

ຄູ່ມືຄູສຳລັບ

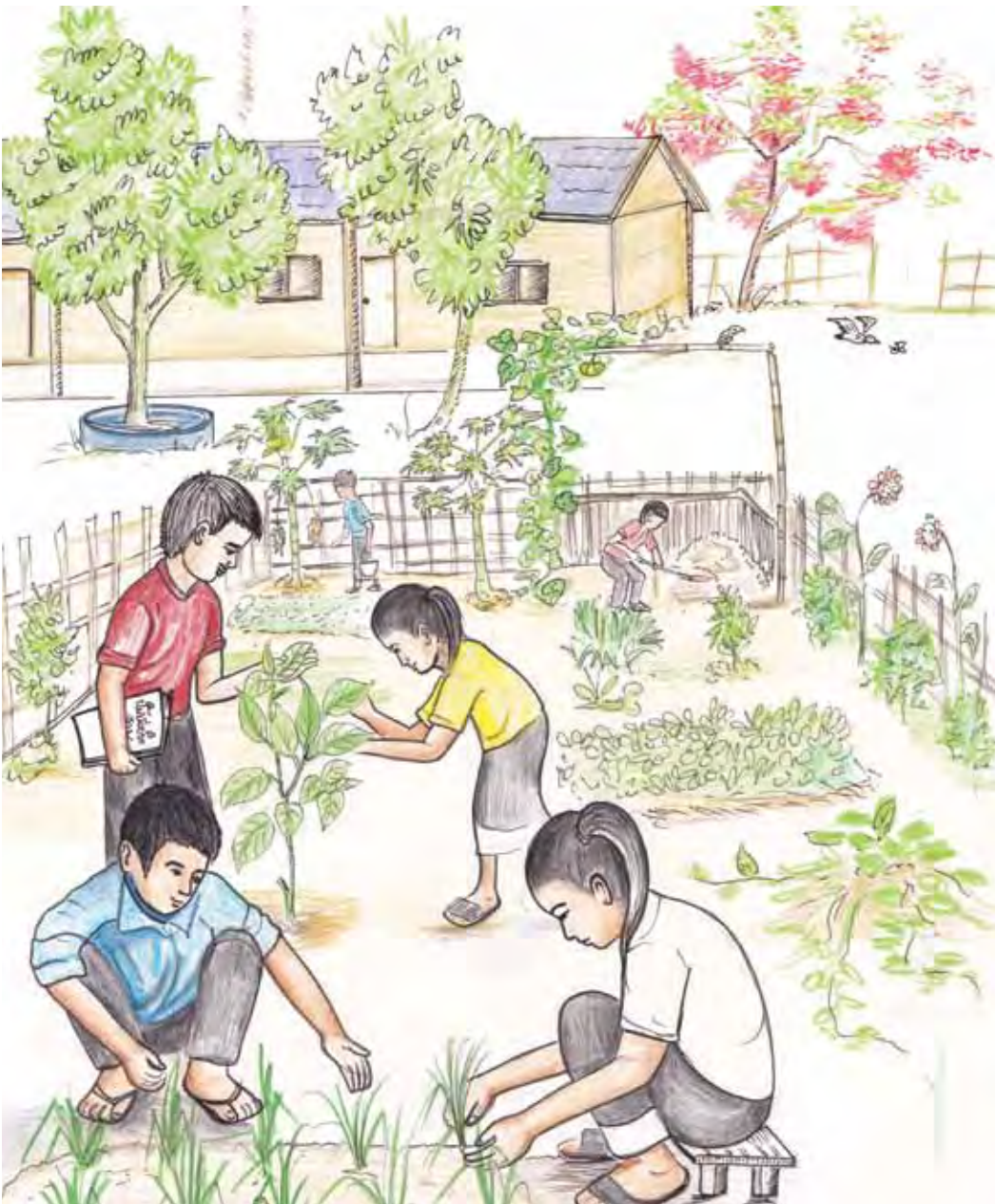
ການເຮັດສວນຄົວໂຮງຮຽນຊັ້ນປະຖົມສຶກສາ

ໂດຍ: ມາຣີ ວິກເລ ສເຕຣສເຊີ, ຟລໍຣຽນ ໂອເບີເມຍຣ໌ ແລະ ປຣະສິດ ແສງອຳພອນ
ແຕ້ມໂດຍ: ກົງເງິນ ແສງດີ

ຄູ່ມືຄູສຳລັບ

ການເຮັດສວນຄົວໂຮງຮຽນຊັ້ນປະຖົມສຶກສາ

ໂດຍ: ມາຣີ ອີກເລ ສເຕຣສເຊີ, ຟລໍຣຽນ ໂອເບີເມຍຣ໌ ແລະ ປຣະສິດ ແສງອຳພອນ
ແຕ້ມໂດຍ: ກິງເງິນ ແສງດີ



ສວນພຶກສາຊາດ ຜາຕັດແກ້ - ຫຼວງພຣະບາງ - 2013

ສາລະບານ

- 3 ບົດນຳ
 - 4 ທ່ານຈະນຳໃຊ້ປຶ້ມຄູ່ມືເຫຼົ່ານີ້ແນວໃດ
 - 5 ແນວຄວາມຄິດໃນການເຮັດສວນຄົວ
 - 6 ເລີ່ມຕົ້ນການເຮັດສວນຄົວ
 - 6 ພວກເຮົາຕ້ອງການຫຍັງແດ່
 - 8 ການເຮັດຝຸ່ນບົມ
 - 9 ການເຮັດນ້ຳສະກັດຊີວະພາບ (ປຸ່ຍນ້ຳຊີວະພາບ)
 - 10 ການກະກຽມດິນປູກ
 - 12 ການເຮັດຮົ່ວສວນ
 - 12 ການຫວານແກ່ນ (ກ້າເບ້ຍ)
 - 14 ການປູກພືດປະສົມ
 - 15 ການປູກພືດແຊມກັນ
 - 16 ການບົວລະບັດຮັກສາສວນຄົວ
 - 17 ລາຍການກວດກາສວນປະຈຳວັນ
 - 19 ການເກັບກຽວຜົນຜະລິດ
 - 20 ການເກັບຮັກສາ ແກ່ນແນວພັນ
 - 20 ການປູກພືດໝູນວຽນສຳລັບປີຕໍ່ໄປ
 - 21 ພະຍາດ
 - 22 ແມງໄມ້
 - 22 ສັດຕູພືດທົ່ວໄປ
 - 25 ແມງໄມ້ ທີ່ມີປະໂຫຍດ
 - 27 ຢາປາບສັດຕູພືດ ຈາກທຳມະຊາດ
 - 28 ມີພືດຫຍັງແດ່ ປູກຢູ່ໃນສວນຄົວຂອງທ່ານ ?
 - 29 ພືດທີ່ເປັນຢາ
 - 30 ພືດຜັກ ສະໝຸນໄພ ແລະ ໝາກໄມ້
 - 31 ອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບ ສຳລັບເດັກນັກຮຽນ
 - 35 ແຜນການຮຽນການສອນ ແລະ ເກມ
- ພາກເພີ່ມເຕີມ: ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບພືດ

ບົດນຳ

ສາທາລະນະລັດ ປະຊາທິປະໄຕ ປະຊາຊົນລາວ ເປັນປະເທດທີ່ມີໂຄງສ້າງປະຊາກອນໜຸ່ມນ້ອຍຈຳນວນຫຼາຍ, ອີງຕາມຂໍ້ມູນຈາກປຶ້ມຄວາມຈິງກ່ຽວກັບໂລກ ຂອງໜ່ວຍງານຂ່າວກອງສູນກາງຂອງສະຫະລັດອາເມຣິກາ (CIA's World Fact Book) ເກືອບ 37 ສ່ວນຮ້ອຍຂອງປະຊາກອນຂອງປະເທດມີອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 15 ປີ. ອະນາຄົດຂອງປະເທດຕ້ອງເພິ່ງພາດໄດ້ກັບອຍຂອງຕົນ, ໂດຍສະເພາະທາງດ້ານສຸຂະພາບ ແລະ ການສຶກສາຂອງເຂົາເຈົ້າ. ຄວາມບໍ່ສົມດຸນທາງດ້ານໂພຊະນາການຈະສົ່ງຜົນກະທົບໃຫ້ການເຄື່ອນໄຫວທາງຮ່າງກາຍໜ້ອຍລົງ, ການພັດທະນາທາງດ້ານມັນສະໝອງໜ້ອຍລົງ ແລະ ຄວາມສາມາດຕ້ານທານຕໍ່ການຕິດເຊື້ອຕ່າງໆກໍ່ໜ້ອຍລົງ. ຄູ່ມືສຳລັບການເຮັດສວນຄົວໂຮງຮຽນສາມາດຊ່ວຍປັບປຸງທາງດ້ານສຸຂະພາບ ແລະ ການສຶກສາ ໂດຍການອ່ານວຍສະພາບແວດລ້ອມຂອງການຮຽນຮູ້ທີ່ຫ້າວຫັນ ແລະ ຍັງຊ່ວຍສະໜອງອາຫານເສີມທາງໂພຊະນາການນຳອີກ.

ເຊັ່ນດຽວກັນ, ສວນຄົວໂຮງຮຽນຍັງປະກອບມີພຶດສະພຸນໄພຕ່າງໆ ເຊິ່ງເປັນການຊ່ວຍຮັກສາຄວາມຍືນຍົງທາງດ້ານພູມປັນຍາກ່ຽວກັບຢາພື້ນເມືອງອີກດ້ວຍ. ປະຊາຊົນລາວບັນດາຊົນເຜົ່າຍັງຄົງມີຄວາມຮູ້ຢ່າງກ້ວາງຂວາງກ່ຽວກັບການນຳໃຊ້ຜົນປະໂຫຍດທາງຢາຈາກສະພາບແວດລ້ອມທາງທຳມະຊາດ. ຢາພື້ນເມືອງຈາກທຳມະຊາດເຫຼົ່ານີ້ສາມາດເຂົ້າເຖິງໄດ້ງ່າຍ ແລະ ກໍ່ມັກທີ່ຈະມີຜົນໃນການຮັກສາໂດຍທີ່ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງເສຍເງິນຄ່າຢາເລີຍ. ດ້ວຍການປູກພຶດສະພຸນໄພໃນສວນຄົວໂຮງຮຽນ, ເດັກນ້ອຍສາມາດຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບຄຸນຄ່າຂອງທຳມະຊາດ, ອະນຸລັກຮັກສາສວນໜຶ່ງຂອງມໍລະດົກທາງວັດທະນາທຳ ແລະ ເສີມສ້າງສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ຜ່ານການເຮັດວຽກໃນສວນຄົວໂຮງຮຽນ, ນັກຮຽນຈະສາມາດຮຽນຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈວ່າມັນເປັນເລື່ອງງ່າຍທີ່ຈະປູກພຶດສະພຸນປອດສານພິດ, ຮຽນຮູ້ວິທີທາງເພື່ອເສີມສ້າງໂພຊະນາການຂັ້ນພື້ນຖານທັງຮຽນຮູ້ທີ່ຈະເຂົ້າໃຈ ແລະ ເຄົາລົບຕໍ່ສະຖານທີ່ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມຂອງພວກເຂົາ. ການເຄື່ອນໄຫວກິດຈະກຳຢູ່ໃນສວນຄົວຈະຊ່ວຍກະຕຸ້ນຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈຂອງເດັກ. ພ້ອມດຽວກັນນັ້ນ, ການເຮັດສວນຄົວຍັງໃຫ້ຄວາມມ່ວນຊື່ນເພີດເພີນ, ໃຫ້ຄວາມສ້າງສັນ ແລະ ພັດທະນາບຸກຄະລິກກະພາບນຳອີກ. ຄວາມຮັບຜິດຊອບຕໍ່ການພັດທະນາຂອງພຶດສະພຸນ, ເຝົ້າເບິ່ງພວກມັນເຕີບໃຫຍ່ເບິ່ງຄວາມງາມຂອງດອກໄມ້, ສັງເກດແມງໄມ້ ແລະ ມ່ວນຊື່ນກັບການເກັບກ່ຽວຜົນລະປູກອັນໜ້າແຊບຊ້ອຍທັງເປັນການເພາະປູກຄວາມພາກພູມໃຈ ແລະ ຄວາມໝັ້ນໃຈໃນຕົນເອງຂອງເດັກນ້ອຍນຳອີກ.

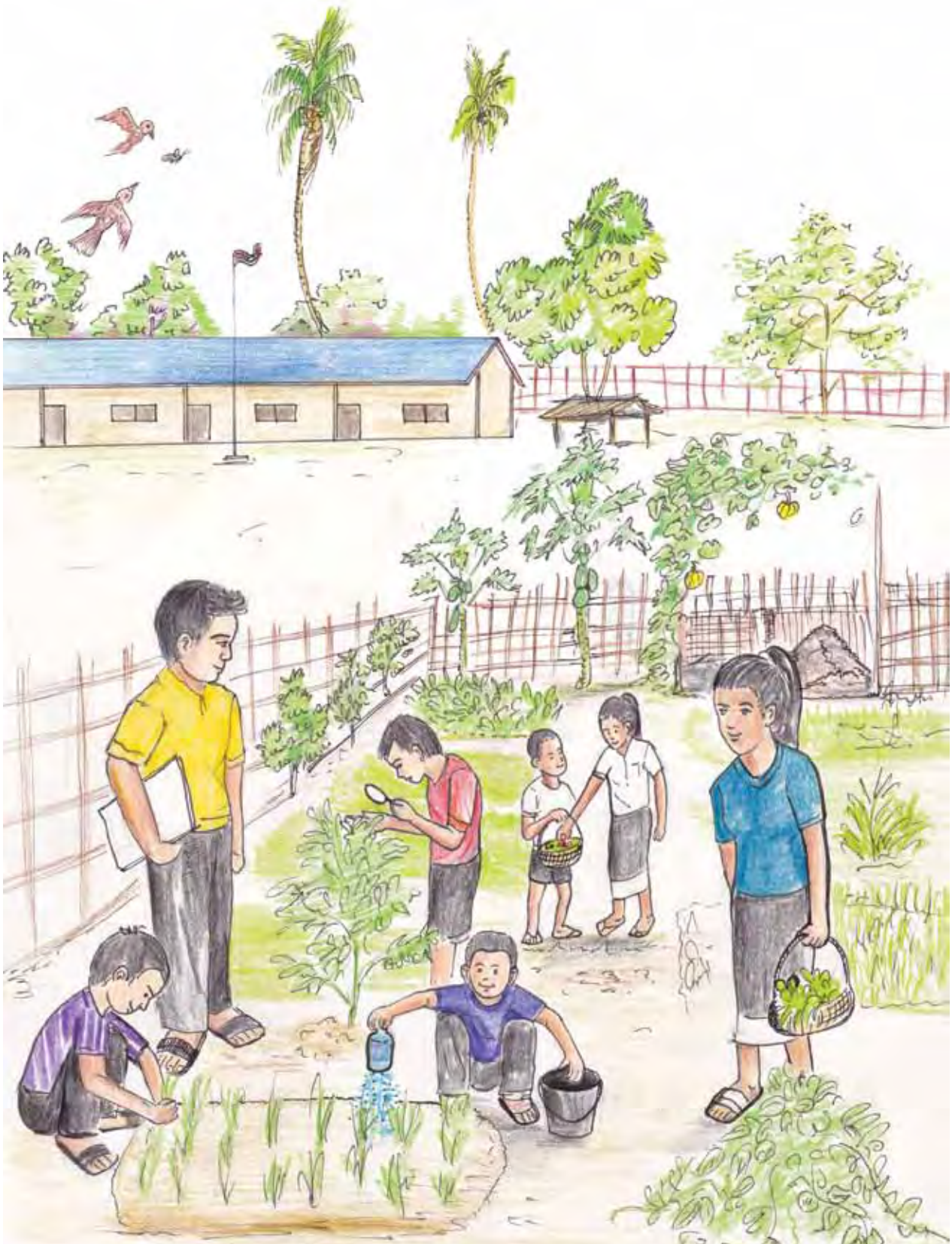
ຄູ່ມືເຫຼົ່ານີ້ຖືກອອກແບບເພື່ອຊຸກຍູ້ໃຫ້ໂຮງຮຽນ ສ້າງສວນຄົວຂະໜາດປານກາງເພື່ອການສຶກສາ ທີ່ປະກອບດ້ວຍຕົ້ນໄມ້ ແລະ ພຶດສະພຸນທັນຍາທານຫຼາຍຊະນິດ ເຊິ່ງງ່າຍດາຍສຳລັບການບົວລະບັດຮັກສາໂດຍນັກຮຽນ, ຄູ ແລະ ພໍ່ແມ່ນັກຮຽນ. ວັດຖຸປະສົງຂອງຄູ່ມືເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນເພື່ອນຳສະເໜີຂໍ້ມູນຂັ້ນພື້ນຖານທີ່ເຂົ້າໃຈງ່າຍເພື່ອວ່າວິທີທາງໃນການເຮັດສວນຄົວນີ້ ອາດຈະເປັນຕົວແບບໃຫ້ແກ່ນັກຮຽນ ແລະ ພໍ່ແມ່ນັກຮຽນນຳໄປເຮັດຢູ່ເຮືອນທັງໃນເຂດຊົນນະບົດ ແລະ ໃນຕົວເມືອງ.

ການເຮັດສວນຄົວໂຮງຮຽນ ແມ່ນຫຼັກການແຫ່ງແນວຄວາມຄິດຮ່ວມ. ນັກຮຽນໄດ້ຮຽນຮູ້ວິທີເພາະປູກ, ການບົວລະບັດຮັກສາ ແລະ ເກັບກ່ຽວຜົນຜະລິດທີ່ມີຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການ. ປະສົບການນີ້ຈະເພີ່ມພູນຄວາມສົມບູນຂອງສິ່ງແວດລ້ອມ ແລະ ເສີມສ້າງຄວາມຜາສຸກຂອງຊຸມຊົນໂຮງຮຽນ, ຈະສົ່ງເສີມໃຫ້ເກີດຄວາມເຂົ້າໃຈທີ່ດີກ່ຽວກັບວິຖີຂອງທຳມະຊາດທີ່ຮັກສາພວກເຮົາ ແລະ ສອນໃຫ້ເດັກນ້ອຍເຂົ້າຫາທຳມະຊາດຂອງປະເທດລາວດ້ວຍຄວາມເຄົາລົບ ແລະ ຮັກສາໃຫ້ຍືນຍົງ. ການປູກລະດົມໃຫ້ພໍ່ແມ່ນັກຮຽນມີສ່ວນຮ່ວມໃນກິດຈະກຳນີ້, ທັງເປັນການເສີມທ່າແຮງຂອງແນວຄວາມຄິດນີ້ ແລະ ກະຕຸ້ນການແລກປ່ຽນຄວາມຮູ້ ແລະ ປະສົບການພາຍໃນຊຸມຊົນ.

ພວກເຮົາຫວັງຢ່າງຍິ່ງວ່າຄູ່ມືການເຮັດສວນຄົວໂຮງຮຽນເຫຼົ່ານີ້ຈະເປັນເຄື່ອງມືທີ່ມີປະໂຫຍດສຳລັບທຸກຄົນທີ່ສົນໃຈທີ່ຈະລິເລີ່ມ ແລະ ປັບປຸງສວນຄົວໂຮງຮຽນເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ນັກຮຽນໄດ້ເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນຢ່າງສົມບູນທາງດ້ານຈິດໃຈ ແລະ ຮ່າງກາຍ.

ທ່ານຈະນຳໃຊ້ ປຶ້ມຄູ່ມືເຫຼັ້ມນີ້ ແນວໃດ

ປຶ້ມຄູ່ມືເຫຼັ້ມນີ້ຖືກອອກແບບມາ ເພື່ອເປັນຫຼັກປະຕິບັດແກ່ບັນດາຄູອາຈານໃນໂຮງຮຽນຂອງທ່ານຄູ່ມືເຫຼັ້ມນີ້ຈະອະທິບາຍວິທີປົວລະບັດຮັກສາສວນຄົວຂອງທ່ານ, ວິທີການຈັດແຈງວຽກ ແລະ ກະຕຸ້ນການມີສ່ວນຮ່ວມຂອງນັກຮຽນ, ແລະ ວິທີການນຳໃຊ້ມັນເພື່ອເປັນເຄື່ອງມືຂະຫຍາຍການຮຽນຮູ້ນອກຫ້ອງຮຽນ. ຄູ່ມືເຫຼັ້ມນີ້ປະກອບດ້ວຍແຜນການຮຽນການສອນຂອງແຕ່ລະພາກທີ່ອະທິບາຍວິທີການເຮັດ ແລະ ປົວລະບັດສວນຄົວລວມເຖິງຂໍ້ມູນຂອງພືດແຕ່ລະຊະນິດ.



ແນວຄວາມຄິດ ໃນການເຮັດສວນຄົວ

ພວກເຮົາໄດ້ພັດທະນາສວນໂຮງຮຽນນີ້ໃນຂະໜາດ 30m² ເປັນຂະໜາດທີ່ນ້ອຍສຸດແຕ່ຖ້າຫາກພວກເຈົ້າມີເນື້ອທີ່ຫວ່າງຫຼາຍ ແລະ ຕ້ອງການຂະຫຍາຍສວນອີກຕື່ມກໍໄດ້ສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້ ພວກເຈົ້າສາມາດນຳໄປພິຈາລະນາໄດ້:

ເປົ້າໝາຍຂອງທ່ານໃນການເຮັດສວນຄົວແມ່ນຫຍັງ? ທ່ານຕ້ອງການປູກພືດຜັກເພື່ອເປັນອາຫານ ຫວ່າງທີ່ພຽງພໍສຳລັບນັກຮຽນຢ່າງເປັນປົກກະຕິບໍ່? ທ່ານຕ້ອງການປູກໃຫ້ຫຼາຍເພື່ອຂາຍປ້ອນໃຫ້ຕະຫຼາດບໍ່? ນີ້ຄືເປົ້າໝາຍຈຳນວນໜຶ່ງ ທີ່ທ່ານສາມາດນຳເອົາໄປພິຈາລະນາໄດ້.

	ໂຮງຮຽນຈະເຮັດຫຍັງ ?	ນັກຮຽນຈະໄດ້ຮຽນຮູ້ຫຍັງ ?
ສວນຄົວຂັ້ນພື້ນຖານ	ສ້າງສວນຄົວທີ່ມີຄວາມຍືນຍົງໂດຍນຳໃຊ້ວິທີປອດສານພິດ. ສະໜອງສວນຄົວຕົວແບບ, ແບບປະສົມປະສານ ໃຫ້ແກ່ຊຸມຊົນ.	ວິທີປູກພືດແບບປອດໄພ ແລະ ມີຄວາມຍືນຍົງ. ການສ້າງຄວາມມ່ວນ ຊື່ນໃນການເຮັດສວນຄົວ ແລະ ມີທັດສະນະຄະຕິໃນເຊິ່ງບວກຕ່ຽງການກະສິກຳ.
ການເສີມສ້າງໂພຊະນາການ	ຜະລິດອາຫານໃຫ້ໂຮງຮຽນ. ປັບປຸງອາຫານຂອງນັກຮຽນ ດ້ວຍຜົນຜະລິດຈາກສວນຄົວປັບປຸງພຶດຕິກຳການກິນຂອງນັກຮຽນ.	ວິທີການປັບປຸງອາຫານຂອງພວກເຂົາໃຫ້ດີຂຶ້ນ ແລະ ກະກຽມອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບການຊື່ນຊົມອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບແລະ ການປ່ຽນພຶດຕິກຳການກິນຂອງເຂົາເຈົ້າ.
ການຂາຍຜົນຜະລິດສ່ວນທີ່ເຫຼືອ	ຂາຍຜົນຜະລິດຈາກສວນຄົວເພື່ອສ້າງລາຍຮັບໃຫ້ໂຮງຮຽນ.	ວິທີເຮັດບັນຊີການເງິນຂັ້ນພື້ນຖານ ແລະ ການເຮັດທຸລະກິດ.
ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບ ສິ່ງແວດລ້ອມ	ປັບປຸງສະພາບແວດລ້ອມຂອງໂຮງຮຽນດ້ວຍຕົ້ນໄມ້, ຫຍ້າ, ດອກໄມ້ ແລະ ອື່ນໆສິ່ງເສີມແມງໄມ້ທີ່ມີປະໂຫຍດ ແລະ ປ້ອງກັນການເຊາະເຈື່ອນ .	ການສະແດງຄວາມເຄົາລົບໃນສິ່ງແວດລ້ອມ ແລະ ທຳມະຊາດ.
ຫ້ອງຮຽນພິເສດເພື່ອການຮຽນຮູ້	ເສີມສ້າງບາງບົດຮຽນ ເຊັ່ນ: ວິທະຍາສາດ ແລະ ຄະນິດສາດ.	ວິທີການສ້າງຄວາມເຂົ້າໃຈ ໃນບົດຮຽນສະເພາະໃດໜຶ່ງຜ່ານການຮຽນຮູ້ຈາກການປະຕິບັດຕົວຈິງຢ່າງຈິງຈັງ.

ເລີ່ມຕົ້ນການເຮັດສວນຄົວ

ພວກເຮົາຕ້ອງການຫຍັງແດ່ ?

ທ່ານຈະໄດ້ຮຽນຮູ້ວ່າ ເຄື່ອງມືອັນໃດແດ່ທີ່ມີປະໂຫຍດທີ່ສຸດສໍາລັບນັກຮຽນຂອງທ່ານ, ແຕ່ໃນເບື້ອງຕົ້ນພວກເຮົາຂໍແນະນຳເຄື່ອງມືທີ່ຈຳເປັນດັ່ງລຸ່ມນີ້:

- o ບົວຫີດນ້ຳ
- o ຈີກຂຸດສວນ
- o ຊ້ວານ
- o ສຽມ

ເຄື່ອງມືເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະມີລາຄາແພງ; ສະນັ້ນ, ພວກເຮົາຂໍສະເໜີບາງແນວຄວາມຄິດເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຄ່າໃຊ້ຈ່າຍລົງຍົກຕົວຢ່າງ: ທ່ານອາດຈະຂໍໃຫ້ນັກຮຽນເອົາເຄື່ອງມືເຫຼົ່ານັ້ນ ມາແຕ່ເຮືອນຂອງເຂົາເຈົ້າໃນມື້ທີ່ພວກເຂົາຈະເຮັດວຽກຢູ່ໃນສວນ. ເຄື່ອງມືເຫຼົ່ານີ້ສ່ວນຫຼາຍສາມາດດັດແປງມາຈາກວັດສະດຸ ຫຼື ເຄື່ອງເສດເຫຼືອທີ່ນຳມາໃຊ້ໃໝ່. ເສດເຫຼືອ ແລະ ໄມ້ໄຜ່ສາມາດດັດແປງມາໃຊ້ແທນຈີກ, ຊ້ວານ, ຄາດໄດ້, ແລະ ກະຕຸກຢາງທີ່ໃຊ້ແລ້ວ ກໍ່ສາມາດເອົາມາໝູນໃຊ້ເປັນບົວຫີດນ້ຳກໍ່ໄດ້.



ນີ້ແມ່ນບົວຫີດນ້ຳ ສາມາດເຮັດຈາກກະຕຸກຢາງ

ຮູບຂ້າງລຸ່ມນີ້ ຄືປົວຫິດນ້ຳທີ່ດັດແປງມາຈາກກະຕຸກຢາງ. ທ່ານສາມາດນຳໃຊ້ຕຸກໂຊດາທີ່ໃຫຍ່ໆ ຫຼື ວັດສະດຸບັນຈຸນ້ຳ
ຊະນິດອື່ນໆທີ່ຄ້າຍຄືກັນມາເຮັດກໍ່ໄດ້. ກ່ອນອື່ນໝົດຕ້ອງທຳຄວາມສະອາດໂດຍການລ້າງສິ່ງຕົກຄ້າງຢູ່ໃນຕຸກອອກ
ໃຫ້ໝົດ. ເຈາະຮູໜຶ່ງຮູຢູ່ຝາຕຸກ ແລະ ເຈາະຮູນ້ອຍຫຼາຍໆຮູຢູ່ພື້ນຕຸກ. ເປີດຝາຕຸກອອກເມື່ອຕ້ອງການບັນຈຸນ້ຳ, ເອົາ
ຕຸກຈຸ່ມລົງໃນຖັງນ້ຳ, ເມື່ອນ້ຳເຕັມແລ້ວອັດຝາ ແລະ ຫັນໃຫ້ແໜ້ນເອົານີ້ໄປອັດຮູທີ່ຢູ່ເທິງຝາໄວ້ໃຫ້ແໜ້ນ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້
ນ້ຳໄຫຼອອກຈາກຮູນ້ອຍທີ່ພື້ນຕຸກ. ເມື່ອຕ້ອງການຫິດນ້ຳສວນກໍ່ພຽງແຕ່ປ່ອຍນິ້ວໄປອອກຈາກຮູທີ່ຢູ່ເທິງຝາ. ເວລາຢາກ
ປິດນ້ຳໄວ້ກໍ່ເອົານິ້ວໄປມີອັດຮູໄວ້ຄືນ.

ສຳລັບສຽມຊຸດແບບທຳມະດາ ສາມາດເຮັດຈາກໄມ້ໄຜ່ກໍ່ໄດ້.



ການເຮັດຝຸ່ນບົ່ມ

ຝຸ່ນບົ່ມແມ່ນສ່ວນປະກອບຂອງທຳມະຊາດທີ່ມີລາຄາຖືກທີ່ສຸດ! ການໃຊ້ຝຸ່ນບົ່ມແມ່ນງ່າຍດາຍ. ເປັນວິທີທີ່ຈະຮັກສາສ່ວນໃຫ້ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ. ສະໜອງສານອາຫານທີ່ສຳຄັນໃຫ້ແກ່ພືດ ແລະ ຍັງປັບປຸງດິນໂດຍການຮັກສານ້ຳ, ອາກາດໃນດິນຊ່ວຍໃຫ້ຮາກຂອງພືດຫາຍໃຈສະດວກ. ຊ່ວຍກະຕຸ້ນການເຮັດວຽກຂອງແບັກທີເຣຍ. ວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດໃນການໃສ່ຝຸ່ນກໍຄື ປະສົມຝຸ່ນໃສ່ກັບໜ້າດິນສ່ວນເທິງສຸດໜ້າປະມານ 20-30 cm. ແຕ່ທ່ານກໍສາມາດນຳໃຊ້ຝຸ່ນເພື່ອປົກໜານກໍໄດ້. ການປົກໜານໃຫ້ໜ້າຢ່າງໜ້ອຍ 5 cm. ເຮັດເປັນຊັ້ນໆຂອງຝຸ່ນແຫ້ງປົກເທິງໜ້າດິນເພື່ອຮັກສາຄວາມຊຸ່ມ, ປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຫຍ້າຂຶ້ນໃນສ່ວນ.

ສ່ວນປະກອບຂອງຝຸ່ນບົ່ມ:

ສິ່ງເສດເຫຼືອສີຂຽວ ຈຳນວນ 50%

- o ຫຍ້າ ແລະ ວັດຊະພືດອື່ນໆ
- o ເສດຜັກຈາກເຮືອນຄົວ
- o ອາຈີມຂອງສັດ (ຂີ້ໄກ່ ແລະ ຂີ້ຄວາຍ)
- o ຂີນສັດ
- o ກາກກາເຟບົດ

ສິ່ງເສດເຫຼືອສີນ້ຳຕານ ຈຳນວນ 50%:

- o ເຈ້ຍ
- o ເຈ້ຍແຂງ
- o ກາບໄມ້
- o ເພືອງ ແລະ ແກບ
- o ໃບໄມ້ແຫ້ງ, ດິນ

ຈົ່ງລະມັດລະວັງ, ຢ່າປົນສິ່ງທີ່ທ່ານບໍ່ຕ້ອງການເອົາໄປໃສ່ໃນສ່ວນລົງໃນບົ່ມຝຸ່ນ. ຫ້າມ ປົນອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງສຸກແລ້ວ (ລວມທັງຊີ້ນ ແລະ ປາ), ເນື້ອໄມ້ຂະໜາດໃຫຍ່, ຢາງ, ເຫຼັກ, ແກ້ວ, ຜ້ານິລົງ ຫຼື ໄຍສັງເຄາະຕ່າງໆ.

ວິທີເຮັດຝຸ່ນບົ່ມ:

- ເຮັດເປັນຊັ້ນທັບຊ້ອນກັນ ເຊິ່ງແຕ່ລະຊັ້ນມີຄວາມສູງ 20-30 ຊັງຕີແມັດ (ສິ່ງເສດເຫຼືອທີ່ເປັນສີນ້ຳຕານໜີ້ຊັນ, ດິນປົນກັບຂີ້ໄກ່ / ຂີ້ຄວາຍໜຶ່ງຊັ້ນ, ສິ່ງເສດເຫຼືອສີຂຽວໜຶ່ງຊັ້ນ ແລະ ລົ້ມຄືນແບບເກົ່າໄປເລື້ອຍໆ).
- ເຕີມນ້ຳສະກັດຊີວະພາບລົງໄປເພື່ອຊ່ວຍກະຕຸ້ນການຍ່ອຍສະຫຼາຍຂອງອົງຄະທາດຕ່າງໆ. ປະສົມນ້ຳສະກັດຊີວະພາບປະມານ 10 ຊີຊີ (ເບິ່ງຢູ່ໜ້າຕໍ່ໄປ) ກັບນ້ຳ 10 ລິດ. ຖອກເຕີມໃສ່ກອງ ຝຸ່ນບົ່ມທຸກໆສອງອາທິດ.
- ຮັກສາຝຸ່ນບົ່ມໄວ້ໃນບ່ອນທີ່ຮົ່ມ ແລະ ແຫ້ງ, ເຊັ່ນ: ເກັບຮັກສາໄວ້ບໍລິເວນທີ່ບັນຈຸຝຸ່ນເຊິ່ງອ້ອມດ້ວຍຮົ່ວໄມ້ໄຜ່ ແລະ ມຸງຫຼັງຄາ.
- ບັນກອງຝຸ່ນບົ່ມສອງຄັ້ງຕໍ່ເດືອນ, ແລະ ເຕີມນ້ຳໃສ່ເລັກນ້ອຍເວລາບັນກອງຝຸ່ນບົ່ມ. ພະຍາຍາມຮັກສາຄວາມຊຸ່ມຂອງກອງຝຸ່ນແຕ່ບໍ່ໃຫ້ມັນປຸກ. ຝຸ່ນບົ່ມທີ່ດີຈະບໍ່ມີກິ່ນເໝັນ. ຖ້າຮູ້ສຶກວ່າມັນມີກິ່ນເໝັນແຮງສະແດງວ່າມັນປຸກໂພດຕ້ອງປັບຫຼາຍເທື່ອຂຶ້ນຕື່ມ.
- ຕາມທຳມະດາການບົ່ມຝຸ່ນຈະໃຊ້ເວລາປະມານສາມເດືອນ ເພື່ອພ້ອມສຳລັບເອົາໄປນຳໃຊ້ໄດ້.
- ຕ້ອງນຳໃຊ້ພຽງແຕ່ຝຸ່ນບົ່ມທີ່ບົ່ມແລ້ວເທົ່ານັ້ນ! ຝຸ່ນບົ່ມທີ່ບົ່ມແລ້ວຈະມີໂຄງສ້າງຂອງອົງປະກອບຕ່າງໆທີ່ສອດຄ່ອງ ແລະ ກົມກືນກັນ, ມີກິ່ນດິນທີ່ດີ ແລະ ເມັດພືດທຳມະຊາດຈະເລີ່ມແຕກໝໍ້.

ຄອກຝຸ່ນບົ່ມ ໃນສ່ວນຄົວໂຮງຮຽນ:

- ຄອກຝຸ່ນບົ່ມໃນສ່ວນຂອງໂຮງຮຽນສາມາດເຮັດຈາກໄມ້ໄຜ່ ຫຼື ໄມ້ທົ່ວໄປ ເຊິ່ງເຮັດເປັນຄອກທີ່ມີຄວາມຍາວຂ້າງລະ 2 ແມັດ, ກ້ວາງປະມານ 1 ແມັດ ແລະ ສູງປະມານ 1 ແມັດ. ເປີດດ້ານໜ້າໄວ້ເພື່ອຄວາມສະດວກໃນການພິບິນ.
- ແບ່ງໂຄງສ້າງຂອງຄອກອອກເປັນສອງຄອກແຍກກັນ.
- ເພື່ອສ້າງຮົ່ມໃຫ້ຄອກ, ເອົາໄມ້ໄຜ່ມາເຮັດເປັນໂຄງໃສ່ອ້ອມຂ້າງຄອກ ແລະ ທາງເທິງຄອກ, ປ່ອຍໃຫ້ພືດທີ່ເປັນເຄືອເຊັ່ນ: ເຄືອໝາກຖົ່ວ ຫຼື ເຄືອໝາກອີຂຶ້ນຕາມໂຄງໄມ້ໄຜ່ເພື່ອເປັນຮົ່ມ.
- ພາຍຫຼັງສ້າງຄອກແລ້ວ, ທ່ານຕ້ອງເກັບລວບລວມສິ່ງເສດເຫຼືອຈາກພືດຂຽວໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້. ຖາມຕາມອ້ອມແອ້ມບ້ານ ແລະ ຕາມຊຸມຊົນເຊິ່ງມັກຈະມີເສດພືດຜັກ ເຊິ່ງເປັນແຫຼ່ງເສດຂີ້ເຫຍື້ອຊີວະພາບຢູ່ສະເໝີ.

- ພະຍາຍາມເຕີມເສດພຶດຜັກໃສ່ຄອກທຳອິດ ຕາມວິທີທີ່ໄດ້ອະທິບາຍຢູ່ຂ້າງເທິງນັ້ນ ພາຍໃນມື້ທຳອິດທີ່ທ່ານເລີ່ມຕົ້ນການເຮັດສວນ ເພື່ອວ່າທ່ານຈະໄດ້ຜຸ່ນປົ່ມທີ່ປົ່ມສຸກດີໃນ 3 ເດືອນ.
- ເມື່ອຄອກທີ່ໜຶ່ງເຕັມແລ້ວ, ທ່ານບໍ່ຕ້ອງເຕີມເສດຜັກໃດໆໃສ່ອີກ. ໃຫ້ເລີ່ມຕົ້ນເຕີມໃສ່ຄອກທີສອງ. ຖ້າວ່າທ່ານຍັງສືບຕໍ່ເຕີມເສດຂີ້ເຫຍື້ອຊີວະພາບລົງໃສ່ຄອກທີ່ໜຶ່ງຢູ່ຕະຫຼອດ, ທ່ານຈະບໍ່ໄດ້ຜຸ່ນປົ່ມທີ່ສຸກ ແລະ ສົມບູນດີຈັກເທື່ອ.
- ເມື່ອຜຸ່ນໃນຄອກທີ່ໜຶ່ງສຸກແລ້ວທ່ານສາມາດນຳໃຊ້ໄດ້ເລີຍ. ແຕ່ທ່ານຄວນຮັກສາຜຸ່ນທີ່ພື້ນຄອກໄວ້ປະມານ 5-10 cm. ແລະ ທ່ານກໍ່ເລີ່ມເຕີມຂີ້ເຫຍື້ອຊີວະພາບລົງໃນຄອກທີ່ໜຶ່ງນີ້ອີກ, ຢຸດເຕີມໃສ່ຄອກທີສອງເພື່ອປະໄວ້ໃຫ້ມັນສຸກ.
- ຕາມປົກກະຕິແລ້ວຄົນທົ່ວໄປຈະຮູ້ສຶກຂີ້ດຽດຜຸ່ນປົ່ມ, ເພາະວ່າມັນເບື້ອນ, ມັນເປັນເຊື້ອເຫັດລາ, ມີກິ່ນເໝັນ ແລະ ມັນກໍ່ມີສິ່ງທີ່ມີຊີວິດຊະນິດນ້ອຍໆເຕັມໄປໝົດ ເຊັ່ນ: ແບັກທີເຣຍ, ໄຮ, ຫອນ, ຫອຍທາກ, ແມງລີ້ນໝາ, ແມງໄມ້ນ້ອຍ ແລະ ຂີ້ເຂັບ. ແຕ່ວ່າຜຸ່ນປົ່ມ ແລະ ຂັ້ນຕອນຂອງການປົ່ມຜຸ່ນເປັນສິ່ງທີ່ມະຫັດສະຈັນຫຼາຍມັນຄືຂະບວນການທາງຊີວະພາບທີ່ໜ້າສົນໃຈຊຶ່ງເກີດຂຶ້ນຢູ່ທຸກແຫ່ງຂອງໂລກ. ສັງເກດ ແລະ ຂຶ້ນຊື່ມຂະບວນການຂອງການສະຫຼາຍຕົວຂອງອົງຄະທາດຕ່າງໆທີ່ເປັນຖານຂອງສິ່ງທີ່ມີຊີວິດທັງໝົດ ເມື່ອທ່ານໄດ້ຜຸ່ນປົ່ມທີ່ສຸກແລ້ວ, ຈົ່ງສຳພັດມັນ, ດິມກິ່ນມັນບິບມັນເຂົ້າກັນ ແລະ ກະຈາຍມັນອອກອີກ ແລະ ຈົ່ງພູມໃຈທີ່ໃນທີ່ສຸດ ທ່ານກໍ່ໄດ້ຮັບຜົນຜະລິດທີ່ແສນຈະງ່າຍດາຍແຕ່ເປັນວັດຖຸທີ່ແສນຈະມີຄຸນຄ່າ.

ວິທີນຳໃຊ້ຜຸ່ນປົ່ມ:

- **ໃຊ້ປົກຄຸມ:** ວາງອ້ອມຕົ້ນພືດ ເຮັດເປັນຊັ້ນໜາປະມານ 1 ຊັງຕີແມັດ ເພື່ອຮັກສາຄວາມຊຸ່ມຊື່ນຂອງດິນ
- **ໃຊ້ປະສົມເປັນດິນປູກ:** ປະສົມໜຶ່ງສ່ວນຂອງຜຸ່ນປົ່ມກັບດິນຊັ້ນເທິງສອງສ່ວນ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ດິນປູກທີ່ດີ
- **ໃຊ້ເພື່ອປັບປຸງດິນ:** ໃສ່ຜຸ່ນປົ່ມໃນໜານຜັກຕ່າງໆ ເພື່ອປັບປຸງຄຸນນະພາບຂອງດິນ

ການເຮັດນ້ຳສະກັດຊີວະພາບ (ປຸ່ຍນ້ຳຊີວະພາບ)

ນ້ຳສະກັດຊີວະພາບຄື ປຸ່ຍນ້ຳທີ່ປຸງແຕ່ງເອງທີ່ບ້ານເພື່ອໃຊ້ຫຼັ່ງລ້ຽງພືດ. ນ້ຳສະກັດຊີວະພາບສາມາດເຮັດໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍທີ່ເຮືອນ ຫຼື ທີ່ໂຮງຮຽນ. ນ້ຳຊີວະພາບຈະສະໜອງສານອາຫານທີ່ພືດຕ້ອງການ ພ້ອມຊ່ວຍໃຫ້ພືດເຕີບໃຫຍ່ຢ່າງແຂງແຮງ.

ສ່ວນປະກອບ:

- ຜັກ ຫຼື ໝາກໄມ້ທຸກຊະນິດ (ຕ້ອງໝັ້ນໃຈວ່າຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ທີ່ຈະນຳໃຊ້ຕ້ອງສະອາດ)
- ກາກນ້ຳຕານ ຫຼື ນ້ຳຕານທຳມະດາກໍ່ໄດ້

ວິທີປຸງແຕ່ງ:

- ຝັກເສດຜັກ ຫຼື ເສດໝາກໄມ້ໃຫ້ເປັນຕ່ອນນ້ອຍໆ ແລະ ຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນລະອຽດ ແລະ ເອົາໃສ່ຄູ ຫຼື ພາຊະນະ ບັນຈຸທີ່ເປັນຢາງທີ່ມີຝາປິດແໜ້ນ (ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ອາກາດເຂົ້າ).
- ເຕີມກາກນ້ຳຕານ / ນ້ຳຕານ ປະມານໜຶ່ງສ່ວນຕໍ່ສາມສ່ວນຂອງເສດຜັກ - ໝາກໄມ້ທີ່ຝັກລະອຽດແລ້ວ ຈາກນັ້ນກໍ່ຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນ.
- ປິດຝາຄູ ຫຼື ພາຊະນະບັນຈຸໃຫ້ແໜ້ນດີ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ອາກາດເຂົ້າໄປຂ້າງໃນໄດ້. ປະໄວ້ປະມານ 5 ຫາ 7 ວັນ
- ເມື່ອທ່ານສັງເກດເຫັນວ່າມີເມັດນ້ອຍໆສີຂາວຄ້າຍຄືເຊື້ອລາ (ເຫັດລາ) ຈັບຢູ່ຕາມຜິວໜ້າຂອງນ້ຳສະກັດສະແດງວ່າ ນ້ຳສະກັດຊີວະພາບພ້ອມທີ່ຈະນຳໃຊ້ໄດ້ແລ້ວ.
- ຕອງນ້ຳສະກັດດ້ວຍຜ້າເພື່ອເອົາແຕ່ນ້ຳ ແລະ ນຳເອົາເສດຜັກທີ່ຕ້ອງອອກນັ້ນໃສ່ໃນຄອກຜຸ່ນປົ່ມກໍ່ໄດ້.
- ນ້ຳສະກັດຊີວະພາບທີ່ຕ້ອງນັ້ນສາມາດເກັບໄວ້ໄດ້ເຖິງ 6 ເດືອນໂດຍເກັບໄວ້ໃນຂວດແກ້ວ/ໄຫ ທີ່ມີຝາປິດດີ.
- ການນຳໃຊ້ນ້ຳສະກັດຊີວະພາບ ທ່ານສາມາດນຳໃຊ້ປະມານ 2-3 ບ່ວງແກງ ປົນກັບນ້ຳທຳມະດາຈຳນວນ 10 ລິດ. ທ່ານສາມາດໃຊ້ນ້ຳສະກັດນີ້ເພື່ອທົດ ຫຼື ສົດຜົນພຶດຜັກຂອງທ່ານທຸກໆມື້ໄດ້ ຫຼື ຢ່າງໜ້ອຍທ່ານຄວນໃຊ້ມັນອາທິດລະເທື່ອ.
- ທ່ານສາມາດປົນນ້ຳສະກັດຊີວະພາບໃນອັດຕາສ່ວນດັ່ງນີ້: 1 ສ່ວນຂອງນ້ຳສະກັດຊີວະພາບຕໍ່ 1 ສ່ວນຂອງນ້ຳຕານ ແລະ 10 ສ່ວນຂອງນ້ຳທຳມະດາ, ຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນ ແລະ ປະໄວ້ 3 ວັນ ກ່ອນນຳໄປໃຊ້.

ການກະກຽມດິນປູກ

ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະປູກພືດຜັກໃດໜຶ່ງ, ທ່ານຕ້ອງຕັດສິນໃຈກ່ອນວ່າທ່ານຈະເຮັດສວນຄົວຂອງທ່ານຢູ່ໃສ. ພື້ນທີ່ທັງໝົດທີ່ຈະເຮັດສວນຄົວ ຕ້ອງໄດ້ຮັບແສງແດດຢ່າງພຽງພໍ ຫຼື ຢ່າງໜ້ອຍ 80 ຫາ 100% ຂອງພື້ນທີ່.

ດິນໃນພື້ນທີ່ຕ້ອງເປັນດິນທີ່ບໍ່ປູກຫຼາຍ ແລະ ສາມາດລະບາຍນ້ຳໄດ້ດີ. ດິນທີ່ໃຊ້ປູກດີຊ່າໃດຈະເຮັດໃຫ້ຜົນລະປູກແຂງແຮງດີຊ່ານັ້ນ!

ວິທີກະກຽມໜ້າດິນ:

- ອະນາໄມພື້ນທີ່ ແລະ ໃຊ້ເຄື່ອງມືເສຍຫຍ້າ ແລະ ວັດສະພຸດອອກ.
- ວັດແທກພື້ນທີ່ສວນຄົວ.
- ໃຊ້ໄມ້ ແລະ ເຊືອກເພື່ອວາງຂອບເຂດລວງຍາວ, ລວງກ້ວາງຂອງໜານ ແລະ ທາງຢ່າງລະຫວ່າງໜານຕາມການອອກແບບ ແລະ ຈັດວາງພື້ນທີ່ຂອງສວນຄົວ (ເບິ່ງຢູ່ໜ້າ30).



ວິທີຊຸດໜານ:

- ໃຊ້ຈິກ ແລະ ຊໍວານຊຸດດິນ ໃນຄວາມເລິກປະມານ 30 ຫາ 40 ຊັງຕີແມັດ ແລະ ປັ້ນຂັ້ນນີ້ເຮັດໃຫ້ໜ້າດິນຖືກພວນສູງຂຶ້ນ, ເພີ່ມອາກາດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ໂຄງສ້າງຂອງດິນຜ່ອຍລົງ, ເພື່ອໃຫ້ຮາກຂອງພືດຜັກທີ່ຍັງອ່ອນສາມາດເຕີບໃຫຍ່ໄດ້ສະດວກ.
- ໃນກໍລະນີທີ່ ທ່ານມີຝຸ່ນບົ່ມຢູ່ໃນຄອກຝຸ່ນແລ້ວ, ທ່ານສາມາດຊຸດດິນໜານເລິກ 40 ຊັງຕີແມັດ, ເອົາດິນທີ່ຊຸດຂຶ້ນນັ້ນວາງໄວ້ທາງຂ້າງຂອງໜານ ແລະ ວາງຝຸ່ນບົ່ມລົງໃນພື້ນຂອງໜານເຮັດເປັນຊັ້ນສູງ 30 ຊັງຕີແມັດ ແລະ ເອົາດິນທີ່ຊຸດຂຶ້ນນັ້ນວາງທັບທາງເທິງຂອງຝຸ່ນບົ່ມ. ສະນັ້ນຈຶ່ງເວົ້າໄດ້ວ່າ ໃນຂັ້ນຕອນນີ້ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໃຫ້ຝຸ່ນບົ່ມສຸກລະອຽດກໍໄດ້.
- ສັບໜ້າດິນໃຫ້ມຸ່ນລະອຽດຕື່ມ ແລະ ເອົາຮາກຫຍ້າ ຫຼື ພືດຜັກເກົ່າອອກໃຫ້ໝົດ. ຂັ້ນຕອນນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ອາກາດເຂົ້າໄປໃນດິນໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນຕື່ມ ແລະ ເຮັດໃຫ້ໜານລະບາຍນ້ຳໄດ້ດີຂຶ້ນ.
- ດ້ວຍວິທີການທີ່ກ່າວມານັ້ນ, ທ່ານຈະໄດ້ໜານແບບພວນສູງ ທີ່ພຽບພ້ອມດ້ວຍສານອາຫານສຳລັບພືດ ແລະ ມີການລະບາຍນ້ຳທີ່ດີ.
- ໂຮຍປູນຂາວຈຳນວນ 250 ກຣາມ ໃສ່ໃນໜານທີ່ທ່ານກຽມໄວ້ແລ້ວ (ໃນອັດຕາສ່ວນ: ປູນຂາວ 200 ກຣາມ ຕໍ່ໜຶ່ງຕາແມັດ) ເພື່ອເປັນການລົດລະດັບຄວາມເຂັ້ມຂອງທາດອາຊິດຢູ່ໃນດິນ. ຂະບວນການນີ້ຕ້ອງໃຊ້ເວລາເພື່ອການເກີດປະຕິກິລິຍາ, ສະນັ້ນຕ້ອງລໍຖ້າປະມານ 5 ຫາ 7 ວັນ ກ່ອນທີ່ຈະປູກພືດໃສ່ໜານ.



ການເຮັດຮີ້ວສວນ

ຖ້າວ່າສວນຫາກຢູ່ໃນບໍລິເວນໂຮງຮຽນ ແລະ ຢູ່ໃນບໍລິເວນເດີ່ນທີ່ມີຮີ້ວອ້ອມແລ້ວ, ທ່ານກໍ່ສາມາດໃຊ້ຮີ້ວໄມ້ໄຜ່ນນ້ອຍລ້ອມເພື່ອກັນບໍລິເວນໜານກໍ່ໄດ້. ແຕ່ຖ້າວ່າສວນຫາກຢູ່ໃນພື້ນທີ່ອື່ນ, ອາດຈະຕ້ອງການຮີ້ວໄມ້ໄຜ່ຂະໜາດໃຫຍ່ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ສັດເຂົ້າສວນ. ຮີ້ວ, ປະຕູ ແລະ ຄອກຝຸ່ນປົ່ມ ທັງໝົດສາມາດເຮັດດ້ວຍໄມ້ໄຜ່ ຫຼື ໄມ້ທົ່ວໄປ.



ການຫວ່ານແກ່ນ (ກ້າເບ້ຍ)

ການຫວ່ານແກ່ນມີສອງແບບຄື: ແບບປ້ອງກັນ (ກ້າແກ່ນ) ແລະ ແບບທາງກົງ (ຫວ່ານເມັດ).

ວິທີກ້າແກ່ນ ຫຼື ກ້າເບ້ຍກ່ອນ:

ເປັນວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດ ທີ່ຈະເລີ່ມຕົ້ນການກ້າແກ່ນໃສ່ໂຖ, ຖາດ ຫຼື ໜານກ້າເບ້ຍ ກ່ອນທີ່ຈະນຳເອົາເບ້ຍໄປປູກໃສ່ໜານປູກ. ແກ່ນນ້ອຍໆເຊັ່ນ ແກ່ນຈາກຮາກພືດສະໝຸນໄພສາມາດຫວ່ານໃນດິນປູກປະສົມຝຸ່ນປົ່ມ ເພາະແກ່ນນ້ອຍສາມາດແຕກໜໍ່ ຫຼື ງອກໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ. ແຕ່ແກ່ນທີ່ໃຫຍ່ກວ່າເຊັ່ນ ແກ່ນດອກຕາເວັນ ແລະ ແກ່ນໝາກທຸ່ງຕ້ອງໄດ້ວາງເປັນແຖວ ແລະ ຈົ່ງໄລຍະຫ່າງລະຫວ່າງແຖວ ຫຼື ປູກໃນໂຖແຍກກັນ.

- **ຖາດກ້າແກ່ນ:** ເອົາເຈ້ຍປູທີ່ພື້ນຂອງຖາດ. ປະສົມດິນ 2 ສ່ວນ, ຊາຍ 1 ສ່ວນ ແລະ ແກບ 1 ສ່ວນ ລົງໃນຖາດ ໃຊ້ເຈ້ຍກະດາດແຂງກົດເບົາໆເພື່ອເຮັດໃຫ້ໜ້າດິນພຽງ. ຈົ່ງຂອບເທິງຂອງຖາດໄວ້ປະມານ 2 ຊັງຕີແມັດ ເພື່ອວ່າເວລາທົດນ້ຳດິນຈະບໍ່ຟື້ງອອກ. ທົດນ້ຳຄ່ອຍໆ. ຫວ່ານແກ່ນລົງໃນຖາດ ແລະ ຄ່ອຍໆກົດແກ່ນລົງເພື່ອໃຫ້ແກ່ນແນບຕິດກັບດິນດີ. ຫຼັງຈາກນັ້ນປົກແກ່ນໄວ້ດ້ວຍດິນມຸ່ນລະອຽດ ຫຼື ແກບ ຫຼື ຝຸ່ນປົ່ມ ຫຼື ດິນຊາຍ ດ້ວຍຄວາມໜາປະມານ 3 ມິລິແມັດ (ບໍ່ໃຫ້ໜາກວ່ານັ້ນ). ເອົາຖາດທີ່ຫວ່ານແກ່ນໃສ່ແລ້ວໄປໄວ້ໃນບ່ອນທີ່ປອດໄພ. ໃນມື້ຕໍ່ໄປພະຍາຍາມຮັກສາໃຫ້ດິນມີຄວາມຊຸ່ມ (ແຕ່ບໍ່ໃຫ້ປຽກ!). ກວດກາເບິ່ງດິນທຸກໆ 1 ຫາ 2 ວັນ ຖ້າຈຳເປັນກໍ່ໃຫ້ຄ່ອຍໆທົດນ້ຳໃສ່ໃນຕອນເຊົ້າ.



- **ໜານກ້າເບ້ຍ:** ໜານກ້າເບ້ຍແມ່ນບໍລິເວນພື້ນທີ່ດິນຂະໜາດນ້ອຍທີ່ຖືກກະກຽມເປັນຢ່າງດີດ້ວຍໜ້າດິນທີ່ພຽງດີ ແລະ ບໍ່ມີກ້ອນດິນໃຫຍ່ປະປົນ. ແກ່ນພືດຈະຖືກຫວ່ານຄ່ອຍໆຕາມໜ້າໜານ ແລະ ກໍ່ຈະຖືກປະໂຫ້ແຕກໜໍ່. ຫຼັງຈາກນັ້ນປະມານ 30 ວັນ ເມື່ອເບ້ຍອອກໃບປະມານ 3 ຫາ 4 ໃບແລ້ວ, ເບ້ຍ ກໍ່ສາມາດນຳໄປປູກໃສ່ໜານທີ່ກະກຽມໄວ້ຢູ່ສ່ວນໄດ້.

ວິທີປູກເບ້ຍ:

- ເມື່ອເບ້ຍ ມີອາຍຸປະມານ 25 ຫາ 30 ວັນ ຫຼື ເວລາທີ່ເບ້ຍອອກໃບປະມານ 2 ຫາ 3 ໃບ, ກໍ່ສາມາດນຳໄປປູກໃສ່ໜານໄດ້.
- ຄວນຫົດນ້ຳເບ້ຍ ແລະ ປະໄວ້ປະມານ 5 ນາທີ ກ່ອນນຳໄປປູກ. ວິທີນີ້ຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຮາກຂອງເບ້ຍຂາດໃນເວລາທີ່ທ່ານດຶງ ຫຼື ຫຼີກເບ້ຍອອກຈາກຖາດ ຫຼື ໜານກ້າເບ້ຍ.
- ເຮັດຊຸມນ້ອຍໆ ເພື່ອປູກ ຫຼື ຝັງຕົ້ນເບ້ຍ. ຄວນປູກເບ້ຍໄມ້ດ້ວຍຄວາມລະມັດລະວັງກົດດິນຖິມຊຸມດ້ວຍນິ້ວມືຂອງທ່ານ ກົດຈາກຂ້າງເຂົ້າໄປຫາຮາກ ຫຼື ຕົ້ນຂອງເບ້ຍເພື່ອໃຫ້ເບ້ຍຕິດກັບດິນດີ.
- ສຳລັບຂໍ້ມູນຂອງແກ່ນ ຫຼື ເບ້ຍແຕ່ລະຊະນິດ, ໃຫ້ເບິ່ງຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມຢູ່ຫົວຂໍ້ກ່ຽວກັບແກ່ນພືດ. ເຊິ່ງຈະລວມມີການອະທິບາຍລະອຽດກ່ຽວກັບໄລຍະຫ່າງຂອງການປູກເບ້ຍ.



ວິທີການຫວ່ານແກ່ນ (ການນຳແກ່ນໄປຫວ່ານ ຫຼື ປູກໃສ່ໜານເລີຍ):

ແກ່ນຂອງພືດທີ່ເປັນຢາສາມາດຫວ່ານໃສ່ໜານໃນສວນໂດຍກົງໄດ້ເລີຍ. ປະເພດຫົວຫອມ ຫຼື ຫົວມັນກໍ່ສາມາດນຳໄປປູກໃສ່ໜານໃນສວນເລີຍໂດຍບໍ່ຕ້ອງກ້າເພື່ອເອົາເບ້ຍໄປປູກໃໝ່.

ວິທີຫວ່ານແກ່ນໂດຍກົງ:

- ວິທີການຫວ່ານແກ່ນໂດຍກົງກໍ່ຄືກັບວິທີການຫວ່ານແກ່ນໃນຖາດກ້າແກ່ນ. ມີສິ່ງດຽວທີ່ແຕກຕ່າງກໍ່ຄື ເວລາແກ່ນແຕກໜີ້ ແລະ ເຕີບໂຕໄດ້ຮອດ 3 ຫາ 4 ອາທິດແລ້ວ, ເບ້ຍ ຫຼື ຕົ້ນເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງນຳເອົາໄປປູກຢູ່ໜານອື່ນ. ແຕ່ຖ້າຕົ້ນພືດຫາກຄັບກັນໂພດ ກໍ່ຄວນຄັດອອກເພື່ອໃຫ້ ບາງລົງ.
- ກ່ອນທີ່ຈະຫວ່ານແກ່ນ ຄວນຈະແປງໜ້າໜານໃຫ້ພຽງດີ ແລະ ຫົດນ້ຳໜານກ່ອນ.
- ຫວ່ານກະຈາຍແກ່ນໃຫ້ທົ່ວໜານ ແລະ ຄ່ອຍໆກົດແກ່ນລົງດ້ວຍເຈ້ຍກະດາດ ເພື່ອໃຫ້ແກ່ນຕິດກັບດິນ.
- ຄ່ອຍໆຫົດນ້ຳອີກເທື່ອໜຶ່ງ. **ລະວັງ** ບໍ່ໃຫ້ນ້ຳຢູ່ແກ່ນໄປໂຮມກັນຢູ່ຈຸດດຽວ.

ວິທີປູກພືດເປັນຫົວ:

- ຫົດນ້ຳໜານກ່ອນປູກ.
- ສຳລັບຫົວຜັກປົວ ແລະ ຫົວຜັກທຽມ, ຄວນຕັດປາຍແຫຼມຂອງຫົວອອກແລ້ວແສນ້ຳໄວ້ປະມານ 12 ຫາ 24 ຊົ່ວໂມງ.
- ເວລາປູກ, ຝັງເຄິ່ງໜຶ່ງຂອງຫົວລົງໃນດິນ ແລະ ຈົ່ງເຄິ່ງໜຶ່ງໄວ້ພື້ນໜ້າດິນ (ເອົາເບ້ຍທີ່ຕັດປາຍຂຶ້ນເທິງ).
- ເບິ່ງຫົວຂໍ້ກ່ຽວກັບພືດສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ.

ວິທີປູກພືດເປັນຫົວ (ຕົວຢ່າງ: ມັນດ້າງ):

- ຫົດນ້ຳໜານກ່ອນປູກ.
- ປູກລົງເລິກປະມານ 5 ຊັງຕີແມັດ.

ເຄັດລັບ:

ດີທີ່ສຸດແມ່ນໃຫ້ປູກພືດຜັກໃນຕອນແລງເວລາທີ່ອາກາດເຢັນດີ ແລະ ເປັນການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ພືດອ່ອນຖືກແສງແດດກ້າ.

ການປູກພືດປະສົມ

ການນຳເອົາພືດທີ່ແຕກຕ່າງກັນມາປູກລວມກັນ ຈະສາມາດດຶງດູດແມງໄມ້ທີ່ມີປະໂຫຍດ ແລະ ຂັບໄລ່ສັດຕູພືດໄດ້ (ເບິ່ງລາຍລະອຽດຕື່ມໃນຫົວຂໍ້ຕ່າງໄປ). ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ, ພືດທີ່ສາມາດປູກປະສົມທີ່ມີກິ່ນແຮງ (ເຊັ່ນ: ຫວ່ານທາງແຂ້, ຜັກຈຳພວກຫອມປ້ອມ, ຜັກກະເພົາ, ດອກຫຍ້າຂົວ, ໝາກເຜັດ, ຜັກທຽມ, ຂົງ, ຫົວສີໂຄ, ດອກດາວເຮືອງ ແລະ ຜັກປົວ) ຈະຂັບໄລ່ສັດຕູຂອງສວນ, ໃນຂະນະທີ່ ພືດຈຳພວກດອກໄມ້ ຫຼື ດອກຜັກບາງຊະນິດ (ເຊັ່ນ: ດອກຫົວກະຫຼົດ (ແຄຣອທ໌), ຜັກຊີຊ້າງ, ຜັກຊີ, ຜັກຊີຝຣັ່ງ, ພືດຈຳພວກໝາກ ນາວ ແລະ ຫອມລາບ) ພືດຈຳພວກນີ້ຈະດຶງດູດແມງໄມ້ທີ່ເປັນປະໂຫຍດ. ການປ່ອຍໃຫ້ພືດໃນສວນຂອງທ່ານອອກດອກກໍ່ແມ່ນວິທີທາງທຳມະຊາດໃນການດຶງດູດແມງໄມ້ທີ່ມີປະໂຫຍດ ແລະ ເພື່ອປົກປ້ອງພືດຂອງທ່ານ. ຜັກທຽມຍັງສາມາດຂ້າເຊື້ອລາທີ່ຢູ່ໃນດິນຈຳນວນໜຶ່ງ, ແລະ ດອກດາວເຮືອງຍັງສາມາດຂ້າບັງຝອຍ (ບັງນ້ອຍໆ ທີ່ມັກທຳລາຍພືດ) ນຳອີກ.

ບາງຂໍ້ແນະນຳ (ແນວຄວາມຄິດ ເພື່ອການປູກພືດລວມກັນ):

- ຜັກກະເພົາ ຊ່ວຍຂັບໄລ່ບັງເຈາະໝາກເລັ່ນ
- ດອກຜັກນາຊເຕີນັມ (Nasturtiums) ເປັນດອກສີເຫຼືອງອົມແດງ ຊ່ວຍກຳຈັດແມງແຄງຂາຈ້າງ
- ດອກດາວເຮືອງ ແລະ ຫອມລາບ ຊ່ວຍຂັບໄລ່ ແມງກະເບື້ອດອກກະລຳປີ
- ປູກຖົ່ວຍາວ ແລະ ກະລຳປີລວມກັນ ຈະເຮັດໃຫ້ສັດຕູພືດຂອງພືດແຕ່ລະຊະນິດຊັບສົນ.

ການປູກພືດແຊມກັນ

ການປູກພືດແຊມກັນ ແມ່ນທ່ານເອົາພືດທີ່ຕ່າງໆຊະນິດກັນມາປູກໃກ້ກັນ ເພື່ອເປັນການນຳໃຊ້ພື້ນທີ່ດິນໃຫ້ເກີດປະໂຫຍດສູງສຸດ ແລະ ເປັນການປ້ອງກັນໂຄງສ້າງຂອງດິນ ແລະ ຕົ້ນພືດ. ຕົວຢ່າງໃນກໍລະນີປູກພືດແຊມກັນກໍຄື ການປູກຕົ້ນໝາກຫຸ່ງໃກ້ກັບຕົ້ນຜັກກະເພົາ ແລະ ປູກຕົ້ນດອກດາວເຮືອງ ອ້ອມບໍລິເວນສວນຈະຊ່ວຍໃນການຂັບໄລ່ບັງຜອຍອອກຈາກດິນສວນ.

ການທີ່ນຳເອົາພືດທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການແຕກຕ່າງກັນມາປູກລວມກັນ ຈະຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນການຍາດແຍ່ງກັນລະຫວ່າງພືດ. ຂ້າງລຸ່ມນີ້ຄືບາງຂໍ້ແນະນຳ ຫຼື ແນວຄິດໃນການເອົາພືດທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການແຕກຕ່າງກັນມາປູກລວມກັນ:

- ປູກພືດຕົ້ນສູງໃກ້ກັບພືດເຕ້ຍ (ເຊັ່ນ: ປູກສາລີປົນກັບກະລຳປີ, ປູກຜັກຄະນາ (ບ້ອກຄໍລີ) ປົນກັບ ຜັກຫົມ / ຜັກສະຫຼັດ, ປູກຕົ້ນໄມ້ກິນໝາກໃກ້ກັບຜັກ)
- ປູກພືດປະເພດຮາກຍາວໃກ້ກັບພືດປະເພດຮາກສັ້ນ (ເຊັ່ນ: ປູກຕົ້ນໝາກຫຸ່ງປົນກັບຜັກກະເພົາ)
- ປູກພືດປະເພດເຄືອໃກ້ກັບພືດຊະນິດຢັ່ງຜົນລົງດິນ (ເຊັ່ນ: ປູກຖົ່ວຍາວ ຫຼື ສາລີໃກ້ກັບຜັກສະຫຼັດ ຫຼື ຜັກປົ່ວ)
- ປູກພືດໃບກວ້າງໃກ້ກັບພືດໃບແຄບ (ເຊັ່ນ: ປູກກະຫຼ່ຳປີໃກ້ກັບກະຣົດ (ແຄຣອັທ)



ການປູກພືດແຊມກັນ: ເພື່ອນຳໃຊ້ພື້ນທີ່ຫວ່າງຢ່າງເຕັມທີ່ ເພື່ອປົກປ້ອງໂຄງສ້າງໜ້ານດິນ ແລະ ພືດຜັກ.

ການປົວລະບັດຮັກສາສວນຄົວ

ເມື່ອພຶດຜັກຖືກປູກລົງໃນສວນແລ້ວ, ທ່ານຕ້ອງປົວລະບັດຮັກສາພວກມັນເປັນປະຈຳທຸກໆວັນ. ມີຫຼາຍໜ້າວຽກທີ່ຈະຕ້ອງເຮັດໃນແຕ່ລະວັນຢ່າງເປັນປົກກະຕິ. ເຊິ່ງມັນກໍ່ເປັນບາດກ້າວທີ່ດີທີ່ນັກຮຽນທັງ ຍິງ-ຊາຍຈະໄດ້ຮຽນຮູ້ການມີຄວາມຮັບຜິດຊອບ, ໂດຍການກວດກາ ແລະ ຕິດຕາມເບິ່ງຄວາມຕ້ອງການ ແລະ ການພັດທະນາຂອງພືດໃນສວນທຸກໆວັນ. ພືດໃນສວນຂອງທ່ານມີການພັດທະນາຂຶ້ນແນວໃດ? ພວກມັນອອກດອກທີ່ສວຍງາມ ແລະ ມີແມງໄມ້ມາຕອມແລ້ວບໍ່ ?

ທຸກໆຄັ້ງ ທີ່ທ່ານໃຊ້ເວລາໃນສວນຂອງທ່ານ, ທ່ານຈະມີຄວາມລັງເຄີຍກັບພວກມັນຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ແລະ ທ່ານກໍ່ຈະມີຄວາມຮູ້ກັບພວກມັນ. ເຊິ່ງມັນກໍ່ມັກຈະມີສິ່ງໃໝ່ໆໃຫ້ທ່ານໄດ້ຄົ້ນພົບຢູ່ສະເໝີ! ເວລາຢູ່ໃນສວນທ່ານບໍ່ຄວນຈະຟ້າວຝັ່ງຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານມີຄວາມປະຕິຊົມຊື່ນເບື້ອງຕົ້ນແລ້ວ, ທ່ານສາມາດນັ່ງຫຼິ້ນ ແລະ ພັກຜ່ອນຢູ່ລະຫວ່າງການພຶດກໍ່ໄດ້. ຈົ່ງມ່ວນຊື່ນກັບສວນຂອງທ່ານ, ສັງເກດການພັດທະນາຂອງພືດຜັກ, ຊື່ນຊົມໃນຄວາມງາມຂອງດອກໄມ້ ແລະ ແມງໄມ້ນາໆພັນທີ່ມາອາໄສຢູ່ກັບພວກມັນແລ້ວໃນທີ່ສຸດທ່ານກໍ່ຈະສັງເກດເຫັນໃນລາຍລະອຽດຂຶ້ນຕື່ມເທື່ອລະກ້າວ.

ການເຕີບໃຫຍ່	ພືດມີການພັດທະນາແນວໃດແດ່? ພວກມັນໃຫຍ່ຂຶ້ນຊໍ່າໃດ?
ດິນ ແລະ ນ້ຳ	ດິນແຫ້ງບໍ່? ພືດຕົ້ນໃດ ຫຼື ໝານໃດຕ້ອງການນ້ຳເພີ່ມ? ມີບ່ອນໃດປຽກໂພດບໍ່?
ສຸຂະພາບ	ພືດມີລັກສະນະສຸຂະພາບດີ ແລະ ແຂງແຮງບໍ່? ມີຕົ້ນໃດໃບຫຼົ່ນບໍ່, ມີໃບຖືກກັດ, ໃບເຫຼືອງ ຫຼື ມີເຫັດລາບໍ່? ມີສັນຍານບົ່ງບອກກ່ຽວກັບສັດຕູພືດ ຫຼື ພະຍາດບໍ່? ມີພືດຕົ້ນໃດຫຼົງແຫ້ງ ຫຼື ບໍ່ເຕີບໃຫຍ່ບໍ່?
ອະນາໄມ	ມີວັດສະດຸໃດທີ່ຕິດເຊື້ອທີ່ຈຳເປັນຕ້ອງຈູດບໍ່? ມີຫຍ້າເກີດຂຶ້ນຫຼາຍບໍ່ທີ່ມາຍາດຍາດແຍ່ງອາຫານພືດ ຫຼື ປົກຫຸ້ມພືດ?
ສິ່ງທີ່ມີຊີວິດໃນສວນ	ອ້ອມແອ້ມບໍລິເວນໝານຜັກ ມີແມງໄມ້ຫຍັງແດ່, ມີບັງ ຫຼື ສັດ ອື່ນໆບໍ່? ມີການລະບາດຂອງສັດຕູພືດບໍ່? ແລະ ມີສິ່ງທີ່ມີຊີວິດທີ່ເປັນປະໂຫຍດບໍ່?
ສະໜັບສະໜູນຄ້າຂູ່	ມີອັນໃດແດ່ທີ່ຕ້ອງໄດ້ມັດໄວ້, ຂະຫຍາຍອອກ ຫຼື ຕັດອອກ?
ໄລຍະຫ່າງ	ມີພືດບ່ອນໃດທີ່ແອອັດໂພດ ແລະ ຕ້ອງໄດ້ແຍກອອກເພື່ອໃຫ້ບາງລົງບໍ່?
ວັດຊະພືດ	ມີຫຍ້າ ຫຼື ວັດຊະພືດ ເກີດຂຶ້ນໃນໝານພືດບໍ່?
ຝຸ່ນປົ່ມ	ສະພາບຂອງຄອກຝຸ່ນປົ່ມຂອງທ່ານເປັນແນວໃດ, ມີຝຸ່ນພຽງພໍບໍ່ ແລະ ມີຝຸ່ນທີ່ສຸກດີກຽມພ້ອມໃຊ້ງານບໍ່? ທ່ານປັ້ນຝຸ່ນຄັ້ງຫຼ້າສຸດເມື່ອໃດ? ຝຸ່ນປົ່ມແຫ້ງໂພດບໍ່, ປຽກໂພດບໍ່ ຫຼື ມີກິ່ນເໝັນບໍ່?

ລາຍການກວດກາສວນປະຈຳວັນ:

ການເຕີບໃຫຍ່:

- ເມື່ອທ່ານເຂົ້າໄປໃນສວນ, ສິ່ງທີ່ສາມາດເຫັນໄດ້ຢ່າງຈະແຈ້ງທີ່ສຸດກໍ່ຄືການເຕີບໂຕຂອງພືດ. ພືດເຕີບໃຫຍ່ ແລະ ແຂງແຮງດີຄືການສົ່ງຂ່າວກັບຄືນທີ່ດີທີ່ທ່ານໄດ້ຮັບຈາກສວນໃນແຕ່ລະວັນ.
- ຕິດຕາມເບິ່ງພືດແຕ່ລະຕົ້ນຢ່າງໃກ້ຊິດ ແລະ ທຸກໆມື້ທ່ານຈະພົບວ່າມີການປ່ຽນແປງເກີດຂຶ້ນໃນສວນຂອງທ່ານເຊັ່ນ: ມີໃບໃໝ່ປົ່ງຂຶ້ນ, ມີການແຕກໜໍ່ຈຸ່ມອອກ ແລະ ມີໝາກທີ່ເລີ່ມຈະສຸກ.

ການທົດນໍ້າ:

- ນໍ້າມີຄວາມສໍາຄັນຫຼາຍຕໍ່ພືດ. ແຕ່ບໍ່ພາຍຄວາມວ່າພືດທຸກໆຊະນິດຈະຕ້ອງການນໍ້າໃນປະລິມານທີ່ເທົ່າກັນ. ການເຮັດໃຫ້ດິນຊຸ່ມຫຼາຍຢູ່ຕະຫຼອດເປັນການສົ່ງຜົນຮ້າຍກວ່າປະໂຫຍດໃນບາງຄັ້ງຄາວ. ດິນປຽກຈະດຶງດູດເຊື້ອເຫັດລາໄດ້ດີ ເຊິ່ງຈະສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ຮາກຂອງພືດ. ແລະ ມັນກໍ່ເປັນໄປບໍ່ໄດ້ທີ່ຈະສັງເກດເຫັນເຊື້ອລາເຫຼົ່ານີ້ແຕ່ທົ່ວທິເພື່ອຈະປ້ອງກັນພືດໄດ້. ສັນຍານທີ່ສາມາດສັງເກດເຫັນໄດ້ຢ່າງຊັດເຈນ ແມ່ນພືດຈະຫຼົງແຫ້ງ ເຖິງແມ່ນດິນຈະຊຸ່ມຊື່ນກໍ່ຕາມ. ໃນກໍລະນີນີ້, ຕ້ອງກວດລ້າງໜານທີ່ຖືກກະທົບ, ຈູດພືດທີ່ຕາຍຖິ້ມ, ຕື່ມປູນຂາວໃສ່ດິນ ແລະ ປູກພືດຕະກູນ ໃໝ່ໃສ່ໜານດັ່ງກ່າວ.
- ໃນເວລາທີ່ພືດຍັງອ່ອນຍັງບໍ່ທັນອອກຮາກຫຼາຍ ແລະ ພວກມັນຕ້ອງການໃຫ້ທົດນໍ້າມື້ລະສອງເທື່ອ ຕອນເຊົ້າ ແລະ ຕອນແລງ.
- ພືດທີ່ຍັງນ້ອຍມີຄວາມຕ້ອງການນໍ້າປະລິມານນ້ອຍກວ່າພືດທີ່ໃຫຍ່ແລ້ວ.
- ພືດຊະນິດທີ່ມີຮາກຢັ່ງລົງເລິກ (ເຊັ່ນ ຕົ້ນໝາກຫຸ່ງ) ຕ້ອງການນໍ້າໜ້ອຍກວ່າພືດຊະນິດທີ່ມີຮາກຕົ້ນຫຼາຍ.
- ຄວນທົດນໍ້າໃສ່ດິນບໍ່ແມ່ນທົດໃສ່ພືດ, ໂດຍສະເພາະໃນເວລາທີ່ທົດນໍ້າຕອນແລງຕ້ອງລະວັງບໍ່ໃຫ້ໃບຂອງພືດປຽກນໍ້າຫຼາຍ ເພາະວ່າພວກມັນຈະປຽກໄປອີກຫຼາຍຊົ່ວໂມງ.
- ຢ່າທົດນໍ້າໃສ່ຜັກໃນຕອນທ່ຽງ. ເມັດນໍ້າມີລັກສະນະຄືກັບເລັນສ໌ແກ້ວ ແລະ ເວລາຕ້ອງກັບແສງຕາເວັນມັນຈະສະທ້ອນແສງໃສ່ພືດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ພືດໄໝ້ໄດ້.
- ບໍ່ສາມາດຮູ້ໄດ້ແນ່ນອນວ່າ ພືດຕ້ອງການນໍ້າໃນປະລິມານເທົ່າໃດຕໍ່ວັນ. ພືດແຕ່ລະຕົ້ນແຕກຕ່າງກັນ, ດິນແຕ່ລະບ່ອນແຕກຕ່າງກັນ ແລະ ແຕ່ລະວັນກໍ່ມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນ (ເຊັ່ນ: ອຸນຫະພູມ, ຄວາມຊຸ່ມຂອງອາກາດ, ແສງແດດ, ຂີ້ເຜື້ອ ແລະ ຝົນເປັນຕົ້ນ).
- ເພື່ອໃຫ້ນໍ້າແກ່ພືດໃນປະລິມານທີ່ເໝາະສົມ, ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ແນ່ນອນໃຫ້ແກ່ພືດທີ່ທ່ານປູກ. ຖ້າພືດສະແດງໃຫ້ທ່ານເຫັນວ່າມັນມີລັກສະນະຫຼົງແຫ້ງໃນຕອນທ່ຽງ, ສະແດງວ່າ ທ່ານທົດນໍ້າບໍ່ພໍໃນຕອນເຊົ້າ. ກົງກັນຂ້າມ, ຖ້າວ່າຫຼັງຈາກສອງສາມວັນຜ່ານໄປດິນຍັງຄົງປຽກຫຼາຍຢູ່, ສະແດງວ່າທ່ານທົດນໍ້າຫຼາຍໂພດ.

ດິນ:

- ທຸກໆ 2 ອາທິດ, ຕ້ອງເອົາຝຸ່ນປົ່ມຊີວະພາບມາໃສ່ດິນໜ້າໜານ, ຈາກນັ້ນ ກໍ່ປັ້ນໜ້າດິນສ່ວນເທິງປະມານ 5 ຊັງຕີແມັດທໍາອິດ. ແຕ່ຕ້ອງລະວັງບໍ່ໃຫ້ທໍາລາຍຮາກຂອງພືດ. ດ້ວຍວິທີນີ້, ທ່ານສາມາດເສີມສ້າງຄວາມສົມບູນຂອງດິນດ້ວຍການປະສົມຝຸ່ນປົ່ມໃສ່, ຮັກສາໂຄງສ້າງທີ່ຜຸຜຸ່ຍຂອງດິນ, ການລະບາຍນໍ້າທີ່ດີ ແລະ ສະພາບດິນທີ່ແຂງແຮງດີ. ເຊິ່ງຕອນນີ້ກໍ່ເປັນໂອກາດທີ່ເໝາະສົມໃນການກໍາຈັດວັດຊະພືດຕ່າງໆອອກຈາກໜານ. ຫຼັງຈາກທີ່ປັ້ນດິນແລ້ວ ຫຍ້າສ່ວນຫຼາຍຈະຕາຍເພາະຮາກຂອງມັນບໍ່ຕິດກັບດິນ.

ການກໍາຈັດວັດຊະພືດ:

- ຫຍ້າບາງຊະນິດຍັງບໍ່ຕາຍຫຼັງຈາກທີ່ປັ້ນດິນໜານແລ້ວ. ພາຍຫຼັງໜຶ່ງອາທິດຕ້ອງຊອກເສຍຫຍ້າອອກອີກພະຍາຍາມຫຼີກຫຍ້າໃຫ້ໄດ້ທັງຮາກເພື່ອໝັ້ນໃຈວ່າພວກມັນຈະບໍ່ເກີດຂຶ້ນອີກ. ຖ້າມີຫຍ້າພຽງເລັກນ້ອຍທ່ານປະພວກມັນໄວ້ໃນສວນກໍ່ໄດ້ (ພວກມັນຈະຕາຍເມື່ອຖືກແສງແດດ). ຖ້າທ່ານຫຼີກຫຍ້າໄດ້ຫຼາຍ, ທ່ານກໍ່ເອົາໄປຖອກໃສ່ຄອກຝຸ່ນປົ່ມ.

ສຸຂະພາບ ແລະ ອະນາໄມ:

- ການອະນາໄມແມ່ນສໍາຄັນຫຼາຍເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອຈາກໄວຣັສ, ແບັກທີເຣຍ ແລະ ເຊື້ອເຫັດລາ!
- ຖ້າທ່ານສັງເກດເຫັນພືດທີ່ມີໄບ, ຍອດ ຫຼື ກ້ານຂາດຫັກ, ຕັດມັນຖິ້ມ ແລະ ເອົາໄປໃສ່ໃນຄອກຝຸ່ນ. ແຕ່ຖ້າວ່າເສດພືດທີ່ຕັດອອກຫາກສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າມີພະຍາດ, ບໍ່ຕ້ອງເອົາພວກມັນໄປໃສ່ໃນ ຄອກຝຸ່ນບໍ່ມາ! ແຕ່ເອົາໄປຈູດຖິ້ມ.
- ຫຍ້າມີຄວາມດຶງດູດຕໍ່ພະຍາດ ແລະ ສັດຕູພືດ. ຢ່າປ່ອຍໃຫ້ຫຍ້າຈຳນວນຫຼາຍປົກຄຸມໜານຂອງທ່ານ.
- ຖ້າສີຂອງພືດຕົ້ນໃດຫາກປ່ຽນຈາກສີຂຽວເປັນສີເຫຼືອງ, ສະແດງວ່າມັນໄດ້ຮັບສານໄນໂຕຣເຈນບໍ່ພຽງພໍ. ທ່ານຕ້ອງເອົາຝຸ່ນບົມໄປເພີ່ມໃສ່ດິນຂອງບໍລິເວນພືດທີ່ມີບັນຫານັ້ນ ແລະ ນໍາໃຊ້ນໍ້າສະກັດຊີວະພາບຖີ່ຂຶ້ນຕື່ມ.

ສິ່ງທີ່ມີຊີວິດຢູ່ໃນສວນ:

- ໃນສວນທຸກໆແຫ່ງ, ທ່ານຈະເຫັນສັດສ່ວນຫຼາຍແມ່ນແມງໄມ້.
- ແມງໄມ້ຫຼາຍຊະນິດບໍ່ສັງເກດເຫັນໄດ້ ເພາະວ່າພວກມັນມີຂະໜາດນ້ອຍຫຼາຍ(ເຊັ່ນວ່າ: ເພັຍ ແລະ ໄຮ)ພວກມັນຈະອາໄສຢູ່ຕາມກ້ອງໄບ (ໄຮ, ແມງມີຂາວ), ອາໄສຢູ່ຕາມຂໍ້ປ້ອງ (ເພັຍ) ຫຼື ລີ້ໃນເວລາກາງເວັນ(ດ້ວງງວງຊ້າງ, ຫອຍທາກ, ແມງລື້ນໝາ). ທ່ານຕ້ອງໄດ້ຝຶກຝົນ ແລະ ຜ່ານຜ່າປະສົບການເພື່ອກວດກາການລະບາດຂອງສັດຕູພືດໄດ້.
- ແຕ່ບໍ່ຕ້ອງກັງວົນ. ການລະບາດຂອງສັດຕູພືດໃນໄລຍະເບື້ອງຕົ້ນພາຍໃນສວນ, ທ່ານແມ່ນບໍ່ມີຄວາມຈຳເປັນຫຍັງເລີຍທີ່ຈະຕ້ອງມີຄວາມຮູ້ສຶກເຈັບປວດ ແລະ ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຕັດສິນໃຈທີ່ຈະແກ້ໄຂບັນຫາດ້ວຍສານເຄມີໃນທັນທີ. ກ່ອນອື່ນໝົດ, ຕ້ອງຊອກເບິ່ງອີກຄັ້ງວ່າມີແມງໄມ້ທີ່ມີປະໂຫຍດມາຕໍ່ສູ້ກັບພວກສັດຕູພືດເຫຼົ່ານັ້ນຫຼືຍັງ. ຖ້າທ່ານບໍ່ພົບແມງໄມ້ທີ່ມີປະໂຫຍດຈັກໂຕ, ລໍຖ້າເບິ່ງອີກຈັກ 2-3 ວັນ, ຖ້າຍັງບໍ່ພົບແມງໄມ້ທີ່ມີປະໂຫຍດຈັກໂຕອີກທ່ານກໍ່ສາມາດສິດຢາປາບສັດຕູພືດຊີວະພາບໃສ່ພືດຂອງທ່ານ (ເບິ່ງສູດການຜະລິດ ໃນຫົວຂໍ້ “ຢາປາບສັດຕູພືດຈາກທຳມະຊາດ”).
- ຖ້າວ່າທ່ານຫາກເຫັນແມງໄມ້ທີ່ມີປະໂຫຍດ, ທ່ານມີສອງທາງເລືອກ:
 - ປ່ອຍໃຫ້ພວກແມງໄມ້ທີ່ມີປະໂຫຍດໄດ້ເຮັດໜ້າທີ່ຂອງພວກມັນ. (ວິທີນີ້ຄືວິທີທີ່ມີຄວາມຍືນຍົງທີ່ສຸດ. ມັນອາດຈະຫຼຸດຈຳນວນຜົນຜະລິດຈາກພືດຂອງທ່ານລົງແຕ່ແມງໄມ້ທີ່ມີປະໂຫຍດຈະມ່ວນຊື່ນໃນການໄລ່ລ່າພວກສັດຕູພືດ, ແລະ ພວກມັນກໍ່ຈະເພີ່ມປະຊາກອນຂອງແມງໄມ້ທີ່ມີປະໂຫຍດຂຶ້ນ, ແລະ ພວກມັນກໍ່ຈະກາຍເປັນກຳລັງປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເກີດບັນຫາການລະບາດຂອງສັດຕູພືດທີ່ຮ້າຍແຮງໃນອະນາຄົດຢ່າງມີປະສິດທິຜົນ! ນີ້ຄືວິທີທີ່ຖືກແນະນຳໃຫ້ປະຕິບັດຫຼາຍທີ່ສຸດ.)
 - ສິດພິນຢາປາບສັດຕູພືດທີ່ເຮັດຈາກທຳມະຊາດເພື່ອຮັກສາຜົນຜະລິດຂອງທ່ານ. ແຕ່ຕ້ອງເຂົ້າໃຈວ່າຢາປາບສັດຕູພືດຈະຂ້າທັງສັດຕູພືດ ແລະ ແມງໄມ້ທີ່ມີປະໂຫຍດ.

ໄລຍະທາງ:

- ຢູ່ໃນຫົວຂໍ້ຊະນິດຂອງພືດທ່ານຈະຮຽນຮູ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຄວາມຕ້ອງການໄລຍະທາງຂອງພືດແຕ່ລະຊະນິດ.
- ພືດທີ່ເຕີບໂຕໃນສະພາບທີ່ມີຄວາມຫ່າງແຄບໂພດຈະກໍ່ໃຫ້ເກີດມີຫຼາຍບັນຫາ. ລວມທັງການຍາດຊຶງທາດອາຫານ, ນໍ້າ, ພື້ນທີ່ສໍາລັບໄບ ແລະ ຮາກ, ທັງໝົດເຫຼົ່ານີ້ຈະສົ່ງຜົນໃຫ້ພືດຂອງທ່ານອ່ອນແອ. ເຊິ່ງເວລາທົດນໍ້າພືດທີ່ແອອັດກໍ່ຈະໃຊ້ເວລາຫຼາຍກວ່າ ເພື່ອຈະໃຫ້ໄບກັບມາແຫ້ງອີກຄັ້ງ. ເມື່ອພືດມີຄວາມອ່ອນແອກໍ່ຈະດຶງດູດສັດຕູພືດຫຼາຍກວ່າ ແລະ ໄບທີ່ປຸງກໍ່ຈະຕິດເຊື້ອຈາກເຊື້ອລາ ແລະ ແບັກທີເຣຍໄດ້ງ່າຍ.
- ຫຼັງຈາກການຫວ່ານແກ່ນແບບທາງກົງ, ພືດມັກຈະເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນໃກ້ກັນສະເໝີ. ສະນັ້ນ, 3 ຫາ 4 ອາທິດຫຼັງຈາກຫວ່ານແກ່ນແບບທາງກົງ ທ່ານຕ້ອງສ້ອມໜານ ແລະ ແຍກພວກມັນອອກ.

ຝຸ່ນບົມ:

- ປື້ນຝຸ່ນບົມ ທຸກໆ 2 ອາທິດ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຝຸ່ນມີຄວາມຜຸຜຸ້ຍ ແລະ ອາກາດສາມາດເຂົ້າໄປຂ້າງໃນໄດ້. ຫຼັງຈາກປື້ນຝຸ່ນແຕ່ລະຄັ້ງຕ້ອງທົດນໍ້າພ້ອມ.
- ໃນເວລາທີ່ອາກາດຮ້ອນຫຼາຍ ຫຼື ຖ້າວ່າຄອກຝຸ່ນບົມຂອງທ່ານບໍ່ມີຫຼັງຄາມຸງ ທ່ານອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງທົດນໍ້າຝຸ່ນຫຼາຍກວ່າ 2 ອາທິດຕໍ່ຄັ້ງ.

ການເກັບກຽວຜົນຜະລິດ

ການເກັບກຽວຄືເວລາແຫ່ງຄວາມມ່ວນຊື່ນເພາະທ່ານໄດ້ເກັບກຽວເອົາໝາກຜົນຈາກສິ່ງທີ່ທ່ານໄດ້ເພາະປູກ ແລະ ບົວລະບັດຮັກສາມາໃນຊ່ວງເວລາຫຼາຍອາທິດ ແລະ ຫຼາຍເດືອນທີ່ຜ່ານມາ. ເຊິ່ງສິ່ງທີ່ເປັນໜ້າຊື່ນຊົມຍິນດີຂຶ້ນໄປ ອີກກໍຄືທ່ານຈະພູມໃຈໃນຄວາມແຊບຊ້ອຍຂອງອາຫານທີ່ທ່ານປຸງແຕ່ງຈາກພືດພັນທັນຍາຫານ ແລະ ພຶດສະໝຸນໄພຕ່າງໆຂອງທ່ານເອງ! ມັນເປັນສິ່ງທີ່ສໍາຄັນທີ່ຕ້ອງຮູ້ວ່າເວລາໃດຜົນລະປູກແຕ່ລະຊະນິດ ພ້ອມທີ່ຈະຖືກເກັບກຽວ ເພື່ອທ່ານຈະໄດ້ເກັບກຽວພວກມັນໃນເວລາທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ ເໝາະສົມ. ຜົນລະປູກບາງຊະນິດຕ້ອງສຸກທີ່ຕົ້ນຂອງມັນໃນຂະນະທີ່ບາງຊະນິດສາມາດສຸກຢູ່ນອກຕົ້ນກໍໄດ້. ເບິ່ງຫົວຂໍ້ທີ່ກ່ຽວຂ້ອງສໍາລັບຂໍ້ມູນນີ້.

ການເກັບກຽວຕ້ອງເຮັດຢ່າງລະມັດລະວັງເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຜົນລະປູກເສຍຫາຍ. ຄວນຄັດເລືອກເອົາສະເພາະແຕ່ຜົນຜະລິດທີ່ມີສະພາບສົມບູນເທົ່ານັ້ນເພື່ອເກັບຮັກສາໄວ້, ສ່ວນຜົນຜະລິດທີ່ເສຍຫາຍ ຫຼື ບໍ່ສົມບູນຕ້ອງຖືກນໍາໃຊ້ທັນທີຫຼັງຈາກເກັບກຽວ, ທ່ານສາມາດເອົາຜົນລະປູກທີ່ບໍ່ສົມບູນເຫຼົ່ານີ້ໄປໃສ່ຄອກຝຸ່ນບົ່ມ ຫຼື ເອົາໄປຜະລິດເປັນນໍ້າສະກັດຊີວະພາບກໍໄດ້. ເມື່ອເຖິງເວລາສິ້ນສຸດປີຮຽນ ຫຼື ໃນລະຫວ່າງການພັກປິດພາກຮຽນ, ທ່ານສາມາດປະຜົນລະປູກທີ່ທ່ານບໍ່ຕ້ອງການເກັບກູ້ໄວ້ໃນໜານເລີຍກໍໄດ້. ພວກມັນຈະຊ່ວຍປົກປ້ອງດິນຈາກການທໍາລາຍຂອງຝົນຕົກໜັກ ຫຼື ຈາກແສງແດດທີ່ແຮງກ້າ. ຕ້ອງຫຼີກເວັ້ນການຈູດພືດທີ່ເປັນພະຍາດນີ້ຄື ການຫຼີກເວັ້ນການແຜ່ລະບາດຂອງພະຍາດ.



ເວລາສໍາລັບການເກັບກູ້ຜົນລະປູກທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດແມ່ນໃນຕອນເຊົ້າທີ່ອາກາດຍັງເຢັນຢູ່. ຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ທີ່ເກັບກູ້ໃນເວລາອຸນຫະພູມເຢັນຈະສາມາດເກັບຮັກສາໄວ້ໄດ້ດົນກວ່າຈໍາພວກທີ່ເກັບໃນເວລາອາກາດຮ້ອນ. ຕ້ອງໝັ່ນກວດກາເປັນປະຈຳເພື່ອຜົນລະປູກຂອງທ່ານຈະຖືກເກັບກູ້ໃຫ້ທັນເວລາ ແລະ ກໍຈະບໍ່ເປັນການປະໃຫ້ຜົນລະປູກສຸກເກີນໄປ.

ມັນເປັນສິ່ງສໍາຄັນຫຼາຍໃນການເກັບແກ່ນແນວພັນຂອງພືດຜັກທຸກໆຊະນິດໃນສວນຄົວເພື່ອຈົ່ງແກ່ນແນວພັນໄວ້ສໍາລັບລະດູການເພາະປູກຕໍ່ໄປ, ທ່ານບໍ່ຄວນເກັບກູ້ຜົນລະປູກທັງໝົດ. ທ່ານຄວນຮັກສາພືດທີ່ແຂງແຮງດີປະມານ 2 ຫາ 3 ຕົ້ນໄວ້ໃນໜານ, ປ່ອຍໃຫ້ພວກມັນໃຫຍ່ຈົນອອກດອກ ແລະ ໃຫ້ແກ່ນ. ພາຍຫຼັງທີ່ດອກບານແລ້ວ, ຝັກຂອງແກ່ນໃນເບື້ອງຕົ້ນຈະເປັນສີຂຽວ ແລະ ມີລັກສະນະອ່ອນນຸ້ມຫຼາຍ. ສໍາລັບການເກັບເອົາແກ່ນ ຫຼື ແນວພັນ, ທ່ານຕ້ອງລໍຖ້າຈົນກວ່າຝັກກາຍເປັນສີນໍ້າຕານ ແລະ ແກ່ຂຶ້ນກ່ອນ. ຄວນເກັບກູ້ແກ່ນແນວພັນໃນຕອນທ່ຽງ ເວລາທີ່ມັນແຫ້ງ ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໃຫ້ພວກມັນຂຶ້ນລາໃນເວລາເກັບຮັກສາ.

ການເກັບຮັກສາ ແກ່ນແນວພັນ

ສິ່ງທີ່ສໍາຄັນຄືຕ້ອງເກັບຮັກສາແກ່ນແນວພັນໄວ້ໃນບ່ອນທີ່ເຢັນ ແລະ ແຫ້ງ. ຖ້າເກັບຮັກສາໄວ້ໃນບ່ອນຊຸ່ມ, ພວກມັນຈະຂຶ້ນລາ ແລະ ຖ້າເກັບຮັກສາໄວ້ໃນບ່ອນທີ່ຮ້ອນອົບເອົາໂພດພວກມັນກໍ່ຈະຄາຍນໍ້າ ແລະ ຈະຕາຍ. ດີທີ່ສຸດຄືຕ້ອງຫໍ່ແກ່ນພັນດ້ວຍຖົງຜ້າ ຫຼື ຊອງເຈ້ຍ. ຢ່າລືມໝາຍຫໍ່ແກ່ນແນວພັນດ້ວຍການຂຽນຊື່ພືດຂອງແນວພັນ ແລະ ວັນທີທີ່ທ່ານເລີ່ມຕົ້ນເກັບຮັກສາໄວ້. ຖ້າບໍ່ເຮັດດັ່ງນັ້ນທ່ານອາດຈະບໍ່ຮູ້ວ່າແກ່ນແນວພັນທີ່ທ່ານເກັບຮັກສາໄວ້ນັ້ນແມ່ນພືດຊະນິດໃດ.

ການປູກພືດພູນວຽນສໍາລັບປີຕໍ່ໄປ

ການປູກພືດພູນວຽນມີຄວາມສໍາຄັນຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງສວນ ແລະ ມັນກໍ່ງ່າຍໃນການປະຕິບັດ. ພືດແຕ່ລະຊະນິດຈະດູດຊຶມເອົາທາດອາຫານທີ່ແຕກຕ່າງກັນຈາກດິນ ແລະ ກໍ່ຈະດຶງດູດເອົາສັດຕູພືດ ແລະ ພະຍາດທີ່ແຕກຕ່າງກັນເຂົ້າມາໃນສວນ. ໂດຍການພູນວຽນພືດຊະນິດອື່ນມາປູກໃສ່ໜານໃນປີ / ລະດູຕໍ່ໄປ, ທ່ານກໍ່ສາມາດປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອຊ້ຳຄືນຈາກສັດຕູພືດ ແລະ ພະຍາດແບບເກົ່າ ແລະ ກໍ່ຈະຮັກສາການພັດທະນາພືດທີ່ແຂງແຮງ. ພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນການປູກພືດໃນຕະກຸນດຽວກັນໃສ່ໜານເກົ່າອີກຄັ້ງ.

ຕະກຸນພືດຫຼັກໆທີ່ຄວນຈະພູນວຽນປູກ ຄື:

ຊື່ທາງວົງຕະກຸນ	ຊື່ພາສາລາວ
(ອາແຄນທາເຊຍ) Acanthaceae	ລາຊາບີ
(ອາມາຣັນທາເຊຍ) Amaranthaceae	ດອກສາມປີ
(ອາມາຣິລິດາເຊຍ) Amaryllidaceae	ຜັກທຽມ, ຜັກປົວ
(ອາເປຍເຊຍ) Apiaceae	ຜັກຊີ, ຜັກຊີຝຣັ່ງ
(ບຣາຊິຄາເຊຍ) Brassicaceae	ຜັກກາດຂາວ
(ຄາຣິຄາເຊຍ) Caricaceae	ໝາກຫຸ່ງ
(ຄອມໂປຊິແຕ) Compositae	ດອກຕາເວັນ, ຜັກກາດຫອມ, ຜັກສະຫຼັດ,
(ຄອນໂວວູລາເຊຍ) Convolvulaceae	ດອກດາວເຮືອງ, ດອກບານຊິນ
(ຄູເຄີບິຕາເຊຍ) Cucurbitaceae	ມັນດ້າງ
(ອີຣິດາເຊຍ) Iridaceae	ໝາກອີ
(ລາເມຍເຊຍ) Lamiaceae	ຫວ້ານຈອດ
(ເລຈູມິໂນເຊຍ) Leguminosae	ຖົ່ວຍາວ
(ພລານທະຈິນາເຊຍ) Plantaginaceae	ຫຍ້າເອັນຍິດ
(ໂຊລານາເຊຍ) Solanaceae	ໝາກເຜັດ, ໝາກເຂືອ, ໝາກດິດ, ໝາກເລັ່ນ

ໃນໄລຍະພັກພາກຮຽນ, ຢ່າປະໜານຂອງທ່ານໄວ້ໂດຍບໍ່ປົກຫຸ້ມ. ສຸຂະພາບຂອງດິນຈະເຊື່ອມລົງຖ້າມັນຕ້ອງແສງແດດ ແລະ ຕາກ ຝົນຫຼາຍໂພດ. ເພາະສະນັ້ນ, ຄວນປູກພືດປະສົມກັນຊົ່ວຄາວໃນໄລຍະນີ້ເຊັ່ນ: ຖົ່ວ, ດອກດາວເຮືອງ, ມັນດ້າງ ຫຼື ພືດສະໝຸນໄພຕ່າງໆ. ການປູກພືດເຫຼົ່ານີ້ຈະບໍ່ມີບັນຫາໃນເວລາມີຫຍ້າໃນສວນ. ໃນໄລຍະຕົ້ນຂອງການລິເລີ່ມລະດູປູກໃໝ່, ທັນທີທີ່ການປົດພາກຮຽນສິ້ນສຸດ, ທ່ານກໍ່ສາມາດນໍາໃຊ້ເສດພືດສີຂຽວເຫຼົ່ານີ້ໄປເຮັດຝຸ່ນປົ່ມ ແລະ ນໍ້າສະກັດຊີວະພາບ. ຫຼັງຈາກທີ່ອະນາໄມໜານ ແລະ ຕົ້ມຝຸ່ນປົ່ມທີ່ເຫຼືອຈາກລະດູການປູກທີ່ຜ່ານມາໃສ່ໜານແລ້ວ, ທ່ານຄວນປັ້ນດິນໜ້າໜານເລິກປະມານ 20 ຫາ 30 ຊັງຕີແມັດ ເພື່ອໃຫ້ຝຸ່ນປົ່ມທີ່ເຕີມໃສ່ໃໝ່ໄດ້ປົນເຂົ້າກັບດິນ ແລະ ທ່ານກໍ່ສາມາດເກັບຫົວມັນດ້າງອອກຈາກໜານ.

ຖ້າປູກພືດໃນລະຫວ່າງການປົດພາກຮຽນບໍ່ໄດ້, ທ່ານຄວນຈະປົກໜານໄວ້ດ້ວຍຝຸ່ນປົ່ມ ຫຼື ເສດພືດຊີວະພາບອື່ນໆ ທີ່ຫາໄດ້.

ພະຍາດ

ພືດກໍ່ສາມາດເຈັບປ່ວຍໄດ້ຄືກັນກັບມະນຸດ. ພະຍາດຂອງພືດມີຫຼາຍຊະນິດ. ພວກມັນສາມາດຕິດເຊື້ອຈາກແບັກທີເຣຍ, ຈາກໄວຣັສ ຫຼື ຈາກເຊື້ອລາ. ບັນຫາທັງໝົດນີ້ຈະເກີດຂຶ້ນໃນເວລາທີ່ພືດອ່ອນແອ, ຕົວຢ່າງ: ພາຍຫຼັງທີ່ພືດແຕກໜໍ່ໃໝ່ໆ, ພາຍຫຼັງທີ່ເບ້ຍຖືກນໍ້າໄປປູກໃໝ່ໆ ຫຼື ໃນເວລາທີ່ພວກມັນປຸກຊຸ່ມເກີນໄປ, ຮົ່ມໂພດ ຫຼື ຮ້ອນໂພດ. ພະຍາດພືດເຫຼົ່ານີ້ຈະແຜ່ລາມຜ່ານນໍ້າ, ດິນ ຫຼື ຝຸ່ນ, ແມງໄມ້ ແລະ ເຄື່ອງມືໃນການເຮັດສວນ. ເພື່ອປ້ອງກັນການແຜ່ລາມຂອງພະຍາດ, ຕ້ອງຈູດ ຫຼື ທຳລາຍພືດທີ່ເປັນພະຍາດ (ຫ້າມເອົາພືດ ຫຼື ເສດພືດເຫຼົ່ານີ້ໄປໃສ່ຄອກຝຸ່ນບິ່ມ!), ອະນາໄມ ຫຼື ຂ້າເຊື້ອເຄື່ອງມືເຮັດສວນຂອງທ່ານດ້ວຍເຫຼົ້າທີ່ແຮງ (ເຫຼົ້າຂາວລາວກໍ່ສາມາດໃຊ້ໄດ້ດີ), ໃຊ້ນໍ້າຈືດທົ່ວໄປໃນການທົດພືດຜັກຂອງທ່ານ, ໃສ່ປູນຂາວໃນດິນບ່ອນທີ່ມີພືດທີ່ເປັນພະຍາດ ແລະ ໝູນວຽນບໍລິເວນປູກພືດໃນທຸກໆລະດູປູກ.



ພືດທີ່ຕິດເຊື້ອຈາກເຊື້ອເທັດລາ
ພືດທີ່ຕິດເຊື້ອຈາກ ແບັກທີເຣຍ



ພືດທີ່ຕິດເຊື້ອຈາກໄວຣັດສ໌



ແມງໄມ້

ພຶດຕິພາບດຶງດູດຕໍ່ແມງໄມ້ຕ່າງໆຫຼາຍຊະນິດ. ສັດຕູພຶດບາງຊະນິດກໍ່ມາກິນ ຫຼື ດູດນ້ຳຫຼໍ່ລ້ຽງຜົນລະປູກຂອງທ່ານ. ບາງຊະນິດກໍ່ນຳພະຍາດມາໃສ່ພືດ ແລະ ແຜ່ລະບາດການຕິດເຊື້ອໄປທົ່ວສວນ. ແຕ່ບໍ່ໝາຍຄວາມວ່າແມງໄມ້ທຸກໆຊະນິດຈະແມ່ນສັດຕູພຶດທັງໝົດ! ເພາະມີແມງໄມ້ບາງຊະນິດກໍ່ເປັນແມງໄມ້ທີ່ມີປະໂຫຍດເຊິ່ງພວກມັນຈະຊ່ວຍໃນການປະສົມເກສອນຂອງດອກໄມ້ ແລະ ບາງຊະນິດກໍ່ຈະຂັບໄລ່ ແລະ ກິນແມງໄມ້ທີ່ເປັນສັດຕູພຶດ.

ການພະຍາຍາມຊອກຫາສັດຕູພຶດໃນສວນຂອງທ່ານບໍ່ໝາຍຄວາມວ່າທ່ານຕ້ອງກັງວົນ. ສັດຕູພຶດເຫຼົ່ານີ້ກໍ່ມີຄວາມດຶງດູດຕໍ່ແມງໄມ້ທີ່ມີປະໂຫຍດເຊັ່ນກັນ. ສະນັ້ນ ໃນສວນຜັກປອດສານຜິດ ຫຼື ສວນຊີວະພາບ, ຕ້ອງຫຼີກເວັ້ນການໃຊ້ຢາປາບສັດຕູພຶດ. ມັນເປັນສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດທີ່ຈະຮັກສາຄວາມສົມດຸນລະຫວ່າງສັດຕູພຶດ ແລະ ແມງໄມ້ທີ່ເປັນປະໂຫຍດ. ຕາມປົກກະຕິ, ໃນຊ່ວງໄລຍະທຳອິດຂອງການເຮັດສວນ, ສັດຕູພຶດຈະແຜ່ຂະຫຍາຍໄວກວ່ານັກລ່າຂອງມັນເຊິ່ງແມ່ນແມງໄມ້ທີ່ກິນສັດຕູພຶດເປັນອາຫານ. ຈາກນັ້ນພວກມັນກໍ່ຈະກາຍເປັນບັນຫາໃນການຕິດເຊື້ອທີ່ຮຸນແຮງ, ແລະ ທ່ານອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງຕໍ່ສູ້ກັບພວກມັນດ້ວຍການນຳໃຊ້ຢາປາບສັດຕູພຶດທີ່ເຮັດຈາກທຳມະຊາດ. ໃນບາງກໍລະນີທ່ານອາດຈະພົບທັງສັດຕູພຶດ ແລະ ແມງໄມ້ທີ່ເປັນປະໂຫຍດຢູ່ຜົນລະປູກຂອງທ່ານພ້ອມກັນ, ເຊິ່ງມັນເປັນການດີທີ່ສຸດທີ່ຈະປ່ອຍໃຫ້ແມງໄມ້ທີ່ເປັນນັກລ່າໄດ້ເຮັດໜ້າທີ່ຂອງຕົນເອງ. ວິທີນີ້ຈະເປັນການຮັກສາວົງຈອນຂອງລະບົບນິເວດ ແລະ ກໍ່ເປັນການຫຼຸດພາລະຂອງທ່ານ! ສິ່ງທີ່ທ່ານຄວນຈະເຮັດກໍ່ຄື ໝັ່ນສັງເກດເບິ່ງຄວາມສົມດຸນລະຫວ່າງສັດຕູພຶດ ແລະ ແມງໄມ້ທີ່ເປັນປະໂຫຍດ.

ສອງພາກຕໍ່ໄປນີ້ຈະໃຫ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບສັດຕູພຶດທົ່ວໄປທີ່ມັກພົບເຫັນໃນສວນ ແລະ ແມງໄມ້ທີ່ເປັນປະໂຫຍດ.

ສັດຕູພຶດທົ່ວໄປ



ແມງລີ້ນໝາ ແລະ ຫອຍທາກ

ສັດທັງສອງຊະນິດນີ້ມີຮ່າງກາຍທີ່ເນືອກ ແລະ ອ່ອນນຸ້ມ. ຫອຍທາກຈະມີເປືອກຫຸ້ມ ແຕ່ແມງລີ້ນໝາບໍ່ມີ. ພວກມັນມັກກິນເບ້ຍ ແລະ ໃບອ່ອນຂອງ ພືດ. ເນື່ອງຈາກວ່າພວກມັນມັກເຄື່ອນໄຫວກາງຄືນ, ສະນັ້ນການເຄື່ອນທີ່ຂອງພວກມັນສາມາດຕິດຕາມໄດ້ຈາກຮອຍ ທາງທີ່ເປັນສີຄ້າຍຄືສີນ້ຳເງິນທີ່ພວກມັນປະໄວ້. ວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດທີ່ຈະຈັດການກັບສັດຕູພຶດພວກນີ້ກໍ່ຄືຄວບຄຸມໂດຍນຳໃຊ້ວິທີທາງທຳມະຊາດ. ສັດພວກນີ້ມັກເບຍ! ຖ້າທ່ານເອົາຈານ ແລະ ເຫຍັ້ນເບຍໃສ່ປະມານ 2 ຊັງຕີແມັດ ແລ້ວເອົາໄປວາງໄວ້, ໃນຕອນເຊົ້າທ່ານຈະເຫັນພວກມັນຈຳນວນຫຼາຍໂຕເຂົ້າມາຢູ່ໃນຈານເບຍ ແລະ ທ່ານກໍ່ສາມາດເກັບເອົາພວກມັນຢ່າງ ສະບາຍ.



ບຶງ

ບຶງເປັນຕົວອ່ອນ ຫຼື ໜອນຂອງແມງກະເບື້ອ ແລະ ແມງເມົາ. ບຶງຈະສ້າງ “ຮອຍ” ຫຼື ເສັ້ນທາງນ້ອຍໆເວລາພວກມັນຄານ. ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ, ຈະພົບບຶງໃນຜັກກະລຳປີ ເຊິ່ງພວກມັນຈະກັດກິນໃບກະລຳປີ. ທ່ານສາມາດຈັບບຶງໄດ້ດ້ວຍມືຢ່າງງ່າຍດາຍ ແລະ ປ່ອຍມັນກັບຄືນສູ່ທຳມະຊາດທີ່ຢູ່ຫ່າງໄກຈາກສວນຂອງທ່ານ. ລະມັດລະວັງໃນເວລາຈັບບຶງເພາະມີບຶງບາງຊະນິດມີຂົນທີ່ເປັນພິດ, ສະນັ້ນຄວນໃຊ້ອຸປະກອນຊ່ວຍ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ຈັບພວກມັນໂດຍກົງ.



ແມງງວງຊ້າງ

ແມງງວງຊ້າງມີລັກສະນະສະເພາະຄືມີດັງໂຄ້ງຍາວ. ມີລຳຕົວຍາວປະມານ 1 ຊມ ແລະ ເປັນສີນ້ຳຕານປົນຂີ້ເຖົ້າ. ຕົວອ່ອນຈະມີຮູບຮ່າງຄືແມງລື່ນໝາ. ພວກມັນຈະກັດໃບ, ຮາກ ແລະ ຍອດຂອງພືດໃຫ້ເປັນຮູ. ແມງງວງຊ້າງຈະຫາກິນຕອນກາງຄືນ ແລະ ນອນໃນດິນຕອນກາງເວັນລັກສະນະການທຳລາຍຂອງແມງງວງຊ້າງ ແລະ ບຶງຈະຄ້າຍຄືກັນການກຳຈັດແມງງວງຊ້າງຂ້ອນຂ້າງຍາກ. ວິທີໜຶ່ງແມ່ນເອິງໂຖທີ່ບັນຈຸເສດພືດຜັກປອດສານພິດ ແລະ ດິນວາງໃສ່ໂດຍປິ່ນຫົວໂຖລົງລຸ່ມ. ວິທີນີ້ຈະດຶງດູດແມງງວງຊ້າງເຂົ້າມານອນໃນຍາມກາງເວັນແລ້ວທ່ານກໍ່ສາມາດເກັບພວກມັນໄດ້



ເພັຍ

ເພັຍສາມາດເປັນສີຂຽວ, ດຳ, ນ້ຳຕານ ແລະ ແມ່ນແຕ່ລືລືມ, ເພັຍມີຄວາມຍາວປະມານ 2 ຫາ 5 ມິລິແມັດ. ພວກມັນຂະຫຍາຍຕົວໄວໃນສະພາບອາກາດທີ່ແຫ້ງ ແລະ ອົບອຸ່ນກາບຂອງເພັຍມີນ້ຳຕານເຊິ່ງດຶງດູດໃຫ້ເກີດມີເຊື້ອລາຢູ່ຕາມດ້ານໜ້າຂອງໃບພືດ. ມີດກໍ່ມັກກາບຂອງເພັຍທີ່ມີນ້ຳຕານນີ້ຄືກັນ. ມີດຈະປົກປ້ອງເພັຍເຫຼົ່ານີ້ຈາກແມງໄມ້ທີ່ມີປະໂຫຍດ ແລະ ມີດກໍ່ຈະຂົນຍ້າຍເພັຍໄປຫາພືດຕື່ມອື່ນໆ. ຖ້າມີການລະບາດຂອງເພັຍພຽງເລັກນ້ອຍ, ທ່ານສາມາດສົດນ້ຳອຸ່ນໃສ່ ຫຼື ລ້າງບ່ອນທີ່ຕິດເຊື້ອອອກຈາກພືດດ້ວຍນ້ຳສະບູ.



ແມງມື້ຂາວ

ແມງມື້ຂາວເປັນແມງໄມ້ນ້ອຍສີຂາວເຊິ່ງມັກຈະພົບຢູ່ກ້ອງໃບຂອງພືດເທົ່ານັ້ນ. ຖ້າຖືກລົບກວນພວກມັນຈະບິນອອກໄປເປັນຝູງ. ວິທີທີ່ງ່າຍທີ່ສຸດໃນການກວດຫາພວກມັນແມ່ນທ່ານພຽງແຕ່ສັ່ນພືດຂອງທ່ານຄ່ອຍໆ ແລ້ວສັງເກດເບິ່ງວ່າຈະມີແມງມື້ຂາວບິນອອກໄປບໍ່. ທ່ານສາມາດປັດແມງມື້ຂາວອອກຈາກພືດດ້ວຍນ້ຳມືຂອງທ່ານ ແລະ ໝັ່ນກວດກາເບິ່ງພືດທຸກໆ 3 ຫາ 4 ວັນ. ຕົວອ່ອນຂອງແມງມື້ຂາວຈະນ້ອຍຫຼາຍ ຈົນທ່ານບໍ່ສາມາດເບິ່ງເຫັນດ້ວຍຕາເປົ່າ. ຫຼັງຈາກນັ້ນປະມານ 3 ຫາ 4 ວັນ ພວກມັນຈຶ່ງຈະໃຫຍ່ໃນຂະໜາດທີ່ສາມາດເບິ່ງເຫັນໄດ້ ແລະ ທ່ານກໍ່ສາມາດກຳຈັດພວກມັນ.



ເພັຍຫອຍ

ເພັຍຫອຍມີຫຼາຍສາຍພັນ. ຕອນຍັງເປັນຕົວອ່ອນພວກມັນມັກຍ້າຍໄປມາຕະຫຼອດ, ສ່ວນໂຕໃຫຍ່ມັກພັກຢູ່ຕາມໃບ ແລະ ກ້ານຂອງພືດ, ບາງເທື່ອກໍ່ຢູ່ໂຕດຽວ. ບາງເທື່ອກໍ່ຢູ່ເປັນກຸ່ມໂດຍພື້ນຖານແລ້ວເພັຍຫອຍເປັນແມງໄມ້ປະເພດດູດນ້ຳຫຼໍ່ລຽງຈາກພືດແລ້ວກໍ່ປະຄາບສີເຫຼືອງໄວ້ຕາມໃບຂອງພືດມັນເປັນແມງໄມ້ປະເພດກາບມີນ້ຳຕານທີ່ດຶງດູດເຊື້ອລາແລະມີດທ່ານສາມາດໃຊ້ແປງຊະນິດອ່ອນ, ສະບູ ແລະ ນ້ຳເຊັດຖູເພັຍຫອຍອອກຈາກພືດ. ຈຶ່ງລະວັງບໍ່ໃຫ້ທຳລາຍໃບຂອງພືດ. ທ່ານຍັງສາມາດເຮັດສ່ວນປະສົມລະຫວ່າງນ້ຳທຳມະດາໜຶ່ງສ່ວນ ແລະ ເຫຼົ້າຂາວໜຶ່ງສ່ວນເຊັດເພັຍອອກ. ໃນກໍລະນີທີ່ມີການລະບາດທີ່ຮຸນແຮງ ທ່ານຈະຕ້ອງຊຸ້ນ້ຳປະສົມນີ້ເຊັດຖູຄືນອີກເທື່ອໜຶ່ງ.



ເພັຍແປ້ງ

ເພັຍແປ້ງຄືສັດຕູພືດທີ່ວໄປ, ທີ່ມີຮູບຊົງໄຂ່, ມີສີຂີ້ເຖົ່າຂາວອ່ອນນຸ້ມເບິ່ງ ຄືຍອງຝ້າຍ, ມີຄວາມຍາວປະມານ 2 ຫາ 5 ມິລິແມັດ. ສ່ວນໃຫຍ່ມັກພົບ ເຫັນພວກມັນຕາມກ້ອງໃບ ແລະ ພືດທີ່ປົ່ງໃໝ່. ຄືກັບເພັຍຫອຍ, ເພັຍແປ້ງ ຈະຄາຍນ້ຳຫວານອອກມາ. ໃນກໍລະນີທີ່ມີການລະບາດທີ່ບໍ່ຮ້າຍແຮງ, ທ່ານ ສາມາດໃຊ້ກ້ານສຳລິປັດ ແລະ ທຳຄວາມສະອາດບ່ອນທີ່ພືດຕິດເຊື້ອດ້ວຍ ສະບູເພື່ອເອົາເພັຍແປ້ງທີ່ໃຫຍ່ອອກ. ໃນກໍລະນີທີ່ມີການລະບາດທີ່ຮຸນແຮງ, ທ່ານອາດຈະຕ້ອງເຮັດຊ້ຳອີກເທື່ອໜຶ່ງ.



ໄຮແມງມຸມແດງ (ແມງແດງ)

ໄຮແມງມຸມແດງສາມາດເບິ່ງເຫັນໄດ້ຍາກດ້ວຍສາຍຕາມະນຸດ (ມີຂະໜາດພຽງ 0.5 ຫາ 1 ມມ), ແຕ່ທ່ານສາມາດສັງເກດໄດ້ຈາກຈຸດທີ່ ເປັນຄືແຜ່ນຟົມທີ່ຢູ່ຂ້າງລຸ່ມຂອງໃບພືດ ແລະ ຈຸດທີ່ມີສີເຫຼືອງຫາຂາວຢູ່ ໜ້າໃບ. ພວກມັນຈະດູດນ້ຳຫຼໍ່ລ້ຽງ ແລະ ທຳລາຍເຊວຂອງໃບພືດ. ນີ້ຈະ ສົ່ງຜົນໃຫ້ໃບເຫຼືອງ ແລະ ຕາຍ. ໄຮແມງມຸມແດງຕ້ອງການອາກາດແຫ້ງ ແລະ ຄວາມຊຸ່ມໜ້ອຍເພື່ອການແຜ່ພັນ. ໃນຕອນເຊົ້າຂອງລະດູແລ້ງ, ທ່ານສາມາດສັດພົບ ນ້ຳໃສ່ປາຍ ແລະ ຂ້າງລຸ່ມຂອງໃບພືດເພື່ອປ້ອງກັນ ການລະບາດຂອງໄຮແມງມຸມແດງ.



ເພັຍໄຟ

ເພັຍໄຟແມ່ນແມງໄມ້ຊະນິດທີ່ມີປີກນ້ອຍໆ (ຍາວປະມານ 0,2 ຫາ 1 ມມ) ມີສີອອກຂີ້ເຖົ່າ. ຕາມປົກກະຕິພວກມັນ ມັກຈະຢູ່ຕາມກ້ອງໃບພືດ. ພວກມັນຈະດູດຜິວໜ້າຂອງໃບ ເພື່ອເອົານ້ຳຫຼໍ່ລ້ຽງ ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ເກີດມີ ບໍລິເວນສີນ້ຳເງິນທີ່ມີຈຸດນ້ອຍໆສີດຳຢູ່ຕາມໃບພືດທ່ານສາມາດໃຊ້ຢາ ປາບສັດຕູພືດ ຈາກທຳມະຊາດ ເຊັ່ນ ນ້ຳສະກັດຈາກຜັກທຽມເພື່ອຈັດ ການກັບເພັຍໄຟ.



ໝູ

ໝູຄືສັດທຳລາຍເພາະພວກມັນມັກກັດກິນຕົ້ນພືດ, ໝາກ ແລະ ແກ່ນ. ທ້າມເອົາຊີ້ນ ຫຼື ປາທຸກຊະນິດໃສ່ໃນຄອກຝຸ່ນບົ່ມ ເພາະມັນດຶງດູດໝູ. ປີດ ແລະ ປ້ອງກັນຄອກຝຸ່ນບົ່ມໃຫ້ດີເພື່ອບໍ່ໃຫ້ໝູເຂົ້າໄດ້. ຖ້າມີໝູຫຼາຍ, ໃຊ້ ແຮ້ວຈັບພວກມັນ. ຢ່າໃຊ້ສານເປື້ອໝູເພາະມັນຈະເປັນອັນຕະລາຍ ຕໍ່ພືດ ແລະ ຄົນ!

ແມງໄມ້ ທີ່ມີປະໂຫຍດ

ໂຕແກ່



ໂຕອ່ອນ



ແມງເຕົ້າທອງ

ແມງເຕົ້າທອງມີຄວາມຍາວ ປະມານ 5 ມມ. ເປັນແມງໄມ້ນ້ອຍທີ່ງາມ. ແມງເຕົ້າທອງມີຫຼາຍຊະນິດ. ມີສີສັນທີ່ຫຼາກຫຼາຍນັບແຕ່ເຫຼືອງ, ສີ່ມ, ແດງ ແລະ ດຳ. ພວກມັນກິນ ເພັຍ ແລະ ເພັຍຫອຍໂດຍສະເພາະ ແມ່ນຕົວອ່ອນຂອງແມງເຕົ້າທອງໄດ້ ຜົນດີຫຼາຍໃນການກຳຈັດສັດຕູພືດ ເຫຼົ່ານີ້. ເມື່ອທ່ານພົບເຫັນຕົວອ່ອນ ຕາມພືດຜົນຂອງທ່ານຢ່າໃຊ້ຢາ ປາບສັດຕູພືດໃດໆເພາະພວກມັນຈະ ເຮັດໜ້າທີ່ຂອງພວກມັນເພື່ອທ່ານ.



ແມງຊ້າງປົກໃສ

ແມງຊ້າງປົກໃສທີ່ແກ່ເຕັມທີ່ຈະຍາວ ປະມານ 1.5 ຊມ, ສີຂຽວ ແລະ ປົກໃສ. ໂຕອ່ອນຂອງມັນຄ້າຍຄືສັດ ປະຫຼາດຂະໜາດນ້ອຍ ທັງໂຕແກ່ ແລະ ໂຕອ່ອນ ຈະລ່າຫາເພັຍຫອຍ, ເພັຍ, ໄຮ, ເພັຍແປ້ງ, ເພັຍໄຟ ແລະ ແມງມີຂາວ. ໂຕອ່ອນຈະຫົວຕະຫຼອດ ແລະ ສາມາດກິນສັດຕູພືດໄດ້ເຖິງ 60 ໂຕໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງ.



ແມງວັນລາຍ

ແມງວັນລາຍເປັນແມງໄມ້ທີ່ປະໂຫຍດ ຫຼາຍທີ່ສຸດໃນວົງຕະກຸນໃຫຍ່ບາງສາຍ ພັນຈະໂຕໃຫຍ່ ແລະ ຄ້າຍຄືເຜິ້ງ. ບາງສາຍ ພັນມີແອວກົວ ແລະ ຄ້າຍຄື ຕໍ່. ໂຕແກ່ຈະບິນເວີ້ນເທິງອາກາດ ແລະ ກິນເກສອນ ແລະ ນ້ຳຫວານ ຈາກດອກໄມ້. ໂຕອ່ອນຈະມີປະສິດ ທິພາບຫຼາຍໃນການກິນເພັຍເປັນ ອາຫານ. ໂຕອ່ອນຂອງແມງວັນລາຍ ໜຶ່ງໂຕຈະກິນເພັຍໄດ້ປະມານ 900 ໂຕ ກ່ອນທີ່ມັນຈະແກ່ໂຕເຕັມທີ່.



ແຕນບຽນ (ຕໍ່ນ້ອຍ)

ແຕນຊະນິດນີ້ມີຫຼາຍສາຍພັນ. ພວກມັນຈະມີຂະໜາດຍາວຕັ້ງແຕ່ 1.5 ມມ ເຖິງ 50 ມມ, ແຕ່ສ່ວນໃຫຍ່ຈະມີລຳຕົວຈ່ອຍບາງ. ຕາມປົກກະຕິສີຂອງພວກມັນຈະແມ່ນສີດຳຫາສີນ້ຳຕານ. ບາງຊະນິດທີ່ຄ້າຍຄືຕໍ່ຈະມີລຳຕົວຈ່ອຍ, ແອວກົ້ວ ແລະ ປົກໃສ່ພວກມັນສາມາດເປັນແມ່ກາຝາກຂອງເພັຍ ແລະ ບຶງ ໂດຍພວກມັນຈະວາງໄຂ່ໃສ່ຕາມລຳຕົວຂອງສັດຕູພຶດເຫຼົ່ານັ້ນ. ເວລາທີ່ມັນຝັກໄຂ່ໂຕອ່ອນຂອງມັນກໍ່ຈະກິນສັດຕູພຶດເປັນອາຫານ.



ແມງຍ້າງຊີ້ນ (ແມງເພັດສະຄາດ)

ໂຕແກ່ແມງຍ້າງຊີ້ນເຕີບໂຕເຕັມທີ່ຈະມີຂະໜາດຍາວເຖິງ 12 ມມ. ມີສີດຳ, ນ້ຳຕານ ຫຼື ຂຽວ. ມີຕາໃຫຍ່ຢູ່ເທິງຫົວທີ່ລົບນ້ອຍ ແລະ ມີຂາໜ້າທີ່ໃຫຍ່ທີ່ມີຂົນໜາມເພື່ອຈັບເຫຍື່ອ. ພວກມັນຈະຈັບເພັຍ, ບຶງ, ແມງໄມ້ປົກແຂງ, ຈັກຈັນ ແລະ ແມງອື່ນໆ ເປັນອາຫານ.



ແມງກິນເພັຍ (ແມງດອກໄມ້ ຫຼື ແມງ ໂຈນສະຫຼັດ)

ແມງກິນເພັຍ ເປັນແມງໄມ້ທີ່ມີຂະໜາດນ້ອຍຫຼາຍ, ຍາວປະມານ 3 ມມ. ທັງໂຕແກ່ ແລະ ໂຕອ່ອນ ກິນເພັຍໄຟ, ເພັຍ, ໄຮ ແລະ ບຶງເປັນອາຫານ. ສ່ວນໃຫຍ່ພວກມັນຈະມັກກິນ ເພັຍໄຟ, ໂຕໃຫຍ່ໜຶ່ງໂຕ ສາມາດກິນເພັຍໄຟໂຕອ່ອນໄດ້ເຖິງ 5 ຫາ 20 ໂຕຕໍ່ວັນ.



ດ້ວງດິນ (ແມງດິນ)

ດ້ວງດິນ ມີຫຼາຍຊະນິດ. ໂຕແກ່ມີຄວາມຍາວເຖິງ 2.5 ຊມ. ເຄື່ອນທີ່ໄວ ແລະ ມີສີດຳແກມຟ້າອ່ອນ. ຕອນກາງເວັນພວກ ມັນຈະລີ້ຢູ່ຕາມກ້ອນຫີນ ແລະ ວັດຖຸອື່ນໆ. ສ່ວນໃຫຍ່ຂອງ ພວກມັນເປັນສັດທີ່ກິນຊີ້ນ ໂດຍສະເພາະແມ່ນມັກກິນບຶງ ແລະ ຫອຍທາກ, ນອກນັ້ນພວກມັນຍັງກິນເພັຍ, ແມງຫາງດິດ ແລະ ໄຮເປັນອາຫານ.

ຢາປາບສັດຕູພືດ ຈາກທຳມະຊາດ

ຢາປາບສັດຕູພືດຈາກທຳມະຊາດລ້ວນແຕ່ປອດສານພິດ, ລາຄາຖືກ ແລະ ມີປະສິດທິພາບໃນການຄວບຄຸມ ສັດຕູພືດ. ຢາປາບສັດຕູພືດຊະນິດນີ້ ສາມາດປຸງແຕ່ງໄດ້ຈາກສ່ວນປະກອບທີ່ຫຼາກຫຼາຍ ເຊິ່ງສາມາດຊອກຫາ ໄດ້ງ່າຍ. ການບໍ່ນຳໃຊ້ສານເຄມີແມ່ນເປັນຜົນດີທີ່ສິ່ງແວດລ້ອມຫຼາຍກວ່າ, ບໍ່ເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ, ດິດຜູ້ປູກ, ຜູ້ບໍລິໂພກ ແລະ ຜູ້ເກັບກ່ຽວ. ເວລາທີ່ທ່ານສິດພົ້ນຢາປາບສັດຕູພືດຈາກທຳມະຊາດໃສ່ພືດຂອງທ່ານພະຍາຍາມ ສິດໃສ່ທາງລຸ່ມຂອງໃບ ເພາະມີສັດຕູພືດຈຳນວນຫຼາຍລີ້ອາໄສຢູ່ທີ່ນັ້ນ.

ສະປຼ ໝາກເຜັດ / ຫົວກະທຽມ

ສັດຕູພືດທີ່ຄວບຄຸມໄດ້: ບັງ, ເພັຍໄຟ, ໄຮແມງມຸມແດງ, ແມງມີຂາວ, ຕັກແຕນ, ມົດ ແລະ ປວກ.

ສະປຼນີ້ໃຊ້ໄດ້ກັບສັດຕູພືດເກືອບ ທຸກໆຊະນິດຍົກເວັ້ນ ເພັຍ (ໃຫ້ນຳໃຊ້ສະປຼນີ້ສະບູສຳລັບເພັຍ)

ວິທີປຸງແຕ່ງ: ບົດໝາກເຜັດ 1 ກິໂລ ປົນກັບ ຫົວກະທຽມ 1 ກິໂລ ແລະ ໃບ ຢາສູບ 1-2 ໃບ. ເຕີມເຫຼົ້າຂາວ 1 ລິດໃສ່ ແລະ ປະໄວ້ 1 ອາທິດ. ຈາກນັ້ນ ໃຊ້ຜ້າຝ້າຍຕອງເອົາ ນ້ຳຂອງມັນ. ຖ້າບໍ່ມີໃບຢາສູບ, ທ່ານສາມາດໃຊ້ຢາສູບ 2 ກອກ ແທນກໍໄດ້.

ສະປຼນີ້ສະບູ

ສັດຕູພືດທີ່ຄວບຄຸມໄດ້: ເພັຍ, ເພັຍໄຟ, ໄຮແມງມຸມແດງ, ແມງມີຂາວ

ວິທີປຸງແຕ່ງ: ປະສົມນ້ຳສະບູ 30 ມິລິລິດ ກັບ ເຫຼົ້າຂາວ 30 ມິລິລິດ ແລະ ນ້ຳ 1 ລິດ. ນ້ຳຢາສາມາດນຳໃຊ້ໄດ້ເລີຍຫຼັງຈາກປະສົມແລ້ວ. ສັ່ນຂວດນ້ຳ ຢາກ່ອນນຳໃຊ້.

ສະປຼເຫຼົ້າຂາວ

ສັດຕູພືດທີ່ຄວບຄຸມໄດ້: ແມງລີ້ນໝາ ແລະ ຫອຍທາກ, ໜອນ, ໄຮແມງມຸມແດງ

ວິທີປຸງແຕ່ງ: ປະສົມເຫຼົ້າຂາວ 1 ລິດ ກັບນ້ຳໝາກນາວ (5%) 0,5 ລິດ, ນ້ຳ ສະກັດຊີວະພາບ 0,5 ລິດ ແລະ ກາກນ້ຳຕານ 0,5 ລິດ. ປະໄວ້ 1 ວັນ. ຢາທີ່ປະສົມແລ້ວ ສາມາດຮັກສາໄວ້ໄດ້ດົນເຖິງ 6 ເດືອນໃນບ່ອນມືດ ແລະ ແຫ້ງ. ໃນການສິດພົ້ນໃຫ້ໃຊ້ນ້ຳຢານີ້ 10 ມິລິລິດ (1-2 ບ່ວງແກງ) ປົນກັບນ້ຳ 10 ລິດ.

ມີພຶດທັຍໆແດ່ ປູກຢູ່ໃນສວນຄົວຂອງທ່ານ ?

ສວນຄົວໂຮງຮຽນຂອງທ່ານ ຄວນຈະມີການປູກປະສົມປະສານກັນລະຫວ່າງພືດສະບຽງອາຫານ, ພືດທີ່ເປັນຢາ ແລະ ພືດຕົບແຕ່ງ. ເພາະສະນັ້ນ, ທ່ານເອງ, ຄູ ແລະ ນັກຮຽນ ຈຶ່ງມີທາງເລືອກຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ! ໃນຕາຕະລາງຂ້າງລຸ່ມນີ້ ທ່ານຈະເຫັນພືດທັງພືດທີ່ແນະນຳໃຫ້ທ່ານປູກ. ແລະ ກໍຍັງມີຫົວຂໍ້ທີ່ອະທິບາຍກ່ຽວກັບຂໍ້ມູນທາງດ້ານໂພຊະນາການ, ການປົວລະບົດຮັກສາ, ການເກັບກ່ຽວ, ການຂະຫຍາຍພັນ, ການປຸງແຕ່ງອາຫານ ແລະ ການນຳໃຊ້ອື່ນໆ ຂອງພືດແຕ່ລະຊະນິດ.

ພືດສະໝຸນໄພ

ມີພືດຫຼາຍຊະນິດຕາມທຳມະຊາດ ທີ່ສາມາດເອົາມານຳໃຊ້ເປັນຢາປົວພະຍາດ, ແລະ ກໍມີຫຼາຍວິທີນຳໃຊ້ພືດເຫຼົ່ານັ້ນແບບພື້ນເມືອງ. ພະຍາດທີ່ວ່າໄປ ເຊັ່ນ: ຖອກຫ້ອງ, ໄຂ້ຫວັດ ແລະ ແມງໄມ້ຕອດສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ຢ່າງມີປະສິດທິຜົນ ແລະ ງ່າຍດາຍດ້ວຍພືດສະໝຸນໄພ. ມັນເປັນສິ່ງທີ່ສຳຄັນທີ່ຈະຕ້ອງອະນຸລັກຮັກສາຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບພືດສະໝຸນໄພເຫຼົ່ານີ້ທີ່ເປັນເອກະລັກຂອງພວກມັນໃນປະເທດລາວ. ເຊິ່ງຢູ່ໃນສວນຄົວໂຮງຮຽນພວກນັກຮຽນ ອາດຈະໄດ້ຮັບແຮງບັນດານໃຈໃນການສ້າງຄວາມເຂົ້າໃຈທີ່ເລິກເຊິ່ງຂຶ້ນຕື່ມ ກ່ຽວກັບລັກສະນະຈຳເພາະທາງດ້ານວັດທະນາທຳນີ້.

ດອກໄມ້ ແລະ ແມງໄມ້

ແມ່ນອນການເຮັດສວນຄົວບໍ່ສະເພາະແມ່ນແຕ່ວຽກ ແລະ ສຸຂະພາບເທົ່ານັ້ນ! ສວນຄົວຍັງໃຫ້ຄວາມສວຍ ງາມ ແລະ ການປະດິດສ້າງນຳອີກ. ດອກໄມ້ໃນສວນຄົວຂອງທ່ານຈະດຶງດູດແມງໄມ້ທີ່ສວຍງາມ ເຊັ່ນ: ແມງກະເບື້ອ ແລະ ເຜິ້ງ. ດອກໄມ້ທີ່ເກັບໄປ ສາມາດນຳໄປປະດັບເອົາຫ້ອງຮຽນ, ສາມາດເຮັດເປັນສາຍຄໍ, ນັກຮຽນສາມາດມອບດອກໄມ້ເປັນຂອງຂວັນແດ່ຄູ່ທີ່ເຄົາລົບ ແລະ ພໍ່ແມ່ ແລະ ຍັງສາມາດນຳໃຊ້ໃນພິທີການຕ່າງໆ.

ຜັກ ສະໝຸນໄພ ແລະ ໝາກໄມ້

ຜັກ, ພືດສະໝຸນໄພ ແລະ ໝາກໄມ້ ຫຼາກຫຼາຍຊະນິດຕອບສະໜອງຄຸນຄ່າທາງອາຫານທີ່ສົມດຸນໃຫ້ແກ່ເດັກນ້ອຍ. ຖ້າວ່າສວນຄົວໂຮງຮຽນຂອງທ່ານຫາກບໍ່ແມ່ນສວນຄົວຂະໜາດໃຫຍ່ ທ່ານກໍສາມາດນຳໃຊ້ຜົນຜະລິດຈາກສວນປະກອບເປັນອາຫານວ່າສຳລັບນັກຮຽນ, ແຕ່ອາດຈະບໍ່ສາມາດສະໜອງເປັນອາຫານຫຼັກຂອງພວກເຂົາໄດ້. ແຕ່ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມ, ສວນຂອງທ່ານກໍສາມາດໃຫ້ແນວຄວາມຄິດແກ່ນັກຮຽນ ແລະ ພໍ່ແມ່ຂອງເຂົາເຈົ້າໃນການເພີ່ມຄວາມຫຼາກຫຼາຍໃນການປຸງແຕ່ງອາຫານ ໂດຍການນຳໃຊ້ສ່ວນປະກອບຫຼາຍຢ່າງເພີ່ມເຂົ້າເພື່ອຄວາມສົມດຸນທາງດ້ານອາຫານການກິນຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ພືດທີ່ເປັນຢາ

ຊື່	ຄຸນນະສົມບັດທາງຢາ	ວິທີນຳໃຊ້ໃນການປິ່ນປົວ
ຫວ້ານຈອດ Eleutherine bulbosa	ຊ່ວຍປິ່ນປົວອາການເຈັບ ທ້ອງ, ຖອກທ້ອງ, ສະ ໝານແຜ, ຊ່ວຍຈະເລີນ ອາຫານ, ບຳລຸງເລືອດ	ເຈັບທ້ອງ / ຖອກທ້ອງ: ໃຊ້ຫົວຫວ້ານ (ຖ້າ ຫົວແຫ້ງໃຊ້ 3 ກຣາມ, ຖ້າສົດໃຊ້ 25 ກຣາມ) ຕົ້ມໃນນ້ຳ. ຕົ້ມສອງເທື່ອຕໍ່ມື້ ເຊົ້າ ແລະ ແລງ. ບາດແຜ: ເອົາຫົວຫວ້ານສົດມາຝົນ ແລະ ທາໃສ່ບາດ. ຕົ້ມໃສ່ນ້ຳ. ຊ່ວຍຈະເລີນອາຫານ: ໃຊ້ດອງໃສ່ເຫຼົ້າ.
ດອກຕາເວັນ Helianthus annuus	ປິ່ນປົວອາການໄອ, ບາດແຜທີ່ມີເລືອດໄຫຼ່ອອກ, ເຈັບທ້ອງ, ຂັບປັດສະວະ	ອາການໄອ: ໃຊ້ແກ່ນນຳເອົາໄປຂົ້ວຈົນສຸກ ຫຼື ກາຍເປັນສີນ້ຳຕານ ຫຼັງຈາກນັ້ນນຳເອົາໄປຊົງໃນນ້ຳ ຮ້ອນແລ້ວດື່ມຄືກັບນ້ຳຊາ. ບາດແຜທີ່ມີເລືອດໄຫຼ່ອອກ: ໃຊ້ພາກສ່ວນແກນຂອງ ລຳຕົ້ນນຳເອົາໄປທຸບ ຫຼື ບິດໃຫ້ລະອຽດແລ້ວເອົາໄພະ ໃສ່ບໍລິເວນບາດແຜ. ເຈັບທ້ອງ / ຂັບປັດສະວະ: ໃຊ້ພາກສ່ວນຮາກ, ຄັງວ ຫຼື ຫຍ້າ ຫຼື ຕົ້ມແລ້ວດື່ມຈົນກວ່າອາການຈະດີຂຶ້ນ ຄຳເຕືອນ: ຫ້າມໃຊ້ກັບແມ່ຍິງຖືພາ
ຫຍ້າເອັນຢິດ Plantago major	ຢຸດອາການຄັນຈາກແມງ ໄມ້ຕອດກັດ, ຜ່ອນຄາຍ ກ້າມຊີ້ນທີ່ເຄັ່ງຕຶງ, ປິ່ນປົວ ໂລກໜອງໃນ, ແກ້ບັນຫາ ປັດສະວະບໍ່ປົກກະຕິ, ຄວາມດັນເລືອດ ແລະ ສະໝານແຜ	ແມງໄມ້ກັດຕອດ, ສະໝານບາດແຜ: ເອົາໃບ ຫຼື ນ້ຳຢາງຈາກໃບທາບໍລິເວນບາດແຜ. ອື່ນໆ: ເອົາໝົດທຸກສ່ວນ (ຖ້າແຫ້ງ ເອົາ 3 ກຣາມ, ຖ້າສົດ ເອົາ 25 ກຣາມ) ຕົ້ມໃນນ້ຳ. ຕົ້ມສອງເທື່ອຕໍ່ມື້ ເຊົ້າ ແລະ ແລງ.
ໝາກດິດ Slanum spirale roxburgh	ແກ້ອາການເປື້ອຈາກ ອາຫານເປັນພິດ, ເຈັບຄໍ ແລະ ອາການໄຂ້ຍຸງ	ປະສົມຮາກ ກັບ ຫົວສິງໄຄ ແລະ ນ້ຳ ແລ້ວດື່ມ. ເຈັບຄໍ: ຄັງວ ຫຼື ຫຍ້າ ຫຼື ຕົ້ມໃສ່ນ້ຳ ດື່ມຄືກັບນ້ຳຊາກໍໄດ້. ອາການໄຂ້ຍຸງ: ໃຊ້ໝົດທັງຕົ້ນຕັດເປັນຕ່ອນນ້ອຍໆ ແລ້ວຕາກແດດໃຫ້ແຫ້ງ ແລະ ນຳເອົາຕົ້ມ 3 ກຣາມ/ນ້ຳ 1 ລິດ ຕົ້ມຕາມຕ້ອງການ

ອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບ ສໍາລັບເດັກນັກຮຽນ

ໃນຂະນະທີ່ພວກນັກຮຽນເຮັດວຽກຢູ່ໃນສວນຜັກຂອງພວກເຂົາ ແລະ ໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງສິ່ງຕ່າງໆ, ພວກເຂົາກໍຕ້ອງຄິດກ່ຽວກັບການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງພວກເຂົາເອງເຊັ່ນກັນ ແລະ ມັນກໍເປັນສິ່ງທີ່ສໍາຄັນທີ່ສຸດທີ່ພວກເຂົາຕ້ອງເຂົ້າໃຈວ່າ ເປັນຫຍັງພວກເຂົາຈຶ່ງຕ້ອງກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ.

ກ່ອນອື່ນໝົດ, ພວກເຂົາຕ້ອງເຂົ້າໃຈວ່າ ອາຫານທີ່ດີຈະຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຂົາສູງຂຶ້ນ ແລະ ແຂງແຮງຂຶ້ນ, ເຊັ່ນດຽວກັນສະໝອງຂອງພວກເຂົາກໍຕ້ອງການອາຫານທີ່ດີ ເພື່ອທີ່ຈະກາຍເປັນສະໝອງທີ່ສະຫຼາດຂຶ້ນ. ພວກເຂົາສາມາດເຫັນໄດ້ວ່າການໃຫ້ອາຫານ ແລະ ນໍ້າແກ່ພືດໃນສວນຜັກຂອງພວກເຂົາ ເປັນການເຮັດໃຫ້ຕົ້ນພືດເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນ ແລະ ແຂງແຮງຂຶ້ນ. ການວັດແທກການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງພືດ ແລະ ເດັກນັກຮຽນສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຂົາເຈົ້າເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້ຫຼາຍຂຶ້ນຕື່ມ.

ພວກເຮົາສາມາດເຮັດການປຸງປຸງຫຼາຍຢ່າງລະຫວ່າງພືດທີ່ມີສຸຂະພາບດີ ແລະ ເດັກນ້ອຍທີ່ມີສຸຂະພາບດີ. ດັ່ງທີ່ພວກນັກຮຽນໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບສັດຕູພືດ ແລະ ພະຍາດທີ່ສາມາດສ້າງຄວາມເສຍຫາຍໃຫ້ແກ່ພືດ, ພວກເຂົາກໍຕ້ອງສາມາດຮຽນຮູ້ວ່າ ຮ່າງກາຍທີ່ມີສຸຂະພາບດີ ແລະ ແຂງແຮງກໍຈະບໍ່ມັກເຈັບປ່ວຍ ແລະ ເຊັ່ນດຽວກັນພວກເຂົາກໍຕ້ອງຮຽນຮູ້ວ່າການກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ ແມ່ນສາມາດປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍ ແລະ ພະຍາດບາງຊະນິດໄດ້. ການທົດສອບທີ່ດີ ແມ່ນການປຸງປຸງຜົນໄດ້ຮັບລະຫວ່າງການປູກພືດສອງໝວດ, ໝວດທີ່ໜຶ່ງແມ່ນພືດທີ່ປູກ ແລະ ຫຼໍ່ລ້ຽງດ້ວຍອາຫານຊີວະພາບແລະຝຸ່ນບີ້ມ ແລະ ໝວດທີສອງແມ່ນປູກ ແລະ ບໍ່ໄດ້ຮັບການຫຼໍ່ລ້ຽງດ້ວຍອາຫານຊີວະພາບແລະຝຸ່ນບີ້ມ. ຈະເຫັນໄດ້ວ່າໝວດພືດທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບສານອາຫານທີ່ພຽງພໍຈະບໍ່ມີສີຂຽວສົດໃສ, ຈະມີສັດຕູພືດມີພະຍາດ ແລະ ຈະບໍ່ຂະຫຍາຍຕົວດີພ້ອມທັງໃຫ້ໝາກຜົນໜ້ອຍ.

ພວກເດັກນ້ອຍສາມາດດໍາເນີນການປຸງປຸງໄດ້ວ່າ ພວກເຂົາຈະຮູ້ສຶກແນວໃດ ຖ້າວ່າພວກເຂົາຕ້ອງຫຼິ້ນກິລາ ຫຼື ເຮັດວຽກໃດໜຶ່ງ ໂດຍທີ່ພວກເຂົາບໍ່ໄດ້ກິນອາຫານຢ່າງພຽງພໍ. ເຊັ່ນດຽວກັນພວກເຂົາກໍຈະເຫັນໄດ້ວ່າ ມັນເປັນເລື່ອງຍາກທີ່ພວກເຂົາຈະສຸມຈິດສຸມໃຈ ແລະ ຕັ້ງສະມາທິໃສ່ການອໍາຮຽນ ແລະ ພວກເຂົາຈະຮຽນບໍ່ໄດ້ດີພ້ອມທັງມັກຂາດໂຮງຮຽນເລື້ອຍໆ ຖ້າວ່າພວກເຂົາຮູ້ສຶກທີ່ຖອຍໃຈ ຫຼື ບໍ່ມີກໍາລັງໃຈ.

ເດັກນ້ອຍທີ່ໄດ້ຮັບສານອາຫານບໍ່ພຽງພໍມັກຈະເປັນໄຂ້ເລື້ອຍໆ, ການພັດທະນາທາງດ້ານຮ່າງກາຍຊັກຊ້າ ແລະ ຂາດສັກກະຍະພາບ, ສະນັ້ນມັນຈຶ່ງເປັນສິ່ງທີ່ສໍາຄັນທີ່ສຸດ ທີ່ຕ້ອງເອົາໃຈໃສ່ທາງດ້ານໂພຊະນາການສໍາລັບເດັກບໍ່ຄວນຖືກຫຼົງລືມ ແລະ ເດັກນ້ອຍຄວນໄດ້ຮັບການເລີ່ມຕົ້ນທີ່ດີທີ່ສຸດໃນການດໍາລົງຊີວິດ ເພື່ອຈະເປັນການຊ່ວຍໃຫ້ປະເທດລາວກາຍເປັນປະເທດທີ່ມີຄວາມເຂັ້ມແຂງຂຶ້ນ.

ໂດຍອີງໃສ່ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບອາຫານຂ້າງລຸ່ມນີ້ ລວມທັງສານອາຫານ ແລະ ທາດບໍາລຸງຕ່າງໆທີ່ບັນຈຸຢູ່ໃນອາຫານເຫຼົ່ານັ້ນ ຄູ່ສາມາດຈັດການເຄື່ອນໄຫວກິດຈະກຳຕ່າງໆເພື່ອສອນກ່ຽວກັບໂພຊະນາການໃຫ້ພວກນັກຮຽນ ແລະ ຄຸນປະໂຫຍດສໍາລັບສຸຂະພາບຂອງພວກເຂົາ. ການອະທິບາຍກ່ຽວກັບຄຸນປະໂຫຍດ ແລະ ການທຳງານຂອງໂພຊະນາການຕໍ່ກັບຮ່າງກາຍຂອງເຮົາຈະງ່າຍຂຶ້ນ ໃນເວລາທີ່ພວກເຮົາປຸງປຸງການເຕີບໃຫຍ່ຂະຫຍາຍຕົວຂອງຮ່າງກາຍກັບການເຕີບໃຫຍ່ຂອງພືດຕ່າງໆ. ທາດອາຫານຂອງພືດບາງຊະນິດ ຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ໃບຂອງມັນມີສີເຂັ້ມຂຶ້ນ ແລະ ຊຽງງາມ, ບາງຊະນິດກໍຊ່ວຍໃນການເພີ່ມປະລິມານຂອງຜົນຜະລິດຂອງໝາກໄມ້. ພວກນັກຮຽນສາມາດຂຽນລາຍການຂອງອາຫານທີ່ພວກເຂົາກິນ ແລະ ສິ່ງທີ່ອາຫານເຫຼົ່ານັ້ນສະໜອງໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງພວກເຂົາ.

ທາດແຄລຊຽມແມ່ນດີ ແລະ ມີປະໂຫຍດສໍາລັບການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງກະດູກ. ສ່ວນອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກສູງ ແມ່ນມີຄວາມສໍາຄັນໃນການປ້ອງກັນພະຍາດເລືອດຈາງ. ຜູ້ຍິງໄວທຸ່ມ ແລະ ຜູ້ຍິງທີ່ເກີດລູກໃໝ່ຕ້ອງການທາດເຫຼັກ ແລະ ທາດໂຟເລດເພີ່ມ. ທາດເຫຼັກຈາກພືດຈະຖືກດູດຊຶມໄດ້ດີກວ່າ ຖ້າກິນຮ່ວມກັບວິຕາມິນເຊ(C).

ເດັກນ້ອຍທີ່ກໍາລັງເຕີບໃຫຍ່ ຕ້ອງການວິຕາມິນອາ(A)ເພື່ອຊ່ວຍບໍາລຸງສຸຂະພາບຕາ ແລະ ການເບິ່ງເຫັນທີ່ດີ. ເຊັ່ນດຽວກັນວິຕາມິນນີ້ຍັງດີຕໍ່ຜິວໜັງ ແລະ ຊ່ວຍຕໍ່ຕ້ານການຕິດເຊື້ອນໍ້າອີກ. ການປຸງອາຫານຄວນຈະປະສົມນໍ້າມັນໃສ່ນໍາເພື່ອ

ຊ່ວຍໃຫ້ວິຕາມີນອາ(A)ຖືກດູດຊຶມໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ. ຍັງມີເດັກນ້ອຍຈຳນວນຫຼາຍທີ່ກິນອາຫານທີ່ອຸດົມດ້ວຍທາດສັງກະສີ ຢ່າງບໍ່ພຽງພໍເຊັ່ນ: ຊີ້ນ ແລະ ປາ. ທາດສັງກະສີ ມີຄວາມຈຳເປັນສຳລັບຮ່າງກາຍ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍສາມາດປະຕິບັດງານໄດ້ຢ່າງເໝາະສົມ.

ເດັກນ້ອຍ ມີຄວາມຕ້ອງການວິຕະມິນ ແລະ ແຮ່ທາດຕ່າງໆຫຼາຍກວ່າຜູ້ໃຫຍ່, ເພາະຮ່າງກາຍຂອງພວກເຂົາຖືກໃຊ້ງານ ແລະ ພວກເຂົາກຳລັງຈະເລີນເຕີບໂຕ, ບໍ່ສະເພາະແຕ່ຮ່າງກາຍເທົ່ານັ້ນ ແຕ່ທາງດ້ານຈິດໃຈນຳອີກ.

ໂດຍການນຳໃຊ້ຂໍ້ມູນຂ້າງເທິງ ແລະ ລາຍການອາຫານ ພ້ອມທັງສານອາຫານທີ່ບັນຈຸຢູ່ໃນອາຫານເຫຼົ່ານັ້ນ, ພວກນັກຮຽນສາມາດສ້າງພາບປົດສເຕີສຳລັບຫ້ອງຮຽນຂອງພວກເຂົາທີ່ສະແດງໃຫ້ເຫັນຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບອາຫານ, ສານອາຫານ ແລະ ຄຸນປະໂຫຍດທີ່ອາຫານເຫຼົ່ານັ້ນມີ ແລະ ທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ, ຈາກນັ້ນພວກເຂົາກໍ່ສາມາດສ້າງແຜນການປຸງແຕ່ງອາຫານທີ່ເໝາະສົມສຳລັບພວກເຂົາ. ການເຮັດແບບນີ້ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຂົາສາມາດເຫັນຄຸນປະໂຫຍດຂອງອາຫານທີ່ພວກເຂົາກິນ ແລະ ຄຸນປະໂຫຍດຂອງສ່ວນຜັກທີ່ພວກເຂົາປູກ.

ເດັກນ້ອຍຄວນໄດ້ກິນອາຫານຄົບສາມຄາບຕໍ່ວັນ ແລະ ໃນບາງຄັ້ງຄາວ ພວກເຂົາຄວນໄດ້ກິນອາຫານຫວ່າງທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບເພື່ອເພີ່ມພະລັງງານ.

ອາຫານເຂົ້າແມ່ນຄາບເຂົ້າທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດ ໂດຍສະເພາະແມ່ນສຳລັບເດັກນ້ອຍທີ່ຕ້ອງຍ່າງໄປໂຮງຮຽນເປັນໄລຍະທາງໄກ ຫຼື ເດັກນ້ອຍຜູ້ທີ່ຕ້ອງຊ່ວຍວຽກເຮືອນການຊານໃນຕອນເຊົ້າ. ບໍ່ວ່າຈະເປັນເຂົ້າ, ເສັ້ນເພີ ຫຼື ເສັ້ນໝີ່ ແລະ ມັນດ້າງ ລ້ວນແຕ່ເປັນອາຫານທີ່ດີ ແລະ ມີປະໂຫຍດສຳລັບກິນເປັນຄາບເຂົ້າເຂົ້າ. ໄຂ່, ທາດແປ້ງ ແລະ ຜັກແມ່ນອາຫານທ່ຽງທີ່ດີ ແລະ ມີປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບ, ອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງມາຈາກສ່ວນຄົວຂອງໂຮງຮຽນກໍ່ສາມາດເພີ່ມໂພຊະນາການສົດໆໃຫ້ແກ່ເດັກ. ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ, ອາຫານແລງຈະເປັນຄາບເຂົ້າທີ່ໃຫຍ່ທີ່ສຸດຂອງແຕ່ລະວັນ ແລະ ອາຫານທີ່ຈະກິນເປັນຄາບເຂົ້າແລງ ກໍ່ຄວນຈະເປັນອາຫານທີ່ມີຫຼາຍຢ່າງປະສົມກັນລວມທັງທາດແປ້ງ, ຊີ້ນ ຫຼື ປາ ແລະ ພືດຜັກຕ່າງໆ.

ມັນເປັນສິ່ງທີ່ສຳຄັນຫຼາຍທີ່ຈະຕ້ອງສອນໃຫ້ເຂົ້າໃຈວ່າ ເດັກນ້ອຍທີ່ຫິວເຂົ້າແມ່ນເດັກນ້ອຍທີ່ມີສຸຂະພາບດີ ແລະ ພວກເຂົາຄວນຈະໄດ້ຮັບການຊຸກຍູ້ໃຫ້ກິນເພື່ອຄວາມແຂງແຮງຂອງພວກເຂົາ ແລະ ພວກເຂົາກໍ່ບໍ່ຄວນຖືກຮ້າຍດ່າຖ້າວ່າພວກເຂົາຫາກຕ້ອງການກິນຫຼາຍຂຶ້ນ.

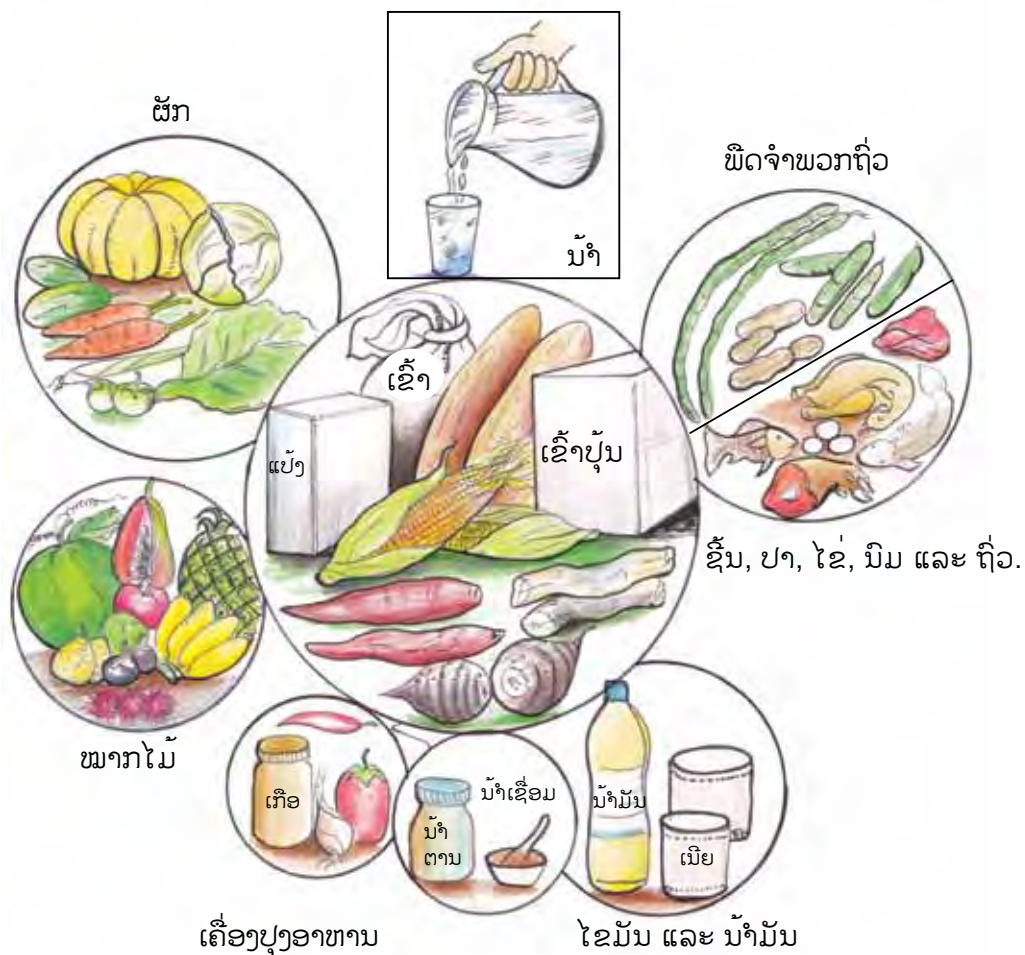
ແນ່ນອນ, ເດັກນ້ອຍທີ່ຕຸ້ຍແມ່ນເດັກທີ່ບໍ່ມີສຸຂະພາບດີ. ເພາະສະນັ້ນ ໃນຂະນະທີ່ມັນເປັນສິ່ງທີ່ສຳຄັນທີ່ຈະຕ້ອງໃຫ້ເດັກກິນ, ແຕ່ຈຸດທີ່ຄວນຄຳນຶງ ແລະ ເອົາໃຈໃສ່ກໍ່ຄື: ເດັກນ້ອຍຄວນໄດ້ກິນອາຫານທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ ມີຄຸນນະພາບໃນປະລິມານທີ່ເໝາະສົມ. ການກິນອາຫານທີ່ມີລົດຫວານເກີນໄປ, ເຄັມເກີນໄປ ແລະ ອາຫານທີ່ມັນໂພດແມ່ນບໍ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ. ອາຫານຈຳພວກນີ້ກໍ່ປະກອບມີໂພຊະນາການທີ່ດີພຽງເລັກນ້ອຍເທົ່ານັ້ນ ແລະ ຍັງເປັນສາເຫດໃຫ້ແຂ້ວຜ່ອຍ, ບໍ່ໃຫ້ພະລັງງານຫຍັງ ແລະ ຍັງເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບນຳອີກ.

ພວກເຮົາສາມາດໄດ້ຮັບສານອາຫານຫຍັງແດ່ ຈາກສ່ວນຄົວຂອງພວກເຮົາ ແລະ ມີສານອາຫານໃດແດ່ທີ່ມາຈາກແຫຼ່ງອື່ນໆ ?

ການມີສ່ວນຄົວເພື່ອປູກພືດທີ່ເປັນອາຫານກໍ່ເປັນໂອກາດທີ່ດີ ທີ່ຈະດຳເນີນການຮຽນ-ການສອນກ່ຽວກັບພື້ນຖານທາງດ້ານໂພຊະນາການ ແລະ ກ່ຽວກັບສານອາຫານຕ່າງໆທີ່ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງພວກເຂົາແຂງແຮງຂຶ້ນ. ການທີ່ສາມາດຮັບຮູ້ໄດ້ວ່າ ສານອາຫານປະເພດໃດມາຈາກອາຫານປະເພດໃດ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ນັກຮຽນໃນການຕັດສິນໃຈເລືອກກິນອາຫານທີ່ດີ ແລະ ມີປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບ.

ມີອາຫານທີ່ເປັນຫຼັກຢູ່ຫ້າໝວດດ້ວຍກັນ ເຊັ່ນ: ຄາໂບໄຮເດຣດ (ໝວດອາຫານທີ່ປະກອບມີທາດແປ້ງ ແລະ ນ້ຳຕານ), ໄຂມັນ, ໂປຼຕີນ, ແຮ່ທາດ. ອາຫານບາງໝວດກໍ່ໃຫ້ພະລັງງານແກ່ຮ່າງກາຍພວກເຮົາ, ບາງໝວດກໍ່ຊ່ວຍໃນການປ້ອງກັນພະຍາດ ໃນຂະນະທີ່ບາງໝວດກໍ່ຊ່ວຍໃນການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງຮ່າງກາຍ. ໃນບາງຄັ້ງຄາວ, ມັນກໍ່ເປັນສິ່ງຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງກິນອາຫານຫຼາຍໝວດທີ່ມີທາດອາຫານທີ່ແຕກຕ່າງກັນໃນເວລາດຽວກັນ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍສາມາດນຳສານອາຫານຕ່າງໆໄປໃຊ້ໄດ້ສະດວກຂຶ້ນ. ເພາະວ່າມີອາຫານບາງປະເພດກໍ່ພຽງແຕ່ຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຮົາຮູ້ສຶກອື່ນ, ແຕ່ບໍ່ໄດ້ໃຫ້ສານອາຫານຫຼາຍພໍ.

ອາຫານໝວດທຳອິດ ເຊິ່ງອາຫານຈຳພວກໃຫ້ທາດແປ້ງ ແລະ ນ້ຳຕານ (ຄາບໄຮເຄຼດ) ກໍເປັນໜຶ່ງໃນນີ້. ອາຫານໃນໝວດນີ້ລວມມີ: ເຂົ້າ, ໝາກຖົ່ວຍາວ, ໝາກກ້ວຍ ແລະ ມັນຝຣັ່ງ, ນ້ຳຕານຕ່າງໆເຊັ່ນ: ນ້ຳເຜິ້ງ, ອາຫານທີ່ມີລົດຫວານ, ໝາກໄມ້ຫວານ ແລະ ພວກອາຫານທີ່ເປັນໄຍເຊັ່ນ: ໝາກຖົ່ວຍາວ, ພືດຜັກ ແລະ ເມັດພືດ (ທີ່ບໍ່ໄດ້ບົດສີ ຫຼື ແກະເປືອກອອກ). ອາຫານຈຳພວກນີ້ເຮັດໃຫ້ອົມທ້ອງ ແລະ ທັງໃຫ້ພະລັງງານນຳອີກ. ໄຍອາຫານຈະຊ່ວຍຮັກສາລະບົບຕ່າງໆໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາໃຫ້ທຳງານໄດ້ດີ ແລະ ຊ່ວຍໃນການຄັດແຍກ ແລະ ດຳເນີນການກັບສິ່ງຕ່າງໆ ທີ່ພວກເຮົາກິນເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍ. ແຕ່ຖ້າວ່າພວກເຮົາຫາກບໍ່ອອກກຳລັງກາຍຢ່າງພຽງພໍ ແລະ ບໍ່ສະໝໍ່າສະເໝີ. ຖ້າພວກເຮົາຫາກກິນອາຫານໝວດນີ້ ຮ່ວມກັບສານອາຫານໃນໝວດອື່ນໆໃນປະລິມານທີ່ຫຼາຍເກີນໄປ, ອາຫານເຫຼົ່ານີ້ ກໍຈະສາມາດເຮັດໃຫ້ຄົນເຮົາຕຸ້ຍ ແລະ ກາຍເປັນຄົນທີ່ມັກເມື່ອຍໄວ. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວໄຂມັນຕ່າງໆຈະເຮັດໃຫ້ອາຫານມີລົດຊາດແຊບຂຶ້ນ, ແຕ່ໃນຂະນະດຽວກັນ ມັນກໍເຮັດໃຫ້ຄົນຕຸ້ຍຂຶ້ນ ຖ້າວ່າເຮົາກິນຫຼາຍເກີນໄປ ແລະ ກໍຍັງເປັນສິ່ງທີ່ບໍ່ດີຕໍ່ຫົວໃຈຂອງເຮົານຳອີກ. ໄຂມັນມີຫຼາຍຊະນິດ ແລະ ບາງຊະນິດກໍມີປະໂຫຍດກ່ວາຊະນິດອື່ນໆ. ໄຂມັນ ຫຼື ນ້ຳມັນທີ່ດີລວມມີນ້ຳມັນຈາກພືດ, ນ້ຳມັນຈາກເມັດພືດ, ນ້ຳມັນຖົ່ວດິນ, ແກ່ນພືດຕ່າງໆ ແລະ ໄຂມັນປາ. ໄຂມັນ ທີ່ຄົນເຮົາບໍ່ຄວນກິນຫຼາຍເກີນໄປແມ່ນ ເບີ / ເນີຍ, ກະທົໝາກພ້າວ ແລະ ຊີ້ນທີ່ມີໄຂມັນຫຼາຍ.



ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ພະລັງງານທີ່ຍາວນານໃນແຕ່ລະວັນ ແລະ ເພື່ອເສີມສ້າງການເຕີບໃຫຍ່ຂະຫຍາຍຕົວຂອງຮ່າງກາຍ, ເດັກນັກຮຽນຄວນໄດ້ກິນອາຫານທີ່ມີໂປຼຕີນ. ຕາມທຳມະດາແລ້ວ ອາຫານຈຳພວກທີ່ມີທາດໂປຼຕີນນີ້ຂ້ອນຂ້າງມີລາຄາແພງເຊັ່ນ: ຊີ້ນງົວ, ຄວາຍ ແລະ ໝູ, ແຕ່ວ່າຍັງມີອາຫານອີກຫຼາຍປະເພດ ທີ່ມີທາດໂປຼຕີນຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ ເຊັ່ນ: ພວກສັດປີກຕ່າງໆ (ໄກ່, ເປັດ), ປາ, ໄຂ່, ໝາກຖົ່ວຍາວ, ຖົ່ວຊະນິດຕ່າງໆ, ຖົ່ວດິນ, ຖົ່ວເຫຼືອງ, ນອກນີ້ຍັງມີທາດໂປຼຕີນຈຳນວນໜ້ອຍໜຶ່ງໃນອາຫານຈຳພວກເມັດພືດເຊັ່ນ: ເຂົ້າ. ອາຫານເຫຼົ່ານີ້ຍັງໃຫ້ທາດສັງກະສີນຳອີກ ແລະ ສານອາຫານນີ້ຍັງຖືກພົບວ່າ ມີຢູ່ໃນແມງໄມ້ຕ່າງໆເຊັ່ນກັນ, ສະນັ້ນຈຶ່ງເວົ້າໄດ້ວ່າ ອາຫານເຫຼົ່ານີ້ຊ່ວຍເພີ່ມສິ່ງທີ່ດີ ແລະ ມີປະໂຫຍດສຳລັບທ່ານ.

ບົດຮຽນໃນການກິນອາຫານທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ ເໝາະສົມຮ່ວມກັນ ຈະຖືກນໍາສະເໜີໂດຍການກິນອາຫານທີ່ມີແຮ່ເຫຼັກ. ມັນເປັນສິ່ງທີ່ງ່າຍສໍາລັບຮ່າງກາຍທີ່ຈະດູດຊຶມທາດເຫຼັກຈາກຕັບ, ເລືອດ, ຊີ້ນແດງ ແລະ ນົມແມ່ແຕ່ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມ, ມັນເປັນສິ່ງທີ່ຫຍຸ້ງຍາກສໍາລັບຮ່າງກາຍ ທີ່ຈະໄດ້ຮັບທາດເຫຼັກຢ່າງພຽງພໍຈາກເມັດພືດຕ່າງໆ, ໝາກຖົ່ວຍາວ ແລະ ຈາກ ໃບຜັກສີຂຽວເຂັ້ມ ນອກຈາກວ່າອາຫານຈໍາພວກນີ້ຈະຖືກກິນຮ່ວມກັນກັບ ຊີ້ນ, ຕັບ, ໄກ່, ປາ ຫຼື ອາຫານທີ່ມີວິຕະມິນ ເຊ(C)ຫຼາຍ ເຊັ່ນ: ໝາກກ້ຽງ, ໝາກນາວ ແລະ ໝາກເລັ່ນ. ການກິນອາຫານຊະນິດຕ່າງໆຮ່ວມກັນຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍ ສາມາດນໍາເອົາສານອາຫານຕ່າງໆໄປໃຊ້ໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ.

ສີ ກໍເປັນສິ່ງສໍາຄັນໃນການຈໍາແນກແຫຼ່ງທີ່ມາທີ່ດີຂອງວິຕະມິນຕ່າງໆເຊັ່ນ: ວິຕະມິນອາ(A)ຈະພົບຫຼາຍໃນມັນດ້າງສີ ເຫຼືອງແລະສີສົ້ມ, ຫົວກະລົດແລະໝາກອຶ, ສາລີເຫຼືອງແລະໝາກກ້ວຍ (ຖ້າວ່າພວກເຮົາຫາກກິນອາຫານເຫຼົ່ານີ້ ໃນຈໍານວນຫຼາຍ) ໃນເຊັ່ນດຽວກັນກໍຈະພົບໄດ້ໃນໃບຜັກທີ່ມີສີຂຽວເຂັ້ມແລະຂຽວກາງເຊັ່ນ: ຜັກທົມແລະຜັກບັ້ງ. ຖ້າວ່າໃບຜັກແກ່ຫຼາຍ, ກໍຈະມີວິຕະມິນອາ(A)ຫຼາຍ, ສ່ວນຜັກທີ່ມີສີຂຽວອ່ອນໆເຊັ່ນ: ຜັກກະລໍ່າປີ ແມ່ນມີວິຕະມິນອາ (A)ໜ້ອຍກ່ວາ. ວິຕະມິນນີ້ຍັງພົບໃນຊີ້ນທີ່ມີສີແດງເຂັ້ມເຊັ່ນ: ຕັບແລະໝາກໄຂ່ຫຼັງ ແລະ ພົບໃນໄຂ່ເຫຼືອງ ແລະ ປາແຫ້ງ.

ວິຕະມິນເຊ(C)ແມ່ນວິຕະມິນທີ່ພວກເຮົາທັງໝົດຕ້ອງການເພື່ອຊ່ວຍໃນການຮັກສາລະບົບພູມຕ້ານທານຂອງຮ່າງ ກາຍໃຫ້ເຮັດວຽກຢ່າງເປັນປົກກະຕິ ແລະ ແຫຼ່ງທີ່ມາຂອງສານອາຫານຫຼັກສໍາລັບວິຕະມິນນີ້ ຕ້ອງແມ່ນອາຫານສົດ ແລະ ບໍ່ຖືກປຸງແຕ່ງໃຫ້ສຸກ. ວິຕະມິນເຊ(C)ທີ່ມີຢູ່ໃນອາຫານຕ່າງໆ ຈະສູນເສຍໄປຢ່າງໄວວາ, ສະນັ້ນພວກນັກຮຽນ ຕ້ອງເຂົ້າໃຈວ່າ ໝາກໄມ້ສົດເຊັ່ນ: ໝາກກ້ຽງ, ສີດາ, ໝາກນາວ ແລະ ໝາກພຸກ ແມ່ນດີກ່ວາໝາກໄມ້ກະປ່ອງ ຫຼື ນໍ້າໝາກໄມ້, ເຊັ່ນດຽວກັນໃບຜັກສົດທີ່ມີສີຂຽວ, ໝາກເລັ່ນ ແລະ ໝາກເຜັດຫວານ ແມ່ນແຫຼ່ງວິຕະມິນເຊທີ່ດີແຕ່ຕ້ອງ ກິນສົດ ຫຼື ກິນໂດຍບໍ່ປຸງແຕ່ງໃຫ້ສຸກ. ວິຕະມິນເຊ(C)ຍັງພົບໄດ້ໃນນົມສົດ ແລະ ນົມແມ່ນໍ້າອີກ.

ທາດໂຟເລດ ກໍແມ່ນສານອາຫານໜຶ່ງທີ່ສໍາຄັນ ແລະ ສາມາດພົບໄດ້ໃນພືດຜັກຈາກສວນຄົວ. ໝາກຖົ່ວຍາວ ແລະ ຖົ່ວດິນ, ໃບຜັກສີຂຽວເຂັ້ມແມ່ນແຫຼ່ງອາຫານທີ່ດີ ທີ່ມີທາດໂຟເລດເຊັ່ນດຽວກັນກັບ ຕັບ, ໝາກໄຂ່ຫຼັງ, ໄຂ່ ແລະ ນົມແມ່. ທາດໂຟເລດ ແມ່ນສານອາຫານທີ່ສໍາຄັນສໍາລັບແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ຍັງຊ່ວຍໃຫ້ລູກນ້ອຍຂອງເຂົາເຈົ້າມີພັດທະນາການ ໃນເສັ້ນທາງສູ່ການມີສຸຂະພາບທີ່ດີອີກດ້ວຍ.

ແຜນການຮຽນການສອນ ແລະ ເກມ

ຢູ່ໃນພາກສຸດທ້າຍນີ້ ທ່ານຈະໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບການກະກຽມແຜນການຮຽນການສອນຫຼາຍຢ່າງ. ທ່ານສາມາດນຳເອົາບົດສອນເຫຼົ່ານີ້ ໄປໃຊ້ໂດຍກົງເລີຍກໍໄດ້, ທ່ານສາມາດເອົາໄປປັບໃຊ້ຕາມສະພາບຂອງຫ້ອງຮຽນ, ຫຼື ທ່ານສາມາດເອົາໄປນຳໃຊ້ເປັນແນວທາງໃນການກະກຽມບົດສອນຂອງທ່ານເອງກໍໄດ້! ນີ້ຄືແນວຄວາມຄິດຕ່າງໆ ໃນການໝູນໃຊ້ສ່ວນຄົວໃຫ້ປຽບສະເໝືອນຫ້ອງຮຽນພິເສດເພື່ອຮຽນຮູ້.

ເຮົາສາມາດນຳໃຊ້ສ່ວນຄົວ ເພື່ອຊ່ວຍໃນການສອນຫຼາຍວິຊານັບຕັ້ງແຕ່ ວິຊາໂລກອ້ອມຕົວ, ວິຊາຄະນິດສາດ ຈົນເຖິງວິຊາຫັດແຕ່ງ.

ວິຊາຫັດແຕ່ງ ແລະ ແຕ້ມຮູບ

ພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງພືດ
ພັນລະນາກ່ຽວກັບລົດຊາດ
ສຳພັດຢູ່ໃນສ່ວນ

ຄະນິດສາດ ແລະ ວິຊາວິທະຍາສາດ

ປຽບທຽບຫົວກະຣົດ (ຫຼື ພຶດອອກຫົວຊະນິດອື່ນໆ ເຊັ່ນ ມັນດ້າງ)
ຄວາມສຳຄັນຂອງໜ້າດິນ
ເປັນຫຍັງພວກເຮົາຈຶ່ງເສຍຫຍ້າ ?
ການຄາດຄະເນການວັດແທກໃນສ່ວນຄົວ

ເກມ ແລະ ບົດຮຽນພາກປະຕິບັດຕົວຈິງ

ເກມໄລ່ຕ້ອຍໃນສ່ວນ
ເກມຜຸ່ນບົ່ມ ໄດ້, ບໍ່ໄດ້, ບາງທີ
ເກມ “ຂ້ອຍສາມາດ ເຮັດຜຸ່ນບົ່ມໄດ້”

ພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງພືດ

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອສ້າງຄວາມເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບຄວາມຫຼາກຫຼາຍຂອງພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງພືດທີ່ພວກເຮົາກິນ

ຂັ້ນຕອນ:

1. ໃຫ້ນັກຮຽນແຕ້ມໂຄງຮ່າງຂັ້ນພື້ນຖານຂອງພືດໃດໜຶ່ງ ເຊັ່ນ:
ຮູບຂອງຕົ້ນໝາກຖົ່ວຂ້າງລຸ່ມນີ້:
2. ຂຽນປ້າຍທີ່ມີຂໍ້ຄວາມກ່ຽວກັບພືດ ເຊັ່ນ: ແກ່ນ, ກ້ານ, ຮາກ / ຫົວ, ໃບ, ດອກ, ໝາກ.
3. ສົນທະນາໃນຫ້ອງກ່ຽວກັບພືດທີ່ຕ່າງກັນ ແລະ ສ່ວນຕ່າງໆຂອງພືດທີ່ເຮົາກິນ, ແລ້ວຈັດພືດເຫຼົ່ານັ້ນເຂົ້າເປັນໝວດ ເຊັ່ນ: “ໝວດພືດທີ່ເຮົາກິນຮາກ / ຫົວ” “ໝວດພືດທີ່ເຮົາກິນ ກ້ານ / ງ່າ, ໃບ, ແກ່ນ, ໝາກ ແລະອື່ນໆ”



ຂ້າງລຸ່ມນີ້ ຄືບາງຄຳຕອບ ທີ່ເປັນໄປໄດ້:

- ກ. ຮາກ / ຫົວ: ຜັກບົວ, ກະຣິດ (ແຄຣອທ), ມັນຝຣັ່ງ, ຫົວຜັກກາດຂາວ, ມັນດ້າງ, ຫົວຜັກກາດແດງ, ຜັກກາດຫົວ.
 - ຂ. ກ້ານ / ໜໍ່: ໜໍ່ໄມ້ຝຣັ່ງ, ໜໍ່ໄມ້, ຜັກກາດຂຽວ, ຜັກຄະນາ, ຜັກຊີຊ້າງ
 - ຄ. ໃບ: ຜັກຊີຝຣັ່ງ, ກະລຳປີ, ຜັກຫົມ, ຜັກສະຫຼັດ, ຜັກນ້ຳ
 - ງ. ດອກ: ຜັກຄະນາ, ກະລຳປີດອກ
 - ຈ. ແກ່ນ: ຖົ່ວເຫຼືອງ (ຖົ່ວລົມາ), ຖົ່ວຂາວ, ໝາກອຶ, ແກ່ນດອກຕາເວັນ, ເມັດຖົ່ວ, ສາລີ
 - ສ. ໝາກ: ໝາກໂປ່ມ, ອະງຸ່ນ, ໝາກແຕງ, ໝາກກ້ວຍ, ໝາກອຶ, ໝາກຝັກ, ຜັກໄທ, ເບີຣີ, ໝາກເຂືອ, ໝາກມ່ວງ, ໝາກຫຸ່ງ, ໝາກເລັ່ນ
4. ໃຫ້ນັກຮຽນສົນທະນາກັນ ແລະ ແຕ່ງເລື່ອງກ່ຽວກັບພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງພືດທີ່ພວກເຂົາມັກກິນທີ່ສຸດ. ພວກເຂົາມັກກິນ ຮາກ / ຫົວ, ໃບ, ໝາກ ທີ່ສຸດບໍ່ ? ຍ້ອນຫຍັງ?

ພັນລະນາກ່ຽວກັບ ລົດຊາດ

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ນັກຮຽນໄດ້ທົດລອງອາຫານໃໝ່ໆທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ, ໃຫ້ພວກເຂົາໄດ້ເຮັດວຽກຮ່ວມກັນ ແລະ ມີຄວາມເຊື່ອໝັ້ນເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ. ເພື່ອໃຫ້ນັກຮຽນໄດ້ເຝິກຂຽນການພັນລະນາກ່ຽວກັບອາຫານ.

ອຸປະກອນ: ໝາກໄມ້, ຜັກ ແລະ ສະໝຸນໄພທີ່ຊອຍແລ້ວ

ຂັ້ນຕອນ:

1. ເກັບເອົາຜົນລະປູກທີ່ຫຼາກຫຼາຍຈາກສວນ. ທ່ານສາມາດເອົາພືດທີ່ບໍ່ໄດ້ປູກຢູ່ໃນສວນຄົວໂຮງຮຽນ ມາລວມນຳ ແລະ ສັງເກດວ່າພວກນັກຮຽນຈະສາມາດບອກໄດ້ບໍ່.
2. ແບ່ງນັກຮຽນອອກເປັນຄູ່ ຫຼື ແບ່ງເປັນກຸ່ມນ້ອຍ, ເອົາຜ້າປິດຕານັກຮຽນຜູ້ໜຶ່ງໄວ້.
3. ໃຫ້ນັກຮຽນທີ່ບໍ່ໄດ້ປິດຕາເອົາພືດປ້ອນໃສ່ປາກຂອງນັກຮຽນຜູ້ທີ່ຖືກປິດຕາ. ນັກຮຽນຜູ້ທີ່ຖືກປິດຕາ ຕ້ອງພະຍາຍາມເດົາວ່າ ຕົນເອງກຳລັງກິນຫຍັງ.
4. ໃຫ້ນັກຮຽນປ່ຽນຜຽນກັນເປັນຜູ້ປ້ອນ ແລະ ຜູ້ຖືກປິດຕາ.
5. ເມື່ອພວກນັກຮຽນໄດ້ປ່ຽນຜຽນກັນກິນອາຫານຄົບທຸກຄົນແລ້ວ, ໃຫ້ພວກເຂົາສົນທະນາກັນ ແລະ ໃຫ້ພວກເຂົາເຈົ້າຄື້ນຫາວ່າ ມີພືດອັນໃດແດ່ທີ່ພວກເຂົາໄດ້ຊົມນັ້ນເອົາມາຈາກສວນຄົວ.
6. ບອກໃຫ້ນັກຮຽນເລືອກເອົາຕົວຢ່າງຂອງອາຫານທີ່ພວກເຂົາມັກທີ່ສຸດ ແລະ ຂຽນບັນລະຍາຍວ່າເປັນ ຫຍັງພວກເຂົາຈຶ່ງມັກ, ພວກມັນມີລົດຊາດແນວໃດ? ເປັນຫຍັງພວກເຂົາຈຶ່ງມັກລົດຊາດນັ້ນ? ເມື່ອໃດພວກເຂົາຈະກິນອາຫານດັ່ງກ່າວອີກ? ມີອາຫານໃດແດ່ ເຂົ້າກັນດີກັບອາຫານນີ້? ມີວິທີໃດແດ່ ທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ອາຫານນີ້ດີຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງທ່ານ?
7. ພວກນັກຮຽນອາດຈະແຕ້ມຮູບຕົວຢ່າງຂອງພືດທີ່ພວກເຂົາເລືອກ.

ສຳພັດຢູ່ໃນສວນ

ຈຸດປະສົງ: ໃຫ້ນັກຮຽນຢ່າງສຳຫຼວດຕາມສວນ ແລະ ສຳພັດສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນທັງໝົດຢູ່ໃນສວນ

ຂັ້ນຕອນ:

1. ໃຫ້ນັກຮຽນຊຽນ ຫຼື ແຕ້ມສາມຢ່າງຈາກການສຳຫຼວດສວນທີ່ພວກເຂົາ:
 - ກ. ໄດ້ເຫັນ
 - ຂ. ໄດ້ຍິນ
 - ຄ. ໄດ້ສຳຜັດ
 - ງ. ໄດ້ກິນ
 - ຈ. ໄດ້ຊົມລົດຊາດ (ຖ້າເປັນໄປໄດ້)
2. ພາຍຫຼັງທີ່ນັກຮຽນໄດ້ໃຊ້ເວລາ ໃນການສຳຫຼວດສວນຢ່າງພຽງພໍແລ້ວ, ໃຫ້ພວກເຂົາສົນທະນາກັນ ແລະ ຂຽນບັນລະຍາຍໃນສິ່ງທີ່ພວກເຂົາມັກທີ່ສຸດຢູ່ໃນສວນ? ພວກເຂົາຈະຈິດຈຳອັນໃດແດ່ຈາກການລົງຢຽມຢາມສວນໃນຄັ້ງນີ້? ມັນຈະມີຄວາມສຳຄັນແນວໃດ ທີ່ຈະນຳໃຊ້ສຳພັດເຫຼົ່ານີ້ໃນເວລາທີ່ພວກເຂົາເບິ່ງແຍງສວນຂອງພວກເຂົາ?
ຕົວຢ່າງ: ມີພະຍາດ ທີ່ ສັດຕພືດບາງຊະນິດ ອາດຈະເຫັນໄດ້ຖ້າຍກວ່າການເບິ່ງຜ່ານໄປແບບໄວໆ



ປຽບທຽບຫົວກະຣິດ (ຫຼື ພຶດອອກຫົວຊະນິດອື່ນໆ ເຊັ່ນ ມັນດ້າງ)

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອເຝິກຈົບວັດແທກ ແລະ ການຄິດດ້ວຍເຫດ ແລະ ຜົນ.

ອຸປະກອນ: ຫົວກະຣິດທີ່ຍັງມີໃບຕິດຢູ່, ໄມ້ບັນທັດ ແລະ ເຊືອກ

ຂັ້ນຕອນ:

1. ເກັບເອົາຫົວກະຣິດຈຳນວນໜຶ່ງມາ. ເລືອກເອົາຫົວທີ່ມີໃບທີ່ມີຄວາມຍາວທີ່ແຕກຕ່າງກັນ.
2. ໃຊ້ໄມ້ບັນທັດວັດແທກຫົວກະຣິດ ແລະ ນຳໃຊ້ຕາຕະລາງຂ້າງລຸ່ມນີ້ ເພື່ອບັນທຶກຜົນໄດ້ຮັບ.
3. ວັດແທກຄວາມຍາວຂອງໃບ ແລະ ຄວາມຍາວຂອງຫົວກະຣິດ.
4. ວັດແທກລວງຮອບຂອງຫົວກະຣິດ ດ້ວຍການໃຊ້ເຊືອກພັນຮອບຫົວສ່ວນເທິງຂອງມັນ (ສິ້ນທີ່ຕິດ ກັບໃບ)
ຈາກນັ້ນກໍ່ໃຊ້ບັນທັດວັດຄວາມຍາວຂອງເຊືອກທີ່ພັນອ້ອມດັ່ງກ່າວ. ຈາກນັ້ນກໍ່ນຳໃຊ້ວິທີດຽວກັນເພື່ອວັດແທກ
ສິ້ນປາຍຂອງຫົວກະຣິດ.
5. ໃຫ້ນັກຮຽນສົນທະນາກັນວ່າ ມັນມີຄວາມສຳພັນກັນບໍ່ ລະຫວ່າງຄວາມແຕກຕ່າງຂອງຜົນວັດແທກ.
ຕົວຢ່າງ: ຖ້າຫົວກະຣິດມີໃບຍາວ, ພວກເຮົາຈະສາມາດຄາດກະຄວາມຍາວຂອງຫົວກະຣິດໄດ້ຊໍ້າໃດ?
ຖ້າວ່າຫົວສ່ວນເທິງຂອງກະຣິດໃຫຍ່, ພວກເຮົາຈະສາມາດຄາດກະຄວາມຍາວຂອງໃບໄດ້ຊໍ້າໃດ ?
6. ທ່ານສາມາດແຕ້ມເສັ້ນສະແດງ ຫຼື ຕາຕະລາງທີ່ສະແດງເຖິງຄວາມກ່ຽວພັນກັນລະຫວ່າງຄວາມຍາວຂອງໃບ
ແລະ ຫົວຂອງກະຣິດ.

ຕາຕະລາງບັນທຶກຜົນການວັດແທກຫົວກະຣິດ

ຄວາມຍາວຂອງໃບ	ຄວາມຍາວຂອງຫົວ	ລວງຮອບສ່ວນຫົວ	ລວງຮອບສ່ວນປາຍ

ຄວາມສໍາຄັນຂອງໜ້າດິນ

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອອະທິບາຍໃຫ້ນັກຮຽນເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບຄວາມສໍາຄັນຂອງໜ້າດິນ, ຈຳນວນດິນທີ່ພວກເຮົາມີ ແລະ ເປັນຫຍັງພວກເຮົາຈຶ່ງຕ້ອງເບິ່ງແຍງຮັກສາມັນ.

ອຸປະກອນ: ໝາກໂປ່ມ, ມິດປາຍແຫຼມ

ຂັ້ນຕອນ:

- ເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍການອະທິບາຍກ່ຽວກັບດິນ: “ໃນທຸກພື້ນທີ່ຂອງໂລກ, ໜ້າດິນ ຫຼື ດິນຊັ້ນເທິງ ຖືກພັດພາໜີໄປໂດຍການເຊາະເຈື່ອນ. ດິນຊັ້ນເທິງແມ່ນຊັ້ນໜ້າເທິງຂອງດິນທີ່ປະກອບດ້ວຍທາດບໍາລຸງລ້ຽງທີ່ສໍາຄັນ. ການ ເຊາະເຈື່ອນເກີດຂຶ້ນເມື່ອເວລານໍ້າ ແລະ ລົມພັດເອົາດິນໜີໄປ. ດິນຊັ້ນເທິງມີຄວາມສໍາຄັນ ແລະ ຈຳເປັນເພາະວ່າພວກເຮົານໍາໃຊ້ມັນເພື່ອປູກພືດ ແລະ ຜົນລະປູກເພື່ອພວກເຮົາສາມາດກິນເປັນອາຫານ. ສ່ວນການເຊາະເຈື່ອນ ມີແຕ່ຈະພັດເອົາດິນທີ່ພວກເຮົາຕ້ອງການໄປ.”
- ໃຫ້ນັກຮຽນສົນທະນາກັນໃນທົວຂໍ້ “ພວກເຈົ້າຮູ້ຫຍັງອີກແດ່ກ່ຽວກັບດິນ? ມີອັນໃດແດ່? ເປັນຫຍັງພືດຈຶ່ງຕ້ອງການດິນ? ດິນມີສ່ວນຊ່ວຍມະນຸດເຮົາແນວໃດ?”

ການສາທິດ ດ້ວຍໝາກໂປ່ມ

ເອົາໝາກໂປ່ມໃຫ້ນັກຮຽນເບິ່ງ ແລະ ອະທິບາຍ, “ສົມມຸດວ່າໝາກໂປ່ມໜ່ວຍນີ້ແມ່ນໜ່ວຍໂລກ.”

- ຜ່າໝາກໂປ່ມເປັນສີ່ປ່ຽງເທົ່າກັນ, ແລະ ວາງສາມປ່ຽງລົງ ພ້ອມອະທິບາຍວ່າ “ໝາກໂປ່ມສາມປ່ຽງນີ້ເປັນຕົວແທນໃຫ້ມະຫາສະໝຸດທັງໝົດຢູ່ໃນໂລກ. ແລະ ປ່ຽງໜຶ່ງທີ່ຍັງເຫຼືອແມ່ນເປັນຕົວແທນໃຫ້ແຜ່ນດິນທັງໝົດຢູ່ໃນໂລກ.”
- ຜ່າປ່ຽງໝາກໂປ່ມປ່ຽງທີ່ຍັງເຫຼືອ (ທີ່ເປັນຕົວແທນຂອງດິນ) ເປັນສອງປ່ຽງເທົ່າກັນ ແລະ ວາງປ່ຽງໜຶ່ງລົງພ້ອມທັງອະທິບາຍວ່າ “ເຄິ່ງໜຶ່ງຂອງດິນນີ້ບໍ່ເໝາະສົມສໍາລັບມະນຸດ, ມັນອາດຈະຮ້ອນໂພດ ເຊັ່ນທະເລຊາຍ ຫຼື ເຢັນໂພດ ເຊັ່ນ ຂົ້ວໂລກເໜືອ ແລະ ຂົ້ວໂລກໃຕ້.”
- ຜ່າປ່ຽງໝາກໂປ່ມທີ່ຍັງເຫຼືອອອກເປັນສີ່ປ່ຽງເທົ່າກັນອີກ ແລະ ວາງສາມປ່ຽງລົງພ້ອມອະທິບາຍວ່າ “ໃນດິນທີ່ມະນຸດສາມາດອາໄສຢູ່ນັ້ນ, ມີພຽງສ່ວນນ້ອຍໆນີ້ທີ່ພວກເຮົາສາມາດປູກພືດໃສ່ໄດ້.”
- ປອກເປືອກປ່ຽງໝາກໂປ່ມທີ່ຍັງເຫຼືອ ແລະ ອະທິບາຍ “ເປືອກບາງໆທີ່ພວກເຮົາປອກອອກນີ້ ເປັນຕົວແທນໃຫ້ຄວາມໜ້າແໜ້ນຂອງໜ້າດິນທີ່ພວກເຮົາປູກພືດພັນທັນຍາຫານຂອງພວກເຮົາ ມັນມີຄວາມເລິກປະມານໜຶ່ງແມັດເທົ່ານັ້ນ. ອັດຕາສ່ວນພຽງເລັກນ້ອຍນີ້ ຄືພື້ນທີ່ຂອງທັງໝົດທີ່ໂລກທີ່ມີສະພາບ ແລະ ເງື່ອນໄຂ ທີ່ເໝາະສົມທີ່ພວກເຮົາສາມາດປູກພືດໃສ່. ດິນປ່ຽງນ້ອຍໆນີ້ ຕ້ອງຖືກນໍາໃຊ້ເພື່ອປູກພືດໃນປະລິມານທີ່ພຽງພໍ ເພື່ອລ້ຽງຄົນທັງໝົດໃນໂລກນີ້.”

ໃຫ້ນັກຮຽນສົນທະນາກັນ ແລະ ຂຽນຄໍາຕອບຕາມຄໍາຖາມລຸ່ມນີ້:

- ເປັນຫຍັງດິນຊັ້ນເທິງ ຈຶ່ງມີຄວາມສໍາຄັນຕໍ່ໂລກຂອງພວກເຮົາ? (ຄໍາຕອບອາດຈະແມ່ນ: ພວກເຮົານໍາໃຊ້ດິນຊັ້ນເທິງ ເພື່ອປູກພືດພັນທັນຍາຫານ ແລະ ຕົ້ນໄມ້; ຕົ້ນໄມ້ປ່ຽນອາຍຄາບອນໄດອອັກໄຊເປັນອີກຊີແຊນ ໃຫ້ເຮົາໄດ້ຫາຍໃຈ.)
- ດິນຊັ້ນເທິງ ທີ່ມີສະພາບດີມີຜົນຕໍ່ຊີວິດຂອງເຮົາແນວໃດ? (ຄໍາຕອບອາດຈະແມ່ນ: ຖ້າບໍ່ມີດິນສ່ວນດັ່ງກ່າວ ພວກເຮົາກໍຈະບໍ່ສາມາດປູກພືດເພື່ອເປັນອາຫານໄດ້.)
- ມະນຸດຄວນຈະເຮັດແນວໃດ ເພື່ອເບິ່ງແຍງຮັກສາດິນທີ່ມີພຽງເລັກນ້ອຍໃນໂລກນີ້? (ຄໍາຕອບອາດຈະແມ່ນ: ປູກພືດປົກຫຸ້ມເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນການເຊາະເຈື່ອນ, ພະຍາຍາມເບິ່ງແຍງໃຫ້ດິນຊຸ່ມຊື່ນ ແຕ່ບໍ່ຕ້ອງປູກຫຼາຍໂພດ, ດິນທີ່ແຫ້ງແລ້ງ ແລະ ເປັນຂີ້ຝຸ່ນຈະຖືກພັດພາໜີຢ່າງງ່າຍດາຍ.)

ເປັນຫຍັງພວກເຮົາຈຶ່ງເສຍຫຍ້າ ?

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອຄວາມເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບວິທີທີ່ຫຍ້າມີຜົນກະທົບຕໍ່ຊີວິດຂອງຜົນລະປູກ ໂດຍຫຍ້າຍາດແຍ່ງເອົານ້ຳ ແລະ ສານອາຫານທີ່ພືດຕ້ອງການຈາກດິນໄປ.

ຂັ້ນຕອນ:

1. ໃຫ້ນັກຮຽນລະດົມສະໝອງກ່ຽວກັບຫົວຂໍ້ ຫຍ້າ ຫຼື ວັດຊະພືດແມ່ນຫຍັງ ແລະ ເປັນຫຍັງຫຍ້າຈຶ່ງອາດຈະເປັນສິ່ງທີ່ບໍ່ດີສໍາລັບສວນ ແລະ ໃຫ້ນັກຮຽນຂຽນເປັນລາຍການໃສ່ກະດານ.
2. ອະທິບາຍ “ຫຍ້າ ຄືວັດຊະພືດທີ່ເກີດຢູ່ບ່ອນທີ່ພວກມັນບໍ່ໄດ້ຮັບການຕ້ອນຮັບ. ຫຍ້າຍາດແຍ່ງນ້ຳ ແລະ ສານອາຫານທີ່ພືດຊະນິດອື່ນຕ້ອງການເພື່ອຄວາມຢູ່ລອດໄປຈາກດິນ. ລອງສົມມຸດເຫດການເບິ່ງວ່າ: ມີອາຫານທີ່ທ່ານມັກທີ່ສຸດວາງຢູ່ຕໍ່ໜ້າຂອງທ່ານ ແລະ ທ່ານກໍກໍາລັງຕື່ນເຕັ້ນດີໃຈທີ່ຈະໄດ້ກິນມັນ, ແຕ່ທັນໃດນັ້ນກໍມີໃຜຜູ້ໜຶ່ງມາເອົາອາຫານນັ້ນໄປໂດຍທີ່ທ່ານຍັງບໍ່ທັນໄດ້ກິນມັນຊ້າ! ຫຍ້າກໍເຮັດແບບດຽວກັນ, ພວກມັນຈະງອກຂຶ້ນໃກ້ກັບພືດຜົນລະປູກ ແລະ ພວກມັນກໍຈະຍາດເອົານ້ຳ ແລະ ສານອາຫານຈາກດິນກ່ອນທີ່ພືດຈະໄດ້ຮັບ. ໃນຂະນະທີ່ຫຍ້າເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນ, ຮາກຂອງພວກມັນກໍຈະຍິ່ງເລິກລົງໄປໃນດິນ ສະນັ້ນ, ພວກມັນຈຶ່ງສາມາດດູດເອົານ້ຳ ແລະ ສານອາຫານທີ່ພືດຕ້ອງການໄດ້ຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ ເຮັດໃຫ້ພືດຕ້ອງຂາດນ້ຳ ແລະ ສານອາຫານທີ່ຕ້ອງການເພື່ອຄວາມຢູ່ລອດ.”
3. ພານັກຮຽນໄປທີ່ສວນ ແລະ ອະທິບາຍພ້ອມສາທິດກ່ຽວກັບຫຍ້າ. ຊື່ໃຫ້ເຫັນວ່າຫຍ້າກໍ່ມີຮາກ ແລະ ໃບຄືກັບພືດຊະນິດອື່ນໆ ແລະ ພວກມັນກໍ່ນຳໃຊ້ຮາກຂອງພວກມັນໃນແບບດຽວກັນ ແລະ ຈຸດປະສົງດຽວກັນຄື: ເພື່ອດູດເອົານ້ຳ ແລະ ສານອາຫານເພື່ອການຈະເລີນເຕີບໃຫຍ່ ແລະ ຄວາມຢູ່ລອດ.
4. ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ພານັກຮຽນສັງເກດພືດຜົນລະປູກທີ່ມີຫຍ້າຂຶ້ນອ້ອມ ແລະ ປຸງປຸງກັບພືດຢູ່ບ່ອນທີ່ບໍ່ມີຫຍ້າ.
5. ໃຫ້ນັກຮຽນສົນທະນາ / ຂຽນ / ແຕ້ມຮູບຫຍ້າໜຶ່ງຕົ້ນ. ມັນມີລັກສະນະແນວໃດ? ມັນມີຜົນກະທົບຕໍ່ຜົນລະປູກແນວໃດ? ຈະມີຫຍັງເກີດຂຶ້ນຕໍ່ຜົນລະປູກທີ່ມີຫຍ້າອ້ອມໃນເວລາທີ່ຫຍ້າເຕີບໃຫຍ່ ແລະ ສູງຂຶ້ນ?

ການຄາດຄະເນການວັດແທກໃນສວນຄົວ

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອເສີມສ້າງແນວຄວາມຄິດດ້ານຄ່າວັດແທກເປັນຊັງຕີແມັດ ແລະ ແມັດຂອງວັດຖຸຕ່າງໆໃນສວນ; ເພື່ອສ້າງຄວາມສົນໃຈແກ່ນັກຮຽນກ່ຽວກັບໝາກໄມ້, ພືດສະໝຸນໄພ ແລະ ຜັກຕ່າງໆທີ່ປູກໃນສວນ.

ອຸປະກອນ: ໄມ້ວັດທີ່ມີຫົວໜ່ວຍເປັນຊັງຕີແມັດ / ແມັດ ທີ່ເຮັດຈາກໄມ້ໄຜ່, ສໍດໍາ ແລະ ເຈ້ຍ

ຂັ້ນຕອນ:

- ໃຊ້ໄມ້ເສັ້ນທີ່ເຮັດຈາກໄມ້ໄຜ່ ທີ່ວັດແທກໄດ້ຂະໜາດຍາວປະມານໜຶ່ງແມັດ ແລະ 1 ຫາ 10 ຊັງຕີແມັດ. ອະທິບາຍຕໍ່ພວກນັກຮຽນວ່າ ພວກເຂົາຈະໃຊ້ໄມ້ເຫຼົ່ານີ້ ເພື່ອວັດແທກຄວາມຍາວຂອງວັດຖຸຕ່າງໆຢູ່ໃນສວນ. ພວກນັກຮຽນ ອາດຈະລະດົມສະໝອງນໍາກັນ ກ່ຽວກັບສິ່ງຂອງທີ່ພວກເຂົາຈະຊອກຫາເຊິ່ງອາດຈະມີຂະໜາດທີ່ສັ້ນ ແລະ ນ້ອຍ (1-10 ຊັງຕີແມັດ) ແລະ ຂະໜາດຍາວ ແລະ ໃຫຍ່ກວ່າ (1 ແມັດ).
- ຊອກຫາວັດຖຸຢ່າງໜ້ອຍສາມຢ່າງຈາກສວນທີ່ມີຄວາມຍາວປະມານ 1 ຫາ 10 ຊັງຕີແມັດ. ທໍາອິດ, ລອງຄາດກະເບິ່ງວ່າ ວັດຖຸເຫຼົ່ານັ້ນຍາວເທົ່າໃດ. ຈາກນັ້ນກໍວັດແທກຄວາມຍາວທີ່ແທ້ຈິງ. ເຮັດວິທີດຽວກັນນີ້ ກັບວັດຖຸອື່ນອີກ ຢ່າງໜ້ອຍສາມຢ່າງທີ່ມີຄວາມຍາວປະມານ 1 ແມັດ.

ຊື່ວັດຖຸ	ຄວາມຍາວຄາດກະ	ຄວາມຍາວຕົວຈິງ

ບົດຝຶກຫັດ:

- ຊອກຫາຕົ້ນໄມ້ສູງໆຢູ່ໃນສວນ. ຕົ້ນໄມ້ນັ້ນມີຊື່ວ່າແນວໃດ?
- ຂຽນສາມຄໍາເພື່ອພັນລະນາກ່ຽວກັບມັນ (ສີ, ຮູບຮ່າງຂອງໃບ, ດອກ...)
- ໂດຍບໍ່ນໍາໃຊ້ໄມ້ວັດ, ລອງຄາດກະເບິ່ງວ່າມັນມີຄວາມສູງຈັກແມັດ ແລະ ຈັກຊັງຕີແມັດ.
- ໃຊ້ໄມ້ວັດແທກຄວາມຍາວຂອງຕົ້ນໄມ້ດັ່ງກ່າວ ແລະ ບັນທຶກຄວາມຍາວທີ່ວັດແທກໄດ້ຕົວຈິງເປັນ ແມັດ ແລະ ຊັງຕີແມັດ.

ເກມ “ຂ້ອຍສາມາດ ເຮັດຝຸ່ນປົ່ມໄດ້”

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອທົບທວນວ່າ ມີອັນໃດແດ່ ທີ່ສາມາດເອົາມາເຮັດຝຸ່ນປົ່ມໄດ້.

ອຸປະກອນ: ໝາກບານ ຫຼື ວັດຖຸອື່ນໆທີ່ສາມາດໂຍນໄປມາໄດ້.

ຂັ້ນຕອນ:

1. ໃຫ້ພວກນັກຮຽນຂຽນລາຍການສິ່ງທີ່ສາມາດເອົາມາເຮັດຝຸ່ນປົ່ມໄດ້ໃສ່ກະດານດຳ ຫຼື ປຶ້ມຂຽນໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ພວກເຂົາສາມາດຄິດໄດ້.
2. ເມື່ອເລີ່ມຕົ້ນເກມ, ໃຫ້ທຸກໆຄົນຍື່ນອ້ອມວົງຢູ່ນອກຫ້ອງ.
3. ໃຫ້ຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງຮ້ອງຊື່ ສິ່ງທີ່ສາມາດເອົາມາເຮັດຝຸ່ນປົ່ມໄດ້ ແລະ ຮ້ອງຊື່ຂອງຜູ້ທີ່ຈະຖືກໂຍນບານໄປໃຫ້.
4. ເມື່ອນັກຮຽນທັງໝົດໄດ້ທົດລອງໂຍນບານ, ຮ້ອງຊື່ສິ່ງທີ່ສາມາດເຮັດຝຸ່ນປົ່ມໄດ້ ແລະ ຮ້ອງຊື່ຂອງນັກຮຽນຄົນອື່ນ. ຈາກນັ້ນເລືອກເອົານັກຮຽນຜູ້ໜຶ່ງມາຍື່ນຢູ່ກາງວົງ. ເປົ້າໝາຍຂອງຜູ້ຢູ່ກາງວົງກໍ່ຄືຕ້ອງແລ່ນໄປຕ້ອຍຜູ້ທີ່ຖືໝາກບານຢູ່ໃນມືໃຫ້ໄດ້ກ່ອນທີ່ຈະໂຍນໝາກບານໄປໃຫ້ຜູ້ອື່ນ. ເມື່ອຕ້ອຍຖືກແລ້ວ, ຜູ້ທີ່ຖືກຕ້ອຍຕ້ອງມາຢູ່ກາງວົງແທນ.
5. ເພື່ອຮັບປະກັນວ່າ ນັກຮຽນທັງໝົດໄດ້ປ່ຽນຜຽນກັນຮ້ອງຊື່ ແລະ ໂຍນບານ, ທ່ານອາດຈະອະນຸຍາດໃຫ້ຜູ້ທີ່ສາມາດຮ້ອງຊື່ ແລະ ໂຍນບານໃຫ້ຜູ້ອື່ນໄດ້ນັ້ນນັ່ງພັກໄດ້ ແລະ ໃຫ້ພວກທີ່ຍັງເຫຼືອຫຼິ້ນເກມຕໍ່.



ເກມຝຸ່ນບົ່ມ ໄດ້, ບໍ່ໄດ້, ບາງເທື່ອ

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອທົບທວນວ່າ ເຮົາສາມາດເອົາເສດພຶດທັງແຕ່ໄປໃສ່ໃນຄອກຝຸ່ນບົ່ມ.

ອຸປະກອນ: ປ້າຍເຈ້ຍສາມປ້າຍທີ່ຂຽນຄຳວ່າ (ໄດ້, ບໍ່ໄດ້, ບາງເທື່ອ) ໃສ່ແຕ່ລະປ້າຍ, ເຈ້ຍເສດ

ຂັ້ນຕອນ:

1. ໃຫ້ນັກຮຽນແຕ່ລະຄົນຄິດກ່ຽວກັບສິ່ງເສດເຫຼືອທີ່ສາມາດເອົາໄປໃສ່ໃນຄອກຝຸ່ນບົ່ມ. ຂຽນ ຫຼື ແຕ້ມຮູບແຕ່ລະຢ່າງໃນເຈ້ຍເສດແຜ່ນນ້ອຍແຕ່ລະອັນ.
2. ໃຫ້ນັກຮຽນເຮັດວຽກເປັນກຸ່ມ, ສົນທະນາກັນວ່າສິ່ງເສດເຫຼືອຊະນິດໃດສາມາດເຮັດເປັນຝຸ່ນບົ່ມໄດ້ ຫຼື ບໍ່ໄດ້ ແລະ ເປັນຫຍັງ?
3. ໃນກຸ່ມໃຫຍ່, ເອົາເຈ້ຍເສດທີ່ມີລາຍຊື່ ແຕ່ລະແຜ່ນວາງໃສ່ກ້ອງເຈ້ຍທີ່ຂຽນຫົວຂໍ້ວ່າ (ໄດ້, ບໍ່ໄດ້, ບາງເທື່ອ) ແລະ ສົນທະນາກັນກ່ຽວກັບເຫດຜົນຂອງແຕ່ລະຢ່າງ.
4. ສາມາດເຮັດຄຽງຄູ່ໄປກັບການສາທິດຕົວຈິງໃນເວລາທີ່ເອົາເສດພຶດຜັກຕື່ມໃສ່ຄອກຝຸ່ນບົ່ມ.

ຕົວຢ່າງ:

ໄດ້: ຫຍ້າ ແລະ ວັດສະພຸດ, ຂີ້ໄກ່ ແລະ ຂີ້ຄວາຍ, ຂົນສັດ, ເສດກະເຟບົດ, ເສດຜັກຈາກເຮືອນຄົວ, ເຈ້ຍ, ເຈ້ຍກະດາດ, ເປືອກໄມ້, ເພືອງ ແລະ ແກບ, ໃບໄມ້ແຫ້ງ, ຜ້າຝ້າຍ, ດິນ

ບໍ່ໄດ້: ຊີ້ນ ແລະ ປາທີ່ແຕ່ງສຸກແລ້ວ, ທ່ອນໄມ້ ຫຼື ປຸງໄມ້ໃຫຍ່, ເສດຢາງ, ແກ້ວ, ສາຍໄຟ, ຜ້ານິລົງ, ຜ້າສັງເຄາະ, ຂີ້ເຖົ້າຖ່ານຫີນ, ແກ່ນຫຍ້າ, ຫຍ້າແຂງ, ຜະລິດຕະພັນຈາກນົມ

ບາງເທື່ອ: ຜ້າ (ຂຶ້ນກັບແຕ່ລະຊະນິດຂອງຜ້າ), ໄມ້ (ຂຶ້ນກັບຂະໜາດ), ຫຍ້າ



ຄູ່ມືສະບັບນີ້ ໄດ້ຮັບການຈັດພິມ ພາຍໃຕ້ກອບວຽກຂອງໂຄງການ:
ກອງທຶນເພື່ອການພັດທະນາສັງຄົມ ຈາກສະຖານທູດຝຣັ່ງ ທີ່ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ
ສຳລັບສະມາຄົມເພື່ອນຜາຕັດແກ່



Liberté • Égalité • Fraternité

AMBASSADE DE FRANCE AU LAOS

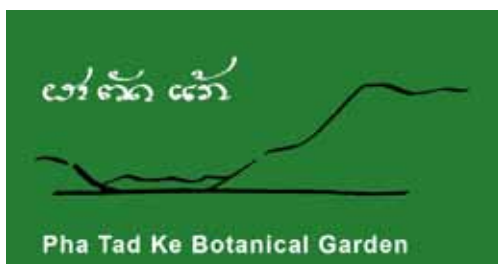
Fonds Social de Développement

ໂດຍການສະໜັບສະໜູນຈາກ: ສະຖາບັນອາຊຽນສຳລັບສັງຄົມ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມ
(Samdhana) ແລະ ອົງການສະໜັບສະໜູນວິທະຍາໄລກະສິກຳ ແລະ ປ່າໄມ້ພາກເໜືອ
(SURAFCO - HELVETAS Swiss Intercooperation/SDC)



ຂໍຂອບໃຈມາຍັງ ທ່ານ ນາງ ຊູຊີ ຍັງ, ອົງການ ພຣິນສ໌ເຊຕັນ ແຫ່ງອາຊີ, ສະມາຄົມ
ແຄຣີ ກໍດອນ, ມູນນິທິສໍາແຫງຄວາມຫວັງ ແລະ ອົງການ ອາຫານ ແລະ ການກະເສດ
ແຫ່ງສະຫະປະຊາຊາດ ສຳຫຼັບຂໍ້ມູນໃນປຶ້ມຄູ່ມືເຫຼົ່ານີ້

ສິ່ງຕີພິມນີ້ສາມາດດາວໂຫຼດ ຟຣີ ຈາກ ເວັບໄຊທ໌ ຂອງພວກເຮົາໄດ້
<http://pha-tad-ke.com/english/publication.html>



© ສວນພຶກສາຊາດຜາຕັດແກ່ ແລະ ຜູ້ຂຽນ, 2013

ຄູ່ມືຄູສຳລັບ

ການເຮັດສວນຄົວໂຮງຮຽນຊັ້ນປະຖົມສຶກສາ
ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບພືດ

ຫຍ້າເອັນຍິດ

Plantago major



ຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການ

ຫຍ້າເອັນຍິດ ປະກອບມີທາດເບຕາແຄໂຣທິນ, ວິຕາມິນບີ, ວິຕາມິນຊີ ຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ ເຊິ່ງທັງໝົດລ້ວນແຕ່ເປັນທາດບຳລຸງຮ່າງກາຍ ແລະ ຊ່ວຍຕໍ່ຕ້ານກັບໂລກໄພໄຂ້ເຈັບຕ່າງໆ.

ວິທີນຳໃຊ້ ເພື່ອການປິ່ນປົວ

ສຳລັບ ແມງໄມ້ຕອດ ແລະ ບາດແຜ, ໃຊ້ນ້ຳຢາງຈາກໃບສົດ ຫຼື ເອົາໃບມາຍ່ອງ ແລ້ວທາໃສ່ຜິວໜັງ. ສຳລັບເສັ້ນເອັນເຄັງຕິງ ແລະ ປວດກ້າມຊີ້ນ, ໂລກໜອງໃນ, ເຈັບພິກຍຸ່ວ ແລະ ຄວາມດັນເລືອດ, ສາມາດນຳໃຊ້ທຸກພາກສ່ວນຂອງພືດ. ເອົາໃບແຫ້ງ 3 ກຣາມ ຫຼື ໃບສົດ 25 ກຣາມ ຕົ້ມໃສ່ ກັບນ້ຳເພື່ອດື່ມ. ດື່ມສອງເທື່ອຕໍ່ມື້ຕອນເຊົ້າ ແລະ ຕອນແລງ. ສຳລັບເລືອດອອກຕາມເທືອກແຂ້ວ, ເອົາໃບມາຍ່ອງ ແລະ ກິດໃສ່ບໍລິເວນ ທີ່ເປັນບາດແຜ.

ໄລຍະເວລາ

ຫຍ້າເອັນຍິດເປັນພືດອາຍຸຍືນ. ຖ້າປູກໃນສະພາບ ແລະ ເງື່ອນໄຂທີ່ເໝາະສົມ ລວມທັງດິນທີ່ມີຄວາມຊຸ່ມພຽງພໍ ມັນກໍ່ຈະອອກດອກ ແລະ ແຜ່ຂະຫຍາຍເອງໄປເລື້ອຍໆ. ຖ້າຢູ່ໃນສະພາບສິ່ງແວດລ້ອມທີ່ບໍ່ດີ, ພືດຊະນິດນີ້ຈະບໍ່ອອກດອກ ແລະ ຈະຕາຍພາຍໃນເວລາ 10 -12 ເດືອນ.

ວິທີເບິ່ງແຍງຮັກສາ

ຫຍ້າເອັນຍິດເປັນພືດທີ່ເພາະປູກງ່າຍ. ພວກມັນສາມາດເຕີບໃຫຍ່ໃນສະພາບທີ່ໄດ້ຮັບແສງແດດຢ່າງເຕັມທີ່ ຫຼື ໃນບ່ອນຮົ່ມ, ແລະ ພວກມັນ ເຕີບໃຫຍ່ຂ້ອນຂ້າງໄວ. ໃຫ້ທົດນ້ຳມື້ລະເທື່ອ. ຈຶ່ມດິນ ແລະ ເຕີມຝຸ່ນປົມເດືອນລະເທື່ອ.

ການເກັບກູ້

ຫຼັງຈາກປູກແລ້ວ, ມັນຈະໃຊ້ເວລາ 2 - 3 ເດືອນ ກ່ອນທີ່ຈະເກັບໃບອ່ອນໄດ້, ແລະ ແກ່ນຈະສາມາດເກັບໄດ້ ຫຼັງຈາກ 3 - 4 ເດືອນ ການເກັບແກ່ນແມ່ນໃຫ້ເກັບໃນຕອນທ່ຽງ ເວລາທີ່ມັນແຫ້ງດີ.

ຄຳແນະນຳ ສຳລັບການຂະຫຍາຍພັນ

ຫຍ້າເອັນຍິດແມ່ນພືດທີ່ເພາະປູກໄດ້ງ່າຍ. ພວກມັນມັກອາກາດທີ່ມີຄວາມຊຸ່ມຊື່ນສູງ ແລະ ສາມາດຂະຫຍາຍພັນ ໂດຍການນຳໃຊ້ແກ່ນ.

ການນຳໃຊ້ໃນດ້ານອື່ນໆ

ທ່ານສາມາດເອົາໃບອ່ອນ ມາກິນກັບແຈ່ວໝາກເຜັດ ຫຼື ກັບລາບກໍໄດ້.

ຫວ້ານຈອດ

Eleutherine bulbosa



ວິທີນຳໃຊ້ ເພື່ອການປິ່ນປົວ

ສຳລັບອາການເຈັບຫ້ອງ, ຖອກຫ້ອງ ແລະ ເຈັບພິກຍຸ່ງວ, ເອົາຫົວຫວ້ານແຫ້ງ 3 ກຣາມ ຫຼື ສິດ 25 ກຣາມ ຕົ້ມໃສ່ນ້ຳ 1 ລິດ. ຕົ້ມຄືຊາສອງເທື່ອຕໍ່ມື້ ຕອນເຊົ້າ ແລະ ຕອນແລງ. ສຳລັບບາດແຜ, ເອົາຫົວຫວ້ານສິດ ມາຝານ ແລະ ທາໃສ່ຜິວໜັງບໍລິເວນບາດແຜ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ບາດແຜແຫ້ງ ແລະ ເຊົາໄວ. ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ເລືອດລົມໄຫຼວຽນດີ ແລະ ກິນເຂົ້າແຊບ ໃຫ້ເອົາໝົດທຸກສ່ວນຂອງພືດນີ້ ມາດອງໃສ່ເຫຼົ້າກິນ.

ໄລຍະເວລາ

ຫວ້ານຈອດຈະໃຊ້ເວລາ 1 - 4 ເດືອນ ໃນການເຕີບໃຫຍ່. ເມື່ອອາຍຸຄົບ 4 ເດືອນ, ໃບຂອງມັນຈະລົ່ນ ແລະ ບາງລົງ, ພືດກໍຈະກ້າວເຂົ້າສູ່ຊ່ວງເວລາທີ່ຈະຢຸດການຈະເລີນເຕີບໂຕ. ເວລານີ້ເໝາະສົມທີ່ສຸດ ທີ່ຈະເກັບກ່ຽວເອົາຫົວຂອງມັນ.

ວິທີເບິ່ງແຍງຮັກສາ

ຫວ້ານຈອດເປັນພືດທີ່ມັກດິນຜູ້ຍ່ປະສົມດິນຊາຍ ທີ່ສາມາດລະບາຍນ້ຳໄດ້ດີ. ຄວນຫົດນ້ຳທຸກໆເຊົ້າ ແລະ ແລງ. ເສຍຫຍ້າ ແລະ ໃສ່ຝຸ່ນ ທຸກໆ 10 - 15 ວັນ ເພື່ອສະໜອງທາດອາຫານໃຫ້ພຽງພໍ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ຫົວຫວ້ານເຕີບໃຫຍ່.

ການເກັບກ່ຽວ

ຫຼັງຈາກປູກໄດ້ 3 ເດືອນ, ທ່ານຈະສັງເກດເຫັນໃບທີ່ແຫ້ງ. ທ່ານສາມາດຫຼີກເອົາຫົວຂຶ້ນຈາກດິນ, ນຳມາລ້າງໃຫ້ສະອາດ ແລະ ຕາກແດດໃຫ້ແຫ້ງ. ທ່ານສາມາດເກັບຮັກສາຫົວຫວ້ານໄວ້ໄດ້ປະມານໜຶ່ງປີໃນບ່ອນທີ່ເຢັນ.

ຂໍ້ແນະນຳ ສຳລັບການຂະຫຍາຍພັນ

ຫວ້ານຈອດ ສາມາດຂະຫຍາຍພັນດ້ວຍວິທີແຍກຫົວ ແລ້ວເອົາໄປປູກໃໝ່.

ດອກຕາເວັນ

Helianthus annuus



ຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການ

ແກ່ນດອກຕາເວັນແມ່ນແຫຼ່ງພະລັງງານທີ່ດີເລີດ, ປະກອບດ້ວຍໄຂມັນທີ່ເປັນປະໂຫຍດ, ມີວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດຫຼາຍຊະນິດ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວແກ່ນຂອງດອກຕາເວັນຈະນຳໄປຜະລິດເປັນນ້ຳມັນ ພຶດຂາຍໄປທົ່ວໂລກ. ຄົນ ແລະ ນົກກໍມັກກິນແກ່ນດອກຕາເວັນ ເປັນອາຫານຫວ່າງທີ່ແຊບຊ້ອຍຄືກັນ!

ວິທີນຳໃຊ້ ເພື່ອການປັບປຸງ

ໃຊ້ເພື່ອຮັກສາອາການໄອ ໂດຍນຳເອົາແກ່ນໄປຂົ້ວຈົນມັນເປັນສີນ້ຳຕານ, ຈາກນັ້ນກໍເອົາໄປຊົງໃນນ້ຳຮ້ອນດື່ມຄືກັບຊາສຳລັບບາດແຜທີ່ມີເລືອດໄຫຼ, ເອົາແກ່ນທີ່ຢູ່ໃນລຳຕົ້ນ ມາທຸບແລ້ວເອົາໄປປົກຫຸ້ມບາດແຜ. ສຳລັບກະເພາະອາຫານ ແລະ ເຈັບພິກຍຸ່ງ, ແມ່ນໃຫ້ເອົາຮາກລິດມາຫຍ້າ ຫຼື ຕົ້ມໃສ່ນ້ຳດື່ມ ຈົນຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ.

ຄຳເຕືອນ: ແມ່ຍິງຖືພາບໍ່ຄວນນຳໃຊ້ວິທີການປັບປຸງເຫຼົ່ານີ້!

ໄລຍະເວລາ

ຫຼັງຈາກປູກແລ້ວ, ດອກຕາເວັນ ຈະໃຊ້ເວລາປະມານ 2 - 3 ເດືອນ ກ່ອນທີ່ຈະບານ. ຫຼັງຈາກປູກໄດ້ປະມານ 3 ເດືອນແລ້ວທ່ານກໍສາມາດເກັບພືດແກ່ນມັນໄດ້.

ວິທີເບິ່ງແຍງຮັກສາ

ດອກຕາເວັນ ເປັນພືດທີ່ເຕີບໃຫຍ່ໄວ ແລະ ພວກມັນມັກດິນທີ່ລະບາຍນ້ຳໄດ້ດີ ແລະ ຕ້ອງການແສງແດດ 100%. ພວກມັນບໍ່ມັກດິນທີ່ຫນີຄວາມຊຸ່ມຫຼາຍໂພດ, ສະນັ້ນຄວນຫົດນ້ຳດອກຕາເວັນພຽງໜຶ່ງຄັ້ງຕໍ່ມື້ກໍພໍແລ້ວ. ຕົ້ນດອກຕາເວັນ ຕ້ອງການສານອາຫານຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ ເພື່ອອອກດອກ ແລະ ແກ່ນ, ສະນັ້ນຄວນໃສ່ຝຸ່ນບົ່ມ ສອງເທື່ອຕໍ່ເດືອນ. ການເຮັດແບບນີ້ ນອກຈາກຈະເປັນການເພີ່ມສານອາຫານໃຫ້ພືດແລ້ວ ຍັງສາມາດຄວບຄຸມບໍ່ໃຫ້ຫຍ້າຂຶ້ນໄດ້ອີກ.

ການເກັບກ່ຽວ

ເມື່ອເວລາດອກຕາເວັນມີອາຍຸໄດ້ສາມເດືອນ, ດອກຂອງມັນຈະປ່ຽນເປັນສີນ້ຳຕານ. ຊ່ວງນີ້ເປັນເວລາທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດ ທີ່ຈະເກັບແກ່ນຂອງມັນ. ເມື່ອເກັບແກ່ນມາແລ້ວ ຄວນຕາກແດດປະມານ 2 - 3 ວັນ ເພື່ອໃຫ້ແກ່ນແຫ້ງດີ, ຈາກນັ້ນກໍເກັບຮັກສາແກ່ນໄວ້ໃນບ່ອນທີ່ເຢັນດີ ແລະ ບ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ນົກ ແລະ ໝູມາກິນໄດ້.

ຄຳແນະນຳ ສຳລັບການຂະຫຍາຍພັນ

ການຂະຫຍາຍພັນດອກຕາເວັນແມ່ນສາມາດເຮັດໄດ້ດ້ວຍວິທີການນຳໃຊ້ແກ່ນເທົ່ານັ້ນ. ແກ່ນດອກຕາເວັນຈະງອກໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ ແລະ ໄວວາທ່ານສາມາດຂະຫຍາຍພັນດ້ວຍການຫວ່ານໃສ່ຖາດ, ໂຖ ຫຼື ໝານກ້າເບ້ຍໄມ້ກໍໄດ້. ພາຍຫຼັງກ້າແກ່ນໄດ້ 10 - 12 ວັນ ທ່ານຄວນນຳເອົາເບ້ຍໄປປູກ. ທ້າຍລະດູຝົນ (ໃນລະຫວ່າງ ເດືອນສິງຫາ - ກັນຍາ) ແລະ ໃນລະຫວ່າງ ເດືອນພະຈິກ - ເດືອນທັນວາ ເປັນຊ່ວງເວລາທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດໃນການປູກດອກຕາເວັນ.

ການນຳໃຊ້ ທາງດ້ານອື່ນໆ

ດອກຕາເວັນ ຈັດເປັນພືດສວຍງາມ ຫຼື ພຶດປະດັບ ສະນັ້ນຈຶ່ງມີຫຼາຍຄົນມັກປູກດອກຕາເວັນ. ສາມາດນຳເອົາດອກຕາເວັນໄປປະດັບເຮືອນ, ຫ້ອງ ຫຼື ໂຕະ ແລະ ຍັງສາມາດນຳໄປໃຊ້ໃນງານແຕ່ງງານນຳອີກ.

ໝາກດິດ *Solanum spirale*



ຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການ

ໃບໝາກດິດ ປະກອບດ້ວຍນ້ຳມັນເຊິ່ງເປັນສານຕ້ານອະນຸມູນອິດສະຫຼະ ທີ່ສຳຄັນ ທີ່ມີຄຸນນະສົມບັດໃນການຕ້ານເຊື້ອແບັກທີເຣຍ ແລະ ເປັນພືດຕໍ່ຈຸລັງ ເຊິ່ງອາດຈະສາມາດຕໍ່ຕ້ານເຊວຂອງມະເຮັງໄດ້.

ວິທີນຳໃຊ້ ເພື່ອການປິ່ນປົວ

ສຳລັບປິ່ນປົວອາການເປື້ອນອາຫານເປັນພິດ, ເອົາຮາກຂອງມັນມາຍ່ອງປົນກັບຫົວສີໄຄ, ຕົ້ມນ້ຳເຢັນໃສ່ແລ້ວປະໄວປະມານ 15 ນາທີ ກ່ອນຈຶ່ງຕົ້ມສຳລັບອາການເຈັບຄໍ, ເອົາໃບມາຫຍ້າ ຫຼື ຕົ້ມໃສ່ນ້ຳຕົ້ມຄືຊາ. ສຳລັບປິ່ນປົວອາການຂອງໄຂ້ຍຸງ, ເອົາທຸກໆສ່ວນມາຊອຍເປັນຕ່ອນນ້ອຍໆ, ຕາກແດດໃຫ້ແຫ້ງ ຈາກນັ້ນກໍເອົາມາຕົ້ມ (3 ກຣາມ ຕໍ່ນ້ຳ 1 ລິດ) ແລະ ຕົ້ມຕາມຕ້ອງການ.

ໄລຍະເວລາ

ໝາກດິດເປັນພືດອາຍຸຍືນ, ສະນັ້ນທ່ານສາມາດປະໂຫມ້ນເຕີບໃຫຍ່ ແລະ ຢູ່ໄດ້ເປັນເວລາຫຼາຍປີ. ພື້ນເສຍຫຍ້າ ແລະ ໃສ່ຝຸ່ນຢ່າງເປັນປົກກະຕິ. ຕັດກົງໆຂອງມັນ ເພື່ອໃຫ້ມັນເປັນພູມງາມ ແລະ ທົດນ້ຳຢ່າງເປັນປົກກະຕິ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ມັນອອກໃບ ແລະ ໝາກຫຼາຍຂຶ້ນ.

ວິທີເບິ່ງແຍງຮັກສາ

ເສຍຫຍ້າ, ຕັດກົງໆ, ຈຶ່ມດິນພ້ອມເຕີມຝຸ່ນບົມທຸກໆສອງອາທິດ. ທົດນ້ຳຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີ.

ການເກັບກ່ຽວ

ຫຼັງຈາກປູກໄດ້ ປະມານ 2-3 ເດືອນ, ຈະມີໃບອ່ອນອອກມາຫຼາຍ. ທ່ານສາມາດຕັດເອົາທັງກົງໆ, ງ່າ ຫຼື ຈະເດັດເອົາແຕ່ໃບກໍໄດ້.

ຄຳແນະນຳ ສຳລັບການຂະຫຍາຍພັນ

ທ່ານສາມາດຂະຫຍາຍພັນໝາກດິດ ໄດ້ດ້ວຍສອງວິທີຄື ດ້ວຍວິທີຫວ່ານແກ່ນ ແລະ ດ້ວຍວິທີຕັດເອົາງ່າໄປປູກ. ສຳລັບວິທີຕັດງ່າໄປປູກ, ຄວນເລືອກເອົາງ່າທີ່ບໍ່ອ່ອນຈົນເກີນໄປ ແລະ ບໍ່ແກ່ຈົນເກີນໄປ ແລະ ມີຕາຫຼາຍໆ. ຕັດງ່າຍາວປະມານ 20 ຊັງຕີແມັດ ແລະ ນຳເອົາງ່າທີ່ຕັດອອກ ໄປປູກໃສ່ໂຖ ພ້ອມດິນທີ່ປົນກັບຝຸ່ນບົມ. ຮັກສາໃຫ້ດິນໃນໂຖປຽກນ້ຳ ແລະ ເອົາໂຖປະໄວໃນບ່ອນຮົ່ມ ປະມານສາມອາທິດ. ໃນກໍລະນີທີ່ຂະຫຍາຍພັນດ້ວຍການຫວ່ານແກ່ນ (ກ້າແກ່ນ) ການກ້າແກ່ນ ຈະໃຊ້ເວລາປະມານ 25 - 30 ມື້ ກ່ອນທີ່ຈະແຕກໜໍ່. ຫຼັງຈາກນັ້ນສອງອາທິດ ມັນກໍຈະເລີ່ມແຕກແໜງຈາກນັ້ນ ກໍເອົາເບ້ຍໄປປູກໄດ້. ຄວນເລືອກເອົາແກ່ນທີ່ສຸກພໍດີ ແລ້ວເອົາເປືອກອອກ ນຳໄປຕາກແດດໃຫ້ແຫ້ງ ແລະ ເກັບຮັກສາໄວ້ໃນປີຕໍ່ໄປ.

ການນຳໃຊ້ ທາງດ້ານອື່ນໆ

ເອົາໃບອ່ອນໄປໃສ່ຕົ້ມໄກ່ ເພື່ອເພີ່ມລົດຊາດ ແຕ່ຈະມີລົດຂົມໜ້ອຍໜຶ່ງ. ທ່ານສາມາດກິນໃບອ່ອນກັບລາບ ແລະ ໝາກຂອງມັນກໍສາມາດກິນໄດ້ເຊັ່ນກັນ.

ບັນຫາທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນ

ໝາກດິດເປັນພືດທີ່ບໍ່ມີພະຍາດ ແລະ ບໍ່ມີສັດຕູພືດມາບຽດບຽນ, ຍ້ອນວ່າມັນເປັນພືດທີ່ມີລົດຊາດຂົມ ສະນັ້ນ ສັດຕູພືດທັງຫຼາຍຈຶ່ງບໍ່ມັກ. ແຕ່ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມ, ຕ້ອງລະມັດລະວັງ ໂດຍສະເພາະໃນເວລາທີ່ທ່ານເກັບໃບອ່ອນ ຫຼື ຍອດຂອງມັນ, ບໍ່ຄວນເດັດຍອດອ່ອນທັງໝົດ, ຄວນຈຶ່ງຍອດອ່ອນໄວ້ປະມານ 4 - 5 ຍອດ ເພື່ອໃຫ້ມັນໄດ້ຜະລິດໝາກ.

ໝາກຫຸ່ງ

Carica papaya

ຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການ

ໝາກຫຸ່ງເປັນອາຫານທີ່ດີທີ່ທ່ານຫຼາຍ! ເຄິ່ງປຸງຂອງໝາກຫຸ່ງສຸກ ມີປະລິມານວິຕາມິນຊີເກີບ 200% ທີ່ເດັກນ້ອຍຕ້ອງການໃນແຕ່ລະວັນ.ໝາກຫຸ່ງສຸກປະກອບດ້ວຍວິຕາມິນທຸກຊະນິດ. ມັນຍ່ອຍງ່າຍ ແລະ ເຮັດໃຫ້ກະເພາະອາຫານສະບາຍ. ໃນໝາກຫຸ່ງດິບກໍມີໂປຼຕິນຢ່າງຫຼວງຫຼາຍເຊັ່ນກັນ.



ວິທີການກິນໝາກຫຸ່ງ

ເມື່ອປະກົດເຫັນໝາກຫຸ່ງສຸກເຕັມທີ່ແລ້ວສາມາດນຳເອົາມາປອກກິນເປັນຂອງຫວານໄດ້ເລີຍ, ໝາກຫຸ່ງຕາກແຫ້ງ ທີ່ຊອຍເປັນກ້ອນ ຫຼື ເປັນປຸງສາມາດກິນເປັນອາຫານຫວ່າງໄດ້. ນຸ່ງໝາກຫຸ່ງສຸກໃສ່ຕາໜ່າງລວດ ຫຼື ຜ້າແພທີ່ສະອາດຈາກ ນັ້ນກໍເອົານ້ຳເຢັນມາປົນໃສ່ ເພື່ອເຮັດນ້ຳໝາກຫຸ່ງສຸກດື່ມ. ນອກຈາກນັ້ນ ຍັງສາມາດນຳເອົາໝາກຫຸ່ງດິບ ມາປອກເປືອກອອກແລ້ວຊອຍເປັນປຸງ ຫຼື ເສັ້ນບາງໆມາຕຳປະສົມກັບເຄື່ອງເທດຕ່າງໆ ເຊິ່ງຄົນລາວເຮົາຮູ້ຈັກກັນດີກໍຄື: ຕຳໝາກຫຸ່ງນັ້ນເອງ!

ຄຳແນະນຳ ສຳລັບການຂະຫຍາຍພັນ

ຕົ້ນໝາກຫຸ່ງໃຫຍ່ໄວ ແລະ ຈະສູງເຖິງ 3 - 6 ແມັດ, ສະນັ້ນຕ້ອງປູກຕົ້ນໝາກຫຸ່ງ ຫ່າງຈາກຕົ້ນໄມ້ອື່ນໆ ແລະ ເຮືອນຢ່າງໜ້ອຍໜຶ່ງແມັດ, ບໍ່ຄວນປູກໝາກຫຸ່ງໃສ່ດິນທີ່ມີຄວາມຊຸ່ມຫຼາຍ ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ຮາກເນົາ ແລະ ຕາຍໄດ້, ເອົາໝາກຫຸ່ງທີ່ສຸກດີແລ້ວມາຜາເພື່ອເອົາແກ່ນ ແລ້ວລ້າງເນື້ອເຍື່ອອອກຈາກແກ່ນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍສາມາດນຳໄປຫວ່ານໄດ້ເລີຍ (ແກ່ນໝາກຫຸ່ງສາມາດນຳໄປຕາກແດດໄດ້ ແຕ່ບໍ່ຄວນຕາກແຫ້ງຈົນເກີນໄປ ແກ່ນໝາກຫຸ່ງບໍ່ສາມາດເກັບຮັກສາໄວ້ໃນປີຕ່ຳໄປໄດ້) ຄວນຫວ່ານແກ່ນໃນດິນທີ່ມີສະພາບດີ ແລະ ມີສານອາຫານທີ່ສົມບູນ. ຊຸດຊຸມກ້ວາງປະມານເຄິ່ງແມັດ ແລະ ເອົາດິນປູກທີ່ປະສົມກັບຝຸ່ນບົ່ມລົງໃສ່ໃນຊຸມ. ເອົາແກ່ນໝາກຫຸ່ງທີ່ກຽມໄວ້ຫວ່ານລົງຊຸມປະມານ 12 ແກ່ນຕໍ່ໜຶ່ງຊຸມ. ປົກຊຸມບາງໆດ້ວຍຝຸ່ນບົ່ມຕື່ມອີກ. ເມື່ອສັງເກດເຫັນວ່າຕົ້ນໝາກຫຸ່ງເລີ່ມປົ່ງຂຶ້ນແລ້ວ, ໃຫ້ຫຼີກ ຫຼື ດຶງເບ້ຍທີ່ນ້ອຍອອກ ແລະ ຈົ່ງແຕ່ຕົ້ນທີ່ດີທີ່ສຸດໄວ້.

ວິທີເບິ່ງແຍງຮັກສາ

ເອົາຝຸ່ນບົ່ມປົກຫຸ້ມອ້ອມຕົ້ນໝາກຫຸ່ງ ຕັ້ງແຕ່ຖານລຳຕົ້ນອອກໄປປະມານເຄິ່ງແມັດ. ຕື່ມມູນສັດໃສ່ ຖ້າມີ. ໃນຊ່ວງທີ່ເລີ່ມປູກໃຫ້ໝັ່ນຫິດນ້ຳຢ່າງເປັນປົກກະຕິ ແຕ່ບໍ່ຕ້ອງຫິດຈົນຖ້ວມຊຸມປູກ. ເມື່ອຕົ້ນໃດມີອາຍຸຄົບສາມປີ, ສາມາດຕັດລົງໃຫ້ເຫຼືອປະມານໜຶ່ງແມັດກໍໄດ້ເພື່ອສະດວກເກັບກ່ຽວ

ບັນຫາທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນ

ພວກສັດຕູພືດ ເຊັ່ນ: ໄຮ, ແມງໄມ້, ແມງເມົາ ແລະ ເພັຍຫອຍ ມັກຈະມາທຳລາຍໝາກຫຸ່ງ ໂດຍສະເພາະໃນເວລາທີ່ມັນໃກ້ຈະສຸກ, ທ່ານສາມາດບ້ອງກັນໄດ້ໂດຍການເອົາຖົງໄປມັດຫຸ້ມແຕ່ລະໜ່ວຍໄວ້ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ສັດຕູພືດເຂົ້າໄປເຈາະໝາກຫຸ່ງໄດ້, ຫຼື ອາດຈະບິດໝາກຫຸ່ງລົງ ຕອນທີ່ມັນກຳລັງເຫີມ ແລະ ເອົາໄປບິມ ຫຼື ປະໃຫ້ມັນສຸກຢູ່ໃນເຮືອນ ເພື່ອຫຼີກຫຼ່ຽງຈາກສັດຕູພືດ.

ການເກັບກ່ຽວ

ເມື່ອໝາກຫຸ່ງ ເລີ່ມທີ່ຈະປຸງນຈາກສີຂຽວເປັນສີເຫຼືອງ, ສະແດງວ່າມັນພ້ອມທີ່ຈະຖືກເກັບກ່ຽວແລ້ວ. ເວລາຕັດເອົາໝາກຫຸ່ງຕ້ອງຕັດກ້ານຂອງມັນຢູ່ບ່ອນທີ່ໃກ້ກັບຕົ້ນທີ່ສຸດ ເພື່ອສິ້ນທີ່ແຫຼມຂອງກ້ານທີ່ຖືກຕັດ ຈະບໍ່ຂຸດຖືກໜ່ວຍອື່ນ. ສ່ວນໝາກຫຸ່ງດິບ ແມ່ນສາມາດເກັບກ່ຽວໄດ້ ໃນເວລາທີ່ໝາກເຕີບໃຫຍ່ໃນຂະໜາດເຕັມທີ່, ແຕ່ວ່າຕອນໝາກຫຸ່ງຍັງດິບຢູ່ ເນື້ອຂອງມັນຍັງແຂງ ແລະ ມີສີຂາວ. ໝາກຫຸ່ງທີ່ເຕີບໃຫຍ່ເຕັມທີ່ແລ້ວ, ບໍ່ວ່າຈະເດັດອອກ ຫຼື ປະຢູ່ຕົ້ນ ມັນກໍຈະສຸກເຫຼືອງ ແລະ ມີເນື້ອທີ່ອ່ອນ.

ໄລຍະເວລາ ແລະ ການອອກຜົນຜະລິດ

ຄວນຫວ່ານແກ່ນທັນທີທີ່ທ່ານເລີ່ມຕົ້ນເຮັດສວນໃນເດືອນກັນຍາ, ເພາະມັນຈະໃຊ້ເວລາຂອນຂ້າງດົນປະມານ 6 - 8 ເດືອນ ກ່ອນທີ່ໝາກຫຸ່ງຊຸດທຳອິດຈະພ້ອມສຳລັບການເກັບກ່ຽວ. ຕົ້ນໝາກຫຸ່ງທີ່ເຕີບໃຫຍ່ເຕັມທີ່ຈະອອກໝາກປະມານ 15 - 30 ໜ່ວຍຕໍ່ປີ ແລະ ຕົ້ນໝາກຫຸ່ງຈະມີອາຍຸປະມານ 5 - 8 ປີ

ການນຳໃຊ້ດ້ານອື່ນໆ

ເອົາຢ່າງໝາກຫຸ່ງດິບ ມາທຳໃສ່ຜິວໜັງບ່ອນທີ່ຖືກແມງໄມ້ກັດຕອດ ຈະຊ່ວຍບັນເທົາອາການປວດຈາກພືດຂອງແມງໄມ້. ສຳລັບອາຫານບໍ່ຍ່ອຍ ຫຼື ຂ້າແມ່ທ້ອງໃນລຳໄສ້ ແມ່ນໃຫ້ເອົາຢ່າງໝາກຫຸ່ງດິບ ປະມານສາມ ຫຼື ສີ່ບ່ວງກາເຟ ປົນກັບນ້ຳເຜິ້ງ ໃນປະລິມານເທົ່າກັນ, ຄົນໃສ່ນ້ຳຮ້ອນດື່ມ.

ເດືອນກັນຍາ	ເດືອນຕຸລາ	ເດືອນພະຈິກ	ເດືອນທັນວາ	ເດືອນມັງກອນ	ເດືອນກຸມພາ	ເດືອນມີນາ	ເດືອນເມສາ	ເດືອນພຶດສະພາ
ໄລຍະຈະເລີນເຕີບໂຕ							ໄລຍະເກັບກ່ຽວ	

ໝາກເລັ່ນ

Lycopersicon esculentum



ໝາກເລັ່ນ

ຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການໝາກເລັ່ນປະກອບດ້ວຍແຮ່ທາດທີ່ມີຄຸນຄ່າພ້ອມທັງ ວິຕາມິນເອ ແລະ ຊີ, ເຊິ່ງເປັນສິ່ງທີ່ຈຳເປັນຕໍ່ເດັກນ້ອຍໃນແຕ່ລະວັນ. ໝາກເລັ່ນ ສຸກຈະມີວິຕາມິນຫຼາຍທີ່ສຸດ.

ວິທີການກິນໝາກເລັ່ນ

ເອົາໝາກເລັ່ນສົດ ຫຼື ແຫ້ງໃສ່ຍາສະຫຼັດ ຫຼື ກິນກັບເຂົ້າເປັນເຄື່ອງກັບ, ເຊັ່ນ ແຈ່ວໝາກເລັ່ນ. ເອົາໝາກເລັ່ນ ມາຕົ້ມໃສ່ກັບປາ, ຊີ້ນ ຫຼື ຖົ່ວ ຫຼື ເຮັດເປັນຊອສ໌ກໄດ້.

ຄຳແນະນຳ ສຳລັບການຂະຫຍາຍພັນ

ເອົາໜ່ວຍສຸກມາຜ່າເອົາແກ່ນ ແລ້ວລ້າງເຢື້ອອອກຈາກແກ່ນ. ຫວ່ານແກ່ນເປັນຈຸມທ່າງກັນປະມານ 2 ຊັງຕີແມັດ. ເມື່ອສັງເກດເຫັນວ່າເບ້ຍສູງຂຶ້ນ ປະມານ 2 ຊັງຕີແມັດ ແລະ ກ້ານທີ່ຖານລຸ່ມຂອງມັນເປັນສີມ່ວງ ກໍ່ສາມາດເອົາເບ້ຍໄປປູກໃສ່ໜານທີ່ສວນໄດ້ເລີຍ, ປູກທ່າງກັນປະມານ 50 ຊັງຕີແມັດ. ແກ່ນໝາກເລັ່ນສາມາດເກັບໄວ້ໄດ້ເປັນເວລາໜຶ່ງປີ.

ວິທີເບິ່ງແຍງຮັກສາ

ຕົ້ນໝາກເລັ່ນຈະເຕີບໃຫຍ່ໄດ້ດີທີ່ສຸດ ຖ້າວ່າງ່າທີ່ມີໝາກຫຼາຍ ແລະ ຫນັກ ຄວນມັດງ່າ ແລະ ຕົ້ນຫຼົມໆ ໃສ່ກັບຫຼັກໄມ້ທີ່ມີຄວາມຍາວ 2 ແມັດ. ເພື່ອໃຫ້ພື້ນໜ້າດິນ ເດັດຍອດຈຳນວນໜຶ່ງອອກ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ໃບ ແລະ ໝາກ ແອອັດກັນໂພດ. ເອົາຫຍ້າມາປົກອ້ອມ, ປົກຈາກຊຸມກ້ວາງອອກໄປ ປະມານເຄິ່ງແມັດ. ເອົາຝຸ່ນບົ່ມ ຫຼື ມູນສັດມາຕົ້ມໃສ່ຫຍ້າທີ່ປົກ. ທົດນ້ຳຢ່າງເປັນປົກກະຕິ ແຕ່ບໍ່ຕ້ອງທົດນ້ຳໃນປະລິມານຫຼາຍໂພດ. ໝາກເລັ່ນ ເປັນພືດທີ່ຕິດເຊື້ອລາ ແລະ ແບັກທີເຣຍໄດ້ງ່າຍ, ເວລາທົດນ້ຳຕ້ອງທົດໃສ່ດິນ ບໍ່ໃຫ້ທົດໃສ່ໃບ.

ບັນຫາທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນ

ຫຼີກຫຼ່ຽງການຕິດພະຍາດໂດຍໃຊ້ດິນທີ່ສະອາດ, ຫຼີກຫຍ້າອອກ ແລະ ປົກຫຸ້ມໜານເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມັນຮ້ອນໂພດ. ເອົາຕົ້ນ ຫຼື ໝາກທີ່ເປັນພະຍາດອອກ ແລະ ທຳລາຍ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເຊື້ອພະຍາດແຜ່ລາມ.

ການເກັບກ່ຽວ

ເກັບໝາກເລັ່ນ ເມື່ອມັນປຸງຈາກສີຂຽວ ເປັນສີແດງ ຫຼື ສີສົ້ມ. ໝາກທີ່ເກັບອອກຈາກຕົ້ນແລ້ວ ຍັງຈະສືບຕໍ່ສຸກ ແລະ ອ່ອນໄປອີກ. ໝາກເລັ່ນສົດ ສາມາດເກັບຮັກສາໄດ້ດິນເຖິງສາມອາທິດ ໃນບ່ອນທີ່ເຢັນ ແລະ ມີອາກາດທ່າຍເທ.

ໄລຍະເວລາ ແລະ ການອອກຜົນຜະລິດ

ໝາກເລັ່ນ ພ້ອມທີ່ຈະຖືກເກັບກ່ຽວ ພາຍຫຼັງທີ່ປູກໄດ້ 2 - 3 ເດືອນ. ພຶດຊະນິດນີ້ຕ້ອງການຄວາມອົບອຸ່ນເພື່ອເຕີບໃຫຍ່ ແຕ່ຕ້ອງການຄຳຄືນທີ່ ເຢັນດີເພື່ອຜະລິດໝາກ, ສະນັ້ນລະດູໜາວ ຈຶ່ງເປັນເວລາທີ່ເໝາະສົມໃນການເພາະປູກ. ຕົ້ນໜຶ່ງຈະສາມາດຜະລິດໝາກໄດ້ ປະມານ 10 - 30 ກິໂລກຣາມ ແລະ ຈະໃຫ້ຜົນຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງເປັນເວລາ 2 - 3 ເດືອນ. ຕົ້ນໝາກເລັ່ນຈະຕິດພະຍາດງ່າຍ ຖ້າພວກມັນຖືກຝົນ. ສະນັ້ນຄວນເລີ່ມຕົ້ນ ປູກໝາກເລັ່ນໃນຊ່ວງຕົ້ນເດືອນທັນວາ ແມ່ນດີທີ່ສຸດ.

ການນຳໃຊ້ດ້ານອື່ນໆ

ບໍ່ຄວນກິນໃບໝາກເລັ່ນ ເພາະມັນມີທາດເບື້ອ. ຄວນລ້າງມືທຸກຄັ້ງ ຫຼັງຈາກທີ່ຈັບໃບໝາກເລັ່ນ. ເຮົາສາມາດນຳໃຊ້ໃບໝາກເລັ່ນ ເພື່ອປົກຫຸ້ມໜານ ເພື່ອກຳຈັດຫອຍທາກ ແລະ ແມງລີ້ໝາ.

ເດືອນກັນຍາ	ເດືອນຕຸລາ	ເດືອນພະຈິກ	ເດືອນທັນວາ	ເດືອນມັງກອນ	ເດືອນກຸມພາ	ເດືອນມີນາ	ເດືອນເມສາ	ເດືອນພຶດສະພາ
			ໄລຍະຈະເລີນເຕີບໂຕ			ໄລຍະເກັບກ່ຽວ		

ພືດສະໝຸນໄພ ຜັກກະເພົາ, ຫອມປ້ອມ, ຜັກຊີ, ຫອມລາບ *Ocimum sanctum, Coriandrum sativa,* *Anethum graveolens, Metha cordifolia*

ຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການ

ໃບຂອງພືດສະໝຸນໄພທຸກຊະນິດ ອຸດົມດ້ວຍ ວິຕາມິນເອ, ບີ, ຊີ ແລະ ແຮ່ທາດຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ທາດເຫຼັກ ແລະ ແຄລຊຽມ ເຊິ່ງທາດເຫຼົ່ານີ້ມີຄວາມສໍາຄັນຫຼາຍໂດຍສະເພາະແມ່ນ ຕໍ່ແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກນ້ອຍ.



ວິທີການກິນ ພືດສະໝຸນໄພ

ພືດສະໝຸນໄພ ສາມາດເອົາມາປະສົມໃນການປຸງອາຫານຫຼາຍຢ່າງ ເຊັ່ນ: ຍາສະຫຼັດ, ຕົ້ມ, ຂົ້ວ, ອົບ, ແກງ ແລະ ອາຫານປະເພດອື່ນໆ ທີ່ກິນກັບອາຫານຫຼັກໆ (ເຊັ່ນ ເຂົ້າ ຫຼື ມັນຝຣັ່ງ). ພືດສະໝຸນໄພເຫຼົ່ານີ້ ນອກຈາກຈະເພີ່ມລົດຊາດໃຫ້ອາຫານແລ້ວ ພວກມັນຍັງເພີ່ມຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການນຳອີກ.

ຄໍາແນະນຳ ສໍາລັບການຂະຫຍາຍພັນ

ກ່ອນຈະປູກຕ້ອງກະກຽມດິນໜານ ພ້ອມປະສົມມູນສັດ ແລະ ຝຸ່ນປົ່ມສາກ່ອນ. ພືດສະໝຸນໄພບາງຊະນິດ ປູກດ້ວຍການຫວ່ານແກ່ນຈະງ່າຍທີ່ສຸດ (ເຊັ່ນ: ຜັກກະເພົາ, ຜັກຊີ ແລະ ຫອມປ້ອມ), ແຕ່ບາງຊະນິດກໍສາມາດປູກດ້ວຍການຕັດງ່າ ຫຼື ຊາງ່າ (ເຊັ່ນ: ຈຳພວກຫອມລາບ). ສະນັ້ນ, ພຽງແຕ່ເອົາງ່າທີ່ແຕກອອກນັ້ນ ໄປປູກໃສ່ດິນທີ່ຊຸ່ມດີ ບໍລິເວນທີ່ມີຮົ່ມ ປະໄວ້ 2 - 3 ອາທິດ ແລ້ວກໍທົດນໍ້າຢ່າງເປັນປົກກະຕິ.

ວິທີເບິ່ງແຍງຮັກສາ

ສາມາດປູກພືດຈຳພວກນີ້ ໃສ່ໜານຍົກສູງໃນບໍລິເວນມຸມຂອງສວນ ທີ່ມີຖ້ານກຳບັງ ແລະ ແສງແດດສາມາດສ່ອງຖືກໄດ້. ພືດສະໝຸນໄພສາມາດປູກລວມກັບ ພືດອື່ນໆ ໃນສວນເພື່ອຊ່ວຍຂັບໄລ່ສັດຕູພືດໄດ້. ເອົາເຫຍື່ອຝຸ່ນປົ່ມປົກຫຸ້ມ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຫຍ້າຂຶ້ນ ແລະ ຮັກສາຄວາມຊຸ່ມຂອງດິນ.

ບັນຫາທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນ

ພືດສະໝຸນໄພ ຈະບໍ່ມີສັດຕູພືດ ແລະ ພະຍາດ. ຄວາມຈິງແລ້ວ, ກິນຫອມຂອງພືດສະໝຸນໄພໝົດທຸກຊະນິດ ຈະຂັບໄລ່ແມງໄມ້ສະນັ້ນມັນຈຶ່ງເປັນການດີ ທີ່ຈະປູກພືດສະໝຸນໄພໃສ່ໃນສວນຂອງທ່ານ.

ການເກັບກ່ຽວ

ສາມາດເກັບກ່ຽວພືດທັງຕົ້ນ ດ້ວຍການຕັດງ່າທີ່ບໍລິເວນໄກກັບໜ້າດິນ ແລະ ລ້າງດິນທີ່ຕິດມານໍາ ອອກ. ຫຼື ບໍ່ດັ່ງນັ້ນ ກໍສາມາດບິດເອົາແຕ່ໃບ ແລະ ຍອດຂອງມັນກໍໄດ້.

ໄລຍະເວລາ ແລະ ການອອກຜົນຜະລິດ

ທ່ານສາມາດປູກພືດສະໝຸນໄພໄດ້ຕະຫຼອດປີ, ຫຼັງຈາກປູກແລ້ວ ທ່ານສາມາດເດັດໃບຂອງມັນໄດ້ ເມື່ອເວລາມັນມີອາຍຸໄດ້ສີ່ອາທິດ ສະໝຸນໄພສິບຕົ້ນຈະສາມາດຜະລິດຜົນໄດ້ປະມານ ໜຶ່ງມັດຂອງພືດສະໝຸນໄພ ທີ່ຕ້ອງການສໍາລັບເຮືອນຄົວໃນແຕ່ລະວັນ. ພາຍຫຼັງ ທີ່ເກັບເອົາໃບໄປໄດ້ ໄລຍະໜຶ່ງ, ຕົ້ນຂອງມັນກໍຈະເລີ່ມອ່ອນແອລົງ ແລະ ເມື່ອເຖິງເວລານັ້ນ ມັນກໍເປັນໂອກາດດີທີ່ສຸດ ທີ່ຈະເລີ່ມຕົ້ນປູກຕົ້ນໃໝ່ອີກ. ບໍ່ຄວນເກັບກ່ຽວສະໝຸນໄພທັງໝົດ ທີ່ປູກໃນເດືອນກຸມພາ, ຄວນປະດອກຈຳນວນໜຶ່ງໄວ້ ແລະ ປ່ອຍໃຫ້ມັນອອກແກ່ນ. ທ່ານສາມາດເກັບກ່ຽວຕົ້ນທີ່ປະໄວ້ນັ້ນ ເພື່ອເອົາແກ່ນມາເຮັດສວນໂຮງຮຽນໃນສົກຮຽນຕໍ່ໄປ. ໃນລະຫວ່າງລະດູເກັບກ່ຽວ, ທ່ານຈະສາມາດເກັບໃບກະເພົາ, ຫອມປ້ອມ ແລະ ຜັກຊີ ຈຳນວນ 100 ກຣາມ ຕໍ່ອາທິດ. ພືດຈຳພວກຫອມລາບ ຈະເຕີບໃຫຍ່ໄວກ່ວາໝູ່, ແລະ ທ່ານກໍຈະສາມາດເກັບຜົນລະປູກຂອງຫອມຊະນິດນີ້ໄດ້ສອງເທົ່າ ຂອງພືດສະໝຸນໄພຊະນິດອື່ນໆ (ໄດ້ປະມານ 200 ກຣາມ ຕໍ່ອາທິດ).

ການນໍາໃຊ້ດ້ານອື່ນໆ

ເສດຂອງໃບ ແລະ ກ້ານ ສາມາດເອົາໄປເກືອສັດ, ເອົາໄປໃສ່ຄອກຝຸ່ນປົ່ມ, ເຮັດນໍ້າສະກັດຊີວະພາບ, ຫຼື ເອົາໄປຫວ່ານຕາມສວນກ້າເບ້ຍເພື່ອຂັບໄລ່ສັດຕູພືດກໍໄດ້.

ເດືອນກັນຍາ	ເດືອນຕຸລາ	ເດືອນພະຈິກ	ເດືອນທັນວາ	ເດືອນມັງກອນ	ເດືອນກຸມພາ	ເດືອນມີນາ	ເດືອນເມສາ	ເດືອນພຶດສະພາ
			ຈະເລີນເຕີບໂຕ	ໄລຍະເກັບກ່ຽວ	ຈະເລີນເຕີບໂຕ	ໄລຍະເກັບກ່ຽວ	ຈະເລີນເຕີບໂຕ	ໄລຍະເກັບກ່ຽວ

ຜັກກາດ *Brassica spp.*



ຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການ

ຜັກກາດມີວິຕາມິນເອ ແລະ ວິຕາມິນຊີສູງ. ທັງປະກອບດ້ວຍໂຍອາຫານສູງ ເຊິ່ງຊ່ວຍໃຫ້ຂະບວນການຍ່ອຍອາຫານໄວຂຶ້ນ.

ວິທີການກິນຜັກກາດ

ຜັກກາດສາມາດກິນກັບຍາຜັກສະຫຼັດແບບດິບໄດ້. ສາມາດເຮັດແກງ ຫຼື ຂົ້ວໃສ່ນ້ຳມັນໜ້ອຍໜຶ່ງ.

ຄໍາແນະນໍາ ສໍາລັບການຂະຫຍາຍພັນ

ທ່ານສາມາດຫວ່ານແກ່ນ ຫຼື ໃຊ້ເບ້ຍປູກກໍໄດ້. ງ່າຍທີ່ສຸດແມ່ນ ປູກດ້ວຍວິທີຫວ່ານແກ່ນ. ທ່ານສາມາດຫາຊື້ແກ່ນຕາມທ້ອງຕະຫຼາດທົ່ວໄປ ຫຼື ເກັບເອົາແກ່ນທີ່ແຫ້ງຈາກຝັກທີ່ແຫ້ງແລ້ວກໍໄດ້.

ວິທີເບິ່ງແຍງຮັກສາ

ປູກເບ້ຍຜັກເລິກປະມານ 1 ຊັງຕີແມັດ ແລະ ຫ່າງກັນປະມານ 15 ຊັງຕີແມັດ. ຫົດນ້ຳ ແລະ ເສຍຫຍ້າ ຍ່າງເປັນປົກກະຕິ. ເມື່ອຜັກເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນ ຊໍ້າໃດໜຶ່ງແລ້ວ, ໃຫ້ເອົານ້ຳສະກັດຊີວະພາບ ແລະ ມູນສັດໃສ່.

ບັນຫາທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນ

ສັດຕູພືດ ແລະ ເຊື້ອລາ ອາດຈະສ້າງບັນຫາໃຫ້ແກ່ຜັກກາດ. ໃຊ້ຢາປາບສັດຕູພືດທີ່ເຮັດຈາກທຳມະຊາດ ເພື່ອຈັດການກັບບັນຫາສັດຕູພືດ, ແລະ ຄວນຈະປັບປຸງຄຸນນະພາບຂອງດິນດ້ວຍປູນຂາວ ກ່ອນການປູກເພື່ອປ້ອງກັນເຊື້ອລາ.

ການເກັບກ່ຽວ

ພາຍຫຼັງປົດເອົາຜັກແລ້ວ, ຜັກຍັງຈະປົ່ງຍອດໃໝ່ອີກຫຼາຍຄັ້ງ. ເວລາເກັບຜັກກາດ ໃຫ້ເກັບເອົາແຕ່ໃບ ແລະ ປະກ້ານຂອງມັນໄວ້ ເພື່ອໃຫ້ມັນຂຶ້ນເປັນຕົ້ນນ້ອຍຕົ້ນໃໝ່ອີກ.

ໄລຍະເວລາ ແລະ ການອອກຜົນຜະລິດ

ຜັກກາດຈະໃຫຍ່ໄວທີ່ສຸດໃນອາກາດເຢັນ. ມັນຈະໃຫຍ່ໄວ ແລະ ສາມາດເກັບກ່ຽວໄດ້ ພາຍໃນເວລາ 6 - 7 ອາທິດ ຕົ້ນຂອງມັນຈະອອກຍອດໃໝ່ ຫຼາຍໆຄັ້ງ ແລະ ເຕີບໃຫຍ່ຕະຫຼອດປີ. ແຕ່ລະຕົ້ນໃຫ້ໃບປະມານ 300 ກຣາມ.

ການນໍາໃຊ້ດ້ານອື່ນໆ

ທຸກໆສ່ວນຂອງຜັກກາດ ສາມາດນໍາໄປເກືອສັດ, ເຮັດຝຸ່ນປົ່ມ ແລະ ເຮັດນ້ຳສະກັດຊີວະພາບກໍໄດ້.

ເດືອນກັນຍາ	ເດືອນຕຸລາ	ເດືອນພະຈິກ	ເດືອນທັນວາ	ເດືອນມັງກອນ	ເດືອນກຸມພາ	ເດືອນມີນາ	ເດືອນເມສາ	ເດືອນພຶດສະພາ
		ຈະເລີນເຕີບໂຕ	ໄລຍະເກັບກ່ຽວ	ຈະເລີນເຕີບໂຕ	ໄລຍະເກັບກ່ຽວ			

ຜັກສະຫຼັດ

Lactuca sativa



ຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການ

ຜັກສະຫຼັດໂດຍສະເພາະແມ່ນໃບສີຂຽວແກ່ ແມ່ນເຕັມໄປດ້ວຍວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດທີ່ສໍາຄັນໂດຍສະເພາະແມ່ນ ວິຕາມິນເອ, ຊີ ແລະ ເຄ.

ວິທີການກິນ ຜັກສະຫຼັດ

ດີທີ່ສຸດແມ່ນເຮັດຍໍາສະຫຼັດກິນແບບດິບ. ທ່ານສາມາດຕົ້ມແກງ ຫຼື ຂົ້ວ ແຕ່ຄວາມຮ້ອນຈະທຳລາຍທາດວິຕາມິນທີ່ມີໃນຜັກສະຫຼັດ!

ຄໍາແນະນໍາ ສໍາລັບການຂະຫຍາຍພັນ

ວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດ ແມ່ນຫວ່ານແກ່ນໃສ່ຖາດ ເພາະວ່າຫອຍທາກ ແລະ ແມງລື້ນໝາ ມັກຜັກສະຫຼັດອ່ອນທີ່ສຸດ. ແກ່ນຜັກສະຫຼັດ ຕ້ອງການແສງສະຫວ່າງເພື່ອຊ່ວຍໃນການແຕກຈາວ, ສະນັ້ນ ຄວນຈະປົກຫຸ້ມມັນດ້ວຍຝຸ່ນປົ່ມເປັນຊັ້ນບາງໆ. ພາຍຫຼັງທີ່ແກ່ນເລີ່ມແຕກຈາວແລ້ວ, ປະມັດໄວ້ໃນຖາດປະມານ 2 - 3 ອາທິດກ່ອນ ຈຶ່ງນຳໄປວາງໃສ່ໜານ. ວາງເບ້ຍຜັກເປັນຖັນ ແລະ ແຕ່ລະຖັນຄວນຫ່າງກັນຢ່າງໜ້ອຍ 30 ຊັງຕີແມັດ.

ວິທີເບິ່ງແຍງຮັກສາ

ຄວນຫຼີກລ້ຽງຜັກສະຫຼັດຢ່າງເປັນປົກກະຕິ. ຖ້າວ່າຜັກສະຫຼັດບໍ່ໄດ້ຮັບນໍ້າຢ່າງພຽງພໍ, ມັນຈະອອກດອກໄວ ແລະ ຈະມີລົດຊາດຂົ້ວ ຜັກສະຫຼັດຈະດຶງດູດຫອຍທາກ ແລະ ແມງລື້ນໝາໄດ້ດີທີ່ສຸດ, ສະນັ້ນຕ້ອງຫຼີກຫຍ້າອອກທັນທີທີ່ເຫັນມັນຂຶ້ນ. ພື້ນກວດກາເບິ່ງກ້ອງໃບສະຫຼັດເລື້ອຍໆ ເພາະວ່າສັດຕູພືດມັກຈະລີ້ຢູ່ທີ່ຮິມ ໃນຊ່ວງກາງເວັນ. ທ່ານອາດຈະຕ້ອງກຽມຕົ້ນຜັກໃຫ້ບາງລົງເມື່ອມັນໃຫຍ່ຂຶ້ນ.

ບັນຫາທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນ

ນົກນ້ອຍ ຈະມັກກິນຜັກສະຫຼັດ. ຖ້າມີບັນຫານີ້ເກີດຂຶ້ນ, ທ່ານສາມາດປົກປ້ອງໜານຜັກສະຫຼັດດ້ວຍລວດເຮັດຄອກໄກ່. ທ່ານສາມາດໃຊ້ຢາປາບສັດຕູພືດທຳມະຊາດເພື່ອປ້ອງກັນແມງໄມ້. ຖ້າວ່າອາກາດຮ້ອນຫຼາຍ ແລະ ຜັກສະຫຼັດບໍ່ໄດ້ຮັບນໍ້າຢ່າງພຽງພໍ ມັນຈະອອກດອກໄວ.

ການເກັບກູ້

ຜັກສະຫຼັດພ້ອມທີ່ຈະຖືກເກັບກູ້ ໃນເວລາທີ່ແກ່ນກາງຂອງມັນຈຶ່ງຂຶ້ນ. ຄວນເກັບກູ້ຜັກສະຫຼັດດ້ວຍການຕັດດີກວ່າການດຶງ ພາຍຫຼັງທີ່ຜັກສະຫຼັດອອກດອກແລ້ວ, ແກ່ນຂອງມັນຈະສຸກພາຍໃນສອງອາທິດ. ທ່ານສາມາດເກັບເອົາແກ່ນ ແລະ ຮັກສາໄວ້ໃນບ່ອນແຫ້ງ ແລະ ເຢັນ. ແຕ່ວ່າຜັກສະຫຼັດມີການປະສົມເກສອນພືດ ທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ສະນັ້ນພັນໃໝ່ທີ່ຂະຫຍາຍຈາກແກ່ນເຫຼົ່ານີ້ ອາດຈະບໍ່ເປັນທີ່ໜ້າເພິ່ງພໍໃຈ, ດີແທ້ທ່ານຄວນຊື້ແກ່ນແນວພັນໃໝ່ສໍາລັບການປູກໃນລະດູຕໍ່ໄປ.

ໄລຍະເວລາ

ການປູກຜັກສະຫຼັດຄວນຈະແມ່ນໃນຊ່ວງເລີ່ມຕົ້ນຂອງລະດູໜາວ. ມັນຈະມີຄວາມພ້ອມສໍາລັບການເກັບກູ້ພາຍໃນເວລາ 45 ຫາ 50 ວັນ ນັບຈາກມື້ປູກ. ໃນລະດູປູກໜຶ່ງ ທ່ານສາມາດປູກຜັກສະຫຼັດໄດ້ຫຼາຍເທື່ອ. ຜັກສະຫຼັດໜຶ່ງຕົ້ນຈະໃຫ້ຜົນຜະລິດເຖິງ 300 ກຣາມ.

ການນໍາໃຊ້ດ້ານອື່ນໆ

ທຸກສ່ວນຂອງຕົ້ນຜັກສະຫຼັດ ສາມາດນໍາໄປເກືອສັດ, ເຮັດຝຸ່ນປົ່ມ ແລະ ເຮັດນໍ້າສະກັດຊີວະພາບໄດ້.

ເດືອນກັນຍາ	ເດືອນຕຸລາ	ເດືອນພະຈິກ	ເດືອນທັນວາ	ເດືອນມັງກອນ	ເດືອນກຸມພາ	ເດືອນມີນາ	ເດືອນເມສາ	ເດືອນພຶດສະພາ
		ຈະເລີນເຕີບໂຕ	ໄລຍະເກັບກູ້	ຈະເລີນເຕີບໂຕ	ໄລຍະເກັບກູ້			

ມັນດ້າງ *Ipomoea batatas*



ຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການ

ຫົວມັນດ້າງ ແມ່ນແຫຼ່ງຂອງຄາໂບໄຮເດຣທ໌ທີ່ດີພ້ອມທັງອຸດົມດ້ວຍວິຕາມິນເອ. ຍອດຂອງມັນ ເປັນແຫຼ່ງຂອງທາດເຫຼັກທີ່ດີ. ມັນດ້າງເປັນອາຫານທີ່ຍ່ອຍງ່າຍ, ສະນັ້ນຈຶ່ງເປັນອາຫານທີ່ດີ ສໍາລັບເດັກນ້ອຍ ແລະ ຄົນປ່ວຍ.

ວິທີການກິນມັນດ້າງ

ມັນດ້າງ ສາມາດເອົາມາແຕ່ງສຸກກິນ ເຊັ່ນ: ປັງ, ໜັງ ຫຼື ຕົ້ມ. ມັນດ້າງສາມາດ ກິນເປັນອາຫານຫຼັກ, ຫຼື ກິນເປັນອາຫານຫວ່າງກໍໄດ້. ທ່ານສາມາດປຸງແຕ່ງມັນດ້າງທີ່ຊອຍເປັນປຸງແລ້ວ ດ້ວຍການຂົ້ວ, ເຮັດແກງກະລີ້, ຕົ້ມ ຫຼື ເຮັດແກງຈິດກໍໄດ້.

ຄໍາແນະນໍາ ສໍາລັບການຂະຫຍາຍພັນ

ກະກຽມຄູໜານ ທີ່ມີຄວາມສູງປະມານ 30 - 40 ຊັງຕີແມັດ ແລະ ຫ່າງກັນປະມານ 1 ແມັດ, ເຮັດຄູໜານໃສ່ດິນຊຸ່ມປົນກັບເສດພືດສີຂຽວ ຫຼື ຝຸ່ນປົ່ມ. ວິທີທີ່ໄວ ແລະ ງ່າຍທີ່ສຸດໃນການປູກມັນດ້າງ ແມ່ນວິທີຊໍາ. ຕັດເອົາເຄືອຍາວປະມານ 30 ຊັງຕີແມັດ. ປິດເອົາໄບອອກໃຫ້ໝົດໂດຍຈິ່ງໄວ້ພຽງໃບນ້ອຍໆທີ່ຢູ່ປາຍສຸດ. ປູກໂດຍການຝັງເຄືອທັງໝົດລົງໃສ່ໜານ. ຄວນຈິ່ງແຕ່ໃບໃຫ້ພົ້ນຂຶ້ນໜ້າດິນ. ທ່ານສາມາດປູກມັນດ້າງດ້ວຍການໃຊ້ຫົວຂອງມັນກໍໄດ້. ປາດສ່ວນເທິງຫົວມັນເປັນປຸງປະມານ 3 - 4 ຊັງຕີແມັດ. ເອົາໄປຝັງລົງໃນດິນທີ່ປູກ ແລະ ປະໄວ້ຈົນມັນອອກຈາວແລ້ວຈຶ່ງໄປປູກໃສ່ຄູໜານທີ່ກຽມໄວ້.

ວິທີເບິ່ງແຍງຮັກສາ

ປົກຫຸ້ມໜານ ແລະ ໃສ່ຝຸ່ນປົ່ມທຸກໆເດືອນ. ຍົກເຄືອມັນດ້າງຂຶ້ນເປັນບາງຄັ້ງຄາວ ເພື່ອຢຸດການຂະຫຍາຍຕົວຂອງຮາກລົງສູ່ດິນ ໃນເວລາອາກາດຮ້ອນຄວນຫົດນໍ້າຕົ້ນມັນດ້າງໃນປະລິມານໜ້ອຍເປັນປະຈຳ.

ບັນຫາທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນ

ມອດມັນດ້າງ ແມ່ນໜຶ່ງໃນບັນດາສັດຕູພືດທີ່ຮ້າຍກາດທີ່ສຸດ. ຄວນເອົາຂີ້ເຖົາມາໂຮຍອ້ອມຕົ້ນມັນເພື່ອຂັບໄລ່ພວກມັນ.

ການເກັບກ່ຽວ

ສາມາດເກັບກ່ຽວເອົາຍອດນ້ອຍ ໄດ້ເປັນປະຈຳ. ຄວນຊຸດເອົາຫົວມັນດ້າງ ໃນເວລາທີ່ພວກມັນໃຫຍ່ພໍຄວນ. ຖ້າປະຫົວມັນໄວ້ໃຫ້ຂະຫຍາຍຕົວອອກຍາວໄພດ ມັນຈະເປັນໄຍ ແລະ ຫຍາບ. ຫົວມັນທີ່ລ້າງສະອາດ ແລະ ປະໃຫ້ແຫ້ງດີແລ້ວ ສາມາດຮັກສາໄວ້ໄດ້ເຖິງ 3 - 5 ເດືອນ ດ້ວຍການຫໍໃສ່ເຈ້ຍໜັງສືພິມ ແລະ ປະໄວ້ໃນບ່ອນທີ່ແຫ້ງ ແລະ ບ່ອນເຢັນ.

ໄລຍະເວລາ ແລະ ການອອກຜົນຜະລິດ

ຫຼັງຈາກປູກແລ້ວ, ມັນດ້າງຈະມີຄວາມພ້ອມສໍາລັບການເກັບກ່ຽວ ພາຍໃນ 4 - 6 ເດືອນ. ສ່ວນຍອດຂອງໃບ ສາມາດເດັດໄດ້ ພາຍຫຼັງປູກ 6 - 8 ອາທິດ. ມັນດ້າງມັກສະພາບອາກາດທີ່ອົບອຸ່ນ ແລະ ຖືກແສງແດດ ສະນັ້ນບໍ່ຄວນປູກມັນດ້າງໃນລະດູຝົນມັນດ້າງມັກດິນມີຊາຍ, ມີແສງແດດ ແລະ ໄດ້ຮັບນໍ້າ ແລະ ສານອາຫານໃນປະລິມານທີ່ເໝາະສົມ. ມັນດ້າງມັກຄວາມຮ້ອນ ແລະ ຈະໃຫຍ່ໄດ້ດີໃນສະພາບອາກາດຮ້ອນ. ແຕ່ລະອາທິດ ຈະອອກຜົນຜະລິດໄດ້ປະມານ 350 ກຣາມ. ແຕ່ລະຕົ້ນຈະອອກຫົວປະມານ 2 ກິໂລກຣາມ.

ການນໍາໃຊ້ດ້ານອື່ນໆ

ທຸກສ່ວນຂອງມັນດ້າງ ສາມາດນໍາໄປເກືອສັດ, ເຮັດຝຸ່ນປົ່ມ ແລະ ເຮັດນໍ້າສະກັດຊີວະພາບໄດ້.

ເດືອນກັນຍາ	ເດືອນຕຸລາ	ເດືອນພະຈິກ	ເດືອນທັນວາ	ເດືອນມັງກອນ	ເດືອນກຸມພາ	ເດືອນມີນາ	ເດືອນເມສາ	ເດືອນພຶດສະພາ
		ຈະເລີນເຕີບໂຕ		ໄລຍະເກັບກ່ຽວໃບ		ໄລຍະເກັບກ່ຽວຫົວ		

ຜັກບົວ ແລະ ຜັກທຽມ

Allium spp.



ຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການ

ຜັກບົວ ແລະ ຜັກທຽມ ປະກອບດ້ວຍວິຕາມິນເອ ແລະ ວິຕາມິນຊີ ໃນປະລິມານສູງ, ແລະ ພວກມັນຍັງມີຄຸນນະສົມບັດ ໃນການຕ້ານການອັກເສບ ໃນລະບົບທາງເດີນອາຫານນຳອີກ.

ວິທີການກິນ ຜັກບົວ ແລະ ຜັກທຽມ

ຊອຍໃບຜັກບົວດິບ ໃສ່ຍ່າສະຫຼັດ, ແກງ ຫຼື ອາຫານປະເພດເສັ້ນ. ເອົາຫົວຜັກບົວ ຫຼື ຫົວຜັກທຽມມາປຸງໃສ່ອາຫານ ເຊັ່ນ: ຕົ້ມ, ລາບ, ແກງກະລື້ ແລະ ຂົ້ວ ເພື່ອກິນກັບເຂົ້າ.

ຄຳແນະນຳ ສຳລັບການຂະຫຍາຍພັນ

ແກ່ນຜັກບົວ ສາມາດຫວ່ານແບບທາງກົງ ໃສ່ໜານໄດ້ເລີຍ. ຫວ່ານປະມານ 50 ແກ່ນ ຕໍ່ໜຶ່ງຕາແມັດຂອງໜານ. ເອົາດິນຈາກຄອກຝຸ່ນບົ່ມມາ ປົກແກ່ນໄວ້ພໍບາງໆ ແລະ ຫົດນ້ຳໜານດ້ວຍຄວາມລະມັດລະວັງ ຫຼັງຈາກຫວ່ານແກ່ນແລ້ວ. ຖ້າຈຳເປັນ, ທ່ານສາມາດຂັດຈ້ອນເບ້ຍອອກເພື່ອ ໃຫ້ມັນບາງລົງ ຫຼັງຈາກທີ່ມັນອອກຈາວແລ້ວ, ແຍກມັນອອກຫ່າງກັນປະມານ 7 ຊັງຕີແມັດ. ເພື່ອຂະຫຍາຍພັນຜັກທຽມ, ແກະຫົວກະທຽມອອກ ເປັນກົບ ຫຼື ງົມ ເອົາໄປປູກໃສ່ໜານເລີຍ, ປູກຫ່າງກັນປະມານ 10 ຊັງຕີແມັດ. ແຕ່ລະງົມທີ່ປູກຈະຂຶ້ນເປັນຫົວໃໝ່.

ວິທີເບິ່ງແຍງຮັກສາ

ຜັກບົວ ແລະ ຜັກທຽມ ເປັນພືດທີ່ຕ້ອງການ ການບົວລະບັດຮັກສາໃນລະດັບຕ່ຳ. ໃຫ້ຫົດນ້ຳທຸກໆ 2 - 3 ວັນ ແລະ ເສຍຫຍ້າເປັນບາງຄັ້ງຄາວ.

ບັນຫາທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນ

ຜັກບົວ ແລະ ຜັກທຽມ ບໍ່ມີສັດຕູພືດ ແລະ ພະຍາດ. ຖ້າວ່າມັນຖືກຝົນຫຼາຍ ຫຼື ຖືກຫົດນ້ຳຫຼາຍໂພດຈົນດິນປູກ, ຮາກ, ກ້ານ ແລະ ຫົວ ອາດຈະເນົ່າ. ສະນັ້ນ ບໍ່ຄວນເອົາເຄື່ອງຝຸ່ນບົ່ມປົກຫຸ້ມຜັກບົວໜາເກີນໄປ.

ການເກັບກຳ

ໃບຜັກບົວສາມາດຖືກເກັບໄດ້ພາຍຫຼັງປູກໄດ້ 6 ອາທິດ. ລໍຖ້າປະມານ 8 - 12 ອາທິດ ທ່ານຈະໄດ້ຫົວທີ່ໃຫຍ່ຂຶ້ນ. ເດັດໃບທີ່ຢູ່ຂ້າງລຸ່ມອອກ ແລະ ປະໃບສ່ວນເທິງໄວ້ສອງສາມໃບ ເພື່ອຮັກສາໃຫ້ຕົ້ນສືບຕໍ່ໃຫຍ່ຂຶ້ນ. ຜັກທຽມ ຕ້ອງການໄລຍະປູກທີ່ດົນກວ່າຜັກບົວຫຼາຍ. ຜັກທຽມພ້ອມ ທີ່ຈະຖືກເກັບກຳ ພາຍຫຼັງທີ່ປູກໄດ້ 4 - 6 ເດືອນຫຼັງຈາກທີ່ປູກຜັກທຽມໄດ້ 3 ອາທິດ, ຄວນເຊົາຫົດນ້ຳ ເພື່ອໃຫ້ໃບຂອງມັນເປັນສີເຫຼືອງ ແລະ ຫົວກໍຈະເລີ່ມອອກ. ກ່ອນທີ່ຈະເກັບກຳ, ຄວນເຮັດໃຫ້ດິນຜ່ອຍເລັກນ້ອຍ ແລ້ວກໍດຶງຫົວຜັກທຽມຂຶ້ນ, ແຕ່ຕ້ອງລະມັດລະວັງບໍ່ໃຫ້ມັນຂາດຫັກ. ຫຼັງຈາກເກັບກຳຫົວຜັກແລ້ວ, ເອົາໄປຕາກແດດໃຫ້ແຫ້ງ.

ໄລຍະເວລາ ແລະ ການອອກຜົນຜະລິດ

ຜັກບົວທີ່ເກັບກ່ອນ ຈະໃຫ້ຜົນຜະລິດປະມານ 800 ກຣາມ ຕໍ່ໜຶ່ງຕາແມັດ, ສ່ວນຜັກບົວທີ່ເກັບຊ່ວງຫຼັງ ຈະໃຫ້ຜົນຜະລິດເຖິງ 1200 ກຣາມ ຕໍ່ຕາແມັດ. ສ່ວນຜັກທຽມຈະໃຫ້ຜົນຜະລິດປະມານ 1000 ຫົວ ຕໍ່ຕາແມັດ.

ເດືອນກັນຍາ	ເດືອນຕຸລາ	ເດືອນພະຈິກ	ເດືອນທັນວາ	ເດືອນມັງກອນ	ເດືອນກຸມພາ	ເດືອນມີນາ	ເດືອນເມສາ	ເດືອນພຶດສະພາ
ຜັກທຽມ	ຈະເລີນເຕີບໂຕ						ໄລຍະເກັບກຳ	
ຜັກບົວ	ຈະເລີນເຕີບໂຕ	ເກັບກຳ	ຈະເລີນເຕີບໂຕ				ໄລຍະເກັບກຳ	

ໝາກອີ *Cucurbita maxima*



ຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການ

ໝາກອີ ອຸດົມໄປດ້ວຍວິຕາມິນເອ ແລະ ພະລັງງານ. ສ່ວນຍອດຂອງໃບໝາກອີ ປະກອບດ້ວຍຄຸນຄ່າຂອງໂປຣຕີນ, ທາດເຫຼັກ, ວິຕາມິນເອ ແລະ ຊີ. ແກ່ນໝາກອີ ກໍເຕັມໄປດ້ວຍໄຂມັນທີ່ເປັນປະໂຫຍດ ແລະ ໂປຣຕີນ ເຊັ່ນກັນ. ໝາກອີອ່ອນ ສາມາດຍ່ອຍໄດ້ງ່າຍ ເຊິ່ງດີຕໍ່ເດັກອ່ອນ, ເດັກນ້ອຍ ແລະ ຄົນປ່ວຍ.

ວິທີການກິນ ໝາກອີ

ເອົາໝາກອີສົດ ມາແຕ່ງອາຫານຄືກັບພືດຜັກທົ່ວໄປ ເຊັ່ນ ອົບ, ຫັ່ງ ຫຼື ຕົ້ມ. ສາມາດເອົາມາເຮັດແກງ, ຂົ້ວ, ໃສ່ແກງກະລໍ່ ຫຼື ຕຸ່ນກໍໄດ້ ດອກໝາກອີສາມາດນຳມາຂົ້ວໄດ້. ຍອດຂອງໝາກອີ ສາມາດເອົາມາຫັ່ງ ຫຼັງຈາກທີ່ລອກເປືອກອອກຈາກກ້ານ. ແກ່ນໝາກອີສາມາດເອົາໄປຕາກແຫ້ງ ຫຼື ອົບ.

ຂໍ້ແນະນຳ ສຳລັບການຂະຫຍາຍພັນ

ການປູກໝາກອີ ຕ້ອງປູກໃຫ້ຫ່າງກັນ 1 - 2 ແມັດ. ໝາກອີ ສາມາດຂະຫຍາຍພັນດ້ວຍການຫວ່ານແກ່ນ ແບບທາງກົງ, ສະນັ້ນ ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງເອົາເບ້ຍໄປບົງໃໝ່. ປູກແກ່ນໝາກອີ 2 - 3 ແກ່ນນຳກັນ, ຫຼັງຈາກມັນໃຫຍ່ໄດ້ 2 - 3 ອາທິດແລ້ວ ກໍຄັດອອກ ໂດຍຈົ່ງໄວ້ 1 - 2 ຕົ້ນໃນແຕ່ລະຊຸມ.

ວິທີເບິ່ງແຍງຮັກສາ

ແນວພັນໝາກອີເຂດຮ້ອນຂອງອາຊີ ສາມາດປູກໃຫ້ຂຶ້ນຕາມຮົ້ວ, ຕາຫ່າງ ຫຼື ຫຼັງຄາ. ຮົ້ວໝາກອີ ສາມາດເຮັດຢູ່ໃກ້ກັບຄອກຝຸ່ນປົ່ມ ແລະ ເຮັດຫຼັງຄາສູງປະມານ 1 - 1.5 ແມັດ ເທິງຄອກຝຸ່ນປົ່ມ ເພື່ອໃຫ້ເປັນຮົ່ມ. ໝາກສ່ວນຫຼາຍມັກເລືອໄປຕາມໜ້າດິນ ເມື່ອເຄືອຂອງມັນອອກດອກ ຫຼາຍແລ້ວ ຍອດຂອງມັນກໍສາມາດຖືກເກັບໄດ້ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ໝາກສຸກໄວຂຶ້ນ. ຄວນຫົດນ້ຳຕົ້ນໝາກອີ ຢ່າງເປັນປົກກະຕິ. ຕົ້ນໝາກອີເປັນພືດທີ່ຕ້ອງການສານອາຫານໃນປະລິມານຫຼາຍເພື່ອການເຕີບໃຫຍ່, ສະນັ້ນ ຄວນເອົາຝຸ່ນ ຫຼື ມູນສັດໃສ່ ຮາກມັນທຸກໆເດືອນ.

ບັນຫາທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນ

ຫອຍທາກ, ແມງລົ້ນໝາ, ເພັຍ ແລະ ດ້ວງຈຳນວນໜຶ່ງ ມັກທຳລາຍເບ້ຍອ່ອນຂອງຕົ້ນໝາກອີ ສ່ວນຕົ້ນທີ່ແກ່ແລ້ວ ບໍ່ຄ່ອຍມັກຖືກທຳລາຍຈາກສັດຕູພືດເຫຼົ່ານີ້. ໃບໝາກອີມັກຈະຖືກທຳລາຍຈາກພະຍາດເຊື້ອລາມ້າໝອກ ໂດຍສະເພາະໃນເວລາທີ່ມີຝົນຕົກຫຼາຍ, ຮົ່ມ ຫຼື ອາກາດເຢັນ. ຄວນເກັບດອກທີ່ຫຼົ້ນອອກ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ໝາກເນົ່າ.

ການເກັບກ່ຽວ

ໝາກອີອ່ອນສາມາດເກັບໄດ້ ເວລາທີ່ມັນມີຂະໜາດກວ້າງປະມານ 10 ຊັງຕີແມັດ. ຕັດ ຫຼື ຫັກກ້ານຂອງມັນອອກຈາກເຄືອ. ໝາກອີອ່ອນສາມາດເກັບໄດ້ທຸກໆ 3 ວັນ. ໝາກອີອ່ອນຈະແຫ້ງ ແລະ ເນົ່າໄວ, ສະນັ້ນ ຄວນກິນພາຍໃນສອງສາມວັນທີ່ເກັບມາ. ສ່ວນໝາກອີແກ່ ສາມາດເກັບກ່ຽວໄດ້ ເມື່ອເວລາທີ່ເຄືອຂອງມັນຕາຍ ແລະ ໝາກອີແກ່ ສາມາດເກັບຮັກສາໄວ້ໄດ້ເຖິງ 4 ເດືອນໃນບ່ອນທີ່ຮົ່ມ ແລະ ເຢັນ.

ໄລຍະເວລາ ແລະ ການອອກຜົນຜະລິດ

ພາຍຫຼັງປູກສຳເລັດແລ້ວ, ການເກັບກ່ຽວຊຸດທຳອິດສາມາດເຮັດໄດ້ພາຍໃນ 2 - 4 ເດືອນ. ໝາກອີສາມາດປູກໄດ້ທຸກໆຊ່ວງເວລາຂອງປີ ແຕ່ຄວນຫຼີກເວັ້ນລະດູທີ່ມີຝົນຕົກໜັກ. ໝາກອີອ່ອນຈະໃຫ້ຜົນຜະລິດປະມານ 200 ກຣາມ ໃນທຸກໆ 3 ວັນ. ສ່ວນໝາກອີແກ່ ຈະໃຫ້ຜົນຜະລິດສຳລັບການເກັບກ່ຽວແຕ່ລະຄັ້ງ ປະມານ 8 ກິໂລກຣາມ ຕໍ່ຕົ້ນ.

ການນຳໃຊ້ ທາງດ້ານອື່ນໆ

ການກິນແກ່ນໝາກອີ ໃນປະລິມານຫຼາຍ ຈະຊ່ວຍຂັບທ່າຍແມ່ທ້ອງໃນລຳໄສ້.

ເດືອນກັນຍາ	ເດືອນຕຸລາ	ເດືອນພະຈິກ	ເດືອນທັນວາ	ເດືອນມັງກອນ	ເດືອນກຸມພາ	ເດືອນມີນາ	ເດືອນເມສາ	ເດືອນພຶດສະພາ
ໄລຍະຈະເລີນເຕີບໂຕ				ໄລຍະເກັບກ່ຽວ				

ຖົ່ວຍາວ

Vigna unguiculata



ຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການ

ຖົ່ວຍາວເປັນແຫຼ່ງຂອງໂປຣຕິນທີ່ດີ. ປະກອບດ້ວຍວິຕາມິນເອ, ວິຕາມິນຊີ ແລະ ແຮ່ທາດທີ່ສໍາຄັນຕ່າງໆ. ຖົ່ວຍາວເປັນອາຫານປະກອບໄດ້ເປັນຢ່າງດີ!

ວິທີການກິນຖົ່ວຍາວ

ຖົ່ວຍາວສາມາດກິນດິບ ຫຼື ສຸກກໍ່ໄດ້. ສາມາດກິນໝາກຖົ່ວດິບເປັນອາຫານຫ່ວາງ ຫຼື ຕົ້ມໃສ່ແກງ, ຂົ້ວ ແລະ ໃສ່ກັບຂົ້ວໄຂ່.

ຄໍາແນະນໍາ ສໍາລັບການຂະຫຍາຍພັນ

ເອົາແກ່ນຖົ່ວຍາວ ໄປແຂ່ງນໍ້າປະມານໜຶ່ງຊົ່ວໂມງ ຈາກນັ້ນເອົາໄປປູກໂດຍກົງ ໃສ່ໜານທີ່ກຽມໄວ້ເລີຍ ໂດຍເຮັດເປັນຖິ່ນຫ່າງກັນປະມານ 5 ຊັງຕີແມັດຢູ່ກ້ອງຮ້ານທີ່ກຽມໄວ້. ປົກກະຕິຖົ່ວຍາວຈະເລີ່ມອອກໜ້າໃນໜຶ່ງຫາສອງອາທິດ.

ວິທີເບິ່ງແຍງຮັກສາ

ຖົ່ວຍາວ ບໍ່ຕ້ອງການຝຸ່ນຫຼາຍ. ພວກມັນມີຮາກທີ່ພິເສດ ທີ່ສາມາດດູດເອົາທາດໄນໂຕຣເຈັນ ຈາກອາກາດ ເຊິ່ງພືດຊະນິດອື່ນ ຕ້ອງເອົາທາດໄນໂຕຣເຈັນຈາກມູນສັດ ຫຼື ຝຸ່ນບົມ. ຄວນເສຍຫຍ້າອ້ອມຕົ້ນ. ໃນຍາມຮ້ອນ ຄວນຫົດນໍ້າເປັນປົກກະຕິ, ປະມານໜຶ່ງ ຫຼື ສອງເທື່ອ ຕໍ່ອາທິດ. ເນື່ອງຈາກວ່າ ຖົ່ວຍາວເປັນຖົ່ວປະເພດປີນໄຕ່, ສະນັ້ນ ທ່ານຄວນເຮັດຮ້ານໃຫ້ມັນ ສູງປະມານສອງແມັດ.

ບັນຫາທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນ

ຖ້າຝັງແກ່ນໝາກຖົ່ວເລິກໂພດ, ດິນແຫ້ນ ຫຼື ແຫ້ງແລ້ງເກີນໄປ, ຫຼື ຫົດນໍ້າປູກໂພດ ຈະເປັນການຂັດຂວາງການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງໝາກຖົ່ວ. ພະຍາດສາມາດເກີດຂຶ້ນຈາກດິນ ທີ່ມີຕົ້ນຖົ່ວຍາວທີ່ເຄີຍປູກໃສ່, ສະນັ້ນ ບໍ່ຄວນປູກຖົ່ວຍາວ ໃສ່ບ່ອນດຽວກັນໃນປີຕໍ່ໄປ. ຖ້າພົບເຫັນຕົ້ນຖົ່ວຍາວທີ່ຕິດພະຍາດ ຄວນທຳລາຍມັນຖິ້ມ.

ການເກັບກູ້

ດິທີ່ສຸດຄວນເກັບກູ້ຖົ່ວຍາວ ກ່ອນທີ່ພວກມັນຈະເຕີບໂຕເຕັມທີ່. ຖົ່ວທີ່ແຫ້ງສາມາດນຳໄປຕົ້ມ. ເວລາເກັບຖົ່ວຍາວ ບໍ່ຄວນເດັດເອົາຕາທີ່ຢູ່ເໜືອໝາກຖົ່ວ ເພາະວ່າມັນຍັງສາມາດອອກໝາກຖົ່ວໄດ້ອີກຫຼາຍ ໃນກ້ານດຽວກັນ. ຕາມທຳມະດາ, ທ່ານສາມາດເກັບໝາກຖົ່ວຍາວໄດ້ທຸກໆວັນ.

ໄລຍະເວລາ

ຖົ່ວຍາວຈະເລີ່ມຕົ້ນອອກໝາກ ຫຼັງຈາກປູກໄດ້ປະມານສອງເດືອນ. ໜຶ່ງຕົ້ນຈະອອກຜົນຜະລິດປະມານ 100 ກຣາມ ຕໍ່ອາທິດ.

ການນຳໃຊ້ດ້ານອື່ນໆ

ຖົ່ວຍາວ ແລະ ຖົ່ວ ແມ່ນສ່ວນປະກອບທີ່ສໍາຄັນຂອງການປູກພືດໝູນວຽນ ເພາະພວກມັນຈະສົ່ງທາດໄນໂຕຣເຈັນ ຄືນສູ່ດິນ.

ເດືອນກັນຍາ	ເດືອນຕຸລາ	ເດືອນພະຈິກ	ເດືອນທັນວາ	ເດືອນມັງກອນ	ເດືອນກຸມພາ	ເດືອນມີນາ	ເດືອນເມສາ	ເດືອນພຶດສະພາ
		ຈະເລີນເຕີບໂຕ		ໄລຍະເກັບກູ້				
			ຈະເລີນເຕີບໂຕ		ໄລຍະເກັບກູ້			

ໝາກເຜັດ ແລະ ໝາກເຜັດໃຫຍ່ ໝາກເຜັດຢວກ *Capsicum annuum*

ຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການ

ໝາກເຜັດປະກອບມີ ວິຕາມິນຊີ ທີ່ມີຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນສູງ ໃນທາງການແພດແຜນ ບູຮານ, ໝາກເຜັດຈະຖືກນຳໃຊ້ ໃນການປິ່ນປົວອາການເຈັບແຂ້ວ, ພະຍາດກະ ດູກເສື່ອມ, ປະດິງ ແລະ ອາການເຈັບຫົວຂ້າງດຽວ. ຖ້າກິນໝາກເຜັດຫຼາຍເກີນໄປ ຈະມີບັນຫາຕໍ່ພິກຍຸ່ງ ແລະ ກະເພາະອາຫານ.



ວິທີການກິນ ໝາກເຜັດ

ໝາກເຜັດ ຄືອາຫານເຜັດທີ່ຖືກບໍລິໂພກໂດຍທົ່ວໄປຢູ່ໃນປະເທດລາວ, ໝາກເຜັດ ສາມາດປຸງແຕ່ງຮ່ວມກັບອາຫານເກືອບທຸກປະເພດ. ໝາກເຜັດໃຫຍ່ເໝາະສຳລັບການປັ້ງ ບາບີຄົວ, ໃສ່ຍຳຜັກສະຫຼັດ ແລະ ເຮັດແຈ້ວ, ແລະ ຍັງປົນໃສ່ກັບແກງກະລີ້ ແລະ ອົບນຳອີກ.

ຄຳແນະນຳ ສຳລັບການຂະຫຍາຍພັນ

ວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດ ແມ່ນກຳແກ່ນໃສ່ຖາດ ຫຼື ໂຖກ້າແກ່ນ. ຝັງແກ່ນລົງເລິກປະມານ 5 ມິລິແມັດ. ໝາກເຜັດຈະອອກຈາວ ພາຍຫຼັງກຳແກ່ນປະມານ 1 - 2 ອາທິດ. ຕົ້ນໝາກເຜັດຕ້ອງການອຸນຫະພູມສູງ ແລະ ແສງແດດກ້າ ເພື່ອເຕີບໃຫຍ່ຢ່າງເຕັມທີ່. ຄວນເອົາເບ້ຍໄປປູກ ພາຍຫຼັງທີ່ມັນມີອາຍຸ ໄດ້ 2 - 3 ອາທິດ ເຊິ່ງເປັນເວລາທີ່ມັນເລີ່ມຈຳໃບຄູ່ທີສອງ. ຄວນປູກຕົ້ນໝາກເຜັດ ແຕ່ລະຕົ້ນຫ່າງກັນປະມານ 40 - 50 ຊັງຕີແມັດ.

ວິທີເບິ່ງແຍງຮັກສາ

ໝາກເຜັດເປັນພືດທີ່ຫົວອາຫານຫຼາຍ. ຄວນໃຫ້ຝຸ່ນ ແລະ ນ້ຳທີ່ພຽງພໍ ແລະ ຫົດນ້ຳສະກັດຊີວະພາບເປັນປະຈຳ. ເມື່ອມັນເລີ່ມຕົ້ນຈະເລີນເຕີບ ໃຫຍ່ ຫຼື ອອກຜົນຜະລິດແລ້ວ ມັນກໍ່ຈະບໍ່ຕ້ອງການໃຫ້ຫົດນ້ຳຫຼາຍ.

ບັນຫາທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນ

ໝາກເຜັດຈະຖືກເພຍທຳລາຍໄດ້ງ່າຍ. ຄວນປ້ອງກັນສັດຕູພືດດ້ວຍການສີດຢາປາບສັດຕູພືດຊີວະພາບໃສ່ຕົ້ນໝາກເຜັດ.

ການເກັບກູ້

ການເກັບກູ້ໝາກເຜັດ ແລະ ໝາກເຜັດໃຫຍ່ ສາມາດເຮັດໄດ້ທັງຕອນທີ່ອ່ອນ ຄືໃນເວລາທີ່ພວກມັນຍັງເປັນສີຂຽວຢູ່ ແລະ ສາມາດເກັບໄດ້ໃນ ຕອນທີ່ສຸກແລ້ວ ຄືຕອນທີ່ພວກມັນເປັນສີແດງ. ພວກມັນຕ້ອງການເວລາຂັ້ນຂ້າງດິນ (ປະມານ 70 ວັນ) ຈາກນີ້ທີ່ມີການປະສົມເກສອນ ຈົນເຖິງ ມັນສຸກ. ຄວນເກັບໝາກເຜັດໃນຕອນເຊົ້າ. ຫຼັງຈາກເກັບໝາກເຜັດແລ້ວ, ຄວນເກັບຮັກສາມັນໄວ້ໃນບ່ອນທີ່ແຫ້ງ ແລະ ເຢັນ, ຫຼື ສາມາດເອົາພວກ ມັນໄປຕາກແຫ້ງໂດຍກົງເລີຍ ດ້ວຍການເອົາໄປຕາກແດດປະມານສອງວັນ. ໝາກເຜັດແຫ້ງສາມາດເກັບຮັກສາໄວ້ໄດ້ຫຼາຍເດືອນ ຜົນຜະລິດຂອງ ແຕ່ລະຕົ້ນແຕກຕ່າງກັນ ແລະ ຂຶ້ນກັບຊະນິດຂອງໝາກເຜັດ. ໂດຍທົ່ວໄປ ໝາກເຜັດຈະອອກຜົນຜະລິດປະມານ 100 - 400 ກຣາມຕໍ່ຕົ້ນ, ແລະ ໝາກເຜັດໃຫຍ່ ຈະອອກຜົນຜະລິດໃນລະຫວ່າງ 400 - 2,000 ກຣາມ ຕໍ່ຕົ້ນ. ໝາກເຜັດໃຫຍ່ ບໍ່ສາມາດເອົາໄປຕາກແຫ້ງໄດ້ ສະນັ້ນຄວນກິນພາຍ ໃນສອງສາມວັນຫຼັງຈາກເກັບ ເພາະພວກມັນຈະຕົກໂໝກໄວ.

ໄລຍະເວລາ

ໝາກເຜັດເປັນພືດທີ່ຢູ່ໄດ້ຫຼາຍປີ, ໝາຍຄວາມວ່າພວກມັນຈະສາມາດເຕີບໃຫຍ່ ແລະ ຜະລິດໝາກເປັນເວລາຫຼາຍປີ. ແຕ່ສ່ວນຫຼາຍຕົ້ນຂອງມັນ ຈະອ່ອນແອລົງ ຫຼື ມັກຖືກພະຍາດທຳລາຍພັນ, ສະນັ້ນ ສິ່ງທີ່ດີຄວນກຳ ແລະ ປູກໝາກເຜັດໃໝ່ທຸກໆປີ.

ການນຳໃຊ້ດ້ານອື່ນໆ

ສັດສ່ວນຫຼາຍບໍ່ມັກໝາກເຜັດ. ທ່ານສາມາດນຳໃຊ້ໝາກເຜັດສຸກແດງ ໄປເຮັດຢາປາບສັດຕູພືດທຳມະຊາດ ເພື່ອໃຊ້ກຳຈັດບັງ, ເພັຍໄຟ, ໄຮແມງ ມຸມແດງ, ແມງມີຂາວ, ຕັກແຕນ, ມິດ ແລະ ປວກ. ທ່ານຍັງສາມາດນຳໃຊ້ໝາກເຜັດເຮັດນ້ຳສະກັດຊີວະພາບ. ແຕ່ບໍ່ຄວນນຳເອົາໝາກເຜັດໄປໃສ່ ໃນຄອກຝຸ່ນປຶມ ເພາະຂີ້ກະເດືອນກໍ່ບໍ່ມັກໝາກເຜັດເຊັ່ນກັນ.

ເດືອນກັນຍາ	ເດືອນຕຸລາ	ເດືອນພະຈິກ	ເດືອນທັນວາ	ເດືອນມັງກອນ	ເດືອນກຸມພາ	ເດືອນມີນາ	ເດືອນເມສາ	ເດືອນພຶດສະພາ
	ຈະເລີນເຕີບໂຕ				ໄລຍະເກັບກູ້			

ໝາກເຂືອ *Solanum spp.*



ຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການ

ໝາກເຂືອເປັນພືດທີ່ມີໄຍອາຫານສູງ ແລະ ໃຫ້ພະລັງງານຕ່ຳ. ເປັນອາຫານໝາກເຂືອ ມີຄຸນນະສົມບັດໃນການຕ້ານອະນຸມູນອິດສະຫຼະ, ບາງສາຍພັນຍັງສາມາດຊ່ວຍໃນການຄວບຄຸມນ້ຳຕານໃນເລືອດ ແລະ ຄວບຄຸມຄວາມດັນເລືອດນຳອີກ.

ວິທີການກິນໝາກເຂືອ

ໝາກເຂືອຈະຖືກເອົາໄປປຸງແຕ່ງອາຫານປະເພດແກງກະລື້, ແຈ່ວ ແລະ ເອາະຫຼາມ, ໝາກເຂືອຍັງນິຍົມກິນດິບກັບອາຫານພື້ນບ້ານຂອງລາວ ເຊັ່ນ: ລາບ ແລະ ຕຳໝາກຫຸ່ງ.

ຄຳແນະນຳ ສຳລັບການຂະຫຍາຍພັນ

ວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດ ແມ່ນກັກແກ່ນໃສ່ຖາດ ຫຼື ໂຖກ້າແກ່ນ. ຝັງແກ່ນລົງເລິກປະມານ 5 - 10 ມິລິແມັດ. ໝາກເຂືອຈະອອກຈາວ ພາຍຫຼັງກັກແກ່ນປະມານ 12 ອາທິດ. ຕົ້ນໝາກເຂືອຕ້ອງການອຸນຫະພູມສູງ ແລະ ແສງແດດກ້າເພື່ອເຕີບໃຫຍ່ຢ່າງເຕັມທີ່. ຄວນເອົາເບ້ຍໄປປຸກພາຍຫຼັງທີ່ມີອາຍຸໄດ້ 6 - 8 ອາທິດ. ຄວນປຸກຕົ້ນໝາກເຂືອຫ່າງກັນ ປະມານ 40 - 50 ຊັງຕີແມັດ. ໃນໄລຍະກ້າ ແລະ ບົງເບ້ຍ, ບໍ່ຄວນຫິດນ້ຳຫຼາຍໂພດ. ບໍ່ມີສິ່ງອື່ນໃດທີ່ຈະສາມາດທຳລາຍຕົ້ນໝາກເຂືອທີ່ຍັງອ່ອນໄດ້ ນອກຈາກການຫິດນ້ຳທີ່ຫຼາຍເກີນໄປ.

ວິທີເບິ່ງແຍງຮັກສາ

ໝາກເຂືອບໍ່ຕ້ອງການ ການເບິ່ງແຍງຫຼາຍ. ໃຫ້ຫິດນ້ຳເປັນບາງຊ່ວງເວລາ, ແລ້ວປະໃຫ້ດິນແຫ້ງປະມານສອງສາມວັນກ່ອນຈຶ່ງຫິດນ້ຳອີກໄດ້. ແຕ່ໝາກເຂືອເປັນພືດທີ່ຫົວອາຫານຫຼາຍ, ສະນັ້ນຄວນຈະໃຫ້ຝຸ່ນຢ່າງພຽງພໍ ແລະ ໃຊ້ນ້ຳສະກັດຊີວະພາບຫິດປົນກັບນ້ຳທຳມະດາສອງຄັ້ງຕໍ່ເທື່ອ.

ບັນຫາທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນ

ຖ້າຫິດນ້ຳໝາກເຂືອຫຼາຍໂພດ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ຮາກຂອງມັນຕິດເຊື້ອລາໄດ້ງ່າຍ.

ການເກັບກູ້

ໝາກເຂືອສາມາດຖືກເກັບກູ້ໄດ້ ພາຍຫຼັງທີ່ປູກລົງໝາຍໄດ້ 3 ເດືອນ. ຖ້າຕົ້ນໝາກເຂືອຫາກໄດ້ຢູ່ໃນສະພາບທີ່ອຳນວຍ, ມັນກໍຈະສືບຕໍ່ອອກດອກ ແລະ ພາກ. ເພື່ອການບໍລິໂພກທີ່ມີຄຸນນະພາບຄວນຈະກິນໝາກເຂືອໃນຕອນທີ່ມັນກຳລັງເຕີບໃຫຍ່ພໍດີກ່ອນທີ່ແກ່ນຂອງມັນຈະຂະຫຍາຍໃຫຍ່. ຫຼັງຈາກເກັບກູ້ແລ້ວ, ໝາກເຂືອສາມາດເກັບຮັກສາໄວ້ໄດ້ ເຖິງ 10 ວັນ ໃນບໍລິເວນທີ່ເຢັນ. ໝາກເຂືອຈະໃຫ້ຜົນຜະລິດທີ່ແຕກຕ່າງກັນໄປຕາມສາຍພັນ, ໂດຍປົກກະຕິຈະອອກຜົນຜະລິດ 2 - 4 ກິໂລກຣາມ ຕໍ່ໜຶ່ງຕາແມັດ.

ການນຳໃຊ້ດ້ານອື່ນໆ

ຮາກຂອງໝາກເຂືອສາມາດນຳໃຊ້ເພື່ອປິ່ນປົວອາການໄອ, ພະຍາດຫຼີດ, ເຈັບລຳໄສ້, ກິນເຂົ້າບໍ່ແຊບ ແລະ ອາການແໜ້ນໜ້າເອິກ.

ເດືອນກັນຍາ	ເດືອນຕຸລາ	ເດືອນພະຈິກ	ເດືອນທັນວາ	ເດືອນມັງກອນ	ເດືອນກຸມພາ	ເດືອນມີນາ	ເດືອນເມສາ	ເດືອນພຶດສະພາ

ຈະເລີນເຕີບໂຕ

ໄລຍະເກັບກູ້

ຫົວກະຣິດ *Daucus carota*



ຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການ

ຫົວກະຣິດ ດີຕໍ່ທ່ານຫຼາຍ! ກະຣິດປະກອບດ້ວຍວິຕາມິນເອ ຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ ແລະ ວິຕາມິນອື່ນໆອີກ ພ້ອມທັງແຮ່ທາດຕ່າງໆ ເຊິ່ງມີຜົນດີຕໍ່ສາຍຕາ, ຜິວໜັງ, ເສັ້ນຜົມ ແລະ ການພັດທະນາທາງດ້ານສະໝອງ. ຫົວກະຣິດຍັງມີນ້ຳຕານຈາກທຳມະຊາດນຳອີກ.

ວິທີການກິນ ຫົວກະຣິດ

ຫົວກະຣິດ ຈະໃຫ້ຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການທີ່ດີເມື່ອກິນດິບ, ບໍ່ວ່າຈະກິນກະຣິດພຽງຢ່າງດຽວ ຫຼື ເອົາໄປປິນໃນຍຳ, ຕຳໝາກຫຸ່ງ. ຫົວກະຣິດຍັງສາມາດນຳໄປປຸງແຕ່ງດ້ວຍການຕົ້ມ, ໜັງ ແລະ ຂົ້ວ. ກ່ອນຈະກິນຄວນລ້າງໃຫ້ສະອາດ ແລະ ປອກເປືອກອອກຖ້າວ່າມັນເປື້ອນ.

ຄຳແນະນຳ ສຳລັບການຂະຫຍາຍພັນ

ປະຕິບັດກະຣິດໄວ້ ເພື່ອໃຫ້ມັນອອກດອກໃນປີທີສອງ (ຕົ້ນກະຣິດອອກຮາກໃນປີທີໜຶ່ງ ແລະ ແກ່ນໃນປີຕໍ່ໄປ) ປູກແກ່ນແບບໂດຍກົງໃສ່ໜານທີ່ກຽມໄວ້ໃນສວນ ເລິກປະມານ 1 - 2 ມິລິແມັດ ແລະ ເຮັດເປັນຖັນຫ່າງກັນ 40 - 50 ຊັງຕີແມັດ. ຫຼັງຈາກນັ້ນປະມານ 2 - 3 ອາທິດ ຄັດຕົ້ນກະຣິດອອກໃຫ້ບາງລົງ ແລະ ໃຫ້ແຕ່ລະຕົ້ນຫ່າງກັນປະມານ 5 ຊັງຕີແມັດ, ສ່ວນຕົ້ນທີ່ຂັດອອກ ຖ້າມີຫົວໃຫຍ່ພໍ ກໍເອົາໄປກິນໄດ້ເລີຍ.

ວິທີເບິ່ງແຍງຮັກສາ

ໃນໄລຍະທຳອິດຂອງການປູກ, ກະຣິດຈະເຕີບໃຫຍ່ຊ້າ. ຄວນເອົາຝຸ່ນປົ່ມ ຫຼື ມູນສັດໃສ່ຕົ້ນກະຣິດ ແລະ ຫົດນ້ຳຢ່າງເປັນປົກກະຕິທຸກໆສອງສາມອາທິດ. ກະຣິດເປັນພືດທີ່ມັກອາກາດຮ້ອນ, ສະນັ້ນບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຫົດນ້ຳໃນປະລິມານຫຼາຍ.

ບັນຫາທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນ

ບາງເທື່ອເພັຍ ແລະ ຕັກແຕນກໍມາທຳລາຍໃບຂອງກະຣິດ ແລະ ນຳພະຍາດມາສູ່ຕົ້ນຂອງມັນ ເຊິ່ງຈະເຮັດໃຫ້ໃບຂອງມັນເຫຼືອງ ແລະ ຫຼົ້ນ ຄວນເອົາສະປຼະນ້ຳສະບູມາສີດໃສ່ເພື່ອປ້ອງກັນ. ເຊັ່ນດຽວກັນກັບດ້ວງ ອາດຈະດູດລົງໄປທຳລາຍຮາກ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ສັດຕູພືດເຫຼົ່ານີ້ຂະຫຍາຍຄວນ

ຊຸດດິນລົງໃຫ້ເລິກ ແລະ ດຳເນີນການປູກພືດໝູນວຽນທີ່ດີ.

ການເກັບກຳ

ຄວນເກັບກຳຫົວກະຣິດ ໃນເວລາທີ່ພວກມັນກຳລັງຈະພໍດີກິນ. ກະຣິດຈະອອກຜົນຜະລິດປະມານ 3 ກິໂລກຣາມ ຕໍ່ທຸກໆໜຶ່ງຕາແມັດ. ລະມັດລະວັງໃນເວລາເກັບກຳ, ເຮັດໃຫ້ດິນໜານຜຸຜຸຍ ຫຼື ແຕກຕາມສອງຂ້າງຂອງຄູ ແລະ ດຶງຫົວກະຣິດຂຶ້ນ ໂດຍການຈັບໃບເທິງສຸດຂອງມັນ. ລ້າງຫົວກະຣິດທີ່ເກັບກຳໄວ້ໃຫ້ສະອາດ. ເກັບຮັກສາໄວ້ໃນທີ່ເຢັນ ແລະ ມືດ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມັນແຫ້ງ. ຫົວກະຣິດສາມາດເກັບໄວ້ໄດ້ເຖິງ 1 - 2 ເດືອນໄລຍະເວລາ ຫົວກະຣິດຈະພ້ອມສຳລັບການບໍລິໂພກ ພາຍຫຼັງທີ່ປູກໄດ້ ປະມານ 12 - 16 ອາທິດ.

ການນຳໃຊ້ດ້ານອື່ນໆ

ສາມາດນຳເອົາເສດກ້ານ ແລະ ໃບ ໄປເກືອສັດໄດ້.

ເດືອນກັນຍາ	ເດືອນຕຸລາ	ເດືອນພະຈິກ	ເດືອນທັນວາ	ເດືອນມັງກອນ	ເດືອນກຸມພາ	ເດືອນມີນາ	ເດືອນເມສາ	ເດືອນພຶດສະພາ
	ຈະເລີນເຕີບໂຕ			ໄລຍະເກັບກຳ	ຈະເລີນເຕີບໂຕ			ໄລຍະເກັບກຳ

ຫົວສີໄຄ

Cymbopogon citratus



ຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການ

ຫົວສີໄຄເປັນພືດສະໝຸນໄພ ທີ່ມີນ້ຳມັນຫອມນາໆຊະນິດ, ປະກອບດ້ວຍແຮ່ທາດຫຼາຍຊະນິດ (ລວມທັງ ໂປຣເຕຊຽມ, ທາດສັງກະສີ, ແຄລຊຽມ ແລະ ທາດເຟຼກ) ນອກນັ້ນຍັງມີວິຕາມິນຕ່າງໆ ທີ່ສາມາດຕໍ່ຕ້ານອະນຸມູນອີສະຫຼະ ແລະ ຊ່ວຍຕ້ານພະຍາດຕ່າງໆອີກດ້ວຍ.

ວິທີການກິນ ຫົວສີໄຄ

ໃບຫົວສີໄຄ ມີກິ່ນຫອມທີ່ດີນ ແລະ ກໍເປັນກິ່ນທີ່ນິຍົມກັນ, ຕົວຢ່າງ ຊາຫົວສີໄຄ. ສ່ວນທີ່ມີກິ່ນແຮງທີ່ຢູ່ກາບດ້ານລຸ່ມ ຈະມັກຖືກນຳໄປປຸງແຕ່ງອາຫານ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຄວາມຫອມຂອງຫົວສີໄຄ.

ຄຳແນະນຳ ສຳລັບການຂະຫຍາຍພັນ

ຫົວສີໄຄສາມາດປູກ ໂດຍການນຳໃຊ້ຕົ້ນທີ່ແຍກອອກຈາກສຸມ, ໂດຍການແຍກອອກເປັນຕົ້ນຈາກສຸມໃຫຍ່. ຄວນຕັດສ່ວນຮາກທີ່ຢູ່ສ່ວນຫົວເທິງ ສຸດອອກປະມານ 20 - 25 ຊັງຕີແມັດ ແລະ ລອກກາບສີນ້ຳຕານອອກ ເພື່ອໃຫ້ເຫັນສ່ວນທີ່ເປັນຮາກອ່ອນ. ຄວນປູກຕົ້ນຫົວສີໄຄໃຫ້ເລິກພໍທີ່ຈະຖິ້ມຮາກຂອງມັນ, ແລະ ຄວນເຮັດໃຫ້ດິນທີ່ຢູ່ອ້ອມຕົ້ນແໜ້ນດີ ເພື່ອຂັບຜັງອາກາດໃນດິນອອກ. ກຽມໜານໃນບ່ອນທີ່ໄດ້ຮັບແສງແດດຢ່າງເຕັມທີ່ ແລະ ປູຕົ້ນຫົວສີໄຄເປັນຖັນ ຫ່າງກັນປະມານ 40 ຊັງຕີແມັດ ເຊິ່ງແຕ່ລະຕົ້ນໃນຖັນຫ່າງກັນປະມານ 20 ຊັງຕີແມັດ ຖ້າບໍ່ຢາກປູກຫົວສີໄຄໃສ່ໜານ ທ່ານກໍສາມາດປູກຫົວສີໄຄເປັນຕົ້ນໆ ລຽນເປັນເຂດແດນໃນສວນກໍໄດ້.

ວິທີເບິ່ງແຍງຮັກສາ

ຫົວສີໄຄເປັນພືດທີ່ຫົວອາຫານຫຼາຍ, ສະນັ້ນຕ້ອງໃສ່ຝຸ່ນປົ່ມ ແລະ ທົດນ້ຳທີ່ປະສົມກັບນ້ຳສະກັດຊີວະພາບຢ່າງເປັນປະຈຳ. ຫົວສີໄຄມັກນ້ຳແຕ່ຄວນປ່ອຍໃຫ້ດິນແຫ້ງລະຫວ່າງການທົດແຕ່ລະເທື່ອ ເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດ.

ບັນຫາທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນ

ນ້ຳມັນຫອມຕ່າງໆຈາກຫົວສີໄຄ ປົກປ້ອງມັນຈາກການທຳລາຍຂອງສັດຕູພືດ ແລະ ພະຍາດ. ແຕ່ບາງເທື່ອກໍອາດຈະມີຫອຍທາກລີ້ຢູ່ໃນກາບໃບຕາມສຸມທີ່ໃຫຍ່ແລ້ວ, ຖ້າສັງເກດເຫັນວ່າ ຕົ້ນໃດມີລັກສະນະຄືຖືກກັດ ຄວນຈະຊອກຫາຫອຍທາກດ້ວຍຄວາມລະມັດລະວັງ. ໜອນເຈາະກ້ານຄືສັດຕູພືດທີ່ມັກພົບໃນຫົວສີໄຄ. ໜອນຊະນິດນີ້ມີສີຂາວ, ຫົວດຳ ແລະ ມີຈຸສີດຳຢູ່ຕາມລຳຕົວ. ພວກມັນຈະເຈາະເຂົ້າໄປໃນກ້ານ ແລະ ເມື່ອຢູ່ໃນນັ້ນແລ້ວ ກໍຈະກິນຍອດຂອງພືດເປັນອາຫານ. ຄວນຈະຫຼີກເອົາຕົ້ນ ຫຼື ກ້ານທີ່ຖືກເຈາະອອກ ແລະ ຈູດໄຟຖິ້ມ.

ການເກັບກູ້

ການເກັບກູ້ຂຸດທຳອິດ ສາມາດເຮັດໄດ້ພາຍຫຼັງທີ່ປູກໄດ້ປະມານ 6 - 9 ເດືອນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍຈະສາມາດເກັບກູ້ໄດ້ອີກເລື້ອຍໆ ໃນເວລາລະດູທີ່ຫົວສີໄຄເລີ່ມເຕີບໃຫຍ່, ຈົນເຖິງໄລຍະທີ່ສາມາດເກັບກູ້ໄດ້ທຸກໆເດືອນ. ຖ້າຫົວສີໄຄຖືກຕັດເລື້ອຍໆ ຈະເປັນການກະຕຸ້ນການເຕີບໃຫຍ່ ແລະ ຜະລິດນ້ຳມັນຫອມ. ການເກັບກູ້ຄວນຈະເຮັດໃນຕອນເຊົ້າ. ຄວນຕັດເອົາຕົ້ນຫົວສີໄຄປະມານ 10 - 15 ຊັງຕີແມັດ ຫ່າງຈາກໜ້າດິນ. ບໍ່ຄວນຕັດຈຳຫຼາຍ ເພາະມັນຈະເຮັດໃຫ້ການງອກຂຶ້ນໃໝ່ຊັກຊ້າ. ທ່ານອາດຈະເກັບກູ້ຫົວສີໄຄ ປະມານສາມເທື່ອໃນປີທຳອິດ, ຈາກນັ້ນກໍເກັບກູ້ປະມານ 5 - 10 ເທື່ອໃນລະຫວ່າງປີຕໍ່ໆໄປ ຫຼັງຈາກການເກັບກູ້ວສຳເລັດແລ້ວໃນປີທີ່ຜ່ານມາ.

ການນຳໃຊ້ດ້ານອື່ນໆ

ຫົວສີໄຄສາມາດນຳໄປຜະລິດນ້ຳສະກັດຊີວະພາບ ແລະ ຢາປາບສັດຕູພືດຈາກທຳມະຊາດ. ນອກຈາກນັ້ນ ເພິ່ນຍັງສະກັດນ້ຳຈາກຫົວສີໄຄເປັນຢາ ຫຼື ສະເປສິດກັນຍຸງກໍໄດ້.

ເດືອນກັນຍາ	ເດືອນຕຸລາ	ເດືອນພະຈິກ	ເດືອນທັນວາ	ເດືອນມັງກອນ	ເດືອນກຸມພາ	ເດືອນມີນາ	ເດືອນເມສາ	ເດືອນພຶດສະພາ
	ຈະເລີນເຕີບໂຕ						ໄລຍະເກັບກູ້	

ດອກດາວເຮືອງ *Tagetes erecta*

ຄຸນຄ່າ

ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານບໍ່ສາມາດກິນດອກໄມ້ເຫຼົ່ານີ້ໄດ້, ແຕ່ດອກໄມ້ເຫຼົ່ານີ້ມີຄຸນຄ່າຫຼາຍ. ດອກໄມ້ນອກຈາກງາມແລ້ວ ຍັງສາມາດດຶງດູດແມງໄມ້ ລວມທັງເຜິ້ງ, ແມງກະເບື້ອ ແລະ ແມງໄມ້ທີ່ເປັນປະໂຫຍດອື່ນໆ. ທ່ານສາມາດດຶງດູດແມງໄມ້ເຂົ້າມາໃນສວນ ໄດ້ຫຼາຍເທົ່າໃດ ກໍຈະເປັນການສ້າງຄວາມສົມດຸນລະຫວ່າງ ສັດຕູພືດ ແລະ ແມງໄມ້ ທີ່ເປັນປະໂຫຍດໄດ້ຫຼາຍເທົ່ານັ້ນ.



ວິທີການນຳໃຊ້ ດອກໄມ້

ທ່ານສາມາດຊື້ນຊົມຄວາມງາມຂອງດອກໄມ້ເຫຼົ່ານີ້ໃນສວນຂອງທ່ານ ຫຼື ຕາມອາຄານໂຮງຮຽນ. ທ່ານສາມາດເດັດເອົາດອກໄມ້ໄປປະດັບຫ້ອງຮຽນ ປະດິດເປັນສາຍຄໍ, ເຮັດຊຸ້ດອກໄມ້ເປັນຂອງຂວັນມອບໃຫ້ຄູ ຫຼື ນຳເອົາດອກໄມ້ໄປໃຊ້ໃນງານບຸນຕ່າງໆ.

ຄຳແນະນຳ ສຳລັບການຂະຫຍາຍພັນ

ດອກໄມ້ທັງສາມຊະນິດນີ້ ລ້ວນແຕ່ຕ້ອງການແສງສະຫວ່າງເພື່ອການແຕກໜໍ່. ວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດກໍຄື ກ້າແກ່ນໃສ່ຖາດ. ປົກຫຸ້ມແກ່ນໄວ້ດ້ວຍດິນ, ຝຸ່ນ ບົ່ມ, ແກບ ຫຼື ດິນຊາຍ ເປັນຊັ້ນບາງໆ. ດອກໄມ້ຈະແຕກໜໍ່ພາຍໃນ 1 - 2 ອາທິດ ແລະ ສາມາດນຳໄປປູກໄດ້ພາຍໃນ 3 - 5 ອາທິດ ພາຍຫຼັງ ທີ່ກ້າແກ່ນ. ທ່ານສາມາດຫວ່ານແກ່ນໃສ່ໜານໂດຍກົງເລີຍກໍໄດ້, ແຕ່ຕ້ອງເລັ່ມໃຫ້ມັນບາງລົງ ພາຍຫຼັງທີ່ຫວ່ານແກ່ນໄດ້ປະມານ 3 - 5 ອາທິດ.

ວິທີເບິ່ງແຍງຮັກສາ

ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຕົ້ນດອກໄມ້ຂອງທ່ານ ອອກດອກຕະຫຼອດ ແລະ ເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນເລື້ອຍໆ, ທ່ານຕ້ອງຕັດດອກໄມ້ທີ່ແກ່ແລ້ວອອກເລື້ອຍໆ ເພື່ອໃຫ້ຕົ້ນ ໄມ້ໃຊ້ພະລັງງານຂອງມັນໃນການຜະລິດດອກໃໝ່ ແທນການຜະລິດແກ່ນ.

ບັນຫາທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນ

ດອກໄມ້ປະດັບເຫຼົ່ານີ້ ອາດຈະຖືກທຳລາຍໂດຍສັດຕູພືດ. ແຕ່ກໍໂຊກດີ, ເພາະທ່ານອາດຈະບໍ່ສູນເສຍຜົນຜະລິດຂອງມັນ ທ່ານອາດຈະກຳຈັດ ສັດຕູພືດກໍໄດ້, ແຕ່ດີແທ້ ຄວນປ່ອຍໃຫ້ດອກໄມ້ດຶງດູດ ແລະ ລ້ຽງເກືອແມງໄມ້ທີ່ເປັນປະໂຫຍດ ແລະ ສ້າງຄວາມສົມດຸນລະຫວ່າງ ສັດຕູພືດ ແລະ ແມງໄມ້ທີ່ເປັນປະໂຫຍດດ້ວຍຕົວມັນເອງ.

ການເກັບກ່ຽວ

ເວລາທີ່ດີທີ່ສຸດໃນການເກັບກ່ຽວດອກໄມ້ແມ່ນຕອນເຊົ້າ ໃນເວລາທີ່ອຸນຫະພູມຍັງຕ່ຳຢູ່. ຄວນໃຊ້ມືຕັດທີ່ແໜ້ນ ແລະ ຄົມຕັດເອົາດອກໄມ້ ແລະ ເອົາດອກໄມ້ໃສ່ໃນໂຖດອກໄມ້ (ຫຼື ຂວດແກ້ວ) ທັນທີ ແລະ ເອົານ້ຳໃສ່ ຈາກນັ້ນກໍເອົາໄປວາງໄວ້ບ່ອນຮົ່ມ. ເຮົາເອົາດອກໄມ້ໄປໄວ້ໃນບ່ອນທີ່ເຢັນ ເທົ່າໃດ ດອກໄມ້ທີ່ຕັດໄປກໍຈະຄົງຄວາມງາມໄດ້ດົນເທົ່ານັ້ນ. ເວລາຜ່ານໄປໄລຍະໜຶ່ງ ຕົ້ນດອກໄມ້ກໍຈະອ່ອນແອລົງ ແລະ ດອກໄມ້ທີ່ພວກມັນ ອອກກໍຈະໜ້ອຍລົງ ແລະ ນ້ອຍລົງ. ສະນັ້ນ ບໍ່ຄວນຕັດດອກໄມ້ທັງໝົດ, ຄວນປະດອກໄມ້ຂອງຊຸດທຳອິດທີ່ແຂງແຮງ, ມີຂະໜາດໃຫຍ່ ແລະ ມີສີທີ່ສົດໃສດີ ໄວ້ປະມານ 1 - 2 ດອກ, ປະໃຫ້ພວກມັນອອກແກ່ນ ແລະ ເອົາແກ່ນໄປກ້າ ເພື່ອທ່ານຈະໄດ້ເບິ່ງດອກໄມ້ທີ່ແຂງແຮງໄປປູກໃໝ່.

ໄລຍະເວລາ

ເບິ່ງດອກໄມ້ ສາມາດນຳໄປປູກໄດ້ ພາຍຫຼັງກ້າແກ່ນໄດ້ປະມານ 3 - 5 ອາທິດ. ແລະ ດອກໄມ້ຊຸດທຳອິດຈະປະກົດຂຶ້ນພາຍຫຼັງທີ່ປູກໄດ້ 10 - 12 ອາທິດ.

ການນຳໃຊ້ດ້ານອື່ນໆ

ດອກທີ່ແກ່ແລ້ວ ຫຼື ເສດດອກທີ່ທ່ານຕັດ ສາມາດເອົາໄປໃສ່ຄອກຝຸ່ນບົ່ມ ຫຼື ເອົາໄປເຮັດນ້ຳສະກັດຊີວະພາບ.

ເດືອນກັນຍາ	ເດືອນຕຸລາ	ເດືອນພະຈິກ	ເດືອນທັນວາ	ເດືອນມັງກອນ	ເດືອນກຸມພາ	ເດືອນມີນາ	ເດືອນເມສາ	ເດືອນພຶດສະພາ
	ຈະເລີນເຕີບໂຕ			ໄລຍະອອກດອກ				
					ຈະເລີນເຕີບໂຕ			ໄລຍະອອກດອກ



ໂລກນີ້ຄືໜັງສືຫຼາຍເຫຼັ້ມ
ຖ້າທ່ານຢູ່ແຕ່ໃນບ້ານ
ກໍເທົ່າກັບວ່າ
ທ່ານໄດ້ອ່ານໜັງສື
ພຽງໜ້ອຍເຫຼັ້ມເທົ່ານັ້ນ.

ສວນພຶກສາຊາດ ຜາຕັດແກ້

ສວນພຶກສາຊາດ ຜາຕັດແກ້ ຕັ້ງຢູ່ແຄມແມ່ນ້ຳຂອງ ທີ່ຫຼວງພະບາງ ເປັນສວນ
ພຶກສາຊາດແຫ່ງທຳອິດຂອງ ສປປ ລາວ ໂດຍມີຈຸດປະສົງເຕົ້າໂຮມເອົາພັນພືດ
ທີ່ເກີດຢູ່ໃນທຸກໆພາກຂອງລາວ ເຊິ່ງຊຸມຊົນຊາວລາວ ເຄີຍນຳໃຊ້ ຫຼື ມີຄວາມ
ຮູ້ພັນມາແຕ່ຊຳນານ ມາປູກ ແລະ ປົກປັກຮັກສາໄວ້ໃຫ້ຄົນຮຸ່ນຫຼັງໄດ້ເຫັນ
ແລະ ສຶກສາ ຄຽງຂ້າງກັບການປູກພັນພືດທີ່ມາຈາກແຫ່ງອື່ນ ເພື່ອເປັນການສ້າງສິ່ງ
ເອື້ອອຳນວຍໃຫ້ແກ່ການຄົ້ນຄວາວວິທະຍາສາດ, ອັນຈະເປັນສ່ວນປະກອບໃນການ
ສຶກສາ ພຶກສາຊາດຂອງປະເທດລາວ ແລະ ຊີວະນາໆພັນຂອງໂລກອີກດ້ວຍ.