

زعفران

لیکوال: جوهر جبران

کال: ۱۴۰۴ هـ.ش

Ketabton.com



زعفران



زعفران

ليکوال: جوهر جبران

کال: ۱۴۰۴ هـ. ش



JIBRAN

PRIVATE LIBRARY

جبران شخصي کتابتون

زعفران



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

د کتاب پیژندنه

د کتاب نوم: زعفران

لیکوال: استاد جوهر جبران

خپرنډوی: جبران شخصي کتابتون

کمپوز: په خپله لیکوال

ډیزاین: انجنیر گوهر جبران

چاپ کال: ۱۴۰۳ ل

د چاپ شمېر: ۱۰

د چاپ لړ: (۰۰۳۶)

د چاپ وار: لومړی

واټسپ او اړیکه: +93 707604044

د چاپ حقوق له لیکوال سره خوندي دي

ترلاسه کیدو ځای

www.Ketabton.com

زعفران



لړليک

مخ

عنوان

1.....سريزه

4.....د زعفران پېژندنه

6..... ۱. تاريخي شاليد

7.....د زعفرانو تاريخچه

11..... ۱. د زعفرانو لومړنۍ كشفونه

11..... ۲. د زعفرانو د كرنې پراختيا

12..... ۳. د زعفرانو په اروپا كې وده

12..... ۴. د زعفرانو د درمليزو كارونو تاريخ

12..... ۵. د افغانستان، ايران او هسپانيا اهميت

13..... ۶. كلتوري اهميت

13..... ۱. زعفران د تاريخي او كلتوري ميراث برخه

14..... ۲. د افغان ټولني سره تړاو

14..... الف. د كورنيو دودونو برخه

14..... ۳. د ټولنيز لحاظ ارزښت

14..... الف. د ښځو شتون او ټولنيز بدلون

14..... ۴. د ملي هويت او غرور نښه

15..... ۵. د افغانستان د زعفران كلتوري صنعت پرمختگ

15..... لنډيز د زعفرانو كلتوري اهميت

15..... ۲. جغرافيايي ویش

16..... ۱. د زعفران توليد او پراختيا په افغانستان كې

16..... الف. پراخېدونكې توليد

زعفران



- ب. د کښت ساحه او ولایتونو 16
۲. د زعفرانو صادرات او ارزښت 16
۳. د نړیوال بازار او مقام 17
۴. د تولید ظرفیت او ټولنیز اغېز 17
۵. نننۍ ننگونې او فرصتونه 17
- الف. ننگونې 17
- ب. فرصتونه 17
۶. مهمې ټکي په لنډ ډول 17
۳. نباتي ځانګړتیاوې 18
۴. د زعفران کلتوري اهمیت 18
- د زعفران بیولوژیکي جوړښت 18
۱. رېښه (Corm) 19
۲. پانې 20
۳. گلونه 21
۴. د گل داخلي برخې 21
۵. د نبات ودې دوره 23
۶. د ودې لپاره اړین چاپیریالي شرایط 23
۷. د زعفران د ودې بیولوژیکي اړخونه 24
- د زعفران درملیز ارزښت 24
۱. د زعفران کیمیاوي مرکبات 26
۲. دمعدې او هضم سیستم لپاره ګټې 27
۳. د عصبي سیستم لپاره اغیز 27
۴. دمعاښت لوړولو ځانګړتیاوې 28
۵. د زړه او وینې سیستم لپاره اغیز 28

زعفران



۶. د سرطان او ناروغیو مخنیوي وړتیاوې 29
۷. د ساري ناروغیو مخنیوي او ضد انفکشن اغیز 29
۸. رواني فشار، اضطراب او خوابدۍ کمول 30
۹. علمي څیړنې او تجربوي شواهد 30
۱۰. نتیجه 31
۱. د خوراكي کارونې طريقې 31
۲. د درملیزو کارونې طريقې 32
۳. د ښکلا او پوستکي لپاره کارونې 33
۴. د کلتوري او مذهبي کارونې طريقې 33
۵. د اقتصادي او سوداگريز کارونې طريقې 33
۶. د مختلفو موادو سره مخلوط کارونې طريقې 34
۲. د زعفراني معجونونو ډولونه 35
۳. د زعفران معجونونو د جوړولو تخنیکونه 36
۴. د زعفران معجونونو درملیز تاثیرات 37
۵. د زعفران معجونونو اقتصادي اهميت 38
۶. د عصري ساينس او څېړنوله نظره 38
- د زعفران اقتصادي گټې او کرنيز اهميت 39
۱. د زعفران اقتصادي ارزښت 40
۲. کرنيز اهميت 41
۳. د توليد نړيوال وضعيت 41
۴. د صادراتو اهميت 42
۵. د کرنې تخنیکي اړخونه 43
۶. د زعفران د کرنيزو اقتصادي گټو ترکيب 43
۷. په افغانستان کې د زعفران توليد او کرنيز اهميت 44

زعفران



۸. نیروال بازار او اقتصادي فرصتونه 44
- په افغانستان کې د زعفران کرنیز ارزښت او اقتصادي ګټې 45
- الف) دلور اقتصادي ارزښت محصول 45
- هرات د «سرخ زر» مرکز 46
- دهرات اقلیم او د زعفرانو کرڼه 46
- طبیعی شرایط 46
- دهرات د زعفرانو کرنې تاریخچه 47
- زعفران د هرات په کرڼه کې 47
- د کښت ساحه او تولید 47
- طبیعی کرڼه او کیفیت 47
- ټولنیزې اغېزې 48
- بښو ته کار او ژوند لپاره 48
- روزنه او ظرفیت لوړونه 48
- د زعفرانو ټولنیز او اقتصادي ارزښت 48
- د عاید بڼه والی 48
- صادرات 49
- د زعفرانو د کرنې تخنیکونه 49
- د تخم انتخاب 49
- داو بولګونې مدیریت 49
- د کار ځواک 50
- د پرمختګ لاملونه او ننگونې 50
- مثبت پرمختګونه 50
- ننگونې 50
- دهرات زعفران مهمې ځانګړتیاوې 50

زعفران



- 51..... نړيوال شهرت
- 51..... اقتصادي گټې
- 51..... ټولنيزې اغېزې ټولني ته
- 51..... ۲. د کرنيزو شرايطو او د توليد فزيکي ارزښت
- 52..... الف) کمې اړتياوې او د اقليم تطابق
- 52..... ب) څو کلنه دوامداره کره
- 52..... ج) د کارگرانو مسلکي برخه
- 52..... ۳. د صادراتو او نړيوال بازار ارزښت
- 52..... الف) د صادراتو حجم او ارزښت
- 53..... ب) د صادرېدونکو هېوادونو لست
- 53..... ۴. د کورني عايد او د بزرگانو ژوند
- 53..... الف) د بزرگانو اقتصادي وضعيت
- 53..... ب) د بيوزلۍ راکمول
- 54..... ۵. کاري فرصتونه، ټولنيز او جنسيتي اړخ
- 54..... الف) د ښځو ونډه
- 54..... ب) د کليوالو کاري فرصتونو پراختيا
- 54..... ۶. د اسلامي امارتو دولتي ملاتړ
- 54..... ۷. زعفران او دمخدره توکو بدیل
- 55..... ۸. د زعفران اقتصادي او ټولنيز ننگونې
- 55..... • بازاری بې ثباتي او د کیفیت معيارونه
- 55..... • نړيوال شهرت او برانډ جوړونه
- 55..... • تخنیکي ملاتړ او مالي سرمايه
- 56..... نړيوال ارزښت
- 56..... فعال کيمياوي مواد او ساينسي اساس

زعفران



۱. کروسن (Crocin) 57
۲. سافرانال (Safranal) 57
۳. پیکروکروسین (Picrocrocin) 57
- عصری علمی شپرنې او طبی اغېزې 58
۱. دروانی روغتیا ملاتړ 58
۲. دسترگو او اعصابو ملاتړ 58
۳. اتی اکیسیدان او د حجرې ساتنه 58
۴. د هاضمې، د زړه او میتابولیزم اغېزې 58
۵. د وزن مدیریت 59
- غذایی او دودیز استعمال 59
- خوندي استعمال او خطر ونه 59
- نړیواله شپرنېزه شپره 60
- سپارښتنې 61
- پایله 63
- ماخوڼه 64

زعفران



سریزه

د طبیعت په پراخه نړۍ کې داسې نباتات شته چې نه یوازې د انسان د ژوند د خوند او ښکلا سبب گرځي، بلکې د اقتصاد، کلتور او روغتیا په ډگرونو کې هم ژور اغېز لري. له همدې ارزښتناکو نباتاتو څخه یو هم زعفران دی *Crocus sativus*. چې په نړۍ کې د سرو زرو په شان قیمتي مساله بلل کېږي، د زرگونو کلونو راهیسې د انسان له ژوند سره تړلی پاتې شوی دی. د دې نازک او خوشبویه نبات هر تار د طبیعت د ښکلا، د بزگرد زیار او د تاریخ د اوږدې کیسې استازیتوب کوي.



۱. انځور: د زعفرانو گل، او خپله زعفران رانیسي.

زعفران یوازې یوه ساده مساله نه ده؛ بلکې د تمدنونو په تاریخ کې یې ځانگړې ځای خپل کړی دی. د لرغونو ټولنو له درملیزو دودونو څخه نیولې د معاصرو خوږو تر صنعت پورې، زعفران تل د لوړ ارزښت سمبول پاتې شوی دی. د دې نبات ځانگړی رنگ، زړه راښکونکې بوی او درملیزې ځانگړتیاوې هغه عوامل دي چې انسانان یې د زرگونو کلونو راهیسې کارولو ته هڅولي دي.

زعفران



په افغانستان کې هم زعفران د کرنې په ډگر کې یو نوې هیله بلل کېږي. په ځانګړې توګه Herat د دې نبات د تولید اصلي مرکز ګرځېدلی دی. د دې ولایت حاصلخېزې ځمکې، مناسب اقلیم او د بزګرانو تجربه سبب شوې چې د افغانستان ډېره برخه زعفران همدلته تولید شي. راپورونه نښي چې نږدې ۹۵ سلنه افغاني زعفران په همدې سیمه کې کرل کېږي، چې دا چاره نه یوازې د سیمې اقتصاد پیاوړی کوي بلکې د کوکنارو د بدیل په توګه هم مهم رول لوبوي.



۲. انځور: په هرات کې د زعفرانو پروسیس رانښيي.

د نړۍ په کچه هم د افغانستان زعفران خپل ځانګړی مقام موندلی دی. د International Taste Institute له خوا شو ځله د نړۍ تر ټولو غوره زعفران بلل کېدل د دې حقیقت څرګندونه کوي چې افغاني زعفران د کیفیت، خوند او خوشبویۍ له مخې نړیوال معیارونه پوره کوي. دا لاسته راوړنه نه یوازې د افغان بزګرانو د هڅو ستاینه ده، بلکې د افغانستان د کرنیزو محصولاتو د نړیوال شهرت یوه مهمه نښه هم ګڼل کېږي.

زعفران



سرپرېره پر دې، زعفران د افغانستان په اقتصاد کې ورځ تر بلې مهم ځای خپلوي. د صادراتو زیاتوالی او د نړیوالو بازارونو غوښتنه ښيي چې دا نبات کولی شي د هېواد د اقتصادي پرمختګ لپاره یو مهم بنسټ جوړ کړي. د راپورونو له مخې افغانستان په وروستیو کلونو کې لسګونه ټنه زعفران نړیوالو بازارونو ته صادر کړي چې ارزښت یې لسګونه میلیونه ډالرو ته رسېږي. دا پرمختګ د دې څرګندونه کوي چې زعفران یوازې یو کرنیز محصول نه دی، بلکې د اقتصادي ودې او د بزګرانو د ژوند د ښه کېدو لپاره یو مهم فرصت هم دی.

دا کتاب هڅه کوي چې د زعفرانو په اړه هر اړخیز معلومات وړاندې کړي. په دې لیکنه کې به د زعفران تاریخي شالید، نباتي پېژندنه، بیولوژیکي جوړښت، درملیز ارزښت، اقتصادي ګټې او کرنیز اهمیت په علمي او مستندو معلوماتو سره تشریح شي. همدارنګه به د افغانستان، په ځانګړي ډول د هرات د زعفرانو د تولید، کیفیت او نړیوال مقام په اړه هم تفصیلي بحث وړاندې شي.

هیله ده چې دا کتاب به نه یوازې لوستونکي د زعفرانو له نړۍ سره اشنا کړي، بلکې د دې ارزښتناک نبات د علمي، اقتصادي او فرهنګي اهمیت په درک کې به هم مرسته وکړي. دالیکنه د بزګرانو، محصلینو، څېړونکو او د کرنې د برخې ټولو مینه والو لپاره یو کوچنی علمي ګام دی، خو د طبیعت له دې قیمتي ډالۍ څخه ښه پېژندنه ترلاسه کړي او دهغې د پراختیا لپاره لازياتې هڅې وشي.

زعفران



د زعفران پېژندنه

زعفران، چې علمي نوم يې *Crocus sativus* دی، دنړۍ له پخوانيو قيمتي مصالحو څخه گڼل کېږي. دا نبات يوازې د خوراكي يا درمليزو موادو له نظره اهميت نه لري، بلکې د فرهنگي، اقتصادي او طبيعي ارزښتونو په برخه کې هم ځانگړی مقام لري. د زعفران پېژندنه د نباتي علومو، تاريخي شواهدو او اقتصادي تحليل له مخې يو بشپړ او اوږد بحث دی چې د کرنې، نبات پوهنې او حتی ټولنپوهنې له اړخه يې اهميت څرگندوي.



۳. انځور: د زعفرانو گلونو دراتولونه بهير رانښيي.

گنگو (په عربي: زعفران، په انگرېزي: *Saffron*) يو ډول مساله ده چې د درملو او خوړو په توگه کارېږي. په عربي يې هم زعفران بولي. گنگو نن سبا په افغانستان کې هم توليديږي چې د افغانستان په لويديزو ولاياتو کې لکه هرات کې کرل کېږي او صادرات لري او د کوکنارو نعم البدل هم کيدای شي.

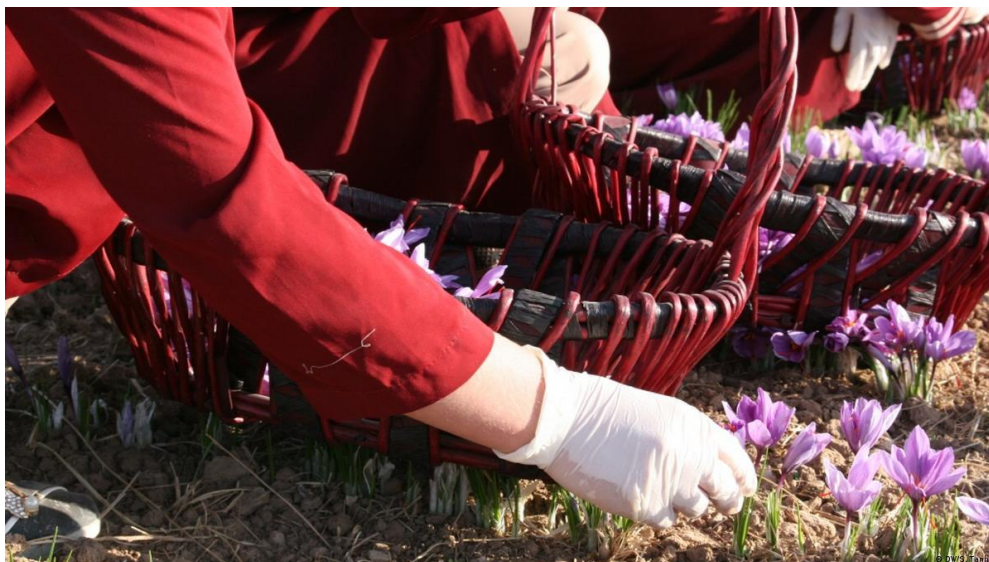
زعفران



هرات زعفران د «نړيوال ذايقي انستيتيوت» له لوري د لسم ځل لپاره دنړۍ تر ټولو غوره زعفران وپيژندل شو. هرات دافغانستان د زعفران د اصلي ځای په توگه پيژندل کېږي او راپورونه بنسټي چې دافغانستان ۹۵٪ زعفران په دې ولايت کې توليدېږي.

دغه انستيتيوت په خپله رسمي پاڼه کې ليکلي چې د هرات زعفران د نړيوال ذايقي انستيتيوت د جگړو له خوا، چې په کې دنړۍ تر ټولو مشهور پخلي کونکي او د مشروباتو متخصصان شامل دي، دغوره زعفران په توگه وټاکل شو.

د اسلامي امارت د صنعت او تجارت وزارت وايي چې افغانستان په تېرميلادي کال کې ۵۶ ټنه زعفران، چې ارزښت يې له ۵۵ ميليونو ډالرو څخه زيات دی، بهر ته صادر کړی دی.



۴. انځور: د گل راټولونه رانښيي.

د دغه وزارت وياند آخندزاده عبدالسلام جواد بي بي سي ته وويل چې دا مقدار زعفران هند، اسپانيا، سعودي عربستان، متحده عربي امارات، امريکا، کاناډا، انگلستان، ايتاليا، ترکيه، عمان او نورو هېوادونو ته صادر شوی دی.

زعفران



نړيوال ذايقي انستيتيوت د دې تصوير خپرولو سره هرات زعفران د نړۍ غوره زعفران اعلان کړ.

هرات د افغانستان د زعفران اصلي خای دی. شو ورځې مخکې د هرات د سوداګرۍ او پانګونې خونه اعلان وکړ چې دروان لمريز کال په لومړيو نهمه مياشتو کې د دې ولايت څخه د ۳۰ ميليونو او ۳۵ زره ډالرو ارزښت زعفران نړيوالو بازارونو ته صادر شوی دی. محمد يوسف امين، د دې خونې اجرائيه مشر، د بهر ته صادر شوي زعفران ټول مقدار ۲۲ ټنه او ۱۳۰ کيلوگرام اعلان کړ.

۱. تاريخي شاليد

د زعفران تاريخ زرګونه کاله شاته ځي. شواهد ښيي چې د زعفران کارول په منځني ختيځ کې له ميلاد څخه مخکې هم رواج درلود. په لرغونو متو کې، لکه د ايران او هندوستان د زړو تمدنونو اسنادو کې، د زعفران يادونه شوې ده چې د خوړو خوند او د طبي موخو لپاره کارول کېده. د هيلېنيک دورې په ادبياتو کې هم زعفران د ښکلا، ارامتيا او روغتيا سره تړلی دی.



۵. انځور: يو ښکلي لوبڼې زعفران راښيي.

زعفران



په منځنيو پيړيو کې، د اسلامي امپراتورۍ په زمانه کې، زعفران د سوداگريزو لارو له لارې اروپا ته هم صادرېده. په هغه وخت کې دا مصالحه د اميرانو، درباري اشخاصو او مشهور شاعرانو لپاره ځانگړې ارزښت لرله. د ادب په ژبه کې د زعفران يادونه د ښکلا، عشق او د طبيعي بويونو سمبول گڼل شوې ده.

د زعفرانو تاريخچه

زعفران (Crocus sativus) د نړۍ يو له خورا لرغونو او قيمتي بوټو څخه دی چې د خوراكي، درمليزو او کلتوري موخو لپاره کارول شوی دی. د دې تاريخچه زرگونه کاله شاته ځي او په بيلابيلو تمدنونو کې يې ځانگړی ځای درلود. زعفران د خپل ښکلي رنگ او خوږ بوی له امله په لرغوني يونان کې ډېر ستايل کېده او د بې خوبۍ، درملنې او د شرابو له څښلو وروسته د رامنځته کېدونکې سرگرځۍ او خماري دله منځه وړلو لپاره کارول کېده. همدارنگه له زعفران څخه د حمام د خوشبویۍ لپاره او د جنسي مېلان د پياوړتيا لپاره هم استفاده کېده.



۶. انځور: ميرمن په لاس د زعفرانو جام رانښيي.

زعفران



عینې خلک د زعفران اصلي ټاټوبي د ایران د لرغوني ماد ایالت گني، خو يو شمېر خپرونکي بيا باور لري چې د زعفران اصلي سرچينه د ځمکې په يوه پراخه سيمه کې وه چې يونان، ترکيه، آسیای صغیر او ایران پکې شامل وو.

عربانو د زعفران له آراموونکي خاصیت څخه استفاده کوله، او همدوی وو چې د زعفران د کرلو طریقه یې هسپانیا ته وروښوده. ډېر شواهد ښيي چې زعفران په هغه وخت کې د هسپانوي-عربي خورولو له مهمو موادو څخه گڼل کېده.

په منځنيو پېړيو کې زعفران بریتانیې ته ورسېد. افسانې وايي چې د اډوارډ درېيم د واکمنۍ پر مهال يوه مسافر د زعفران پياز د خپلې عصا په تش ځای کې پټ کړی و او له منځني ختیځه یې د والډن ښار ته يووړ. هلته دغه پياز وکرل شو او تکثیر شو چې د ښار د اقتصادي ودې سبب وگرځېد.

د رنسانس په دوره کې د ونیز ښار د زعفران تر ټولو مهم سوداگریز مرکز گڼل کېده. په هغه وخت کې د زعفران ارزښت د سرو زرو په اندازه و او نن هم دنړۍ تر ټولو گرانیه مساله بلل کېږي. خو له بده مرغه د زعفران لوړې بیې د تقليبي زعفران د رامنځته کېدو لامل شوې، او په هغه وخت کې متقلب کسان سخت مجازات کېدل. دانگلستان پاچا هنري اتم چې د زعفران خوشبويي یې ډېره خوښوله، حتی متقلب کسان یې د مرگ په سزما محکومول.

د موجودو اسنادو او تاریخي مدارکو له مخې، ایرانیانو نه یوازې زعفران د لرغوني نړۍ ډېرو سیمو ته صادر کړ، بلکې د زعفران ځانگړتیاوې یې یونانیانو، رومیانو، چینایانو او سامي قومونو لکه عربانو ته هم وروپېژندلې. همدارنگه د زعفران د کرنې طریقه یې د هجري لمړیو څخه تر څلورمو پېړیو پورې د مدیترانې شاوخوا اسلامي ملتونو ته ورزده کړه. په دې ډول چې د زعفران لومړني کرنیز مرکزونه د هغو ایرانیانو له خوا جوړ شول چې د معاویه له لوري د شام سیمو ته تبعید شوي وو. وروسته بیا د زعفران کرنه په شمالي افریقا، اندلس (اسلامي هسپانیا) او وصقلیه (سیسیل) کې هم دود شوه.

زعفران



همدارنگه عینې ایراني تېروونه لکه رستمیان او بنو طبري د زعفران د کرنې د فرهنگ په لېږد کې اغېزمن رول درلود.

تاریخي اسنادا حقیقت څرگندوي چې ایرانیانو له لرغونو زمانو راهیسې د سرو زرو او زعفرانو سره ځانگړې مینه لرله. د جشنونو، خوښیو او بزمنونو په مجلسونو لکه ودونو او اخترونو کې، یاد مشرانو او زائرانو د هر کلي پر مهال به یې د درناوي په توگه زراو زعفران دهغوی پر قدمونو شیندل. په عینو مراسمو کې به زعفران یوازې یا د مشک، عنبر او عود سره یوځای سوځول کېدل او د خوشبویۍ لپاره به گلاب هم شیندل کېده.



۷. انځور: په لرغونو انځور کې د زعفرانو بوټي او پیغله راښيي.

زعفران



زعفران دهخامنشي دورې په زمانه کې

ايا پوهېږئ چې دهخامنشيانو په دوره کې زعفران د ډوډۍ د ښکلا لپاره او د خوړو د خوشبویۍ لپاره کارول کېده؟ فرديناند يوستي داريوش د ژوند د بيان پر مهال ليکي: ((دايران پاچا خپل بدن په داسې خوشبويه غوړونو مالوه چې د لمرگلي له غوړيو څخه جوړ شوي وو، دا غوړي د زمري په وازدو کې پنځېدل او له زعفران او د خرما له شرابو سره گډېدل.))

داشکانيانو (پارتانو) په دوره کې د ايران زعفران يونان او روم ته صادرېده، او وروسته چين هم د ايران د زعفرانو له مهمو پېرېدونکو څخه شو. د ساسانيانو په دوره کې د قم او بون په سيمو کې د زعفران کرنه دود شوه او دهغوی د محصول کيفيت ډېر شهرت وموند.



۸. انځور: زعفران دهخامنشي دورې په زمانه کې رانښيي.

زعفران



په هماغه زمانه کې زعفران د قيمتي کاغذونو درنگولو او ښکلا لپاره هم کارېده، خو له دې څخه مخکې د زعفرانو محلول د ليکلو درنگ (مرکب) په توگه استعمالېده او تر ډېرو پېړيو وروسته هم د غوره ليکلو رنگونو په ترکيب کې کارېده. د زعفراني رنگ بېلابېل ډولونه، له روښانه ژرېر څخه تر د ويني په شان سور رنگ پورې، د پاچاهانو، خليفه گانو او اميرانو د فرمانونو او ليکونو د سرليکونو لپاره کارېدل. همدارنگه د کتابونو او رسالو د عنوانونو، سرليکونو، تذهيب، تشعير، انځورونو او د حاشيو د نقشونو لپاره هم ترې استفاده کېده.

سرېره پر دې، د مقدسو دعاوو، تعویذونو او ځانگړو طلسمونو د ليکلو لپاره هم د زعفرانو مرکب کارول کېده، چې داليکنې به کله پر کاغذ، کله پر ټوکر او ځينې وخت آن پر کفن هم ليکل کېدې.

۱. د زعفرانو لومړنۍ کشفونه

دلرغونو اسنادو له مخې، زعفران لومړی ځل په منځني ختيځ کې کرل شوی دی. شواهد ښيي چې دلرغوني فارس (ايران) په سيمو کې د ميلاد نه مخکې د ۱۰۰۰ کالو څخه زيات زعفران کرل کېده. په هندي او ميسوپوتاميا تمدنونو کې هم د زعفرانو کارونې شواهد موندل شوي دي، چيرې چې دا د خوړو، درملو او مذهبي مراسمو لپاره کارول کېده.

۲. د زعفرانو د کرنې پراختيا

په لرغوني فارس کې زعفران د ځانگړې گټې لپاره کرل کېده او دلورې بيې له امله يې يوازې شاهي کورنۍ او لورپورې اشخاص کارول. د زعفرانو کرنه وروسته له ايران نه

زعفران



هسپانیې او مدیترانې سیمو ته ورسیده. د هسپانیایانو له لارې زعفران اروپا ته ورسېد او هلته یې د خواړو، درملو او عطر جوړونې په صنعت کې شهرت ترلاسه کړ.

۳. د زعفرانو په اروپا کې وده

په منځنیو پیړیو کې، د هسپانیا د کاتالونیا او لمانچا سیمو کې زعفران د اقتصاد یوه مهمه برخه شوه. د ۱۵مې او ۱۶مې پېړۍ په اروپا کې زعفران د قیمتي سوداګرۍ یوه برخه وه او د نورو محصولاتو لکه وریجو، غنم او مصالحو سره تجارت کېده.

۴. د زعفرانو د درملیزو کارونو تاریخ

په لرغونو متونو کې زعفران د بېلابېلو ناروغیو لپاره د علاج په توګه کارول شوی دی. د هندي آیورودا طب او چینایي طب په متونو کې زعفران د قبض، درد، تنفس ستونزو او حتی د زړه د فعالیت لپاره یاد شوی دی. په قرون وسطی کې اروپایي پوهانو هم د زعفرانو درملیز ارزښتونه ثبت کړي او د زړه، معدې، سترګو او عصبي سیستم د ساتنې لپاره یې کارول.

۵. د افغانستان، ایران او هسپانیا اهمیت

اوس مهال ایران د نړۍ د زعفران تر ټولو لوی تولیدونکی هېواد دی او د صادراتو د نړۍ په بازار کې د ۹۰ سلنې برخه لري. افغانستان هم په وروستیو کلونو کې د زعفران په تولید او صادراتو کې پام وړ وده کړې، په ځانګړې توګه د هلمند، قندهار او نیمروز ولایتونو کې. هسپانیا د اروپا تر ټولو مهم تولیدونکی هېواد دی چې د صادراتو له لارې نړیوال بازار ته زعفران عرضه کوي.

زعفران



۶. کلتوري اهميت

زعفران نه يوازې اقتصادي او درمليز ارزښت لري، بلکې د خلکو په فرهنگي دودونو او مذهبي مراسمو کې هم ځانگړې ځای لري. په ايران، افغانستان، هندوستان او هسپانيا کې زعفران د دوديزو خوړو لکه پلو، بريانی او کيکونو په رنگ او خوند کې کارول کيږي.

په ټوليزه توگه، زعفران د زرگونو کلونو راهيسې د انسان د ژوند يوه مهمه برخه ده. د دې اقتصادي، درمليز، او کلتوري اهميت د زعفرانو د نړيوالو صادراتو او کورني توليد لپاره د پام وړ دی. ايران د نړۍ په کچه د زعفرانو اصلي توليدوونکی دی، افغانستان د سيمې په کچه د کيفيت او صادراتو لپاره پرمختگ کوي، او هسپانيا دارو يا بازار ته مهم عرضه کوونکی دی.

۱. زعفران د تاريخي او کلتوري ميراث برخه

زعفران د نړۍ په بېلابېلو کلتورونو کې د اوږدې تاريخ سره تړلی دی، او افغانستان هم له دې ارزښت څخه مستثنی نه دی. د افغانستان د زعفران کښت تاريخي شواهد بڼيې چې دا نبات د لرغونو زمانو څخه په سيمه کې پېژندل شوی او کارول شوی دی، او د سيمه ييزو خلکو د ژوند برخه گرځيدلی دی.

په زمره کې د زعفرانو استعمال په خواړو، درملو، او حتی د دوديزو مراسمو لپاره د پېړيو راهيسې رواج لري او د ټولنيزو اړيکو، دودونو او خوراكي عنعناتو يوه مهمه برخه ده.

زعفران



۲. دافغان ټولني سره تړاو

الف. د کورنيو دودونو برخه

په افغانستان کې زعفران نه يوازې د خوړو خوند او رنگ زياتوي، بلکې د پرميني مېلمستيا او دوديزو خوړو په جوړولو کې هم ځانگړی ارزښت لري. د افغاني پلو، شله زرد، او نورو خوراگونو رنگ او خاص خوند د زعفران له شتون سره تړلی دی — داد کورنيو رسوماتو، اخترونو، ودونو او مهمو غونډو يوه برخه گڼل کېږي .

۳. د ټولنيز لحاظ ارزښت

الف. د بنځو شتون او ټولنيز بدلون

په افغانستان کې د زعفران په کرنه کې ډېره برخه بنځې جوړوي. د زعفران دراتولولو او پروسس په کار کې بنځې کليدي رول لري او دا عمل يې د کورنيو اقتصاد تقويت کړی دی. ډير شمېر بنځې اوس په هېواده کې د زعفران له لارې خپل عايد زياتوي، چې دا د ټولنيز بدلون او اقتصادي خپلواکۍ لپاره مهم گڼل کېږي .

په ځانگړې توگه دا وايي چې د افغانستان د زعفران کښت او بازار موندنه د بنځو لپاره د اقتصادي فرصتونو دروازې پرانيزي او په ډېرې برخې کې د کورنيو ژوند مثبت بدلون راولي .

۴. د ملي هويت او غرور نښه

د افغانستان زعفران په نړيواله کچه د کيفيت او ځانگړي بوی له امله پيژندل کېږي، او دا په ملي فخر بدل شوی دی. د هرات زعفران چې دنړۍ په سياليو کې غوره درجه ترلاسه کړې، د افغانستان د زراعتي هويت يوه مهمه نښه گڼل کېږي .

زعفران



دغه نښه اوس افغانانو ته د هېواد د شتمنيو، د طبيعت د وړتياوو، او د دوديزو زراعتي مهارتونو د يوه مظاهر په توگه گڼل کېږي .

۵. د افغانستان د زعفران کلتوري صنعت پرمختگ

په تېرو څو لسيزو کې د زعفران صنعت د اقتصادي ارزښت ترڅنګ د کلتوري ارزښت په توگه هم وده کړې ده. د زعفران کښت او محصول په کورنيو کچو کې نه يوازې د خوراک برخه ده، بلکې د هنر، سوداګرۍ، نښلونکو مراسمو، او سيمه ييزو نندارو لپاره هم کارول کېږي .

د بېلګې په توگه، په ځينو سيمو کې د زعفران د راټولولو مراسم د ټولنې لپاره يو مهم ټولنيز پېښه ده چې کورنۍ او کليوال سره راټولوي. دغه دوديز مراسم د يوه کلتوري ميراث په توگه نسل په نسل انتقالېږي .

لنډيز د زعفرانو کلتوري اهميت

- ✓ د زعفران د افغانستان په تاريخي کلتور کې د ډېرې مودې راهيسې ځای لري .
- ✓ د خوراک، مېلمستيا، او دوديزو رسوماتو مهم اړخ جوړوي .
- ✓ د ښځو لپاره اقتصادي فرصتونه رامنځته کړي او ټولنيز بدلون هڅوي .
- ✓ د ملي هويت او غرور يوه نښه گڼل کېږي، او د نړيوال کيفيت له امله مطرح شوی دی .
- ✓ د ټولنې گډ دودونه او رسومات د زعفران د کرنې او استعمال له لارې پياوړي کېږي .

۲. جغرافيايي ویش

زعفران اصلي کرنيز سيمې په منځني ختيځ کې متمرکز دي، په ځانګړي ډول د ايران، افغانستان، هندوستان (کشمير) او د مدیترانې ځينو برخو کې. په نړۍ کې تر ټولو لوړه

زعفران



کیفیت لرونکی زعفران د ایران او افغانستان له عینو ولایتونو لکه هرات، هلمند، نیمروز، فراه او بلخ څخه تر لاسه کېږي.

د زعفران کرنه په ځانګړو اقلیمي شرایطو کې ترسره کېږي. د انبات په خاورو کې چې د اوبو بڼه نفوذ ولري او معتدله رطوبت ولري، غوره وده کوي. د زعفران لپاره د خاورې pH باید معتدل (شاوخوا 6-8) وي، او د ګرمې هوا سره یې انطباق دودې لپاره ضروري دی.

۱. د زعفران تولید او پراختیا په افغانستان کې

الف. پراخېدونکی تولید

د افغانستان زراعت، اوبه لګونې او مالدارۍ وزارت (MAIL) راپور ورکوي چې په هېواد کې د زعفرانو تولید په تیرو کلونو کې په چټکۍ سره زیات شوی دی. سربکال ټول هېواد کې شاوخوا ۱۹/۵ ټنه زعفران تولید شوی، چې دا د تیر کال پرتله نږدې ۲۲٪ زیاتوالی ښيي. د تولید د پراخېدو یوه مهمه لامل د کرنیزو ساحو زیاتوالی، د بزګرو لپاره دروژنې او د کیفیتي زعفران د کښت د تخمونو وپش دی.

ب. د کښت ساحه او ولایتونو

د زعفران د کرنې لپاره شاوخوا ۷'۵۵۵ هکتاره ځمکه په هېواد کې لاندې کرل شوې ده. ډیره برخه له هرات څخه ده، چې شاوخوا ۷۰۰۰ هکتاره ځمکه پکې زعفران کرل شوی دی. همدارنګه د بلخ، فاریاب، کندهار، ارزګان، دایکندي او سرپول ولایتونو کې هم د زعفران کرنه مخ پر ودې ده.

۲. د زعفرانو صادرات او ارزښت

د صنعت او تجارت وزارت معلومات ښيي چې په ۲۰۲۵ کال کې افغانستان له نړۍ ته د ۵۶ ټنو زعفرانو صادرات کړي چې ارزښت یې نږدې ۵۴ میلیون ډالرو ته رسېدلی دی. دا د یو کال په پرتله نږدې ۱۰٪ وده ښيي، چې د تولید زیاتوالي او نړیوالې غوښتنې پایله

زعفران



ده. دغه صادرات هند، اسپانيا، سعودي عربستان، امارات، امريكا، كاناډا، انگلستان، ايتاليا، تركيه او عمان ته صادر شوي دي .

۳. د نړيوال بازار او مقام

افغانستان د نړۍ په كچه د زعفران د كيفيت له مخې يو له مخكښو هېوادونو څخه گڼل كېږي، او په نړيوالو سياليو كې څو ځلې د لوړې كيفيت لرونكي زعفران په توگه وپيژندل شوی دی. د هرات زعفران په ځانگړي توگه د خپل رنگ، بوی او خوند لپاره نړيوال شهرت لري .

۴. د توليد ظرفيت او ټولنيز اغېز

- د زعفران كرنه د كرونډگرو لپاره د عايد يوه مهمه سرچينه ده او په ځانگړي توگه د بنځو لپاره د كار زمينه برابروي، ځكه بنځې په ډېرو مواردو كې دراتولولو او پروسس په كارونو كې په پراخه كچه گڼون كوي .
- د زعفران كرنه د نښه يي بوټو (لکه اپيم (poppy) له كښت څخه د بدیل په توگه يوه غوره بدیل لار وړاندې كړې، چې د اقتصادي ثبات او كرنيزې ودې سره مرسته كوي .

۵. نننۍ ننگونې او فرصتونه

الف. ننگونې

- د زعفران په توليد كې د بازار د سيالۍ زياتوالی، اقليمي بدلونونه، او د زراعتي خدماتو محدود لاسرسی د ودې پر وړاندې ځينې ننگونې دي .

ب. فرصتونه

- د نړيوالې غوښتنې زياتوالی د افغانستان زعفران لپاره ستر فرصت دی، ځكه افغان زعفران په كيفيت او خوند كې په نړيوالو بازارونو كې لوړ مقام لري .

۶. مهمې ټكې په لنډ ډول

- ✓ افغانستان كې د زعفران توليد په چټكۍ سره زيات شوی دی .
- ✓ د توليد ساحه او صادرات دواړه پراخ شوي دي .

زعفران



✓هرات د تولید مهم مرکز دی .

✓زعفران د هېواد لپاره د عاید او صادرات مهمه برخه ده .

۳. نباتي ځانګړتیاوې

زعفران یو څو کلن، پیړیو پایدار Corm لرونکی نبات دی. د دې ریښې (Corm) د نبات د تغذیې او ساتنې اصلي منبع ده، چې دلاندې ژوروالي او د خاورو درطوبت له مخې وده کوي. د ریښې شکل گرد، غټوالی یې د کرنې نوعیت او د کال د موسم سره تړاو لري. پانې یې باریکې، اوږدې او سبز رنگ لرونکي دي، چې د نبات د فوتوسنتز لپاره ځانګړې جوړښت لري. گلونه د زعفران ځانګړې ښکلا ده: عموماً سپین یا ارغوانی رنگ لري، او دننه درې سور تارونه (stigmas) موقعیت لري. همدا تارونه د زعفران اصلي محصول ګڼل کېږي، چې د خوړو، درملو او صابون جوړولو لپاره کارول کېږي.

۴. د زعفران کلتوري اهمیت

په تاریخي لحاظ، زعفران یوازې خوراکی مصالحه نه وه، بلکې د هنر، ادب او دربارونو یوه قیمتي برخه وه. په ایران کې، د کورني دودیزو مراسمو او واده ګانو کې زعفران د خوړو، چای او خوړو د رنگ او خوند لپاره کارول کېده. د هندوستان په کشمیري فرهنگ کې زعفران د مذهبي مراسمو او روغتیايي ترکیبونو لپاره ځانګړې اهمیت لري. د نړۍ په ادبیاتو کې زعفران د ښکلا، عشق، خوند او طبیعت سمبول ګڼل کېږي. شاعران یې د معطر بوی او ځانګړي رنگ له امله د ښکلا او احساساتو د څرګندولو لپاره کاروي.

د زعفران بیولوژیکي جوړښت

زعفران، چې علمي نوم یې *Crocus sativus* دی، یو څو کلن پیړیو پایدار نبات دی چې د خپل ځانګړي بیولوژیکي جوړښت، د محصول لوړ ارزښت او د درملیزو ځانګړتیاوو له امله خورا اهمیت لري. د دې نبات بیولوژیکي جوړښت د کرنې، نبات پوهنې، او د محصول کیفیت په اړه پوهیدو لپاره بنسټیزه موضوع ده. د زعفران په بیولوژیکي جوړښت کې لاندې مهمې برخې شاملې دي: ریښه (Corm)، پانې، گلونه، د گل داخلي برخې، د نبات ودې دوره، او د ودې لپاره اړین چاپیریالي شرایط.

زعفران



۱. ريښه (Corm)

ريښه د زعفران نبات تر ټولو مهمه برخه ده چې د تغذيې او د نوي فصل لپاره د انرژۍ ذخيره کولو لپاره کار کوي. د زعفران ريښه په شکل کې گرد، ټيټه او له څو پوړونو جوړ وي. ريښې د کال په اوږدو کې د خوراكي موادو ذخيره کوي او د گلانو، پاهو او نورو ودې برخو د انرژۍ لپاره کارول کېږي.



۹. انځور: زعفران بوټي دريښې جوړښت راښيي.

زعفران



د Corm جو رښت:

- ٽولپوريزه برخه: د زعفران رښه شو پوريزه وي، چې هر پوريي دنوي ودې او زاړه ودې لپاره دانرژي ذخيره برابروي.
- پوستکي: دريښي خارجي برخه چې د خاورو او رطوبت له اغيزو څخه نبات ساتي.
- حجم او اندازه: ريښي د نبات عمر، د کښت شرايطو او د اقليم د شرايطو سره تړلي وي. د زعفران د کيفيت لوړوالي لپاره د Corm حجم او د تغذيي ذخيره مهمه ده.

د ريښي د ودې لپاره، خاوره بايد ښه اوبه جذب کړي او د اوبو ډيروالي يا کميو سره حساس وي. همدارنگه، د Corm ذخيره شوي مواد د گلانو د ودې، پانېو د جوړښت او د محصول کيفيت سره مستقيم تړاو لري.

۲. پانې

پانې د زعفران نبات د فوتوسنتز اصلي وسيله ده. دا باريکې، اوږدې او سبز رنگ لرونکې وي. د پانېو جوړښت د لمر د وړانگو جذب، د هوا د تبادلې لپاره ځانگړی دی او د نبات د ودې لپاره حياتي اهميت لري.

د پانېو ځانگړتياوې:

- شمير: هر نبات معمولا ۶-۱۰ پانې لري، چې د ودې د کال په جريان کې رانکاره کېږي.
- شکل: باريک او اوږد، چې د لمر وړانگې ښه جذب کړي.
- وظيفه: د خوراكي موادو توليد او ذخيره، د نبات د ودې او گلانو د تغذيي لپاره.

زعفران



پانې د نبات د ودې لومړنۍ دوره کې رانېکاره کېږي او د گلانو درانېکاره کیدو پر مهال په بشپړه توګه فعاله وي. د پاڼو اوږدوالی او شمیر د نبات د اقلیم، خاورو، او د اوبو د موجودیت سره تړاو لري.

۳. گلونه

زعفران گلونه د دې نبات ځانګړتیا او اقتصادي ارزښت اصلي برخه ده. گلونه عموماً سپین یا ارغواني رنگ لري، او په هر گل کې درې اصلي سور تارونه موقعیت لري، چې د زعفران اصلي محصول ګڼل کېږي.

د گل جوړښت:

- سور تارونه (Stigmas) د گل دننه درې سور تارونه چې د زعفران اصلي محصول دي .
- پتې (Petals) عموماً ۶ پتې لري، چې د گل ښکلا او رنگ لپاره مسؤلیت لري .
- نسجونه (Tissue) د گل داخلي نسجونه درنګ، بوی او د توليدي موادو ذخیره کولو لپاره مهم دي .

د گل داخلي برخې په ځانګړي ډول د زعفران د کیفیت او خوند لپاره اهمیت لري. د تارونو اوږدوالی، رنگ، بوی او شکل د نړیوالو معیارونو له مخې د زعفران کیفیت ټاکي.

۴. د گل داخلي برخې

د زعفران گل داخلي جوړښت د نبات د تولید او اقتصادي ارزښت لپاره حیاتي دی. د گل داخلي برخې لاندې جوړښتونه لري:

- Stamens: د گل نرې برخې، چې د پولن تولید لپاره مسؤلیت لري .

زعفران



- **Carpel:** د بنجینه برخه، چې د تخمونو د ودې لپاره مهمه ده .
- **Ovule:** د تخم تولید حای، که څه هم زعفران په طبیعي توګه د تخم له لارې نه تکثیر کېږي، مګر دا جوړښت په بیولوژیکي لحاظ مهم دی .

د گل داخلي برخې جوړښت د زعفران درنګ، بوی او درملیزو ځانګړتیاوو سره مستقیم تړاو لري. د تارونو د کرل کیدو تخنیک او د گل د راټولولو وخت د محصول کیفیت ټاکي.



۱۰. انځور: د زعفرانو د گل داخلي جوړښت رانښيي.

زعفران



۵. د نبات ودې دوره

د زعفران ودې دوره له کرنې څخه تر گل کولو پورې شو مرحلې لري:

1. **Dormancy** یا استراحت دوره: د گل د کرنې وروسته، ریښې په خاوره کې د نوي کال د ودې لپاره انرژي ذخیره کوي .
2. د پانورابنکاره کیدل: د مني په موسم کې پانې رابنکاره کېږي، د فوتوسنتز لپاره چمتو کېږي .
3. گل کول: معمولا د مني په موسم کې، گلونه رابنکاره کېږي، چې درې سور تارونه د محصول داخیستو لپاره چمتو کېږي .
4. د محصول راټولول: د گلونو د بشپړ غوړیدو وروسته، سور تارونه له گلونو څخه راټول او وچول کېږي .

د ودې دوره د اقلیم، د اوبو موجودیت، د خاورې کیفیت او د کښت د نوعیت سره تړاو لري.

۶. د ودې لپاره اړین چاپیریالي شرایط

د زعفران کرنه په ځانګړو چاپیریالي شرایطو پورې تړلې ده:

- هوا: معتدله ګرمی، د ژمي یخنی. مناسب، د گل د غوړیدو لپاره د تودوخې بدلون اړین دی .
- خاوره: ښه اوبو جذبونکې، د 6-8 pH سره، د ښه ریښې لپاره .
- اوبه: د اوبو لږ ضرورت، خو درطوبت کموالی د نبات وده کموي .
- رڼا: د لمر مستقیم وړانګې د پانې او گلانو د ودې لپاره حیاتي دي .

زعفران



په دې چاپیریال کې زعفران کولی شي لوړ کیفیت او خوند لرونکي محصول تولید کړي، چې د نړیوالو معیارونو سره سم وي.

۷. د زعفران د ودې بیولوژیکي اړخونه

د زعفران بیولوژیکي ودې اړخونه لاندې ځانګړتیاوې لري:

- درینې انرژي ذخیره کول د محصول کیفیت ټاکي .
- د پانوسمیر او اوږدوالی د خوراکي موادو تولید او ذخیره کولو لپاره مهم دي .
- د ګل داخلي جوړښت د تارونو کیفیت، رنگ او بوی ټاکي .
- د اقلیم شرایط د ودې ټولې مرحلې اغیزه کوي، له همدې امله د کرنې میتودونه د ودې شرایطو سره سم باید تطبیق شي .

د زعفران درملیز ارزښت

زعفران یو له هغه قیمتي نباتاتو څخه دی چې یوازې د خوراکي مصالحې یا ښکلا لپاره نه، بلکې دروغتیا د ساتنې او ناروغیو د درملنې لپاره هم خورا مهم ګڼل کېږي. د زعفران درملیز ارزښت د هغه په کیمیاوي مرکباتو، د بدن په سیستمونو باندې مثبت اغیزو، د معافیت لوړولو ځانګړتیاوو، درواني فشار کمولو او د عصبي سیستم د فعالیت په ښه کولو پورې تړلی دی. دا ځانګړتیاوې د لرغونو دودیزو علمي منابعو او عصري ساینسي څیړنو په مرسته تثبیت شوي دي.

د زعفران روغتیايي او درملیزې ګټې

زعفران نه یوازې د خوږ بوی او ښکلي رنگ لپاره کارول کېږي، بلکې ګڼ شمېر درملیزې او روغتیايي ګټې لري. دغه نبات د فعالو ترکیبونو لکه کروسین، کروسټین او سافرانال له امله د بدن مختلف سیستمونه تقویه کوي. د دې ګټې په لاندې ډول دي:

زعفران



1. د خپگان درملنه او نشاط : د سروټونین زیاتول، د خپگان کمول، د نورو ضدافسردګې درملو عوارض کمول .
2. د اضطراب کمول او آرامښت : د هورمونونو توازن او د ذهني فشار کمول .
3. د زکام او ناروغیو مخنیوی : د وټامین C لوړ مقدار د معافیت سیستم تقویه کوي .
4. د زړه ساتنه : آنتي اکسیدانونه د آزاد رادیکالونو خنثی کوي او د زړه روغتیا خوندي کوي .
5. د سرطان مخنیوی : د آزاد رادیکالونو د زیان کمول او د حجروي محافظت .
6. د مغز فعالیت قوي کول : حافظه او تمرکز زیاتول، د پارکینسون او نورو عصبي ناروغیو مخنیوی .
7. د انرژۍ زیاتول : د غوړو او ګلوکوز سوخت او سازښه کول .
8. ښه خوب او آرامښت : د عصبي سیستم ارامول، د خوب کیفیت ښه کول .
9. د تنفس ښه والی : د استیما او تنګۍ کمول .
10. شفاف او روغ پوست : د کلاژن ساتنه، د پوستکي د زخمونو او جوشونو کمول .
11. د ښځو د قاعدې ناروغیو کمول PMS : درد او اضطراب کمول، د دوره تنظیم .
12. د لمر سوختګې درملنه : د زعفران او شیدو ماسک د پوستکي آرامول .
13. د معدې روغتیا : د نفخ او اسید معده کمول، د هاضمې ښه والی .
14. د هډوکو ځواک : د کلسیم جذب زیاتول، د پوکي هډوکو مخنیوی .
15. د وینې جریان ښه کول : د وینې سرې حجري زیاتول، د اکسیجن رسونه ښه کول .
16. د درد کمول : د التهاب کمول او د عضلاتو آرامتیا .
17. د لید ښه کول : د سترګو روغتیا ساتل، د ماکولا او د اوبو مریار مخنیوی .
18. د الزایمر مخنیوی : د حافظې ساتنه او د عصبي ناروغیو کمول .

زعفران



19. د گوارشي ناروغيو مخنيوی : د مزاج متوازن ساتل او د کبد او پښتورگو روغتیا .
20. دوپښتو کمښت کمول : د فولیکولونو قوي کول او دوپښتو وده .

فواید ماشومانو لپاره:

- انرژي زیاتول، هضم ښه کول، د سیستم ایمني قوي کول، د اضطراب کمول، د هپو کوکساک، د دندان درد کمول .

د زعفران گلبرگ گټې:

- د زړه ناروغيو مخنيوی، د شکرې د کچې توازن، د پوستکي او وینې جریان ښه کول، آرامبخشي او د وینې فشار کمول .

۱. د زعفران کیمیاوي مرکبات

د زعفران روغتیايي او درملیز ارزښت تر ډېره دهغه په کیمیاوي موادو پورې اړه لري. د زعفران په تارونو کې لاندې مرکبات مهم دي:

1. کروسین: (Crocins) دا د زعفران اصلي رنگ جوړوي او د قوي انټي اکسیدېنټ ځانګړتیاوې لري. کروسین د زړه، مغزو او ځینو عصبي ناروغيو د مخنیوي لپاره ګټور دی .
2. سافرانال: (Safranal) دا مرکب د زعفران ځانګړې بوی برابروي او درواني فشار کمولو، خوب ښه کولو او آرامتیا لپاره کارول کېږي .
3. پیکروکروسین: (Picrocrocin) د زعفران خوند لپاره مسؤلیت لري او د معدې او هضم سیستم لپاره ګټور ګڼل کېږي .
4. فلونویډونه: (Flavonoids) د معافیت لوړولو او د وینې فشار کمولو کې مرسته کوي .

زعفران



دغه مرکبات په زعفران کې د مختلفو درملیزو اغیزو سبب ګرځي، او د دوی شتون د محصول کیفیت او د ناروغیو په مخنیوي کې اهمیت لري.

۲. د معدې او هضم سیستم لپاره ګټې

زعفران د معدې او هضم لپاره ګټې ګټې لري:

- د معدې د التهاب او سوختګۍ د کمولو وړتیا لري .
- د معدې د تیزابیت تنظیموي، چې د سوځیدنې، معدې درد او اسهال په مخنیوي کې مرسته کوي .
- د هضم سیستم د فعالیت ښه کولو لپاره د ګټو لرونکي انزایمونو تولید زیاتوي .
- د معدې د باکټریاوو د متوازن ساتلو لپاره د طبیعي ضد باکټریایي ځانګړتیاوې لري .

په دودیزو درملو کې، زعفران د معدې د ناروغیو لکه سوء هاضمه، gastritis او معدوي دردونو لپاره کارول شوی دی. عصري څیړنو ښودلې چې د زعفران کیمیاوي مرکبات د معدې په مخاط کې سوخت او التهابي حالت کموي.

۳. د عصبي سیستم لپاره اغیز

زعفران د عصبي سیستم د فعالیت ښه کولو او درواني فشار کمولو لپاره خورا مهم دی:

- د خوابدۍ او اضطراب کمول: سافرانال او کرو سین د مغزو په کیمیاوي موادو باندې اثر کوي، چې د خوابدۍ کمښت او د مزاج ښه والي سبب ګرځي .
- د خوب ښه کول: د خوب د کیفیت ښه کولو لپاره د زعفران استخراجونه کارول شوي، چې د خوب او ږدوالی او ژوروالی زیاتوي .
- د حافظې او ذهني فعالیت ښه کول: څیړنې ښيي چې کرو سین د مغزو د عصبي حجراتو د ساتنې او حافظې د ښه والي لپاره ګټور دی .

زعفران



د عصبي سيستم لپاره د زعفران کارونه د عصري درملو د بدیل په توگه هم مطالعه شوي،
حککه چې د طبيعي مرکباتو په مرسته د درملو د منفي اغيزو مخه نيولای شي.

۴. د معافیت لوړولو ځانگړتیاوې

زعفران د معافیت لوړولو لپاره ځانگړي ارزښت لري:

- د بدن د دفاعي حجراتو فعالیت زیاتوي، چې د بکتریاوو، ویروسونو او انفيکشنونو په مقابل کې مقاومت زیاتوي .
- دانتي اکسيډنټ ځانگړتیاوې د حجراتو د زړښت مخه نیسي او د ناروغیو د رامنځته کېدو چانس کموي .
- په ځانگړي توگه د زړه او وینې د سيستم دروغتیا لپاره گټور دی، حککه چې د وینې فشار او د وینې د حجراتو فعالیت متوازن ساتي .

د معافیت لوړولو له امله، زعفران په دودیزو درملو کې د ناروغیو د مخنیوي او دروغتیا د ساتنې لپاره د یوې مهمې سرچینې په توگه کارول کېږي.

۵. د زړه او وینې سيستم لپاره اغيز

- د زړه د فشار کمولو ځانگړتیاوې لري .
- د وینې درگونو د تنگیدو مخه نیسي .
- د زړه د ناروغیو لکه آریتمیا او د زړه د دوراني ستونزو د کمښت لپاره گټور گڼل کېږي .

د ساینسي څیړنو له مخې، د زعفران استعمال د وینې د فشار او د زړه د عضلاتو د فعالیت په تنظیم کې مرسته کوي، چې دا د زړه ناروغیو مخنیوي لپاره مهمه ځانگړتیا ده.

زعفران



۶. د سرطان او ناروغیو مخنیوي وړتیاوې

د زعفران کیمیاوي مرکبات، په ځانګړې توګه کرو سین او فلونویډونه، د انتې اکسیډنټ فعالیت لري، چې د حجراتو د زړښت مخه نیسي او د سرطان د حجرو وده کموي.

- د ځینو څیړنو له مخې، د زعفران استخراج د سرطان د حجرو د فعالیت کمولو او د حجرو د طبیعي مړینې (Apoptosis) د پروسې په فعالولو کې مرسته کوي.
- دمغزو، ځیګرو او دمعدې د سرطان په وړاندې د دفاعي اغیزو شواهد موجود دي.

دا ځانګړتیاوې د زعفران د درملیزو ارزښت یوه مهمه برخه ګڼل کېږي، ځکه چې د طبیعي مرکباتو له لارې د ناروغیو مخنیوی کولای شي د درملو د منفي اغیزو خطر کم کړي.

۷. د ساري ناروغیو مخنیوي او ضد انفکشن اغیز

- زعفران د انتې باکتریايي او انتې ویروس ځانګړتیاوې لري.
- دمعدې او هضم سستم د باکتریاوو په مقابل کې مقاومت زیاتوي.
- د پوستکي، غوږ او تنفسي سیستم د ځینو ساري ناروغیو په مخنیوي کې ګټور ګڼل کېږي.

د عصري څیړنو له مخې، د زعفران استخراج د ځینو باکتریاوو لکه *E. coli* او *Staphylococcus aureus* په مخنیوي کې مثبت اغیز لري.

زعفران



۸. رواني فشار، اضطراب او خوابدی- کمول

زعفران درواني فشار او خوابدی- د کمولو لپاره دودیزو او عصري درملو کې کارول کېږي. د سافرانال او کروسین مرکبات د مغزو په کیمیاوي موادو لکه سروتونین باندې اغیز کوي، چې د مزاج ښه کولو او خوابدی- د کمولو سبب ګرځي.

- د زعفران استعمال د خوابدی- د درملنې لپاره د طبیعي درملو په توګه مطالعه شوی .
- د خوب د کیفیت ښه کولو، ذهني آرامتیا او عصبي فشار کمولو لپاره اغیزمن دی .

۹. علمي څیړنې او تجربوي شواهد

د زعفران درملیز ارزښت د نړۍ په بیلابیلو هیوادونو کې د ساینسي څیړنو له لارې تایید شوی دی.

- څیړنې ښيي چې د زعفران استخراج د معدې التهاب کموي او د هضم سیستم فعالیت ښه کوي .
- د عصبي سیستم فعالیت، حافظه او خوب ښه کولو لپاره مثبت اغیز لري .
- د معافیت لوړولو، د وینې فشار کمولو او د زړه د فعالیت ښه کولو لپاره ګټور دی .
- دانتي اکسیډنټ ځانګړتیاوې د سرطان او نورو ناروغيو د مخنیوي لپاره مرسته کوي .

زعفران



۱۰. نتیجه

د زعفران درملیز ارزښت په حقیقت کې دهغه په کیمیاوي مرکباتو، د بدن په مختلفو سیستمونو باندې اغیزو، د معافیت لوړولو، درواني فشار کمولو او د عصبي سیستم د فعالیت په ښه کولو کې څرگندیږي. د نبات د دودیزو درملو او عصري څیړنو له مخې د روغتیا د ساتنې او ناروغيو د مخنیوي لپاره خورا مهم گڼل کېږي. د زعفران استعمال د طبیعي مرکباتو په مرسته د انسان د روغتیا د ساتنې لپاره بې سارې ځانگړتیاوې لري او د عصري درملو په پرتله لږ منفي اغیزې لري.

۱. د خوراكي کارونې طریقي

1. د خوړو رنگ وړکول: زعفران په خوراک کې د خوند او ښکلي ژېړ رنگ وړکولو لپاره کارول کېږي. دا د وریژو، کیکونو، شیرینو، او غوښو په خوراکنو کې استعمالیږي. د مثال په توگه، د "پلاؤ" په ډش کې خوریشې زعفران د خوراک رنگ او خوند لوړوي.
2. د خوند لوړول: د زعفران ځانگړی خوشبو او خوند د خوراک ذائقه لوړوي. حتی لږ مقدار یې هم د خوړو خوند زیاتوي. د وریجو، غوښې، چای، شیرینو، او کریمونو لپاره تر ټولو غوره مصالح گڼل کېږي.
3. د چای او مشروباتو لپاره: په ځینو سیمو کې د زعفران ریشې د گرم چای یا شیدو مشروباتو سره گڼل کېږي. دا د بدن د دوخه ساتي، انرژي زیاتوي، او د بدن مقاومت لوړوي.
4. د کیکونو او شیرینو لپاره: زعفران د کیکونو، پای، حلوا، او نورو شیرینو کې د رنگ، خوند، او خوشبو د ښه کولو لپاره کارول کېږي.
5. د جوسونو او شیکونو کې استعمال: د میوو جوسونو، شیکونو، او مغذي مشروباتو سره د زعفران یو خوریشې د خوند او رنگ د پیاوړتیا لپاره گڼل کېږي.

زعفران



6. دغونبې او کبانو لپاره: زعفران دغونبې، چرگ، کبانو، او نورو پروتین لرونکو خوراکونو په پخولو کې کارول کېږي. دا نه یوازې خوند زیاتوي، بلکې د خوراک رنگ هم ښه کوي.

۲. د درملیزو کارونې طریقې

1. د وینې فشار کمول: د زعفران په ورځني مصرف سره د وینې فشار په طبیعي ډول کنټرول کېږي.
2. د هاضمي ستونزو درملنه: زعفران د معدې درد، قبض، او د هاضمي نورو ستونزو لپاره ګټور ګڼل کېږي. دلبر مقدار زعفران اوبه کې حل کول د معدې لپاره آرامتیا ورکوي.
3. دسترګور وختیا: زعفران دسترګو د لید ښه کولو لپاره هم کارول کېږي. څیرنو ښودلې چې زعفران دسترګو دریا ساتلو او د عمر سره تړلو ستونزو کمولو کې مرسته کوي.
4. د بدن داخلي تودوخه او انرژي: د زعفران ګرم طبیعت د بدن انرژي لوړوي، سردرد، او ستړیا کموي.
5. د حافظې او ذهن فعالیت: څیرنو ښودلې چې زعفران د حافظې او د مغزو فعالیتونو لپاره ګټور دی، په ځانګړي ډول د عمر په زیاتوالي کې.
6. د مزاج ښه کول: زعفران د خوشحالی او مثبت فکر لپاره کارول کېږي، د فشار او خپګان کمولو کې مرسته کوي.
7. د تنفسي سیستم ستونزې: د زعفران اوبه یا چای د ټوخي، زکام، او د سږو د التهاب لپاره ګټور ګڼل کېږي.

زعفران



۳. د بنکلا او پوستکي لپاره کارونې

1. د پوستکي رنگ او ځلا: د زعفران اوبه يا زعفران + شيدې ماسک د پوستکي ځلا زياتوي او د تياره ځايونو کمولو لپاره کارول کيږي .
2. د پوستکي داغونه او زخمونه: د زعفران اوبه د پوستکي زخمونه او داغونه نرموي .
3. د مخ د مساج لپاره: د زعفران + بادام غوړ د مخ مساج لپاره کارول کيږي، چې پوستکي نرموي او ځواني ساتي .
4. د وينستانو روغتيا: زعفران د وينستانو رنگ ساتلو، وينستان قوي کولو، او پوستکي تغذيه کولو لپاره کارول کيږي .

۴. د کلتوري او مذهبي کارونې طريقې

1. د خوشبو لپاره: زعفران د کورونو، عبادت ځايونو، او جشنونو لپاره د خوشبو ورکولو په توگه کارول کيږي .
2. د مراسمو او جشنونو برخه: په ځينو سيمو کې د واده، اختر، او نورو مذهبي مراسمو لپاره د خواړو رنگ او خوند د زعفران په واسطه لوړول کيږي .
3. د تحفو لپاره: د زعفران بسته بندي د تحفو په توگه د لوړ ارزښت لرونکي توکي په توگه ورکول کيږي .
4. د کتابونو او دوديزو نسخو سره تړاو: په تاريخي نسخو کې زعفران د خواړو، درملو، او خوشبو لپاره د لوړو معيارونو نښه گڼل شوی .

۵. د اقتصادي او سوداگريز کارونې طريقې

1. صادرات او نړيوال بازار: زعفران د صادراتو له لارې د بزگرانو عايد لوړوي. د لوړ کيفيت زعفران د نړيوالو بازارونو لپاره خورا قيمتي دی .

زعفران



2. د تولید وونکو لپاره د عاید سرچینه: کروندگر کولی شي د زعفران تولید او بسته بندی د عاید یوه بڼه سرچینه وگرځوي .
3. د صنعت لپاره کارول: د زعفران استخراج د عطري صنعت، خوراكي توکو، او درملو په تولید کې کارول کېږي .
4. د محلي سوداګرو لپاره بازار: په کورنيو بازارونو کې د تازه يا پودر شوي زعفران خرڅلاو د اقتصاد بڼه کولو لپاره مهم دی .

۶. د مختلفو موادو سره مخلوط کارونې طريقې

1. زعفران + شیدې: د بدن انرژي، دستړيا کمول، د پوستکي بڼکلا .
2. زعفران + شات: د زکام او ټوخي درملنه، د بدن مقاومت لوړول .
3. زعفران + دارچين: د وينې فشار او شکرې کنټرول .
4. زعفران + وريجې: د خوړو خوند او رنگ لوړول .
5. زعفران + غوښه: د خوراک ذائق او بوی پياوړی کول .
6. زعفران + چای: د بدن تودوخه ساتل، مزاج خوشحال ساتل .

زعفران يوازې يو مصالح نه دی؛ دا د خوراک، درمل، بڼکلا، کلتور، او اقتصاد په برخه کې يوه ارزښتناکه خزانه ده. د دې کوچنۍ ريشې هر اړخيزې ګټې د انسان ژوند ته لوی اغېز لري. د زعفران هره ګټه د اوږدې تجربې او علمي څېړنو له مخې ثابت شوې ده، او دا کتاب د لوستونکي لپاره د زعفران په نړۍ کې د سفر لارښود دی.

زعفران



۲. د زعفراني معجونونو ډولونه

الف) د خوړو لپاره معجونونه

1. زعفران + شیدې معجون :

- ترکیب: تازه شیدې، لږه بوره، او خوړیشې زعفران .
- گټې: د بدن انرژي لوړوي، دستریا کمولو کې مرسته کوي، د ماشومانو لپاره مغذي مواد برابروي .
- کارونه: د چای یا د مغذي مشروباتو سره ګډیږي، د شیدو د خوړو خوند زیاتوي .

2. زعفران + شات معجون :

- ترکیب: شات، زعفران، لږه مغذي مصالحه لکه دارچین یا لونګ .
- گټې: د ټوخي، زکام، او د تنفسي سیستم ستونزو لپاره ګټور .
- کارونه: په ورځني رژیم کې د دفاعي سیستم قوي کولو لپاره کارول کیږي .

3. زعفران + وریجې یا دغلي معجون :

- ترکیب: د وریجو پخه شوې پیسټ، زعفران، او لږ بوره یا شات .
- گټې: د معدې ستونزې کموي، د وینې فشار تنظیموي، هاضمه ښه کوي .
- کارونه: د خوړو د اضافي غذايي موادو لپاره .

4. زعفران + میوې معجون :

- ترکیب: تازه یا وچې میوې، زعفران، شات یا بوره .
- گټې: د ویتامینونو، انټي اکسیډنټ، او معدني موادو اندازه لوړه کوي .
- کارونه: د صحي ناشتو او خوراکی رژیم برخه .

زعفران



ب) درملیزو کارونې معجونونه

1. د حافظې لپاره معجون :
 - ترکیب: زعفران، بادام پیست، شات، لږه دارچین .
 - گټې: د حافظې بڼه کولو، مغزي فعالیت لوړولو او د دماغې فشار کمولو لپاره .
 2. دسترگوروغتیا معجون :
 - ترکیب: زعفران، شیدې، لږه وریجې او نباتي غوړ .
 - گټې: د لید بڼه کول، دسترگو درنا ساتل، او د عمر سره تړلې ستونزې کمول .
 3. د پوستکي او ښکلا معجون :
 - ترکیب: زعفران، شیدې، شات، د بادام غوړ .
 - گټې: د پوستکي ځلا، داغونه کمول، نرموالی، او د ځوانۍ ساتنه .
 - کارونه: د مخ ماسک په توگه، د پوستکي تغذیه، د پوستکي نرمولو لپاره .
 4. د وینې فشار او شکرې لپاره معجون :
 - ترکیب: زعفران، شیدې یا اوبه، لږه دارچین .
 - گټې: د وینې فشار تنظیمول، د شکرې کمول، د معدې ستونزې کمول .
۳. د زعفران معجونونو د جوړولو تخنیکونه

1. دریشو چمتو کول :
 - تازه یا وچې ریشې باید پاکې او وچې شي .
 - د معجون لپاره معمولا څو ریشې (۵-۱۰) کافي وي .
2. د مایع انتخاب :
 - د شیدې، شات، یا اوبو د مایع په توگه کارول کیږي .

زعفران



- د معجون د هدف له مخې مایع انتخاب کیږي (روغتیایي، غذایی، یا بنکلا).
- 3. د تودوخې کنترول:
- معجون باید په ټیټه تودوخه تیار شي ترڅو د زعفران فعاله مواد محفوظ پاتې شي.
- 4. د ترکیب اضافه کول:
- شات، بوره، وریجې، میوې، یادارچین دارتیا له مخې اضافه کیږي.
- د خوند، رنگ، او روغتیایي گټو لپاره د هر معجون ترکیب متفاوت وي.
- 5. د ذخیره کولو طریقي:
- معجون په یخچال کې ساتل کیږي ترڅو تازه پاتې شي.
- د اوږدې مودې لپاره یې د وریجیو یا شاتو سره محافظت کیدی شي.

۴. د زعفران معجونونو درملیز تاثیرات

1. انتي اکسیدنت فعالیت: زعفران د بدن لپاره قوي انتي اکسیدنت دی، چې د آزادو رادیکالونو زیان کموي.
2. د بدن دفاعي سیستم: معجونونه د معافیت ځواک لوړوي، د ژمي ناروغیو مخه نیسي.
3. د وینې فشار او زړه روغتیا: د زعفران او شاتو معجون د وینې فشار کنټرولوي او د زړه فعالیت ښه کوي.
4. د هاضمي سیستم ملاتړ: د معدې سوخت او قبض مخنیوی، د هاضمي پروسه اسانه کول.
5. دماغی فعالیت: د حافظې پیاوړتیا، د تمرکز زیاتوالی، د فشار او خپګان کمول.

زعفران



- 6. د پوستکي روغتيا: د پوستکي رنگ او خلا ساتل، داغونه کمول، د پوستکي نرموالی .
- 7. د انرژي لوړول: د ستړيا کمول، د بدن عمومي خواک لوړول، د خوړو غذايي ارزښت زیاتول .

5. د زعفران معجونونو اقتصادي اهميت

- 1. صادراتي ارزښت: د زعفران معجونونه د نړيوالو بازارونو لپاره خورا قيمتي دي .
- 2. د بزگرانو او توليدوونکو لپاره: د زعفران معجون توليد د عايد يوه غوره سرچينه ده .
- 3. د صنعت او سوداگري لپاره: د خوراک، درملو، او ښکلا صنعت کې د زعفران معجون لوړ تقاضا لري .

6. د عصري ساينس او څېړنو له نظره

- د زعفران معجونونه د طبيعي موادو په توگه د انساني روغتيا ملاتړ کوي .
- څيړنې ښودلې چې زعفران د سرطان، شکرې، او زړه ناروغيو پر وړاندې محافظت لري .
- عصري فارماسوتيکل صنعت د زعفران معجون څخه د طبي محصولاتو د جوړولو لپاره کار اخلي .

د زعفران معجونونه د خوراک، درملو، ښکلا، او اقتصادي صنعت لپاره يوه بې بديله خزانه ده. د دې معجونونو هر ترکيب د انسان ژوند ته نوې انرژي، روغتيا، او ښکلا راوړي. د زعفران هر ريشې د تاريخ، کلتور، او طب د پوهې سره تړلې ده، او د دې کتاب لوستونکي ته دا لارښود ورکوي چې څنگه له دې قيمتي مصالحو څخه اعظمي گټه واخلي.

زعفران



د زعفران اقتصادي گټې او کرنيز اهميت

زعفران، چې دنړۍ له قيمتي مصالحو څخه گڼل کېږي، نه يوازې د خوراکي او درمليزو ارزښت له مخې اهميت لري، بلکې د اقتصاد او کرنې په برخه کې هم ځانگړې مقام لري. د زعفران کره د لږې زمينې، اوبو، او انرژۍ سره د لوړې اقتصادي گټې سبب گرځي، او په ځينو هيوادونو کې د عايد اصلي سرچينه گڼل کېږي. د افغانستان په ځانگړي ډول هلمند، نيمروز، فراه او بلخ ولايتونو کې د زعفران توليد د محلي اقتصاد د ودې لپاره حياتي اهميت لري.

په کال ۱۳۹۳ کې په ټوله نړۍ کې نږدې ۲۵۰ ټنه زعفران کرل شوی او راټول شوی دی. ايران دنړۍ د ټول زعفران ۹۰ تر ۹۳ سلنه برخه راټوله کړې او تقريباً ټول يې صادروي.

د ايران د زعفران صادراتو ارزښت په کال ۱۳۹۷ کې ۱۰۱/۳۲ ميليون ډالرو، او د اسپانيا د زعفران صادراتو ارزښت ۵۷/۰۸ ميليون ډالرو. د ايران دنړيوالو زعفران بازار کې برخه په کال ۱۳۹۸ کې ۳۶/۷٪ وه.

د نړۍ لوی صادرونکي هېوادونه د زعفران په برخه کې په کال ۱۳۹۸ کې او د هغوی د صادراتو ارزښت په لاندې جدول کې ښودل شوی دی:

هېواد	درجه	کلنۍ وده (%)	دنړيوالو صادراتو برخه	د صادراتو مقدار (ميليون ډالر)
ايران	۱	منفي ۱۰,۸٪	۳۶,۷٪	۱۰۱,۳۲
اسپانيا	۲	منفي ۱۵,۳٪	۲۰,۷٪	۵۷,۰۸
افغانستان	۳	۱۴۲,۳٪	۱۶,۲٪	۴۴,۵۸
هندوستان	۴	۴۲۰,۳٪	۳,۴٪	۹,۴۸
يونان	۵	۲۶,۶٪	۳,۴٪	۹,۴۸

زعفران



که وغواړې، زه کولای شم د دې جدول سره د افغانستان د زعفران صادراتو تاریخچه او اقتصادي اهمیت هم تفصیل ورکړم ترڅو د هېواد په کچه د زعفران بازار په ښه توګه څرګند شي.

۱. د زعفران اقتصادي ارزښت

زعفران د نړۍ تر ټولو قیمتي مصالحو څخه دی. د هغې یو کیلوګرام د تولید لپاره زرګونه ګلونه راټولول اړین دي، چې یوازې درې سورتارونه د اصلي محصول برخه جوړوي.

اقتصادي ګټې په تفصیل:

1. لوړ بازارموندنه: د زعفران نړیوال بازار لوړ تقاضا لري، په ځانګړې توګه په ایران، هندوستان، اروپا او امریکا کې.
 2. د صادراتو ارزښت: د زعفران صادرات د کروندګرو لپاره د عاید یوه مهمه سرچینه ده، چې د کورنیو او نړیوالو بازارونو لپاره ارزښتناک محصول ګڼل کېږي.
 3. د کرنې ارزښت: د لږې ځمکې او اوبو سره د لوړ محصول تولید، د کرنې په برخه کې ځانګړې اهمیت لري.
 4. د کاري فرصتونو رامنځته کول: د زعفران کرښه د کارګرو لپاره د موسمي او دوامداره کار فرصتونه برابروي، چې د ټولني اقتصادي وده کې مرسته کوي.
- په افغانستان کې، د زعفران تولید د کروندګرو د ژوند معیار لوړوي، ځکه چې په لږو سیمو کې د لوړ عاید سرچینه ګڼل کېږي.

زعفران



۲. کرنیز اهمیت

زعفران د کرنیز محصول په توگه ځانگړې ارزښت لري. د انبات د کمې اوبو، معتدلي هوا او د خاورو ځانگړو شرایطو سره مناسب دی.

د کرنې ځانگړتیاوې:

1. د ودې آسانتیا: د زعفران کرڼه نسبتاً آسانه ده، ځکه چې د لږې اوبو او خاورې سره سازگار ده.
2. د تولید لوړ عاید: د هر هکتاره ځمکې څخه د تولید لوړ مقدار او کیفیت د کروندگرو لپاره لوړ عاید تضمینوي.
3. موسمي او دوامداره کرڼه: زعفران د اوږدې مودې لپاره کرل کېږي او د کال په مختلفو موسمونو کې گټه راوړي.
4. د خاورو ساتنه: د زعفران ریښې خاوره له زیانونو ساتي، د خاورو د فرسایش مخه نیسي او د ځمکې کیفیت لوړوي.

د کرنیز اهمیت له مخې، زعفران د هغو سیمو لپاره غوره محصول گڼل کېږي چې لږې منابع لري او د نورو فصلونو کرڼه ستونزمنه وي.

۳. د تولید نړیوال وضعیت

د زعفران تولید په نړۍ کې محدود او مشخص سیمو ته تړلی دی. د تولید لوی برخه په ایران کې ده چې نږدې ۹۰٪ نړیوال تولید ورکوي. افغانستان شاوخوا ۴-۵٪، هندوستان ۲-۳٪ او اسپانیا، مراکش او ایتالیا د پاتې تولید مسؤلیت لري.

زعفران



نړيوال توليدي ارزښت:

- ايران د صادراتو له مخې د زعفران نړيوال مشر دی .
- د افغانستان زعفران کيفيت له نړيوال معيار سره نږدې دی، او د صادراتو له لارې د کروندگرو عايد لوړوي .
- نړيوال بازار د لوړ کيفيت لرونکي زعفران لپاره شنه او مستحکم تقاضا لري، چې د محلي اقتصاد لپاره فرصتونه برابروي .

۴. د صادراتو اهميت

د زعفران صادرات د هيوادونو د اقتصاد لپاره حياتي اهميت لري، ځکه چې دا محصول د لوړ عايد لرونکی، لږ ځای نيونکی او د نړيوال بازار لپاره مستحکم محصول دی.

د صادراتو ځانگړتياوې:

1. د عايد لوړتيا: د زعفران صادرات د کروندگرو د عايد اصلي سرچينه ده .
2. د نړيوال شهرت لوړول: د هيواد زعفران د کيفيت له مخې نړيوال شهرت تر لاسه کوي، چې د نورو صادراتو لپاره هم مثبت اغيز لري .
3. اقتصادي پرمختگ: د صادراتو زياتوالی د کرنې، توليد، بسته بندي او بازار موندنې سکتورونه فعاله کوي .
4. د ټولني اقتصادي وده: د زعفران کرنه د کليوالو سيمو اقتصادي وضعيت لوړوي او د کاري فرصتونو رامنځته کولو سبب گرځي .

په افغانستان کې، د هلمند، نيمروز او فراه ولايتونو زعفران د صادراتو له لارې د کورنيو عايد زياتوي، د بيوزلی کمولو او د سيمې اقتصادي وضعيت ښه کولو کې مرسته کوي.

زعفران



۵. د کرنې تخنیکي اړخونه

د زعفران کرنه د ځانگړو تخنیکي میتودونو اړتیا لري، خو د لوړ کیفیت محصول ترلاسه شي.

مهم تخنیکي اصول:

- د Corm انتخاب: د لوړ کیفیت لرونکي ریښې انتخاب د محصول کیفیت تضمینوي .
- د خاوري تیاري: خاوره باید د اوبو ښه نفوذ ولري، معتدله pH ولري، او د مغذي موادو څخه غني وي .
- اوبه ورکول: د ودې په مرحله کې د اوبو مناسب مقدار نبات ته اړتیا لري، او د زیاتې اوبو استعمال درېښو او محصول کیفیت ته زیان رسوي .
- د گل راټولول: د گل بشپړ غوړیدو وروسته د تارونو راټولول د محصول کیفیت ټاکي .
- وچول او بسته بندي: د زعفران تارونه په دقت سره وچ او پاک کیږي، خو د نړیوال معیار سره سم وي .

د دې تخنیکونو رعایت د محصول لوړ کیفیت او د بازار موندنې لپاره حیاتي دی.

۶. د زعفران د کرنیز او اقتصادي گټو ترکیب

د زعفران کرنه د لږو منابعو سیمو لپاره یوه مهمه اقتصادي سرچینه ده. د لاندې ځانگړتیاوو له امله د کرنې او اقتصادي گټو ترکیب ځانگړی دی:

- دلرې ځمکې سره د لوړ عاید محصول .
- دلرې اوبو او انرژۍ سره د تولید امکان .

زعفران



- د نړيوال بازار لور تقاضا .
- د کروندگرو د کاري فرصتونو رامنځته کول .
- د سيمې اقتصادي پرمختگ او د کليوالو د ژوند د معيار لوړول .

۷. په افغانستان کې د زعفران توليد او کرنيز اهميت

په افغانستان کې زعفران د هلمند، نيمروز، فراه او بلخ ولايتونو اصلي محصول گڼل کېږي. د افغانستان زعفران نړيوالو بازارونو ته صادرېږي او د کورنيو عايد اصلي سرچينه ده.

د افغانستان لپاره يې اقتصادي گټې:

- د کروندگرو د ژوند معيار لوړول .
- د کليوالو سيمو اقتصادي وده .
- د صادراتو له لارې د ملي عايد زياتوالی .
- د زعفران کرنه د لږې اوبو، لږې ځمکې او محدودو منابعو سره د اقتصاد لپاره مثالی محصول دی .

۸. نړيوال بازار او اقتصادي فرصتونه

د زعفران نړيوال بازار لور تقاضا لري، ځکه چې دا د خوراکي، درمليز، او زيبايي محصولات لپاره کارول کېږي. د نړيوالو معيارونو مطابق د لور کيفيت زعفران قيمت د نورو مصالحو په پرتله څو چنده لوړ دی.

اقتصادي فرصتونه:

- د صادراتو له لارې د کورنيو عايد لوړول .
- د کاري فرصتونو رامنځته کول د موسمي کارگرو لپاره .

زعفران



- د نړيوال بازار د تقاضا په اساس د توليد پلان جوړول .
- د كينډت لوړولو له لارې د محصول نړيوال شهرت ترلاسه كول .

د زعفران اقتصادي گټې او كرنيز اهميت دهغه د لوړ بازار ارزښت، د لږو منابعو سره د لوړ عايد توليد، د صادراتو فرصتونه، د كروندگرو لپاره د كار فرصتونه او د سيمې اقتصادي پرمختگ سره تړاو لري. د افغانستان په ځانگړي ډول، د زعفران توليد د هلمند، نيمروز او فراه ولايتونو لپاره حياتي اهميت لري، او د نړيوال بازار د تقاضا په رڼا كې د كورنيو اقتصادي وضعيت ښه كولو او د هيواد ملي عايد زياتولو كې مرسته كوي. د كرنې مناسب تخنيكونو، د لوړ كينډت لرونكي Corm انتخاب، د اوبو مناسب مقدار، د گلونو دراتلولو دقيقه پروسه، او د تارونو دوچولو او بسته بندي اصول د زعفران د توليد او اقتصادي گټو د اعظمي كولو لپاره حياتي دي.

په افغانستان كې د زعفران كرنيز ارزښت او اقتصادي گټې

زعفران (د *Crocus sativus* نباتات شخه ترلاسه كېدونكي قيمتي تارونه) په افغانستان كې يوازې يو عادي زراعتي محصول نه دی — دا د كرنې، صادراتو، اقتصادي بدلون او كليوالو ټولنو د پياوړتيا اصلي برخه گرځېدلې ده. په تېرو شوو كلونو كې دې محصول نه يوازې د بزگرانو عايد ډېر كړی، بلكې د هېواد اقتصاد ته يې د پام وړ مالي ارزښت هم وركړی دی.

۱. ولې زعفران د افغانستان لپاره ځانگړی ارزښت لري؟

الف) د لوړ اقتصادي ارزښت محصول

زعفران په نړيواله كچه د “سور طلا” په نوم يادېږي — ځكه چې د وزن له مخې خورالوړ قيمت لري. په افغانستان كې هم د زعفران يو كيلو گرام د بازار قيمت په لسگونو سلگونو ډالرو پورې رسي او د صادراتو له لارې د ملي اقتصاد لپاره د ارزښتناك محصول

زعفران



په توگه راڅرگند شوی. د مثال په توگه، د ژمي ۲۰۲۵ کال راپورونه ښيي چې افغانستان شاوخوا ۳۸ ټنه زعفران صادر کړی چې ارزښت یې د ۶۷,۵ میلیونو ډالرو څخه زیات دی.

همدارنگه د نورو راپورونو له مخې، یوازې په نهه میاشتو کې افغانستان د زعفران صادراتو له لارې شاوخوا ۲۹ میلیون ډالر عاید ترلاسه کړی دی، چې دا د محصول د لوړ نړیوال تقاضا او ارزښت ثبوت دی.

هرات د «سرخ زر» مرکز

په هرات ولایت کې زعفران د کرنې یو مهم او سترلاري تولیدي نبات دی، چې په افغانستان کې د «سرخ زر» په نوم پېژندل کېږي. زعفران په نړۍ کې تر ټولو قیمتي مصالحو (spice) څخه دی، ځکه چې د هر ګرام تولید لپاره زرګونه ګلان اړتیا وي او ټولې ریشې یې په لاس راټولېږي. شاوخوا ۹۰٪ زعفران چې په افغانستان کې تولیدېږي، د هرات ولایت د غوریان، پشتون زرغون او ځینو نورو ولسوالیو څخه ترلاسه کېږي، او د کیفیت له مخې نړۍ ته مشهور دی.

د هرات اقلیم او د زعفرانو کرڼه

طبیعي شرایط

هرات په افغانستان کې د کرنې لپاره مناسب اقلیم لري—ومرګې هوا، ښه لمر، او لږه باران. د زعفرانو نبات د څړو مناسب جوړښت، ښه اوبو لګولو مدیریت، او د موسم خاص شرایط غواړي چې هرات یې په غربي برخو کې لري. دا ولایت د کرنې لپاره عموماً یو معتدل اقلیم لري چې د زعفرانو د ودې لپاره مناسب دی، ځکه زعفران د تودوخې تفاوت (د ورځې او شپې ترمنځ) ته اړتیا لري چې درنګ، بوی او کیفیت لپاره مهم دی.

زعفران



د هرات د زعفرانو کرنې تاریخچه

په هرات کې زعفران نسبتاً نوی، خو په چټک پرمختګ کې کرل کېږي. کرونه یې په لویه کچه د ۱۹۹۰مو کلونو راهیسې پیل شوې—په ځانګړي ډول د غوریان ولسوالۍ څخه چې هلته د دې محصول د تولید عمومي کچه ډیره لوړه ده. له لومړیو کلونو څخه تر نږدې وخت پورې هرات نه یوازې دا چې په کورني بازار کې زعفران زیاتوي، بلکې د نړیوال بازار لپاره یې صادرات هم پیل کړي دي.

زعفران د هرات په کرنه کې

◆ د کبنت ساحه او تولید

په هرات کې د زعفرانو کرنې ساحه ورځ تر بلې زیاتېږي. د احصایې له مخې، په افغانستان کې شاوخوا ۷۵۵۵ هکتاره کرنیزه ځمکه زعفران ته ځانګړل شوې ده او په دې کې هرات د ډیرو سیمو برخه لري. د زعفرانو د تولید مجموعه هم تر ۱۹۴۶۹ کیلو (شاوخوا ۲۰ ټنه) ته رسېدلې چې یاده شوې شمېره د کلني سترو حاصلاتو نښه ده.

طبیعی کرنه او کیفیت

په هرات کې زعفران اکثراً ۱۰۰٪ ارګانیک او په کیمیاوي سرې پرته کرېږي — دا د هغه کیفیت یو مهم دلیل دی چې د هرات زعفران نړیوال شهرت لري. د کرونده ګرو هڅه داده چې د نباتاتو د طبیعي تغذیې پر بنسټ، داوبو او خاورو مناسب مدیریت وکړي.

زعفران



ټولنيزې اغېزې

ښځو ته کار او ژوند لپاره

په هرات کې د زعفرانو په کرنه کې ښځو مهم رول لوبولی دی. شاوخوا ۷۰۰۰۰ ښځې په دې سکتور کې په مستقیم او غیرمستقیم ډول کار کوي. معیاري کاري ملاتړ، روزنې، او د پروسس مرکزونو جوړول د ښځو لپاره د اقتصادي آزادۍ او مهارت زده کړې فرصتونه برابر کړي دي.

بريالي مثالونه هم شته — لکه اريانا رحمانی چې د زعفرانو د پروسس مرکز جوړ کړی او دې له لارې یې د شاوخوا ۶۰۰ ښځو لپاره د کار زمینه برابره کړې. هغې د کار له پیل څخه وروسته د زعفرانو د بازار موندنې، بسته‌بندي، او صادراتو کار ته وده ورکړې ده.

روزنه او ظرفیت لوړونه

د زراعتي ملاتړ پروگرامونه د FAO او دولتونو له خوا ترسره شوي، چې له مخې یې د زعفرانو د کرنې، وړېښمو د پروسس، بسته‌بندي، او مارکیتنگ په اړه ښځو ته روزنه ورکړل شوې، او د دې پرمختګ له امله د محصول کیفیت هم لوړ شوی.

د زعفرانو ټولنيز او اقتصادي ارزښت

د عاید بڼه والی

د زعفرانو تولید د بزگرانو او د کورنیو لپاره د عاید مهمه سرچینه ده. د FAO یو راپور ښيي چې د زعفرانو حاصلات د هرات کورنیو عاید ته لویه مرسته کړې؛ په ځانګړې توګه هغو کورنیو ته چې دنورو کښتونو پر ځای لږه زمینه لري.

زعفران



صادرات

د هرات زعفران د صادراتو لپاره یو مهم محصول ګرځېدلی، او په ملي کچه د افغانستان لپاره د «ریډ ګولډ» یا سره زرو په توګه پیژندل کېږي. د صادراتو له لارې بزګران او د زعفرانو تولیدونکي د نړیوال بازار سره وصل شوي، اوله دې لارې یې د هیواد اقتصاد ته هم وده ورکړې.

د **Afghanistan National Saffron Union** په شمول ځینې بنسټونه کار کوي چې د افغانستان زعفران نړیوال معیار ته ورسوي، بسته‌بندي، بازارموندنه او صادراتو شبکه قوي کړي، او بزګرانو ته دروزنې خدمات چمتو کړي.

د زعفرانو د کرنې تخنیکونه

د تخم انتخاب

په هرات کې د زعفرانو لپاره معمولاً کارېدونکي تخمونه هغه دي چې په اوږدمهاله توګه د دې اقلیم لپاره مناسب ښودل شوي. غوره تخمونه د قوي رنگ، لوړ عطر، او ښه ژوند دورې لرونکي دي.

داوبو لګونې مدیریت

په دغه سیمه کې د زعفرانو لپاره لږ، متوازن اوبو لګونه اړین دي — ځکه ډېرې اوبه د بوټي درینې د خرابېدو لامل کېږي. بزګران اکثر د سیندونو داوبو، باراني اوبه، یا نږدې جویونو لږ مدیریت شوی سیستم کاروي.

زعفران



د کار ځواک

د زعفرانو ټولې بوټې باید په لاس راټولې شي — ځکه گلونه نازک وي او ماشینی ټولونه دریشو د ضایع کېدو لامل ګرځي. دا کار د پوهې، مهارت او دقیقې لاس عملي ته اړتیا لري چې هرات بزګران یې د کلونو تجربه لري .

د پرمختګ لاملونه او ننګونې

مثبت پرمختګونه

- ✓ د زعفرانو تولید کلني شمېره د ۲۰ تنو په کچه ده چې دا د تیر کال په پرتله زیاتوالی بڼیي.
- ✓ روزنه، تخنیکي ملاتړ او نړیوال صادرات د بزګرانو د اقتصادي وضعیت ملاتړ کوي.
- ✓ اړګانیک کړنه د صادراتو لپاره د نړیوالو معیارونو سره سم محصولات تولیدوي .

ننګونې

- ✗ زعفران یوازې یو ځل په کال حاصل ورکوي، نو موده محدوده ده چې د کورنیو لپاره پراخ کار رامنځته کړي.
- ✗ د دوامدار زراعتي تشکیلاتو، سرې زنجیر، او د بازار رسولو لوجستیک لاهم پرمختګ ته اړتیا لري.

دهرات زعفران مهمې ځانګړتیاوې

زعفران



نړيوال شهرت

هرات زعفران د کیفیت له مخې نړيوالو بازارونو کې پیژندل کېږي، چې د قوت لرونکي رنگ، قوي بوی، او خالص تولید له امله ولاړ دی.

اقتصادي گټې

د زعفرانو کرنه د عاید، کاري فرصت او د بزگرانو د ژوند معیار لوړولو لپاره بنسټیزه سرچینه ده.

ټولنيزې اغېزې ټولنې ته

په هرات کې د بنځو گلپون، د روزنې فرصتونه، او د پروسس مرکزونو جوړول د ټولنې پرمختګ کې مهم رول لوبولی.

په هرات ولایت کې د زعفرانو کرنه د یو اقتصادي او ټولنيز تحول سمبول ده. د دې محصول د لوړ کیفیت، د بزگرانو د مهارت او د نړيوالو بازارونو تقاضا له امله، زعفران د هرات د کرنې بنسټیزه برخه ګرځېدلی. دا کرنه یوازې د کورنیو لپاره عاید نه ده راوړي، بلکې د بنځو اقتصادي گلپون، ټولنيز باور، د پروسس او نوي کاروباري فرصتونو لاره هم پرانیستې ده — چې د هرات د کلتوري، اقتصادي او زراعتي پرمختګ لپاره یوه ارزښتناکه پانګه ده.

۲. د کرنیزو شرایطو او د تولید فزیکي ارزښت

زعفران



الف) کمې اړتياوې او داقلیم تطابق

زعفران داوبو کمه اړتيا لري او په وچکال اقلیم کې هم د پرمختګ وړ دی. د افغانستان ډېری سیمې داوبو کمښت لري، خو زعفران په داسې شرایطو کې هم محصول ورکولی شي — کوم چې دنورو ډېرو فصلونو لپاره ستونزمن کار دی.

ب) خو کلنه دوامداره کرنه

کله چې یو ځل زعفران کرل شي، دا د یوې کرني محصول نه پاتې کېږي — ځکه چې د نبات (Corm رېښه) خو کلونو لپاره بیرته وده کوي. دا د بزګر لپاره د اوږدې مودې اقتصادي ثبات چانس زیاتوي.

ج) د کارګرانو مسلکي برخه

د زعفران کرنه د ډېرو کارګرو اړتيا لري — د ګلونو راټولول، سیمول، وچول، پاکول او بسته بندي ټول دستی ځواک ته اړتيا لري. څیړنې ښيي چې په یو هکتاره ځمکه ښايي تر ۲۰۰ نورو کارګرو ورځني کاري ساعتونه هم کار وکړي، چې دا د کار فرصتونه زیاتوي.

۳. د صادراتو او نړيوال بازار ارزښت

الف) د صادراتو حجم او ارزښت

افغانستان د زعفران عالي کیفیت له امله په نړيوال بازار کې ځان ته ځانګړی ځای پیدا کړی. په ۲۰۲۵ کال کې د ۳۸ ټنو صادراتو له لارې د ۶۷,۵ ملیون ډالرو څخه ډېر عايد ترلاسه شوی چې ښيي افغانستان د دې قیمتي محصول صادرات پراخ کړي دي.

زعفران



په یو بل راپور کې د صادراتو ارزښت تقریباً ۵۴ میلیونه ډالر ښودل شوی، کوم چې د تیر کال په پرتله زیاتوالی ښيي .

ب) د صادراتو ډولونه او هیوادونه لیست

افغان زعفران اروپا، عربي متحده امارات، سعودي عربستان، هندوستان، متحده ایالات، کاناډا، برتانيا، ایتالیا، ترکیه او عمان ته صادرېږي .

۴. د کورني عاید او د بزرگانو ژوند

الف) د بزرگانو اقتصادي وضعیت

زعفران د بزرگانو لپاره د عاید یو باوري سرچینه ګرځېدلې — په ځانګړې توګه د هغو کورنیو لپاره چې د نورو فصلونو ګرځېدنه یې د کم عاید سبب وه. د زعفران ګرځېدنه د کورنیو لپاره لوړ ارزښت وړ عاید برابروي، چې ګرځېدګر کولی شي خپل ماشومان ښوونځیو ته واستوي، دروغتیا پاملرنې ته لاسرسی ولري او په ټولنه کې د مالي ثبات احساس کړي .

ب) د بیوزلی راکمول

څېړنې ښيي چې زعفران د بیوزلی راکمولو په برخه کې هم اغیزمن دی، ځکه چې دا محصول د پرچون بازار لوړ ارزښت لري او د هر هکتار څخه عاید ډېر دی. د زعفران په ګرځېدنه کې ډیری بزرګان دمخه د یوازې ځان بسیا کېدو ستونزه لرله، خو اوس د صادراتو له لارې د عاید زموږ او ډیرو کورنیو لپاره حل دی .

زعفران



۵. کاري فرصتونه، ټولنيز او جنسيتي اړخ

الف) د بنځو ونډه

په افغانستان کې د زعفران حاصلاتو په برخه کې د بنځو ونډه لوړه ده. شاوخوا ۸۰٪ د زعفران راټولونکو او پروسس کارکوونکو بنځې دي، کوم چې د بنځو د اقتصادي ګډون او د کورنيو اقتصادي صلاحیتونو د پیاوړتیا لپاره مهمه مانا لري .

ب) د کلیوالو کاري فرصتونو پراختیا

چون زعفران ټول مرحله — له کرنې، راټولولو، وچولو او بسته بندۍ پورې — په لاس سره ترسره کېږي، دا د کلیوالو سیمو لپاره ډېر کاري فرصتونه رامنځته کړي. دا کار ګڼ شمېر کورنيو ته د عايدو ثابت جريان جوړوي او د بېکارۍ د کچې راکمولو ته مرسته کوي .

۶. د اسلامي امارتو دولتي ملاتړ

د افغانستان د زراعت وزارت هڅې نښي چې زعفران ته د اقتصادي پاملرنې ستراتيژي ورکړل شوې، چې د ملي صادراتو ستراتيژۍ او د زعفران د نړيوال کیفیت کنټرول شامل دي. وزارت پلان لري چې افغان زعفران د نړيوال معیار له مخې درجې ګراف، بارکوډ او GI نوم نښه ترلاسه کړي، ترڅو د محصول نړيوال شهرت لا لوړ شي .

۷. زعفران او د منځدړه توکو بدیل

د یوه مهمې څیړنې له مخې، زعفران د منځدړه توکو (په ځانګړې توګه (اپیوم) په ځای باندې د کرنې لپاره یو مناسب بدیل ګرځېدلی . دا څیړنه نښي چې بزګران چې مخکې د اپیوم کرلو ته مایل وو، د زعفران د اقتصادي ګټې له امله اوس دې محصول ته منځه کړې

زعفران



ده، حكه چې د عايد له پلوه د زعفران كرنه د اپيوم په پرته قانوني، باثباته او د ټولني لپاره گټوره ده .

۸. د زعفران اقتصادي او ټولنيز ننگونې

سره له دې چې زعفران د اقتصادي پرمختگ لوی فرصت دی، خو اساسي ستونزې او ننگونې هم شته چې بايد پاملرنه ورته وشي:

• بازاری بې ثباتي او د کیفیت معیارونه

د نړیوال بازار لپاره د صادرېدونکي زعفران کیفیت ساتل اړتیا لري چې د بسته بندۍ، لیبلینګ او کیفیت کنټرول معیاري شي.

• نړیوال شهرت او برانډ جوړونه

افغان زعفران د کیفیت له پلوه نړیوال عزت لري، خو لاهم د صادراتو نښې ثبت او دنوم نښې تضمین ته اړتیا لري چې د محصول بازار موندنه لا پیاوړې کړي.

• تخنیکي ملاتړ او مالي سرمایه

بزرگان اړتیا لري چې د عصري تخنیکونو، د تولید بڼه کولو روزنې، او ممکنه مالي مرستوله لارې ډېر عايد ترلاسه کړي.

په افغانستان کې د زعفران کرنیز ارزښت یوازې د یوه زراعتي محصول په توګه محدود نه دی؛ دا د هېواد لپاره د صادراتو ارزښت، د بزگرانو د عايد ګټه، د ډېوزلۍ کمښت، د ښځو اقتصادي ګډون او د کلیوالو سیمو د ټولنیزو پیاوړتیا لپاره مهمه سرچینه ده. د نړیوالو بازارونو لوړه غوښتنه، د صادراتو ارزښت، د تولید مناسب اقلیم او د زعفران د “سور طلا” شهرت ټول د دې محصول اقتصادي اهمیت ثابتوي.

زعفران



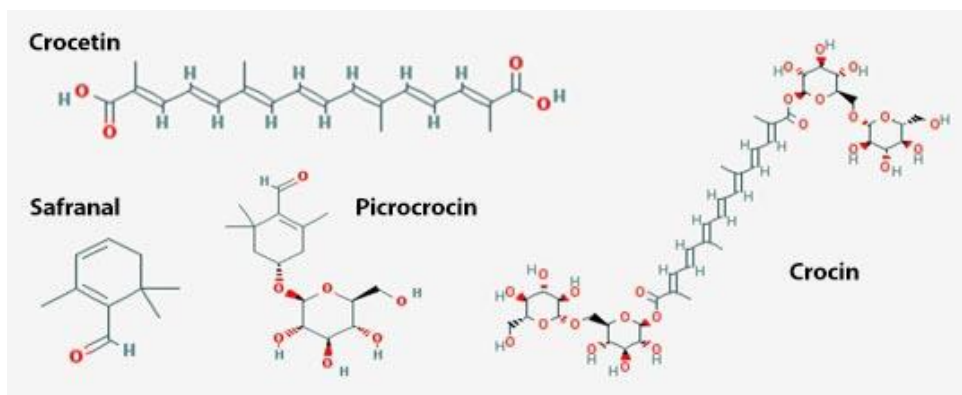
کله چې زعفران په سمه توګه مدیریت شي، د کیفیت معیارونه غوره شي، او نړیوال برانډ ته وده ورکړل شي، نو د اسکتور په راتلونکو کلونو کې لاریات اقتصادي او ټولنیز بدلون راوستلای شي.

نړیوال ارزښت

زعفران (د *Crocus sativus* گلونو وچ شوی stigma) د نړۍ تر ټولو قیمتي او ارزښتناکه مصالحو څخه ګڼل کېږي چې د خپل ځانګړي رنگ، توند عطر، او لوړې صادراتي بیې له امله ورته «سره زر» ویل کېږي. نږدې ۹۰٪ وخت زعفران د ایران لخوا تولیدیږي، خو د هندوستان (کشمیر)، اسپانیا، مراکش، افغانستان او نورو سیمو د زراعتي دود له لارې نړۍ ته صادریږي.

فعال کیمیاوي مواد او ساینسي اساس

زعفران د څو مهمو فعالو موادو لرونکی دی چې د طبي، غذايي، او بیولوژیکي اغېزو لپاره مهم دي:



۱۰. انځور: په زعفرانو کې د موجودو مرکبونو مشرح فورمولونه راښيي.

زعفران



۱. کروسن (Crocine)

- د زعفران اصلي رنگ ور کونکی کاروتینوید دی .
- قوي انتبي اکسیدانت فعالیت لري چې حجرې د آزادو رادیکالونو ضد محافظت کې مرسته کوي .
- احتمالي ضد انفلماتورې (anti-inflammatory) او د زړه د ناروغیو د خطر عوامل کمولو کې مرسته کوي .

۲. سافرانال (Safranal)

- د زعفران ځانګړی بوی ور کونکی مرکب دی .
- په عصبي سیستم باندې اغېز لري چې د مزاج ښه کولو، اضطراب کمولو، او د مطالعې وړتیا پیاوړې کولو کې مرسته ښودل شوې ده .

۳. پیکروکروسین (Picrocrocin)

- د زعفران ترېخ خوند اصلي سرچینه ده .
- په هاضمي او د خوراکي ذائق د ښه کولو لپاره مؤثر ګڼل شوی .

زعفران



عصري علمي ڇپرڻي او طبي اغيزي

۱. درواني روغتيا ملاتر

ڇپرڻي بنيسي ڇپي د زعفران استخراج (تقريباً ۳۰ مگاگرامه ورځني مصرف) د خفگان (depression) او اضطراب (anxiety) په نښو کي د پام وړ ښه والي راوستي دي — په ځينو ازموينو کي د دوديزو انټي ډيپريسنټ درملو سره پرتله شوي او لږ اغيزي اغيزي ښودلې دي .

۲. دسترگو او اعصابو ملاتر

تحقيقاتو ښودلې ڇپي د زعفران کروسن او سافرانال مرکبات دسترگو روغتيا، د عمر پورې تړلي ماکولر تضاد (*age-related macular degeneration*) ، او د عصبي حجراتو ساتنې لپاره مثبت اغيزونه لرلي شي .

۳. انټي اکسیدان او د حجري ساتنه

زعفران غني انټي اکسیدان لرونکي مرکبات لري ڇپي د حجري ډاکسيډيټيو فشار په کمولو کي مرسته کوي او ممکن د اوږدمهاله ناروغيو لکه زړه ناروغي، شکر، او حتی ځينو سرطانونو د خطر کمولو کي اغيزمن وي — که څه هم دانسان په کچه نوري څپرڻي لازمي دي .

۴. د هاضمي، د زړه او ميتابوليزم اغيزي

په لومړنيو کلينيکي ازموينو کي د زعفران استعمال د وينې فشار، وينه کي شکرې اندازه، او د کوليستيرول کچه په ښه کولو کي مثبت بدلونونه ښودلي دي، ڇپي د متابولیک سندروم او زړه روغتيا لپاره گټور گڼل کېږي .

زعفران



۵. دوزن مدیریت

عینې خپرني وړاندي کوي چې د زعفران استخراج کيدای شي د اشتها کنټرولولو او د بدن د مجموعي وزن کمولو سره مرسته وکړي—خو دا اغېزې د غذايي مقدار سره تړلې دي او پيرې او پردهاله انساني خپرني بايد ترسره شي .

غذايي او دوديز استعمال

زعفران په نړيواله کچه د خوړو په پخولو کې د خوند، رنگ او خوشبو لوړولو لپاره کارول کېږي په ځانگړي توگه په منځني ختيځ، فارس، هسپانيا، هندوستان، او افريقا کې. د دې نبات ريشې نه يوازې غذا ته ځانگړې ذائق ورکوي، بلکې د غذايي دودونو برخه هم گرځېدلې ده .

په دوديزو طبونو کې، زعفران د معدې درد، ټوخي، سردرد او بدن د تودوخې د تنظيم لپاره هم کارول شوی دی چې عصري خپرني د ځينو طبيعي اغېزو ملاتړ کوي .

خوندي استعمال او خطر ونه

که څه هم زعفران عموماً د خوړو په مقدار کې خوندي گڼل کېږي، لوړ مقدار يې

(۵ گرامه يا زيات) ممکن منفي اغېزې لکه د وينې فشار غير معمولي کمښت، سرخوږی، يا د معدې ستونزې رامنځته کړي .

د درمليزو استعمالونو لپاره خلک بايد د صحي متخصص سره مشوره وکړي په ځانگړي ډول که کومه درملنه يې روانه وي، يا لاندي حالتونه لري (د حمل/شيدو دورې، د وينې درقيقولو درمل).

زعفران



نړيواله څېړنيزه څېړه

❖ د عصبي روغتيا لپاره ټولې څېړنې قوي ملاتړ نه لري، خو شواهد په خفگان او اضطراب کې د مثبتو اغېزو بڼو د ليدې دي .

❖ انتبي اوكسيډان او ضد-انفلېماتوري اغېزې يې په څو مطالعه شويو مطالعاتو کې تاييد شوي، خو دانسان په كچه لويې RCTs (Randomized Controlled Trials) ته اړتيا شته .

❖ د زړه او ميتابوليک اغېزو تحقيقات فعال دوام لري، خو لومړني شواهد يې مثبت تمايلات بڼي .

زعفران



سپارښتنې

دلته د زعفرانو (*Crocus sativus*) په اړه ۲۰ مهمې سپارښتنې وړاندې کېږي چې د کرنې، ساتنې، استعمال او اقتصادي ارزښت له نظره گټورې دي:

1. کروندگر باید د زعفرانو د کښت لپاره حاصلخېزه، ښه اوبه ایستونکې او نیمه شکنه خاوره وکاروي .
2. د زعفرانو پیازونه باید له باوري او صحي سرچینو څخه واخیستل شي خود ناروغيو خطر کم شي .
3. د زعفرانو د کښت مناسب وخت باید د اقلیم شرایطو ته په کتو وټاکل شي .
4. کروندگر باید د زعفرانو د پیازونو د کرلو پر مهال مناسب واټن مراعت کړي .
5. داوبو لگولو مناسب مدیریت باید عملي شي خو د بوټو د خرابېدو مخه ونیول شي .
6. د زعفرانو د گلونو راټولول باید سهار وختي ترسره شي خو کیفیت یې لوړ پاتې شي .
7. د زعفرانو د گلونو د راټولو پر مهال باید د پاکوالي او حفظ الصحې اصول مراعت شي .
8. د زعفرانو د تارونو (stigmas) جلا کول باید په احتیاط او پاک چاپیریال کې ترسره شي .
9. د زعفرانو د وچولو بهیر باید د مناسبې تودوخې او هوا په شرایطو کې ترسره شي .
10. د زعفرانو ساتنه باید په وچ، یخ او له رڼا څخه لرې ځای کې وشي .
11. د زعفرانو د کیفیت ساتلو لپاره باید د بسته بندۍ معیاري طریقې وکارول شي .
12. دولتونه او اړوند ادارې باید د زعفرانو د تولیدونکو ملاتړ وکړي .
13. د زعفرانو د کرنې په برخه کې باید د بزگرانو لپاره روزنیز پروگرامونه تنظیم شي .

زعفران



14. د زعفرانو د تولید د زیاتوالي لپاره باید علمي څېړنې او نوې ټکنالوژۍ و کارول شي .
15. د زعفرانو د صادراتو د پراختیا لپاره باید نړیوال بازارونه وپېژندل شي .
16. د زعفرانو د تقلبي محصولاتو د مخنیوي لپاره باید د کیفیت کنترول سیستم پیاوړی شي .
17. د زعفرانو د درملیزو گټو په اړه باید لا ډېر علمي تحقیقات ترسره شي .
18. خلک باید د زعفرانو د استعمال پر مهال مناسب مقدار مراعت کړي .
19. د زعفرانو د کرنې پراختیا کولای شي د کلیوالو خلکو اقتصادي وضعیت ښه کړي .
20. د زعفرانو د کلتوري او اقتصادي ارزښت د ساتلو لپاره باید دا نبات د ملي شتمنی په توگه خوندي وساتل شي .

زعفران



پایله

زعفران د نړۍ په کچه د یوې غذایی، درملیزې او کلتوري مصالحي په توګه مهم ارزښت لري. د خپل ځانګړي رنگ، خوند، او فعالو مرکباتو له امله نه یواځې د خوړو مصرف لپاره کارول کېږي بلکې د بشري روغتیا برخو کې هم مثبتې احتمالي اغېزې ښودل شوي دي.

عصري څېړنې په ځانګړي توګه د مزاج ښه کولو، انټي اکسیدان ساتنې، سترګو روغتیا، او د زړه د خطر فکتورونو مدیریت اړوند شواهد وړاندې کړي، که څه هم د اوږدمهاله انساني آزمایشونو لا ډېر ملاتړ ته اړتیا ده.

د زعفران استعمال باید د غذایی خوند لپاره په معیاري مقدار وي او د درملیزو استعمال لپاره باید د صحي متخصص لارښوونې په پام کې ونیول شي.

زعفران



ماخذونه

1. Basker, D., & Negbi, M. (1983). Uses of saffron. *Economic Botany*, 37(2), 228–236.
2. Carmona, M., Zalacain, A., Sánchez, A. M., Novella, J. L., & Alonso, G. L. (2006). Crocetin esters, picrocrocin and safranal in saffron. *Food Chemistry*, 97(3), 545–550.
3. Abdullaev, F. I. (2002). Cancer chemopreventive and tumoricidal properties of saffron. *Experimental Biology and Medicine*, 227(1), 20–25.
4. Hosseinzadeh, H., & Nassiri-Asl, M. (2013). Avicenna's view on saffron and its pharmacological effects. *Iranian Journal of Basic Medical Sciences*, 16(1), 1–15.
5. Melnyk, J. P., Wang, S., & Marcone, M. F. (2010). Chemical and biological properties of saffron. *Food Research International*, 43(8), 1981–1989.
6. Srivastava, R., Ahmed, H., Dixit, R. K., Dharamveer, & Saraf, S. A. (2010). *Crocus sativus* L.: A comprehensive review. *Pharmacognosy Reviews*, 4(8), 200–208.
7. Winterhalter, P., & Straubinger, M. (2000). Saffron—renewed interest in an ancient spice. *Food Reviews International*, 16(1), 39–59.
8. Fernández, J. A. (2004). Biology, biotechnology and biomedicine of saffron. *Recent Research Developments in Plant Science*, 2, 127–159.
9. Gresta, F., Lombardo, G. M., Siracusa, L., & Ruberto, G. (2008). Saffron, an alternative crop for sustainable agriculture. *Agronomy for Sustainable Development*, 28(1), 95–112.
10. Bolhassani, A., Khavari, A., & Bathaie, S. Z. (2014). Saffron and natural carotenoids. *Journal of Medicinal Plants Research*, 8(16), 678–684.
11. Bathaie, S. Z., & Mousavi, S. Z. (2010). New applications and mechanisms of action of saffron. *Fitoterapia*, 81(8), 1064–1076.
12. Rahaiee, S., Hashemi, M., Moini, S., & Razavi, S. H. (2015). Evaluation of antioxidant activities of saffron. *Food Science & Nutrition*, 3(5), 370–375.
13. Samarghandian, S., Borji, A., & Farahmand, S. K. (2013). Neuroprotective effects of saffron. *BioMed Research International*, Article ID 748093.
14. Pitsikas, N. (2015). The effects of *Crocus sativus* on memory and cognition. *Behavioural Brain Research*, 285, 256–263.

زعفران



15. Ochiai, T., Soeda, S., Ohno, S., Tanaka, H., Shoyama, Y., & Shimeno, H. (2007). Crocin prevents neuronal cell death. *Life Sciences*, 81(6), 507–513.
16. Kanakis, C. D., Tarantilis, P. A., Polissiou, M. G., Diamantoglou, S., & Tajmir-Riahi, H. A. (2007). Interaction of saffron compounds with proteins. *Biochimica et Biophysica Acta*, 1770(10), 1469–1477.
17. Maggi, L., Carmona, M., del Campo, C. P., Kanakis, C. D., & Anastasaki, E. (2010). Worldwide market and cultivation of saffron. *Acta Horticulturae*, 850, 1–8.
18. ISO. (2011). *ISO 3632: Saffron (Crocus sativus L.) specifications*. International Organization for Standardization.
19. FAO. (2020). *Saffron production and market analysis*. Food and Agriculture Organization of the United Nations.
20. European Medicines Agency. (2012). *Assessment report on Crocus sativus L.* EMA Publications.

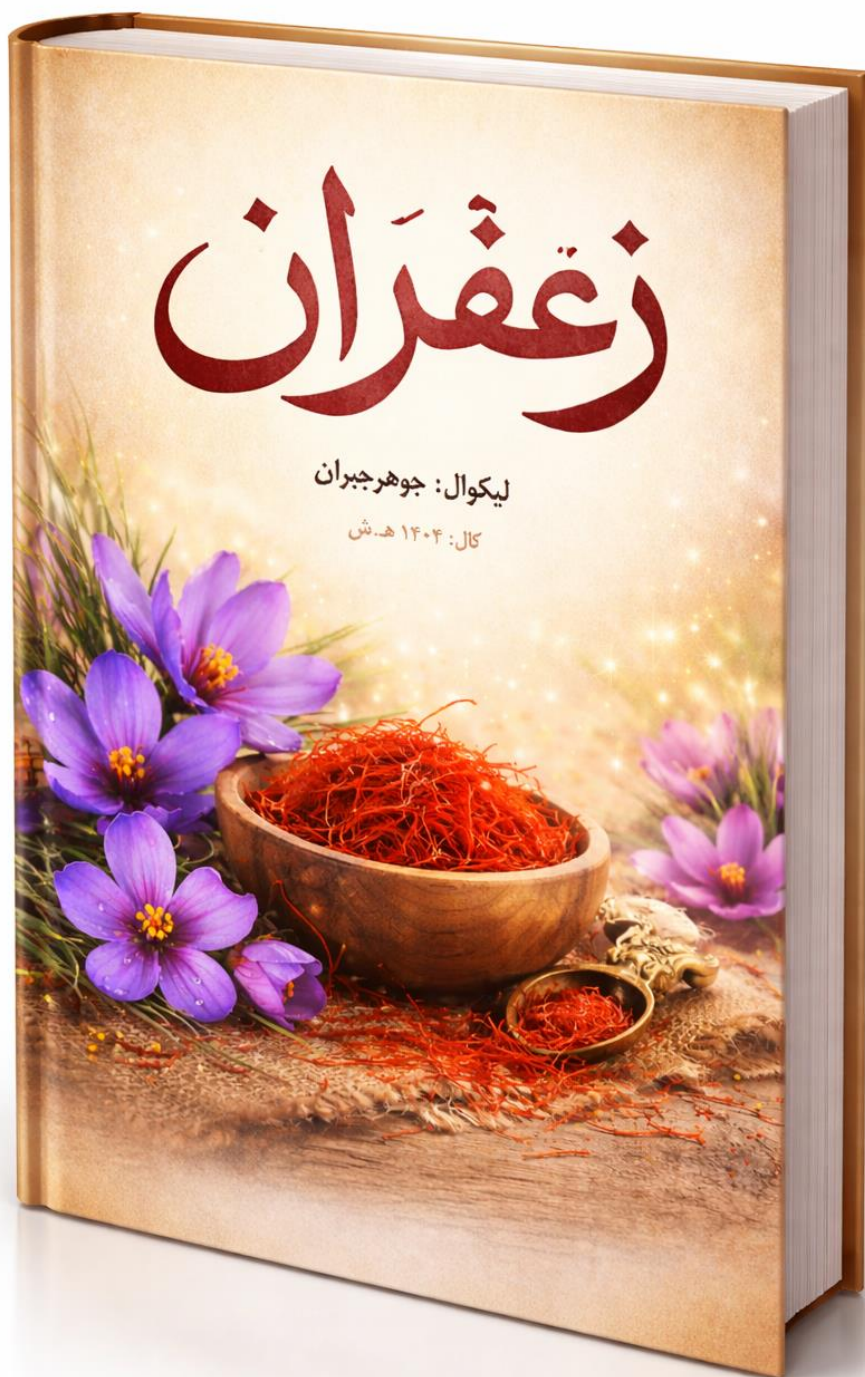
زعفران



زَعْفَرَان

لیکوال: جوهر جبران

کال: ۱۴۰۴ هـ.ش



Thank you for reading

Find more e-books and articles on Ketabton - your multilingual digital library.

www.ketabton.com

Ketabton - Pashto, Farsi, Arabic & English