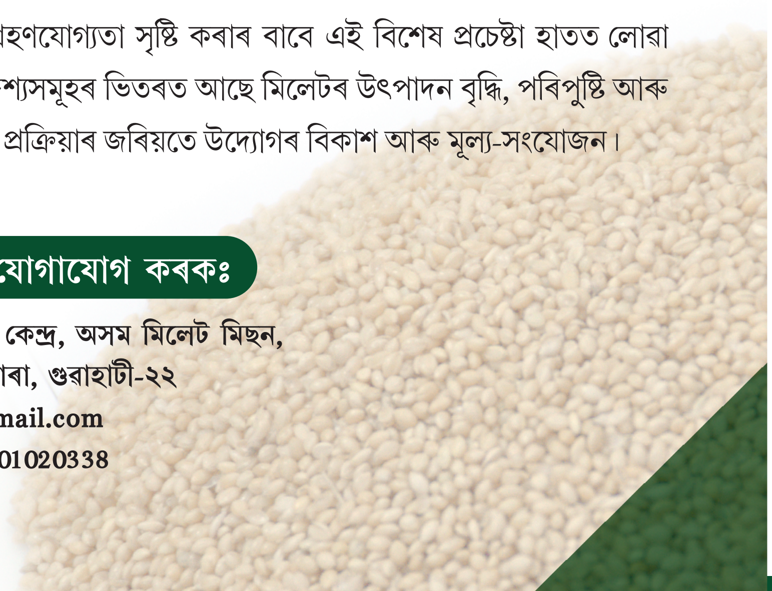
অসম মিলেট মিছন

আন্তৰ্জাতিক মিলেট বৰ্ষ

ভাৰত চৰকাৰৰ প্ৰস্তাৱনা অনুসৰি ৰাষ্ট্ৰসংঘই ২০২৩ বৰ্ষটো **আন্তৰ্জাতিক 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

সত্যমেব জয়তে
অসম চৰকাৰ
কৃষি বিভাগ

Azadi Ka Amrit Mahotsav

INTERNATIONAL YEAR OF MILLETS 2023

APART

অসম মিলেট মিছন

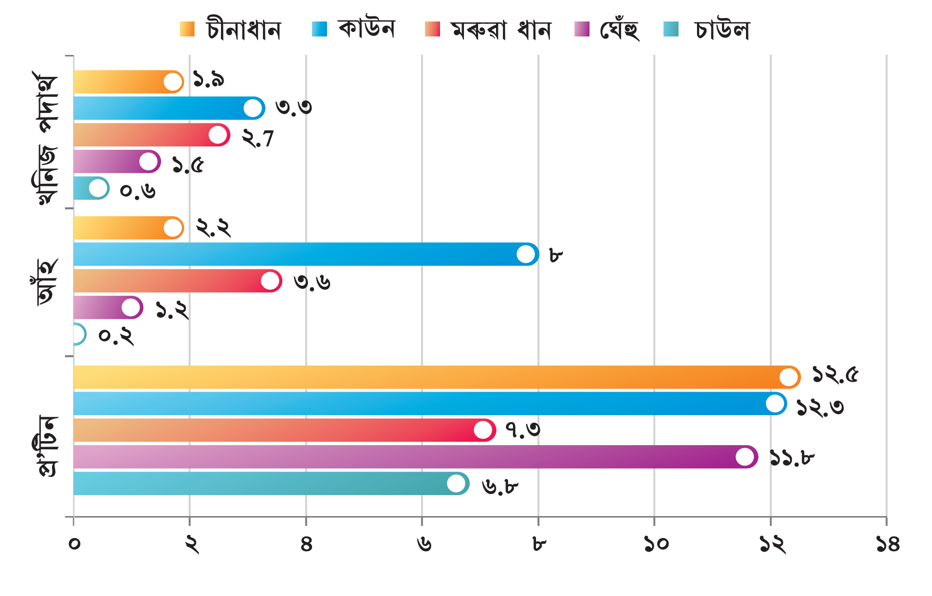
ক্ষুদ্ৰ মিলেটৰ বাবে বৃহৎ অভিযান

ফক্সটেইল মিলেট

বৰ্তমান ভাৰতত **'শ্ৰীঅন্ন'** হিচাপে অভিহিত তথা একবিংশ শতিকাৰ সৰ্বোত্তম খাদ্যশস্যবোৰৰ ভিতৰত অন্যতম মিলেট, বহুদিনৰ আগতে অসমীয়া খাদ্যাভ্যাসৰ অবিচ্ছেদ্য অংশ আছিল। সময়ৰ লগে লগে মানুহে অন্য শস্যবোৰৰ ওপৰত অধিক গুৰুত্ব দিবলৈ লোৱাত এই সোণালী শস্যবিধৰ দৈনন্দিন ব্যৱহাৰ হ্ৰাস 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।

কাউন (ফক্সটেইল মিলেট)

ধান আৰু ঘেঁহুৰ তুলনাত মিলেটৰ পুষ্টিকৰ উপাদান (প্ৰতি ১০০ গ্ৰামত)					
পুষ্টি	মিলেট			অন্য শস্য	
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



খাদ্য হিচাপে কাউন (ফক্সটেইল মিলেট) কিয় উত্তম?

ই বহুতো পুষ্টি প্ৰদান কৰে আৰু ইয়াক সহজে হজম যোগ্য আৰু এলাৰ্জিমুক্ত শস্য হিচাপে গণ্য কৰা হয়।

ই গ্লুটেন মুক্ত, ইয়াত আঁহ, প্ৰ'টিন, কেলচিয়াম আৰু ভিটামিন থাকে।

ৰক্ত শৰ্কৰা আৰু কলেষ্টেৰলৰ উপৰিও ই ডায়েবেটিচ আৰু গেষ্ট্ৰিকৰ সমস্যা নিয়ন্ত্ৰণ কৰে ।

ই শিশু আৰু গৰ্ভৱতী মহিলাৰ বাবে এক পুষ্টিকৰ খাদ্য।

ই খাদ্যৰ আঁহ আৰু খনিজ পদাৰ্থ যেনে কপাৰ আৰু আইৰণেৰে সমৃদ্ধ যি শৰীৰ শক্তিশালী কৰে আৰু ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বজাই ৰাখে।