

# GREEN ACTION WEEK -2017- ग्रीन एक्शन वीक - 2017

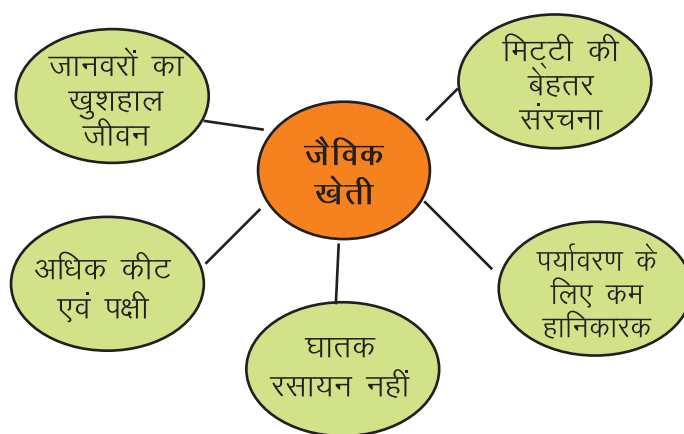
## Safer, more sustainable food for all- सभी के लिए सुरक्षित एवं सतत स्थायी भोजन

### जैविक भोजन क्यों?

जैविक भोजन या खाद्यपदार्थ ऐसी चीजें हैं जिनके उत्पादन में रसायनिक खादों का उपयोग नहीं होता। वहीं आधुनिक खेती में खाद्य सामग्री के उत्पादन में कीटनाशक, जड़ी-बुटी, फफुदीनाशक और हानिकारक रसायनों का उपयोग किया जा रहा है। इनका इस्तेमाल मानव स्वास्थ्य के लिए खतरनाक है क्योंकि इसमें उत्पादित खाद्य पदार्थ रसायनों से दूषित हो जाता है परन्तु जैविक खाद्य पदार्थ प्राकृतिक होते हैं और इनका स्वाद भी अच्छा होता है, इनमें विषैले तत्व नहीं होते और ये स्वास्थ्य के लिए उपयुक्त होते हैं।

### जैविक खेती क्या है?

जैविक खेती एक उत्पादन तंत्र है जो मिट्टी की उर्वरता लम्बे समय तक बनी रहती है। यह पर्यावरण को नुकसान पहुंचाये बिना कीटों एवं बीमारियों पर नियंत्रण रखता है। जैविक खेती में रसायनिक खाद पूर्णतः प्रतिबंधित है। इसमें खाद के रूप में जानवरों से प्राप्त खाद, कम्पोस्ट या मानव मल (इनमें मौजूद घातक सूक्ष्म जीवों को नष्ट करने के लिए गर्म किया जाता है) का इस्तेमाल फसलों की वृद्धि के लिए किया जाता है। इसके अलावा जैविक खेती में हरित खाद के लिए पौधे भी उगाये जाते हैं और बाद में उन्हें खेतों में ही जोत कर सड़ने के लिए छोड़ दिया जाता है। जमीन के भीतर मौजूद जीवाणु और कीटाणु मिट्टी को अच्छा बनाने के लिए सदैव काम करते रहते हैं। फसल चक्र की प्रक्रिया को अपनाकर किसान मिट्टी की गुणवत्ता को अनकों वर्षों तक बनाये रख सकता है तथा जिवंत मिट्टी का निर्माण कर सकता है।



### जैविक खाद्य पदार्थों के फायदे

- **पोषक तत्वों से भरपूर**— जैविक तकनीक से उत्पादित किये गए खाद्य पदार्थों में परम्परागत तरीके से उगाये गए खाद्य सामग्री की अपेक्षा अधिक पोषक तत्व होते हैं क्योंकि ये प्राकृतिक जैविक पदार्थ युक्त होते हैं।

- **मजबूत व अधिक ऊर्जावान शरीर**— कीटनाशक, रसायनों या अन्य किसी प्रकार के अप्राकृतिक तत्वों से मुक्त खाद्य सामग्री के सेवन से बीमारी, रोग या किसी प्रकार के विकार की सम्भावना कम हो जाती है। इससे आपको भरपूर ऊर्जा मिलती है और थकान नहीं होती और आप स्वस्थ महसूस करते हैं।
- **बेहतर स्वाद**— यह सच है कि हम जंक फूड का सेवन अधिक करते हैं लेकिन वास्तव में संतुलित भोजन या जैविक तरीके से उत्पन्न भोजन करने के बाद आपको इसका स्वाद बहुत ही अच्छा लगेगा और आप इस स्वाद को हमेशा पाना चहेगें। क्योंकि जैविक भोजन में प्राकृति का रस होता है।
- **खतरनाक कीटनाशकों से मुक्त**— जैविक भोजन के कीटनाशकों से मुक्त होने के कारण अनेक बीमारियों जैसे कैंसर, हिम्फोमा, ल्यूकेमिया, बांझपन, प्रतिरोधक क्षमता, अवसाद आदि भयानक रोगों से बचा जा सकता है।
- **मस्तिष्क को शांती देने वाला**— आपके द्वारा जैविक खाद्य सामग्री खरीदने की बात से ही आपको खुशी महसूस होती है और उपरोक्त के आधार पर इन खाद्य पदार्थों के सेवन में आनंद और बढ़ जाता है।
- **जैविक खाद्य पदार्थ ज्यादातर ताज़ा होते हैं**— क्योंकि इनमें संरक्षित करने के लिए कोई रसायन नहीं मिला होता। ज्यादातर ये छोटे-छोटे खेतों में की उगाये जाते हैं और वहीं बेच भी दिये जाते हैं।
- **जैविक मांस और दूध में भी पोशक तत्व ज्यादा होते हैं**— जैविक खाद्य पदार्थ पशुओं द्वारा भी सेवन किया जाता है जिस कारण उनके उत्पादों में भी जैविकता के गुण शामिल हो जाते हैं और उनके उत्पाद जैसे मांस, दूध, अण्डा आदि भी पौष्टिक होते हैं।
- **शिशुओं और बच्चों के लिए सुरक्षित**— जैविक भोजन के फायदे शिशुओं के लिए बेहतर होते हैं क्योंकि कोई भी शिशु अपने शरीर में लगभग 200 विशाक्त पदार्थों के साथ जन्म लेता है और बढ़ती उम्र के साथ साथ इन विशाक्त पदार्थों में भी इजाफा होता चला जाता है और जैविक भोजन के सेवन से बच्चों में बीमारियों की सम्भावना को कम किया जा सकता है। इसलिए खासकर शिशुओं और बच्चों के लिए जैविक भोजन अति आवश्यक है।

## शोहरतगढ़ एन्वायरमेंटल सोसाइटी

9, प्रेम कुन्ज, आदर्श कॉलोनी, शोहरतगढ़, सिद्धार्थनगर(यू0पी0)  
 एम एम बी -1/8, द्वितीय तल, सेक्टर-बी, एस बी आई  
 कॉलोनी, सीतापुर रोड योजना, लखनऊ (यू० पी०)  
 फोन: 91-91-9450553206, 8318700367  
 ई मेल : [sesindia@sesindia.org](mailto:sesindia@sesindia.org)

