

# विकसित भारत समाचार

वर्ष : 10 | अंक : 277 | गुवाहाटी | बुधवार, 8 मई, 2024 | मूल्य : 10 रुपए | पृष्ठ : 8 | VIKSIT BHARAT SAMACHAR | Regd. RNI No. ASSHIN/2014/56526

कोरोना के कई स्वरूपों का अब  
एक ही टीके से होगा बचाव

पेज 2

लोस चुनाव : राज्य में  
74.86 प्रतिशत मतदान

पेज 3

रामगोपाल यादव का बयान सनातन आस्था  
के साथ खिलवाड़ : योगी

पेज 5

रोहित को बर्ल्ड कप ट्रॉफी के साथ देखना  
चाहता हूँ : युवराज

पेज 7

## लोस चुनाव : तीसरे चरण का मतदान समाप्त

शाह, डिंपल समेत दिग्गजों की किस्मत इवीएम में कैद



करने के कारण इसमें इजाफा किया गया। आयोग के अनुसार, ये अनुमति आकड़े हैं और जैसे-जैसे व्योरा एकत्र किया जा रहा है, इनके बढ़ने की संभावना है। उन्हें चुनाव आयोग के अनुसार, उत्तर प्रदेश में 57.34 प्रतिशत, दादरा और नार बहवीते एवं दमन और दीब में 65.23 प्रतिशत, कर्नाटक में 68.22 प्रतिशत और मध्य प्रदेश में 63.22 प्रतिशत मतदान हुआ। लोकसभा चुनाव के तीसरे चरण में 8.39 करोड़ महिलाओं सहित कम से कम 17.24 करोड़ लोग मतदान करने के पात्र थे और 18.5 लाख अधिकारियों द्वारा संचालित 1.85 लाख मतदान केंद्र स्थापित किए गए। गुजरात में, प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी और केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने अपने मताधिकार का उपयोग किया।

नई दिल्ली। देश में लोकसभा चुनाव के तीसरे चरण में मंगलवार को 11 राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों के 93 निवाचन क्षेत्रों में 61.55 प्रतिशत मतदान हुआ। पश्चिम बंगाल के कुछ इस्सों में छिटपुट हिस्सों की सूचना मिली है। चुनाव आयोग के रात आठ बजे तक के आंकड़ों के मुताबिक असम में सबसे अधिक 75.30 प्रतिशत मतदान

हुआ, गोवा में 74.32 प्रतिशत और पश्चिम बंगाल में 73.93 प्रतिशत मतदान हुआ, जबकि महाराष्ट्र में 54.98 प्रतिशत मतदान हुआ। मतदान सुबह सात बजे शुरू हुआ। मतदान समाप्त होने के अधिकारिक समय शाम छह बजे था, हालांकि इससे पहले (छह बजे से पहले) मतदान केंद्र पहुंच कराते हुए लोग मतदानांगों को अवसर प्रदान

### कुलगाम में मुठभेड़ : 10 लाख का इनामी आतंकी कमांडर बासित डार समेत दो दोषी



जम्मू-कश्मीर। दक्षिण कश्मीर के जिला कुलगाम के रेडियो इलाके में आतंकीयों और सुरक्षाकारों के बीच मुठभेड़ हुई। इस मुठभेड़ में दो आतंकीयों की मौत हो गई। इसमें से एक आतंकी लश्कर-ए-तैयबा का टायप कमांडर बासित अहमद डार था। बासित डार एं श्रेणी विधायक निर्मल चौधरी, एवं 2021 से विधायक था। वह श्रीनगर और दरिश कश्मीर में सुरक्षा और अत्यधिक सदस्यों पर हमलों सहित 18 से अधिक मासिलों में शामिल था। आईपीपी कश्मीरी बीके बीटों ने कहा कि उसके

-शेष पुष्ट दो पर

### शिक्षक भर्ती घोटाला : नियुक्ति रद्द करने के आदेश पर लगी सुप्रीम रोक लेकिन जांच जारी रखेंगी सीबीआई



नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने मंगलवार को कलकत्ता उच्च न्यायालय के 22 अप्रैल के आदेश पर रोक लगा दी, जिसमें परिचम नकारी के समान और राज्य प्राप्त स्कूलों में 25,752 शिक्षकों और गैर-शिक्षण कर्मचारियों की नियुक्तियों को आमाद्य कर दिया गया था। मुख्य न्यायाधीश डीवाइं चंद्रबूझ और न्यायमूर्ति जेबी पारदीवाला और न्यायमूर्ति मनोज मिश्र की पीठ ने कहा कि चैंकी टैटेंड अक्षयनेट के अधिकारियों को अधिकारिक रूप से वापस करना होगा। काग्रेस पार्टी के अधिकारिक एक्सेस हैंडल पर पोस्ट किए गए एक बीड़ियों सदेश में नियुक्ति दिया गया था। इसलिए नियुक्तियों को अवैध नियुक्तियों का वेतन जासकता है, इसलिए नियुक्तियों को पूरी तरह से रद्द करना नासमिल होगा। हालांकि, शार्प अदालत ने निर्देश दिया कि अवैध नियुक्तियों का वेतन

### बड़ा एक्शन : बारामूला में जब दुई पाकिस्तानी

आतंकीयों की भारतीय संपत्ति

बारामूला (हिंस.)। जम्मू-कश्मीर पुलिस ने पाकिस्तान में रहने वाले सात आतंकीयों की मंगलवार की संपत्तियां कुर्की की हैं। बारामूला की अतिरिक्त सत्र न्यायालय के अधिकारियों की संपत्ति की कुर्की आदेश दिया था, इसके बाद पुलिस ने पाकिस्तान स्थित आतंकीयों की भारतीय संपत्तियों को कुर्की कर लिया। पुलिस ने मंगलवार की बायाकारी कि अतिरिक्त सत्र न्यायालय के आदेश के अनुसार मामले की जाच आतंकी आदेश पर पाकिस्तान स्थित आतंकी

राहुल ने ग्रेजुएट को हर साल एक लाख रुपए और युवाओं को पक्की नौकरी देने का किया वादा



गुमला (हिंस.)। कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने मंगलवार को चाईबासा के बाद गुमला जिले के बायाकारी के कोनबांगे एस-एच-पीसी मैदान में जासमान का संबोधित करते हुए लोरदगांव से कांग्रेस उपचावार सुखवेंद्र भगत के लिए बोट मारी थी। वापस करना होगा। इसने सीबीआई को उच्च वर्तमान में जारी रखा है। और वर्तमान के परिणाम के रूप में जारी रखा गया है। और वर्तमान के अधिकारियों का अधिकार देने, ग्रेजुएट के खाते में हासाल एक लाख रुपए डालने और बेहतर काम करने वालों की नौकरी पक्की करने का वादा किया। राहुल गांधी ने कहा कि यह उक्तीकरण आपको वापसी करनी है। राहुल गांधी ने कहा कि आपको वापसी करनी है। राहुल गांधी ने कहा कि भाजपा आदिवासियों की

-शेष पुष्ट दो पर

### सोनीपत : कीटनाशक दवा के प्रभाव में आए 34 छात्र बीमार



अनेक वाले अलग-अलग कक्षाओं के कीटनाशक दवा के बाद सोमवार की वरिष्ठ चिकित्सा में रहे।

-शेष पुष्ट दो पर



मल्टीपोलर वर्ल्ड ऑर्डर के लिए काम करते रहेंगे। हम चाहते हैं कि सभी देशों के पास एक जैसी सुरक्षा व्यवस्था हो। आजादी और एकता बनाए रखने के लिए रूस का सोशल-पालिटिकल सिस्टम लोचीला होना चाहिए। हमें हर वक्त किसी भी चुनौती या खतरे के लिए तैनात रहना होगा। शापथ ग्रहण समारोह में रूस की फेड्रेल कास्तिल के सदस्य (सोनीपत के सासद), स्टेट द्वारा होना चाहिए। अलग-अलग देशों के राजदूत और डिल्लीमेटिक कॉम्पनीज शामिल हुए। 2018 में पुतिन के चौथे शापथ ग्रहण में जर्मनी के पूर्व चांसलर जेरहार्ड श्रोडर समेत कीरीब 6 हजार लोग जोड़ रहे थे।

पाकिस्तान के सेना अफसर कर रहे बच्चों का यौन शोषण, सौ मासूमों के छह सौ बीड़ियों मिले

पेशावर। पाकिस्तान अभी राजनीतिक संकट से पूरी तरह उभरा नहीं था कि पाकिस्तानी सेना का काला कास्तिल सामने आने से देश में भूचाल मच गया है। पाक सेना के सबसे बड़े संकेंडल का खुलासा हुआ है। खेब पख्तनखा के कबाही इलाकों में वैनात कर्नल से मेजर रैंक तक के कुछ अफसरों के बच्चों से यौन शोषण के 600 से ज्यादा बीड़ियों सामने आए हैं। पीढ़िवाले बच्चों की उम्र 14 साल से कम बताई गई है। लगभग 100 से ज्यादा बच्चों का पांच साल से यौन शोषण किया जा रहा था। कुछ अफसरों को पाराचिनार कैट से पेशावर कमांड

### न्यूज गैलरी

हमास ने इजराइल के साथ संघर्ष-विराम प्रस्ताव को संविधान से कार्य की परीक्षा की। आराम्ब चाणक्य

-शेष पुष्ट दो पर





# लोस चुनाव : राज्य में 74.86 प्रतिशत मतदान



**गुवाहाटी (हिस.)**। असम में लोकसभा चुनाव के तीसरे एवं अंतिम चरण का मतदान आज राज्य की कुल 14 में से चार लोकसभा सीटों पर सुबह 07 बजे शुरू हुआ। शाम पांच बजे तक कुल 74.86 फीसद मतदान रिकार्ड हुआ है। चुनाव आयोग से प्राप्त अंकड़ों के अनुसार राज्य की बरपेटा सीट पर 76.20 फीसदी, धुबड़ी में 79.20 फीसदी, गुवाहाटी में 67.68 फीसदी और कोकराझाड़ में 74.24 फीसदी मतदान दर्ज किया गया। अब तक की जानकारी के अनुसार मतदान शार्टाइपूर्ण तरीके से हुआ। हालांकि, कुछ मतदान केंद्रों पर शाम

अरुणाचल भाजपा ने  
28 बागियों को पार्टी  
से किया निष्कासित

# माहेश्वरी युवा संगठन नगांव की गठित नई सभा का उद्घाटन व शपथ ग्रहण समारोह संपन्न

नगांव (नि.सं.)। अखिल भारतीय माहेश्वरी युवा संगठन नगांव शाखा का उद्घाटन व शपथ ग्रहण समारोह रविवार को यहां होटल शिबो में संपन्न हुआ। इस समारोह में अखिल भारतीय माहेश्वरी युवा संगठन पूर्वांचल के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष महावीर चांडक, पूर्वोत्तर प्रादेशिक माहेश्वरी युवा संगठन के प्रांतीय अध्यक्ष रमेश राठी, महामंत्री नितेश लाखोटिया, अंचल छह के उपाध्यक्ष अनिल लाखोटिया, संगठन मंत्री कैलाश चितलांगिया कोषाध्यक्ष राजेश झंवर, नगांव जिला माहेश्वरी सभा के अध्यक्ष संपत कुमार धूत, सचिव महावीर झंवर, माहेश्वरी महिला समिति नगांव की अध्यक्ष किरण धूत, सचिव सरला चांडक सहित पूर्वोत्तर के अन्य सदस्यगण तथा नगांव के काफी संख्या में सदस्यगण उपस्थित थे। समारोह का संचालन करते हुए मणिष माहेश्वरी ने सभी अतिथियों एवं पदाधिकारीयों को मंचासीन करवाया। सभी अतिथियों ने मिलकर भगवान महेश की छवि के सम्मुख दीप प्रज्ज्वलित किया और माहेश्वरी महिला समिति नगांव की सदस्याओं ने महेश वंदना प्रस्तुत की। इस समय सभागार में



## आरक्षण की मांग का समर्थन

**विद्या भारती के प्रथम स्कूल ऑन व्हील्स अजमल ने किया लालू के मुस्लिम आरक्षण की मांग का समर्थन**

गुवाहाटी। विद्या भारती पूर्वोत्तर क्षेत्र की योजना से शिक्षा की जागरूकता एवं प्रसार की दृष्टि से स्कूल अॅन व्हील्स का शुभारंभ गुवाहाटी से किया गया। स्टेट बैंक ऑफ इण्डिया म्यूचल फण्ड के सीएसआर सहयोग से प्राप्त स्कूल बस में लाइब्रेरी उपकरण एवं शैक्षणिक सामग्री को नेढ़फु चेयरमैन पीवीए बैंक के मुख्य महाप्रबंधक उच्च शिक्षा संस्थान के राष्ट्रीय विद्यालय के लिए देने



# अवैध एसटी और पीआरसी लेने वाले तरंत अपने प्रमाण पत्र सरेंडर करें

इटानगर (हि.स.)। अरुणाचल प्रदेश  
अनुसूचित जनजाति कल्याण सोसायटी  
ने गैर-आदिवासी व्यक्तियों से शादी करने  
वाली आदिवासी महिलाओं की संतानों  
से आग्रह किया है कि जिसने भी  
अरुणाचल प्रदेश सरकार से अवैध रूप  
से अनुसूचित जनजाति प्रमाण पत्र  
(एसटी) और स्थायी आवासीय प्रमाण  
पत्र (पीआरसी) प्राप्त किया है, वे तुरंत अप  
पत्र सरेंडर कर दें। राज्य के युवाओं के  
कटौती को देखते हुए सोसायटी के सदस्यों  
आदिवासियों से शादी करने वाली आ



A photograph showing three men seated behind a table covered with a white cloth, facing a row of microphones. The man on the left is wearing a light blue shirt, the middle one a white shirt, and the right one a light-colored shirt. They appear to be addressing a press conference. The background features a wooden panel wall with a red banner at the top that reads 'ITANAGI'.

**कर**  
कोकराज्ञाइ (हि.स.)। बोड़ेलैंड वंश (बीटीसी) के मुख्य कार्यकारी सभ्यक हैं कि वे नफरत की राजनीति न प्रमुख प्रमोद बोड़े मंगलवार को मार कोकराज्ञाइ में मीडिया से बातचीत कहा कि चुनाव के तीसरे चरण में अपने मताधिकार का प्रयोग व स्वतः स्फूर्त होकर मतदान के अधिकार का प्रयोग करने आए एक प्रश्न के उत्तर में उन्होंने कहा हयामा मोहिलारी अतीत हो चुके पिछले चुनावों में हयामा के लोगों द्वारा हिंसा का माहौल बनाया था। पिछले चुनाव में हमारे वाहनों पर हयामा के लोगों ने हमला किया था। उन्होंने वे कि हयामा ने आज तक बीटीसी परिषद के अधिवेशन में भाग नहीं लिया। उन्होंने कहा कि अपने लोगों परे (पार्टी लोगों

एरिटोरियल कार्डिनल दस्य प्रमोद बोडो ने हीं करते हैं। बीटीआर मतदान करने के बाद न कर रहे थे। उन्होंने सबसे ज्यादा मतदाता फरने आएंगे। लोग चुनाव नहीं लड़ने को कहेंगे तो वे नहीं लड़ेंगे। लेकिन, हग्रामा के कहने पर चुनाव नहीं लड़ने का फैसला नहीं करते हैं। उन्होंने कहा कि वे बीटीसी में रहें या नहीं हग्रामा उनका मुकाबला नहीं कर सकते। उन्होंने कहा कि गण सुरक्षा पार्टी (जीएसपी) को उतने बोट इस बान्ही मिल रहे हैं, जितने पहले मिले थे। कोकराझाड़ में एनडीए उम्मीदवार जयंत बसुमतारी का जीतना तय है।

## कैबिनेट मंत्री यूजी ब्रह्म ने किया मतदान

कोकराझाड़ (हिस.)। असम के कैबिनेट मंत्री उर्खाओ गौरा ब्रह्म ने अपने पैतक गांव बाटाबादी पर्मद स्कल मतदान केंद्र पर आज अपने परिवार

# हम नफरत की राजनीति नहीं करते : प्रमोद बोड्डे

# कैबिनेट मंत्री यूजी ब्रह्म ने किया मतदान

**भाजपा असम की सभी 14 सीटें जीतेगी : मंत्री जयंत**

**भाजपा असम की सभी 14 सीटें जीतेगी : मंत्री जयंत**

नलिकाड़ी (राहस्य)। जसन सरकार के लोग स्वास्थ्य अभियंत्रण आदि मामलों के मंत्री जयंत मल्लबरुवा ने कहा है कि भारतीय जनता पार्टी के नेतृत्व वाला एनडीए गठबंधन असम की कुल 14 सीटों पर जीत दर्ज करने जा रही है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के कार्यों के प्रति लोगों के अंदर जो उत्साह पैदा हुआ है, उसे देखकर यह कहा जा सकता है कि विपक्ष एक भी सीट नहीं जीत सकेगा। उन्होंने कहा कि भाजपा की विकास और सबको साथ लेकर राजनीति के सामने विपक्षी दल खड़े नहीं उत्तर पा रहे हैं। मंत्री मल्लबरुवा आज यहां मतदान करने के बाद पत्रकारों से बातचीत कर रहे थे।









## नवजात की साफ-सफाई का यूं रखें ध्यान, नहलाते समय न करें ये 5 गलतियां



साफ-सुधेरे बच्चे किसे नहीं पसंद, अक्सर नवजात बच्चों को साफ करना मुश्किल काम हो जाता है। एक तो वे नाजुक इन्हें होते हैं औपर से बार-बार नेपी में ही सुख करने से कई बार उनके पास नमी ज्यादा हो जाती है, जिससे एक अजीब तरह की गंध पैदा होती है। ऐसे में माता-पिता अपने नवजात को नहलात कर उसके साफ-सफाई का ध्यान रखते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि नहीं बच्चों को नहलाते समय किन बातों का रखना चाहिए ख्याल... मान की शिश बहुत जल्दी गंदी हो जाते हैं, लेकिन कई बार सही तरीके से सावधानियां न बत कर उन्हें नहलाने पर यह और बुरा गंदा होता है।

चलिए एक नजर उन बातों पर जो एक नहें शिशु को नहलाते हुए आपको रखनी चाहिए ध्यान-

### स्टंप से न करें छेष्ठां

बच्चे के जन्म के बाद उसकी नाभी से जुड़ी प्लेसेंटा की कोड को काट कर अलग किया जाता है, इसके बाद बच्चे की नाभि के पास बच्चे कोड के काट कर स्टंप लगाकर खुन के बहाव का रोका जाता है। जैसे जैसे बच्चा बड़ा होता है वह स्टंप सूखा कर रखता है। बर्निंग को बच्चे के जन्म के बाद तक नहलाते समय इसका रखना बहुत जल्दी होता है। उस ज्यादा न छेष्ठां और खुद से हड्डों की कोशिश तो बिल्कुल भी न करें। ताजा स्टंप पर पानी डालने से भी बचना चाहिए। उसके आसपास के भाग को कॉटन से सावधानी से साफ करें।

### वर्निंग है जरूरी

जब बच्चा जन्म लेता है, तो उसकी त्वचा पर एक चिकना और सफेद पदार्थ होता है, इससे वर्निंग कहते हैं। यह आपके बच्चे की त्वचा के लिए बेहद काफी दम्भ है। वर्निंग को बच्चे के जन्म के कम छंदे बाद तक उसके शरीर पर रखें। वर्निंग जन्म के बाद बच्चे की त्वचा के लिए प्राकृतिक कोट का काम करता है।

### बहुत गर्म पानी से करें परहेज

बच्चों के नवजात बच्चे की त्वचा बहुत सेंसिटिव होती है, इसलिए उसे बहुत गर्म पानी से न हलाएं। इससे बच्चे की त्वचा पर रेशेस हो सकते हैं, बच्चे को नहलाने से पहले पानी को अपने हाथ पर डालकर देख लें कि वह ज्यादा गर्म तो नहीं है। बच्चे के बाद ही बच्चे को नहलाएं।

### उत्पादों का सही इस्तेमाल

हर माता पिता ज्यादा हैं कि उनका बच्चा अच्छा दिखे, कई बार इसलिए ही वे शिशु उत्पादों का अधिक इस्तेमाल भी कर लेते हैं, लेकिन इस आदत से बचने की जरूरत है। हालांकि कुछ चीजों का इस्तेमाल तो जहरी होता है, उनका कारण कुछ चीजों हम बस यूं ही ले लेते हैं, बच्चे की त्वचा बहुत कोमल होती है, उस पर अधिक उत्पादों का इस्तेमाल करने से उसे नुकसान पहुंच सकता है।

### बाट-बाट नहलाना

मान कि आप अपने बच्चे को अच्छी आदतें डालना चाहते हैं और इन्हीं आदतें में से एक ही बच्चे को रोज नहाने की आदत हो, लेकिन वह आदत डालने के लिए अभी आपको पास बहुत समय है, नवजात को रोज-रोज नहलाना जरूरी नहीं। आप उन्हें सफाई करने के लिए बेबी बाइप्स का इस्तेमाल कर सकते हैं। ज्यादा बार या बार-बार नहलाने से बच्चे की त्वचा भाग पर मौजूद कोट को नुकसान पहुंच सकता है।

## 100 बीमारियों की एक दवा है आंवला, आजमा कर देखिये



1. अंवले का का सेवन बजन घटाने के लिए भी होता है। आंवला हमरे शरीर के फैट को बर्न करता है, जिससे बजन घटाने में मदद मिलती है।

2. आप आपको भूलने की आदत है तो जनावर देर किस बात की है... तुरंत बाजाना जाएं और अंवला खरीदकर खाएं। यादाशत बढ़ाने में अंवले का सेवन लाभदायक है। रोजाना अंवले का सुखाकार करने के लिए अंवलों को इस्तेमाल करें।

3. अंवले का पेस्ट चेहरे पर लगाने से त्वचा संबंधी कई समस्याओं से छुट्टी मिल सकती है। अंवला खाने से या चेहरे पर इकाका पेस्ट लगाने से शुगर नहीं आती, त्वचा पर अपने लिए अंवलों को इस्तेमाल करें। रोजाना एक अंवला खाने से आपकी त्वचा जानी बनी रही।

4. रुग्ण और बेजान बालों से छुट्टकारा पाने के लिए अंवला बेहतरीन उपाय है। अंवला बालों के लिए प्राकृतिक टॉनिक है, जो बालों का विकास करने के साथ-साथ उन्हें झड़ने से भी

रोकता है।

5. शुगर के मरीजों के लिए अंवले का जूस पीना लाभदायक होता है। अंवले का जूस पीने से शुगर लेवल करने में रहता है। बता दें, अंवले का जूस लगातार पीने से मधुमेह की बीमारी को अंत संभव है।

6. पेट से जुड़ी समस्या जैसे कब्ज और एसिडिटी से छुटकारा पाने के लिए अंवले का सेवन करें।

7. अंवले का जूस रोजाना पीने से कोलेस्ट्रोल लेवल कम करने में मदद मिलती है। अंवले में मौजूद एसिड और एंटी ऑक्सीडेंट्स द्वितीय को लिपिटिक युक्त करते हैं।

8. अंवले की समस्या से परेशान होता है तो अंवले के पाउडर को भी तेल में मिलाकर खुजली वाली जगह पर मसाज करें।

9. अंवले में बैक्टीरिया और फॉग्स से लड़ने की क्षमता होती है। अंवला अल्सर, पेट में संक्रमण जैसी बीमारियों को खत्म करता है।

10. अंवले का जूस रोजाना पीने से धूप के कारण चेहरे पर लगाएं। फिर इसे पेस्ट को चेहरे पर लगाएं।

11. महिलाओं में अक्सर वाइट डिस्क्वार्ज की समस्या देखती जाती है। ऐसे में अंवला पाउडर में शहद मिलाकर लगातार खाने से वाइट डिस्क्वार्ज की परेशानी से निजात पाया जा सकता है।

12. मिल्क पाउडर और नींबू : 1 चम्चच मिल्क पाउडर में आधा चम्चच नींबू का सस मिलाकर पेस्ट तैयार करें। फिर इसे पेस्ट को चेहरे पर लगाएं।

13. ओटोपील : ओटोपील को रातभर पानी में भिंगा कर रख दें। सब्ब इसको ब्लैडर में पीस कर पेस्ट तैयार करें। इससे त्वचा की टैंगिं से छुटकारा मिलेगा।

14. आलू : आलू के रस को चेहरे पर अच्छे से धो लें।

15. टमाटर और हल्दी : 1 चम्चच टमाटर के रस में आधा चम्चच नींबू का सस मिला कर पेस्ट तैयार करें।

16. आलू : आलू के रस को ठंडे पानी से धो लें।

17. मिल्क पाउडर और नींबू : 1 चम्चच मिल्क पाउडर में आधा चम्चच नींबू का सस मिलाकर पेस्ट तैयार करें।

18. आलू : आलू के रस को ठंडे पानी से धो लें।

19. आलू : आलू के रस को ठंडे पानी से धो लें।

20. मिल्क पाउडर और नींबू : 1 चम्चच मिल्क पाउडर में आधा चम्चच नींबू का सस मिलाकर पेस्ट तैयार करें।

21. आलू : आलू के रस को ठंडे पानी से धो लें।

22. आलू : आलू के रस को ठंडे पानी से धो लें।

23. आलू : आलू के रस को ठंडे पानी से धो लें।

24. आलू : आलू के रस को ठंडे पानी से धो लें।

25. आलू : आलू के रस को ठंडे पानी से धो लें।

26. आलू : आलू के रस को ठंडे पानी से धो लें।

27. आलू : आलू के रस को ठंडे पानी से धो लें।

28. आलू : आलू के रस को ठंडे पानी से धो लें।

29. आलू : आलू के रस को ठंडे पानी से धो लें।

30. आलू : आलू के रस को ठंडे पानी से धो लें।

31. आलू : आलू के रस को ठंडे पानी से धो लें।

32. आलू : आलू के रस को ठंडे पानी से धो लें।

33. आलू : आलू के रस को ठंडे पानी से धो लें।

34. आलू : आलू के रस को ठंडे पानी से धो लें।

35. आलू : आलू के रस को ठंडे पानी से धो लें।

36. आलू : आलू के रस को ठंडे पानी से धो लें।

37. आलू : आलू के रस को ठंडे पानी से धो लें।

38. आलू : आलू के रस को ठंडे पानी से धो लें।

39. आलू : आलू के रस को ठंडे पानी से धो लें।

40. आलू : आलू के रस को ठंडे पानी से धो लें।

41. आलू : आलू के रस को ठंडे पानी से धो लें।

42. आलू : आलू के रस को ठंडे पानी से धो लें।

43. आलू : आलू के रस को ठंडे पानी से धो लें।

44. आलू : आलू के रस को ठंडे पानी से धो लें।

45. आलू : आलू के रस को ठंडे पानी से धो लें।