NE VAR NE YOK

Uzayda Bulunmak Kalp Kaslarını Etkiliyor

Bazı astronotlar uzaydan Dünya'ya döndüklerinde, kalp kasının zayıflaması ya da düzensiz kalp atışı gibi sorunlar yaşayabiliyor. Bu konuda çalışan araştırmacılar, Uluslararası Uzay İstasyonu'na insana ait kalp dokusu örnekleri gönderdi. 30 gün boyunca istasyonda kalan kalp dokuları incelendi ve Dünya'daki dokularla karşılaştırıldı.

İstasyondaki kalp dokuları, Dünya'dakilerin yarısı kadar güçlü attı. Ayrıca atışlar arasındaki süre, Dünya'dakilerden neredeyse beş kat daha uzun oldu. Yani istasyonda hem yavaşladılar hem de güçlerini kaybettiler. Bu dokular Dünya'ya geri getirildiğindeyse normale döndü. Ağırlıksız ortam koşullarının kalp dokularını zayıflattığı ve normal atış ritmini bozduğu belirlendi.

Astronotlar, çeşitli görevler için istasyonun dışına çıktıkları uzay yürüyüşünde.

Erken Uyumanın Bağırsak Sağlığına Olumlu Etkisi

Bağırsak florası, sindirim sisteminde yaşayan mikroorganizmalara verilen addır.

Yapılan yeni bir çalışmada, düzenli uyku saati 21.30'dan önce olan çocukların bağırsaklarının, geç yatanlara kıyasla daha sağlıklı olduğu belirlendi.

Çalışmaya yaşları 2-14 arasında değişen 88 sağlıklı çocuk katıldı. Çocukların yarısı iki hafta boyunca düzenli olarak 21.30'dan önce, diğer yarısıysa daha geç uyudu. Çocukların ebeveynleri bu sürede birer uyku günlüğü tuttu. Günlük kayıtları değerlendirildiğinde, iki grubun uykuya dalması için geçen süre, gece uyanma sıklığı ve uyku kalitesi önemli bir fark gösterdi. Grupların dışkı örnekleri incelendiğindeyse bağırsak floralarındaki çeşitlilik ve bolluğun da çok farklı olduğu görüldü. Erken yatanların floralarında, diğer gruba kıyasla daha fazla yararlı mikroorganizma bulunduğu ortaya çıktı. Bu çalışmayla, çocukların sağlıklı fiziksel gelişmelerinde düzenli uykunun önemi bir kez daha vurgulandı.