

ຄວາມຮູ້ພູມປັນຍາທ້ອງຖິ່ນ

ການເຮັດເຂົ້າໜົມຄົກ

(ສະບັບທົດລອງ)



ຂຽນໂດຍ: ນາງ ມະໄລພອນ
ຂໍ້ມູນຈາກ: ບ້ານ ໂຄກນ້ອຍ ເມືອງ ໄຊທານີ ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ
2006

ຄວາມຮູ້ພູມປັນຍາທ້ອງຖິ່ນ ການເຮັດເຂົ້າໜົມຄົກ

ຮີບໂຮມ ແລະຈັດໜ້າໂດຍ: ນາງ ກອງມະນີ ຄຳຜາຍ

ຜູ້ແຕ້ມ: ທ້າວ ສຸພາເພີນ ສຸວັນນະບັນດິດ

ຜູ້ຮຽບຮຽງ: ອ.ຈ. ໂພໄຊ ຈັນທະວົງສາ

ອ.ຈ. ເກດມະນີ ບັນດາສັກ

ອ.ຈ. ຄຳໄຫວ ອິນທະວົງ

ອ.ຈ. ລ້ງ ແສງດາລາ

ອ.ຈ. ທອງຂັນ ສິລິໂພຄຳ

ເຈົ້າຂອງ: ພະແນກສຶກສານະຄອນຫລວງວຽງຈັນ ແລະ

ສູນອົບຮົມຮ່ວມພັດທະນາ



ຄຳນຳ

ປຶ້ມພູມປັນຍາທ້ອງຖິ່ນຫົວນີ້ ໄດ້ມາຈາກການຊຽນຂອງຊາວບ້ານ ແລະ ອາສາສະໝັກເຊິ່ງໄດ້ຮຽບຮຽງເບື້ອງຕົ້ນຈາກຄະນະອຳນວຍການ ສູນອົບຮົມຮ່ວມພັດທະນາ ແລະ ພະແນກສຶກສານະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ

ປຶ້ມຫົວນ້ອຍຫົວນີ້ໄດ້ບັນຈຸເນື້ອໃນທີ່ເວົ້າເຖິງຫົວຂໍ້ໃດໜຶ່ງໂດຍມີຫຼາຍກິດຈະກຳທີ່ຈະເປັນການທົດລອງເອົາຄວາມຮູ້ທ້ອງຖິ່ນເຂົ້ານຳພາ ແລະ ສິດສອນນັກຮຽນຊັ້ນປະຖົມໂດຍເອົາບົດທີ່ງ່າຍສອນຊັ້ນປະຖົມ ບໍ່ 1 ບໍ່ 2 ແລະ ບົດທີ່ຍາກກໍສອນຊັ້ນໃຫຍ່ຂຶ້ນໄປ

ຄະນະຈັດທຳຫວັງຄິດວ່າປຶ້ມຫົວນີ້ຄົງເປັນບ່ອນອີງອັນໜຶ່ງໃຫ້ແກ່ຄູອາຈານກໍຄືອາສາສະໝັກທີ່ຈະໄປສອນເດັກປະຖົມບໍ່ຫຼາຍກຳໜ້ອຍ

ຄະນະຈັດທຳຄິດວ່າຍັງມີຫຼາຍເນື້ອໃນທີ່ບໍ່ທັນພຽງພໍ ແລະ ຂາດໄປຫວັງວ່າຄົງໄດ້ຮັບການຕິຊົມຈາກທຸກທ່ານພວກເຮົາພ້ອມທີ່ຈະປັບປ່ຽນຕາມຄວາມເໝາະສົມ

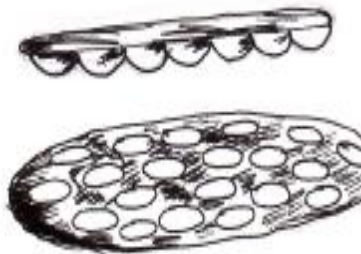
ຄະນະຈັດທຳ

ຄວາມເປັນມາ

ເຂົ້າໜົມຄົກເປັນເຂົ້າໜົມທີ່ເກີດຈາກຫົວຄິດປະດິດສ້າງຄົນ
ລາວເຮົາທີ່ປ່ຽນຈາກເຂົ້າມາເປັນແບ້ງແລ້ວເອົາມາປຸງແຕ່ງໃຫ້ເປັນເຂົ້າ
ໜົມທີ່ມີຮູບຮ່າງຄ້າຍຄືກັບປາກຄົກເຊິ່ງມີລົດຊາດຫວານ, ມັນ ແລະມີ
ກິ່ນຫອມດ້ວຍ

ອຸປະກອນ ແລະສ່ວນກອບ

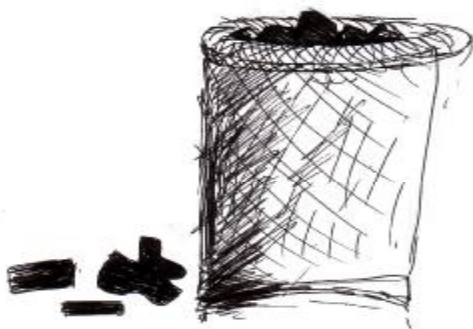
1. ພື້ນກະທະສຳລັບເຮັດເຂົ້າໜົມຄົກ



2. ເຕົາໂລ້



3. ຖ່ານດັງໄຟ



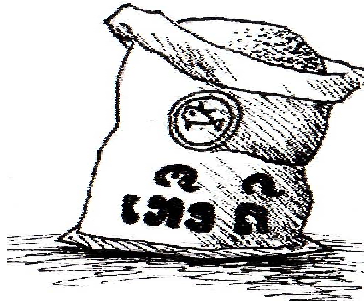
4. ນ້ຳຕານ



5. ນ້ຳກະທົບາກພ້າວ



6. ເກືອ



7. ນ້ຳມັນໝູ



8. ເຂົ້າຈ້າວທີ່ບົດລະອຽດແລ້ວ (ຫຼືແປງເຂົ້າຈ້າວ)



ຂັ້ນການເຮັດເຂົ້າໜົມຄົກ

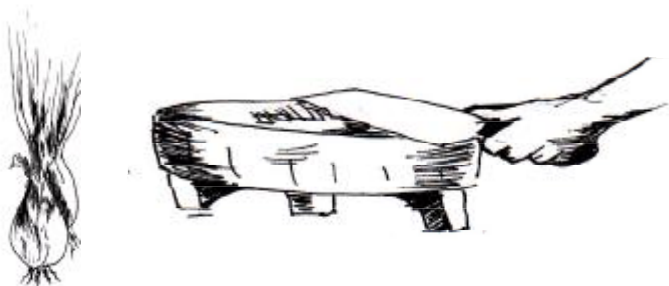
1. ເອົາໝາກພ້າວທີ່ຊຸດໄວ້ມາຄັ້ນເປັນນໍ້າກະທົບ ໃສ່ເກືອໜ້ອຍໜຶ່ງ



2. ເອົານໍ້າຕານປະສົມກັບແປ້ງເຂົ້າຈ້າວ ແລະນໍ້າກະທົບຕາມຄວາມເໝາະສົມ.



3. ຊອຍຜັກບົວໄບແລ້ວຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນດີໃສ່



4. ເອົານ້ຳມັນໝູ່ທາໃສ່ໜີ້ກະທະທີ່ຄ້າງໄວ້



5. ຕັກແປ້ງທີ່ເຮົາປະສົມແລ້ວລົງໃສ່ແຕ່ລະຄົກນ້ອຍຢູ່ໜີ້ກະທະແລ້ວ
ງວຳຝາແຕ່ລະຄົກນ້ອຍ



6. ປະໄວ້ປະມານ 2-3 ນາທີ ເຂົ້າໝົມກໍ່ສຸກແລ້ວເອົາບ່ວງຄ່ອຍແກະ
ອອກແລ້ວເອົາມາປະໄວ້ໃຫ້ເຢັນກໍ່ກິນໄດ້



ຄຸນປະໂຫຍດ

ເປັນອາຫານຫວານຫຼືອາຫານຫວ່າງທີ່ເຮັດກິນໄດ້ງ່າຍມີທັງ
ທາດແປ້ງ, ນ້ຳຕານທີ່ເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍ, ເຮັດກິນພາຍໃນ
ຄອບຄົວ ແລະຊ່ວຍເສີມສ້າງຄວາມສາມັກຄີພາຍໃນຄອບຄົວນຳອີກ.

ກາບ: ມາກິນເຂົ້າໝີມຄົກ

ມາເດີເຈົ້າ	ເຮັດເຂົ້າໝີມຄົກ
ພ້ອມກັນຍົກ	ມາເອົາໄປກິນ
ວິຕາມິນ	ຂອງມັນຫາກຮູ້
ຢ່າລົບຫູ່	ອາຫານພື້ນເມືອງ
ບໍ່ໄດ້ເຄື່ອງ	ທາງສຸຂະພາບ
ທຸກຄົນຊາບ	ເປັນສິ່ງທີ່ດີ
ໃນນັ້ນມີ	ນ້ຳຕານໝາກພ້າວ
ຫວານຈ້າວໆ	ເຂົ້າໝີມແຊບດີ

ເຊິ່ງ: ການເຮັດເຂົ້າໜົມຄົກ

ໂອ ໂຮະ ໂອ ໂຮະ ໂອ ໂຮະ ໂອ
ຂໍໃຫ້ມາ ເຮັດເຂົ້າໜົມຄົກ
ແລ້ວກໍຍົກ ໄປກິນໄປທານ
ໃຫ້ລູກຫຼານ ເປັນຄົນຍຸກໃໝ່
ເອົາໃຈໃສ່ ເຮັດເຂົ້າໜົມຫວານ
ມີໂຄງການ ພູມປັນຍາຊາວບ້ານ
ບໍ່ໃຫ້ຄ້ານ ເຮັດຢູ່ທຳກິນ
ເປັນຊັບສິນ ເຮັດຂາຍກໍໄດ້
ຂໍແຕ່ໃຫ້ ມີໝາກພ້າວນ້ຳຕານ
ເປັນຂອງຫວານ ເຄື່ອງເຂົ້າໜົມຄົກ

ເພງ: ມາເຮັດເຂົ້າໜົມຄົກ

ໂອພີ່ນ້ອງ	ເຮົາເອີຍຢ່າເມີນເສີຍ
ຮີບມາໄວໆ	ພວກເຮົາຮີບມາຮ່ວມໃຈ
ຮີບມາໄວໆ	ມາເຮັດເຂົ້າໜົມຄົກ
ເຂົ້າໜົມຄົກ	ມີຫຼາຍຮູບແບບ
ຖ້າຢາກແຊບ	ໃສ່ໝາກພ້າວມັນໆ
ພວກເຮົາມາ	ມາຮ່ວມໃຈກັນ
ແຕ່ບໍ່ຫວັ່ນ	ການເຮັດການກິນ (*2)

ລຳ: ຫອມກິນເຂົ້າໜົມຄົກ

ໂອ່ນໍ	ພໍ່ແຕ່ຄ້າງໝໍ້ຂຶ້ນ
ລະຫອມກິນ	ເຂົ້າໜົມຄົກເຮົາເດ່
ອົກຊິເພພັງຫັກ	ມັກກິນເຂົ້າໜົມນີ້
ເຂົ້າໜົມນີ້	ພວກເຮົາຊຸມຊາວບ້ານ
ພາກັນມາຮຽນ	ແບບເຮົາມາເຮັດ
ແຊບແຊບພໍ	ໄດ້ຂຶ້ນຊື່ລືຊາ
ພ້ອມກັນພັດທະນາ	ອາຫານຍຸກໃໝ່
ເອົາໃຈໃສ່	ນຳສູດໃຫ້ດີ
ສູດວິທີ	ໃນການຮຽນແບບ
ເຮັດໃຫ້ແຊບ	ທັງຫວານທັງມັນ ທໍ່ນັ້ນແລ້ວ

ຮູບ ແລະປະຫວັດຂອງຜູ້ຂຽນ



ຊື່: ນາງ ມະໄລພອນ

ອາຍຸ: 48 ປີ, ອາຊີບ: ປະຊາຊົນ

ເຫດຜົນຂອງການຂຽນຫົວຂໍ້ນີ້

ກໍຍ້ອນວ່າຢາກສືບທອດໃຫ້ລູກຫຼານຜູ້ເກີດໃໝ່ໃຫຍ່ລຸ້ນຮູ້ຈັກ
ການເຮັດເຂົ້າໜົມຄົກໃຫ້ດີຂຶ້ນ ແລະຝຶກແອບໃນຊີວິດປະຈຳວັນ.