നവംബർ ഒന്നാം ലക്കം
ഒക്ടോബർ 28 – നവംബർ 10, 2023
വില ₹45

വനിത

EXCLUSIVE

വേണ്ടതു മൗനമല്ല: അച്ചു ഉമ്മൻ

KITCHEN Special

NEW IDEAS ◆ NEW GADGETS

രാണോ?

വരും

പഠിക്കാൻ മിടുക്കരെ കാത്ത് നാട്ടിലും വിദേശത്തും നിരവധി സ്കോളർഷിപ് ഇന്നുണ്ട്. അൽപം മനസ്സു വച്ചാൽ ആർക്കും ഇതു നേടാവുന്നതേയുള്ളൂ. കോടികളുടെ സ്കോളർഷിപ് നേടിയ മൂന്നു മിടുക്കികളുടെ പഠനവഴികൾ അറിയാം

നമിത തോമസ്, കണ്ണൂർ
സ്കോളർഷിപ്: 95 ലക്ഷം

കൊക്കിലൊതുങ്ങുന്നത് കൊത്തിയാൽ മതിയെന്നേ!' ഈ പഴഞ്ചൊല്ലു നമ്മൾ പണ്ടുമുതലേ കേൾക്കുന്നതാണ്. പക്ഷേ, പഠിക്കാൻ മിടുമിടുക്കരാണേൽ പഴഞ്ചൊല്ലിനോടു പോയി വേറെ പണി നോക്കാൻ പറഞ്ഞോളൂ, ധൈര്യമായി.

ഉയർന്ന ഫീസും മറ്റുചെലവുകളുമൊന്നും പ്രശ്നമല്ല. എത്ര ഉയരത്തിലുള്ളതും കൊത്തിയെടുക്കാനുള്ള അവസരമാണു ലക്ഷങ്ങളും കോടികളും മൂല്യമുള്ള സ്കോളർഷിപ്പുകൾ നൽകുന്നത്. അതുകൊണ്ടു നമുക്കിനി 'കൊക്കിലൊതുങ്ങാത്തത് കൊത്താൻ' പഠിക്കാം.

പണ്ടൊക്കെ ആകെ മൂന്നുതരം സ്കോളർഷിപ്പുകൾ മാത്രമാണു വിദേശത്തുനിന്നു പഠനത്തിനായി നൽകിയിരുന്നത്. ഫുൾസ്കോളർഷിപ് അഥവാ പഠനച്ചെലവു മുഴുവൻ വഹിക്കുക, ഭാഗിക സ്കോളർഷിപ്പ്, സാമ്പത്തിക നില അനുസരിച്ചു സപ്പോർട്ട് നൽകുക... ഇന്ന് ആ രീതിയൊക്കെ മാറി.

ഗവൺമെന്റുകൾ, ട്രസ്റ്റുകൾ തുടങ്ങി പ്രൈവറ്റ് ഓർഗനൈസേഷനുകൾ വരെ വിദേശപഠന സ്കോളർഷിപ്പുകൾ നൽകുന്നുണ്ട്. പ്രശസ്ത യൂണിവേഴ്സിറ്റികൾ മറ്റുരാജ്യങ്ങളിലെ മികച്ച വിദ്യാർഥികളെ ഉയർന്ന മൂല്യമുള്ള സ്കോളർഷിപ്പുകൾ നൽകി തങ്ങളുടെ സ്ഥാപനത്തിലേക്ക് ആകർഷിക്കാനും ശ്രമിക്കുന്നുണ്ട്.

സ്ത്രീകൾക്ക് പരിഗണന നൽകുന്നവയുണ്ട്. ഭിന്നശേഷിക്കാർക്കു പ്രത്യേക കരുതൽ നൽകുന്ന സ്കോളർഷിപ്പുകളുമുണ്ട്.

ഉന്നത വിദേശസ്കോളർഷിപ്പുകൾ നേടിയ നേടിയ മൂന്നു മിടുക്കികളുടെ വിജയകഥകൾ കേൾക്കൂ. എറണാകുളം സ്വദേശി ഡോ. ദമരീസ് ദാനിയേൽ കോട്ടയംകാരിയായ ഡോ. രെഹിൻ സുലെ കണ്ണൂർകാരി നമിത തോമസ് എന്നിവർ തങ്ങളുടെ പ്രയത്നത്തെക്കുറിച്ചു സംസാരിക്കുന്നു.

ഉന്നത സ്കോളർഷിപ്പിനു വേണ്ട യോഗ്യത എന്താണ്? എന്തൊക്കെ പ്രധാന രേഖകളാണു തയാറാക്കേണ്ടത്? സ്കോളർഷിപ്പുകളെ പറ്റി എങ്ങനെ അറിയാം? എങ്ങനെ അപേക്ഷിക്കാം? ഈ അറിവുകൾക്കൊപ്പം എഴുത്തിലും അവതരണത്തിലും വേണ്ട മികവിനെക്കുറിച്ചും അവർ പറയുന്നു.

മെനോപോസും പല്ലു വേദനയും

ആർത്തവവിരാമഘട്ടത്തിലുണ്ടാകുന്ന പല്ലു സംബന്ധമായ ബുദ്ധിമുട്ടുകളെ കുറിച്ചുള്ള ഗവേഷണമാണ് നമിത തോമസ് നടത്തുന്നത്.

''പല തരം ദന്താരോഗ്യ സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ സ്ത്രീകൾ അനുഭവിക്കേണ്ടി വരുമ്പോഴും അത് അവരുടെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തെ മോശമായി ബാധിക്കുമ്പോഴും ഇതേക്കുറിച്ചുള്ള പഠനങ്ങൾ ലോകത്തു തന്നെ കുറവാണ്.

ബി.ഡി.എസ്സിനു പഠിക്കുന്ന സമയത്ത് ഒരു ഗർഭിണി പല്ലുവേദനയുമായി വന്നു. അവരുടെ പല്ലിന്റെ ആരോഗ്യ സ്ഥിതി വളരെ മോശമായിരുന്നു. എന്താണ് ഈ സമയത്തും പല്ല് ശ്രദ്ധിക്കാത്തത് എന്നു ചോദിച്ചപ്പോൾ പല്ലു തേക്കാനൊരുങ്ങുന്നതേ ഛർദ്ദിയുണ്ടാക്കുമെന്നും അതുകൊണ്ടു പല്ലു തേക്കാനൊന്നും പറ്റുന്നില്ല എന്നായിരുന്നു മറുപടി. അവരെ കൂടുതൽ വിദഗ്ദ്ധ പരിശോധനയ്ക്കായി മറ്റൊരു വിഭാഗത്തിലേക്ക് റഫർ ചെയ്തു.

രണ്ടു മൂന്നു വർഷം കഴിഞ്ഞു ഞാൻ ഗർഭിണിയായപ്പോൾ അവർക്കുണ്ടായ അതേ പ്രശ്നം എനിക്കും വന്നു. പല്ലുതേക്കാൻ സാധിക്കാത്തതു മാനസികാരോഗ്യത്തെ പോലും ദോഷകരമായി ബാധിക്കാൻ തുടങ്ങി. പുറത്തിറങ്ങാനോ ആരോടും മിണ്ടാനോ ഒന്നും പറ്റാത്ത അവസ്ഥ. ആറേഴു മാസം കഴിഞ്ഞതും അതു മാറി. കുഞ്ഞുണ്ടായി മൂന്നു മാസത്തിനു ശേഷമാണു ഗവേഷണം ചെയ്യാൻ തയാറെടുക്കുന്നത്. ആ സമയത്തു 'സാന്റാ മോണിക്ക' എന്ന

> **പല്ലുതേക്കാൻ സാധിക്കാത്തതു മാനസിക ആരോഗ്യത്തെ പോലും ബാധിച്ചു തുടങ്ങി**

വെബ്സൈറ്റുകൾ നോക്കൂ

ഏജൻസി വഴിയാണു ഗവേഷണ സാധ്യതകൾ അന്വേഷിച്ചത്. തുടക്കത്തിൽ എനിക്കു സ്കോളർഷിപ് ഉണ്ടായിരുന്നില്ല, ഫീസ് കൊടുത്താണു പഠിച്ചത്. ആദ്യവർഷത്തിന്റെ പകുതിയിൽ സ്കോളർഷിപ്പിനായി അപേക്ഷിച്ചു. എല്ലാ അപേക്ഷാ നടപടികളും ഓൺലൈനായി തന്നെ. നിയമനിർദേശങ്ങൾ സർവകലാശാല സൈറ്റിൽ ഇടും. പല്ല് സംബന്ധമായ ഗവേഷണ വിവരങ്ങൾ www.acioh.com എന്ന വെബ്സൈറ്റിൽ കിട്ടും.

2023 ലെ ടൈംസ് റാങ്കിങ്ങിൽ വെസ്റ്റേൺ സിഡ്നി സർവകലാശാല സാമൂഹിക-സാമ്പത്തിക -പാരിസ്ഥിതിക സ്വാധീനത്തിൽ ഒന്നാമതാണു നിൽക്കുന്നത്. വർഷം തോറും രണ്ടു റൗണ്ട് സ്കോളർഷിപ്പ് നൽകുന്നു. സമയവും ഏതൊക്കെ മേഖലയിലാണു സ്കോളർഷിപ് നൽകുക തുടങ്ങിയ വിവരങ്ങളും www.westernsydney.edu.au എന്ന് സർവകലാശാല സൈറ്റിൽ ലഭ്യമാണ്.

വേണ്ട രേഖകളിൽ പ്രധാനം- മാർക്സ് കാർഡ്, ഡിഗ്രി സർട്ടിഫിക്കറ്റുകൾ, ഗവേഷണ പരിചയം വെളിവാക്കുന്ന രേഖകൾ, റിസർച്ച് പ്രപ്പോസൽ, പ്രിൻസിപ്പലിന്റെ സാക്ഷ്യപത്രം, ഇംഗ്ലിഷ് പരിജ്ഞാനത്തിന്റെ സ്കോർ തുടങ്ങിയവയാണ്.

സ്ഥാപനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടു. അവരാണ് സൂപ്പർവൈസറെ കണ്ടെത്താൻ വെസ്റ്റേൺ സിഡ്നി സർവകലാശാല എന്നൊരു നിർദേശം മുന്നോട്ടു വച്ചത്. സർവകലാശാലയുടെ വെബ്സൈറ്റിൽ കയറി 'ഗർഭകാലവും പല്ലിന്റെ ആരോഗ്യവും' എന്ന വിഷയത്തിൽ ഗൈഡിനുള്ള അന്വേഷണം തുടങ്ങി. അങ്ങനെയാണ് ഡോ. അജേഷ് ജോർജിലേക്ക് എത്തിയത്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ പഠനങ്ങൾ വായിച്ചപ്പോൾ ഞാൻ ആഗ്രഹിച്ച വിഷയത്തിൽ ധാരാളം പഠനങ്ങൾ നടത്തിയിരിക്കുന്നതു കണ്ടു. ആ വിഷയത്തിൽ ഗവേഷണം ചെയ്യാൻ താൽപര്യമുണ്ടെന്നു കാണിച്ച് ഇമെയിൽ അയച്ചു. മീറ്റിങ് നടത്താം എന്നായിരുന്നു മറുപടി. മറ്റു രണ്ടു വിഷയങ്ങൾ കൂടി ബാക്ക് അപ് ആയി വച്ചിരുന്നു.

ധാരാളം പഠനങ്ങൾ നിലവിലുള്ളതിനാൽ ആദ്യത്തെ വിഷയം തള്ളിപ്പോയി. മറ്റെന്തെങ്കിലും വിഷയം മനസ്സിലുണ്ടോ എന്നു ഡോക്ടർ അജേഷ് ചോദിച്ചപ്പോൾ രണ്ടാമത്തെ വിഷയമായ 'ആർത്തവവിരാമവും പല്ല് സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങളും' പറഞ്ഞു. അത് അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടു. 95 ലക്ഷം രൂപയാണു സ്കോളർഷിപ് തുക.

ഇപ്പോൾ വെസ്റ്റേൺ സിഡ്നി സർവകലാശാലയുടെ സ്കൂൾ ഓഫ് നഴ്സിങ് ആൻഡ് മിഡ്വൈഫറിക്കു കീഴിലുള്ള ഓസ്ട്രേലിയൻ സെന്റർ ഫോർ ഇന്റഗ്രേഷൻ ഓഫ് ഓറൽ ഹെൽത്തിന്റെ ഡയറക്ടർ പ്രഫസർ അജേഷ് ജോർജിന്റെ കീഴിൽ ഒന്നാം വർഷ ഗവേഷക വിദ്യാർഥിയാണ്.

കർണാടക എബി ഷെട്ടി മെമ്മോറിയൽ ഓഫ് ഡെന്റൽ സയൻസിൽ നിന്നാണു ബിഡിഎസ് ജയിച്ചത്. ഗുജറാത്തിലെ നാഷനൽ ഫോറൻസിക് സർവകലാശാലയിൽ നിന്നു മാസ്റ്റേഴ്സ് ഇൻ ഫോറൻസിക് ഓഡന്റോളജിയും പൂർത്തിയാക്കി. നാട് കണ്ണൂർ ആലക്കോടാണ്. അച്ഛൻ തോമസ് മാണി കൃഷിക്കാരനും. അമ്മ ഷൈനി തോമസ് ഹോം മെയ്ക്കറുമാണ്. ഇരട്ട സഹോദരൻ നോയൽ ആർക്കിടെക്റ്റ്. എന്റെ മകൻ ജോർഡൻ നിർമൽ തോമസ്. ''

ശ്യാമ

Vanitha magazine translation/summary

I have received a scholarship to pursue my PhD research on issues relating to menopause and oral health. Women are at high risk of developing oral health problems during menopause which affects their overall quality of life. However, there is very little information globally regarding how women manage their oral health during this period. Therefore, my research focuses on aspects to improve the oral health of women in menopause.

During my internship in Mangalore, I came across a pregnant woman who had poor oral hygiene and when I asked why she hasn't taken good care of her oral health, she mentioned that it was her nausea and vomiting that prevented her from brushing. She mentioned that brushing her teeth triggered her vomiting sensation during her pregnancy.

Years later, it was during my second month of pregnancy I faced the same situation where I could not manage my oral health properly. I was scared to brush as I knew it would trigger my nausea and vomiting. This took a strain on my mental health as I became hesitant to interact with people due to my oral health issues and stayed at home. I was helpless to manage my oral health and later my pregnancy symptoms got back to normal towards the seventh month.

After my delivery, when my child was 3 months of age, I was motivated to start focusing on higher education and that is when I started exploring PhD opportunities in Australia. When it came to choosing my topic, I initially chose pregnancy and oral health due to my personal experiences during my pregnancy. I started looking for a potential supervisor who had an interest and experience in the same field as it is the first step towards getting a Ph.D. admission. I came across Prof. Dr. Ajesh George who had done extensive studies in this particular aspect, and I approached him through email with my interest in doing a PhD under his guidance regarding pregnancy and oral health. He agreed to organize a meeting regarding my topic. In the meantime, I also searched for another topic as I had a fear in my mind that my pregnancy topic might get rejected. As I was always interested in women's health issues, I searched online regarding another phase of

women's life that poor oral health issues can occur. That's why I chose menopause and oral health as my second topic of interest. My research proposal relating to pregnancy was rejected as extensive studies were done in Australia. But Prof Ajesh showed interest in my topic of menopause and oral health, and currently I am first year student supervised under the guidance of Prof Ajesh George, Director of the Australian Centre for Integration of Oral Health , School of Nursing and Midwifery, Western Sydney University for pursuing my Ph.D. research on Menopause and Oral Health.

I came across an educational agency called Santa Monica, Cochin regarding the program. The first step was to identify a Ph.D. supervisor from the university. Then get admission to the doctoral program which was done through the agency and initially, I was not a funded candidate. It was in the midst of my first year that I got the opportunity to apply for a scholarship and was successful. As part the scholarship I am currently receiving a sum of 95lakhs (INR)which includes a tuition fee waiver and stipend for three years. The scholarship application process is done online and is very competitive. There are guidelines on how the applications are ranked by the university. Further details about the scholarship and eligibility are mentioned on the WSU website - www.westernsydney.edu.au. Western Sydney University stands number one in the world for its social, economic, and environmental impact in the 2023 Times Higher Education (THE) University Impact Rankings. The dates for scholarship rounds are released annually on the university website (usually two rounds every year) and are offered across all areas. All academic transcripts such as mark cards, degree certificates, research experience, research proposals, letters of support from the principal supervisor, English language proficiency test scores, and are the main documents. The application process is completely online which can be done through the Western Sydney University web portal. The information related to dental-related projects is mentioned under www.acioh.com.

I am a dentist by profession. I completed my graduate degree in Bachelor of Dental Surgery (BDS) from A B Shetty Memorial Institute of Dental Science, Mangalore, Karnataka, and further

pursued my master's in Forensic Odontology from National Forensic Science University, Gandhinagar, Gujarat.