ເອົາແນວທົນທານ ແລະ ປູກຕາມລະດູທີ່ບໍ່ມີພະຍາດ.

v ***<u>ປູກຫລາຍແນວສັບປົນກັນ</u>***

ການປູກຫລາຍແນວສັບປົນກັນໃນສວນ ຫລື ໃນໜານຜັກ ເປັນວິທີສະກັດກັ້ນບໍ່ໃຫ້ແມງໄມ້ ແລະ ພະຍາດຂະຫຍາຍລາມ ໄປທົ່ວສວນ.

ອີກວິທີໜຶ່ງຊ່ວຍຫລຸດຜ່ອນແມງໄມ້ ກໍຄືການປູກພືດທີ່ມີກິ່ນ ແຮງທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ແມງໄມ້ບໍ່ມັກມາໃກ້ສັບປົນກັນພືດທີ່ອ່ອນ ແອ. ພືດທີ່ສາມາດເປັນພືດປ້ອງກັນ ແລະ ຂັບໄລ່ແມງໄມ້ອອກ ຈາກໜານໄດ້ດີມີ: ສີໄຄ, ອີ່ຕູ່, ກະເພົາ, ຫອມລາບ, ຜັກບົ່ວ, ຫອມປ້ອມ, ດາວເຮືອງ, ໝາກເລັ່ນ.

# ຄູ່ມື

# ສວນຄົວຊີວະພາບ

ຮຽບຮຽງໂດຍ: ອຈ ໂພໄຊ ຈັນທະວົງສາ

ພິມ ແລະ ຈັດໜ້າໂດຍ: ນ ມະວີວັນ ສີພອນໄຊ

ສູນອົບຮົມຮ່ວມພັດທະນາ

2008

## 5. <u>ທຳຄວາມສະອາດ ແລະ ບໍ່ທຳລາຍທຳມະຊາດ.</u>

ກວາດໃບໄມ້ຂີ້ເຫລື້ອຍ ແລະ ຂີ້ສັດເດີ່ນບ້ານໂຮມກັນເປັນກອງໄວ້ໃນຮົ່ມຕູບຄອກສັດ ຫລື ຮົ່ມຕູບຕ່າງໆທີ່ໄກຈາກເຮືອນພໍວິດກິ່ນເໝັນການເຮັດເປັນກອງແບບນີ້ ເປັນການທຳຄວາມສະອາດ ແລະ ເຮັດຝຸ່ນບົ່ມໃນຕົວ. ຄອກສັດທີ່ມີຫລັງຄາມຸງ ແລະ ມີຂອບອ້ອມຮັກສາບໍ່ໃຫ້ຂີ້ສັດເຈື່ອນອອກມາກໍເປັນວິທີທຳຄວາມສະອາດ ແລະ ເຮັດຝຸ່ນຄອກໃນຕົວຄືກັນ.

### ເຕັກນິກກຳຈັດສັດຕູພືດທີ່ປະຢັດ ແລະ ບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ

ເຕັກນິກລວມຂອງການກຳຈັດສັດຕູພືດ ແມ່ນໃຊ້ວິທີປ້ອງກັນຫລາຍກວ່າວິທີແກ້ຫລັກການປະຕິບັດມີຢູ່ 4 ຂໍ້ດັ່ງລຸ່ມນີ້:

1. ເລືອກປູກແຕ່ພືດທີ່ທົນທານ.
2. ປູກຫລາຍແນວສັບປົນກັນ.
3. ປັບປຸງດິນໃຫ້ສົມບູນ.
4. ບໍ່ທຳລາຍສັດ ແລະ ແມງໄມ້ທີ່ມີປະໂຫຍດ.

- ***<u>ພືດທີ່ທົນທານຕໍ່ພະຍາດ</u>***

ພືດທີ່ທົນທານຕໍ່ພະຍາດແມ່ນພືດພື້ນເມືອງ ເພາະວ່າແນວພັນພືດດັ່ງກ່າວໄດ້ເກີດໃຫຍ່ຢູ່ໃນພື້ນທີ່ດັ່ງກ່າວມາໄດ້ຫລາຍເຊັ່ນຄົນແລ້ວ ຕໍ່ສູ້ລອດມາໄດ້ໂດຍບໍ່ມີການສີດຢາກັນ. ຖ້າຈະໃຊ້ແນວພັນຈາກຕ່າງປະເທດເຮົາຕ້ອງເລືອກ

- ***<u>ເພື່ອປະຢັດແຮງງານທົດນ້ຳ</u>***

ຂຸດໜານໃຫ້ເລິກເຖິງ 2 ບາດຈົກໃສ່ຝຸ່ນຄອກຝຸ່ນບົ່ມ ໃຫ້ພໍ ແລະ ຄົນປົນລົງໃຫ້ທົ່ວ ວາງພົດ ຫລືເສດພືດເພື່ອຄຸມໜ້າດິນ ປູກພືດຫລາຍຊັ້ນປະສົມກັນ ປູກແນວພັນທີ່ທົນທານຕໍ່ຄວາມແຫ້ງແລ້ງ ແລະ ຕາມລະດູ

- ***<u>ເພື່ອປະຢັດເວລາຊອກຫາອາຫານ.</u>***

ການປູກທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງທີ່ທ່ານຕ້ອງການໃຊ້ປະຈຳວັນໃຊ້ໃນສວນຄົວ ແລະ ສວນເດີ່ນບ້ານຍັງຊ່ວຍປະຢັດເວ ລາໄປຫາຊື້ຜັກ ປະຢັດເວລາໄປຂໍຜັກນຳພີ່ນ້ອງ ແລະ ທ່ານກໍຈະມີເວລາເພີ່ມເພື່ອເບິ່ງແຍງ ແລະ ສິດສອນລູກຫລານຂອງທ່ານ.

## ຄຳນຳ

ໃນປະຈຸບັນປະເທດເຮົາມີພົນລະເມືອງເພີ່ມຂຶ້ນຢ່າງໄວຄວາມຕ້ອງການຂອງຄົນເຮົາທາງດ້ານການບໍລິໂພກກໍເພີ່ມຂຶ້ນຊັ່ນດຽວກັນ. ສະນັ້ນຄົນເຮົາຈຶ່ງຫັນເອົາວຽກງານກະສິກຳເປັນສຳຄັນເພື່ອຂາຍສົ່ງອອກຢ່າງຫລວງຫລາຍ. ການກະສິກຳສ່ວນໃຫຍ່ໂດຍສະເພາະການປູກຝັງແມ່ນໄດ້ນຳໃຊ້ປຸຍເຄມີ ແລະສານເຄມີອື່ນໆເພື່ອກຳຈັດສັດຕູພືດເພື່ອໃຫ້ພືດຜັກງອກງາມ ແລະ ມີປະລິມານຫລາຍ. ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ມີສານຕົກຄ້າງຫລາຍເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງຄົນເຮົາປຶ້ມສວນຄົວຊີວະພາບສະບັບນີ້ໄດ້ຮວບຮວມເອົາແບບວິທີການເຮັດສວນຄົວທີ່ມີປະສິດທິພາບ ແລະງ່າຍດາຍ, ຊ່ວຍລຸດຜ່ອນການໃຊ້ຈ່າຍໃນຄອບຄົວ ແລະ ປະຫຍັດຫລາຍດ້ານພ້ອມຍັງເຮັດໃຫ້ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງຕ້ານທານກັບພະຍາດຕ່າງໆ.

ຄະນະຈັດທຳຫວັງຢ່າງຍິ່ງວ່າຄົງເປັນປະໂຫຍດໃຫ້ແກ່ທ່ານບໍ່ຫລາຍກໍໜ້ອຍ ສຳລັບຜູ້ອ່ານ ແລະ ນຳໄປປະຕິບັດ.ຖ້າຫາກມທີສິ່ງໃດຂາດຕົກພົກພ່ອງຕ້ອງຂໍອະໄພນຳບັນທ່ານ ແລະຊ່ວຍຕຳນິຕິຊົມແກ່ພວກເຮົາດ້ວຍ.

ຄະນະຈັດທຳ

## ສາລະບານ

**ເນື້ອໃນ** **ໜ້າ**

1. ສວນຄົວຊີວະພາບ ....................................1
2. ວິທີເຮັດສວນຄົວຊີວະພາບ....................................2
   - ການປະຫຍັດນໍ້າ ..................... …………2
   - ການປະຫຍັດເນື້ອທີ່ ....................................3
   - ປະຫຍັດຕົ້ນທຶນ ....................................4
   - ປະຫຍັດແຮງງານ ແລະ ເວລາ .........................5
   - ທຳຄວາມສະອາດ ແລະ ບໍ່ທຳລາຍທຳມະຊາດ….7
3. ເຕັກນິກກຳຈັດສັດຕູພືດທີ່ປະຢັດແລະບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ

ຖ້າປູກສອງແຖວສະຫລັບກັນເຮົາບໍ່ຕ້ອງເສີມຮາວ. ໄມ້ທີ່ປູກເຮັດຮົ້ວບ້ານ, ຮົ້ວສວນໄດ້ມີ: ແຄຊ້າງ, ໝາກເຢົາ, ກົກທອງ. ປູກພືດດັ່ງກ່າວແຊມດ້ານໃນຂອງຮົ້ວຊົ່ວຄາວ ຫລັງຈາກນັ້ນສອງປີມັນຈະໃຫຍ່. ເປັນຮາວຖາວອນໄດ້. ຕົ້ນສົມຜໍ່ ໃຫຍ່ຊ້າແຕ່ຕຶບໜາ, ເບັດບ້ຽວໄປມາໄດ້ປູກແຖວດຽວບໍ່ຕ້ອງມີໄມ້ຮາວແຕ່ຕ້ອງຕັດແຕ່ງໃຫ້ເປັນຮູບກຳແພງ ສາມາດເຮັດຮົ້ວ ກັນໄກ່ກັນໝູໄດ້.

ໝູນວຽນພືດຜັກທີ່ປູກໃນໜານ ແລະ ການປູກແບບປະສົມປະສານເພື່ອໃຫ້ພືດນຳໃຊ້ຝຸ່ນໃນໜານໄດ້ດີ. ຫລັງຈາກປູກພືດທຳມະດາແລ້ວປູກພືດຕະກຸນຖົ່ວໃສ່ໜານເກົ່າແທນພືດທີ່ເຮົາເກັບກິນແລ້ວ.

## 4. ປະຢັດແຮງງານ ແລະ ເວລາ

- ***ເພື່ອປະຢັດແຮງງານປູກ.***

ປູກຜັກທີ່ກຸ້ມດິນ ປູກເທື່ອໜຶ່ງເກັບກິນໄດ້ຫລາຍເທື່ອຫລາຍເດືອນ ຫລື ຫລາຍປີເຊັ່ນ: ຜັກຫົມ, ຜັກຫວານ, ຜັກບົ້ງ, ຜັກຕຳນິນ, ຜັກປັງ, ຜັກອີ່ເລີດ, ຜັກຄາດ, ຜັກແປ້ນ, ຜັກຄາວທອງ, ມັນດ້າງ, ທູນ, ກະຖິນ, ອີ່ຮຸມ, ຂີ້ເຫລັກ, ໝາກແປບ, ໝາກຖົ່ວພູ, ໝາກຖົ່ວແຮ, ຢານາງ, ໜໍ່ນ້ອຍ.

## 3. <u>ປະຢັດຕົ້ນທຶນ:</u>

ວັດຖຸ ແລະ ເຄື່ອງທີ່ນຳມາໃຊ້ລ້ວນແຕ່ແມ່ນສິ່ງທີ່ລາຄາຕ່ຳຊອກຫາໄດ້ພາຍໃນປະເທດເຊັ່ນ: ຝຸ່ນຄອກ, ຝຸ່ນບົ່ມ, ຂີ້ເທົ່າ ຂີ້ແກບ, ເຟືອງ, ແນວພັນ, ພືດຂ້າແມງໄມ້, ຮົ້ວຊີວະ, ເຄື່ອງມື ມີ: ຈົກ, ຊ້ວນ, ພ້າ, ມີດເຊິ່ງເປັນເຄື່ອງໃຊ້ປະຈຳວັນຂອງຄອບຄົວເຮົາຢູ່ແລ້ວ. ປູກຕົ້ນໄມ້ເປັນແຖວເຮັດຮົ້ວຊີວະທົນກ່າວຮົ້ວໄມ້ໄຜ່ ຖືກກວ່າ ແລະ ປະຢັດກ່າວຮົ້ວໜາມເຫລັກຮົ້ວຊີວະແມ່ນຮົ້ວທີ່ເຮັດດ້ວຍຕົ້ນໄມ້ທີ່ມີຊີວິດ ຫລື ໄມ້ເປັນ. ປູກ ຫລື ຊຳເປັນແຖວຮົ້ວ. ຖ້າປູກເປັນແຖວດຽວເຮົາຕ້ອງໄດ້ເສີມຮາວ



# ສວນຄົວຊີວະພາບ

## 1. <u>ສວນຄົວຊີວະພາບ</u>

ສວນຄົວຊີວະພາບແມ່ນສວນຄົວເພື່ອສຸຂະພາບ ແລະ ເສດຖະກິດຂອງຄອບຄົວ. ໃນສວນມີຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ກິນໄດ້ຕະຫລອດປີ ເພື່ອເສີມສ້າງສຸຂະພາບຂອງທ່ານໃຫ້ມີຄວາມຕ້ານທານພະຍາດສູງຂຶ້ນ.

ເມື່ອຮັບປະທານອາຫານຖືກຕ້ອງ ແລະ ພຽງພໍກັບຄວາມຕ້ອງການຂອງຮ່າງກາຍແລ້ວ ສຸຂະພາບກໍຈະເຂັ້ມແຂງຂຶ້ນ ອັນນີ້ແມ່ນວິທີກັນພະຍາດແບບງ່າຍດາຍວິທີໜຶ່ງຊຶ່ງໃຜໆກໍສາມາດນຳໄປປະຕິບັດໄດ້.

ສວນຄົວຊີວະພາບຊ່ວຍຫລຸດຜ່ອນການໃຊ້ຈ່າຍໃນຄອບຄົວ ຖ້າປະຕິບັດໄດ້ດີຈະຊ່ວຍສ້າງລາຍໄດ້ເພີ່ມໃຫ້ແກ່ຄອບຄົວຂອງທ່ານ.

v ເພື່ອບັນລຸເປົ້າໝາຍດັ່ງກ່າວເຮົາຕ້ອງປະຕິບັດຂໍ້ເຕັກນິກດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ປາສະຈາກການນຳໃຊ້ສານພິດເຄມີທີ່ອາດຈະເປັນພິດຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງທ່ານ.
- ນຳໃຊ້ສະໝຸນໄພ ຫລື ຢາພື້ນເມືອງ ເພື່ອປິ່ນປົວການເຈັບປ່ວຍເລັກໜ້ອຍຖ້າບໍ່ຈຳເປັນກໍບໍ່ຟ້າວໃຊ້ຢາຫລວງ.

# ວິທີເຮັດສວນຄົວ ຊີວະພາບ

ວິທີຕ່າງໆທີ່ນຳມາໃຊ້ໃນການເຮັດສວນຄົວຊີວະພາບນີ້ລ້ວນແຕ່ແມ່ນວິທີປະຢັດເຊັ່ນ: ປະຢັດນ້ຳ, ປະຢັດເນື້ອທີ່, ປະຢັດທຶນ, ປະຢັດແຮງງານ ແລະ ເວລາທຳຄວາມສະອາດກໍບໍ່ທຳລາຍສິ່ງແວດລ້ອມ. ແຕ່ວ່າກ່ອນຈະປະຢັດໄດ້ດັ່ງກ່າວເຮົາຕ້ອງຮູ້ຈັກວິທີ ແລະ ຮູ້ຈັກການກະກຽມແຜນໃນການເຮັດວຽກ.

## 1./ **<u>ການປະຢັດນ້ຳ</u>**

**ວິທີປະຢັດນ້ຳມີຢູ່ 5 ວິທີດັ່ງນີ້:**

**ກ.** ການຄັດເລືອກແນວພັນທີ່ທົນທານຕໍ່ຄວາມແຫ້ງແລ້ງເຊັ່ນ: ຜັກຫົມ, ຜັກຫວານ, ຜັກບົ້ງ, ຜັກຕຳນິນ, ຜັກ ປັງຜັກອີເລີດ, ຜັກແປ້ນ, ຜັກຫອມເປ, ຜັກຫອມລາບ, ຜັກຄາວທອງ, ມັນດ້າງ, ທູນ, ເຜືອກ, ໝາກເຂືອ, ໝາກແຄວ້ງ, ໝາກເຜັດ, ຂ່າ, ຂີງ, ສີໄຄ, ກະຖິນ, ຕົ້ນແຄ, ຕົ້ນຜັກອີຮູມ, ໝາກຍົມ, ຜັກກະເດົາ, ໝາກລິ້ນໄມ້, ໝາກສີດາ ໝາກຂຽບ, ໝາກພິລາ, ໝາກມ່ວງ , ໝາກມີ້.

**ຂ.** ປູກພືດປະສົມຊັ້ນຮົ່ມຫລາຍຊັ້ນເຊັ່ນ: ພືດຕ່ຳສະຫລັບພືດສູງ, ປູກປະເພດເປັນເຄືອຂຶ້ນຮ້ານ ເພື່ອເປັນຮົ່ມໃຫ້. ບ່ອນກ້າເບ້ຍ. ວິທີນີ້ຈະຫລຸດຜ່ອນແສງແດດ, ຫລຸດຜ່ອນຄວາມຮ້ອນເຮັດໃຫ້ດິນເກັບຄວາມຊຸ່ມໄດ້ດົນ.



ຄ. ໃຊ້ເຟືອງ, ໃບໄມ້ແຫ້ງ, ເສດພືດຕ່າງໆ ຫລືຝຸ່ນບົ່ມມາປົກຄຸມໜ້າດິນໄວ້ ເພື່ອຫລຸດຜ່ອນການລະເຫີຍຂອງນ້ຳອອກຈາກໜ້າດິນ.

ງ. ຂຸດໜານເລິກ 2 ຊົ່ວບາດຈົກ ແລ້ວຄືນດິນປົນກັບຝຸ່ນບົ່ມ ຝຸ່ນຄອກ ຫລືເສດອາຫານທີ່ເປື່ອຍແລ້ວ ການ ກຽມດິນແບບນີ້ຊ່ວຍໃຫ້ນ້ຳຊຶມລົງໄປໃນດິນໜານໄດ້ເລິກໄກຈາກການເຜົາໄໝ້ຂອງແສງແດດ.

ຈ. ໃຊ້ນ້ຳຝົນເຂົ້າໃນການປູກ ໂດຍສະເພາະໃຊ້ສຳລັບການປູກພືດຍາວນານ. ກ້າເບ້ຍໃສ່ຖົງຢາງ ຫລື ໃສ່ຮາງໃຫ້ເກີດຮາກຫລາຍສົມຄວນ ແລ້ວນຳໄປປູກໃນໜ້າລະດູຝົນ ນັ້ນກໍຄືຫລັງຈາກຝົນຕົກເທື່ອໜຶ່ງສອງເທື່ອ.

## 2. **<u>ການປະຢັດເນື້ອທີ່:</u>**

ປູກພືດຫລາຍຊະນິດສັບປົນກັນໃຫ້ເປັນຫລາຍຊັ້ນມີທັງປະເພດສູງ, ປະເພດກາງ, ປະເພດຕ່ຳ ແລະ ປະເພດປູໜ້າດິນ, ປູກປະເພດຮາກເລິກສັບປົນກັບປະເພດຮາກຕື້ນ, ປູກປະເພດກິນຫົວປົນກັບປະເພດກິນໃບ, ປູກປະເພດກິນໃບປົນກັບປະເພດກິນໝາກ, ກິນດອກບໍ່ໃຫ້ພືດຢູ່ໃກ້ຄຽງກັນອອກດອກ, ອອກໝາກ ພ້ອມກັນ.