

ການປູກພືດຜັກເປັນທາງເລືອກນຶ່ງ ຢູ່ໃນເຂດພູດອຍ



ໃນການພັດທະນາເຂດພູດອຍ ການປູກຜັກມັກຈະຖືກມອງຂ້າມເພາະວ່າມັນເປັນພືດທີ່ມີລາຄາຕ່ຳ ເມື່ອສົມທຽບກັບ ສັດລ້ຽງ, ເຄື່ອງປ່າຂອງດົງ ແລະ ພືດເສດຖະກິດຊະນິດອື່ນໆ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມ, ພືດຜັກແມ່ນມີຄວາມສຳຄັນ ໃນຫຼາຍດ້ານ ເຊັ່ນ: (ກ) ທາງດ້ານໂພສະນາການ (ໃຫ້ຄວາມດຸ່ນດ່ຽງ ດ້ານທາດອາຫານໃນແຕ່ລະຄາບເຂົ້າ) ທັງສຳ ລັບຊາວຊົນນະບົດ ແລະ ຕົວເມືອງ; ແລະ (ຂ) ສ້າງລາຍຮັບໃຫ້ແກ່ຜູ້ຍິງ ທີ່ຂາຍຜັກຢູ່ຕາມຕະຫຼາດ. ໃນ ສປປ ລາວ ປະຊາຊົນນຳໃຊ້ຜັກປູກ ແລະ ຜັກປ່າ ຄົງຄູ່ກັນໄປ, ແຕ່ໃນເອກະສານສະບັບນີ້ ຈະໄດ້ເວົ້າເຖິງພຽງແຕ່ຊະນິດຜັກທີ່ມີ ຄວາມສຳຄັນຕົ້ນຕໍທີ່ປູກ:

- ຢູ່ຕາມສວນຄົວໃກ້ເຮືອນ, ໂດຍທົ່ວໄປປູກປົນກັນກັບໄມ້ໃຫ້ໝາກ,
- ຢູ່ຕາມສວນແຄມນ້ຳ ໃນລະດູແລ້ງ,
- ໃນລະບົບປູກປະສົມໃນໄຮ່ເຂົ້າເຂດພູດອຍ,
- ເປັນສິນຄ້າໃນເຂດຊົນລະປະທານໃນລະດູແລ້ງ,

ໃນປັດຈຸບັນ, ຊາວກະກອນລາວ ຂາດແນວປູກທີ່ມີຄຸນນະພາບດີ ແລະ ຂາດຄວາມຮູ້ດ້ານເຕັກນິກເພື່ອປູກຜັກໃຫ້ ໄດ້ຄຸນນະພາບສູງ. ແຕ່ລະວັນ, ຢູ່ຕົວເມືອງໃຫຍ່ຂອງລາວໄດ້ມີການນຳເຂົ້າຜັກຕ່າງໆຫຼາຍຊະນິດ ຈາກຕ່າງປະເທດ, ໂດຍສະເພາະໃນລະດູຝົນ. ໃນຂະນະດຽວກັນ, ປະຊາຊົນລາວສ່ວນຫຼວງຫຼາຍຍັງກິນຜັກນ້ອຍ, ໃນປະລິມານນ້ອຍ ກວ່າຈຳນວນຕ້ອງການຕາມມາດຕະຖານສາກົນ ຄື: 70 ກິໂລ/ຄົນ/ປີ (ກະຊວງກະສິກຳ ແລະ ປ່າໄມ້, 2004). ສະ ພາບ ດັ່ງກ່າວໄດ້ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ ສປປ ລາວ ຍັງມີໂອກາດທາງດ້ານຕະຫຼາດຜັກສຳລັບການຊົມໃຊ້ພາຍໃນຫຼາຍ, ຖ້າວ່າຊາວກະສິກອນສາມາດຜະລິດຜັກຢ່າງພຽງພໍ ແລະ ຂາຍໃນລາຄາທີ່ເໝາະສົມ.

ທາງເລືອກສຳລັບການປູກຝັກຢູ່ໃນເຂດພູດອຍ

ຝັກຫຼາຍຊະນິດໄດ້ນຳມາປູກຢູ່ໃນເຂດນີ້ເນື່ອງມາຈາກສະພາບແວດລ້ອມທີ່ແຕກຕ່າງກັນໃນທົ່ວປະເທດ ແລະ ບາງຊະນິດມີຄວາມເໝາະສົມໃນການປູກ ຢູ່ທັງໃນເຂດທົ່ງພຽງ ແລະ ເຂດພູດອຍ. ຄົນສ່ວນໃຫຍ່ມັກປູກຝັກ ໃນລະດູແລ້ງຍ້ອນວ່າຈະມີຄວາມສ່ຽງໄພ ຕໍ່ການລະບາດຂອງພະຍາດ ແລະ ແມງໄມ້ຫຼາຍຖ້າປູກໃນລະດູຝົນ. ການປູກຝັກໃນລະດູຝົນມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ ໂດຍສະເພາະໃນເຂດທີ່ມັກເກີດມີໄພນ້ຳຖ້ວມ. ຈາກສະພາບຄວາມເປັນຈິງດັ່ງກ່າວ, ໄດ້ສ້າງໃຫ້ຊາວກະສິກອນເຂດພູດອຍມີໄວ້ ກາດປູກຝັກໄດ້ເຖິງເຄິ່ງປີ. ສຳລັບເຂດພູດອຍ, ໄດ້ມີການແນະນຳໃຫ້ທົດລອງປູກຊະນິດ ພັນທີ່ມີຄວາມທົນທານສູງເພື່ອຊອກຫາແນວພັນທີ່ມີຄວາມເໝາະສົມ, ແຕ່ທັກເສຍດາຍໃນໄລຍະຜ່ານມາ ການທົດລອງດັ່ງກ່າວຍັງບໍ່ທັນໄດ້ຮັບການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດຢ່າງເປັນລະບົບເທື່ອ.

ກ່ອນການແນະນຳ ແລະ ທົດລອງປູກຝັກທຸກຊະນິດໃສ່ ໃນເນື້ອທີ່ໃໝ່ໃດໜຶ່ງນັ້ນ, ຜູ້ປູກຄວນເອົາໃຈໃສ່ຄຳນຶງເຖິງສະພາບທາງດ້ານນິເວດກະສິກຳ (ດິນ, ພູມສັນຖານ, ລະດັບສູງຈາກລະດັບນ້ຳທະເລ, ປະລິມານນ້ຳຝົນປະຈຳປີ, ອຸນຫະພູມ-ແສງແດດ) ແລະ ເງື່ອນໄຂທາງດ້ານເສດຖະກິດ-ສັງຄົມ (ປະເພນີວັດທະນະທຳທ້ອງຖິ່ນ, ໂອກາດທາງດ້ານການຕະຫຼາດ, ແນວພັນ, ລະບົບຊົນລະປະທານ, ການບໍລິການຕ່າງໆຕໍ່ການຜະລິດ ແລະ ປັດໄຈຂາເຂົ້າອື່ນໆ). ແນວຝັກສ່ວນຫຼາຍ ຫາຊື້ໄດ້ຢູ່ຕາມຕະຫຼາດທ້ອງຖິ່ນ, ແຕ່ຍັງບໍ່ມີປະລິມານພຽງພໍ. ແນວພັນສ່ວນຫຼາຍໄດ້ມາຈາກປະເທດໃກ້ຄຽງເຊັ່ນປະເທດໄທ, ແຕ່ສ່ວນຫຼາຍມີຄຸນນະພາບຕ່ຳ. ດັ່ງນັ້ນ, ຜູ້ປູກຄວນທົດລອງຄວາມງອກ ຂອງເມັດພັນເສຍກ່ອນ, ກ່ອນຈະຊື້ເປັນຈຳນວນຫຼາຍ. ການບໍລິການແນວພັນ/ເມັດພັນ ເປັນໂອກາດອັນດີອີກອັນໜຶ່ງ ສຳລັບຊາວກະສິກອນໃນເຂດພູດອຍ ເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າສາມາດປູກ ແລະ ຜະລິດເມັດ ພັນຂາຍເພື່ອການຊົມໃຊ້ຢູ່ພາຍໃນ ກໍຄື ສົ່ງອອກຂາຍເປັນສິນຄ້າໄປຕ່າງປະເທດ.



ຕາຕະລາງ 1: ຝັກບາງຊະນິດທີ່ສາມາດເປັນທາງເລືອກ ສຳລັບເຂດພູດອຍ

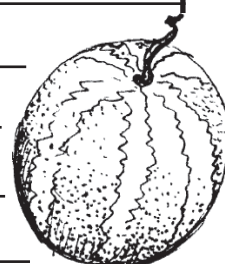
ຊື່ ວິທະຍາສາດ	ຊື່ ພາສາລາວ	ຊື່ ພາສາອັງກິດ	ຂໍ້ສັງເກດ
<i>Lycopersicon esculentum</i>	ໝາກເລັ່ນ	Tomato	ສ່ວນຫຼາຍ ປູກໃນລະດູແລ້ງ
<i>Cucumis sativus</i>	ໝາກແຕງ	Cucumber	ສ່ວນຫຼາຍ ປູກໃນລະດູແລ້ງ
<i>Allium sativum</i>	ຝັກທຽມ	Garlic	ປູກໃນລະດູແລ້ງ ແລະ ຝົນ
<i>Allium cepa</i>	ຝັກບົວ	Onion	ປູກໃນລະດູແລ້ງ ແລະ ຝົນ
<i>Allium porrum</i>	ຝັກທຽມໃຫຍ່	Leek	ສ່ວນຫຼາຍ ປູກໃນລະດູແລ້ງ
<i>Allium schoenoprasum</i>	ຝັກແປ້ນ	Chive	ປູກໃນລະດູແລ້ງ ແລະ ຝົນ



<i>Capsicum frutescens</i>	ໝາກເຜັດນ້ອຍ	Hot pepper, chillies	ລະດູຝົນ
<i>Capsicum annum</i>	ໝາກເຜັດໃຫຍ່	Sweet pepper	ລະດູຝົນ
<i>Solanum melongena</i>	ໝາກເຂືອ	Eggplant, aubergine	ລະດູຝົນ
<i>Brassica oleracea</i>	ຜັກກະລຳປີ	Cabbage	ປູກໃນລະດູແລ້ງ ແລະ ຝົນ
<i>Brassica chinensis</i>	ຜັກກາດຂາວຫໍ່	Chinese cabbage	ປູກໃນລະດູແລ້ງ ແລະ ຝົນ
<i>Brassica juncea</i>	ຜັກກາດຂົວ	Mustard leaf	ປູກໃນລະດູແລ້ງ ແລະ ຝົນ
<i>Solanum tuberosum</i>	ມັນຝະລັ່ງ	Potato	ລະດູຝົນ
<i>Solanum torvum</i>	ໝາກແຄ້ງ	Turkey berry	ລະດູຝົນ



ຕາຕະລາງ 2: ພືດຜັກໃນຕະກຸນໝາກແຕງ (cucurbitaceae) ທີ່ປູກທົ່ວໄປຢູ່ໃນເຂດພູດອຍ (ລະດູຝົນ)			
ຊື່ ວິທະຍາສາດ	ຊື່ ພາສາລາວ	ຊື່ ພາສາອັງກິດ	ຂັ້ນສັງເກດ
<i>Benincasa hispida</i>	ໝາກຟັກ/ໝາກໂຕ່ນ	Wax gourd	ປູກລະດູຝົນ
<i>Cucumis melo</i>	ໝາກແຕງຈິງແຕງຫວານ	Sweet melon	ປູກລະດູຝົນ
<i>Cucurbita maxima</i>	ໝາກອີ	Pumpkin	ປູກລະດູຝົນ
<i>Cucurbita moschata</i>	ໝາກຟັກ	Winter squash	ປູກລະດູຝົນ
<i>Lagenaria vulgaris</i>	ໝາກນ້ຳ/ນ້ຳເຕົ້າ	Bottle gourd	ປູກລະດູຝົນ
<i>Luffa acutangula</i>	ໝາກລອຍ/ນອຍ	Angled loofah	ປູກລະດູຝົນ
<i>Luffa cylindrical</i>	ໝາກບວບ	Smooth loofah	ປູກລະດູຝົນ
<i>Momordica cochinchinensis</i>	ໝາກຮະເຂົ້າ/ໃຫຍ່	Spiny bitter cucumber	ປູກລະດູຝົນ
<i>Momordica charantia</i>	ໝາກຮະນ້ອຍ	Bitter cucumber	ປູກລະດູຝົນ
<i>Sechium edule</i>	ໝາກສະເວີ້	Chayote	ປູກລະດູຝົນ
<i>Trichosanthes cucumerina</i>	ໝາກງຸ້ງວ/ງຸ້ງວ	Snake gourd	ປູກລະດູຝົນ



ຕາຕະລາງ 3: ບາງພືດຜັກໃນຕະກຸນຖົ່ວ			
ຊື່ ວິທະຍາສາດ	ຊື່ ພາສາລາວ	ຊື່ ພາສາອັງກິດ	ຂໍ້ສັງເກດ
<i>Pachyrrhizus erosus</i>	ມັນເພົາ	Yam bean	ປູກໃນລະດູແລ້ງ ແລະ ຝົນ
<i>Arachis hypogea</i>	ໝາກຖົ່ວດິນ	Peanut	ປູກໃນລະດູແລ້ງ ແລະ ຝົນ
<i>Cajanus cajan</i>	ໝາກຖົ່ວແຮ	Pigeon pea	ປູກລະດູຝົນ
<i>Canavalia ansiformis</i>	ໝາກຟັກຜາ	Jack bean	ປູກລະດູຝົນ
<i>Glycine max</i>	ໝາກຖົ່ວເຫຼືອງ	Soybean	ປູກໃນລະດູແລ້ງ ແລະ ຝົນ
<i>Lablab niger</i>	ໝາກແປບ	Hyacinth bean	ປູກລະດູຝົນ
<i>Vigna radiata</i>	ໝາກຖົ່ວຂຽວ	Mungbean	ປູກໃນລະດູແລ້ງ ແລະ ຝົນ
<i>Vigna umbellata</i>	ໝາກ ຖົ່ວປີ	Rice bean	ປູກລະດູຝົນ (ເປັນພືດປົກຄຸມໜ້າດິນ)
<i>Vigna sesquipedalis</i>	ໝາກຖົ່ວຍາວ	Yardlong bean	ປູກລະດູຝົນ (ເປັນເຄືອ)
<i>Psophocarpus tetragonolobus</i>	ໝາກຖົ່ວໝູ	Winged bean	ປູກລະດູຝົນ (ເປັນເຄືອ)



ການອັງຕະຫຼາດຂອງຜັກບາງຊະນິດຢູ່ ສປປ ລາວ ມັກເກີດຂຶ້ນໃນບາງທ້ອງຖິ່ນ ແລະ ບາງລະດູການ, ດັ່ງນັ້ນຄວນເອົາໃຈໃສ່ຫຼີກເວັ້ນການປູກຜັກຊະນິດດຽວພ້ອມກັນຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນດຽວກັນ. ການຕັດສິນໃຈເລືອກຜັກຊະນິດພັນໃດທີ່ຈະສາມາດຂາຍໄດ້ດີໃນຕະຫຼາດນັ້ນ ຂຶ້ນຢູ່ກັບຄວາມຮູ້ ແລະ ຄວາມຊຳນິຊຳນານທາງດ້ານການຕະຫຼາດຢ່າງດຽວທີ່ຊາວກະສິກອນລາວຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຮຽນຮູ້. ການຊ່ວຍເຫຼືອທາງດ້ານນີ້ ເຫັນວ່າ ມີຄວາມຈຳເປັນທີ່ສຸດ.

ຕາຕະລາງ 4: ພືດຜັກຊະນິດອື່ນທີ່ເປັນປະໂຫຍດ(ລວມທັງຊະນິດເປັນຕົ້ນ, ເຄື່ອງເຫດ ແລະ ອື່ນໆ)			
ຊື່ ວິທະຍາສາດ	ຊື່ ພາສາລາວ	ຊື່ ພາສາອັງກິດ	ຂໍ້ສັງເກດ
<i>Amaranthus viridis</i>	ຜັກຫົມ	Amaranth	ປູກລະດູຝົນ
<i>Dioscorea esculenta</i>	ມັນອ້ອນ	Lesser yam	ປູກລະດູຝົນ
<i>Colocasia esculenta</i>	ເຜືອກ	Cocoyam, taro	ປູກລະດູຝົນ
<i>Zea mays</i>	ສາລີ	Maize, corn	ປູກລະດູຝົນ ແລະ ແລ້ງ
<i>Lactuca sativa</i>	ຜັກສະຫຼັດ	Lettuce	ປູກລະດູແລ້ງ ແລະ ຝົນ
<i>Mentha sp.</i>	ຜັກຫອມລາບ	Mint	ປູກລະດູແລ້ງ ແລະ ຝົນ
<i>Ocimum basilicum</i>	ຜັກອີ່ຕູ່	Sweet basil	ປູກລະດູແລ້ງ ແລະ ຝົນ
<i>Hibiscus esculentus</i>	ໝາກເຂົາເຍືອງ /ໝາກເມືອກ	Lady's finger	ປູກລະດູຝົນ
<i>Hibiscus sabdariffa</i>	ໝາກລື້ມພໍດີ	Jamaican sorrel, bisap	ປູກລະດູຝົນ
<i>Anethum graveolens</i>	ຜັກຊີ	Dill	ປູກລະດູແລ້ງ ແລະ ຝົນ
<i>Coriandrum sativum</i>	ຜັກ ຫອມປ້ອມ	Coriander	ປູກລະດູແລ້ງ ແລະ ຝົນ
<i>Foeniculum vulgare</i>	ຜັກຊີໃຫຍ່	Fennel	ປູກລະດູແລ້ງ ແລະ ຝົນ
<i>Daucus carota</i>	ຫົວກາຣິດ	Carrot	ປູກລະດູແລ້ງ
<i>Azadirachta indica</i>	ຜັກກະເດົາ	Neem	ຍືນຕົ້ນ (ຕົ້ນໄມ້)
<i>Leucaena leucocephala</i>	ຜັກກັນຖິນ	Leucaena	ຍືນຕົ້ນ (ຕົ້ນໄມ້)
<i>Maranta arundinacea</i>	ມັນສະຄູ	Arrow-root	ປູກລະດູຝົນຢູ່ລະດັບ ສູງຈາກນ້ຳທະເລ
<i>Centella asiatica</i>	ຜັກໜອກ	Asian pennywort	ປູກລະດູຝົນ ແລະ ແລ້ງ
<i>Oroxylum indicum</i>	ໝາກລິ້ນໄມ້	Sword of Damocles	ຍືນຕົ້ນ (ຕົ້ນໄມ້)

ຕາຕະລາງ 5: ພືດຜັກບາງຊະນິດສຳລັບປູກຢູ່ຕາມຮ່ອມໝູ່ໃນເຂດພູດອຍ (ເບືອມ, ເຂດນ້ຳຖ້ວມ ແລະ ອື່ນໆ)

ຊື່ ວິທະຍາສາດ	ຊື່ ພາສາລາວ	ຊື່ ພາສາອັງກິດ	ຂໍ້ສັງເກດ
<i>Ipomoea aquatica</i>	ຜັກບັ້ງ	Water spinach, morning glory	ພືດເກີດໃນນ້ຳ
<i>Nasturtium officinale</i>	ຜັກນ້ຳ	Watercress	ພືດເກີດຕາມລຳນ້ຳ
<i>Dioscorea alata</i>	ມັນເພົາຂາວ	Water yam	ພືດເກີດໃນນ້ຳ
<i>Nelumbo nucifera</i>	ດອກບົວຫຼວງ	Hindu lotus	ພືດເກີດໃນນ້ຳ
<i>Nymphaea lotus</i>	ດອກບົວນ້ອຍ/ບົວເງິນ	Water lily	ພືດເກີດໃນນ້ຳ
<i>Eleocharis dulcis</i>	ໝາກຈັບ	Chinese water chestnut	ພືດເກີດໃນນ້ຳ



ບາງຕົວຢ່າງໃນການຜະລິດຜັກທີ່ເພີ່ມຂຶ້ນ/ເປັນສິນຄ້າຢູ່ເຂດພູດອຍ

ການປູກຜັກ ໄດ້ເພີ່ມຂຶ້ນ ຫຼື ມີການຂະຫຍາຍຕົວ ຢູ່ໃນຫຼາຍທ້ອງຖິ່ນຂອງເຂດພູດອຍໃນທົ່ວປະເທດ. ເຫດການດັ່ງກ່າວນີ້ ໂດຍທົ່ວໄປແມ່ນຕິດພັນກັບເງື່ອນໄຂການຕະຫຼາດທີ່ດີຂຶ້ນ. ຢູ່ພູພຽງບໍລະເວນ, ການຜະລິດຜັກກະລໍ່າ ແລະ ໝາກເຊີເວີໄດ້ເພີ່ມຂຶ້ນເປັນລຳດັບໃນ 15 ປີທີ່ຜ່ານມາ. ຜັກໄດ້ຖືກນຳອອກໄປຂາຍ ຢູ່ແຂວງໃກ້ຄຽງພາຍໃນປະເທດ ແລະ ສົ່ງອອກຂາຍໄປຍັງປະເທດໄທ. ຕົວຢ່າງທີ 2 ຂອງການເພີ່ມຂຶ້ນໃນການຜະລິດຜັກ (ຜັກສະຫຼັດ, ຜັກກະລໍ່າ, ຜັກບົວ, ໝາກເລັ່ນ, ແລະ ອື່ນໆ) ແມ່ນເກີດຂຶ້ນຢູ່ແຂວງຫຼວງພະບາງໃນເວລາ 15 ປີ ຜ່ານມາ, ຕົ້ນຕໍແລ້ວ ແມ່ນເພື່ອຕອບສະໜອງຕໍ່ ຄວາມຕ້ອງການທີ່ເພີ່ມຂຶ້ນ ອັນເປັນຜົນມາຈາກການຂະຫຍາຍຕົວດ້ານການທ່ອງທ່ຽວ. ຍ້ອນຜົນສຳເລັດດັ່ງກ່າວ, ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ມີຈຳນວນຂອງຊາວກະສິກອນໃນເຂດພູດອຍທີ່ໄດ້ສ້າງລາຍຮັບຈາກການຂາຍຜັກ ນັບມື້ນັບຫຼາຍຂຶ້ນ. ໃນປີ 2002 ນັກຄົ້ນຄວ້າຂອງສະຖາບັນຄົ້ນຄວ້າກະສິກຳ ແລະ ປ່າໄມ້ໄດ້ເລີ່ມຕົ້ນຮ່ວມເຮັດວຽກ ກັບກະສິກອນເຂດພູດອຍ ທີ່ເມືອງໂພນໄຊ, ແຂວງຫຼວງພະບາງ ເພື່ອຄັດເລືອກແນວພັນຜັກ ແລະ ເຕັກນິກການປູກທີ່ດີສຳລັບການປູກໝາກເລັ່ນ ລະດູແລ້ງ. ຜົນສຳເລັດດັ່ງກ່າວ ເຮັດໃຫ້ຊາວກະສິກອນ ໃນເຂດດັ່ງກ່າວ ໄດ້ມີລາຍຮັບຈາກການຜະລິດ ແລະ ຂາຍໝາກເລັ່ນໃນລະດູແລ້ງເພີ່ມຂຶ້ນ.

ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການປູກຜັກສາມາດຊອກໄດ້ຈາກ:

- (1) ສູນຄົ້ນຄວ້າພືດຜັກ ແລະ ໄມ້ໃຫ້ໝາກ ຫາດດອກແກ້ວ, ສະຖາບັນຄົ້ນຄວ້າກະສິກຳ ແລະ ປ່າໄມ້, ກະຊວງກະສິກຳ ແລະ ປ່າໄມ້, ເບີໂທ: (+856 21) 360377, 360773
- (2) ກົມປູກຝັງ, ກະຊວງກະສິກຳ ແລະ ປ່າໄມ້, ເບີໂທ: (+856 21) 413350
- (3) ຫ້ອງການອົງການອາຫານ ແລະ ການກະເສດ, ວຽງຈັນ (+856 21) 414503, email: fao-la@fao.org

ເອກະສານອ້າງອີງ:

Siemonsma, J.S. & Piluek, K. (Eds). 1994. "Vegetables". PROSEA Nr 8. Bogor.

Tindall, H.D. 1983. Vegetables in the Tropics. Macmillan. London.

Yamaguchi, M. 1983. World Vegetables. AVI Books. New York.

ລວບລວມໂດຍ:

Dirk Van Gansberghe, dirkvangansberghe@yahoo.com and
Bounkong Soulimon, hrc@gmx.net

