लाला लाजपतराय पशु चिकित्सा एवं पशु विज्ञान विश्वविद्यालय, हिसार

आओ जानें मिलेट्स के बारे में

मिलेट्स

❖ मिलेट्स छोटे बीज वाली घासों का एक समूह है जो अनाज फसलों के रूप में उगाये जाते हैं।

INTERNATIONAL YEAR OF MILLETS 2023

भारत और मिलेट्स

❖ भारत विश्व के उत्पादन का 20 प्रतिशत और एशिया के उत्पादन का 80 प्रतिशत मिलेट्स पैदा करता है।

मिलेट्स के प्रकार

❖ दानों के आकार के आधार पर मिलेट्स को दो भागों में विभाजित किया जाता है। ज्वार, बाजरा व रागी मेजर या मुख्य मिलेट्स में आते हैं जबकि कोदो कुटकी, कंगनी, सनवा, चीना आदि माइनर या छोटे मिलेट्स में आते हैं।

मिलेट्स के फायदे

मिलेट्स का हमारी धरती के लिए फायदा

- ❖ सिंचाई में प्रयोग होने वाले पानी की बचत
- ❖ पानी और धरती कम प्रदूषित होगी
- ❖ जैवविविधता बनी रहेगी
- ❖ पर्यावरणीय स्थिरता बनी रहेगी

मिलेट्स का किसानों के लिए फायदा

- ❖ कम उपजाऊ भूमि में उगाया जा सकता है
- ❖ कम पानी, खाद और कीटनाशकों के साथ उगाया जा सकता है
- ❖ छोटा खेती चक्र होता है
- ❖ जलवायु परिवर्तन का कम असर होता है
- ❖ पशुओं के लिए अच्छी गुणवत्ता का चारा मिलता है
- ❖ आय का स्त्रोत है

मिलेट्स का उपभोक्ताओं या खाने वालों के लिए फायदा

- ● मिलेट्स प्रोटीन, फाइबर, विटामिन व खनिजों के अच्छे स्त्रोत होते हैं।
- ● गेहूँ से एलर्जी वाले लोगों के लिए अच्छे हैं।
- ● डायबीटीज वाले लोगों के लिए अच्छे हैं।

पुराने समय में मिलेट्स भारत के लोगों की थाली में प्रमुख अनाज थे लेकिन समय के साथ इनका महत्त्व खो गया है आओ इनको पुनः अपनी थाली में शामिल करने का प्रण लें और अपनी सेहत और धरती को बचाएँ।

विस्तार शिक्षा निदेशालय