

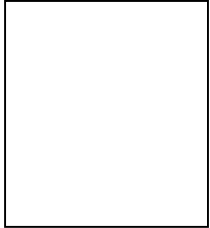
ຄວາມຮູ້ພູມປັນຍາທ້ອງຖິ່ນ
ການປູກໝາກເຂືອ
(ສະບັບທົດລອງ)



ຂຽນໂດຍ : ອ.ຈ. ທອງຈັນ
ຂໍ້ມູນຈາກ : ບ້ານ ກາງ ເມືອງ ພຽງ ແຂວງ ໄຊຍະບູລີ

ປີ 2007

ຮູບແລະປະຫວັດຂອງຜູ້ຊຽນ



ຊື່
ອາຍຸ
ອາຊີບ

ເຫດຜົນຂອງການຊຽນປຶ້ມນີ້

ເພາະຢາກໃຫ້ເດັກນ້ອຍອະນຸຊົນໄດ້ຮູ້ເຖິງວິທີການປູກໝາກເຂືອ
ໄປແຕ່ລະຂັ້ນຕອນແລະຮູ້ເຖິງການປົວລະບົດພ້ອມທັງໝາກເຂືອ
ຍັງສາມາດມາປຸງແຕ່ງອາຫານໄດ້ຫຼາຍຢ່າງພ້ອມທັງເປັນການສ້າງ
ລາຍໄດ້ໃຫ້ແກ່ຄອບຄົວ

ປຶ້ມຄວາມຮູ້ພູມປັນຍາທ້ອງຖິ່ນ “ການປູກໝາກເຂືອ”

ແຕ້ມໂດຍ :

ຮິບໂຮມ ແລະຈັດໜ້າໂດຍ : ທ້າວ ສິດອາພອນ ດວງປະສິດ

ຜູ້ຮຽບຮຽງ : ອ.ຈ. ໂພໄຊ ຈັນທະວົງສາ

ອ.ຈ. ລ້ຽງ ແສງດາລາ

ເຈົ້າຂອງ: ທ້ອງການສຶກສາເມືອງ ພຽງ ແຂວງ ໄຊຍະບູລີ

ແລະສູນອົບຮົມຮ່ວມພັດທະນາ



ຄຳນຳ

ປຶ້ມຄວາມຮູ້ພູມປັນຍາທ້ອງຖິ່ນເຫຼັ້ມນີ້ໄດ້ບັນຈຸເອົາເນື້ອໃນ, ຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດຕ່າງໆລວມທັງຄຸນປະໂຫຍດຂອງການໃສ່ເປັດກົບທ້ອງຖິ່ນບ້ານ. ນາປາ ເມືອງ ຄຳ. ແຂວງຊຽງຂວາງໂດຍແມ່ນຄູເຝິກຊຸມຊົນເປັນຜູ້ໃຫ້ຂໍ້ມູນ ແລະຊຽນດ້ວຍຕົນເອງໂດຍຜ່ານການຮັບຮອງແລະຮຽບຮຽງຈາກຫ້ອງການສຶກສາປະຈຳເມືອງ. ພະແນກສຶກສາປະຈຳແຂວງ, ສູນອົບຮົມຮ່ວມພັດທະນາ, ກົມພາລະ ແລະສິລະປະສຶກສາ (ກະຊວງສຶກສາທິການ).

ປຶ້ມເຫຼັ້ມນີ້ຄະນະຈັດທຳມີຈຸດປະສົງແນະນຳ ແລະຈັດທຳຂຶ້ນເພື່ອເປັນຄູ່ມື ແລະເປັນບ່ອນອີງໃຫ້ແກ່ຄູອາຈານໃນການສິດສອນວິຊາພູມປັນຍາທ້ອງຖິ່ນ, ດັ່ງນັ້ນຄູຕ້ອງເລືອກຫົວຂໍ້ທີ່ເໝາະສົມກັບໄວອາຍຸຂອງເດັກໃນແຕ່ລະຂັ້ນ ຮຽນໂດຍອີງຕາມສະມັດຕະພາບຂອງບົດສອນເຊິ່ງໄດ້ລະບຸໄວ້ໃນແຜນການ ສອນປະຈຳປີ, ປະຈຳເດືອນ ແລະ ປະຈຳອາທິດ, ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມຄູຕ້ອງ ໄດ້ເອົາໃສ່ຕື່ມໃນການເອົາຄວາມຮູ້ທ້ອງຖິ່ນເຂົ້າມາສິດສອນເພື່ອເຮັດໃຫ້ເນື້ອ ໃນຂອງຂະບວນການຮຽນຮູ້ຂອງເດັກນ້ອຍມີຄວາມສົມບູນ ແລະມີຄວາມສອດ ຄ່ອງກັບຄວາມເປັນຈິງຫຼາຍຂຶ້ນ.

ຄະນະຈັດທຳປຶ້ມຄວາມຮູ້ພູມປັນຍາທ້ອງຖິ່ນເຫຼັ້ມນີ້ຄິດວ່າເນື້ອໃນຍັງມີຫຼາຍອັນທີ່ຍັງບໍ່ທັນສົມບູນ, ຄົບຖ້ວນແລະຂາດຫາຍໄປພວກເຮົາຫວັງຢ່າງຍິ່ງວ່າຄົງຈະໄດ້ຮັບຄຳຕຳນິຕິຊົມຈາກຄູ-ອາຈານຜູ້ທີ່ຊົມໃຊ້ທຸກທ່ານ, ພວກເຮົາ ພ້ອມແລ້ວທີ່ຈະປັບປຸງປຶ້ມຄວາມຮູ້ພູມປັນຍາທ້ອງຖິ່ນເຫຼັ້ມນີ້ໃຫ້ສົມບູນຂຶ້ນແລະ ຂໍຂອບໃຈລ່ວງໜ້າກ່ຽວກັບຄຳຕຳນິຕິຊົມຂອງທ່ານທີ່ມີຕໍ່ພວກເຮົາ.

ຄະນະຈັດທຳ

ການຄັດເລືອກເບ້ຍໝາກເຂືອໄວ້ປູກ

- ກ່ອນຈະໄດ້ເບ້ຍໝາກເຂືອເຮົາຕ້ອງແປງດິນໃຫ້ລະອຽດຖ້າມີຝຸ່ນທຳມະຊາດກໍໃຫ້ປະສົມກັບດິນໃຫ້ລະອຽດເອົານ້ຳທົດໃຫ້ປຸງກແລ້ວເອົາ ແກ່ນໝາກເຂືອຫວ່ານໃສ່ປະມານ 1-2 ອາທິດຈະເດັດເບ້ຍນ້ອຍໆແລະ ຄັດເລືອກເບ້ຍທີ່ສົມບູນ ແລະຊຽງງາມດີໄປປູກ.

ຂັ້ນຕອນການປູກໝາກເຂືອ

- ກຽມດິນ(ໃສ່ຝຸ່ນທຳມະຊາດເຊັ່ນ: ຂີ້ງົວວ, ຄວາຍ, ມູເປັດໄກ່)
- ແປງດິນໃຫ້ພຽງ ແລະລະອຽດດີ
- ທົດນ້ຳໃຫ້ດິນຊຸ່ມຫຼືປຸງກ
- ເອົາເບ້ຍທີ່ຄັດເລືອກໄວ້ມາປູກໄລຍະຫ່າງລະຫວ່າງຕົ້ນປະມານ 50-70 cm
- ທົດນ້ຳເປັນປະຈຳຈົນກວ່າຈະອອກດອກ ແລະໃຫ້ໝາກ

ການທົດລອງປູກໝາກເຂືອ

- ຄູກຽມອຸປະກອນ ແລະເບ້ຍຮຽບຮ້ອຍແລ້ວໃຫ້ນັກຮຽນທົດລອງປູກປະຕິບັດຕົວຈິງ.

ວິທີສັງເກດໝາກເຂືອທີ່ກິນໄດ້-ບໍ່ໄດ້,ກິນດິບໄດ້ ແລະກິນດິບບໍ່ໄດ້:

- ໝາກເຂືອທີ່ກິນບໍ່ໄດ້ແມ່ນໝາກເຂືອປ່າຫຼືໝາກເຂືອບ້າ (ເບື້ອງ)
- ໝາກເຂືອທີ່ເຮົາກິນໄດ້ແມ່ນໝາກເຂືອທີ່ເຮົາປູກເອງຫຼືເກັບຕາມທຳມະຊາດຕາມສວນ.ນາຈະສັງເກດມີລັກສະນະລາຍຂາວ....
- ໝາກເຂືອທີ່ສາມາດກິນດິບບໍ່ໄດ້ກໍຄືໝາກເຂືອທຳມ້າ
- ສ່ວນໝາກເຂືອລາຍ,ຂາວ,ປ້ອມແມ່ນສາມາດກິນດິບໄດ້.

ວິທີເກັບຮັກສາໝາກເຂືອໄວ້ກິນດິນ

- ເຮົາຕ້ອງລ້າງໝາກເຂືອໃຫ້ສະອາດ ແລະປະໄວ້ໃຫ້ສະເດັດນ້ຳ,ເອົາໄວ້ໃນຫ້ມ.
- ຖ້າຢູ່ໃນຕົວເມືອງແມ່ນເອົາໄວ້ໃນຕູ້ເຢັນ.
- ເຮົາສາມາດດອງໄວ້ໄດ້

ວິທີລ້າງໝາກເຂືອໃຫ້ສະອາດກ່ອນກິນ

- ຖ້າຢາກລ້າງໝາກເຂືອໃຫ້ສະອາດຕ້ອງປັດຂວັນໝາກເຂືອສາກ່ອນ ແລ້ວເອົນ້ຳໃສ່ຊາມເອົາມືຖູໃຫ້ທົ່ວໝໜ່ວຍາກເຂືອ.
- ຫຼືລ້າງໃສ່ນ້ຳເກືອ.

ວິທີເລືອກໝາກເຂືອໄວ້ເຮັດແນວ

- ກ່ອນອື່ນໝົດເຮົາຕ້ອງສັງເກດເບິ່ງໝາກເຂືອວ່າແກ່ພໍທີ່ຈະເຮັດແນວໄດ້ຫຼືບໍ່
- ວິທີສັງເກດໃຫ້ເບິ່ງໝາກເຂືອເປັນສີເຫຼືອງສາກ່ອນຈຶ່ງປັດມາຕາກແດດໃຫ້ແທ້ຫຼືຢ່າງຄ່າໄວ້ໃຫ້ແທ້ງດີ ແລ້ວແກະເອົາແກ່ນມາຮັກສາໄວ້ໃນຖົງຢ່າງຫຼືແກ້ວບໍ່ໃຫ້ລົມເຂົ້າຫຼືປຸກຊຸ່ມ.

ຄວາມເປັນມາ

ສວນໝາກເຂືອມັນມີມາຕັ້ງແຕ່ປູ່ຍ່າຕາຍາຍເຮົາດົນແລ້ວຕັ້ງແຕ່ກ່ອນໝາກເຂືອນີ້ແມ່ນເພິ່ນປູກຢູ່ຕາມຫົວໄຮ່ປາຍນາ ຫລືສວນຄົວເທົ່ານັ້ນ. ເຮັດພໍແຕ່ໄດ້ກິນຢູ່ໃນຄອບຄົວຂອງໃຜລາວຊື່ໆ. ປັດຈຸບັນນີ້ເພິ່ນຈຶ່ງໄດ້ທັນມາເຮັດເສດຖະກິດເພື່ອຜະລິດເປັນສິນຄ້າສົ່ງຂາຍຕາມທ້ອງຕະຫລາດ. ບາງຄອບຄົວກໍຖືອາຊີບປູກໝາກເຂືອເປັນການສ້າງເສດຖະກິດຂອງຄອບຄົວ.

- ສະຖານທີ່

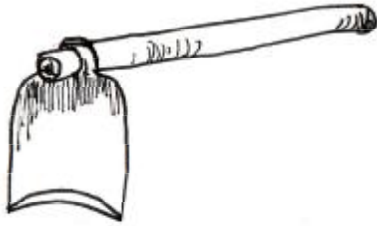


- ແກ່ນໝາກເຂືອ

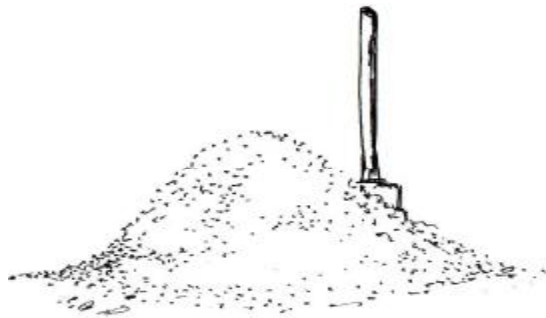


ອຸປະກອນໃນການກະກຽມປູກໝາກເຂືອ

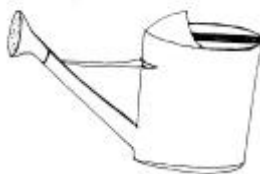
- ຈົກຫຼີສຽມ



- ຜຸ່ນ



- ບົວຫົດນ້ຳ ຫຼື ຄູ



ລຳກອນ:

ຟັງເດີເຈົ້າ	ທຸກເລົ່າປ່ວງຊົນ
ເຮົາທຸກຄົນ	ຈື່ຈຳເອົາໄວ້
ໃຫ້ເຮົາໄດ້	ໝາກເຂືອຫຼາຍໆ
ຄົນເຮົາຫຼວງຫຼາຍ	ມັກປິ່ນມັກກັບ. ທ່ານແລ້ວ.

ຄຸນລັກສະນະຂອງໝາກເຂືອ

- ໝາກເຂືອແມ່ນພືດລົ້ມລູກຊະນິດໜຶ່ງຊຶ່ງສາມາດໃຊ້ເປັນອາຫານຂອງຄົນແລະສັດໄດ້
- ໝາກເຂືອມີຫຼາຍຊະນິດເຊັ່ນ: ໝາກເຂືອລາຍ, ຂາວ, ປ້ອມ, ຍາວ

ຄຸນປະໂຫຍດຂອງໝາກເຂືອ

- ໝາກເຂືອມີຄຸນປະໂຫຍດຢ່າງຫຼວງຫຼາຍໂດຍສະເພາະແມ່ນໃຊ້ປຸງແຕ່ງອາຫານຫຼືກິນສົດໆກໍໄດ້ເຊັ່ນ:
- ປັ້ງຫຼືຈີ່ແລ້ວຕຳປິ່ນຕຳແຈ້ວ....
- ຕົ້ມໃສ່ຊີ້ນ, ປາ, ແລ້ວປິ່ນ
- ທາງໝາກເໜືອຕົວຢ່າງຢູ່ຫຼວງພະບາງເພິ່ນໃຊ້ໝາກເຂືອຈີ່ແລ້ວຕຳໃສ່ລາບປາ
- ບາງຄົນກໍນິຍົມເອົາໝາກເຂືອມາກິນກັບປິ່ນກັບລາບຊີ້ນລາບປາ
- ນອກຈາກເອົາມາກິນເປັນອາຫານແລ້ວໝາກເຂືອກໍສາມາດນຳໄປຂາຍເປັນສິນຄ້າໄດ້.

ເຊິ່ງ:

ມາພວກເຮົາມາ	ມາປູກໝາກເຂືອ
ປູກຫຼາຍເຫຼືອເຜືອ	ສົ່ງຂາຍຕະຫຼາດ
ລ້າງໃຫ້ສະອາດ	ກິນດີບກໍໄດ້
ທັງນ້ອຍແລະໃຫຍ່	ກິນໄດ້ແຊບດີ
ເພາະໝາກເຂືອມີ	ປະໂຫຍດຫຼາຍຢ່າງ
ໃຫ້ຄົນຮຸ່ນຫຼັງ	ຈຳໄວ້ໃຫ້ດີ

ເພງ:

ຢູ່ບ້ານເຮົາ	ມີໝາກເຜັດໝາກເຂືອ
ກິນແລ້ວບໍ່ເບືອ	ຕ້ອງປູກໃຫ້ຫຼາຍ
ພວກນ້ອງ	ທັງຍິງແລະຊາຍ (2)
ຖ້າປູກໄດ້ຫຼາຍ	ກໍເອົາໄປຂາຍແລກເງິນ (2)

ວິທີການກະກຽມດິນ

ກິນດິນໃຫ້ເປັນໝານ ຫຼືເປັນຊຸມແລ້ວທັບດິນໃຫ້ລະອຽດ



ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍເອົາແກ່ນໝາກເຂືອ ຫຼືເບ້ຍໝາກເຂືອປູກໃສ່ແລ້ວ
ຫົດນ້ຳເມື່ອໄດ້ປະມານ 2 ອາທິດເຮົາກໍຈົ້ມໃສ່ຝຸ່ນຫົດນ້ຳຕ່ຳໄປ



ເມື່ອໄດ້ປະມານ 3-4 ອາທິດກໍເລີ່ມອອກດອກແລະໝາກ



ຄຸນປະໂຫຍດຂອງສວນໝາກເຂືອ

ຄຸນປະໂຫຍດຂອງສວນໝາກເຂືອແມ່ນ ມີຜົນດີຫລາຍຢ່າງຕໍ່
ຄອບຄົວປະຊາຊົນລາວເຮົາຄື:

- ປະກອບເຂົ້າໃນສະບຽງອາຫານຂອງຄົນເຮົາໄດ້ຫລາຍຢ່າງແລະ
ເປັນສ່ວນປະກອບຂອງບົນເອາະ ແລະເປັນແນວກັບແຈ່ວກໍໄດ້.
- ຖ້າຫາກຄອບຄົວເຮົາປູກໄດ້ຫຼາຍ ກໍສາມາດນຳໄປຂາຍເຮັດໃຫ້
ເສດຖະກິດຄອບຄົວດີຂຶ້ນໄດ້.

ບົດເລກ:

ໝາກເຂືອຂາວ1 ກກ ມີຈຳນວນ33ໜ່ວຍ. ຖ້າຫາກຊື້ 4 ກກຈະ
ໄດ້ໝາກເຂືອຈັກໜ່ວຍ?.

ຄຳຕອບ: 132

ຖ້າເຮົາຊື້ໝາກເຂືອ 4 ກກ ເຮົາຈະໄດ້ໝາກເຂືອຈຳນວນ 132
ໜ່ວຍ.

ກາບ:

ຢູ່ບ້ານເຮົາ	ມັກປູກໝາກເຂືອ
ປູກໃຫ້ເຫຼືອ	ໃສ່ຢູ່ໃສ່ກິນ
ປູກລົງດິນ	ຕົ້ນນ້ອຍຕົ້ນໃຫຍ່
ເອົາໃຈໃສ່	ເກັບມາກັບແຈ່ວ
ເອົາເຮັດແນວ	ເມື່ອໝາກມັນສຸກ
ໃສ່ປາດຸກ	ກໍແຊບຄືກັນ
ເຮົາຂະຫຍັນ	ເຮັດສ່ວນໝາກເຂືອ
ບໍ່ມີເປືອ	ໝາກເຂືອບ້ານເຮົາ.