

# கல்லீரல் காவலன்

ஒரு கொடியை தூக்கத் தூக்க ஓராயிரம் பாவக்காய் என்று கிராமங்களில் சொல்வார்கள். அப்படி கொத்தாகக் காய்க்கக் கூடியது பாகற்காய். 'இலைமறைவு காய்மறைவு' என்ற பழமொழி பாகற்காய்க்கு மிகவும் பொருந்தும். காய் பெரிதாக வளரும்வரை அதன் நிறத்திலேயே கொடியின் நிறமும் (பச்சையாக) இருந்து காயைக் காப்பாற்றும். சட்டென்று பார்த்தால் காய் இருப்பதே தெரியாது. கொடியைத் தூக்கிப் பார்த்தால் அடியில் காய்கள் தொங்கும்.

**சரித்திரம்:** வெப்பப்பிரதேச காய். தென்கிழக்கு ஆசியா இதன் பிறப்பிடம் என்கிறார்கள். அமேசான் காடுகள், கிழக்கு ஆப்ரிக்கா, தென் அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளும் பாகற்காய் வளர சிறந்த இடங்களாகும். ஆசியர்கள் மிக அதிகமாக சாப்பிடும் உணவு இது.

சீனர்கள் பழங்காலத்திலிருந்தே பாகற்காய் சாப்பிட்டு வந்தனர். சீன மொழியில் ஷான்-கூ-குவா என்று பெயர். முதலில் இது தன்னிச்சையாக வளர்ந்து கிடந்தது. வறட்சி காலத்தில் வேறு உணவு கிடைக்காதபோது இதை உண்டனர். கி.பி 1400-ல் சீனர்கள் இதைப்பற்றி எழுதியுள்ளனர். முதலில் முட்டை அளவு இருந்தது. 200 வருடங்களுக்குப் பிறகு பல்வேறு ஆராய்ச்சிகள் மூலம் 6 விருந்து 8 இஞ்ச் நீளமுள்ள பாகற்காயை சாகுபடி செய்தனர். இப்போதெல்லாம் ஒரு அடி நீளத்திலும் வளர்கிறது.

**வகைகள்:** பாகற்காய் பழ வகையைச் சார்ந்தது. வெள்ளரி குடும்பம். பிட்டர் கார்ட், பிட்டர் மெலன், பால்சம் பியர், பால்சம் ஆப்பிள் என்று பல வகைகள் உள்ளன. நாம் பயன்படுத்தும் பாகற்காயை பிட்டர் கார்ட் (Bitter Gourd) என்கிறோம். பாகற்காயின் ஒவ்வொரு பாகமும் உபயோகமானது. இலையும் கொடியும் சேரும் இடத்தில் பூக்கள் பூக்கும். பிஞ்சு பச்சைக் கலரில் இருக்கும். முற்றிப் பழுக்க ஆரம்பித்ததும் மஞ்சளாகி பின் சிவப்பாக மாறும். முற்றியதும் காய் வெடித்து தோல் மூன்று பாகங்களாகி மேல்நோக்கி சுருண்டிருக்கும். இதன் எல்லா பாகங்களுமே கசப்புதான். ஊறுகாய்க்குச் சிறந்தது. செராசி என்ற காட்டு பாகற்காயில் ஒருவகை பிசின் இருக்கும். அதை மெழுகுவத்தி செய்யப் பயன்படுத்துவார்கள். இதன் இலைகளை மேலை நாடுகளில் தேநீர், பீர் தயாரிக்கவும் சூப் மேல் தூவவும் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

**எப்படி வாங்குவது?:** பச்சையாக, தொட்டுப் பார்க்க கெட்டியாக, உள்ளே விதைகள் பிஞ்சாக இருந்தால் சமையலுக்கு நல்லது. மஞ்சள் தோல் இருக்கக் கூடாது. பழமாக உபயோகிக்க முழு சிவப்பு நிறமாக வாங்குங்கள்.

**பாதுகாப்பது:** பாகற்காயை 2 நாள் வரை ஃப்ரிஜில் வைக்கலாம். அதற்கு மேல் வைத்தால் மஞ்சளாகும். அவ்வப்போது வாங்கி சமைப்பதுதான் நல்லது.

**சமைப்பது:** பாகற்காய்க்கு அதன் கசப்பு தான் பலம், பலவீனம் இரண்டுமே. கசப்பைக் கொஞ்சம் குறைக்க வேண்டுமானால் மேலேயுள்ள கரடுமுரடான முள்ளைச் சீவிவிடலாம். காயை நீளவாட்டத்தில் வெட்டி விதைகளை நீக்கிவிட்டு உப்பு போட்டு பிசறி வைத்து உபயோகித்தால் கசப்பு குறையும். சிறிதளவு வெல்லம் அல்லது சர்க்கரை போட்டு சமைத்தாலும் கசப்பு குறைந்து ருசியாக இருக்கும். பாகற்காயை வேகவைத்து, வதக்கி, பொரித்து, குழம்பாக, உருளைக்கிழங்கில் அடைத்து என்று பல வகையிலும் சமைக்கலாம். வற்றல் போட்டும் சாப்பிடலாம்.

**100 கிராம் பாகற்காயில் இருக்கும் உணவுச் சத்து:** கலோரி 25, கால்சியம் 20 மில்லிகிராம், பாஸ்பரஸ் 70 மி.கிராம், புரோட்டின் 1.6%, கொழுப்பு 0.2%, இரும்புச்சத்து 1.8 மி.கிராம், மினரல்ஸ் 0.8%, பி காம்ளெக்ஸ் 88 மி.கிராம், நார்ச்சத்து 0.8%, கார்போஹைட்ரேட் 4.2%, சிறிதளவு விட்டமின் சி.

## மருத்துவ குணங்கள்:

இதில் கொம்பு பாகற்காய், மிதி பாகற்காய் என இரண்டு வகைகள் உண்டு. இது உணவுப் பையிலுள்ள பூச்சியைக் கொல்லும். பசியைத் தூண்டும், பித்தத்தைத் தணிக்கும். பெண்களுக்கு தாய்ப்பால் சுரக்க உதவும். இதனுடன் புளி சேர்த்துக் கொண்டால் நல்லது.

இதை அவ்வப்போது உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால், சுரம், இருமல், இரைப்பு, மூலம், வயிற்றுப் புழு இவை நீங்கும். நீரழிவு வியாதி உள்ளவர்கள் இதை உட்கொள்வது நல்லது.

பாகற்காயின் கசப்பு விஷம் இல்லை. நம் உடல் தனக்கு வேண்டிய அளவு இதன் சத்தை எடுத்துக் கொண்டு மிகுதியைக் கழிவுப் பொருளாக வெளியே தள்ளி விடும்.

இது எளிதில் ஜீரணமாகாது என்றாலும் கபம், பித்தம், குஷ்டம், மந்தம், காமாலை ஆகிய கொடிய நோய்களை எளிதில் போக்கும்.

- பாகல் இலையின் சாறு ஓர் அவுன்சில் சிறிது வறுத்துப் பொடித்த சீரகத் தூளைக் கலந்து காலை, மாலை இரண்டு வேளையும் உட்கொண்டால் விஷ சுரம் நின்று விடும்.
- பாகல் இலையை அரைத்து உடம்பெல்லாம் தடவி ஒரு மணி நேரம் ஊறிய பின் குளிக்க வேண்டும். இவ்வண்ணம் மூன்று நாட்கள் செய்து வந்தால் போதும் நாய்க்கடியின் விஷம் உடம்பில் ஏறாது.
- பாகல் இலைச் சாற்றில் காசிக் கட்டியை உரைத்து சிரங்கின் மேல் தடிப்பாகத் தடவி வந்தால் ரத்தம் சுத்தம் செய்யப் பெற்றுச் சிரங்கு உதிர்ந்து விடும்.
- பாகல்வேரை சந்தனம் போல் அரைத்து நல்லெண்ணெயில் குழைத்து ஜனனேந்திரியத்தின் உள்ளும், புறமும் தடவி வந்தால் பெண்களுக்குக் கருப்பை நோய் தீரும். பிரசவத்துக்கு பின் வரும் மண்குத்தி நோய்க்கு இது கைகண்ட மருந்தாகும்.
- ஒரு பிடி கொடுப்பாகல் இலையுடன் ஐந்தாறு மிளகைச் சேர்த்து காரமற்ற அம்மியில் அரைத்து கண்களைச் சுற்றிப் பற்றுப் போட்டு வர மாலைக்கண் நோய் குணமாகும்.
- இரண்டு அவுன்ஸ் பாகல் இலைச் சாற்றிலே ஒரு அளவு வெல்லத்தைக் கரைத்துச் சாப்பிட்டால் வயிற்றிலிருக்கும் நாக்குப் பூச்சிகள் சீக்கிரத்தில் வெளியேறிவிடும்.
- பாகல் இலைச்சாற்றில் சிறிது அளவு குங்குமப் பூவை அரைத்துச் சாப்பிட்டால் பெருத்திருந்த ஆகாரப்பை சிறுத்து வந்து விடும்.
- பாகல் இலைச் சாற்றை நிறையக் குடித்து வாந்தி எடுத்தால் அத்துடன் பாம்பு ( கண்ணாடி விரியன் ) கடித்த விஷம் நீங்கும்.
- பாகல் இலைச் சாற்றை ஓர் அவுன்ஸ் எடுத்து அதில் அரை அவுன்ஸ் நல்லெண்ணெயைக் கலந்து உட்கொண்டால் உடனே காலரா நீங்கும்.
- நீரழிவுக்குக் குணம் தெரியும் வரை ஓர் அவுன்ஸ் பாகல் இலைச் சாற்றில் உளுந்தளவு பெருங்காயப் பொடியைக் கலந்து சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.
- ஓர் அவுன்ஸ் பாகல் இலைச் சாற்றுடன் சம்பாகம் ஆட்டுப்பால் அல்லது பசுவின் மோர் கலந்து மூன்று நாட்கள் காலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் காசநோயை மட்டுப்படுத்தும்.
- பாக்ஹரியா, டயபெடீஸ், ரத்தப் புற்றுநோய், குடல்புண், ரத்த அழுத்தம், மலச்சிக்கல் என்று பல உபாதைகளுக்கும் பயனளிக்கக் கூடியது.
- மேற்கிந்திய தீவுகளில் சிறுநீரகக் கற்களுக்கும், ஜூரத்துக்கும், குடல் புண், வாயுத்தொல்லைகளுக்கும் இது மருந்தாகிறது.

- இலையைக் கொதிக்க வைத்து, சாறு எடுத்து **கல்லீரல் உபாதைக்கு** பயன்படுத்துகிறார்கள்.
- பாகற்காயின் விதையிலிருந்து எடுத்த எண்ணெயை காயங்களுக்குப் போடுகிறார்கள்.
- **சர்க்கரை வியாதிக்கு** மருந்தாக முற்றிய பாகற்காய் பயன்படுகிறது.
- பழம் டானிக்காகவும், **மாதவிடாய் ஒழுங்கின்மையை** சரிப்படுத்தவும் உதவுகிறது.
- அமேசான் வனவாசிகள் இதை உணவாகவும் மருந்தாகவும் உபயோகித்தனர். பழம் இலைகளை கறி, சூப்பில் கலந்தனர்.
- பெரு நாட்டில் பாகற்காயை அம்மைக்கும், **மலேரியாவுக்கும்** மருந்தாக பயன்படுத்துகிறார்கள்.
- உடலில் கட்டி, புண்கள் இருந்தால் ஒரு கப் பாகற்காய் சூப் எடுத்து அதில் ஒரு டீஸ்பூன் எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட மூன்று மாதங்களுக்குள் ரத்தம் சுத்தமாகி தோல் பளபளப்பாகி விடுமாம்.

**சர்க்கரை நோய்:** 1லிருந்து 2 டீஸ்பூன் பாகற்காய் ஜூஸுடன் தண்ணீர் கலந்து அல்லது அப்படியே தினம் மூன்று வேளை சாப்பிட்டால் சர்க்கரை அளவு மூன்று மாதத்தில் குறையுமாம்.

**மஞ்சள்காமாலை நோய்:** 2 டீஸ்பூன் பாகற்காய் ஜூஸுடன் தண்ணீர் சேர்த்துக் குடித்தால் மஞ்சள்காமாலை குணமாகும். இதைச் சாப்பிடும் போது கண்ணில் தெரியும் மஞ்சள் நிறமும் உடனே மறையுமாம்.

**கல்லீரல் பிரச்சனை:** 3 லிருந்து 8 வயதுள்ள குழந்தைகளுக்கு அரை டீஸ்பூன் பாகற்காய் ஜூஸ் கொடுத்து வந்தால் பிற்காலத்தில் எந்த கல்லீரல் பாதிப்பும் வராது.

**மூலநோய்:** தினம் இரண்டு வேளை 1 டீஸ்பூன் பாகற்காய் ஜூஸுடன் சர்க்கரை கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் மூலநோயினால் ஏற்படும் ரத்தப்போக்கு நின்றுவிடும். **பாகற்காய் சூட்டை கிளப்பும் என்பதால் அளவுக்கு அதிகமாக தொடர்ந்து சாப்பிடக்கூடாது.**

**சமையல்:** இறால் பிட்டர் கார்ட் ஃப்ரை தேவை: பாகற்காய் 2, ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் காய்ந்த இறால், 2 ஸ்பூன் நறுக்கிய வெங்காயம், 1 டீஸ்பூன் மிளகாய்த் தூள், 1 சிட்டிகை மஞ்சள் தூள், 2 ஸ்பூன் எண்ணெய், அரை டீஸ்பூன் சர்க்கரை, உப்பு தேவைக்கேற்ப.

**செய்முறை:** பாகற்காயில் விதைகளை நீக்கவும். காயை வட்ட வட்டமாக நறுக்கி உப்பு தடவி அரை மணி நேரம் விடவும். பின்பு தண்ணீர் விட்டு கழுவவும். காயின் கசப்பு நீங்கிவிடும். தண்ணீரை வடித்து விடவும். எண்ணெயைக் காயவைத்து வெங்காயம், பூண்டு போட்டு பொன்னிறமாகும் வரை வதக்கவும். அதில் பாகற்காய், மிளகாய்த்தூள், சர்க்கரை, காய்ந்த இறால், மஞ்சள் தூள் போட்டு காய் மிருதுவாகும்வரை வதக்கவும். தேவைப்படி உப்பு போட்டுக் கொள்ளவும். இறாலுக்கு பதில் மீன் பயன்படுத்தியும் செய்யலாம்.

**எமது அடுத்த வெளியீடு :**

**கசப்பை மறந்தால் இனிப்பூ!**  
ஆம்! ஆண்மையை அதிகரிக்கும் சக்தி கொண்ட.....

எமது தொகுப்புகளை தொடர்ந்து படியுங்கள்... பயனுள்ள பல தகவல்கள் இன்ஷா அல்லாஹ் வெளியிட உள்ளோம்...

- மருத்துவர்