

অসম মিলেট মিছন

ক্ষুদ্র মিলেটৰ বাবে
বৃহৎ অভিযান

ফল্গটেইল 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 (ফল্গটেইল 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 কাউন (ফল্গটেইল মিলেট) কিয় উত্তম?

- ই বহুতো পুষ্টি প্ৰদান কৰে আৰু ইয়াক সহজে হজম যোগ্য আৰু এনাৰ্জিমুক্ত 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।



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