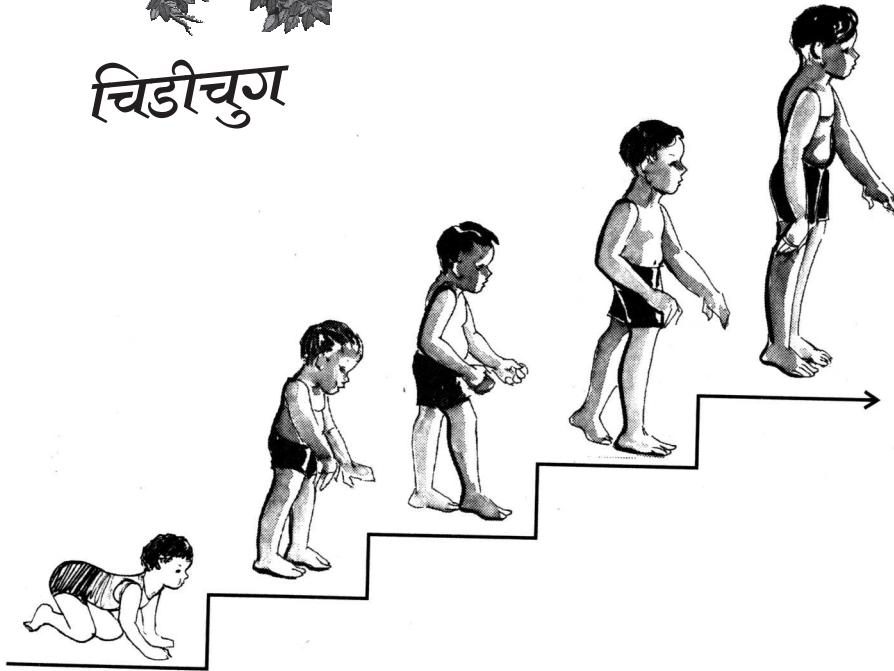


चिडीचुग



निवेदन

० से ५ साल के बच्चों के इस महत्वपूर्ण नाजुक समय में उनके पोषणसंबंधीत जो देखभाल कि जाती है, वह उनके भविष्य की सुदृढ़ उम्र की मजबूत नींव रहती है। अर्थात् सत्वयुक्त पोषक आहार ही उसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

दुर्भाग्य से इसी समय में ही बच्चों के सात्वीक आहार को महत्व नहीं दिया जाता। बड़ों के खाद्यपदार्थ को सिर्फ तरलरूप में बच्चों को खिलाना यही उद्देश माताओं के सामने रहता है। अर्थात् जिस पारंपारिक पथदर्ती से उस बच्चे के माँ का पालन-पोषण हुआ है, वही परंपरा वह आगे बढ़ाती है। इससे अलग वह और क्या दे सकती है?

२१ वीं शताब्दी में भी कुपोषण से पीड़ीत लोग दिखाई देते हैं। इससे क्या अपने मनमें अस्थिरता होती है? आश्चर्य होता है? दुःख होता है?

गरिब से गरिब अभिभावक स्वयं के गाँव में / या परिसर में आसानी से उपलब्ध होनेवाले अनाज से स्वादिष्ट, संतुलित आहार कैसे बनाए इसका उल्लेख इस किताब में प्रमुखता से किया होने के कारण बच्चों का पालन पोषण करते समय यह किताब महत्वपूर्ण भूमिका निभायेंगी ऐसा विश्वास है। इसलिए मैं इस किताब की आग्रहपूर्वक सिफारिश करती हूँ।

बच्चों के पालन-पोषण के लिए मेरी शुभकामना ॥

■ डॉ. मार्सला डिसोजा
व्यवस्थापकीय विश्वस्त
संपदा ट्रस्ट, अहमदनगर

प्रतावना

ग्रामीण महिलाओं को उनके बच्चों के पोषक आहार संबंधी कुछ मार्गदर्शन कर सके, यह उनके और बच्चों के दृष्टी से लाभदायक हो। इस उद्देश से इस किताब को प्रकाशित किया गया है।

डिब्बा बंद महेंगे खाद्यपदार्थ की अपेक्षा उससे भी अच्छा पोषक प्रथिनयुक्त सक्स आहार देने के दृष्टी से घर में आसानी से उपलब्ध होनेवाले अनाजों से, घरेलू पृथक्ती से आसानी से बना सके ऐसे करीब-करीब ६७ पाककृती दी हुई है। बच्चों के विकास का उसमें प्रमुखता से विचार करके, उम्र के अनुसार कितना खिलाया जाए, उससे जीवनावश्यक पोषक तत्व कितने, मात्रा में मिलेंगा, इस का भी विवरण इसमें दिया गया है।

इस किताब के निर्माण में अनेकों का सहयोग प्राप्त हुआ है। अन्यथा यह कार्य मेरे लिए कठीण था। इस किताब में आवश्यक जानकारी देनेवाले डॉ. मार्सेला डिसोजा (एक्सेक्युटिव डायरेक्टर, वॉटरशेड ऑर्गनायझेशन ट्रस्ट) इन्हे मैं हार्दीक धन्यवाद देती हूँ। कु. प्रितीलता गायकवाड, संपदा ट्रस्ट, अ.नगर, सौ. भाग्यश्री शिंदे (हेलथ ऑफिसर, संपदा ट्रस्ट, अ.नगर), सौ. उज्वला अभिजीत कवठेकर (हेलथ ऑफिसर, संपदा ट्रस्ट, अ.नगर), सौ. संगिता आनंद गुणे, बी.ए. (होम सायन्स), डी. एड. (होमसायन्स) इन सभी के हम आभारी हैं।

ग्रामीण भागोंमें एक पिढ़ीका संगोपन करते समय यह पुस्तीका मार्गदर्शक के रूपमें उपयोग कर सकते हैं। अगर ऐसा होता है तो यह मेरा जो कार्य है वह सफल होगा। ऐसा मेरा विश्वास है।

■ सौ. सविता पिंजण

इस किताब का किस प्रकार प्रयोग करें

इस किताब को पढ़ते समय प्रथम किताब की प्रस्तावना पढ़ीये । उसमें से किताब को लिखने का उद्देश और दिए गये विषय की जानकारी मिलेंगी ।

पाठ १ में शिशु के जन्म से पहले गर्भावस्ता में किस प्रकार की सावधानियाँ बरतनी हैं, यह कहानी के रूप में थोड़े में जानकारी दी गई है ।

पाठ २ में कुपोषण याने क्या? उसके लक्षण कौन से और उपाय कौन से इस की जानकारी दी गई है ।

पाठ ३ में उम्रनुसार पौष्टीक आहार, किस प्रकार से देना कितनी बार देना, उसके लिए स्वयं की, घर की, बर्तन की परिसर की सफाई करनी हो । इस बारे में जानकारी दि गई है । पाककृती में इस्तेमाल कीये हुए प्रमाण/मात्रा और कुछ इस्तेमाल में लाए गये शब्दों के अर्थ इस पाठ में दिये गये हैं ।

उदा. इमली का पानी - यह कैसे बनता है इसकी जानकारी आगे दि हुई है । इस प्रकरण में दस अलग-अलग भागोंमें पाककृती विभाजित की है । जैसे भाग १ मे ६ महिने से लेकर १ साल तक के बच्चों का आहार भाग ३ में चटणी, आचार कायरत इ.

इस किताब द्वारा अपने खेतों में होनेवाली उपज का जो उपयोग करके नये से पाककृती तयार करना सीख सकते हैं ।

इस किताब के पाठ क्र. ४ में कुछ बिमारियों के घरेलू उपचार दिये हैं । बिमारी प्रथमावस्था में हो तो, वह पढ़कर उसे उपयोग में ला सकते हैं । उदा. जुकाम, पेटर्दद, खाँसी इ.

विषय सूची

- पाठ १ - गर्भवरथामें बरतनेवाली सावधानीयाँ
- पाठ २ - कुपोषण के लक्षण और उपाय
- पाठ ३ - आहार कितना, कैसा और, किसप्रकार का देना?
- भाग १ - यह आहार ६ महिने से लेकर १ साल तक बच्चों को दे ।
- भाग २ - यह आहार १ साल से लेकर सभी उम्र के लिए
- भाग ३ - चटणी/आचार/कायरस
- भाग ४ - सलाद
- भाग ५ - सुप/बेसन
- भाग ६ - नमकीन रोटीयाँ
- भाग ७ - पराठे
- भाग ८ - दोसा/इडली
- भाग ९ - साग/सब्जी
- भाग १० - लड्डू
- पाठ ४ - दादीजी के नुक्से



कांता बहुत दिनों के बाद अपनी दो साल की बच्ची को लेकर शादी के लिए मायके आयी थी। मायके में सबसे मुलाकात होंगी इस कारण वह बहुत खुश थी। शादी के दिन कांता को बचपन की सहेली लता अपनी बच्ची के साथ मिली। उसकी लड़की बहुत चंचल, हँसमुख और मासूम थी। यह देखकर कांताको आश्चर्य लगा। क्योंकि कांता की बच्ची मात्र एक ही जगह पर बैठी थी। लताने कांता की बच्ची को उठाया? वह बहुत कमजोर थी। उसका वजन भी बहुत कम था, और उसका पेट फुलके नगरे जेसा हो गया था। लता के समझ में आया की कांता की लड़की कुपोषण की शिकार है।

लता कांता को लेकर एक पेड़ के नीचे बैठी। उसने कांता को बताया कि, उसकी बच्ची को कुपोषण हो गया है। पर उसके साथ यह भी बताया कि, तुरंत योग्य पौष्टिक आहार शुरू करने से कुपोषण को नियंत्रित किया जा सकता है। फिर भी कांता के मनमें यह संदेह था कि, मैंने उसकी अच्छे से देखभाल की, फिर भी यह कैसे हुआ?

लता ने गर्भावस्था से लेकर अपनी बेटी के जन्म तक अपनी और अपनी बेटी की देखभाल कैसे की, यह विस्तार से बताया। लता ओर उसकी सांस दोनों पढ़ी लिखी थी। लता की साँस उसे बराबर यह करती थी, कि उसे गर्भावस्था के दौरान कौन सा आहार लेना चाहिए। उसकी सासुमाँ उसे नाचणी, सोयाबीन, गेहूँ, चावल और मका इ. इस्तेमाल कर तीखा, मीठा पदार्थ किताब में पढ़कर उसे खाने को देती थी। रोज उसके खाने में पौष्टिक पदार्थ यानी हरी सब्जी, दाल, रोटी, सलाद, अंकुरित

चिड़ीचुग

अनाज और दूध साथ ही ताजे फल देती रहती थी। खाने के साथ-साथ डॉक्टर की नियमित सलाह से खून तथा पेशाब की जाँच भी समय-समय पर होती रहती थी और टिकाकरण की खुराक दी जाती थी।

लता भी अपनी सासु माँ की जैसी बचत गट की सदस्य थी। उस कारण उसे छोटे-बड़े खर्च के लिए बचत गट से कर्जा मिलता था।

लता का गाँव साफसुथरा था। सभी के घर में शौचालय बने हुआ था। इस कारण गाँव का वातावरण आरोग्यपूर्ण था। शिशु को जन्म देने के बाद लता के घर के लोगों ने अपने घर के पास ही गंदे पानी का इस्तेमाल करके छोटासा बगीचा बनाया। जिस कारण घर में हरी सब्जी, फल अतिरिक्त मात्रा में खाने के लिए रहते थे।

शिशु के जन्म के बाद लता के परिवार के सदस्य उसकी और उसके बच्चे की देखभाल अच्छी तरह करते थे। वह जिस कमरे में रहती थी, उस कमरे को साफसुथरा रखते थे। कमरे में हमेशा प्रकाश फैला हुआ रहता था। उसके खान-पान पर ज्यादा ध्यान दिया जाता था। नवजात शिशु को समय-समय पर टिकाकरण की खुराक की जाती थी। लता के खाने में भरपूर मात्रा में पौष्टिक आहार होता था।

बच्चे के जन्म के छह महिने बाद लता अपने बच्चे को ४-५ बार स्तनपान के अलावा दाल का पानी, चावल की पेस्ट, केला दुध में मसलकर, सब्जीओं का सार, थोड़ा-थोड़ा खाने के लिए देती थी। खाने के साथ बच्चे का वजन बढ़ रहा है या नहीं इसकी भी जाँच करती थी।



इन सब के साथ-साथ लता अपने बच्चे को बहुत ज्यादा समय देती थी। वह बच्चे के साथ हमेशा बाते करती थी। उसके साथ खेलती रहती थी। लता की बातों को सुनकर बच्चा प्रतिउत्तर देता था, हँसता था और अपने पैर भी हिलाता था। इस तरह बच्चे का मानसिक विकास सही दिशा में हो रहा है या नहीं यह पता चलता था।

लता के गाँव में नाचनी, सोयाबीन, चावल, मका इनकी फसल ज्यादा होती थी। एक बार उसके पढ़ने में आया की नाचनी और चावल का इस्तेमाल करके आसान और कम खर्चवाले पदार्थ बाजार में आये हैं। उसने तुरंत वह बनाकर देखा, घर में भी सबको पसंद आया। उसके बाद लता अपने खेत और घर के पास वाले बगिचे से निकली हुई फसल और सब्जी का इस्तेमाल करके ही पदार्थ बनाने लगी। इस तरह से पौष्टिक आहार लेते रहने से लता की लड़की का शारीरिक और बौद्धिक विकास अच्छी तरह से होता गया और वह हमेशा हँसती खेलती रहती थी। ■



प्रकरण २

चिड़ीचुग

कुपोषण के लक्षण और उपाय



अन्न, पानी, हवा यह सब हमारे जीवन के महत्वपूर्ण प्राथमिक तत्व हैं। इनमें से एक भी तत्व की कमी से अपने शरीर पर विपरीत प्रभाव पड़ता है।

उत्तम विकास ज्यादा मेहनत करने की क्षमता और सुदृढ़ शरीर इनके लिए योग्य और पौष्टिक आहार की आवश्यकता होती है। परंतु यही पौष्टिक आहार न मिलने से हमें कमजोरी महसुस होती है। आदमी बिमार सा दिखने लगता है। किसी भी काम में रुचि नहीं रहती। ऐसी स्थिती भी कुपोषण को आमंत्रित करती है।

बच्चों के भोजन संबंधित कमियाँ अधिक मात्रा में होने के कारण कुपोषण का परिनाम बच्चों में अधिक मात्रा में दिखाई देता है। कुपोषण अचानक महसुस नहीं होता। वह धीरे-धीरे बढ़ता है। अक्सर कुपोषण के अधिक मात्रा में बढ़ने के बाद भी उसके लक्षण दिखाई नहीं देते। पर बच्चा कुपोषित है, कि नहीं यह देखने के लिए बच्चों के बाजुओं को बार-बार नापना और उसका शारीरिक विकास हो रहा है कि नहीं यह देखना। अक्सर बच्चे के चेहरे और शरीर को देखकर उसमें होनेवाले विकास का पता चलता है, किन्तु उसके हाथों के मध्य हिस्से का अगर नाप लिया जाय और यदि वह १३ सेंमी से कम हो तो बच्चे को कुपोषित समझना चाहिए।

अब हल्के और गंभीर कुपोषण के लक्षण :-

हल्के कुपोषण के लक्षण

- १) वजन का धीरे-धीरे बढ़ना।
- २) पेट फूलकर नगारे जैसा दिखना।

- ३) भूख न लगना।
- ४) किसी काम में मन न लगना।
- ५) रतोंधी (रात में दिखाई न देना)
- ६) हाथ-पैर पतले, पतले दिखाई देना।
- ७) मिट्टी खाने का मन करना।
- ८) होठों के कोने फटे दिखाई देना।
- ९) बार-बार सर्दी-ज्वर होना।

गंभीर कुपोषण के लक्षण

- १) बच्चों का वजन न बढ़ना।
- २) पैरों पर और चेहरे पर सूजन आना।
- ३) शरीर पर काले-काले धब्बे दिखाई देना।
- ४) प्रारंभिक अवस्था में बाल का झड़ना और बाद में गंजापन निर्माण होना।
- ५) किसी भी काम में उत्साह नहीं होना।
- ६) मुँह में बार-बार छाले आना।
- ७) बढ़ती उम्र में भी बौद्धिक विकास न होना।
- ८) आँखों का सफेद हिस्सा रुखा होना और बाद में दिखाई न देना।
- ९) बच्चों में ऐसे लक्षण दिखाई देने से वह दूसरी बिमारीयों के भी शिकार हो जाते हैं।
- १०) बार-बार जुकाम होना।
- ११) कानोंमें आवाजे सुनाई न देना।

चिड़ीचुग



- १२) बार-बार सिरदर्द होना ।
- १३) मसुदों का फुलना और बार-बार खून आना ।
- १४) त्वचा रुखी होना और उसमे दरारे पड़ना ।
- १५) नाक से खून बहने लगना ।
- १६) धड़कन तेज होना ।

इन सभी पर एक ही इलाज पौष्टिक आहार और सफाई । पौष्टिक आहार से रोगों को टाला ही नहीं जाता बल्कि रोगों से लड़ने की क्षमता शरीर में रहती है । इसलिए बच्चा बीमार भी हो जाए तो उसे पौष्टिक आहार ही देना चाहिए ।

जब हम मकान बनाने की शुरुवात करते हैं, तब नींव डाले बगैर ही दिवारे खड़ी करते हैं क्या?

मजबूत नींव नहीं रही तो मकान हवा से भी ढह सकता है । इसलिए गर्भावस्था में शिशु का सही विकास होना आवश्यक है । इसलिए माँ का

आहार पौष्टिक और जीवनसत्त्व युक्त होना आवश्यक है । पौष्टिक आहार से ही माँ के खून से गर्भ को उत्तम पोषक द्रव्य मिलता है ।

मजबूत, निरोगी,
सशक्त, बौद्धिक



विकासवाले बच्चों का जन्म लेना यह माता के आहार पर निर्भर रहता है । माँ ने अच्छी तरह देखभाल करने से निरोगी, मासूम शिशु जन्म लेता है । लेकिन सिर्फ जन्म से पहले देखभाल करना उचित नहीं बल्कि जन्म के बाद माता को बच्चा निरोगी रखने के लिए बहुत मेहनत करनी पड़ेगी । इसलिए माँ और बच्चा दोनों को जीवनसत्त्व आआर ध्यान से लेना आवश्यक है ।



विटैमिन युक्त आहार माने क्या अब हम देखेंगे ।

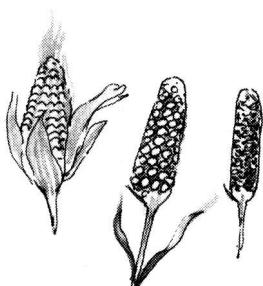
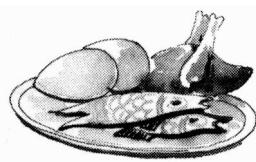
छोटे बच्चों के आहार संबंधित बाते छह महिने से लेकर एक साल तक अत्यंत महत्वपूर्ण रहती है ।

जीवनसत्त्व के अभाव के कारण, हल्के जुकाम से भी कुपोषण निर्माण हो सकता है । इसलिए इन कालावधि में अधिक से अधिक पौष्टिक आहार देना आवश्यक है । इसलिए कुछ महत्वपूर्ण बाते ध्यान में रखनी चाहिए । शिशु को हमेशा माँ का दुध देना चाहिए, उसके साथ-साथ पूरक आहार भी देना चाहिए । पीने के लिए उबला पानी देना चाहिए ।

बच्चा और उसके आसपास का परिसर उसके कपडे, उसके बर्तन साफ-सुथरे होने चाहिए । शाकाहारी सत्त्व खाकर भी बच्चा सुदृढ़ और निरोगी बनता है ।

खाने में दुध युक्त सत्त्व का इस्तेमाल करना चाहिए । हमेशा अलग-

चिड़ीचुग

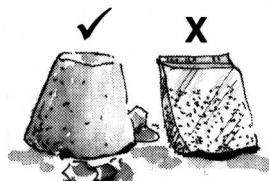
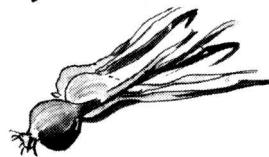
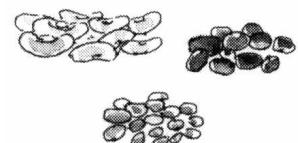


अलग सब्जीयों को अपने खाने में लेना चाहिए। कम खर्च में ज्यादा से ज्यादा जीवनसत्त्व और लौहयुक्त आहार लेने के लिए कुछ बातें ध्यान में रखनी हैं।

- १) शिशु के लिए माँ का दुध ही सर्वोत्तम आहार है।
- २) कुछ स्थानों पर अंडे सस्ते मिलते हैं। ऐसी जगह माँ के दुध के साथ बच्चों को अंडे देने चाहिए।
- ३) मांस-मच्छी यह सत्त्वयुक्त होने के कारण स्तनपान करनेवाली माँ पसंद करती है तो इसे अवश्य खाना चाहिए।
- ४) कोई भी आहार धोकर सहि इस्तेमाल में लेना चाहिए। चावल मांडसे निकला हुआ ही खाना चाहिए। क्योंकि पॉलिश किये हुए अनाज से इसमें पौष्टिकता ज्यादा रहती है।
- ५) मका, ज्वार, बाजरा इनमें लौह, कॉल्शियम और खनिजे भरपूर मात्रा में

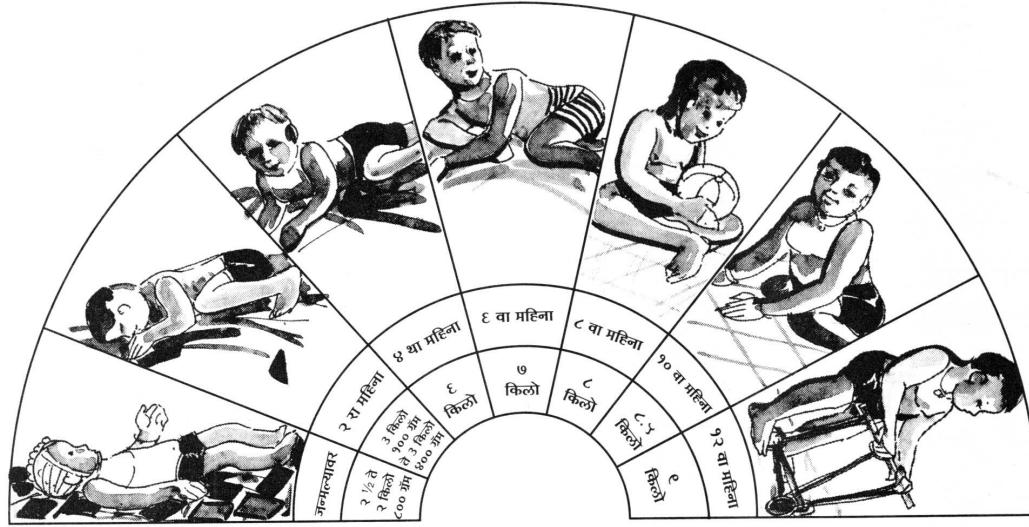
रहते हैं। चावल और गेहूँ इनसे ज्यादा ज्वार, मका में पौष्टिकता अधिक रहती है। और ये बाजार में सस्ते दाम में मिलता है। इसलिए खाने में इनका ज्यादा से ज्यादा उपयोग करना चाहिए।

- ६) केवल एक अंकुरित धान या दाल इस्तेमाल करने के बजाय अनेक अंकुरित धान और दालें इस्तेमाल करके शरीर को अलग अलग सत्त्व प्राप्त होता है।
- ७) हरी सब्जीयों में थोड़ी मात्रा में प्रथिने (प्रोटीन), थोड़ी मात्रा में लौह और भरपूर मात्रा में 'अ' जीवनसत्त्व रहता है। शकरकंद की पत्तीयाँ, तुवर की पत्तीयाँ, सुरजना की पत्तीयाँ और लौकी की पत्तीयाँ इनमें सबसे ज्यादा सत्त्व रहता है। कंदमुल की सब्जीयाँ पत्तों सहित इस्तेमाल करना चाहिए। क्योंकि इनमें सबसे ज्यादा सत्त्व रहते हैं।
- ८) मौसम अनुसार फलों को खाने में अवश्य

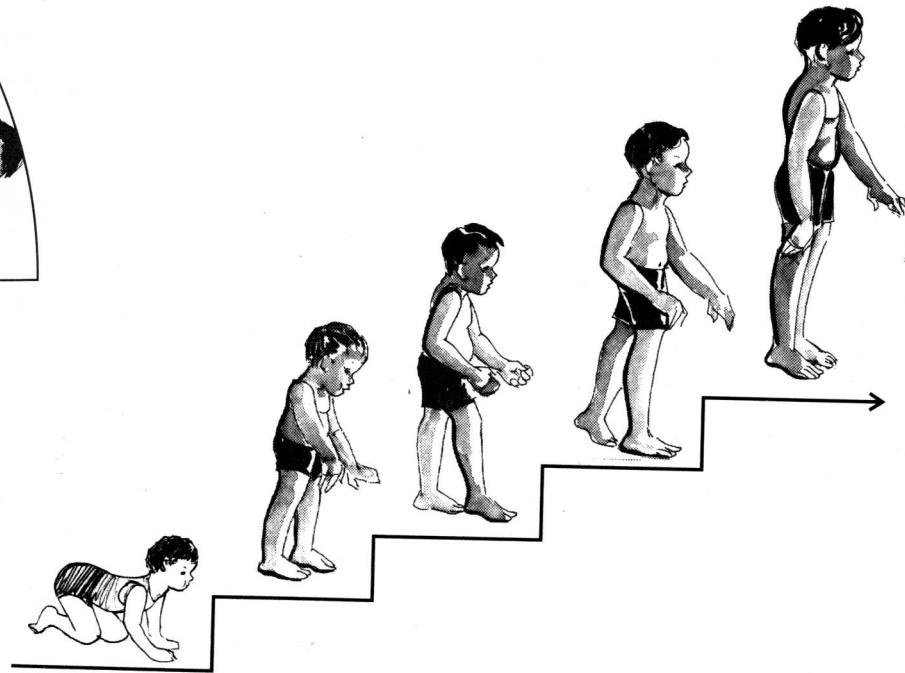


० से ५ उम्र के बच्चों का टिकाकरण, आहार और सफाई

उम्र	टिकाकरण	आहार	सफाई
जन्म के बाद	बी.सी.जी.-पोलिओ (०)	जन्म के बाद से ६ महिने तक सिर्फ माँ का दूध	
२ रा महिना/माह	त्रिगुणी पहली खुराक पोलिओ (१)	जन्म के बाद से ६ महिने तक सिर्फ माँ का दूध	हर दिन स्नान करके साफ और ढिले कपड़े पहनायें।
४ था महिना/माह	त्रिगुणी दुसरी खुराक पोलिओ (२)	जन्म के बाद से ६ महिने तक सिर्फ माँ का दूध	हर दिन स्नान करके साफ और ढिले कपड़े पहनायें।
६ ठा महिना/माह	त्रिगुणी ३ री खुराक पोलिओ (३)	दाल-चावल की पेस्ट, दाल का पानी, सब्जीओं का सूप, नरम चावल	
७ वा महिना/माह		मडुवा, सातु-सत्व, चावल, खिचडी, उबला हुआ आलू, केला और पाणी उबालकर पिलाये।	
९ वा महिना/माह	खसरा, 'ए' विटामिन पहली खुराक देना।	दाल-चावल की पेस्ट, दाल का पानी, सब्जीओं का सूप, नरम चावल	हर दिन स्नान करना, दात और मसुडे साफ करना और ढिले कपड़े पहनायें, संडास और पिशाब बाहर करने की आदत डाले।
१५ वा महिना/माह	दुसरी खुराक, विटामिन 'ए'	दाल-चावल की पेस्ट, दाल का पानी, सब्जीओं का सूप, नरम चावल	मुँह में वस्तू या उंगलियाँ न डाल ने दे।
१ ^१ / _२ साल	त्रिगुणी + पोलिओ (बुस्टर) पहली खुराक देना।	रोज का खाना, उसमें रोटी, हरी सब्जी, टमाटर, ककड़ी, गाजर, मूली बारीक किसकर और दाल-चावल खाने को दें।	
३ रा साल	हर ६ माह के बाद 'अ' विटामीन	केला, बाकी के फल, दूध और दूध से बनायें पदार्थ, सभी प्रकार की दाल, अंकुरित अनाज	चप्पल पहनने की आदत डाले, खुली हवा में खेलने दे।
४ था साल	हर ६ माह के बाद 'अ' विटामीन	चणे, मुँग, धी, तेल, मख्खन, मटन, मच्छी	हरदिन सफाई करना।
५ वा साल	बुस्टर २ री खुराक और ६ महिनों से 'अ' जीवनसत्त्व खुराक	उपर दिएनुसार पर मात्रा ज्यादा, रोज का खाना	
संदर्भ - WHO प्रमाणीत		सूचना :- यह तक्ता कैसे पढ़े। प्रथम उम्र, टीकाकरण, आहार, सफाई कैसे रखे यह आडे तक्ते में पढ़े।	



जन्मल्यापासून १ वर्षापर्यंतचा



प्रकरण ३

चिड़ीचुग

आहार कितना, कैसा और कौनसा देना ।



पौष्टिकता के दृष्टिकोण से देखा जाए तो किसी भी प्रकार का

अनाज अच्छा या बुरा नहीं होता, परंतु शरीर को योग्य पोषकतत्व मिलने के लिए और बच्चों का शारीरिक और मानसिक विकास अच्छी तरह से होने के लिए उनकी अच्छी देखभाल करनी आवश्यक है। छोटे बच्चे बड़ों की तरह दो बार खाकर नहीं रह सकते। बल्कि वह दिन में चार या पाँच बार थोड़ा-थोड़ा खाते हैं। बच्चों के नाशते और खाने में भरपूर मात्रा में पौष्टिक आहार मिला तो ही उनका विकास हो सकता है।

कम खर्चे में किस तरह पौष्टिक आहार दिया जा सकता है? अपने आस-पास प्रचुर माला में मिलने वाली सब्जियों, मौसमी फलों और अनाज से किसप्रकार उचित आहार दिया जा सकता है? इसकी समुचित जानकारी यहाँ दी जा रही है?

माँ का दुध ही बच्चों के विकास के लिए महत्वपूर्ण होता है। माँ के दूध के साथ-साथ छह महिने के बाद बच्चों को पूरक आहार भी मिलना महत्वपूर्ण है। छह महिने के बाद पूरक आहार देते समय सबसे पहले तरल पदार्थ बाद में हल्का और फिर गाढ़ा पदार्थ ऐस क्रम होना चाहिए। किसी भी प्रकार का पदार्थ बच्चे को देने से पहले उसे माँ को खाकर देखना चाहिए।

तरल पदार्थ में (छह से सात महिने के बच्चों के लिए) दुध (गाय, भैंस), चावल की पेस्ट, मुँग के दाल का पानी, सब्जीयों का रस और फलों

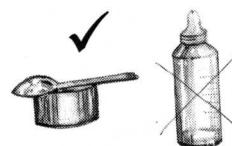
का रस देना चाहिए।

बच्चों को उपर का दुध देते समय चम्मच कटोरी का इस्तेमाल करना चाहिए। दुध की बोतल इस्तेमाल न करें। साधारण गाढ़ा पदार्थ (८ से ९ महिने के बच्चों के लिए) मदुवा और सन्तू को पकाकर और मथी हुई दाल इकट्ठा पदार्थ (९ से १२ महिने के बच्चों के लिए) दाल चावल की पेस्ट, केला दुध में मसलकर, शकरकंद की खीर, सुजी की खीर।

इन सारे पोषक तत्वों की आवश्यकता उसके किशोरावस्था तक ज्यादा रहती है। उम्र बढ़ते ही वह पोषकतत्व स्थिर हो जाते हैं।

इस किताब में दिए हुए पदार्थ अपने आसपास मिलनेवाले अनाज और सब्जी का इस्तेमाल करके घर में ही आसानी से बना सकते हैं। किसी को भी एक ही स्वाद का खाना खाने में रुचि नहीं रहती। इससे बच्चे तो क्या बड़े भी तंग आ जाते हैं। इसलिए रोज का अनाज इस्तेमाल करके उससे बनाए गए तरह-तरह के व्यंजन इस किताब में दिये हैं।

कुछ पदार्थ तुरंत बनाए जाते हैं, तो कुछ पदार्थ को बनाने के लिए पहले से तेयारी करनी पड़ती है। जैसे कुछ दोसे, पराठा, चटणी, आचार, लड्डु ये पदार्थ बनाकर रखे जा सकते हैं। पाककृती लिखते समय इस्तेमाल किये हुये शब्दों का स्पष्टीकरण।



चिडीचुग



- * **इमली का पानी :-** जरासी इम्ली पानी में भिगोकर रखे । १०-१५ मिनट के बाद उसी पानी में निचोड़कर बची हुई इमली फेंककर जो पानी बनता है उसे इमली का पानी कहते हैं ।
तड़का बघार साहित्य :- जीरा, राई, हींग, हल्दी ये सारे पदार्थ बघार पदार्थ हैं ।
- * **मटुवा के सत्त्व :-** मटुवे को धोकर उसे कपडे में बाँध कर रखे । उसे थोड़ा कूटने के बाद में उसके छिल्के निकल जायेंगे । उसे पीसकर जो आटा तैयार होता है, उसे ही सत्त्व कहते हैं ।
- * **राजगिरे की लाइ :-** बाजार से राजगिरा लाकर उसे साफ करके, पानी से धोकर, साफ कपडे में फैलाकर रखे । दो घंटे बाद राजगिरा भून के लिए रखे । उसके लिए छोटी लकड़ी बेलन अथवा अरैया इनको साफ सुधरे कपडे में लपेटकर धीमी आँचपर राजगिरा को बार-बार हिलाते रहे । हर बार एक छोटा चम्मच राजगिरा कढाई में डाले ।
- * **गेहूँ की सूजी - गेहूँ तीन प्रकार से पीसते हैं ।**
 - १) **बड़ा चम्मच सुजी** - उसी को दलीया कहते हैं ।
 - २) **बारीक सुजी** - पाककृती में गेहूँ की सुजी ऐसा लिखा है ।
 - ३) **बारीक आटा** - पराठा तैयार करने के लिए ।

- * **किसा हुआ गुड -** गुड में बहुत कचरा होने से उसे किस लेना चाहिए ।
- * **दुधका इस्तेमाल करके पदार्थ बनाने के लिए गाय या भैंस के दुध के अलावा सोयाबीन गीले, नारियल या सरसों से भी दूध निकाल सकते हैं ।**
- * **सरसो या सोयाबीन दूध -** रात में सरसो अथवा सोयाबीन पानी में भिगोकर रखे । सुबह उझने के बाद सर्व प्रथम उसका पानी निकाल ले । बादमें उसमें थोड़ा पानी डालकर उसे अच्छे से पीस ले । पीसे हुए मिश्रण का एक चौथा निकालकर दुध बनता है ।
- * **नारियल का दुध -** गीले नारियल के छोटे-छोटे तुकडे करके उसमें थोड़ा पानी डालकर पीस ले । पीसा हुआ हिस्सा अच्छे से निचोड़कर नारियल का दुध तैयार होता है ।
पाककृती में कुछ घरेलु नाप का इस्तेमाल किया है ।
उसका स्पष्टीकरण
 - * **छोटा चम्मच** - पोहा खानेवाला चम्मच (५ मिली)
 - * **बड़ा चम्मच** - सब्जी, दाल परोसनेवाला चम्मच (१५ मिली)
 - * **कटोरी** - हमेशा घरमें इस्तेमाल करनेवाली कटोरी

चिडीचुग

अलग-अलग पदार्थ बनाते समय ध्यान में रखनेवाली कुछ महत्वपूर्ण बातें



- * रसोईघर साफसुथरा होना चाहिए। चूल्हे का इस्तेमाल करनेवाले घर में उसका धुआँ बाहर जाने का इंतजाम होना चाहिए। रसोई पकाने के लिए ज्यादातर धुआ न निकलेवाले चुल्हे का इस्तेमाल करना चाहिए। रसोई के बर्तन साफ-सुधरे देने चाहिए। रसोई की जगह रसोई पकाने के बाद तुरंत साफ कर लेनी चाहिए।

चिड़ीचुग



हाथ साफ धोने चाहिए ।

- * आप अगर बिमार हो, हाथ कटे हुए हैं, या अगर हाथ पैरों पर कहीं चोट लगी हो, तो ध्यानपूर्वक खाना बनाना चाहिए ।
- * एक बार में जितना भोजन अवश्यक है उतना ही पकाना चाहिए । क्योंकि ताजे भोजन में ही पौष्टिक तत्व ज्यादा होता है ।
- * पकाया हुआ खाना हमेशा ढका हुआ चाहिए । खाने में चींटे न हो इसलिए थाली में पानी डालकर पकाया हुआ खाना उसमें रखना चाहिए ।
- * खाना पकाने के लिए इस्तेमाल किया हुआ अनाज, सब्जी साफ कर लेनी चाहिए ।
- * हरी सब्जीयाँ अच्छे से चुनकर उसे २-३ मिनट तक नमक के पानी में भिगोकर रखें । बाद में उसे अच्छे पानी से धोकर काटना चाहिए ।



क्योंकि सब्जी काटने के बाद पानी में भिगोकर रखने से उसका जीवनसत्त्व खत्म हो जाता है ।

- * कच्चे फल और सब्जीयों को छिलके के साथ खाना चाहिए । क्योंकि उसमें भी भरपूर मात्रा में जीवनसत्त्व होते हैं ।
- * हरी सब्जीयाँ लोहे की कढाई में ही बनाना चाहिए । उससे लौहयुक्त मिलता है ।
- * दाल चालक को घिसकर धोना नहीं चाहिए । उससे जीवनसत्त्व खत्म हो जाते हैं ।
- * दाल को उबालते समय उसमें पालक, बैंगन, मूली, गवार फल्ली, सुरजनी की फल्ली, आलू, कोई भी सब्जी गलकर उबाल सकते हैं । उसमें नमक, तेल, मिर्च उचित मात्रा में इस्तेमाल करें ।
- * घर के सामने अगर थोड़ी जगह का इस्तेमाल कर के छोटी सी बगीचा लगा सकते हैं । उसमें धनिया, पालक, अद्रक, करेला, ककड़ी, लौकी लगा सकते हैं ।



बच्चों के अच्छे स्वास्थ के लिए महत्वपूर्ण बातें



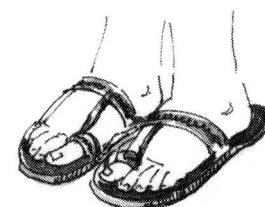
* बच्चों ने हमेशा दाँत साफ करने चाहिए।

* हफ्ते में एक बार नाखून और महिने में एक बार बाल काटने चाहिए।

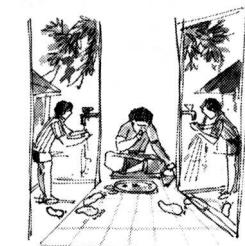


* हरदिन स्नान करके साफसुथरे कपडे पहनने चाहिए।

* खाने से पहले और खाने के बाद हाथ साफ धोने चाहिए। खाने के बाद गरारे करना चाहिए।



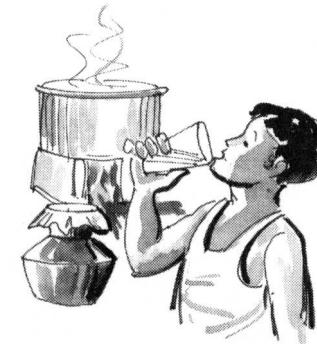
* बच्चों को चॉकलेट देने के बजाय फल, चिक्की जैसे घरेलू पदार्थ देने चाहिए।



चिडीचुग



* पीने के पानीको साफसुथरा
और उबाल कर इस्तेमाल
करे ।



* शौचालयक का इस्तेमाल
करना चाहिए । शौच से
जाकर आने के बाद हाथ, पैर,
साबुन से धोने चाहिए ।



* मँह में किसी भी गंदी चीज को
नहीं लेना चाहिए ।



भाग ९

यह आहार छह महिने से लेकर एक साल के बच्चों को दे ।



मदुवा का सत्त्व

सामग्री/साहित्य - मदुवा का आटा २ छोटे चम्मच, दही १ छोटा चम्मच, पानी दो कटोरी, नमक स्वादानुसार, चुटकीभर हींग, धी छोटा चम्मच

विधि - एक छोटे बर्टन में दो चम्मच मदुवा का आटा ले । उसमें दही, नमक, हींग, पानी डालकर अच्छे से हिलाकर धीमी आँचपर उसे उबलने के लिए रखे । उबलते समय उसे बार-बार हिलाते रहे । गाढ़ा मिश्रण तैयार होने के बाद उसमें अच्छा धी डालकर गरम-गरम खाने को दे ।

एक छोटी कटोरी भरकर बनाया हुआ सत्त्व खाने के बाद अपने शरीर को नीचे दिए हुए पोषक तत्त्व मिलते हैं :-

पोषकतत्त्व	मात्रा
ऊर्जा/कैलौरी	८०.८० कॉलरी
कार्बोहाइड्रेट	०७.३५ ग्रॅम
प्रथिन/प्रोटीन	०१.०४ ग्रॅम
स्निग्ध पदार्थ	०३.३३ ग्रॅम
कॉल्शियम	४१.८५ मि.ग्रॅ.
लोह	००.४० ग्रॅम
विटैमिन	०४.२० मि.ग्रॅम.

टिप्पणी :- मदुवा का सत्त्व यह ठंडा होने से गर्मियों के लिए उपयोगी

होता है । यह तत्त्व सभी प्रकार के आयुवाले व्यक्ति खा सकते हैं ।

दूध डालकर बनाया हुआ मदुवा का सत्त्व/रागी का सत्त्व

सामग्री - मदुवा का आटा २ चम्मच, शक्कर १/२ चम्मच, देड कप दूध, १ छोटा चम्मच धी ।

विधि - सबसे पहले आटे में दो चम्मच पानी गलकर आटा गाढ़ा कर ले । बाद में उसमें थंडा दूध डालकर उबलाने के लिए रखे । आटे को चम्मच से हिलाते रहिए । शक्कर डालकर आटे को नीचे उतारे । दूध कम मात्रा में हों तो आधा दूध और आधा पानी डाले । एक मध्यम आकार की कटोरी भर के उबला हुआ सत्त्व खाने के बाद अपने शरीर को नीचे दिए हुए पोषक तत्त्व मिलते हैं ।

पोषकतत्त्व	प्रमाण
उर्जा	८०.८० कॉलरी
कर्बोहाइड्रेट	०६.३५ ग्रॅम
प्रथिन	०१.०४ ग्रॅम
स्निग्ध पदार्थ	०५.३३ ग्रॅम
कॉल्शियम	४१.८५ मि.ग्रॅ.
लोह	००.४० ग्रॅम
एजीवनसत्त्व	०४.२० मि.ग्रॅ

टिप : मदुवा का सत्त्व यह ठंडा होने के कारण वह गर्मी में खाने के लिए उपयुक्त रहता है । धी के बगैर भी खाने को दे सकते हैं ।

चिड़ीचुग



चावल की पेस्ट

सामग्री - चावल १ कटोरी, मूँगदाल आधी कटोरी, जीरे २ छोटे चम्मच, १ छोटा चम्मच धी, नमक, पानी

विधि - दाल और चावल को साफ धोकर उसे छाँव में सूखने के लिए रखे। सूखने के बाद व हथीमी आँचपर सेंके और उसे सूजी जैसे पीस ले। पीसते समय उसमे जीरा डालीयें। पेस्ट करने के समय २ छोटे चम्मच पिसा हुआ आटा और धी धीमी आँच पर सेंक ले। बाद मे पानी और नमक डालकर पेस्ट को उच्छे से उबाले। गरम रहते समय ही खाने को दें।

एक मध्यम आकार की कटोरी भरकर बनाए हुए दाल चावल की पेस्ट को खाने के बाद अपने शरीर को नीचे दिए हुए पोषकतत्व मिलते हैं।

पोषकतत्व	प्रमाण
उर्जा	१०४.१२ कॅलरी
कार्बोज	१०.६६ ग्रॅम
प्रथिन	०२.३८ ग्रॅम
स्निग्ध पदार्थ	०५.४६ ग्रॅम
कॉलिशअम	२६.३४ मि.ग्रॅ.
लोह	००.७८ ग्रॅम
अ जीवनसत्त्व	१४.७० मि.ग्रॅ.

टिप - छोटे बच्चे को पदार्थ देने से पहले माँ को उचे चखकर देखना

चाहिए।

आलू की पेस्ट

सामग्री - आलू का किस (सुखा हुआ) देड चम्मच, स्वादानुसार नमक, चुटकी हींग, जीरा पावडर एक चुटकी, दही १ छोटा चम्मच, पानी

विधि - आलू किसकर उसे सूखा कर उसका पावडर बनाकर रखे। देड चम्मच आलू का पावडर, नमक, हींग, जीरे पावडर, दही पानी, एक साथ धीमी आँचपर पकाए। गरम रहते समय ही खाने को दे।

आलू की पेस्ट एक मध्यम आकार की कटोरी भर कर खाने से नीचे दिए हुए पोषकतत्व अपने शरीर को मिलते हैं।

पोषकतत्व	मात्रा
उर्जा	१२.७० उच्चांक
कार्बोज	०२.४१ ग्रॅम
प्रथिन	००.३१ ग्रॅम
स्निग्ध पदार्थ	००.३० ग्रॅम
कॉलिशअम	०८.४५ मि.ग्रॅम
लोह	००.०६ ग्रॅम
विटैमिन	११.५५ ग्रॅम

सुचना - आलू के बजाय शक्कर कंद का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। आलू की पेस्ट में दूध और चीनी का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

भाग २



चिड़ीचुगा

गेहूँके आटे का हलवा

सामग्री - गेहूँ का आटा १ कटोरी, धी ३ बडे चम्मच, गुड पाव कटोरी, सुखा नारियल २ छोटे चम्मच, पानी ।

विधि - सर्व प्रथम कढाई में धी डालकर गरम करो । बाद में गेहूँ के आटे को सुनहरा रंग होने तक उच्छे से भून ले । बाद में देढ से दो कटोरी पानी गरम करके रखे । पानी गरम होने पर वह गेहूँ के आटे में डाले । आटा पकने के बाद उसमे किसा हुआ गुड डाले । हलवा अच्छे से हिलाइए । खाते समय सुखा नारियल डालकर खाने को दे ।

एक मध्यम आकार की कटोरी भरकर हलवा खाने से हमारे शरीर को ये पोषकतत्व मिलते हैं ।

पोषकतत्व	मात्रा
उर्जा	२५८.५० उच्चांक
कार्बोज	४२.०९ ग्रॅम
प्रथिन	०७.०२ ग्रॅम
स्निग्धपदार्थ	०८.५७ ग्रॅम
कॉल्शिअम	४८.३० मि. ग्रॅम
विटैमिन बी	१३.८० मि.ग्रॅ.

सुचना - यह हलवा गेहूँ की सूजी (बलगर) की सहाय्यतासे भी कर

सकते हैं । उसे पानी ज्यादा लगता है । कृती एवं साहित्य उपर दिए नुसार ।

राजगिरे का हलवा -

सामग्री - १ कटोरी राजगिरा, २ बडे चम्मच धी, ३/४ कटोरी पानी ।

विधि - राजगिरे की सूजी निकालकर सूजी एवं धी मिलाकर उच्छे से भून लें । गरम पानी करके उसमें डाले । राजगिरा पकने के बाद उसमें गुड डालकर उच्छे से मिलाए और खाने को परोसें ।

एक मध्यम आकार की कटोरी भरकर हलवा खाने से हमारे शरीर को निम्नलिखीत पोषकतत्व मिलते हैं ।

पोषकद्रव्य	मात्रा
उर्जा	७४.६० उच्चांक
कार्बोज	१२.०८ ग्रॅम
प्रथिन	०१.८१ ग्रॅम
स्निग्ध पदार्थ	०५.०४ ग्रॅम
कॉल्शिअम	१९७.३० मि.ग्रॅम
लोह	४१.९२ ग्रॅम
विटैमिन अ	१४१९.०० ग्रॅम

सुचना - राजगिरा यह उष्ण होता है, इसलिए इसे सर्दी के मौसम में ही खाने को दें ।

चिड़ीचुग



३. साँवाँ के चावल का हलवा

सामग्री - १ कटोरी साँवाँ के चावल, शक्कर/गुड १ कटोरी, धी २ बडे चम्मच, सुखा नारियल २ बडे चम्मच (पिसा हुआ)।

विधि - साँवाँ के चावल दरदरा पीसलें। यह आटा ना छानें। पानी डाले और हमेशा की तरह हलवे के जैसा बनाये। उसमें सुखा नारियल, शक्कर / गुड डालकर हिलाये। गरम गरम खाने को दें।

एक मध्यम आकार की कटोरी साँवाँ का हलवा खाने से हमारे शरीर को निम्नलिखीत पोषकतत्व मिलते हैं।

पोषकतत्व	मात्रा
उर्जा	२१.०६ उच्चांक
कार्बोज	३०.६२ ग्रॅम
प्रथिन	०२.८४ ग्रॅम
स्निग्ध पदार्थ	१२.५३ ग्रॅम
कॉलिशअम	२९.३० मि.ग्रॅ.
लोह	००.५६ ग्रॅम
विटैमिन बी	०७.७३ ग्रॅम

४. गेहूँ की पौष्टिक बड़ीयाँ (बर्फी) -

सामग्री - २ कटोरी गेहूँ की सूजी, २ बडे चम्मच धी, १ कटोरी गुड।

विधि - धी और गुड को धीमी आँचपर रखें। गुड पिघलने के बाद उसमें उबाल आने तक रखें। बाद में उसमें थोड़ा थोड़ा करके गेहूँ का आटा डाले और उसे अच्छे से हिलाते रहें। इस सब मिश्रण का गोला तयार होने के बाद उसे नीचे उतार कर थाली में थपकाए। बाद में उस की बड़ीयाँ (बर्फी) निकालें।

एक मध्यम आकार की २-३ गेहूँ की पौष्टिक बड़ीयाँ खाने के बाद हमारे शरीर को निम्नलिखीत तत्व मिलते हैं।

पोषकतत्व	मात्रा
उर्जा	२२३.९० उच्चांक
कार्बोज	४१.१७ ग्रॅम
प्रथिन	०३.७१ ग्रॅम
स्निग्ध पदार्थ	०५.५३ ग्रॅम
कॉलिशअम	३०.४० मि.ग्रॅम
लोह	०२.०० ग्रॅम
विटैमिन बी	१०.५० मि.ग्रॅ

सुचना : गेहूँ की आटे के जगह बाजरी का आटा भी इस्तेमाल कर सकते हैं। सामग्री और विधि उपर दिए नुसार।

५. दाल पोहा -

सामग्री - चणे की दाल १ कटोरी, २ कटोरी मोटा पोहा, प्याज १

चिडीचुग



कटोरी, हरी मिर्च ३/४, मीठे नीम के १५.२० पत्ते, १ बड़ा चम्मच नींबू का रस, ३ बड़े चम्मच तेल, नमक, चीनी स्वादानुसार, नारियल, धनियाँ जरूरी हो तो क

विधि - चने की दाल २-३ घंटे भिगोकर दरदरा पिसलें। पोहा धोकर रखें, तेल का बघार दें। उसमें मिर्च के तुकडे, मीठे/नीम, कटा हुआ प्याज डालकर उसे अच्छे से हिलाले, पीसी हुई दाल डालकर अच्छे से हिलाकर भाफ लें। पोहा पर नमक, चीनी अच्छे से मिलाकर बघार में डाले। बाद में नींबू का रस डालकर हिलाये और गरम गरम खाने को दें।

एक मध्यम आकारकी कटोरी खाने के बाद हमारे शरीर को निम्नलिखित पोषकतत्व मिलते हैं।

पोषकतत्व	मात्रा
उज्जा	१८६.०० उच्चांक
कार्बोज	२३.८८ ग्रॅम
प्रथिन	०४.०६ ग्रॅम
स्निग्ध पदार्थ	०५.९२ ग्रॅम
कॉलिशअम	११.६० मि.ग्रॅम
लोह	०६.५३ ग्रॅम
विटेंमिन बी	१५.९८ मि.ग्रॅम

टिप : चणे की दाल की जगह अंकुरित अनाज, ताजा हुरा चना, ताजे

मटर, पत्ता गोली, गाजर इ के तुकडे इस्तेमाल कर सकते हैं। पत्ता गोली इस्तेमाल करने से प्याज डालने की आवश्यकता नहीं।

६. पोहा भेल -

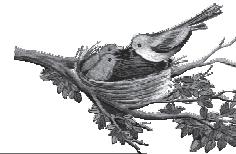
सामग्री - २ कटोरी मोटा पोहा, १/२ कटोरी चणा दाल, १/२ कटोरी कटे हुए प्याज, १ कटोरी कटी हुई ककडी, अंकुरित मुग १ कटोरी, हुरा धनियाँ, २ बड़े चम्मच नींबू का रस, स्वादानुसार नमक और शक्कर तेल १ बड़ा चम्मच।

कृती - चना दाल २-३ घंटे पानी में भिगोकर रखें। उसे निथारकर पानी निकाल ले। उसमें थोड़ा सा नमक लगाकर रखें। इस अंकुरित मूग को पानी के साथ कुकर में पकाएँ। पकने के बाद १ बड़ा चम्मच तेल में पोहा अच्छे से भून लें। गरम पोहा को भी नमक, चीनी लगाकर रखें। खाने को देते समय पोहा, चणा दाल, मुग, ककडी, प्याज, मिर्च, हुरा धनियाँ, नींबू का रस डालकर खाने को दें।

पोहा भेल एक मध्यम आकार की कटोरी खाने के बाद निम्नलिखित पोषकतत्व मिलते हैं।

पोषकतत्व	मात्रा
उज्जा	४८.३३ उच्चांक
कार्बोज	२०.२५ ग्रॅम
प्रथिन	०१.७० ग्रॅम

चिडीचुग



स्निग्ध पदार्थ	००.२५ ग्रॅम
कॉल्शिअम	२५.०७ मि. ग्रॅम
लोह	००.८८ ग्रॅम
विटैमिन ए	३६७.४४ मि. ग्रॅम

सुचना -

७. पौष्टिक भेल -

सामग्री - १ कटोरी ज्वार की लाई, १ कटोरी धान की लाई, राजगिरे की लाई, मक्के की लाई, १ कटोरी अंकुरित मूँग, पत्ता गोबी आधा कटोरी, ककड़ी पाव कटोरी, आधा कटोरी टमाटर के तुकड़े, पाव कटोरी अनार के दाने, २ बड़े चम्मच हरा धनियाँ, नींबू का रस १ बड़ा चम्मच, नमक, चीनी स्वादानुसार।

विधि - पौष्टिक भेल करते समय सभी पदार्थ एकत्र करके भेल बनाए।

एक कटोरी पौष्टिक भेल खाने से अपने शरिर को निम्नलिखीत पोषणतत्व प्राप्त होते हैं।

८. राजगीरे की लाई -

सामग्री - राजगिरे की लाई १ बड़ा चम्मच, दूध २ कप, शक्कर २ चम्मच।

विधि - तयार की हुई राजगीरे की लाई को साफ करके उसका आटा

बनाकर रखें। वह आटा १ चम्मच, शक्कर, दूध एक साथ मिलाकर उसका मिश्रण ८-१२ महिने के बच्चों को खाने के लिए दें। एक मध्यम आकार की कटोरी भरकर राजगिरे की लाई खाने के बाद अपने शरिर को नीचे दिए हुए पोषकतत्व मिलते हैं।

पोषकतत्व	मात्रा/प्रमाण
उज्जा	७३.०५ कॉलरी
कर्बोज	०९.७५ ग्रॅम
प्रथिने	०३.३५ ग्रॅम
स्निग्ध पदार्थ	०२.३५ ग्रॅम
कॉल्शिअम	२१९.६० मि.ग्रॅ.
लोह	०५.६२ ग्रॅम
विटैमिन सी	४२८३.४० मि.ग्रॅ.

टिप्पणी - राजगीरे के अलावा ज्वारी के लाई का आटा भी इस्तेमाल कर सकते हैं। राजगिरा यह गरम होने के कारण वह सर्दीओं में ही खाने को दे सकते हैं। राजगिरे की लाई तयार करने की कृती प्रमाण - ३ में पढ़ीये।

९. सूजी की खीर (मीठी)

सामग्री - सुजी २ छोटे चम्मच, दूध देढ़ कप, गुड २-३ छोटे चम्मच, घी छोटा चम्मच।

चिडीचुग



विधि - छोटे से बर्तन में सुजी और धी डालकर धीमी आँच पर सेंक लें। हलकासा लाल रंग आने के बाद उसमे दुध, शक्कर डालकर पकाएँ। यह खीर गुनगुना होने के बाद बच्चो को खाने दे। चम्मच-चम्मच से खिलाये।

एक मध्यम आकार की कटोरी भर के बनायी हुई सुजी की खीर खाने के बाद अपने शरir को नीचे दिए हुए पोषकतत्व मिलते।

पोषकतत्व	मात्रा
उर्जा	१९.७० कॅलरी
कर्बोज	१२.४५ ग्रॅम
प्रथिने	१०.०० ग्रॅम
स्निग्ध पदार्थ	०५.०८ ग्रॅम
कॉलिशयम	०२.२० मि.ग्रॅ.
लोह	००.१६ ग्रॅम

इससे विटैमिन ए मिलता है।

टिप्पणी - यह खीर दूध, शक्कर के अलावा छाछ, जीरा और नकम डालकर भी बनायी जाती है। ऐसे ही चावल की सूजी की खीर करते हैं।

७. दाल, चावल की खिचडी -

सामग्री - चावल १ कटोरी, मुग की दला आधी कटोरी, नमक

स्वादानुसार, अच्छा धी १ छोटा चम्मच।

विधि - दाल और चावल को एकसाथ धोकनर उसमें नमक और पानी डालकर पकालें। यह खिचडी धी के साथ खाने को दें। इसमें सब्जीयों को काटकर दालने के बाद यह और भी स्वादिष्ट बनती है।

सब्जीयों में पत्ता गोबी, फुल गोबी, आलू, तेरई, हरी सब्जीयों में पालक, मेथी, गाजर इ.

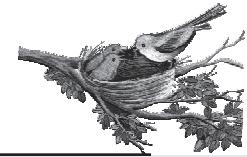
एक मध्यम आकार की कटोरी भरके बनायी हुई खिचडी को खाने के बाद अपने शरir को नीचे दिए हुए पोषकतत्व मिलते हैं।

पोषकतत्व	मात्रा
उर्जा	६९.४० उष्मांक
कर्बोज	१३.६६ ग्रॅम
प्रथिने	१७.२० ग्रॅम
स्निग्ध पदार्थ	००.२२ ग्रॅम
कॉलिशयम	०८.५० मि.ग्रॅ.
लोह	००.७१ ग्रॅम
विटैमिन बी	२१.७० ग्रॅम

८. मङुवा के आटे का हलवा -

सामग्री - नाचणी का आटा १ कटोरी, धी २ बड़े चम्मच, गुड पाऊण कटोरी, १ बड़ा चम्मच नारियल का कीस, थोड़ा गरम पानी २-३

चिड़ीचुग



कटोरी ।

विधि - मङ्गुवा के आटे को धी में धीमी आँच पर सेंक ले । एक बर्तन में पानी गरम कराये । सेंके हुए आटे में गरम पानी थोड़ा थोड़ा डालकर उसे पकाए । उसके बाद गुड डालकर उसे अच्छे से हिलाए । नारीयल का कीस डालकर गरम-गरम खाने को दें ।

एक मध्यम आकार की कटोरी भरके बनाए हुए मङ्गुवा के आटे का हलवा खाकर अपने शरिर को नीचे दिए हुए पोषकतत्व मिलते हैं ।

पोषकतत्व	प्रमाण
उज्जा	१९.६० कॅलरी
कार्बोज	१६.७० ग्रॅम
प्रथिन	००.७७ ग्रॅम
स्निग्ध पदार्थ	००.१४ ग्रॅम
कॅल्शियम	४२.४० मि.ग्रॅ.
लोह	००.६५ ग्रॅम
विट्मीन ए	०४.२० ग्रॅम

८. मङ्गुवे की सूजी (उपमा) -

सामग्री - १ कटोरी मङ्गुवा, पाव कटोरी चना दाल, पाऊण बारिक कटी हुई मिर्च, आधा कटोरी पांगोबी, गाजर के तुकडे, नमक स्वादानुसार,

१ चम्मच तेल, बँधार का साहित्य ।

विधि - मङ्गुवा ५-६ घंटे भिगोकर रखें । चना दाल और फल्ली दाणे को भी भिगोकर रखें । मङ्गुवे का पानी निकालकर कुकर में बीना पानी के भांफ लें । कढाई में तेल डालकर उसे तड़का दें । उस तड़के में सब्जीयों के तुकडे पकाने के लिए रखें । बाद में नमक, हरी मिर्च, भिगोकर रखी हुई चना दाल मुंग फल्ली दाणे डालकर उसे अच्छे से हिलालें । उसपर हरा धनियाँ डालकर खाने को दें ।

एक मध्यम आकार की मङ्गुवे की सूजी (उपमा) खाने पर अपने शरिर को निम्नलिखीत पोषकतत्व मिलते हैं ।

पोषकतत्व	मात्रा
उज्जा	१४५.३४ कॅलरी
कार्बोज	३३.६४ ग्रॅम
प्रथिन	२५.१६ ग्रॅम
स्निग्ध पदार्थ	०२.६७ ग्रॅम
कॅल्शियम	११७.८० मि.ग्रॅ.
लोह	०२.८८ ग्रॅम
विट्मीन ए	३३.८० मि.ग्रॅ.

९. धानी की सूजी (उपमा) -

सामग्री - १ बड़ी कटोरी धानी की सूजी, ४-५ मिठे नीम के पत्ते, जिरा

चिडीचुग



आधा चम्मच, पाव चम्मच हल्दी, निंबू का रस, आधा चम्मच, हरा धनिया, १ बड़ा चम्मच, तेल आधा चम्मच ।

विधि - धानी की सूजी बारिक कर ले । कढाई में आधा चम्मच तेल डाले । उसमें जीरा, हल्दी, मिठा नीम डालकर उसमें पाव पानी डालकर स्वादानुसार नमक डालें । सुजी को अच्छे से हल्के हाथों से हिलाकर खाने को दें ।

एक कटोरी धानी की सूजी खाने के बाद अपने शरir को निम्नलिखीत पोषकतत्त्व मिलते हैं ।

पोषकतत्त्व	मात्रा
उर्जा	१००.०८ उच्चांक
कार्बोज	२०.८८ ग्रॅम
प्रथिन	०३.४५ ग्रॅम
स्निग्ध पदार्थ	००.३९ ग्रॅम
कॉल्शिअम	०७.८० मि.ग्रॅम
लोह	००.५० ग्रॅम
विटैंमीन	०३.०० मि.ग्रॅम

१०. सोयाबीन के चटपटे दाणे -

सामग्री - २ कटोरी सोयाबीन, १ छोटा चम्मच हल्दी, २ चम्मच तेल,

नमक स्वादानुसार

विधि - २-३ घंटे तक सोयाबीन को पानी में भिगोकर रखें । बाद में उसका पानी मिथारलें । निथरे हुए सोयाबीन को रातीर नमक और हल्दी लगाकर ठंडी जगह रखें । सुबह उन दानों को थोड़ा तेल लगाकर कढाई में धीमी आँचपर करारा होने तकर भूनें और बाद में निकाललें । मुट्ठीभर सोयाबीन के चटपटे चने खाने के बाद शरir को निम्नलिखीत पोषकतत्त्व मिलते हैं ।

पोषकतत्त्व	मात्रा
उर्जा	१७४.६० ग्रॅम
कर्बोज	१०.४५ ग्रॅम
प्रथिन	२१.६० ग्रॅम
स्निग्ध पदार्थ	१४.७५ ग्रॅम
कॉल्शिअम	१२०.०० मि.ग्रॅ.
लोह	०५.०० ग्रॅम
विटैंमीन ए	२१३.०० ग्रॅम

११. गेहूं की सुजी (उपमा) -

सामग्री - गेहूं की सुजी १ कटोरी, भिगोंये हुए दाने आधा कटोरी, पाऊण हरी मिर्च, ८-१० मिठे नीम के पो, प्याज बारिक कटा हुआ,

चिड़ीचुग

नमक और चीनी स्वादानुसार, तेल १ बडा चम्मच, तड़के का साहित्य और उडद की दाल १ चम्मच।

विधि - गेहूँ की सुजी को भीनी-भीनी खुशबू आने तक सेंकले। उसमें पानी डालकर अच्छे से उबाल लें। कढाई में तेल डालकर राई, हिंग, हल्दी, उडद की दाल, मीठा निम, हीर मिर्च, प्याज, भिगोयें हुए दाणे डालकर अच्छे से मिलालें और उसमें उबली हुई गेहूँ की सुजी डालकर अच्छे से हिलालें। नींबू का रस, नमक, चीनी डालकर उच्छे से हिलाकर खाने को दें।

एक कटोरी गेहूँ की सुजी खाने पर निम्नलिखीत पोषकतत्व मिलते हैं।

पोषकतत्व	मात्रा
उर्जा	१००.०८ उच्चांक
कार्बोज	२०.८८ ग्रॅम
प्रथिन	०३.४५ ग्रॅम
स्निग्ध पदार्थ	००.३९ ग्रॅम
कॉलिशअम	०७.३९ ग्रॅम
लौह	००.५० ग्रॅम
विटेमीन ए	०३.०० ग्रॅम

सुचना - गेहूँ की सूजी के अलावा बाजरी की सूजी का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। कृती और साहित्य उपर ऐ अनुसार।



१२. मूंग फल्ली की चिक्की -

सामग्री - २ कटोरी फल्ली दाणे, गुड देड कटोरी, तेल व छोट चम्मच।

विधि - यह चिक्की दो प्रकार से बन सकती है। पुरे फल्ली दाने की अथवा फुटें हुए दानों की। मुंगफल्ली दाने को अच्छे से सेंक ले। गुड बारिक करलें। कढाई में दो छोटे चम्मच तेल डालें। किसा हुआ गुड पिघलने तक रखें। गुड को उबाल आने पर उसमें मुंग अल्ली के दाने डाले। उसे हिलाकर तुरंत तेल लगाए हुए परात में डाले और चाकू से उसकी बर्फी जैसे तुकड़े करें।

२-३ फल्ली दाने की चिक्की खाने के बाद हमारे शरir को निम्नलिखीत पोषकतत्व मिलते हैं।

पोषकतत्व	मात्रा
उर्जा	९५.३० उच्चांक
कार्बोज	१२.१७ ग्रॅम
प्रथिन	०२.६६ ग्रॅम
स्निग्धपदार्थ	०३.९९ ग्रॅम
कॉलिशअम	१५.७० मि.ग्रॅम
लौह	००.५७ ग्रॅम
विटेमीन	०२.२१ मि.ग्रॅम

चिडीचुग



१३. मुँगफल्ली दाणे के लड्डू -

सामग्री - १ कटोरा भूने हुए मुँगफल्ली के दाणे, गुड १ कटोरी, धी २ चम्मच

विधि - हनामदस्त्म में गुड और फल्ली के दाने एकसाथ कुरें। बारिक होनपर सब मिश्रण एक साथ मिलाकर उसके छोटे-छोटे लड्डू बनाये। यदी यह मिश्रण सुखा हो गया हो तो उसमें थोड़ा सा धी मिलाइए और लड्डू बनाइए।

एक मध्यम आकार का लड्डू खाने के बाद अपने शरir को निम्नलिखित पोषकतत्व मिलते हैं।

पोषकतत्व	मात्रा
उर्जा	१५.३० उच्चांक
कार्बोज	१२.१७ ग्रॅम
प्रथिन	०२.६६ ग्रॅम
स्निग्धपदार्थ	०२.६६ ग्रॅम
कॅल्शिअम	१५.७० ग्रॅम
लौह	००.५७ ग्रॅम
विटैमीन बी	०२.२१ मि.ग्रॅम

१४. मडुवे का हलवा -

सामग्री - मडुवे का चीक १ कटोरी, दुध १ कटोरी, धी २ बडे चम्मच,

किसा हुआ गुड १ कटोरी।

विधि - दुध में किसा हुआ गुड डालें। दुध में गुड अच्छे से मिल जाने के बाद उसमें मडुवे का चीक डाले और उसे बारबार हिलाते रहेह इस मिश्रण को कढाई से छुटने तक अच्छे से हिलाये और तुरंत यह मिश्रण परात में थपथपाके उसे बर्फी जैसे काट लें।

२-३ मडुवे की बर्फीयाँ खाने पर हमारे शरir को निम्नलिखित पोषकतत्व मिलते हैं।

पोषकतत्व	मात्रा
उर्जा	१६.१५ उच्चांक
कार्बोज	११.१६ ग्रॅम
प्रथिन	००.७५ ग्रॅम
स्निग्धपदार्थ	०५.१३ ग्रॅम
कॅल्शिअम	३८.४० मि.ग्रॅम
लौह	००.५२ ग्रॅम
विटैमीन ए	०४.२० मि.ग्रॅम

टिप्पणी - मडुवे का चीक निकालने की कृती मडुवे की कुरडाई की कृती जैसा करें। गेहूँ के चीक का भी हलवा कर सकते हैं। विधि और सामग्री उपर दिए नुसार।

१५. पपीते का कीस -

सामग्री - कच्चा पपीता, पपीतेका छिल्का निकाल के २ कटोरी पपीते

चिड़ीचुग



का किस नीकाले। धी/तेल २ छोटे चम्मच, हरी मिर्च, २-३ बारिक कटी हुई। जीरा आधा चम्मच, मुंगफली का चुरा, हरा धनियाँ आधा कटोरी, चीनी, नमक स्वादानुसार।

विधि - कढाई में अपनी इच्छानुसार तेल या धी डालें। उसमें जीरा, मिर्च, किसा हुआ पपीता डालें और अच्छे से हिलाकर नमक, चीनी डालकर पकाएं। बाद में उसमें मुंगफली का चुरा, हराधनियाँ, डालकर पकाएं। बाद में उसमें मुंगफली का चुरा, हरा धनियाँ डालकर अच्छे से हिलाकर खाने को दें।

एक मध्यम आकार की कटोरी भर कर पपीता का किस खाने के बाद निम्नलिखित पोषकतत्त्व मिलते हैं।

पोषकतत्त्व	मात्रा
उर्जा	७६.२० ग्रॅम
कार्बोज	०१.९० ग्रॅम
प्रथिन	०१.४५ ग्रॅम
स्निग्धपदार्थ	०७.०१ ग्रॅम
कॉलिशअम	०६.६५ मि.ग्रॅम
लौह	००.२४ ग्रॅम
विटेमिन बी और सी	०२.३० ग्रॅम

टिप्पणी - यह किस व्रत में भी चलता है। पपीता जैसे ही आलु या शक्करकंद का भी कीस कर सकते हैं। विधि और सामग्री उपर दिए

नुसार।

२०. चावल के सुजी का हलवा -

सामग्री - चावल की सूजी १ कटोरी, धी देढ बडे चम्मच, गुड पाऊण कटोरी, सुखा नारियल २ छोटे चम्मच, पाणी २ कटोरी।

विधि - चावल की सूजी धी में डालकर भीनी-भीनी खुशबू आने तक भून लें। एक बर्तन में पानी गरम करके रखें। भूने हुए सुजी में पानी डालकर पकायें और तुरंत गुड डाले। पकने के बाद उसमें किसा हुआ नारियल डालकर तुरंत खाने को दें।

एक मध्यम आकार की कटोरी चावल की सुजी का हलवा खाने के बाद निम्नलिखीत पोषकतत्त्व मिलते हैं।

१६. चावल की सुजी (उपमा)

साहित्य - चावल की सुजी १ कटोरी, निंबु का रस, १ छोटा चम्मच, १ छोटा प्याज, २/३ कटोरी पानी, २-३ बारिक कटी हुई हरी मिर्च, २ बडे चम्मच हरा धनियाँ, २ बडे चम्मच सुखा नारियल, तेल १ बडा चम्मच, तड़के का साहित्य, १ छोटा चम्मच उडद की दाल, ८-१० मीठे नीम के पत्ते, नमक, चीनी स्वादानुसार।

कृती - चावल की सुजी भीनी-भीनी खुशबू आने तक भून ले। बाद में सुजी निकालकर अलग बर्तन में पानी गरम करने को रखे। कढाई में तेल डालकर तड़का करके उसमें मिर्च, प्याज, मीठानीम, उडद की दाल डालकर हिलालें। बाद में उसमें २ कटोरी गरम पानी डाले। उस

चिडीचुग

पानी में नींबू का रस, नमक, चीली डाले । अच्छे से उबाल आनेतक उनमें भुनी हुई सुजी डाले और पकाए । पकने के बाद उस में सुखा नारियल, हरा धनियाँ डालकर खाने को दें ।

एक मध्यम आकार की चावल की सुजी खाने पर अपने शरir को निम्नलिखित पोषकतत्त्व मिलते हैं ।

पोषकतत्त्व	मात्रा
ऊर्जा	६७.७० उच्चांक
कार्बोर्ज	०८.५९ ग्रॅम
प्रथिन	०१.०९ ग्रॅम
स्निग्धपदार्थ	०३.२१ ग्रॅम
कॉलिशयम	२१.०० मि. ग्रॅम
लौह	००.७१ ग्रॅम
विटैमिन ए	०८.५१ मि. ग्रॅम

१७. मडुवे की कुरड़ई

साहित्य - मडुवा १ किलो, नमक स्वादानुसार, पनी ।

कृती - मडुवे को ४ दिन तक पानी में भिगोकर रखें । गेहूँ की करड़ई करते समय जिस तर्हा गेहूँ को पीसकर उसका चीक निकालते हैं वैसेही मडुवे को पीसकर उसका चीक निकालते । जीतना चीक है उसमें उतना ही पानी डाले । जीतना जरुरी है और उसे अच्छे से पकाले । नमक डालकर चीक की कुरड़ई डाले और सुखाकर डब्बे में



भरकर रखो । यह कुरड़ई तल के खाने को दे । यह कुरड़ई बहोत पौष्टिक होती है ।

सर्व सामान्य छोटे बच्चे २ कुरड़ई खाते हैं । उसमें मिलनेवाले पोषकतत्त्व निम्नलिखित हैं ।

पोषकतत्त्व	मात्रा
ऊर्जा	९८.४० उष्मांक
कार्बोर्ज	०२.१६ ग्रॅम
प्रथिन	०२.१९ ग्रॅम
स्निग्धपदार्थ	००.३९ ग्रॅम
कॉलिशयम	१०३.२० मि.ग्रॅम
लौह	०१.१७ ग्रॅम
विटैमिन ए	१२.६० मि.ग्रॅम

टिप्पणी - गेहूँ की कुरड़ई की जैसी सब्जी बनाते हैं, वैसी ही इस कुरड़ई की भी सब्जी बना सकते हैं ।

१९. रागी के पापड/मडुवे के पापड

मडुवे का आटा, १ कटोरी तेल, २ कटोरी पानी, २ छोटे चम्मच पापड खार, साधा नमक स्वादानुसार ।

कृती - एक बर्तन में पानी, पापड खार, थोड़ा नमक मिलाकर गुणगनुना करे । इस गरम-गरम मिश्रण में जितना मडुवे का आटा बैठेगा उतना ही डालकर उसका गोला तैयार कर लें । यह मिश्रण २

चिड़ीचुग



मिनीट तक ढककर रखें । इस मिश्रण को परात में रखकर तेल के हाथ से अच्छे से गुंद ले । मिश्रण के छोटे-छोटे लोई बनाकर चकले पर प्लॉस्टिक पेपर रख कर पतला बेलें और साफ कपडे पर छाँव में सुखाने को रखे । यह पापड सेंक कर भी खा सकते हैं ।

सर्व सामान्य छोटे बच्चे २ मङ्गवे के पापड खा सकते हैं । इसमें से मिलनेवाले पोषकतत्त्व निम्नलिखित हैं ।

पोषकतत्त्व	मात्रा
ऊर्जा	९८.४० उष्मांक
कार्बोज	०२.१६ ग्रॅम
प्रथिन	०२.१९ ग्रॅम
स्निग्धपदार्थ	००.३९ ग्रॅम
कॅल्शियम	१०३.२० मि.ग्रॅम
लौह	०१.१७ ग्रॅम
विटैमिन ए	१२.६० मि.ग्रॅम

टिप - इसी मात्रा में चावल के पापड भी कर सकते हैं ।

२०. शक्करकन्द की रोटी / रतालु की रोटी

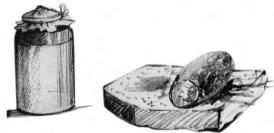
साहित्य - उबला हुवा शक्करकन्द १ कटोरी, गुड सत्त्व, १ कटोरी, आटा, ४ बडे चम्मच, तेल, २ बडे चम्मच, नमक आटे में डालने के लिए ।

कृती - शक्करकन्द को उबाल के उसके छिल्के निकालकर गुड डालकर पकालें । मिश्रण को गाढ़ा होनेतक अच्छे से हिलाये । बाद में पुरण यंत्र से इस मिश्रण को निकाल ले अथवा शीले पर पीस लें । आटे में थोड़ा सा नमक डालकर आटे को थोड़ा पतला गुंदले । १५ मिनट में आटे की छोटी-छोटी लोई तयार करें । शक्करकन्द का मिश्रण भरकर रोटी ढोल लें । गरम तवे पर दोनों तरफ से तेल डालकर करारा सेंक लें । गरम गरम खाने को दे ।

शक्करकन्द की एक रोटी खाने के बाद उससे शरीर को निम्नलिखित पोषकतत्त्व मिलते हैं ।

पोषकतत्त्व	मात्रा
ऊर्जा	६८.७० उष्मांक
कार्बोज	००.७१ ग्रॅम
प्रथिन	१६.०१ ग्रॅम
स्निग्धपदार्थ	००.०८ ग्रॅम
कॅल्शियम	१३.७५ मि.ग्रॅम
लौह	००.४१ ग्रॅम
विटैमिन ए	०२.४० मि.ग्रॅम

सुचना - शक्करकन्द की जगह आलु का इस्तेमाल करके रोटी बना सकते हैं । कृती साहित्य उपर दिए नुसार ।



भाग ३

चटणी / आचार / रायरस



१. गुवावर की फल्ली की चटणी (गुवार फल्ली)

साहित्य - १ कटोरी गुवार फल्ली, तील बड़ा चम्मच, ४/५ हरी मिर्च, इमली के तुकडे, स्वादानुसार नमक, शक्कर, तड़के की सामग्री और १ छोटा चम्मच तेल ।

कृती - गुवार फल्ली को पहले साफ करलें । कढाई में तेल गरम करने रखे । उसमें राई, हिंग, हल्दी डालकर तड़का तयार करे । बाद में उसमें गवार फल्ली, मुंगफल्ली, मिर्च, तील डालकर अच्छे से हिलालें । आवश्यक हो तो थोड़ा पानी डाले । हमें गवारफल्ली को पुरा पकाना नहीं है । उसका हरा रंग वैसे ही बनाए रखना है । ठंडा होने पर उसमें इमली और नमक डालकर पीसलें ।

सुचना - इस चटणी को पराठा, मिस्सी रोटी के साथ खा सकते हैं ।

२. सोयाबीन की चटणी

साहित्य - १/४ कटोरी सोयाबीन, हरा धनिया १ कटोरी, हरी मिर्च ५/६, १ छोटा टुकड़ा अद्रक, नमक स्वादानुसार, नींबू का रस १ बड़ा चम्मच, १ छोटा चम्मच तेल, तड़के का साहित्य

कृती - सोयाबीन को रातभर पानी में भिगोकर रखें । सुबह पानी निकालकर गरम पानी में उबाल लें । फिर बाद में उसमें चटणी का साहित्य डालकर पीसलें । कढाई में तेल गरम करें । उसमें राई, हिंग, हल्दी डालकर वह तड़का चटणी डालकर सोयाबीन चटणी को अच्छे

से हिलालें ।

सुचना - यह चटणी खाने के बाद थोड़ी सी उग्र लगेगी पर आदत होने पर स्वादिष्ट लगने लगेगी ।

३. चटणी पावडर

साहित्य - चणे की दाल १ कटोरी, उड्ड की दाल १/२ कटोरी, चावल १/४ कटोरी, सुखी मिर्च ८/१० सुखा नारियल १/४ कटोरी, इमली, गुड स्वादानुसार, धना २ चम्मच, जिरा १ चम्मच मीठा निम, १ कटोरी, २ बड़े चम्मच तेल, नमक स्वादानुसार

कृती - सबसे पहले दोनों दाले और चावल बदामी रंग होने तक सेंक लें । हमामदस्ता पर दरदरा पीस कर आटा निकाल लें । नारियल किसकर अथवा बारीक तुकडे करके मिठा नीम और मिर्च, तेल में भुन लें । यह सब मिश्रण एकत्रीत करके दाल/चावल के आटे में मिलाकर उसमें इमली और गुड मिलाकर फिरसे एकत्रीत पीसे । यह चटणी बहोत दिन तकर खा सकती है ।

टिप - यह चटणी दही में मिलाकर दोसा और मिस्सी रोटी के साथ दे सकते हैं ।

४. तोरई और लौकी के छिलके की चटणी

साहित्य - लौकी के छिलके १ कटोरी, तोरई के छिलके १ कटोरी, हरी मिर्च ७/८, सुखा नारियक का कीस १ कटोरी, तील १ कटोरी

चिड़ीचुग



तड़का साहित्य - मुंगफली का कुट १ कटोरी, तेल १ बड़ा चम्मच, नमक व चीनी स्वादानुसार

कृती - सर्व प्रथम तुरई और लौकी के छिल्के बारीक काट लें। तील, नारियल, तुरई और लौकी के छिल्के, मीर्च तेल में करारा होने तक भुने। कढाई में थोड़ा सा तेल डालकर उसमें राई, हिंग, हल्दी डालकर तड़का तैयार करें। उसमें भुना हुआ साहित्य डालकर नमक, चीनी डालकर अच्छे से हिलालें। यह चटणी बंद डिब्बे में रखें।

सुचना - यह चटणी रोटी, जवारीकी रोटी, बाजरे की रोटी, दोसा, मिस्सी रोटी के साथ खा सकते हैं।

उड्ढ के दाल की चटणी -

सामग्री - उड्ढ की दाल आधी कटोरी, ४-५ मिर्च, कैरी का कीस, नमक और चीनी स्वादानुसार, हरा धनियाँ आधी कटोरी, तेल १ छोटा चम्मच.

विधि - सर्व प्रथम उड्ढ की दाल तेल में लाल रंग होने तक सेंकें। उसमें पानी डालकर बारिक पीसलें। वैसे ही मिर्च, कैरी, हरा धनियाँ और नमक, चीनी डालकर पीस लें। सब एक साथ मिलाकर तड़का दें। यह चटणी गीली होती है।

सुचना - उड्ढ की दाल के अलावा चने की दाल भिगोकर भी इस्तेमाल कर सकतें हैं। कैरी के आलावा निंबू का रस २ छोटा चम्मच इस मात्रा

में लें सकते हैं।

६. आलू / शकरकंद की चटणी -

सामग्री - छिल्के निकाले हुए २ आलू, तेल, ४/५ मिर्च, बारिक कटी हुई

तड़का सामग्री - हरा धनियाँ पाव कटोरी, सुखा नारियल पाऊण कटोरी, लहसून ५/१० कली, चीनी, नमक स्वादानुसार, निंबू का रस २ छोटे चम्मच

विधि - तेल और तड़के की सामग्री छोड़कर सभी सामग्री एकत्रीत पीस लें। कढाई में तेल डालकर गरम करके तड़का दें। और चटणी डाले। चटणी हिलाकर खाने को दें।

७. करौंदा की चटणी -

सामग्री - हरी करौंदी १ कटोरी, १ बड़ा चम्मच बारीक कटा हुआ गुड़, नमक स्वादानुसार, ५/७ लाल मिर्च, सुखा नारियल १/२ कटोरी, तेल १ बड़ा चम्मच

तड़का सामग्री - तेल और तड़के का साहित्य छोड़कर सभी साहित्य एकत्रीत करके बारिक पीस लें के तेल कढाई में गरम करके तड़का तयार करें। और उसमें चटणी डालें। चटणी को अच्छे से हिलाकर खाने को दें।

सुचना - यह चटणी ३/४ दिन तक अच्छी रहती है।

चिड़ीचुग



८. कच्चे पपीते का आचार -

सामग्री - कच्चा पपीता ३/४ कटोरी, हिंग १ छोटा चम्मच, लाल मसाला आधा कटोरी, नमक स्वादानुसार, तेल १ कटोरी, निंबु का रस ३ छोटे चम्मच

विधि - पपीते का छिल्का निकालकर मध्यम आकार के तुकडे कर लें, राई, मेथी को थोड़ासा भूनकर पीस लें। पीसी हुई मेथी, राई में लाल मसाला, नमक डालकर अच्छे से मिला लें। तेल गरम करके उसमें हल्दी और हिंग डालकर एकत्रीत किए हुए मिश्रण में तउका ठंडा होने पर डालें। उसमें नींबु का रस, पपीते के तुकडे डालकर अच्छे से मिलालें और काँच के साफ बोतल में भरकर रखें।

९. करौंदे का आचार -

सामग्री - हरे करौंदा २ कटोरी, राई पाच कटोरी, मेथी २/३ चम्मच, हिंग १ छोटा चम्मच, हल्दी १ बड़ा चम्मच, लाल मसाला आधी कटोरी, नमक स्वादानुसार, तेल १ कटोरी।

विधि - करौंदों को साफ धोकर उसके बीजे निकाल लें। मेथी, राई को भूनकर उनका पावडर बना लें। उसमें लाल मसाला, नमक अच्छे से मिलाकर रखें। कढाई में तेल गरम करके तड़का दें। तड़का ठंडा होने के बाद मसाला डालकर अच्छे से मिलाले। कढाई में तेल गरम करके तड़का दे। तड़का ठंडा होने के बाद मसाला डालकर अच्छे से मिला लें। बाद में करौंदी डालकर अच्छे से मिलाकर बरणी में भरकर रखें।

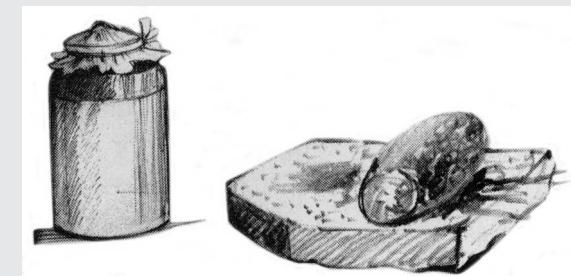
तेल की मात्रा कम हो तो थोड़ासा तेल गरम करके बाद में ठंडा करके उसमें डाले।

११. करौंदे का कायरस

सामग्री - हरी करौंदे २ कटोरी, राई १ छोटा चम्मच, हिंग १ छोआ चम्मच, नमक स्वादानुसार, हल्दी १ छोटा चम्मच, मेथी २ छोटे चम्मच, तेल १ बड़ा चम्मच, गुड सब्बा कटोरी

विधि - कढाई में तेल डालकर तड़का दें दे। उसमें मेथी करौंदी डालकर हिलाले। उसमें गुड, नमक डाले और पकालें। पकने के बाद काँच की बोतल में डालकर रखें।

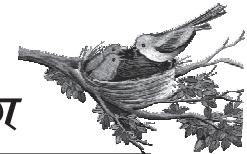
सुचना - यह कायरस पराठा, रोटी के बराबर खाने को दें सकते हैं।





भाग ४

चिड़ीचुज़



१. मूँग पत्ता गोबी का सलाद

सामग्री - अंकुरित मूँग १ कटोरी, कटी हुई पत्ता गोबी १ कटोरी, अनार के दाणे १ कटोरी, नींबू का रस २ छोटे चम्मच, हरा धनिया १ छोटा चम्मच, स्वादानुसार नमक

कृती - एक बर्टन में सब साहित्य एकत्रीत करे। नमक और निंबू का रस मिलाकर खाने को दें।

२. पालक की पचड़ी -

सामग्री - बारीक कटी हुई ताजा पालक २ कटोरी, ककड़ी बारिक कटी हुई ३ कटोरी, लाल सुखी मिर्च २, मुँगफलीका कुट २ छोटे चम्मच, चीनी १ छोटा चम्मच, निंबू का रस आधा छोटा चम्मच, १ छोटा चम्मच तेल.

कृती - पालक, ककड़ी, मुँगफलीका कुट, नमक, नींबू का रस एकत्रीत करें। छोटे कढाई में तेल डालकर राई, हिंग, हल्दी और लाल मिर्च के तुकडे डालकर वह तड़का उपर दिए हुए मिश्रणपर डालो और सब एक साथ मिलालों। यह पचड़ी रोटी, मिस्सी रोटी के साथ खा सकते हैं।

सुचना - सरसों के पानों की भी पचड़ी कर सकते हैं।

३. अंकुरित मेथी का सलाद -

सामग्री - अंकुरित मेथी के दाणे १ कटोरी, सुखा नारियल १ कटोरी, बारीक कटा हुआ गुड़ आधी कटोरी, नमक स्वादानुसार

कृती - मेथी के दाने ज्यादा से ज्यादा पाणी में भिगोकर रखें। २ से ३ बार वह पानी बदलें। उससे मेथी के दाने में से बदबू नहीं आएगी। और उसका चीकनापनभी निकल जाएगा क अंकुर आने के लिए मेथी के दाने को ३६ घंटे तक रखें। अंकुर आने के बाद उपर दिए हुए साहित्य एकत्रीत करके १० मिनीट तक बाजू में रखें। उसमें गुड़ अच्छे से मिलने के बाद खाने को दें।

४. गारज - मूँग का सलाद -

सामग्री - मुँग की दाल १ कटोरी, किसा हुआ गाजर २ कटोरी, हरा धनिया १ बड़ा चम्मच, नींबू का रस १ छोटा चम्मच, तेल १ छोटा चम्मच

विधि - मूँग की दाल १ घंटा पानी में भिगोकर रखें। दाल भिगने के बाद उसे साफ धोले और पानी निथारलों। दाल, किसा हुआ गाजर, हरा धनियाँ, नींबू का रस डालकर अच्छे से मिलालों। कढाई में तेल डालकर उसमें तड़के का साहित्य डालकर सलाद को अच्छे से हिलालों।



भाग ५

पराठे

चिडीचुंगा



टमाटर का सूप -

सामग्री - ६ छोटे लाल टमाटर, अदरक के छोटे तुकडे, सुखा नारियल १ बड़ा चम्मच, हरा धनियाँ, तेल १ छोटा चम्मच, लाल मिर्च २, तड़के का साहित्य, नमक स्वादानुसार, बारिक कटा हुआ गुड़, २ बड़े चम्मच।

विधि - टमाटर को अच्छे से बारिक करके उबाल लें। टमाटर को उबालते समय उसमें अदरक के तुकडे भी डालें। सुखा नारियल, जिरा, बारिक पिसकर, उबले हुए टमाटर में डालें। स्वादानुसार नमक, गुड़, डाले। कढाई में तेल गरम करके तड़का दे। तड़के में लाल मिर्च भी डाले। यह तड़का सूप में डाले और अच्छे से उबाल लें। एक बड़ी कटोरी टमाटर का सूप पीने के बाद अपने शरीर को निम्नलिखित पोषकतत्त्व मिलते हैं।

पोषकतत्त्व	मात्रा
उर्जा	४३.६० ग्रॅम
कर्बोज	०२.०४ ग्रॅम
प्रथिन	०१.०४ ग्रॅम
स्निग्ध पदार्थ	०३.२१ ग्रॅम

कॉल्शिअम	३२.०५ ग्रॅम
लौह	००.८४ ग्रॅम
विटैमिन ए/सी	०९.८२ मि.ग्रॅ

सुचना - छोटे बच्चों को देते समय लाल मिर्च कम डालें।

* तुवर के दाल का सूप -

सामग्री - आधी कटोरी तुवर की दाल, जिरा १ छोटा चम्मच, २ बड़े चम्मच सुखा नारियल, इमली २ छोटे चम्मच, तड़के का साहित्य, मीठा नीम ८/१० पत्ते, २/३ लाल मिर्च

विधि - तुवर की दाल २-३ कटोरी पानी डालकर उबाललें। बाद में उसका पानी निकाल लें। जीरा, नारियल, इमली, गुड़, तेल को तउकादेकर उसमें मिलालें। सुप थोड़ा गाढ़ा चाहिए तो उसमें थोड़ीसी दाल डालें। यह सुप अच्छे से उबालें। बच्ची हुई दाल को छोंक मार कर फिर से खा सकते हैं।

एक बड़ी कटोरी भरके दाल का सूप पीने के बाद मिन्मलिखित पोषकतत्त्व मिलते हैं।

पोषकतत्त्व	मात्रा
उर्जा	८२.०५ उष्मांक
कर्बोज	१०.२८ ग्रॅम

चिडीचुग



प्रथिन	०२.९४ ग्रॅम
स्निंग्ध पदार्थ	०३.२३ ग्रॅम
कॉल्शिअम	३६.०० मि.ग्र.
लौह	०१.६३ ग्रॅम
विटैमिन ए/बी	०८.७२ मि.ग्र

सुचना - यह सूप चणे की दाल, मसुर की दाल को इस्तेमाल करके भी बना सकते हैं। कृती और सामग्री उपर दिए नुसार।

पालक का सूप -

सामग्री - कटी हुई पालक १ कटोरी, चणा दाल का आटा १ छोटा चम्मच, इमली १ छोटा चम्मच, पानी २ छोटे चम्मच, नमक स्वादानुसार, बारीक कटा हुआ गुड, तेल १ छोटा चम्मच, तड़का साहित्य, पानी २-३ कटोरी, २ लाल मिर्च.

विधि - पालक धोकर बारिक काट लें। उसमें २ कटोरी पानी अथवा पालक उबने तक पानी डालकर उबाललें। उबलने के बाद पानी निकालकर पालक को बाजू में करले। नीकालें हुए पानी में चने का आटा, इमली का पानी, गुड, नमक डालकर उबाललें। बाद में कढाई में तेल गरम करके तड़का दें। उस तड़के में लाल मिर्च डाले। यह तड़का उबले हुए पालक के पानी में डाले। और फिरसे

उसे अच्छे सें गरम करलें। गरम रहते ही पालक का सुप पीने को दें।

एक कटोरी पालक का सुप पीने पर अपने शरीर को निम्नलिखीत पोषकतत्त्व मिलते हैं।

पोषकतत्त्व	मात्रा
उर्जा	उष्मांक
कार्बोज	ग्रॅम
प्रथिन	ग्रॅम
स्निंग्ध पदार्थ	ग्रॅम
कॉल्शिअम	मि.ग्रॅम
लौह	ग्रॅम
विटैमीन ए	मि.ग्रॅम

सुचना - छोटे बच्चों को देते समय मिर्च कम डालें। बाजू में रखा हुआ पालक पराठों में इस्तेमाल कर सकते हैं। अथवा थोड़ा सा नमक डाल कर रोटी के आटे में मिला सकते हैं।

कैरी का पन्हा -

सामग्री - कैरी का गुदा आधी कटोरी, जीरा १ छोटा चम्मच, लाल मिर्च २/३, तेल १ छोटा चम्मच, तड़के का साहित्य, १ बड़ा

चिडीचुग



चम्मच कटा हुआ हरा धनियाँ, २ बड़ा चम्मच नारियल का किस, मीठे नीम के पत्ते ८/१०, नमक स्वादानुसार, बारिक कटा हुआ गुड २ बडे चम्मच।

विधि - कैरी के छिल्के निकालकर थोडासा पानी डालकर उबाललें। बाद में उसका गुंदा निकाल लें। आधी कटोरी कैरी का गुंदा, ४/५ कटोरी पानी एकत्रीत मिलाकर रखें। जिरा और नारियल पिसकर कैरी के पानी में डाले। फिर उसमें गुड और नमक डालकर अच्छे से उबाललें। कढाई में तेल डालकर अच्छे से तड़का दे। तड़के में लाल मिर्च, मीठा नीम डालकर यह तड़का पन्हे में डालें। उसे अच्छी तरह उबाल कर गरम गरम पीने को दें।

एक बड़ी कटोरी भरके सुप पीने से अपने शरीर को निम्नलिखीत पोषकतत्व मिलते हैं।

पोषकतत्व	मात्रा
उर्जा	३७.५० उष्मांक
कर्बोज	०१.९३ ग्रॅम
प्रथिन	००.४१ ग्रॅम
स्निग्ध पदार्थ	०३.१२ ग्रॅम
कॅल्शिअम	२१.०० मि.ग्रॅम

लौह ००.४२ ग्रॅम
विटैमीन ए ०९.८२ मि.ग्रॅम

कुलथी का सुप (हुलगा) -

सामग्री - अंकुरित कुलथी १ कटोरी, सुखे नारियल का किस २ बडे चम्मच, जीरा २ छोटे चम्मच, इमली का पानी १ छोटा चम्मच, २ छोटे चम्मच तेल, नमक स्वादानुसार, बारिक कटा हुआ गुड, मीठे नीम के ८/१० पत्ते, लाल मिर्च २-३, पानी ४/५ कटोरी, १ चम्मच मणे का आटा।

विधि - अंकुरित कुलथी को २ से अढाई घंटे तक पानी में उबालें। उबालने के बाद पानी को निकाल दे। उबले हुए पानी में जीरा, नारियल पीसकर डाले। इमली, गुड १ चम्मच मणे का आटा और नमक डालकर उबालें। कढाई में तड़के के लिए तेल डाले। तेल में लाल मिर्च, मीठे नीम के पत्ते डालकर तड़का दे। तउके को सुप में डालकर अच्छे से उबाललें। गरम-गरम पीने को दें। उबले हुए कुलथी की किताब में दिए अनुसार सब्जी बना सकते हैं।

एक कटोरी कुलथी का सुप पीने पर अपने शरीर को निम्नलिखीत पोषकतत्व मिलते हैं।

चिड़ीचुग



पोषकतत्त्व	मात्रा
उर्जा	४६.२८ कॅलरी
कर्बोज	०९.०९ ग्रॅम
प्रथिन	०२.३५ ग्रॅम
स्निग्ध पदार्थ	००.०५ ग्रॅम
कॉल्शिअम	३७.२० मि.ग्रॅम
लौह	०१.५२ ग्रॅम
विटैमीन ए	१०.०१ मि.ग्रॅम

कुलथी का बेसन -

सामग्री - कटा हुआ प्याज १ छोआ चम्मच, लहसुन की ३/४ कलीयाँ, ४/५ मीठे नीम के पत्ते, तेल २ छोटे चम्मच, खटास के लिए सुखाए हुए आमसुल, लाल मिर्च २/३, नमक स्वादानुसार, तड़के का साहित्य, ४/५ कटोरी पानी।

विधि - तड़के के लिए कढाई में तेल डालें। तेल में लाल मिर्च, मीठे नीम के पत्ते, लहसून-प्याज डालकर अच्छे से हिलायें। कुलथी का आटा पानी में मिलाकर उसे कढाई में डालों और बार-बार हिलातें रहें। एक उबाल आने के बाद उसमें नमक और आमसुल

डाले। कुलथी के आटे को २/३ कटोरी पानी में मिलाएं। एकसाथ सभी आटे को पानी में ना डालें। थोड़ा-थोड़ा करके आटे को पानी में मिलाएं ताकि उसकी गुठली तयार नहीं होगी। जरूरत हो उतनाही कुलथी के आटे का बेसन तयार कर सकते हैं। एक मध्यम आकार की कटोरी कुलथी का बेसन खाने के बाद अपने शरीर को निम्नलिखीत पोषकतत्त्व मिलते हैं।

पोषकतत्त्व	प्रमाण
कार्बोज	९६.३० कॅलरी
प्रथिन	१७.१० ग्रॅम
स्निग्ध पदार्थ	०६.०६ ग्रॅम
कॉल्शिअम	०६.१० ग्रॅम
लौह	०२.०३ मि.ग्रॅम
विटैमिन ए	०४.३० ग्रॅम

सुचना - कुलथे के आटे के अलावा चणे की दाल का आटा, मुँग का आटा, ज्वारी का आटा इस्तेमाल कर के बेसन बना सकते हैं। कृती और साहित्य उपर दिए नुसार।



भाग ६

नमकीन रोटीयाँ



१. मङ्गुवे की नमकीन रोटी

सामग्री - मङ्गुवे का आटा २ कटोरी, चावल का आटा १/२ कटोरी, प्याज बारिक कटा हुआ आधी कटोरी, हरा धनियाँ बारिक कटा हुआ १ बड़ा चम्मच, ३/४ बारिक कटी हुई हरी मिर्च, नमक स्वादानुसार, तेल २ बड़े चम्मच।

विधि - तेल छोड़कर सभी पदार्थ एक साथ पानी डालकर गुंद ले। १० मिनीट तक वह भिगोकर रखें। आटे की छोटी - छोटी लोई बनालें। चकले पर पतला सा कपड़ा रखकर पानी की सहायतासे लोई चापलें। यह नमकीन रोटी तवे पर तेल लगाकर दोनों तरफ से अच्छी तरह से सेंक ले। गरम-गरम खाने को दें। इसके साथ सभी चटणी अच्छी लगती है।

दो छोटे मध्यम आकार की मङ्गुवे की नमकीन रोटी खाने के बाद अपने शरीर को निम्नलिखित पोषकतत्त्व मिलते हैं।

पोषकतत्त्व	मात्रा
उर्जा	१७०.९० उष्मांक
कार्बोज	३७.४६ ग्रॅम
प्रथिने	०५.१७ ग्रॅम
स्निग्ध पदार्थ	००.३९ ग्रॅम
कॅल्शिअम	१०५.६० ग्रॅम

लौह ०१.१७ ग्रॅम
विटैमिन ए ०१.१७ ग्रॅम

ज्वार - प्याज की नमकीन रोटी

सामग्री - ज्वार का आटा २ कटोरी, प्याज की हरी पत्तीयाँ बारीक कटी हुई १ कटोरी, हरी मिर्च ३/४ बारिक कटी हुई, तेल २ बड़े चम्मच, नमक स्वादानुसार।

विधि - ज्वार का आटा, प्याज की हरि पत्तीयाँ, हरि मिर्च, नमक एक साथ अच्छे से गुंदकर १० मिनीट तक भिगोकर रखें। बाद में भिगोकर रखा हुआ आटा लेकर उसकी लोई बनालें। चकलो पर पतला कपड़ा रखकर लोई को पानी की सहायता से थाप लें। बाद में तवे पर दोन्हों तरफ से तेल लगाकर ज्वार की नमकीन रोटीयाँ अच्छे से सेंकले।

एक मध्यम आकार की ज्वार की नमकीन रोटी खाने के बाद अपने शरीर को निम्नलिखित पोषकतत्त्व मिलते हैं।

पोषकतत्त्व	मात्रा
उर्जा	३०.१५ उष्मांक
कार्बोज	०५.७७ ग्रॅम
प्रथिन	०४.३४ ग्रॅम
स्निग्ध पदार्थ	१८९.६० ग्रॅम

चिडीचुग



कॉल्शिअम	१४.६९ मि.ग्रॅम
लौह	०१.७० ग्रॅम
विटैमीन ए	१९.२० मि.ग्रॅम

३. मिरसी की नमकीन रोटी

सामग्री - बाजरे का आटा आधी कटोरी, ज्वार का आटा आधी कटोरी, मक्के का आटा आधी कटोरी, मदुवे का आटा आधी कटोरी, चावल आधी कटोरी सोयाबीन २ बडे चम्मच, चने की दाल का आटा २ बडे चम्मच, गेहूँ २ बडे चम्मच, अदरक, लहसून, मीर्च की पेस्ट।

विधि - उपर दिए हुए सभी आटे को और साहित्य को एक साथ मिलकार उसमें थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर अच्छे से गुंदले। इस आटे को १० मिनट तक भिगोकर रखें। चकले पर पतलासा कपड़ा रखकर उसे पानी की सहाय्यतासे आटे की लोई को थापलें। गरम तरे पर दोनों तरफ से लेत लगाकर करारा सेंक ले।

एक मध्यम आकार की मिरजी नमकीन रोटी खाने पर अपने शरीर को निम्नलिखित पोषकतत्त्व मिलते हैं।

पोषकतत्त्व	मात्रा
उर्जा	१४१.१२ उष्मांक
कार्बोज	२४.२४ ग्रॅम

प्रथिन	०६.१३ ग्रॅम
स्निग्ध पदार्थ	०१.९६ ग्रॅम
कॉल्शिअम	४६.९६ मि.ग्रॅम
लौह	०२.०२ ग्रॅम
विटैमिन ए और बी	१५२.५५ मि.ग्रॅम

सुचना - उपर दिए हुए ८ आटों में घर में होने वाले कोई भी ३ आटों की नमकीन रोटी बन सकती है। खाने में वह भी स्वादिष्ट लगेगी।





भाग ४

पराठा



चिडीचुज

१. मूग का पराठा -

सामग्री - उबली हुई मूग १ कटोरी, उबली हुई मठ १ कटोरी, हरा धनियाँ १ बड़ा चम्मच, खटास के लिए नींबू का रस। आमसूल पावडर, लाल मसाला आधा चम्मच, स्वादानुसार नमक और चीनी।

विधि - उपर दिए हुए सभी साहित्य को पानी के बगैर अच्छे से पीस लें। यह मिश्रण गेहूँ के गुंदे हुवे आटें में भर कर बेलें। उसके लिए न छाना हुआ गेहूँ का आढा २ कटोरी, मिश्रण तयार करने के लिए उबली हुई मूग, मठ, लाल मिर्च, लाल मसाला, आमचूर पावडर, नींबू का रस १ चम्मच, हरा धनियाँ एक साथ करके नमक डालकर मिश्रण बगैर पानी के पीसलें। अब गेहूँ की आटे की छोटी-छोटी लोई बनालें। उस लोई को कटोरी का आकार देकर सभी मिश्रण को उसमें भरलें और पराठा बेले। दोनों तरफ से करारा सेंक ले।

एक मध्यम आकार की मूग, मठ का पराठा खाने के बाद अपने शरीर को निम्नलिखित पोषकतत्व मिलते हैं।

पोषकतत्व	मात्रा
उर्जा	१८९.६० उष्मांक
कार्बोज	९०.१५ ग्रॅम
प्रथिन	०४.३४ ग्रॅम

स्निग्ध पदार्थ	०५.७७ ग्रॅम
कॉल्शिअम	१४.६९ ग्रॅम
लौह	०१.७० ग्रॅम
विटैमीन ए/बी	१९.२० मि.ग्रॅम

टीप - गेहूँ के आटे को तेल और नमक डालकर, गुंदकर १५ मिनीट तक भिगोकर रखें, ताकि (पदार्थ) परोंठे स्वादिष्ट बनेंगे। खटास के लिए नींबू का रस अथवा आमचूर पावडर इस्तेमला करें। उबले हुए आलू का मिश्रण करके भी पराठा बना सकते हैं।

२. पौष्टिक पराठा -

सामग्री - न छाना हुआ गेहूँ का आटा, आधी कटोरी चणे दाल का आटा, एक उबले हुए आलू का किस, बारिक किया हुआ पालक पाव कटोरी, २ हरि मिर्च बारिक कटी हुई। खटास के लिए ४ बडे चम्मच दही अथवा २ बडे नींबू का रस, तेल २ बडे चम्मच, नमक स्वादानुसार।

विधि - उपर दिए हुए सभी साहित्य और एक चम्मच तेल डालकर पराठे का आटा गुंदकर १५ मिनट तक भिगोकर रखें। बाद में छोटी-छोटी लोई बनाकर बेललें। तवे पर करारा सेंक कर गरम-गरम खाने को दें।

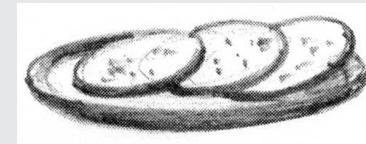
चिडीचुग



एक मध्यम आकार की पौष्टिक पराठा खाने के बाद अपने शरीर को निम्नलिखीत पोषकतत्त्व मिलते हैं।

पोषकतत्त्व	मात्रा
उर्जा	३५६.९२ उष्मांक
कार्बोज	१०.६२ ग्रॅम
प्रथिन	०३.७६ ग्रॅम
स्निग्धपदार्थ	०५.७१ ग्रॅम
कॉल्निशअम	२३.३० मि.ग्रॅम
लौह	०२.८० ग्रॅम
विटैमीन ए/बी	२८.०५ मि.ग्रॅम

सुचना - यह पराठा मेथी के अलावा पालक, मुली, लौकी, तुरई, पत्ता गोबी इन सब्जीयोंका इस्तेमाल करके बना सकते हैं। कृती और साहित्य उपर दिएनुसार।





भाग ८

दोसा / इडली



चिडीचुग

सुवे का दोसा -

सामग्री - चावल २ कटोरी, मोटा पोहा आधी कटोरी, सुवा बारिक कटी हुई २ कटोरी, हरि मिर्च पिसी हुई एक चम्मच, खाने का सोडा, १-२ चम्मच, तेल १ बड़ा चम्मच, नमक स्वादानुसार, गुड १ बड़ा तुकड़ा

विधि - रात को भिगोकर रखा हुआ चावल २ कटोरी, पोहा, मिर्च और सुवा सब एक साथ करके पीसलें। पीसे हुए मिश्रण में चावल भी पीसकर ढालें। उसमें नमक और सोडा डालकर उस मिश्रण को तवे पर थोड़ासा तेल लगाकर उस पर मिश्रण को ढालें। दोनों तरफ से करारा सेंक कर गुड के तुकड़े के साथ खाने को दें।

एक मध्यम आकार का सुवे का दोसा खाने के बाद अपने शरीर को निम्नलिखीत पोषकतत्त्व मिलते हैं।

पोषकतत्त्व	मात्रा
उर्जा	१७१.६५ उष्मांक
कार्बोज	२८.३४ ग्रॅम
प्रथिन	०२.८० ग्रॅम
स्निग्ध पदार्थ	०५.४७ ग्रॅम
कॉल्शिअम	२७.०० मि.ग्रॅम
लौह	०४.५१ ग्रॅम
विटैमीन ए/बी	७३३.६२ मि.ग्रॅम

मङुवे का दोसा -

सामग्री - भिगोकर रखी हुई उडद की दाल आधी कटोरी, मङुवे का आटा १ कटोरी, प्याज १ कटा हुआ, २ मिर्च बारिक कटी हुई, हरा धनियाँ कटा हुआ २ बड़े चम्मच, तेल २ बड़े चम्मच, नमक स्वादानुसार।

विधि - पीसी हुई उडद की दाल, मङुवे का आटा, प्याज, मिर्च, हरा धनियाँ, नमक मिलाकर रखा हुआ आटा, दोसा बनाने के लिए पतला भिगोयें। गरम तवे पर थोड़ासा तेल लगाकर लसपर दोसे के आटे को ढालें। दोनों तरफ से करारा सेंक कर खाने को दें।

एक मध्यम आकार का मङुवे का दोसा खाने के बाद अपने शरीर को निम्नलिखित पोषकतत्त्व मिलते हैं।

पोषकतत्त्व	मात्रा
उर्जा	१९८.१५ उष्मांक
कार्बोज	३१.४५ ग्रॅम
प्रथिन	०६.०१ ग्रॅम
स्निग्ध पदार्थ	३५.७१ ग्रॅम
कॉल्शिअम	१३७.८४ ग्रॅम
लौह	०१. ग्रॅम
विटैमीन ए/बी	४२०.८५ मि.ग्रॅम

चिडीचुग



दाल, चावल का दोसा

साहित्य - चावल २ कटोरी, चने की दाल १ कटोरी, तुवर की दाल १ कटोरी, उड्ड की दाल पाव कटोरी, अदरक, लहसून, हरि मिर्च बारिक पीसी हुई, नमक, चीनी स्वादानुसार, मेथी १ गड्ढी, तील २ चम्मच, तेल ३ बडे चम्मच।

विधि - सभी अनाजों को थोड़ासा सेंककर, एक साथ पीसकर लाए। आवश्यकता के अनुसार आटे को रात में भिगोकर रखें। सर्व साधारण दोसा बना सके ऐसा पतला भिगोकर रखें। सुबह तक खमीर उठ जाएगा। इस आटें में तील, अदरक, लहसून, हरि मिर्च, मेथी बारिक कटी हुई, नमक, चीनी स्वादानुसार अच्छे से मिलालें। उसके बाद तवे पर तेल लगाकर दोसे का मिश्रण डालकर धीमी आँचपर ५-६ मिनट तक पकाले। दोनों तरफ से करारा सेंक ले। गरम-गरम खाने को दें।

एक मध्यम आकार का दाल चावल का दोसा खाने के बाद निम्नलिखीत पोषकतत्त्व अपने शरीर को मिलते हैं।

पोषकतत्त्व	मात्रा
उर्जा	२७६.०० उष्मांक
कार्बोज	२९.९८ ग्रॅम
प्रथिन	०६.११ ग्रॅम
स्निग्ध पदार्थ	०७.०० ग्रॅम

कॅल्शिअम ०६.०० मि.ग्रॅम

लौह ०१.५० ग्रॅम

विटैमीन ए/बी २६६.३० ग्रॅम

सुचना - इस दोसे में मेथी के अलावा तुरई, लौकी, गाजर, मुली, किसकर अथवा पालक काटकर बना सकते हैं।

हरि मुंग का दोसा -

सामग्री - भिगोकर रखी हुई अंकुरित हरि मुग, चने की दाल का आटा १ कटोरी, हरा धनियाँ, नमक, तेल २ बडे चम्मच, अदरक, लहसून, बारिक कटी हुई हरी मिर्च।

विधि - अंकुरित हरि मुग, अदरक, लहसून, हरी मिर्च, हरा धनियाँ, नमक एकसाथ पीसलें। बाद में उसमें चने की दाल का आटा डालकर अच्छे से मिलालें। तवे पर थोड़ासा तेल लगाकर उसपर दोसे का मिश्रण डाले। दोनों तरफ से सेंक कर गरम-गरम खाने को दें। यह दोसा हरे रंग का दिखता है। उसके साथ लहसून की चटणी स्वादिष्ट लगती है।

एक मध्यम आकार का हरी मुंग का दोसा खाने से अपने शरीर को निम्नलिखीत पोषकतत्त्व मिलते हैं।

पोषकतत्त्व	मात्रा
उर्जा	२३२.८० उष्मांक
कार्बोज	३१.०७ ग्रॅम

चिडीचुग



प्रथिन	१३.२० ग्रॅम
स्निग्ध पदार्थ	०५.९६ ग्रॅम
कॅलिशअम	०६.०० मि. ग्रॅम
लौह	०१.५० ग्रॅम
विटैमीन ए/बी	२६५.३० ग्रॅम

चावल की इडली -

सामग्री - चावल २ कटोरी, उडद की दाल १ कटोरी, मेथी दाणे १ चम्मच, नमक, खाने का सोडा, पानी, नमक स्वादानुसार।

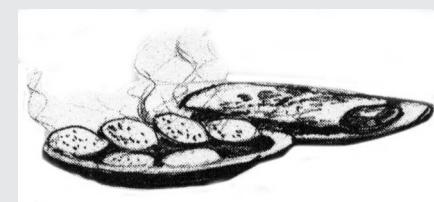
विधि - चावल और उडद की दाल अलग-अलग भिगोकर रखे।

चावल में मेथीदाणे डालें। ८ घंटे बाद दोनों को एकसाथ पिसकर आटे को खमीन रखने के लिए बाजू में रख दें। खमीर आयेहुए आटे में नमक, साडे डालकर अच्छे से हिलालें। आटे को इडली के साचे में रखकर इडली को पकालें।

चावल की, मडुवे की, ज्वार की दो बड़ी इडली अथवा ३ छोटी आकार की इडली खाने के बाद अपने शरीर को निम्नलिखीत पोषक द्रव्य मिलते हैं।

सुचना - इस आटे में गर्मी के दिनों में नमक डालकर खीमर उठाने के लिए रखे। ताकि आटे में ज्यादा खटास निपर्माण नहीं होंगी। बाकी समय नमक नहीं भी डाले तो चलेगा। इडली का साचा नहीं भी रहे तो

छोटी-छोटी कटोरी में यह मिश्रण डालकर इडली बना सकते हैं। इस इडली को चटणी के साथ भी खाने को दे सकते हैं। हमेशा सफेद इडली खाने में भी रूची निर्माण नहीं होती, इसलिए उसमें अलग स्वाद लाने के लिए इडली के आटे में गाजर, बीट, पत्ता गोबी, मटर, पालक इ. किसकर भी डाल सकते हैं। इडली अच्छे रंग की दिखाई देती है। ऐसे ही इडली मडुवा और ज्वार के भी आती है। कृती में चावल के अलावा नाचणी अथवा ज्वार का इस्तेमाल करें। मडुवे की इडली में कालापन दिखाई देता है। पर खाने में स्वादिष्ट लगती है। ज्वार की इडली में पिलापन दिखाई देता है। कृती और साहित्य उपर दिए अनुसार।





भाग ९

सब्जी

चिड़ीचुज़



कुलथी की सब्जी

सामग्री - अंकुरित कुलथी २ कटोरी, १ प्याज बारिक कटा हुआ, सुखा नारिअल किसा हुआ २ बडे चम्मच, लाल मसाला, नमक, गुड स्वादानुसार, हमेशा सब्जीयों में इस्तेमाल करने वाला मसाला देढ़ चम्मच। तेल २ छोटे चम्मच, तड़के का साहित्य।

विधि - अंकुरित कुलथी को थोड़ा पानी डालकर कुकर में उबाल लें। कढ़ई में तड़का तयार करके, उसमें प्याज, पिसा हुआ नारियल गलकर हिलालें। बाद में उबाली हुई कुलथी डालकर उच्छे से हिलालें। लाल मसाला, नमक, गुड स्वादानुसार, अच्छे से उबाल आने के बाद गँस को बंद कर ले।

एक मध्यम आकार की कटोरी कुलथी की सब्जी खाने के बाद अपने शरीर को निम्नलिखीत पोषकतत्त्व मिलते हैं।

पोषकतत्त्व	मात्रा
उर्जा	१६४.०० उष्मांक
कार्बोज	२४.३५ ग्रॅम
प्रथिन	०९.२० ग्रॅम
स्निग्ध पदार्थ	०३.२१ ग्रॅम
कॅल्शिअम	१३६.१४ मि.ग्रॅम
लौह	०३.१२ ग्रॅम
विटैमीन ए/सी	२९.२६ मि.ग्रॅम

सुचना - यह साग नाष्ट के लिए अच्छा है। हम मूग, मठ की जीस तरह साग खाते हैं, वैसे ही यह साग खा सकते हैं। छोटे बच्चों को देते समय

उसमें लाल मसाला कम डालें। साग पर उबला हुआ आलू, टमाटर डाले ताकि बच्चों को खाने में रुची निर्माण हो। उपर दिए हुए सभी साहित्य का इस्तेमाल करके अंकुरित मेथी दाणे और ज्वार का भुट्ठा ताजा रहनेपर उसका साग बनाने के पूर्व वह थोड़ा सा

पपीते की सब्जी -

सामग्री - कच्चा पपीता २ कटोरी, भिगोकर रखी हुई चने की दाल आधी कटोरी, हरि मिर्च, तेल २ छोटे चम्मच, तड़के का साहित्य, नमक, चीनी स्वादानुसार।

विधि - पपीता के छिलके निकालकर उसके छोटे-छोटे तुकड़े करलें। उसमें मिर्च ओर भिगोयी हुई चने की दाल डालकर अच्छे से हिलालें। बाद में पपीता के तुकड़े डालकर स्वादानुसार नमक, चीनी डालकर उबाललें।

एक मध्यम आकार की कटोरी पपीता की सब्जी खाने के बाद अपने शरीर को निम्नलिखीत पोषकतत्त्व मिलते हैं।

पोषकतत्त्व	मात्रा
उर्जा	२१.३० उष्मांक
कार्बोज	०३.५६ ग्रॅम
प्रथिन	०१.११ ग्रॅम
स्निग्ध पदार्थ	००.३० ग्रॅम
कॅल्शिअम	३८.४० मि.ग्रॅम
लौह	००.३५ ग्रॅम
विटैमीन ए/सी	०७.६५ मि.ग्रॅम



भाग १०

लड्डू



१. गेहूँ मदुवे के लड्डू -

सामग्री - गेहूँ का आटा २ कटोरी, मदुवे का आटा २ कटोरी, धी १ कटोरी, गुड साढे-तीन कटोरी, सुखा नारियल किसा हुआ देड कटोरी।

विधि - गेहूँ का आटा और मदुवे का आटा अलग-अलग धी डालकर करारा भून लें। नारियल को अलग से भूनले। भूने हुए आटे को थोड़ा गरम होने पर उसमें गुड और नारियल डालकर उसके लड्डू बनायें। भूना हुआ आटा ज्यादा गरम होने पर उसमें गुड डालने के बाद लड्डू कड़क बनते हैं। इसलिए आटा थोड़ा गरम रहते समय ही गुड डाले ताकि लड्डू खाने में नरम रहेंगे।

एक मध्यम आकार का गेहूँ का मदुवे का लड्डू खाने पर अपने शरीर को निम्नलिखीत पोषकतत्व मिलते हैं।

पोषकतत्व	मात्रा
उर्जा	२८१.९० उष्मांक
कार्बोज	५१.९९ ग्रॅम
प्रथिन	०५.१४ ग्रॅम
स्निग्ध पदार्थ	०८.६४ ग्रॅम
कॅल्शिअम	१०३.७० मि.ग्रॅम
लौह	०२.२४ ग्रॅम
विटैमिन ए/बी	९१.२१ मि.ग्रॅम

सुचना - गेहूँ के आटे के अलावा सिर्फ मदुवे के आटे का भी लड्डू बना सकते हैं।

२. राजगिरे के लड्डू -

सामग्री - राजगिरा २ कटोरी, गुड २ कटोरी, मुंगफली के दाने आधी कटोरी, सुखा नारियल १ कटोरी, धी देड छोटा चम्मच।

विधि - कढाई में थोड़ा-थोड़ा राजगिरा डालकर, उसकी लाई बना लें। पुराना राजगिरा हो तो वह अच्छे से फुलता है। लाई को अच्छे से साफ कर लें। उस गुड की चासनी करें। उसमें थोड़ा धी डालकर पीसी हुई मुंगफली नारियल का कीस और राजगिरे की लाई डालकर अच्छे से हिलाओं, मिश्रण थोड़ा ठंडा होने के बाद उसके लड्डू बनायें।

दो बड़े आकार के राजगिरे के लड्डू खाने पर अपने शरीर को निम्नलिखित पोषकतत्व मिलते हैं।

पोषकतत्व	मात्रा
उर्जा	उष्मांक
कार्बोज	ग्रॅम
प्रथिन	ग्रॅम
स्निग्ध पदार्थ	ग्रॅम
कॅल्शिअम	मि.ग्रॅम
लौह	ग्रॅम
विटैमिन ए	मि.ग्रॅम

चिड़ीचुग



३. मडुवा, सोयाबीन के लड्डू -

सामग्री - मडुवे का आटा २ कटोरी, सोयाबीन का आटा १ कटोरी, घी २ कटोरी, सुखा नारियल १ कटोरी, किसा हुआ गुड अढाई कटोरी.

विधि - मडुवा, सोयाबीन के आटे को अलग-अलग घी डालकर करारा भून लें। सुखा नारियल अलग से भूनें। भूनें हुए आटे को थोड़ा ठंडा होने दें। बाद में उसमें गुड डालकर उसके लड्डू बनायें।

एक मध्यम आकार के मडुवा, सोयबीन का लड्डू खाने पर अपने शरीर को निम्नलिखित पोषक तत्व मिलते हैं।

पोषकतत्व	मात्रा
उर्जा	२३२.८० उष्मांक
कार्बोज	३१.०७ ग्रॅम
प्रथिन	१३.२० ग्रॅम
स्निग्ध पदार्थ	०५.९६ ग्रॅम
कॅल्शिअम	७४.०० मि.ग्रॅम
लौह	०२.५३ ग्रॅम
विटैमिन ए/सी	४३६.७७ मि.ग्रॅम

सुचना - इस लड्डू में सुखा नारियल का इस्तेमाल नहीं किया तो भी चलेंगा. पर सुखे नारियल से लड्डू स्वादिष्ट गलेंगे।

४. चावल के लड्डू -

सामग्री - चावल १ कटोरी, गुड १ कटोरी, पाव कटोरी घी, सुखा नारियल आधी कटोरी, तील २ बडे चम्मच, खसखस १ बडा चम्मच विधि - चावल धोकर छाँव में सुखाने रखें। उसे भूनकर पीसने को दें। उसमें बाकी का साहित्य डालकर अच्छे से हिलालें। ओर लड्डू बनायें। गुड गरम रहते समय ही हाथों को घी लगाकर लड्डू बनायें। यह मिश्रण ठंडा होने पर लड्डू बना नहीं सकते, इसलिए जल्दी जल्दी लड्डू बनायें।

एक बडे आकार का लड्डू खाने पर अपने शरीर को निम्नलिखित पोषक तत्व मिलते हैं।

पोषकतत्व	मात्रा
उर्जा	२१५.७० उष्मांक
कार्बोज	३३.४३ ग्रॅम
स्निग्ध पदार्थ	०२.६३ ग्रॅम
कॅल्शिअम	०८.४१ मि.ग्रॅम
लौह	०२.८३ ग्रॅम
विटैमिन ए	९८.४१ मि.ग्रॅम

सुचना - दाल, तील, सुखा नारियल और खसखस अलग-अलग भूनलें। ओर लड्डू में डाले, इनमें से कोई भी दो पदार्थ का इस्तेमाल किया तो भी चलेंगा।

चिडीचुग



५. उडद और मुँग का लड्डू -

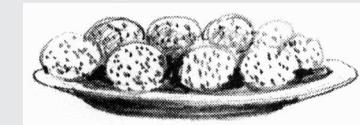
सामग्री - उडद का आटा १ कटोरी, मुग का आटा १ कटोरी, चीनी आधी कटोरी, घी आधी कटोरी, सुखा नारियल १ कटोरी।

विधि - उडद का आटा और मुग के आटे को कढाई में घी डालकर अलग-अलग करारा भून लें। नारियल को भी अलग भून लें, और भूने हुए आटों में नारियल और बारिक पीसी हुई चीनी डालकर लड्डू बनाए।

एक मध्यम आकार के उडद और मूँग के लड्डू खाने के बाद अपने शरीर को निम्नलिखित पोषक तत्व मिलते हैं।

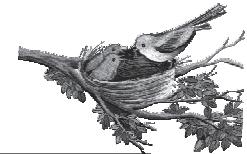
पोषकतत्व	उर्जा
उर्जा	३७२.९० उष्मांक
कार्बोज	४५.७९ ग्रॅम
प्रथिन	१४.५५ ग्रॅम
स्निग्ध पदार्थ	००.७८ ग्रॅम
कॉलिशअम	१३९.२० मि.ग्रॅम
लौह	०२.३२ ग्रॅम
विटैमिन बी	१३३.८ मि.ग्रॅम

सुचना - यह लड्डू सिर्फ उडद का और मूँग के भी बना सकते हैं।



प्रकरण ४

दादीजी का नुख्सा



दादीजी के नुख्से से प्राथमिक इलाज तो सम्भव है। किन्तु बिमारी गंभीर स्वरूप की हो तो तुरंत डॉक्टरों के पास जाना चाहिए। किसी भी बिमारी में बच्चे को पानी उबालकर देना चाहिए।

खाँसी और जुकाम

- * छोटे बच्चों को जब जुकाम, खाँसी हो तब छोटा प्याज बारीक काटकर पानी में उबालना। उबल के जब वह आधा होता है, तब उसका रंग पीला हो जाता है। उसमें थोड़ा स्वादानुसार शक्कर डालकर उसका काढ़ा दिन में ३-४ बार गरम या गुनगुना करके बच्चों को पिलाना चाहिए। दस काढ से सीने में जमा हुआ कफ हल्दी या दस्त से निकल जाता है।

- * चार तुलसी के पत्ते, तीन लवंग, दो इलायची, दालचिनी के छोटे तुकड़े, थोड़ी हरी चाय, चार कप पानी में उबालना। पानी का रंग बदल गया तो उसमें थोड़ी सी शक्कर मिलाकर वह काढ़ा पीने को दो (यह काढ़ा दो साल के बच्चे को आधा कप इस प्रमाण में दिन में दो बार पीने देना)
- * सर में जुकाम हो गया और सरदर्द हो रहा हो तो वेखंड का पावडर थोड़े से पानी में मिलाकर सिर पर लगाना। उससे जुकाम कम हो जाता है।
- * छोटे बच्चे के सीने में कफ से तकलीफ होती हो तो दो कप पी में एक चम्मच जवस पीसकर डालना। इस काढ़े को खड़ी शक्कर के साथ उबालकर गुनगुना करके ३-४ बार बच्चों को देना चाहिए। इससे कफ बाहर निकलता है।
- * अद्रक के दो चम्मच रस में गुड मिलाकर बनाया हुआ मिश्रण दिन में दो या तीन बार बच्चों को चखने दे। (यह मिश्रण दो साल के बच्चों को भी दे सकते हैं।) सूखी खाँसी के लिए यह उपयोगी होता है।
- * सूखी खाँसी के लिए जेष्ठ मध का पावडर और धी का मिश्रण बनाकर, उसके छोटी-छोटी गोलीयाँ बनाकर उसे चूसने के लिए बच्चों को दे सकते हैं।

चिडीचुग



- * सूखी खाँसी कम करने के लिए इलायची के बारिक बारिक करके उसमें एक चम्मच शहद मिलाकर चार-पाँच बार चखने के लिए उपयोगी होता है। पर चखने के बाद उपर पानी नहीं पीना चाहिए।
- * खाँसी या सीने में कफ हो गया हो तो, थोड़े चने देना चाहिए। यह खाने के एक घंटे तक पानी नहीं पीना चाहिए। क्योंकि, यह चने सारा कफ खींच लेते हैं। इससे खाँसी कम हो जाती है। (३ साल के बच्चे से लेकर सबके लिए उपयोगी है।)

छोटे बच्चों को होनेवाला पेटदर्द

- * दस्त हो रही है तो एक ग्लास साफ पानी में एक चम्मच शक्कर और चुटकीभर नमक डालकर वह पानी हमेशा बच्चों को पीने के लिए देना चाहिए।
- * अपचन हुआ तो थोड़े पुढ़ीने की पत्ती का एक चम्मच रस, एक चम्मच शहद, और चुटकीभर काला नमक डालकर दिन में तीन-चार बार चखने के लिए दे।
- * पेट में दर्द हो रहा हो तो १ चम्मच अद्रक का रस, १ चम्मच शहद और चुटकीभर नमक डालकर ३-४ बार चखने को दें।
- * छोटे बच्चों को पेट दर्द ज्यादा हो रहा हो तो माँ ने अजवाइन खाकर

बच्चे के पेट पर फँकना, या फिर कपड़ों में अजवाइन भर कर वह पोटली तवे पर गरम करके पेट को सेकना।

- * पेट में कीड़े हो गये हो तो वावडिंग उबालकर पानी दे। या फिर वावडिंग का पावडर और गुड का मिश्रण बनाकर उसकी छोटी-छोटी गोलीयाँ बनाकर दिन में तीन बार देना चाहिए। उससे कीड़े गिर जाते हैं।
- * जीरे और काला नमक सम मात्रा में लेकर उसमें निंबू का रस मिलाकर बनाया हुआ मिरण सात दिन तक काँच की बोतल में भिगोकर रखना। यह मिश्रण बाद में धूप में सुखाकर बोतल में भर दे। पेटदर्द और गँस के लिए उपयोगी औषधी है।

अन्य बिमारी के लिए -

- * बच्चों के दाँत आते समय अक्सर उनको बुखार आता है, पेट खराब हो जाता है। ऐसे समय में साधारण ६ महिने से बच्चों की मसुदों पर हर दिन शहद लगाना। जिससे दाँत अच्छे से आते हैं। इस कालावधी में पेट खराब हो गया हो तो २ चम्मच सौंफ २ कप पानी में उबालकर यह काढा २ चम्मच सुबह और शाम को दे। यह काए से बच्चों को दूध पचने में मदद होती है और भूख लगती है।
- * आँखों की शक्ति बढ़ाने के लिए २ चम्मच शहद में गाजर का रस

चिड़ीचुग



मिलाकर हर दिन थंड में देने से आँखों को फायदा होता है।

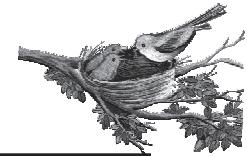
- * घाव भरने के लिए काला तील पीसकर उसमें शहद मिलाकर यह लेप घाव पर लगाने से घाव भरने में मदद होती है।
- * शरीर के जले हुए हिस्से पर पत्ता गोभी का साफ धुला हुआ पत्ता रखे और उसे साफ सुधरे कपडे से बाँध कर रखे। हर दिन इस घाव पर गोभी का पत्ता और कपड़ा बदलकर रखे। इससे घाव जल्दी ठीक हो जाता है।
- * किसी भी प्रकार का कीड़ा काटने पर तुरंत उसपर शहद लगाए। काटे हुए हिस्से पर सूजन नहीं आयेगी और दर्द भी नहीं होगा।
- * हिचकी बाद-बाद लगती हो तो एक चम्मच धी में जीरा पावडर मिलाये और हिचकी आने पर चखे।
- * जीरा-धने सम मात्रा में मिलाकर रखने से खाने के बाद सौंफ के बजाय खाये। इससे आम्ल पित्त जैसी बिमारी ठीक होती है।
- * गर्भवती महिला हर दिन ५ या ७ तुलसी की पत्तियाँ खाने से जन्म दिए हुए बच्चे को खाँसी-जुकाम नहीं होता। २ साल के बच्चों को हमेशा तुलसी की पत्तियों का रस आधा चम्मच शहद के साफ्फेने से सीने की बिमारीयों से सुरक्षा मिलती है।

गर्मी से होनेवाली परेशानियाँ

गर्मी से सबको ही परेशानियाँ होती है। पर छोटे बच्चों को गर्मी से ज्यादा परेशानी होती है। हर बार उनको बताते नहीं आता उसके लिए हमें ही कुछ उपाय करने पड़ते हैं।

- * गर्मी में बच्चों को भूख कम लगती है और प्यास ज्यादा लगती है। १ लीटर पानी में १ छोआ चम्मच जीरा और धणे पाणी में मिलाकर दिन में २-३ बार वह पानी देना चाहिए। जिससे प्यास कम लगती है।
- * गर्मी में अक्सर बच्चों को घमोरियोंसे परेशानियाँ होती है। उसके लिए हफ्ते में २ बार साबुण के बजाय कैरी का गर इस्तेमाल करना चाहिए।
- * कच्चे आम का पना, निंबू शरबत, छाछ बच्चों को पीने के लिए देना चाहिए।
- * गर्मी में बच्चों को गरमाहट के कारण आँख आने से परेशानियाँ होती है। इसके लिए १ छोटा प्याज पीसकर उसकी २ बुंदे दोनों आँखों में डालना। पहले तो उससे बहुत जलन होंगी पर बाद में ठंडा महसूस होगा। (यह दंवाई २ साल से लेकर सबके लिए उपयोगी है।)

चिड़ीचुग



- * हमेशा के खाने में कच्चा प्याज अवश्य खाइए। धूप लगना, नाक से खून आना, कम हो जाता है।
- * गर्भ के दिनों में पेटभर कर खाकर ही बार निकलना चाहिए।
- * धूप से आने के बाद तुरंत ही बच्चों को पानी पीने नहीं देना चाहिए। उसके पहले छोटा सा गुड खाने दे।
- * गर्भ में धूप से सरदर्द हो तो सौंफ पीसकर माथे पर उसका लेप लगाना। इससे सरदर्द कम होता है।

