

12/11

पानी का संचयन करना। पानी का आहूत किया  
जा चुका है। अनेक प्रकार के अनाजों का  
उपयोग करना। अनाजों को अच्छे से धोकर  
लेना। पानी में नमक मिलाकर पीना।