



मैं हूँ योगिनी

"योगिनी" महिलाओं की शक्ति और धैर्य का प्रतीक है, जो अपने करियर, परिवार और कई भूमिकाओं का संतुलन बनाती हैं। कृति का यह प्रयास महिलाओं को योग अपनाने के लिए प्रेरित करता है, जो शरीर और मन को स्वस्थ रखता है। जीवन की भागदौड़ में योग महिलाओं का आत्मविश्वास बढ़ाता है और उन्हें अपनी शक्ति को फिर से पाने और दैनिक कार्यों में सामंजस्य लाने का अवसर देता है। इस कैलेंडर के माध्यम से हम उन आसनों को साझा कर रहे हैं जो महिलाओं को शारीरिक और मानसिक रूप से सुदृढ़ बनाते हैं।

कृति[®]
कुकिंग ऑइल



CALENDAR 2025

JANUARY

| S | M | T | W | T | F | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

FEBRUARY

| S | M | T | W | T | F | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |

MARCH

| S | M | T | W | T | F | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 30 | 31 | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

APRIL

| S | M | T | W | T | F | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

MAY

| S | M | T | W | T | F | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

JUNE

| S | M | T | W | T | F | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

JULY

| S | M | T | W | T | F | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

AUGUST

| S | M | T | W | T | F | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 31 | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | | | | | | |

SEPTEMBER

| S | M | T | W | T | F | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | | | | |

OCTOBER

| S | M | T | W | T | F | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

NOVEMBER

| S | M | T | W | T | F | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 30 | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

DECEMBER

| S | M | T | W | T | F | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

| वर्ष 2025 के संभावित सार्वजनिक व बैंक अवकाश | | |
|---|----------|-----------------------|
| 01 जनवरी | बुधवार | ईस्वी नववर्ष |
| 13 जनवरी | सोमवार | लोहरी |
| 14 जनवरी | मंगलवार | पोंगल/मकर संक्रान्ति |
| 26 जनवरी | रविवार | गणतंत्र दिवस |
| 02 फरवरी | रविवार | बसंतपंचमी |
| 12 फरवरी | बुधवार | गुरु रविदास जयंती |
| 26 फरवरी | बुधवार | महाशिवरात्रि |
| 13 मार्च | गुरुवार | होलिका दहन |
| 14 मार्च | शुक्रवार | होली |
| 19 मार्च | बुधवार | रंगपंचमी |
| 30 मार्च | रविवार | गुड़ी पड़वा |
| 30 मार्च | रविवार | ईद उल फ़ित्र |
| 06 अप्रैल | रविवार | श्री राम नवमी |
| 10 अप्रैल | गुरुवार | महावीर जयंती |
| 14 अप्रैल | सोमवार | अम्बेडकर जयंती/वैशाखी |
| 18 अप्रैल | शुक्रवार | गुड फ्राइडे |
| 12 मई | सोमवार | बुद्ध पूर्णिमा |
| 07 जून | शनिवार | ईदुज्जहा |
| 10 जुलाई | गुरुवार | गुरु पूर्णिमा |
| 29 जुलाई | मंगलवार | नाग पंचमी |
| 09 अगस्त | शनिवार | रक्षाबन्धन |
| 15 अगस्त | शुक्रवार | स्वतंत्रता दिवस |
| 16 अगस्त | शनिवार | श्रीकृष्ण जन्माष्टमी |
| 27 अगस्त | बुधवार | गणेश चतुर्थी |
| 05 सितंबर | शुक्रवार | ओणम |
| 06 सितंबर | शनिवार | अनंत चतुर्दशी |
| 22 सितंबर | सोमवार | नवरात्री प्रारम्भ |
| 02 अक्टूबर | गुरुवार | गांधी जयंती / दशहरा |
| 18 अक्टूबर | शनिवार | धनतेरस |
| 19 अक्टूबर | रविवार | रूप चतुर्दशी |
| 20 अक्टूबर | सोमवार | दीपावली |
| 22 अक्टूबर | बुधवार | गोवर्धन पूजा |
| 23 अक्टूबर | गुरुवार | भाईदूज |
| 05 नवंबर | बुधवार | गुरुनानक जयंती |
| 25 दिसंबर | गुरुवार | क्रिसमस डे |

| प्रातः 6 बजे से | ☀ दिन का चौघड़िया | | | | | | |
|-----------------|-------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| समय | रवि | सोम | मंगल | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
| 6 से 7:30 | उद्वेग | अमृत | रोग | लाभ | शुभ | चर | काल |
| 7:30 से 9 | चर | काल | उद्वेग | अमृत | रोग | लाभ | शुभ |
| 9 से 10:30 | लाभ | शुभ | चर | काल | उद्वेग | अमृत | रोग |
| 10:30 से 12 | अमृत | रोग | लाभ | शुभ | चर | काल | उद्वेग |
| 12 से 1:30 | काल | उद्वेग | अमृत | रोग | लाभ | शुभ | चर |
| 1:30 से 3 | शुभ | चर | काल | उद्वेग | अमृत | रोग | लाभ |
| 3 से 4:30 | रोग | लाभ | शुभ | चर | काल | उद्वेग | अमृत |
| 4:30 से 6 | उद्वेग | अमृत | रोग | लाभ | शुभ | चर | काल |

| सायं 6 बजे से | 🌙 रात का चौघड़िया | | | | | | |
|---------------|-------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| समय | रवि | सोम | मंगल | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
| 6 से 7:30 | शुभ | चर | काल | उद्वेग | अमृत | रोग | लाभ |
| 7:30 से 9 | अमृत | रोग | लाभ | शुभ | चर | काल | उद्वेग |
| 9 से 10:30 | चर | काल | उद्वेग | अमृत | रोग | लाभ | शुभ |
| 10:30 से 12 | रोग | लाभ | शुभ | चर | काल | उद्वेग | अमृत |
| 12 से 1:30 | काल | उद्वेग | अमृत | रोग | लाभ | शुभ | चर |
| 1:30 से 3 | लाभ | शुभ | चर | काल | उद्वेग | अमृत | रोग |
| 3 से 4:30 | उद्वेग | अमृत | रोग | लाभ | शुभ | चर | काल |
| 4:30 से 6 | शुभ | चर | काल | उद्वेग | अमृत | रोग | लाभ |

नोट रविवार को पड़ने वाले अवकाश सूची में शामिल नहीं है. मुस्लिम त्यौहार चाँद दिखने पर निर्भर करते हैं इसलिए अंतर हो सकता है. उपरोक्त अवकाशों में शासकीय घोषणा से फ़र्क आने पर मिलान करके ठीक कर लें. प्रकाशक कैलेंडर में किसी भूल के लिए जिम्मेदार नहीं होगा।



Kriti Industries (India) Ltd.

CORP. OFFICE: Brilliant Sapphire, 801-804, 8th Floor, Plot No. 10, Scheme 78-II,

Vijay Nagar, Indore – 452010 (MP) INDIA

P: +91-731 271 9100, 271 9191 T: 1800 270 1080 E: info@kritiindia.com

W: www.kritiindia.com CIN: L25206MP1990PLC005732 Follow us on [f](#) [i](#) [t](#) [v](#)

Scan this QR code to visit our Website



अर्ध मत्स्येन्द्रासन (अर्ध मत्स्य भगवान मुद्रा)

अर्ध मत्स्य भगवान मुद्रा उन महिलाओं के लिए एक अच्छा आसन है, जो अपना पाचन तंत्र बेहतर बनाना चाहती हैं और अपनी रीढ़ और पीठ के निचले हिस्से में लचीलापन बढ़ाना चाहती हैं। इस आसन को करने के लिए, एक पैर को सीधा फैलाकर बैठें और दूसरे पैर को मोड़कर सीधा पैर के पास रखें। अब अपने धड़ को मुड़े हुए घुटने की ओर मोड़ें और विपरीत हाथ को मुड़े हुए घुटने के बाहरी हिस्से पर सहारा देने के लिए रखें। इस स्थिति में 15-30 सेकंड तक रुकें।

पाचन स्वास्थ्य के लिए प्रभावी



www.kritinutrients.com

विक्रम संवत् २०८१-पौष/माघ मास (११)

| रवि | सोम | मंगल | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
|---|--|--|---|---|---|--------------------------------------|
| | | | 1 2025 ईस्वी नववर्ष / पौष शुक्ल २ | 2 पौष शुक्ल ३ | 3 सावित्री मा फुले जयंती विनायकी चतुर्थी व्रत पौष शुक्ल ४ | 4 सुई बेल जयंती पौष शुक्ल ५ |
| परमहंस योगानंद जयंती पौष शुक्ल ६ | गुरु गोविंद सिंह जयंती पौष शुक्ल ७ | शाकम्भरी व्रत पौष शुक्ल ८ | पौष शुक्ल ९ | पौष शुक्ल १० | पुनवा एकादशी व्रत, विश्व हिन्दी दिवस पौष शुक्ल ११ | प्रदोष व्रत पौष शुक्ल १२/१३ |
| स्वामी विवेकानंद जयंती राष्ट्रीय युवा दिवस पौष शुक्ल १४ | शकम्भरी जयंती, लौहड़ी उत्सव पूर्णिमा व्रत, माघश्रावण प्रारम्भ पौषी पूर्णिमा रना. दा. व्रत पूर्णिमा १५ | मकर संक्रान्ति, खरमास समाप्त, पौंगल माघ कृष्ण १ | शुक्ल सेना दिवस माघ कृष्ण २ | माघ कृष्ण ३ | लिल चौध व्रत, संकटा चौध संकष्टी गोपथ चतुर्थी व्रत माघ कृष्ण ४ | माघ कृष्ण ५ |
| गणेश दिवस, ओशो महोत्सव माघ कृष्ण ५ | गैदसिंह शहाहत दिवस माघ कृष्ण ६ | स्वामी रामानंदचार्य ज. माघ कृष्ण ७ | श्री रामलला प्राण प्रतिष्ठा पर्व माघ कृष्ण ८ | नेताजी सुभाष चंद्र बोस जयंती राष्ट्रीय पराक्रम दिवस भोष्म पितामह जयंती माघ कृष्ण ९ | राष्ट्रीय बालिका दिवस माघ कृष्ण १० | षट्दशिका एकादशी व्रत माघ कृष्ण ११ |
| भारतीय गणतंत्र दिवस, तिल झारशी माघ कृष्ण १२ | शिव चतुर्दशी व्रत, प्रदोष व्रत माघ कृष्ण १३ | माघ कृष्ण १४ | माघी/लौकी अमावस्या रना. दा. शा. अमावस्या ३० | महात्मा गांधी पुण्यतिथि, गुप्त नवरात्रारंभ माघ शुक्ल १ | चंद्रदर्शन माघ शुक्ल २ | |



क्रिस्पी गार्लिक गोल्ड कॉइन्स

| तैयारी का समय: | पकाने का समय: | सर्विग्स: |
|----------------|---------------|-----------|
| 10 मिनट | 10 मिनट | 4 लोग |

सामग्री: 4 ब्रेड स्लाइस, 1/2 कप कसा हुआ चीज़, 1/4 कप बारीक कटा लहसुन, - 1/4 कप मिक्स सब्जियां (गाजर, शिमला मिर्च, प्याज), 1 बड़ा चम्मच मक्खन, 1 छोटा चम्मच लाल मिर्च फ्लेक्स, स्वादानुसार नमक, 1 बड़ा चम्मच कटी हुई धनिया पत्ती, ब्रश करने के लिए **कृति सोयाबीन तेल**।

विधि: एक बाउल में कसा हुआ चीज़, कटा लहसुन और सब्जियां मिलाएं। नमक, मिर्च फ्लेक्स और धनिया डालें। ब्रेड स्लाइस को छोटे गोल टुकड़ों में काटें। ब्रेड के एक तरफ मक्खन लगाएं और ऊपर से चीज़ मिक्सचर फैलाएं। बेकिंग ट्रे को **कृति सोयाबीन तेल** से ब्रश करें ब्रेड के गोलों को बेकिंग ट्रे पर रखें और 180°C पर 8-10 मिनट तक बेक करें, जब तक यह कुरकुरा और सुनहरा न हो जाए।



रिफ़ाइंड सोयाबीन
ऑइल के फ़ायदे



कोलेस्ट्रॉल को
स्थिर रखने
में फ़ायदेमंद



शरीर की प्रतिरक्षा
प्रणाली के
लिए फ़ायदेमंद



दातों को मजबूत
और स्वस्थ
रखने में मददगार



Scan this QR code
to visit our Website

कृति
कृति ऑइल

भुजंगासन (साँप मुद्रा)

भुजंगासन, जिसे साँप मुद्रा भी कहते हैं, खासकर महिलाओं के लिए फायदेमंद है क्योंकि यह पीठ को मजबूत करता है और लचीलापन बढ़ाता है। इस आसन को करने के लिए, पेट के बल लेट जाएं, अपने हाथों को कंधों के नीचे रखें, और धीरे-धीरे छाती को ऊपर उठाएं। अपनी कोहनी को थोड़ा मोड़ें और इस स्थिति में 15-30 सेकंड तक रहें।

रीढ़ की हड्डी के स्वास्थ्य के लिए प्रभावी



www.kritinutrients.com

विक्रम संवत् २०८१-माघ/फाल्गुन मास (१२)

| रवि | सोम | मंगल | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
|---|--|--|--|--|---|---|
| | | | | | | 1 तिलकुंद चतुर्थी माघ शुक्ल ३ |
| 2 वसंत पंचमी, विनायकी चतुर्थी व्रत माघ शुक्ल ४ | 3 बसंत पंचमी, म.खटवांग जयंती माघ शुक्ल ५ | 4 मौ नर्मदा प्राकट्योत्सव, शीतलाष्टी अचला/स्थ सप्तमी माघ शुक्ल ६/७ | 5 भीमाष्टमी माघ शुक्ल ८ | 6 गुप्त नवरात्र समाप्त, महानंदा नवमी लला मीशकर पु. ति. माघ शुक्ल ६ | 7 संत भाकरे जन्मोत्सव माघ शुक्ल १० | 8 भीम एकादशी, जवा/अजा एकादशी माघ शुक्ल ११ |
| 9 तिल, भीम द्वादशी माघ शुक्ल १२ | 10 गुरु हराय जयंती, प्रभु नित्यानंद ज. भ. विश्वकर्मा प्राकट्योत्सव, प्रदोष व्रत माघ शुक्ल १३ | 11 रामनवमि प्रभु जयंती, वीर तेजाजी जयंती माघ शुक्ल १४ | 12 संत विद्वत्स जयंती, माघ स्नान समाप्त मावी पूर्णिमा, कुम्भ संक्रांति रत्ना. दा. व्रत पूर्णिमा १५ | 13 फाल्गुन कृष्ण १ | 14 फाल्गुन कृष्ण २ | 15 फाल्गुन कृष्ण ३ |
| 16 गणेश चतुर्थी व्रत फाल्गुन कृष्ण ४ | 17 फाल्गुन कृष्ण ५ | 18 फाल्गुन कृष्ण ६ | 19 छत्रपति शिवाजी जयंती फाल्गुन कृष्ण ७ | 20 शबरी जयंती, सीताष्टमी फाल्गुन कृष्ण ७ | 21 फाल्गुन कृष्ण ८ | 22 गुरु रामदास नवमी फाल्गुन कृष्ण ९ |
| 23 संत गाडगे महाराज जयंती, स्वामी दयानंद सरस्वती जयंती फाल्गुन कृष्ण १० | 24 विजया एकादशी व्रत फाल्गुन कृष्ण ११ | 25 मेहर बाबा जन्मोत्सव, प्रदोष व्रत फाल्गुन कृष्ण १२ | 26 महाशिवरात्रि व्रत, पकलव्य दिवस वैद्यनाथ जयंती फाल्गुन कृष्ण १३ | 27 चंद्रशेखर आजाद शाहीद दिवस श्राद्ध अमावस्य फाल्गुन कृष्ण १४ | 28 राष्ट्रीय विज्ञान दिवस, विज्ञानोत्सव मेला रत्ना. दा. अमावस्या ३०/१ | |



पालक प्याज वॉफल

| तैयारी का समय: | पकाने का समय: | सर्विग्स: |
|----------------|---------------|-----------|
| 10 मिनट | 7 मिनट | 4 लोग |

सामग्री: 1 कप ब्लांच करके कटा हुआ पालक, 1/2 कप बारीक कटा प्याज, 1 कप गेहूं का आटा, 1 छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर, 1/4 कप दूध, स्वादानुसार नमक और काली मिर्च, 1 बड़ा चम्मच **कृति सनफ्लॉवर तेल**

विधि: एक बाउल में आटा, बेकिंग पाउडर, नमक और काली मिर्च मिलाएं। दूध डालकर चिकना घोल बनाएं। इसमें पालक और प्याज डालें। वॉफल आयरन को प्रीहीट करें, **कृति सनफ्लॉवर तेल** से ब्रश करें, और बैटर डालें। 5-7 मिनट तक पकाएं जब तक यह कुरकुरा और सुनहरा न हो जाए।



रिफाइंड सनफ्लॉवर
ऑइल के फ़ायदे



शरीर की इम्यूनिटी
बढ़ाता है



रक्त संचालन में
सहायता करता है



पाचन तंत्र मजबूत
और स्वस्थ रखने में
मदद करता है



Scan this QR code
to visit our Website

कृति
कुकिंग ऑइल

सेतु बंधासन

(ब्रिज पोज)

सेतु बंधासन, जिसे ब्रिज पोज भी कहते हैं, छाती को खोलता है और पीठ, नितंबों और पैरों को मजबूत बनाता है। इसे करने के लिए पीठ के बल लेट जाएं, घुटनों को मोड़ें और पैरों को जमीन पर सपाट रखें। अपने पैरों को दबाएं और कूल्हों को ऊपर उठाएं, जिससे आपके नितंब सक्रिय हो जाएंगे। कंधों को जमीन पर रखते हुए इस स्थिति में 15-30 सेकंड तक रुकें।

पीठ की मजबूती और छाती खोलने के लिए प्रभावी



मार्च
2025

www.kritinutrients.com

विक्रम संवत् २०८१/८२-फाल्गुन/चैत्र मास (१)

| रवि | सोम | मंगल | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
|---|--|--|----------------------------------|---|---|---|
| गुड़ी पड़वा, बैठकी, चैत्र नवरात्रारंभ चेटीचंड, विक्रम नव वर्ष 30 चैत्र शुक्ल १ | ईदुल फित्र, सिंधारा देव, मोक्ष जयंती मत्स्यवतार 31 चैत्र शुक्ल २ | | | | | फुलरिया देव, चंद्रदर्शन 1 फाल्गुन शुक्ल २ |
| 2 फाल्गुन शुक्ल ३ | विनायकी चतुर्थी व्रत 3 फाल्गुन शुक्ल ४ | 4 फाल्गुन शुक्ल ५ | 5 फाल्गुन शुक्ल ६ | 6 फाल्गुन शुक्ल ७ | संत बाबूदयाल जयंती 7 फाल्गुन शुक्ल ८ | विश्व महिला दिवस 8 फाल्गुन शुक्ल ९ |
| शान्ति दिवस 9 फाल्गुन शुक्ल १० | आमलकी व्यास, योगेश्वर दयाल जयंती राजेशी व्यास 10 फाल्गुन शुक्ल ११ | प्रदोष व्रत, मोक्षिंद द्वास्ती 11 फाल्गुन शुक्ल १२ | 12 फाल्गुन शुक्ल १३ | होलिका दहन, व्रत पूर्णिमा 13 फाल्गुन शुक्ल १४ | भूलेंडी, होली उत्सव, खरमास समाप्त डोल यात्रा, मीन संक्रांति 14 स्ना. दा. पूर्णिमा १५ | विश्व उभयोक्ता संरक्षण दिवस वसंतीत्सव 15 चैत्र कृष्ण १ |
| संत तुकाराम जयंती श. चित्रगुप्त पूजा, भाईदोज 16 चैत्र कृष्ण २ | गणेश चतुर्थी व्रत 17 चैत्र कृष्ण ३ | राजा टोडरमल जयंती 18 चैत्र कृष्ण ४ | राज पंचमी 19 चैत्र कृष्ण ५ | रानी अवंती बलिदान दिवस एकनाथ छठ 20 चैत्र कृष्ण ६ | ओशो सम्बोधि दिवस, भातु सप्तमी 21 चैत्र कृष्ण ७ | विश्व जल दिवस, शीलवाष्टमी बसौरा 22 चैत्र कृष्ण ८ |
| 23 चैत्र कृष्ण ९ | विश्व टी. बी. दिवस 24 चैत्र कृष्ण १० | माँ कमहिनी जयंती, पापमोक्षनी व्यास 25 चैत्र कृष्ण ११ | 26 चैत्र कृष्ण १२ | माँ हिंगुलाज जयंती, शिव चतुर्दशी व्रत प्रदोष व्रत, वारुणी पर्व 27 चैत्र कृष्ण १३ | 28 चैत्र कृष्ण १४ | स्ना. दा. श्रा. अमावस्या ३० 29 |



पालक पत्ता चाट बाइट्स

| तैयारी का समय: | पकाने का समय: | सर्विंग्स: |
|----------------|---------------|------------|
| 15 मिनट | 10 मिनट | 4 लोग |

सामग्री: 10 बड़े पालक के पत्ते, 1/2 कप बेसन, 1/4 कप पानी, 1 छोटा चम्मच जीरा, स्वादानुसार नमक, 1/2 कप दही, 2 बड़े चम्मच इमली की चटनी, 2 बड़े चम्मच हरी चटनी, सेव सजाने के लिए, तलने के लिए कृति कच्ची घानी मस्टर्ड तेल

विधि: बेसन, पानी, जीरा और नमक मिलाकर एक घोल बनाएं। पालक के पत्तों को इस घोल में डुबोकर कृति कच्ची घानी मस्टर्ड तेल में तले जब तक यह कुरकुरा न हो जाए। तले हुए पालक के पत्तों को एक प्लेट पर रखें, ऊपर से दही, इमली की चटनी और हरी चटनी डालें। सेव से सजाकर परोसें।



प्रीमियम कच्ची घानी मस्टर्ड ऑइल के फ़ायदे

मधुमेह की समस्या को कम करने में मददगार

दर्द कम करने में सहायक है

भूख बढ़ाने का काम करता है



Scan this QR code to visit our Website

कृति
कृति ऑइल

विपरीत करणी

(लेग्स-अप-द-वॉल पोज)

विपरीत करणी, जिसे लेग्स अप-द-वॉल पोज भी कहते हैं, पैरों को आराम देती है और रक्त संचार को बढ़ाती है। इसे करने के लिए, पीठ के बल लेट जाएं और अपने पैरों को दीवार के सहारे ऊपर की ओर फैला लें, जिससे एक हल्का विपरीत आसन बन जाए। इस मुद्रा में 3-5 मिनट तक रहें, जिससे तनाव कम होगा।

विश्राम और पैर परिसंचरण के लिए प्रभावी



www.kritinutrients.com

विक्रम संवत् २०८२-चैत्र/वैशाख मास (२)

| रवि | सोम | मंगल | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| | | 1 शुक्रवार शुक्र | 2 शुक्रवार शुक्र | 3 शुक्रवार शुक्र | 4 शुक्रवार शुक्र | 5 शुक्रवार शुक्र |
| 6 शुक्रवार शुक्र | 7 शुक्रवार शुक्र | 8 शुक्रवार शुक्र | 9 शुक्रवार शुक्र | 10 शुक्रवार शुक्र | 11 शुक्रवार शुक्र | 12 शुक्रवार शुक्र |
| 13 शुक्रवार शुक्र | 14 शुक्रवार शुक्र | 15 शुक्रवार शुक्र | 16 शुक्रवार शुक्र | 17 शुक्रवार शुक्र | 18 शुक्रवार शुक्र | 19 शुक्रवार शुक्र |
| 20 शुक्रवार शुक्र | 21 शुक्रवार शुक्र | 22 शुक्रवार शुक्र | 23 शुक्रवार शुक्र | 24 शुक्रवार शुक्र | 25 शुक्रवार शुक्र | 26 शुक्रवार शुक्र |
| 27 शुक्रवार शुक्र | 28 शुक्रवार शुक्र | 29 शुक्रवार शुक्र | 30 शुक्रवार शुक्र | | | |



हनी चिली पनीर फ्राइज

| तैयारी का समय: | पकाने का समय: | सर्विग्स: |
|----------------|---------------|-----------|
| 10 मिनट | 15 मिनट | 4 लोग |

सामग्री: 200 ग्राम फ्राइज के आकार में कटा हुआ पनीर, 1/4 कप कॉर्नफ्लोर, 1 बड़ा चम्मच सोया सॉस, 1 बड़ा चम्मच शहद, 1 बड़ा चम्मच चिली सॉस, 1 छोटा चम्मच तिल, स्वादानुसार नमक और काली मिर्च, तलने के लिए कृति ग्राउंडनट तेल

विधि: पनीर के फ्राइज को कॉर्नफ्लोर में लपेटकर सुनहरा होने तक कृति ग्राउंडनट तेल में तल लें। एक पैन में सोया सॉस, शहद, चिली सॉस और तिल मिलाएं। तले हुए पनीर को इस सॉस में डालकर टॉस करें और गर्मागर्म परोसें।



फ़िल्टर्ड ग्राउंडनट ऑइल के फ़ायदे



अर्थराइटिस की समस्या से आराम देता है



त्वचा के सौंदर्य को बढ़ाता है



मस्तिष्क का विकास करता है



Scan this QR code to visit our Website

कृति
कृति ऑइल

त्रिकोणासन

(त्रिकोण मुद्रा)

त्रिकोणासन, जिसे त्रिकोण मुद्रा भी कहते हैं, शरीर के संतुलन को सुधारता है और लचीलापन बढ़ाता है। इसे करने के लिए, पैरों को चौड़ा करके खड़े हो जाएं, एक पैर को बाहर की ओर मोड़ें और अपनी भुजाओं को फर्श के समानांतर फैलाएं। फिर उस पैर की ओर झुकें, अपने एक हाथ को पिंडली या फर्श पर रखें और दूसरे हाथ को ऊपर की ओर उठाएं। इस स्थिति में 30-60 सेकंड तक रहें, गहरी साँस लें और अपनी रीढ़ को सीधा रखें।

संतुलन और पूरे शरीर के खिंचाव के लिए प्रभावी



www.kritinutrients.com

विक्रम संवत् २०८२-वैशाख/ज्येष्ठ मास (३)

| रवि | सोम | मंगल | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
|--|--|--|---|---|--|--|
| | | | | श्रमिक दिवस, विनायकी चतुर्थी व्रत वैशाख शुक्ल ४ | आद्य शंकराचार्य जयंती संत सुदास जयंती, रामानुजाचार्य जयंती वैशाख शुक्ल ५ | वैशाख शुक्ल ६ |
| भ. विष्णुपुत्र प्राकट्योत्सव गंगा सप्तमी वैशाख शुक्ल ७ | वैशाख शुक्ल ८ | संत भूरा भावत जयंती, जानकी जयंती सैला नवमी वैशाख शुक्ल ९ | रविन्द्रनाथ टैगोर जयंती वैशाख शुक्ल १० | विश्व रेडक्रास दिवस मोहिनी एकादशी व्रत वैशाख शुक्ल ११ | प्रदोष व्रत वैशाख शुक्ल १२ | वैशाख शुक्ल १३ |
| महर्षि दे, गुरु अमरदास जयंती नृसिंह चतुर्दशी वैशाख शुक्ल १४ | भ. कूर्म अवतार, भ. बुद्ध जयंती केशाबी पूर्णिमा स्ना. दा. व्रत, पूर्णिमा १५ | ज्येष्ठ कृष्ण १ | महर्षि नारद जयंती, वृष संक्रांति ज्येष्ठ कृष्ण २ | विश्व परिवार दिवस, केवट जयंती ज्येष्ठ कृष्ण ३ | गणेश चतुर्थी व्रत ज्येष्ठ कृष्ण ४ | विश्व दूरसंचार दिवस ज्येष्ठ कृष्ण ५ |
| संत तात्पण तरण गुरुपूर्णि ज्येष्ठ कृष्ण ६ | ज्येष्ठ कृष्ण ७ | ज्येष्ठ कृष्ण ८ | राजिव गांधी पुण्यतिथि ज्येष्ठ कृष्ण ९ | ज्येष्ठ कृष्ण १० | अनला एकादशी व्रत, अपरा एकादशी ज्येष्ठ कृष्ण ११ | प्रदोष व्रत ज्येष्ठ कृष्ण १२ |
| शिव चतुर्दशी व्रत, नवव्रत प्रारंभ आल्ला जयंती ज्येष्ठ कृष्ण १३ | व्रत अमावस्या ज्येष्ठ कृष्ण १४ | शनि जयंती स्ना. दा. अमावस्या ३० | चौर सावरकर जयंती ज्येष्ठ शुक्ल १/२ | रम्भा तीज व्रत ज्येष्ठ शुक्ल ३ | गुरु अर्जुनदेव पुण्यतिथि विनायकी चतुर्थी व्रत ज्येष्ठ शुक्ल ४ | रानी अहिल्या जयंती ज्येष्ठ शुक्ल ५ |



स्मार्ट्स चीला

| तैयारी का समय: | पकाने का समय: | सर्विग्स: |
|----------------|---------------|-----------|
| 10 मिनट | 10 मिनट | 4 लोग |

सामग्री: 1 कप पीसा हुआ मिक्स स्मार्ट्स, 1/2 कप बेसन, 1 छोटा चम्मच जीरा, 1 छोटा चम्मच कटी हुई हरी मिर्च, स्वादानुसार नमक, आवश्यकतानुसार पानी, पकाने के लिए **कृति सोयाबीन तेल**

विधि: स्मार्ट्स का पेस्ट, बेसन, जीरा, हरी मिर्च और नमक मिलाएं। पानी डालकर घोल तैयार करें। तवे को गर्म करें और एक चम्मच घोल डालकर गोल चीला फैलाएं। **कृति सोयाबीन तेल** लगाकर दोनों तरफ से कुरकुरा होने तक पकाएं।



रिफ़ाइंड
सोयाबीन ऑइल
के फ़ायदे

कैंसर को रोकने में मदद करता है

एनीमिया को रोकने में मदद करता है

हृदय को स्वास्थ्य रखने में सहायक



Scan this QR code to visit our Website

कृति
कृतिंग ऑइल

वज्रासन (वज्र मुद्रा)

वज्रासन, जिसे वज्र मुद्रा भी कहते हैं, एक बैठने का आसन है जो पाचन में मदद करता है और मन को शांत रखता है। इसे करने के लिए घुटनों को साथ रखें और एड़ियों पर बैठ जाएं। अपने हाथों को जांघों पर रखें। श्वास पर ध्यान दें और रीढ़ को सीधा रखते हुए 1-5 मिनट तक इस स्थिति में रहें।

पाचन और मन
की शांति के लिए प्रभावी



www.kritinutrients.com

विक्रम संवत् २०८२-ज्येष्ठ/आषाढ़ मास (४)

| रवि | सोम | मंगल | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
|--|-------------------------------------|--|--|---|---|---------------------------------------|
| साईं टेईराम पुण्यतिथि ज्येष्ठ शुक्ल ६ | ज्येष्ठ शुक्ल ७ | नवव्यास समाप्त, भृगुवती जयंती ज्येष्ठ शुक्ल ८ | महेशा नवमी ज्येष्ठ शुक्ल ९ | विश्व पर्वानवरात्रि दिवस, गंगा दशहरा गायत्री जयंती ज्येष्ठ शुक्ल १० | निर्जला एकादशी व्रत ज्येष्ठ शुक्ल ११ | ईडुचुहा ज्येष्ठ शुक्ल १२ |
| प्रदोष व्रत, द. वट पूर्णिमा व्रतारंभ ज्येष्ठ शुक्ल १२ | बड़ा महोदय पूजन ज्येष्ठ शुक्ल १३ | द. वट पूर्णिमा व्रत, व्रत पूर्णिमा ज्येष्ठ शुक्ल १४ | संत कबीर जयंती स्ना. दा. पूर्णिमा १५ | गुरु हरगोविंद जयंती आषाढ़ कृष्ण १ | आषाढ़ कृष्ण २ | गणेश चतुर्थी व्रत आषाढ़ कृष्ण ३ |
| फादर्स डे, मिथुन संक्रांति आषाढ़ कृष्ण ४ | आषाढ़ कृष्ण ५ | आषाढ़ कृष्ण ६ | आषाढ़ कृष्ण ७ | शीतलाष्टमी, बसोरा आषाढ़ कृष्ण ८ | आषाढ़ कृष्ण ९/१० | योगिनी एकादशी व्रत आषाढ़ कृष्ण ११ |
| आषाढ़ कृष्ण १२ | आषाढ़ कृष्ण १३ | वीर्य, दुर्गावती बलिदान दिवस आषाढ़ कृष्ण १४ | हलहर्गो अमावस्य स्ना. दा. श्रा. अमावस्या ३० | गुरु नवरात्रारंभ, चन्द्रदर्शन आषाढ़ शुक्ल १ | रथवाजा आषाढ़ शुक्ल २ | विनायकी चतुर्थी व्रत आषाढ़ शुक्ल ३ |
| आषाढ़ शुक्ल ४ | आषाढ़ शुक्ल ५ | | | | | |
| साईं टेईराम जयंती | | | | | | |



समोसा भेल

| तैयारी का समय: | पकाने का समय: | सर्विंग्स: |
|----------------|---------------|------------|
| 10 मिनट | नहीं | 4 लोग |

सामग्री: २ बड़े समोसे कृति सनफ्लॉवर तेल में तले हुए और क्रम्बल किए हुए, 1/2 कप मुरमुरा, 1/4 कप टुकड़ों में कटे हुए उबले आलू, 1/4 कप कटा हुआ प्याज, 2 बड़े चम्मच इमली की चटनी, 2 बड़े चम्मच हरी चटनी, सेव सजाने के लिए

विधि: एक बड़े बाउल में क्रम्बल किए हुए समोसे, मुरमुरा, आलू और प्याज मिलाएं। इमली और हरी चटनी डालकर अच्छे से मिलाएं। ऊपर से सेव डालकर तुरंत परोसें।



रिफाइंड सनफ्लॉवर
ऑइल के फ़ायदे



बालों के लिए
फ़ायदेमंद



पाचन शक्ति को
बढ़ाता है



हृदय के लिए
फ़ायदेमंद



Scan this QR code
to visit our Website

कृति[®]
कुकिंग ऑइल

पद्मासन (कमल मुद्रा)

पद्मासन, जिसे कमल मुद्रा भी कहते हैं, एक शांत और ध्यान केंद्रित करने वाली मुद्रा है, जो आंतरिक शांति और एकाग्रता चाहने वाली महिलाओं के लिए आदर्श है। इसे करने के लिए, क्रॉस-लेग करके बैठें और दोनों पैरों को विपरीत जांघों पर रखें। अपनी पीठ को सीधा रखें और हाथों को घुटनों पर 30 सेकंड से 1 मिनट तक रखें। इससे ध्यान गहरा होगा और तनाव कम होगा।

तनाव से राहत के लिए प्रभावी

जुलाई
2025



www.kritinutrients.com

विक्रम संवत् २०८२-आषाढ/श्रावण मास (५)

| रवि | सोम | मंगल | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
|---|--|---|--|---|---|--|
| | | 1 आषाढ शुक्ल ६ | 2 माँ तापती जयंती, वैवस्वत पूजा आषाढ शुक्ल ७ | 3 आषाढ शुक्ल ८ | 4 गुरु नवरात्रा समाप्त, भड़ली नवमी आषाढ शुक्ल ९ | 5 आषाढ शुक्ल १० आशा दरमि |
| 6 देवशयनी एकादशी, मोहरम (ताजिमा) चातुर्मास प्रारम्भ आषाढ शुक्ल ११ | 7 वासुदेव द्वादशी आषाढ शुक्ल १२ | 8 मंगला रोहस, विजया षडती व्रत प्रदोष व्रत आषाढ शुक्ल १३ | 9 आषाढ शुक्ल १४ | 10 वायु परीक्षा, गुरु पूर्णिमा, व्यास पूजा स्ना. दा. व्रत पूर्णिमा १५ | 11 विरव जनसंख्या दिवस श्रावण कृष्ण १ | 12 श्रावण कृष्ण २ |
| 13 श्रावण कृष्ण ३ | 14 श्रावण सोमवार, गणेश चतुर्थी व्रत श्रावण कृष्ण ४ | 15 मंगला गौरी व्रत, गौला पंचमी नाग महरस्थले श्रावण कृष्ण ५ | 16 कर्क संक्रांति श्रावण कृष्ण ६ | 17 शीतला सप्तमी श्रावण कृष्ण ७ | 18 श्रावण कृष्ण ८ | 19 श्रावण कृष्ण ९ गुरु हकिशन जयंती |
| 20 श्रावण कृष्ण १० | 21 श्रावण सोमवार कामिका एकादशी व्रत श्रावण कृष्ण ११ | 22 मंगला गौरी व्रत, प्रदोष व्रत श्रावण कृष्ण १२/१३ | 23 चंद्रशेखर आजाद जयंती शिव चतुर्दशी व्रत श्रावण कृष्ण १४ | 24 हरियाली अमावस्य, जेडी, दीप पूजा स्ना. दा. श्रा. अमावस्या ३० | 25 श्रावण शुक्ल १ | 26 श्रावण शुक्ल २ सिंधारा देव, चन्द्रदर्शन |
| 27 हरियाली तीज, झुला प्रारंभ स्वर्ण गौरी व्रत, मधुश्रवा तीज श्रावण शुक्ल ३ | 28 श्रावण सोमवार, विनायकी चतुर्थी व्रत दुर्गा गणपति व्रत श्रावण शुक्ल ४ | 29 मंगला गौरी व्रत, नागपंचमी, चरक जयंती श्रावण शुक्ल ५ | 30 कालिका अवतार श्रावण शुक्ल ६ | 31 गो. तुलसीदास जयंती श्रावण शुक्ल ७ | | |



भापा पनीर

| तैयारी का समय: | पकाने का समय: | सर्विग्स: |
|----------------|---------------|-----------|
| 15 मिनट | 10 मिनट | 4 लोग |

सामग्री: 200 ग्राम पनीर क्यूब्स में कटा हुआ, 1/4 कप कृति कच्ची घानी मस्टर्ड तेल, 2 बड़े चम्मच पिसी हुई सरसों, 1/4 कप दही, 1 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर, 1 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, स्वादानुसार नमक

विधि: कृति कच्ची घानी मस्टर्ड तेल, पिसी हुई सरसों, दही, हल्दी, लाल मिर्च पाउडर और नमक मिलाकर मैरिनेड बनाएं। पनीर के टुकड़ों को इस मैरिनेड में लपेटें। पनीर को 10 मिनट के लिए स्टीम करें। चावल के साथ या स्टार्टर के रूप में गर्म परोसें।



प्रीमियम
कच्ची घानी मस्टर्ड
ऑइल के फ़ायदे



त्वचा के
लिए फ़ायदेमंद



वजन कम करने
में मददगार



आँखों के लिए
फ़ायदेमंद



Scan this QR code
to visit our Website

कृति
कृतिंग ऑइल

पश्चिम नमस्कारासन

(उल्हा प्रार्थना मुद्रा)

पश्चिम नमस्कारासन, या रिर्वर्स प्रेयर पोज़, महिलाओं के लिए फायदेमंद है क्योंकि यह छाती और कंधों को खोलता है तथा कलाइयों और अग्रभुजाओं को खींचता है। इस मुद्रा का अभ्यास करने के लिए, खड़े हो जाएँ या बैठ जाएँ, अपनी हथेलियों को अपनी पीठ के पीछे एक साथ लाएँ और उंगलियाँ ऊपर की ओर रखें। मुद्रा सुधारने और कंधों और पीठ में तनाव दूर करने के लिए 15-30 सेकंड तक रुकें।

आसन सुधार के लिए प्रभावी



www.kritinutrients.com

विक्रम संवत् २०८२-श्रावण/भाद्रपद मास (६)

| रवि | सोम | मंगल | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
|---|---|---|--|--|--|--|
| दशमि जयंती, राधाष्टमी, दुर्गाष्टमी 31 भाद्रपद शुक्ल ८ | | | | | तिलक पुण्यतिथि 1 श्रावण शुक्ल ८ | 2 श्रावण शुक्ल ८ |
| मित्रता दिवस, (फ्रेंडशिप डे) 3 श्रावण शुक्ल ९ | श्रावण सोमवार, महाकाल सवारी उज्जैन 4 श्रावण शुक्ल १० | मंगला गौरी व्रत पुत्रदा/पवित्रा एकादशी व्रत 5 श्रावण शुक्ल ११ | प्रदोष व्रत 6 श्रावण शुक्ल १२ | 7 श्रावण शुक्ल १३ | व्रत पूर्णिमा 8 श्रावण शुक्ल १४ | खाबधन, नाविल पुनः, संकृत दिवस लव कुच जयंती 9 स्ना. दा. पूर्णिमा १५ |
| कजलियी (म.प्र.) 10 भाद्रपद कृष्ण १ | महाकाल सवारी उज्जैन खुदराम बास शशिद्वि दिवस 11 भाद्रपद कृष्ण २ | बहुला चतुर्थी व्रत, अं. गणेश चतुर्थी व्रत कचरी तीज, सतवा तीज 12 भाद्रपद कृष्ण ३ | वीर दुर्गादेव राठौर च., भाई चिन्ना गोपा पंचमी 13 भाद्रपद कृष्ण ४/५ | हरछठ, इलापट्टी, बलवाऊ जयंती सिंधु स्मृति दिवस 14 भाद्रपद कृष्ण ६ | स्वतंत्रता दिवस, योगी अरविंद जयंती पारसी नववर्ष (फतेही) 15 भाद्रपद कृष्ण ७ | श्रीकृष्ण प्रादोषोत्सव, म. नवल जयंती जन्माष्टमी व्रत 16 भाद्रपद कृष्ण ८ |
| मदनलाल शीपर श. दि., गोगा नवमी सिंह संक्रांति 17 भाद्रपद कृष्ण ९ | महाकाल राजसी सवारी उज्जैन पेशवा बाजीराव जयंती 18 भाद्रपद कृष्ण १० | दिव्य छायांकन दि. जवा/अजा एकादशी व्रत 19 भाद्रपद कृष्ण ११ | प्रदोष व्रत, गोकुल द्वारशी व्रत विश्व मच्छर दिवस, ओमद्वारा 20 भाद्रपद कृष्ण १२ | शिव चतुर्दशी व्रत 21 भाद्रपद कृष्ण १३ | रानी अल्लिया पु. ति. श्राद्ध अमावस्या 22 भाद्रपद कृष्ण १४ | रा. अंतर्दि दिवस, पोला पिठोरा कुशप्रवर्ण अमावस्या 23 स्नानदान अमावस्या ३० |
| ताम्बा भोला, चंद्रदर्शन 24 भाद्रपद शुक्ल १ | रामदेव जयंती (रामदेवरा), बाबू देज वराहवतार 25 भाद्रपद शुक्ल २ | गुरु रामदास पुण्यतिथि हरतालिका तीज व्रत 26 भाद्रपद शुक्ल ३ | विनायकी चतुर्थी व्रत भ. गणेशोत्सव प्रारंभ, चंद्रदर्शन निषेध 27 भाद्रपद शुक्ल ४ | ऋषि पंचमी 28 भाद्रपद शुक्ल ५ | मोरवाई छठ 29 भाद्रपद शुक्ल ६ | मुक्ताभरण सवारी, संतान सातें व्रत महालक्ष्मी व्रतारंभ, दुबरी सातम, नवाखाई 30 भाद्रपद शुक्ल ७ |



दाल पकवान

| तैयारी का समय: | पकाने का समय: | सर्विग्स: |
|----------------|---------------|-----------|
| 20 मिनट | 30 मिनट | 4 लोग |

सामग्री: 1 कप चना दाल, 2 कप पानी, 1 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर, स्वादानुसार नमक, 2 कप मैदा, 1 छोटा चम्मच अजवाइन, तलने के **कृति ग्राउंडनट तेल**

विधि: चना दाल को हल्दी और नमक के साथ नरम होने तक उबालें। मैदा में अजवाइन और पानी डालकर आटा गूंध लें। आटे की लोइयां बनाकर बेलें और **कृति ग्राउंडनट तेल** में तलकर पकवान बनाएं। दाल के साथ पकवान परोसें।



फ़िल्टर्ड
ग्राउंडनट ऑइल
के फ़ायदे



उच्च रक्तचाप
को कम करने में
मदद करता है



बालों को बढ़ाने
में फ़ायदेमंद



पेट की समस्याओं
को रोकने में
मदद करता है



Scan this QR code
to visit our Website

कृति
कृति ऑइल

वीरभद्रासन (योद्धा मुद्रा)

वीरभद्रासन, जिसे योद्धा मुद्रा भी कहते हैं, एक ताकतवर खड़ी मुद्रा है जो महिलाओं में सहनशक्ति और एकाग्रता बढ़ाती है। इसे करने के लिए, एक पैर आगे रखें और घुटने को मोड़ें, जबकि पीछे वाले पैर को सीधा रखें। अपनी भुजाओं को दोनों ओर फैलाएं और इस स्थिति में 15-30 सेकंड तक रहें।

सहनशक्ति और संतुलन के लिए प्रभावी



www.kritinutrients.com

विक्रम संवत् २०८२-भाद्रपद/आश्विन (क्वॉर) मास (७)

| रवि | सोम | मंगल | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| | 1 शुक्ल १ शुक्ल १ | 2 शुक्ल १० शुक्ल १० | 3 शुक्ल ११ शुक्ल ११ | 4 शुक्ल १२ शुक्ल १२ | 5 शुक्ल १३ शुक्ल १३ | 6 शुक्ल १४ शुक्ल १४ |
| 7 शुक्ल १५ शुक्ल १५ | 8 शुक्ल १६ शुक्ल १६ | 9 शुक्ल १७ शुक्ल १७ | 10 शुक्ल १८ शुक्ल १८ | 11 शुक्ल १९ शुक्ल १९ | 12 शुक्ल २० शुक्ल २० | 13 शुक्ल २१ शुक्ल २१ |
| 14 शुक्ल २२ शुक्ल २२ | 15 शुक्ल २३ शुक्ल २३ | 16 शुक्ल २४ शुक्ल २४ | 17 शुक्ल २५ शुक्ल २५ | 18 शुक्ल २६ शुक्ल २६ | 19 शुक्ल २७ शुक्ल २७ | 20 शुक्ल २८ शुक्ल २८ |
| 21 शुक्ल २९ शुक्ल २९ | 22 शुक्ल ३० शुक्ल ३० | 23 शुक्ल ३१ शुक्ल ३१ | 24 शुक्ल ३२ शुक्ल ३२ | 25 शुक्ल ३३ शुक्ल ३३ | 26 शुक्ल ३४ शुक्ल ३४ | 27 शुक्ल ३५ शुक्ल ३५ |
| 28 शुक्ल ३६ शुक्ल ३६ | 29 शुक्ल ३७ शुक्ल ३७ | 30 शुक्ल ३८ शुक्ल ३८ | | | | |



सोया पाव भाजी

| तैयारी का समय: | पकाने का समय: | सर्विग्स: |
|----------------|---------------|-----------|
| 15 मिनट | 20 मिनट | 4 लोग |

सामग्री: 1 कप उबले और पीसे हुए कृति सोया चंकस, 2 बड़े चम्मच मक्खन, 1 कप कटा हुआ प्याज, 1 कप टमाटर प्यूरी, 1 कप मसले हुए उबले आलू, 1/2 कप कटी हुई शिमला मिर्च, 2 बड़े चम्मच पाव भाजी मसाला, स्वादानुसार नमक, 1/2 कप कटा हुआ हरा धनिया, 6 पाव

विधि: एक पैन में मक्खन गरम करें और प्याज को सुनहरा भूनें। टमाटर प्यूरी और शिमला मिर्च डालकर पकाएं। कृति सोया चंकस और उबले आलू डालकर मिलाएं। पाव भाजी मसाला और नमक डालकर 10 मिनट तक पकाएं। पाव को मक्खन में सेकें, और भाजी के साथ गर्मागर्म परोसें।



कृति सोया चंकस के फ़ायदे

प्रोटीन से भरपूर,
वसा मुक्त

स्टेबलाइज्ड
कोलस्ट्रॉल

ग्लूटेन मुक्त,
वीगन



द्विपाद विपरीत दंडासन (फोरआर्म व्हील पोज)

द्विपाद विपरीत दंडासन, जिसे फोरआर्म व्हील पोज भी कहते हैं, भुजाओं को मजबूत बनाता है और छाती को खोलता है, जिससे यह महिलाओं के लिए बहुत अच्छा आसन है। इसे करने के लिए, पीठ के बल लेट जाएं, अपनी भुजाओं को कानों के पास रखें, और अपने शरीर को पुल की तरह ऊपर उठाएं। इस स्थिति में आपका सिर और पैर जमीन पर हों और भुजाएं सिर के ऊपर। 15-30 सेकंड तक रहें।

पीठ के लचीलेपन के लिए प्रभावी



www.kritinutrients.com

विक्रम संवत् २०८२-आश्विन (क्वॉर)/ कार्तिक मास (८)

| रवि | सोम | मंगल | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
|---|--|---|---|--|--|---|
| | | | 1 दादा बंदी, नाना नानी दिवस दुर्गा नवमी व्रत आश्विन शुक्ल ९ | 2 गान्धी जयंती दशहरा, विजयादशमी, गौरी जयंती नीलकण्ठ दर्शन, सरस्वती विसर्जन आश्विन शुक्ल १० | 3 पांचकुशा एकादशी, भरत मिलाप आश्विन शुक्ल ११ | 4 प्रदोष व्रत आश्विन शुक्ल १२ |
| रानी दुर्गावती जयंती आश्विन शुक्ल १३ | 5 शरद पूर्णिमा, व्रत पूर्णिमा विश्व आवास दिवस, कोजागरी व्रत आश्विन शुक्ल १४ | 6 म. वाल्मीकि जयंती, शारदात्मव स्नानदान पूर्णिमा १५ | 7 गुरु रामदस जयंती, वायुसेना दिवस कार्तिक कृष्ण १/२ | 8 विश्व ट्रेडि दिवस वीर सौतायाम कंवर व. दि. कार्तिक कृष्ण ३ | 9 कला चौध व्रत, गणेश चतुर्थी व्रत कार्तिक कृष्ण ४ | 10 नानाजी देशमुख जयंती कार्तिक कृष्ण ५ |
| डॉ. लोहिया पु. ति., स्कंद चण्डी व्रत कार्तिक कृष्ण ६ | 11 अहोई अष्टमी व्रत कार्तिक कृष्ण ७ | 12 पुष्य नक्षत्र, खरीदी शुभ मुहूर्त कार्तिक कृष्ण ८ | 13 गुरु हरदाय पुण्यतिथि पुष्य नक्षत्र, खरीदी शुभ मुहूर्त कार्तिक कृष्ण ९ | 14 विश्व खाद्य दिवस कार्तिक कृष्ण १० | 15 गोवस द्वादशी, रमा एकादशी व्रत रमा एकादशी व्रत, गुला संक्रांति कार्तिक कृष्ण ११ | 16 धनतेस, धनवती जयंती, प्रदोष व्रत खरीदी शुभ मुहूर्त, राम दीप दान कार्तिक कृष्ण १२ |
| दक्षिणी दीपावली, शिव चतुर्दशी व्रत छोटी दीवाली, रूप/नरक चतुर्दशी कार्तिक कृष्ण १३ | 17 लक्ष्मी कुंजर पूजन, केदार गौरी व्रत दीपावली कार्तिक कृष्ण १४ | 18 मुलिस स्मृति दिवस रना. दा. आ. अमावस्या ३० | 19 गोवर्धन पूजा, गौ क्रीडा, अन्नकूट बलि पूजा कार्तिक शुक्ल १ | 20 भाई दोज, यम द्वितीया, चंद्रदर्शन कार्तिक शुक्ल २ | 21 म. विश्वामित्र जयंती कार्तिक शुक्ल ३ | 22 सूर्य षष्ठी ब्राह्मण, विनायकी चतुर्थी व्रत कार्तिक शुक्ल ४ |
| पांडव पंचमी, गुरु गोविंद सिंह पु. ति. गणेश शंकर विद्याधी व. कार्तिक शुक्ल ५ | 23 डाला छठ, सूर्य षष्ठी व्रत कार्तिक शुक्ल ६ | 24 म. सहस्रबाहू जयंती कार्तिक शुक्ल ७ | 25 गोपाष्टमी, संत जलाराम बापा व. कार्तिक शुक्ल ८ | 26 म. मोदतसेन जयंती, आक्ला नवमी अक्षय नवमी कार्तिक शुक्ल ९ | 27 राष्ट्रीय एकता दिवस सरदार फुटल जयंती कार्तिक शुक्ल १० | |



स्टफ्ड मटर पराठा

| तैयारी का समय: | पकाने का समय: | सर्विग्स: |
|----------------|---------------|-----------|
| 15 मिनट | 10 मिनट | 4 लोग |

सामग्री: 2 कप गेहूं का आटा, 1 कप उबले मटर, 1 छोटा चम्मच जीरा, 1 बड़ा चम्मच कटी हुई हरी मिर्च, 1 बड़ा चम्मच कटा हुआ हरा धनिया, स्वादानुसार नमक, पकाने के लिए **कृति सोयाबीन तेल**

विधि: उबले मटर को मैश करके उसमें हरी मिर्च, जीरा, धनिया और नमक मिलाएं। आटे को पानी से गूंध लें और छोटी लोइयां बनाएं। हर लोई को बेलकर बीच में मटर का मिश्रण रखें और फिर से बेलें। तवे पर **कृति सोयाबीन तेल** लगाकर पराठे को दोनों तरफ से सुनहरा होने तक सेकें।



रिफाइंड सोयाबीन ऑइल के फ़ायदे



ओमेगा 3 एवं ओमेगा 6 से भरपूर



बालों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करता है



पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने में मदद करता है



Scan this QR code to visit our Website

कृति
कृतिंग ऑइल

चक्रवाकासन (कैट-काउ मुद्रा)

चक्रवाकासन, जिसे कैट-काउ पोज भी कहते हैं, रीढ़ की हड्डी के लचीलेपन को बढ़ाने और तनाव कम करने में मदद करता है। इसे करने के लिए, चारों पैरों पर आकर शुरुआत करें। सांस अंदर लेते हुए पीठ को नीचे की ओर मोड़ें (गाय की मुद्रा) और सांस बाहर छोड़ते हुए रीढ़ को ऊपर की ओर मोड़ें (बिल्ली की मुद्रा)। इन दोनों हरकतों को 30-60 सेकंड तक करते रहें।

रीढ़ की हड्डी की गतिशीलता और तनाव मुक्ति के लिए प्रभावी

नवम्बर
2025



www.kritinutrients.com

विक्रम संवत् २०८२-कार्तिक मास/अगहन (मार्गशीर्ष) (९)

| रवि | सोम | मंगल | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
|--|---|--|--|---|--|---|
| 30 सांची मेला (रामसेन) अगहन शुक्ल १० | | | | | | 1 संत नामदेव जयंती, देवठठनी म्यारस प्रभाधिनी म्यारस कार्तिक शुक्ल ११ |
| 2 चालुमार्स समाप्त, तुलसी विवाह कार्तिक शुक्ल १२ | 3 प्रदोष व्रत कार्तिक शुक्ल १३ | 4 वैकुण्ठ चतुर्दशी कार्तिक शुक्ल १४ | 5 गुरुनाक देव जयंती, त्रिपुरारी पूजम रस पूणिमा स्ना. दा. व्रत पूर्णिमा १५ | 6 भेड़वाट मेला (जबलपुर) अगहन कृष्ण १ | 7 अगहन कृष्ण २ | 8 गणेश चतुर्थी व्रत अगहन कृष्ण ३ |
| 9 अगहन कृष्ण ४ | 10 म. मायावन्द चैतन्य ज. अगहन कृष्ण ५/६ | 11 अगहन कृष्ण ७ | 12 काल भैरवाष्टमी अगहन कृष्ण ८ | 13 अगहन कृष्ण ९ | 14 बाल दिवस अगहन कृष्ण १० | 15 ध. विरसा पुंडा जयंती उपनना एकादशी व्रत अगहन कृष्ण ११ |
| 16 वृश्चिक संक्रांति अगहन कृष्ण १२ | 17 प्रदोष व्रत अगहन कृष्ण १३ | 18 शिव चतुर्दशी व्रत अगहन कृष्ण १३ | 19 रानी लक्ष्मीबाई जयंती श्राद्ध अमावस्या अगहन कृष्ण १४ | 20 स्ना. दा. अमावस्या ३० | 21 अगहन शुक्ल १ | 22 वीरा. इलकारी जयंती, चंद्रदान अगहन शुक्ल २ |
| 23 सख साईबाबा जयंती अगहन शुक्ल ३ | 24 विनायक चतुर्थी व्रत अगहन शुक्ल ४ | 25 श्रीगण विवाहोत्सव, विवाह पंचमी नाग दिवाली अगहन शुक्ल ५ | 26 ध. खंडोबा जयंती, चम्पा भव्यी कैम छठ अगहन शुक्ल ६ | 27 संत तारण तरण जयंती, नंदा सप्तमी अगहन शुक्ल ७ | 28 म. ज्योतिबा फुले पु. ति. अगहन शुक्ल ८ | 29 अगहन शुक्ल ९ |



गट्टे का पुलाव

| तैयारी का समय: | पकाने का समय: | सर्विंग्स: |
|----------------|---------------|------------|
| 15 मिनट | 20 मिनट | 4 लोग |

सामग्री: 1 कप बेसन, 1/2 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर, 1/2 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, स्वादानुसार नमक, 2 कप पका हुआ बासमती चावल, 1 बड़ा चम्मच **कृति फिल्टर्ड ग्राउंडनट तेल**, 1/2 छोटा चम्मच जीरा, 1 कप कटा हुआ प्याज, 1 बड़ा चम्मच गरम मसाला

विधि: बेसन, हल्दी, मिर्च और नमक मिलाकर आटा गूंध लें। छोटे-छोटे सिलेंडर आकार के रोल बनाकर उबाल लें। ठंडा होने पर गट्टों को टुकड़ों में काटें। एक पैन में **कृति फिल्टर्ड ग्राउंडनट तेल** गरम करें, जीरा और प्याज डालकर भूनें। गट्टे और पका हुआ चावल डालें। गरम मसाला डालकर मिलाएं। 5 मिनट तक धीमी आंच पर पकाकर परोसें।



फिल्टर्ड
ग्राउंडनट ऑइल
के फ़ायदे

नेचुरल विटामिन A,
D एवं E से युक्त

अरोमाथेरेपी में उपयोग
किया जाता है

मुँहासे और ब्लैक
हेड्स से छुटकारा
पाने में मदद करता है



Scan this QR code
to visit our Website

कृति
कृतिंग ऑइल

विपरीत दंडासन

(एक-पैर वाला उलटा कर्मचारी मुद्रा)

विपरीत दंडासन, एक शक्तिशाली बैकबेंड आसन है जो भुजाओं को मजबूत बनाता है और शरीर का संतुलन सुधारता है, जिससे यह महिलाओं के लिए फायदेमंद है। इसे करने के लिए, पीठ के बल लेट जाएं, कूल्हों को ऊपर उठाएं और अपने अग्रभागों को जमीन पर रखें। एक पैर को सीधा ऊपर की ओर उठाएं और दूसरे को मोड़कर रखें। लचीलापन और ऊपरी शरीर की ताकत बढ़ाने के लिए प्रत्येक तरफ 15-30 सेकंड तक रहें।

पीठ को झुकाने और शरीर के ऊपरी हिस्से की ताकत के लिए प्रभावी



दिसम्बर
2025

www.kritinutrients.com

विक्रम संवत् २०८२-अगहन (मार्गशीर्ष)/पौष मास (१०)

| रवि | सोम | मंगल | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
|---|---|--|--|--|--|---|
| | 1 मोक्षदा एकादशी, गीता जयंती अगहन शुक्ल ११ | 2 अर्नाम त्रयोदशी, प्रदोष व्रत अगहन शुक्ल १२ | 3 दाया धनीवाले ति. दि. पिशाचमोचनी यात्रा, अधिवक्ता दिवस अगहन शुक्ल १३ | 4 मणिक प्रभु जयंती, दत्त पूर्णिमा नौसेना दिवस स्ना. दा. व. पूर्णिमा १४/१५ | 5 पौष कृष्ण १ | 6 डॉ. अम्बेडकर पु. ति. पौष कृष्ण २ |
| 7 पौष कृष्ण ३ | 8 गणेश चतुर्थी व्रत पौष कृष्ण ४ | 9 मानवाधिकार दिवस पौष कृष्ण ५ | 10 ओशो जन्मोत्सव पौष कृष्ण ६ | 11 रुक्मिणी अष्टमी, अष्टका श्राद्ध पौष कृष्ण ७ | 12 पौष कृष्ण ८ | 13 पौष कृष्ण ९ |
| 14 कूर्जा संरक्षण दिवस पौष कृष्ण १० | 15 सरदार पटेल पु. ति., सप्तमी एकादशी पौष कृष्ण ११ | 16 सुरुष द्वादशी, खरमास प्रारम्भ पौष कृष्ण १२ | 17 प्रदोष व्रत पौष कृष्ण १३ | 18 गुरु भास्वीदास जयंती, शिव चतुर्दशी व्रत पौष कृष्ण १४ | 19 पौषी अमावस्या स्ना. दा. श्रा. अमावस्या ३० | 20 संत गाडगे नि. दिवस पौष शुक्ल १ |
| 21 चंद्रदर्शन पौष शुक्ल १ | 22 गणित दिवस पौष शुक्ल २ | 23 क्रिस्मस दिवस, अं. विनायकी चतुर्थी व्रत पौष शुक्ल ३ | 24 राष्ट्रीय उपभोक्ता दिवस पौष शुक्ल ४ | 25 क्रिस्मस डे, ईसा मसी जयंती पौष शुक्ल ५ | 26 नीर बाल दिवस पौष शुक्ल ६ | 27 म. खेतसिंह खंगार जयंती पौष शुक्ल ७ |
| 28 शाकंभरी यात्रा पौष शुक्ल ८/९ | 29 पुत्रदा एकादशी व्रत पौष शुक्ल १० | 30 कैरवा दिवस पौष शुक्ल ११ | 31 पौष शुक्ल १२ | | | |



गुलाब जामुन चुरोस

| तैयारी का समय: | पकाने का समय: | सर्विंग्स: |
|----------------|---------------|------------|
| 20 मिनट | 15 मिनट | 4 लोग |

सामग्री: 1 कप खोया, 1/4 कप मैदा, 1/4 कप पानी, 1/2 कप चीनी, 1/2 कप पानी (चाशनी के लिए), 1 छोटा चम्मच इलायची पाउडर, 1/2 कप ताजी क्रीम (डिप के लिए), तलने के लिए **कृति सनफ्लॉवर तेल**

विधि: खोया और मैदा मिलाकर एक मुलायम आटा गूंथ लें। इस आटे से छोटी-छोटी चुरोस के आकार बनाएं। **कृति सनफ्लॉवर तेल** गरम करके चुरोस को सुनहरा होने तक तलें। चाशनी के लिए चीनी और पानी मिलाकर गाढ़ा होने तक पकाएं और इसमें इलायची पाउडर डालें। चुरोस को चाशनी में डुबोकर क्रीम के साथ परोसें।



रिफ़ाइंड
सनफ़्लॉवर
ऑइल के फ़ायदे



रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाता है



कोलस्ट्रॉल कम करने में मदद करता है



हड्डियाँ मजबूत करता है



Scan this QR code to visit our Website

कृति
कृति ऑइल