

### संपादकीय

## जान बची तो लाखों पाए

देहरादून। जान बची तो लाखों पाए, वाली कहवत उन सभी भारतीयों पर सटीक बैठती है जो कि यहां से अफगानिस्तान दो जून की रोटी कमाने गये थे, लेकिन उनको क्या पता था कि यहां अचानक जान के ही लाले पड़ जाएंगे। रविवार की देर रात दून पहुंचने पर उनको लगा कि अब कभी भूलकर भी वापस वहां नहीं जाएंगे। अफगानिस्तान में जो देखा, वो खोफनाक था। एक बार तो लगा कि अपने परिवार से कभी नहीं मिल पायेंगे, लेकिन जैसे-तैसे घर पहुंच गए। अब जान में जान आई है। उम्मीद है काबुल में फंसे सभी भारतीय सुरक्षित अपने वतन लौट आएंगे। ये बातें अफगानिस्तान से लौटे दून वासियों ने एजेंसी कहीं। अफगानिस्तान से बांझुरिकल अपने वतन लौटे दूनवासियों ने आपबीती सुनाई। रविवार को सुबह कजाकस्तान से दिल्ली पहुंचने के बाद 89 उत्तराखंडी देर रात अपने घरों को पहुंच गए। करीब 57 लोग दून स्थित अपने घर लौटे हैं। प्रेमनगर के ठाकुरपुर रोड स्थित श्यामपुर में एक साथ 16 व्यक्ति का स्वागत किया गया।

इन्होंने जो आपबीती सुनाई वो किसी खोफनाक मंजर से कम नहीं है। बकौल उनके काबुल में खाने-पीने के संकट के बीच तालिबानियों से बचने का संघर्ष उनके लिए पल-पल काटना भारी कर रहा था। हर कोई अपने-अपने स्तर से वतन वापसी की हर संभव कोशिश कर रहा था। लगातार स्वजनों से संपर्क कर उन्हें भी अपनी सलामती की खबर भी पहुंचा रहे थे। हालांकि, बीते दो दिन में उनकी उम्मीदें और हौसला दोनों पस्त होने लगे थे। एयरपोर्ट में उन्हें प्रवेश तक नहीं दिया जा रहा था। काबुल में फंसे दून निवासी आकाश थापा ने दून पहुंचकर आपबीती सुनाई। उन्होंने बताया कि उन्हें काबुल में उनकी नौद उड़ी हुई थी। तीन दिन से वह जरा भी नहीं सो पाए और न ही उन्हें भूख लग रही थी। हर पल उन्हें तालिबानियों के धमकने का खतरा लगा रहता। साथ ही एयरपोर्ट पर भी उनकी निगाहें दिनरात टिकी रहीं। उन्हें बस यही उम्मीद थी कि कब कोई भारतीय विमान उन्हें काबुल से बाहर ले जाएगा। जैसे ही शनिवार को उन्हें काबुल से कजाकस्तान जा रहे विमान कुछ भारतीय अधिकारियों ने बैठाया, तब जाकर उन्होंने राहत की सांस ली। इसी तरह से अफगानिस्तान से अपने घर देहरादून लौटे राजू थापा अभी भी उस नजारा का भुला नहीं पा रहे हैं। उन्होंने बताया कि जब वह काबुल से घर के लिए आ रहे थे तो पास ही ताबड़तोड़ गोलियां बरसाई जा रही थी। ऐसे में कुछ समय के लिए तो लग नहीं रहा था कि वापस वतन लौटेंगे। सभी लोग धरपाए हुए थे और सलामत घर वापसी की दुआ मांग रहे थे। काबुल में बीते 2017 से सिक्किमिटी गार्ड की नौकरी कर रहे हैं। अंतिम बार वह दिसंबर में दून आए थे और फिर वापस चले गए। तकरीबन पांच दिनों तक सफर के बाद राजू थापा दून पहुंचे। इसके बाद वह अपना घर नयागांव आ गए। राजू ने बताया कि अफगानिस्तान में जिस तरह की स्थिति है वह बर्बाद नहीं कर सकते। कुछ ही दिनों में जहां शांत था वहां गोलियों की आवाज सुनाई देने लगी। सभी में डर इस बात का था कि कोई तालिबानी उनसे पूछताछ न कर सके। किसी तरह से कंपनी द्वारा घर जाने की व्यवस्था की। 15 अगस्त को काबुल से कतर अगले दिन कुवैत से होते हुए 17 अगस्त सुबह काठमांडू एयरपोर्ट पहुंचे। दो दिन तक यहीं होटल में ठहरे। 20 को दिल्ली के लिए फ्लाइट और 21 को दून वापसी हुई। अफगानिस्तान से लौटे राकेश राजा ने बताया कि वे काबुल में करीब 20 लोग डेनमार्क एंबेसी में कार्यरत थे। तालिबान (Taliban) के आने के बाद हालात बिगड़ने पर वहां जान जाने का खतरा बन गया था। डेनमार्क एंबेसी ने उनका पूरा साथ दिया। इसके बाद उन्हें अन्य उत्तराखंडी मिले और करीब पूरा सौ भारतीयों के साथ काबुल से कजाकस्तान के लिए रवाना हुए, लेकिन विमान का तेल खत्म होने के कारण उन्हें ताजिकिस्तान में लैंड करना पड़ा। इसके बाद वे कजाकस्तान पहुंचे और शनिवार को दिल्ली के लिए उड़ान भरी। अब अपने घर पहुंच चुके हैं और अब सांस में सांस आई है।

- रिस्ता नेगी

# कोहली की निगाह बड़े स्कोर और भारत को अजेय बढ़त दिलाने पर

लीड्स। कसान विराट कोहली लंबे समय से चली आ रही अपनी खराब फॉर्म से परा पाकर इंग्लैंड के खिलाफ बुधवार से यहां शुरू होने वाले तीसरे टेस्ट क्रिकेट मैच में बड़ा स्कोर बनाने के साथ भारत को पांच मैचों की श्रृंखला में अजेय बढ़त दिलाने की कोशिश करेंगे। कोहली ने अपना आखिरी अंतरराष्ट्रीय शतक नवंबर 2019 में लगाया था। वह वर्तमान श्रृंखला में दो अवसरों पर 40 रन के पार पहुंचे लेकिन बड़ा स्कोर बनाने में नाकाम रहे। उनसे हालांकि हमेशा बड़े स्कोर की उम्मीद की जाती है।



उन्होंने पहले दो टेस्ट मैचों में ऑफ स्टंप से बाहर जाती गेंदों पर अपने विकेट गंवाये। ऐसे में उनसे हैंडलने में इस तरह की गेंदों के सामने बेहतर तकनीकी के साथ बल्लेबाजी करने की उम्मीद की जा रही है। चेतेश्वर पुजारा और अजिंक्य रहाणे की फॉर्म भी भारत के लिये चिंता का विषय है। इन दोनों ने

हालांकि लाईस टेस्ट के चौथे दिन लगभग 50 ओवर तक बल्लेबाजी करके फॉर्म में वापसी के संकेत दिये हैं। इससे मैच पांचवें दिन तक खिंच गया जिसके बाद तेज गेंदबाजों ने भारत को जीत दिलायी और श्रृंखला में 1-0 से आगे किया। सलामी बल्लेबाज रोहित शर्मा और केएल राहुल का प्रदर्शन भारत के लिये बल्लेबाजी विभाग में सकारात्मक पहलू रहा है। इन दोनों ने चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में अपने संयम और तकनीक का अच्छा नमूना पेश करके भारत को अच्छी शुरुआत दिलायी।

चोटिल मयंक अग्रवाल की जगह टीम में लिये गये राहुल प्रत्येक अगली पारी में अधिक आत्मविश्वास से भरे हुए दिखे और लगता है कि वह इस बात को लेकर अब सुनिश्चित हैं कि उन्हें कौन सी गेंद खेलनी है और कौन सी छोड़नी है जो कि इंग्लैंड की मुश्किल परिस्थितियों में महत्वपूर्ण होता है। रोहित भी बहुत अच्छी लय में दिख रहे हैं और उन्हें यह सुनिश्चित करने की आवश्यकता है कि उन्हें अपना पसंदीदा पुल शॉट कब खेलना है क्योंकि श्रृंखला में दो अवसरों पर वह यह शॉट खेलकर आउट हुए।

ऋषभ पंत अपने नैसर्गिक अंदाज में बल्लेबाजी कर रहे हैं जबकि रविंद्र जडेजा ने भी सातवें नंबर पर बहुत अच्छी भूमिका निभायी है। यह कहा जा सकता है कि वह टीम में बायें हाथ के स्पिनर के बजाय बल्लेबाज की भूमिका में अधिक खेल रहे हैं। हैंडलने में परिस्थितियां तेज गेंदबाजों के अनुकूल रहने की संभावना है और भारत चार तेज गेंदबाजों के साथ उतर सकता है। ऐसे में रविचंद्रन अश्विन के लिये अंतिम एकादश में फिर से जगह नहीं बन पाएगी। शार्दूल ठाकुर फिट हो गये हैं लेकिन लगता नहीं कि कोहली अपने तेज गेंदबाजी

## खाताबुक ने 10 करोड़ डॉलर जुटाए, एक करोड़ डॉलर के ईएसओपी की पुनर्खरीद करेगी

नईदिल्ली। खाताबुक ने 10 करोड़ डॉलर (करीब 741 करोड़ रुपये) का वित्तपोषण जुटाया है। वित्तपोषण के इस दौर में ट्राइ कैपिटल और मूर स्ट्रैटेजिक वेंचर्स (एमएसवी) शामिल हुईं। इसके हिसाब से कंपनी का मूल्यांकन 60 करोड़ डॉलर बैठता है। कंपनी की ओर से जारी बयान में कहा गया है कि श्रृंखला सी दौर में एल्टिकोयन कैपिटल, बी कैपिटल रूप, सिकोया कैपिटल, टेंसेंट, आरटीपी वेंचर्स, यूनिलीवर वेंचर्स और बेटर कैपिटल ने भी भाग लिया। इसके साथ ही बालाजी श्रीनिवासन और श्रीराम कृष्णन इसमें स्वतंत्र निवेशक के

रूप में शामिल हुए। खाताबुक ने कहा है कि वह अपने कर्मचारियों, पूर्व कर्मचारियों तथा शुरुआती निवेशकों को पुनर्खरीद करने के लिए एक करोड़ डॉलर के ईएसओपी या इर्साप की पुनर्खरीद करेगी। पात्र कर्मचारी अपने निहित विकल्पों में से 30 प्रतिशत की विक्री कर सकेंगे। देश में एमएसएमई की ओर प्रौद्योगिकी समाधानों की बढ़ती मांग के बीच खाताबुक ने 2020-21 में सालाना आधार पर 150 प्रतिशत की वृद्धि दर्ज की है। खाताबुक के मासिक सक्रिय प्रयोगकर्ताओं की संख्या एक करोड़ से अधिक है।

## आरबीआई ने दो बैंकों पर लगाया लाखों रुपए का जुर्माना, नियमों के उल्लंघन के कारण हुई कार्रवाई

मुंबई। भारतीय रिजर्व बैंक ने देश के दो बैंकों पर जुर्माना लगाया है। दोनों बैंकों पर यह जुर्माना अलग-अलग नियमों के उल्लंघन करने के कारण लगा है। रिजर्व बैंक के अनुसार, धनलक्ष्मी बैंक पर 'जमाकर्ताओं की शिक्षा एवं जागरूकता कोष योजना' से संबंधित नियमों के उल्लंघन के चलते 27.5 लाख रुपये का जुर्माना लगाया है। वहीं, केंद्रीय बैंक ने साथ ही गोरखपुर स्थित पूर्वोत्तर (एनई) और मध्य पूर्वी (ईसी) रेलवे कर्मचारियों के बहुराज्यीय प्राथमिक सहकारी बैंक पर कुछ मानदंडों का उल्लंघन करने



के चलते 20 लाख रुपये का जुर्माना लगाया है। आरबीआई ने एक बयान में कहा कि धनलक्ष्मी बैंक पर बैंकिंग विनियमन अधिनियम, 1949 की एक धारा के उल्लंघन के लिए जुर्माना लगाया गया है। वहीं, प्राथमिक सहकारी बैंक पर विशिष्ट निर्देशों के पालन नहीं करने के

कारण यह जुर्माना लगा है। बयान में कहा गया कि पूर्वोत्तर (एनई) और मध्य पूर्वी (ईसी) रेलवे कर्मचारियों के बहुराज्यीय प्राथमिक सहकारी बैंक की 31 मार्च 2019 को वित्तीय स्थिति के आधार पर बैंक की निरीक्षण रिपोर्ट में पर्यवेक्षी कार्रवाई बिंदु (एसएएफ) के तहत जारी किए गए विशिष्ट निर्देशों का पालन नहीं करने या उनका उल्लंघन करने के बारे में पता चला। रिपोर्ट के आधार पर सहकारी बैंक को कारण बताओ नोटिस जारी किया गया था। केंद्रीय बैंक ने कहा, 'व्यक्तिगत सुनवाई के दौरान बैंक के जवाब और मौखिक प्रस्तुतियों पर विचार करने के बाद आरबीआई इस निष्कर्ष पर पहुंचा कि उसके निर्देशों का पालन नहीं करने या उल्लंघन के उपरोक्त आरोप की पुष्टि हुई और इसलिए मौद्रिक जुर्माना लगाना जरूरी है। आरबीआई ने हालांकि, यह जोड़ कि यह जुर्माना नियामक अनुपालन में कमियों पर आधारित है और सहकारी बैंक द्वारा अपने ग्राहकों के साथ किए गए किसी भी लेनदेन या समझौते की वैधता पर कोई प्रश्नचिह्न नहीं है।

## भुज अभिनेता महेश शेटी ने अजय देवगन को अपना आदर्श बताया

फिल्म भुज : द प्राइड ऑफ इंडिया में स्कॉटलैंड लीडर लक्ष्मण कार्णिक की भूमिका निभाने वाले अभिनेता महेश शेटी ने अजय देवगन को अपना आदर्श बताया है। उन्होंने कहा, मैंने लंबे समय से अजय देवगन को आदर्श के रूप में देखा है और सचमुच उन्हें स्क्रीन पर देखकर बड़ा हुआ हूँ और उनके साथ काम करने के अवसर ने मुझे भुज के लिए प्रेरित किया और उनके साथ काम करना एक शानदार अनुभव था। बड़े अच्छे लगते हैं में सिद्धांत कपूर के अपने ऑन-स्क्रीन चरित्र के लिए जाने जाने वाले अभिनेता



को यह भूमिका अब तक की गई भूमिका से बिल्कुल अलग लगती है।

उन्होंने साझा किया, मैंने पहले कभी इस तरह की भूमिका नहीं निभाई है और इस तरह के प्रतिभाशाली कलाकारों के साथ काम करना वास्तव में विशेष था।

फिल्म ने मुझे सशस्त्र बलों के बारे में बहुत कुछ बताया और उनके लिए मेरा सम्मान कई गुना बढ़ गया। महेश ने कहा कि इस तरह की भूमिकाएं निभाना हमेशा कठिन और चुनौतियों से भरा होता है। उन्होंने कहा, हर भूमिका अपने आप में एक चुनौती है और हां लक्ष्मण कार्णिक के किरदार को निभाना भी एक चुनौती थी। चरित्र की तैयारी गहन थी और युद्ध के दृश्यों के दौरान जुनून और भावनाओं को सामने लाना चुनौतीपूर्ण था लेकिन मुझे यह पसंद आया।

## मेरा काम है, मैं अपनी पूरी क्षमता के साथ भूमिकाएं निभाऊं: हुमा कुरैशी

हुमा कुरैशी ने वेब-सीरीज महारानी में अपने दमदार अभिनय से सभी को चौंका दिया और बेल बॉटम में अपनी भूमिका से सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया। अभिनेत्री माध्यम के बारे में ज्यादा नहीं सोचती है, क्योंकि वह हड़ता से अपना काम करने में विश्वास करती है। बड़े पदों और डिजिटल स्पेस दोनों पर सफलता का स्वाद चखने के बाद, हुमा ने कहा: मेरे लिए कोई पहला प्यार नहीं है। कहानी महत्वपूर्ण है। इससे कोई फर्क नहीं



पड़ता कि यह कहा से आता है। एक अभिनेत्री के रूप में मेरा काम है पूरी तरह से और अपनी क्षमताओं के अनुसार भूमिकाएं निभाएं। उनकी लेटेस्ट रिलीज बेल बॉटम उनकी अद्भुत फिल्मोग्राफी में एक और थ्रिलर जोड़ी गई है।

## वजन घटाने के लिए लाइफस्टाइल में करें ये बदलाव, रहेंगे हेल्दी और फिट

बिजी लाइफस्टाइल और अनियमित खानपान की वजह से ज्यादातर लोग बढ़ते वजन की समस्या से परेशान हैं। हर कोई बड़े हुए वजन को कम करने के लिए अपने स्तर पर प्रयास कर रहा है, कई लोग सख्त डाइट करते हैं, कुछ जिम में घंटों वर्कआउट करते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं लाइफस्टाइल में बदलाव कर बड़े हुए वजन को कम कर सकते हैं। इन बदलावों को करने से आपके पेट में जमा चर्बी तेजी से कम होगी, आइए जानते हैं इन टिप्स और ट्विक्स के बारे में।



**गर्म पानी पिएं-** अगर आपका मेटाबॉलिज्म रात के समय में धीमा हो जाता है तो सुबह के समय में सही शुरुआत करें, इसके लिए आप सुबह में एक से दो गिलास गर्म पानी पिएं। गर्म पानी आपके पाचन के साथ टॉक्सिक पदार्थ को बाहर निकालने में मदद करता है, दरअसल गर्म पानी शरीर के फैट सेल्स को बर्न करने में मदद करता है, इसके साथ पाचन के तंत्र को बेहतर बनाने में मदद करता है, इसके अलावा भूख को भी शांत रखता है, खाना खाने से 30 मिनट पहले गर्म पानी पिएं ताकि कैलोरी इन्टेक को नियंत्रित करता है।

**नियमित रूप से वर्कआउट करें-** हर रोज सुबह उठकर 20 से 25 मिनट के लिए वर्कआउट करें, इससे सिर्फ आपका मेटाबॉलिज्म बूट नहीं होगा, बल्कि आपके दिन की शुरुआत भी अच्छी होगा, बेहतर मेटाबॉलिज्म वजन घटाने में तेजी से मदद करता है।

**पौष्टिक आहार खाएं-** केवल नियमित रूप से वर्कआउट करना, बल्कि वजन कम करने के लिए सही खाना बहुत जरूरी है, सीडीसी (रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र) के अनुसार, नियमित रूप से खाना वजन घटाने में मदद करता है।

## टेस्टी और प्रोटीन से भरपूर मकई-टोफू रोल

हर दिन ब्रेकफास्ट और टिफिन में क्या दें इसे लेकर टेंशन होती है तो इस रेसिपी को करें ट्राय, जो पसंद भी आएगी और हेल्दी भी है। आइए जानते हैं मकई-टोफू रोल की रेसिपी।



बारीक कटा हुआ, 10 बेसिक रैप्स विधि : पैन में तेल गर्म करें और प्याज, हरी मिर्च व शिमला मिर्च डालकर दो मिनट तक भूनें। आलू, कॉर्न, चाट मसाला, अमचूर पाउडर और नमक डाल दें। टोफू और हरा धनिया मिलाकर आंच से हटा दें। हर बेसिक रैप पर सामग्री का 1/2 चम्मच रखें और सर्व करें। इसे आप ब्रेकफास्ट, शाम के स्नेक्स के अलावा टिफिन में भी पैक करके दे सकती हैं।

## शब्द सामर्थ्य- 180

**बाएं से दाएं**

- संघर्ष, दौड़धूप (उर्दू)
- सुपुत्र, लायक पुत्र
- ताकतवर, बलशाली
- खुशबू, सुरभि, सुगंध
- अकारण, व्यर्थ, बेवजह
- गर्म तेल आदि में खाद्य वस्तु छोड़कर पकाना
- यात्रा
- मृत, जो मर गया हो
- छोटे कद का, वामन, बौना
- सांप का सिर, गुण, कला, कौशल
- निरुत्तर, बेमिसाल
- गोल हरे दानों वाला एक प्रसिद्ध पौधा, या इस पौधे की फली
- माता, जननी
- संतान, आना, बलम आदि का बाहर आना
- तुरंत, झटपट
- स्त्री, नारी, अबला
- एक और एक चौथाई
- आदमखोर
- दुनिया, संसार, जग
- वर्ष की छः ऋतुओं में एक ऋतु जिसमें मौसम सुहावना रहता है
- बुद्धि, दिमाग

**ऊपर से नीचे**

- पानी में डुबा हुआ, जल प्लावित
- पाकेटमार, जेब काटने वाला
- समाधान, खेत जोतने का यंत्र
- औषधालय
- युक्ति, उपाय
- गीला, तर, भीगा हुआ
- झटके से मुंह से आवाज के साथ हवा बाहर आना, बलम आदि का बाहर आना
- तुरंत, झटपट
- स्त्री, नारी, अबला
- एक और एक चौथाई
- आदमखोर
- दुनिया, संसार, जग
- वर्ष की छः ऋतुओं में एक ऋतु जिसमें मौसम सुहावना रहता है
- बुद्धि, दिमाग

**शब्द सामर्थ्य क्रमांक 179 का हल**

पी	चि	दं	ब	र	म	स
ट	भ	ला	ई	अ	स	म
ना	म	स	मा	धि	झ	
ज	वे	न	का	र	ना	
बा	वू	आ	य	क	र	
र	की	ब			प्र	था
ज	रू	प	क	ज	न	
हा	पा	ना	म	ची	न	
ज	हॉ	प	ना	ह	ता	न

## सू-दोकू- 180

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

**नियम**

- कुल 81 वर्ग हैं, जिसमें 9 वर्गों का एक खंड बना है।
- हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक रखा जा सकता है।
- बाएं से दाएं और ऊपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कतार और खंड में 1 से 9 तक के किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते हैं।

**सू-दोकू क्र.179 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

