

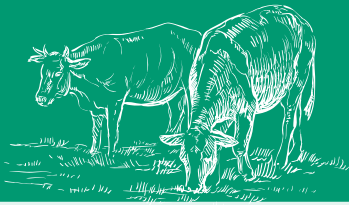
ຫຍ້າໝັກແມ່ນຫຍັງ?

ການເຮັດຫຍ້າໝັກ ເປັນວິທີການເກັບຮັກສາ ແລະ ສະສົມອາຫານສັດສີຂຽວຜ່ານການໝັກ (ໂດຍບໍ່ມີອົກຊີແຊນ). ຫຍ້າໝັກສາມາດເຮັດໄດ້ຈາກວັດຖຸດິບອາຫານສັດຫຼາກຫຼາຍຊະນິດ ແລະ ເກັບໄວ້ໃຊ້ໃນໄລຍະເວລາທີ່ອາຫານມີຫນ້ອຍຫຼືຊາວກະສິກອນຫຍຸ້ງກັບວຽກອື່ນໆຫຼາຍຢ່າງ.



ການນຳໃຊ້

- ພາຍຫຼັງໝັກໄດ້ 20 ວັນ, ຫຍ້າໝັກສາມາດນຳມາລ້ຽງສັດໄດ້ຄື:
 - ຄວາຍ ແລະ ງົວ: 7-12 ກິໂລ/ໂຕ/ມື້;
 - ລູກງົວ: 4-7 kg/ໂຕ/ມື້;
 - ແບ້: 1-3 ກິໂລ/ໂຕ/ມື້.
- ໃນອາການນັ້ນ, ໃຫ້ອາຫານສັດດ້ວຍຫຍ້າສົດສີຂຽວ ແລະ/ຫຼື ເຟຼືອງ.
- ຫຼັງຈາກແຕ່ລະຄັ້ງທີ່ທ່ານເອົາອາຫານອອກຈາກຖົງຫຍ້າໝັກ, ຖົງຕ້ອງໄດ້ມັດໃຫ້ແໜ້ນ.
- ເມື່ອເປີດແລ້ວ, ຫຍ້າໝັກຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງຈົນກ່ວາອາຫານຫມົດ.



ຜູ້ຂຽນ: Dr. Le Thi Thanh Huyen, Dr. Nguyen Thanh Trung, Dr. Le Thuy Hang, MS. Han Anh Tuan (NIAS), Dr. Melanie Blanchard (CIRAD)
 ຕິດຕໍ່: lehuyen1973@yahoo.com



ຄຳຢັ້ງຢືນຂອງຊາວກະສິກອນ

ທ. Vi Van Uan, ນາຍບ້ານ ນາສັງ 1

ອາຫານສັດທີ່ມີຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການສຳລັບສັດລ້ຽງປະຈຳເຮືອນຂອງທ່ານ

ນັບຕັ້ງແຕ່ການຮຽນຮູ້ ແລະ ການນຳໃຊ້ເຕັກນິກການໃຊ້ຫຍ້າໝັກມາ, ຊີວິດຂອງພວກເຮົາໄດ້ຫັນປ່ຽນໄປ. ພວກເຮົາບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໄລ່ຕ້ອນງົວທຸກວັນອີກຕໍ່ໄປ, ແລະ ງົວກໍມີນ້ຳໜັກເພີ່ມຂຶ້ນຢ່າງໄວວາ. ໃນເມື່ອກ່ອນ, ພວກເຮົາມັກຈະໃຊ້ເວລາໝົດມື້ໃນການລ້ຽງງົວ, ເຖິງແມ່ນວ່າບາງຄັ້ງງົວກັບຄືນມາເຮືອນດ້ວຍທ້ອງຫວ່າງເປົ່າຈາກການຍ່າງໄປມາກໍຕ້າມ. ໃນປັດຈຸບັນ, ງົວໄດ້ຮັບອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການທີ່ເໝາະສົມ ແລະ ສະໜັບສະໜູນເຮືອນດ້ວຍຫຍ້າໝັກ.

ຜົນກະທົບຕໍ່ຄ່ອຍຄົວ

ການປ່ຽນແປງນີ້ໝາຍຄວາມວ່າ ເດັກນ້ອຍ ລູກໆຂອງພວກເຮົາບໍ່ຄ່ອຍຈະຂາດໂຮງຮຽນເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອການລ້ຽງສັດຕາມທັງຫຼາຍອີກຕໍ່ໄປ. ເຂົາເຈົ້າສາມາດສຸມໃສ່ການສຶກສາຂອງເຂົາເຈົ້າຫຼາຍຂຶ້ນ, ແລະ ພວກເຮົາມີເວລາຫຼາຍຂຶ້ນເພື່ອປັບປຸງການປູກຝັງ ແລະ ຄຸນນະພາບຊີວິດຂອງພວກເຮົາ. ດ້ວຍຄວາມກ້າວໜ້າຈາກບ້ານ ນາສັງ 1, ຂ້າພະເຈົ້າເຫັນວ່າອະນາຄົດທີ່ສົດໃສກວ່າຢູ່ຂ້າງໜ້າ, ເຕັມໄປດ້ວຍຄວາມຫວັງ ແລະ ໂອກາດຂອງຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງພວກເຮົາ.

ເຕີບໃຫຍ່ແບບຍືນຍົງ, ກິນອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບ

ນຳເອົາ ນິເວດກະສິກຳມາໝູນໃຊ້

[f](#) [in](#) [X](#) @ASSETProjectSEA



ປະສານງານໂດຍ



ສະໜັບສະໜູນໂດຍ:



ເອກະສານນີ້ໄດ້ຖືກຜະລິດຂຶ້ນໂດຍການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານການເງິນຂອງອົງການຝ່າຍ ເພື່ອການພັດທະນາ(AFD) I, ສະຫະພາບເອີຣົບ (EU) ແລະອົງການຝ່າຍສ້າງເພື່ອສິ່ງແວດລ້ອມໂລກ (FFEM). ທັດສະນະທີ່ສະແດງອອກຢູ່ນັ້ນ ສາມາດຕີຄວາມໄດ້ວ່າເປັນຄວາມຄິດເຫັນຢ່າງເປັນທາງການຂອງ AFD, EU ແລະ FFEM.



ຄຳແນະນຳທາງດ້ານເຕັກນິກ:
 ການເຮັດຫຍ້າໝັກຈາກ
 ວັດຖຸດິບອາຫານສັດສີຂຽວ



1



2



3



4



ຂັ້ນຕອນ 0: ການກະກຽມວັດຖຸດິບ

1. ວັດຖຸດິບສີຂຽວ (ຫຍ້າອາຫານສັດ, ໃບ ແລະ ລຳຕົ້ນສາລີ, ມັນຕົ້ນ,...) : 1,000 ກິໂລ.

• ອາຫານສັດສີຂຽວຕາກແຫ້ງ, ຟັກ, ແລະມີຄວາມຊຸ່ມ ຂຶ້ນປະມານ 60-70%

2. ຜະລິດຕະພັນຊີວະພາບ (EM): ຄູ່ມືຜູ້ຜະລິດ.

3. ແປ້ງສາລີ ຫຼື ຮຳ: 20 ກິໂລ

4. ເກືອກິນໄດ້ 3 – 4 ກິໂລ

- ປະສົມນ້ຳ EM, ແປ້ງສາລີ/ ຮຳ ແລະ ເກືອ.

ຄູ່ມືການເຮັດຫຍ້າໝັກແບບທີ່ລະຂັ້ນຕອນ



ຂັ້ນຕອນທີ່ 1: ເລືອກສະຖານທີ່ເກັບ ມ້ຽນຖົງຫຍ້າໝັກ

- ເລືອກສະຖານທີ່ແຫ້ງ, ບໍ່ມີນ້ຳຂັງ ແລະ ອາກາດໄຫຼ ວຽນດີ, ຢ່າງໄປມາສະດວກ, ແລະ ຢູ່ໃກ້ກັບຄອກສັດທີ່ ຈະເອົາຫຍ້າໝັກໃຫ້ສັດກິນ.
- ຄວນໃຊ້ຖົງຫຍ້າໝັກ 2 ຊັ້ນ.
- ໃຊ້ມາດຕະການ ເພື່ອລົກລ້ຽງບໍ່ໃຫ້ໜູ ແລະ ແມງໄມ້ ກັດຖົງ. ຖ້າຫາກຖົງຂາດ ເປັນຮູ, ອາກາດຈະເຂົ້າໄປ ຈະເຮັດໃຫ້ເກີດເຊື້ອລາ ແລະ ອາຫານສັດເນົ້າເປື້ອນໄດ້.
- ໃຊ້ເພື່ອງຮອງກິນຖົງຫຍ້າໝັກ ໜາປະມານ 5-10 cm.



ຂັ້ນຕອນທີ່ 2: ການ ປະສົມວັດຖຸດິບ



ປະສົມນ້ຳ EM, ຮຳອ່ອນ, ແລະ ເກືອໃຫ້ເຂົ້າກັນກັບຫຍ້າ ຂຽວ. ມີສອງວິທີໃນການເຮັດຂັ້ນຕອນນີ້.

ວິທີທີ 1: ກະຈາຍອາຫານສັດໃຫ້ສະເໝີກັນໃສ່ຜ້າແພ ຢາງ ແລ້ວໃຊ້ນ້ຳ EM, ແປ້ງສາລີ ແລະ ເກືອໂຮຍໃສ່. ຄົນໃຫ້ ເຂົ້າກັນ, ເອົາສ່ວນປະສົມບັນຈຸໃສ່ໃນຖົງຢາງຫຍ້າໝັກ, ຍັດແຕ່ເທິງລົງລຸ່ມໃຫ້ແໜ້ນ, ໃຫ້ເຕັມຖົງທຸກມຸມເທົ່າກັນ.



ວິທີທີ 2: ເອົາຫຍ້າໝັກຫຍ້າຂຽວໃສ່ໃນຖົງຫຍ້າໝັກ ເປັນຊັ້ນໆ ໜາປະມານ 5-10 ຊຸດ ແລ້ວເອົາສ່ວນປະສົມ ຂອງນ້ຳ EM, ຮຳອ່ອນ ແລະ ເກືອກະຈາຍໃສ່ໃຫ້ທົ່ວຖົງ; ແລ້ວເຮັດຊ້າໄປເລື້ອຍໆຈົນກວ່າຖົງເຕັມ. ຄວນບັນຈຸສ່ວນ ປະສົມໃສ່ໃນຖົງຫຍ້າໝັກໃຫ້ໄວທີ່ສຸດ ແລະ ອັດໃຫ້ແໜ້ນ ເພື່ອເອົາອາກາດອອກໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້.



ຂັ້ນຕອນທີ 3: ສຳເລັດ ປົດຖົງຫຍ້າໝັກໄດ້



- ກະຈາຍເພື່ອງເປັນຊັ້ນບາງໆເທິງສຸດຂອງຖົງຫຍ້າ ໝັກສີຂຽວ
- ໃຊ້ມືເນັ້ນ ໄລ່ເອົາອາກາດທັງໝົດອອກຈາກຖົງແລ້ວ ໃຊ້ສາຍຢາງມັດໃສ່ຖົງໃຫ້ແໜ້ນ
- ຂຽນວັນທີໝັກບໍ່ມີໄວ້ດ້ານນອກຂອງຖົງຫຍ້າໝັກ.