













6 बुधवार, 1 अक्टूबर, 2025

द्वारा - ज्यादा बाल

स्वतंत्र वार्ता, हैदराबाद

## हृद से ज्यादा शक करने वाली वाइफ को हैंडल करने के असरदार टिप्प

आजकल मोबाइल और व्हाइटस्पैस हमारे रेजर्मर्स की जिंदगी का हिस्सा बन गए हैं। लेकिन कई बार ये टेक्नोलॉजी हमारे रिश्तों में टेंशन भी लादेती है। सोचिए अब आपकी पत्नी ने अचानक आपकी व्हाइटस्पैस चैट पढ़ ली और किसी मैसेज को गलत समझ लिया तो क्या होगा? अक्सर ऐसी स्थिति में लोग घबरा जाते हैं, डिफ़िसिव हो जाते हैं और कभी-कभी इमारा भी बढ़ जाता है। लेकिन इस तरह के एक्शन से रिश्तिं विहगेने की बाजी और खराब हो सकती है। जरूरी है कि इस समय आप शांत दिमाग से सोचें और सही तरीका अपनाएं ताकि गलतफहमियां दूर हों और रिश्ता खराब न हो। यहां हम आपके लिए लेकर आए हैं कुछ असान और असरदार टिप्प जो आपको इस मुश्किल स्थिति को प्यार और समझदारी से हैं।



सोचें और उन्हें भी समय दें ताकि वे भी कूल हो सकें। गुरुसे में दिए गए जवाब या डिफ़िसिव रवेया लड़ाई को और बढ़ा सकता है।

2. खुलकर सच्चाई बताएं

आप कोई ऐसा मैसेज है जिसे देखकर पत्नी परेशान हुई है तो इमानदारी से उन्हें समझाएं। छूट बोलने या बहाने बनाने से भरोसा और दूर सकता है। साक-साक बताएं ये मैसेज का असली मतलब क्या था।

3. ट्रांसफरेंसी बनाए रखें

फोन, पायरवैड और चैट्स को लेकर पारदर्शिता रखें। उन्हें फोल कराएं कि आपके पास छुपाने के लिए कुछ नहीं है। इससे उनका भरोसा बापस बनेगा और आप वाले समय में शक की संभावना कम होगी।

4. पत्नी की बात ध्यान से सुनें

सिफ़र अपनी सफाई देने पर फोकस न करें। उनकी भावनाओं में उन्हें कुछ नहीं है। इससे उनकी भरोसा बापस बनेगी और आप वाले समय में शक की संभावना कम होगी।

5. रिश्ते में भरोसा दोबारा बनाएं

एक बार भरोसा टूट जाए तो उसे वापस बनाने में समय लाया है। कमिलीटी टाइम पिताएं, शोटें-छोटें सरप्राइज़ दें और कोशिश करें कि उनके मन से शक की भावना धेर-धेर निकल जाए।

6. प्राइवेसी और लिमिट पर बात करें

रिश्ते में प्राइवेसी भी जरूरी है। शांत माहौल में बैटर्कर किंस्कस करें कि निन चीज़ों को शेयर करना जरूरी है और किन चीज़ों में पर्सनल स्पेस देना चाहिए। इससे आप वाले समय में रिश्तिं दोबारा नहीं बनेंगे।

जरूरी टिप्प

अगर मामला बहुत बिगड़ गया है और आप दोनों के बीच बातचीत रुक गई है तो किसी रिलेशनशिप कांसलर की मदद ले। कई बार थर्ड पर्सन के सामने बात करने से गलतफहमियां जल्दी दूर हो जाती हैं और रिश्ते में नई शुरुआत का मौका मिलता है।

बच्चों का आईक्यू और ईक्यू बढ़ाने के लिए खेल-खेल में अपनाएं ये 6 असरदार तरीके

बच्चों का आईक्यू और ईक्यू बढ़ाने के लिए खेल-खेल से रसर और असरदार तरीका है। माता-पिता को चाहिए कि वे बच्चों के साथ खेलें, उनकी भावनाओं और सोच को समझें और उन्हें प्रोत्साहित करें। खेल-खेल में बच्चे सीखते हैं, मज़ करते हैं और अपनी मानसिक क्षमता को बेहतर बनाते हैं।

बच्चों को पढ़ाइ और उनके मानसिक विकास को लेकर हर माता-पिता चिंतित रहते हैं। अक्सर लोग मानते हैं कि आईक्यू और ईक्यू के लिए खेल किताबें, शोटें-छोटें सरप्राइज़ दें और कक्षा में पढ़ाइ लोग नहीं बढ़ते हैं, लेकिन असल में बच्चों की बुद्धिमत्ता और भावनात्मक समझ का बढ़ाने का सबसे असरदार तरीका है। अक्सर लोग मानते हैं कि आईक्यू और ईक्यू मनोरंजन करते हैं वल्किंग उनकी सोचें-समझें की क्षमता भी बढ़ती है। इसके साथ ही उनका धैर्य, सहयोग की शाखा तालमेल बैठाने की कक्षा भी बढ़ती है। आज हम आपको ऐसे 6 खेलों के बारे में बताएंगे, जो बच्चों की आईक्यू और ईक्यू दोनों में मदद करते हैं और माता-पिता के लिए दोबारा बनाते हैं।

प्रक्रिया में बच्चे सीखते हैं कि दूसरों की भावनाओं को समझाना, धैर्य रखना और टीम वर्क में सहयोग करना किसान महत्वपूर्ण है। ऐसे खेलों के साथ तालमेल बैठाने की कक्षा भी मजबूत होती है। आज हम आपको ऐसे 6 खेलों के बारे में बताएंगे, जो बच्चों की आईक्यू और ईक्यू दोनों में मदद करते हैं और माता-पिता के लिए दोबारा बनाते हैं।

आईक्यू बढ़ाने वाले खेल

आईक्यू का बढ़ाने के लिए दिनांक सांझा खेलों के जरिए बच्चों को सीखने का मौका देना है। माता-पिता के लिए खेल सबसे रसर और असरदार तरीका है। अक्सर लोग मानते हैं कि आईक्यू और ईक्यू मनोरंजन करते हैं वल्किंग उनकी सोचें-समझें की क्षमता भी बढ़ती है। इसके साथ ही उनका धैर्य, सहयोग की शाखा तालमेल बैठाने की कक्षा भी बढ़ती है। आज हम आपको ऐसे 6 खेलों के बारे में बताएंगे, जो बच्चों की आईक्यू और ईक्यू दोनों में मदद करते हैं और माता-पिता के लिए दोबारा बनाते हैं।

प्रक्रिया में बच्चे सीखते हैं कि दूसरों की भावनाओं को समझाना, धैर्य रखना और टीम वर्क में सहयोग करना किसान महत्वपूर्ण है। ऐसे खेलों के साथ तालमेल बैठाने की कक्षा भी मजबूत होती है। आज हम आपको ऐसे 6 खेलों के बारे में बताएंगे, जो बच्चों की आईक्यू और ईक्यू दोनों में मदद करते हैं और माता-पिता के लिए दोबारा बनाते हैं।

आईक्यू बढ़ाने वाले खेल

आईक्यू का बढ़ाने के लिए दिनांक सांझा खेलों के जरिए बच्चों को सीखने का मौका देना है। माता-पिता के लिए खेल सबसे रसर और असरदार तरीका है। अक्सर लोग मानते हैं कि आईक्यू और ईक्यू मनोरंजन करते हैं वल्किंग उनकी सोचें-समझें की क्षमता भी बढ़ती है। इसके साथ ही उनका धैर्य, सहयोग की शाखा तालमेल बैठाने की कक्षा भी बढ़ती है। आज हम आपको ऐसे 6 खेलों के बारे में बताएंगे, जो बच्चों की आईक्यू और ईक्यू दोनों में मदद करते हैं और माता-पिता के लिए दोबारा बनाते हैं।

प्रक्रिया में बच्चे सीखते हैं कि दूसरों की भावनाओं को समझाना, धैर्य रखना और टीम वर्क में सहयोग करना किसान महत्वपूर्ण है। ऐसे खेलों के साथ तालमेल बैठाने की कक्षा भी मजबूत होती है। आज हम आपको ऐसे 6 खेलों के बारे में बताएंगे, जो बच्चों की आईक्यू और ईक्यू दोनों में मदद करते हैं और माता-पिता के लिए दोबारा बनाते हैं।

आईक्यू बढ़ाने वाले खेल

आईक्यू का बढ़ाने के लिए दिनांक सांझा खेलों के जरिए बच्चों को सीखने का मौका देना है। माता-पिता के लिए खेल सबसे रसर और असरदार तरीका है। अक्सर लोग मानते हैं कि आईक्यू और ईक्यू मनोरंजन करते हैं वल्किंग उनकी सोचें-समझें की क्षमता भी बढ़ती है। इसके साथ ही उनका धैर्य, सहयोग की शाखा तालमेल बैठाने की कक्षा भी बढ़ती है। आज हम आपको ऐसे 6 खेलों के बारे में बताएंगे, जो बच्चों की आईक्यू और ईक्यू दोनों में मदद करते हैं और माता-पिता के लिए दोबारा बनाते हैं।

प्रक्रिया में बच्चे सीखते हैं कि दूसरों की भावनाओं को समझाना, धैर्य रखना और टीम वर्क में सहयोग करना किसान महत्वपूर्ण है। ऐसे खेलों के साथ तालमेल बैठाने की कक्षा भी मजबूत होती है। आज हम आपको ऐसे 6 खेलों के बारे में बताएंगे, जो बच्चों की आईक्यू और ईक्यू दोनों में मदद करते हैं और माता-पिता के लिए दोबारा बनाते हैं।

आईक्यू बढ़ाने वाले खेल

आईक्यू का बढ़ाने के लिए दिनांक सांझा खेलों के जरिए बच्चों को सीखने का मौका देना है। माता-पिता के लिए खेल सबसे रसर और असरदार तरीका है। अक्सर लोग मानते हैं कि आईक्यू और ईक्यू मनोरंजन करते हैं वल्किंग उनकी सोचें-समझें की क्षमता भी बढ़ती है। इसके साथ ही उनका धैर्य, सहयोग की शाखा तालमेल बैठाने की कक्षा भी बढ़ती है। आज हम आपको ऐसे 6 खेलों के बारे में बताएंगे, जो बच्चों की आईक्यू और ईक्यू दोनों में मदद करते हैं और माता-पिता के लिए दोबारा बनाते हैं।

प्रक्रिया में बच्चे सीखते हैं कि दूसरों की भावनाओं को समझाना, धैर्य रखना और टीम वर्क में सहयोग करना किसान महत्वपूर्ण है। ऐसे खेलों के साथ तालमेल बैठाने की कक्षा भी मजबूत होती है। आज हम आपको ऐसे 6 खेलों के बारे में बताएंगे, जो बच्चों की आईक्यू और ईक्यू दोनों में मदद करते हैं और माता-पिता के लिए दोबारा बनाते हैं।

आईक्यू बढ़ाने वाले खेल

आईक्यू का बढ़ाने के लिए दिनांक सांझा खेलों के जरिए बच्चों को सीखने का मौका देना है। माता-पिता के लिए खेल सबसे रसर और असरदार तरीका है। अक्सर लोग मानते हैं कि आईक्यू और ईक्यू मनोरंजन करते हैं वल्किंग उनकी सोचें-समझें की क्षमता भी बढ़ती है। इसके साथ ही उनका धैर्य, सहयोग की शाखा तालमेल बैठाने की कक्षा भी बढ़ती है। आज हम आपको ऐसे 6 खेलों के बारे में बताएंगे, जो बच्चों की आईक्यू और ईक्यू दोनों में मदद करते हैं और माता-पिता के लिए दोबारा बनाते हैं।

प्रक्रिया में बच्चे सीखते हैं कि दूसरों क



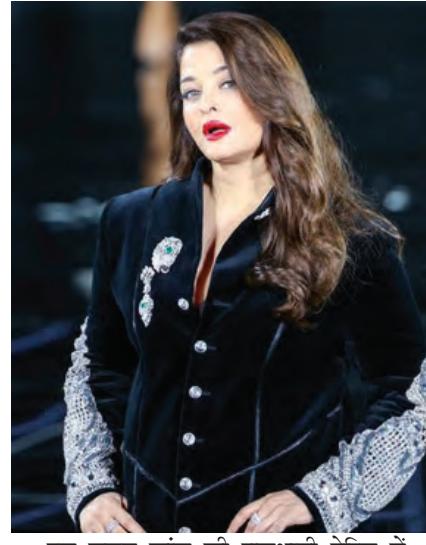








## ऐश्वर्या राय बच्चन ने ब्लैक ड्रेस में रैप पर बिखेरा जलवा, दिखाई दिलकश अदाएं



मंत्रमध्य कर दिया। उनके डेस की खास बात ये है कि उनके अस्तीन और कोट के बैक पर 10 इंच के हीरे की कढाई हुई है। इसके अलावा, बड़े हीरे और पने वाला बोच उनके लुक को और भी शानदार बना रहे हैं। उनके स्टाइल और कॉर्नफॉलेस में दर्शकों का ध्यान अपनी ओर खींचा।

मेकअप की बात करें तो, अभिनेत्री ने अपने डेस में बोल्ड टच देने के लिए लाल लिपस्टक लगाई, जो उनके लुक को और आकर्षक बना रहा है।

### फैस को दिया प्लाइंग किस

अभिनेत्री ने रैप पर शानदार अंदाज में वोक करते हुए अपने प्रशंसकों का अभिवादन पत्ताइंग किस और नमस्ते पोज के साथ किया।

### नवीन गहलोत ने डिजाइन की ही ड्रेस

ऐश्वर्या राय बच्चन के इस खूबसूरत डेस को मशहूर डिजाइनर मनीष मल्होत्रा द्वारा डिजाइन किया गया है। उन्होंने इन्स्ट्राग्राम पर कुछ तस्वीरें भी शेयर की हैं। एक ट्विटर में मनीष मल्होत्रा के साथ ऐश्वर्या राय बच्चन और उनकी बेटी आराध्या बच्चन भी दिख रही हैं।

### ऐश्वर्या राय का वर्कफ्रॉट

ऐश्वर्या राय को आखिरी बार मणिरत्नम की फिल्म 'पोलिनियन सेलवन II' में देखा गया था। इस फिल्म में विक्रम, जयम रवि, कार्थी, त्रिशा कृष्णन और प्रभु ने अभियन्य किया था।

## जॉन अब्राहम ने 'फोर्स' के 14 साल पूरे होने का मनाया जश्न

बॉलीवुड अभिनेता जॉन अब्राहम ने अपनी 2011 की एक्शन थ्रिलर फिल्म 'फोर्स' के 14 साल पूरे होने का जश्न मनाया। उन्होंने सोशल मीडिया हैंडल पर फिल्म का एक शानदार पोस्टर शेयर किया। इस पोस्टर के साथ जॉन अब्राहम को इन्होंने किया जा रहा है।

**फैस के क्रॉनेट्स**  
जॉन की इस पोस्टर ने फैस के बीच फिल्म 'फोर्स' को लेकर अधिक उत्साह बढ़ा दिया है। इस पोस्टर के साथ जॉन ने कैशन में लिखा, 'फोर्स के 14 साल... आगे क्या...'। जॉन के इस कैशन ने फैस में उत्साह बढ़ा दिया।

### फिल्म 'फोर्स' के बारे में

'फोर्स' 2003 की तमिल फिल्म 'काखा काखा' का रीमेक है, जिसे निश्चित कामत ने निर्देशित और रिटेश शाह ने लिखा था। फिल्म में जॉन अब्राहम के कर्न फैस उनसे 'फोर्स 3' की रिमांड कर रहे हैं। एक फैन ने लिखा, 'फोर्स 3 लाओं', एक और फैन ने लिखा, 'फोर्स 3 की घोषणा करों', एक और फैन ने लिखा, 'फोर्स हमेशा खास रहीं', एक और फैन ने लिखा, 'उन दिनों यह मेरा बैलपेपर हुआ करता था', एक और फैन ने लिखा, 'फोर्स से प्यार है, फोर्स 3 का इंतजार नहीं कर सकते...शुभकामनाएं'।

### फिल्म 'फोर्स' के बारे में

'फोर्स' 2003 की तमिल फिल्म 'काखा काखा' का रीमेक है, जिसे निश्चित कामत ने निर्देशित और रिटेश शाह ने लिखा था। फिल्म में जॉन अब्राहम के कर्न फैस उनसे 'फोर्स 3' की रिमांड कर रहे हैं। एक फैन ने लिखा, 'फोर्स 3 लाओं', एक और फैन ने लिखा, 'फोर्स 3 की घोषणा करों', एक और फैन ने लिखा, 'फोर्स हमेशा खास रहीं', एक और फैन ने लिखा, 'उन दिनों यह मेरा बैलपेपर हुआ करता था', एक और फैन ने लिखा, 'फोर्स से प्यार है, फोर्स 3 का इंतजार कर रहे हैं।'

## काजोल-टिवंकल के शो में पहुंचे आलिया-वरुण बताया पसंद ना आने पर भी मेला फिल्म देखते हैं



वरुण धवन ने अपनी फिल्म 'मैं तेरा हीरो' की डायलॉग बोला। उन्होंने कहा, 'मैं दिखता हूं स्ट्रीट एंड इनोसेंस स्वामी टाइप का, लेकिन मैं हूं बड़ा जानवार दायर का।' इसके आगे आलिया को किसी बात पर जोर से हँसते हुए देखा जाता है।

### गेला फिल्म को लैंकेट रखा बोले लक्षण

आगे प्रोमो में वो कहते हैं, एक फिल्म है, जिसे मैं जब देखा तो पसंद नहीं आई थी, लेकिन मैं उसे देखना पसंद करता हूं।' इसपर काजोल ने पूछा कौन सी फिल्म है? इसके जबाब में वरुण ने कहा, 'मेला'। यह सुनते ही सभी लोग हंस पड़ते हैं। इसके आगे प्रोमो में दोनों मेहमान से कई सवाल किए जाते हैं।

### वरुण धवन का वर्कफ्रॉट

वर्कफ्रॉट की बात करें तो वरुण धवन इन दिनों अपनी आगामी फिल्म 'सनी संस्कारी' की तुलसी कुमारी के प्रमोशन में व्यस्त है। यह फिल्म 2 अक्टूबर को सिनेमाघरों में रिलीज हो रही है। इस फिल्म में वरुण के साथ जॉनवाली कूरू, रोहित सरफ, सन्या मल्होत्रा, मनीष पाल और अशय ओबेरॉय भी प्रमुख भूमिकाओं में नजर आएंगे।

### एक नजर आलिया भट्ट की फिल्मों पर

आलिया भट्ट के करियर फ्रंट की बात की जाए तो वह इस साल एक फिल्म 'अंतका' कर रही है। अब शो में वरुण धवन और आलिया एक स्पाई का रोल करते दिखेंगी। इस फिल्म में शरवरी वाघ भी नजर आएंगी।

## 'सनी संस्कारी की तुलसी कुमारी' से कम किए गए किसिंग सीन

फिल्म 'सनी संस्कारी की तुलसी कुमारी' इन दिनों चर्चा में है। जल्द ही यह फिल्म सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है। वरुण धवन, जॉनवाली कूरू, सन्या मल्होत्रा और रोहित सरफ अभिनेत रोमांटिक कॉमेडी फिल्म को केंद्रीय फिल्म प्रमाणन बोर्ड ('सोनीएफीसी') से यूए 13+ सार्टीफिकेट मिला है। बोर्ड की तरफ से फिल्म में मामूली संपादन की सिफारिश के बाद इसे रिलीज की इजाजत मिली है।

### फिल्म में दो बदलावों की ज़रूरत थी

सेसर बोर्ड को फिल्म को मंजुरी देने से पहले दो बड़े बदलावों की ज़रूरत थी। पहला, 'गाड़ी' शब्द को मूट करना, जिसका इस्तेमाल उस सीन की किया गया है जहां वरुण धवन का करियर एक गारी को छिपाने की कोशिश करता है। दूसरा, किसिंग सीन की लगभग 60 प्रतिशत कम करना था।



### कितने निनट की है फिल्म?

इन संपादनों के बाद, फिल्म को आखिरी मंजुरी मिल गई। सेसर सर्टीफिकेट में फिल्म की अवधि 135 मिनट 45 सेकंड या 2 घंटे

15 मिनट 45 सेकंड बताई गई है। शास्त्रां खेतान द्वारा निर्देशित इस फिल्म में वरुण धवन के साथ जॉनवाली कूरू, सन्या मल्होत्रा, रोहित सरफ, मनीष पाल, अक्षय ओबेरॉय

और अभिनव शर्मा हैं। फिल्म की एडवांस बुकिंग शुरू हो गई है।

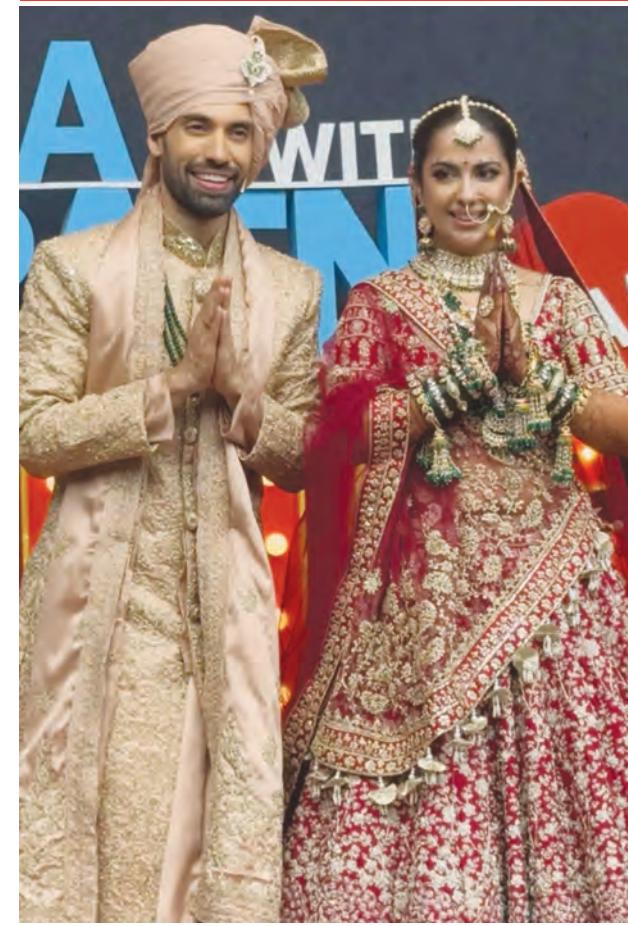
### कब रिलीज होगी फिल्म?

यह फिल्म धर्मा प्रोडक्शन्स और मेंटर डिसाइपल एंटरटेनमेंट द्वारा बनाई गई है। शाश्वत खेतान के निर्देशन में वनी यह फिल्म 2 अक्टूबर को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। सिनेमाघरों में यह फिल्म रोहित सेथी की 'केतारा चैप्टर 1' से कटकरणी।

### फिल्म के प्रोलीन में जुटे कलाकार

वरुण धवन और जॉनवाली कपूर इस फिल्म का खुब प्रचार कर रहे हैं। हाल ही में उन्होंने भोजपुरी स्टार खेसरी लाल यादव के साथ डास करते हुए फिल्म का प्रमोशन किया था। आपको बता दें कि वरुण धवन जल्द ही फिल्म 'बॉर्डर 2' में नजर आने वाले हैं। वह फिल्म 'हैंडर 1' से जवानी तो इश्क होना है। का भी हिस्सा होगे।

## नेशनल टेलीविजन पर 'बालिक वधु' फेम अविका गौर ने रचाई शादी



शो बालिका वधु से मंजुर हुई अभिनेत्री अविका गौर, जो 'बालिका वधु' शो से मंजुर हुई, उन्होंने अविका गौर अपने बॉयफ्रेंड मिलिंद चंद्रवाली के साथ शादी कर ली है। दोनों रियलिटी शो 'पति, पत्नी और पंगा' में साथ नजर आए और यहीं शादी को फैसला कर ली है। दोनों रियलिटी शो 'पति, पत्नी और पंगा' में साथ नजर आए और यहीं शादी का फैसला कर ली है। उनकी शादी में कई सेलेक्स शामिल हुए। उनकी शादी की तस्वीरें रियलिटी शो 'पति, पत्नी और पंगा' में दर्शकों के साथ नजर आयी हैं। अब अविका गौर और बॉयफ्रेंड मिलिंद मंवई में दो अपार्टमेंट खरीदे हैं। बॉयफ्रेंड के साथ अंधेरी वेटर में खरोदा फ्लैट रियल एस्टेट मार्केटप्लेस स्कॉयरयाइस

बारत सुबह आई और फैरे दोपहर में हुए। 'पति पत्नी और बॉयफ्रेंड जिडिट गहने हैं।' दोनों पंगा के बाकी कलाकारों में होती है। काफी लंबे संघर्ष के बाद अब अभिनेता करियर के उस मुकाम पर हैं, जहां फिल्म में उनकी मौजूदगी दर्शकों को खींचती है। अब पंगक जिप्राटी ने अपनी पत्नी मूला त्रिपाठी और बेटी आशी के साथ मिलकर मंवई में दो अपार्टमेंट खरीदे हैं। बॉयफ्रेंड की पत्नी मूला त्रिपाठी और बेटी आशी को इस घर की कीमत 87 लाख रुपये है और इसका आकार लगभग 425 वर्ग फुट है। इसके लिए 4.35 लाख

मिलिंद से उनकी पहली मुलाकात के बाद मिलिंद ने ड्रेड-जोन कर दिया था। अविका ने अपने इंडिनियर बॉयफ्रेंड मिलिंद के साथ लॉन-डिस्ट्रेस रिलेशनशिप को मुश्किल मानते हैं, लेकिन उन्होंने इसे आसानी से निभाया।

## &lt;h2







