



ตลาดต้องชม

หมู่บ้านไม้ดอก

ไม้ประดับ คลอง

15

ตุ๊กตาประณีย์ลึกลับที่สุดในโลก

คงไม่มีใครคิดว่าตุ๊กตาประณีย์จะไปโผล่อยู่ใต้มหาสมุทร!
แถมยังเป็นตุ๊กตาประณีย์ที่อยู่ลึกลับที่สุดในโลก!

ตุ๊กตาประณีย์แห่งนี้ ตั้งอยู่ที่อ่าวซูซามิ จังหวัดวากายามา ประเทศญี่ปุ่น ทุก ๆ วันจะมีนักท่องเที่ยวที่มาดำน้ำ ณ ที่แห่งนี้ มาส่งโปสการ์ดกันวันละไม่ต่ำกว่า 1,000 ฉบับ นับตั้งแต่ปี ค.ศ. 1999 จนถึงปัจจุบัน และในปี ค.ศ.2002 ยังถูกบันทึกใน Guinness Book of World Records ว่าเป็นตุ๊กตาประณีย์ที่อยู่ลึกลับที่สุดในโลกอีกด้วย

หลายคนคงสงสัยว่า แล้วโปสการ์ดที่ส่งไม่เปียกน้ำหรือ?แน่นอนโปสการ์ดที่ใช้ส่งสำหรับตุ๊กตาเป็นโปสการ์ดกันน้ำ แคมปากกาที่เขียนลงบนโปสการ์ดนั้นยังเป็นปากกามาร์คเกอร์แบบกันน้ำอีกด้วย

ด้วยความลึกถึง 10 เมตรจากระดับผิวน้ำ กิจกรรมการลงดำน้ำโลกใต้น้ำชมความงดงามของปะการังที่อ่าวซูซามิ รวมถึงการส่งโปสการ์ดในตุ๊กตาประณีย์ที่อยู่ลึกลับที่สุดในโลก จึงเป็นเรื่องน่าตื่นเต้นและประทับใจสำหรับผู้มาเยือนไม่น้อยเลยทีเดียว

ภาพประกอบ: amusingplanet.com



Keep your friends Safe!



ถุงมือยางคึกขุ ป้องกันโควิด-19

เข้ากับไลฟ์สไตล์ New Normal ท่ามกลางสถานการณ์ไวรัสโควิด-19 ที่ยังคงต้องป้องกันไว้ก่อนอย่างต่อเนื่อง กับ 'CovMitt-19' ถุงมือยางซิลิโคนรูปสัตว์น่ารัก ๆ จะทำให้ชีวิตคุณปลอดภัยยิ่งขึ้น เอาไว้ใช้สำหรับเปิดประตู ลั่นชัก จับราวและเสานินรูดสาธารณะ และเวลาต้องสัมผัสกับวัตถุต่าง ๆ หยิบจับได้อย่างมั่นใจไม่ต้องกังวลเชื้อโรคร้าย หรือจะใช้เป็นถุงมือสำหรับจับของร้อนในครัวก็ได้ และยังใช้เป็นตุ๊กตาห่มมือให้เด็ก ๆ เล่นได้อีกด้วย สนราคาคู่ละประมาณ 400 บาท หาซื้อออนไลน์ได้ที่ ETSY.com

ภาพประกอบ: laughingsquid.com

หน้ากาก หน้ากากตัวเอง

หมดปัญหาคนทักผิด แก้ปัญหาคนจำไม่ได้ เพียงแค่ใส่หน้ากากของบิลลู ชาร์มา (Billu Sharma) ช่างภาพมืออาชีพ จากเมืองคานธีนคร ในรัฐคุชราต ประเทศอินเดีย ที่ผุดไอเดียทำหน้ากากหน้าคน (ใส่) ขึ้นมา

นับตั้งแต่ที่ประเทศอินเดียได้มีการล็อกดาวน์ขึ้น ก็ทำเอาธุรกิจของชาร์มาเกิดปัญหาหนักตามมา นั้งคิดนอนคิดอยู่ประมาณสองเดือน เขาก็ผุดความคิดที่ว่า ทุกคนจำเป็นต้องใช้หน้ากากอยู่แล้ว แต่จะทำอย่างไรให้หน้ากากของเขาเมื่อเอกลักษณ์โดดเด่น ไม่มีใครเหมือน และไม่เหมือนใคร เมื่อมาผนวกกับ ปัญหาของหลายคน ที่เวลาสวมหน้ากากแล้วคนมักจำไม่ได้ หรือทักผิดตลอด แม้จะเป็นคนที่เคยรู้จักหรือเห็นหน้ากันมาก่อน เขาจึงบังเอิญนี้ขึ้นมา!!!

ขั้นตอนการสร้างสรรคและผลิตผลงานเริ่มจากการถ่ายรูปใบหน้า เข้าเครื่องสแกน แล้วนำภาพไปปริ้นต์ลงบนหน้ากากผ้า โดยตัดช่วงบนออกไป เหลือแค่ช่วงจมูกและปากเท่านั้น ราคาขายตกที่ชิ้นละ 50 รูปีหรือประมาณ 20 บาท (ถูกมาก!)

ผลงาน "หน้ากากหน้าคน" ของเขาได้รับความสนใจจากประชาชนอย่างมาก ชนิดผลิตกันแทบไม่ทันเลยทีเดียว พร้อมกันนั้นยังทำให้มีคนนำไอเดียดังกล่าวไปต่อยอดอีกมากมาย ซึ่งนับเป็นการปรับตัวสู้กับวิกฤตอย่างแท้จริง เพราะอย่างไรเราก็ยังต้องอยู่กับสถานการณ์เช่นนี้ไปอีกนาน

ภาพประกอบ: <https://www.nydailynews.com>





ตลาดต้องชม

หมู่บ้านไม้ดอก ไม้ประดับ คลอง 15



ช่วงนี้ได้มีการผ่อนคลายเรื่องการท่องเที่ยวในหลายพื้นที่แล้ว โดยเราสามารถออกไปเที่ยวในพื้นที่ใกล้เคียงหรือตามต่างจังหวัดไกล ๆ ได้แล้ว ทั้งโรงแรม ที่พัก รีสอร์ท โฮมสเตย์ ชายทะเล ภูเขา อุทยานแห่งชาติ รวมถึงถนนคนเดินตลาดนัด วัฒนธรรมต่าง ๆ ก็ได้รับการผ่อนปรนให้เปิดบริการและค้าขายได้ แต่ทุกคนต้องให้ความร่วมมือปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับของ “ชีวิตวิถีใหม่” หรือ “New Normal” คือ ต้องสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า เว้นระยะห่างทางสังคม หมั่นล้างมือ ทำความสะอาด และไม่อยู่ในที่ชุมชนหนาแน่น เป็นต้น

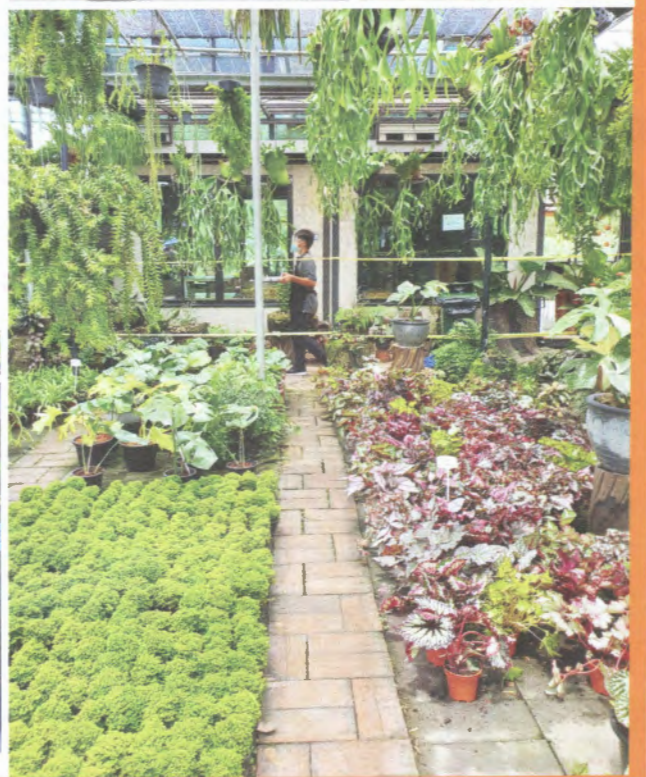
หลังจากที่โลกและประเทศไทยเราได้รู้จักกับไวรัสโคโรนา 2019 สายพันธุ์ใหม่ หรือ เชื้อไวรัสโควิด-19 ก็ทำให้ทุกภาคส่วนเกิดการชะงักงัน ทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม รวมถึงการดำเนินชีวิตประจำวันต่าง ๆ หลายบริษัทต้องให้พนักงานสลับกันมาทำงาน เพื่อลดความแออัด และเพิ่มพื้นที่ระยะห่างในที่ทำงาน รวมถึงมีการรณรงค์ขอความร่วมมือให้ประชาชน “อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ” ออกจากบ้านให้น้อยที่สุดเท่าที่จำเป็น หันมาทำงานที่บ้าน หรือ Work From Home แทนการเดินทางออกมาข้างนอก เพราะมีโอกาสติดเชื้อสูง หากอยู่ใกล้ชิดหรือสัมผัสสารคัดหลั่งจากผู้ป่วยโดยไม่รู้ตัว





การทำงานที่บ้าน หรือ Work From Home นี้เอง จึงเป็นประเด็นของการพาเที่ยวของคู่หูเดินทางฉบับนี้... เนื่องจากมีหลายคนต้องทำงานอยู่กับบ้านมานานร่วม 3 เดือน หรือบางท่านบริษัทประกาศหยุดกิจการชั่วคราว ทำให้ได้ใช้ชีวิตอยู่ที่บ้านมากขึ้น การสร้างบรรยากาศภายในบ้านให้สดชื่น ร่มรื่น น่าอยู่ เหมาะแก่การทำงาน และการพักผ่อนง่าย ๆ คงหนีไม่พ้น “ต้นไม้” ใบสีเขียว ๆ นี้แหละที่เค้าสำรวจกันมาแล้วว่าช่วยลดความเครียด สร้างความผ่อนคลายทางสายตา พร้อมช่วยฟอกอากาศให้บริสุทธิ์ได้ด้วยนะ

วันนี้เราจึงพามาเดินเล่นสำรวจแหล่งรวมของต้นไม้ที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทยกันที่ “หมู่บ้านไม้ดอก ไม้ประดับ คลอง 15” ซึ่งตั้งอยู่บริเวณริมถนนรังสิต-นครนายก คลอง 15 อ.องครักษ์ จ.ปทุมธานี ถ้ามาจากกรุงเทพฯ ใช้เวลาเดินทางประมาณ 1 ชั่วโมงก็ถึง ทางเข้าอยู่ด้านซ้ายมือ มีป้ายบอกทางเด่นชัด





ตอนนี้ต้นไม้ที่เป็นกระแสและกำลังมาแรงมากก็ต้องเป็นต้นไม้ที่ช่วยฟอกอากาศได้ มีรูปทรงต้น ใบ และสีสันทที่สวยงาม อย่าง ต้นยางอินเดีย ไทรใบสัก มอนสเตอร์ ฟิโลเดนดร่า ฟิโลราจเงิน เสน่ห์จันแดง เป็นต้น ที่เหล่าดาราสุดฮอตพากันโพสต์รูปตัวเองกับต้นไม้ในมุมต่าง ๆ ภายในบ้านลงในสื่อโซเชียลอย่าง ญาญ่า-อุรัสยา เสปอร์บันด์, ณเดชน์ คูกิมิยะ และเบลล่า-ราณี แคมเปน ทำให้ต้นไม้เหล่านี้ราคาพุ่งพรวด เป็นที่ต้องการของตลาดอย่างมาก ถือว่าเป็นการกระตุ้นเศรษฐกิจของตลาดต้นไม้ที่ซบเซาไปในช่วงโควิด-19 ระบาดหนัก

ขอบคุณภาพประกอบจาก อินสตราแกรม @urassayas @bellacampen @kugimiyas





ไม้ประดับอีกหนึ่งชนิดที่ได้รับความนิยมตลอดกาล และในช่วงนี้ก็กำลังมาแรงมากเช่นกัน คือ กระบองเพชร หรือ แคคตัส (Cactus) เป็นไม้อินดันทันที่นิยมปลูกประดับในอาคารหรือที่โล่งแจ้ง เป็นพืชที่มีลักษณะลำต้นแปลกและแตกต่างจากพืชชนิดอื่น คือ ลำต้นของเกือบทุกพันธุ์จะไม่มีใบ เนื่องจากใบมีวิวัฒนาการลดรูปกลายเป็นหนามเพื่อลดการคายน้ำ และป้องกันการกัดกินของสัตว์ ลักษณะลำต้นจะมีหลายรูปทรง ทั้งแบบแท่งตรงทรงกระบองสูง ปิดเกลียว สั้นเหลี่ยม ทรงกลมเตี้ย และมักจะเป็นพุ่มหรือแตก โดยลำต้นอาจเติบโตเป็นต้นเดี่ยว ๆ หรือแตกลำต้นเป็นกอใหญ่ ซึ่งบางพันธุ์สามารถสูงได้มากถึง 24 เมตร ลำต้นมีซี่ฝิ่งเคลือบ เพื่อลดการคายน้ำ ผิวลำต้นและเนื้อลำต้นมีสีเขียวของคลอโรฟิลล์ ซึ่งทำหน้าที่สังเคราะห์แสงแทนใบ บางสายพันธุ์ก็จะมีดอกสีแสนสดใสสวยงามแตกต่างกันออกไปด้วย





“แคคตัส” เป็นพืชใบเลี้ยงคู่ในวงศ์ Cactaceae มีถิ่นกำเนิดในทวีปอเมริกาเหนือและอเมริกาใต้ มีจำนวน 1,210 ชนิด 118 สกุล ลักษณะเด่น คือเป็นไม้ที่มีหนามตามลำต้นและไม่มีใบ สะสมน้ำเอาไว้ที่ลำต้น สามารถปรับตัวกับอากาศที่มีความร้อนสูงได้ดี และด้วยความที่แคคตัสเป็นต้นไม้ที่ปลูกและดูแลง่าย ใช้พื้นที่ไม่เยอะ ส่วนใหญ่จะนิยมปลูกในกระถางเล็ก ๆ จึงสามารถนำไปจัดวางได้ตามชอบหน้าต่าง ในห้องนอน ห้องทำงาน หรือห้องนั่งเล่นก็ได้

ต้นไม้ไม่มีหลากหลายชนิดหลากหลายสายพันธุ์ ถ้าเราคิดจะปลูกก็ต้องศึกษาหาข้อมูลเบื้องต้นในการดูแลรักษาด้วย ไม่เช่นนั้นจากความสุขจะกลายเป็นความทุกข์ใจ เมื่อต้นไม้ที่ซื้อมานั้นไม่เจริญงอกงาม



มีผลการวิจัยจากต่างประเทศเชื่อกันว่า แคคตัส หรือ กระบองเพชร นำมาตั้งหน้าคอมพิวเตอร์ สามารถช่วยลด รังสีที่แผ่ออกมาจากคอมพิวเตอร์ ได้ จากการวิจัยพบว่า “หนาม” ของแคคตัสหรือกระบองเพชรเป็นสื่อดูดรังสีจาก โทรทัศน์และคอมพิวเตอร์ ยิ่งกระบองเพชรที่มีหนามมาก ก็น่าจะดูดรังสีได้มาก ต้นกระบองเพชรจึงเป็นที่นิยมที่จะ เอามาตั้งไว้หน้าจอคอมพิวเตอร์

นอกจากนี้สารสกัดจากกระบองเพชรบางประเภท ยังช่วยลดอาการเมาค้าง และลดน้ำหนักได้ นักเดินทาง ในทะเลทราย อาศัยดื่มน้ำจากลำต้นของกระบองเพชร ในระหว่างการเดินทาง ส่วนผลของกระบองเพชรบาง พันธุ์ สามารถนำไปทำแยมได้ (ข้อมูลจาก [https:// sites.google.com/site/cactuskawaeii1/prayochn-khxng-khae-khtas](https://sites.google.com/site/cactuskawaeii1/prayochn-khxng-khae-khtas))

วิธีการดูแลแคคตัสง่ายๆ

- รดน้ำสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง หรือสังเกตว่าดินแห้ง จึงรด
- วัสดุที่ใช้ควรโปร่ง ระบายน้ำได้ดี และเก็บความชื้นได้
- ควรได้รับแสงอย่างน้อยครึ่งวันเช้า หรือช่วงบ่ายที่แดด ไม่แรงเกินไป หรือพรางแสงให้เหลือประมาณ 50-80%
- ใส่ปุ๋ยง่ายๆ โดยใช้ออสโมโคททุก 3 เดือน

ขอบคุณข้อมูลจาก ร้านสวนป่าอินทร์

การเดินทาง

รถโดยสารสาธารณะ

สามารถเดินทางด้วยรถตู้โดยสารที่สถานีขนส่ง ผู้โดยสารขนาดเล็ก (จตุจักร) เส้นทางกรุงเทพฯ - บ้านนา (นครนายก) โดยลงรถที่ถนนรังสิต-นครนายก คลอง 15 อ.องครักษ์ จ.ปทุมธานี ด้านหน้าทางเข้าหมู่บ้านไม้ดอกไม้ประดับ คลอง 15

รถยนต์ส่วนตัว

ขับรถมาตามเส้นทางถนนรังสิต-นครนายก เมื่อถึง คลอง 15 ให้สังเกตด้านซ้ายมือจะมีป้ายบอกทาง

ฐานชีวิตวิถีใหม่ ช่วยห่างไกลโควิด-19

ช่วงที่เข้าสู่การผ่อนปรนลือคควาน ระยะเวลา 3 ในการป้องกันการระบาดของไวรัสโควิด-19 แม้จะมียอดผู้ติดเชื้อลดลง หากแต่ “ความปกติใหม่” (New Normal) ในการใส่หน้ากากอนามัยก่อนออกจากบ้าน รวมทั้งไม่สัมผัสมือหรือเช็ดมือด้วยแอลกอฮอล์เจลก่อนจับหน้า ก็ยังเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องปฏิบัติ



ศ.นพ.ยง ภูววรรณ หัวหน้าศูนย์เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านไวรัสวิทยา เตือนสติคนไทยอย่าประมาท และให้ตระหนักถึงการป้องกันการระบาด เพื่อลดการแพร่กระจายของไวรัสโควิด-19 ด้วยการใส่หน้ากากอนามัย ไม่ว่าจะหน้ากากผ้า หรือหน้ากาก

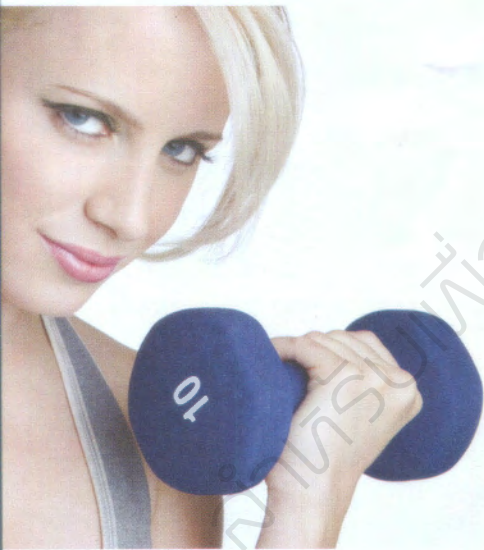
ทางการแพทย์ รวมถึงการเว้นระยะห่างทางสังคมอย่างน้อย 1-2 เมตร และการให้ความร่วมมือกับหน่วยงาน ปฏิบัติตามกฎหมายอย่างเคร่งครัด แม้จะอยู่ในช่วงที่การระบาดของโรคเริ่มน้อยลงก็ตาม จะมีประโยชน์อย่างมากต่อตัวเองและผู้อื่น

จะเห็นได้ว่า ประเทศทางเอเชียตะวันออก เช่น จีน เกาหลีใต้ และไต้หวัน เน้นเรื่องการใส่หน้ากากอนามัย ทั้งผู้ป่วยและผู้ไม่ป่วย โดยเฉพาะการไปในที่ชุมชน สามารถลดการแพร่กระจายโรค และเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้การควบคุมโรคทางเอเชียตะวันออกทำได้ดีกว่าประเทศแถบยุโรปและอเมริกา ที่คนปกติจะไม่ยอมสวมหน้ากากอนามัย จึงมีการระบาดของโรคอย่างรุนแรง



สำหรับผู้โดยสารระบบขนส่งสาธารณะพบว่า ผู้ที่ใส่หน้ากากอนามัยในรถ มีโอกาสสัมผัสและติดโรคน้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้ใส่หน้ากากอนามัย ในยามโรคระบาดโควิด-19 จึงอยากให้ทุกคนเคร่งครัด ใส่หน้ากากอนามัยเมื่อออกจากบ้าน และอย่าสัมผัสล้างมือหรือใช้แอลกอฮอล์เจลก่อนจับหน้ากากอนามัยด้วย

ภาพประกอบ: siamrath.co.th



ยกเวตเพื่อหุ่นสวยและสุขภาพดี

สาวๆ หลายคนเข้าใจผิดว่า การฝึกยกน้ำหนักหรือการยกเวตมาก ๆ อาจจะเปลี่ยนให้รูปร่างผู้หญิงดูกำยำ เป็นก้ามปูแบบผู้ชายหรือนักเพาะกายได้ รู้หรือไม่?...นี่คือความเข้าใจผิดกันนะ!

- จริง ๆ แล้วมันแค่ช่วยสร้างมวลกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นเท่านั้น อีกทั้งช่วยให้คุณมีสัดส่วนที่ดูเฟิร์มและกระชับขึ้นในแบบของสาวสุขภาพดี และผู้หญิงเราจะไม่มีการสร้างฮอร์โมนเสริมได้มากอย่างผู้ชาย จึงทำให้ไม่สามารถสร้างมวลกล้ามเนื้อได้แบบผู้ชาย ดังนั้น การที่คุณจะมีกล้ามเนื้อขึ้นจากการออกกำลังกายยกเวตนั้นจึงเป็นไปได้ นอกจากคุณจะมีกล้ามเนื้อขึ้นจากยกเวตหรือใช้สเตียรอยด์ช่วยเท่านั้นแหละ
- ก่อนลองฝึกยกเวต ควรปรึกษาเทรนเนอร์ที่ฟิตเนสในการเลือกน้ำหนักของเวตและวิธียก จังหวะยก และช่วงพักที่ถูกต้องก่อนจะเริ่มฝึกด้วยตัวเอง ในครั้งแรกควรเริ่มจากเวตที่เบาที่สุดก่อน และเมื่อคุณได้ลองยกบ่อย ๆ กล้ามเนื้อจะมีพลังเพิ่มขึ้นจนสามารถยกเวตที่มีน้ำหนักมากขึ้นได้ตามลำดับ ซึ่งร่างกายต้องใช้การปรับตัวสักหน่อย และอย่าลืมนำเทรนเนอร์สอนเรื่องการวอร์มอัพด้วย เพราะการสร้างกล้ามเนื้อร่างกายคุณจำเป็นต้องมีहनแรงกดดันน้ำหนักได้มากขึ้นจากปกติ

- ต้องหมั่นปรับเปลี่ยนรูปแบบการบริหารและน้ำหนักของเวตที่ใช้อยู่เรื่อย ๆ โดยปรับเพิ่มขึ้นทุก ๆ สัปดาห์หรือทุกเดือน
- การยกเวตอาจทำให้กล้ามเนื้อบาดเจ็บได้เหมือนกันถ้าหักโหมมากไปหรือยกไม่ถูกวิธี เมื่อบริหารกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งแล้ว ให้เว้นช่วงการบริหารกล้ามเนื้อส่วนนั้นออกไป 1-2 วัน ไม่ควรบริหารกล้ามเนื้อที่ส่วนเดียวติดต่อกันสองวัน นอกจากจะช่วยกระชับกล้ามเนื้อแล้ว การยกเวตยังช่วยให้ร่างกายและกระดูกแข็งแรง และช่วยลดน้ำหนักได้ด้วย...ถ้าเราเล่นอย่างถูกวิธี

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

<http://libapp.rmutp.ac.th/newBook/?cat=10>

- ห้องสมุดเทเวศร์

