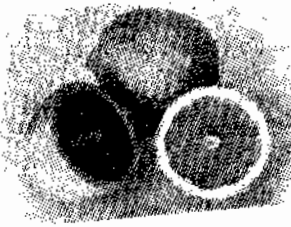


วันศุกร์ที่ 7 สิงหาคม พุทธศักราช 2552 ปีที่ 32 ฉบับที่ 11472 หน้า 26



### กลิ่นมะนาว ช่วยลด 'เครียด'

**อ**โรมาเทอราปี (Aromatherapy) เป็นศาสตร์ของการใช้ "กลิ่นระเหย" มาช่วยดูแลสุขภาพ ในรูปของน้ำมันระเหยที่สกัดออกมาอย่างเข้มข้น ใช้ได้ทั้งเพื่อความงาม ในรูปของเครื่องสำอาง ใช้เพื่อสุขภาพ และใช้เพื่อพิธีกรรม โดยเฉพาะเพื่อความงาม ใช้เป็นน้ำมันหอมระเหยมีคุณสมบัติในการฟื้นฟูเซลล์ผิว การขับสารพิษ การระงับเชื้อ ฯลฯ เราสามารถใช้เพื่อรักษาความอ่อนเยาว์ของผิวพรรณ ซ่อมแซมรอยแผล ต้มยา บำรุงผม หรือการลดริ้วรอยความเหี่ยวย่น โดยใช้ในรูปแบบ



แบบของไอซ์น น้ำมันนวด สบู่อาบน้ำ หรือแชมพู การใช้เพื่อสุขภาพ ด้วยคุณสมบัติของการคลายกล้ามเนื้อ ลดความเจ็บปวด การฆ่าเชื้อ ฯลฯ เราสามารถนำน้ำมันหอมระเหยมาใช้ลดอาการหรือช่วยบำรุงสุขภาพเราได้ทั้งทางกายและทางใจ โดยเฉพาะปัญหาที่เกิดจากความเครียดซึ่งยาเคมีสังเคราะห์มีผลข้างเคียงสูง ขณะที่น้ำมันหอมระเหยเป็นสารธรรมชาติมีการตกค้างและผลข้างเคียงที่น้อยกว่าหรือไม่เลย ทำและใช้กันมาตั้งแต่โบราณกาลก็แล้ว  
ยิ่ง "มะนาว" นักวิทยาศาสตร์และการแพทย์ศึกษาแล้วพบว่ากลิ่นของมะนาว โดยเฉพาะจากเปลือก ช่วยลดความเครียดได้ เป็นการใช้กลิ่นหอมทดแทนการใช้ยา น้ำมันหอมระเหยกลิ่นมะนาวนี้ มีฤทธิ์ต่อระบบต่างๆ ผ่านทางผิวหนัง ช่วยระงับเชื้อจากบาดแผล แผลงักต้อย ฯลฯ รวมถึงกลิ่นมะนาวยังช่วยลดความดันโลหิตอีกด้วย

วันพฤหัสบดีที่ 6 สิงหาคม พุทธศักราช 2552 ปีที่ 32 ฉบับที่ 11471 ราคา

หน้า 13

## ในห้วงอวกาศ

**ไ**บรูมีเคาเคยสงสัยกันบ้างหรือเปล่าวา ชีวิตในห้วงอวกาศเป็นอย่างไร นักบินอวกาศบางคนก็เพิ่งขึ้นไปกับยานเอนเคฟเวอร์ เพื่อไปใช้ชีวิตอยู่ในห้วงอวกาศบนสถานีอวกาศนานาชาติ หรือไอเอสเอส แล้วประสบการณ์ในห้วงอวกาศไว้หลาย ๆ อย่างเมื่อไม่นานมานี้ มีข้อเท็จจริงที่น่าสนใจคืออย่างน้อยก็สำหรับใครๆ ที่ฝันอยากไปใช้ชีวิตอยู่บนนั้นกับเขาบ้างครับ

#### ●การนอน?

จูลี เพย์เบคต์ นักบินอวกาศแคนาดา หนึ่งในจำนวน 7 นักบินอวกาศจากเอนเคฟเวอร์ บอกเล่าเรื่องการนอนหลับเอาไว้ว่า ก็เหมือนกับการหลับอยู่กับบ้านนั่นแหละ เพียงแต่ว่า เตียงจะไร้ประโยชน์ในสภาพไร้แรงโน้มถ่วงถุงนอนกลับถูกนำมาใช้แทน  
"แต่ละคนก็มีถุงนอนของตัวเอง เมื่อคลานเข้าไปอยู่ในนั้นได้เราก็ค่อยไปพ้อมๆ กับถุงนอน ดังนั้น เมื่อเราเข้านอนในโมดูล (โมดูลคือ ส่วนต่างๆ ของสถานีอวกาศที่แยกออกจากกัน โดยจะทำหน้าที่แตกต่างกัน) ก็ต้องผูกถุงนอนเข้ากับอะไรสักอย่าง ไม่อย่างนั้นตอนที่เรหลับ เราอาจไปลอยลอยไปอยู่ในที่ที่เราไม่ได้อยากไปก็เป็นได้"

#### ●อาบน้ำ?

จูลีบอกว่า บนสถานีอวกาศไม่มีก๊อกน้ำ ไม่มีฝักบัว เหตุผลก็อย่างที่รู้ๆ กัน ไอเอสเอสอยู่ในห้วงอวกาศ ภายในมีสภาพเป็นสูญญากาศ ไร้แรงโน้มถ่วง ฝักบัวและก๊อกน้ำจึงไม่มีประโยชน์ เพราะน้ำจะไม่ไหลออกมาเหมือนอย่างที่เราพบเห็นกันทุกวันบนโลก  
ด้วยเหตุนี้ นักบินอวกาศจึงไม่อาบน้ำในความหมายเดียวกันกับที่เรา

#### อาบน้ำกับฝักบัวบนพื้นโลก

แต่จะไม่สัมผัสน้ำเสียเลยก็ดูจะไร้อยู่ครับ การอาบน้ำของนักบินอวกาศในสภาพไร้น้ำหนักจึงเป็นการ "ถูขึง" ด้วย "ปิ่นฉีดน้ำ" แรงดันสูงเพื่อทำความสะอาดร่างกาย และใช้วิธีเดียวกันในการ "ซักผ้า" ครับ ส่วนการ "สระผม" นั้น นักบินอวกาศเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องใช้น้ำ แต่ใช้ "แชมพูพิเศษ" ที่ไม่จำเป็นต้องล้างน้ำในการสระผมแทน

#### ●การกิน?

มีเพียงไม่กี่ที่ที่กว้างขวางพอสำหรับถาดกับจานพร้อมหน้าพร้อมตากันทั้ง 13 คน (นักบินอวกาศประจำสถานีมีอยู่แล้ว 6 คนครับ) สมาชิกของไอเอสเอสเดิมสามารถนั่งโต๊ะกินอาหารได้ แต่แขกผู้มาเยือนชั่วคราวต้อง "ใช้วิชา" เล็กน้อยเพื่อให้ได้คู่ร่วมโต๊ะพร้อมหน้าพร้อมตากัน  
อย่างเช่น โคอิชิ ทาคะ นักบินอวกาศจากญี่ปุ่น ใช้วิธี "อ้อย" อยู่เหนือโต๊ะอาหารครับ

#### ●เข้าคิว?

วิศวกรอวกาศชาวรัสเซียเป็นผู้ออกแบบ "คิว" ในสถานีอวกาศนานาชาติครับ มันประกอบด้วยท่อ "อูต" แรงสูงหลายๆ ท่อ เพื่อดึง "ของเสีย" ไปเก็บไว้เป็นที่เก็บทาง พร้อมกันนั้นก็ติดตั้ง "พัดลม" เพื่อดูดกลิ่นไประบายทิ้ง

#### ●ห้องน้ำ?

"ห้องน้ำ" บนไอเอสเอสมีอยู่ 2 ห้อง ใช้การไหลไป 1 ห้อง เหลือใช้งานอยู่เพียงห้องเดียว เมื่อตอนที่เอนเคฟเวอร์ขึ้นไปเทียบอยู่กับสถานีอวกาศแล้วมีคนอยู่บนนั้นมากถึง 13 คนนั้น ทำให้ต้องใช้ห้องน้ำบนเอนเคฟเวอร์เป็นคิวที่ 2 ไปพลางๆ ระหว่างการซ่อมแซม  
เป็นคิว "ซักขึง" เท่านั้นครับ อย่างเข้าใจผิดว่าเป็น "คิวแช่" ถ้าเป็นอย่างหลังนี่คงเอะอะตะอะน้ำดูจน