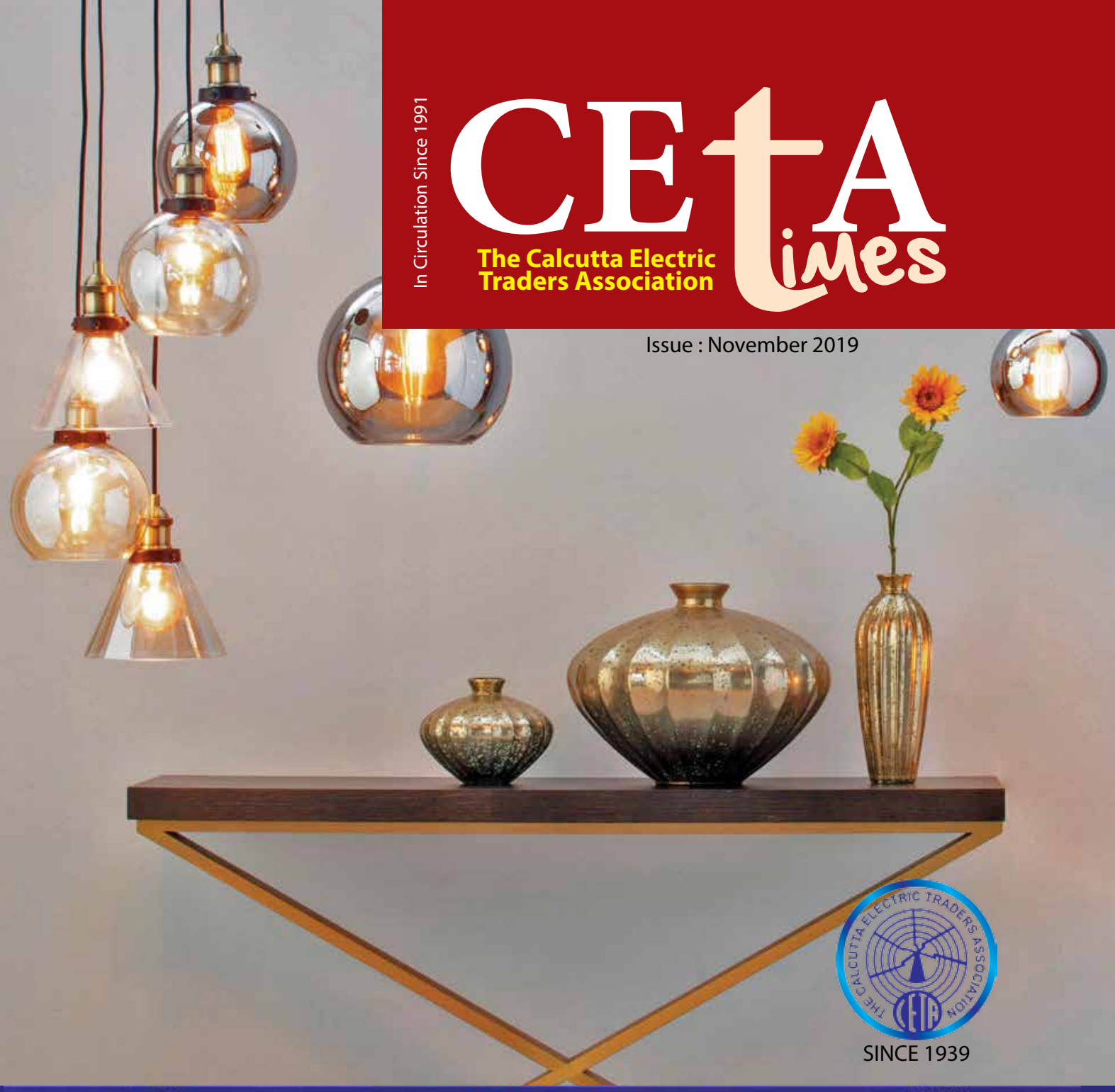
In Circulation Since 1991

CETA Times

The Calcutta Electric Traders Association

Issue : November 2019



SINCE 1939

A PRODUCT FROM

AN ISO 9001 : 2008 CERTIFIED CO.

PHILIPS OEM Channel Partner

INDIA'S OWN BRAND

COMMAND®

LEDLIGHT

LESS CONSUMPTION MORE ILLUMINATION

World Class LED Lights for

• RESIDENTIAL • COMMERCIAL • INDUSTRIAL

BIS APPROVED

www.commandlighting.com

COMMAND MARKETING 32 Ezra Street, Shop No. 63, Gr. Floor, Kolkata 700 001 (India) M : 9831066342 / 98310 31056 e-mail : commandlighting@gmail.com

Distributor & Dealer Enquiries Solicited

Rugged. Reliable. Accurate. FLUKE®

Digital Multimeters | Clamp Meters | Insulation Testers | Earth Ground Testers | Infrared Thermometers | Electrical Testers | Accessories

FLUKE BENEFITS :
·Widest Product Range
·Fluke Ruggedness & Long Life
·Hassle Free Fluke India Warranty
·Free Statement of Calibration
·Largest sales & service network in India

Rugged. Reliable. Accurate.

Keeping your world up and running®
www.fluke.com/india

MECO

www.mecoinst.com

AUTHORISED DISTRIBUTOR
Metro Instruments
Electrical Meters, Test & Measuring Instruments
18, Rabindra Sarani, Poddar Court, Gate No. 4, 3rd Floor, Room No. 302A, Kolkata - 700001
T: +91 33 22350853 / 40041511 /39851747, Smart : 1747, Mob. : 9836399511
E-mail : metroinst@gmail.com, metro_instruments@yahoo.in | Website : https://www.metroinstruments.in

FLUKE · MECO · MEAN WELL · AE · waco · KUSAM-MECO · CIE · RISHABH · selec · Lutron · METRAVI · MOTWANE · KYORITSU

Office Bearers

President
L. N. Mundhra ◆ 98311 33460
Vice President
Kishan Mohta ◆ 9903043591
Secretary
Manoj Kumar Singhi ◆ 9831123059
Treasurer
Giriraj Daga ◆ 9831891111
Editor
K R Singhwi ◆ 93310 86283

Advisor to the Board

Arvind Kumar Daga ◆ 9339747468

Sub-Committee Member

Arun Kumar Soni
M/s. Sara Udyog
Ashis Agarwal
M/s. Industrial Switchgear & Cables Co.
Dr. B. N. Sinha
M/s. Sinha Electric Company
Bijay Kr. Surana
M/s. Priyanka Electronic & Electricals
Ramesh Baid
M/s. Power Service
Sanjay Kumar Singhi
M/s. Eskay Electricals
Satish Kumar Singh
M/s. Electrical Trade Centre

Participation/reaction/comments are most welcome. Contributions of article/ letters should be sent preferably by e-mail, without attachment. Authors should disclose this connection or relationship with the subject of their comments. All letters must include an address and phone numbers. We reserve the right to edit letters for clarity and space. CETA does not accept any responsibility of any direct, indirect or consequential damage caused to any party due to views expressed by any one or more persons. All disputes are to be referred to Kolkata Jurisdiction only.''

for Private Circulation only

The Calcutta Electric Traders Association
55, Ezra Street, 2nd Floor, Kolkata - 700 001
Ph. : 2235 5899, 2234 1157, Smart : 1550
Email : secy.cetacal@gmail.com
Website : www.ceta.co.in

CONTENTS

बिजनेस कैसे बढ़ायें पर सेटा का सेमिनार 11

12 Photo Feature : 80th CETA Annual General Meeting

सेटा का बजट परिचर्चा : बजट के बारीकियों को सदस्यों ने जाना 13

14 Photo Feature : 73rd Independence Day Celebration

सेटा व श्नाइडर ने लगाया स्वास्थ्य शिविर
सेटा ने दिया मंदी में भी धीरज न खोने का संदेश 15

16 *Photo Feature : Get together on Diwali at CETA Office*

YONO Apps से निकाल सकेंगे ATM से पैसे 18

19 ''सोने की बारिश हो तो हाथ आगे करने की बजाए बाल्टी लगाएँ''

Few Apps Useful in our Daily Life 21

House for all type of Spare Parts for :
N.S.D., O.S.R., O.C.B. Starter (L.T. & H. T.) Motor Terminal
Slipring Unit, Brush Holder, Carbon Brush & etc.

Aarkay Industrial Sirens
(Dynamically Balanced)

Industrial Gong Bells & Electrical Operated Siren Horizental &
Vertical Type in Single Mounting or Double Mounting Type

R. K. Trading Co
Giria Trade Centre
48, Ezra Street, 1st Floor, Unit No. 102 & 103, Kolkata-700 001
Phone : +91-33-3985 1007, 4604 6849 ■ Cell : 93310 37436, 93399 73430 ■ Smart No 1007
E-mail : rknolkha@gmail.com

editorial
CETA times

Kishan Raj Singhwi

Calcutta was the 3rd city in the world to have electricity in 1899, the then British empire capital, The 1st city being New York in 1882 and 2nd was LONDON in 1888 . CETA Estd : 1939 to help get Electrical & Electronic Dealers to give their best & latest to serve consumers in Calcutta.

Bharat was called Golden Bird- was World leader, World 's 1st University was at Nalanda. With Mugal invasion, Parda pratha introduced - ladies to be safe -went indoor and lagged behind many of our TEMPLES turned to mosques...

After long struggle finally we are lucky to get back our Ayodhya Ram Mandir place All Gurukuls De-licensed by British and English imposed, producing clerks ,result was gradual loss of our culture. After great sacrifice n struggle we got freedom But unfortunately gradual deterioration was for political misuse.

Business sentiments down, slowdown blues- GDP growth rate cut to 5%. GST to be further simplified. It is high time Govt. do needed realistic reforms at faster pace to revive Economy. Single use plastic gradually being banned. It is time to use traditional Cloth Bags and Glass bottles as in past. Kolkata is a high polluted city as well bad water quality. Save water, Plant Trees– It is our duty and responsibility to be environment friendly.

PRESIDENT'S MESSAGE

L. N. Mundhra

Dear Reader,

Now that the festive season is more or less over & back to the work for arranging programmes for the benefit of our business. There are a few interesting proposals under consideration. You would be notified in due course of events to be organized. As briefly reported earlier CETA organizing a delegation to join 14th Edition of ELECTRAMA to be held from 18th to 21st January 2020 in the heart of India's Delhi, Greater Noida.

We are also very happy to inform you that, last few months CETA organised different Association Activities successfully with full support of our esteemed members.

SECRETARY'S MESSAGE

Manoj Kr. Singhi

Dear members,

A chain of festivals laced in our traditional and religious beliefs and trust has almost been concluded in the recent past.I convey my heartiest greetings to all our members and friends for the same.

The current year has entered in its termination phase. New year is almost at our doorstep, hope the future showers prosperity, joy and also provides the anxiously awaited boom in our commercial field,which currently is in doldrums. Serving the members and addressing their trade related grievances is our sole motive,please feel free to consult and share the same with us anytime. I congratulate the editorial board of our in house magazine for publishing this edition and also hope the same will be useful for all its readers .

Priyanka Electronics & Electricals
1, Manook Lane (Ezara Street), Kolkata 700 001,
Ph. : 033-22355103, 39851403, 30210403 Mobile : 98312 78403
E-mail : priy5103@rediffmail.com ■ Website : peesales.com
GM Exclusive Showroom :
32, Ezra Street, Shop No. 24 (South Block), Kolkata-700001 ■ Phone : 3985 1426 Cell : 98315 88850 Smart : 0104
Auth.Dealer & Stockist
BAJAJ PHILIPS POLYCAB BONTON Schneider Electric Finolex Cable Limited Ultra

CETA
CALCUTTA ELECTRIC TRADERS ASSOCIATION

Executive Committee & Invitees 2019-20

President
L. N. Mundhra
M/s. Goodwill Corporation (India)
98311 33460, 033-2235 0685

Vice President (Taxation Sub-Comm.)
Kishan Mohta
M/s. Mohta Udyog
9903043591, 033-2235 5374

Hony. Secretary
Manoj Kumar Singhi
M/s. Jain Electric Co.
98311 23059, 033-22352149

Treasurer
Giriraj Daga
M/s. Daga & Daga
98318 91111, 033-2235 5997

Arbitration Comm.
Arvind Kumar Daga
M/s. Daga Brothers
93397 47468, 033-2235 5324

Jt. Secretary
Pratik Bipin Kumar Shah
M/s. Everest Enterprises
70031 99719, 96749 56411

Aloke Gupta
M/s. KayPee Electricals
98317 44855, 033-4024 0207

Trade development Sub-Comm.
Amit Jhunjhunwala
M/s. C. D. Automation Pvt. Ltd.
98300 22118, 033-2215 7080

Welfare Sub-Comm.
Bimal Kumar Dikshit
M/s. Bimal Electric Corporation
98316 13119, 033-4024 1052

Publication Sub-Comm.
Dipti Modi
M/s. Allied Green
90073 73111, 2211 5074

Cultural Sub-Comm.
Gopal Das Rathi
M/s. Hindustan Industrial Corporation
98310 60981, 033-2235 8412

Library Sub-Comm.
Harsh Surana
M/s. Surana Fans & Air Condition
9432232562, 033-2237 6565

Trade Fair & Social Sub-Comm.
Jitendra Surana
M/s. Priyanka Electronics & Electrials
98315 88850, 033-4024 0104

Public Relation Sub-Comm.
Kailash Jalan
M/s. Jalan Electric Stores
93398 56267, 033-4024 1138

CETA Times Sub-comm.
Kishan Raj Singhwi
M/s. Temple Engineering Works
93310 86238, 033-4005 6809

Membership Sub-Comm.
Rajendra Kumar Mohta
M/s. Everhappy Commercial Corporation
98301 62670, 033-2235 1682

Constitution Sub-Comm.
Ramesh Baid
M/s. Power Services
98300 61285, 033-2237 0508

Sanjay Rugta
M/s. M/s S. R. Enterprises
98302 17951, 033-4024 1253

Info Tech Sub-Comm.
Sanjeev Chharia
M/s. Mahavir Industrial Corporateion
99030 22030, 033-2235 3627

Building Sub-Comm
Tiloki Kesari
M/s. Tiloki Electricals
98311 02795, 033-4024 1625

Vibhor Das Mundhra
M/s. Aerocon Corporation
98300 90132, 033-2235 1200

Vinod Kumar Singh
M/s. S. P. Enterprises
98313 99858

Award Sub-comm.
Sunil Sobti (Invitee)
M/s. Sunil & Company
98310 13016, 033-2235 3810

Election Comm.
O. P. Chandak (Invitee)
M/s. National Agencies
98312 78357, 033-2235 4270

CETAtimes

Advertisement Tariff (Per Issue)

Front Cover page PANEL color @	Rs.7500
Back Cover FULL PAGE color@	Rs.6000
Front cover Inside color@	Rs.5000
Back Cover inside color @	Rs.4500
Half inner page color@	Rs.2500
Inside panel color @	Rs. 1000
Inside panel B/W@	Rs.700

+ GST

A SPECIAL 10% Discount for 6 issues Advance payment

Lighting
tips for the EVERYDAY Homeowner

Lighting is a vast topic! Do you know how high to hang your chandelier? Or how large it should be?

In this article, I have tried to focus on some practical points for the everyday home owner with tips and suggestions for making lighting work in your home to its full potential.

Chandeliers

Let's start with the most asked question…what is the correct size and correct height to hang my chandelier?

Well, it depends on where you hang it, but here are some general rules. In a dining room with 8"ceilings, most experts say that a chandelier should be hung so that the bottom of it is about 30" above the table. For higher ceilings add 3" to the height for every extra foot of ceiling height.

In foyers, hang the chandelier so that the bottom is at least 7" from the floor. If your ceiling is less than 7" you do not have enough height to hang a chandelier in your foyer. For a very high ceiling, choose a larger chandelier and hang it so that two-thirds of the height of the room is below the chandelier.

When a ceiling is two stories tall, use a foyer chandelier that is composed of two or three tiers for the best visual results. It also makes sense that the higher the ceiling the taller the foyer chandelier should be (it will look more balanced). For every foot of foyer height, allow 2 to 3 inches of fixture height. For a foyer with a 10-foot-high ceiling, that means choosing a chandelier of between 20 and 30 inches in height. If you have a high window in your foyer, you may want to take advantage of it and place the chandelier so that it can be seen from the outside.

sure that bottom of the shade doesn't fall higher than eye level. Bedside table lamps are usually best at a height of 29" If a bedroom is very large and has large bedside tables, you can use a larger lamp, both in width and height. Many table lamps made for desks are shorter and have a swing arm to help direct the light where needed. CNS Lighting recommends that a desk lamp be 16"above the surface and 13" from the front of the desk. Buffet lamps are usually between 28 and 32 inches tall. They are often displayed in pairs and are used in many places throughout the home such as on a buffet, sideboard or an entryway table. Generally, these lamps have long narrow necks and small shades. They do not take up too much room but provide low level lighting in small rooms or small areas. They also make good bedside lamps for reading, etc. Just make sure the size/height of the lamp is proportionate to the size of the table they are placed on.

Lighting experts also offer the following formula to calculate electrical wattage adequate to light your foyer space. Multiply room length by width by 1.5. Accordingly, a room measuring 8 feet by 10 feet would require 120 watts of light (8 x 10 = 80, and 80 x 1.5 = 120). Size (diameter) of the chandelier is just as important. A couple of methods can be used to determine this:

1. Add the length and width of the room together…change the result you get to inches and that is the correct diameter of light to use in that room. Eg. If your dining room is 12X14, the diameter should be 26 inches. (12 + 14 = 26).

2. In a dining room, the diameter of the chandelier should be at least half the width of the dining table.

Table Lamps

Use smaller accent lamps on a small accent or side table and a larger lamp on larger table. If the side table is placed next to a chair, sit on the chair and make

Wall sconces

Wall Sconces can be used in any room as well as outside. Experts say to hang sconces 6 feet from the floor if you have an 8"ceiling height. If the ceiling is higher or if it is a large room, use larger sconces to match the proportions of the room. Outdoor entry sconces should be 6-8" on either side of the door and 18" from the top of the door. Generally speaking, mount them at three quarters of the height of the door…eg. for a door that is 8"tall, place the light 6" from the ground.

Recessed (pot) lighting

Recessed lighting or pot lights provide a clean and streamlined look and opens up a space making it look bigger and brighter. They are very versatile and are commonly used in kitchens, but can be used in any room because they are very un obstrusive. How many and how far apart depends on the size of the room, the size and intensity of the bulb and the amount of desired light. Six-inch fixtures are best used in large areas such as two- story hallways and entryways. Smaller 4"and 5"bulbs are better suited to smaller areas. Generally speaking, 4" lights should be placed 4" apart and 6" lights 6" apart. In a kitchen place the lights at least 12 inches from the face of the cabinets.

Vanity lighting

Vanity lights in bathrooms should be placed about 75" from the floor. The mirror should be about 75% of the width of the vanity and the light should be about 75% of the mirror width.

These tips are helpful to transform any room. Follow these pointers to ensure your space looks evenly balanced while getting an appropriate amount of lighting.

Govt reaches out to peeved traders; notifies 'National Welfare Board'

Proposed body should have 'teeth', say stakeholders

In a bid to appease the trading community that is unhappy with the presence of foreign players in single-brand retail and e-commerce, the government has notified setting up of a 'National Traders Welfare Board' to identify policy measures, including offering social security benefits and ensuring access to funds, for traders and their employees. The board will be headed by a senior official from the Department for Promotion of Industry and Internal Trade (DPIIT) and include members of retailers' associations and experts in the field, a government official said.

"The main objectives of the board include suggesting simplifications of rules, reducing compliance burden on traders, improving access to funds and making recommendations on social security benefits like insurance, pension and healthcare for both traders and their employees," the official added.

While traders are optimistic about the board providing a stable link between the trading community and the government, they underline the need for it to have teeth.

"The traders' welfare board should not just be a decorative body. It needs to be adequately empowered to deal with issues in a holistic manner. It should have some control over respective departments so that decisions are taken," said Praveen Khandelwal, National Secretary General, Confederation of All India Traders (CAIT).

National survey : According to Khandelwal, one of the first things that the board should do once it is constituted is to conduct a national survey of the trading community. "There has never been a survey of traders. The government should find out what is the actual size of the community and what are the core issues before it starts addressing them," he said. There are more than six crore trading enterprises across the country and domestic trade contributes around 15 per cent of India's GDP, according to government figures.

It is estimated that the livelihood of about 25 crore people is linked to domestic trade, which is growing at about 15 per cent every year. The Labour Ministry recently notified a pension scheme for retailers and traders with beneficiaries eligible for a monthly pension of ₹3,000 after the age of 60 at a small monthly contribution. The scheme is expected to benefit over three crore self-employed workers in the country. ■

CETA Events in brief

Skill India Initiative'19
(Power & Automation)

CETA was part of ABID Seminar organizing Electrician Training at Swabhumi on 19/7/2019.

Meeting with P.M. Chandraiah

Entrepreneur Meeting with Shri P.M. Chandraiah, Managing Director (Addl. Charge) & Director (Finance) Bengal Chemical & Pharmaceuticals Ltd. (A government of India Enterprise) organized at CETA office on 10/8/19 on How Loss Making Govt. Co. turned to profitable.

CETA Delegation Join ELECRAMA'20

CETA delegation join 14th Edition of Elecrama will be held from 18th to 21st January 2020 in the heart of India's Delhi, Greater Noida. with Ceta Trade Development Convenor. For more details contact : Amit Jhunjhunwala, 9830022118, 033-22157080.

BAID ADVISORY SERVICES

CA, Sunil Kumar Baid
9883012103

Single Window Solutions for :-
■ GST Compliances ■ Income Tax Compliances
■ Accounting Services ■ Corporate Advisory Services

Poddar Court, Room No 332, 3rd Floor, Gate No. 2
18 Rabindra Sarani, Kolkata - 700 001
Telphone . : 4602 1783 ■ E-mail : casunilbaid@gmail.com

CETAtimes view

अपने बिजनेस को कैसे ग्रोथ करें

- अपने इंटरेस्ट का बिजनेस करें
- प्लानिंग के साथ बिजनेस शुरु करें
- अपने व्यवसाय के प्रति समर्पित रहना चाहिए
- अपने कर्मचारियों को सम्मान दे
- खुद को अपडेट करते रहिये
- अपनी बिजनेस से जुड़े हर नए काम को सीखिये
- बिजनेस शुरु होने के तुरंत बाद मुनाफे की उम्मीद न करें
- शुरू में हुए प्रोफिट को बिजनेस में ही लगाएं
- ग्राहकों से अच्छे संबंध बनायें
- ग्राहक की जरूरतों का रखें ख्याल
- इमरजेंसी फंड रखिये
- अनावश्यक खर्चों से बचने की कोशिश करें
- बिजनेस को विवेक के साथ चलायें
- प्रतिस्पर्धियों और व्यवसायिक वातावरण को समझें
- टैक्स और बिलों का समय पर करें भुगतान
- टीम के साथ करें बिजनेस
- नये-नये बिजनेस आइडिया सोचिये
- रिस्क लेने से न घबराएं
- मॉडर्न टेक्नोलॉजी से व्यापार को जोड़ने की करें कोशिश

बिजनेस कैसे बढायें पर सेटा का सेमिनार

अपने बिजनेस को कैसे ग्रोथ करें, विषय पर द कलकत्ता इलेक्ट्रिक ट्रेडर्स एसोसिएशन की ट्रेड डेवलपमेंट कमेटी ने एक परिचर्चा आयोजित की। एसोसिएशन कार्यालय में आयोजित परिचर्चा में रुनझन गुप्ता ने कहा कि मौजूदा दौर में अपने बिजनेस को ग्रोथ की ओर ले जाना काफी चुनौतीभरा है । इसमें सूझबूझ की काफी जरुरत है । रुनझुन ने कहा कि हर किसी के मन में यह सवाल जरुर है कि वह अपने व्यवसाय को उन्नत स्थिति तक कैसे पहुँचायें। इस मामले में सबसे अहम और जरूरी बात यह है कि हम समय के साथ अपडेट होते रहें, नयी तकनीक, नयी सोच का इस्तेमाल अपने व्यापार को आगे ले जानें में करें । उन्होंने कह कि व्यवसाय में नयी संभावनाओं की तलाश के लिए हमारा निरंतर प्रयासरत रहना जरूरी है। प्रजेंटेशन इसमें एक बडी भूमिका निभाती है । परिवार में व्यापार के सहभागी सदस्यों के साथ व्यापार की बदलती स्थिति का परिचर्चा का आयोजन करते रहना चाहिए, कार्यक्रम में संयोजक अमित झुनझुनवाला ने आयोजन की पृष्ठभूमि पर प्रकाश डाला । सीटा के अध्यक्ष एल.एन. मूंधडा ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की । सचिव मनोज सिंघी ने संस्था के उद्देश्यों के बारे में बताया। एनके चतुर्वेदी, एसपी मूंधडा, अरविंद डागा, केडी मूंधडा, किशन मोहता, कैलाश जालान, पंकज सिंघी, गोपाल राठी, सुनील सिंघी, दीप्ति मोदी, नीतेश बोथरा, प्रतीक साहा व अन्य कई गणमान्य व्यक्ति इस अवसर पर उपस्थित थे।

बजट की बारीकियों को सदस्यों ने जाना

द कलकत्ता इलेक्ट्रिक ट्रेडर्स एसोसिएशन (सेटा) का बजट परिचर्चा

द कलकत्ता इलेक्ट्रिक ट्रेडर्स एसोसिएशन (सेटा) ने शनिवार को एसोसिशन कार्यालय में बजट पर एक परिचर्चा का आयोजन किया गया। समारोह की अध्यक्षता करते हुए एसोसिएशन के अध्यक्ष एल.एन. मूंधड़ा ने कहा कि इस परिचर्चा के आयोजन का उद्देश्य ताजातरीन बजट को बारीकियों के साथ जानना और इसकी समीक्षा कर अपडेट होना है। परिचर्चा को संबोधित करते हुए सी.ए. लोकेश जैन ने कहा कि इस बजट में टैक्स के स्लैब में कुछ खास परिवर्तन नहीं किया गया है। इससे किसी तरीके का खास बोझ पड़ता नहीं दिखाई नहीं देता। वहीं, सीए अविनाश कोठारी ने बजट की समीक्षा के साथ उपस्थित लोगों को जीएसटीआर-9 वार्षिक रिटर्न से संबंधित कई बातों को विस्तार से समझाते हुए कहा कि नये बजट से कुछ खास असर तो पड़ता नहीं दिखाई देता पर पेट्रोल, डीजल के दामों में बढ़ोत्तरी से जरुरत की चीजों के दाम जरूर बढ़ते दिखाई देते है। उन्होंने बजट की खास बातें उपस्थित लोगों को प्रोजेक्टर के माध्यम से भी समझायी। सचिव मनोज कुमार सिंघी ने उपस्थित लोगों को बजट को समझते हुए कारोबार का काम करने की बात कही। संचालन मनीष चतुर्वेदी ने किया। कमल चांदगोठिया, अरविंद डागा, डॉ. मुकेश सिन्हा, रुनझुन गुप्ता, कविता मोहता, किशन मोहता व अन्य गणमान्य व्यक्ति भी कार्यक्रम में उपस्थित थे।

Flower bouquet presented to Smt. Nandini Ghosh (IAS) West Bengal Cadre.

73 Independence Day Celebration

सेटा ने किया मेधावी विद्यार्थियों का सम्मान

द कलकत्ता इलेक्ट्रिक ट्रेडर्स एसोसिएशन (सीटा) ने स्वतंत्रता दिवस समारोह के साथ मेधावी विद्यार्थियों का सम्मान किया। संस्था के पूर्व सचिव ज्ञान प्रकाश साव ने ध्वजारोहण करते हुए कहा शिक्षा किसी भी देश की पहली ताकत है, ऐसे में स्वतंत्रता दिवस समारोह के मौके पर मेधावी विद्यार्थियों का सम्मान निश्चित एक सराहनीय कदम है। अध्यक्ष लक्ष्मीनारायण मूंधड़ा, सचिव मनोज कुमार सिंघी सहित संस्था के सामाजिक व सांस्कृतिक उपसमिति के संयोजक गोपालदास राठी ने सफल आयोजन के लिए सभी सदस्यों का आभार जताया। कमल चांदगोठिया, अरविंद डागा, विजय सुराणा, शिवरतन डागा, नरेश कोठारी, हरि मोहता, संजय सिंघी, जुगल करनानी, एलएन चांडक, अरुण सिंह, एसपी साव, आनंद चांदगोठिया, सुनील सिंघी सहित अन्य सदस्य व गणमान्य व्यक्ति इस अवसर पर उपस्थित रहे। संचालन मीनेष ठक्करार ने किया।

सेटा व श्नाइडर ने लगाया स्वास्थ्य शिविर

125 लोगों ने करायी स्वास्थ्य जांच
छात्राओं ने कराया नेत्र परीक्षण

द कलकत्ता इलेक्ट्रिक ट्रेडर्स एसोसिएशन (सेटा) व श्नाइडर इलेक्ट्रिक इंडिया प्रा. लिमिटेड ने संयुक्त रूप से अपने तीन दिवसीय इलेक्ट्रिक मेला आयोजन के तहत स्वास्थ्य एवं नेत्र परीक्षण शिविर का भी आयोजन किया। सेटा हॉल में आयोजित इस कार्यक्रम में श्नाइडर के नेशनल चैनल मार्केटिंग हेड श्रीकांत एस नागागौड़ा सेटा के प्रेसीडेंट एलएन मूंधड़ा, गौतम क्षेत्री (एजीएम, ऑफर मार्केटिंग, श्नाइडर), मनोज कुमार सिंघी (सेक्रेटरी, सेटा) राजेश लामा (मैनेजर सेल्स, श्नाइडर), शुभम् सराफ (त्रिवेणी एजेंसी), अमित झुनझुनवाला (ट्रेड डेवलप कमेटी, सेटा) व अन्य प्रमुख रूप से उपस्थित रहे। श्नाइडर के सेल्स मैनेजर राजेश लामा ने कहा कि श्नाइडर अपने व्यावसायिक लक्ष्य की तरफ अग्रसर रहने के साथ-साथ सामाजिक दायित्व के प्रति भी सजग रहा करती है। इसी कड़ी में सेटा के साथ मिल कर यह कार्यक्रम आयोजित किया गया है। सेटा के प्रेसीडेंट एलएन मूंधड़ा व सेक्रेटरी मनोज कुमार सिंघी ने बताया कि शिविर में विशेषज्ञ डॉक्टरों की देखरेख में 125 लोगों ने स्वास्थ्य जांच करायी जबकि छात्राओं ने नेत्र जांच करायी। डॉक्टरों की टीम को मोमेंटो देकर सम्मानित किया गया। सेटा के ज्वाइंट सेक्रेटरी प्रतीक शाह सहित अरविंद बागमार, अरविंद डागा, संजय सिंघी, पीयूष बैगानी, मनीष चतुर्वेदी, डॉक्टर एमएल सिन्हा, कैलाश जालान, सुनील सोबती, दाऊलाल कोठारी, कुंभन मूंधड़ा, मिनेश ठकरार, झाबरमल जायसवाल व अन्य आयोजन की सफलता के लिए सक्रिय रहे।

सेटा ने दिया मंदी में भी धीरज न खोने का संदेश

द कलकत्ता इलेक्ट्रिक ट्रेडर्स एसोसिएशन (सेटा) ने व्यापारियों को मंदी के दौर में भी धीरज न खोने का संदेश को कलाकुंज में नाटक 'जम्प वेंकट जम्प' के माध्यम दिया। विनीत भाटिया के निर्देशन में कलाकारों ने बड़े ही हल्के-फुल्के तरीके से मंदी के दौर में भी डिप्रेशन में न चले जाने की सलाह व्यापारियों को दी। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि उद्योगपति राजेंद्र कुमार अग्रवाल (स्वास्तिक इलेक्ट्रिक) ने आयोजन की सराहना करते हुए कहा- व्यापारियों के लिए मेहनत सीढ़ियां और भाग्य एक लिफ्ट की तरह है। लिफ्ट खराब हो सकती है, मगर सीढ़ियां नहीं। इसलिए भाग्य से ज्यादा पुरुषार्थ पर भरोसा करें। सेटा के प्रेसिडेंट एलएन मूंधड़ा ने अपने स्वागत उद्बोधन में कहा- किसी भी असहज स्थिति में धीरज न खोना ही पुरुषार्थी व्यक्ति की पहचान है। उपाध्यक्ष किशन मोहता, सेक्रेटरी मनोज कुमार सिंघी, कन्वेनर गोपाल दास राठी, कैलाश जालान व अन्य इस अवसर पर मंचासीन रहे। संचालन संजय सिंघी ने किया. बालमुकुंद अग्रवाल, विजय सुराणा, सुनील सोबती, हरि मोहता, अरविंद डागा, गोविंद भल्ला, मयूर शाह व मार्केट से जुड़े अन्य गणमान्य लोग सपरिवार इस कार्यक्रम में उपस्थित थे. मिनेश ठकरार, अमित झुनझुनवाला, प्रतीक साह, त्रिलोकी केशरी व अन्य आयोजन की सफलता के लिए सक्रिय रहे।

OEN RELAY
NAMOLECTRIC Rocker Switch 16AMP
ALCON CAPACITOR
UNI-T DIGITAL MULTIMETER
VISHNU RADIO & TV Co.
3/C, Madan Street, Kolkata - 700 072
Ph. No. 033-22126289, 8777421215 ■ E-mail : vinti656@hotmail.com

Get together on Diwali at CETA Office

Tower that cleans OUTDOOR AIR

The latest technology invention in environmental pollution is a tower that cleans outdoor air. The Tower is a seven-metre (23 feet) high structure that removes ultra-fine particles from the air using a patented ion-technology developed by scientists at Delft University of Technology. In California, where residents suffer from the worst health impacts of dirty air in the United States, air pollution causes premature death for 53,000 residents every year. In London, England, dirty air accounts for one out of every twelve deaths. In Delhi, India, the average life expectancy is shortened by 6.3 years due to air pollution.image of london pollution

Air pollution causes 1.6 million deaths every year in China - approximately 17% of all deaths.

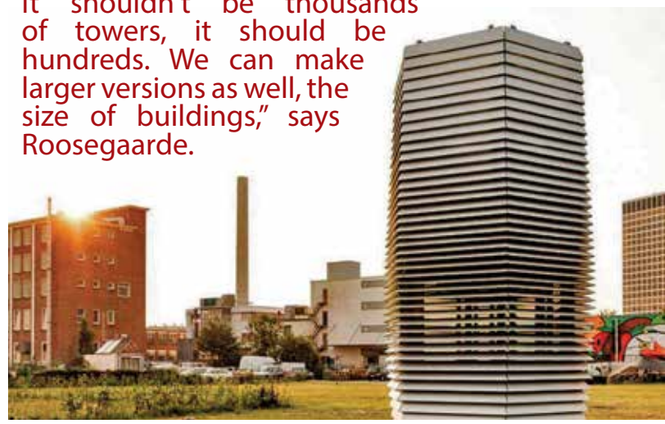
For most countries, the deadliest form of air pollution is a fine particle known as "PM 2.5" (particulate matter 2.5). It is so named because it is a fine particle that is only 2.5 micrometers in diameter. Unlike larger air-borne particles that settle to the ground, PM 2.5 particles can float in the air for weeks. When you breath these particles into your lungs , they penetrate your lung tissue and get absorbed unfiltered into your blood stream - causing damage to your body. The problem with current air pollution control systems is that they reduce but do not eliminate pollution.

Dutch innovator Daan Roosegaarde , in collaboration with ENS Technology and the Delft University of Technology, developed large scalable towers that remove pollution emitted into the air.

This technology was originally developed to remove MRSA bacteria (a type of bacteria resistant to antibiotics) from dust particles. The bacteria would spread from human to human by traveling in the air on dust. The air ionizer prevented the bacteria from spreading in this way.

Roosegaarde's Tower cleans 30,000 cubic meters of air per hour without using ozone and uses about 1,400 Watts of electricity - less than a desk-top air purifier. Air from the area surrounding the Tower is drawn into the structure. All airborne particles receive an electric charge. The charged particles are captured and accumulate on large collector plates that have an opposite electric charge. The clean air is then blown from the Tower back into the environment. image smog free tower"Basically, it's like when you have a plastic balloon, and you polish it with your hand, it becomes static, electrically charged, and it attracts your hair," explains Roosegaarde. The invention won the German Design Award for Excellent Product Design awarded by the German Ministry for Economics and Technology. The Tower is currently being tested in Beijing by the Chinese Ministry of Environmental Protection.

"We're working now on the calculation : how many towers do we actually need to place in a city like Beijing. It shouldn't be thousands of towers, it should be hundreds. We can make larger versions as well, the size of buildings," says Roosegaarde.



SBI अगर बंद कर देगा डेबिट कार्ड तो जानें कैसे YONO App से निकाल सकेंगे ATM से पैसे

स्टेट बैंक ऑफ इंडिया ने कहा है कि वो आने वाले 18 महीने में धीरे-धीरे अपने सारे डेबिट कार्ड बंद कर देगा। बैंक के इस फैसले के बाद उन लोगों की चिंता बढ़ गई है। हालांकि, बैंक ने कहा है कि इसके बावजूद लोग एटीएम से पैसे निकाल सकेंगे और उसके लिए उन्हें YONO App की मदद लेनी होगी। अगर आपको भी इस ऐप के बारे में ज्यादा जानकारी नहीं है तो हम आपको बताते हैं कि क्या है योनो ऐप और कैसे एटीएम पैसे निकालने में यह आपकी मदद करेगी। स्टेट बैंक द्वारा लॉन्च की गई YONO Cash सुविधा में यूजर YONO ऐप के जरिए बिना कार्ड के कैश निकाल सकेंगे। जिन एटीएम में ये फीचर काम करेगा उन्हें योनो कैश प्वाइंट्स कहा जाएगा। योनो कैश को YONO SBI के साथ लॉन्च किया गया है। यह भारत का पहला एकीकृत बैंकिंग और लाइफस्टाइल प्लेटफॉर्म है जो कि एसबीआई को ऐसी सुविधा देने वाला पहला बैंक बनाता है।

योनो कैश के माध्यम से कैश निकासी प्रक्रिया दो तरीकों से सुरिक्षत है। पहला ये कि ग्राहकों को योनो एप अपने फोन में इंस्टॉल करना होगा और दूसरा लेनदेन के लिए 6 अंकों का योनो कैश पिन सेट करना होगा। YONO को एंड्रॉइड और आईओएस फोन में चला सकते हैं और वेब पर एक ब्राउजर के जरिए भी इसे चलाया जा सकता है। कैश निकलाने की प्रक्रिया में ग्राहक के पंजीकृत मोबाइल नंबर पर 6 अंकों का कोड मैसेज से आएगा, जिसे 30 मिनट के भीतर नजदीकी योनो कैश प्वाइंट पर इस्तेमाल कर कैश निकाल सकते हैं।

SBI ATM, बिना कार्ड निकालें पैसे

स्टेप 1 सबसे पहले आपको अपने मोबाइल में SBI YONO ऐप डाउनलोड करना होगा।

स्टेप 2 इसके बाद आपको इसमें अपना नेटबैंकिंग यूजर आईडी और पासवर्ड डालना होगा। इसके लिए आपके पास एक्टिव इंटरनेट बैंकिंग अकाउंट होना चाहिए।

स्टेप 3 एक्टिव यूजर आईडी और पासवर्ड दर्ज करने के बाद दोबारा लॉगिन पर क्लिक कीजिए।

स्टेप 4 लॉगिन करने के बाद इसमें आपको एसबीआई योनो डैशबोर्ड नजर आएगा, यहां पर आपको अपने अकाउंट की पूरी जानकारी मिल जाएगी।

स्टेप 5 इसके जरिए कार्डलेस कैश निकासी के लिए वेबसाइट में नीचे की ओर माई रिवार्ड्स सेक्शन में स्क्रॉल करना होगा। यहां पर आपको 6 विकल्प YONO PAY, YONO CASH, BILL PAY, PRODUCTS, SHOP, BOOK & ORDER नजर आएंगे। एटीएम से पैसे निकालने के लिए आपको इनमें से YONO Cash वाले विकल्प पर क्लिक करना है।

स्टेप 6 इस पर क्लिक करने के बाद आपको इस बात की जानकारी मिलेगी कि रोजाना आप कितना लेन-देन कर सकते हैं। नेट बैंकिंग यूजर एक ट्रांजेक्शन में 500 रुपये से 10,000 रुपये तक निकाल सकते हैं। एक दिन में योनो वेबसाइट के जरिए एसबीआई एटीएम से आप अधिकतम 20,000 रुपये निकाल सकते हैं। आप बिना डेबिट कार्ड या बिना योनो ऐप वाले स्मार्टफोन से यह ट्रांजेक्शन कर सकते हैं। सभी जानकारी प्राप्त करने के बाद 'Request YONO Cash' पर क्लिक कीजिए।

स्टेप 7 'Request YONO Cash' के अंदर आप सेविंग अकाउंट में बैलेंस राशि देख सकते हैं। बैलेंस राशि वाले टैब के नीचे दी गई जगह में आपको वह राशि दर्ज करनी है जो आप निकालना चाहते हैं। इसके बाद 'Next' पर क्लिक कीजिए।

स्टेप 8 ट्रांजेक्शन के लिए 6 अंकों का YONO कैश पिन दर्ज करके YONO वेबसाइट के माध्यम से नकद निकासी की प्रक्रिया शुरू कीजिए। ■

> “स्टेट बैंक द्वारा लॉन्च की गई YONO Cash सुविधा में यूजर YONO ऐप के जरिए बिना कार्ड के कैश निकाल सकेंगे। जिन एटीएम में ये फीचर काम करेगा उन्हें योनो कैश प्वाइंट्स कहा जाएगा।”

‘सोने की बारिश हो तो हाथ आगे करने की बजाए बाल्टी लगाएं’

Investment Saving

माना जाता है कि वॉरेन बफे ने अपनी दौलत का ज्यादातर हिस्सा सही तरीके से निवेश कर कमाया है। इसी वजह से उन्हें शेयर बाजार के सबसे बड़े खिलाड़ियों में एक माना जाता है. बाजार के बड़े से बड़े निवेशक उनसे निवेश के टिप्स लेते हैं.

बर्क शायर हॉथवे के सीईओ वॉरेन बफे ने पिछले हफ्ते ही अपना 89 साल पूरा किया है। वॉरेन बफे को शेयर बाजार का बड़ा खिलाड़ी माना जाता है। ब्लूमबर्ग बिलेनियर इंडेक्स के मुताबिक वॉरेन बफे दुनिया के चौथे सबसे अमीर शख्स हैं। इंडेक्स के मुताबिक 2 सितंबर 2019 को सुबह 11:45 बजे तक उनकी कुल संपित्त करीब 7970 करोड़ डॉलर यानी 5.58 लाख करोड़ रुपये के करीब थी। इस मामले में वह सिर्फ जेफ बेजोस, बिल गेट्स और बरनार्ड अरनॉल्ट से ही पीछे हैं। माना जाता है कि वॉरेन बफे ने अपनी दौलत का ज्यादातर हिस्सा सही तरीके से निवेश कर कमाया है। इसी वजह से उन्हें शेयर बाजार के सबसे बड़े खिलाड़ियों में एक माना जाता है। बाजार के बड़े से बड़े निवेशक उनसे निवेश के टिप्स लेते हैं. बफे ऐसे निवेशकों में शामिल हैं, जिनका कहना है कि बाजार की गिरावट से जब ज्यादातर लोगों को डर लग रहा होता है, उसी समय एक चालाक निवेशक को बाजार में पैसा लगाना चाहिए. जानते हैं बफे के 10 गोल्डेन टिप्स, जिनका अस्तेमाल कर आप भी बाजार से मुनाफा कमा सकते हैं।

- **मौके बार-बार नहीं आते**: जब सोने की बारिश हो तो हाथ आगे करने की बजाए बाल्टी लगानी चाहिए।
- **अवसरों पर हमेशा नजर रखें**: जो दुनिया में कहीं भी मिल सकते हैं। अवसर किसी भी इंडस्ट्री में भी हो सकते हैं।
- **जब बाकी लोग डर रहे हों तो आप लालची हो जाएं** : वहीं, जब दूसरे लोग बाजार में लालची हो रहे हैं तो आप डरपोक बन जाएं।
- **गलतियोंसे सबक लें** : आप निवेश से जुड़ी कुछ गलतियां करने के बाद भी कामयाब हो सकते हैं। अपनी गलतियोंसे सबक लें और आगे बढ़ें।
- **लंबी अविध के निवेश बनें**: अगर आप किसी शेयर को 10 साल तक नहीं रख सकते तो उसे 10 मिनट तक भी रखने के बारे में ना सोचें।
- **इमोशनल न बनें** : कई बार लोग एक ही दिन में कई बार शेयर का भाव चेक करते हैं. यह गलत तरीका है. तुरंत गिरावट या बढ़त देखकर शेयर बेचने या खरीदने से निवेशकों का नुकसान हो सकता है.
- **ज्यादा रिटर्न की लालच न रखें** : अगर 15 से 20 फीसदी रिटर्न दिख रहा है तो निवेश करें। खुद में यकीन करें कि आप एक सफल निवेशक बन सकते हैं। अगर आपको पेड़ की छाया चाहिए तो सालों पहले वह पेड़ लगाना होगा। यानी लंबी अविध का सोचकर ही करें निवेश।
- **लक्ष्य पूरा होने तक इंतजार करें** : संयम रखने से ही पैसा बढ़ता है। अपने पोर्टफोलियो को हमेशा डाइवर्सिफाई करें। अलग अलग अच्छी कंपनियों में पैसा लगाएं, जिससे जोखिम कम होगा। अगर आप खुद को एक ऐसी नाव में पाते हैं जो लगातार लीक हो रही है तो उसके सुरागों को बंद करने में लगने वाली एनर्जी नाव को बदलने में लगने वाली एनर्जी से कम प्रोडक्टिव होगी।
- **संयम रखने से ही निवेश बढ़ता है**: बाजार में निवेश किया है तो सामंजस्य और सब्र जरूरी है। ज्यादातर निवेशक ऐसा न करके अपने ही दुश्मन बन जाते हैं।
- दूसरों को देखकर बाजार में पैसा न लगाएं, निवेश तभी करें जब आपको इस बारे में समझ हो। यह बेहतर है कि अच्छी कंपनी का शेयर फेयर प्राइस पर है तो निवेश किया जाए, न कि फेयर कंपनी का शेयर ज्यादा भाव पर खरीदें।

(इनपुट: Forbes, CNBC)

INNOVATIVE POWER SOLUTION

Transformers

CPRI TESTED

CENTRAL POWER RESEARCH INSTITUTE, Bangaluru - 560 080 (INDIA)

BATTERY CHARGER
AC Distribution Board
DC Distribution Board

PWD
Public Works Department
Government of West Bengal

Office of the Superintending Engineer
Electrical Planning & Monitoring Circle
Bhawani Bhavan, New Building,
4th Floor, Alipore, Kolkata - 700 027.
Phone No.: 033-2448-0164

APPROVED
APPROVED PRODUCT

M E S
EASTERN COMMAND

Construction Industry Development Council
Certified Vendor

Construction Industry Development Council

CIDC Construction Industry Database
CERTIFICATE OF ENLISTMENT

This is to certify that Baid Power Services Pvt Ltd, Kolkata
has been enlisted as an Approved Vendor for providing the following Products
Manufacturer of Hospital Products and Electrical /Electronic Products.

This Certificate is valid for a period of one year from the date of issue

15.06.2019 (Date)
Dr. P. R. Swarup, Director General
Construction Industry Development Council,
Established by the Planning Commission (Government of India) and the Construction Industry
NEW DELHI (Place)

BAID POWER SERVICES Pvt. Ltd.

Tel:+91(033)2521 0322, 4067 8112 info@indiapowerhouse.net, www.indiapowerhouse.com

"The recent decade has witnessed an evolution of technology. Apps have magically simplified our life. The apps have become such an important part of life that we even can't imagine life without it."

Few Apps useful in our daily life

Google Drive : It is the best cloud storage for creating, storing and files and documents. If you had already been using Google Docs then Drive will be the best choice for you. It works perfectly with the other Google apps, since it was made by Google. Back up files from your computer, camera, or SD cards to the cloud. Find your files on any device or computer using Google Drive, and see your photos in Google Photos. *Referral Link: https://www.google.com/drive/download/*

CRED is a members-only club that rewards individuals for their timely credit card bill payments by providing them with exclusive offers and access to premium experiences. It is a platform that allows credit card users to manage multiple cards along with an analysis of their credit score. Members with a high Experian or CRIF score are eligible for exclusive rewards upon payment of their credit card bills through the app. *Referral Link: https://cred.onelink.me/spQx/a23e1c57*

Step: Install StepSetGo on your phone and start walking. Earn: 1000 steps = 1 SSG Coin 1000 OUTDOOR steps = 1.25 SSG Coins. Redeem: Use your SSG Coins to get awesome rewards at the StepSetGo Bazaar.*Referral Link: https://app.stepsetgo.com/i/sanjeebz1b*

Speedtest® by Ookla® is the definitive way to test the speed and performance of your internet connection. Every day, over ten million unique tests are actively initiated by our users in the locations and at the times when their connectivity matters to them. Since our founding in 2006, an unparalleled total of more than 25 billion tests have been taken with Speedtest. *Referral Link: https://www.speedtest.net*

Accept Payments on your mobile app or website, retail store and point of sale via Paytm Wallet, UPI, Debit/Credit Cards, NetBanking and EMI. The easiest way to accept payments everywhere. More than 350 million customers and merchants use Paytm - India's most trusted payments platform. *Referral Link: https://business.paytm.com/*

Evernote lets you take notes and you can also store, images, audio/ video clips. It synchronizes these notes to the cloud and you can access them from the web browser, Windows client or iOs client. It keeps your notes well organised, it is very essential for people who take down a lot of notes and memos. *Referral Link: https://evernote.com/*

CETA App is going to be launched soon. Every CETA member is requested to send your views and suggestions regarding the app. We will try to take care that all the necessary features are incorporated in the app. ■

Sanjeev Chharia
sanjeev@chharia.in /secy.cetacal@gmail.com
+91 99030 22030 / sanjeev@chharia.in
Mahavir Industrial Corporation

Authorised Stockist
legrand®
Parakh Electricals
Office : 32, Ezra Street, 3rd Floor, South Block, Room No. 307, Kolkata-700 001
S. O. : 21 Parsee Church Street, 1st Floor Room No. 22, Kolkata-700 001
Phone : 033 3985 0561, 98313 01401, 98745 89143, Smart : 0561
E-mail : parakhelectricals@gmail.com

Stay Healthy

नौकरी करने वाले लोगों के पास अपनी सेहत के लिए विशेष समय नहीं रहता है। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि आप अपनी सेहत का ध्यान ही न दें। अगर आपकी सेहत ठीक रहेगी तभी आप ठीक से काम कर पायेंगे। हम यहां कुछ टिप्स बता रहे हैं जिन्हें अपनाकर आप हमेशा स्वास्थ्य रह सकते हैं। हाल के वर्षों में ऑफिस वर्क कल्चर बहुत तेजी से बढ़ा है। इंटरनेट की दुनिया ने इन तरह की जॉब को बढ़ाने का काम किया है तो लोगों को कई तरह की बीमारियाँ भी दी हैं। हमेशा सेहतमंद रहने के लिए ऑफिस जॉब हो या कोई और काम अपने हेल्थ के लिए कुछ जरूरी बातों को हमेशा ध्यान में रखना चाहिए। नौकरी करने वाले लोगों के पास अपनी सेहत के लिए विशेष समय नहीं रहता है। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि आप अपनी सेहत का ध्यान ही न दें। अगर आपकी सेहत ठीक रहेगी तभी आप ठीक से काम कर पायेंगे। हम यहां कुछ टिप्स बता रहे हैं जिन्हें अपनाकर आप हमेशा स्वास्थ्य रह सकते हैं।

अच्छी सेहत के लिए हेल्दी डाइट

अगर लंबी उम्र जीना है और हमेशा फिट रहना है तो आपको सबसे पहले अपने खाने पर ध्यान देने की जरूरत होती है। आप हमेशा यह पढ़ते रहते हैं कि हमेशा स्वस्थ्य वही रहता है जो हेल्दी खाना खाता है। हेल्दी खाना खाने के साथ-साथ सही समय पर खाना भी बेहद जरूरी है। हमेशा आपको कोशिश करनी चाहिए कि आप अपना नाश्ता या ब्रेकफास्ट जरूर करें। क्योंकि नाश्ता न करने की वजह से इंसान को कई तरह की बीमारी होने लगती है। जो लोग नियमित नाश्ता नहीं करते हैं उनको डायबिटीज, हार्ट अटैक का खतरा सबसे ज्यादा होता है। समय पर लंच भी है जरूरी जी हां, जितना सुबह का नाश्ता जरूरी होता है उतना ही समय पर लंच जरूरी होता है।

प्रोसेस्ड फूड से रहे दूर

हेल्दी लाइफ के लिए आपको ऐसे फूड से दूर रहना चाहिए जो आपको बीमार बनाते हैं। अगर आप ऑफिस में खाने की जगह स्नैक्स या प्रोसेस्ड फूड खाते हैं तो आप बीमारियों को बुलावा भेज रहे हैं। कोल्ड ड्रिंक और स्नैक से दूर ही रहे तो बेहतर है।

चाय और कॉफी को कम करें

ऑफिस में कॉफी और चाय का कल्चर बहुत ज्यादा देखने को मिलता है। हेल्दी लाइफ के लिए कॉफी और चाय का सेवन बहुत सीमित मात्रा में करना चाहिए। दिन में एक कप कॉफी पर्याप्त होती है। गर्मियों में फलों को जूस का सेवन ज्यादा से ज्यादा करें।

एक्सरसाइज और वर्क आउट

शहरी जीवन में शरीर को फिट रखने के लिए एक्सरसाइज और वर्क आउट बेहद जरूरी होता है। अगर आप रोजाना एक्सरसाइज नहीं करते हैं तो आप किसी न किसी बीमारी के शिकार होने लगते हैं। जो लोग लगातार बैठकर काम करते हैं उनमें डायबीटिज और हार्ट अटैक का खतरा सबसे ज्यादा होता है। हड्डियों के रोग भी होने लगते हैं। रोजाना के समय से एक्सरसाइज के लिए एक समय जरूर निश्चित करें।

घंटों बैठकर काम न करें

ऑफिस कल्चर में लगातार कई घंटे लोग बैठकर काम करते हैं जो सेहत के लिए बहुत खतरनाक होता है। अगर आप भी ऐसा करते हैं तो यह तरीका आज से बदल दें। अपने काम के बीच में ब्रेक लेते रहें। लगातार एक घंटे से ज्यादा एक ही जगह पर बैठकर काम न करें। ■■

ऑफिस में अनहेल्दी खाना खाने से बचने के लिए फॉलो करें ये टिप्स

हेल्दी ज़िंदगी जीने के लिए हेल्दी डायट सबसे अहम है। हमारा भोजन हमारे शरीर को न सिर्फ शक्ति देता है हमारे भोजन से मिलने वाले पोषक तत्व हमें बहुत-सी बीमारियों और शारीरिक समस्याओं से बचाते भी हैं। नौकरीपेशा और काम करने वाले लोग को पौष्टिक भोजन और डायट से जुड़ा अनुशासन पालन करना जरूरी है।

ज़्यादातर लोगों को रोज़ाना 8-9 घंटे ऑफिस में काम करना पड़ता है और टारगेट्स के दौर में बहुत से लोग 11-12 घंटों तक भी काम करते हैं। तो कुछ लोग ओवर टाइम के नाम पर इससे भी अधिक वक्त ऑफिस में रहते हैं। ऐसे में हमें ऑफिस में कम पानी पी पाते हैं ठीक तरीके से खाना भी नहीं खा पाते। हम दिन में एक बार लंच और एक या दो बार टी-ब्रेक या स्नैक्स खाने के लिए समय निकालते हैं। तो वहीं कुछ लोग सुबह जल्दी जाने पर नाश्ता भी ऑफिस की कैंटीन में ही करते हैं तो वहीं बहुत देर हो जाने पर रात का खाना खा भी ऑफिस में ही खा लेते हैं।

कैंटीन या ऑफिस के आसपास के फूड जॉइन्ट्स से छोले-भटूरे, चाउमीन या ऐसे ही जंक फूड खा लेते हैं। वैसे भी ऑफिस की कैंटीनों में नाश्ते के नाम पर तली-भुनी और बेस्वाद चीज़ें ही परोसी जाती हैं, इसीलिए कुछ लोग जल्दबाज़ी में तो कुछ मजबूरी में वड़ा-पाव, समोसा,मंचूरियन बॉल्स जैसी चीज़ें खाकर अपनी डेस्क पर लौट जाते हैं। तो चलिए हम आपको बताते हैं कुछ तरीके ऑफिस में हेल्दी खाना खाने के-

- पिज़्ज़ा, बर्गर की जगह रोटी-सब्ज़ी या ग्रिल्ड सैंडविच ऑर्डर करें।
- समोसा, सोडा ड्रिंक्स और शक्कर से भरी चीज़ें खाने से बचें।
- अपने बैग में एक फल और ड्राईफ्रूट्स रखें। ये आपके शरीर को पोषण देते हैं और पेट भरने का काम करता है। ■■

Rajnigandha WIRE & CABLES
ABB SWITCH GEAR
ISO 9001 2015 FIA TAC CPRI NTH
INDAR ELECTRIC CO.
32, Ezra Street, 1st Floor
R. No. 163, Kolkata - 700 001
E-mail : indar_electric@yahoo.com
Ph. : 2235 8798, 2235 5558 ■ Smart : 1453 /1441 ■ Mobile : 9830022515, 9874921219

75 Years
INDIA'S MOST TRUSTED BRAND

www.rashmilighting.com

Rashmi® LED
Lighting up your life...

NEW FIRST TIME IN INDIA

DYANA SWITCH LED BULB
COLOUR CHANGING DIMMING
4 IN 1 LED BULB - 12W

Emergency LED Bulb - 9W & 11W

Mosquito Terminator LED Bulb - 15W & 20W

Emergency Torch Bulb - 9W

Emergency LED Batten -20W

Colour Changing LED Batten -20W

Bulkhead LED Fitting Smart Sensor & Emergency available - 12W

Street Light LED Bulb -26W

LED Flood light 10W to 500W

Smart Solar Street Light

WE PROVIDE INNOVATIVE ENERGY SAVER LIGHTING SOLUTION

HOME & OFFICE LIGHTING | PROFESSIONAL & COMMERCIAL LIGHTING | OUTDOOR & INDUSTRIAL LIGHTING | SOLAR PRODUCTS

PLEASE CONTACT FOR TRADE ENQUIRY & DEALERSHIP +91 93316 69866 | 98310 01002 | 9022 986 987

ALL NEW RANGE OF PRODUCTS AVAILABLE AT OUR AUTHORIZED DEALER | Follow us : Rashmilights YouTube

LTS Ladhuram Toshniwal & Sons
GLORIOUS PAST • PRESENT PERFECT & FUTURE READY !

ASIA'S BIGGEST PHILIPS SMART LIGHT HUB

PHILIPS SMART LIGHT HUB

PHILIPS
India's No. 1 Channel Partner
Exclusive Decorative Lighting Products

PLEASE CONTACT US FOR TRADE ENQUIRY : H.O. - 11, POLLOCK STREET , KOLKATA - 700 001 | www.toshniwalworld.com 033 4022 4022

#FestivalOffer
Against this photocopy of advt. Valid till 31st March 2020

3819