e-ISSN: 3048-8796

आंवला एक अमृत

मोनिका वर्मा[1], जया वर्मा[2], अनि बाजपेयी[3], विनीता सिंह[4]

प्रसार शिक्षा एवं संचार प्रबंधन विभाग, च० शे० आ० कृषि एवं प्रो० वि० वि०, कानपुर (उ० प्र०)

आंवले की उत्पत्ति– दक्षिण–पूर्वी एशिया माना जाता है। आंवले की गुणसूत्र संख्या 2n = 28 है और 2n = 98 से 104 तक व्यापक भिन्नता है। आंवला में औषधि गुण पाए जाते हैं और पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं आंवले का धार्मिक महत्व भी है और भारत में आंवले के पेड़ की पूजा भी की जाती हैं आंवले का वैज्ञानिक नाम फाइलेन्थस एम्ब्लिका और एम्ब्लिका ऑफिसिनैलिस है और इससे गूसबेरी, धात्रीफल,आमलकी के नाम से भी जाना जाता है।

आंवला में अनेक प्रकार के गुण पाए जाते हैं, इसमें विटामिन 'सी' अधिक मात्रा में पाई जाती है । यह एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होने के कारण हमारे शरीर के लिए अत्यंत लाभकारी होता है, फेफड़ों में विषाक्त पदार्थों के कणों को हटाने में तथा अस्थमा जैसे लोगों को भी रोकने में मदद करता है इसमें हमारे पाचन शक्ति और शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को मजबूती में है। इसका प्रयोग आयुर्वेदिक औषधि के रूप में मात्रा में किया जाता है, यह हमारे शरीर को तंदुरुस्त रखने में मदद करता है। आंवला इतना लाभकारी होता है कि इसे अमृत फल के नाम से भी जाना जाता है आंवला का उल्लेख चरक संहिता में आयु बढ़ाने, ज्वर कम करने, खांसी दूर करने की औषधियाँ हैं, इसी प्रकार सुश्रुत संहिता में आंवला को उपदंश औषधि बताया गया है, जिसका अर्थ है कि आंवला दोष दूर करने वाली औषधि है।

भारत में आंवले की खेती मुख्यतः उत्तर प्रदेश, महाराष्ट्र, गुजरात, राजस्थान, मध्यप्रदेश और तमिलनाडु जैसे राज्यों में की जाती है आंवले का कुल वार्षिक उत्पादन 1206 हजार मीट्रिक टन होता हैद्य भारत में 95 हजार हेक्टेयर पर आंवला की खेती की जाती है। विश्व में आंवले की खेती मुख्य रूप से थाईलैंड, श्रीलंका, चीन, ताइवान, इंडोनेशिया, मलेशिया जैसे देशों में अधिक मात्रा में होता है।

आंवले की खेती

यह एक प्रकार का औषधि और गुणवान पौधा है जिसे एक बार लगाने के बाद यह 70 से 80 वर्ष तक लगातार फल फूल देता रहता है इसकी खेती जल की कमी वाले क्षेत्र में और जल्दी फल फूल खुलने वाली बागवानी पौधों फसलों का पौधा है आंवले की भारी मांग के कारण किसानों और बाजारों में इसका काफी मांग है किसान इसकी खेती कर हर साल अच्छी आमदनी या मुनाफा कमा सकता है।

आंवले के उपयोग

आंवला कई प्रकार से उपयोग किया जाता है जैसे कि अचार, कैंडी, मुरब्बा, जूस, कैंडी, चटनी, टॉफी, सॉस, आंवलापल्प, रस, लड्डू, सुपारी, शर्बत, आयुर्वेदिक च्वनप्राश, ट्रफला, सिरप, मधुमेह पाउडर, आंवला पाउडर और कॉस्मेटिक में शैम्पू, बालों के तेल के रूप में, उद्योग रंग, इत्यादि।

मिट्टी और जलवायु

आंवला एक उपोष्णकटिबंधीय पौधा शुष्क और अर्ध शुष्क जलवायु की आवश्यकता होते हैं सूखे क्षेत्रों में अच्छा विकास करता है यह एक कठोर पौधा है और इसे विभिन्न मिट्टी की स्थितियों में उगाया जा सकता है। फसल लवणता और क्षारीयता को सहन कर सकती है। पेड़ छोटे से मध्यम आकार में 8–18 मी. इसका तना टेढ़ा और फैला हुआ शाखा होता है। भारत में मुख्यतः समुद्र तल से 2000 मीटर की ऊंचाई वाले स्थानों पर इसकी खेती संपन्न की जाती हैं।

आंवले की बुवाई? आंवला लगाने की विधियां

रोपण सामग्री

सीडलिंग, ग्राफ्ट और बडिंग का उपयोग रोपण के लिए किया जाता है।जुलाई–अगस्त के दौरान 1 x 1 मीटर या 1.25 x 1.25 मीटर के गड्ढों में 6 x 6 मीटर की दूरी के साथ रोपण किया जाता है।

e-ISSN: 3048-8796

आंवले की खेती के लिए अच्छी किस्म की पौध और बीज लगाकर और उसकी कलम विधि द्वारा आंवले की नर्सरी तैयार किया जा सकता है। आंवले की रोपाई के लिए जमीन को अच्छी तरीके से तैयार करें इसके पश्चात 2 फीट के आकार के गड्ढे तैयार करें और उसके लिए उचित दूरी 8 – 10 मीटर (किस्म के अनुसार) की दूरी पर बगीचों में रोपित करें।

जुलाई–अगस्त के व्दिमाही आंवला के प्रवर्धन के लिए उपयुक्त समय होता हैं । इस दौरान बीजों की बुवाई कर सकते हैं तथा अंकुरित पौधों को एक महीने बाद क्यारियों में स्थानांतरित किया जा सकता है। जुलाई–अगस्त में आंवला में पैबंदी कलिकायन विरूपित छल्ला विधि द्वारा प्रवर्धित किया जाता है। शांकुर शाखा का चुनाव ऐसे मात्तृवृछ से करना चाहिए जो, अधिक फलन देने वाला हो तथा गीतों एवं व्याधियों के प्रकोप से मुक्त हो।

आंवले की सिंचाई

आंवले में सिंचाई की मुख्य भूमिका होती है, पौधों की स्थापना के लिए प्रारंभ में सिंचाई करें। मुख्यतः आंवले की खेती पानी की कमी वाले क्षेत्रों में की जाती है समानता 20 से 25 दिनों के अंतराल पर सिंचाई करते रहना चाहिएबरसात और सर्दी के मौसम में सिंचाई की आवश्यकता नहीं होती है।

फूल आने का समय आंवले में फूल आने का समय मार्च के अंतिम तथा अप्रैल के शुरुआती दिनों में होता है। सिंचाई के दौरान यह बात खास ध्यान रखना चाहिए कि फूल आने के समय सिंचाई बंद कर देना चाहिए जिससे कि फूल ना झड़े । आंवले में दिसंबर के अंत तक आंवले की फसल पक कर तैयार हो जाती है और लगभग आंवला पकने के बाद इसका रंग पीला हरा या हरा पीला हो जाता हैद्य इस अवस्था में पूर्ण रूप से पक जाती है अब जनवरी के महीने में आंवले की तुड़ाई शुरू कर देनी चाहिए। आंवला लगभग आधा पकने के बाद सिंचाई समय–समय पर करते रहना चाहिए 5 वर्ष से अधिक आयु वाले आंवले के पेड़ में प्रतिवर्ष 25 से 35 बार सिंचाई करनी चाहिए। ड्रिप सिंचाई उपयुक्त है जिससे 40–45 प्रतिशत तक पानी बचाया जा सकता है।

प्रशिक्षण और छंटाई

मुख्य शाखाओं को जमीनी स्तर से 0.75–1 मीटर की ऊंचाई पर दिखाई देने की अनुमति दी जानी चाहिए। पौधों को संशोधित केंद्रीय नेता प्रणाली के लिए प्रशिक्षित किया जाना चाहिए। प्रारंभिक वर्षों में विपरीत दिशाओं में दिखने वाली चौड़ी क्रॉच कोण वाली दो से चार शाखाओं को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

मार्च–अप्रैल के दौरान, पेड़ में अधिकतम फल देने वाला क्षेत्र प्रदान करने के लिए भीड़ वाली शाखाओं को छंटाई और पतला करते रहना चाहिए।

उर्वरक

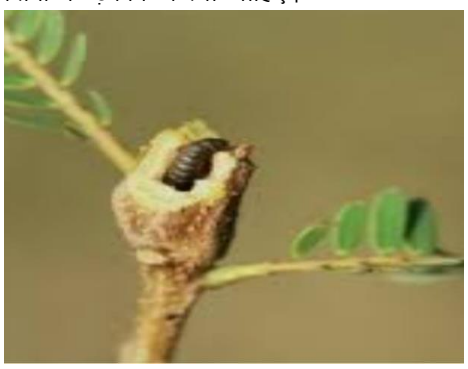
रासायनिक नाइट्रोजन उर्वरक की आधी मात्रा जुलाई–अगस्त में आंवला में डालने चाहिए। आंवले के पेड़ का अच्छे विकास और मजबूत तंदुरुस्त बनाए रखने के लिए निराई गुड़ाई के समय 40 किलोग्राम गोबर खाद में 100 ग्राम यूरिया 100 ग्राम डीएपी और 100 ग्राम एमएनपी मिलाकर पौधों की जड़ों में डाले। इनमें रोग लगने का विशेष तौर पर ध्यान रखना चाहिए फलों को झड़ने पर रोनाफिट डालकर 4 मिली लीटर प्रति लीटर पानी की दर से छिड़काव करना चाहिए।

पौध संरक्षण

कीट

गॉल कैटरपिलर

युवा कैटरपिलर बरसात के मौसम में तने के शीर्ष भाग में छेद करके सुरंग बनाते हैं। इसके कारण शीर्ष वृद्धि रुक जाती है, गॉल के नीचे पार्श्व प्ररोह विकसित हो जाते हैं और बाद के मौसम में वृद्धि बहुत बाधित हो जाती है। संक्रमित शीर्ष को काटकर 0.03 प्रतिशत डायमेथोएट जैसे प्रणालीगत कीटनाशक का रोगनिरोधी छिड़काव करना चाहिए।



छाल खाने वाले कैटरपिलर

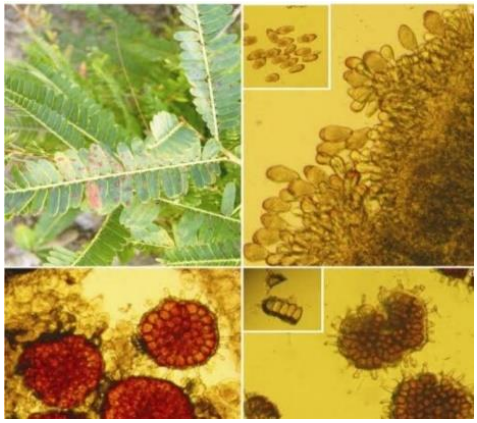
छाल खाकर बड़े हो चुके पेड़ों के तने और शाखाओं को नुकसान पहुँचाते हैं। प्रभावित हिस्से को साफ कर देना चाहिए और इसे नियंत्रण में रखने के लिए छिद्रों में मिट्टी के तेल

की कुछ बूंदों को डालना चाहिए।

रोग

रस्ट

आंवले का रस्ट रोग इसकी एक महत्वपूर्ण समस्या है द्यपत्तियों और फलों पर गोलाकार लाल रंग के एकान्त या समूह के रूप में दिखाई देता है। जुलाई से सितंबर के दौरान 7 से 28 दिनों के अंतराल पर घुलनशील गंधक 0.4 या क्लोरथैलोनिल 0.2 प्रतिशत या 0.2 प्रतिशत मैनकोजेब का छिड़काव करना चाहिए।



श्यामव्रण

आंवले की पत्तियों व फलों पर अगस्त से दिखाई देना प्रारंभ होता है । इसके प्रबंधन के लिए कार्बेंडाजिम 0.1 प्रतिशत तुडाई से 15 दिन पूर्व छिड़काव करना चाहिए।

गुठली छेदक

जुलाई–अगस्त में गुठली छेदक का प्रकोप भी देखा जाता है । इसके नियंत्रण के लिए क्वीनोल्फोस या सेविन 2 मिली का प्रति लीटर की दर से छिड़काव करना चाहिए।

उन्नत किस्में

नरेंद्र देव की उन्नत किस्मे – नरेंद्र आंवला–4 (कंचन), नरेंद्र आंवला–5 (कृष्णा), नरेंद्र आंवला–6, नरेंद्र आंवला–7 (नीलम), नरेंद्र आंवला–10, नरेंद्र आंवला–20

आंवला की कुछ और उन्नत किस्में जो भारत में प्रचलित हैं –, बलवंत, बनारसी,चटनियां , आनंद –1, आनंद –2, बीएसआर –1, बीएसआ– 2, गोमा ऐश्वर्या ,लक्ष्मी–52, चौकय्या और हाथीफूल।

उपज

प्रति वर्ष लगभग 100 किग्रा प्रति वृक्ष उपज देती है।

आंवला के लाभ

आंवला खाने से अस्थमा और सांस संबंधित समस्याओं से राहत मिलती है । आंवला पेट के रोगों के लिए लाभदायक है और डाइजेशन को बढ़ाता है। शरीर में खून की कमी को दूर करता है। बालों को चमकदार और स्वस्थ बनाता है। शरीर में इम्यूनिटी पावर बढ़ाता है। आंखों की रोशनी को तेज करता है। आंवला मोटापा कम तथा शरीर को स्वस्थ और तंदुरुस्त बनाए रखता है।

हृदय रोग में लाभकारी

आंवला खाने से हृदय मजबूत होता है ऐसे मरीज को प्रत्येक दिन में कम से कम 3 आंवले का सेवन करना चाहिए से हृदय रोग दूर होते हैं ऐसे रोगी आंवले का मुरब्बा भी खा सकते हैं।

खांसी और बलगम

खांसी आने पर दिन में तीन बार आंवले का मुरब्बा गाय के दूध के साथ खाएं अगर ज्यादा तेज खांसी आ रही है तो आंवले को शहद मिलाकर खाने से खासी ठीक हो जाती है।

पथरी के लिए

पथरी की शिकायत होने पर सूखे आंवले के चूर्ण को मूली के रस में मिलाकर 40 दिनों तक सेवन करने पर पथरी समाप्त हो जाने का दावा किया जाता है। आंवला खाने से कई प्रकार की शारीरिक समस्याओं और रोगों से बचाव होता है और शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है खासतौर पर सर्दियों में आंवला बहुतायत में उपलब्ध होता है आंवले का कई प्रकार से सेवन किया जाता है किसी भी रूप में सेवन करने से क्या फायदा करता है। घने लंबे और मजबूत बालों के लिए।

निष्कर्ष

आंवला के औषधीय गुण को देखते हुए तथा बाजार में इसकी बढ़ती मांगद्य वैज्ञानिक पद्दित से और साथ ही साथ इंटरक्रॉपिंग करके भी मुनाफा कमा सकता है आंवले की खेती करके अधिक से अधिक लाभ कम लागत पाया जा सकता है आंवला की खेती करके किसान अपनी आय को बढ़ा सकता है

Corresponding E-mail:
monikaverma191999@gmail.com