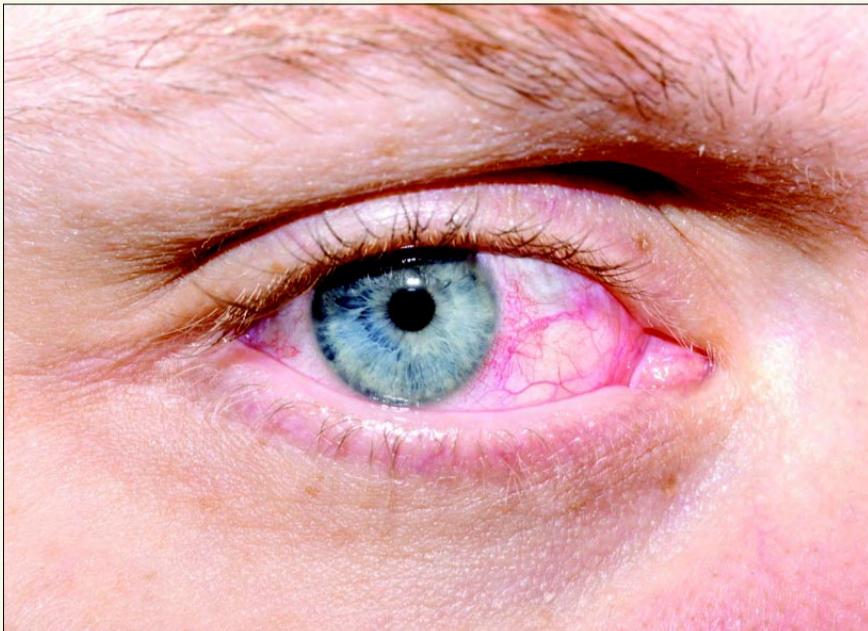


ड्राइ आइ सिंड्रॉम से बचने के लिए अपनाएं कुछ नुस्खें



तेजी से बदलते वर्क कल्चर का असर अब हमारी आंखों पर पड़ने वाले तनाव को कम करने के लिए लाइफस्टाइल पर भी पड़ने लगा है। काम के बढ़ते बोझ की वजह से लोग अपना ज्यादातर समय कंप्यूटर या मोबाइल स्क्रीन के समाने बिताने लगे हैं। काम के अलावा लोग अपने मनोरंजन के लिए भी लगातार स्क्रीन का इस्तेमाल करते हैं। बच्चे ही या बड़े आजकल सभी के हाथों में बस मोबाइल फोन नहर आता है। ऐसे में लगातार स्क्रीन के इस्तेमाल से आंखों में परेशानी होने लगती है, जिसमें ड्राइ आइ सिंड्रॉम सबसे आम है। ऐसे में आप नीचे दिए कुछ टिप्प की मदद से आंखों की समस्या से राहत पा सकती है।

20-20-20 नल फॉलो करें

अपनी आंखों को हेल्पी रखने के लिए इसे नियमित रूप से ब्रेक देना बहुत जरूरी है। इसके लिए आप 20-20-20 नल फॉलो कर सकते हैं। यह अपनी आंखों को ब्रेक देने का एक बहुत तरीका है। इसके लिए आपको हाँ 20 मिनट में कम से कम 20 सेकंड के लिए 20 फीट दूर किसी चीज को देखना होगा। इस एक एक्टिविटी की मदद से आंखों की मासेपशियों को आराम मिल सकता है और आंखों पर पड़ने वाला स्ट्रेस कम हो सकता है।

पर्याप्त नींद लें : ऐसे लोग जो स्क्रीन पर बहुत ज्यादा समय बिताते हैं, उन्हें अपनी आंखों के अच्छे स्वास्थ्य के लिए पर्याप्त नींद लेना बहुत जरूरी है।

मलाइका और अर्जुन कपूर का ब्रेकअप कंफर्म

अभिनेत्री मलाइका अरोड़ा और अभिनेता अर्जुन कपूर इस समय खबरों में बने हुए हैं। ऐसी अफवाह है कि दोनों का ब्रेकअप हो गया है। हाल ही में इन्हें एवरपोर्ट पर एक साथ स्पॉट किया गया। उस बक्तव्य कहा गया था कि इन दोनों का पैचअप हो गया। लेकिन उनका ताजा वीडियो सामने आया है, जिसे देखकर यूजर्स भी हैरान हैं। एक इवेंट में अर्जुन और मलाइका एक-दूसरे को इनोर करते नजर आए। मलाइका-अर्जुन के इस वीडियो को देखने के बाद यूजर्स कह रहे हैं कि इनका ब्रेकअप हो गया है। मलाइका अरोड़ा और अर्जुन कपूर को हाल ही में जब मुंबई एवरपोर्ट पर देखा गया तो ऐसा लगा कि उनके बीच सकूछ टीक है और वे छुट्टियां मनाने जा रहे हैं। लेकिन अब जो वीडियो सामने आया है उसे देखकर अर्जुन और मलाइका ने अपने ब्रेकअप को पुष्ट कर दी है। पिछले कुछ दिनों से मलाइका और अर्जुन के ब्रेकअप की अफवाह उड़ रही है और दोनों सोशल मीडिया पर गुप्त पोस्ट रख रहे हैं। अब उन्हें एक फैशन इवेंट में एक-दूसरे को नजरअंदाज करते हुए अलग-अलग बैठे देखा गया। मलाइका अरोड़ा और अर्जुन कपूर का यह वीडियो एक पैरेशांजी ने इंस्टाग्राम पर शेयर किया है, जो ट्रेंड कर रहा है और खूब कमेंट्स आ रहे हैं। आमतौर पर मलाइका और अर्जुन हर इवेंट में साथ नजर आते हैं और एक साथ बैठते हैं, लेकिन इस इवेंट में उनके बीच काफी दूरियां आ गई और उन्हें अलग-अलग बिठाया गया। इवेंट के दौरान अर्जुन कपूर एक फैन के साथ सेल्फी ले रहे थे, इसी दौरान मलाइका ने उन्हें इनोर किया और उनसे दूर चली गई। लेकिन अर्जुन ने उस बक्तव्य अच्छा जेस्वर दिखाया। वह अपने पीछे हाथ रख कर भीड़ के बीच से निकलते में मलाइका की मदद करते नजर आए। लेकिन इस पर मलाइका ने कोई प्रतिक्रिया नहीं दी। उन्होंने फिर अर्जुन कपूर को तरफ मुड़ कर नहीं देखा। ये सब देख कर यूजर्स का कहना है कि इन दोनों ने अपने ब्रेकअप की खबर पकड़ी है।

राधिका मदान को हो रहा है इरफान खान से बात न करने का पछतावा, कहावह बहुत कुछ झेल रहे थे



इस बात में कोई नहीं है कि राधिका (राधिका मदान) हिंदी की बेहतीन अदाकारा है। सोपे मेरी आशिकी तुम से ही लाइमलाइट बटोरने के बाद फिरमी दुनिया में जलवा बिखेरा। पटाखा, मर्द को दर्द नहीं होता और फिल्मों में काम किया है। राधिका माल 2020 में आई फिल्म अंग्रेजी मीडियम मिली थी। इस फिल्म में वह इरफान खान (खान) की बेटी के किरदार में दिखी थीं। दिग्गज अभिनेता के साथ स्क्रीन शेयर करना राधिका के लिए बड़ी बात थी, लेकिन फिर भी उन्हें एक बात का पछतावा है। राधिका मदान ने एक हालिया इंटरव्यू में बताया कि उन्हें इरफान खान से अंग्रेजी मीडियम के सेट पर बात न करने का पछतावा है। टाइम्स ऑफ इंडिया के साथ बातचीत में राधिका ने कहा कि मैं हाल ही में अपने दोस्त को यह फिल्म दिखा रही थी, क्योंकि उसने इसे नहीं देखा था और मैं सोचती रही कि क्या मैं फिर कभी ऐसी फिल्म कर पाऊंगी। मुझे इरफान सर की याद आ रही थी। फिल्म के सेट पर सरकिरा एवं देस का पूरा ध्यान अपने केरेक्टर पर था। उन्हें लगा कि शूट के बाद वह कभी इरफान संग बात करेंगी, लेकिन ऐसा हुआ नहीं।

शक मदान सिनेमा डे ली स राधिका ने उन्होंने शिवात जैसी मदान को से लोकप्रियता (इरफ़ अभिनेता के साथ स्क्रीन शेयर करने का अदाकारा है। सोपे मेरी आशिकी तुम से ही लाइमलाइट बटोरने के बाद फिरमी दुनिया में जलवा बिखेरा। पटाखा, मर्द को दर्द नहीं होता और फिल्मों में काम किया है। राधिका माल 2020 में आई फिल्म अंग्रेजी मीडियम मिली थी। इस फिल्म में वह इरफान खान (खान) की बेटी के किरदार में दिखी थीं। दिग्गज अभिनेता के साथ स्क्रीन शेयर करना राधिका के लिए बड़ी बात थी, लेकिन फिर भी उन्हें एक बात का पछतावा है। राधिका मदान ने एक हालिया इंटरव्यू में बताया कि उन्हें इरफान खान से अंग्रेजी मीडियम के सेट पर बात न करने का पछतावा है। टाइम्स ऑफ इंडिया के साथ बातचीत में राधिका ने कहा कि मैं हाल ही में अपने दोस्त को यह फिल्म दिखा रही थी, क्योंकि उसने इसे नहीं देखा था और मैं सोचती रही कि क्या मैं फिर कभी ऐसी फिल्म कर पाऊंगी। मुझे इरफान सर की याद आ रही थी। फिल्म के सेट पर सरकिरा एवं देस का पूरा ध्यान अपने केरेक्टर पर था। उन्हें लगा कि शूट के बाद वह कभी इरफान संग बात करेंगी, लेकिन ऐसा हुआ नहीं।

असम सरकार

राजस्व एवं आपदा प्रबंधन विभाग



ई-खजाना

भू-राजस्व भुगतान का भविष्य !

यह अभूतपूर्व पहल आपके भू-राजस्व भुगतान के तरीके में क्रांतिकारी बदलाव लाएगी, जिससे यह प्रक्रिया अधिक सुविधाजनक, कुशल और पारदर्शी बन जाएगी।

प्रमुख विशेषताएं

- सभी भू-राजस्व भुगतान केवल ई-खजाना के माध्यम से
- रसीदें ऑनलाइन संग्रहीत और कभी भी सुलभ होती हैं
- बार-बार ई-केवार्ड्स के बिना एक बार का पंजीकरण
- लचीले भुगतान विकल्प- कोई भी राशि, कभी भी, कहीं भी
- कई भूखंड का राजस्व भुगतान एक साथ
- भू-राजस्व भुगतान का डिजिटल प्रमाण

इस सरल प्रक्रिया का पालन करें



आवेदक



सेवा सेतु पोर्टल में पंजीकरण करें



लिंक पंजीकृत मोबाइल पर भेजा जाएगा।
सेवा सेतु पोर्टल में पंजीकरण का लिंक उपलब्ध है



भुगतान करें

किसी भी प्रश्न / प्रतिक्रिया / जानकारी के लिए आप कॉल कर सकते हैं

हेल्पलाइन नंबर: १८००-३४५-३५७४

ई-खजाना तक कैसे पहुंचे:

sewasetu.assam.gov.in पर जाएं या

अपने नजदीकी सार्वजनिक सुविधा केंद्र पर जाएं

सूचना एवं जनसंपर्क निदेशालय, असम द्वारा प्रचारित

Connect with us @diprassam dipr.assam.gov.in