



Also climbing stairs instead of taking lift is always a healthy way. Again, when relaxing and watching TV at home, instead of sitting on the couch try indoor cycling, that way you can do both things together," says Gangopadhyay.

For managing stress that leads to a series of complications, Dr Gangopadhyay says it is always good to take out time for oneself. "They should dedicate at least two hours for themselves every two weeks and unwind by indulging in activities that rejuvenates them and makes them happy. Also, they should plan outings with their family once every two weeks and should look forward to it.

Walking and exercise is a very good stress buster," said Gangopadhyay who recommends taking a walk for 30 minutes after dinner that ensures sound sleep. He further reveals the secret of power naps that helps in recharging the body. He says, "If you are someone who can fall asleep easily, then make use of it. Sleeping for 15 minutes during a break instead of chatting around will help recharge the body and make you ready to deliver better."

Lastly, the diabetologist emphasizes on taking medicines on time and consulting their diabetologist for better control of the disease.

পশ্চিমবঙ্গ স্বরোজগার নিগম লিমিটেড

পশ্চিমবঙ্গ সরকারের অনির্ভর গোষ্ঠী ও
অনিয়ুক্তি বিভাগের অধীন একটি সংস্থা।

২০ বি, আব্দুল হামিদ স্ট্রিট, কোলকাতা - ৭০০০৬৯,
হিট ইন্ডিয়া হাউস।

ফোন : (০৩৩) ২২৯২, ২৪৩০ / ২৪, ই-মেইল : wbsci@yahoo.com

অনির্ভর গোষ্ঠীদের ব্যাঙ্ক হিসেবে উপর প্রদত্ত সুদের তার লাভ্য করার জন্য পশ্চিমবঙ্গ সরকার "পশ্চিমবঙ্গ অনির্ভর সংরক্ষক প্রকল্প" নামে একটি সুদ অর্ধকি প্রকল্প চালু করে উক্ত প্রকল্পের মাধ্যমে ১১% পতাকাপে হারে ব্যাঙ্ক হিসেবে সুদের উপর ৭% পতাকাপে সুদ অর্ধকি দেওয়া হয়। এই অর্ধকি NEFT / RTGS মাধ্যমে অনির্ভরগোষ্ঠীর ব্যাঙ্ক অ্যাকাউন্টে সরাসরি জমা রাখা হয়। এর ফলে অনির্ভরগোষ্ঠীরা কেবলমাত্র ৪% পতাকাপে হারে সুদ প্রদান করে।

সাল ভিত্তিক এই প্রকল্পে সুদ অর্ধকির পরিমাণ নিম্নরূপ:

সাল -	সুদ অর্ধকি (কোটিতে)
মে ২০১১ পর্যন্ত	২.৭৪ কোটি
জুন ২০১১ - জুন ২০১৪	৩১.৭৬ কোটি

বর্তমানে পশ্চিমবঙ্গ স্বরোজগার নিগম মাধ্যমে আগষ্ট, ২০১৩ হইতে সরাসরি সুদ অর্ধকির টাকা অনির্ভর গোষ্ঠীর ব্যাঙ্ক জমা করা হয়। বিগত এক বছরে প্রায় ২ লাখ অনির্ভর গোষ্ঠীকে ২৫ কোটির বেশি টাকা সুদ অর্ধকি বাবদ সরাসরি ব্যাঙ্কের বাতায় জমা করা সম্ভব হয়েছে।

সাল ভিত্তিক এই সুদ অর্ধকির পরিমাণ নিম্নরূপ :

সাল -	সুদ অর্ধকি (কোটিতে)
২০১০ - ২০১৪	১০৯০০
২০১৪ - ২০১৫	৩০০০
মোট	১৩৯০০

eco crystal
WATER TREATMENT

RO Storage Tank

BACTERIA CAN GROW IN RO STORAGE TANK!



RO CHAMPION WITH STAINLESS STEEL TANK

ONLY WAY TO KILL BACTERIA IN THE RO STORAGE TANK IS BY USING UV AFTER TANK.



FRESH'N CLEAN CP



EURO WATER

Eco Crystal Pvt. Ltd. Bangalore

www.ecocrystal.in / info@ecocrystal.com

For Trade Enquiry No : 9830893458

Toll Free No : 180030781222