



कर्मचारी राज्य बीमा निगम
Employees' State Insurance Corporation

(Ministry of Labour & Employment, Government of India)

क.रा.बी.नि.
ESIC

75
Azadi Ka
Amrit Mahotsav



भारत 2023 INDIA

वसुधैव कुटुम्बकम्

ONE EARTH ONE FAMILY ONE FUTURE

ESIC

HOSPITAL

BHIWADI,

ALWAR

RAJASTHAN

Activity 1:- Different types of raw millets and illustrations of their health benefits were provided to all the IP's in the OPD.

Barnyard Millet Benefits

- Good for Diabetic Diet
- Controls Thyroid
- Rich in Fiber & Low Glycemic Index
- Good Source of Iron
- Consuming Barnyard Millet is Beneficial in Cancer
- Relieves fatigue/weakness

Relieves fatigue/weakness
Barnyard Millet

'India's Wealth, Millets for Health'

2023 has been declared as International Year of Millets (IYM) by UN on a proposal by India with the aim to create awareness about the health benefits of millets.

About Millets

- Major Millets in India: jowar (sorghum), bajra (pearl millet) and ragi (finger millet)
- Indigenous varieties of "small millets" like kodo, kutki, chenka and samra.
- Earliest evidence found of Millets found in Indus civilization: 3000 BC.
- It was ancient food grains first plants domesticated for food.

Climatic condition:

- Short growing season (70-100 days, as against 120-150 days for paddy/wheat)
- Lower water requirement (350-500 mm versus 600-1,200 mm).
- Can grow even in poor soil
- It is a short crop.

Major producers include Rajasthan (highest), UP, Andhra Pradesh, Telangana, Karnataka, Tamil Nadu, Maharashtra, Gujarat and Haryana.

Production by States

India (accounting for 20% of world production), Nigeria and China are the largest producers of millets in the world, accounting for more than 55% of the global production.

However, in recent years, millet production has increased dramatically in Africa. Production of millets has increased from 14.52 million tonnes in 2015-16 to 37.96 million tonnes in 2020-21.

TYPES OF MILLETS

For more details, visit www.icasr.res.in

Millets

“ Millets, मोटे अनाज़, प्राचीन काल से ही हमारे Agriculture, Culture और Civilisation का हिस्सा रहे हैं। हमारे वेदों में Millets का उल्लेख मिलता है, और इसी तरह, पुराणनुरु और तौल्काप्यिम में भी, इसके बारे में, बताया गया है। आप, देश के किसी भी हिस्से में जाएं, आपको, यहां लोगों के खान-पान में, अलग-अलग तरह के Millets जरूर देखने को मिलेंगे। हमारी संस्कृति की ही तरह, Millets में भी, बहुत विविधताएँ पाई जाती हैं। ज्वार, बाजरा, रागी, सायां, कंगनी, चीना, कोदो, कुटकी, कुट्टू, ये सब Millets ही तो हैं।

ज्वार के स्वास्थ्य लाभ

- यह कैंसर को रोकने में मदद करता है
- बस एकजी से राहत के लिए बढ़िया है
- पाचन स्वास्थ्य के लिए बढ़िया
- यह हृदियाँ के स्वास्थ्य को बेहतर बनाते में मदद करता है
- दिव की सेहत में सुधार
- यह ऊर्जा के स्तर को बढ़ाने के लिए बहुत अच्छा है
- यह जठर को नियंत्रित करने में मदद करता है
- यह परिसंचरण को बढ़ा देता है
- यह प्रेमेनोप्रा से बचाता है

बाजरा खाने के फायदे



- हृदय के लिए फायदेमंद
- आयरन से भरपूर
- मधुमेह के लिए फायदेमंद
- वजन कम करने के लिए
- एनीमिया में लाभदायक
- पाचन तंत्र के लिए लाभदायक
- ग्लूटेन मुक्त

कुटकी के फायदे - शरीर से गंदगी बाहर निकालकर 20 बीमारियों को ठीक करे



- Liver Problems
- Skin Diseases
- Blood Purifier
- Indigestion
- Body Heat
- Arthritis

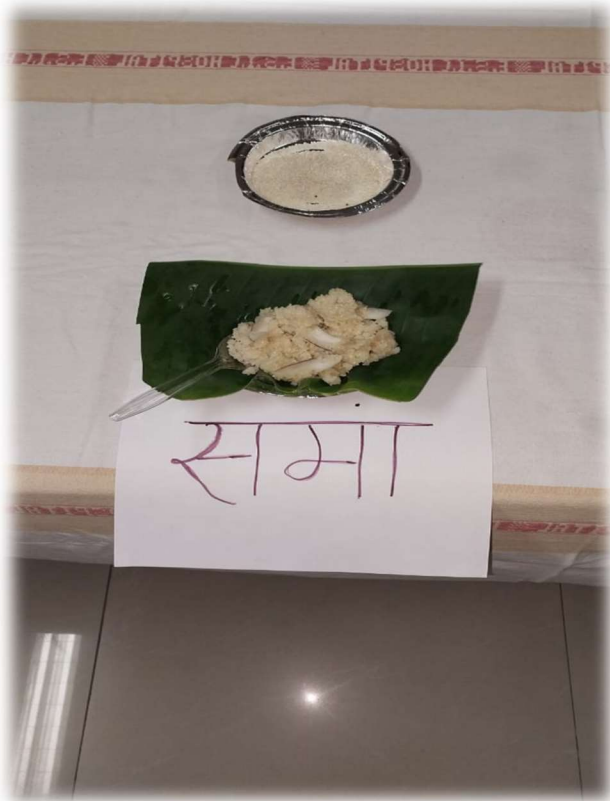


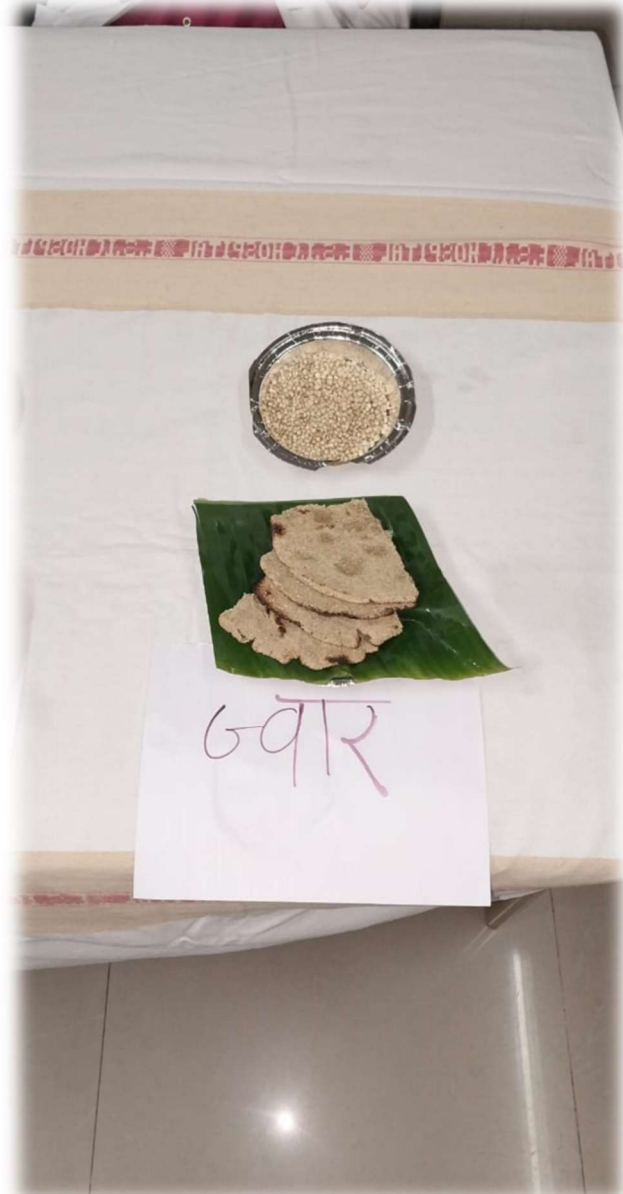
“ Millets, मोटे अनाज, Agriculture, Culture और हैं। हमारे वेदों में Millets का उल्लेख, पुराणपुराण और तोलकों में मिलता है। आप, देश के किसानों के साथ-साथ, अलग-अलग क्षेत्रों के लोगों के खान-पान में, अलग-अलग तरीकों से इन्हें खाते हैं। हमारी संस्कृति में बहुत विविधताएँ पाई जाती हैं। ज्वार, बाजरा, कोदो, कुटकी, कुट्टू, ...”

Activity 2:- Pamphlets were provided to the patient and the IP's in the wards and the importance of millets were explained to them.



Activity 3 :- Millets health benefits, types of millets were provided to the IP's in the OPD by the consultant Homeopathy Physician, ESIC Hospital, Bhiwadi.





Activity 4 :- The health talk, quiz and exhibition were organized in the hospital.



