

তিতাবৰ অঞ্চলৰ ঠেঙ্গাল কছাৰী সকলৰ খাদ্যভ্যাস

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



তত্ত্বাৱধায়ক  
শ্ৰীমতী কুকিলা শ্যাম  
সহকাৰী অধ্যাপিকা  
অসমীয়া বিভাগ

প্ৰস্তুতকৰ্তা  
শ্ৰীমতী পম্পী শইকীয়া  
স্নাতক তৃতীয় বৰ্ষৰ  
ষষ্ঠ ষান্মাসিক  
অসমীয়া বিভাগ  
Roll No: 30810131  
Registration No : S1921696

নন্দনাথ শইকীয়া মহাবিদ্যালয়, তিতাবৰ, যোৰহাট

ইং : ২০২২ বৰ্ষ

## তিতাবৰ অঞ্চলৰ ঠেঙ্গাল কছাৰী সকলৰ খাদ্যভ্যাস

### সূচীপত্ৰ :

- কৃতজ্ঞতা  
তহাৰধায়কৰ প্ৰমাণপত্ৰ  
বিভাগীয় প্ৰধানৰ প্ৰমাণপত্ৰ
- ০.০ প্ৰস্তাৱনা  
০.১ বিষয়ৰ পৰিচয়  
০.২ বিষয়ৰ উদ্দেশ্য  
০.৩ বিষয়ৰ পৰিসৰ  
০.৪ বিষয় অধ্যয়ন পদ্ধতি  
০.৫ তথ্য আহৰণৰ উৎস  
০.৬ পূৰ্বকৃত অধ্যয়ন সমীক্ষা  
১.০ মূল বিষয়ৰ আলোচনা  
প্ৰথম অধ্যায় :  
● ঠেঙ্গাল কছাৰী সকলৰ উৎপত্তি, পৰিচয় আৰু ইতিহাস।  
দ্বিতীয় অধ্যায় :  
২.০ ঠেঙ্গাল কছাৰী সকলৰ খাদ্যভ্যাস।  
২.১ চাউলৰ পৰা প্ৰস্তুত কৰা খাদ্য।  
২.২ পিঠা-পনা আৰু জা-জলপান।  
২.৩ পানীয় জাতীয় খাদ্য।  
২.৪ আমিষ খাদ্য।  
২.৫ বিভিন্ন শাক-পাচলি।  
২.৬ অন্যান্য খাদ্য।  
তৃতীয় অধ্যায় :  
৩.০ ঠেঙ্গাল কছাৰী সকলৰ খাদ্য সম্ভাৱলৈ অহা পৰিৱৰ্তন।  
৪.০ চতুৰ্থ অধ্যায় :  
৪.১ সিদ্ধান্ত  
৪.২ সামৰণি  
প্ৰসংগটোকা  
গ্ৰন্থপঞ্জী  
তথ্যদাতাৰ নাম  
আলোকচিত্ৰ

## কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন

তিতাবৰ অঞ্চলৰ ঠেঙ্গাল কছাৰীসকলৰ খাদ্যভ্যাস এটি আলোচনা শীৰ্ষক প্ৰকল্পখন শ্ৰীমতী কুকিলা শ্যাম বাইদেউৰ তত্বাৱধানত প্ৰস্তুত কৰিবলৈ চেষ্টা কৰা হৈছে।

বিষয়বস্তু নিৰ্বাচনৰ পৰা আদি কৰি গৱেষণা বিষয়ক বহুটো দিহা-পৰামৰ্শ আগবঢ়াই আৰু লগতে বিভিন্ন সমস্যাসমূহৰ সমাধানৰ ক্ষেত্ৰত কুকিলা শ্যাম বাইদেৱে সম্পূৰ্ণ সহায় সহযোগিতা আগবঢ়াই এই গৱেষণা পত্ৰখন প্ৰস্তুত কৰাত সহায় আগবঢ়ালে যাৰ বাবে তেখেতৰ ওচৰত চিৰকৃতজ্ঞ। তেখেতক হিয়াভৰা শ্ৰদ্ধা আৰু কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন কৰিলোঁ।

তিতাবৰ নন্দনাথ শইকীয়া মহাবিদ্যালয়ৰ অধ্যক্ষ মহোদয়কে প্ৰমুখ্য কৰি অসমীয়া বিভাগৰ সমূহ কৰ্মকৰ্তাক মোৰ গৱেষণা পত্ৰত সহযোগিতা আগবঢ়োৱাত ২ নং বেবেজীয়া কছাৰী গাঁও সূচিত্ৰা কছাৰী আৰু মেদেলুৱাজান গাঁৱৰ ৰীতা শইকীয়াক ধন্যবাদ জনালোঁ।

ডি.টি.পি ত সহায় কৰা শ্ৰী সুমংগল বৰুৱা দাদা আৰু গৱেষণাৰ ক্ষেত্ৰত অধ্যয়নৰ বাবে বিভিন্ন ঠাইলৈ লগত যোৱা আৰু কিতাপ পত্ৰ দি সহায় কৰা মোৰ মৰমৰ বান্ধৱী সকল আৰু গৱেষণা কাৰ্যত আৰম্ভণিৰে পৰা সহায় কৰা মোৰ মা, ভাইটি, ভগ্নী আৰু খুৰী ওচৰত চিৰকৃতজ্ঞ হৈ ৰ'লো।

প্ৰদীপা শইকীয়া-  
পম্পী শইকীয়া  
স্নাতক ষষ্ঠ বান্ধাসিক  
অসমীয়া বিভাগ  
নন্দনাথ শইকীয়া মহাবিদ্যালয়



অসমীয়া বিভাগ  
নন্দনাথ শইকীয়া মহাবিদ্যালয়

তিতাবৰ, জিলা- যোৰহাট, অসম, পিন- ৭৮৭৬৩০

প্ৰসঙ্গ নং.....

তাৰিখ : ০৭০৭.২০২২

প্ৰমাণ পত্ৰ

শ্ৰীমতী পম্পী শইকীয়া মাতক ষষ্ঠ বাৰ্ষিক কলা শাখাৰ (বিশ্ববিদ্যালয়ৰ বোল নম্বৰ : ৩০৮১০১৩১) ৰ ছাত্ৰী। তেওঁ কুকিলা শামৰ তত্ত্বাবধানত DSE3(H) পাঠ্যক্রমৰ অন্তৰ্গত প্ৰকল্প কাকতৰ 'তিতাবৰ অঞ্চলৰ ষ্টেছন কছাৰীসকলৰ খাদ্যাভ্যাস' বিষয়ত গবেষণা কাৰ্য সম্পন্ন কৰি প্ৰকল্পটোৰ এটি প্ৰতিবেদন প্ৰস্তুত কৰিছে।

গবেষণা প্ৰকল্প কাৰ্যত তেওঁৰ উজ্জ্বল ভৱিষ্যৎ কামনা কৰিলোঁ।

*মুণালী জাপত্ৰ*

বিভাগীয় প্ৰধান

অসমীয়া বিভাগ,

নন্দনাথ শইকীয়া মহাবিদ্যালয়,

তিতাবৰ।

Head  
Department of Assamese  
Nanda Nath Saikia College  
Titabar



অসমীয়া বিভাগ  
নন্দনাথ শইকীয়া মহাবিদ্যালয়, তিতাবৰ  
স্থাপিত : ১৯৫৯

### প্ৰমাণ পত্ৰ

শ্ৰীমতী পম্পী শইকীয়া স্নাতক কলা শাখাৰ ষষ্ঠ ষান্মাসিক (বোল নং : 30810131 ) ছাত্ৰী।  
তেঁও মোৰ তত্ত্বাৱধানত DSE-3(H) পাঠ্যক্ৰমৰ অন্তৰ্গত প্ৰকল্প কাকতৰ বাবে তিতাবৰ অঞ্চলৰ ঠেঙ্গাল  
কছাৰী সকলৰ খাদ্যভ্যাস বিষয়ত গৱেষণা কাৰ্য সম্পন্ন কৰি প্ৰকল্পটিৰ এটি প্ৰতিবেদন প্ৰস্তুত কৰিছে।  
তেঁও সম্পূৰ্ণ নিজা এটি প্ৰতিবেদন প্ৰস্তুত কৰিছে। তেঁও সম্পূৰ্ণ নিজা অধ্যয়নৰ জৰিয়তে এই প্ৰতিবেদন  
দাখিল কৰিছে।

গৱেষণা কাৰ্যত তেঁওৰ উজ্জ্বল ভৱিষ্যত কামনা কৰিলোঁ।

বুগিনা শ্যাম

তত্ত্বাৱধায়ক

অসমীয়া বিভাগ

নন্দনাথ শইকীয়া মহাবিদ্যালয় তিতাবৰ।



## ০.০ প্ৰস্তাৱনা

### ০.১ বিষয়ৰ পৰিচয়

উত্তৰ পূৰ্বাঞ্চলৰ বিভিন্ন জনগোষ্ঠীৰ ভিতৰত অসমৰ ভৈয়াম জনজাতি ঠেঙ্গাল কছাৰীসকলো অন্যতম। এওঁলোক চীন-তিব্বত ভাষা গোষ্ঠীৰ মংগোলীয় তথা ভাৰতীয় সংহিতা, অৰ্থবেদ, বিষ্ণু পুৰাণত উল্লেখ থকা কিৰাত বা কছাৰীসকল এটা অংশ বা ফৈদ। সভ্যতা-সংস্কৃতিৰ অন্যতম নিদৰ্শক সাজপাৰ আৰু খাদ্য। মানৱ জীৱনৰ মুখ্য উপাদান তিনিটা হৈছে খাদ্য, বস্ত্ৰ আৰু বাসস্থান এই তিনিটা কাৰণেই মানুহে অবিৰতভাৱে সংগ্ৰাম চলাই আহিছে। ঠেঙ্গাল কছাৰী সকলো ইয়াৰ ব্যতিক্ৰম নহয়। ঠেঙ্গাল কছাৰী সকল থলুৱা খাদ্য সম্ভাৱত অতিকৈ চহকী। বিভিন্ন থলুৱা খাদ্য সম্ভাৱে ঠেঙ্গাল কছাৰী সকলৰ খাদ্য বা ঠেঙ্গাল কছাৰী সকলৰ আহাৰৰ বন্ধন প্ৰণালীত যথেষ্ট পৰিমাণে বিধি সন্মত ব্যৱস্থা দেখা পোৱা যায়। খাদ্য হৈছে জীৱৰ পুষ্টিত সহায়তা প্ৰদানৰ বাবে খোৱা কিছুমান পদাৰ্থ। খাদ্যত সাধাৰণতে উদ্ভিদ বা প্ৰণীজ উৎস থাকে আৰু প্ৰয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান যেনে চৰ্বী, প্ৰটিন, ভিটামিন থাকে। ভাষাগোষ্ঠী চীন তীব্ৰতীয় মংগোলীয় নৃগোষ্ঠীৰ লোক।

অসমৰ উজনি মধ্য-অসমৰ বিভিন্ন অঞ্চলত ঠেঙ্গাল কছাৰীসকলৰ বাসস্থান। অতীজৰে পৰাই অসমত বসবাস কৰি অহা ঠেঙ্গাল কছাৰীসকল সংস্কৃতিক দিশত চহকী।

## ০.২ বিষয়ৰ উদ্দেশ্য :

ঠেঙ্গাল কছাৰীসকলৰ খাদ্যসত্তাৰ সম্পৰ্কে জানিবলৈ হ'লে খাদ্যভ্যাসৰ লগতে সমতল সতেজ উপকৰণ ভাগ সমূহৰ বিষয়ে ভালদৰে জানিব লাগিব। ঠেঙ্গাল কছাৰী জাতীৰ খাদ্যভ্যাসৰ বিভিন্ন উপকৰণ ইয়াৰ বৈশিষ্ট্য আৰু প্ৰকাৰ উৎসসমূহৰ লগত পৰিচয় হোৱাৰ লগতে ইয়াৰ উৎপাদন সমূহৰ বিষয়ে সাম্যক ধাৰণা লাভ কৰিব পৰাকৈ এই গৱেষণা পত্ৰখন প্ৰস্তুত কৰা হৈছে।

## ০.৩ বিষয়ৰ পৰিসৰ :

গৱেষণা পত্ৰখন প্ৰস্তুত কৰোঁতে ঠেঙ্গাল কছাৰীসকলৰ খাদ্যভ্যাসৰ লগতে ঠেঙ্গাল কছাৰীসকলৰ সমাজত প্ৰচলিত খাদ্য সমূহ যেনে টেঙা জাতীয় খাদ্য, শাক-পাচলি, পিঠা-পনা, জা-জলপান, মাছ-মাংস কিদৰে প্ৰস্তুত কৰে সেই বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে। এই সকলোবোৰ দিশ অধ্যয়নৰ পৰিসৰত সামৰি লোৱা হৈছে।

## ০.৪ বিষয় অধ্যয়ন পদ্ধতি :

গৱেষণা পত্ৰখন প্ৰস্তুত কৰোঁতে ইয়াত সাক্ষাৎকাৰ পদ্ধতি, বিশ্লেষণাত্মক পদ্ধতি, বৰ্ণনামূলক পদ্ধতি আৰু পৰিচয়মূলক পদ্ধতিৰ অৱলম্বন কৰা হৈছে।

সাক্ষাৎকাৰৰ সহায়ত কিছুমান প্ৰশ্নৰ অৱতাৰণা কৰা হৈছে যেনে -

১/ ঠেঙ্গাল কছাৰীসকলৰ পৰিচয় আৰু উৎপত্তি।

২/ ঠেঙ্গাল কছাৰীসকলৰ খাদ্যভ্যাসৰ লগত জড়িত বন্ধন প্ৰণালী সমূহ কেনেধৰণৰ।

## ০.৫ তথ্য আহৰণৰ উৎস :

এই গৱেষণা পত্ৰখন প্ৰস্তুত কৰোঁতে প্ৰধানকৈ তিতাবৰ অঞ্চলৰ ২ নং বেবেজীয়া কছাৰী গাঁও, কচুখাট, চেকুৰীয়া, ফুলবাৰী, মেদেলুৱাজান গাঁও এই ঠাই সমূহলৈ যোৱা হৈছিল। আৰু সেই ঠাই সমূহৰ বিভিন্ন জন অভিজ্ঞ ব্যক্তিৰ সাক্ষাৎকাৰ লোৱা হৈছিল। ঠেঙ্গাল কছাৰীসকলৰ খাদ্যভ্যাস আৰু তেঁওলোকৰ বন্ধন প্ৰণালী সমূহ কেনেধৰণে প্ৰস্তুত কৰে সেই সম্পৰ্কে প্ৰয়োজনীয় তথ্য সংগ্ৰহ কৰা হৈছিল আৰু ঠেঙ্গাল কছাৰীসকলৰ বিভিন্ন গ্ৰন্থসমূহৰো সহায় লোৱা হৈছিল।

## ০.৬ পূৰ্বকৃত অধ্যয়ন সমীক্ষা :

গৱেষণা পত্ৰখন অধ্যয়ন কৰিবলৈ যোৱাৰ আগতে বহুকেইজন গবেষক সাহিত্যিক ঠেঙ্গাল কছাৰী জনগোষ্ঠীৰ খাদ্যভ্যাসৰ বিষয়ে বহুতো গ্ৰন্থত আলোচনা কৰা দেখা যায়। ঠেঙ্গাল কছাৰী জনগোষ্ঠীৰ পৰম্পৰাগত খাদ্যভ্যাসৰ বিষয়ে অধ্যয়ন কৰা কেইখনমান গ্ৰন্থত তলত আলোচনা কৰা হ'ল-

১/ ড<sup>o</sup> অংশুমান দাসৰ সম্পাদনা কৰা 'অসমৰ বাবেবৰণীয়া সংস্কৃতি' গ্ৰন্থত সত্যেন্দ্ৰ বৰদলৈ আৰু ড<sup>o</sup> জ্যোতিকা বৰা ঠেঙ্গাল কছাৰীসকলৰ খাদ্যাভ্যাসৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিছে।

২/ দীপেন বড়া (ক) ৰ সম্পাদনা কৰা 'তৰাছিৰা' গ্ৰন্থত দীপেন বৰা ঠেঙ্গাল দ্বাৰা ৰচিত ঠেঙ্গাল কছাৰীসকলৰ খাদ্যাভ্যাসৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে।

৩/ সৰ্বোজ শইকীয়াৰ সম্পাদনা কৰা 'ঠেঙ্গাল দৰ্পন' গ্ৰন্থত ড<sup>o</sup> যোগেশ্বৰ বড়া দ্বাৰা ৰচিত ঠেঙ্গাল কছাৰীসকলৰ খাদ্যাভ্যাসৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে।



## ১.০ মূল বিষয়ৰ আলোচনা :

প্ৰথম অধ্যায় : ঠেঙ্গাল কছাৰীসকলৰ উৎপত্তি, পৰিচয় আৰু ইতিহাস :

উৎপত্তি :

১৫২৬ খৃঃৰ আহোম কছাৰীৰ যুদ্ধত খুন্খৰা কছাৰী বজাই আহোম স্বৰ্গদেউ চুহুংমুং দিবিঙ্গীয়া বজাক জয় কৰাৰ পাছত জংবাহাদুৰ আৰু চক্ৰধ্বজ নামৰ দুজন সাহসী, যাদু-মন্ত্ৰ আৰু ধনুবিদ্যাত পাৰ্গত কছাৰী যুৱকে বেলেগ ৰাজ্যৰ প্ৰতিষ্ঠাৰ উদ্দেশ্যে কিছুমান কছাৰী পৰিয়ালৰ লগত লৈ আহি দৈয়াং নৈৰ পাৰৰ খছাৰী পথাৰ অৰ্থাৎ কাছমাৰী পথাৰত ৰাজধানী পাতি এখন কছাৰী ৰাজ্য প্ৰতিষ্ঠা কৰে আৰু জংবাহাদুৰ সেই ৰাজ্যৰ ৰজা হয়। তেওঁৰ পাছত চক্ৰধ্বজ কাছমাৰীৰ ৰজা হৈছিল। তেওঁলোকৰ সৈন্য-সামন্ত বিলাকে 'ঠেঙ্গা' পিন্ধি যুদ্ধ কৰিছিল। আনকি যুদ্ধৰ বাদেও শান্তিৰ পৰিবেশতো এই সৈন্যসকলে যুদ্ধত পিন্ধা 'ঠেঙ্গা' পিন্ধি ফুৰিছিল বাবে আন জনগোষ্ঠীৰ লোকসকলে জংবাহাদুৰ বজাক আৰু তেওঁৰ ৰাজ্যৰ প্ৰজাসকলক 'ঠেঙ্গাল কছাৰী' বুলিছিল। ঠেঙ্গাল কছাৰীসকলে ধনশিৰিত ৰূপ কৰ্মাইছিল বাবে তেওঁলোকক ৰূপোৱালও বোলা হৈছিল।

ত্ৰয়োদশ শতিকাত ব্ৰহ্মপুত্ৰৰ দক্ষিণপাৰে দিখৌৰ পৰা কলঙলৈ ধনশিৰি উপত্যকালৈ উত্তৰ কাছাৰ জিলা পৰ্য্যন্ত যিসকল কছাৰী পোৱা যায় সেইসকলক তিনিটা ভাগত ভাগ কৰিব পাৰি-১/ ডিমাছা কছাৰী, ২/ বৰ্মন কছাৰী আৰু ৩/ ঠেঙ্গাল কছাৰী। ডিমাছা কছাৰীসকলে নিজকে হিড়িম্বাৰ বংশধৰ বুলি কয়, বৰ্মনসকলে নিজকে ভীমৰ বংশধৰ বুলি ভাবে আৰু ঠেঙ্গাল কছাৰীসকলে নিজকে একেটা পৰিয়ালৰ ক্ৰমে হিড়িম্বা, ভীম আৰু ঘটোৎকচৰ বংশধৰ বুলি কৰা বিশ্বাসে তেওঁলোক যে একেটা মূলৰ পৰা জন্ম তাকেই প্ৰমাণ কৰে।

এতিয়া দেখা যায় যে ত্ৰয়োদশ শতিকাত ব্ৰহ্মপুত্ৰৰ দক্ষিণ পাৰে দিখৌৰপৰা কলঙলৈকে আনকি দিখৌৰ পূব আৰু কাছাৰৰ কিছু অংশলৈকে ৰাজ্য বিস্তাৰ কৰি থকা ধনশিৰি উপত্যকাৰ শক্তিশালী কছাৰী গোষ্ঠীৰ এটা ফৈদ ডিমাছা, এটা ফৈদ বৰ্মন আৰু ডিমাপুৰৰ পৰা ঘূৰি আহি কাছমাৰীত কছাৰী ৰাজ্য প্ৰতিষ্ঠা কৰা ফৈদটো ঠেঙ্গাল কছাৰী নামেৰে জনা যায়।

পৰিচয় আৰু ইতিহাস :-

অসমত বাস কৰি অহা এটি প্ৰাচীন জাতি হ'ল কছাৰী জাতি। প্ৰাচীন কালত কছাৰীসকলক কিৰাত বুলি অভিহিত কৰিছিল। নৃতত্ত্ববিদসকলে এই কিৰাত সকলক মঙ্গোলীয় বা মঙ্গোলয়ড বুলিছিল। এসময়ত অসমত আনকি সমগ্ৰ উত্তৰ ভাৰততে কিৰাতসকলৰ অখণ্ড অধিপত্য আছিল।

মঙ্গোলীয় গোষ্ঠীৰ আৱয়বিক বৈশিষ্ট হ'ল - গাৰ বৰণ বা পীত পিংগল, কেশ ক'লা, ডাৰি-গোফ তাকৰ, শৰীৰৰ নোম কম, মুখমণ্ডল বহল আৰু নোক চেপেটা। কলালস্থি বা হনু বৰ স্বাষ্ট, নেত্ৰ ঠেক বা নেত্ৰ বহল, নেত্ৰছেদৰ ভাঁজ মঙ্গোলীয়ৰ এটি বিশেষ লক্ষণ। এই কিৰাতসকলক সাধাৰণতে ডাঙৰ নদী বা পৰ্বতৰ দাঁতিকাষৰীয়া ঠাইত বসবাস কৰাৰ কাৰণে সংস্কৃত ভাষাত তেওঁলোকক কক্ষৰাট বোলে। কক্ষটিৰ পৰা কক্ষত কছৰ লগত অৰি যোগ হৈ কছ + অৰি = কছাৰী নামৰ উৎপত্তি হয়। অসমৰ

ব্রহ্মপুত্র উপত্যকাত বসবাস কৰা মঙ্গোলীয় গোষ্ঠীৰ এই কিৰাত বা কছাৰী লোকে নিজকে বড়ো বুলি অভিহিত কৰিব বিচাৰে। মঙ্গোলীয় গোষ্ঠীৰ এই বড়ো সকলক ভাৰতীয় আন আন হিন্দুসকলে বিভিন্ন সময়ত কিৰাত, ম্লেচ্ছ কছাৰী নামেৰে অভিহিত কৰি আহিছে। যদিও কছাৰীহে তেওঁলোকৰ প্ৰচলিত নাম। এতেকে ঠেঙ্গাল কছাৰীসকলক মঙ্গোলীয় প্ৰজাতিৰ বড়ো গোষ্ঠীৰ পূৰ্ব শাখাত ধৰিব পাৰি।

ড° ভূবন মোহন দাসে উত্তৰ পূৰ্ব ভাৰতৰ মঙ্গোলীয় সকলক এনেদৰে ভাগ কৰিছে। ১/খাছী, ২/ বড়ো, ৩/ লুচাই কুকী, ৪/ নগা, ৫/অৰুণাচলৰ জনজাতি, ৬/ অন্যান্য।

অন্যান্য জাতিসকলৰ ভিতৰত মিছিং, দেউৰী, হাজং আদিক অন্তৰ্ভুক্ত কৰিছে। বড়ো গোষ্ঠীৰ ভিতৰত গাড়ে, বাভা, মেচ, তিৰা, ডিমাছা, ঠেঙ্গাল, সোনোবাল, বাকৰা আদিক অন্তৰ্ভুক্ত কৰিছে।

ঠেঙ্গাল কছাৰীসকল, বিশেষকৈ পাণ্ডৱ বীৰ-ভীমৰ পুত্ৰ ঘটোৎকচৰ, বংশোদ্ভৱ বুলি পৰিচয় আছে। হিড়িম্বা নামৰ বাক্ষসী এগৰাকী কন্যাৰ লগত-ভীমৰ বৈবাহিক সম্পৰ্ক ঘটাব বাবেই ঘটোৎকচৰ জন্ম হয়। হিড়িম্বাৰ নাম অনুসৰি কছাৰীসকলৰ ৰাজ্যখনক হিড়িম্বা ৰাজ্য বা 'হেড়েম্বা' ৰাজ্য আৰু ৰাজধানীক হিড়িম্বাপুৰ বুলিছিল আৰু ৰজাসকলেও নিজকে হিড়িম্বাপতি বুলি পৰিচয় দিছিল।

ঐতিহাসিক বিৱৰণৰ পৰা অনুমান কৰিব পাৰি যে অসমৰ উজনি অঞ্চলৰ শদিয়াৰ পৰা দৈয়াং, ধনশিৰি উপত্যকা আৰু নগাঁও পৰ্যন্ত ঠেঙ্গাল কছাৰীৰ বংশসমূহৰ অৱস্থান আছিল। কালক্ৰমত ঐতিহাসিক পাকচক্ৰত আৰু অৰ্থনৈতিক কাৰণত তেওঁলোক অসমৰ বিভিন্ন প্ৰান্তত ব্ৰহ্মপুত্ৰৰ উত্তৰ আৰু দক্ষিণ পাৰত বিভক্ত হৈ পৰে। দক্ষিণ পাৰে বৰ্তমান যোৰহাট জিলাৰ ৩৭ নং ৰাষ্ট্ৰীয় ঘাইপথৰ পৰা নগা পাহাৰ পৰ্যন্ত তিতাবৰক কেন্দ্ৰ কৰি বিস্তৃত অঞ্চল ঠেঙ্গাল কছাৰী লোকেৰে ভৰপূৰ। গোলাঘাট জিলাৰ ধনশিৰি পাৰৰ ঠেঙ্গাল গাঁও পম্পা, মৰঙি, বুঢ়াগোঁহাই খাট, সৰুপথাৰ, বৰপথাৰ, চাউদাং পথাৰ, গমাৰী, চিচুপানী, মেৰাপানী, কাছমাৰী, দৈয়াং, কাৰ্বি আংলং জিলাৰ কালিয়নি, শিবসাগৰ জিলাৰ সোনাৰি অঞ্চল, নাজিৰা, ডিব্ৰুগড় জিলাৰ নাহৰণী ঠেঙ্গাল গাঁও, চাচনী, উত্তৰপাৰৰ লক্ষিমপুৰ জিলাৰ বিহপুৰীয়া, কাবৈমাৰী বাগিছা, বঙালমৰা, নাহৰণী,পকাদৌল, খোলাগুৰি, বৰাইখনা, নাওবৈছাৰ সোণাপুৰ, লোকামপুৰ, ঢেকীয়াজুলি, দলপথাৰ, বালিগাঁও, দক্ষিণ লালুক, হাবমোতি, বান্দৰদেৱা, উত্তৰলালুক, ফুলবাৰী, কদম, ধেমাজী, গোগামুখ, কুঞ্চপুৰ, গড়পাৰা, নাহৰবাৰী, পানীগাঁও, দক্ষীবিলা, জকাই পোলোবা, জোনাই আদি ঠাইত ঘন বসতিপূৰ্ণ ঠেঙ্গাল কছাৰীৰ গাঁও আছে।

ঠেঙ্গাল কছাৰীসকলে ঠেঙ্গাল নামেৰে জনাজাত হোৱাৰ পিছৰেপৰা 'ঠেঙ্গাল' উপাধি লিখি আহিছে যদিও তেওঁলোকৰ কোনো কোনোৱে 'কছাৰী' উপাধিও সমানে ব্যৱহাৰ কৰি আহিছে। ঠেঙ্গাল কছাৰী মানুহখিনিয়ে ৰজাঘৰীয়া বিয়ৰাব পাইছিল, তাৰ প্ৰমাণ তেওঁলোকে লিখা উপাধিসমূহৰ পৰাই বুজিব পাৰি। এই উপাধিসমূহ শইকীয়া, হাজৰিকা, বৰা, নেওগ, বৰুৱা, ৰাজখোৱা, দাস, বৰ শইকীয়া, বৰবৰুৱা, হাতী বৰুৱা, ঘোঁৰা বৰুৱা, ভঁৰালী, চাংমাই ইত্যাদি।

১২২৮ খৃঃত আহোম ৰজা চুকাফাই অসমত প্ৰবেশ কৰি বিনা যুদ্ধই পূৰ্বফালৰ কছাৰী ৰাজ্য ক্ৰমাৎ দখল কৰি শদিয়া অঞ্চলীয়া কছাৰীবিলাকক দিখৌ পাৰ কৰি পশ্চিমলৈ খেদি পঠোৱাত, সিবিলাক আহি ধনশিৰি ভৈদিয়া হেড়িম্বিয়াল কছাৰীৰ লগত লগ লাগে। লগে লগে 'হালালী' ৰাজ্যৰো পতন ঘটিল যেন অনুমান কৰিব পাৰি। তেতিয়াৰ পৰা দুয়োটা ফৈদে লগ লাগি এটা ফৈদ হৈ ধনশিৰি উপত্যকাত কছাৰী ৰাজ্য বিস্তাৰ কৰিবলৈ ধৰে।

উজনি অসমৰ কছাৰীসকলৰ ভিতৰত এই ধনশিৰি উপত্যকাৰ কছাৰী ফৈদটোৱেই আছিল আটাইতকৈ বিচক্ষণ, শক্তিশালী, আৰু সাহসী যোদ্ধা। এই ফৈদৰ কছাৰীসকলে বিনা যুদ্ধই আহোমক ৰাজ্য এৰি দিয়া নাছিল। সেয়েহে ১৪৯০ খৃঃত আহোম আৰু কছাৰীৰ মাজত ৰাজ্যলৈ দিখৌৰ পাৰত এখন যুদ্ধ হৈছিল। এই যুদ্ধত আহোম সৈন্য পৰাজিত হয়। আৰু আহোম ৰজা চুহানফাই কছাৰী ৰাজ্যলৈ লাংজি নামৰ এগৰাকী কুঁৱৰী, দুটা হাতী আৰু ১২ গৰাকী দাসী দি সন্ধি কৰে।

আহোমৰ চুৎমুং দিহিঙ্গীয়া ৰজা বা স্বৰ্গনাৰায়ণ ৰজাৰ দিনত কছাৰী ৰাজ্যৰ বিপৰ্যায় আৰম্ভ হয়। ১৫২৬ খৃঃত এইজন ৰজা আৰু কছাৰীৰ খুন্খৰা ৰজাৰ মাজত ধনশিৰিৰ পাৰত যি যুদ্ধ হৈছিল, সেই যুদ্ধত কছাৰীৰ জয় হৈছিল যদিও ১৫৩১ খৃঃত আৰু ১৫৩৫ খৃঃৰ যুদ্ধত কছাৰী ৰজাৰ শোচনীয়ভাৱে পৰাজয় হৈছিল। ১৫৩১ খৃঃৰ যুদ্ধত আহোম সেনাই কছাৰী সেনাক পিছুৱাই নি একেবাৰ সিবিলাকৰ ডিমাপুৰ নগৰ আক্ৰমণ কৰিলেগৈ। কছাৰী ৰজা খুন্খৰা নিৰুপায় হৈ পলাল। কিন্তু তেওঁৰ ভায়েক ভেটচাক ধৰি বধ কৰিলে।

খুন্খৰা ৰজা পলাই যোৱাত তেওঁৰ কুটুম্ব ডেটচুঙ্গক আহোম সেনাপতিয়ে ডিমাপুৰত ৰজা পাতি আহে। তেওঁ আহোমৰ বশ্যতা স্বিকাৰ কৰি ৰজালৈ বছৰি সন্মানিকৰ দিবলৈ প্ৰতিশ্ৰুতিবদ্ধ হৈছিল, কিন্তু সেই প্ৰতিশ্ৰুতি ভঙ্গ কৰাৰ অজুহাতত চুৎমুঙে ১৫৩৬ খৃঃত ডিমাপুৰ ৰাজ্য পুনৰ আক্ৰমণ কৰে। ডেটচুঙ্গক যুদ্ধত হৰুৱাই বধ কৰা হ'ল, ফলত ডিমাপুৰ ৰাজ্য সম্পূৰ্ণ ৰূপে আহোম ৰজাৰ অধিনলৈ গ'ল। কছাৰীসকলে ডিমাপুৰ এৰি মইবঙ্গত তাৰ পাছত খাচপুৰত ৰাজধানী পাতেগৈ।

## দ্বিতীয় অধ্যায় :

### ঠেঙ্গাল কছাৰীসকলৰ খাদ্যভ্যাস

ঠেঙ্গাল কছাৰী সমাজত খাদ্য হৈছে মানুহৰ জীৱনৰ এক প্ৰধান অংগ। প্ৰত্যেক জনগোষ্ঠীৰ নিজস্ব খাদ্যভ্যাস আছে। ঠেঙ্গাল কছাৰীসকলৰ সমাজতো বিভিন্ন পৰম্পৰাগত খাদ্য দেখিবলৈ পোৱা যায়। খাদ্যবোৰ বিভিন্ন প্ৰকাৰে প্ৰস্তুত কৰা হয়। বিভিন্ন খাদ্য লগতে প্ৰস্তুত প্ৰণালী বিষয়ে তলত আলোচনা কৰি দেখুওৱা হৈছে -

#### ২.১ চাউলৰ পৰা প্ৰস্তুত কৰা খাদ্য :-

ঠেঙ্গাল কছাৰী সমাজটো অন্য জনগোষ্ঠীৰ সমাজত প্ৰস্তুত কৰা দৰে চাউলৰ পৰা বিভিন্ন খাদ্য প্ৰস্তুত কৰা দেখিবলৈ পোৱা যায়। সেই সমূহ হ'ল এনেধৰণৰ - ভাত, পিঠাগুৰি, পায়স আদি।

১/ভাত :- ঠেঙ্গাল কছাৰীসকলৰ প্ৰধান আহাৰ হ'ল ভাত। ভাত হৈছে সকলো মানুহৰে প্ৰধান আহাৰ। ভাত তৈয়াৰ কৰিবলৈ প্ৰথমে চাউলখিনি অলপ সময়ৰ বাবে তিয়াই ৰাখিব লাগে। এটা পাত্ৰত ভাত বনাবৰ বাবে পানী গৰম কৰি ল'ব লাগে। পানীখিনি যেতিয়া গৰম হৈ উতলি আহিব তেতিয়া পানী খিনিত তিয়াই ৰখা চাউলখিনি এটা খৰাহিত তুকি চাউলখিনি পাত্ৰটোত দিদিয়া হয়। ইয়াৰ পাছত ভাতখিনি লাহে লাহে ফুটি উঠে আৰু আধাঘণ্টা মানৰ পিছত ভাতখিনি খোৱাৰ বাবে উপযোগী হৈ পৰে। ভাতৰ লগত শাক-পাচলিৰ, মাছ-মাংসৰ আঞ্জা লৈ খোৱা হয়। আগদিনা বনোৱা ভাতখিনি থাকি গ'লে ভাতখিনিত পানী দি থৈ দিব পাৰি। সেই পানী দি ৰখা ভাতখিনি পিছদিনা টেঙা টেঙা লাগে। সেই

ভাতখিনিক পইতা ভাত, কৰ্কৰা ভাত আদি নামেৰে জনা যায়। সেই পানীদি বখা ভাতখিনিৰ লগত আলু পিতিকা, মাছ পুৰা পিতিকা আদিৰ লগত খাব পাৰি।

**১/ পিঠাগুৰি :-** আৰৈ চাউল, জহা চাউল আৰু বিভিন্ন ধৰণৰ চাউলৰ পৰা পিঠাগুৰি তৈয়াৰ কৰা হয়। পিঠাগুৰি সমূহ তৈয়াৰ কৰিবলৈ লওঁতে প্ৰথমতে পিঠাগুৰিৰ বাবে লোৱা চাউলসমূহ দুই/তিনিঘণ্টাৰ বাবে তিয়াই বখা হয়। চাউলখিনি তিয়াই বখাৰ পাছত চাউলখিনি কোমল হৈছেনে নাই চোৱা হয়। চাউলখিনি যদি জোখৰ অনুপাতে কোমল হয় তেতিয়া চাউলখিনি এটা খৰাহিত টুকি বখা হয়। চাউলখিনিত থকা পানীখিনি যেতিয়া চাউলৰ পৰা লাহে লাহে আঁতৰি যায় তেতিয়া সেই টুকি বখা চাউলখিনি টেকীত বা উৰালত খুন্দা হয়। চাউলখিনি যেতিয়া খুন্দা গুৰা হ'ব তেতিয়া পিঠাগুৰি খিনি চালনীৰে চালিব লাগে। পিঠাগুৰিখিনি চালনীৰে চালি এটা পাত্ৰত বখা হয়। ইয়াৰ পিছত পিঠাগুৰিখিনি এখন কেৰাহীত ভালদৰে ভাজি লোৱা হয়। কিছুমান মানুহে পিঠাগুৰিখিনি নভজাকৈ খোৱা দেখিবলৈ পোৱা যায়। সেই নভজাকৈ খোৱা পিঠাগুৰি সমূহক কেঁচাপিঠাগুৰি বুলি কোৱা হয়। এই কেঁচা পিঠাগুৰিসমূহ কেচা গাখীৰ, কল আৰু চেনাৰ লগত খোৱা হয়। সেই কেঁচা পিঠাগুৰিসমূহ মানুহৰ দেহত যেতিয়া আয় বা বসন্ত ৰোগে দেখা দিয়ে তেতিয়া সেই কেঁচা পিঠাগুৰি তিনিগৰাকী আইমাতৃক খাবলৈ দিয়া হয়। ইয়াৰ উপৰিও পিঠাগুৰিসমূহ আৰু বিভিন্ন প্ৰকাৰেও খোৱা দেখা পোৱা যায়। কিছুমান পিঠাগুৰি কলৰ লগত লাডু বনাই খাই, পিঠাগুৰিখিনি গাখীৰ আৰু চেনী দি সিজাই খাই। এনেদৰে পিঠাগুৰিসমূহ তৈয়াৰ কৰি খোৱা দেখিবলৈ পোৱা যায়।

**৩/ পায়স :-** চাউলৰ পৰা তৈয়াৰ কৰা আন এবিধ খাদ্য হৈছে পায়স। পায়স তৈয়াৰ কৰিবলৈ প্ৰথমতে পায়সৰ বাবে লোৱা চাউলসমূহ হ'ল- বাচমতি চাউল, জহা চাউল আৰু বিভিন্ন ধৰণৰ চাউলৰ পৰা পায়স তৈয়াৰ কৰিব পাৰি। পায়স তৈয়াৰ কৰিবলৈ লওঁতে প্ৰথমতে পায়সৰ বাবে লোৱা চাউলসমূহ ভালদৰে ধুই দুই/তিনি ঘণ্টাৰ বাবে তিয়াই ৰাখিব লাগে। ইয়াৰ পাছত পায়স তৈয়াৰ কৰিবলৈ এটা পাত্ৰত গাখীৰ আৰু অলপমান পানী দি ভালদৰে গৰম কৰি ল'ব লাগে। গাখীৰ আৰু পানীখিনি যেতিয়া ভালদৰে গৰম হ'ব তেতিয়া তিয়াই বখা চাউলখিনি গৰম গাখীৰত দিয়া হয়। ইয়াৰ পিছত লাহে লাহে চাউলখিনি ফুটিবলৈ আৰম্ভ কৰে। চাউলখিনি ফুটিবলৈ আৰম্ভ কৰোতে তাত চেনী আৰু পায়সৰ বাবে দিয়া উপকৰণ সমূহ হ'ল- তেজপাত, লং, ডালচেনী, একণা আঙুৰ, কেঁচা বাদাম আদি পায়সত দিয়া হয়। তেতিয়া পায়স কণ খাবলৈও সুৱাদ লগা হয়। পায়স সমূহ সাধাৰণতে মানুহে এনেও ঘৰত বনাই খোৱা দেখিবলৈ পোৱা যায়।

## ২.২ পিঠা-পনা :-

ঠেঙ্গাল কছাৰী সমাজতো অন্য সমাজত তৈয়াৰ কৰা দৰে বিহু সময়ত বিভিন্ন ধৰণৰ পিঠা-পনা তৈয়াৰ কৰা দেখিবলৈ পোৱা যায়। সেই পিঠা-পনা সমূহৰ প্ৰস্তুত প্ৰণালী সমূহ এনেদৰে কৰা দেখিবলৈ পোৱা যায়।

**১/ তিল পিঠা :-** তিল পিঠা তৈয়াৰ কৰিবলৈ সাধাৰণভাৱে বৰা চাউল ব্যৱহাৰ কৰা হয়। বৰা চাউলত আঠা থাকে যাৰ বাবে তিল পিঠা বনাবলৈ সহজ হয়। বেছি পুৰণি বৰা চাউলৰ পৰা তিল পিঠা তৈয়াৰ কৰিব নোৱাৰি। কাৰণ বেছি পুৰণি বৰা চাউলত আঠাৰ পৰিমাণ কম হৈ যায় আৰু পিঠা বনাওতে তিল পিঠাটো ভাগি ভাগি যায়। সেইবাবে তিল পিঠা বনাবলৈ নতুন বৰা ধানৰ চাউল ব্যৱহাৰ কৰা হয়। তিল পিঠা তৈয়াৰ কৰিবলৈ প্ৰথমতে বৰা চাউলসমূহ চাৰি/পাঁচ ঘণ্টাৰ সময়ৰ বাবে তিয়াই বখা হয়। যেতিয়া

চাউলসমূহ এটা পৰিমাণত কোমল হ'ব তেতিয়া চাউলসমূহ এটা পাত্ৰত পানীখিনি নিয়ৰ হ'বৰ বাবে টুকি ৰখা হয়। যেতিয়া পানীখিনি নিয়ৰ হৈ চাউলখিনিৰ পৰা আঁতৰি যাব তেতিয়া চাউলখিনি ঢেঁকী বা উৰালত খুন্দা হয়। ইয়াৰ পিছত চাউলখিনি গুৰি হোৱাৰ পাছত সেই গুৰিখিনি চালনীৰে চালি এটা পাত্ৰত ভালদৰে ঢাকি ৰখা হয়। যাতে সেই পিঠাগুৰিখিনিত বতাহ সোমাব নোৱাৰে। ইয়াৰ পিছত তিল পিঠা বনাবৰ বাবে এখন টেৰা গৰম কৰি লোৱা হয়। সেই টেৰাখন গৰম হোৱাত তাত অলপমান পিঠাগুৰি দি পিঠাগুৰিখিনিৰ লগত গুৰ আৰু তিল মিশ্ৰন কৰি পিঠাগুৰিখিনিত দি হাতেৰে মেৰিয়াই মেৰিয়াই এটি দীঘলীয়া আকৃতিৰ তৈয়াৰ কৰে আৰু এনেদৰে তিল পিঠা প্ৰস্তুত কৰে।

**২/ ঘিলা পিঠা :-** ঘিলা পিঠা বনাবলৈ সাধাৰণতে ভাত খাবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা সকলো ধৰণৰ চাউলৰ পৰাই তৈয়াৰ কৰিব পাৰি। ঘিলা পিঠা বনাওতে প্ৰথমতে চাউলখিনি অলপ সময়ৰ বাবে তিয়াই ৰখা হয়। ইয়াৰ পিছত চাউলখিনি পানীৰ পৰা টুকি ৰখা হয়। তাৰ পাছত চাউলখিনি ঢেঁকীত বা উৰালত খুন্দা হয়। চাউলখিনি খুন্দাৰ পাছত পিঠাগুৰিখিনি চালনীৰে চালি দিয়া হয়। ইয়াৰ পাছত পিঠাগুৰিখিনিত গুৰ আৰু পানী সানি কিছু সময়ৰ বাবে ৰাখি থোৱা হয়। যেতিয়া পিঠাগুৰিখিনিত গুৰ আৰু পানী ভালদৰে মিহলি হৈ যাব তেতিয়া সেইখিনি ঘিলা পিঠা বনাবৰ বাবে উপযোগী হৈ পৰে আৰু তেতিয়া পিঠাখিনি হাতৰ তলুৱাত লৈ সৰু সৰু গুলাকৃতি কৰি মিঠাতেল বা ৰিফাইন তেল ব্যৱহাৰ কৰি কেৰাহিত ভজা হয়। এনেদৰে ঘিলা পিঠা তৈয়াৰ কৰা হয়। ঘিলা পিঠাত গুৰৰ সলনি নিমখ দিও খাব পাৰি।

**৩/ ভাত পিঠা :-** ভাত পিঠা তৈয়াৰ কৰিবলৈ লাহী চাউল, আৰৈ চাউল বা উখুৱা চাউলৰ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। এই চাউলখিনি প্ৰথমে তিয়াই ৰখা হয়। তিয়াই ৰখাৰ কেইঘণ্টা মানৰ পিছত চাউলখিনি ঢেঁকী বা উৰালত দি খুন্দা হয়। তাৰ পাছত চালনীৰে চাউলখিনি চালি পিঠাগুৰি তৈয়াৰ কৰা হয়। সেই পিঠাগুৰিখিনি কুহুমীয়া গৰম পানীৰে ভালদৰে তিয়াই কোমলকৈ সানি লোৱা হয়। এখন কেৰাহীত পানী বক বককৈ উতলাই থকা হয়। সেই কেৰাহীখনৰ ওপৰত এখন বাঁহৰ সেৰেঙা চালনি ধৰি ৰখা হয়। পিঠাগুৰিৰ লাডুখিনি চালনিখনৰ ওপৰত দি লাহে লাহে হেঁচী দিয়া হয়। তেতিয়া চালনিখিনি সৰু সৰু টুকুৰা হৈ সেইখিনি ওতলি থকা পানীত পৰেগৈ। কিছুসময় সিজিবলৈ দি সেইখিনি টুকি অনা হয়। উতলা পানীৰ পৰা তুলি আনিবলৈ বাহঁৰ চালনি ব্যৱহাৰ কৰা হয়। সিজা পিঠাগুৰিৰ টুকুৰা বিলাক কলপাতত মেলি থব লাগে। কিছু সময় ইয়াক কলপাতত মেলি থোৱাৰ পাছত ঠাণ্ডা হোৱাত এই ভাত পিঠাবিধ খোৱাৰ উপযোগী হৈ পৰে। ইয়াৰ লগত গাখী, দৈ, গুৰ, মৌ আদিৰে সৈতে খাবলৈ দিয়া হয়। ভাত পিঠা সমূহ পথাৰত খেতিৰ কাৰ্য শেষ হ'লে, বিয়াৰ আঠমঙলা অনুষ্ঠানটো ভাত পিঠা দিয়াৰ পৰম্পৰা ঠেঙ্গাল কছাৰী সমাজত থকা দেখিবলৈ পোৱা যায়।

**৪/ মুঠি পিঠা :-** মুঠি পিঠা বনাবলৈ সাধাৰণভাৱে যিকোনো চাউলৰ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। এই পিঠা বনাবলৈ প্ৰথমতে চাউলখিনি তিয়াই ৰাখি কোমল হোৱাৰ পাছত ঢেঁকী বা উৰালত খুন্দি চালনিৰে চালি পিঠাগুৰি তৈয়াৰ কৰা হয়। এই পিঠাগুৰিখিনি কেঁচা পিঠাগুৰি হিচাপে পানীৰে সৈতে সানি মুঠি-মুঠি কৰি উতলা পানীত সিজাই প্ৰস্তুত কৰা হয়।

**৫/ টেকেলি পিঠা :-** এই পিঠা প্ৰস্তুত কৰিবলৈ সাধাৰণতে ভাত খাবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা সকলো ধৰণৰ চাউলৰ পৰা তৈয়াৰ কৰিব পাৰি। টেকেলি পিঠা বনাবলৈ প্ৰথমে চাউলখিনি তিয়াই ঢেঁকী বা উৰালত খুন্দি লৈ চালনিৰে চালি পিঠাগুৰি তৈয়াৰ কৰা হয়। ইয়াৰ পিছত পিঠাগুৰিখিনিৰ লগত ৰোকা নাৰিকল

আৰু চেনীৰ ব্যৱহাৰ কৰি টেকেলি এটা জুইৰ ওপৰত গৰম কৰি টেকেলি মুখত ভাপত ভজা হয়। এই পিঠা প্ৰস্তুত কৰোতে তেলৰ ব্যৱহাৰ নহয়। এনেদৰে টেকেলি পিঠা প্ৰস্তুত কৰা হয়।

### জা-জলপান :-

বিহু সময়ত সকলো সমাজত প্ৰস্তুত কৰা জা-জলপানৰ দৰে ঠেঙ্গাল কছাৰী সমাজতো এনে জা-জলপান তৈয়াৰ কৰা দেখিবলৈ পোৱা যায়। সেই জা-জলপান সমূহৰ প্ৰস্তুত প্ৰণালী বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে।

**১/ আঁঠে :-** বৰা ধানৰ পৰা প্ৰস্তুত কৰা আঁঠে অসমীয়া সমাজৰ এক অন্যান্য জলপান। আঁঠে তৈয়াৰ কৰিবৰ বাবে ধানসমূহ প্ৰথমতে ৰ'দত শুকাবলৈ দিয়া হয়। ভালদৰে শুকুৱাৰ পাছত ইয়াক ঠাণ্ডা হ'বলৈ দিয়া হয়। আঁঠে ভাজিবলৈ অন্য এক প্ৰয়োজনীয় বস্তু হ'ল বালি। এই বালিখিনি ধুই পৰিষ্কাৰ কৰি শুকুৱাই লোৱা হয়। প্ৰথমে এখন কেৰাহিত বালিখিনি ভাজি লোৱা হয়। বালিখিনি গৰম হোৱাৰ পিছত ধানখিনি তাৰ ওপৰত দিয়া হয়। বাঁহৰ কাঠি বা নাৰিকল গছৰ পাতৰ ঠাৰিৰে সজা এটা সোতাঁৰে এই ধানখিনি বালিৰে সৈতে লৰাই থকা হয়। কিছু সময়ৰ পাছত সেইবোৰ ফট ফট শব্দ কৰি ফুটি উঠে। তেতিয়া কেৰাহিৰ পৰা বাহিৰলৈ পৰি নাযাবলৈ কেৰাহিখনৰ ওপৰত খৰাহী বা অন্য পাত্ৰৰে ঢাকি দিয়া হয়। ফুটা শেষ হ'লে সেইখিনি কেৰাহিত পৰা এখন ডলা বা কুলাৰ ওপৰত কাঢ়ি ৰখা হয়। ইয়াৰ পাছত আঁঠেৰ গাত লাগি থকা ধানৰ বাকলি আৰু বালিখিনি জাৰি জোকাৰি আঁতৰাই পৰিষ্কাৰ কৰা হয়। এই আঁঠে গাখীৰ, দৈ, গুৰ, চেনী আদিৰ সৈতে খাবলৈ দিয়া হয়।

**২/ মুড়ি :-** মুড়ি তৈয়াৰ কৰিবলৈ চকোৱা, মাইগুম, মিচী ধান ব্যৱহাৰ কৰা হয়। প্ৰথমতে ধানখিনি ফুট দি লোৱা হয়। ফুট মানে কেৰাহীত উতলা পানীত সিজোৱা হয়। অলপ অলপ ধানখিনি ফাটিলেই ইয়াক কাঢ়ি থোৱা হয়। তাৰপিছত সেইখিনি ৰ'দত শুকুৱাই চাউল উলিয়াই লোৱা হয়। সেই চাউলখিনি চৌদাখাৰ বা নিমখ পানী সানি ভজা হয় আৰু এখন কাপোৰেৰে টোপোলা কৰি বান্ধি থোৱা হয়। তাৰপাছত আঁঠে ভজাৰ দৰেই এখন কেৰাহিত পৰিষ্কাৰ বালি গৰম কৰা হয়। তাত বান্ধি থোৱা চাউলখিনি মুঠি মুঠিকে দি ভজা হয়। শেষত চালনীৰে চালি বালিখিনি আঁতৰাই মুড়িখিনি পৰিষ্কাৰ কৰিলেই খোৱাৰ উপযোগী হৈ পৰে। এই মুড়িসমূহ দৈ, গুৰ, চেনী আদিৰ লগত খাব পাৰে।

**৩/ চিৰা :-** চিৰা খুন্দিবলৈ সাধাৰণতে বৰা, জহা, বকুল বৰা, মালভোগ আদি সোৱাদ যুক্ত ধান ব্যৱহাৰ কৰি চিৰা প্ৰস্তুত কৰা হয়। এই ধানসমূহ এৰাতি পানীত তিয়াই থৈ পিছদিনা চিৰা খুন্দিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। তিয়াই ৰখা ধানখিনি কেৰাহীত কিছু ফুট অহাকৈ সিজোৱা হয়। তাৰ পাছত পানীভাগ তুকি লৈ কিছুসময় ভজা হয়। এই ভজা ধানখিনি গৰমে গৰমে টেকীত খুন্দা হয়। খুন্দাৰ পাছত চাউলখিনি চেপেটা হৈ যায় আৰু ধানৰ বাকলিখিনি পৃথক হৈ পৰে আৰু চিৰাৰ ৰূপ লয়। চিৰা খোৱাৰ আগতে কিছু সময় পানীত তিয়াই থোৱাও দেখা যায়। তাৰ পিছত এৰা বা দৈ গাখীৰৰ লগত গুৰ, চেনী আদি মিহলাই চিৰা খোৱা হয়।

**৪/ কোমল চাউল :-** কোমল চাউল তৈয়াৰ কৰিবলৈ সাধাৰণতে বৰা ধানৰ চাউলৰ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। কোমল চাউলৰ বাবে ধানখিনি এৰাতি পানীত তিয়াই থোৱা হয়। পিছদিনা সেইখিনি এখন কেৰাহীত ফাট নেমেলাকৈয়ে সিজোৱা হয়। তাৰ পিছত সেইখিনি কেৰাহীৰ পৰা কাঢ়ি লৈ ৰ'দত মেলি শুকুৱাই ৰখা হয়। একে ৰ'দে শুকুৱা ধানৰ কোমল চাউল খাবলৈ সোৱাদ যুক্ত আৰু কোমল হয়। সেয়ে ভালদৰে শুকাবৰ বাবে ৰ'দত দিয়া ধানখিনি বাৰে বাৰে লৰাই থকা হয়। শুকুৱাৰ পাছত সেই ধানখিনি টেকীত

খুন্দি চাউল উলিওৱা হয়। তাৰ পিছত সেইখিনি ভালদৰে চালনিৰে চালি, কুলাৰে জাৰি চাউলখিনি পৰিষ্কাৰ কৰা হয়। এই চাউলখিনিৰ ৰং ৰঙচুৱা হয়। এইখিনিয়েই হ'ল কোমল চাউল। তৈয়াৰ হোৱাৰ কিছুদিনৰ ভিতৰতেই এইখিনি খাই শেষ কৰিব লাগে। নহ'লে বেছিদিনলৈ কোমল চাউলখিনি ৰাখি থলে বেয়া হৈ যায়। কোমল চাউলৰ জলপান খাবৰ সময়ত প্ৰথমে চাউলখিনি এটা খৰাহীত লৈ উতলা গৰম পানী দি থাকি ৰাখিব লাগে। তাৰ অলপ সময়ৰ পিছত চাউলখিনি ফুটি উঠিব তেতিয়া চাউলখিনি কোমল চাউলৰ জলপান খোৱাৰ বাবে উপযোগী হৈ পৰে। কোমল চাউলৰ জলপান খাবৰ বাবে দৈ, এঁৱা গাখীৰ আৰু গুৰ মিহলাই খোৱা হয়।

**৫/ সান্দহ গুৰি :-** বৰা বা শালি ধানৰ পৰা উলিওৱা চাউল ভাজি সান্দহ গুৰি প্ৰস্তুত কৰা হয়। সান্দহ গুৰি তৈয়াৰ কৰিবলৈ ধানখিনি দুবাৰ উধানত সিজোৱা হয়। সেইদৰে সিজোৱা ধানৰ চাউল উলিয়ালে তাক উখুৱা চাউল বুলি কোৱা হয়। এই উখুৱা চাউলখিনি পানীত কেইঘণ্টামান তিয়াই খোৱাৰ পিছত পানী টুকি কেৰাহীত ভজা হয়। এইদৰে ভাজি থাকোতে যেতিয়া দুই এটা চাউল ফুটিবলৈ ধৰে তেতিয়া তাক কেৰাহীৰ পৰা নমাই ঢেঁকীত খুন্দা হয়। ঢেঁকীত খুব ভালদৰে গুৰি হোৱাকৈ খুন্দি উলিওৱা হয়। সেই খুন্দি উলিওৱা গুৰি সমূহকে সান্দহ গুৰি বুলি কোৱা হয়। সান্দহ গুৰি গুৰ, চেনী, কল আদিৰ সৈতে গাখীৰ বা পানীৰে সানি খোৱা হয়।

#### **খাৰৰ পৰা প্ৰস্তুত কৰা খাদ্য :**

ঠেঙ্গাল কছাৰীসকলৰ সমাজতো অন্য সমাজত খাৰৰ ব্যৱহাৰ কৰা দৰে তেঁওলোকেও খাৰ ব্যৱহাৰ কৰি বিভিন্ন ধৰণৰ আঞ্জাত খাৰ দি ৰান্ধি খোৱা দেখিবলৈ পোৱা যায়। খাৰসমূহ প্ৰধানকৈ ভীমকলৰ বাকলি আৰু ধান খেৰ পুৰি উলিওৱা ছাঁইৰপৰা তৈয়াৰ কৰা হয়। ছাঁইখিনি পানীত তিয়াই ৰখাৰ পাছত তাৰপৰা যিখিনি ৰঙচুৱা পানী ওলাই তাক খাৰণী বুলি কোৱা হয়। অৱশ্যে ধান খেৰৰ পৰা উলোৱা খাৰণী পানীখিনি সাধাৰণতে কাপোৰ, চুলি, বাচন আদি ধোৱাৰ বাবেহে ব্যৱহাৰ কৰা হয়। খাৰৰ বাবে ভীমকলৰ বাকলি পৰা তৈয়াৰ কৰা খাৰণীহে ব্যৱহাৰ কৰা হয়। খাৰণী দি ৰন্ধা আঞ্জা ঠেঙ্গাল কছাৰীসকলৰ প্ৰিয় খাদ্যসমূহৰ ভিতৰত অন্যতম খাদ্য হিচাপে ধৰা হয়।

খাৰণী দি ৰন্ধা খাদ্যৰ ভিতৰত মাটি মাহৰ খাৰ, কল পচলাৰ খাৰ, অমিতাৰ খাৰ, শেৱালি ফুলৰ খাৰ, তিতাফুলৰ খাৰ আদি খাদ্যসমূহৰ লগত খাৰ দি ৰান্ধি খোৱা হয়। কোনো কোনো ঠাইত ঠেঙ্গাল কছাৰী সকলৰ সমাজত মৃতকৰ সন্মানত দিয়া ভোজত খাৰ-মাছ দি ৰন্ধাটো মাংগলিক নিয়মৰ ভিতৰতে পৰে। খাৰে অল্পক প্ৰসমিত কৰে বাবে অল্পশূল ৰোগত খাৰণী দি ৰন্ধা খাদ্য উপকাৰী। খাৰণী দি ৰন্ধা খাদ্যত সাধাৰণতে হালধি দিলে ৰঙচুৱা বা মুগা বৰণৰ হৈ পৰে। সেয়েহে খাৰণী দি ৰন্ধা খাদ্যত হালধী সাধাৰণতে নিদিয়ৈ।

#### **২.৩ পানীয় জাতীয় খাদ্য**

অন্য সমাজত ব্যৱহাৰ কৰাৰ দৰে ঠেঙ্গাল কছাৰীসকলৰ সমাজতো চাউলৰ পৰা দুই ধৰণৰ জলীয় ৰস তৈয়াৰ কৰে। ইয়াক সাধাৰণতে সেৰেকা, দেওৰস, মদ, সাঁজপানী, ৰহি, লাওপানী আদি বিভিন্ন নামেৰে জনা যায়। তেওঁলোকে এইবিধ জলীয় ৰস প্ৰস্তুত কৰে সাধাৰণতে ভাত খোৱা চাউলৰ পৰা আৰু আন এবিধ তৈয়াৰ কৰে বৰা ধানৰ চাউলৰ পৰা। সেৰেকা বা সাঁজপানী তেওঁলোকে দুটা পদ্ধতিৰ দ্বাৰা প্ৰস্তুত কৰে। এটা পদ্ধতি হৈছে চৰুত সিজোৱা পদ্ধতি আনটো হৈছে চটাত দিয়া পদ্ধতি। এই পদ্ধতি দুটাৰ দ্বাৰা কেনেদৰে সেৰেকা বা সাঁজপানী প্ৰস্তুত কৰে সেই বিষয়ে ইয়াত এনেদৰে দেখুওৱা হ'ল-

১/ চৰুত সিজোৰা পদ্ধতি :- চৰুত চাউল আধা ফুটকৈ সিজাই, আধাফুটা চাউলখিনি নিৰ্ধাৰিত এডোখৰ আছতিয়া ঠাইত কলপাতত ৰাখি 'মদৰ পিঠা' গুড়ি কৰি পিঠাৰ গুৰিখিনি কলপাতৰ চাউলখিনিৰ লগতে সানি, মিহলি কৰি ভালদৰে গুপৰত কলপাতেৰে ঢাকি ৰখা হয়। এক দুদিনৰ পাছত পুৰণি ঘোৰাচাঙত ৰখা মাটিৰ কলহত ভৰোৱা হয়। তাৰ এক দুদিনৰ পাছতেই সেৰেকা খাব পৰা হয় যদিও ইয়াৰ দিন বাঢ়িলেহে খাবলৈ চোকা হয়, অৰ্থাৎ ইয়াৰ সোৱাদ বৃদ্ধি পায়। এই সেৰেকা তিনি-চাৰি-ছয় মাহ পৰ্যন্ত কলহত ভৰাই থব পাৰি।

২/ চ'টাত দিয়া পদ্ধতি :- মাটিৰ মলা চৰুত ভাপত, চ'টাত দিয়া চাউল সিজোৱা হয়। আধা ফুটা অৱস্থাতে চাউলখিনি নমাই ঠাণ্ডা হ'বৰ বাবে কলপাতত কিছু সময় ৰখাৰ পিছত সেই একেটা পদ্ধতিৰে মদৰ পিঠা মিহলাই এদিন মানৰ পিছত পুৰণি মাটিৰ কলহত ভৰোৱা হয়। এই পদ্ধতিত প্ৰস্তুত কৰা "সেৰেকা" ৰ সোৱাদ বেছি হয় বুলি জনা যায়। ঠেঙ্গাল গোষ্ঠীসকলে 'সেৰেকা' প্ৰস্তুত কৰিবলৈ যি মদৰ পিঠা ব্যৱহাৰ কৰিছিল, সেই 'মদৰ পিঠা' তৈয়াৰ কৰিবলৈ হাবি জংঘলৰ পৰা বিভিন্ন ধৰণৰ গছ লতা সংগ্ৰহ কৰিব লগা হৈছিল।

## ২.৪ আমিষ খাদ্য

অতীজৰে পৰা ঠেঙ্গাল কছাৰী সমাজত মাছ-মাংসৰ ব্যৱহাৰ কৰা দেখিবলৈ পোৱা যায়। তেওঁলোকে মাছ সমূহ নিজেই নদী, জোন, বিল, পথাৰ আদিৰ পৰা ধৰি আনি খাইছিল। ঠিক তেনেদৰে মাংস সমূহো তেওঁলোকে নিজেই চিকাৰ কৰি খাইছিল। তেওঁলোকে মাছ-মাংস সমূহ এনেদৰে প্ৰস্তুত কৰি খোৱা দেখা যায় যে-

১/ শ'ল মাছৰ লগত মূলা :- শ'ল মাছ আৰু মূলাৰ আঞ্জাখন বনাবলৈ প্ৰথমতে শ'ল মাছ খিনি ভালদৰে ধুই এখন কেৰাহিত তেলদি ভালদৰে ভাজি লোৱা হয়। তেলত ভাজি লোৱাৰ পিছত মাছ কেই ডোখৰ কেৰাহিৰ পৰা নমাই ৰখা হয়। তাৰ পাছত কেৰাহিখনত কাঢ়িলে মূলা সমূহ দি দিয়া হয়। মূলা দিয়াৰ পাছত মূলা ভালদৰে সিজাব পাছত তাত পানী আৰু সোৱাদ অনুসৰি নিমখ, হালধি, তেজপাত, নহৰু আদি দিয়া হয়। এই সকলোবোৰ দিয়াৰ পাছত ভাজি ৰখা মাছ তাত দি দিয়া হয়। মাছ দি দিয়াৰ পাছত আঞ্জাখন ভালদৰে সিজাব পাছত কেৰাহিৰ পৰা নমাই ৰখা হয়। আৰু এনেদৰে শ'ল মাছৰ লগত মূলাৰ আঞ্জাখন প্ৰস্তুত কৰা হয়।

২/ ভেদাইলতাৰ লগত নৰসিংহ মাছৰ জোল :- এই তৰকাৰি খন বনাবলৈ প্ৰথমতে ভেদাইলতা আৰু নৰসিংহৰ পাত বিলাক গোটাই ল'ব লাগিব। ইয়াৰ পিছত মাছখিনি ভালদৰে তেলত ভাজি ল'ব লাগিব। মাছখিনি ভাজি হোৱাৰ পাছত এখন কেৰাহিত ভেদাইলতা আৰু নৰসিংহৰ পাত সিজাই লোৱা হয়। তাতে নিমখ, হালধি, আদা নহৰু আদি দিয়া হয়। তেতিয়া সেই ভেদাইলতা আৰু নৰসিংহৰ পাতখিনি ভালদৰে সিজি উঠিব তেতিয়া তাত ভাজি লোৱা মাছখিনি কেৰাহিত দিয়া হয়। আৰু এনেদৰে ভেদাইলতা আৰু নৰসিংহৰ পাতৰ মাছৰ আঞ্জা প্ৰস্তুত কৰা হয়। এই আঞ্জাখন গৰমে গৰমে ভাতৰ লগত খায়।

৩/ কলডিলৰ লগত পাৰ মাংস :- এই তৰকাৰিখন প্ৰস্তুত কৰিবলৈ প্ৰথমতে কলডিলটো সৰু সৰুকৈ কাটি লোৱা হয়। তাৰ পাছত পাৰ মাংসখিনি এখন কেৰাহিত তেলদি ভালদৰে ভাজিলে সুৱাদ অনুসৰি নিমখ, হালধি, আদা, নহৰু, তেজপাত আদি দিয়া হয়। মাংসখিনি সিজাব অলপ পাছত মাংসখিনিত অলপ পানী দিয়া হয়। পানী দিয়াৰ পাছত মাংসখিনি উতলি আহোতে কলডিলখিনি তাত দিয়া হয়।



ভালদৰে সিজাৰ পাছত মাংসখিনি নমাই ৰখা হয়। এনেদৰে কলডিলৰ লগত পাৰ মাংসৰ আঞ্জা প্ৰস্তুত কৰা হয়। এই পাৰ মাংস আৰু কলডিলৰ লগত ৰন্ধা আঞ্জাখন খালে মানুহৰ তেজ হয় বুলি কোৱা হয়।

**৪/ হাঁহ মাংসৰ লগত কোমোৰা :-** এই তৰকাৰি খন প্ৰস্তুত কৰিবলৈ প্ৰথমতে হাঁহৰ মাংসখিনি কেৰাহিত তেলদি ভাজি লব লাগে। মাংসখিনি ভাজি লোৱাৰ পাছত কোমোৰা কাটি মাংসৰ লগত দিয়া হয় ইয়াৰ পিছত জোখ মতে নিমখ, হালধি, নহৰু, আদা আদি দিয়া হয়। ইয়াৰ পাছত জোখ মতে পানী দিয়া হয়। এনেদৰে অলপ সময় সিজিবলৈ দিয়াৰ পাছত হাঁহ আৰু কোমোৰাৰ আঞ্জা তৈয়াৰ হৈ পৰে।

## ২.৫ বিভিন্ন শাক-পাচলি

অন্য জনজাতিসকলে খোৱাৰ দৰেই ঠেঙ্গাল কছাৰীসকলেও ঢেঁকীয়া, চেংমৰা, টেঙামৰা, মেটেকা, ভেদাইলতা, কলমৌ, পচলা, কলডিল, কাঠআলু, ডালকচু, বৰকচু বং, জাতি খুতৰা, হাতী খুতৰা, মৰিছা, পালেং, হেলেচি, মানিমুনি, মছন্দৰি, নৰসিংহ, দোৰোণ বন, পোৰাকল আদি শাক-পাচলিসমূহ খোৱা দেখিবলৈ পোৱা যায়।

ঠেঙ্গাল কছাৰীসকলে তিতা জাতীয় শাক আৰু টেঙা জাতীয় শাকও খোৱা দেখিবলৈ পোৱা যায়। তিতা জাতীয় শাকসমূহ যেনে - নিম তিতা, ভেঁকুৰী তিতা, তিতা কেৰেলা, শেৱালী ফুল, বেতগাছ, নিমপাত, শুকলতি আদি। টেঙা জাতীয় খাদ্যসমূহ যেনে- উটেঙা, নলটেঙা, টেঙেচী, মধুসোলেং, থেকেৰা টেঙা, বগৰী, জলফাই, আম আদি।

ইয়াৰোপৰি ঠেঙ্গাল কছাৰীসকলে খাৰ খোৱাও দেখিবলৈ পোৱা যায়। তেওঁলোকে খাৰসমূহ কলৰ বাকলি শুকুৱাই জুইত পুৰি খাৰ বনাই বিভিন্ন ধৰণৰ আঞ্জা বনাই খোৱা দেখিবলৈ পোৱা যায়। সেই খাৰসমূহ যেনে - অমিতা খাৰ, মাটিমাহৰ খাৰ, শোকোতাৰ খাৰ, তিতাফুলৰ খাৰ আদি বনাই খায়।

এই শাক-পাচলিবোৰে তৈয়াৰ কৰা খাদ্যৰ প্ৰস্তুত প্ৰণালী এনে ধৰণৰ -

**১/ কচু শাকৰ জাল :-** কলা কচু ডালসমূহ কাটি আনি এদিন বা এবেলাৰ বাবে লেৰেলাই ৰখা হয়। লেৰেলাই ৰখাৰ পাছত কলা কচুৰ শাকখিনি ভালদৰে ধুই কটাৰিৰে কাটি কেৰাহিত দিয়া হয়। কেৰাহিত দিয়াৰ পাছত কচু শাকখিনিত জালুকৰ গুৰা, পানী, নিমখ দিয়া হয়। ইয়াৰ পাছত কচুৰ শাকখিনি অলপসময় ভালদৰে সিজিবলৈ দিয়া হয়। ইয়াৰ পাছত কচু শাকৰ জালৰ আঞ্জাখন প্ৰস্তুত হৈ পৰে। এই শাক কন ঠাণ্ডা হোৱাৰ পাছত ভাতৰ লগত খাবলৈ বৰ সোৱাদ লগা হয়।

**২/ উটেঙা আৰু ঢেঁকীয়া শাক :-** উটেঙা আৰু ঢেঁকীয়া শাক বনাবলৈ প্ৰথমে উটেঙা এটা ভালদৰে ধুই উটেঙাটোৰ ওপৰৰ অংশ ডোখৰ এৰোৱাই লোৱা হয়। সেই অংশডোখৰ ভালদৰে ৰস ওলোৱাকৈ পতাত খুন্দি লোৱা হয়। ঢেঁকীয়া শাকখিনিক বুটলি আনি এদিন বা এবেলাৰ বাবে লেৰেলাই লোৱা হয়। তাৰ পাছত ভালদৰে ধুই এখন কেৰাহিত ঢেঁকীয়া সমূহ দিয়া হয়। ঢেঁকীয়াখিনি অলপ সময় সিজাই লোৱাৰ পাছত পানী দিয়া হয়। পানী দিয়াৰ পাছত সোৱাদ অনুসৰি নিমখ আৰু হালধি দিয়া হয়। তাৰ পিছত খুন্দি লোৱা উটেঙাৰ বাকলিসমূহ দিয়া হয়। ইয়াৰ পাছত উটেঙাৰ পৰা ওলোৱা টেঙা ৰসে আঞ্জাখন টেঙা কৰি পেলাই। এনেদৰে উটেঙা আৰু ঢেঁকীয়াৰ আঞ্জাখন প্ৰস্তুত কৰা হয়। এই আঞ্জাখন ঠাণ্ডা বতৰত ভাতৰ লগত খাবলৈ বৰ সোৱাদ লাগে।

## ২.৬ অন্যান্য খাদ্য

ঠেঙ্গাল কছাৰী লোকসকলে প্ৰকৃতিৰ পৰা পোৱা বিভিন্ন পতংগ খায় আৰু সেই পতংগ সমূহ হ'ল - আমৰলি পৰুৱাৰ টোপ, এৰি পলু, মূগা পলু, চাকচন, কদোঁ-বৰল, উঁইচিৰিঙা, উঁই ৰজা, মেকলৌ

(উৰণীয়া উঁই পৰুবা খেলোম) আদি খায়। এৰি পলু, মূগা পলু, পাটপলু আদি ঠেঙ্গাল কছৰীসকলে নিজেই পোহে।

ইয়াৰোপৰি তেওঁলোকে মাছ ধৰোতে পোৰা বিভিন্ন পুক-পতংগ খায় সেইসমূহ হ'ল - কাছ, কুচিয়া, জিপাঙ্কৰী, কেঁকোৰা, কুটাংকৰি, জেপাংকৰি আদিও খোৰা দেখিবলৈ পোৰা যায়। এই সমূহ পোক-পতংগ তেওঁলোকে পুৰি বা ভাজি খোৰা দেখিবলৈ পোৰা যায়।

এই খাদ্যসম্ভাৰ যদিও ঠেঙ্গাল কছৰীসকলৰ বুলি কোৱা হৈছে, কিন্তু প্ৰায় সকল জনজাতিয়েই এই সম্ভাৰখিনি খাদ্য হিচাপে গ্ৰহণ কৰে। সম্প্ৰতি বহু লোকে এইবোৰৰ কিছুমান খাবলৈ এৰিছে যদিও অতীতত এইবোৰেই আছিল তেওঁলোকৰ প্ৰিয় খাদ্য যাৰ জৰিয়তে তেওঁলোকে শৰীৰৰ পুষ্টি সাধন কৰিছিল।

### তৃতীয় অধ্যায় :-

#### ৩.১ ঠেঙ্গাল কছৰীসকলৰ খাদ্য সম্ভাৰলৈ অহা পৰিবৰ্তন :-

পৰিবেশ পৰিস্থিতি সলনি হৈছে, বহু শাক-পাচলি হেৰাই গৈছে। জাতি, গোষ্ঠী, পৰম্পৰাক বন্ধা কৰিবলৈ মানুহৰ সময়ৰ অভাৱ হৈছে। উচ্চ শিক্ষিত বহু ঠেঙ্গাল কছৰী ব্যক্তিয়ে তেওঁলোকৰ Folk Culture ত্যাগ কৰি Elite Culture ৰ গ্ৰহণ কৰাৰ ফলত তেওঁলোকৰ খাদ্যবোৰ পাহৰি গৈছে। তেনে কোনো Elite Culture ৰ ব্যক্তিয়ে ওপৰত আলোচনা কৰা লোক খাদ্যসমূহ ঠেঙ্গাল কছৰীয়ে নাখায় বুলি ক'ব পাৰি। লোক খাদ্য, লোক সংস্কৃতিয়ে এটা জাতি বা এটা গোষ্ঠীৰ প্ৰকৃত পৰিচয় দাঙি ধৰে।

বৰ্তমান যান্ত্ৰিক যুগত খাদ্যভ্যাসৰ লগত জড়িত বীতি-নীতিৰ দিশত উঠি অহা নৱপ্ৰজন্মই খাদ্যভ্যাসৰ খাদ্য সমূহৰ বিষয়ে বহুতে অপৰিচিত। কাৰণ খাদ্যই মানুহৰ পুষ্টি সাধনত সহায় কৰে। যান্ত্ৰিকতাৰ কবলত পৰি মানুহে আগৰ খাদ্য সমূহ পাহৰি গৈছে। তেওঁলোকে বৰ্তমান সময়ত বাহিৰৰ পৰা অহা বিভিন্ন ধৰণৰ খাদ্য খোৰা দেখিবলৈ পোৰা যায়। ইয়াৰ উপৰিও খাদ্যভ্যাসবোৰ যিবোৰ মাংগলিক বীতি-নীতি, সেইবোৰো নৱপ্ৰজন্মই ভালদৰে ধৰি ৰাখিবলৈ সক্ষম নোহোৱাত তেওঁলোক যি মাংগলিক কামত বা বিহু আদিত পালন কৰিবলৈ প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী নেটা (এৰি পলু), সেৰেকা (মদ) আদি প্ৰয়োজনীয় দ্ৰব্য উঠি অহা প্ৰজন্মৰ মাজত হেৰাই গৈছে। সেই হয়তু আজিকালি ঠেঙ্গাল কছৰী সমাজত প্ৰচলিত খাদ্যভ্যাসৰ বহুতো পৰিবৰ্তন হোৱা দেখিবলৈ পোৰা যায়।

বৰ্তমান নৱ-প্ৰজন্মৰ মাজত গাঁও-ভূঁইৰ উপৰি বিভিন্ন বনাঞ্চলতো কাঠফুলাৰ দৰে গঢ়ি উঠিছে ধাৰা-বিজ'ট-বেষ্ট্ৰেণ্ট-হোটেল বা পদপথৰ দাঁতিতে অৱস্থিত সৰু বৰ ছাট হাউচ। গ্ৰাহকৰ পকেটৰ সামৰ্থ্য অনুযায়ী এইবোৰত সহজলভ্য হৈছে চাউমিন, পিজ্জা, পৰঠা, দোছা, ফ্ৰাইড বাইচ আদি। বৰ্তমান নৱ-প্ৰজন্মৰ মাজত এইবোৰ খাদ্যই খোৰা দেখিবলৈ পোৰা যায়।

এনেদৰে বৰ্তমান সময়ত ঠেঙ্গাল কছৰীসকলৰ লগতে অন্য জনগোষ্ঠীৰ নৱ-প্ৰজন্মৰ মাজত খাদ্য সম্ভাৰৰ প্ৰতি বহুটো পৰিবৰ্তন দেখা গ'ল।

## 8.00 চতুৰ্থ অধ্যায়

### 8.1 সিদ্ধান্ত :-

ঠেঙ্গাল কছাৰীসকলৰ খাদ্যভ্যাসৰ ওপৰত আলোচনা পত্ৰখনত আমি কিছু সিদ্ধান্তত উপনিত হ'ব পাৰো। সেইবোৰ হৈছে-

১/ এই গৱেষণা পত্ৰখনত ঠেঙ্গাল কছাৰীসকলৰ খাদ্যক কেইটামান ভাগত ভাগ কৰা হৈছে আৰু প্ৰতিটো ভাগত তেওঁলোকে যিকোনো খাদ্য সিদ্ধ কৰি খোৱাৰ পৰম্পৰা আছে।

২/ মাছ-মাংস সমূহ তেওঁলোকে নিজেই ধৰি খাইছিল। মাছ-মাংস সমূহ তেওঁলোকে ভাজি, পুৰি, জোল কৰি খোৱাৰ পৰম্পৰাও ঠেঙ্গাল কছাৰী সমাজত লক্ষ্য কৰা যায়।

৩/ খাৰ আৰু টেঙাও ঠেঙ্গাল কছাৰী সমাজত খোৱা দেখা পোৱা যায় আৰু এই খাৰ আৰু টেঙাই খাদ্যৰ তালিকাত বিশেষ স্থান লাভ কৰা দেখা গৈছে।

৪/ বিহুৰ সময়ত তেওঁলোকে নিজেই পিঠা-পনা, জলপান প্ৰস্তুত কৰি খোৱাৰ পৰম্পৰা ঠেঙ্গাল কছাৰী সমাজত থকা দেখা যায়।

### 8.2 সামৰণি

ঠেঙ্গাল কছাৰীৰ খাদ্য সংস্কৃতি অধ্যয়ন কৰিলে দেখা যায় যে তেওঁলোকৰ পৰম্পৰাগত খাদ্যভ্যাস স্বকীয় বৈশিষ্ট্যৰে পৰিপূৰ্ণ। তদুপৰি আন আন ওচৰ-চুবুৰীয়া জনগোষ্ঠীৰ খাদ্য পৰম্পৰাৰ বৈশিষ্ট্যৰ লগতে বহু দেশী-বিদেশী জাতি জনগোষ্ঠীৰ অত্যাধুনিক খাদ্যভ্যাসৰ নানা উপাদান তথা বৈশিষ্ট্যৰো সংমিশ্ৰণ ঘটা দেখা যায়। কিন্তু কোৱা হয় যে নগৰীয়া হোটেল, ৰেষ্টুৰেণ্ট আদিত প্ৰাপ্ত আত্যাধিক মচলা দি বন্ধা আধুনিক কৃত্ৰিম খাদ্য সম্ভাৱতকৈ ঠেঙ্গাল কছাৰী তথা আন আন খলুৱা জনজাতীয় খাদ্যসম্ভাৰৰ চাহিদা দিনক দিনে বৃদ্ধি পাবলৈ ধৰিছে।

গ্ৰন্থপঞ্জী :-

- ১/ দাস, অংশুমান                   ঃ অসমৰ বাবেবৰণীয়া সংস্কৃতি  
 প্ৰথম প্ৰকাশ ২০১০, ডিচেম্বৰ
- ২/ বড়া দিপেন                       ঃ তৰাছিৰা, অভ্যৰ্থনা সমিতিৰ হৈ  
 জোনাক প্ৰকাশক, মেৰাপানী, গোলাঘাট  
 ২৪ মাৰ্চ, ২০২১
- ৩/ শইকীয়া বন্তি                     ঃ ঠেঙ্গাল দৰ্পন, স্মৃতিগ্ৰন্থ, সদৌ অসম ঠেঙ্গাল কছাৰী সংগঠন নৱম দ্বি  
 বাৰ্ষিক অধিবেশন, তিতাবৰ, যোৰহাট, জানুৱাৰী, ২০০৯
- ৪/ ঠেঙ্গাল হেমচন্দ্ৰ                 ঃ ঠেঙ্গাল দৰ্পন, স্মৃতিগ্ৰন্থ, নৱম প্ৰকাশ, জানুৱাৰী, ২০০৯

প্ৰসংগটোকা :

- ১/ মাস, আশুমান, সম্পাদনা, 'অসমৰ ব্যক্তিবৰ্গীয়া সংস্কৃতি' পৃ: ১০১-১০৩
- ২/ বড়া, বিশেষ, সম্পাদনা 'তৰাছিৰা' পৃ: ৩০-৩১
- ৩/ বড়া, যোগেশ্বৰ সম্পাদনা 'ঐশ্বাল বৰ্ণন' পৃ: ২০-২২
- ৪/ শইকীয়া, মহোদয় সম্পাদনা 'ঐশ্বাল বৰ্ণন' পৃ: ১০, ১১, ১২, ১৪

তথ্যদাতাৰ নাম :

১/ নাম : যোগেশ্বৰ বড়া

গাঁও : ২ নং বেবেজীয়া কছাৰী গাঁও, তিতাবৰ, যোৰহাট

বয়স : ৭০

২/ নাম : সূচিত্ৰা কছাৰী

গাঁও : ২ নং বেবেজীয়া কছাৰী গাঁও, তিতাবৰ, যোৰহাট

বয়স : ৬০

৩/ নাম : বীতা শইকীয়া

গাঁও : মেদেলুৰাজান গাঁও, তিতাবৰ, যোৰহাট

বয়স : ৪৫

৪/ নাম : কণক কছাৰী

গাঁও : কচুখাট, তিতাবৰ, যোৰহাট

বয়স : ৬৫

৫/ নাম : ফুল শইকীয়া

গাঁও : চেকুৰীয়া, তিতাবৰ, যোৰহাট

বয়স : ৬৮

৬/ নাম : কবিতা শইকীয়া

গাঁও : ফুলবাৰী, তিতাবৰ, যোৰহাট

বয়স : ৪৮

আলোকচিত্র :



জা-জলপান



পিঠা-নারক



সেবেকা বা মদ



খাব আরু পানী



কচু শাক



ঢেকীয়াশাক



এবী পলু আরু মুগা পলু