ສູດທີ 04: ສູດໃບຢາສູບ ຊ່ວຍກຳຈັດສັດຕູພືດຈຳພວກລຳຕົວອ່ອນເຊັ່ນ: ພວກເພ້ຍອ່ອນ, ເພ້ຍແປ້ງ

ສ່ວນປະສົມ

- ໃບຢາສູບ: 20 ກຣາມ
- ນ້ຳສະອາດ: 2 ລິດ
- ນ້ຳຢາລ້າງຖ້ວຍ (ບໍ່ໃສ່ກໍໄດ້) : 0.5 ບ່ວງ

ຂັ້ນຕອນການກະກຽມ

- ຕົ້ມໃບຢາສູບ 20 ກຣາມ ໃນນ້ຳ 2 ລິດ ຈົນອຸນຫະພູມຮອດ 100°C ແລ້ວປະໄວ້ໃຫ້ເຢັນ.
- ກອງນ້ຳດ້ວຍຜ້າຂາວບາງໆ ເພື່ອແຍກກາກໃບອອກ.
- ນຳນ້ຳສະກັດຈາກໃບຢາສູບ 300 ມິນລິລິດ ຜະສົມກັບນ້ຳ 100 ມິນລິລິດ.
- ເພີ່ມນ້ຳຢາລ້າງຖ້ວຍ 0.5 ບ່ວງຊາ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ນ້ຳຢາຕິດໃບພືດໄດ້ດີ.
- ສີດພົ່ນທຸກໆມື້ ຕໍ່ເນື່ອງກັນ 7 ວັນ ເພື່ອກຳຈັດສັດຕູພືດ.
- ສຳລັບການປ້ອງກັນ ໃຫ້ສີດພົ່ນທຸກໆ 7–15 ມື້.

ຂໍ້ດີ

- ຕົ້ນທຶນການຜະລິດຖືກ ແລະ ເຮັດໄດ້ງ່າຍ.
- ເຮັດຈາກທຳມະຊາດສາມາດຍ່ອຍສະຫຼາຍໄດ້.
- ສ່ວນປະສົມທີ່ກຳຈັດ ແລະ ໄລ່ແມງໄມ້ໄດ້.
- ມີປະສິດທິພາບໃນການກຳຈັດ (ເຊື້ອລາ, ແບັກທີເລຍ, ໄວຣັສ, ແມງໄມ້...)

ອຸປະກອນ

- ຖັງຂະໜາດ 20 ລິດ
- ຖັງ ຫຼື ກ່ອງຂະໜາດ 20 ລິດທີ່ມີຝາປິດ
- ອ່າງໂລຫະ 1 ອ່າງ.
- ແນວຕອງ (ຜ້າ ຫຼື ຕະແກງ...)
- ມີດ
- ສະເປ
- ຖົງມື 1 ຄູ່.

www.ali-sea.org

ຜູ້ແຕ່ງ:

- ທ່ານ ຊຽງມອນຈັນ ກັນຍາທຳ, ຜູ້ອຳນວຍການ ADSA, < Xiengmonechan@gmail.com>
- ທ່ານ ກໍລະກາ ບວນດາວເຮືອງ, ຜູ້ອຳນວຍການວິສະຫາກິດພັນຖິ່ນເພື່ອພັດທະນາສັງຄົມ <kolaka.kb@gmail.com>

ວັນທີເຜີຍແຜ່: **ມິຖຸນາ 2025**

ທີມງານ ອາລີເຊຍ

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

ສະໜັບສະໜູນໂດຍ: Agroecology and Safe Food System Transitions

ປະສານງານໂດຍ: GRET, cirad

ສະໜັບສະໜູນທຶນໂດຍ: In partnership with République Française, AFD Agence Française de Développement; 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 · ADSA · ພັນຖິ່ນ Seeds of Community

ແຜ່ນພັບດ້ານເຕັກນິກວິຊາການ

ສູດຢາປາບສັດຕູພືດຈາກທຳມະຊາດ

ພື້ນທີ່ຂອງການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ
ບ້ານ ແສນດິນ, ຮ່ອງງົວ, ໂພນມ່ວງ, ນາຂ່າ ແລະ ນານາດ , ເມືອງ ນາຊາຍທອງ, ແຂວງ ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ, ປະເທດ ລາວ

ລະບົບນິເວດກະສິກຳ:

ເຂດ	ກິດຈະກຳຫຼັກ	ສະພາບອາກາດ	ປະລິມມານນ້ຳຝົນ	ສະພາບອາກາດ
ທົ່ງພຽງ	ປູກເຂົ້າ/ ປູກຜັກ	ເຂດຮ້ອນຊຸ່ມຕາມລະດູການ (ລະດູຝົນ: ເດືອນມິຖຸນາ-ຕຸລາ)	~ 1300 ມມ/ປີ	ອຸນຫະພູມສະເລ່ຍ ສູງສຸດ: 35°C - ຕໍ່າສຸດ: 14°C

ສູດທີ 01: ຫົວສິງໄຄ, ຂ່າ, ຂີ້ມີ້ນ

ສ່ວນປະສົມ

- ຂ່າ: 1 ກິໂລກຣາມ
- ຂີ້ຫມີ້ນ: 1 ກິໂລກຣາມ
- ຫົວສີໃຄ : 1 ກິໂລກຣາມ

ຂັ້ນຕອນການກະກຽມ

1. ສັບ ຫຼື ບົດວັດຖຸດິບທັງ 3 ຢ່າງໃຫ້ລະອຽດ.
2. ໃຊ້ນ້ຳສະອາດ 20 ລິດ ມາປະສົມກັບວັດຖຸດິບທີ່ບົດໄວ້ ແລ້ວເອົາໃສ່ຖັງ ຫຼື ກ່ອງ ແລ້ວຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນ.
3. ໝັກໄວ້ 12–24 ຊົ່ວໂມງ
4. ກອງເອົານ້ຳດ້ວຍຜ້າຕອງ ຫຼື ຕະແກງ ເພື່ອແຍກກາກອອກ.
5. ນຳນ້ຳໝັກທີ່ໄດ້ມາປະສົມນ້ຳເພີ່ມໃນອັດຕາ 1:1

ວິທີນຳໃຊ້:

- ນຳໄປທົດໃສ່ພືດທຸກໆ 7 ວັນເພື່ອປ້ອງກັນ ຫຼື ທົດຖີ່ຂຶ້ນໃນກໍລະນີມີການລະບາດຫນັກ.

ຄຸນປະໂຫຍດ

- ກິ່ນຫອມຈາກຫົວສີໃຄຈະຊ່ວຍໄລ່ແມງໄມ້, ສັດຕູພືດບາງຊະນິດ
- ຂ່າ ມີຄຸນສົມບັດຕ້ານເຊື້ອແບັກເທີເລຍ ແລະ ຊ່ວຍຫຼຸດການຟັກໄຂ່ຂອງຈຳພວກແມງໄມ້.
- ຊ່ວຍໄລ່ສັດຕູພືດເຊັ່ນ: ຈຳພວກເພ້ຍ, ເພ້ຍແປ້ງ, ເພ້ຍໄຟ, ຊ່ວຍກຳຈັດເຊື້ອລາເຊັ່ນ: ເຊື້ອລາຂາວ ແລະ ເຊື້ອລາຂີ້ໝ້ຽງ.

ສູດທີ 02 : ໝາກເຜັດ

ສ່ວນປະສົມ

- ໝາກເຜັດສຸກ: 1 ກິໂລກຣາມ
- ໝາກເຜັດດິບ: 1 ກິໂລກຣາມ
- ໝາກເຜັດຂີ້ໜູ: 1 ກິໂລກຣາມ

ຂັ້ນຕອນການກະກຽມ

1. ບົດ ຫຼື ປັ່ນໝາກເຜັດໃຫ້ລະອຽດ. ຄວນໃຊ້ຖົງມືເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ລະຄາຍເຄືອງ.
2. ເອົາໝາກເຜັດທີ່ບົດແລ້ວມາປະສົມກັບນ້ຳສະອາດ 20 ລິດ ແລ້ວໃສ່ໃນພາຊະນະທີ່ປິດຝາໄດ້ (ເຊັ່ນ: ຖັງທີ່ມີຝາປິດ).
3. ໝັກໄວ້ 3–5 ວັນ ໃນບ່ອນທີ່ອາກາດເຢັນ ແລະ ມີຮົ່ມ.
4. ຄົນສ່ວນປະສົມ ແລະ ກອງເອົານ້ຳດ້ວຍຜ້າຕອງ ຫຼື ຕະແກງ ເພື່ອແຍກກາກອອກ.
5. ນຳນ້ຳໝັກມາປະສົມນ້ຳ ໃນອັດຕາ 0.2–0.5 ລິດ ຕໍ່ນ້ຳ 20 ລິດ

ການປັບອັດຕາສ່ວນ: ຖ້າຢາກໃຊ້ສູດເຂັ້ມຂຸ້ນສູງ (0.5 ລິດ) ສຳລັບປ້ອງກັນພະຍາດລະບາດຮຸນແຮງ ຫຼື ຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນຕ່ຳ (0.2 ລິດ) ສຳລັບປ້ອງກັນໃນລະດັບທີ່ບໍ່ຮຸນແຮງ.

ການນຳໃຊ້: ໃຊ້ທຸກໆ 3-7 ມື້ ໃນຊ່ວງມີພະຍາດລະບາດ, ໃຊ້ 07-10 ມື້ ເພື່ອສຳລັບປ້ອງກັນ.
ການເກັບຮັກສາ: ເກັບໄວ້ໃນບ່ອນອຸນຫະພູມທີ່ເຢັນ ແລະ ໃນຮົ່ມ ສາມາດເກັບໄວ້ໄດ້ສູງສຸດ 01 ເດືອນ.

ຄຸນປະໂຫຍດ

- ໝາກເຜັດມີສານ capsaicin ຊ່ວຍກຳຈັດແມງໄມ້ ແລະ ເຊື້ອຣາ.
- ໝາກເຜັດສຸກພັນທ້ອງຖິ່ນມີກິ່ນແຮງ (ເຊັ່ນ piperine) ຊ່ວຍຂັບໄລ່ສັດຕູພືດ.
- ໝາກເຜັດຂີ້ໜູມີນ້ຳມັນຫອມ ຊ່ວຍຂັບໄລ່ຈຳພວກມົດ, ເພ້ຍ ແລະ ແມງວັນຂາວ.
- ສູດນີ້ຍັງຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນ ແລະ ປ້ອງກັນພະຍາດພືດທີ່ເກີດຈາກໄວຣັສ.
- ປະສິດທິພາບ: ໃຊ້ໄດ້ຜົນດີໃນການກຳຈັດເພ້ຍ, ແມງວັນຂາວ ແລະ ສັດຕູພືດທີ່ເກີດຢູ່ຕາມລຳຕົ້ນອ່ອນ.

ສູດທີ 03 : ກະທຽມ ແລະ ນ້ຳ

ສ່ວນປະສົມ

- ກະທຽມ: 1.5 ກິໂລກຣາມ
- ນ້ຳ : 28 ລິດ

ຂັ້ນຕອນການກະກຽມ

1. ບົດ ຫຼື ສັບກະທຽມໃຫ້ມຸ່ນລະອຽດ.
2. ນຳກະທຽມທີ່ບົດແລ້ວມາປະສົມກັບນ້ຳສະອາດ 20 ລິດ ໃນພາຊະນະສະອາດ.
3. ໝັກໄວ້ 1–2 ມື້.
4. ຫຼັງຈາກໝັກແລ້ວ, ກອງເອົານ້ຳດ້ວຍຜ້າຕອງ ຫຼື ຕະແກງ ເພື່ອແຍກກາກອອກ.

ວິທີໃຊ້:

- ນຳນ້ຳທີ່ສະກັດໄດ້ມາປະສົມກັບນ້ຳສະອາດ 8 ລິດ.
- ສີດພົ່ນທຸກໆ 3–5 ວັນ ຫຼື ຫຼັງຈາກຝົນຕົກໃນກໍລະນີມີການລະບາດຫນັກ.

ຄຸນປະໂຫຍດ

- ມີປະສິດທິພາບໃນການກຳຈັດເຊື້ອຣາ ແລະ ສັດຕູພືດເຊັ່ນ: ຈຳພວກເພ້ຍ, ແມງວັນຂາວ, ໄຣແດງ ແລະ ໄຣຝຸ່ນ.

ຄຳແນະນຳ ແລະ ຂໍ້ຄວນຮູ້

- ການບົດ ຫຼື ຊອຍໃຫ້ລະອຽດແມ່ນຈະເພີ່ມປະສິດທິພາບໃນການອອກລິດຂອງສ່ວນປະສົມ.
- ການໝັກຈະຊ່ວຍຍ່ອຍສະຫຼາຍພືດ ເຮັດໃຫ້ມີປະສິດທິພາບທາງທຳມະຊາດໃນການກຳຈັດເຊື້ອຣາ ແລະ ສັດຕູພືດ.
- ຄວນນຳໃຊ້ນ້ຳທີ່ປະສົມແລ້ວໃຫ້ໝົດພາຍໃນ 02 - 03 ມື້.
- ເວລາທີ່ເໝາະສົມໃນການທົດແມ່ນຕອນແລງເພື່ອຫຼີກເວັ້ນໃບໄໝ້ຈາກແດດ ແລະ ໃຫ້ພືດດູດຊຶມໄດ້ດີໃນຕອນກາງຄືນ.
- ຄວນສີດໃຫ້ທົ່ວຕົ້ນພືດທີ່ເກີດມີສັດຕູພືດ ໂດຍເນັ້ນທັງດ້ານໜ້າ-ດ້ານຫຼັງຂອງໃບ ແລະ ລຳຕົ້ນ.