

ສະຖາບັນຄົ້ນຄວ້າກະສິກໍາ, ປ່າໄມ້ ແລະ ພັດທະນາຊຸມນະບົດ
ສູນຄົ້ນຄວ້າປ່າໄມ້
ໂຄງການກະສິກໍາເພື່ອໂພຊະນາການ ໄລຍະ II



ຄູ່ມືແນະນໍາເຕັກນິກການກໍ່
ແລະ ການປູກຜັກຫວານ



ກຸມພາ, 2025



ສະຖາບັນຄົ້ນຄວ້າກະສິກໍາ, ປ່າໄມ້ ແລະ ພັດທະນາຊຸມນະບົດ

ສູນຄົ້ນຄວ້າປ່າໄມ້

ໂຄງການກະສິກໍາເພື່ອໂພຊະນາການ ໄລຍະ II

ຄູ່ມືແນະນໍາເຕັກນິກການກໍາ ແລະ ການປູກຜັກຫວານ

ຂຽນ ແລະ ຮຽບຮຽນ:

ບັນຊາ ທໍາມະວົງ

ອອກແບບ ແລະ ຈັດໜ້າ:

ອານົງ ວິໄລວັນ

ກອດແກ້:

ສຸລິວົງ ໄຊຍະວົງ

ວົງວິໄລ ວົງຄໍາຊາວ

ກຸມພາ, 2025

2





ຂໍ້ແນະນຳ

ປຶ້ມຄູ່ມືສະບັບນີ້ແມ່ນການແນະນຳທາງດ້ານເຕັກນິກການກຳ ແລະ ການປຸກ ທີ່ໄດ້ພັດທະນາ ແລະ ປັບປຸງມາຈາກປຶ້ມເຕັກນິກທີ່ທາງໂຄງການກະສິກຳເພື່ອໂພສະນາການໄລຍະ 1 ໄດ້ຈັດຕັ້ງປະຕິບັດຜ່ານມາ. ປຶ້ມຄູ່ມືນີ້ສາມາດເຮັດໃຫ້ຜູ້ອ່ານເຂົ້າໃຈໄດ້ງ່າຍ ແລະ ສາມາດນຳໄປຈັດຕັ້ງປະຕິບັດໃຫ້ເກີດປະໂຫຍດ. ຜູ້ຂຽນໄດ້ ຄັດຈ້ອນເອົາເຕັກນິກທີ່ແທດເໝາະ ແລະ ງ່າຍດາຍສຳລັບການຂະຫຍາຍພັນ ແລະ ການປຸກຜັກຫວານປ່າ ເພື່ອສາມາດນຳເອົາເຕັກນິກດັ່ງກ່າວນີ້ໄປສົ່ງເສີມໃຫ້ບັນດາຊາວກະສິກອນ ແລະ ບັນພາກສ່ວນກ່ຽວຂ້ອງ ນຳໄປໝູນໃຊ້ໄດ້. ຈຸດປະສົງຂອງປຶ້ມຄູ່ມືເຕັກນິກເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນ ເພື່ອຜັນຂະຫຍາຍເຕັກນິກອັນໃໝ່ກ່ຽວກັບການກຳ ແລະ ການປຸກ ລົງສູ່ທ້ອງຖິ່ນ. ສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງທາງດ້ານເຕັກນິກວິຊາການ ແລະ ໃຫ້ປະຊາຊົນໃນເຂດບ້ານເປົ້າໝາຍໂຄງການ ໃຫ້ມີຄວາມຮູ້ຄວາມສາມາດທາງດ້ານການກຳ ແລະ ການປຸກ. ເພື່ອເປັນການສົ່ງເສີມທາງດ້ານກະສິກຳ ເພື່ອໂພສະນາການ ທີ່ມີແຫຼ່ງອາຫານຈາກປ່າຢ່າງພຽງພໍ, ປະຊາຊົນມີຢູ່ມີກິນ ມີແຮໄວ້ ແລະ ຂາຍ ສ້າງລາຍຮັບແກ່ຄອບຄົວ. ປະຊາຊົນເຫັນໄດ້ຄວາມສຳຄັນຂອງພືດທີ່ເປັນອາຫານ ແລະ ທັງເປັນເສດຖະກິດແກ່ຄອບຄົວເຮັດໃຫ້ຄອບຄົວມີຄວາມອຸດົມສົມບູນຂຶ້ນ.

ສຳລັບຜູ້ຊົມໃຊ້ປຶ້ມຄູ່ມືເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນທຸກພາກສ່ວນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງສາມາດນຳໄປໃຊ້ໄດ້ນັບຕັ້ງແຕ່ຂັ້ນສູນກາງລົງຮອດທ້ອງຖິ່ນເຊັ່ນ: ສະຖາບັນຄົ້ນຄວ້າກະສິກຳ, ປ່າໄມ້ ແລະ ພັດທະນາຊຸມນະບົດ ເປັນຜູ້ຂຽນຄູ່ມືແນະນຳ ແລະ ນຳໄປເຜີຍແຜ່ທາງດ້ານເຕັກນິກໃຫ້ແກ່ພະນັກງານຂະແໜງປ່າໄມ້ແຂວງ, ພະນັກງານຫ້ອງການກະສິກຳ ແລະ ປ່າໄມ້ເມືອງ ແລະ ຜູ້ປະສານງານໂຄງການຂັ້ນເມືອງ ສາມາດນຳໄປຖ່າຍທອດໃຫ້ແກ່ປະຊາຊົນບ້ານເປົ້າໝາຍໂຄງການ.



ສາລະບານ

	ໜ້າ
ຂໍ້ແນະນຳ	3
ສາລະບານ	4
ຄຳນຳ	5
1. ຜັກຫວານ	6
1.1 ລັກສະນະພຶດສາດ	6
1.2 ການກະຈາຍພັນ ແລະ ລະບົບນິເວດ	6
2. ຄຸນປະໂຫຍດ	6
2.1 ການນຳໃຊ້	6
2.2 ດ້ານໂພສະນາການ	6
3. ເຕັກນິກການຂະຫຍາຍພັນຜັກຫວານ	7
3.1 ວິທີຂະຫຍາຍພັນດ້ວຍການກ້າດ້ວຍແກ່ນ	7
3.1.1 ວິທີກ້າແກ່ນ	7
3.1.2 ວິທີບົງເບ້ຍ	8
3.2 ວິທີຂະຫຍາຍພັນດ້ວຍການປັກຊຳຮາກ	8
3.2.1 ວິທີການປັກຊຳຮາກ	8
4. ຮູບແບບການປູກຜັກຫວານ	9
5. ການປູກຜັກຫວານ	10
5.1 ການບຸກເບີກພື້ນທີ່	10
5.2 ການປັກຫຼັກໝາຍຂຸມປູກ	10
5.3 ເຕັກນິກການປູກຜັກຫວານ	10
6. ການບົວລະບັດຮັກສາຕົ້ນຜັກຫວານ	11
7. ການປ້ອງກັນ	12
ສາລະບານຮູບ	
ຮູບ 01: ການກ້າແກ່ນຜັກຫວານ	7
ຮູບ 02: ການບົງເບ້ຍຜັກຫວານ	8
ຮູບ 03: ການປັກຊຳຮາກຜັກຫວານ	9
ຮູບ 04: ຕົ້ນຜັກຫວານອາຍຸ 6 ເດືອນ	11
ເອກະສານອ້າງອີງ	13



ຄຳນຳ

ການປຸກພືດຈາກປ່າຫຼາຍຊະນິດ, ໂດຍສະເພາະການປຸກພືດສະບຽງອາຫານ, ສາມາດເປັນພືດ ເສດຖະກິດທີ່ສ້າງລາຍຮັບຢ່າງຫຼວງຫຼາຍສຳລັບຊາວກະສິກອນ. ປະຈຸບັນ, ມີພືດປ່າຫຼາຍຊະນິດ ທີ່ນຳມາປຸກ ແລະ ເປັນຜະລິດຕະພັນສຳລັບການບໍລິໂພກ. ຜັກຫວານປ່າເປັນພືດທີ່ນິຍົມນຳມາປຸກເປັນສະບຽງອາຫານມາດົນນານແລ້ວ ຖືວ່າເປັນພືດໃນຄົວເຮືອນ. ມີການບໍລິໂພກຢ່າງກວ້າງຂວາງ ຍອດ ຫຼື ໃບອ່ອນຂາຍໃນລາ ຄາແພງ. ສາມາດສ້າງລາຍຮັບເປັນຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍໃຫ້ແກ່ຊາວກະສິກອນໃນແຕ່ລະປີ. ຈາກລາຍຮັບທີ່ດີນີ້, ໄດ້ມີຊຸກຍູ້ໃຫ້ປະຊາຊົນມີຄວາມສົນໃຈໃນການປຸກຜັກຫວານປ່າ ເພື່ອເສີມລາຍຮັບ. ປະຈຸບັນມີການຊື້ ຂາຍແນວພັນ ແລະ ເບ້ຍຜັກຫວານ ແມ່ນມີຢູ່ທົ່ວໄປ ແລະ ລາຄາຂ້ອນຂ້າງແພງ. ແຕ່ການປຸກຜັກຫວານນັ້ນຂ້ອນຂ້າງຈຳກັດ ແລະ ຕ້ອງການຄວາມຮູ້ພື້ນຖານໃນການກຳ ແລະ ການປຸກ.

ກ່ຽວກັບທຳມະຊາດຂອງຕົ້ນຜັກຫວານ ໂດຍສະເພາະໃນໄລຍະຕົ້ນຂອງການກະກຽມເບ້ຍ ແລະ ການປຸກ ນີ້ຈະຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີ ການດູແລທີ່ເໝາະສົມສຳລັບເບ້ຍທີ່ປຸກ ຈຶ່ງຈະປະສົບຜົນສຳເລັດ ແລະ ເມື່ອຕົ້ນຜັກຫວານປ່າທີ່ປຸກນັ້ນມີການຈະເລີນເຕີບໂຕໄດ້ ຂະໜາດທີ່ສາມາດເກັບເອົາຍອດໄດ້. ຕ້ອງມີວິທີການດູແລຮັກສາ ລວມທັງເຕັກນິກສະເພາະສຳລັບການເກັບກູ້ໃຫ້ຖືກວິທີ ເພື່ອເຮັດຜັກຫວານປ່າມີຄວາມສົມບູນ ແລະ ສາມາດຜະລິດຍອດອ່ອນ ໃຫ້ມີການກູ້ຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ ແລະ ຍາວນານ.

ເອກະສານກ່ຽວກັບຜັກຫວານນີ້ແມ່ນໄດ້ມາຈາກການປະຕິບັດຕົວຈິງຂອງສູນຄົ້ນຄວ້າປ່າໄມ້ ແລະ ຄັດຈ້ອນຮວບຮວມຈາກຂໍ້ມູນການຄົ້ນຄວ້າຈາກພາກສ່ວນອື່ນໆ. ການນຳເອົາແກ່ນຜັກຫວານຈາກປ່າທຳມະຊາດມາທົດລອງກຳ ແລະ ປຸກທົດລອງພາຍໃນສູນຄົ້ນຄວ້າປ່າໄມ້ ລວມທັງການລົງໄປສຶກສາໃນພື້ນທີ່ຕົວຈິງແມ່ນເປັນບົດຮຽນທີ່ໄດ້ຮຽນຮູ້ ແລະ ນຳໄປສູ່ຜົນສຳເລັດ ຂອງນັກຄົ້ນຄວ້າພວກເຮົາ. ເອກະສານສະບັບນີ້ມັນຄວນຈະເປັນປະໂຫຍດສຳລັບຜູ້ທີ່ມີຄວາມສົນໃຈໃນການປຸກຜັກຫວານປ່າເພື່ອນຳໃຊ້ເຂົ້າໃນການປັບປຸງຊີວິດການເປັນຢູ່ຂອງຄົວເຮືອນໃຫ້ມີອາຫານພຽງພໍ ແລະ ສ້າງລາຍຮັບແກ່ຄອບຄົວ.



1. ຜັກຫວານ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Melientha suavis* Pierre ssp. *suavis*.

ວົງຕະກຸນ: OPILIAACEAE

ຊື່ອື່ນ: ໄທ: ຜັກຫວານປ່າ

ກຳປູເຈຍ: ດາອາມເປຣັກ

ຫວຽດນາມ: ໂຣຊາງ, ໂຣຊາງຈິວຣິງ, ຊາງ, ລາຊາງ, ຍອດ
ຮຸງ, ໂຣຍຸງ

ອັງກິດ: *Melientha*

1.1 ລັກສະນະພືດສາດ:

ຕົ້ນຜັກຫວານ ເປັນພືດປ່ຽນໃບ, ມີຂະໜາດຄວາມສູງເຖິງ 13 ແມັດ. ເຮືອນຍອດເປັນຮູບຊິງບັ້ງ, ກິ່ງງ່າຫູບກ່ອງລົງລຸ່ມ. ໃບແຂງເປັນຮູບໄຂ່ ຫຼື ໃບຍາວຮູບຫອກ, ຂະໜາດໃບ 4-16 X 2.5-7 ຊັງຕີແມັດ. ຊໍ່ດອກເປັນຈຸ່ມປະກອບດ້ວຍ 4-5 ດອກ, ມີຂະໜາດຄວາມຍາວ 15-20 ຊັງຕີແມັດ ຊອກດອກເກີດຂຶ້ນຕາມລຳຕົ້ນ, ເກີດຕາມງ່າ ຫຼື ຫູໃບ. ດອກມີຂະໜາດ 1.5 ມິນລີແມັດ ເປັນສີຂາວອ່ອນ ມີກິ່ນຫອມ. ໝາກເປັນໜ່ວຍກົມໆ, ສີຂຽວອົມເຫຼືອງ ມີເນື້ອຫຼາຍ, ເປັນພື້ວ, ຂະໜາດຂອງໝາກ 2.3-4X1.5-2 ຊັງຕີແມັດ ແລະ ມີແກ່ນດຽວ. ຜັກຫວານສາມາດແຍກອອກເປັນ 2 ຊະນິດ, ຊຶ່ງເກີດໃນປະເທດປ່າຕ່າງກັນຄື: ຜັກຫວານໂຄກ ແມ່ນເກີດຢູ່ໃນເຂດປ່າໂຄກ ແລະ ຜັກຫວານດົງ ແມ່ນເກີດໃນເຂດປ່າປະສົມຜັດໃບ ແລະ ເຂດປ່າດົງດິບ. (Greijmans, M. et al. 2007)

1.2 ການກະຈາຍພັນ ແລະ ລະບົບບັນເວດ:

ໃນປະເທດລາວພົບເຫັນຜັກຫວານຢູ່ແຂວງ ສາລະວັນ, ສະຫວັນນະເຂດ, ບໍລິຄຳໄຊ, ແຂວງວຽງຈັນ, ໄຊຍະບູລີ, ຫຼວງພະບາງ ແລະ ຫຼວງນ້ຳທາ. ນອກຈາກພົບເຫັນໃນປະເທດລາວແລ້ວ ຍັງມີບັນທຶກການພົບເຫັນຢູ່ປະເທດຫວຽດນາມ, ກຳປູເຈຍ, ໄທ, ມາເລເຊຍ ແລະ ຟີລິບປິນ. ຜັກຫວານ ເປັນຊະນິດພືດທີ່ໃຫຍ່ຊ້າ, ແຕ່ຂະຫຍາຍພັນໄດ້ດີ. ມັນມັກເກີດທົ່ວໄປຕາມປ່າໂຄກ, ຕາມພື້ນທີ່ດິນປະປົນກັບຫີນປູນ, ປ່າປະສົມຜັດໃບ, ປ່າດົງດິບ. ຜັກຫວານເກີດຢູ່ລະດັບສູງຈາກໜ້ານ້ຳທະເລຕັ້ງແຕ່ 300-900 ແມັດ.

2 ຄຸນປະໂຫຍດ

2.1 ການນຳໃຊ້

ຜັກຫວານເປັນຜັກປ່າຊະນິດໜຶ່ງ, ຊຶ່ງຍອດອ່ອນ ຫຼື ໃບອ່ອນ, ຊໍ່ດອກ ແລະ ໝາກອ່ອນຂອງມັນໄດ້ຖືກນຳມາປຸງແຕ່ງເປັນອາຫານ. ສ່ວນໝາກທີ່ສຸກກໍ່ສາມາດກິນໄດ້.





2.2 ທາງໄພສະນາການ

ຜັກຫວານ ເປັນຜັກທີ່ສາມາດນຳມາປຸງແຕ່ງອາຫານໄດ້ຫຼາຍຊະນິດ ແລະ ຍັງເປັນພືດສະໝຸນໄພ ມີຄຸນຄ່າທາງດ້ານໂພຊະນາການສູງ ເປັນແຫຼ່ງ ໂປຣຕິນ, ວິຕາມິນຊີ ມີສ່ວນຊ່ວຍໃນການບຳລຸງສາຍຕາ ແລະ ຕ້ານອະນຸມູນ ອິດສະຫຼະ. ນອກຈາກນີ້, ຍັງມີແຄນຊຽມສູງ ເຊິ່ງຊ່ວຍບຳລຸງກະດູກ ແລະ ແຂ້ວ ໃຫ້ແຂງແຮງ.

3. ເຕັກນິກການຂະຫຍາຍພັນຜັກຫວານ

ໂດຍທົ່ວໄປຜັກຫວານສາມາດຂະຫຍາຍພັນໄດ້ 2 ວິທີຄື: ວິທີການ ຂະຫຍາຍພັນດ້ວຍການກ້າແກ່ນ ແລະ ວິທີການຂະຫຍາຍພັນດ້ວຍການປັກ ຊຳຮາກ. ຊຶ່ງມີຂັ້ນຕອນປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

3.1 ວິທີຂະຫຍາຍພັນດ້ວຍການກ້າແກ່ນ

ການຂະຫຍາຍພັນດ້ວຍແກ່ນ ແມ່ນສາມາດນຳເອົາໝາກຜັກຫວານທີ່ ອາຍຸແກ່ເຕັມທີ່ສັງເກດເບິ່ງສີໝາກຈະເຫຼືອງແກ່ (ສີເຫຼືອງສົ້ມ) ເອົາກ້າແກ່ນ ທີ່ເກັບມາຈາກປ່າ ມາກ້າຢູ່ໃນເຮືອນຮົ່ມດ້ວຍການນຳເອົາຕາໜ່າງດຳ ຫຼື ຕາ ໜ່າງຂຽວກັນແສງແດດ 50% ມາມຸງ, ຊຶ່ງມີຂັ້ນຕອນປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

3.1.1 ວິທີກ້າແກ່ນ

- ສ້າງໜານກ້າແກ່ນຂະໜາດຄວາມກວ້າງ 1 ແມັດ ແລະ ຍາວ 1 ແມັດ ເອົາດິນຊາຍລົງໜານ ໜາປະມານ 10 ຊັງຕີແມັດ.
- ນຳເອົາແກ່ນຜັກຫວານທີ່ແກ່ເຕັມທີ່ມາຄັດເລືອກເອົາແກ່ນທີ່ສົມບູນ ມາອະນາໄມແກ່ນດ້ວຍການລ້າງຮຸກຖູເອົາວນອອກຈາກແກ່ນໃຫ້ໝົດ.
- ເອົາແກ່ນຜັກຫວານທີ່ລ້າງສະອາດມາແຊ່ລົງຊາມນ້ຳ ຖ້າສັງເກດ ເຫັນແກ່ນໃດຟຸຢູ່ໜ້ານ້ຳແມ່ນໃຫ້ເອົາອອກ, ເພາະເປັນແກ່ນເນົາ ຫຼື ຕາຍແລ້ວ.
- ໃຫ້ເລືອກເອົາສະເພາະແກ່ນຈົມນ້ຳ ໄປຕາກໃນທີ່ຮົ່ມປະມານ 2-3 ວັນ ໃຫ້ແກ່ນແຫ້ງດີ.
- ນຳເອົາແກ່ນຕາກແຫ້ງມາຫວ່ານລົງໜານດິນຊາຍ ແລ້ວເອົາດິນຊາຍ ປົກແກ່ນ ໃຫ້ໜາ 1-2 ຊັງຕີແມັດ.
- ຫົດນ້ຳໃຫ້ຊຸ່ມ 1 ຄັ້ງ/ມື້.
- ພາຍຫຼັງກ້າແກ່ນໄດ້ເວລາ 8-10 ມື້, ແກ່ນຈະເລີ່ມແຕກງອກ, ມີອັດຕາ ການແຕກງອກ 90%.



ຮູບ 01: ການກ້າແກ່ນຜັກຫວານ





3.1.2 ວິທີບົງເບ້ຍ

ການບົງເບ້ຍຜັກຫວານມີຂັ້ນຕອນປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

- ເບື້ອງຕົ້ນຕ້ອງກະກຽມປະສົມດິນຮ່າຍເຂົ້າໄວ້ກ່ອນ ສຸດປະສົມແມ່ນ: ດິນ 60%; ຜຸ່ນຄອກ 20%. ແກບເຜົາ 20%. ຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນແລ້ວຮ່າຍໃສ່ຖົງຢາງດໍາຂະໜາດ 2.5 X 7 ຫຼື ຖົງໃຫຍ່ກວ່າກໍໄດ້. ຫົດນໍ້າໃສ່ເບົ້າທີ່ກຽມໄວ້ໃຫ້ຊຸ່ມ ໃຊ້ໄມ້ແຫຼມຊີດິນໃນເບົ້າເປັນຮູໝູ່ມເບ້ຍທີ່ຈະບົງ.
- ຫົດນໍ້າໜານກ້າແກ່ນຜັກຫວານທີ່ແຕກງອກໃຫ້ປຽກຊຸ່ມ, ຄ່ອຍໆເອົາໄມ້ແຫຼມຈຶ່ມເອົາເບ້ຍນ້ອຍມາໃສ່ໃນຊາມນໍ້າ ລ້າງເບ້ຍໃຫ້ສະອາດແລ້ວນໍາເອົາເບ້ຍທີ່ສະອາດ ບົງໃສ່ໃນເບົ້າບົບດິນໃຫ້ຕິດແທດກັບຄໍເຫງົ້າເບ້ຍອ່ອນໃຫ້ແໜ້ນພໍປະມານ.
- ຫຼັງຈາກບົງເບ້ຍນ້ອຍແລ້ວຂັ້ນຕອນຕໍ່ໄປແມ່ນໃຫ້ສັງເກດ ຖ້າເບົ້າຍັງຊຸ່ມແມ່ນຫ້າມບໍ່ໃຫ້ຫົດນໍ້າ. ເມື່ອສັງເກດເຫັນເບົ້າເບ້ຍໄມ້ແຫ້ງຈິ່ງດໍາເນີນການຫົດນໍ້າ 1 ຄັ້ງ/ມື້ (ເວລາຫົດນໍ້າແມ່ນ ຕອນເຊົ້າ ຫຼື ຕອນແລງກໍໄດ້).



ຮູບ 02: ການບົງເບ້ຍຜັກຫວານ.

3.2 ວິທີຂະຫຍາຍພັນດ້ວຍການປັກຊໍາຮາກ

ການຂະຫຍາຍພັນດ້ວຍວິທີການປັກຊໍາຮາກ ແມ່ນສາມາດນໍາເອົາຮາກຜັກຫວານຈາກຕົ້ນແມ່ພັນໃນປ່າທໍາມະຊາດ ຫຼື ຕົ້ນແມ່ພັນຈາກສວນປູກ ທີ່ມີອາຍຸແກ່ ມາປັກຊໍາໃສ່ເບົ້າລ້ຽງໄວ້ໃນເຮືອນຮິ່ມທີ່ມີຕາໜ່າງກັນແດດ 50%, ຊຶ່ງມີຂັ້ນຕອນປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

3.2.1 ວິທີການປັກຊໍາຮາກ

- ເບື້ອງຕົ້ນຕ້ອງກະກຽມປະສົມດິນຮ່າຍເຂົ້າໄວ້ກ່ອນ ສຸດປະສົມແມ່ນ: ດິນ 60%; ຜຸ່ນຄອກ 20%. ແກບເຜົາ 20%. ຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນແລ້ວຮ່າຍໃສ່ຖົງຢາງດໍາຂະໜາດ 2.5 X 7.
- ເລືອກຕົ້ນຜັກຫວານທີ່ມີອາຍຸແກ່ຈາກປ່າທໍາມະຊາດ ຫຼື ຈາກສວນປູກ. ລໍາຕົ້ນແມ່ພັນຢ່າງໜ້ອຍໃຫ້ມີຂະໜາດເສັ້ນຜ່າສູນກາງພຽງເອິກ 5 ຊັງຕີແມັດຂຶ້ນໄປ.
- ນໍາໃຊ້ສຽມຂຸດເລືອກເອົາຮາກທີ່ສົມບູນແຂງແຮງ, ໃຫ້ຂຸດເອົາຈໍານວນຮາກ 1/3 ຕໍ່ຕົ້ນ. ເພື່ອຫຼີກລ້ຽງບໍ່ໃຫ້ມີຜົນກະທົບຕໍ່ລະບົບຮາກ





- ທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ຕົ້ນແມ່ພັນຕາຍ.
- ໃຫ້ຂຸດຫ່າງຈາກລຳຕົ້ນແມ່ພັນ 50 ຊັງຕີແມັດ. ຖ້າຫາກຕົ້ນແມ່ພັນຂະໜາດໃຫຍ່ໃຫ້ໃຫ້ຂຸດຮາກຫຍັບອອກຈາກຕົ້ນເລືອກເອົາຮາກທີ່ມີຂະໜາດໜ້າຕ້າງບໍ່ເກີນ 5 ຊັງຕີແມັດ.
- ໜ້າຕ້າງຮາກທີ່ເໝາະແກ່ການປັກຊຳ ແມ່ນ 2- 5 ຊັງຕີແມັດ,
- ຕັດຮາກໃຫ້ໄດ້ຂະໜາດຄວາມຍາວ 8-10 ຊັງຕີແມັດ (ແຕ່ລະຮາກທີ່ບັນທອນໃຫ້ໝາຍທາງປາຍຮາກໄວ້ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຜິດພາດເວລາປັກຊຳ) ເອົາສິ້ນທາງປາຍຮາກຈຸ່ມນ້ຳຢາເລັ່ງຮາກ ແລ້ວນຳໄປປັກຊຳໃນເບົ້າທີ່ກະກຽມໄວ້ (ຈົ່ງຄຳຮາກໃຫ້ພື້ນດິນໃນເບົ້າ 2 ຊັງຕີແມັດ).
- ຫົດນ້ຳໃຫ້ຊຸ່ມ 1 ຄັ້ງ/ມື້.
- ໃຊ້ເວລາລ້ຽງຢູ່ໃນເບົ້າປະມານ 1 ເດືອນ ຜັກຫວານຈະເລີ່ມປົງຮາກ ແລະ ຍອດອ່ອນ.



ຮູບ 03: ການປັກຊຳຮາກຜັກຫວານ

4. ຮູບແບບການປູກຜັກຫວານ

ການປູກຜັກຫວານ ມີ 2 ຮູບແບບທີ່ມັກປະຕິບັດກັນຄື:

1. ປູກໃນສວນ ຫຼື ປູກໄຕ້ຮີ່ມ.

ຕາມທຳມະຊາດຜັກຫວານຈະເລີນເຕີບໂຕໄດ້ດີພາຍໄຕ້ຮີ່ມໄມ້ ຫຼື ມີເນື້ອທີ່ແສງສະຫວ່າງປະມານ 50%. ພືດທີ່ໃຫ້ຮີ່ມແກ່ຜັກຫວານຄວນເປັນພືດທີ່ມີຊັ້ນຍອດໃຫ້ແສງສະຫວ່າງຜ່ານລົງມາຮອດຕົ້ນຜັກຫວານທີ່ປູກ, ເຊັ່ນ: ຕົ້ນໝາກຂາມ, ຕົ້ນແຄຂາວ ແລະ ຕົ້ນກະເດົາ ເຊິ່ງຈະຊ່ວຍປົກປິດແສງ ແລະ ຄວາມຮ້ອນຈາກແສງແດດໂດຍກົງ ໃຫ້ແກ່ຕົ້ນຜັກຫວານທີ່ປູກໃໝ່ ແລະ ຈະເຮັດໃຫ້ຕົ້ນຜັກຫວານສາມາດຈະເລີນເຕີບໂຕໄດ້ດີ.

2. ປູກໃນພື້ນທີ່ເປີດແປນ (ບໍ່ມີຮີ່ມ).

ການປູກຜັກຫວານໃນພື້ນທີ່ເປີດແປນ ຄວນປູກພືດທີ່ໃຫ້ຮີ່ມຄວບຄູ່ກັນ ເພື່ອໃຫ້ຮີ່ມເງົາແກ່ຜັກຫວານໃນ 2 ປີ ທຳອິດ. ຄວນປູກຕົ້ນໄມ້ທີ່ໃຫຍ່ໄວ ແລະ ມີເຮືອນຍອດໂປ່ງແຈ້ງເຊັ່ນ: ຕົ້ນໝາກຂາມ, ແຄຂາວ ແລະ ຕົ້ນຂົມກະເດົາ. ໃນໄລຍະຕົ້ນ, ຫຼັງຈາກປູກແລ້ວ, ຄວນເອົາເອົາກະຕ່າສານດ້ວຍໄມ້ປ້ອງ ມາງວມຕົ້ນຜັກຫວານທີ່ປູກໃໝ່ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຫຼຸດຜ່ອນຄວາມຮ້ອນຈາກແສງແດດໂດຍກົງ,





ປ້ອງກັນລົມພັດ ຫຼື ອັນຕະລາຍຈາກສັດເຂົ້າໄປຢຽບ ຫຼື ກັດກິນຍອດຜັກຫວານ.

5. ການປູກຜັກຫວານ

ກ່ອນຈະປູກຜັກຫວານຕ້ອງໄດ້ມີການກະກຽມພື້ນທີ່ ໃຫ້ມີສະພາບແວດລ້ອມທີ່ເໝາະສົມ. ເພື່ອສະດວກໃຫ້ແກ່ການວາງແຜນປູກ, ສະດວກໃນການບົວລະບັດຮັກສາ ແລະ ການເກັບກູ້ຜັກຫວານ. ການກະກຽມພື້ນທີ່ເພື່ອປູກຜັກຫວານແມ່ນມີຂັ້ນຕອນທີ່ຕ້ອງໄດ້ປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

5.1 ການບຸກເບີກພື້ນທີ່

ພື້ນທີ່ເໝາະສົມສໍາລັບການປູກຜັກຫວານຄວນເປັນພື້ນທີ່ມີການລະບາຍນໍ້າ ຫຼື ມີຄວາມຄ້ອຍເລັກນ້ອຍ. ການກຽມພື້ນທີ່ປູກບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງພິຖິພິຖັນຫຼາຍພຽງແຕ່ໃຊ້ພໍ້າ ຫຼື ຈັກຕັດຫຍ້າ ຫຼື ໃຊ້ລົດໄຖຂະໜາດນ້ອຍ (ລົດອີແຕ່ນ) ໄຖພວນດິນກໍາຈັດຫຍ້າອອກຈາກເນື້ອທີ່ປູກ, ບັບເນື້ອທີ່ໃຫ້ພຽງເພື່ອສະດວກໃນການປູກ ແລະ ການບົວລະບັດຮັກສາ. ຖ້າຫາກເນື້ອທີ່ບໍ່ສະໝໍ່າບໍ່ເໝີ ໃຫ້ເຮັດຮ່ອງລະບາຍນໍ້າໄວ້ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ນໍ້າຂັງ. ເມື່ອບຸກເບີກເນື້ອທີ່ກຽມປູກສໍາເລັດແລ້ວ ຄວນລ້ອມຮົ້າໃຫ້ໜາແໜ້ນເພື່ອປ້ອງກັນສັດເຂົ້າໄປທໍາລາຍສວນປູກ. ສິ່ງສໍາຄັນອີກອັນໜຶ່ງແມ່ນສ້າງແລວປ້ອງກັນໄຟຄວາມກວ້າງບໍ່ໃຫ້ຫຼຸດ 4 ແມັດ ອ້ອມຮອບເນື້ອທີ່ສວນປູກ.

5.2 ການປັກຫຼັກໝາຍຂຸມປູກ

ພາຍຫຼັງບຸກເບີກ ແລະ ອະນາໄມເນື້ອທີ່ຮຽບຮ້ອຍແລ້ວ. ຕ້ອງໄດ້ປັກຫຼັກໃຫ້ເປັນແຖວຊື່ ເພື່ອໝາຍຂຸມປູກ.

- ນໍາໃຊ້ລໍາໄມ້ປ້ອງ ຫຼື ໄມ້ປ້ອງທີ່ຜ່າເປັນດ້ວ ຂະໜາດເສັ້ນຜ່າສູນກາງ 2 ຊັງຕີແມັດ ແລະ ຍາວ 1 ແມັດ, ຟ້າຍສິ້ນເບື້ອງໃດໜຶ່ງໃຫ້ແຫຼມ.
- ຈົ່ງແລວທາງປ້ອງກັນໄຟກວ້າງບໍ່ໃຫ້ຫຼຸດ 4 ແມັດ ອ້ອມເນື້ອທີ່ປູກ.
- ເນັ່ງເຊືອກແລວແມ່ ໃຫ້ຂະໜານກັບເນື້ອທີ່ ຫຼື ຂະໜານກັບແລວກັນໄຟ ແລ້ວປັກຫຼັກໝາຍຂຸມປູກ ຊ່ວງລະ 1,5 ແມັດ ເພື່ອເປັນແລວແມ່.
- ພາຍຫຼັງປັກຫຼັກແລວແມ່ແລ້ວ ນໍາໃຊ້ເຊືອກເສັ້ນດຽວກັນໃຫ້ເນັ່ງແລວປົກໃຫ້ຕັ້ງສາກກັບແລວແມ່ ພ້ອມປັກຫຼັກແລວປົກ ໝາຍຂຸມປູກຊ່ວງລະ 1,5 ແມັດ.
- ຫຼັງຈາກນັ້ນແມ່ນສາມາດດໍາເນີນການປັກຫຼັກໝາຍຂຸມປູກໃຫ້ຢູ່ໃນແຖວ ແລະ ຖັນປູກ (ໄລຍະຫ່າງຂຸມປູກ) 1,5 X 1,5 ແມັດ ຈົນສໍາເລັດ.

5.3 ເຕັກນິກການປູກຜັກຫວານ

ການປູກຜັກຫວານແມ່ນໃຫ້ດໍາເນີນຊ່ວງຕົ້ນລະດູຝົນແມ່ນເໝາະສົມທີ່ສຸດ ລະຫວ່າງທ້າຍເດືອນ ພຶດສະພາ ຫາ ເດືອນ ມິຖຸນາ (ທ້າຍເດືອນ 5-ຕົ້ນເດືອນ 6), ຊ່ວງນີ້ຕົ້ນຜັກຫວານທີ່ປູກຈະມີໂອກາດລອດຕາຍສູງ ສາມາດປັບຕົວເຂົ້າກັບສະພາບດິນຟ້າອາກາດ ແລະ ປົ່ງຍອດໃໝ່ທັນກັບລະດູການ.





ການປູກຄວນປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

ກ່ອນຈະນຳເບ້ຍຜັກຫວານຈາກເຮືອນຮົ່ມໄປປູກ ຄວນເຮັດໃຫ້ເບ້ຍຜັກຫວານມີຄວາມຫົນທານ, ແຂງແຮງ ກັບສະພາບແວດລ້ອມເປັນເວລາ 1 ເດືອນ ກ່ອນການປູກເຊັ່ນ: ຫຼຸດຜ່ອນການຫົດນໍ້າ (ຫົດນໍ້າ 1-2 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ), ເປີດຕາໜ່າງກັນແສງແດດ ໃຫ້ເບ້ຍຜັກຫວານໄດ້ຮັບແສງແດດໃກ້ຄຽງກັບແສງແດດບ່ອນເນື້ອທີ່ຈະນຳໄປປູກ. ເມື່ອຄົບເວລາ 1 ເດືອນ ສັງເກດເບິ່ງເບ້ຍຜັກຫວານມີຄວາມແຂງແຮງແລ້ວຈຶ່ງນຳໄປປູກໃນພື້ນທີ່ ທີ່ກຽມໄວ້.

- ໄລຍະຫ່າງຂອງການປູກ 1,5X1,5 ແມັດ. ໂດຍການຂຸດຂຸມໃຫ້ກວ້າງ ແລະ ເລິກກວ່າຂະໜາດຂອງເບົ້າ. ຂະໜາດຂຸມປູກທີ່ເໝາະສົມແມ່ນ 30X30X30 ຊັງຕີແມັດ (ປາກຂຸມກວ້າງ 30 ຊັງຕີແມັດ, ຂຸມເລິກ 30 ຊັງຕີແມັດ ແລະ ກັນຂຸມກວ້າງ 30 ຊັງຕີແມັດ). ເວລາຂຸດຂຸມປູກໃຫ້ແຍກດິນອອກເປັນ 2 ສ່ວນຄື: ສ່ວນດິນຊັ້ນໜ້າໃຫ້ເອົາໄວ້ຂ້າງໃດໜຶ່ງ ແລະ ສ່ວນດິນຊັ້ນລຸ່ມເອົາໄວ້ຂ້າງໜຶ່ງຕ່າງຫາກ. ເວລາປູກ ຈົກຖົງຢາງດຳອອກແລ້ວ ວາງເບົ້າຜັກຫວານລົງໃນຂຸມ ໃຫ້ຄຳກາກພຽງກັບລະດັບໜ້າດິນ ແລ້ວເອົາດິນຊັ້ນໜ້າຖົມລົງຂຸມກ່ອນ ສຸດທ້າຍເອົາດິນຊັ້ນລ່າງຖົມລົງຕາມຫຼັງ ໃຫ້ດິນພຽງກັບລະດັບໜ້າດິນເດີມ ຢຽບດິນອ້ອມຄຳກາກໃຫ້ແໜ້ນ. ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ນໍ້າຂັງອາດຈະເຮັດໃຫ້ຮາກທີ່ຈະປົ່ງໃໝ່ນັ້ນເນົ່າເປື້ອຍ ແລະ ຕາຍ.
- ພາຍຫຼັງປູກແລ້ວ ໃຫ້ນໍ້າກະຕ່າທີ່ສານດ້ວຍໄມ້ປ່ອງ ຂະໜາດ ປາກກະຕ່າກວ້າງ 50 ຊັງຕີແມັດ ແລະ ສູງ 70 ຊັງຕີແມັດ ຫຼື ຄວາມສູງຂອງກະຕ່າກະວ່າໃຫ້ກາຍຄວາມສູງຂອງຕົ້ນຜັກຫວານທີ່ປູກໃໝ່ ເພື່ອປ້ອງກັນແສງແດດໂດຍກົງ ແລະ ປ້ອງກັນສັດຢຽບ ຫຼື ກັດກິນຕົ້ນຜັກຫວານນ້ອຍ.



ຮູບ 04: ຕົ້ນຜັກຫວານອາຍຸ 6 ເດືອນ

6. ການປົວລະບັດຮັກສາຕົ້ນຜັກຫວານ

ພາຍຫຼັງປູກຜັກຫວານແລ້ວຕ້ອງໄດ້ມີການຕິດຕາມເປັນປົກກະຕິ ເພື່ອໃຫ້ຕົ້ນຜັກຫວານມີການຈະເລີນເຕີບໂຕໄວ.

- ການຮັກສາຫຼັງການປູກ ຄວນໃຫ້ນໍ້າໃນໄລຍະຕົ້ນໂດຍການຫົດນໍ້າ 1 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ.
- ການໃສ່ຜຸຄວນໃສ່ຜຸນຄອກ ຫຼື ຜຸນຊີວະພາບ 2 ຄັ້ງຕໍ່ປີ. ຄັ້ງທີໜຶ່ງຄວນໃສ່



ຝຸ່ນໃນໄລຍະລະດູຝົນ, ຊຶ່ງແມ່ນກ່ອນຜັກຫວານຈະແຕກຍອດໃໝ່ ແລະ ອອກດອກ. ຈະເຮັດໃຫ້ຕົ້ນຜັກຫວານແຂງແຮງ ແລະ ອອກ ໃນລະດູແລ້ວ. ການໃສ່ຝຸ່ນຄັ້ງທີສອງ ແມ່ນໃຫ້ໃສ່ພາຍຫຼັງເກັບກ່ຽວຍອດອ່ອນທັງໝົດແລ້ວ. ເພື່ອບໍາລຸງລ້ຽງຕົ້ນຜັກຫວານໃຫ້ມີຄວາມສົມບູນ ສໍາລັບລະດູການຕໍ່ໄປ.

- ການປູກຫຍ້າ ໂດຍການຮັກສາພື້ນທີ່ສວນໃຫ້ສະອາດ ແລະບໍ່ໃຫ້ມີຫຍ້າຫຼາຍ. ຫຼາຍເກີນໄປ, ທ່ານຄວນໃຊ້ການຕັດຫຍ້າແທນທີ່ຈະຕັດຫຍ້າ. ເນື່ອງຈາກວ່າມັນຈະເຮັດໃຫ້ລະບົບຮາກ ກະທົບ ການຂຸດຫຍ້າທີ່ຕັດອອກຄວນໃຊ້ເພື່ອປົກຫຸ້ມໂຄນຂອງຕົ້ນຜັກຫວານ. ປ້ອງກັນການສູນເສຍຄວາມຊຸ່ມຂອງດິນຢູ່ໃກ້ກັບຕົ້ນໄມ້.
- ການກໍາຈັດຫຍ້າ ຕ້ອງລະມັດລະວັງໃນເວລາເສຍຫຍ້າພວນດິນ. ເນື່ອງຈາກວ່າຮາກຜັກຫວານຫາອາຫານໄດ້ດິນບໍ່ເລິກ. ຖ້າຮາກໄດ້ຮັບຜົນກະທົບ ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ຕົ້ນຜັກຫວານເຕີບໂຕຊ້າ ຫຼື ຕາຍ. ຄວນນໍາໃຊ້ຈັກຕັດຫຍ້າແຕ່ຕ້ອງໃຫ້ລະວັງບໍ່ໃຫ້ຕັດຕົ້ນຜັກຫວານ. ເສດຫຍ້າທີ່ຕັດອອກໃຫ້ເອົາປົກຄຸມເງົ້າຕົ້ນຜັກຫວານໄວ້ ເພື່ອຮັກສາຄວາມຊຸ່ມ.
- ການນໍາໃຊ້ ກະຕ່າສານດ້ວຍໄມ້ປ່ອງປົກຄຸມຕົ້ນຜັກຫວານກໍ່ແມ່ນວິທີໜຶ່ງທີ່ດີ ຊ່ວຍກໍາຈັດຫຍ້າໃຫ້ຕາຍໄດ້ ແລະ ທັງເປັນການຮັກສາໃຫ້ດິນມີຄວາມຊຸ່ມ.
- ການກໍາຈັດຫຍ້າຄວນເຮັດ 2 ຄັ້ງຕໍ່ປີຄື: ກ່ອນລະດູຝົນ (ເດືອນ ພຶດສະພາ) ແລະ ທ້າຍລະດູຝົນ (ເດືອນພະຈິກ).

7. ການປ້ອງກັນ:

ຜັກຫວານເປັນພືດທີ່ມີໂລກພະຍາດ ແລະ ແມງໄມ້ລົບກວນໜ້ອຍ. ແຕ່ສັດຕູທີ່ສໍາຄັນຂອງຜັກຫວານແມ່ນຫອຍທາກ, ເພັຍແປ້ງ ແລະ ເພັຍໄຟ ທີ່ມັກມາດູດກິນນໍ້າລ້ຽງເວລາຕົ້ນຜັກຫວານຍັງນ້ອຍ. ເພື່ອກໍາຈັດສັດຕູພືດ, ໃຊ້ສານສະກັດຈາກ ສານທໍາມະຊາດເຊັ່ນ:

- ເອົາໃບຂົມກະເດົາຕໍາໃຫ້ມຸນນໍາໄປປົນກັບນໍ້າທໍາມະດາ (ປະລິມານເທົ່າໆກັນ) ກັນຕອງເອົານໍ້າໃສ່ຖັກ ຫຼື ຕຸກແລ້ວຫົດ ຫຼື ສິດໃສ່ເບ້ຍ ຫຼື ຕົ້ນຜັກຫວານ.
- ອີກວິທີໜຶ່ງແມ່ນໃຊ້ຊໍາເຫຼົ້າປົນນໍ້າແລ້ວຫົດຕິດຕໍ່ກັນ 2-3 ມື້ແລ້ວຢຸດເຊົາຫົດ.
- ນໍາໃຊ້ປຸນຂາວໂຮຍອ້ອມໜານກ້າ ແລະ ໂຮຍອ້ອມຕົ້ນຜັກຫວານທີ່ປູກ ເພື່ອປ້ອງກັນຫອຍທາກເຂົ້າມາກິນເບ້ຍຜັກຫວານ ທີ່ຍັງອ່ອນນ້ອຍ.



ເອກະສານອ້າງອີງ

Greijmans, M., Ketphanh, S., Lamxay, V., & Sengdala, K. 2007. Non-Timber Forest Products in the Lao PDR. A Manual of 100 Commercial and Traditional Products. The National Agriculture and Forestry Research Institute. Vientiane, Lao PDR.

<https://www.laophattananews.com/archives/61393>

ດ໋ຽຮຸາກຣ ເສມສັນທັດ ບັດເທັດ ໂພຣ໌ນ້ອຍ. 2552. ຝັກຫວານປ່າ. ກຸ່ມງານວນວັດເນວິຈັຍ ສຳນັກວິຈັຍແລະ ພັດທນາກຣປ່າໄມ້ ກຣມປ່າໄມ້



ສະຖາບັນຄົ້ນຄວ້າກະສິກໍາ, ປ່າໄມ້ ແລະ ພັດທະນາຊຸມນະບົດ

ສູນຄົ້ນຄວ້າປ່າໄມ້

ໂຄງການກະສິກໍາເພື່ອໂພຊະນາການ ໄລຍະ II

ບ້ານ ໜອງວຽງຄໍາ, ເມືອງໄຊທານີ, ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ, ສປປລາວ

ໂທ: (+85621) 770094

ແຟັກ: (+85621) 770047

ອີເມວ: bounchanh.mekaloun@gmail.com

ໂທ:(+85620) 23 454 568

ຕໍ່ ປ.ນ 7170, ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ, ສປປລາວ