

उत्तराखण्ड/उत्तर प्रदेश का प्रथम द्विभाषीय (हिन्दी-अंग्रेजी) सांध्य दैनिक समाचार पत्र

जन्मजात टुडे

वर्ष:12

अंक:245

देहरादून, बुधवार, 08 सितंबर, 2021

पृष्ठ:08

www.janmatoday.com

www.janmatoday.com

मशरूम की खेती आय एवं स्वास्थ्य की दृष्टि से लाभप्रद: डॉ एसके विश्वास

टीका नौड (जलजता टुडे)

कानपुर: चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के पादप रोग विज्ञान विभाग के प्रोफेसर डॉ एसके विश्वास ने बताया कि मशरूम की खेती करना आय एवं स्वास्थ्य की दृष्टि से वैश्विक महामारी कोविड-19 के दौरान एवं बाद में भी बहुत महत्वपूर्ण है उन्होंने बताया कि कोविड-19 के कारण मानव स्वास्थ्य एवं मानव जीवन प्रभावित हुआ है इससे उबरने के लिए कम लागत एवं कम समय में मशरूम की खेती कर अच्छा मुनाफा लिया जा सकता है डॉ विश्वास ने बताया कि पोषक तत्व

की प्रचुरता के दृष्टिकोण से मशरूम में पोषक तत्व अधिकांश सब्जियों की तुलना में अधिक पाए जाते हैं मशरूम में 20 से 35: उच्च कोटि की प्रोटीन पाई जाती है मशरूम में विटामिन B1, B2, B3, B5, B9 (फोलिक एसिड) घसा, मिनरल्स, फाइबर, कार्बोहाइड्रेट पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है उन्होंने बताया कि 100 ग्राम मशरूम से 35 कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होती है। इसमें सोडियम साल्ट नहीं पाया जाता है जिसके कारण मोटापे, गुर्दा तथा हृदय रोगियों के लिए आदर्श आहार है उन्होंने बताया कि मशरूम में अरगोस्टेरीन पाया जाता है जो मानव शरीर के अंदर विटामिन डी



में परिवर्तित हो जाता है लीह तत्व उपलब्ध अवस्था में होने के कारण रक्त में हीमोग्लोबिन के स्तर को बनाए रखता है साथ ही इसमें बहुमूल्य फोलिक एसिड की उपलब्धता होती है जो केवल मांसाहारी खाद्य पदार्थों से प्राप्त

होता है लीह तत्व एवं फोलिक एसिड के कारण यह रक्त की कमी की शिकार अधिकांश ग्रामीण महिलाओं एवं बच्चों के लिए सर्वोत्तम आहार है डॉ विश्वास ने बताया कि औषधि दृष्टिकोण से इसमें फफूंदी, जीवाणु एवं विषाणु अवरोधी गुण

पाए जाते हैं। इसका लगातार प्रयोग करने से ल्यूमेर, मलेरिया, मिर्गी, कैंसर, मधुमेह, रक्त श्राव आदि रोगों से लड़ने की क्षमता प्रदान करता है उन्होंने बताया कि मशरूम की खेती महत्वपूर्ण है क्योंकि इससे प्रतिदिन आय प्राप्त होती है उन्होंने बताया कि चींगरी मशरूम लगाने के लिए गेहूं का मूला, स्पान (बीज) पॉलिथीन बैग और फॉर्म एलिडहाइड की आवश्यकता होती है मशरूम उत्पादन के बाद बेकार पदार्थ से कंचुए की खाद (वर्मी कंपोस्ट) बनाई जा सकती है जिससे मृदा का स्वास्थ्य भी कायम रखा जा सकता है तथा कृषि उत्पाद गुणवत्ता मुक्त मिलता है।

क

आज का कानपुर

कानपुर, लखनऊ, उन्नाव, सीतापुर, लखीमपुर खीरी, हमीरपुर, मीरजापुर, बारा, फतेहपुर, प्रयागराज, इटावा, कन्नौज, गजौपुर, कानपुर जिला, बहराइच में प्रकाशित

मशरूम की खेती आय एवं स्वास्थ्य की दृष्टि से लाभप्रद-डॉ विश्वास

आज का कानपुर

कानपुर (सीएसए) के पादप रोग विज्ञान विभाग के प्रोफेसर डॉ. एसके विश्वास ने बताया कि मशरूम की खेती करना आय एवं स्वास्थ्य की दृष्टि से वैश्विक महामारी कोविड-19 के दौरान एवं बाद में भी बहुत महत्वपूर्ण है। उन्होंने बताया कि कोविड-19 के कारण मानव स्वास्थ्य एवं मानव जीवन प्रभावित हुआ है इससे उबरने के लिए कम लागत एवं कम समय में मशरूम की खेती कर अच्छा मुनाफा लिया जा सकता है। डॉ विश्वास ने बताया कि पोषक तत्व की प्रचुरता के दृष्टिकोण से मशरूम में पोषक तत्व अधिकांश सब्जियों की तुलना में अधिक पाए जाते हैं। मशरूम में 20 से 35% उच्च कोटि की प्रोटीन पाई जाती है। मशरूम में विटामिन B1, B2, B3, B5, B6 (फोलिक एसिड), वसा, मिनरल्स, फाइबर, कार्बोहाइड्रेट पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। उन्होंने बताया कि 100 ग्राम मशरूम से 35 कैलोरी ऊर्जा



प्राप्त होती है इसमें सोडियम साल्ट नहीं पाया जाता है जिसके कारण मोटापे, गुर्दा तथा हृदय रोगियों के लिए आदर्श आहार है। उन्होंने बताया कि मशरूम में अरगोस्टेरोल पाया जाता है जो मानव शरीर के अंदर विटामिन डी में परिवर्तित हो जाता है। लौह तत्व उपलब्ध अवस्था में होने के कारण रक्त में हीमोग्लोबिन के स्तर को बनाए रखता है साथ ही इसमें बहुमूल्य फोलिक एसिड की उपलब्धता होती है जो केवल मांसाहारी खाद्य पदार्थों से प्राप्त होता है। लौह तत्व एवं फोलिक एसिड के कारण यह रक्त की कमी की शिकार अधिकांश ग्रामीण महिलाओं एवं बच्चों के लिए सर्वोत्तम आहार है। डॉ विश्वास ने बताया कि औषधि दृष्टिकोण से

इसमें फफूंदी, जीवाणु एवं विषाणु अवरोधी गुण पाए जाते हैं। इसका लगातार प्रयोग करने से ट्यूमर, मलेरिया, मिर्गी, कैंसर, मधुमेह, रक्त स्राव आदि रोगों से लड़ने की क्षमता प्रदान करता है। उन्होंने बताया कि मशरूम की खेती महत्वपूर्ण है क्योंकि इससे प्रतिदिन आय प्राप्त होती है। उन्होंने बताया कि धींगरी मशरूम लगाने के लिए गेहूं का भूसा, स्पान (बीज), पॉलिथीन बैग और फॉर्मएलिडहाइड की आवश्यकता होती है। मशरूम उत्पादन के बाद बेकार पदार्थ से केंचुए की खाद (वर्मी कंपोस्ट) बनाई जा सकती है। जिससे मृदा का स्वास्थ्य भी कायम रखा जा सकता है। तथा कृषि उत्पाद गुणवत्ता युक्त मिलता है।

दैनिक

RNI N.UPHIN/2007/27090

नगर छाया

आप की आवाज़.....

मशरूम की खेती आय एवं स्वास्थ्य की दृष्टि से लाभप्रद : डॉ. एस.के. विश्वास

कानपुर (नगर छाया समाचार)। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के कुलपति डॉक्टर डीआर सिंह के निर्देश के क्रम में आज पादप रोग विज्ञान विभाग के प्रोफेसर डॉ एसके विश्वास ने बताया कि मशरूम की खेती करना आय एवं स्वास्थ्य की दृष्टि से वैश्विक महामारी कोविड-19 के दौरान एवं बाद में भी बहुत महत्वपूर्ण है। उन्होंने बताया कि कोविड-19 के कारण मानव स्वास्थ्य एवं मानव जीवन प्रभावित हुआ है। इससे उबरने के लिए कम लागत एवं कम समय में मशरूम की खेती कर अच्छा मुनाफा लिया जा सकता है। डॉ विश्वास ने बताया कि पोषक तत्व की प्रचुरता के दृष्टिकोण से मशरूम में पोषक तत्व अधिकांश सब्जियों की तुलना में अधिक पाए जाते हैं। मशरूम में 20 से 35% उच्च कोटि की प्रोटीन पाई जाती है। मशरूम में विटामिन B1, B2, B3, B5, B9 (फोलिक एसिड), वसा, मिनरल्स, फाइबर, कार्बोहाइड्रेट पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। उन्होंने बताया कि 100 ग्राम मशरूम से 35 कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होती है। इसमें सोडियम साल्ट नहीं



पाया जाता है जिसके कारण मोटापे, गुर्दा तथा हृदय रोगियों के लिए आदर्श आहार है। उन्होंने बताया कि मशरूम में अरगोस्टेरोल पाया जाता है जो मानव शरीर के अंदर विटामिन डी में परिवर्तित हो जाता है। लौह तत्व उपलब्ध अवस्था में होने के कारण रक्त

में हीमोग्लोबिन के स्तर को बनाए रखता है। साथ ही इसमें बहुमूल्य फोलिक एसिड की उपलब्धता होती है जो केवल मांसाहारी खाद्य पदार्थों से प्राप्त होता है। लौह तत्व एवं फोलिक एसिड के कारण यह रक्त की कमी की शिकार अधिकांश ग्रामीण महिलाओं एवं बच्चों के लिए सर्वोत्तम आहार है। डॉ विश्वास ने बताया कि औषधि दृष्टिकोण से इसमें फफूंदी, जीवाणु एवं विषाणु अवरोधी गुण पाए जाते हैं। इसका लगातार प्रयोग करने से ट्यूमर, मलेरिया, मिर्गी, कैंसर, मधुमेह, रक्त स्राव आदि रोगों से लड़ने की क्षमता प्रदान करता है। उन्होंने बताया कि मशरूम की खेती महत्वपूर्ण है क्योंकि इससे प्रतिदिन आय प्राप्त होती है। उन्होंने बताया कि धींगरी मशरूम लगाने के लिए गेहूं का भूसा, स्पान (बीज), पॉलिथीन बैग और फॉर्मएल्डिहाइड की आवश्यकता होती है। मशरूम उत्पादन के बाद बेकार पदार्थ से केंचुए की खाद (वर्मी कंपोस्ट) बनाई जा सकती है। जिससे मृदा का स्वास्थ्य भी कायम रखा जा सकता है। तथा कृषि उत्पाद गुणवत्ता युक्त मिलता है।



Sign in to edit and save changes to this file.



कैंसर व ट्यूमर से लड़ने में सहायक है मशरूम

100 ग्राम मशरूम से पायी जाती है 35 कैलोरी ऊर्जा, मशरूम की खेती आय एवं स्वास्थ्य की दृष्टि से लाभप्रद



डॉ. एस के विश्वास

कानपुर, 8 सितम्बर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के कुलपति डा. डीआर सिंह के निर्देश के क्रम में आज पादप रोग विज्ञान विभाग के प्रो एस के विश्वास ने बताया कि मशरूम की खेती करना आय एवं स्वास्थ्य की दृष्टि से वैश्विक महामारी कोविड-19 के दौरान एवं बाद में भी बहुत महत्वपूर्ण है। उन्होंने बताया कि कोविड-19 के कारण मानव स्वास्थ्य एवं मानव जीवन प्रभावित हुआ है। इससे उबरने के लिए कम लागत एवं कम समय में मशरूम की खेती कर अच्छा मुनाफा लिया जा सकता है। डॉ. विश्वास ने बताया कि पोषक तत्व की प्रचुरता के दृष्टिकोण से मशरूम में पोषक तत्व अधिकांश सब्जियों की तुलना में अधिक पाए जाते हैं। मशरूम में 20 से 35 प्रतिशत उच्च कोटि की प्रोटीन पाई जाती है। मशरूम में विटामिन फोलिक एसिड, बसा, मिनरल्स, फाइबर, कार्बोहाइड्रेट पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। उन्होंने बताया कि 100 ग्राम मशरूम से 35 कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होती है। इसमें सोडियम साल्ट नहीं पाया जाता है जिसके कारण मोटापे, गुर्दा तथा हृदय रोगियों के लिए आदर्श आहार है। उन्होंने बताया कि मशरूम में अरगोस्टेरोल पाया जाता है जो मानव शरीर के अंदर विटामिन डी में परिवर्तित हो जाता है। लौह तत्व उपलब्ध अवस्था में होने के कारण रक्त में हीमोग्लोबिन के स्तर को बनाए रखता है। साथ ही इसमें बहुमूल्य फोलिक एसिड की

उपलब्धता होती है जो केवल मांसाहारी खाद्य पदार्थों से प्राप्त होता है। लौह तत्व एवं फोलिक एसिड के कारण यह रक्त की कमी की शिकार अधिकांश ग्रामीण महिलाओं एवं बच्चों के लिए सर्वोत्तम आहार है। डॉ. विश्वास ने बताया कि औषधि दृष्टिकोण से इसमें फफूंदी, जीवाणु एवं विषाणु अवरोधी गुण पाए जाते हैं। इसका लगातार प्रयोग करने से ट्यूमर, मलेरिया, मिर्गी, कैंसर, मधुमेह, रक्त खाव आदि रोगों से लड़ने की क्षमता प्रदान करता है। उन्होंने बताया कि मशरूम की खेती महत्वपूर्ण है क्योंकि इससे प्रतिदिन आय प्राप्त होती है। उन्होंने बताया कि धींगरी मशरूम लगाने के लिए गोहूँ का भूसा, स्पान (बीज), पॉलिथीन बैग और फॉर्मएलिडहाइड की आवश्यकता होती है। मशरूम उत्पादन के बाद बेकार पदार्थ से केंचुए की खाद (वर्मी कंपोस्ट) बनाई जा सकती है। जिससे मृदा का स्वास्थ्य भी कायम रखा जा सकता है। तथा कृषि उत्पाद गुणवत्ता युक्त मिलता है।



लखनऊ संस्करण

वर्ष-65, अंक - 310

गुरुवार, 09 सितंबर 2021

पृष्ठ 12

मूल्य 3 रु*

लखनऊ, गोरख, इलाहाबाद और बंगलूर से प्रकाशित

For epaper → www.updainikbhaskar.com

देश का सबसे विश्वसनीय अखबार

दैनिक भास्कर

मशरूम की खेती आय एवं स्वास्थ्य की दृष्टि से लाभप्रद : डॉ. विश्वास

भास्कर न्यूज

कानपुर। सीएसए के पादप रोग विज्ञान विभाग के प्रोफेसर डॉ. एसके विश्वास ने बताया कि मशरूम की खेती करना आय एवं स्वास्थ्य की दृष्टि से वैश्विक महामारी कोविड-19 के दौरान एवं बाद में भी बहुत महत्वपूर्ण है। उन्होंने बताया कि कोविड-19 के कारण मानव स्वास्थ्य एवं मानव जीवन प्रभावित हुआ है। इससे उबरने के लिए कम लागत एवं कम समय में मशरूम की खेती कर अच्छा मुनाफा लिया जा सकता है। डॉ. विश्वास ने बताया कि पोषक तत्व की प्रचुरता के दृष्टिकोण से मशरूम में पोषक तत्व अधिकांश सब्जियों की तुलना में अधिक पाए जाते हैं। मशरूम में 20 से 35% उच्च कोटि की प्रोटीन पाई जाती है। मशरूम में विटामिन B1, B2, B3, B5, B9 (फोलिक एसिड), वसा, मिनरल्स, फाइबर, कार्बोहाइड्रेट



पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। उन्होंने बताया कि 100 ग्राम मशरूम से 35 कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होती है। इसमें सोडियम साल्ट नहीं पाया जाता है जिसके कारण मोटापे, गुर्दा तथा हृदय रोगियों के लिए आदर्श आहार है। उन्होंने बताया कि मशरूम में अरगोस्टेरोल पाया जाता है जो मानव शरीर के अंदर विटामिन डी में परिवर्तित हो जाता है। लौह तत्व उपलब्ध अवस्था में होने के कारण रक्त में हीमोग्लोबिन के स्तर

को बनाए रखता है। साथ ही इसमें बहुमूल्य फोलिक एसिड की उपलब्धता होती है जो केवल मांसाहारी खाद्य पदार्थों से प्राप्त होता है। लौह तत्व एवं फोलिक एसिड के कारण यह रक्त की कमी की शिकार अधिकांश ग्रामीण महिलाओं एवं बच्चों के लिए सर्वोत्तम आहार है। डॉ. विश्वास ने बताया कि औषधि दृष्टिकोण से इसमें फफूंदी, जीवाणु एवं विषाणु अवरोधी गुण पाए जाते हैं।

इसका लगातार प्रयोग करने से ट्यूमर, मलेरिया, मिर्गी, कैंसर, मधुमेह, रक्त स्राव आदि रोगों से लड़ने की क्षमता प्रदान करता है। उन्होंने बताया कि मशरूम की खेती महत्वपूर्ण है क्योंकि इससे प्रतिदिन आय प्राप्त होती है। उन्होंने बताया कि धोंगरी मशरूम लगाने के लिए गेहूं का भूसा, स्पान (बीज), पॉलिथीन बैग और फॉर्मएल्डिहाइड की आवश्यकता होती है।

मशरूम की खेती स्वास्थ्य व आय के नजरिये से लाभप्रद

अमृत विचार, कानपुर

09/09/2021

सीएसए के पादप रोग विज्ञान विभाग के प्रोफेसर डॉ. एसके विश्वास ने

बताया कि मशरूम की खेती करना आय एवं स्वास्थ्य की दृष्टि से वैश्विक महामारी कोविड-19 के दौरान एवं बाद में भी बहुत महत्वपूर्ण है। उन्होंने बताया कि

कोविड-19 के कारण मानव स्वास्थ्य एवं मानव जीवन प्रभावित हुआ है। इससे उबरने के लिए कम लागत एवं कम समय में मशरूम की खेती कर अच्छा मुनाफा लिया जा सकता है। डॉ विश्वास ने बताया कि मशरूम में अधिकांश सब्जियों की तुलना में अधिक पोषक तत्व पाए जाते हैं। मशरूम में 20 से 35 प्रतिशत उच्च कोटि की प्रोटीन पाई जाती है। मशरूम में विटामिन B1, B2, B3, B5, B9 (फोलिक



जागरूकता

● मशरूम में कई सब्जियों से अधिक पोषक तत्व : डॉ. एसके विश्वास

एसिड), वसा, मिनरल्स, फाइबर, कार्बोहाइड्रेट पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। उन्होंने बताया कि 100 ग्राम मशरूम से 35 कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होती है। इसमें

सोडियम साल्ट नहीं पाया जाता है जिसके कारण मोटापे, गुर्दा तथा हृदय रोगियों के लिए आदर्श आहार है। मशरूम में अरगोस्टेरोल पाया जाता है जो मानव शरीर के अंदर विटामिन डी में परिवर्तित हो जाता है। लौह तत्व उपलब्ध अवस्था में होने के कारण रक्त में हीमोग्लोबिन के स्तर को बनाए रखता है। साथ ही इसमें बहुमूल्य फोलिक एसिड की उपलब्धता होती है जो केवल मांसाहार से प्राप्त होता है।