|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

জাফরান

 Saffron বা জাফরান একটি মশলা জাতীয় উদ্ভিদ। যা বিশ্বের সবচেয়ে মুল্যবান মশলাগুলোর মধ্যে অন্যতম। জাফরান ক্রোকাস নামে পরিচিত। জাফরান খাবারে মধ্যে বিশেষ করে বিরিয়ানি ও প্রসাধনীতে ব্যবহার করা হয়। এছাড়াও বিভিন্ন রোগ নিরাময়েও জাফরানের বিশেষ গুনাগুন রয়েছে। তবে এই জাফরান ফুল থেকে ফল হয় না।

ইংরেজিতে Saffron বা জাফরান এর বাংলা অর্থ দুটি নদী। মূলত আরবি ভাষা থেকে এর উৎপত্তি এর বৈজ্ঞানিক নাম Crocus Sativus. অনেকের কাছে জাফরান কুমকুম নামেও পরিচিত।

 অনেকের মতে এর উৎপত্তিস্থল ইরান। তবে গ্রিস এবং মেসোপটেমিয়াতেও জাফরানের দেখা মিলে। এছাড়াও কাশ্মীর, আফগানিস্তান, মরক্কো, ইটালি, ক্যানাডা, উত্তর আফ্রিকা, উত্তর আমেরিকা এবং ওশেনিয়া অঞ্চলের জাফারানের চাষাবাদ হয়ে থাকে। পৃথিবীর মোট জাফরানের ৯০ শতাংশই ইরান সরবরাহ করে থাকে।

মহা-মুল্যবান এই মশলার নাম যেমন দামেও তেমন। প্রতি কেজি জাফরানের দাম প্রায় ৫০০০ মার্কিন ডলার। এটি পৃথিবীর সব থেকে দামি মশলা।

মুল্যবান এই মশলাটিতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণ ম্যাঙ্গানিজ, কপার, আয়রন, ভিটামিন সি সহ ১৫০ টি উপাদান যা মানব শরীরের অনেক উপকারে আসে।

জাফরানে রয়েছে ক্রোসিন যা শুধুমাত্র খাবারের রংই পরিবর্তন করে না। এই ক্রোসিন মানব শরীরের বিভিন্ন ধরনের ক্যান্সারের কোষ যেমন- ওভারিয়ান, কাসিনোমা, লিউকেময়া প্রভৃতি ধবংস করতে সহয়তা করে থাকে। আর জাফরানে এক প্রকার ক্যারোটিন থাকে যা কে ক্রোসিন বলা হয়ে থাকে।

স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধিতেও জাফরানের রয়েছে দারুন কার্যকরিতা। সাম্প্রতিক একটি গবেষণায় উঠে এসেছে জাফরান মানুষের স্মৃতি শক্তি বাড়াতে সাহায্য করে। আর অনেক আগে থেকেই স্মৃতিশক্তি এবং পারকিনসন হাড়িয়ে যাওয়া লোকদের চিকিৎসায় জাপানে জাফরান ব্যবহারের প্রচলন রয়েছে।

ভাইটালিটি বাড়াতে জাফরান ও দুধ পান করা যেতে পারে। প্রতিদিন রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে এক গ্লাস পরিমান দুধ ও এক চিমটে পরিমান জাফরান মিশিয়ে পান করুন আপনার শরীরের ভাইটালিটি বেড়ে যাবে।শারীরিক উন্নতিতে জাফরান বিশেষ করে ওই সকল মেয়েদের যারা শারিরিক ভাবে অনুন্নত অর্থাৎ দেখলে রোগা রোগা লাগে। তারা প্রতিদিন রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে এক চামচ দুধের সাথে জাফরান মিশিয়ে খেতে পারেন। এটি আপনার শরীরে হরমোন উদ্দীপ্ত করে তুলবে। এবং নিয়মিত পান করলে বেশ কিছু দিনের মধ্যেই এর কার্যকরীতা আপনি নিজেই টের পাবেন। তাছাড়া গর্ভবতী মায়েদের গর্ভকালীন নানা সমস্যা ও রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে। গর্ভকালিন সময়ে অনেক গর্ভবতী মায়েদের রক্তচাপ বেড়ে ও কমে যায়। খাদ্য তালিকায় জাফরান ও ভিটামিন জাতীয় ফলমূল, সবুজ শাক -সবজি রক্ত চাপ নিয়ন্ত্রনে সাহায্য করে থাকে।ব্যাথা নিরাময়ে জাফরান বেশ কার্যকরী। বাচ্চা বড় হওয়ার সাথে সাথে টার নড়াচড়ার মাত্রা ৎবেড়ে যায়। এবং মায়ের পেশিগুলোও বাচ্চার জন্য স্থান প্রসরিত করে সামঞ্জস্য করে নেয়। এই প্রক্রিয়া চলাকালীন সময় মায়েরা পেটে ব্যাথা অনুভব করে। গর্ভবতী কালিন সময়ে জাফরান গ্রহন করলে এই ব্যাথার মাত্রা কিছুটা কম অনুভব হয়।

গর্ভাবস্থায় রক্তস্বল্পতা দেখা দেওয়া একটি কম সমস্যা। যা কিনা অনেকের মধ্যেই দেখা যায়। এই সময়ে বেশি পরিমান আয়রন সমৃদ্ধ খাবার গ্রহনের পরামর্শ দেওয়া হয়। নিয়মিত খাবার তালিকায় জাফরান রাখলে এটি আপনার শরীরে আয়রন ও হিমোগ্লোবিনের স্তর বজায় রাখতে সাহায্য করে।এছাড়াও ক্র্যাম্পস থেকে মুক্তি দেয়, হার্টের অসুখ থেকে রক্ষা করে, শ্বাসযন্ত্রের অসুস্থতা নিরাময় করে; মাড়িতে ব্যাথা নিরাময়ে সাহায্য করে, উন্নত ও স্বাস্থ্যকর হাড় গঠন করে।

জাফরান খাওয়ার সবচেয়ে উত্তম সময় হচ্ছে রাত। রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে দুধের সাথে মিশিয়ে পান করুন। আর অবশ্যই অরজিনাল ইরানি জাফরান খাওয়ার চেষ্টা করুন।

যা যা লাগবে- ১ কাপ খাঁটি গরুর দুধ, অবশ্যই গুড়ো দুধ নয়। ১ চিমটি জাফরান, ১ চামচ কিসমিস বাটা বা আস্ত কিসমিস, এবং ১ চা চামচ অরগানিক বা খাঁটি মধু।আগে ভালো ভাবে দুধ ফুটিয়ে নিন। ফুটানো দুধের সাথে জাফরান দিয়ে ২-৩ মিনিট ফুটিয়ে চুলা বন্ধ করে দিন। এর মধ্যে বাটা বা আস্ত কিসমিস দিয়ে দিন। এরপর ঢাকনা দিয়ে ৫ মিনিট রেখে দিন। কুসুম গরম দুধের সাথে ১ চা চামচ মধু মিশিয়ে ধীরে ধীরে পান করুন। অবশ্যই দুধ ঠাণ্ডা হওয়ার আগে পান করুন।

প্রাচিনকাল থেকেই রুপচর্চায় চন্দন ও জাফরানের ব্যবহার খেয়লা করা যায়। খাবারের ফ্লেবার যোগ করার পাশাপাশি রূপচর্চায় এর জুড়ি নেই। নিয়মিত ফেসপ্যাক ব্যবহারের মাধ্যে আপনার চেহারায় প্রাকৃতিক উজ্জ্বলতা নিয়ে আসতে পারেন। এটি আপনার রোদে পোড়া ত্বক ও ত্বকের দাগ দূর করতে বেশ কার্যকরী। চলুন জেনে নেওয়া যাক জাফরান দিয়ে কিভাবে রূপচর্চা করবেন ও ফেসপ্যাক বনাবেন।

১. চন্দন কাঠ, দুধ ও জাফরানের ফেসপ্যাক

এটি সব থেকে বেশি প্রচলিত ও কার্যকর জাফরান ফেসপ্যাক। আধাকাপ ঘন দুধের মধ্যে ১-২চিমটি জাফরান মিশিয়ে ১ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন। এর সাথে ১ টেবিল চামচ পরিমান চন্দন গুঁড়া মিশিয়ে পেস্টের মতো তৈরি হয়ে গেলে হাতের আঙ্গুলে নিয়ে ক্রিমের মতো করে মুখ ও গলার ত্বকে লাগান। ২০-৩০ মিনিট পর ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ভালো ভাবে ধুয়ে ফেলুন। মুখ শুকাতে ফ্যানের নিচে বসা যাবে না।

২. গোলাপজল ও জাফরানের ব্যবহার

আপনার মুখের ত্বক যদি বেশি তেলতেল হয় তবে এই প্যাকটি আপনার জন্য। প্রাকৃতিক টোনার হিসেবে এটি ব্যবহার করা যেতে পারে। ২ টেবিল চামচ গোলাপজলের মধ্যে ২ চিমটি পরিমান জাফরান মিশিয়ে ভালো ভাবে নেড়ে নিন। এর পর ১ ঘণ্টা রেখে দিন। পরিষ্কার তুল নিয়ে তুলা চুবিয়ে চুবিয়ে চেপে চেপে আপনার ত্বক মুছুন। আর আপনি এই টোনার প্যাকটি চাইলে ফ্রিজে রেখেও অনেক দিন ব্যবহার করতে পারবেন।

৩. মধু ও জাফরান ফেসপ্যাক

আপনার ত্বক যদি রুক্ষ হয়ে থাকে তাহলে এটি আপনার জন্য। ১ টেবিল চামচ পরিমান মধু নিন। এর সাথে দুই চিমটি জাফরান মিশিয়ে নিন। ১০ মিনিট রাখার পর আপনার মুখ ও গলার ত্বকে ম্যাসাজ করুন। এভাবে ১০ মিনিট ধরে ম্যাসাজ করুন। এবং ১৫ মিনিট রেখে ঠাণ্ডা পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন।

৪. পুদিনা পাতা ও জাফরান

ব্রন দূর করতে এই প্যাকটি বেশ কার্যকরী। ১ টেবিল চামচ গোলাপজলে আধা চা চামচ (১/২ চামচের কম) পরিমান জাফরান ভিজিয়ে রাখুন। এক মুঠো পুদিনা পাতা বেটে জাফরানের মিশ্রণে মেশান। পেস্টের মতো তৈরি করে মুখের ত্বকে আধা ঘণ্টা রেখে ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। নিয়মিত ব্যবহারে আপনার মুখের ব্রন দূর হবে।