



*The Lao*

# Cookbook

PEOPLE AND THEIR STOVES

Vientiane, October 2015

Number of Retail stores

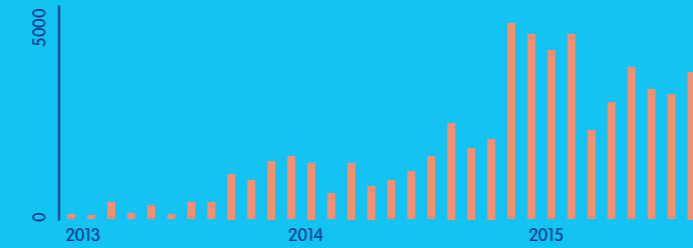
ICS sold per month

This cookbook has been made possible with funding from the European Union, Oxfam and the Blue Moon Fund. It was produced by SNV and ARMI, for the Improved Cookstoves Programme in Laos (2011-2017).

The programme aims to develop the market for cookstoves in Laos. SNV is a founding member of the Global Alliance of Clean Cookstoves.

Please visit our websites: <http://icslao.info> [www.snvworld.org/laos](http://www.snvworld.org/laos)

The ICS Superman logo is a registered trademark of the Department of Intellectual Property, Ministry of Science and Technology.



# Hello

Ms Khampheng has four stoves. One is the new improved cookstove, one is a traditional "tao payat" and two are "tao lo".

"I like this new improved cookstove for two reasons. It saves charcoal every time I cook, and it boils water faster. I know which stove I will buy next time!"



Today, Ms Khampheng is cooking *Gaeng Pak Gaad Sai Pet*, a soup with lettuce and duck.



According to a user survey, 95% are very satisfied with the improved cookstove

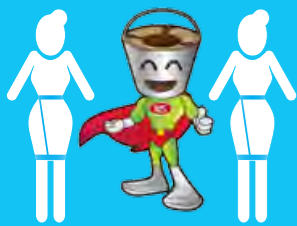


This project is funded by the European Union



Improved Cookstoves Programme Lao PDR [www.facebook.com/improvedcookstoves](http://www.facebook.com/improvedcookstoves)





## Users

Most families prepare meals two to three times a day. Households in Laos often use charcoal or wood for cooking. On average, each household uses 40 kg of charcoal each month, costing US\$10. Many households that use wood as fuel must collect it themselves, spending over 1.5 hours per week on this task.



Most cooks in Laos are women.



Savings on charcoal fuel are **US\$25 per year**







## Retailers

Most retail stores are owned by women and sell about 20 stoves a month. Stoves on offer come in an assortment of models and quality. The improved cookstove costs US\$5, which is two dollars more than other stoves.

Nevertheless, the improved cookstove is still easy to sell, due to its efficiency and much better quality.



The stoves are on sale in stores like this one in Vientiane.



Sales go quickly due to a high demand for better stoves





## Promotion

You can come across the improved cookstove on TV, radio and in advertisements. Billboards and banners along roadsides make it hard to miss this exciting product.

The Lao Women's Union and the project team give demonstrations of cooking with this improved stove in markets and at festivals. Look out for our crew, typically dressed in blue!



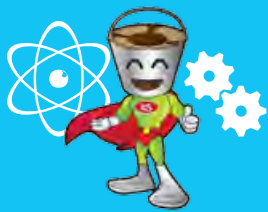
Many new customers first hear of the stoves from displays like this one at local festivals.



Promotional displays and cooking demonstrations are set up at festivals and markets







## Testing Labs

We have trained government staff and have set up three testing laboratories in Laos. They operate under the Ministry of Science and Technology.

This is where the quality of cookstoves is tested and research takes place to optimise stove design. Previously, there were no facilities to test a stove and it was not possible to measure the difference between models.



Testing equipment at the lab of the Ministry of Science and Technology.



It is now possible to test a stove's efficiency in the testing laboratories







## Producers

We work with entrepreneurs that manufacture the improved cookstove. With new tools, the production is faster and the quality of the final product is consistent. On average, a producer delivers 500 stoves per month.



One of the new production centres is the Lao Disabled Women's Development Centre.



Producers receive training in order to use new tools to speed up production and to ensure consistent quality of the stoves







# Catalogue

Testing stoves should follow strict protocols to ensure valid results.

The improved cookstoves are made from quality materials which have been thoroughly tried and tested in our laboratories.

To date, many tests have been conducted and all indicate similar conclusions: The improved cookstove is by far the most efficient.

## CHARCOAL BURNERS



**TAO CEMENT**  
Burns **14.4 kg** more charcoal than the ICS per month



**TAO DAM**  
Burns **10.08 kg** more charcoal than the ICS per month



**TAO PAYAT**  
Burns **6.48 kg** more charcoal than the ICS per month

## WOOD BURNERS



**TRIPOD**  
Burns **104.31 kg** more wood than the ICS per month



**TAO DAM**  
Burns **2.07 kg** more wood than the ICS per month



**TAO CEMENT WOOD STOVE**  
Burns **31.95 kg** more wood than the ICS per month

## IMPROVED COOKSTOVE (ICS)



## The Improved Stoves reduce the amount of fuel used to cook every meal.

The stoves have been tested according to the Adapted Water Boiling Test. Figures are calculated based on 3 meals per day, 30 days per month.

## IMPROVED WOOD STOVE (IWS)



  
The improved stove saves **18 to 39%** fuel





## Impact

Together with producers, retailers, testing agencies and the government, we are developing the market for stoves and improving women's livelihoods.

Our goal is to produce 100,000 stoves by 2017, which saves more than 10 million kg of charcoal or 32 million kg of wood. The reduction is equal to the greenhouse gas emissions of 20,000 people flying from Vientiane to Amsterdam and back.



The programme aims to replace old cookstoves with more efficient cookstoves.



**Traditional cookstoves produce higher emissions than the improved cookstove**







**INGREDIENTS**  
(makes 4 servings)

- Meat: 250 g (minced)
- Snake beans: 15 g (sliced)
- Fresh chili: 3 g (sliced)
- Shallots: 2 pieces (sliced)
- Fish sauce: 3 teaspoons
- Lime juice: 3 teaspoons
- Roasted rice powder: 15 g
- Dried chili: 2 teaspoons
- Pepper: 2 teaspoons
- Mint leaves: 5 g
- Scallions and coriander: 5 g

**COOKING INSTRUCTIONS**

1. Sauté the meat in a pan until it is well cooked. Don't make your stove too hot. There should be some juice in the pan. If the meat gets too dry, add up to half a cup of water.
2. Once the meat is cooked, take the pan off the stove and immediately add both the shallots and the chili. Mix well.
3. Add the fish sauce and the lime juice. Stir everything together and taste. Add more fish sauce and/or lime juice until the mixture tastes right to you.

4. Add the snake beans, roasted rice powder, dried chili and pepper. Mix well and season more if necessary.

5. Add the scallions and coriander together with the mint leaves.

6. Serve with sliced cucumbers and beverages.

**TIME FOR PREPARATION, COOKING AND FUEL USE**

Preparing: 15 minutes  
Cooking: 10 minutes  
Total: 25 minutes

Amount of fuel used:  
150 g of charcoal. This amount will fill half your improved cookstove.



**ເຄື່ອງປຸງ**  
(ສໍາລັບ 4 ຄົນ)

- ຊີ້ນ: 250 ກຼາມ (ຟັກລະອຽດ)
- ໝາກຖົ່ວ: 15 ກຼາມ (ຊອຍ)
- ໝາກເຜັດ: 3 ກຼາມ (ຊອຍ)
- ຫອມປົ່ວແດງ: 2 ຫົວ (ຊອຍ)
- ນ້ຳປາ: 3 ບ່ວງນ້ອຍ
- ນ້ຳໝາກນາວ: 3 ບ່ວງນ້ອຍ
- ເຂົ້າຂົ້ວຕໍາຫຍາບໆ: 15 ກຼາມ
- ໝາກເຜັດແຫ້ງ: 2 ບ່ວງນ້ອຍ
- ພິກໄທ: 2 ບ່ວງນ້ອຍ
- ໂບຫອມລາບ: 5 ກຼາມ
- ຜັກ ແລະ ສະໝຸນໄພຕ່າງໆ
- ໃຊ້ເປັນກັບແກ້ມ: 5 ກຼາມ

**ວິທີເຮັດ**

1. ເອົາຊີ້ນຂົ້ວໃສ່ໝໍ້ກະທະຈີນ ກວ່າຊີ້ນສຸກດີ. ບໍ່ຕ້ອງໃຊ້ໄຟແຮງ. ໃຫ້ມີນ້ຳໜ້ອຍໜຶ່ງຢູ່ໝໍ້ກະທະ ແລະ ຖ້າມັນແຫ້ງເກີນໄປ, ໃຫ້ຕື່ມນ້ຳໃສ່ໜ້ອຍໜຶ່ງປະມານ ຖ້ວຍນ້ອຍ.
2. ເມື່ອຊີ້ນສຸກແລ້ວ, ໃຫ້ເອົາໝໍ້ກະທະອອກຈາກເຕົາ ແລະ ໃສ່ຜັກປົ່ວໃບທັນທີ; ຄົນຈີນຜັກປົ່ວສຸກດີ.
3. ຕື່ມນ້ຳປາ 3 ບ່ວງນ້ອຍ ແລະ ນ້ຳໝາກນາວ 3 ບ່ວງນ້ອຍ ແລະຕື່ມເຄື່ອງປຸງໝົດທຸ ກຢ່າງລົງໄປ. ຄົນຈີນທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງເຂົ້າກັນ ແລະ ຊີ້ນເບິ່ງວ່າລົດ ຊາດຖືກໃຈບໍ່. ຖ້າບໍ່ຖືກໃຈ, ໃຫ້ໃສ່ນ້ຳປາ ແລະ/ຫຼື ນ້ຳໝາກນາວເພີ່ມຈົນກວ່າທ່ານຈະຖືກໃຈໃນລົດຊາດທີ່ຕ້ອງການ.

4. ຕື່ມໝາກຖົ່ວຍາວ, ໃສ່ເຂົ້າຂົ້ວ, ໝາກເຜັດຜິງ ແລະ ພິກໄທແລ້ວຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນ. ຊີ້ນເບິ່ງລົດຊາດ.

5. ໃສ່ຜັກປົ່ວ, ຫອມປ້ອມ ແລະ ໂບຫອມລາບ.

6. ເສີບອາຫານພ້ອມໝາກແຕງ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມ.

**ເວລາ ແລະ ເຊື້ອເພີງທີ່ໃຊ້ໃນ ການແຕ່ງກິນ**

ເວລາກະກຽມເຄື່ອງປຸງທັງໝົດ: 15 ນາທີ  
ເວລາຄົວກິນ: 10 ນາທີ  
ໃຊ້ເວລາໃນການເຮັດລາບ ທັງໝົດ: 25 ນາທີ  
ປະລິມານເຊື້ອໄຟທີ່ນໍາໃຊ້: ຖ່ານ 150 ກຼາມ, ຕື່ມໃສ່ໃນເຕົາປະຢັດຂອງທ່ານເທື່ອລະເຄິ່ງໜຶ່ງ.

**Laab Recipe!**

Good nutrition is one of the most important factors for good health in your family. Make your meals healthier by adding more fruit, vegetables, and meat to your daily cooking for the whole family.

**ວິທີເຮັດລາບ!**

ສໍາລັບການມີສຸຂະພາບທີ່ດີຂອງຄົນໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານ, ທ່ານສາມາດເຮັດໃຫ້ອາຫານຂອງທ່ານໃນແຕ່ລະຄາບມີໄພສະນາການທີ່ດີ ໂດຍການນໍາໃຊ້ໝາກໄມ້ຕ່າງໆ, ຜັກ ແລະ ຊີ້ນ ເຂົ້າໄປໃນການແຕ່ງກິນໃນແຕ່ລະມື້ ເພື່ອການມີສຸຂະພາບທີ່ດີຂອງຄົນໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານ.





# ຜົນໃດຮັບ

ໂດຍການຮ່ວມມືກັບຜູ້ຜະລິດ, ຮ້ານຂາຍຍ່ອຍ, ຜູ້ທົດສອບ ປະສິດທິພາບ ແລະ ພາກລັດ ສາມາດເຮັດໃຫ້ບັນລຸເປົ້າໝາຍໃນການພັດທະນາຕະຫຼາດການຈໍາໜ່າຍເຕົາ ທີ່ມີປະສິດທິພາບ ແລະ ປັບປຸງ ການດໍາລົງຊີວິດຂອງແມ່ຍິງ ໃຫ້ດີຂຶ້ນ. ເປົ້າໝາຍຂອງພວກເຮົາຈະຜະລິດເຕົາປະຢັດ 100,000 ໜ່ວຍພາຍໃນປີ 2017 ຈະສາມາດຫຼຸດຜ່ອນການນໍາໃຊ້ຖ່ານຈໍານວນ 10 ລ້ານກິໂລຫຼື ຟືນ 32 ລ້ານກິໂລ. ການຫຼຸດຜ່ອນທາດອາຍຜິດເຮືອນແກ້ວເທົ່າກັບຈໍານວນປະລິມານການຜິດຄວັນອອກຂອງຍົນຊຶ່ງບັນຈຸຜູ້ໂດຍສານ 20,000 ຄົນຂີ່ຍົນໄປກັບຈາກນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ ຫາເມືອງອໍາສໍາເຕີດໍາ.



ໂຄງການມີຈຸດປະສົງສົ່ງເສີມການຜະລິດເຕົາທີ່ມີປະສິດທິພາບສູງເພື່ອປ່ຽນແທນເຕົາແບບດັ້ງເດີມ.



ເຕົາປະຢັດ  
ແບບໃໝ່ຊ່ວຍ  
ຫຼຸດຜ່ອນ  
ທາດອາຍຜິດ  
ແກ້ວ







# ເຕົາໄຟປະຫຍັດໃໝ່

#1



## ແຄ້ດຕາລອກ

ການທົດສອບປະສິດທິພາບຂອງເຕົາເປັນວຽກງານທີ່ລະອຽດອ່ອນ ຊຶ່ງສາມາດເຮັດໄດ້ຢູ່ເຮືອນຄົວ ແລະ ຢູ່ໃນຫ້ອງທົດລອງ. ເຖິງຈະທົດສອບຢູ່ໃສກໍ່ຈະຕ້ອງໄດ້ປະຕິບັດຕາມຫຼັກການ ແລະ ຂັ້ນຕອນ ຢ່າງເຄັ່ງຄັດເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຜົນທົດສອບທີ່ຖືກຕ້ອງ.

ຜ່ານມາໄດ້ທົດສອບປະສິດທິພາບຂອງເຕົາຫຼາຍຄັ້ງ ແລະ ແຕ່ລະຄັ້ງກໍ່ໄດ້ຮັບຜົນຄ້າຍໆ ກັນຄື: ເຕົາປະຢັດແບບໃໝ່ເປັນເຕົາທີ່ດີທີ່ສຸດໃນບັນດາປະເພດເຕົາທົ່ວໄປທີ່ໄດ້ນຳມາສົມທຽບໃນການທົດສອບ.

# ເຕົາປະຢັດທີ່ໄດ້ມາດຕະຖານ ສາມາດປະຢັດເຊື້ອເພີງໃນທຸກໆຄັ້ງຂອງການແຕ່ງກິນ.

ການທົດສອບປະສິດທິພາບຂອງເຕົາ ແມ່ນໄຊ້ວິທີການທົດສອບແບບການສົມທຽບລະຫວ່າງເຕົາສອງໝວຍ ( ໂດຍ ວິທີການຕົ້ມນໍ້າ AWBT). ຕົວເລກດັ່ງກ່າວແມ່ນໄດ້ມາຈາກການຄິດໄລ່ ໂດຍອີງໃສ່ການແຕ່ງກິນ 3 ຄາບຕໍ່ມື້, 30 ມື້ຕໍ່ເດືອນ.

# ເຕົາໄມ້ພິນທີ່ໄດ້ມາດຕະຖານ

#1



## ເຕົາຖ່ານ



**ເຕົາຊີເມັນ**  
ສິ້ນເບື້ອງຖ່ານຫຼາຍກ່ວາເຕົາປະຢັດ  
**14.4 ກິໂລກຣາມ** ຕໍ່ເດືອນ



**ເຕົາດຳ**  
ສິ້ນເບື້ອງຖ່ານຫຼາຍກ່ວາເຕົາປະຢັດ  
**10.08 ກິໂລກຣາມ** ຕໍ່ເດືອນ



**ເຕົາປະຢັດທົ່ວໄປ**  
ສິ້ນເບື້ອງຖ່ານຫຼາຍກ່ວາເຕົາປະຢັດ  
**6.48 ກິໂລກຣາມ** ຕໍ່ເດືອນ

## ເຕົາພິນ



**ຄຽງ**  
ສິ້ນເບື້ອງໄມ້ພິນຫຼາຍກ່ວາເຕົາປະຢັດ  
**104.31 ກິໂລກຣາມ** ຕໍ່ເດືອນ



**ເຕົາດຳ**  
ສິ້ນເບື້ອງໄມ້ພິນຫຼາຍກ່ວາເຕົາປະຢັດ  
**2.07 ກິໂລກຣາມ** ຕໍ່ເດືອນ



**ເຕົາຊີເມັນ (ໄຊ້ພິນເປັນເຊື້ອເພີງ)**  
ສິ້ນເບື້ອງໄມ້ພິນຫຼາຍກ່ວາເຕົາປະຢັດ  
**31.95 ກິໂລກຣາມ** ຕໍ່ເດືອນ



**ເຕົາມີປະສິດທິພາບສູງເທົ່າໃດແຮງເຮັດໃຫ້ປະຢັດເຊື້ອເພີງຫຼາຍເທົ່ານັ້ນ**





# ຜູ້ຜະລິດ

ໂຄງການດັ່ງກ່າວຮ່ວມມືກັບຜູ້ຜະລິດເຕົ້າ. ພວກເຂົາໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມກ່ຽວກັບການນໍາໃຊ້ເຄື່ອງມືແບບໃໝ່ ເພື່ອປັບປຸງຂະບວນການຜະລິດ. ຜູ້ຜະລິດ ສາມາດຜະລິດເຕົ້າໄດ້ 500 ເຕົ້າຕໍ່ເດືອນ.



ຜູ້ຜະລິດດັ່ງກ່າວໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມ ທີ່ແຂວງຈໍາປະສັກ.



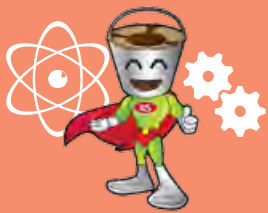
ທ່ານ ວັນນາ, ຜູ້ຜະລິດເຕົ້າປະຢັດຈາກ ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ



**ຜູ້ຜະລິດ**  
**ແຕ່ລະຄົນ ແມ່ນ**  
**ໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມ**  
**ໃນການນໍາໃຊ້ເຄື່ອງ**  
**ມືຜະລິດເຕົ້າ**  
**ປະຢັດແບບໃໝ່ທີ່**  
**ສາມາດເລັ່ງການ**  
**ຜະລິດ ໃຫ້ ໄວຂຶ້ນແລະ**  
**ກໍ່ເພື່ອຄວບຄຸມຄຸນ**  
**ນະພາບ ຂອງເຕົ້າ**  
**ໃຫ້ສະໝໍ່າສະເໝີ**







# ການທົດສອບ

ໂຄງການໄດ້ຝຶກອົບ  
ຮົມໃຫ້ວິຊາການຈາກພາກລັດ  
ແລະ ໄດ້ສ້າງຕັ້ງຫ້ອງທົດລອງ  
ສີແຫ່ງທົ່ວປະເທດພາຍໃຕ້ການ  
ນໍາພາຂອງກະຊວງວິທະຍາ  
ສາດ ແລະ ເຕັກໂນໂລຊີ  
ໂຄງການສາມາດປະເມີນຄຸນ  
ນະພາບຂອງເຕົາໄດ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງ  
ພ້ອມທັງ ດໍາເນີນການຄົ້ນຄວ້າ  
ແລະ ພັດທະນາເພື່ອນໍາໃຊ້ເຕົາ  
ທີ່ໄດ້ອອກແບບນັ້ນໃຫ້ມີ  
ປະສິດທິພາບ.



ເຕົາທີ່ຈະນໍາອອກຈໍາໜ່າຍແມ່ນໄດ້ຖືກກວດສອບປະສິດທິພາບ  
ຢູ່ຫ້ອງທົດລອງກ່ອນ, ຄືຕົວຢ່າງນີ້ແມ່ນຢູ່ແຂວງ ສະຫວັນນະເຂດ.



## ປັດຈຸບັນນີ້ ສາມາດທົດ ສອບປະສິດ ທິພາບຂອງ ເຕົາໃນຫ້ອງ ທົດລອງ ໄດ້ແລ້ວ







# ການໂຄສະນາສິນຄ້າ

ສິນຄ້າໄດ້ມີການໂຄສະນາຜ່ານໂທລະພາບ, ວິທະຍຸ ແລະ ສິ່ງພິມຕ່າງໆ. ການຕິດປ້າຍໂຄສະນາຕາມກະດານ ແລະ ສະຖານທີ່ຕ່າງໆ ຕາມຖະໜົນຫົນທາງກໍ່ຊ່ວຍໃຫ້ປະຊາຊົນຮູ້ຈັກສິນຄ້າຂອງພວກເຮົາຫຼາຍຂຶ້ນ. ໂຄງການດັ່ງກ່າວຍັງໄດ້ຮ່ວມມືກັບສະຫະພັນແມ່ຍິງລາວໃນການສາທິດການນໍາໃຊ້ເຕົາຢູ່ຕະຫຼາດ ແລະ ຕາມງານເທດສະການຕ່າງໆ. ທ່ານບໍ່ຄວນພາດໂອກາດກັບການໂຄສະນາຂອງທີມງານເສື້ອສີຟ້າຂອງພວກເຮົາ!



ຜູ້ຊົມໄຊ້ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນໄດ້ຮູ້ຂ່າວເລື່ອງເຕົາປະຢັດມາຈາກ ການວາງສະແດງຢູ່ຕາມບຸນປະເພນີຕ່າງໆ.



ໄດ້ຕັ້ງແຜງໂຄສະນາ ແລະ ການສະທິດການແຕ່ງກິນ ຢູ່ຕາມບຸນເທດສະການຕ່າງໆ ແລະ ຢູ່ຕາມຕະຫຼາດ







## ຮ້ານຂາຍ ຍ່ອຍ

ເຈົ້າຂອງຮ້ານຂາຍຍ່ອຍສ່ວນຫຼາຍແມ່ນແມ່ຍິງ. ຍອດຂາຍເຕົາແມ່ນປະມານ 20 ໜ່ວຍຕໍ່ເດືອນເຕົາຢູ່ໃນຕະຫຼາດນັ້ນມີຫຼາຍຮູບແບບ ແລະ ມີຄຸນນະພາບທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ເຕົາປະຢັດປັບປຸງໃໝ່ນີ້ລາຄາ 5 ໂດລາ ສະຫະລັດຕໍ່ໜ່ວຍເຊິ່ງ ແພງກວ່າເຕົາທົ່ວໄປ 2 ໂດລາ ເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ກໍ່ຂາຍໄດ້.



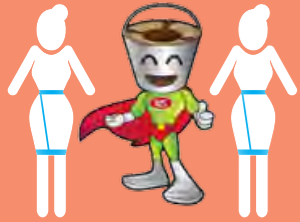
ເຕົາປະຢັດແມ່ນມີຂາຍຕາມຮ້ານຂາຍເຕົາທົ່ວໄປ, ເຊິ່ງຄືກັນກັບເຕົານີ້ ມີຂາຍຢູ່ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ.



ຍອດຂາຍຈະ  
ເພີ່ມຂຶ້ນສູງ  
ຢ່າງໄວວາ  
ເນື່ອງມາຈາກ  
ຄວາມ  
ຕ້ອງການເຕົາທີ່  
ມີປະສິດທິ  
ພາບສູງຂຶ້ນ







# ຜູ້ຊົມໃຊ້

ເກືອບທຸກຄອບຄົວ ລາວນຳ ໃຊ້ຟື້ນ ແລະ ຖ່ານໃນການແຕ່ງກິນ. ສ່ວນຫຼາຍຈະແຕ່ງກິນສອງເທື່ອ ຕໍ່ມື້ ແລະ ບາງຄອບຄົວແຕ່ງກິນສາມເທື່ອຕໍ່ມື້. ຄອບຄົວໜຶ່ງໃຊ້ຖ່ານ ສະເລ່ຍ 40 ກິໂລຕໍ່ເດືອນ ແລະ ຖ້າຄິດໄລ່ເປັນເງິນແມ່ນປະມານ 10 ໂດລາຕໍ່ເດືອນ. ນອກຈາກນັ້ນຍັງມີຫຼາຍໆຄອບຄົວ ນຳໃຊ້ໄມ້ຟື້ນເຂົ້າໃນການແຕ່ງກິນປະຈຳວັນ ແລະ ຟື້ນດັ່ງກ່າວນັ້ນ ເຂົາເຈົ້າໄດ້ໃຊ້ເວລາໄປຫາມາເອງໂດຍໃຊ້ເວລາຫຼາຍກວ່າ 1.5 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ອາທິດ.



✦  
ປະຢັດຄ່າ  
ຈ່າຍກັບ  
ເຊື້ອໄຟໄດ້  
ເຖິງ 25  
ໂດລາຕໍ່ປີ  
🌀

ຜູ້ຮັບພິດຊອບໃນການແຕ່ງກິນປະຈຳວັນ ຢູ່ປະເທດລາວນີ້ສ່ວນຫຼາຍ ແມ່ນເປັນຜູ້ຍິງ.



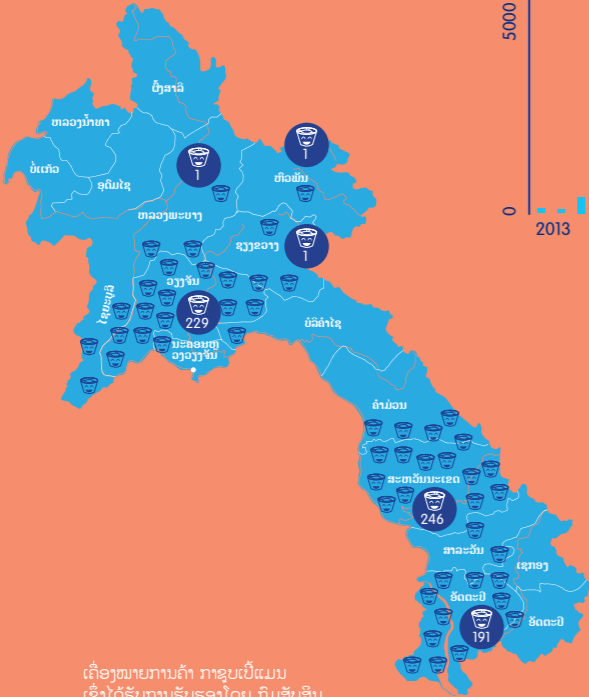
**ວຽງຈັນ, ເດືອນຕຸລາ 2015**

**ຮ້ານຂາຍຍ່ອຍ**

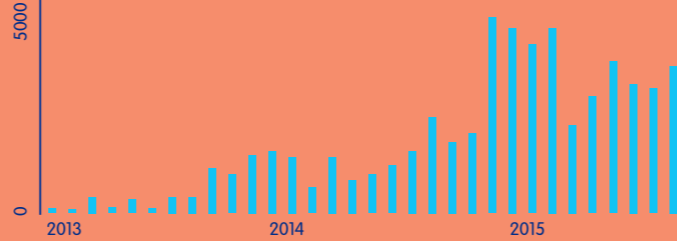
ປຶ້ມຄູ່ມືການແຕ່ງກິນສະບັບນີ້ໄດ້ຂຽນຂຶ້ນພາຍໃຕ້ການສະໜັບສະໜູນທຶນຈາກສະຫະພາບເອີຣົບ, ອົງການອໍອກຟາມ (Oxfam) ແລະກອງທຶນ ບຣູມູນ (Blue Moon). ປຶ້ມໄດ້ຖືກຈັດພິມໂດຍ ອົງການ SNV ແລະ ສະມາຄົມເພື່ອການສະໜັບສະໜູນ ແລະ ປັບປຸງຊຶນນະບົດ (ສພປ) ສໍາລັບໂຄງການ ສົ່ງເສີມການຜະລິດ ແລະ ນໍາໃຊ້ເຕົາປະຢັດໃນ ສປປ ລາວ (2011-2017). SNV ແມ່ນເປັນໜຶ່ງໃນສະມາສິກ ຂອງ Global Alliance ໃນການສົ່ງເສີມເຕົາສະອາດ. ຈຸດປະສົງ ແລະ ເປົ້າໝາຍຂອງໂຄງການ ແມ່ນໄດ້ເນັ້ນໃສ່ການພັດທະນາຕະຫຼາດຂອງເຕົາ ຢູ່ ສປປ ລາວ. ພວກເຮົາໄດ້ທີ່:

<http://icslao.info>  
[www.snvworld.org/laos](http://www.snvworld.org/laos)

ເຄື່ອງໝາຍການຄ້າ ກາຊຸບເບີແມນ ເຊິ່ງໄດ້ຮັບການຮັບຮອງໂດຍ ກົມສັບສິນທາງປັນຍາ, ກະຊວງວິທະຍາສາດ ແລະ ເຕັກໂນໂລຊີ.



**ຈໍານວນເຕົາທີ່ຂາຍໄດ້ ຕໍ່ເດືອນ**



ໄດ້ພະລິດເຕົາຈໍານວນ **60,000** ໜ່ວຍ



**ສະບາຍດີ**

ສະບາຍດີພໍຄົວແມ່ຄົວທີ່ຮັກແພງ, ຂ້ອຍຊື່ ນາງແພງສີ ແກ້ວມຸກດາ ເປັນແມ່ຂອງທ່ານ ບຸນທະວີ, ທີ່ປົກສາ ຂອງອົງການ SNV ປະຈໍາລາວ ສໍາລັບ ໂຄງການ ສົ່ງເສີມການຜະລິດ ແລະ ນໍາໃຊ້ເຕົາປະຢັດ ຢູ່ ສປປ ລາວ. ຂ້ອຍພູມໃຈກັບລູກຊາຍຫຼາຍ, ຍ້ອນວ່າວຽກຂອງລາວກ່ຽວກັບຊີວິດປະຈໍາວັນຂອງຂ້ອຍ. ຂ້ອຍຄິດກິນສອງເທື່ອຕໍ່ມື້ ແລະ ໃຊ້ເວລາສາມຊົ່ວໂມງ ຢູ່ເຮືອນຄົວ. ຫຼັງຈາກໄດ້ໃຊ້ເຕົາປະຢັດໃນແຕ່ລະມື້ຂ້ອຍສັງເກດເຫັນ ວ່າ ຄິວກິນໄດ້ໄວຂຶ້ນ ແລະ ໃຊ້ຊີ້ອາໄໄປ ໜ້ອຍລົງ ເຊິ່ງມີຄວາມສະດວກ ແລະ ມີເວລາໄປ ເຮັດແນວອື່ນຫຼາຍກ່ວາເກົ່າ.



ທ່ານນາງ ແພງສີ ກໍາລັງຄິວກິນຢູ່ເດີນບ້ານຂອງເພິ່ນ.



**ອີງຕາມຜົນການສໍາຫຼວດ ຜູ້ທີ່ຊົມໃຊ້ເຕົາປະຢັດເຫັນວ່າ 95% ມີຄວາມພໍໃຈຫຼາຍ**



ໂຄງການນີ້ສະໜັບສະໜູນທຶນໂດຍສາທະພາບເອີຣົບ



Improved Cookstoves Programme Lao PDR  
[www.facebook.com/improvedcookstoves](http://www.facebook.com/improvedcookstoves)





ສຸປປລາວ

# ປຶ້ມຄູ່ມືການແຕ່ງກິນ

ປະຊາຊົນແລະເຕົ້າຂອງເຂົ້າເຈົ້າ