

फालसा- एक बहुउद्देशीय फल

कमलेश कुमार, श्रवण एम. हलधर एवं पी. एल. सरोज

भाकृअनुप-केंद्रीय शुष्क बागवानी संस्थान, बीकानेर, राजस्थान

फालसा भारत के सबसे पुराने स्वदेशी फलों में से एक है। इसकी खेती उष्णकटिबंधीय और उपोष्णकटिबंधीय भारत, पाकिस्तान और बांग्लादेश में व्यापक रूप से की जाती है। भारत में यह ज्यादातर शहरों के आसपास के क्षेत्रों में पंजाब, उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, हरियाणा, राजस्थान और हिमालयी क्षेत्रों में व्यावसायिक रूप से उगाया जाता है। छोटे स्तर पर यह महाराष्ट्र, गुजरात, बिहार, कर्नाटक, आंध्र प्रदेश और पश्चिम बंगाल में भी उगाया जाता है। यह कठोर प्रकृति का होने के कारण शुष्क और अर्ध-शुष्क क्षेत्रों की फसल है। यह अव-प्रयोगी फल फसलों के अंतर्गत आता है, लेकिन यह एक बहुउद्देशीय फल है जिसमें उच्च पोषण और औषधीय गुण होते हैं। इसका सेवन मानव स्वास्थ्य पर कई प्रकार के सकारात्मक प्रभाव डालता है क्योंकि इसमें पोषण और औषधीय गुणों के महत्वपूर्ण विभिन्न घटक मौजूद पाये गये हैं। वैश्विक स्वास्थ्य और कल्याण में पिछले कुछ दशकों में फालसा फल ने मानव आहार में एक विशेष स्थान प्राप्त किया है, जो कि इसके अपार प्रतिउपचायक, कैंसर-रोधी और बुढ़ापा-रोधी प्रभावों के कारण है। फल के अत्यधिक पोषण मूल्य के बावजूद, इसके व्यावसायिक पैमाने पर खेती और उत्पादन को उद्योग की तरफ से उचित प्रतिक्रिया नहीं मिली। परंपरागत रूप से इसकी खेती निर्वाह खेती के रूप में होती है और इसलिए इसका अधिकांशतः उपभोग ताजे फल एवं जूस के रूप में किया जाता है। भारत में गर्मियों के महीनों के दौरान पके हुए ताजे फलों का अथवा शीतल पेय में संवर्धित करके उपभोग किया जाता है। भाकृअनुप-केंद्रीय शुष्क बागवानी संस्थान, बीछवाल, बीकानेर, में फालसा का शत-प्रतिशत जैविक उत्पादन लेने के प्रयोग किए जा रहे हैं।

फालसा पौधे के सभी भाग जैसे जड़, तना/टहन, पत्ती एवं फल मानव तथा घरेलू पशुओं के लिए बहुत ही उपयोगी हैं। फालसा एक बहुउद्देशीय फल का उदाहरण है जो भोजन, चारा, फाइबर, ईंधन, लकड़ी और पारंपरिक दवाओं की एक श्रृंखला प्रदान करता है जिसमें विभिन्न बीमारियों का इलाज करने और एंटीबायोटिक गुण होते हैं। फालसा फल कैलोरी और वसा में कम होते हैं, लेकिन इसमें कई विटामिन, फाइबर और आवश्यक खनिज होते हैं। फालसा के फलों को उच्च औषधीय मूल्यों के लिए



जाना जाता है क्योंकि फल कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स और एंटीकैंसर गुणों के लिए जाने जाते हैं। इसी तरह, फल और बीज पोटेशियम, कैल्शियम, लोहा, फास्फोरस और सोडियम जैसे विभिन्न खनिजों से समृद्ध होते हैं, जबकि जिंक, निकल, कोबाल्ट और क्रोमियम भी सूक्ष्म मात्रा में पाये जाते हैं। अपरिपक्व फालसा फल सूजन को कम करते हैं और यह श्वसन, हृदय, रक्त विकारों एवं बुखार में भी लाभप्रद होता है। मतली, उल्टी और पेट दर्द के लिए थोड़े से गुलाब जल और चीनी के साथ फालसा का रस राहत प्रदान करता है। सांस की तकलीफ और हिचकी के लिए थोड़े से अदरक के रस और सेंधा नमक के साथ फालसा का गर्म रस राहत प्रदान करने में उपयोगी माना जाता है। इसी तरह, फालसा शर्बत (पेय) चीनी और नींबू के जूस के साथ मिलाकर पीने से पेट और सीने की जलन को कम करने में कारगर है। इसकी छाल का जलसेक दस्त, दर्द, सन्धिवात और गठिया का इलाज करने के लिए उपयोगी माना जाता है। जड़ की छाल का उपयोग दर्द और सूजन में राहत देने के लिए किया जाता है। शक्कर को परिष्कृत करने के लिए फालसा के तने की लसदार छाल का उपयोग किया जाता है। फालसा की छाल के रेशे का उपयोग रस्सियों को बनाने के लिए किया जाता है। मजबूत और लचीले होने के कारण, इसकी लकड़ी का उपयोग तीरंदाजों के धनुष, खपच्चियाँ, भाले के हैंडल और डंडों के लिए किया जाता है। इसके तने का उपयोग बगीचे के खंभे के साथ-साथ टोकरी बनाने के लिए भी किया जाता है। फालसा की पत्तियों का उपयोग पारंपरिक चिकित्सा में मूत्र पथ के संक्रमण और यौन संचारित रोगों के इलाज के लिए किया जाता है। ताजे पत्ते मवेशियों के चारे के लिए काम में लेते हैं।



परिपक्व ताजे फल



ताजे फलों से निर्मित फालसा रस (शरबत)

इसकी पत्तियों में हल्के एंटीबायोटिक गुण होते हैं। उन्हें रात भर भिगोकर एक पेस्ट बनाया जाता है, जो कट, जलन, फोड़े, एक्जिमा और पुष्ठीय त्वचा के प्रस्फुटन सहित त्वचा की सूजन को राहत देने के लिए जाना जाता है। यह ज्यादातर ताजा खाया जाता है, हालाँकि फलों का सिरप भी तैयार किया जा सकता है, ताकि अधिक समय तक उपयोग किया जा सके। जब गर्मियों के दौरान इसके फल या जूस का सेवन किया जाता है, तो यह शरीर को शीतलता प्रदान करता है। थोड़ा अधपका, लेकिन परिपक्व फल (हरा रंग) का उपयोग सिरका या तेल में डुबो कर अचार बनाने में किया जा सकता है। एक अन्य उत्पाद

‘फालसा स्ववैश, फलों के गूदे और चीनी सिरप से बनाया जाता है। फालसा के फलों के गूदे और चीनी के मिश्रण से जैम तैयार किया जाता है, जो बेकरी उत्पादों के लिए टॉपिंग के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। फालसा के पत्तों और फलों को पानी में उबालकर एक पौष्टिक और सुगंधित हर्बल चाय भी बनायी जा सकती है। म्यांमार में तने की छाल का उपयोग साबुन के विकल्प के रूप में किया जाता है। इसके अलावा, इस पौधे के अन्य भागों का उपयोग विभिन्न रोगों जैसे कैंसर, उम्र बढ़ाने, बुखार, गठिया और मधुमेह के इलाज के लिए हर्बल दवा के रूप में किया जाता रहा है।