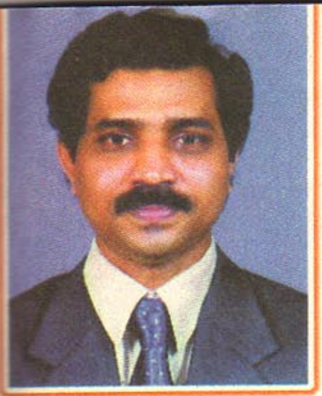
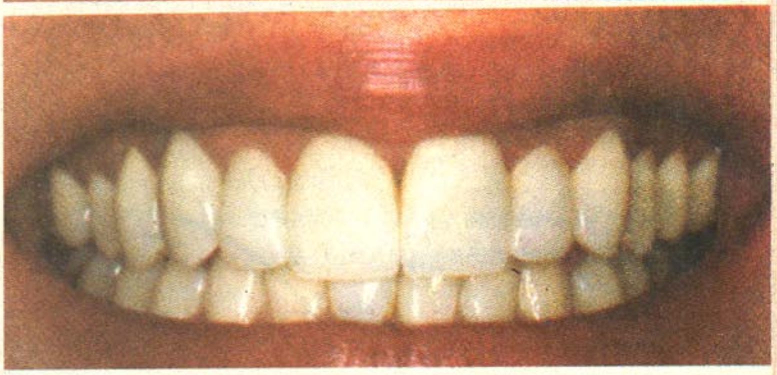
നവംബർ 2008 വില 15 രൂപ
നിങ്ങൾ ഒരു അസൂയാലുവാണോ?
എപ്പോഴും സുന്ദരിയാകാൻ 10 മാർഗ്ഗങ്ങൾ
വീട്ടിലെ വൈദ്യുതോപകരണങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കാൻ..
സ്വപ്നങ്ങളും ഫലങ്ങളും
ദീപാവലി മധുരം വീട്ടിലൊരുക്കാം

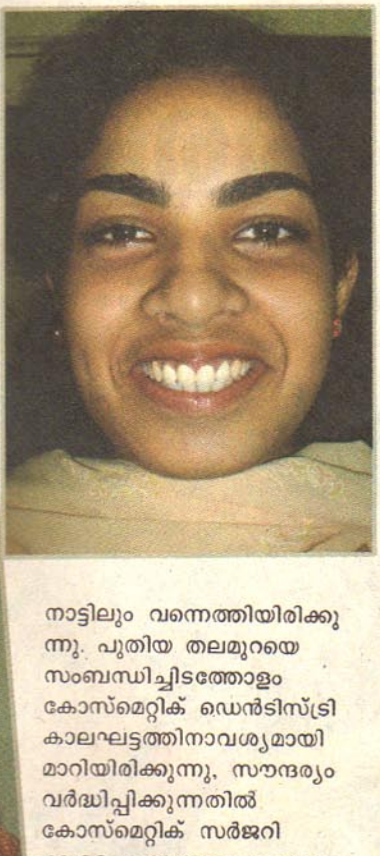
ചിരിയഴകിന്റെ പുതിയ അഴകളവുകൾ

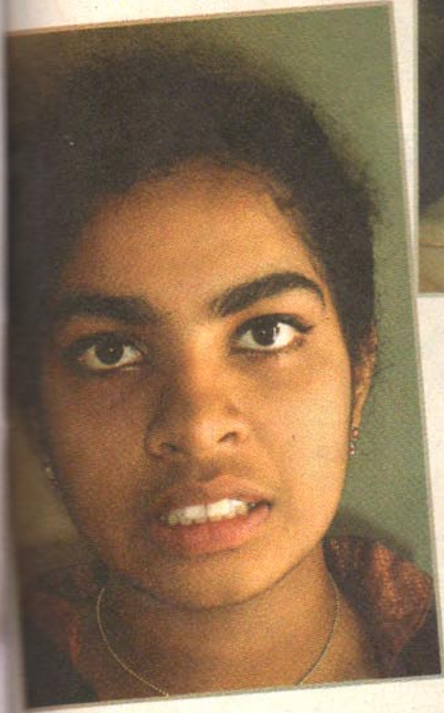


മുഖത്തെ അഴകളവുകൾ ദേവശിൽപ്പങ്ങളിൽ സ്വാംശീകരിക്കാറുണ്ട്. പ്രത്യേകിച്ചും ഗ്രീക്ക്, റോമൻ, വെനീഷ്യൻ, ദേവതകളുടെ ശിൽപ്പങ്ങളിലും പിന്നെ പ്രതിഭാശാലികൾ രചിച്ച മോണാലിസ പോലുള്ള ചിത്രങ്ങളിലും. ഇവയിലെല്ലാം നമുക്ക് പൊതുവായി ദർശിക്കുവാൻ കഴിയുന്നത് പ്രകൃതിദേവത കനിഞ്ഞുനൽകിയ ചില അഴകളവുകളിലും ആനുപാതികതകളിലും മുഖാവൃതവും അവയുടെ അംശങ്ങളും കൃത്യമായ അളവുകളിലും ചരിവുകളിലും, അനുപാതത്തിലും സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുന്നുവെന്നുള്ളതാണ്. ഈ കണക്കിൻപ്രകാരം മുൻനിരയിലെ ദന്തനിരകളും, കീഴ്ത്താടിയിലെയും മേൽത്താടിയിലേയും മോണ അടങ്ങുന്ന അസ്ഥികളും, മോണയുൾപ്പെടുന്ന തൊലിയുടെ വരമ്പിന്റെ നിലയും, മേൽച്ചുണ്ടിനും കീഴ്ച്ചുണ്ടിനും ഇണങ്ങും വിധം ക്രമപ്പെടുത്തുമ്പോൾ മുഖസൗന്ദര്യത്തിന് മൊത്തത്തിൽ ഒരു പുതുഭാവം കൈവരുന്നു.



കോസ്മെറ്റിക് ഡെൻടിസ്ട്രി എന്ന പുതിയ സൗന്ദര്യജാലകം നമ്മുടെ നാട്ടിലും വന്നെത്തിയിരിക്കുന്നു. പുതിയ തലമുറയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം കോസ്മെറ്റിക് ഡെൻടിസ്ട്രി കാലഘട്ടത്തിനാവശ്യമായി മാറിയിരിക്കുന്നു, സൗന്ദര്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിൽ കോസ്മെറ്റിക് സർജറിക്കുള്ള പ്രാധാന്യം പോലെ.





മോഹനമായ ദന്തനിരകളുടേയും, വശ്യമായ ചിരിയുടേയും ഉടമയാകുവാൻ, വെനീറിംഗ്, കോസ്മെറ്റിക് റീകോൺടൂറിംഗ് അഥവാ റീഷേപ്പിംഗ്, സെറാമിക് ക്യാപ്പിംഗ്, മോണയിലെ മൈനർ സർജറി, ഓർത്തഡോൺടിക് അഥവാ കമ്പിയിട്ടുള്ള ചികിത്സകൾ ഇവയൊക്കെ ഇപ്പോൾ കോസ്മെറ്റിക് ചികിത്സയിൽ വ്യാപകമായി ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നു.

വെനീറിംഗ് എന്ന നൂതന കോസ്മെറ്റിക് ചികിത്സാവിധിയിലൂടെ ഭംഗിയുള്ള മോൾഡും, രൂപവും, നിറവും, നീളവും, വീതിയുമെല്ലാം പല്ലുകളിൽ വരുത്തുവാൻ സാധിക്കുന്നു.

മെറ്റൽ ഫ്രീ സെറാമിക് ക്യാപ്പിംഗ് പല്ലിന് അനുയോജ്യമായ രൂപം നൽകുന്നു.

'കോമ്പോസിറ്റ്' എന്ന പല്ലിന്റെ നിറമുള്ള മെറ്റീരിയൽ വളരെ പെട്ടെന്ന് പല്ലുകളെ രൂപം മാറ്റുവാൻ, പൊട്ടിയ പല്ലുകളെ പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലാക്കുവാൻ പല്ലുകളുടെ ഇടയിലുള്ള ഗ്യാപ്പ് മാറ്റിയെടുക്കുവാനും ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ഗോൾഡൻ പ്രൊപ്പോർഷൻ വഴി മുൻനിരയിലെ പല്ലുകൾ ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ, കൃത്യതയാർന്ന, ചിരിയുടെ മാറ്റുകൂട്ടുന്ന രീതിയിൽ വീതിയും നീളവും പ്രത്യേക അനുപാതത്തിൽ ക്രമീകരിക്കുന്നു.

'സ്മൈൽ കർവ്' അഥവാ 'സ്മൈൽ ലൈൻ' ചിരിയഴകിന്റെ മറ്റൊരു പ്രധാന ലക്ഷണരേഖയാണ്. ഈ അദൃശ്യരേഖ ചിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ കീഴ്ച്ചുണ്ടിന്റെ വരമ്പത്തുകൂടി വരയ്ക്കുന്ന ഒരു വടിവൊത്ത രേഖയാകുന്നു. മുകൾ വരിയിലെയും കീഴ്വരിയിലേയും പല്ലുകളുടെ അഗ്രങ്ങൾ യോജിപ്പിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന രേഖ. ഈ രേഖയുമായി ഒത്തുവരത്തക്കരീതിയിൽ മുൻനിരപ്പല്ലുകളുടെ നീളം ക്രമീകരിക്കുകയാണെങ്കിൽ ചിരി വശ്യസുന്ദരമായി മാറുന്നു.

സാധാരണയായി വ്യക്തികളിൽ അഭംഗി വരുത്തുന്നത് മുൻനിരപ്പല്ലുകളുടെ നിരതെറ്റിയുള്ള വളർച്ച, പല്ലുകളുടെ ഉന്തൽ, മോണ ഉൾപ്പെടുന്ന താടിയുടെ ഉന്തൽ മോണകാട്ടിയുള്ള ചിരി, പല്ലുകളുടെ വലിപ്പത്തിലും രൂപത്തിലുള്ള അസാധാരണമായ വ്യത്യാസം എന്നിവയൊക്കെയാണ്. ക്രമം തെറ്റിയുള്ള പല്ലുകൾ കമ്പിയിട്ടുള്ള ചികിത്സകൊണ്ട്

നേരെയാക്കുന്നു. എന്നാൽ മദ്ധ്യ ഉളിപ്പല്ലുകൾ ചെറിയ ഉളിപ്പല്ലിന്മേൽ കേറി ഉന്തലുളവാക്കുന്നുവെങ്കിൽ കോസ്മെറ്റിക്ക് റീ ഷെയിപ്പിംഗ് വഴി നിരയൊത്തതാക്കി, തോന്നിപ്പിക്കാനും ഉന്തൽ കുറയ്ക്കുവാനും പറ്റുന്നു.

അതുപോലെ പല്ലുകളുടെ ഇടയിലുള്ള വിടവ് തിരിച്ചറിയുവാൻ പറ്റാത്ത വണ്ണം കോസ്മെറ്റിക് മെറ്റീരിയലുകൾ ഉപയോഗിച്ച് അടച്ചെടുക്കുമ്പോൾ പല്ലുകൾക്ക് വീതിയും നീളവും ആവശ്യത്തിന് തോന്നത്തക്ക രീതിയിൽ പല്ലുകൾ ഷെയ്പ്പ് ചെയ്തെടുക്കാം.

ഇപ്രകാരം മറ്റ് രീതിയിലുള്ള ചെറിയ ക്രമം തെറ്റലുകൾ നിസ്സാര ചികിത്സയിലൂടെ വ്യത്യാസം വരുത്താവുന്നതാണ്.

ചികിത്സാരീതി

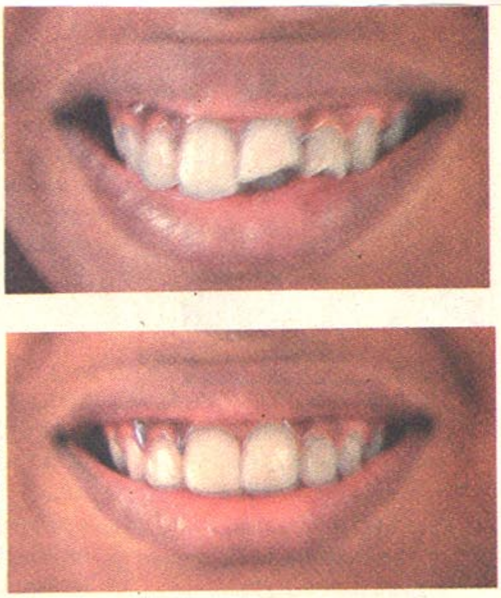
മൊത്തം ഫെയ്സ് ലിഫ്റ്റിന് ഒരു വ്യക്തി ആദ്യമായി എസ്തെറ്റിക് ഡെൻടിസ്റ്റിനെ സമീപിക്കുമ്പോൾ അവരുടെ ആവശ്യം നിരത്തുമ്പോൾ വ്യക്തിയുടെ താൽപ്പര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ട് അവർക്ക് അവശ്യം വേണ്ട എസ്തെറ്റിക് ചികിത്സ എന്തൊക്കെയെന്ന് ആദ്യം നിശ്ചയിക്കുന്നു.

ചില വ്യക്തികളിൽ ഓർത്തോഗ്ണാതിക് സർജറി അഥവാ താടിയെല്ലുകളിലെ അസ്ഥി ക്രമീകരണ സർജറിയോ പ്ലാസ്റ്റിക് സർജറിയോ വേണ്ടി വന്നേക്കും. ഇപ്രകാരമുള്ള ചികിത്സയാണോ ആദ്യം വേണ്ടതെന്ന് നിശ്ചയിക്കണം.

പല്ലുകൾക്ക് രൂപഭാവം നൽകാൻ കോസ്മെറ്റിക് കോൺടൂറിംഗ് അഥവാ റീ-ഷേപ്പിംഗ് മാത്രം മതിയാകുമോ എന്നത് പരിശോധിക്കുന്നു. ചില വ്യക്തികൾക്ക് ഇത് മാത്രം മതിയാകും.

ക്രമം തെറ്റിയ പല്ലുകൾ നേരെയാകുമ്പോൾ കമ്പിയിട്ടുള്ള ചികിത്സ, ആവശ്യമില്ലെങ്കിൽ 'ലാമിനേറ്റ്' അഥവാ 'വെനീർ ബോണ്ടിംഗ്' വഴി ക്രമം ഉള്ളതായി മാറ്റാമോ എന്ന് നോക്കുന്നു. അതുമല്ലെങ്കിൽ റികോൺടൂറിംഗ് വഴി ഓവർലാപ്പിംഗ് മാറ്റിയെടുക്കാൻ അഥവാ കയറിയിറങ്ങിയിരിക്കുന്നത് എടുക്കാൻ പറ്റുമോ എന്ന് വായ് അല്ലെങ്കിൽ മോഡൽ പരിശോധിച്ച് മനസ്സിലാക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ ചില കാര്യങ്ങൾ ആദ്യമെ ഗണിക്കുമ്പോൾ വ്യക്തിക്ക് ആവശ്യമായ ചിരിയഴക് നൽകുന്നതിന് പ്രാപ്തമായ ചികിത്സാവിധികൾ നിശ്ചയിക്കാൻ കഴിയുന്നു. പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുവാൻ വലിയ ഒരു അളവുവരെ സഹായിക്കുന്നു. ഇത് സൗന്ദര്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിലെ പുതിയ പ്രവണതയായി മാറിയിരിക്കുന്നു.

ഡോ: ജോസ് നെൽസൺ
ഡെന്റൽ മൾട്ടി സ്പെഷ്യാലിറ്റി ക്ലിനിക്
സെന്റ് അലോഷ്യസ് സ്കൂൾ റോഡ്
ആൽത്തറ ജംഗ്ഷൻ
കൊല്ലം-13



ചിക്കൻ ഫ്രൈ

ആവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ

1. വലിയ കഷണങ്ങളാക്കി മുറിച്ച ചിക്കൻ-അരക്കിലോ
2. മുളകുപൊടി-അരടീ സ്പൂൺ
3. കുരുമുളകുപൊടി-അരടീ സ്പൂൺ
4. മഞ്ഞൾപൊടി- അരടീ സ്പൂൺ
5. മല്ലിപ്പൊടി-ഒരു ടീസ്പൂൺ
6. പച്ചമുളക്-5 എണ്ണം
7. ഇഞ്ചി, വെളുത്തുള്ളി അരച്ചത്- ഒരു ടീസ്പൂൺ
8. മല്ലിയില അരിഞ്ഞത്-കുറച്ച്
9. എണ്ണ, ഉപ്പ്-പാകത്തിന്
10. സവാള അരിഞ്ഞത്-ഒന്ന്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ചിക്കനിൽ മുളകുപൊടി, മഞ്ഞൾപൊടി പാകത്തിന് ഉപ്പ്, ഗരംമസാല പുരട്ടി ഒരു മണിക്കൂർ വയ്ക്കുക.

ഒരു പാത്രത്തിൽ രണ്ട് ടേ. സ്പൂൺ എണ്ണയൊഴിച്ച് സവാള വഴറ്റുക. ഇഞ്ചി, വെളുത്തുള്ളിയിട്ട് മൂക്കുമ്പോൾ, മല്ലിപ്പൊടിയും പച്ചമുളകും ഇട്ട് ഇളക്കുക. മല്ലിയിലയും കുറച്ച് ഉപ്പും ചേർത്ത് അരക്കപ്പ് വെള്ളം ഒഴിച്ച് കുറുക്കുക. ചിക്കൻ എണ്ണയിൽ ഇട്ട് മൂപ്പിച്ച് വഴറ്റിയ സാധനങ്ങളിൽ ചേർത്ത് ഇളക്കുക. മല്ലിയില മുകളിൽ വിതറുക. ഇത് ചൂടോടെ ചോറിന്റെ കൂടെയോ ചപ്പാത്തിയുടെ കൂടെയോ ഉപയോഗിക്കുക.