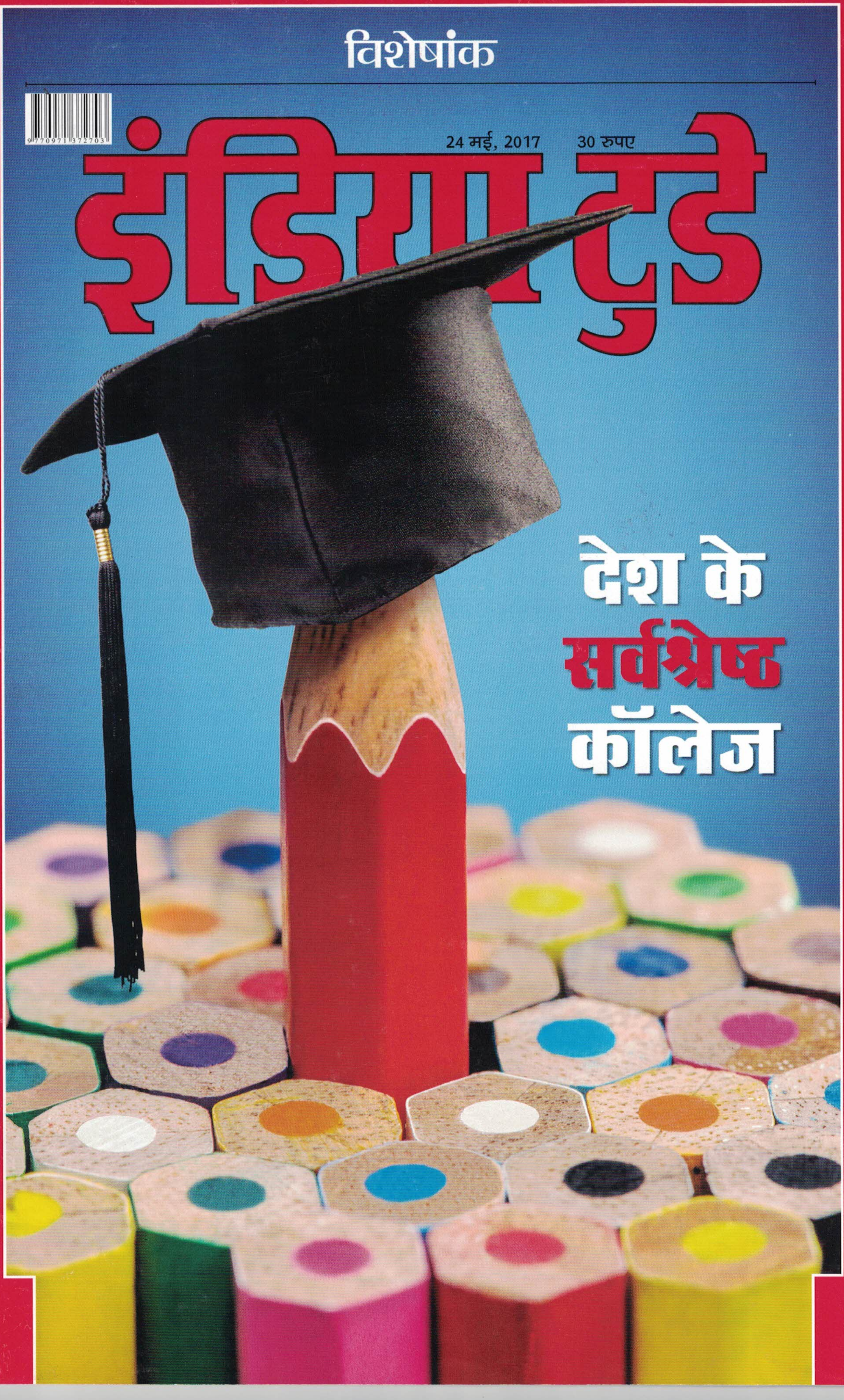


RNI NO. 45823/86 REGISTERED NO. FARIDABAD/46/2017-19; DL(ND)-11/6042/2015-2017; U(C)-31/2015-2017
LICENSED TO POST WITHOUT PREPAYMENT 1719

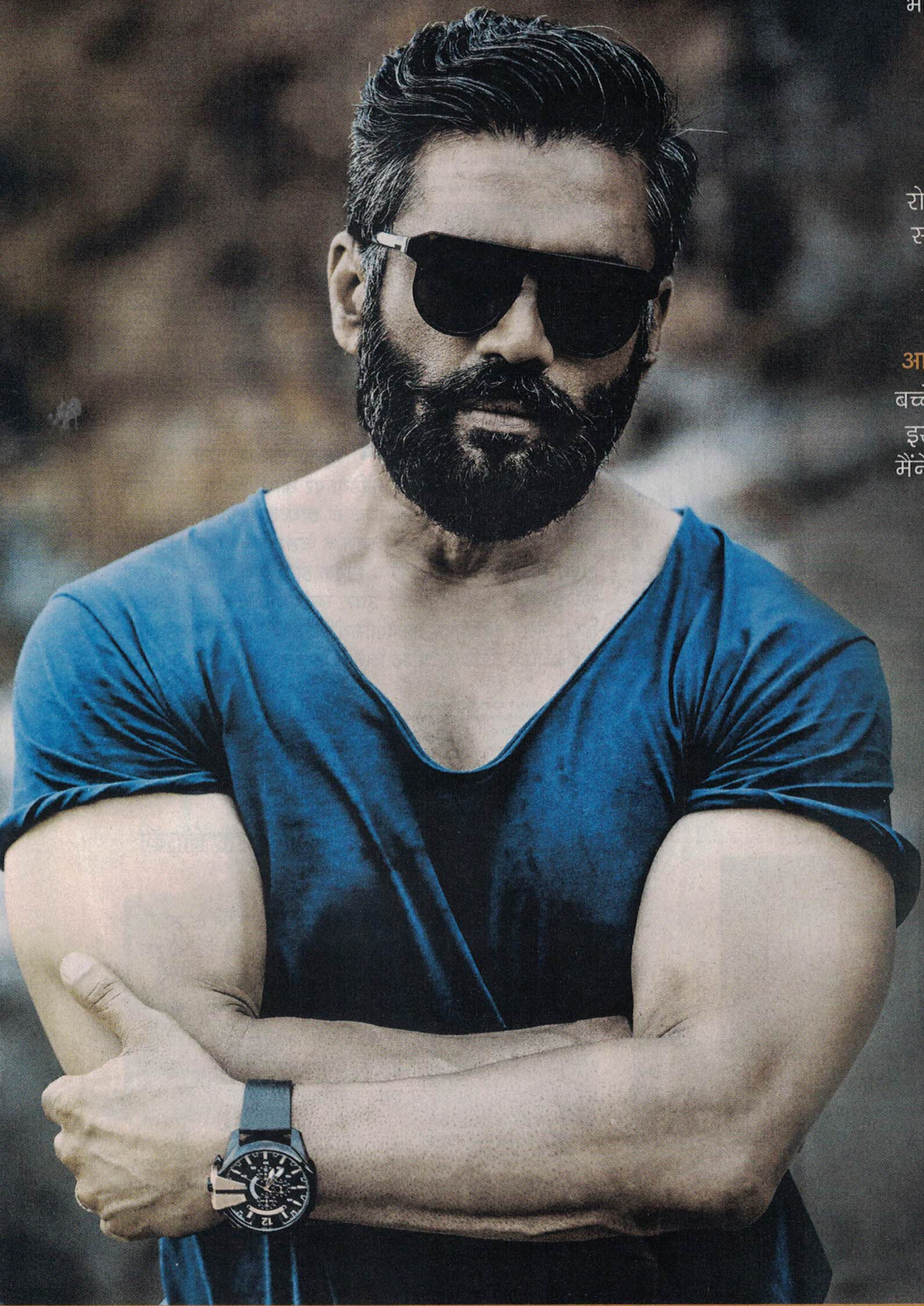
SANTOSH RUNGTA GROUP OF INSTITUTIONS
MANAV RACHNA EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Revluk™
U. A. E.
A Division of
Xieon®
Life Sciences Pvt. Ltd.
Be Cool,
When It's Hot !!
Revluk™
U. A. E.
REVO Sun
SUN SCREEN SPF 30++
BE COOL,
WHEN IT'S HOT !!
Natural Beauty
100g/3.5oz
Revluk™
U. A. E.
REVO Sun™
SUN SCREEN SPF
BE COOL,
WHEN IT'S HOT !!
Natural Beauty
NET CONTENT
100ML
REVO Sun™
SUN SCREEN SPF 30++
PURPOSE OF SUN SCREEN SPF 30++
• Provides daily UV protection for environmentally challenged skin
• Provides true broad-spectrum UVA, UVB and SPF 30 protection
• Elegant formulation optimal for use either alone or under makeup
• Great for all skin types
• Ideal for use post-procedure or with photosensitive medications
• Light, sheer, water-based formula absorbs quickly into the skin
* Direction for Use : Apply 15 to 30 minutes before Sun exposer followed by one reapplication 15 to 30 minutes after Sun exposer
/xieonlife * For Product Query Call : #08950289502 or Visit: www.revluk.com * We are Also Available at SHOPCLUES amazon now we care.com

सवाल + जवाब

बंदा ये फिट है

सुनील शेट्टी *ऐक्टर*
टीवी, ऐक्टिंग, ब्रेक और बच्चों के बारे में



टीवी के जरिए वापसी करने का मन कैसे बनाया?

पिछले 25 साल में हर चीज की अति हो गई थी, इसलिए मैंने ब्रेक लिया. ऐंडटीवी के *इंडिया'ज चैंपियन* में मेरे जुनून और प्रोफेशन दोनों का मिक्सचर है. जब दोनों मिलते हैं तो कमाल होता है. जिन लोगों को मैं फॉलो करता हूं या जानता हूं उन सब ने भी खुद को टीवी से ही स्थापित किया है.

सेहत बनाने का कोई नुस्खा है?

ब्रेकफास्ट दिल खोलकर, लंच हाथ खींचकर और डिनर नाममात्र को. रोजाना 10-15 गिलास पानी पिएं, जल्दी सोएं और तड़के उठें, और सबसे जरूरी अपने लिए 30 मिनट रखें.

आप अपने बच्चों को कैसे गाइड करते हैं?

बच्चे सुनकर नहीं बल्कि देखकर सीखते हैं. इसलिए ऐसा काम करें जिसे वे अपनाएं. मैंने अपने पिता से सीखा. मैं चाहता हूं मेरे बच्चे इसी परंपरा को आगे बढ़ाएं.

फिटनेस और ऐक्टिंग में आपका रोल मॉडल कौन है?

सर विवियन रिचर्ड्स से मुलाकात के बाद फिटनेस का मेरा सफर शुरू हुआ. उन्होंने कहा कि वे फिट हैं इसलिए गेंद को जोर से मार सकते हैं. मैं भी क्रिकेटर था, इसलिए मैंने भी बॉडीबिल्डिंग शुरू कर दी. बदकिस्मती से मैं देश के लिए नहीं खेल सका. ऐक्टिंग में मेरे रोल मॉडल बिग बी हैं.

डांस मुश्किल है या कसरत?

दुनिया के लिए कसरत होगी लेकिन मेरे लिए डांस!

—नरेंद्र सैनी

वर्षः 31; अंकः 28; 18-24 मई, 2017; प्रत्येक शनिवार को प्रकाशित, *कुल पृष्ठः 174 (कवर सहित)*