



www.kritinutrients.com

मेरी पहचान

मैंने जीती है जीवन की हर जंग

बदलते समय के साथ आधुनिक युग की महिलाएँ न केवल सशक्त हैं, बल्कि शिक्षित और आत्मनिर्भर भी हैं। वह अपने अधिकारों के प्रति सतर्क हैं, एवं अपने निर्णय स्वयं लेने में सक्षम हैं और देश की प्रगति में योगदान देने के लिए अपने घरों की सीमा से बाहर निकल आई हैं। भारत में, जहाँ लगभग आधी आबादी महिलाओं की है, वहाँ उनकी भूमिका और योगदान को पहचानना और साथ ही साथ उनकी क्षमताओं को निपूर्ण रूप से निखारना देश के विकास के लिए आवश्यक है।

भारत में महिलाएँ हर क्षेत्र में सफलतापूर्वक आगे बढ़ रही हैं, चाहे वह सामाजिक कार्यकर्ता के रूप में काम करना हो या सितारों की तलाश करना। महिलाएँ अब पुरुषों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर खड़ी हैं। हमारे देश में महिलाओं को सशक्त बनाने के प्रयास किये जा रहे हैं, जिसके परिणाम लगातार सामने आ रहे हैं, आज महिलाएँ सिर्फ अपना परिवार ही नहीं संभाल रही वह पूरे राष्ट्र को आकार देने की ज़िम्मेदारी भी ले रही हैं। हम अपने समाज में एक आदर्श बदलाव देख रहे हैं, जहाँ सभी पहलुओं में महिलाओं की ताकत का उपयोग किया जा रहा है। राष्ट्र की समृद्धि और विकास के लिए महिलाओं की ताकत को पहचानना और उसका समर्थन करना आवश्यक है।

कृति®

कुकिंग ऑइल

मेरी पहचान 2024

शक्ति, साहस और समर्पण का प्रतीक - नारीत्व



CALENDAR 2024

JANUARY	FEBRUARY	MARCH	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 31	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	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	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	JUNE	JULY	AUGUST
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	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	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	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
SEPTEMBER	OCTOBER	NOVEMBER	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	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	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	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 2024 के संभावित सार्वजनिक व बैंक अवकाश			प्रातः 6 बजे से	☀ दिन का चौघड़िया						
01 जनवरी 15 जनवरी 15 जनवरी 26 जनवरी	सोमवार सोमवार सोमवार शुक्रवार	ईस्वी नववर्ष मकर संक्रान्ति पोंगल गणतंत्र दिवस	समय	रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
14 फरवरी 24 फरवरी	बुधवार शनिवार	बसंतपंचमी गुरु रविदास जयंती	6 से 7:30	उद्वेग	अमृत	रोग	लाभ	शुभ	चर	काल
08 मार्च 24 मार्च 25 मार्च 29 मार्च 30 मार्च 31 मार्च	शुक्रवार रविवार सोमवार शुक्रवार शनिवार रविवार	महाशिवरात्रि होलिका दहन धुलेंड़ी गुड फ्राइडे रंगपंचमी ईस्टर संडे	7:30 से 9	चर	काल	उद्वेग	अमृत	रोग	लाभ	शुभ
09 अप्रैल 11 अप्रैल 14 अप्रैल 17 अप्रैल 21 अप्रैल	मंगलवार गुरुवार रविवार बुधवार रविवार	गुड़ी पड़वा ईद उल फ़ित्र अम्बेडकर जयंती श्री राम नवमी महावीर जयंती	9 से 10:30	लाभ	शुभ	चर	काल	उद्वेग	अमृत	रोग
23 मई	गुरुवार	बुद्ध पूर्णिमा	10:30 से 12	अमृत	रोग	लाभ	शुभ	चर	काल	उद्वेग
17 जून	सोमवार	बकरीद	12 से 1:30	काल	उद्वेग	अमृत	रोग	लाभ	शुभ	चर
21 जुलाई	रविवार	गुरु पूर्णिमा	1:30 से 3	शुभ	चर	काल	उद्वेग	अमृत	रोग	लाभ
09 अगस्त 15 अगस्त 19 अगस्त 26 अगस्त	शुक्रवार गुरुवार सोमवार सोमवार	नाग पंचमी स्वतंत्रता दिवस रक्षाबन्धन श्री कृष्ण जन्माष्टमी	3 से 4:30	रोग	लाभ	शुभ	चर	काल	उद्वेग	अमृत
07 सितंबर 16 सितंबर	शनिवार सोमवार	गणेश चतुर्थी अनंत चतुर्दशी	4:30 से 6	उद्वेग	अमृत	रोग	लाभ	शुभ	चर	काल
02 अक्टूबर 03 अक्टूबर 12 अक्टूबर 29 अक्टूबर 30 अक्टूबर 31 अक्टूबर	बुधवार गुरुवार शनिवार मंगलवार बुधवार गुरुवार	गांधी जयंती नवरात्री प्रारम्भ दशहरा धनतेरस रूप चौदस दीपावली	सायं 6 बजे से							
02 नवंबर 03 नवंबर 15 नवंबर	शनिवार रविवार शुक्रवार	गोवर्धन पूजा भाईदूज गुरुनानक जयंती	🌙 रात का चौघड़िया							
25 दिसंबर	बुधवार	क्रिसमस डे	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।

आने वाले
कल को बनाया
है मैंने

मैंने जीती है जीवन की हर जंग

मेरी
पहचान
2024

शक्ति, साहस
और समर्पण का
प्रतीक - नारीत्व

जनवरी

विक्रम संवत् २०८० पौष/माघ मास (११)

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
	 1 ईसवी नववर्ष / पौष कृष्ण ५	2 पौष कृष्ण ६	सवित्री या फुले जयंती  3 पौष कृष्ण ७	रुक्मणी अष्टमी, लुई बेल जयंती 4 पौष कृष्ण ८	परमहंस योगानंद जयंती 5 पौष कृष्ण ९	गुरु गोकुलदास जयंती 6 पौष कृष्ण १०
समस्ता एकादशी व्रत 7 पौष कृष्ण ११	सुरुष द्वादशी 8 पौष कृष्ण १२	शिव चतुर्दशी व्रत, प्रदोष व्रत 9 पौष कृष्ण १३	10 पौष कृष्ण १४	पोषी अमावस्या 11 स्ना. दा. श्रा. अमावस्या ३०	स्वामी विवेकानंद जयंती  12 पौष शुक्ल १	लौहड़ी उत्सव 13 पौष शुक्ल २
विनायकी चतुर्थी व्रत 14 पौष शुक्ल ३	पौगल / मकर संक्रान्ति  15 पौष शुक्ल ४	16 पौष शुक्ल ५/६	गुरु गोविंद सिंह जयंती 17 पौष शुक्ल ७	शक्रम्हारी यात्रा 18 पौष शुक्ल ८	ओषो महोत्सव 19 पौष शुक्ल ९	श. गैदीसंह शहदत दि. 20 पौष शुक्ल १०
गहई दिवस, पुत्रदा एकादशी व्रत 21 पौष शुक्ल ११	22 पौष शुक्ल १२	राष्ट्रीय पराक्रम दिवस 23 पौष शुक्ल १३	राष्ट्रीय बालिका दिवस 24 पौष शुक्ल १४	पूर्णिमा व्रत, भास्वान परंम 25 स्ना. दा. व्रत पूर्णिमा १५	भारतीय गणतंत्र दिवस  26 माघ कृष्ण १	27 माघ कृष्ण २
28 माघ कृष्ण ३	तिल चौथ व्रत, संकष्टी गणेश चतुर्थी व्रत 29 माघ कृष्ण ४	महात्मा गांधी पुण्यतिथि  30 माघ कृष्ण ५	31 माघ कृष्ण ५			



मसाला मठरी

सामग्री: 2 कप गेहूँ का आटा, 1 बड़ा चम्मच अजवाइन, 1 बड़ा चम्मच कसूरी मैथी, 1 छोटी चम्मच नमक, 2 बड़े चम्मच घी/पानी, **कृति** फ़िल्टर्ड ग्राउंडनट ऑइल (तलने के लिए)

विधि: एक कटोरी में आटा, अजवाइन, घी और नमक डालें। पानी डालें और कड़ा टाइट आटा गुथें। आटे को 20 मिनट के लिए ढककर रखें। आटे को 4 हिस्सों में बाँटें। एक पतली चपाती बेलें। चपाती पर थोड़ा तेल लगाएं। थोड़ा आटा, चाट मसाला और लाल मिर्च पाउडर छिड़कें। चपाती को टाइटली रोल करें। पिनव्हील्स को काटें। पिनव्हील्स को सपत करें और फिर से बेलें। **कृति** फ़िल्टर्ड ग्राउंडनट ऑइल गरम करें। मठरी को मध्यम गरम तेल में डीप फ्राई करें। जब वे सुनहरे और कुरकुरे हो जाएं, तो उन्हें किचन टॉवल पर निकालें। इन्हें शाम की चाय के साथ सर्व करें या एक सुरक्षित डब्बे में स्टोर करें।



फ़िल्टर्ड
ग्राउंडनट ऑइल
के फ़ायदे



अर्थराइटिस की समस्या
से आराम देता है



त्वचा के सौंदर्य
को बढ़ाता है



मस्तिष्क का विकास
करता है

कृति
कुकिंग ऑइल

मेरी पहचान 2024

शक्ति, साहस
और समर्पण का
प्रतीक - नारीत्व

मेरे हाथों
में है परिवार
का भरोसा

मैंने जीती है जीवन की हर जंग

फरवरी

विक्रम संवत् २०८० माघ/फाल्गुन मास (१२)

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
				1 माघ कृष्ण ६	2 माघ कृष्ण ७	3 माघ कृष्ण ८
4 माघ कृष्ण ९	5 माघ कृष्ण १०	6 माघ कृष्ण ११	7 माघ कृष्ण १२	8 माघ कृष्ण १३	9 माघ कृष्ण १४/३०	10 माघ शुक्ल १
11 माघ शुक्ल २	12 माघ शुक्ल ३	13 माघ शुक्ल ४	14 माघ शुक्ल ५	15 माघ शुक्ल ६	16 माघ शुक्ल ७	17 माघ शुक्ल ८
18 माघ शुक्ल ९	19 माघ शुक्ल १०	20 माघ शुक्ल ११	21 माघ शुक्ल १२	22 माघ शुक्ल १३	23 माघ शुक्ल १४	24 माघ शुक्ल १५
25 फाल्गुन कृष्ण १	26 फाल्गुन कृष्ण २	27 फाल्गुन कृष्ण ३	28 फाल्गुन कृष्ण ४	29 फाल्गुन कृष्ण ५		



सोया मंचूरियन

सामग्री: 1 कप बारीक कटा पत्ता गोभी, 1 कप बारीक कटी शिमला मिर्च, 1 कप बारीक कटा प्याज़, 1 कप बारीक कटा लहसुन, 1 tbsp लाल मिर्च पाउडर, 1 tbsp गरम मसाला, 1 tbsp काली मिर्च, नमक स्वादानुसार, 3 tbsp मक्के का आटा, 1/2 कप मैदा, **कृति** रिफ़ाईंड सोयाबीन ऑइल, 1 tbsp बारीक कटा लहसुन, 1 tbsp बारीक कटा अदरक, 3 बारीक कटी हरी मिर्च, 1 बारीक कटी शिमला मिर्च, 2 tbsp रेड चिली सॉस, 1 tbsp टोमैटो सॉस, 1 tbsp ग्रीन चिली सॉस, 1 tsp सोए सॉस, 1 कप गर्म पानी, 1/2 कप कॉर्न फ्लेक्स।

विधि: सभी बारीक कटी सब्जियों और मसालों को मिलाकर गूथ लें। हाथों में तेल लगाएं और मंचूरियन बॉल्स बनाएं। **कृति** रिफ़ाईंड सोयाबीन ऑइल गर्म होने रखें। मंचूरियन बॉल्स को मीडियम गर्म तेल में सुनहरे होने तक तलें। बॉल्स को किचन टिश्यू में रख तेल निधारें। एक तवे में 3 tbsp **कृति** रिफ़ाईंड सोयाबीन ऑइल डालें। तवे में सब्जियां डालें और तेज़ आंच पर अच्छी तरह मिलाकर सेकें। सभी सॉस, विनेगर, काली मिर्च, नमक डालें और अच्छी तरह मिलाएं। 1 कप गर्म पानी डालें। 1/2 कप मक्के के आटे का घोल मिलाएं और कंसिस्टेंसी एडजस्ट करें। 2 मिनट तक पकाएं, अब तले हुए मंचूरियन बॉल्स तैयार कि हुई ग्रेवी में डालें और फ्राइड राइस के साथ गर्मा गर्म परोसें।



रिफ़ाईंड 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

कृति
कुकिंग ऑइल

रिश्तों के हर
पड़ाव पर साथ
खड़ी हूँ मैं

मैंने जीती है जीवन की हर जंग

मेरी

शक्ति, साहस
और समर्पण का
प्रतीक - नारीत्व

पहचान
2024

मार्च

विक्रम संवत् २०८० फाल्गुन/चैत्र मास (१)



मेदू वड़ा

सामग्री: 1 कप उड़द दाल, 1 मध्यम आकार का बारीक कटा हुआ प्याज, 1 चम्मच साबुत ज़ीरा, 1/2 चम्मच कुटी हुई काली मिर्च, 6 करी पत्ते कटे हुए, 2 हरी मिर्च कटी हुई, 3 चम्मच धनिया की पत्ती कटी हुई, एक चुटकी हिंग, **कृति** रिफ़ाईंड सनफ़्लॉवर ऑइल तलने के लिए, नमक स्वादानुसार

विधि: एक छोटे से गहरे बर्तन में 1 कप उड़द दाल लें। इसे साफ़ पानी से कम से कम 2 से 3 बार धो लें। अब इसको पानी में पूरी तरह से डुबो कर कम से कम 2 से 3 घंटे भिगो कर छोड़ दें। 3 घंटे बाद इसमें से पानी निकाल लें और इसे ब्लेंडर में डाल थोड़ा सा पानी छिड़क कर पीसें। इसे बिल्कुल बारीक होने तक पीसें, जब तक की यह एकदम सॉफ़्ट और स्मूथ पेस्ट में ना बदल जाए। इसे देर तक पिसे तो काफी बेहतर होगा। एकदम गाढ़ा होने के बाद इसे एक बाउल में निकाल लें और अपने हाथों से 2 मिनिट तक गुंथें। इस तरह से मिश्रण में एकस्ट्रा प्पर बिलकुल नही रह जाएगी। अब इसमें प्याज, ज़ीरा, काली मिर्च, करी पत्ता, हरी मिर्च, हिंग, नमक और धनिया की पत्ती डाल लें। इसे खूब अच्छे से मिला लें जिससे सभी सामग्री अच्छे से मिल जाए। अब कढ़ाही में **कृति** रिफ़ाईंड सनफ़्लॉवर ऑइल डालकर गर्म करने के लिए रख दें। इसे मध्यम आंच पर ही गर्म करें। दूसरी तरफ अपने हथेली में पानी लगाकर तैयार बैटर में से 1 इंच के गोले को अपने हाथों में लें और बीच में अपने अंगूठे से दबाकर इसमें अपने अंगूठे की साइज का छेद कर दें। अब इसे अपनी हथेली से एक अच्छे गोलाकार शेप में डाल लें। मध्यम आंच पर गर्म **कृति** रिफ़ाईंड सनफ़्लॉवर ऑइल की कढ़ाही में तैयार वड़े को डालें। एक बार में 3 से 4 वड़ों को ही कढ़ाही में डालें। इसे कुछ देर बाद पलट लें और दूसरे तरफ से भी अच्छे से तलें। इसे डीप फ्राई करे जब तक की हर तरफ से सुनहरा ना हो जाये। पेपर नैपकिन पर निकाल लें। तैयार है हमारा मेदू वड़ा। इसे गर्मागर्म सांभर के साथ सर्व करें।

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
ईस्टर संडे एकनाथ छठ 31 चैत्र कृष्ण ६					1 फाल्गुन कृष्ण ६	2 फाल्गुन कृष्ण ७
सैलाष्टमी 3 फाल्गुन कृष्ण ८	गुरु शमदास जयंती 4 फाल्गुन कृष्ण ९	स्वामी दयानंद सरस्वती जयंती 5 फाल्गुन कृष्ण १०	विजया एकादशी व्रत 6 फाल्गुन कृष्ण ११	7 फाल्गुन कृष्ण १२	महाशिवरात्रि 8 फाल्गुन कृष्ण १३	भांवी दिवस 9 फाल्गुन कृष्ण १४
सावित्री वा फुले पर्यवर्तिथि विश्वनाथ मेला 10 रत्ना. दा. शा. अमावस्या ३०	चंद्र दर्शन 11 फाल्गुन शुक्ल १	कुलरिया दोज 12 फाल्गुन शुक्ल २	विनायकी चतुर्थी व्रत 13 फाल्गुन शुक्ल ३	मीन संक्रांति, खरमास प्रारम्भ स्वा. भारती कृष्णतीर्थ ज. 14 फाल्गुन शुक्ल ४/५	वि. उपमोक्ष संरक्षण दिवस 15 फाल्गुन शुक्ल ६	16 फाल्गुन शुक्ल ७
होलाहक प्रारम्भ संत दादुराल जयंती 17 फाल्गुन शुक्ल ८	राजा टोडरमल जयंती 18 फाल्गुन शुक्ल ९	19 फाल्गुन शुक्ल १०	राममी ग्यारस, आमलकी एकादशी 20 फाल्गुन शुक्ल ११	गोविंद द्वादशी, राधेय्य नववर्ष विश्व बानिकी दिवस 21 फाल्गुन शुक्ल १२	विश्व जल दिवस, प्रदोष व्रत 22 फाल्गुन शुक्ल १३	23 फाल्गुन शुक्ल १३
होलिका दहन पूर्णिमा व्रत, पाम संडे 24 फाल्गुन शुक्ल १४	धुलें डी, होलास्टक समाप्त होली उत्सव, डोल यात्रा 25 रत्ना. दा. पूर्णिमा १५	बसेतोत्सव 26 चैत्र कृष्ण १	भाई दोज, भ. चित्र गुप्त पूजा संत तुकाराम जयंती 27 चैत्र कृष्ण २	गणेश चतुर्थी व्रत 28 चैत्र कृष्ण ३	गुड फ्राइडे 29 चैत्र कृष्ण ४	रंगपंचमी 30 चैत्र कृष्ण ५



रिफ़ाईंड
सनफ़्लॉवर
ऑइल के फ़ायदे



शरीर की इम्यूनिटी
बढ़ाता है



रक्त संचालन
में सहायता करता है



पाचन तंत्र मजबूत
और स्वस्थ
रखने में मदद करता है

कृति
कुकिंग ऑइल

मेरी पहचान 2024

शक्ति, साहस
और समर्पण का
प्रतीक - नारीत्व

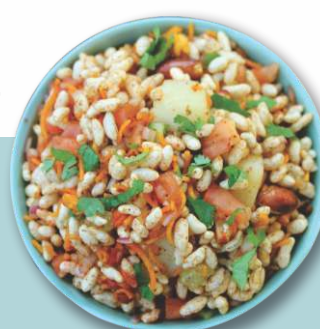
देश के
सम्मान में है
मेरा योगदान

मैंने जीती है जीवन की हर जंग

अप्रैल

विक्रम संवत् २०८०/२०८१ चैत्र/वैशाख मास (२)

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
	1 भानु सप्तमी, हास्य परिहस्य दिवस चैत्र कृष्ण ७	2 शीतला अष्टमी, बसेरा चैत्र कृष्ण ८	3 चैत्र कृष्ण ९	4 चैत्र कृष्ण १०	5 पापमोचनी एकादशी माँ कर्म देवी जयंती चैत्र कृष्ण ११	6 प्रदोष व्रत माँ हिरालाल जयंती, वारुणी एव चैत्र कृष्ण १२/१३
7 शिव चतुर्दशी व्रत, विश्व स्वास्थ्य दिवस चैत्र कृष्ण १४	8 सोमवती अमावस्या रत्ना. दा. भा. अमावस्या ३०	9 विक्रम नववर्ष, चैत्र नवरात्रारंभ बैठकी, गुड़ी पड़वा, ज्योतिष दिवस चैत्र शुक्ल १	10 श्री ब्रह्मदेव जयंती, चैत्रचण्ड श्री चन्द्रदेव, सिधारा दोज चैत्र शुक्ल २	11 सौभाग्य सुदरी व्रत गणेश जीज व्रत, ईदुल फ़ित्र म. जोतीरव जयंती चैत्र शुक्ल ३	12 विनायकी चतुर्थी व्रत गुरु अर्जुनदेव पुण्यतिथि चैत्र शुक्ल ४	13 मेघ संक्रांति, राम राज्ञोत्सव गुह्याज निषाद ज. चैत्र शुक्ल ५
14 डॉ. अम्बेडकर जयंती विष्णु, खामास समाल चैत्र शुक्ल ६ भ. महावीर स्वामी ज. क.	15 निशा पूजा चैत्र शुक्ल ७	16 दुर्गाष्टमी व्रत, अशोकाम्नी, महाष्टमी व्रत म. अशोक मौर्य जयंती चैत्र शुक्ल ८	17 श्री राम नवमी व्रत भ. राम प्राकट्योत्सव ज्वारे विसर्जन, अर्वाधिया दिवस चैत्र शुक्ल ९	18 चैत्र शुक्ल १०	19 कामदा एकादशी व्रत चैत्र शुक्ल ११	20 मदन द्वादशी चैत्र शुक्ल १२
21 प्रदोष व्रत, सिखित सेना दिवस चैत्र शुक्ल १३	22 विश्व पुष्पी दिवस हाटकेव्रत जयंती, रेणुका चतुर्दशी गुरु हविक्रिय पु. ति. चैत्र शुक्ल १४	23 भ. हनुमान प्राकट्योत्सव रत्ना. दा. व्रत पूर्णिमा १५ चैत्र शुक्ल १५	24 सत्य साईं बाबा पु. ति. वैशाख कृष्ण १	25 मलेरिया जागरूकता दिवस आर्यो दोज वैशाख कृष्ण २	26 गणेश चतुर्थी व्रत वैशाख कृष्ण २	27 वैशाख कृष्ण ३
28 गुरु तेगबहादुर जयंती बाजीराव पेशवा पु. ति. वैशाख कृष्ण ४/५	29 वैशाख कृष्ण ६	30 गुरु अर्जुनदेव जयंती ग्राम जयंती वैशाख कृष्ण ७				



झालमुड़ी

सामग्री: 2 कप पपड राइस, 1 कटा हुआ आलू, 1 कटा हुआ प्याज, कहुकस किए हुए हरी मिर्च और अदरक, 1/2 कप उबाले हुए छोले, 2 बड़े चम्मच मूंगफली, 1 कटा हुआ टमाटर, 1 कप सेव, 1 बड़ा चम्मच **कृति** प्रीमियम कच्ची घानी मस्टर्ड ऑइल, 2-3 छोटी चम्मच झालमुड़ी मसाला, स्वादानुसार नमक, 1 बड़ा चम्मच ताजा नींबू रस, 1 बड़ा चम्मच कहुकस किया हुआ धनिया।

विधि: प्याज, हरी मिर्च, टमाटर, अदरक और धनिया को बहुत छोटे काट लें। एक कप काले छोले को उबालें और अलग रखें। मिश्रण के लिए बड़ी कटोरी लें। सभी सब्जियां डालें। उबाले हुए छोले और मूंगफली डालें। 2-3 छोटी चम्मच झालमुड़ी मसाला, स्वादानुसार नमक डालें, पपड राइस डालें। 1 बड़ा चम्मच **कृति** प्रीमियम कच्ची घानी मस्टर्ड ऑइल डालें। 1 बड़ा चम्मच ताजा नींबू रस और 1 बड़ा चम्मच कहुकस किया हुआ धनिया डालें। सभी सामग्री को अच्छी तरह मिलाएं और तुरंत 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

कृति
कुकिंग ऑइल

मेरी पहचान 2024

शक्ति, साहस
और समर्पण का
प्रतीक - नारीत्व

मैंने लिखा
है जीवन का
हर अध्याय

मैंने जीती है जीवन की हर जंग

मई

विक्रम संवत् २०८१ वैशाख/ज्येष्ठ मास (३)

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
			श्रमिक दिवस 1 वैशाख कृष्ण ८	2 वैशाख कृष्ण ९	3 वैशाख कृष्ण १०	4 प्रभु बल्लभाचार्य जयंती कलशिनो एकादशी व्रत वैशाख कृष्ण ११
5 संत सेत जयंती, प्रदोष व्रत वैशाख कृष्ण १२	6 शिव चतुर्दशी व्रत वैशाख कृष्ण १३	7 श्राद्ध अमावस्या वैशाख कृष्ण १४	8 रविन्द्र नाथ टैगोर जयंती संतुष्ट अमावस्या रत्ना. दान अमावस्या ३०	9 गुरु अर्जुनदेव जयंती चंद्र दर्शन वैशाख शुक्ल १	10 अश्वयुतीया, म. बसवेश्वर जयंती भ. परशुराम प्राकट्योत्सव वैशाख शुक्ल २/३	11 विनायकी चतुर्थी व्रत वैशाख शुक्ल ४
12 आद्य शंकराचार्य ज. मातृ दिवस (मयर्स डे) वैशाख शुक्ल ५	13 रामतुलजाचार्य जयंती वैशाख शुक्ल ६	14 गंगा सप्तमी, वृष संक्रांति भ. चित्रगुप्त प्राकट्योत्सव वैशाख शुक्ल ७	15 केवट जयंती वैशाख शुक्ल ७	16 जानकी जयंती, सीता नवमी वैशाख शुक्ल ८	17 संत भूप भगत जयंती वैशाख शुक्ल ९	18 वैशाख शुक्ल १०
19 मोहिनी एकादशी व्रत वैशाख शुक्ल ११	20 पेंडेकोट, प्रदोष व्रत वैशाख शुक्ल १२	21 नृसिंह चतुर्दशी, अगस्त्य वैशाख शुक्ल १३	22 भ. नरसिंह प्राकट्योत्सव गुरु अमरदास जयंती वैशाख शुक्ल १४	23 भ. बुद्ध जयंती भ. कूर्म अवतार, वैशाखी पूर्णिमा रत्ना. दा. व्रत पूर्णिमा १५	24 ज्येष्ठ कृष्ण १	25 महर्षि नाटक जयंती आलहा जयंती, नवरात्र प्रारंभ ज्येष्ठ कृष्ण २
26 गणेश चतुर्थी व्रत ज्येष्ठ कृष्ण ३	27 ज्येष्ठ कृष्ण ४	28 ज्येष्ठ कृष्ण ५	29 संत तारप तारण गुरुद्वी ज्येष्ठ कृष्ण ६	30 ज्येष्ठ कृष्ण ७	31 रात्री अहिल्या जयंती ज्येष्ठ कृष्ण ८	



क्रंची सोया पॉपकॉर्न

सामग्री: कृति सोया चंक्स, 1/2 कप कद्दूकस किया हुआ पनीर, 1 छोटी चम्मच लाल मिर्च पाउडर, 1 छोटी चम्मच काली मिर्च, नमक स्वादानुसार, 1 छोटी चम्मच लहसुन पाउडर, 1 छोटी चम्मच अरिगैनी,

स्लरी- 1/2 कप आटा, 1/2 छोटी चम्मच नमक, 1 छोटी चम्मच काली मिर्च, 1 छोटी चम्मच लहसुन पाउडर, 3 बड़े चम्मच पानी

विधि: कृति सोया चंक्स को गरम पानी में 5 मिनट के लिए भिगोकर रखें। भीगे हुए सोया चंक्स को पिसें। एक कटोरी में सोया फ्रैन्चूल्स और 1/2 कप कद्दूकस किए हुए पनीर डालें। इसमें 1 छोटी चम्मच लाल मिर्च पाउडर, 1 छोटी चम्मच काली मिर्च, 1 छोटी चम्मच लहसुन पाउडर, 1 छोटी चम्मच अरिगैनी और नमक स्वादानुसार डालें। सब कुछ अच्छी तरह मिलाएं और छोटे गोले बनाएं, और 10-15 मिनट के लिए फ्रिज में रखें। दूसरी कटोरी में 1/2 कप आटा, 1/2 छोटी चम्मच नमक, 1 छोटी चम्मच काली मिर्च, 1 छोटी चम्मच लहसुन पाउडर और 3 बड़े चम्मच पानी मिलाएं। अच्छी तरह मिलाएं और गाढ़ी स्लरी बनाएं। कॉर्न फ्लेक्स को मैश करें और एक कटोरी में रखें। गोले को आटे की स्लरी और मैश करें हुए कॉर्न फ्लेक्स में दो बार डालें। सभी गोले को अच्छी तरह ढकें और 10 मिनट के लिए फ्रिज में रखें। कृति फ्रिल्ड ग्राउंडनट ऑइल को गरम करें। गरम तेल में सोया पॉपकॉर्न को डीप फ्राई करें। उन्हें पेपर पर निकालें। चाट मसाला छिड़के और अच्छी तरह मिलाएं। हरी चटनी के साथ गरमा गरम परोसें।



कृति
सोया चंक्स
के फ़ायदे



वजन घटाने
में सहायक



मेटाबॉलिज्म बढ़ाने
में मददगार



हड्डियां बजबूत
करता है

कृति
कुकिंग ऑइल



हर हार ने मुझे
दिया है, जीतने
का हौसला

मैंने जीती है जीवन की हर जंग

मेरी पहचान
2024

शक्ति, साहस
और समर्पण का
प्रतीक - नारीत्व

जून

विक्रम संवत् २०८१ ज्येष्ठ/आषाढ़ मास (४)

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
30 आषाढ़ कृष्ण ९						1 ज्येष्ठ कृष्ण ९/१०
2 ज्येष्ठ कृष्ण ११ अपरा एकदशी व्रत, अचला एकदशी	3 ज्येष्ठ कृष्ण १२ नवरा समाप्त	4 ज्येष्ठ कृष्ण १३ शिव चतुर्दशी व्रत, प्रदोष व्रत	5 ज्येष्ठ कृष्ण १४	6 ज्येष्ठ कृष्ण १५ वट सावित्री अमावस्य, भ. शनि जन्मोत्सव स्ना. दान श्रा. अमावस्या ३०	7 ज्येष्ठ शुक्ल १ चंद्र दर्शन	8 ज्येष्ठ शुक्ल २
9 ज्येष्ठ शुक्ल ३ महाराष्ट्र प्रताप जयंती, रम्या तीज व्रत	10 ज्येष्ठ शुक्ल ४ विनायकी चतुर्थी व्रत गुरु अर्जुन देव पुण्यतिथि	11 ज्येष्ठ शुक्ल ५	12 ज्येष्ठ शुक्ल ६	13 ज्येष्ठ शुक्ल ७	14 ज्येष्ठ शुक्ल ८ भूमावती जयंती	15 ज्येष्ठ शुक्ल ९ महेश नवमी, मिथुन संक्रांति
16 ज्येष्ठ शुक्ल १० पितृ दिवस (फादर्स डे) मंग. दशहरा, गायत्री जयंती	17 ज्येष्ठ शुक्ल ११ ईद-उल-अजहा, निर्जला एकदशी व्रत	18 ज्येष्ठ शुक्ल १२	19 ज्येष्ठ शुक्ल १२ प्रदोष व्रत, द. वट-पूर्णिमा ब्रतारंभ	20 ज्येष्ठ शुक्ल १३ बड़ा महादेव पूजन	21 ज्येष्ठ शुक्ल १४ द. वट पूर्णिमा व्रत, पूर्णिमा व्रत	22 ज्येष्ठ शुक्ल १५ स्नानदान पूर्णिमा १५ संत कबीर जयंती
23 आषाढ़ कृष्ण १/२ गुरु हरगोविंद जयंती	24 आषाढ़ कृष्ण ३	25 आषाढ़ कृष्ण ४ अं. गणेश चतुर्थी व्रत	26 आषाढ़ कृष्ण ५	27 आषाढ़ कृष्ण ६	28 आषाढ़ कृष्ण ७	29 आषाढ़ कृष्ण ८ शीतलाष्टमी, बसोरा



चीज़ चिल्ली सिगार रोल्स

सामग्री: 3 स्प्रिंग रोल शीट्स, 2 क्यूब्स कद्दुक्स की हुई चीज़, 1 छोटी चम्मच ऑरेंगैनो, 1 छोटी चम्मच चिल्ली फ्लेक्स, 2 बड़े चम्मच मोज़ारेला चीज़, 1 बड़ा चम्मच मैदा, **कृति** फ़िल्टर्ड ग्राउंडनट ऑइल

विधि: 3 स्प्रिंग रोल शीट्स लें। प्रत्येक शीट को 4 वर्ग में काटें। कद्दुक्स की हुई प्रोसेस्ड चीज़ रखें। ऑरेंगैनो और चिल्ली फ्लेक्स छिड़कें। मोज़ारेला चीज़ क्यूब्स डालें। मैदा, पानी और नमक से मैदा स्लरी बनाएं। मैदा स्लरी की मदद से रोल को टाइटली सील करें। सभी रोल्स तैयार करें और अलग रखें। **कृति** फ़िल्टर्ड ग्राउंडनट ऑइल गरम करें। गरम तेल में सिगार रोल्स को डालें। सिगार रोल्स को सुनहरे और कुरकुरे होने तक डीप फ्राई करें। सिगार रोल्स को एक एब्जॉर्बेंट पेपर पर निकालें। केचप के साथ गरमा गरम 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

कृति
कुकिंग ऑइल

माँ की रसोई से शेफ तक का सफर

मैंने जीती है जीवन की हर जंग

मेरी शक्ति, साहस
और समर्पण का
प्रतीक - नारीत्व

पहचान
2024

जुलाई

विक्रम संवत् २०८१ आषाढ़/श्रावण मास (५)

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
	1 आषाढ़ कृष्ण १०	2 आषाढ़ कृष्ण ११	3 आषाढ़ कृष्ण १२/१३	4 आषाढ़ कृष्ण १४	5 स्ना. दान श्रा. अमावस्या ३०	6 आषाढ़ शुक्ल १
7 आषाढ़ शुक्ल २	8 आषाढ़ शुक्ल ३	9 आषाढ़ शुक्ल ४	10 आषाढ़ शुक्ल ४	11 आषाढ़ शुक्ल ५	12 आषाढ़ शुक्ल ६	13 आषाढ़ शुक्ल ७
14 आषाढ़ शुक्ल ८	15 आषाढ़ शुक्ल ९	16 आषाढ़ शुक्ल १०	17 आषाढ़ शुक्ल ११	18 आषाढ़ शुक्ल १२	19 आषाढ़ शुक्ल १३	20 आषाढ़ शुक्ल १४
21 स्ना. दा. व्रत पूर्णिमा १५	22 श्रावण कृष्ण १	23 श्रावण कृष्ण २	24 श्रावण कृष्ण ३	25 श्रावण कृष्ण ४/५	26 श्रावण कृष्ण ६	27 श्रावण कृष्ण ७
28 श्रावण कृष्ण ८	29 श्रावण कृष्ण ९	30 श्रावण कृष्ण १०	31 श्रावण कृष्ण ११			



चुरोस

सामग्री: 1/2 कप दूध, 1/2 कप पानी, 2 Tbsp मक्खन (बटर), 1/2 Tsp नमक, 1 Tbsp शक्कर, 1 कप मैदा, 1 Tsp बेकिंग पाउडर, 3 Tbsp पिसी हुई शक्कर, 1 Tbsp पिसी हुई दालचीनी, **कृति** रिफ़ाइंड सोयाबीन ऑइल

विधि: एक तवे में दूध, पानी, मक्खन (बटर), शक्कर और नमक साथ मिलाकर फेंटें। घोल को एक उबाल आने तक गर्म करें। आंच बंद करें। मैदा और बेकिंग पाउडर डालें। अच्छी तरह मिलाएं, गाठों से बचाते हुए। इसे गूथे हुए आटे के जैसा बनाएं और एक कटोरे में रखें।

कृति रिफ़ाइंड सोयाबीन ऑइल गर्म होने रखें। नोजल की मदद से आटे को पाइपिंग बैग में स्पून करें। अब स्पून किए आटे को तेल में दबाते हुए डालें और कैची से काटते चले। मीडियम आंच पर चुरोस को तलें और सुनहरे भूरे होने तक पकाएं। एक कटोरे में टिश्यू पेपर्स रखें और चुरोस को उसमें उतारें ताकि अतिरिक्त तेल निथर सकें। नूटला या चॉकलेट डिप के साथ गर्मा गर्म परोसें।



**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

कृति
कुकिंग ऑइल



आत्मसम्मान
है मेरा परिधान

मैंने जीती है जीवन की हर जंग

मेरी पहचान 2024

शक्ति, साहस और समर्पण का प्रतीक - नारीत्व

अगस्त

विक्रम संवत् २०८१ श्रावण/भाद्रपद मास (६)

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
				1 श्रावण कृष्ण १२	2 श्रावण कृष्ण १३	3 श्रावण कृष्ण १४
4 हरियाली अमावस्या मित्रता दिवस, होली रत्ना. दान श्रा. अमावस्या ३०	5 श्रावण सोमवार श्रावण शुक्ल १	6 मंगला गौरी व्रत, चंददेवन सिंधारा दोन श्रावण शुक्ल २	7 हरियाली तीज, स्वर्ण गौरी व्रत शुला प्रारंभ, मधुश्रवा तीज श्रावण शुक्ल ३	8 विनायकी चतुर्थी व्रत दुर्गा गणपति व्रत श्रावण शुक्ल ४	9 नाग पंचमी चक्र जयंती, चौरसिया दिवस श्रावण शुक्ल ५	10 कालिका अवतार श्रावण शुक्ल ६
11 गो. तुलसीदास जयंती श्रावण शुक्ल ७	12 श्रावण सोमवार, विश्व युवा दिवस श्रावण शुक्ल ८	13 वीर दुर्गादास रादौर ज. लेफ्ट हेण्डर डे, मंगला गौरी व्रत श्रावण शुक्ल ९	14 सिंधु स्मृति दिवस शुलाब सिंह फेले श.दि. श्रावण शुक्ल १०	15 स्वतंत्रता दिवस पारसी नववर्ष (पोंती), पुत्रदा एकादशी श्रावण शुक्ल १०/११	16 रानी अवंती जयंती श्रावण शुक्ल १२	17 मदनलाल धीरार श.दि. सिंह संक्रांति, प्रदोष व्रत श्रावण शुक्ल १३
18 पेशवा बाजीराव जयंती श्रावण शुक्ल १४	19 रक्षाबन्धन, नारियल पूनम लक्ष्मण जयंती, श्रावण सोमवार रत्ना. दा. व्रत पूर्णिमा १५	20 विश्व मच्छर दिवस, कजलिबाँ (म.प्र.) भाद्रपद कृष्ण १	21 भाद्रपद कृष्ण २	22 कजरी/मतला तीज, बहुला चतुर्दशी व्रत गणेश चतुर्थी व्रत भाद्रपद कृष्ण ३	23 राष्ट्रीय अंतरिक्ष दिवस भाद्रपद कृष्ण ४	24 भाई भिन्ना, गंगा पंचमी भाद्रपद कृष्ण ५
25 हरछठ (हलषष्ठी), बलदाऊजयंती भाद्रपद कृष्ण ६	26 महर्षि नवल जयंती, संत ज्ञानेश्वर जयंती प. श्रीकृष्ण प्राकट्योत्सव जन्माष्टमी व्रत भाद्रपद कृष्ण ७	27 जन्माष्टमी व्रत पारणा, गंगा नवमी भाद्रपद कृष्ण ८/९	28 भाद्रपद कृष्ण १०	29 ज्या (अजा) एकादशी राष्ट्रीय खेल दिवस भाद्रपद कृष्ण ११	30 बछबास, ओमह्राम, गोकुलस द्वादशी भाद्रपद कृष्ण १२	31 प्रदोष व्रत भाद्रपद कृष्ण १३



कॉर्न पकोड़ा

सामग्री: 1 कप उबाले हुए मीठे कॉर्न, 3 हरी मिर्चें, ½ इंच अदरक, 5 बड़े चम्मच बेसन, 3 बड़े चम्मच कॉर्न फ्लोर, 1 छोटी चम्मच लाल मिर्च पाउडर, ½ छोटी चम्मच हल्दी, ½ छोटी चम्मच हींग, 1 छोटी चम्मच सौंफ़ के बीज, नमक स्वादानुसार, 2 बड़े चम्मच ताजा धनिया, **कृति** रिफ़ाइंड सनफ़्लॉवर ऑइल

विधि: एक कटोरी में, कॉर्न, हरी मिर्च और अदरक डालें। एक पेस्ट बनने तक मिलाएं। 5 बड़े चम्मच बेसन और 3 बड़े चम्मच मक्के का आटा डालें। 1 छोटी चम्मच लाल मिर्च पाउडर, ½ छोटी चम्मच हल्दी, ½ छोटी चम्मच हींग, 1 छोटी चम्मच सौंफ़ और नमक स्वादानुसार डालें। ज़रूरत होने पर पानी डालें। सभी को अच्छी तरह मिलाएं। **कृति** रिफ़ाइंड सनफ़्लॉवर ऑइल को कढ़ाई में गरम करें। गरम तेल में पकोड़े के छोटे हिस्से डालें। मध्यम गरम तेल में पकोड़े तलें। पकोड़े को एक टिशू पेपर पर निकालें। हरी चटनी के साथ गरमा गरम परोसें।



रिफ़ाइंड सनफ़्लॉवर
ऑइल के फ़ायदे

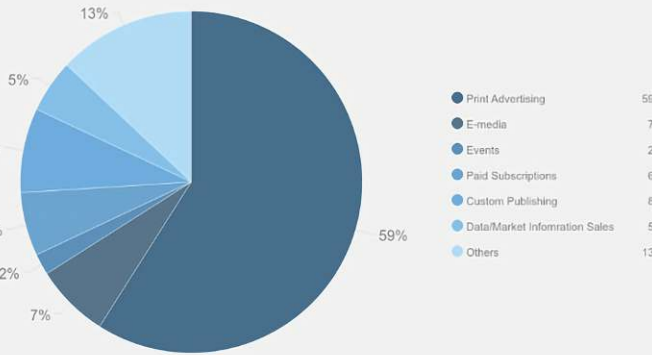
बालों के लिए
फ़ायदेमंद

पाचन शक्ति को
बढ़ाता है

हृदय के लिए
फ़ायदेमंद

कृति
कुकिंग ऑइल

2024-25 - GROWTH PROJECTIONS



www.kritinutrients.com

मैंने दिखाई है
कल की तस्वीर

मैंने जीती है जीवन की हर जंग

मेरी पहचान 2024

शक्ति, साहस
और समर्पण का
प्रतीक - नारीत्व

सितम्बर

विक्रम संवत् २०८१ भाद्रपद/आश्विन (क्वॉर) मास (७)

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
शिव चतुर्दशी व्रत, बुद्धदेवी दिवस 1 भाद्रपद कृष्ण १४	सोमवती अमावस्य, महाकाल शाही सबारी, पोला पिठिया 2 स्ना. दान आ. अमावस्या ३०	तान्हा पोला 3 स्नानदान अमावस्या ३०	चंद्र दर्शन 4 भाद्रपद शुक्ल १	बाबूदोज, वराहावतार रामदेव जलती (रामदेवता) 5 भाद्रपद शुक्ल २	हरतालिका तीज व्रत, गुरु रामदास पु. ति. 6 भाद्रपद शुक्ल ३	विनायकी चतुर्थी व्रत, अमृतोदय भ. गणेशोत्सव प्रारंभ 7 भाद्रपद शुक्ल ४
अक्षय पंचमी, माँ वेलांकनी पर्व 8 भाद्रपद शुक्ल ५	मोहराई छठ 9 भाद्रपद शुक्ल ६	महालक्ष्मी व्रतारंभ, दुबरी सातम संतान सौते व्रत, मुक्ताभरण सदानी 10 भाद्रपद शुक्ल ७	दूधाम्मी, गंधाम्मी, दशैच चण्डी 11 भाद्रपद शुक्ल ८	श्रीचंद्र नवमी 12 भाद्रपद शुक्ल ९	चैत्य हिन्दी दिवस डोल म्यारस, जलझूलती म्यारस 13 भाद्रपद शुक्ल १०	14 भाद्रपद शुक्ल ११
भ. वासन प्रकटोत्सव प्रदोष व्रत, ओषध अमिर्मता दिवस, श्रवण द्वादशी 15 भाद्रपद शुक्ल १२	भीलाद उग-नवी 16 भाद्रपद शुक्ल १३	अनंत चतुर्दशी व्रत पूर्णिमा, कन्या संक्रांति भ. विश्व कर्मा पूजा 17 भाद्रपद शुक्ल १४	प्रतिपदा श्राद्ध, महात्मासम भुजरे रोटे पुजन स्ना. दा. पूर्णिमा १५/१ 18	द्वितीया श्राद्ध 19 आश्विन कृष्ण २	तृतीया श्राद्ध 20 आश्विन कृष्ण ३	चतुर्थी श्राद्ध, गणेश चतुर्थी व्रत आश्विन कृष्ण ४
पंचमी श्राद्ध, अं. बेटी दिवस 22 आश्विन कृष्ण ५	षष्ठी श्राद्ध 23 आश्विन कृष्ण ६	सप्तमी श्राद्ध, महालक्ष्मी व्रत 24 आश्विन कृष्ण ७	अष्टमी श्राद्ध, त्रिकाला व्रत 25 आश्विन कृष्ण ८	नवमी श्राद्ध, अविधवा नवमी, मातु नवमी 26 आश्विन कृष्ण ९	गुरुनक्षत्र देव पु. ति., दशमी श्राद्ध 27 आश्विन कृष्ण १०	इंद्रिया एकादशी, आ. भगवत्सिंह व्रत एकादशी श्राद्ध 28 आश्विन कृष्ण ११
द्वादशी श्राद्ध, सन्यासी श्राद्ध 29 आश्विन कृष्ण १२	त्रयोदशी श्राद्ध, प्रदोष व्रत शिव चतुर्दशी व्रत 30 आश्विन कृष्ण १३					



प्याज़ की कचौड़ी

सामग्री: 2 छोटी चम्मच मोटी सौंफ, 2 छोटी चम्मच साबुत धनिया, 1 बड़ा चम्मच कृति प्रीमियम कच्ची घानी मस्टर्ड ऑइल, 8 बड़े प्याज़ (बारीक कटे हुए), 2 छोटी चम्मच लाल मिर्च पाउडर, 2 छोटी चम्मच धनिया पाउडर, 500 ग्राम मैदा।

विधि: मैदे में 2 छोटी चम्मच कृति प्रीमियम कच्ची घानी मस्टर्ड ऑइल (मोयन के लिए) और आधा चम्मच नमक डाल के अच्छे से मिला कर गुथलें (एक घंटे के लिए रखिये)। एक कड़ाही में बेसन डाल कर भून लें और अलग निकाल कर रखें। मोटी सौंफ और 1/4 साबुत धनिया को हल्का सा कूटिये और कड़ाही में भून लीजिये। अब कड़ाही में एक बड़ा चम्मच कृति प्रीमियम कच्ची घानी मस्टर्ड ऑइल मध्यम आंच पर रखें, गरम होने पर उसमें गरम मसाला, तेज पत्ता और कलौंजी डालें फिर प्याज़ डालें और आधा छोटा चम्मच नमक डाल दें। जब प्याज़ भुन जाये तब उसमें लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर, बेसन व भुनी हुई मोटी सौंफ और साबुत धनिया डालिये। जब मसाला अच्छे से तैयार हो जाये, तब हटा कर ठंडा होने रख दें। आपकी कचौड़ी का मसाला तैयार है। प्याज़ की कचौड़ी के लिए गुथे हुए मैदे की बड़ी बड़ी लोड्यां बनायें, फिर हाथ से लोई की कटोरी बना कर मसाला भर दें। अब धीमी आंच पर कड़ाही में तेल गरम होने दे फिर एक एक कर के एक बार में तीन कचौड़ी कृति प्रीमियम कच्ची घानी मस्टर्ड ऑइल में डालें, धीमी आंच पर पकने दें जिससे वो अंदर तक करारी हो जाये। जब एक तरफ से लाल हो जाये तब पलटिये। दोनों ओर से सिक जाने पर इसे निकालें और मीठी चटनी के साथ परोसें।



प्रीमियम कच्ची घानी
मस्टर्ड ऑइल के फ़ायदे

त्वचा के
लिए फ़ायदेमंद

वजन कम करने
में मददगार

आँखों के लिए
फ़ायदेमंद

कृति
कुकिंग ऑइल

हर परिवार
निरोगी जब
बेटियाँ
डॉक्टर होंगी

मैंने जीती है जीवन की हर जंग

मेरी
पहचान
2024

शक्ति, साहस
और समर्पण का
प्रतीक - नारीत्व

अक्टूबर

विक्रम संवत् २०८१ आश्विन (क्वॉर)/कार्तिक मास (८)

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
		विनायक चतुर्थी व्रत उपमा ललिता व्रत, विश्व आवास दिवस आश्विन कृष्ण १४	गांधी जयंती अ. अहिंसा दिवस पितृमोक्ष अमावस ३०	नवरात्रारम्भ, बैठकी वट स्थापना म. अमरमेन जयंती, षट स्थापना आश्विन शुक्ल १	चंद्र दर्शन आश्विन शुक्ल २	रानी दुर्गावती जयंती आश्विन शुक्ल ३
विनायक चतुर्थी व्रत आश्विन शुक्ल ४	उपमा ललिता व्रत, विश्व आवास दिवस आश्विन शुक्ल ५	वायुसेना दिवस आश्विन शुक्ल ५	वीर सौतासम कव्य व.दि. सरस्वती अवाहन आश्विन शुक्ल ६	राष्ट्रीय डाक दिवस सरस्वती पूजा, निशा पूजा आश्विन शुक्ल ७	बौद्ध दिवस, ज्योतिष विज्ञान, शस्त्र पूजा दुर्गाष्टमी व्रत, दुर्गा नवमी व्रत आश्विन शुक्ल ८/९	दशहरा, नवरात्र समाप्त विजयदशमी, नीलकंठ दर्शन शमी पूजा, सरस्वती विसर्जन आश्विन शुक्ल १०
पापाक्षुषा एकादशी, भक्त मिलाप आश्विन शुक्ल ११	आश्विन शुक्ल १२	प्रदोष व्रत, डॉ. अब्दुल कलाम ज. आश्विन शुक्ल १३	कोजागी व्रत विश्व खाद्य दिवस, शरद पूर्णिमा आश्विन शुक्ल १४	तुलसी संक्रांति, कार्तिक ज्ञान प्रारंभ शरदोत्सव, म. वाल्मीकि जयंती रत्ना. दा. व्रत पूर्णिमा १५	कार्तिक कृष्ण १	गुरु रामदास जयंती कार्तिक कृष्ण २
करवा चौथ व्रत, गोपेश चतुर्दशी व्रत कार्तिक कृष्ण ३	पुलिस स्मृति दिवस कार्तिक कृष्ण ४	स्कन्द षष्ठी व्रत कार्तिक कृष्ण ५/६	कार्तिक कृष्ण ७	अष्टौ अक्षरी व्रत, पुष्य नक्षत्र खरबंदी शुभ मुहूर्त कार्तिक कृष्ण ८	गुरु हरराय पु. ति., खरबंदी शुभ मुहूर्त कार्तिक कृष्ण ९	गोपेश शंकर विद्याधी ज. कार्तिक कृष्ण १०
गोवत्स द्वादशी, सा एकादशी व्रत रमा एकादशी व्रत कार्तिक कृष्ण १०	कार्तिक कृष्ण ११	धनतेरस यम दीपदान, धनवती जयंती प्रदोष व्रत, खरबंदी शुभ मुहूर्त कार्तिक कृष्ण १२	रूप (नरक) चतुर्दशी शिव चतुर्दशी व्रत छोटी दीपावली, दक्षिणी दिवाली कार्तिक कृष्ण १३	दीपावली, केदार गौरी व्रत लक्ष्मी-कुबेर पूजन कार्तिक कृष्ण १४		



सोया कबाब

सामग्री: 3/4 कप **कृति** सोया चंक्स (उबाले और निथारे), 1/2 कप हरा मटर (उबला और मैश किया हुआ), 2 मध्यम आकार के आलू (उबाले हुए), 2 हरी मिर्च (बारीक कटी हुई), 1 छोटी चम्मच अदरक लहसुन पेस्ट, 3/4 कप ब्रेड क्रम्स या जितना आवश्यक हो, हरा धनिया (बारीक कटा हुआ), 1 छोटी चम्मच ज़ीरा पाउडर, 1 छोटी चम्मच काली मिर्च पाउडर, 3/4 छोटी चम्मच गरम मसाला, 1 छोटी चम्मच लाल मिर्च पाउडर, 1 छोटी चम्मच अमचूर पाउडर, नमक स्वादानुसार, **कृति** रिफाईंड सोयाबीन ऑइल

विधि: सबसे पहले, सोया चंक्स को दरदरा पीस लें। एक कटोरी में, सोया ग्रैंड्स, उबले हुए आलू, हरा मटर, हरी मिर्च, अदरक लहसुन पेस्ट, ब्रेड क्रम्स और हरा धनिया डालें। 1 छोटी चम्मच ज़ीरा पाउडर, 1 छोटी चम्मच काली मिर्च पाउडर, 3/4 छोटी चम्मच गरम मसाला, 1 छोटी चम्मच लाल मिर्च पाउडर, 1 छोटी चम्मच अमचूर पाउडर और नमक स्वादानुसार डालें। सब कुछ अच्छी तरह मिलाएं। अपने हथेली पर तेल लगाएं। छोटे हिस्से कर लें और कबाब बनाएं। एक तवे में, 1 बड़ी चम्मच **कृति** रिफाईंड सोयाबीन ऑइल गरम करें। कबाब रखें और मध्यम आंच पर सुनहरे और कुरकुरे होने तक पकाएं। सभी कबाब दोनों ओर से पकाएं। हरी चटनी या टमाटर केचप के साथ गरमा गरम परोसें।



कृति सोया चंक्स
के फ़ायदे



प्रोटीन से भरपूर,
वसा मुक्त



स्टेबलाइज्ड
कोलेस्ट्रॉल



ग्लूटेन मुक्त,
वीगन

कृति[®]
कुकिंग ऑइल



मेरी पहचान

शक्ति, साहस और समर्पण का प्रतीक - नारीत्व

2024

नवम्बर

विक्रम संवत् २०८१ कार्तिक मास /अगहन (मार्गशीर्ष) (९)



चावल की चकली

सामग्री: 1 कप चावल का आटा (170ग्राम), 1 टेबल स्पून **कृति** फ़िल्टर्ड ग्राउंडनट ऑइल, 1/2 छोटी चम्मच काली मिर्च, 1/2 छोटी चम्मच सौंफ पाउडर, 1 छोटी चम्मच धनिया पाउडर, 1/2 छोटी चम्मच जीरा पाउडर, 1 चुटकी हिंग, नमक स्वादानुसार, **कृति** फ़िल्टर्ड ग्राउंडनट ऑइल- चकली तलने के लिए

विधि: आटा गूंथने के लिए पानी गरम कर लीजिए। पानी में उबाल आने पर इसमें 1 छोटी चम्मच **कृति** फ़िल्टर्ड ग्राउंडनट ऑइल, काली मिर्च पाउडर, सौंफ पाउडर, धनिया पाउडर, जीरा पाउडर, नमक और हिंग डाल लीजिए फिर गैस बंद करके सारे मसाले अच्छे से मिला लीजिए उसके बाद मसाले को चावल के आटे में डालकर पानी की मदद से मिला लें, 20 मिनट के लिए ढक कर रख लें। 20 मिनट बाद आटा गूंथकर तैयार कर लें। अब हाथ पर तेल लगाकर आटे को चिकना करें। चकली बनाने के लिये आटा तैयार है। गूंथे हुये आटे से थोड़ा सा आटा निकालिये और लम्बा आकार देते हुये आटे को मशीन में डालिये, चकली वाली जाली लगाकर मशीन को बन्द कीजिये। मोटी पोलिथिन शीट बिछाकर रखें और मशीन को ऊपर से दबाव देते हुये, गोल घुमाये और पोलिथिन शीट पर चकली बनाएं, 6-7 चकली बनाकर तैयार कर लीजिये। कढ़ाई में **कृति** फ़िल्टर्ड ग्राउंडनट ऑइल डालकर मीडियम गरम तेल में चकली तलें। उलट पलट कर चकली को दोनों तरफ से ब्राउन होने तक तलें। चावल की चकली तैयार हैं। चकली को पूरी तरह से ठंडा होने पर एअर टाइट कन्टेनर में रख लें।

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
					म. ५-७ ग. स्था. दि. 1 स्ना. दान श्रा. अमावस कार्तिक शुक्ल ३०	गोवर्धन पूजा, अन्नकूट म. ५-७ ग. स्था. दि. बलि पूजा, मौ. झंडा 2 कार्तिक शुक्ल १
भाईदोज म. चित्रपुल पूजा, चंद्रदर्शन, यम हिलीया 3 कार्तिक शुक्ल २	म. विश्वामित्र जयंती 4 कार्तिक शुक्ल ३	सूर्य षष्ठी व्रताम्भ, अ. विनायकी जयुर्बी 5 कार्तिक शुक्ल ४	गुरु गोविंद सिंह पु. ति., पांडव पंचमी, खरना 6 कार्तिक शुक्ल ५	सूर्य षष्ठी व्रत, डाला छठ 7 कार्तिक शुक्ल ६	भगवान सहस्त्रबाहु जयंती 8 कार्तिक शुक्ल ७	गोपाष्टमी 9 कार्तिक शुक्ल ८
अक्षय नवमी, आँवला नवमी 10 कार्तिक शुक्ल ९	देवउत्ती ग्यारस तुलसी विवाह, संत नामदेव ज. अ. गणेश चतुर्दशी व्रत म. खाटू श्याम अवतरण दि. 11 कार्तिक शुक्ल १०	देवउत्ती ग्यारस तुलसी विवाह, संत नामदेव ज. अ. गणेश चतुर्दशी व्रत म. खाटू श्याम अवतरण दि. 12 कार्तिक शुक्ल ११	प्रदोष व्रत, चतुर्मास समाप्त 13 कार्तिक शुक्ल १२	विष्वक् भद्रपूजे दिवस, बैकुण्ठ चतुर्दशी 14 कार्तिक शुक्ल १३/१४	गुरुनानक जयंती, त्रिपुरारी पूनम कार्तिक पूर्णिमा, राम पूर्णिमा स्ना. दा. व्रत पूर्णिमा १५ 15 कार्तिक शुक्ल १५	भेड़घाट मेला, जवलापुर, वृद्धिक संक्रांति अगहन कृष्ण १ 16 अगहन कृष्ण १
लावा लाजपत राय ब. दि. 17 अगहन कृष्ण २	गणेश चतुर्दशी व्रत 18 अगहन कृष्ण ३	रानी लक्ष्मीबाई जयंती अ. गणेश चतुर्दशी व्रत 19 अगहन कृष्ण ४	श्री. मागनंद चैत्य ज. 20 अगहन कृष्ण ५	वै. शलकाती जयंती 21 अगहन कृष्ण ६	वै. शलकाती जयंती 22 अगहन कृष्ण ७	सत्य साईं जयंती, काला भैरवाष्टमी अगहन कृष्ण ८ 23 अगहन कृष्ण ८
गुरु तेगबहादुर श. दिवस साँची मेला, रामसेन 24 अगहन कृष्ण ९	सविधान दिवस, अन्नदा एकादशी व्रत 25 अगहन कृष्ण १०	सविधान दिवस, अन्नदा एकादशी व्रत 26 अगहन कृष्ण ११	प्रदोष व्रत, म. ज्योतिबा फुले पु. ति 27 अगहन कृष्ण १२	शिव चतुर्दशी व्रत 28 अगहन कृष्ण १३	शिव चतुर्दशी व्रत 29 अगहन कृष्ण १३	श्राद्ध अमावस्या अगहन कृष्ण १४ 30 अगहन कृष्ण १४



फ़िल्टर्ड 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



देश के
नवनिर्माण
का मैं भी एक
हिस्सा हूँ

मैंने जीती है जीवन की हर जंग

मेरी
पहचान
2024

शक्ति, साहस
और समर्पण का
प्रतीक - नारीत्व

दिसम्बर

विक्रम संवत् २०८१ अगहन (मार्गशीर्ष)/ पौष मास (१०)

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
एईस जागरूकता दिवस 1 स्नानदान अमावस्या ३०	चंद्र दर्शन 2 अगहन शुक्ल १	विस्मय दिवस डा. राजेन्द्र प्रसाद ज. 3 अगहन शुक्ल २	रेटिंग और बलि दिवस नैसेना दिवस, विनायक चतुर्दशी 4 अगहन शुक्ल ३	5 अगहन शुक्ल ४	विवाह पंचमी, नाम दिवाली श्री राम विवाहोत्सव 6 अगहन शुक्ल ५	भ. खंडोबा जयंती चम्पा षष्ठी, बेगम छट 7 अगहन शुक्ल ६
नंदा सप्तमी, सत तारण तरण ज. 8 अगहन शुक्ल ७/८	9 अगहन शुक्ल ९	मानविकार दिवस 10 अगहन शुक्ल १०	पीता जयंती, मोहना एकादशी 11 अगहन शुक्ल ११	12 अगहन शुक्ल १२	अनाम ज्योत्स्नी व्रत, प्रदोष व्रत 13 अगहन शुक्ल १३	व्रत की पूर्णिमा, भ. दत्त अवतरण दि. 14 अगहन शुक्ल १४
सरदार पटेल पु. ति. 15 स्ना. दा. पूर्णिमा १५	16 पौष कृष्ण १	17 पौष कृष्ण २	गणेश चतुर्थी व्रत, गुरु घासीदास जयंती 18 पौष कृष्ण ३	19 पौष कृष्ण ४	सत गाढगे महा. नि. दि. 20 पौष कृष्ण ५	21 पौष कृष्ण ६
22 पौष कृष्ण ७	23 पौष कृष्ण ८	24 पौष कृष्ण ९	क्रिसमस डे, ईसा मसीह जयंती  25 पौष कृष्ण १०	26 पौष कृष्ण ११	सूर्य ऋद्धशी म. खोतसिंह खगार जयंती 27 पौष कृष्ण १२	28 पौष कृष्ण १३
शिव चतुर्दशी व्रत 29 पौष कृष्ण १४	सोमवती अमावस्या पौषी अमावस्या 30 स्ना. दान श्रा. अमावस्या ३०	बैरवा दिवस 31 पौष शुक्ल १				



आलू पूरी

सामग्री: 2 आलू (उबले और कटुकर किए हुए), 1 छोटी चम्मच काली मिर्च, नमक स्वादानुसार, 1 बड़ा चम्मच बारीक कटी हुई हरी मिर्च और धनिया, 1.5 कप सिंचाड़े का आटा (वॉटर चेस्टनट फ्लोर), 1 बड़ा चम्मच **कृति** रिफ़ाईंड सनफ़्लॉवर ऑइल, 1-2 छोटी चम्मच पानी

विधि: एक कटोरी में, सिंचाड़े का आटा, 2 आलू (उबले और कटुकर किए हुए), 1 छोटी चम्मच काली मिर्च और नमक स्वादानुसार डालें। 1 बड़ा चम्मच बारीक कटी हुई हरी मिर्च और धनिया डालें। सभी कुछ अच्छी तरह मिलाएं। 1-2 छोटी चम्मच पानी डालें, और आटा गूंथें। आटा गूंथते रहें जब तक आटा नरम और चिकना नहीं हो जाता। आटे को थोड़ी देर ढककर रखें। आटे से छोटे या मध्यम आकार के गोले बनाएं। गोले को छोटे या मध्यम आकार की पूरियों में बेलें। सभी पूरियां बेल लें। **कृति** रिफ़ाईंड सनफ़्लॉवर ऑइल गरम करें। मध्यम गरम तेल में पूरियां डालें। चम्मच के साथ धीरे से पूरी को छुआईए और धीरे से थोड़ा दबाईए ताकि वह और बढ़ सके। जब एक ओर से फूल जाए तो धीरे से पलटें। पूरियां सुनहरी और कुरकुरी होने तक तलें। आलू पूरी को गरमा गरम दही के साथ परोसें।



रिफ़ाईंड सनफ़्लॉवर
ऑइल के फ़ायदे



रोग प्रतिरोधक शक्ति
बढ़ाता है



कोलस्ट्रॉल कम करने
में मदद करता है



हड्डियाँ मजबूत
करता है

कृति
कुकिंग ऑइल