

ຄວາມຮູ້ພູມປັນຍາທ້ອງຖິ່ນ
ການເຮັດຊອຍຊີ້ນ

(ສະບັບທົດລອງ)

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

ປີ 2007

ຮູບແລະປະຫວັດຂອງຜູ້ຂຽນ



ສີ
ອາຍຸ
ອາຊີບ

ເຫດຜົນຂອງການຂຽນປຶ້ມນີ້

ເພາະວ່າຢາກໃຫ້ອະນຸຊົນຮຸ່ນຫລັງຮູ້ຈັກການເຮັດອາຫານທີ່ປູ່
ຍ່າຕາຍາຍເຮັດມາແຕ່ສະໄໝກ່ອນ ແລະໃຫ້ໄດ້ກນ້ອຍຮຸ່ນຫຼັງສາມາດ
ເຮັດເປັນ ແລະຮູ້ຄຸນປະໂຫຍດຂອງມັນ.

ປຶ້ມຄວາມຮູ້ພູມປັນຍາທ້ອງຖິ່ນ “ການເຮັດຊອຍຊື່ນ”

ເພງ

ຊອຍຊື່ນ	ມີມາຕັ້ງນານ
ໃຫ້ລູກໃຫ້ຫຼານ	ສືບທອດກັນມາ
ພໍ່ແລະແມ່	ເປັນຜູ້ນຳພາ (2)
ປົກປັກຮັກສາ	ພູມປັນຍາບ້ານເຮົາ (2)

ລຳກອນ

ພັງເດີທ່ານ	ທຸກທ່ານທັງຫຼາຍ
ພວກເຈົ້າຊຸນມຸນນາຍ	ກິນໝົດຕະຫຼອດ
ກິນໄປຮອດ	ຊາຍໜຸ່ມຍິງສາວ
ພວກຄົນລາວ	ນິຍົມເອົາແທ້
ມີມາແຕ່	ສະໄໝບູຮານ

ແຕ້ມໂດຍ :

ຮິບໂຮມ ແລະຈັດໜ້າໂດຍ : ທ້າວ ສິດອາພອນ ດວງປະສິດ

ຜູ້ຮຽບຮຽງ : ອ.ຈ. ໂພໄຊ ຈັນທະວົງສາ

ອ.ຈ. ລິ້ງ ແສງດາລາ

ເຈົ້າຂອງ: ທ້ອງການສຶກສາເມືອງ ພຽງ ແຂວງ ໄຊຍະບູລີ

ແລະສູນອົບຮົມຮ່ວມພັດທະນາ



ຄຳນຳ

ປຶ້ມຄວາມຮູ້ພູມປັນຍາທ້ອງຖິ່ນເຫຼັ້ມນີ້ໄດ້ບັນຈຸເອົາເນື້ອໃນ, ຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດຕ່າງໆລວມທັງຄຸນປະໂຫຍດຂອງການໃສ່ເບັດກົບທ້ອງຖິ່ນບ້ານ. ນາປາ ເມືອງ ຄຳ. ແຂວງຊຽງຂວາງໂດຍແມ່ນຄູເຝິກຊຸມຊົນເປັນຜູ້ໃຫ້ຂໍ້ມູນ ແລະຂຽນດ້ວຍຕົນເອງໂດຍຜ່ານການຮັບຮອງແລະຮຽບຮຽງຈາກທ້ອງການສຶກສາປະຈຳເມືອງ. ພະແນກສຶກສາປະຈຳແຂວງ, ສູນອົບຮົມຮ່ວມພັດທະນາ, ກົມພາລະ ແລະສິລະປະສຶກສາ (ກະຊວງສຶກສາທິການ).

ປຶ້ມເຫຼັ້ມນີ້ຄະນະຈັດທຳມິຈຸດປະສົງແນະນຳ ແລະຈັດທຳຂຶ້ນເພື່ອເປັນຄູ່ມື ແລະເປັນບ່ອນອີງໃຫ້ແກ່ຄູອາຈານໃນການສິດສອນວິຊາພູມປັນຍາທ້ອງຖິ່ນ, ດັ່ງນັ້ນຄູຕ້ອງເລືອກຫົວຂໍ້ທີ່ເໝາະສົມກັບໄວອາຍຸຂອງເດັກໃນແຕ່ລະຂັ້ນ ຮຽນໂດຍອີງຕາມສະມັດຕະພາບຂອງບົດສອນເຊິ່ງໄດ້ລະບຸໄວ້ໃນແຜນການ ສອນປະຈຳປີ, ປະຈຳເດືອນ ແລະ ປະຈຳອາທິດ, ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມຄູຕ້ອງ ໄດ້ເອົາໃສ່ຕື່ມໃນການເອົາຄວາມຮູ້ທ້ອງຖິ່ນເຂົ້າມາສິດສອນເພື່ອເຮັດໃຫ້ເນື້ອ ໃນຂອງຂະບວນການຮຽນຮູ້ຂອງເດັກນັ້ນອາດມີຄວາມສົມບູນ ແລະມີຄວາມສອດ ຄ່ອງກັບຄວາມເປັນຈິງຫຼາຍຂຶ້ນ.

ຄະນະຈັດທຳປຶ້ມຄວາມຮູ້ພູມປັນຍາທ້ອງຖິ່ນເຫຼັ້ມນີ້ຄິດວ່າເນື້ອໃນຍັງມີຫຼາຍອັນທີ່ຍັງບໍ່ທັນສົມບູນ, ຄົບຖ້ວນແລະຂາດຫາຍໄປພວກເຮົາຫວັງຢ່າງຍິ່ງວ່າຄົງຈະໄດ້ຮັບຄຳຕຳນິຕິຊົມຈາກຄູ-ອາຈານຜູ້ທີ່ຊົມໃຊ້ທຸກທ່ານ, ພວກເຮົາ ພ້ອມແລ້ວທີ່ຈະປັບປຸງປຶ້ມຄວາມຮູ້ພູມປັນຍາທ້ອງຖິ່ນເຫຼັ້ມນີ້ໃຫ້ສົມບູນຂຶ້ນ ແລະ ຂໍຂອບໃຈລ່ວງໜ້າກ່ຽວກັບຄຳຕຳນິຕິຊົມຂອງທ່ານທີ່ມີຕໍ່ພວກເຮົາ.

ຄະນະຈັດທຳ

ໃຫ້ພໍດີແລ້ວກໍນຳເອົາ ໝາກເຜັດແລະຜັກຕ່າງໆ ທີ່ຊ້ອຍໄວ້ລົງໃສ່ຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນດີແລ້ວກໍສາມາດນຳມາກິນໄດ້(ພິເສດຖ້າມັກສົ້ມໃຫ້ເອົາໝາກນາວບົບໃສ່ໄດ້)ແຕ່ທາງທິດີຄວນຂົ້ວ ຫຼື ລວກຊັ້ນໃຫ້ສຸກເສຍກ່ອນເພາະຊັ້ນດິບອາດບໍ່ສະອາດ ແລະນຳເຊື້ອພະຍາດມາສູ້ຄົນເຮົາ.

ກາບ

ການຊອຍຊັ້ນ	ຫຼາຍຄົນນິຍົມ
ຕາມອາລົມ	ອາຫານລາວມັກ
ໃຫ້ແຊບຄັກ	ໃສ່ເພັຍໃສ່ປີ
ອາຫານດີໆ	ຂອງກິນກັບເຂົ້າ
ຫຼາຍຄົນເວົ້າ	ແຊບຄັກປານຫຍ້ງ

ເຊິ່ງ

ມາເຮົາມາ	ເອົາມາເຮົາມາ
ມາກິນເຖີດນາ	ໃຫ້ແຊບຈັກໜ່ອຍ
ແລ້ວຈິ່ງຄ່ອຍ	ກັບແກ້ມກັນໄປ
ຊອຍຊັ້ນໃດ	ຮີບມາເດີໝູ່
ໃຜບໍ່ຢູ່	ຜູ້ນັ້ນເສຍໃຈ



ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍນຳເອົາຊີ້ນທີ່ຊອຍໄວ້ມາແຊ່ໃສ່ ເພັຍໄວ້ແລ້ວມາ
ຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນໃສ່ເຂົ້າຂົ້ວ, ນ້ຳປາຫຼືປາແດກແລ້ວກໍ ຄົນໃຫ້ມັນເຂົ້າກັນ

ຄວາມເປັນມາ

ຊອຍຊີ້ນແມ່ນອາຫານຊະນິດໜຶ່ງທີ່ປະຊາຊົນນິຍົມເຮັດກິນມາແຕ່
ສະໄໝດຶກດຳບັນມາແລ້ວຈົນມາຮອດປັດຈຸບັນ. ການເຮັດຊອຍຊີ້ນກໍ
ງ່າຍບໍ່ມີຫຍັງຍາກ.

ອຸປະກອນ

1. ຊຽງ

2. ມິດ

3. ຊາມ

4. ຈອງ

ເຄື່ອງປຸງແຕ່ງ

1. ຊີ້ນສົດ

2. ເຄື່ອງໃນສັດ

3. ຫອມປ້ອມ

4. ຫອມທຽມ

5. ເຂົ້າຂົ້ວ

6. ໝາດເຜັດ

7. ຫອມແປ້ນ

8. ນ້ຳປາ

9. ແປ້ງນົວ

10. ເພັຍ.ບີ

11. ຖົ່ວງອກ

12. ຜັກກ້ານກຳ

ວິທີການເຮັດ

ກ່ອນອື່ນເຮົານຳເອົາຊີ້ນທີ່ເຮົາຊື້ມານຳໄປລ້າງໃຫ້ສະອາດແລ້ວ
ເອົາມາຂອຍໃຫ້ລະອຽດໃສ່ຊາມໄວ້, ຕໍ່ມາກໍເອົາເພັຍທີ່ປະສົມກັບບີໄປ
ເອາະໃຫ້ຟົດເດືອດພໍດີແລ້ວປົງໄວ້ໃຫ້ເຢັນ,