

SBI PEN. ASSN.'S SAMVAD

स्टेट बँक पेन्शनर्स असोसिएशन (मुंबई सर्कल), पुणे यांची गृहपत्रिका



Price ₹ 3/-

संवाद

मनामनांचा मेळ जुळावा | द्वेषाचा लवलेश नसावा ||
सादासी प्रतिसाद मिळावा | वाद नको संवाद असावा ||

Vol.- 9

Issue 11 मे - २०१७

(pages 24) May 2017

संपादकीय...

प्रिय सभासदमित्रांनो,

'तपत्या झळा उन्हाच्या' झेलीत काळ भराभरा पुढे जात आहे. एकदाचा उन्हाळा संपत आलेला आहे. आता प्रतीक्षा आहे ती वरुण राजाची. चातक पक्षी पावसाची वाट पाहतो असं म्हणतात. आपल्या देशातील शेतकरी वर्गदिखील डोळ्यात प्राण आणून चातकाप्रमाणेच पावसाची वाट पाहत असतो, कारण त्याचं येणाऱ्या संपूर्ण वर्षाचं आर्थिक गणित येणाऱ्या पावसावरच अवलंबून असतं, अनेक प्रापंचिक योजना तो मनात आखीत असतो. त्या पूर्णत्वास नेण्यासाठी पावसाची आणि त्यामुळे येणाऱ्या समृद्धीची स्वप्ने तो रंगवीत असतो. आपल्या हवामानखात्यानं यंदा पाऊस चांगला व योग्य प्रमाणात येईल असा अंदाज व्यक्त केल्यामुळे पावसाच्या स्वागतास उत्सुक असलेल्या आपणा सर्वांनाच दिलासा मिळाला आहे.

आपल्या दृष्टीने महत्त्वाची व आनंदाची वार्ता म्हणजे ५ व्या, ६ व्या व ७ व्या द्विपक्षीय वेतन करारानुसार (बायपार्टाइट) आपल्या पेन्शनरांचे पेन्शन, त्यांना त्यातील चुटी वा अनियमितता दूर करून त्याची थकबाकी लवकरच मिळण्याची शक्यता निर्माण झाली आहे. त्यामुळे सन १९८७ ते २००२ या कालावधीत निवृत्त झालेल्या पेन्शन धारकांना याचा लाभ होणार आहे. अर्थात् आपली ५० टक्के पेन्शनची मागणी न्यायालयात जेव्हा मान्य होईल तेव्हाच आपल्याला या संदर्भात १०० टक्के यश मिळेल याची सर्वांना जाणीव आहेच. तो आपला न्यायालयीन लढा चालूच राहणार आहे. अनेक वर्षे कोर्टाच्या पायऱ्या झिजवल्यानंतर आपल्याला हे यश मिळत आहे. या संबंधीची

थोडक्यात माहिती ह्याच अंकात इतरत्र दिलेली आहे. या संदर्भातील सविस्तर माहिती यथाकाल प्राप्त होताच 'संवाद'मधून दिली जाईल.

आपण सर्वांनीच लक्षात घेऊया की जीवन हे एक सुंदर स्वप्न आहे. ते सत्यात आणण्यासाठी आपणच सतत प्रयत्नशील असलं पाहिजे. त्यासाठी सकारात्मक दृष्टिकोन बाळगायला हवा. हास्ययोग आचरावयास हवा. परमेश्वराने आपल्याला दिलेले हास्य हे मोठे वरदान आहे. म्हणूनच सतत हसतमुख असणं महत्त्वाचं. जीवनातील अनेक दुःखे दूर पळवून लावणारे आणि सुखाचा मार्ग प्रशस्त करणारे एक प्रभावी साधन म्हणजे हास्य ही गोष्ट कधीही विसरता कामा नये आणि म्हणून जीवनातील हास्य मावळू देऊन कसे चालेल? सुखाचे तर आपण हसतमुखाने स्वागत करतोच. पण जीवनात येणाऱ्या दुःखांनाही धीरोदात्तपणे सामोरे जाऊया. त्यामुळे दुःख दूर पळेल आणि दुःखाचे सुखात परिवर्तन होईल. संकटाचं संधीत रूपांतर होईल. आपल्या हक्काचे जे आहे ते आपल्याला निश्चित मिळणारच आहे, ते कोणालाही हिरावून घेता येणार नाही; मात्र त्यासाठी लागणारा विलंब सहन करण्याची व धीर धरण्याची आपल्या मनाची तयारी हवी.

आपले सर्व सभासद सूझ आहेत, विचारी आहेत आणि सकारात्मक दृष्टिकोन बाळगणारे आहेत. त्यामुळे आपला भविष्यकाळ उज्ज्वलच असणार आहे.

वसंत धुपकर, ८९७५२१८०४९

Visit us at : www.sbipensionerspune.org

e-mail : sbipenmumbai@gmail.com

एक निराळं सृष्टीसौंदर्य अनुभवा... ...फक्त आमच्यासोबत !

मॅंगो हॉलिडेज् ! तुमचा असा ट्रॅव्हल पार्टनर, जो तुम्हाला घेऊन जाईल परफेक्ट डेस्टिनेशनला! आमच्या इंटरनॅशनल टूर पॅकेजमधून तुमची टूर निवडा आणि बॅगपॅकींग सुरू करा. अथांग निळाई अनुभवा मॉॅंट चॉईजीच्या समुद्र किनाऱ्यांवर... एसआरआर बॉटनिकल गार्डनमध्ये द्या मनाला फ्रेशनेस. स्कॅन्डिनेव्हियन देशांच्या सफरींमध्ये अनुभवा समृद्धी, शांतता अन् सौंदर्य! प्रवासाच्या बुकिंगपासून सगळी ट्रीप आम्ही ऑर्गनाईज करू. तुम्ही फक्त एन्जॉय करा! ऑफ बीट साइट सीइंग आणि प्रदीर्घ अनुभवाच्या बळावर 'मॅंगो'च देत पर्यटनाचा निखळ आनंद, तोही रास्त किमतीत.

चला तर मग... सहलीचा एक वेगळा अनुभव घ्यायला!



Experience of a Lifetime!



25 May

मॉरिशस मस्ती
₹ 89,445/-* 7 Days



20 June

सिनिक स्कॅन्डिनेव्हिया
₹ 1,76,340/-* 9 Days

- इंटरनॅशनल टूरस
- पॅकेजेसमध्ये व्हरायटी
- उत्तम आणि मनासारखी सेवा
- बजेटमध्ये बसणारं पर्यटन

- सर्व खर्च समाविष्ट ।
- उत्कृष्ट चवदार भोजन ।
- विमान प्रवासासह ।
- टॅक्स अतिरिक्त ।

तुमची टूर निवडा आणि चला... मॅंगो हॉलिडेज् सोबत!

📍 पुणे: 302, स्वोजस कॅपिटल,
फिल्म इन्स्टिट्यूटसमोर,
लॉ कॉलेज रोड, पुणे 411004
फोन: (020) 2544 4415/16/17/18
Mob: 83800 39504

📍 दादर: 5, आदि हाऊस,
नॉर्थ गोखले रोड,
पोर्तुगीज चर्चजवळ, दादर(प.),
मुंबई 400028
फोन: (022) 2433 5500/11/22/33

📍 ठाणे: 702, तुलसी चॅम्बर्स,
तीन पेट्रोल पंपाच्यासमोर,
एल. बी. एस रोड,
ठाणे 400602
फोन: (022) 2545 0017/18

। त्वावेळच्या लागू कन्डिशन रेटरमागे दूरव्या किमतीत बद्दल होक संकळात. । परकीय चलनातील खर्च तय्यारत त्वावेळित करलांना मॅंगो हॉलिडेज्च्या खर्च देण्याच्या दिल्ली लागू अकरलेल्या एकरचनेन रेटरमागे अकरलेली जाईल. ।

| Email: info@mangoholidays.in | Website: www.mangoholidays.in | Follow Us:

(We reproduce here under Bank's Circular No. CDO / P&HRD-PPFG/5/2017-18
Dt. 13 April 2017, for information of our Members)

SHIFTING OF PAYMENT AND PROCESSING OF PENSION FROM CENTRALISED STAFF PENSION PROCESSING CELL(CSPPC) TO HRMS

We refer to e-Circular No. CDO/P&HRD-PPFG/22/2012-13 dated 25th July, 2012 and e-Circular No. CDO/P&HRD-PPFG/69/2015-16 dated 9th November, 2015

2. Pension and family pension of employees of State Bank of India, Imperial Bank of India, Erstwhile State Bank of Saurashtra and Erstwhile State Bank of Indore are being processed and paid through CSPPC, Kolkata. It has now been decided to shift the processing and payment of pension to HRMS Department from April, 2017.
3. From the financial year 2017-18, Pension/ Family Pension will be paid on 27th of every month by HRMS Department. A Pension Slip will be e-mailed to the pensioner every month in his / her registered email address.
4. The Pension/ Family Pension proposals generated through HRMS will automatically be processed for payment in HRMS on approval at Corporate Centre. The proposals done outside HRMS due to nonavailability of details in HRMS & data modification like arrears/recovery will be entered by PPG Departments, Local Head Office and need not be sent to CSPPC, Kolkata.
5. Commutation amount applied with pension will be automatically paid by HRMS on pension payment dates, however, commutation sanctioned by the appropriate authority separately will be updated by Local Head Office, PPG Department and will be paid along with current month's pension. Recovery on account of commutation will be made for 15 years from the month of payment of commutation amount.
6. New link for pensioner's data entry such as PAN & AADHAAR, Death Reporting, and Life Certificate has been provided under the link Employee Benefits/Pension, PF & Gratuity (For Maker) and under the link Manager Approvals/ Pension, PF & Gratuity (For Checker) in HRMS portal.
7. Manual for Pensioner's Portal has been linked with Pensioner's Self Service. Manual for Maker-Checker has been linked with Employee Benefits/ Pension, PF & Gratuity. Manual for PPG, LHO will be provided by HRMS department.
8. The Branch has to enter the details of the PAN/AADHAAR/ life certificate/ Death Certificate submitted by the pensioner / family pensioner by logon to HRMS Portal through maker ID (Maker can be any employee of the branch except checker), and the approver has to approve the respective request by logon through checker ID (Checker will be 4in1/3in1/2in1 approver and Branch Manager).
9. On receipt of report of death of the Pensioner/ Family Pensioner, the pension paying branch has to record the "date of death" in the HRMS portal and authorize the same. This will temporarily suspend the pension payment. Death certificate along with other documents, if any, are to be sent to PPG Department, Local Head Office for further action such as conversion to family pension, permanently stopping pension payment etc. In cases where death of the pensioner is reported late, recovery of excess pension paid will remain the responsibility of the pension paying branch/ PPG Department at LHO. Payment of arrears and recovery, if any, from pension will be updated by PPG department, Local Head Office.
10. The Pensioner can update non-financial data such as Mobile No. / E-mail ID / Communication details through HRMS Portal and need not be advised to Branches or PPG department, Local Head Office.

11. Pension slip/ PAN/ AADHAAR can be viewed and investment details can be filled/ updated by Pensioners through HRMS portal. Branches can also view pension slip on behalf of pensioner through HRMS Portal. LHO PPG can also view / print pension slip.
12. Conversion of Pension into family pension, updating family details, revision of pension for non- revised cases, and any other data correction in pensioner's profile which cannot be done at branch level will be updated by LHO PPG in HRMS.
13. Form-16 will be made available to the pension paying branches at the end of the financial year. Pension paying branches will print the Form 16 and provide a duly signed copy to the pensioner. The pension paying branches will be responsible for verifying the proof of investments made by the pensioner for tax purposes.
14. Income tax on pension paid will be recovered & remitted to the branches in terms of the Income Tax Act.
15. For Pensioner's, HRMS Portal user ID will be the PF Index number and default password will be hrms@123 which needs to be changed at first logon.

Please arrange accordingly and bring the contents of this circular to the notice of all concerned.

Yours faithfully,

(Prashant Kumar)

Deputy Managing Director and Corporate Development Officer

**(We reproduce here under Bank's Circular No. CDO / P&HRD-PPFG/6/2017-18
Dt. 18 April 2017, for information of our Members)**

**FAMILY FLOATER GROUP MEDICLAIM POLICY (POLICY 'B')
INTRODUCTION OF NEW PLANS FOR Rs. 1.00 LAC AND Rs. 2.00 LAC**

Please refer to Corporate Centre e-Circular No. CDO/P&HRD-PPFG/82/2016-17 dated 06.01.2017 advising renewal of the Family Floater Group Mediclaim Policy (Policy-B) w.e.f. 16.01.2017 with certain modifications in the scheme, for a further period of one year.

2. In order to provide easier option to those pensioners including family pensioners who receive low amount of pension, introduction of two new plans with lower rates of premium in the present policy has been accepted by the Insurance Co. :

Plan	Sum Insured (Rs.)	Basic Premium (Rs.)	Service Tax + Cess @15% (Rs.)	Total Premium
I	100000	5500/-	825/-	6325/-
J	200000	8000/-	1200/-	9200/

The above plans will run simultaneously with other plans and will be available to all eligible retirees including new retirees. Salient features of the new plans are mentioned below:

- i. Non-coverage of domiciliary treatment for any disease;
- ii. Hospitalization expenses restricted to **GIPSA PPN** rates (*standardized prenegotiated rates across network hospitals*);
- iii. Room rent / ICU rent restricted to 1% and 2% of sum insured respectively;
- iv. Dental treatment – RCT not covered.
- v. Cost of cataract surgery limited to Rs. 25000/- only;
- vi. Psychiatric & Psychosomatic Disorders not covered;
- vii. Robotic surgery not covered;
- viii. Ambulance charges restricted to Rs. 1000/- per trip;
- ix. Transportation of mortal remains not covered

We also place a comparative chart between the scheme circulated on 06.01.2017 and the present scheme in Annexure-I. The window for enrolment for existing retirees would be open upto 30th June, 2017.

3. Subsidy :

As the premium amount for the above two plans is very low, no subsidy will be allowed to members enrolled under these two plans.

4. All other terms and conditions will remain same as per e-Circular no. CDO/P&HRD-PPFG/82/2016-17 dated 06.01.2017.
5. Please bring the contents of the circular to the knowledge of all concerned.

Yours faithfully,

(Prashant Kumar)

Deputy Managing Director & Corporate Development Officer

Major Changes in Policy Terms for Proposed Plans (for Rs. 1 Lac & 2 Lac) vis-à-vis renewed policy (16.01.2017 – 15.01.2018)

Sl.	Clause	Policy-B (Rs. 3 Lac to Rs. 25 Lac)	Proposed Plans (Rs. 1 Lac & Rs. 2 Lac)
1	Sum Insured	Rs. 3.00 lacs; Rs. 4.00 lacs; Rs. 5.00 lacs; Rs. 7.50 lacs; Rs. 10.00 lacs; Rs. 15.00 lacs; Rs. 25.00 lacs	Rs. 1.00 lac Rs. 2.00 lacs

Sl.	Clause	Policy-B (Rs. 3 Lac to Rs. 25 Lac)	Proposed Plans (Rs. 1 Lac & Rs. 2 Lac)
2	Domiciliary treatment	Covered to the extent of 10% of Sum Insured (15% of SI for Cancer treatment)	Not Covered
3	Room Rent/ICU Rent	Room Rent – Rs. 5000/- to Rs. 11000/- per day. ICU Rent – Rs. 7500/- to Rs.11000/- per day	Room Rent – 1% of Sum Insured or the actual amount whichever is less. ICU Rent – 2% of the Sum Insured or the actual amount whichever is less (Proportionate deduction on all charges if opted for higher room rent).
4	Hospitalization Charges	Covered	Restricted to GIPSA PPN* rates
5	Dental Treatment and/or surgery of any Kind	Not covered unless necessitated by accident & requiring hospitalization. As a special dispensation RCT is covered up to the limit of Rs. 7500 per family.	Not covered unless necessitated by accident & requiring hospitalization. No special dispensation for RCT.
6	Psychiatric & Psychosomatic Disorder	Covered	Not Covered
7	Treatment of Age Related Macular Degeneration (ARMD), Rotational Field Quantum Magnetic Resonance (RFQMR), Enhanced External Counter Pulsation (EECP)	Covered	Not Covered
8	Any Kind of Service Charges, Surcharges, Admission Fees / Registration Charges, Luxury Tax and similar charges levied by the Hospital	Covered	Not Covered
9	Cost of Cataract Surgery	Limited to the cost of mono focal lens/Toric lens	Restricted up to Rs. 25000 only

Sl.	Clause	Policy-B (Rs. 3 Lac to Rs. 25 Lac)	Proposed Plans (Rs. 1 Lac & Rs. 2 Lac)
10	Robotic Surgery	Limited to the cost of conventional surgery	Not Covered
11	Ambulance Charges	Limited to Rs. 2500 per trip	Limited to Rs. 1000 per trip.
12	Transportation of Mortal Remains	Covered up to Rs. 10000	Not Covered

● GIPSA PPN (General Insurance Public Sector Association – Preferred Provider Network) rates generally refer to standardization of rates for various common medical procedures. The Public Sector Insurers viz. United India Insurance Co. Ltd., National Insurance Co. Ltd., New India Assurance Co. Ltd. and Oriental Insurance Co. Ltd. have negotiated special package rates from many hospitals across India for a good number of procedures commonly undergone. PPN is a network of hospitals who agree to negotiated rates on specified procedures.

(We are publishing hereunder a letter written by Shri R. J. Banerjee, the President, Federation of SBIPAs to the SBI for information of the Members, the contents of which are self-explicit.)

Dy. MD & CDO, State Bank of India,
Corporate Centre, Mumbai

24.04.2017.

Respected Sir,

Re:- Family Floater Mediclaim Scheme “B”

We are grateful to the authorities for the kind sanction of a subsidy of Rs.6000/- for all policies taken by the pensioners under Scheme ‘B’. Even though we had expectations for more assistance, by and large, pensioners are happy for the consideration.

We are also very happy that you have decided to introduce policies for Rs.2 lacs and 1 lac. This indeed is a great gesture as we have thousands of very elderly pensioners (family pensioners in particular) whose pension is around Rs.6/7000. We have, however, been dismayed that these policies have been kept outside the purview of subsidy. You will kindly appreciate that the people, for whom these policies are intended, deserve subsidy which would encourage them to take insurance cover. If it be the desire of the Bank that there has to be some personal contribution for insurance policy premiums, that can be stipulated. Depriving these poorly paid pensioners altogether of the subsidy would be apathetic and discriminatory. This is likely to create a sense of frustration among the very low paid pensioners and family pensioners that the Bank has no compassion for them. We, therefore, appeal to you for a reconsideration of the matter.

The other points in respect of the new policies which we would like to bring to your notice are that **the circular does not suggest the mode of application. Unless the present format (application) is revised, branches might not be able to entertain the desirous applicants. Similarly, a specific date for commencement of these policies and expiry thereof should also be indicated as had been done in case of other policies(A&B)** which will help us to approach the marginal pensioners to take a policy.

We take this opportunity to thank you for all the endeavours made to obtain the final clearance of the recommendations of the GOI Committee on anomalies in pension.

Thanking you once again and with kind regards,

(We are publishing a mail Dt.25.05.2017 received from Shri Sanjay B. Lal, DGM (PM & PPG), SBI, Corporate Centre, Mumbai, the contents of which are self-explanatory. We therefore, request all those Members who have not renewed the Policy, can now join the Policy B till 30.06.2017..... Secretary)

“Dear Sir,

As you may be aware that the ‘Family Floater Group Mediclaim Policy (Policy ‘B’) was renewed with effect from 16/01/2017. Our Bank has initiated the following measures recently for the welfare of the pensioners / original members of the Policy ‘B’:

- (i) Subsidy of Rs. 6000/- to members:
 - a) A one-time subsidy of Rs. 6000/- is being provided to existing members enrolled in or proposing to enroll for Rs. 3.00 lacs to Rs. 25.00 lacs plans to enable them to renew their membership.
 - b) For new members i. e those who retired after / will retire after 16/01/2017 and for whom premium will be admissible on pro rata basis, lesser subsidy will be provided on pro rata basis.
- (ii) Extension of Date for renewal of membership:
 - a) Last date for renewal of membership under Policy ‘B’ has been extended from 15-04-2017 to 30-06-2017.
 - b) For renewal of membership, full year premium will have to be paid but coverage will commence from the date of payment of full premium and will be valid till the date of expiry of policy.
- (iii) New Plans for Rs.1.00 Lac and Rs.2.00 Lacs:
 - a) Two new plans for Rs.1.00 lac and Rs.2.00 lacs have been introduced in the policy with premium of Rs.5500/- and Rs.8000/- (excluding service tax) respectively. No subsidy will be admissible under these plans.
 - b) The window for becoming members of these two plans would also be open up to 30-06-2017. You are requested to bring these developments to the notice of all pensioners so that full benefits of the developments can be availed by maximum number of pensioners.”

Sanjay B. Lal

DGM (PM & PPG) Corporate Centre

युनिट वार्ता, नागपूर युनिट - ‘स्टेट बँक ऑफ इंडिया पेन्शनर्स क्लब’ नागपूरच्या २५ मार्च २०१७ च्या

मासिक सभेत डॉ. आकाश सावजी यांनी गुडघेदुखीवर फारशी ज्ञात नसलेली PRP (Platelet Rich Plasma) थेरपीबद्दल उपस्थित सदस्यांना विस्तृत माहिती दिली आणि सदस्यांच्या शंकांचे निरसन पण केले. विशेषतः या थेरपीच्या इलाजावर होणारा स्वर्च बँकेच्या इन्शुरन्स स्किममध्ये अंतर्भूत असल्याचे पण त्यांनी निदर्शनास आणून दिले. वाढत्या वयात हाडांची आणि सांधेदुखीची काळजी कशी घ्यावी याबद्दल त्यांनी मार्गदर्शन केले.

क्लबचे अध्यक्ष श्री. प्रकाश बडगे, उपाध्यक्ष श्री. चंद्रशेखर पिंपळे आणि सचिव श्री. राम नक्कनवार यांनी कार्यक्रम यशस्वी होण्याकरिता कसोशीने प्रयत्न केलेत. सोबतच कोषाध्यक्ष श्री. गिरीश पिंपळापुरे, श्री. बळवंत गोरंटीवार, श्री. सुभाष पत्की आणि सौ. वर्षा देशपांडे यांनी पण कार्यक्रमाच्या यशस्वी होण्यास हातभार लावला.

स्टेट बँक पेन्शनर्सनी या कार्यक्रमाला भरपूर प्रतिसाद दिला.

सचिव, स्टेट बँक पेन्शनर्स क्लब, नागपूर

(We are publishing hereunder a letter written by Shri R. J. Banerjee, the President, Federation of SBIPAs to the Chairman, SBI for information of the Members, the contents of which are self-explicit.

Smt. Arundhati Bhattacharya,
Chairman,
State Bank of India,
Corporate Centre, Mumbai.

Dt.26.04.2017

Respected Madam,

We do not have words to express our gratitude for all you have done for the pensioners of the Bank especially the elderly ones. We recall the days of your assignment as Dy.MD & C.D.O., when we found you fully and thoroughly acquainted with the problems and predicaments of the pensioners. And, on your adorning the prestigious office of Chairman, things started moving for us earnestly and fast. Even when recommendations of the Bank were again turned down, you did not give up and we believe that the "Committee" came because of the relentless and undaunted persuasion from your end. Ultimately your magnificent presentation before the Committee yielded the desired result and the anomalies subsisting for the last 20/25 years have been removed. We trust that the recommendations will be implemented as early as possible since some more beneficiaries might breathe their last in the months to come.

This is an occasion to also recollect the Bank's great gesture of introducing Family Floater Medical Insurance Scheme for the pensioners where any pensioner irrespective of his rank in service can take a combined policy up to Rs.25lacs for self and spouse. We reckon that this was possible on your kind initiative. The subsidy granted has come as some relief in the wake of the abnormal hike in the premiums this year.

The introduction of policies for Rs.2lacs and Rs.1lac is another great consideration as the poorly paid elderly family pensioners can now venture to consider taking some insurance cover. We have requested for extending subsidy to these policies also which, we trust, will receive sympathetic consideration of the authorities.

We wish to meet you on any day and time convenient to you to convey in person our gratitude and admiration for the historical achievements. We shall wait for an appointment.

In the meantime, kindly accept our heartfelt appreciation.

With best regards,

बोरीवली युनिट – वृत्तांत : एस.बी.आय पेन्शनर्स क्लचरल ऑर्गनायझेशन चा २ रा वर्धापन दिन मोठ्या

उत्साहात साजरा करण्यात आला. या कार्यक्रमात १७० सभासदांचा सहभाग होता. सुरवातीस सौ. शिरोडकर यांचे ईशस्तवन झाले. संस्थेचे अध्यक्ष श्री. वसंत गोगटे यांनी कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन केले. श्री. लोपेझ यांनी दीपप्रज्वलन करून कार्यक्रमाची सुरवात केली. संस्थेचे कार्यवाह श्री. किल्लेकर यांनी गतवर्षाचा अहवाल सादर केला आणि सभासदांचा असाच सहभाग आणि सहकार्य मिळेल अशी आशा व्यक्त केली. खजिनदार श्री. मंचेकर यांनी गतवर्षाचा जमाखर्च सादर केला. तो सर्वसंमतीने मान्य करण्यात आला. श्री. दिलीप गोखले यांनी जुन्या हिंदी गीतांचा 'एक राग अनेक रंग' हा रागदारीवर आधारित व्हिडीओ कार्यक्रम सादर केला आणि सर्वांची वाहवा मिळवली. एस.बी.आय पेन्शनर्स असोसिएसनचे सर्वश्री बी.जी. दांडेकर, राजिवडेकर व धराधर यांनी उपस्थितांना मार्गदर्शन केले. भोजनानंतर आनंद राठी इन्शुरन्स ब्रोकर्स लि. चे श्री. जोशी आणि सहकारी यांनी नव्या इन्सुरन्स स्कीम विषयी माहिती दिली आणि सभासदांच्या शंकांचे निरसन केले.

श्री. गोगटे यांनी सर्व उपस्थितांचे आणि कार्यकारी मंडळाचे आभार मानून कार्यक्रमाची सांगता केली.

अध्यक्ष, एस.बी.आय पेन्शनर्स क्लचरल ऑर्गनायझेशन, बोरीवली.

(Our case No 1875/2013 pending in High Court Delhi.....In terms of the Committee's Report in respect of this case submitted to the GOI, we are reproducing the sanction of the GOI, received by the SBI. However, the proposal is yet to be sanctioned by the Bank's ECCB. In this regard, we once again advise our Members to refer to the contents of third para given on the first page of 'Samvad' for November 2016.Secretary)

F.No.4/8/6/2006-IR

Government of India Ministry of Finance (Department of Financial Services)

The Chairman,
State Bank of India,
Personal Management Department Human Resources,
Corporate Centre, State Bank Bhavan,
Madame Cama Road, Mumnai 400021.

New Delhi-110001
Dated the April 20, 2017

Subject: Pension matters of SBI – Recommendation of the Committee

Madam,

I am directed to refer to SBI's letter number CDO/PM/ASK/1601-11/1528 dated 22.11.2016 and e-mail dated 05.04.2017 on the subject cited above and to convey approval of the Government of India to SBI on the recommendations of the Committee w.r.t. amendments in SBI Pension Regulations as under:

- i. The extant concept of pension at the rate of 50%/40% in SBI is justified and be continued.
 - ii. The ceiling of Pension be raised to Rs.3,775/- p.m. w.e.f. 1.11.1987
 - iii. The ceiling of pension be raised to Rs.4250/- p.m. w.e.f. 1.11.1992 for Award Staff and from 1.7.1993 for officers instead of 1.11.1993
 - iv. The maximum amount of pension for the pay upto Rs.14,240/- p.m. shall be computed at 50% of the pay and where the pay is above Rs.14,250/- p.m. be computed at 40% of the Pay w.e.f. 1.11.1997 for Award Staff and 1.4.1998 for Officers. The payment of pension for the period between 1.11.1997/ 1.4.1998 to 30.4.2005 be made by arriving at the corresponding stage by dividing the average basic pay by 1684 and multiplying it by 1616 subject to a minimum of Rs.6883/- for 40% slab(=half of Rs.14,240/- multiplied by 1616 and divided by 1684) and thereafter as computed subject to minimum of 7120/- for 40% slab.
 - v. The shifting of the effective date from 1.5.2005 to 1.11.2002 for cutoff point of Rs.21,040/- is not acceptable and the extant date may be continued.
2. SBI is requested to take further necessary action under Section 50 of SBI Act 1955.
 3. This has the approval of Finance Minister.

Yours faithfully

(Manish Kumar) *Under Secretary to the Government of India*

HRMS and Uploading of Life Certificate

Important message for those pensioners and family pensioners who have not received pension for the month of April 2017 as per revised procedure effective from April 2017. Life Certificate will now be recorded in HRMS Portal by the branch. These pensioners should approach their pension paying branch where maker will login to the portal with HRMS ID. Maker will go to the Menu:Pension Processing - where there is a provision for submission of life certificate - maker will submit - then checker will authorize - after authorization the life certificate will be uploaded.

(We are reproducing hereunder a Circular issued by 'AIBOC' the contents of which are self-explanatory)

Circular No. 2017/04

Date : 25.01.2017

Dear comrades,

**AIBOC COMMITTED TO THE ISSUES OF RETIREES
CONCILIATION PROCEEDINGS SUBSTANTIATES ITS STAND**

In response to a dispute raised by one of the Retirees' Organizations on 100% neutralization of DA for pre 2002 pensioners, Assistant Labour Commissioner (Central) Mumbai had called the conciliation meeting yesterday i.e. on 24.01.2017. Since, AIBOC was made one of the respondents, Com Sanjay Manjrekar, Vice President of the Confederation and Com. Manoj Wadnerkar, President, AIBOC Maharashtra State-1 Unit attended the conciliation meeting. As the undersigned had to attend another urgent engagement in Mumbai itself, we submitted our written statement which was already sent to the conciliation officer on 07.01.2017. We also submitted that the issue of 100% neutralization of DA to pre-2002 retirees was one of the issues in our Charter of Demands for the 10th Bipartite Settlement and the same along with other unresolved issues of the retirees is recorded in the 'Record Note' signed by the IBA and the UFBU constituent on 25.05.2015. It was also brought to the notice of the Presiding Officer that since subsequent to the signing of the Record Note there was no response from the IBA, AIBOC had raised this issue in our Strike Notices in December 2015 and again in September 2016 and the Regional Labour Commissioner (Central), who had held the conciliation meetings in the matter has ultimately recorded the failure of talks. IBA and the Workmen Union which were also made respondents did not attend the yesterday's proceedings. However, IBA has filed their comments where in they have stated that IBA is an independent and voluntary organization and discusses / negotiates with Workmen Unions / Officers Associations on behalf of its member banks on the basis of mandate given by these banks and that IBA is not employer of Workmen/Officers of these banks and thus they are not a direct party to any industrial dispute including that of the case of Retirees' Organization who have raised the dispute. Subsequently, in a separate meeting, the Assistant Labour Commissioner (Central) also heard the representatives of CBPRO (Co-ordination of Bank Pensioners' and Retirees Organisations) which have also raised the issue of 100% neutralization of DA. (AIBPARC is one of the constituents of CBPRO).

Since the issue raised by both the unions was common, the Presiding Officer decided to conciliate in common and adjourned the case to 28.02.2017.

It needs no emphasis that AIBOC has always shown concern for the retirees and the pensioners and has been raising and settling their issues unlike some retired executives who did nothing for the retirees when they were in service though they had the powers but are acting as championing the cause of retirees today when they are victims. It was AIBOC which kept the issue of 2nd option of pension alive and ultimately clinched the same in the 9th BPS to the benefit of lakhs of retirees. Again, it was AIBOC which clinched 2nd option of pension for VRS optees who were clandestinely denied the same by IBA by wrong interpretation of the settlement. Further, at a time when there was no credible and active all India level organisation to mobilize and represent the banks retirees and pensioners, AIBOC took the lead to form AIBPARC and mobilize and organize the retirees and pensioners under one banner.

We once again reiterate that the issues of the retirees viz. 100% neutralization of DA to pre-2002 retirees, automatic updation / upgradation of pension / revision in family pension and pension to the resignees and other left outs are on the top of our agenda and achieving the same is our goal.

With comradely greetings,

Comradely Yours,
(HARVINDER SINGH)

GENERAL SECRETARY

Unit Varta – Pune Zonal Sub-Centre

Shri Ashok Pandit, Secretary, Pune Zonal Sub Centre, (PZSC) has advised that, in the Managing Committee Meeting of PZSC held on 12-05-2017, it was unanimously decided to hold the Annual General Meeting (AGM) of PZSC Pune for the year 2016-17, at Solapur. Shri. T.M.Patil, Secretary, Solapur Unit, proposed this place and was approved by all. The AGM would be held on Thursday the 29th June 2017, at 11 a.m. and the venue is, Abasaheb Killedar Sanskrutik Bhavan, Hotagi Road, Asara Chouk, Solapur. For further details please contact:

Shri T.M.Patil, Secretary Solapur Unit: 9421025711 and

Shri A.S.Pandit, Secretary PZSC Pune : 9422316146

Shri Pandit has appealed all the Members of the Pune ZSC, to attend the AGM in large number.

.....Secretary

ललित

स्वप्न उद्याचे

झाडाची पानं पिवळी होताहेत. एकेक पान गळत जाणार. रस्त्यानं चालताना पाहतो आपण, कितीतरी झाडं आता निष्पर्ण होत आहेत. लाल केशरी रंग लेवून शेवटी मातीकडे झोपावणारी बदामाच्या झाडाची पानं, भयग्रस्त होऊन काळवंडलेली हेलकावत खाली पडणारी सागाची पानं. एरवी हिरव्या दिवसात झाडं किती श्रीमंती मिरवतात. आपल्याच तोऱ्यात, आनंदात. पण बदल हा सृष्टीचा नियम आहे. त्याला पर्याय नाही. दिवस सगळे सारखे नसतात. आज जे आहे, उद्या नाही, उद्या काहीतरी नवे नक्कीच येईल. सध्यातरी पानगळ. झाडाखाली पिवळ्या पानांचा चुरचुरीत पाचोळा. मोकळ्या झालेल्या फांद्या. झाडाखाली गळल्या पानांचा खच. वारा आला की जिकडे नेईल तिकडे त्याच्यासोबत पानं उडत जातात.

हिरवे पान पिवळे होते, पिवळे नंतर गळते

पुन्हा पालवी फुटेल, हे झाडांनाही कळते.

झाड चिंता करत नाही. अनुभवांमुळे सोशिकता, सहनशीलता वाढते. अडचणींच्या काळात आपण आपल्यालाच धीर देण्याचं शिकतो. सृष्टीला सर्व जीवांची काळजी असते. उन्हाच्या झळा सोसून, वाऱ्याचा मारा पेलवत टिकून राहते झाडांची आशा. आहे त्यात न डगमगता ठाम उभं राहणं एवढं फक्त करायला हवं. थोर कवी तुकारामांच्या ओळी तर आपणास माहित आहेतच,

फुटती तरुवर उष्णकाळमासी

जीवन तयासी कोण घाली

तेणे तुझी काय नाही केली चिंता

राहे त्या अनंता आठवूनी

हे दिवस जातील निघून. पण सध्या सोसणे भाग आहे. आपलंही तसंच आहे. आजच्या चिंता दूर होतील नक्कीच. नव्या आशा जन्म घेऊ लागतील. इच्छांचे पंख, मनाला घेऊन कुठं कुठं फिरवून आणतील. नेहमी नव्याच्या शोधात असावं लागतं मन. त्याच त्याच गोष्टीत रुतलेल्या रोजच्या चक्रातून कधी सोडवून घेतलंच पाहिजे. कधी कधी असंही करावं, मुक्त मोकळं, जरासं वेगळं जगून बघावं. कुठलंच ओझं सोबत नाही, धावपळ नाही, रोजची कटकट नाही. छान कुठं तरी दूर भटकून यावं. कुणालाही न सांगता. नव्या जगात फिरून यावं. कुणाचंही न ऐकता. ही नवी जाणीव जन्म घेते, तेव्हा आपणच आपल्याला नवे भासू लागतो. हे भासणं नव्या जगात नेण्यासाठी पुरेसं आहे. जिथं झाडालाही समजतं, बदल हे अपरिहार्य असतात. म्हणून तर ती नव्या पालवीच्या प्रतीक्षेत पिवळ्या पानांची आसवं गाळत बसतात. ही झाडाची कोवळी आस त्याला भर उन्हातही झळा सोसण्याची शक्ती प्राप्त करून देते. कारण झाडांना कळतं, उद्याचा दिवस नवा असणार आहे. नव्या पालवीचा. तांबूस ओल्या कोवळ्या पानांचा. सूर्य तोच असेल पण सकाळच्या उन्हाने ती पाने सोनपिवळी होऊन जातील. हलत्या वाऱ्यासंगे आनंदाने न्हाऊन निघतील. अंकुर फुटण्यापासून एवढं मोठं रूप घेताना कधी झाडानं कालच्या दुःखाची खंत केली नाही, आजचं जगणं टाळलं नाही, उद्याचं सुंदर स्वप्न उराशी बाळगून आकाशाकडं झोपावत राहिल. असंच आपणही असायला हवं. आजचा दिवस छान आहे असंच म्हणत, उद्याच्या आणखी छान दिवसाचे स्वप्न पाहायला शिकलं पाहिजे!

६

१७

रेणू पाचपोर, परभणी

फोन : ९९७५०६००९०

‘संवाद’ लेख स्पर्धा २०१७ निकाल

दरवर्षी प्रमाणे आम्ही या वर्षी ‘संवाद’ लेख स्पर्धेचे आयोजन केले होते. स्पर्धेसाठी पुढील विषय होते.

१) दीर्घायुष्य शाप की वरदान

अथवा

२) गत आयुष्याचा ताळेबंद

खालील सभासदांनी स्पर्धेत भाग घेतला.

पुरुष विभाग -

- १) श्री. पृथ्वीराज द्वा. खडेकर पालघर
- २) श्री. प्रभाकर आ. बांबोळे चंद्रपूर
- ३) श्री. विनायक ना. कुलकर्णी, गोवा
- ४) श्री. सतीष रा. इनामदार, पुणे
- ५) श्री. दिलीप रा. भूधर, नाशिक
- ६) श्री. चंद्रशेखर के. निरंतर, पुणे
- ७) श्री. कृष्णाजी आर. गोसावी, पुणे
- ८) श्री. भालचंद्र द. परांडेकर, अमरावती
- ९) श्री. मोहिनीराज रा. देशमुख, पुणे
- १०) श्री. बाळकृष्ण एस. रणदिवे, बदलापूर
- ११) श्री. नित्यानंद गं. पंडीत, नागपूर
- १२) श्री. प्रकाश कृ. जोशी, पुणे.
- १३) श्री. शरदचंद्र रा. चौधरी, नाशिक
- १४) श्री. रत्नाकर र. बडे, अहमदनगर
- १५) श्री. गजान ल. देव. पुणे.
- १६) श्री. अशोक द. बुटाला पवई (मुं.)
- १७) श्री. सुभाष वि. धारणकर, पुणे.
- १८) श्री. अशोक वि. जोशी, नागपूर
- १९) श्री. विश्राम वि. जोगळेकर, पुणे.
- २०) श्री. उत्तम र. वाडेकर, भंडारा
- २१) श्री. दीपक म. देशपांडे, घाटकोपर (मुं.)
- २२) श्री. विनायक स. मोकाशी अहमदनगर
- २३) श्री. सुहास ग. देशपांडे अमरावती
- २४) श्री. सूर्यकांत सं. भोसले मुलुंड (मुं.)
- २५) श्री. जयप्रकाश ना. तोरणे नाशिक.

स्त्री विभाग -

- १) श्रीमती अनघा आ. नागराज खामगाव
- २) श्रीमती सुषमा स. इनामदार, पुणे
- ३) सौ. तेजस्विनी प्र. कानिटकर, कोल्हापूर

- ४) सौ. माधुरी मु. वाईकर, अमरावती
 - ५) सौ. ह्रभावना भा. परांडेकर अमरावती
 - ६) सौ. ज्योती डुबे अमरावती
 - ७) श्रीमती सुहासिनी जोग नागपूर
 - ८) श्रीमती सुरेखा द. नाफडे रत्नागिरी
 - ९) सौ. मेघना सु. चौबळ बोरीवली (मुं.)
 - १०) श्रीमती अपर्णा वि. दिक्षीत अंधेरी (मुं.)
 - ११) सौ. कल्पना अ. शिंगणापूरकर अंधेरी (मुं.)
 - १२) सौ. रोहिणी स. वाटवे ठाणे
 - १३) श्रीमती गौरी वि. वाणी, तळोदा
 - १४) सौ. छाया ब. भोंडवे औरंगाबाद
 - १५) श्रीमती सीमा श्री. चित्रे, नागपूर.
 - १६) श्रीमती स्मिता सु. धुरंधर, ठाणे.
 - १७) सौ. सरिता अ. पाळंदे, पुणे.
 - १८) श्रीमती कुमुद वि. पुराणिक नागपूर.
 - १९) श्रीमती गिरिजा र. पागनीस माहिम (मुं.)
 - २०) श्रीमती सुलक्षणा काळे. पुणे.
 - २१) श्रीमती सुहासिनी य. सप्रे, पुणे.
 - २२) सौ. वैशाली दि. देशपांडे अकोला
 - २३) श्रीमती विभा सू. भोसले मुलुंड (मुं.)
 - २४) श्रीमती अंजली अ. पेठे अंधेरी (मुं.)
 - २५) श्रीमती श्वेता श. देवरुखकर गिरगाव (मुं.)
 - २६) सौ. लिना प्र. कर्णिक मालाड (मुं.)
 - २७) श्रीमती शोभना ना. नायक म्हापसा (गोवा)
 - २८) श्रीमती निलिमा श्री. खरंगटे कुडचडे (गोवा)
 - २९) श्रीमती वीणा मा. रानडे डोंबिवली (मुं.)
 - ३०) श्रीमती नलिनी र. भागवत नागपूर
 - ३१) श्रीमती सुवर्णा प्र. कुलकर्णी डोंबिवली (मुं.)
- संपादक मंडळाने एकमताने निवडलेले पारितोषिक पात्र मानकरी खालील प्रमाणे -

पुरुष विभाग -

प्रथम पारितोषिक ' १०००/-

१) श्री. उत्तम र. वाडेकर भंडारा

द्वितीय पारितोषिक ' ७५०/-

२) श्री. जयप्रकाश ना. तोरणे नाशिक

तृतीय पारितोषिक ' ५००/-

३) श्री. रत्नाकर र. बडे अहमदनगर

स्त्री विभाग -

प्रथम पारितोषिक ' 9000/-

१) श्रीमती सीमा श्री. चित्रे नागपूर

द्वितीय पारितोषिक ' ७५०/-

२) सौ. माधुरी मु. वाईकर अमरावती

तृतीय पारितोषिक ' ५००/-

३) सौ. निलिमा श्री. खरंगटे कुडचडे (गोवा)

सर्व पारितोषिक विजेत्यांचे विशेष हार्दिक अभिनंदन. विजेत्यांना पारितोषिक यावर्षी संपन्न होणाऱ्या वार्षिक सर्वसाधारण सभेत अध्यक्षीय हस्ते देण्यात येईल. त्यांना यासंबंधी स्वतंत्रपणे कळविण्यात येईल.

मनोगत - यंदाच्या लेखस्पर्धेत एकूण ५६ लेख दाखल झाले. पुरुष विभागातून २५ तर स्त्री विभागातून ३१. लेखांचे वर्गीकरण करायचे म्हटले तर 'दीर्घायुष्य शाप की वरदान' या विषयावर ४८ व 'गत आयुष्याचा ताळेबंद' या विषयावर फक्त ८ लेख दाखल झाले. एकूण विचार करता ५६ ही लेख संख्या निश्चितच समाधान, आनंद देणारी व लेखक सभासदांच्या उत्साहाची निदर्शक अशीच आहे.

'दीर्घायुष्य शाप की वरदान' या विषयावर लिहिताना बऱ्याच सभासदांनी कॅन्सर, स्मृतीभंश, जुनाट मधुमेय अशा आजारांनी ग्रस्त असलेल्या लोकांची उदाहरणे देऊन दीर्घायुष्य हे शाप आहे आणि उतारवयात जे आरोग्य विषयक समस्यांवर मात करून, इतर सर्व अडचणी, समस्यांना सामोरे जाऊन आपले जीवन आनंदाने जगत आहेत, त्यांची उदाहरणे देऊन दीर्घायुष्य हे वरदान आहे अशी नकारात्मक-सकारात्मक विचारसरणीची कास धरून आपले मत प्रदर्शन केले आहे. अगदी मोजक्याच सभासदांनी सकारात्मक विचारधारा पकडून दीर्घायुष्य हे वरदानच आहे ते आनंदात व्यतीत करावे असा ठाम विचार मांडला आहे. याच विषयावर लिहिताना बऱ्याच सभासदांनी अल्पायुषी ठरलेल्या थोर ऐतिहासिक पुरुषांची, आपल्या कर्तृत्वाने शौर्याने देशासाठी बलिदान केलेल्या स्त्री पुरुषांची नामावळी दिली आहे. ही गोष्ट कौतुकास्पद असली तरी मूळ विषयाला धरून नाही.

'गत आयुष्याचा ताळेबंद' या विषयावर अगदी मोजक्याच सभासदांनी आपले विचार मांडले. या विषयावर लिहिताना सभासदांनी आपले प्राथमिक शिक्षण, कॉलेज शिक्षण, नंतर नोकरी, संसार, नोकरीतील बदल्या, मुलांची शिक्षणे, लग्न, दीर्घ आजारपण या विषयीच जास्त लिहिले आहे. आयुष्य, आपले जीवन कालक्रमण करत असताना आलेले चांगले आनंददायक अनुभव, ओढवलेले दुर्धर प्रसंग, भेटलेल्या उत्तम व्यक्ती, प्रकृतीविषयक तक्रारीवर मात करून अनुभवलेले आनंदी क्षण, कधी आलेले अपयश, मग पश्चात्ताप अशा प्रसंगांची बेरीज, वजाबाकी याची आयुष्याच्या पासबुकात उत्तम नोंद केलेले लिखाण मात्र क्वचितच आढळले. तरी पण सारासार विचार करता स्पर्धेतील सभासदांच्या लिखाणाचा दर्जा उत्तम होता.

'संवाद' लेख स्पर्धेत भाग घेतलेल्या सर्वच सभासदांचे अभिनंदन. पारितोषिक विजेत्यांचे लेख जागेच्या उपलब्धतेनुसार 'संवाद' मध्ये प्रसिद्ध करण्यात येतील.

संपादक मंडळ 'संवाद'

FREE -WI-FI

आशियाना

Cottage Akshi Alibag

Welcome For Relaxation

only for senior citizens of all
SBI pensioners and there relative & friends

3-Night 4-Days
package Rs.2500/- per person only

including pickup& drop from Alibag
with 3 days sightseeing Rs.1500/- extra

EVERY MONDAY CHECK IN 11 AM & CHECK OUT THURSDAY 11 AM

We serve veg breakfast-lunch-dinner
NONVEG FOOD & AC ROOM CHARGES EXTRA

BOOKING AMOUNT TRANSFER IN SBI AC NO 30449388216
AC. NAME RAJESH RANADE, IFC: SBIN0013034

CALL : 750 7474 825

संवाद लेख स्पर्धा २०१७

(पुरुष विभाग)

प्रथम पारितोषिक विजेता लेख

दीर्घायुष्य शाप की वरदान

माणसाचे आयुष्य हे अनाकलनीय कोडे आहे. पदार्थाच्या जशा तीन अवस्था असतात - घन, द्रव व वायू किंवा ऋतूचक्रामध्ये जसे पावसाळा, हिवाळा व उन्हाळा हे तीन ऋतू असतात त्याचप्रमाणे माणसाच्या आयुष्यात बालपण, तारुण्य व म्हातारपण या तीन अवस्था असतात. दीर्घायुष्याच्या बऱ्या-वाईटाचा विचार करताना अर्थातच म्हातारपणाबद्दल अधिक विचार करावा लागेल; कारण मुंगीच्या पावलांनी सुरु झालेले आयुष्य सशाच्या पावलांनी केव्हाच संपलेले असते व या जगलेल्या आयुष्यात माणूस निरंतर सुखाचा शोध घेत असतो. परंतु 'आयुष्य वर्ष शत, त्यात निमे निजेले। त्याही निमेतही निमे दिन बाद झाले। वार्धक्य, शैशवपणे, उरले वियोगे। दुःखामयेचि सरले। सुख काय सांगे।' किंवा 'सुख पाहता जवापाडे। दुःख पर्वताएवढे' या उक्तींप्रमाणे शेवटी माणसाच्या वाट्याला दुःखच तेवढे येते. या तथाकथित दुष्टचक्रात गटांगळ्या खाण्यासाठी दीर्घायुष्य हे शाप आहे की या दुष्टचक्राला भेदण्यासाठी मिळालेले वरदान आहे याचा विचार करताना आयुष्याच्या सकारात्मक व नकारात्मक भावविश्वातून प्रवास करावा लागेल.

दीर्घायुष्याची पहिली पायरी ही ज्येष्ठ नागरिक हे विशेष नामाभिधान लाभल्यापासून म्हणजे वयाच्या साठीपासून सुरु होते, कारण साठीनंतरचे जगणे म्हणजे बोनस आयुर्मान असा सर्वसाधारण समज आहे. वयाच्या साठाव्या वर्षापर्यंत माणसाच्या महत्त्वाच्या सगळ्या जबाबदाऱ्या संपल्यातच जमा असतात असाही एक गोड (गैर) समज आहे.

मला वाटते व्यवसायाच्या किंवा नोकरीच्या निवृत्तीनंतरच आयुष्यात 'राहून' गेलेल्या कामांना स्वरी सुरुवात होते. माणसाचा हा पुनर्जन्मच म्हणा हवे तर! पण याच वेळी बऱ्याच जणांना वाढत्या वयाचे दडपण यायला लागते. दूर अंतरावर असणाऱ्या मृत्यूची छाया

भेडसावयाला लागते. आता मी काहीच करू शकणार नाही, त्यामुळे 'ठेविले अनंते तैसेचि राहावे', किंवा त्याहीपलीकडे जाऊन 'आयुष्यात सगळं अनुभवलं, देवा आता सुखाने डोळे मिटू दे.' अशा नकारात्मक भावांचा संप्रेरक मनात रुंजी घालू लागतो.

का होते असे? वाढत्या वयाबरोबर माणूस स्वतःच स्वतःला अस्पृश्य का समजू लागतो? शिशिरातील पानगळीनंतर वठलेल्या झाडालासुद्धा पालवी फुटतेच. अनुभवाचे गाठोडे पाठीवर असलेल्या जीत्या जागत्या माणसाला तर नवजीवन संजीवनी प्राप्त करणे सहज शक्य व्हावे; पण बरेचदा असे होत नाही. याची कारणे शोधताना वाढत्या वयावर परिणाम करणाऱ्या आर्थिक, शारीरिक, सामाजिक तसेच कौटुंबिक गोष्टींच्या परिणामांच्या शक्यतेचा विचार करावा लागेल.

दीर्घायुष्याच्या वळणावर येईपर्यंत आयुष्यात कमावलेला बराच पैसा मुलामुलीचे शिक्षण, त्यांची लग्ने, घरखरेदी, औषधोपचार इ. बाबींवर संसाराचे रहाटगाडगे चालविण्यासाठी खर्च झालेला असतो. उरते अतिशय तुटपुंजी शिल्लक. व्यस्त आयुष्यात दूरवरचे प्रवास किंवा जवळच्या नातेवाईकांकडले समारंभ-सोहळे राहून गेलेले असतात. यासाठी आता वेळ भरपूर असतो; पण आर्थिक पाठबळ हे बेताचेच असते. शरीर स्वास्थ्याचा विचार केल्यास एखादेवेळी अचानक मोठी रक्कम उपचारासाठी लागू शकते. वयाच्या उतरंडीबरोबरच गात्रे ही शिथिल व्हायला लागतात. व्यवसायात किंवा नोकरीवर असताना नम्रपणे वाकून व हात जोडून नमस्कार करणाऱ्या व्यक्ती रस्त्याने जाताना दिसल्यास जाणीवपूर्वक तुम्हाला टाळण्याचा प्रयत्न करतात. सुना-मुले त्यांच्या नोकरी-व्यवसायात व्यस्त असतील तर तुम्हाला अपेक्षित वेळ देऊ शकत नाहीत; तसेच त्यांच्या कोणत्याही निर्णय-प्रक्रियेपासून दूर ठेवण्याचा प्रयत्न करतात. आजी-आजोबा किंवा पणजोबा झाल्यानंतर नातवंड-पतवंडावर अपार माया केली तरी ती भाबडी तुमच्यात रमत नाहीत व तुम्हाला वेळ देऊ शकत नाहीत. कारण बोबडे बोल बोलू लागल्यापासूनच त्यांना शाळेत कैद केले जाते; त्यामुळे फक्त शाळा व त्यांचे समवयस्क सवंगडी एवढेच त्यांचे विश्व निर्माण होते, किंवा तुमच्यासारख्या वयोवृद्ध माणसांकडून ही

चिमुर्डी काय शिकणार म्हणून त्यांच्या पालकांकडूनच त्यांना तुमच्यापासून दूर ठेवले जाते. सुना-मुले परदेशात स्थायी नोकरी-व्यवसाय करीत असतील तर ती समस्या आणखीच गंभीर होत जाते; कारण त्यांना तुम्हाला परदेशात न्यायचे नसते किंवा इकडचे सगळे टाकून परदेशात जाण्याची तुमचीच इच्छा नसते. अशावेळी आधार वाटू लागतो (पण तो सुद्धा स्वतःवर लादून घेतलेला) वृद्धाश्रमाचा किंवा तत्सम संस्थांचा. एकंदरीत वाटचाला येते ती फक्त उपेक्षा आणि असहायता. ओरबाडून निघालेले अंतर्मन देवाचा धावा करीत असते, 'अपुले मरण पाहिले म्या डोळा', 'देवा मला जवळ कर.' दीर्घायुष्याचा हा शाप मला नको आहे.

दीर्घायुषी माणसाकडे पाहण्याचा आजच्या पिढीचा एक तिरकस दृष्टीकोन आहे. त्यांच्या मते घरातील ज्येष्ठ मंडळी म्हणजे हातात जपमाळ वा काठी घेतलेली आणि दिवसभर आरामखुर्चीत पहुडलेली व्यक्ति. नेहमीच व्याधीग्रस्त व परावलंबी आणि स्मृतिभ्रंश झालेली व चिडचिड करणारी व्यक्ति. सुख-दुःख, राग-लोभ यांच्या पलीकडे गेलेली आणि निर्णयक्षमता हरवलेली व्यक्ति. सारांश, अशा व्यक्ति म्हणजे त्यांच्या आयुष्यातील अडगळच. ही अडगळ अगदी अलगदपणे सतत बाजूला कशी ठेवता येईल हाच विचार त्यांच्या मनात डोकावत असतो. त्यांच्या ह्या (अ) विचाराला छेद देता येईल का? नक्कीच या प्रश्नाचे उत्तर होकारार्थी आहे.

नाण्याला जशा दोन बाजू असतात अगदी तशाच चढ-उताराच्या दोन भिंती माणसाच्या आयुष्यात असतात. नकारात्मक भावनांना जागीच गाडून सकारात्मक भावनेने जीवनाकडे दृष्टीक्षेप टाकला तर निश्चितच आयुष्यात सृजनांचे अंकुर फुटू लागतील व जीवनवृक्ष बहरेल. ऐंशी नव्वदीच्या वयातसुद्धा 'अजून यौवनात मी' असे वाटायला लागेल.

कामकाजातून निवृत्त होईपर्यंत भविष्यासाठी बचत, सुयोग्य आयुर्विमा इ. गोष्टींचे नियोजन आधीच करून ठेवले असेल तर पुढील आयुष्यात आर्थिक चणचण मुळीच जाणवणार नाही आणि नातेवाईक किंवा मित्रमंडळींपुढे हात पसरावे लागणार नाहीत. वाढत्या

वयाबरोबर अनुभवांची शिदोरी ही वाढतच जाते. त्यातील कटू अनुभवांना कायमची कात्री देऊन गोड अनुभव, कुटुंबियांशी, नातेवाईकांशी आणि मित्रमंडळींशी वाटून घ्यावेत, जेणेकरून त्यांनासुद्धा लाभ होईल. पण हे करताना तुमची मते त्यांच्यावर लादण्याचा प्रयत्न करू नका. तसे झाल्यास स्वतःच तोंडघशी पडण्याचा प्रसंग येऊ शकतो. कुटुंबात अनुभवांच्या देवाणघेवाणीसाठी रात्रीच्या एकत्र भोजनाची यथोचित वेळ! साधता आली तर सोडू नका.

तुमच्या वयाकडे बघून काही लोक तुम्हाला सर्व पाश तोडून सगळ्यांपासून अलिप्त राहण्याचा किंवा घरात जास्त वेळ न दवडता तीर्थयात्रेला जाण्याचा अनाहूत सल्लासुद्धा देऊ शकतात. परंतु आतापर्यंत व्यतीत केलेल्या आयुष्यात बऱ्याच गोष्टी कामाच्या व्यापामुळे व संसाराच्या व्यस्ततेमुळे करायच्या राहून गेल्या असतात. बऱ्याच जणांना संगीत, नाट्य, चित्रकला, वाचन, लेखन इ. छंद असतात. त्यासाठी हीच वेळ अगदी योग्य असते. आपले छंद जागविण्याची व जोपासण्याची. यातून इतरेजनांना कोणताही त्रास होणार नाही पण आपला क्षमता विकास नक्कीच होईल.

मुले व नातवंडांमध्ये भावनिक गुंतवणूक अधिक झाल्यामुळे 'मुले म्हणजे म्हातारपणाची काठी' हाच विचार मनात ठाण मांडून बसलेला असतो. आजच्या वेगाने बदलणाऱ्या काळात मुलांनी उच्च शिक्षणासाठी आणि नोकरीसाठी परदेशात जाणे नित्याचेच झाले आहे. त्यामुळे एकमेकातला संवाद हरवून नात्यात दुरावा निर्माण होत आहे. हे टाळण्यासाठी 'मोठी झाली की मुलं घरट्यातून उडायचीच' हे सत्य पचविण्याची मानसिक तयारी करावीच लागेल.

आयुष्याचा अंत हे त्रिकालाबाधीत सत्य आहे. मृत्यू हा अटळ आहे. परंतु आपला आडमुठेपणा सोडून बदलत्या काळाची पावले ओळखून, तडजोडीचा पवित्रा घेतल्यास, भूतकाळातील कटू अनुभवांना तिलांजली देऊन येणारा प्रत्येक दिवस नव्याने जगल्यास दीर्घायुष्य हे वरदानच ठरेल; मग चला तर दीर्घायुष्य हे जगू या आनंदे!

उत्तम र. वाडेकर, भंडारा
मो. ९३२६५८५०५४

संवाद लेख स्पर्धा २०१७

(स्त्री विभाग)

प्रथम पारितोषिक विजेता लेख

गतायुष्याचा ताळेबंद

ताळेबंद! ताळेबंद म्हटला की तो रुक्ष विषय नकोसा वाटतो आता. आयुष्यभर जमा आणि खर्च याचा ताळेबंद करत आल्यामुळे आता आयुष्याच्या संध्यासमयीला हा विषयच नको असं वाटतं. हो, पण आपल्याला आता थोडाच तो आकडेमोडीचा ताळेबंद करायचाय! 'गतायुष्याचा ताळेबंद!' गतायुष्यातील स्मृतींना उजाळा देताना वेळ कसा आणि कोठे जातो ते समजतच नाही. आता मोबाईल, अॅडव्हान्स कॅमेऱ्यांच्या जमान्यात आपण एक आनंद गमावून बसलो आहोत. एकेक जुना अल्बम काढून ते जुने फोटो- अगदी टेकू देऊन खुर्चीत बसवलेल्या बाळापासून ते आजोबा होईपर्यंतचे- पाहताना जी मजा यायची ती शब्दात सांगून नाही कळणार! आयुष्याचा ताळेबंद म्हणजे असाच एक अल्बम आहे. काळाच्या ओघात अल्बम-प्रकार मागे पडला असला तरी मनाचा अल्बम सदैव प्रत्येकाच्या जवळ असतो. या वयातल्या मनोरंजनाचं एक साधन म्हणून या जीवनरूपी अल्बममधलं एकेक छायाचित्र डोळ्यासमोर येऊ लागतं. एखादं छायाचित्र पाहून खळखळून हसावंसं वाटतं, एखादं गालावर बारीकशी स्मितरेषा उमटवतं, तर एखादं पाहून डोळ्यातून दोन आसवांचे थेंब गालावर ओघळतात आणि कुणी पाहात नाही ना म्हणून इकडे तिकडे चोरट्या नजरेनं पाहात आपण ते पुसूनही टाकतो आणि एकेक पान उलटत राहातो.

पहिली पाच सात वर्षे फक्त खेळण्याबागडण्यात गेली. एखाद्या प्रसंगातून आपल्याला काही घ्यायचंय, शिकायचंय हे कळण्याचं ते वय नव्हतं. शाळा सुरु झाली अन् दुसऱ्या वर्गात असताना एक गोष्ट घडली. एक दिवस मुलांनी खूप दंगा केला, म्हणून बाईंनी (तेव्हा मॅडम, मॅम नव्हत्या) सर्वांना बाकावर उभं केलं आणि लगेच मला आणि सुधीरला खाली बसायला

सांगितलं. कारण त्यांच्या दृष्टीनं आम्ही दोघं च शहाणी मुलं होतो, शांत होतो. प्रसंग साधाच, पण माझ्या बालमनानं तेव्हाच ठरवलं की आपण असंच शहाण्यासारखं वागायचं, मस्ती करायची नाही. मग सगळे आपलं कौतुक करतील. माझ्या जमाखर्चाच्या पानावर शांतपणा जमा झाला. नंतरच्या आयुष्यात या गुणाचा त्रासही झाला. एकंदरीत काय तर हिशेब सारखा झाला. हा शांतपणा, समंजसपणा खाती जमा झाल्यावर लहान वयातली मस्ती, खोडकरपणा, हट्ट सर्व गमवावं लागलं. पण आता नातवंडांमध्ये ते सर्व पाहिल्यावर जो आनंद मिळतो त्यामुळे आपण काही गमावलं असं वाटत नाही.

हायस्कूलपर्यंतचं शिक्षण झालं. एस्. एस्. सी. (तेव्हाची अकरावी) उत्तीर्ण झाल्यावर 'पुढं काय?' हा प्रश्न आला. आर्थिक परिस्थितीमुळे मेडिकल, इंजिनिअरिंगचा विचारच करायचा नव्हता. मग साधं ग्रॅज्युएट रहायचं तर स्वतःच्या पायावर उभं राहून का नाही शिकायचं? झालं! त्या दिशेनं पावलं वळली. प्राथमिक शिक्षकाचा कोर्स करून आधी नोकरी पक्की केली आणि नोकरीच्या जोडीनं शिक्षण केलं. कधी कधी वाटतं की आपल्या जिद्दीपायी आपण मागे पडलो का? पण मग असाही विचार मनात येतो की उसनवारी करून, वडिलांना कर्जबाजारी करून मोठं नाव, पैसा कमावण्यापेक्षा आपल्या पायावर उभं राहून आपण स्वावलंबनानं जे मिळवलं ते मोठं नाही का? आपण काही गमावलं असं वाटण्यापेक्षा आपण बरंच काही कमावल्याचं समाधान जमेचं पारडं जड करतं.

शालेय जीवनात वेगवेगळ्या शिक्षकांकडून टापटीप, व्यवस्थितपणा, वक्तशीरपणा यासारख्या अनेक चांगल्या गोष्टींची भर माझ्या जमेच्या बाजूला जोडली गेली.

शालेय शिक्षण, कॉलेजचं शिक्षण हे सर्व होत असताना घरातल्या संस्काराची खूप मोलाची भर माझ्या जमेच्या बाजूला साठत होती. स्त्री-स्वातंत्र्य, स्त्री-सन्मान या गोष्टी आता आपण हिरिरीने मांडतो, पण आम्हाला या सर्वांचं बाळकडू साठ पासष्ट वर्षापूर्वीच मिळालं होतं. मुलगा-मुलगी हा भेद त्या काळातही आई-बाबांनी

कधीच मानला नाही. मुलीला लव्ग झाल्यावर चूल संभाळता आली पाहिजे म्हणून आमच्या आईनं कधीच आम्हाला स्वयंपाकाला जुंपलं नाही. आम्ही अभ्यासावर, वैयक्तिक विकासावर लक्ष केंद्रित करावं यावरच त्या दोघांचा भर असायचा. तेच संस्कार पुढच्या पिढीला आम्हाला पोहोचवता आले.

मी नाटकाच्या प्रॅक्टिसकरता रात्री एक एक वाजेपर्यंत बाहेर असायची. मी येईपर्यंत बाबा जागे असायचे, पण संशयानं नाही, तर काळजीपोटी. मला उशीर का झाला, मी कोणाबरोबर आले याबद्दल संशयानं त्यांनी कधीच काही विचारलं नाही. जेथे विश्वास असतो तेथे संशय नसतो. कोणावर, कसा आणि कितपत विश्वास ठेवायचा आणि दुसऱ्यानं आपल्यावर टाकलेल्या विश्वासाला कसा तडा जाऊ घायचा नाही हे मी आई-बाबांकडून शिकले आणि ही मला वाटतं माझी फार मोठी मिळकत आहे. सुरुवातीला चुकीच्या ठिकाणी विश्वास ठेवल्यानं लहान मोठे फटके सहन करावे लागले, पण त्यातून बरंच काही शिकायला मिळालं.

आयुष्यात बऱ्याच वेळा चांगल्या संधी येतात आणि आपण त्या गमावतो आणि त्याचा सल आयुष्यभर मनात राहतो. बाबा नाट्य-दिग्दर्शन करायचे आणि नाट्यलेखनही. माझ्यातील अभिनयाची आवड पाहून त्यांनी मला दिग्दर्शकाच्या भूमिकेतून बरंच मार्गदर्शन केलं. त्याचा उपयोग मला स्टेजवर भूमिका करताना नक्कीच झाला. पुढे लव्ग झाल्यावर जरी मी त्या मार्गाने गेले नाही तरी माझ्या खात्यातील ती फार मोठी जमा आहे- माझ्या मनाला समाधान देणारी. पण एक चेक मात्र मला कधीच वटवता आला नाही. मी नाट्यलेखन करावं ही त्यांची इच्छा माझ्याकडून पूर्ण झाली नाही.

लव्ग म्हणजे आधीचा जमाखर्च कोलमडण्याचं एक महत्त्वाचं- धोक्याचं म्हणा हवं तर- वळण. पण माझ्या बाबतीत हा अनुभव चुकीचा ठरला. मला जोडीदार असा मिळाला की माझा ताळेबंद कधीच गडबडला नाही. माझ्या स्वावलंबनाला त्यांची जोडच मिळाली. त्यांच्या स्वावलंबनाला माझा हातभार लागला म्हटलं तरी वावगं होणार नाही. आमची प्रतिज्ञाच ही होती की आमचा संसार फक्त आमच्या दोघांच्याच कष्टावरती उभा राहील. आजच्या

बँकांच्या आणि शाळांच्या पगारावरून त्या वेळच्या पगाराची कल्पना येणार नाही. आमच्या दोघांच्या पगारातून आम्ही जेमतेम घर चालवत होतो आणि त्यातूनही शिल्लक टाकत होतो. तेव्हापासूनच चैनीकरता खर्च न करणे, भविष्याकरता बचत करणे या सवयी लागल्या. त्या अगदी बँकांचे पगार चांगले सुधारले, शिक्षकांनाही बरे दिवस आले तरी कायम राहिल्या. एकदा खात्यात credit झालेल्या सवयी कधीच withdraw केल्या नाहीत. हे करत असताना आम्ही घरातले सणवार, नातेवाईकांची लव्ग, घरच्यांच्या जबाबदाऱ्या यात कुठंही उपां पडू दिलं नाही. यात आम्ही जे गमावलं त्याची भरपाई मनाच्या समाधानानं निश्चितच केली.

लव्ग झाल्यानंतर दीड वर्ष आम्ही नातेवाईकांकडे राहात होतो. नवीन जागा घ्यायची तर पैशाची सोय कशी करायची? कोणाकडून काही मदत घ्यायची नाही या प्रतिज्ञेमुळे आम्ही हतबल झालो. एक जर आवाक्यातली जागा समजली तरी चार हजार रुपये डिपॉझिट. दोन हजार जवळ होते, पण दोन हजार कुठून आणायचे? कसा सोडवायचा हा प्रश्न? माझी ही अडचण माझ्या मैत्रिणीला-मृणालला समजली आणि तिने ताबडतोब तिची बँकेतील एफ. डी. मोडून मला जबरदस्तीने दोन हजार रुपये आणून दिले. तिने मनापासून प्रेमनां दिलेली रक्कम आम्हाला नाकारता आली नाही आणि अशा रीतीने आमच्या पहिल्या घरात आम्ही प्रवेश केला. त्यानंतर बँकेच्या मदतीने मोठा बंगला मिळाला आणि घराच्या बाबतीत आम्ही नेहमीच समाधानी राहिलो. पण या प्रसंगाने आम्ही एक गोष्ट मात्र शिकलो, आपण जरी कोणाकडून काही मदत घ्यायची नाही ठरवलं तरी दुसरा जर कोणी अडचणीत असेल तर तनमनधनाने जी मदत त्याला करता येईल ती करायची. आम्ही दोघांनी घेतलेला हा वसा त्यांच्या पश्चातही मी जसा झेपेल तसा चालू ठेवला आहे. हे करत असताना काही प्रमाणात त्रास जरूर होतो, आर्थिक नुकसानही होतं. पण तरीही आपण प्रामाणिकपणे केलेल्या मदतीचं समाधान मोठं असतं.

असा हा गतायुष्याचा ताळेबंद पाहिला की असं दिसतं की संख्येच्या दृष्टीनं आपण कमावण्यापेक्षा खूप काही गमावलंय. पण कमावलेल्या गोष्टींचं मूल्य पाहिलं तर ते अनमोल आहे.

पुढे पुढे बँक वाल्यांना आणि शाळावाल्यांनाही उत्तरोत्तर चांगले दिवस येत गेले. मुला-मुलींची शिक्षणं, लव्ग होऊन

त्यांचे सुखी संसार सुरु झाले. हे सगळं पाहिल्यावर आयुष्याचं चीज झालं असं वाटतं. ज्याकरीता केला अट्टाहास ते याच डोळा पाहिल्यावर मिळणाऱ्या समाधानाहून आणखी काय जास्त मौलिक आहे?

मी जे मानसिक समाधान कमावलं त्याचं मूल्य व्यावहारिक बाजारात करताच येणार नाही. आजची पिढी व्यावहारिक बाजारात कमाई करत सुटली आहे. सर्व गोष्टी पैशात मोजू लागली आहे. पण ते करताना कौटुंबिक आनंद, समाजाप्रतीचं दायित्व हे सर्व गमवून जीवनातल्या अत्यंत मौल्यवान अशा आनंदाला मुकली आहे. म्हणून असं वाटतं, आमच्या खात्यातला मानसिक समाधानाचा balance पुढील पिढीनं वारसाहक्कानं वाटून घ्यावा आणि त्यात मौलिक भर घालून आपल्या पुढल्या पिढीच्या हाती सुपुर्द करावा.

श्रीमती सीमा श्री. चित्रे, नागपूर
मो. ९६६५०७१०९१

संवाद लेख स्पर्धा २०१७

(पुरुष विभाग)

द्वितीय पारितोषिक विजेता लेख

दीर्घायुष्य शाप की वरदान

जीवेत शरदः शतम् ॥ अथर्ववेदातील या सूक्तनुसार सर्वांच्या आरोग्यपूर्ण व प्रगतीशील दीर्घायुष्याची मागणी मानवाने अनंतकाळापासून केली आहे. जगातील शास्त्रज्ञ या मागणीचा पाठपुरावा करत असून आयुष्याच्या सरासरीत ९० पर्यंत वाढ झाली आहे व लवकरच शंभरी गाठणार यात शंका नाही. तरीसुद्धा दीर्घायुष्य हे वरदान आहे का हा प्रश्न का पडतो? मानवाच्या या ध्यासाचा सर्वसाधारण व्यक्तींवर काय परिणाम होतो आहे? ज्येष्ठांबरोबर दीर्घायुष्याबद्दल चर्चा केली तर बहुतांशी प्रतिक्रिया या काय करायचे एवढे आयुष्य? या स्वरूपाच्या का येतात. अत्यंत कमी प्रतिक्रिया या सकारात्मक व अजून आयुष्य हवे आहे अशा असतात. बहुतांशी प्रतिक्रिया, या प्रकृतीच्या तक्रारी, औषधोपचारावर होणारा वाढता खर्च, निष्क्रियतेची खंत, आर्थिक अडचणी, स्वलत चाललेले सामाजिक जीवन, आलेल्या किंवा येऊ पाहणाऱ्या परावलंबीत्वामुळे व गमवत चाललेल्या आत्मविश्वासामुळे आहेत तर सकारात्मक प्रतिक्रिया या त्या व्यक्तींच्या वृत्ती, आत्मविश्वास, प्रकृतीमुळे व आर्थिक नियोजनामुळे आहेत.

वास्तविक वृद्धत्व येणे ही न थांबवता येणारी नैसर्गिक क्रिया आहे. ती जन्मतःच सुरु होते व मृत्युने थांबते. जर मृत्यु आला नाही तर प्रत्येकजण वृद्ध होणार मग वय वाढल्याने आपला आत्मविश्वास का गमवायचा किंवा अपराधी भावना, न्युनगंड का निर्माण होऊ द्यायचा ?

वृद्ध हे गोंधळलेले, लहान मुलांसारखे वागणारे, विसराळू, वास्तवापासून दूर जाणारे, नावीन्याची आवड नसलेले आहेत असे मानून त्यांना समाजापासून दुर ढकलणे, त्यांना जास्त परावलंबी करणे ही समाजाची प्रवृत्ती होत आहे. वास्तविक या गोष्टी फक्त ९% वृद्धांमध्ये शक्य आहेत. याचाच अर्थ ९१% वृद्ध हे सामान्य व परिपूर्ण आयुष्य जगू शकतात. मात्र एकूण वृद्धांपैकी ६०% वृद्धांना वाढत्या वयाबरोबर मधुमेह, संधीवात, रक्तदाब, हृदयरोग, कॅन्सर, विस्मृती, श्रवण व दृष्टीत येणारी क्षीणता आणि मानसिक आजारापैकी काही आजार होऊ शकतात. हे



विनोद



- १) मालती काकूंची सून खूप रडत असते. तिची सासू म्हणते,
- सासू - “काय झाले रडायला.”
- सून - “सासूबाई मी काय चेटकिणीसारखी दिसते?”
- सासू - “नाही गं अजिबात नाही.”
- सून - “माझे डोळे बेडकासारखे आहेत?”
- सासू - “नाही अजिबात नाही. सुंदर डोळे आहेत.”
- सून - “मी चपट्या नाकाची आहे?”
- सासू - “कोण म्हणते अजिबात नाही. नाक चाफेकळी आहे.”
- सून - “मी काय एखाद्या म्हशीसारखी जाड आहे?”
- सासू - “छे छे अजिबात नाही.”
- सून - “मग मला सगळेजण मी सासूसारखी दिसते असे का म्हणतात?”

१९
१७

पु. नि. देशपांडे, अमरावती

आजार नियमित औषधोपचार, जीवनशैलीतील बदलांनी सुसह्य होऊन वृद्ध चांगले आयुष्य घालवू शकतात. या पैकी काही आजारांच्या गंभीरतेमुळे आलेल्या परावलंबीत्वामुळे अशा वृद्धांची जास्त काळजी घेणे आवश्यक होते हे स्वरे असले तरी या आजारांचे भांडवल करून, त्यांना दैनंदिन जीवनापासून बहीष्कृत करणे व त्यांच्या नैराश्यात भर घालणे हे समाजात घडत आहे. या प्रवृत्तीचा व गैरसमजाचा परिणाम म्हणून काही वृद्धही आपल्या जीवनशैलीत, विचारात घाईने बदल करायला लागतात व जास्त निराश होतात. वृद्धांमध्ये त्यांच्या जाणीवा व प्रतिक्रियेस लागणाऱ्या वेळामुळे कार्यक्षमतेवर थोडा परिणाम होऊ शकतो त्यामुळे ते आता निवृत्त झालेत, निष्क्रिय झाले. आता काही कामाचे नाहीत हे समाजाने व स्वतः वृद्धांनी मानणे चुकीचे आहे. निवृत्ती ही नोकरीच्या नियमानुसार होते त्यामुळे वाढलेल्या वयाने निर्माण होणारी अपराधाची भावना, न्युनगंड कमी होणाऱ्या आत्मविश्वासावर मात करणे गरजेचे आहे. बदलत्या परिस्थितीशी जुळवून घेऊन “आमच्या वेळी” च्या भावनेतून “आता असेच” याचा स्वीकार केल्यास अनेक तणाव कमी होतील याची जाणीव ठेवली पाहिजे.

वृद्ध पेन्शन योजना यामध्ये पेन्शन घेणाऱ्यांची संख्या मिळणाऱ्या तुटपुंज्या लाभामुळे व क्लिष्टतेमुळे कमी आहे. म्हणजे जवळजवळ १०% वयोवृद्ध हे कुटुंबावर अवलंबून आहेत. मात्र दारिद्र्य रेषेखाली जगणाऱ्या वृद्धांच्या वाढणाऱ्या संख्येत होणारी वाढ ही फारच चिंताजनक आहे.

जगातील संशोधनाचा रोख आता/दीर्घायुष्याकडून आरोग्यपूर्ण दीर्घायुष्याकडे वळला आहे. वृद्धांच्या जगण्यातील गुणवत्ता राखून त्यांचे परावलंबीत्व कमी करणे याकडे लागले आहे. ‘ब्रेन ड्रग्स’ वृद्धांच्या मानसिक आरोग्याची काळजी घेतील. तरुणांचे दोन लिटर रक्त वृद्ध होणाऱ्या व्यक्तीस दिल्यास त्याच्या विविध अवयवांच्या पेशींच्या कार्यक्षमतेत वाढ होते असा दावा आहे व त्याविषयक संशोधन चालू आहे. तर जिनीम सिक्वेन्सींग व हायटेक स्कॅनींगचा उपयोग करून रोग होऊच न देण्याविषयक हमीही दिली जात आहे. मात्र सध्या या उपचारांचा खर्च हे कोणाच्याही आर्थिक क्षमतेत बसेल या बाबत साशंकता आहे. वृद्धांना त्यांचे दैनंदिन व्यवहार स्वतंत्रपणे करणे शक्य व्हावे म्हणून विविध उपकरणांची निर्मिती व त्यावर संशोधन चालू आहे. वृद्धांची काळजी घेणाऱ्या स्वयंसेवकांना मदत, मार्गदर्शन करणाऱ्या व

मनुष्यबळ व आर्थिक मदत देणाऱ्या अनेक संस्था देशात व परदेशात कार्य करीत आहेत. अशा संस्थांच्या संख्येत वाढ होत आहे ही समाधानकारक बाब आहे. वृद्धांची काळजी त्यांच्याच कुटुंबीयांकडून घेतली जावी या उद्देश्याने कायदेविषयक बदल करण्यात आले आहेत व ते पुढेही होत राहातील.

वरील सर्व विवेचनावरून लक्षात येईल की आपण दीर्घायुष्यास वरदान माना अथवा शाप, पण दीर्घायुषी होणे हे आता क्रमपात्रच आहे. तेव्हां ते सुसह्य व आनंदाने कसे घालवता येईल याचा विचार करणे जरूरीचे आहे. आपल्या आरोग्याची काळजी घेणे हे तर आनंदी राहाण्याचे प्रथम व महत्त्वाचे सूत्र आहे. आपणास कोणचाही प्रदीर्घ आजार असल्यावर त्यावर उपचार वेळेवर व नियमित होणे अत्यंत आवश्यक आहे. प्रदीर्घ आजार नसलेल्या वृद्धांना निरोगी राहाण्यासाठी काय करावे याचे मार्गदर्शन तर विविध ठिकाणाहून आपणास मिळत असतेच. त्यातले आपणास मानवणारे व तज्ञांचे मार्गदर्शन असलेलेच स्वीकारणे हे या वयात जास्त गरजेचे आहे. आहारविषयक सूचनांचा भडीमार होत असतोच तेव्हां मानवणाऱ्या, सवयीचा व सहज उपलब्ध होणाऱ्या गोष्टींचा वापर आवश्यक. गरजेच्या उपकरणांचा वापर करून दैनंदिन गोष्टी सुसह्य होतील. त्या वापरण्याबाबत संकोच नसावा. काही उपकरणे ही अपघात टाळण्यासाठीही असतात. गरज वाटल्यास वृद्धांना मदत करणाऱ्या संस्थांचा व सरकारी योजनांचा वापर करणे हे सुद्धा आवश्यक आहे. त्यात उगाच कमीपणा वाटू देणे योग्य नाही.

महत्त्वाचे म्हणजे वाढलेल्या आयुर्मानात बदलत्या सामाजिक परिस्थितीस कोठल्याही पूर्वग्रहाशिवाय सामोरे जाणे गरजेचे आहे. विरोध करण्याची प्रवृत्ती टाळल्यास त्यामुळे होणारा मनःस्ताप, येणारे नैराश्य कमी होईल. सकारात्मक होऊन समाजात मिसळल्यास स्वागत होईल. नकारात्मक वृत्तींच्या लोकांच्या सहवास टाळणेही गरजेचे आहे. आयुष्य संपेल तेव्हां संपेलच मात्र ते संपविण्याची घाई करण्याकडे कल नसावा.

जयप्रकाश ना. तोरणे, नाशिक

मो. ९५५२५०९५९७

संवाद लेख स्पर्धा २०१७

(स्त्री विभाग)

द्वितीय पारितोषिक विजेता लेख

दीर्घायुष्य शाप की वरदान

दीर्घायुषी हो, आयुष्यमान भव, जीवेत् शरदः शतं - आपल्या आयुष्यात सहस्रचंद्र दर्शनाचा योग यावा असे बहुतेकांना वाटते. शंभर पावसाळे पाहावे. शंभर शरदाच्या चांदण्याची बरसात व्हावी. असा योग प्रत्येकाच्या आयुष्यात यावा. हाच आशीर्वाद वाडवडिलांकडून मिळावा. बरेचदा आपण एखाद्याबद्दल बोलत असताना तीच व्यक्ती समोर येऊन उभी राहते. त्यावेळी सहजच आपण म्हणतो, की तुला शंभर वर्षे आयुष्य आहे.

इतके जर शंभर वर्षे आयुष्य माणसाच्या वाट्याला आले आहे, ते वरदान म्हणूनच स्विकारायला हवे. परमेश्वराने आपल्याला खेळायला हे विश्वाचं आंगण दिले आहे. खेळण्याकरिता शंभर वर्षांचे बंधन आहे. माणूस जन्माला येतो, त्याचवेळी मरणाचे तिकीट बुक केले असते. इतर ठिकाणी जाताना आपण तिकीट काढतो. आपल्याला कुठे जायचे माहित असते. वापस येण्याची तारीख माहित असते. परमेश्वराच्या तिकीटाची तारीख माहित नसते. म्हणूनच जीवन जगण्याची मजा आहे. अज्ञानातच आनंद असतो. जीवनाच्या क्षणाक्षणात आनंद साठवायला हवा. हेच जगणे आहे.

कोणतीही इमारत मजबूत होण्यासाठी त्याचा पाया पक्का असावा लागतो. तीच गोष्ट आयुष्यालाही लागू पडते. जीवन नियमबद्ध असले तर सुखकर दीर्घायुष्य लाभते. धर्म, अर्थ, काम आणि मोक्ष. ह्या चार खांबांवर आयुष्याची बैठक असली तर निरामय, सुखसंपन्न, ऐश्वर्यसंपन्न, दीर्घायुष्य लाभते.

आपण नीतिनियमांचे पालन शास्त्रानुसार केले. आपले आचरण, विचार, आणि आहार सात्त्विक असावा, त्याचा आरोग्यावर चांगला परिणाम होतो. दीर्घायुष्य आरोग्य संपन्न असले तरच ते वरदान असते. शास्त्रानुसार वर्तन ह्यालाच धर्म म्हणता येईल.

आर्थिक नियोजन हेही आयुष्याच्या उत्तरार्धात स्थैर्य देणारे आहे. तरुणपणात आपण जो काही पैसा मिळवतो त्याचे योग्य नियोजन करणे ही फार आवश्यक गोष्ट आहे. किती पैसे आज खर्च करायचे, किती पैसे साठवायचे, कुठे बचत करायची हे सर्व अतिशय विचारपूर्वक केले तर त्यातून जो लाभ होईल त्याचा उपयोग आयुष्याच्या उत्तरार्धात होईल. आयुष्याचा दुसरा खांब अर्थ हाच आहे. मिळालेले आयुष्य वरदान वाटेल.

आसक्ती, इच्छा, कामना अनेक असतात. इच्छांवर, कामनेवर ताबा ठेवायचा की त्यांच्या ताब्यात राहायचे ह्याचाही परिणाम शरीरावर होतो. विषय वासना- म्हणजे काम हा तिसरा खांब आहे. मनात खूप इच्छा असतात हे पाहिजे ते पाहिजे ह्या पाहिजेच्या मागे धाव धाव करतो पण ह्या धावण्याला मर्यादा हव्यात. ह्यामुळे शरीर स्वास्थ्य बिघडते. खूप ताणतणाव निर्माण होतात. त्याचा परिणाम शरीरावर होऊन अनेक रोगांना निमंत्रण मिळते. आपल्या मर्यादेत राहून सर्व भोग भोगावेत. मन शांत ठेवायचा प्रयत्न करावा. समाधान हे दीर्घायुष्यासाठी वरदान आहे.

मनाचे समाधान हेच सुखी जीवनाचे सूत्र आहे. ते समाधान धर्मग्रंथातून मिळते. गीता आपल्याला निष्काम कर्मयोग शिकवते, भागवत भक्ती प्रेम सांगते, दासबोध ग्रंथ आई, वडील, गुरु, शिक्षक सगळ्याच भूमिकेतून मार्गदर्शन करतो. सत्संगती- आपण चांगल्या संगतीत असणे हे फार भाग्य आहे. ग्रंथांच्या ज्ञानाच्या प्रकाशात दीर्घायुष्याची वाटचाल करणे हेच आपल्यासाठी वरदान आहे. गुरुकृपा ही आयुष्यासाठी फार मोठे वरदान आहे. सद्ग्रंथ, सत्संगती, सदाचार, संत्संग ह्या चार गोष्टी ज्यांना लाभल्या त्यांच्या जीवनाची वाटचाल सुखकर होऊन दीर्घायुष्य हे वरदान वाटते.

आपण मंगल कार्यासाठी हॉल बुक करतो. तो हॉल आपण आपल्या ऐपतीप्रमाणे सुशोभित करतो, फुलांची आरास करतो, विजेची रोषणाई करतो, कार्यालयाची शोभा वाढवतो, नातेवाईक मित्रमंडळीत रमून जातो. कार्यालय एक दिवसासाठी आहे ही जाणीव असते. त्याप्रमाणे वेळेचे नियोजन करतो. आपण सावध

असतो. आधीची बेल होते तेव्हा सामानाची बांधाबांध करून वेळ संपायची वाट पाहतो. शेवटच्या बेल नंतर घाईगर्दी न करता कार्यालय रिकामे करतो.

जीवनही तसेच आहे. जगात आल्यावर आनंदाने जगतो. सुखदुःखाशी सामना करतो. संसारात रममाण होतो. इतके रममाण होतो की एक दिवस जायचे विसरून जातो. पण आजाराची घंटी वाजते. आणि लक्षात येते की पुढील आयुष्य हे आपल्याला बोनस म्हणून मिळाले आहे. त्याचा उपयोग जास्तीत जास्त चांगल्या कामासाठी करायचा हे ज्याच्या लक्षात येते तो भाग्यवान पुरुष समजावा.

संपत्ती आहे तोपर्यंत मुलगा, नातेवाईक जवळ असतात. त्यानंतर कंटाळतात. ही वेळ येऊ नये म्हणून आलेला प्रत्येक क्षण सत्कारणी लावावा. आज चांगले दिसते म्हणून चांगले पाहावे. ते रूप डोळ्यात साठवावे. मेंदूत फीड करावे. कानांनी ऐकायला येते म्हणून चांगले हिताचे ऐकावे त्यामुळे मनाला समाधान मिळेल. चांगल्या वाचनाने ज्ञान प्राप्त होते. ते मनात साठवून सतत चिंतन करावे. पाय चालतात तोपर्यंत तीर्थाटन करावे. सत्कर्मसाठी प्रवास करावा. हाताचा उपयोग सत्कार्यासाठी करावा 'स्मृतीभ्रंश' होण्याच्या भीतीने आजच जागृत होऊन सदसद्विवेक बुद्धीने वागून आपण सुखी व्हावे इतरांनाही सुखी करावे. नाना प्रकारच्या रोगांपासून मुक्तता मिळेल दीर्घायुष्याचे सोने होईल. अशा प्रकारच्या वागण्याने दीर्घायुष्य हे आपल्याला वरदान होईल.

आपल्या आयुष्याच्या वटवृक्षाच्या सावलीत आपलीच मुलंबाळ, नातवंडं आनंदात बसतील. पण इतरांनाही क्षणभर येऊन बसावसं वाटणे ह्यातच आयुष्याचे सार्थक आहे.

नोकरीत साठ वर्षानंतर सेवानिवृत्त होतात. मग संसारातही साठ वर्षानंतर निवृत्ती घ्यावी. संसारातून हळूहळू मन काढावे. मुले मुली संसारात रमले असतात, त्यांना त्यांचे जगू द्यावे. आपल्यासाठी वेळ काढावा. आपल्याला साठ वर्षानंतरचे जे आयुष्य मिळाले ते परमेश्वराचे वरदान समजावे. प्रपंचात राहून थोडा थोडा परमार्थ केला, आता परमार्थात राहून आवश्यक तेवढाच प्रपंच करावा.

नोकरीत भरपूर पैसा कमावला, जमवला आपल्या प्रपंचातील सर्वांच्या गरजा भागवल्या. आता आपण समाजाचे देणे लागतो ही भावना ठेवून आपल्या जवळील अतिरिक्त पैसा, वेळ त्यांच्यासाठी द्यावा. साठ वर्षानंतर परमेश्वराने आपले हात, पाय, बुद्धी शाबूत ठेवली ही त्याची कृपा आहे म्हणून जनता जनार्दनाची सेवा करावी. एवढ्या मोठ्या विश्वात विश्वरूप परमेश्वराची सत्कार्याची फुले वाहून पूजा करावी. त्याने दिलेले आयुष्य त्यालाच समर्पण करावे.

दीर्घायुष्यामुळे आपल्याला आयुष्यात करायच्या राहून गेलेल्या गोष्टी करता येतात. मुलांच्या संगोपन करण्यात जी उणीव असेल ती नातवंडाच्या संगोपनात भरून काढता येईल. त्यांच्यावर चांगले संस्कार, चांगले पाठांतर करून घेता येईल. सुनेलाही करिअर करण्यात मदत करता येईल. त्यामुळे अडगळ न होता आधार वाटेल, अनेक छंद जोपासता येतील. ड्रॉइंग, वाचन, लिखाण, गायन, वादन वगैरे वगैरे. कितीतरी शिकता येईल, शिकवता येतील.

आयुष्य हे वयावरून ठरतेच पण आपल्या कर्तृत्वावरूनही ठरते. किती जगला ह्यापेक्षा कसा जगला ह्याला किंमत आहे. ध्येयवेडे ध्येयासाठी स्वतःला झोकून देतात. जेवढं आयुष्य मिळाले तेवढ्याच आयुष्याचे सोने करतात. दिगंत कीर्तीरूपाने उरतात. अशाही आयुष्याला दीर्घायुष्य म्हणता येईल.

दीर्घायुष्य हे शाप की वरदान हे परिस्थितीवरून ठरते. जोपर्यंत आपण धडधाकट आहोत, चालू शकतो, काम करू शकतो, विचार करू शकतो तोपर्यंत आपले आयुष्य मानावे. परस्वाधीन आयुष्य हा शाप समजावा. हातापायाने अपंगत्व किंवा स्मृतीभ्रंश हा शाप आहे. स्मरणशक्ती नाहीशी होणे म्हणजे जीवंत असून मरणे आहे. जगाची जाणीव नसते, नातेवाईकांची ओळख राहात नाही ही फार मोठी शोकांतिका आहे.

अशाप्रकारे दीर्घायुष्य शाप की वरदान हे परिस्थितीनुसार ठरविता येईल. आपण जास्तीत जास्त ते वरदान समजून क्षणाक्षणाचा उपयोग करून सत्कारणी लावावा.

सौ. माधुरी मु. वाईकर, अमरावती

मो. ७७७४८७६५५९



**WAITING TO SELL YOUR CURRENT HOME
TO MOVE INTO A BETTER ONE?**

SIMPLY OPT FOR SBI BRIDGE LOAN

Conditions apply

Regd. under RNI No. MAHBIL/2008/25425 & Declaration No. PHM/SR/63/VIII/2008 Dated 12/5/2008

SSPO Pune under Postal Concession Register No. PCW/151/2017-2019

Licence to Post without Prepayment No. WPP - 22/2017-19 at Market Yard P.S.O.

on 25th of each month and published on 25th of each month.

स्त्री

परमेशाची अप्रतिम मनोहारी निर्मिती
नाना भूमिका जगी साकारते ही कामिनी
अवतरते भूवरी बालरूपात ती कन्या
प्रेम, ओढ लाविते जन्मदात्यांना ॥१॥

त्याचवेळी होते ती कुणाची सहोदरी
वा नंतर मिरवते तोरा, म्हणूनी भगिनी
परिणयपूर्व जीवनी जुडती अन्य नाती
भूमिका जशा, आत्या वा मावशी ॥२॥

विवाहोत्तरी प्रमुख भूमिका हो सहचारिणी
आपसूकच होते ती, स्नुषा, नणंद, वहिनी
नाही सर्वदा, परि बहुवेळा होते ती
कुणाची काकू तर कुणाची मामी ॥३॥

पत्नीरूपात जगते किती अन्य भूमिका
सदैव व्यवस्थापिका, प्रसंगी परिचारिका
खरी बहरते ती नैसर्गिक मातृरूपात
रमते, गमते अपत्याच्या शैशवलीलात ॥४॥

कधी शिक्षिका, अन्नपूर्णा, पतीची स्वामिनी
सारे गृह जिचे ऋणी, ती ही गृहिणी
माया, भक्ति, आदर, स्नेह किती गुण हिच्यापदरी
रात्रंदिन राबते राखण्या, सर्वांची मर्जी ॥५॥

नरास भावती तिच्या दोन मुख्य पीठिका
एक मायमाऊली अन् अर्धांगिनी वामा
कळा सोसूनि जगी आणते ती प्रेमळ माता
स्वत्व विसरूनी त्याच्यातच जग शोधते ती कांता ॥६॥

१६
१७

अरुण तुळजापूरकर, पुणे
फोन : ९८९०२२६९५४

सूचना : १) या मासिकांत प्रसिद्ध झालेल्या लेखांतील मतांशी संपादकमंडळ सहमत असेलच असे नाही. तसेच जाहिरातीतील मजकुराची सत्यासत्यता सभासदांनी स्वतः पडताळून घ्यावी. त्याबाबत असोसिएशन वा 'संवाद' चे संपादक मंडळ जबाबदार असणार नाही. २) असोसिएशनचे कार्यालय, सोमवार ते शुक्रवार, संध्याकाळी ६ ते ७.३० या वेळातच उघडे असते. याची कृपया नोंद घ्यावी. संपर्क दूरध्वनी क्रमांक : (०२०) २४३३२१४१

Thane Office Address: A/5 Swami Siddharth CHS Ltd., S V Road, Naupada, Thane 400 602. Tel. No : 022-25446837

Timings : On Tuesday & Friday from 4 pm to 6 pm.

Printed Matter

If Undelivered Please Return to :

**STATE BANK OF INDIA PENSIONERS'
ASSOCIATION, (MUMBAI CIRCLE), PUNE
Anubandh, Building No. B-2, 4th Floor,
Block No.16, Near Ramkrishna Math,
Sinhagad Road, Pune 411030.Ph:020-24332141**

To,

Publisher – Shri. Vilas Vasudeo Gandhe, Secretary, State Bank of India Pensioners' Association (Mumbai Circle), Pune has printed this magazine in the Printing Press owned by **Printer** – Shri Shailendra Borkar, Director : Sanwad Tradeprints Pvt. Ltd. B/7 Gowaikar Building, 595, Shaniwar Peth, Pune 411030 on behalf of **Owner** – State Bank of India Pensioners' Association (Mumbai Circle), Pune, at "Anubandh", Bldg.No.B2, Block No.16, Near Ramkrishna Math, Sinhagad Road, Pune – 411030. **Editor** – Shri. Krantisen Ramchandra Athawale – address as above.