

# ఆరోగ్యం ఫదిలమేనా?

ఎప్పుడూ నవ్వుతూ తుళ్లుతూ కనిపించే సునీతా విలియమ్స్ ఈమధ్యకాలంలో విడుదల చేసిన ఫోటోలో చాలా బలహీనంగా కనిపించారు. సన్నబడి, పీక్కుపోయి ఉన్నారు. దాంతో తన ఆరోగ్యం మీద భయాలు మొదలయ్యాయి. ఇందుకు కారణం లేకపోలేదు.



1 >>> మన శరీరాలు భూమి గురుత్వాకర్షణకు అనుగుణంగా రూపొందాయి. ఆ శక్తి లేనప్పుడు ఎక్కడికక్కడ వదులుగా ఉండిపోయే ఎముకలు, కండరాలు బలహీనపడిపోతాయి. దీనినే ఎట్రోఫీ అంటారు. ఈ పరిస్థితిని ఎదుర్కోవడానికి రోజూ కనీసం రెండు గంటలు ప్రత్యేకమైన వ్యాయామం చేయాల్సిందే!



2 >>> భారరహిత స్థితి మన రక్తం మీద కూడా ప్రతికూల ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఫలితంగా ఎర్ర రక్తకణాలు తగ్గిపోతాయి. దీన్నే స్పేస్ ఎనీమియా అంటారు. దాంతో నిస్సత్తువ నుంచి కుంగుబాటు వరకూ చాలా సమస్యలు తలెత్తుతాయి. గుండె పనితీరు కూడా దెబ్బ తినవచ్చు. ఇందుకు తగిన మందులు, పోషకాలు తీసుకోవాలి.



3 >>> అంతరిక్షంలోనూ, వ్యోమనౌకలోనూ రేడియేషన్ అధికంగా ఉంటుంది. దానివల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం కూడా చాలా ఎక్కువే. అందుకే చీల్చినంతగా రేడియేషన్ తట్టుకునే దుస్తులలోనూ, కేబిల్లలోనూ వ్యోమగాములు గడుపుతారు.



4 >>> గంటల తరబడి కారులోనో, బస్సులోనో ప్రయాణిస్తేనే మనకు కడుపులో తిప్పేస్తుంది. దీన్నే మోషన్ సిక్నెస్ అంటారు. మరి నిరంతరం కదిలే వ్యోమనౌకలో ఉండే వ్యోమగాముల పరిస్థితి అంతకంటే దారుణంగా ఉంటుంది కదా! దానివల్ల కొన్నాళ్లకు రుచి, వాసన తెలియని స్థితికి చేరుకుంటారు.



5 >>> ఒక వారం, పది రోజులు ఇంటికి దూరంగా ఉంటేనే ఏదో తెలియని గుబులు మొదలవుతుంది. అలాంటిది రోజులు, వారాలు, నెలల తరబడి అసలు మనుషుల జాడ, భూమి ఆనవాళ్లు లేని ప్రదేశంలో ఒంటరిగా ఉండటం అంటే అది కచ్చితంగా మనోవేదనకు దారితీస్తుంది.

## >>> అక్కడి నుంచే ఓటు!

అమెరికన్ అధ్యక్ష ఎన్నికలు ఎంత ఉద్విగ్నభరితంగా జరిగాయో తెలిసిందే! అందులో పాల్గొనేందుకు ప్రతీ అమెరికన్ పౌరుడూ ఆసక్తి చూపించాడు. మరి అంతెత్తున్న ఉన్న సునీతా సంగతేంటి? వ్యోమగాములు కూడా ఓటింగ్లో పాల్గొనేందుకు అమెరికన్ ప్రభుత్వం తగిన ఏర్పాట్లు చేసింది. ఇందుకోసం ముందుగా.. ఎన్నికల్లో పరోక్షంగా పాల్గొనేందుకు అనుమతి ఇవ్వమని వ్యోమగాములు దరఖాస్తు చేసుకోవాలి. ఆమోదం లభించాక వారికి నానా నుంచి ఆన్లైన్ బ్యాలెట్ పంపింది. అందులో ఓటును నమోదు చేసి ఉపగ్రహం ద్వారా తిరిగి పంపుతారు. ఇదేమీ చెప్పుకున్నంత తేలికగా జరగదు. బ్యాలెట్ మొత్తం ఎన్క్రిప్టెడ్ భాషలో ఉంటుంది. సదరు వ్యోమగామికి, పోలింగ్ అధికారికి తప్ప మూడో వ్యక్తికి అందులోని ఎంపిక తెలిసే అవకాశం ఉండదు. ఈ పద్ధతి ద్వారానే సునీతా తన ఓటు హక్కును వినియోగించుకున్నారు.



పగలు, రాత్రివేళల ఉష్ణోగ్రతలు, వెలుతురు ఆధారంగా మన శరీరంలో జీవ గడియారం పనిచేస్తుంది. అది నిద్ర, ఆకలి లాంటి జీవక్రియలను నిర్దేశిస్తుంది. కానీ వ్యోమనౌకలోని కృత్రిమ వెలుతురు మధ్య ఈ పరిస్థితి ఉండదు. ఫలితంగా సెరటోనిన్, మెలటోనిన్ తదితర హార్మోన్ల మీద ప్రతికూల ప్రభావం ఉంటుంది. అది మన మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బ తీస్తాయి. ఇవే కాదు, అంతరిక్షంలోని వ్యోమగాములు డిహైడ్రేషన్ తప్పించుకునేందుకు తగినంత నీరు తీసుకుంటూ ఉండాలి.