

Time	Narration
00:00	સગર્ભીઓ માટે શાકાહારી વાનગીઓ પર ના સ્પોકન ટ્યૂટોરિઅલ માં આપણું સ્વાગત છે
00:07	આ ટ્યૂટોરિઅલ માં આપણે શીખીશું
00:10	પૂરક પોષણ યુક્ત આહાર નું મહત્વ
00:13	અને અમુક શાકાહારી વાનગીઓ
00:17	સૌથી પહેલા આપણે પૂરક પોષણ યુક્ત આહાર ના મહત્વ વિષે જાણીએ
00:23	સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન પોષણ ની જરૂરિયાત વધે છે
00:28	આ મુખ્યત્વે કોષો ના વિકાસ માટે છે.
00:32	પૂરક પોષણ યુક્ત આહાર બાળક ના વૃદ્ધિ અને વિકાસ માં ટેકો પૂરું પાડે છે
00:38	તેથી સારું પોષ્ટીક આહાર નું સેવન કરવું મહત્વપૂર્ણ છે
00:43	સારું પોષણયુક્ત આહાર ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન મુશ્કેલીઓ અટકાવવામાં મદદ કરે છે.
00:48	આહારમાં પ્રોટીન
00:51	સારી ચરબી, વિટામિન
00:53	અને ખનિજો ભરપૂર હોવા જોઈએ,
00:55	પોષણ યુક્ત આહાર ખાવાથી ઉબકા અને કબજિયાતથી રાહત મળી શકે છે.
01:02	અને એનિમિયાનું જોખમ પણ ઘટાડે છે,
01:05	ગર્ભાવસ્થા ડાયાબિટીસ
01:07	અને હાઈ બી-પી.
01:09	તેમજ ઓછા વજનના બાળકની સંભાવના
01:13	અને કસ્ટુવાવડ પણ ઘટાડે છે
01:16	સારા આહાર ઉપરાંત, દરરોજ 8 થી 10 ગ્લાસ પાણી પીવું જોઈએ
01:22	પોષક આહારના સેવન સાથે, તેનું પોષક શોષણ પણ મહત્વનું છે.
01:29	બોરાકમાં રહેલા ફાયટેટ્સ, ઓક્સાલેટ્સ અને ટેનીન પોષક ના શોષણને અસર કરે છે.
01:36	વિવિધ રસોઈ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરીને પોષક ને શોષણને વધારી શકાય છે.
01:42	ઉદાહરણ તરીકે: પલાળવું
01:45	અંકુરિત કરવું શેકવું
01:47	અને આથો લાવું
01:48	બાફવું, સાંતળવું

01:50	અને ઉકાળવું તેવા અન્ય ઉદાહરણો છે.
-------	-----------------------------------

01:54	પોષક તત્ત્વોને વધારવા માટે, આપણે વિવિધ પૌષ્ટિક પાવડરનો ઉપયોગ પણ કરી શકીએ છીએ.
02:01	સરગવા ના પાંદડા નો પાવડર,
02:03	મીઠા લીમડાનો પાવડર અથવા બીજ નો પાવડર પણ વાપરી શકાય છે.
02:07	આ પાઉડર તૈયાર કરવાની પદ્ધતિ બીજા ટ્યુટોરીયલમાં સમજાવવામાં આવી છે.
02:12	વધુ વિગતો માટે કૃપા કરીને અમારી વેબસાઇટની મુલાકાત લો.
02:15	ગર્ભાવસ્થાના 9 મહિના દરમિયાન સ્વસ્થ વજનમાં વધારો કરવો જરૂરી છે.
02:20	આંડ ટાળવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે,
02:23	ગોળ,
02:25	પ્રોસેસ્ડ અને જંકફોડા
02:28	કોફી દારુ
02:30	અને તમાકુ ટાળો
02:32	ડોક્ટરની મંજૂરી વિના દવાનું સેવન ન કરો.
02:36	આ વિશે વધુ બીજા ટ્યુટોરીયલમાં સમજાવવામાં આવ્યું છે.
02:40	ચાલો હવે આપણે પ્રથમ વાનગી થી શરુ કરીએ જે છે ચોળી ની ઇડલી
02:46	આ વાનગી તૈયાર કરવા માટે અમને આગળ મુજબ દરેક વસ્તુ ની 2 ચમચીની જરૂર પડશે:
02:50	આખી બાજરી
02:52	આખા કાંગ
02:54	આપણને આગળ આપેલ દરેક વસ્તુ માં 1 ચમચી ની જરૂર પડશે
02:57	અંકુરિત ચોળી
02:59	ફણગાવેલા કાળા ચણા
03:01	મેથીના દાણા
03:03	શેકેલા સૂર્યમુખીના બીજ
03:05	આપણને આગળ આપેલ દરેક વસ્તુ માં 1/4 ચમચીની પણ જરૂર પડશે
03:10	સરગવા ના પાંદડા નો પાવડર મીઠા લીમડાનો પાવડર
03:13	બીજડાઓ નો પાવડર
03:15	અને મીઠું
03:17	સૌ પ્રથમ આપણે ચોળી અને કાળા ચણા ને ફણગાવવા કરવાથી શરુવાત કરીએ
03:22	ચાલો હું ફણગાવાની પ્રક્રિયા સમજાવું છું.
03:25	ચોળી અને કાળા ચણા ને, આખી રાત પલાળવું
03:31	તેને સવારે એક સુતરાવ કપડાંમાં બાંધી લેવું
03:36	તેને 2 દિવસ માટે અંકુરિત થવા માટે એક હૂંફાળી જગ્યાએ રાખવું

03:40	ચાદ રાખો કે જુદા-જુદા કઠોર ફણગાવા માટે અલગ સમય લે છે.
03:45	જ્યારે ફણગા તૈયાર થાય, ત્યારે બાજરી અને મેથીના દાણાને એક સાથે પલાળી લો.
03:50	તેને 6 થી 8 કલાક આથો આવા માટે પલાળો
03:55	સૂર્યમુખીના બીજ અને ફણગા સાથે બાજરી માંથી પાણી નિતારી મિક્સર નો ઉપયોગ કરી પેસ્ટ બનાવી
04:01	પીસવા માટે તમે મિક્સર અથવા પથ્થર નો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો
04:06	પીસ્યા પછી, તેને આથો લાવા માટે 6 થી 8 કલાક મુખી રાખો.
04:13	સંધતા પહેલા મીઠું અને બીજા બધા પાઉડરને ઉમેરો અને બરાબર હલાવો.
04:19	પીસેલી પેસ્ટને ઈંડલી ની પ્લેટમાં રેડવું
04:24	તેને ફૂકર અથવા વરાડિયામાં મૂકો અને 10-12 મિનિટ માટે સંધવા દો
04:29	અથવા તમે વરાળ માટે ફૂકરમાં ૧/ 4 પાણી ભરી શકો છો.
04:35	7 થી 8 મિનિટ પછી ફૂકર માંથી કાઢી લેવું અને ગરમ પીરસવું
04:41	આ વાનગીમાં પ્રોટીન
04:45	કેલ્શિયમ અને આયર્ન. સમૃદ્ધ પણ છે
04:47	તે ફોલેટથી
04:50	મેગ્નેશિયમ અને પોટેશિયમ થી પણ સમૃદ્ધ છે.
04:53	આગળની વાનગી છે બાજરીની ખીચડી.
04:56	આ બનાવવા માટે, આપણે દરેક વસ્તુમાં 1 ચમચીની જરૂર પડશે
05:01	સામો ફણગાવેલી બાજરી
05:04	ફણગાવેલા સોયાબીન
05:06	1 સમારેલી ડુંગળી 1 સમારેલું ગાજર
05:09	1 સમારેલું બીટ

05:11	આપણને આગળ આપેલ દરેક વસ્તુ માં 1 ચમચી જેટલીની જરૂર પડશે
05:15	છીણેલું તાજું નાળિયેર
05:17	અને બસબસ
05:19	આપને જરૂર પડશે
05:21	½ કપ દહીં
05:23	દરેક વસ્તુની 1/4 ચમચી
05:26	હળદર પાવડર, કોથમીર
05:28	અને જીરું પાવડર.
05:30	આખું જીરું,
05:32	સરગવા ના પાંદડા નો પાવડર, મીઠા લીમડા ના પાંદડા નો પાવડર,
05:35	સ્વાદાનુસાર મીઠું, અને
05:37	1 ચમચી તેલ અથવા ઘી.
05:40	નોંધ લો કે, મેં ફણાગાવવા માટે બાજરી અને સોયાબીનને અલગથી પલાળ્યા છે
05:46	એક વસ્તુ ને ફણાગાવા માં વધુ સમય થઇ શકે છે અથવા તે બંને એક જ સમય પર ફણાગાઈ શકે છે
05:52	મારા ક્રિસ્સામાં, સોયાબીન ને ફણાગાવમાં વધુ સમય લાગ્યો.
05:57	સામાને 6 થી 8 કલાક પાણીમાં પલાળી રાખો.
06:01	પાણીને ગાળી અને તેને બાજુ પર રાખો.
06:04	પ્રેશર કૂકરમાં તેલ ગરમ કરો અને તેમાં જીરું નાખો.
06:09	હવે તેમાં બધી શાકભાજી, ફણાગાવેલા બાજરી, ફણાગાવેલા સોયાબીન અને દહીં નાંખો.
06:17	છીણેલું નાળિયેર, બસબસ, મીઠું, પોવડરો અને બધા સૂકા મસાલા ઉમેરો.
06:23	સારી રીતે ભેળવી દો.
06:25	આગળ, 1 કપ પાણી ઉમેરો.
06:28	બીયડીને કૂકરમાં 2 સીટી વાગતા સુધી રાંધવા દો.
06:32	એકવાર થઈ જાય પછી, ગરમ ગરમ પીરસો
06:35	આ વાનગીમાં સમૃદ્ધપણે છે પ્રોટીન
06:38	સારી ચરબી, વિટામિન-એ
06:40	અને કેલ્શિયમ.
06:42	તે અમુક બનીજોથી પણ સમૃદ્ધ છે જેમ કે આયર્ન
06:45	ફોલેટ,

	મેગનેશિયમ
06:47	અને ફોસ્ફરસ.
06:49	અમારી ત્રીજી વાનગી છે મગ રોલ
06:53	આ વાનગી બનાવવા માટે આપણને જરૂર પડશે:
06:55	1 /4 કપ માલ્ટ ક્રેલ રાગી નો લોટ-
06:58	1 ચમચી બેસન
07:01	½ કપ ફણગાવેલા મગ-
07:04	¼ કપ છૂટું કરેલું પનીર-
07:06	1 ચમચી સમારેલી ડુંગળી -
07:08	- 1 ચમચી સમારેલા ટામેટા
07:12	આપણને આગળ આપેલ દરેક વસ્તુ માં 1/4 ચમચી ની જરૂર પડશે:
07:15	હળદર પાવડર
07:17	ધાણા અને જીરું પાવડર
07:19	આખું જીરું મીઠા લીમડા ના પાંદડા નો પાવડર
07:22	સરગવા ના પાંદડા નો પાવડર
07:24	1 ચમચી તેલ અથવા ઘી
07:27	આપણે અડધા લીબુની પણ જરૂર રહેશે
07:29	સ્વાદાનુસાર મીઠું.
07:32	પદ્ધતિ આ ટ્યુટોરીયલમાં અગાઉ જણાવ્યા મુજબ મગ ફણગાવી લો
07:37	માલ્ટ ક્રેલ રાગીનો લોટ તૈયાર કરવા માટે, રાગીને આખી રાત પલાળી રાખો.
07:42	હવે તેને સુતરાઉ કપડામાં બાંધો અને તેને 6-8 કલાક મૂકી રાખો.
07:48	એકવાર તે ફણગાઈ જાય, પછી રાગીને એક લોખંડ ના વાસણમાં શેકી લો
07:54	આ પછી, લોટ બનાવવા માટે મિક્સર માં દડી ને તેને બાજુમાં રાખો.
08:01	લોખંડની તપેલીમાં તેલ ગરમ કરો
08:04	તેમાં જીરું, સૂકા મસાલા અને પાવડર નાખો.
08:09	સમારેલા ડુંગળી અને ટામેટાં નાંખો અને નરમ થવા સુધી સાંતળો.
08:14	આગળ, ફણગાવેલા મગ ઉમેરો અને તેને 10 મિનિટ સુધી રાંધવા દો.
08:19	પનીર અને મીઠું નાંખો અને 5 થી 10 મિનિટ સુધી રાંધો

08:24	¼ કપ પાણી ઉમેરો અને તેને બીજી 5-10 મિનિટ માટે સંધવા દો.
08:30	આંચ બંધ કરો અને તેને ઠંડુ થવા દો.
08:34	હવે તેમાં લીબુનો રસ નાખો અને મિશ્રણ એક બાજુ રાખો.
08:38	આગળ, વાડકામાં માલ્ટ કરેલ રાગીનો લોટ અને બેસન ને મિક્સ કરો.
08:44	હૂંફાળું પાણી નાંખો અને લોટ બાંધી લો.
08:48	હવે ગોળ આકારના પરાઠા બનાવો.
08:51	પરાઠાને લોખંડની તવી પર બંને બાજુ શેકવું
08:56	પરાઠાને પ્લેટ પર મૂકો અને પરાઠાની વચ્ચે મગ નું મિશ્રણ ઉમેરો.
09:02	હવે તેના રોલ કરી અને પીરસવું
09:05	આ વાનગીમાં પ્રોટીન ભરપુર માત્રામાં છે
09:07	અને સારી ચરબી.
09:10	તેમાં કેલ્શિયમનો સ્ત્રોત પણ છે,
09:12	આયર્ન, ફોલેટ,
09:14	મેગ્નેશિયમ અને ઝીંક.
09:16	અહીં જણાવેલ ઉપલબ્ધ સિવાય તમે અન્ય ઉપલબ્ધ ઉપલબ્ધનો અને અનાજનો ઉપયોગ કરી શકો છો.
09:22	ઉદાહરણ તરીકે: જુવાર,
09:24	કોદરી, ઘઉં ના ફાડા
09:26	અથવા આખા ઘઉં.
09:28	તેવી જ રીતે, તમે અન્ય કઠોળ નો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો.
09:32	દાખલા તરીકે: ફણગાવેલા ચણા,
09:35	ફણગાવેલા લીલા વટાણા અથવા
09:37	ફણગાવેલા મઠ.
09:39	ઉલ્લેખિત બીજ ઉપરાંત, તમે સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ બીજ પણ વાપરી શકો છો.
09:46	દાખલા તરીકે: તલ,
09:48	કોળાં ના બીજ,

09:50	અળસીના બીજ અને તકમરી
09:53	તંદુરસ્ત ગર્ભવસ્થા અને બાળકના સારા સ્વાસ્થ્ય માટે આ બધી વાનગીઓનું સેવન કરો.
10:00	આ સાથે આપણને આ ટ્યુટોરીયલનો અંત કરીએ જોડાવા બદલ આભાર.