

থেকেৰাৰ বিষয়ে কিছু কথা

ড° সঞ্জীৱ বৰুৱা

অসমৰ সমাজ আৰু সংস্কৃতিত থেকেৰা ব্যৱহাৰৰ ঐতিহাসিক পৰম্পৰা আছে। চ'ত মাহৰ সংক্ৰান্তিৰ পৰা আৰম্ভ হোৱা বহাগ বিহুৰ প্ৰথম দিনটোত উদযাপিত গৰু বিহুৰ দিনা গৰুৰ গাত ছটিয়াবলৈ লাও, বেঙেনা, হালধিৰ লগতে থেকেৰাৰ ব্যৱহাৰ পূৰ্বৰ পৰাই চলি আহিছে। আনহে নালাগে বহাগ বিহুত গোৱা হুঁচৰিতো থেকেৰা উপমা বিচাৰি পোৱা যায়—

“ঔ ফল ফুলিলে বমকে-জমকে
থেকেৰা ফুলিলে ৰাতি
ঐ গোবিন্দাই ৰাম।”

অৱশ্যই থেকেৰা ৰাতি ফুলা কথাষাৰ সত্য নহয়। এতিয়া আহোঁ থেকেৰাৰ বৈজ্ঞানিক পৰিচয়লৈ। থেকেৰা হৈছে গাৰ্ছিনিয়া (*Garcinia*) গণৰ (Genus) অন্তৰ্গত এবিধ দ্বি-বীজপত্ৰী উদ্ভিদ। উদ্ভিদ বিজ্ঞানত আটাইবোৰ থেকেৰা কুলিয়েছি (*Clusiaceae*) নামৰ এটা গোত্ৰত অন্তৰ্ভুক্ত কৰা হৈছে। সমগ্ৰ বিশ্বত গাৰ্ছিনিয়া গণৰ প্ৰায় ২৫০ বিধ বিভিন্ন প্ৰজাতিৰ থেকেৰা পোৱা যায়। আমাৰ ভাৰতবৰ্ষত বৰ্তমানলৈকে প্ৰায় ৪৪বিধ থেকেৰা চিনাক্ত কৰা হৈছে। অসম তথা সমগ্ৰ উত্তৰ-পূৰ্বাঞ্চলত ইয়াৰ প্ৰায় ১৭ বিধ পোৱা যায়। কিছুদিনৰ আগতে অসমৰ পৰা দুবিধ নতুন প্ৰজাতিৰ থেকেৰা আৱিষ্কাৰ কৰা হৈছে। ইয়াৰ নাম ৰখা হৈছে গাৰ্ছিনিয়া আছামিকা (*Garcinia assamica*) আৰু গাৰ্ছিনিয়া ছিবেস্বৰী (*Garcinia sibeswarrii*)। এই নতুন সংযোজনে এটা কথা দৃঢ়ভাৱে প্ৰমাণ কৰে যে থেকেৰাৰ সঠিক চিনাক্তকৰণ আৰু তথ্যসমৃদ্ধ বৈজ্ঞানিক বিশ্লেষণৰ এতিয়াও প্ৰয়োজন আছে। এইখিনিতে এটা কথা উল্লেখ কৰা প্ৰয়োজন যে এটা সময়ত অসমৰ গ্ৰামাঞ্চলৰ বনাঞ্চলত অতি সহজে পোৱা বিভিন্ন প্ৰজাতিৰ থেকেৰাৰ অৱস্থিতি এতিয়া প্ৰায় দুৰ্লভ। আমাৰ নৱপ্ৰজন্ম থেকেৰাৰ গুণাগুণ তথা উপকাৰিতা সম্পৰ্কে একেবাৰে জ্ঞাত নহয়। সেয়েহে এই লেখাটোৰ জৰিয়তে অসমত পোৱা কেইবিধমান থেকেৰাৰ পৰিচয় আৰু উপকাৰিতা সম্পৰ্কে জনাবলৈ প্ৰয়াস কৰা হৈছে।

বৰ-থেকেৰা (বৈজ্ঞানিক নাম— *Garcinia pedunculata*) : এইবিধ থেকেৰাৰ গা-গছ যথেষ্ট ডাঙৰ, বহুবৰ্ষজীৱী, চিৰসেউজ গছ। ইয়াৰ ফুল, পুংপুষ্প (*Male flower*) আৰু স্ত্ৰী পুষ্প (*Female flower*)

পৃথক গছত হয়। ফলবোৰ যথেষ্ট ডাঙৰ, মঙহাল, প্ৰথমে গাঢ় সেউজীয়া আৰু পকিলে হালধীয়া বৰণ ধৰে। মঙহাল ফলবিধৰ কেঁচা অৱস্থাত ওজন ৫০০-৭০০ গ্ৰামৰ ভিতৰত হয়। এটা পূৰ্ণ ফলৰ ভিতৰত থকা গুটিৰ সংখ্যা ৪-৮টা মানলৈকে হ'ব পাৰে।

ৰূপহী-থেকেৰা (বৈজ্ঞানিক নাম : *Garcinia lanceifolia*) : দেখাত অতি সুন্দৰ, ৰঙচুৱা মঙহাল থেকেৰা। গা-গছৰ আকাৰ মজলীয়া, চিৰসেউজ গছ। গা-গছ আৰু ফলত ক্ষত কৰিলে হালধীয়া বৰণৰ আঠা নিৰ্গত হয়। ইয়াৰ প্ৰত্যেকটো ফলৰ ওজন প্ৰায় ৫০-১০০ গ্ৰামৰ ভিতৰত। এটা পূৰ্ণ ফলত প্ৰায় ৬-৮টা মানলৈকে গুটি থাকিব পাৰে।

কুঁজি-থেকেৰা (বৈজ্ঞানিক নাম : *Garcinia morella*) : সততে দেখা পোৱা থেকেৰা। গা-গছ মজলীয়া বিধৰ, চিৰসেউজ গছ ১৫ মিটাৰ পৰ্যন্ত ওখ হ'ব পাৰে। গা-গছ আৰু ফলৰ পৰা পাতল হালধীয়া আঠা নিৰ্গত হয়। অসমত ইয়াৰ বহুকেইটা জাত পোৱা যায়। এই শ্ৰেণী থেকেৰাৰ ফলটো অলপ দীঘলীয়া, মধ্যভাগত অলপ ভাঁজখোৱা। ফলবোৰ মঙহাল আৰু ৰসাল হয়। ফলৰ ব্যাস প্ৰায় ১.৫-২ ছেণ্টিমিটাৰ। এটা পূৰ্ণ ফলত ৪-১২টা মানলৈকে গুটি থাকিব পাৰে। অৱশ্যে কিছু গুটি পূৰ্ণ নোহোৱাকৈ থাকি যায় আৰু ই নগজে।

চৰ্চপা-থেকেৰা (বৈজ্ঞানিক নাম : *Garcinia paniculata*) : গা-গছ যথেষ্ট ডাঙৰ, চিৰসেউজ গছ। এইবিধ থেকেৰা সহজলভ্য নহয়। ফলবোৰ সৰু ৩-৪ ছেণ্টিমিটাৰ দীঘল হয়। পূৰ্ণ ফলবোৰ পকিলে হালধীয়া বৰণৰ হয়। এটা ফলৰ ভিতৰত চাৰিটা মানলৈকে গুটি থাকিব পাৰে। ইয়াৰ পুংপুষ্প পাতল বগা বৰণৰ আৰু ধুনীয়া গোন্ধযুক্ত হয়।

কাউ-থেকেৰা (বৈজ্ঞানিক নাম : *Garcinia cowa*) : এইবিধ থেকেৰাৰ গা-গছ মধ্যমীয়া হয় আৰু ১৫ মিটাৰ পৰ্যন্ত ওখ হ'ব পাৰে। মূল গছৰ পৰা ওলোৱা কাণুবোৰ দোঁ খাই থাকে। ফলবোৰ সৰু পাতল হালধীয়া বৰণৰ হয়। ফলৰ আকাৰ দীঘে-পথালিয়ে ২-৪ ছেণ্টিমিটাৰ হয়। ফলবিধ পকিলে হালধীয়া বৰণ ধৰে। এটা পূৰ্ণ ফলত থকা গুটিৰ সংখ্যা ৪-৮টা মানলৈকে হয়।

ৰূপালী-থেকেৰা/অসম-থেকেৰা (বৈজ্ঞানিক নাম : *Garcinia assamica*) : অলপতে অসমত আৱিষ্কৃত থেকেৰা। এইবিধ থেকেৰাৰ বাসভূমি হৈছে মানাহ ৰাষ্ট্ৰীয় উদ্যানৰ দাঁতি-কাষৰীয়া অঞ্চল। কিছুদিনৰ আগতে মই বড়োভূমিৰ ওলটাপানী সংৰক্ষিত বনাঞ্চলত দেখা পাইছিলোঁ। সংখ্যাত নিচেই তাকৰ এইবিধ থেকেৰাৰ গছৰ উচ্চতা ১৫-২০ মিটাৰ পৰ্যন্ত হয়। গা-গছৰ পৰা পাতল সেউজীয়া-হালধীয়া বৰণৰ আঠা নিৰ্গত হয়। ফলবোৰৰ পৰা সৰু ধুনীয়া সুগন্ধ পোৱা যায়। পূৰ্ণ ফলবোৰ কিছু পৰিমাণে ডাঙৰ, তললৈ ভাঁজখোৱা, ৮ ছেণ্টিমিটাৰ পৰ্যন্ত দীঘল আৰু ৪-৫ ছেণ্টিমিটাৰ বহল হ'ব পাৰে। পূৰ্ণ ফলবোৰ পকিলে আপেল বৰণৰ হয়। দেখাত খুব সুন্দৰ, এটা পূৰ্ণ ফলত ২-৫টা পৰ্যন্ত গুটি থাকে।

টেপৰ-টেঙা (বৈজ্ঞানিক নাম : *Garcinia xanthochymus*) : সহজতে পোৱা এইবিধ থেকেৰাৰ গা-গছ মজলীয়া, ১৫-১৮ মিটাৰ ওখ হোৱা দেখা যায়। বাকীবোৰ থেকেৰাৰ তুলনাত পাতবোৰ ডাঙৰ আৰু দীঘল। গছৰ ফলবোৰ গাঢ় সেউজীয়া বৰণৰ আৰু পকিলে হালধীয়া বৰণৰ হয়। কেঁচা অৱস্থাত ফলবোৰত ক্ষত কৰিলে গাঢ় হালধীয়া বৰণৰ আঠা নিৰ্গত হয়। একোটা পূৰ্ণ ফল প্ৰায় ৪-৬ ছেণ্টিমিটাৰ ব্যাসৰ হ'ব পাৰে। ফলত থকা গুটিৰ সংখ্যা ২-৬টা পৰ্যন্ত হ'ব পাৰে।

থেকেৰাৰ ৰাসায়নিক উপাদান আৰু পুষ্টি

সামগ্ৰিকভাৱে থেকেৰাৰ ফলত যথেষ্ট পৰিমাণে পুষ্টি (*Nutrition*), খনিজ লৱণ (*Minerals*), ভিটামিন আৰু ঔষধীয় দ্ৰব্য সঠিক পৰিমাণত পোৱা যায়। ইয়াৰ বাহিৰেও বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ জৈৱ যৌগ, যেনে—জেনথন (*Xanthones*), বেনয'ফেনন (*Benzophenones*), হাইড্ৰ'ক্সিছাইট্ৰিক এছিড (*Hydroxycitric acid*), এনথ'ছায়ানিন (*Anthocyanins*) কিছু পৰিমাণে পোৱা যায়।

তালিকাকেইখনত প্ৰতি ১০০ গ্ৰাম বৰ-থেকেৰা, ৰূপহী-থেকেৰা আৰু টেপৰ-টেঙাত পোৱা বিভিন্ন উপকাৰী জৈৱযৌগৰ তালিকা দিয়া হৈছে।