



অসম চৰকাৰ
কৃষি বিভাগ

75
Azadi Ka
Amrit Mahotsav



অসম মিলেট মিছন

ক্ষুদ্র মিলেটৰ বাবে
বৃহৎ অভিযান

প্রচ' মিলেট



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।

মুখ্য শস্যঃ মৰুৱা ধান (ফিংগাৰ মিলেট), কাউন (ফক্সটেইল মিলেট) আৰু চীনা ধান (প্রচ' মিলেট)

ধান আৰু ঘেঁহুৰ তুলনাত মিলেটৰ পুষ্টিকৰ উপাদান

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

খাদ্য হিচাপে চীনা ধান (প্রচ' মিলেট) কিয় উত্তম?

- চীনা ধানত পৰ্যাপ্ত পৰিমাণৰ প্ৰ'টিন, কাৰ্ব'হাইড্ৰেট, চৰ্বি, আঁহযুক্ত দ্ৰব্য, খনিজ পদাৰ্থ থাকে যি মাইক্ৰ' আৰু মেক্ৰ'নিউট্ৰিয়েণ্টেৰে সমৃদ্ধ, ই সহজে হজম হয় আৰু সেইবোৰে এচিড সৃষ্টি নকৰে।
- এণ্টিঅক্সিডেণ্ট গুণাগুণ থকাৰ লগতে ই দৈনন্দিন কাৰ্যকলাপৰ বাবে পৰ্যাপ্ত জিংক, মেগনেছিয়াম, ভিটামিন বি৬ আৰু আইৰণ প্ৰদান কৰে।
- ই আঁহেৰে সমৃদ্ধ, যি অধিক সময়ৰ বাবে পাকস্থলী ভৰ্তি কৰি ৰখাত সহায় কৰে আৰু অত্যাধিক খোৱা প্ৰতিহত কৰে।
- গ্লাইচেমিক সূচাংক কম আৰু ইহঁতে টাইপ ২ ডায়েবেটিছৰ সম্ভাৱনা হ্ৰাস কৰে।
- তুঁহমুক্ত দানাবোৰ পুষ্টিকৰ আৰু তাক ভাতৰ দৰে সিজাই খাব পাৰি।



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