

Time	Narration
00:01	કિશોરવયના બાળકો માટે શાકાહારી વાનગીઓ પરના <b>Spoken Tutorial</b> માં તમારું સ્વાગત છે.
00:05	આ ટ્યુટોરીયલમાં આપણે શીખીશું: કિશોરાવસ્થા એટલે શું?
00:09	કિશોરાવસ્થા દરમિયાન પોષણનું મહત્વ
00:12	તેમના માટે શાકાહારી વાનગીઓ તૈયાર કરવાની રીત જેમ કે: સોયાબીન કટલેટ
00:18	જુવાર અને ટામેટાના પૂડલા
00:20	શિંગદાણા કરી બાજરી અને જુવાર શાકભાજી ખીચડી અને
00:24	તલની ચટણી સાથે ભરેલાં પરાઠા
00:28	પ્રથમ, આપણે સમજીએ કે કિશોરાવસ્થાનો સમયગાળો શું છે?
00:32	કિશોરાવસ્થા એ બાળપણથી પુખ્તાવસ્થામાં પરિવર્તનનો સમયગાળો છે
00:37	10 થી 19 વર્ષની વ્યક્તિઓને કિશોરો તરીકે ગણવામાં આવે છે
00:42	આ સમયે શારીરિક જાતીય, માનસિક અને સામાજિક વિકાસમાં પરિવર્તન થાય છે
00:49	આપણે હવે કિશોરાવસ્થા દરમિયાન પોષણ જરૂરીયાતો વધવાના કારણો જોઈએ
00:55	પ્રથમ, શારીરિક વિકાસમાં ઝડપી વૃદ્ધિ થાય છે જેમ કે: ઊંચાઈ અને વજન
00:59	બીજું, માંદગી અને ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન શરીરને પોષક સહાય આપવા માટે-
01:06	આ વખતે કિશોરો પણ ભાવનાત્મક પરિવર્તનોમાંથી પસાર થઈ શકે છે જેમ કે- તાણ, બેચેની અને મૂડ માં પરિવર્તન આવે છે

01:15	સાથે જ, કિશોરાવસ્થા દરમિયાન સામાજિક વિકાસમાં પરિવર્તન થાય છે
01:20	ઉદાહરણ તરીકે, તેમની જીવનશૈલી અને ખોરાકની ટેવમાં ફેરફાર થાય છે
01:25	ખોરાકની પસંદગીઓ તેમના મિત્રોની પર અવલંબી શકે છે.
01:29	તેથી, આ વિકાસલક્ષી ફેરફારોને ટેકો આપવા સારું પોષણ મહત્વપૂર્ણ છે.
01:35	કિશોરવયની ચોકનીને રોજ 2000-2400 કેલરી અને 40-55 ગ્રામ પ્રોટીન જરૂરી છે.
01:43	ચાલો કિશોરો માટે કેટલીક તંદુરસ્ત શાકાહારી વાનગીઓ જોઈએ.
01:47	નોંધ લો કે આ ટ્યુટોરીયલમાં બતાડેલ તમામ વાનગીઓમાં 1 કપ એ 250 મિ લિલીટર બરાબર છે
01:55	પ્રથમ વાનગી છે સોયાબીન કટલેટ:
01:58	આને તૈયાર કરવા માટે આપણને જોઈશે:  ¼ કપ સોયાબીન  ¼ કપ ચણાની દાળ
02:04	½ બીટરૂટ ¼ કપ બાફેલા વટાણા
02:07	2 ચમચી શિંગદાણાનો પાવડર 1 ચમચી ચણાનો લોટ
02:11	1 ચમચી ધાણા પાવડર ½ ચમચી લાલ મરચાંનો પાવડર
02:16	½ ચમચી આમચૂર

	મીઠું સ્વાદ અનુસાર
02:20	1 ચમચી સરગવાના પત્તાનો પાવડર 2 ચમચી તલના બીજ 1 ચમચી તેલ
02:26	પહેલા આપણે સોયાબિનને ફણગાવિશું સોયાબિનને રાત્રીભર પાણીમાં પલાળીને રાખો
02:32	પાણી કાઢવા તેને ચાળણી પર રાખો
02:35	સોયાબીનને ઠંડી અને સૂકી જગ્યાએ પ્રત્યક્ષ ઉષ્માથી દૂર રાખો
02:40	ફણગા ન દેખાય ત્યાં સુધી દરરોજ 2-3 વખત સોયાબીનને ઘોઈને પાણી કાઢવું જેથી બગાડ થવાનો ટળશે.
02:49	સોયાબીનને ફણગા ફૂંટવામાં લગભગ 3-4 દિવસ લાગી શકે છે
02:53	હવે, ચણાની દાળને આખી રાત પલાળી રાખો
02:56	બીજા દિવસે તેને ચાળણીમાં ચાળી લો
02:58	પ્રેશર ફૂકરમાં, ચણાની દાળને અને ફણગાવેલા સોયાબીનને એક સાથે રાંધી દો
03:03	એક કપ પાણીનો નાખી અને તેને એક સીટી સુધી રાંધો ઠંડુ પડ્યા પછી, સોયાબીન અને ચણાની દાળની જાડી પેસ્ટ બનાવો
03:12	હવે સરગવાના પત્તાનો પાવડર બનાવવા માટે: સરગવાના પત્તા મધ્યમ તાપ પર શેકો
03:17	તેને ઠંડુ પડવા દો અને તેને મિક્સરમાં અથવા પીસવાના પથ્થર વાપરીને પાવડર બનાવો

03:22	કટલેટ મિશ્રણ તૈયાર કરવા માટે – એક વાટકામાં દળેલ સોયાબીન અને ચણાની દાળ લો
03:28	છીણેલું બીટરૂટ અને બાફેલા વટાણા ઉમેરો હવે શિંગદાણાનો પાવડર, બેસન અને સરગવાના પત્તાનો પાવડર નાખો
03:35	બચેલા મસાલા ઉમેરો અને સારી રીતે મિક્સ કરી લો
03:38	ત્યારબાદ તેના નાના ગોળ કટલેટ બનાવો તેની બધી બાજુએ તલને ચોપડો
03:45	હવે, પેનમાં તેલ ગરમ કરો અને કટલેટને બંને બાજુએ સાતળો સોયાબીન કટલેટ તૈયાર છે
03:51	આ વાનગી આપેલથી સમૃદ્ધ છે: <b>Protein, Calcium, Iron, Magnesium, Omega 3 fatty acid</b>
03:57	ચાલો આગળની વાનગી શીખીએ જુવાર અને ટામેટાનાં પૂડલા
04:01	તે માટે તમને જોઈશે: 1/2 કપ ફણગાવેલ જુવાર 2 ચમચી ચણાનો લોટ 1 ચમચી સરગવાના પત્તાનો પાવડર
04:09	1 ટામેટું અને ½ કાંદો 1 મોટી ચમચી દહીં
04:12	½ ચમચી લાલ મરચાંનો પાવડર ½ ચમચી ધાણા પાવડર

04:16	½ ચમચી હળદર પાવડર મીઠું સ્વાદ અનુસાર
04:19	1 ચમચી તેલ
04:21	કૃપા કરી નોંધ લો, પત્તાનો પાવડર બનાવવાની વિધિ સમાન ટ્યુટોરીયલમાં પહેલા જ સમજાવવામાં આવી છે
04:27	પહેલા આપણે ફણગાવેલ જુવારથી જુવારનો પાવડર બનાવીશું
04:31	ફણગાવેલ જુવારને એક કે બે દિવસ માટે સૂર્યપ્રકાશમાં રાખી મુકો
04:34	તેને પૂર્ણપણે સુકાતા સુધી નિમ્ન આંચ પર શેકી લો
04:38	વાટવાના પથ્થર અથવા મિક્સરને વાપરીને તેનો પાવડર બનાવી લો
04:42	ચાલો બનાવવાની શરૂઆત કરીએ: એક વાટકામાં જુવારનો પાવડર અને ચણાનો લોટ લો
04:48	બાકીની સામગ્રી અને મસાલાઓ ઉમેરો સારી રીતે ભેળવો અને ધીરેધીરે પાણી ઉમેરો
04:53	મિશ્રણ જાડું રેડી શકાય એવું હોવું જોઈએ
04:56	પેનને ગરમ કરો અને તેના પર તેલ ચોપડો.
04:58	ચમચી ભરીને મિશ્રણ પેન પર રેડો અને ઢોસાની જેમ પેન પર ફેલાવો
05:03	પૂડલાને બંને બાજુએથી મધ્યમ આંચ પર શેકો
05:07	જુવારનો પૂડલો તૈયાર છે
05:09	જુવાર એ આપેલનો સમૃદ્ધ સ્ત્રોત છે: <b>Protein, Magnesium,</b> ઝિંક અને ફાઈબર
05:14	જુવારનો પાવડર ઉપલબ્ધ ન હોય તો તમે

	રાગીનો પાવડર, બાજરાનો પાવડર અથવા રાજગરાનો પાવડર વાપરી શકો છો
05:22	પૂડલાને આમળાની ચટણી, નાળીયેરની ચટણી, લીંબુનું અથાણું, ટામેટાની ચટણી અથવા દહીં સાથે ખાઈ શકાય છે.
05:30	આમળા, લીંબુ, ટામેટા, જમરૂખ, સંતરા આ બધા <b>Vitamin C</b> ના સારા સ્ત્રોત છે.
05:37	તમારા આહારમાં <b>Vitamin C</b> થી સમૃદ્ધ ખોરાક લેવાનો પ્રયાસ કરો આનાથી શરીરમાં લોહ તત્વ વધશે
05:43	કિશોર છોકરાની તુલનામાં કિશોર છોકરીને loh tatva ની આવશ્યકતા વધારે હોય છે જે કે માસિક રક્તસ્રાવના લીધે હોય છે
05:50	ચાલો આપણી આગલી વાનગી શીખીએ જે છે શિંગદાણાની કરી
05:53	આ વાનગી બનાવવા માટે તમને જોઈશે: $\frac{1}{2}$ કપ શિંગદાણા $\frac{1}{2}$ કપ તુરીયા
05:58	1 મધ્યમ કદનો કાંદો 1 નાનું ટામેટું 4-5 કોપરાનાં ટુકડા
06:04	$\frac{1}{2}$ ચમચી આદું લસણની પેસ્ટ $\frac{1}{4}$ ચમચી લાલ મરચાંનો પાવડર
06:08	$\frac{1}{4}$ ચમચી ધાણા પાવડર

	¼ નાની ચમચી હળદર પાવડર
06:12	½ ચમચી જીરું મીઠું સ્વાદ અનુસાર 1 નાની ચમચી તેલ
06:18	વિધિ: પહેલા રાત્રે શિંગદાણા પાણીમાં પલાળી રાખો
06:21	હવે 1 કપ પાણીમાં 2 સીટી વાગતા સુધી પ્રેશર ફ્રકરમાં પકવો
06:25	ત્યારસુધી કાંદા, ટામેટા અને કોપરાને પીસીને જાડી પેસ્ટ બનાવી લો
06:30	તેલને રાંધવાના વાસણમાં ગરમ કરો અને સેજ જીરું અને આદું લસણની પેસ્ટ તેમાં ઉમેરો હવે તેમાં વાટેલી પેસ્ટ ઉમેરો
06:37	તુરિયાના કટકા અને બાકીના મસાલા તેમાં ઉમેરો તેને 2 મિનીટ માટે સાંતળો
06:42	રાંધવાના વાસણમાં બાફેલા શીંગદાણા ઉમેરો
06:45	હવે રસાદાર બનાવવા માટે તેમાં અડધો કપ પાણી ઉમેરો અને તેને નિમ્ન આંચ પર 5 મિનીટ માટે રાંધો શિંગદાણાની કરી તૈયાર છે
06:53	જો, શિંગદાણા ઉપલબ્ધ ન હોય તો તમે છોલા, આખા ચણા, રાજમા, કાજુ પણ વાપરી શકો છો
07:02	અને જો તુરિયા ઉપલબ્ધ ન હોય તો તમે આપેલ વાપરી શકો છો: કોળું, પંડોળા, રીંગણા અથવા સિમલા મરચાં

07:09	શિંગદાણામાં સારી ગુણવત્તાની <b>fats</b> હોય છે
07:12	તે આપેલથી પણ સમૃદ્ધ હોય છે: <b>Proteins, Magnesium</b> , ઝિંક અને <b>Antioxidants</b>
07:19	નટ્સ અને દાળોમાં <b>Folate</b> પણ હોય છે
07:22	કિશોર અવસ્થા દરમિયાન <b>Folate</b> ની પર્યાપ્ત માત્રા ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન જન્મજાત ખામીઓ અટકાવવા માટે મદદ કરશે
07:28	હવે બાજરી અને જુવાર શાકભાજી ખીચડીની વાનગી બનાવતા શીખીશું
07:33	આ તૈયાર કરવા માટે તમે આપેલ સંયોજન વાપરી શકો છો- રાજગીરા અથવા કોદરી અથવા રાગી કે કાંગણી
07:41	આ વાનગી માટે સામગ્રી જોઈશે: $\frac{1}{3}$ કપ બાજરી $\frac{1}{3}$ કપ જુવાર
07:46	$\frac{1}{3}$ કપ મગ 1 ચમચી શિંગદાણા
07:49	$\frac{1}{2}$ કપ મિશ્ર શાકભાજી જેવી કે ગાજર, ફણસી, વટાણા $\frac{1}{2}$ મધ્યમ કદનો કાંદો
07:56	$\frac{1}{2}$ ચમચી જીરાદાણા



	1 ચમચી કડીપત્તાનો પાવડર
07:59	¼ ચમચી લાલ મરચાંનો પાવડર ¼ ચમચી હળદર પાવડર
08:04	મીઠું સ્વાદ અનુસાર 1 ચમચી તેલ અથવા ઘી
08:07	નોંધ લો, પત્તાનો પાવડર બનાવવાની વિધિ સમાન ટ્યુટોરીયલમાં પહેલા જ સમજાવવામાં આવી છે
08:12	વિધિ: પહેલા, બાજરા અને જુવારને રાત્રીએ પાણીમાં પલાળીને રાખો
08:17	આગલા દિવસે તેને ચાળીને એક બાજુએ મૂકો
08:20	પ્રેશર ફ્રકરમાં તેલ અથવા ઘી ને ગરમ કરો તેમાં જીરું અને સમારેલા કાંદા ઉમેરો
08:25	શાકભાજી, મસાલા, મીઠું ઉમેરીને તેને સારી રીતે મિક્સ કરો
08:29	તેને 2 મિનીટ માટે સાંતળો ફ્રકરમાં બાજરો, જુવાર અને મગ ઉમેરો
08:35	હવે 2 કપ પાણી નાખો અને પ્રેશર ફ્રકરને ઢાંકીને મુકો
08:38	ઉચ્ચ આંચ પર 3 સીટી વાગતા સુધી રાંધો
08:41	ત્યારબાદ નિમ્ન આંચ પર 15 મિનીટ માટે રાંધો
08:44	બાજરા અને જુવાર શાકભાજીની ખીચડી તૈયાર છે
08:47	આ વાનગી મા <b>Protein</b> , 'loh tatve, <b>Calcium</b> , <b>Magnesium</b> અને ઝિંક ભરપુર છે:
08:53	હવે આપણે આપણી છેલ્લી વાનગી જોઈએ જે છે તલની ચટણી સાથે ભરેલા પરાઠા

08:59	<p>આ વાનગી બનાવવા માટે તમને જોઈશે:</p> <p>1 કપ પૂર્ણ ઘઉંનો લોટ</p> <p>½ કપ ચણા</p>
09:05	<p>½ મધ્યમ કદનો કાંદો</p> <p>½ ચમચી અજમો</p>
09:08	<p>1 ચમચી અળસી પાવડર</p> <p>½ ચમચી સુકો આમચુર પાવડર</p>
09:13	<p>½ ચમચી ધાણા પાવડર</p> <p>¼ ચમચી લાલ મરચાંનો પાવડર</p>
09:17	<p>1 લીંબુ</p> <p>મીઠું સ્વાદ અનુસાર, 2 ચમચી તેલ અથવા 2 નાની ચમચી ઘી</p>
09:23	<p>પહેલા આપણે શેકેલા ચણાનો પાવડર ની રીત જોઈશું .</p> <p>પેનને ગરમ કરો અને 2-3 મિનીટ માટે ચણાને શેકો</p>
09:30	<p>બળી ન જાય એટલા માટે તેને સતત હલાવતા રહો</p> <p>શેકાઈ ગયા બાદ, તેને ઠંડુ પડવા માટે મુકો</p>
09:36	<p>હવે, શેકેલા ચણાને પીસીને તેનો બારીક પાવડર બનાવો</p>
09:40	<p>હવે પરાઠા ના માવા માટે</p>

	પહેલા શેકેલા ચણાના પાવડર અને સમારેલા કાંદાને મિશ્રિત કરો
09:46	હવે તેમાં મરચાંનો પાવડર, સુકો આમચુર પાવડર, ધાણા પાવડર, મીઠું ઉમેરીને સારી રીતે મિક્સ કરો
09:52	સેજ લીંબુનો રસ અને પાણી નાખો અને પરાઠા ના માવા ને બાંધી લો
09:55	ચાલો જોઈએ પરાઠા કેવી રીતે બનાવવા.
09:58	બીજા એક વાટકામાં ઘઉંનો લોટ લો અને તેમાં અળસી, અજમો અને મીઠું ઉમેરો
10:03	જોઈતા પ્રમાણમાં પાણી ઉમેરીને નરમ કણક તૈયાર કરો
10:07	હવે કણકની ગોળીઓ બનાવો
10:09	તેને વણીને પરાઠા બનાવો અને તેમાં મધ્યમાં માવાને નાખો
10:13	પરાઠાને વાળીને માવાને બરાબરથી આવરી લો અને ચપટા ગોળા બનાવો
10:17	હવે પરાઠા બનાવવા માટે તેને ફરીથી વણો
10:20	પેનને ગરમ કરો અને પરાઠાને બંને બાજુથી શેકો ભરેલા પરાઠા તૈયાર છે
10:25	ભરવા માટે જો શેકેલા ચણા ઉપલબ્ધ ન હોય તો તમે
10:29	બાફેલી ચણાની દાળ અથવા ફણગાવેલ બાફેલા મગ વાપરી શકો છો:
10:34	પરાઠાને તલની ચટણી સાથે પરોસી શકાય છે
10:38	તલની ચટણી તૈયાર કરવા માટે તમને જોઈશે: $\frac{1}{4}$ કપ તલ
10:42	1 મોટી ચમચી ચણાની દાળ 4-5 તાજા કોપરાના ટુકડા, 3-5 આમલીના ટુકડા

10:49	1 સુકું લાલ મરચું 2-3 લસણની કળીઓ
10:52	1 ચમચી જીરું મીઠું સ્વાદ અનુસાર, 1 ચમચી તેલ
10:57	વિધિ: એક પેનમાં તેલ ગરમ કરો
11:00	તલ, ચણા, લસણ, ખોપરું, લાલ મરચું અને જીરું શેકો તેને 2 મિનીટ સુધી શેકો
11:07	તેને આંચથી ઉતાર્યા બાદ, મીઠું અને આમલી નાખો તમામ સામગ્રીને પીસી લો
11:14	લીસી પેસ્ટ બનાવવા માટે અડધો કપ પાણી ઉમેરો તલની ચટણી તૈયાર છે
11:19	આ વાનગી આપેલથી ભરપુર છે: <b>Proteins, Calcium , Magnesium, ઝિંક અને Folate</b>
11:25	આ પોષકતત્વો સ્નાયુ અને હાડકાનાં વિકાસ માટે મદદ કરશે
11:29	નાની ઉંમરથી આહાર મારફતે <b>Calcium</b> ની પર્યાપ્ત માત્રા લેવી આવશ્યક છે
11:34	<b>Calcium</b> ની ઉણપથી પછીના તબક્કામાં સ્ત્રીઓમાં ઓસ્ટીઓપોરોસિસનું જોખમ વધુ હોય છે
11:40	આ ટ્યુટોરીયલમાની તમામ વાનગીઓ પોષકતત્વોથી ભરપુર છે જે કે કિશોરાવસ્થા દરમિયાન પર્યાપ્ત વૃદ્ધિ હેતુ જરૂરી છે
11:47	આ સાથે અહીં કિશોરો માટે શાકાહારી વાનગીઓ પરનું આ ટ્યુટોરીયલ સમાપ્ત થાય છે.

જોડાવાબદલ આભાર.