

गर्मियों में जो पिए पना, वो रहे हमेशा खुशनुमा

जब गर्मियों का मौसम अपने उच्चतम स्तर पर हो और आप इससे परेशान हों तो आप क्या करते हैं ?
गर्मियों के मौसम में सर्वाधिक पसंद किये जाने वाले पारंपरिक भारतीय पेय हैं, कच्चे आम का पना या कैरी का पना, बेल का शर्बत, फालसे का शर्बत, नींबू की शिकंजी, तरबूज का रस, टंडाई आदि ।

फलों का राजा आज जिसमें अनेकों



गुण हैं। यह बहुत ही स्वादिष्ट और आकर्षक फल है। दूसरी बात ये कि इसमें विटामिन-सी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है, जिससे हमारा शरीर स्वस्थ रहता है। आम का पना गर्मी दूर भगाने का एकदम सही, आसान और स्वादिष्ट तरीका है। आम का पना बनाना बहुत आसान है और एक बार यह बन गया, तो घर में सब लोग इसका मजा उठा सकते हैं। आम के गूदे में जो रेशा होता है वह न केवल हाज़मते के लिए लाभकारी है बल्कि ये कोलेस्ट्रॉल भी घटाता है और कैंसर की बीमारी भी रोकता है। इसी को ध्यान में रखते हुए हम आपको घर पर आम का पना बनाने की विधि बता रहे हैं:-

आवश्यक सामग्री :-
- कच्चे आम - 2-3 मीडियम आकार के 300 ग्राम

- भुना जीरा पाउडर - 2 छोटी चम्मच
- कालानमक-स्वादनुसार(2छोटी चम्मच)
- काली मिर्च - एक चौथाई छोटी चम्मच
- चीनी- 100-150 ग्राम(1/2-3/4 कप)
- पुदीना - 20-30 पत्तियाँ
विधि: पहले जब चूल्हे पर खाना बना करता था तब चूल्हे की राख में दबाकर कच्चे आम को भून लिया करते थे और इन्हीं भुने हुए कच्चे आम से आम का पना बनाया करते थे। आजकल आम को उबाल कर पीस कर आम का पना बनाते हैं, लेकिन इन उबले हुए आमों को छीलकर पल्प निकालने के बजाए कच्चे आम को उबालने से पहले छीलना अधिक सुविधाजनक है। हम आम का पना निम्न तरह से बना रहे हैं।

- सबसे पहले आम को छीलकर उसके गूदे के छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिए ।
- इसके बाद हम इनको उबालेंगे।
- कच्चे आमों को उबालने के लिए इन्हें एक कूकर में डालें और ऊपर से चीनी और पानी डालें।
- इसके बाद कूकर का ढक्कन बंद करके तेज आँच पर 1 सीटी लगायें।
- एक सीटी आने के बाद गैस को बंद कर दें और कूकर के ढक्कन को तब तक न खोलें जब तक कि उसमें भाप का दबाव खोलें जब तक कि उसमें भाप का दबाव है। भाप को अपने आप पूरा निकलने दें।
- भाप जब पूरी तरह निकल जाए (कूकर की सीटी को उठाकर देखें, अगर वो आवाज़ नहीं करती तो भाप निकल चुकी है) उसके बाद कूकर को खोलें।
- इसके बाद इसे 30 मिनट के लिए टंडा होने के लिए रख दें।

- टंडा होने के बाद उबले हुए आमों को मिक्सी में पीस कर एक पेस्ट तैयार करें।
- अब आम पना का घोल (पेस्ट) तैयार है।
- सर्वप्रथम एक जग लीजिए।
- इस जग में पिसे उबले आम के पेस्ट को डालें।
- इसके बाद इसमें काला नमक, काली मिर्च और भुना हुआ जीरा डालें।
- काला नमक, काली मिर्च और भुना हुआ जीरा ऊपर दिए गए माप के अनुसार डालें या अपने स्वाद के अनुसार डालें।
- तत्पश्चात् इसमें 1 लीटर टंडा पानी डालें और अच्छे से मिलाएं।
- इसमें आप ऊपर से बर्फ डालकर और टंडा कर सकते हैं।
- इसके बाद पुदीने की पत्तियों से इसकी गार्निशिंग कीजिए।
- आपके आम पना का गिलास आपके गले को ठंडा करने के लिए तैयार है।

आम पना के सेवन से फायदे

1. यह बहुत टेस्टी होता है और हार्ट अटैक के खतरे से बचाता है।
2. पसीने के माध्यम से निकलने वाले सोडियम और जिंक को वापस देता है।
3. विटामिन-सी इसमें बेहद ज्यादा मात्रा में पाया जाता है जो आपको ब्लड डिसऑर्डर से बचाता है।
4. टी.बी., एनीमिया, हैजा जैसी बीमारी में यह टॉनिक का काम करता है।
5. आम पना ब्लड सेल्स को फ्लैक्सिबल बनाता है और नए ब्लड सेल्स बनाने में मदद करता है।
6. यह हमें तू से भी बचाता है।

खुशखबरी



आपकी अपनी पसंद की पहेली का कॉलम आपको ओमशान्ति मीडिया के हरेक अंक में मिलेगा। आपकी मनन शक्ति और ज्ञान शक्ति को तरोताजा रखने के लिए पहेली का आरंभ इसी अंक से किया जा रहा है। काफी समय से सबकी मांग रही है कि परमात्म ज्ञान पहेली के रूप में मिले। माताओं, घर में रहने वाले भाई-बहनों, बुजुर्गों व बच्चों के लिए यह तोहफा है। आशा है आप सभी को यह पसंद आयेगा, ये पहेली आपकी उम्मीदों पर खरी उतररेगी।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-1

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				

ऊपर से नीचे

1. माया तुम्हारी सबसे बड़ी है (3)
2. संसार सागर से ज्ञान की ... पार लगायेगी (2)
3. के पहले स्वयं को सम्यन् बनाना है, जलजला (4)
4. यह शरीर ... है, आत्मा रथी है (2)
7. तोस, ... बनों मजबूर नहीं (4)
9. बहुत जल्दी बाबा की ... जाने वाली है (3)
10. शिक्षा, समझानी, चेतावनी (4)
12. निर्बल, असमर्थ, ताकतहीन (4)

बायें से दायें

1. कठिन, मुश्किल, माया बड़ी ... है (3)
2. दास-दासी, कर्मचारी, सेवक (3-3)
5. तन, शरीर, देह (2)
6. अभिनन्दन का शब्द, आदर, सूचक सम्मान, नमन करना (4)
8. धर्म, ईमान (4)
10. झुकना, नम्र (2)
11. एक प्रकार का समूह नृत्य, सतयुगी नृत्य (2)
12. स्वीकार करना, मानना (3)
13. शकल, ... और सीरत से बाप को प्रत्यक्ष करना (3)
15. विचार, सहमति (2)
16. तमन्ना, चाहना, इच्छा, कामना (4)
18. धिक्कार, अवहेलना (3)
20. संसार, विश्व, जगत (2)
21. दुःख, कष्ट, तकलीफ (2)
22. आदि देवी-देवता धर्म (4)
24. संसार में प्रसिद्ध अद्भुत चीजों की संख्या (2)
26. घण्टा बजाने से होने वाली आवाज़ (2)
27. कर, हस्त (2)
28. कहना न मानना, मना करने पर भी करना (3)

13. श्री कृष्ण की भक्ति के लिए प्रसिद्ध कवि (4)
14. मगन, लीन, खोया हुआ (2)
17. बाबा आकर तुम द्रोपदियों को होने से बचाते हैं (3)
18. कीमत, मूल्य (3)
19. गीला, आद्र (2)
20. मुक्ति, तरीका, तरकीब (3)
23. ज़ामा, ... में सबका पार्ट फिक्स है (3)
25. आधार, फाउण्डेशन (2)



नंगल-भानूपली। 'स्वास्थ्य आपको मुट्ठी में एवं नशा मुक्ति' विषय पर आयोजित आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान कैबिनेट मंत्री मदन मोहन मित्तल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. पुष्पा। साथ हैं लैलिंग बोर्ड के चेयरमैन डॉ. परमिंदर शर्मा, राकेश महाजन, ब्र.कु. रोमा, ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. सोनिया व अन्य।



कानपुर। सिंधी समाज द्वारा आयोजित चेद्रीचंड मेले में लगाई गई आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी के दौरान सिंधी समाज के अखिल भारतीय संगठन मंत्री वासुवानी जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अर्चना, सर्वोदय नगर। साथ हैं महिला सिंधी समाज की मुखिया पद्मा रायतानी।



ऋषिकेश। 'सदा सुखी जीवन' विषयक कार्यक्रम के दौरान व्यापार सभा मंडल अध्यक्ष नवल कपूर को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. आरती।



दिल्ली-अलीपुर। 'सात अरब सत्कर्मों की महायोजना' कार्यक्रम के दौरान निगम पार्षद अरुणा जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. दुर्गा। साथ हैं राजयोगिनी ब्र.कु. शील।



अजमेर-शिववाजी नगर। पुलिस ट्रेनिंग स्कूल में दीक्षांत परेड समारोह के पश्चात् आई.पी.एस. नवदीप सिंह, विशिष्ट महानिदेशक पुलिस प्रशासन कानून एवं व्यवस्था राज. को ब्रह्माकुमारीज की गतिविधियों से अवगत कराते हुए ब्र.कु. शांति।



वाँका-विहार। चैतन्य देवियों को झाँकी सहित शोभा यात्रा को झण्डा दिखाकर रवाना करते हुए जिला अध्यक्ष श्रेता कुमारी। साथ हैं ब्र.कु. गुंजा, ब्र.कु. आरती व रैली में सम्मिलित अन्य भाई बहनें।