



অসম চৰকাৰ
কৃষি বিভাগ

75
Azadi Ka
Amrit Mahotsav



অসম মিলেট মিছন

ক্ষুদ্র মিলেটৰ বাবে
বৃহৎ অভিযান

ফিংগাৰ 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 (প্ৰচ' 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 মৰুৱা ধান (ফিংগাৰ মিলেট) কিয় উত্তম?

- ইয়াত উচ্চ পৰিমাণৰ কেলচিয়াম, ভালদৰে সম্বলিত 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 অগ্নৰ 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।



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