



ताड (पामेराह पाम)

वृक्ष एक उपयोग अनेक

1. डा. महेन्द्र पाल
नालंदा उद्यान महाविद्यालय, नूरसराय-803 113, नालंदा, बिहार कृषि विश्वविद्यालय, सबौर, भागलपुर
2. विजय कुमार
नालंदा उद्यान महाविद्यालय, नूरसराय-803 113, नालंदा, बिहार कृषि विश्वविद्यालय, सबौर, भागलपुर
ई-मेल: vijaykumar0517@gmail.com
3. डा. दिव्या तिवारी
नालंदा उद्यान महाविद्यालय, नूरसराय-803 113, नालंदा, बिहार कृषि विश्वविद्यालय, सबौर, भागलपुर
4. डा. अनिरूद्ध प्रताप सिंह
नालंदा उद्यान महाविद्यालय, नूरसराय-803 113, नालंदा, बिहार कृषि विश्वविद्यालय, सबौर, भागलपुर

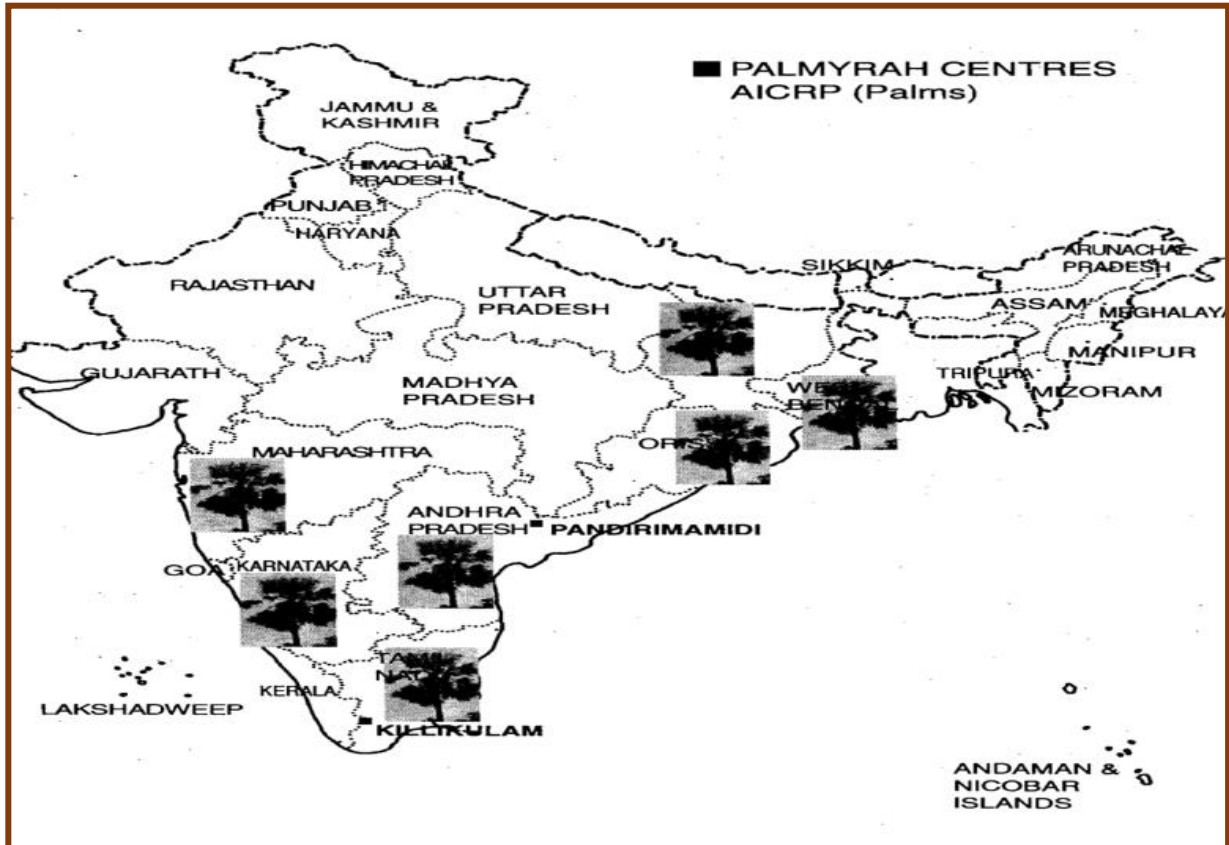
Received: August, 2023; Accepted: September, 2023; Published: October, 2023

भारत में ताड़ के पेड़ को बहुत महत्वपूर्ण माना जाता है और इसे कल्पवृक्ष कहा जाता है। भारत में ताड़ के पेड़ से निकलने वाली ताड़ी बहुत लोकप्रिय है और इसका उपयोग विभिन्न प्रकार के शारदीय महोत्सवों में किया जाता है। भारत में ताड़ के पेड़ से बनी चीजों में छातोंए खड़ए रसए तेलए फल और फूल शामिल हैं। ताड़ नारियल की तरह लंबा और सीधा पेड़ होता है लेकिन ताड़ के वृक्ष में डालियाँ नहीं होती हैं तने से ही पत्ते निकलते हैं।

इसके फूल एकलिंगी होते हैं। ताड़ का वृक्ष नर और नारी दो प्रकार के होते हैं ताड़ के नर वृक्ष पर सिर्फ फूल खिलते हैं और नारी वृक्ष पर नारियल की तरह गोल-गोल फल होते हैं। इसके तने को काटकर जो रस निकाला जाता है उसको ताड़ी कहा जाता है। साहित्यों में वर्णित तथ्यों के अनुसार ताड़ के वृक्ष के 800 से भी ज्यादा उपयोग होते हैं। वृक्ष की उपयोगिता को देखते हुए तमिलनाडु सरकार ने ताड़ के वृक्ष को राज्य वृक्ष का सम्मान

दिया है। ताड़ के पत्ते, फल और छाल में औषधीय गुण होते हैं। ताड़ के पेड़ के इन हिस्सों का इस्तेमाल कई बीमारियों को ठीक करने के लिए किया जाता है। ताड़ की बात करें तो ताड़ से आंखों से जुड़ी समस्याएँ, लीवर और पेट से जुड़ी परेशानी जैसे पेट में दर्द, सूजन, पेट में कीड़े आदि समस्याओं को ताड़

दूर करता है। डायबिटीज रोगी और महिलाओं से जुड़ी समस्याओं में भी ताड़ लाभदायक होता है। ताड़ के पत्तों का रस, छाल का चूर्ण, पत्तों का चूर्ण, काढ़ा आदि बनाकर इस्तेमाल कर सकते हैं।



भारत में प्रमुख ताड़ उत्पादक राज्य

नीरा का जैव-रसायन परिमाण

परिमाण	नर ताड. का नीरा	मादा ताड. का नीरा
	औसत (100 ml)	औसत (100ml)
पी एच	6.49	6.06
ब्रिक्स (कुल घुलनशील पदार्थ)	9.70	13.58
खट्टापन (% MAE)	0.20	0.32
कुल मिठापन (g)	8.62	12.13
प्रोटीन (mg)	173.75	243.25
विटामिन C (mg)	20.00	21.25
एन्टीऑक्सीडेंट (mg TE)	54.44	69.47

Curtesy, AICRP, Palms

MAE- maleic acid equivalent
AOA – Antioxidant activity

ताड के वृक्ष के उपयोग

नीरा का गुड़

नीरा संग्रहण के पश्चात नीरा को 110 डिग्री सेन्टीग्रेड ताप पर उबालना होता है। उबालने के दौरान गंदगी को छाननाकर भुरा होने तक गाढ़ा करके और इसे मनचाहे साचे में डालकर ठंडा करके नीरा के गुड़ की प्राप्ति होती है। प्रति किलो गुड़ उत्पादन के लिए 7-8 लीटर नीरा की आवश्यकता होती है।



नीरा के गुड़ द्वारा चीनी बनाना

नीरा के गुड़ का संग्रहण करके गुड़ को छोटे-छोटे टुकड़े में तोड़ जाता है। छोटे-छोटे टुकड़े को स्वच्छ जल में घोल बनाकर इस मिश्रण को छान लिया जाता है। छाने हुए मिश्रण को गर्म कर गाढ़ा करके ड्रायर यंत्र की सहायता से सुखा लिया जाता है सूखे चीनी पाउडर को ठंडा करने के पश्चात प्लास्टिक डब्बे या पाउच में भरकर बाजारीकरण कर दिया जाता है।



नीरा द्वारा कैण्डी का निर्माण

नीरा संग्रहण करने के बाद, नीरा को छानकर बड़े कढ़ाई में नीरा को उबाला जाता है। 105 डिग्री तापमान पहुंचने के बाद तेजी से 108 डिग्री सेन्टीग्रेड तक ताप बढ़ा दिया जाता है। उबलते घोल को तेजी दूसरे बर्तन में उडेल दिया जाता है। बालू में रखे हुए क्रिस्टल बक्से में गर्म नीरा को उडेलकर जिससे घोल का तापमान अधिक से अधिक समय तक बरकरार रहे रख दिया जाता है। उस बक्से को लकड़ी के तख्ते से ढंककर 4 दिन के अंतराल पर नीरा को हल्का-हल्का चलाना चाहिए। 30 दिनों

के बाद क्रिस्टल बक्सा खोला जाता है एवं मातृद्रव हटाकर तैयार क्रिस्टल को धो कर धूप में सूखाना पैकिंग की जाती है। एवं विपणन किया जाता है।



ताड़ वृक्ष के तने का उपयोग



परिपक्व तना-घर में खम्बा और बिम के रूप में, कुछ घर में उपयोग होने वाली वस्तुएँ तथा फर्निचर के लिए (कम से कम 75 साल पुराना) अपरिपक्व तना-ईंट भट्टी (विशेषकर) एवं अन्य जगह पर जलावन के रूप में। ताड़ के तेल में बीटा कैरोटिन का उच्च स्तर पाया जाता है। इसमें संतृप्त वसा की मात्रा काफी कम होती है। इससे एलडीएल कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाने में मदद मिलती है जिससे कि हृदय के विकारों को रोकने में मदद मिलती है। कुछ देशों; दक्षिण अमेरिका, अफ्रीका और दक्षिण पूर्व एशिया में इसका इस्तेमाल भोजन बनाने के लिए भी किया जाता है।

पत्तियों एवं छाल का उपयोग

ताड़ के पत्तों का रस, छाल का चूर्ण, पत्तों का चूर्ण, काढ़ा आदि बनाकर इस्तेमाल कर सकते हैं। आंखों के आसपास के हिस्से में इन्फेक्शन या खुजली की समस्या है तो ताड़ की पत्ती का रस आंखों के बाहरी हिस्से में लगाएं, इससे तकलीफ कम हो जाएगी। पत्तों के रस का सेवन काढ़े के रूप में करें तो लीवर डिजिज से बचाव होगा। ताड़ की छाल का चूर्ण भी लीवर के लिए फायदेमंद माना जाता है। डायबिटीज के नियंत्रण में ताड़ के पत्ते फायदेमंद माने जाते हैं। ताड़ टाइफाइड में बुखार उतारने के लिए फायदेमंद माना जाता है ताड़ के पत्ते के रस को फल के साथ मिलाकर पीने से यूरिन के दौरान होने वाली जलन से भी राहत मिलती है।



ताड़ के पत्तों की पेंटिंग एवं अन्य उत्पाद

संदेश और पांडुलिपियाँ प्रसार के लिए ताड़ के पत्ते पर लिखी जाती थीं। जातीय कला रूप में अनिवार्य रूप से ताड़ के पत्ते पर अक्षरों और कलात्मक डिजाइनों को उकेरना शामिल है, जो ज्यादातर मानक आकारों में काटे जाते हैं और केंद्र में एक छेद के माध्यम से दो लकड़ी के तख्ते कवर के साथ एक साथ रखे जाते हैं। ताड़ का पत्ता तैयार करने के लिए, ताड़ के पेड़ की कच्ची पत्तियों को पहले काटा जाता है और आधा सुखाया जाता है। फिर उन्हें मसाले के लिए 4.5 दिनों के लिए दलदल में दबा दिया जाता है और छाया में सुखाया जाता है। फिर इन्हें आवश्यकतानुसार एक साथ सिला या पिरोया जाता है। कभी-कभी नक्काशी पूरी होने के बाद उन्हें सिला जाता है। पत्ती की पंठियों पर लोहे की कलम का उपयोग करके लाइनों के भीतर नक्काशी की जाती है। सेम के पत्तों, जले हुए नारियल के छिलकों से बने कोयले, तिल के तेल और हल्दी से बने पेस्ट को नक्काशी पर रगड़ा जाता है ताड़ के पत्तों पर नक्काशी के कलाकार पौराणिक घटनाओं, देवी-देवताओं की आकृतियों के साथ-साथ केश शैली और पोशाक, जानवरों, फूलों और पेड़ों आदि के विवरण को चित्रित करते हैं। राधा और कृष्ण, दुर्गा, गणेश और सरस्वती सबसे अधिक उपयोग किए जाने वाले विषय हैं। महाभारत, रामायण और अन्य महाकाव्यों की कहानियाँ और घटनाएँ भी उत्कीर्ण हैं। पेंटिंग और चित्र भी प्रकृति के उत्कृष्ट दृश्य प्रस्तुत करते हैं।



ताड़ के पत्तों की प्लेट बनाना एवं अन्य उप-उत्पाद

हमारे सभी डिनरवेयर उन पत्तों से बने हैं जो प्राकृतिक रूप से ऐका पाम के पेड़ से झड़ते हैं। इस प्रक्रिया के लिए कभी कोई पेड़ नहीं काटा जाता। एक बार जब ताड़ के पत्ते झड़ जाते हैं उन्हें एकत्र किया जाता है, क्रमबद्ध किया जाता है और उच्च दबाव वाली सफाई प्रक्रिया से गुजारा जाता है। विनिर्माण प्रक्रिया के दौरान किसी भी रसायन, रंग या योजक का उपयोग नहीं किया जाता है। यह विनिर्माण प्रक्रिया को 100% प्राकृतिक बनाता है। तथा पत्तियों का प्रयोग हस्त चलित पंखे एवं पत्तियों के डण्डों से घेरा, फैसी, घरेलू वस्तुएँ और रेशा भी बनाया जाता है।



ताड़ के पेड़ों की जड़ों का उपयोग

ताड़ की जड़ से रस निकाला जाता है जो नारियल पानी के रूप में उपयोग किया जाता है। ताड़ के पेड़ की जड़ विभिन्न औषधियों और जड़ी बूटियों में उपयोग की जाती है। इसके अलावा ताड़ के पेड़ की जड़ से रस, तेल और साथ में रसायनों और खाद्य पदार्थों में उपयोग किया जाता है। जड़ का उपयोग आंतों की सफाई के लिए, बवासीर, दस्त और जलोदर जैसी बीमारियों के इलाज में किया जाता है। इसके अलावा, इसे खांसी, साइनस, फंगल इन्फेक्शन में भी किया जाता है इसके अलावा जड़ों का प्रयोग टोकरी, विभिन्न सजावटी व घरेलू वस्तुएँ बनाने में भी किया जाता है।



ताड़ के फलों का उपयोग

ताड़ के फल में मौजूद विटामिन सी शरीर को निरोगी विषाणुओं से लड़ने में मदद करता है। फल अपच को कम करने में मदद करता है और पाचन को बेहतर बनाता है। फल का उपयोग घावों और अन्य सूजनों के इलाज में किया जाता है ताड़ के पेड़ से बने विभिन्न उत्पादों में एंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिन्स, मिनरल्स और फाइबर होते हैं जो आपके शरीर के लिए बहुत लाभदायक होते हैं। फल वजन कम करने में मदद करते हैं। ताड़ का फल कैंसर के खिलाफ लड़ने में मदद करता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स कैंसर के विकास को रोकते हैं ताड़ के फल का अचार भी बनाया जाता है। ताड़ के फलों से एक विषेय लस्लसा पदार्थ निकलता है। जिसे आइस ऐप्पल कहा जाता है। बिहार में ग्रामीण भाषा में इसे कोआ कहा जाता है।



फल के रस से बनने वाली ताड़ी

ताड़ के बंदलों को एक बड़े बोटल (लबनी) में डालकर इसे एक खास प्रकार के वाइन बनाया जाता है, जो ताड़ वाइन के नाम से जाना जाता है ताड़ का रस भी दही के साथ मिलाकर पीया जा सकता है जिससे कि यह उबाले जाने वाले दूध के बराबर पोषण प्रदान करता है। ताड़ के रस में मौजूद लौह का अधिकतम मात्रा सेहत के लिए फायदेमंद होती है।



ताड़ के पेड़ से प्राप्त होने वाला रस (नीरा)

ताड़ के वृक्ष से प्राप्त अनफर्मन्टेड रस नीरा कहलाता है। ताड़ के जल को एक दुर्लभ प्राकृतिक स्वच्छता की वस्तु के रूप में भी माना जाता है। ताड़ के जल से तैयार नारियल पानी बहुत स्वादिष्ट होता है और इसे अक्सर शीतल पदार्थ के रूप में अमेरिकी बाजारों में बेचा जाता है। नीरा प्राकृतिक रूप से विभिन्न विटामिन एवं मिनरल का प्रचुर स्रोत होता है।



ताड़ मिश्री

ताड़ मिश्री में, साधारण चीनी की अपेक्षा अधिक मिनरल्स और विटामिन होते हैं। इसमें पोटेशियम, नाइट्रोजन, फॉस्फोरस, आयरन, जिंक और विटामिन होते हैं। मांसपेशियों और हड्डियों के लिए पोटेशियम बहुत जरूरी है ताड़ मिश्री विटामिन बी से भरपूर होती है। और विटामिन बी, स्वस्थ कोशिकाओं के निर्माण के लिए आवश्यक है। इसमें 16 अमीनो एसिड होते हैं, जो कोशिकाओं की वृद्धि और मरम्मत के लिए जरूरी हैं। ताड़ मिश्री का ग्लाइसेमिक इंडेक्स (Glycemic Index) कम होता है। ताड़ मिश्री का ग्लाइसेमिक इंडेक्स 35 है। उच्च ग्लाइसेमिक इंडेक्स ब्लड शुगर को बढ़ा सकता है, जिससे पैक्रियास को अधिक मात्रा में इंसुलिन रिलीज करना पड़ता है। इसलिए, डायबिटीज (Blood Sugar) को शुरुआत में ही नियंत्रित करने की कोशिश करनी चाहिए। इसके लिए व्हाइट शुगर के स्थान पर, ताड़ मिश्री का उपयोग निश्चित रूप से अच्छा है। विशेषकर, वे लोग जिनकी फॅमिली हिस्ट्री में डायबिटीज है, वे इसकी शुरुआत को टाल सकते हैं। ताल मिश्री का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है। इसलिए, यह धीरे-धीरे शरीर को ऊर्जा (Energy) की आपूर्ति करती है। साथ ही, पाम शुगर मेटाबोलिज्म को भी बढ़ाता है, जिससे वजन कम करने में मदद मिल सकती है। नेचुरल शुगर होने के कारण, ताड़ मिश्री क्षारीय (Alkaline) है। क्षारीय खाद्य पदार्थ आर्थराइटिस और रूमेटाइड रोगियों के लिए लाभप्रद हैं। इसलिए, उन्हें हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए ताड़ मिश्री का उपयोग करना चाहिए। पाम शुगर आयरन

(Iron) और कैल्शियम का उत्तम स्रोत है। यह शरीर में हीमोग्लोबिन के स्तर को बनाए रखने में सहायक होती है। अतः एनीमिया में मिठास (Sweetener) के लिए, पाम शुगर का उपयोग करें। ताड़ मिश्री को, विटामिन बी 12 का एक मात्र शाकाहारी स्रोत माना जाता है। शुद्ध शाकाहारियों में, आमतौर पर, विटामिन बी 12 की कमी पाई जाती है। शोधों से पता चलता है कि यदि एक माह में 500 ग्राम ताल मिश्री का सेवन किया जाये, तो व्यक्ति की विटामिन बी 12 की दैनिक आवश्यकता पूरी हो सकती है। 100 ग्राम पाम शुगर में 20 एमजी विटामिन बी 12 होता है।



संदर्भ:

1. <https://www.google.com/search?q=taad+ke+tane+ka+upyog&oq=taad+ke+tane+ka+upyog&aqs=chrome..69i57.17908j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8&bshm=rime/1>
2. <https://www.onlymyhealth.com/health-benefits-of-taad-or-toddy-for-stomach-liver-eye-diseases-in-hindi-1627649228>
3. <https://odisha.gov.in/odisha-tourism/palm-leaf-painting>
4. <https://www.quora.com/How-are-palm-leaf-plates-made>
5. <https://explainstudy1.com>
6. https://www.facebook.com/100798405556212/posts/131072679195451/?locale=hi_IN