્રેટરી શ્રી કાન્તીલાલ પરમાર, ટ્રેઝરર શ્રી રવી સોલંકી અને કમિટી સદસ્ય સર્વશ્રી એ. કે. બથવાર, અંબરીશ હાથી, આર. વી. મકવાણા, કે. એન. મહેતા અને મોટી સંખ્યામાં પેન્શનર મિત્રો ઉપસ્થિત રહ્યાં હતા. આ પ્રસંગે જનરલ સેક્રેટરી શ્રી કમાલ કાદરીએ મેડિકલ 'બી' પોલિસીને લગતા પ્રશ્નો તેમજ E-Pharmacy બાબતે દવાઓ મેળવવામાં પડતી મુશ્કેલીઓ અંગે વિગતવાર માહિતી આપી હતી અને પેન્શનરોના પ્રશ્નોના ઉત્તર પણ આપ્યા હતા. ઉપરાંત ૨૬-૦૨-૨૦૨૪ના રોજ નવી ટીમનું એક વર્ષ પૂર્ણ થયું તે બાબતે નવી ટીમની કામગીરીનું મૂલ્યાંકન તેમજ સંકલ્પ પત્રમાં આપેલ વચનોમાં ૯૦% વચનો પરિપૂર્ણ કર્યા. તે બાબતે તમામ પેન્શનરોના સહયોગ અને અતૂટ વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધાના કારણે પૂર્ણ કરી શક્યા તે બાબતને દોહરાવી હતી. તમામ પેન્શનરોને દિલથી અભિનંદન પાઠવ્યા અને આવનારા સમયમાં આજ રીતે આપ સૌના પ્રશ્નો બાબતે જાગૃત રહીને કામ કરતાં રહીશું એવી ખાત્રી આપી હતી. આમ ખૂબ જ ઉમંગ અને ઉલ્લાસભર્યા વાતાવરણ વચ્ચે મિટીંગ સંપન્ન થઈ.

સંગીત સંધ્યા

SBI Pensioners Association, ગાંધીનગર યુનિટ દ્વારા તા. ૨૮-૦૨-૨૦૨૪ના રોજ ગાંધીનગર ખાતે સંગીત સંધ્યાનો કાર્યક્રમ યોજાઈ ગયો. ગાંધીનગર ખાતેના પેન્શનર્સ પરિવારને એકબીજાને પરસ્પર હળવા-મળવાના પ્રસંગમાં સ્ટાફના કલાકારો દ્વારા 'કરાઓકે' ઉપર ગીતોની મહેફિલ સજાવી હતી. આ પ્રસંગે SBIPAના જનરલ સેક્રેટરી શ્રી કમાલ કાદરી, ઉપપ્રમુખશ્રી ચિંતકભાઈ પટેલ, DGS શ્રી વસ્તાભાઈ વણકર અને આ પ્રસંગમાં અમૂલ્ય યોગદાન કમિટી સદસ્ય શ્રી શૈલષભાઈ જોશીની ઉપસ્થિતિમાં મોટી સંખ્યામાં પેન્શનર્સ પરિવારે ઉપસ્થિત રહીને મહેફિલની મોજ માણી હતી. સંગીત સંધ્યાના અંતે સૌએ સાથે મળી સુમધુર કાઠિયાવાડી ભોજનની લિજ્જત માણી હતી.

સત્ય બોલવાનો મોટો ફાયદો એ જ છે કે તે દરેક જગ્યાએ એક જ હોય છે.

કમર, ગરદન, સાઈટિકા, ખભાનાં દુઃખાવા ની ઓપરેશન વગર સારવાર

ડો. હેમાક્ષી અંબાણી
એમ.બી. એમ.ડી
ઈન્ટરવેન્શનલ પેઈન ફિઝીશિયન
એક્સ આસી.પ્રોફેસર બી.જે મેડીકલ કોલેજ
ફેલો સી.પી.એમ.સી. એટલાન્ટા, યુ.એસ.એ.

કમર, ગરદન, સાઈટિકા, ખભાનાં દુઃખાવા ના નિષ્ણાંત

SHIVAM HOSPITAL (SINCE 1996)
Shivam Orthopaedic Hospital & Joint Replacement Centre
2 Chaitanya Society, opp. IIM New Gate, Vastrapur, Ahmedabad.
For Appointment Call Now - 9428595302 | 9428595303

પ્રભુશરણ

પી.એફ.નં.	નામ	સેન્ટર	મોબાઈલ
૭૧૩૦૫૮	જશવંતભાઈ સીતારામ સીંદે (સ્વ. ૧૯-૦૧-૨૦૨૪)	અમદાવાદ	૯૮૭૯૨૯૭૯૫૯
૩૨૫૫૧૧	પ્રેમસાગર એમ. દાવર (સ્વ. ૨૨-૦૨-૨૦૨૪)	અમદાવાદ	૯૮૯૮૦૮૨૩૬૫
૫૧૭૨૫૭૮	ભીખાભાઈ વી. મકવાણા (સ્વ. ૦૪-૦૩-૨૦૨૪)	અમદાવાદ	૯૪૨૬૦૨૧૮૬૮
૨૮૮૩૧૬૩	મનહરસિંહ જી. પરમાર (સ્વ. ૭-૦૩-૨૦૨૪)	લુણાવાડા	૯૭૨૩૮૨૨૫૪૬
૭૧૩૮૯૯	સુંદરમ્ વિશ્વનાથન (સ્વ. ૧૨-૦૩-૨૦૨૪)	અમદાવાદ	૯૯૯૮૧૬૭૬૭૦
૩૫૧૦૪૦૯	રણજીતકુમાર રોય (સ્વ. ૧૮-૦૧-૨૦૨૪)	અમદાવાદ	

DONATION

PF NO	NAME	AMOUNT
743747	SHARMISHTA PATEL	5000
710431	HASMUKHBHAI M. P	1000
709204	LALIT KANTILAL PATEL	1000
714283	GHANSHYAM THAKKAR	1000
736198	RAMESHBHAI P. PRAJAPATI	1000
1703946	GHANSHYAM A. SHARMA	1000
1724622	MAHENDRA B. NAYAR	1000
728055	DIVYAJYOTI V. SEVAK	500
1725157	CHIMANBHAI M. PARMAR	500
1704702	ANJANABEN S. PARIKH	500
1717634	MUKESH B. PARIKH	500
5182484	JETHALAL VADUKAR	500
5182484	JETHALAL VADUKAR	500

10 Year SIP PERFORMANCE (SIP@10,000/- Month)

Scheme Name	Investment Value	Current Value	Return (%CAGR)
SBI Small Cap Fund	12,00,000	42,33,416	24.14%
SBI Magnum MidCap Fund	12,00,000	31,35,608	18.52%
SBI Contra Fund	12,00,000	28,12,425	16.48%
SBI Large & Midcap Fund	12,00,000	27,78,733	16.25%
SBI Magnum Global Fund	12,00,000	26,52,377	15.37%
SBI Magnum Children Fund			
Invt Dt. 29/09/2020	1,00,000	2,42,000	48.91%

AMARISH R SHAH (SBI RETIRED EMPLOYEE)
POOJA INVESTMENT & FINANCIAL CONSULTANCY
G/22,HEMKOOT BLDG.,NR. GANDHIGRAM RLY STATION, ASHRAM ROAD, AHD - 9.
(P) 079 - 26581394 (M) 9327008653 , 9978908869.
Contact for Mutual Funds, Company FDs, Capital Gain Bonds, Term Insurance & Medicalim.
*MUTUAL FUND INVESTMENT IS SUBJECT TO MARKET RISK.PLEASE READ OFFER DOCUMENT BEFORE INVESTING.

SBI

DENTAL CARE IMPLANT AND LASER CENTER

DR.DEVAL TRIVEDI

MDS PERODONTIST IMPLANTOLOGIST AND LASER SURGEON

ALL DENTAL TREATMENT AND FACILITES ARE AVAILABLE WITH ADVANCE TECHNOLOGY

Address:-9,ground floor,Primate Building,Opp.Mother Milk Palace, Judges bungalow road,bodakdev
Mobile no:- 9974367802
Clinc Timings:- Monday to Saturday 10:00 AM to 3:00 PM
*Sunday by appointments only. Email I'd:-drdevaltrivedi@gmail.com

NOTE:- FREE CONSULTATION FOR ALL SBI PENSIONERS and SBI EMPLOYEES
SPECIAL DISCOUNT ON ALL DENTAL TREAMENT FOR SBI PENSIONERS,SBI Employees AND THIER FAMILY MEMBERS,AHMEDABAD

નડિયાદ ખાતે યોજાયેલ પેન્શનર્સ મીટ

SBIPA ખેડા-ઝોનની પેન્શનર્સ મીટ તા. ૧૬-૦૨-૨૦૨૪ના રોજ શ્રી સંતરામ મહારાજની તપોભૂમિ, નડિયાદ ખાતે યોજાઈ. આ પેન્શનર્સ મીટમાં RBO ખેડાના AGM શ્રી પ્રિયવ્રત મિશ્રા, ચીફ મેનેજર શ્રી પ્રકાશ વિજયવર્ગીય, RBO (HR) મેનેજર શ્રી તુષાર શાહ, SBIPAના પ્રમુખશ્રી રમેશભાઈ ચોક્સી, જનરલ સેક્રેટરી શ્રી કમાલ કાદરી, વાઈસ પ્રેસિડેન્ટ શ્રી પી. જી. પારઘી, ટ્રેઝરર શ્રી રવી સોલંકી, એક્સ એજીએમ શ્રી ડી. એમ. શાહ, SBIOAના એક્સ જનરલ સેક્રેટરી શ્રી પિનાકીન બ્રહ્મભટ્ટ, SBI Pensioners Associationના એક્સ ડીજીએસ શ્રી બલવિંદરસિંગ બથ્થલ, સી.એમ. નડિયાદ શ્રી પુરૂષોત્તમ કુમાર, SBIPAના ડીજીએસ શ્રી સુધીરભાઈ જાની, કમિટી મેમ્બર સર્વશ્રી એ. કે. બથવાર, સુભાષ પટેલ, મફતભાઈ શાહ, વિજયભાઈ માવાણી, SBIEUના CCM શ્રી જય પટેલ અને મોટી સંખ્યામાં પેન્શનર્સ મિત્રો હાજર રહ્યાં હતા. લગ્ન જીવનના ૫૦ વર્ષ પુરા કરનાર ૭ દંપતિઓનું મોમેન્ટો તથા શાલ દ્વારા સન્માન કરવામાં આવ્યું. ઉપરાંત ૭૦ વર્ષ પુરા કરનાર ૩૩ પેન્શનર્સ મિત્રોનું શાલ ઓઢાડી બહુમાન કરવામાં આવ્યું.

આ પ્રસંગે એસબીઆઈપીએના પ્રેસિડેન્ટ શ્રી આર. એન. ચોક્સીએ પોતાના વક્તવ્યમાં જણાવ્યું કે બેંકીંગ લેવલે ચાલતા પ્રવાહોથી અવગત કરાવીને જે લોકો મેમ્બર નથી એવા લોકોને મેમ્બર થવા હાકલ કરી. જનરલ સેક્રેટરીશ્રી કમાલ કાદરીએ સમગ્ર બેંકીંગ ઈન્ડસ્ટ્રીમાં બની રહેલ ઘટનાઓનો વિગતવાર ચિતાર આપીને ૪૦% થી ૫૦%ને માટે પ્રવર્તમાન સ્થિતિની છણાવટ કરી. SBIOA ના એક્સ જનરલ સેક્રેટરી શ્રી પિનાકીન બ્રહ્મભટ્ટે એસોસીએશનની કામગીરીને બિરદાવીને એમનું બહુમાન કરવા બદલ આભાર માન્યો. SBIPA એક્સ ડીજીએસ શ્રી બલવિંદર બથ્થલે પોતાનું બહુમાન કરવા બદલ આભાર વ્યક્ત કર્યો. AGM શ્રી પ્રિયવ્રત મિશ્રાએ રોજબરોજના પ્રશ્નોમાં જ્યાં સહકારની જરૂરિયાત હોય ત્યાં સહકાર આપવા જણાવી બેંકમાં ડિપોઝીટ વધારવા માટે સર્વે પેન્શનર્સ મિત્રોને વિનંતી કરી.

આ પેન્શનર્સ મીટનું આયોજન જિલ્લાના એક્ઝિક્યુટીવ શ્રી પ્રવીણભાઈ વૈદ્ય અને તેમની ટીમના સભ્યો શ્રી હરેન્દ્રભાઈ ઠાકર, શ્રી આઈ. જી. વોરા, શ્રી આર. ડી. પરમાર દ્વારા કરવામાં આવેલ. પેન્શનર્સ મીટનું સંચાલન શ્રી પ્રવીણભાઈ વૈદ્ય દ્વારા કરવામાં આવેલ. મિટીંગને અંતે શ્રી હરેન્દ્રભાઈ ઠાકર અને શ્રી વિજયભાઈ માવાણી દ્વારા આભાર વ્યક્ત કરેલ.

Breaking News Dated 20/03/2024

We are delighted to share that the Government of India has officially released the notification for pension payments at 50%. This significant milestone is a testament to our collective effort and dedication. **Congratulations** to everyone involved in achieving this remarkable feat. Regards

Ramesh Chokshi — President
Kamal Kadri — Genral Secretary

અમદાવાદના મિત્રો માટે મેડિકલ સુવિધામાં વધારો

અમદાવાદ એડમિન ઓફિસના પેન્શનરોની લાગણી અને માંગણીને ધ્યાનમાં રાખી SBIPAની ટીમ દ્વારા કરેલ રજુઆતને કારણે ડોક્ટરો બે શીફ્ટમાં મળી શકશે. જેનો લાભ પેન્શનર મિત્રોને લેવા વિનંતી. **ડોક્ટરને મળવાનો સમય: સવારે ૧૦.૩૦ થી ૧૨.૩૦ બપોરે ૨.૦૦ થી ૫.૦૦ સુધી**

SBI Pensioner's Association ની Whats App Chennal નો QR Code

આ QR Code Scan કરી પોતાનાં મોબાઈલમાં જોઈનનું બટન દબાવવું. જેથી તમે આ ચેનલમાં સામેલ થઈ જશો. અને અમારા તરફથી મોકલવામાં આવતા દરેક મેસેજ/મેગેઝીન વિગેરે આપને ત્વરિત મળી જશે.

અમદાવાદ ખાતે ઈ-ફાર્મસી યુ આર લાઈફ સાથે મિટીંગ યોજાઈ

૨૦૨૪ના વર્ષ માટે બેંક દ્વારા પેન્શનરો માટે ઈ-ફાર્મસીના ચાર કંપનીઓ સાથે ટાઈઅપ કરવામાં આવેલ છે. અમદાવાદ સર્કલના મોટા ભાગના પેન્શનરોએ ઓનલાઈન મેડીસીનના ઓર્ડર માટે યુ આર લાઈફની પસંદગી કરેલ છે. હમણાં ઘણાં બધા પેન્શનરોની માગણીને ધ્યાનમાં લઈ UR Life (યુ આર લાઈફ) સાથેના પ્રશ્નો બાબતે અમદાવાદ ખાતે આવેલી યુ આર લાઈફની ઓફિસમાં તા. ૦૫-૦૩-૨૦૨૪ના રોજ SBIPA ના હોદ્દેદારો સાથે મિટીંગ યોજાઈ. આ મિટીંગમાં UR Life ના અધિકારીશ્રી નમનભાઈ Online (ઓનલાઈન) જોડાયા હતા. SBIPA ના જનરલ સેક્રેટરી શ્રી કમાલ કાદરી, ઉપપ્રમુખ સર્વશ્રી પી. જી. પારઘી, ચિંતકભાઈ પટેલ, ઓર્ગેનાઈઝીંગ સેક્રેટરી શ્રી કે. વી. શાહ, કમિટી સદસ્ય શ્રી અંબરીશભાઈ હાથી તેમજ દરેક એડમિનના ડીજીએસ પોતાની ટીમ સાથે Online થી જોડાયા હતા. જનરલ સેક્રેટરી શ્રી કમાલ કાદરીએ પેન્શનરોના પ્રશ્નો જેવા કે ડોક્ટરે પ્રિસ્ક્રાઈબ કરેલ તમામ દવાઓ પેન્શનરોને મળે તેમજ સમયસર દવાઓનું વિતરણ થાય અને આકસ્મિક રીતે દવાઓના ઓર્ડર કેન્સલ ન થાય તેવા તમામ પ્રશ્નો રજુ કર્યા. આ સમયે મિટીંગમાં ઉપસ્થિત UR Life ના શ્રી રશ્મીભાઈ તેમજ શ્રી નમનભાઈએ પેન્શનરોના મેડીશીનને લગતા પ્રશ્નોના સંતોષકારક જવાબ આપ્યા અને પેન્શનરો પડતી મુશ્કેલીઓ બાબતે ઘટતું કરવાની ખાત્રી આપી. આમ સુંદર વાતાવરણમાં મિટીંગ સંપન્ન થઈ.

સુરેન્દ્રનગરમાં લાયબ્રેરીનું ઉદ્‌ઘાટન

તા. ૧૫-૦૩-૨૦૨૪નો દિવસ સુરેન્દ્રનગર માટે ઉજ્જવળ રહ્યો. ફાટસર, સુરેન્દ્રનગરના રહેવાસીઓના બાળકોના ઉજ્જવળ ભવિષ્ય માટે રૂા. ૩૦ લાખના ખર્ચે લાયબ્રેરીનું ઉદ્‌ઘાટન ભારતની જાણીતી ચેનલ "નેશનલ દસ્તક"ના ચીફ ડાયરેક્ટર શ્રી શંભુકુમાર સિંઘના વરદ્ હસ્તે કરવામાં આવ્યું. આપણા વાઈસ પ્રેસિડેન્ટ શ્રી પી. જી. પારઘીને હસ્તે શ્રી શંભુકુમાર સિંઘનું બહુમાન કરવાનો અવસર પ્રાપ્ત થયો. આ કાર્યક્રમનું આયોજન શ્રી અશોકકુમાર ચાવડાના વડપણ હેઠળ યુવા ટીમ દ્વારા કરવામાં આવ્યું.

PARAMOUNT TPA HELPDESK PERSON AT SBI ADMIN OFFICES				
Sr. No.	Location	Candidates Name	Contact No.	Official Email Id
1	AHMEDABAD	SHITAL PARMAR	7304410013	shitalben.parmar@paramounttpa.com
2	BHAVNAGAR	NARESH BHOJ	7304412911	nareshbhai.bhoj@paramounttpa.com
3	GANDHINAGAR	THAKOR SENDHAJI	7304421407	sendhaji.thakor@paramounttpa.com
4	RAJKOT	DEVANG MEHTA	7400195406	devang.mehta@paramounttpa.com
5	SURAT	NIRUPAMA MAHARANA	7400169207	nirupama.mahrana@paramonttpa.com
6	VADODARA	Not available but temporary person is available at SBI admin office		
Escalation Matrix if work not done by respective Helpdesk person				
7	AHMEDBAD OFFICE	PREMAL D'COSTA	9987556701	premalkumar.dcosta@paramounttpa.com
8	AHMEDBAD OFFICE	KAMAL MOTWANI	9374011212	kamal.motwani@paramounttpa.com
9	MUMBAI OFFICE	ANIS RAVAL	8655950239	anish.rawal@paramounttpa.com
ANAND RATHI / ARIBL Representatives				
10	AHMEDABAD & GANDHINAGAR	PARTH PANDYA	9979913368	parthpandya@rathi.com
11	BHAVNAGAR, RAJKOT, SURAT & VADODARA	KRUPAL BHATT	7046019494	krupalbhatt@rathi.com

મોંઢા ઉપર કડવી વાત સંભળાવી દે અને પીઠ પાછળ ખરા દિલથી વખાણ કરે તેનું નામ સાચો મિત્ર !

આંતરરાષ્ટ્રીય મહિલા દિવસની ઉજવણી

તા. ૮મી માર્ચ, ૨૦૨૪એ આંતરરાષ્ટ્રીય મહિલા દિવસ છે. આ દિવસને ધ્યાનમાં લઈ SBI-અમદાવાદ સર્કલ દ્વારા LHO-ગિફ્ટી સીટી, ગાંધીનગર ખાતે મહિલા દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવી. આ ઉજવણીમાં બેન્કના સીજીએમ શ્રી ક્ષિતિજ મોહન સાહેબ, G.M. દ્વિવેદી સાહેબ, CDO શ્રી વિક્રમ ઝા, ઉપસ્થિત રહ્યાં હતા. આ પ્રસંગે બેંક દ્વારા SBIEU, SBIOA, SEWA, SBI Pensioners Associationને સહભાગી થવા આમંત્રણ પાઠવવામાં આવેલ. તેમાં યુનિયનના જનરલ સેક્રેટરી શ્રી અનિલ દાવર, SBIPAના જનરલ સેક્રેટરી શ્રી કમાલ કાદરીની સાથે ઉપપ્રમુખ સર્વશ્રી પી. જી. પારઘી, ચિંતકભાઈ પટેલ, જોઈન્ટ જનરલ સેક્ટરીશ્રી કાન્તીલાલ પરમાર અને મહિલા કમિટી મેમ્બર લલીતા ઐયર ઉપસ્થિત રહ્યાં હતા. સ્ટેટ બેન્ક પરિવારના બહેનોએ મહિલાદિનની ઉજવણીમાં જુદી જુદી હરીફાઈઓ યોજીને તેમજ સુંદર ડાન્સ દ્વારા કાર્યક્રમને રોચક બનાવ્યો હતો. જુદી જુદી હરીફાઈઓમાં વિજેતા તેમજ ભાગ લેનાર તમામ બહેનોનું મોમેન્ટો દ્વારા અભિવાદન કરવામાં આવ્યું હતું.

SBIPAની બરોડા ટીમ દ્વારા તા. ૧૧-૦૩-૨૦૨૪ના રોજ વડોદરા ઝોનલ ઓફિસ ખાતે આંતરરાષ્ટ્રીય મહિલા દિવસની ઉજવણી કાર્યક્રમ રાખવામાં આવેલ SBIPAના પ્રમુખશ્રી આર. એન. ચોક્સી અને યુનિયનના પૂર્વ પ્રેસિડેન્ટ શ્રી ભરતસિંહ ચૌહાણ ઉપસ્થિત રહેલ. સર્વશ્રી નયનાબેન શેલત, પ્રીતલબેન શાહ અને તેમની ટીમ દ્વારા મહિલા દિનની ઉજવણીનું સુંદર આયોજન કરવામાં આવેલ.

SBIPA-રાજકોટ ટીમ દ્વારા આંતરરાષ્ટ્રીય મહિલા દિવસની ઉજવણી રાજકોટથી ૬૦ કિ.મી.થી દૂર અંતરિયાળ એવા નાનકડા એવા વડાળી ગામે (ભૂપગઢ-ભાડલા) ગામ, સમાજ, સ્નેહીજનો દ્વારા કોડભરી પાંચ કન્યાઓના ધામધૂમથી સમૂહ લગ્ન થયા. આ પ્રસંગમાં જીવનજરૂરિયાતની અમુક જરૂરી વસ્તુઓ SBIPAની ટીમના DGS શ્રી શરદચંદ્ર દવે, શ્રી અનુપમભાઈ દોશી, શ્રી દક્ષિણ જોશી, શ્રી કમલેશભાઈ પંડયા, શ્રી મોરીભાઈની ઉપસ્થિતિમાં રૂા. ૧૫૦૦૧/-નું યોગદાન આપવામાં આવ્યું. આમ મહિલા દિવસની ઉજવણી યાદગાર પ્રસંગથી કરવામાં આવી.

દરેકના શરીરનો બાંધો અલગ, ઘૂંટણની રચના અલગ, તો દરેકની "ઘુંટણ બદલવાની (Knee Replacement) સર્જરી" એકસરખી કેમ?

હવે કરાવો પોતાના ઘૂંટણની ઓરીજીનલ રચના મુજબનું ની રિપ્લેસમેન્ટ

Truly Personalized Knee Replacement

ઘૂંટણ બદલવાની અત્યાધુનિક પદ્ધતિ

ROBOTIC NKR

NATURAL KNEE REPLACEMENT

-: રોબોટિક NKR ના ફાયદા :-

- હાડકુ, લિગામેન્ટ, અને સ્નાયુ બચાવીને થતી સર્જરી
- જીવનપર્યન્ત ચાલે તેવો ઈમ્પ્લાન્ટ
- લોહી ની જરૂરિયાત નહિવત અને ઓછી પીડા
- તે જ દિવસે ચાલવું અને દાદર ચઢવું
- ઝડપી રિકવરી - હોસ્પિટલમાંથી વહેલા ડિસ્ચાર્જ
- યુવાન કુદરતી ઘૂંટણની લાગણી

SBIના કર્મચારી અને પેન્શનર માટે કેશલેસ/ રિએમ્બર્સમેન્ટ સુવિધા ઉપલબ્ધ

2700+ Google Review

11000થી વધુ "ની રિપ્લેસમેન્ટ" સર્જરી અને 3000 થી વધુ "રોબોટિક નેચરલ ની રિપ્લેસમેન્ટ" સર્જરી

અન્ય ઉપલબ્ધ સારવાર:

- રિવિઝન જોઈન્ટ રિપ્લેસમેન્ટ સર્જરી
- કોમ્પ્લેક્સ ફ્રેક્ચર સર્જરી
- એક્સીડેન્ટ અને ફ્રેક્ચર સારવાર
- એન્ડોસ્કોપિક સ્પાઈન સર્જરી
- રમતગમતની ઈજા અને આર્થ્રોસ્કોપિક સર્જરી
- બેક સ્કૂલ અને સ્પાઈન કેર
- પેઈન ક્લિનિક
- હિપ રિપ્લેસમેન્ટ સર્જરી

વડોદરા- વાયરોક હોસ્પિટલ , આર્યકન્યા વિદ્યાલય રોડ, કારેલીબાગ.
✆ 6356300400/500
આણંદ- ઓમ્ હોસ્પિટલ એન્ડ આઈ.સી.યુ., વેન્ડોર ચાર રસ્તા, અહિંસા ચોક.
✆ 02692-267005/06

VIROC
SUPER SPECIALITY ORTHOPEDIC HOSPITAL

અરિહંત ઓર્થોપેડિક હોસ્પિટલ અને
જોઈન્ટ રિપ્લેસમેન્ટ સેન્ટર
DR. TEJAS GANDHI
M.S.ORTHO (Gold Medalist)
જોઈન્ટ રિપ્લેસમેન્ટ સર્જન
PIONEER IN M.I.C.RO KNEE SURGEON
FELLOWSHIP
SGH Hospital, Singapore,
Oxford University, UK
પ્રીમિયમ સાંધા
ગોલ્ડન સાંધા
ઓક્સિનિયમ સાંધા
સિરામીક સાંધા
૧૫,૦૦૦ થી પણ વધુ
ઘૂંટણ તથા થાપાના સફળ ઓપરેશન
PARTIAL KNEE REPLACEMENT
(UNICONDYLAR KNEE REPLACEMENT)
BENEFITS
•કુદરતી સાંધા નો બચાવ
•સાવ નાના ચેકા દ્વારા ઓપરેશન
•કુદરતી જીવનની અનુભુતી તેમજ લાંબા સમય માટે ટકાઉ
•ફક્ત ૨ દિવસ હોસ્પિટલ રોકાણ
DIRECTOR & HOD
Care & Cure Hospital, Maninagar
Khyati Multispecialist Hospital, SG Highway, Ahmedabad
SBI Pensioner માટે સંપૂર્ણ કેશલેસ સુવિધા ઉપલબ્ધ ફ્રિ કન્સલટેશન ફ્રિ એક્સરે
વધુ માહિતી માટે સંપર્ક કરો અમિત પટેલ ૭૫૭૨૯૩૬૧૯૦ ૮૨૩૮૧૩૬૧૯૦
અરિહંત હોસ્પિટલ ઉપનિષદ ૨૦૨/૨૦૩,સેકન્ડ ફ્લોર,
અંડર શ્રેયશ ક્રોસિંગ ફ્લાયઓવર બ્રિજ,
માણેકબાગ સોસાયટી, આંબાવાડી, અમદાવાદ, ગુજરાત
www.drtejasgandhi.com

Ex-gratia for Pensioners

The Unions / Associations, have been demanding periodical updation of pension along with wage revision Settlements. The issue regarding updation of pension is already *sub-judice* before various courts including the Honourable Supreme Court. The Unions / Associations, requested that without prejudice to the court cases, some ex-gratia may be extended to the pensioners/family pensioners and it has been agreed that some ex-gratia amount could be considered, for the current bi-partite period i.e., from 01.11.2022 to 31.10.2027.

The issue was discussed further and accordingly it has been agreed that as a one-time measure applicable for the current bipartite settlement / Joint Note period commencing from November, 2022 to October 2027, monthly ex-gratia amount shall be paid in addition to the pension/family pension paid by the public sector Banks including SBI, to pensioners and family pensioners, who became eligible to draw pension on or before 31st October, 2022 including those who retired on 31.10.2022. The said ex-gratia amount shall not attract any other allowance including dearness allowance/dearness relief. The next review of the ex-gratia amount shall be undertaken in April 2024 and thereafter shall be subject to review annually and as mutually agreed between the IBA and the Unions/Associations.

Without prejudice to the court cases in various litigations relating to pension scheme including the demand for updation of pension for past retirees, etc., the payment of ex-gratia should in no way / under any circumstances, be construed as revision of pension and a step against IBA's stand in the courts including supreme court.

The ex-gratia shall be paid as per the following matrix based on the Factor given hereunder for the different settlement periods. Such fixed monthly ex-gratia shall be payable for the month of November, 2022 and onwards during the period 01-11-2022 to 31-10-2027.

	Retired during the period						
	4/5th BPS	6th BPS	7th BPS	8th BPS	9th BPS	10th BPS	11th BPS
For workmen	1st Jan 1986 to 31st Oct 1992	1st Nov.1992 to 31st Mar.1998	1st Apr 1998 to 31st Oct 2002	1st Nov 2002 to 31st Oct 2007	1st Nov 2007 to 31st Oct 2012	1st Nov 2012 to 31st Oct 2017	1st Nov 2017 to 31st Oct 2022
For Officers	1st / 2nd Joint note	3rh Joint note	4th Joint note	5th Joint note	6th Joint note	7th Joint note	8th Joint note
	1st Jan 1986 to 30th Jun 1993	1st Jul 1993 to 31st Mar 1998	1st Apr 1998 to 31st Oct 2002	1st Nov 2002 to 31st Oct 2007	1st Nov 2007 to 31st Oct 2012	1st Nov 2012 to 31st Oct 2017	1st Nov 2017 to 31st Oct 2022
	0.17	0.15	0.12	0.07	0.05	0.03	0.02

Note:

i. Ex gratia amount payable shall be the Basic pension attracting DA/DR + DA/DR paid for October, 2022 multiplied by the Factor as provided in the above Table after round up/down. To round up / down to the nearest 100, (i.e. 49 and below shall be round down to lower hundred and 50 and above shall round up to higher hundred)

ii. Basic Pension would mean the full basic pension as on 31st October, 2022 (not the reduced basic pension after commutation)

iii. For part time employees, the ex-gratia shall be based on the Basic Pension drawn by them and DA / DR applicable on the Basic pension.

પેન્શનર્સ મીટ SBIPA-ભાવનગર યુનિટ

SBIPA-ભાવનગર યુનિટ દ્વારા તા. ૦૩-૦૨-૨૦૨૪ના રોજ ભાવનગર એડમિન ઓફિસ ખાતે યોજવામાં આવી. આ મિટીંગમાં ડો. ધર્મદેવ રૂપારેલ (સ્પેશ્યાલીસ્ટ ડાયાબિટીસ એન્ડ થાઈરોડ) દ્વારા ડાયાબિટિસ અને થાઈરોડના રોગ માટે જરૂરી માર્ગદર્શન આપવામાં આવેલ. સાથે સુજીત હોસ્પિટલ-ભાવનગર દ્વારા નિ:શુલ્ક ડાયાબિટીસ ટેસ્ટ કરવામાં આવેલ. મોટી સંખ્યામાં ઉપસ્થિત પેન્શનર્સ મિત્રો સાથે સંવાદ કરવામાં આવેલ અને પેન્શનર્સના પ્રશ્નોના પ્રત્યુત્તર આપવામાં આવેલ. SBIPAના ડીજીએસશ્રી રાજેન્દ્ર સલોટ અને તેમની ટીમ દ્વારા પેન્શનર્સ મીટનું સફળ આયોજન કરવામાં આવેલ. શ્રી ભરતભાઈ ભટ્ટ દ્વારા પેન્શનર્સ મીટનું સંચાલન કરવામાં આવેલ.

સ્નાયુ ને કાપ્યા વગર (SubVastus) ની ટેકનિક ના ફાયદા
▶ દુઃખાવો નહીવત
▶ કસરતો સરળ અને દુઃખાવા રહિત
▶ ઓપરેશન ના દિવસે જ ચાલી શકાય
WITH OVER
25+ Years
EXPERIENCE
ડો. હેમાંગ બી. અંબાણી
એમ.બી. એમ.એસ
સીનિયર જોઈન્ટ રીપ્લેસમેન્ટ સર્જન
ફેલો એટલાન્ટા,ઈન્ડિયાના પોલીસ યુ.એસ.એ.
વુઝબર્ગ–જર્મની,બ્રેસિયા–ઈટાલી
MORE THAN
10,000 + SURGERIES
ડો.અમીર સંઘવી
જોઈન્ટ રીપ્લેસમેન્ટ સર્જન
ફેલો ઓસ્ટ્રેલીયા, યુ.એસ.એ, યુ.કે
ડો.ચિરાગ પટેલ
જોઈન્ટ રીપ્લેસમેન્ટ સર્જન
ફેલો ઓસ્ટ્રેલીયા સીડની
ડો.અતીત શર્મા
જોઈન્ટ રીપ્લેસમેન્ટ સર્જન
ફેલો બેલજીયમ, સીંગપુર, જર્મની, યુ.એસ.એ
SHIVAM HOSPITAL (SINCE 1996)
Shree Orthocare
Strength in togetherness
KD Hospital
કુસુમ ધીરજલાલ હોસ્પિટલ
E-mail : hemang.ambani@gmail.com
Website : www.hemangambani.com | www.shivamhospitalinfo.com | www.shreeorthocare.com
For Appointment Call Now - 9428595302 | 9428595303

આંખોની શ્રેષ્ઠ સંભાળ એટલે
તેજ આઈ સેન્ટર
TEJ EYE
CENTER
THE EYE HOSPITAL
SBI, eSBI પેન્શનર્સ અને તેમના Spouse ને નિ:શુલ્ક કન્સલટેશન
તેમજ સંપૂર્ણ કેશલેસ સુવિધા ઉપલબ્ધ
અનુભવી
નિષ્ણાત ની ટીમ
આધુનિક ટેકનોલોજી
અને સુવિધા
આંખની તમામ સારવાર
એક જ છત નીચે
અમારી સેવાઓ
મોતિયા
ઝામર
રેટિના
ડાયાબિટીક રેટિનોપેથી
લેસિક (ચશ્માં ના નંબર ઉતારવાની સર્જરી)
કોર્નિયલ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ
ડ્રાય આઈની સંભાળ
બાળકો ના આંખો ની સારવાર
દરેક પ્રકાર ના આંખો ની સારવાર
અમદાવાદની શ્રેષ્ઠ
આંખની હોસ્પિટલ
TOI હેલ્થ સર્વે
૨૦ વર્ષમાં
૫ લાખથી પણ વધુ
લોકોનો વિશ્વાસ
૫૦,૦૦૦ થી વધુ
સફળ મોતિયાના
ઓપરેશન
Google
4.8
એપોઈન્મેન્ટ બુક કરવા માટે
77780 57500
www.tejeyecenter.com
ગાંધીનગર
વિજય ચાર રસ્તા
ચાંદખેડા
મોડાસા
Follow us

આગળ આવવું હોય તો અણગમતા કામો સૌ પ્રથમ કરવાની ટેવ પાડો

SBI | HOME LOANS
ટકાઉ ભવિષ્ય બનાવવામાં મદદ કરો, આજે જ!
તમારું પહેલું પગલું લો અમારી સાથે.
સોલાર રૂફટૉપ ફાઈનાન્સ સાથેની એસબીઆઈ હોમ લોન માટે અરજી કરો.
સ્પર્ધાત્મક વ્યાજ દર
કોઈ છુપા ચાર્જિસ નહીં
ઓછી પ્રોસેસિંગ ફી
સહાયતા માટે કૉલ કરોઃ 1800 11 2018 | અહીં મુલાકાત કરોઃ homeloans.sbi
Azadi Ka Amrit Mahotsav
આ ઉત્પાદન નીચે જણાવેલ એસડીજી સાથે જોડાયેલ છે અને સ્થાયી ભારત માટે યોગદાન આપે છે.
અમને અહીં ફોલો કરો

Registered under RNI No. GUJBIL/2007/29606.
"Registrered under Postal Registration No. GAMC-1658/2021-2023 valid upto X31st December-2023 issued by the SSPO's, Ahmedabad City Division, Permitted to post at Ahmedabad PSO, on 26th of every month."
Licensed to Post Wihout Prepayment No. PMG/NG/053/2021-23 valid upto 31/12/2023

ડો. પ્રતાપ દેસાઈ આઈ હોસ્પીટલ

ડો. પ્રતાપ દેસાઈ	ડો. હેમાક્ષી પી. દેસાઈ	ડો. સુરોહી શાહ
M.S. (ઓપ્થોલમોલોજી)	M.S. (ઓપ્થોલમોલોજી)	M.S. (ઓપ્થોલમોલોજી)

રિટાયર્ડ સિનિયર મેડીકલ ઓફીસર, SBI, LHO, અમદાવાદ.

હવે નવા સરનામા ઉપર અત્યાધુનિક સુવિધા સાથે જુનો વિશ્વાસ

ક્લિનિકઃ ૨૦૧/૨૦૨, ક્ષિતીજ આર્ય, આઈઓસી પેટ્રોલ પંપ પાસે, ગોલ્ડન ટ્રાયેન્ગલ સામે, સ્ટેડીયમ રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૯.

મળવાનો સમય : સવારે ૯.૩૦ થી ૦૧.૦૦ તથા સાંજે ૪.૦૦ થી ૭.૦૦
એપોઈન્ટમેન્ટ : (મો) ૯૩૧૬૫૬૫૧૫૦, ૦૭૯-૨૬૫૬૪૫૪૭

ચશ્માના નંબર લેજરથી ઉતારવા માટે : ક્લિયરવ્યુ લેસર સેન્ટર, સ્ટેડિયમ પ્લાઝા, યોગેશ ખમણ પાસે, સ્ટેડિયમ રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૪ ● સમયઃ સવારે ૧૦.૦૦ થી ૫.૦૦ ● ફોન : ૭૯૪૮૪૬૦૨૦૨, ૯૭૨૫૪૪૭૩૭૩

ડો. પ્રતાપ દેસાઈ પણ SBIના જ પેન્શનર્સ છે. જેમણે અવિરત છેલ્લા ૩૨ વર્ષથી SBI પરિવાર માટે સિનિયર મેડિકલ ઓફિસર તરીકે નિઃસ્વાર્થ સેવાઓ આપેલ છે.

ડો. દેસાઈની આઈ હોસ્પિટલ પેરેમાઉન્ટ ટીપીએ, એસબીઆઈ જનરલ ઈન્સ્યોરન્સ સાથે પ્રિમિયમ કેટેગરીમાં જોડાયેલ છે.
(PPN Hospital Networkના રેટ્સ અમારી સર્જરી માટે લાગુ પડતા નથી) SBI અને e-SBI પેન્શનર્સ અને તેમના સ્પાઉઝને નિઃશુલ્ક કન્સલ્ટેશન

● એસબીઆઈ એમ્પ્લોઈઝ માટે ખાસ ●
સુવિધા કેસલેશ જેવી, લેન્સ ઉચ્ચતર ગુણવત્તાવાળો, કેસલેસ ક્લેઈમમાં લિમિટ હોવાથી લેન્સની ગુણવત્તામાં લિમિટ આવતી હોય છે. Reimbursementમાં કેસલેસની વધુ સુવિધાઓ

મંથલી મિટીંગ : માર્ચ માસની મંથલી મિટીંગ તા. ૨૪-૦૪-૨૦૨૪ના રોજ બુધવારે બપોરે ૩.૩૦ કલાકે, બીજો માળ, સ્ટાફ કેન્ટીન, સ્ટેટ બેન્ક ઓફ ઈન્ડિયા, લોકલ હેડ ઓફિસ, ભદ્ર અમદાવાદ ખાતે યોજવામાં આવશે. અમદાવાદના તમામ પેન્શનરોને મોટી સંખ્યામાં ઉપસ્થિત રહેવા અપીલ છે.

સભ્યો માટે સંપર્ક સ્થળ : એસબીઆઈ ઝોનલ ઓફિસ
ત્રીજા માળે, સી.એન. વિદ્યાલય, આંબાવાડી, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫ (સવારે ૧૧ વાગ્યાથી સાંજે ૬ સુધી)
e-mail: gujpension@gmail.com ● whatsapp no. 99982 65158 આ વોટ્સએપ નંબર ઉપર માત્ર મેસેજ કરવો કોલ કરવો નહિં.
President - R. N. Choksi : 7600978838 (Vadodara) General Sec. - Kamal Kadri: 9825578619

The Views expressed in the articles/write ups in the magazine are not necessarily those of the Association / Editorial Board. Readers will please refer to the concerned writers / Authors as to the authenticity of facts/ figures.

The advertisement in the magazine are only commercial ones and don't confer any assurances/ recommnedations from the part of the Association and its office-bearers/ Editorial Board members. Readers may make any transactions with them only after their independent enquiries.

પેન્શનર્સ પ્રકાશ ●૫૫ વર્ષ - ૧૭ ● અંક : ૩ ● પ્રકાશન તા. ૨૬-૩-૨૦૨૪

Printed & Published by : Kamal Kadri on behalf of State Bank of India Pensioners' Association & **Printed at : Print Vision,** Near Central Bank of India, Ambawadi Bazar, Ahmedabad-380006.
Published from: SBI Zonal Office, 3rd Floor, C.N. Vidhayalay, Ambavadi, Ahmedabad-380015

Editor : Kamal Kadri Editorial Board : R. N. Choksi, Smt. Lalitha Iyer, Kantilal Parmar, Chintak Patel

If undelivered please return to :
● પ્રકાશન સ્થળ ●
એસબીઆઈ ઝોનલ ઓફિસ
ત્રીજા માળે, સી.એન. વિદ્યાલય,
આંબાવાડી, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫