

बहुगुणी आवळा लागवड तंत्रज्ञान

प्रा. अर्चना महाजन

डॉ. नेहा काळे

प्रा. विद्या पवार

सहाय्यक प्राध्यापिका

प्राचार्य

सहाय्यक प्राध्यापिका

कृषि महाविद्यालय, आचळोली, महाड

शे. श. कृषि महाविद्यालय, नेसरी, कोल्हापूर

कृषि महाविद्यालय, आचळोली, महाड

आपल्या भारत देशाला सर्वच बाजूंनी निसर्गाने भरभरून देणी दिलेली आहेत. औषधी गुणांनी परिपूर्ण वनस्पती हे त्यातलेच एक मुख्य देणे. अनंत काळापासून या वनस्पती आपले जीवन व आरोग्य संपन्न करत आहेत. अशीच एक अतिशय उपयुक्त भारतीय वनस्पती म्हणजे “आवळा”. आवळा हे मोठे औषध तर आहेच, पण त्याच्या रुचकर गुणामुळे आवळा स्वयंपाकघरातही वापरला जातो.



शेतकऱ्यांना कमी खर्चात जास्त उत्पादन देणार पीक म्हणजे आवळा. आवळ्याचा उपयोग जसा दैनंदिन जीवनात खाण्यासाठी केला जातो तसाच तो बऱ्याचशा औषधामध्ये सुद्धा केला जातो. आवळा हे शेतकऱ्यांना नगदी उत्पन्न मिळवून देणार पीक आहे.

भारतात उत्तर प्रदेश, महाराष्ट्र, मध्य प्रदेश, बिहार, राजस्थान, आसाम इत्यादी राज्यात आवळ्याची लागवड केली जाते. महाराष्ट्रात सह्याद्री, सातपुडा, अजिंठ्याच्या डोंगराळ भागात तसेच अकोला, बुलढाणा, सातारा, कोल्हापूर, अमरावती, चंद्रपुर, भंडारा, नागपुर, जळगाव व यवतमाळ या भागातील जंगलात आवळ्याची झाडे आढळतात.

आवळ्याचे झाड अत्यंत काटक असल्यामुळे या पिकाची फारशी काळजी न घेताही या फळझाडापासून चांगले उत्पादन मिळते. आवळ्यापासून कमी खर्चात मिळणारे उत्पादन, फळांचे आहारदृष्ट्या महत्व आणि औषधी उपयुक्तता यामुळे आवळा या फळपिकाच्या लागवडीस अनन्यसाधारण महत्व प्राप्त झाले आहे.

चवीला तुरट आणि आंबट असलेल्या आवळ्यात क जीवनसत्व भरपूर असते. जीवनसत्वासह आवळा आपल्याला पैसा देतो. हो, प्रक्रिया उद्योगातून आपण आवळ्याच्या फळापासून मुरब्बा, सॉस, कॅन्डी, वाललेल्या चकत्या, च्यवनप्राश, आवळा सुपारी, जेली, लोणचे, टॉफी, आवळा पावडर, इत्यादी पदार्थ मोठ्या प्रमाणावर तयार केली जातात आणि त्याला खूप मागणी आहे. खाद्यपदार्थ बनविण्यासह या फळात औषधी गुणही आहेत. आवळ्याचे फळ वाळवल्यानंतरही यातील ‘क’ जीवनसत्व नष्ट होत नाही.

अन्नघटक	प्रमाण (%)	अन्नघटक	प्रमाण (%)
पाणी	८१.०	स्फुरद	०.०२
शर्करा (कार्बोहायड्रेट्स)	१४.०	जीवनसत्व ‘ब’	०.०३
प्रथिने (प्रोटीन्स)	०.७०	जीवनसत्व ‘क’	०.६
स्निग्धांश	०.१	उष्मांक (कॅलरी)	७९
तंतुमय पदार्थ	३.४	लोह	१.२

हवामान:

आवळा हे समशीतोष्ण हवामानातील फळझाड आहे. उन्हाळ्यात जास्त तापमान आणि हिवाळ्यात अति थंड वातावरण असणाऱ्या भागात आवळ्याची झाडे चांगली वाढतात. आवळ्याची झाडे दोन्ही प्रकारच्या वातावरणात वाढू शकतात. पण जर रोप लहान असतील आणि आपण त्यांची लागवड केली असेल तर लागवडीनंतर सुरुवातीच्या २-३ वर्षांच्या काळात अति उष्णता आणि थंडीपासून आवळ्याचे संरक्षण करणे आवश्यक आहे.

जमीन:

पाण्याचा योग्यप्रमाणात निचरा होणारी, हलक्या ते भारी, कॅल्सियम युक्त अशा सर्व प्रकारच्या जमिनीत आवळ्याची लागवड करता येते. अत्यंत हलकी, खडकाळ, भरड, गाळाची, मुरमाड, भारी, मातीचा सामू ६.७ ते ९.७ पर्यंत असलेल्या जमिनीत आवळ्याची लागवड करता येते. परंतु चुनखडीयुक्त किंवा रेंताड जमिनीचा वापर करू नये.

लागवड:

लागवडीपूर्वी जमिनीची मशागत करावी. पावसाळ्यापूर्वी मे महिन्यात ६० x ६० x ६० से.मी. किंवा १x१x१ मीटर आकाराचे खड्डे ८-९ मीटर अंतरावर खोदावेत. खड्डे उन्हाळ्यात महिनाभर चांगले तापू द्यावेत. त्यानंतर खड्डे माती, २०-३० किलो शेणखत, १.७ किलो सुपर फॉस्फेट, ७० ग्रॅम ट्रायकोडर्मा आणि १०० ग्रॅम फॉलिडॉल मिसळून भरून घ्यावेत. त्यानंतर डोळे भरुण तयार केलेली कलमे अथवा रोपे पावसाळ्यात लावावीत. लागवडीनंतर रोपांना बांबूच्या काठीचा आधार द्यावा. रोपांची लागवड केल्यानंतर रोपांची पाने गळतात आणि थोड्याच दिवसात रोपांना नवीन पालवी फुटते. लागवडीपूर्वी रोपांवर सुधारित वाणाचे कलम केले असल्याची खात्री करून मगच लागवड करावी.

अभिवृद्धी:

आवळ्याची लागवड प्रामुख्याने बियांपासून केली जाते. परंतु बियांपासून तयार केलेल्या झाडांना लागवडीनंतर उशिराने फळे येतात. उत्पादन कमी येते, फळांची प्रत निकृष्ट असते व मातृवृक्षांचे सर्व गुणधर्म येत नाही. म्हणून आवळ्याच्या झाडाची अभिवृद्धी कलम पद्धतीने किंवा डोळे भरुण (पॅच बडिंग) करावी. अभिवृद्धीसाठी उत्तम दर्जाची, मोठी फळे देणारी आवळ्याची जात निवडावी. निवडलेल्या झाडांची डोककाडी अथवा डोळे वापरून आवळ्याची अभिवृद्धी करावी. डोळे भरण्याचे काम जून-जुलै किंवा ऑगस्ट-सप्टेंबर किंवा फेब्रुवारी-मार्च महिन्यात करतात. डोळे भरण्यासाठी १ वर्ष वयाचा खुंट वापरावा.

सुधारित जाती:

१) कृष्णा (एन.ए.-७):

या जातीची फळे मध्यम ते मोठ्या आकाराची, मऊ सालीची, चमकदार, पिवळसर रंगाची, लाल छटा असलेली असतात. या जातीच्या फळांचे वजन ३७-४० ग्रॅम असते. मुरब्ब्यासारखे टिकाऊ पदार्थ तयार करण्यासाठी ही जात उत्तम आहे. या जातीच्या फळात साखरेचे प्रमाण ११.७ % आणि आम्लता १.४ % असते. फळांच्या १०० ग्रॅम खाण्यायोग्य भागात ४७७ मिलिग्रॅम 'क' जीवनसत्व असते.

२) चकिया:

ही जात उशिरा तयार होणारी असून नियमित आणि भरपूर उत्पादन देणारी आहे. या जातीची फळे मध्यम आकाराची, चपटी आणि रंगाने हिरवट असतात. फळांचे वजन ३०-३२ ग्रॅम असते. लोणच्यासाठी आणि इतर टिकाऊ पदार्थ तयार करण्यासाठी ही जात उत्तम असून नेक्रोसिस या रोगास ही जात बळी पडत नाही. या जातीमध्ये फळगळ होत नाही म्हणून आवळ्याच्या व्यापारी उत्पादनासाठी या जातीची मोठ्या प्रमाणात लागवड केली जाते. फळांच्या १०० ग्रॅम खाण्यायोग्य भागात ७०० मिलिग्रॅम 'क' जीवनसत्व असते.

३) कांचन (एन.ए.-४):

ही जात भरपूर उत्पन्न देणारी असून या जातीची फळे मध्यम आकाराची आणि पिवळसर रंगाची असतात. या जातीच्या फळांचे वजन ३०-३२ ग्रॅम असते. फळांमध्ये साखरेचे प्रमाण १०% आणि आम्लता १.४७% असते. फळांच्या १०० ग्रॅम खाण्यायोग्य भागात ७०० मिलिग्रॅम 'क' जीवनसत्व असते. ही जात त्रिफळाचूर्ण आणि लोणच्यासाठी उत्तम आहे.

भरपूर उत्पादन आणि अधिक आर्थिक नफा मिळण्यासाठी पश्चिम महाराष्ट्रातील आवळ्याच्या लागवडीसाठी कांचन वाणाबरोबर जास्त परागीभवनासाठी १० % कृष्णा या वाणाची लागवड करण्याची शिफारस करण्यात आलेली आहे.

४) नरेंद्र-६:

ही जात चकिया या जातीपासून संशोधित केलेली आहे. फळे मध्यम गोल आकाराची असतात. फळांचा रंग हिरवट पिवळसर असतो. पृष्ठभाग चमकदार असतो. गर पिवळा असतो. गरत रेषा अजिबात नसतात. गर मुलायम असतो. मुरब्बा, कॅन्डी बनविण्यास ही जात चांगली आहे.

५) नरेंद्र आवळा-७:

ही जात फ्रांसिस या आवळ्याच्या जातीपासून संशोधित केलेली आहे. ही झाडे सरळ वाढतात. नोव्हेंबर ते डिसेंबरमध्ये फळे तयार होतात. फळे मोठ्या आकाराची असतात. फळाचे वजन ४०-७० ग्रॅम असते. फळांचा आकार लंबगोलाकार असतो. पृष्ठभाग चमकदार, फिवकट पिवळ्या रंगाचा असतो. गरत रेषा अजिबात नसतात. या जातीमध्ये सुद्धा फ्रांसिस जातीप्रमाणे नेक्रोसिस रोग दिसून येत नाही.

६) आनंद-१:

या जातीचे झाड मध्यम उंचीचे असते. फांद्या पसरणाऱ्या असतात. खोडाची साल पांढरी असते. फळे मोठी गोल, सफेद रंगाची, रेषाहीन, गुलाबी छटा असलेली पारदर्शक असतात. फळाचे वजन ३७ ग्रॅम असून जीवनसत्व 'क' ७७० मी.ग्रॅम प्रति १०० ग्रॅम असते. बी लहान असते. उत्पादन शक्ती चांगली असते. प्रत्येक झाडास ७७-८० किलो फळे येतात.

७) आग्रा बोल्ट (एन.ए.-१०):

ही जात बनारसी या जातीपासून निवड पद्धतीने तयार केली गेलेली आहे. या जातीचे झाड मध्यम उंचीचे असून फुलांचा रंग गर्द गुलाबी असतो. फळाचे सरासरी वजन ४१.७० ग्रॅम असते. फळे गोलाकार चपटी असून मध्यम आकाराची असतात. फळांचा रंग हिरवट पिवळा असून गुलाबी छटा असतात. गर ३९.०८ ग्रॅम, हलका रेषेदार, पांढरट हिरवा, मऊ व रसदार असतो. साखरेचे प्रमाण ९.९० ब्रिक्स असून आम्लता २.१७ % असते. जीवनसत्व 'क' चे प्रमाण १०० ग्रॅमला ७२८ मी.ग्रॅम असते. ही जात लवकर परिपक्व होणारी असून साठवणुकीसाठी योग्य आहे.

८) आनंद-२:

ही झाडे मध्यम ते उंच वाढणारी असतात. खोडाची साल भुरक्या रंगाची असते. फळे मोठी असून वजन ४७ ग्रॅम असते. या जातीची फळे मोठी, गोल, निळसर, अर्धपारदर्शक असून गर निळ्या रंगाचा, रेषाहीन असतो. जीवनसत्व 'क' चे प्रमाण १०० ग्रॅमला ७७७ मी.ग्रॅम असते. उत्पादन १००-१२७ किलो प्रति झाड एवढे येते.

खत व्यवस्थापन:

पूर्ण शेणखत पावसाचे सुरुवातीस व अर्धी रासायनिक खते जून-जुलै महिन्यात द्यावे. उरलेली अर्धी

रासायनिक खते ऑगस्ट-सप्टेंबर मध्ये पावसाचा अंदाज घेऊन द्यावी.

झाडाचे वय (वर्षे)	प्रती झाड खतांची मात्रा			
	शेणखत (किलो)	नत्र (ग्रॅम)	स्फुरद (ग्रॅम)	पालाश (ग्रॅम)
१	५-१०	५०	५०	५०
२-४	१५-२०	१००	१००	१००
५-६	२५-३०	२००	१५०	१५०
७ व त्यापुढील	३०-४०	४००	२००	२००

पाणी व्यवस्थापन:

आवळ्याची लागवड कोरडवाहू पीक म्हणून केली जाते. मात्र नवीन झाडांना कलमे जगविण्यासाठी गरजेनुसार २० ते ३० लिटर पाणी प्रतिझाड १० ते १५ दिवसांच्या अंतराने द्यावे.

आवळ्याची पूर्ण वाढ झालेली झाडे पाणी न देताही चांगली फळे देतात. मात्र फळे देणाऱ्या झाडांना २० दिवसांच्या अंतराने पाणी द्यावे. त्यामुळे फळगळ कमी होते. तसेच फळांची वाढ चांगली होते.

पावसाळा लांबल्यास जून-जुलै महिन्यात फळगळती कमी करण्यासाठी एखादे संरक्षित पाणी द्यावे.

सिंचनासाठी आवळ्याच्या झाडाच्या प्रसाराच्या प्रमाणात ५ टक्के बाहेरून आत झाडाच्या खोडाच्या दिशेने उतार असलेले गोलाकार आळे बांधावे. उपलब्ध आच्छादनाचा त्यात वापर केल्यास पावसाळ्यात पावसाचे पाणी जमिनीत मुरविले जाते. जमिनीत जास्त दिवस ओलावा टिकून राहिल्यास आवळ्याचे भरीव उत्पादन मिळते. पावसाचे पाणी जमीनीत मुरविण्यासाठी उताराच्या विरुद्ध दिशेने बांध घालावेत किंवा झाडाच्या खोडाभोवती इंग्रजी (V) आकाराचे बांध घालावेत.

आंतरपिके:

आवळ्याची लागवड हलक्या ते मध्यम जमिनीत केली जात असल्यामुळे अशा जमिनीचा पोत आणि कस टिकविण्यासाठी चवळी, उडीद, मुग, वाटाणा, हरभरा इत्यादी पिके आंतरपिके म्हणून घेता येतात. याशिवाय आवळ्याच्या दोन झाडांमधील जागेमध्ये तसेच जमिनीची सुपीकता सुधारण्यासाठी ढेंच्याची लागवड करून हे पीक फुलावर येण्यापूर्वीच जमिनीत हिरवळीचे खत म्हणून गाडून टाकावे.

तणनियंत्रण:

तणांचा योग्य वेळी बंदोबस्त न केल्यास आवळ्याच्या पिकाची वाढ आणि उत्पादन यावर वाईट परिणाम होतो. म्हणून बागेतील तणे वेळोवेळी उपटून, खुरपून काढून टाकावीत. तसेच उन्हापासून आणि अति थंडीपासून लहान कलमांचे संरक्षण करण्यासाठी कलमांवर गवताचे छप्पर बांधावे. रोपांना किंवा कलमांना बांबुचा आधार द्यावा.

आंतरमशागत:

कलम लागवडीनंतर पहिल्या व दुसऱ्या वर्षी खुंटावर येणारी फूट काढून टाकावी.

वळण आणि छाटणी:

आवळ्याच्या झाडाला सुरुवातीपासूनच योग्यप्रकारे वळण देणे आवश्यक आहे. आवळ्याच्या झाडाचे लाकूड अतिशय ठिसूळ असते. त्यामुळे आवळ्याच्या फांद्या फळांच्या भाराने वाकून मोडतात. म्हणून सुरुवातीच्या काळात झाडाचा सांगाडा मजबूत होण्यासाठी आणि झाडांची वाढ योग्य होण्यासाठी आवळ्याच्या झाडाला योग्य वळण देणे आवश्यक आहे. आवळ्याच्या झाडाला जमिनीपासून १ मीटर उंचीवर ५-६ जोमदार फांद्या चारही दिशांना विखुरलेल्या स्थितीत वाढतील अशा ठेवाव्यात. फळांचा हंगाम संपल्यावर रोगट, कमजोर, वाळलेल्या आणि वेड्यावाकड्या वाढलेल्या फांद्या छाटून टाकाव्यात.

किड व्यवस्थापन:

खोडअळी:

ऑगस्ट ते सप्टेंबर महिन्यात या कीडीचा उपद्रव मोठ्या प्रमाणात दिसून येतो. या किडीची अळी रात्रीच्या वेळी फांदीची साल पोखरून आत शिरते आणि सालीचा आतील भाग खाते. अळीने पाडलेल्या छिद्रातून अळीची विष्टा बाहेर दिसते.

नियंत्रण:

या अळीच्या नियंत्रणासाठी फांद्यावर आणि खोडावर असणाऱ्या अळ्या काढून नष्ट कराव्यात. अळीने केलेल्या छिद्रात रॉकेल किंवा पेट्रोलमध्ये भिजवलेला कापसाचा बोळा झाकून छिद्र मातीने लिपून घ्यावा.

पिढ्या ढेकून:

ही कीड झाडाच्या नवीन कोवळ्या फांद्यावर हल्ला करून रस शोषण करते. त्यामुळे पाने पिवळी पडतात. किडीचा प्रादुर्भाव जास्त प्रमाणात झाल्यास फांद्यावरील वरील संपूर्ण पाने व फुले वाळून गळून पडतात.

नियंत्रण:

किडीचा प्रादुर्भाव फार मोठ्या प्रमाणात झाला असल्यास स्पीनोसॅड २.५ मी.ली. किंवा विवॉलफॉस २५% इ.सी. ५ मीली १० लीटर पाण्यात मिसळून फवारणी करावी.

रोग व्यवस्थापन:

तांबेरा:

आवळ्याच्या स्थानिक जाती तांबेरा रोगाला मोठ्या प्रमाणावर बळी पडतात तर बनारसी आणि चकीया या जाती तांबेरा रोगास प्रतिकारक आहेत. तांबेरा रोगाच्या प्रादुर्भावामुळे पानांवर आणि फळांवर तपकिरी रंगाचे ठिपके आढळतात.

नियंत्रण:

या रोगाच्या नियंत्रणासाठी ३० ग्रॅम डायथेन एम-४५ किंवा २० ग्रॅम डायथेन डेड-७८ दहा लिटर पाण्यात मिसळून पिकावर फवारणी करावी.

बड नेक्रोसिस:

या रोगामुळे आवळ्याचे मोठ्या प्रमाणावर नुकसान होते. आवळ्याच्या फळांवर काळपट रंगाचे डाग पडतात. त्यामुळे अशा डाग पडलेल्या आवळ्यांना बाजारात कमी किंमत मिळते.

नियंत्रण:

नेक्रोसिस या रोगाच्या नियंत्रणासाठी ४० ग्रॅम बोरॅक्स पावडर १० लीटर पाण्यात मिसळून पिकावर फवारणी करावी.

काढणी:

आवळ्याच्या रोपांची लागवड केल्यापासून ६-७ व्या वर्षी फळे मिळण्यास सुरुवात होते. आवळ्याच्या झाडाची डिसेंबर-जानेवारीमध्ये पानगळ होते आणि मार्च-एप्रिल महिन्यात फुलोरा येतो. हिवाळ्यात ऑक्टोबर-नोव्हेंबर ते फेब्रुवारीपर्यंत फळांची तोडणी करता येते. फळे सुरुवातीला हिरवट दिसतात, पण पक्व झाल्यावर हिरवट पिवळी किंवा विटकरी रंगाची दिसतात. पक्व फळे टणक असतात. फळे आकडीने किंवा बांबूने हलवून काढावी लागतात.

उत्पादन:

चांगली वाढ झालेल्या कलमी आवळ्यापासून दरवर्षी १५०-२०० किलो फळे मिळतात.

जुन्या बागेचे नूतनीकरण:

जुनी निष्कृष्ट दर्जाची आणि जंगली आवळ्याची झाडे चांगल्या जातीच्या झाडात बदलता येतात. त्यासाठी मार्च - एप्रिल महिन्यात जुन्या झाडाची एक मीटर उंचीवर छाटणी केलेली असावी. छाटणी केल्यानंतर काही दिवस झाडे सुप्तावस्थेत गेलेली असतात. साधारणपणे एक महिन्यानंतर छाटणी केलेल्या झाडावर अनेक फुटवे आलेले असतात. जुलै-ऑगस्ट महिन्यात त्या फुटव्यांवर डोळे भरावेत. मात्र डोळे भरताना केवळ सशक्त फुटवे ठेवून त्यावरच चांगल्या जातीचे डोळे भरावेत. अशाप्रकारे संपूर्ण झाड नवीन आणि चांगल्या जातीचे होऊ शकते.

आवळ्याचा उपयोग:

आयुर्वेदात असंख्य औषधांमध्ये, रसायनांमध्ये आवळा वापरला जातो. ताजा आवळा कधी वापरायचा, वाळवलेली आवळकाठी कशी वापरायची, काढा कसा करायचा हे सर्व आयुर्वेदात सांगितलेले आहे. आधुनिक शास्त्रही विटॅमिन “सी”चा सर्वोत्तम स्रोत म्हणून आवळ्याकडे पाहते. आवळ्याची विशेषतः ही की आवळा शिजवला तरीसुद्धा त्यातील “सी” विटॅमिन नष्ट होत नाही.

आयुर्वेदाने आवळ्याचे गुणधर्म याप्रमाणे सांगितले आहेत,

- आवळा तुरट, आंबट व गोड असतो. शीतल तसेच पचायला हलका असतो.
- दाह तसेच पित्तदोष कमी करतो.
- उलटी, सूज वगैरे रोगांमध्ये उपयुक्त असतो.
- रसायन म्हणजे रसरवतादी धातूंना संपन्न करणारा असतो तसेच थकवा, मलावष्टंभ, पोटात वायू धरणे वगैरे त्रासांमध्ये हितकर असतोच. या सर्व गुणांमुळे आवळ्याला अमृताची उपमा दिलेली आढळते.
- याशिवाय आवळा त्वचेसाठी उत्तम असतो, कांती सुधरवतो, केसांसाठी चांगला असतो, डोळ्यांसाठी उपयोगी असतो.
- आवळ्याचे फळ तर मुख्यत्वे औषधात वापरले जातेच, पण आवळ्याच्या बिया, सालसुद्धा औषधी गुणांच्या असतात.
- आवळा रसायन गुणाचा आणि तारुण्य टिकवून ठेवणाऱ्या द्रव्यांमध्ये श्रेष्ठ समजला जात असल्याने बहुतेक सर्व रसायनांमध्ये असतोच.
- च्यवनप्राश, ब्राह्मरसायन, धात्री रसायन वगैरे रसायनांमध्ये आवळा हाच मुख्य घटक असतो.

आवळ्याचे महत्त्वाचे व अनुभवाचे काही उपाय पुढीलप्रमाणे:

- पित्तशामक - उष्णता कमी करण्यासाठी आवळा उत्तम असतो.
- पित्तामुळे उलट्या होत असल्यास आवळ्याचे पाव चमचा चूर्ण चंदन उगाळून बनविलेल्या गंधात मिसळून थोडे थोडे चाटल्याने बरे वाटते.
- डोळ्यांची आग होत असल्यास पाच - सहा तास पाण्यात भिजवलेली आवळकाठी आणि तीळ बारीक वाटून त्याचा लेप बंद डोळ्यांवर करण्याचा फायदा होतो.
- पोटात, छातीत, घशात पित्तामुळे जळजळत असेल तर पाव चमचा आवळ्याचे चूर्ण, त्यात अर्धा चमचा साखर व एक चमचा घरी बनविलेले साजूक तूप यांचे मिश्रण थोडे थोडे घेता येते.
- नाकातून रक्त येत असल्यास आवळ्याच्या चूर्णाचा पाण्यात केलेला लेप टाळूवर लावल्याने रक्त येणे थांबते.
- आम्लपित्ताचा त्रास असणाऱ्यांनी ताजे आवळे मिळणाऱ्या दिवसात रोज एका आवळ्याचा रस, त्यात खडीसाखर व जिऱ्याची पूड टाकून तयार केलेले मिश्रण घ्यावे. याने फार चांगला गुण येतो.

अशाप्रकारे आवळ्याचे औषधी तसेच आहारदृष्ट्या मानवी आहारात अनन्यसाधारण महत्त्व आहे.

(संपर्क: +९१ ७२४९४१०६८१)

