



ഇന്ദു നാരായൺ

മിൽക്ക് ടൈം ടിഫ്ഫിൻ

കുട്ടികൾക്ക് ടിഫിൻ കൊടുത്തയക്കുമ്പോൾ അമ്മമാർ ചിലത് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ന്യായമായ അളവിലെ ഭക്ഷണം കൊടുക്കാവൂ. കൂടുതൽ കൊടുത്തയാൽ ഭക്ഷണം കാണുമ്പോൾ തന്നെ കുട്ടികൾക്ക് മടുക്കും. ഭക്ഷണത്തോട് വിരക്തി തോന്നും. ഒരു വിഭവം ഇഷ്ടപ്പെട്ടാൽ അത് തന്നെ എന്നും ഉണ്ടാക്കി കൊടുക്കുകയുമരുത്. വ്യത്യസ്തമായ വിഭവങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കി കൊടുക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

ബ്രെഡ് കാപ്സിക്കം ടോസ്റ്റ്

- റൊട്ടി : 4 സ്പൈസ്
- അമുൽ ബട്ടർ : 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- ക്യാരറ്റ് : 2 എണ്ണം
- കാപ്സിക്കം (പച്ച, മഞ്ഞ, ചുവപ്പ്) : 1 എണ്ണം
- ഗരം മസാല, മല്ലിപ്പൊടി : 1 ടീസ്പൂൺ വീതം
- മഞ്ഞൾ പൊടി : 1/4 ടീസ്പൂൺ
- ടൊമാറ്റോ സോസ് : 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- എണ്ണ : 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- സവാള : 1 എണ്ണം
- ഉപ്പ് : പാകത്തിന്

സവാള, പച്ച കാപ്സിക്കം, മഞ്ഞ കാപ്സിക്കം, ചുവപ്പ് കാപ്സിക്കം, ക്യാരറ്റ് എന്നിവ വിരൽപോലെ അരിഞ്ഞു വക്കുക, എണ്ണ ചൂടാക്കി സവാളയും ക്യാരറ്റും ഇട്ട് വഴറ്റുക. രണ്ട് റൊട്ടിക്കഷണങ്ങളിൽ അമുൽ ബട്ടർ തേക്കുക. മീതെ വഴറ്റിവെച്ച ചേരുവകൾ വിളമ്പുക. മീതെ റൊമറ്റോ സോസ്, 1/2 ടേബിൾ സ്പൂൺ എടുത്ത് തുള്ളിയായി വീഴ്ത്തുക. മറ്റേ റൊട്ടി കഷണം കൊണ്ടിത് മുടി, ഒന്ന് അമർത്തുക. മറ്റേ റൊട്ടി കഷണവും ഇതുപോലെ തയ്യാറാക്കി ടിഫിൻ ബോക്സിൽ വെക്കുക.

ബനാന പുരി

- ഗോതമ്പ് മാവ് : 1 കപ്പ്
- തൈര് : 1/4 കപ്പ്
- ഏത്തക്ക ഗ്രേറ്റ് ചെയ്തത് : 1 എണ്ണം
- ബേക്കിംഗ് സോഡാ, റവ, ഉപ്പ്, അരിപ്പൊടി : 1/2 ടീസ്പൂൺ വീതം
- പൊടിച്ച പഞ്ചസാര : 1 ടീസ്പൂൺ

എണ്ണ ഒഴിച്ച് ഇവ തമ്മിൽ യോജിപ്പിച്ച് നല്ല കട്ടിയായി കുഴച്ച് ചെറിയ ഉരുളകളാക്കുക. ചെറു വൃത്തങ്ങൾ ആയി പരത്തി ചൂടെണ്ണയിൽ ഇട്ട് വറുത്തു കോരുക. ഇത്തരം പുരിക്ക് നല്ല കരുകരുപ്പ് ഉണ്ടായിരിക്കും. കറിയൊന്നും കൂടാതെ തന്നെ കുട്ടികൾ കഴിച്ചു കൊള്ളും.





പരിപ്പ്-പനീർ പഠാത്ത

ഗോതമ്പ് മാവ് : 2 കപ്പ്
 പനീർ : 100 ഗ്രാം (പേസ്റ്റ് ആക്കിയത്)
 മസൂർ ദാൽ (ചുവന്ന പരിപ്പ്) : 1/4 കപ്പ്
 (കുതിർത്ത് വേവിച്ചത്)
 ഉള്ളി പൊടിയായതിന്തോൾ : 1 എണ്ണം
 ഉപ്പ്, ജീരകപ്പൊടി : ആവശ്യത്തിന്
 മല്ലിപ്പൊടി : 1 1/2 ടീസ്പൂൺ
 കുരുമുളക് പൊടി : 1/4 ടീസ്പൂൺ
 മല്ലി ഇല : 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ
 എണ്ണ : 1 ടീസ്പൂൺ

മസൂർ ദാൽ (ചുവന്ന പരിപ്പ്) കുതിർത്ത് തീർത്ത് 1 കപ്പ് വെള്ളവും 1/4 ടീസ്പൂൺ ഉപ്പും ചേർത്ത് പ്രഷർ കൂക്കിൻ അടച്ച് 4 വിസിൽ കേൾക്കും വരെ വേവിച്ചു വാങ്ങുക. ആറാൻ വക്കുക. ഇത് അരച്ച് പേസ്റ്റ് രൂപത്തിൽ ആക്കുക. ഒരു ബൗളിൽ ഗോതമ്പ് മാവ്, പനീർ അരച്ചത്, പനീർ, പരിപ്പ് വേവിച്ച ഉടച്ചത്, ഉപ്പ്, മല്ലിപ്പൊടി, ജീരകപ്പൊടി, കുരുമുളക് പൊടി, എണ്ണ, മല്ലി ഇല എന്നിവ എടുക്കുക. നന്നായി കൂഴച്ച് മസ്ലിൻ തുണിയിൽ പൊതിഞ്ഞു അര മണിക്കൂർ വെക്കുക. ഇത് ഉരുളകൾ ആക്കി, ചെറു വൃത്തങ്ങൾ ആയി പരത്തി ചൂട് തവയിൽ എണ്ണ തേച്ചു ഇരു വശവും മൊരിച്ചെടുക്കുക. ബട്ടറും ചേർത്ത് ടിഫിനിലാക്കാം.

വിമൻസ് മാനിഫെസ്റ്റോ

Reg No: S-E/497
 (Registered Under Societies Registration Act: 1860)

സ്ത്രീ ശാക്തീകരണത്തിനും സാമൂഹിക ക്ഷേമത്തിനും വേണ്ടി സ്ത്രീകളുടെ സംരംഭം

- പഠനത്തിൽ ഉയർന്ന നിലവാരമുള്ള പെൺകുട്ടികളെ ഉപരിപഠന ഗവേഷണമേഖലകളിലേക്ക് വഴി കാണിക്കാൻ. അതിനായി കേന്ദ്ര സർവ്വകലാശാലകളിലും അന്തർദേശീയ സ്ഥാപനങ്ങളിലും അഡ്മിഷൻ, സ്കോളർഷിപ്പ്, താമസ സൗകര്യം, എന്ദ്രിയാ കണ്ടെത്തുന്നതിന് മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശവും സഹായവും.
- കുടുംബ സാമൂഹിക കാരണങ്ങളാൽ പഠിക്കാനോ, പഠനം പൂർത്തിയാക്കാനോ കഴിയാതിരുന്ന സ്ത്രീകൾക്ക് പ്രൈവറ്റ്, ഡിപ്ലോമ, ഓൺലൈൻ സംവിധാനങ്ങളിലൂടെ പഠനം.
- പെൺകുട്ടികൾക്ക് പേഴ്സണലിറ്റി ഡെവലപ്മെന്റ്, ലീഡർഷിപ്പ് ട്രെയിനിംഗ്, സെൽഫ് ഡിഫൻസ് ട്രെയിനിംഗ്, കരിയർ ഗൈഡൻസ്, കൗൺസിലിംഗ്.
- ആർട്, ക്രാഫ്റ്റ്, ഫാഷൻ ഡിസൈനിംഗ്, കമ്മ്യൂണിക്കേഷൻ തുടങ്ങിയ മേഖലകളിൽ കഴിവുള്ള സ്ത്രീകൾക്ക് വിദഗ്ധ പരിശീലനം നൽകി ഗവൺമെന്റ് സർട്ടിഫിക്കറ്റ് നേടാനുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം, ജോലി കണ്ടെത്താനുള്ള ഹെൽപ്പ്ലൈൻ.
- സ്ത്രീകളിൽ നിയമ ബോധവൽക്കരണം, ഗാർഹിക, സ്ത്രീധന, ലൈംഗിക പീഡന ഇരകൾക്ക് നിയമ സഹായം, അവരിൽ വീടും കുടുംബവും നഷ്ടപ്പെട്ട് തെരുവിലേക്ക് എറിയപ്പെട്ടവർക്ക് ചികിത്സ, മക്കളുടെ വിദ്യാഭ്യാസം എന്നിവയ്ക്ക് സഹായം.
- കലാപങ്ങളിലും പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങളിലും കുടുംബത്തിന്റെ അത്താണി നഷ്ടപ്പെട്ട്, പട്ടിണിമാറ്റാൻ മക്കളുമായി നഗരങ്ങളിലെ ചേരികളിലും, റെയിൽ പാലങ്ങൾക്കിടയിലും, തെരുവുകളിലും അന്തിയുഗങ്ങളുന്ന വിധവകൾക്കും യുവതികൾക്കും സ്വയം തൊഴിൽ പരിശീലിക്കുന്നതിനും, ജോലി കണ്ടെത്തുന്നതിനുമുള്ള സഹായം.
- സ്ത്രീ രാഷ്ട്രീയ- സാമൂഹികാവസ്ഥ, ശാക്തീകരണം തുടങ്ങിയ വിഷയങ്ങളിൽ ഗവേഷണം, നിയമ നിർമ്മാണത്തിനും രൂപീകരണത്തിനും വേണ്ടിയുള്ള ഇടപെടൽ.
- സ്ത്രീകൾക്കായി എംപ്ലോയിമെന്റ് ഹെൽപ്പ്, സെൽഫ് ഹെൽപ്പ് ഗ്രൂപ്പ് (SHG), എന്റർപ്രൈസർഷിപ്പ് ഡെവലപ്മെന്റ്.
- ഓർഫൻ ഗേൾസ് സ്പോൺസർഷിപ്പ്, ഗേൾസ് ഹോസ്റ്റൽ, വിദ്യാഭ്യാസ സഹായ പദ്ധതികൾ

നിങ്ങൾക്കും പങ്ക് ചേരാം

- അംഗമായി • കോർഡിനേറ്റായി • വളണ്ടിയറായി
- പ്രോജക്ട് സ്പോൺസർ ചെയ്ത്
- റിസോഴ്സ് പേഴ്സണായി • സംഭാവന നൽകി



Women's Manifesto

FA-18, Abul Fazal Enclave-I, Jamia Nagar
 New Delhi-110025
 ✉ womensmanifesto@gmail.com
 ☎ 01129948575, +91 750 3279 428

Women's Manifesto
 Current Acc No: 6330713456
 Indian Bank, Jamia Millia Islamia Branch
 New Delhi (IFSC/RTGS:IDIB00J029)

follow us [Womensmanifesto](#)