

घरगुती पोषण फळ बाग

मी सामुहीक पोषण बागेमध्ये सभासद म्हणून सहभागी झाली. येथूनच प्रकल्पाशी जुळण्याची प्रेरणा मिळाली. यामध्ये प्रकल्पाने मला फळझाडे आवळा, सिताफळ, पपई, चिकू, आंबा, शेवगा, लिंबू, कडीपत्ता, हेटा हे मला दिले व तांत्रिक मार्गदर्शन केले. माझ्याकडे शेती नसल्यामुळे मी ते फळ झाडे सुधाकर मुळे यांच्या शेतामध्ये लावले. यामध्ये सिताफळ १० किलो, पपई १२ किलो, आंबा २० किलो, शेवगा १५ किलो, हेटा १० किलो, मिळाले व कडीपत्ता रोजच्या आहारात वापरते.

मी आधी शेवगा, हेटा कधी खात नव्हते कारण शेवग्याने वात होतो हा माझा गैरसमज होता व हेटा मला नविन होता.



प्रकल्पाने शेवग्याचे महत्व सांगून आणि हेटा चे विविध पदार्थ बनवून त्यांचे प्रात्यक्षिक दिले. यामध्ये शेवग्याच्या पानाची भाजी, हेटाच्या फुलाची भाजी, थालीपीठ, बेसन, भजी यासारखे पदार्थ बनविले आणि त्याचाच आम्ही अवलंब करून आम्ही रोजच्या आहारात खात असतो.

आधी माझी कंबर दुखायची, थकवा यायचा पण आता खाण्यामध्ये विविध पदार्थ येत असल्यामुळे माझी प्रकृती सुधारली. ही फळबाग माझ्यासाठी व माझ्या कुटुंबीयांसाठी खुप महत्वाची आहे. मला हंगामानुसार पौष्टिक व ताजी फळे वर्षभर उपलब्ध राहतात. आणि कुटुंबातील सदस्य निरोगी व सुदृढ राहून ३ वर्षांपासून एकदाही आजारी पडले नाही. हा एक महत्वाचा फायदा मला झाला. हेच पोषणातून कृषी पद्धतीचे फलित आहे असे मी म्हणेण.



नाव : पपिता ज्ञानेश्वर मोहुर्ले

गाव : सुसुंद, ता. कारंजा, जि. वर्धा

वय : ४५ वर्षे

जात: माळी (ओ. बी. सी)

व्यवसाय : शेतमजुरी

कुटुंब संख्या : ४ (मोठे)

Written by **Vikas Meshram**,
Project Assistant,
FSN study under LANSa.