

## ວິທີການເຮັດຝຸ່ນບົ່ມຊີວະພາບ

### ສ່ວນປະກອບ

- ມູນສັດແຫ້ງ 1 ເປົາ (50 × 84 ຊມ)
- ແກບເຜົາ 1 ເປົາ
- ຮຳອ່ອນ 0.5 ເປົາ
- ນ້ຳສະກັດຊີວະພາບ 1 ລິດ
- ວັດສະດຸທີ່ຫາໄດ້ໃນທ້ອງຖິ່ນ ເຊັ່ນ: ຂີ້ເລື້ອຍ, ກາກອ້ອຍ, ເປືອກຖົ່ວ, ຖົ່ວເຫຼືອງ, ຖົ່ວຂຽວ, ເປືອກໝາກຟ້າວ, ໃບໄມ້ສັດ, ຫຍ້າແຫ້ງ ຫຼື ຖ່ານໄມ້ – ລວມກັນ 0.5 ເປົາ
- ນ້ຳຕານ ຫຼື ນ້ຳອ້ອຍ 5 ບ່ວງ
- ນ້ຳສະອາດ 10 ລິດ

### ອຸປະກອນ

- ຈົກ, ບ່ວງ ແລະ ບົວທົດນ້ຳ
- ຖັງສຳລັບໃຊ້ປະສົມ

### ວິທີການ

1. ປະສົມມູນສັດແຫ້ງ, ແກບອ່ອນ, ແກບເຜົາ ແລະ ສ່ວນປະກອບອື່ນໆ ປະສົມເຂົ້າກັນໃຫ້ຢ່າງທົ່ວເຖິງ.
2. ປະສົມນ້ຳ 10 ລິດ ກັບນ້ຳສະກັດຊີວະພາບ 5 ບ່ວງ ແລະ ນ້ຳຕານ ຫຼື ກາກນ້ຳຕານ 5 ບ່ວງ.
3. ເທນ້ຳທີ່ປະສົມແລ້ວໃສ່ລົງໄປ ແລ້ວຄົນທຸກຢ່າງໃຫ້ເຂົ້າກັນ.
4. ປະສົມ ແລະ ຫົດນ້ຳໃສ່ເລື້ອຍໆ ຈົນກວ່າຈະໄດ້ຄວາມຊຸ່ມໃນລະດັບປະມານ 60%. (ວິທີທົດສອບຄວາມຊຸ່ມ, ໃຫ້ລອງກຳສ່ວນປະສົມ: ຖ້າມັນຕິດກັນເປັນກ້ອນໄດ້, ສະແດງວ່າຄວາມຊຸ່ມຊື່ນຢູ່ໃນລະດັບທີ່ເໝາະສົມແລ້ວ)

### ວິທີການເກັບຮັກສາ

- ເອົາຝຸ່ນບົ່ມໃສ່ໃນເປົາຂະໜາດໃຫຍ່ ແລະ ເກັບໄວ້ໃນບ່ອນຮົ່ມທີ່ມີອາກາດຖ່າຍເທໄດ້ດີ.
- ໃຊ້ໄມ້ຮອງພື້ນ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເປົາຝຸ່ນບົ່ມສຳຜັດກັບດິນໂດຍກົງ.
- ສາມາດນຳໃຊ້ໄດ້ຫຼັງຈາກ 7 ວັນ ແລະ ສາມາດເກັບຮັກສາໄວ້ໄດ້ 1 ປີ.

### Authors:

- **ຊິ້ທໍ ເຊົາຈາ,** (ສພກ.ຂ) ຜູ້ບໍລິຫານໂຄງການ <icdienglish9@gmail.com >
- **ສົດສຸດາ ອຸດົມຜົນ,** (ສກອປ) <osodsuda@yahoo.com>

ວັນທີເຜີຍແຜ່: ມີນາ 2026

## ເຄັດລັບ ແລະ ຄຳແນະນຳ



**ສູດທີ 1 (ສູດໃບ):** ໃຊ້ໃນຊ່ວງທີ່ໃບກຳລັງຈະເລີນເຕີບໂຕຈົນຮອດຊ່ວງເວລາທີ່ພືດເລີ່ມອອກດອກ.

**ສູດທີ 2 (ສູດໝາກ):** ໃຊ້ເມື່ອພືດເລີ່ມອອກໝາກອ່ອນ ແລະ ສືບຕໍ່ໃຊ້ຈົນກວ່າໝາກຈະສຸກ.

**ສູດທີ 3 (ສູດຫອຍ):** ໃຊ້ 2-3 ຄັ້ງ ຫຼັງຈາກໃຊ້ສູດທີ 2 ກ່ອນການເກັບກ່ຽວ.

**ຂໍ້ທ້າມ:** ຫ້າມຫົດນ້ຳ ຫຼື ສິດສູດຕ່າງໆ ໃນຂະນະທີ່ພືດກຳລັງອອກດອກ.

**ການເກັບຮັກສາ:** ນ້ຳສະກັດຊີວະພາບທັງ 3 ສູດ ສາມາດເກັບຮັກສາໄດ້ນານ 1 ປີ ຫຼື ດົນກວ່ານັ້ນ. ເກັບໄວ້ໃນພາຊະນະທີ່ຢູ່ໃນບ່ອນຮົ່ມ ແລະ ມີອາກາດຖ່າຍເທໄດ້ດີ.

**ການນຳໃຊ້ຝຸ່ນບົ່ມ:** ໃຊ້ຝຸ່ນບົ່ມ 1 ກິໂລກຣາມ ຕໍ່ພື້ນທີ່ 2 ຕາແມັດ.

[www.ali-sea.org](http://www.ali-sea.org)

### ທີມງານ ອາລີເຊຍ

- ຜູ້ປະສານງານຂັ້ນພາກພື້ນ: ລູຊີ ເຣໂນ <reynaud@gret.org>
- ກອງເລຂາອາລີເຊຍ ປະຈຳລາວ: ສຸຕິມາ ບຸດວິເສດ <soutima2506@gmail.com>

ສະໜັບສະໜູນໂດຍ:



ປະສານງານໂດຍ:



ສະໜັບສະໜູນທຶນໂດຍ:



ເອກະສານນີ້ສ້າງຂຶ້ນໂດຍການສະໜັບສະໜູນທຶນຈາກອົງການລັດຖະສານສຳຄັນສາກົນ (AFD), ສະຫະພາບເອີຣົບ (EU) ແລະ ກອງທຶນຜູ້ຊີວິດຊື່ງເຮັດວຽກຮ່ວມອິດສະລິມ (FFEM). ຜູ້ສະໜັບສະໜູນອື່ນໆ ທີ່ບໍ່ໄດ້ຖືກຮຽນຮ້າຍໃນໂຄງການນີ້ແມ່ນສະໜັບສະໜູນຂອງ ອົງການ AFD, EU ແລະ FFEM.



## ແຜ່ນພັບດ້ານເຕັກນິກວິຊາການ ຝຸ່ນບົ່ມ ແລະ ນ້ຳສະກັດຊີວະພາບ



ພື້ນທີ່ໃນການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ

ບ້ານ ຢອນ, ບ້ານ ມອນ, ບ້ານ ໂພນສະຫວັນເໜືອ, ບ້ານ ໂພນສະຫວ່າງ, ບ້ານ ງົວ, ບ້ານ ເມືອງ, ບ້ານ ລາດໂງ່ນ, ບ້ານ ແກວ ບ້ານ ຄາຍ ແລະ ບ້ານ ຄົງວຽງ, ເມືອງ ແປກ, ແຂວງ ຊຽງຂວາງ, ສປປ ລາວ.

### ລະບົບນິເວດກະສິກຳ:

| ເຂດ     | ກິດຈະກຳຫຼັກ      | ສະພາບອາກາດ   | ປະລິມານນ້ຳຝົນ | ອຸນຫະພູມ                                     |
|---------|------------------|--|---------------|--|
| ທົ່ງພຽງ | ປູກເຂົ້າ/ ປູກຜັກ | ເຂດຮ້ອນຊຸ່ມຕາມລະດູການ (ລະດູຝົນ: ເດືອນມິຖຸນາ- ຕຸລາ) | ~ 1300 ມມ/ປີ  | ອຸນຫະພູມສະເລ່ຍ ສູງສຸດ: 35°C - ຕໍ່າ ສຸດ: 14°C |

### ສູດທີ 1: ສູດເລັ່ງການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງພືດ (ສູດໃບ)



#### ສ່ວນປະກອບ

- ໃບໄມ້ສົດ ເຊັ່ນ: ຫຍ້າພັງ/ ຫຍ້າຂີ້ຫຼີ້ (ຫຍ້າຝຣັ່ງ) ຫຼື ໃບດອກບົວຂົມ, ລວມທັງໝົດ 3 ກິໂລກຣາມ
- ນໍ້າຕານ 1 ກິໂລກຣາມ ຫຼື ກາກນໍ້າຕານ/ ນໍ້າອ້ອຍຕົ້ມສຸກ 1 ລິດ
- ນໍ້າສະອາດ 11 ລິດ

#### ອຸປະກອນ

- ຖັງຢາງທີ່ມີຝາປິດ (ຄວາມຈຸ: 15 ລິດ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ)
- ມິດ ແລະ ພໍາ
- ຂຽງ
- ຊິງຊັ່ງ
- ຊາມນໍ້າ

#### ວິທີການ

1. ລ້າງຖັງໃຫ້ສະອາດ.
2. ຊອຍພືດສົດເປັນຕ່ອນນ້ອຍໆ (ປະມານຂະໜາດຂໍ້ນົວມື) ແລ້ວເອົາລົງໃສ່ຖັງທີ່ກຽມໄວ້.
3. ລະລາຍນໍ້າຕານ (ຫຼື ນໍ້າອ້ອຍ) ກັບນໍ້າ, ຈາກນັ້ນກໍເທລົງໄປໃນຖັງແລ້ວຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນ.
4. ປິດຝາແບບຫຼວມໆ ແລ້ວປ່ອຍໃຫ້ສ່ວນປະສົມໝັກເປັນເວລາ 7 ວັນ.
5. ເພີ່ມນໍ້າຕານ 1 ກິໂລກຣາມ ກັບນໍ້າສະອາດ 10 ລິດ ແລ້ວຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນ.
6. ປິດຝາແບບຫຼວມໆ ແລ້ວປ່ອຍໃຫ້ໝັກຕໍ່ອີກ 3 ວັນ.

### ສູດທີ 2: ສູດໃຫ້ໝາກ (ສູດໝາກ)



#### ສ່ວນປະກອບ

- ກ້ວຍ 1 ກິໂລກຣາມ
- ໝາກຫຼ່ຽງສຸກ 1 ກິໂລກຣາມ
- ໝາກອີແກ້ 1 ກິໂລກຣາມ (ຖ້າຫາບໍ່ໄດ້ຄົບທັງສາມຊະນິດ, ສາມາດໃຊ້ສອງຊະນິດກໍໄດ້ ໂດຍລວມກັນ 3 ກິໂລກຣາມ)
- ນໍ້າຕານ 1 ກິໂລກຣາມ ຫຼື ກາກນໍ້າຕານ/ ນໍ້າອ້ອຍຕົ້ມສຸກ 1 ລິດ
- ນໍ້າສະອາດ 11 ລິດ

#### ອຸປະກອນ

- ຖັງຢາງທີ່ມີຝາປິດ (ຄວາມຈຸ: 15 ລິດ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ)
- ມິດ ແລະ ພໍາ
- ຂຽງ
- ຊິງຊັ່ງ
- ຊາມນໍ້າ

#### ວິທີການ

1. ລ້າງຖັງໃຫ້ສະອາດ.
2. ຕັດໝາກໄມ້ເປັນຕ່ອນນ້ອຍໆ (ປະມານຂະໜາດຂໍ້ນົວມື ຫຼື 2 ຊຸມ) ແລ້ວເອົາລົງໃສ່ຖັງທີ່ກຽມໄວ້.
3. ລະລາຍນໍ້າຕານ (ຫຼື ນໍ້າອ້ອຍ) ກັບນໍ້າ, ຈາກນັ້ນກໍເທລົງໄປໃນຖັງແລ້ວຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນ.
4. ປິດຝາແບບຫຼວມໆ ແລ້ວປ່ອຍໃຫ້ສ່ວນປະສົມໝັກເປັນເວລາ 7 ວັນ.
5. ເພີ່ມນໍ້າຕານ 1 ກິໂລກຣາມ ກັບນໍ້າສະອາດ 10 ລິດ ແລ້ວຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນ.
6. ປິດຝາແບບຫຼວມໆ ແລ້ວປ່ອຍໃຫ້ໝັກຕໍ່ອີກ 3 ວັນ.

### ສູດທີ 3: ສູດເພີ່ມຜົນຜະລິດ (ສູດຫອຍ)



#### ສ່ວນປະກອບ

- ເສດສ່ວນຂອງສັດ 1 ກິໂລກຣາມ (ຫອຍ, ປູ, ປາ... ຫລື ສັດທີ່ບໍ່ມີນໍ້າມັນຫຼາຍ)
- ນໍ້າຕານ 1 ກິໂລກຣາມ ຫຼື ກາກນໍ້າຕານ/ ນໍ້າອ້ອຍຕົ້ມສຸກ 1 ລິດ
- ນໍ້າສະອາດ 1 ລິດ
- ໝາກຮຸ່ງດິບ 1 ໜ່ວຍ

#### ອຸປະກອນ

- ມິດ ແລະ ຊິງຊັ່ງ
- ໄມ້ຄ້ອນ (ເພື່ອທຸບ ຫຼື ໃຊ້ຄົນຕອນປະສົມ)
- ບ່ວງ ຫຼື ຖ້ວຍ
- ຖັງຢາງ (7 ລິດ ຫຼື ໃຫຍ່ກວ່ານັ້ນ) ທີ່ມີຝາປິດ

#### ວິທີການ

1. ລ້າງຖັງໃຫ້ສະອາດ.
2. ທຸບ/ ຕັດ ສັດນໍ້າໃຫ້ເປັນສ່ວນນ້ອຍໆ ແລ້ວເອົາໃສ່ລົງໃນຖັງ.
3. ລະລາຍນໍ້າຕານໃນນໍ້າ, ຈາກນັ້ນເທໃສ່ລົງໃນຖັງ.
4. ຊອຍໝາກຮຸ່ງເປັນສ່ວນບາງໆ ແລະ ເພີ່ມໃສ່ໃນຖັງ.
5. ປິດຝາໃຫ້ຫຼວມໆ ແລະ ປ່ອຍໃຫ້ສ່ວນປະສົມໝັກເປັນເວລາ 7 ວັນ.
6. ເຕີມນໍ້າອີກ 3 ລິດ ແລ້ວປິດຝາ ແລະ ປ່ອຍໃຫ້ໝັກຕໍ່ອີກ 3 ວັນ.

