

# अलौकिक, अद्वितीय अयोध्या

## समग्र विकास

₹31 हजार करोड़ की विकास परियोजनाओं से संवर रही अयोध्या

₹1,919 करोड़ से जौनपुर-अयोध्या-बाराबंकी रेल लाइन परियोजना के अंतर्गत 4 खंडों का दोहरीकरण

₹1,463 करोड़ से महर्षि वाल्मीकि अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डा, अयोध्या धाम

₹241 करोड़ से अयोध्या धाम जंक्शन रेलवे स्टेशन का कायाकल्प

₹845 करोड़ से राम पथ (सहादतगंज से नया घाट तक) का निर्माण

₹246 करोड़ से राजर्षि दशरथ स्वसाशी राज्य चिकित्सा महाविद्यालय, अयोध्या का निर्माण

₹75 करोड़ से बड़ी बुआ रेलवे क्रॉसिंग पर रेल उपरिगामी सेतु का निर्माण

₹68 करोड़ से भक्ति पथ (अयोध्या मुख्य मार्ग से हनुमान गढ़ी होते हुए श्री राम जन्मभूमि तक) का निर्माण

चौरासी, चौदह एवं पंच कोसी परिक्रमा पथ का चौड़ीकरण एवं सुदृढीकरण



₹67 करोड़ से महर्षि अरुंधति पार्किंग एवं व्यावसायिक संकुल (पूर्वी एवं पश्चिमी)

₹65 करोड़ से धर्म पथ (एनएच-27 से नया घाट पुराने पुल तक) का निर्माण

₹45 करोड़ से एनएच-27 बाईपास महोबरा बाजार से टेढ़ी बाजार होते हुए श्रीराम जन्मभूमि तक 4 लेन रोड का निर्माण

₹41 करोड़ से श्रीराम जन्मभूमि पथ (सुग्रीव किला से श्रीराम जन्मभूमि तक) का निर्माण

₹37 करोड़ से कलेक्ट्रेट परिसर में लक्ष्मण कुंज स्मार्ट वाहन पार्किंग का निर्माण

₹34 करोड़ से पुलिस कर्मियों के लिए ट्रांजिट हॉस्टल का निर्माण

₹20 करोड़ से अयोध्या-सुलतानपुर एनएच-330 से एयरपोर्ट तक 4 लेन सड़क का निर्माण

₹17 करोड़ से सोहावल क्षेत्र के पिखरौली ग्रामसभा में सॉलिड वेस्ट ट्रीटमेंट प्लांट की स्थापना

₹17 करोड़ से अमानीगंज में वाहन पार्किंग एवं व्यावसायिक कॉम्प्लेक्स







## दुबे के आक्रामक अर्धशतक के बावजूद मुंबई 251 पर आउट

हाल ही में अफगानिस्तान के खिलाफ तीन मैचों की श्रृंखला में प्लेयर आफ द सीरीज बने दुबे शानदार फॉर्म में दिखे। केरल के लिये गोपाल ने 18 . 4 ओवर में 28 रन देकर चार विकेट लिये जबकि बासिल थम्पी और जलज सक्सेना को दो दो विकेट मिले। तिरुवनंतपुरम। भारतीय हरफनमौला शिवम दुबे ने अपना शानदार फॉर्म घरेलू सर्किट में भी जारी रखते हुए आक्रामक अर्धशतक जमाया लेकिन श्रेयस गोपाल के चार विकेट के दम पर केरल ने रणजी ट्रॉफी एलीट ग्रुप बी के मैच में मुंबई को 251 रन पर आउट कर दिया। दुबे ने अपनी पारी में चार चौके और दो छक्के समेत 72 गेंद में 51 रन बनाये। उनके अलावा भूपेन लालवानी



(63 गेंद में 50 रन) और तनुष कोटिया (105 गेंद में 56 रन) ने भी अर्धशतक जमाये। लालवानी और दुबे मुंबई को 200 रन के पार ले गए जबकि कोटिया ने 250 के पार पहुंचाया। हाल ही में अफगानिस्तान के खिलाफ तीन मैचों की श्रृंखला में प्लेयर आफ द सीरीज बने दुबे शानदार फॉर्म

(नाबाद 47) के साथ 79 रन की अटूट साझेदारी के दम पर बंगाल ने छत्तीसगढ़ के खिलाफ चार विकेट पर 206 रन बना लिये। डिब्रूगढ़ में असम ने आंध्र को 188 रन पर आउट कर दिया और पहली पारी में बिना किसी नुकसान के 43 रन बना लिये। आंध्र के लिये शोएब मोहम्मद खान ने 63 और नीतिश कुमार रेड्डी ने 49 रन बनाये। आंध्र के सात विकेट 70 रन पर गिर गए थे जिसके बाद इन दोनों ने सातवें विकेट के लिये 113 रन जोड़े। असम के लिये राहुल सिंह ने 46 रन देकर छह विकेट लिये जबकि मुख्तार हुसैन और आकाश सेन गुप्ता को दो दो विकेट मिले। ग्रुप बी का चौथा मैच मेरठ में उत्तर प्रदेश और बिहार के बीच हो रहा है लेकिन खराब मौसम के कारण पहले दिन का खेल नहीं हो सका।

## रणजी ट्रॉफी में रनों के लिए तरसते दिखे अजिंक्य रहाणे, लगातार दो पारियों में हुए गोल्डन डक

रणजी ट्रॉफी में रनों के लिए तरसते दिखे अजिंक्य रहाणे, लगातार दो पारियों में हुए गोल्डन डक

महीनों से टेस्ट टीम से बाहर चल रहे हैं। रहाणे को इंग्लैंड के खिलाफ पांच टेस्ट मैचों की सीरीज के शुरूआती दो मुकाबले में नहीं चुना गया है। उन्होंने हाल ही में कहा था कि वह भारत के लिए 100 टेस्ट मैच खेलना चाहते हैं। रणजी ट्रॉफी में उनके प्रदर्शन को देखकर ऐसा लग रहा है कि उन्हें वापसी के लिए लंबा इंतजार करना पड़ सकता है। भारत के अनुभवी बल्लेबाज अजिंक्य रहाणे पिछले कुछ



लिए लगातार दो पारियों में खाता नहीं खोल पाए। रहाणे रणजी सीजन के पहले मैच में बिहार के खिलाफ नहीं खेल पाए थे। उसके बाद दूसरे मुकाबले में आंध्र प्रदेश के खिलाफ उन्हें एक पारी में बल्लेबाजी का मौका मिला था। ये पहली पारी में खाता खोले बगैर पवेलियन लौट गए थे। नीतीश रेड्डी ने उन्हें पहली ही गेंद पर आउट कर दिया था। मुंबई ने मैच को 10 विकेट से जीत लिया।



पाकिस्तान टीम में एक साथ 3 विदेशी कोच ने दिया इस्तीफा, जमठ में आए बड़े बदलाव ने थे नाखुश

## जीत के साथ आगाज करने उतरेगा भारत, कल है बांग्लादेश के खिलाफ पहला मैच

युए में पांच बार की चैंपियन भारतीय टीम पहले दौर में एशियाई प्रतिद्वंद्वी से खेलेगी। इसके बाद आयरलैंड और अमेरिका से मुकाबले होंगे। भारत ने 2002 में मोहम्मद कैफ की कप्तानी में पहला खिताब जीता था। उसके बाद से 2008, 2012, 2018 और 2022 में भारत चैंपियन रहा। ब्लोमफोर्टेन। अंडर 19 विश्व कप के इतिहास की सबसे कामयाब गत चैंपियन भारतीय टीम बांग्लादेश के खिलाफ शनिवार को अपने अभियान का आगाज करेगी तो उदय सहारन की कप्तानी में उसका लक्ष्य इस परंपरा को आगे बढ़ाने का होगा। युए में पांच बार की चैंपियन



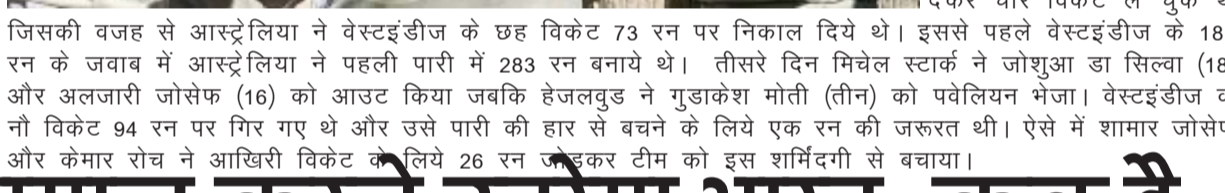
## रविचंद्रन अश्विन को भी मिला राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा समारोह का निमंत्रण

सचिन तेंदुलकर, विराट कोहली, एमएस धोनी के बाद ऑफ स्पिनर आर अश्विन को भी अयोध्या में सोमवार को होने जा रहे राम लला की प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम का न्योता मिला है। अश्विन को ये निमंत्रण चेन्नई में उनके निवास स्थान पर शुक्रवार को मिला है। भारत के दिग्गज क्रिकेटर सचिन तेंदुलकर, विराट कोहली, एमएस धोनी के बाद ऑफ स्पिनर आर अश्विन को भी अयोध्या में सोमवार को होने जा रहे राम लला की प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम का न्योता मिला है। अश्विन को ये निमंत्रण चेन्नई में उनके निवास स्थान पर शुक्रवार को मिला है, जबकि शनिवार को वह इंग्लैंड के खिलाफ टेस्ट सीरीज के लिए हैदराबाद के लिए रवाना होंगे। भारतीय टीम को 25 जनवरी से इंग्लैंड के खिलाफ 5 टेस्ट की सीरीज का आगाज करना है। इस सीरीज से पहले भारतीय टीम यहां 4 दिनों का अभ्यास कैंप आयोजित कर रही है। हालांकि टीम इंडिया के स्टार बल्लेबाज विराट कोहली को भी राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा का न्योता मिला है और उन्होंने इस कार्यक्रम में शामिल होने के लिए एशियाई टूर में आने के लिए वह बीसीसीआई से एक दिन की छुट्टी मांग सकते हैं। अश्विन को ये निमंत्रण तमिलनाडु बीजेपी की ओर से मिला है। राज्य के बीजेपी सचिव डॉ एसजी सूर्या और उपाध्यक्ष वेंकटरमन सी ने अश्विन को ये निमंत्रण पत्र सौंपा।



## आस्ट्रेलिया ने वेस्टइंडीज को पहले टेस्ट में तीन दिन के अंदर हराया

आस्ट्रेलिया ने शुक्रवार को वेस्टइंडीज को 13वें ओवर में 120 रन पर आउट कर दिया जिससे उसे 26 रन का लक्ष्य मिला। स्टीव स्मिथ (11) और उस्मान ख्वाजा (9) ने आसानी से लक्ष्य हासिल कर लिया। एडीलेड। जोश हेजलवुड ने एक टेस्ट पारी के पांच विकेट लेने का कारनामा 11वीं बार किया जिसकी मदद से आस्ट्रेलिया ने वेस्टइंडीज को पहले टेस्ट के तीसरे ही दिन लंच से पहले दस विकेट से हरा दिया। आस्ट्रेलिया ने शुक्रवार को वेस्टइंडीज को 13वें ओवर में 120 रन पर आउट कर दिया जिससे उसे 26 रन का लक्ष्य मिला। स्टीव स्मिथ (11) और उस्मान ख्वाजा (नौ) ने आसानी से लक्ष्य हासिल कर लिया। ख्वाजा हालांकि उस समय बारंसर लगाने से रिटायर्ड हर्ट हो गए जब आस्ट्रेलिया को एक ही रन चाहिये था। मार्नस लाबुशेन ने दो गेंद बाद विजयी रन बनाये।



हेजलवुड कल ही 18 रन देकर चार विकेट ले चुके थे जिसकी वजह से आस्ट्रेलिया ने वेस्टइंडीज के छह विकेट 73 रन पर निकाल दिये थे। इससे पहले वेस्टइंडीज के 188 रन के जवाब में आस्ट्रेलिया ने पहली पारी में 283 रन बनाये थे। तीसरे दिन मिचेल स्टार्क ने जोशुआ डा सिल्वा (18) और अलजाजी जोसेफ (16) को आउट किया जबकि हेजलवुड ने गुडाकेश मोती (तीन) को पवेलियन भेजा। वेस्टइंडीज के नौ विकेट 94 रन पर गिर गए थे और उसे पारी की हार से बचने के लिये एक रन की जरूरत थी। ऐसे में शामार जोसेफ और केमार रोच ने आखिरी विकेट के लिये 26 रन जोड़कर टीम को इस शर्मिंदगी से बचाया।

## विंटर हेडेक से पाना है छुटकारा तो आजमाएं ये उपाय, जानें सर्दी में सिर दर्द भगाने का देसी नुस्खा

उत्तर भारत में कड़ाके की ठंड पड़ रही है। ऐसे में बीमारियां भी तेजी से बढ़ रही हैं। शीतलहर की चपेट में आने से सर्दी-जुकाम की समस्या हो रही है। ठंडी हवाएं लगने के बाद अक्सर तेज सिरदर्द की समस्या भी होने सगती है। ऐसे में बहुत से लोग दिनभर सिर पकड़े-पकड़े ही रह जाते हैं। विंटर हेडेक तब होता है, जब तापमान कम होने पर मस्तिष्क के नसों पर प्रभाव पड़ता है। इससे सिर में ब्लड सर्कुलेशन प्रभावित होती है। ऐसे में आइए जानते हैं सर्दियों में हेडेक से बचने के घरेलू उपाय... ठंड में सिरदर्द के छुटकारा पाने के उपाय गर्म चीजों का करें सेवन ठंड में जब भी सिरदर्द करे तो गर्म तासीर वाली चीजों का सेवन करें। हेडेक होने पर चाय या कॉफी पीना फायदेमंद हो सकता है। कॉफीन के सेवन से मस्तिष्क को आराम मिलने की उम्मीद रहती है। यह मूड को बेहतर बनाने का काम भी करता है।



गुनगुने तेल से सिर की मालिश करें सर्दियों में सिरदर्द की समस्या होने पर गुनगुने तेल से सिर की मालिश कर सकते हैं। इससे मस्तिष्क के नसों को आराम मिलता है और ब्लड सर्कुलेशन सही होता है। विंटर हेडेक होने पर यह समस्या काफी कारगर हो सकती है। फुल रेस्ट करें ठंड के मौसम में जब भी सिर में तेज दर्द हो, तब कुछ देर तक जाकर आराम करना

चाहिए। अच्छी नींद आने से मस्तिष्क को आराम मिलता है और सिरदर्द की समस्या दूर होती है। ऐसे में आराम करना नहीं भूलना चाहिए। हर्बल चाय पिएं हर्बल चाय भी सिरदर्द से छुटकारा दिलाने में मदद कर सकती है। ठंड में हेडेक से तुरंत आराम पाने के लिए तुलसी, अदरक, काली मिर्च और दालचीनी से चाय बनाकर पीना फायदेमंद होता है। इसमें मौजूद एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण दर्द से राहत दिलाने का काम करता है। हल्दी वाला दूध का सेवन हल्दी वाला दूध भी ठंड में सिरदर्द की समस्या से छुटकारा दिलाने का काम करता है। हल्दी एंटीसेप्टिक, एंटीबैक्टीरियल, एंटीबायोटिक, एंटीऑक्सिडेंट जैसे गुण होते हैं, जो सिरदर्द को दूर करने का काम कर सकते हैं। इससे दिमाग को भी आराम मिलता है। थोड़ी देर ए पू में बैठना भी आरामदायक हो सकता है।

## सर्दियों में रोजाना एक अनार का जरूर करें सेवन, मिलेंगे स्वास्थ्य से जुड़े कई फायदे

अनार प्रोटीन, फाइबर, विटामिन-सी, विटामिन-के, फोलेट और पोटेशियम जैसे पोषक तत्वों का भंडार है। इसमें कई शक्तिशाली एंटी-ऑक्सीडेंट्स समेत कई अन्य खास तत्व भी मौजूद होते हैं। आहार और पोषण विशेषज्ञों की माने तो लोगों के लिए रोजाना एक अनार खाना लाभदायक हो सकता है, जबकि छोटे बच्चों को इसका जूस बनाकर पिलाना चाहिए। आइए आज हम आपको इस स्वास्थ्यवर्धक फल को डाइट में शामिल करने के फायदे बताते हैं।



हड्डियों को मजबूती देने में है कारगर यह फल हड्डियों के घनत्व को नुकसान को रोकने में मदद करता है। क्यों कि इसमें पलेवोनोइड्स की मात्रा ज्यादा होती है। ये पलेवोनोइड शरीर की सूजन से लड़ते हैं, जो ऑस्टियोआर्थराइटिस जैसी हड्डियों की समस्या का कारण बन सकती है। इसके अलावा जर्नल ऑफ न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक अध्ययन से पता चलता है कि अनार का अर्क

उन लक्षणों का प्रभाव भी कम करता है, जो ऑस्टियोआर्थराइटिस के कारण सामने आते हैं। हृदय के लिए हो सकता है लाभदायक अनार में एंटी-ऑक्सीडेंट गुण मौजूद होते हैं, जिस कारण इसे हृदय के लिए अच्छा माना जाता है। इस फल के सेवन से अच्छे कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ता है और हानिकारक कोलेस्ट्रॉल कम होने लगता है। इसके अलावा अनार का सेवन करने

से एथेरोस्क्लेरोसिस होने की आशंका काफी हद तक कम हो जाती है। बता दें कि घमनियों में वसा और कोलेस्ट्रॉल के जमा होने पर एथेरोस्क्लेरोसिस नामक बीमारी होती है। तनाव को कम करने में भी है सहायक अनार शरीर से ऑक्सीडेटिव तनाव को कम करने के लिए जाना जाता है। इसके अलावा यह मनोवैज्ञानिक तनाव को कम करने में भी मदद कर सकता है। क्वीन मार्गरेट यूनिवर्सिटी द्वारा

किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि जो लोग नियमित रूप से अनार का सेवन करते हैं उनके शरीर में कोर्टिसोल हार्मोन का स्तर कम होता है। यह तनाव का स्तर बढ़ाता है। इसलिए जब भी खुद को तनावपूर्ण महसूस करें तो अनार का सेवन जरूर करें। पाचन को सुधारने में है सहायक सर्दियों में कई लोग भारी खाद्य पदार्थ खाने लगते हैं जिन्हें पचना मुश्किल होता है।



