













अब कोल्ड स्टोरेज की क्षमता के आधार पर लगेगा  
एकमुश्त शुल्कः उपायुक्त महावीर कौशिक



## हरियाणा वाटिका/मनोज मलिक

भिवानी, 14 फरवरी। प्रदेश सरकार ने राज्य में संचालित कोल्ड स्टोरेजों की क्षमता के आधार पर एकमुश्त शुल्क की दरों में संशोधन करने का निर्णय लिया है। अब 2000 मीट्रिक टन तक वा इससे कम क्षमता वाले कोल्ड स्टोरेजों पर 35 हजार रुपये प्रति कोल्ड स्टोरेज की दर से एकमुश्त शुल्क निर्धारित किया जाएगा। इसी प्रकार से 2001-5000 मीट्रिक टन क्षमता वाले कोल्ड स्टोरेजों पर 55 हजार रुपये प्रति कोल्ड स्टोरेज तथा 5001 मीट्रिक टन वा इससे अधिक क्षमता वाले कोल्ड स्टोरेजों पर 70 हजार रुपये प्रति कोल्ड की दर से एकमुश्त शुल्क निर्धारित किया जाएगा। मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी ने इस संबंध में 13 फरवरी की सूक्ष्मीकृत प्रदान की है। उपायुक्त महावीर कौशिक ने जनकारी देते हुए बताया कि यह दिनों कोल्ड स्टोरेज संचालकों ने मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी से मुलाकात कर छोड़े कोल्ड स्टोरेज संचालकों का राहत देने का अनुरोध किया था और एकमुश्त शुल्क का नियामन कोल्ड स्टोरेज के 7वें दिन बृहस्पतिवार को दर्शन ग्रहण करने के अनुसार प्रदेश कोल्ड स्टोरेजों पर 70 हजार रुपये प्रति कोल्ड स्टोरेज की दर से एकमुश्त शुल्क का नियामन करना पड़ा है। उन्होंने बताया कि इस पर मुख्यमंत्री श्री सैनी ने स्टोरेज संचालकों के अनुरोध को मानने हुए कोल्ड स्टोरेज की क्षमता के आधार पर एकमुश्त शुल्क के नियामन करने का निर्णय लिया है।

## चकबंदी कार्यों का निरीक्षण करें एसडीएमः उपायुक्त महावीर कौशिक

हरियाणा वाटिका/मनोज मलिक  
भिवानी, 14 फरवरी। उपायुक्त महावीर कौशिक ने संवैधानिक एसडीएम को अपने अपने क्षेत्र में चकबंदी के कार्यों का निरीक्षण करने के निर्देश दिए हैं। उपायुक्त आज लम्हे संचालित के डीआईएम हाल में जिला के विभिन्न गांव में की जा रही चकबंदी कार्यों की प्रगति की समीक्षा कर रहे थे। महावीर कौशिक ने बताया कि प्रलेक्ष एसडीएम अपने क्षेत्रिकियों के अंतर्गत अपने वाले गांव में चकबंदी के कार्यों का जायजा लेने और इस बारे ही 15 दिन में बैठक आयोजित करने के कार्यों का जायजा लेने और इस बारे ही 15 दिन में बैठक आयोजित करने के कार्यों को अनुरोध किया था। बैठक में उपायुक्त महावीर कौशिक ने चकबंदी के कार्यों में लगे सहायता चकबंदी अधिकारियों से एक-एक कर करने के प्रति रिपोर्ट प्रस्तुत किया था। उन्होंने निर्देश देते हुए कहा कि चकबंदी के कार्यों को पूर्ण गंभीरता के साथ पूरा किया जाए। बैठक में जिला राजस्व अधिकारी सुरेश कुमार, सहायक चकबंदी अधिकारी व पटवारी आदि मौजूद थे।

## नगर पालिका खरखोदा चुनाव में वार्ड सदस्यों के लिए अलग-अलग वार्डों से प्राप्त हुए कुल 10 नामांकन

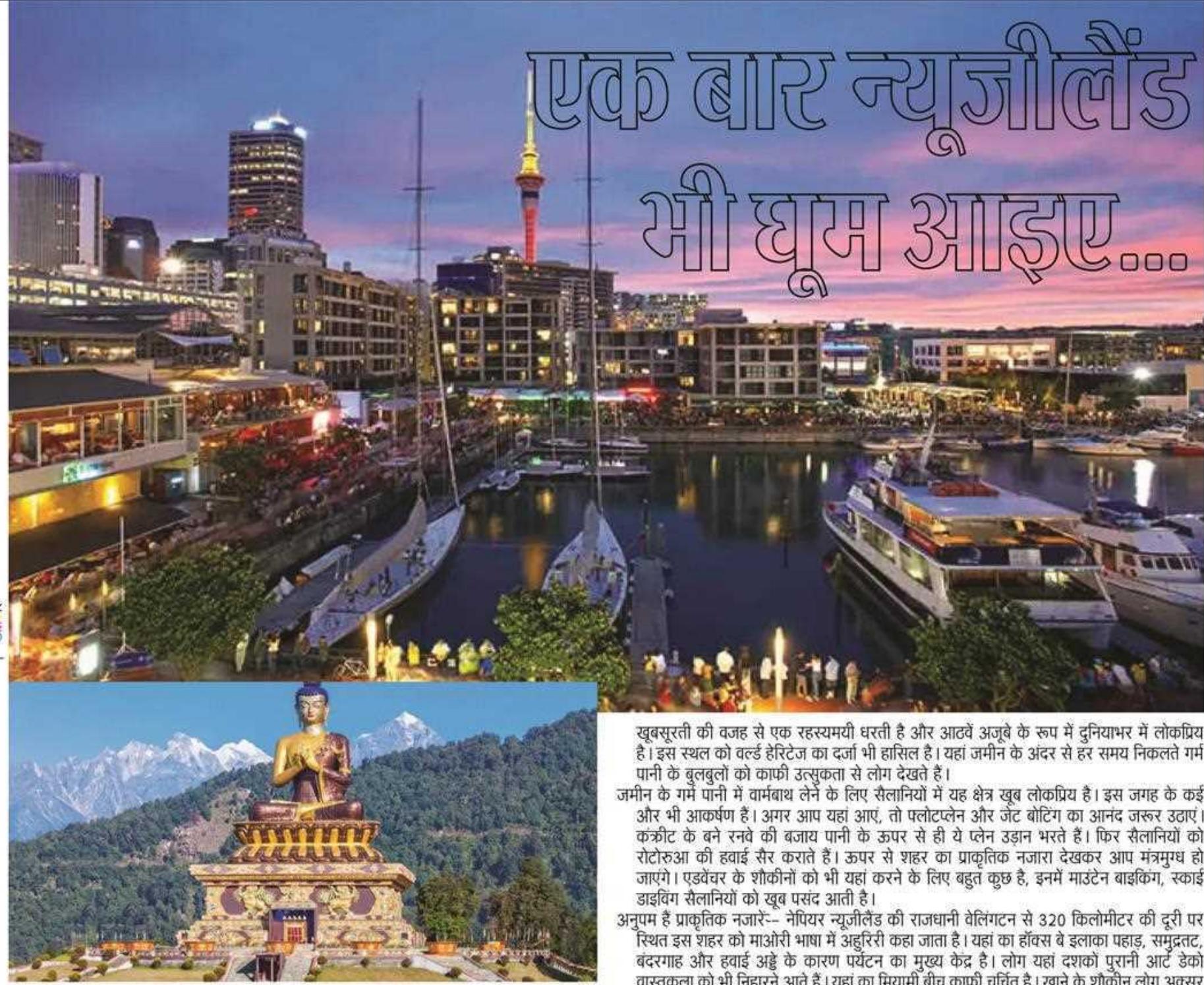
हरियाणा वाटिका/व्यूगे  
खरखोदा (सोनेपत), 14 फरवरी। उपायुक्त डॉ मनोज कुमार ने बताया कि शुक्रवार को नगर पालिका खरखोदा चुनाव के लिए 10 नामांकन प्राप्त हुए हैं। वार्ड नम्बर 2 से 03 नामांकन, वार्ड नम्बर 5 से 01 नामांकन, वार्ड नम्बर 12 से 01 नामांकन, वार्ड नम्बर 14 से 01 नामांकन तथा वार्ड नम्बर 16 से 02 नामांकन दाखिल हुए। उपायुक्त ने नामांकन प्रक्रिया 17 फरवरी तक चलेगी। (16 फरवरी को अवकाश रहेगा)। नामांकन पत्रों की जांच 18 को होगी। जबकि नाम वापसी की अंतिम तिथि 19 फरवरी 2025 निर्धारित की गई है।

## आदर्श आचार संहिता की पालना सुनिश्चित करने के लिए शिकायत सेल स्थापितः एसडीएम एवं रिटर्निंग अधिकारी विरेन्द्र सिंह

हरियाणा वाटिका/मनोज मलिक  
भिवानी, 14 फरवरी। नगर पालिका सिवानी आम चुनाव 2025 के मद्देनजर आदर्श आचार संहिता की पालना सुनिश्चित करने के लिए शिकायत सेल की स्थापना की गई है। जनकारी देते हुए एसडीएम एवं रिटर्निंग अधिकारी विरेन्द्र सिंह ने बताया कि नगरपालिका सिवानी के आम चुनाव दो मार्च को होंगे। उन्होंने कहा कि आदर्श आचार संहिता की पालना सुनिश्चित करने के लिए नगर पालिका कार्यालय सिवानी में शिकायत सेल की स्थापना की गई है। उन्होंने बताया कि इस सबव्यं भ्राता शिकायतों का नियन्त्रण करने के लिए अर्जुन नाथ कनिष्ठ अधिकारा को नोडल अधिकारी अप्पेटर सिंह की दिश्यों लाई है, जिसका मोबाइल नंबर 9992114046 है।

## एनएसएस स्वयंसेवकों को सरकार द्वारा चलाई जा रही योजनाओं की दी जानकारी

हरियाणा वाटिका/एकजोत  
कुरुक्षेत्र, 14 फरवरी। भगवान परशुराम कलेज में राष्ट्रीय सेवा योजना के साथ दिव्यांशु विशेषज्ञ का समाप्त पुरस्कार विराग समारोह के साथ हुआ। यह जिसमें बैरेस कैडेट बैंज का इनमा शैक्षी और बैरेस कैडेट गर्ल्स का इनमा लवप्रीत को अवलोकित किया गया। पंचाव नेशनल बैंक के प्रतिनिधि गणपति ने बैरेस कैडेट बैंज को अवलोकित किया गया। यहां पर चैयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने शहर के लोगों से गुजराई को तुड़वाया और नालों की सफाई की जा रही। मौके पर नप चैयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने शहर के लोगों से गुजराई को तुड़वाया और नालों की सफाई की जा रही। उन्होंने बताया कि जब तक पानी की निकासी का व्यवस्था नहीं हो जाती। तब तक सड़क का निर्माण करने के लिए जल नहीं होता। यहां पर चैयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने शहर के लोगों से गुजराई को तुड़वाया और नालों की सफाई की जा रही। मौके पर नप चैयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने शहर के लोगों से गुजराई को तुड़वाया और नालों की सफाई की जा रही। उन्होंने बताया कि जब तक पानी की निकासी का व्यवस्था नहीं हो जाती। तब तक सड़क का निर्माण करने के लिए जल नहीं होता। यहां पर चैयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने शहर के लोगों से गुजराई को तुड़वाया और नालों की सफाई की जा रही। उन्होंने बताया कि जब तक पानी की निकासी का व्यवस्था नहीं हो जाती। तब तक सड़क का निर्माण करने के लिए जल नहीं होता। यहां पर चैयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने शहर के लोगों से गुजराई को तुड़वाया और नालों की सफाई की जा रही। मौके पर नप चैयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने शहर के लोगों से गुजराई को तुड़वाया और नालों की सफाई की जा रही। उन्होंने बताया कि जब तक पानी की निकासी का व्यवस्था नहीं हो जाती। तब तक सड़क का निर्माण करने के लिए जल नहीं होता। यहां पर चैयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने शहर के लोगों से गुजराई को तुड़वाया और नालों की सफाई की जा रही। मौके पर नप चैयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने शहर के लोगों से गुजराई को तुड़वाया और नालों की सफाई की जा रही। उन्होंने बताया कि जब तक पानी की निकासी का व्यवस्था नहीं हो जाती। तब तक सड़क का निर्माण करने के लिए जल नहीं होता। यहां पर चैयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने शहर के लोगों से गुजराई को तुड़वाया और नालों की सफाई की जा रही। मौके पर नप चैयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने शहर के लोगों से गुजराई को तुड़वाया और नालों की सफाई की जा रही। उन्होंने बताया कि जब तक पानी की निकासी का व्यवस्था नहीं हो जाती। तब तक सड़क का निर्माण करने के लिए जल नहीं होता। यहां पर चैयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने शहर के लोगों से गुजराई को तुड़वाया और नालों की सफाई की जा रही। मौके पर नप चैयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने शहर के लोगों से गुजराई को तुड़वाया और नालों की सफाई की जा रही। उन्होंने बताया कि जब तक पानी की निकासी का व्यवस्था नहीं हो जाती। तब तक सड़क का निर्माण करने के लिए जल नहीं होता। यहां पर चैयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने शहर के लोगों से गुजराई को तुड़वाया और नालों की सफाई की जा रही। मौके पर नप चैयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने शहर के लोगों से गुजराई को तुड़वाया और नालों की सफाई की जा रही। उन्होंने बताया कि जब तक पानी की निकासी का व्यवस्था नहीं हो जाती। तब तक सड़क का निर्माण करने के लिए जल नहीं होता। यहां पर चैयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने शहर के लोगों से गुजराई को तुड़वाया और नालों की सफाई की जा रही। मौके पर नप चैयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने शहर के लोगों से गुजराई को तुड़वाया और नालों की सफाई की जा रही। उन्होंने बताया कि जब तक पानी की निकासी का व्यवस्था नहीं हो जाती। तब तक सड़क का निर्माण करने के लिए जल नहीं होता। यहां पर चैयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने शहर के लोगों से गुजराई को तुड़वाया और नालों की सफाई की जा रही। मौके पर नप चैयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने शहर के लोगों से गुजराई को तुड़वाया और नालों की सफाई की जा रही। उन्होंने बताया कि जब तक पानी की निकासी का व्यवस्था नहीं हो जाती। तब तक सड़क का निर्माण करने के लिए जल नहीं होता। यहां पर चैयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने शहर के लोगों से गुजराई को तुड़वाया और नालों की सफाई की जा रही। मौके पर नप चैयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने शहर के लोगों से गुजराई को तुड़वाया और नालों की सफाई की जा रही। उन्होंने बताया कि जब तक पानी की निकासी का व्यवस्था नहीं हो जाती। तब तक सड़क का निर्माण करने के लिए जल नहीं होता। यहां पर चैयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने शहर के लोगों से गुजराई को तुड़वाया और नालों की सफाई की जा रही। मौके पर नप चैयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने शहर के लोगों से गुजराई को तुड़वाया और नालों की सफाई की जा रही। उन्होंने बताया कि जब तक पानी की निकासी का व्यवस्था नहीं हो जाती। तब तक सड़क का निर्माण करने के लिए जल नहीं होता। यहां पर चैयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने शहर के लोगों से गुजराई को तुड़वाया और नालों की



अग्र आप सर्दी और क्रिसमस के दौरान विदेश यात्रा का प्लान बना रहे हैं, तो एक बार न्यूजीलैंड भी घूम आइए...। सर्दी और क्रिसमस की छुट्टियों के दौरान अवसर लोग पर्वतीय, बर्फीली या समुद्री इलाकों में घूमना पसंद करते हैं, तो कुछ परपरागत लोगों को वाइल्ड लाइफ और कुदरती खुबसूरती से भरे क्षेत्रों में फुर्सत के पलों को बिताना अच्छा लगता है। ऐसे में अग्र विदेश में घूमने की प्लाइनग है, तो न्यूजीलैंड परफेक्ट डेरिटनेशन है। यहाँ बर्फीली चौटियाँ, झारने, ढीप, अग्रूर के बरीचे, लाल लकड़ियों वाले घने जंगल और दूर तक फैली समुद्र तट सब कुछ हैं।

यहाँ के नजारे आपको किसी स्वप्न लोक का एहसास कराएगा। आइए, यहाँ के कुछ खुशनुमा पर्यटन स्थलों से आपको रुबरू करते हैं... रोटोरुआ न्यूजीलैंड के उत्तरी ढीप रिश्त रोटोरुआ अपनी कुदरती

# एक बार न्यूजीलैंड भी घूम आइए...

खुबसूरती की दजह से एक रहस्यमयी धरती है और आठवें अज्ञू के रूप में दुनियाभर में लोकप्रिय है। इस स्थल का वॉर्ड हेरिटेज का दर्जा भी हासिल है। यहाँ जमीन के अंदर से हर समय निकलते गम पानी के बुलबुलों को काफी उत्सुकता से लोग देखते हैं। जमीन के गम पानी में वार्माव लेने के लिए सेलानियों में यह क्षेत्र खुब लोकप्रिय है। इस जगह के कई और भी आकर्षण हैं। आग आप यहाँ आए, तो पलटपेंगन और जेट वॉटिंग का आनंद जरूर उठाए। कॉर्टेट के बने रखने की बजाय पानी के ऊपर से ही ये प्लेन उड़ान भरते हैं। फिर सेलानियों की रोटोरुआ की हवाई सैर करते हैं। ऊपर से शहर का प्राकृतिक नजारा देखकर आप मंत्रमुद्ध हो जाएंगे। एडवेंचर के शोकीनों को भी यहाँ करने के लिए बहुत कुछ है, इनमें माउटेन बाइकिंग, रकाई डाइविंग सेलानियों को खुब पसंद आती है।

अनुपम है प्राकृतिक नजारे— नेपियर न्यूजीलैंड की राजधानी वेलिंगटन से 320 किलोमीटर की दूरी पर स्थित इस शहर का माओरी भाषा में अहुरिरी कहा जाता है। यहाँ का हॉक्स बे इलाका फ़ाइल, समुद्रटट, बंदरगाह और हवाई अड्डे के कारपोर पर्यटन का मुख्य केंद्र है। लोग यहाँ दशकों पुरानी आट डेका वास्तुकला की निहारने आते हैं। यहाँ की मियांगी बीच काफी चार्च है। यहाँ के शोकीन लोग अवसर यहाँ खेड़े चले आते हैं, क्योंकि वानज और फॉड के लिए नेपियर काफी मशहूर है। ऑकलैंड समुद्र तटों का आनंद उठाने के लिए ऑकलैंड बेठतीन जगह है। यहाँ का सबसे बड़ा आकर्षण पानी के भीतर का सैर है। सैलानी इस यादगार लम्ब का तुकू उठाने से नहीं चुकते। वाहं त यहाँ के नाईटी माइल बीच पर गोताखोरी के साथ-साथ डॉलफिन मछलियों के साथ तराकी का मजा भी ले सकते हैं। समुद्रटट पर बने रिसोंट में ठहरने का भी अपना एहसास है। यहाँ की रंगरंग पाटियाँ, करीनी, हॉट एयर बैलनिंग, घुड़सवारी, बच्चों का प्रूफ़वैर पार्क, वर्लॉक म्यूजियम, काक वर्ल्ड पर्यटकों को खुब आकर्षित करते हैं। ऑकलैंड खरीदारी के लिए भी अच्छी जगह है। यहाँ कई फैमस रेस्टोरेंट और ड्राकों हैं।

## प्री-वैडिंग फोटोशूट के लिए बैस्ट हैं राजस्थान की ये जगहें, जिंदगी भर नहीं भूलेंगे आप



हम सभी यादों को कैद करने के लिए तरवीरे लेते हैं। वहीं शादी के पलों को खासकर अपनी यादों में सजाना चाहते हैं। जैसे शादी से पहले प्री-वैडिंग फोटोशूट, पोस्ट वैडिंग शूट, मैटरनीटी शूट करवाते हैं। जिससे कि इन तरीकों को हम जब भी देखें, तो इन खुबसूरत पलों को यादकर मुश्कुरा सकें। इस सब के बीच आजकल के कपल्स प्री वैडिंग फोटोशूट करवाना पसंद करते हैं।

ऐसे में अग्र आपकी भी शादी होने वाली है और आप भी प्री वैडिंग शूट के लिए खुबसूरत जगहों की तलाश कर रहे हैं। तो बता दें कि यह आर्टिकल आपके लिए है। इस आर्टिकल के जरिए हाँ आपको राजस्थान की कुछ बेहद खुबसूरत जगहों के बारे में बताने जा रहे हैं। राजस्थान में आपको कई ऐसी लोकडेस मिलती हैं। जो आपको रॉयल फील देने का काम करते हैं। तो आइए जानते हैं उन जगहों के बारे में जहाँ पर आप प्री वैडिंग शूट करवा सकते हैं।

**मंडावा-** अपनी खुबसूरत नकाशी और कृतियों वाली हवेलियाँ के लिए जाना जाने वाला मंडावा एर कल्चरल हैरेटेज डेरिटनेशन है। ऐसे में आप यहाँ पर फोटोशूट करवा सकते हैं। शादी के सीजन में कई कपल्स यहाँ पर फोटोशूट करवाते हैं।

**बुढ़ी-** राजस्थान का बुढ़ी शहर अपने भव्य महलों के लिए पूरी दुनिया में फैमस है। यह हवेलियों और महल आपको प्री-वैडिंग शूट को रॉयल लुक देने का काम कराना। आप यहाँ पर आरामदाह किला, रानी जी की बावड़ी आदि में अपना शूट करवा सकते हैं।

**शेखावाटी एरिया-** आपको बता दें कि शेखावाटी एक ओपन एयर आर्ट गैलरी है। यहाँ की हवेलियों में खुबसूरत पैटिंग ही रखी रखी है। प्री-वैडिंग शूट के लिए यह लोकल सबसे बेस्ट है। शेखावाटी एरिया का खुबसूरत लोकेशन आपके प्री-वैडिंग शूट में चार चांद लगाने का काम कराना।

**रणकपुर-** रणकपुर 15वीं शताब्दी के जैन मंदिरों के लिए काफी ज्यादा फैमस है। रणकपुर में कई ऐसी जगहें हैं, जहाँ पर आप प्री-वैडिंग शूट करवा सकते हैं।

**भरतपुर-** राजस्थान का भरतपुर अपने नेवर और वाइल्डलाइफ के लिए जाना जाता है। ऐसे में अग्र आप भी प्री-वैडिंग शूट में वाइल्डलाइफ और नेवर का टच देना चाहते हैं, तो यह जगह परफेक्ट है। इसके अलावा भरतपुर में आप लोहगढ़ किले में भी शूट करवा सकते हैं।

**खिंभरा-** खिंभरा रेस्टोरेंट के लिए थोड़ा यूनिक जाह की तलाश कर रहे हैं, तो भीसोरोडगढ़ आपको निराश नहीं करेगा। भीसोरोडगढ़ में नेवर और चंबल नदी का किनारा आपके शूट को खुबसूरत बनाने का काम करेगा।

**कुम्भलगढ़-** कुम्भलगढ़ दुर्ग राजस्थान के राजसमन्द जलि में स्थित एक दुर्ग है। हालांकि इस जगह की लोगों द्वारा काफी कम एक्सप्लोरर किया गया है। ऐसे में यह आपको प्राकृतिक सुंदरता और अनोखी हरियाली देखने को मिलेगी। वहीं प्री-वैडिंग शूट के लिए यह भी एक अच्छा अंश है।

**राङगढ़-** कई कपल्स प्री-वैडिंग शूट के लिए थोड़ा यूनिक जाह की तलाश कर रहे हैं, तो भीसोरोडगढ़ आपको निराश नहीं करेगा। भीसोरोडगढ़ में नेवर और चंबल नदी का किनारा आपके शूट को खुबसूरत बनाने का काम करेगा।



## सफर के दौरान इन चीजों का सेवन हो सकता है हानिकारक

लंबी छुट्टियों के दौरान हर कोई पूरे परिवार के साथ कहीं न कही घूमने जान का प्लान बनाते हैं। गर्मियों की छुट्टी हो या बैकेशन हिल स्टेशन जाने का अपना ही मजा होता है। कई लोग सफर के दौरान गाने सुनते हैं तो कोई किताब पढ़ते हैं तो कोई आराम करते हैं। सफर के समय भूख लगना एक बहुत ही जाहिर सी बात है। हम घर से काफी सारी बीजें लेकर जाते हैं सफर के लिए लेकिन सफर में हम और वीजें भी खीरद लेते हैं। जिससे कई लोगों को सफर के दौरान उट्टी, जी मचलने की, सर घूमने की शिकायत रहती है और ऐसा होने पर सफर का मजा फीका पड़ जाता है। तो यहाँ एज इस आपको बताते हैं कि सफर में कि जिसों का सेवन हानिकारक साबित हो सकता है।

**तला हुआ खाना-** ध्वनि रहे कि सफर में कभी भी आप तले हुए खाना का सेवन न करें ऐसा सेवन से आपकी सेहत को नुकसान पहुंच सकता है। टेन से यात्रा के दौरान कई बार स्टेशन पर समासे, कॉटलेज जैसी बीजें मिलती हैं। इन्हें देखकर मन ललचाने लगता है और हम भूख न लगने पर भी इनका सेवन कर लेते हैं। बाहर खुले में बिकने वाली इन चीजों को यात्रा के दौरान खाना खाने की गलती न करें।

**नॉन वेज-** अग्र आप सफर के दौरान नॉन वेज खाते हैं तो वह आपके पेट के लिए सही नहीं हैं क्योंकि नॉन वेज काफी होती होता है और उसे पचने में काफी समय लगता है और सफर में हम सिर्फ बैटर रहते हैं और हम ज्यादा हिल डुल नहीं सकते हैं जिससे नॉन वेज पचनी नहीं पाता है। इसलिए ध्वनि रहे कि आप सफर के समय में हल्की चीजों का सेवन करें।

**दूध औंडा-** दूध और औंडा भी काफी भारी होते हैं हमारे पेट के लिए और इन्हें पचने में काफी समय लगता है तो अगली बार जब भी आप सफर के तो ध्वनि रहे कि आपका एक आरामदायक रटे कर सकते हैं। इसके अलावा एक मुट्ठी बादाम, भूने हुए चने, पिस्ता, सुखे कॉर्नलैवर्स और मुँगफली को हल्का सा सरासों के तेल या ऑलिव ऑयल में फॉइर करके पैक करके रख लें। इनके अलावा आप सेव और केले का सेवन भी कर सकते हैं।

**केले के चिप्स-** सफर के दौरान आप सूखे केले के चीप्स खा सकते हैं। ये आपको बाजार में आसानी से मिल जाएंगे। इसके अलावा एक मुट्ठी बादाम, भूने हुए चने, पिस्ता, सुखे कॉर्नलैवर्स और मुँगफली को हल्का सा सरासों के तेल या ऑलिव ऑयल में फॉइर करके पैक करके रख लें। इनके अलावा आप सेव और केले का सेवन भी कर सकते हैं।

**नवविवाहित जोड़ों के लिए ये हैं 5 स**