કોળુ
ઉત્તમ શાક અને અમૂલ્ય ઔષધ

વૈદ્ય રાજલ શુક્લ

આયુર્વેદ સંહિતાગ્રંથો મુજબ શારીરિક દોષોમાં વાયુ, પિત્ત, કપ જે શરીરમાં પોતાના સ્થાનમાં, પોતાની માત્રામાં અને પ્રાકૃત અવસ્થામાં હોય તો રોગોને ઉત્પન્ન કરતાં નથી અને જો પોતાના સ્થાનથી ચ્યુત થાય, માત્રાથી વધી કે ઘટી જાય અને વિકૃત થઇ જાય તો રોગો ઉત્પન્ન કરે છે.ત્રણેય દોષોને પ્રાકૃત અવસ્થામાં રાખે તેવા પાંચ-છ શાક જણાવું તો ગલકાનું શાક, કૂમળાં મૂળા, ચીલની ભાજી (બથુઆની ભાજી), ડોડી (જીવંતી)ની ભાજી અને પાકેલું ભૂરું કોળુ ગણી શકાય. નાનું બાલ કોળુ ફક્ત વધેલા પિત્તને શમાવનાર છે જ્યારે પાકેલું કોળુ ત્રિદોષને.

- આયુર્વેદ વનસ્પતિશાસ્ત્રમાં મેધ્ય એટલે કે બુદ્ધિ વધારનાર ઔષધોનો એક વર્ગ છે જેમાં બ્રાહ્મી, શંખપુષ્પી, મંડૂકીપર્ણી, જ્યોતિષ્મતિ, સેન્દ્રી જેવી વનસ્પતિઓની સાથે કુષ્માંડ એટલે કે ભૂરાં કોળાનો સમાવેશ કર્યો છે. આ ઔષધોનો સંબંધ મસ્તિષ્કના ઉચ્ચ કેન્દ્રો સાથે હોય છે તેથી મેધ્ય ઔષધિઓને મગજને બળ આપનાર તરીકે ઓળખે છે. ગ્રહણશક્તિ, સ્મરણશક્તિ વધારનાર વનસ્પતિઓ આ વર્ગમાં આવે છે અને જેમાંનું એક છે તેવું ભૂરું કોળુ (કુષ્માંડ).

અંગ્રેજીમાં વ્હાઇટ પમ્પકીન, એશ ગોર્ડ, વેક્સ ગોર્ડ તથા કેટલીક જગાએ વિન્ટર મેલોન કહે છે તેનું લેટિન નામ બેનિન્કાસા હિસ્પીડા છે. ચોમાસામાં બધે જ ઉગતા અને ઉત્તર હિન્દુસ્તાન, પંજાબ તથા બંગાળમાં વધુ વપરાતા ભૂરાં કોળાનું શાક