ໂຄງການສິ່ງເສີມໂພຊະນາການຂອງຄອບຄົວຊາວກະສິກອນເຂດເນີນສູງ

ENUFF

Enhancing Nutrition of Upland Farming Families

ການປູກພືດຜັກສວນຄົວ ແບບປະສົມປະສານ ແລະ ການປູກເປັນຂຸມ

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC

AGRISUD INTERNATIONAL

SNV Netherlands Development Organisation

ຜົນປະໂຫຍດຂອງການປູກພືດຜັກແບບປະສົມປະສານ

ການປູກພືດຜັກຫຼາກຫຼາຍຊະນິດໃນໜານດຽວກັນສາມາດສະໜອງຜົນປະໂຫຍດທີ່ແຕກຕ່າງກັນ:

- **ປະຢັດພື້ນທີ່**: ຖ້າຫາກພື້ນທີ່ສວນຂອງທ່ານມີຂະໜາດນ້ອຍ, ແທນທີ່ຈະປູກພືດພຽງຊະນິດດຽວໃຫ້ໜາແໜ້ນ ແລະ ຫຼາຍຂຶ້ນໃນໜານດຽວ ພັດສິ່ງຜົນກະທົບທີ່ບໍ່ດີຕໍ່ຄຸນນະພາບຜົນຜະລິດພືດຜັກ, ເຮົາຄວນເລືອກປູກພືດ 2 - 3 ຊະນິດຕ່າງກັນ ໃນໜານດຽວທີ່ບໍ່ມີການຍາດແຍ່ງສານອາຫານຊະນິດດຽວກັນດີກວ່າ.

- **ຊ່ວຍປະຢັດເວລາ**: ເມື່ອທ່ານເຂົ້າໃຈດີເຖິງວິທີການປູກພືດປະສົມປະສານໄດ້ດີ, ຈະຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ທ່ານປະຢັດເວລາຫຼາຍຂຶ້ນເຊິ່ງທ່ານສາມາດເລີ່ມປູກພືດຊະນິດອື່ນປະສົມໄດ້ເລີຍ ກ່ອນທີ່ຈະເກັບກ່ຽວພືດທີ່ຍັງຢູ່ໃນໜານ ຊ່ວຍປະຢັດເວລາໃນການນຳໃຊ້ພື້ນທີ່.

- **ຊ່ວຍປະຢັດນ້ຳ ແລະ ໃສ່ຝຸ່ນ**: ການປູກພືດປະສົມປະສານ 2-3 ຊະນິດ ທີ່ບໍ່ຍາດແຍ່ງອາຫານຊະນິດດຽວກັນ ຈະຊ່ວຍຫຼີກລ້ຽງການນຳໃຊ້ນ້ຳຫຼາຍ ເພື່ອຫົດຫຼາຍໜານພ້ອມກັນ ເປັນວິທີການປະຢັດນ້ຳທີ່ດີ. ທ່ານຍັງສາມາດຫຼຸດຜ່ອນການນຳໃຊ້ຝຸ່ນ ເນື່ອງຈາກພື້ນທີ່ທົ່ວໜານນັ້ນ ແມ່ນຖືກນຳໃຊ້ປູກພືດໝົດ.

- **ປ້ອງກັນສັດຕູພືດ**: ພືດຜັກບາງຊະນິດ ຫຼື ຕົ້ນດອກໄມ້ ສາມາດນຳມາປູກປະສົມປະສານໃສ່ກັບພືດຫຼັກ ເພື່ອປ້ອງກັນ ແລະ ຂັບໄລ່ສັດຕູພືດບາງຊະນິດໄດ້.

- **ເພີ່ມຄວາມຫຼາກຫຼາຍຂອງພືດຜັກ**: ເຖິງແມ່ນວ່າພື້ນທີ່ສວນຄົວຈະນ້ອຍ ແຕ່ເຮົາກໍ່ສາມາດປູກພືດຜັກຫຼາກຫຼາຍຊະນິດໄດ້ ເຊິ່ງສິ່ງຜົນດີຕໍ່ການປັບປຸງສະພາບໂພຊະນາການຂອງຄົວເຮືອນໄດ້ເປັນຢ່າງດີ.

ຜົນປະໂຫຍດຂອງການປູກພືດຜັກແບບປະສົມປະສານ

ຫຼັກການ ໃນການປູກພືດ ປະສົມປະສານ

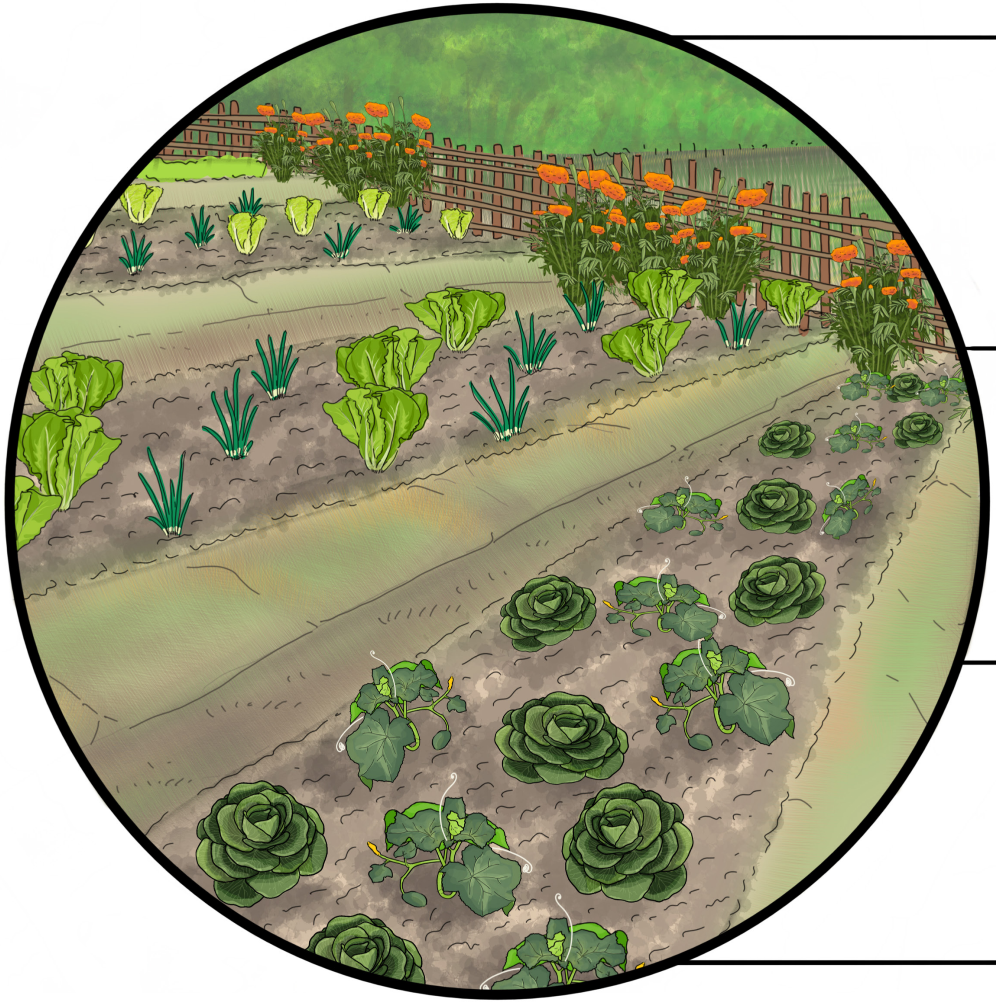
ບໍ່ໝາຍຄວາມວ່າ ພືດທຸກຊະນິດ ຈະສາມາດປູກປະສົມປະສານກັນໃນພື້ນທີ່ດຽວກັນ. ເຮົາຄວນຈະຕ້ອງຄຳນຶງເຖິງພືດທີ່ຈະປູກຢ່າງນ້ອຍດັ່ງນີ້:

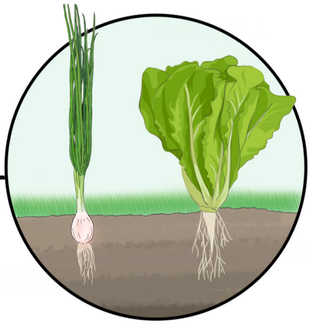
- **ມີຂະໜາດຊົງພຸ່ມທີ່ແຕກຕ່າງກັນ**: ພືດຜັກທີ່ຈະນຳມາປູກເພື່ອປະສົມປະສານກັນໃນໜານນັ້ນ ຈະຕ້ອງເປັນພືດທີ່ບໍ່ຍາດແຍ່ງພື້ນທີ່ທາງນອກ ແລະ ໃນດິນ. ເຊັ່ນວ່າ: ການປູກຜັກສະລັດ ປະສົມປະສານກັບຜັກບົ່ວ ເພາະມັນຈະບໍ່ຍາດແຍ່ງພື້ນທີ່ກັນ ເນື່ອງຈາກວ່າຜັກສະລັດຈະຕ້ອງການພື້ນທີ່ເທິງໜ້າດິນໃນການຂະຫຍາຍໃບ ກົງກັນຂ້າມກັບຜັກບົ່ວຂະຫຍາຍຕົວໃນພື້ນດິນ.

- **ລະບົບຮາກທີ່ແຕກຕ່າງກັນ**: ພືດບາງຊະນິດໃຫ້ໝາກເປັນຕົ້ນແມ່ນ (ຕົ້ນໝາກເຂືອ, ໝາກເຜັດ) ມີລະບົບຮາກທີ່ຍາວ ແລະຢັ່ງລົງເລິກ ສາມາດຫາສານອາຫານຢູ່ພື້ນດິນ. ພວກມັນຈະບໍ່ຍາດແຍ່ງ ທາດອາຫານກັບພືດທີ່ມີລະບົບຮາກສັ້ນເປັນຕົ້ນແມ່ນປະເພດພືດຜັກທີ່ເປັນໃບເຊັ່ນ: ຜັກສະລັດ ຫຼື ຜັກກາດຊະນິດຕ່າງໆ ທີ່ຕ້ອງການນ້ຳ ແລະ ສານອາຫານຈາກສ່ວນເທິງຂອງໜ້າດິນ.

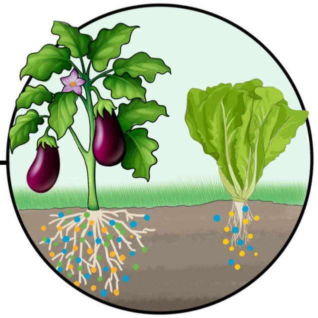
- **ຕ້ອງການແສງສະຫວ່າງທີ່ແຕກຕ່າງກັນ**: ພືດຜັກສ່ວນຫຼາຍແມ່ນຕ້ອງການແສງຕາເວັນເພື່ອຊ່ວຍໃນການຈະເລີນເຕີບໂຕ. ສະນັ້ນ ມັນຈຶ່ງບໍ່ໄດ້ງ່າຍສະເໝີໄປ ໃນການປູກພືດປະສົມປະສານ. ແຕ່ວ່າພືດສະໝຸນໄພທີ່ມີກິ່ນຫອມເຊັ່ນ: ຜັກຊີ, ຜັກຫອມປ້ອມ ແມ່ນສາມາດຂະຫຍາຍຕົວຢູ່ບ່ອນຮົ່ມໄດ້. ສະນັ້ນຈຶ່ງງ່າຍທີ່ຈະປູກພືດຊະນິດນີ້ຊັບຫວ່າງກັບພືດຜັກຊະນິດອື່ນໆ.

- **ຮອບວຽນພືດແຕກຕ່າງກັນ**: ພືດບາງຊະນິດຂະຫຍາຍຕົວໄວ ແຕ່ບາງຊະນິດແມ່ນຂະຫຍາຍຕົວຊ້າ. ໃນຂະນະທີ່ທ່ານຕັດສິນໃຈປູກພືດອາຍຸຍາວ, ແມ່ນໃຊ້ເວລາດົນໃນການຂະຫຍາຍຕົວ ແລະ ກິນເນື້ອທີ່ສວນ, ສະນັ້ນທ່ານສາມາດປູກພືດຊະນິດອື່ນທີ່ມີອາຍຸສັ້ນ ຊັບຫວ່າງພືດຫຼັກໃນຊ່ວງເວລາດຽວກັນ. ການປະຕິບັດແບບນີ້ຈະຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ທ່ານສາມາດເກັບກູ້ຜົນຜະລິດຈາກພືດທີ່ມີອາຍຸສັ້ນກ່ອນ ແລະ ປະໃຫ້ພືດອາຍຸຍາວສືບຕໍ່ຂະຫຍາຍຕົວຕໍ່ໄປ. ຕົວຢ່າງ: ຖ້າ ທ່ານປູກໝາກເລັ່ນ, ທ່ານສາມາດປູກຜັກສະລັດ ຫຼື ຜັກກາດຊັບໃສ່ຫວ່າງພ້ອມກັນເລີຍ.

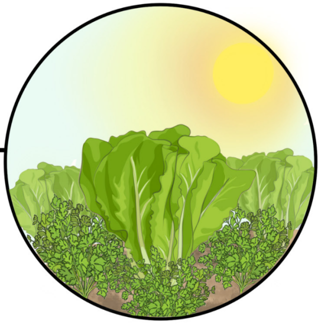




ມີຂະໜາດຊົງພຸ່ມຂະຫຍາຍຕົວ
ພື້ນທີ່ທາງນອກ ແລະ ໃນດິນ ຕ່າງກັນ



ລະບົບຮາກທີ່ແຕກຕ່າງກັນ
ໝາຍຄວາມວ່າ ຕ້ອງການ
ສານອາຫານ ແລະ ນ້ຳ ໃນດິນຕ່າງກັນ



ຕ້ອງການແສງສະຫວ່າງ
ທີ່ແຕກຕ່າງກັນ

ຮອບວຽນການເຕີບໂຕ
ຂອງພືດແຕກຕ່າງກັນ

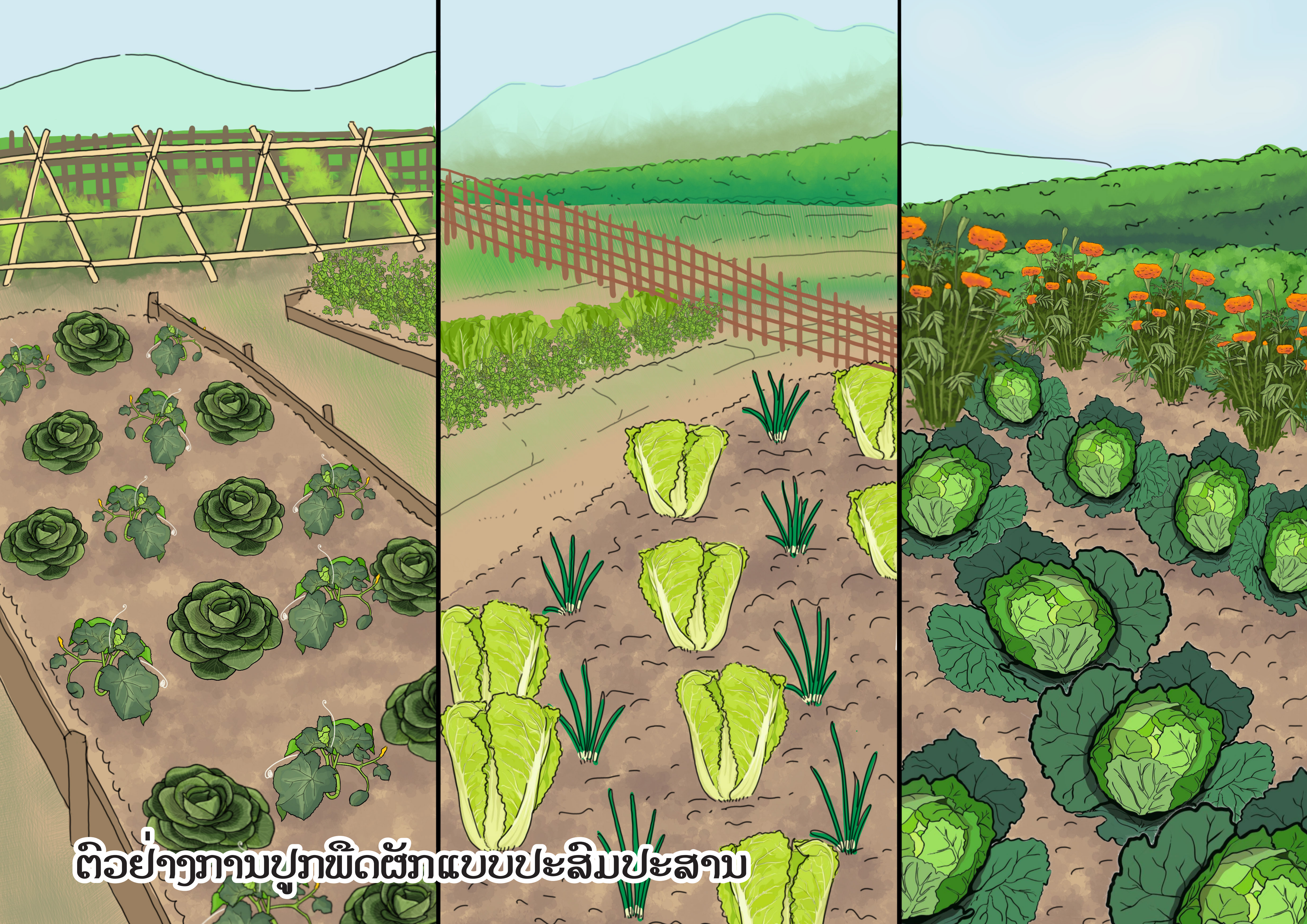
ຫຼັກການ ໃນການປູກພືດ ປະສົມປະສານ

ຕົວຢ່າງການປູກພືດຜັກແບບປະສົມປະສານ

- **ການປູກໃນໄລຍະເວລາ ແຕກຕ່າງກັນໃນພື້ນທີ່ໜານດຽວກັນ**: ເລີ່ມປູກພືດທຳອິດສາກ່ອນ, ເມື່ອສັງເກດເບິ່ງພືດທີ່ປູກນັ້ນໃກ້ຈະໄດ້ເກັບກ່ຽວ ແມ່ນໃຫ້ເລີ່ມປູກພືດຊະນິດທີ່ສອງ. ຜັກຊະນິດທີ່ສອງຈະເລີ່ມຂະຫຍາຍຕົວ ແລະ ປົກຄຸມພື້ນທີ່ພາຍຫຼັງການເກັບກູ້ພືດທີ່ໄດ້ປູກທຳອິດ ➡ **ຈະຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ປະຢັດເວລາໄດ້ !** ຕົວຢ່າງ: ຜັກສະລັດ ແລະ ໝາກແຕງ. ເຮົາສາມາດເອົາເບ້ຍໝາກແຕງມາປູກໃສ່ຫວ່າງຜັກສະລັດໃກ້ຈະເກັບກ່ຽວ, ວິທີນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ໃບສະລັດຊ່ວຍປ້ອງກັນເບ້ຍອອນຈາກແສງແດດກ້າໄດ້ດີ ໃນໄລຍະທຳອິດຂອງການຂະຫຍາຍຕົວ.

- **ການປູກສະຫຼັບໃສ່ຫວ່າງຂອງແຖວພືດຜັກ**: ພວກເຮົາເຂົ້າໃຈດີວ່າຕ້ອງຮັກສາໄລຍະຫ່າງ ແລະ ຄວາມໜາແໜ້ນຂອງພືດຜັກໃຫ້ເໝາະສົມໃນເວລາປູກ. ຕົວຢ່າງ: ການປູກຜັກສະລັດ ແມ່ນຕ້ອງຮັກສາໄລຍະຫ່າງລະຫວ່າງຕົ້ນປະມານ 20 ຊມ. ສວນຫຼາຍເຮົາສັງເກດເຫັນວ່າເຮົາເສຍພື້ນທີ່ເປົ່າຫວ່າງນັ້ນລ້າໆ. ສະນັ້ນເຮົາຈຶ່ງຄວນເອົາພືດອື່ນມາປູກປະສົມປະສານເພື່ອເຕີມເຕັມພື້ນທີ່ເປົ່າຫວ່າງດັ່ງກາວ. ➡ **ຊ່ວຍປະຢັດພື້ນທີ່! ແລະ ຍັງເພີ່ມຄວາມຫຼາກຫຼາຍໃນພື້ນທີ່ດຽວກັນ!** ຕົວຢ່າງ: ຜັກບົ່ວໃບ ແລະ ຜັກກາດຫົວຂາວ. ໃນລະຫວ່າງຕົ້ນຂອງຜັກກາດ ຫົວຂາວ ແມ່ນຕ້ອງການພື້ນທີ່ຫຼາຍສະເພາະດ້ານເທິງ ສະນັ້ນເຮົາສາມາດປູກຜັກບົ່ວສະຫຼັບໃສ່ເພາະ ຜັກດັ່ງກາວແມ່ນ ບໍ່ຕ້ອງການພື້ນທີ່ດ້ານເທິງຄືກັບຜັກກາດ ມັນມີການຂະຫຍາຍຕົວໃນລວງຕັ້ງ ແລະ ມັນບໍ່ຂະຫຍາຍອອກດ້ານຂ້າງ.

- **ການປູກພືດສະໝຸນໄພຂັບໄລ່ສັດຕູພືດ ໃສ່ໃຈກາງ ຫຼື ອ້ອມຮອບພືດຫຼັກ**: ພືດຜັກບາງຊະນິດສາມາດຂັບໄລ່ສັດຕູພືດໄດ້ເນື່ອງຈາກມີກິ່ນຂົວ ແມງໄມ້ບໍ່ມັກ. ເຮົາສາມາດປູກໃສ່ສວນຄົວ ແບບປະສົມປະສານກັບພືດຊະນິດອື່ນໆ ເພື່ອຂັບໄລ່ສັດຕູພືດ. ຕົວຢ່າງ: ການປູກດອກດາວເຮືອງສະຫຼັບຫວ່າງກັບຜັກກະລຳປີ. ດອກດາວເຮືອງສາມາດເຮັດໜ້າທີ່ໃນການ ຂັບໄລ່ສັດຕູພືດໄດ້ເປັນຢ່າງດີ, ເປັນຕົ້ນແມ່ນຂີ້ກະເດືອນຝອຍທີ່ເປັນແມ່ກາຝາກໃນດິນທີ່ທຳລາຍລະບົບຮາກຂອງພືດ. **ເຮົາຍັງສາມາດປູກຜັກອີ່ຕູ່, ຜັກກ້ານກໍ່, ຫົວສີໄຄ** ອ້ອມຮອບຂອງສວນເຊິ່ງກິ່ນຂອງມັນຈະຊ່ວຍໃນການຂັບໄລ່ສັດຕູພືດໄດ້ເປັນຢ່າງດີ.


ຕົວຢ່າງການປູກພືດຜັກແບບປະສົມປະສານ

ການປູກພືດຜັກແບບເປັນຂຸມ

ການປູກພືດເປັນຂຸມແມ່ນຫຍັງ? ແມ່ນວິທີການປູກພືດຜັກອີກວິທີໜຶ່ງເພື່ອແນ່ໃສປະຢັດພື້ນທີ່, ການທົດນ້ຳ ແລະ ການໃສ່ຝຸ່ນ. ພວກເຮົານຳໃຊ້ເຕັກນິກນີ້ໃນສວນຄົວໂດຍສະເພາະກັບພືດຜັກທີ່ຕ້ອງການພື້ນທີ່ຫຼາຍ.

ຕົວຢ່າງການປູກຕົ້ນໝາກເຂືອ. ຕົ້ນໝາກເຂືອຕ້ອງການໄລຍະຫ່າງລະຫວ່າງຕົ້ນແມ່ນ 60 ຊມ. ສະນັ້ນຖ້າຫາກເຮົາປູກໃສ່ໝານ ຈະເຮັດໃຫ້ເຮົາຕ້ອງປະໃຫ້ມີພື້ນທີ່ເປົ່າຫວ່າງຫຼາຍລະຫວ່າງຕົ້ນ. ພື້ນທີ່ເປົ່າຫວ່າງເຫຼົ່ານີ້ຈະໄດ້ຮັບການໃສ່ຝຸ່ນ ແລະ ການທົດນ້ຳເຊັ່ນດຽວກັນໃນຂະນະທີ່ເຮົາກະກຽມໝານ, ຍັງຕ້ອງການທົດ ແລະ ໃສຝຸ່ນເປັນປະຈຳອີກ **ມັນເປັນການສິ້ນເປືອງລ້າໆ!**

ການປູກເປັນຂຸມ ເຮົາຈະໄດ້ຂຸດ ແລະ ກະກຽມເປັນຂຸມ, ເວລາທົດນ້ຳ ແລະ ໃສ່ຝຸ່ນແມ່ນໃສ່ສະເພາະແຕ່ລະຂຸມ ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ປະຢັດນ້ຳ ແລະ ຝຸ່ນຂຶ້ນຕື່ມ ແລະ ເຮັດໃຫ້ພືດໄດ້ຮັບສານອາຫານພຽງພໍ. ວິທີນີ້ຍັງຊ່ວຍປະຢັດການຄຸມດິນດ້ວຍເຟືອງໄດ້ດີອີກ ເພາະເຮົາບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງປົກຄຸມໃຫ້ທົ່ວໝານ. ສະນັ້ນຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ເຮົາປະຢັດ ນ້ຳ, ຝຸ່ນ ແລະ ການຄຸມດິນໄດ້!

ການປູກພືດຜັກແບບເປັນຂຸມ

ຂັ້ນຕອນການປູກພືດຜັກເປັນຂຸມ

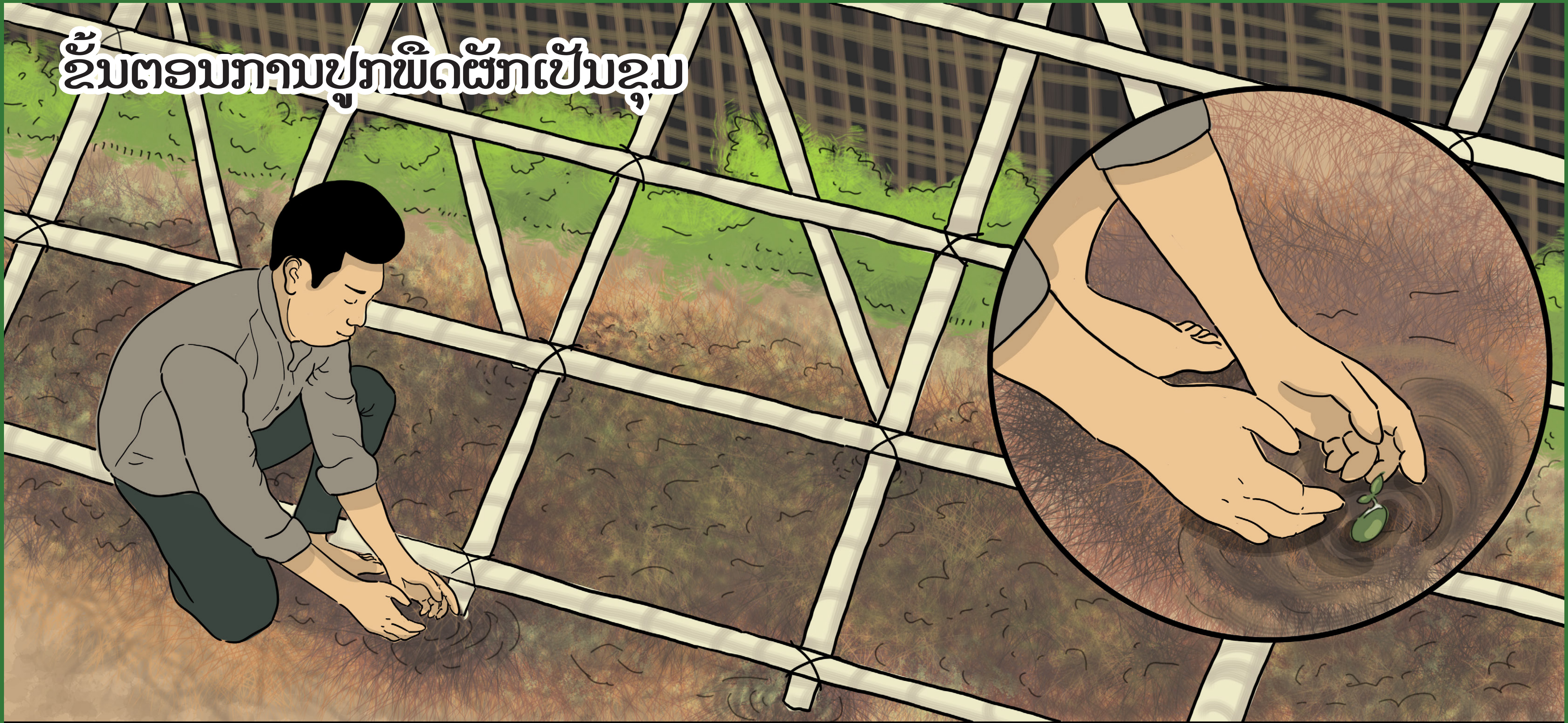
1. ຄັດເລືອກພື້ນທີ່: ບ່ອນທີ່ທ່ານຕ້ອງການປູກພືດທີ່ໃຊ້ພື້ນທີ່ຫຼາຍ. ປັກໝາຍແຕ່ລະຈຸດທີ່ຈະຂຸດເຮັດຂຸມ. ແນ່ນອນ, ມັນສຳຄັນຫຼາຍທີ່ຈະຕ້ອງຈັດສັນໃຫ້ລະອຽດ ກ່ອນທີ່ຈະເລີ່ມລົງມືຂຸດ. ໄລຍະຫ່າງລະຫວ່າງແຕ່ລະຂຸມແມ່ນຂຶ້ນກັບຊະນິດຂອງພືດທີ່ຈະນຳມາປູກ. **ຕົວຢ່າງ**: ຕົ້ນໝາກເລັ່ນແມ່ນມີໄລຍະຫ່າງລະຫວ່າງຕົ້ນ ແມ່ນ 80 ຊມ; ໝາກເຂືອ ແມ່ນ 60 ຊມ, ຜັກກະລຳປີ 60 ຊມ ແລະ ຖົ່ວຝັກຍາວ 30 ຊມ. ແຕ່ໃຫ້ລະມັດລະວັງສຳລັບພືດເປັນເຄືອເຊັ່ນ: ຖົ່ວຝັກຍາວ, ຄວນຮັກສາໄລຍະຫ່າງໃຫ້ກວ້າງພຽງພໍ 80 ຊມ ເພື່ອສາມາດປັກຄ້າງໃຫ້ມັນເລືອຂຶ້ນ.

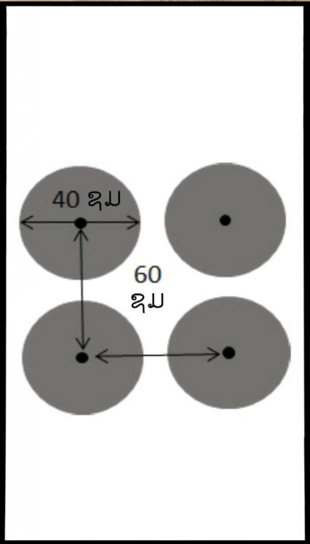
2. ການຂຸດຂຸມ: ຂະໜາດຄວາມກວ້າງ ແລະ ຄວາມເລິກຂອງຂຸມແມ່ນຂຶ້ນກັບຊະນິດຂອງພືດເຊັ່ນດຽວກັນ.
ຕົວຢ່າງ: ເສັ້ນຜ່າກາງຂຸມ ໝາກເລັ່ນແມ່ນ 50 ຊມ, ຕົ້ນໝາກເຂືອ 40 ຊມ; ກະລຳປີ 30 ຊມ; ຖົ່ວຝັກຍາວ 20 ຊມ.

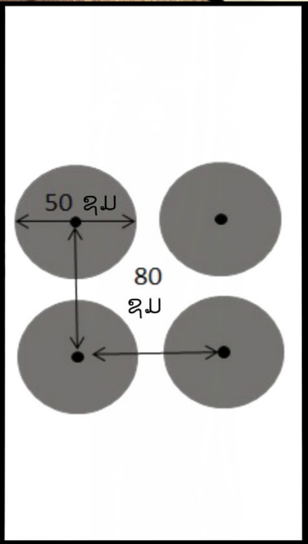
3. ການໃສ່ຝຸ່ນ: ປະສົມດິນດຳ ໃສ່ຝຸ່ນຊີວະພາບ ແລ້ວຕັກໃສ່ຂຸມ. ປົກຄຸມດ້ວຍເຟືອງ ແລ້ວຫົດນ້ຳ.

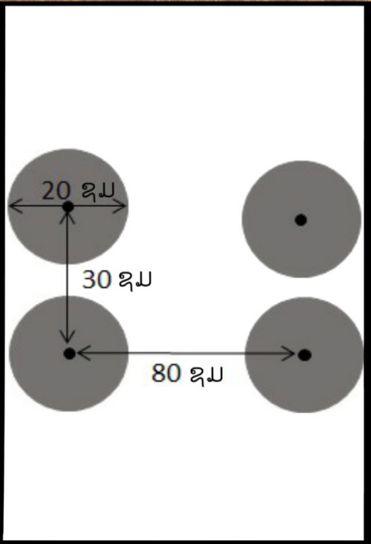
4. ການປູກພືດໃສ່ຂຸມ: ຖ້າຫາກຝຸ່ນຄອກທີ່ນຳມາໃສ່ນັ້ນເປັນຝຸ່ນທີ່ແຫ້ງແລ້ວ ແມ່ນເຮົາສາມາດປູກພືດໄດ້ເລີຍ. ແຕ່ຖ້າເປັນມູນສັດສົດ ຫຼື ຍັງປຽກແມ່ນຕ້ອງຕາກແດດປະໄວ້ 1 ອາທິດ. ການປູກດ້ວຍແກ່ນໂດຍກົງ ຫຼື ການປູກດ້ວຍເບ້ຍອ່ອນແມ່ນໃຫ້ປູກໃສ່ໃຈກາງຂອງຂຸມ ໃຫ້ເຂ່ຍເຟືອງທີ່ປົກຄຸມອອກທາງຂ້າງກ່ອນ, ຫົດນ້ຳອີກຄັ້ງກ່ອນຈຶ່ງປູກ. ຄວນເລືອກປູກຊ່ວງຕອນແລງແມ່ນໄດ້ຮັບຜົນທີ່ສຸດ ເພື່ອຫຼີກລ້ຽງ ແສງແດດກ້າ ຕ້ອງແສງ ໃສ່ເບ້ຍອ່ອນທີ່ຍ້າຍມາປູກໃໝ່.

ຂັ້ນຕອນການປູກພືດຜັກເປັນຂຸມ









ແມ່ນໃຜເປັນຜູ້ກະກຽມວັດສະດຸ ອຸປະກອນ?

ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ (ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຝຶກອົບຮົມ).

ເຮົາຄວນກະກຽມຫຍັງແດ່?

ອຸປະກອນ:

1. ຈົກ.
2. ໄມ້ສຳລັບປັກໝາຍຂຸມ (ຄວນກະກຽມໃຫ້ຫຼາຍພໍ ຕາມຈຳນວນຂຸມທີ່ຕ້ອງການຈະຂຸດ).
3. ໄມ້ປ່ອງ ແລະ ຕອກ ຫຼື ເຊືອກ (ສຳລັບເຮັດປັກຄ້າງ).
4. ພ້າອີ່ໂຕ້ ຫຼື ມີດ (ສຳລັບຕັດໄມ້ ປັກຄ້າງ).
5. ບົວຫົດນ້ຳ.

ວັດສະດຸສິດ:

1. ເບ້ຍຜັກອ່ອນ ຫຼື ແກ່ນຖົ່ວ.
2. ຝຸ່ນຄອກແຫ້ງ ຫຼື ຝຸ່ນບົ່ມ.
3. ເຟືອງ ຫຼື ຕົ້ນເຟືອງແຫ້ງສຳລັບຄຸມດິນ.
4. ນ້ຳ.

ເຮົາຄວນກະກຽມວັດສະດຸ, ອຸປະກອນໃນເມື່ອໃດ? 1 ມື້ກ່ອນລ່ວງໜ້າ ຫຼື ຕອນເຊົ້າຂອງມື້ຝຶກອົບຮົມ.