

सर्वगुण-सम्पन्न- शहद

नागेन्द्र कुमार, अनिल कुमार^१ एवं विनोद कुमार

कीट विभाग, रा0 प्र0 के0 कृ0 वि0, पूसा

^१कीट विभाग, ईख अनुसंधान संस्थान, पूसा

संसार भर में शहद हजारों वर्षों से भोजन और दवा के रूप में प्रयोग किया जा रहा है। रूस के बड़े-बड़े डाक्टर और वैज्ञानिक आयु बढ़ाने पर वर्षों तक अनुसंधान करने और ११० से १४० वर्ष की आयु के रूसी मनुष्यों से उनकी लम्बी आयु का भेद पूछने के बाद इस परिणाम पर पहुँच कि लोग मधुमक्खी पालते हैं और शहद का सेवन करते हैं। मधुमक्खीयों द्वारा फूलों का रस चूसते समय ऐसे पदार्थ मिलते हैं, जो कि पाचन शक्ति को उत्तेजित करते हैं। शहद सेवन से खाँसी, जुखाम, निमोनिया, टाइफाइड व दमा इत्यादि रोगों पर नियंत्रण रहता है क्योंकि शहद में जीवाणु नाशक तत्व विद्यमान रहते हैं।

शहद में पाये जाने वाले तत्व:-

1. फ्रुक्टोज - 38.2 प्रतिशत
2. ग्लूकोज - 31.1 प्रतिशत
3. सुक्रोज - 1.3 प्रतिशत
4. जल - 17.2 प्रतिशत
5. विटामिन - 1.2 प्रतिशत
6. प्रोटीन - 2.2 प्रतिशत
7. मल्टोज - 8.8 प्रतिशत

शहद का रंग

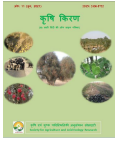
शहद का रंग पानी की तरह साफ से लेकर काले रंग तक मधुरस के स्रोत पर निर्भर करता है। जामुन शहद का रंग गहरा होता है जबकि लीची और सरसों शहद का रंग सुनहरा या हल्का पीला होता है।

शहद का जमना

यह धारणा है कि जमा हुआ शहद मिलावटी होता है यह सही नहीं है। कम तापमान पर शहद में विद्यमान ग्लूकोज कणों का जमना एक प्राकृतिक क्रिया है। ग्लूकोज का सर्वाधिक वाष्पीकरण निम्न तापक्रम और उच्च नमी के कारण होता है। दानेदार शहद को धूप में या गरम पानी में रख कर पिघलाया जा सकता है।

शुद्ध शहद का परीक्षण

आँखों से देखना शहद की शुद्धता आंकने के लिये पर्याप्त नहीं है। शहद में मिलावट की जांच के लिए लगभग दो चम्मच शहद में थोड़ा सोडियम बाईसल्फेट और बेरियम कोलाराइड डाल कर गरम करें यदि शहद जम जाता है तो शहद में मिलावट है।



शहद की खुराक (प्रतिदिन)

- बच्चों के लिये - 10 से 15 ग्राम
- व्यस्क के लिये - 30 से 40 ग्राम
- वृद्ध के लिये - 22 से 30 ग्राम

निचौड़ा हुआ शहद व शुद्ध शहद में अन्तर

निचौड़ा शहद कभी भी शुद्ध नहीं हो सकता यह जब तक छत्ते में रहता है, तब तक भले ही शुद्ध हो लेकिन छत्तों से टूट कर ज्यों ही व्यवसाइयों के पास पहुँचता है इसमें अनेक प्रकार की अशुद्धताएँ आ जाती हैं। धूल, गन्दगी, हाथों का मैल व मधुमक्खी के अण्डे व बच्चों का रस व गन्ध मिल जाना आम बात है। धूल, मैल एवं अण्डे, बच्चों के रस को भेले ही शहद को गरम करके कम कर दिया जाये लेकिन शहद को गरम करने से शहद का रंग और स्वाद बदल जाता है साथ में शहद में विद्यमान तत्व भी नष्ट हो जाते हैं।

शुद्ध शहद

वैज्ञानिक विधि से मौन ग्राह में पाली जाने वाली मधुमक्खी से ही शुद्ध शहद प्राप्त होता है। पालतू मधुमक्खी के द्वारा उत्पादित (निकाला) शहद ही सर्वोत्तम व शुद्ध होता है। इसे वैज्ञानिक विधि से मशीन द्वारा निकाला जाता है।

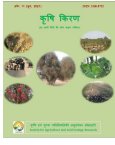
मधु का धार्मिक महत्त्व

संसार में हर धर्म के लोगो ने अपने जीवन में शहद को महत्वपूर्ण स्थान दिया है। चीनी, हिन्दू, इसाई, पारसी, बौद्ध, जैन, मुस्लिम समान रूप से मधु को पवित्र मानते हैं। जन्म से मृत्यु तक अनेकों संस्कारों में इस सभी धर्मों में मधु के प्रयोग का विधान बताया गया है। ईसाइयों में स्वर्ग की उपमा दूध व शहद से की गई है।

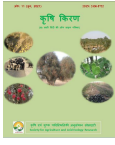
मुसलिम भाइयों में विश्वास है कि दूध व शहद वह भोजन है जो स्वर्ग में पवित्र आत्माओं के वहाँ पहुँचने पर प्राप्त होता है। यहाँ तक कहा गया है कि जिस प्रकार कुरान शरीफ आत्मा के लिए आवश्यक है। उसी प्रकार शहद शरीर के लिए उपयोगी है। यूहूदियों में शहद को बुद्धि व बल को बढ़ाने वाला माना गया है। हिन्दुओं ने तो शहद की महानता पर इतना लिख डाला है कि उसका वर्णन करने पर पूरी एक पुस्तक लिखी जा सकती है। जन्म से मृत्यु तक के सभी संस्कार शहद के बिना अधूरे ही माने जाते हैं।

सौन्दर्य परामर्श

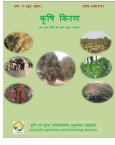
1. चेहरे पर झाड़ियों के लिए एक अण्डे की सफेदी व नींबू तथा शहद को मुल्तानी मिट्टी में मिलाकर पैक बनाए और चेहरे



- पर लगाये। एक सप्ताह में एक बार ऐसा आवश्यक करे, समय-समय पर चेहरे की मसाज करते रहें।
2. एक चम्मच शहद में चार बून्द बादाम का तेल मिलाकर चेहरे पर लगाये। आधे घण्टे बाद चेहरा धो लें। चेहरे पर रौनक आयेगी।
 3. बालो को झड़ने से रोकने के लिए शहद, जैतून, अण्डी, बादाम का तेल मिलाकर सिर में लगाये। आधे घण्टे बाद गुनगुने पानी से बाल धो लें।
 4. चेहरे पर मुहांसों के लिए १/४ भाग सेब को कट्टकस में कस कर दो चम्मच शहद मिला कर पेस्ट बना कर चेहरे पर लगायें। आधे घण्टे बाद धो लें, 7-8 दिन लगातार लगाये, यह मुहांसे के लिए रामबाण है।
- शहद का औषधि के रूप में प्रयोग**
- ✚ दिमागी एवं स्मरणशक्ति में वृद्धि करने के लिए प्रातः खाने के साथ एक चम्मच शहद, दूध की मलाई के साथ प्रतिदिन खायें या खाली शहद ले सकते हैं।
 - ✚ हार्ट अटैक व दिन की कमजोरी को दूर करने हेतु २५-३० ग्राम शहद दूध या पानी के साथ दवा के रूप में प्रतिदिन खायें।
 - ✚ खून की सफाई हेतु दो बड़े चम्मच शहद एक चम्मच नींबू का रस प्रातः खाली पेट व रात में सोते समय आवश्यक खायें।
 - ✚ सर्दी, जुखाम जैसे रोग में दो चम्मच शहद, एक चम्मच तुलसी पत्ते का रस, एक चम्मच अदरक का रस दिन में तीन बार गर्म पानी में मिलाकर खायें।
 - ✚ गले में सूजन अथवा दर्द हो तो खाना खाने के बाद एक छोटा चम्मच शहद खायें।
 - ✚ पेट से सम्बन्धित सभी रोगों के उपचार हेतु एक बड़ा चम्मच शहद एक गिलास उबले हुए पानी में घोलकर खाना खाने के आधे घण्टे पहले सेवन करें।
 - ✚ मानसिक तनाव एवं शारीरिक थकान को तुरन्त दूर करने के लिए दो बड़े चम्मच शहद को दूध या पानी के साथ खायें।
 - ✚ मधुमह के रोगियों को साधारण चीनी का प्रयोग बिल्कुल बन्द कर देना चाहिए और एक बड़ा चम्मच जामुन शहद, माशा रत्ती, शिलाजीत, २५० ग्राम दूध में मिला कर नित्य प्रयोग करना चाहिए।
 - ✚ टाईफाइड बुखार से पीड़ित रोगियों को प्रतिदिन दो चम्मच शहद एक गिलास गरम दूध दिन में कई बार पीना चाहिए।



- ✚ शरीर के अंगों में चोट लगने पर घाव को साफ कर के शहद लगाकर पट्टी बांध देने से कुछ दिनों के अन्दर ही घाव भर जाता है।
- ✚ गर्मी अथवा लू लग जाने पर आदमी अचेत हो जाता है। ऐसी अवस्था में दो चम्मच शहद एक गिलास ठण्डे पानी में घोलकर धीरे-धीरे पीने से राहत मिलती है।
- ✚ फोड़-फन्सी हो जाने पर शहद का लेप करें। सूजन हो, फोड़े, जलन व दर्द हो तो शहद में बराबर मात्रा में मछली का तेल मिलाकर साफ कपड़े की पट्टी डुबोकर उस स्थान पर रखने से दर्द, जलन व फोड़ा फूटकर ठीक हो जाता है।
- ✚ चेहरे पर झुर्रियाँ हो जाने पर दो भाग शहद एक भाग भीगी हुई चने की दाल पीसकर मरहम बना लें तथा नहाने से आधा घण्टे पहले चेहरे पर लेप करें ऐसा प्रतिदिन करें।
- ✚ हिचकी, उल्टी एवं खट्टेपन जैसे डकारों को दूर करने के लिए दो चम्मच शहद एवं एक चम्मच नींबू के रस को एक गिलास गर्म पानी में मिलाकर दिन में दो-तीन बार पियें।
- ✚ पाचन शक्ति ठीक न होने पर एक चम्मच शहद के साथ ५ बूंद पोदीने के रस मिला कर खायें।
- ✚ खाज व खुजली वाले स्थान पर शहद मलने से आराम मिलता है।
- ✚ अधिक रक्त चाप होने पर शहद को नींबू पानी में मिलाकर पीने से तुरन्त आराम मिलता है।
- ✚ जले हुए भाग पर तुरन्त शहद लगाने से जलन दूर हो जाती है और लगातार लगाने से घाव जल्दी भर जाता है।
- ✚ नहाने से पहले थोड़े आँवले के रस में एक छोटा चम्मच शहद मिलाकर सिर में अच्छी तरह मालिश करने से गन्जे मनुष्य के सिर पर बाल उगने लगते तथा बाल काले और चमकीले होते हैं।
- ✚ सोते समय छोटे बच्चों को दूध में शहद मिलाकर पिलाते रहने से बच्चों की नींद में मूत्र निकल जाने वाला रोग ठीक हो जाता है।
- ✚ दाँत निकलने वाले बच्चों के मसूड़ों पर शहद में सुहागा भूनकर व पीस कर रगड़ने से दाँत बिना कष्ट के निकलते हैं।
- ✚ केला और शहद मिलाकर खिलाने से बच्चों की मिट्टी खाने की आदत छूट जाती है।



- ✚ एक भाग शहद और २.५ भाग दही मिलाकर बच्चों को खिलाने से पेट के कीड़े मर जाते हैं।
- ✚ खाँसी होने पर तुलसी, अदरक और प्याज का रस शहद के साथ मिलाकर प्रतिदिन दिन में ३-४ बार चाटे या १० काली मिर्च पीसकर शहद के साथ चाटें या लहसुन का ताजा रस दस बूंद, शहद और पानी ४ ग्राम मिलाकर दिन में चार बार दें।
- ✚ नवजात शिशु को जन्म के कुछ देर बाद सबसे पहले शहद चटाना चाहिए, जिससे

शिशु का गला साफ हो जाये तथा धमनियों में रक्त प्रवाह भी सुचारू रूप से होता है। साथ ही साथ पौष्टिक आहार भी मिल जाता है।

मानव जीवन के लिए वास्तव में शहद प्रकृति द्वारा उपलब्ध कराया गया विशेष उपहार है। यह शरीर के हृष्ट-पुष्ट एवं शक्तिशाली बनाने के साथ-साथ अपने आप में विशिष्ट औषधि भी है। संसार में ऐसा कोई भी खाद्य पदार्थ नहीं है, जिसमें शहद से अधिक पोषक तत्व विद्यमान हों।