

ເພື່ອຮັບປະກັນທາງດ້ານສະບຽງອາຫານ ແລະ ໂພຊະນາການໃຫ້ແກ່ຊາວ  
ກະສິກອນໃນເຂດບ້ານເປົ້າໝາຍຂອງໂຄງການກະສິກຳເພື່ອໂພຊະນາການ

ກະຊວງກະສິກຳ ແລະ ປ່າໄມ້



ປື້ມຄຸ້ມສິ່ງເສີມເຕັກນິກ

ການປູກຜັກສວນຄົວຕາມລະດູການ



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](mailto:ssfsn.project@gmail.com)

ເວັບໄຊ້: [www.afn.gov.la](http://www.afn.gov.la)

ໂຄງການກະສິກຳ ເພື່ອໂພຊະນາການ

ມັງກອນ, 2019

## ເອກະສານອ້າງອີງ

ພະນັກງານຫາດດອກແກ້ວ. 1998. ຄູ່ມືການປູກຜັກ. ສູນຄົ້ນຄວ້າພືດຜັກ ແລະ ໄມ້ໃຫ້ໜາກ ຫາດດອກແກ້ວ, ກະຊວງກະສິກຳແລະປ່າໄມ້.

ກົມສິ່ງເສີມການກະເສດ 2008. ຜັກສວນຄົວສານສາຍໃຍຮັກຂອງ ຄອບຄົວ. ກຸງເທບ (ພາສາໄທ).

[www.vegetweb.com](http://www.vegetweb.com)

<http://km.nongchoktravel.com/>

[attachknowledge\\_1438932994\\_ kasetmanual.pdf](#)

[http://www.eto.ku.ac.th/neweto/e-book/plant/herb\\_gar/garde n.pdf](http://www.eto.ku.ac.th/neweto/e-book/plant/herb_gar/garde_n.pdf)

## 6. ຄາດໝາຍຜົນໄດ້ຮັບ

ການຜະລິດຜັກສວນຄົວແມ່ນ ສາມາດສ້າງລາຍຮັບໃຫ້ແກ່ຜູ້ຜະລິດໄດ້ ແລະ ສາມາດເປັນແຫຼ່ງອາຫານໄດ້ອີກ ເຊິ່ງການຜະລິດຜັກສວນຄວິສາມາດຄາດຄະເນ ລາຍຮັບໄດ້ດັ່ງນີ້:

ຕາຕະລາງ: ຄາດຄະເນລາຍຮັບຈາກການຜະລິດຜັກສວນຄົວຕາມລະດູ

ລ/ດ	ຊະນິດຜັກ	ຄາດຜົນຜະລິດ(ກລ/ໄລ)	ລາຄາຂາຍ (ກີບ/ກລ)
1	ຜັກກາດຊອມ	1,470	3,500
2	ຜັກກາດຂົວ	1,500	3,500
3	ຜັກຫອມປ້ອມ	1,500	5,000
4	ຜັກຊີ ແລ້ງ	1,600	4,000
5	ຜັກສະຫຼັດ	1,590	4,000
6	ຜັກຫົມ	1,200	4,500
7	ໜາກເລັ່ນ	2,500	4,000
8	ໜາກແຕງ	2,500	3,000
9	ໜາກເຂືອຍາວ	2,000	3,500
10	ໜາກເຜັດ	1,200	7,000
11	ຖົ່ວຝັກຍາວ	1,600	4,000
13	ຖົ່ວກະແວ	1,500	4,500

## ຂໍ້ແນະນຳ

ປື້ມຄູ່ມືນີ້ແມ່ນເຈດຕະນາເຮັດໃຫ້ການນຳໃຊ້ເຄື່ອງມືງ່າຍຂຶ້ນໃນ ການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ ແລະ ສະເໜີ ຈຸດປະສົງຂໍ້ມູນເບື້ອງຕົ້ນຂອງການນຳໃຊ້ ເຕັກນິກການປູກໝາກເຂືອເປັນສິນຄ້າເພື່ອຊາວກະສິກອນສາມາດ ປັບປຸງການ ປູກຜັກກະທຽມໃຫ້ໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນໃຫ້ກາຍເປັນສິນຄ້າສິ່ງອອກຂາຍເພື່ອເປັນລາຍ ຮັບໃຫ້ແກ່ຊາວກະສິກອນເປັນການປັບປຸງຊີວິດການເປັນຢູ່ຂອງຊາວກະສິກອນ ໃຫ້ດີຂຶ້ນ ແລະ ສາມາດນຳລາຍຮັບໄປຊື້ອາຫານມາບໍລິໂພກໃຫ້ໄດ້ຕາມຫຼັກ ໄພຊະນາການທາງດ້ານອາຫານໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ.

ປື້ມຄູ່ມືດັ່ງກ່າວໄດ້ຖືກພັດທະນາ ໃນບາດກ້າວທຳອິດ ຂອງໂຄງການ ກະສິກຳເພື່ອໄພຊະນາການຮ່ວມມືກັບຊ່ຽວຊານສົມທົບກັບສະພາບການຜະລິດ ຂອງກະສິກອນຂັ້ນພື້ນຖານໃນແຕ່ລະທ້ອງຖິ່ນ ແລະ ປະສານງານພະນັກງານຂອງ ໂຄງການ IFAD/GAFSP ເພື່ອພັດທະນາມາເປັນເຄື່ອງມືໃຫ້ແກ່ພະນັກງານຂັ້ນ ແຂວງ,ເມືອງສາມາດຖ່າຍທອດໄປເຖິງຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງຊາວກະສິກອນ ໃນແຂວງເປົ້າໝາຍໂຄງການ.

### ຂຽນ ແລະ ຮຽບຮຽງໂດຍ:

ສັກສະຫຍາມ ພະນົມສຸກ

### ອອກແບບ ແລະ ຈັດໜ້າໂດຍ:

ອຸໂລທຳ ລາຊະສີມມາ ແລະ ອານິງ ວິໄລວັນ

### ຜູ້ກວດແກ້:

ປອ ທອງຄຸນ ສີສະໄພທອງ ແລະ ພັດທະນາ ແສງອຸ່ນແກ້ວ

## ສາລະບານ

	ໜ້າ
ຂໍ້ແນະນຳ	3
ສາລະບານ	4
ຄຳນຳ	5
1. ລັກສະນະທົ່ວໄປການປຸກຜັກສວນຄົວຕາມລະດູການ	6
2. ການປຸກຕາມລະດູການ	9
3. ຂັ້ນຕອນການປຸກຜັກສວນຄົວຕາມລະດູການ	11
4. ການບົວລະບັດຮັກສາ	17
5. ພະຍາດທີ່ມັກເກີດ ແລະ ວິທີປ້ອງກັນ	18
6. ຄາດໝາຍຜົນໄດ້ຮັບ	20
ເອກະສານອ້າງອີງ	21

- ບຶ້ງໃຍຜັກ: ເປັນໂຕບຶ້ງທີ່ເກີດຈາກໄຂ່ທີ່ແມ່ແມງກະບີກາງຄົນວາງໄຂ່ກ້ອງໃບ ໄຂ່ມີສີເຫຼືອງຂ້ອນຂ້າງກົມວາງຕິດກັນ 2-5 ຝອງ ອາຍຸໄຂ່ຜັກປະມານ 3 ວັນຈິ່ງເປັນໂຕບຶ້ງມີຂະໜາດຂ້ອນຂ້າງນ້ອຍເບິ່ງເຫັນຍາກມີການຈະເລີນເຕີບໂຕໄວກວ່າບຶ້ງຊະນິດອື່ນ ໄລຍະເວລາພຽງ 1 ອາທິດສາມາດຈະເລີນເຕີບໂຕເຕັມທີ່ມີຂະໜາດ 1 ຊັງຕີແມັດ ສວ່ນທ້າຍມີປຸ່ມຍື່ນອອກມາ 2 ແຊກ ເມື່ອຖືກໂຕຈະຕື່ນຢ່າງແຮງ ແລະ ຖິ້ມໂຕລົງດິນໂດຍການສ້າງໄຍ ດັກແດ້ມີຂະໜາດ 1 ຊັງຕີແມັດ ຢູ່ພາຍໃນໄຍບາງໆຕິດກ້ອງໃບ ອາຍຸດັກແດ້ 3-4 ວັນ ໂຕເຕັມໄວມີສີເຫຼືອງເທົ່າທີ່ເຄິ່ງຫຼັງມີແຖມສີເຫຼືອງ ອາຍຸໂຕເຕັມໄວ 1 ອາທິດ ໜັກພົບເຫັນຕົວເຕັມໄວຕາມໃບ ໂດຍເກາະຢູ່ໃນລັກສະນະຍົກຫົວຂຶ້ນ

### 5.2 ວິທີປ້ອງກັນ

- (1). ການປຸກຜືດໝູນວຽນ.
- (2). ສຳລັບແມງໄມ້ໃສ່ກັບດັກກາວໜຽວສີເຫຼືອງ ໃນອັດຕາ 60-80 ກັບດັກຕໍ່ໄລ່.
- (3). ສິດພິ່ນຢາສະໝຸນໄຟສຸດປ້ອງກັນກຳຈັດພະຍາດ ແລະ ແມງໄມ້ ທຸກໆ 5-7 ວັນຕໍ່ຄັ້ງ.
- (4). ການໃຊ້ກັບດັກແສງໄຟເຊິ່ງອາດເປັນກັບດັກໃນການດັກຈັບແມງໄມ້ຊະນິດລວດໄຟຝ້າ ແມ່ນຈະທຳລາຍແມງໄມ້ໂດຍກົງ ຫຼື ຈະນຳໃຊ້ຫຼອດໄຟສີນ້ຳເງິນ ເພື່ອລ້າໂຕແກ່ຂອງແມງກະເບື້ອກາງຄົນ ເພື່ອໃຫ້ມາຕົກໃນພາສະນະທີ່ບັນຈຸນ້ຳ ຫຼື ບັນນຈຸນ້ຳມັນ.

**4.2 ການໃສ່ຝຸນ:** ໃສ່ໃນຊ່ວງກຽມດິນ ຫຼື ຮອງກິນຂຸມປູກ ຄວນໃສ່ຝຸນ ຄອກ ຫຼື ຝຸນໝັກ ເພື່ອປັບໂຄງສ້າງຂອງດິນ ຫຼັງຈາກຜັກ ມີໃບຈິງແລ້ວໃຫ້ໃສ່ ຝຸນວິທະຍາສາດ ສຸດ 46-00-00 ປະມານ 15-30 ກຼາມ, ປະສົມ ນໍ້າ 10 ລິດ, ສິດໃຫ້ທົ່ວໜານປູກ ເພື່ອຊ່ວຍໃນການອອກຄອກ ແລະ ໃຫ້ໝາກ ໃນນັ້ນການ ໃສ່ຝຸນຜັກແມ່ນມີການປະຕິບັດກັນຫຼາຍແບບທີ່ແຕກຕ່າງກັນໄປໃນແຕ່ລະ ທ້ອງຖິ່ນ.

## 5. ພະຍາດທີ່ມັກເກີດ ແລະ ວິທີປ້ອງກັນ

### 5.1 ພະຍາດທີ່ມັກເກີດ

- ແມງມັດຜັກ: ເປັນແມງປີກແຂງຂະໜາດນ້ອຍຍາວ 1.5 ມິນລິແມັດ ໂຕ ເຕັມໄວຈະວາງໄຂ່ໃນດິນບໍລິເວນໃກ້ໆ ຕົ້ນຜິດໂຕອ່ອນມີຂະໜາດນ້ອຍສີຂາວ ໃສ ໃຫ້ຍເຕັມທົ່ວປະມານ 0.5 ຊັງຕີແມັດ ແມງມັດຜັກມີນິໄສທີ່ສັງເກດເຫັນ ງ່າຍຄືເມື່ອຖືກກະທົບກະເທືອນຈະກະໂດດ ໂດຍອາໄສຂາຫຼັງ ສວນໂຄນຂາໃຫຍ່ ຈຶ່ງສາມາດດິດໂຕໄປໄດ້ໄກ.
- ເຜັຍອ່ອນ: ເປັນຕົວອ່ອນຂອງເຜັຍອ່ອນອອກຈາກທ້ອງແມ່ໄດ້ໂດຍໄມ້ ຕ້ອງໄດ້ຮັບການປະສົມຜົນ ຕົວອ່ອນເມື່ອອອກຈາກແມ່ໃໝ່ໆ ຈະພົບວ່າມີລໍາໂຕ ຂະໜາດນ້ອຍຫຼາຍ ຕ້ອງເບິ່ງດ້ວຍກ້ອງຈຸລະທັດ ລໍາຕົວມີສີຂຽວອ່ອນ ຕາສີດໍາ ຂາທັງ 3 ຄູ່ມີສີຂຽວກັບລໍາຕົວກັບລໍາຕົວ ໜວດສັ້ນ ຮູບຮ່າງຄ້າຍຕົວເຕັມໄວ ໄລຍະເປັນຕົວອ່ອນຈະມີການລອກຄາບ 4 ຄັ້ງຕົວອ່ອນມີອາຍຸປະມານ 5-6 ວັນ ຫຼັງຈາກນັ້ນຈະກາຍເປັນຕົວເຕັມໄວມີທັງພວກທີ່ມີປີກ ແລະ ບໍ່ມີປີກ ໄລຍະຕົວ ເຕັມໄວມີຊີວິດຢູ່ໄດ້ປະມານ 6-18 ວັນ ຕົວເຕັມໄວຕົວໜຶ່ງສາມາດອອກລູກໄດ້ ຕະຫຼອດຊີວິດປະມານ 75 ຕົວ.

## ຄໍານໍາ

ການປູກຜັກສວນຄົວມີຄວາມສໍາຄັນຕໍ່ຊີວິດປະຈໍາວັນ ເພາະໃຊ້ເປັນ ອາຫານໃນຄົວເຮືອນໄດ້ດີ ຖ້າຫາກປູກຫຼາຍກໍສາມາດນໍາໄປຈໍາໜ່າຍ ຫຼື ຂາຍໃນ ຕະຫຼາດໄດ້ເປັນການສ້າງລາຍຮັບອີກທາງໜຶ່ງ. ຜັກສວນຄົວແມ່ນການປູກຜັກ ແບບປະສົມປະສານ ໂດຍປູກຜິດຫຼາຍຊະນິດໃນພື້ນທີ່ດຽວກັນເຊັ່ນ: ພື້ນທີ່ດິນ ວ່າງ, ແຄມຮົ່ວເຮືອນ, ໄຮ່ເຂົ້າ ແລະ ແຄມນໍ້າ ທີ່ສາມາດເກັບເອົາມາຮັບປະທານ ຫຼື ກິນໃນຄົວເຮືອນໄດ້ ແລະ ພືດຜັກຍັງມີຄວາມສໍາຄັນທາງດ້ານໂພສະນາການ ຄື: ໃຫ້ວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດຕ່າງໆ ແກ່ຮ່າງກາຍ ແລະ ການປູກຜັກສວນຄົວ ຍັງສາມາດຫຼຸດຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃນຄົວເຮືອນອີກດ້ວຍ

ໂດຍສ່ວນໃຫຍ່ແລ້ວປະຊາຊົນຜັກປູກຜັກໃນຍາມແລ້ງ, ຕາມແຄມນໍ້າ ແລະ ໃກ້ບ້ານ ເຊິ່ງສາມາດຕອບສະໜອງຜັກໄດ້ແຕ່ໄລຍະໃດໜຶ່ງເທົ່ານັ້ນ ແລະ ເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ປະລິມານຜັກທີ່ຕອບສະໜອງຕໍ່ຄວາມຕ້ອງການບໍ່ສະໝໍ່າສະ ເໝີ ແລະ ພືດຜັກມີການປ່ຽນແປງທາງດ້ານລາຄາ. ການປູກຜັກສວນຄົວຕາມລະ ດູການ ສາມາດເປັນທາງອອກໜຶ່ງ ໃນການແກ້ໄຂການຕອບສະໜອງພືດຜັກໃຫ້ ແກ່ຄອບຄົວໄດ້ໃນລະດັບໜຶ່ງ

ດັ່ງນັ້ນປຶ້ມຄູ່ມືສະບັບນີ້ຜູ້ຈັດທໍາໄດ້ສັງລວມ ແລະ ຄັດຈໍອນເອົາເຕັກນິກ ຈາກການຄົ້ນຄວ້າທົດລອງຂອງສູນຄົ້ນຄວ້າພືດຜັກ ແລະ ໄມ້ໃຫ້ໝາກ, ບັນດາ ເອກະສານ, ຕໍາລາຕ່າງໆ ແລະ ປະສົບການ ທີ່ມີຄວາມສໍາເລັດ ແລະ ແທດເໝາະ ກັບເຂດທີ່ມີພື້ນທີ່ພູສູງ ບົດຮຽນເລົ່ານີ້ ຊາວກະສິກອນສາມາດເອົາໃຊ້ ເຂົ້າໃນ ການປັບຕົວກັບສະພາບການປ່ຽນແປງຂອງດິນຟ້າອາກາດ ຕາມລະດູການ ເຊັ່ນ: ອຸນຫະພູມ, ປະລິມານນໍ້າຝົນ, ແສງແດດ ແລະ ປັດໃຈແວດລ້ອມອື່ນໆ ທີ່ເປັນ ຕົວກໍານົດ ຕໍ່ການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງບັນດາຊະນິດ ແລະ ປະເພດພືດຜັກ ເພື່ອ ສາມາດຜະລິດ ແລະ ສະໜອງພືດຜັກໃຫ້ແກ່ຄອບຄົວໄດ້ຕະຫຼອດປີ.

# 1. ລັກສະນະທົ່ວໄປການປູກຜັກສວນຄົວຕາມລະດູການ

ການປູກພືດຜັກສວນຄົວແມ່ນການປູກພືດຫຼາຍໆຊະນິດໄວ້ບໍລິໂພກ ຫຼື ກິນ ເອງພາຍໃນຄົວເຮືອນ ແລະ ຈະເຮັດໃຫ້ຜູ້ປູກໄດ້ກິນຜັກສິດທີ່ອຸດົມໄປດ້ວຍວິຕາ ມິນ ແລະ ເກືອແຮ່ຕ່າງໆ ມີຄວາມປອດໄພຈາກກາສານເຄມີ ແລະ ຫຼຸດຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ ພາຍໃນຄົວເຮືອນອີກດ້ວຍ ໂດຍທົ່ວໄປຄົນເຮົາຕ້ອງການກິນຜັກ 200 ກຼາມ ເພື່ອໄດ້ສານອາຫານທີ່ຄົບຖ້ວນ

## 1.1 ຂໍ້ຄວນພິຈາລະນາໃນການປູກຜັກສວນຄົວ

- ການເລືອກສະຖານທີ່ຄວນເລືອກສະຖານທີ່ທີ່ອຸດົມສົມບູນທີ່ສຸດ ໃກ້ ກັບແຫຼ່ງນໍ້າ ແລະ ທີ່ຜັກພາອາໃສ ເພື່ອສະດວກໃນການປູກ, ສະດວກໃນ ການບົວລະບັດຮັກສາ ແລະ ສະດວກໃນການເກັບມາຮັບປະທານໄດ້ທັນທີ ຕາມຄວາມຕ້ອງການ.
- ແສງແດດ ແລະ ຮີ່ມເງົາມີຄວາມຈໍາເປັນໃນການສັງເຄາະແສງຂອງພືດ ເພື່ອສ້າງອາຫານ ປະລິມານແສງທີ່ໄດ້ຮັບໃນພື້ນທີ່ປູກ ໃນແຕ່ລະມື້ຈະມີ ຜົນຕໍ່ຊະນິດຂອງຜັກທີ່ປູກ.
- ການເລືອກປະເພດຜັກທີ່ປູກຄວນເລືອກປູກຜັກໃຫ້ຫຼາຍຊະນິດ ເພື່ອໃຫ້ ໄດ້ຄຸນຄ່າທາງດ້ານອາຫານທີ່ຫຼາກຫຼາຍ ເປັນຜັກທີ່ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ ໝັກກິນ ແລະ ເລືອກປູກຜັກທີ່ເໝາະສົມກັບສະພາບແວດລ້ອມ ແລະ ປູກ ໃຫ້ຖືກກັບລະດູການ.

ການປູກດ້ວຍເມັດ ແລະ ຫົວ: ແມ່ນການນໍາເອົາສ່ວນຕ່າງໆ ຂອງພືດມາປູກໃສ່ ດິນໂດຍກົງ ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນພືດຜັກຈໍາພວກ ຫອມບົວ, ມັນຝຣັງ, ຜັກທຽມ ແລະ ຫົວສີໄຄ ເປັນຕົ້ນ.



ການປູກດ້ວຍເມັດ ແລະ ຫົວ

## 4. ການບົວລະບັດຮັກສາ

4.1 ການໃຫ້ນໍ້າ: ຜັກເປັນພືດທີ່ຕ້ອງການນໍ້າຫຼາຍ ແຕ່ບໍ່ມັກນໍ້າຂັງ ດັ່ງນັ້ນ ຄວນໃຫ້ນໍ້າຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີຂຶ້ນກັບຄວາມຊຸ່ມຂອງດິນໃນໜານປູກ ຢ່າໃຫ້ນໍ້າ ຫຼາຍຈົນເກີນໄປເພາະວ່າຜັກຖ້າຖືກນໍ້າ ຫຼື ຜົນຫຼາຍໆ ມັກຈະເນົາງ່າຍ ສໍາຫຼັບ ຫຍ້າທີ່ຂຶ້ນໃນໄລຍະທໍາອິດຄວນຮີບກໍາຈັດໂດຍໄວໂດຍການໃຊ້ມືຖອນ ຢ່າປ່ອຍ ໃຫ້ຫົກເພາະຫຍ້າເປັນໂຕຍາດແຍ່ງນໍ້າ ແລະ ທາດອາຫານຂອງພືດ.

(4). ການປູກໃສ່ພາຊະນະ: ການກຽມດິນໃນການປູກໃນພາສະນະຕ່າງໆ ແມ່ນປະກອບມີ ດິນ 1 ສ່ວນ, ແກບເຜົາ 1 ສ່ວນ, ບຸ້ຍໝັກ 1 ແລ້ວປະສົມໃຫ້ເຂົ້າກັນ ຫົດນໍ້າໃຫ້ມີຄວາມຊຸ່ມ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ຮາຍໃສ່ພາສະນະທີ່ຕຽມໄວ້. ການປູກດ້ວຍເມັດ ໂດຍສະເພາະຜັກທີ່ໄປເຊັ່ນ: ໝາກເຜັດ, ໝາກເຂືອ, ຜັກກາດນາ, ຜັກກາດຊອມ, ຜັກກາດຂົວ, ຜັກກະລໍ່າປີ, ຜັກກາດຫົວ, ຖົ່ວຝັກຍາວ, ໝາກແຕງ ແລະ ອື່ນໆ ອີກ ລ້ວນແລ້ວແຕ່ໃຊ້ເມັດໃນການປູກ. ໃນການໃຊ້ເມັດປູກແມ່ນຈະການກ້າເບ້ຍກ່ອນແລ້ວຈຶ່ງຍ້າຍປູກ ການຢອດເມັດຜັນໃສ່ແຕະກ້າແມ່ນ 2 ເມັດ ຫຼັງຈາກຜົດອອກໃບແທ້ 2 ໃບ ກໍ່ນໍາໄປປູກ ເໝາະສໍາລັບໃນຊ່ວງລະດູຝົນ ເພາະວ່າການກ້າເບ້ຍແລ້ວຍ້າຍປູກຈະເຮັດໃຫ້ຕົ້ນກ້າມີຄວາມແຂງແຮງກ່ອນທີ່ຈະຍ້າຍລົງໄປປູກໃນພາສະນະທີ່ກຽມໄວ້ ແລະ ການຫວ່ານເມັດໂດຍກົງໃນພາສະນະປູກ ເມື່ອຕົ້ນຜັກອອກໃບຈົງ 2 ໃບ ກໍ່ຖອນແຍກຕົ້ນທີ່ໜ້າແໜ້ນເກີນໄປອອກເພື່ອຈັດໄລຍະຫ່າງຂອງການປູກ



ການປູກໃສ່ພາຊະນະ

**1.2 ຄຸນປະໂຫຍດຂອງຜົດຜັກສວນຄົວ**

- ໃຊ້ຮັບປະທານເປັນອາຫານໂດຍຮັບປະທານຜັກສິດ ຫຼື ນໍາໄປປຸງແຕ່ງເປັນອາຫານ ເຊິ່ງຜັກແຕ່ລະຊະນິດແມ່ນຈະມີສານອາຫານແຕກຕ່າງກັນເຊັ່ນ: ໂປຼຕີນ, ເສັ້ນໄຍ, ຝິດສະຟໍຣັດ, ວິຕາມິນ, ຄາໂບໄຮເດດ ແລະ ແຮ່ທາດອື່ນໆ.
- ໃຊ້ເປັນຜົດສະໝຸນຮັກສາພະຍາດ.
- ເພື່ອຫຼຸດຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃນການຊື້ຜັກເພື່ອປະກອບອາຫານ.
- ສາມາດໃຊ້ຂາຍເພື່ອສ້າງລາຍຮັບໃຫ້ແກ່ຄອບຄົວ.
- ໃຊ້ຜື້ນທີ່ວ່າງເປົ່າໃຫ້ເກີດປະໂຫຍດ.
- ສາມາດສ້າງຄວາມສໍາພັນ ແລະ ສາຍໃຍຮັກທີ່ດີໃຫ້ແກ່ຄອບຄົວ.

**1.3 ປະເພດຂອງແນວຜັນທີ່ເໝາະສົມ**

ຜັກແຕ່ລະຊະນິດແມ່ນມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນທາງດ້ານອາຍຸການເກັບກ່ຽວ ແລະ ລະດູການປູກ ການວາງແຜນການປູກຄວນໃຫ້ເໝາະສົມກັບສະພາບແວດລ້ອມ ແລະ ລະດູການ ຈະເຮັດໃຫ້ໄດ້ຜົນຜະລິດທີ່ສະໜໍາສະເໝີ ແລະ ໃຊ້ຜື້ນທີ່ໃຫ້ເກີດປະໂຫຍດໄດ້ເຕັມທີ່ ໂດຍສາມາດຈໍາແນກໄດ້ຕາມອາຍຸການເກັບກ່ຽວຂອງຜົດ.

ການຈໍາແນກອາຍຸຜັກຕາມການເກັບກ່ຽວດັ່ງນີ້:

- (1) ຜັກອາຍຸສັ້ນນ້ອຍກວ່າ 2 ເດືອນໄດ້ແກ່: ຜັກຊີ, ຜັກສະຫຼັດ, ຜັກກາດຊອມ, ຜັກກາດຂົວ, ຜັກປຶ້ງ, ຜັກກາດຫົວ, ຜັກກາດຂາວ, ໝາກແຕງ ແລະ ຜັກຫົມ.

(2) ຜັກອາຍຸປານກາງ 2-5 ເດືອນໄດ້ແກ່: ກະລໍ່າປີ, ຜັກກາດຂາວຮໍ່, ບ່ອກໂຄລີ, ກະລໍ່າດອກ, ໝາກຖົ່ວຝັກຍາວ, ຫອມບົວຫົວໃຫຍ່, ໝາກເລັ່ນ, ໝາກເຜັດ, ໝາກໂມ, ໝາກມະຮະ, ໝາກບວບ, ໝາກອີ ແລະ ມັນຝຣັ່ງ.

(3) ຜັກຍືນຕົ້ນອາຍຸ 1 ປີໄດ້ແກ່: ຜັກຫວານ, ໝາກເຂືອ, ຜັກຄະ, ຜັກອິເລິດ, ຜັກບົວລະພາ, ຜັກກະເຜົາ, ຖົ່ວພູ, ຫົວສີໄຄ, ຜັກອີ່ຕູ່, ຂົງ, ຫໍ່ໄມ້ຝຣັ່ງ ແລະ ຂ່າ.

### 1.4 ການຈຳແນກຜັກອີງຕາມວິທີການປູກ

ສາມາດຈຳແນກອອກເປັນ 4 ກຸ່ມຄື:

(1) ປະເພດທີ່ຕ້ອງການກ້າເບ້ຍແລ້ວຈຶ່ງປູກ ເປັນປະເພດຜັກທີ່ມີລາຄາແພງ ເມັດມີຂະໜາດນ້ອຍ ການບົວລະບັກຮັກສາ ເວລາກ້າແກ່ນ ຕ້ອງການຄວາມລະອຽດກວ່າຜັກຊະນິດອື່ນ ເຊັ່ນ: ໝາກເລັ່ນ, ໝາກເຜັດ, ໝາກເຂືອ, ກະລໍ່າດອກ, ກະລໍ່າປີ, ຜັກກາດຂາວປີ, ຜັກບົວຫົວໃຫຍ່.

(2) ປະເພດຜັກທີ່ຫວ່ານເມັດໂດຍກົງ ເປັນຈຳພວກຜັກທີ່ເມັດຜັນລາຄາຖືກ ແລະຕ້ອງການຈຳນວນຫຼາຍ, ເຊິ່ງຜັກປະເພດນີ້ມີອາຍຸສັ້ນໃຫຍ່ໄວ ມີໄລຍະປູກທີ່ຖີ່ ມີຈຳພວກຜັກຊີ, ຜັກກາດກວາງຕຸ້ງ, ຜັກກາດຂຽວປີ, ຜັກກາດນາ ແລະ ຜັກກາດຂົວ.

(3) ປະເພດຜັກທີ່ໃຊ້ຊຸມປູກ ເປັນຜັກທີ່ມີເມັດໃຫຍ່ ເຊັ່ນ ຖົ່ວຝັກຍາວ, ຖົ່ວຍັດ, ຖົ່ວພູມ, ຖົ່ວພູ, ໝາກມະຮະ ຫຼືຜັກໄຊ, ໝາກບວບ, ໝາກແຕງຄ້າງ, ໝາກໂມ ແລະ ໝາກອີ ເປັນຕົ້ນ.

ຖອນແຍກຕົ້ນທີ່ໜາແໜ້ນເກີນໄປອອກເພື່ອຈັດໄລຍະທາງຂອງການປູກ ວິທີນີ້ຖ້າຫາກຜູ້ປູກບໍ່ມີຄວາມສຳນານອາດເຮັດໃຫ້ສິ້ນເປືອງເມັດຜັນ ແລະ ການຫວ່ານເມັດຜັນອາດຈະບໍ່ກະຈາຍດີເຮັດໃຫ້ຜັກງອກຂຶ້ນເປັນກະຈຸກ ຫຼື ເປັນຈຸ່ມ ວິທີແກ້ໄຂແມ່ນປະສົມເມັດຜັນໃສ່ກັບຊາຍໜ່ອຍໜຶ່ງເພື່ອເຮັດໃຫ້ເມັດຜັນກະຈາຍດີຂຶ້ນ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ໃຊ້ເຜືອງ ຫຼື ຫຍ້າແຫ້ງປົກເພື່ອຮັກສາຄວາມຊຸ່ມ



ການຫວ່ານເມັດໂດຍກົງໃນໜານປູກ

(3). ການປູກໃນຊຸມປູກໂດຍກົງ ໂດຍການຊຸດຊຸມ ແລະ ປະສົມກັບຜຸ່ນຄອກໃຫ້ເຂົ້າກັນ ແລ້ວນຳເມັດຜັນທີ່ກຽມໄວ້ລົງປູກ ໂດຍຢອດເມັດຜັນລົງໃນຊຸມຈຳນວນ 2-3 ເມັດຕໍ່ຊຸມ ໂດຍຝັງເລິກປະມານ 1.2-2 ຊັງຕີແມັດ ເມື່ອຕົ້ນມີໃບຈົງ 2 ໃບ ກໍ່ເລືອກຫຼີກຕົ້ນທີ່ອ່ອນແອອອກໃຫ້ເຫຼືອ 1 ຕົ້ນຕໍ່ຊຸມ ເຊິ່ງໄລຍະຫ່າງແມ່ນຂຶ້ນກັບຊະນິດຜັກທີ່ປູກ ເຊິ່ງເໝາະກັບຜັກທີ່ມີເມັດໃຫຍ່ ເຊັ່ນ: ໝາກເຜັດ ຖົ່ວຝັກຍາວ, ໝາກແຕງ, ໝາກອີ, ໝາກບວບ ຫຼື ຜັກທີ່ກິນຫົວເຊັ່ນ: ຜັກກາດຫົວ, ແຄຣລ່ອດ ແລະ ອື່ນໆ.

### 3.3 ການປູກ

3.3.1 ການປູກດ້ວຍເມັດ: ສຳຫຼັບຜັກທົ່ວໄປເຊັ່ນ: ໝາກເຜັດ, ໝາກເຂືອ, ຜັກ ກາດນາ, ຜັກກາດຊອມ, ຜັກກາດຂົວ, ຜັກກະລຳປີ, ຜັກກາດຫົວ, ຖົ່ວຝັກຍາວ, ໝາກແຕງ ແລະ ອື່ນໆ ອີກ ລ້ວນແລ້ວແຕ່ໃຊ້ເມັດໃນການປູກ. ໃນການໃຊ້ເມັດ ປູກແມ່ນໄດແຍກອອກເປັນ 4 ວິທີຄື:

(1). ການກຳເບ້ຍກ່ອນແລ້ວຈຶ່ງຍ້າຍປູກແມ່ນ ການຢອດເມັດຜັນໃສ່ແຕະກຳ 2 ເມັດ ຫຼັງຈາກຜືດອອກໃບແທ້ 2 ໃບ ກໍ່ນຳໄປປູກໃສ່ໜານ ຫຼື ພາສະນະຕ່າງໆ ເຊິ່ງເໝາະສຳລັບໃນຊ່ວງລະດູຝົນ ເພາະວ່າການກຳເບ້ຍແລ້ວຍ້າຍປູກຈະເຮັດໃຫ້ ຕົ້ນກຳມີຄວາມແຂງແຮງກ່ອນທີ່ຈະຍ້າຍລົງໄປປູກໃນໜານປູກ ຫຼື ແປງປູກ.



ການກຳເບ້ຍກ່ອນແລ້ວຈຶ່ງຍ້າຍປູກ

(2). ການຫວ່ານເມັດໂດຍກົງໃນໜານປູກໃຫ້ຫວ່ານເມັດໃຫ້ທົ່ວໜານ ຫຼັງຈາກ ນັ້ນກໍ່ນຳເອົາຝຸ່ນຄອກ ຫຼື ຝຸ່ນໜັກມາໂຮຍປົກບາງໆ ແລ້ວນຳເອົາເຜືອງ ຫຼື ຫຍ້າ

(4) ປະເພດຜັກທີ່ໃຊ້ສ່ວນຕ່າງໆ ນຳມາປູກ (ຮາກ, ລຳຕົ້ນ, ຫົວ) ພວກເຮົາ ສາມາດພົບເຫັນຈຳພວກ ກະທຽມ, ຜັກບົວແປງ, ຜັກບົວຫົວແດງ, ຂົງ, ຂ່າ ແລະ ຫົວສີໄຄ.



ການປູກຜັກສ່ວນຄົວ

## 2. ການປູກຕາມລະດູການ

ການປູກຜັກສ່ວນຄົວຄວນເລືອກຊະນິດຜັກທີ່ຈະປູກໃຫ້ຖືກຕາມລະດູ ການເພາະວ່າຈະເຮັດໃຫ້ການເບິ່ງແຍງຮັກສາງ່າຍ ໄດ້ຜັກທີ່ມີຄຸນນະພາບ, ໄດ້ຜົນ ຜະລິດດີ. ມີພະຍາດ ແລະ ແມງໄມ້ລົບກວນໜ້ອຍ ເຊິ່ງລະດູການໃນການປູກຜັກ ແຕ່ລະຊະນິດມີດັ່ງນີ້:

- **ເດືອນ ພະຈິກ ຫາ ມັງກອນ:** ຜັກສະຫຼັດ, ຫອມບົວແປງ, ຜັກເຊີນາລີ້, ຜັກກາດຂາວຫໍ່, ຜັກກະລໍ່າປີ, , ຜັກກາດຂົວ, ຜັກກະລໍ່າດອກ, ຖົ່ວຂຽວ, ຫອມບົວຫົວໃຫຍ່, ຜັກກະທຽມ ແລະ ຜັກຊີ.
- **ເດືອນ ກຸມພາ ຫາ ເມສາ:** ຫອມປ້ອມ, ຜັກກາດຫົວນ້ອຍ, ຜັກປີ້ງ, ຖົ່ວຝັກຍາວ, ໝາກແຕງ, ໝາກມະຮະ, ຜັກກາດຂາວຮໍ່, ຜັກກາດຊອມ ແລະ ຜັກກາດຂົວ.
- **ເດືອນ ພຶດສະພາ ຫາ ກໍລະກົດ:** ໝາກບວບ, ໝາກໜອຍ, ໝາກອິ, ຜັກກາດຂົວ, ຜັກບົວຫົວນ້ອຍ, ຜັກກາດນາ ແລະ ຜັກກາດຊອມ.
- **ເດືອນ ສິງຫາ ຫາ ຕຸລາ:** ຜັກຊີ, ຜັກຫົມ, ຜັກເຊີນາລີ້, ຜັກກາດຂາວ, ຜັກກາດຂົວ, ຜັກກາດຊອມ, ມັນດ້າງ, ມັນເຜົາ, ຜັກສະຫຼັດ, ຜັກກາດນາ, ຜັກປີ້ງ, ໝາກເຜັດ ແລະ ໝາກເຂືອ.
- **ຜັກສວນຄົວທີ່ປູກໄດ້ຕະຫຼອດປີມີ:** ຂົງ, ຂ່າ, ຫົວສີໄຄ, ຜັກຫວານ, ບົວລະພາ ແລະ ຜັກອີ່ຕຸ່.



ຜັກກາດນາ

ຜັນຕ້ອງເລືອກເມັດຜັນທີ່ເຊື່ອຖືໄດ້ ເຊິ່ງແນວຜັນທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດໃນລະດູແລ້ງ ໄດ້ແກ່: ຜັກສະຫຼັດ, ຫອມບົວແປງ, ຜັກກາດຂາວຮໍ່, ຜັກກະລໍ່າປີ, ຜັກກາດຂົວ, ຜັກກະລໍ່າດອກ, ຖົ່ວຂຽວ, ຫອມບົວຫົວໃຫຍ່, ຜັກກະທຽມ, ຜັກຊີ, ໝາກເຜັດ, ໝາກເລັ່ນ, ກະເຜົາ, ບົວລະພາ ແລະ ອື່ນໆ.



ການກຽມດິນໃນການປູກໃນພາຊະນະ



ກະກຽມແນວຜັນການກໍາເບີຍ



ການກະກຽມພື້ນດິນ ຫຼື ໜານ

### 3.2 ການກຽມແນວຝັນ

ການກຽມເມັດຝັນແມ່ນຕ້ອງເລືອກເມັດຝັນທີ່ດີຈຶ່ງຊ່ວຍຄຸ້ມຄ່າຕໍ່ການລົງທຶນ, ປະຢັດເວລາ ແລະ ປະຢັດແຮງງານ ສາມາດໃຫ້ຜົນຜະລິດສູງ ສະນັ້ນການກຽມແນວຝັນທີ່ຈະປູກແມ່ນອີງຕາມລັກສະນະເມັດຝັນເຊັ່ນ:

- ເມັດຝັນທີ່ມີເປືອກໜາແມ່ນໃຫ້ແຊ່ນ້ຳປະມານ 1 ຄືນ ແລ້ວຈຶ່ງວານລົງໜານ.
- ເມັດຝັນທີ່ມີເປືອກບາງແມ່ນສາມາດວານລົງໜານໄດ້ເລີຍເຊັ່ນວ່າ: ຜັກສະຫຼັດ, ຜັກກາດນາ, ຜັກກາດຂົວ ແລະ ອື່ນໆ.
- ປະເພດທີ່ປູກດ້ວຍຫົວແມ່ນໃຫ້ຕັດສ່ວນປາຍຂອງຫົວປະມານ 1/4 ຂອງຫົວເຊັ່ນວ່າ: ຜັກບົວ, ຜັກທຽມ ແລະ ອື່ນໆ.

ແຕ່ການຊື້ເມັດຝັນຜັກບາງຊະນິດມາປູກອາດບໍ່ສາມາດເກັບເມັດຝັນໄວ້ໄດ້ຖ້າເປັນຜັກພື້ນບ້ານສາມາດເກັບເມັດຝັນໄວ້ເອງໄດ້ແຕ່ຜົນຜະລິດອາດຈະບໍ່ສູງຖ້າທຽບໃສ່ແນວຝັນປັບປຸງທີ່ວາງຂາຍຕາມທ້ອງຕະຫຼາດ, ສະນັ້ນການເລືອກເມັດ



ການປູກຜັກສ່ວນຄົວຕາມລະດູການ

## 3. ຂັ້ນຕອນການປູກຜັກສ່ວນຄົວຕາມລະດູການ

### 3.1 ການປູກໃນພື້ນດິນ ຫຼື ໜານ

ໄຖ ຫຼື ຊຸດດິນຕາກແດດໃຫ້ແຫ້ງ ເພື່ອທຳລາຍພະຍາດ ແມງໄມ້ສັດຕູພືດ ແລະ ວັດສະພືດທີ່ຢູ່ໃນດິນປະໄວ້ປະມານ 10 ວັນ, ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ທຳຊຸດ ຫຼື ການໄຖຄາດ ໃຫ້ລະອຽດເກັບເສດວັດສະພືດຕ່າງໆ ອອກຫວານຝຸ່ນຄອກ (ຂີ້ເປັດ, ຂີ້ໄກ່, ຂີ້ໝູ, ຂີ້ງົວ ແລະ ອື່ນໆ) ຫຼື ຝຸ່ນປົ່ມທີ່ສະລາຍຕົວດີແລ້ວ ໃນອັດຕາ 2-3 ກິໂລກຼາມຕໍ່ 1 ຕາແມັດ, ຈາກນັ້ນກໍ່ຍົກເປັນແປງປູກໃຫ້ກວ້າງປະມານ 1-1.5 ແມັດ, ສ່ວນຄວາມຍາວແມ່ນຂຶ້ນກັບຄວາມເໝາະສົມຂອງພື້ນທີ່ ຍົກໜານໃຫ້ສູງເຖິງ 15 - 20 ຊັງຕີແມັດ ຫຼື ອາດສູງກວ່ານັ້ນ ຫາກພື້ນທີ່ປູກລະບາຍນ້ຳຢາກ ຈຶ່ງຮ່ອງລະບາຍນ້ຳລະຫວ່າງໜານຕໍ່ໜານໃຫ້ກວ້າງປະມານ 50 ຊັງຕີແມັດ, ເພື່ອໃຫ້ສາມາດລະບາຍນ້ຳໄດ້.