

বৈকলন

হয়েকুনফ্রম

ভৈকুন্ফ্রম

আলুৰ ভালো মন যাচাই

আলু থেকে ভাতৰে ওপৰ চাপ কমাতে চাইলে বৰং জেনে নিন ভালো আলু চেনার উপযোগ।

আগে যা কৰতে হয়নি এখন এই গুহবলি জীবনে হয়ত অনেক কিছুই কৰাত হচ্ছে।

বাজার কৰা, সবজি সংরক্ষণ বা রান্না কৰাৰ মতো বিষয়গুলো যাদেৱ ক্ষেত্ৰে নতুন তাৰা-সে সবকেই জানানোৰ জন্য আলু-বিষয়ক সংধারণ কিছু বিষয় এখনে তুলে ধৰা হচ্ছে।

আৰু তথ্যগুলো নেওয়া হয়েছে বিভিন্ন কৃষি ও পুষ্টিবিষয়ক ওয়েবসাইটে প্ৰকশিত প্ৰতিবেদন থেকে।

হয়ত অমেৰিকাতে ভাবৰেন এত সবজি থাকতে আলু কেন?

কাৰণ আলু এমনই এক সবজি যা যেকেনভাৱেই খাওয়া যাব।

সহজে রান্না কৰা যাব। আৰু সঠিকভাৱে সংৰক্ষণ কৰতে পাৰণে কোটেজ অনেকদিন।

আলু খাবাৰ কিমা তা বোৰাৰ উপযোগ।

আলুতে কোনো রকম ছছাক দিখা দিলে তা কোনোভাৱেই খাওয়া থাকিব নো। কাৰণ ছছাকৰ অংশে কেটে ফেললেও এতে ভেতনে

ছছাক ছড়িবো পড়ে।

সঠিকভাৱে সংৰক্ষণ কৰা হলে আলু কোৱেক সপুত্ৰ এতে পৰাৰে।

- কেনোৰ সময় দাগ মুক্ত, কাটা বা ছোপ নেই এমন আলু বৰে থাকব।

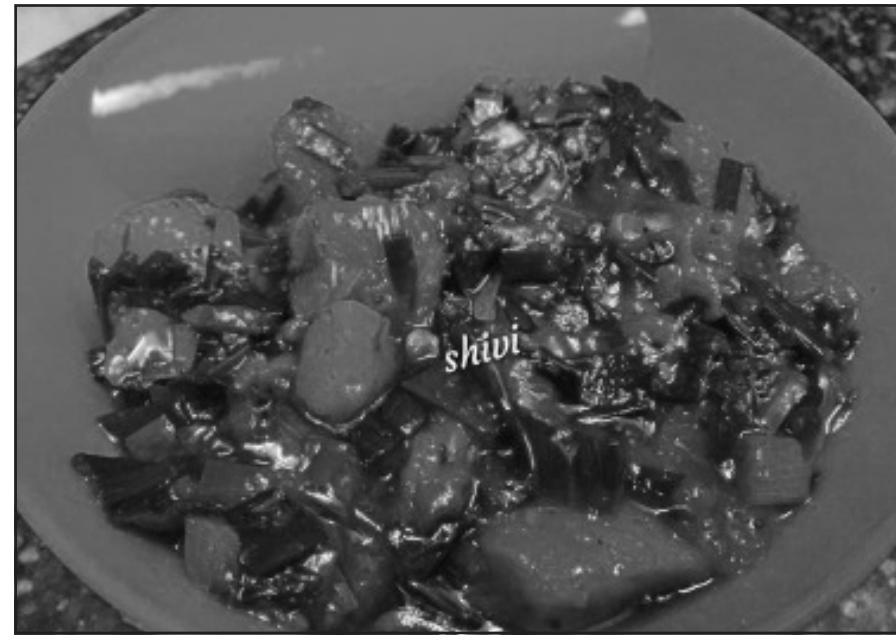
- কেনোৰ পৰাৰে আলু প্লাস্টিকৰে বাগে না রেখে বাতাস চলাচল কৰে এমন প্যাকেটে রাখব।

- রান্নাৰ প্ৰয়োজন ছাড়া আলু ঘোৱা যাবে না। আলুৰ খোৰাৰ ওপৰ জন্মে থাকা ময়লা একে আকানে পচে যাওয়া থেকে রক্ষা কৰে এবং আৰু অবহাৰ আলু সংৰক্ষণ কৰা হলে তা ছছাকেৰ সঠিক কৰতে পাৰে।

- আলু স্বৰূপ সংৰক্ষণ কৰলে আলু স্বৰূপ কৰা হলে তা আলুৰ পানিশৰণ ঘটিব।

- অতিৰিক্ত সুৰ্যালোকৰ কাৰণে আলু সুৰজ হয়ে যোত পাৰে। তাই একে সুৰ্যালোক থেকে খনিকটা দূৰে অধকৰ স্থানে রাখা উচিত।

- আলু ও পেয়াজ কখনই এক সঙ্গে রাখবেন না। কাৰণ পেয়াজ এক ধৰনেৰ গ্যাস নিঃসৱণ কৰে যা আলুৰ দ্রুত পচনেৰ জন্য দায়ি।



সুবজাত রং হলৈ

আলুৰ রং সুবজু হয়ে আসলৈ তা খাওয়া ঠিক নো।

ইউনিটেড স্টেটস ইপিটেক্ট অফ এণ্ডিলচাৰ (ইউএসডি)ৰ তথ্যানুসৰে অনুমানে, আলুৰ ওপৰে স্বৰজভাৱে দেখা দেওয়া মানে হল এতে বিষয়ক যৌগ সোলেনিন রয়েছে। যা মাথা ব্যথা, বমি-বমিভাৱ এবং জ্বালাগায় রাখতে হৈব।

ইউএসডি আৰু জনায়, সুবজভাৱ যদি কেবল আলুৰ হকে দেখা দেয় তবে তা ফেলে দিয়ে আলু খাওয়া যাব। কিন্তু আলুৰ ভেততোৱে অৰ্থাৎ বিষয়ক কৰা হলে আলু কোনোভাৱেই খাওয়া যাব।

সঠিকভাৱে সংৰক্ষণ কৰা হলে আলু কোৱেক সপুত্ৰ এক মাসও ভালো থাকব।

- কেনোৰ সময় দাগ মুক্ত, কাটা বা ছোপ নেই এমন আলু বৰে থাকব।

- কেনোৰ পৰাৰে আলু প্লাস্টিকৰে বাগে না রেখে বাতাস চলাচল কৰে এমন প্যাকেটে রাখব।

- রান্নাৰ প্ৰয়োজন ছাড়া আলু ঘোৱা যাবে না। আলুৰ খোৰাৰ ওপৰ জন্মে থাকা ময়লা একে আকানে পচে যাওয়া থেকে রক্ষা কৰে এবং আৰু অবহাৰ আলু সংৰক্ষণ কৰা হলে তা ছছাকেৰ সঠিক কৰতে পাৰে।

- আলু স্বৰূপ সংৰক্ষণ কৰলে আলু স্বৰূপ কৰা হলে তা আলুৰ পানিশৰণ ঘটিব।

- ৫৫ ডিগ্ৰি ফাৰেনেটাইটেৰ ওপৰে আলু স্বৰূপ কৰা হলে তা আলুৰ পানিশৰণ ঘটিব।

- অতিৰিক্ত সুৰ্যালোকৰ কাৰণে আলু সুৰজ হয়ে যোত পাৰে। তাই একে সুৰ্যালোক থেকে খনিকটা দূৰে অধকৰ স্থানে রাখা উচিত।

- আলু ও পেয়াজ কখনই এক সঙ্গে রাখবেন না। কাৰণ পেয়াজ এক ধৰনেৰ গ্যাস নিঃসৱণ কৰে যা আলুৰ দ্রুত পচনেৰ জন্য দায়ি।

কোনাভাইৱাস: বিড়ালপ্ৰেমীদেৱ জন্য সুখকৰ নয় গবেষণাৰ ফল

বাড়িৰ পোৱা বিড়ালটিও কোনাভাইৱাসে আক্রান্ত হতে পাৰে এবং এক বিড়াল থেকে আৱেক বিড়ালে এই ভাইৱাস সংক্ৰমিত হতে পাৰে বলৈ একটি গবেষণায় বৈৱেৰিয়ে এসেছে বলৈ জানিয়েছে সিএনএন।

গবেষণায় এই থাথ বিড়ালপ্ৰেমীদেৱ জন্য সুখৰ নয়, তবে এখনই এটা নিয়ে বিচলিত না হওয়াৰ পৰামৰ্শ দিয়োছেন বিশ্বজৰো।

ওই গবেষণাবলৈ বৰাত দিয়ে বৃহস্পতিবাৰৰ সিএনএনেৰ এক প্ৰতিবেদনে বলা হয়, বিচলিতে নাভেল কোনাভাইৱাসে সংক্ৰমণ হৈতে পাৰে, যদিও তা এই প্ৰাণীৰ কোনো কোভিড-১৯ মাৰ্ক কৰে নাবলৈ কৰে হৈব।

অপৰিদিকে কুকুৰে এই ভাইৱাস সংক্ৰমণ ঘটিব। আলুৰ পানিশৰণ ঘটিব। কোনোৰ মানুষে এই ভাইৱাস সংক্ৰমণেৰ কোনোৰ জন্ম যাবানি।

আমৰিকান ভেটেরিনাৰি মেডিকেল আ্যোসোসিয়েশন বলেছে, “দুটো কুকুৰ কুকুৰ (হংকং) এবং একটি বিড়ালৰ (বেজিয়াম) সাৰ্স-সিওভি-২ সংক্ৰমণ হৈতে বলৈ কৰে হৈব।”

সঠিকভাৱে আৰু সময়ৰ মধ্যে দেখাবলৈ কৰে একটি পৰামৰ্শ দিয়েছিল বিড়াল এই ভাইৱাসে আক্রান্ত হতে পাৰে এবং একধৰি আক্রমণ কৰে আৰেকেৰি সংক্ৰমিত হতে পাৰে।

বিড়ালটিৰ শাস্তিক এবং বমি ও মালো উচ্চ মাত্ৰাৰ ভাইৱাস পাওয়া গোলেও সেটি কোভিড-১৯ মাৰ্ক কৰে নাবলৈ কৰে হৈব।

পৰামৰ্শ দিয়েছিল এই ভাইৱাস সংক্ৰমণ ঘটিব। আলুৰ পানিশৰণ ঘটিব। কোনোৰ মানুষে এই ভাইৱাস সংক্ৰমণে একটি পৰামৰ্শ দিয়েছিল এই ভাইৱাস সংক্ৰমণ ঘটিব।

বিড়ালৰ পৰামৰ্শ দিয়েছিল এই ভাইৱাস সংক্ৰমণ ঘটিব। আলুৰ পানিশৰণ ঘটিব।

পৰামৰ্শ দিয়েছিল এই ভাইৱাস সংক্ৰমণ ঘটিব। আলুৰ পানিশৰণ ঘটিব।

বিড়ালৰ পৰামৰ্শ দিয়েছিল এই ভাইৱাস সংক্ৰমণ ঘটিব। আলুৰ পানিশৰণ ঘটিব।

বিড়ালৰ পৰামৰ্শ দিয়েছিল এই ভাইৱাস সংক্ৰমণ ঘটিব। আলুৰ পানিশৰণ ঘটিব।

বিড়ালৰ পৰামৰ্শ দিয়েছিল এই ভাইৱাস সংক্ৰমণ ঘটিব। আলুৰ পানিশৰণ ঘটিব।

বিড়ালৰ পৰামৰ্শ দিয়েছিল এই ভাইৱাস সংক্ৰমণ ঘটিব। আলুৰ পানিশৰণ ঘটিব।

বিড়ালৰ পৰামৰ্শ দিয়েছিল এই ভাইৱাস সংক্ৰমণ ঘটিব। আলুৰ পানিশৰণ ঘটিব।

বিড়ালৰ পৰামৰ্শ দিয়েছিল এই ভাইৱাস সংক্ৰমণ ঘটিব। আলুৰ পানিশৰণ ঘটিব।

বিড়ালৰ পৰামৰ্শ দিয়েছিল এই ভাইৱাস সংক্ৰমণ ঘটিব। আলুৰ পানিশৰণ ঘটিব।

বিড়ালৰ পৰামৰ্শ দিয়েছিল এই ভাইৱাস সংক্ৰমণ ঘটিব। আলুৰ পানিশৰণ ঘটিব।

বিড়ালৰ পৰামৰ্শ দিয়েছিল এই ভাইৱাস সংক্ৰমণ ঘটিব। আলুৰ পানিশৰণ ঘটিব।

বিড়ালৰ পৰামৰ্শ দিয়েছিল এই ভাইৱাস সংক্ৰমণ ঘটিব। আলুৰ পানিশৰণ ঘটিব।

বিড়ালৰ পৰামৰ্শ দিয়েছিল এই ভাইৱাস সংক্ৰমণ ঘটিব। আলুৰ পানিশৰণ ঘটিব।

বিড়ালৰ পৰামৰ্শ দিয়েছিল এই ভাইৱাস সংক্ৰমণ ঘটিব। আলুৰ পানিশৰণ ঘটিব।

বিড়ালৰ পৰামৰ্শ দিয়েছিল এই ভাইৱাস সংক্ৰমণ ঘটিব। আলুৰ পানিশৰণ ঘটিব।

বিড়ালৰ পৰামৰ্শ দিয়েছিল এই ভাইৱাস সংক্ৰমণ ঘটিব। আলুৰ পানিশৰণ ঘটিব।

বিড়ালৰ পৰামৰ্শ দিয়েছিল এই ভাইৱাস সংক্ৰমণ ঘটিব। আলুৰ পানিশৰণ ঘটিব।

বিড়ালৰ পৰামৰ্শ দিয়েছিল এই ভাইৱাস সংক্ৰমণ ঘটিব। আলুৰ পানিশৰণ ঘটিব।

বিড়ালৰ পৰামৰ্শ দিয়

