देश का अन्न

"श्री अन्न"

पोषण से समृद्धि, श्री अन्न से आत्मनिर्भरता

- पोषण से भरपूर
- स्वस्थ जीवन सशक्त भारत
- स्थानीय से वैश्विक तक

सत्यमेव जयते

राष्ट्रीय आपदा मोचन बल

NATIONAL DISASTER RESPONSE FORCE

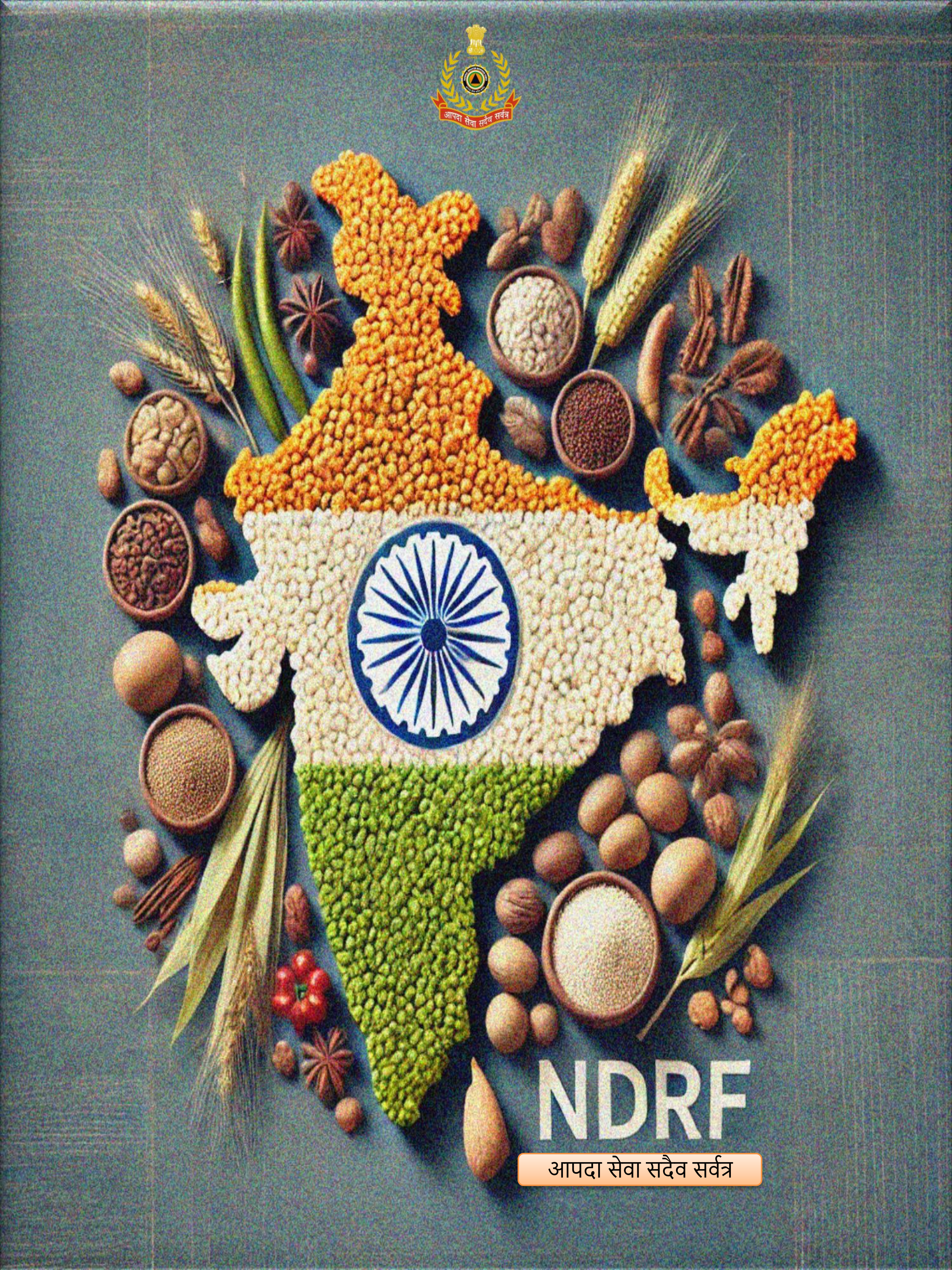
आपदा सेवा सदैव सर्वत्र

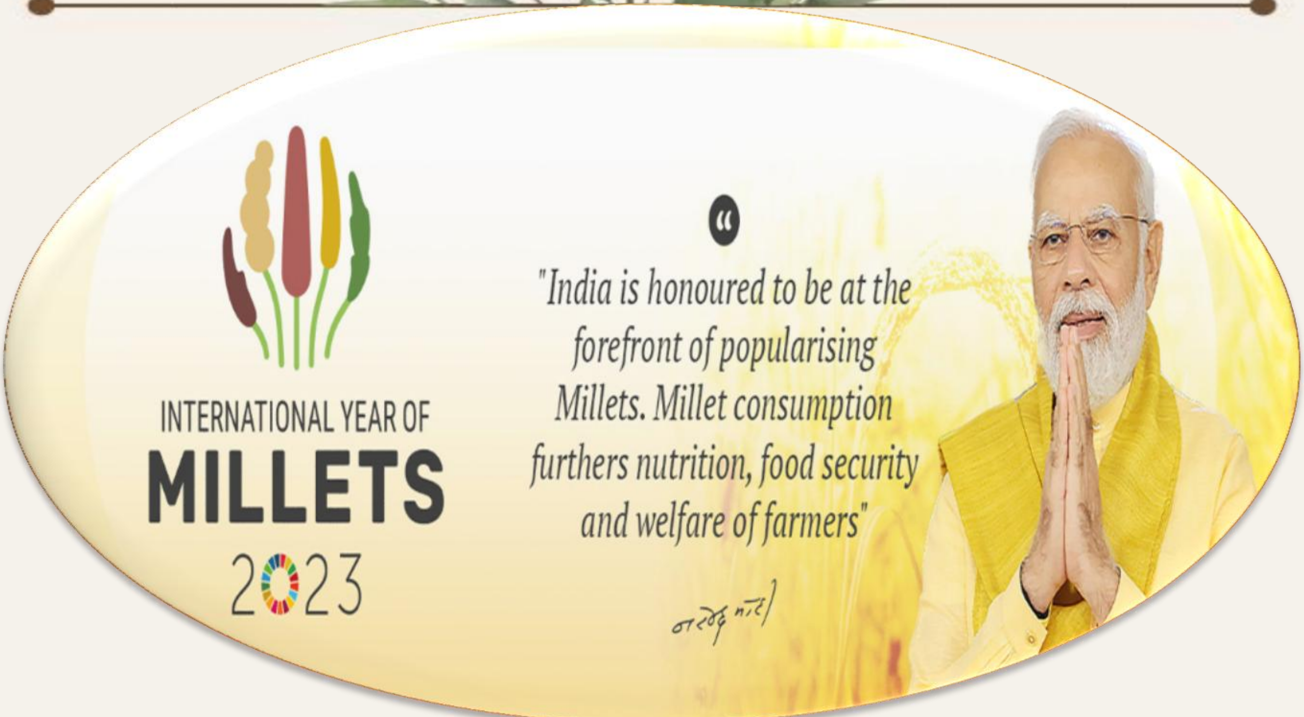
श्री अन्न के लाभ

- उच्च पोषण मूल्य
- जलवायु के अनुकूल
- किसानों की आय में वृद्धि
- स्वदेशी और सतत विकास

मिलेट्स अपनाएँ, स्वास्थ्य बढ़ाएँ
परिवार, समाज और राष्ट्र को सशक्त बनाएँ

राष्ट्रीय आपदा मोचन बल


आपदा सेवा सदैव सर्वत्र
NDRF
आपदा सेवा सदैव सर्वत्र


INTERNATIONAL YEAR OF
MILLETS
2023
"India is honoured to be at the forefront of popularising Millets. Millet consumption furthers nutrition, food security and welfare of farmers"

आपदा सेवा सदैव सर्वत्र

“ स्वच्छ खाने का इरादा,
स्वच्छ भारत हमारा ”

ज्वार

बाजरा

कंगनी/काकुम

रागी

कुटकी

कोदो

सांवा

चेना

" जब हमारा खानपान गलत है तो दवाई भी कुछ नही कर सकती
जब हमारा खानपान सही है तो दवाई की ज़रूरत नही पड़ेगी "

(डॉ खादर वल्ली दुदेकुला)

निर्देशिका

क्र. स.	विवरण	पृष्ठ संख्या
(1)	पुस्तिका के बारे में	1
(2)	प्रस्तावना	2
(3)	श्री अन्न (मिलेट्स) का इतिहास एवं महत्व	3-6
(4)	श्री अन्न (मिलेट्स) के बारे में महत्तवपूर्ण जानकारी	7-18
(5)	श्री अन्न को लोकप्रिय बनाने हेतु एनडीआरएफ वाहिनियों द्वारा उठाए गए कदम	19-25
(6)	पद्मश्री, डॉ खादर वल्ली (मिलेट्स मैन ऑफ इंडिया) जी का श्रीअन्न (मिलेट्स) के उपयोग के संबंध में आलेख	26-33
(7)	एनडीआरएफ द्वारा बल स्तर पर मिलेट्स मेले का आयोजन	34-43
(8)	मिलेट्स बनाने की कुछ सरल विधियाँ	44-66
(9)	क्या करे और क्या ना करे	67-68

पुस्तिका के बारे में

एनडीआरएफ द्वारा "श्री अन्न" पुस्तिका जारी करने का मुख्य उद्देश्य श्री अन्न (मिलेट्स) को बल में लोकप्रिय बनाना तथा कार्मिकों के साथ-साथ उनके परिवारजनों को भी इसके प्रति जागरूक करना है, ताकि सभी कार्मिक अपने परिवार सहित श्री अन्न (मिलेट्स) से होने वाले लाभों से लाभान्वित हो सकें। इस पुस्तिका में मिलेट्स से बनने वाले व्यंजन, उन्हें बनाने की विधियों तथा फ़ायदों के बारे में अवगत कराया गया है।

इसके अलावा, एनडीआरएफ वाहिनियों के उन रसोइयों का भी जिक्र है जिन्होंने अपनी मेहनत और लगन से बल में श्री अन्न को लोकप्रिय बनाने में महत्तवपूर्ण योगदान दिया है।

प्रस्तावना

श्री अन्न, अनाज की खाद्य फसलों का एक समूह है, जिसमें रागी, ज्वार और बाजरा जैसे प्रमुख अन्न शामिल हैं। जिसमें पोषक-तत्त्व, जैसे- प्रोटीन, विटामिन, आहार फाइबर और अन्य खनिज शामिल हैं।

एनडीआरएफ श्री अन्न पुस्तिका, श्री अन्न के संभावित स्वास्थ्य लाभों के बारे में बड़े पैमाने पर जागरूकता पैदा करने का एक प्रयास है, जिनकी सिफारिश न केवल मोटापे, मधुमेह, हृदय और कैंसर रोगियों के लिए की जाती है बल्कि व्यक्तिगत स्तर पर, दैनिक आहार मेन्यू में बदलाव लाकर जीवनशैली से जुड़े विभिन्न रोगों की रोकथाम में योगदान दे सकती है।

उम्मीद है, एनडीआरएफ श्री अन्न पुस्तिका के प्रकाशन से भोजनालयों में बनने वाले दैनिक भोजन के मैन्यू में चावल और गेहूं से बनने वाले व्यंजनों के स्थान पर श्री अन्न से बने व्यंजनों को शामिल कर, एक पौष्टिक आहार में परिवर्तन का उद्देश्य पूरा होगा।

श्री अन्न (मिलेट्स) का इतिहास एवं महत्व

श्री अन्न, मानव जाति को ज्ञात सबसे पुराने खाद्य पदार्थों में से एक है। भारत में श्री अन्न का सर्वप्रथम उल्लेख यजुर्वेद में मिलता है। यजुर्वेद में कंगनी (फॉक्सटेल) को प्रियंगु, सांवा (बार्नयार्ड) को आनव तथा रागी (फिगर) को श्यामक नाम से उल्लेखित किया गया है। भारत में श्री अन्न की खेती लगभग 5000 से अधिक वर्षों से की जा रही है। ऐसा माना जाता है कि भारत में गेहूं और चावल से भी पहले श्री अन्न उगाये जाने वाले अनाज थे। श्री अन्न कई भारतीय प्राचीनतम सभ्यताओं में भोजन के रूप में प्रयोग किया जाने वाला प्रमुख अनाज रहा है।

भारत की शुष्क एवं अर्द्धशुष्क जलवायु श्री अन्न के उत्पादन के लिए हमेशा से ही अनुकूल रही है। श्री अन्न की उपज उच्च तापमान एवं कम वर्षा में भी अच्छा होने के कारण इन्हें 'क्लाईमेंट स्मार्ट' अनाज के रूप में जाना जाता है। भारत की तरह ही, विश्व की कई प्राचीनतम सभ्यताओं में भी श्री अन्न मुख्य खाद्य पदार्थों में से एक था। विश्व के 130 से अधिक देशों में उगाए जाने वाले मिलेट्स को सदियों से एशिया और अफ्रीका के करोड़ों लोगों के आहार का महत्वपूर्ण हिस्सा माना जाता रहा है।

श्री अन्न (मिलेट्स) सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद हैं जिसमे प्रोटीन, विटामिन, फाइबर, कैल्शियम, आयरन, मैंगनीज, मैग्नीशियम, फास्फोरस, जिंक, पोटेशियम, कॉपर और सेलेनियम सहित बहुत से पोषक तत्व होते हैं। मिलेट्स एक प्रकार से एंटी-ऑक्सिडेंट, फ्लेवोनोइड्स, एंथोसायनिन, सैपोनिन और लिग्नन्स का एक पावरहाउस भी हैं, जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद हैं। इसलिए इन्हें '**सुपर फूड**' भी कहा जाता है।

श्री अन्न (मिलेट्स) गैर-स्टार्च युक्त पॉलीसेकेराइड, फाइबर और कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स से भरपूर होता है, जो रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करता है। इसलिए यह मधुमेह के रोगियों के लिए आदर्श अनाज है। घुलनशील फाइबर और मिलेट्स प्रोटीन आंत के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद करते हैं। मिलेट्स ग्लूटेन-मुक्त अनाज है, जो भोजन का एक बेहतर विकल्प है। रागी, कैल्शियम का एक उत्कृष्ट स्रोत है और हड्डियों के स्वास्थ्य, रक्त वाहिकाओं, मांसपेशियों के संकुचन तथा तंत्रिका तंत्र के लिए उपयुक्त है।

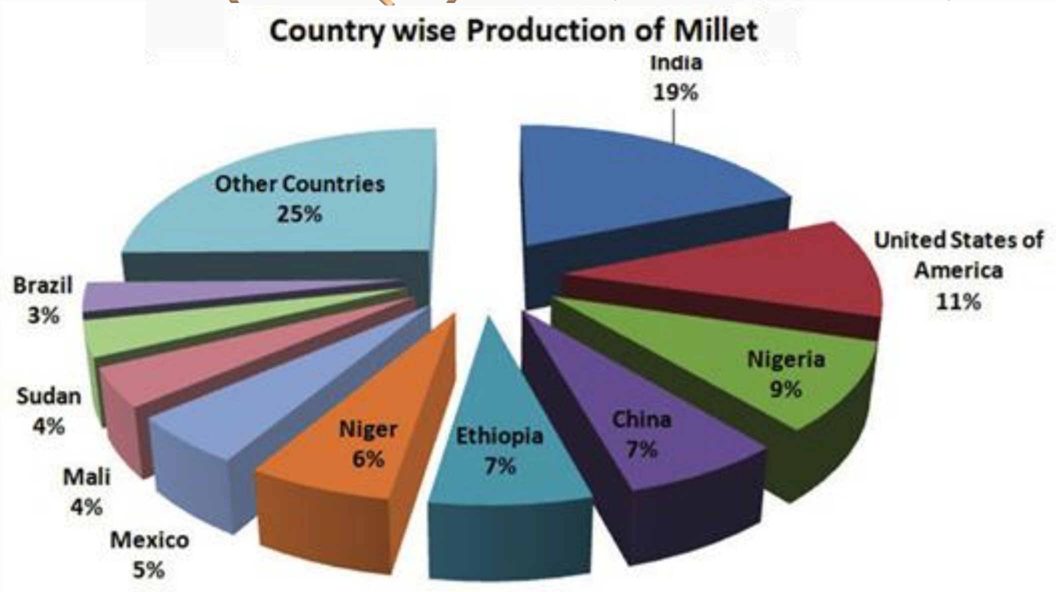
कोदो मिलेट्स आयरन से भरपूर होता है। यह रक्त को शुद्ध करता है। उच्च रक्तचाप को कम करता है और शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को नियंत्रित करता है। फॉक्सटेल मिलेट्स न्यूरॉन्स (मस्तिष्क कोशिकाओं) को स्वस्थ रखता है।

पोषक तत्वों की प्रचुरता के कारण श्री अन्न को **'न्यूट्री अनाज**' की संज्ञा दी जाती है। प्रत्येक श्री अन्न (मिलेट्स) का अपना महत्व है, जैसे कि बाजरा, कैल्शियम से भरा होता है, ज्वार में पोटेशियम और फास्फोरस होता है, कंगनी में फाइबर होता है जबकि कोदो आयरन से भरपूर होता है। मिलेट्स की अनगिनत खूबियों के कारण भारत में इसे 'श्री अन्न' का दर्जा दिया गया है।

श्री अन्न मानव और मिट्टी दोनों के स्वास्थ्य को सुरक्षित रखता है। श्री अन्न को बढ़ावा देना भारत के ग्रामीण विकास, स्थायी कृषि एवं सार्वजनिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने की दिशा में एक सराहनीय पहल है। दैनिक आहार में श्री अन्न (मिलेट्स) को शामिल किया जाना एक स्वस्थ जीवनशैली, समय की मांग और प्रत्येक व्यक्ति की जरूरत है। श्री अन्न असीम संभावनाओं से भरा सही मायने में "**सुपर फूड**" है।

श्री अन्न (मिलेट्स) के बारे में महत्त्वपूर्ण जानकारी

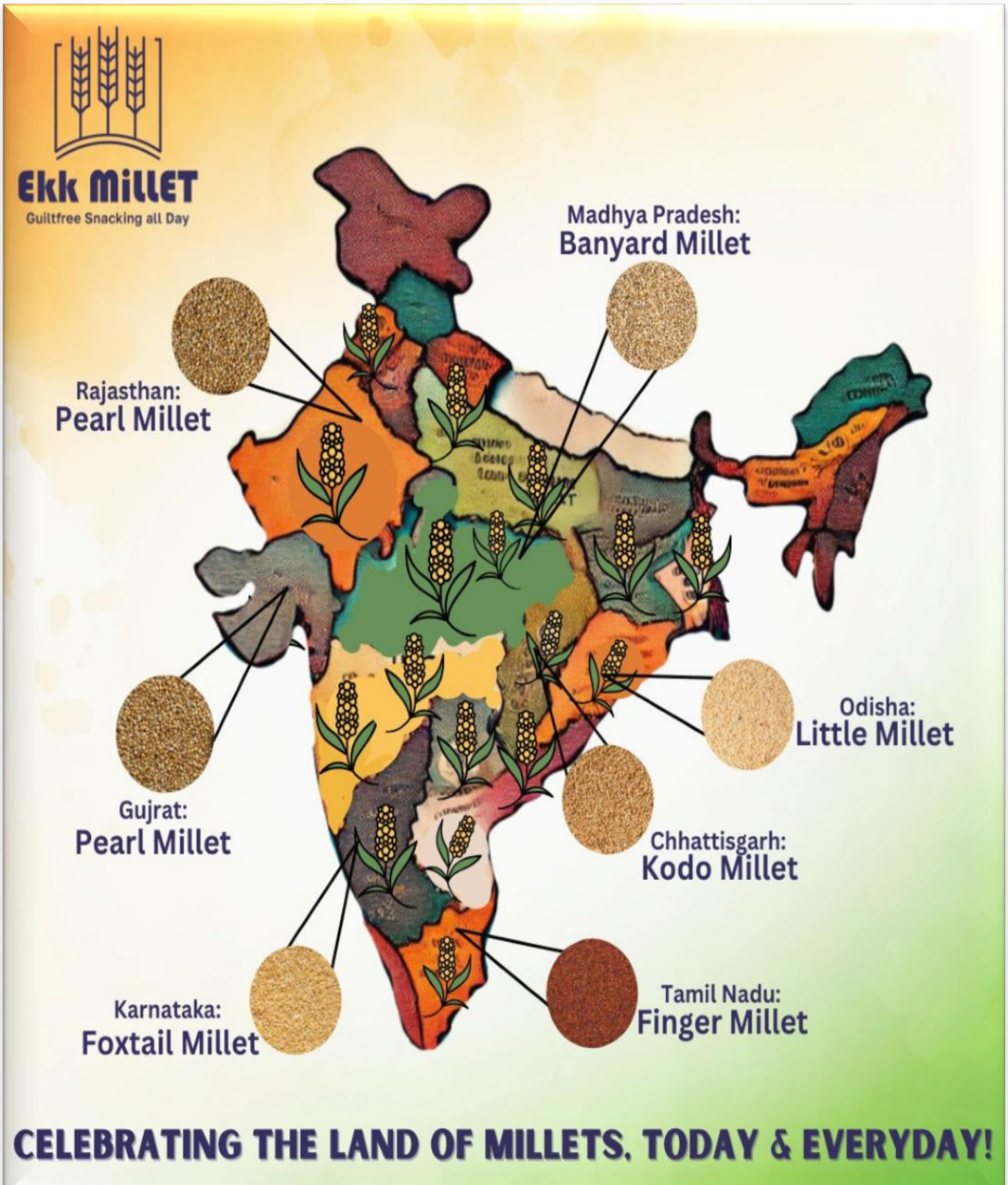
श्री अन्न (मिलेट्स) का देशवार उत्पादन



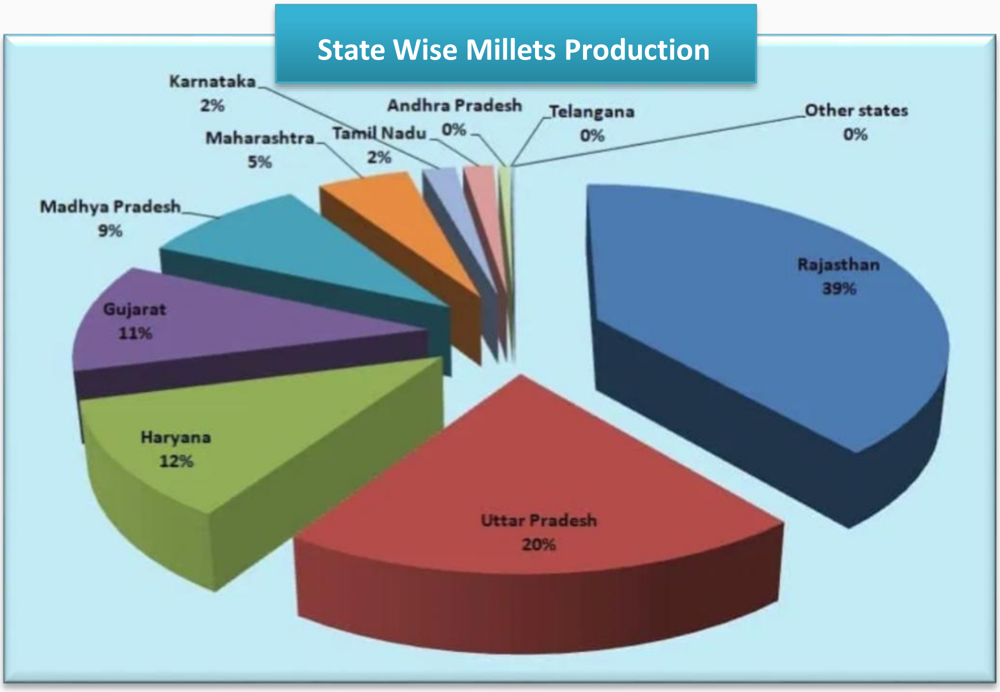
राज्यवार श्री अन्न (मिलेट्स) के स्थानीय नाम

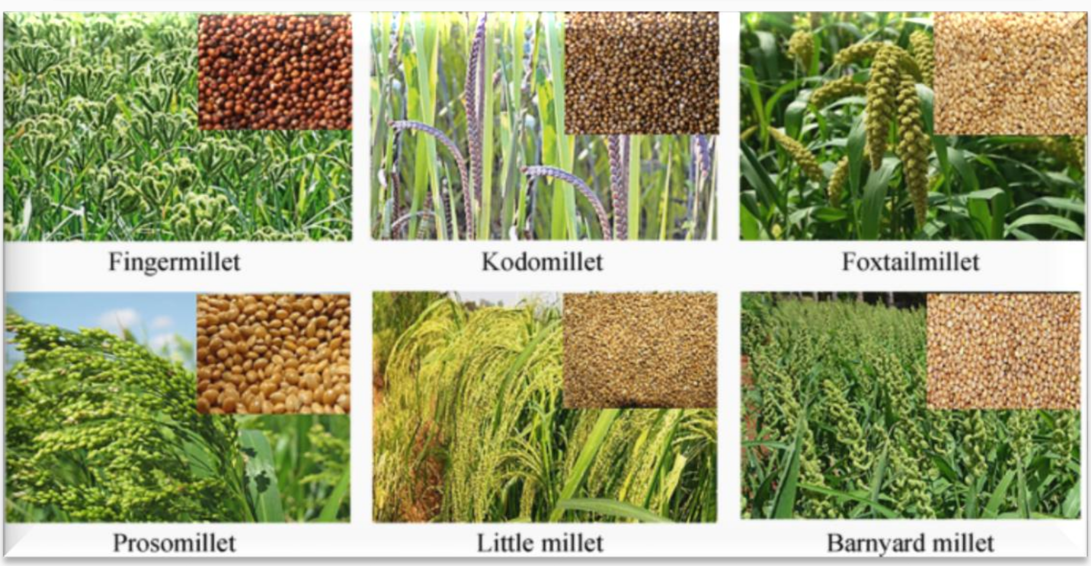
English	Hindi	Telugu	Kannada	Tamil	Bengali	Marathi	Gujrathi	Oriya
Barnyard	*Sanwa*	*Udhalu*	*Oodhalu*	*Kuthiraivally*	*Shyama*	-	-	*Khira*
Proso	*Chena*	*Variga*	*Baragu*	*Pani Varagu*	*Cheena*	*Vari*	*Cheno*	*Bachari Bagmu*
Kodo	*Kodon*	*Arikelu*	*Haarka*	*Varagu*	*Kodo*	*Kodra*	*Kodra*	*Kodua*
Little	*Kutki*	*Samalu*	*Same*	*Samai*	*Sama*	*Sava*	*Gajro*	*Suan*
Sorghum	*Jowari*	*Jonna*	*Jola*	*Cholam*	*Jowar*	*Jawari*	*Jowari*	*Juara*
Pearl	*Bajra*	*Sajja*	*Sajje*	*Kanbu*	*Bajra*	*Bajri*	*Bajri*	*Bajra*
Finger	*Ragi*	*Ragi*	*Ragi*	*Keppai*	*Marwa*	*Nagli*	*Nagli*	*Mandia*
Foxtail	*Kakum*	*Korra*	*Navane*	*Tenai*	*Kaon*	*Kang*	*Kang*	*Kanghu*

राज्यवार श्री अन्न (मिलेट्स) का उत्पादन



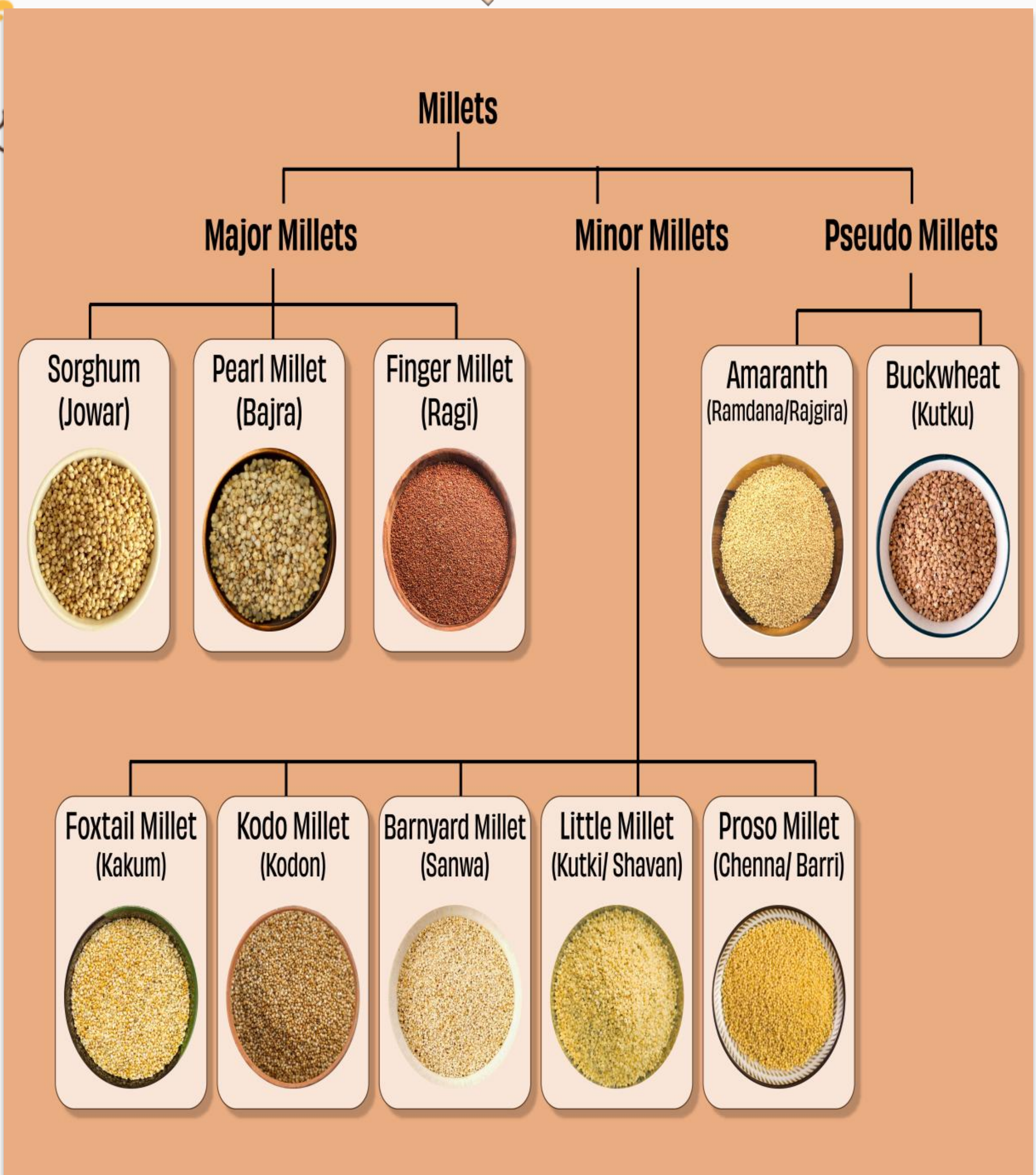
राज्यवार श्री अन्न (मिलेट्स) उत्पादन



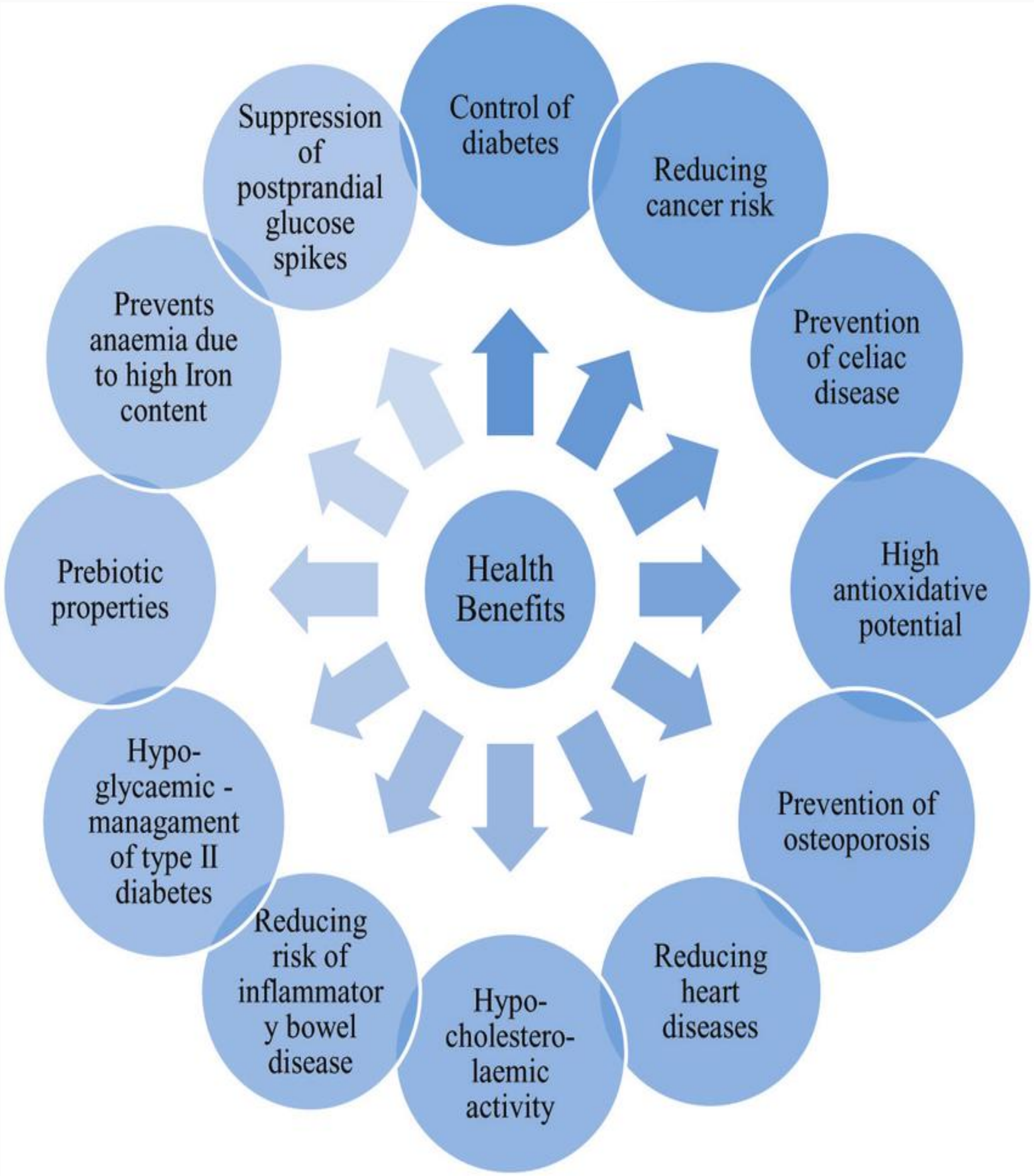


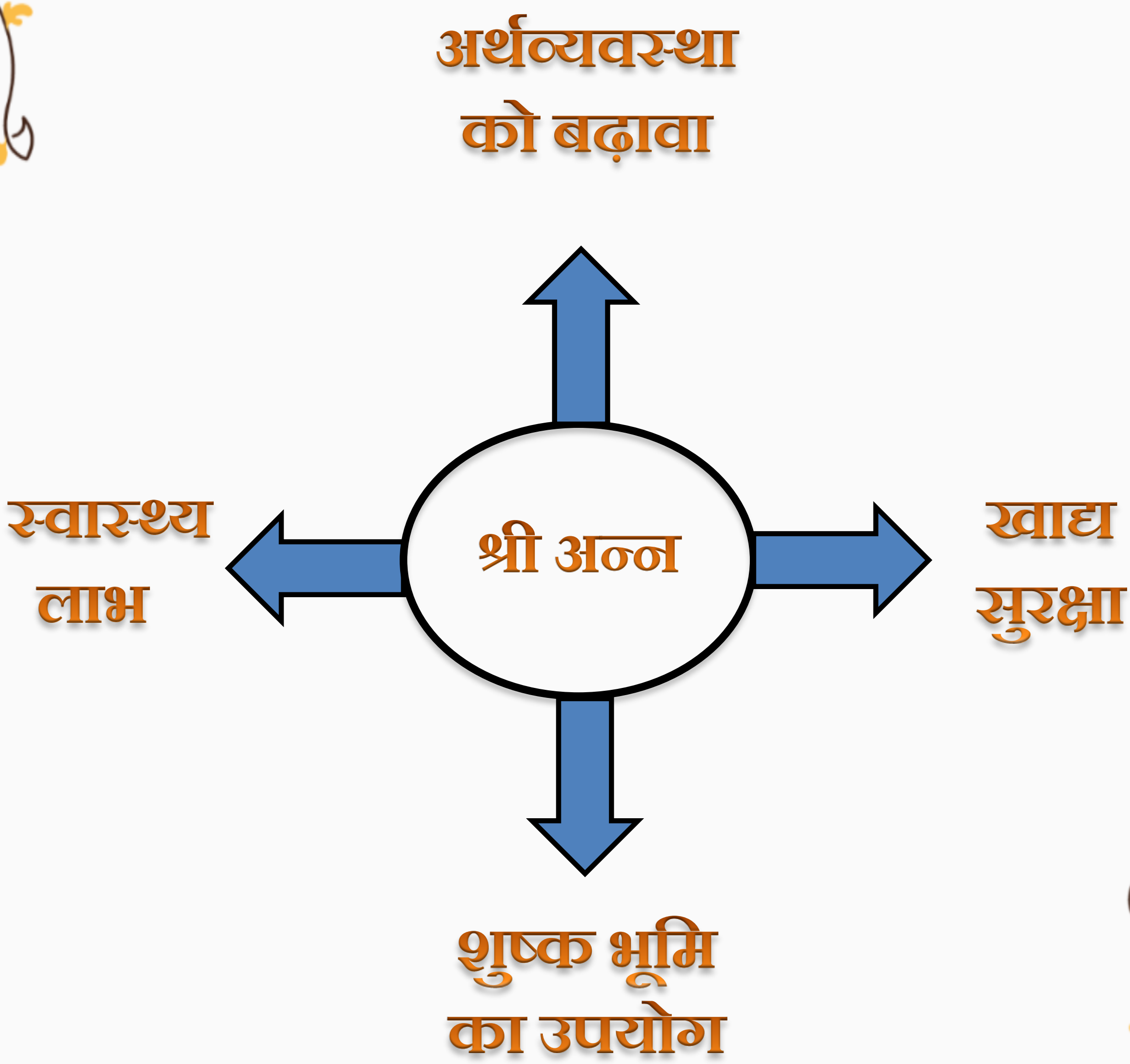
श्री अन्न (मिलेट्स) के प्रकार

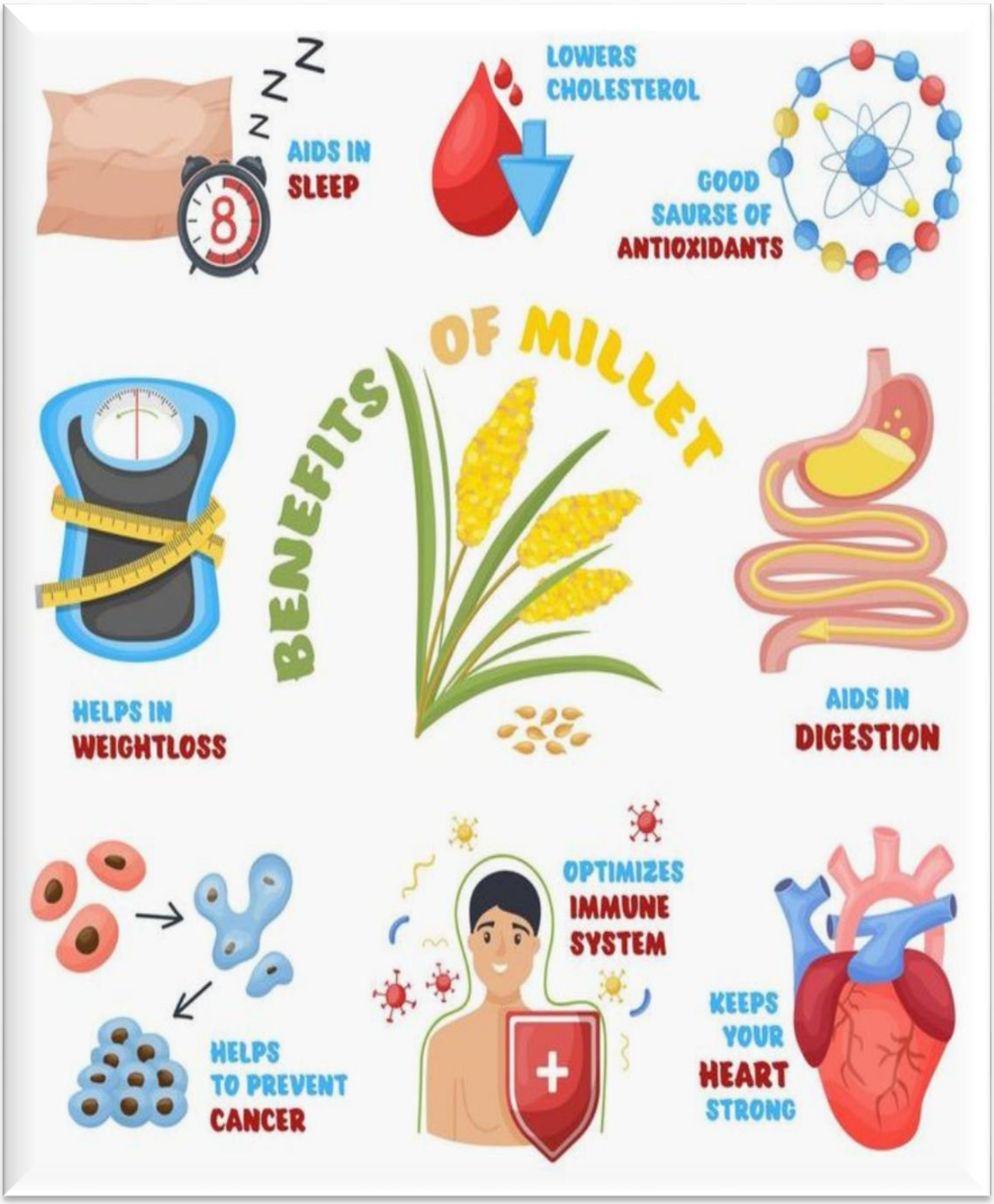
श्री अन्न (मिलेट्स) का वर्गीकरण



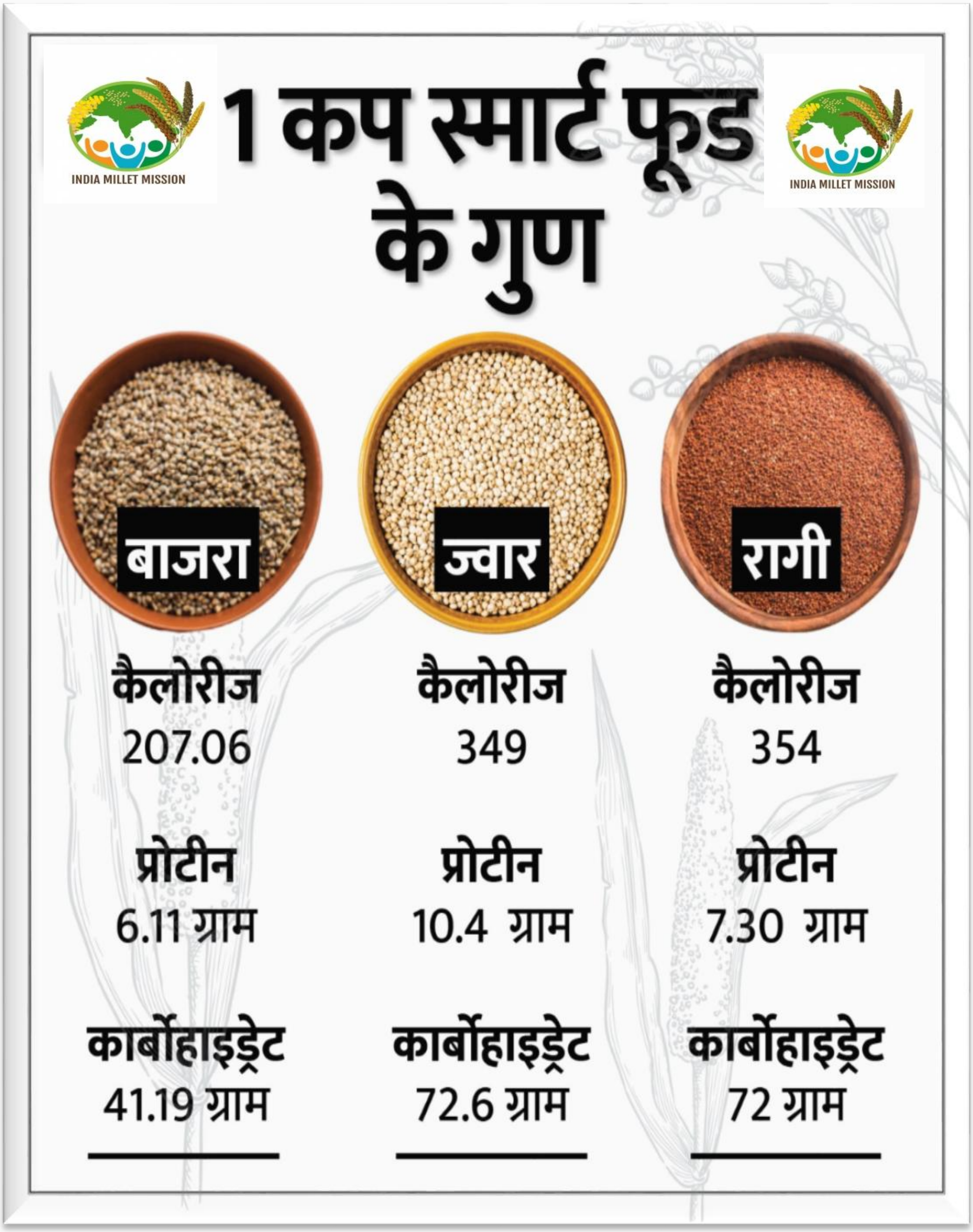
श्री अन्न (मिलेट्स) के फायदे




अर्थव्यवस्था
को बढ़ावा
स्वास्थ्य
लाभ
श्री अन्न
खाद्य
सुरक्षा
शुष्क भूमि
का उपयोग

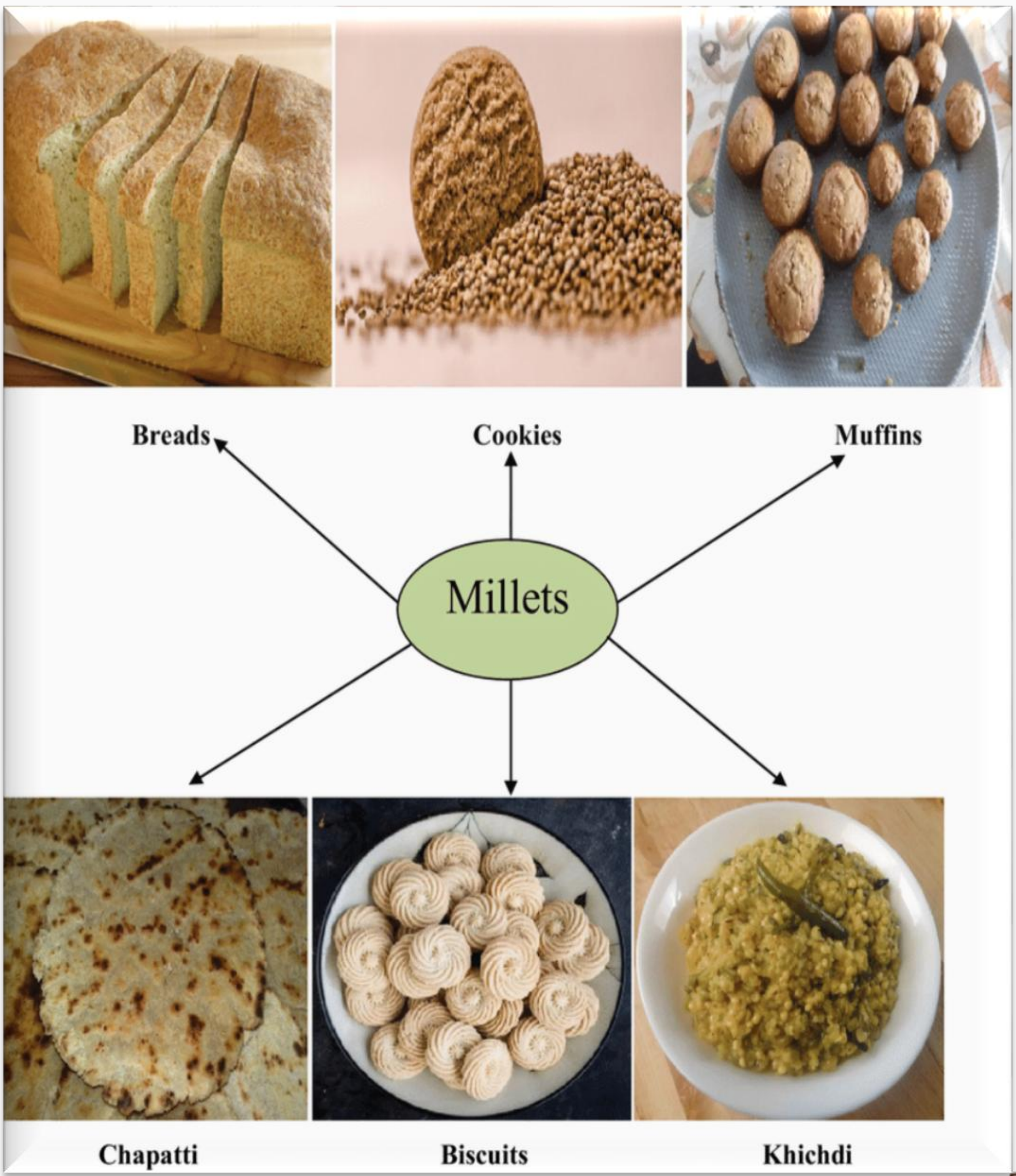


" स्वस्थ जीवन आपकी अपनी शुरुआत से शुरू होता है "


INDIA MILLET MISSION
1 कप स्मार्ट फूड के गुण
INDIA MILLET MISSION
बाजरा
ज्वार
रागी
कैलोरीज
207.06
कैलोरीज
349
कैलोरीज
354
प्रोटीन
6.11 ग्राम
प्रोटीन
10.4 ग्राम
प्रोटीन
7.30 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट
41.19 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट
72.6 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट
72 ग्राम

श्री अन्न (मिलेट्स) से बनने वाले उत्पाद

“प्रकृति के पावरहाउस (श्री अन्न), के उपयोग से शरीर को ऊर्जा प्रदान करें“



श्री अन्न को लोकप्रिय बनाने हेतु एनडीआरएफ वाहिनियों द्वारा उठाए गए कदम

श्री अन्न के गुणों से अपने स्वास्थ्य को पुनर्जीवित करें

श्री अन्न (मिलेट्स) के उपयोग को बढ़ावा देने के लिए गृह मंत्रालय द्वारा वित्तीय वर्ष 2024-25 में 30 प्रतिशत श्रीअन्न (मिलेट्स) उपयोग करने का निर्णय लिया गया। इसी क्रम में, गृह मंत्रालय द्वारा भा.ति.सी.पु.बल को श्री अन्न की उपयोगिता और लोकप्रियता बढ़ाने हेतु नोडल फोर्स के रूप में नामित किया गया है।

श्री अन्न के उपयोग को बढ़ावा देने हेतु एनडीआरएफ द्वारा श्री अन्न के महत्व को ध्यान में रखते हुए इसकी लोकप्रियता और जागरूकता बढ़ाने के लिए कार्यप्रणाली बनाई गई है। जैसे बल के कार्मिको को रोल कॉल, ब्रीफिंग/डी-ब्रीफिंग, सैनिक सम्मेलन और अन्य सभाओं के माध्यम से जागरूक किया जा रहा है। श्री अन्न (मिलेट्स) से बने व्यंजनों को सरकारी समारोहों/कार्यक्रमों में जलपान के तौर पर वितरित किया जा रहा है। एनडीआरएफ द्वारा श्री अन्न (मिलेट्स) के व्यंजन तैयार करने के लिए कुल 513 रसोइयों को प्रशिक्षित किया जा चुका है।

इसके अतिरिक्त, एनडीआरएफ़ वाहिनियों द्वारा 103 सेमिनार, 83 वेबिनार, 111 कार्यशालाएं और 363 व्याख्यान आयोजित किए गए हैं। साथ ही, पोस्टर और बैनर के माध्यम से भी लोगों को जागरूक किया जा रहा है। एनडीआरएफ द्वारा बल सदस्यों और उनके परिजनों के बीच जागरूकता पैदा करने के लिए वाहिनी स्तर के साथ-साथ बल स्तर पर भी "**मिलेट्स मेला**" का आयोजन किया गया है।

NDRF
INDIA

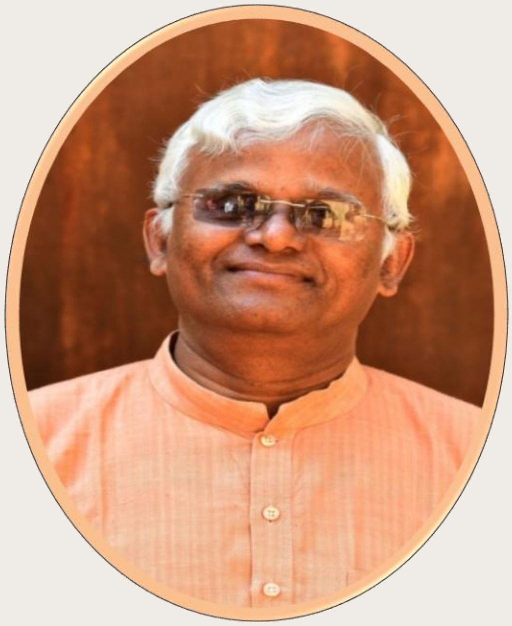
NDRF
INDIA

आपदा सेवा सदैव सर्वत्र

आपदा सेवा सदैव सर्वत्र

आपदा सेवा सदैव सर्वत्र

एनडीआरएफ की 8वी वाहिनी गाज़ियाबाद (उत्तर प्रदेश) में मिलेट्स मेले का आयोजन किया गया। जिसमें मुख्य अतिथि श्री खादर वल्ली दुदेकुल्ला "मिलेट्स मैन ऑफ इंडिया" द्वारा मिलेट्स के बारे आभासी और भौतिक माध्यम से एनडीआरएफ कार्मिकों और उनके परिवारजनों को मिलेट्स के उपयोग और फ़ायदों के बारे में अवगत कराया गया।



पद्मश्री, डॉ खादर वल्ली जी (मिलेट्स मैन ऑफ इंडिया) का श्रीअन्न (मिलेट्स) के उपयोग के संबंध में आलेख

"यदि आपका आहार सही है,
तो आपको दवा की आवश्यकता नहीं है“

सिरिधान्य खाद्य प्रोटोकॉल एक जीवन शैली है, यह स्वस्थ जीवन जीने का एक तरीका है। यह आहार है, दवा नहीं। यदि आपका आहार सही है, तो आपको दवा की आवश्यकता नहीं है। सिरिधान्य खाद्य प्रोटोकॉल का अभिन्न हिस्सा है मिलेट को आहार में शामिल करना।

सिरिधान्य जीवनशैली के सिरिधान्य मिलेट (पॉजिटिव मिलेट) पाँच पॉजिटिव मिलेट (कोदो-कोदरा, लिटिल-कुटकी, फॉक्सटेल कंगनी, बार्नयार्ड –झंगोरा, ब्राउन टॉप – हरी कंगनी) सिरिधान्य फूड प्रोटोकॉल के मूल हैं। इन अनाजों में रोग प्रतिरोधक गुण होते हैं जो अन्य सभी अनाजों जैसे गेहूं, चावल आदि से बेहतर होते हैं।

सिरिधान्य, जिसे आमतौर पर मिलेट (या सूक्ष्म अनाज या पॉजिटिव मिलेट) भी कहा जाता है जो बहुत कम पानी के साथ कीटनाशकों, उर्वरकों की मदद के बिना बढ़ते हैं। ये पांच मिलेट हैं – कोदो मिलेट, फॉक्सटेल मिलेट, बार्नयार्ड मिलेट, ब्राउनटॉप मिलेट, लिटिल मिलेट।

इनमें पोषक तत्व जैसे कि कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, कैल्शियम, पोटेशियम, मैग्निशियम, विटामिन बी, विटामिन ए, आयरन, रेशे से लेकर सभी महत्वपूर्ण पोषक तत्व पाए जाते हैं। इससे उच्च रक्तचाप, मधुमेह, कैंसर, हृदय रोग, स्ट्रोक, कब्ज, इत्यादि बीमारियों को कम करने में सहायता मिलती है।

मिलेट को पकाने से पहले कम से कम 6-8 घंटे के लिए भिगोएं। भिगोने से पहले एक बार धोएं। आप भिगोने के लिए उपयोग किया हुआ पानी पकाने के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं। केवल बिना पॉलिश किया हुआ मिलेट ही उपयोग करें।

यदि आपको कोई पुरानी समस्या या गंभीर स्वास्थ्य समस्या है तो 6-8 सप्ताह के अम्बली (खमीर वाला दलिया, फर्मेंन्टेड दलिया) का सेवन करना लाभदायक है। यह आंत के माइक्रोबायोटा को बनाए रखने और संतुलित करने में मदद करता है। यद्यपि आप मिलेट के साथ कोई भी व्यंजन बना सकते हैं, लेकिन मिलेट का सेवन गंजी अम्बली के रूप में कम से कम दिन में एक बार अवश्य करें।

प्रतिदिन लगभग एक घंटे के लिए सैर करना बहुत लाभदायक है। हमेशा तांबे के बर्तन में रखा पानी पिएं। खाना पकाने के लिए रिफाइंड तेल का उपयोग करना बंद करें। कच्ची घानी के तेलों का उपयोग करने की आदत बनाएं। चावल और गेहूं के बजाय मुख्य भोजन के रूप में 5 सिरिधान्य मिलेट खाना शुरू करें। कोई भी दो अनाज एक साथ न पकाएं।

सप्ताह में एक बार खजूर के साथ तिल के लड्डू या एक चम्मच सूखे भुने हुए तिल खाएं। अपनी बीमारी के लिए निर्धारित दवाइयाँ लेना जारी रखें। अपने चिकित्सक के परामर्श के अनुसार दवाएं लेना धीरे-धीरे पूरी तरह से बंद किया जा सकता है।

मिलेट का सेवन भारतीय जीवनशैली का अभिन्न हिस्सा रहा है। अब समय आ गया है कि पुनः मिलेट को अपने दैनिक आहार में शामिल कर अपनी जीवनशैली को स्वस्थ बनाया जाए। भारत सरकार की पहल से संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा वर्ष 2023 को 'अंतरराष्ट्रीय मिलेट वर्ष' घोषित किया जाना इस बात का प्रमाण है कि मिलेट एक सुपरफूड है। मिलेट सेवन से हम कई बीमारियों से निजात पा सकते हैं और दवाइयों के उपयोग से बच सकते हैं।

“ स्वास्थ्य ही धन है – खुद में निवेश करें "

एनडीआरएफ वाहिनियों में आयोजित श्रीअन्न (मिलेट्स) मेला

आपदा सेवा सदैव सर्वत्र

आपदा सेवा सदैव सर्वत्र

आपदा सेवा सदैव सर्वत्र

आपदा सेवा सदैव सर्वत्र

आपदा सेवा सदैव सर्वत्र

आपदा सेवा सदैव सर्वत्र

एनडीआरएफ द्वारा बल स्तर पर मिलेट्स मेले का आयोजन

राष्ट्रीय आपदा मोचन बल की 8वीं वाहिनी, गाज़ियाबाद (उत्तर प्रदेश) में बल स्तर पर मिलेट्स मेले का आयोजन किया गया। जिसमें राष्ट्रीय आपदा मोचन बल के रसोइयों द्वारा मिलेट्स के विभिन्न प्रकार के व्यंजन बनाए गए और उन्हें बनाने की विभिन्न विधियों को विस्तार से वर्णन किया गया।

Reg. No- 121280121
Rank- CT/KS
Name- Rohit Kumar Yadav
Unit- 9th BN NDRF
Mob- 8729928948

बाजरे का हलवा

आवश्यक सामग्री - बाजरा 500 ग्रा0, गुड 400 ग्रा0, देशी घी 200 ग्रा0, बादाम 50 ग्रा0, काजू 50 ग्रा0 इत्यादि।

विधि- बादाम और काजू देशी घी में तलकर पीस लें, बाजरे के आटे को देशी घी में मिलाकर धीमी आग पर हल्का भूरा होने तक भुने, एक बर्तन में पानी गर्म करें, भूने हुए आटे को घी में डालकर पकाऐं, पकने के बाद बादाम, काजू, गुड डालकर मिलाए, इस प्रकार हलवा तैयार हो जायेगा। गरमा गरम परोसें।

Reg. No-120290522
Rank- CT/KS
Name- Narayan Ram
Unit- 8th BN NDRF
MOB-8503808821

ज्वार मालपुआ

आवश्यक सामग्री - ज्वार आटा 250 ग्रा0, दूध 100 ग्रा0, खजूर 50 ग्रा0, चीनी स्वादानुसार देशी घी 150 ग्राम इत्यादि।

विधि- ज्वार के आटे को दूध में डालकर मिक्स करें, खजूर को आधे घण्टे पानी में भिगोकर पीस लें, दोनों का एक मिश्रित पेस्ट तैयार कर लें। इसके बाद, कढ़ाई में देशी घी डाल कर गर्म करें, तैयार किये गये घोल को माल पुए के आकार में कढाई में डालें। इसे भूरे रंग का होने तक पकायें, इस प्रकार स्वादिष्ट खजूर वाले मालपुए तैयार हो जायेगें।

Reg. Number - 129840076
Rank- CT/ KS
Name- Sandeep Puri
Unit- 8th BN NDRF
MOB-7879242932

मिलेट्स फर्रे

आवश्यक सामग्री - ज्वार साबुत 250 ग्रा0, बाजरा साबुत 250 ग्रा0, रागी साबुत 250 ग्रा0, रागी का आटा 1 किग्रा0, लहसुन 10 ग्रा0, अदरक 10 ग्रा0, हरी मिर्च 20 ग्रा0, कढ़ी पत्ता, जैतून का तेल 250 ग्राम इत्यादि।

विधि- साबुत ज्वार, बाजरा, और रागी को उबाल लें और मिक्सी में पीसकर पेस्ट बना लें। रागी के आटे को गूंधकर इसमें अदरक, लहसुन और हरी मिर्च का पेस्ट मिलाएं। फिर छोटी-छोटी रोटियां बनाकर फोल्ड करें और इसे छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। इसके बाद इन्हें पानी में उबालकर बाहर निकाल लें। फिर एक कढ़ाई में जैतून का तेल लें, उसमें कढ़ी पत्ता डालकर छौंक लगाएं और फिर फर्रे में मिला दें। इस प्रकार मिलेट्स फर्रे तैयार हो जाएंगे।

Reg. Number - 070385221
RANK-CT/KS
Name–Vinod Kumar
Unit-14th BN
Mob- 7962968224

बाजरा उपमा

आवश्यक सामग्री - दो कप मिलेट्स बाजरा, मटर 250 ग्रा0, बीन्स 250 ग्रा0, फूलगोभी 250 ग्रा0, दो गाजर, प्याज 100 ग्रा0, 2 टमाटर, लहसुन 10 ग्रा0, एक चम्मच चिली फ्लैक्स, एक चम्मच जीरा, दो चम्मच तेल, नमक स्वादानुसार।

विधि- बाजरे को पानी में 4 घंटे के लिए भिगोकर रख दें। इसके बाद, पानी से निकालकर इसे कूट लें और उबाल लें। अब एक कढ़ाई में तेल गरम करें और उसमें जीरा, लहसुन व चिली फ्लेक्स डालकर भूनें। जब मसाले अच्छी तरह पक जाएं, तब उसमें बारीक कटा हुआ प्याज, टमाटर, बीन्स, फूलगोभी, मटर और गाजर डालें। इसे धीमी आंच पर पकने दें। जब मिलेट्स अच्छी तरह पक जाएं, तो गैस बंद कर दें और गरमागरम परोसें।

Reg. No - 134504696
Rank- CT/ KS
Name- Mukesh Kumar
Unit- 16th BN NDRF
MOB-9079792791

इडली

आवश्यक सामग्री - उड़द दाल 500 ग्रा0 ,चावल 1 किग्रा, मेथी दाना 10 ग्रा0, ज्वार आटा 500 ग्रा0, मीठा सोडा व नमक स्वादानुसार।

विधि-ज्वार, चावल और उड़द दाल को मिक्सी में बारीक पीस लें, फिर उसे 12 घंटे के लिए पानी में भिगोकर रख दें। उसके बाद घोल में एक चम्मच मीठा सोडा मिलाकर अच्छी तरह फेंट लें और घोल को इडली के सांचे में डाल दें। 20 मिनट तक मध्यम आंच पर पकाएं। इडली तैयार हो जाएगी। इसे हरी चटनी और नारियल की चटनी के साथ सर्व करें।

Reg. No - 130462699
Rank- CT/ KS
Name- Subodh Kumar
Unit- 15th BN NDRF
MOB-6200256986

कोरा डोसा

आवश्यक सामग्री - बाजरा साबुत 500 ग्रा0, मोटा चावल 500 ग्रा0, उडद दाल 100 ग्रा0, मेथी दाना 10 ग्रा0, चना दाल 15 ग्रा0, आलू 1 किग्रा0, सरसों तेल 100 ग्राम इत्यादि।

विधि- बाजरा, चावल, दाल और मेथी दाने को 12 घंटे के लिए भिगोकर रखें। भीगे हुए मिश्रण को पानी की सहायता से मिक्सर में पीसकर डोसा पेस्ट बना लें। तैयार डोसा पेस्ट को 24 घंटे के लिए रख दें। उसके बाद तवे पर डोसे को पतला-पतला फैलाएं। फिर आलू मसाला डोसे पर फैलाएं और पकने दें। पकने के बाद उसे फोल्ड करें। इसे सांभर व चटनी के साथ सर्व करें।

Regt No - 134985
Rank- CT/ KS
Name- Raj Kumar
Unit- 13th BN NDRF

ज्वार बर्फी

आवश्यक सामग्री - ज्वार आटा 1 किग्रा0, गुड 1 किग्रा0, घी 500 ग्रा0, इलायची पाउडर 15 ग्रा0, सूखी मेंवा 250 ग्रा0, सिल्वर परत 10 पीस इत्यादि।

विधि- घी को गर्म करके ज्वार के आटे को धीमी आंच पर हल्का भूरा होने तक भूनें। ड्राई फ्रूट को दरदरा पीसकर गर्म आटे में मिला दें। फिर गुड़ को बारीक पीसकर ज्वार के आटे में मिलाएं और इलायची पाउडर भी डालें। अंत में, 250 ग्राम घी को मिश्रण में मिलाकर बर्फी ट्रे में डाल दें। इसके पश्चात, सिल्वर परत लगाकर 2 घंटे के लिए डीप-फ्रीजर में रखें। उसके बाद बाहर निकालकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें।

Regt No - 134985
Rank- CT/KS
Name- Raj Kumar
Unit- 13th BN NDRF

ज्वार वेजीटेबल इडली

आवश्यक सामग्री - ज्वार का आटा 2 किग्रा0, सूजी 1 किग्रा0, दही 500 ग्रा0, फ्रेश बीन्स 600 ग्रा0, मीठा सोडा व नमक स्वादानुसार।

विधि- ज्वार के आटे और सूजी को शाम को ही दही में मिलाकर रख दें। उसके बाद बीन्स को बारीक काटकर भीगी हुई सामग्री में मिला लें। इडली के बर्तन में तेल लगाकर मिश्रण डालें और 20 मिनट तक पकने दें। इसके बाद जांच करें। पकने के बाद चटनी और सांभर के साथ परोसें।

Reg. No - 110641954
Rank- CT/ KS
Name- Mandesh Gaun
Unit- 12th BN NDRF
MOB-9547734961

रागी बर्फी

आवश्यक सामग्री - रागी आटा 1 किग्रा0, दूध 500 ग्रा0, काजू 100 ग्रा0, बादाम 100 ग्रा0, पिस्ता 100 ग्रा0, देशी घी 500 ग्रा0, इलायची 10 ग्रा0, कोकोनट पाउडर 250 ग्रा0, गुड 1 किग्रा0, इत्यादि।

विधि- रागी आटे को देशी घी में हल्का ब्राउन कर लें। काजू, बादाम और पिस्ता को फ्राई करके दरदरा पीस लें और उसमें नारियल व इलायची पाउडर भी मिला दें। फिर गुड़ की चाशनी बनाकर उसमें रागी के आटे और मिक्स पाउडर को मिलाकर 15 से 20 मिनट तक पकाएं। इसके बाद मिश्रण को बर्फी की ट्रे में जमा दें। जमने के बाद टुकड़ों में काटें। ठंडा होने के बाद सर्व करें।

Reg. No - 110642877
Rank- CT/ KS
Name- Pradeep Kumar
Unit- 11th BN NDRF
MOB-8271596838

ज्वार कटलेट

आवश्यक सामग्री - ज्वार आटा 200 ग्रा0, आलू 500 ग्रा0, बीन्स 100 ग्रा0, शिमला मिर्च 100 ग्रा0, गाजर 100 ग्रा0, लहुसन 10 ग्रा0, अदरक 10 ग्रा0, मिर्च 10 ग्रा0, हरा धनिया 10 ग्रा0, हल्दी आधा चम्मच, धनिया पाउडर एक चम्मच, चाट मसाला एक चम्मच, आमचूर एक चम्मच, जीरा आधा चम्मच, हींग स्वाद अनुसार नमक स्वादानुसार, ब्रेड एक पैकिट इत्यादि।

विधि- सबसे पहले आलू को उबाल लें और बीन्स, शिमला मिर्च, गाजर, लहसुन, अदरक, हरी मिर्च और हरा धनिया को बारीक काट लें। अब इसमें हल्दी, मिर्च और पिसा हुआ धनिया मिलाएं। फिर ज्वार के आटे को हल्का भूनकर उसका घोल तैयार करें। इसके बाद उबले हुए आलू में सारी कटी हुई सब्जियों और मसालों को मिलाकर एक पेस्ट बना लें। अब ब्रेड लें, उसमें आलू का तैयार किया हुआ पेस्ट भरें और ज्वार के आटे के घोल में डुबोकर हल्का ब्राउन होने तक तेल में तलें। इस तरह आपकी हेल्दी ज्वार कटलेट तैयार हो जाएगी।

Reg. No- 130330071
Rank- CT/ KS
Name- Chinmaya Mukhrji
Unit- 07TH BN NDRF
MOB-7063740686

उत्तपम

आवश्यक सामग्री - ज्वार 1.5 कप, उड़द दाल एक कप, चावल एक कप, कुछ मिक्स सब्जियां, मेथी दाना एक चम्मच, नमक स्वादानुसार।

विधि- सबसे पहले ज्वार, उड़द दाल और चावल को पानी में 6 घंटे के लिए भिगोकर रखें। फिर इन्हें मिक्सी में पीसकर और थोड़ा पानी मिलाकर, एक स्मूथ घोल बना लें। अब गर्म तवे पर माध्यम आंच पर कड़छी की मदद से घोल को फैलाकर रोटी की तरह बना लें। इसके ऊपर बारीक कटी हुई मिक्स वेजिटेबल्स (सब्जियां) डालें। फिर इसे पलटकर दोनों तरफ से अच्छी तरह सेंक लें। स्वादिष्ट और हेल्दी ज्वार का उत्तपम तैयार है।

Reg. No - 107350910
Rank- CT/ GD
Name- Rajendra Gantayat
Unit- 04th BN NDRF
MOB-9404802990

ड्रमस्टिक सूप

आवश्यक सामग्री - रागी आटा 300 ग्रा, मुरिंगा 01 किग्रा, गाजर 500 ग्रा, बीन्स 200 ग्रा, स्वीट कार्न 200 ग्रा, मशरूम 400 ग्रा, पत्तागोभी, 300 ग्रा, शिमला मिर्च 300 ग्रा, हरी प्याज 250 ग्रा, हरी मटर 250 ग्रा, हरा धनिया 100 ग्रा, काली मिर्च पाउडर 50 ग्रा, नींबू 02, नमक स्वादानुसार।

विधि- 300 ग्राम रागी आटे को 500 एमएल पानी में घोलें और अच्छी तरह मिलाएं। सुनिश्चित करें कि घोल में गांठ न बने। यदि सूप को अधिक गाढ़ा करना चाहें, तो उसमें 50 ग्राम अतिरिक्त रागी आटा मिला सकते हैं। पानी में ड्रमस्टिक को अच्छे से उबालें, अच्छे से उबलने के बाद ड्रमस्टिक का अन्दर वाला पदार्थ को एक चम्मच के द्वारा बाहर निकाल कर एक कटोरी में रखें। सभी सब्जियों को बारीक काटें। एक बर्तन में 1.5 ली0 पानी लें पानी को उबालें, पानी में उबाल आने के बाद उसमें सारी कटी हुई सब्जियों को डाल दें। रागी के आटे के घोल को उबले हुए पानी में डालकर अच्छे से मिलायें। सूप में 50 ग्राम काली मिर्च का पाउडर डालें और स्वादानुसार नमक डालें। 20 मिनट तक उबलने के बाद सूप पूरी तरह से तैयार हो जायेगा। सूप में नींबू, धनिया पत्ता, काला नमक और काली मिर्च डालकर सर्व करें।

Reg. No - 110600037
Rank- CT/ GD
Name- Girender Singh
Unit- 04th BN NDRF
MOB-9847780655

रागी बडा

आवश्यक सामग्री - रागी आटा 1 किग्रा0, अजवाइन 50 ग्रा0, सजना पत्ता 100 ग्रा0, जीरा 50 ग्रा0, रिफाइंड तेल 2 किग्रा, हल्दी पाउडर 50 ग्रा0, धनिया पाउडर 50 ग्रा0, मिर्च पाउडर 50 ग्रा0, गर्म मसाला 50 ग्रा0, नमक स्वादानुसार।

विधि- एक साफ बर्तन में 1 किलो रागी आटा लें और उसमें अजवाइन, सजना पत्ता, जीरा, हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर, मिर्च पाउडर, गरम मसाला, कढ़ी पत्ता और नमक मिलाएं। इसके बाद लगभग 300 मिलीलीटर पानी डालकर आटे को टाइट होने तक गूंथ लें और इस आटे को 20 मिनट के लिए एक कपड़े से ढककर रख दें ताकि यह अच्छी तरह से तैयार हो जाए। अब एक कढ़ाई में 2 लीटर तेल गरम करें। जब तेल पर्याप्त गरम हो जाए, तो गूंथे हुए आटे से बड़े का आकार बनाएं और गरम तेल में डालें। बड़े को सुनहरा और कुरकुरा होने तक तलें, यह सुनिश्चित करें कि वे पूरी तरह से पक गए हैं। तलने के बाद बड़े को कड़ाही से निकालकर टिशू पेपर पर रखें ताकि अतिरिक्त तेल निकल जाए। गरमा-गरम बड़े को चटनी या दही के साथ परोसें और आनंद लें।

Reg. No - 08446004
Rank- CT/ KS
Name- Saravana Kumar
Unit- 04th BN NDRF
MOB-6301598216

राागी चिकन सूप

आवश्यक सामग्री - रागी आटा 300 ग्राम, चिकन 01 किग्रा, गाजर 500 ग्राम, बीन्स 200 ग्राम, स्वीटकार्न 200 ग्राम, मशरूम 400 ग्राम, पत्तागोभी 300 ग्राम, शिमला मिर्च 300 ग्राम, हरी प्याज 250 ग्राम, हरी मटर 250 ग्राम, हरा धनिया 100 ग्राम, काली मिर्च पाउडर 50 ग्राम, नींबू 02, अंडे 04, नमक स्वादानुसार।

विधि- 300 ग्राम रागी आटे को आधे लीटर पानी में घोलें और अच्छी तरह से मिलाएं, ताकि घोल में गांठें न पड़ें। यदि आप सूप को और गाढ़ा करना चाहते हैं, तो इसमें 50 ग्राम अतिरिक्त रागी का आटा मिला सकते हैं। सबसे पहले, 2 लीटर पानी में चिकन को उबालें। अच्छी तरह उबलने के बाद, चिकन को पानी से निकालकर बारीक काट लें और उबले हुए पानी को न फेंकें। अब सभी सब्जियों (गाजर, शिमला मिर्च, टमाटर आदि) को बारीक काट लें। इसके बाद, चिकन के उबले हुए पानी में सारी कटी हुई सब्जियां डालें और 15 मिनट तक उबालें। फिर, इसमें चार अंडे डालें और अच्छे से मिलाएं। अब रागी के आटे का घोल धीरे-धीरे उबलते पानी में डालें और लगातार मिलाते रहें ताकि गांठें न बनें। इसके बाद, 50 ग्राम काली मिर्च पाउडर और स्वादानुसार नमक डालें। सूप को 15 मिनट तक और उबालें, फिर कटे हुए चिकन को इसमें डाल दें। अब आपका पौष्टिक और स्वादिष्ट चिकन रागी सूप तैयार है। इसे नींबू, धनिया पत्ता, काला नमक और थोड़ी काली मिर्च डालकर गर्मागर्म सर्व करें।

Reg. No - 010029934
Rank- CT/ KS
Name- Jitender Prasad
Unit- 02nd BN NDRF

मिलेट केक

आवश्यक सामग्री - मिलेट आटा, 250 ग्रा0, मक्खन 50 ग्रा0, चीनी 200 ग्रा0, बेकिंग पाउडर 05 ग्रा0, मीठा सोड़ा 05 ग्रा0, केक पाउडर 100 ग्रा0 एवं ताजा क्रीम 100 ग्रा0 इत्यादि।

विधि- मिलेट आटे में मक्खन, चीनी, बेकिंग पाउडर, मीठा सोडा और केक पाउडर को अच्छी तरह मिल लें। ध्यान रखें कि मिलते हुए उसमें गांठें न पड़ें। अब मिली हुई सामग्री को एक गोल आकार के बर्तन में डालकर उसे माइक्रोवेव ओवन में सामान्य तापमान पर पकाएं। ध्यान रखें कि मिलेट आटा अच्छे से पक गया है। पकने के बाद, उस पर फ्रेश क्रीम लगाएं। आपका मिलेट केक बनकर तैयार है। इसे सर्व करें और पौष्टिक आहार का आनंद लें।

Reg. No - 134504969
Rank- CT/ KS
Name- Santosh Kumar Rai
Unit- 01st BN NDRF

बाजरे का नमकीन दलिया

आवश्यक सामग्री – बाजरा, गाजर, मटर, बीन्स, प्याज, टमाटर, हरी मिर्च, लहसुन, अदरक, धनिया पत्ता, नमक स्वादानुसार।

विधि- बाजरे को भिगोने के बाद उसे अच्छे से उबालें, फिर टमाटर, प्याज, हरी मिर्च, नमक, लहसुन, अदरक, और मटर के दानों का तड़का तैयार करके उसमें उबला हुआ बाजरा डालें। अब इसे अच्छी तरह से पकाएं। इस प्रकार पौष्टिक बाजरे का दलिया तैयार हो जाएगा। तैयार होने पर इसमें स्वादानुसार धनिया पत्ता डालें और गरमागरम सर्व करें।

Reg. No - 08446004
Rank- CT/ KS
Name- Jitender Singh
Unit- 01st BN NDRF

ज्वार स्प्राउट

आवश्यक सामग्री - ज्वार, प्याज, हरी मिर्च, चाट मसाला, नींबू, काली मिर्च पाउडर, नमक

विधि- ज्वार को दो बार अच्छे से धोकर एक गीले कपड़े में 24 से 48 घंटे के लिए एक हवादार जगह पर रख दें। ध्यान रखें कि ज्वार जिस कपड़े में रखी हुई है उसका कपड़ा निरंतर गीला रहे। अब ज्वार से स्प्राउटस निकालने के बाद उसे फिर से अच्छे से धो लें। इसके बाद एक बारीक कटी प्याज, हरी मिर्च, चाट मसाला, काली मिर्च पाउडर, नींबू और नमक मिलकर उसमें धोया हुआ ज्वार स्प्राउटस मिलाएं। हेल्दी स्प्राउटस सर्व करें।

कोदो पुलाव

आवश्यक सामग्री – कोदो मिलेट्स – 1 कप, घी – 2 चम्मच, ½ चम्मच जीरा, 1 – तेज पत्ता, 1 – बड़ी इलायची, 4 – लौंग, 1 – दालचीनी, 5 – काली मिर्च, 1 बारीक कटी प्याज, अदरक-लहसुन पेस्ट, मसाले, नामक स्वादानुसार

विधि- 1- कप कोदो मिलेट्स को दो बार अच्छे से धो लें और 30 मिनट के लिए रख दें। कुकर में 2 चम्मच घी गरम करके उसमें ½ चम्मच जीरा, 1 तेजपत्ता, 1 बड़ी इलायची, 4 लौंग, 1 दालचीनी, 5 काली मिर्च और 1 बारीक कटी प्याज डालकर फ्राई करें। अब इसमें अदरक लहसुन पेस्ट डालकर और 2 मिनट तक पकाएं। इसके बाद, इसमें ½ चम्मच हल्दी, ½ चम्मच गरम मसाला, ½ चम्मच लाल मिर्च पाउडर, ½ चम्मच नामक और 1 आलू डालकर अच्छे से फ्राई करें। अब इसमें कोदो मिलेट्स डालकर 2 कप पानी डालें और कुकर को बंद कर दो सिटी लगाएं। कुकर खोलकर थोड़ा हरा धनिया मिलाएं। आपका मिलेट्स पुलाव तैयार है। गरमा गरम सर्व करें।

कोदो सहजवान फ्राइड चावल

आवश्यक सामग्री – कोदो मिलेट्स – 1 कप, तेल – 1½ चम्मच, 1 चम्मच बारीक कटा लहसुन, 1 चम्मच बारीक कटा अदरक, 1 बारीक कटी गाजर, 5-6 बारीक कटी बीन्स, ½ कटोरी पत्ता गोभी, ¼ चम्मच काली मिर्च, ¼ चम्मच चीनी, 1 चम्मच डार्क सोया सॉस, 2 चम्मच नींबू रस, सहजवान सॉस, नमक स्वादानुसार

विधि- 1- कप कोदो मिलेट्स को दो बार अच्छे से धो लें और 30 मिनट के लिए उबालकर अलग करके रख दें। इसके बाद इसमें 1.5 कप पानी डालकर पानी सूखने तक उबालें। अब एक कढ़ाई में 1.5 चम्मच तेल, 1 चम्मच बारीक कटा लहसुन, 1 चम्मच बारीक कटा अदरक और 1 प्याज बारीक कटी हुई डाल कर फ्राई करें। इसके बाद 1 बारीक कटी गाजर, 5-6 बारीक बीन्स, ½ कटोरी बारीक कटी पत्तागोभी, ¼ चम्मच काली मिर्च पाउडर, ¼ चम्मच चीनी और थोड़ा नमक डालकर 2-3 मिनट तक पकाएं। इसके बाद इसमें 2-3 चम्मच सहजवान सॉस, 1 चम्मच डार्क सोया सॉस, उबला हुआ कोदो मिलेट्स और कटी हुई हरी प्याज के पत्ते के साथ 2 चम्मच नींबू के रस को डालें। आपका कोदो मिलेट्स सहजवान राइस तैयार है।

फॉक्सटेल मिलेट्स (कंगनी)

आवश्यक सामग्री – फॉक्सटेल (कंगनी) ½ कप, 2 चम्मच घी, ¼ कप अंकुरित हरी मूंग दाल, गाजर, बेबी कॉर्न, बीन्स, मटर, शिमला मिर्च, राजमा, कला नामक, काली मिर्च, हर्ब पाउडर, टमाटर।

विधि- ½ कप लिटल मिलेट्स (फॉक्सटेल मिलेट्स) को दो से तीन बार अच्छे से धोएं और 6-8 घंटे के लिए भिगोकर रख दें। अब एक कढ़ाई लें और 2 चम्मच घी में कटी हुई प्याज डालकर फ्राई करें। फिर उसमें कटी हुई गाजर, बेबी कॉर्न, बीन्स, मटर, शिमला मिर्च डालकर 2-3 मिनट तक फ्राई करें। अब सोक किया हुआ कंगनी इसमें मिलाएं और साथ ही ¼ कप अंकुरित हरी मूंग दाल को डालकर 5 मिनट के लिए ढक दें। अब इसमें ¼ कप उबली हुई स्वीट कॉर्न, ¼ कप उबला हुआ राजमा, मिर्च, टमाटर और नमक डालकर 10-12 मिनट तक लौ फ्लेम पर पकाएं। आपका फॉक्सटेल मिलेट्स (कंगनी) बनकर तैयार है।

श्री अन्न मेला
ग्यारहवी वाहिनी राष्ट्रीय आपदा मोचन बल
NDRF-INDIA
श्री अन्न मेला
NDRF-INDIA

अन्न मेला
राष्ट्रीय आपदा मोचन
अन्न मेला

श्री अन्न मेला
पन्द्रहवी वाहिनी राष्ट्रीय आपदा मोचन बल
NDRF-INDIA
श्री अन्न मेला
सोलहवी वाहिनी राष्ट्रीय आपदा मोचन बल
NDRF-INDIA

श्री अन्न मेला
सातवी वाहिनी राष्ट्रीय आपदा मोचन बल
श्री अन्न मेला
आठवी वाहिनी राष्ट्रीय आपदा मोचन बल
श्री अन्न मेला
8 वीं वाहिनी
राष्ट्रीय आपदा मोचन बल
गाजियाबाद (उ.प्र.)

“ बाहरी स्वास्थ्य अंदरूनी देखभाल से आता है "

Do's (क्या करे):-

1. मिलेट्स को पकाने से पहले भिगोएँ - पाचनशक्ति और पोषक तत्वों के अवशोषण को बेहतर बनाने के लिए मिलेट्स को कम से कम 6-8 घंटे तक भिगोएँ।

2. बेहतर स्वाद के लिए भून लें - पकाने से पहले मिलेट्स को सूखा भूनने से उनका स्वाद और बनावट बढ़ जाता है।

3. खूब पानी पिएँ - मिलेट्स में फाइबर की मात्रा अधिक होती है, इसलिए पेट फूलने या पाचन संबंधी परेशानी से बचने के लिए हाइड्रेटेड रहें और लगातार पानी पीते रहें।

4. पहली बार खा रहे हैं - अगर आप मिलेट्स पहली बार खा रहे हैं, तो इसे कम मात्रा से शुरू करें और धीरे-धीरे इसके सेवन को बढ़ाएँ।

5. अपने मिलेट्स के सेवन में विविधता लाएँ - संतुलित पोषण के लिए विभिन्न प्रकार के मिलेट्स (जैसे फॉक्सटेल, पर्ल, फिंगर, बार्नयार्ड) का उपयोग करें।

6. **सही अनुपात में पकाएँ** - सही स्थिरता पाने के लिए 1:2 या 1:3 मिलेट्स-से-पानी के अनुपात (किस्म के आधार पर) का उपयोग करें।

7. मिलेट्स को कई तरीकों से उपयोग करें – जैसे-दलिया, डोसा, रोटी, सलाद, सूप और मिठाई में किया जा सकता है।

8. उचित तरीके से स्टोर करें - संक्रमण को रोकने के लिए मिलेट्स को ठंडी, सूखी जगह पर एयरटाइट कंटेनर में रखें।

Don'ts (क्या न करें):-

1. **अधिक मात्रा में न खाएं** – मिलेट्स का अधिक सेवन कुछ किस्मों में मौजूद नाइट्रोजन के कारण थायरॉयड फ़ंक्शन में बाधा उत्पन्न कर सकता है।

2. **भिगोना न छोड़ें** – न भिगोने से पाचन संबंधी समस्याएँ हो सकती हैं और पोषक तत्वों का अवशोषण कम हो सकता है।

3. **केवल मिलेट्स पर निर्भर न रहें** – मिलेट्स को संतुलित आहार का हिस्सा होना चाहिए, न कि अन्य अनाजों का पूर्ण प्रतिस्थापन।

4. **अधिक न पकाएँ** – अधिक पकाने से मिलेट्स गूदेदार और बेस्वाद हो सकते हैं, निर्देशों के अनुसार पकाएँ।

5. **एक साथ बहुत सारे अनाज न मिलाएँ** – बहुत सारे अनाज मिलाने से पाचन मुश्किल हो सकता है।

6. **बहुत लंबे समय तक स्टोर न रखें** – मिलेट्स खराब हो सकते हैं; खरीद के कुछ महीनों के भीतर ही खा लें।

7. **प्रसंस्कृत मिलेट्स का उपयोग न करें** – पोषक तत्वों को बनाए रखने के लिए परिष्कृत या पॉलिश किए गए मिलेट्स के बजाय साबुत, बिना पॉलिश किए मिलेट्स का चयन करें।

8. **ज़्यादा तेल में न पकाएँ** – मिलेट्स को बहुत ज़्यादा तेल या घी में पकाने से उसके स्वास्थ्य संबंधी फ़ायदे खत्म हो जाते हैं।

आपदा सेवा सदैव सर्वत्र

“ स्वस्थ चुनाव, खुशहाल जीवन ”

राष्ट्रीय आपदा मोचन बल