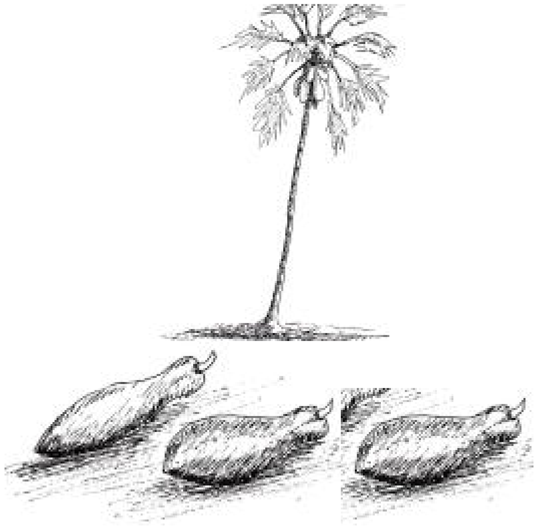
# ຄວາມຮູ້ພູມປັນຍາທ້ອງຖິ່ນ

# "ວິທີປູກໝາກຫຸ່ງ"

(ສະບັບທົດລອງ)



ຂຽນໂດຍ: ທ່ານ ສໍລະພົງ ພົນປະເສີດ

ຂໍ້ມູນຈາກ: ບ້ານນາຍາງ,ເມືອງ ນາຊາຍທອງນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ

ປີ 2006

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

# ປື້ມຄວາມຮູ້ພູມປັນຍາທ້ອງຖິ່ນ

# "ວິທີປູກໝາກຫຸ່ງ"

ແຕ້ມໂດຍ: ທ້າວ ໂຕ້

ຮີບໂຮມ ແລະ ຈັດໜ້າໂດຍ: ນາງ ແສງແກ້ວ ໄພທຸມພອນ

ຜູ້ຮຽບຮຽງ : ອ.ຈ ໂພໄຊ ຈັນທະວົງສາ

ອ.ຈ ເກດມະນີ ບັນດາສັກ

ອ.ຈ ຄໍາໄຫວ

ອ.ຈ ລັ່ງ ແສງດາດາ

ອ.ຈ ທອງຂັນ

ເຈົ້າຂອງ : ພະແນກສຶກສານະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ ແລະ ສູນອົບຮົມຮ່ວມພັດທະນາ

Pestalozzi Children's Foundation
A world for Children

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

# ຄຳນຳ

ປື້ມພູມປັນຍາທ້ອງຖິ່ນຫົວນີ້ ໄດ້ມາຈາກການຂຽນຂອງຊາວບ້ານແລະ ອາສາສະໝັກຊຶ່ງໄດ້ຮຽບຮຽງເບື້ອງຕົ້ນຈາກຄະນະອຳນວຍການສູນອົບຮົມຮ່ວມພັດທະນາແລະພະແນກສຶກສານະຄອນຄອນຫຼວງວຽງຈັນ.

ປື້ມຫົວນ້ອຍຫົວນີ້ ໄດ້ບັນຈຸເອົາເນື້ອໃນທີ່ເວົ້າເຖິງຫົວຂໍໃດໜຶ່ງໂດຍມີຫຼາຍກິດຈະກຳທີ່ຈະເປັນການທົດລອງເອົາຄວາມຮູ້ທ້ອງຖິ່ນເຂົ້ານຳພາ ແລະ ສິດສອນນັກຮຽນຊັ້ນປະຖົມໂດຍເອົາບົດທີ່ງ່າຍສອນຊັ້ນ ປໍ1 ປໍ 2 ແລະ ບົດທີ່ຍາກກໍສອນຊັ້ນໃຫຍ່ຂຶ້ນໄປ.

ຄະນະຈັດທຳຄິດວ່າປື້ມຫົວນີ້ຄົງເປັນບ່ອນອີງອັນໜຶ່ງໃຫ້ແກ່ຄູອາຈານກໍຄືອາສາສະໝັກທີ່ຈະໄປສອນເດັກປະຖົມບໍ່ຫຼາຍກໍໜ້ອຍ.

ຄະນະຈັດທຳຄິດວ່າຍັງມີຫຼາຍເນື້ອໃນທີ່ຍັງບໍ່ທັນພຽງພໍແລະຂາດໄປຫັວງວ່າຄົງໄດ້ຮັບການຕິຊົມຈາກທຸກທ່ານພວກເຮົາພ້ອມທີ່ຈະປັບປຸງຕາມຄວາມເໝາະສົມ.

ຄະນະຈັດທຳ

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

## ຄວາມເປັນມາ

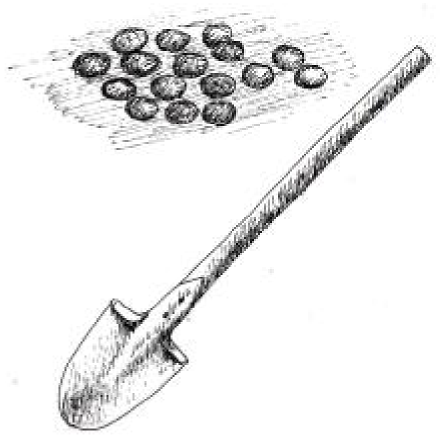
ໝາກຫຸ່ງ ເປັນໝາກໄມ້ຊະນິດໜຶ່ງ ເຊິ່ງເປັນອາຫານຂອງຄົນລາວ ແລະເປັນທີ່ຮູ້ຈັກກັນດີມາສັງເກດໄດ້ວ່າກວມເອົາເກືອບ 99 % ຂອງຄົນລາວຮູ້ຈັກ ແລະໄດ້ກິນໝາກຫຸ່ງສາມາດເຮັດເປັນອາຫານໄດ້ຫຼາຍຢ່າງເຊັ່ນ:ຕຳສົ້ມ,ຂົ້ວ,ແກງ,ກວນ,ອັດກະປອງ,ກິນສຸກ ແລະອື່ນໆ ເຊິ່ງໃຫ້ໄຍອຫານຫຼາຍ.ນອກນັ້ນຍັງຊ່ວຍໃນການຂັບຖ່າຍໃຫ້ສະດວກດີ ແລະສາມາດປະກອບເຂົ້າເປັນອາຫານຫວານເພື່ອຮັບແຂກໃນວັນງານຕ່າງໆໄດ້.

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

## <u>ອຸປະກອນ</u>

ແກ່ນໝາກຫຸ່ງ

ຊ້ວານ



ຈົກ

ຝຸ່ນຊີວະພາບ

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

## ຂັ້ນຕອນທຳອິດ

ເຮົາເລີ່ມຕົ້ນຈາກການເລືອກແນວພັນທີດີຈະເປັນຊະນິດໜ່ອຍຍາວ ຫຼື ໜ່ອຍປ້ອມກໍຕາມແລ້ວແຕ່ຄວາມມັກຂອງໃຜລາວ, ຫຼັງຈາກ ໄດ້ແນວພັນແລ້ວນຳເອົາແກ່ນຂອງມັນມາຄັດເລືອກ,ໂດຍທີ່ແກ່ນໝາກຫຸ່ງຈະມີ 2 ຊະນິດຄື:

- ຊະນິດທີ່ 1 ແກ່ນສີດຳ ເພິ່ນເອີ້ນວ່າ : ແກ່ນໝາກຫຸ່ງແມ່
- ຊະນິດທີ 2 ແກ່ນສີໂຕ່ນ(ໂໝກ )ເພິ່ນເອີ້ນວ່າ: ແກ່ນໝາກຫຸ່ງຜູ້, ສະເພາະແກ່ນໝາກຫຸ່ງຜູ້ ຖ້າເຮົານຳເອົາໄປປູກ ເມື່ອຕົ້ນໃຫຍ່ມາຈະບໍ່ເປັນໜ່ອຍ, ໜ່ອຍຈະເປັນຕິ່ງ ຫຼື ເປັນດອກ

ຫຼັງຈາກຄັດເລືອກແກ່ນຮຽບຮ້ອຍແລ້ວ,ນຳເອົາແກ່ນນັ້ນໄປກ້າ, ການກ້າແກ່ນບາງຄົນກໍກ້າໃສ່ໝານ ຫູ ຫວ່ານໄປຕາມໝາກຜັກ, ແຕ່ວິທີຮັບປະກັນ ແລະດີທີ່ສຸດເຮົາຕ້ອງກ້າໃສ່ຖົງຢາງຍ້ອນວ່າ ສະດວກໂດຍທີ່ເບ້ຍໄມ້ດູແລງ່າຍ ແລະເຄື່ອນຍ້າຍສະດວກ ໂດຍທີ່ເບ້ຍໄມ້ບໍ່ຕາຍ.ແກ່ນໝາກຫຸ່ງຈະໃຊ້ເວລາ 1 – 2 ເດືອນ ຈຶ່ງກາຍເປັນເບ້ຍທີ່ສາມາດນຳເອົາໄປປູກໄດ້.

ຫຼັງຈາກກ້າແກ່ນແລ້ວ,ເຮົາເລີ່ມກຽມດິນທີ່ຈະປູກຕົ້ນໝາກຫຸ່ງ. ໃນການກຽມດິນ,ເຮົາຕ້ອງເລືອກເອົາດິນທີ່ເໝາະສົມກັບສະຖານທີ່ປູກເຮົາຄວນເລືອກເອົາດິນທີ່ບໍ່ມີຫີນແຮ່ຫຼາຍ ແລະນ້ຳບໍ່ຖ້ວມເພາະວ່າຕົ້ນໝາກຫຸ່ງບໍ່ສາມາດທົນທານນ້ຳຖ້ວມ

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

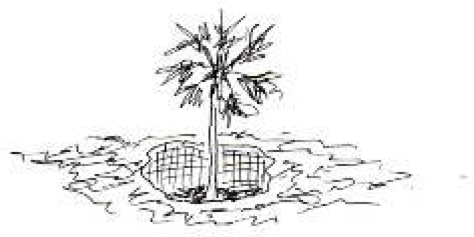
**ການປູກໝາກຫຸ່ງມີ 2 ວິທີຄື:**

**+ວິທີທີ່ 1 :** ເພິ່ນຈະປູກຕາມໄຮ່,ຕາມສວນ,ແຄມເຮືອນ,ຈະຂຸດເປັນ ຂຸມທຳມະດາ

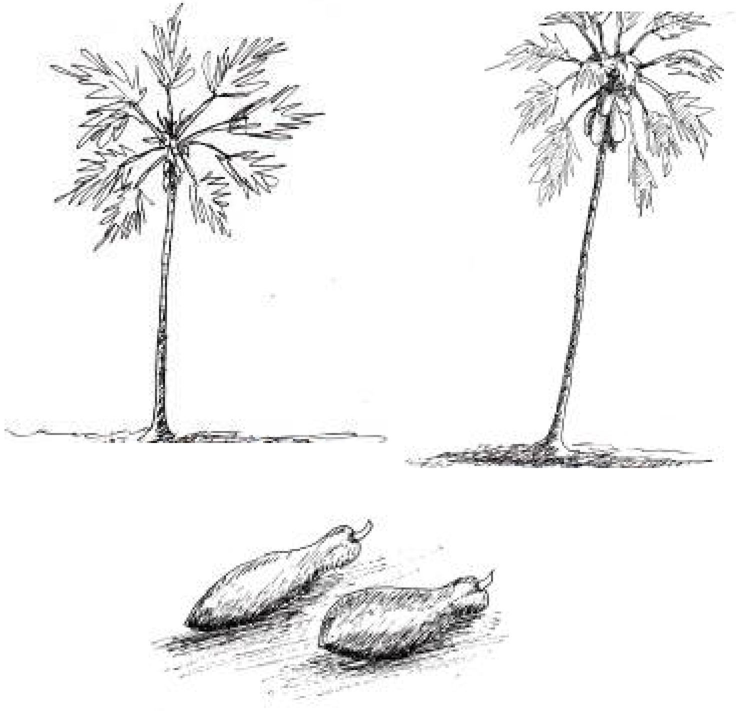
**+ວິທີທີ່ 2 :** ປູກເປັນສິນຄ້າ,ເພິ່ນຈະໄຖຄາດ,ແລ້ວເຮັດເປັນຄູ ຫຼືເປັນ ໜານ,ເຮັດເປັນຮ່ອງແຕ່ລະໜານ, ເວລາໃຫ້ນ້ຳມັນຈຶ່ງ ງ່າຍ ແລະສະດວກຂຶ້ນ ( ປ່ອຍນ້ຳເຂົ້າຕາມຮ່ອງ )

ເມື່ອເວລາເບ້ຍໝາກຫຸ່ງຮອດກຳນົດຫຼືຄວາມຍາວຂອງເບ້ຍໄດ້ 15 ຊມ ຫາ 30 ຊມ, ກໍຈະນຳເອົາເບ້ຍໄປປູກໄດ້, ການປູກຈະຕ້ອງ ຂຸດຂຸມທີ່ມີຄວາມກວ້າງ 30 – 40 ມັນທິນ,ຄວາມເລິກ 40–50 ຊມ

ພາຍຫຼັງຂຸດຂຸມແລ້ວເພິ່ນກໍນຳເອົາຝຸ່ນຄອກລົງໃສ່,ແລ້ວກໍເອົາ ເບ້ຍລົງແລ້ວເອົາດິນຖົມພ້ອມທັງເຟືອງມາຄຸມໜ້າດິນໄວ້ບໍ່ໃຫ້ດິນແຫ້ງ ຫຼາຍ,ແລ້ວກໍຫົດນ້ຳ. ເພິ່ນຈະປູກໝາກຫຸ່ງໃນໄລຍະ ເດືອນ 5 ຫຼື 6 ເຊິ່ງຈະໃຊ້ເວລາການເຕີບໃຫຍ່ 8 ເດືອນ ຫາ 10 ເດືອນ ກໍສາມາດ ເກັບກ່ຽວຜົນຜະລິດໄດ້.



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com



## ຄຸນປະໂຫຍດຂອງໝາກຫຸ່ງ

- ເປັນໝາກໄມ້ທີ່ໃຫ້ໃຍອາຫານຫຼາຍ,ຊ່ວຍໃຫ້ລະບົບຂັບຖ່າຍ
- ໝາກຫຸ່ງສຸກຈະມີວິນຕາມິນຫຼາຍ
- ຖ້າປູກຫຼາຍສາມາດນຳໄປຂາຍເປັນສິນຄ້າເພື່ອສ້າງລາຍໄດ້ໃຫ້

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

## à ຂໍ້ຄວນລະວັງ

- ໝາກຫຸ່ງດິບຖ້າເຮົານຳມາຕຳກິນເປັນປະຈຳຈະມັກເກີດເປັນ ພະຍາດເລືອດຈາງ
- ຖ້າແມ່ຍິງຮັບປະທານໝາກຫຸ່ງດິບຫຼາຍກໍຈະມັກເປັນລົງຂາວ
- ເວລາເຮົາປອກໝາກຫຸ່ງດິບກໍຄວນລ້າງມືທັນທີເພາະກັນບໍ່ໃຫ້ຢາງມັນກັດມືເຮົາ

### ກາບ:ຄຸນປະໂຫຍດໝາກຫຸ່ງ

ໝາກຫ່ງນີ້ ມີດີຫຼາຍຢ່າງ
ຜູ້ເພິ່ນຊ່າງ ກໍເອົາມາຕຳ
ຫຼືວ່ານຳ ມາແກງກໍດີ
ບາງວິທີ ກໍເອົາມາຂົ້ວ
ບາງຄອບຄົວ ເອົາໄວ້ກິນສຸກ
ບໍ່ມີທຸກ ຖ້າປູກຫຼາຍໆ
ເອົາໄປຂາຍ ຢູ່ຕາມຕະຫຼາດ
ບໍ່ມີຂາດ ເງິນໃຊ້ເງິນຈ່າຍ

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

# ເຊື້ງ: ມາກິນຕຳໝາກຫຸ່ງ

ໂຣ.................................ຣິວ

ມາພວກເຮົາມາ　　ກິນຕຳໝາກຫຸ່ງ
ອາວອາປ້າລຸງ　　ກິນໄດ້ທັງນັ້ນ
ແຕ່ສິ່ງສຳຄັນ　　ຢ່າລືມໝາກເຜັດ
ແຕ່ເຮົາຕ້ອງເດັດ　　ຂວັ້ນມັນອອກພ້ອມ
ຖ້າຢາກໃຫ້ຫອມ　　ຜັກຫູງມລົງນຳ
ແລ້ວເຮົາກໍຕຳ　　ໃຫ້ມັນແຫຼກດີ
ແຕ່ຄວນຈະມີ　　ໝາກກອກໝາກນາວ
ຜູ້ບ່າວຜູ້ສາວ　　ຕຳກິນຊຸມກັນ

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

## ເພງ: ການປູກໝາກຫຸ່ງ

ພວກເຮົາ ຊາວໜຸ່ມທັງຫຼາຍ
ທັງຍິງແລະຊາຍ ຮີບພາກັນມາ
ການປູກໝາກຫຸ່ງ ມີຄວາມເປັນມາ ( ຊ້ຳ )
ຢ່າໄດ້ຊັກຊ້າ ຮີບມາໄວ້ໆ
ຕອນທີ່ໜຶ່ງ ເຮົາຕ້ອງກຽມພັນ
ເຮົາພ້ອມພາກັນ ໄປປູກໃສ່ສວນ
ແລ້ວຢ່າໃຫ້ມີສັດລົບກວນ ແລ້ວເຮົາຄວນຫົດນ້ຳໃສ່ຝຸ່ນ

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

## ຮູບ ແລະ ປະຫວັດຂອງຜູ້ຂຽນ

ຊື່ ທ່ານ ສໍລະພົງ

ນາມສະກຸນ ພົນປະເສີດ

ອາຍຸ 46 ປີ

ອາຊີບ ຊາວນາ

## ເຫດຜົນຂອງຜູ້ຂຽນບົດ:

ຍ້ອນຢາກໃຫ້ລູກຫຼານຮັກາການອອກແຮງງານ ໃຊ້ເວລາໃຫ້ເປັນປະໂຫຍດເຊັ່ນ ການປູກໝາກຫຸ່ງ ຖ້າປູກຫຼາຍກໍສາມາດສ້າງລາຍໄດ້ໃຫ້ຄອບຄົວ ແລະມັນຊ່ວຍຊາດຫຼຸດຜ່ອນການນໍາເຂົ້າສິນຄ້າຈາກຕ່າງປະເທດອີກດ້ວຍ

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com