



অসম মিলেট মিছন



অসম মিলেট মিছন

ক্ষুদ্র মিলেটৰ বাবে
বৃহৎ অভিযান



আন্তর্জাতিক মিলেট বর্ষ

ভাৰত চৰকাৰৰ প্ৰস্তাৱনা অনুসৰি ২০২৩ বৰ্ষটো আন্তর্জাতিক মিলেট বৰ্ষ (IYoM) হিচাপে ঘোষণা কৰিছে। এই শস্যৰ উপকাৰিতা সম্পৰ্কে প্ৰচাৰ কৰি বিশ্বব্যাপী মিলেটৰ চাহিদা আৰু গ্ৰহণযোগ্যতা সৃষ্টি কৰাৰ বাবে এই বিশেষ প্ৰচেষ্টা হাতত লোৱা হৈছে। ইয়াৰ প্ৰধান উদ্দেশ্যসমূহৰ ভিতৰত আছে মিলেটৰ উৎপাদন বৃদ্ধি, পৰিপুষ্টি আৰু স্বাস্থ্য সজাগতা, সংসাধন প্ৰক্ৰিয়াৰ জৰিয়তে উদ্যোগৰ বিকাশ আৰু মূল্য-সংযোজন।

অধিক তথ্যৰ বাবে যোগাযোগ কৰকঃ

ৰাজ্যিক প্ৰকল্প ব্যৱস্থাপনা কেন্দ্ৰ, অসম মিলেট মিছন,
কৃষি সঞ্চালকালয়, খানাপাৰা, গুৱাহাটী-২২
Email: amm.spmu@gmail.com
Toll free no: +91 18001020338

ফিংগাৰ মিলেট

বৰ্তমান ভাৰতত 'শ্ৰীঅন্ন' হিচাপে অভিহিত তথা একবিংশ শতিকাৰ সৰ্বোত্তম খাদ্যশস্যবোৰৰ ভিতৰত অন্যতম মিলেট, বছৰিৰ আগতে অসমীয়া খাদ্যাভ্যাসৰ অবিচ্ছেদ্য অংশ আছিল। সময়ৰ লগে লগে মানুহে অন্য শস্যবোৰৰ ওপৰত অধিক গুৰুত্ব দিবলৈ লোৱাত এই সোণালী শস্যবিধৰ দৈনন্দিন ব্যৱহাৰ হ্রাস পাই আহিল। এই মিলেটৰ গুৰুত্ব পুনৰ প্ৰচলন কৰিবৰ বাবে অহা ৭ বছৰৰ বাবে (২০২২-২০২৯) অসম মিলেট মিছনৰ ৰূপায়ণ আৰম্ভ কৰা হয়। মিলেটৰ স্থানীয় উৎপাদন আৰু খাদ্য হিচাপে স্থানীয়ভাৱে গ্ৰহণ বৃদ্ধি কৰাৰ লক্ষ্যৰে এই অভিযান আৰম্ভ কৰা হৈছে।



মৰুৱা ধান (ফিংগাৰ মিলেট)

খাদ্য হিচাপে মৰুৱা ধান (ফিংগাৰ মিলেট) কিয় উত্তম?

ইয়াত উচ্চ পৰিমাণৰ কেলচিয়াম, ভালদৰে সন্তুলিত অত্যাবশ্যকীয় এমিনো এচিডৰ সৈতে প্ৰ'টিন আৰু লগতে ভিটামিন এ, ভিটামিন বি আৰু ফছফৰাছ থাকে।

ইয়াত উচ্চ পৰিমাণৰ কেলচিয়াম আৰু আইৰণ থাকে, যিয়ে হাড় মজবুত কৰে আৰু এনিমিয়া ৰোধ কৰে।

ইয়াৰ উচ্চ আঁহৰ পৰিমাণে কোষ্ঠকাঠিন্য, উচ্চ ৰক্ত কলেষ্টেৰল আৰু অস্ত্ৰৰ কৰ্কট ৰোগ ৰোধ কৰাত সহায় কৰে।

মৰুৱা ধানত প্ৰ'টিনৰ পৰিমাণ যথেষ্ট, ই পুষ্টিহীনতা প্ৰতিৰোধ কৰাত এক গুৰুত্বপূৰ্ণ কাৰক হিচাপে কাম কৰে।

ই ডায়েবেটিচ ৰোগীসকলৰ বাবে এক আদৰ্শ খাদ্য কিয়নো ই ৰক্ত শৰ্কৰাৰ পৰিমাণ আৰু হাইপাৰগ্লাইচেমিয়া নিয়ন্ত্ৰণ কৰে।

ধান আৰু ঘেঁহুৰ তুলনাত মিলেটৰ পুষ্টিৰ উপাদান (প্ৰতি ১০০ গ্ৰামত)

পুষ্টি	মিলেট			অন্য শস্য	
	মৰুৱা ধান	কাউন	চীনাধান	চাউল	ঘেঁহু
প্ৰ'টিন (গ্ৰা:)	৭.৩	১২.৩	১২.৫	৬.৮	১১.৮
আঁহ (গ্ৰা:)	৩.৬	৮	২.২	০.২	১.২
খনিজ পদাৰ্থ (গ্ৰা:)	২.৭	৩.৩	১.৯	০.৬	১.৫
আইৰণ (মি: গ্ৰা:)	৩.৯	২.৮	০.৮	০.৭	৫.৩
কেলচিয়াম (মি: গ্ৰা:)	৩৪৪	৩১	১৪	১০	৪১

