

স্বাগতম

মাশরুম কি?

□ মাশরুম এক ধরনের নিম্নশ্রেণীর মৃত জীবি ছত্রাকের ফলন্ত অঙ্গ যা চাষাবাদের আধুনিক কলাকৌশল ব্যবহার করে খাওয়ার উপযোগী করা হয়।



বাংলাদেশে মাশরুম চাষে ভবিষ্যৎ সম্ভাবনা।

❖ বাংলাদেশের যে আবহাওয়া তা মাশরুম চাষের জন্য খুবই উপযোগী। তাই এ দেশে মাশরুম চাষের মাধ্যমে এদেশের পুষ্টি উন্নয়ন, দারিদ্র্যতা বিমোচন, কর্মসংস্থান সৃষ্টি ও বেকারত্ব দূরীকরণ, মহিলা উদ্যোক্তা সৃষ্টি, আমদানী ব্যয় হ্রাস এবং রপ্তানী আয় বৃদ্ধি, স্বাস্থ্যসম্মত ও উন্নত পরিবেশ এর এক অপূর্ব সুযোগ সৃষ্টি করা সম্ভব।

বাংলাদেশে চাষোপযোগী মাশরুম প্রকারভেদ।

- ১। গ্রীষ্মকালীন মাশরুম, যেমন-
স্ট্র, মিল্কী, ঋষি মাশরুম।
- ২। শীতকালীন মাশরুম, যেমন-
শীতাক, বাটন মাশরুম।
- ৩। সারা বৎসরের মাশরুম, যেমন-
ওয়েষ্টার।

মাশরুম চাষঘরে অনুসরণীয় মূলনীতি কি কি?

❖ মাশরুম চাষঘরে অনুসরণীয় মূলনীতি ৫ টি।

1. অক্সিজেনের উপস্থিতি,
2. নির্দিষ্ট আলো,
3. তাপমাত্রা,
4. আদ্রতা,
5. কার্বনডাই অক্সাইড।

মাশরুম চাষঘরে রোগ বালাই ও প্রতিকার

- মাশরুম চাষঘরে সাধারণত কোন রোগ-
বালাই নেই। তবে কোন কোন সময়
মাছি, তেলাপোকা, ইদুর, মাশরুমের ক্ষতি
করতে পারে। এক্ষেত্রে ঘরের নীচে নেট
ব্যবহার করে এবং বালাই নাশক হিসেবে
জিংক ফসফেট এবং ব্লিচিং পাউডার ঘরে
ব্যবহার করতে হবে।

মাশরুমকে কেন **VVIV** সবজির বলা হয়।

- আমাদেরদেশের সব শাক-সবজির মধ্য যে সব ভিটামিন রয়েছে তা সবগুলোই মাশরুমে প্রচুর পরিমাণে রয়েছে তাই মাশরুমকে **VVIV (very very important vegetable)** সবজী বলা হয়।

১০০ গ্রাম শূকনা মাশরুমে পুষ্টি উপাদানের পরিমাণ

- ✓ ১। প্রোটিন → ২৫%-৩৫%
- ✓ ২। ভিটামিন ও খনিজ → ৫৭%-৬০%
- ✓ ৩। ফ্যাট → ৪%-৬%
- ✓ ৪। কার্বোহাইড্রেট → ৫%-৬%

মাংসের চেয়ে মাশরুমের আমিষ উন্নত

□ মাংসে প্রচুর পরিমাণে চর্বি ও কার্বোহাইড্রেট রয়েছে যা শরীরের জন্য ক্ষতিকর। কিন্তু মাশরুমে অত্যন্ত অল্প পরিমাণে ফ্যাট ও কার্বোহাইড্রেট রয়েছে যা কোলেস্টেরল ভেঙে সরল করে। তাই মাশরুম মাংসের চেয়ে উন্নত।

মুখরোচক মাশরুম খাবারের নাম।

1. মাশরুম সবজি।
2. চিংড়ী মাশরুম।
3. মাশরুম চিকেন স্যুপ।
4. মাশরুম নুডুলস।
5. মাশরুম চিকেন বিরিয়ানী।
6. মাশরুম ভর্তা।
7. মাশরুম মাংসের ভূনা ।
8. মাশরুম কারী।
9. মাশরুম পোলাও
10. মাশরুম আচার।

মাশরুম নিরাময় রোগের নাম

- ১। ডায়াবেটিস,
- ২। হৃদরোগ,
- ৩। উচ্চ রক্তচাপ,
- ৪। হেপাটাইটিস বি জন্ডিস,
- ৫। ক্যান্সার,
- ৬। এইডস,
- ৭। হাইপার টেনশন,
- ৮। কিডনি রোগ,
- ৯। মেদভুড়ি,
- ১০। ষ্ট্রোক।

মাশরুম আর ব্যাঙের ছাতা এক নয়।

- ❖ ব্যাঙের ছাতা প্রাকৃতিকভাবে যত্রতত্র গজিয়ে উঠা বিষাক্ত ছত্রাক। কিন্তু মাশরুম হলো গবেষণাগারে উদ্ভাবিত বীজ দ্বারা পরিচ্ছন্ন পরিবেশে বিজ্ঞানসম্মত উপায়ে চাষ করা সুস্বাদু, পুষ্টিকর এবং ঔষদিগুণসম্পন্ন সবজি যা সম্পূর্ণ হালাল।

धन्यवाद