















## ईरी माँथ : यह है दुनिया का सबसे बड़ा पतंगा

ब्राजील में पाए जाने वाले इस पतंगे को दुनिया में सबसे बड़े कीट का दर्जा प्राप्त है। इसे ईरी माँथ, ग्रेट ऑक्लेट माथ, घोस्ट माँथ, वाइट विंग, ग्रेट ग्रेट विंग जैसे विभिन्न नामों से जाना जाता है। पतंगों की दुनिया में इसके पंख सबसे लंबे होते हैं, जिनका आकार 30 सेंटीमीटर तक होता है। हालांकि हरक्युलिस माथ और एटलस माथ के पंखों का क्षेत्रफल ज्यादा होता है।

### जीवन सिर्फ दो हफ्तों का

इसके पंखों पर बने विशिष्ट आकार के पैटर्न इसे ट्रॉपिकल जंगलों में पेड़ों के बीच छिपने में मदद करते हैं। यह इतना बड़ा पतंगा भी शिकारियों की नजर से बचा रहता है। इसके इसी छद्मचरण के कारण इसे देखना बड़ा मुश्किल होता है। पंखों का रंग क्रीमी वाइट या

हल्का भूरा होता है, जिन पर कई बादामी और काली धारियां जिंगजिंग पैटर्न बनाती हैं। नर में ये पैटर्न ज्यादा स्पष्ट होते हैं। उनका जीवन काल एक-दो सप्ताह तक ही होता है।

### पेड़ों की पत्तियों पर देती है अंडे

इनकी मादाएं रबर के पेड़ और केरिया जैसे पेड़ों की पत्तियों पर अपने अंडे देती हैं, जिनसे निकलने वाले लार्वा इन्हीं की पत्तियों को खाकर बढ़े होते हैं। ये युवा बन घुप घुप बनाते हैं। ये पतंगे ऊपर से लेकर मेक्सिको और कभी-कभी टेक्सास तक पहुंच जाते हैं।

### सांस्कृतिक

#### मान्यताएं

दक्षिण अमेरिका की कई संस्कृतियों में यह मान्यता है कि यह पतंगा छिपी हुई अदृश्य दुनिया के संदेशवाहक है। वहां के लोगों का मानना है कि मृत लोगों की आत्माओं को ये अपने विशाल पंखों पर धारण करती है।



## जमीन पर रेंग कर चलने वाली पर्च मछली

'मछली जल की रानी है, जीवन उसका पानी है, खथ लगाओ डर जाएगी, बाहर निकालो मर जाएगी' मछलियों के बारे में भले ही आपने बचपन से ही ये बातें सुनी हों अर्थात् यह कहा जाता रहा है कि बिना जल के मछली के जीवन की कल्पना भी नहीं की जा सकती लेकिन 'पर्च' नामक मछली की एक प्रजाति ऐसी भी है, जो न सिर्फ पानी से बाहर भी 12 घंटे तक जीवित रह सकती है बल्कि जमीन पर रेंग कर चल भी सकती है। अन्य प्रकार की मछलियों को पक्षी भले ही न छोड़े पर पर्च मछली को पक्षी नहीं खाते।

कारण है पर्च में पाए जाने वाले

कांटे। आपको यह जानकर भी बड़ी हैरानी होगी कि इस मछली को सबसे पहले किसी जलस्रोत में नहीं बल्कि खजुर के एक पेड़ पर देखा गया था, यही वजह है कि इसे 'आरोही' मछली भी कहा जाता है। पूरे भारतीय प्रायद्वीप में पाई जाने वाली पर्च मछली ताजे पानी की मछली है जो हमेशा एक बेहतर घर की तलाश में रहती है। इसके शरीर में एक विशेष अंग होता है जिसके जरिए यह पानी के बाहर भी सांस ले पाती है। इसके गलफड़े अच्छी तरह विकसित नहीं होते। यही वजह है कि इसे सांस लेने के लिए बार-बार पानी की सतह पर आना पड़ता है। यदि पानी स्थिर हो जाए या फिर ज्यादा दूषित हो जाए तो यह पानी से बाहर आकर नए घर की तलाश शुरू कर देती है। पानी से बाहर यह करीब 12 घंटे तक जीवित रह सकती है, बशर्ते कि इसके गलफड़े तब तक गीले रहें। पानी से बाहर सांस लेने की अपनी अद्भुत क्षमता के कारण ही यह मछली वापस अपना रास्ता खोज लेती है।



## रोमांच का दूसरा नाम मसाई मारा

रोमांच के शोकीनों के लिए मसाई मारा किसी स्वर्ग से कम नहीं है। सुबह सूरज की पहली किरणों के साथ अफ्रीका के कुछ सर्वाधिक खूबसूरत नजारों मसाई मारा में नजर आने लगते हैं। पर्यटन केन्द्रों की आय का एक महत्वपूर्ण स्रोत है जिसके बाद फूलों, कॉफी तथा चाय के निर्यात से होने वाली आय है। इटैल्या में पर्यटन उद्योग हाल के दिनों में एक बार फिर अपने पैरों पर खड़ा होने लगा है, जब 2008 में केन्या में मची उथल-पुथल तथा खून-खराबे ने यहां सफारी पर्यटन को भारी नुकसान पहुंचाया था।

पहली बार मसाई मारा आने वाले लोग इसके अनोखेपन से अभिभूत हुए बिना नहीं रह पाते हैं। करीब स्थित तजानिया के सेरेगेटी से बेशक न्यू (हिरण की प्रजाति के जानवर) के झुंड इन दिनों यहां नहीं पहुंच रहे हों, फिर भी यह राष्ट्रीय उद्यान अनेक जानवरों की तस्वीरों से भरी किसी सुंदर पुस्तक जैसा प्रतीत होता है। जो लोग यहां करीब 30 साल पहले आ चुके हैं, वे याद कर सकते हैं कि तब यहां पहुंचने के लिए राजधानी नैरोबी से कार में 250 किलोमीटर का सफर तय करके पहुंचना पड़ता था परंतु अब सीधे हवाई जहाज में यहां पहुंचा जा सकता है।

पहले की तुलना में वे यहां कई अंतर देख सकते हैं। मसाई मारा तक जाने वाले रास्ते के दोनों तरफ अब बाड़ों में घिरे गेहूँ के खेत तथा पालतु पशुओं के झुंड दिखाई देते हैं। अब यहां पहले की तुलना में जानवर भी कहीं कम हैं। केन्या में बढ़ती जनसंख्या का दबाव अब जंगलों तक पहुंच चुका है। 1980 से अब तक केन्या की जनसंख्या 150 प्रतिशत बढ़ कर 4 करोड़ 10 लाख तक पहुंच चुकी है। लोगों को रहने के लिए स्थान भी चाहिए और भोजन भी, जिसका विपरीत असर जंगलों और उनमें रहने वाले जीवों पर साफ नजर आता है। केन्या के जंगलों में खूब सारे जानवर हैं तो कुछ शिकारी भी हैं परंतु अभी यहां जानवरों का शिकार नियंत्रण में है। वैसे भी मसाई लड़ाके (मूल निवासी या यहां रहने वाले आदिवासी) प्राचीन काल से भाले से शेर का शिकार करके अपनी मर्दानगी साबित करते आए हैं। केन्या की जैव विविधता पर नजर रखने वाले कुछ विशेषज्ञों का कहना है कि मसाई मारा राष्ट्रीय उद्यान में गैर-कानूनी रूप से चरने वाले पशुओं की संख्या में लगातार इजाफा हुआ है। 1977 से अब तक यह संख्या 10 गुणा बढ़ चुकी है। दूसरी तरफ वन्य जीवों की संख्या में दो-



तिहाई कमी आई है। इस संबंध में जारी पहले दीर्घकालीन अध्ययन के नतीजों पर कई लोगों ने आपत्ति भी जाहिर की है परंतु जानकारों का कहना है कि नतीजों में दिख रहे नकारात्मक रुझानों को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता है और पिछले 35 सालों के दौरान सम्पूर्ण मसाई क्षेत्र में जंगली जानवरों की संख्या में 80 प्रतिशत तक कमी आई है। काफी सारा जंगली इलाका किसानों को पशु चराने तथा खेती के लिए सौंप दिया गया है। वे जंगल जिनमें मूल मसाई लोग

खेती किया करते थे तथा जो उनके संरक्षण में रहते थे, अब तेजी से काटे जा रहे हैं। केन्या के जंगलों के समक्ष इन चुनौतियों तथा चिंताओं के बावजूद भी मसाई मारा की यात्रा एक अविस्मरणीय अनुभव बन जाती है। जंगल में रात गुजारने के लिए अनेक बंदोबस्त हैं परंतु उनमें से अधिकतर काफी महंगे हैं। वहां लॉज तथा तम्बू भी मिल जाते हैं और वे भी विभिन्न तरह के। यहां पर्यटकों के लिए कई कैम्प लगे रहते हैं। ऐसे ही एक

मारा बुश कैम्प में हर तम्बू में एक काऊबेल लगाई गई है ताकि किसी जानवर के करीब आने पर अलार्म बज जाए क्योंकि इस कैम्प के चारों ओर कोई बाड़ नहीं लगी है। इससे पहले कि आप यहां किसी रेस्तरां या कैम्प फायर तक जाने के लिए निकलें, अपने साथ भाले से लैस किसी स्थानीय मसाई लड़ाके को ले जाना न भूलें।

केन्या का मसाई मारा राष्ट्रीय उद्यान जैव विविधता तथा तरह-तरह के जीव-जंतुओं के लिए दुनिया भर में मशहूर है। रोमांचक अनुभवों का शौक रखने वाले पर्यटक यहां तम्बूओं में रात बिताते हैं। रात में करीब ही लक्कड़बग्घों के गुर्गने की आवाजें सुनाई पड़ती हैं तो दरियाई घोड़े तम्बूओं को सूंघ कर आगे बढ़ जाते हैं। कहीं न कहीं से रह-रह कर शेर की दहाड़ भी कानों में पड़ती रहती है। इस जंगल में हाथियों, जंगली गैंसों तथा चीतों की भी कोई कमी नहीं है।



## हवाओं का सबसे खतरनाक स्वरूप हरीकेन या टायफून

हवाओं का एक स्पिन करता हुआ गोला तेजी से पेड़, कार, जानवरों सबको खाते हुए दिखाता है तो लगता है जैसे प्रकृति गुस्से से लाल-पीली नहीं बल्कि काली और भूरी हो रही है। हवा और पानी के रौद्र रूप का ये भी एक उदाहरण है। ये तो तूफान हैं जो अपने रास्ते में आने वाली हर चीज को तोड़-मरोड़ कर खत्म कर देते हैं। इन तूफानों के समय हवा की रफ्तार 150 मील प्रति घंटा और इससे कहीं ज्यादा तक हो सकती है। जानो इन खास तूफानी रूपों के बारे में और समझो इनके पीछे का विज्ञान।

जिसी न्यूज चैनल पर या मूवी में जब हवाओं का एक स्पिन करता हुआ गोला तेजी से पेड़, कार, जानवरों सबको खाते हुए दिखाता है तो लगता है जैसे प्रकृति गुस्से से लाल-पीली नहीं बल्कि काली और भूरी हो रही है। हवा और पानी के रौद्र रूप का ये भी एक उदाहरण है। ये तो तूफान हैं जो अपने रास्ते में आने वाली हर चीज को तोड़-मरोड़ कर खत्म कर देते हैं। इन तूफानों के समय हवा की रफ्तार 150 मील प्रति घंटा और इससे कहीं ज्यादा तक हो सकती है। जानो इन खास तूफानी रूपों के बारे में और समझो इनके पीछे का विज्ञान।

जिसी न्यूज चैनल पर या मूवी में जब हवाओं का एक स्पिन करता हुआ गोला तेजी से पेड़, कार, जानवरों सबको खाते हुए दिखाता है तो लगता है जैसे प्रकृति गुस्से से लाल-पीली नहीं बल्कि काली और भूरी हो रही है। हवा और पानी के रौद्र रूप का ये भी एक उदाहरण है। ये तो तूफान हैं जो अपने रास्ते में आने वाली हर चीज को तोड़-मरोड़ कर खत्म कर देते हैं। इन तूफानों के समय हवा की रफ्तार 150 मील प्रति घंटा और इससे कहीं ज्यादा तक हो सकती है। जानो इन खास तूफानी रूपों के बारे में और समझो इनके पीछे का विज्ञान।

जिसी न्यूज चैनल पर या मूवी में जब हवाओं का एक स्पिन करता हुआ गोला तेजी से पेड़, कार, जानवरों सबको खाते हुए दिखाता है तो लगता है जैसे प्रकृति गुस्से से लाल-पीली नहीं बल्कि काली और भूरी हो रही है। हवा और पानी के रौद्र रूप का ये भी एक उदाहरण है। ये तो तूफान हैं जो अपने रास्ते में आने वाली हर चीज को तोड़-मरोड़ कर खत्म कर देते हैं। इन तूफानों के समय हवा की रफ्तार 150 मील प्रति घंटा और इससे कहीं ज्यादा तक हो सकती है। जानो इन खास तूफानी रूपों के बारे में और समझो इनके पीछे का विज्ञान।

जिसी न्यूज चैनल पर या मूवी में जब हवाओं का एक स्पिन करता हुआ गोला तेजी से पेड़, कार, जानवरों सबको खाते हुए दिखाता है तो लगता है जैसे प्रकृति गुस्से से लाल-पीली नहीं बल्कि काली और भूरी हो रही है। हवा और पानी के रौद्र रूप का ये भी एक उदाहरण है। ये तो तूफान हैं जो अपने रास्ते में आने वाली हर चीज को तोड़-मरोड़ कर खत्म कर देते हैं। इन तूफानों के समय हवा की रफ्तार 150 मील प्रति घंटा और इससे कहीं ज्यादा तक हो सकती है। जानो इन खास तूफानी रूपों के बारे में और समझो इनके पीछे का विज्ञान।



जानकारी

कार्डियो एक्सरसाइज के दौरान लें ये 5 चीजें

कार्डियो के एक सेशन के लिए बढ़ी मात्रा में ऊर्जा की आवश्यकता होती है। कार्डियो वर्कआउट इतनी ही मात्रा में काम करता है और ऑक्सीजन के प्रवाह को बेहतर बनाता है। आपको बता दें कि कार्डियो एक्सरसाइज में दौड़ना, तैरना, साइकिल चलाना और बहुत सारे व्यायाम आते हैं। इसके अंतर्गत आने वाले व्यायामों को कम तीव्रता के साथ शुरू करना पड़ता है जिसकी गति धीरे-धीरे बढ़ती है। कार्डियो एक्सरसाइज से वजन तो तेजी से कम होता ही है साथ ही इससे नियंत्रित तनाव, रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल भी नियंत्रित होता है। अपने कार्डियो सत्र को पूरा करने के लिए आपको अच्छे ऊर्जा स्रोतों की आवश्यकता होती है। आप पूरी तरह से कार्डियो सत्र के लिए अपनी ऊर्जा को फिर से भरने के लिए कार्ब्स पर निर्भर नहीं हो सकते। अन्य कार्डियो फ्रेंडली आहार विकल्प हैं जिनसे आप पर्याप्त ऊर्जा प्राप्त करने के लिए अपने आहार में शामिल कर सकते हैं।

प्रोटीन

प्रोटीन जो जिम का सबसे घनिष्ठ साथी माना जाता है। प्रोटीन शरीर को प्रोटीन युक्त अन्य पदार्थ जिम जाने वाली के लिए तैयार करने में मदद करता है। यह आपको तुरंत ऊर्जा प्रदान कर सकता है। आप अपने वर्कआउट के बीच भी इसका सेवन कर सकते हैं। आप भोजन के लिए कार्डियो एक्सरसाइज के दौरान ही भोजन कर सकते हैं। यह एक सार्वांग भोजन होगा जो आपको तुरंत ऊर्जा प्रदान कर सकता है।

एनर्जी शोक और स्मूदी

कार्डियो करने वाली के लिए एनर्जी शोक और स्मूदी जबरदस्त स्रोत होते हैं। आप कार्डियो फ्रेंडली स्मूदी तैयार करने के लिए दही के साथ अपनी पसंद के फल को मिला सकते हैं। आप अपने कार्डियो सत्र से पहले या सत्र के बीच या स्मूदी पी सकते हैं। आपको फल के पोषक तत्व प्रदान करेगा। उन्हें तैयार करने के लिए मीसमी फलों का उपयोग करना सबसे अच्छा तरीका है।

फाइबर युक्त आहार

फाइबर एक स्मार्ट विकल्प है, जब कार्डियो फ्रेंडली खाद्य पदार्थों की बात आती है। फाइबर जल को रोकता है जो आपको लंबे समय तक भरपूर रखता है। फाइबर आपके गैर-बायोफाइबर प्रोटीन को संतुलित करने में मदद करता है। फाइबर शरीर को सही ढंग से काम करने के लिए पर्याप्त ऊर्जा प्रदान करता है।

नट्स और सीड्स

नट्स और सीड्स का मिश्रण आपको तुरंत ऊर्जा दे सकता है। मुझे भर नट आपके लिए आवश्यक ऊर्जा देने के लिए पर्याप्त है। नट्स और सीड्स आपको अधिक समय तक भर रखते हैं और आपको बेकार की चीजों को खाने से रोकते हैं। नट्स और सीड्स में से कुछ जिन्हें आप अपने आहार में शामिल कर सकते हैं, उन्में हैं- बादाम, पतलव सीड्स, भांग के बीज, पिस्ता सीड्स और अखरोट।

साबुत अनाज

साबुत अनाज अपने आप में ही कई पोषक तत्वों का स्रोत होता है। साबुत अनाज का सेवन आपको वजन कम करने में मदद करने के लिए आपको पर्याप्त फाइबर प्रदान करता है। साबुत अनाज में कार्बोहाइड्रेट का मात्रा अधिक होती है जो कार्डियो एक्सरसाइज के लिए आवश्यक है। साबुत अनाज आपको भरपूर आहार में साबुत अनाज शामिल कर सकते हैं। साबुत अनाज आपको कार्डियो के लिए अधिक ताकत प्रदान करेगा और आपको मांसपेशियों के लिए ईंधन का काम करेगा।

गर्भावस्था के बारे में ये बातें कोई नहीं बताता आपको
जो गर्भावस्था एक महिला के जीवन के सबसे रोमांचक और चुनौतीपूर्ण समय में से एक है, लेकिन कई महिलाएं मातृत्व के इस नौ महीने की इस यात्रा को बहुत कम जानते हुए शुरू करती हैं। ऐसी कई बातें हैं जिनका उल्लेख महिलाओं को तब होता है जब वह उनके साथ होती हैं।

श्रोगि में दर्द

गर्भावस्था के दौरान एक महिला का शरीर अपने के लिए तैयार होने के कारण कई सामान्य परिवर्तनों से गुजरना पड़ता है। इस दौरान रिलैक्सिंग नामक हार्मोन के साथ, स्नायुबंध, मसलस और नसों को अधिक से अधिक लचीलापन देता है। इसके अलावा, रिलैक्सिंग बच्चे के सिर को नीचा लाने के लिए एक महिला के श्रोगि पर्याप्त लचीला बनाता है। इस अतिरिक्त लचीलेपन के साथ मसलस को खींचाव आसान होता है। कभी-कभी गर्भावस्था के अंतिम दिनों में, जोड़ू महिला के श्रोगि के दो हिस्सों को एक साथ कसकर रखते हैं, बिस्कुल अलग होकर एस्प्रीडी का कारण बनता है। मसलस के खड़े होने, घूमने और खड़े रहने पर श्रोगि और पीठ में दर्द होने लगता है।

भावनात्मक बदलाव

प्रोफेसर ग्लोवर के अनुसार गर्भवती में अन्य महिलाओं की तुलना में चिंता और अवसाद के लक्षण अधिक देखने को मिलते हैं। इस दौरान किसी भी महिला में असामान्य भावनात्मक परिवर्तन होना सामान्य ही माना जाता है। हार्मोन्स में हो रहे बदलावों के चलते महिलाओं के स्वभाव में भी परिवर्तन आता है और वे अधिक गुस्सा करने लगती हैं। उनका स्वभाव चिड़चिढ़ और अजीब सा हो जाता है। इसके अलावा हार्मोन्स बदलाव, विशेष रूप से गर्भावस्था के पहले तीन महीने में होने वाले बदलाव महिला के मन को प्रभावित कर उसे बीमार, थक हुआ और उलझा महसूस कराते हैं। लेकिन यह बदलाव बच्चे के स्वास्थ्य पर बुरा असर डाल सकता है।

मसूड़ों से खून बहना

कई बार गर्भवती महिलाओं को मसूड़े से खून आने की विकट आशंका होती है। इसे प्रेग्नेसी जिन्जिवाइटिस भी कहते हैं। इसमें हार्मोन्स बदलाव की वजह से मसूड़ों तक सही तरीके से खून नहीं पहुंच पाने के कारण मसूड़े कमजोर होने लगते हैं और उनसे खून निकलता है। इसलिए महिलाओं को ब्रश करते समय या फ्लॉसिंग करते समय आपको दांतों में से खून आता है तो आपको डॉक्टर के पास तुरंत जाना चाहिए। साथ ही अपने दांतों की अच्छी तरह से देखभाल के लिए नियमित रूप से चेकअप के लिए अपने दंत चिकित्सक के पास जायें।

कब्ज

अधिकांश महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान कब्ज की शिकायत रहती है। हार्मोन्स में आए बदलाव के कारण शरीर की पाचन प्रक्रिया धीमी होने पर आती की शिथिल मांसपेशियां कब्ज पैदा करने लगती हैं। गर्भावस्था के आखिरी दो तिमाही में आंतों पर गर्भाशय का दबाव कब्ज पैदा कर देता है। इससे निजात पाने गर्भवती को अपने नियमित आहार में फाइबर (रेगुलर) युक्त खाद्य पदार्थ जैसे फल एवं सब्जियां व दालों का ज्यादा से ज्यादा मात्रा में सेवन करना चाहिए। खुराक पर ध्यान देना, कैल्शियम युक्त पेय पदार्थों के सेवन करने से बचें, क्योंकि कैल्शियम से आएका शरीर निर्माण रूप से मूल तत्वों के लिए आवश्यक द्रवों को नष्ट कर देता है। इसके अलावा हल्के व्यायाम को शामिल करें।

सुझाव

स्वस्थ फेफड़ों के लिए लें खास आहार



हमारा खान-पान कैसा हो जो फेफड़ों के लिए फायदेमंद रहे। अगर फेफड़ों में कोई परेशानी हो, तो अपने खाने में क्या शामिल करें प्रदूषण, धूम्रपान आदि के दुष्प्रभावों के कारण छाती व फेफड़ों से संबंधित परेशानियां बढ़ती जा रही हैं। हम आहार पर थोड़ा-सा गौर करके अपने फेफड़ों को ज्यादा सेहतमंद बना सकते हैं।

व्या खाएं

विटामिन सी युक्त भोजन और फल लें। इनमें खट्टे फल, नींबू, संतरा, मौसमी आदि प्रमुख हैं। स्तुतिलि आहार लें, जो दाल और अन्न से परिपूर्ण होना चाहिए। यदि फेफड़ों से संबंधी कोई परेशानी है या फेफड़ों में किसी तरह के संक्रमण की शिकायत है तो प्रोटीन से भरपूर खाएं लें, ताकि शरीर में हुई क्षति को जल्दी ठीक किया जा सके। प्रोटीन के लिए सोयाबीन, सभी तरह की दालें, पनीर, अंडा आदि खा सकते हैं। दिन में कम-से-कम डेढ़ से दो लीटर पानी अवश्य पिएं। इससे बलगम को बाहर निकलने में सहायता मिलती है। फलों से मिलने वाले विटामिन और मिनरल्स फेफड़ों को दुरुस्त रखने में सहायक होते हैं। मौसमी फल खाना अधिक हितकर होता है। खाने-पीने का समय निर्धारित करें और नियमित अंतराल पर खाएं।



मौसम के अनुरूप रहें रहें ध्यान

आजकल के उमस भरे मौसम में फेफड़ों को स्वस्थ रखने या उनसे संबंधित परेशानी से राहत के लिए पानी खूब पिएं। फेफड़ों से संबंधित किसी तरह की परेशानी है तो बहुत खट्टा या ठंडा न खाएं। इससे फेफड़ों में सुजन की आशंका रहती है। शरीर को एकदम सही से गर्मी या गर्मी से सही में ले जाने से बचें।

व्या नहीं खाएं

बासी भोजन न करें। इससे फेफड़ों को नुकसान पहुंचता है और पाचन तंत्र भी बिगड़ता है। यदि फेफड़ों का किसी तरह का रोग है, तो तैज मसाले और तला-भुना खाने से भी बचें, क्योंकि इससे एंजिस्टी की शिकायत हो सकती है, जो फेफड़ों के लिए बहुत हानिकारक होती है।

आज का राशिफल

मेष: महत्वपूर्ण कार्य को समय पर बना लें तो अच्छा ही होगा। मेष: महत्वपूर्ण कार्य को समय पर बना लें तो अच्छा ही होगा। मेष: महत्वपूर्ण कार्य को समय पर बना लें तो अच्छा ही होगा...

काकरो पहेली - 2615

काकरो पहेली - 2615
खाली वर्गों में 1 से 9 तक के अंक लिखकर नीचे से ऊपर व दाएँ से बाएँ की ओर हल्के रंग के आधे वर्ग की संख्या से मेल खाने चाहिए, किसी भी अंक का उस ओर नहीं पुनः उपयोग नहीं किया जा सकता।

लॉफिंग जीठ

रमन और चमन दवा बेचने का काम करने लगे। चमन- यह दवा ले लीजिए, इसे खाने वाला सदा जवान रहता है, कभी बूढ़ा नहीं होता। मुझे देखिए अभी मेरी उम्र अभी सिर्फतीन सौ साल है।

फिल्म वर्ग पहेली-2615

1. अमित, सलमान, हेमा, गार्गी का 'होते खेले' गीत वाली फिल्म-2
2. 'मनच हो कैल' गीत वाली अमिताभ, जैकी श्रॉफ, मधु राणे, कैटीना कैफ, जीता, सीमा की फिल्म-2
3. सुनील देवी, सोनाली बेंद्रे की 'तुम से मिलने को' गीत वाली फिल्म-3

ऊपर से नीचे-

1. अक्षय, रवीना की 'एक लड़की एक लड़का' गीत वाली फिल्म-3
2. 'आँसों के सरी' गीत वाली शर्मिष्ठा देओल की मुख्य भूमिका की फिल्म-2
3. मोहिता, करिश्मा की 'तुमसा कोई प्यार' गीत वाली फिल्म-3

सूडोकु - 2615

सूडोकु - 2615
प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक नए होने चाहिए। प्रत्येक स्तंभ में 1 से 9 तक के अंक नए होने चाहिए। प्रत्येक 3x3 के वर्ग में किसी भी अंक की पुनरावृत्ति न हो इसके विशेष ध्यान रखें।

शब्द पहेली - 2615

शब्द पहेली - 2615
1. जानकारी-4
2. बिंदु, बिंदी, शून्य-2
3. गीताकार-3,2
4. मांसहाक का उलट-4

बाएँ से दाएँ

1. जानकारी-4
2. बिंदु, बिंदी, शून्य-2
3. गीताकार-3,2
4. मांसहाक का उलट-4

ऊपर से नीचे

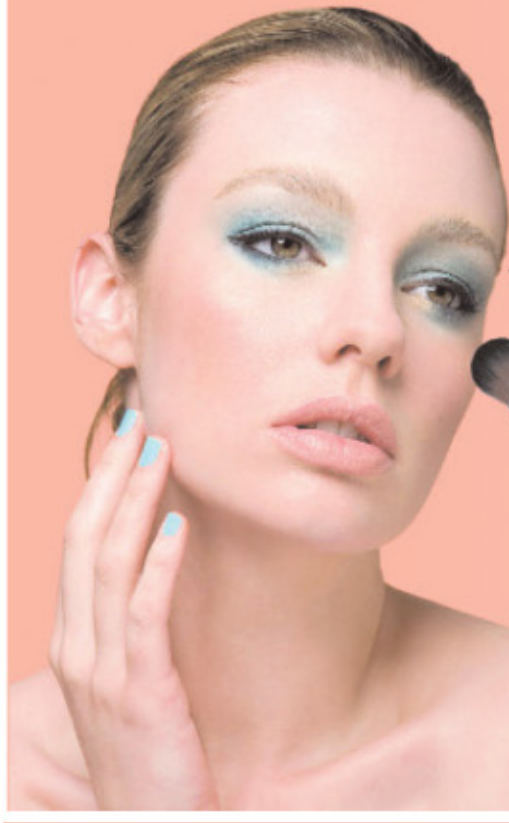
1. जानकारी-4
2. बिंदु, बिंदी, शून्य-2
3. गीताकार-3,2
4. मांसहाक का उलट-4

शब्द पहेली - 2615 का हल

1. जानकारी-4
2. बिंदु, बिंदी, शून्य-2
3. गीताकार-3,2
4. मांसहाक का उलट-4







## लेंस अनुसार आईशैडो चुनने के टिप्स

काले नैन यूं तो हमेशा से ही आपकी खूबसूरती में चार-चांद लगाते आए हैं, लेकिन इन दिनों फैशन और ग्लैमर की इस दुनिया में अधिकतर युवतियां अपनी आंखों को डिफरेंट लुक देने के लिए कलर लेंसेस का प्रयोग करती नजर आ रही हैं। ऐसे में आई-मेकअप करते वक्त यदि आईशैडो का चुनाव आपकी आंखों के रंग को ध्यान में रखकर किया जाए तो आई-मेकअप और भी ज्यादा आकर्षक दिख सकता है। पर्मानेंट मेकअप एक्सपर्ट और एल्स कोस्मेटिक क्लिनिक की एकजीक्यूटिव डॉयरेक्टर गुंजन गौड़ से जानते हैं लेंस मुताबिक आईशैडो चुनने के 5 टिप्स।



**ब्लू आईज यानी नीली आंखें-** यदि आपकी आंखें हल्की गहरी या किसी भी तरह के शेड से नीली हैं, तो आपके लिए बेस्ट शेड्स सिल्वर, टर्कोइस या फ्लूशिया हैं। ये तीनों ही शेड्स ब्लू के किसी भी शेड को निखारते हैं।

**हेजल आईज-** ये आंखें अधिकतर हरी-सी दिखती हैं। इनके साथ ब्राउन, खाकी, डार्क ग्रीन और प्लम शेड बखूबी चलते हैं। वैसे गोल्ड, लाइमग्रीन, ब्राइट पर्पल शेड्स इन आंखों के लिए परफेक्ट माने जाते हैं।

**ब्राउन आईज-** ऐसी आंखें गुलाबी, पर्पल, प्लम ब्राउन, ऑरेंज, पोच व गहरे नीले रंग में खूबसूरत दिखती हैं।

**ग्रीन आईज-** हरे रंग की आंखों वाली महिलाएं ब्राउन के सभी शेड्स में खिलती हैं जिनमें हल्के बेज से लेकर डीप चॉकलेट ब्राउन तक शामिल हैं। पर्पल, पिंक व रेड भी हरी आंखों को कॉम्प्लिमेंट करते हैं।

**ब्लैक आईज-** वैसे तो आप कजरारी आंखों पर किसी भी रंग का आईशैडो ट्राई कर सकती हैं। लेकिन मेटैलिक शेड्स में ऐसी आंखें और भी ज्यादा खूबसूरत नजर आती हैं।

## सर्दियों में पानी पीने से न चूकें अपनायें कुछ तरीके

सर्दियों में प्यास कम लगती है, लेकिन यदि आप सेहतमंद रहना चाहते हैं तो हर दिन पानी की जरूरत को पूरा करना चाहिये। सर्दी हो या गर्मी, हर मौसम में अधिक मात्रा में पानी पीना चाहिए। विशेषज्ञों के मुताबिक महिलाओं में प्रायः यूटिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन की समस्या होती है। इस वजह से उनके शरीर को पानी की अधिक जरूरत होती है। हम जो भी खाना खाते हैं, उसे पचाने के लिए पर्याप्त पानी की जरूरत होती है। इसके अलावा शरीर के मेटाबॉलिज्म, पाचन शक्ति और एब्जॉरप्शन के लिए पानी बहुत जरूरी है। इसके लिए आप कुछ तरीके अपना सकती हैं ताकि सर्दियों में पानी पीने से न चूकें-



बाहर जाने पर अक्सर पानी की आवश्यकता होने पर आपको पानी नहीं मिल पाता और आप अक्सर रुककर इसे खरीदने में संकट भी नहीं होती। इस वजह से पानी की मात्रा कम लेती हैं। इसलिए जब भी आप घर से बाहर जायें, तो हर बार पानी की बोतल अपने साथ जरूर लेकर जायें। बोतल साथ होने से पानी पीने की अधिक संभावना रहती है।

सर्दियों में कई तरह की हरी सब्जियां मिलती हैं, जिनसे शरीर को पानी मिलता है। आप चाहें तो खाने से पहले सूप लें और जूस भी ले सकती हैं। इससे भी पानी की कमी पूरी हो जाते हैं। सोते समय पानी को अपने पास रखें ताकि रात को नींद खुलने पर इसे आसानी से पी सकें। रात को पानी लाने के चक्कर में कई बार प्यास लगने पर भी पानी पीने नहीं जाती और सुबह पानी पीने की अच्छी आदत भी नहीं अपना पाती। इस वजह से सात या आठ घंटे बिना पानी के रहने के कारण शरीर को भी डिहाइड्रेट कर देती हैं।

स्वाद जोड़ने के लिए अपने पानी में कोई जड़ी बूटी या फल के टुकड़े मिला सकती हैं, ताकि इसे पीने के लिए तत्पर रहें। वैसे नींबू, संतरा और मिंट सबसे आम फ्लेवर हैं लेकिन आप अपने पसंदीदा या कुछ नया लेने का भी प्रयास कर सकती हैं। कृत्रिम फ्लेवर की बजाय प्राकृतिक फ्लेवर को अपनायें।

अगर आपको अन्य पेय जैसे जूस, चाय, सॉफ्ट ड्रिंक या काफी पीने की आदत है, तो इसे पानी के साथ बदलने का प्रयास करें। ध्यान रहे कि सॉफ्ट ड्रिंक और पैक फलों के जूस में चीनी बहुत ज्यादा होती है। जबकि पोषण तत्व बिल्कुल भी नहीं होते सिर्फ कैलोरी की आपको जरूरत नहीं है।

## अल्फाज नहीं अंदाज बताते हैं मोहब्बत का पता..

वो मेरे हैं, मुझे मिल जाएंगे, आ जाएंगे इश्क में ऐसे ख्यालात ने दिल तोड़ बेगम अख्तर ने जब यह गाया था, उससे पहले भी और आज भी महिलाओं के सामने यही सवाल है- वह मुझे प्यार करता है.. वह मुझे प्यार नहीं करता? भाषा अक्सर बनावटी होती है, लेकिन हरकतें सच बोलती हैं और ये अल्फाज से ज्यादा कुछ बोल जाती हैं या कहिए राज खोल जाती हैं। कम से कम प्यार के मामले में मदरे के संदर्भ में यही बात ठीक मालूम होती है।

अब प्रश्न यह है कि उनकी खामोशी को व्याख्या आप किस तरह करेंगी? आपको यह मालूम कैसे होगा कि वह आपसे, बिना मुंह खोले, आई लव यू कह रहे हैं? सवाल कठिन हैं, पर डोंट चरी। अगर आपने प्यार करने की हिम्मत की है तो अल्फाजों से इतर अंदाजों को समझने की भी कोशिश आपको ही करनी है। हम आपको इस मायने में कुछ मदद करेंगे। आप यहां लिखी बातों को ध्यान से पढ़ें और बहुत सी बातों को बिना कहें ही समझना सीखें।

वह आपको बिना पलक झपकाये देख रहा है और आप भांप जाती हैं। आंखें मर्द की आत्मा की खिड़की से भी कुछ ज्यादा होती हैं। आंखें उस कहानी को कह डालती हैं जो उसके दिल से बाहर निकलने के लिए बेचैन हो रही होती हैं। लेकिन जन्जात का इजहार करने में मर्द एहतियात बरतते हैं। वह भी औरतों की तरह बहुत कुछ अपने सीने में दफन रखते हैं या यूँ कहें कि उनकी



कुछ और बातें भी हैं जिनसे आप अंदाजा लगा सकती हैं कि वह आपसे प्यार करता है-

- दिनर डेट पर रेस्तरां में वह आपसे पहले मौजूद होता है।
- उसे आपकी दोस्तों का नाम याद रहता है, सभी का न कि सिर्फ सुंदर सहेलियों का।
- टीवी पर जब भारत-पाक के बीच उसका पसंदीदा एक-दिवसीय क्रिकेट मैच भी प्रसारित हो रहा हो तब भी वह आपके काम के लिए समय निकाल लेता है।
- वह आपके परिवार के बारे में आपसे मालूम करता है।
- वह आपको वह राज भी बता देता है जो उसके सबसे अच्छे और करीबी दोस्त ने इस शर्त पर बताया था कि वह किसी को नहीं बतायेगा।
- रश ऑवर के दौरान भी आपको एयरपोर्ट से मिक करने में उसे कोई परहेज नहीं है।

भी हिम्मत उलझन में रहती है। फिर भी एक तरीका है बाँधी लैंग्वेज से समझने का। अगर वह पूरे झुकाव के लिए अपनी आंखों को लॉक कर ले यानी बेशर्मा से आपको घूरे, तो वह अपने रक्षा कवच को गिराकर आपको अपनी आंखों (या दिल) में बसाना चाहता है। यह जुवान समझने में आपको मुश्किल हो, लेकिन अगर वाकई आप समझ चुकी हैं, तो आप आंख मूंदकर यकीन कर सकती हैं। कम से कम आंखों का अंदाज आज भी झूट बोलने की कला बिल्कुल नहीं सीख पाया।

जिसको आप डेट कर रही हैं, अगर वह अकेला है तो उसकी मोहब्बत का पता उसका किचन भी देती है। अगर वह वाकई आपसे मुहब्बत कर रहा है और आपको अपनी जिंदगी का बेस्ट हॉफ बनाने को तैयार है तो वह अपने किचन में उन चीजों को स्टॉक करता है जो आपको पसंद हैं।

## कैप में दिखें कमाल

अब तक फैशन की दौड़ में सिर्फ कपड़ों को ही शामिल किया जाता था, लेकिन अब कैप्स ने भी फैशन की दुनिया में अपनी जगह बना ली है। शायद यही वजह है कि टोपी को नापसंद करने वाले लोग भी इन्हें खुश होकर पहनने लगे हैं। और जब बात सर्दी की हो, तो कैप की अहमियत कुछ ज्यादा ही बढ़ जाती है। इस टिटुरने वाली सर्दी में बिना टोपी के बाहर निकलने के बारे में सोचना भी मुश्किल है। तो क्यों न ऐसी कैप को चुना जाए जो आपको ठंड से तो निजात दिलाए, साथ ही आपको अपने लुक के साथ समझौता भी न करना पड़े। आइए हम बताते हैं, इन दिनों मार्केट में आए कैप्स के डिजाइन के बारे में-

### → टर्बन कैप

टर्बन कैप दिखने में जितनी अलग होती है, उतना ही आरामदायक व स्टाइलिश भी। अगर आपके भीतर बुनाई का हुनर है तो आप टर्बन कैप को घर पर भी बना सकती हैं, साथ ही अपनी क्रिएटिविटी से इसमें कुछ डिजाइन भी बना सकती हैं। कैप के टर्बन पैटर्न में आगे की तरफ एक नॉट होती है। जो दिखने में काफी अच्छी लगती है। इसके यूनिक पैटर्न के कारण टर्बन कैप्स अक्सर रैपवॉक में भी दिखाई देती हैं।

### → बीनी कैप

यह कैप सिर से एकदम चिपकी हुई होती है। आजकल मार्केट में बहुत सारे कलर्स व डिजाइन में बीनी कैप मिलती हैं, लेकिन आप चाहें तो खुद भी घर पर यह कैप बना सकती हैं। इनमें आप बुनाई के अतिरिक्त बट्स व बीड्स के जरिए भी कैप को सजा सकती हैं।



### → टैपर कैप

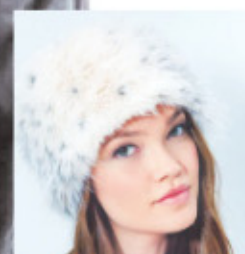
टैपर हैट में कुछ हद तक फर का इस्तेमाल भी किया जाता है। यह कैप मर्द की कैप नहीं होती, लेकिन फिर भी इससे कान बहुत अच्छे से ढक जाते हैं। इसलिए ठंड के मौसम के हिसाब से एकदम परफेक्ट है। इसमें एक डोरी भी होती है जिससे आप कैप को अच्छे से बांध देते हैं। यह कैप जॉस व लांग बूट के साथ काफी अच्छी लगती है।

### → डिफरेंट स्टाइल

कैप्स के डिजाइंस की आजकल कोई लिमिट नहीं है। छोटी लड़कियों के लिए जहां मार्केट में प्रिसेंज कैप मिल रही है, वहीं कॉलेज गॉइंग गर्ल्स के लिए मफ्लर कैप, बकेट कैप आदि ट्राई की जा सकती हैं। इसके अतिरिक्त टुक कैप व निटेड कैप भी लड़कियों द्वारा काफी पसंद की जा रही है। आप भी अपनी पसंदीदा कलर्स व डिजाइन में कैप का चयन कर सकती हैं।

### → फर कैप

फर कैप आजकल मार्केट में काफी चलन में हैं। हालांकि यह स्टाइल काफी पुराना है, लेकिन गर्ल्स के बीच इसका क्रेज अभी भी कम होता दिखाई नहीं देता। इसकी एक बड़ी वजह यह भी है कि फर कैप न सिर्फ ठंडे कलर्स व स्टाइल में मौजूद है, बल्कि बहुत से इंटरनेशनल स्टार्स भी इन्हें काफी पसंद करते हैं।







# मल्लिका शेरवात

बोलीं- मेरे पैदा होने पर परिवार में मातम छा गया था, मुझे पक्के से पता है...



मल्लिका शेरवात एक बार फिर 'विकी विद्या का वो वाला वीडियो' से बड़े पर्दे पर कमबैक कर रही हैं। ऐसे में उन्होंने फिल्म की रिलीज से पहले मीडिया से बात की। उन्होंने इंटरव्यू के दौरान अपने बचपन को याद किया और बताया कि हरियाणा में उनके साथ किस तरह का भेदभाव होता था। उन्होंने कहा, मुझे किसी का सहारा नहीं मिला। न तो मेरी मां ने मुझे समझा और न मेरे पिता ने मेरा साथ दिया। मेरे परिवार में से किसी ने मेरा साथ नहीं दिया।

**लड़कियों को बोझ समझते थे मल्लिका के माता-पिता**

मल्लिका ने हॉटरफ्लाई को दिए इंटरव्यू में बताया कि उनके मां-बाप ने हमेशा उनके और उनके भाई के बीच भेदभाव किया है। उन्होंने ये भी कहा कि उनके मां-बाप ने उन्हें हमेशा 'बोझ' समझा है। मल्लिका बोलीं, तब तो मैं बच्ची थी, मुझे समझ नहीं थी, लेकिन अब चीजें समझ आती हैं। मेरे मां-बाप कहते थे, 'वो लड़का है उसको विदेश भेजो, उसको पढ़ाओ, उसमें पैसा लगाओ। परिवार की सारी संपत्ति तो लड़के की ही होगी, फिर पोते के पास जाएगी। लड़कियों का क्या है? वे शादी करके इस घर से चली जाएंगी और तब तक हमारे ऊपर बोझ बनकर रहेंगी।'

**'मेरी मां डिप्रेशन में चली गई होगी'**

शेरवात ने आगे बताया कि उनके पैदा होने पर उनके घरवाले निराश हो गए थे। उन्होंने कहा, मेरे माता-पिता ने मुझे सबकुछ दिया-अच्छी शिक्षा दी, लेकिन उन्होंने मुझे ओपन माइंड नहीं बनाया। उन्होंने मुझे आजादी नहीं दी। उन्होंने मेरा पालन-पोषण नहीं किया। उन्होंने कभी मुझे समझने की कोशिश तक नहीं की जब मैं पैदा हुई तो मेरे परिवार में मातम छा गया था। मुझे पक्के से पता है कि मेरी मां डिप्रेशन में चली गई होगी, बेचारी।

क्या शहजादा धामी का खेल बिगाड़ने आ रही हैं प्रतीक्षा होनमुखे? एक्ट्रेस ने...



बिग बॉस 18 की शुरुआत हो चुकी है। शो का ग्रैंड प्रीमियर धमाकेदार तरीके से हुआ है। इस बार सलमान खान के शो को शोभा बढ़ाने के टीवी से लेकर बॉलीवुड, राजनेता, वकील सहित कई कंटेस्टेंट शामिल हुए हैं। शो शुरू होने के साथ ही घर में महायुद्ध शुरू हो चुका है। एक-दूसरे के साथ कंटेस्टेंट के झगड़े अब काफी विवादित होते जा रहे हैं। ऐसे में अब शो के पहले वाइल्ड कार्ड कंटेस्टेंट की एंट्री की खबर सामने आ रही है। शो में जल्द ही एक ऐसा वाइल्ड कार्ड कंटेस्टेंट आने वाला को चर्चा सोशल मीडिया पर आ रही है, जो शहजादा धामी का खेल पूरी तरह से बिगाड़ सकता है। आइए जानते हैं कौन है वो?

**क्या शो में होने वाली है वाइल्ड कार्ड कंटेस्टेंट की एंट्री?**

बिग बॉस 18 के कंटेस्टेंट शहजादा धामी को ये रिश्ता क्या कहलाता है टीवी सीरियल से एक खास पहचान मिली है। शहजादा का शो के मेकर्स के साथ पंगा भी काफी चर्चा में रहा। न सिर्फ शहजादा बल्कि उनके साथ उनकी को-स्टार प्रतीक्षा होनमुखे को भी रातों रात शो से बाहर का रास्ता दिखा दिया गया था। दोनों के अचानक शो से बाहर होने की खबर उनकी पूरी टीम और फैंस के लिए काफी शॉकिंग था। ऐसे में अब प्रतीक्षा के सलमान के शो में बतौर वाइल्ड कार्ड आने की खबर आ रही है। ऐसे में अब एक्ट्रेस ने खुद इस खबर का सच बताया है।

**बिग बॉस में एंट्री पर बोलीं प्रतीक्षा**

इंडिया फोरम की रिपोर्ट के अनुसार, प्रतीक्षा होनमुखे ने कहा, मैं अभी शो नहीं कर रही हूँ। मैं फिलहाल अभी कैसे मुझे तुम मिल गए की शूटिंग कर रही हूँ। जब उनसे पूछा गया कि क्या निर्माताओं ने उनसे संपर्क किया है, तो उन्होंने कहा, नहीं, अभी तक मुझसे संपर्क नहीं किया गया है, लेकिन अगर वे ऐसा करेंगे, तो हम उस समय देखेंगे। इस बात से क्लियर हो गया है कि प्रतीक्षा फिलहाल शो का हिस्सा नहीं होगी, लेकिन फैंस को उनकी एंट्री का बेसब्री से इंतजार रहेगा।

**आमिर खान को बेहद पसंद है गोविंदा की ये फिल्म, तीन बार देख चुके हैं एक्टर**



गोविंदा अपने वक के बेहतरीन एक्टर में से एक माने जाते हैं। स्क्रीन पर गोविंदा ने अलग-अलग किरदार निभाए हैं, लेकिन उन्हें कॉमेडी करते देखा दर्शकों को खूब पसंद है। गोविंदा ने ज्यादातर कॉमेडी फिल्मों में डेविड धवन के साथ की हैं। लेकिन साल 2006 में गोविंदा की एक फिल्म रिलीज हुई थी सैंडविच। इस फिल्म को अनिस ने डायरेक्ट किया था। अब हाल ही में एक इंटरव्यू में अनिस ने बताया है कि आमिर खान को उनकी यह फिल्म बेहद पसंद है।

**आमिर खान ने तीन बार देखी सैंडविच**

पिंकविला के साथ खास बातचीत में अनिस ने अपनी फिल्म सैंडविच से जुड़ा एक किस्सा सुनाया। उन्होंने कहा कि एक बार उनकी आमिर खान से मुलाकात हुई थी। अनिस ने बताया, आमिर खान मुझे मिले बीच में। मैं बहुत बड़ा फैन हूँ। बहुत अच्छे इंसान हैं। तो उन्होंने बोला कि अनिस भाई मैंने आपकी फिल्म देखी



सैंडविच। क्या फिल्म है। मैंने तीन बार देखी। आमिर की बात सुनकर अनिस ने उनसे पूछा सैंडविच आपने तीन बार देखी?

**फिल्म में नजर आई थीं महिमा और रवीना**

अनिस ने बताया कि आमिर को फिल्म में गोविंदा की कॉमिक टाइमिंग बहुत पसंद आई थी। साथ ही, उन्होंने फिल्म में गोविंदा के डबल रोल को भी तारीफ की थी। इस कॉमेडी फिल्म में महिमा चौधरी और रवीना टंडन भी नजर आई थीं।

**सिनेमाघरों में रिलीज होगी भूल भुलैया 3**

वहीं, अनिस बच्ची की बात करें तो उनकी फिल्म भूल भुलैया 3 जल्द ही सिनेमाघरों में रिलीज होगी। फिल्म में कार्तिक आर्यन, तृषि डिमरी, माधुरी दीक्षित और विद्या बालन नजर आएंगी। यह एक हॉरर कॉमेडी फिल्म है। फिल्म में कार्तिक आर्यन रुह बाबा का किरदार निभाते नजर आएंगे। बता दें, विद्या बाल भूल भुलैया पार्ट 1 का हिस्सा थीं। फिल्म में विद्या बालन ने मंजूलिका का किरदार निभाया था। हालांकि, पार्ट 2 में विद्या नजर नहीं आई थीं। अब भूल भुलैया 3 में विद्या बालन वापसी करने जा रही हैं।

# जाह्नवी कपूर

ने शेयर किया 'देवरा' का BTS वीडियो, बताया- 'चुटामल्ले' गाने की शूटिंग के दौरान इस चीज से...

बॉलीवुड एक्ट्रेस जाह्नवी कपूर इन दिनों अपनी हालिया रिलीज फिल्म देवरा पार्ट 1 को लेकर सुर्खियों में बनी हुई हैं। इस फिल्म में जाह्नवी साउथ सुपरस्टार जूनियर एनटीआर के साथ नजर आई हैं। देवरा के साथ ही जाह्नवी ने साउथ फिल्म इंडस्ट्री में डेब्यू किया है। फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर भी बेहतर कमाई की है। लेकिन क्या आपको पता है कि देवरा पार्ट 1 के गाने चुटामल्ले की शूटिंग के दौरान जाह्नवी ने अपनी जान जोखिम में डाली थी। जी हाँ, और अब खुद एक्ट्रेस ने इस बारे में बताया है। जाह्नवी ने एक वीडियो शेयर कर थाईलैंड में शूट शेड्यूल से कुछ श्रविक पल शेयर किए हैं।

**जाह्नवी ने शेयर किया चुटामल्ले शूटिंग के दौरान का खतरनाक अनुभव**

जाह्नवी कपूर ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक वीडियो शेयर किया है। उन्होंने इंस्टाग्राम पर अपने थाईलैंड में शूट शेड्यूल से कई श्रविक पल शेयर किए हैं। उन्होंने बताया कि उन्होंने जेलीफिश से भरे पानी में चुटामल्ले गाने के ट्रैक की शूटिंग की थी। जाह्नवी ने वीडियो में चुटामल्ले गाने से एक सीन शेयर करते हुए कहा, यह लाइफ के लिए सबसे अधिक जोखिम भरा पल हो सकता है। मैं जेलीफिश से भरे पानी में जा रही हूँ। मेरी सुरक्षा के लिए

एक पतली रेशमी साड़ी के अलावा कुछ नहीं है। मुझे उम्मीद है कि मैं बच जाऊंगी, मुझे उम्मीद है कि यह इसके लायक है। मुझे उम्मीद है कि यह एक यादगार शॉट होगा।

**दिखाया वार्निंग का बोर्ड**

वहीं, जाह्नवी ने दूसरी स्लाइड में एक बोर्ड भी नजर आ रहा है, जिसमें लिखा हुआ है कि जेलीफिश से सावधान रहें। क्योंकि जिस पानी में वो जा रही थीं वो जेलीफिश से भरा हुआ है, जो अपने डंक से इंसान को घायल कर सकती हैं। एक क्लिप में, अभिनेत्री को चट्टान पर चढ़ने और फिर खतरनाक पानी में आने के बारे में बात करते हुए देखा गया। वहीं, आप आगे वीडियो में देख सकते हैं कि अपने गाने के लिए बेस्ट शॉट देने के लिए जाह्नवी अपना सारा डर भूल जाती हैं और वो पानी के अंदर खूब एंजॉय करती नजर आ रही हैं।

