

अश्वगंधा

चर्चा में क्यों?

अश्वगंधा की लोकप्रियता भारत और वदिश दोनों में बढ़ रही है। यह एक सदाबहार झाड़ी है जो भारत, अफ्रीका और मध्य पूर्व के कुछ हसिसों में पाई जाती है।

मुख्य बढि:

- अश्वगंधा (*Withania somnifera*) एक औषधीय जड़ी बूटी है। यह रोग प्रतरिोधक क्षमता बढ़ाने वाली औषधि के रूप में प्रतषिठति है।
- इसे एडाप्टोजेन के रूप में वर्गीकृत किया गया है, जिसका अर्थ है कि यह शरीर में तनाव को प्रबंधति करने में मदद कर सकता है।
- अश्वगंधा मसतषिक की कार्यक्षमता को भी बढ़ाता है और रक्त शर्करा को कम करता है, साथ ही चति तथा अवसाद के लक्षणों से लड़ने में मदद करता है।
- अश्वगंधा ने तीव्र और दीर्घकालिक रुमेटाइड आर्थराइटिस यानी [संधशोध/गठिया](#) जो व्यक्त के जोड़ों में वकृति व किलांगता पैदा करती है, दोनों के उपचार में नैदानिक सफलता दिखाई है।
 - रुमेटीइड गठिया (RA) एक ऑटोइम्यून रोग है जो आपके पूरे शरीर में जोड़ों के दर्द और क्षति का कारण बन सकती है।
 - ऑटोइम्यून रोग एक ऐसी स्थति है जिसमें शरीर की प्रतरिक्षा प्रणाली अचेतन अवस्था में शरीर को प्रभावति करती है।
- अपने विशाल जैव यौगिकों के साथ सखत और सूखा प्रतरिधी प्रजाति होने के कारण, इसके उपयोग को हमेशा महत्त्व दिया जाता है तथा भारत के कई हसिसों में, विशेष रूप से मध्य प्रदेश में, इसका एकाधिकार बना हुआ है।
 - यह उपोषणकटबिधीय क्षेत्रों में शुष्क भागों में उगता है। राजस्थान, पंजाब, हरियाणा, उत्तर प्रदेश, गुजरात, महाराष्ट्र और मध्य प्रदेश देश के प्रमुख अश्वगंधा उत्पादक राज्य हैं।
 - मध्य प्रदेश में इसकी कृषि 5000 हेक्टेयर से अधिक क्षेत्र में की जाती है।
- भारत में अश्वगंधा जड़ों का अनुमानति उत्पादन 1500 टन से अधिक है और वार्षिक आवश्यकता लगभग 7000 टन है, जिससे इसकी कृषि में वृद्धि तथा अधिक उत्पादन की आवश्यकता है।



