



অসম চৰকাৰ  
কৃষি বিভাগ

75  
Azadi Ka  
Amrit Mahotsav



# অসম মিলেট মিছন

# অসম মিলেট মিছন

ক্ষুদ্র মিলেটৰ বাবে  
বৃহৎ অভিযান

প্রচ' মিলেট

## আন্তর্জাতিক মিলেট বর্ষ

ভাৰত চৰকাৰৰ প্ৰস্তাৱনা অনুসৰি ৰাষ্ট্ৰসংঘই 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

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।





## চীনা ধান (প্রচ' মিলেট)

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

চীনা ধানত পর্যাপ্ত 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 বখাত সহায় কৰে আৰু অত্যাধিক খোৱা প্ৰতিহত কৰে।

গ্লাইসেমিক সূচাংক কম আৰু ইহঁতে টাইপ ২ ডায়েবেটিছৰ সম্ভাৱনা হ্ৰাস কৰে।

তুঁহমুক্ত দানাবোৰ পুষ্টিকৰ আৰু তাক ভাতৰ দৰে সিজাই খাব পাৰি।

ধান আৰু ঘেঁহুৰ তুলনাত মিলেটৰ পুষ্টিকৰ 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

