ຄວາມຮູ້ພູມປັນຍາທ້ອງຖິ່ນ

“ການເຮັດໜໍ່ໄມ້ຄົງ”

(ສະບັບທົດລອງ)

ຂຽນໂດຍ: ທ່ານ ພູຄານ ວິໄລພອນ
ຂໍ້ມູນຈາກ: ບ້ານນາຍາງ,ເມືອງ ນາຊາຍທອງນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ

ປີ 2007

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

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

ປື້ມຄວາມຮູ້ພູມປັນຍາທ້ອງຖິ່ນ

“ການເຮັດໜໍ່ໄມ້ຖົງ”

ຮິບໂຮມ ແລະຈັດໜ້າໂດຍ: ນາງ ແສງແກ້ວ ໄພ່ທຸມພອນ

ແຕ້ມໂດຍ:

ຜູ້ຮຽບຮຽງ: ອ.ຈ ໂພໄຊ ຈັນທະວົງສາ

ອ.ຈ ຄຳມະນີ ວົງພິມມະຈັນ

ອ.ຈ ເກດມະນີ

ອ.ຈ ທອງຂັນ ສີລິນໂພຄຳ

ອ.ຈ ພິນມະນີ ສີລິພົງ

ເຈົ້າຂອງ: ພະແນກສຶກສານະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ ແລະ ສູນອົບຮົມຮ່ວມພັດທະນາ

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

ຄຳນຳ

ປື້ມພູມປັນຍາທ້ອງຖິ່ນຫົວນີ້ໄດ້ມາຈາກ ການຂຽນຂອງຊາວບ້ານ ແລະອາສາສະໝັກຊຶ່ງໄດ້ຮຽບຮຽງຈາກຄະນະອຳນວຍການສູນອົບຮົມຮ່ວມພັດທະນາ ແລະພະແນກສຶກສານະຄອນຫຼວງ ວຽງຈັນ.

ປື້ມຫົວນ້ອຍໆນີ້ໄດ້ບັນຈຸເອົາເນື້ອໃນທີ່ເວົ້າເຖິງຫົວຂໍ້ໃດໜຶ່ງໂດຍ ມີຫຼາຍກິດຈະກຳທີ່ຈະເປັນການທົດລອງເອົາຄວາມຮູ້ທ້ອງຖິ່ນເຂົ້ານຳພາ ແລະສິດສອນນັກຮຽນຊັ້ນປະຖົມໂດຍເອົາບົດທີ່ງ່າຍສອນຊັ້ນ ປໍ 1 ປໍ 2 ແລະບົດທີ່ຍາກກໍສອນຊັ້ນໃຫຍ່ຂຶ້ນໄປ.

ຄະນະຈັດທຳຄິດວ່າປື້ມຫົວນີ້ຄົງເປັນບ່ອນອີງອັນໜຶ່ງໃຫ້ແກ່ຄູອາຈານກໍຄືອາສາສະໝັກທີ່ຈະໄປສອນເດັກປະຖົມບໍ່ຫຼາຍກໍໜ້ອຍ.

ຄະນະຈັດທຳຍັງມີຫຼາຍເນື້ອໃນຍັງບໍ່ທັນພຽງພໍ ແລະ ຂາດໄປຫວັງວ່າຄົງໄດ້ຮັບການຕິຊົມຈາກທຸກທ່ານ ພວກເຮົາພ້ອມທີ່ຈະປັບປຸງນຕາມຄວາມເໝາະສົມ.

ຄະນະຈັດທຳ

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

<u>ຮູບ ແລະ ປະຫວັດຂອງຜູ້ຂຽນ</u>

ຊື່ ທ່ານ ພູຄານ

ນາມສະກຸນ

ອາຍຸ ປີ

ອາຊີບ ຊາວນາ

<u>ເຫດຜົນຂອງຜູ້ຂຽນບົດ:</u>

ຍ້ອນຂ້າພະເຈົ້າ ຕ້ອງການໃຫ້ຄົນຮຸ່ນໃໝ່ຮູ້ຈັກວິທີເກັບຮັກສາອາຫານຢ່າງຖືກຕ້ອງເຊັ່ນ. ເກັບຮັກສາໜໍ່ໄມ້,ແລະຕ້ອງການໃຫ້ເດັກຄົນຮຸ່ນໃໝ່ຮູ້ຈັກທຳມາຫາກິນຮູ້ຈັກໃຊ້ເວລາວ່າງໃຫ້ເປັນປະໂຫຍດເພື່ອຊ່ວຍຄອບຄົວ.

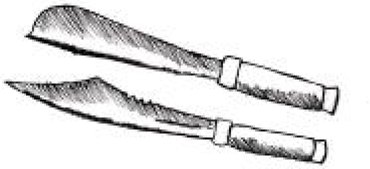
<u>ຄວາມເປັນມາ</u>

ໜໍ່ໄມ້ເປັນອາຫານປະເພດໜຶ່ງທີ່ຄົນລາວນິຍົມບໍລິໂພກເພາະໜໍ່ໄມ້ສາມາດນຳມາປະກອບເປັນອາຫານໄດ້ຫຼາຍຢ່າງເຊັ່ນ: ແກງ, ເອາະ,ຊຸບ,ຂົ້ວ,ອ່ອ,ໝົກ.ຕາມປົກກະຕິແລ້ວໜໍ່ໄມ້ອອກສະເພາະຍາມຝົນເທົ່ານັ້ນ.ດັ່ງນັ້ນເພື່ອຮັກສາເອົາໄວ້ກິນດົນເພິ່ນມີວິທີການປຸງແຕ່ງຫລາຍຢ່າງຄື:ເຮັດໜໍ່ສົ້ມ,ໜໍ່ໄມ້ແຊ່,ໜໍ່ໄມ້ຖົງໃນນັ້ນກໍຍັງມີໜໍ່ໄມ້ແຫ້ງ

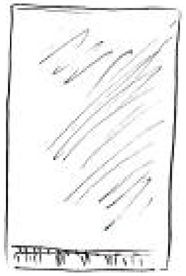
PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ອຸປະກອນ

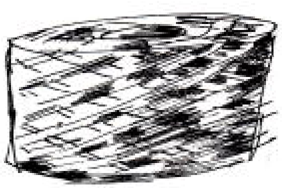
1.ພ້າ ຫຼື ມີດ



2. ຖົງຢາງ



3. ເຊືອກຟາງ



ວິທີຫຼິ້ນ:

+ ແບ່ງກຸ່ມ,ກຸ່ມ1 ມີ 3 ຄົນ,ສອງຄົນພາຍໃນກຸ່ມຢືນຈັບມືສອງເບື້ອງແລ້ວຫັນໜ້າໃສ່ກັນ.ອີກຄົນໜຶ່ງແມ່ນເຂົ້າໄປຢູ່ທາງກາງ
- ຜູ້ທີ່ຢືນຈັບມືກັນເອີ້ນວ່າ: ຖົງ
- ຜູ້ທີ່ຢືນຢູ່ທາງກາງເອີ້ນວ່າ: ໜໍ່ໄມ້
- ຖ້າໄດ້ຍິນຜູ້ນໍາພາຫຼິ້ນເວົ້າວ່າ: ໜໍ່ໄມ້ຍ້າຍຖົງ ກໍໃຫ້ຜູ້ທີ່ຢູ່ທາງກາງຍ້າຍໄປຢູ່ກຸ່ມອື່ນ,ສ່ວນຜູ້ທີ່ເປັນຖົງກໍ່ໃຫ້ຢືນຢູ່ບ່ອນເກົ່າ
- ຖ້າໄດ້ຍິນຄໍາວ່າ : ຖົງຍ້າຍໜໍ່ໄມ້ ກໍ່ໃຫ້ຄົນທີ່ເປັນຖົງ ຍ້າຍໄປງອມເອົາຄົນທີ່ເປັນໜໍ່ໄມ້ໃນກຸ່ມອື່ນ ສ່ວນຄົນທີ່ເປັນໜໍ່ໄມ້ກໍ່ໃຫ້ຢືນຢູ່ບ່ອນເກົ່າ
- ຖ້າໄດ້ຍິນຄໍາວ່າ : ໜໍ່ໄມ້ຕີກຖົງ ໃຫ້ແຕ່ລະກຸ່ມຍ້າຍໄປຈັບຄູ່ໃໝ່ ແລ້ວກໍ່ເລີ່ມຫຼິ້ນຄືເກົ່າ
- ສາມາດຫຼິ້ນໄດ້ຫຼາຍຄັ້ງ

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

ບົດເລກ : ໜໍ່ໄມ້ຖົງ

ອາຈານພູຄານຈະເຮັດໜໍ່ໄມ້ຖົງໄວ້ກິນຍາວນານ.ລາວໜື້ງໜໍ່ໄມ້ຖົງໃສ່ຫວດ,ພາຍໃນຫວດລາວຈະໃສ່ໜໍ່ໄມ້ຖົງໄດ້ 8 ຖົງ,ຖົງໜຶ່ງມີ ໜໍ່ໄມ້ 5 ໜໍ່.ຖາມວ່າເມື່ອລາວໜື້ງສຸກແລ້ວລາວຈະໄດ້ໜໍ່ໄມ້ຈັກໜໍ່

ເກມ: ຖົງຢາງໜໍ່ໄມ້

ຈຸດປະສົງ

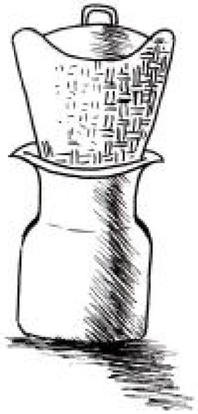
- ເພື່ອໃຫ້ເດັກໄດ້ສ້າງຄວາມສາມັກຄີກັນ
- ໃຫ້ເດັກໄດ້ເຄື່ອນໄຫວເໜັງຕີງ
- ເພື່ອໃຫ້ເດັກໄດ້ເຝິກຄວາມຈື່ຈໍາ

ຈໍານວນ: 18 ຄົນ ຂື້ນໄປ

ເວລາ : 10 ນາທີ

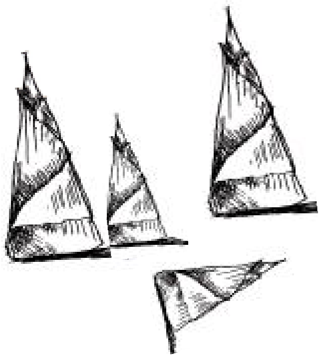
ສະຖານທີ່ : ເດີ່ນພຽງກ້ວາງ

4. ຫວດ ແລະ ໝໍ້ໜື້ງ



6. ຊາມ

7. ໜໍ່ໄມ້



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

<u>ວິທີເຮັດ</u>

ເອົາໜໍ່ໄມ້ມາປອກແລ້ວລ້າງໃຫ້ສະອາດ,

ເອົາໜໍ່ໄມ້ໃສ່ໃນຖົງຢາງ,ແລ້ວພັບປາກຖົງຢາງລົງ

ເພງ: ຊອກຫາໜໍ່ໄມ້

ເມື່ອຮອດຍາມຝົນ ເຮົາທຸກຄົນຊອກເອົາໜໍ່ໄມ້
ເຮົາຫາມາໄດ້ ເອົາມາໄວ້ເຮັດໜໍ່ໄມ້ຖົງ
ເຖິງຍາມແລງມາ ຊອກຫາໜໍ່ໄມ້ໃນທົ່ງ (ຊ້ຳ)
ຊີວິດຈະໝັ້ນຄົງ ຫາກິນຕາມທຳມະຊາດບ້ານເຮົາ

ລຳ: ຍາມໜໍ່ໄມ້ບໍ່ປົ່ງ

ອົງຕົ່ງ ແກ້ມນ້ອງອົງຕົ່ງ
ຍາມໜໍ່ໄມ້ບໍ່ປົ່ງ ໄປຊອກຫາຢູ່ໃສ
ສິ່ງທີ່ຄົນມັກຫຼາຍ ແມ່ນແກງໜໍ່ໄມ້
ເຮົາຄວນເອົາໃຈໃສ່ ເຮັດໜໍ່ໄມ້ຖົງ
ຊາວລາວເຮົາທຸກຄົນ ໃຫ້ຈື່ເອົາໄວ້ແດ່
ຍ້ອນຜູ້ເຖົ້າຜູ້ແກ່ ບອກລູກສອນຫຼານ
ເພື່ອໄວ້ກິນຍາວນານ ແມ່ນເຮັດໜໍ່ຖົງໄວ້
ເຮົາຈະໄດ້ກິນຕະຫຼອດປີ ສີນານວນ
ຄວນເຮັດໜໍ່ຖົງໄວ້ກ່ອນ ທໍ່ນີ້ແລ້ວ

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

ກາບ: ໜໍ່ໄມ້ຖົງ

ໜໍ່ໄມ້ຖົງ ລົດດີແຊບຊ້ອຍ
ນົວບໍ່ຄ່ອຍ ໃຊ້ປຸງອາຫານ
ເພາະແມ່ນຍາມ ໜໍ່ໄມ້ຫາຍາກ
ຂ້ອຍຈຶ່ງຍາກ ບອກໝູ່ປະຊາ
ພ້ອມກັນມາ ຊອກຫາໜໍ່ໄມ້
ເຮົາຈຶ່ງໄດ້ ເຮັດໜໍ່ໄມ້ຖົງ

ເຊີ້ງ: ຮັກສາໜໍ່ໄມ້

ມາພວກເຮົາມາ ມາຫາໜໍ່ໄມ້
ເມື່ອຫາມາໄດ້ ກໍລ້າງໃຫ້ດີ
ເຮັດຕາມວິທີ ພໍ່ແມ່ເຄີຍສອນ
ເອົາໜໍ່ໜຶ້ງກ່ອນ ແລ້ວຈຶ່ງມາມັດ
ເພື່ອການປະຢັດ ເກັບກິນຍາວນານ
ເຊັ່ນລູກເຊັ່ນຫຼານ ອາຫານບ້ານເຮົາ

ຫຼັງຈາກນັ້ນ ນຳເອົາໜໍ່ໄມ້ທີ່ບັນຈຸຢູ່ໃນຖົງລົງໃສ່ຫວດ,ໜຶ້ງໃຫ້ສຸກ

ເມື່ອສຸກແລ້ວປົງຫວດລົງ ເອົາຖົງໜໍ່ໄມ້ມາມັດປາກໃຫ້ແໜ້ນໆ

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

ຖ້າຈະໃຫ້ດີແທ້ເຮົາຄວນຊ້ອນຖົງຢາງທີ່ບັນຈຸໜໍ່ໄມ້ທີ່ໜຶ້ງສຸກນັ້ນຕື່ມ ເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ອາກາດເຂົ້າ.

ວິທີເກັບຮັກສາ

ນໍາເອົາໜໍ່ໄມ້ທີ່ເຮັດສໍາເລັດແລ້ວໄປໄວ້ບ່ອນທີ່ແສງແດດບໍ່ສ່ອງ.ຖ້າຖືກແສງແດດມັນຈະເຮັດໃຫ້ບູດເໜົ່າໄວ.

ຄຸນປະໂຫຍດ

- ສາມາດຮັກສາໄວ້ກິນດົນ ຫຼືກິນຕະຫຼອດປີໄດ້
- ຖ້າມີຫຼາຍກໍ່ສາມາດຂາຍເປັນສິນຄ້າ,ເພື່ອສ້າງລາຍໄດ້ໃຫ້ແກ່ຄອບຄົວ
- ໜໍ່ ໄມ້ ມີຄຸນປະໂຫຍດຕໍ່ກັບຄົນເຮົາຫຼາຍຢ່າງເຊັ່ນ:ເອົາມາຕົ້ມກິນ, ເອົາມາແກງ,
- ຖ້າພວກເຮົາຮັກສາຕົ້ນໜໍ່ໄມ້ໄວ້ໃນເວລາມັນໃຫຍ່ກໍເປັນໄມ້ສາມາດມາ ໃຊ້ເຮັດຮົ້ວ,ເຮັດເສົາໄດ້.
- ຄຸນປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພສະນາການເຮົາສາມາດມາປຸງແຕ່ງເປັນອາຫານໄດ້ຫຼາຍຢ່າງເຊັ່ນ: ເຮັດແກງ,ຂົ້ວ,ຕໍາແຈ່ວ

ຄໍາຖາມ

1. ເປັນຫຍັງເຮົາຕ້ອງນໍາເອົາໜໍ່ໄມ້ມາໜຶ້ງໃສ່ຫວດ ?
2. ເປັນຫຍັງເວລາໜຶ້ງສຸກແລ້ວເຮົາຈຶ່ງຕ້ອງເອົາຖົງມາເສີມອີກ ?

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