

शक्तिनगर, थाना शक्तिनगर, जनपद सोनभद्र के साथ भी किसी अज्ञात साइबर ठग द्वारा धोखाधड़ी कर धनराशि ट्रांसफर करा ली गई थी। प्रकरण में थाना शक्तिनगर पुलिस द्वारा त्वरित कार्रवाई करते हुए बैंक से समन्वय स्थापित किया गया तथा डकैत चतुर्जस के माध्यम से ₹3,000/- की धनराशि आवेदक के मूल बैंक खाते में सफलतापूर्वक वापस कराई गई।

दुनियाभर में लेनिन का तहलका, तीन दिन में धुआंधार कमा डाले करोड़ों, अखिल अक्किनेनी की बनी सबसे बड़ी हिट



सलमान खान की मातृभूमि के लिए करना पड़ सकता है लंबा इंतजार, आया ये अपडेट

सलमान खान की फिल्म मातृभूमि में वॉर रेस्ट इन पीस को अगस्त में रिलीज किया जाना था। अब लगता है कि फैंस को इसके लिए लंबा इंतजार करना पड़ सकता है, क्योंकि इसकी रिलीज के आसार इस साल तो दूर-दूर तक नहीं दिख रहे हैं। ताजा अपडेट है कि फिल्म को रिलीज करने



की हर संभव कोशिश जारी है, लेकिन यह इस साल तक टल सकती है। बता दें, फिल्म मातृभूमि का निर्देशन अपूर्व लाखिया ने किया है। रिपोर्ट के मुताबिक, सूत्र ने कहा, मामले अभी तक सुलझे नहीं हैं। अगर ये जल्द सुलझ भी जाते हैं, तब भी अच्छी रिलीज स्लॉट मिलना मुश्किल होगा, क्योंकि ज्यादातर तारीखें बुक हो चुकी हैं। हमारी इंडस्ट्री में यह आम बात है कि अभिनेता और फिल्म निर्माता किसी दूसरी फिल्म की पहले से बुक की गई तारीख पर फिल्म रिलीज कर देते हैं। लेकिन सलमान खान अपवाद हैं। वह बेवजह किसी दूसरी फिल्म से टकराव में विश्वास नहीं रखते। सूत्र ने आगे कहा, अगर समस्या का जल्द समाधान नहीं हुआ तो मातृभूमि अगले साल के लिए टल जाएगी। इसका मतलब यह होगा कि सलमान की 2027 में 2 फिल्में रिलीज हो सकती हैं। सलमान की एसवीसी63 ईद, 2027 पर रिलीज के लिए तैयार है, जिसमें उनके साथ नयनतारा हैं। बता दें, मातृभूमि भारतीय और चीनी सेनाओं के बीच 2020 में हुए गलवान घाटी संघर्ष पर आधारित है। इसके विषयवस्तु पर आपत्ति के चलते अभी सेंसर प्रमाणपत्र नहीं मिला है।

क्या आपको निर्णय लेते समय महसूस होता है तनाव? इन 5 संकेतों से चलेगा पता



हम रोजमर्रा के जीवन में कई छोटे-बड़े फैसले लेते हैं, जैसे क्या पहनना है, क्या खाना है या कौन-सा शो देखना है। इन फैसलों का हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर बड़ा असर पड़ता है। अगर आपको लगता है कि आप लगातार छोटे-छोटे फैसलों में भी थकावट महसूस कर रहे हैं तो यह संकेत हो सकता है कि आपको निर्णय लेने की थकावट हो रही है। आइए इसके 5 संकेत जानते हैं।

लगातार फैसले लेने में थकान होना

अगर आप रोजाना कई छोटे-छोटे फैसलों में भी थकावट महसूस करते हैं तो यह एक जरूरी संकेत हो सकता है। उदाहरण के लिए, अगर आप रोजाना यह सोचते हैं कि आज क्या पहनना है या क्या खाना है और इससे आपको मानसिक रूप से परेशानी होती है तो यह दिखाता है कि आपको निर्णय लेने की थकावट हो रही है। ऐसी स्थिति में आपको अपनी दिनचर्या में थोड़ा बदलाव करने की जरूरत हो सकती है।

छोटी-छोटी बातों पर ज्यादा सोच-विचार करना

अगर आप छोटी-छोटी बातों पर ज्यादा सोचते रहते हैं तो यह भी एक संकेत हो सकता है कि आपको निर्णय लेने की थकावट हो रही है। जैसे कि क्या खाना है या कौन-सा कपड़ा पहनना है, इन मामलों में ज्यादा सोचने से मानसिक ऊर्जा खत्म हो सकती है। इससे आपका मूड भी प्रभावित होता है और आप चिड़चिड़े हो सकते हैं। ऐसे में बेहतर होगा कि आप कुछ फैसले पहले ही तय कर लें, ताकि आपको बार-बार सोचना न पड़े।

मूड में उतार-चढ़ाव आना

अगर आपका मूड बार-बार बदलता रहता है और आप खुद को उदास या चिड़चिड़ा महसूस करते हैं तो यह भी एक संकेत हो सकता है कि आपको निर्णय लेने की थकावट हो रही है। ऐसा अक्सर तब होता है जब हम ज्यादा सोचते हैं या छोटे-छोटे फैसलों में उलझे रहते हैं। इस स्थिति में खुद को थोड़ा समय देना जरूरी है, ताकि आप आराम कर सकें और अपनी मानसिक ऊर्जा को फिर से प्राप्त कर सकें।

ज्यादा चिंता होना

अगर आप अक्सर बहुत ज्यादा चिंता करते रहते हैं, खासकर छोटे-छोटे मामलों को लेकर तो यह एक जरूरी संकेत हो सकता है कि आपको निर्णय लेने की थकावट है। ज्यादा चिंता करने से मानसिक ऊर्जा खत्म हो सकती है और आप खुद को बहुत थका हुआ महसूस कर सकते हैं। इस स्थिति में आपको अपनी दिनचर्या में थोड़ा बदलाव करने की जरूरत हो सकती है, ताकि आप आराम कर सकें और अपनी मानसिक ऊर्जा को फिर से प्राप्त कर सकें।

खुद पर शक करना

अगर आप अक्सर अपने फैसलों पर शक करते रहते हैं और खुद को गलत ठहराते रहते हैं तो यह भी एक जरूरी संकेत हो सकता है कि आपको निर्णय लेने की थकावट हो रही है। ऐसा अक्सर तब होता है जब हम ज्यादा सोचते या छोटे-छोटे फैसलों में उलझे रहते हैं। इस स्थिति में खुद पर शक करना बंद करें और अपने फैसलों पर विश्वास रखें, ताकि आपकी मानसिक ऊर्जा फिर से प्राप्त हो सके।