ເພື່ອຮັບປະກັນທາງດ້ານສະບຽງອາຫານ ແລະ ໂພຊະນາການໃຫ້ແກ່ຊາວ

ກະສິກອນໃນເຂດບ້ານເປົ້າໝາຍຂອງໂຄງການກະສິກຳເພື່ອໂພຊະນາການ

ບ້ານໂພນໄຊ ເມືອງໄຊເສດຖາ ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ ສ ປປ ລາວ.
Phonexay village, Saysettha district, Vientiane Capital,
Lao PDR.
ໂທ: +856 20 416 556
Fax: +856 20 416 556
E-mail : ssfsn.project@gmail.com
ເວັບໄຊ້: www.afn.gov.la

ກະຊວງກະສິກຳ ແລະ ປ່າໄມ້

27

Investing in rural people

ປື້ມຄູ່ມືສົ່ງເສີມເຕັກນິກ

ການປູກຜັກສວນຄົວຕາມລະດູການ

ໂຄງການກະສິກຳ ເພື່ອໂພຊະນາການ

ມັງກອນ, 2019

ເອກະສານອ້າງອີງ

ພະນັກງານຫາດດອກແກ້ວ. 1998. ຄູ່ມືການປູກຜັກ. ສູນຄົ້ນຄວ້າພືດຜັກ ແລະ ໄມ້ໃຫ້ໝາກ ຫາດດອກແກ້ວ, ກະຊວງກະສິກຳແລະປ່າໄມ້.

ກົມສົ່ງເສີມການກະເສດ 2008. ຜັກສວນຄົວສານສາຍໃຍຮັກຂອງ ຄອບຄົວ. ກຸງເທບ (ພາສາໄທ).

www.vegetweb.com

http://km.nongchoktravel.com/attachknowledge_1438932994_ kasetmanual.pdf

http://www.eto.ku.ac.th/neweto/e-book/plant/herb_gar/garde n.pdf

6. ຄາດໝາຍຜົນໄດ້ຮັບ

ການຜະລິດຜັກສວນຄົວແມ່ນ ສາມາດສ້າງລາຍຮັບໃຫ້ແກ່ຜູ້ຜະລິດໄດ້ ແລະ ສາມາດເປັນແຫຼ່ງອາຫານໄດ້ອີກ ເຊິ່ງການຜະລິດຜັກສວນຄວົສາມາດຄາດຄະເນລາຍຮັບໄດ້ດັ່ງນີ້:

ຕາຕະລາງ: ຄາດຄະເນລາຍຮັບຈາກການຜະລິດຜັກສວນຄົວຕາມລະດູ

ລ/ດ	ຊະນິດພືດ	ຄາດຜົນຜະລິດ(ກລ/ໄລ່)	ລາຄາຂາຍ (ກີບ/ກລ)
1	ຜັກກາດຊອມ	1,470	3,500
2	ຜັກກາດຂົວ	1,500	3,500
3	ຜັກຫອມປ້ອມ	1,500	5,000
4	ຜັກຊີ ແລ້ງ	1,600	4,000
5	ຜັກສະຫຼັດ	1,590	4,000
6	ຜັກຫົມ	1,200	4,500
7	ໝາກເລັ່ນ	2,500	4,000
8	ໝາກແຕງ	2,500	3,000
9	ໝາກເຂືອຍາວ	2,000	3,500
10	ໝາກເຜັດ	1,200	7,000
11	ຖົ່ວຝັກຍາວ	1,600	4,000
13	ຖົ່ວກະແດ	1,500	4,500

ຂໍ້ແນະນຳ

ປື້ມຄູ່ມືນີ້ແມ່ນເຈດຕະນາເຮັດໃຫ້ການນຳໃຊ້ເຄື່ອງມືງ່າຍຂຶ້ນໃນການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ ແລະ ສະເໜີ ຈຸດປະສົງຂໍ້ມູນເບື້ອງຕົ້ນຂອງການນຳໃຊ້ເຕັກນິກການປູກໝາກເຂືອເປັນສິນຄ້າເພື່ອຊາວກະສິກອນສາມາດ ປັບປຸງການປູກຜັກກະທຽມໃຫ້ໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນໃຫ້ກາຍເປັນສິນຄ້າສົ່ງອອກຂາຍເພື່ອເປັນລາຍຮັບໃຫ້ແກ່ຊາວກະສິກອນເປັນການປັບປຸງຊີວິດການເປັນຢູ່ຂອງຊາວກະສິກອນໃຫ້ດີຂຶ້ນ ແລະ ສາມາດນຳລາຍຮັບໄປຊື້ອາຫານມາບໍລິໂພກໃຫ້ໄດ້ຕາມຫຼັກໂພຊະນາການທາງດ້ານອາຫານໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ.

ປື້ມຄູ່ມືດັ່ງກ່າວໄດ້ຖືກພັດທະນາ ໃນບາດກ້າວທຳອິດ ຂອງໂຄງການກະສິກຳເພື່ອໂພຊະນາການຮ່ວມມືກັບຊຸ່ງວຊານສົມທົບກັບສະພາບການຜະລິດຂອງກະສິກອນຂັ້ນພື້ນຖານໃນແຕ່ລະທ້ອງຖິ່ນ ແລະ ປະສານງານພະນັກງານຂອງໂຄງການ IFAD/GAFSP ເພື່ອພັດທະນາມາເປັນເຄື່ອງມືໃຫ້ແກ່ພະນັກງານຂັ້ນແຂວງ,ເມືອງສາມາດຖ່າຍທອດໄປເຖິງຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງຊາວກະສິກອນໃນແຂວງເປົ້າໝາຍໂຄງການ.

ຂຽນ ແລະ ຮຽບຮຽງໂດຍ:

ສັກສະຫຍາມ ພະນົມສຸກ

ອອກແບບ ແລະ ຈັດໜ້າໂດຍ:

ອຸໄລທຳ ລາຊະສົມມາ ແລະ ອານົງ ວິໄລວັນ

ຜູ້ກວດແກ້:

ປອ ທອງຄູນ ສີສະໄພທອງ ແລະ ພັດທະນາ ແສງອຸ່ນແກ້ວ

ສາລະບານ

	ໜ້າ
ຂໍ້ແນະນຳ	3
ສາລະບານ	4
ຄຳນຳ	5
1. ລັກສະນະທົ່ວໄປການປູກຜັກສວນຄົວຕາມລະດູການ	6
2. ການປູກຕາມລະດູການ	9
3. ຂັ້ນຕອນການປູກຜັກສວນຄົວຕາມລະດູການ	11
4. ການບົວລະບັດຮັກສາ	17
5. ພະຍາດທີ່ມັກເກີດ ແລະ ວິທີປ້ອງກັນ	18
6. ຄາດໝາຍຜົນໄດ້ຮັບ	20
ເອກະສານອ້າງອີງ	21

- ບົ້ງໃຍຜັກ: ເປັນໂຕບົ້ງທີ່ເກີດຈາກໄຂ່ທີ່ແມ່ແມງກະບີກາງຄືນວາງໄຂ່ກ້ອງໃບ ໄຂ່ມີສີເຫຼືອງຂ້ອນຂ້າງກົມວາງຕິດກັນ 2-5 ຟອງ ອາຍຸໄຂ່ຟັກປະມານ 3 ວັນຈຶ່ງເປັນໂຕບົ້ງມີຂະໜາດຂ້ອນຂ້າງນ້ອຍເບິ່ງເຫັນຍາກມີການຈະເລີນເຕີບໂຕໄວກວ່າບົ້ງຊະນິດອື່ນ ໄລຍະເວລາພຽງ 1 ອາທິດສາມາດຈະເລີນເຕີບໂຕເຕັມທີມີຂະໜາດ 1 ຊັງຕີແມັດ ສ່ວນທ້າຍມີປຸ່ມຍື່ນອອກມາ 2 ແຊກ ເມື່ອຖືກໂຕຈະດີ້ນຢ່າງແຮງ ແລະ ຖີ້ມໂຕລົງດິນໂດຍການສ້າງໄຍ ດັກແດ້ມີຂະໜາດ1 ຊັງຕີແມັດ ຢູ່ພາຍໃນໄຍບາງໆຕິດກ້ອງໃບ ອາຍຸດັກແດ້ 3-4 ວັນ ໂຕເຕັມໄວມີສີເຫຼືອງເທົາທີ່ເຄິ່ງຫຼັງມີແຖມສີເຫຼືອງ ອາຍຸໂຕເຕັມໄວ1ອາທິດ ໝັກພົບເຫັນຕົວເຕັມໄວຕາມໃບ ໂດຍເກາະຢູ່ໃນລັກສະນະຍົກຫົວຂຶ້ນ

5.2 ວິທີປ້ອງກັນ

(1). ການປູກພືດໝູນວຽນ.

(2). ສຳລັບແມງໄມ້ໃສ່ກັບດັກກາວໜຽວສີເຫຼືອງ ໃນອັດຕາ 60-80 ກັບດັກຕໍ່ໄລ່.

(3). ສີດພົ່ນຢາສະໝຸນໄພສູດປ້ອງກັນກຳຈັດພະຍາດ ແລະ ແມງໄມ້ ທຸກໆ 5-7 ວັນຕໍ່ຄັ້ງ.

(4). ການໃຊ້ກັບດັກແສງໄຟເຊິ່ງອາດເປັນກັບດັກໃນການດັກຈັບແມງໄມ້ຊະນິດລອດໄຟຟ້າ ແມ່ນຈະທຳລາຍແມງໄມ້ໂດຍກົງ ຫຼື ຈະນຳໃຊ້ຫຼອດໄຟສີນ້ຳເງິນ ເພື່ອລໍ້ໂຕແກ່ຂອງແມງກະເບື້ອກາງຄືນ ເພື່ອໃຫ້ມາຕົກໃນພາສະນະທີ່ບັນຈຸນ້ຳ ຫຼື ບັນນຈຸນ້ຳມັນ.

4.2 ການໃສ່ຝຸ່ນ: ໃສ່ໃນຊ່ວງກຽມດິນ ຫຼື ຮອງກົ້ນຂຸມປູກ ຄວນໃສ່ຝຸ່ນຄອກ ຫຼື ຝຸ່ນໝັກ ເພື່ອປັບໂຄງສ້າງຂອງດິນ ຫຼັງຈາກຜັກ ມີໃບຈິງແລ້ວໃຫ້ໃສ່ຝຸ່ນວິທະຍາສາດ ສູດ 46-00-00 ປະມານ 15-30 ກຼາມ, ປະສົມ ນ້ຳ 10 ລິດ, ສີດໃຫ້ທົ່ວໜານປູກ ເພື່ອຊ່ວຍໃນການອອກດອກ ແລະ ໃຫ້ໝາກ ໃນນັ້ນການໃສ່ຝຸ່ນຜັກແມ່ນມີການປະຕິບັດກັນຫຼາຍແບບທີ່ແຕກຕ່າງກັນໄປໃນແຕ່ລະທ້ອງຖິ່ນ.

5. ພະຍາດທີ່ມັກເກີດ ແລະ ວິທີປ້ອງກັນ

5.1 ພະຍາດທີ່ມັກເກີດ

- ແມງມັດຜັກ: ເປັນແມງປີກແຂງຂະໜາດນ້ອຍຍາວ 1.5 ມິນລີແມັດ ໂຕເຕັມໄວຈະວາງໄຂ່ໃນດິນບໍລິເວນໃກ້ໆ ຕົ້ນພຶດໂຕອ່ອນມີຂະໜາດນ້ອຍສີຂາວໃສ ໃຫຍ່ເຕັມທີຍາວປະມານ 0.5 ຊັງຕີແມັດ ແມງມັດຜັກມີນິໄສທີ່ສັງເກດເຫັນງ່າຍຄືເມື່ອຖືກກະທົບກະເທືອນຈະກະໂດດ ໂດຍອາໄສຂາຫຼັງ ສ່ວນໂຄນຂາໃຫຍ່ຈຶ່ງສາມາດດີດໂຕໄປໄດ້ໄກ.
- ເພ້ຍອ່ອນ: ເປັນຕົວອ່ອນຂອງເພ້ຍອ່ອນອອກຈາກທ້ອງແມ່ໄດ້ໂດຍໄມ້ຕ້ອງໄດ້ຮັບການປະສົມພັນ ຕົວອ່ອນເມື່ອອອກຈາກແມ່ໃໝ່ໆ ຈະພົບວ່າມີລຳໂຕຂະໜາດນ້ອຍຫຼາຍ ຕ້ອງເບິ່ງດ້ວຍກ້ອງຈຸລະທັດ ລຳຕົວມີສີຂຽວອອ່ນ ຕາສີດຳຂາທັງ 3 ຄູ່ມີສີຂຽວກັບລຳຕົວກັບລຳຕົວ ໜວດສັ້ນ ຮູບຮ່າງຄ້າຍຕົວເຕັມໄວໄລຍະເປັນຕົວອອ່ນຈະມີການລອກຄາບ 4 ຄັ້ງຕົວອອ່ນມີອາຍຸປະມານ 5-6 ວັນຫຼັງຈາກນັ້ນຈະກາຍເປັນຕົວເຕັມໄວມີທັງພວກທີ່ມີປີກ ແລະ ບໍ່ມີປີກ ໄລຍະຕົວເຕັມໄວມີຊີວິດຢູ່ໄດ້ປະມານ 6-18 ວັນ ຕົວເຕັມໄວຕົວໜຶ່ງສາມາດອອກລູກໄດ້ຕະຫຼອດຊີວິດປະມານ 75 ຕົວ.

ຄຳນຳ

ການປູກຜັກສວນຄົວມີຄວາມສຳຄັນຕໍ່ຊີວິດປະຈຳວັນ ເພາະໃຊ້ເປັນອາຫານໃນຄົວເຮືອນໄດ້ດີ ຖ້າຫາກປູກຫຼາຍກໍ່ສາມາດນຳໄປຈຳໜາຍ ຫຼື ຂາຍໃນຕະຫຼາດໄດ້ເປັນການສ້າງລາຍຮັບອີກທາງໜຶ່ງ. ຜັກສວນຄົວແມ່ນການປູກຜັກແບບປະສົມປະສານ ໂດຍປູກພືດຫຼາຍຊະນິດໃນພື້ນທີ່ດຽວກັນເຊັ່ນ: ພື້ນທີ່ດິນວ່າງ, ແຄມຮົ້ວເຮືອນ, ໄຮ່ເຂົ້າ ແລະ ແຄມນ້ຳ ທີ່ສາມາດເກັບເອົາມາຮັບປະທານ ຫຼື ກິນໃນຄົວເຮືອນໄດ້ ແລະ ພືດຜັກຍັງມີຄວາມສຳຄັນທາງດ້ານໂພສະນາການຄື: ໃຫ້ວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດຕ່າງໆ ແກ່ຮ່າງກາຍ ແລະ ການປູກຜັກສວນຄົວຍັງສາມາດຫຼຸດຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃນຄົວເຮືອນອີກດ້ວຍ

ໂດຍສ່ວນໃຫຍ່ແລ້ວປະຊາຊົນຜັກປູກຜັກໃນຍາມແລ້ງ, ຕາມແຄມນ້ຳ ແລະ ໃກ້ບ້ານ ເຊິ່ງສາມາດຕອບສະໜອງຜັກໄດ້ແຕ່ໄລຍະໃດໜຶ່ງເທົ່ານັ້ນ ແລະ ເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ປະລິມານຜັກທີ່ຕອບສະໜອງຕໍ່ຄວາມຕ້ອງການບໍ່ສະໝໍ່າສະເໝີ ແລະ ພືດຜັກມີການປ່ຽນແປງທາງດ້ານລາຄາ. ການປູກຜັກສວນຄົວຕາມລະດູການ ສາມາດເປັນທາງອອກໜຶ່ງ ໃນການແກ້ໄຂການຕອບສະໜອງພືດຜັກໃຫ້ແກ່ຄອບຄົວໄດ້ໃນລະດັບໜຶ່ງ

ດັ່ງນັ້ນປື້ມຄູ່ມືສະບັບນີ້ຜູ້ຈັດທຳໄດ້ສັງລວມ ແລະ ຄັດຈ້ອນເອົາເຕັກນິກຈາກການຄົ້ນຄວ້າທົດລອງຂອງສູນຄົ້ນຄວ້າພືດຜັກ ແລະ ໄມ້ໃຫ້ໝາກ, ບັນດາເອກະສານ, ຕຳລາຕ່າງໆ ແລະ ປະສົບການ ທີ່ມີຄວາມສຳເລັດ ແລະ ແທດເໝາະກັບເຂດທີ່ມີພື້ນທີ່ພູສູງ ບົດຮຽນເລົ່ານີ້ ຊາວກະສິກອນສາມາດເອົາໃຊ້ ເຂົ້າໃນການປັບຕົວກັບສະພາບການປ່ຽນແປງຂອງດິນຟ້າອາກາດ ຕາມລະດູການ ເຊັ່ນ: ອຸນຫະພູມ, ປະລິມານນ້ຳຝົນ, ແສງແດດ ແລະ ປັດໃຈແວດລ້ອມອື່ນໆ ທີ່ເປັນຕົວກຳນົດ ຕໍ່ການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງບັນດາຊະນິດ ແລະ ປະເພດພືດຜັກ ເພື່ອສາມາດຜະລິດ ແລະ ສະໜອງພືດຜັກໃຫ້ແກ່ຄອບຄົວໄດ້ຕະຫຼອດປີ.

1. ລັກສະນະທົ່ວໄປການປູກຜັກສວນຄົວຕາມລະດູການ

ການປູກພືດຜັກສວນຄົວແມ່ນການປູກພືດຫຼາຍໆຊະນິດໄວ້ບໍລິໂພກ ຫຼື ກິນເອງພາຍໃນຄົວເຮືອນ ແລະ ຈະເຮັດໃຫ້ຜູ້ປູກໄດ້ກິນຜັກສົດທີ່ອຸດົມໄປດ້ວຍວິຕາມິນ ແລະ ເກືອແຮ່ຕ່າງໆ ມີຄວາມປອດໄພຈາກສານເຄມີ ແລະ ຫຼຸດຄ່າໃຊ້ຈ່າຍພາຍໃນຄົວເຮືອນອີກດ້ວຍ ໂດຍທົ່ວໄປຄົນເຮົາຕ້ອງການກິນຜັກ 200 ກຼາມ ເພື່ອໄດ້ສານອາຫານທີ່ຄົບຖ້ວນ

1.1 ຂໍ້ຄວນພິຈາລະນາໃນການປູກຜັກສວນຄົວ

- ການເລືອກສະຖານທີ່ຄວນເລືອກສະຖານທີ່ທີ່ອຸດົມສົມບູນທີ່ສຸດ ໃກ້ກັບແຫຼ່ງນ້ຳ ແລະ ທີ່ພັກພາອາໃສ ເພື່ອສະດວກໃນການປູກ, ສະດວກໃນການບົວລະບັດຮັກສາ ແລະ ສະດວກໃນການເກັບມາຮັບປະທານໄດ້ທັນທີຕາມຄວາມຕ້ອງການ.
- ແສງແດດ ແລະ ຮົ່ມເງົາມີຄວາມຈຳເປັນໃນການສັງເຄາະແສງຂອງພືດ ເພື່ອສ້າງອາຫານ ປະລິມານແສງທີ່ໄດ້ຮັບໃນພື້ນທີ່ປູກ ໃນແຕ່ລະມື້ຈະມີຜົນຕໍ່ຊະນິດຂອງຜັກທີ່ປູກ.
- ການເລືອກປະເພດຜັກທີ່ປູກຄວນເລືອກປູກຜັກໃຫ້ຫຼາຍຊະນິດ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຄຸນຄ່າທາງດ້ານອາຫານທີ່ຫຼາກຫຼາຍ ເປັນຜັກທີ່ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວໝັກກິນ ແລະ ເລືອກປູກຜັກທີ່ເໝາະສົມກັບສະພາບແວດລ້ອມ ແລະ ປູກໃຫ້ຖືກກັບລະດູການ.

ການປູກດ້ວຍເມັດ ແລະ ຫົວ: ແມ່ນການນຳເອົາສ່ວນຕ່າງໆ ຂອງພືດມາປູກໃສ່ດິນໂດຍກົງ ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນພືດຜັກຈຳພວກ ຫອມບົ່ວ, ມັນຝຣັ່ງ, ຜັກທຽມ ແລະ ຫົວສີໄຄ ເປັນຕົ້ນ.

ການປູກດ້ວຍເມັດ ແລະ ຫົວ

4. ການບົວລະບັດຮັກສາ

4.1 ການໃຫ້ນ້ຳ: ຜັກເປັນພືດທີ່ຕ້ອງການນ້ຳຫຼາຍ ແຕ່ບໍ່ມັກນ້ຳຂັງ ດັ່ງນັ້ນຄວນໃຫ້ນ້ຳຢ່າງສະໝ່ຳສະເໝີຂຶ້ນກັບຄວາມຊຸ່ມຂອງດິນໃນໜານປູກ ຢ່າໃຫ້ນ້ຳຫຼາຍຈົນເກີນໄປເພາະວ່າຜັກຖ້າຖືກນ້ຳ ຫຼື ຝົນຫຼາຍໆ ມັກຈະເນົ່າງ່າຍ ສຳຫຼັບຫຍ້າທີ່ຂຶ້ນໃນໄລຍະທຳອິດຄວນຮີບກຳຈັດໂດຍໄວໂດຍການໃຊ້ມືຖອນ ຢ່າປ່ອຍໃຫ້ຫົກເພາະຫຍ້າເປັນໂຕຍາດແຍ່ງນ້ຳ ແລະ ທາດອາຫານຂອງພືດ.

(4). ການປູກໃສ່ພາຊະນະ: ການກຽມດິນໃນການປູກໃນພາສະນະຕ່າງໆ ແມ່ນ ປະກອບມີ ດິນ 1 ສ່ວນ, ແກບເຜົາ 1 ສ່ວນ, ປຸ໋ຍໝັກ 1 ແລ້ວປະສົມໃຫ້ເຂົ້າກັນ ຫົດນ້ຳໃຫ້ມີຄວາມຊຸ່ມ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ຮາຍໃສ່ພາສະນະທີ່ຕຽມໄວ້. ການປູກດ້ວຍເມັດ ໂດຍສະເພາະຜັກທົ່ວໄປເຊັ່ນ: ໝາກເຜັດ, ໝາກເຂືອ, ຜັກກາດນາ, ຜັກກາດຊອມ, ຜັກກາດຂິວ, ຜັກກະລໍ່າປີ, ຜັກກາດຫົວ, ຖົ່ວຝັກຍາວ, ໝາກແຕງ ແລະ ອື່ນໆ ອີກ ລ້ວນແລ້ວແຕ່ໃຊ້ເມັດໃນການປູກ. ໃນການໃຊ້ເມັດປູກແມ່ນຈະການກ້າເບ້ຍກ່ອນແລ້ວຈຶ່ງຍ້າຍປູກ ການຢອດເມັດພັນໃສ່ແຕະກ້າແມ່ນ 2 ເມັດ ຫຼັງຈາກພືດອອກໃບແທ້ 2 ໃບ ກໍ່ນຳໄປປູກ ເໝາະສຳລັບໃນຊ່ວງລະດູຝົນ ເພາະວ່າການກ້າເບ້ຍແລ້ວຍ້າຍປູກຈະເຮັດໃຫ້ຕົ້ນກ້າມີຄວາມແຂງແຮງກ່ອນທີ່ຈະຍ້າຍລົງໄປປູກໃນພາສະນະທີ່ກຽມໄວ້ ແລະ ການຫວ່ານເມັດໂດຍກົງໃນພາສະນະປູກ ເມື່ອຕົ້ນຜັກອອກໃບຈິງ 2 ໃບ ກໍ່ຖອນແຍກຕົ້ນທີ່ໜາແໜ້ນເກີນໄປອອກເພື່ອຈັດໄລຍະຫ່າງຂອງການປູກ

ການປູກໃສ່ພາຊະນະ

1.2 ຄຸນປະໂຫຍດຂອງພືດຜັກສວນຄົວ

- ໃຊ້ຮັບປະທານເປັນອາຫານໂດຍຮັບປະທານຜັກສົດ ຫຼື ນຳໄປປຸງແຕ່ງເປັນອາຫານ ເຊິ່ງຜັກແຕ່ລະຊະນິດແມ່ນຈະມີສານອາຫານແຕກຕ່າງກັນເຊັ່ນ: ໂປຼຕີນ, ເສັ້ນໄຍ, ຟົດສະຟໍຣັດ, ວິຕາມິນ, ຄາໂບໄຮເດດ ແລະ ແຮ່ທາດອື່ນໆ.
- ໃຊ້ເປັນພືດສະໝຸນຮັກສາພະຍາດ.
- ເພື່ອຫຼຸດຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃນການຊື້ຜັກເພື່ອປະກອບອາຫານ.
- ສາມາດໃຊ້ຂາຍເພື່ອສ້າງລາຍຮັບໃຫ້ແກ່ຄອບຄົວ.
- ໃຊ້ພື້ນທີ່ວ່າງເປົ່າໃຫ້ເກີດປະໂຫຍດ.
- ສາມາດສ້າງຄວາມສຳພັນ ແລະ ສາຍໃຍຮັກທີ່ດີໃຫ້ແກ່ຄອບຄົວ.

1.3 ປະເພດຂອງແນວພັນທີ່ເໝາະສົມ

ຜັກແຕ່ລະຊະນິດແມ່ນມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນທາງດ້ານອາຍຸການເກັບກ່ຽວ ແລະ ລະດູການປູກ ການວາງແຜນການປູກຄວນໃຫ້ເໝາະສົມກັບສະພາບແວດລ້ອມ ແລະ ລະດູການ ຈະເຮັດໃຫ້ໄດ້ຜົນຜະລິດທີ່ສະໝ່ຳສະເໝີ ແລະ ໃຊ້ພື້ນທີ່ໃຫ້ເກີດປະໂຫຍດໄດ້ເຕັມທີ່ ໂດຍສາມາດຈຳແນກໄດ້ຕາມອາຍຸການເກັບກ່ຽວຂອງພືດ.

ການຈຳແນກອາຍຸຜັກຕາມການເກັບກ່ຽວດັ່ງນີ້:

(1) ຜັກອາຍຸສັ້ນນ້ອຍກວ່າ 2 ເດືອນໄດ້ແກ່: ຜັກຊີ, ຜັກສະຫຼັດ, ຜັກກາດຊອມ, ຜັກກາດຂິວ, ຜັກບົ້ງ, ຜັກກາດຫົວ,ຜັກກາດຂາວ, ໝາກແຕງ ແລະ ຜັກຫົມ.

(2) ຜັກອາຍຸປານກາງ 2-5 ເດືອນໄດ້ແກ່: ກະລໍ່າປີ, ຜັກກາດຂາວຮໍ່, ບ່ອກໂຄລີ, ກະລໍ່າດອກ, ໝາກຖົ່ວຝັກຍາວ, ຫອມບົ່ວຫົວໃຫຍ່, ໝາກເລັ່ນ, ໝາກເຜັດ, ໝາກໂມ, ໝາກມະຣະ, ໝາກບວບ, ໝາກອຶ ແລະ ມັນຝຣັ່ງ.

(3) ຜັກຢືນຕົ້ນອາຍຸ 1 ປີໄດ້ແກ່: ຜັກຫວານ, ໝາກເຂືອ, ຜັກຄະ, ຜັກອີເລີດ, ຜັກບົ່ວລະພາ, ຜັກກະເພົາ, ຖົ່ວພູ, ຫົວສີໄຄ, ຜັກອີ່ຕູ່, ຂີງ, ໜໍ່ໄມ້ຝຣັ່ງ ແລະ ຂ່າ.

1.4 ການຈໍາແນກພືດຜັກອີງຕາມວິທີການປູກ

ສາມາດຈໍາແນກອອກເປັນ 4 ກຸ່ມຄື:

(1) ປະເພດທີ່ຕ້ອງການກ້າເບັ້ຍແລ້ວຈຶ່ງປູກ ເປັນປະເພດຜັກທີ່ມີລາຄາແພງ ເມັດມີຂະໜາດນ້ອຍ ການບົວລະບັກຮັກສາ ເວລາກ້າແກ່ນ ຕ້ອງການຄວາມລະອຽດກວ່າພືດຊະນິດອື່ນ ເຊັ່ນ: ໝາກເລັ່ນ, ໝາກເຜັດ, ໝາກເຂືອ, ກະລໍ່າດອກ, ກະລໍ່າປີ, ຜັກກາດຂາວປີ, ຜັກບົ່ວຫົວໃຫຍ່.

(2) ປະເພດຜັກທີ່ຫວ່ານເມັດໂດຍກົງ ເປັນຈໍາພວກຜັກທີ່ເມັດພັນລາຄາຖືກ ແລະຕ້ອງການຈໍານວນຫຼາຍ, ເຊິ່ງຜັກປະເພດນີ້ມີອາຍຸສັ້ນໃຫຍ່ໄວ ມີໄລຍະປູກທີ່ຖີ່ ມີຈໍາພວກຜັກຊີ, ຜັກກາດກວາງຕຸ້ງ, ຜັກກາດຂຽວປີ, ຜັກກາດນາ ແລະ ຜັກກາດຂີວ.

(3) ປະເພດຜັກທີ່ໃຊ້ຂຸມປູກ ເປັນຜັກທີ່ມີເມັດໃຫຍ່ ເຊັ່ນ ຖົ່ວຝັກຍາວ, ຖົ່ວຍັດ, ຖົ່ວພຸ່ມ, ຖົ່ວພູ, ໝາກມະຣະ ຫຼືຜັກໄຊ, ໝາກບວບ, ໝາກແຕງຄ້າງ, ໝາກໂມ ແລະ ໝາກອຶ ເປັນຕົ້ນ.

ຖອນແຍກຕົ້ນທີ່ໜາແໜ້ນເກີນໄປອອກເພື່ອຈັດໄລຍະຫ່າງຂອງການປູກ ວິທີນີ້ ຖ້າຫາກຜູ້ປູກບໍ່ມີຄວາມສໍານານອາດເຮັດໃຫ້ສິ້ນເປືອງເມັດພັນ ແລະ ການຫວ່ານເມັດພັນອາດຈະບໍ່ກະຈາຍດີເຮັດໃຫ້ຜັກງອກຂຶ້ນເປັນກະຈຸກ ຫຼື ເປັນຈຸ້ມ ວິທີແກ້ໄຂແມ່ນປະສົມເມັດພັນໃສ່ກັບຊາຍໜ່ອຍໜຶ່ງເພື່ອເຮັດໃຫ້ເມັດພັນກະຈາຍດີຂຶ້ນ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ໃຊ້ເຟືອງ ຫຼື ຫຍ້າແຫ້ງປົກເພື່ອຮັກສາຄວາມຊຸ່ມ

ການຫວ່ານເມັດໂດຍກົງໃນໜານປູກ

(3). ການປູກໃນຂຸມປູກໂດຍກົງ ໂດຍການຂຸດຂຸມ ແລະ ປະສົມກັບຝຸ່ນຄອກໃຫ້ເຂົ້າກັນ ແລ້ວນໍາເມັດພັນທີ່ກຽມໄວ້ລົງປູກ ໂດຍຢອດເມັດພັນລົງໃນຂຸມຈໍານວນ 2-3 ເມັດຕໍ່ຂຸມ ໂດຍຝັງເລິກປະມານ 1.2-2 ຊັງຕີແມັດ ເມື່ອຕົ້ນມີໃບຈີງ 2 ໃບ ກໍ່ເລືອກຫຼົກຕົ້ນທີ່ອ່ອນແອອອກໃຫ້ເຫຼືອ 1 ຕົ້ນຕໍ່ຂຸມ ເຊິ່ງໄລຍະຫ່າງແມ່ນຂຶ້ນກັບຊະນິດຜັກທີ່ປູກ ເຊິ່ງເໝາະກັບຜັກທີ່ມີເມັດໃຫຍ່ ເຊັ່ນ: ໝາກເຜັດ ຖົ່ວຝັກຍາວ, ໝາກແຕງ, ໝາກອຶ, ໝາກບວບ ຫຼື ຜັກທີ່ກິນຫົວເຊັ່ນ: ຜັກກາດຫົວ, ແຄຣລ໋ອດ ແລະ ອື່ນໆ.

3.3 ການປູກ

3.3.1 **ການປູກດ້ວຍເມັດ:** ສຳຫຼັບຜັກທົ່ວໄປເຊັ່ນ: ໝາກເຜັດ, ໝາກເຂືອ, ຜັກກາດນາ, ຜັກກາດຊອມ, ຜັກກາດຂີວ, ຜັກກະລໍ່າປີ, ຜັກກາດຫົວ, ຖົ່ວຝັກຍາວ, ໝາກແຕງ ແລະ ອື່ນໆ ອີກ ລ້ວນແລ້ວແຕ່ໃຊ້ເມັດໃນການປູກ. ໃນການໃຊ້ເມັດປູກແມ່ນໄດແຍກອອກເປັນ 4 ວິທີຄື:

(1). ການກ້າເບ້ຍກ່ອນແລ້ວຈຶ່ງຍ້າຍປູກແມ່ນ ການຢອດເມັດພັນໃສ່ແຕະກ້າ 2 ເມັດ ຫຼັງຈາກພົດອອກໃບແທ້ 2 ໃບ ກໍ່ນຳໄປປູກໃສ່ໝານ ຫຼື ພາສະນະຕ່າງໆ ເຊິ່ງເໝາະສຳລັບໃນຊ່ວງລະດູຝົນ ເພາະວ່າການກ້າເບ້ຍແລ້ວຍ້າຍປູກຈະເຮັດໃຫ້ຕົ້ນກ້າມີຄວາມແຂງແຮງກ່ອນທີ່ຈະຍ້າຍລົງໄປປູກໃນໝານປູກ ຫຼື ແປງປູກ.

ການກ້າເບ້ຍກ່ອນແລ້ວຈຶ່ງຍ້າຍປູກ

(2). ການຫວ່ານເມັດໂດຍກົງໃນໝານປູກໃຫ້ຫວ່ານເມັດໃຫ້ທົ່ວໝານ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ນຳເອົາຝຸ່ນຄອກ ຫຼື ຝຸ່ນໝັກມາໂຮຍປົກບາງໆ ແລ້ວນຳເອົາເຟືອງ ຫຼື ຫຍ້າ

(4) ປະເພດຜັກທີ່ໃຊ້ສ່ວນຕ່າງໆ ນຳມາປູກ (ຮາກ, ລຳຕົ້ນ, ຫົວ) ພວກເຮົາສາມາດພົບເຫັນຈຳພວກ ກະທຽມ, ຜັກບົ່ວແບ່ງ, ຜັກບົ່ວຫົວແດງ, ຂີງ, ຂ່າ ແລະ ຫົວສີໄຄ.

ການປູກຜັກສວນຄົວ

2. ການປູກຕາມລະດູການ

ການປູກຜັກສວນຄົວຄວນເລືອກຊະນິດຜັກທີ່ຈະປູກໃຫ້ຖືກຕາມລະດູການເພາະວ່າຈະເຮັດໃຫ້ການເບິ່ງແຍງຮັກສາງ່າຍ ໄດ້ຜັກທີ່ມີຄຸນນະພາບ, ໄດ້ຜົນຜະລິດດີ. ມີພະຍາດ ແລະ ແມງໄມ້ລົບກວນໜ້ອຍ ເຊິ່ງລະດູການໃນການປູກຜັກແຕ່ລະຊະນິດມີດັ່ງນີ້:

- **ເດືອນ ພະຈິກ ຫາ ມັງກອນ:** ຜັກສະຫຼັດ, ຫອມບົ່ວແບ່ງ, ຜັກເຊີນາລີ້, ຜັກກາດຂາວຫໍ່, ຜັກກະລໍ່າປີ, , ຜັກກາດຂີວ, ຜັກກະລໍ່າດອກ, ຖົ່ວຂຽວ, ຫອມບົ່ວຫົວໃຫຍ່, ຜັກກະທຽມ ແລະ ຜັກຊີ.
- **ເດືອນ ກຸມພາ ຫາ ເມສາ:** ຫອມປ້ອມ, ຜັກກາດຫົວນ້ອຍ, ຜັກບົ້ງ, ຖົ່ວຝັກຍາວ, ໝາກແຕງ, ໝາກມະຣະ, ຜັກກາດຂາວຣົ່, ຜັກກາດຊອມ ແລະ ຜັກກາດຂີວ.
- **ເດືອນ ພຶດສະພາ ຫາ ກໍລະກົດ:** ໝາກບວບ, ໝາກໜອຍ, ໝາກອຶ, ຜັກກາດຂີວ, ຜັກບົ່ວຫົວນ້ອຍ, ຜັກກາດນາ ແລະ ຜັກກາດຊອມ.
- **ເດືອນ ສິງຫາ ຫາ ຕຸລາ**: ຜັກຊີ, ຜັກຫົມ, ຜັກເຊີນາລີ້, ຜັກກາດຂາວ, ຜັກກາດຂີວ, ຜັກກາດຊອມ, ມັນດ້າງ, ມັນເຜີາ, ຜັກສະຫຼັດ, ຜັກກາດນາ, ຜັກບົ້ງ, ໝາກເຜັດ ແລະ ໝາກເຂືອ.
- **ຜັກສວນຄົວທີ່ປູກໄດ້ຕະຫຼອດປີມີ:** ຂີງ, ຂ່າ, ຫົວສີໄຄ, ຜັກຫວານ, ບົວລະພາ ແລະ ຜັກອີ່ຕູ່.

ຜັກກາດນາ

ພັນຕ້ອງເລືອກເມັດພັນທີ່ເຊື່ອຖືໄດ້ ເຊິ່ງແນວພັນທີ່ເໝາະສົມທີ່ສູດໃນລະດູແລ້ງ ໄດ້ແກ່: ຜັກສະຫຼັດ, ຫອມບົ່ວແບ່ງ, ຜັກກາດຂາວຣົ່, ຜັກກະລໍ່າປີ, ຜັກກາດຂີວ, ຜັກກະລໍ່າດອກ, ຖົ່ວຂຽວ, ຫອມບົ່ວຫົວໃຫຍ່, ຜັກກະທຽມ, ຜັກຊີ, ໝາກເຜັດ, ໝາກເລັ່ນ, ກະເພົາ, ບົວລະພາ ແລະ ອື່ນໆ.

ການກຽມດິນໃນການປູກໃນພາຊະນະ

ກະກຽມແນວພັນການກ້າເບ້ຍ

ການປູກຜັກສວນຄົວຕາມລະດູການ

3. ຂັ້ນຕອນການປູກຜັກສວນຄົວຕາມລະດູການ

3.1 ການປູກໃນພື້ນດິນ ຫຼື ໜານ

ໄຖ ຫຼື ຂຸດດິນຕາກແດດໃຫ້ແຫ້ງ ເພື່ອທຳລາຍພະຍາດ ແມງໄມ້ສັດຕູພືດ ແລະ ວັດສະພືດທີ່ຢູ່ໃນດິນປະໄວ້ປະມານ 10 ວັນ, ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ທຳຂຸດ ຫຼື ການໄຖຄາດ ໃຫ້ລະອຽດເກັບເສດວັດສະພືດຕ່າງໆ ອອກຫວານຝຸ່ນຄອກ (ຂີ້ເປັດ, ຂີ້ໄກ່, ຂີ້ໝູ, ຂີ້ງົວ ແລະ ອື່ນໆ) ຫຼື ຝຸ່ນບົ່ມທີ່ສະລາຍຕົວດີແລ້ວ ໃນອັດຕາ 2-3 ກິໂລກຼາມຕໍ່ 1 ຕາແມັດ, ຈາກນັ້ນກໍ່ຍົກເປັນແປງປູກໃຫ້ກວ້າງປະມານ 1-1.5 ແມັດ, ສ່ວນຄວາມຍາວແມ່ນຂຶ້ນກັບຄວາມເໝາະສົມຂອງພື້ນທີ່ ຍົກໜານໃຫ້ສູງເຖິງ 15 - 20 ຊັງຕີແມັດ ຫຼື ອາດສູງກວ່ານັ້ນ ຫາກພື້ນທີ່ປູກລະບາຍນ້ຳຍາກ ຈຶ່ງຮ່ອງລະບາຍນ້ຳລະຫວ່າງໜານຕໍ່ໜານໃຫ້ກ້ວາງປະມານ 50 ຊັງຕີແມັດ, ເພື່ອໃຫ້ສາມາດລະບາຍນ້ຳໄດ້.

ການກະກຽມພື້ນດິນ ຫຼື ໜານ

3.2 ການກຽມແນວພັນ

ການກຽມເມັດພັນແມ່ນຕ້ອງເລືອກເມັດພັນທີ່ດີຈຶ່ງຊ່ວຍຄຸ້ມຄ່າຕໍ່ການລົງທຶນ, ປະຢັດເວລາ ແລະ ປະຢັດແຮງງານ ສາມາດໃຫ້ຜົນຜະລິດສູງ ສະນັ້ນການກຽມແນວພັນທີ່ຈະປູກແມ່ນອີງຕາມລັກສະນະເມັດພັນເຊັ່ນ:

- ເມັດພັນທີ່ມີເປືອກໜາແມ່ນໃຫ້ແຊ່ນ້ຳປະມານ 1 ຄືນ ແລ້ວຈຶ່ງວານລົງໜານ.
- ເມັດພັນທີ່ມີເປືອກບາງແມ່ນສາມາດວານລົງໜານໄດ້ເລີຍເຊັ່ນວ່າ: ຜັກສະຫຼັດ, ຜັກກາດນາ, ຜັກກາດຂິວ ແລະ ອື່ນໆ.
- ປະເພດທີ່ປູກດ້ວຍຫົວແມ່ນໃຫ້ຕັດສ່ວນປາຍຂອງຫົວປະມານ ¼ ຂອງຫົວເຊັ່ນວ່າ: ຜັກບົ່ວ, ຜັກທຽມ ແລະ ອື່ນໆ.

ແຕ່ການຊື້ເມັດພັນຜັກບາງຊະນິດມາປູກອາດບໍ່ສາມາດເກັບເມັດພັນໄວ້ໄດ້ຖ້າເປັນຜັກພື້ນບ້ານສາມາດເກັບເມັດພັນໄວ້ເອງໄດ້ແຕ່ຜົນຜະລິດອາດຈະບໍ່ສູງຖ້າທຽບໃສ່ແນວພັນປັບປຸງທີ່ວາງຂາຍຕາມທ້ອງຕະຫຼາດ, ສະນັ້ນການເລືອກເມັດ