

ข่าววันนี้

## ดาตฟ้ากินได้ ช่วยประหยัดค่ากับข้าว สู้วิกฤตเศรษฐกิจ หลบมลพิษกลางกรุง



เผยแพร่ วันอังคารที่ 13 กันยายน พ.ศ.2565

### ดาตฟ้ากินได้ ช่วยประหยัดค่ากับข้าว สู้วิกฤตเศรษฐกิจ หลบมลพิษกลางกรุง

รศ.ดร.มณฑา เก่งการพานิช หัวหน้าภาควิชาสุขภาพศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ในฐานะหัวหน้าโครงการ “แม่บ้านสร้างสุขด้วยสองมือเรา” หรือ “สวนผักแม่บ้านสร้างสุข” ซึ่งเป็นหนึ่งในโครงการพันธกิจสัมพันธ์มหาวิทยาลัยมหิดลกับสังคม ได้พิสูจน์แล้วว่า ดาดฟ้าที่ปล่อยว่างสามารถนำมาสร้างสรรค์ให้เป็น “ดาตฟ้ากินได้” กลายเป็นพื้นที่สีเขียวลดโลกร้อน

และยังเป็นพื้นที่เรียนรู้ให้แก่นักศึกษา จากการรวมพลังของเหล่าแม่บ้านทำความสะอาด ซึ่งเป็น “พื้นที่องหลัก” ของโครงการฯ จากดินนับตัน ที่คำนวณน้ำหนักแล้วว่าปลอดภัยต่อตัวอาคาร ทอยยส่ง “มือต่อมือ” ขึ้นสู่ดาดฟ้า จากชั้น 1 ขึ้นไปยังชั้น 7 เพื่อร่วมเนรมิตความฝันที่จะร่วมสร้างแปลงปลูกผักตาม “ศาสตร์พระราช” ที่ว่าด้วย “เกษตรอินทรีย์” เพื่อส่งเสริม “เศรษฐกิจพอเพียง”



รศ.ดร.มณฑา เก่งการพานิช

ทำให้ทุกวันนี้ ชาวคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งนับเป็น “ด่านหน้า” แห่งการวางรากฐานของการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพของไทย ได้มี “ต้นแบบ” ของการสร้างสุขภาพดีกันถ้วนหน้า จากการมี “แหล่งอาหารปลอดภัย” และช่วยลดค่าใช้จ่ายได้เป็นอย่างดีให้แก่กลุ่มผู้มีรายได้น้อย นับตั้งแต่ช่วงวิกฤตเศรษฐกิจ จากสถานการณ์ COVID-19 ที่ผ่านมา

จากดาดฟ้าที่ปล่อยร้าง กับจานดาวเทียมที่หลงยุคสมัย ณ ดิถภัณฑ์หนึ่งของคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ถนนราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ปัจจุบัน เรียงรายไปด้วยพืชผักสวนครัวที่เติบโตในแปลง ถูบปุ๋ย และ กระจายกว่า 10 ชนิด โดยไม่ต้องไปซื้อหา



คนละไม้ละมือ

ซึ่งส่วนใหญ่ได้แก่บรรดาพืชที่สามารถนำเอาไปทำเป็นผักจิ้ม ผักแนม และประกอบอาหารไทยยอดนิยมต่างๆ ได้อย่างหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็น มะเขือเปราะ มะเขือม่วง มะเขือยาว มะเขือเทศ แตงร้าน บวบ ตำลึง ถั่วฝักยาว เห็ดนางฟ้า ชะอม แคน คื่นช่าย สะเดา กวางตุ้ง กะเพรา โหระพา พริกหยวก มะกรูด มะนาว ตะไคร้ สระแหน่ ฯลฯ หรือแม้แต่พืชยอดฮิตอย่างต้นมะละกอกินใบ หรือ “ผักไชยา” ที่สามารถ ใช้แทนผงชูรส

“ดาดฟ้ากินได้” นี้ ไม่เพียงสามารถสร้างสุขจากการช่วยประหยัด “ค่ากับข้าว” ให้กับชาวคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล แต่ยังคงกลายเป็น “ที่พักผ่อนหย่อนใจ” สำหรับทุกชีวิตในอาคารให้สามารถหลีกเลี่ยงมลพิษของกรุงเทพฯ ขึ้นไปสูดโอโซนจากพืชผักที่ช่วยฟอกอากาศให้บริสุทธิ์สดชื่น



ดาดฟ้ากินได้

รวมทั้งให้ประโยชน์ทางการศึกษา ให้นักศึกษาโภชนวิทยาของคณะฯ สามารถเรียนรู้ฝึกชนิดต่างๆ และ นักศึกษาวิทยาศาสตร์อนามัยสิ่งแวดล้อมเกี่ยวกับพื้นที่สีเขียว การลดโลกร้อน เป็นต้น

นอกจากนี้ ยังเป็นเหมือน “ห้องเรียนทางการเกษตร” สำหรับผู้รักการปลูกพืชให้ได้ทดลองทำ “ปุ๋ยหมักจาก ธรรมชาติ” ที่รวบรวมเอาเศษไม้ ใบหญ้าจากภายในคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล มาหมักแบบ “พลิกกลับกอง” เพื่อนำไปใช้บำรุง “สวนผักแม่บ้านสร้างสุข” ให้เจริญงอกงาม และเกิดความยั่งยืน โดยมีชาว คณะฯ ร่วมแรงร่วมใจกันรดน้ำ พรวันดิน ดูแลด้วยสองมือและแรงใจ โดยไม่ต้องพึ่งพาสารเคมีทางการ เกษตรใดๆ อีกด้วย