

Time	Narration
00:00	ધવળાવતી માતાઓ માટે માંસાહારી વાનગી પરનાં spoken tutorial માં સ્વાગત છે.
00:07	આ ટ્યુટોરીયલમાં, આપણે આપેલ વિશે શીખીશું: દૂધ પીવડાવતી માતા ના પોષણનું મહત્વ
00:13	માંસાહારી વાનગી તૈયાર કરવાની રીત જેવી કે - સરગવાની સિંગ સહીત ચીકન કરી
00:20	શિંગદાણા લસુણી મસાલા ચીકન
00:24	માછલી કોપરાની કરી ઈંડા, શાકભાજી કરી અને માછલી પાલક કરી
00:31	ધાત્રી માતાને દૂધના ઉત્પાદન માટે વધારે માત્રામાં પોષણની જરૂર હોય છે
00:38	વધતા શિશુ માટે પૂરતા પોષક તત્વો પૂરા પાડવા અને માતાની રોજિંદી જરૂરિયાતોને પહોંચી વળવા માટે
00:45	અમુક આવશ્યક પોષક તત્વો છે - જેમકે Vitamins , ખનીજતત્વો
00:51	Omega 3 fatty acids અને Choline
00:54	પોષકતત્વો અતિરિક્ત, આપણે Galactogogues વિશે શીખીશું-
00:59	Galactogogues એ ઘટકો છે જે દૂધના ઉત્પાદનમાં મદદ કરે છે
01:04	માતા તે આહારમાં આપેલ સમાવિષ્ટ કરીને મેળવી શકે છે - જેમકે લસણ
01:08	મેથીના દાણા અને પત્તાઓ
01:10	વરિયાળી
01:12	અળશીના બીજ સરગવાના પત્તા
01:15	સુવાના પત્તા અને અજમો
01:19	કૃપા કરી નોંધ લો:

	ધાત્રી માતાઓ માટેનું પોષણ સમાન શ્રેણીના અન્ય ટ્યુટોરિયલમાં સમજાવવામાં આવ્યું છે.
01:28	લેક્ચર ૧ દરમિયાન પોષણનું મહત્વ સમજ્યા બાદ - આપણે વાનગીઓ તૈયાર કરવાની રીત શીખીશું.
01:37	ચાલો આપણી પ્રથમ વાનગીથી શરૂ કરીએ જે છે - સરગવાની સિંગ સહીત ચીકન કરી.
01:43	આ બનાવવા માટે, આપણને જોઈએ છે - 100 ગ્રામ ચિકન
01:47	2 ટુકડા સરગવાની સિંગ 1 કડીપત્તાની ડાંખળી
01:51	1 નાની ચમચી કાળા મરી 1 સમારેલ કાંદો
01:55	4 લસણની કળીઓ મીઠું સ્વાદ અનુસાર
02:00	½ નાની ચમચી હળદર પાવડર ½ નાની ચમચી મરચાંનો પાવડર
02:05	1 લીલું મરચું 1 મુઠ્ઠીભર કોથમીર 2 નાની ચમચી તેલ
02:11	પેનમાં, 1 નાની ચમચી તેલને ગરમ કરો

	આમાં કાંદા, લસણ, મરી અને લીલું મરચું નાખો
02:19	તેને સોનેરી રંગનું થતા સુધી સાંતળો હવે કડીપત્તા, કોથમીર ઉમેરો અને 2-3 સેકન્ડ માટે વધારો
02:27	તેને ઠંડુ પાડો અને તેમાં સેજ પાણી ઉમેરીને પીસીને પેસ્ટ બનાવો.
02:32	આગળ, સરગવાની સિંગને પ્રેશર ફ્રીકરમાં રાખીને અથવા પાણીમાં રાખીને બાફો
02:36	1 નાની ચમચી તેલ પેનમાં ગરમ કરો તૈયાર કરેલ પેસ્ટ તેમાં ઉમેરો અને તેને 2 મિનીટ માટે રાંધો.
02:42	આમાં, તમામ મસાલા અને ચિકન ઉમેરો હવે અડધું કપ પાણી નાખીને સારી રીતે મેળવી દો
02:50	તેને ઢાંકી દો અને ત્યાં સુધી રાંધો જ્યાંસુધી ચિકન નરમ ન થાય.
02:53	આમાં, બાફેલી અથવા પ્રેશર ફ્રીકર કરેલ સરગવાની સિંગ ઉમેરો. તેને 2-4 મિનીટ માટે રંધાવા દો
02:59	સરગવાની સિંગ સહીત ચીકન કરી તૈયાર છે.
03:03	બીજી વાનગી જે આપણે શીખીશું તે છે “શિંગદાણા લસુણી ચીકન”.
03:08	આ તૈયાર કરવા માટે, આપણને જોઈએ છે - 100 ગ્રામ ચિકન 2 મોટી ચમચી શિંગદાણા
03:14	5 લસણની કળીઓ 1 સમારેલું ટામેટું
03:18	1 સમારેલ કાંદો 1/2 નાની ચમચી હળદર

03:21	મીઠું સ્વાદ અનુસાર 1 નાની ચમચી લાલ મરચાંનો પાવડર
03:25	2 નાની ચમચી તેલ
03:27	શિંગદાણા લસણની પેસ્ટ તૈયાર કરવા માટે - શિંગદાણાને મધ્યમ આંચ પર પેન પર શેંકી લો
03:34	તેને બળી જતું ટાળવા માટે સતત હલાવતા રહો તેને ઠંડુ પડવા દો
03:39	શેંકેલા શિંગદાણાના છાલકા કાઢવા માટે તેને હથેળી વચ્ચે રાખીને મસળો
03:45	હવે, પેનમાં 1 નાની ચમચી તેલ ગરમ કરો અને તેમાં કાંદા, ટામેટા અને લસણ ઉમેરો ટામેટા નરમ થતા સુધી તેને વધારો
03:54	તેને ઠંડુ પડવા દો ઠંડુ પડ્યા બાદ, આને શિંગદાણા સાથે મિશ્રિત કરો
03:59	સેજ પાણી નાખીને પીસી દો અને પેસ્ટ બનાવો
04:03	પેનમાં 1 નાની ચમચી તેલ ગરમ કરો
04:05	હવે શિંગદાણા લસણની પેસ્ટ ઉમેરો અને 2 મિનીટ માટે રંધાવા દો આગળ, મસાલા ઉમેરો અને સારી રીતે મિશ્રિત કરો
04:15	આમાં, ચિકન ઉમેરો અને આગલા 2 મિનીટ માટે રંધાવા દો હવે સેજ પાણી ઉમેરો. સારી રીતે મિશ્રિત કરો
04:21	પેનને ઢાંકી દો અને ચિકન નરમ પડતા સુધી તેને રાંધો
04:25	ચિકન શિંગદાણા લસણ મસાલા તૈયાર છે

04:28	ત્રીજી વાનગી છે “માછલી કોપરાની કરી”
04:32	આ માટે, આપેલ લો - 100 ગ્રામ રોહૂ માછલી ½ કપ છીણેલું કોપરું, 4 લાલ મરચાં
04:38	½ નાની ચમચી હળદર મીકું સ્વાદ અનુસાર
04:42	4 લસણની કળીઓ 1 નાના લીંબુ આકારનો આમલીનો ગોળો
04:47	1 સમારેલ કાંદો ½ નાની ચમચી મેથીના દાણા
04:51	½ નાની ચમચી જીરા દાણા 1 નાની ચમચી તેલ
04:56	જો, રોહૂ ઉપલબ્ધ ન હોય તો તમે આમાંથી કોઈનો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો - બાંગડા મચ્છી, પાપલેટ અથવા બોમ્બિલ
05:06	માંછલીને સાફ કરો, 2 ચપટી મીકું મળાવીને તેને 10 મિનીટ સુધી રાખી મુકો
05:11	લાલ મરચાં, મેથીના દાણા, જીરાને રંગ બદલાતા સુધી શેંકો
05:17	શેંકેલી સામગ્રીને ખોપરા, હળદર અને લસણ સાથે પીસી દો અને પેસ્ટ બનાવો
05:25	પેનમાં, 1 નાની ચમચી તેલ નાખીને ગરમ કરો
05:29	હવે કાંદા ઉમેરીને તેને સોનેરી થતા સુધી વઘારો
05:33	આમાં, પીસેલ પેસ્ટ ઉમેરીને આને 5-6 મિનીટ માટે રાંધો.

	મસાલા ઉમેરો અને સારી રીતે મિશ્રિત કરો
05:42	આમાં, મેરીનેટેડ માછલી ઉમેરો અને આગલા 10 મિનીટ સુધી રાંધો. માછલી કોપરાની કરી તૈયાર છે
05:49	ચોથી વાનગી છે “મિશ્રિત શાકભાજી અને બાફેલા ઈંડાની કરી”
05:53	આ બનાવવા માટે, આપણને જોઈએ છે 2 બાફેલા ઈંડા કાપેલી 2 ફૂલ કોબી
05:59	1 મધ્યમ કાંદો 2 સમારેલી ફ્રેંચ બિન્સ
06:02	1 મધ્યમ સમારેલ ટામેટું $\frac{1}{2}$ સમારેલું નાનું સિમલા મરચું
06:07	1 નાની ચમચી તલના બીજ 1 નાની ચમચી મરચાંનો પાવડર
06:12	મીઠું સ્વાદ અનુસાર $\frac{1}{2}$ ચમચી હળદર પાવડર
06:16	1 મોટી ચમચી ખસખસ દાણા $\frac{1}{2}$ ચમચી અશેળિયાના બીજનો પાવડર
06:21	1 નાની ચમચી તેલ

06:24	પેનમાં તલ અને ખસખસ દાણાને શેંકો તેને ઠંડુ પડવા દો
06:29	આગળ, પેનમાં અડધી નાની ચમચી તેલ ઉમેરો અને ટામેટાને સાંતળો
06:35	ઠંડુ પડ્યા બાદ, ટામેટા અને દાણાને મિક્સરમાં અથવા વાટવાના પથ્થર પર પીસો
06:41	પેનમાં 1 નાની ચમચી તેલને ગરમ કરો કાંદા ઉમેરો અને તે સોનેરી બનતા સુધી તેને સાંતળો
06:48	હવે ટામેટાના પેસ્ટને ઉમેરો અને 5 મિનીટ સુધી રાંધો મીઠું, હળદર, મરચાંનો પાવડર ઉમેરો અને સારી રીતે મિશ્રિત કરો
06:57	આમાં, સહેજ પાણી અને શાકભાજી ઉમેરો
07:01	આને ઢાંકો અને શાકભાજી નરમ થતા સુધી રાંધો
07:04	બાફેલા ઈંડાને 2 ભાગમાં કાપો અને કરીમાં નાખો એક મિનીટ સુધી આને રાંધો
07:10	મિશ્રિત શાકભાજી બાફેલા ઈંડાની કરી તૈયાર છે.
07:14	છેલ્લી વાનગી જે આપણે જોઈશું તે છે “પાલક માછલી કરી”-
07:19	આ બનાવવા માટે, આપણને જોઈએ છે - 2 ટુકડા સાલમન
07:22	4-5 પાલકના પત્તા મીઠું સ્વાદ અનુસાર
07:26	1 નાની ચમચી મરચાંનો પાવડર

	½ નાની ચમચી હળદર પાવડર
07:31	1 નાની ચમચી અળશીના બીજનો પાવડર 1 નાની ચમચી ઘી અથવા તેલ
07:36	1 મુઠ્ઠીભર કોથમીર 1 નાની ચમચી લીંબુનો રસ
07:41	1 લીલું મરચું 1 નાની ચમચી ગરમ મસાલા પાવડર
07:45	માછલીના ટુકડાઓ સાફ કરો તેના પર સેજ મીઠું અને હળદર લગાવીને મૂકી રાખો
07:52	પાલકને પાણીમાં સારી રીતે ધોઈ દો પેનમાં પાણી ઉમેરીને ઉકાળો અને તેમાં પાલક ઉમેરીને 5 મિનીટ માટે રાંધો.
08:01	આગળ પાણીને કાઢીને તેને ઠંડુ પડવા દો પાલક, કોથમીર અને લીલા મરચાને પીસીને તેનો પેસ્ટ બનાવો
08:09	1 નાની ચમચી ઘી અથવા તેલને પેનમાં ગરમ કરો અને માછલીને તેમાં રાંધો.
08:15	સાથે સાથે 1 નાની ચમચી તેલ અથવા ઘીને બીજા પેનમાં ગરમ કરો
08:22	પાલકનો પેસ્ટ તેમાં ઉમેરીને તેમાં સેજ પાણી રેડીને 5 મિનીટ માટે રાંધો આમાં, મસાલાઓ ઉમેરો અને સારી રીતે મિશ્રિત કરો

08:30	હવે તળેલી માછલીના ટુકડાને ઉમેરો અને ત્યાં સુધી ચડવા દો જ્યાં સુધી માછલી મસાલામાં ભળી ન જાય
08:37	ગરમ મસાલા અને અળશીનો પાવડર ઉમેરો અને 2 મિનીટ માટે રાંધો
08:42	ચુલાને બંધ કરો અને લીંબુનો રસ ઉમેરો માછલી પાલક કરી તૈયાર છે
08:49	ઉપરની તમામ વાનગી પ્રચુર માત્રામાં આપેલ ધરાવે છે- Protein
08:54	Vitamin B12
08:57	સારી ચરબી
09:00	આયર્ન
09:02	Folate
09:04	Potassium
09:06	Vitamin A
09:08	Vitamin D
09:12	ઝિંક
09:14	Magnesium
09:17	- બાળકના વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે
09:22	માતામાં દૂધના ઉત્પાદન માટે અને માતાને સ્વસ્થ રાખવા આ પોષકતત્વો આપેલ માટે મદદ કરે છે
09:27	દૂધ પીવડાવતી માતાઓ માટે માંસાહારી વાનગી પરનું ટ્યુટોરીયલ અહીં સમાપ્ત થાય છે. જોડવાબદલ આભાર.