

ເຊື່ອມໂຍງອາຫານປ່າເຂົ້າໃນໂພຊະນາການ

ເລື່ອງເລົ່າ: ແຜນພັບນີ້ແມ່ນສະບັບທີ 3 ໃນ 10 ເລື່ອງເລົ່າທີ່ເຊື່ອມໂຍງອາຫານປ່າໃນ ສປປ ລາວ ກັບສານອາຫານທີ່ຈຳເປັນຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງຄົນ. ແຕ່ລະສະບັບແມ່ນສຸມໃສ່ການນຳສະເໜີ ໜຶ່ງຊະນິດສານອາຫານ ພ້ອມກັບຊະນິດພັນປ່າທີ່ອຸດົມດ້ວຍສານອາຫານຊະນິດນີ້:

ຈຸນລະສານອາຫານ	ວິຕາມິນ	ແຮ່ທາດ
1. ພະລັງງານ	3. ວິຕາມິນ ເອ	7. ທາດເຫຼັກ
2. ໂປຕິນ	4. ວິຕາມິນ ບີ1	8. ສັງກະສີ
	5. ວິຕາມິນ ບີ9 (B)	9. ໂພແທັສຊຽມ
	6. ວິຕາມິນ ເຊ (C)	10. ແຄວຊຽມ

ເປົ້າໝາຍ: ເພື່ອໃຫ້ຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານສຸຂະພາບ, ວິຊາການສິ່ງເສີມ, ແລະ ນັກການສຶກສາ ດ້ານໂພຊະນາການ ຮັບຮູ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບບົດບາດ ແລະ ທ່າແຮງຂອງອາຫານທຳມະຊາດໃນ ການແກ້ໄຂບັນຫາການຂາດສານອາຫານໃນຊົນນະບົດ.

ໂຄງປະກອບ: ແຕ່ລະແຜນພັບປະກອບດ້ວຍພາກສ່ວນຕໍ່ໄປນີ້: (ກ) ພາບລວມຄວາມສຳຄັນ ຂອງສານອາຫານຕໍ່ສຸຂະພາບທົ່ວໄປ ຫຼື ກຸ່ມສະເພາະ ເຊັ່ນ: ເດັກນ້ອຍ ຫຼື ແມ່ຍິງຖືພາ. (ຂ) ສະຫຼຸບຫຍໍ້ຊະນິດອາຫານປ່າທີ່ອຸດົມດ້ວຍສານອາຫານຊະນິດນີ້. (ຄ) 1-2 ວິທີປຸງ ແຕ່ງອາຫານ ເພື່ອສິ່ງເສີມການນຳໄປໃຊ້ເປັນອາຫານ

ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ: ຄົວອາ ໂຄ້ດທີ່ເຊື່ອມໂຍງ ເວທີແລກປ່ຽນຂໍ້ມູນ ພາເຂົ້າລາວ (www.phakhaolao.la) ສຳລັບລາຍລະອຽດຊະນິດພັນ ແລະ ວິທີປຸງແຕ່ງອາຫານ.

ຂໍ້ມູນອ້າງອິງ: ຄັດເລືອກຊະນິດພັນຈາກການທົບທວນ ແລະ ວິເຄາະດ້ວຍ AI (ກວດສອບ ຄວາມຖືກຕ້ອງດ້ວຍ ChatGPT ແລະ DeepSeek). ການຈັດປະເພດຊະນິດພັນ (ສູງ – ກາງ – ຕ່ຳ) ໄດ້ເຮັດໂດຍໃຊ້ Mistral LLM. ຂໍ້ມູນນີ້ແມ່ນຂໍ້ມູນເບື້ອງຕົ້ນ ເຊິ່ງຂໍ້ມູນໂພຊະ ນາການທັງໝົດຈະຖືກປະເມີນຄືນໃໝ່ຜ່ານການວິເຄາະໃນຫ້ອງທົດລອງພາຍໃຕ້ໃນໂຄງການ AFN II. ຂໍ້ມູນຊະນິດພັນ ແລະ ສູດອາຫານໄດ້ມາຈາກ Pha Khao Lao.

ຂຽນໂດຍ: ສູນເພື່ອການພັດທະນາ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມ (CDE), ມະຫາວິທະຍາໄລເບີນ, ສະວິດເຊີແລນ ແລະ ສະຖາບັນຄົ້ນຄວ້າກະສິກຳ, ປ່າໄມ້ ແລະ ພັດທະນາຊົນນະບົດ (NAFRI), ກະຊວງກະສິກຳ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມ ຂອງ ສປປ ລາວ.

ສະໜັບສະໜູນໂດຍ: International Fund for Agricultural development (IFAD), Global Agriculture and food Security Programme (GAFSP), ລັດຖະບານ ສປປລາວ ພາຍໃຕ້ໂຄງການ ກະສິກຳເພື່ອໂພຊະນາການ ໄລຍະ 2

ເຊື່ອມໂຍງອາຫານປ່າເຂົ້າໃນໂພຊະນາການ

ວິຕາມິນ ເອ (A)

ຍ້ອນຫຍັງຮ່າງກາຍຂອງທ່ານຈຶ່ງຕ້ອງການ ວິຕາມິນ ເອ (A) ?



ສາຍຕາດີ: ຊ່ວຍໃຫ້ເບິ່ງເຫັນໄດ້ດີ ໂດຍສະເພາະໃນຕອນກາງຄືນ. ຖ້າຂາດ, ອາດສົ່ງຜົນໃຫ້ເຈົ້າມີບັນຫາເວລາເບິ່ງເຫັນໃນຄວາມມືດ



ລະບົບພູມຄຸ້ມກັນທີ່ແຂງແຮງ: ມັນຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ ຕໍ່ສູ້ກັບການຕິດເຊື້ອ ແລະ ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ.



ຜົວໜັງງາມ: ມັນເຮັດໃຫ້ຜົວໜັງຂອງທ່ານອ່ອນນຸ້ມ ແລະ ຊ່ວຍ ໃຫ້ບາດແຜຫາຍໄວຂຶ້ນ.



ການຈະເລີນ ແລະ ພັດທະນາ: ຈຳເປັນຕໍ່ການເຕີບໃຫຍ່ ແຂງແຮງ ແລະ ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງຂອງເດັກນ້ອຍ

ວິຕາມິນເອ (A) ໃນອາຫານປ່າປະເທດລາວ

ຮູ້ ຫຼື ບໍ່ ອາຫານທຳມະຊາດຊະນິດຕ່າງໆມີ ວິຕາມິນເອ ເຊັ່ນ: ໃບຢານາງ, ຜັກຂະ, ຜັກຫວານ, ຜັກໜອກ ລ້ວນອຸດົມໄປດ້ວຍເບຕ້າແຄໂຣທິນ ເຊິ່ງ ຮ່າງກາຍສາມາດປ່ຽນເປັນວິຕາມິນເອໄດ້. ການກິນອາຫານພື້ນເມືອງເຫຼົ່ານີ້ ຊ່ວຍໃຫ້ຄອບຄົວມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ. ໃນໜ້າຕໍ່ໄປ, ທ່ານຈະພົບກັບ ການ ນຳສະເໜີອາຫານທຳມະຊາດຫຼາກຫຼາຍຊະນິດ ແລະ ວິທີການປຸງແຕ່ງອາຫານ ບາງລາຍການທີ່ທ່ານກຳສາມາດເຮັດໄດ້.

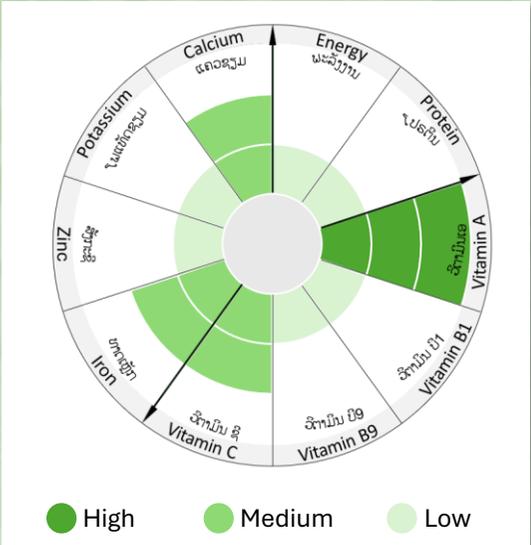


ເຄືອຢານາງ

Yanang

Tiliacora triandra (Colebr.) Diels

ຢານາງ ເປັນພືດຊະນິດໜຶ່ງທີ່ຂະຫຍາຍໃຫຍ່ໄວ. ນິຍົມໃຊ້ເປັນສ່ວນປະກອບຂອງແກງ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມ. ເປັນທີ່ຮູ້ຈັກກັນດີໃນເລື່ອງລົດຊາດ ທີ່ເຮັດໃຫ້ສົດຊື່ນ. ໃບອ່ອນ ແລະ ຍອດອ່ອນມີ **ເບຕ້າແຄໂຣທິນ** ເຊິ່ງຮ່າງກາຍຂອງທ່ານສາມາດປ່ຽນເປັນ **ວິຕາມິນເອ**. ການນຳເອົາຢານາງເຂົ້າໃນການປຸງແຕ່ງອາຫານ ບໍ່ວ່າຈະເປັນແກງ ຫຼື ເຄື່ອງດື່ມ ສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານໄດ້ຮັບວິຕາມິນເອເພີ່ມຂຶ້ນ. ສິ່ງນີ້ເຮັດໃຫ້ຢານາງເປັນອາຫານທ້ອງຖິ່ນທີ່ເປັນປະໂຫຍດຊ່ວຍໃຫ້ມີສາຍຕາທີ່ດີ, ລະບົບພູມຄຸ້ມກັນທີ່ແຂງແຮງ ແລະ ຜິວໜັງງາມ.



ແກງເຫັດໃສ່ນ້ຳໃບຢານາງ

Mushroom Soup with Yanang Leaves Extract

ສ່ວນປະສົມ

- ເຫັດ 1 ຈານ
- ໝາກອີຊອຍ 1 ຖ້ວຍນ້ອຍ
- ໝາກບວບຊອຍ 1 ຖ້ວຍນ້ອຍ
- ໝາກເຜັດຕຳ 1-2 ບ່ວງແກງ
- ຍອດໝາກບວບ 1 ຈານ
- ຜັກຂະແຍງ 1/2 ມັດ
- ນ້ຳຢານາງ 1 ຖ້ວຍໃຫຍ່
- ເຂົ້າເບືອ 3 ບ່ວງແກງ
- ນ້ຳປາແດກ 3-4 ບ່ວງແກງ



ວິທີ

- ຄ້າງໝໍ້ຕົ້ມນ້ຳຢານາງ ຕາມດ້ວຍເຫັດ, ໝາກອີ ແລະ ໝາກບວບ
- ຫຼັງຈາກນ້ຳເດືອດໃຫ້ໃສ່ເຂົ້າເບືອ, ໝາກເຜັດ ແລະ ນ້ຳປາແດກ
- ລໍຖ້າ 10 ນາທີ ຫຼື ຈົນນ້ຳເດືອດ ແລ້ວໃສ່ ຜັກຂະແຍງ ແລະ ຍອດໝາກບວບ ປິດຝາປະໄວ້
- ຖ້າຈົນນ້ຳເດືອດ ແລ້ວຕັກໃສ່ຖ້ວຍພ້ອມຮັບປະທານ



ນ້ຳຢານາງ

Yanang Juice

ສ່ວນປະສົມ

- ໃບຢານາງ 1 ກຳມີ
- ນ້ຳຕົ້ມ 1 ລິດ



ວິທີ

- ເລືອກໃຊ້ສະເພາະໃບ, ລ້າງໃບຢານາງໃຫ້ສະອາດ
- ນຳໃບຢານາງໃສ່ເຄື່ອງປັ້ນ ພ້ອມນ້ຳຕົ້ມ
- ປັ້ນຈົນກວ່າໃບຢານາງຈະມຸ່ນລະອຽດ
- ຕອງນ້ຳຢານາງທີ່ປັ້ນລະອຽດ ດ້ວຍຜາຂາວບາງ ແລະ ສະອາດ
- ຄຳແນະນຳ
- ສາມາດໃຊ້ມື ເພື່ອຄັ້ນ ຫຼື ຄົກເພື່ອຕຳ ໃບຢານາງ ແທນເຄື່ອງປັ້ນ
- ສຳລັບຄົນທີ່ບໍ່ເຄີຍຮັບປະທານມາກ່ອນ ໃຫ້ປະສົມນ້ຳກ່ອນຮັບປະທານ ເພື່ອລົດປະລິມານຄວາມເຂັ້ມຂຶ້ນ
- ແບ່ງສ່ວນປະສົມເປັນສອງສ່ວນ ສຳລັບການປັ້ນ (ປັ້ນສອງເທື່ອ)



ຜັກຂະ

Climbing wattle

Senegalia pennata (L.) Maslin

ຜັກຂະ ເປັນພືດປ່າທີ່ມັກໃຊ້ໃນການປຸງແຕ່ງອາຫານແບບດັ້ງເດີມ. ຍອດ ແລະ ໃບອ່ອນແຂບ ແລະ ອຸດົມໄປດ້ວຍສານອາຫານ ທີ່ມີເບຕ້າແຄໂຣທິນທີ່ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານຈະປ່ຽນເປັນ ວິຕາມິນເອ. ປະຊາຊົນໃນລາວມັກນຳມາໃສ່ແກງ, ອອມ, ຫຼື ຂົ້ວ ເນື່ອງຈາກເປັນພືດປ່າທີ່ ເຕີບໂຕໄດ້ງ່າຍໃນທຳມະຊາດ ແລະ ສວນຄົວ. ດັ່ງນັ້ນ, ຈິ່ງເໝາະເປັນທາງເລືອກທີ່ຈະເປັນແຫຼ່ງ ອາຫານໄຜຊະນາການຂອງຊຸມຊົນຊື່ນນະບົດ



ແກງໜໍ່ໃສ່ຜັກຂະ

Bamboo Shoot Soup with Climbing Wattle Buds and Leaves

ສ່ວນປະສົມ

- ໃບຢານາງ 1 ກຳມີ
- ໜໍ່ໄມ້ຕົ້ມ 500 ກຣາມ
- ຈີ່ນາຍ 1/2 ຖ້ວຍນ້ອຍ
- ຜັກຂະ 8 ຍອດ
- ຜັກຂະແຍງ 1 ກຳມີ
- ໝາກເຜັດສຸກ 4 ໜ່ວຍ
- ເກືອ 1 ບ່ວງຊາ
- ເຂົ້າເປືອ 3 ບ່ວງແກງ
- ປາແດກ 1/2 ຖ້ວຍນ້ອຍ

ວິທີ

- ຊອຍໜໍ່ໄມ້
- ຍ່ອງໃບຢານາງໃສ່ກັບນ້ຳ
- ຕົ້ມນ້ຳຢານາງ
- ຫຼັງຈາກນ້ຳຮ້ອນ ໃຫ້ໃສ່ໜໍ່ໄມ້, ໃສ່ເຫັດ, ໝາກບວບ ແລະ ໝາກອີຊອຍ
- ຕຳເຂົ້າເປືອໃຫ້ມຸ່ນລະອຽດ, ແລ້ວໃສ່ລົງໝໍ້
- ໃສ່ຈີ່ນາຍ, ລໍຖ້າໃຫ້ນ້ຳຝັດ ແລ້ວໃສ່ປາແດກ
- ຕໍ່ມາໃຫ້ໃສ່ຜັກຂະແຍງ ແລະ ຜັກຂະ, ປິດຝາປະໄວ້ 10 ນາທີ ພ້ອມຮັບປະທານ





ຜັກໄຊ່

Balsam apple

Momordica charantia L.

ຜັກໄຊ່ ເປັນຜັກສີຂຽວມີຂົນອ່ອນໆ ເຊິ່ງເປັນທີ່ຮູ້ຈັກກັນດີໃນເລື່ອງລົດຊາດຂົມ ແລະ ເຂັ້ມຂຸ້ນ, ແຕ່ເປັນທີ່ຮູ້ຈັກກັນດີວ່າມີປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບ ເຊັ່ນ: ຊ່ວຍຫຼຸດນ້ຳຕານໃນເລືອດ ແລະ ຍັງມີ **ເບຕ້າແຄໂຣທິນ** ທີ່ຮ່າງກາຍສາມາດປ່ຽນເປັນ **ວິຕາມິນເອ**. ປະຊາຊົນໃນລາວ ມັກນຳມາປຸງແຕ່ງເຮັດແກງ, ຂົ້ວ, ຫຼື ຊຸບ. ກິນຜັກໄຊ່ເປັນປະຈຳສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານໄດ້ຮັບວິຕາມິນເອ ຫຼາຍຂຶ້ນ, ເຊິ່ງມີຄວາມສຳຄັນຕໍ່ການຮັກສາສາຍຕາ, ຜິວໜັງ ແລະ ລະບົບພູມຄຸ້ມກັນ ເຮັດໃຫ້ມີສຸຂະພາບດີ.



ແກງເຫັດປວກໃສ່ຜັກໄຊ່

Termite Mushroom Soup with Balsam Apple Leaves

ສ່ວນປະກອບ

- ຜັກໄຊ່ 2 ມັດ
- ເຫັດປວກ 1-2 ກິໂລກຣາມ
- ໝາກເຜັດຫວານ 1-2 ໜ່ວຍ
- ຫົວສີໄຄ 1 ຫົວ
- ປາແດກ 1 ບ່ວງຊາ
- ສະອິ້ວ 3 ບ່ວງຊາ
- ຄະນໍ 1 ບ່ວງຊາ
- ເກືອ 1/2 ບ່ວງຊາ
- ນໍ້າ 1 ລິດ.

ວິທີປຸງ

ແຕ່ງ.

- ລ້າງເຫັດປວກ, ໝາກເຜັດ, ຜັກໄຊ່, ຫົວສີໄຄ ແລ້ວແຊ່ນໍ້າໄວ້ປະມານ 2-3 ນາທີ ເອົານໍ້າໃສ່ໝໍ້ຄ້າງໄວ້ ພ້ອມໃສ່ຫົວສີໄຄ ແລະ ໝາກເຜັດ ປະໄວ້ຈົນຝົດປະມານ 10 ນາທີ ເມື່ອນໍ້າຮ້ອນ ຫຼື ຝົດແລ້ວ ໃຫ້ເອົາເຫັດໃສ່ລົງໃນໝໍ້, ໃສ່ເຄື່ອງປຸງ, ສະອິ້ວ, ຄະນໍ, ເກືອ ຫຼື ປາແດກ ລົງໄປໃນໝໍ້ແກງ ແລ້ວປະໄວ້ 15 ນາທີ.
- ເມື່ອເຫັດສຸກແລ້ວໃຫ້ເອົາຜັກໄຊ່ລົງປະໄວ້ປະມານ 2-3 ນາທີ
- ປົງໝໍ້ແກງລົງປະໄວ້, ຕັກໃສ່ຖ້ວຍພ້ອມຈັດໂຕະອາຫານໄດ້ເລີຍ.





ຜັກໜອກ

Asiatic pennywort

Centella asiatica (L.) Urb.

ຜັກໜອກ ເປັນພືດໃບສີຂຽວຂະໜາດນ້ອຍ ມັກພົບເຫັນຢູ່ໃນສວນຄົວ ແລະ ທຳມະຊາດ. ເປັນທີ່ຮູ້ຈັກວ່າມີສັບພະຄຸນເປັນຢາ **ມີເບຕ້າແຄໂຣທິນ** ທີ່ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານສາມາດປ່ຽນເປັນ**ວິຕາມິນເອ** ໄດ້. ນິຍົມນຳມາປຸງແຕ່ງແຮັດຊຸບ ຫຼື ແກງ. ການນຳຜັກໜອກມາປຸງແຕ່ງອາຫານຊ່ວຍສົ່ງເສີມສຸຂະພາບຕາ, ຜິວໜັງ ແລະ ພູມຕ້ານທານ. ເນື່ອງຈາກເປັນພືດທີ່ເຕີບໃຫຍ່ງ່າຍ ແລະ ຖືກນຳໃຊ້ທົ່ວໄປໃນອາຫານພື້ນເມືອງ ຈຶ່ງເໝາະທີ່ຈະເປັນທາງເລືອກແຫຼ່ງອາຫານໄຟຊະນາການຂອງຊຸມຊົນຊົນນະບົດ



ນ້ຳຜັກໜອກ

Pennywort juice

ສ່ວນປະສົມ

- ສຳລັບ 2 ແກ້ວ
- ຜັກໜອກ 3 ຈອກກາເຟ
- ນ້ຳຕົ້ມ 0,5 ລິດ
- ນ້ຳເຊື່ອມ (ຖ້າຕ້ອງການ)

ວິທີ

- ລ້າງຜັກໜອກໃຫ້ສະອາດ
- ຊອຍຜັກໜອກເປັນຕ່ອນນ້ອຍ ເພື່ອຄວາມໃນເວລາປັ້ນ
- ໃສ່ຜັກໜອກຊອຍພ້ອມນ້ຳຕົ້ມ ລົງໃນເຄື່ອງປັ້ນ (ໃສ່ນ້ຳເຊື່ອມ ຖ້າຕ້ອງການ)
- ປັ້ນຜັກໜອກຈົນມຸ່ນລະອຽດ
- ຕອງດ້ວຍຜ້າຂາວສະອາດ ຫຼື ເຄື່ອງກັ່ນຕອງ
- ຮັບປະທານສົດໆ ຫຼື ຈະໃສ່ນ້ຳແຂງກໍໄດ້ຕາມຕ້ອງການ

ຄຳແນະນຳ

- ໃສ່ນ້ຳຕົ້ມໃບເຕີຍແທນ ເພື່ອເພີ່ມກິ່ນຫອມ
- ບໍ່ຄວນໃສ່ນ້ຳເຊື່ອມຖ້າຫາກ ຕ້ອງການລົດນ້ຳໜັກ





ຜັກຫົມໝາມ

Spiny Amaranth

Amaranthus spinosus L.

ຜັກຫົມໝາມ ເປັນພືດໃບຂຽວທີ່ພົບເຫັນທົ່ວໄປໃນທຳມະຊາດ ຫຼື ບ່ອນປູກຝັງ. ໃບອ່ອນ ແລະ ລຳຕົ້ນຂອງມັນອຸດົມໄປດ້ວຍ**ເບຕ້າແຄໂຣທິນ** ທີ່ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານຈະປ່ຽນເປັນ **ວິຕາມິນເອ**. ພືດຊະນິດນີ້ນິຍົມນຳມາຂົ້ວ, ຕົ້ມ, ຫຼື ແກງ. ອາຫານງ່າຍໆທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານ ໄດ້ຮັບວິຕາມິນເອເພີ່ມຂຶ້ນ, ເນື່ອງຈາກເປັນພືດທີ່ເຕີບໃຫຍ່ງ່າຍ ແລະ ມີຫຼາຍ ຈິງເໝາະທີ່ຈະ ເປັນທາງເລືອກແຫຼ່ງອາຫານໄພຊະນາການຂອງຊຸມຊົນຊົນນະບົດ



ແກງຜັກຫົມໃສ່ຊີ້ນໝູ

Spiny Amaranth Soup

ສ່ວນປະສົມ

- ຜັກຫົມສິດ 0,5 ກູໂລ ລ້າງນໍ້າໃຫ້ສະອາດ
- ຕັດຜັກຫົມໃຫ້ໄດ້ຕາມທີ່ຕ້ອງການ
- ຊີ້ນໝູ 0,3-0,5 kg ເລືອກເອົາຊີ້ນທີ່ບໍ່ຕິດມັນຫຼາຍ ເພື່ອສຸຂະພາບ
- ຕັດເປັນຕ່ອນນ້ອຍໆຕາມຄວາມຕ້ອງການ
- ແປ້ງນົວ 1 ບ່ວງກາເຝ
- ເກືອ: 1 ບ່ວງກາເຝ (ຕາມລົດຊາດ)
- ນໍ້າສະອາດ 0,5 ລິດ

ວິທີ

- ກະກຽມນໍ້າຕົ້ມ ຖອກນໍ້າໃສ່ໝໍ້, ຕົ້ມສ່ວນປະສົມນີ້ລົງໃນໝໍ້ນໍ້າຕົ້ມ ແລະ ຕົ້ມໃຫ້ພົດ
- ຈາກນັ້ນຈຶ່ງເອົາຊີ້ນໝູລົງ ແລ້ວຕົ້ມຈົນສຸກ
- ຫຼັງຈາກນັ້ນຕົ້ມຜັກຫົມ ລົງໃນໝໍ້
- ສືບຕໍ່ຕົ້ມປະມານ 2-3 ນາທີ ຈົນກວ່າຜັກຫົມຈະສຸກ ແລະ ນໍ້າຕົ້ມໄດ້ດູດຊຶມລົດຊາດຂອງມັນ.
- ຮັບປະທານຮ່ອນໆໃນຖ້ວຍ ເປັນອາຫານທີ່ແຊບ ແລະ ມີທາດບຳລຸງ.



ແກງຜັກຫົມໃສ່ຊີ້ນໝູ