

संपादकीय

कांग्रेस संगठन में बदलाव

देश की सबसे पुरानी पार्टी में ताजा बदलाव हवा के ताजा झोंके की तरह है। कांग्रेस ने अपने संगठनात्मक बदलाव शुरू कर दिए हैं। 3 दिन पहले पार्टी ने 2 राज्यों के महासचिव और 9 के लिए प्रभारियों नियुक्त की है। खास बात है कि इस फैसले पर राहुल गांधी की छाप खास नजर आ रही है। बानगी के तौर पर युवाओं को मौका देने के साथ ही ओबीसी और अल्पसंख्यक समाज के नेताओं को भी तरजीह दी गई है। दरअसल, कांग्रेस फिलवक्त अपने सबसे चुनौतीपूर्ण और मुश्किल दौर में है। जब से पार्टी ने केंद्र की सत्ता गंवाई है उसके बाद से ही उसे खुद को साबित करने के लिए जूझना पड़ रहा है। कई अजीब और पार्टी की वर्षों से खिदमत करने वाले निष्ठुरता के साथ 'हाथ' को झटकते हुए धुर विरोधी सोच वाली पार्टी के खेवनाहार बन गए।

गौर करने वाली यह है कि किसी भी पार्टी के लिए सत्ता गंवाना उतना कष्टप्रद नहीं रहता जितना वफादार कार्यकर्ताओं का साथ छोड़ जाना। बहरहाल, कांग्रेस ने अनुभवी और परखे हुए नेताओं को जिम्मेदारी देने के साथ-साथ युवा चेहरों को खास तवज्जो दी है। साथ ही राहुल गांधी ने सामाजिक न्याय के एजेंडे को धार देने के लिए कांग्रेस के संगठन में भी सामाजिक न्याय की कवायद शुरू कर दी है।

राहुल 2024 में संपन्न लोक सभा चुनाव के समय से ही सामाजिक न्याय की कवायद और इसे धार देने की कोशिश में जी-जान से जुड़े दिखते हैं। खासकर जाति जनगणना की मांग और पिछड़ों व दलितों की हिस्सेदारी को लेकर वो काफी मुखर रहे हैं। संगठन में बदलाव भी उनकी इसी सोच को परिलक्षित करता दिखता है। पार्टी संगठन में जिन 11 लोगों की नियुक्ति हुई है, उसमें चार ओबीसी, दो दलित, एक आदिवासी और एक अल्पसंख्यक समाज से हैं, तीन सर्वगण वर्ग से हैं, जिनमें रजनी पाटिल, मीनाक्षी नटराजन और कृष्ण अल्लावरु हैं।

साफ है कि राहुल अपनी सामाजिक न्याय की लड़ाई को विस्तार देने की जुगत में सजीदगी से लगे हैं। यह सब इस मायने में सही माना जाएगा कि नेता जो कहता है, उसे करता भी है। अभी तक कांग्रेस की राजनीति सर्वगण, दलित और अल्पसंख्यक समाज पर केंद्रित थी, जिसे भाजपा ने बेहद सफाई से अपने पाले में कर दिया। संगठन में बदलाव के बहाने अगर पार्टी के आत्मविश्वास में इजाफा होगा तो यह आने वाले दिनों में निःसंदेह सुकूनपरक होगा।

महंगे बाजारों में शुरू हुआ भारतीय फलों का निर्यात, जीआई टैगिंग से मिली बढ़त

नई दिल्ली



मोदी सरकार के सपोर्ट के कारण भारत के फलों को पहली बार पश्चिम के अधिक फायदा देने वाले बाजार मिले हैं, जिससे किसानों की आय बढ़ाने में मदद मिली है।

कृषि मंत्रालय के वरिष्ठ मंत्रालय अधिकारी ने कहा कि महंगे फलों से लेकर पारंपरिक खाद्य पदार्थों तक की यह पहली खेप इस बात पर प्रकाश डालती है कि कैसे आत्मनिर्भर भारत के लिए मोदी सरकार का दृष्टिकोण भारतीय किसानों के लिए नए अवसर पैदा कर रहा है।

उन्होंने बताया कि कृषि निर्यात के लिए एक महत्वपूर्ण उपलब्धि यह है कि भारत ने समुद्र के रास्ते ऑस्ट्रेलिया में प्रीमियम सांगोला और भगवा अनार की पहली खेप सफलतापूर्वक भेजी है। यह कम परिवहन लागत पर थोक निर्यात को बढ़ावा देगी और ऑस्ट्रेलिया के बाजारों में भारत के ताजे फल आसानी से पहुंच सकेंगे, जिससे अधिक भारतीय उपज के लिए वैश्विक आपूर्ति श्रृंखलाओं में प्रवेश करने का मार्ग खुलेगा।

भारतीय अनार पश्चिमी ग्राहकों के बीच सफल साबित हुआ है। देश ने 2023 में अमेरिकी बाजार में हवाई मार्ग से ताजा अनार की प्रतिशत निर्यात राज्य के सोलापुर जिले से होता है।

आधिकारियों ने बताया कि जीआई टैगिंग ने भारतीय फलों को विदेशी बाजार में अपनी जगह बनाने में एक अहम भूमिका निभाई है।

भारत के अनोखे जीआई-टैग वाले पुंर अंजीर अब यूरोप में अपनी अलग पहचान बना चुके हैं। 2024 में मोदी सरकार ने पुंर अंजीर से बने भारत के पहले रैंडी-टू-ड्रिंक अंजीर जूस को पोलैंड को निर्यात करने की सुविधा शुरू की थी। इससे पहले 2022 में इसे जर्मनी को भी निर्यात किया गया था। पुंर अंजीर अपने अनोखे स्वाद और बनावट के लिए जाने जाते हैं। यह पहल वैश्विक स्तर पर भारत के अनोखे कृषि-उत्पादों को बढ़ावा देने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है।

2022 में भारत ने केरल के एर्नाकुलम के वजाकुलम से यूईई के दुबई और शारजाह के लिए जीआई टैग वाले वजाकुलम अनानास की पहली खेप को भी हीरी झंडी दिखाई थी। इससे अनानास किसानों को बेहतर आय मिली।

फलों के अलावा भारत की ओर से अनाजों के निर्यात पर खास फोकस किया जा रहा है। भारत का चावल निर्यात सालाना आधार पर 44.61 प्रतिशत बढ़कर 1.37 अरब डॉलर हो गया है, जो कि जनवरी 2024 में 0.95 अरब डॉलर था।

पाकिस्तान के खिलाफ खूब चलता है विराट कोहली का बल्ला, आंकड़े हैं गवाह

नई दिल्ली

जब-जब भारत और पाकिस्तान की टीमों आमने-सामने आती हैं, तब-तब फैंस के बीच अलग ही स्तर का उत्साह देखने को मिलता है। अब 23 फरवरी को भारत-पाकिस्तान के बीच एक हाईवोल्टेज मैच खेला जाने वाला है, जिसमें एक बार फिर सभी की नजरें विराट कोहली पर होंगीं। तो आइए आपको विराट के आंकड़ों के बारे में बताते हैं कि उन्होंने अब तक आईसीसी टूर्नामेंट में पाक के खिलाफ कैसा प्रदर्शन किया है और कितने रन बनाए हैं। विराट कोहली ने वनडे फॉर्म में पाकिस्तान के खिलाफ कई मैच खेले हैं, जो वर्ल्ड कप के अलावा चैंपियंस ट्रॉफी के भी हैं। कोहली ने 2011 के वर्ल्ड कप सेमीफाइनल मैच में 9(21) रन बनाए थे। इसके बाद 2015 के वर्ल्ड कप में विराट ने 107 रन की पारी खेली। फिर 2019 में 77 और 2023 में 16 रन की पारी खेली। वहीं, चैंपियंस ट्रॉफी की बात करें, 2009 में 16 रन, 2013 में नाबाद 22, फिर 2017 में नाबाद 81 और फिर इसी टूर्नामेंट के फाइनल में पाकिस्तान के खिलाफ 5 रन की पारी खेली थी।

कई लोगों को अपने बीमा प्रीमियम का भुगतान करना बहुत मुश्किल लगता है। ऐसे में भारतीय बीमा विनियामक और विकास प्राधिकरण (आईआरडीएआई) ने इस समस्या का समाधान खोज लिया है। दरअसल, आईआरडीएआई ने स्वास्थ्य या जीवन बीमा प्रीमियम के भुगतान की व्यवस्था को सरल बनाने के लिए एक नई व्यवस्था शुरू की है। बीमा प्रीमियम के भुगतान की यह नई व्यवस्था बीमा-एएसबीए है। इसकी मदद से लोगों को अपने बीमा

मार्च से बदल रहा पॉलिसी पेमेंट का तरीका, आईपीओ की तरह कर सकेंगे भुगतान

नई दिल्ली

इंश्योरेंस-एप्लीकेशन सपोर्टेड बाय ब्लॉकड अमाउंट की नई व्यवस्था के तहत बीमा कंपनियों द्वारा पॉलिसी धारकों को बीमा प्रस्ताव स्वीकार किए जाने से पहले यूपीआई के माध्यम से उनके बैंक खातों में एक निश्चित राशि ब्लॉक करने की सुविधा दी जाती है। ग्राहक द्वारा स्वीकृति दिए जाने के बाद ही राशि डेबिट की जाएगी। वहीं, अगर स्वीकृति नहीं मिलती है, तो राशि अपने आप अनब्लॉक हो जाएगी।

वहीं, अगर बीमाकर्ता पॉलिसी को स्वीकार या अस्वीकार नहीं करता है, तो भी फंड पॉलिसीधारक के खाते में ही रहेगा। नई व्यवस्था के तहत

पॉलिसी जारी होने के बाद ही पैसे कटते हैं। राशि के ब्लॉक रहने का अधिकतम समय 14 दिन है। इसके बाद स्वीकृति मिलने पर खाते से पैसे कट जाते हैं।

बीमा पॉलिसी के लिए आवेदन करते समय आपको बीमा-एएसबीए का विकल्प चुनना होगा। फॉर्म में आपको प्रीमियम राशि को ब्लॉक करने की स्वीकृति देने का विकल्प चुनना होगा। बीमा कंपनी आपके बैंक को आपके खाते में आवश्यक राशि ब्लॉक करने के लिए अनुरोध भेजेगी। इसके बाद ग्राहक की स्वीकृति के बाद ही खाते से राशि डेबिट की जाती है।

शमी जब भी आईसीसी टूर्नामेंट में खेलते हैं तो अलग गेंदबाज बन जाते हैं: पीयूष चावला

दुबई

भारत के पूर्व स्पिनर पीयूष चावला ने मोहम्मद शमी की आईसीसी टूर्नामेंटों में प्रभावशाली वापसी की सराहना की। उनके प्रदर्शन के दम पर मेन इन ब्लू टीम की बांग्लादेश पर चैंपियंस ट्रॉफी गेम में शानदार जीत हुई। चावला ने कहा कि जब भी शमी आईसीसी टूर्नामेंट में खेलते हैं, तो वह एक अलग गेंदबाज बन जाते हैं। शमी ने चैंपियंस ट्रॉफी के पहले मैच में बांग्लादेश पर भारतीय टीम की शानदार जीत में अहम भूमिका निभाई थी और पांच विकेट हासिल किए थे। शमी ने बेहतर प्रदर्शन किया

और 5-53 के आंकड़े के साथ भारत को गुरुवार को दुबई में बांग्लादेश के खिलाफ छह विकेट से शानदार जीत दिलाई। दुबई में पांच विकेट चटकाने के साथ ही शमी आईसीसी वनडे मुकाबलों में भारत के सबसे ज्यादा विकेट लेने वाले गेंदबाज बन गए हैं। उन्होंने जहीर खान (59 विकेट) को पीछे छोड़ दिया है। उन्होंने अपने विकेटों की संख्या 60 विकेट तक पहुंचा दी है। इस प्रक्रिया में उन्होंने 200 विकेट तक पहुंचने वाले सबसे तेज भारतीय गेंदबाज बनने

की महत्वपूर्ण व्यक्तिगत उपलब्धि भी हासिल की है। अब उनके वनडे में 202 विकेट हो गए हैं। पीयूष चावला ने आगे कहा कि आईसीसी टूर्नामेंट और मोहम्मद शमी का एक शानदार मिलाप है। जब भी वह आईसीसी टूर्नामेंट में खेलते हैं, तो वह एक अलग गेंदबाज बन जाते हैं। वह चोट से वापस आ रहे हैं और हाल ही में द्विपक्षीय श्रृंखला में वह थोड़े खराब दिखे, लेकिन सकारात्मक संकेत यह था कि वह अपने ओवरों को पूरा कर रहे थे। आज वह काफी बेहतर दिखे।

34 वर्षीय शमी 200 पुरुष वनडे विकेट लेने वाले दूसरे सबसे तेज गेंदबाज भी बन गए, जहां उन्होंने पाकिस्तान के पूर्व स्पिनर और सकलैन मुस्ताक के साथ बराबरी कर ली, जिन्होंने 104 मैच खेलकर यह उपलब्धि हासिल की। इस सूची में सबसे आगे ऑस्ट्रेलिया के बार्ने हेथ के तेज गेंदबाज मिशेल स्टार्क हैं, जिन्होंने 102 मैचों में यह उपलब्धि हासिल की।

इसके अलावा, वह गेंद फेंकने के मामले में पुरुषों की एकदिवसीय क्रिकेट में सबसे तेज 200 विकेट तक पहुंचने वाले गेंदबाज भी हैं, जो 5126 गेंदों पर हैं, जबकि स्टार्क 5240 गेंदों पर 200 विकेट तक पहुंचने वाले गेंदबाज हैं।

अनुपम खेर की नई फिल्म तुमको मेरी कसम का ऐलान, रिलीज तारीख से भी उठा पार्दा

विक्रम भट्ट बॉलीवुड में अपनी हॉरर जॉनर की फिल्मों के लिए फेमस है। जल्द ही रिलीज होने वाली उनकी फिल्म 'तुमको मेरी कसम' रिलीज होगी। इस फिल्म का टीजर रिलीज हुआ है, जिसमें फिल्म की कहानी में थ्रिलर का तड़का है, साथ ही कोर्ट रूम ड्रामा भी नजर आ रहा है।

एक अध्ययन के मुताबिक, प्लास्टिक के कंटेनर से खाना खाने से कंजेस्टिव हार्ट फेलियर का खतरा बढ़ सकता है। यानि आपको अगर बाहर से पैक होकर आए प्लास्टिक के कंटेनर में खाना खाने के आदत है तो इसे तुरंत बदल लें। इतना ही नहीं अगर आप प्लास्टिक के बर्तनों में खाना खाते हैं या खाना स्टोर करते हैं तो ये आदत सेहत के लिए नुकसानदायक साबित हो सकती है। आइए जानते हैं इसके बारे में।

चलो गंगा लेकिन टीजर में अनुपम खेर, अदा शर्मा और ईशा देओल के डायलॉग दमदार लग रहे हैं। विक्रम भट्ट निर्देशित फिल्म 'तुमको मेरी कसम' मार्च के महीने में रिलीज होगी। यह फिल्म 21 मार्च को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। विक्रम भट्ट इस फिल्म को इंडिया एंटरटेनमेंट एलएलपी ने प्रोड्यूस किया है। महेश भट्ट भी इंडिया एंटरटेनमेंट के साथ मिलकर इस फिल्म को प्रेजेंट कर

रहे हैं। फिल्म की प्रोजेक्ट डायरेक्टर श्वेताबरी भट्ट, कृष्णा भट्ट सरदा हैं। फिल्म 'तुमको मेरी कसम' में अनुपम खेर, अदा शर्मा के अलावा इश्वाक सिंह, ईशा देओल, मेहरजान मज्दा और सुशांत सिंह भी नजर आ रहे हैं। अनुपम खेर के किरदार के आगे फिल्म की कहानी को बुना गया है। यह फिल्म डॉ. अजय मुंडिया की जिंदगी से इंस्पायर बताई जा रही है। विक्रम भट्ट ने इस कहानी को निर्देशित करने के साथ लिखा भी है।

पराशक्ति से विजय एंटनी की पहली झलक आई सामने, हिंदी समेत चार भाषाओं में होगी रिलीज

दक्षिण भारतीय सिनेमा के जाने-माने अभिनेता-संगीतकार और निर्माता विजय एंटनी काफी समय से अपने करियर की 25वीं फिल्म को लेकर चर्चा में बने हुए हैं, जिसके निर्देशक की कमान निर्देशक अरुण प्रभु ने संभाली है। यह फिल्म इस साल की बहुचर्चित फिल्मों में से एक है, जिसका प्रशंसक बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं।

असल में, सोशल मीडिया पर वायरल हो रहे वीडियो में देखा जा सकता है कि भारतीय कप्तान रोहित ने जिस बांग्लादेशी बल्लेबाज जाकिर अली का कैच छोड़ा था, फिलिंडंग करते हुए उसके हाथों केएल राहुल का कैच छूट गया। जहां, मैदान पर केएल ने राहत की सांस ली, वहीं बाहर बैठे रोहित शर्मा भी काफी खुश दिखे।

वायरल वीडियो में रोहित शर्मा के चेहरे पर दिखी डबल खुशी, बांग्लादेशी खिलाड़ी है वजह

नई दिल्ली

चैंपियंस ट्रॉफी 2025 का दूसरा मैच बांग्लादेश और भारत के बीच दुबई इंटरनेशनल क्रिकेटेस्टेडियम में गुरुवार को खेला गया था। जहां, भारत ने 6 विकेट से जीत दर्ज की। इस मैच का एक वीडियो अब सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रहा है, जिसमें हिटमैन काफी खुश दिख रहे हैं।

बांग्लादेश के साथ खेले गए मैच में भारतीय टीम के कप्तान रोहित शर्मा से एक काफी अहम कैच ड्रॉप हो गया था। 9वें ओवर में जब अक्षर पटेल हैट्रिक पर थे, तब हिटमैन के हाथ से एक आसान कैच छूटा और जाकेर अली को जीवनदान मिल गया था। लेकिन, जब भारतीय पारी चल रही थी, तब कुछ ऐसा हुआ, जिसे देखकर यकीनन हिटमैन को काफी खुशी हुई।

असल में, सोशल मीडिया पर वायरल हो रहे वीडियो में देखा जा सकता है कि भारतीय कप्तान रोहित ने जिस बांग्लादेशी बल्लेबाज जाकिर अली का कैच छोड़ा था, फिलिंडंग करते हुए उसके हाथों केएल राहुल का कैच छूट गया। जहां, मैदान पर केएल ने राहत की सांस ली, वहीं बाहर बैठे रोहित शर्मा भी काफी खुश दिखे।

भारत और बांग्लादेश के बीच चैंपियंस ट्रॉफी 2025 का दूसरा मुकाबला खेला गया। जहां, बांग्लादेश ने 228/10 रन का स्कोर बोर्ड पर लगाया, जिसमें तीहरीद हदोय ने शतक लगाया, जब भारतीय टीम इस लक्ष्य का पीछा करने उतरी, तो उसने शुरुआत तो अच्छी की, लेकिन फिर पारी धीमी हो गई। शुभमन गिल के शतक के साथ भारत ने इस लक्ष्य को 46.3 ओवरों में 4 विकेट गंवाकर हासिल किया और 6 विकेट से मैच जीत लिया।

आज का राशिफल

**मेष :** आज आपका दिन बढ़िया रहेगा। दोपहर तक आपको कोई अच्छी खबर मिल सकती है। विरोधी आज आपके बारे में अफवाहें फैलाने के लिए तैयार बैठे हैं। ऐसा कोई मौका ही न दें। आपकी प्रतिभा मान-सम्मान बढ़ाने में कारगर साबित हो सकती है।

**वृष :** आज आपका दिन फेब्रवरी रहेगा। आज पूरा दिन माता-पिता के साथ बिताएं। जिन सीमित विचारों की वजह से आप विचार के दायरे से बाहर नहीं निकल पा रहे हैं, आज उन्हें तोड़कर जीवन में बदलाव लाने में सफल होंगे।

**मिथुन :** आज आपका दिन अच्छा रहेगा। राजनीति से जुड़े लोगों के लिए आज का दिन अच्छा है। समाज हित में किये गये कार्यों की तारीफ होगी। आज आपकी आर्थिक स्थिति अच्छी रहेगी।

**कर्क :** आज आपके दिन की शुरुआत खुशियों से भरी होगी। आज अन्य लोगों की समस्याओं को सुलझाने पर आपका ध्यान रहेगा, इस कारण व्यक्तिगत जीवन की कुछ बातों को नजरअंदाज न करें।

**सिंह :** आज आपका दिन बेहतर रहेगा। आप नए विचारों से परिपूर्ण रहें। आप जिन कार्यों को करने के लिए सोचेंगे, वे आपको उम्मीद से ज्यादा फायदा दे सकते हैं। आज के दिन की शुरुआत शुभ संकेतों से होगी।

**कन्या :** आज भाग्य का आपको पूरा-पूरा साथ मिलेगा। ऑफिस में अपनी प्रगति के बारे में विचार करेंगे। आज शांति से कामकाज निपटाने की कोशिश करेंगे तो बिना गड़बड़ के काम समय से पूरा हो जायेगा।

**तुला :** आज आपका दिन शानदार रहेगा। ऑफिस के किसी काम को लेकर बांस आपका सलाह देंगे, जो आपके लिए कारगर साबित होगा। आज किसी से भी बेवबह मजाक करने से आपको बचना चाहिए।

**वृश्चिक :** आज आपका दिन लकी रहेगा। आज आप जो भी करें, अच्छे से समझकर करें, फायदा होगा। सरकारी कार्यों में किसी अनुभव से सलाह मिल सकती है, जो आपके बहुत काम आएगा है। आज के दिन जरूरतमंद को भोजन कराएँ। आपको बेहतर महसूस होगा।

**धनु :** आज आपका दिन लाभदायक रहेगा। अपने व्यक्तित्व को निखारने के लिए आज का दिन बढ़िया है। आज आपको किसी सम्मानित व्यक्ति से मिलने का मौका मिल सकता है। इस राशि के कंट्रोलर के लिए आज का दिन धनलाभ देने वाला है।

**मकर :** आज का दिन खुशियों से भरा रहेगा। आज थोड़ी मेहनत से किसी बड़े फायदे का योग बन रहा है। जीवनसाथी की मदद से आर्थिक स्थिति में सुधार आएगा। आज किसी समारोह में जाने का प्लान बनायें, जहां किसी दूर के रिश्तेदार से आपकी मुलाकात हो सकती है।

**कुंभ :** आपका दिन आपके अनुकूल रहेगा। आज किसी ऐसे मित्र से कॉल पर बात होगी, जिससे पुरानी यादें ताजा हो जाएगी। आज पिछली बातों की वजह से मन उलझन में रहेगा, लेकिन जल्द ही सब ठीक हो जायेगा।

**मीन :** आज आपका दिन नई सौगात लेकर आया है। आज करियर संबंधी शुभ समाचार मिलेगा, जिससे मंच पर वातावरण खुशनुमा हो जायेगा। सेहत आज फिट रहेगी। मन में पैसे को लेकर कई तरह के विचार आ सकते हैं।

प्लास्टिक के कंटेनर में खाना खाने से हार्ट फेलियर का खतरा, रिसर्च में दावा

बदलते समय के साथ लोगों की लाइफस्टाइल भी पूरी तरह बदल गई है। पहले जहां लोग घर पर बने खाने को खाना ज्यादा पसंद करते थे, वहीं अब बाहर के खाने का ट्रेंड बहुत ज्यादा है। लेकिन क्या आपको पता है न केवल ये खाना आपकी सेहत के लिए अच्छा नहीं होता बल्कि जिन प्लास्टिक के कंटेनर में ये पैक किया जाता है वो भी आपके लिए बेहद खतरनाक साबित हो सकते हैं। एक अध्ययन के मुताबिक, प्लास्टिक के कंटेनर से खाना खाने से कंजेस्टिव हार्ट फेलियर का खतरा बढ़ सकता है। यानि आपको अगर बाहर से पैक होकर आए प्लास्टिक के कंटेनर में खाना खाने के आदत है तो इसे तुरंत बदल लें। इतना ही नहीं अगर आप प्लास्टिक के बर्तनों में खाना खाते हैं या खाना स्टोर करते हैं तो ये आदत सेहत के लिए नुकसानदायक साबित हो सकती है। आइए जानते हैं इसके बारे में।

मौजूद केमिकल्स शरीर में हार्मोनल असंतुलन कर सकते हैं। क्योंकि प्लास्टिक के बर्तनों में बीपीए और फथलेट्स जैसे केमिकल्स होते हैं। इसके साथ ही मोटापा, हाई ब्लड प्रेशर और हार्ट फेलियर जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं।

**क्या होता है कंजेस्टिव हार्ट फेलियर? -** रिपोर्ट के मुताबिक कंजेस्टिव हार्ट फेलियर में हृदय शरीर की जरूर के हिसाब से पर्याप्त मात्रा में खून को पंप नहीं कर पाता है। ऐसी स्थिति को ही हार्ट फेलियर कहते हैं। इस दौरान फेफड़ों और पैरों में खून और तरल पदार्थ जमा होने लगता है। इसे ऐसे समझिए की इस समय आपका दिल काम तो कर रहा होता है लेकिन यह उतना ब्लड पंप नहीं कर पाता जितना उसे करना चाहिए। इसके चलते शरीर के दूसरे हिस्सों में खून जमा होने लगता है, ये कंडीशन आगे चलकर काफी घातक साबित होती है। इससे इंसान की जान तक जा सकती है।

**चुहों पर भी हो चुका है शोध -** चीनी शोधकर्ताओं ने प्लास्टिक के बॉक्स से होने वाली शारीरिक नुकसानों को लेकर चुहों पर शोध किया था। इसमें पता चला की प्लास्टिक के संपर्क में आने से कंजेस्टिव हार्ट फेलियर का जोखिम काफी हद तक बढ़ जाता है।

शब्द सामर्थ्य- 334

बाएं से दायें :

- लज्जत, जायका 2. मुकाबला, भेंट, होड़ 5. बंदी, कैद को सजा पाने वाला व्यक्तिक 7. खल-पात्र, नाटक फिलिम आदि का युवा पात्र 9. कामी, व्याभिचारी आदि का युवा पात्र 9. कामी, व्याभिचारी आदि का युवा पात्र 9. कामी, व्याभिचारी आदि का युवा पात्र
- वहूवचन 17. दरवाजे-दखाने 20. एक राशि, मगर 22. नमी, सीड़, मुहर, टप्पा 23. औषधालय, चिकित्सालय।
- ऊपर से नीचे
- आत्मनिर्भर, स्वावलंबन भावना से युक्त, स्वाश्रित 2. वर्ष, बरस 3. राजी करना, रूठे हुए को खुश करना, प्रसन्न करना 4. नाटक फिलिम आदि का मुख्यपात्र 6. दीवानगी, पागलपन, 7. दो
- वस्तुओं के टकराने से उत्पन्न ध्वनि, बैर-विरोध, अनबन 8. खीर की प्रजाति का एक फल 11. बेवकूफ, पृथ्वी 12. बादल, मेघ 13. बहुत चालाक, होशियार 14. जिसका मत दूसरे से मिलता हो, 15. दांत, दंत 18. प्राति, वस्तु आदि मिलने का प्रमाण पत्र 19. दंगा-फसाद, उपद्रव विप्लव 21. बचाव, सुरक्षा।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 333 का हल

ग	ल	त	ख	म	खॉ
पो	ल	झ	प	की	
श	र	ब	त	रं	मि
ज	गा	ना	प	रा	का
नी	र	वि	रा	ज	मा
ना	च	प		य	
म	र	णा	स	न्	पा
नी	र	वि	रा	ज	मा
न	ज	रा	ना	स	मा
च	प	पा		भो	
न	ज	रा	ना	स	मा

नियम

- कुल 81 वर्ण हैं, जिसमें 9वर्णों का एक खंड बनाता है।
- हर खाली वर्ण में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते हैं।
- बाएं से दायें और ऊपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कारण और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते हैं।

सू-दोक्- 334

	7		1	3	
1	9			5	
		3			1
	5				3
3			2		5
	4				7
7			1	6	
	6		7		1

सू-दोक् क्र.333 का हल

5	2	4	9	6	7	8	1	3
3	6	7	4	1	8	2	9	5
8	1	9	3	2	5	4	6	7
6	3	5	1	9	4	7	2	8
7	9	8	5	3	2	6	4	1
2	4	1	7	8	6	5	3	9
4	5	3	6	7	9	1	8	2
9	8	6	2	5	1	3	7	4
1	7	2	8	4	3	9	5	6