



औषधीय गुण

इस मशरूम में कई तरह के औषधीय गुण मौजूद हैं, जिनमें अनेक संभावित स्वास्थ्य लाभ शामिल हैं। इन संभावित लाभों में मनोभ्रंश से सुरक्षा, पेट के अल्सर से बचाव, हृदय रोग का कम जोखिम, मधुमेह के लक्षणों का प्रबंधन आदि सम्मिलित हैं। इस मशरूम में ऐसे कई जैव सक्रिय यौगिक पाए जाते हैं जो याददाश्त बढ़ाने में सहायक हैं। यह चिंता और अवसाद को कम करने में भी उपयोगी पाया गया है। हमारे मस्तिष्क में होने वाली तंत्रिका संबंधी समस्याओं को ठीक करने में यह प्रभावी माना जाता है। इसके अतिरिक्त लायन्स मेन मशरूम के यौगिक न्यूरोन्स के निर्माण में सहायक होते हैं और अल्जाइमर जैसे रोग को नियंत्रित करने में मदद कर सकते हैं। यह मशरूम वास्तव में कोई साधारण प्रजाति नहीं है, बल्कि औषधीय और पोषण संबंधी दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण है।

गुणों से भरपूर लायन्स मेन मशरूम

धर्मेश गुप्ता, दीक्षा शर्मा, अरुनेश कुमार और देवजीत शर्मा

लायन्स मेन मशरूम को वैज्ञानिक जगत में हेरिशियम एरिनेसियस कहा जाता है। इसे मंकी हेड, हेज हॉग और पहाड़ी साधु के नाम से भी जाना जाता है। इसका आकार शेर के अयाल जैसा दिखाई देता है, इसी कारण इसे यह नाम दिया गया है। यह मशरूम आकार में काफी बड़ा हो सकता है और इसका वजन आधा किलोग्राम तक पाया गया है। अन्य सामान्य मशरूम की तरह इसमें गिल्स नहीं होते, बल्कि इसके नीचे दाँतनुमा संरचनाएँ होती हैं, जो बीजाणु छोड़ती हैं। प्रारंभ में ये दाँत छोटे होते हैं, जो परिपक्वता अवधि के साथ लम्बे हो जाते हैं। ये मशरूम कभी-कभी स्पंजी और आंशिक रूप से खोखले भी दिखाई देते हैं। असामान्य दिखने वाला ये मशरूम मुख्यतः सड़े हुए वृक्षों और लकड़ियों पर उगता है। इसका वितरण पूरे उत्तरी गोलार्ध में है, विशेषकर एशिया, यूरोप और उत्तरी अमेरिका में यह आमतौर पर पाया जाता है।

लायन्स मेन मशरूम एक औषधीय एवं पोषक तत्वों से भरपूर कवक है। यह अपने शेर जैसी अयाल स्वरूप और बुद्धि बर्धक गुणों कारण प्रसिद्ध है। यह समृद्ध, तंत्रिका तंत्र और मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाने में सहायक है।

उगाने की विधि

लायन्स मेन मशरूम को पॉलीप्रोपाइलीन के थैलों में उगाया जाता है। इसे चौड़ी पत्ती वाले वृक्षों जैसे तुना, आम, पॉपलर, विलो, बान पादप रोग विज्ञान विभाग, डा. यशवंत सिंह परमार औद्योगिकी एवं वानिकी विश्वविद्यालय, नौणी, सोलन (हिमाचल प्रदेश) - 173230

आदि के बुरादे पर लगाया जाता है। इस विधि में 80 प्रतिशत बुरादे में 20 प्रतिशत गेहूँ की चोकर और 1 प्रतिशत चूना मिलाया जाता है तथा इस मिश्रण में लगभग 60 प्रतिशत पानी डालकर रातभर भिगोया जाता है।

अगले दिन इस मिश्रण को 1 से 1.5 किलोग्राम की मात्रा में पॉलीप्रोपाइलीन के थैलों में भरा जाता है। इन थैलों को 22 पाउंड प्रेशर पर 2 घंटे के लिए ऑटोक्लेव में जीवाणु रहित किया जाता है। ठंडा होने पर थैलों में 5 प्रतिशत की दर से स्पॉन मिलाया जाता है और इसे धीरे-धीरे बुरादे में अच्छी तरह मिला दिया जाता है।

अब इन थैलों को 23-25° सेल्सियस तापमान पर कवक जाल फैलने के लिए रखा जाता है। लगभग 40-50 दिनों में कवक जाल पूरे बुरादे में फैल जाता है। इस कवक का स्वभाव ऐसा है कि यह कम दिखाई देता है और मशरूम निकलने लगते हैं।

जब छोटे-छोटे मशरूम निकलना शुरू हो जाएँ तो थैले खोल दिए जाते हैं। कमरे में कम से कम 80-85% नमी बनाए रखनी चाहिए। थैलों के किनारों पर 3-4 छेद भी किए जा सकते हैं। इसे उगाने के लिए प्रकाश की आवश्यकता नहीं होती। जब इसके बाल लटकने लगते हैं तो मशरूम तोड़ने के लिए तैयार हो जाता है।

फलन के समय इस मशरूम के लिए 18-22° सेल्सियस तापमान उपयुक्त रहता है।

प्रयोग का तरीका

इसे तलकर, सुखाकर अथवा इसके मूल्यवर्धित उत्पाद बनाकर उपयोग में लाया जा सकता है। भारतीय बाजार में इसका मूल्य लगभग 8000-10000 रुपये प्रति किलोग्राम मिलता है। इस मशरूम के कैप्सूल, रस, पाउडर आदि भी बाजार में उपलब्ध हैं।

उच्च बाजार मूल्य और विविध उपयोग इसे किसानों तथा उपभोक्ताओं दोनों के लिए लाभकारी बनाते हैं।