NEW ERA AGRICULTURE MAGAZINE

औसधीय गुणों का भण्डार है हल्दी

साध्वी एव स्मिता गौतम

परिचय:

भारतवासियों की सम्यक आहार व्यवस्था में हल्दी का अपना महत्वपूर्ण स्थान है। इसका उपयोग दाल, सब्जी, मांस, मछली, आचार, मक्खन, पेय पदर्थो, फलों के जूस, केक एवं जेली में सुगन्ध, रंग, औषधीय एवं पोषकीय दृष्टि से किया जाता है। हल्दी पाउडर को अन्य मसालों के साथ में भी मिला कर उपयोग किया जाता है। हल्दी का सुगन्धशील तेल भोजन में स्वाद बढ़ाने एवं पाचन में सुपाच्य होने के गुणों के कारण एक पाचक की तरह कार्य करता है। अपनी रोगाणु नाशक गुण के कारण इसका उपयोग संरक्षण में करते हैं। हल्दी का कृमिनाशक गुण एवं पीलापन इसमें उपस्थित करक्यूमिन तत्व के कारण होता है। पुराने समय में हल्दी का बहुतायत उपयोग ऊन, रेशम, एवं सूत को पीला रंग प्रदान करने के लिए करते थे। इसका प्रयोग अब सूत को रंगने में करते हैं। हल्दी का प्रयोग औषधालय में रंग द्रव्य में करते हैं।

हल्दी में बहुत से औषधीय गुण है, जिसका प्रयोग सामान्य रोगों से बचाव में करते हैं, जो कि निम्नवत हैः–

1. **सर्दी एवं ठण्डीः** हल्दी अपने रोगाणुनाशक गुण के कारण पुरानी खांसी, ठण्डी एवं गले के खरास में इलाज के लिए बहुत असरकारक है। आधा चम्मच हल्दी का रस एवं उसी मात्रा में शहद मिलाकर सेवन करने से इस समस्या से निदान पाया जा सकता है।
3. **त्वचा सम्बंधी विकारः** हल्दी त्वचा सम्बन्धी विकार जैसे दाद–खाज, खुजली, के उपचार में बहुत ही असरकारक होता है। इस अवस्था में कच्ची हल्दी के रस को प्रभावित अंग पर बाहर से लगाते हैं। चेचक में हल्दी पाउडर के तिल का तेल एवं नीम की पत्ती का लेप बनाकर लगाते हैं।
4. **एनीमियाः** हल्दी में लोहा प्रचुर मात्रा में पाया जाता है, जो कि एनीमिया रोग में बहुत उपयोगी है। एक चम्मच कच्ची हल्दी के रस को शहद में मिलाकर प्रतिदिन सेवन करने से इस रोग को नियंत्रित किया जा सकता है।
5. **अस्थमाः** श्वास नलिकाओं के दमा में हल्दी का उपयोग एक घरेलू उपचार में किया जाता है। एक चम्मच हल्दी के चूर्ण को एक गिलास दूध में मिलाकर दिन में दो बार सेवन करने से अस्थमा रोग में बहुत लाभ मिलता है। इसका गुण और भी बढ़ जाता है, यदि प्रातः काल इसका सेवन खाली पेट किया जाए।
6. **पेंट का केंचुआः** शिशु अवस्था या बाल्यावस्था में प्रायः पेट में केंचुआ पड़ जाता है, जिससे शिशु व लोग खिन्न रहते हैं, एवं भूख नही लगती है। कच्ची हल्दी के रस (10–15 बूंद) में एक चुटकी नमक मिलाकर सुबह खाली पेट लेने से पेट के केंचुए को निकालने में असरकारक माना गया है।

7. **फफोला, छाला व जलने परः** हल्दी के चूर्ण को जले व छाले पर लगाने से प्रभावित जगह जल्दी ठीक होने लगती है। ताजा जले हुए या फफोले पर कुछ भुने हुए हल्दी के जड़ के राख को एक कम पानी में घोलकर प्रभावित अंग पर लगाते हैं। यह मिश्रण फफोले को जल्द ही पकने एवं फटने में सहायक होता है। हल्दी द्वारा बनाए गए मरहम को घाव, सूजन तथा जलन में लेप के तौर पर उपयोग करने से बहुत लाभ मिलता है।
8. **छंत विकारः** हल्दी के पानी से (5 ग्रा0 हल्दी चूर्ण, 2 लौंग, 2 अमरूद की सूखी पत्ती को 200 ग्राम पानी में उबालकर) गरारा करने से दांत के दर्द को दांत के दर्द में रगड़ने से दर्द एवं सूजन दूर हो जाती है।

अन्य उपयोगः औषधीय गुणों के अलावा हल्दी का उपयोग वर्तमान में विभिन्न सौंदर्य प्रसाधनों, रोगाणुनाशक एवं सौंदर्य क्रीम बनाने में करते हैं। ताजी हल्दी एवं चन्दन के मिश्रण को स्नान से पूर्व त्वचा एवं हाथ पैर पर लगाते है जो कि त्वचा को साफ एवं चेहरे को सुंदर बनाता है। हल्दी की रोगाणुनाशक इलाज में जल्दी असर एवं यौवनावस्था की ज्यादा भयावाह चेहरे की बीमारी, फुंसी (मुंहासा) में ज्यादा असरकारक होता है। हल्दी का उपयोग महिलाएण त्वचा से अनैच्छिक वाल को हटाने के लिए भी करती हैं। हल्दी को घरेलू, आयुर्वेदिक, सुनानी एवं सिद्ध चिकित्सा पद्धति में प्रमुखता से उपयोग करते हैं। आयुर्वेदिक पद्धति में इसे पेट में गैस (उदर वायु) सूजन में इसका प्रयोग करते हैं। पहले माना जाता था कि हल्दी से ट्यूमर और अर्थराइटिस का ही इलाज किया जा सकता है अथवा हल्दी का सेवन करने वालों में रोग से लड़ने की क्षमता बढ़ जाती है। अब शोध के बाद यह संभावना बढी हैं कि हल्दी में पाये जाने वाले रसायन करक्यूमिन से कैंसर रोधी दवा भी बनाई जा सकती है जो ओसो फैगल कैंसर से लड़ने में कारगर साबित हो सकती है।

साध्वी एव स्मिता गौतम ,शोधछात्रा,सहायक प्राध्यापक , गृह विज्ञान विभाग, वीर बहादुर सिंह पूर्वांचल विश्व विद्यालय.एन ,जौनपुर , एस. पी. एस .राजकीय स्नातकोतर महाविद्यालय मगरहां मिर्ज़ापुर