NONOI COLLEGE
Estd.-1985
Date........
Nonoi, Pin. 782101 Nagaon (Assam)

বৃহত্তৰ কামপুৰ অঞ্চলৰ বসবাস কৰা বিভিন্ন জনগোষ্ঠীয় লোকৰ খাদ্যভ্যাস সম্পৰ্কে অধ্যয়ন

95

ননৈ মহাবিদ্যালয় অসমীয়া বিভাগৰ স্নাতক ষষ্ঠ যান্মাসিকৰ পঞ্চম প্ৰশ্ন কাকত (৬০৫৬) ৰ পৰিৱৰ্তে প্ৰয়োজন পুৰণৰ বাবে প্ৰদত্ত ক্ষুদ্ৰ গৱেষণা পত্ৰ

শ্ৰী তনিচপ্ৰিয়া হাজৰিকা
অসমীয়া বিভাগ
ননৈ মহাবিদ্যালয়
পঞ্জীয়ন নং-১৯০৯১৮৬৪
ৰোল নং-০২৩০
ননৈ-৭৮২১০১

Principal, I/c
Nonoi College
Nagaon (Assam)

HOD
Department of Assamese
Nonoi College

শ্ৰী ৰুণু দেৱী
মুৰব্বী অধ্যাপিকা
অসমীয়া বিভাগ
নৰৈ মহাবিদ্যালয
নৰৈ, নগাঁও (অসম)
পিন-৭৮২১০১

Runu Devi
Assamese Deptt.
Nonoi College, Nonoi
Nagaon (Assam)
Pin-782101

তাং................

গুৱাহাটী বিশ্ববিদ্যালয়ৰ স্নাতক মহলাৰ অসমীয়া গুৰু বিষয়ৰ ষষ্ঠ যান্মসিকৰ "কাকত-ASM-HE-6056 " ক্ষেত্ৰ অধ্যয়নৰ বাবে শ্ৰী তনিচপ্ৰিয়া হাজৰিকাই, " বৃহত্তৰ কামপুৰ অঞ্চলত বসবাস কৰা বিভিন্ন জনগোষ্ঠীয় লোকৰ খাদ্যভ্যাস সম্পৰ্কে অধ্যয়ন" শিৰোনামাৰে এই ক্ষুদ্ৰ গৱেষণা পত্ৰখন দাখিল কৰিছে। এই ক্ষুদ্ৰ গৱেষণা পত্ৰখন তনিচপ্ৰিয়া হাজৰিকাই সম্পূৰ্ণ ক্ষেত্ৰ অধ্যয়ন পদ্ধতিৰে প্ৰস্তুত কৰি উলিয়াইছে। গৱেষণা পত্ৰখনত তেওঁৰ শ্ৰম আৰু অধ্যয়ন সুস্পষ্ট।

এইয়ে তেওঁৰ উত্তৰোত্তৰ উন্নতি কামনা কৰিলোঁ।

ৰুণু দেৱী
HOD
Department of Assamese
Nonoi College

শ্ৰী ৰুণু দেৱী
মুৰব্বী অধ্যাপিকা
অসমীয়া বিভাগ
নৰৈ মহাবিদ্যালয়
নৰৈ, নগাঁও (অসম)
পিন-৭৮২১০১

সূচীপত্ৰ

বিষয়	পৃষ্ঠা
কৃতজ্ঞতা স্বীকাৰ	
প্ৰথম অধ্যায়	১-৫
আৰম্ভণি	
১। অধ্যয়নৰ উদ্দেশ্য	
২। অধ্যয়নৰ পৰিসৰ	
৩। গৱেষণা পদ্ধতি	
দ্বিতীয় অধ্যায়	৬-১০
জনগোষ্ঠীয় খাদ্যাভ্যাসৰ এক পৰ্য্যালোচনা	
তৃতীয় অধ্যায়	১১-৩৯
বৃহত্তম কামপুৰ অঞ্চলত বসবাস কৰা বিভিন্ন জনগোষ্ঠীয় লোকৰ খাদ্যাভ্যাস সম্পৰ্কে অধ্যয়ন	
চতুৰ্থ অধ্যায়	৪০-৪৫
সামৰণি	
গ্ৰন্থপঞ্জী	
তথ্য যোগান দিওঁতা	
আলোকচিত্ৰ	

HOD
Department of Assamese
Nonoi College

কৃতজ্ঞতা স্বীকাৰ

গুৱাহাটী বিশ্ববিদ্যালয়ৰ অধীনত স্নাতক মহলাৰ অসমীয়া প্ৰধান পাঠ্যক্ৰম পদ্ধতিৰ ক্ষেত্ৰ অধ্যয়ন বিষয়টি অন্তৰ্ভুক্ত কৰা হৈছে। এই অনুসৰি প্ৰত্যেক ছাত্ৰ-ছাত্ৰীয়ে কোনো বিশেষ স্থান, জনগোষ্ঠী, উৎসৱ-পাৰ্বন, খাদ্যভ্যাস, লোকাচাৰ আদিৰ অন্তৰ্গত যিকোনো এটা বিষয় বাছি লৈ সেই বিষয়ৰ ওপৰত ক্ষেত্ৰ অধ্যয়ন কৰিব লগা হৈছে। বিদ্যায়তনিক দিশত ক্ষেত্ৰ অধ্যয়ন ছাত্ৰ-ছাত্ৰীক জ্ঞান অন্বেষণত বিভিন্ন প্ৰকাৰে সহায় কৰি আহিছে।

"বৃহত্তৰ কামৰূপ অঞ্চলত বসবাস কৰা বিভিন্ন জনগোষ্ঠীয় লোকৰ খাদ্যভ্যাস সম্পৰ্কে অধ্যয়ন" শীৰ্ষক ক্ষুদ্ৰ গৱেষণা গ্ৰন্থখনি নলে মহাবিদ্যালয়ৰ অসমীয়া বিভাগৰ অধ্যাপিকা শ্ৰী ৰুণু দেৱী বাইদেউৰ তত্ত্বাৱধানত প্ৰস্তুত কৰা হৈছে। গ্ৰন্থখনিত প্ৰস্তুত কৰণৰ পৰা ইয়াৰ পূৰ্ণতা প্ৰাপ্তিলৈকে সৰ্বতো প্ৰকাৰে সহায়-সহযোগিতা আৰু দিহা পৰামৰ্শ দিছে অসমীয়া বিভাগৰ অধ্যাপক শ্ৰী বসন্ত বৰা চাৰ, শ্ৰী বাইদেউ নলে মহাবিদ্যালয়ৰ দীননাথ বেজবৰুৱাৰ গ্ৰন্থাগাৰৰ গ্ৰন্থাগাৰিকা ড° হেমলতা বাইদেউকে ধৰি পুথিভঁৰালৰ কৰ্মচাৰী সকলে আৰু লগতে বন্ধু-বান্ধৱীয়ে নানা দিহা পৰামৰ্শৰে আমাক যথেষ্ট পৰিমাণে সহায় কৰিছে। এই সুযোগতে তেখেত সকলোলৈ আন্তৰিক কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন কৰিছোঁ।

অসমীয়া বিভাগ
নলে মহাবিদ্যালয়

শ্ৰী অমিত জ্যোতি হাজৰিকা

HOD
Department of Assamese

প্ৰথম অধ্যায়

আৰম্ভণি —

মানৱ সমাজৰ অন্যতম শ্ৰেষ্ঠ সম্পদ হৈছে সংস্কৃতি। সংস্কৃতি আৰু মানৱৰ জন্ম প্ৰায় সমসাময়িক ভাৱেই হৈছে বুলি কব পাৰি। আদিম মানৱে যেতিয়া সভ্যতাৰ পোহৰ পোৱা নাছিল, কাপোৰ পিন্ধিব নাজানিছিল। ঘৰ-দুৱাৰ সজা, খেতি কৰাৰ দৰে একো কাম কৰিব নাজানিছিল, তেতিয়াও তেওঁলোকৰ মাজত সংস্কৃতি নাছিল বুলি কব নোৱাৰি। কাপোৰ অবিহনে গছৰ পাতেৰে বা বাকলিৰে লেজ্জা নিবাৰণ কৰা আৰু চিকাৰ কৰাৰ কৌশল-লেতো সংস্কৃতিৰ নমুনা আছে। সংস্কৃতিৰ সম্বন্ধ মানৱ জীৱনৰ লগত অংগাংগী, কাৰণ সংস্কৃতি মানুহৰ মাজতেই সীমাবদ্ধ। সংস্কৃতি অবিহনে মানৱ আৰু ইতৰ প্ৰাণীৰ মাজত কোনো পাৰ্থক্য নাথাকিব। এই সংস্কৃতিৰ জৰিয়তে মানুহে সভ্যতাৰ উচ্চ শিখৰত আৰোহণ কৰিবলৈ সমৰ্থ হৈছে। এই সংস্কৃতিৰেই এক অবিচ্ছিন্ন অংশ হৈছে লোকসংস্কৃতি, ই লোকজীৱনৰ হৃদ স্পন্দন স্বৰূপ। ইংৰাজীত ইয়াক কোৱা হয় 'FOLKLORE' অৰ্থাৎ লোকবিদ্যা। অতি আৰু মধ্য যুগৰ কালতে মুখ্য পৰম্পৰা হিচাপে চলি অহা ধৰ্ম অনুষ্ঠান, পূজা-পাৰ্বণ, লোকবিশ্বাস, নিয়ম-কানুন, ৰীতি-নীতি, প্ৰকৃতিৰ ব্যাখ্যা, ক্ৰীড়া-কৌতুক আদি এই সকলো লোকৰ

HOD
Department of Assamese
Nonoi College

সমসাময়িকতেই সৃষ্টি হৈছে লোকসংস্কৃতি। এই লোকসং-স্কৃতিক চাৰিটা ভাগত ভাগ কৰা হৈছে। সেই ভাগ কেইটা হৈছে — ক) লোক সাহিত্য খ) লোকাচাৰ গ) লৌকিক সংস্কৃতি ঘ) লোক পৰিৱেশ্য কলা এই ভাগকেইটাৰ অন্যতম বিভাগ হৈছে লোকাচাৰ। সমষ্টি-গত ভাৱে লোকবিশ্বাস, লোক-কাব্য কলা আৰু লোক খাদ্যাভ্যাস আদি লোকাচাৰ অন্তৰ্ভুক্ত।

বিভিন্ন জনগোষ্ঠীৰ লোকৰ খাদ্যাভ্যাস লোকসংস্কৃতিৰ এক অবিচ্ছেদ্য অংশ। লোক-সংস্কৃতি এনে এটা বিষয় যিটোৱে বেছি মানুহৰ সকলোবোৰ আচৰণক প্ৰতিফলিত কৰে। ই হৈছে সমাজ-বিজ্ঞানৰ অন্তৰ্গত আৰু মানুহৰ আচৰণৰ লগত সংপৃক্ত। অসমৰ ভৌগোলিক পৰিসীমাৰ মাজত থকা লোক সমাজখনক কেন্দ্ৰ কৰিয়েই অসমৰ লোকসং-স্কৃতি গঢ় লৈ উঠিছে। বিশ্বৰ সকলো সাহিত্যতে মানৱ জীৱনৰ ছাঁ প্ৰতিফলিত হোৱাৰ দৰে অসমী-য়া সমাজৰ সাহিত্যতো প্ৰাচীন কালৰ পৰাই অসমী-য়া সমাজৰ ৰীতি-নীতি, আচাৰ-ব্যৱহাৰ, বাসস্থান, যাতায়ত তথা দৈনন্দিন জীৱন চৰ্যাৰ প্ৰকাশ ঘটিছে। খাদ্যাভ্যাস হৈছে সমাজৰ সৰ্বোচ্চ সন্মান প্ৰাপ্ত ৰীতি।

HOD
Department of Assamese
Nonoi College

অধ্যয়নৰ উদ্দেশ্য

২০১২ – ২০১৩ চনৰ পৰা গুৱাহাটী বিশ্ববিদ্যালয়ৰ স্নাতক কলা বৰ্ষৰ অসমীয়া প্ৰধান পাঠ্যক্ৰমৰ ষাণ্মাসিকৰ পঞ্চম প্ৰশ্নকাকতত ৮০ নম্বৰৰ এখনি ক্ষুদ্ৰ গৱেষণা পত্ৰ প্ৰস্তুত কৰাৰ নিয়ম প্ৰৱৰ্তন কৰা হয়। গৱেষণা পত্ৰ খনিৰ মূল বিষয়বস্তু হ'ল অসমৰ কোনো বিশেষ স্থান, জনগোষ্ঠী উৎসৱ-পাৰ্বণ, লোকাচাৰ, লোক পৰিবেশ্য কলা, লোক সাহিত্য, লোকভাষা আদি। এনে নীতিৰ প্ৰৱৰ্তনে ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ গৱেষণাৰ প্ৰণালীবদ্ধতাৰ প্ৰাথমিক জ্ঞান আহৰণত যথেষ্ট সহায় কৰিব। আমি এই সুযোগ গ্ৰহণৰ অৰ্থে আমাৰ বিভাগৰ মুৰব্বীৰ অনুমতি সাপেক্ষে ২১-২২ বৰ্ষৰ কামত অগ্ৰসৰ হ'লো আৰু বিষয় হিচাপে নিৰ্বাচন কৰিলো — "উত্তৰ কামপুৰ অঞ্চলত বসবাস কৰা বিভিন্ন জনগোষ্ঠীৰ লোকৰ খাদ্যাভ্যাস সম্পৰ্কে অধ্যয়ন"।

বিষয়টোৰ ওপৰত বিশ্লেষণ কৰিবলৈ লওঁতে বিভিন্ন প্ৰশ্নৰ সহায় লোৱা হৈছে। এক নিৰ্দিষ্ট সময়ৰ ভিতৰত প্ৰস্তুত কৰিবলগীয়া হোৱাৰ কাৰণে গৱেষণা গ্ৰন্থ খনি আশা কৰা মতে প্ৰস্তুত কৰিব পৰা নহ'ল। তথাপি সীমিত জ্ঞান-অভিজ্ঞতাৰে বিষয় বস্তুটি স্পষ্ট ৰূপত ফুটাই তুলিবলৈ চেষ্টা কৰা হৈছে। গ্ৰন্থ খনত উত্তৰ কামপুৰ অঞ্চলত বস-বাস কৰা বিভিন্ন জনগোষ্ঠী লোকৰ খাদ্যাভ্যাস সম্পৰ্কে প্ৰণালী-বদ্ধভাৱে দাঙি ধৰিবলৈ প্ৰয়াস কৰা হৈছে। এয়ে হৈছে অধ্যয়নৰ মূল উদ্দেশ্য।

HOD
Department of Assamese

অধ্যয়নৰ পৰিসৰ

গৱেষণা কৰ্ম হ'লে কোনো এটা বিষয়ৰ পদ্ধতিগত গভীৰ অধ্যয়ন। গতিকে, বিষয়ৰ পৰিসীমাৰ প্ৰতি সদায় সচেতন হ'ব লাগে। বৃহত্তৰ কামপুৰ অঞ্চলত বসবাস কৰা বিভিন্ন জনগোষ্ঠীয় লোকৰ খাদ্যাভ্যাস সম্পৰ্কে অধ্যয়ন এই বিষয়টো আলোচনা কৰিবলৈ লওঁতে কামপুৰ অঞ্চলৰ প্ৰায় ৩০ খন গাওঁ সামৰি লোৱা হৈছে। এই গাওঁবোৰত বিভিন্ন জনগোষ্ঠীয় লোক সম্বন্ধে বিভিন্ন সমল থকাৰ লগতে লোক-সংস্কৃতিৰ বিভিন্ন দিশবোৰৰো অধ্যয়ন কৰাৰ থল আছে। বৃহত্তৰ কামপুৰ অঞ্চলটোৰ চাৰিসীমা এনে ধৰণৰ - পূবে তিৱা গাওঁ, পশ্চিমে আটি কামপুৰ, উত্তৰে ভেলেঙেলীয়া গাওঁ, আৰু দক্ষিণে চাংচকি আৰু ডেকা গাওঁ। এই অঞ্চলৰ লোক-সংস্কৃতিৰ পৰিসৰখন সাধাৰণ অৰ্থত বিশাল। সেয়েহে, ইয়াৰ বিভিন্ন দিশৰ পৰা আলোচনা কৰিব পাৰি। কামপুৰ অঞ্চল-টোৰ দুখন পঞ্চায়তৰ ভিতৰত প্ৰায় ২৫০০০-২৭০০০ জন-সাধাৰণে বাস কৰে। সকলো কথা কিতাপত নাথাকে এনে বহু বিষয়ৰ কথা থাকে যিবোৰ জেৰিনৰ সময়ৰ পৰা লোকচৰ্চা হৈলোকৰ দৰে বুঢ়ালীৰে মোৰ আনিব পাৰি।

অনুসন্ধানৰ বাবে প্ৰয়োজন হোৱা তথ্য সংগ্ৰহ কৰিবলৈ অঞ্চলটোৰ বিভিন্ন গাঁৱলৈ যাবলগীয়া হৈছে। গাওঁ-সমূহলৈ গৈ বিভিন্ন ব্যক্তিক সাক্ষাৎ কৰি গৱেষণা অনুশীলনৰ বাবে আৱশ্যকীয় তথ্য সংগ্ৰহ কৰি লোৱা হৈছে।

HOD
Department of Assamese

গৱেষণাৰ পদ্ধতি

বৃহত্তৰ কামৰূপ অঞ্চলত বসবাস কৰা বিভিন্ন জনগোষ্ঠীয় লোকৰ খাদ্যাভ্যাস সম্পৰ্কে অধ্যয়ন কৰিবলৈ লওঁতে বিভিন্ন গ্ৰন্থৰ সহায় লোৱা হৈছে। ক্ষেত্ৰত অধ্যয়ন কৰোঁতে অঞ্চলটোৰ বিভিন্ন গুণী-জ্ঞানী ব্যক্তিৰ সাক্ষাৎকাৰ গ্ৰহণ কৰা হৈছে। বৰ্ণনামূলক পদ্ধতিৰে বিষয়টি দাঙি ধৰিবলৈ যত্ন কৰা হৈছে। বিষয়টিৰ বিষয়ে তথ্য সংগ্ৰহ কৰাৰ সময়ত বাণীবদ্ধ যন্ত্ৰ আৰু আলোকচিত্ৰ গ্ৰহণ কৰা যন্ত্ৰ ব্যৱহাৰ কৰা হৈছে। সদৌ শেষত নিৰ্দিষ্ট ক্ৰম অনুসৰি বিষয়টি সজোৱা হৈছে।

HOD
Department of Assamese
Nowgong College

দ্বিতীয় অধ্যায়

জনগোষ্ঠীৰ খাদ্যাভ্যাস এক পৰ্য্যালোচনা —

কোনো এক জনসমাজত পৰম্পৰাগতভাৱে চলি অহা সামাজিক ৰীতি-নীতি, আচাৰ-অনুষ্ঠান আৰু অভিজ্ঞতা, লগতে বিভিন্ন কলা স্থূলত সৃষ্টিসমূহক সামগ্ৰিকভাৱে লোকসংস্কৃতি বা ফ'কলোৰ (Folklore) বুলি কোৱা হয়। ফ'কলোৰ (Folklore) এই ইংৰাজী শব্দটোৰ সমাৰ্থক অসমীয়া প্ৰতিশব্দৰূপে লোকসংস্কৃতি, লোককৃষ্টি, লোকবিদ্যা, লোকস্বত্ব, লোকবৃত্ত আদি ব্যৱহাৰ কৰা দেখা যায়। ফ'কলোৰ এই শব্দটোৱে, লোক-সমাজত পৰম্পৰাগত ভাৱে চলি অহা জন্ম, মৃত্যু, বিবাহ আৰু মৃতকৰ ক্ষেত্ৰত কৰণীয় অনুষ্ঠান, কৃষি উৎসৱ, পূজা-উৎসৱ, লোক-কাৰু কলা, লোক খাদ্যাভ্যাস, লোকনৃত্য, লোকগীত, আদিক বিশেষভাৱে সামৰে বুলি পণ্ডিতসকলৰ মতামত।

পৰম্পৰাগতভাৱে চলি অহা কোনো সমাজৰ ৰীতি-নীতি, আচাৰ-অনুষ্ঠান আদি কলাকৌশলত মৌখিক ফ'কলোৰ শব্দই সামৰে। তদনুসাৰে লোকসমাজত পৰম্পৰা-ক্ৰমে মুখ বাগৰি অহা ক্ৰিয়াকৰ্মবোৰ অভিজ্ঞতাৰ জৰিয়তে আজিও হোৱা সমলবোৰকে লোকসংস্কৃতি আখ্যা দিয়া হয়। লোকসমাজ বুলি কʼলে, লোকসংস্কৃতি অধ্যয়নকাৰী সকলেও বাদে অন্যান্য লোকসকলে আজিও - গ্ৰাম্য ক্ষেত্ৰবিশেষকেই বিশেষভাৱে আঙুলিয়ায়। সেইদৰে লোকসংস্কৃতি বুলি কলেও আদিম সমাজৰ মুখ্য পৰম্পৰাগত নৃত্য-গীত, আচাৰ-অনুষ্ঠান, ৰীতি-নীতি, ধৰ্মীয় বা লৌকিক বিশ্বাস আদিকেই সামগ্ৰিকভাৱে নিৰ্দেশ কৰে। লগতে এইবোৰক কেন্দ্ৰ কৰি জেগাৰ নীৰৱ পাৰম্পৰ্য

Department of Assamese

বুলি হেয় মনোভাব পোষণ কৰাও দেখা যায়। সাম্প্ৰতিক কালত প্ৰাচীন কিম্বা অৰ্বাচীন, নাগৰিক কিম্বা গ্ৰাম্য জীৱনৰ সামাজিক পৰম্পৰাবোৰ লোকসংস্কৃতিয়ে সামৰে বুলি ধৰা হয়। সময়ৰ লগে লগে প্ৰাচীন বুলি ভবা লোকসংস্কৃতিৰ সমলসমূহৰ পৰিৱৰ্তন সাধিত হৈ আহিছে আৰু নতুন নতুন সমলসমূহো লোকসংস্কৃতিৰ ভিতৰুৱা হৈছেহি। গতিকে লোকসংস্কৃতি বুলি কʼলে, কেৱল মাথো প্ৰাচীন সামাজিক জীৱনৰ সমলৰ কথাকেই প্ৰতিফলন বুলি ভবাটো উচিত নহয়।

<u>ৰন্ধন শিল্প কলা</u> — "আগে তিতা, মাজে মিঠা" "মাছৰ পোনা, মাহৰ বল" এনেবোৰৰ প্ৰবাদ বাক্যই ৰন্ধন কলাৰ বিশেষত্বকেই বুজায়। জীৱন ধাৰণৰ বাবেই আহাৰৰ প্ৰয়োজন। আহাৰ নহʼলে মানুহ নেবাচে। প্ৰাগৈতিহাসিক কালত জুইৰ আৱিষ্কাৰ নোহোৱা লৈকে মানুহে ফলমূল আৰু চিকাৰ কৰি কেঁচা মাছ-মাংস চোবাই খাইছিল। জুইৰ আৱিষ্কাৰ হোৱাৰ পৰাই, মাছ-মাংস পুৰি খাই তৃপ্তি পোৱাৰ পিছৰে পৰাই মানুহে বিভিন্ন পৰ্যায়ত, আহাৰ প্ৰস্তুত কৰি খোৱা প্ৰথাৰ প্ৰচলন হʼল। ই হাজাৰ বছৰৰ পৰিক্ৰমা তথা অভিজ্ঞতাৰ ফল। সেয়েহেতে আজিও কুকি জাতিকাতো পুৰি খোৱা প্ৰথাই বিদায় লোৱা নাই — যি প্ৰথা জুইৰ আৱিষ্কাৰৰ কালৰ পৰাই বিদ্যমান আছিল। উপ-আহাৰ সমূহকে বিভিন্ন উপকৰণেৰে সাজি খালে জিভাৰ তৃপ্তিকে পোৱা যায় এনে নহয়, শৰীৰৰ স্বাস্থ্য, দীৰ্ঘায়ু, সুস্বাস্থ্যৰ অধিকাৰীও হʼব পৰা যায়। আধুনিক

HOD
Department of

বলিষ্ঠ কৰি ৰাখিবলৈ যেনেদৰে — আজোকৰ দৰে ৰক্ষা কৰিবলৈ পৰিমিত আহাৰৰ প্ৰয়োজন। বিভিন্ন শাক-মাছ-মাংসত বিভিন্ন গুণাগুণ বিদ্যমান। প্ৰাচীন প্ৰাতঃকালেৰেপৰা মানুহৰ অভাৱত জীৱৰ মৰণ দেখি দেৱী দুৰ্গাই নিজেই শাকৰূপে পৃথিৱীত প্ৰাণী জীয়াই ৰাখিছিল হেনো। এনে শাকেই হেনো আছিল ঢেকীয়া। ঢেকীয়া শাকৰ ঔষধি কাৰক গুণ আছে, শক্তিপ্ৰদায়কো। কিন্তু কৌৰৱলৈ লোকক ঢেকীয়া শাকৰ বিষয়ে বঢ়া চেনিৰে খাবলৈ দিয়াৰ কাৰণো কেঁৰিৱেও ইয়েই বুলি প্ৰচাৰ হৈ আছে। কিয় যি কি নহওক শাকম্ভৰী দেৱীৰ আবিৰ্ভাৱেই হেনো জীৱক ৰক্ষা কৰিছিল বাবে দুৰ্গা দেৱীৰ অন্য এটা নাম হ'ল — শাকম্ভৰী। আপাততঃ জনজাতীয় সমাজেই সৰ্বাধিক বনৰীয়া শাকপাত বিভিন্ন ঔষধ-আহাৰ ৰূপে ব্যৱহাৰ কৰা লোক। খাদ্যৰ অভাৱে সৰ্বাৰত কেনে ক্ৰিয়া কৰে তাৰ এটি প্ৰবাদ উল্লেখনৰ —

মাংসত মাংস বাঢ়ে, ঘিঁউত বাঢ়ে বল।
গাখীৰত বীৰ্য্য বাঢ়ে, শাকত বাঢ়ে মল॥

ৰন্ধন কলাক প্ৰধানকৈ দুটা ভাগত ভগাব পাৰি। প্ৰধান খাদ্য আৰু লঘু খাদ্য। প্ৰধান খাদ্যবোৰত ভাত, আঞ্জা (শাক, পাচলি, মাছ, মাংস আদি আমৰি) আৰু লঘু আহাৰৰ ক্ষেত্ৰত সান্দহ, চিৰা, পিঠাগুড়ি, কৰাইগুড়ি, ঘিলাপিঠা, তিলপিঠা, কোমল চাউল, নাৰিকলৰ লাড়ু আদিকে সাধাৰণতে ধৰা হয়।

খাদ্য বস্তু প্ৰস্তুত কৰোঁতে আমি মানি চলা প্ৰণালী সমূহৰ ভিতৰত ৰান্ধি খোৱা, ভাপত দিয়া, উতলোৱা, তিয়ত দিয়া বা অগ্নিকাত দিয়া, পাতত দিয়া আৰু পোৰা — এই কেইটাই প্ৰধান।

HOD
Department of Assamese
Nonoi College

তৃতীয় অধ্যায়

বৃহত্তৰ কামৰূপৰ অঞ্চলত বসবাস কৰা বিভিন্ন জনগোষ্ঠীয় লোকৰ খাদ্যাভ্যাস সম্পৰ্কে অধ্যয়ন —

বড়ো বা বড়ো কছাৰী জনগোষ্ঠী :- অসম তথা পূৰ্ব ভাৰতত থকা বড়ো বা বড়ো কছাৰীসকলক চীনো-তিব্বতীয়, মংগোলীয় গোষ্ঠীৰ মানুহ বুলি পণ্ডিত সকলে চিহ্নিত কৰিছে। পণ্ডিতসকলৰ মতে খ্ৰীষ্টপূৰ্ব দুহেজাৰ বছৰৰ পূৰ্বে চীনদেশৰ উত্তৰ-পশ্চিম অঞ্চলত এইলোকৰ বাসস্থান আছিল। কালক্ৰমত তেওঁলোকেই তাৰে পৰা দক্ষিণ-পূৱ অভিমুখে সিঁচৰতি হৈ পৰে। তেওঁলোকে এতিয়ে দক্ষিণ-পূৱ অভিমুখৰ মাজেদি যোনে যোনে আহি তিব্বতত প্ৰায় এহেজাৰ বছৰ কাল কটায়। তাত থকা কালতেই তিব্বত বা ভোট বা বোদ্ নাম পায়। সেই তিব্বত দেশৰ পৰাই তেওঁলোকৰ কিছুমান ব্ৰহ্মপুত্ৰ নদীয়েদি পূৰ্ব ভাৰতত সোমাই পাট-কাপোৰৰ বেহা-বেপাৰ কৰিছিল। তেওঁলোকে নিজকে বড়ো বা বড়ো কছাৰী নামেৰে পৰিচয় দিছিল। বড়ো বা বড়ো শব্দৰ অৰ্থ পুৰণি বড়ো ভাষাত মানুহ আছিল, আজিও ত্ৰিপুৰাবাসী কছাৰীসকলে ত্ৰিপুৰা ভাষাত নিজকে মানুহ বুজাবলৈ সেই 'বড়ো' (বৰোক্) বুলিয়ে চিনাকি দিয়ে।

বড়ো-কছাৰী জনজাতিৰ অৱদান অনন্য। কছাৰী সকলৰ কেইবাটাও ঠালৰ ভিতৰত বড়ো সকল মুখ্য। নিজস্ব ভাষা সংস্কৃতি আৰু খাদ্য সম্ভাৰে

HoD
Department of Assamese
Nopol College

বড়ো সকলক এটা চুকীয়া পৰিচয় দিছে । বড়ো সকলে প্ৰধান কৃষিজীৱী । কুকুৰা পালন, গাহৰি পালন, পুখুৰীত মাছ পোহা আদিৰ লগত ধান, সৰিয়হ, মৰাপাট আদিৰ খেতি প্ৰচুৰ পৰিমাণে কৰে । আগৰ সময়ত কিছু পৰিমাণে চিকাৰো কৰিছিল । ইয়াৰ উপৰিও বাৰিষা কালত পথাৰত মাছ, কেঁকোৰা, পানীত থকা আন কিছু জীৱ প্ৰতিয়াও খাদ্যৰূপে গ্ৰহণ কৰে । চৰকাৰী নিয়ম আৰু সমাজৰ পৰিবৰ্তনৰ লগত মিলাই জীৱ-জন্তুৰ চিকাৰ প্ৰতিয়া নগণ্য । বড়ো সমাজৰ খাদ্য প্ৰণালীত সম্পূৰ্ণ ৰূপে এই কাৰক বোৰৰ প্ৰভাৱ পৰে । বড়ো সমাজৰ উৎসৱ পাৰ্বণ, বিয়াৰ কাৰ্য, সকাম আদিৰ ক্ষেত্ৰত চুকীয়া খাদ্যৰ প্ৰচলন আছে । উদাহৰণস্বৰূপে - মৃতকৰ শ্ৰাদ্ধৰ সময়ত তেওঁলোকে শুকটিৰ (মৰাপাটৰ শুকান পাত) আঞ্জা এখন বনাই খায়, তিতা খাই বাইজে মৃতকৰ লগত সম্পৰ্ক ছেদ কৰে । আদিম সময়ৰ পৰা চিকাৰজীৱী বাবে বড়ো খাদ্য প্ৰণালীত আন জনজাতি অনুসৰি হলে তেল, মচলাৰ প্ৰয়োগ বহুত কম । বিশেষকৈ মাছ-মাংস ৰদত শুকাই বা ধোঁৱা চাংত দি বহুদিনলৈ সংৰক্ষণ কৰে । কল গছৰ বাকলিৰ পৰা তৈয়াৰ কৰা ক্ষাৰ প্ৰায় খাদ্যত ব্যৱহাৰ কৰা হয় । ইয়াৰ উপৰিও বিভিন্ন শাক-পাচলি, ঢেঁকীয়া, বন শাক আদি বড়ো খাদ্য সম্ভাৰৰ মূল উপাদান । বড়ো-কছাৰী সকলৰ ভাতেই প্ৰধান আহাৰ । তেওঁলোকে আইৰনতে মিহি কোমল চাউলতো বেছি পছন্দ কৰে । ইয়াৰ উপৰিও

HOD
Department of Assamese
Nonoi College

"উত্তৰ বংগ আৰু অসমৰ দক্ষিণ তথা পশ্চিমাঞ্চলত বড়ো-কছাৰীসকলৰ মাজৰ পৰা কানিৰ ব্যৱহাৰ কাহানিবাই উঠি গৈছে। এওঁলোকৰ ভাং বা মোদক খোৱা অভ্যাস নাই বুলি কʼলেও হয়। লাওপানী-য়েই তেওঁলোকৰ মাজত বহুতো সামাজিক আৰু ব্যক্তিগত ক্ৰিয়া-কৰ্ম আচাৰত জড়িত হৈ আছে। সেইকাৰণে, বহুতে ভাবে, বড়ো-কছাৰীৰ সংস্কৃতি মদৰ লগত জড়িত, কিছুমান লোকৰ মতে বড়ো-কছাৰীৰ মাজৰ পৰা লাওপানী খোৱাৰ প্ৰথা উঠি গʼলে তেওঁলোকৰ সংস্কৃতিত ব্যাঘাত হʼব।"১

(১) অসমৰ জনজাতি। সম্পাদক - ড° প্ৰমোদচন্দ্ৰ ভট্টাচাৰ্য। পৃষ্ঠা - ৪৯।

HOD
Department of Assamese
... College

"মোখনিত এটা কথা উল্লেখ কৰা অতীৱ দৰকাৰ যে, সোণোৱালসকলে ভালেমান খাদ্য সম্ভাৰক 'লখিমী' জ্ঞান কৰি আহিছে। প্ৰবীন শস্য ধান, প্ৰবীন আমিষ খাদ্য মাছ, প্ৰবীন মুখশুদ্ধি পাণ-তামোল, প্ৰবীন পূজা সামগ্ৰী ফুলজা ইত্যাদি। সেই সূত্ৰে 'লখিমী সবাহ' প্ৰতিখন সোণোৱাল গাঁৱত প্ৰতিবছৰে অনুষ্ঠিত কৰে। কিছুমান গাঁৱত এই সবাহ অতি জাক-জমক-ভাৱে তিনিদিনীয়াকৈ পালন আৰম্ভ কৰি আহিছে।"২

https://as.vikaspedia.in/agriculture/Sashya-Utpadan/9b89a39f19b09b2-

HOD
Department of Assamese
Nonoi College

<u>আহোম জনগোষ্ঠী</u> :- আহোমসকল মূলত: টাই জাতিৰ মানুহ। অসমলৈ অহাৰ পাছৰ পৰাহে এওঁলোকে আহোম নামে অভিহিত হ'ল। এওঁলোকৰ আদি বাসস্থান আছিল চীন দেশৰ দক্ষিণ পশ্চিম অঞ্চল, বৰ্তমানৰ ইউনান প্ৰদেশৰ মুংমাও ৰাজ্যত। এওঁলোকে টাইসকলৰ মাজৰ তাইৰ ফৈদ বুলি জনা যায়। এওঁলোকৰ পূৰ্বপুৰুষসকলে ত্ৰয়োদশ শতিকাতে চুকাফা ৰজা নেতৃত্বত পাটকাই পৰ্বত পাৰ হৈ পূব অসম বা তেতিয়াৰ সৌমাৰত ৰাজ্য স্থাপন কৰে। পিছলৈ লাহে লাহে পশ্চিমে মানাহলৈকে ৰাজ্য বিস্তাৰ কৰি ৬০০ বছৰৰ অধিক কাল ৰাজ্য শাসন কৰে। এওঁলোকৰ ভাষা টাই বা শ্যান আছিল, কিন্তু কালক্ৰমত নানা কাৰণত বিশেষকৈ ৰাজ্য বিস্তাৰৰ লগে লগে দেশৰ জনসংখ্যাত বৃদ্ধি ঘটাত প্ৰজাৰ সুবিধাৰ কথালৈ চিন্তা কৰি নিজ ভাষা পৰিবৰ্তে অসমীয়া ভাষা গ্ৰহণ কৰে। কিন্তু পুৰণা পূজা-সেৱা, ৰীতি-নীতি অনুষ্ঠান সকলো কম তেওঁলোকে পুৰোহিতসকলে টাই ভাষাতে চলাই থাকে আৰু আজিলৈকে চলাই আছে। তেওঁলোকৰ বসতিপ্ৰধান অঞ্চল হ'ল বৰ্তমানৰ চৰাইদেউ

শিৱসাগৰ, ডিব্ৰুগড়, যোৰহাট, গোলাঘাট, লক্ষীমপুৰ, ধেমাজি আৰু তিনিচুকীয়া, জিলা। তদুপৰি গুৱাহাটী মহানগৰকে ধৰি অন্য নগৰবিলাকতো বহুতো আহোম লোকে বসবাস কৰি আছে।

“খাদ্যাভ্যাস ক্ষেত্ৰত আহোম সকলৰ মুখ্য আহাৰ হৈছে ভাত। ভাতৰ লগত খোৱা ব্যঞ্জনবোৰ জুতি লগাই বনোৱাটো তেওঁলোকৰ এটা সংস্কৃতি। সাধাৰণতে এখন দুখন শাক বা এখন খাৰৰ আঞ্জা, বিভিন্ন পাচলিৰ তৰকাৰী, মাছ বা মাংস আদি ভাজি বা পুৰি খাই ভাল পায়।”১

“আহোমসকলে দৈনন্দিন জীৱনত ব্যৱহাৰ কৰা এবি-ধ উপাদেয় পানীয় হ'ল লাও বা সাজ। সাধাৰণতে, লাহি আৰু বৰা চাউল মিহলি কৰি সিজাই তাৰ লগত স্থৰষা মিহলাই লাওপানী তৈয়াৰ কৰা হয়। তেওঁলোকৰ আন এবিধ উপাদেয় পানীয়।”২

১/২: https://www.dailyassam.com/2021/07/ahum-people.html?m=1

Rdg HOD
Department of Assamese
Nonoi College

ডিমাছা কছাৰী জনগোষ্ঠী :- অসমৰ ডিমাছাসকল নৃতত্ত্বত বৰ্ণনা কৰা বড়ো জাতিৰ অন্তৰ্ভুক্ত। বৰ্তমান তেওঁলোক প্ৰধানকৈ উত্তৰ কাছাৰ পাহাৰ, কাছাৰ জিলাৰ শিলচৰ মহকুমা, মিকিৰ পাহাৰৰ সমতল অঞ্চল, নগাওঁ জিলা, নাগাহাৰ আৰু ডুবেনচাং, ডিমাপুৰ আৰু ধনশিৰী অঞ্চলত বাস কৰে। সকলো মিলি এই ডিমাছা কছাৰীৰ লোকসংখ্যা প্ৰায় পঞ্চাশ হেজাৰৰ অলপহে বেছি হ'ব।

ইয়াৰ বাহিৰেও অসমৰ বিভিন্ন জিলাত বাস কৰা বড়ো, মেচ, ৰাভা, লালুং, গাৰো, উত্তৰ বঙ্গৰ মেচ আৰু বড়ো উপজাতি আৰু ত্ৰিপুৰা ৰাজ্যৰ ত্ৰিপুৰী আৰু ৰিয়াংসকলৰ ভাষা আৰু কৃষ্টিৰ ফালৰ পৰা ডিমাছাসকলৰ লগত সাদৃশ্য আছে।

ডিমাপুৰলৈকে অহাৰ আগেয়ে ডিমাছাসকলে নিজকে বডোছা বুলিয়ে পৰিচয় দিছিল। ডিমাপুৰলৈ অহাৰ পিছত তেওঁলোক ডিমাছা নামেৰে অভিহিত হয়। ডিমাছা ভাষাত ধনশিৰী নদীৰ নাম ডিমা। ডিমাছা শব্দৰ অৰ্থ ডিমানদীৰ পাৰত থকা লোক। ডিমাৰ অৰ্থ ডাঙৰ নদী ছাৰ অৰ্থ সন্তান, অৰ্থাৎ ব্ৰহ্মপুত্ৰৰ বা গঙ্গা যমুনাৰ পাৰত থকা লোক বুলিও বহুতে ব্যাখ্যা দিবলৈ বিচাৰে, কিন্তু সেয়া অসম্ভৱ। এনে ব্যাখ্যা সন্দেহ যেন

HOD
Department of Assamese
Nonoi College

<u>ডিমাছা কছাৰী জনগোষ্ঠী</u> :- অসমৰ ডিমাছাসকল মূলতঃ বৰ্ণনা কৰা বড়ো জাতিৰ আখ্যাযুক্ত । বৰ্তমান তেওঁলোক প্ৰধানকৈ উত্তৰ কাছাৰ পাহাৰ, কাছাৰ জিলাৰ শিলচৰ মহকুমা, মিকিৰ পাহাৰৰ সমতল অঞ্চল, নগাওঁ জিলা, নগাপাহাৰ আৰু ডুবেনচাং, ডিমাপুৰ আৰু ধনশিৰী অঞ্চলত বাস কৰে । সকলো মিলি এই ডিমাছা কছাৰীৰ লোকসংখ্যাত পঞ্চাশ হেজাৰৰ ওপৰতে বেছি হ'ব ।

ইয়াৰ বাহিৰেও অসমৰ বিভিন্ন জিলাত বাস কৰা বড়ো, মেচ, ৰাভা, লালুং, গাৰো, উত্তৰ বঙ্গৰ মেচ আৰু বড়ো উপজাতি আৰু ত্ৰিপুৰা ৰাজ্যৰ ত্ৰিপুৰী আৰু ৰিয়াংসকলৰ ভাষা আৰু কৃষ্টিৰ মাজৰ পৰা ডিমাছাসকলৰ লগত সাদৃশ্য আছে।

ডিমাপুৰলৈকে অহাৰ আগেয়ে ডিমাছাসকলে নিজকে বডোছা বুলিয়ে পৰিচয় দিছিল । ডিমাপুৰলৈ অহাৰ পিছত তেওঁলোক ডিমাছা নামেৰে অভিহিত হয় । ডিমাছা ভাষাত ধনশিৰী নদীৰ নাম ডিমা । ডিমাছা শব্দৰ অৰ্থ ডিমানদীৰ পাৰত থকা লোক । ডিমাৰ অৰ্থ ডাঙৰ নদী আৰু ছাৰ অৰ্থ সন্তান, অৰ্থাৎ ব্ৰহ্মপুত্ৰ বা গঙ্গা যমুনাৰ পাৰত থকা লোক বুলিও বহুতে ব্যাখ্যা দিবলৈ বিচাৰে, কিন্তু সেয়া অসম্ভৱ । এনে ব্যাখ্যা সত্যৰ মেন

HOD Department of Assamese Nonoi College

চতুৰ্থ অধ্যায়

সামৰণি

বিভিন্ন জনগোষ্ঠীৰ লোকৰ খাদ্যভ্যাস সমূহ অতীত কালৰ পৰাই আমাৰ সমাজ সমূহত প্ৰচলিত হৈ আহিছে। আৰু এই জনগোষ্ঠীৰ লোকৰ খাদ্যসমূহ অসমৰ ভিন্ন ঠাইৰ গাঁও অঞ্চলে সমূহত পোৱা যায়। এই জনগোষ্ঠীৰ লোকৰ খাদ্যবোৰ বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ হয় আৰু এই সমূহ খাদ্য বোৰ কম মচলাযুক্ত হয়। এইবিলাকৰ কম মচলাযুক্ত সমূহ খাদ্য বোৰ গ্ৰহণ কৰা বাবে বেমাৰ-আজা-বো যথেষ্ট পৰিমাণে কম হোৱা দেখা যায়।

কিন্তু বৰ্তমান সময়ত এই সমূহ খাদ্য বোৰতকৈ বেছি মচলাযুক্ত, আৰু তেলজাতীয় খাদ্যবোৰ হে সমাজত অধিক পৰিমাণে গ্ৰহণ কৰা দেখা গৈছে। আৰু তাৰ ফলস্বৰূপে মানুহৰ বিভিন্ন বিলাকৰ বেমাৰ-আজাৰ বোৰ বৃদ্ধি হৈছে। অসমৰ কোনো কোনো ঠাইত এই বিলাকৰ সমূহ খাদ্যবোৰ গ্ৰহণ কৰে যদিও, বৰ্তমান সময়ত বেছি ভাগ ঠাইতে ইয়াৰ প্ৰচলন কমি গৈছে। যদিও, এই বিলাকৰ সমূহ খাদ্যভ্যাস

HOD
Department of Assamese
...l College

গ্ৰন্থপঞ্জী :—

মুখ্য গ্ৰন্থপঞ্জী

১. ভট্টাচাৰ্য্য ড০ প্ৰমোদচন্দ্ৰ : অসমৰ জনজাতি ।

২. দেউৰী শ্ৰী মনেশ্বৰ : মৰিগাঁও জিলাৰ লোকসংস্কৃতি ।

গৌণ গ্ৰন্থপঞ্জী

১. ৰাজখোৱা ড০ অজন্তা : মিচিং সংস্কৃতিৰ সুবাস ।

তথ্য যোগান দিওঁতা :—

	নাম	বয়স
১	শ্ৰী জয়ন্ত নাথ	৪৫
২	শ্ৰী ঝন্টু বৰুৱা	৪০
৩	শ্ৰী দিপা কুমাৰী	৪৬
৪	শ্ৰী কমলজ্যোতি দাস	৩০
৫	শ্ৰী প্ৰাঞ্জল দাস	৩১
৬	শ্ৰী মামী বৰা	৩৫
৭	শ্ৰী বনশ্ৰী অধিকাৰী	৫৫
৮	শ্ৰী উৰ্বশী নাথ	৩০
৯	শ্ৰী বসন্ত ৰাজখোৱা	৩৫
১০	শ্ৰী কবিতা হাজৰিকা	৫১
১১	শ্ৰী মিনা বৰা	৪৮
১২	শ্ৰী বিজু কাকতি	৫০

লোকচিত্ৰ ঃ

আহোম খাদ্যভ্যাস

ডিমাছা খাদ্যভ্যাস

কাৰ্বি খাদ্যভ্যাস

HOD
Department of Assamese
Nonoi College