ການກຽມດິນ

ວິທີທີ່ 1 - ການເຮັດໜານຜັກ 2 ຊັ້ນ

- ກະກຽມໜານປູກໃຫ້ກວ້າງປະມານ 1 ແມັດ ແລະ ຍາວຕາມຕ້ອງການ
- ຊັ້ນທີ 1 ຂຸດເລິກປະມານ 10–15 ຊັງຕີແມັດ ແລະ ກອງໄວ້ຂ້າງໜານ
- ປະສົມດິນກັບເສດພືດປະມານ 30% (ເຊັ່ນ: ເປືອກຖົ່ວດິນແຫ້ງ ຫຼື ເຟືອງແຫ້ງ)
- ຈາກນັ້ນຂຸດຊັ້ນທີ 2 ລົງໄປອີກ 10–15 ຊັງຕີແມັດ ແລະ ທຸບດິນໃຫ້ແຕກລະອຽດ
- ປະສົມດິນກັບເສດພືດປະມານ 20% (ເຊັ່ນ: ເປືອກຖົ່ວດິນ ຫຼື ເຟືອງແຫ້ງ) ແລະ ໃສ່ປຸ໋ຍຊີວະພາບ 2 ກິໂລກຣາມ ຕໍ່ຕາແມັດ
- ພວນດິນຊັ້ນທີ່ 1 ໄປຖົມຊັ້ນທີ 2
- ປ່ອຍໃຫ້ດິນຕາກແດດປະມານ 7 ວັນ ກ່ອນນຳໃຊ້

ວິທີທີ 2 - ການເຮັດໜານທົ່ວໄປ (ໜານຊັ້ນດຽວ)

- ກະກຽມໜານໃຫ້ກວ້າງປະມານ 1 ແມັດ ແລະ ຍາວຕາມຕ້ອງການ
- ຂຸດດິນໃຫ້ເລິກປະມານ 20 ຊັງຕີແມັດ
- ປະສົມດິນກັບເສດພືດປະມານ 20% ແລະ ຝຸ່ນປຸ໋ຍຊີວະພາບ 2 ກິໂລກຣາມ ຕໍ່ຕາແມັດ
- ພວນດິນກັບສ່ວນປະສົມເຂົ້າກັນດີ
- ປ່ອຍໃຫ້ດິນຕາກແດດປະມານ 7 ວັນ ກ່ອນໃຊ້ງານ

ຜູ້ແຕ່ງ:

- **ທ່ານ ຊຸ່ຫໍ່ ຊາວຈາ,** ຜູ້ປະສານງານໂຄງການ, <icdienglish9@gmail.com>
- **ທ່ານ ນາງ ສົດສຸດາ ອຸດົມສຸກ,** ຜູ້ຊ່ວຍໂຄງການ, <Osodsuda@yahoo.com>

- **ວັນທີເຜີຍແຜ່: ມີນາ 2026**

ອຸປະກອນ

- ຈົກ, ຊ້ວນ, ພ້າ, ຄຸ, ບົວ, ບັ້ງສີດ, ຄາດ, ຜ້າຢາງ, ຜ້າກັນແສງ

ການແປງໜານຜັກ (ສອງຄັ້ງຕໍ່ປີ)

ຄັ້ງທີ 1 (ລະດູຝົນ ແຕ່ເດືອນພຶດສະພາ ຫາ ເດືອນຕຸລາ)

ຄວເຮັດໜານສວດ ຫຼື ສູງກວ່າໜ້າດິນ 15–20 ຊັງຕີແມັດ ເພື່ອເປັນການລະບາຍນ້ຳ ແລະ ຄວາມຊຸ່ມໄດ້ສູງ

ຄັ້ງທີ 2 (ລະດູແລ້ງ ແຕ່ເດືອນພະຈິກ ຫາ ເດືອນເມສາ)

- ຄວນເຮັດໜານພຽງໜ້າດິນ ຫລື ຫລຸບລົງ 1-2 cm ເພື່ອເປັນການປະຫຍັດນ້ຳ ແລະ ຮັກສາມຄວາມຊຸ່ມໄວ້ດົນ.

ຜົນປະໂຫຍດຂອງວິທີການເຫຼົ່ານີ້

- ການປະສົມດິນກັບເສດພືດ ແລະ ຝຸ່ນປຸ໋ຍ ຈະຊ່ວຍເພີ່ມຄວາມອຸດົມສົມບູນ ແລະ ປັບປຸງໂຄງສ້າງຂອງດິນ. ດິນຜຸຜ່ຍຊ່ວຍໃຫ້ມີການຖ່າຍເທອາກາດ ແລະ ການລະບາຍນ້ຳໄດ້ດີ ແລະ ຍັງຊ່ວຍຊະລໍການເຕີບໂຕຂອງວັດຊະພືດອີກດ້ວຍ.
- ການພວນດິນປະໄວ້ໃຫ້ຖືກແສງແດດເປັນເວລາ 2-3 ວັນກ່ອນນຳໃຊ້ ຈະຊ່ວຍກຳຈັດສັດຕູພືດ ແລະ ແກ່ນວັດຊະພືດ.
- ການປັບປຸງດິນເປັນສິ່ງທີ່ຈຳເປັນ ເພື່ອເພີ່ມປະສິດທິພາບການລະບາຍນ້ຳ, ເກັບກັກນ້ຳ, ລະບາຍຄວາມຊຸມຊື່ນທີ່ສູງເກີນ ແລະ ຮັກສາຄວາມຄວາມຊຸ່ມຊື່ນຂອງດິນໃຫ້ພຽງພໍ.

www.ali-sea.org

ທີມງານອາລີເຊຍ

- ຜູ້ປະສານງານລະດັບພາກພື້ນ: **ລູຊີ ເຣໂນ** <reynaud@gret.org>
- ກອງເລຂາອາລີເຊຍປະຈຳລາວ: **ສຸຕິມາ ບຸດວິເສດ** <soutima2506@gmail.com>

ສະໜັບສະໜູນໂດຍ:

Agroecology and Safe Food System Transitions

ປະສານງານໂດຍ:

GRET, cirad

ສະໜັບສະໜູນທຶນໂດຍ:

In partnership with RÉPUBLIQUE FRANÇAISE, AFD; Co-funded by the European Union; FONDS FRANÇAIS POUR L'ENVIRONNEMENT MONDIAL

ເອກະສານນີ້ສ້າງຂຶ້ນໂດຍການສະໜັບສະໜູນດ້ານການເງິນຈາກອົງການຝຣັ່ງເພື່ອການພັດທະນາ (AFD), ສະຫະພາບເອີຣົບ (EU) ແລະ ກອງທຶນຝຣັ່ງເພື່ອສິ່ງແວດລ້ອມໂລກ (FFEM). ທັດສະນະທີ່ສະແດງອອກໃນເອກະສານສະບັບນີ້ຈະບໍ່ຖືວ່າເປັນການສະແດງທັດສະນະທີ່ເປັນທາງການຂອງ ອົງການ AFD, EU ແລະ FFEM.

ALiSEA
AGROECOLOGY LEARNING ALLIANCE IN SOUTH EAST ASIA

ແຜ່ນພັບດ້ານເຕັກນິກວິຊາການ

ເຕັກນິກການປູກຜັກແບບຍືນຍົງ

ສະຖານທີ່ຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ
ເມືອງ ແປກ, ແຂວງ ຊຽງຂວາງ, ສປປ ລາວ

ລະບົບນິເວດກະສິກຳ:				
ເຂດ	ກິດຈະກຳຫຼັກ	ສະພາບອາກາດ	ປະລິມານນ້ຳຝົນ	ອຸນຫະພູມ
ທົ່ງພຽງ	ເຂົ້າ, ສາລີ, ຜັກອິນຊີ ແລະ ລ້ຽງສັດ	ເຂດຮ້ອນຊຸ່ມຕາມລະດູການ (ລະດູຝົນ: ເດືອນມິຖຸນາ-ຕຸລາ)	~1500–2000 ມມ/ປີ	ອຸນຫະພູມສະເລ່ຍສູງສຸດ: 23°C - ຕ່ຳສຸດ: 14°C

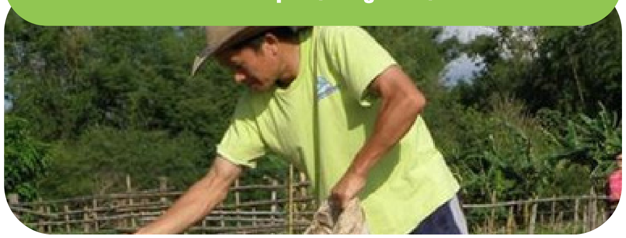
ການປູກພືດແບບປະສົມປະສານ

ການປູກພືດແບບປະສົມປະສານ ແມ່ນວິທີການປູກແບບຍືນຍົງ ທີ່ສົ່ງເສີມໃຫ້ໄດ້ຮັບຜົນຜະລິດສູງຂຶ້ນ, ດິນມີຄຸນນະພາບດີຂຶ້ນ ແລະ ຊ່ວຍຄວບຄຸມສັດຕູພືດຕາມທຳມະຊາດ. ໂດຍເປັນການປະສົມປະສານທີ່ສາມາດນຳໄປປະຕິບັດໄດ້ຈິງ ແລະ ມີຕົ້ນທຶນຕ່ຳ ເພື່ອສະໜັບສະໜູນການກະສິກຳທີ່ທົນທານ ແລະ ມີປະສິດທິພາບ.

ການຫວ່ານແກ່ນທົ່ວໄປ (ລະດູຝົນ)

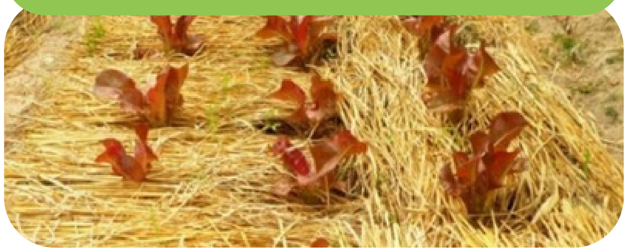
ໝາຍເຖິງການຫວ່ານແນວພັນລົງໜານຜັກ ຫຼື ສວນ ໂດຍກົງ. ສຳລັບແນວພັນທີ່ມີຂະໜາດນ້ອຍ ຄວນໃຊ້ກະປ໋ອງທີ່ມີຝາປິດ ແລະ ເຈາະຮູນ້ອຍໆໃສ່ຝາ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ການກະຈາຍແນວພັນເປັນໄປຢ່າງສະໝ່ຳສະເໝີ. ຫຼັງຈາກຫວ່ານແລ້ວ, ໃຫ້ຖົມດ້ວຍຝຸ່ນຄອກ ຫຼື ດິນບາງໆ, ແລ້ວຄ່ອຍໆຫົດນ້ຳໃສ່ ຈົນກວ່າດິນຈະຊຸ່ມ.

ການໃສ່ຝຸ່ນ (ລະດູແລ້ງ)



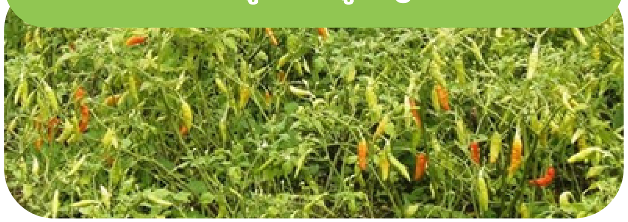
ການໃສ່ຝຸ່ນຄວນອີງຕາມຄວາມອຸດົມສົມບູນຂອງດິນໃນແຕ່ລະພື້ນທີ່ ແລະ ປະຕິບັດຕາມອັດຕາທີ່ແນະນຳສຳລັບການໃຊ້ໃນສວນ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ ຝຸ່ນອິນຊີຈະໃສ່ສອງຄັ້ງຕໍ່ໜຶ່ງຮອບການປູກຜັກ ໃນອັດຕາ 1 ກິໂລກຣາມຕໍ່ 2 ຕາແມັດ. ການໃສ່ຄັ້ງທຳອິດແມ່ນຊ່ວງເມື່ອຕົ້ນພືດອອກສອງໃບທຳອິດ ແລະ ການໃສ່ຄັ້ງທີສອງແມ່ນຊ່ວງເມື່ອຕົ້ນພືດເຕີບໂຕເຕັມທີ່.

ການປົກຄຸມໜານ



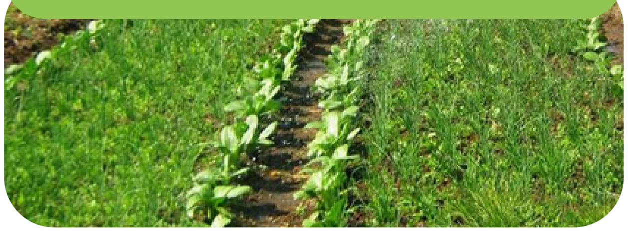
ຫຼັງຈາກປູກແລ້ວ, ໃຫ້ຄຸມດິນດ້ວຍເຟືອງ, ຫຍ້າແຫ້ງ ຫຼື ໃບພືດສົດຕະກຸນຖົ່ວ ປົກຄຸມໜານໃຫ້ໜາພໍປະມານ. ວິທີນີ້ຈະຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນການເກີດຂອງວັດສະພືດ, ປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ດິນຟົ້ງຕິດໃສ່ໃບຜັກ ແລະ ຮັກສາຄວາມຊຸ່ມຊື່ນຂອງດິນອີກດ້ວຍ. ການຄຸມດິນແມ່ນວິທີທີ່ງ່າຍດາຍ ແລະ ມີປະສິດທິພາບໃນການປ້ອງກັນ ແລະ ດູແລຮັກສາພືດຜົນ.

ການປູກພືດໝູນວຽນ



ໝາຍເຖິງການປູກພືດຫຼາຍຊະນິດແຕກຕ່າງກັນປູກສະລັບກັນໃນແຕ່ລະລະດູການ. ການປູກພືດຊະນິດດຽວຊ້ຳໆ ຈະພາໃຫ້ເກີດສັດຕູພືດ ແລະ ພະຍາດຊຳເຮື້ອ ເຮັດໃຫ້ຕົ້ນພືດມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຖືກທຳລາຍຈາກແມງໄມ້ຫຼາຍຂຶ້ນ.

ການປູກຜັກດ້ວຍການບົ່ງເບ້ຍ



ແມ່ນການຫວ່ານແນວພັນໃສ່ບ່ອນທີ່ໜຶ່ງ ແລ້ວຍ້າຍຕົ້ນກ້າໄປປູກໃນອີກສະຖານທີ່ໜຶ່ງ ໂດຍການໃຊ້ໄມ້ ຫຼື ເຄື່ອງມືນ້ອຍໆຈິ້ມເອົາຕົ້ນກ້າພ້ອມກັບດິນທີ່ຕິດຂຶ້ນມາກັບຮາກ. ວິທີນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຕົ້ນພືດຕັ້ງຕົ້ນໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ ແລະ ສົ່ງເສີມການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງໃບຢ່າງແຂງແຮງ.

ການໃຫ້ນ້ຳ

ຄວນປັບການໃຫ້ນ້ຳ ຕາມຄວາມເໝາະສົມແຕ່ລະສະພາບອາກາດ ເພື່ອໃຫ້ດິນມີຄວາມຊຸ່ມຊື່ນສະໝ່ຳສະເໝີ — ບໍ່ຄວນໃຫ້ດິນປຽກ ຫຼື ແຫ້ງຈົນເກີນໄປ. ກວດເບິ່ງຄວາມຊຸ່ມຂອງດິນວັນລະສອງຄັ້ງ. ໃນລະດູແລ້ງ, ຫົດນ້ຳໃນຕອນເຊົ້າ ແລະ ຕອນແລງ. ໃນລະດູຝົນ, ການຮົດນ້ຳວັນລະຄັ້ງກໍພຽງພໍແລ້ວ (ໃຊ້ໄດ້ສະເພາະກັບສວນຄົວເຮືອນເທົ່ານັ້ນ).

ການປູກເປັນຂຸມ

ຂຸດເປັນຂຸມໆ ແລ້ວປູກຕົ້ນກ້າໃສ່ 1 ຫາ 3 ຕົ້ນ ໃນແຕ່ລະຂຸມ. ດ້ວຍການຫວ່ານແກ່ນ ຫລື ຍ້າຍໄປບົ່ງ ເຊິ່ງເໝາະກັບການປູກໃນພື້ນທີ່ ທີ່ກວ້າງ, ມີນ້ຳໜ້ອຍ ຫລື ອາດຂຸດຂຸມຕາມຫວ່າງກາງຂອງໜານຜັກກໍ່ໄດ້ ເຊິ່ງເປັນການນຳໃຊ້ພື້ນທີ່ໃຫ້ເກີດປະໂຫຍດສູງ

ການເກັບກ່ຽວ

ການເກັບກ່ຽວແມ່ນຂຶ້ນຢູ່ກັບແຕ່ຊະນິດ ແລະ ຕາມອາຍຸຂອງມັນ. ຊ່ວງເວລາທີ່ຄວນເກັບກ່ຽວແມ່ນຕອນເຊົ້າໆ ຫຼື ຕອນແລງໆ ທີ່ອຸນຫະພູມຂ້ອນຂ້າງເຢັນ ແລະ ຄວນຫົດນ້ຳກ່ອນເກັບກ່ຽວ. ເພື່ອຮັກສາຜັກໃຫ້ສົດໄດ້ດົນຂຶ້ນ ບໍ່ຄວນຕັດຮາກອອກ ແລະ ໃຊ້ໃບຕອງຫໍ່ວາງໄວ້ໃນລວງຕັ້ງຂອງຜັກ, ບໍ່ຄວນເອົາຜັກໃສ່ແໜ້ນເກີນໄປຈະເຮັດໃຫ້ຜັກເກີດຄວາມຮ້ອນ ແລະ ເນົ່າເສຍໄດ້ງ່າຍ.