

ສະຖາບັນຄົ້ນຄວ້າກະສິກໍາ, ປ່າໄມ້ ແລະ ພັດທະນາຊຸມນະບົດ
ສູນຄົ້ນຄວ້າປ່າໄມ້
ໂຄງການກະສິກໍາເພື່ອໂພຊະນາການ ໄລຍະ II



ເຕັກນິກການກໍ່າ ແລະ ການ
ປູກໝາກໃບ



ກຸມພາ, 2025



ສະຖາບັນຄົ້ນຄວ້າກະສິກໍາ, ປ່າໄມ້ ແລະ ພັດທະນາຊຸມນະບົດ

ສູນຄົ້ນຄວ້າປ່າໄມ້

ໂຄງການກະສິກໍາເພື່ອໂພຊະນາການ ໄລຍະ II

ເຕັກນິກການກ້າ ແລະ ການປູກໝາກໃບ

ຂຽນ ແລະ ຮຽບຮຽນ:

ບັນຊາ ທໍາມະວົງ

ອອກແບບ ແລະ ຈັດໜ້າ:

ອານົງ ວິໄລວັນ

ກວດແກ້:

ສຸລິວົງ ໄຊຍະວົງ

ວົງວິໄລ ວົງຄໍາຊາວ

ກຸມພາ, 2025

2





ຂໍ້ແນະນຳ

ປຶ້ມຄູ່ມືສະບັບນີ້ແມ່ນການແນະນຳທາງດ້ານເຕັກນິກການກ້າ ແລະ ການປຸກ ທີ່ໄດ້ພັດທະນາ ແລະ ປັບປຸງມາຈາກປຶ້ມເຕັກນິກທີ່ທາງໂຄງການກະສິກຳເພື່ອໂພສະນາການໄລຍະ 1 ໄດ້ຈັດຕັ້ງປະຕິບັດຜ່ານມາ. ປຶ້ມຄູ່ມືນີ້ສາມາດເຮັດໃຫ້ຜູ້ອ່ານເຂົ້າໃຈໄດ້ງ່າຍ ແລະ ສາມາດນຳໄປຈັດຕັ້ງປະຕິບັດໃຫ້ເກີດປະໂຫຍດ. ຜູ້ຂຽນໄດ້ ຄັດຈ້ອນເອົາເຕັກນິກທີ່ແທດເໝາະ ແລະ ງ່າຍດາຍສຳລັບການຂະຫຍາຍພັນ ແລະ ການປຸກໝາກໃບ. ຈຸດປະສົງຂອງປຶ້ມຄູ່ມືເຕັກນິກເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນ ເພື່ອຜັນຂະຫຍາຍເຕັກນິກອັນໃໝ່ກ່ຽວກັບການກ້າ ແລະ ການປຸກລົງສູ່ທ້ອງຖິ່ນ. ສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງທາງດ້ານເຕັກນິກວິຊາການ ແລະ ໃຫ້ປະຊາຊົນໃນເຂດບ້ານເປົ້າໝາຍໂຄງການ ໃຫ້ມີຄວາມຮູ້ຄວາມສາມາດທາງດ້ານການກ້າ ແລະ ການປຸກໝາກໃບ. ເພື່ອເປັນການສົ່ງເສີມທາງດ້ານກະສິກຳ ເພື່ອໂພສະນາການ ທີ່ມີແຫຼ່ງອາຫານຈາກປ່າຢາງພຽງພໍ, ມີແຮ່ໄວ້ ແລະ ຂາຍ ສ້າງລາຍຮັບແກ່ຄອບຄົວ. ປະຊາຊົນເຫັນໄດ້ຄວາມສຳຄັນຂອງພືດທີ່ເປັນອາຫານ ແລະ ທັງເປັນເສດຖະກິດແກ່ຄອບຄົວ ເຮັດໃຫ້ຄອບຄົວມີຄວາມອຸດົມສົມບູນຂຶ້ນ.

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





ສາລະບານ

ໜ້າ

ຂໍ້ແນະນຳ	3
ສາລະບານ	4
ຄຳນຳ	5
1. ໝາກໃບ	6
1.1 ລັກສະນະພຶດສາດ	6
1.2 ການກະຈາຍພັນ ແລະ ລະບົບນິເວດ	6
2. ເຕັກນິກການຂະຫຍາຍພັນໝາກໝາກໃບ	6
2.1 ການຂະຫຍາຍພັນດ້ວຍການກ້າແກ່ນ	6
3. ການກະກຽມພື້ນທີ່ປູກ	7
3.1 ການບຸກເບີກພື້ນທີ່	7
3.2 ການປັກຫຼັກໝາຍຊຸມປູກ	7
4. ເຕັກນິກການປູກໝາກໃບ ແລະ ການບົວລະບັດຮັກສາ	8
5. ຄຸນປະໂຫຍດດ້ານໂພສະນາການ	8
ເອກະສານອ້າງອີງ	10





ຄໍານໍາ

ໝາກໃບເປັນພືດທີ່ຄົນລາວນໍາໃຊ້ເປັນອາຫານຈາກປ່າ. ໝາກໃບຖືວ່າເປັນພືດທ້ອງຖິ່ນທີ່ເກົ່າແກ່ທີ່ສຸດຂອງປະເທດລາວເຮົາກະຈາຍພັນຢູ່ທາງແຂວງພາກເໜືອໂດຍສະເພາະ ຢູ່ ເມືອງຂົວ, ແຂວງຜົ້ງສາລີ. ຕົ້ນໄມ້ຊະນິດນີ້ ສາມາດນໍາມາຂະຫຍາຍພັນດ້ວຍການກ້າແກ່ນ ຫຼື ນໍາເອົາເບ້ຍນ້ອຍຈາກປ່າມາປູກຕາມຮົ່ວສວນເພື່ອສືບພັນຕໍ່ໄປ. ໝາກໃບເປັນທີ່ຮູ້ກັນດີໃນບັນດາແຂວງພາກເໜືອປະຊາຊົນເອົາໝາກສຸກມາບ່າຍເຂົ້າກິນ. ໝາກໃບເປັນໝາກໄມ້ປ່າທີ່ມີລາຄາສູງຈາກຕະຫຼາດພາຍໃນປະເທດ ແລະ ຕະຫຼາດປະເທດບ້ານໃກ້ເຮືອນຄຽງຂອງພວກເຮົາ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນພໍ່ຄ້າຊາວຈີນ ແລະ ຫວຽດນາມ ມີການສົ່ງຊື້ຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ. ການເກັບກູ້ງ່າຍ ແລະ ໝາກໃບຍັງສະໜອງທາງດ້ານເສດຖະກິດໃຫ້ແກ່ປະຊາຊົນຫຼາຍບ້ານໃນເຂດພາກເໜືອຂອງລາວ.

ເຖິງວ່າຕົ້ນໝາກໃບຈະສະໜອງອາຫານ ແລະ ລາຍຮັບທາງເສດຖະກິດໄດ້ດີກໍ່ຕາມ. ຖ້າຫາກບໍ່ມີການເກັບກູ້ຖືກວິທີ ເຊັ່ນຕັດປ້າລໍາຕົ້ນເພື່ອເອົາໝາກໃບ ຈະເຮັດໃຫ້ຕົ້ນໝາກໃບ ທີ່ມີຢູ່ໃນປ່າທໍາມະຊາດນັບມື້ນັບຫຼຸດໜ້ອຍຖອຍລົງ, ຍ້ອນວ່າໄມ້ຂອງມັນເປັນເນື້ອແຂງ ປະຊາຊົນຕັດເອົາມາເຮັດເຮືອນ ແລະ ບາງພື້ນທີ່ເມື່ອມັນໃຫຍ່ຂຶ້ນໃກ້ຈະເປັນໝາກແຕ່ພັດຖືກຕັດປ້າ ແລະ ຖາງປ່າເພື່ອປູກພືດກະສິກໍາອື່ນໆ. ມັນເປັນໄມ້ຍືນຕົ້ນທີ່ມີອາຍຸຫຼາຍປີ ທີ່ຄົນສ່ວນຫຼາຍບໍ່ມັກປູກ ມີແຕ່ເກັບຈາກທໍາມະຊາດມາກິນຢ່າງດຽວເພື່ອເຮັດໃຫ້ຈໍານວນຕົ້ນໝາກໃບເພີ່ມຂຶ້ນ ສາມາດສະໜອງອາຫານ ແລະ ລາຍຮັບຢ່າງພຽງພໍນັ້ນ ຕ້ອງໄດ້ມີວິທີການຂະຫຍາຍພັນ ແລະ ປູກຕົ້ນໝາກໃບໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ. ການສົ່ງເສີມປູກໝາກໃບໃນທາງທຸລະກິດເພື່ອສ້າງລາຍຮັບໃນລະດັບຄອບຄົວ ຢູ່ປະເທດລາວເຮົາຍັງບໍ່ທັນກວ້າງຂວາງ. ແນວໃດກໍ່ຕາມໝາກໃບຖືວ່າເປັນພືດເສດຖະກິດສໍາຄັນຈາກປ່າທໍາມະຊາດ, ເປັນທາງເລືອກສໍາລັບປະຊາຊົນສາມາດປູກເພື່ອເປັນອາຫານ ແລະ ຂາຍສ້າງລາຍຮັບໄດ້. ສ່ວນບັນດາເຕັກນິກໃນການຂະຫຍາຍພັນ, ການປູກ ແມ່ນສາມາດສຶກສາໄດ້ໃນປຶ້ມຄູ່ມືເຫຼົ່ານີ້ ແລະ ສາມາດນໍາໄປຈັດຕັ້ງປະຕິບັດດ້ວຍຕົນເອງໃຫ້ເກີດປະໂຫຍດໄດ້.





1. ໝາກໃບ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Canarium pimela* K.D. Koenig

ວົງຕະກຸນ: Burseraceae

ຊື່ອື່ນ: ໄທ: ໜໍາລຽບ

ຈີນ: ວູຫຼັນ

ຫວຽດນາມ: ຕະຣໍາເດັນ ຫຼື ການາ

ອັງກິດ: Chinese black olive



1.1 ລັກສະນະພຶດສາດ:

ໝາກໃບເປັນພືດໃນວົງຕະກຸນໝາກກອກ. ເປັນໄມ້ຍືນຕົ້ນສູງປະມານ 20 ແມັດ, ລໍາຕົ້ນມີເສັ້ນຜ່າສູນກາງ 45 ຊັງຕີແມັດ, ເບືອກລໍາຕົ້ນກ້ຽງ. ໃບປະສົມ, ມີໃບ 4-6 ຄູ່, ແຜ່ນໃບເປັນຮູບໄຂ່. ໃບກວ້າງ 2-7.5 ຊັງຕີແມັດ, 6-17 ຊັງຕີແມັດ, ໃບກ້ຽງ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ, ມີເສັ້ນຂະແໜງໃບ 8-15 ຄູ່, ເສັ້ນໃບເປັນຕາໜາງ. ດອກເປັນຊຸ່ແບບກະຈາງ ຫຼື ຊຸ່ແບບຫ້ອຍລົງ, ກ້ຽງ, ມີດອກເປັນຈໍານວນຫຼາຍໃນຊຸ່ດອກຜູ້, ກາບດອກຍາວ 2.5 ມິນລີແມັດ, ມີແສກໃນດອກເພດຜູ້ 3.5-4 ມິນລີແມັດ, ແສກເປັນຮູບຕັດໃນດອກເພດແມ່, ດອກເພດແມ່ກີບດອກຍາວ 8 ມິນລີແມັດ, ກ້ານຊຸຖົງລະອອງເກສອນຕິດກັນປະມານ 1/2 ຂອງລວງຍາວ, ຖານຮອງດອກອວບໜາ. ພວງໝາກຍາວ 8-35 ຊັງຕີແມັດ, ມີ 1-4 ໝາກ. ກ້ານໝາກຍາວ 2 ຊັງຕີແມັດ, ໝາກເປັນຮູບໄຂ່ຮຽວຍາວ, ກວ້າງ 1.7-2 ຊັງຕີແມັດ, ຍາວ 3-4 ຊັງຕີແມັດ. ໝາກອ່ອນເປັນສີຂຽວ, ໝາກສຸກແກ່ຈະເປັນສີດໍາ, ດອກຈະອອກໃນຊ່ວງເດືອນ ເມສາ ຫາ ເດືອນ ພຶດສະພາ, ໝາກຈະເລີ່ມສຸກປະມານເດືອນ ຕຸລາ ຫາ ເດືອນ ພະຈິກ (Hua Peng & Mats Thulin. 2009).

1.2 ການກະຈາຍພັນ ແລະ ລະບົບບັນເດດ:

ໝາກໃບມີການກະຈາຍພັນຢູ່ໃນປ່າເຂດຮ້ອນທີ່ມີອາກາດຂ້ອນຂ້າງໜາວເຢັນ. ກະຈາຍພັນຢູ່ພາກໄຕ້ຂອງປະເທດຈີນ, ໄທ, ຫວຽດນາມ, ກໍາປູເຈຍ, ແຫຼມມາລາຢູ, ອິນໂດເນເຊຍ, ແລະ ຟີລິບປິນ. ສະເພາະຢູ່ປະເທດລາວ ແມ່ນພົບເຫັນຢູ່ເຂດພາກເໜືອຄື: ແຂວງອຸດົມໄຊ, ຜົ້ງສາລີ, ຫຼວງພະບາງ. ໝາກໃບເກີດໃນເຂດປ່າປະສົມຜັດໃບເຂດສູງ ທີ່ມີດິນອຸດົມສົມບູນດີ.

2. ເຕັກນິກການຂະຫຍາຍພັນໝາກໃບ

2.1 ການຂະຫຍາຍພັນດ້ວຍການກ້າແກ່ນ:

ການຂະຫຍາຍພັນດ້ວຍການກ້າແກ່ນ ແມ່ນສາມາດນໍາເອົາໝາກໃບທີ່ມີອາຍຸແກ່ເຕັມທີ່ນໍາມາກ້າ. ຊຶ່ງມີຂັ້ນຕອນປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

- ສ້າງເຮືອນຮົ່ມຂະໜາດນ້ອຍ ໃຊ້ຕາໜາງດໍາກັນແດດ 50% ມຸງ.
- ສ້າງໜານວາງເບົາຂະໜາດ ກວ້າງ 1.20 ແມັດ ແລະ ຍາວຕາມຄວາມເໝາະສົມ.
- ກະກຽມປະສົມດິນຮ່າຍເບົາໄວ້ກ່ອນ ສຸດປະສົມແມ່ນ: ດິນ 60%; ຜຸ່ນ





ຄອກ 20%. ແກບເຜົາ 20%. ຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນແລ້ວຮ່າຍໃສ່ຖົງຢາງດໍາ ຂະໜາດ 3/5 X 7 ຫຼື ຖົງໃຫຍ່ກວ່າກໍໄດ້.

- ເວລາທີ່ເຫມາະສົມສໍາລັບເກັບໝາກໃບມາກ້າແມ່ນເດືອນພະຈິກ.
- ເລືອກເອົາໝາກທີ່ສຸກແກ່ເຕັມທີ່ (ໝາກສີດໍາເຂັ້ມ) ນໍາເອົາໝາກມາແກະນວນຫຸ້ມແກ່ນອອກ.
- ຫົດນໍ້າໃສ່ເປົ້າທີ່ກຽມໄວ້ໃຫ້ຊຸ່ມ ໃຊ້ໄມ້ແຫຼມຊິດິນໃນເປົ້າເປັນຮູພໍຫຼົມແກ່ນ ແລ້ວ ເອົາແກ່ນທີ່ກຽມໄວ້ວາງລົງໃນເປົ້າແລ້ວເອົາດິນປົກບາງໆ.
- ເມື່ອສັງເກດເຫັນເປົ້າດິນແຫ້ງ ຈຶ່ງດໍາເນີນການຫົດນໍ້າວັນລະຄັ້ງ (ເວລາຫົດນໍ້າແມ່ນວັນລະຄັ້ງຈະຫົດ ຕອນເຊົ້າ ຫຼື ຕອນແລງກໍໄດ້).
- ພາຍຫຼັງບົງແກ່ນໃສ່ເປົ້າແລ້ວ ປະມານ 25 - 30 ວັນ ແກ່ນຈະເລີ່ມແຕກງອກ.
- ດໍາເນີນການບົວລະບັດຮັກສາເບ້ຍໝາກໃບຢູ່ໃນເປົ້າຖົງຢາງດໍາໃນເຮືອນ ຮົ່ມຈົນຮອດລະດູການປູກ ເດືອນ ພຶດສະພາ ຫາ ເດືອນ ມິຖຸນາ ຈຶ່ງນໍາເບ້ຍໝາກໃບໄປປູກໃນເນື້ອທີ່ສວນທີ່ໄດ້ກຽມໄວ້.

3. ການກະກຽມພື້ນທີ່ປູກ

3.1 ການບຸກເບີກພື້ນທີ່

ການບຸກເບີກມີ 2 ວິທີຄື:

1. ການໃຊ້ແຮງງານ:

- ນໍາໃຊ້ແຮງງານຄົນແຜ່ວຖາງຫຍ້າ ແລະ ຕົ້ນໄມ້ນ້ອຍທີ່ບໍ່ຕ້ອງການ ນໍາໃຊ້ອອກຈາກບໍລິເວນເນື້ອທີ່ (ບໍ່ໃຫ້ຈູດເຜົາ), ຈຶ່ງຕົ້ນໄມ້ໃຫຍ່ໄວ້.

2. ການນໍາໃຊ້ກົນຈັກ:

- ນໍາໃຊ້ລົດໄຖ (ລົດອີ່ແຕ່ນ) ບຸກເບີກເນື້ອທີ່, ໄຖ, ຄາດ ແລະ ພວນດິນ ເພື່ອກໍາຈັດສິ່ງເສດເຫຼືອຂອງພືດອອກຈາກພື້ນທີ່, ຈຶ່ງຕົ້ນໄມ້ໃຫຍ່ໄວ້.

ໝາຍເຫດ:

- ດິນທີ່ເໝາະສົມປູກໝາກໃບຄວນເປັນພື້ນທີ່ດິນຮ່ວນປົນຊາຍ ແລະ ເປັນດິນທີ່ສາມາດລະບາຍນໍ້າໄດ້ດີ ຈຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ຕົ້ນໝາກໃບຈະເລີນເຕີບໂຕໄດ້ດີ.
- ພື້ນທີ່ສວນປູກຄວນມີການລ້ອມຮົ້ວໃຫ້ໜາແໜ້ນ ເພື່ອປ້ອງກັນສັດລ້ຽງເຂົ້າໄປທໍາລາຍເບ້ຍໝາກໃບ.

3.2 ການປັກຫຼັກໝາຍຂຸມປູກ

ພາຍຫຼັງບຸກເບີກ ແລະ ອະນາໄມເນື້ອທີ່ປູກຮຽບຮ້ອຍແລ້ວ. ຕ້ອງໄດ້ປັກຫຼັກໃຫ້ເປັນແຖວຊື່ ເພື່ອໝາຍຂຸມປູກ.

- ນໍາໃຊ້ລໍາໄມ້ປ່ອງ ຫຼື ໄມ້ປ່ອງທີ່ຜ່າເປັນດິ້ວ ຂະໜາດເສັ້ນຜ່າສູນກາງ 2 ຊັງຕີແມັດ ແລະ ຍາວ 1 ແມັດ, ຟ້າຍສິ້ນເບື້ອງໃດໜຶ່ງໃຫ້ແຫຼມ.
- ຈຶ່ງແລວທາງກັນໄຟກວ້າງ 4 ແມັດ ອ້ອມເນື້ອທີ່ປູກ.
- ເນັ່ງເຊືອກແລວແມ່ ໃຫ້ຂະໜານກັບເນື້ອທີ່ ຫຼື ຂະໜານກັບແລວກັນໄຟ





- ແລ້ວປັກຫຼັກໝາຍຂຸມປຸກ ຊ່ວງລະ 6 ແມັດ ເພື່ອເປັນແລ້ວແມ່.
- ພາຍຫຼັງປັກຫຼັກແລ້ວແມ່ແລ້ວ ນຳໃຊ້ເຊືອກເສັ້ນດຽວກັນໃຫ້ເນັ່ງແລວປົກໃຫ້ຕັ້ງສາກກັບແລ້ວແມ່ ພ້ອມປັກຫຼັກແລ້ວປົກ ໝາຍຂຸມປຸກຊ່ວງລະ 6 ແມັດ.
- ຫຼັງຈາກນັ້ນແມ່ນສາມາດດຳເນີນການປັກຫຼັກໝາຍຂຸມປຸກໃຫ້ຢູ່ໃນແຖວແລະ ຖິ້ນປຸກ 6X6 ແມັດ ຈົນສຳເລັດ.
- ໃນເນື້ອທີ່ 1 ໄລ່ ສາມາດປຸກໝາກໃບໄດ້ ຈຳນວນ 46 ຕົ້ນ. ຖ້າປຸກໃນເນື້ອທີ່ 01 ເຮັກຕ່າ ແມ່ນສາມາດປຸກໝາກໃບຈຳນວນ 277 ຕົ້ນ.

4. ເຕັກນິກການປຸກໝາກໃບ ແລະ ການບົວລະບັດຮັກສາ

ການປຸກຕົ້ນໝາກໃບ ໃຫ້ດຳເນີນຊ່ວງຕົ້ນລະດູຝົນແມ່ນເໝາະສົມທີ່ສຸດ ລະຫວ່າງທ້າຍເດືອນ ພຶດສະພາ ຫາ ຕົ້ນເດືອນ ມິຖຸນາ ຫຼື ປຸກຫຼັງຝົນປະມານ 2-3 ເທື່ອ, ພໍໃຫ້ດິນຄົງຄວາມຊຸ່ມຊື່ນພໍສົມຄວນ, ການປຸກຄວນປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

- ໄລຍະຫ່າງຂອງການປຸກ 6X6 ແມັດ. ໂດຍການຂຸດຂຸມໃຫ້ກວ້າງ ແລະ ເລິກກວ່າຂະໜາດຂອງເປົ້າເບ້ຍໝາກໃບ, ຈົກຖົງຢາງດຳອອກແລ້ວ ວາງເບ້ຍໝາກໃບລົງໃນຂຸມ ໃຫ້ຄຳຮາກພຽງກັບລະດັບໜ້າດິນ ແລະ ຖົມດິນລົງຂຸມໃຫ້ດິນພຽງກັບລະດັບໜ້າດິນເດີມຢຽບດິນອ້ອມຄຳຮາກໃຫ້ແໜ້ນ. ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ນ້ຳຂັງເຮັດໃຫ້ຮາກຕົ້ນໝາກໃບເນົ່າເປື້ອຍ ແລະ ຕາຍ.

- ພາຍຫຼັງປຸກແລ້ວຄວນປະໃຫ້ເບ້ຍໝາກໃບ ຈະເລີນເຕີບໂຕແບບທຳມະຊາດຂອງມັນ.
- ການກຳຈັດວັດສະພິດຄວນເຮັດ 2 ຄັ້ງຕໍ່ປີ ໂດຍການນຳໃຊ້ຟ້າ ຫຼື ຈັກຕັດຫຍ້າເພື່ອກຳຈັດວັດສະພິດ. ການກຳຈັດວັດຊະພິດຕ້ອງມີຄວາມລະມັດລະວັງບໍ່ໃຫ້ຕັດຕົ້ນໝາກໃບ.
- ຄວນນຳໃຊ້ຝຸ່ນຄອກ ຫຼື ຝຸ່ນໝັກຈາກທຳມະຊາດໃສ່ອ້ອມເທິງຕົ້ນໝາກໃບ 1 ຄັ້ງຕໍ່ປີ. ບໍ່ຄວນນຳໃຊ້ປຸ້ຍທີ່ມີສານເຄມີ. ເພາະວ່າໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວຕົ້ນໝາກໃບສາມາດຈະເລີນເຕີບໂຕໄດ້ດີໃນດິນຮ່ວນປົນຊາຍ ແລະ ດິນທີ່ລະບາຍນ້ຳໄດ້ດີ. ສະນັ້ນ, ບໍ່ຈຳເປັນໃສ່ຝຸ່ນທີ່ມີສານເຄມີເລີຍ.
- ລະດູແລ້ງບໍ່ຄວນກຳຈັດວັດສະພິດເພາະຈະເຮັດໃຫ້ດິນສູນເສຍຄວາມຊຸ່ມຊື່ນ ແລະ ໃຫ້ເອົາໃຈໃສ່ຕໍ່ການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ໄຟ ໃໝ່ສວນປຸກໝາກໃບ.
- ລະດູແລ້ງຄວນມີການໃຫ້ນ້ຳຕໍ່ຕົ້ນໝາກໃບທີ່ປຸກໃນປີທຳອິດ ແລະ ປີ ທີ່ສອງ. ຖ້າບໍ່ມີລະບົບຕາຂ່າຍສາຍຢາງໃຫ້ນ້ຳ ແມ່ນສາມາດໃຊ້ຕຸກນ້ຳເກືອເປົ່າ (ຕຸກນ້ຳທະເລ) ໃສ່ນ້ຳຫ້ອຍໃສ່ຫຼັກໄມ້ ແຕ່ລະຕົ້ນແລ້ວປັບສາຍນ້ຳເກືອຢອດນ້ຳລົງໃສ່ບໍລິເວນເທິງຕົ້ນໝາກໃບ. ອາດປັບນ້ຳຢອດເປັນຮອບວຽນ 5-7 ມື້ ຈຶ່ງເຕີມນ້ຳໃສ່ຕຸກເທື່ອໜຶ່ງກໍ່ໄດ້ ພໍຮອດລະດູຝົນຈຶ່ງຢຸດເຊົາໃຫ້ນ້ຳ.

5. ຄຸນປະໂຫຍດດ້ານໂພສະນາການ

ໝາກໃບມີຄຸນປະໂຫຍດທາງດ້ານອາຫານສູງ ບັນຈຸວິຕາມິນເອ (Vitamin A), ມີສ່ວນຊ່ວຍໃນການມອງເຫັນ, ເພີ່ມພູມຄຸ້ມກັນໃຫ້ກັບຮ່າງກາຍ, ເສີມສ້າງກະດູກ, ແຂ້ວ ແລະ ເລັບ ໃຫ້ມີຄວາມແຂງແຮງ, ປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອໃນທາງເດີນລະບົບອາຫານ, ທາງເດີນຫາຍໃຈ ແລະ ລະບົບປັດສະວະ. ຊ່ວຍບັນເທົາໂລກ



ກ່ຽວກັບຕ່ອມໄທລອຍ, ຊ່ວຍໃຫ້ຜິວໜັງ ແລະ ເສັ້ນຜົມແຂງແຮງ. ມີວິຕາມິນ ບີ 1 (Vitamin B1) ຊ່ວຍບໍາລຸງລະບົບປະສາດ ແລະ ສະໜອງ, ຊ່ວຍເສີມສ້າງ ການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງກ້າມເນື້ອ, ຊ່ວຍໃຫ້ຫົວໃຈທໍາງານເປັນປົກກະຕິ. ບັນຈຸ ວິຕາມິນ ບີ 2 (Vitamin B2) ຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍໄດ້ຮັບພະລັງງານຈາກກາໂບໄຮ ເດຣດ (Carbohydrate) ໂປຼຕີນ, ໄຂມັນ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ການຈະເລີນເຕີບໂຕ, ຊ່ວຍໃນການຜະລິດເມັດເລືອດແດງ, ຊ່ວຍສ້ອມແຊມເນື້ອລົດການເປັນໄມ ເກນ. ບັນຈຸວິຕາມິນ ບີ 3 (Vitamin B3) ມີສ່ວນຊ່ວຍໃນການສັງເຄາະໂຮໂມນ ທາງເພດ. ບັນຈຸວິຕາມິນ ຊີ (Vitamin C) ຊຶ່ງມີສ່ວນຊ່ວຍໃນການຕ້ານອະນຸມູນ ອິດສະຫຼະ, ຊ່ວຍຊະລໍຄວາມແກ່ຂອງຮ່າງກາຍການເກີດລ້ຽວຮອຍຜິວໜັງ, ຊ່ວຍ ໃຫ້ຜິວພັນເຕັ້ງຕຶງ ແລະ ຊ່ວຍການປ່ຽນແປງຂອງເຊວຕ່າງໆໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນ ເຮົາດ້ວຍ. ໝາກໂບຍັງບັນຈຸວິຕາມິນ ອີ (Vitamin E) ຊຶ່ງເປັນສ່ວນປະກອບ ຂອງເຫຍື້ອຫຸ້ມເຊວຈຸລັງ ຊ່ວຍປ້ອງກັນການແຕກ ແລະ ການອຸດຕັນຂອງເມັດ ເລືອດ, ຊ່ວຍຕໍ່ຕ້ານອະນຸມູນອິດສະຫຼະ ແລະ ປ້ອງກັນການອັກເສບໄດ້. ໝາກ ໂບຍັງບັນຈຸທາດແຄນຊຽມ (Calcium) ຊ່ວຍໃຫ້ກະດູກ ແລະ ແຂ້ວແຂງແຮງ ຊ່ວຍປ້ອງກັນເປັນໂລກກະດູກເຊື່ອມ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ກະດູກຫັກງ່າຍ, ຊ່ວຍເຜົາ ຜານທາດເຫຼັກໃນຮ່າງກາຍໄດ້. ໝາກໂບຍັງມີທາດຟິດສະຟໍຣັສ (Phosphorus) ຊ່ວຍໃນການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ສ້ອມແຊມສ່ວນທີ່ສຶກຫຼີ່ໃນຮ່າງກາຍ, ຊ່ວຍ ໃຫ້ຮ່າງກາຍມີພະລັງງານ ມີສ່ວນຊ່ວຍໃນຂະບວນການເຜົາຜານໄຂມັນ ແລະ ທາດແປ້ງ, ຊ່ວຍບັນເທົາການເຈັບປວດຈາກຂໍ້ອັກເສບ, ຊ່ວຍສົ່ງເສີມສຸຂະພາບ ເຫຼືອກ ແລະ ແຂ້ວ ([https://kaset.today/พຸ້ນຜຸ້ຍ/](https://kaset.today/พื้หຸ້ໄມ້/พຸ້ນຜຸ້ຍ/))

ໝາກໂບມັກເຫັນຂາຍຢູ່ຕະຫຼາດເຊົ້າຂອງຫຼວງພະບາງ ໃນລາຄາ 250,000 ກີບ/ກິໂລ, ສາມາດພົບໄດ້ສະເພາະຊ່ວງລະດູການຂອງມັນເທົ່ານັ້ນ, ມັກຈະພົບ ຢູ່ຕາມຕະຫຼາດຊ່ວງເດືອນພະຈິກ ຫຼື ຫຼັງອອກພັນສາປະມານໜຶ່ງເດືອນ, ສ່ວນ ຫຼາຍຄົນຈະມັກກິນເພາະວ່າຈະມີລົດຊາດມັນຫອມ, ສາມາດເອົາມາກິນກັບເຂົ້າ ໜຽວອຸ່ນໆ, ແກ່ນຈະມີລົດຊາດມັນ, ສີຂາວຢູ່ທາງດ້ານໃນຈະຕ້ອງໄດ້ເອົາມິດ ຜ່າອອກ ແລະ ຈົ່ມເອົາ. ວິທີເຮັດກິນແມ່ນນໍາເອົາໝາກໂບມາອ່ອມເຮັດຄ້າຍຄື ອ່ອມໝາກຄໍ່ຂຽວ, ໃສ່ກັບນໍ້າອຸ່ນປະມານ 3-5 ຊົ່ວໂມງ, ມັນຈະອ່ອນແລ້ວເອົາ ເກືອໃສ່ໜ້ອຍໜຶ່ງແລ້ວນໍາເອົາມາກິນກັບເຂົ້າໜຽວອຸ່ນໆ.





ເອກະສານອ້າງອີງ:

http://www.intakhin.go.th/index.php?_mod=dG1w&no=NTU

Hua Peng & Mats Thulin. 2009. Flora of China vol. 11: Burseraceae. Science Press (Beijing) & Missouri Botanical Garden Press.

<https://kaset.today/ພັນຈຸໄມ້/ທາງນໍາເລີຍບ/>



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