ຄວາມຮູ້ພູມປັນຍາທ້ອງຖິ່ນ

ການປູກຜັກກາດ

(ສະບັບທົດລອງ)

ຂຽນໂດຍ : ອ.ຈ. ພຣະ ກຽນ ແສງມະນີ
ຂໍ້ມູນຈາກ : ບ້ານ ກາງ ເມືອງ ພຽງ ແຂວງ ໄຊຍະບູລີ

ປີ 2007

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ໃນໃຈຂອງຂ້າພະເຈົ້າເອງແມ່ນຂຽນປື້ມກ່ຽວກັບການປູກຜັກ ກາດ ມັນແມ່ນພູມປັນຍາຂອງປູ່ຍ່າຕາຍາຍໄດ້ສືບທອດກັນມາເປັນເວລາດົນນານແລ້ວຂ້າພະເຈົ້າຈຶ່ງຮີບໂຮບຂໍ້ມູນແລ້ວຂຽນເພື່ອສືບທອດ ແລະ ສິດສອນລູກຫລານຕໍ່ໄປພາຍໜ້າ.

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

<u>ຮູບແລະປະຫວັດຂອງຜູ້ຂຽນ</u>

ຊື່:

ນາມສະກຸນ:

ອາຍຸ: ປີ, ອາຊີບ:

ເຫດຜົນຂອງການຂຽນປື້ມຫົວນີ້:

ປື້ມຄວາມຮູ້ພູມປັນຍາທ້ອງຖິ່ນ

"ການປູກຜັກກາດ"

ແຕ້ມໂດຍ :

ຮີບໂຮມ ແລະຈັດໜ້າໂດຍ : ທ້າວ ສິດອາພອນ ດວງປະສິດ

ຜູ້ຮຽບຮຽງ : ອ.ຈ. ໂພໄຊ ຈັນທະວົງສາ

ອ.ຈ. ລັ່ງ ແສງດາລາ

ເຈົ້າຂອງ: ຫ້ອງການສຶກສາເມືອງ ພຽງ ແຂວງ ໄຊຍະບູລີ

ແລະສູນອົບຮົມຮ່ວມພັດທະນາ

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ຄຳນຳ

ປື້ມຄວາມຮູ້ພູມປັນຍາທ້ອງຖິ່ນເຫຼັ້ມນີ້ໄດ້ບັນຈຸເອົາເນື້ອໃນ, ຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດຕ່າງໆລວມທັງຄຸນປະໂຫຍດຂອງການໃສ່ເບັດກັບທ້ອງຖິ່ນບ້ານ. ນາປາ ເມືອງ ຄຳ. ແຂວງຊຽງຂວາງໂດຍແມ່ນຄູຝຶກຊຸມຊົນເປັນຜູ້ໃຫ້ຂໍ້ມູນ ແລະຂຽນດ້ວຍຕົນເອງໂດຍຜ່ານການຮັບຮອງແລະຮຽບຮຽງຈາກຫ້ອງການສຶກສາປະຈຳເມືອງ. ພະແນກສຶກສາປະຈຳແຂວງ,ສູນອົບຮົມຮ່ວມພັດທະນາ, ກົມພາລະ ແລະສິລະປະສຶກສາ (ກະຊວງສຶກສາທິການ).

ປື້ມເຫຼັ້ມນີ້ຄະນະຈັດທຳມີຈຸດປະສົງແນະນຳ ແລະຈັດທຳຂື້ນເພື່ອເປັນຄູ່ມື ແລະເປັນບ່ອນອີງໃຫ້ແກ່ຄູອາຈານໃນການສິດສອນວິຊາພູມປັນຍາທ້ອງ ຖິ່ນ, ດັ່ງນັ້ນຄູຕ້ອງເລືອກຫົວຂໍ້ທີ່ເໝາະສົມກັບໄວອາຍຸຂອງເດັກໃນແຕ່ລະຂັ້ນ ຮຽນໂດຍອີງຕາມສະມັດຕະພາບຂອງບົດສອນເຊິ່ງໄດ້ລະບຸໄວ້ໃນແຜນການ ສອນປະຈຳປີ, ປະຈຳເດືອນ ແລະ ປະຈຳອາທິດ,ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມຄູຕ້ອງ ໄດ້ເອົາໃສ່ຕື່ມໃນການເອົາຄວາມຮູ້ທ້ອງຖິ່ນເຂົ້າມາສິດສອນເພື່ອເຮັດໃຫ້ເນື້ອ ໃນຂອງຂະບວນການຮຽນຮູ້ຂອງເດັກນ້ອຍມີຄວາມສົມບູນແລະມີຄວາມສອດ ຄ່ອງກັບຄວາມເປັນຈິງຫຼາຍຂື້ນ.

ຄະນະຈັດທຳປື້ມຄວາມຮູ້ພູມປັນຍາທ້ອງຖິ່ນເຫຼັ້ມນີ້ຄິດວ່າເນື້ອໃນຍັງມີຫຼາຍອັນທີ່ຍັງບໍ່ທັນສົມບູນ, ຄົບຖ້ວນແລະຂາດຫາຍໄປພວກເຮົາຫວັງຢ່າງຍິ່ງວ່າຄົງຈະໄດ້ຮັບຄຳຕຳນິຕິຊົມຈາກຄູ-ອາຈານຜູ້ທີ່ຊົມໃຊ້ທຸກທ່ານ,ພວກເຮົາ ພ້ອມແລ້ວທີ່ຈະປັບປຸງປື້ມຄວາມຮູ້ພູມປັນຍາທ້ອງຖິ່ນເຫຼັ້ມນີ້ໃຫ້ສົມບູນຂື້ນແລະ ຂໍຂອບໃຈລ່ວງໜ້າກ່ຽວກັບຄຳຕຳນິຕິຊົມຂອງທ່ານທີ່ມີຕໍ່ພວກເຮົາ.

ຄະນະຈັດທຳ

3. ວິທີຄັດເລືອກແນວຜັກກາດ
    - ຜັກກາດທີ່ເຮົາຈະເອົາໄວ້ເຮັດແນວຕ້ອງປະໃຫ້ຕົ້ນມັນແກ່ ແລະເປັນໝາກປະໄວ້ໃຫ້ຕົ້ນມັນແຫ້ງແລ້ວເກັບຮັກສາໄວ້ບ່ອນທີ່ແຫ້ງເພື່ອເອົາໄວ້ເຮັດແນວ.
    - ເລືອກເອົາຕົ້ນທີ່ໃຫຍ່ ແລະສົມບູນດີ.
4. ການເກັບຮັກສາແນວພັນ

- ເຮົາຫຼົກເອົາຕົ້ນຜັກກາດທີ່ມີດອກທີ່ຈະເອົາໄວ້ເຮັດແນວພັນໄປຕາກແດດຫຼືຢ້າງຄ່າໄວ້ໃຫ້ດີ ແລ້ວເກັບຮັກສາໄວ້ບ່ອນທີ່ແຫ້ງບໍ່ໃຫ້ຖືກອາກາດຈະໃສ່ຖົງຢາງຫຼືໃສ່ແກ້ວແລ້ວອັດໄວ້ໃຫ້ດີ.

5. ຜັກກາດທີ່ສາມາດປູກໄດ້ໃນລະດູແລ້ງ ແລະລະດູຝົນ

6. ຂັ້ນຕອນການປູກຜັກກາດ

- ເລືອກເອົາເບ້ຍທີ່ງາມ ແລະສົມບູນ
- ກະກຽມດິນໃສ່ຝຸ່ນ
- ຫົດນ້ຳໃຫ້ປຽກແລ້ວເອົາເບ້ຍທີ່ຄັດເລືອກມາບົ່ງໃສ່

7. ໃຫ້ນັກຮຽນເຮັດຕົວຈິງ(ປູກຕົວຈິງ)

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ລຳກອນ:

ຟັງເດີເຈົ້າ	ພວກທ່ານທັງຫຼາຍ
ຫຼານຊິອະທິບາຍ	ການປູກຜັກກາດ
ຂອງອັນນີ້ບໍ່ຍາກ	ປູກໄດ້ທຸກຄົນ
ເຮົາພາກັນກົ່ນ	ຄູນໃຫ້ເປັນໜານ
ຊ້າບໍ່ນານ	ເອົາຜັກມາປູກ
ຂໍໃຫ້ລູກ	ຈຳໄວ້ຊູ່ຄົນ.

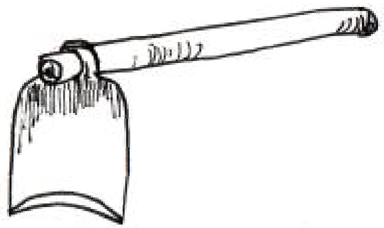
1. ຄຸນລັກສະນະຂອງຜັກກາດ
    - ຜັກກາດແມ່ນຜັກປະເພດໜຶ່ງທີ່ຕົ້ນແລະໃບເປັນສີຂາວ ແລະຂຽວ ຊຶ່ງຄົນເຮົານິຍົມບໍລິໂພກເປັນອາຫານ.
    - ຜັກກາດມີຫຼາຍຊະນິດຄື: ຜັກກາດຂາວ,ຂຽວ,ຂີວ,ຜັກກາດສາມາດກິນທັງດິບ ແລະສຸກ.
    - ຂົ້ວໃສ່ຊີ້ນ,ແກງໃສ່ຊີ້ນ,ປາ ແລະສາມາດລວກຈໍ້າແຈ່ວ ແລະ ເຮັດສົ້ມຜັກກາດໄວ້ກິນດົນໄດ້
2. ຄຸນປະໂຫຍດຂອງຜັກກາດ
    - ໃຊ້ເປັນອາຫານ
    - ໃຊ້ເປັນສິນຄ້າ

ຄວາມເປັນມາ

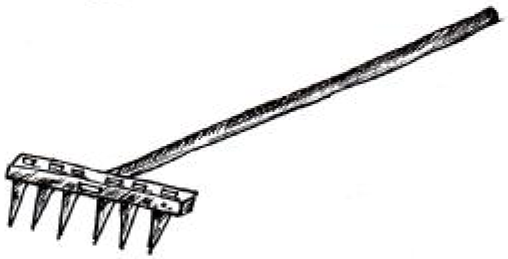
ຜັກກາດແມ່ນພືດຊະນິດໜຶ່ງທີ່ເອົາມາປະກອບກັບໃສ່ກັບອາຫານປະເພດຕ່າງໆ ບໍ່ວ່າຈະແມ່ນແກງ,ໜຶ້ງ,ລວກກັບແຈ່ວ,ກິນກັບປີ່ນກັບຫຍັງກໍໄດ້. ສະນັ້ນຄົນເຮົາຈຶ່ງໄດ້ທຳການປູກຜັກກາດມາແຕ່ດົນນານແລ້ວແລະມາເຖິງປັດຈຸບັນຍັງປູກຢູ່ ແລະກໍຍັງກາຍເປັນສິນຄ້າໄດ້ອີກ.

ອຸປະກອນ

ຈົກ



ຄາດ



ແນວພັນປູກ

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ຝຸ່ນຄອກ

ກຽມດິນຂຸດເປັນໜານຕາກແດດໄວ້ 7 ມື້

ເຊື້ອງ:

ໂຮ................ຮິວ

ເຊີນມາເດີໝູ່ ມາປູກຜັກກາດ
ໃຊ້ຄວາມສາມາດ ດ້ວຍພູມປັນຍາ
ພວກເຮົາຢ່າວ່າ ຂີ້ຄ້ານການງານ
ສາມັກຄີກັນ ປູກໃຫ້ໄດ້ຫຼາຍ.

ເພງ:

ຢູ່ບ້ານຂ້ອຍ ພາກັນປູກຜັກກາດ
ປູກຕາມທຳມະຊາດ ບໍ່ໄດ້ຂາດຈັກປີ
ບາງຄືນ ກໍປູກຫຼາຍອີ່ຫຼີ (2)
ເສດຖະກິດຈະດີ ຖ້າເຮົາປູກຜັກກາດຫຼາຍ

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ຄຸນປະໂຫຍດ

1. ຜັກກາດມີວິຕະມິນຢ່າງຫຼວງຫຼາຍຊ່ວຍໃຫ້ລະບົບຖ່າຍເທສະດວກ.
2. ຖ້າປູກຫຼາຍກໍສາມາດສົ່ງຂາຍຕາມຕະຫຼາດ ແລະນຳລາຍໄດ້ເຂົ້າສູ່ຄອບຄົວ.

ກາບ:

ຜັກກາດນີ້	ມີວິຕະມິນ
ໃຜໄດ້ກິນ	ກໍແຊບອີ່ຫຼີ
ເພາະມັນມີ	ມາແຕ່ກ່ອນແລ້ວ
ກິນກັບແຈ່ວ	ແນວໃດກໍໄດ້ທ່ານເອີຍ.

ຈາກນັ້ນເອົາແກ່ນຜັກກາດມາຫວ່ານໃສ່

ແລ້ວເອົາຝຸ່ນຄອກມາຫວ່ານປົກ ແລ້ວກໍຫົດນ້ຳ

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ແຕ່ລະມື້ຕ້ອງຫົດນ້ຳໃຫ້ໄນ່ເມື່ອເຖິງ 15 - 20 ວັນຈຶ່ງເອົາຝຸ່ນຊີວະ ພາບ ຫຼືນ້ຳສະກັດຊີວະພາບໃສ່.

ເມື່ອເບ້ຍຜັກກາດຫາກໄດ້ 10 - 15 ວັນແລ້ວກໍນຳມາບົ່ງໃສ່ໜານທີ່ເຮົາຕາກແດດໄວ້(ກ່ອນຈະບົ່ງເຮົາຕ້ອງຫົດນ້ຳໃຫ້ປຽກສາກ່ອນ)

ຫລັງຈາກເຮົາບົ່ງໃສ່ໜານໄດ້ 7 ວັນແລ້ວກໍເອົາຝຸ່ນຊີວະພາບ ຫຼືນ້ຳສະກັດຊີວະພາບໃສ່. ຕອນສຸດທ້າຍເມື່ອ ໄດ້ 30-35 ວັນຜັກກາດໃຫຍ່ກໍສາມາດກິນຕັດຫຼືຂາຍໄດ້.

ຫຼັກການທີ່ສຳຄັນ

ການປູກຜັກກາດຖ້າຫາກເຮົາໃສ່ປຸຍ ແລະຢາຂ້າແມງໄມ້ເວລາເຮົາໄປກິນ ຫຼື ນຳເອົາໄປປຸງແຕ່ງອາຫານບາງທີກໍຈະເກີດຜົນເສຍຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງເຮົາ.ຖ້າຫາກຜັກກາດທີ່ໃສ່ຝຸ່ນທຳມະຊາດເຮົາເອົາໄປກິນ ແລະປຸງແຕ່ງອາຫານກໍສາມາດຫຼີກລ່ຽງເຊື້ອໂລກໄດ້.

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com