

ગુજરાતીઓએ ખાવાનું બંધ કર્યું છે. ભૂરાં કોળાના વેલા થાય છે. પહેલાં પંચમહાલ જિલ્લાના ગામડાંઓમાં ઘરોની છત પર વેલા જોવા મળતા હતા, હવે તે જવલ્લે જ જોવા મળે છે.

શાકભાજીવાળાઓ પાસે તથા શાકની લારીમાં જોવા મળતું લાલ કોળુ, પત કોળુ ભૂરાં કોળાથી ભિન્ન છે. જે ફૂફૂર્બિટા મેક્સિમાથી ઓળખાય છે. ડીટડી સાથે જો રાખી મૂકવામાં આવે તો ૧૨ મહિના કે તેથી વધારે સમય બગડ્યા વગર રહે છે. ડીટું એકવાર કાપી નાખ્યું તો બગડી જાય છે. આના બીયા કૃમિને મારનાર, મૂત્ર લાવનાર તથા બળ આપનાર છે.

આપણે ગુજરાતીઓ તથા આપણી ભવિષ્યની પ્રજા આ શાકથી દૂર રહી છે. આપણાં ઘરોમાં ભૂરાં કોળાનું શાક ખવાતું જ ન હોવાથી શાકભાજીવાળા રાખવાનું પણ બંધ કરવા લાગ્યા છે! ક્યારેક ચાર રસ્તા ઉપર કંકુ, કાળા તલ, જવની સાથે કાપેલું ભૂરું કોળુ જોઈને ખૂબ જ દુઃખ થાય છે કે ઉત્તમ શાક, અમૂલ્ય ઔષધના જ્ઞાનના અભાવે કે સ્વાદેન્દ્રિયના લોભમાં કેવી દશા કરી રહ્યાં છીએ! નવચંડી જેવા પવિત્ર યજ્ઞ કે હવનમાં બલિદાનનો વિધિ સંપન્ન કરવા માટે જ ભૂરાં કોળાનો ઉપયોગ થાય છે. તેને ચાર રસ્તે મૂકાય છે, નદીમાં પધરાવાય છે. કેવી અવદશા કરી આપણે અમૂલ્ય ઔષધની? એક કર્મકાંડી બ્રાહ્મણ શ્રી કૃષ્ણકાંતભાઈ દવેને પૂછતાં જણાયું કે શાસ્ત્રોમાં કે હિન્દુ ધર્મના પુસ્તકોમાં ભૂરાં કોળાનો બલિદાનમાં ઉપયોગ કરવો તેવું ક્યાંય લખાયેલું નથી. તો પછી આ વિધિમાં ભૂરાં કોળાનો જ કેમ ભોગ લેવાયો? શું બલિદાન વિધિમાં ભૂરું કોળું જ વધેરવું જરૂરી છે? સામાજિક ધોરણે ફેરફાર કરી ભૂરાં કોળાને રસોડામાં સ્થાન આપીશું તો ઘણાં રોગોથી દૂર રહી શકીશું તથા ઘણા રોગોનો તત્કાલ ઉકેલ પણ મેળવી શકીશું.

રાસાયણિક સંગઠનના હિસાબે ભૂરાં કોળામાં કેલ્શિયમ ૧૧ થી ૭૦ એમજી/૧૦૦ ગ્રામ, કાર્બોહાઇડ્રેટ ૩.૨, આદ્રતા ૯૬, પ્રોટીન ૦.૪, ફેટ ૦.૧, આયોડિન ૦.૩૮ પીપીએમ તથા વિટામીન બી૧ ૨૧ આઈ.૪/૧૦૦ એમજી છે.

નવા સંશોધન અનુસાર બી-સીટોસ્ટેરોલ

ભૂરા કોળામાંથી મળે છે. બેટા-સિટોસ્ટેરોલને હૃદયનાં રોગો, હાઈ કોલેસ્ટ્રોલ, આંતરડાના કેન્સર, એલર્જીથી થતા રોગો, ખરતા વાળ, લાંબા સમયથી લાગતી નબળાઈ, જૂની શરદી, આમવાત, ટી.બી., સોરાયસીસ વગેરે જેવા રોગોમાં આધુનિક ચિકિત્સા શાસ્ત્રમાં પ્રયોજવામાં આવ્યો છે.

- 'પાંડુ' શબ્દથી આપણે સૌ પરિચિત છીએ જેને રક્તાલ્પતા અને આધુનિક શાસ્ત્ર પ્રમાણે એનેમિયાના લક્ષણો સાથે સરખાવી શકાય તેવા રોગમાં ભૂરા કોળાના ફળનો રસ ખાલી પેટે લેવાથી ફાયદો થાય છે. ઉપરાંત ભૂરા કોળાના ચૂર્ણને (૨ ચમચી) ભૂખ્યાં પેટે પાણી સાથે લેવાથી લાભ થાય છે.
- દાઝ્યા ઉપર ફળનો ગર (મજ્જા) કે પાનનો રસ લગાવી દેવાથી બળતરામાં રાહત થાય છે અને ફોલ્લા ઉઠતા નથી.
- પેટમાં બળતરા, મળ-મૂત્રમાં બળતરા, આખા શરીરની બળતરામાં ભૂરાં કોળાનો રસ (અડધો ગ્લાસ) પીવાથી બળતરા તરત શાંત થઈ જાય છે.
- પાકું કોળુ વિશેષતઃ મૂત્ર લાવનાર (મૂત્રલ) છે અને ઠંડું પણ છે તેથી 'લૂ' લાગી હોય તેવા દર્દીને રોજ અડધો ગ્લાસ સ્વરસ બે વખત પીવાવવાથી રાહત જણાય છે. તદ્ઉપરાંત મૂત્ર ઓછું આવતું હોય તથા પથરી હોય તેવા દર્દીઓ માટે ફાયદાકાર છે.
- મૂત્રાશય (બસ્તિ)ની પીડામાં તથા પુરુષોના લિંગમાં થતી પીડામાં લિંગ તથા જવખારના ચૂર્ણને કોળાના રસમાં આપવાથી દર્દીને દુઃખાવામાં રાહત થાય છે.



### શાકભાજીવાળાઓ પાસે તથા શાકની

લારીમાં જોવા મળતું લાલ કોળુ, પત કોળુ ભૂરાં કોળાથી ભિન્ન છે. જે ફૂફૂર્બિટા મેક્સિમાથી ઓળખાય છે. ડીટડી સાથે જો રાખી મૂકવામાં આવે તો ૧૨ મહિના કે તેથી વધારે સમય બગડ્યા વગર રહે છે. ડીટું એકવાર કાપી નાખ્યું તો બગડી જાય છે.