



*Rights without duties  
make anarchy  
Duties without rights  
make slavery*

- Francis Bacon

# విజయం

**A Monthly Journal of SBISUHC**

*Eternal Vigilance is the price of liberty - Jawaharlal Nehru*

## కార్మిక హక్కుల పరిరక్షణ - ఫిబ్రవరి 28 సమ్మె - విజయవంతం



దేశవ్యాప్తంగా UFBU బ్యానర్ క్రింద బ్యాంక్ ఉద్యోగులు, అధికారులు ఫిబ్రవరి 28వ తేదీన చేసిన సమ్మె రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలోను అత్యంత జయప్రదమైంది.

సికింద్రాబాద్ లోని జోనల్ ఆఫీసు ప్రాంగణంలో జరిగిన ధర్నాలో వేలాదిమంది ఉద్యోగులు, అధికారులు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. UFBUలో భాగస్వాములైన 9 యూనియన్ల నాయకులతో పాటుగా కేంద్ర కార్మిక సంఘాలైన AITUC, CITU ప్రతినిధులు కూడా సమ్మెకు తమ సంఘీభావం తెలియజేశారు. హన్స్ ఇండియా పత్రిక మరియు HMTV సంపాదకులు, మాజీ MLC కె.నాగేశ్వర్ ప్రత్యేక అతిథిగా పాల్గొన్నారు.

UFBU తెలుగు రాష్ట్రాల కన్వీనర్, AISBISF ప్రెసిడెంట్, SBISUHC ప్రధాన కార్యదర్శి కా॥ V.V.S.R. శర్మగారు అధ్యక్షత వహించారు. వారు తమ అధ్యక్షోపన్యాసంలో సమ్మె ప్రాధాన్యతను వివరించారు. డిమోనిటైజేషన్ సందర్భంగా బ్యాంక్ ఉద్యోగులు ఎంతో సహనంతో వ్యవహరించారని, అనేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నప్పటికీ అదనంగా పనిచేసి విజయవంతం చేశారన్నారు. దీనికోసం వారికి చెల్లించాల్సిన ఓవర్ టైమ్ విషయంలో బ్యాంకులు నిర్లక్ష్యం వహించాయని, అన్ని బ్యాంకులు ఒకే రీతిలో న్యాయబద్ధంగా ఓవర్ టైం ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. డిమోనిటైజేషన్, కొత్త సగదు

ప్రింటింగ్, రవాణాకు ఖర్చు భారీగా అయిందని, ఆ భారం బ్యాంకులపై పడకుండా కేంద్ర ప్రభుత్వమే భరించాలన్నారు. క్యాష్ ప్రాసెసింగ్ ను జెట్ సోర్స్ చెయ్యాలని యాజమాన్యం భావిస్తోందని, అదే జరిగితే ఇప్పటికే జరుగుతున్న మోసాలు మరింత పెరిగే అవకాశం ఉందన్నారు.

కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు వేతన సవరణ జరిగిన ప్రతిసారి పెన్షన్ ను కూడ సవరిస్తున్నారని, అదే విధంగా బ్యాంకింగ్ రంగంలో కూడా పెన్షన్ ను పెంచాలని డిమాండ్ చేశారు.

ప్రభుత్వరంగ బ్యాంకులను నిర్వీర్యం చేసేందుకు ప్రైవేట్ బ్యాంకులను బలపరచటానికి దొడ్డి దారిన ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయన్నారు. ఒక ప్రక్క బ్యాంక్ బోర్డు బ్యూరో ద్వారా బ్యాంకులకు సంబంధలేనివారిని చైర్మన్లుగా నియమిస్తూ, మరోప్రక్క కార్పొరేట్లకు భారీస్థాయిలో రుణాలను ఇస్తున్నారని, భవిష్యత్తులో కార్పొరేట్లు రుణాలు చెల్లించకుండా, NPAలు తయారైతే ఈ చైర్మన్లను ఏ విధంగా బాధ్యులను చేస్తారని కా॥ శర్మ ప్రశ్నించారు.

మనదేశంలో కార్మికసంఘాలకు గొప్ప చరిత్ర ఉంది. తమ ప్రయోజనాలకు భంగం కలిగే పరిస్థితులలో నిరసన తెలపటానికి



**అవినీతి వల్ల సమాజం మరణిస్తుంది.**

అవసరమైతే సమ్మె చేయటానికి ఉద్యోగులకు కార్మిక చట్టాలు హక్కును కల్పించాయి. కాని ఈనాడు ప్రభుత్వాలు కార్పొరేట్లపై ప్రేమతో కార్మికుల హక్కులపై వేటువేసే విధంగా కార్మిక చట్టాలలో 'సంస్కరణ'ల పేరుతో మార్పులు తేవటానికి ప్రయత్నిస్తున్నాయన్నారు. వీటన్నిటికీ వ్యతిరేకంగానే బ్యాంకు ఉద్యోగులు సమ్మెకు దిగాల్సి వచ్చిందన్నారు.

SBISUHC అధ్యక్షులు కా॥ ఎన్. రాధాకృష్ణన్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ బ్యాంకులలో పెండింగ్లో ఉన్న వర్కెస్/ఆఫీసర్ డైరెక్షర్ల నియమకాన్ని వెంటనే చేపట్టాలన్నారు. విల్ఫుల్ డిఫాల్టర్ల వలన బ్యాంకుల లాభాలపై భారం పడటమేకాక, దాని ఫలితంగా రుణాల మంజూరు, ఉద్యోగుల వేతన సవరణలపై కూడా ప్రభావం పడుతుందన్నారు. బ్యాంకులలో అన్ని క్యాడర్లలో ఉద్యోగుల సంఖ్య తగినంతగా లేదని, తక్షణం ఖాళీలను భర్తీ చేయాలన్నారు.

SBIOAHC ప్రధాన కార్యదర్శి కా॥ జి. సుబ్రహ్మణ్యం తన ఉపన్యాసంలో ప్రభుత్వం బ్యాంకింగ్ రంగంలో మొండిగా అనుసరిస్తున్న సంస్కరణలను ఖండించారు. UFBU బ్యాంక్ క్రింద బ్యాంకు ఉద్యోగులు, అధికారులు ఐకమత్యంతో వీటిని తిప్పికొట్టాలన్నారు.

కా॥ సుకృయ్య, SBIOAHC అధ్యక్షులు మాట్లాడుతూ బ్యాంక్ ఉద్యోగులు, అధికారులు చేస్తున్న న్యాయమైన డిమాండ్లను పరిష్కరించటంలో ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యవైఖరితో వ్యవహరిస్తోందన్నారు. కంపాషనేట్ (కారుణ్య నియమకాలు) అపాయింట్మెంట్లను సక్రమంగా అమలు, మొండి బకాయిల వసూలుకు తగిన చట్టపరమైన చర్యలు మొ॥ డిమాండ్ల పరిష్కారం కోసం చేస్తున్న ఈ సమ్మె ప్రభుత్వానికి ఒక హెచ్చరిక అన్నారు.

CITU తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కా॥ యం. సాయిబాబు బ్యాంకు ఉద్యోగుల చారిత్రాత్మక సమ్మెకు సంఘీభావం తెలియజేశారు. దేశ ఆర్థికవ్యవస్థకు వెన్నెముకగా నిలిచే బ్యాంకింగ్ రంగం ప్రభుత్వ రాజకీయ, ఆర్థిక విధానాల వల్ల అనేక ఒడిదుడుకులు ఎదుర్కొంటోందన్నారు. డిమోనిటైజేషన్ సమయంలో బ్యాంక్ ఉద్యోగులు చూపిన నిబద్ధత మరువలేనిదన్నారు.

మాజీ MLC, హన్స్ ఇండియా పత్రిక మరియు HMTV సంపాదకులు కె. నాగేశ్వర్ మాట్లాడుతూ నిరర్థక ఆస్తుల పెరుగుదలకు కారణమైన కార్పొరేట్ల ప్రయోజనాలు కాపాడటంకోసం ప్రభుత్వం

'బ్యాంక్ బ్యాంక్' ఏర్పాటు చేసే ఉద్దేశ్యంలో ఉందని, ఇది బ్యాంకుల బాలెన్స్ షీట్ పై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుందన్నారు. దీని వలన బ్యాంకులు నష్టాల బారిన పడతాయని, ఫలితంగా ఉద్యోగుల జీత భత్యాలు ప్రతికూల ప్రభావానికి లోనవుతాయన్నారు. అంతటితో ఆగకుండా రాబోయే రోజుల్లో బ్యాంకింగ్ రంగం పలుదాడులకు గురయ్యే పరిస్థితి ఏర్పడుతుందన్నారు.

నగరంలోని వివిధ బ్యాంకులు, బ్రాంచీల నుండి వేల సంఖ్యలో ఉద్యోగులు, అధికారులు సమ్మె సభలో పాల్గొని విజయవంతం చేశారు. సికింద్రాబాద్ మెయిన్ బ్రాంచ్ ప్రాంగణం సమ్మె నినాదాలతో మారు మ్రోగింది. కళారూపాలు సభికులను అలరించాయి.

### విరాళాలు

పేరు	బ్రాంచి	విరాళం
బి. రఘునాథ్సింగ్	కొయ్యలగూడెం	5,116/-
ఎస్. నరసింహయ్య	ట్రెజరీ బ్రాంచి, కర్నూలు	5,000/-
ఎమ్. శాంతి	ఖమ్మం	2,500/-
కె. రవితేజ	లక్ష్మీపురం, చల్లపల్లి	2,116/-
పి. మహీపాల్	ఆరేపల్లి	2,116/-
టి. బుచ్చయ్య	స్టేషన్ ఘనపూర్	1,116/-
బి. వెంకట్రావు	స్టేషన్ ఘనపూర్	1,116/-
జి. లక్ష్మీకాంత్	తణుకు	1,116/-
పి.వి. గణేష్బాబు	మహబూబాబాద్ ఎడిబి	1,116/-
వై.బి.ఎస్. సుధీర్కుమార్	మహబూబాబాద్ ఎడిబి	1,116/-
బి. శ్రీలక్ష్మి	ఎస్.ఆర్.ఐ.విజయవాడ	1,116/-
కె. బంగారునాయుడు	తేలప్రోలు	1,116/-
ఎ. అమతేశ్వరి	ఎస్.ఆర్.నగర్	1,116/-
ఎమ్. జ్యోత్స్న	ఎల్లారెడ్డిగూడ	1,116/-
డి. వెంకటేష్	కె. సముద్రం	1,116/-
కె. పార్వతి	ఎల్లారెడ్డిగూడ	1,116/-
ఎమ్.వి.ఆర్.కృష్ణారాజు	గుంటూరు బజార్	1,116/-
ఎల్. ప్రసన్నకుమార్	తిరుపతి జోనల్ ఆఫీస్	1,116/-

యూనియన్ పై అభిమానంతో విరాళాలనందించిన ఈ కామ్రేడ్లందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నాం.

**అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం**



**SBI** మహిళా ప్రగతి సేవా సమాజం SBILHO సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో మార్చి 8 అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం LHO కాంపౌండ్‌లో ఘనంగా జరిగింది. సభకు చీఫ్ జనరల్ మేనేజర్ శ్రీ హర్దయాళ్ ప్రసాద్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. గౌరవ అతిథులుగా శ్రీ సదాశివభట్, జనరల్ మేనేజర్ (MCRO) శ్రీ ఆర్. రాధాకృష్ణన్, డిజియం & సిడిఓ, SBIOA హైదరాబాద్ సర్కిల్ అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శులు, శ్రీ బి. సుకృత్యు, శ్రీ జి. సుబ్రహ్మణ్యం, SBISUHC అధ్యక్షులు శ్రీ ఎన్. రాధాకృష్ణన్ విచ్చేశారు.

సిజియమ్ సభను ప్రారంభిస్తూ అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం చాల ప్రాముఖ్యత కలిగినదని, ఈనాడు మహిళలు అన్ని రంగాలలో ముందంజవేస్తూ రాణిస్తున్నారన్నారు. బాంకింగ్ పరిశ్రమలో కూడ మహిళలు గతంలోకన్నా ఎక్కువగా కెరీర్‌పై దృష్టి పెడుతున్నారని, ఇది మంచి పరిణామమన్నారు. ఎస్బిఐ మహిళా ప్రగతి సేవా సమాజం తన వంతుగా సమాజానికి ఇస్తున్న మద్దతు అభినందించదగినదని అన్నారు. అదేవిధంగా ఉద్యోగినులు తమ ఆరోగ్యంపట్ల కూడ తగినంత శ్రద్ధ వహించాలని, మహిళా ఉద్యోగులకు ఎస్బిఐ అన్ని విధాలుగా మద్దతు తెలియచేస్తుందన్నారు.

SBISUHC అధ్యక్షులు కా॥ ఎన్. రాధాకృష్ణన్ గారు మాట్లాడుతూ మహిళలు మానసికంగా చాలా దృఢంగా ఉంటారని, కుటుంబంలోను, ఉద్యోగంలోను వారు బాధ్యతలు నిర్వర్తిస్తున్న తీరే ఇందుకు ఉదాహరణ అని తెలిపారు. ఈ విషయాన్ని మహిళా దినోత్సవం నాడే కాకుండా ప్రతిరోజు మనం గుర్తుంచుకోవాలన్నారు. అనుబంధ బ్యాంకుల విలీనం ఒక ప్రతిష్టాత్మకమైన విషయమని,

అంతటి ఛాలెంజింగ్ లక్ష్యాన్ని మన చైర్మన్ శ్రీమతి అరుంధతి భట్టాచార్య విజయవంతంగా చేయగలరనే ఉద్దేశ్యంతోనే ఆమె పదవీకాలాన్ని ప్రభుత్వం పొడిగించిందన్నారు. అదేవిధంగా ఎస్బిఐ మహిళా ప్రగతి సేవా సమాజం చేస్తున్న మంచి పనులకు యూనియన్ అండదండలు ఉన్నాయని, ఎప్పటికీ ఉంటాయని అన్నారు. SBIOA అధ్యక్షులు కా॥ బి. సుకృత్యు మాట్లాడుతూ మహిళలు శక్తికి ప్రతిరూపాలని వారు లేనిదే సమాజంలో మనుగడే లేదన్నారు. అటువంటి మహిళలను గౌరవించటం, అందరి బాధ్యత అన్నారు.

SBIOA హైదరాబాద్ సర్కిల్ ప్రధాన కార్యదర్శి కా॥ జి.సుబ్రహ్మణ్యం తన ఉపన్యాసంలో మహిళలు సాధికారత దిశగా అడుగులు వేస్తున్నారని, సమానత్వం కోరటంలో అర్థంలేదని, వారు ఆ స్థాయిని దాటి మరింత ముందుకు వెళ్లారన్నారు. బాధ్యతగల అసోసియేషన్ గా తాము మహిళా అధికారుల సమస్యలను సానుభూతితో అర్థం చేసుకుని పరిష్కరిస్తున్నామన్నారు.

SBI మహిళా ప్రగతి సేవా సమాజం ప్రతి సంవత్సరం మహిళాదినోత్సవం సందర్భంగా LHO కాంపౌండ్‌లోని ఉద్యోగులు, అధికారులందరి నుండి విరాళాలు సేకరించి అనాధ గృహాలకు, వృద్ధాశ్రమాలకు, ఇతర సంస్థలకు, వ్యక్తులకు అందజేస్తూ ఉంటుంది. ఈ సంవత్సరం కూడా సేకరించిన విరాళాలను సిజియమ్, SBIOA, SBISUHC నాయకుల చేతుల మీదుగా వారికి అందించారు. ఈ సందర్భంగా మహిళలకు ఆటలపోటీలు, మెహిందీ పోటీలు నిర్వహించి, విజేతలకు బహుమతులు అందజేశారు.

SBI మహిళా ఉద్యోగినులు స్వయంగా రచించి, ప్రదర్శించిన 'బి బోల్డ్ ఫర్ ఛేంజ్' అనే స్క్రిప్ట్ అందరినీ ఆకట్టుకుంది. శ్రీమతి యామిని, శ్రీమతి సురేఖ, శ్రీ చలం తమ పాటలతో అలరించారు. కుమారి అనూప అతిథులను ఆహ్వానించగా శ్రీమతి యామిని ప్రార్థనా గీతం పాడారు.

ఈ కార్యక్రమంలో SBIOAHC, SBISUHC ఆఫీసు బేరర్లు, SBI మహిళా ప్రగతి సేవా సమాజం అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు శ్రీమతి సి. సంధ్య, శ్రీమతి యం. పద్మశ్రీ, ఉపకార్యదర్శులు శ్రీమతి వి.ఉష, శ్రీమతి జి. ఉషారాణి, శ్రీమతి ఎ.సుమతి ప్రసాద్, శ్రీమతి పద్మజ తదిరుతులు పాల్గొన్నారు. జాతీయ గీతాలాపనతో నాటి సభ ముగిసింది.

## సభలు-సమావేశాలు

### చిత్తూరు జిల్లా జనరల్ మీటింగ్



తిరుపతి మాడ్యూల్లోని చిత్తూరు జిల్లా ఎస్.వి.యు. క్యాంపస్ బ్రాంచిలో 5-2-2016న సాధారణ సమావేశం జరిగినది. నాటి సమావేశానికి తిరుపతి డి.జి.యస్. కా॥ ఎల్. చంద్రశేఖర్ అధ్యక్షత వహించారు.

కా॥ చంద్రశేఖర్ సభ్యులను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ బ్రాంచీలలోని లోకల్ సెక్రటరీలకు వారి బాధ్యతలను విపులంగా విశదీకరించారు. క్రొత్తగా బ్యాంకులో చేరిన సభ్యులు సిస్టమ్స్ & ప్రొసీజర్స్ను పాటిస్తూ బ్యాంకుల్లో తమ విధులు నిర్వహించాలని సూచించారు. డిమోనిటైజేషన్లో భాగంగా భారత ప్రభుత్వం తీసుకున్న నిర్ణయంతో బ్యాంకుల్లో మన సభ్యులు చాలా ఒత్తిడితో రాత్రింబగళ్లు కష్టపడి పనిచేశారని, నిర్ణీత పనివేళలకంటే అధికంగా పనిచేసిన సభ్యులకు ఒవర్ టైమ్ సాధించిన ఘనత మన ఫెడరేషన్ నాయకత్వానిదేనని తెలుపుతూ, మన ఫెడరేషన్ అధ్యక్షులు కా॥ వి.వి.యస్.ఆర్. శర్మ గారికి ప్రత్యేకంగా తమ కృతజ్ఞతలు తెలియచేశారు. మెర్ట్స్లో భాగంగా అసోసియేట్ బ్యాంకు సభ్యులను సాదరంగా ఆహ్వానించి, వారికి ఉన్న అపోహలను తొలగించి, సందేహాలను నివృత్తి చేయాలని తెలిపారు. సభ్యులందరు బ్యాంక్ సర్క్యులర్లను, మన యూనియన్ మ్యాగజైన్ 'విజిలెంట్'ను క్రమం తప్పకుండా చదివాలని తెలిపారు.

ఈ సమావేశంలో ఏ.జి.ఎస్.లు కా॥ కె.వి.యస్.ఎన్.మూర్తి, కా॥ గిరిధర్ సభ్యులకు సర్వీస్ కండిషన్స్, హెచ్.ఆర్.యం.ఎస్.ల గురించి వివరిస్తూ మన యూనియన్ తలపెట్టిన అన్ని కార్యక్రమాలలో పాల్గొనాలని పిలుపునిచ్చారు. రీజనల్ సెక్రటరీలు కా॥ వి.వి.ప్రసాద్, కా॥ ఎమ్. విరూపాక్షరాజు మరియు సభ్యులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని ఈ సమావేశాన్ని విజయవంతం చేశారు.

## FASCINATING FACTS

- ▶ 80% of people hit by lightning are men.
- ▶ A 15th anniversary is called a quindecennial.
- ▶ A nanosecond is one billionth of a second.
- ▶ Brontology is the study of thunder.
- ▶ Dry ice transforms directly from being a solid to a gas.
- ▶ Employees of the Vatican pay no income tax.
- ▶ The first drug that was sold as a water soluble tablet was aspirin in 1900.
- ▶ There are only 3 sets of letters on a keyboard which are in alphabetical order (f g h, j k l, and o p).
- ▶ A bumble bee flaps its wings at 160 times a second.
- ▶ A dragonfly can fly at 40kph (25mph).
- ▶ Flies can react to an object it sees and change direction in less than 30 milliseconds.
- ▶ A queen bee can lay up to 3,000 eggs in one day.
- ▶ Ants can lift 50 times their own weight.
- ▶ Bees can see ultraviolet light.
- ▶ 80% of the world's food crops are pollinated by insects.
- ▶ 10% of world's food supply is consumed by insects.
- ▶ Queen termites can live up to 50 years.
- ▶ Caterpillars have over 2,000 muscles.
- ▶ Honey bees kill more people each year than snakes.
- ▶ Women were not allowed to vote in France until 1944.
- ▶ The National Anthems of Japan, Jordan and San Marino each have only 4 lines.

## VIGILANT - CARTOON



"I have your MRI results. Half your brain is clogged with passwords and the other half is clogged with user names."

దుష్టుడిని ఎదిరించడం కన్నా దూరంగా ఉండటం మేలు.

The role of woman is pivotal in every sphere of life. The present day women have come out of suppression and unwarranted restrictions imposed on the womanhood and have started exhibiting their talents, intelligence and hidden capabilities to the world. In short, they have proved and still proving that they are capable of shouldering any responsibility equivalent to men. We have witnessed / heard about several women achievers who are in true sense "Women of Wonder" - "WOW". The vigilant wishes to publish few articles on such "Women of Wonder" from the Mar 2017 edition onwards. All members are requested to send their views / suggestions / contributions to the Editor, Vigilant on the new addition.

## WOW-WOMAN OF WONDER

### The Missile Woman of India or Agni Putri

Dr. Tessy Thomas



The Indian women are spreading their wings out of the known and stereotyped jobs that are specified for them by the so called society. From being the intelligence officer to heading a missile project of India- these 21st century modern women are leaving their marks on every part of the life. Being a scientist is not new for the women, but

taking the responsibility for a whole missile project, is indeed a work of enormous courage.

Missile Woman of India or Agni Putri, as she is fondly called, Tessy Thomas, has played key roles in many nuclear projects of India, particularly in the making of its long-range nuclear-capable ballistic missile, the Agni-V.

The term Agni Putri signifies the woman of fire. The missile woman of India has set up a trend in the arena of the launching of Missiles. Dr. Abdul Kalam is the mentor of this wonderful woman. After the successful launch of her missile project, she is appointed for the new project based on Hyderabad. The five thousand kilometers ranged Agni 5 missile is developed by Defence Research and Development Organisation or DRDO. This is a project of the Agni Series Missiles, with the modern technologies. She was the mastermind behind designing guidance for all the Agni series, Agni III, Agni IV, and Agni V missile projects – the strongest weapons of Indian defence. Under her supervision, the number of women scientists working on the Agni team has increased sharply. Tessy Thomas believes that science does not have any gender, that it is the knowledge base and ability to work that matters and that women with persistence and passion can break the glass ceiling.

Then Prime Minister Manmohan Singh told the Indian Science Congress in 2012 that Ms Thomas is an example of a "woman making her mark in a traditionally male bastion and decisively breaking the glass ceiling".

She was awarded Lal Bahadur Shastri National Award by President Pranab Mukherjee in 2012. In the year 2014 she received the Y. Nayudamma Memorial Award. Tessy Thomas was born in April 1963 in the Gods Own Country. She was from Alappuzha of Kerala, the land of Backwaters. Born in an IFS officer father and a homemaker mother, she was extremely brilliant in her studies. She had finished her B.Tech from the Thrissur Engineering College. Growing up next to a Missile launching station, she was fascinated with the rockets from the childhood.

After finishing her B.Tech, she had opted for M.Tech in Defense Institute of Armament Technology, Pune. During her M.Tech she had designed an advanced Missile System. She was taken at DRDO for a guided weapon course and then as a scientist in 1988. There has been no looking back since then. This incident had changed her own course of life along with the history of Missile project of India.

After her M.Tech, she was appointed by Dr. A.P.J. Abdul Kalam for Agni-III missile project stretched over 3000 km. After working in Agni team for some time, she had designed an advanced guiding system for the Missile. This was a first time initiative in India, which was indeed clear with the modern navigational and guiding tech, very advanced for the launch of Missiles.

Another groundbreaking technology was invented by her, which is called Re-entry Vehicle System or RVS. This technology helps the missile to re-enter in the atmosphere with a thundering velocity along with a temperature containing three thousand degree Celsius. During the year 2006, Tessy Thomas and her team failed in launching the Missile safely. Yet, just after 10 months she and her team had successfully able to launch the missile which was indeed very challenging for the Agni team.

The success of Tessy Thomas was also dedicated to her family. She is married to Saroj Kumar, a commander of Indian Navy. They have a son named Tejas. She is not only great in her job, but also a very attentive mother and homemaker. The Agni Putri of India is the trendsetter for all the Indian women who are balancing their career along with their family perfectly.

**K. Shravya Rav**, Vigilant Committee Member

## HEALTH COLUMN

### 5 Morning Rituals for Weight Loss

#### Highlights

- Mornings are the best time you can capitalize on to lose weight
- You can set your metabolism racing in mornings
- Try these five early morning rituals for weight loss

Are you stuck in the loop of staring at your bloated stomach and thinking how to workout and shed those extra kilos starting next morning itself? Yet you find yourself waking up to a snoozed alarm and postponing the plans to the next morning, and the morning after. Well, you already know that you need to stop procrastinating and pull up your socks now. Mornings are the best time to put in all effort to lose weight. Not only can you set your metabolism racing but also burn calories throughout the day. Try these five early morning rituals for weight loss and dive into your journey of weight loss -

#### 1. Drink Warm Water

Starting your day with a glass of warm water cleanses the digestive system, and improves your metabolism. The custom of drinking water as the first thing in the morning is backed both in Ayurveda and in Japanese culture. Ayurveda strongly encourages to drink two cups of clean, lukewarm water to preserve energy throughout the day.

Make sure the water is lukewarm, and not hot to shock your system. There can't be a worst start to your day than a burnt tongue. You can follow your first warm glass your water with cold water through the day. You can also add some citrus flavour such as lemon or sweeten it with honey to get your dose of antioxidants if the plain taste begins to bore you.

#### 2. Grab Your Water Bottle

Now that you have kickstarted the day on a hydrating note, don't for a moment loose the trail. According to experts, staying hydrated through the day promotes weight loss. The logic behind it is simple; drinking water helps one avoid eating and drinking extra calories in form of other high calorie beverages. With regular intake we feel fuller and thus don't eat as much. So grab a water bottle, fill it as a ritual every morning and carry it wherever you go. Also drink about two glasses of water even before you step out. One should always aim at having about 2 litres water a day.

### 3. Breakfast Time: Go High on Protein and Fibres

It has been reiterated time and again how breakfast is the most crucial meal of the day, and if you are still missing or skipping it for some reason, you might be sending an invitation to a few extra kilos. Make sure your breakfast is rich in protein and fibers. This is because protein tends to take longer to digest and thereby pushes your body to secrete the gut hormone - Peptide YY, which makes you feel full.

In an experiment conducted at the University of Missouri on a group of 18-55 year-old women a few years back, it was revealed that a high-protein breakfast keeps them fuller than a meal with less protein but the same amount of fat and fiber. The team, led by research scientist Kevin Maki, found that eating around 35 grams of protein for breakfast - the equivalent to a four-egg omelette or two sausages and a rasher of bacon - helped regulate appetite.

Eggs are believed to be a great start to the day to boost your metabolism. The protein found in eggs not only induce the feeling of fullness but also burns calories as you go about the day. Fiber on the other hand found in fresh fruits (unlike other carbs) isn't easily digested by your body, which further gives you the feeling of fullness. Stay away from sugar foods as they tend to spike the insulin and trigger food cravings.

#### 4. Pack a Snack for Later

Done with your healthy round of breakfast? Now pack a healthy snack for the day too. Your body works like a machine, which needs refueling in every few hours. Take out some time and think of some healthy snack options instead of reaching an unhealthy shack to appease the cravings. Some quick healthy snacks will keep your metabolism racing and lead you to the road to weight loss. Don't stick to the same boring snack options, keep trying some new and healthy recipes to prevent yourself from heading back to unhealthy but very tempting options lying all around.

### 5. Time to Sweat Out: Exercise and Physical Activity

Working out in the mornings can prove to be your best aide in weight loss. Experts say while

exercise or physical activity should become part of your daily lifestyle, working out in the morning can be the best habit you can inculcate to lose the extra set of kilos. Besides registering a boost in the metabolism, morning hours are the best to sweat out as there are no distractions, and you start a day with a clear and more energised state of mind. About 20 minutes of strength training daily in the morning will give you the major metabolic boost. Follow it with dynamic stretches and body weight exercises targeting arms and legs.

Your body burns more calories after your workout, which is called excess post-exercise oxygen consumptions (EPOC), therefore working out in the morning can prove to be a great start to your day and further in your journey to weight loss. Working out in mornings or indulging in any physical activity early in the day also stabilises your sleep cycle, which is another crucial factor for weight loss.

## BANKERS TO THE NATION

The year 1969 was a watershed year in the history of banking in India. Former Prime Minister Smt. Indira Gandhi's bold step opened the doors of banking services to the common man. Till then, banking was affordable and accessible only to very few affluent people. The scenario changed dramatically after Nationalisation in 1969 followed by a second round of nationalisation. Various new schemes like PMRY, IRDP etc. formulated by the government reached the poor only through Nationalised banks. The old private banks and the new age private banks do not participate or implement government initiatives or programmes. They are profit driven enterprises run by Corporates.

The government has approved dilution of its share holding in PSBs to 52%. The formation of Banks Board Bureau and later to form a Holding Company that will hold Government Investments in all Public Sector Banks will be the first step towards Privatisation.

P.J. Nayak committee recommendations of reducing the shareholding to 40% has been accepted by the Government. The government in the past have privatised ICICI into a private bank, although ICICI was started to promote industries. UTI was privatised by converting into UTI Bank and then as Axis Bank. HDFC, which was promoted to promote the housing sector has become a private sector HDFC bank. Now the government has announced that, it will reduce it's share holding in IDBI bank to 45%.

If Make in India, Swatch Bharat, Digital India and Start Ups have to succeed, the funds have to be provided by the public sector banks. Private sector will never fund these schemes as they would not yield immediate profits and may fail too. If farmers have to get agricultural credit, if Small , Micro & Medium enterprises have to get adequate credit if our children have to get education loans and if the SHGs have to get credit, only Public Sector Banks can do that.

So let us support Public Sector Banks. Save and protect Public Sector Banks.



**B  
A  
N  
K**

► In order to improve Customer Service and Convenience, the facility has now been made available in Retail Internet Banking users can register / deregister for receiving account statement through their email ID registered with INB, as per the chosen frequency. Refer e-circular 1172 dt. 05-12-2016.

► Seeds of knowledge : "Green channels programme of excellence" is a special initiative introduced by the bank in the area of agri business.

It is a reward cum recognition programme is effective from FY 2016-17 onwards. Refer e-circular 691 dt. 26-08-2016.

► Government subsidy : With a view to reduce the inherent risks in subsidy accounting, a new BGL Account (BGL-4897932-Subsidy Inward Remit-NEFT/RTGS Account) has been opened.

► The existing process of validation of PPK issued by home branch at the time of INB registration in CBS has been removed to facilitate INB registration at non-home branch. This will improve Customer Service since a customer, who is away from home branch can now register for INB facility at any SBI branch as per customer's convenience. Refer e-circular 129 dt. 29-04-2015.

**U  
P  
D  
A  
T  
E  
S**



## FINMIN OKAYS CAPITAL INFUSION FOR 10 PSU BANKS

### Weak banks also to get support in ₹8,586-cr turnaround-linked plan

Coming in support of weak and non-performing public sector banks (PSBs), the Finance Ministry has chalked out a turnaround-linked ₹8,586-crore capital infusion plan for 10 PSBs.

The capital allocation would be linked to quarterly milestones on which all related parties — Banks' Board, management, employees and unions must commit, the Department of Financial Services has said.

The 10 banks identified are Allahabad Bank (₹418 crore); Andhra Bank (₹1,100 crore); Bank of India (₹1,500 crore); Bank of Maharashtra (₹300 crore); Central Bank of India (₹100 crore); Dena Bank (₹600 crore); IDBI Bank (₹1,900 crore); Indian Overseas Bank (₹1,100 crore); UCO Bank (₹1,150 crore) and United Bank of India (₹418 crore).

To avail themselves of the capital support, the identified PSBs require a tripartite Memorandum of Understanding (MoU) between the government, PSB management and employees of the PSB concerned.

This MoU is to commit all the participants to the agreement for a time bound plan beginning 2017-18 onwards with quantifiable and measurable milestones which can be monitored on quarterly basis, according to the Finance Ministry.

SBI Caps has been inducted to design detailed bank-wise plan based on which the tripartite agreement can be signed.

The indicative list of initiatives which will form part of the milestone under the MoU will include active NPA management and strengthening of credit underwriting and monitoring process; arranging capital from the market; continuing plan for disposal of non-core assets; divestment of subsidiary stake to closure of loss making domestic/international branches.

Another initiative is rationalisation and reduction of administrative, operating expenses including temporary restructuring of employees' benefits (in

case of need) which can be reversed as the bank manages to successfully turnaround.

### Milestones to be achieved

- Active bad loans management
- Strengthening of credit underwriting
- Arranging capital from market
- Plan for disposal of non-core assets.
- Divestment of subsidiary stake.
- Closure of loss-making domestic / international branches.

*Courtesy : Business Line*

## e-CIRCULARS ISSUED DURING FEBRUARY - 2017

GOVERNMENT BUSINESS: PENSION E-FILLING OF TDS :INCORRECT PAN NUMBER

NBG/GAD-GBU/31/2016 - 17 DATED 2/2/2017

LIMITS ON CASH WITHDRAWALS FROM BANK ACCOUNTS AND ATMS RESTORATION OF STATUS QUO

NBG/BOD-GB/104/2016 - 17 DATED 3/2/2017

REMOVAL OF LIMITS ON WITHDRAWAL OF CASH FROM SAVINGS BANK ACCOUNTS

NBG/BOD-GB/107/2016 - 17 DATED 9/2/2017

REVISION IN RATE OF INTEREST FOR SMALL SAVINGS SCHEMES

NBG/GAD-NBG/35/2016 - 17 DATED 13/2/2017

DEPOSIT OF SPECIFIED BANK NOTES(SBNS)- CHEST BALANCE LIMIT/ CASH HOLDING LIMIT

NBG/BOD-BO/109/2016 - 17 DATED 16/2/2017

QUOTING OF PERMANENT ACCOUNT NUMBER (PAN) /OBTENTION OF FORM 60 IN DOCUMENTS RELATING TO BANKING TRANSACTIONS IN COMPLIANCE WITH INCOME TAX ACT / RULES CREATION OF NEW DASHBOARD IN CENTRALISED PROJECT

NBG/BOD-KYC/111/2016 - 17 DATED 17/2/2017

STAFF : MISCELLANEOUS HOUSING LOAN TO STAFF CHANGES

CDO/P&HRD-IR/95/2016 - 17 DATED 17/2/2017

GROUP INSURANCE SCHEME FOR EMPLOYEES SAMPOORN SURAKSHA SCHEME -MASTER POLICY NO. 82001572405

CDO/P&HRD-PM/96/2016 - 17 DATED 23/2/2017

STAFF: OFFICER (SPECIALIST CADRE) PROMOTION YEAR 2016-17 PROMOTION TO MMGS-II / MMGS-III FINAL RESULT

CDO/P&HRD-CM/97/2016 - 17 DATED 27/2/2017

**Members may send their suggestions / contributions to the Editor, Vigilant either by post to Union Office or through e-mail ID : sbisuhc.vigilant@gmail.com**

Editor, Printed & Published by : V.V.S.R. SARMA, General Secretary, SBISUHC, C/o. SBI Buildings, Bank Street, Hyderabad-500 095.

Printed at : Mallikarjuna Press, Hyderabad - 500 029.