

प्राप्त होता है।

**उपयोगिता :-**

1. आँवला के फल का अचार,, जैली, मुरब्बा तथा आयुर्वेदिक दवाईयों में विशेष महत्व है।
2. आँवला फल शक्तिवर्धक, विटामिन सी से भरपूर होता है।
3. एक आँवला फल में संतरे के फल के बराबर विटामिन सी होता है। विटामिन "सी" के अतिरिक्त आँवला अन्य अवयवों में भी धनी है आँवला फल में उपस्थित फिनोल में कैंसर प्रतिरोधक क्षमता होती है।
4. सूखे हुए फल रक्तस्राव, प्रवाहिका, अल्परक्ता, अजीर्ण, तथा खॉंसी, आदि के लिए लाभकारी होते हैं। आँवला से तैयार किया जाने वाला त्रिफला चूर्ण आँखों एवं पेट की बीमारी के लिए रामबाण है। दूसरी ओर चयवनप्राश शरीरिक वृद्धि तथा स्वास्थ्य के लिए एक उपयोगी और प्रचलित टानिक है। नीचे दर्शित तालिका में परिपक्व आँवला फल में उपलब्ध पोषक तत्व की जानकारी दी जा रही है :

### आँवला फल में के मुख्य पोषक तत्व

क्र	पोषक तत्व	परिपक्व फल में उपस्थित पोषक तत्व	
		न्यूनतम	अधिकतम
1	विटामिन सी. (मि. ग्राम) प्रति 100 ग्राम	457	1190
2	रेशा प्रतिशत	1.5	2.1
3	शर्करा प्रतिशत	2.27	5.26
4	फिनॉल (मिलीग्राम) प्रति ग्राम	41	57

## आँवला पौधों का विनाश विहीन विदोहन एवं संरक्षण मार्गदर्शिका



(मार्च माह में फलाच्छादित आँवला वृक्ष)



(परिपक्व आँवला फल)



**बीज प्रभाग**

**राज्य वन अनुसंधान संस्थान  
पोली पाथर, जबलपुर (म. प्र.)**

सम्पर्क

**डॉ. अर्चना शर्मा**

वैज्ञानिक

बीज शाखा

राज्य वन अनुसंधान संस्थान, जबलपुर (म.प्र.)

0761-2666529, 2665540

मूल्य रु. 10/-



## प्रजाति का नाम – ऑवला

## वानस्पतिक नाम – एम्बलिका आफिसिनेलिस

**प्रस्तावना** – ऑवला एक मध्यम आकार का महत्वपूर्ण फलदार औषधीय पर्णपाती वृक्ष है जो संपूर्ण भारत में हर प्रकार के वनों में पाया जाता है। मध्यप्रदेश में ऑवला साल सागौन तथा मिश्रित वनों में वितरित एक आवश्यक प्रजाति है। इसकी खेती लाल मिट्टी, काली मिट्टी, एवं ककरीली पत्थरीली मिट्टी में सफलता पूर्वक की जा सकती है। आयुर्वेद के जन्मदाता चरक ने इसे अमृत तथा धालीफल की संज्ञा दी है। इसके फल को रसायन की श्रेणी में रखा गया है। ऑवले के फल में टेनिन एवं फिनौलिक होने के कारण विटामिन सी का पूरा विद्यतन नहीं हो पाता है। यही कारण है कि ऑवला फल का महत्व और भी बढ़ जाता है। लघु वनोपजों में चिरौंजी, ऑवला आदि प्रमुख है। अच्छे बाजार एवं बढ़ते मूल्यों के कारण इनका अंधाधुन्ध विदोहन हुआ है। जिससे एक तरफ पौधों का पुनरुत्पादन लगभग खत्म हो रहा है वही दूसरी तरफ उत्पाद की गुणवत्ता भी प्रभावित हुई है।

## विदोहन :-

**कब** – परिपक्व ऑवला फल माह फरवरी के अंत अथवा मार्च के प्रथम सप्ताह में तोड़ना चाहिए। इस समय फल में विटामिन सी प्रचुर मात्रा में होता है एवं तोड़े गए फलों से प्राप्त बीज अत्याधिक अंकुरण क्षमता रखते हैं।

**कैसे** – परिपक्व फलों को वृक्ष के नीचे प्लास्टिक शीट बिछाकर वृक्ष को हिलाकर अथवा वृक्ष की टहनी को लाठी से ठोक कर एकत्र करना चाहिए। फलों का एकत्रीकरण वृक्ष की टहनियों को

काटकर कभी नहीं करना चाहिए क्योंकि एक बार टहनी काटने पर पुनः उस स्थान पर दूसरी टहनी आने में लगभग 3 वर्षों का समय लगता है जिससे उस टहनी पर लगने वाले फलों का उत्पादन प्राप्त नहीं होता है।

**कितना** – इस संस्थान द्वारा पन्ना वनमंडल में निर्मित बीजो उत्पादन क्षेत्र में ऑवलें के 1102 वृक्ष हैं। जिनसे लगातार 5 वर्ष तक फल एकत्रीकरण के ऑकड़े एकत्रित किए गए एवं परिणाम स्वरूप प्रति वृक्ष औसत फल का उत्पादन 21 किलो ग्राम रहा। इसी तरह संस्थान द्वारा वृक्षारोपण क्षेत्र में फल एवं बीज उत्पादन की जानकारी प्राप्त करने के लिए ऑवला प्रजाति के वृक्षारोपण से 5 वर्षों तक ऑकड़े एकत्र किए गए एवं ऑकड़ों से पाया कि ऑवला 8 से 10 वर्ष के पश्चात ही फल देने में सक्षम होता है और 13 से 14 वर्ष में संतोषजनक उत्पादन प्राप्त होता है। ऑवला फलों को वृक्षों से विदोहन के दौरान कम से कम 25 से 30 प्रतिशत वृक्ष पर छोड़ना पुनरुत्पादन की दृष्टि से उचित होता है।

**फल से बीज तैयार कैसे करे :-** अच्छे बीज की प्राप्ति के लिए ऑवलें फलों को माह फरवरी के अंत अथवा मार्च के प्रथम से द्वितीय सप्ताह के मध्य में तोड़ना लाभदायक होता है। इस समय फलों से प्राप्त बीज का रंग काला भूरा होता है। माह फरवरी के अंत अथवा मार्च के प्रथम से द्वितीय सप्ताह में तोड़े गए फलों को तेज धूप में 2 दिनों तक रखकर उसका गूदा (कलियाँ) हल्के हाथ से दबाकर हटा देते हैं तत्पश्चात गुठली को धूप में ही बड़े छन्ने से ढक कर एक सप्ताह के लिए रख देते हैं जिससे गुठली से बीज बाहर निकल

आता है एवं आस-पास छिटककर नहीं फैलता। प्रत्येक फल से औसत 4 से 5 बीज प्राप्त होते हैं। इस तरह 1 किलो ग्राम ऑवले में औसतन 40 से 50 फल होने पर 4 से 5 ग्राम बीज प्राप्त होता है। एक क्विंटल ऑवला फल से 400 से 450 ग्राम बीज प्राप्त होता है। ऑवला फलों को उबाल कर गूदा हटाकर कभी बीज तैयार नहीं करना चाहिए क्योंकि इस तरह तैयार बीज में अंकुरण क्षमता नहीं के बराबर होती है। ग्रेडिंग के आधार पर मध्यम आकार के बीज में अच्छा अंकुरण पाया जाता है। 1 किलो बीज में बीजों की संख्या 35000 से 40000 तक होती है।

**ऑवला फलों का भंडारण :-** ऑवला फलों नमक के पानी के घोल में रख कर 15 दिनों तक सुरक्षित रखा जा सकता है।

**ऑवला बीज का भंडारण :-** सामान्य भंडारण पर ऑवला बीज की जीवन क्षमता/अंकुरण अवधि एक वर्ष से कम होती है, जबकि कम तापमान पर इसे एक वर्ष से अधिक समय तक भंडारित कर सकते हैं। ऑवले में कैंसर प्रतिरोधक क्षमता होती है।

## बीज उपचार :

बुआई के पहले ऑवला बीज को 24 घंटे ठंडे पानी में डुबोकर अथवा 10 प्रतिशत सान्द्रता वाले सल्फ्युरिक अम्ल के घोल में 5 मिनट डुबाकर रखने के पश्चात बुआई करने पर जल्दी एवं अधिक अंकुरण प्राप्त होता है। अच्छे पके हुए ऑवला फल से प्राप्त बीज में उपचारण के पश्चात 60 से 70 प्रतिशत तक अंकुरण प्राप्त होता है। जबकि अनुपचारित बीज में 40 से 50 प्रतिशत अंकुरण