



অসমীয়া বিভাগ
নন্দনাথ শইকীয়া মহাবিদ্যালয়

স্থাপিতঃ ১৯৫৯

তিতাবৰ, জিলা-যোৰহাট, অসম, পিন- ৭৮৫৬৩০

প্ৰমাণ পত্ৰ

শ্ৰীমতী কাকলী কছাৰী স্নাতক কলা শাখাৰ ষষ্ঠ যান্মাসিকৰ (বিশ্ববিদ্যালয়ৰ বোল নম্বৰ- ৩০৮১০০৯৯) ছাত্ৰী। তেওঁ মোৰ তত্ত্বাৱধানত DSE-3(H) পাঠ্যক্রমৰ অন্তৰ্গত প্ৰকল্প কাকতৰ বাবে “মিচিংসকলৰ খাদ্যাভ্যাস” বিষয়ত গৱেষণা কাৰ্য সম্পন্ন কৰি প্ৰকল্পটিৰ এটি প্ৰতিবেদন প্ৰস্তুত কৰিছে। তেওঁ সম্পূৰ্ণ নিজা অধ্যয়নৰ জৰিয়তে এই প্ৰতিবেদন দাখিল কৰিছে।

গৱেষণা কাৰ্যত তেওঁৰ উজ্জ্বল ভৱিষ্যৎ কামনা কৰিলোঁ।

মৃগালী অগ্ৰৱালা
তত্ত্বাৱধায়ক

অসমীয়া বিভাগ

নন্দনাথ শইকীয়া মহাবিদ্যালয়

তিতাবৰ।





অসমীয়া বিভাগ
নন্দনাথ শইকীয়া মহাবিদ্যালয়
তিতাবৰ, জিলা- যোৰহাট, অসম, পিন- ৭৮৫৬৩০

প্ৰসঙ্গ নং.....

তাৰিখ : ০৭০৭.২০২২

প্ৰমাণ পত্ৰ

শ্ৰীমতী কাকলী কছাৰী স্নাতক ষষ্ঠ বান্ধাসিক কলা শাখাৰ (বিশ্ববিদ্যালয়ৰ ৰোল নম্বৰ : ৩০৮১০০৯৯)ৰ ছাত্ৰী। তেওঁ ড° মৃগালী কাগয়ুঙৰ তত্ত্বাৱধানত DSE-3(H) পাঠ্যক্ৰমৰ অন্তৰ্গত প্ৰকল্প কাকতৰ “মিটিংসকলৰ খাদ্যাভ্যাস” বিষয়ত গৱেষণা কাৰ্য সম্পন্ন কৰি প্ৰকল্পটিৰ এটি প্ৰতিবেদন প্ৰস্তুত কৰিছে।
গৱেষণা প্ৰকল্প কাৰ্যত তেওঁৰ উজ্জ্বল ভৱিষ্যৎ কামনা কৰিলোঁ।

স্বাক্ষৰ

বিভাগীয় প্ৰধান

অসমীয়া বিভাগ,

নন্দনাথ শইকীয়া মহাবিদ্যালয়, তিতাবৰ।

Head
Department of Assamese
Nanda Nath Saikia College
Titabar

কৃতজ্ঞতা স্বীকাৰ

জ্ঞান হ'ল মানুহৰ জীৱনৰ এক অমূল্য সম্পদ। জ্ঞান লাভৰ পৰিধি বৰ বিশাল। এই জ্ঞান আমি শৈশৱৰ পৰাই লাভ কৰি আহিছোঁ। নন্দনাথ শইকীয়া মহাবিদ্যালয়ৰ ষষ্ঠ ষাণ্মাসিকৰ DSE-2(H) প্ৰকল্প পাঠ্যক্ৰমটো এটা গুৰুত্বপূৰ্ণ বিষয়। এই প্ৰকল্পৰ অধীনত মোৰ এই গৱেষণা পত্ৰখনি প্ৰস্তুত কৰাৰ ক্ষেত্ৰত তত্ত্বাৱধায়কৰ দায়িত্ব লৈ গৱেষণা বিষয়ত প্ৰয়োজনীয় সকলো দিহা-পৰামৰ্শ দি মোক সহায় কৰাৰ বাবে অসমীয়া বিভাগৰ সহকাৰী অধ্যাপিকা তথা শিক্ষাগুৰু ড° মৃগালী কাগয়ুং বাইদউলৈ আন্তৰিক ধন্যবাদ আৰু শ্ৰদ্ধা জ্ঞাপন কৰিছোঁ। মোৰ গৱেষণা পত্ৰখনৰ বিভিন্ন কামত সহায়-সহযোগিতা আগবঢ়োৱা শদিয়ালৰ ৰূপচী সোনোৱাল ভণ্টি আৰু গড়াজান মিচিং গাঁৱৰ বিশাল মিপুন ভাইটিলৈ অশেষ কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন জনাইছোঁ লগতে যিসকল বন্ধু-বান্ধৱী তথা পৰিয়ালবৰ্গই এই গৱেষণাখন প্ৰস্তুত কৰোঁতে সহায় কৰিছে তেওঁলোককো ধন্যবাদ জ্ঞাপন কৰিছোঁ।

সৰ্বশেষত মোৰ লেখনিসমূহ ছপা আকাৰে দিয়াৰ ক্ষেত্ৰত সহায় কৰা সমূহ কৰ্তৃপক্ষলৈ অশেষ ধন্যবাদ জ্ঞাপন কৰিছোঁ আৰু লগতে মোৰ এই গৱেষণা পত্ৰখনি প্ৰস্তুত কৰোঁতে অজ্ঞাতবশতঃভাৱে বহুতো ভুল-ত্রুটি ৰৈ গৈছে তাৰ বাবে পঢ়ুৱৈ সমাজক ক্ষমা বিচাৰিছোঁ আৰু এই ভুলবোৰ আঙুলিয়াই দি শুধৰাই লয় যেন।

শ্ৰীমতী বসন্তলী বৰুৱা
কাকলী কছাৰী

স্নাতক ষষ্ঠ ষাণ্মাসিক

অসমীয়া বিভাগ

সূচীপত্ৰ

কৃতজ্ঞতা

তত্ত্বাবধায়কৰ প্ৰমাণপত্ৰ

বিভাগীয় প্ৰধানৰ প্ৰমাণপত্ৰ

১.০ অৱতৰণিকা	১
১.১ বিষয়ৰ পৰিচয়	১
১.২ বিষয়ৰ উদ্দেশ্য	১-২
১.৩ বিষয়ৰ পৰিসৰ	২
১.৪ বিষয়ৰ পদ্ধতি	২
১.৫ পূৰ্বকৃত অধ্যয়নৰ পদ্ধতি	২-৩
দ্বিতীয় অধ্যায়ঃ	
২.০ মিচিংসকলৰ খাদ্যাভাস	৪-৫
২.১ প্ৰধান খাদ্য	৫-৬
২.২ পানীয় খাদ্য	৬-৯
২.৩ উদ্ভিদ জাতীয় খাদ্য	৯
২.৪ আমিষ খাদ্য	১০
২.৫ সংৰক্ষিত খাদ্য	১০-১২
তৃতীয় অধ্যায়ঃ	
৩.০ মিচিংসকলে উৎসৱ-পাৰ্বণত ব্যৱহাৰ কৰা খাদ্য	১৩-১৪
চতুৰ্থ অধ্যায়ঃ	
৪.০ মিচিংসকলে ধৰ্মীয় অনুষ্ঠানত ব্যৱহাৰ কৰা খাদ্য	১৫-১৬
পঞ্চম অধ্যায়ঃ	
৫.০ খাদ্যৰ লগত লোক-বিশ্বাস	১৭-১৮

ষষ্ঠ অধ্যায়

৬.০ লোক সাহিত্যত মিচিং খাদ্য

১৯-২০

সপ্তম অধ্যায়

৭.০ উপসংহাৰ

২১-২২

৭.১ সিদ্ধান্ত

২২

প্রসংগটোকা

গ্রন্থপঞ্জী

তথ্যদাতাৰ তালিকা

আলোকচিত্র

প্রথম অধ্যায়

১.০ অৱতৰণিকা

১.১ বিষয়ৰ পৰিচয় :

অসম তথা উত্তৰ-পূৰ্বাঞ্চল কেৱল ভাষাৰেই নহয়, ই সংস্কৃতিৰো যাদুঘৰ আৰু ভূ-স্বৰ্গ। আৰ্য আৰু আৰ্যভিন্ন জাতি-জনগোষ্ঠীৰ কৃষ্টি-সংস্কৃতিৰো সু-সমন্বয়ত মহিমামণ্ডিত মায়াময় আৰু বৰ্ণিল নন্দন-কানন। এই বিশাল ভূ-খণ্ডত ইতিহাসে নগৰকা দিনৰ পৰা নানা জাতি-জনগোষ্ঠীৰ লোকে বাস কৰি সুকীয়া-সুকীয়া কৃষ্টি সংস্কৃতি জীয়াই ৰাখিছে। এনে বৈচিত্ৰপূৰ্ণ কৃষ্টি-সংস্কৃতিৰে পৰিপূৰ্ণ অসমৰ জনগোষ্ঠী হৈছে মিচিং জনগোষ্ঠী। মিচিংসকলক বড়ো-কছাৰীসকলৰ পিছতেই অসমৰ ভৈয়ামৰ জনজাতিসমূহৰ ভিতৰত দ্বিতীয় বৃহত্তম জনজাতি হিচাপে জনা যায়। মিচিংসকলে সাধাৰণতে নদী কাষৰীয়া অঞ্চলত জীৱন নিৰ্বাহ কৰে। সেয়েহে মিচিং সংস্কৃতি নদীক কেন্দ্ৰ কৰি গঢ়ি উঠিছে। এই জনগোষ্ঠীসকল আদিতে অসমৰ উত্তৰ-পূৰ্বফালৰ পাহাৰত আছিল আৰু বৰ্তমান অৰুণাচলৰ চিয়াং জিলাত থকা 'মিয়ং' আৰু 'দামৰ'ৰ পৰা আহি অসমৰ ধেমাজি, তিনিচুকীয়া, লক্ষিমপুৰ, ডিব্ৰুগড়, শিৱসাগৰ, গোলাঘট, যোৰহাট, মাজুলী, শোণিতপুৰ জিলাত প্ৰধানকৈ বাস কৰিছে বুলি জানিব পৰা যায়। ২০১১ চনৰ লোকপিয়ল অনুসৰি অসমত প্ৰায়ে ৬,৮৭,৪৩৬ জন মিচিং সম্প্ৰদায়ৰ লোক আছে।

মিচিংসকল মংগোষ্ঠীৰ তিব্বতবৰ্মী মূল শাখাৰ অন্তৰ্ভুক্ত। বাৰেবৰণীয়া স্বকীয় সংস্কৃতিৰে সমৃদ্ধ মিচিং জনগোষ্ঠীৰ লোকসকলে নিজকে আবুতানি বংশধৰ বুলি কয়। মিচিং শব্দৰ ব্যুৎপত্তিগত অৰ্থ সন্দৰ্ভত নানাভাৱে নানা মত পোষণ কৰিছে। সু-সাহিত্যিক ভাষা গৱেষক অধ্যাপক নাহেন্দ্ৰ পাদুৰ মতে মিচিং শব্দৰ অৰ্থ হৈছে 'মি' মানে মানুহ আৰু 'চিং' মানে একে জাতৰ বা বংশৰ লোক। মিচিংসকলৰ অগ্ৰণীলেখক তৰুণ চন্দ্ৰ পাঠেগামৰ মতে মি মানুহ+আচি পানী অৰ্থাৎ মি+আচি=মিচিং হৈছে। শিক্ষাবিদ, সাহিত্যিক ইন্দ্ৰেশ্বৰ পেগুদেৱৰ মতে মি-মানুহ+আনচিং=শান্তিশিষ্ট অৰ্থাৎ মি+আনচিং=মিচিং হৈছে। সেইমতে হে মিচিং হৈছে। ই যি কি নহওঁক মিচিংসকল অসমৰ এটা প্ৰধান জনজাতীয় গোষ্ঠী; যিয়ে বৃহত্তৰ অসমীয়া জাতি গঠনত এটা গুৰুত্বপূৰ্ণ অৱদান আগবঢ়াই আহিছে।

১.২ বিষয়ৰ উদ্দেশ্যঃ

সংস্কৃতি এখন সমাজৰ প্ৰতিবিন্ধ স্বৰূপ। লোক সংস্কৃতিত প্ৰতিফলিত হয় লোক জীৱনৰ আবেগ, অনুভূতি, অভিজ্ঞতা, লোক জীৱনৰ পৰম্পৰা, সামাজিক জীৱনৰ অন্ধবিশ্বাস, লোকবিশ্বাস, ৰীতি-নীতি, ধৰ্ম, গীত-মাত ইত্যাদি। মিচিং লোক সংস্কৃতিতো সাধাৰণ চহালোকৰ প্ৰতিবিন্ধ প্ৰতিফলিত হয়। মিচিং লোক সংস্কৃতিৰ অধ্যয়নৰ ফলত তেওঁলোকৰ সমাজত প্ৰচলিত ৰীতি-নীতি, অন্ধবিশ্বাস, উৎসৱ-পাৰ্বণ, সাহিত্য, ধৰ্ম, জীৱন নিৰ্বাহ প্ৰণালী ইত্যাদিৰ বিষয়ে আভাষ পাব পাৰি। এনে উদ্দেশ্য আগত ৰাখি বৰহোলা গড়াজান মিচিং গাঁৱৰ লোকসকলৰ ওপৰত ক্ষেত্ৰ ভিত্তিক অধ্যয়ন কৰি মিচিংসকলৰ খাদ্যাভাসৰ বিষয়ে পোৱা তথ্যসমূহ সম্পৰ্কে এই গৱেষণা পত্ৰখনত আলোচনা কৰা হৈছে।

১.৩ বিষয়ৰ পৰিসৰঃ

এই গৱেষণা পত্ৰখন আলোচনা কৰিবলৈ যাওঁতে তেওঁলোকে খোৱা প্ৰধান খাদ্য, উৎসৱ-পাৰ্বণত, ধৰ্মীয় অনুষ্ঠানত কি কি খাদ্য খাই আৰু লগতে খাদ্যৰ লগত কিদৰে লোকবিশ্বাস জড়িত হৈ আছে এই সকলোবোৰ দিশ সামৰি লোৱা হৈছে।

১.৪ বিষয়ৰ পদ্ধতিঃ

মিচিংসকলৰ খাদ্যাভাসৰ ওপৰত আলোচনা কৰিবলৈ যাওঁতে বিশ্লেষণাত্মক পদ্ধতি প্ৰয়োগ কৰা হৈছে।

১.৫ পূৰ্বকৃত অধ্যয়নৰ পদ্ধতিঃ

মিচিংসকলৰ খাদ্যাভাসৰ ওপৰত পূৰ্বতে অংশুমান দাসৰ সম্পাদনাত 'অসমৰ জনগোষ্ঠীয় লোক খাদ্য' গ্ৰন্থখনত 'মিচিং জনগোষ্ঠীৰ খাদ্য সত্তাৰঃ এটি অৱলোকন' প্ৰবন্ধটিত প্ৰীতিলতা পেগু

দলে ২৭৬ পৃষ্ঠাত আৰু 'মিচিং লোকখাদ্যঃ এটি বিশ্লেষণাত্মক অধ্যয়ন' প্ৰবন্ধত ৪৭.....৬৭ পৃষ্ঠাত মিচিং জনগোষ্ঠীৰ খাদ্যৰ ওপৰত সম্যক ধাৰণা এটি দাঙি ধৰিছে। ইয়াৰোপৰি চাও লোকেশ্বৰ গগৈ দেৱে 'অসমৰ লোক সংস্কৃতি-২' ত মিচিং সকলৰ পানীয় জাতীয় প্ৰস্তুত কৰণৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিছে। 'মিচিং সংস্কৃতিৰ সুবাসত' ড° অজন্তা ৰাজখোৱাই মিচিং সকলৰ পৰম্পৰাগত খাদ্য সম্পৰ্কে প্ৰবন্ধ লিখি মিচিং জনগোষ্ঠীৰ খাদ্যৰ কিছু আভাস দাঙি ধৰিছে লগতে ড° মৃগালী কাগুয়ুং বাইদেউৰ 'ক্ৰমবিৱৰ্তনত মিচিং লোক উৎসৱ' গ্ৰন্থৰ ৩৪৩.....৩৫৭ পৃষ্ঠাতো মিচিং জনগোষ্ঠীৰ খাদ্যৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে।

দ্বিতীয় অধ্যায়

২.০ “মিচিং সকলৰ খাদ্যাভাস”

মানুহৰ মৌলিক প্ৰয়োজনৰ অন্যতম হৈছে খাদ্য। সভ্যতাৰ ক্ৰমবিকাশত খাদ্যই অন্যতম ভূমিকা গ্ৰহণ কৰি আহিছে। খাদ্যৰ সন্ধানত আদিম মানুহৰ এঠাইৰ পৰা আন এঠাইলৈ অনিশ্চিত যাত্ৰা আৰম্ভ হৈছিল। খাদ্যৰ সন্ধানতে মানুহে নানা প্ৰত্যাহ্বানৰ সন্মুখীন হৈছে আৰু প্ৰতিকূল পৰিৱেশকো জয় কৰিবলৈ সক্ষম হৈছে। কৃষি সভ্যতাৰ পাতনি মেলাৰ আগলৈকে মানুহে বনৰীয়া ফল-মূল আহৰণ কৰি জীৱিকা নিৰ্বাহ কৰিছিল, জীৱ-জন্তু চিকাৰ কৰি কেঁচাই কেঁচাই ভক্ষণ কৰিছিল। জুইৰ আৱিষ্কাৰে মানুহৰ খাদ্যাভাসলৈ পৰিৱৰ্তন আনিলে। মানুহে জুইত পুৰি বাঘ সিঁজাই খোৱাৰ অভিজ্ঞতা আহৰণ কৰিলে। লাহে লাহে শস্যৰ গুটি পচাই খাদ্য উৎপাদন কৰাৰ প্ৰচেষ্টা আৰম্ভ হ'ল। ভৌগোলিক পৰিৱেশে এটা জাতিৰ খাদ্যতালিকাৰ ক্ষেত্ৰত নিৰ্ণায়ক ভূমিকা গ্ৰহণ কৰে। যি পৰিৱেশত যি খাদ্য সবহকৈ উৎপাদন হয় মানুহে সাধাৰণতে সেই খাদ্যই গ্ৰহণ কৰে। যেনে- পাঞ্জাবত ঘেঁহুৰ উৎপাদন অধিক হোৱাৰ বাবে পাঞ্জাবৰ প্ৰধান খাদ্য ৰুটি আৰু অসমত ধানখেতি অধিক হোৱাৰ বাবে অসমীয়া মানুহৰ প্ৰধান খাদ্য ভাত। ইয়াৰ উপৰি ধৰ্ম আৰু পৰম্পৰাই মানুহৰ খাদ্যাভাসত প্ৰভাৱ পেলায়। অৱশ্যে পৰিৱৰ্তিত সময়ত মানুহৰ ৰুচি অনুযায়ী বেলেগ বেলেগ খাদ্যও গ্ৰহণ কৰা দেখা যায়।

এটা জাতি বা জনগোষ্ঠীৰ খাদ্যাভাসে সেই বিশেষ জাতি বা জনগোষ্ঠীটোৰ বহুখিনি বৈশিষ্ট্য বহন কৰে। তেওঁলোকৰ ৰুচি-অভিৰুচি, স্বাস্থ্য, জীৱন-ধাৰণৰ মান, প্ৰকৃতিৰ লগত সম্পৰ্ক প্ৰভৃতি কথা খাদ্যৰ লগত জড়িত হৈ থাকে। এটা জাতি বা জনগোষ্ঠীয়ে পালন কৰা লোক উৎসৱৰ মাজেদি তেওঁলোকৰ বহুবিলাক দিশ পোহৰলৈ আনে। মিচিংসকলে পালন কৰা লোক উৎসৱৰ মাজেদিও তেওঁলোকৰ খাদ্যসম্ভাৰৰ বহু দিশ উন্মোচিত হয়।

মিচিংসকলে দৈনন্দিন জীৱন নাইবা লোক উৎসৱত গ্ৰহণ কৰা সবহভাগ খাদ্যই প্ৰকৃতিৰ পৰা সংগৃহীত। দীৰ্ঘ দিন অটব্য অৰণ্যত বসবাস কৰা মিচিংসকলে প্ৰকৃতিৰ সহজলভ্য ফল-মূল, পশু-পক্ষী, মাছ-কাছ আদিৰ উপৰি বুম পদ্ধতিৰে খেতি কৰি আলু, কাঠআলু, মিঠাআলু, কছু, জলকীয়া, বেঙেনা, গোমধান, কণিধান, লাও, কোমোৰা আদি খাদ্য হিচাপে গ্ৰহণ কৰিছিল। অসমৰ ভৈয়াম অঞ্চললৈ প্ৰব্ৰজিত হোৱাৰ পাছত তেওঁলোকৰ খাদ্যাভাসত ইয়াৰ স্থানীয় মানুহৰ প্ৰভাৱ পৰে আৰু নতুন নতুন খাদ্যৰ সংযোজন ঘটে। অসমৰ অন্যান্য-জাতি-জনগোষ্ঠীৰ লগত তেওঁলোকৰ

খাদ্যৰ মিল থাকিলেও তেওঁলোকৰ মাজত স্বকীয় বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন বহু প্ৰকাৰৰ খাদ্যৰ প্ৰচলন থকা দেখা যায়। এই বৈশিষ্ট্যযুক্ত খাদ্যসমূহে বহুসময়ত একক আৰু অন্যান্য খাদ্যসম্ভাৰে তেওঁলোকৰ নিজা সাংস্কৃতিক বৈশিষ্ট্যৰ স্বাক্ষৰ বহন কৰি আহিছে।

মিচিংসকলৰ পৰম্পৰাগত খাদ্যক পাঁচভাগত ভাগ কৰিব পাৰিঃ

২.১ প্ৰধান খাদ্য

২.২ পানীয় জাতীয় খাদ্য

২.৩ উদ্ভিদ জাতীয় খাদ্য

২.৪ আমিষ খাদ্য

২.৫ সংৰক্ষিত খাদ্য

২.১ প্ৰধান খাদ্যঃ

মিচিংসকল কৃষিজীৱি। সেয়েহে তেওঁলোকৰ প্ৰধান আহাৰ ভাত। দৈনন্দিন জীৱনৰ উপৰি মিচিংসকলে পালন কৰা বিভিন্ন লোক উৎসৱত প্ৰধান খাদ্য হিচাপে আপিনৰ ব্যৱহাৰ লক্ষ্য কৰা হয়। মিচিংসকলৰ লোক উৎসৱসমূহত ব্যৱহাৰ কৰা এই ভাতক দুই প্ৰকাৰে ভাগ কৰিব পাৰি। সেই দুই প্ৰকাৰৰ ভাগ হ'ল- আপিন আৰু পুৰাং আপিন।

ক) আপিনঃ

মিচিংসকলে প্ৰধানকৈ তিনিবিধ ধানৰ খেতি কৰে- গুনি বা লাই আমৰ(আছ) আম্‌দাং(শালি) আৰু বাও। এই ধানৰ চাউল উলিয়াই দৈনন্দিন ব্যৱহাৰ কৰা উপৰি বছৰৰ বিভিন্ন সময়ত পালন কৰা উৎসৱসমূহত ব্যৱহাৰ কৰে। মিচিংসকলৰ সৰহভাগ লোকে উৎসৱতে সাধাৰণভাৱে সিজোৱা আপিন ব্যৱহাৰ কৰে।

খ) পুৰাং আপিনঃ

তৰাপাতত বান্ধি সিজোৱা ভাতক পুৰাং আপিন বুলি কোৱা হয়। এই ভাত আলি-আয়ে-লুগাঙৰ এবিধ অপৰিহাৰ্য খাদ্য। কেৱল বৰা চাউল নাইবা আৰৈ চাউল মিহলায়ো পুৰাং আপিন তৈয়াৰ কৰা হয়। পুৰাং আপিন সিজাবলৈ প্ৰথমে প্ৰয়োজনীয় চাউলখিনি তিয়াই থোৱা

হয়। চাউলখিনি কুমলিলে টুকি লৈ তৰাপাতত সৰু সৰু টোপোলা বান্ধি এটা ডাঙৰ পাত্ৰত সিজোৱা হয়। চাউলখিনি সিজা যেন অনুমান হ'লে টোপোলাবোৰ পানীৰপৰা তুলি খৰাহি বা চালনীত ঠাণ্ডা হ'বলৈ দিয়া হয়। ভাতৰ দৰে মাংস আৰু মাছৰ তৰকাৰি নাইবা অন্যান্য আঞ্জাৰ লগত পুৰাং আপিন খোৱা হয়। জলপান কৰিও পুৰাং আপিন খাব পাৰি। টোপোলাবোৰ নোখোলাকৈ বাঁহৰ পাচি বা খৰাহিত থৈ দিলে এমাহ-ডেৰমাহলৈকে পুৰাং খোৱাৰ উপযোগী হৈ থাকে। তৰাপাতত থকা ঔষধি গুণৰ বাবেই ই সম্ভৱ। ফাগুন মাহত নতুকে ওলোৱা তৰাপাতে পুৰাঙক সুগন্ধৰে ভৰাই তোলে। উত্তৰ-পূৰ্বাঞ্চলৰ টাইমূলীয় জনগোষ্ঠী যেনে- আইতনীয়, খাম্‌তি, খাময়াং, টুৰুং আদি জনগোষ্ঠীৰ মাজত টোপোলা ভাতৰ প্ৰচলন আছে যদিও মিচিংসকলৰ পুৰাং আপিন টোপোলা ভাতৰ পৰা পৃথক। টোপোলা ভাত সিজোৱাৰ পাছত টোপোলা কৰা হয়। আনহাতে মিচিংসকলে সিজোৱা বা ভাপত দিয়াৰ আগতেই টোপোলা কৰে।

২.২ পানীয় জাতীয় খাদ্যঃ

আপংঃ

উত্তৰ-পূৰ্বাঞ্চলত বসবাস কৰা প্ৰায় সংখ্যক মংগোলীয় লোকৰ মাজতে ঘৰুৱাভাৱে প্ৰস্তুত কৰা পানীয়ৰ প্ৰচলন আছে। ঘৰুৱাভাৱে প্ৰস্তুত কৰা পানীয়ৰ মুকলি ব্যৱহাৰ জনজাতীয় সংস্কৃতিৰ এক উল্লেখযোগ্য বৈশিষ্ট্য হিচাপে ডব্লিউ-চি-স্মিথ নামৰ এজন সমাজতাত্ত্বিকে চিহ্নিত কৰি আহিছে। অৱশ্যে বৌদ্ধ ধৰ্মাৱলম্বী(টাইফাকে, টাই-টুৰুং, টাই খাময়াং, টাই খাম্‌তি, চিংফৌ) জনগোষ্ঠীকেইটা ইয়াৰ ব্যতিক্ৰম। মৰাণসকলৰ মাজতো পানীয় জাতীয় খাদ্যৰ প্ৰচলন নাই। এনে মদ বিভিন্ন জনগোষ্ঠীয়ে স্ব-আৰ্জিত ভিন ভিন কৌশল প্ৰয়োগ কৰি তৈয়াৰ কৰে। জনগোষ্ঠীভেদে মদক ভিন্ন নামাকৰণ কৰিছে। বড়োসকলে 'জু' বা 'জৌ', তিৱা আৰু ডিমাছাসকলে 'জু', 'চামাথা', দেউৰীসকলে 'চুজে', গাৰোসকলে 'চু', কাৰবিসকলে 'হাৰলং' ৰাভাসকলে 'ছিমছিনা' জেমি নগাসকলে 'হেগোম' বুলি কয়। মিচিংসকলে স্বকীয় কলাকৌশল প্ৰয়োগ কৰি ঘৰতে তৈয়াৰ কৰা মদক 'আপং' বুলি কয়।

জনগোষ্ঠীয় জীৱনচৰ্যাৰ সৈতে অভিন্ন এনে পানীয় প্ৰস্তুত কৰিবলৈ এবিধ পিঠাৰ প্ৰয়োজন। বিভিন্ন বনৰীয়া উদ্ভিদ আৰু পিঠাগুৰি সংমিশ্ৰণত অভিজ্ঞ জনগোষ্ঠীয় মহিলাই এনে পিঠা তৈয়াৰ

কৰাৰ পদ্ধতি আৰু পিঠাৰ বাবে প্ৰয়োজন হোৱা বনৰীয়া উদ্ভিদসমূহৰ মাজত ভিন্নতা আছে। ভিন্নতা থাকিলেও বহুক্ষেত্ৰত সাদৃশ্যও লক্ষ্য কৰা যায়। এনে পিঠাক জনগোষ্ঠী ভেদে বেলেগ বেলেগ নামেৰে জনা যায়। যেনে- 'বাখৰ', (বড়ো, বাভা, পাহাৰৰ তিৱা, হাজং) মদ পিঠা, (সোণোৱাল কছাৰী, আহোম) সুমাও (ডিমাছা), পেৰকুচিৰি (দেউৰী), চুমাছি (গাৰো), হৰতুন থিংকৰ (কাৰবি) ইত্যাদি। মিচিংসকলে এনে পিঠাক এপ'ব বুলি কয়। পিঠাগুলি লগত ঔষধি গুণসম্পন্ন উদ্ভিদ সংমিশ্ৰণ কৰি মিচিং মহিলাসকলে এপ'ব তৈয়াৰ কৰে। এপ'বৰ বাবে প্ৰয়োজন হোৱা উদ্ভিদসমূহ হ'ল- বিহলঙনী, পিপলী, জলকীয়া, জালুক, হালধি, মধুৰিপাত, কঁঠালপাত, বিকম(এবিধ লতা), মাটিকঁঠালৰ পাত, মানিমুনি, দোৰোণ বন, কুঁহিয়াৰ পাত, ৰাম নাম(ঘাঁহজাতীয় উদ্ভিদ), আদাপাত, তাপা, চুংকেৰ(এবিধ জোপোহা), ইকছেদ ইগয়েদ (এবিধ লতা), মাৰচং, ভেদাইলতা, লং, ইলাচি, যম লাখুটি ইত্যাদিয়ে প্ৰধান। এই এপ'ব বনাবলৈ উল্লিখিত বনৌষধিসমূহত প্ৰথমতে কেঁচাকৈ বা শুকুৱাই উৰালত মিহিকৈ খুন্দি লয়। খুন্দি গুড়ি কৰা বনৌষধিসমূহ পিঠাগুলিৰ লগত মিহলাই গোলাকৃতিৰ লাডু প্ৰস্তুত কৰে। লাডুবোৰ চোকা ৰ'দত শুকুৱাই টান কৰা হয়। টান লাডুবোৰ পাতল কাপোৰেৰে টোপোলা বান্ধি বা খৰাহিত থৈ ধোৱাচাং (পেৰৰ) ৰ ওপৰত উঠাই থয়। কেইদিনমানৰ পাছত সেইবোৰ ব্যৱহাৰৰ উপযোগী হয়। আপং তৈয়াৰ কৰোঁতে চাউলৰ পৰিমাণৰ প্ৰতি লক্ষ্য ৰাখি এপ'ব প্ৰয়োগ কৰে।

মিচিংসকলে দৈনন্দিন জীৱনত ব্যৱহাৰ কৰা পানীয়ক দুটা ভাগত ভাগ কৰিছে। সেই দুটা ভাগ হৈছে-

- ক) নগিন আপং বা নগ্জিন আপং বা বগা মদ।
- খ) পংৰ আপঙ বা ছাইমদ।

ক) নগিন আপংঃ

মিচিংসকলে দৈনন্দিন জীৱনত ব্যৱহাৰ কৰা এবিধ পাতল পানীয় হৈছে নগিন আপং বা বগা মদ। আলহী-অতিথিক শুশ্ৰূষা কৰাৰ উপৰি উৎসৱ-অনুষ্ঠানৰ ই অপৰিহাৰ্য অংগ। এই নগিন আপং তৈয়াৰ কৰিবলৈ সাধাৰণতে বৰা চাউল ব্যৱহাৰ কৰা হয়। বৰা চাউল নাথাকিলে অন্য চাউলেৰেও এই আপং তৈয়াৰ কৰিব পাৰি। প্ৰথমতে চাউলখিনি শুকুৱাই ঠাণ্ডা হ'বলৈ ডলাত মেলি দিয়া হয়। নিৰ্দিষ্ট পৰিমাণৰ এপ'ব লৈ তাক ভাঙি গুৰি কৰি সিজোৱা চাউলখিনিৰ লগত মিহলাই দিয়া হয়। সেই মিশ্ৰণখিনি পাতেৰে ভালদৰে মেৰিয়াই মাটিৰ পাত্ৰ বা কেৰাহীত দুই-

তিনি দিনলৈ ৰখা হয়। মিশ্ৰণখিনিৰ পৰা গোন্ধ ওলালে আপং পকা বুলি কোৱা হয়। পকা আপং দুসপ্তাহমান সংৰক্ষণ কৰিব পাৰি। মুখ বহল মাটিৰ চৰিয়া বা পিতলৰ বাচনৰ ওপৰত এটা খৰাহি থৈ তাত পকা মিশ্ৰণখিনি (আৰুগ) ঢালি দিয়া হয়। এই মিশ্ৰণখিনিৰ ওপৰত কুছমীয়া গৰম পানী অলপ ঢালি হাতেৰে চেপি দিলে যিখিনি ৰস তলৰ পাত্ৰত জমা হয়, সেইখিনিয়েই খাদ্য উপযোগী নগিন আপং। সেই ৰস প্ৰয়োজন অনুসৰি লগে লগে খাব পাৰি নাইবা বটল বা মাটিৰ টেকেলিত ভৰাই কিছু সময় সংৰক্ষণ কৰিব পাৰি। এই আপঙৰ ৰং মাখন বৰণীয়া হয়। অৱশ্যে ছেকি উলিওৱাৰ পাছত আপং বেছি দিন সাঁচি থ'লে মাদকতা গুণ কমি যায় আৰু টেঙা হয়। নগিন আপঙত সামান্য পৰিমাণেহে এলকহল থাকে।

খ) পংৰ আপং বা ছাইমদঃ

মিচিংসকলৰ অন্য এবিধ পানীয় হৈছে পংৰ আপং। পংৰ আপং যিকোনো চাউলৰ পৰা প্ৰস্তুত কৰিব পাৰি। এই আপং প্ৰস্তুত কৰিবলৈ দীঘলীয়া সময়ৰ প্ৰয়োজন হয়। চাউল, এপ'ব আৰু তুঁহগুড়িৰে এই আপং প্ৰস্তুত কৰা হয়। প্ৰথমতে নিৰ্দিষ্ট পৰিমাণৰ চাউল এখন ডাঙৰ কেৰাহিত সিজিবলৈ দিয়া হয়। সম্পূৰ্ণ সিজাৰ আগতে ভাতখিনি নমাই এখন ডাঙৰ ডলাত মেলি দিয়া হয়। ইতিমধ্যে ধানৰ তুঁহগুৰি, খেৰ পুৰি যতনাই থোৱা ছাইখিনি ৰন্ধাভাতখিনিৰ লগত অলপ অলপকৈ মিহলোৱা হয় যাতে প্ৰতিটো চাউলৰ ভাতত পুৰা তুঁহৰ এক ক'লা আৱৰণ পৰে। ইয়াৰ পিছত প্ৰয়োজন অনুসৰি এপ'বলৈ ছাই মিহলোৱা ভাতখিনিৰ ওপৰত হাতেৰে মোহাৰি মিলাই দিয়া হয়। মিহলাই থাকোতে ভাতবোৰ যাতে গুড়ি হৈ নাযায় তাৰ প্ৰতি লক্ষ্য ৰাখিব লাগে। ইয়াৰ পিছত এই মিশ্ৰণখিনি শুকান মাটিৰ কলহত বতাহ সোমাব নোৱাৰাকৈ ধান খেৰেৰে কলহটোৰ মুখখন বন্ধ কৰি ভৰাই থব লাগে। মুখবন্ধ কলহটোৰ অলপ গৰম পৰিৱেশ অথবা ধোঁৱা চাংৰ ঠাইত থ'ব লাগে। তিনি-চাৰি দিনৰ পাছত কলহবোৰ ৰ'দোৱা হয় আৰু সাঁফৰ খুলি ভিতৰৰ পদাৰ্থবোৰ লৰাই দি কলহবোৰ পুনৰ ধোঁৱা-চাংত উঠাই থৈ দিয়া হয়। ইয়াৰ প্ৰায় এসপ্তাহৰ পাছত কলহৰ পৰা মিঠা গোন্ধ নিৰ্গত হয়। তেতিয়া ইয়াক পকা বুলি কোৱা হয়। পদাৰ্থবোৰ চুইছালে যদি ৰসাল অনুভৱ হয় তেতিয়া ইয়াক খোৱাৰ উপযোগী বুলি গণ্য কৰা হয়। অন্যহাতে যদি পদাৰ্থবোৰ ৰসাল অনুভৱ নহয়, টান আৰু গোটা বান্ধে, সুগন্ধও কম পৰিমাণে পোৱা যায় তেনেধৰণৰ আপঙক খোৱাৰ অনুপযোগী গণ্য কৰা হয়। এনেধৰণৰ আপঙক 'মনবাং' অৰ্থাৎ অকামিলা বুলি কোৱা হয়। এই আপঙৰ উল্লিখিত ৰসাল সামগ্ৰীখিনি তাংচুকেৰে ছেকাৰ পাছতহে প্ৰকৃতার্থত খাদ্য উপযোগী পংৰ

আপং পোৱা যায়। এই গোটেই প্ৰক্ৰিয়াটোত দহ-পোন্ধৰ দিন সময়ৰ প্ৰয়োজন হয়। তাংচুকৰ তলৰ ফুটাত দিয়া খেৰৰ পৰিমাণ, আপং দ্ৰব্যৰ সৈতে ঢালিবলগীয়া পানীয়ে পঃৰ আপঙৰ গুণাগুণ আৰু সোৱাদত প্ৰভাৱ পেলায়।

২.৩ উদ্ভিদ জাতীয় খাদ্যঃ

মিচিংসকলে প্ৰধান খাদ্য আৰু পানীয় জাতীয় খাদ্য উপৰিও বিভিন্ন উদ্ভিদ জাতীয় খাদ্যও গ্ৰহণ কৰা দেখা যায়। এনে উদ্ভিদ জাতীয় খাদ্য হৈছে- কচু(এঙে), নৰসিংহ, মছন্দৰী, টেকীয়া(অকাং), দোৰোণ, বনজালুক, লাইজাবৰি, যম লাখুটি(পক্জুগজুগ) মানিমুনি, ডিমৰু পাত, টিকনিবৰুৱা(য়ঃবুদ), বাঁহগাজ, বেতগাজ, তৰাগাজ, ভেদাইলতা(বুংকি ৰীপুদ), পচলা, নেফাফু(পাক্‌ক্‌ম), পনৌনৌৱা, খুতৰা(গেঃনাগ), জিলমিল(তাপেঃ তামেঃ) বিহলঙনী(ৰুক্‌জি), ব্ৰাহ্মীশাক, শুকলতি, মধুসোলেং, টেঙেচী(আগয়ুব), নলকচু, দহিকচু, ঔলকচু, কণিকছু, পাচমুখীয়া কচু, মান কচু, কাঠআলু ইত্যাদি। এই উদ্ভিদসমূহৰ সৰ্বহভাগেই ঔষধি গুণসম্পন্ন বুলি বিশেষজ্ঞসকলে মত প্ৰকাশ কৰিছে। প্ৰকৃতিৰ লগত নিবিড় সম্পৰ্কৰে বসবাস কৰা মিচিং লোকসকলে অসমৰ হাবি-বননিত প্ৰচুৰ পৰিমাণে পোৱা এনে উদ্ভিদসমূহ সহজতে সংগ্ৰহ কৰি খাদ্য হিচাপে গ্ৰহণ কৰিছিল। বৰ্তমান হাবি-বননিৰ সংখ্যা হ্রাস পোৱাৰ লগে লগে বহু উদ্ভিদ দুৰ্লভ হৈ পৰিছে। মিচিং লোকসকলে এনে উদ্ভিদবোৰ সিজাই পাতত দি মাছ আৰু মাংসৰ লগত মিশ্ৰণ কৰি খাদ্য হিচাপে গ্ৰহণ কৰে।

ইয়াৰোপৰি মিচিংসকলৰ পৰম্পৰাত খাদ্যত টেঙা আৰু খাৰে এক গুৰুত্বপূৰ্ণ স্থান দখল কৰি আহিছে। টেঙাৰ ভিতৰত-নলটেঙা(নৌকুং), খৰিছা, ঔটেঙা(চম্পা), কণবিলাহী, থেকেৰা,কৰ্দে, টেঙেচি, টেঙামৰা আদি মিচিংসকলে ব্যৱহাৰ কৰা উল্লেখযোগ্য টেঙা। এনে টেঙা তেওঁলোকে মাছ বা শাকৰ আঞ্জাত দি খায়। মিচিংসকলে আঠীয়াকলৰ বাকলি, কলমধুনা, মাটিমাহৰ গছ, মাটিমাহৰ বাকলি, খেৰ আদিৰ পৰা খাৰ প্ৰস্তুত কৰে। তেওঁলোকে এই খাৰ শাক পাচলিৰ উপৰি মাছ-মাংসৰ আঞ্জাতো ব্যৱহাৰ সুস্বাদু ব্যঞ্জন প্ৰস্তুত কৰে। জনগোষ্ঠীয় সমাজে খাদ্যৰ জুতি আৰু সুগন্ধৰ বাবে প্ৰকৃতিৰ পৰা আহৰিত বিভিন্ন মছলাৰ ব্যৱহাৰ কৰে। সেইবোৰ হৈছে- আদা, হালধি, মানধনিয়া, টেঙামৰা, কেচেৰু, মেচাকি(অশ্বে), মেজেঙা মছন্দৰী, পাৰ্বতী, তেজপাত, জলকীয়া, নহৰু ইত্যাদি।

২.৪ আমিষ খাদ্যঃ

অসমৰ জনগোষ্ঠীয় লোকসমাজে সাধাৰণতে নিৰামিষ খাদ্যতকৈ আমিষ খাদ্যই গ্ৰহণ কৰে। ৰাজ্যখনত অসংখ্য নদ-নদী, খাল-বিল, পুখুৰী, জান-জুৰি, জলাশয় থকা হেতুকে অতীজৰেপৰা জনগোষ্ঠীয় খাদ্য তালিকাত অপৰিহাৰ্যভাৱে মাছ অন্তৰ্ভুক্ত হৈ আহিছে। মিচিং সকলৰ বসতিপ্ৰধান অঞ্চলৰ ওচৰে-পাঁজৰে থকা নদ-নদী, বিল, পথাৰ, পুখুৰী ইত্যাদিত জাকৈ, জুলুকি, চেপা, ডিঙৰা, জাল, পল ইত্যাদিৰে মাছ ধৰি খাদ্য হিচাপে গ্ৰহণ কৰে। ৰৌ, বৰালি, কুটি, শ'ল, শিঙি, পাত, শিঙৰা(নাঃৰীং) চেঙেলী, গৰৈ, মাগুৰ(পাবুৰ), কাৰৈ, তোৰা(গৌৰমেঃ) বটিয়া, পুঠি(ঙেৰতাগ), খলিহনা ইত্যাদি সৰু-ডাঙৰ সকলো মাছেই তেওঁলোকৰ প্ৰিয়। এনে মাছ সিদ্ধ কৰি, চুঙাত দি, পুৰি, ভাপত দি, টেঙা দি, শুকুৰাই, খৰিকাত দি, পাতত দি আদি বিভিন্ন পদ্ধতিৰে ৰান্ধি খাদ্য হিচাপে গ্ৰহণ কৰে।

মাছৰ পাছতে মিচিংসকলৰ আমিষ তালিকাৰ ভিতৰত মাংসৰ ল'ব লাগিব। তেওঁলোকৰ মাংসৰ ভিতৰত কুকুৰা, গাহৰিয়ে বিশেষ স্থান গ্ৰহণ কৰি আহিছে। পূজা, উৎসৱ-পাৰ্বণত গাহৰি-কুকুৰা মাংস অপৰিহাৰ্য। আলহী শুশ্ৰষাৰ বাবেও কুকুৰাৰ মাংসক প্ৰাধান্য দিয়া হয়। এনে প্ৰয়োজন পূৰণ কৰিবলৈ সকলো মিচিং পৰিয়ালেই কুকুৰা-গাহৰি পোহে। ইয়াৰ উপৰি হাঁহ, খাহী, হৰিণা, পাৰ, শহাপহু, ডাউক, বনৰীয়া গাহৰি ইত্যাদিৰ মাংস খাদ্য হিচাপে গ্ৰহণ কৰে। বিভিন্ন শাক-পাচলিৰ লগত মিশ্ৰণ কৰি টেঙা দি খৰিকাত দি বন্ধা মাংস মিচিংসকলৰ প্ৰিয় খাদ্য। তেওঁলোকে মাংসৰ আঞ্জা ভাতৰ লগত খোৱাৰ উপৰি পানীয়ৰ লগতো গ্ৰহণ কৰে।

মাছ-মাংসৰ উপৰি মিচিংসকলে বিভিন্ন ধৰণৰ কীট-পতংগ খাদ্য হিচাপে গ্ৰহণ কৰে। খাদ্য হিচাপে গ্ৰহণ কৰা কীট-পতংগবোৰ হৈছে- বৰলৰ টোপ, কুদুৰ টোপ, আমৰলি পৰুৱাৰ টোপ, কেঁকোৰা আদি।

২.৫ সংৰক্ষিত খাদ্যঃ

খাদ্য সংৰক্ষণ জনগোষ্ঠীয় লোকসমাজৰ এক মনকৰিবলগীয়া বৈশিষ্ট্য। মাছ-মাংসৰ উপৰি বিভিন্ন শাক-পাচলি সংৰক্ষণ কৰাৰ পৰম্পৰা জনগোষ্ঠীয় সমাজত লক্ষ্য কৰা হয়। জিভাৰ জুতিৰ

লগতে অভাবৰ দিনত খাবলৈ তেওঁলোকে এই খাদ্য সংৰক্ষণ কৰে। মিচিংসকলৰ সংৰক্ষিত খাদ্যৰ ভিতৰত শুকান মাছ আৰু শুকান মাংস অন্যতম। মাছ সংৰক্ষণৰ ক্ষেত্ৰত প্ৰায়বোৰ জনগোষ্ঠীয়ে একে ধৰণৰ ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰা দেখা যায়। সেই অনুসৰিঃ

ক) ব'দ বা জুইত শুকুৱাই সংৰক্ষণ

খ) মাছৰ লগত বিভিন্ন গছৰ পাত, বিশেষকৈ কচু আৰু ভোলপাতৰ লগত মিশ্ৰণ কৰি কৰি বাঁহৰ চুঙা নাইবা মাটিৰ কলহত কৰা সংৰক্ষণ।

শুকান মাছ (ঙচান)ঃ

উত্তৰ-পূৰ্বাঞ্চলৰ প্ৰায় সকলো জনগোষ্ঠীয় লোকে বাৰিষাকালত খাল, বিল, নদী, জান-জুৰিত পোৱা সৰু সৰু মাছ ব'দত বা জুইত সংৰক্ষণ কৰে। এনেদৰে শুকুৱাই সংৰক্ষণ কৰা মাছক মিচিংসকলে 'ঙচান' বোলে। মে'-জুন মাহত মাছে কণী পাৰিবলৈ জান-জুৰিত সোমায়। ইয়াক 'উজান্‌গু' নামে বোলে। উজান্‌গু নামৰ সময়ত তেওঁলোকে জান-জুৰিত ভেটা দি জাল নাইবা অন্যান্য উপায়ে মাছ ধৰে সৰহকৈ মাছ ধৰিলে ভালকৈ বাছি জুইৰ তাপত শুকুৱাই ঙ্চান প্ৰস্তুত কৰে। কাৰৈ, গৰৈ, পুঠি, পাভ, শিঙি, খলিহনা ইত্যাদি মাছ ঙ্চানৰ বাবে উপযোগী।

নামচিং(শুকতি)ঃ

ঔষধযুক্ত দ্ৰব্য সংমিশ্ৰণ কৰি মাছ সংৰক্ষণ কৰা পদ্ধতি উত্তৰ-পূৰ্বাঞ্চলৰ সকলো জনগোষ্ঠীয় সমাজত আছে। অৱশ্যে জনগোষ্ঠীভেদে সংমিশ্ৰিত কৰা দ্ৰব্যসমূহৰ ভিন্নতা আছে আৰু নামৰো ভিন্নতা আছে। বড়োসকলে বগা কোমোৰা বা কচুঠাৰিৰ লগত শুকান মাছ গুড়ি কৰি চুঙাত সংৰক্ষণ কৰে। বাভাসকলে এনেদৰে সংৰক্ষণ কৰা মাছক 'ছিদল' বোলে। টাইফাকেসকলে 'পা-নাম' বোলে। খামতিসকলে 'পা-মাক', ডিমাছাসকলে 'নামহালাম' দেউৰীসকলে 'চুঁচু', হাজংসকলে 'ছিদল' গাৰোসকলে 'নাখাম' কাৰবিসকলে 'তমান' বা 'মানথুং' বোলে। মিচিংসকলে এনেদৰে সংৰক্ষণ কৰা মাছক 'নামচিং' বোলে। এই নামচিং শুকান মাছেৰে তৈয়াৰ কৰা হয়। প্ৰথমতে মাছবোৰ ভালদৰে পৰিষ্কাৰ কৰি ধোঁৱাচাঙত শুকাবলৈ দিয়ে। কেইদিনমান শুকাবলৈ দিয়াৰ পাছত মাছবোৰ সম্পূৰ্ণৰূপে কৰ্কৰীয়া আৰু কম গন্ধযুক্ত হয়। শুকান মাছৰপৰা মিচিংসকলে দুই প্ৰকাৰৰ নামচিং তৈয়াৰ কৰে। ইয়াৰে এবিধত কোনো পদাৰ্থ মিশ্ৰণ নকৰাকৈ গুড়ি কৰি বাঁহৰ চুঙাত বতাহ আৰু পোক-পৰুৱা সোমাব নোৱাৰাকৈ চুঙাৰ মুখ ভালদৰে বন্ধ কৰি ভৰাই থয়। প্ৰথমতে বিহলঙনী

পাতেৰে তাৰ পাছত মাটি লিপি দিয়ে আৰু চুঙাবোৰ সবহ সময়ৰ বাবে ভাল হৈ থাকিবলৈ জুহালৰ ধোঁৱাচাঙত উঠাই থয়। এনেদৰে তৈয়াৰ কৰা নামচিং কেইদিনমান পাছতেহে খোৱাৰ উপযোগী হয়। এনে নামচিং পাতত দি বা অন্য আঞ্জাত দি খাব পাৰি।

আনবিধ 'নামচিং' বেঙেনাবুলীয়া কচুৰ ঠাৰি, ভোলৰ কোমল পাত আদিৰ লগত মাছ খুন্দি গুড়ি কৰি বাঁহৰ চুঙাত ভৰাই থয়। বাঁহৰ চুঙাবোৰ বতাহ আৰু পোক-পৰুৱা সোমাব নোৱৰাকৈ বন্ধ কৰি ধোঁৱাচাঙত সঞ্চয় কৰি থোৱা হয়। এনে নামচিং অধিক কাললৈকে ভাল হৈ থাকে। নামচিং বিভিন্ন ধৰণেৰে খাব পাৰি। অকমান নামচিঙেই ভালেকেইজনে খাব পাৰে। ইয়াৰ গোন্ধ আৰু সোৱাদ অন্যতম বৈশিষ্ট্য।

শুকান মাংস(দিন্চান):

শুকান মাংসক মিচিংসকলে দিন্চান বোলে। আগ্ৰচান হৈছে গাহৰি মাংস শুকান কৰি খোৱা পদ্ধতি। সাধাৰণতে কিছুদিনলৈ মাংস সঞ্চয় কৰিব বিচাৰিলে ডাঙৰ ডাঙৰ টুকুৰা কৰি শুকাবলৈ দিয়া হয়। মাছৰ দৰে মাংসও মিচিংসকলে জুইৰ উত্তাপতে শুকুৱায়। শুকান গাহৰি মাংস সৰু সৰু টুকুৰা কৰি ভাজি বা তৰকাৰিত মিহলাই খাব পাৰি। আগৰ দিনত আলি-আয়ে-লুগাঙৰ আগত মিচিংসকলে চিকাৰলৈ গৈ পছ, গাহৰি চিকাৰ কৰিছিল আৰু পছৰ মাংসৰ এনেদৰে শুকুৱাই সঞ্চয় কৰি উৎসৱত ব্যৱহাৰ কৰিছিল। মাছ-মাংসৰ উপৰি বাঁহৰ গাজ, শুকান খৰিছা, বিভিন্ন শাক-পাচলি শুকুৱাই সংৰক্ষণ কৰাৰ পৰম্পৰা মিচিং সমাজত লক্ষ্য কৰা যায়।

ତୃତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ

৩.০ মিচিংসকলে উৎসৱ-পাৰ্বণত ব্যৱহাৰ কৰা খাদ্যঃ

উৎসৱ-পাৰ্বণ এটা জাতিৰ অপৰিহাৰ্য অংগ। অসমৰ অন্যান্য জনগোষ্ঠীৰ দৰে মিচিংসকলে বিভিন্ন সময়ত বিভিন্ন উৎসৱ-পাৰ্বণ পালন কৰে। লগতে এই উৎসৱ পাৰ্বণত বিভিন্ন ধৰণৰ খাদ্য ব্যৱহাৰ কৰা দেখা যায়। মিচিংসকলৰ উৎসৱ-পাৰ্বণৰ ভিতৰত প্ৰধানকৈ কৃষিভিত্তিক উৎসৱেই পালন কৰে। ইয়াৰ ভিতৰত তেওঁলোকে পালন কৰা আলি-আয়ে-লুগাঙেই প্ৰধান। আলি-আয়ে-লুগাঙ মিচিংসকলে ফাগুন মাহৰ প্ৰথমটো বুধবাৰত পালন কৰে। এই উৎসৱত তেওঁলোকে ব্যৱহাৰ কৰা নৈবেদ্যস্বৰূপ হৈছে- নগিন-পংৰ আপং, পুৰাং আপিন, অয়িং অঙ, আদুন আলি, আংয়ে আদিৰ পৰা অলপ অলপ লৈ উপৰি পুৰুষৰ নামত মৌৰাম কিংৰাত অলপ অলপ দি মৌৰামৰ চাৰিকোণত আপং ঢালি উচৰ্গা কৰা হয়। এই নৈবেদ্যসমূহ উচৰ্গা কৰাৰ পিছতে বীজ ৰোপন কৰোঁতাগৰাকীক পোন প্ৰথমে এবাটি পুৰাং আপিন আৰু পুৰাং, অয়িং আদি খাবলৈ দিয়া হয়। এইদৰে উচৰ্গা কৰাৰ পিছতে গৃহস্থৰ লগতে অন্যান্য লোকসকলে খোৱাৰ পৰ্ব আৰম্ভ কৰে। আলি আংয়ে লুগাঙত অতীতত সমূহীয়াকৈ কৰা চিকাৰত পোৱা মাছ আৰু মাংস প্ৰতিঘৰত সমানকৈ ভাগ কৰি লুগাং উৎসৱ আয়োজন কৰিছিল। ক্ৰমান্বয়ে চিকাৰৰ প্ৰথা কমি অহাত সুবিধা অনুযায়ী অঙ' (মাছ) পৰক আদুন(কুকুৰা মাংস) আৰু এংগ আদুন(গাহৰিৰ মাংস) লুগাংৰ আমিষ খাদ্যৰ তালিকাত অন্তৰ্ভুক্ত হৈছে।

মিচিং জনগোষ্ঠীয় অন্য এক কৃষিভিত্তিক উৎসৱ হৈছে পংৰাগ উৎসৱ। এই উৎসৱত আয়োজকে গাঁৱৰ মাংগলিক কৰ্মৰ কাৰণে তিনিটা কুকুৰা এটা ক'লা চেউৰী গাহৰি, দুটা দঁতাল গাহৰি দেৱতাৰ নামত উচৰ্গা কৰাটো পৰম্পৰাগত প্ৰথা। পংৰাগ উৎসৱৰ দিনা সিগম বৰা আৰু বৰানীয়ে উৎসৱলৈ পংৰ আপঙৰ টোপোলা আগবঢ়োৱাৰ নিয়ম। লুগাঙৰ দৰে পংৰ বাগটো এই পংৰ আপঙেৰে উই ৰীঙামক স্তুতি কৰিব লাগে।

মিচিংসকলে আমলেগদত কুকুৰা এটা মাৰি যিয়ে প্ৰথম গোজ ৰুৱে তাক ভাতৰ কাঁহীত ঠেং এটা খাবলৈ দিয়ে। ইয়াত কম-বেছি পৰিমাণে মাছৰ ব্যৱহাৰ কৰে। সেইদৰে আপিন দগদৰ তেওঁলোকে আঘোণ মাহৰ যিকোনো শুভবাৰ এটাত(শনিবাৰ আৰু মংগলবাৰক বাদ দি) ওচৰ-চুবুৰীয়াক নিমন্ত্ৰণ কৰি আপিন দগদ নিয়ম কৰে। সেইদিনা খোৱাৰ আগতে আয়োজন কৰা খাদ্যৰ পৰা প্ৰথমে উপৰিপুৰুষক অৰ্পণ কৰিহে খোৱা আৰম্ভ কৰে। সচৰাচৰ তেওঁলোকৰ সমাজত কুকুৰা মাংস আৰু পিঠাঙড়িৰ আঞ্জাৰে আপিন দগদ কৰে। ইয়াৰ উপৰিও সেইদিনা পাতত দিয়া মাছ

অলপ হ'লেও প্ৰয়োজন হয়।

কুমচুং বাঃমৌদত মিচিংসকলে ধান চপোৱাৰ পিছত আঘোণ বা মাঘৰ এটা শুভদিনত কুমচুং উয়ুৰ আয়োজন কৰে। কুমচুঙৰ আই লখিমীক আদৰিবলৈ কুকুৰা আৰু পংৰ আপং নৈবেদ্যৰূপে দি পূজা কৰাৰ নিয়ম। ইয়াত পাঁচ বা সাত খলপীয়াকৈ কটা নতুন কংবাঙৰ প্ৰয়োজন হয়। সেই কংবাঙত পিংৰ গছ পাতেৰে সতে বান্ধি কপাহ গুজি কুকুৰাৰ তেজ উচৰ্গা কৰা হয়। বন্ধা হ'লে ঘৰৰ মুৰব্বীজনে কুমচংক ভিতৰলৈ দুৱাৰমূখত নীতি-নিয়মেৰে সেৱা জনায়। ভোজনত বহাৰ লগতে বাকীসকলেও সামূহিকভাবে ভোজন কৰে।

চতুর্থ অধ্যায়

৪.০ মিচিংসকলে ধৰ্মীয় অনুষ্ঠানত ব্যবহাৰ কৰা খাদ্যঃ

মানুহ সমাজপ্ৰিয়। প্ৰত্যেক মানুহেই একোখনকৈ সমাজৰ বান্ধোনৰে বান্ধ খাই আছে। এইক্ষেত্ৰত মিচিং জনগোষ্ঠীও পিছপৰা নহয়। মিচিংসকলে ধৰ্মীয় অনুষ্ঠানৰ ভিতৰত পালন কৰা জন্ম মৃত্যু আৰু বিবাহৰ অনুষ্ঠান উল্লেখনীয়। মিচিং সমাজত সন্তান মাতৃ গৰ্ভত ধাৰণ কৰা দিনৰে পৰা জন্মৰ পাছলৈকে বহুতো ৰীতি-নীতি মানি চলা দেখা যায়। ইয়াৰ লগতে সন্তান মাতৃৰ দ্ৰাষ্ট্যৰ প্ৰতি লক্ষ্য কৰি খাদ্যটো যথেষ্ট গুৰুত্ব দিয়া দেখা যায়। মিচিং সমাজত জন্মৰ পাছত প্ৰচলিত এক অনুষ্ঠান হৈছে জাল দিয়া অনুষ্ঠান। সাধাৰণতে সন্তান জন্মৰ তিনিদিনৰ দিনা প্ৰসূতিৰ লগতে ওচৰ-চুবুৰীয়া সকলো মহিলাকে খাবলৈ দিয়া হয়। জাল আঞ্জাই প্ৰসূতিক শক্তি প্ৰদান কৰে আৰু সন্তান প্ৰসৱৰ পাছৰ শৰীৰ দুৰ্বলতা দূৰ কৰি গাৰ বিয় যত্নগাও কমেৰাত সহায় কৰে। প্ৰসূতিক জাল সিজাই খোৱাৰ কাৰণে বিহলঙি, পচতীয়া, সুহনি গছ আদিৰ প্ৰয়োজন হয়। কুকুৰা মাংসৰ লগত জালুক, পিপলি, আদা, নহৰু কেঁচা-হালধিৰ গুড়িৰ লগত এই জাল তৈয়াৰ কৰা হয়। এমাহ পৰ্যন্ত এই জাল প্ৰসূতিক খুওৱাৰ ব্যৱস্থা কৰে। এই জালে গাৰ বিয় উপশম কৰে আৰু সন্তানৰ কাৰণে দুখ উৎপাদনত সহায় কৰে। ই এক তাত্ত্বিক 'মেজিক' বিশ্বাস। এই তাত্ত্বিক মেজিক আজিৰ বিজ্ঞানৰ পূৰ্বৰূপ।

মৃত্যু মানৱ জীৱনৰ এক চিৰন্তন সত্য। অসমৰ অন্যান্য সমাজে কৰাৰ দৰে মুমূৰ্ষ অৱস্থাত অন্তিম ক্ষণ গণি থকাজনক বাজলৈ উলিয়াই নিদি আপোন ঘৰতে শেষ নিশ্বাস পেলাবলৈ দিয়াটো মিচিং সমাজৰ আদিম পৰম্পৰা। এই পৰম্পৰাক মানি তেওঁলোকে মৃতকৰ আত্মাৰ সদগতিৰ কাৰণে তিনিদিন বা পাঁচদিনৰ দিনা তিলনি পাতি পষেক, মাহেক বা ছমাহৰ মূৰত উৰম আপিনৰ আয়োজন কৰে। ইহলোকত থাকোঁতে কিবা যদি খাবলৈ মন থাকিলে, সেইখিনিকে দিবলৈ উৰম আপিনৰ দিনা আপিন, আপং, অঙ, আদন মৃতকৰ সমাধিত দি থৈ অহাটো প্ৰাচীন পৰম্পৰাগত ৰীতি এনেকৈ দি আহিলে মৃতকৰ আত্মা সন্তুষ্ট হয়। ইয়াৰ পিছত দদনাঙেই মৃতকৰ উপলক্ষে আয়োজন কৰা শেষ কৃত্য। ই এক পূৰ্ব-পুৰুষৰ পূজা।

জন্ম-মৃত্যুৰ লগত আচাৰ-ৰীতি পালনত কুকুৰা চৰাই অপৰিহাৰ্য। মৃতকৰ তিনিদিন বা পাঁচদিনৰ তিলনিত মধুপুত শাস্তিজল ঘৰৰ চাৰিওফালে ছটিয়াই অশৌচ আঁতৰোৱা হয় আৰু সেইদিনাৰ পৰা ঘৰৰ মানুহে বাহিৰ-ভিতৰ কৰি যাব পৰাৰ বিধান দিয়া হয়। মৃতকৰ দদগাং অনুষ্ঠিত নকৰালৈকে তালীং উয়ু বৰসেৱা, উৰম-গিয়াতি আদিৰ মূল কাৰ্য কৰিব নোৱাৰে। এবাব নোৱাৰা

বিপদ-বিঘনি ঘটিলে আগ কৰি থবহে পাৰে।

মিচিং সমাজতে সাধাৰণতে বেছিভাগ ডেকাই ছোৱালী ঘৰৰ মানুহে নজনাকৈ পলুৱাই নি গন্ধৰ্ব প্ৰথাৰে বিয়া পাতে। মিচিংসকলৰ 'যামনৌ তাদ্প্ন' অনুষ্ঠানত কইনা ঘৰলৈ দৰা ঘৰে পাণ-তামোল, পংৰ আপঙৰ সৈতে ছুকুৰি ঙ্চানঙমুক অঙক অঙৰ আৰী আকুন ছোৱালীৰ ঘৰলৈ লৈ যোৱাটো সামাজিক প্ৰথা। আৰী আকুনৰ পৰিমাণ হীন দেৰি হ'লে কইনা ঘৰক অপমান কৰা বুলি গণ্য কৰা হয়। আৰী আকুন অনুষ্ঠান বিয়াৰ আগমুহূৰ্ততে পালন কৰা হয়। বিয়াৰ দিনা দৰা-কইনাই ঙ্চান অঙ'ৰ লগত বিশেষ ধৰণে বন্ধা নিখুট চাউলৰ বগা ভাতৰ পিন্‌প আপিন একেলগে একেখন 'ৰীম্‌কু অৰীমত' খোৱাটো সামাজিক প্ৰথা। এইদৰে একেলগে খালে দৰা-কইনাৰ মাজৰ সম্বন্ধ অটুট থাকে বুলি কোৱা হয়।

পঞ্চম অধ্যায়

৫.০ খাদ্যৰ লগত জড়িত লোকবিশ্বাসঃ

লোকবিশ্বাস হৈছে এখন সমাজৰ জনসমষ্টিৰ মাজত পৰম্পৰাগতভাৱে যুগ যুগ ধৰি মনত পুঞ্জীভূত হৈ থকা কিছুমান ধ্যান-ধাৰণা, অভিজ্ঞতা আৰু চিন্তাধাৰাৰ সমষ্টি। অন্য জনজাতিৰ লগত যিদৰে লোকবিশ্বাস অতীজৰে চলি আহিছে ঠিক সেইদৰে মিচিং লোকসকলৰ মাজতো বিভিন্ন লোকবিশ্বাস চলি অহা দেখা যায়। এনেধৰণে। মিচিংসকলৰ খাদ্যৰ লগত জড়িত লোকবিশ্বাস সমূহ তলত উল্লেখ কৰা হ'লঃ

- ১) মিচিংসকলৰ সমাজত ঠাল-ঠেঙুলি মেলি গুটি ধৰা যিকোনো গুটি আনক ভাগ নিদিয়াকৈ অকলে খাব নেপায় যদি খায় খাওঁতাজনৰ যঁজা আঙুলিৰ পুত্ৰ সন্তান হয় বুলি বিশ্বাস কৰে।
- ২) মদ, চকা অংচুকত(বাঁহেৰে নিৰ্মিত শংকু আকৃতিৰ যতন) কচু, ৰঙালাও, কোমোৰা আদি ৰাখি খালে অঘটন ঘটি গৃহস্থৰ গৰু-ম'হক বাঘে খায়।
- ৩) মেলি থকা মুখত উৰণীয়া ম'হ-মাখি উৰি আহি সোমালে মাংস খাবলৈ পায় বুলি তেওঁলোকে বিশ্বাস কৰে।
- ৪) ভাত লৰাই দিওঁতে হাতৰ হেতা পিছলি পৰিলে সেই গৃহস্থলৈ আলহী আহে বুলি ভাবে।
- ৫) কুকুৰাৰ মলদ্বাৰ খালে উঠি অহা ডেকাল'ৰাই খালে সকলো কামতে পিছপৰি থাকে বুলি বিশ্বাস কৰে।
- ৬) তৰকাৰি বা আঞ্জাৰ সৈতে কেৰাহীৰ তলিৰ এলাস্কুত অহা যেন দেখাকৈ ফিৰিঙতি উঠিলে গৃহস্থই মাংস খাবলৈ পায় বুলি বিশ্বাস কৰে।
- ৭) মাঃয়ং(এবিধ বনৰীয়া মিঠা আলু) খান্দিবলৈ যাওতে বান্দৰ জাতীয় বস্তু দেখিলে খান্দিবলৈ লোৱা মাঃয়ঙৰ গুটি ডাঙৰ নহৈ বান্দৰৰ আঙুলিৰ দৰে সৰু সৰু হয় বুলি বিশ্বাস কৰে।
- ৮) মতা মানুহ চৰু ঢাকনিত ভাত খাব নাপায়, এনে ঢাকনিত ভাত খোৱা মতা মানুহৰ মনত সৰু কামটো আউল লাগে বুলি বিশ্বাস কৰে।

- ৯) পৰুৱা খালে পানীত সাঁতুৰিব পাৰে বুলি মিচিংসকলে ডিমৰু আৰু তাকুক আঃয়োৰ ভিতৰত থকা পৰুৱা খায়।
- ১০) মতা মানুহে মৃৎতুৰ ভাত (ভাতৰ চৰুৰ ঢাকনিৰ তলত চামনি দৰে তৰপ বান্ধি থকা ভাত) খালে মগজু সুস্থিৰ নহয় বুলি ভাবে।
- ১১) ভাত খোৱাৰ অন্তত পেট মোহাৰিলে পেট ডাঙৰ হয় বুলি বিশ্বাস কৰে।
- ১২) কচু আৰু আদা চোৰ কৰি খাব নাপায়। চোৰ কৰি খালে আদা আৰু বহুমুখী কচুৰ দৰে যঁজা আঙুলিৰ ল'ৰা-ছোৱালী জন্ম হয়।
- ১৩) চৰু বা ঘটিৰ তলৰ পোৰা ভাত খালে ডেকা ল'ৰা-ছোৱালীয়ে খালে বিয়াত বৰষুণ দিয়ে বুলি বিশ্বাস কৰে।
- ১৪) ল'ৰা-ছোৱালী আৰু তিৰোতাই মাছৰ মাঠা খালে পিতৃ বা স্বামী সোনকালে মৃত্যু হয় বুলি বিশ্বাস কৰে।

ষষ্ঠ অধ্যায়

৬.০ লোকসাহিত্যত মিচিং খাদ্যঃ

খাদ্য যিহেতু মানহৰ মৌলিক প্ৰয়োজন। সেই খাদ্যৰ লগত অনেক লোকসাহিত্য জড়িত হৈ আছে। প্ৰতিটো জনগোষ্ঠীৰ লোকসাহিত্যত খাদ্যৰ উল্লেখ পোৱা যায়। উদাহৰণস্বৰূপে-
মিচিংসকলৰ অইনিঃতমত খাদ্যৰ উল্লেখপোৱা যায় এনেদৰে-

- ১) বৰুপ পৰক অঃলাংকা
দলুঃদউৰীম দলাংকা।
দঃলং আজন জননাংকা
কাঃলুঃদউৰীম কাঃলাংকা।।

ভাবাৰ্থঃ মতা কুকুৰা পুহিবা
খাবলৈ মন গ'লেই খাবা
গাঁৱতে পীৰিতি কৰিবা
চাবলৈ মন গ'লেই চাবা।

- ২) পিতাং অয়িং আলুমক
আদিন আঁমনা চীপকৃত
লঙীকনডম লক বাইয়ীম
নউঅুং আঁমনা ইনকৃত।

ভাবাৰ্থঃ পিঠাণ্ডি আঞ্জাত পিঠাৰ লদা এটা মাংস বুলি চুই পালো, এদিনাখন
তোমাৰ বায়েৰাক তুমি বুলি চিকুটি পালো।

- ৩) দেঃক্ক আচ্চীম তুঃদাগগম
আপং তুঃলুদ আঙুদাগ
দেঃক্ক আস্মেম কাংদাগগম

অইনম কাঃল্দ আঙুদাগ ।
ভাবার্থঃ বহুত পানী খালেও
আপং খোৰাৰ স্পৃহা বেলেগ
বহুত ছোৱালী দেখা পালেও
তোমাক চোৱাৰ স্পৃহা বেলেগ ইত্যাদি ।

ফকৰা-যোজনাত খাদ্যঃ

অঙুঙম মাদুঃনৌ পাঃতাঙম মাদুঃন
(মাছ লাগে নে পুখুৰী লাগে)

অয়িঙীম কাঃলা আল্লম লুগাং
(আঞ্জা চাই লোণ দিবা)

আল কামান অয়িঙী নীংকামান অকুমী
(লোণ নিদিয়াৰ আঞ্জা, পত্নী নথকা ঘৰ)

মকাঙীম কাঃলা আমঃবুনীম লুকলাং
(চৰু চাই চাউল দিবা)

আপংতুঃলা অপং লেন্দাগ
(আপং খাওঁতে টিকা ওলোৱা)

লুমাৰ চুমকল ঙেবতাগ চুম্‌মুন্‌মা চুম্‌কে চুলা ছিদ ।
(চেঙেলী মাছৰ জাঁপ দেখি পুঠি মাছে জাঁপ দি বিপদত পৰে)

বীদিন দদ বীলাং তুঃমাং
(মাংস খায়,মাংসৰ জেলি নাখায়)

সপ্তম অধ্যায়

৭.০ উপসংহাৰ

মিচিংসকলৰ খাদ্য সংস্কৃতি অধ্যয়ন কৰিলে দেখা যায় যে তেওঁলোকৰ পৰম্পৰাগত খাদ্যাভাস স্বকীয় বৈশিষ্ট্যৰে পৰিপূৰ্ণ। তদুপৰি আন ওচৰ-চুবুৰীয়া জনগোষ্ঠীৰ খাদ্য পৰম্পৰাৰ বৈশিষ্ট্যৰ লগতে বহু দেশী-বিদেশী জাতি-জনগোষ্ঠীৰ অত্যাধুনিক খাদ্যাভাসৰ নানা উপাদান তথা বৈশিষ্ট্যতো সংমিশ্ৰণ ঘটা দেখা যায়। কিন্তু কোৱা হয় যে নগৰীয়া হোটেল,ৰেষ্টুৰেণ্ট আদিত প্ৰাপ্ত অত্যাধিক মচলা দি বন্ধা আধুনিক কৃত্ৰিম খাদ্যসত্তাৰতকৈ মিচিং তথা আন আন থলুৱা জনজাতীয় খাদ্যসত্তাৰৰ চাহিদা দিনক দিনে বৃদ্ধি পাবলৈ ধৰিছে। আনকি বিদেশী পৰ্যটক তথা আন্তঃৰাষ্ট্ৰীয় বজাৰতো মিচিংসকলে খৰিকাত দি সেকি,পুৰি খোৱা গাহৰি মাংস,পঃৰ আপং পুৰাং আপিন,বিবিধ বন শাকৰ আঞ্জা আদিয়ে দৃষ্টি আকৰ্ষণ কৰিবলৈ সক্ষম হৈছে। মুঠতে মিচিংসকলৰ প্ৰাকৃতিকভাৱে পৰম্পৰাগত পদ্ধতিৰে কুটা-বছা কৰি বন্ধা বিবিধ খাদ্যসত্তাৰ বিজ্ঞানসন্মত,ঔষধি গুণযুক্ত,ফলদায়ক আৰু ৰুচিসন্মত। স্বাস্থ্য আৰু সাংস্কৃতিক ঐতিহ্যৰ ফালৰপৰাও মিচিংসকলৰ পৰম্পৰাগত খাদ্যাভাস অতি মংগলজনক।

৭.১ সিদ্ধান্তঃ

মিচিংসকলৰ খাদ্যাভাসৰ ওপৰত আলোচনা পত্ৰখনত আমি কিছুমান সিদ্ধান্তত উপনীত হ'ব পাৰোঁ। সেইবোৰ হৈছে :-

- ১) এই আলোচনা পত্ৰখনত মিচিংসকলৰ খাদ্যক প্ৰধানকৈ পাঁচটা ভাগত ভাগ কৰা হৈছে আৰু প্ৰতিটো ভাগতে তেওঁলোকে যিকোনো খাদ্য সিদ্ধ কৰি খোৱাৰ পৰম্পৰা আছে।
- ২) মাছ-মাংস পুৰি আৰু খৰিকাত দি খোৱাৰ পৰম্পৰা মিচিং সমাজত লক্ষ্য কৰা যায়।
- ৩) খাৰ আৰু টেঙাই মিচিংসকলৰ খাদ্য তালিকাত বিশেষ স্থান লাভ কৰা দেখা গৈছে।
- ৪) উদ্ভিদ জাতীয় খাদ্যৰ প্ৰয়োগ কেনেদৰে বনৌষধি হিচাপে কাম কৰে তাৰ আভাস এই পত্ৰত দিয়া হৈছে।
- ৫) মিচিংসকলৰ বিভিন্ন অনুষ্ঠানসমূহৰ ভিতৰত উৎসৱ-পাৰ্বণ (বিশেষকৈ কৃষিভিত্তিক উৎসৱ) আৰু ধৰ্মীয় অনুষ্ঠানত পুৰাং আপিন,আপং,অঙ-আছন আদি খাদ্য কেনেদৰে

ব্যৱহাৰ কৰে তাৰ এটি চমু আভাস দিয়া হৈছে।

৬) অসমৰ অন্যান্য জনজাতিবোৰে লোকসাহিত্যত যিদৰে স্থান লাভ কৰিবলৈ সক্ষম হৈছে ঠিক সেইদৰে মিচিংসকলেও খাদ্য সম্পৰ্কত বিভিন্ন গীত-মাত, ফকৰা যোজনাৰ মাধ্যমেদি সমাদৃত লাভ কৰিছে।

প্রসংগটোকাঃ

- ১) দাস, ড° অংশুমান : অসমৰ জনগোষ্ঠীয় লোকখাদ্য। পৃঃ ৬৩, ৬৪, ৬৫, ২৭৫, ২৭৭।
- ২) ৰাজখোৱা, ড° অজন্তা : মিচিং সংস্কৃতিৰ সুবাস। পৃঃ ১৫৭, ১৫৮, ১৬০, ১৬১।
- ৩) কাগ্‌য়ুং, ড° মৃগালী : ক্ৰমবিৰ্তনত মিচিং লোক উৎসৱ। পৃঃ ৩৫৬, ৩৫৭।
- ৪) কাগ্‌য়ুং, ড° মৃগালী : অসমৰ সংস্কৃতিৰ অধ্যয়ন। পৃঃ ১৩১, ১৩৮, ১৩৯, ১৪২, ১৪৯।

গ্ৰন্থপঞ্জী:

- (১) গগৈ, চাও লোকেশ্বৰঃ অসমৰ লোক-সংস্কৃতি-২ ত্ৰাণ্ডিকাল প্ৰকাশন, এম.জি. ৰোড, নগাঁও, প্ৰথম প্ৰকাশন ফেব্ৰুৱাৰী, ২০১১ চন।
- (২) ৰাজখোৱা, ড° অজন্তাঃ মিচিং সংস্কৃতিৰ সুবাস, বনফুল প্ৰকাশন, হাতীগাঁও, গুৱাহাটী-৩৮
- (৩) দাস, ড° অংশুমানঃ অসমৰ জনগোষ্ঠীয় লোকখাদ্য আৰু-বাকৰ বিক্ৰী কেন্দ্ৰঃ সৰস্বতী মাৰ্কেট, যশোবস্তু ৰোজ, পাণবজাৰ, গুৱাহাটী-১
- (৪) ফুকন, বসন্ত আৰু পাংগিং জেউতিঃ উত্তৰ-পূব ভাৰতৰ নৃ-গোষ্ঠীয় মহিলাৰ পৰম্পৰাগত দক্ষতা আৰু কলা-কৌশল, ইতিহাস বিভাগ, মৰাণ মহিলা মহাবিদ্যালয় মৰাণহাট। শিৱসাগৰ অসম।
- (৫) কাগ্‌য়ুং, ড° মৃগালীঃ ক্ৰমবিৱৰ্তনত মিচিং লোক উৎসৱ, অলিম্পিয়া প্ৰকাশন, ৰাজগড়, গুৱাহাটী, প্ৰথম প্ৰকাশ- ডিচেম্বৰ।

তথ্য দাতাৰ তালিকাঃ

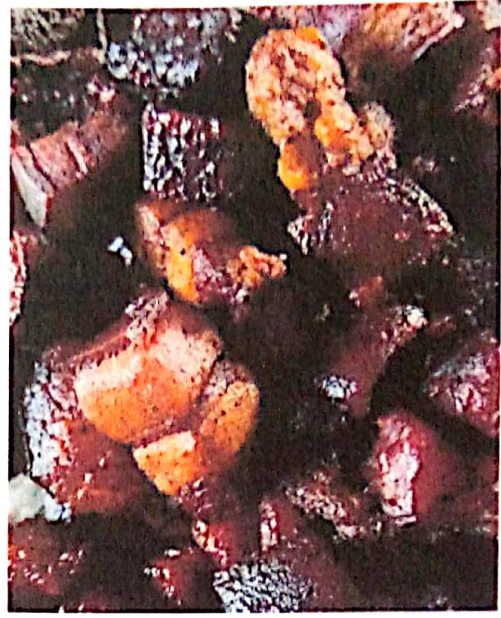
- ১) তথ্য দাতাৰ নাম : নমিতা পলং
বয়স : ৪৩ বছৰ
বৃত্তি : গৃহিণী, হস্ততাঁত শিল্প
ঠিকনা : গড়াজান মিচিং গাঁও
ডাকঘৰ : গড়াজান
জিলা : যোৰহাট
ৰাজ্য : অসম
- ২) তথ্য দাতাৰ নাম : অঞ্জুমণি বেগন
বয়স : ৩৩ বছৰ
বৃত্তি : গৃহিণী
ঠিকনা : গড়াজান মিচিং গাঁও
ডাকঘৰ : গড়াজান
জিলা : যোৰহাট
ৰাজ্য : অসম
- ৩) তথ্য দাতাৰ নাম : বিশাল মিপুন
বয়স : ২০ বছৰ
বৃত্তি : ডিগ্ৰী তৃতীয় বান্ধাসিকৰ ছাত্ৰ
ঠিকনা : গড়াজান মিচিং গাঁও
ডাকঘৰ : গড়াজান
জিলা : যোৰহাট
ৰাজ্য : অসম
- ৪) তথ্য দাতাৰ নাম : লিলি পলং

বয়স	: ৬৫ বছৰ
বৃত্তি	: গৃহিণী
ঠিকনা	: গড়াজান মিচিং গাঁও
ডাকঘৰ	: গড়াজান
জিলা	: যোৰহাট
ৰাজ্য	: অসম

আলোকচিত্র



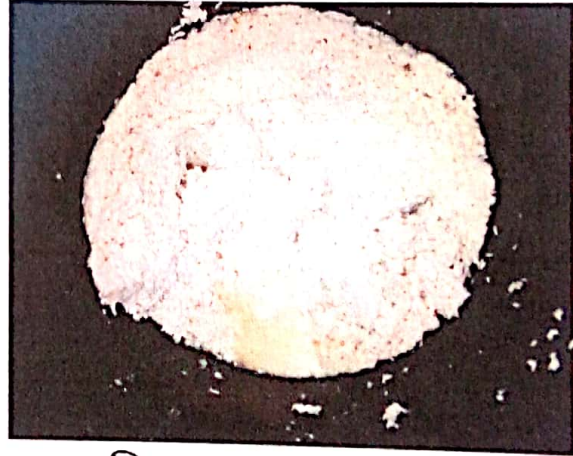
ମଃର୍ଷ ଆମଂ



ଶୁକଳ ଆମଂ (ଦିନିତାନ)



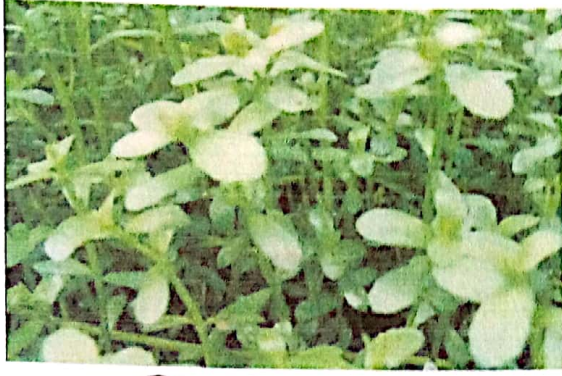
ଶୁକଳ ଛାଛୁ (ଓତାନ)



ନଗିନ ଆମଂ



ସାଷିଟା



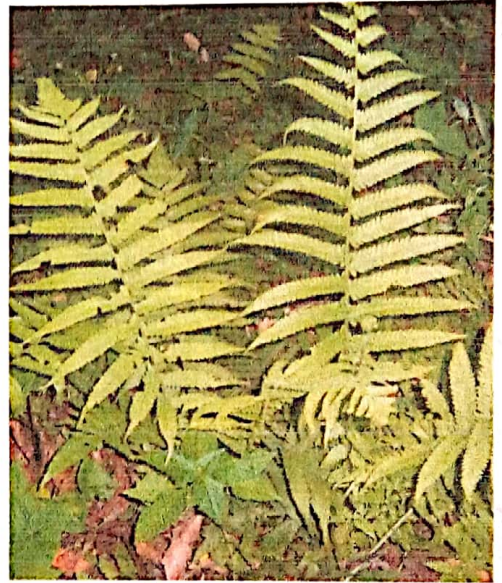
ব্রাহ্মীশাক



তেজপাত



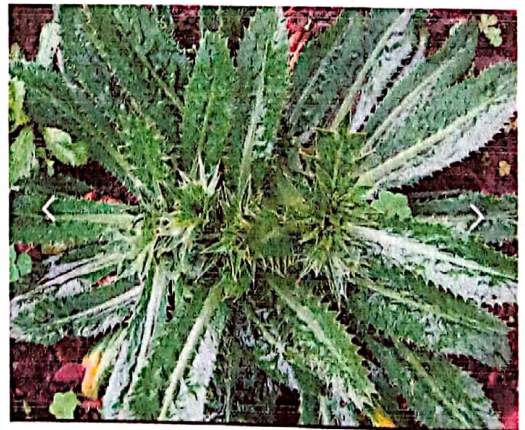
নবসিংহ



বিহনগুনি (কুম্ভজি)



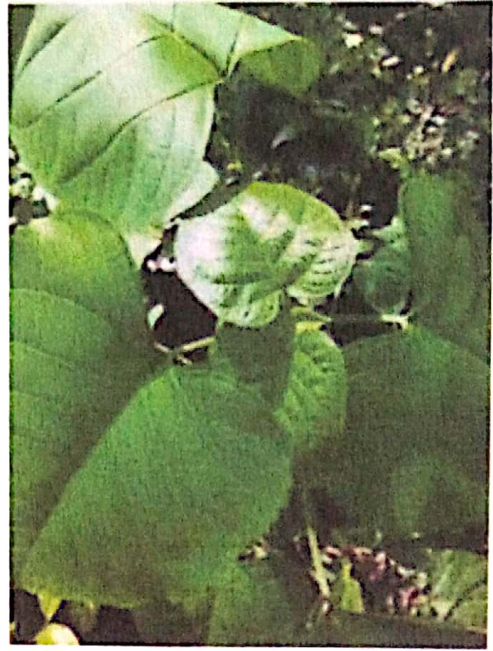
মোচাকি



মানবিনিয়া



দেইলতা (ঝুংকি বাগুদ)



নেমগাম্বু (আককুম)



মানিসুনি



আদিনা



পানোনোয়া



লাইজাবকি



মহলাষী



দোশোন বন



নিম্বকাত



টোঙেচি (আগম্বুব)



জালুক

“মিচিংসকলৰ খাদ্যাভ্যাস”

ডিব্ৰুগড় বিশ্ববিদ্যালয়ৰ স্নাতক তৃতীয় বৰ্ষৰ ষষ্ঠ ষান্মাসিকৰ অসমীয়া DSE-
3(H) কাকতৰ বাবে প্ৰস্তুত কৰা ক্ষুদ্ৰ গৱেষণা প্ৰকল্প



তত্ত্বাবধায়ক
ড° মৃগালী কাগ্‌য়ুং
সহকাৰী অধ্যাপিকা
অসমীয়া বিভাগ

প্ৰস্তুতকৰ্তা
কাকলী কছাৰী
স্নাতক তৃতীয় বৰ্ষৰ
ষষ্ঠ ষান্মাসিক
অসমীয়া বিভাগ
বোল নং: ৩০৮১০০৯৯
পঞ্জীয়ন নং: S1921629

নন্দনাথ শইকীয়া মহাবিদ্যালয়, তিতাবৰ