

LR Genius

ແລ້ວຄຸນກໍ່ເປັນ

ເພີ່ມທະນາຕົນເອງ

ຄົ້ນຄວ້າຄຸນສົມບັດຕົນເອງ
ເພື່ອກາຍເປັນຄົນສ້າງສັນ

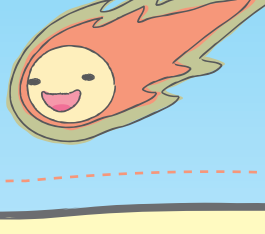
ວັດຈະຣັຖປະໄສ !



ຜູ້ຂຶ້ນ

ເຂມກັດ ພິພິຣນາບຸຣຸພິ

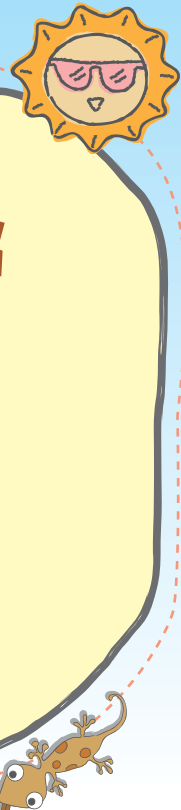
ກຳລັງສື່
ແນະນຳ



MR Genius

แล้วคุณก็เป็น

อัจฉริยะ!



ผู้เขียน : เขมทัต พิศรนาบรพ



คุณคิดว่าคุณรู้จักสิ่งต่างๆ รอบตัวคุณดีแล้วหรือยัง คุณอาจรู้เรื่องอะไรในโลกนี้มากมาย แต่ไม่เคยรู้ว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไร หรือเกิดขึ้นมาทำไม แล้วสิ่งที่คุณยังไม่รู้ล่ะ มีอีกมากน้อยแค่ไหน คำตอบของคำถามที่คุณสงสัย (หรืออาจจะไม่สงสัยแต่เราอยากให้คุณรู้) ได้ถูกรวบรวมเอาไว้ในหนังสือเล่มนี้แล้ว

UR Genius แล้วคุณก็จะเป็นอัจฉริยะ ! จะพาคุณไปไขปริศนาของสิ่งต่างๆ รอบตัว ไม่ว่าจะเป็นเรื่องคน สัตว์ สิ่งของ หรือดินฟ้าอากาศ ถ้าคุณได้อ่าน *อัจฉริยะได้อีก !* มาแล้ว หนังสือเล่มนี้จะช่วยต่อยอดให้คุณรู้มากขึ้น เข้าใจมากขึ้น แต่ถ้ายังไม่เคยก็ไม่เป็นไร เพราะหนังสือเล่มนี้จะช่วยเปิดโลกทัศน์ให้คุณได้รู้ ได้เห็นความเป็นไปของสิ่งต่างๆ ในโลกใบนี้มากยิ่งขึ้น

เราหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หลังจากคุณอ่านหนังสือเล่มนี้จบแล้ว คุณจะออกไปค้นหาคำตอบให้กับคำถามที่คุณยังสงสัยแต่ไม่มีอยู่ในหนังสือเล่มนี้ด้วยตัวเอง เพราะความรู้มีอยู่ทุกที่ ขอเพียงแค่ให้คุณออกไปไขว่คว้ามันเท่านั้นเอง เพราะชีวิตคือการเรียนรู้ และการเรียนรู้ไม่มีวันจบสิ้น ยิ่งเรียน ยิ่งรู้ ยิ่งฉลาด !





สารบัญ



คำนำ	3
1 รู้ไหมคำว่า "ครบ 32" หมายถึงอวัยวะใด ในร่างกายคนเรา	10
2 ชูสองนิ้วผิดก็ อาจมีปัญหาชีวิตได้	12
3 ปีกนกนั้นสำคัญไฉน	14
4 ฤดูเปลี่ยนเพราะโลกเอียง !	16
5 ทำไมคนเราถึงร้องไห้	18
6 ยิ้มและหัวเราะเพื่อสุขภาพ	20
7 รู้ไหมว่าม้าน้ำก็เป็นปลา	22
8 รู้ไหมว่าดาวหางไม่ได้มีหางตลอดเวลา	24
9 ทำไมหมากับแมวถึงไม่ถูกกัน	26





หน้า

- | | | |
|----|---|----|
| 10 | สิ่งมีชีวิตสุดชั่วโลก | 28 |
| 11 | ปลาตีนหายใจบนบกได้อย่างไร และมันมีตีนจริงหรือ | 30 |
| 12 | ทำไมริมฝีปากถึงมีสีแดง | 32 |
| 13 | ทำไมคนเราถึงต้องหาว | 34 |
| 14 | ทำไมหนังท้องตึง หนังตาถึงหย่อน | 36 |
| 15 | รู้ไหมว่ามีต้นไม้ที่กินสัตว์เป็นอาหาร | 38 |
| 16 | หอยมุกสร้างมุกขึ้นมาได้อย่างไร | 40 |
| 17 | ทำไมโดนัทถึงต้องมีรู | 42 |
| 18 | น้ำดับไฟได้อย่างไร | 44 |
| 19 | ทำไมทะเลถึงเค็ม | 46 |
| 20 | ทำไมน้ำเน่าถึงเหม็นและมีสีดำ | 48 |
| 21 | ทำไมถึงเรียกขนมจีนว่า "ขนมจีน" | 50 |
| 22 | ทำไมผัดผักบุ้งต้องไฟแดง | 52 |
| 23 | ทำไมเมมถึงเป็นสีขาว แต่พอฝนจะตกกลับกลายเป็นสีดำ | 54 |





- | | | |
|----|--|----|
| 24 | น้ำแข็งขั้วโลกเค็มหรือจืด | 56 |
| 25 | ดอกไม้อะไรกลิ่นเหมือนศพ | 58 |
| 26 | ความอัจฉริยะของกระเป๋าน้ำทอง | 60 |
| 27 | กลุ่มดาวบนท้องฟ้ามีทั้งหมดกี่กลุ่ม | 62 |
| 28 | ผีโหมดคืออะไรกันแน่ | 64 |
| 29 | ปลาฉลามหลับได้อย่างไร | 66 |
| 30 | ทำไมท้องถึงร้องเวลาหิว | 68 |
| 31 | ทำไมเวลาเป็นหวัดเราถึงกินอะไรไม่อร่อย | 70 |
| 32 | รู้ไหมว่าท่านอนก็ส่งผลต่อสุขภาพได้ | 72 |
| 33 | หลุมดำเกิดขึ้นได้อย่างไร | 74 |
| 34 | รู้ไหมว่ามีปลาที่บินได้ด้วย | 76 |
| 35 | เมมมีก็แบบกันแน่ | 78 |
| 36 | ปะการังเป็นพืชหรือสัตว์ | 80 |
| 37 | เรากินกระเพาะปลากันจริง ๆ หรือ | 82 |
| 38 | ทำไมเราไม่ติดเชื้อเอดส์จากยุง และทำไมยุงถึงไม่เป็นโรคเอดส์ | 84 |



- | | | |
|----|--|-----|
| 39 | ทำไมคนเราถึงตื๋มน้ำทะเลไม่ได้ | 86 |
| 40 | นกยูง สัญลักษณ์แห่งความงาม | 88 |
| 41 | ตื๋มสไปรท์ใส่เกลือช่วยแก้ท้องเสียได้จริงหรือ | 90 |
| 42 | ทำไมเราถึงตีแมลงวันไม่ค่อยจะโดน | 92 |
| 43 | ภูเขาไฟระเบิด เกิดขึ้นได้อย่างไร | 94 |
| 44 | ปลาฉี่เป็นหรือไม่ | 96 |
| 45 | ลูกเห็บเกิดขึ้นได้อย่างไร | 98 |
| 46 | วานิลลาหน้าตาเป็นยังไง | 100 |
| 47 | เราจะรู้อายุของต้นไม้ได้อย่างไร | 102 |
| 48 | ทำไมเราถึงเรียกชาวต่างชาติผิวขาวว่าฝรั่ง | 104 |
| 49 | เม่นสลัดขนได้จริงหรือ | 106 |
| 50 | ปลาผีเสื้อหรือไม่ | 108 |
| 51 | ปลาหมึกพ่นหมึกได้อย่างไร | 110 |
| 52 | หาดทรายมีแต่สีขาวหรือ ? | 112 |
| 53 | เชื่อไหมว่าแมลงสาบหัวขาดแล้วยังไม่ตาย | 114 |
| 54 | ทำไมคนเราถึงฝัน | 116 |
| 55 | แมวกินปลาแล้วกางไม่ติดคอจริงหรือ | 118 |





56	ทำไมสิ่งของต่างๆ เมื่อถูกเผาถึงกลายเป็นสีดำ	120
57	หิมะเกิดขึ้นได้อย่างไร	122
58	งูเขียวชอบกินต้นตึกแกจริงหรือ	124
59	กระจกทางเดียวทำได้อย่างไร	126
60	รู้ไหมว่าคนเราจะพริบตาเร็วขนาดไหน แล้ววันหนึ่งเราจะพริบตากันกี่ครั้ง	128
61	ไข่มุก & ปูอัด = ปลา ???	130
62	ค้างคาวดูดเลือดมืออยู่จริง !	132
63	ท่านเคาท์แดรกคิวดลาก็มืออยู่จริง !!	134
64	สีของอาหารสำคัญนะ	136
65	ผายลมนั้นสำคัญไฉน	138
66	ทำไมบางครั้งหมา-แมวถึงกินหญ้า	140
67	สะอึกไม่ใช่เรื่องเล่นๆ	142
68	แสงเหนือแสงใต้คืออะไร	144
69	ทำไมยีราฟถึงคอยาว	146
70	เทพนิยายไม่ได้สวยงามอย่างที่คิด !	148
	ประวัติผู้เขียน	151

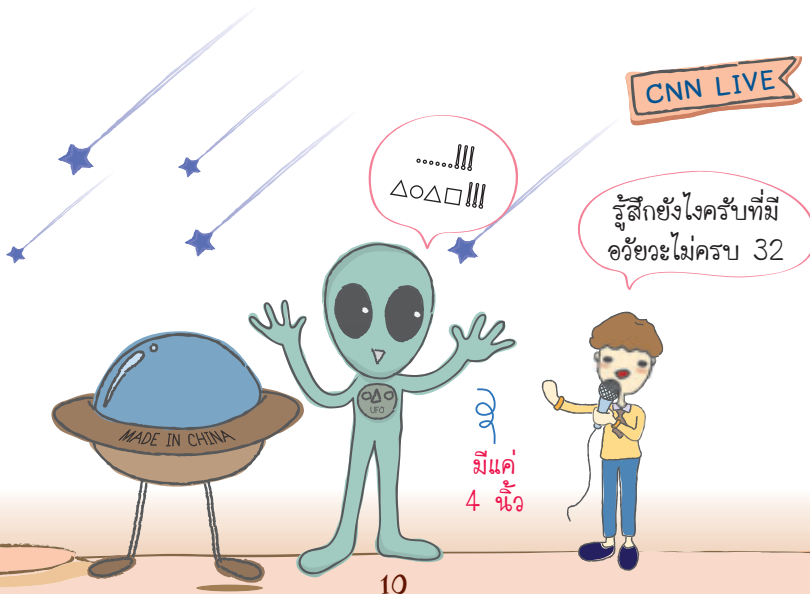


1

รู้ไหมคำว่า “ครบ 32” หมายถึง อวัยวะใดในร่างกายคนเรา

เวลาที่คนเราเกิดมา สิ่งหนึ่งที่พ่อแม่เป็นห่วงมากที่สุดก็คือ “ลูกที่เกิดมาจะมีอวัยวะครบ 32 ไหม ?” ถ้ามีครบพ่อแม่ก็จะโล่งใจ... คิดว่าหลายคนก็คงเคยได้ยินคำว่าอวัยวะครบ 32 นี้กันมาไม่มากนักหรอก แต่มีใครบ้างที่รู้ว่าอวัยวะครบ 32 เหล่านี้ มีอะไรบ้าง ?

อันที่จริงเราสามารถแบ่งอวัยวะ 32 ประการนี้ได้เป็น 2 แบบ แบบแรกจะมาจากคติทางพุทธศาสนา ตามการพิจารณากรรมฐานด้วยวิธี “กายคตาสติ” ในหลักสติปัฏฐาน 4 อันได้แก่



ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ไชกระดูก ไขมัน หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ลิ้นใหญ่ ลิ้นเล็ก อวัยวะและอาหารในลิ้น (อาหารเก่า) อาหารในกระเพาะอาหาร (อาหารใหม่) น้ำดี เสมหะ น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ ไขมัน (ก้อนไขมัน) น้ำตา ไขมันเหลว (ไขมันเหลว) น้ำลาย ไขกระดูก ไขข้อ น้ำปัสสาวะ และ ไขมันสมอง บางตำราก็ตัดสมองออกเพราะถือเป็นไขกระดูกด้วย จึงเหลือเพียง 31 ประการ

สำหรับการดูว่าคนเรามีครบ 32 หรือไม่ในแบบที่สอง คงจะไม่ซับซ้อนขนาดนั้น การนับอวัยวะว่าครบ 32 หรือไม่จึงเป็นการนับเฉพาะอวัยวะที่มองเห็นได้จากภายนอกเท่านั้น ซึ่งประกอบด้วย

ตา 2 ดวง ใบหู 2 ข้าง จมูก 1 จมูก ปาก 1 ปาก แขน 2 ข้าง ขา 2 ข้าง มือ 2 ข้าง นิ้วมือ 10 นิ้ว นิ้วเท้า 10 นิ้ว รวมกัน เป็น 32 พอดีเป๊ะ

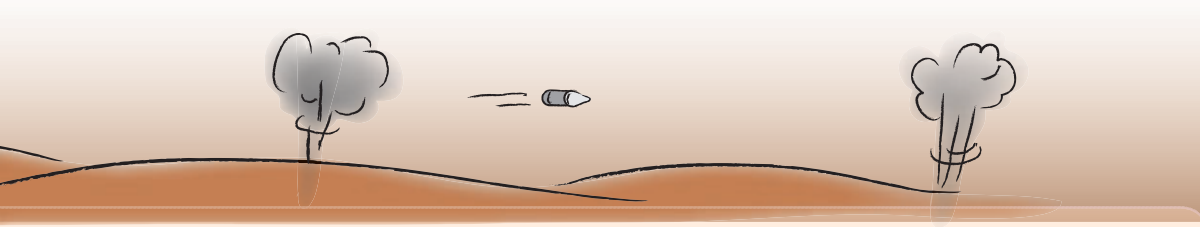
ไม่มีใครเลือกได้หรอกว่าจะเกิดมาครบ 32 หรือมีเกิน สำหรับคนที่โชคดีมีครบทั้ง 32 ถ้าเกิดไปเจอใครที่มีไม่ครบหรือมีเกินเข้า ก็อย่าไปล้อเลียนเขา ลองคิดดูว่าถ้าเป็นเรา เราก็คงไม่ชอบแน่ๆ สิ่งที่เราควรจะทำก็คือช่วยเหลือเขาในยามจำเป็น และปฏิบัติตัวกับเขาอย่างเท่าเทียม เพียงเท่านั้นทุกคนก็จะอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขแล้ว

รูของนิ้วพิศที่ อาจมีปญหาชีวิตได้

การชูลองหัวถ่ายรูปถือเป็นการถ่ายภาพยอดเยี่ยมของเด็กวัยรุ่น
ในยุคนี้ที่เชื่อกัน (ไปเอง) ว่าทำแล้วจะดูน่ารัก ผู้ใหญ่ทำก็จะเป็น
การแอบแอบว ทำแล้วดูเตี้ยลง เราชูลองหัวถ่ายรูปกันจนรู้สึกเหมือน
เป็นเรื่องธรรมดา แต่รู้ไหมว่าการชูลองหัวนั้นมีความหมายด้วย...

อันที่จริงแล้วการรูดวงนิ้วเป็นสัญลักษณ์ที่หลายถึง ชัยชนะ และสันติภาพ ถือเป็นสัญลักษณ์สากล ไปทำที่ไหนๆใครๆ เขาก็รู้ แต่





ถ้าเราเกิดกลับด้านหันฝ่ามือเข้าหาตัว รู้กันไหมว่ามันหมายถึง การ
ตูดก และทำท่าย ! โดยเฉพาะในประเทศแถบยุโรปเขาจะเข้าใจ
เป็นแบบนั้น...

โดยปกติถ้าเป็นชาวยุโรปหรือชาวอเมริกา เขาจะไม่ชูสองนิ้ว
กันหน้าเพื่อน แต่สำหรับชาวเอเชียเราถือเป็นเรื่องปกติมากๆ ที่จะ
ทำท่าแบบนั้นถ้ายธูป จุดเริ่มต้นของการชูสองนิ้วนี้มาจากการชุมนุม
ที่เผยแพร่และได้รับความนิยมไปทั่วโลก ในสมัยก่อนอาจจะบ่งชี้
ว่าชาวญี่ปุ่นต้องการสื่อเรื่องสันติภาพหลังจากถูกระเบิดลงตอนสงคราม
โลก แต่ปัจจุบันนี้การชูสองนิ้วถ้าสภาพไม่ว่าจะหันฝ่ามือไปด้านไหน
ก็แทบไม่มีความหมายอะไรแล้วนอกจากเป็นท่าถ้ายธูปเพื่อความน่ารัก
หรือความเท่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น แม้แต่ชาวยุโรปเองก็เข้าใจและ
บางคนก็หันมาเอาอย่างเราแล้วด้วยเหมือนกัน !



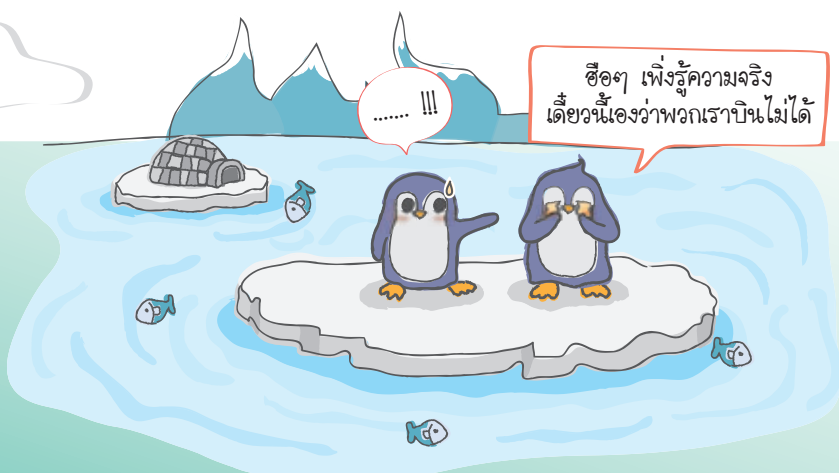
ปีกนกนั้นสำคัญไฉน

นกบินได้ สิ่งที่ทำให้มันบินได้ก็คือปีก แต่ทราบไหมว่า ปีกของนกแต่ละชนิดนั้นมีความแตกต่างกัน แล้วยังทำให้การบินของนกแตกต่างกันออกไปอีกด้วย !

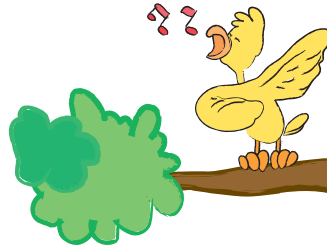
ปีกของนกนั้นสามารถจำแนกได้เป็น 4 แบบ คือ

ปีกแบบ เรียวบาง และลู่ไปทางด้านท้าย จะทำให้มันบินได้เร็วและลี้ภัยไปมากลางอากาศได้อย่างคล่องแคล่ว พบในนกที่ล่าหากินกลางอากาศหรือนกที่ต้องบินเป็นระยะทางไกล เช่น นกนางแอ่น

ปีกแคบยาว เป็นปีกที่เหมาะกับการร่อนโดยเฉพาะ ส่วนใหญ่เป็นนกที่ต้องร่อนอยู่กลางอากาศเป็นระยะเวลานาน มักจะจับปลาที่



เป็นอาหาร พวกมันจะสามารถ
ร่อนอยู่เหนือพื้นน้ำได้หนาโดย
แทบไม่ต้องขยับปีกเลย เช่น
นกนางนวล



ปีกโค้งใหญ่ ปลายปีกแยก
ออกจากกัน เหมาะสำหรับการร่อนในที่สูงมากๆ
โดยอาศัยแรงยกตัวของอากาศร้อนที่ลอยขึ้นมาจากพื้น มักพบใน
นกขนาดใหญ่ที่หากินในพื้นที่สูง เช่น นกอินทรี

ปีกแคบสั้น เหมาะกับการบินเร็วในระยะทางสั้นๆ รวมถึง
การบินในที่รกทึบหรือในป่า เช่น นกปรอด

การบินได้ของนกไม่ใช่แค่อาศัยการกระพือปีกของมันเพียง
อย่างเดียว แต่ต้องมีโครงสร้างทางร่างกายที่เหมาะสมด้วย ไม่
ว่าจะเป็นกระดูกที่มีรูพรุนทั่วตัว การลดทอนของอวัยวะภายใน
เพื่อให้ตัวนกมีน้ำหนักเบา แลผนด้วยระบบหายใจและการหมุนเวียน
โลหิตที่ทรงประสิทธิภาพ รวมถึงการเชื่อมต่อไปยังปอดและถุงลม
ที่มีอยู่ทั่วตัวด้วย

แต่ก็มีสัตว์ที่มีปีกบางประเภทที่บินไม่ได้ก็มีเหมือนกันนะ
อย่างเช่น ไก่ นกกระจอกเทศ นกเพนกวิน ฯลฯ ถ้าเราสังเกต
ดีๆ จะพบว่านกเหล่านี้มีร่างกายใหญ่โต ในขณะที่ปีกเล็กกว่าทำ
ให้มันไม่สามารถบินได้...

ฤดูเปลี่ยนเพราะโลกเอียง !

โลกเราเกิดกลางวันกลางคืนในหนึ่งวันได้เพราะโลกเราหมุนรอบตัวเอง ในขณะที่เดียวกัน ฤดูกาลต่างๆ ก็เกิดขึ้นเพราะโลกเราหมุนรอบดวงอาทิตย์ในระยะเวลาหนึ่งปี แต่ทราบหรือไม่ว่าปัจจัยที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดฤดูกาลต่างๆ ขึ้นในโลก เป็นเพราะโลกเอียง !

คุณอาจจะงงว่าโลกของเราเป็นทรงกลมแล้วมันจะเอียงได้ยังไง ถ้าโลกเราหมุนกลิ้งอยู่บนพื้นก็คงไม่ผิด แต่เนื่องจากโลกเราลอยอยู่ในอวกาศ แกนโลกของเราจึงเอียง 23.5 องศา ทำให้พื้นที่ในแต่ละส่วนของโลกหันเข้าดวงอาทิตย์ไม่เหมือนกันจึงเกิดเป็นฤดูกาลต่างๆ ขึ้น อธิบายง่ายๆ ให้เห็นภาพขั้วโลกซึ่งเป็นแนวของแกนโลกปกติแล้วเราจะนึกภาพว่าขั้วโลกเหนืออยู่บน ขั้วโลกใต้อยู่ล่างใช้ไหม แต่จริงๆ แล้ว ขั้วโลกเหนือและใต้ต่างก็เอียงตัว ถ้าสมมติให้ดวงอาทิตย์อยู่ทางซ้าย โลกอยู่ทางขวา แกนโลกจะเอียงไปทางขวา เท่ากับขั้วโลกเหนือหันหน้าหาดวงอาทิตย์ (กลายเป็นฤดูหนาว) ในขณะที่ขั้วโลกใต้หันหน้าหาดวงอาทิตย์ (กลายเป็นฤดูร้อน) เมื่อโลกโคจรไปอยู่ทางซ้ายของดวงอาทิตย์ แกนโลกยังคงเอียงทางขวาเหมือนเดิม ขั้วโลกเหนือจะกลับมามหันหน้าหาดวงอาทิตย์ (กลายเป็นฤดูร้อน) ในขณะที่ขั้วโลกใต้หันหน้าหาดวงอาทิตย์แทน (กลายเป็นฤดูหนาว)

ถ้าแกนโลกไม่เอียง คือตั้งตรงทำมุม 90 องศากับดวงอาทิตย์โลกก็จะมีฤดูกาล เพราะแต่ละพื้นที่ก็จะได้รับแสงจากดวงอาทิตย์เท่าเดิมอยู่เสมอ ถ้าไม่ร้อนสุดขั้วก็คงหนาวเยือกไปเลย เชื่

เถอะว่าถ้าเป็นอย่างนั้นจริงคงไม่มีสิ่งมีชีวิตเกิดขึ้นบนดาวดวงนี้ได้ง่ายๆ
หรือก

นอกจากความเอียงของโลกแล้ว ภูมิประเทศที่ไม่เท่ากัน เช่น
ที่ราบลุ่ม ภูเขา ความสูงเหนือระดับน้ำทะเล ทำให้ฤดูกาลในแต่ละ
พื้นที่ต่างกันเล็กน้อย เช่น ประเทศไทยอยู่ในเขตลมมรสุม ทำให้
เรามีเพียง 3 ฤดูคือ ฤดูร้อน ฤดูฝน และฤดูหนาว แต่ถ้าโลก
ทั้งโลกมีพื้นผิวราบเรียบเหมือนกันหมด ทั้งโลกของเราก็จะมี 4 ฤดู
คือ ฤดูร้อน ฤดูใบไม้ร่วง ฤดูหนาว และฤดูใบไม้ผลิ

แต่ทุกวันนี้ สภาพอากาศของโลกเราแปรปรวนอย่างมาก และ
เราพบว่าแกนโลกของเราเอียงเพิ่มขึ้นอีกเล็กน้อย อาจจะน้อยมากๆ
เมื่อเทียบกับขนาดอันใหญ่โตของโลก แต่ผลกระทบของมันไม่ใช่
เรื่องเล็กน้อยเลย นักวิทยาศาสตร์บางกลุ่มเชื่อว่าแกนโลกจะเอียงเพิ่ม
ขึ้นทุก 4 หมื่นปี ในขณะที่บางกลุ่มคาดเดาว่ามันจะเกี่ยวข้อกับการ
การทดลองระเบิดนิวเคลียร์ใต้ดินหรือการสร้างเขื่อนขนาดใหญ่ ที่
ไปทำให้สมดุลในแรงเหวี่ยงของโลกเปลี่ยนไป จนส่งผลทำให้โลก
เอียงเพิ่มขึ้นหรือไม่ เอาเป็นว่าไม่ว่าจะมาจากสาเหตุใด การที่โลก
เอียงเพิ่มขึ้นไม่ส่งผลดีต่อมนุษย์เราแน่นอน !





ทำไมคนเราถึงร้องไห้

น้ำตาเป็นสิ่งที่ธรรมชาติสร้างขึ้นมาเพื่อใช้ปกป้องดวงตา ช่วย
ให้ดวงตาชุ่มชื้น ป้องกันการอักเสบและติดเชื้อของดวงตา แต่น้ำตา
กับการร้องไห้ นั้นแตกต่างกัน การร้องไห้ที่เป็นอีกลักษณะหนึ่งของมนุษย์
กลับถูกมองว่าเป็นสัญลักษณ์ของความอ่อนแอ ถ้าอย่างนั้นแล้วทำไม
คนเราถึงต้องร้องไห้กันล่ะ ?

การร้องไห้ของคนเรามี 2 อย่าง คือร้องไห้เพราะเกิดการระคาย
เคืองที่ตา เช่น มีผงเข้าตา หรือถูกสารระเหยเวลาปอกหัวหอม กับ
ร้องไห้อีกแบบหนึ่งที่มาจากความสะเทือนอารมณ์ เราพอจะเข้าใจได้
เมื่อเราหลังน้ำตาเพราะความระคายเคือง ก็เพื่อชะล้างสิ่งแปลกปลอม
ออกจากตา แต่ทำไมเราถึงต้องหลังน้ำตาเมื่อเราสะเทือนใจด้วย

จากการศึกษาพบว่าต่อมน้ำตาที่เป็นแหล่งผลิตน้ำตาของคน
เรานั้น ยังเป็นแหล่งควบคุมการขับถ่ายสารบางอย่างออกจากร่างกาย
ด้วย ซึ่งมันจะถูกขับออกมาพร้อมกับน้ำตา โดยสารที่มีในน้ำตานี้
มากกว่าในกระแสเลือดถึง 30 เท่า การร้องไห้ของคนเราจึงเป็น
กระบวนการที่ร่างกายขจัดสารเคมีที่เกิดขึ้นในขณะที่เราสะเทือน
อารมณ์ออกมา ทำให้เรารู้สึกสบายใจขึ้น สารตัวหนึ่งที่สำคัญมากและ
มีประกอบอยู่ในน้ำตาด้วยก็คือ “เอนโดรฟิน” สารที่ได้ชื่อว่าเป็นสาร
แห่งความสุข ช่วยทำให้ผ่อนคลายและบรรเทาความเจ็บปวดได้

มีสารอีกชนิดหนึ่งที่เป็นส่วนประกอบในน้ำตาก็คือ โพรแลก-
ติน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่มีหน้าที่ในการผลิตน้ำนมในสัตว์เลี้ยงลูกด้วย
นมทุกชนิด และมันยังส่งเสริมการผลิตน้ำตาด้วย ผู้หญิงที่โตเป็น
ผู้ใหญ่แล้วจะมีฮอร์โมนชนิดนี้มากกว่าผู้ชายในวัยเดียวกันถึง 60%
ซึ่งนี่อาจจะเป็นเหตุผลที่ว่าทำไมผู้หญิงถึงร้องไห้ได้ง่ายกว่าผู้ชาย

การร้องไห้ไม่ใช่สัญลักษณ์ของความอ่อนแอหรือท้อแท้ การ
ร้องไห้เป็นเพียงกลไกเพื่อผ่อนคลายตัวเองอย่างหนึ่งของร่างกายเมื่อ
เกิดการสะท้อนอารมณ์ มันไม่ใช่เรื่องน่าอายที่จะร้องไห้เพราะเมื่อเรา
ร้องไห้และสบายใจขึ้น เราก็จะพร้อมรับกับสิ่งใหม่ๆ ที่จะเข้ามาใน
ชีวิต สิ่งสำคัญคือการยอมรับและเรียนรู้ว่า อะไรทำให้เราต้องร้องไห้
เพื่อที่จะให้เราแข็งแกร่งขึ้น ทั้งร่างกายและจิตใจได้ต่อไป...

โกโบริ อย่าตายน้ำ!
ฮือๆๆๆ....



อ่านคู่มือคู่อารมณ์
รอบที่ร้อย!



จัมและหัวเราะเพื่อสุขภาพ

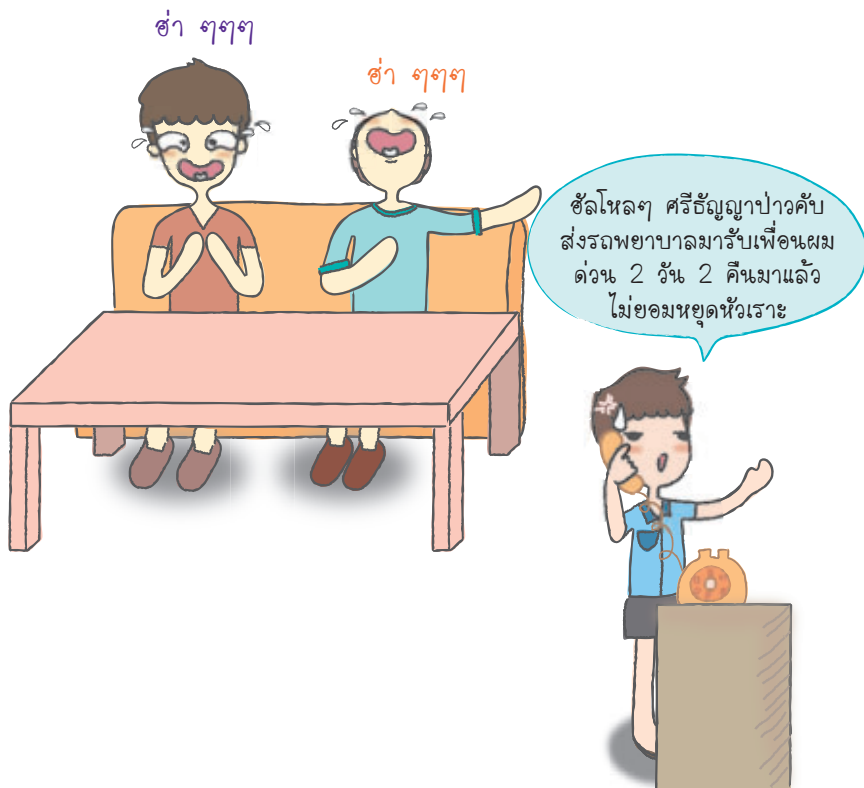
การยิ้มและหัวเราะเป็นภาษากายที่กำลังบอกว่าเรามีความสุข
แล้วรู้ไหมว่า การยิ้มและหัวเราะนั้นไม่ได้เกิดขึ้นเฉยๆ แต่ยังมี
ประโยชน์ต่อร่างกายมากด้วยนะ !

การยิ้มและหัวเราะที่มาจากธรรมชาติ (ไม่ฝืนทำ) เกิดขึ้นมา
จากความสุข ความเบิกบานใจ และมันเกิดขึ้นเองโดยที่เราไม่ต้องคิด
ด้วยซ้ำ การยิ้มและการหัวเราะจะช่วยกระตุ้นให้สมองหลังฮิปโปแคมปัส
“โดพามีน” ซึ่งช่วยในการเรียนรู้ การเคลื่อนไหว ความจำ แล้วยัง
ช่วยปรับระดับของฮอร์โมนเครียดที่ไม่ดีในร่างกายให้ลดลงมาอยู่ใน
ภาวะสมดุล หัวใจเราจะเต้นช้าลง ความดันเลือดลดลง การหัวเราะ
ช่วยให้ปอดได้รับออกซิเจนมากขึ้นกว่าปกติ การหายใจลึกขึ้น หลอด
เลือดขยายตัว การหลั่งเวียมนของเลือดดีขึ้น นอกจากนี้การยิ้มและ
หัวเราะยังทำให้สุขภาพจิตของเราดีอีกด้วย

เขาบอกว่าผู้ใหญ่ควรจะหัวเราะให้ได้วันละ 17 ครั้ง ในขณะที่
ที่เด็กๆ ควรหัวเราะวันละ 400 ครั้ง พูดแล้วอาจจะยาก แต่เชื่อเถอะ
ว่าเราหาเรื่องหัวเราะได้ถึง 400 ครั้งอยู่แล้ว การยิ้มและหัวเราะนอกจาก
จะช่วยให้เราสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีแล้ว ยังทำให้ความ
สัมพันธ์กับคนรอบข้างดีขึ้นด้วย ลองคิดว่าคงไม่สิ้นใจรอยากพูดกับ
คนหน้าบึ้งตึงหรือใส่ไหมล่ะ...

การยิ้มและหัวเราะควรจะเริ่มที่ตัวเรา และเพื่อแผ่ให้คนอื่นด้วย กระตุ้นให้คนอื่นยิ้มและหัวเราะตามเราไปด้วย เพื่อสุขภาพและความสุขของเราและคนใกล้ตัว เดิยวันนี้เขาถึงได้มีการบำบัดสุขภาพจิตด้วยการหัวเราะแล้วยังไงล่ะ

“วันนี้คุณยิ้มหรือหัวเราะกันแล้วหรือยัง ?”





รู้ไหมว่าม้าน้ำก็เป็นปลา

สัตว์อะไรเอ่ย... รูปร่างไม่เหมือนปลาแต่จริงๆ แล้วมันเป็นปลา ? คำตอบก็คือม้าน้ำใจ ด้วยหน้ายาวๆ ของมันที่คล้ายหมี เราก็เลยเรียกมันว่าม้าน้ำ แต่อันที่จริงแล้ว “ม้าน้ำก็เป็นปลาประเภทหนึ่ง”

แล้วทำไมมันถึงเป็นปลา ในเมื่อหน้าตาของมันไม่ได้เหมือนปลาตรงไหนเลย... อันที่จริงในทางวิทยาศาสตร์เขาไม่ได้วัดกันที่รูปร่างหน้าตาอะ แต่เขาวัดกันที่กระบวนการทำงานของร่างกายต่างหาก ม้าน้ำเป็นสัตว์เลือดเย็นมีกระดูกสันหลังที่หายไ้ทางเหงือก มันจึงถูกจัดให้เป็นปลา ในทางกลับกันสัตว์ที่มีรูปร่างหน้าตาเหมือนปลาอย่างกับแกละ อย่างวาฬหรือโลมานั้น กลับเป็นสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมที่หายไ้ทางปอด มันจึงไม่ใช่ปลา

เจ้าม้าน้ำก็มีครีบเหมือนปลา คือจะมีครีบบางใสอยู่ด้านหลังแถม และยังมีครีบหลังหนึ่งอัน แต่ไม่มีครีบบางเพราะกลีบกลายเป็นหางยาวๆ แทน ซึ่งปกติมันจะซ่อนหางเอาไว้ โดยหางของมันสามารถใช้จับวัตถุใต้น้ำ หรือใช้เพื่อยึดเกาะกันในระหว่างผสมพันธุ์ก็ได้ ผิวของมันเป็นเปลือกแข็ง เมื่อยึดหางของมันจนสุดอาจยาวได้ถึง 25 ซม. เลยทีเดียว !



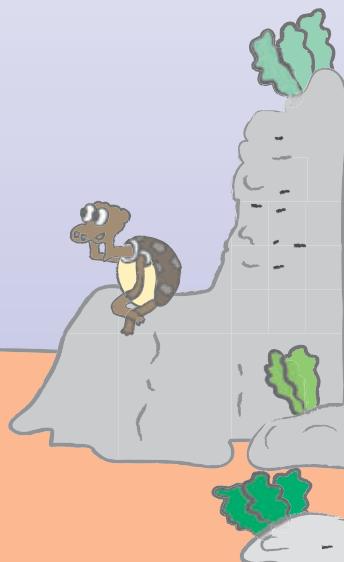
ม้าน้ำได้ชื่อว่าเป็นนกใต้น้ำจริงๆ เพราะตัวของมันสามารถเปลี่ยนสีไปตามสภาวะแวดล้อมได้ หรือจะเปลี่ยนไปตามพฤติกรรมหรืออารมณ์ของมันก็ได้ ที่เจ๋งไปกว่านั้นก็คือ มันยังสามารถทำให้



เปลือกที่หุ้มตัวมันมีลักษณะกลมกลิ้งไปกับสภาวะแวดล้อมได้ด้วย
เช่น น้ำน้ำที่อาศัยอยู่ในแนวปะการัง ก็จะมีหนามยาวตามลำตัว
เหมือนกับปะการัง น้ำน้ำที่อาศัยอยู่ตามสาหร่ายทะเล ก็จะมีเส้นใย
คล้ายสาหร่ายออกมาจากผิวหนังของมันได้เช่นกัน

น้ำน้ำนั้นถูกยกให้เป็นสัญลักษณ์ของความซื่อสัตย์ เพราะมัน
จะครองคู่แบบผัวเดียวเมียเดียวไปจนกว่าฝ่ายหนึ่งจะตายจากไป จึง
จะหาคู่ใหม่ ก็เลยเกิดความเชื่อในการมอบน้ำน้ำให้เป็นของขวัญในวัน
แต่งงาน เป็นเหมือนการอวยพรให้คู่บ่าวสาวมีความซื่อสัตย์ต่อกัน พึง
เหมือนจะดูดีใช่ไหม แต่การมอบน้ำน้ำจริงๆ เป็นของขวัญนั้นหมายถึง
เราต้องพรากชีวิตของมันเลยนะ เพราะฉะนั้นการอวยพรด้วยวาจา หรือ
น้ำน้ำประติขัณฐ์ดีกว่าใช้น้ำน้ำของจริง เพราะวันแห่งความสุขของเรา ไม่
ควรจะเป็นวันที่โศกเศร้าของคนอื่น ถึงแม้มันจะเป็นแค่สัตว์ก็ตาม...

วิวาห์น้ำน้ำ





รู้ไหมว่าดาวหางไม่ได้มีหางตลอดเวลา

ดาวหางไม่ใช่ดาวตกหรือผีพุ่งไต้ เพราะดาวหางมันไม่ได้ปักหัวพุ่งใส่โลกเรา อันที่จริงดาวหางคือมันเดินทางแห่งอวกาศที่ล่องลอยไประหว่างดวงดาว เรามาทำความรู้จักกับดาวหางกันสักหน่อยดีกว่าไหม

ดาวหางเป็นวัตถุชนิดหนึ่งในระบบสุริยะ ส่วนใหญ่เราจะเห็นดาวหางจากจอโทรทัศน์หรือภาพถ่าย ซึ่งเป็นภาพของดาวที่ส่องแสงสว่างพุ่งลากหางเป็นทางยาวไปในห้วงอวกาศ แต่จริงๆ แล้วดาวหางไม่ได้เป็นอย่างนั้นตลอดเวลาหรอกนะ

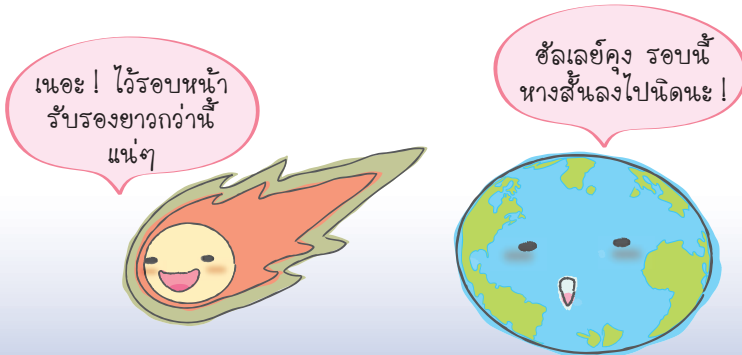
ดาวหางประกอบด้วย 3 ส่วนใหญ่ๆ ก็คือ นิวเคลียส โคมา และหาง โดยปกติแล้วดาวหางจะอยู่ในรูปของนิวเคลียส ที่เราเรียกว่า “ก้อนน้ำแข็งสกปรก” เพราะมันประกอบด้วย น้ำแข็ง คาร์บอนไดออกไซด์ มีเทน แอมโมเนีย และมีฝุ่นกับหินแข็งปะปนอยู่ด้วยกัน มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางตั้งแต่ไม่กี่กิโลเมตรไปจนถึงหลายสิบกิโลเมตร ซึ่งไม่มีแสงสว่างในตัวเอง ดาวหางจะสุกสว่างต่อเมื่อมันโคจรเข้ามาใกล้ดวงอาทิตย์เท่านั้น ความร้อนจากดวงอาทิตย์จะทำให้ น้ำแข็งระเหิดเป็นไอน้ำหรือมล่อยก๊าซที่อยู่ในนิวเคลียสให้ออกมาห่อหุ้มตัวมันกลายเป็นโคมา

หางของดาวหางมีอยู่ 2 แบบ คือแบบที่เป็นก๊าซ พลาสมา หรืออีออน กับแบบที่เป็นผงฝุ่นที่กระจายออกมา ซึ่งทั้งสองแบบ

จะลากเหยียดยาวออกไปภายนอกจนดูเหมือนหาง พลังงานที่เกิดขึ้น
นี้จะผลักดันให้ดาวหางพุ่งเป็นทิศตรงกันข้ามกับดวงอาทิตย์เสมอ

ดาวหางที่มีขนาดเล็กหรือพุ่งเข้าใกล้ดวงอาทิตย์มากๆ ส่วน
หนึ่งอาจจะสูญสลายไปเมื่อมันเข้าใกล้ดวงอาทิตย์ แต่อีกส่วนหนึ่งจะ
อยู่รอดปลอดภัย วงโคจรของดาวหางในระบบสุริยะของเรานั้นมีอยู่
3 แบบ คือ แบบที่ใช้เวลาโคจรรอบหนึ่งต่ำกว่า 200 ปี เรียกว่า
ดาวหางคาบสั้น แบบที่ใช้เวลาโคจรมากกว่า 200 ปี (ซึ่งอาจจะใช้
เวลานับพันหรือเป็นล้านปี) เรียกดาวหางคาบยาว และอีกพวกหนึ่งคือ
แบบที่โผล่มาครั้งเดียวแล้วไม่กลับมาอีกเลย

ดาวหางที่มองเห็นด้วยตาเปล่าสามารถพบได้ประมาณปีละ 1
ดวง แต่ก็ให้เห็นเพียงจางๆ และเชื่อว่าคนส่วนใหญ่จะไม่ค่อยเห็น
กัน ส่วนดาวหางที่มีชื่อเสียงมากที่สุดก็คือ ดาวหางฮัลเลย์ (Halley)
ซึ่งโคจรเข้ามาใกล้โลกที่สุดในทุก 76 ปี และในครั้งหน้าที่มันจะโผล่
มาให้เห็นคือในปี พ.ศ. 2607 เรียกได้ว่าในช่วงชีวิตของเรามีโอกาส
ได้เห็นแค่ครั้งเดียวเท่านั้น พลาดแล้วพลาดเลยนะ !



ณ อวกาศอันไกลโพ้น