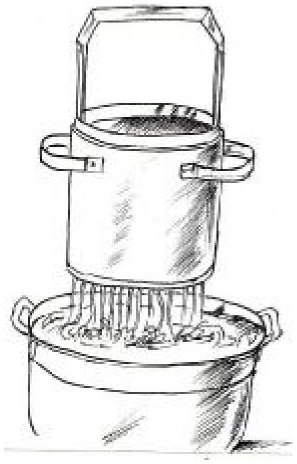
ຄວາມຮູ້ພູມປັນຍາທ້ອງຖິ່ນ

ເຂົ້າປຸ້ນຮ້ອນ

(ສະບັດທົດລອງ)



ຂຽນໂດຍ: ທ່ານ ເຈືອງ

ຂໍ້ມູນຈາກ: ບ້ານປາກມື້ ເມືອງ ຊະນະຄາມ ແຂວງວຽງຈັນ

ປີ 2006

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ປື້ມຄວາມຮູ້ພູມປັນຍາທ້ອງຖິ່ນ
ເຂົ້າປຸ້ນຮ້ອນ

ແຕ້ມໂດຍ: ທ້າວ ວົງເພັດ ໄໝທະວິເພັດ

ຮີບໂຮມ ແລະຈັດພິມໜ້າໂດຍ: ສິດອາພອນ ດວງປະສິດ

ຜູ້ຮຽບຮຽງ: ອ.ຈ. ໂພໄຊ ຈັນທະວົງສາ

ອ.ຈ. ລັ່ງ ແສງດາລາ

ເຈົ້າຂອງ: ຫ້ອງການສຶກສາເມືອງຊະນະຄາມ ແຂວງວຽງຈັນ
ຈັນ ແລະສູນອົບຮົມຮ່ວມພັດທະນາ

Pestalozzi Children's Foundation
A world for Children

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ຄຳນຳ

ປື້ມພູມປັນຍາທ້ອງຖິ່ນຫົວນີ້ໄດ້ມາຈາກການຂຽນຂອງຊາວບ້ານ ແລະອາສາສະໝັກຊຶ່ງໄດ້ຮຽບຮຽງໃນເບື້ອງຕົ້ນຈາກຄະນະອຳນວຍການສູນອົບຮົມຮ່ວມພັດທະນາ ແລະສຶກສາແຂວງວຽງຈັນ.

ປື້ມຫົວນ້ອຍຫົວນີ້ໄດ້ບັນຈຸເອົາເນື້ອໃນທີ່ເວົ້າເຖິງຫົວຂໍ້ໃດນຶ່ງໂດຍມີຫຼາຍກິດຈະກຳທີ່ຈະເປັນການທົດລອງເອົາຄວາມຮູ້ທ້ອງຖິ່ນເຂົ້ານຳພາ ແລະສິດສອນນັກຮຽນຊັ້ນປະຖົມໂດຍເອົາບົດທີ່ງ່າຍສອນຊັ້ນ ປໍ 1 ປໍ 2 ແລະບົດທີ່ຍາກກໍເອົາສອນຊັ້ນໃຫຍ່ຂຶ້ນໄປ.

ຄະນະຈັດທຳຄິດວ່າປື້ມຫົວນີ້ຄືເປັນບ່ອນອີງອັນໜຶ່ງໃຫ້ແກ່ຄູອາຈານກໍຄືອາສາສະໝັກທີ່ຈະໄປສອນເດັກປະຖົມບໍ່ຫຼາບກໍໜ້ອຍ.

ຄະນະຈັດທຳຄິດວ່າຍັງມີຫຼາຍເນື້ອໃນທີ່ຍັງບໍ່ທັນພຽງພໍ ແລະຂາດໄປຫວັງວ່າຈະໄດ້ຮັບການຕິຊົມຈາກທຸກທ່ານພວກເຮົາພ້ອມທີ່ຈະປັບປຸງນຕາມຄວາມເໝາະສົມ.

ຄະນະຈັດທຳ

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

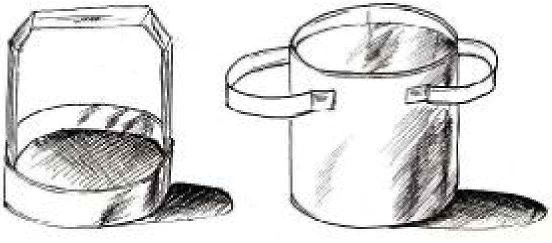
ສາລະໜ້າຮູ້

ບ້ານປາກມີ້ເປັນບ້ານທີ່ເກົ່າແກ່ ແລະເປັນບ້ານທີ່ອາຫານຂຶ້ນຊື່ ຜູ້ໃດໄດ້ມາແມ່ນຕ້ອງໄດ້ຊີມໂດຍສະເພາະແມ່ນເຂົ້າປຸ້ນຮ້ອນເພາະມັນແມ່ນອາຫານຫຼັກຂອງບ້ານປາກມີ້ ແລະມັນກໍມີຄຸນປະໂຫຍດຫຼາຍຢ່າງ

ສ່ວນປະກອບ

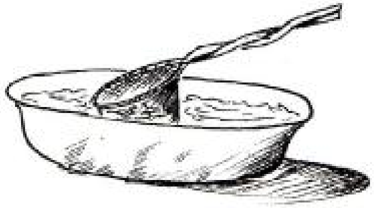
1. ເຂົ້າປຸ້ນທີ່ໂມ້ລະອຽດດີ

2. ເຝືອນບີບ

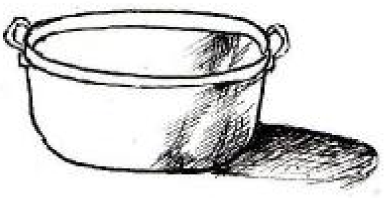


PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

3. ຕ່ອງຕັກ



4. ໝໍ້



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

5. ໝາກເຜັດ, ປາແດກ, ນ້ຳປາ, ນ້ຳຕານ

ຂັ້ນຕອນການເຮັດ

ເອົາແປ້ງເຂົ້າຈ້າວທີ່ໂມ້ລະອຽດແລ້ວຕັກໃສ່ໂບກຕາມຄວາມຕ້ອງການ ແລ້ວບີບລົງໝໍ້ທີ່ຟົດຮ້ອນເມື່ອເສັ້ນເຂົ້າປຸ້ນຟູຂຶ້ນປະໄວ້ຄາວໜຶ່ງແລ້ວ ຕັກຂຶ້ນມາລ້າງນ້ຳສະອາດແລ້ວເອົາໃສ່ຈານຫຼັງຈາກນັ້ນກໍເອົາເຄື່ອງປຸງ ທີ່ກຽມໄວ້ໃສ່ແລ້ວກິນໄດ້ເລີຍ.

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ກາບ: ເຂົ້າປຸ້ນຮ້ອນ

ເຂົ້າປຸ້ນຮ້ອນ ເນື້ອອ່ອນສີຂາວ
ເສັ້ນຍາວໆ ບີບລົງໝໍ້ຮ້ອນ
ຕັກໂຮມທ້ອນ ລ້າງຍົກຂຶ້ນມາ
ເຕີມນ້ຳປາ ເຄື່ອງປຸງຄົບເຍື່ອງ
ປຸງຖືກເລື່ອງ ກືນມ່ອນລົງຄໍ
ເຕັມທີນໍ ນ້ຳໝາກເຜັດນ້ອຍ
ຈົນວ່າຂ້ອຍ ສືບທ່າຫຼາຍທີ
ແຊບອີ່ຫຼີ ກິນເຂົ້າປຸ້ນຮ້ອນ.

ເຊີ້ງ: ເຂົ້າປຸ້ນຮ້ອນ

ໂຮ....ຮິວ...
ເຂົ້າປຸ້ນຮ້ອນໆ ຢູ່ບ່ອນໃດມີ
ຢູ່ບ້ານປາກມີ້ ກໍມີຄືກັນ
ເສັ້ນຂອງພວກມັນ ຍາວໆນ້ອຍໆ
ກິນແຊບແລ້ວຊ້ອຍ ກືນມ່ອນຄໍດີ
ມັນແຊບອີ່ຫຼີ ແຮງເຜັດແຮງຊິດ
ບໍ່ໃຫ້ວ່າໂພດ ມາລອງເບິ່ງເອົາ
ຢ້ານແຕ່ພວກເຈົ້າ ຫົວຍິ້ມຢູ່ໃນ
ໃຫ້ເຊີນແອ່ໄປ ເດີບ້ານປາກມີ້

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ເພງ: ເຂົ້າປຸ້ນຮ້ອນ

ເຂົ້າປຸ້ນຮ້ອນ ບີບກິນທັນທີ
ບ້ານປາກນີ້ ກໍມີເໝືອນກັນ
ເສັ້ນນ້ອຍໃຫຍ່ ກະບໍ່ສຳຄັນ (2)
ມັນແຊບນັ້ນ ຢູ່ທີ່ເຄື່ອງປຸງ
ເຊີນລອງໄປ ແວ່ຊີມເບິ່ງກ່ອນ
ເຂົ້າປຸ້ນຮ້ອນ ເນື້ອອ່ອນນວນດີ
ໃຜໄດ້ກິນ ຕິດໃຈເຕັມທີ່ (2)
ຄັກອີ່ຫຼີ ເຂົ້າປຸ້ນຮ້ອນບ້ານເຮົາ(2)

ລຳ:ເຂົ້າປຸ້ນຮ້ອນ

ຟັງກ່ອນ... ຟັງອີກກ່ອນ ພໍ່ແມ່ອາວອາ
ຂ້ອຍຊິພັນລະນາ ເລື່ອງເຂົ້າປຸ້ນຮ້ອນ
ເຂົ້າປຸ້ນຮ້ອນ ເນື້ອອ່ອນສີຂາວ
ເສັ້ນນ້ອຍຍາວ ບີບລົງໝໍ້ຮ້ອນ
ຕັກໂຮມທ້ອນ ຊວ້ານລ້າງຂຶ້ນມາ
ແລ້ວກໍໃສ່ນ້ຳປາ ປາແດກຄົບເຍື່ອງ
ປຸງຖືກເລື່ອງ ກືນມ່ອນລົງຄໍ
ແຊບແທ້ນໍ ນໍເຂົ້າປຸ້ນຮ້ອນ
ເຂົ້າປຸ້ນຮ້ອນ ບ້ານຂ້ອຍຄັກຫຼາຍ
ຂ້ອຍນີ້ເວົ້າບໍ່ອາຍ ມັກເຂົ້າປຸ້ນຮ້ອນ

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

<u>ຮູບແລະປະຫວັດຜູ້ຂຽນ</u>

ຊື່: ເຈືອງ

ນາມສະກຸນ: ທອງສະຫວັນ

ອາຍຸ: 66 ປີ

ອາຊີບ: ພະນັກງານບຳນານ

<u>ເຫດຜົນຂອງການຫົວຂໍ້ນີ້ບົດນີ້</u>

ເພາະວ່າຍາກໃຫ້ເຍົາວະຊົນຄົນຮຸ່ນຫຼັງຮູ້ຈັກວິທີການເຮັດເຂົ້າປຸ້ນຮ້ອນ ອີກຢ່າງໜຶ່ງການເຂົ້າປຸ້ນຮ້ອນຍັງເປັນອາຫານປະເພດໜຶ່ງຂອງຊາວບ້ານປາກມີ້ທີ່ໄດ້ນິຍົມກິນມາ ແລະຍັງສາມາດເຮັດຂາຍກໍໄດ້.

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com