FitJeevan

हिंदी · संस्करण 4 · 2026

घर के 50–100 वर्ग फ़ुट · कमरा, छत या आँगन

बिना ज़मीन की कमाई

6
मुनाफ़े वाले काम

घर के 50–100 वर्ग फ़ुट में **6 काम** — सेटअप, सही तापमान, लागत और कहाँ बेचें। मशरूम, माइक्रोग्रीन्स, रंगीन मछली, नर्सरी, केंचुआ खाद — और केसर का पूरा सच।


1. ऑयस्टर मशरूम


3. माइक्रोग्रीन्स


4. रंगीन मछली


5. पौध नर्सरी


6. केंचुआ खाद

🌡️ सही तापमान-नमी के गेज · 🏠 सेटअप का नक्शा · 📸 हर क़दम की तस्वीर · 🌸 केसर का पूरा तरीका + सच · 🛡️ धोखों से बचाव

लेखक

विवेक कुमार

प्रकाशक: ANSYS (FitJeevan)
fitjeevan.co.in

इस किताब में

17 काम जाँचे · 6 मुनाफ़े वाले रखे · हर काम के 11 पन्ने · केसर का पूरा अध्याय

भाग 1 · पहले दिमाग़, फिर पैसा

यह किताब आपसे क्या वादा करती है 4	यह किताब कैसे पढ़ें 6	6 दिमाग़ी जाल 8
दाम की सीढ़ी 9	17 में से 6 — मुनाफ़े की कसौटी 10	ये 6 क्यों — एक नज़र में 11
100 वर्ग फ़ुट कितना होता है 12	ख़रीदार पहले — 3 का नियम 13	असली लोग, असली सबक़ 14
कौन-सा काम आपके लिए? (टेस्ट) 15	आपकी स्थिति → आपके काम 16	मौसम का कैलेंडर 17
कितना पैसा लगाएँ 18		

भाग 2 · 6 मुनाफ़े वाले काम



1. ऑयस्टर (ढींगरी) मशरूम 20
★ शुरुआत के लिए सबसे अच्छा



2. मिल्की (दूधिया) मशरूम 32
✓ ऑयस्टर के साथ अच्छा जोड़



3. माइक्रोग्रीन्स 43
✓ शहर के पास हों तो अच्छा



4. रंगीन (एक्वेरियम) मछली पालन 54
✓ असली साइड-इनकम



5. पौध नर्सरी (बीज-पौध, इनडोर पौधे) 65
✓ कम जोखिम, स्थिर



6. केंचुआ खाद (वर्मीकम्पोस्ट) 76
◆ साइड-इनकम / बचत

🚫 जिन 11 कामों को हमने हटाया — और क्यों 88

🌸 7. केसर — पूरा तरीका, कहाँ बेचें, और पूरा सच (11 पन्ने) 90

भाग 3 · काग़ज़, सरकार और बाज़ार

FSSAI, GST, Udyam, इनकम टैक्स 102	किस उत्पाद को कौन-सा काग़ज़ 103	सरकारी योजनाएँ 104
सब्सिडी असल में कैसे मिलती है 105	सस्ती/मुफ़्त ट्रेनिंग कहाँ 106	किसे बेचें — टिकाऊपन के हिसाब से 107
बेचने की बातचीत — तैयार लाइनें 108	दाम कैसे तय करें, पैक-लेबल 109	

भाग 4 · धोखे से बचाव

असली धोखे — अदालत और पुलिस तक 111	15 ख़तरे के निशान 112	पैसे देने से पहले 10 सवाल 113

भाग 5 · आज से शुरुआत

90 दिन का प्लान 115	लागत-कमाई शीट 116	मेरी ख़रीदार-सूची 117
रोज़ का रजिस्टर 118	12 ग़लतफ़हमियाँ 119	अक्सर पूछे सवाल 120
स्रोत 121	आख़िरी बात 123	

6 दिमाग़ी जाल

"लाखों महीना" वाले वीडियो और ट्रेनिंग इन्हीं पर चलते हैं — पढ़े-लिखे लोगों पर भी

1. "जो जीता, वही दिखा"

वीडियो में वो एक व्यक्ति दिखता है जो सफल हुआ। जो 20 लोग चुपचाप बंद कर गए, उनका वीडियो नहीं बनता।

बचाव: पूछिए: "आपके साथ जिन 10 लोगों ने शुरू किया, उनमें से कितने आज भी बेच रहे हैं?"

2. "दुकान का दाम = मेरा दाम"

केसर मेट्रो में ₹500–900/ग्राम बिकता है, पर पंपोर का किसान ~₹250/ग्राम पाता है। शहद ब्रांड की बोतल में महँगा, पर व्यापारी ₹60–100/किलो देता है।

बचाव: हर काम में "दाम की सीढ़ी" देखिए — आप सीढ़ी के सबसे नीचे से शुरू करेंगे।

3. "सीट कम है, आज ही जुड़ें"

जल्दबाज़ी में दिमाग़ हिसाब कम, डर ज़्यादा सुनता है — "कहीं मौक़ा छूट न जाए।"

बचाव: 48 घंटे का नियम: किसी भी भुगतान से पहले 2 दिन रुकें और KVK से एक फ़ोन पर पूछें।

4. "गारंटीड बाय-बैक"

कड़कनाथ घोटाले (2019) में कंपनी अंडे-मुर्ग़े वापस ख़रीदने का वादा करती थी — पुलिस को पता चला कि उसके पास कोई मीट-ख़रीदार ही नहीं था।

बचाव: पूछिए: "आप हमारा माल आगे किसे बेचते हैं? उनका नाम और GST बिल दिखाइए।"

5. "सरकारी जैसा दिखना"

बैनर पर ICAR, "सब्सिडी", "मिशन", सरकारी लोगो — इससे भरोसा अपने-आप बन जाता है। छत्तीसगढ़ "नमो एग्रीकल्चर" केस में "60% सब्सिडी" के नाम पर पैसे लिए गए।

बचाव: संस्थान की असली वेबसाइट से ख़ुद नंबर निकालकर फ़ोन करें — दिए गए नंबर पर नहीं।

6. "इतना लगा दिया, अब कैसे छोड़ूँ"

घाटा दिखने पर भी लोग और पैसा डालते हैं, ताकि पहले का पैसा "बेकार" न लगे।

बचाव: शुरू करने से पहले "रुकने की रेखा" लिखें: "2 चक्र में 3 पक्के ख़रीदार नहीं बने, तो रुकूँगा।"

🧠 क्यों ज़रूरी है ये जानना?

ये जाल आपकी कमज़ोरी नहीं, **हर इंसान के दिमाग़ की बनावट** हैं। इनसे बचने का तरीका "ज़्यादा होशियार" बनना नहीं, बल्कि **पहले से लिखे नियम** हैं — जो आप जोश के समय नहीं, शांत समय में तय करते हैं। इस किताब के हर अध्याय में डिब्बा ("अक्सर सुनने को मिलता है / आँकड़े कहते हैं") इसीलिए है।

17 में से 6 — मुनाफ़े की कसौटी

हर काम को 5 सवालों पर परखा। नियम: **B (मुनाफ़े का हिसाब) पास हो, और 5 में से कम से कम 4 ✅**

A = पहली बिक्री 3 महीने के अंदर **B** = 100 वर्ग फ़ुट में ख़र्च से ज़्यादा बिक्री — स्रोत-आधारित हिसाब **C** = शुरुआत ₹60,000 से कम में **D** = ख़रीदार तक सीधा रास्ता **E** = बड़ा जोखिम नहीं (फ़ूड-सेफ़्टी/बिजली/लैब)

काम	A	B	C	D	E	फ़ैसला
🍄 ऑयस्टर मशरूम	✅	✅	✅	✅	✅	रखा
🥛 मिल्की मशरूम	✅	✅	✅	✅	🟡	रखा
🌱 माइक्रोग्रीन्स	✅	✅	✅	🟡	✅	रखा
🐠 रंगीन मछली	✅	✅	✅	✅	🟡	रखा
🪴 पौध नर्सरी	✅	✅	✅	✅	✅	रखा
🪱 केंचुआ खाद	✅	🟡	✅	🟡	✅	रखा
⚪ बटन मशरूम	✅	❌	❌	✅	❌	हटाया
🥄 स्पॉन लैब	✅	❌	❌	🟡	❌	हटाया
💧 हाइड्रोपोनिक्स	🟡	❌	✅	🟡	❌	हटाया
🫘 स्प्राउट्स	✅	❌	✅	🟡	❌	हटाया
🌿 अज़ोला	✅	❌	✅	❌	✅	हटाया
🧪 स्पिरुलिना	🟡	❌	🟡	❌	❌	हटाया
🐝 मधुमक्खी	🟡	❌	✅	🟡	🟡	हटाया
🌳 बोनसाई	❌	❌	✅	🟡	✅	हटाया
🌸 इनडोर केसर	❌	❌	❌	❌	❌	हटाया
🦪 मोती	❌	🟡	🟡	❌	❌	हटाया

✅ पास · 🟡 शर्त के साथ · ❌ फ़ेल। केंचुआ खाद का B तभी पास है जब गोबर/कचरा अपना हो; माइक्रोग्रीन्स का D बड़े शहर में; मछली-मिल्की का E गर्मी/सर्दी की देखभाल से। व्हीटग्रास अलग नहीं — माइक्रोग्रीन्स के साथ जोड़ा। पूरा कारण अगले पन्ने पर।



तस्वीर: प्रतीकात्मक (AI)

★ शुरुआत के लिए सबसे अच्छा

1

अध्याय 1 · OYSTER MUSHROOM

ऑयस्टर (ढींगरी) मशरूम

कमरे का सबसे भरोसेमंद काम — अगर ख़रीदार पहले से तय हों

जगह
50 वर्ग फ़ुट में ~60–100 बैग, 100 में ~150–250 बैग

शुरुआती ख़र्च
₹15,000–60,000 (रैक, जाली, ड्रम आदि)

पहली तुड़ाई
स्पॉन डालने के ~20–31 दिन बाद

एक बैग से
3 तुड़ाई, 7–10 दिन के अंतर पर

उपज
~0.7–1 किलो प्रति बैग (5 किलो गीला भूसा)

दाम
मंडी ₹40–160/किलो · ICAR काउंटर ₹100–150

💰 हमने इसे क्यों रखा

सरकारी (ICAR-DMR) तकनीक, 20–31 दिन में पहली तुड़ाई, ₹15,000 से शुरुआत, और NABARD ने गया (बिहार) में औसत मुनाफ़ा ~₹65/किलो दर्ज किया।

📖 इस अध्याय में

- 🎯 मीटर, सार, किसके लिए 21
- 🏠 सेटअप का नक्शा 22
- 📸 तस्वीरों में तरीका 23
- 🛠️ क़दम-दर-क़दम 24
- 🌡️ तापमान-नमी गेज 25
- 📊 मुनाफ़ा, दो आकार 26
- 💸 पैसे का सफ़र + बिक्री नक्शा 27
- 🩺 समस्या → इलाज 28
- 🚀 ज़्यादा मुनाफ़ा, रूटीन 29
- 🍄 बेचने के 8 रास्ते 30
- 🚨 धोखे, मदद, ट्रायल-प्लान 31

📊 एक नज़र में

कमाई की गुंजाइश	●●●○○
पैसा डूबने का ख़तरा	●●○○○
रोज़ की मेहनत	●●●○○
बेचना कितना मुश्किल	●●●●○

5 में से · हमारी राय, आँकड़ों के आधार पर

📺 अक्सर सुनने को मिलता है

"एक कमरे से ₹1 लाख महीना"

📊 आँकड़े कहते हैं

100 वर्ग फ़ुट से एक चक्र (45–60 दिन) में लगभग ₹10,000–18,000 की बिक्री — ख़र्च घटाने से पहले। यह साइड-इनकम है, नौकरी की जगह नहीं।

✅ शुरू करने से पहले — ईमानदारी से ✔ लगाएँ

- ☐ यह जगह "किसके लिए" वाली सूची में फ़िट है
- ☐ 3 पक्के ख़रीदार (या उनसे बात शुरू)
- ☐ मुफ़्त/सस्ती ट्रेनिंग (KVK/ICAR) का पता
- ☐ मेरे पास रोज़ का समय है
- ☐ पहला ट्रायल बचत से, उधार नहीं
- ☐ "रुकने की रेखा" लिख ली

⏱ समय-रेखा — पहले दिन से बिक्री तक

दिन 0	1–10	10–12	20–31	+7–10	+7–10	45–60
बैग भरना	अंधेरे में फैलाव	पिन दिखना	पहली तुड़ाई	दूसरी	तीसरी	बैग हटाएँ, अगला चक्र

⭐ इस काम का सार — 5 बातें जो याद रखें

1. क़िस्म मौसम से चुनें — यही सबसे बड़ी जीत
2. पहले 3 पक्के ख़रीदार (होटल, सब्ज़ीवाले, सोसाइटी)
3. सेटअप सस्ता रखें — बाँस के रैक, ₹15,000 के आस-पास
4. हवा, नमी 80–85%, मक्खी-जाली — रोज़ की आदत
5. बचा माल: सुखाएँ/अचार; बचा भूसा: केंचुआ खाद

👍 किसके लिए

- जिनके पास एक छायादार, हवादार कमरा/शेड है
- जो रोज़ सुबह-शाम 1 घंटा दे सकें
- जिनके आस-पास होटल, ढाबे, सब्ज़ीवाले या सोसाइटी हों
- जो सर्दी-बसंत में शुरू कर सकें

👎 किसके लिए नहीं

- जिनका कमरा गर्मी में 35°C से ऊपर जाता है और AC नहीं
- जिनके इलाक़े में मशरूम कोई खाता ही नहीं
- जो उपज रोज़ बेचने बाहर नहीं जा सकते

🏠 आपका सेटअप — ऐसा दिखेगा

नंबर देखिए, नीचे उसका मतलब पढ़िए। (चित्र AI से बना, प्रतीकात्मक)



1. बाँस के रैक, 4–5 मंज़िल — ऊँचाई ही असली ज़मीन
2. भूसा + स्पॉन वाले बैग (~5 किलो गीला भूसा)
3. बीच में चलने का रास्ता
4. एग्ज़ॉस्ट फ़ैन — CO_2 बाहर, ताज़ा हवा अंदर
5. खिड़की पर महीन जाली — मक्खियाँ बाहर
6. थर्मामीटर-हाइग्रोमीटर — रोज़ देखें
7. गीली बोरी — नमी बढ़ाने का सस्ता तरीका
8. हाथ का स्प्रेयर — पानी दीवार/फ़र्श पर
9. भूसा भिगोने/पाश्चराइज़ करने का ड्रम

📸 तस्वीरों में पूरा तरीका



↖️ ऊपर बाएँ
भूसा भिगोना-पाश्चराइज़

↗️ ऊपर दाएँ
बैग में भूसा + स्पॉन की परतें

↙️ नीचे बाएँ
अंधेरे में सफ़ेद धागे (माइसीलियम)

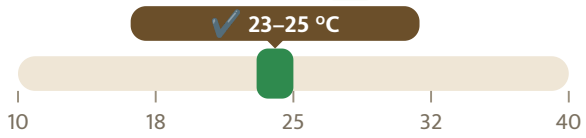
↘️ नीचे दाएँ
तुड़ाई

तस्वीरें समझाने के लिए AI से बनी हैं — असली तरीका अगले पन्ने के क़दमों में।

सही माहौल — हरा हिस्सा = सही

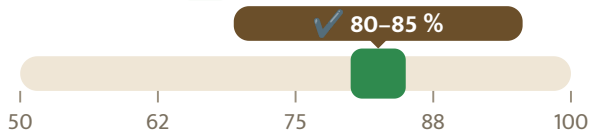
हर गेज में हरी पट्टी वो दायरा है जो स्रोत बताता है

फल आने पर कमरे का तापमान स्रोत



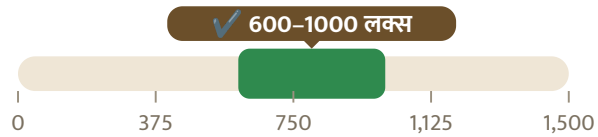
TNAU: 23–25°C। क़िस्म से बदलता है — P. florida 15–22°C, P. sajor-caju 18–26°C (DMR)

हवा में नमी (RH) स्रोत



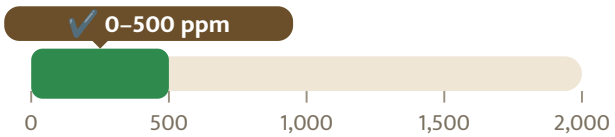
TNAU: 80–85% — कम हो तो टोपी सूखती-फटती है

रोशनी स्रोत



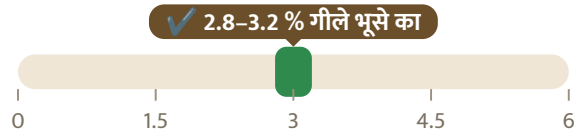
DMR: दिन में 3–4 घंटे हल्की रोशनी; फैलाव (पहले 8–10 दिन) में अंधेरा

CO_2 (ताज़ा हवा) स्रोत



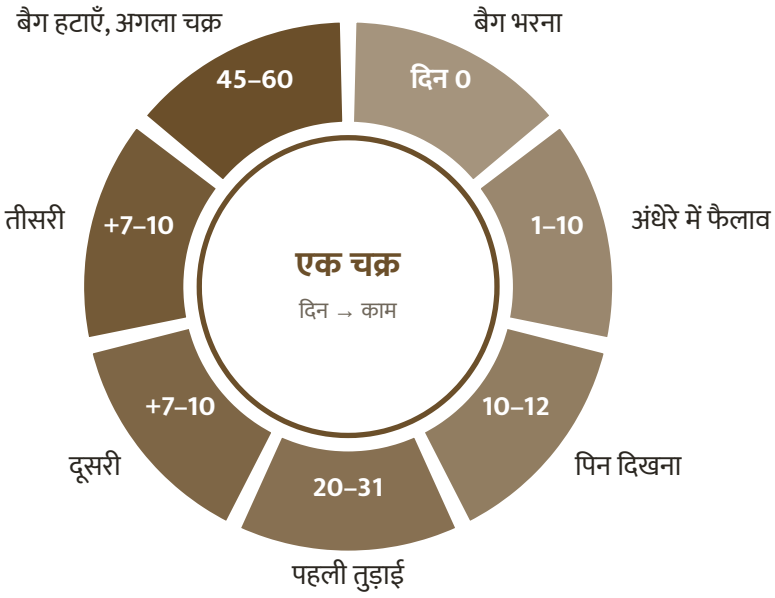
DMR: PSCH-35 को 500 ppm से कम — ज़्यादा हो तो लंबी डंडी

स्पॉन (बीज) स्रोत



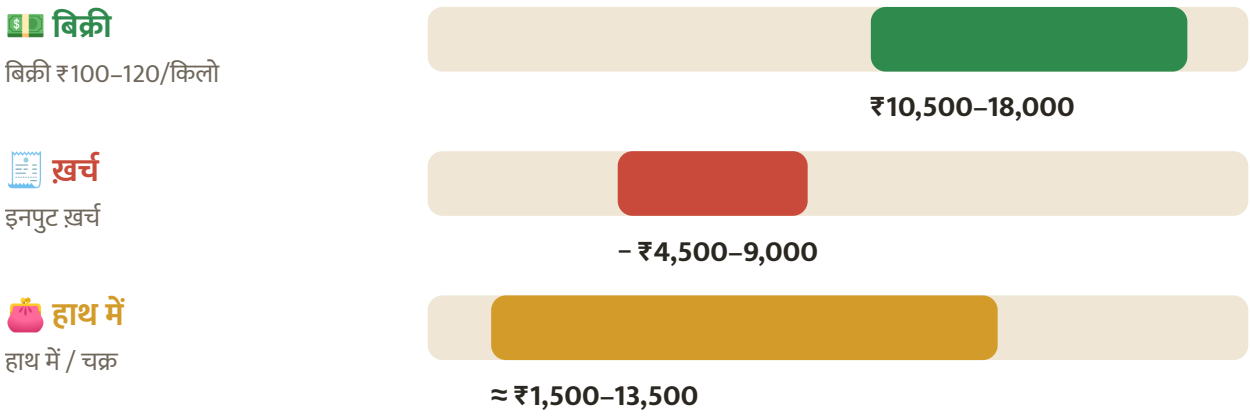
DMR: ~3% — 5 किलो गीले भूसे में ~150 ग्राम

🔄 एक चक्र — पहले दिन से बिक्री तक



💸 पैसे का सफ़र — एक नज़र में

पूरा: 100 वर्ग फ़ुट · ~150 बैग · हरी = बिक्री, लाल = ख़र्च, पीली = हाथ में (सब दायरे में, अनुमान जहाँ लिखा)



🗺️ बिक्री का नक्शा — माल कहाँ जाएगा



🧠 याद रखें

सेटअप सस्ता रखें: ₹15,000 का बाँस-रैक सेटअप ~2–5 अच्छे चक्र में वसूल हो सकता है; ₹60,000 का सेटअप 6–20 चक्र ले सकता है (अनुमान)। साल में बिना AC 4–6 चक्र, ~500–700 किलो (अनुमान)।

मशरूम कहाँ-कैसे बेचें — 8 रास्ते

ऑयस्टर और मिल्की दोनों के लिए · ताज़ा माल 1–2 दिन ही अच्छा रहता है

	रास्ता	कैसे / दाम	फ़ायदा	ध्यान	स्रोत
🍽️	**होटल/ढाबा/रेस्टोरेंट**	तय दिन, तय मात्रा	पक्की मात्रा, भरोसा	देर एक बार भी नहीं	अनुमान
🛒	**सब्ज़ी ठेला/दुकान**	गया का किसान: ₹120/किलो पर बिका (2024)	रोज़ थोड़ा-थोड़ा	दुकानदार का मार्जिन	Gaon Connection
📱	**सोसाइटी WhatsApp**	200 ग्राम पैक, सुबह ऑर्डर-शाम डिलीवरी	सबसे ऊँचा दाम (अनुमान)	छोटे पैक, ज़्यादा मेहनत	अनुमान
🧺	**मंडी**	₹40–160/किलो (हरियाणा, अक्टू–दिसं 2025)	एक बार में सब बिकता	दाम ऊपर-नीचे	NaPanta
🎪	**हाट/मेला**	ताज़ा + सूखा + अचार साथ	नए ग्राहक	हफ़्ते में एक दिन	अनुमान
☀️	**सुखाकर**	DMR सूखा ऑयस्टर ₹1,000/किलो बेचता है	महीनों टिकता	8–10 किलो ताज़ा = 1 किलो	ICAR-DMR
🫙	**अचार/सूप मिक्स/पाउडर**	DMR: अचार ₹260, पाउडर ₹1,200/किलो	अचार ~1 साल	FSSAI, लेबल; PMFME	ICAR-DMR
🌐	**Amazon/Flipkart/ONDC**	सिर्फ़ सूखा/प्रोसेस्ड	पूरा देश	FSSAI + 30% शेल्फ़-लाइफ़ नियम	FSSAI 2024

📅 बेचने का हफ़्ता (उदाहरण)

- **मंगल-शुक्र सुबह:** होटल/ढाबे — तय मात्रा
- **रोज़ शाम:** सोसाइटी के ऑर्डर
- **बचा हुआ:** उसी दिन सुखाने में
- **रविवार:** हाट — ताज़ा + सूखा + अचार

अनुमान — अपने इलाक़े के हिसाब से बदलें

🎯 पहला ग्राहक कैसे पकड़ें

1. 500 ग्राम का मुफ़्त नमूना
2. "हर मंगल-शुक्र, इतनी मात्रा, इस दाम पर"
3. पहले 2 हफ़्ते एक दिन भी देर नहीं
4. तीसरे हफ़्ते से पक्का ऑर्डर लिखकर

💡 दाम का गणित

मंडी में ₹40 मिले और सुखाकर ₹1,000/किलो (= ~₹100–125 प्रति ताज़ा किलो) — तो बचा माल सुखाना मंडी में फेंकने से बेहतर। पर ताज़ा सीधे ग्राहक को ₹100–150 मिले, तो सुखाने की मेहनत-ईंधन बचती है। अनुमान



तस्वीर: प्रतीकात्मक (AI)

✕ सबसे ज़्यादा जोखिम — सिर्फ़ छोटा ट्रायल

7

अध्याय 7 · SAFFRON (KESAR)

केसर — पूरा तरीका, पूरा सच

सबसे महँगा मसाला — और सबसे महँगा सबक़ भी। सही तरीका और सच्चा हिसाब, दोनों।

कंद (बीज) 🧅
8–10 ग्राम या ज़्यादा भारी, स्वस्थ (लेख/SKUAST)

कंद की ठंडक ❄️
4–6°C पर 4–6 हफ़्ते (लेख)

फूल लाने का तापमान 🌡️
18–22°C · नमी 40–60% (लेख)

फूल 🌸
फोर्सिंग के 3–4 हफ़्ते बाद (लेख) · कश्मीर के खेत में साल में एक बार

असली कमरा-ट्रायल ⚖️
100 किलो कंद → सिर्फ़ 28 ग्राम केसर (SKUAST/NABARD)

ई-नीलामी IIKSTC (2020) 🏷️
दो नमूने ₹185 और ₹227/ग्राम

⚠️ पढ़ने से पहले

आपने पूछा, इसलिए पूरा तरीका यहाँ है — पर ईमानदारी से: भारत के हर दर्ज कमरा-ट्रायल में उपज खेत से कम रही, और कमरे में कंद बढ़ते नहीं। इसे "शौक़ + 1–2 किलो कंद का छोटा ट्रायल" मानें, कर्ज़ वाला कारोबार नहीं।

📖 इस अध्याय में

🎯 मीटर, सार, किसके लिए 91
🏠 सेटअप का नक्शा 92
📸 तस्वीरों में तरीका 93
🛠️ क़दम-दर-क़दम 94
🌡️ तापमान-नमी गेज 95
📊 मुनाफ़ा, दो आकार 96
💸 पैसे का सफ़र + बिक्री नक्शा 97
🩺 समस्या → इलाज 98
🚀 ज़्यादा मुनाफ़ा, रूटीन 99
🚨 धोखे, मदद, ट्रायल-प्लान 100

बिना ज़मीन,
सच्चा हिसाब ।

- 🔍 17 काम जाँचे — सिर्फ़ 6 रखे जिनमें मुनाफ़े का सबूत है
- 📸 हर काम की तस्वीरें, समय-रेखा और क़दम-दर-क़दम तरीका
- 💰 दो आकार का हिसाब, वसूली, दाम की सीढ़ी
- 🩺 समस्या → कारण → इलाज की तालिका
- 🛡️ केसर-मोती का सच, असली धोखे, 15 ख़तरे के निशान
- 📝 FSSAI-GST-टैक्स, योजनाएँ, 90 दिन का प्लान, हिसाब-शीट



> *"कमाई उगाने में कम, बेचने और भरोसे में ज़्यादा है — यह किताब दोनों सिखाती है।"*

fitjeevan.co.in
ANSYS (FitJeevan) · संस्करण 2 · 2026
लेखक: विवेक कुमार

ICAR · KVK · सरकारी स्रोतों पर आधारित
कोई गारंटी-वादा नहीं