

فضانوردان اینگونه اوقات فراغتشان را سپری می کنند!

ناسا اخیرا در حساب کاربری خود در اینستاگرام تصویری از "مگان مک آرتور" منتشر کرد و نوشت: حالت آرامش فضانوردان فعال شد.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، فضانوردان ایستگاه فضایی بین‌المللی، روزانه به انجام فعالیت و آزمایش‌های مختلفی می‌پردازند که نتایج این آزمایش‌ها می‌تواند به طور قابل توجهی درک دانشمندان در زمینه‌های مختلف را افزایش دهد. اما آنها نیز همانند دیگر انسان‌ها به زمانی برای استراحت و تفریح و آرامش نیاز دارند.

در تصویر منتشر شده توسط ناسا، مگان مک آرتور در حال استراحت و خواندن یک کتاب در اتاق دیداری کوپولا ایستگاه فضایی بین‌المللی است. جالب است بدانید فضانوردان ایستگاه فضایی بین‌المللی در برنامه روزانه خود زمانی برای استراحت کردن دارند تا بتوانند آرامش را تجربه کنند و در عین حال از استرسی که در محیط ریزگرانش که در آن زندگی می‌کنند، بکاهند.

فضانوردانی که مدت طولانی را در فضا می‌گذرانند با عوامل استرس‌زایی مانند انزوا، محصور شدگی، نداشتن حریم خصوصی، تغییر چرخه‌های تاریک روشنی، یکنواختی و جدایی از خانواده روبرو می‌شوند.

بررسی‌ها نشان داده است که فضانوردان در فضا به خاطر دریافت اشعه اضافه و شناور بودن در بی‌وزنی، از استرس اکسیداتیو بیشتری رنج می‌برند که به همین دلیل محققان ایتالیایی چندی پیش تحقیقی را انجام دادند و اعلام کردند که نانوذرات سرامیکی می‌توانند کارکرد ویتامین‌ها را در بدن فضانوردان داشته باشند و از آنها محافظت کنند. بهترین راه برای حفظ تعادل بدن و پیشگیری از استرس اکسیداتیو، داشتن یک رژیم غذایی سالم و مصرف ویتامین کافی است اما نانوذرات نیز نتایج امیدوارکننده‌ای در حفظ تعادل سلول‌ها داشته‌اند.

افرادی که مدت زمان طولانی در فضا اقامت دارند، با خطر ابتلا به اختلالات قلبی-عروقی و اختلالات خواب و دیگر مشکلات سلامتی مواجه هستند. نتایج یافته‌ها این نگرانی را تقویت می‌کند که فضانوردان ممکن است با چالش‌های سلامتی قابل توجهی در فضا، در صورت اقامت طولانی مدت، به ویژه برای سفر به ماه و مریخ روبرو شوند.

چندی پیش محققان اعلام کرده بودند که سطح تابش اشعه‌ها روی سطح کره ماه به طرز نگران‌کننده‌ای بالا است و ۲۰۰ برابر بیشتر از زمین است. تحقیقات جدید نشان داده است که فضانوردان ماموریت "آرتمیس" که از سوی ناسا برای بازگشت به سطح کره ماه در سال ۲۰۲۴ برنامه‌ریزی شده باید تابش ۲۰۰ برابر بیشتر از آنچه در زمین یافت می‌شود را تحمل کنند. این اندازه‌گیری‌ها در ژانویه ۲۰۱۹ توسط ماموریت فضاپیمای رباتیک "چانگ ای ۴" (Chang'e 4) متعلق به چین انجام شد. چینی‌ها فاش کردند که کاوشگران ماه به طور متوسط روزانه با دوز تابش معادل ۱۳۶۹ میکروسیورت در روز مواجه می‌شوند.

محققان نیز اعلام کردند که این مقدار حدود ۲.۶ برابر بیشتر از قرار گرفتن روزانه در معرض تابش کیهانی در ایستگاه فضایی بین‌المللی است، البته در فواصل کوتاه می‌توان آن را ایمن دانست.