

ເພື່ອຮັບປະກັນທາງດ້ານສະບຽງອາຫານ ແລະ ໂພຊະນາການໃຫ້ແກ່ຊາວ
ກະສິກອນໃນເຂດບ້ານເປົ້າໝາຍຂອງໂຄງການກະສິກໍາເພື່ອໂພຊະນາການ

ກະຊວງກະສິກໍາ ແລະ ປ່າໄມ້

26



ປື້ມຄູ່ມືສິ່ງເສີມເຕັກນິກ

ການຜະລິດ, ປຸງແຕ່ງ ແລະ ເກັບຮັກສາຫຍ້າອາຫານສັດ



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

ໂຄງການກະສິກໍາ ເພື່ອໂພຊະນາການ

ມັງກອນ, 2019

ເອກະສານອ້າງອີງ

Pravongviengkham, P.P. 1998. Swidden based Farm Economies in Northern Laos: Diversity, constraints and opportunities for livestock. In: ACIAR Proceedings No 87. Australian Center of International Agricultural Research: Canberra, Australia.

Sounthilath, B. (2005). Smallholder farming systems in the northern provinces of Lao PDR. Lao Journal of Agriculture and Forestry 10, 26-35.

Thorne, P. (2005). Pig raising in Northern Lao PDR Working Paper No. 4. Participatory Livestock Development Project (ADB PPTA No. 4287-Lao). CIAT/ILRI: Vientiane, Lao People's Democratic Republic.

2.4 ການນຳໃຊ້ໃຫ້ສັດກິນ

ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ສັດທີ່ກິນເຜືອງໝັກຈົນກາຍເປັນໄດ້ຮັບທາດເບື້ອອັນເນື່ອງມາຈາກຢຸເຣຍຄວນມີຂໍ້ລະວັງດັ່ງລຸ່ມນີ້:

- ການໝັກເຜືອງຈະຕ້ອງໃຊ້ເວລາຫຼັງຈາກໝັກໄດ້ 2 ຫາ 3 ອາທິດ. ແລ້ວຈຶ່ງສາມາດນຳໄປໃຫ້ສັດກິນໄດ້.
- ສຳລັບສັດທີ່ຝຶກກິນຄວນຕາກເຜືອງໝັກດ້ວຍລົມໃຫ້ແຫ້ງກ່ອນຈະນຳໄປໃຫ້ສັດກິນ.
- ບໍ່ຄວນໃຊ້ເຜືອງໝັກລ້ຽງໝູ, ມ້າ ແລະ ງົວ-ຄວາຍນ້ອຍທີ່ຍັງບໍ່ເຄີຍກິນຫຍ້າ.
- ຄວນຝຶກໃຫ້ສັດລື່ງກັບການກິນເຜືອງໝັກກ່ອນໂດຍປົນກັບເຜືອງລ້າໃຫ້ກິນກ່ອນແລ້ວຄ່ອຍເພີ່ມເຜືອງໝັກຂຶ້ນເທື່ອລະໜ້ອຍປະມານ 10 ວັນຈຶ່ງໃຫ້ສັດກິນແຕ່ເຜືອງໝັກໄດ້.

2.5 ຜົນປະໂຫຍດທີ່ໄດ້ຮັບ

- ເພີ່ມຄຸນຄ່າທາງດ້ານອາຫານຂອງເຜືອງໃຫ້ສູງຂຶ້ນ.
- ສັດສາມາດຍ່ອຍເຜືອງໄດ້ດີຂຶ້ນແລະກໍ່ກິນເຜືອງໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນ.
- ເມື່ອສັດໄດ້ກິນເຜືອງໝັກຈະເຮັດໃຫ້ສັດບໍ່ຈ່ອຍ, ມີສະພາບທາງຮ່າງກາຍແຂງແຮງສົມບູນດີ, ສາມາດເຮັດວຽກໜັກໄດ້ແລະທົນທານ.
- ຂີ້ສັດທີ່ກິນເຜືອງໝັກ ຈະເປັນຝຸ່ນທີ່ມີຄຸນນະພາບດີກວ່າຂີ້ສັດທຳມະດາ.

ຂໍ້ແນະນຳ

ປຶ້ມຄູ່ມືແນະນຳເຕັກນິກການຜະລິດ, ປຸງແຕ່ງ ແລະ ເກັບຮັກສາອາຫານສັດ ສຳລັບຊາວກະສິກອນ ໄດ້ຖືກພັດທະນາຂຶ້ນ ໃຫ້ມີລັກສະນະງ່າຍດາຍສາມາດເຂົ້າໃຈງ່າຍ ແລະນຳໄປປະ ຕິບັດໄດ້ງ່າຍ ໃນທ້ອງຖິ່ນຕົນ ເພາະຜູ້ຂຽນໄດ້ເນັ້ນເຖິງການນຳໃຊ້ອຸປະກອນວັດຖຸດິບອາຫານສັດ ທີ່ມີໃນທ້ອງຖິ່ນ. ເຕັກນິກການການຜະລິດ, ປຸງແຕ່ງ ແລະ ເກັບຮັກສາຫຍ້າອາຫານສັດ ແມ່ນວິທີການຜະລິດອາຫານສັດຮູບແບບໜຶ່ງ ເພື່ອໃຫ້ສັດກິນ.

ປຶ້ມຄູ່ມືດັ່ງກ່າວໄດ້ຖືກພັດທະນາ ແລະ ປັບປຸງໃຫ້ແທດເໝາະໃນການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດຂອງ ໂຄງການ ກະສິກຳເພື່ອ ໄພຊະນາການ ໂດຍມີການຮ່ວມມືກັບນັກວິຊາການສະເພາະດ້ານ ແລະ ພະນັກງານປະສານຂອງໂຄງການ NAFRI/DAEC ເພື່ອພັດທະນາມາເປັນເຄື່ອງມືໃຫ້ແກ່ພະນັກງານຂັ້ນແຂວງ, ເມືອງ ສາມາດຖ່າຍທອດໄປເຖິງຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງຊາວກະສິກອນໃນພື້ນທີ່ເປົ້າໝາຍໂຄງການ.

ຂຽນ ແລະ ຮຽບຮຽງໂດຍ:

ບຸນຖາວອນ ກຸນນະວົງສາ ແລະ ສິມຈັນ ຄຳພາວົງ

ອອກແບບ ແລະ ຈັດໜ້າໂດຍ:

ອຸໄລທຳ ລາຊະສິມມາ ແລະ ອານົງ ວິໄລວັນ

ຜູ້ກວດແກ້:

ສຸກສະຫວັນ ສີຫານຸວົງ ແລະ ທິງສະຫວັນ ແກ້ວມະນີ

ສາລະບານ

	ໜ້າ
ຂໍ້ແນະນຳ	3
ສາລະບານ	4
ຄຳນຳ	5
1. ການໜັກຫຍ້າ	6
2. ການເຮັດເຝືອງໜັກ ຫລື ເຝືອງປົມ	13
ເອກະສານອ້າງອີງ	17

ກັບຂະໜາດຂອງຄອກແບບຫຼືຮ້ານ ແລະ ຈຳນວນເຝືອງທີ່ເຮົາລຽງໃນແຕ່ລະຊັ້ນ, ບໍ່ຄວນລຽງເຝືອງໃຫ້ໜາເກີນໄປ (ປະມານ 30 ຊັງຕີແມັດລົງມາ). ຫຼັງຈາກຫົດນ້ຳແລ້ວຄວນຢຽບໃຫ້ແໜ້ນ ແລ້ວຈຶ່ງສືບຕໍ່ລຽງຊັ້ນຕໍ່ໄປ ແລະ ຮວດນ້ຳອີກຈົນຄົບຕາມຈຳນວນເຝືອງທີ່ຕ້ອງການໜັກ. ສຸດທ້າຍເອົາເຝືອງປົກໄວ້ອີກຊັ້ນໜຶ່ງດີໆ, ໃຊ້ກະແຕະຫຼືວັດຖຸອື່ນປົກເທິງແລ້ວເອົາໄມ້ໂຄ້ນເຕັງຕີ່ມອີກຢ່າງເປັນການດີ. ຫຼັງຈາກໜັກໄດ້ 2-3 ອາທິດສາມາດນຳໃຊ້ໄດ້ ແລະ ເຝືອງໜັກຈະມີຄຸນລັກສະນະທີ່ສາມາດສັງເກດໄດ້ງ່າຍ:

- ຈະມີກິ່ນແຮງ
- ມີສີເຫຼືອງອອກນ້ຳຕານເຂັ້ມ
- ອ່ອນນຸ້ມ



ການໜັກເຝືອງໃສ່ອ່າງຊີມັງ



ການໜັກເຝືອງໃສ່ຖັງ ຫລື ຝຸຍ

- ໄລຍະເວລາການໝັກຕ້ອງໄຊ້ເວລາ 15 ຫາ 20 ວັນ, ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ສາມາດນໍາໄປໃຫ້ສັດກິນໄດ້.
- ວັດຖຸອຸປະກອນໃນການໃຊ້ສາມາດຈັດຫາໄດ້ງ່າຍ ເຊັ່ນ: ອ່າງນໍ້າຂະໜາດບັນຈຸ 50 ຫາ 100 ລິດ, ບົວທີ່ໃຊ້ຫົດຜັກ, ວັດຖຸທີ່ໃຊ້ແອ່ມຫຼືຫຸ່ມ (ໄມ້ຮາວ, ກະແຕະ, ຖົງເກົ່າ, ໃບຕອງ, ໃບຕານ, ງ່າຜ້າວ ແລະອື່ນໆ).

ໃນການໝັກຈະໃຊ້ເຜືອງທີ່ຝາດດ້ວຍມືຫຼືດ້ວຍຈັກກໍ່ໄດ້, ຖ້າເປັນເຜືອງທີ່ຝາດດ້ວຍມືຈະສະດວກໃນການລຽງເຜືອງ ເພື່ອຈະເອົານໍ້າທີ່ປະສົມປຸຍຢູ່ເຮຍມາຫົດພ້ອມທັງປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ນໍ້າຝົນເຂົ້າໄປໃນກອງເຜືອງໄດ້.

2.3 ການກະກຽມຄອກສໍາລັບໝັກ

ຂະໜາດຂອງຄອກຂຶ້ນຢູ່ກັບປະລິມານຂອງເຜືອງທີ່ເຮົາຕ້ອງການຈະໝັກ ໂດຍສະເລັຍແລ້ວໃນປະລິມານໜຶ່ງແມັດກ້ອນຈະສາມາດໝັກເຜືອງໄດ້ 60 ກິໂລກະຣາມຜື່ນທີ່ຄອກຄວນເຮັດໃຫ້ສູງຈາກໜ້າດິນ 20 ຊັງຕີແມັດຂຶ້ນໄປ, ແອ່ມດ້ວຍຝາກະແຕະຫຼືວັດຖຸອື່ນໆກໍ່ໄດ້ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ນໍ້າຝົນໄຫຼເຂົ້າໄປໃນກອງເຜືອງ. ຄວນມຸງຫຼັງຄາໃຫ້ດີ. ໃນເງື່ອນໄຂຂອງຊາວກະສິກອນສາມາດເຮັດເຜືອງໝັກກັບຮ້ານເຜືອງເລີຍກໍ່ໄດ້. ເອົາປຸຍຢູ່ເຮຍປະສົມໃສ່ນໍ້າຕາມຊັດສ່ວນ ແລະຈໍານວນເຜືອງທີ່ຕ້ອງການໝັກ ແຕ່ຕ້ອງໃຫ້ປຸຍຢູ່ເຮຍລະລາຍນໍ້າໃຫ້ໝົດເສຍກ່ອນ ແລ້ວລຽງເຜືອງເປັນຊັ້ນໆໄວ້. ຈາກນັ້ນ ເອົານໍ້າທີ່ປືນປຸຍຢູ່ເຮຍໄວ້ແລ້ວນັ້ນຫົດໃຫ້ທົ່ວທຸກບ່ອນ. ຖ້າລຽງເຜືອງໄດ້ຊັ້ນລະ 20 ກິໂລກະຣາມກໍ່ເອົານໍ້າ 10 ລິດໄປຫົດ, ຖ້າຊັ້ນລະ 100 ກິໂລກະຣາມກໍ່ເອົານໍ້າ 50 ລິດໄປຫົດຂຶ້ນຢູ່

ຄໍານໍາ

ເພື່ອເກັບຫຍ້າໃນລະດູຝົນຊຶ່ງມີຢາງຫຼວງຫຼາຍ ແລະ ສັດກິນບໍ່ໝົດ ແລະ ເພື່ອຖະໜອມຮັກສາຄຸນຄ່າທາງອາຫານຂອງຫຍ້າໄວ້ໃນຮູບແບບການໝັກໃຫ້ຍັງຄົງຕົວໄວ້ໃຫ້ສັດກິນໃນຍາມລະດູແລ້ງ ຫຼື ຍາມຂາດແຄນອາຫານສັດ.

ປຶ້ມຄູ່ມືສະບັບນີ້ຄັດຈ້ອນເອົາເຕັກນິກຈາກການຄົ້ນຄວ້າທົດລອງຂອງສູນຄົ້ນຄວ້າການລ້ຽງສັດ, ບັນດາເອກະສານ ຈາກ ໂຄງການປັບຕົວດ້ານກະສິກໍາຕໍ່ກັບການປ່ຽນແປງຂອງດິນຜ້າອາກາດ, ສະຖາບັນຄົ້ນຄວ້າກະສິກໍາ ແລະ ປ່າໄມ້ແຫ່ງຊາດ, ຕໍາລາຕ່າງໆ ແລະ ປະສົບການ ທີ່ມີຄວາມສໍາເລັດ ແລະ ແທດເໝາະກັບສະພາບການປ່ຽນແປງຂອງດິນຜ້າອາກາດໃນປະຈຸບັນ. ບົດຮຽນເຫຼົ່ານີ້ ຊາວກະສິກອນສາມາດນໍາເອົາໄປໝູນໃຊ້ເຂົ້າໃນການປະຕິບັດຕົວຈິງ.

ຜູ້ຈັດທໍາຂໍສະແດງຄວາມຂອບໃຈມາຍັງເຈົ້າຂອງເອກະສານຄູ່ມື ແລະ ຕໍາລາທີ່ກ່ຽວຂ້ອງຕ່າງໆ ທີ່ໄດ້ເຜີຍແຜ່ສຸສັງຄົມ ແລະ ໃຫ້ຜູ້ຈັດທໍາໄດ້ຄົ້ນຄວ້າຮຽບຮຽງເປັນຄູ່ມືສະບັບນີ້.

1. ການເຮັດຫຍ້າໝັກ

1.1 ຄຸນປະໂຫຍດຂອງຫຍ້າໝັກ

- ເປັນການນໍາເອົາຜິດທີ່ມີຄວາມຊຸ່ມມາເກັບຮັກສາໄວ້ໃນສະພາບທີ່ບໍ່ມີອາກາດເຜື້ອໃຫ້ເກີດຂະບວນການໝັກໂດຍຈຸລິນຊີໃນທໍາມະຊາດ.
- ຄຸນຄ່າທາງດ້ານອາຫານປ່ຽນແປງເລັກນ້ອຍ.
- ເປັນການເກັບຮັກສາອາຫານສັດໄວ້ໄດ້ດົນ.
- ເກັບຮັກສາໃນຊ່ວງທີ່ມີອາຫານຫລາຍ.
- ສະດວກໃນການນໍາໃຊ້ ແລະ ຂົນສົ່ງ.
- ສາມາດເຮັດໄດ້ຕະຫລອດປີຂຶ້ນກັບປະລິມານຫຍ້າທີ່ເຮົາມີ.
- ສ່ວນຂອງລໍາຕົ້ນທີ່ແຂງເມື່ອໝັກແລ້ວຈະອ່ອນນຸ່ມ.
- ສາມາດຮັກສາຄຸນນະພາບໄດ້ເຖິງ 85%.
- ການສູນເສຍຈາກໃບມີໜ້ອຍ.
- ບໍ່ມີບັນຫາເລື້ອງໄຟໄໝ້.

1.2 ຫຍ້າໝັກແມ່ນຫຍັງ?

ຫຍ້າໝັກໝາຍເຖິງການເກັບຫຍ້າໄວ້ໃນສະພາບທີ່ບໍ່ມີອົກຊີເຈນ ຊຶ່ງສາມາດຮັກສາໄວ້ໄດ້ດົນນານໂດຍຄຸນຄ່າຫຼຸດລົງເລັກນ້ອຍ (ຄຸນນະພາບປະມານ 85% ຂອງຜິດສິດ) ຈະໄດ້ຫຍ້າທີ່ມີລິດສົ້ມ, ກິ່ນຫອມ ແລະ ອ່ອນນຸ່ມ ອວບນໍ້າ ເຮັດໃຫ້ສັດກິນໄດ້ຫຼາຍ ແລະ ຢ່ອຍໄດ້ງ່າຍ.

2. ການເຮັດເຜືອງໝັກ ຫລື ເຜືອງປົ່ມ

2.1 ຄວາມສໍາຄັນຂອງການໝັກເຜືອງ

ການໝັກເຜືອງດ້ວຍຢູເຣຍແມ່ນການປັບປຸງຄຸນນະພາບ ແລະ ຄຸນຄ່າທາງດ້ານອາຫານຂອງເຜືອງໃຫ້ດີຂຶ້ນໂດຍສ້າງໃຫ້ມີປະຕິກິລິຍາຂອງອາຍອໍາໂມນີອາຕໍ່ໂຄງສ້າງຂອງເຜືອງຊຶ່ງອາຍດັ່ງກ່າວແມ່ນໄດ້ຈາກການເອົາປຸຍຢູເຣຍປະສົມໃສ່ນໍ້າແລ້ວໄປຫົດກອງເຜືອງ.

2.2 ວິທີການເຮັດເຜືອງໝັກ.

ມັນເປັນວິທີການທີ່ງ່າຍດາຍຄື: ເອົາປຸຍຢູເຣຍປະສົມໃສ່ກັບນໍ້າ ແລ້ວນໍາໄປຫົດກອງເຜືອງຊຶ່ງມີຊັດສ່ວນທີ່ເໝາະສົມສໍາລັບການໝັກແມ່ນຢູເຣຍ 5ກິໂລ ປະສົມນໍ້າ 50ລິດ ໃຊ້ໝັກເຜືອງໄດ້ 100ກິໂລ. ຖ້າຈະໝັກໃນຈໍານວນຫຼາຍກໍ່ສາມາດກະກຽມໄດ້ຕາມອັດຕາສ່ວນດັ່ງນີ້:

ຕາຕະລາງ : ອັດຕາສ່ວນປະສົມຂອງການເຮັດເຜືອງໝັກ

ລ/ດ	ປຸຍຢູເຣຍ ກລ	ນໍ້າ ລິດ	ເຜືອງແຫ້ງ ກລ
1	5	50	100
2	10	100	200
3	15	150	300
4	20	200	400

1.7 ລັກສະນະຫຍ້າທີ່ດີ

- ສີ: ຫຍ້າໜັກທີ່ດີຈະມີສີຂຽວແກມເຫລືອງ.
- ກິ່ນ: ຫຍ້າໜັກທີ່ດີມີກິ່ນຫອມອອກກິ່ນເຫຼົ້າອ່ອນໆ ບໍ່ມີ ກິ່ນບູດເນົ້າ,ບໍ່ເມືອກ.
- ຄວາມຊຸ່ມ: ຫຍ້າໜັກທີ່ດີຈະມີຄວາມຊຸ່ມ60-70%.
- ຄວາມເປັນກົດ: ມີຄ່າ pH 4,0-4,5, ມີແອມໂມເນຍນ້ອຍ ກວ່າ 11%.
- ຫຍ້າໜັກທີ່ມີກິ່ນບູດ,ເນົ້າ,ເໝັນ ແລະ ສີດໍາ ບໍ່ຄວນໃຫ້ສັດ.
- ການກິນໄດ້: ສັດຈະກິນຫຍ້າໜັກໄດ້ 1,5-1,6% ຂອງນ້ຳ ໜັກສັດ, ຖ້າໜັກປະສົມກັບສາລີ,... ຮ່າ ປະມານ 5% ຈະ ເຮັດໃຫ້ການກິນໄດ້ຂຶ້ນ 1,8% , ສາຍັນ(2522).

1.8 ປັດໃຈທີ່ເຮັດໃຫ້ຫຍ້າໜັກມີຄຸນນະພາບດີ

- ກໍລະນີພືດທີ່ໜັກບໍ່ແມ່ນສາລີ ຫຼື ເຂົ້າຝ້າງຈໍາເປັນຈະຕ້ອງ ໄດ້ໃຊ້ກາກນໍ້າຕານປະສົມປະມານ 3 - 5% ເພາະຫຍ້າ ແລະ ຕະກູນຖິ້ວມີທາດນໍ້າຕານນ້ອຍ ຫຼື ອາດໃຊ້ສາລີ, ແບັງມັນຕົ້ນປະສົມ 5-10%.
- ຕັດຫຼືຊອຍຫຍ້າໃຫ້ເປັນທ່ອນນ້ອຍ1-3ຊັງຕີແມັດ.
- ລະດັບຄວາມຊຸ່ມຂອງພືດທີ່ເໝາະສົມ 60-70%.
- ຂັ້ນຕອນການໄລ່ອາກາດອອກໃຫ້ໝົດ.

1.3 ພືດທີ່ເໝາະສົມສໍາລັບໜັກ

ພືດທີ່ເໝາະສົມສໍາລັບໜັກໄດ້ແກ່ສາລີ, ເຂົ້າຝ້າງ, ຫຍ້າເນເປຍ, ຫຍ້າກິນີ ແລະ ຣຸຊີ.



ຫຍ້າເນເປຍ

1.4 ອຸປະກອນ

- ມົດ, ຝ້າ ຫຼື ເຄື່ອງຕັດຫຍ້າ
- ອ່າງຊີມັງ, ຖັງປະລາສະຕິກ ແລະ ຖົງຢາງ

1.5 ຂັ້ນຕອນການໜັກ

- (1) ຕັດຫຍ້າໃນຊ່ວງທີ່ກໍາລັງເປັນນໍ້ານົມຫຼືຊ່ວງຫຍ້າກໍາລັງກຽມອອກດອກຈະໄດ້ຄຸນນະພາບດີ. ຖ້າເປັນຫຍ້າເນເປຍຄວນຕັດອາຍຸ 60 ວັນ ແລະ ຈາກນັ້ນຄວນຕັດ ທຸກໆ 45 ວັນຈະໄດ້ຫຍ້າ ໜັກທີ່ມີຄຸນນະພາບດີ.

- (2) ຕັດ ຫຼື ບີດໃຫ້ເປັນທ່ອນນ້ອຍໆ 1-3 ຊັງຕີແມັດ ເພາະຍິ່ງເປັນທ່ອນນ້ອຍ ຍິ່ງມີການອັດແໜ້ນດີ ແລະ ໄລ່ອີກຊີອອກໄດ້ຫຼາຍ, ອາດຕັດດ້ວຍມື ຫຼື ໃຊ້ເຄື່ອງຈັກຕັດກໍຍິ່ງດີ.
- (3) ຫຼັງຈາກຊອຍ ຫຼື ຕັດແລ້ວ ຢາຍເບີຍລົມໄວ້ 2-3 ຊົ່ວໂມງ ເພື່ອໃຫ້ຄວາມ ຊຸ່ມຫຼຸດລົງຍັງປະມານ 60-70%.



ການຊອຍຫຍ້າຫລືຖົ່ວ



ການນຳໄປຕາກ

- ການຢຽບໄລ່ອາກາດ: ຫຼັກການແມ່ນເຮັດໃຫ້ອາກາດໃນຖັງຫຍ້າໜັກໝົດ ໄປ ຫຼື ມີໜ້ອຍເທົ່າໃດຍິ່ງດີ, ຖ້າຢຽບບໍ່ແໜ້ນ ຫຼື ໄລ່ອາກາດບໍ່ໄດ້ດີກໍຈະ ເຮັດໃຫ້ຫຍ້າໜັກມີຄຸນນະພາບຕ່ຳ.
- ໃຊ້ຄົນຢຽບ, ເອົາໃສ່ເທື່ອລະນ້ອຍ ແລ້ວຢຽບໃຫ້ແໜ້ນ ແລະ ເຮັດໄປ ເລື້ອຍໆຈົນກວ່າຈະເຕັມ ແລ້ວໃຊ້ຜ້າຢາງອັດໃຫ້ແໜ້ນ ບໍ່ໃຫ້ອາກາດເຂົ້າ ໄດ້.
- ການເກັບຮັກສາ ແລະ ນຳໃຊ້: ປະໄວ້ບ່ອນທີ່ຮິ່ມປະມານ 4 ອາທິດກໍ່ ສາມາດນຳໃຊ້ ເວລາເປີດຖົງຫຍ້າໜັກໃຫ້ສັດກິນ ຄວນມັດໃຫ້ແໜ້ນ ຄືເກົ່າ ຄວນຝຶກແອບໃຫ້ສັດກິນເທື່ອລະນ້ອຍສາກ່ອນ ແລະ ໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ ຕາມລຳດັບ.



ການໜັກໃສ່ອ່າງຊີມັງ

1.6 ວິທີກວດສອບຄວາມຊຸ່ມຂອງພືດໝັກ

ໃຊ້ມີກຳຫຍ້າສິດທີ່ຊອຍໃຫ້ເຕັມກຳ ແລ້ວບົບໃຫ້ແໜ້ນ 30 ວິນາທີ ແລ້ວ ແບມີອອກຊ້າງ.

- ກຳລະນີ 1: ມີນ້ຳໄຫຼອອກຕິດມີສະແດງວ່າມີຄວາມຊຸ່ມຫຼາຍ ກວ່າ 75% ຄວນຕາກອີກ.
- ກຳລະນີ2: ແບມີອອກຫຍ້າຍັງເປັນກ້ອນກົມສະແດງວ່າມີຄວາມຊຸ່ມປະມານ 68-75% (ໃຫ້ໃສ່ມັນຕົ້ນແຫ້ງ, ຮຳ ຫຼືສາລິບົດ 5-7%).
- ກຳລະນີ 3: ແບມີອອກຫຍ້າເປັນກ້ອນກົມ ແລະ ຄ່ອຍໆແຕກອອກສະແດງວ່າມີຄວາມຊຸ່ມປະມານ 60-67% ຊຶ່ງເປັນລະດັບຄວາມຊຸ່ມທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດ
- ກຳລະນີ 4: ເມື່ອແບມີອອກກ້ອນຫຍ້າສິດແຕກອອກທັນທີສະແດງວ່າມີຄວາມຊຸ່ມຕໍ່າກວ່າ 60% ຄວນມີການເພີ່ມກາກນ້ຳຕານປະມານ 5%
- ແຕ່ເຖິງແນວໃດກໍຕາມ ນອກຈາກສາລີ, ເຂົ້າຝາງ, ຫຍ້າເນເປຍ ຫຼື ຫຍ້າແກ່, ຫຍ້າແຫ້ງຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໃສ່ກາກນ້ຳຕານ 3-5% ຫຼື ອາດໃຊ້ນ້ຳຕານແດງແທນກໍໄດ້.
- ປະສົມສ່ວນທີ່ຕ້ອງການໄດ້ແກ່: ເກືອ, ກາກນ້ຳຕານ, ສາລິບົດ,..ໃສ່ເກືອ 0,5-1% ປະສົມໃຫ້ເຂົ້າກັນແລ້ວນຳໄປ ໝັກໄວ້ໃນຫຼຸມດິນ, ອ່າງຊີມັງ, ແທ່ງສ້າງ, ຖັງຢາງ ຫຼື ຖົງຢາງໝັກ.



ການນຳໄປໃສ່ຖັງ



ຢຽບໃຫ້ແໜ້ນ