

ໂຄງການສົ່ງເສີມໂລຊະນາການຂອງຄອບຄົວຊາວກະສິກອນເຂດເນີນສູງ



Enhancing Nutrition of Upland Farming Families

ການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ ການປູກພືດຜັກ ສວນຄົວ



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development
and Cooperation SDC



Netherlands
Development
Organisation

ຂໍ້ແນະນຳສຳລັບເຕັກນິກການປູກພືດຜັກສວນຄົວທີ່ດີ

1

ການປູກພືດຜັກສວນຄົວແມ່ນມີຜົນປະໂຫຍດຕໍ່ຄົວເຮືອນໄດ້ຂ້ອນຂ້າງດີ, ເຮົາສາມາດເລືອກປູກພືດຜັກຊະນິດຕ່າງໆ ຕາມຄວາມຕ້ອງການດ້ວຍຕົນເອງ ແລະ ໂດຍບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ເງິນເພື່ອຊື້ພືດຜັກຈາກທ້ອງຕະຫຼາດ, ມັນຍັງສາມາດ ສະໜອງສານອາຫານທີ່ຈຳເປັນ ເປັນຕົ້ນແມ່ນວິຕາມິນ ແລະ ແຮທາດຕ່າງໆ, ພ້ອມດຽວກັນນັ້ນຍັງຊ່ວຍປັບປຸງສະພາບ ໂພຊະນາການທີ່ດີໃຫ້ຄອບຄົວອີກດ້ວຍ.

- **ການຄັດເລືອກພື້ນທີ່ ທີ່ເໝາະສົມສຳລັບການເຮັດສວນຄົວ:** ເຮົາຄວນເລືອກພື້ນທີ່ຢູ່ໃກ້ແຫຼ່ງນ້ຳເພື່ອສະດວກໃນການ ທົດຜັກ ແລະ ຄວນເປັນພື້ນທີ່ພຽງແມ່ນຈະເໝາະສົມທີ່ສຸດ, ແຕ່ຖ້າເປັນພື້ນທີ່ຄ້ອຍຊັນເຮົາຄວນຈະແປງໜານຕັດລວງ ຄ້ອຍຊັນ.

- **ເຮັດການລ້ອມຮົ່ວ:** ເພື່ອປ້ອງກັນຈາກສັດລ້ຽງທີ່ລ້ຽງປ່ອຍອາດເຂົ້າມາທຳລາຍຜົນລະປູກ.



ຂໍ້ແນະນຳ ສຳລັບເຕັກນິກການປູກພືດຜັກສວນຄົວທີ່ດີ

ມັນມີຄວາມສຳຄັນຫຼາຍທີ່ຈະຕ້ອງໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເຮົາໄດ້ຊື້ແນວພັນທີ່ມີຄຸນນະພາບສ່ວນຫຼາຍແກ່ນແນວພັນທີ່ວາງຂາຍນັ້ນ ອາດຈະດົນເກີນໄປ ຫຼື ອາດເກັບໄວ້ໃນສະຖານທີ່ ທີ່ບໍ່ແທດເໝາະ, ດັ່ງທີ່ຮູ້ນຳກັນແລ້ວວ່າແກ່ນແນວພັນບໍ່ມັກອຸ່ນຫະພູມທີ່ ສູງ ສະນັ້ນຖ້າເຈົ້າຂອງຮ້ານເກັບຮັກສາແກ່ນໄວ້ໃນບ່ອນທີ່ມີອຸ່ນຫະພູມສູງ ແລະ ອາດເກັບໄວ້ດົນເກີນໄປຈະສົ່ງຜົນກະທົບ ຕໍ່ຄຸນນະພາບ ແລະ ອັດຕາຄວາມງອກຂອງມັນ.

■ **ວັນທີໝົດອາຍຸຂອງສິນຄ້າ:** ບໍລິສັດທີ່ຈຳໜ່າຍແກ່ນແນວພັນທີ່ໄດ້ມາດຖານ, ມີຄຸນນະພາບຈະມີການລະບຸວັນທີໝົດອາຍຸ ຢູ່ສະຫຼາກຂອງຊອງ, ໃຫ້ສັງເກດເບິ່ງ 2 ຢ່າງຄື: ວັນທີຜະລິດ ແລະ ວັນທີໝົດອາຍຸ, ຖ້າຫາກວັນທີໝົດອາຍຸໄດ້ກາຍມາ ແລ້ວແມ່ນຫາມບໍ່ໃຫ້ຊື້.

■ **ອັດຕາຄວາມງອກ:** ມີບາງບໍລິສັດຈະລະບຸອັດຕາຄວາມງອກຂອງແກ່ນໄວ້ບົນສະຫຼາກ, ຖ້າອັດຕາຄວາມງອກສູງເກີນ 80%, ທ່ານຄວນຫຼີກລ້ຽງການຮ້າແກ່ນທີ່ຖືເກີນໄປມັນຈະສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ເບ້ຍອ່ອນໄດ້, ອີກດ້ານໜຶ່ງຖ້າຫາກກາເບ້ຍ ຫຼາຍເກີນໄປທ່ານອາດບໍ່ມີພື້ນທີ່ພຽງພໍສຳລັບນຳເບ້ຍເຫຼົ່ານັ້ນໄປປູກໃຫ້ໝົດ.

ຖ້າແກ່ນແນວພັນມີອັດຕາຄວາມງອກຕຳ ຫຼື ອາດເປັນແກ່ນທີ່ເກັບໄວ້ດົນເກີນໄປ, ໃຫ້ທົດລອງແຊ່ໃສ່ນ້ຳອຸ່ນກ່ອນຈະນຳ ໄປກຳ, ມັນອາດຈະຊ່ວຍກະຕຸ້ນອັດຕາຄວາມງອກໄດ້.



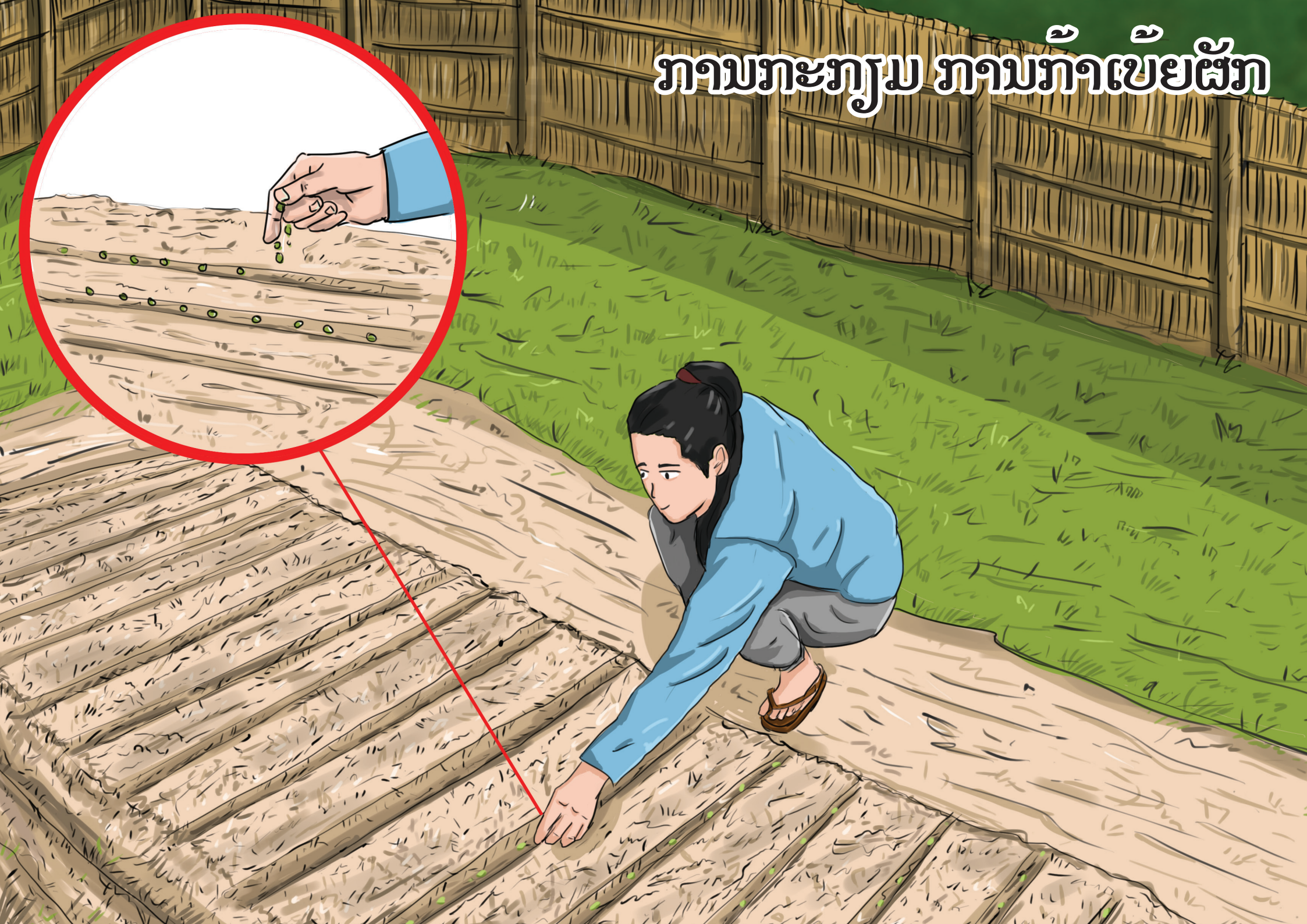
ວິທີການຄັດເລືອກ ແນວພັນພືດ ທີ່ມີຄຸນນະພາບ

ໜ້າທີ່ກ້າເບ້ຍແມ່ນພື້ນທີ່ສໍາລັບເຮັດການກ້າແກ່ນພືດ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຕົ້ນເບ້ຍອ່ອນກ່ອນຈະນໍາໄປປູກໃສ່ໜ້າທີ່, ໜຶ່ງໃນຂໍ້ຜິດພາດໃນເວລາເຮັດການກ້າແກ່ນ ແມ່ນການຫວ່ານແກ່ນແນວພັນທີ່ເກີນໄປໃນພື້ນທີ່ດຽວກັນ, ຖ້າທ່ານປະຕິບັດແບບນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ມີເບ້ຍອ່ອນຫຼາຍເກີນໄປ ແລະ ອາດຈະບໍ່ມີພື້ນທີ່ພຽງພໍສໍາລັບນໍາເບ້ຍອ່ອນໄປປູກໃຫ້ໝົດ ເຊິ່ງຈະເຮັດໃຫ້ສິ້ນເປືອງແນວພັນ ແລະ ລາຍຈ່າຍ.

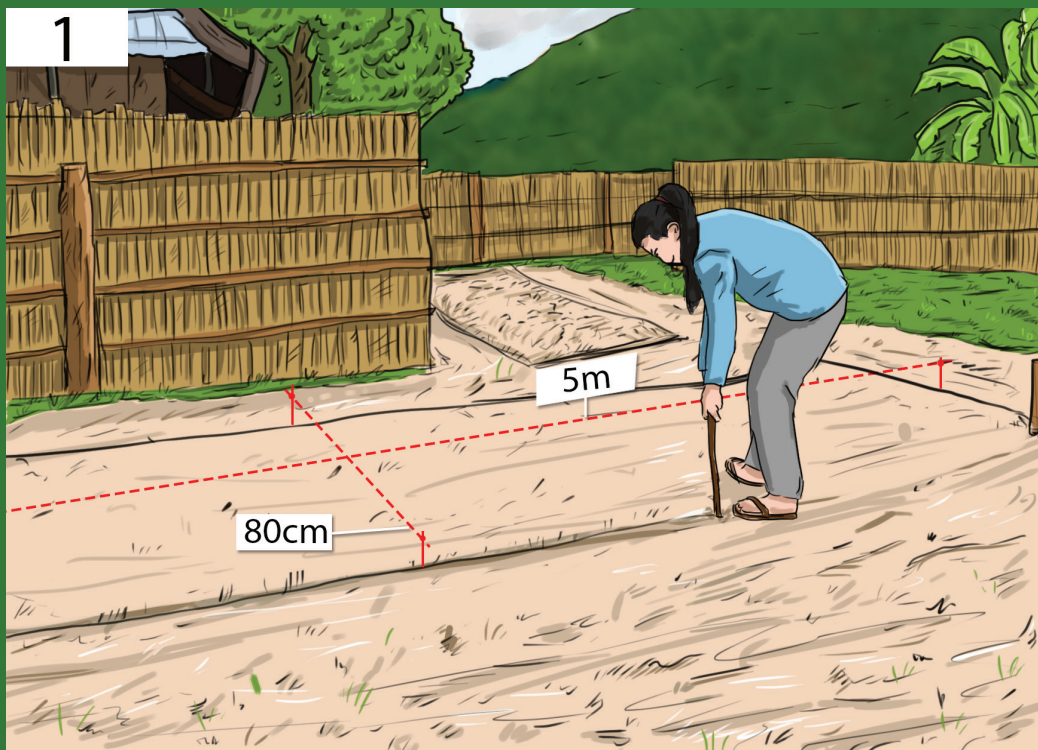
ຈຸດປະສົງຂອງການເຮັດການກ້າແກ່ນແມ່ນ:

- ເພື່ອຜະລິດເບ້ຍຜັກທີ່ແຂງແຮງ ແລະ ສົມບູນດີ, ຢູ່ໃນພື້ນທີ່ທີ່ເຮັດການປົກຄຸມດ້ວຍຕາໜ່າງທີ່ ຫຼື ແຜ່ນຢາງກໍ່ໄດ້ເຊິ່ງສາມາດປ້ອງກັນແມງໄມ້, ແສງແດດກ້າ, ລົມແຮງ ແລະ ຫາຝົນ.
 - ຄັດເລືອກເອົາເບ້ຍແຂງແຮງນໍາໄປປູກ ຄວນເລືອກເອົາສະເພາະເບ້ຍທີ່ໃຫຍ່, ຊຽວ, ແຂງແຮງ ແລະ ສົມບູນດີເພື່ອນໍາໄປປູກ.
1. ແມ່ນແນະນໍາວິທີການກ້າແກ່ນເປັນແຖວຈິ່ງຫ່ວາງໜ້ອຍໜຶ່ງບໍ່ຄວນຝັງແກ່ນເລິກເກີນໄປ (ເລິກເທົ່າ 3ເທື່ອຂອງເມັດພັນ)
 2. ຈາກນັ້ນປົກຄຸມດ້ວຍດິນແລ້ວຫົດນໍ້າໃສ່ໃຫ້ທົ່ວ.
 3. ເຮົາສາມາດສ້າງໂຄງຫຼັງຄາເພື່ອປົກຄຸມໜ້າທີ່ ມຸງດ້ວຍແຜ່ນຢາງສໍາລັບຊ່ວງລະດູຝົນເພື່ອປ້ອງກັນຝົນ ແລະ ສໍາລັບລະດູແລ້ງແມ່ນໃຫ້ມຸງດ້ວຍຕາໜ່າງດໍາເພື່ອປ້ອງກັນແສງແດດກ້າ.

ການກະກຽມ ການກໍາເນີດຜັກ



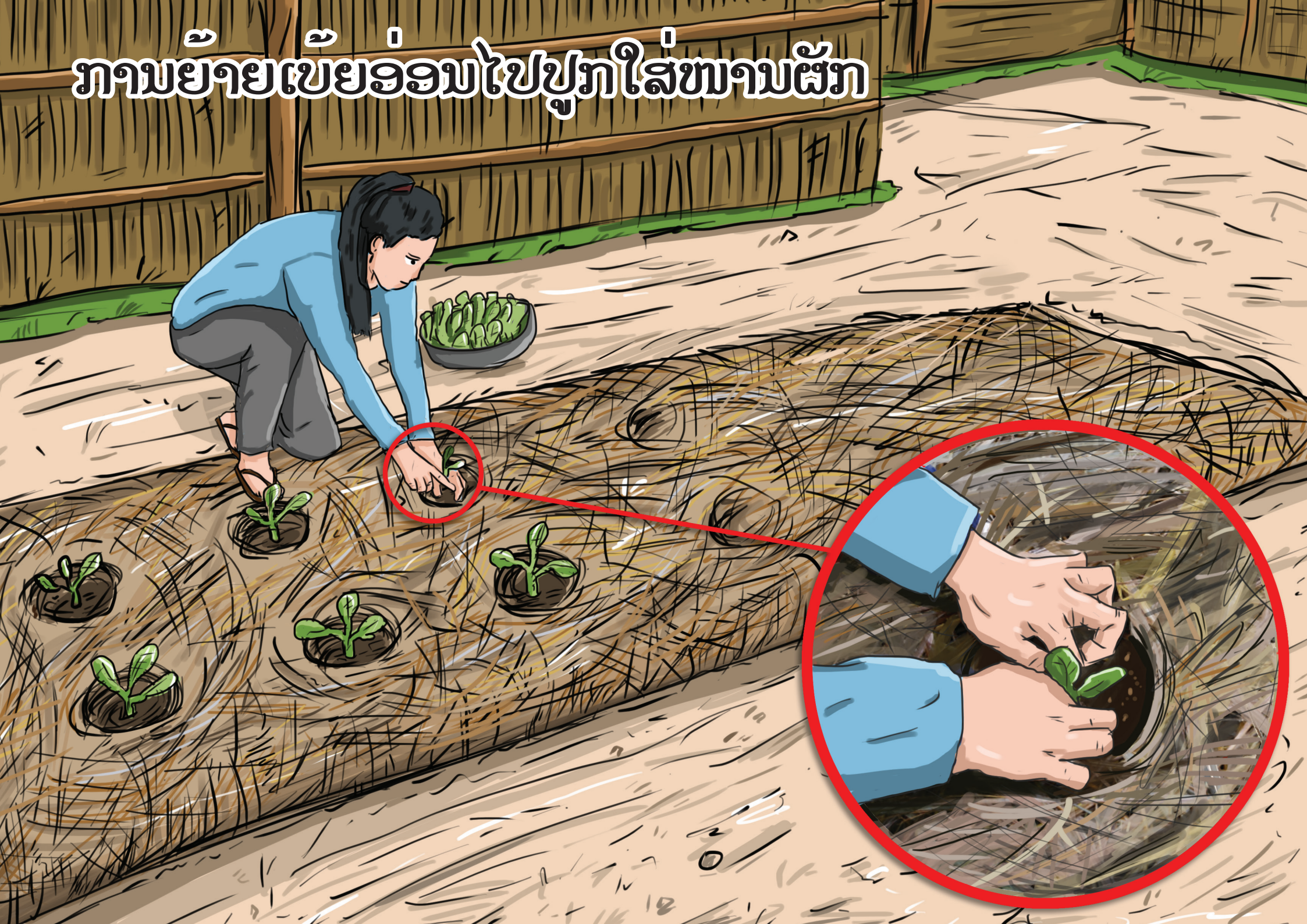
1. ກຳນົດຂະໜາດຂອງໜ້າທີ່ດ້ວຍການປັກໄມ້ (4 ແຈ) ມັນຈະຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ທ່ານສາມາດຈັດແບ່ງສ່ວນຄົວໄດ້ຢ່າງເໝາະສົມກ່ອນຈະເລີ່ມລົງມືຊຸດໜ້າທີ່, ຂະໜາດຄວາມກວ້າງຂອງໜ້າທີ່ແມ່ນຢູ່ລະຫວ່າງ 80 - 100 ຊັງຕີແມັດ ແລະ ລວງຍາວແມ່ນຂຶ້ນກັບພື້ນທີ່ສ່ວນຂອງໜ້າທີ່ເຊິ່ງອາດຈະຍາວເຖິງ 5 ແມັດ.
2. ໃຊ້ຈິກຊຸດ ຫຼື ໄຖດິນໃຫ້ເລິກປະມານ 25 - 30 ຊັງຕີແມັດ, ການຊຸດແມ່ນພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ດິນແຕກລະອຽດດີເພື່ອຫຼີກລ້ຽງບໍ່ໃຫ້ເປັນກ້ອນໃຫຍ່.
3. ຫວ່ານຝຸ່ນຄອກ ຫຼື ຝຸ່ນບົມແຫ້ງໃສ່ເທິງໜ້າທີ່ຊຸດນັ້ນ ແລະ ໃຊ້ຈິກປະສົມໃຫ້ເຂົ້າກັບດິນ, ໃສ່ຝຸ່ນຄອກ ຫຼື ຝຸ່ນບົມປະມານ 2 - 3 ກິໂລຕໍ່ 1 ຕາແມັດ, ທ່ານຍັງສາມາດໃສ່ຂີ້ເທົ່າໄຟນຳເພື່ອເພີ່ມທາດໂປຕາຊຽມໃຫ້ແກ່ດິນ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນດິນທີ່ເປັນກົດດ່າງອັດຕາ 80 - 100 ກຼາມ ຕໍ່ພື້ນທີ່ 1 ມ², 1 ຄັ້ງ/ປີ.
4. ພາຍຫຼັງປະສົມຝຸ່ນ ແລະ ດິນເຂົ້າກັນດີແລ້ວໃຫ້ໃຊ້ຈິກຄູນໜ້າທີ່ຂຶ້ນ ແລະ ໃຊ້ຄາດກວາດໃຫ້ພຽງ.
5. ສຸດທ້າຍໃຫ້ໃຊ້ເຟືອງປົກຄຸມໜ້າທີ່ໄວ້ເພື່ອປ້ອງກັນແສງແດດ ແລະ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມີຫຍ້າເກີດຂຶ້ນ.



ພາຍຫຼັງການກະກຽມໜານໄດ້ໜຶ່ງອາທິດ, ເຮົາສາມາດຄັດເລືອກເອົາເບ້ຍອ່ອນຈາກໜານກ້າເພື່ອນຳມາປູກໄດ້ເລີຍ.

1. ໃຫ້ທົດນ້ຳໃສ່ໜານກ້າເບ້ຍຜັກອ່ອນ ແລະ ໜານທີ່ຈະປູກກ່ອນຈະເລີ່ມການຖອນເບ້ຍ ແລະ ຍ້າຍໄປປູກ, ມັນຈະເຮັດໃຫ້ການຖອນເບ້ຍອ່ອນສະດວກຂຶ້ນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຮາກຂອງມັນປອດໄພບໍ່ຂາດ, ເພາະນ້ຳຈະຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ດິນອ່ອນລົງ.
2. ການຄັດເລືອກເບ້ຍ, ຄວນເລືອກຖອນສະເພາະເບ້ຍຜັກອ່ອນທີ່ແຂງແຮງ (ຕົ້ນໃຫຍ່ສົມບູນ, ມີສີຂຽວເຂັ້ມ), ປົກກະຕິແລ້ວເບ້ຍຜັກທີ່ສົມບູນພ້ອມປູກມີອາຍຸໄດ້ປະມານ 2 ອາທິດພາຍຫຼັງກ້າແກ່ນ ຫຼື ມີໃບແທ້ປົ່ງ 3 ໃບ, ເຮັດການຖອນເບ້ຍຢ່າງລະມັດລະວັງໃຫ້ມີດິນຕິດນ້ຳບໍ່ໃຫ້ຮາກຂາດແລ້ວຍ້າຍໄປປົງໃສ່ໜານທີ່ກຽມໄວ້ທັນທີ.
3. ໃຫ້ປະເພື່ອງຄຸມດິນໄວ້ຄືເກົ່າ ແລະ ໃຫ້ຈື່ມດິນເປັນ ຮູເລິກປະມານ 10 ຊັງຕີແມັດ ຫຼື ຂີ້ມືໜຶ່ງ, ໄລຍະຫ່າງລະຫວ່າງຕົ້ນແມ່ນ 20 - 30 ຊັງຕີແມັດຂຶ້ນກັບຊະນິດຂອງພືດຜັກ, ພືດຜັກທີ່ຈະເລີ່ມເຕີບໂຕເຕັມທີ່ແມ່ນຕ້ອງການເນື້ອທີ່ຫຼາຍຂຶ້ນ, ຕົວຢ່າງຜັກສະລັດເປັນພືດທີ່ບໍ່ເປັນພູມໃຫຍ່ສະນັ້ນໄລຍະຫ່າງລະຫວ່າງຕົ້ນທີ່ເໝາະສົມແມ່ນ 20 ຊັງຕີແມັດ.
4. ປົງຜັກອ່ອນໃສ່ຮູທີ່ຈື່ມທັນທີ ແລະ ຕ້ອງໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຮາກຂອງມັນຕັ້ງຊື່, ບີບປິດຮູ ແລະ ລະບາຍອາກາດຂ້າງໃນອອກ
5. ພາຍຫຼັງປົງສຳເລັດແລ້ວ, ທົດນ້ຳໃສ່ໜານຜັກໃຫ້ພຽງພໍ ແຕ່ບໍ່ຄວນໃຫ້ປູກເກີນໄປ.

ການຍ້າຍເບ້ຍອ່ອນໄປປູກໃສ່ໜານຜັກ



ການຫົດນ້ຳ:

ການຫົດນ້ຳແມ່ນມີຄວາມສຳຄັນຫຼາຍເພາະຖ້າຂາດນ້ຳພຶດຜັກຈະບໍ່ສາມາດດູດຊັບເອົາສານອາຫານຈາກດິນເພື່ອມາຫຼໍ່ລ້ຽງລຳຕົ້ນຂອງມັນ, ວິທີການຫົດສຳລັບໜານກ້າເບ້ຍແມ່ນຫົດ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ ແລະ ໜານພຶດຜັກທົ່ວໄປແມ່ນ 1 ຄັ້ງຕໍ່ມື້. ຊ່ວງເວລາທີ່ເໝາະທີ່ສຸດສຳລັບການຫົດນ້ຳຂອງມື້ແມ່ນຊ່ວງຕອນເຊົ້າ ແລະ ຕອນແລງກ່ອນ ແລະ ຫຼັງແສງແດດກ້າ. ບໍ່ແນະນຳໃຫ້ຫົດພຶດຜັກໃນຊ່ວງທີ່ມີແດດກ້າຕ່ອງໃສ່ເພາະມັນຈະຖືກເຜົາເຮັດໃຫ້ໃບພຶດຫຼົງ ແລະ ຕາຍໄດ້ເນື່ອງຈາກການກະທົບລະຫວ່າງແສງແດດທີ່ຮ້ອນໃສ່ກັບນ້ຳ.

ການຫຼີກຫຍ້າ:

ຄວນຫຼີກຫຍ້າອອກຈາກໜານກ້າ ແລະ ໜານຜັກຢ່າງໜ້ອຍ 1 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ. ເພາະຫຍ້າທີ່ເກີດຂຶ້ນນັ້ນຕ້ອງການສານອາຫານຈາກດິນເຊັ່ນກັນສະນັ້ນເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມັນຍາດແຍງສານອາຫານຈາກພຶດຜັກ ເຮົາຈຶ່ງຄວນຫຼີກອອກ. ວິທີການຫຼີກຫຍ້າໃຫ້ໄດ້ຮັບຜົນທີ່ສຸດເຮົາຄວນຫົດນ້ຳໃສ່ໜານກ່ອນເພື່ອເຮັດໃຫ້ດິນອ່ອນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ການຖອນຫຍ້າໄດ້ສະດວກຂຶ້ນ ແລະ ສາມາດຖອນຮາກຂອງມັນໄດ້ທັງໝົດ.

ການໃສ່ຝຸ່ນ:

ຄວນເຮັດການໃສ່ຝຸ່ນເປັນແຕ່ລະໄລຍະພາຍຫຼັງທີ່ສືບຕໍ່ໝູນວຽນເຮັດໜານກ້າເບ້ຍ ຫຼື ໜານຜັກໃສ່ພື້ນທີ່ເກົ່າ, ຄວນໃສ່ຝຸ່ນຄອກ ຫຼື ຝຸ່ນບົມປະສົມເຂົ້າກັບດິນໃນແຕ່ລະຄັ້ງ. ໂດຍການໂຮຍໃສ່ໜ້າດິນທີ່ຂູດປັ້ນແລ້ວ ແລະ ໃຊ້ຈົກປະສົມໃຫ້ເຂົ້າກັບດິນເປັນຢ່າງດີ. ຖ້າກໍລະນີໜານຜັກຍັງມີພຶດຜັກເຫຼືອຢູ່ ໃຫ້ເອົາຝຸ່ນໃສ່ບໍລິເວນອອມຕົ້ນຂອງມັນ.



ການບົວລະບັດສວນຄົວ

ແມ່ນໃຜເປັນຜູ້ກະກຽມວັດຖຸອຸປະກອນ ? ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ.

ເຮົາກະກຽມຫຍັງແດ່?

ອຸປະກອນ:

1. ຈີກ
2. ຄາດ
3. ໄມ້ສຳລັບປັກໝາຍ
4. ບົວຫິດນ້ຳ

ວັດຖຸດິບ:

5. ແກ່ນແນວພັນພືດຜັກ
6. ເບ້ຍຜັກອ່ອນ
7. ມູນສັດແຫ້ງ ຫຼື ຜຸ່ນປົ່ມ
8. ຂີ້ເຖົ່າໄຟ
9. ເພືອງແຫ້ງ
10. ນ້ຳ



ເຮົາຄວນກະກຽມວັດສະດຸອຸປະກອນ ເວລາໃດ?

ໜຶ່ງມື້ກ່ອນໜ້າຝຶກອົບຮົມ ຫຼື ຕອນເຊົ້າໆ.