ເລັກໆນ້ອຍໆ ກ່ຽວກັບເຄື່ອງປ່າຂອງດົງ

ຂຽນໂດຍ **ຄຳຟ້າ ຈັນທະວົງສາ**

ແຕ້ມໂດຍ **ກົງເງິນ ແສງດີ**

Pha Tad Ke Botanical Garden - Luang Prabang

ເລັກໆນ້ອຍໆ ກ່ຽວກັບເຄື່ອງປ່າຂອງດົງ

ຂຽນໂດຍ **ຄຳຟ້າ ຈັນທະວົງສາ**
ແຕ້ມໂດຍ **ກົງເງິນ ແສງດີ**

Khamfa Chanthavongsa
Drawings by Kongngern Sengdee

Pha Tad Ke Botanical Garden - Luang Prabang - 2011

ເລັກໆນ້ອຍໆ ກ່ຽວກັບເຄື່ອງປ່າຂອງດົງ

ຄຳທີ່ກ່າວເຖິງເຄື່ອງປ່າຂອງດົງ ໃຫ້ພາບແບບໜັກໜາ ໃຫຍ່ໂຕ ແລະ ກວ້າງໄກແກ່ພວກເຮົາເອົາແທ້ເອົາວ່າ ແຕ່ໃນຄວາມເປັນຈິງແລ້ວ ຜູ້ຄົນສ່ວນໃຫຍ່ ສຳພັດກັບສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ເກືອບທຸກວັນບໍ່ວ່າໃນຮູບເຄື່ອງໃຊ້ສອຍ, ອາຫານການກິນ, ຫວ້ານຢາຫານັງເຫຼົ່ານີ້ເປັນຕົ້ນ... ຈົນເຮົາມອງຂ້າມ ບໍ່ເຫັນຄວາມສຳຄັນພໍເທົ່າໃດເລີຍ. ຄວາມຈິງແລ້ວຄຳສັບເປັນພາສາອັງກິດແມ່ນ Non Timber Forest Products ຫຼື Non woody Forest Products ແລະ ເປັນພາສາຝລັ່ງແມ່ນ Les produits sous-forestiers ຫຼື Les produits non ligneux ດັ່ງນີ້ເປັນຕົ້ນ, ຄວາມໝາຍໃນພາສາລາວ ກໍ່ແມ່ນທຸກສິ່ງທີ່ມີໃນປ່າທີ່ບໍ່ແມ່ນໄມ້ (ໄມ້ຖ່ອນ) ນັ້ນເອງ ຊຶ່ງ ໄດ້ແກ່: ພືດຜັກ, ໝາກໄມ້, ຢາພື້ນເມືອງ, ສັດນໍ້າ, ສັດປ່າ, ... ແຕ່ ໃນນັ້ນພັດຍັງ ກວມເອົາໄມ້ຟືນ ແລະ ຖ່ານອີກ ນອກຈາກພວກຫວາຍ ທີ່ເພິ່ນນຳມາໃຊ້ ເປັນອາຫານ, ເຮັດຕັ່ງເຮັດຕູ້ ແລະ ເຄື່ອງຫັດຖະກຳຫຼາກຫຼາຍປະເພດ. ອີງຕາມວິທີທີ່ຜູ້ຄົນນຳໃຊ້ເຄື່ອງປ່າຂອງດົງມາແຕ່ບູຮານນະການມາເພິ່ນຈຶ່ງ ແບ່ງເຄື່ອງປ່າຂອງດົງອອກເປັນ 7 ກຸ່ມໃຫຍ່ດັ່ງ: ເຄື່ອງປ່າຂອງດົງທີ່ໃຊ້ເປັນອາຫານ, ໃຊ້ເປັນຢາ, ໃຊ້ເສັ້ນໄຍ, ໃຫ້ນໍ້າມັນ, ໃຊ້ປະດັບ ແລະ ຕົບແຕ່ງ, ໃຊ້ເຮັດຖ່ານ ແລະ ຟືນ ແລະ ກຸ່ມສຸດທ້າຍໄດ້ແກ່ຜະລິດຕະພັນຈາກສັດຊຶ່ງແມ່ນ ບັນດາສັດປ່າທັງຫຼາຍ ແລະ ສິ່ງທີ່ໄດ້ມາຈາກສັດດັ່ງ ງາຊ້າງ, ຂົນສັດ, ກະດູກ, ໜັງສັດ ດັ່ງນີ້ ເປັນຕົ້ນ....ໃນທົ່ວປະເທດ ການນຳໃຊ້ເຄື່ອງປ່າຂອງດົງເຂົ້າໃນການດຳລົງຊີວິດ ຂອງປະຊາຊົນລາວມີເຖິງ 80% ແລະ ລາຍຮັບທີ່ໄດ້ຈາກເຄື່ອງປ່າຂອງດົງຂອງປະຊາຊົນຢູ່ໃນເຂດຊົນນະບົດ ເກັບມາຂາຍໂດຍກົງ ຫຼື ແປຮູບເລັກນ້ອຍໃນປີໜຶ່ງໆກວມເອົາປະມານ 50% ຂອງລາຍຮັບທັງໝົດ ແລະ ລາຍຮັບທັງໝົດທີ່ໄດ້ຈາກເຄື່ອງປ່າຂອງດົງລະດັບປະເທດ ແມ່ນ 20-30% ຂອງລວມຍອດຜະລິດຕະພັນແຫ່ງຊາດ (Joost Foppes ແລະ Sounthone Ketphanh, 2000). ໃນເມື່ອມີລາຍຮັບຍ້ອນເຄື່ອງປ່າຂອງດົງສູງປານນັ້ນ ແນ່ນອນການຊ່ວງເສັງກັນເກັບກູ້ ແລະ ເກີນຂອບເຂດໄດ້ເຮັດໃຫ້ຫຼາຍໆຊະນິດຫຼຸດໜ້ອຍຖອຍລົງ ແລະ ບາງຊະນິດມີທ່າອ່ຽງໄກ້ຈະສູນພັນເຊັ່ນ: ເຄືອແຫມ, ໝາກແໜ່ງ, ຢາງບົງ, ໄມ້ເກັດສະໜາ (ຂີ້ຊີໄມ້ເກດ), ຫົວກອຍ ແລະ ອື່ນໆ... ໃນປື້ມຫົວນີ້ ໄດ້ຮວບຮວມເອົາ ສະເພາະເຄື່ອງປ່າຂອງດົງທີ່ເປັນພາກສ່ວນ ພືດເທົ່ານັ້ນມາສະເໜີ ເພື່ອໃຫ້ຜູ້ອ່ານໄດ້ຮູ້ຈັກກັບລັກສະນະ ແລະ ນິເວດຂອງແຕ່ລະຊະນິດ, ການກະຈາຍພັນ ແລະ ການນຳໃຊ້ ເພື່ອຈະເຫັນຊ່ອງທາງຊຸກຍູ້, ແກ້ໄຂ ຫຼື ສືບຕໍ່ນຳໃຊ້ ຢ່າງມີການປະຢັດ ແລະ ຮັກສາພັນພືດເຫຼົ່ານັ້ນໃຫ້ຍືນຍົງ ຄົງຕົວໄວ້ໃຫ້ລຸ້ນລູກ ລຸ້ນຫຼານຂອງ ພວກເຮົາ ໃຫ້ໄດ້ນຳໃຊ້ມັນໄປອີກນານໆ.

ຕົ້ນ ດອກແຄຂົນ [Ton Khae Khon]

ຊື່ວິທະຍາສາດ: Markhamia stipulata

ຂ້ອຍແມ່ນຕົ້ນດອກແຄຂົນ ເປັນໄມ້ຢືນຕົ້ນ, ມີອາຍຸຫຼາຍປີ ແລະ ມີການກະຈາຍພັນຢູ່ປະເທດລາວ, ຫວຽດນາມ, ກຳປູເຈຍ, ໄທ, ມຽນມ້າ, ພາກໃຕ້ຂອງຈີນ ແລະ ອິນເດຍ. ຂ້ອຍມັກເກີດຕາມປ່າໂຄກ, ປ່າປະສົມ ແລະ ປ່າດົງດິບອີກ. ລຳຕົ້ນຂອງຂ້ອຍ ສູງ 10-15 ມ, ເສັ້ນຜ່າກາງ 50-80 ຊມ, ເປືອກລຽບ ອອກສີເທົາແກມເຫຼືອງ. ໃບ ແມ່ນໃບປະສົມແບບຂົນນົກ ປາຍຄີກ, ຍາວ 23-25 ຊມ, ໃບຍ່ອຍມີຮູບຂອບຂະໜານແກມຮູບຫອກ, ປາຍໃບແຫຼມ, ກົກໃບມົນ, ກ້ານໃບຍ່ອຍ ຍາວ 1 ຫາ 4 ຊມ. ພິເສດ ໃບອ່ອນ ມີຂົນດົກໜາ ກວ່າສ່ວນອື່ນໆ ທັງໃບຍ່ອຍອ່ອນກໍ່ໂກບງໍເຂົ້າຫາກັນ ຕ່າງຈາກ ຊະນິດອື່ນໃນຕະກຸນດຽວກັນ. ດອກ ອອກເປັນຊໍ່ ຍາວ 4-5 ຊມ. ດອກຈູມອອກສີແດງອົມມ້ວງແກມເຫຼືອງ, ເວລາບານ ຈຶ່ງອອກສີເຫຼືອງເຂັ້ມ ຫຼື ເຫຼືອງຈືດໆ. ກາບດອກ ມີ 5 ກາບ, ຕີນກາບດອກ ເຊື່ອມຕິດກັນເປັນ ຫຼອດ ຮູບກະດິ່ງ ແລະ ກີບດອກ ມີ 5 ກີບ ເຊື່ອມຕິດກັນເປັນຫຼອດ ຮູບກະດິ່ງເຊັ່ນດຽວ, ສ່ວນປາຍສຸດຂອງກີບດອກ ແຍກເປັນ 5 ແສກ ບິດບ້ຽວ ບໍ່ເທົ່າກັນ, ເກສອນຜູ້ມີ 4 ອັນ. ເຕົ້າໄຂ່ ໜຶ່ງອັນ. ໝາກ ເປັນຝັກຍາວແປ, ຍາວ 40-50 ຊມ, ໝາກຂອງຂ້ອຍ ເວລາແກ່ ມີຂົນແລບດົກໜາເປັນຈຸ້ມໆ, ໝາກ ມີສີຂ້ອນຂ້າງສີກ່ຳເປື້ອນ ເຮັດໃຫ້ຜູ້ຄົນຍ່າງ ກາຍເວລາເຫັນຂ້ອຍ ນອກເສຍຈາກວ່າ ເຄີຍໄດ້ຮູ້ຈັກລັດຊາດຂອງຂ້ອຍແລ້ວ, ເວລາແກ່ ມັນຈະແຕກອອກເປັນ 2 ປ່ຽງ. ແກ່ນ ມີປີກບາງສີຂາວຫຸ້ມໄວ້. ຂ້ອຍອອກດອກເດືອນກັນຍາ ເຖິງເດືອນທັນວາ. ໝາກແກ່ ເດືອນກຸມພາ ເຖິງເດືອນມີນາ ຊຶ່ງຈະເຫັນແມ່ຄ້າມາຈາກຊົນນະບົດໂດຍສະເພາະ ວາງຂ້ອຍຂາຍຢູ່ຕາມ ທ້ອງຕະຫຼາດ.

ຂ້ອຍມີປະໂຫຍດຫຼາຍຢ່າງ ເຊັ່ນ: ໃຊ້ເປັນຢາ ໂດຍຖາກເອົາ ເປືອກຂອງລຳຕົ້ນມາອົມເພື່ອປົວອາການປາກເປັນກາງ, ແຊ່ເປືອກດິບ ແລ້ວກິນເປັນຢາປົວອາການເຫຼືອງ.

ສ່ວນດອກ ເພິ່ນເອົາມາປຸງແຕ່ງ

ອາຫານເອກກະລັກຢ່າງໜຶ່ງ ເຊັ່ນ ໜຶ້ງດອກແລ້ວຊຸບ ປະສົມກັບຜັກອື່ນ ຫຼື ຊຸບ ແຕ່ມັນ, ປຸງແຕ່ງເປັນແຈ່ວ, ຕຳໃສ່ຂີງແລ້ວຂົ້ວ ຫຼື ເຮັດອໍ່ວດອກແຄ ຊຶ່ງ ເປັນອາຫານທີ່ແຊບຊ້ອຍ ແລະ ຮູ້ກັນຢ່າງກວ້າງຂວາງ. ສ່ວນໝາກເພິ່ນເອົາມາເຜົາແລ້ວຕຳແຈ່ວເຊັ່ນດຽວກັນ. ນອກຈາກທີ່ເປັນຜັກ ທີ່ຊາວລາວ ມັກບໍລິໂພກແລ້ວຊຸມຊົນໃນເຂດພາກອີສານຂອງ ປະເທດໄທ ກໍນິຍົມບໍລິໂພກດອກແຄເຊັ່ນດຽວກັນ.

ຮູບ 1: ຮູບດອກບານ

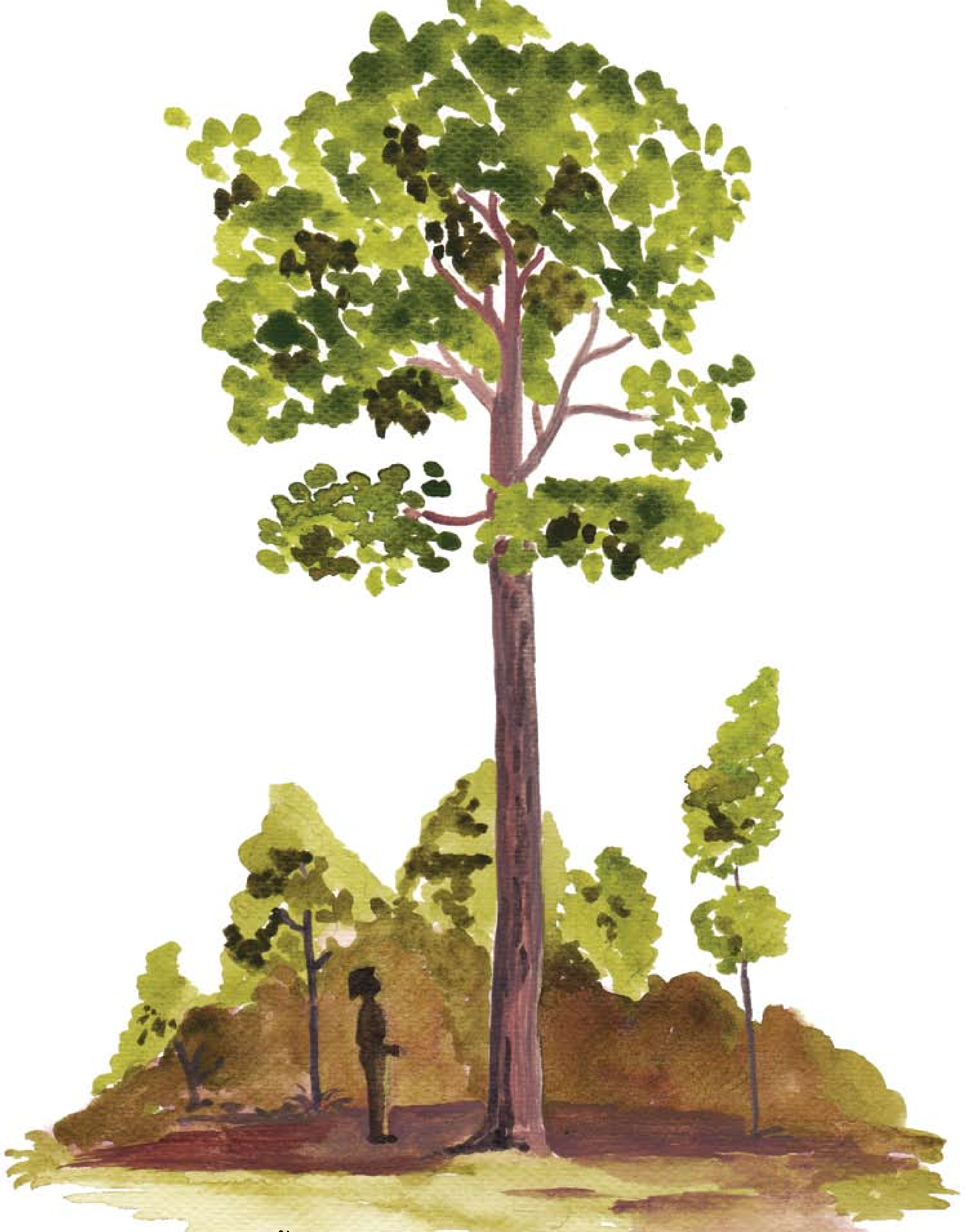
ຮູບ 2: ຮູບດອກຈູມ

ຮູບ 3: ຮູບໝາກ
ຮູບ 4: ຮູບໃບ

ຕົ້ນດອກແຄຂົນ ມີຕົ້ນກຳເນີດຢູ່ອາເຊຍຕາວັນອອກສ່ຽງໃຕ້ ດັ່ງເກີດ ແລະ ຮູ້ກັນດີໃນ ປະເທດ ລາວ, ຫວຽດນາມ, ກຳປູເຈຍ, ໄທ, ມຽນມ້າ, ພາກໃຕ້ຂອງຈີນ ແລະ ອິນເດຍ.

ຕົ້ນໄມ້ ໃນຕະກຸນໄມ້ຍາງ [Ton Mai Nhang]
ຊື່ວິທະຍາສາດໂດຍລວມ: Dipterocarpaceae
ຊື່ທົ່ວໄປ ເປັນພາສາ ອັງກິດ: Dipterocarp

ຕະກຸນໄມ້ຍາງເປັນຕະກຸນພືດທີ່ໃຫຍ່ຕະກຸນໜຶ່ງທີ່ແຜ່ຂະຫຍາຍໃນ ບ່ອນຕ່ຳຂອງເຂດຮ້ອນ ແລະ ຊຸ່ມ ເປັນຈຸດພັກ, ມີປະມານ 500 ຊະນິດເຊັ່ນ: ໄມ້ບາກ, ໄມ້ກຸງ, ໄມ້ຍາງ, ໄມ້ຊາດ, ໄມ້ຕະແບງ, ໄມ້ຈິກ, ໄມ້ຮັງ, ໄມ້ພາວ,ໄມ້ຊີ ດັ່ງນີ້ເປັນຕົ້ນ. ຫຼາຍຊະນິດ ໃນຕະກຸນນີ້ສ້າງທາດແຫຼວມີກິ່ນຂິວ ແລ້ວລະບາຍອອກມາຕາມຫຼາຍແບບ ດັ່ງອອກເປັນນ້ຳ ເອີ້ນວ່ານ້ຳມັນຍາງ ຊຶ່ງແມ່ນໃນກໍລະນີ ຕົ້ນຍາງ ແລະ ຕົ້ນຕະແບງ, ອອກມາເປັນວັດຖຸແຂງ ເອີ້ນວ່າຂີ້ຊີ ຊຶ່ງແມ່ນນ້ຳຢາງກ້າມຢູ່ເທິງຕົ້ນເປັນແທ່ງ ແຂງແລ້ວຕົກລົ່ນລົງເຊັ່ນ ໃນກໍລະນີ ໄມ້ຊີ, ໄມ້ຈິກ ດັ່ງນີ້ເປັນຕົ້ນ ແລະ ສຸດທ້າຍແມ່ນຂີ້ຕົກ ຊຶ່ງແມ່ນກໍລະນີນ້ຳຢາງໄຫຼອອກນຳກິ່ງ, ນຳງ່າເລັກ ງ່ານ້ອຍຕົກລົ່ນອອກມາ ເມື່ອມາເຖິງດິນແລ້ວຈຶ່ງເລີ້ມແຂງ ເຊັ່ນ ໃນກໍລະນີ ໄມ້ແຄນ ດັ່ງນີ້ເປັນຕົ້ນ. ທາດສານເຫລົ່ານີ້ ມີຄວາມສຳຄັນຕໍ່ວິຖີຊີວິດຂອງ ຊຸມຊົນ ຊາວລາວ ມາແຕ່ຊ້ານານ ໂດຍສະເພາະໃນເຂດຊົນນະບົດ. ການກະຈາຍພັນມີຢູ່ຫຼາຍປະເທດ ຄື: ອິນເດຍ, ອິນໂດເນເຊຍ, ມຽນມ້າ, ໄທ, ລາວ, ຫວຽດນາມ, ກຳປູເຈຍ ແລະ ມາເລເຊຍ. ນອກຈາກບ່ອນກະຈາຍພັນຂ້າງເທິງນີ້ແລ້ວຍັງມີຊະນິດສະເພາະຢູ່ໃນເຂດຮ້ອນຂອງທະວີບອາຟຼິກກາ ແລະ ຂອງທະວີບອາເມຣິກາໃຕ້ອີກດ້ວຍ. ສຳລັບໃນປະເທດລາວ ສ່ວນຫຼາຍພົບໃນພາກກາງ ລົງເຖິງພາກໃຕ້, ສະພາບແວດລ້ອມທີ່ຂ້ອຍມັກຢູ່ ແມ່ນປ່າດົງດິບ ແລະ ປ່າປະສົມ ແຕ່ ກໍ່ຍັງມີຢູ່ໃນປ່າໂຄກ ອາດປະປົນຢູ່ນຳຊະນິດອື່ນ ຫຼື ເປັນປ່າ ພືດຕະກຸນໄມ້ຍາງ ລົດກໍ່ມີ. ທຸກຊະນິດໃນຕະກຸນໄມ້ຍາງເປັນໄມ້ຢືນຕົ້ນ ມີຫຼາຍຊະນິດເປັນໄມ້ຂະໜາດໃຫຍ່, ມີຫູໃບຫຸ້ມຍອດອ່ອນໄວ້ ຈະຫຼົ່ນກໍ່ຕໍ່ເມື່ອໃບໃຫຍ່ຂຶ້ນ ແລ້ວປະຮອຍໄວ້. ດອກ ອອກເປັນຊໍ່ສັ້ນໆແບບເປັນກຸ່ມຍ່ອຍ, ເກີດຢູ່ລະຫວ່າງງ່າມໃບ ແລະ ປາຍຍອດ, ໄລຍະເວລາຊໍ່ດອກຍັງອ່ອນ ມີກາບຫຸ້ມຊໍ່ດອກ ແລ້ວລົ່ນອອກເມື່ອຊໍ່ດອກແກ່. ໝາກມີປີກໝາກແຕ່ 2 ເຖິງ 5 ປີກ, ປີກອ່ອນມີສີນ້ຳຕານອົມແດງ ສ່ວນປີກແກ່ ອອກສີແດງ. ປີກຂອງໝາກຈະຊ່ວຍໃຫ້ໝາກປິວໄປໄດ້ໄກ ອັນມີສ່ວນຊ່ວຍໃນການກະຈາຍພັນ. ດອກ ອອກລະຫວ່າງເດືອນ ມັງກອນ ເຖິງເດືອນມີນາ ແລະ ເປັນໝາກລະຫວ່າງເດືອນມີນາ ເຖິງເດືອນພຶດສະພາ. ປະຊາຊົນລາວໄດ້ນຳໃຊ້ພືດຕະກຸນໄມ້ຍາງເຂົ້າໃນການກໍ່ສ້າງ, ເຮັດເຄື່ອງຫັດຖະກຳໄມ້ຫຼາກຫຼາຍຊະນິດ. ຊາວບ້ານນຳໃຊ້ນ້ຳມັນຍາງ ທາໄມ້ເພື່ອກັນການເຈາະຂອງປວກ ແລະ ມອດແມງທັງຫຼາຍ, ໃຊ້ທາ ແລະ ຢາເຮືອ, ທາເຄື່ອງຈັກສານປະເພດຕ່າງໆ ແລະ ເຮັດກະບອງ. ນອກນັ້ນຍັງໃຊ້ເປັນຢາພື້ນເມືອງເຊັ່ນ: ລ້າງບາດແຜ, ເປັນ



ຮູບ 1: ຮູບລວມຂອງໄມ້ຍາງ

ຢາປ້ອງກັນນ້ຳຄັນກິນຕີນ ແລະ ໃຊ້ເປັນສ່ວນປະກອບໃນອຸດສາຫະກຳນ້ຳມຶກພິມ ແລະ ສານເຄືອບຮູບ. ສຸດທ້າຍ ເພິ່ນຍັງນຳໃຊ້ເຂົ້າໃນພິທີກຳທາງສາດສະໜາບາງຢ່າງ ເຊັ່ນ: ນຳເອົາຂີ້ຊີມາປະສົມກັບນ້ຳ ມັນຍາງເພື່ອເຮັດເຮືອໄຟນ້ຳ, ນຳເອົາຂີ້ຊີມາເປັນສວນປະກອບໃນການເຮັດກະໂທງ ໃນງານບຸນອອກພັນສາ ດັ່ງນີ້ເປັນຕົ້ນ.

ຮູບ 2: ຮູບໃບ ແລະ ໝາກ

ຕົ້ນໄມ້ໃນຕະກຸນໄມ້ຍາງ ມີການກະຈາຍພັນຢູ່ ປະເທດ ອິນເດຍ, ອິນໂດເນເຊຍ, ມຽນມ້າ, ໄທ, ລາວ, ຫວຽດນາມ, ກຳປູເຈຍ ແລະ ມາເລເຊຍ. ນອກນັ້ນຍັງພົບໃນເຂດຮ້ອນຂອງທະວີບອາຟຼິກກາ ແລະ ທະວີບອາເມຣິກາໃຕ້ອີກ.

ຕົ້ນກອຍ [Ton Koy]
ຊື່ວິທະຍາສາດ: Dioscorea hispida
ຊື່ທົ່ວໄປເປັນພາສາ ອັງກິດ: Asiatic bitter yam

ຂ້ອຍແມ່ນຕົ້ນກອຍ ເປັນພືດໃບລ້ຽງດ່ຽວ ມີຫົວຢູ່ໃຕ້ດິນ ແລະ ມີລຳຕົ້ນ ເປັນເຄືອຂະໜາດນ້ອຍ, ມີມືເກາະກ້ຽວຂຶ້ນຕາມລຳຕົ້ນໄມ້ອື່ນໆ. ຂ້ອຍກະຈາຍພັນຢູ່ປະເທດບູຖານ, ຈີນ, ລາວ, ຫວຽດນາມ, ກຳປູເຈຍ, ໄທ, ມຽນ ມ້າ, ອິນໂດເນເຊຍ, ມາເລເຊຍ ຕະຫຼອດ ຮອດປະເທດ ປາປົວ ນິວກີເນຍ. ໃນລາວ ຂ້ອຍມັກເກີດຕາມປ່າປະສົມ ແລະ ປ່າດົງດິບແລ້ງ ໃນເຂດສູງ ແລະ ເຂດຕ່ຳ ໂດຍບໍ່ເລືອກ ດິນເລີຍ ແຕ່ບ່ອນຂ້ອຍມັກແທ້ ແມ່ນບ່ອນທີ່ມີດິນຊາຍແກມຕົມ, ບ່ອນມີຮົ່ມ ແລະ ລຽບຕາມແຄມແມ່ນ້ຳ ຫຼື ຫ້ວຍຮ່ອງຄອງບຶງ. ເຄືອຂອງຂ້ອຍຍາວ 2-10 ມ, ມີໜາມແຂງ, ຫົວໃຕ້ດິນມີຮາກຂະໜາດນ້ອຍຈຳນວນຫຼາຍ ສົນສວ້າກັນຢູ່ ທັງເສັ້ນສັ້ນ ແລະ ເສັ້ນຍາວຕ່າງກັນ, ເປືອກຂອງຫົວກອຍ ອອກສີເຫຼືອງແກມສີນ້ຳຕານ, ຂ້າງໃນຂອງຫົວກອຍມີສີຂາວ. ໃບ ແມ່ນໃບປະສົມ ມີ 3 ໃບ ຍ່ອຍ, ໃບຍ່ອຍມີຮູບຮ່າງຫຼາຍແບບ ດັ່ງ: ຮູບຫອກ, ຮູບໄຂ່ປີ້ນ, ໂຄນໃບບ້ຽວ ບໍ່ສົມສ່ວນ. ແຜ່ນໃບໜຽວ, ຂອບໃບລຽບ. ຂະໜາດຂອງໃບ ຍາວ 14-19 ຊມ, ກ້ວາງ 11-14 ຊມ. ດອກ ອອກເປັນຊໍ່ ອອກຕາມຂໍ້ ແລະ ຢູ່ງ່າມໃບ, ໝາກມີ 3 ລ່ຽມ. ຕົ້ນກອຍ ອອກດອກເດືອນຕຸລາ ເຖິງເດືອນພະຈິກ. ໝາກແກ່ເດືອນກຸມພາ ເຖິງເດືອນມີນາ. ຫົວຂອງຂ້ອຍບັນຈຸທາດແປ້ງຫຼາຍ ເຊິ່ງເພິ່ນ ສາມາດກິນແທນເຂົ້າໄດ້ ແຕ່ພ້ອມດຽວ ກໍບັນຈຸທາດສານອານກາລອຍ ດັ່ງ ທາດສານດີອິດສະກໍຣິນ ຊຶ່ງເປັນສານເບື່ອເວລາເຮົາສຳພັດ ຈະເກີດອາການຄັນ. ສະນັ້ນ, ເມື່ອປະຊາຊົນ ຂຸດເອົາຫົວກອຍມາປຸງແຕ່ງເປັນອາຫານຕ້ອງ ໄດ້ປະຕິບັດ ຢ່າງເຂັ້ມງວດ ຕາມ 2 ວິທີ ເຊັ່ນ: ດ້ວຍວິທີຕົ້ມ ແລະ ວິທີແຊ່, ດັ່ງເພິ່ນຝານຫົວກອຍເປັນແຜ່ນບາງໆແລ້ວ ເອົາມາຕົ້ມ ປ່ຽນນ້ຳຫຼາຍເທື່ອຈົນໃຫ້ກອຍຈືດ ຫຼື ເອົາກອຍທີ່ຝານແລ້ວໃສ່ຂ້ອງ ຫຼືກະຢັງ ລົງແຊ່ໃນຫວ້ຍນ້ຳໄຫຼຈົນກວ່າມັນຈືດ ຊຶ່ງໃຊ້ເວລາປະມານ 1 ອາທິດ ແລ້ວນຳມາປຸງແຕ່ງເປັນຂອງຫວານ ຫຼື ໜຶ້ງກິນແທນເຂົ້າໃນເວລາຂາດເຂົ້າ. ນອກນັ້ນ, ຊາວຊົນນະບົດຍັງໃຊ້ເປັນຢາ ໂດຍຊອຍຫົວກອຍ 7 ປ່ຽງ ແຊ່ນ້ຳກິນປົວອາການໄຂ້ຍຸງ. ປົກກະຕິ ການເກັບກູ້ເລີ້ມແຕ່
ເດືອນມີນາໄປ, ຫົວກອຍ ເກັບກູ້ແລ້ວສາມາດຮັກສາຄວາມສົດໄວ້ໄດ້ 3 ເຖິງ 4 ເດືອນ.

ຮູບ 1: ຮູບໃບ

ຮູບ 2: ຮູບຫົວກອຍ

ຕົ້ນກອຍມີຕົ້ນກຳເນີດຢູ່ເອເຊຍຕາວັນອອກສ່ຽງໃຕ້ ພົບຫຼາຍກວ່າໝູ່ ຢູ່ປະເທດອິນໂດເນເຊຍ.

ຮູບ 1: ຮູບຕົ້ນຜັກກູດ
ຮູບ 2: ຮູບໃບ ແລະ ຍອດອ່ອນ

ຕົ້ນ ຜັກກູດ [Ton Phak Kout]
ຊື່ທົ່ວໄປເປັນພາສາ ອັງກິດ: Ferns

ຂ້ອຍແມ່ນຜັກກູດ ຊຶ່ງເປັນພືດທີ່ມີບໍ່ມີດອກ ມີການແຜ່ເຊື້ອດ້ວຍສະປໍ. ລຳຂອງຂ້ອຍມີທັງລຳຕັ້ງ ແລະ ສ່ວນໜຶ່ງກໍ່ເປັນລຳເລືອຍູ່ໃຕ້ດິນ. ໃບ ແມ່ນໃບປະສົມເປັນສ່ວນຫຼາຍ, ໃບອ່ອນ ແລະ ຍອດອ່ອນ ມ້ວນງໍ ຫຼື ກູດເຂົ້າຫາລຳຕົ້ນ. ດັ່ງນັ້ນ ເພິ່ນຈຶ່ງເອີ້ນຂ້ອຍວ່າ: ຜັກກູດ. ເມື່ອຕົ້ນຜັກກູດແກ່ແລ້ວ ຈຶ່ງເຫັນຖົງສະປໍຈັບຢູ່ຕາມພື້ນຂອງໃບແກ່ ເປັນສ່ວນຫຼາຍ.ໃນທຳມະຊາດ ຜັກກູດ ມີຫຼາຍຕະກຸນ, ຫຼາຍສະກຸນ ແລະ ຫຼາຍຊະນິດ ມີທັງອີງອາໄສຢູ່ຕາມຕົ້ນໄມ້, ເກີດແຜ່ຢູ່ຕາມລານຫີນ, ເກີດໃນດິນ ແລະ ເກີດ ຕີນຈຸ່ມນ້ຳ. ໃນນັ້ນມີບາງຊະນິດກິນບໍ່ໄດ້ ແລະ ມີບາງຊະນິດກິນເປັນເຊັ່ນ: ຜັກກູດງ້ອງ, ຜັກກູດດິງ ແລະ ຜັກກູດຂາວ (ຜັກກູດເມືອກ), ຜັກກູດແດງ ດັ່ງນີ້ເປັນຕົ້ນ. ຂ້ອຍມີການກະຈາຍພັນກວ້າງຂວາງຫຼາຍ ໃຜໆຈະບໍ່ເຄີຍເຫັນຜັກກູດແດ່, ຢູ່ປະເທດໜາວ ກໍ່ມີບາງຊະນິດສະເພາະ ສ່ວນປະເທດຮ້ອນກວ່າ ຫຼື ປະເທດໜາວຫລາຍ ກໍຫາກມີຊະນິດຕ່າງອີກ. ສະເພາະ ປະເທດລາວ ຜັກກູດເກີດຢູ່ທຸກພາກ ສ່ວນໃຫຍ່ມັກເກີດຕາມແຄມນ້ຳຫ້ວຍ

ບໍລິເວນເປີດແປນ ແລະ ມີຄວາມຊຸ່ມຊື່ນສູງ. ປະຊາຊົນນິຍົມເກັບຜັກກູດມາປຸງແຕ່ງເປັນອາຫານ ໄດ້ທຸກລະດູການ ຊຶ່ງເພິ່ນເອົາມາປຸງແຕ່ງ ເປັນອາຫານຫຼາຍຢ່າງ ດັ່ງລວກຍອດອ່ອນ ເປັນຜັກກັບ, ເຮັດແກງກັບຊີ້ນປະເພດຕ່າງໆ ຫຼື ເຮັດຊຸບປະສົມກັບຜັກຊະນິດອື່ນໆ. ໃນບາງຕຳລາຢາ ກໍ່ຍັງໃຊ້ຮາກຂອງຜັກກູດປະສົມກັບສະໝູນໄພຊະນິດອື່ນປຸງແຕ່ງເປັນຢາເຢັນ ແລະ ເປັນຢາບຳລຸງຜິວໜັງ.

ຮູບ 3: ຮູບຕົ້ນ ແລະ
ໃບຜັກກູດທີ່ເກີດຢູ່ດິນຊະນິດໜຶ່ງ

ຕົ້ນໝາກແຄ່ນ [Ton Mark Khene]
ຊື່ວິທະຍາສາດ: Zanthoxylum limonella
ຊື່ທົ່ວໄປເປັນພາສາ ອັງກິດ: Indian ivy-rue, Prickly ash, Sichuan pepper

ຂ້ອຍແມ່ນຕົ້ນໝາກແຄ່ນ ເປັນໄມ້ຢືນຕົ້ນ ມີອາຍຸຫຼາຍປີ, ຕາມເປືອກ ຂອງລຳຕົ້ນ ແລະ ກິ່ງງ່າຂອງຂ້ອຍເຕັມແຕ່ໜາມ ທັງແຂງທັງແຫຼມ, ຄວາມພິເສດອີກອັນໜຶ່ງຂອງຂ້ອຍແມ່ນທຸກພາກສ່ວນຂອງຕົ້ນມີກິ່ນຫອມ, ມີລົດຊາດເຜັດ ແລະ ຮົນ. ຂ້ອຍມີການກະຈາຍພັນຢູ່ປະເທດລາວ, ຫວຽດນາມ, ໄທ, ກຳປູເຈຍ, ອິນເດຍ ແລະ ຈີນ. ຊະນິດອື່ນນອນໃນສະກຸນດຽວກັນ ກໍ່ມີຈຳນວນບໍ່ໜ້ອຍ ທີ່ພົບຢູ່ ບ່ອນທີ່ມີອາກາດຮ້ອນ ໃນເຂດອົບອຸ່ນ ແລະ ເຂດພູມອາກາດເກືອບຮ້ອນ ແລະ ຊຸມໃນທົ່ວໂລກ. ສຳລັບປະເທດລາວພົບຫຼາຍຢູ່ທີ່ພາກເໜືອ ຕັ້ງແຕ່ແຂວງຫຼວງພະບາງຈົນເຖິງແຂວງຜົ້ງສາລີ ຂ້ອຍມັກເກີດຕາມປ່າເຫຼົ່າ, ໄຮ່ຮ້າງ ຫຼື ເກີດປົນກັບຕົ້ນເຂົ້າຢູ່ຕາມໄຮ່ໃໝ່. ຂ້ອຍມີລຳຕົ້ນ ສູງ 7-10 ມ. ເສັ້ນຜ່າ ກາງ 15-20 ຊມ. ໃບ ແມ່ນໃບປະສົມແບບຂົນນົກ, ມີ 5-23 ຄູ່, ເນື້ອໃບມີຈຸດຕ່ອມນ້ຳມັນ ໃສໆ ແລະ ສ່ອງຊອດແຈກຢາຍຢູ່ທົ່ວໆ ຄຽງຄູ່ໄປກັບຂົນແຂງດົກໜາ ແລະ ໃບຍ່ອຍຍາວ 3-8 ຊມ, ກ້ວາງ 2-4 ຊມ ມີຂອບເປັນແສກຕົ້ນແບບແຂ້ວເລື່ອຍ. ດອກສີຂາວ ອອກເປັນຊໍ່ເກີດຢູ່ປາຍຍອດ ຫຼື ຫຼືບໃບ. ໝາກອ່ອນມີສີຂຽວ, ເມື່ອແກ່ແລ້ວ ອອກສີດຳ, ເວລາ ແຫ້ງໝາກຈະແຕກເປັນປ່ຽງບໍ່ເທົ່າກັນ ແລະ ແກ່ນກໍຍັງຫ້ອຍຢູ່ນຳດ້ວຍໄລຍະໜຶ່ງກ່ອນຈະຕົກລົ່ນອອກຢ່າງຊື່ນເຊີງ. ຖ້າໝາກແຫ້ງເທົ່າໃດຍິ່ງມີຄວາມຫອມ ແລະ ມີລົດຊາດຮົນ ແລະ ເຜັດເທົ່ານັ້ນ ຊຶ່ງເປັນ ເອກກະລັກຂອງຂ້ອຍ ທີ່ຜູ້ຄົນນິຍົມແຕ່ໃດໆມາ. ດອກອອກໃນເດືອນກໍລະກົດເຖິງເດືອນສິງຫາ. ໝາກອອກໃນເດືອນກັນຍາ ເຖິງເດືອນຕຸລາ. ຕົ້ນໝາກແຄ່ນເປັນທີ່ຮູ້ຈັກດີຂອງ ຊາວລາວພາກເໜືອເຊັ່ນເພິ່ນນຳໃຊ້ຂ້ອຍເປັນຢາຫຼາຍຢ່າງດັ່ງ: ນຳໃຊ້ຮາກ ເປັນຢາປົວແຂ້ວແມງ ໂດຍຖາກເອົາເປືອກຮາກມາຫຍໍ້າອົມໄວ້ໄລຍະໜຶ່ງ; ຮາກ, ເປືອກ ແລະ ໃບ ຍັງໃຊ້ເປັນຢາປົວປະດົງຂໍ້ອີກ, ໃບໃຊ້ເປັນຢາແກ້ພິດດ້ວຍການຕົ້ມອາບ. ນອກຈາກນັ້ນ ຍັງນຳໃຊ້ປຸງແຕ່ງອາຫານເຊິ່ງເປັນເອກກະລັກຂອງຊາວພາກເໜືອ ຄື: ໃບອ່ອນໃຊ້ກັບລາບ ກັບກ້ອຍ ແລະ ໃຊ້ຫໍ່ໝົກປະເພດຊີ້ນເປັນສ່ວນຫຼາຍ. ໝາກໃຊ້ປຸງແຕ່ງແຈ່ວ, ປຸງແຕ່ງອາຫານປະເພດໝົກ ແລະ ປະເພດເອາະຫຼາມ ດັ່ງນີ້ເປັນຕົ້ນ.

ຮູບ 1: ຮູບໃບ ແລະ ໝາກແຄ່ນແກ່ (ແຕກ)

ຮູບ 2: ຮູບດອກ ແລະ ຮູບລະອຽດຂອງດອກ ແລະ ຫມາກ
1: ຊໍ່ດອກ; 2-3: ດອກຍ່ອຍ; 4: ຮູບຫມາກອ່ອນ ; 5: ຮູບຫມາກແກ່; 6: ຮູບແກ່ນ

ໝາກແຄ່ນ ມີການກະຈາຍພັນຢູ່ ປະເທດລາວ, ຫວຽດນາມ, ໄທ, ກຳປູເຈຍ, ອິນເດຍ ແລະ ຈີນ.

ຮູບ 1: ຮູບໃບ ແລະ ດອກ

ຕົ້ນ ສົ້ມປ່ອຍ ມີການກະຈາຍພັນຢູ່ທຸກປະເທດໃນທະວີບເອເຊຍ

ຕົ້ນ ສົ້ມປ່ອຍ [Ton Som Poi]
ຊື່ວິທະຍາສາດ: Acacia concinna
ຊື່ທົ່ວໄປເປັນພາສາ ອັງກິດ: piquant sappan, soap-pod wattle

ຂ້ອຍແມ່ນຕົ້ນສົ້ມປ່ອຍ ຊຶ່ງເປັນພືດຊະນິດໜຶ່ງທີ່ຢູ່ໃນຕະກຸນດຽວກັນກັບ ພວກກະຖິນ ແລະ ພວກຫຍ້າຫຍຸບ. ຕົ້ນສົ້ມປ່ອຍ ເວລາແກ່ ມີລຳຕົ້ນເຫືອ ຄ້າຍເຄືອເກາະກ່າຍໄປຕາມ ຕົ້ນອື່ນ, ລຳຕົ້ນ ແຂງແກ່ນ, ທຸກພາກສ່ວນ ນັບທັງກ້ານໃບ ມີໜາມ.ໃບ, ຍອດອ່ອນ ແລະ ໝາກ ມີລົດສົ້ມ. ຂ້ອຍມີການກະຈາຍພັນຢູ່ທຸກປະເທດໃນທະວີບເອເຊຍ. ສະເພາະຢູ່ປະເທດລາວແມ່ນ ເພິ່ນພົບສົ້ມປ່ອຍແຕ່ເໜືອຕະຫຼອດໃຕ້. ສົ້ມປ່ອຍມັກເກີດຢູ່ຕາມປ່າເປີດແປນ ແລະ ປ່າດົງດິບແລ້ງ. ໃບ ເປັນໃບປະສົມແບບຂົນນົກ ຂັ້ນສອງ ຊຶ່ງມີໃບປະສົມຍ່ອຍ 4 ເຖິງ 16 ຄູ່. ດອກອອກເປັນຊໍ່ແບບກະຈຸກຄ້າຍຄືດອກກະຖິນ, ມີສີເຫຼືອງອ່ອນ. ໝາກເປັນຝັກ ມີຂໍ້ໆ. ລະດູອອກດອກ ແລະ ໝາກແຕ່ເດືອນທັນວາເຖິງເດືອນເມສາ. ຊາວລາວ ນຳໃຊ້ຂ້ອຍມາແຕ່ສະໄໝບູຮານ ໂດຍນຳເອົາໝາກຂອງຂ້ອຍທີ່ແກ່ແລ້ວມາແຊ່ ຫຼື ຕົ້ມໃສ່ນ້ຳເຂົ້າໜ່າ (ນ້ຳມວກ) ນຳມາ ສະຜົມ ແລະ ມີຄວາມເຊື່ອວ່າ ມັນເຮັດໃຫ້ຜົມດົກ ດຳ, ເປັນເງົາງາມ ແລະ ມີກິ່ນຫອມ. ສະນັ້ນຄົນໃນສະໄໝໃໝ່ຈຶ່ງນຳເອົາຄວາມຮູ້ດັ່ງກ່າວມາປະຫຍຸກໃຊ້ ໂດຍນ້ຳເອົາໝາກສົ້ມປ່ອຍແກ່ມາປະສົມເປັນ ຢາສະຜົມຫຼາຍໆປະເພດ ເຊັ່ນ: ຢາສະຜົມຍີ່ຫໍ້ແຟຊ່າ ແລະ ຢາສະຜົມຍີ່ຫໍ້ຊັນຊິລ ດັ່ງນີ້ເປັນຕົ້ນ. ນອກນັ້ນ ເພິ່ນຍັງໄດ້ນຳໃຊ້ໝາກຂອງຂ້ອຍເຂົ້າໃນພິທີກຳທາງສາດສະໜາຫຼາຍຢ່າງ ເຊັ່ນ: ໃນງານບຸນປີໃໝ່ລາວ ເອົາ ເຮັດນ້ຳສົງພະ ແລະ ເຮັດນ້ຳສູດລົດນ້ຳ ໃຊ້ໄດ້ໃນທຸກເວລາ. ສ່ວນໃບ ແລະ ຍອດອ່ອນ ນຳໄປຕົ້ມສົ້ມປາ, ກົບ ແລະ ອຶ່ງ ຈະຊ່ວຍລົດຄວາມຄາວ ແລະ ເພີ່ມຄວາມແຊບ. ເພິ່ນຍັງໃຊ້ນ້ຳຕົ້ມຈາກໃບສົ້ມປ່ອຍເຂົ້າໃນການປຸງແຕ່ງເຂົ້າແລ້ງຟືນຊຶ່ງເປັນອາຫານເລີດລົດ ແລະ ນິຍົມຂອງຊາວລາວພາກເໜືອ.

ຮູບ 2: ໝາກອ່ອນ
ແລະ ໝາກແກ່

รูบ 1: รูบต้นติ้วโดยลวม
รูบ 2: รูบยอดอ่อน
รูบ 3: รูบลำต้น

ສົ້ມຕີ້ວມີຕົ້ນກຳເນີດຢູ່ ໃນເຂດ ອິນໂດຈີນ.

ຕົ້ນ ຜັກຕີ້ວສົ້ມ [Ton Phak Tew Som]

ຊື່ວິທະຍາສາດ: Cratoxylum formosum

ຂ້ອຍແມ່ນ ຕົ້ນຜັກຕີ້ວສົ້ມ, ເປັນໄມ້ຢືນຕົ້ນທີ່ມີອາຍຸຫຼາຍປີ, ມີເນື້ອໄມ້ແຂງແກ່ນ, ເປືອກລຳຕົ້ນມີໜາມແຂງ ແລະ ມີຢາງສີແດງ. ໃບອ່ອນ ອອກສີນ້ຳຕານແດງ ມີລົດສົ້ມສະນັ້ນຈຶ່ງເອີ້ນວ່າຕີ້ວສົ້ມເພື່ອຈຳແນກ ອອກຈາກ ຊະນິດໜຶ່ງອີກ ຊຶ່ງເອີ້ນວ່າຕົ້ນຕີ້ວຂົມ. ຂ້ອຍມີການກະຈາຍພັນຢູ່ຫຼາຍປະເທດຄື: ລາວ, ກຳປູເຈຍ, ມາເລເຊຍ, ໄທ, ອິນໂດເນເຊຍ, ຈີນ, ຫວຽດນາມ, ບູໄນ, ຟີລິບປິນ, ສິງກະໂປ ແລະ ມຽນມ້າ. ສະພາບແວດລ້ອມທີ່ຂ້ອຍມັກເກີດ ແມ່ນຢູ່ໃນປ່າປະສົມ, ປ່າດົງດິບແລ້ງ ແລະ ບາງຄັ້ງພົບຕາມປ່າໂຄກ. ລຳຕົ້ນຂອງຂ້ອຍສູງ 10-15 ມ, ເສັ້ນຜ່າກາງ 40-50 ຊມ. ໃບ ແມ່ນໃບດ່ຽວ ຈັບພາບກັນ, ໃບ ມີຮູບສ້ວຍ, ໃບໜາ ແລະ ໜຽວ, ຜິວໃບກ້ຽງ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ. ຂະໜາດໃບຍາວ 9-16.5 ຊມ, ກ້ວາງ 4-4.7 ຊມ. ດອກ ອອກເປັນຊໍ່ ເກີດຕາມຫຼືບໃບ, ຕາມກິ່ງ, ດອກ ສີຂາວແກມສີບົວ. ໝາກ ມີຮູບສ້ວຍ, ຍາວ 1-1.6 ຊມ, ເສັ້ນຜ່າກາງ 0.4-0.6 ຊມ. ກາບດອກຕິດຢູ່ນຳໝາກເລີຍຈົນກວ່າໝາກຈະແກ່ ແລະ ແຫ້ງຄາຕົ້ນເລີຍ. ດອກ ອອກໃນເດືອນມີນາເຖິງເດືອນມິຖຸນາ. ໝາກ ອອກໃນເດືອນກໍລະກົດເຖິງເດືອນຕຸລາ. ໃບອ່ອນ ແລະ ຍອດອ່ອນຂອງຂ້ອຍກິນເປັນຜັກກັບລາບກັບກ້ອຍ, ພັນເຂົ້າປຸ້ນ ແລະ ປຸງໃສ່ແກງເພື່ອເອົາລົດສົ້ມ. ນອກຈາກໃຊ້ເປັນຜັກແລ້ວ ຮາກ ແລະ ໃບ ຍັງໃຊ້ຕົ້ມກິນ ເປັນຢາຊ່ວຍຍ່ອຍອາຫານ, ຢາກິນເຂົ້າແຊບ, ແກ້ອາການອິດເມື່ອຍຫຼັງຄອດລູກ. ໃບ ຕຳປະສົມນ້ຳມັນໝາກພ້າວ ໃຊ້ທາແກ້ໂລກຜິວໜັງ. ສ່ວນ ຢາງຈາກເປືອກລຳຕົ້ນ ໃຊ້ທາແກ້ຕຸ່ມຄັນຄາຍ ແລະ ໃຊ້ເປັນສີຍ້ອມຜ້ານຳອີກ.

ຕົ້ນ ແຂມ [Ton Khaem]

ຊື່ວິທະຍາສາດ: Thysanolaena latifolia

ຊື່ທົ່ວໄປເປັນພາສາ ອັງກິດ: tiger grass, broom grass

ຂ້ອຍຄືຕົ້ນແຂມ ເປັນພືດຫຍ້າອາຍຸຫຼາຍປີ, ຢູ່ໃນຕະກຸນດຽວກັນກັບ ພວກຕົ້ນໄຜ່, ຕົ້ນເຂົ້າ ແລະ ຫຍ້າແຝດ. ລຳຕົ້ນເກີດເປັນສຸມ, ມີເຫງົ້າໃຕ້ດິນ, ລຳຕົ້ນເປັນທໍ່ກົມໂກນກາງ, ມີຂໍ້ ແລະ ປ້ອງ ຊຶ່ງປົກຫຸ້ມດ້ວຍຂົນ ສີຂາວ ແກມສີທອງ. ຂ້ອຍມີການກະຈາຍພັນຢູ່ ຫຼາຍປະເທດ ຄື: ອິນເດຍ, ຈີນ, ມຽນມ້າ, ໄທ, ລາວ, ຫວຽດນາມ, ກຳປູເຈຍ, ມາເລເຊຍ ແລະ ຟີລິບປິນ. ຂ້ອຍມັກເກີດຕາມປ່າເຫຼົ່າ, ຕາມເຈື້ອຍພູ, ຕາມແຄມແມ່ນ້ຳບ່ອນມີດິນຊຸດໂຊມ. ລຳຕົ້ນຂອງຂ້ອຍ ສູງ 3-4 ມ. ໃບ ເປັນໃບດ່ຽວ, ຮຽງສະຫຼັບກັນ, ເນື້ອໃບທັງຫຍາບ ທັງແຂງ, ຂອບໃບເປັນແສກໆ, ປາຍໃບແຫຼມ, ກົກໃບມົນ ຫຼື ເປັນຮູບຫົວໃຈ, ໃບ ເປັນແຜ່ນ ຮູບແຂບ, ຍາວ 25-55 ຊມ., ກ້ວາງ 4-7 ຊມ. ກາບໃບ ກ້ຽງ ແລະ ຫຸ້ມເອົາລຳ. ດອກ ອອກເປັນຊໍ່ ຂະໜາດໃຫຍ່, ອອກຢູ່ປາຍຍອດ. ດອກອອກໃນເດືອນຕຸລາ ເຖິງເດືອນທັນວາ. ໝາກອອກໃນເດືອນທັນວາ ແກ່ໃນເດືອນມັງກອນເຖິງເດືອນກຸມພາ. ເຖິງວ່າ ຕົ້ນແຂມເປັນພືດທີ່ເກີດໃນປ່າກໍ່ຕາມ ຕົ້ນນີ້ ຍັງມີການຕິດພັນກັບການດຳລົງຊີວິດຂອງຄົນຊາວເອເຊຍມາແຕ່ຊ້ານານ. ຂ້ອຍຄິດວ່າ ຢູ່ໃນເຮືອນຊານຂອງພວກເຈົ້າ ຕ້ອງມີຟອຍກວດ ທີ່ເຮັດດ້ວຍຕົ້ນແຂມ ແລະ ແມ່ນຊໍ່ດອກ ແລະ ກ້ານຊໍ່ດອກອີກ ທີ່ເພິ່ນໄດ້ນຳມາມັດເຂົ້າກັນ ເຮັດຟອຍກວາດຕາມຫຼາຍແບບອີງຕາມຮີດຂອງຄົນ ພາກໃຕ້ ຫຼື ພາກເໜືອ ເພື່ອການໃຊ້ໃນຄອບຄົວ ແລະ ຂາຍເປັນສິນຄ້າ, ອັນເປັນການສ້າງລາຍໄດ້ໃຫ້ແກ່ຊຸມຊົນຊາວຊົນນະບົດ ຫຼາຍພໍສົມຄວນ. ນອກນັ້ນ ຊໍ່ດອກແຂມ ຍັງເປັນສິນຄ້າສົ່ງອອກ ໄປປະເທດໃກ້ຄຽງ ເພື່ອ ປຸງແຕ່ງເປັນຟອຍກວດຕາມຮູບແບບຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ. ໜໍ່ອ່ອນຍັງນຳມາປຸງແຕ່ງເປັນອາຫານ ເຊັ່ນ: ເຮັດແກງ, ເຮັດຊຸບ ແລະ ຕົ້ມກັບແຈ່ວ. ພ້ອມກັນນັ້ນ ເພິ່ນຍັງໃຊ້ຍອດອ່ອນ ແລະ ໃບ ລ້ຽງສັດ ເຊັ່ນ: ງົວ, ຄວາຍ. ສຸດທ້າຍ ຕົ້ນແຂມຍັງຖືກນຳມາປູກເປັນໄມ້ປະດັບ ປະສົມກັບພັນພືດໄມ້ ປະດັບປະເພດອື່ນໄດ້ຢ່າງກົມກຽວທີ່ສຸດ.

ຮູບ 1: ຮູບຕົ້ນແຂມ ແລະ ຊໍ່ດອກ

ຮູບ 2: ຮູບຟອຍກວດ

ຕົ້ນແຂມ ມີການກະຈາຍພັນຢູ່ ປະເທດ ອິນເດຍ, ຈີນ, ມຽນມ້າ, ໄທ, ລາວ, ຫວຽດນາມ, ກຳປູເຈຍ, ມາເລເຊຍ ແລະ ຟີລິບປິນ.

ເຄືອແຫມ [Kheua Hem]
ຊື່ວິທະຍາສາດ: Coscimum fenestratum
ຊື່ທົ່ວໄປເປັນພາສາ ອັງກິດ: berberine, tumeric tree

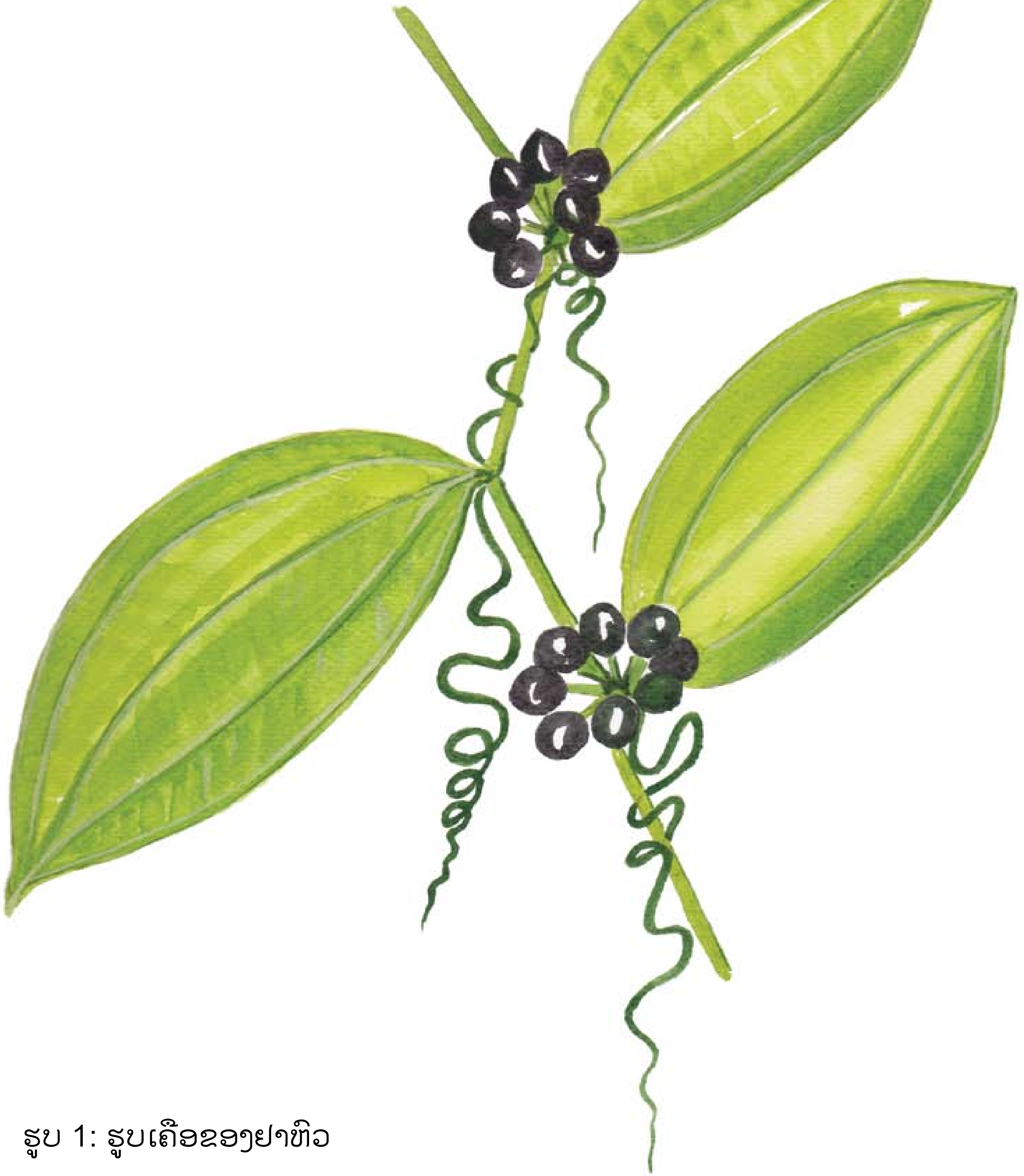
ຂ້ອຍແມ່ນເຄືອແຫມ ເປັນພືດເຄືອ ຂະໜາດໃຫຍ່ ເລືອຕາມໜ້າດິນ ຫຼື ເກາະກ່າຍຕາມຕົ້ນໄມ້ໃຫຍ່ຢູ່ໃກ້ຄຽງ, ປາຍຍອດໂຄ້ງງໍ, ເຄືອແຕກແໜງເປັນຍ່ານໆ. ເປືອກນອກຂອງເຄືອ ມີສີເທົາ, ເປືອກໃນສີເຫຼືອງ ແລະ ມີລົດຂົມ. ຖ້າຕັດຕາມລວງຂວາງຈະເຫັນເນື້ອໄມ້ສີເຫຼືອງ ມີລາຍແຊກຊ້ອນກັນເປັນຊັ້ນໆ. ຂ້ອຍມີການກະຈາຍພັນຢູ່ໃນຫຼາຍປະເທດ ຄື: ລາວ, ຫວຽດນາມ ແລະ ໄທ. ຂ້ອຍມັກເກີດຕາມປ່າດົງດິບແລ້ງ ຫຼື ປ່າດົງດິບຊຸ່ມ. ເຄືອຂອງຂ້ອຍຍາວ 25-30 ມ. ເສັ້ນຜ່າກາງ 6-7 ຊມ. ໃບ ເປັນໃບດ່ຽວ, ຈັບສະຫຼັບກັນ, ໃບຮູບໄຂ່ ຫຼັງໃບສີຂຽວ, ທ້ອງໃບສີຂາວປົນສີເທົາ, ກົກໃບມົນ ຫຼື ຕັດ, ປາຍໃບແຫຼມ, ຂອບໃບລຽບ, ຂະໜາດ ຂອງໃບ 9-15x6-8 ຊມ. ເສັ້ນກ່າງໃບແຕກອອກຈາກກົກໃບ 2 ຄູ່ ແລ້ວໂຄ້ງໄປທາງປາຍໃບ. ດອກອອກເປັນຊໍ່ຕາມຂໍ້, ດອກສີຂຽວ. ໝາກມີສີເຫຼືອງປົນສີເທົາ, ມີ 1 ເມັດ ມີລົດຂົມ. ດອກອອກໃນເດືອນມິຖຸນາເຖິງເດືອນກໍລະກົດ. ໝາກ ອອກ ໃນເດືອນກໍລະກົດ ເຖິງເດືອນທັນວາ. ຢູ່ລາວ ເພິ່ນນຳໃຊ້ເຄືອແຫມເປັນວັດຖຸດິບ ສຳລັບການຍ້ອມສີທຳມະຊາດ ເພື່ອເອົາສີເຫຼືອງ ແລະຜະລິດເປັນຢາປົວພະຍາດຕ່າງໆເຊັ່ນ: ຢາປົວທ້ອງບິດ, ຖອກທ້ອງ, ຕັບອັກເສບ. ເຄືອແຫມຍັງໃຊ້ເປັນຢາປົວພະຍາດຕາຊຶມເຊື້ອ, ຕາແດງ. ທາດສານເບີເບີຣິນທີ່ສະກັດຈາກເຄືອແຫມຍັງມີປະໂຫຍດຫຼາຍຢ່າງອີກ ຄື: ຮັກສາຄວາມດັນເລືອດສູງ ໃຫ້ປົກກະຕິ, ປົວອາການພະຍາດໄຂມັນອຸດຕັນໃນເສັ້ນເລືອດ ແລະ ສາມາດລຸດຜ່ອນຄວາມຕຸ້ຍໄດ້. ນອກຈາກນັ້ນ, ຍັງສາມາດຂັບໄລ່ສານເຄມີທີ່ຕົກຄ້າງໃນຮ່າງກາຍ, ປົວພະຍາດເບົາຫວານ ແລະ ອຳມະພາດ. ປະຊາຊົນເກັບກູ້ເອົາເຄືອແຫມໄດ້ຕະຫຼອດປີແລ້ວຂາຍເປັນສິນຄ້າພາຍໃນ ແລະ ສົ່ງອອກໃນຮູບແບບສົດ ຫຼືຝານເປັນແຜ່ນບາງໆຕາກແຫ້ງເພື່ອສາມາດນຳໃຊ້ແບບງ່າຍດາຍໄດ້ໂລດ. ມາຮອດປັດຈຸບັນ ປາລິມານຂອງເຄືອແຫມກໍ່ນ້ອຍເຕັມທີ ເນື່ອງມາຈາກການຂຸດຄົ້ນເກີນຂອບເຂດ ແລະ ແບບທຳລາຍ ດ້ວຍການຂຸດຄົ້ນເອົາແຕ່ເຄືອໃຫຍ່ ສ່ວນທີ່ເປັນປາຍເຄືອຖືກຕັດຖິ້ມ ແລະ ເຄືອນ້ອຍກໍ່ບໍ່ໄດ້ຮັບຄວາມເອົາໃຈໃສ່ຈາກຜູ້ເກັບກູ້ແຕ່ຢ່າງໃດເລີຍ ແລະໃນທີ່ສຸດ ພືດຊະນິດນີ້ ກໍໄດ້ກາຍເປັນພືດທີ່ຫາຍາກ.

ຮູບ 1: ຮູບໃບ ແລະ ໝາກອ່ອນ

ຮູບ 2: ຮູບເຄືອແກ່ ແລະ ໝາກ

ຮູບ 3: ຮູບເຄືອແກ່ ຕັດຕາມລວງຂວາງ

ເຄືອແຫມ ມີການກະຈາຍພັນຢູ່ປະເທດລາວ, ຫວຽດນາມ ແລະ ໄທ



ຮູບ 1: ຮູບເຄືອຂອງຢາຫົວ

ຢາຫົວມີການກະຈາຍພັນຢູ່ປະເທດອິນເດຍ, ມຽນມ້າ, ພາກໃຕ້ຂອງຈີນ, ໄຕ້ຫວັນ, ໄທ, ລາວ, ຫວຽດນາມ ແລະ ກຳປູເຈຍ.

ຢາຫົວ [Ya Houa]

ຊື່ວິທະຍາສາດ: Smilax glabra) , ຊື່ທົ່ວໄປ ເປັນພາສາ ອັງກິດ: Sarsaparilla root

ຂ້ອຍແມ່ນຢາຫົວ ເປັນພືດເຄືອຂະໜາດນ້ອຍ ແຕ່ຫາກແຂງແກ່ນ, ເຄືອ ມີສີຂຽວ, ມີຫົວຢູ່ໃຕ້ດິນ, ຢູ່ຕາມຂໍ້ ມີມືເກາະ ເພື່ອໃຫ້ຂ້ອຍໄດ້ເກາະຫ້ອຍຕາມພືດຫຍ້າທີ່ຢູ່ໃກ້ຄຽງ. ຂ້ອຍມີການກະຈາຍພັນຢູ່ຫຼາຍປະເທດ ຄື: ພາກເໜືອຂອງປະເທດອິນເດຍ, ມຽນມ້າ, ພາກໃຕ້ຂອງຈີນ, ໄຕ້ຫວັນ, ໄທ, ລາວ, ຫວຽດນາມ ແລະ ກຳປູເຈຍ. ຂ້ອຍມັກເກີດຕາມປ່າດົງດິບ, ປ່າປະສົມແລ້ງ, ເກີດຕາມພູເຂົາ ແລະ ຕາມແຄມຫ້ວຍ. ເຄືອຂອງຂ້ອຍຍາວ 5-6 ມ, ເສັ້ນຜ່າກາງປະມານ 0.4-1 ຊມ. ເນື້ອຫົວແຂງແກ່ນ ແລະ ມີສີນ້ຳຕານແດງ, ຫົວ ຍາວ 40-80 ຊມ, ເສັ້ນຜ່າກາງ 3-5 ຊມ. ໃບ ເປັນໃບດ່ຽວ, ຮຽງສະຫຼັບກັນ, ໃບ ມີຮູບໄຂ່, ເນື້ອໃບແຂງ, ຜິວໃບກ້ຽງ ແລະ ເຫຼື້ອມເປັນເງົາງາມ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແລະກົກໃບແຫຼມ ຫຼື ກົກໃບເປັນຮູບຫົວໃຈ, ເສັ້ນກ່າງໃບ ມີ 3 ເສັ້ນອອກຈາກກົກໃບ. ດອກອອກເປັນຊໍ່ ເກີດຕາມຫຼີບໃບ. ດອກອອກລະຫວ່າງ ເດືອນພຶດສະພາ ເຖິງ ກໍລະກົດ. ໝາກອອກໃນເດືອນກໍລະກົດ ເຖິງທັນວາ. ຊາວລາວ ຫຼາຍໆເຜົ່າໄດ້ມີຄວາມເຊື່ອຖືໃນສັບພະຄຸນ ຂອງຢາຫົວມາໄດ້ ຫຼາຍເຊັ່ນຄົນ ແລ້ວ, ເພິ່ນນຳໃຊ້ຢາຫົວ ເປັນສ່ວນປະກອບຫຼັກໃນສູດຢາພື້ນເມືອງ ດັ່ງ ຕົ້ມຢາຫົວ ດື່ມ ແກ້ພິດທາດເບື່ອໃນຮ່າງກາຍ, ຊ່ວຍລະລາຍອາຫານ, ເຮັດໃຫ້ກະດູກສັນຫຼັງແຂງແຮງ, ແກ້ເຈັບຂໍ້ກະດູກ, ໃຊ້ເປັນຢາຟອກເລືອດ, ໃຊ້ ຂັບນ້ຳເຫື່ອ, ໃຊ້ເປັນນ້ຳດື່ມຂອງແມ່ຢູ່ກຳ ດັ່ງນີ້ເປັນຕົ້ນ. ນອກນັ້ນ ໂຮງງານຜະລິດຢາຍັງໄດ້ຜະລິດເປັນເຄື່ອງດື່ມບຳລຸງສຸຂະພາບອີກດ້ວຍ.

ຮູບ 2: ຮູບຫົວ

ຮູບ 1: ຮູບໃບ ແລະ ໝາກອ່ອນ
ຮູບ 2: ຮູບຜະລິດຕະພັນຂອງເປືອກບົງ

ຕົ້ນຢາງບົງມີການກະຈາຍພັນຢູ່ ປະເທດ ອິນເດຍ, ພະມ້າ, ໄທ, ຫວຽດນາມ, ກຳບູເຈຍ, ມາເລເຊຍ, ອິນໂດເນເຊຍ ແລະ ຟີລິບປິນ.

ຕົ້ນ ຢາງບົງ [Ton Yang Bong]

ຊື່ວິທະຍາສາດ: Litsea monopetala, ຕົ້ນ ຢາງບົງຂາວ; Persea gamblei ຫຼື Persea kurzii, ຕົ້ນ ຢາງບົງແດງ; Nothaphoebe umbelliflora, ຕົ້ນບົງມີ່

ຂ້ອຍແມ່ນຕົ້ນຢາງບົງ ຫຼື ຕົ້ນບົງ ຊຶ່ງມີຄຸນລັກສະນະພິເສດຄືເປືອກຂອງຂ້ອຍມີຢາງໜຽວຄ້າຍຄືກາວ ເມື່ອບົດເປືອກໃຫ້ມຸ່ນ ສາມາດປັ້ນເປັນກ້ອນໄດ້. ຕົ້ນຢາງບົງທີ່ນຳໃຊ້ໃນປະເທດລາວມີ 3 ຊະນິດ ຄື: ຢາງບົງຂາວ, ຢາງບົງແດງ ແລະ ບົງມີ່ ແລະ ໂດຍທົ່ວໄປ ຊາວບ້ານເອີ້ນຕົ້ນຢາງບົງ ຫຼື ຕົ້ນບົງ ກໍໝາຍເຖິງທັງກຸ່ມຕົ້ນບົງນັ້ນເອງ. ຂ້ອຍມີການກະຈາຍພັນຢູ່ ຫຼາຍປະເທດ ຄື: ອິນເດຍ, ມຽນມ້າ, ໄທ, ຫວຽດນາມ, ກຳບູເຈຍ, ມາເລເຊຍ, ອິນໂດເນເຊຍ ແລະ ຟີລິບປິນ. ຕົ້ນຢາງບົງຂາວ ມັກເກີດໃນປ່າໂຄກ ແລະ ປ່າປະສົມ ສ່ວນຢາງບົງແດງ ແລະບົງມີ່ ມັກເກີດໃນປ່າດົງດິບ ແລະ ປ່າປະສົມ. ຕົ້ນບົງເປັນໄມ້ຢືນຕົ້ນ ເປືອກນອກສີເທົາ, ເປືອກມີຢາງໜຽວ, ມີກິ່ນຫອມ. ໃບ ແມ່ນໃບດ່ຽວ, ຮຽງສະຫຼັບ ຫຼື ວຽນສະຫຼັບຢູ່ໃກ້ກັບປາຍຍອດ, ກົກໃບ ແລະ ປາຍໃບມົນ ຫຼື ປາຍແຫຼມຕ່າງກັນເລັກນ້ອຍພາຍໃນກຸ່ມ, ຂອບໃບລຽບ, ໃບ ມີຮູບໄຂ່ປີ້ນ ຫຼືຮູບສ້ວຍ. ດອກອອກເປັນຊໍ່ ເກີດຕາມຫຼີບໃບ ແລະ ປາຍຍອດ. ຕົ້ນບົງຂາວ ອອກດອກໃນເດືອນທັນວາ ເຖິງເດືອນມັງກອນ ແລະ ໝາກ ອອກໃນເດືອນກຸມພາ ເຖິງເດືອນເມສາ. ຕົ້ນບົງແດງ ແລະ ບົງມີ່ ອອກດອກໃນເດືອນ ກໍລະກົດ ເຖິງເດືອນສິງຫາ ແລະ ໝາກ ອອກໃນເດືອນສິງຫາ ເຖິງເດືອນກັນຍາ. ປະຊາຊົນ ເກັບກູ້ ເປືອກບົງ ແລະ ຢາງບົງໄດ້ຕະຫຼອດປີ ເພື່ອນຳໄປຂາຍພາຍໃນ ແລະສົ່ງອອກປະເທດໃກ້ຄຽງ ສ້າງລາຍໄດ້ໃຫ້ແກ່ພວກເຂົາເຈົ້າ. ທູບທີ່ພວກເຈົ້າ ໄຕ້ບູຊາພະພຸດທະເຈົ້າ ນັ້ນແມ່ນເຮັດມາຈາກເປືອກຂອງຂ້ອຍໂດຍການບົດໃຫ້ມຸ່ນແລ້ວເຮັດເປັນເສັ້ນ. ນອກນັ້ນ ຍັງນຳມາເຮັດທູບໄລ່ຍຸງ ແລະໃຊ້ທາໄມ້ເພື່ອປ້ອງກັນການເຈາະຂອງພວກປວກ ແລະ ມອດ ດັ່ງນີ້ເປັນຕົ້ນ. ໃນສະໄໝກ່ອນ ຄົນບູຮານໄດ້ນຳໃຊ້ເປືອກບົງຂາວບົດໃຫ້ມຸ່ນ ປະສົມກັບດິນແລ້ວປັ້ນເປັນຮູບທີ່ຕ້ອງການ ແລະ ພະພຸດທະຮູບແບບຕ່າງໆ ໄວ້ໃນວັດວາອາຮາມ ຫຼື ເຮັດເປັນເຄື່ອງໃຊ້ສອຍເຊັ່ນ: ປັ້ນໝໍ້, ຫຼໍ່ໄຫ ແລະ ອື່ນໆ.

ຮູບ 1: ຮູບເອື້ອງດິນໃບຫມາກ

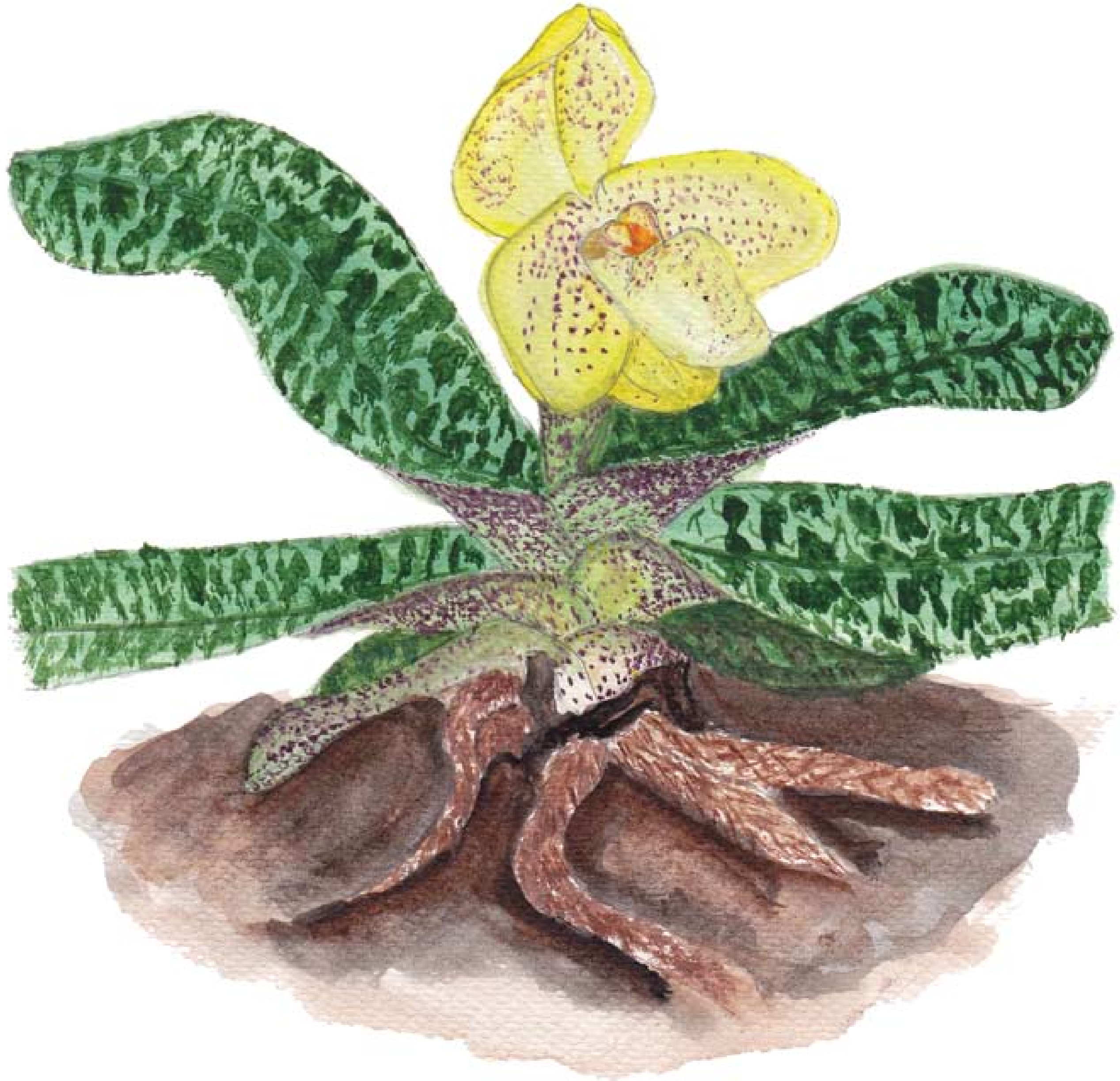
ຕົ້ນ ດອກເຜີ້ງ [Ton Dok Pheung]

ຊື່ວິທະຍາສາດໂດຍລວມ: Orchidaceae, ຊື່ທົ່ວໄປເປັນພາສາ ອັງກິດ: Orchid

ຂ້ອຍແມ່ນຕົ້ນດອກເຜີ້ງ ຫຼືຕົ້ນເອື້ອງ ເປັນພືດຕະກຸນໜຶ່ງທີ່ມີການ ວິວັດທະນາການສູງສຸດໃນກຸ່ມພືດໃບລ້ຽງດ່ຽວ. ເປັນພືດຫຍ້າ ຂະໜາດນ້ອຍ, ແຕ່ ລະດັບ ມີລີແມັດ ເຖິງ 3 ແມັດ, ມີອາຍຸຫຼາຍປີ. ພືດຕະກຸນນີ້ມີຄວາມຫຼາກຫຼາຍ ທາງດ້ານຊະນິດ ແລະ ດ້ານລັກສະນະ. ຂ້ອຍມີດອກທີ່ມີຮູບຮ່າງ ແລະ ສີສັນທີ່ສວຍງາມ ແລະ ເປັນທີ່ປະທັບຕາຕ້ອງໃຈຂອງຄົນທີ່ພົບເຫັນ. ຕົ້ນດອກເຜີ້ງຫຼາຍຊະນິດ ອາໄສຢູ່ຕາມຕົ້ນໄມ້ ແລະ ອາໄສຕາມດານຫີນ ເຊັ່ນ: ເອື້ອງສາຍໄໝ, ເອື້ອງຄໍາ, ຊ້າງກະ, ເອື້ອງຕານາງ, ເອື້ອງລໍາຕໍ່ ແລະ ອື່ນໆ. ດອກເຜີ້ງຈໍາພວກນີ້ ມີລໍາຕົ້ນສ່ວນຫຼາຍເປັນຂໍ້ໆ, ມີຮາກຈັບເກາະ ແລະ ຮາກອາກາດເກີດອອກຈາກຂໍ້. ນອກນັ້ນ, ມີກຸ່ມດອກເຜີ້ງ ຫຼາຍຊະນິດ ອາໄສຢູ່ຕາມໜ້າດິນ ເອີ້ນວ່າ: ດອກເຜີ້ງດິນ ເຊັ່ນ: ຫຍ້າໃບລາຍ, ເກີບນາລີ, ນາງອື້ວ ແລະ ອື່ນໆ. ຂ້ອຍຂະຫຍາຍພັນຢູ່ທົ່ວໄປ ໃນເຂດພູມອາກາດອົບອຸ່ນ ແລະ ໃນເຂດອາກາດຮ້ອນ ແລະ ຊຸ່ມເປັນສ່ວນຫຼາຍ ໂດຍສະເພາະ ມີຫຼາຍໆຊະນິດເກີດໃນເຂດເອເຊຍຕາເວັນອອກສ່ຽງໃຕ້. ຂ້ອຍມັກເກີດຕາມປ່າດົງດິບ, ປ່າໂຄກ ແລະ ປ່າປະສົມ. ລະດູອອກດອກຂອງດອກເຜີ້ງ ແມ່ນທຸກລະດູການ ຂຶ້ນກັບແຕ່ລະຊະນິດຂອງດອກເຜີ້ງ. ຂ້ອຍເປັນໄມ້ປະດັບທີ່ຜູ້ຄົນທັງຫຼາຍ ມັກແລະຫຼົງໄຫຼໃນຄວາມງາມຂອງຂ້ອຍ ເຂົາເຈົ້າມັກປູກຂ້ອຍ ຫ້ອຍຕາມຕົ້ນໄມ້ ປະດັບໄວ້ຕາມເຮືອນຊານ, ຕາມອາຄານ ແລະ ຫ້ອງການຕ່າງໆ. ນອກຈາກຈະໃຊ້ປະດັບ ແລ້ວຕົ້ນດອກເຜີ້ງ ຍັງໃຊ້ເປັນພືດສະໝູນໄພອີກ ດັ່ງທີ່ຊາວຈີນ, ຊາວຫວຽດນາມ ແລະ ຍັງໃຊ້ໃນບາງຕໍາລາຢາພື້ນເມືອງຂອງຊາວລາວນໍາອີກ. ປະຊາຊົນ ສວນຫຼາຍເກັບກູ້ຂ້ອຍມາຂາຍ ໃນເວລາທີ່ອອກດອກ ຈະໄດ້ລາຄາແພງ ແລະ ເປັນທີ່ຕ້ອງການຂອງຄົນທີ່ພົບເຫັນ ເຊັ່ນ: ເອື້ອງເກີບນາລີ, ຊ້າງກະ, ເອື້ອງຄໍາ ແລະ ອື່ນໆ. ດອກເຜີ້ງຫຼາຍຊະນິດໃນສະກຸນຫວາຍ ຖືກຂາຍສົ່ງອອກປະເທດຈີນໃນປາລິມານຫຼາຍ ເຮັດໃຫ້ບາງຊະນິດມີຈໍານວນຫຼຸດລົງແລະກາຍເປັນທີ່ຫາຍາກ ຫຼືບາງຄັ້ງກໍ່ສູນພັນໄປເສຍແລ້ວ. ຕາມຄວາມຈິງ ດອກເຜີ້ງທຸກຊະນິດ ຖືກຈັດໃນບັນຊີແດງຕາມສົນທິສັນຍາວ່າດ້ວຍການຄ້າຂາຍຊະນິດພັນສັດປ່າ ແລະ ພືດປ່າລະຫວ່າງຊາດ ເອີ້ນຊື່ຫຍໍ້ວ່າ <ໄຊແຕສ> (CITES). ດັ່ງນັ້ນ ຕາມລະບຽບການແລ້ວ ການຄ້າຂາຍພືດຕະກຸນນີ້ ຈຶ່ງເປັນການກະທໍາທີ່ຜິດກົດໝາຍ.

ຮູບ 1-2: ຮູບດອກເຜີ້ງດິນ

ຮູບ 3: ຮູບດອກເຜີ້ງອີງອາໄສຕາມຕົ້ນໄມ້ ແລະ ດານຫີນ



ຮູບ 2: ຮູບດອກເຜີ້ງ ເກີບນາລີ
ຮູບ 3: ເອື້ອງໄຕຣ

ຕົ້ນ ດອກເຜີ້ງ ມີການກະຈາຍພັນ ຢູ່ໃນທຸກພູມອາກາດ ແຕ່ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນຢູ່ໃນເຂດຮ້ອນ ແລະ ຊຸ່ມ ໂດຍສະເພາະກຸ່ມດອກເຜີ້ງເກີດແບບອິງອາໄສຢູ່ຕາມຕົ້ນໄມ້ ແລະ ດານຫີນ.

ຮູບ 1: ຮູບລຳຕົ້ນຫມາກແຫນ່ງ

ຕົ້ນ ໝາກແໜ່ງ [Ton Mrak Neng]

ຊື່ວິທະຍາສາດ: Amomum spp.

ຊື່ທົ່ວໄປເປັນພາສາ ອັງກິດ: cardamom, amomum, grains of paradise plant

ຂ້ອຍແມ່ນຕົ້ນໝາກແໜ່ງ, ເປັນພືດຊະນິດໜຶ່ງໃນຕະກຸນດຽວກັນກັບ ພວກຂີງ-ຂ່າ, ຫວ້ານຕູບໝູບ ດັ່ງນີ້ເປັນຕົ້ນ. ລັກສະນະສະເພາະຂອງພືດໃນຕະກຸນນີ້ ແມ່ນທຸກພາກສ່ວນຂອງຕົ້ນມີກິ່ນຫອມ ຍ້ອນບັນຈຸທາດສານ ລະເຫີຍສະເພາະຕົວ. ໝາກແໜ່ງ ທີ່ເກີດໃນທຳມະຊາດຂອງບ້ານເຮົາ ມີຫຼາຍຊະນິດ ເຊັ່ນ: ໝາກແໜ່ງຂຽວ, ໝາກແໜ່ງແດງ, ໝາກແໜ່ງຫົວໂລ້ນ, ... ຂ້ອຍກະຈາຍພັນເອງຕາມທຳມະຊາດ, ຍັງພົບຢູ່ ໃນປະເທດ ຈີນ, ອິນເດຍ, ມຽນມ້າ, ໄທ, ລາວ, ຫວຽດນາມ, ກຳປູເຈຍ, ອິດສະເຕເລຍ ແລະ ມາເລເຊຍ ອີກ. ສຳລັບປະເທດລາວ ເພິ່ນພົບຕົ້ນໝາກແໜ່ງແຕ່ເໜືອເຖິງໃຕ້ ຕັ້ງແຕ່ແຂວງຜົ້ງສາລີ ລົງເຖິງແຂວງອັດຕະປື. ຂ້ອຍມັກເກີດຕາມປ່າດົງດິບ, ປ່າປະສົມຕາມປ່າໂລ່ງແຈ້ງ ບໍລິເວນທີ່ມີຄວາມຊຸມຊື່ນຫຼາຍ. ປັດຈຸບັນ ໄດ້ມີການປູກຕົ້ນໝາກແໜ່ງເປັນສິນຄ້າສົ່ງອອກຂອງປະເທດເນປານ ແລະ ປະເທດກວາເຕມາລາ ລາຍໃຫຍ່ກວ່າໝູ່ໃນໂລກ. ໝາກແໜ່ງເປັນພືດ ມີອາຍຸຫຼາຍປີ, ມີລະບົບລຳຢູ່ໃຕ້ດິນ, ກາບໃບໂອບຊ້ອນກັນຫຼາຍໆຊັ້ນ ເປັນລຳຕົ້ນຢູ່ເທິງໜ້າດິນ, ໃບ ເປັນໃບດ່ຽວ, ເປັນແຜ່ນຍາວຮູບຂອບຂະໜານ, ຈັບສະຫຼັບກັນ. ດອກ ອອກເປັນຊໍ່ ປົ່ງອອກຈາກເຫງົ້າໂດຍກົງຄືກັບພວກຫວ້ານໄພ, ຂີ້ໝິ້ນ ດັ່ງນີ້ເປັນຕົ້ນ. ຫຼາຍຊະນິດໃນກຸ່ມ ຕົ້ນໝາກແໜ່ງ ມີດອກອອກສີຂາວ, ດອກ ອອກໃນເດືອນເມສາ ເຖິງເດືອນມິຖຸນາ. ໝາກມີຮູບຮ່າງຫຼາຍແບບ ເຊັ່ນ: ໝາກຮູບກົມ, ຮູບສາມຫຼ່ຽມຫຼື ຮູບໝ່ວຍໄຂ່ ເປືອກກ້ຽງ ຫຼື ມີໜາມອ່ອນໆ, ຫມາກຈັບເປັນແຊງແໜ້ນໜາອອກຢູ່ຕີນຕົ້ນ ແລະ ໃນທ່າຕັ້ງ. ໝາກອອກໃນເດືອນມິຖຸນາເຖິງເດືອນສິງຫາ. ການນຳໃຊ້ໝາກແໜ່ງ ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນທາງດ້ານການແພດແຜນບູຮານ ຊຶ່ງເພິ່ນໃຊ້ເປັນຢາດີເຈັບທ້ອງ, ແກ້ທ້ອງຍື່ງ, ຊ່ວຍລະລາຍອາຫານ, ປົວພະຍາດອະຫິວາໂດຍປະສົມກັບຢາອື່ນ ແລະ ຢາປົວອາການເຈັບແຂ້ວແມງໂດຍອົມຝຸ່ນໝາກແໜ່ງ. ນອກນັ້ນ ເພິ່ນຍັງນຳໃຊ້ໝາກແໜ່ງເຂົ້າໃນການປຸງແຕ່ງອາຫານ ເພື່ອເສີມ ກິ່ນໃຫ້ອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມ. ນອກຈາກນຳໃຊ້ ດັ່ງທີ່ກ່າວມາແລ້ວໝາກແໜ່ງ ຍັງເປັນເປັນສິນຄ້າສົ່ງອອກທີ່ສຳຄັນຂອງລາວອີກດ້ວຍ ຊຶ່ງມາຈາກ ການເກັບກູ້ໝາກແໜ່ງໃນປ່າທຳມະຊາດຂອງຊາວບ້ານນັ້ນເອງ ອັນເປັນການ ສ້າງລາຍຮັບໃຫ້ແກ່ຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າ. ສ່ວນໃຫຍ່ ແມ່ນສົ່ງໄປປະເທດຈີນ, ເກົາຫຼີ ແລະ ໄທ ເພື່ອນຳໃຊ້ເປັນ ຢາພື້ນເມືອງຕາມສູດຂອງປະເທດເຫຼົ່ານັ້ນ.

ຮູບ 2: ຮູບແຊງໝາກ

ໝາກແໜ່ງມີການກະຈາຍພັນ ຢູ່ປະເທດ ຈີນ, ອິນເດຍ, ມຽນມ້າ, ໄທ, ລາວ, ຫວຽດນາມ, ກຳປູເຈຍ, ອິດສະເຕເລຍ ແລະ ມາເລເຊຍ.

ຫວາຍ [Wai]

ຊື່ວິທະຍາສາດໂດຍລວມ: Calamus spp.
ຊື່ທົ່ວໄປເປັນພາສາອັງກິດ: rattan palm

ຂ້ອຍແມ່ນຕົ້ນຫວາຍ ຊຶ່ງນອນໃນຕະກຸນດຽວກັນກັບຕົ້ນພ້າວ, ຕົ້ນໝາກ ແລະ ຕົ້ນຕານ ດັ່ງນີ້ເປັນຕົ້ນ ແຕ່ຕ່າງຈາກຊະນິດອື່ນໃນຕະກຸນ ຢູ່ບ່ອນວ່າ ລຳຕົ້ນມີໜາມ, ເມື່ອແກ່ ລຳຕົ້ນຈະເປັນເຄືອ ພາດເກາະໃສ່ຕົ້ນໄມ້ ຫຼື ງ່າໄມ້ອື່ນ ອັນໄດ້ເຮັດໃຫ້ຜູ້ຄົນມັກເອີ້ນຂ້ອຍວ່າ “ເຄືອຫວາຍ” ແລະ ຕ່າງອີກອັນໜຶ່ງ ແມ່ນໝາກຫວາຍ ມີເປືອກຫຸ້ມເປັນເກັດໆ. ຢູ່ຕາມທຳມະຊາດຂອງບ້ານເຮົາ ຫວາຍມີຫຼາຍຊະນິດ ເຊັ່ນ: ຫວາຍແດງ (Calamus gurub), ຫວາຍຫາງໝູ (Calamus solitarius), ຫວາຍຂົມ (Calamus palustris), ຫວາຍຂີ້ໄກ່ (Myrialepis paradoxa), ຫວາຍພຸ່ມ (Calamus acanthophyllus), ຫວາຍທູນ (Calamus poilanei) ດັ່ງນີ້ ເປັນຕົ້ນ. ຂ້ອຍຂະຫຍາຍພັນຢູ່ທົ່ວໄປເຊັ່ນ: ອາຟຼິກກາ, ອິນເດຍ, ສີລັງກາ, ບໍລິເວນພູຫິມາໄລ, ພາກໃຕ້ຂອງຈີນລົງມາຈີນເຖິງແຫຼມມາເລເຊຍເຊັ່ນ: ມຽນມ້າ, ໄທ, ລາວ, ຫວຽດນາມ, ມາເລເຊຍ ແລະ ກຳປູເຈຍ. ສຳລັບໃນປະເທດລາວພົບແຕ່ເໜືອເຖິງໃຕ້, ຫວາຍເກີດຢູ່ໃນດິນທຸກປະເພດ ຕາມປ່າຫຼາຍຊະນິດ, ໃນທຸກສະພາບພູມມີອາກາດ, ແຕ່ສ່ວນຫຼາຍ ເກີດໃນປ່າດົງດິບ, ປ່າປະສົມ ໃນບໍລິເວນທີ່ມີຄວາມຊຸ່ມຊື່ນສູງ. ຕົ້ນຫວາຍ ທຸກຊະນິດ ເກີດເປັນສຸມ, ລຳຕົ້ນມີກາບຫຸ້ມ, ມີໜາມແຫຼມ ແລະ ແຂງ, ແຕ່ຈະຫຼົ່ນອອກໄປເມື່ອລຳແກ່, ມີທັງ ຊະນິດທີ່ມີລຳຍາວເຖິງ 150 ແມັດ, ຊະນິດມີລຳສັ້ນພຽງແຕ່ 50 ຊມ. ເສັ້ນຜ່າສູນກາງຂອງລຳ ແຕ່ 0.3 ຊມ. ເຖິງ 20 ຊມ. ໃບ ແມ່ນໃບປະສົມແບບຂົນນົກ ຄ້າຍຄືໃບພ້າວ, ສ່ວນປະກອບຂອງໃບ ມີ: ກາບໃບທີ່ຫຍາບ, ກ້ານໃບ ຍາວ ແລະ ແຂງ, ໃບຍ່ອຍ ແລະ ມືເກາະສຳລັບບາງຊະນິດ. ຊໍ່ດອກ ອອກເປັນຊໍ່ຍາວ ອອກຢູ່ປາຍຍອດຂອງລຳ ຫຼື ຕາມຂໍ້ຂອງລຳຕົ້ນ, ມີຊໍ່ດອກຜູ້ ແລະ ຊໍ່ດອກແມ່ຕ່າງກັນ ຢູ່ພາຍໃນສຸມດຽວກັນ. ໝາກຂອງຂ້ອຍເປັນຊິ້ນສ່ວນໜຶ່ງທີ່ເພິ່ນໃຊ້ໃນການຈັດຈຳແນກຊະນິດແບບງ່າຍໆໄດ້ ເພາະແຕ່ລະຊະນິດມີຈຸດພິເສດ ແຕກຕ່າງກັນໄປ. ນອກນັ້ນ ລະດູອອກດອກ ແລະ ໝາກຫວາຍ ແຕ່ລະຊະນິດກໍແຕກຕ່າງກັນອີກ, ສ່ວນຫຼາຍອອກຕະຫຼອດປີ ແຕ່ມີຫວາຍບາງຊະນິດເວລາເປັນໝາກ ຈະໃຊ້ເວລາເປັນປີ ໝາກຈຶ່ງສຸກໄດ້. ປະຊາຊົນນຳໃຊ້ຫວາຍຢ່າງກວ້າງຂວາງ ແຕ່ສະໄໝບູຮານມາ ດັ່ງຍອດອ່ອນຂອງຫວາຍ ເພິ່ນໃຊ້ປຸງແຕ່ງອາຫານຍອດນິຍົມຂອງຄົນລາວທົ່ວໄປ ເຊັ່ນ ແຈ່ວຫວາຍ, ອ່ອມຫວາຍ, ເປັນຜັກກັບລາບ,... ດັ່ງນີ້ ເປັນຕົ້ນ. ພວກເຈົ້າເຄີຍ ເຫັນເຂົາເຈົ້າຂາຍເຄື່ອງຫັດຖະກຳຕາມຮ້ານ ຫຼື ເປັນເຄື່ອງໃຊ້ຢູ່ໃນເຮືອນ ເຊັ່ນ: ພາເຂົ້າ, ຕິບເຂົ້າ, ຂັນໃສ່ບາດ, ກະຕ່າ

ແລະ ເຄື່ອງເຟີນິເຈີທີ່ສວຍງາມ ນັ້ນແມ່ນເຮັດມາຈາກລຳ ຫຼື ເຄືອຂອງຂ້ອຍນັ້ນເອງ ເພາະມັນມີຄວາມໝັ້ນໜຽວ ແຕ່ສາມາດ ປັບດັດເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຮູບຊົງທີ່ຕ້ອງການໄດ້ງ່າຍ ຄຽງຄູ່ໄປກັບຄວາມສະງ່າງາມ. ຍ້ອນແນວນັ້ນ ຕະຫຼາດຄວາມຕ້ອງການຫວາຍທັງພາຍໃນ ແລະ ພາຍນອກ ຈຶ່ງສູງຂຶ້ນຢ່າງບໍ່ຢຸດຢັ້ງເລີຍອັນເຮັດໃຫ້ຂ້ອຍຖືກຂຸດຄົ້ນຫຼາຍຈົນວ່າຫວາຍບາງຊະນິດ ຖືກຈັດເປັນພືດຫາຍາກແລ້ວ ດັ່ງ ຫວາຍທູນ ຍ້ອນລຳໃຫຍ່ ລາຄາສູງ, ຫວາຍຫາງໜູ ຍ້ອນແຂງ ແລະ ທົນທານ,...ແຕ່ຍັງດີ ໃນປະເທດເຮົາ ຍັງມີຜູ້ຄົນຈຳນວນໜຶ່ງ ໄດ້ລິເລີ້ມປູກຫວາຍ ເປັນສິນຄ້າ ເພື່ອການບໍລິໂພກ ແລະ ໃຊ້ຜລິດເຄື່ອງຫັດຖະກຳ. ຫວາຍເປັນພືດ ທີ່ທົນທານ ແລະ ເຕີບໂຕຊ້າ ພວກເຮົາຄວນເພີ່ມທະວີການປູກຕົ້ນຫວາຍ ເພື່ອການຊົມໃຊ້ຕາມຄວາມຕ້ອງການ ແລະ ເພື່ອໃຫ້ລຸ້ນລູກຫຼານ ໄດ້ຊົມໃຊ້ ສົມກັບຄຸນຄ່າທີ່ແທ້ຈິງຂອງຫວາຍດ້ວຍ.

ຮູບ 1: ຮູບຊິ້ນສ່ວນຂອງຕົ້ນຫວາຍ
ຮູບ 2: ຮູບແຂງໝາກ

ຫວາຍມີການກະຈາຍພັນ ຢູ່ເອເຊຍ: ອິນເດຍ, ສີລັງກາ, ບໍລິເວນ ພູຫິມາໄລ, ພາກໃຕ້ຂອງ ຈີນ, ມາເລເຊຍ, ມຽນມ້າ, ໄທ, ລາວ, ຫວຽດນາມ ແລະ ກຳປູເຈຍ ແລະ ຢູ່ທະວີບອາຟຼິກາ.

ຕົ້ນ ຜັກສະເມັກ ມີການກະຈາຍພັນຢູ່ ຫຼາຍປະເທດຄື: ປະເທດລາວ, ຫວຽດນາມ, ກຳປູເຈຍ, ໄທ ແລະ ມຽນມ້າ.

ຕົ້ນ ຜັກສະເມັກ [Ton Phak Sa Mek]

ຊື່ວິທະຍາສາດ: Syzygium gratum, ຊື່ທົ່ວໄປເປັນພາສາ ອັງກິດ: Eugenia

ຂ້ອຍແມ່ນ ຕົ້ນຜັກສະເມັກ, ເປັນໄມ້ຢືນຕົ້ນຂະໜາດນ້ອຍ ທີ່ມີອາຍຸຫຼາຍປີ. ລຳຕົ້ນ ແລະ ກິ່ງງ່າ ມີສີນ້ຳຕານແດງ; ລຳຕົ້ນແກ່ ມີເກັດບາງໆ ຂະໜາດນ້ອຍ ສີນ້ຳຕານແດງ ຊ້ອນກັນເປັນຫຼາຍໆຊັ້ນ, ເກັດນັ້ນ ຫຼຸດລົ່ນ ອອກງ່າຍ ແລະ ແລ້ວເປືອກຂອງລຳຕົ້ນກໍ່ ກ້ຽງມື່ນ. ໃບອ່ອນຈະເປັນສີເທົາແກມແດງ, ມີລົດຝາດ ແລະ ຢູ່ຕາມແຜ່ນໃບ ມີຈຸດ ນ້ຳມັນລະເຫີຍຢາຍຢູ່ທົ່ວໆ. ຂ້ອຍມີການກະຈາຍພັນຢູ່ ຫຼາຍປະເທດຄື: ປະເທດລາວ, ຫວຽດນາມ, ກຳປູເຈຍ, ໄທ ແລະ ມຽນມ້າ. ສະພາບແວດລ້ອມທີ່ຂ້ອຍມັກເກີດແມ່ນ ໃນປ່າດົງດິບ, ເກີດຢູ່ຕາມແຄມໜອງ ແຄມຫ້ວຍ ຫຼື ເກີດຢູ່ຕາມປ່າເຫຼົ່າ ແລະ ໄຮ່ເກົ່າ. ລຳຕົ້ນຂອງຂ້ອຍສູງ 4-7 ມ, ເສັ້ນຜ່າກາງ 10-15 ຊມ. ໃບ ແມ່ນໃບດ່ຽວ ຈັບພາບກັນ, ໃບ ມີຮູບຫອກ, ແຜ່ນໃບໜຽວ, ຜິວໃບມັນ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມຍາວ, ໂຄນໃບ ເປັນຮູບຫຼິ້ມ. ຂະໜາດໃບຍາວ 5.2-8 ຊມ, ກ້ວາງ 1.5-3 ຊມ. ດອກອອກເປັນຊໍ່ອອກ ຢູ່ຕາມປາຍກິ່ງ, ດອກສີຂາວນວນ.

ໝາກ ກົມມົນ ສີຂາວ, ມີເນື້ອ ແລະ ມີແກ່ນດຽວ. ດອກ ອອກໃນ ເດືອນມີນາ ເຖິງເດືອນເມສາ. ໝາກອອກໃນເດືອນມິຖຸນາ, ແກ່ໃນ ເດືອນກໍລະກົດເຖິງເດືອນສິງຫາ.

ການບໍລິໂພກສ່ວນຕ່າງໆຂອງຕົ້ນ ສະເມັກມີມາແຕ່ໂບຮານ ນະການ ໂດຍສະເພາະໃບອ່ອນ ແລະ ຍອດອ່ອນໃຊ້ກິນກັບລາບ, ກັບເອາະ, ກັບ ເຂົ້າປຸ້ນຫຼື ຈ້ຳແຈ່ວ, ໝາກສຸກ ມີຣົດຝາດຫວານກິນໄດ້. ນອກນັ້ນ ຮາກ ແລະເປືອກຂອງລຳ ຕົ້ນຍັງໃຊ້ຕົ້ມກິນເປັນຢາບຳລຸງຕັບ.

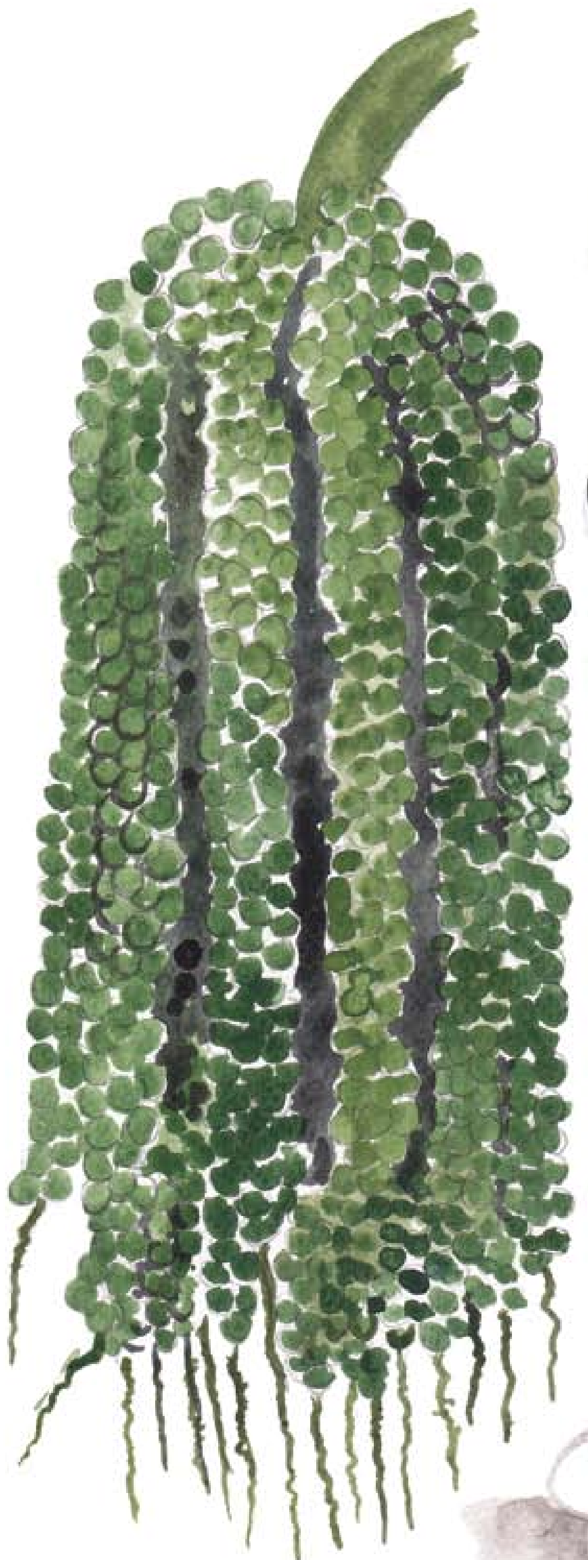
ຮູບ 1: ຮູບດອກ ແລະ ຫມາກ

ຮູບ 2: ຮູບໃບ

ຮູບ 1: ຮູບລຳຕົ້ນຕາວໂດຍລວມ

ຕົ້ນ ໝາກຕາວ [Ton Mak Tao]
ຊື່ວິທະຍາສາດ: Arenga westerhoutii
ຊື່ທົ່ວໄປເປັນພາສາ ອັງກິດ: Sugar palm tree

ຂ້ອຍແມ່ນຕົ້ນໝາກຕາວ ເປັນພືດໃບລ້ຽງດ່ຽວຈັດຢູ່ໃນພືດຕະກຸນດຽວກັນກັບຫວາຍ, ຕົ້ນຕານ ຕົ້ນພ້າວ ດັ່ງນີ້ເປັນຕົ້ນ. ຂ້ອຍມີການກະຈາຍພັນຢູ່ທົ່ວໄປເຊັ່ນ: ມຽນມ້າ, ພາກໃຕ້ຂອງຈີນ, ລາວ, ໄທ, ຫວຽດນາມ ແລະ ມາເລເຊຍ. ສຳລັບຢູ່ປະເທດລາວ ຂ້ອຍກະຈາຍພັນຢູ່ແຕ່ໃນເຂດພາກເໜືອເທົ່ານັ້ນ. ສະພາບແວດລ້ອມທີ່ຂ້ອຍມັກ ແມ່ນປ່າດົງດິບຊຸ່ມ ແລະ ເຢັນພໍສົມຄວນ. ຂ້ອຍມີຄວາມສູງ 8-20 ແມັດ ເປັນລຳຕົ້ນດ່ຽວບໍ່ແຕກກິ່ງງ່າ, ມີເສັ້ນຜ່າກາງ 25-60 ຊມ. ໃບ ແມ່ນໃບປະສົມແບບຂົນນົກ, ຈັດຮຽງກັນ ແບບວຽນສະຫຼັບ ແຜ່ນໃບມີຂະໜາດໃຫຍ່ ຍາວ 7-8 ແມັດ ກ້ວາງ 3-4 ແມັດ, ໃບຍ່ອຍ ຍາວ 1,6-1,8 ແມັດ ກ້ວາງ 7-8 ຊມ. ດອກ ອອກເປັນຊໍ່ ຂະໜາດໃຫຍ່ ເອີ້ນວ່າ: ແຊງ ຍາວປະມານ 1-2 ແມັດ, ມີກາບ ທັງແຊງ ທັງຫຍາບ ຊຶ່ງແມ່ນໃບຊ້ອນຊໍ່ດອກຫຸ້ມຫໍ່ຊໍ່ດອກໄວ້. ດອກຍ່ອຍເປັນດອກເພດແຍກ ດອກເພດແມ່ ເລີ້ມບານກ່ອນດອກເພດຜູ້ ຊຶ່ງຢູ່ລະຫວ່າງ ເດືອນຕຸລາ ເຖິງເດືອນພະຈິກ. ໝາກ ອອກໃນເດືອນພະຈິກເຖິງເດືອນມັງກອນ, ໝາກສຸກໃນເດືອນມັງກອນເຖິງເດືອນມີນາ ຊຶ່ງເປັນໄລຍະທີ່ປະຊາຊົນອອກເກັບກູ້. ໝາກຕາວ ຈັບເປັນແຊງໃຫຍ່, ແຊງໜຶ່ງໆມີໝາກປະມານ 3500 ໜ່ວຍ. ແມ່ນໝາກມີເນື້ອ, ຮູບກົມ, ໃນໝາກໜຶ່ງມີ ແກ່ນ 2-5 ແກ່ນ, ມີແພຫຼໍ່ລ້ຽງເປັນສີຂາວໃສ ແກມສີເຫລືອງອ່ອນ, ມີນ້ຳ ໜຽວແລະຄັນມື ເວລາເຮົາຈັບບາຍໂດຍກົງ. ຂ້ອຍມີປະໂຫຍດຫຼາຍຢ່າງ ເຊັ່ນ: ຍອດຂອງລຳຕົ້ນ ມີລົດຫວານ ໃຊ້ປຸງແຕ່ງອາຫານ ເຊັ່ນ: ແກງກະທິ, ແກງເຜັດ ຫຼື ແກງຈືດ; ສ່ວນວ່າໃບ ເພິ່ນໃຊ້ເຮັດໝວກ, ໃຊ້ມຸງເຮືອນ ຫຼື ມຸງຄອກສັດຕ່າງໆ ມີຄວາມທົນທານໄດ້ຫຼາຍໆປີ. ພິເສດອີກອັນໜຶ່ງ ພວກເຈົ້າ ຜູ້ທີ່ເຄີຍໄດ້ກິນນ້ຳຫວານ, ນ້ຳໝາກຕາວ ຫຼືນໍ້າໝາກໄມ້ປັ່ນ ອາດ ຈະໄດ້ສັງເກດເຫັນເມັດສີຂາວ ຂະໜາດເທົ່າກັບຫົວໂປ້ມື ລອຍຢູ່ໃນຈອກ ອັນນັ້ນລະ ແມ່ນແພຫຼໍ່ລ້ຽງທີ່ໄດ້ເວົ້າມາຂ້າງເທິງ ຊຶ່ງໄດ້ຜ່ານຂັ້ນຕອນການຜະລິດມາແລ້ວ, ມັນມີຄວາມນຸ້ມໜຽວ ແລະ ມີລົດຫວານ ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ຄວາມນິຍົມຂ້ອຍບໍ່ປ່ຽນແປງ ມາແຕ່ຊ້ານານ. ພິເສດອັນທີສອງ ແມ່ນປະຊາຊົນຍັງຕັດຍອດຊໍ່ດອກເພດຜູ້ ຊຶ່ງຊາວບ້ານເອີ້ນທົ່ວໄປ ວ່າ"ໂຄຍຕາວ" ແລ້ວໂຕ່ງເອົານ້ຳທີ່ໄຫຼອອກມາ. ນ້ຳ ມີລົດຫວານຫອມ, ເມື່ອເພິ່ນຕົ້ມຂຽວແລ້ວເຮັດເປັນນ້ຳຕານກ້ອນໄດ້ ແບບດຽວກັບນ້ຳຕານກ້ອນທີ່ໄດ້ຈາກຕົ້ນຕານນັ້ນເອງ.



ຮູບ 2: ຮູບແຊງໝາກ
ຮູບ 3: ຮູບຫມາກຕັດທາງຂວາງ
ຮູບ 4: ຮູບແພຫຼໍ່ລ້ຽງຫຸ້ມແກ່ນ

ຕົ້ນ ໝາກຕາວ ມີການກະຈາຍພັນຢູ່ ຫຼາຍປະເທດຄື: ມ່ຽນມ້າ, ພາກໃຕ້ຂອງຈີນ, ລາວ, ໄທ, ຫວຽດນາມ ແລະ ມາເລເຊຍ.

ຕົ້ນ ຜັກຫວານ [Ton Phak Wan]

ຊື່ວິທະຍາສາດ: Melientha suavis, ຊື່ທົ່ວໄປເປັນພາສາ ອັງກິດ: melientha

ຂ້ອຍແມ່ນຕົ້ນຜັກຫວານ, ເປັນໄມ້ຢືນຕົ້ນ ມີອາຍຸຫຼາຍປີ, ຄົນລາວ ແລະ ຄົນອີ່ສານຢູ່ປະເທດໄທ ຮູ້ຈັກຂ້ອຍດີ ອາດແມ່ນຍ້ອນລົດຊາດຂອງຂ້ອຍ ຫວານ ແລະແຊບຊ້ອຍ ເມື່ອປຸງແຕ່ງໃນອາຫານຕາມສູດຂອງແຕ່ລະທ້ອງຖິ່ນໃຜລາວ. ຈຸດພິເສດຂອງຂ້ອຍ ແມ່ນປົ່ງຍອດອ່ອນຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍ ໃນເວລາທີ່ອາກາດອົບເອົ້າ ແຫ້ງແລ້ງ ແລະ ແມ່ນຍາມນັ້ນລະທີ່ຂ້ອຍມີລົດຊາດແຊບ ແລະຫອມ ກວ່າຍາມໃດໆເລີຍ. ຂ້ອຍມີການກະຈາຍພັນຢູ່ປະເທດ ລາວ, ໄທ, ຫວຽດນາມ, ກຳປູເຈຍ, ມາເລເຊຍ ແລະ ປະເທດຟີລິບປິນ. ຂ້ອຍເກີດ ຢູ່ຕາມປ່າປົ່ງນໃບ ແລະ ປ່າປະສົມ. ຂ້ອຍເປັນຕົ້ນຂະໜາດນ້ອຍ, ສູງ 10-15 ແມັດ. ໃບ ແມ່ນໃບດ່ຽວ, ຈັບສະຫຼັບກ້ຽວວຽນ, ຂອບໃບລຽບ ແລະ ເວລາເປັນໃບອ່ອນແຜ່ນໃບຂອງຂ້ອຍກອບຕຶ່ງເຕັ່ມຕະຫຼອດເວລາ. ດອກອອກເປັນຊໍ່ ອອກຕາມຫຼືບໃບ ແລະ ຫ້ອຍຈັບຕາມລຳຕົ້ນ ແລະກິ່ງງ່າ. ມີຊໍ່ດອກຜູ້ ແລະ ຊໍ່ດອກແມ່ຕ່າງກັນຢູ່ພາຍໃນຕົ້ນດຽວ. ເມື່ອເປັນໝາກ ສ່ວນຫຼາຍ ໝາກຈັບເປັນພົ້ວແໜ້ນໜາຕາມລຳຕົ້ນ ຫຼື ກິ່ງງ່າ ຊຶ່ງມັນໄດ້ວິວັດມາຈາກດອກແມ່ນັ້ນເອງ. ໝາກເປັນຮູບໄຂ່ມີແກ່ນດຽວ. ລະດູອອກດອກ ແລະ ໝາກ ປະກົດໄລ່ເລັ່ຍກັນ ແລະ ເລີ້ມແຕ່ ເດືອນທັນວາ ໄປຈົນເຖິງເດືອນມີນາ. ຕົ້ນຜັກຫວານ ເປັນພືດທີ່ຊາວບ້ານນິຍົມນຳມາເປັນອາຫານແຕ່ສະໄໝປູ່ຍ່າເປັນຕົ້ນມາ ຍ້ອນເປັນຜັກປ່າເລີດລົດ ຊະນິດໜຶ່ງ ຈົນຜູ້ຄົນຈຳນວນໜຶ່ງໄດ້ປູກຕົ້ນນີ້ໄວ້ແຄມສວນແຄມນາ ເພື່ອສະດວກເກັບກິນຍອດອ່ອນ ແລະຊໍ່ດອກພ້ອມ. ອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງຈາກຜັກຫວານກໍ່ມີ ແກງໃສ່ປາ ປະສົມໄຂ່ມົດຍິ່ງດີເລີດ, ຂົ້ວໃສ່ໄຂ່, ເຮັດຊຸບ ແລະໜຶ້ງກັບແຈ່ວ ຫຼື ປົ່ນປາ. ນອກຈາກໃຊ້ເປັນຜັກແລ້ວ ເພິ່ນຍັງໃຊ້ຮາກຂອງຕົ້ນຜັກຫວານເປັນຢາແກ້ໄຂ້ຮ້ອນນຳອີກ.

ຮູບ 1: ຮູບຍອດອ່ອນ ແລະ ໃບ
ຮູບ 2: ຮູບຊໍ່ດອກຜູ້
ຮູບ 3: ຮູບໝາກອ່ອນ ແລະຫມາກສຸກ

ຕົ້ນຜັກຫວານ ມີການກະຈາຍພັນຢູ່ປະເທດ ລາວ, ໄທ, ຫວຽດນາມ, ກໍາປູເຈຍ, ມາເລເຊຍ ແລະ ຟີລິບປິນ

ຕົ້ນໄຜ່ ມີການກະຈາຍພັນຢູ່ທຸກປະເທດໃນທະວີບເອເຊຍ

ຕົ້ນໄຜ່ [Ton Phai]

ຊື່ວິທະຍາສາດ: Bambusa spp., ຊື່ທົ່ວໄປເປັນພາສາ ອັງກິດ: Bamboo

ຂ້ອຍຄືຕົ້ນໄຜ່ ເປັນພືດຫຍ້າ ມີອາຍຸຫຼາຍປີ, ຢູ່ໃນຕະກຸນດຽວກັບກັບພວກຫຍ້າຂວາກ, ຕົ້ນສາລີ, ຕົ້ນອ້ອຍ ແລະ ຕົ້ນເຂົ້າ ດັ່ງນີ້ເປັນຕົ້ນ. ຕົ້ນໄຜ່ທີ່ພົບຢູ່ລາວທັງໝົດ ມີຫຼາຍກວ່າ 50 ຊະນິດ ເຊັ່ນ: ໄມ້ຊອດ, ໄມ້ເຮັ້ຍ, ໄມ້ຫົກ, ໄມ້ສ້າງໄພ, ໄມ້ເພັກ, ໜໍ່ຂົມ, ໜໍ່ລັ່ນ, ໄມ້ໄລ່, ໄມ້ບົງ,... ພວກຂ້ອຍ ມີການກະຈາຍພັນໃນເກືອບທຸກປະເທດໃນທະວີບເອເຊຍ ແລະ ເປັນພືດເຂດຮ້ອນສະເພາະ. ຂ້ອຍມັກເກີດຢູ່ຕາມປ່າປະສົມ, ປ່າດິບແລ້ງ. ຂ້ອຍເກີດເປັນສຸມ ມີລຳເຫງົ້າຢູ່ໃຕ້ດິນ, ແລະ ລຳທີ່ພວກເຮົາເຫັນຕາມສຸມໄຜ່ນັ້ນ ແມ່ນລຳຕັ້ງ ເກີດເທິງໜ້າດິນນັ້ນເອງ. ລຳປະເພດນີ້ ເອີ້ນວ່າ: ລຳຕົ້ນ ຊຶ່ງມີຂໍ້, ປ້ອງ, ໃບ ແລະ ມີແໜງ. ໃນຊ່ວງຊີວິດໜຶ່ງຂອງຂ້ອຍ ຈະອອກດອກ ແລະ ໝາກ ເທື່ອດຽວ ແລ້ວຕາຍໄປ. ຂ້ອຍເປັນພືດທີ່ມີຄວາມຜູກພັນຕໍ່ການດຳລົງຊີວິດປະຈຳວັນຂອງຄົນລາວມາແຕ່ບູຮານນະການ ເນື່ອງ ຈາກວ່າເປັນພືດທີ່ຫາງ່າຍ ມີລ້ອມຕົວ, ເຕີບໃຫຍ່ໄວ, ລຳແກ່ ມີຄວາມທົນທານຕໍ່ສະພາບດິນຟ້າອາກາດໄດ້ດີ. ສະນັ້ນ, ຄົນລາວບູຮານຈຶ່ງນຳໃຊ້ຂ້ອຍນັບແຕ່ ໜໍ່, ກາບ, ລຳ ແລະ ໃບ ເຂົ້າໃນຊີວິດປະຈຳວັນ ເຊັ່ນ: ລຳຕົ້ນ ເປັນພາກສ່ວນທີ່ນຳໃຊ້ໄດ້ຫຼາຍທີ່ສຸດ ຊຶ່ງໃຊ້ທາບ ໃຊ້ຫາມ, ໃຊ້ເປັນສິ່ງປຸກສ້າງທີ່ຢູ່ອາໄສ, ເຄື່ອງຫັດຖະກຳຕ່າງໆ ໄດ້ແກ່: ກະບຸງ, ກະຕ່າ, ຫວດເຂົ້າ, ຕິບເຂົ້າ, ພາເຂົ້າ, ເຮັດໄມ້ທູ່, ໄມ້ຈີ້ມແຂ້ວ, ໄມ້ສຽບເອັນ, ກະເປົາ, ໂຕະຕັ່ງ, ເຄື່ອງເຟີນີເຈີ, ເຄື່ອງຫາປາ, ເຄື່ອງດົນຕີ ແລະ ນຳໃຊ້ເຂົ້າໃນພິທີກຳທາງສາດສະໜາຫຼາຍຢ່າງ ເຊັ່ນ: ພິທີຕົບພະຊາຍ, ຮ້ອຍດອກໄມ້, ຄັນທຸງ ແລະ ອື່ນໆ. ສ່ວນກາບ ນຳມາເຮັດກຸບໃຊ້ບັງແດດ ບັງຝົນໄດ້ດີ. ນອກ ນັ້ນ, ຍັງເອົາໜໍ່ ມາປຸງແຕ່ງອາຫານປະເພດຕ່າງໆ ຕາມແຕ່ລະທ້ອງຖິ່ນເຊັ່ນ: ແກງ, ຊຸບ, ໝົກ, ຕົ້ມ, ແຈ່ວ ຫຼືຮັກສາໄວ້ກິນດົນໃນຮູບແບບຕ່າງໆ ໄດ້ອີກ ດັ່ງ: ໜໍ່ໄມ້ສົ້ມ, ໜໍ່ໄມ້ແຊ່ ແລະ ໜໍ່ໄມ້ແຫ້ງ.

ຮູບ 1: ຮູບຕົ້ນໄຜ່ໂດຍລວມ

ຮູບ 2: ຮູບລຳ ແລະ ໜໍ່ໄມ້

ຕົ້ນ ໝາກກອກ [Ton Mak Kok]

ຊື່ວິທະຍາສາດ: Spondias pinnata

ຊື່ທົ່ວໄປເປັນພາສາ ອັງກິດ: hog plum, wild mango, malayan mombin

ຂ້ອຍແມ່ນຕົ້ນໝາກກອກ ເປັນໄມ້ຢືນຕົ້ນຊະນິດໜຶ່ງໃນຕະກຸນດຽວກັນກັບພວກໝາກມ່ວງ, ໝາກກອກນ້ຳ, ໝາກມ່ວງຫິມະພານ ດັ່ງນີ້ເປັນຕົ້ນ. ຕົ້ນໝາກກອກ ມີໃບລື່ນຕາມລະດູການ, ທຸກພາກສ່ວນມີນ້ຳຢາງ ສີຂາວໄສ, ເມື່ອຖືກບາດແຜ ນ້ຳຢາງຈະໄຫຼອອກມາແລ້ວປ່ຽນເປັນສີດຳທັນທີ. ລັກສະນະໜຶ່ງຂອງຂ້ອຍ ແມ່ນທຸກພາກສ່ວນຂອງຂ້ອຍໂດຍສະເພາະຍອດອ່ອນມີກິ່ນຂີວ ອາດແມ່ນຍ້ອນມີນ້ຳຢາງຫຼາຍ. ຂ້ອຍມີການກະຈາຍພັນຢູ່ປະເທດ ມຽນມ້າ, ກຳປູເຈຍ, ຈີນ, ອິນເດຍ, ອິນໂດເນເຊຍ, ມາເລເຊຍ, ໄທ, ຫວຽດນາມ ແລະ ລາວ. ຂ້ອຍມັກເກີດໃນແວດລ້ອມ ທີ່ແຕກຕ່າງກັນຫຼາຍ ແລະ ພົບໃນປ່າ ບໍ່ຈຳກັດປະເພດ. ຂ້ອຍມີລຳຕົ້ນ ສູງເຖິງ 20 ແມັດ ເປືອກມີສີຂີ້ເຖົ່າຈືດໆ, ໃບ ແມ່ນໃບປະສົມແບບຂົນນົກປາຍຄີກ, ໂຄນ ຂອງໃບຍ່ອຍບໍ່ສະເໝີກັນ. ດອກ ອອກເປັນຊໍ່, ອອກຢູ່ທາງຂ້າງ, ດອກ ມີສີຂາວຫາ ສີຄີມ ຫຼື ສີຂາວອອກຂຽວ. ໝາກ ແມ່ນໝາກມີເນື້ອ, ໝາກຮູບໄຂ່ ມີແກ່ນໃຫ່ຍຫນຶ່ງຫນ່ວຍ ແລະ ແຂງເອີ້ນວ່າແກນ. ດອກ ອອກໃນເດືອນ ມິຖຸນາ ເຖິງເດືອນກໍລະກົດ ແລະ ໝາກອອກໃນເດືອນກໍລະກົດ ເຖິງ ເດືອນທັນວາ. ປະຊາຊົນນຳໃຊ້ໄມ້ໝາກກອກເຮັດເຟີນີເຈີຕົບແຕ່ງພາຍໃນເຮືອນ. ເປືອກ ຂອງລຳຕົ້ນໃຊ້ປົວອາການເຈັບກະເພາະອາຫານ, ແກ້ອາການທ້ອງບິດ, ປົວອາການປະດົງ. ດອກ, ໝາກ ແລະ ໃບອ່ອນນຳມາປຸງແຕ່ງອາຫານເຊັ່ນ: ຕົ້ມສົ້ມປາ, ໃບອ່ອນກິນກັບລາບ. ສ່ວນໝາກສຸກນຳມາຕຳແຈ່ວ ແລະ ຕຳໃສ່ໝາກຫຸ່ງ. ໝາກ ແລະ ໃບອ່ອນໄດ້ກາຍ ເປັນເຄື່ອງປະກອບໃນອາຫານ ຂອງຊາວລາວມາແຕ່ໃດໆມາ ໂດຍຊາວບ້ານ ເກັບເອົາໝາກ ແລະ ໃບໃນທຳມະຊາດ ມາຂາຍເປັນສິນຄ້າ. ປັດຈຸບັນກໍໄດ້ມີການ ປູກພັນໄມ້ຊະນິດນີ້ຢູ່ ແຕ່ກໍ່ຍັງແມ່ນເລັ່ງ ໃສ່ໃຊ້ໝາກ ແລະ ໃບ ອ່ອນຫຼາຍ ກວ່າການນຳໃຊ້ ຊິ້ນສ່ວນອື່ນ.

ຮູບ 1: ຮູບໝາກ
ຮູບ 2: ຮູບໃບ

ຕົ້ນໝາກກອກ ມີຖິ່ນກຳເນີດໃນປະເທດ ມາເລເຊຍ, ພົບຢູ່ ປະເທດ ມຽນມ້າ, ກຳປູເຈຍ, ຈີນ, ອິນເດຍ, ອິນໂດເນເຊຍ, ໄທ, ຫວຽດນາມ ແລະ ລາວ ເຊັ່ນດຽວ.

ຮູບ 1: ຮູບດອກເຫັດທີ່ເກີດຢູ່ດິນ (ກິນໄດ້)

ເຫັດ [Hed]

ຊື່ທົ່ວໄປເປັນພາສາ ອັງກິດ: Mushroom

ຄວາມຈິງແລ້ວ ເຫັດທີ່ບໍລິໂພກຢູ່ບ້ານເຮົາໃນນາມເຫັດເກັບຈາກທຳມະຊາດ ນອນໃນຫຼາຍຕະກຸນ, ມັນຈະເກີດໃນຊ່ວງທີ່ມີອາກາດອົບເອົ້າທີ່ສຸດ ກ່ອນລະດູຝົນ ແລະ ມີບາງຊະນິດກໍມັກເກີດກາງລະດູຝົນໃນໄລຍະເວລາທີ່ມີຄວາມຊຸ່ມຊື່ນເໝາະສົມ. ໃນຈຳນວນເຫັດທີ່ບໍລິໂພກກັນຢູ່ ມີຈຳນວນໜຶ່ງເກີດຢູ່ດິນ ໂດຍບຸດິນຂຶ້ນມາ, ບາງຄັ້ງກໍ່ຊ້ອນຢູ່ກ້ອງໃບໄມ້ແຫ້ງ ແລະ ມີຈຳນວນໜຶ່ງພັດເກີດນຳແຕ່ທ່ອນໄມ້ໂດກ. ຕົນໂຕຂອງຂ້ອຍຕ່າງຈາກພືດ, ບາງເທື່ອເພິ່ນກໍ່ຈັດຂ້ອຍເຂົ້ານຳພືດ ບາງເທື່ອເພິ່ນກໍ່ຈັດຂ້ອຍໄວ້ຕ່າງຫາກ ແລະ ບໍ່ແມ່ນພືດ ຍ້ອນຂ້ອຍຕ່າງຈາກໝູ່ ເພາະຂ້ອຍບໍ່ສາມາດສັງເຄາະແສງໄດ້ ມີແຕ່ຖ້າຮັບອາຫານທີ່ສ້າງມາແລ້ວເທົ່ານັ້ນ. ຂ້ອຍແຜ່ພັນໄດ້ດ້ວຍສະປໍ. ເຫັດ ມີຈຳນວນຫຼາຍແສນຊະນິດ ມີທັງເຫັດທີ່ກິນໄດ້ ແລະ ເຫັດທີ່ກິນບໍ່ໄດ້ ຫຼືເອີ້ນວ່າເຫັດເບື່ອ. ຂ້ອຍມີການກະຈາຍພັນຢູ່ຫຼາຍປະເທດ ຊຶ່ງຂຶ້ນກັບແຕ່ລະຊະນິດຂອງເຫັດ. ເຫັດໂດຍທົ່ວໄປ ມີການປະກອບສ້າງຄ້າຍຄືກັນເຊັ່ນ: ໝວດເຫັດ ແລະ ພື້ນໝວກ ຊຶ່ງບັນຈຸກີບຫຼາຍໆ ຫຼື ພື້ນໝວກເປັນຮູໆ ຫຼື ແບບອື່ນອີກ, ວົງແຫວນ, ກ້ານ, ເປືອກຫຸ້ມສຳລັບບາງຊະນິດ ແລະ ເສັ້ນໄຍ. ເຫັດມີວົງຈອນຊີວິດຄືກັນກັບພືດຂັ້ນຕ່ຳ ຊຶ່ງເກີດຈາກເມັດສະປໍທີ່ຖືກຜລິດຢູ່ພື້ນໝວກ ເວລາທີ່ດອກເຫັດແກ່ແລ້ວເທົ່ານັ້ນ ຈາກນັ້ນ ມັນຈຶ່ງຕົກລົ່ນລົງ, ເມື່ອພົບສະພາບແວດລ້ອມທີ່ເໝາະສົມເຊັ່ນ: ຄວາມຊຸ່ມ ແລະ ອຸນຫະພູມ ເມັດສະປໍກໍຈະງອກອອກມາເປັນເສັ້ນໄຍ, ຈາກນັ້ນເສັ້ນໄຍຈຳນວນໜຶ່ງຈຶ່ງໃຫ້ກຳເນີດແກ່ດອກເຫັດ ຊຶ່ງຈະເຕີບໃຫຍ່ຂະຫຍາຍຕົວໄປເລື້ອຍໆ ຈົນກາຍເປັນດອກທີ່ສົມບູນ. ປະຊາຊົນນຳໃຊ້ດອກເຫັດມາແຕ່ສະໄໝບູຮານນະການ ໂດຍໃຊ້ປຸງແຕ່ງເປັນອາຫານ ແລະ ນຳໃຊ້ເປັນຢາ. ເຫັດທີ່ນິຍົມນຳມາເປັນອາຫານ ແລະ ມີລາຄາແພງ ໄດ້ແກ່: ເຫັດປວກ, ເຫັດແປກ, ເຫັດເຜາະ, ເຫັດລະໂງກ, ເຫັດຂອນຂາວ, ເຫັດບົດ, ເຫັດເຜິ້ງ ແລະ ຊະນິດອື່ນໆ. ຍ້ອນມີຄົນນິຍົມກິນຫຼາຍ ແລະ ຍ້ອນເຫັດມີລາຄາແພງ ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ຄົນມີຫົວຄິດນຳເອົາເຫັດມາປູກ ສາມາດເກັບມາກິນ ແລະ ເກັບມາຂາຍເພື່ອສ້າງລາຍໄດ້ໃຫ້ແກ່ປະຊາຊົນໄດ້ທຸກໆລະດູ, ມີຫຼາຍຊະນິດເຊັ່ນ: ເຫັດບົດ, ເຫັດຂອນຂາວ, ເຫັດນາງລົມ ແລະເຫັດເຟືອງ. ນອກຈາກນັ້ນຍັງນຳມາເປັນຢາ ເຊັ່ນ: ເຫັດແປກ, ເຫັດຊີ້ນ ດັ່ງເຫັດລີ້ນຈື່ ແລະ ເຫັດໄມ້, ເພິ່ນເອົາດອງເຫຼົ້າກິນເປັນຢາ ລ້າງໝາກໄຂ່ຫຼັງ, ບຳລຸງເລືອດ ແລະ ບຳລຸງປະສາດ.

ຮູບ 2: ຮູບດອກເຫັດທີ່ເກີດຢູ່ດິນ (ກິນໄດ້)

ຮູບ 3: ຮູບດອກເຫັດທີ່ເກີດຢູ່ດິນ ທີ່ກິນບໍ່ໄດ້ (ເບື່ອ)

ຮູບ 4: ຮູບເຫັດທີ່ເກີດຕາມຂອນໄມ້ (ເບື່ອ)

ເຄືອ ຢານາງ [Kheua Ya Nang]

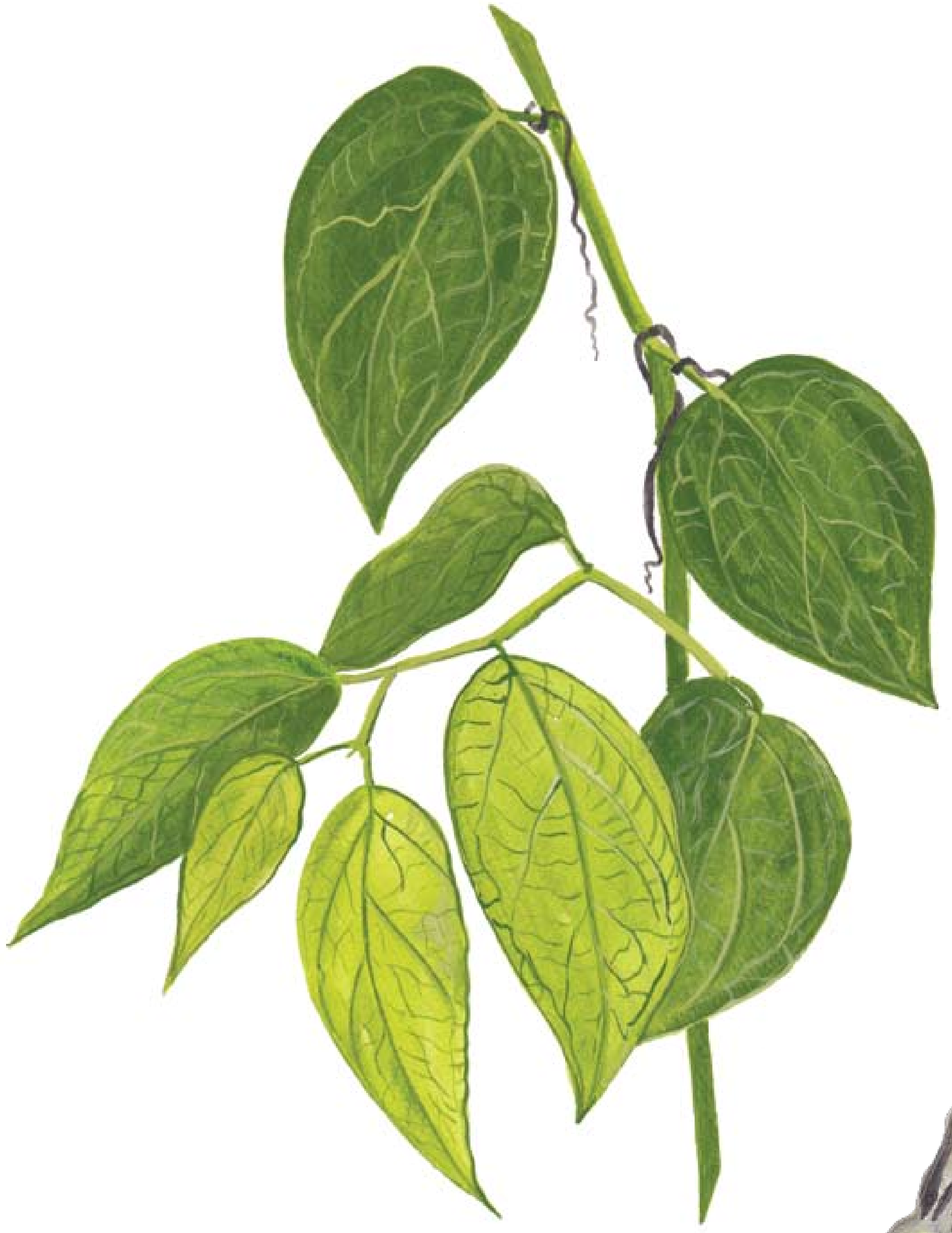
ຊື່ວິທະຍາສາດ: Tiliacora triandra

ຂ້ອຍແມ່ນເຄືອຢານາງ ຊຶ່ງເປັນພືດທີ່ນອນໃນຕະກຸນດຽວກັນກັບ ເຄືອ ໝໍ້ນ້ອຍ, ເຄືອ ເຂົາຮໍ ດັ່ງນີ້ເປັນຕົ້ນ. ຂ້ອຍຕິດພັນກັບ ວິຖີຊີວິດຂອງຄົນລາວມາແຕ່ຊ້ານານ. ລຳຕົ້ນ ເປັນເຄືອກົມ ສີຂຽວຊ້ຳ, ຂະໜາດນ້ອຍ, ໝັ້ນໜຽວ ແລະ ທົນທານ, ກ້ຽວພັນຕາມຕົ້ນ ໄມ້ອື່ນຢ່າງສິນລະວິນຢູ່. ຂ້ອຍກະຈາຍພັນຢູ່ທຸກປະເທດໃນເຂດເອເຊຍຕາວັນອອກ ສ່ຽງໃຕ້. ຂ້ອຍມັກ ເກີດຢູ່ຕາມປ່າດົງດິບ, ປ່າປ່ຽນໃບ, ປ່າໂຄກ ແລະ ປ່າປະສົມ. ໃບຢານາງ ເປັນໃບດ່ຽວ ອອກສີຂຽວ, ຈັບສະຫຼັບກັນ, ມີຮູບໄຂ່, ປາຍໃບແຫຼມ, ຂອບໃບລຽບ. ດອກອອກເປັນຊໍ່ຢູ່ຕາມເຄືອ ຫຼື ຫຼືບກ້ານໃບ. ແມ່ນດອກແຍກເພດ ຢູ່ຕ່າງຕົ້ນ, ບໍ່ມີກີບດອກ. ໝາກ ເປັນຮູບກົມຂະໜາດນ້ອຍ ປະມານຂະໜາດຂອງ ໝາກແຄ້ງຂົມ, ໝາກອ່ອນ ມີສີຂຽວ ເວລາສຸກເປັນສີແດງຊ້ຳ. ດອກ ແລະ ໝາກ ອອກລະຫວ່າງເດືອນເມສາ. ນ້ຳ ຄັ້ນຈາກໃບຢານາງມີສີຂຽວເຂັ້ມຍ້ອນມີທາດ ສານກູ້ລໍຟີນ (Chlorophyll) ຊຶ່ງຊາວລາວຮູ້ນຳໃຊ້ມາແຕ່ສະໄໝບູຮານໂດຍນຳ ມາແກງໃສ່ໜໍ່ໄມ້, ແກງໃສ່ໜໍ່ຫວາຍ ແລະ ຄັ້ນປະສົມກັບໃບໝໍ້ນ້ອຍ ອັນເຮັດໃຫ້ ອາຫານເຍື່ອງນັ້ນມີລົດຫວານອ່ອນໆ ທີ່ເປັນເອກກະລັກ. ນອກນັ້ນ ເພິ່ນຍັງໃຊ້ຕົ້ນ ຢານາງເປັນຢາປົວພະຍາດຫຼາຍຢ່າງອີກ ດັ່ງ ຮາກຢານາງ ນຳມາຕົ້ມແກ້ໄຂ້ຮ້ອນ, ປົວໄຂ້ມາລາເລຍ.ເຄືອຢານາງໃຊ້ເປັນຢາເຢັນ ປົວອາການຕານເຕັ້ນຕາມຕົນໂຕ. ນ້ຳຄັ້ນຈາກໃບຢານາງ ໃຊ້ເປັນຢາແຜນບູຮານທີ່ມະຫັດສະຈັນ(ຈາກການວິໄຈຂອງນັກ ວິຊາການສາທະລະນະສຸກປະເທດໄທ, 2008) ເພາະສາມາດປົວພະຍາດໄດ້ຫຼາຍຢ່າງ ໂດຍການດື່ມນ້ຳຢານາງວັນໜຶ່ງ 3 ເທື່ອກ່ອນ ຫຼື ຫຼັງອາຫານຕິດຕໍ່ກັນເປັນເວລາໜຶ່ງ ເດືອນເຮັດໃຫ້ອາການເຈັບປ່ວຍເນື່ອງຈາກພະຍາດຫຼາຍຢ່າງເບົາບາງລົງ, ພະຍາດທີ່ ກ່ຽວຂ້ອງ ແມ່ນ ມະເຮັງປອດ, ມະເຮັງຕັບ, ມະເຮັງມົດລູກ, ເນື້ອງອກໃນມົດລູກ, ເບົາ ຫວານແລະຄວາມດັນເລືອດສູງ, ຂັບສານພິດໃນເລືອດ, ປະຈຳເດືອນມາບໍ່ປົກກະຕິ, ໂລກພູມແພ້ ແລະ ປວດຕາມຮ່າງກາຍ.

ຍັງມີການນຳໃຊ້ຢານາງໃນດ້ານ ເຄື່ອງສຳອາງອີກ ມີການເຊື່ອ ວ່ານ້ຳຄັ້ນຈາກໃບຢານາງທາ ຕາມໜັງຫົວເປັນປະຈຳຈະ ເຮັດໃຫ້ຜົມປິ່ງ ແລະ ອ່ອນນຸ້ມ ຊຶ່ງຄວາມສວຍງາມອີກດ້ວຍ.

ຮູບ 1: ຮູບໃບ ແລະໝາກ
ຮູບ 2: ຮູບນ້ຳຄັ້ນຈາກໃບຢານາງ
ຮູບ 3: ຮູບໃບ

ເຄືອຢານາງ ກະຈາຍພັນຢູ່ທຸກປະເທດໃນເຂດເອເຊຍຕາວັນອອກສ່ຽງໃຕ້



ຮູບ 1: ຮູບເຄືອອ່ອນ ແລະ ໃບ
ຮູບ 2: ຮູບເຄືອແກ່

ສະຄ້ານ ມີການກະຈາຍພັນຢູ່ບາງປະເທດໃນເຂດເອເຊຍຕາເວັນອອກສ່ຽງໃຕ້ ເຊັ່ນ:ຢູ່ປະເທດລາວ, ໄທ, ຫວຽດນາມ, ຈີນ ແລະ ມຽນມ້າ

ເຄືອສະຄ້ານ [Kheua Sa Khan]
ຊື່ວິທະຍາສາດ: Piper ribesioides
ຊື່ທົ່ວໄປ ເປັນພາສາ ອັງກິດ: Pepper wood, Chili wood

ຂ້ອຍມີຊື່ວ່າ ສະຄ້ານຊຶ່ງເປັນພືດຊະນິດໜຶ່ງທີ່ມີຮູບຮ່າງ ລັກສະນະຄ້າຍຄືກັບເຄືອພູ ແລະ ພິກໄທ ມີປ່ອງອາກາດດູນຂຶ້ນ ແລະ ແຈກຢາຍສຸດລວງຍາວຂອງເຄືອ ພ້ອມຍັງມີຮາກປົ່ງອອກຕາມຂໍ້ ເພື່ອຈັບເກາະກ່າຍໄປຕາມຕົ້ນໄມ້ ຫຼື ສິ່ງອື່ນໆ. ຂ້ອຍບໍ່ໄດ້ຍາດກິນນ້ຳ ຫຼື ອາຫານຈາກຕົ້ນໄມ້ທີ່ຂ້ອຍອາໄສຢູ່ແຕ່ຢ່າງໃດ ແຕ່ຂ້ອຍພຽງອາໄສຈັບທ້ອຍໃສ່ເທົ່ານັ້ນສົມກັບທີ່ ເພິ່ນເອີ້ນຂ້ອຍວ່າເປັນພືດອີງອາໄສ. ສະເພາະຢູ່ປະເທດລາວ ແມ່ນພົບຢູ່ພາກເໜືອເທົ່ານັ້ນ. ສະພາບແວດລ້ອມທີ່ຂ້ອຍມັກທີ່ສຸດ ແມ່ນປ່າດົງດິບບ່ອນມີຄວາມຊຸ່ມຊື່ນສູງ. ເຄືອຂອງຂ້ອຍ ຍາວ ປະມານ 4 ແມັດ ແລະ ກ້ວາງ 4-15 ຊັງຕີແມັດ, ໃບຂອງຂ້ອຍເປັນໃບດ່ຽວ, ສີຂຽວ, ຜິວມັນ, ຮູບໄຂ່, ຈັບສະຫຼັບ. ດອກ ມີສີຂາວ, ອອກເປັນຈຳນວນຫຼາຍ ຈັດລຽນ ເປັນຊໍ່ ຮູບກົມຍາວ ອອກຢູ່ຕາມຂໍ້. ມີ ດອກເພດຜູ້ ແລະ ເພດແມ່ແຍກກັນ. ຂ້ອຍອອກດອກໃນເດືອນ ພຶດສະພາຫາເດືອນມິຖຸນາ. ໝາກເປັນຮູບກົມ, ຂະໜາດນ້ອຍ, ຈັບລຽນກັນໜາແໜ້ນຄ້າຍຄື ໝາກພິກໄທ, ອອກໃນເດືອນ ກໍລະກົດເຖິງເດືອນກັນຍາ, ເວລາແກ່ ໝາກມີສີແດງ. ຄວາມພິເສດອັນໜຶ່ງ ທີ່ເຮັດໃຫ້ຂ້ອຍຕ່າງຈາກໝູ່ ເພື່ອນທັງຫຼາຍ ແມ່ນທຸກພາກສ່ວນຂອງຂ້ອຍ ມີກິ່ນຫອມ ແລະ ມີລົດເຜັດ. ຜູ້ຄົນນິຍົມເອົາເຄືອຂອງຂ້ອຍໄປປຸງແຕ່ງອາຫານຍ້ອນຄວາມພິເສດອັນນີ້ລະໂດຍສະເພາະເອາະຫຼາມ ຊຶ່ງເປັນອາຫານເອກະລັກຂອງຊາວຫຼວງພະບາງ. ຖ້າທ່ານເຄີຍໄປທ່ຽວເມືອງຫຼວງພະບາງ ທ່ານຈະຕ້ອງເຄີຍໄດ້ກິນເອາະຫລາມໃສ່ສະຄ້ານຢ່າງແນ່ນອນ. ປະຊາຊົນພາກເໜືອສ່ວນຫຼາຍ ແມ່ນມັກຕັດເອົາຂ້ອຍມາກິນ ແລະ ຂາຍຢູ່ຕາມຕະຫຼາດ ຕະຫຼອດປີ, ເຄືອຂ້ອຍໃຫຍ່ເທົ່າໃດຂ້ອຍກໍ່ຍິ່ງເຜັດ ແລະ ຄົນກໍ່ຍິ່ງມັກເທົ່ານັ້ນ. ສິ່ງທີ່ຂ້ອຍເປັນຫວ່ງຄື ຂ້ອຍຢ້ານແຕ່ຂ້ອຍຈະສູນພັນໃນຕໍ່ໜ້າ ເພາະວ່າມີບາງຄົນຕັດເອົາແຕ່ພາກສ່ວນກົກຂອງຂ້ອຍໄປແລ້ວ ປະຖິ້ມພາກສ່ວນປາຍໃຫ້ຫ່ຽວແຫ້ງ ແລະ ຕາຍໄປຊື່ໆ. ເພື່ອເປັນການນຳໃຊ້ຂ້ອຍໃຫ້ຍາວນານ ເວລາຕັດເອົາເຄືອຂອງຂ້ອຍນັ້ນ ຄວນຕັດເອົາສ່ວນປາຍຂ້ອຍແລ້ວປະພາກສ່ວນກົກໃຫ້ຂ້ອຍໄດ້ແຕກໜໍ່ ແລະ ເຕີບໃຫຍ່ຂະຫຍາຍພັນຕໍ່ໄປ. ນອກຈາກ ປະຊາຊົນນຳໃຊ້ຂ້ອຍເປັນອາຫານແລ້ວເຂົາເຈົ້າຍັງໃຊ້ຂ້ອຍເປັນຢາແກ້ອາການຍື່ງທ້ອງ, ບຳລຸງເລືອດ ແລະ ເປັນຢາຈະເລີນອາຫານອີກດ້ວຍ. ໃນເຂດພາກອີສານຂອງ ປະເທດໄທ ກໍມີການນຳໃຊ້ຂ້ອຍເປັນຢາເຊັ່ນດຽວ ເຊັ່ນ ຢາປົວອາການຫອບຫືດ, ໃຊ້ໄລ່ລົມໃນກະເພາະອາຫານ ແລະ ແກ້ ອາການ ຖອກທ້ອງ ອີກດ້ວຍ.

ລຶງເລີກພາກປະຕິບັດ
ເຝິກຫັດຄົນລຸ້ນໃໝ່
ໃຫ້ມີພະລັງ
ໃນການອະນຸລັກ
ມັກໃນການປູກຕົ້ນໄມ້
ໃສ່ໃຈໃນການສຶກສາ
ຫ້າວຫັນໃນການພັດທະນາ
ພາຊາດຈະເລີນ

Pha Tad Ke Botanical Garden

ສວນພຶກສາຊາດ ຜາຕັດແກ້ ຕັ້ງຢູ່ແຄມແມ່ນ້ຳຂອງ ທີ່ຫຼວງພະບາງ ເປັນສວນພຶກສາຊາດແຫ່ງທຳອິດຂອງ ສປປ ລາວ ໂດຍມີຈຸດປະສົງເຕົ້າໂຮມເອົາພັນພືດທີ່ເກີດຢູ່ໃນທຸກໆພາກຂອງລາວ ຊຶ່ງຊຸມຊົນຊາວລາວ ເຄີຍນຳໃຊ້ ຫຼື ມີຄວາມຜູກພັນມາແຕ່ຊ້ານານ ມາປູກ ແລະ ປົກປັກຮັກສາໄວ້ໃຫ້ຄົນລຸ້ນຫຼັງໄດ້ເຫັນ ແລະ ສຶກສາ ຄຽງຂ້າງກັບການປູກພັນພືດທີ່ມາຈາກແຫ່ງອື່ນ ເພື່ອເປັນການສ້າງສິ່ງເອື້ອອຳນວຍໃຫ້ແກ່ການຄົ້ນຄວ້າວິທະຍາສາດ, ອັນຈະເປັນສ່ວນປະກອບໃນການສຶກສາ ພຶກສາຊາດຂອງປະເທດລາວ ແລະ ຊີວະນານາພັນຂອງໂລກອີກດ້ວຍ.

ພາ ຕັດ ແກ້
Pha Tad Ke Botanical Garden

Pha Tad Ke Botanical Garden
Luang Prabang, Lao PDR

ພິມທີ່: ບໍລິສັດ ເທບປັນຍາການພິມ ຈຳກັດຜູ້ດຽວ
ຕາມເລກທະບຽນທີ່: 007 ພຈ 09012012
ຈຳນວນພິມ: 6,000 ຫົວ

Published with the generous support from SDC

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC

Text: Khamfa Chanthavongsa
Drawings: Kongngern Sengdee
Drawings of the Orchids: Khamphat Thongchan
Graphic Design: Rik Gadella

© 2011, Pha Tad Ke Botanical Garden & the Authors

www.pha-tad-ke.com

ອັນວ່າເຄື່ອງປ່າຂອງດົງນັ້ນ
ມີມາກມາຍມະຫາສານ
ທີ່ປະຊາຊົນລາວທຸກຖ້ານ
ຊອກຫາເອົາມາໃຊ້
ຈິ່ງພາກັນອານຸລັກໄວ້
ທຸກຊິ້ນສ່ວນຂອງມັນຍ່ອມມີຄ່າ
ເມື່ອວ່າໃນບາດໜ້າ
ເຮົາຊິໄດ້ໃຊ້ຜົນປະໂຫຍດຈາກມັນ

www.pha-tad-ke.com

ISBN 978-9932408153