

# ਤ੍ਰਿਪਤ ਮਾਰਾ ਸਿੰਘ

[www.akhandbharatsandesh.net](http://www.akhandbharatsandesh.net)

**प्रयागराज से प्रकाशित**

## नगर संस्करण प्रयागराज

रविवार 4 मई 2025

विश्व निर्माण एवं मानव विकास को दुतगति प्रदान करने हेतु क्रियायोग आश्रम एवं अनुसंधान आश्रम की अनुपम भेंट

# आतंकवाद और उसके समर्थकों के खिलाफ निर्णायिक कार्रवाई करने के लिए भारत प्रतिबद्ध

हैदराबाद  
प्रधानमंत्री ने रेन्डर मोदी ने हैदराबाद  
हाउस में अंगोला के राष्ट्रपति  
जोआओ मैनुअल गोकाल्वेस  
लौरेंको के साथ द्विपक्षीय बैठक  
की। इसके बाद मीडिया को  
संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि  
मैं राष्ट्रपति लौरेंको और उनके  
प्रतिनिधिमंडल का स्वागत करता  
हूँ। यह एक ऐतिहासिक क्षण है।  
38 साल बाद अंगोला के राष्ट्रपति  
भारत आए हैं। उनकी यात्रा न  
केवल भारत और अंगोला के बीच  
संबंधों को एक नई दिशा देने वाली



भारत आए हैं। उनकी यात्रा न केवल भारत और अंगोला के बीच संबंधों को एक नई दिशा देने वाली है, बल्कि भारत-अफ्रीका संबंधों को भी मजबूत करने वाली है। मोदी ने कहा कि भारत और अंगोला अपने राजनीतिक संबंधों की 40वीं वर्षगांठ मना रहे हैं। जब अंगोला अपनी आजादी के लिए लड़ रहा

ਮੁਬਈ ਮੌਲੇਟ ਟ੍ਰੇਨ ਕੇ ਪਹਲੇ  
ਦੱਤਾਨ ਕੇ ਨਿਰਮਾਣ ਕਾ ਕਾਮ  
ਤੇਜ਼ੀ ਦੇ ਚਲ ਰਹਾ ਹੈ : ਏਲ ਮਨੀ



मुंबई  
रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव ने  
शनिवार को कहा कि मुंबई के  
बीकंसी में बुलेट ट्रेन के पहले  
स्टेशन के निर्माण का काम तेजी  
से चल रहा है। वैष्णव ने बांद्रा  
कुर्ला कॉम्प्लेक्स (बीकंसी) में  
निर्माणाधीन भूमिगत स्टेशन का  
दौरा किया और इसकी प्रगति की  
समीक्षा की। रेल मंत्री के साथ  
नेशनल हाई-स्पीड रेल कॉर्पोरेशन  
लिमिटेड (एनएचएसआरसीएल)  
के अधिकारियों के साथ ही मध्य  
रेलवे और पश्चिम रेलवे के  
प्रतिनिधि भी थे।  
एनएचएसआरसीएल 500  
किलोमीटर लंबी मुंबई-  
अहमदाबाद बुलेट ट्रेन परियोजना

का क्रियान्वयन कर रहा है

**पर्यटक**

वाणिज न कहा कि सबसे निचले हाथीबी ३ बेसमेंट लेवलल का काम पूरा हो चुका है। रेल मंत्री ने संवाददाताओं से कहा, हाथीबीकेसी में बुलेट ट्रेन के पहले स्टेशन के निर्माण का काम बहुत तेजी से चल रहा है। स्टेशन की दीवार का काम शुरू हो चुका है और साथ ही सुरंग का काम भी बहुत तेजी से जारी है। उन्होंने कहा कि सुरंग वाले हिस्से (शील फाटा) से आगे, भूमि अधिग्रहण के बाद महाराष्ट्र खंड में सभी निर्माण कार्य तेज गति से जारी हैं। मंत्री ने कहा कि बीकेसी स्टेशन पर एक बहुमंजिला संरचना की योजना बनाइ गई है।

**जम्मू-कश्मीर**  
नेशनल कॉर्नरेस के अध्यक्ष डॉ. फारुख अब्दुल्ला ने शनिवार को जम्मू-कश्मीर में पर्यटकों की बड़े पैमान पर वापसी का आङ्खान करते हुए कहा कि उनकी उपस्थिति आतंकवादियों के मुंह पर जोरदार तमाचा होगी और यह क्षेत्र की दृढ़ता का प्रमाण होगी। पहलगाम में एक शोक सभा में डॉ. अब्दुल्ला ने शोक संतप्त परिवार के साथ एकजुटता व्यक्त की और प्रतिकूल परिस्थितियों में लोगों की एकता की प्रशंसा की। उन्होंने क्षेत्र में शांति को बाधित करने

भारतीय बद्रगाही पर पाकिस्तानी जहाजों का ना एट्री, प्रतिबंध लगाया गया।

**नो हथियार... अब ऐसे आतंकी देश को 'छठी का दूध' याद दिलाएगा भारत**

**नड़ी दल्ला**  
भारत ने शनिवार को पाकिस्तान के खिलाफ कई कड़े दंडात्मक कदमों की घोषणा की, जिसमें सभी आयातों पर रोक, डाक सेवाओं को निर्लिपित करना और तत्काल प्रभाव से पाकिस्तानी जहाजों को बंदरगाह तक पहुंच से वंचित करना शामिल है। यह कदम पहलवाम में 22 अप्रैल को हुए आतंकी हमले के बाद बढ़े तनाव को दर्शाता है, जिसमें 26 लोग मारे गए थे, जिनमें से अधिकांश पर्यटक थे।  
सरकार ने राष्ट्रीय सुरक्षा चिंताओं का हवाला देते हुए कहा कि यह आदेश "सार्वजनिक द्वित में और भारतीय शिरिंगा

A photograph showing a small, dark-colored boat with several people on board, positioned in the water near a larger, long wooden fishing boat. The larger boat has a red flag flying from its stern and is secured with ropes. The water is slightly choppy.

के हित में भारतीय संपत्तियों, कारों और संबंधित बुनियादी ढांचे की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए" लागू किया गया था। यह निर्देश तुरंत प्रभावी हो गया और अगली सचना तक लाग रहेगा। विदेश व्यापार महानिदेशालय द्वारा 2 मई को जारी की गई अधिसूचना, जिसे अब विदेश व्यापार नीति 2023 में शामिल किया गया है, में कहा गया है: "पाकिस्तान से आने वाले या वहाँ से निर्यात किए जाने वाले सभी सामानों का

**अगर भारत ने बांध बनाया तो हमला कर देंगे...  
सिंधु के पानी को लेकर पाकिस्तानी रथा मंत्री की नई गीटडगभक्ति**

A portrait of a middle-aged man with grey hair and a mustache, wearing a dark suit, light blue shirt, and red patterned tie. He is gesturing with his right hand while speaking. The background is a plain, light-colored wall.

संघि को निलंबित कर दिया था। इस हमले में 26 लोग मारे गए थे, जिनमें से अधिकांश पर्यटक थे। जब उनसे पूछा गया कि यदि भारत सिंधु बेसिन पर बांध बनाने की तो आसिफ ने कहा कि यह पाकिस्तान के खिलाप आक्रामकता होगी। यदि उन्होंने (भारत ने) इस तरह का कोवास्तुशिल्प प्रयास भी किया तो

13

## पाकस्तान पहलगाम आतंकवादी

लेकर बढ़ते तनाव के बीच भारत को ताजा धमकी देते हुए पाकिस्तान के रक्षा मंत्री ख्वाजा असिफ ने चेतावनी दी कि अगर भारत ने सिंधु नदी पर कोई संरचना बनाई और सिंधु जल संधि का उल्लंघन किया तो इस्लामाबाद हमला करेगा। ख्वाजा आसिफ ने एक चैनल से बातचीत में कहा कि सिंधु नदी पर किसी भी संरचना का निर्माण भारतीय आक्रमण के रूप में देखा जाएगा। भारत ने जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में हुए घाटक आतंकवादी हमले के बाद पाकिस्तान के खिलाफ अपनी प्रतिक्रिया के रूप में सिंधु जल

**'मोदी-शाह मुझे बम दें, मैं पाकिस्तान जाकर सबको उड़ा दूंगा...  
कर्नाटक के मंत्री जमीर खान का व्यापार, बीजेपी ने बताया बचकाना**

कर्नाटक कर्नाटक के मंत्री बीजेड जमीर अहमद खान ने शुक्रवार को कहा कि वह आत्मघाती बम पहनकर पाकिस्तान जाने को तैयार हैं। यह इट्पणी पिछले सप्ताह जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में हुए घातक आतंकवादी हमले के बाद नई दिल्ली और इस्लामाबाद के बीच बढ़ते तनाव के बीच आई है। एक प्रेस कॉर्नफ्रेस को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि अगर भारत को पाकिस्तान के खिलाफ युद्ध करने की जरूरत पड़ी तो वह लड़ने के लिए तैयार हैं। आवास, वक्फ और अल्पसंख्यक मामलों के मंत्री खान ने कन्नड और

A medium shot of a man with dark hair, wearing a black short-sleeved shirt over a white dhoti. He is wearing a sash with orange, yellow, and green stripes. He is seated in a dark-colored wooden chair, looking towards the camera with a slight smile. The background is blurred, showing other people in white shirts.

खान के बयान पर प्रतिक्रिया देते हुए केंद्रीय मंत्री प्रहलाद जोशी ने इसे बचाना बताया। एक रिपोर्ट में उनके हवाले से कहा गया है, "सेना पर विश्वास रखें और चुप रहें - यही काफी है। आपको भाषण देने या वहां जाने की जरूरत नहीं है। हम सैनिकों और खुफिया एजेंसियों विश्वास रखें और चुप रहें। यह देके लिए आपकी सबसे बड़ी सेवा होगी।" जोशी ने कहा, "राष्ट्र सुनिश्चित करना कि इस तरह

बयानों से हमारे सैनिकों का मनोबल  
कम न हो, जमीर की सबसे बड़ी  
सेवा होगी। जमीर और उनकी पार्टी  
को बहुत बहुत जापाकरा जापा दे

का बहुत-बहुत नमस्कार,  
चप रहें।"

जीमीर अहमद खान कौन हैं? खान सिद्धार्थमैया के नेतृत्व वाली कर्नाटक सरकार में आवास, वरक्फ़ और अत्यस्तख्यक मामलों के कैबिनेट मंत्री हैं। वह राज्य विधानसभा में चामराजपेट निर्वाचन क्षेत्र का प्रतिनिधित्व करते हैं। एक रिपोर्ट के अनुसार, खान ने जनता दल (सेक्युलर) के साथ अपनी राजनीतिक यात्रा शुरू की और 2005 में चामराजपेट से विधायक चुने गए।

# सिटी आस-पास संदेश

## एक राष्ट्र, एक चुनाव सशक्त भारत की ओर एक कदम : स्वतंत्र देव सिंह कैबिनेट मंत्री



कार्यक्रम में कैबिनेट मंत्री स्वतंत्र देव सिंह का स्वागत करते हुए



कार्यक्रम में उपरिथित भाजपा जनप्रतिनिधि व कार्यकर्ता

## अखंड भारत संदेश

जंगई। बुजु कुंज गेस्ट हाउस जंगई, प्रतापपुर विधानसभा में युवा परिचर्चा आयोजित बन नेशन, बन इलेक्शन संगोष्ठी का आयोजन शनिवार को किया गया। मुख्य अतिथि उत्तर प्रदेश सरकार में जन शक्ति मंत्री स्वतंत्र देव सिंह, प्रधानमंत्री निर्मला पासवान एवं कार्यक्रम संयोजक इंजीनियर घनश्याम पांडेय ने

संस्कृती प्रतिमा पर दोप्रज्ञविलंब करके कार्यक्रम का शुभारंभ किया। भारतीय जनता युवा मोर्चा और सुशासन को भी अधिक प्रभावी बनाएगा। कार्यक्रम की अधिक्षता करते हुए जिलाध्यक्ष भाजपा गंगापाल निर्मला पासवान ने कहा कि एक राष्ट्र, एक चुनाव न केवल संसाधनों की बचत करेगा, बल्कि संसाधनों में मुख्य अतिथि स्वतंत्र देव सिंह ने कहा कि एक राष्ट्र, एक चुनाव न केवल शक्ति मंत्री स्वतंत्र देव सिंह, बल्कि अधिक प्रभावी बनाएगा और यह कार्यक्रम मंत्री स्वतंत्र देव सिंह का सपना है कि भारत









# बांदा/चित्रकूट संदेश

## 10 मई को लगेगी लोक अदालत, सुलह समझौते से निपटेंगे हजारों मामले

न्याय को मेला, सुलह की सौगत

अखंड भारत संदेश

**चित्रकूट।** न्यायिक परिसर में आगामी 10 मई को होने जा रही राष्ट्रीय लोक अदालत को प्रधानी, सफल और ऐतिहासिक बनाने की कवायद तेज हो गई है। जिला न्यायाधीश एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के अध्यक्ष राकेश कुमार त्रिपाठी की अध्यक्षता में शनिवार को पांच मंचरण की विधायिका समवय बैठक सम्पन्न हुई, जिसमें विभिन्न प्रशासनिक विभागों के अधिकारियों ने सहभागिता की।

बैठक में सचिव श्रीमती वर्णिका शुक्राना ने बताया कि इस लोक अदालत में न्यायालयों में उपचार तेज हजारों वादों के अलावा प्रौद्योगिक मामलों, विशेषकर वैवाहिक विवादों, बैंक ऋण, बिजली-पानी बिल विवाद, श्रम वाद, मोटर दुघटना वाद, आग्रह किया कि

तेज रफ्तार आँटो ने ली बुजुर्ग महिला की जान शंकरगढ़ के पास तोड़ा दम

अखंड भारत संदेश

**चित्रकूट।** बरगढ़ थाना क्षेत्र के ग्रामीण-पारिषद राष्ट्रीय राजमार्ग पर शुक्रवार सुबह एक दर्दनाक सड़क हास्पे में 65 वर्षीय महिला की मौत हो गई। मुरका गांव की निवासी बड़ी (पत्नी स्व. बरेती) खेत से घर लौट रही थीं, तभी प्रयागराज की ओर से आ रहे एक तेज रफ्तार आँटो ने उड़ने जारी रहा। टक्कर मार मारक बदलाव हो गए। बरगढ़ थाना प्रभारी ने बताया कि घटना की जांच की जा रही है और फरार आँटो चालक की तत्त्वात्मक तेज तेज करते हैं। तहसीर मिलने पर आवश्यक विधिक कार्रवाई की जाएगी।

हादसे के तुरंत बाद ग्रामीणों ने घायल अवस्था में महिला को सड़क पर पड़ा देखा और तकाल स्वरूप जूने के स्क्रूलेस को सूचना दी।

## रगौली में श्रीमद्भागवत कथा का अमृतपान श्रोताओं ने किया भक्ति में छुबकी

अखंड भारत संदेश

**चित्रकूट।** रगौली गांव में सप्त दिवसीय सर्वानन्दी श्रीमद्भागवत कथा का आयोजन भक्ति और द्वादश व आध्यात्मिक उल्लास से परिपूर्ण वातावरण में जारी है। कथा महोस्त्व के रूप में रामचंद्र के आवास पर हो रही इस दिव्य कथा में गुजरात से पधारे कथा व्यास कपिल मुनि मिश्रा ने मनी शंकर तिवारी को श्रोता बनाकर अमृतपान कथा का सप्तसप्ताही अंत तक आयोजित करता है।

कथा के चौथे दिन कपिल मुनि मिश्रा ने सनातन धर्म की महत्व को रेखांकित करते हुए कहा कि वेद, पुराण और धर्मसंस्कृत ईश्वर से पहुंचे के सुगम मार्ग हैं, लेकिन इनका अनुसरण करना जीव का कर्तव्य है। कथा कि भक्त ईश्वर से भी बड़े होते हैं, और अंबेश राहजान जैसी कथाएं यही संदेश

विवाद के बीच विश्वविद्यालय प्रशासन ने छात्रों की समस्याओं का किया समाधान

● त्वरित कार्रवाई से दिखाई नई दिशा

● छात्रों का प्रदर्शन समाप्त

**चित्रकूट।** जिले के जगदुरुद्धरण विश्वविद्यालय में हाल ही में हुए विवाद के बाद प्रशासन ने त्वरित और सख्त कदम उठाए हैं, जिससे वह साबित होता है कि विश्वविद्यालय प्रशासन छात्रों को यह में सक्रिया किया गया। यह बदलाव छात्रों और विश्वविद्यालय के बीच बेहतर संवाद स्थापित करने की दिशा में हुए हैं। पूर्व छात्र समुदाय की अभिनव पहल के तहत डेटा काम्प्यूनिकेशन लेवे को कम्प्यूटर, वर्कस्टेन, राऊटर, फायरवॉल, एक्सेस पॉडिट्स व नेटवर्क स्विच जैसी नेटवर्किंग डिवाइस भेट की गई। कुललगुन्डे ग्रो भरत मिश्र ने इसे पुरा छात्रों की प्रेरणादायक भागीदारी भारी बोला। इसके साथ ही, आरोपित वार्डों को भी उनके पास से हटा दिया गया। वह कहम छात्रों की सुरक्षा और उनके अधिकारों की रक्षा के प्रति विश्वविद्यालय प्रशासन की



आगामी लोक अदालत बैठक में जिला न्यायाधीश एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण अध्यक्ष

उपभोक्ता विवाद और राजस्व संबंधित हजारों वादों के अधार पर नियंत्रण की पूरी तैयारी कर ली गई है। अध्यक्ष राकेश कुमार त्रिपाठी ने विधायिका समवय बैठक में जिला विधिक विवादों के बीच ऋण, बिजली-पानी बिल विवाद, श्रम वाद, मोटर दुघटना वाद, आग्रह किया कि

अपने विभागों से जुड़े ऐसे मामलों की पहचान कर उड़े लोक अदालत में बार नोटिस तामिल कराएं, ताकि अधिकतम उपरिक्षित हो सकें। इसी क्रम में मोटर दुर्घटना वाद अधिकरण के पीठासीन अधिकारी कृष्ण यादव

संवर्धित पक्षकारों को कम से कम दो वार नोटिस तामिल कराएं, ताकि उद्यान अवसर विभाग के बोझ को कम करने का मात्र मायथम नहीं, बल्कि वह टूटते रिश्तों को जोड़ने और संवाद का पुल बनाने के सुनहरा अवसर है।

बैठक में प्रमुख रूप से विशेष न्यायाधीश (पॉक्सो) रामांगन पाठक, सिंचाई विभाग से गुरु प्रसाद, आरईडी से भागवत प्रसाद मिश्र, जिला न्यायाधीश अधिकारी राजेन्द्र कुमार, तामिल संस्कृत किया कि उद्यान विभाग से अनुसूचित जातिजनतानि किसानों के लिए जिला न्यायाधीश के समानांग योजनाओं में बड़े स्तर पर अनुदान व तकनीकी सहायता देने की विवारी पूरी कर ली गई है। इसमें शंकर लौकी, करेला, तरोई, शकर टमाटर, शिमला मिर्च, मसाला मिर्च, याज, गुलाब और गेंडा जैसी फसलों की खेती को प्रोत्तरीकरण करने के लिए जिला न्यायाधीश का उद्यान अवसर विभाग के बोझ को कम करने का मात्र मायथम नहीं, बल्कि वह टूटते रिश्तों को जोड़ने और संवाद का पुल बनाने के सुनहरा अवसर है।

बैठक में स्पष्ट रूप से विशेष न्यायाधीश (पॉक्सो) रामांगन पाठक, सिंचाई विभाग से गुरु प्रसाद, आरईडी से भागवत प्रसाद मिश्र, जिला न्यायाधीश अधिकारी राजेन्द्र कुमार, तामिल संस्कृत किया कि उद्यान विभाग से अनुसूचित जातिजनतानि किसानों के लिए जिला न्यायाधीश के समानांग योजनाओं में बड़े स्तर पर अनुदान व तकनीकी सहायता देने की विवारी पूरी कर ली गई है। इसमें शंकर लौकी, करेला, तरोई, शकर टमाटर, शिमला मिर्च, मसाला मिर्च, याज, गुलाब और गेंडा जैसी फसलों की खेती को प्रोत्तरीकरण करने के लिए जिला न्यायाधीश का उद्यान अवसर विभाग के बोझ को कम करने का मात्र मायथम नहीं, बल्कि वह टूटते रिश्तों को जोड़ने और संवाद का पुल बनाने के सुनहरा अवसर है।

बैठक में प्रमुख रूप से विशेष न्यायाधीश (पॉक्सो) रामांगन पाठक, सिंचाई विभाग से गुरु प्रसाद, आरईडी से भागवत प्रसाद मिश्र, जिला न्यायाधीश अधिकारी राजेन्द्र कुमार, तामिल संस्कृत किया कि उद्यान विभाग से अनुसूचित जातिजनतानि किसानों के लिए जिला न्यायाधीश के समानांग योजनाओं में बड़े स्तर पर अनुदान व तकनीकी सहायता देने की विवारी पूरी कर ली गई है। इसमें शंकर लौकी, करेला, तरोई, शकर टमाटर, शिमला मिर्च, मसाला मिर्च, याज, गुलाब और गेंडा जैसी फसलों की खेती को प्रोत्तरीकरण करने के लिए जिला न्यायाधीश का उद्यान अवसर विभाग के बोझ को कम करने का मात्र मायथम नहीं, बल्कि वह टूटते रिश्तों को जोड़ने और संवाद का पुल बनाने के सुनहरा अवसर है।

बैठक में स्पष्ट रूप से विशेष न्यायाधीश (पॉक्सो) रामांगन पाठक, सिंचाई विभाग से गुरु प्रसाद, आरईडी से भागवत प्रसाद मिश्र, जिला न्यायाधीश अधिकारी राजेन्द्र कुमार, तामिल संस्कृत किया कि उद्यान विभाग से अनुसूचित जातिजनतानि किसानों के लिए जिला न्यायाधीश के समानांग योजनाओं में बड़े स्तर पर अनुदान व तकनीकी सहायता देने की विवारी पूरी कर ली गई है। इसमें शंकर लौकी, करेला, तरोई, शकर टमाटर, शिमला मिर्च, मसाला मिर्च, याज, गुलाब और गेंडा जैसी फसलों की खेती को प्रोत्तरीकरण करने के लिए जिला न्यायाधीश का उद्यान अवसर विभाग के बोझ को कम करने का मात्र मायथम नहीं, बल्कि वह टूटते रिश्तों को जोड़ने और संवाद का पुल बनाने के सुनहरा अवसर है।

बैठक में प्रमुख रूप से विशेष न्यायाधीश (पॉक्सो) रामांगन पाठक, सिंचाई विभाग से गुरु प्रसाद, आरईडी से भागवत प्रसाद मिश्र, जिला न्यायाधीश अधिकारी राजेन्द्र कुमार, तामिल संस्कृत किया कि उद्यान विभाग से अनुसूचित जातिजनतानि किसानों के लिए जिला न्यायाधीश के समानांग योजनाओं में बड़े स्तर पर अनुदान व तकनीकी सहायता देने की विवारी पूरी कर ली गई है। इसमें शंकर लौकी, करेला, तरोई, शकर टमाटर, शिमला मिर्च, मसाला मिर्च, याज, गुलाब और गेंडा जैसी फसलों की खेती को प्रोत्तरीकरण करने के लिए जिला न्यायाधीश का उद्यान अवसर विभाग के बोझ को कम करने का मात्र मायथम नहीं, बल्कि वह टूटते रिश्तों को जोड़ने और संवाद का पुल बनाने के सुनहरा अवसर है।

बैठक में प्रमुख रूप से विशेष न्यायाधीश (पॉक्सो) रामांगन पाठक, सिंचाई विभाग से गुरु प्रसाद, आरईडी से भागवत प्रसाद मिश्र, जिला न्यायाधीश अधिकारी राजेन्द्र कुमार, तामिल संस्कृत किया कि उद्यान विभाग से अनुसूचित जातिजनतानि किसानों के लिए जिला न्यायाधीश के समानांग योजनाओं में बड़े स्तर पर अनुदान व तकनीकी सहायता देने की विवारी पूरी कर ली गई है। इसमें शंकर लौकी, करेला, तरोई, शकर टमाटर, शिमला मिर्च, मसाला मिर्च, याज, गुलाब और गेंडा जैसी फसलों की खेती को प्रोत्तरीकरण करने के लिए जिला न्यायाधीश का उद्यान अवसर विभाग के बोझ को कम करने का मात्र म

