



விண்வெளி வீராங்கனை கல்பனா சாவ்லாவை முன்னோடியாக நினதைத்து, விண்வெளி ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டு அமெரிக்காவில் உள்ள நாசா விண்வெளி ஆய்வுகூடத்துக்கு சல்லவணைட்டுமென்று கனவு கண்ட ஆஷ்னா சூதாசர் (27) அண்மையில் தன்னுடைய ஆசையை நிறைவேற்றியுள்ளார்.

கோழிக்கோட்டு, கொடுவலே கிராமத்தைச் சேர்ந்த ஆஷ்னாவின் பெற்றோர் விவசாயக் கூடும்புத்தைச் சேர்ந்தவர்கள். சிறுவயது முதலே கல்வியில் ஆர்வமாக இருந்தாலும், ஆஷ்னாவைக் குணவெளி ஆராய்ச்சியில் அதிக ஈடுபாட்டு.

2008-ஆம் ஆண்டு கல்லூரி படிப்பை முடித்தவுடன் நனைதாலில் உள்ள ஆர்யபட்டா ஆராய்ச்சி நிறுவனம் மற்றும் வி.எஸ்.எஸ்.சி. மடலம் அமெரிக்காவில் உள்ள நாசாவில் குறிப்பிட்ட எல்லகை குள் வசிக் கும் உரிமை அடிப்படையில் பயிற்சி பெற விண்ணப்பித்தார்.

கடும்யான நேர்முகத் தேர்வுக்குப் பின்னர் இவரது ஆய்வுக் கட்டுரைகளைப் பரிசீலித்து, மகாராஷ்டிரத்தில் உள்ள நாசா விண்வெளி பள்ளியில் 15 நாள் பயிற்சிக்கு அனுமதியளிக்கப்பட்டது. தொடர்ந்து "இன்டர்னசிப்" அனுமதியின் பேரில் நாசாவைக் கு மீன்று மாத காலம் பயிற்சிக்குச் சனென்று கடந்த செப்டம்பர் மாதம் இந்தியா திரும்பியுள்ளார்.

தன்னுடைய கனவு நனவானது குறித்து மகிழ்ச்சியடைந்துள்ள ஆஷ்னா, மலேும் ஆய்வுகளை மறே கொள்ள மீண்டும் நாசா சல்லவ னுள்ளார். தற்போது சனெக் கனாச் சரே என.எஸ்.எஸ். இந்து கல்லூரியில் முனைவர் பட்டம் பெற ஆய்வு செய்து வரும் ஆஷ்னா, எழுவதுவதிலும் நடனத்திலும் கட்ட ஆர்வமிக் கவர்.

ஊடுடுடுடு ஊடுடுடுடுடுடுடுடு ஊடுடுடு ஊடுடுடு...

உடலில் சூரக் கும் இன்சுலின் போதுமான அளவு இல்லாமல் போவதால் 20 வயதகை கடந்த பெண் களுக் கு நீ ரிழிவு நோய் வருகிறது. கூடும்புத்தில் அம்மா அல்லது அப்பாவைக் கு நீ ரிழிவு நோய் இருந்தாலு, உடல் பரமனாக இருந்தாலு நீ ரிழிவு நோய் பாதிப்புதற் கான சாத் தியம் அதிகம். இதன் பின் விளவைுகள் பல பெண் களுக் குத் தரெி வதில் லை. அடிக் கடி சிறுநீர் கழித்தல், பிறப்புறுப்பில் அரிப்பு, அதிக தாகம் எடுத்தல், நாக் கு வறட்சி, அதிகப் பசி, சரேர் வு, எடகை குறதைல், தலேலில் அரிப்பு, மயக் கம் போன்ற அறிகுறிகள் இருக் கும் பெண் கள் உடனடியாக ரத்தம், சிறுநீர் பரிசுதனை செய்துகொள்ள வணைட்டும். அதில் நீ ரிழிவு நோய் இருப்புது உறுதி செய்யப்பட்டால் அந்தப் பெண் மட்டுமல் லாமல் அவரைச் சார்ந்திருப்பவர்களும் ஒத்துழைத்தால் மட்டுமே நீ ரிழிவு நோயைக் கட்டுக் குள் வதை திருக் க முடியும்.

முறையான உணவுக் கட்டுப்பாடு, நடபை

பயிற்சி, உடற்பயிற்சி போன்றவற்றின் மலம் சர்க்கரையைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க முடியும். நீ ரிழிவூ நோய் உள்ள பணைகள் நேரம் தவறாமல் சாப்பிடாவிட்டால் சர்க்கரை அளவு குறைந்து நினைவிழக்கும் அபாயம் உள்ளது. அளவுக்கு அதிகம் சாப்பிடுபவர்கள், இனிப்பு சாப்பிடுபவர்கள் ஆகியோருக்கு நீ ரிழிவூ நோய் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாமல் பல தொந்தரவுகளைக் கொடுக்கும். ஒரு பண்ணைக்கு நீ ரிழிவூ நோய் ஏற்பட்டால் அவர் மட்டுமல்லாமல் அவருடன் இருப்பவர்களுக்கும் பொறுப்பு அதிகம். ஏனென்றால் குடும்பத்தில் இருக்கும் அனைவரையும் அக்கறையுடன் கவனித்துக் கொள்ளும் பணைகள், தங்களைக் கவனித்துக் கொள்வதில்லை. இந்த வழக்கத்தையே பணைகள் மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

மலேமும், மாதவிடாய் நின்ற பணைகளிடம் நீ ரிழிவூ நோய் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. இந் நோய்க்கு 1923இல் இன்சுலின் மருந்து கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அதைக் கண்டுபிடித்த கனடா நாட்டு மருத்துவர் ஃபிரெடரிக் பணைபிங்கின் பிறந்த நாளான நவம்பர் 14ஆம் ததே, உலக நீ ரிழிவூ நோய் நாளாக 1991ஆம் ஆண்டு முதல் கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வருகிறது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.