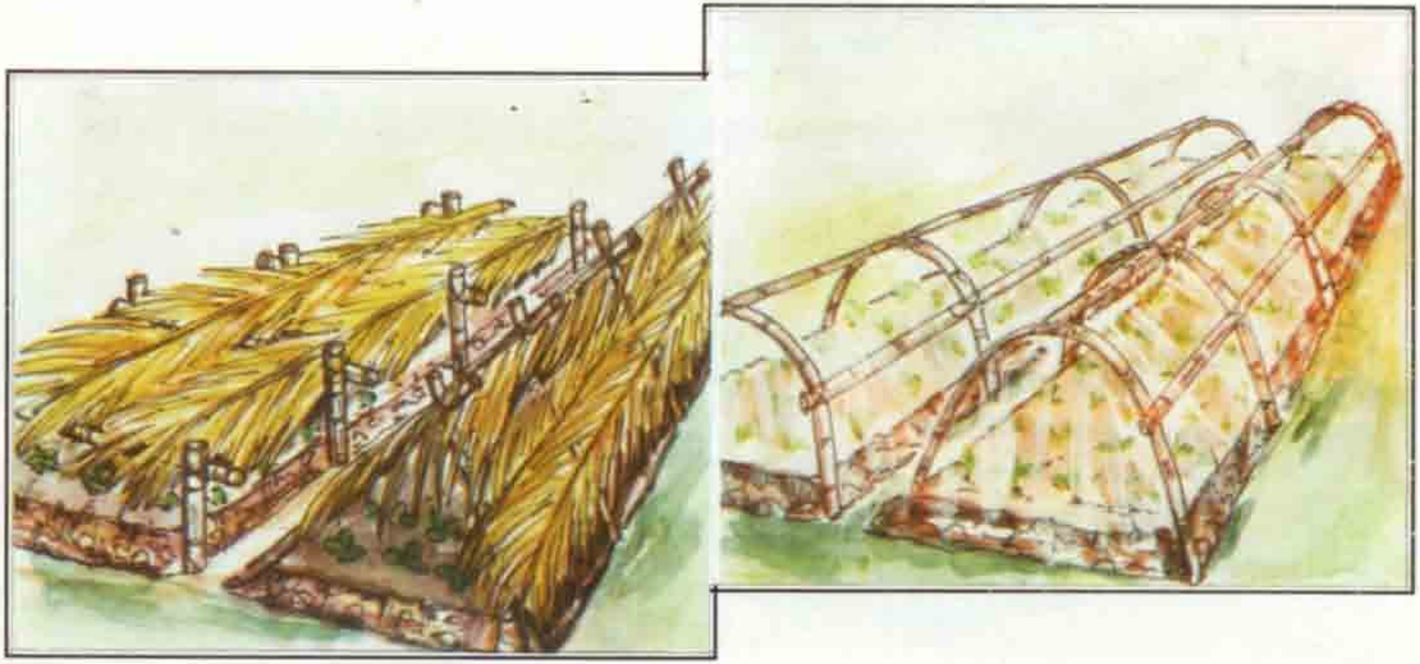
ການປູກພືດຜັກສວນຄົວຍາມຝົນ

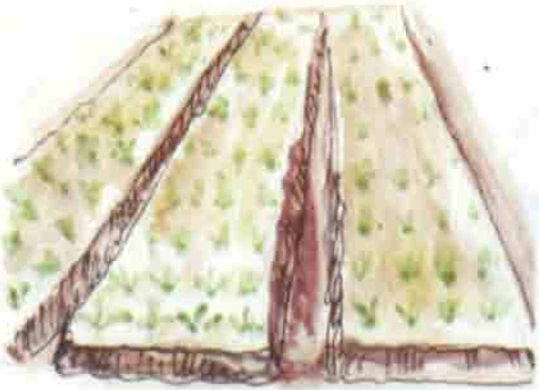


1. ຜັກບົ່ວແບ່ງ

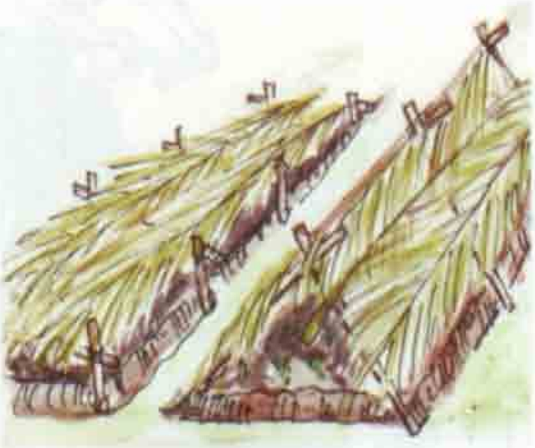
- ລັກສະນະທົ່ວໄປ. ຜັກບົ່ວແບ່ງເປັນຜັກທີ່ໃຊ້ບໍລິໂພກພາກສ່ວນລຳຕົ້ນ ແລະ ໃບ ມີລັກສະນະການເກີດຫົວ ແຕ່ວ່າ ຫົວບໍ່ຂະຫຍາຍໃຫ່ຍເປັນສີຂາວໜ້າຮັບປະທານອາຍຸຕັ້ງແຕ່ປູກຫາເກັບກ່ຽວແມ່ນປະມານ 40 ຫາ 50 ວັນ ສາມາດປູກໄດ້ໃນດິນເກືອບທຸກຊະນິດ ແຕ່ວ່າດິນທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດແມ່ນດິນຊາຍແກມຕົມ.
- ແນວພັນ. ພັນທີ່ໃຊ້ປູກໃນປະຈຸບັນ ແມ່ນພັນພື້ນເມືອງ ແລະ ພັນປັບປຸງ.
- ການກຽມດິນ. ເນື່ອງຈາກປັກບົ່ວແບ່ງເປັນຜັກທີ່ມີຮາກສັ້ນຄືກັນກັບຜັກຊະນິດອື່ນໆສະນັ້ນເຮົາຄວນຂຸດດິນໃຫ້ເລິກປະມານ 15 ຫາ 20 ຊັງຕີແມັດຕາກໄວ້ປະມານ 5 ຫາ 7 ວັນ ຄາດ ແລະ ທຸບດິນໃຫ້ມຸ່ນລະອຽດດີ.

- ການປູກ. ກ່ອນປູກເຮົາຄວນຍົກໜານຂຶ້ນປະມານ 15 ຫາ 20 ຊັງຕີແມັດ. ເວລາປູກຕົ້ນຕໍ່ຕົ້ນໃຫ້ຫ່າງກັນ 15 ຊັງຕີແມັດ ແຖວຕໍ່ແຖວໃຫ້ຫ່າງກັນ 20 ຊັງຕີແມັດ
- ການປູກມີສອງວິທີຄື : ປູກໃຊ້ເຮືອນຮົ່ມ ແລະ ປູກບໍ່ໃຊ້ເຮືອນຮົ່ມ

→ ວິທີປູກບໍ່ໃຊ້ເຮືອນຮົ່ມ



→ ວິທີປູກໃຊ້ເຮືອນຮົ່ມ
ມຸງດ້ວຍກ້ານພ້າວແຫ້ງ ຫຼື ຫຍ້າ ທີ່ຫາໄດ້ງ່າຍໃນທ້ອງຖິ່ນ



→ ວິທີປູກໃຊ້ເຮືອນຮົ່ມ
ມຸງດ້ວຍຜ້າຢາງໃສ(ລົງທຶນຫຼາຍ)

- ການບົວລະບັດຮັກສາ. ກ່ອນປູກເຮົາຄວນໃສ່ຝຸ່ນຄອກ ຫຼື ຝຸ່ນໂບ່ມ ຈາກນັ້ນເມື່ອສັງເກດເຫັນຜັກບໍ່ງາມ ເຮົາກໍ່ຫົດດ້ວຍນ້ຳສະກັດຊີວະພາບໃນອັດຕາ 2 ບ່ວງແກງຕໍ່ນ້ຳ 10 ລິດ ທຸກໆ 7 ວັນ.

2. ຜັກກາດ

- ລັກສະນະທົ່ວໄປ. ຜັກກາດເປັນພືດລົ້ມລຸກສາມາດປູກໄດ້ໃນດິນເກືອບທຸກຊະນິດທີ່ມີຄວາມອຸດົມສົມບູນ ດີສະພາບຂອງດິນຕ້ອງມີຄວາມຊຸ່ມສູງພໍສົມຄວນ ແລະ ມີແສງແດດສະໝ່ຳສະເໝີ
- ແນວພັນ.

ຊາວສວນໃຊ້ປູກໃນປະຈຸບັນສ່ວນຫຼາຍແມ່ນພັນພື້ນເມືອງ ແລະ ຫາໄດ້ງ່າຍໃນທ້ອງຖິ່ນ ເຊິ່ງປະຊາຊົນເຮົາເອີ້ນວ່າຜັກກາດຂີວ.

- ການກຽມດິນ. ຜັກກາດຂີວເປັນຜັກທີ່ມີຮາກສັ້ນ ດິນຄວນໄຖໃຫ້ເລິກປະມານ 15 ຫາ 20 ຊັງຕີແມັດ ຕາກດິນໄວ້ປະມານ 5 ຫາ 7 ວັນ.

- ການປູກ. ການປູກມີສອງວິທີຄື : ປູກແບບວ່ານເມັດ ແລະ ແບບໂຮຍເປັນແຖວ

<u>ການປູກແບບວ່ານເມັດ</u> : ໃຫ້ປະສົມເມັດພັນໃສ່ກັບຂີ້ຊາຍໃນອັດຕາເມັດພັນໜຶ່ງສ່ວນຕໍ່ຂີ້ຊາຍສາມສ່ວນ ຄົນເຂົ້າກັນ ແລ້ວວ່ານໃຫ້ທົ່ວໜານ ແລ້ວປົກດ້ວຍເຟືອງແຫ້ງ ແລະ ຫົດນ້ຳໃຫ້ຊຸ່ມ

<u>ການປູກແບບໂຮຍເປັນແຖວ</u> : ຫຼັງຈາກປະສົມເມັດພັນດັ່ງກ່າວແລ້ວ ຂີດຄອງໜານໃຫ້ເປັນແຖວເລິກປະມານເຄິ່ງຂໍ້ມືໂດຍໄລຍະແຖວຫ່າງກັນ 20 ຫາ 25 ຊັງຕີແມັດ ແລ້ວໂຮຍເມັດພັນລົງຕາມຄອງໜານທີ່ຂີດໄວ້ ແລະ ແປງໜ້າດິນໃຫ້ພຽງດີປົກຄຸມດ້ວຍເຟືອງແຫ້ງແລ້ວຫົດນ້ຳໃຫ້ຊຸ່ມ.

- ການໃສ່ຝຸ່ນ. ເຮົາຄວນຮອງພື້ນດ້ວຍຝຸ່ນຄອກ ຫຼື ຝຸ່ນໂບ່ມກ່ອນປູກ
- ການໃຫ້ນໍ້າ. ຄວນໃຫ້ນໍ້າພຽງພໍຢ່າປຽກເກີນໄປໂດຍເບິ່ງຄວາມຊຸ່ມຊື່ນໃນໜານປູກຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີ
- ການພວນດິນ ແລະ ເສຍຫຍ້າ. ເຮົາຄວນເຮັດໃນໄລຍະທໍາອິດ ເພື່ອໃຫ້ດິນພຸຜົງ ລະບາຍອາກາດ ແລະ ນໍ້າໄດ້ດີ ພ້ອມກັນນັ້ນກໍໃຫ້ເສຍຫຍ້າໄປພ້ອມໆກັນ.
- ການເກັບກ່ຽວ. ການເກັບກ່ຽວຜັກກາດແມ່ນຂ້ອນຂ້າງໄວ ປະມານ 35 ວັນກໍສາມາດເກັບມາກິນ ແລະ ຂາຍໄດ້

3. ຜັກຫອມປ້ອມ

- ລັກສະນະທົ່ວໄປ. ຜັກຫອມປ້ອມເປັນປະເພດຜັກຫອມ ເປັນພືດລົ້ມລຸກມີອາຍຸປະມານ 40 ຫາ 60 ວັນ ພາກສ່ວນລຳຕົ້ນ, ຮາກ, ດອກ, ໃບ ແລະ ເມັດມີກິ່ນຫອມສາມາດປຸງແຕ່ງອາຫານໄດ້ຫຼາຍຢ່າງ
- ແນວພັນ. ແນວພັນທີ່ໃຊ້ປູກໃນບ້ານເຮົາມີສອງຊະນິດຄື : ພັນພື້ນເມືອງ ແລະ ພັນປັບປຸງ ພັນພື້ນເມືອງມີລັກສະນະລຳຕົ້ນນ້ອຍ ໃບບາງ ອອກດອກໄວ ເມັດນ້ອຍ ອາຍຸສັ້ນແຕ່ວ່າມີກິ່ນຫອມດີ.
- ການກຽມດິນ. ຜັກຫອມປ້ອມເປັນຜັກທີ່ມີຮາກສັ້ນ ຄວນໄຖເລິກປະມານ 15 ຫາ 20 ຊັງຕີແມັດ ຕາກດິນໄວ້ປະມານ 5 ຫາ 7 ວັນ ຫຼັງຈາກນັ້ນ ຈຶ່ງມາຄາດໃຫ້ມຸ່ນ ແລ້ວແປງເປັນໜານປູກຕໍ່ໄປ.

- ການກຽມແນວພັນ. ຜັກຫອມປ້ອມມີການຂະຫຍາຍພັນດ້ວຍເມັດກ່ອນທີ່ຈະປູກຕ້ອງກຽມເມັດພັນໃຫ້ດີ ໂດຍນຳເອົາເມັດພັນມາລົ້ງໃຫ້ແຕກແລ້ວແຊ່ນ້ຳໄວ້ໜຶ່ງຄືນ ຫຼັງຈາກນັ້ນເອົາມາໂບ່ມອີກໜຶ່ງຄືນ ແລ້ວຈຶ່ງເອົາໄປປູກ.

- ການປູກ. ການປູກຜັກຫອມປ້ອມແມ່ນມີຫຼາຍວິທີທີ່ແຕກຕ່າງກັນຄື : ປູກແບບວ່ານເມັດ ແລະ ປູກແບບຢາຍເປັນແຖວ ແລະ ປູກແບບເຮັດເປັນສຸມ.
- ການປູກຜັກຫອມປ້ອມໃນລະດູຝົນ.
  ເຮົາຄວນຍົກໜານຂຶ້ນປະມານ 20 ຫາ 30 ຊັງຕີແມັດ ກ່ອນວ່ານເມັດເຮົາຄວນແປງໜານໃຫ້ລະອຽດແລ້ວຈຶ່ງນຳເອົາເມັດພັນໄປປູກ ຫຼັງຈາກນັ້ນແລ້ວໂຮຍຂີ້ແກບບາງ ຫຼື ຈະປົກດ້ວຍເຟືອງແຫ້ງກໍ່ໄດ້.

- ການບົວລະບັດຮັກສາ. ເຮົາຄວນໃສ່ຝຸ່ນກ່ອນປູກ ຮອງພື້ນດ້ວຍຝຸ່ນຄອກ ຫຼື ຝຸ່ນໂບ່ມ ຫຼັງຈາກອາຍຸຜັກໄດ້ 20 ຫາ 25 ວັນ ຖ້າສັງເກດເຫັນຜັກບໍ່ງາມເຮົາຄວນທົດດ້ວຍນໍ້າສະກັດຊີວະພາບ 2 ບ່ວງແກງຕໍ່ນໍ້າ 10 ລິດ . ຫຼັງຈາກນັ້ນສອງສາມມື້ກໍເອົາມາກິນໄດ້ເລີຍ
- ການໃຫ້ນໍ້າ. ຄວນໃຫ້ຢ່າງພຽງພໍ ຢ່າໃຫ້ປຽກເກີນໄປໂດຍເບິ່ງຄວາມຊຸ່ມໃນໜານປູກ
- ການເກັບກ່ຽວ

  ຜັກຫອມປ້ອມແມ່ນຄົນເຮົາສາມາດກິນໄດ້ທຸກພາກສ່ວນ ສະນັ້ນກ່ອນເຮົາຈະຫຼົກຄວນທົດນໍ້າໃຫ້ດິນຊຸ່ມ ເພື່ອສະດວກໃນການຫຼົກ.

4. **ໝາກຖົ່ວຝັກຍາວ.** ເປັນພືດຜັກຊະນິດໜຶ່ງຊຶ່ງຄົນເຮົາມັກກິນຝັກອ່ອນ ແລະ ສາມາດປະກອບໃນການປຸງແຕ່ງອາຫານໄດ້ຫຼາຍຢ່າງທີ່ເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍຂອງຄົນ.

- ລັກສະນະທົ່ວໄປ. ໝາກຖົ່ວຝັກຍາວເປັນພືດຕະກູນຖົ່ວມີລຳຕົ້ນເປັນເຄືອຍາວ ສະນັ້ນຄົນເຮົາຈຶ່ງນິຍົມປູກໝາກຖົ່ວຝັກຍາວໃຫ້ຂຶ້ນຄ້າງສາມາດປູກໄດ້ໃນດິນເກືອບທຸກຊະນິດແຕ່ດີທີ່ສຸດແມ່ນດິນຊາຍແກມຕົມ
- ແນວພັນ. ໝາກຖົ່ວຝັກຍາວທີ່ນິຍົມປູກທົ່ວໄປແມ່ນພັນພື້ນເມືອງ ແລະ ພັນປັບປຸງ ຊຶ່ງມີລັກສະນະຂອງຝັກຍາວ ແລະ ມີສີຂຽວອ່ອນ.
- ການກຽມດິນ. ເຮົາຄວນຂຸດຫຼືໄຖດິນໃຫ້ເລິກປະມານ 20 ຫາ 25ຊັງຕີແມັດ ຕາກດິນໄວ້ປະມານ 7 ຫາ 10 ວັນຄາດຫຼືປັ່ນດິນໃຫ້ແຕກດີ.

- ການປູກ. ໝາກຖົ່ວຝັກຍາວສາມາດປູກໄດ້ຫຼາຍວິທີເຊັ່ນ: ຂຸດຂຸມປູກ,ປູກຕາມຮ່ອງ ແລະ ປູກຕາມສັນຄູ ແຕ່ລະວິທີແມ່ນອີງຕາມລະດູການ

ການປູກຍາມແລ້ງ

ແມ່ນເຮົາປູກຕາມຂຸມແລະຕາມຮ່ອງງ່າຍໃນການຫົດນ້ຳ.

ການປູກຍາມຝົນ

ເຮົາຄວນຍົກດິນຂຶ້ນໃຫ້ເປັນສັນຄູເພື່ອບໍ່ໃຫ້ພື້ນດິນປຽກເກີນໄປ

- ວິທີປູກ. ວິທີປູກສ່ວນຫຼາຍແມ່ນໄລຍະຫ່າງຂຸມຕໍ່ຂຸມ 60 ຊັງຕີແມັດ, ໄລຍະຫ່າງລະຫວ່າງຄູຕໍ່ຄູກໍແມ່ນ 60 ຊັງຕີແມັດຄືກັນ ຂຸດຂຸມໃຫ້ເລິກປະມານສອງຂໍ້ມື ຢອດເມັດລົງຂຸມລະສາມເມັດແລ້ວຖົມດິນບາງໆປົກດ້ວຍເຟືອງແຫ້ງ ທົດນ້ຳໃຫ້ຊຸ່ມ
- ການບົວລະບັດຮັກສາ. ກ່ອນປູກເຮົາຄວນຮອງພື້ນດ້ວຍຝຸ່ນຄອກ ຫຼື ຝຸ່ນໂບ່ມໃຫ້ເໝາະສົມທົດນ້ຳໃຫ້ຊຸ່ມ ຢ່າທົດໃຫ້ປຽກຈົນເກີນໄປໂດຍເບິ່ງຄວາມຊຸ່ມ
- ການປັກຄ້າງ: ເມື່ອຕົ້ນໝາກຖົ່ວເລີ້ມທາວເຄືອແມ່ນໃຫ້ປັກຄ້າງເລີຍ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຕົ້ນໝາກຖົ່ວແຂງແຮງ ແລະ ສົມບູນດີ

- ວິທີເກັບກ່ຽວ. ຫຼັງຈາກປູກປະມານ 50 ວັນ ກໍສາມາດເກັບກິນໄດ້ ຂຶ້ນກັບແຕ່ລະແນວພັນ ການເກັບຄວນເກັບໃນຍາມເຊົ້າຕອນແດດອ່ອນ ເກັບແລ້ວໃຫ້ຟ້າວເອົາເຂົ້າຮົ່ມ ຫ້າມລ້າງນ້ຳເພາະຈະເກັບຮັກສາບໍ່ໄດ້ດົນ

ພາຍຫຼັງການປູກພືດຜັກໄດ້ຮັບຜົນດີ ຊາວບ້ານກໍ່ມີຜັກກິນ ຢ່າງ
ຫຼວງຫຼາຍ ຊຶ່ງແມ່ນຜັກທີ່ປອດສານຜິດເຄມີ

ບາງບົດຮຽນ

ກະສິກຳທຳມະຊາດ

ຊຸດປຶ້ມຄູ່ມືຫົວທີ 11

ຮຽບຮຽງໂດຍ

ກອງສົ່ງເສີມກະສິກຳ ແລະ ປ່າໄມ້ ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ

ຈັດພິມໂດຍ

ອົງການອາສາສະໝັກຍີ່ປຸ່ນ(JVC) ປະເທດລາວ

24 ພະຈິກ 2003