

মুগা চাউল



মুগা চাউল কি?

মুগা চাউল হল ধানের মল ত্বকে সৈতে থকা চাউল।

মুগা চাউলৰ উপকাৰিতা কি?

চাউলৰ মলতৰপঠোৱে এনে চাউলক গাঢ় বং দিয়ে আৰু এনে মলযুক্ত মুগা চাউলত যথেষ্ট পৰিমাণে খাদ্যপ্ৰাণী আৰু খনিজ লৱণ মেনেঁ
vitamins B1, B3 and B6, মেংগানিজ, নচফৰাচ আৰু লৌহ পদৰ্থ থাকে। মুগা চাউলত বগা চাউলতকে চাৰি গুণ বেছি
অদ্বৰ্গীয় আহ থাকে। এই আহবোৰ বাবে মুগা চাউল বগা চাউলতকে পৃষ্ঠিকাৰক।

মুগা চাউল ব্যবহাৰৰ অসুবিধা :

সংৰক্ষণ : তেলযুক্ত মলৰ ত্বকপঠোৱে বাবে সাধাৰণ তাপমাত্ৰাত এই চাউল গুণগতভাৱে নষ্ট হৈ যাব, কিন্তু ভালকৈ মুখবন্ধ কৰা পাৰাত বা
শীতলীকৰণ মন্ত্ৰত বাখিলৈ এবছৰলৈ সংৰক্ষণ কৰিব পাৰি। শীতলীকৰণ ব্যবস্থা নাথাকিলৈ মুগা চাউল সংৰক্ষণ কৰাতো কঠিন।

লৌহ পদৰ্থৰ অভাৱ : মুগা চাউলত থকা বাইটেত, ছ লৌহ পদৰ্থৰিলাক বাকি পেলোৱাৰ মলত লৌহ পদৰ্থৰ অভাৱ হৈ। বৰ্তমান ইয়াৰ
ওপৰত গবেষণা চলি আছে।

মুগা চাউল কেনেকৈ বৰষা হ'ব ?

মুগা চাউল বাকিৰলৈ বগা চাউলতকে বেছি সময় লাগে, কিন্তু গোটেই বাতি পানীত তিঁয়াই বাখিলৈ মুগা চাউল বাকিৰলৈ যথেষ্ট কম সময়
লাগে। পানী আৰু মুগা চাউলৰ অনুপাত ২ : ১ বাখিলৈ সুবিধাজনক যদিও বাকিৰণৰ বাবে এই অনুপাত মুগা চাউলৰ প্ৰজন্তি লৈ ভিয় হ'ব
পাৰে। বন্ধনত পানী ব্যবহাৰ কৰোতে চাৰ লাগে যাতে সমুদায় পানীভাগ চাউলখিনিয়ে সম্পৰ্কভাৱে শোৱণ কৰি লৈয়। বন্ধনত ব্যবহৃত বৰ্জিত
পানীভাগ পেলাই দিলৈ তাৰ লগত যথেষ্ট পৃষ্ঠি মৌল লোকচান হ'ব পাৰে। যদি বন্ধন প্ৰগালীত ব্যবহৃত পানীৰ বেছিভাগেই চাউলখিনিয়ে
শুলিয় আৰু নিসিজে, তেনেকেজৰ অলপ পানী পুনৰ দিব লাগে।



ছবি : বগা চাউল (বাঁওৰালৈ) আৰু মুগা চাউল (মৌকালৈ)

