

तीसरे चरण में मास्टर संवर्धन से बनाए हुए बीज को ही खुम्बी की खेती में बीजाई करने के लिए उपयोग करते हैं।

अच्छे स्पान की पहचान

मशरूम के स्पान को देखकर कोई भी मशरूम उत्पादक यह अनुमान नहीं लगा सकता कि खरीदा गया स्पान कैसा है, उसमें अच्छे स्पान की सारी विशेषताओं के बारे में मशरूम उगने के बाद ही जाना जा सकता है। इसलिए मशरूम उत्पादकों को स्पान खरीदते समय कुछ ऐसी बातों का ध्यान रखना अतिआवश्यक है जिनके आधार पर वे जान सकें कि बीज ठीक है या नहीं। अच्छे बीज की पहचान हेतु कुछ ध्यान देने योग्य बातें निम्नलिखित हैं:

1. मशरूम का स्पान ज्वार या गेहूँ के दानों पर बनाया गया हो क्योंकि इन दोनों से बना स्पान अन्य दोनों पर बने स्पान की तुलना में अच्छा माना गया है।
2. प्रत्येक दानों के ऊपर मशरूम का कवक जाल पूरी तरह से होना चाहिए। यदि कुछ दानों पर कवक जाल नहीं फैला है तो खाद में बीजाई के बाद उन पर हानिकारक कवक उगने लगती हैं तथा कुछ समय बाद उनसे रोग फैल जाता है।
3. स्पान की बोतल या थैलों में दानों के ऊपर मशरूम का कवक जाल बारीक रेशमी रेशों की तरह होना चाहिए। दानों पर मशरूम के कवक जाल की बढ़वार कभी भी रूई के फाहे की तरह नहीं होनी चाहिए। यदि प्रयोग किये जाने वाले स्पान में रूई की तरह फंफूदी की वृद्धि है तो यह आवरण मृदा के ऊपर फंफूदी की मोटी पर्त (स्ट्रोमा) बना लेता है जिसकी वजह से पानी नीचे नहीं पहुँच पाता है तथा नीचे से उत्पन्न गैस (कार्बन डाई आक्साइड) का उचित निकास नहीं हो पाता है, जिससे उपज कम अथवा बिल्कुल नहीं मिलती है।
4. मशरूम के ताजे स्पान का रंग सफ़ेद होता है। यदि बीज का रंग मटमैला या भूरा है तो यह समझना चाहिए कि स्पान पुराना है। यदि स्पान अधिक पुराना होगा तो पैदावार भी कम होगी।
5. स्पान की बोतलों या थैलों के अन्दर किसी प्रकार का लिबलिबा तरल पदार्थ नहीं होना चाहिए। इस प्रकार के स्पान जीवाणुओं से ग्रस्त होते हैं।
6. बोतलों या थैलों में बीज के ऊपर किसी प्रकार का कोई हरा या काला धब्बा नहीं होना चाहिए क्योंकि ऐसे बीज कई प्रकार के हानिकारक प्रतिस्पर्धी फंफूदियों से ग्रसित होते हैं।

— अरुण कुशवाहा, के.पी.एस. कुशवाहा,
एवं अखिलेश सिंह

मशरूम अनुसंधान एवं प्रशिक्षण केन्द्र
गोविन्द बल्लभ पन्त कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय
पन्तनगर, (उत्तराखण्ड)

चौ.स.कु.हि.प्र.कृ.वि. — पर्वतीय कृषि अनुसंधान एवं
प्रसार केन्द्र धौला कुआं, (हिमाचल प्रदेश)

मैं औरत हूँ...

आज समय सबके लिए बदला, पर मेरे लिए तो वही है।

सबकी जिंदगी की रफ्तारें रुकी, पर मेरी रसोई वैसे चल रही है।

मैं औरत हूँ ये फक्र है मुझे, क्योंकि सबको भर रही हूँ।

सबके खालीपन के मर्ज को, भोजन के स्वाद से तर कर रही हूँ।

सबकी ऊबको खुशनुमाकर, कुछ नया सा रंगीन कर रही हूँ।

घरेलू कामों में मनचाही रुचि से, सहभागी होने का अवसर दे रही हूँ।

औरत हूँ, जो सन्तोष और निष्ठा से, आज घर को दुनिया बना रही हूँ।

प्यार के साथ सीमित संसाधनों में, हमेशा खुश रहना सीखा रही हूँ।

ये कुछ दिनों के अलगावी जीवन, जीने का महत्व समझा रही हूँ।

परिवर्तन को नया समझकर, रिश्तों में जीने की खुशी दिखा रही हूँ।

औरत होने से मेरा घर ही मेरी दुनिया है, ये आभास सभी को दिला रही हूँ।

मसालों की खुशबू से रोचकता बढ़ाकर, समय की वीरानी को भुलवा रही हूँ।

मैं औरत हूँ ये फक्र है मुझे, क्योंकि सबको भर रही हूँ।

जिंदगी को नए ढंग से जीने का, सबके लिए अवसर गढ़ रही हूँ।

— जया सिंह

भा.कृ.अनु.प—भारतीय सोयाबीन अनुसंधान संस्थान, इंदौर

कोविड महामारी के समय फलों और सब्जियों का प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने में महत्व

प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने के लिए हमें अपने दैनिक जीवन में एक उचित आहार बनाए रखने की आवश्यकता है। ऐसा आहार ले जो हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा दे। फलों एवं सब्जियों में विभिन्न प्रकार के विटामिन और खनिज पाए जाते हैं जो हमारे शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने में मदद करते हैं। कोरोना वायरस से निपटने के लिए हमारे आहार में उचित फल एवं सब्जियों को शामिल करना अत्यंत आवश्यक हो गया है, यही समय की मांग भी है।

प्रतिरक्षा प्रणाली के सुधार में फलों की भूमिका

खट्टे फल में सक्रिय फाइटो केमिकल्स पाए जाते हैं जो स्वास्थ्य की रक्षा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ये फल विटामिन सी, फोलिक एसिड, पोटेशियम और पेक्टिन की पर्याप्त आपूर्ति प्रदान करते हैं, जो शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को सुदृढ़ बनाने में सहायता प्रदान करता है। नींबू, संतरा व मौसम्बी आदि खट्टे फलों में विटामिन सी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है जो शरीर