

# प्रभावशाली व्यंजन विधियां

एक लघु पुस्तिका  
(एनीमिया से बचाव के लिए  
लौह तत्व व विटामिन सी से युक्त व्यंजन!)



पोपुलेशन फाउंडेशन ऑफ इंडिया

 Sukarya

# प्रभावशाली व्यंजन विधियाँ

एक लघु पुस्तिका  
(एनीमिया से बचाव के लिए  
लौह तत्व व विटामिन सी से युक्त व्यंजन!)



पोपुलेशन फाउंडेशन ऑफ इंडिया

 Sukarya

**प्रभावशाली व्यंजन विधियां, एक लघु पुस्तिका**  
(एनीमिया से बचाव के लिए लौह तत्व व विटामिन सी से युक्त व्यंजन!)

- दिसम्बर, 2008
- प्रकाशक – सुकार्य, गुड़गाँव
- सौजन्य – पोपुलेशन फाउण्डेशन ऑफ इण्डिया, PFI, दिल्ली
- संपादक –  
मीरा सतपथी  
डॉ अंशु कुमड़ा  
निलांजना दास
- सहयोगी –  
प्रीति कुलश्रेष्ठ
- स्वयंसेवक –  
रेणु सूद  
अल्का कपूर  
राजेश्वरी नेगी
- डिजाइन – पर्ल ऐडवरटाइजिंग ऐजेन्सी
- मुद्रक –

## प्रस्तावना

एनिमिया ग्रस्त महिलाओं में विद्यमान अधिक पीड़ा उनकी परिस्थिति को पहचान न मिलने की कमी/अभाव का नतीजा है। यह अकसर एनिमिया ग्रस्त महिलाओं व किशोरियों में प्रचलित 50 प्रतिशत से अधिक आंकड़ों की गणना से पता चलता है।

यह व्यंजन पुस्तिका आरम्भ में केवल किशोरियों की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए अभिप्रेत की गई थी लेकिन गुजरते समय के साथ-साथ हमने यह अनुभव किया कि इसका विस्तार महत्वपूर्ण ढंग से एनिमिया से ग्रस्त सम्पूर्ण परिवारों की मदद के लिए किया जा सकता है। आज, यह पुस्तिका महिलाओं के साथ-साथ बच्चों की आवश्यकताओं को प्रभावकारी ढंग से पूरा कर रही है।

इस पुस्तिका में सम्मिलित व्यंजनों को निपुण विशेषज्ञों के द्वारा विचारपूर्वक शामिल किया गया है, जिससे आपके दैनिक जीवन और लौह तत्व की पूर्ति हो सके।

हमने इस व्यंजन पुस्तिका का निर्माण करके समय अद्भूत आनंद अनुभव किया है जिसने हमारे ज्ञान और समझ को व्यक्तिगत रूप से और एक संस्था के तौर पर सामूहिक रूप से बढ़ाया है। हमें आशा है कि यह पुस्तक आपको और आपके परिवार को स्वस्थ आपको और आपके परिवार को स्वस्थ और सुखी रखने में मददगार साबित होगी।

यह सच है कि आज की एनिमिया ग्रस्त महिलाओं का अपनी परिस्थिति की पहचान के अभाव के कारण ज्यादा पीड़ा उठानी पड़ती है।

## विषय सूची

	पेज नं.
1 सुकार्य – परिचय	i
2 खून बने न पानी परियोजना परिचय	i
3. व्यंजन पुस्तिका के बारे में	ii
3 एनिमिया – खून की कमी	iii
5 एनिमिया के रोकथाम के लिए कुछ जरूरी बातें!	vi
6 व्यंजन विवरण –	

### अ. रोटी / चपाती

1. प्याज़ और पुदीने की रोटी	3
2. सात अनाज की रोटी	4
3. ज्वार और मैथी की रोटी	5
4. हरी भरी रोटी	6
5. गुड़ की रोटी	7

### ब. चावल

1. बाजरे की खिचड़ी	10
2. हरा पुलाव	11
3. रंगबिरंगा सब्जियों का पुलाव	12
4. सब्जियों वाली खिचड़ी	13

### स. सब्जियाँ

1. आंवले की सब्जी	16
2. अरबी के पत्तों की भाजी	17
3. मूली की भाजी	18
4. आलू और पालक की सब्जी	19
5. भरवां भिंडी	20
6. फली की सब्जी	21

7.	पालक कढ़ी	22
8.	दाल पालक	23
9.	पौष्टिक साग	24

#### ड. चटनी एवं सलाद

1.	आंवले की चटनी	27
2.	इमली की चटनी	28
3.	टमाटर की चटनी	29
4.	हरी चटनी	30
5.	पौष्टिक सलाद	31

#### इ. नाश्ता एवं लस्सी

1.	पोहा	34
2.	सोया की टिक्की	35
3.	पुदीना लस्सी	36

#### फ. अन्य व्यंजन

1.	चिड़वे की फिरनी	39
2.	घीये का रायता	40
3.	अंकुरित मूंग की मसाला चाट	41
4.	नींबू पानी	42

7 आयरन एवं विटामिन सी युक्त भोजन की सूची!

8 खान-पान प्रणाली / **Diet Plan**

क्या आप जानते हैं?

हमेशा याद रखें

# परिचय

## सुकार्य

सुकार्य गुड़गाँव, हरियाणा आधारित गैर सरकारी व गैर लाभकारी संगठन है। इस संगठन की स्थापना 1999 में 'बेहतर स्वास्थ्य, बेहतर समाज' को ध्यान में रखकर की गई थी। सुकार्य गुड़गाँव की झुग्गियों में रहने वाले लोगों के साथ-साथ ग्रामीण विकास के क्षेत्र में भी सक्रिय है। 10 वर्ष के सफर के दौरान सुकार्य ने अपने कर्मचारियों, लाभार्थियों व कार्यक्षेत्रों में निरंतर वृद्धि की है। यहाँ पर आध्यात्मिक व भावनात्मक रूप से प्रतिबद्ध स्वयंसेवकों निपुण पेशेवरों का दुर्लभ मिश्रण देखने को मिलता है जो एक सेगठित दल की भाँति कार्य करते हैं। आरंभिक काल में सुकार्य की गतिविधियाँ केवल स्वास्थ्य सुधार तक सीमित थीं। परंतु सुकार्य अब स्वास्थ्य सुधार के साथ-साथ महिला सशक्तीकरण पर भी कार्य कर रही है।

### खून बने ना पानी परियोजना – परिचय

सुकार्य संस्था सन 2006 से एनिमिया उन्मूलन कार्यक्रम के अन्तर्गत 'खून बने ना पानी' परियोजना का क्रियाव्यन कर रही है। पॉपुलेशन फाउंडेशन आफ इण्डिया के सौजन्य से यह परियोजना गुड़गाँव जिले के 10 गांवों में चलाई जा रही है। परियोजना का मुख्य उद्देश्य है। 10 गांवों की 30,000 जनसंख्या में आने वाली सभी किशोरियों, गर्भवती व धाती महिलाओं में एनिमिया के स्तर को कम करना, अतः मातृत्व मृत्युदर में कमी लाना। इस लक्ष्य को प्राप्त करते हैं।

सुकार्य संस्था पिछले 2 वर्षों से समुदाय भागीदारी सरकारी सहयोग से 10 गांवों के समूह के बीच उनके व्यवहार परिवर्तन पर कार्य किया है ताकि सभी महिलाओं को एनिमिया मुक्त, सुरक्षित, मातृत्व एवं स्वस्थ जीवन पायें।

## व्यंजन पुस्तिका के बारे में

सुकार्य आपके लिए 30 व्यंजन इस किताब के माध्यम से आपके सामने ला रही है! यह व्यंजन आयरन (लौहत्व) एवं विटामिन सी युक्त है!

यह व्यंजन गाँव में उपलब्ध पदार्थों के द्वारा बनी हुई है और इन व्यंजनों को बनाने का खर्च भी कम है! इन व्यंजनों को खाने से परिवार के सभी सदस्यों को फायदा है! यह व्यंजन गर्भवती, धात्री एवं किशोरियों में अनिमिया बीमारी की रोकथाम एवं नियंत्रण हेतु बहुत मददगार है!

## किसके लिए है?

यह व्यंजन पुस्तिका महिलाओं, किशोरियों एवं बच्चों के लिए है! यह व्यंजन पुस्तिका आँगनवाड़ी कार्यकर्ताएँ, आशा कार्यकर्ता, समुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता, दाई, स्वयं सहायता समूह सदस्य द्वारा समुदाय में इस्तेमाल की जा सकती है!

पीछे के कुछ पन्ने खाली हैं, ताकि आप अपने आयरन युक्त एवं विटामिन सी व्यंजन की विधि लिखें!

## एनिमिया क्या है?

- ◆ एनिमिया खून की कमी से होता है।
- ◆ लौह तत्व या ऑयरन खून बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

## एनिमिया क्यों होता है?

### एनिमिया के कारण:—

#### कुपोषण

- ◆ पूरी मात्रा में शरीर को ऑयरन (लोहा) ना मिल पाने की वजह से।
- ◆ पौष्टिक आहार ना लेना।

#### व्यक्तिगत अस्वच्छता

- ◆ दूषित पानी या अस्वच्छ भोजन द्वारा कीड़ों के अण्डे या कीटाणु शरीर में प्रवेश करते हैं, जिसके कारण पेचिश या दस्त हो जाते हैं।
- ◆ पेट में कीड़े होने से एनिमिया हो सकता है।
- ◆ मलेरिया बुखार, जिससे खून के कण नष्ट हो जाते हैं।

#### शरीर से खून बह जाना

- ◆ बार बार और जल्दी-जल्दी गर्भ धारण करना
- ◆ मासिक धर्म
- ◆ गर्भपात
- ◆ प्रसव के दौरान खून ज़्यादा बह जाना

## एनिमिया के लक्षण क्या हैं ?

### एनिमिया के लक्षण:—

- ◆ भूख न लगना
- ◆ बहुत खाने पर भी शरीर को न लगना
- ◆ थकावट महसूस करना।

- ◆ चक्कर आना, साँस फूलना, कमजोरी महसूस करना ।
- ◆ नाखून, चेहरा, होंठ और आँखों की पुतली के निचले भाग का फीका होना ।

### **ज़्यादा खून की कमी की स्थिति में :-**

- ◆ चेहरे व पाँव पर सूजन आ सकती है ।
- ◆ साँस तेज चलती है ।
- ◆ रंगत में फीकापन आ जाता है ।
- ◆ व्यक्ति अक्सर बीमार रहने लगता है ।

### **एनिमिया के क्या प्रभाव होते हैं?**

#### **एनिमिया के प्रभाव:-**

- ◆ लौह तत्व (ऑयरन) की कमी (एनिमिया) व्यक्ति की काम को सीखने और करने की क्षमता को कम करती है ।
- ◆ गर्भवती महिलाओं को प्रसव के दौरान जान का खतरा हो सकता है ।
- ◆ शिशु का शारीरिक और मानसिक विकास रुक जाता है ।
- ◆ बच्चे की मृत्यु भी हो सकती है ।
- ◆ बच्चे का दिमागी संतुलन हमेशा के लिए बिगड़ सकता है ।

### **एनिमिया को कैसे रोक सकते हैं?**

#### **उपाय :-**

#### **पोषण संबंधी उपाय:-**

- ◆ हरी पत्तेदार सब्जियाँ, दाल, फलियाँ, गुड़, कद्दू, खजूर, आड़ू, किशमिश, बाजरा, अनाज, अण्डा, कलेजी, लाल गोश्त आदि खाना ।
- ◆ खाने में विटामिन - 'ए' व 'सी' युक्त पदार्थ (नींबू, संतरा, कच्चा आम, आँवला, पपीता, आम आदि) लें ।
- ◆ दालों को भिगोकर व अंकुरित करके खाना चाहिए ।

- ◆ खाना लोहे की कढ़ाई में बनाएं।
- ◆ चाय, कॉफी आदि का कम सेवन करें।
- ◆ फल, सब्जी आदि स्वच्छ पानी से धोकर ठीक तरीके से पकाकर खाएं।
- ◆ बाजार के खुले, कटे फल, खाद्य पदार्थ इत्यादि न खाएं।

### **स्वच्छता संबंधी उपाय:-**

- ◆ व्यक्तिगत तथा घर की स्वच्छता रखें।
- ◆ शौचालय का प्रयोग करें व शौचालय साफ रखें।
- ◆ शौच के बाद साबुन या राख से अच्छी तरह से हाथ धोएं।
- ◆ सोने से पहले व सुबह उठकर दाँत माजें।
- ◆ रोज नहाएं।
- ◆ नाखून काटकर साफ रखें।
- ◆ साफ कपड़े पहनें।
- ◆ घर के बाहर हमेशा जूता या चप्पल पहनकर जाएं।
- ◆ पानी और खाना ढककर रखें ताकि उसमें मक्खियाँ न बैठें, पानी साफ करके ही पीएं।
- ◆ हमेशा स्वच्छ पानी से हाथ धोकर खाना पकाएं, परोसें व खाएं।

### **ध्यान दें**

- ◆ 19 साल से पहले गर्भ धारण न करें।
- ◆ बार बार गर्भ धारण न करें (दो या तीन से अधिक बच्चे पैदा न करें)
- ◆ जल्दी-जल्दी गर्भ धारण न करें। (दो बच्चों के बीच में तीन साल का फासला रखें)
- ◆ परिवार नियोजन को अपनाएं।
- ◆ बार बार गर्भपात होने पर डॉक्टर की सलाह लें।
- ◆ लिंग जांच के बाद गर्भपात न कराएं। यह कानूनी अपराध है।
- ◆ किशोरी बालिका को मासिक धर्म के समय अधिक खून बहने की स्थिति

में डॉक्टर की सलाह लें।

- ◆ मासिक धर्म के दौरान खाने की खुराक अधिक मात्रा में लें।
- ◆ प्रसव से पहले खून का इंतजाम अवश्य करें।
- ◆ गर्भवती महिलाओं को प्रसव के पूर्व एवं प्रसव के बाद डाक्टरी सलाह लेना बहुत आवश्यक है।
- ◆ गर्भवती स्त्री को ऑयरन या फॉलिक एसिड की एक गोली पाँचवें महीने से शुरू करके प्रसव के पश्चात भी लेते रहना चाहिए।
- ◆ गर्भवती स्त्री एक खुराक ज़्यादा भोजन लें।

### **खास बातें:-**

- ◆ एनिमिया की सही स्थिति की जानकारी के लिए खून की जाँच कराएं,
- ◆ अगर आपको एनिमिया है तो डॉक्टर की सलाह से ऑयरन या फॉलिक एसिड की गोलियाँ खाएं।

### **एनिमिया की रोकथाम के लिए कुछ जरूरी बातें**

- 1 हर रोज एक आयरन (लौह) युक्त खाना खाएँ! जैसे पालक, मूली के पत्ते, अरबी, चौलाई, चने का आटा, बाजरा आदि!
- 2 अपने आयरन युक्त खाने के साथ एक विटामिन-सी युक्त फल व सब्जि अवश्य लें और देखिए अपने स्वास्थ्य पर इसका प्रभाव!(विटामिन- सी जैसे नींबू, टमाटर, आँवला, बंदगोभी, अमरूद, पुदीना आदि!
- 3 खाना खाने के एक घण्टा बाद ही चाय या काफी पीएँ क्योंकि चाय काफी आयरन को पचाने में बाधा डालती है।

# रोटी / चपाती



## प्याज़ और पुदीने की रोटी

सामग्री :-

गेहूँ का आटा	—	2 कप
बारीक कटा प्याज़	—	1 कप
बारीक कटी हरी मिर्च	—	2
बारीक कटा पुदीना	—	1/4 कप
घी/तेल/मक्खन	—	1 छोटा चम्मच
नमक	—	स्वादानुसार

**विधि** :- सारी सामग्री मिला कर, पानी की सहायता से नर्म आटा गूंध लें । उसे छः बराबर हिस्सों में बांट लें । एक-एक करके गर्म तवे पर रोटी सेकें और दही एवं चटनी के साथ परोसें ।

**पोषक तत्व** :-

लोहा	—	18.4 मि.ग्रा.
विटामिन सी	—	32.8 मि.ग्रा.

**नोट** :- पुदीने की जगह अन्य कोई भी पत्तेदार सब्ज़ी जैसे धनिया, पालक, मैथी, चौलाई, मूली अथवा शलजम के पत्तों का प्रयोग किया जा सकता है ।

## सात अनाज की रोटी

सामग्री :-

गेहूँ का आटा	—	3 चम्मच
ज्वार का आटा	—	3 चम्मच
बाजरे का आटा	—	3 चम्मच
रागी का आटा	—	3 चम्मच
बेसन	—	2 चम्मच
मक्की का आटा	—	3 चम्मच
चावल का आटा	—	2 चम्मच
पिसा हुआ लहसुन	—	1 छोटा चम्मच
हल्दी	—	1/ चम्मच
लाल मिर्च पाउडर	—	1 चम्मच
कसा हुआ घीया	—	1/2 कप
कसी हुई गाजर	—	1/2 कप
बारीक कटा धनिया	—	1 चम्मच
ताज़ा दही	—	4 चम्मच
घी /तेल	—	1 चम्मच
नमक	—	स्वादानुसार

**विधि** :- सारी सामग्री मिला कर पानी की सहायता से गूथ लें । बराबर हिस्सों में बांट कर रोटी सेकें और गर्मागर्म चटनी अथवा दही के साथ खाएं ।

**पोषक तत्व** :-

लोहा	—	11.19 मि.ग्रा.
विटामिन सी	—	14.15 मि.ग्रा.

## ज्वार और मैथी की रोटी

सामग्री :-

ज्वार का आटा	—	1 कप
कटी हुई मैथी	—	1 कप
प्याज़	—	1
बारीक कटा धनिया	—	1/4 कप
हरी मिर्च	—	1
नमक	—	स्वादानुसार
सरसों का तेल	—	2 चम्मच

**विधि :-** तेल को छोड़ कर अन्य सारी सामग्री ज्वार के आटे में डाल कर गूंध लें । उसे चार भाग में बांट कर रोटी बनाएं और दोनों तरफ हल्का तेल लगा कर सेक लें । गर्म रोटी टमाटर अथवा आंवले की चटनी के साथ खाएं ।

**पोषक तत्व :-**

लोहा	—	6.98 मि.ग्रा.
विटामिन सी	—	87 मि.ग्रा.

## हरी भरी रोटी

---

सामग्री :-

गेहूँ का आटा	—	2 कप
पालक कटी हुई	—	2 कप
अजवाइन	—	1 चम्मच
नमक	—	1 चम्मच

**विधि** :- काटने से पहले पालक के पत्तों को अच्छी प्रकार धो लें । इन्हें हल्की भाप दिला कर ठंडा कर लें । इसे आटे में अन्य सामग्री के साथ डाल कर गूथ लें । आटे को लगभग 30 मिनट के लिए छोड़ दें । फिर उसकी रोटियाँ सेक लें । दही एवं चटनी के साथ इनका आनन्द उठाएँ ।

**पोषक तत्व** :-

लोहा	—	12.08 मि.ग्रा.
विटामिन सी	—	56 मि.ग्रा.

**नोट** :- पालक की जगह मैथी, चौलाई या अन्य पत्तेदार सब्जी का प्रयोग किया जा सकता है ।

## गुड़ की रोटी

### सामग्री :-

आटा	—	1 कप
कसा हुआ गुड़	—	1/2 कप
सौंफ	—	1/2 चम्मच
मोटी इलाइची	—	1
काली मिर्च	—	5 –6 दाने
पिघला घी	—	1 बड़ा चम्मच

**विधि :-** काली मिर्च को मोटा मोटा पीस लें । सभी सामग्री एक बर्तन में डाल दें । पानी मिला कर आटा गूंथ लें और 10 – 15 मिनट पड़ा रहने दें । फिर छोटी-छोटी गोलियाँ बनाकर रोटियाँ बेल लें और तवे पर सेक लें । दोनों तरफ घी लगा लें । इन्हें बना कर ठंडा करके डिब्बे में बन्द करके रख सकती हैं और कुछ दिन तक इनका सेवन कर सकती हैं ।

### पोषक तत्व :-

लोहा	—	6.22 मि.ग्रा.
------	---	---------------

# चावल



## बाजरे की खिचड़ी

---

### सामग्री :-

साबुत बाजरा	—	1/3 कप
मूंग धुली दाल	—	3 बड़े चम्मच
बारीक कटी पालक	—	1 मुट्ठी
फ्रांस बीन्ज़	—	8-10 (कटी हुई)
जीरा	—	1 छोटा चम्मच
हींग	—	1 चुटकी
घी	—	1 बड़ा चम्मच
नमक	—	स्वादानुसार

**विधि :-** प्रेशर कुकर में घी गर्म करें। उसमें हींग और जीरा डाल दें। लाल हो जाने पर उसमें नमक और 4 कप पानी डाल दें। तत् पश्चात् बाजरा, दाल, पालक और बीन्ज़ डाल कर कुकर बंद कर दें। पाँच मिनट तक पकाएं और गर्मागर्म परोसें। साथ में धनियाँ या पुदीने की चटनी का सेवन कर सकती हैं।

### पोषक तत्व :-

लोहा	—	5.36 मि.ग्रा.
विटामिन सी	—	11.8 मि.ग्रा.

## हरा पुलाव

### सामग्री :-

चावल	—	1 गिलास
पालक	—	200 ग्रा0
लहसन	—	4-5 कलियां
अदरक	—	1 छोटा टुकड़ा
हरी मिर्च	—	1
हींग	—	1 चुटकी
तेज पत्ता	—	1
मोटी इलाइची	—	1
दाल चीनी	—	1 टुकड़ा
काली मिर्च	—	4 - 5
जीरा	—	1/2 चम्मच
नमक	—	स्वादानुसार
रिफाइन्ड तेल	—	1 चम्मच

**विधि :-** चावल अच्छी तरह धो लें और दुगुने पानी की मात्रा में भिगो दें। पालक को भी भली प्रकार धोकर भाप दिला लें और फिर पीस लें। पत्तीले में तेल गर्म करके सूखा मसाला भून लें। अदरक, लहसुन और हरी मिर्च डाल कर 2-3 मिनट और भूनें। फिर चावल अपने पानी सहित पत्तीले में डालें और साथ ही पिसी हुई पालक मिला दें। 15 मिनट में पौष्टिक हरा पुलाव खाने के लिए तैयार मिलेगा।

### पोषक तत्व :-

लोहा	—	4.58 मि.ग्रा.
विटामिन सी	—	69 मि.ग्रा.

## रंगबिरंगा सब्जियों का पुलाव

सामग्री :-

चावल	—	1 गिलास
पानी	—	2 गिलास
प्याज़	—	1
गोभी	—	1 बड़ा टुकड़ा
फ्रांस बीन्ज़	—	1/4 कप
मटर	—	1/4 कप
गाजर	—	1
हरी मिर्च	—	1
नमक	—	स्वादानुसार
तेज पत्ता, मोटी इलाइची, काली मिर्च, जीरा		
तेल	—	1 चम्मच

**विधि :-** गोभी, फ्रांस बीन्ज़ और गाजर को छोटे टुकड़ों में काट लें । प्याज़ को लम्बा-लम्बा काट लें । चावल धोकर दो गिलास पानी में लगभग 30 मिनट के लिए भिगो दें । पत्तीले में तेल गर्म करके सूखा मसाला डाल दें । लाल होने पर प्याज़ डाल कर भून लें । फिर सब सब्जियों, चावल और पानी डाल दें । एक उबाल आने के पश्चात् धीमी आंच पर पकाएं । 15-20 मिनट में पुलाव तैयार । इसे दही और टमाटर की चटनी के साथ खाएं ।

**पोषक तत्व :-**

लोहा	—	5.21 मि.ग्रा.
विटामिन सी	—	48.8 मि.ग्रा.

## सब्जियों वाली खिचड़ी

सामग्री :-

चावल	—	3/4 कप
मूंग दली दाल	—	1/4 कप
प्याज़	—	1
लहसुन	—	3-4 कलियों
हरी मिर्च	—	1
जीरा	—	1 चम्मच
गाजर	—	1
मटर	—	1/4 कप
बंद गोभी	—	1/2 कप
नमक	—	स्वादानुसार
तेल	—	1 चम्मच

**विधि :-** चावल और दाल धोकर भिगो दें । गाजर और बन्द गोभी काट लें । प्रेशर कुकर में तेल गर्म करके जीरा, लहसुन, प्याज़ और हरी मिर्च डाल दें और भून लें । फिर सब सब्जियों, दाल, चावल और लगभग 6 कप पानी डाल कर कुकर बंद कर दें और पॉच मिनट तक पकने दें । यह पौष्टिक खिचड़ी दही एवं टमाटर की चटनी के साथ खाएं ।

पोषक तत्व :-

लोहा	—	24.09 मि.ग्रा.
विटामिन सी	—	79.2 मि.ग्रा.

# सब्ज़ियाँ



## आंवले की सब्जी

### सामग्री :-

आंवला	—	250 ग्रा0
नमक	—	2 चम्मच
हल्दी	—	1/2 चम्मच
हींग	—	एक चुटकी
लाल मिर्च	—	1/4 छोटा चम्मच
सरसों का तेल	—	2 बड़े चम्मच

**विधि :-** लोहे की कड़ाही में तेल गर्म करें । उसमें हींग, हल्दी, मिर्च और अन्त में नमक डाल कर हिलाएं । आंवले अच्छी प्रकार धो कर पोंछ लें । इन्हें कड़ाही में डाल दें और ढक दें । धीमी आंच पर पकने दें और बीच-बीच में एक-दो बार हिला दें । थोड़ा नर्म हो जाने पर आंच से उतार लें और ठण्डा होने दें । इसे यदि दो तीन दिन तक रखना चाहें तो कांच की साफ बोतल में रख कर एक-दो बार धूप में रखें । विटामिन सी से परिपूर्ण आंवले की सब्जी तैयार ।

### पोषक तत्व :-

लोहा	—	0.3 मि.ग्रा.
विटामिन सी	—	150 मि.ग्रा.

## अरबी के पत्तों की भाजी

सामग्री :-

कटे हुए अरबी के पत्ते	—	1 कप
अरहर दाल	—	1 कप
उड़द धुली दाल	—	1 चम्मच
हल्दी	—	1/4 चम्मच
राई	—	1 चम्मच
कड़ी पत्ता	—	8 से 10
साबुत लाल मिर्च	—	2
हरी मिर्च	—	1
हींग	—	1 चुटकी
तेल	—	2 चम्मच
नमक	—	स्वादानुसार

**विधि :-** अरबी के पत्ते, अरहर और उड़द की दाल, नमक एवं हल्दी के साथ कुकर में उबाल लें । कड़ाही में तेल गर्म करके सभी मसालें डाल कर छोंक तैयार कर लें । दाल और अरबी के पत्ते कड़छी से अच्छी प्रकार घोट लें और इसमें छोंक मिला दें । खाने के लिए भाजी तैयार है ।

**पोषक तत्व :-**

लोहा	—	2.74 मि.ग्रा.
विटामिन सी	—	63.2 मि.ग्रा.

**नोट :-** यदि चाहें तो अरबी के पत्तों के स्थान पर चौलाई अथवा पालक का प्रयोग कर सकते हैं ।

## मूली की भाजी

सामग्री :-

मूली (पत्तों सहित)	—	2
हरी मिर्च	—	2
लहसुन	—	2 कलियां
अदरक	—	छाटा टुकड़ा
सरसों का तेल	—	2 चम्मच
नमक	—	स्वादानुसार

**विधि :-** मूली छील लें और उसके पत्ते अच्छी तरह धो लें । उन्हें छोटे टुकड़ों में काट लें । कड़ाही (लोहे की) में तेल गर्म करके लहसुन, अदरक, हरी मिर्च और नमक डाल दें । फिर मूली और उसके पत्ते मिलकर ढक दें और पकने दें । 5-7 मिनट में मूली की भाजी तैयार हो जाएगी

पोषक तत्व :-

लोहा	—	20.57 मि.ग्रा.
विटामिन सी	—	155.73 मि.ग्रा.

## आलू और पालक की सब्जी

सामग्री :-

पालक	—	2 कप
आलू	—	2
हरी मिर्च	—	1
अदरक	—	1 छोटा टुकड़ा
नमक	—	स्वादानुसार
सरसों का तेल	—	2 चम्मच

**विधि :-** पालक को धोकर बारीक काट लें । आलू उबाल कर छील लें और काट लें । लोहे की कड़ाही में तेल डाल कर गर्म करें और सारे मसाले डाल दें । उसमें आलू और पालक डाल कर हिलाएँ और ढक कर कुछ देर पकने दें । पालक का पानी सूख जाने पर सब्जी खाने के लिए तैयार है ।

**पोषक तत्व :-**

लोहा	—	3.94 मि.ग्रा.
विटामिन सी	—	98.4 मि.ग्रा.

## भरवां भिंडी

### सामग्री :-

भिन्डी	—	250 ग्रा0
नमक	—	1 चम्मच
हल्दी	—	1/2 चम्मच
लाल मिर्च	—	1/4 चम्मच
अमचूर	—	1 चम्मच
गर्म मसाला	—	1/2 चम्मच
सरसों का तेल	—	3 चम्मच

**विधि :-** भिंडी को धोकर पोंछ लें । बीच में से जीरा लगा दें । सब मसाले मिला कर उसे भिंडी में भर दें । लोहे की कड़ाई में तेल गर्म करके उसमें मसाला भरी भिंडी डाल दें और हल्की आंच पर खुली कड़ाही में पकने दें ।

### पोषक तत्व :-

लोहा	—	0.88 मि.ग्रा.
विटामिन सी	—	32.5 मि.ग्रा.

## फली की सब्जी

सामग्री :-

फ्रंसबीन्ज़	—	250 ग्रा0
तिल	—	1 चम्मच
बारीक कटा प्याज़	—	1
कटा हुआ अदरक	—	1 चम्मच
हरी मिर्च	—	1
नमक	—	स्वादानसार
सरसों का तेल	—	2 चम्मच

**विधि :-** फलियों को धोकर काट लें। लोहे की कड़ाही में तेल गर्म करके प्याज़, अदरक, और हरी मिर्च भून लें। तिल डाल कर उन्हें भी भून लें। नमक और फलियाँ डाल कर मिला लें और ढक कर हल्की आंच पर पकने दें। जब फलियाँ नरम हो जाएँ तो आंच से उतार लें।

**पोषक तत्व :-**

लोहा	—	3.64 मि.ग्रा.
विटामिन सी	—	71.9 मि.ग्रा.

**नोट:-** मौसम के अनुसार कोई भी फली जैसे गुआर, सेम, मोंगरे आदि का प्रयोग किया जा सकता है।

## पालक कढ़ी

### सामग्री :-

खट्टा दही या लस्सी	—	500 ग्रा०
बेसन	—	100 ग्रा०
पालक	—	250 ग्रा०
अदरक	—	1 छोटा टुकड़ा
लहसुन	—	5 कलियां
साबुत सूखी लाल मिर्च	—	2
हींग	—	1 चुटकी
जीरा	—	1/2 चम्मच
हरी मिर्च	—	1
बारीक कटा प्याज़	—	1
मैथी दाना	—	1 चम्मच
नमक	—	स्वादानुसार
हल्दी	—	1/2 चम्मच
सरसों का तेल	—	2 बड़े चम्मच

**विधि :-** दही अथवा लस्सी को मथ लें। उसमें बेसन, नमक और हल्दी डाल कर दोबारा मथें ताकि सब सामग्री मिल जाए। लोहे की कड़ाही में तेल गर्म करके उसमें हींग, मैथी दाना, जीरा और सूखी लाल मिर्च डाल दें। फिर प्याज़, हरी मिर्च, अदरक और लहसुन डालें और लाल होने तक भूनें। तत्पश्चात् तैयार की हुई लस्सी का मिश्रण डाल दें और एक बार उबल जाने पर धीमी आंच पर पकने दें। कटी हुई पालक और थोड़ा पानी मिलाएं। 15 से 20 मिनट तक हल्की आंच पर पकने दें। बस कढ़ी तैयार।

### पोषक तत्व :-

लोहा	—	9.56 मि.ग्रा.
विटामिन सी	—	78.6 मि.ग्रा.

## दाल पालक

सामग्री :-

कटी हुई पालक	—	2 कप
चना दाल	—	1/4 कप
मूंग दाल (छिल्का)	—	1/4 कप
अदरक	—	1 छोटा टुकड़ा
लहसुन	—	4 कली
टमाटर	—	1
हरी मिर्च	—	1
बारीक कटा प्याज	—	1
हल्दी	—	1/4 चम्मच
तेल / घी	—	1 चम्मच
नमक	—	स्वादानुसार

**विधि :-** चना दाल और मूंग दाल धोकर थोड़े पानी में भिगों दें । पालक को अच्छी प्रकार धोकर काट लें । कुकर में तेल/घी गर्म करके प्याज, लहसुन, अदरक और हरी मिर्च भून लें । फिर टमाटर डाल कर 3-4 निट भूनें । फिर नमक, हल्दी, दालें और पालक डाल दें । याद रहे, जिस पानी में दालें भिगोई थीं वह पानी भी कुकर में डाल दें । 6 से 8 मिनट तक पकने के बाद आंच से उतार दें । जब कुकर खुल जाए तो कड़छी से खूब अच्छी तरह पीस लें और गर्मागर्म खाएं ।

**पोषक तत्व :-**

लोहा	—	4.85 मि.ग्रा.
विटामिन सी	—	96.9 मि.ग्रा.

## पौष्टिक साग

### सामग्री :-

सरसों का साग	—	100 ग्रा0
पालक	—	50 ग्रा0
बथुआ	—	50 ग्रा0
मूली के पत्ते	—	50 ग्रा0
चने का साग	—	50 ग्रा0
बेसन	—	10 ग्रा0
मक्की का आटा	—	10 ग्रा0
कटा हुआ प्याज़	—	1
अदरक	—	छोटा टुकड़ा
लहसुन	—	3 से 4 कली
टमाटर	—	1
नमक	—	स्वादानुसार
तेल / घी	—	1 चम्मच

**विधि :-** सभी पत्ते अच्छी तरह धो कर काट लें । कुकर में डाल कर उबाल लें । फिर इन्हें पीस लें और हल्की आंच पर पकाएं । पानी सोखने के लिए एक चम्मच बेसन और मक्की का आटा डाल कर हिलाएं और थोड़ा और पकने के बाद आंच से उतार लें । कड़ाही में प्याज़, अदरक, लहसुन और टमाटर का छोंक तैयार करें और साग में मिला दें ।

### पोषक तत्व :-

लोहा	—	42.46 मि.ग्रा.
विटामिन सी	—	152.2 मि.ग्रा.

# चटनी एंव सलाद



## आंवले की चटनी

### सामग्री :-

आंवला	—	1 कि०
पानी	—	1 गिलास
गुड़	—	800 ग्रा०
भुना जीरा पाउडर	—	1 चम्मच
काली मिर्च पाउडर	—	2 चम्मच
काला नमक	—	2 चम्मच
सफ़ेद नमक	—	4 चम्मच

**विधि :-** आंवले धो लें और एक गिलास पानी के साथ कुकर में उबाल लें। टंडा होने पर उनकी गुठली निकाल दें और उन्हें मसल लें। फिर उन्हें छलनी में से छान ले और कड़ाही में गुड़ एवं छना हुआ गूदा डाल कर पकाएं। जब यह गाढ़ा हो जाए तो आंच से उतार लें। टंडा होने पर बाकी की सामग्री मिला दें। स्वादिष्ट, चटपटी और पौष्टिक चटनी किसी भी समय खाने के लिए तैयार है।

### पोषक तत्व :-

लोहा	—	22.32 मि.ग्रा.
विटामिन सी	—	600 मि.ग्रा.

## इमली की चटनी

---

---

सामग्री :-

इमली	—	100 ग्रा0
गुड़	—	200 ग्रा0
काला नमक	—	1/2 चम्मच
लौंग	—	2
सोंठ	—	चुटकी भर

**विधि :-** इमली और गुड़ को आधा कप पानी में भिगो दें । उबाल कर छान लें । बाकी मसाले डाल कर तब तक पकने दें जब तक चटनी थोड़ी गाढ़ी न हो जाए । ठंडा हो जाने पर कांच की बोतल में डाल कर रख लें ।

**पोषक तत्व :-**

लोहा	—	19.64 मि.ग्रा.
विटामिन सी	—	3.0 मि.ग्रा.

## टमाटर की चटनी

सामग्री :-

टमाटर	—	4 बड़े
सरसों बीज	—	1/2 चम्मच
जीरा	—	1/2 चम्मच
हरी मिर्च	—	1
कड़ी पत्ता	—	5 से 6
लौंग	—	2
हल्दी	—	1/4 चम्मच
लाल मिर्च पाउडर	—	2 चम्मच
हींग	—	1 चुटकी
गुड़	—	2 बड़े चम्मच
तेल	—	2 चम्मच
नमक	—	स्वादानुसार

**विधि :-** टमाटर धोकर काट लें । कड़ाही में तेल गर्म करके हींग, सरसों बीज तथा अन्य सूखे मसालें डाल दें । अच्छे से भुन जाने के बाद टमाटर, हरी मिर्च और गुड़ डाल दें । धीमी आंच पर 5-7 मिनट तक पकने दें । टमाटर का रस सूख जाने पर आंच से उतार लें । खाने के साथ इस चटनी का सेवन करें ।

**पोषक तत्व :-**

लोहा	—	14.46 मि.ग्रा.
विटामिन सी	—	54.2 मि.ग्रा.

## हरी चटनी

---

सामग्री :-

हरा धनिया	—	1 कप
आंवला	—	4
हरी मिर्च	—	6
प्याज़	—	1
लहसुन	—	4 कलियां
जीरा	—	1/2 चम्मच
नमक	—	स्वादानुसार

**विधि :-** धनिया साफ़ करके काट लें । आंवले की गुठली निकाल दें । फिर सारी सामग्री मिला कर बारीक पीस लें । चटनी तैयार है । खाने के साथ इसका सेवन करें ।

**पोषक तत्व :-**

लोहा	—	4.14 मि.ग्रा.
विटामिन सी	—	459.33 मि.ग्रा.

## पौष्टिक सलाद

सामग्री :-

मूली	—	1
गाजर	—	1
टमाटर	—	1
धनिया पत्ता	—	1 चम्मच
नींबू	—	1/2
भुनी मूंगफली	—	1 बड़ा चम्मच
नमक	—	स्वादानुसार
पिसी हुई काली मिर्च	—	1/4 चम्मच

**विधि** :- मूली और गाजर को छील लें । टमाटर के साथ धो लें और छोटा-छोटा काट लें । उसमें नमक, काली मिर्च, मूंगफली और नींबू का रस डाल दें । धनिया पत्ता मिला कर इस सलाद का सेवन करें।

पोषक तत्व :-

लोहा	—	2.50 मि.ग्रा.
विटामिन सी	—	68.4 मि.ग्रा.

# नाशता ँव लस्सी



### सामग्री :-

चिड़वा	—	100 ग्रा0
प्याज़	—	1
हरी मिर्च	—	1
गोभी	—	1/4 कप
मटर	—	1/4 कप
गाजर	—	1/4 कप
मूंगफली दाना	—	1 चम्मच
कसा हुआ नारियल	—	1 चम्मच
नींबू का रस	—	1 चम्मच
धनिया पत्ता	—	1 चम्मच
कड़ी पत्ता	—	5-6 पत्ते
सरसों बीज	—	1/4 चम्मच
हल्दी	—	1/4 चम्मच
नमक	—	स्वादानुसार

**विधि :-** कड़ाही में तेल गर्म करके सरसों बीज और कड़ी पत्ता भून लें । फिर प्याज़, हरी मिर्च डाल दें । उसके बाद कटी हुई सब्जियाँ डाल दें और थोड़ा भून लें । मूंगफली दाना तल लें और नारियल सहित कड़ाही में डाल दें । चिड़वा अलग से छलनी में डाल कर गीला कर लें और उसमें नमक और हल्दी मिला लें । इसे भी कड़ाही में डाल कर हिला दें । परोसते समय नींबू का रस और धनिया पत्ता मिला दें । हरी चटनी के साथ इसका आनंद उठाएं ।

### पोषक तत्व :-

लोहा	—	25.2 मि.ग्रा.
विटामिन सी	—	47.5 मि.ग्रा.

## सोया की टिक्की

---

सामग्री :-

सोयाबीन्ज़ की बड़ी	—	1/2 कप
उबले आलू	—	3
हरी मिर्च	—	3
लहसुन	—	4 कलियां
हरा धनिया	—	2 चम्मच
नमक	—	1/2 चम्मच

**विधि :-** सोयाबीन्ज़ की बड़ी को पीस कर पानी में उबाल लें । अच्छी तरह निचोड़ कर उसमें उबले आलू, नमक और अन्य सामग्री डाल कर मिला लें । उसकी टिक्की बना कर गर्म तेल में तल लें और हरी चटनी के साथ खाएं ।

**पोषक तत्व :-**

लोहा	—	8.08 मि.ग्रा.
विटामिन सी	—	67.5 मि.ग्रा.

## पुदीना लस्सी

### सामग्री :-

दही	—	1/2 कप
भुना जीरा पाउडर	—	1 चुटकी
काला नमक	—	1 चुटकी
पुदीना	—	3 से 4 पत्ते
सफ़ेद नमक	—	स्वादानुसार

**विधि :-** दही को मथ लें । उसमें जीरा, काला नमक और सफ़ेद नमक डाल लें और 1 गिलास पानी मिला कर फिर से मथ लें । परोसते समय कटे हुए पुदीने के पत्ते डाल दें ।

### पोषक तत्व :-

लोहा	—	0.6 मि.ग्रा.
विटामिन सी	—	1.8 मि.ग्रा.

# अन्य व्यंजन



## चिड़वे की फिरनी

### सामग्री :-

दूध	—	3 कप
चिड़वा	—	1/4 कप
चावल का आटा	—	1 बड़ा चम्मच (2 चम्मच ठंडे दूध में घुला हुआ)
चीनी	—	3 चम्मच
कटा हुआ केला	—	1/2
कटा हुआ सेब	—	1/2

**विधि :-** लोहे की सूखी कड़ाही में चिड़वा भून लें और ठंडा होने पर मोटा मोटा पीस लें । दूध में चीनी डाल कर उबाल लें और चिड़वा डाल कर धीमी आंच पर रख कर हिलाते रहें । 3 से 4 मिनट बाद दूध में घुला हुआ चावल का आटा मिला दें । 3 से 4 मिनट तक और पकाएं । आंच से उतार कर ठंडा होने दें । फिर चाहें तो 1 घंटे के लिए फ्रिज में रख दें । परोसते समय कटा हुआ फल डाल कर ऊपर से फिरनी डालें और ठंडे व्यंजन का स्वाद उठाएँ ।

### पोषक तत्व :-

लोहा	—	7.15 मि.ग्रा.
विटामिन सी	—	14 मि.ग्रा.

## घीये का रायता

---

सामग्री :-

दही	—	1 कटोरी
घीया	—	25 ग्रा0
काली मिर्च पाउडर	—	1/4 चम्मच
भुना जीरा पाउडर	—	1/4 चम्मच
नमक	—	स्वादानुसार

**विधि :-** घीया छील कर कस लें और थोड़े पानी में उबाल लें । उसे निचोड़ कर ठण्डा कर लें । दही को मथ लें । उसमें काली मिर्च, नमक और जीरा पाउडर मिला लें फिर कसा हुआ घीया डाल कर अच्छी तरह हिला दें । रायता आपके सेवन के लिए तैयार है ।

**पोषक तत्व :-**

लोहा	—	1.18 मि.ग्रा.
विटामिन सी	—	1.5 मि.ग्रा.

## अंकुरित मूंग की मसाला चाट

सामग्री :-

अंकुरित मूंग दाल	—	2 कप
टमाटर	—	2 बड़े
नमक	—	स्वादानुसार

मसाले के लिए :-

कटा प्याज़	—	1
पिसी हुई खसखस	—	4 चम्मच
दाल चीनी	—	1/2 चम्मच
लौंग	—	3
काली मिर्च	—	3 से 4 दाने
धनिया पाउडर	—	1 चम्मच
पिसा लहसुन	—	1 चम्मच
तेल	—	1 चम्मच

परोसते समय :-

कटा टमाटर	—	1/4 कप
खीरा	—	1/4 कप
बारीक कटा प्याज़	—	1/4 कप

**विधि :-** लोहे की कड़ाही में तेल गर्म करके सब मसाला भून लें । उसमें टमाटर, नमक और अंकुरित दाल डाल कर 5 मिनट के लिए ढक कर हल्की आंच पर पकाएं । परोसते समय उसमें बारीक कटा प्याज़, टमाटर और खीरा मिला लें।

पोषक तत्व :-

लोहा	—	10.28 मि.ग्रा.
विटामिन सी	—	32.15 मि.ग्रा.

## नींबू पानी

---

सामग्री :-

नींबू	—	1/2
अदरक	—	1 छोटा टुकड़ा
पुदीना	—	8 से 10 पत्ते
काली मिर्च	—	1 चुटकी
काला नमक	—	1 चुटकी
सफ़ेद नमक	—	स्वादानुसार

**विधि :-** अदरक और पुदीना पीस कर उनका रस निकाल लें । उसमें नींबू का रस तथा बाकी सामग्री मिला दें । इसमें एक गिलास ठंडा पानी डालें और स्वादिष्ट, चटपटा नींबू पानी सेवन के लिए तैयार है ।

**पोषक तत्व :-**

लोहा	—	1.2 मि.ग्रा.
विटामिन सी	—	6.8 मि.ग्रा.

## आयरन युक्त भोजन की सूची

	भोजन का नाम	आयरन (mg/100gm)	विटामिन सी (mg/100gm)
1	बाजरा	8.0	0
2	ज्वार	4.1	0
3	गेहूँ	4.9	0
4	चिडवा	20.0	0
5	राजमा, चना दाल	5	0
6	मटर, फली, हरी मिर्च	8	0
7	सोयाबीन	10.4	0
8	तरबूज	7.9	1
9	गुड	2.6	0
10	बंदगोभी	0.8	124
11	धनिया पत्ते	1.4	135
12	सेजना की फली	0.8	220
13	मेथी	1.9	52
14	पुदीना, सरसो का साग	15.6	27
15	मूली के पत्ते	18.0	81
16	पालक	1.1	2.8

लौकी के पत्ते, चौलाई, चने का साग, हरी प्याज, कच्चा केला, करेला, मूली, ककडी, खजूर, केला, अमरूद में भी आयरन तत्व पाए जाते हैं।

## विटामिन सी युक्त भोजन की सूची

	भोजन का नाम	आयरन (mg/100gm)	विटामिन सी (mg/100gm)
1	बंदगोभी	0.8	124
2	हरा धनिया	1.4	135
3	शिमला मिर्च	0.5	137
4	आवला	1.2	600
5	अमरूद	0.2	212
6	नींबू	0.2	39
7	संतरा	0.3	64
8	पपीता	0.5	57
9	सेजना की फली	0.8	220
10	करेला	0.6	88
11	टमाटर	0.6	27
12	मौसमी	0.7	50
13	फूल गोभी	1.2	56

## गर्भवती एवं धात्री महिलाओ की खान-पान प्रणाली

### आवश्यकता

प्रोटीन – 65g

आयरन – 35-40g

नाश्ता	1 कटोरी दलिया / 2 रोटी + 1 छोटी कटोरी हरी सब्जी, 1 फल
दोपहर का भोजन	2-3 चपाती, 1 कटोरी दाल, पालक या बंदगोभी की सब्जी / एक कटोरी सलाद (गाजर, नींबू, मूली), नींबू का अचार।
शाम का नाश्ता	अंकुरित दालें नींबू एवं प्याज के साथ / पोहा 1 कटोरी / 1 ग्लास छाछ।
रात का खाना	2-3 चपाती, 1 कटोरी दाल, 1 कटोरी सब्जी, पुदीना चटनी

## किशोरियो की खान-पान प्रणाली

नाश्ता	1 कटोरी दलिया / पोहा / उपमा, 2 रोटी, 1 कटोरी सब्जी, 1 फल
दोपहर का भोजन	2 रोटी / 1 कटोरी चावल, 1 कटोरी सब्जी वाली दाल, 1 कटोरी हरी सब्जी (बंदगोभी, आलू पालक, तौरी), सलाद
शाम का नाश्ता	भुना चने की दाल – 1 कटोरी
रात का खाना	2 रोटी, 1 कटोरी हरी सब्जी।

## क्या आप जानते हैं?

- शरीर में आयरन का अवशोषण 50 प्रतिशत तक घट जाती है यदि हम अपना भोजन चाय/काफी के साथ करें!
- शरीर में आयरन का अवशोषण 300 प्रतिशत तक बढ़ जाता है यदि हम विटामिन सी पदार्थों का अपने खाने के साथ सेवन करें!
- सब्जियों को हमेशा धोकर काटना चाहिए! काटकर धोने से सब्जियों के पौष्टिक तत्व पानी के साथ बह जाते हैं और हमारे शरीर को पर्याप्त पौष्टिक तत्व नहीं मिल पाते हैं!
- विटामिन सी से भरपूर पदार्थों को बिना पकाएँ/कच्चा खाएँ क्योंकि इन्हें पकाने से इनका पौष्टिक तत्व नष्ट हो जाता है!

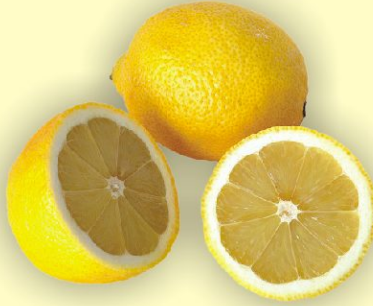
## हमेशा याद रखें

- हरी पत्तेदार सब्जियाँ खाएँ!
- सब्जी को अच्छी तरह धोने के बाद काटे फिर पकाएं!
- खाना पकाने में लोहे की कढ़ाई का इस्तेमाल करें!
- सब्जी को हमेशा ढक कर पकाएँ!
- दाल में सब्जी मिलाकर पकाने से वह और भी पौष्टिक बन जाती है!
- अपने आहार में आयरन, विटामिन एंव प्रोटीन युक्त आहार अधिक मात्रा में लें!
- हाथ धोकर खाना बनाएँ एंव खाएँ!
- खाना खाने के आधे घण्टे बाद पानी पिएँ!
- दालों को लोहे की कढ़ाई में भिगोकर अंकुरित करके खाएँ!
- भीगी दाल के पानी को दाल पकाने में प्रयोग करें!
- एक नींबू रोज़ खाएँ!
- लाल मिर्च के बदले हरी मिर्च का प्रयोग करें!
- दिन में 10-12 ग्लास पानी पिएँ!
- खाना खाने के तुरंत बाद चाय या काफी न पिएँ!

हरी सब्जियों में है इतना दम  
एनिमिया को कर दे खत्म



एक नींबू रोजाना खाओ शरीर को  
स्वस्थ व सुन्दर बनाओ



एनिमिया उन्मूलन अभियान के अन्तर्गत



खून बने न पानी परियोजना



विस्तृत जानकारी के लिये सम्पर्क करें:

सुकार्य, साईं का आंगन, शिरडी पथ, ई-ब्लॉक, सुशांत लोक-1, गुडगांव,  
दूरभाष-95124-4043538, फ़ैक्स-95124-4114253, वेबसाइट-www.sukaryango.org