

FORTNIGHT CELEBRATION REPORT ON INTERNATIONAL YEAR OF MILLETS BY
ESIC HOSPITAL TIRUNELVELI – (01/07/2023 – 14/07/2023)

Background

The Employees' State Insurance Corporation (ESIC), under the guidelines of the Ministry of Labour and Employment, Government of India, celebrated International Year of Millets 2023 fortnight celebration from 01.07.2023 to 14.07.2023.

In this 14 days programme, the following activities were conducted at ESIC Hospital, Tirunelveli.

1. Exhibition of healthy diet with special reference to Millets (display of Millets & it's dishes, distribution of Pamphlets and display of Posters).
2. Illustration of different millets and explaining their health benefits to IPs in OPD waiting area.
3. Providing millet dish in diet to the patients and explaining importance of nutri-cereals to indoor patients.
4. Poster making competition activities for staff displaying "Millets and their easy nutritious recipes".
5. Health talks for IPs for creating mass awareness about nutrition and health benefits of millet followed by nutrition quiz to evaluate impact of these mass awareness programs.
6. Health talks on how to include millets recipes in daily diet providing millet dish in diet to the patient.
7. Nutritional slogan for staff and IPs providing millet dish in diet to the patients.
8. During the Millets fortnight ESI Corporation members/local M.L.A s to be invited.

Inauguration of Fortnight Celebrations – 01.07.2023:

- ✓ Inauguration of Fortnight Celebrations on International Year of Millets was celebrated on 01.07.2023 near the referral section.
- ✓ Dr.R.Srinivasan, Medical Superintendent welcomed the gathering and shared a few words on importance of millets.
- ✓ Dr.R.Magesh, Assistant Medical Superintendent gave a health talk on crucial roles of millets in balanced diet.
- ✓ Dr.S.Varalakshmi, CMO (Ayurveda) gave a talk on easy preparation of millet dishes.
- ✓ Shri.P.Antony Rajan, Deputy Director addressed the gathering and gave vote of thanks.



Exhibition of healthy diet with special reference to Millets – 03.07.2023:

- ✓ In the event of International Year of Millets Fortnight Celebration, seven types of millets with their name, nutritional values and recipes were displayed in the Registration area for creating awareness among the patients.
- ✓ Special pamphlets on importance of millets were prepared and distributed to the IP's and beneficiaries.



சாளம்

சாளமில் அரிசியைவிடப் பலமடங்கு நார்ச்சத்து உள்ளதால், சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு உதிகிறது. மற்ற சிறுதானியங்களையெனில், சாளமில் இரும்புச்சத்து அதிகம். இது நுரத்தானியங்களை நன்கு உதவும். மலச்சிக்கலைப் போக்கும், வயிற்று தொட்டியை பிரச்சனைகளுக்கு நல்ல தீர்வளிக்கும். சாளமில் உள்ள தாது உயிர்கள் உயிரணுக்களின் அளவை அதிகரிக்கச் செய்யும். இதில் இடல், மிளகுப்பொங்கல் (வெண்பொங்கல்) இயல்பும், காய்கறி பிரியானி என வகைவகையாக உணவுகளைச் செய்ய முடியும்.

பனிவரகு

கால்சியம், இரும்புச்சத்து நிறைந்தது. எலும்புகள் மற்றும் பற்களின் உறுதித்தன்மையை வளர்க்கும் உதவகிறது. பனிவரகை முனைகடைய பழங்களின் சேத்து சாஸாகச் செய்து சாப்பிடலாம். மக்னீசியம், பொட்டாசியம், தாமிரம், மாங்கனீசு, துத்தநாடம், குரோமியம் ஆகிய தாது உயிர்கள் இதில் நிறைந்துள்ளன. இவ்வளவு சிறப்பு வாய்ந்த சிறுதானியங்களை நாம் உண்டு ஆரோக்கிய வாழ்வை வாழ்வோம்.

சிறுதானியங்களும் மருத்துவ நன்மைகளும்

தலை உறுது தானிய மயிசைகா பரிப்பட்டு பல சிறியவற்றை வெள்ளைப்பொந்து முதலாக குறிக்கும் ஒரு கூட்டு வகைகளும், குதிரவாலி முதலான சிறியப் பருகி மற்றும் பொய் பருகி வகைகளில் வரும். பதிகிள்கிள அளவுதான்மேலும், 2023 ஆம் ஆண்டில் எஸ்வித தினை ஆஸ்பா சாதுரிக் கப்படுதலாக இதுபயன்பில் முல்பொழிவு 2018ஆம் ஆண்டில் உணவு மற்றும் வேளாண்மை அமைப்பால் சாதுரிக் கப்பட்டது மற்றும் க்ரிய தானியத் தொழில்சாலை 2023 ஆம் ஆண்டில் எஸ்வித தினை ஆஸ்பா சாதுரிக் கப்பட்டது. உபகாரணம் சிறுதானியங்கள் (தூசுகள்) மூலமாக, மீதும் தொட்டி வகைகள், நம்பமுடியும் தாதுகளும் வகைகள் எவற்றிலும் ஆரோக்கியத்திற்கு வாய்வகை பார்க்குபெயும். அதற்கு காரணம், அவர்கள் சிறுதானிய சாப்பிட சிறுதானியங்களை ஆன முறையாக உணவுகள் தான். இதற்கில் மூலம் நார்ச்சத்து, கால்சியம், இரும்புச்சத்து, வைட்டமின்கள் போன்ற டைட்டச்சத்து அதிக அளவில் உள்ளன. அது மையம் சிறுதானியங்களுக்கும் அவற்றில் குறித்துள்ள கைக்கக் மையங்கும் குறித்து இப்போது பார்க்கலாம்.

சிறுதானிய வகைகள்

1. Sorghum சாளம்
2. Pearl Millet கட்டி
3. Finger Millet (Ragi) கேழ்வரகு
4. Barnyard Millet குதிரவாலி
5. Proso Millet லீன் வரகு

சாளம்

சாளமில் அரிசியைவிடப் பலமடங்கு நார்ச்சத்து உள்ளதால், சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு உதிகிறது. மற்ற சிறுதானியங்களையெனில், சாளமில் இரும்புச்சத்து அதிகம். இது நுரத்தானியங்களை நன்கு உதவும். மலச்சிக்கலைப் போக்கும், வயிற்று தொட்டியை பிரச்சனைகளுக்கு நல்ல தீர்வளிக்கும். சாளமில் உள்ள தாது உயிர்கள் உயிரணுக்களின் அளவை அதிகரிக்கச் செய்யும். இதில் இடல், மிளகுப்பொங்கல் (வெண்பொங்கல்) இயல்பும், காய்கறி பிரியானி என வகைவகையாக உணவுகளைச் செய்ய முடியும்.

பனிவரகு

கால்சியம், இரும்புச்சத்து நிறைந்தது. எலும்புகள் மற்றும் பற்களின் உறுதித்தன்மையை வளர்க்கும் உதவகிறது. பனிவரகை முனைகடைய பழங்களின் சேத்து சாஸாகச் செய்து சாப்பிடலாம். மக்னீசியம், பொட்டாசியம், தாமிரம், மாங்கனீசு, துத்தநாடம், குரோமியம் ஆகிய தாது உயிர்கள் இதில் நிறைந்துள்ளன. இவ்வளவு சிறப்பு வாய்ந்த சிறுதானியங்களை நாம் உண்டு ஆரோக்கிய வாழ்வை வாழ்வோம்.

சிறுதானியங்களும் மருத்துவ நன்மைகளும்

தலை உறுது தானிய மயிசைகா பரிப்பட்டு பல சிறியவற்றை வெள்ளைப்பொந்து முதலாக குறிக்கும் ஒரு கூட்டு வகைகளும், குதிரவாலி முதலான சிறியப் பருகி மற்றும் பொய் பருகி வகைகளில் வரும். பதிகிள்கிள அளவுதான்மேலும், 2023 ஆம் ஆண்டில் எஸ்வித தினை ஆஸ்பா சாதுரிக் கப்படுதலாக இதுபயன்பில் முல்பொழிவு 2018ஆம் ஆண்டில் உணவு மற்றும் வேளாண்மை அமைப்பால் சாதுரிக் கப்பட்டது மற்றும் க்ரிய தானியத் தொழில்சாலை 2023 ஆம் ஆண்டில் எஸ்வித தினை ஆஸ்பா சாதுரிக் கப்பட்டது. உபகாரணம் சிறுதானியங்கள் (தூசுகள்) மூலமாக, மீதும் தொட்டி வகைகள், நம்பமுடியும் தாதுகளும் வகைகள் எவற்றிலும் ஆரோக்கியத்திற்கு வாய்வகை பார்க்குபெயும். அதற்கு காரணம், அவர்கள் சிறுதானிய சாப்பிட சிறுதானியங்களை ஆன முறையாக உணவுகள் தான். இதற்கில் மூலம் நார்ச்சத்து, கால்சியம், இரும்புச்சத்து, வைட்டமின்கள் போன்ற டைட்டச்சத்து அதிக அளவில் உள்ளன. அது மையம் சிறுதானியங்களுக்கும் அவற்றில் குறித்துள்ள கைக்கக் மையங்கும் குறித்து இப்போது பார்க்கலாம்.

சிறுதானிய வகைகள்

1. Sorghum சாளம்
2. Pearl Millet கட்டி
3. Finger Millet (Ragi) கேழ்வரகு
4. Barnyard Millet குதிரவாலி
5. Proso Millet லீன் வரகு

Illustration of different millets and explaining their health benefits to IP's – 04.07.2023:

- ✓ Illustration of millets were done and the patients were explained about its health benefits.



Health Talk on “Millets – Improving Immunity and Digestive Health” – 05.07.2023:

- ✓ Health Talk was delivered by Dr. Rajasekaran, NFSG on 05.07.2023 in the patient waiting area to create awareness among the public.



Providing Millet Dish to the Inpatients – 06.07.2023:

- ✓ Initiatives were taken to distribute Raggi Puttu to the inpatients every Thursday as evening snacks.
- ✓ Inpatients were explained about the benefits of millets and their nutritional values.



Poster Making Competition – 07.07.2023:

- ✓ Poster Making Competition for staff, IP's and beneficiaries was conducted on 07.07.2023 on the subject "Millets and their easy nutritious recipes".
- ✓ Inorder to encourage the participants, prizes were distributed for the winners and for all the participants.



Health Talk for IP's – Creating awareness regarding millets – 08.07.2023:

- ✓ Health Talk on “Nutritive values and value added food processing techniques and recipes” was delivered by Dr .S. Varalakshmi, CMO (Ayurveda) in the patient waiting area.
- ✓ Quiz was conducted among the IP's and beneficiaries. Prizes were distributed to the participants.



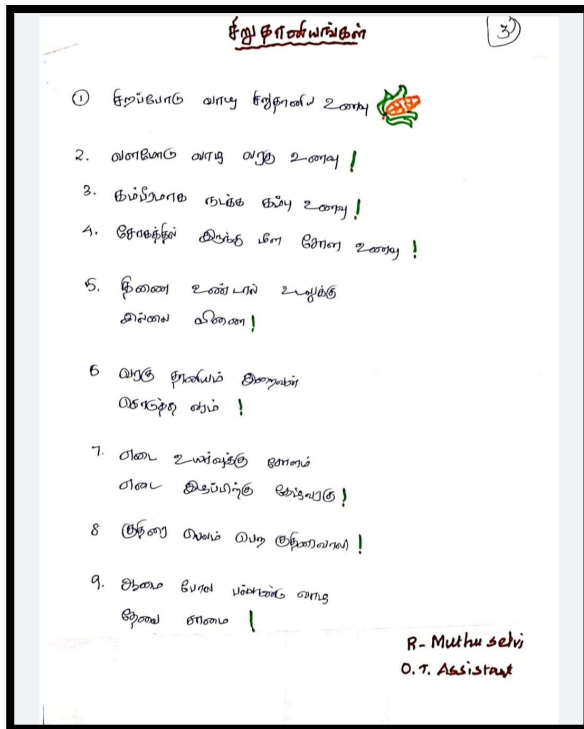
Health Talk on “Millet Recipes in daily diet”- 10.07.2023:

- ✓ Health Talk on the topic “Inclusion of Millets in Daily Diet” was delivered by Dr.S.Varalakshmi, CMO (Ayurveda) to the IP's and beneficiaries.



Slogan Competition – 11.07.2023:

- ✓ Slogan Competition was conducted among the staff, IP's and beneficiaries. Prizes were distributed to the winners.



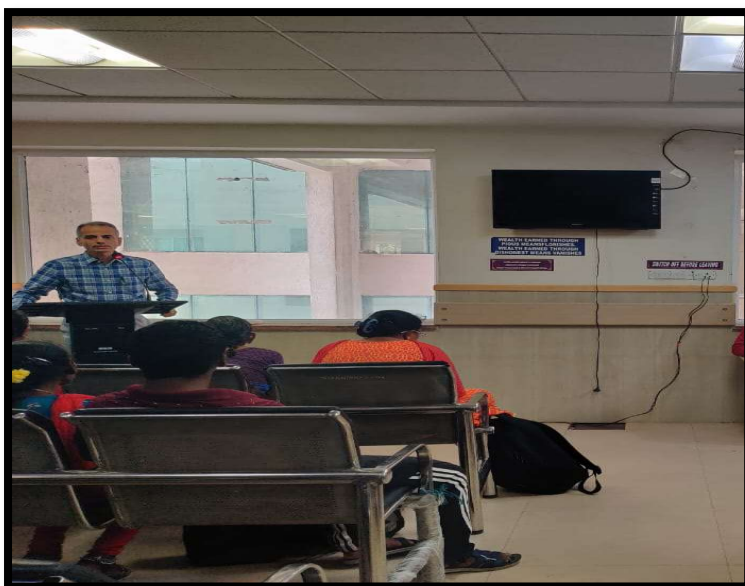
Millet Cooking Competition and Millet Recipes Display – 12.07.2023:

- ✓ Millet Cooking Competition and Millet Recipes Display was conducted on 12.07.2023 among the staff, IP's and beneficiaries.
- ✓ 13 number of participants actively participated in the competition.
- ✓ Different types of millet recipes, their easy preparation, nutritious value and benefits were displayed.



Health Talk on “Super Food to secure dietary, nutritional and economic security” and Quiz Competition – 13.07.2023:

- ✓ Health Talk on “Super Food to secure dietary, nutritional and economic security” was delivered by Dr.R.Srinivasan, Medical Superintendent.
- ✓ Quiz Competition was conducted among the Inpatients on 13.07.2023 and prizes were distributed to the winners.



Valedictory Function – 14.07.2023:

- ✓ Valedictory function was held on 14.07.2023 in the OPD waiting area.
- ✓ Felicitation address was given by Dr.R.Srinivasan, Medical Superintendent.
- ✓ Shri.Kasi Viswanathan, AITUC President (ESIC Regional Board Member) and Shri.Sadaiyappan, AITUC Secretary participated in the fortnight celebrations on 14.07.2023 and emphasized the importance of millets among the staff, IP's and beneficiaries.
- ✓ Dr.S.Varalakshmi, CMO (Ayurveda) delivered vote of thanks.
- ✓ Refreshment was served to the IP's and the beneficiaries.

