

കൊപ്രപിണ്ണാക്കിന്റെ

മഹത്വം

ഡോ. എം.കെ. ജയദേവൻ N.D.

മായം കലർത്താതെ ആട്ടിയെടുക്കുന്ന കൊപ്രപിണ്ണാക്ക് ഒരു ഉപകാരപ്രദമായ ഒരു പദാർത്ഥമാണ്. അതിന്റെ ഏതാനും ഉപയോഗങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക.

കൊപ്ര ആട്ടുമ്പോൾ അതിലെ കൊഴുപ്പാണ് വെളിച്ചെണ്ണയായി പുറത്തുവരുന്നത്. കൊപ്രയിലെ മറ്റു പോഷകങ്ങളെല്ലാം പിണ്ണാക്കിലുണ്ട്. 48% അന്നജം, 24% പ്രോട്ടീൻ, 10% നാരുകൾ, 7% ലവണങ്ങൾ 3% കൊഴുപ്പ് എന്നിവ പിണ്ണാക്കിലടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. മരച്ചക്കിലാണ് ആട്ടിയതെങ്കിൽ കൊഴുപ്പ് കുറച്ച കൂടുതലായി അടങ്ങിയിരിക്കും.

കാലിത്തീറ്റ

കൊപ്ര പിണ്ണാക്കിന്റെ ഈ ഒരു ഉപയോഗമേ പുതിയ തലമുറക്ക് അറിയും. ആട്ടുമാടുകളുടെ ആരോഗ്യത്തിനും കൂടുതൽ പാലിനും പശുവിന്റെ ശ്രദ്ധയേറിയതും

ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഒരു ശർക്കര കഷണവും നൽകും.

കൊപ്രപിണ്ണാക്കിൽ ധാരാളം നാരാണ്. അതിനാൽ കട്ടികൾ അതു തിന്നുന്നത് നല്ലതാണ്. ദഹനശക്തി വർദ്ധിക്കുകയും മലബന്ധം ഇല്ലാതാകുകയും ചെയ്യും.

മുലപ്പാൽ കുറഞ്ഞ അമ്മമാരുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ തേങ്ങാപ്പിണ്ണാക്ക് ഉൾപ്പെടുത്തിയാൽ പാലിന്റെ അളവും രുചിയും ഗുണവും കൂടും. ഒപ്പം അമ്മയുടെയും കുഞ്ഞിന്റെയും ശരീരത്തിനും മുടിക്കും തിളക്കവും മിനുക്കവും കൂടുകയും ചെയ്യും.

തേച്ചുകളിക്ക്

ശരീരത്തിലെ അഴുക്കും മെഴുക്കും ഇളക്കി ശുദ്ധമാക്കാൻ വളരെ ഫലപ്രദമാണ് കൊപ്രപിണ്ണാക്ക്. വെള്ളത്തിൽ കുതിർത്താണ് പിണ്ണാക്ക് തേയ്ക്കാനുപയോഗിക്കേണ്ടത്. അത് രണ്ടു ദിവസത്തിലെ



ക്കും കൊപ്രപിണ്ണാക്ക് സഹായിക്കുന്നു. പാലിൽ നിന്ന് കൂടുതൽ വെണ്ണയും കിട്ടും.

മനുഷ്യന് ഭക്ഷണമായി

'പതിനായിരം വരവുണ്ടെങ്കിലും അന്തിയൂരക്കാൻ തേങ്ങാപ്പിണ്ണാക്ക് എണ്ണാൽ ചെല്ല നിലവിലുണ്ടായിരുന്നു. നാളികേരത്തിനു ബദലായി പിണ്ണാക്ക് ചമ്മന്തിയരക്കാൻ ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന ആനാളുകളെപ്പറ്റി ഇപ്പോഴും അമ്മമ്മമാർക്ക് ഓർമ്മകാണാം.

ഉണക്കി പൗഡറാക്കിയ കൊപ്രപിണ്ണാക്ക് തോരനിലും ചട്നിയിലും പുഴുക്കിലും കറികളിലും ഒക്കെ ചേർത്തും ചമ്മന്തിപ്പൊടിയുണ്ടാക്കിയും കഴിയ്ക്കാം.

ബിസ്കൂട്ടുകളും മിഠായികളുമൊക്കെ വരുന്നതിനു മുമ്പ്, പട്ടികയിൽ അമ്മമ്മമാരോടൊപ്പം പോകുന്ന അന്നത്തെ കുട്ടികൾക്ക് അമ്മമ്മമാർ വാങ്ങിക്കൊടുക്കാറുള്ള പലഹാരങ്ങളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടത് ഒരു കഷണം തേങ്ങാപ്പിണ്ണാക്കോ കപ്പലണ്ടിപ്പിണ്ണാക്കോ ഒക്കെ ആയിരുന്നു. ചി

രിക്കലേ ഉപയോഗിക്കേണ്ടൂ. ഒന്നു പരിക്ഷിച്ച് നോക്കൂ. ശരീരത്തിനനുഭവപ്പെടുന്ന പ്രത്യേകസുഖവും പ്രത്യേകസുഗന്ധവും നിങ്ങളെ അതുതപ്പെടുത്തുക തന്നെ ചെയ്യും.

സൂക്ഷിക്കുന്ന വിധം

കൊപ്ര പിണ്ണാക്ക് എങ്ങനെ സൂക്ഷിച്ചാലും അധികകാലം കേടുകൂടാതിരിക്കില്ല. അതാണ് അതിന്റെ ഗുണവും. ആട്ടികിട്ടിയ പിണ്ണാക്ക് ചെറുകഷണങ്ങളാക്കി പൊടിച്ച് ഈർപ്പമില്ലാത്ത സ്ഥലത്ത് നിഴലിൽ പാത്തി മൂന്നു നാലു മണിക്കൂർ കാറ്റുകൊള്ളിച്ചശേഷം ചിനരണികളിലോ സൂടികരണികളിലോ നിറച്ച് മുകളിൽ വൃത്തിയുള്ള പരുത്തിത്തുണി വിരിച്ച് അതിൻമേൽ ഉണങ്ങിയ തുളസിപ്പൂക്കൾ നിറത്തിയശേഷം വായുസമ്പർക്കമുണ്ടാകാത്തവിധം ഭദ്രമായി അടച്ചുവെക്കണം.

[അവലംബം: ഡോ. എം.കെ. ജയദേവൻ എഴുതിയ 'ശാസ്ത്രീയ ആരോഗ്യ പ്രക്രിയ പാഠകം' എന്ന ഗ്രന്ഥം]