



कौसी खेती र पौष्टिकता



बढ्दो जनसंख्या र सहरीकरणसगैँ काठमाडौँ उपत्यकाको खेतीयोग्य जमीन र हरीया फाँटहरू घर तथा अन्य भौतिक संरचनाले बिस्थापित हुदैछ । जसले गर्दा उपत्यकाको खाद्य उत्पादनमा कमी आएको छ । काठमाडौँबासीको खाद्य पदार्थको मागलाई पुरा गर्न उपत्यका र देश बाहिरबाट दैनिक सयौँ टन तरकारी तथा फलफूल आयात गरिन्छ । यसरी आयात गर्दा देशको ठूलो धनराशि विदेशिने गर्दछ भने बिषादीयुक्त फलफूल तथा तरकारी उपभोग गनुपर्ने बाध्यता रहन्छ । तसर्थ ताजा तथा बिषादी रहित खाद्यपदार्थको उपलब्धता बढाउन, तरकारी तथा फलफूलको आयात घटाउन घरको कौसीमा तरकारी तथा फलफूल खेती गर्न सकिन्छ ।

कौसी खेती भन्नाले आफ्नो घरको कौसी, वरण्डा, छत आदि स्थानमा दैनिक उपभोगका लागि आवश्यक पर्ने तरकारी, फलफूल तथा मसलाजन्य खाद्य बस्तुहरूको खेती गर्ने पद्धतिलाई बुझिन्छ ।

कौसी खेती भन्नाले आफ्नो घरको कौसी, वरण्डा, छत आदि स्थानमा दैनिक उपभोगका लागि आवश्यक पर्ने तरकारी, फलफूल तथा मसलाजन्य खाद्य बस्तुहरूको खेती गर्ने पद्धतिलाई बुझिन्छ ।

कौसी खेतीका फाइदाहरु

- आफ्नो घरको कौसी, छत तथा वरण्डाको सदुपयोग हुने ।
- इच्छाएको तरकारी, फलफूल तथा मसला आदि बर्षभरी उपभोग गर्ने पाउने ।
- तरकारी, फलफूल तथा मसला आदि बजारबाट खरीद गर्दा लाग्ने खर्चमा कटौति हुने र समयको पनि बचत हुने ।
- कुहिने फोहरलाई मल बनाउन मिल्ने, नकुहिने फोहर पुनः उपयोग हुने, भान्साबाट निस्कने फोहर पानी बोटबिरुवालाई हाल्न मिल्ने । यसले गर्दा घरबाट निस्कने फोहरका मात्रा कम हुने ।
- हरियाली बढ्ने र घर आकर्षक देखिने ।
- विषादीमुक्त खाद्य बस्तु उपभोग गर्न पाईने ।
- शारीरिक व्यायाम बढ्ने र रोग व्याधीबाट मुक्त हुने ।
- घरको छतले गर्मीयाममा शीतलता र जाडोमा न्यानोपना प्रदान गर्ने ।



काठमाडौं उपत्यकाको मौसममा कौसीमा उत्पादन गर्न सकिने तरकारी, फलफूल, तथा मसलाहरु

तरकारी : फर्सी, बकुल्ला, रायो साग, गाँजर, मुला, प्याज, पालुंगो, चम्सुर, गोलभैंडा, आलु, पिंडालु, छ्यापी, ब्रोकोली, कुरिलो, सिमी, बोडी, केराऊ, इस्कुस, काँक्रो, राम्तोरिया, भण्टा, सलगम आदि ।

मसला : खुर्सानी, लसुन, धनियौं, छ्यापी, बेसार, अदुवा आदि ।

फलफूल : सुन्तला, मुन्तला, स्ट्रबेरी, अम्बा आदि

जडीबुटी : घ्यूकुमारी, तुलसी, पुदीना, ज्वानो आदि ।



पौष्टिक तत्व र यिनका प्रमुख तरकारी स्रोतहरू

क्र.सं.	पौष्टिक तत्व	पौष्टिक तत्व प्राप्त हुने तरकारीहरू	कमीको लक्षण
१	कार्बोहाइड्रेट	सखरखण्ड (सुठूनी), आलु, तरुल, पिंजालु	कमजोरी हुने, थकान महशुस हुने, शरीर आलस्य र सुस्त हुने
२	प्रोटीन	हरियोसागपात, कुरिलो, केराउ, ग्याठ गोभी, परवल, लसुन, फर्सि, बकुल्ला र फल तरकारीहरू (गोलभेडा, भान्टा आदि)	शरीरको बृद्धि विकासमा असर पर्ने, शरीर पातलो हुने, वजन कम हुने, छाला चाउरी पर्ने र सुन्निने, घरीघरी ज्वरो आउने
३	भिटाभिन ए	गाजर, बेथेसाग, कर्कलो साग, रायोसाग, मुलाको पात, पालुङ्गो साग, बोडी, ग्याठ गोभी, लट्टेसाग, स्विचार्ड साग, आदि	रतन्धो हुने, श्वासप्रश्वास नली कमजोर हुने, पित्त थैली र पिसाबको थैलीमा ढुङ्गा देखिने
४	भिटाभिन बी	गोलभेडा, भान्टा, बन्दा गोभी, काउली, मूला, सलगम, लौका, लसुन	अरूची, नपुंसकता हुने, मुखमा घाउ हुने, आलस्यता महसुस हुने
५	भिटाभिन सि	गोलभेडा, खुर्सानी, ब्रोकाउली, काउली, ग्याठ गोभी, बन्दा गोभी, हरियो सागपात आदि	गिजाबाट रगत आउने, दाँत कमजोर हुने र समय नपुग्दै भर्ने, खोकी लागि रहने
६	फलाम	मेथी, धनिया, पालुङ्गो, रायो, फापरको साग, हरिया तरकारी, फल तरकारीहरू (गोलभेडा, भान्टा आदि)	रक्तअल्पता, रगत दुसित हुने
७	क्याल्सियम	कुरिलो, धनिया, कर्कलो साग, फर्सिो मुन्टा, ग्याठ गोभी, फल तरकारीहरू (गोलभेडा, भान्टा आदि)	दाँत तथा हड्डी कमजोर हुने, रगत बग्ग नरो किने
८	फोस्फोरस	परवल, फर्सि, बकुल्ला, गाँजर, लट्टे साग, केराउ, फल तरकारीहरू (गोलभेडा, भान्टा आदि)	हड्डी कमजोर हुने, वीर्य उत्पादनमा कमी आउने
९	रेशा	सागबाली लगायत प्रायः सबै तरकारी बालीहरू	दिसा खलास नहुने, पेटको रोग तथा पायल्स रोगको खतरा हुने

स्रोत: एन्को कौसी खेती तालिम पुस्तिका, वि.सं. २०७१

एक वयस्क व्यक्तिले पानी तथा रेशा बाहेक दैनिक उपभोग गर्नुपर्ने खाद्य तत्वहरू

कार्बोहाइड्रेट	५०० - १००० ग्राम
प्रोटीन	५० - ५५ ग्राम
भिटाभिन	३००० - ४००० मिलिग्राम
भिटाभिन 'बु'	२० - ३० मिलिग्राम
भिटाभिन 'सु'	५० - ६० मिलिग्राम

एक वयस्क व्यक्तिले दैनिक रूपमा उपभोग गर्नुपर्ने विभिन्न प्रकारका तरकारी तथा फलफूलको परिमाण

हारियो सागसब्जी	१२५ ग्राम
कन्दमूल तथा जरे तरकारी	७५ ग्राम
कोसेबाली	७५ ग्राम
फल तरकारी बाली	१०० ग्राम
फलफूल	१०० ग्राम
औषधिय तत्वहरू	प्रशस्त मात्रामा

स्रोत: एन्को कौसी खेती तालिम पुस्तिका, वि.सं. २०७१

मामिला अध्ययन

काठमाडौं महानगरपालिका वडा नं १० बिनायक मार्गमा बस्ने गोमा बराल महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका हुन् । उनी र उनका समुदायका अन्य २४ जनाले स्वच्छ उर्जा नेपाल र WeltHungerhilfe ले काठमाडौं महानगरपालिकासंगको सहकार्यमा संचालन गरेको शहरी कृषि प्रवर्धन अन्तर्गतको कौसी खेती तालिममा भाग लिएका थिए ।

उनी भन्छिन् "मलाई थाहा छ तरकारी र फलफूलमा आजकाल विभिन्न किसिमका रसायनहरू हुन्छन् जसले शरीरमा नकारात्मक असर गर्छ तर मसँग यसबाट बच्ने कुनै उपाय थिएन । मैले मेरो २ वर्षको नातिलाई पनि बिषादीयुक्त तरकारी र फलफूल खुवाउनु परेकोले म निकै चिन्तित थिएँ ।

यो तालिम पाए पछि म र मेरो बुहारी मिलेर दैनिक एकदेखि दुई घण्टा समय कौसी खेतीलाई दिने गरेका छौं । यसले गर्दा मेरो नाति र सम्पूर्ण परिवारले बिषादी रहित तरकारी र फलफूल उपभोग गर्न पाएका छौं । साथै पहिलेको तुलनामा पौष्टिक आहारमा पनि वृद्धि भएको छ र तरकारी फलफूल किन्ने खर्चमा पनि धेरै हदसम्म कटौती भएको छ । कौसी खेती पछि घरको धेरै जसो फोहर घरमै व्यवस्थापन गर्न सकिएको छ ।" उनी थप्छिन् ।

