তালিকা-১

ৰাসায়নিক উপাদান	বৰ-থেকেৰা	ৰূপহী-থেকেৰা	টেপৰ-টেঙা
প্ৰ'টিন	৪.৯৩ গ্ৰাম	৩.৪৫ গ্ৰাম	৪.০১ গ্ৰাম
কাৰ্ব'হাইড্ৰেট	৭.৯৩ গ্ৰাম	৫.৮৫ গ্ৰাম	৪.১২ গ্ৰাম
চৰ্বী	০.২০ গ্ৰাম	০.১০ গ্ৰাম	০.৪১ গ্ৰাম
পটাছিয়াম	২৭.৩ মিলিগ্ৰাম	৫২.৩ মিলিগ্ৰাম	২৮.৪ মিলিগ্ৰাম
ছ'ডিয়াম	২.৪৮ মিলিগ্ৰাম	১.৩৫ মিলিগ্ৰাম	২.০৬ মিলিগ্ৰাম
কেলছিয়াম	১৩.২১ মিলিগ্ৰাম	১২.৫৪ মিলিগ্ৰাম	১৩.৭ মিলিগ্ৰাম
মেগনেছিয়াম	৩৫.৪৩ মিলিগ্ৰাম	৩০.২৩ মিলিগ্ৰাম	৩০.৬২ মিলিগ্ৰাম
আইৰন	১০.১২ মিলিগ্ৰাম	৯.০০ মিলিগ্ৰাম	১০.৮২ মিলিগ্ৰাম

তালিকা-২ ভিটামিনৰ পৰিমাণ (প্ৰতি ১০০ গ্ৰামত)

ভিটামিনৰ নাম	বৰ-থেকেৰা	ৰূপহী-থেকেৰা	টেপৰ-টেঙা
থিয়ামিন (B_1)	৪৯ মাইক্ৰ'গ্ৰাম	৫২ মাইক্ৰ'গ্ৰাম	৩৭ মাইক্ৰ'গ্ৰাম
ৰিব'ফ্লেভিন (B_2)	২৭৬ মাইক্ৰ'গ্ৰাম	২৮৩ মাইক্ৰ'গ্ৰাম	২৫০ মাইক্ৰ'গ্ৰাম
মিয়াছিন (B_3)	৪৭ মাইক্ৰ'গ্ৰাম	৪৫ মাইক্ৰ'গ্ৰাম	৫০ মাইক্ৰ'গ্ৰাম
এছকৰ্বিক এছিড (C)	৩৫.৪৩ মিলিগ্ৰাম	৩০.২৩ মিলিগ্ৰাম	৩০.৬২ মিলিগ্ৰাম
ভিটামিন (B_{12})	৮.১২ মাইক্ৰ'গ্ৰাম	৮.০২ মাইক্ৰ'গ্ৰাম	৯.৫২ মাইক্ৰ'গ্ৰাম

তালিকা-৩ মুঠ এছিড আৰু অন্যান্য এছিডৰ পৰিমাণ

এছিডৰ নাম	বৰ-থেকেৰা	ৰূপহী-থেকেৰা	টেপৰ-টেঙা
মুঠ এছিড (%)	১২.১২	১৫.১৭	১০.৯৫
হাইড্ৰ'ক্সিছাইট্ৰিক এছিড (%)	১.০৩	১.৯৩	০.১০
মেলিক এছিড(%)	৮.১৫	১০.০২	০.৭৩
অক্সেলিক এছিড (%)	০.৫১	১.৭০	০.৩৭
ছাইট্ৰিক এছিড (%)	০.১২	০.২৩	৮.০০

থেকেৰাৰ উপকাৰিতা

ঔষধি উদ্ভিদ হিচাপে থেকেৰাৰ ফল আৰু পাতৰ বিশ্বজোৰা সমাদৰ আৰু চাহিদা আছে। বিশ্বত পোৱা নানান প্ৰকাৰৰ থেকেৰাৰ ভিতৰত গাৰ্ছিনিয়া কেমব'জিয়া (*Garcinia cambogia*), গাৰ্ছিনিয়া ইণ্ডিকা (*Garcinia indica*), গাৰ্ছিনিয়া পেডুনকুলেটা (*Garcinia pedunculata*)—এই তিনিবিধৰ প্ৰয়োগ যথেষ্ট বেছি। হ'লেও অসমৰ বনাঞ্চলত গাৰ্ছিনিয়া কেমব'জিয়া পোৱা নাযায়। দ্বিতীয়বিধ প্ৰজাতি গাৰ্ছিনিয়া ইণ্ডিকা এই লেখকে পোন প্ৰথমবাৰৰ বাবে অসমৰ হাবিত আৱিষ্কাৰ কৰিছিল ২০১৪ চনত।

সাধাৰণতে থেকেৰাৰ পূৰঠ, মঙহাল ফলটো খোৱাৰ উপযোগী হিচাপে ব্যৱহৃত হয়। ইয়াৰ কিছু তথ্য তলত উল্লেখ কৰা হ'ল।

১। থেকেৰাৰ ফলে হজম শক্তি বৃদ্ধি কৰে। থেকেৰাৰ আটাইতকৈ উল্লেখযোগ্য প্ৰয়োগ হৈছে ই পেটৰ যিকোনো সমস্যা যেনে—বদহজমী, কোষ্ঠকাঠিন্য, অজীৰ্ণ, ডায়েৰিয়া আদিৰ বাবে মহৌষধ হিচাপে পৰিগণিত।

২। অসমৰ সমাজত বৰ-থেকেৰা পাতল পাতলকৈ কাটি শুকুৱাই খোৱাৰ নিয়ম আগৰ পৰাই চলি আহিছে আৰু প্ৰয়োজনত গৰমৰ দিনত চৰ্বত কৰি খোৱা আৰু মাছৰ লগত আঞ্জা ৰন্ধা প্ৰায়েই দেখা যায়। ই শৰীৰৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বঢ়ায় আৰু শৰীৰৰ নিৰ্দিষ্ট তাপমান বৰ্তাই ৰাখে।

৩। থেকেৰাৰ ফল আৰু পাতত যথেষ্ট পৰিমাণে 'এন্টিঅক্সিডেণ্ট' (antioxident) পোৱা যায়। ই বাৰ্ধক্যজনিত যিকোনো ৰোগ আৰু বাৰ্ধক্যক প্ৰতিৰোধ কৰে।

৪। থেকেৰাৰ ফলত যথেষ্ট হাইড্ৰ'ক্সিছাইট্ৰিক এছিড (Hydroxycitric acid) থাকে। ই ভোক লগায় আৰু মেদবহুলতা সমস্যাৰ বাবে অতি উপকাৰী। এইখিনিতে এটা কথা কোৱাৰ প্ৰয়োজন এই যে ভাৰতবৰ্ষৰ জনসংখ্যাৰ মুঠ ৫০ শতাংশ লোকেই মেদবহুল সমস্যাৰে জৰ্জৰিত। গৱেষণাৰ জৰিয়তে প্ৰমাণিত হৈছে নিয়মিতভাৱে নিৰ্দিষ্ট পৰিমাণৰ থেকেৰা খালে মেদবহুলতাৰ সমস্যা বহু পৰিমাণে লাঘৱ হ'ব পাৰে। ইতিমধ্যে থেকেৰাৰ পৰা তৈয়াৰ কৰা বহুকেইবিধ সামগ্ৰী (product) বজাৰত পোৱা যায়।

৫। আমাৰ অসমৰ বৰ-থেকেৰা, ৰূপহী-থেকেৰা, কুঁজি-থেকেৰাৰ উৎকৃষ্ট গুণাগুণ এয়ে যে ইয়াৰ ব্যৱহাৰে শৰীৰত শীতলকাৰক হিচাপে ক্ৰিয়া কৰে। লগতে উচ্চ ৰক্তচাপ আৰু তেজত শৰ্কৰাৰ পৰিমাণ নিয়ন্ত্ৰণ কৰি ৰখাত সহায় কৰে।

উপসংহাৰ

থেকেৰাৰ লগত অসমৰ চহা সমাজ জীৱনৰ আত্মিক সম্পৰ্ক আছে। অসমৰ বিভিন্ন শ্ৰেণীৰ সমাজৰ খাদ্যাভ্যাসৰ পৰা, লোকসংস্কৃতিলৈকে ঔষধৰ পৰা, ঘৰুৱা সা-সৰঞ্জাম তৈয়াৰ কৰালৈকে থেকেৰাৰ ব্যৱহাৰ চলি আহিছে। এইখিনিতে এটা কথা কওঁ যে পুৰণি দিনত প্ৰচলিত ঢেঁকী তৈয়াৰ কৰা হৈছিল বৰ-থেকেৰাৰ গছৰ পৰা। ইমানবোৰ ব্যৱহাৰ থকা সত্বেও নতুন প্ৰজন্মৰ মাজত থেকেৰাৰ বিষয়ে জ্ঞান প্ৰায় শূন্য বুলি ক'ব পাৰি। তদুপৰি বনভূমিৰ দ্ৰুতগতিত হোৱা সংকোচন, নগৰীকৰণ আদিয়ে থেকেৰাজাতীয় গছৰ প্ৰতি তীব্ৰ ভাবুকি আনিছে। আন্তঃৰাষ্ট্ৰীয় পৰ্যায়ত থেকেৰাৰ চাহিদা দিনক দিনে বাঢ়ি আহিছে। গতিকে ইয়াৰ সুবিধা গ্ৰহণ কৰি অসমত পোৱা থেকেৰাৰ বৈজ্ঞানিকভাৱে খেতি কৰিব পৰা যায়।

তথ্যসূত্ৰ ঃ

- Baruah, S, Barman, P, Basumatary, S, Bhuyan, B 2021. Diversity and Ethnobotany of genus Garcinial. (Clusiaceae) in Assam, Eastern Himalaya. Ethnobotany Research and Applications. 1-14. (এই লেখকৰ)।
- Utpala, P and Nanda Kishore, O.P. 2014, A Study on Nutrient and Medicinal composition of Selected Indian Garcinia Species. Current Bioactive Compounds 10(1) : 55-61.
- ইণ্টাৰনেটত উপলব্ধ তথ্য।

ঠিকনা ঃ উদ্ভিদ বিজ্ঞান বিভাগ, বড়োলেণ্ড বিশ্ববিদ্যালয়, কোকৰাঝাৰ-৭৮৩৩৭০, ফোন ঃ ৮৬৩৮৭৫৫৪৯১