

Time	Narration
00:01	દૂધ આપતી માતાઓ માટે શાકાહારી વાનગીઓ પરના Spoken tutorial માં સ્વાગત છે.
00:06	આ ટ્યુટોરિયલમાં, આપણે આપેલ વિશે શિખીશું: લેક્ટેશન દરમિયાન પોષકતત્વોનું મહત્વ
00:12	શાકાહારી વાનગીઓ બનાવવી જેવી કે - મિશ્રિત સ્પ્રાઉટ્સ (ફણગાવેલ કઠોળ) નો ચીલા
00:18	લસણ, અળસિબીજ અને તલની ચટણી
00:21	શિંગદાણા, પાલક અને મેથીની કટલેટ
00:24	બાજરા અને રાજગીરાના પત્તાના મઠિયાં
00:27	ફણગાવેલ મેથીના બીજની કરી
00:30	લેક્ટેશન દરમિયાન, માતાને વધારાના પોષણની આવશ્યકતા હોય છે - દૂધ ઉત્પાદન કરવા માટે
00:38	વિકાસ થતા શિશુ માટે પૂરતા પોષક તત્વો પ્રદાન કરવા અને માતાનું પોતાનું સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે
00:44	લેક્ટેશન દરમિયાન જરૂરી પોષકતત્વો છે- Protein
00:50	Vitamins , બનીજતત્વો
00:53	Omega 3 fatty acids અને Choline
00:57	વધારામાં- પૂરતા પ્રમાણમાં આયોડિન અને વિટામિન D નો આહાર લેવો પણ જરૂરી છે.
01:03	કારણ કે, આયોડિન થાયરોઈડ હોર્મોન્સ બનાવવામાં મદદ કરે છે અને શિશુના વૃદ્ધિ અને ન્યુરોલોજીકલ વિકાસ માટે જરૂરી છે
01:13	તેથી તેની બલામણ કરવામાં આવે છે - આયોડિનની ઉણપથી બચવા ખોરાકમાં દરરોજ આયોડિનયુક્ત મીઠું લેવું
01:20	એજ પ્રમાણે, Vitamin D એ સ્વસ્થ હાડકાં અને Calcium ના શોષણ માટે જરૂરી છે
01:28	vitamin D મેળવવાની સૌથી ઉત્તમ રીત છે કે 11.00am થી 3.00pm વચ્ચે 15 મિનિટ માટે સૂર્યપ્રકાશમાં ખુલ્લા રહેવું
01:40	જરૂરી પોષકતત્વો બાદ, આપણે હવે માતાના આહાર વિશે ચર્ચા કરીશું.

01:44	આહારમાં રોજ વિવિધ શાકભાજીઓનો સમાવેશ કરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે
01:49	શાકભાજીઓમાં આવશ્યક પોષકતત્વો હોય છે જે રોગ પ્રતિરક્ષક શક્તિ નિર્માણ કરવામાં મદદ કરે છે
01:55	સાથે જ તે antioxidants નો સારો સ્ત્રોત છે અને તે રોગ થવાનું જોખમ ઘટાડે છે
02:02	જો કે તમામ પ્રકારની શાકભાજીઓ ખાવી જોઈએ, પરંતુ આપણે અંહી અમુકની જ ચર્ચા કરીશું જેવી કે -
02:10	શિમલા મરચાં પાલક
02:13	પત્તા કોબી ફૂલકોબી (ફલાવર)
02:15	રાજગીરા કોળું
02:17	ગાજર મેથીના પત્તા અને રીંગણાં
02:22	શાકભાજીના અતિરિક્ત, આપણે Galactogogues વિશે શિખીશું-
02:27	Galactogogues એ ઘટક છે જે દૂધના ઉત્પાદનમાં મદદ કરે છે
02:32	માતા તેને આહારમાં આપેલ સમાવિષ્ટ કરીને મેળવી શકે છે લસણ મેથીના બીજ અને પત્તા
02:37	વરિયાળી બીજ (સોંફ) અસલિયો
02:40	શરગવાના પત્તા

	સૂવો અને અજમો
02:45	શાકભાજી અને Galactogogues અતિરિક્ત- માતાએ દરરોજ 2-3 લિટર પાણી પીવું જોઈએ
02:52	દરેક ધાવણ પહેલા તેણે ઉકાળીને ઠંડું પાડેલ એક ગ્લાસ પાણી પીવું જોઈએ
02:58	દૂધ આપનાર માતા માટે આ તમામ મહત્વપૂર્ણ બાબતો શીખ્યા બાદ, આપણે પ્રથમ વાનગી બનાવવાથી શરૂ કરીશું. પ્રથમ વાનગી છે - મિશ્રિત સ્પ્રાઉટ્સ (ફણગાવેલ કઠોળ) નો ચીલા
03:10	આ ચીલાને બનાવવા માટે, આપણને જોઈશે - 1 કપ ફણગાવેલ કાબુલી ચણા, લીલાં ચણા અને મઠનું મિશ્રણ
03:18	3 લીલાં મરચાં 3 લસણની કળીઓ
03:22	½ કાંદા ½ કપ ચણાનો લોટ
03:26	1 મોટી ચમચી દહીં મીઠું સ્વાદ અનુસાર
03:29	½ નાની ચમચી કડી પત્તાનો પાવડર
03:32	1 નાની ચમચી અસલિયાનો પાવડર 2 નાની ચમચી ઘી
03:37	અસલિયાનો પાવડર બનાવવા માટે: 1 મોટી ચમચી ભરેલ બીજને નિમ્નથી મધ્યમ તાપ પર ત્યાંસુધી શેકો જ્યાંસુધી તેનો રંગ ન બદલાય

03:46	બીજને ઠંડા પડવા દો
03:48	હવે, તેને વાટવાના પથ્થર પર અથવા મિક્સરમાં વાટી લો
03:53	સ્પ્રાઉટ્સ બનાવવા માટે - લીલાં ચણા, કાબુલી ચણા અને મઠને રાત્રિએ અલગથી પલાળી રાખો
04:00	તેને સવારે પાણી કાઢીને મલમલી કાપડમાં સારી રીતે બાંધી લો
04:05	તેને અંકુરણ થવા હેતુ 2 દિવસ સુધી ગરમ સ્થાને રાખી મૂકો
04:09	કૃપા કરી નોંધ લો - લીલાં ચણા અને કાબુલી ચણાની તુલનામાં મઠને ફણાગા ફૂંટવામાં વધુ સમય લાગશે.
04:17	તો, તે અનુસાર વાનગી બનાવવાની યોજના કરો
04:20	સ્પ્રાઉટ્સ તૈયાર થઈ જાય પછીથી વાટવાના પથ્થર પર અથવા મિક્સરમાં સ્પ્રાઉટ્સ, લસણ, મરચાં, દહીંનો પેસ્ટ બનાવી લો
04:30	હવે ચણાનો લોટ અને પાણી ઉમેરીને તેને સારી રીતે મિશ્રિત કરો
04:34	આ મિશ્રણમાં સમારેલા કાંદા, મીઠું, કડી પત્તાનો પાવડર અને અસલિયાનો પાવડર ઉમેરો
04:42	તમામ તૈયારી થયા બાદ - પેનમાં 1 નાની ચમચી ઘી ગરમ કરો
04:48	મિશ્રણને તેમાં નાખીને ફેલાવો
04:50	ચીલાને મધ્યમ તાપ પર રાંધો, જ્યાં સુધી બંને બાજુ રંધાઈ ન જાય
04:54	મિશ્રિત સ્પ્રાઉટ્સ (ફણાગાવેલ કઠોળ) નો ચીલા તૈયાર છે
04:57	જો તમને, આ વાનગીમાં ઉલ્લેખિત કઠોળ મળતા નથી તો તમે ઉપયોગ કરી શકો છો -
05:04	ચોળી છોલા
05:07	કળથી સોયાબીન
05:10	આખી મસૂર દાળ અને

	રાજમા
05:13	કૃપા કરી નોંધ લો: સ્પ્રાઉટ્સની અવધિ કઠોળના પ્રકાર અને હવામાન પરિસ્થિતિઓ પર આધાર રાખે છે
05:20	આ વાનગીમાં વધુ માત્રામાં હોય છે - Protein ફાયબર
05:25	Omega 3 fatty acids Folate
05:28	Magnesium ઝિંક
05:31	બીજી વાનગી છે : લસણ, અળસિબીજ અને તલની ચટણી
05:36	તેને બનાવવા માટે, આપણને જોઈએ છે 3 મોટી ચમચી અળસિનાં બીજ
05:40	3 મોટી ચમચી તલ
05:43	5 લસણની કળીઓ 4 લાલ મરચાં
05:46	5 થી 6 ટુકડા પલાળેલી આમલી મીઠું સ્વાદ અનુસાર
05:51	½ નાની ચમચી તેલ/ઘી
05:54	પહેલા, તલ અને અળસિને અલગથી શેકો તેને ઠંડુ પડવા દો

06:00	આગળ, ½ નાની ચમચી તેલને પેનમાં ગરમ કરો અને તેમાં લસણ અને લાલ મરચાંને 2 મિનિટ તળો
06:07	ઠંડુ પડ્યા પછી, તેમાં બીજ મિશ્રિત કરો. તેમાં આમલી અને મીઠું પણ ઉમેરો.
06:13	વાટવાના પથ્થર પર અથવા મિક્સરમાં પાણી ઉમેરી તેનો પેસ્ટ બનાવો ચટણી તૈયાર છે
06:20	તલ જો સરળતાથી ન મળી આવે તો પર્યાય રૂપે તમે આપેલને પણ અજમાવી શકો છો :
06:28	કસેલું બોપરું (નાળિયેર) શિંગદાણા
06:31	કાળા તલ કોળાના બીજ સુરજમુખીના બીજ
06:36	આ વાનગીમાં વધુ માત્રામાં છે - Omega 3 fatty acids Calcium
06:41	Folate Protein
06:43	ફાયબર ઝિંક
06:46	તરીજી વાનગી જે આપણે બનાવતા શિખીશું તે છે - શિંગદાણા, પાલક અને મેથીની કટલેટ.
06:53	કટલેટ્સ બનાવવા માટે, આપણને જોઈએ છે -

	<p>½ કપ શિંગદાણાનો પાવડર</p> <p>2 મોટી ચમચી ચણાનો લોટ</p> <p>2 મોટી ચમચી ઘઉંનો લોટ</p>
07:02	<p>½ કપ સમારેલ પાલક</p> <p>¼ કપ સમારેલ મેથી પત્તા</p>
07:07	<p>1 મોટી ચમચી કોથમીર</p> <p>1 નાની ચમચી લાલ મરચાંનો પાવડર</p> <p>મીઠું સ્વાદ અનુસાર</p>
07:13	1 નાની ચમચી બીજનો પાવડર, તમે તલ અથવા અળસિનું સંયોજન ઉપયોગ કરી શકો છો
07:19	1 મોટી ચમચી લીબુનો રસ
07:21	<p>1 નાની ચમચી લસણનો પેસ્ટ</p> <p>4 ચમચી તેલ</p>
07:26	<p>શિંગદાણાનો પાવડર બનાવવા માટે-</p> <p>½ કપ શિંગદાણાને પેનમાં શેકો જ્યાંસુધી તેનો રંગ ન બદલાય અને ફોરમ ન આવે</p>
07:33	<p>તેને ઠંડુ પડવા દો</p> <p>ત્યારબાદ તેના છોતરાં કાઢવા હેતુ તેને હથેળી વચ્ચે મૂકીને ઘસો</p>
07:40	તેને વાટવાના પથ્થર પર અથવા મિક્સરમાં નાખીને પીસીને બારીક પાવડર બનાવો
07:44	<p>હવે શિંગદાણાના પાવડર અને અન્ય તમામ સામગ્રીને વાટકામાં કાઢી લો</p> <p>તેમાં સેજ પાણી ઉમેરીને ગૂંદીને કણક બનાવી લો</p>

07:53	કણકને 4 ભાગમાં વિભાજિત કરીને તેને આકાર આપી કટલેટ્સ બનાવો તવાને ગરમ કરો, સેજ તેલ નાખો
08:00	તેના પર દરેક કટલેટને પકવો, જ્યાં સુધી તે બંને બાજુએ ગોલ્ડન બ્રાઉન ન થઈ જાય શિંગદાણાના કટલેટ્સ તૈયાર છે
08:07	તમે આ કટલેટ્સ લીબુના અચાર સાથે અથવા આમળાની ચટણી સાથે ખાઈ શકો છો
08:12	લીબુમાં ઉપલબ્ધ Vitamin C એ કટલેટ્સમાં હાજર આયર્ન (લોહ પોષકત્વ) ને શોષવા માટે મદદ કરશે
08:19	આ કટલેટ વાનગીમાં આપેલ પ્રચુર માત્રામાં છે - Protein આયર્ન (લોહ પોષકત્વ)
08:24	Folate સારી ચરબી અને Potassium
08:28	4 થી વાનગી છે બાજરા અને રાજગીરાના મઠિયાં
08:33	આને બનાવવા માટે, આપણને જોઈએ છે - $\frac{1}{2}$ કપ બાજરાનો લોટ 1 નાની ડુંગળી (કાંદો)
08:39	$\frac{1}{2}$ કપ રાજગીરાના પત્તા $\frac{1}{2}$ નાની ચમચી હળદર પાવડર
08:44	સ્વાદ અનુસાર મીઠું $\frac{1}{4}$ નાની ચમચી શરગવાના પત્તાનો પાવડર
08:49	1 નાની ચમચી લાલ મરચાંનો પાવડર

08:52	½ ચમચી સઈ ½ ચમચી જીરું
08:57	2 નાની ચમચી તલ 1 નાની ચમચી તેલ
09:01	એક વાટકામાં લોટ, કાંદા અને રાજગીરાના પત્તા લો
09:06	હવે હળદર પાવડર, લીબુનો રસ અને શરગવાના પત્તાનો પાવડર ઉમેરો તેને સારી રીતે મિશ્રિત કરી લો
09:12	સેજ સેજ પાણી તેમાં ઉમેરીને તેનું કણક બાંધી લો
09:17	હથેળી પર થોડું તેલ લગાવીને આ કણકને નાના ભાગમાં વહેંચી લો
09:23	આ ટુકડાઓને નળાકાર રોલ્સમાં ઢાળો
09:27	રોલ્સને સ્ટીમર (વાષ્પપાત્ર) માં નિમ્નથી મધ્યમ તાપ પર 10-15 મિનિટ માટે બાફો
09:33	રોલ્સને ઠંડુ પડવા દો અને ત્યારબાદ તેને વૃત્તકાર ટુકડાઓમાં કાપી લો
09:38	હવે 1 નાની ચમચી તેલ પેનમાં નાખીને ગરમ કરો
09:41	તેમાં સઈ, તલ અને જીરું ઉમેરો તે તતડી જાય ત્યારબાદ તેમાં મઠિયાંના ટુકડાઓ ઉમેરો
09:49	ટુકડાઓ કકરા થાય ત્યાં સુધી તેને સાંતળો
09:52	બાજરા અને રાજગીરા પત્તાના મઠિયાં તૈયાર છે
09:55	બાજરો જો ન મળે, તો તમે આપેલ પણ વાપરી શકો છો જુવારનો લોટ અથવા રાગીનો લોટ
10:03	આ વાનગીમાં વધુ માત્રામાં છે - Protein
10:06	ફોસ્ફરસ

	Folate
10:09	આયર્ન (લોહ પોષકત્વ) ફાયબર
10:11	Beta carotene અને Potassium
10:15	છેલ્લી વાનગી જે આપણે જોશું તે છે ફ્લેગાવેલ મેથીના બીજની કરી.
10:20	આને બનાવવા માટે, આપણને જોઈએ છે - 1 કપ ફ્લેગાવેલ મેથીના બીજ 1 મધ્યમ કદની ડુંગળી (કાંદો)
10:27	1 ટામેટું મીઠું સ્વાદ અનુસાર
10:29	1 નાની ચમચી મરચાંનો પાવડર ½ નાની ચમચી હળદર પાવડર
01:34	1 નાની ચમચી લીબુનો રસ 1 નાની ચમચી રાઈ અને જીરું
10:39	1 નાની ચમચી તેલ
10:41	મેથીના બીજને ફ્લેગાવવા માટે: મેથીના બીજને રાતભર પાણીમાં પલાળીને મૂકો
10:46	ત્યારબાદ પાણી કાઢીને ચોખ્ખા મલમલી કાપડમાં તેને બાંધો દો તેને 2 કે 3 દિવસો સુધી અંકુરિત થવા માટે રાખી મૂકો
10:53	વાનગી બનાવવા માટે: પેનમાં, થોડું તેલ ગરમ કરો
10:57	રાઈ અને જીરાને તેમાં ઉમેરીને વધાર થવા દો
11:01	આમાં, કાંદા નાખીને તેનો રંગ બદલાતા સુધી તળો

11:05	હુવે ટામેટાં નાખીને તે નરમ થાય ત્યાસુધી પકવો
11:09	આગળ, મસાલા ઉમેરો અને 2 મિનિટ સુધી રાંધો
11:12	આમાં, ફણગાવેલી મેથી અને 2 મોટી ચમચી પાણી ઉમેરો
11:17	સારી રીતે મિશ્રિત કરો અને મિશ્રણને 6-8 મિનિટ માટે ઢાંકીને રાખો
11:21	તાપ બંધ કરો અને તેમાં લીબુનો રસ ઉમેરો
11:24	ફણગાવેલ મેથીના બીજની કરી તૈયાર છે
11:28	આ વાનગીમાં પ્રચુર માત્રામાં છે- પ્રોટીન ફાયબર
11:32	ફોસ્ફરસ Calcium
11:35	આયર્ન (લોહ પોષકત્વ) અને Omega 3 Fatty acid
11:38	ફણગાવેલ મેથી ઉત્કૃષ્ટ galactogogues છે
11:42	આ દયુટોરિયલમાં દર્શાવેલ તમામ વાનગીઓ પોષકત્વથી ભરપૂર છે જે જરૂરી છે- દૂધ ઉત્પાદન માટે
11:49	બાળકની વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે અને માતાને તંદુરસ્ત રાખવા માટે
11:54	અહીં દૂધ આપતી માતાઓ માટે શાકાહારી વાનગીઓ પરનું આ સ્પોકન દયુટોરિયલ સમાપ્ત થાય છે. જોડાવાબદ્દલ આભાર