মিচিংসকলৰ খাদ্যাভ্যাস (বৰচুমনি গাঁৱৰ বিশেষ উল্লেখেৰে): এটি সমীক্ষা

ডিব্ৰুগড় বিশ্ববিদ্যালয়ৰ স্নাতক মহলাৰ

অসমীয়া সন্মান বিষয়ৰ ষষ্ঠ ষাণ্মাসিকৰ DSE-4 (B) পাঠ্যক্ৰম অনুসৰি যুগুত কৰা প্ৰকল্প প্ৰতিবেদন

প্ৰস্তুতকৰ্তা:

বৰষা মিলি

অসমীয়া বিভাগ

ৰোল নং : 30410016

পঞ্জীয়ন নং : S2131873

হেমচন্দ্ৰ দেৱ গোস্বামী মহাবিদ্যালয়, নিতাইপুখুৰী, শিৱসাগৰ

অসমীয়া বিভাগ
হেমচন্দ্ৰ দেৱ গোস্বামী মহাবিদ্যালয়, নিতাইপুখুৰী,
জিলা:- শিৱসাগৰ, অসম
পিন-৭৮৫৬৭১

প্ৰমাণ পত্ৰ

শ্ৰীমতী বৰষা মিলি, ৰোল নং- 30410016 স্নাতক কলা শাখাৰ ষষ্ঠ ষান্মাসিকৰ ছাত্ৰী। তেওঁ শিল্পীশিখা গগৈৰ তত্ত্বাৱধানত অসমীয়া সম্মান বিষয়ৰ DSE-4 (B) পাঠ্যক্ৰমৰ অন্তৰ্গত প্ৰকল্প কাকতৰ বাবে " **মিচিংসকলৰ খাদ্যাভ্যাস (বৰচুমনি গাঁৱৰ বিশেষ উল্লেখেৰে)**" বিষয়ত অধ্যয়ন কৰি প্ৰকল্পটিৰ এটি প্ৰতিবেদন প্ৰস্তুত কৰিছে ।

তেওঁৰ উজ্জ্বল ভবিষ্যত কামনা কৰিলোঁ।

নিতা দাস 20/05/2024

বিভাগীয় প্ৰধান

অসমীয়া বিভাগ

হেমচন্দ্ৰ দেৱ গোস্বামী মহাবিদ্যালয়, নিতাইপুখুৰী,

শিৱসাগৰ, অসম।

Head of Deptt. Assamese
H. C. D. G. College
Nitaipukhuri, Sivasagar

অসমীয়া বিভাগ
হেমচন্দ্ৰ দেৱ গোস্বামী মহাবিদ্যালয়, নিতাইপুখুৰী

প্ৰমাণ পত্ৰ

শ্ৰীমতী বৰষা মিলি, ৰোল নং- 30410016 স্নাতক কলা শাখাৰ ষষ্ঠ ষান্মাসিকৰ ছাত্ৰী। তেওঁ মোৰ তত্ত্বাৱধানত অসমীয়া সন্মান বিষয়ৰ DSE- 4 (B) পাঠ্যক্ৰমৰ অন্তৰ্গত প্ৰকল্প কাকতৰ বাবে " **মিচিংসকলৰ খাদ্যাভ্যাস (বৰচুমনি গাঁৱৰ বিশেষ উল্লেখেৰে)**" বিষয়ত অধ্যয়ন কৰি প্ৰকল্পটিৰ এটি প্ৰতিবেদন প্ৰস্তুত কৰিছে। তেওঁ সম্পূৰ্ণ নিজা অধ্যয়নৰ জৰিয়তে এই প্ৰতিবেদন দাখিল কৰিছে।

তেওঁৰ উজ্জ্বল ভবিষ্যত কামনা কৰিলোঁ।

শিল্পীশিখা গগৈ
20105/24
তত্ত্বাৱধায়ক
অসমীয়া বিভাগ
হেমচন্দ্ৰ দেৱ গোস্বামী মহাবিদ্যালয়, নিতাইপুখুৰী
শিৱসাগৰ, অসম।

কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন

'মিচিংসকলৰ খাদ্যাভ্যাস' (বৰচুমনি গাঁৱৰ বিশেষ উল্লেখেৰে) শীৰ্ষক প্ৰকল্প পত্ৰখন হেমচন্দ্ৰ দেৱ গোস্বামী মহাবিদ্যালয়ৰ অসমীয়া বিভাগৰ অধ্যাপিকা শিল্পীশিখা বাইদেউৰ তত্বাৱধানত সম্পাদন কৰা হৈছে ।

বিষয়বস্তু নিৰ্বাচনৰ পৰা আদি কৰি বহুতো দিহা পৰামৰ্শ আগবঢ়াই আৰু লগতে বিভিন্ন সমস্যাসমূহক সমাধানৰ ক্ষেত্ৰত শিল্পীশিখা বাইদেউৱে সম্পূৰ্ণ সহায় সহযোগিতা আগবঢ়াই প্ৰকল্পখন প্ৰস্তুত কৰাত তত্বাৱধায়কৰ গুৰু দায়িত্ব বহন কৰিছে। তাৰ বাবে তেওঁৰ ওচৰত মই কৃতজ্ঞ। অসমীয়া বিভাগৰ শিক্ষাগুৰু বিভাগীয় প্ৰধান নিভা দাস বাইদেউ প্ৰমুখ্যে অসমীয়া বিভাগৰ প্ৰাক্তন বিভাগীয় প্ৰধান দিগন্ত গগৈ ছাৰ, মৃধুস্মিতা দত্ত বাইদেউ আৰু পিকুমণি চুতীয়া বাইদেউৱে প্ৰকল্প কাৰ্যটি সম্পাদন কৰোঁতে বিভিন্ন তথ্য সম্ভেদ দি সহায় কৰিছে। তেওঁলোকলৈও অশেষ ধন্যবাদ তথা কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন কৰিছোঁ ।

এই প্ৰকল্পটি প্ৰস্তুত কৰাৰ ক্ষেত্ৰত সহায় হোৱা বিভিন্ন গ্ৰন্থ লেখকসকললৈও কৃতজ্ঞতা জনাইছোঁ ।

এই প্ৰকল্পটি প্ৰস্তুত কৰোঁতে ক্ষেত্ৰ অধ্যয়নত বিভিন্ন তথ্যৰে সহায় কৰা বৰচুমনি গাঁৱৰ লোচন মিলি, ধনিৰাম মিলি, বুদ্ধিনাথ টায়ে, মনালিছা মিলি আৰু বিচিত্ৰা মিলিকো ধন্যবাদ জনালোঁ। লগতে ডি. টি. পি ত সহায় কৰা প্ৰেমনন্দ দেউৰীলৈও অশেষ ধন্যবাদ জনালোঁ।

বৰষা মিলি
(**বৰষা মিলি**)
ষষ্ঠ ষাণ্মাসিক
অসমীয়া বিভাগ
হেমচন্দ্ৰ দেৱ গোস্বামী মহাবিদ্যালয়,
নিতাইপুখুৰী

সূচীপত্ৰ

	পৃষ্ঠা
০.০ অৱতৰনিকা	১-৩
০.১ বিষয়ৰ পৰিচয়	
০.২ অধ্যয়নৰ প্ৰয়োজনীতা	
০.৩ অধ্যয়নৰ পৰিসৰ	
০.৪ অধ্যয়নৰ পদ্ধতি	
০.৫ তথ্য আহৰণৰ উৎস	
১.০ বিষয় বিশ্লেষণ	৩
১.১ দৈনন্দিন জীৱনত ব্যৱহৃত খাদ্যাভ্যাস	৩-৪
১.২ উৎসৱ-পাৰ্বণত ব্যৱহৃত খাদ্যাভ্যাস	৪-৬
১.২.১ আলি আ:য়ে লৃগাং	
১.২.২ দদগাং	
১.২.৩ প:ৰাগ	
১.২.৪ দবুৰ	
২.০ ৰন্ধন প্ৰকৰণ	৬-১১
২.১ আপিন মনাম্ (ভাত ৰন্ধা)	
২.২ অয়িং কৌ:নাম (আঞ্জা ৰন্ধা)	
২.৩ বা:নাম (পোৰা)	
২.৪ পামনাম্ (পাতত দিয়া)	
২.৫ ৰা:নাম (সিজোৱা)	

Head of Dept. ...
...M. G. D. G. College
Nitai Jurali, Sivasagar

২.৬ আমনাম্ (সেকা)

২.৭ আনাম্ (ভজা)

২.৮ য়ননাম্ (পিটিকা)

২.৯ আপং

৩.০ মিচিংসকলৰ পৰম্পৰাগত খাদ্য সংৰক্ষণ ১২-১৩

৪.০ সিদ্ধান্ত ১৩-১৪

৫.০ উপসংহাৰ ১৪-১৫

গ্ৰন্থপঞ্জী ১৬

পৰিশিষ্ট ১৭-১৮

১/ তথ্যদাতাৰ তালিকা

২/ আলোকচিত্ৰ

Head of ...
... G. D. G. ...
..., Sivasagar

০.০ অৱতৰণিকা

অসম এখন জাতি উপ-জাতিৰে ভৰা আৰু বাৰেবৰণীয়া কৃষ্টি-সংস্কৃতিৰে সমৃদ্ধ ৰাজ্য। এই অসমৰ অন্য জনগোষ্ঠীসকলৰ দৰেই বাৰেবৰণীয়া কৃষ্টি সংস্কৃতিৰে সমৃদ্ধ মিচিংসকল দ্বিতীয় বৃহৎত্তৰ জনগোষ্ঠী।[1] ভাৰতবৰ্ষৰ সংবিধানত মিচিংসকলক ভৈয়ামৰ জনজাতি হিচাবে মিৰি নামেৰে চিহ্নিত কৰিছে।[2] কিন্তু মিচিংসকলে মিচিং বুলিয়ে পৰিচয় দি আহিছে। ভৈয়ামত থকা মিচিংসকলে সাধাৰণতে নৈৰ পাৰত চাংঘৰ সাজি গাঁও পাতি বাস কৰে। মিচিংসকল আদিতে অসমৰ উত্তৰ পূবফালৰ পাহাৰত আছিল আৰু বৰ্তমানৰ অৰুণাচলৰ **'আবৰ পাহাৰ'**ৰ পৰাই সুচল জীৱিকাৰ সন্ধানত মিচিংসকল অসমৰ সমতলৈ নামি আহিছিল। অসমৰ ধেমাজি, তিনিচুকীয়া, লখিমপুৰ, যোৰহাট, মাজুলী, দৰং, শিৱসাগৰ আৰু শোণিতপুৰ জিলাত মিচিংসকলে প্ৰধানকৈ বাস কৰে।

বৰচুমনি গাওঁ শিৱসাগৰ জিলাৰ অন্তৰ্গত মিচিং বসতি প্ৰধান এখন সৰু গাওঁ। লোকপিয়ল অনুসৰি এই গাঁৱৰ মিচিং লোকসকলৰ জনসংখ্যা ভোটাৰ তালিকা ২০২৪ বৰ্ষৰ মতে মুঠ ৬৫৪

(পুৰুষ-৩৩৭, মহিলা- ৩২৭) জন।[3]

১/ অসমৰ জনগোষ্ঠীয় লোকখাদ্য, ড০ অংশুমান দাস, পৃষ্ঠা নং ৪৭।

২/ বৈচিত্ৰময় অসম, মাধ্যমিক শিক্ষা পৰিষদ, অসম ৰাজ্যিক পাঠ্যপুথি প্ৰণয়ন আৰু নিগম লিমিটেডৰ দ্বাৰা প্ৰকাশিত পাঠ্যপুথি পৃষ্ঠা নং ১১২।

৩/ ধনিৰাম মিলি, বৰচুমনি, ডাক-বামৰজাবাৰী, বয়স- ৫৫।

Head of ... Assamese
N.C.D.G. College
... Sivasagar

০.১ বিষয়ৰ পৰিচয়

এই প্ৰকল্পৰ জৰিয়তে বৰচুমনি গাঁৱৰ মিচিং জনজাতিসকলৰ খাদ্যাভ্যাসৰ বিষয়ে অধ্যয়ন কৰিবলৈ লোৱা হৈছে।

০.২ অধ্যয়নৰ প্ৰয়োজনীয়তা

প্ৰত্যেক অসমীয়া জাতি-জনজাতি বা উপজাতি গোষ্ঠীৰে জীৱন ধাৰণ পদ্ধতি, কৃষ্টি সংস্কৃতি, খাদ্যাভ্যাস আদিৰ কিছু মিল থাকিলেও প্ৰকৃততে কিন্তু সুকীয়া সুকীয়া। এই জাতি জনগোষ্ঠীৰ বিষয়ে অধ্যয়ন কৰি বিভিন্ন জাতি জনজাতিৰ সমাজ ব্যৱস্থা, আচাৰ-ব্যৱহাৰ, খাদ্যাভ্যাস আদিৰ তুলনামূলক জ্ঞান লাভ কৰিব পাৰি। গতিকে বৰচুমনি গাঁৱৰ মিচিংসকলৰ খাদ্যাভ্যাস সম্পৰ্কে জানিব পৰা যাব।

০.৩ অধ্যয়নৰ পৰিসৰ

অসমৰ এটা অন্যতম জনজাতি মিচিংসকলৰ পৰম্পৰাগত খাদ্যাভ্যাস অতি চহকী। এই অধ্যয়নত শিৱসাগৰ জিলাৰ পানীদিহিং মৌজাৰ অন্তৰ্গত বৰচুমনি গাঁৱৰ মিচিংসকলৰ পৰম্পৰাগত খাদ্যাভ্যাসৰ বিষয়েও আলোচনা কৰা হৈছে।

০.৪ অধ্যয়নৰ পদ্ধতি

বৰচুমনি গাঁৱৰ খাদ্যাভ্যাসৰ প্ৰকল্পটো প্ৰধানকৈ বৰ্ণনাত্মক পদ্ধতিৰ সহায় লোৱা হৈছে। প্ৰয়োজন সাপেক্ষে বিশ্লেষণাত্মক পদ্ধতিৰো সহায় লোৱা হৈছে।

০.৫ তথ্য আহৰণৰ উৎস

বিষয়টো অধ্যয়ন কৰোঁতে মুখ্য উৎস হিচাপে ক্ষেত্ৰ অধ্যয়নৰ (Field study) জৰিয়তে প্ৰয়োজনীয় তথ্য আহৰণ কৰা হৈছে। অধ্যয়নৰ গৌণ উৎস হিচাপে আলোচিত বিষয়টোৰ সম্পৰ্কে প্ৰকাশিত গ্ৰন্থ প্ৰবন্ধ আৰু ইণ্টাৰনেটত উপলব্ধ তথ্য আদিৰ সহায় লোৱা হৈছে।

১.০ বিষয়ৰ বিশ্লেষণ

বৰচুমনি গাঁৱৰ মিচিং সকলৰ খাদ্যাভ্যাস তলত দিয়া ধৰণৰ-

১.১ দৈনন্দিন জীৱনত ব্যৱহৃত খাদ্যাভ্যাস

বৰচুমনি গাঁৱৰ মিচিং লোকসকলে দৈনন্দিন জীৱন ধাৰণত পৰম্পৰাগতভাৱে বিভিন্নধৰণৰ খাদ্য ভক্ষণ কৰে। সেইবোৰ তলত দিয়া ধৰণে শ্ৰেণীভুক্ত কৰিব পাৰি –

***অন্নবাচক**

পিনকাং আপিন (পঁইতা ভাত / কৰ্কৰা ভাত) , পিনৰ্‌ আপিন (দুপৰীয়া ভাত)।

***প্ৰাণীবাচক**

মাছ, কাছ, কুচিয়া, ছাগলী, কেঁকোৰা, হাঁহ, কুকুৰা, গাহৰি আদিৰ লগতে বৰলৰ টোপ, আমৰলিৰ টোপ আদি।

***উদ্ভিদবাচক**

তাজ্‌ক (ডিমৰু), অম্বে (মেচাকি) , নৌকুং, (নলটেঙা), পচলা, বুংকি ৰৌপুদ (ভেদাইলতা), য়ৰৃদ (টিকনিবৰুৱা), বেতগাজ , গেঃনাগ (খুতুৰা), পৌতু (সৰিয়হ), তুলে (লাই), মানিমুনি, পদিনা, মচন্দৰি ইত্যাদি।

Head of ... Assamese
H. C. D. G. College
Nitai... , Sivasagar

***শিপাজাতীয়**

আলু,কাঠ আলু , পাগলি (মিঠা আলু),নহৰু, পিয়াঁজ, এণ্ডে (কচু) আদি।

***গুটিবাচক**

ঔটেঙা, বিলাহী, বাংক (তিতা ভেকুৰি), ইত্যাদি।

দৈনন্দিন জীৱনৰ খাদ্যসম্ভাৰত তেওঁলোকে এনেধৰণৰ শাক-পাচলি ব্যৱহাৰ কৰে। এইবোৰ প্ৰত্যেকৰে সুকীয়া সুকীয়া ৰন্ধন প্ৰণালী আছে।

১.২ উৎসৱ পাৰ্বণত ব্যৱহৃত খাদ্যাভ্যাস

বৰচুমনি গাঁৱৰ মিচিংসকলে আলি আঃয়ে লৃগাঙ, দবুৰ, পঃৰাগ আদি উৎসৱ পাৰ্বণ উদযাপন কৰে।

১.২.১ আলি আঃয়ে লৃগাং

আলি আঃয়ে লৃগাং অসমৰ মিচিং জনগোষ্ঠীৰ এক বসন্ত উৎসৱ। জানিব পৰা মতে বৰচুমনি গাঁৱৰ মিচিং লোকসকলে ফাগুন মাহৰ প্ৰথম বুধবাৰে এই উৎসৱত পুৰাং আপিন (তৰা পাতেৰে চাউলৰ টোপোলা বান্ধি প্ৰস্তুত কৰা বিশেষ ভাত), পৰঃআপং (ছাঁইমদ), নগিন আপং (বগা মদ), আদিৰ লগতে মাছৰ আজ্ঞা, নামচিঙ (শুকতি/শুকান মাছৰ চাটনি), খৰিকাত দিয়া গাহৰি মাংস, ইঃপুৰাং (গাহৰি তেজেৰে বনোৱা পিঠা), গাহৰি মাংসৰ তৰকাৰী খোৱা হয়।

Head of Dept. Assamese
N. K. D. College
Nitaipukhuri, Sivasagar

১.২.২ দদগাং

বৰচুমনি গাঁৱৰ মিচিং লোকসকলে মৃতকৰ বছৰ চেৰেকৰ পিছত শ্ৰাদ্ধ অনুষ্ঠিত কৰে। ইয়াক দদগাং বোলে। সামৰ্থ্য অনুসৰি তেওঁলোকে দদগাং বিৰাট আয়োজন আৰু ধুমধামেৰে সম্পন্ন কৰে। দদগাং দিনা সমজুৱাকৈ খোৱাৰ বাবে ভোজ ভাতৰ আয়োজন কৰা হয়। এভাগত ভোজ ভাত, মাংস আৰু আপং মৃতকৰ বাবে আগবঢ়োৱা হয়। দদগাঙত মাছৰ আজ্ঞা, মাটিমাহৰ আজ্ঞা, ঔটেঙাৰ লগত গাহৰি মাংস, তাজ্ক (ডিমৰু), অম্বে (মেচাকি) ৰ লগত গাহৰি মাংসৰ আজ্ঞাৰ লগতে আপঙৰ ব্যৱহাৰো দেখা যায়।

১.২.৩ পঃৰাগ

পঃৰাগ বা নৰাছিগা বিহু মিচিং জনগোষ্ঠীৰ এটা উল্লেখযোগ্য কৃষিভিত্তিক উৎসৱ। বৰচুমনি গাঁৱৰ মিচিং লোকসকলে এই উৎসৱ তিনি দিন জুৰি উদযাপন কৰে।[৪] এই উৎসৱত চুবুৰীয়া গাঁৱৰ উপৰি দূৰ দূৰণিৰ গাঁৱকো নিমন্ত্ৰণ জনায়। পিতাং অয়িঙ, (পিঠাগুড়িৰ আজ্ঞা), গাহৰি মাংসৰ লগৰ অম্বে(মেচাকি), তাজ্ক (ডিমৰু), বনাই ভোজ-ভাত খোৱাৰ লগতে আপঙৰ ব্যৱহাৰো দেখা যায়।

---

৪. লোচন মিলি, বৰচুমনি, ডাক-বামৰজাবাৰী, বয়স-৫২ ।

Head of ... M. C. D. ... College, Nitaipukhuri, Sivasagar

১.২.৪ দবুৰ

দবুৰ শব্দটোৱে মিচিং সমাজত প্ৰচলিত পূজা বিশেক বুজায়। পূজাৰ দিনা এদল পুৰুষে গাঁৱৰ পৰিয়াললৈ গৈ ইকৰা-খাগৰি আদিৰে চাং বেৰ কোবাবলৈ আৰম্ভ কৰে। গিৰিহঁতেও চাং বেৰ কোবোৱাৰ লগে লগে ঘৰৰ পৰিয়ালৰ বেমাৰ-আজাৰ, অপায়-অমংগল যি আছিল আজিৰ পৰা গুচি যাওক বুলি চাং কোবোৱা লোকসকললৈ চাউল পাত, কুকুৰা, আপং, নিমখ, জলকীয়া আদি আগবঢ়াই । পিছত গাঁৱৰ এমূৰত তাজৃক (ডিমৰু),অম্বে (মেচাকি), পচলা, বেতগাজ,তিতা ভেকুৰি আদি দি গাহৰি মাংসৰ লগত জলকীয়া নিদিয়াকৈ বনাই ভোজ-ভাত খায়।[৫]

২.০ ৰন্ধন প্ৰকৰণ

পৰিয়াল এটাৰ আলহী আপ্যায়ন আৰু ৰন্ধন প্ৰকৰণৰ সমস্ত দায়িত্ব ঘৰখনৰ গৃহিণীজনীৰ নতুবা জীয়ৰী অথবা বোৱাৰীৰ ওপৰত ন্যস্ত থাকে। ভিন ভিন বতৰত ভিন ভিন ৰুচিৰ মানুহক একেলগে সন্তুষ্ট কৰাকৈ ৰন্ধা বঢ়াত সিদ্ধহস্ত নাৰী এগৰাকী ঘৰখনৰ গৃহ চিকিৎসকৰ লেখিয়া ।

অৱশ্যে এই ক্ষেত্ৰত পুৰুষৰ সহযোগিতাও অনস্বীকাৰ্য । বিশেষকৈ খাদ্যসামগ্ৰীৰ যোগান দিয়াৰ ক্ষেত্ৰত পুৰুষৰ ওচৰত তিৰোতা ঋণী । ৰন্ধন প্ৰকৰণৰ জৰিয়তে এগৰাকী তিৰোতাৰ ৰুচি অভিৰুচিসম্পন্ন নান্দনিক মনৰ পৰিচয় পোৱা যায় । বৰচুমনি গাঁৱৰ লোকসকলে খাদ্যসমূহ বিভিন্ন পদ্ধতিৰে ৰান্ধি খায় । এই ফালৰ পৰা তেওঁলোকৰ ৰন্ধন প্ৰক্ৰিয়াৰো বিভিন্ন ভাগ আছে ।

---

৫. বুদ্ধিনাথ টায়ে, বৰচুমনি,ডাক- বামৰজাবাৰী,বয়স- ৪৮ ।

Head of the ... Assamese
... H.C.D.G. College
Nitaipukhuri, Sivasagar

২.১ আপিন মনাম্ (ভাত ৰন্ধা)

চাউল আৰু পানী চৰুত একেলগে দি নতুবা আগতে পানী দি উতলিবৰ সময়ত বা উতলিলে চাউল দি নিসিজালৈকে দুবাৰ তিনিবাৰকৈ হেঁতাৰে বা বাঁহ মাৰিৰে লৰাই ভাত ৰান্ধে। গৰম ভাতক 'গুনৌ আপিন; ঠাণ্ডা ভাতক পিনকাং আপিন বোলে আৰু তৰাপাতেৰে চাউলৰ টোপোলা বান্ধি সিজোৱা ভাতক "পুৰাং আপিন" বোলে।[৬]

বৰচুমনি গাঁৱৰ লোকসকলে সাৰুৱা মাটিত বিভিন্ন ধৰণৰ স্বাস্থ্যসন্মত বিবিধ শস্যৰ খেতি কৰাৰ লগতে মীন, পশু-পালন, ধান খেতি কৰি জীৱন নিৰ্বাহ কৰে। দিনটো কামত ব্যস্ত থকাৰ বাবে গাৰ বল-শক্তি অক্ষয় ৰাখিবৰ বাবে দিনত তেওঁলোকে তিনিবাৰ ভাত খাব লগা হয় – পুৱা, দুপৰীয়া আৰু ৰাতি। ভিন ভিন সময়ত খোৱা ভাতৰ নামো বেলেগ বেলেগ হয়। পুৱাৰ ভাতক পিনকাং আপিন (পঁইতা ভাত/কৰ্কৰা ভাত), দুপৰীয়া ভাতক পিন্ৰ, ৰাতিৰ ভাতক য়মৌ আপিন বুলি কয়। অৱশ্যে পঁইতা ভাতৰ লগত কদাচিতহে আঞ্জা খায়। নামচিং (শুকান মাছৰ গুড়ি) পোৰা মাছ , পাতত দিয়া মাছ , পোৰা আলু বেঙেনা , লা:ছৰ (হালধি , তেল আদি নিদিয়াকৈ সিজোৱা শাক পাছলি), পামনাম, (পাতত দিয়া যিকোনো খাদ্য) আদিয়েই হৈছে পঁইতা ভাতৰ লগত খোৱা সুস্বাদু ব্যঞ্জন।

পুৰাং আপিন (তৰাপাতত বান্ধি সিজোৱা ভাত) আলি আ:য়ে লৃগাঙত খোৱা হয় যদিও সুবিধা অনুযায়ী খাব পাৰি।

৬/ বিচিত্ৰা মিলি, বৰচুমনি, ডাক- বামৰজাবাৰী, বয়স- ৪৮

Head of Dept. Assamese
M.G.D.G. College
Nitaipukhuri, Sivasagar

২.২ অয়িং কৌ:নাম (আঞ্জা ৰন্ধা)

খুব আকাল বা অভাৱ আৰু ব্যস্ত নহলে মিচিংসকলে ভাতৰ লগত আঞ্জা নোখোৱাকৈ নাথাকে । মাছ মাংসৰ ভিন্নতা অনুযায়ী ৰুচিসন্মত শাক-পাচলিৰ সংমিশ্রণ ঘটাই তেওঁলোকে আঞ্জা তৰকাৰী ৰান্ধে । সেইমর্মে ৰন্ধন প্ৰাণালীও ভিন ভিন হোৱা দেখা যায় । হাঁহ, ছাগলীৰ মাংস হ'লেহে তেলেৰে ভাজি তৰকাৰী ৰান্ধে । গাহৰি, কুকুৰা, মাছ আদিৰ আঞ্জা তেনেদৰে কম পৰিমাণে ৰান্ধে । তেল নিদিয়াকৈ প্ৰায়ভাগ আঞ্জা ৰান্ধে । সেই আঞ্জাসমূহৰ ভিতৰত সৰু সৰু মাছৰ লগত কণবিলাহী, ঔটেঙা, নলটেঙা, বাঁহগাজ, আমৃনৰ (খুদ চাউলৰ গুড়ি) আঞ্জা, ডাঙৰ ডাঙৰ মাছৰ লগত নলটেঙা, ঢেকীয়া, বেতগাজ, জাতিলাও, জিলমিল, খুতুৰা, ভেদাইলতা, লাইশাক, ফুলকবি, বিলাহী, কাঠআলু আদিৰ আঞ্জা তৃপ্তিৰে খায় । সেইদৰে মাংসৰ লগতো বিবিধ শাক-পাচলি মিলাই তৰকাৰী ৰন্ধা হয় যদিও গাহৰি মাংসৰ লগত মাটিমাহ, লাইশাক, ঔটেঙা, বিলাহী, অম্বে (মেচাকি), তাজৃক (ডিমৰু), পচলা আদিৰে সিজোৱা আৰু ভজা আঞ্জা পাহৰিব পৰা বিধৰ নহয় । তৈলযুক্ত মাংস ডাঙৰ ডাঙৰকৈ সমান জোখত কাটি ঔটেঙাৰ লগত সিজোৱা 'ৰাতাগ'ৰ আঞ্জা অতি তৃপ্তিদায়ক ।

কুকুৰা মাংসৰ লগতো বিবিধ শাক-পাচলি মিহলাই আঞ্জা ৰান্ধি খায়। সেইবিলাকৰ ভিতৰত পিঠাগুড়ি, মাহ-মচলা, জালুক, নহৰু দি ৰন্ধা কুকুৰা মাংসৰ আঞ্জাৰ জুতিয়েই বেলেগ । তদুপৰি কুকুৰা মাংসৰ লগত বিহলঙনি, বনজালুক, মানিমুনি, ভেদাইলতা, নৰসিংহ, জালুকগুটি, জলকীয়া, নহৰু, আদা, লং আদিৰ সংমিশ্রণত ৰন্ধা জাল আঞ্জা খায় ।

শুকান মাছৰ লগত কচু থোৰ, নলটেঙা, ঔটেঙা, আমৃন আদিৰ আঞ্জা সোৱাদযুক্ত হয় । ইয়াক নামচিঙৰ (শুকান মাছৰ গুড়ি) লগতো খোৱা হয় ।

২.৩ বা: নাম (পোৰা)

মাছ মাংসৰ পৰা আদি কৰি বিভিন্নধৰণৰ ফল-মূল আৰু পত্ৰ-লতিকা মিচিংসকলে পৰম্পৰাগতভাৱে পুৰি ভাতৰ লগত খায় । সকলো মাছ পুৰি খায় আৰু সেইবিলাকৰ ভিতৰত খৰিকাত দিয়া পুঠি, কাৱৈ, বৰালি আদিৰ সোৱাদে আপোন পাহৰায় ।

মাংসৰ ভিতৰত আটাইতকৈ পুৰি খাই ভাল লগা মাংসবিধ হৈছে গাহৰি মাংস । তেলযুক্ত মাংস নিৰ্দিষ্ট জোখত কাটি সিজাই নতুবা নিসিজাই নিমখ আৰু জলকীয়া গুড়ি সানি পুৰি আপঙৰ লগত খায় ।

২.৪ পামনাম্ (পাতত দিয়া)

মাছ, মাংস, পাত শাক আদি পাতত দি খোৱাও তেওঁলোকৰ এক পৰম্পৰাগত প্ৰথা। কলপাততকৈ তৰাপাতেৰে সিজোৱা খাদ্য অতি সোৱাদপূৰ্ণ । কণ কণ মাছৰ পৰা আৰম্ভ কৰি ডাঙৰ মাছো নিমখ জলকীয়া সানি পাতত দি খায়। ডৰিকনা, শুকান মাছ, নামচিঙ (শুকান মাছৰ গুড়ি) আদিও পাতত দি খায় । মাছৰ দৰে গাহৰি, হাঁহ, কুকুৰা আদিৰ মাংস পাতত দি খায়।

২.৫ ৰা:নাম সিজোৱা

মিঠা জাতীয় মূলৰ পৰা আৰম্ভ কৰি ফল-পাত জাতীয় শাক-পাচলি, মাছ-মাংস আদিলৈকে সিজোই খায় । তেল নিদিয়াকৈ সিজাই খোৱাকে ৰাঃনাম ৰাঃছৰ (সিজোৱা) বোলে । তেওঁলোকে মাছ মাংসৰ ওপৰি মাছৰ কণী, কুকুৰা কণী আদিও সিজাই খায় । লাইশাক, সৰিয়হ, আলু, ভাত কেৰেলা, তিতা কেৰেলা, কলমৌ, মেচাকি, জিকা, ভোল আদি নিমখ জলকীয়াৰে মিহলাই খায় ।

২.৬ আমনাম্ (সেকা)

জুই সেক দিয়াটোকেই আমনাম্ বোলে। মাছ মাংস জুইত সেকি খোৱাটো তেওঁলোকৰ প্ৰাচীন পৰম্পৰা। যিকোনো মাছ মাংস খৰিকাত দি নতুবা নিদি মাজে মাজে কচি তাত নিমখ জলকীয়া সানি জুইত সেকি খায়।তাৰে ভিতৰত গাহৰি মাংস পুঠি মাছ, কাৱৈ মাছ বেছ সোৱাদলগা।

২.৭ আনাম (ভজা)

তেল নিদিয়াকৈ ভাজি সিজোৱা কাৰ্যই হ'ল আনাম (ভজা)। শুকান মাছ, নামচিং, শুকান জলকীয়া , ৰঙালাওৰ গুটি, মটৰ মাহ , চিৰা আদি কেৰাহীত মলমলীয়াকৈ ভাজি খায়।

২.৮য়ননাম্ (পিটিকা)

সিজোৱা শাক পাচলি , মাছ-মাংস কণী আদিৰ লগত নিমখ জলকীয়া, আদা নহৰু, বিলাহী, ধনীয়া, আদি মিহলাই পিটিকি খোৱাকে য়ননাম বা পিটিকা বোলে। পিটিকা মিচিংসকলৰ প্ৰিয় আৰু পৰম্পৰাগত খাদ্য। নামচিঙৰ লগত পোৰা বিলাহী বেঙেনা, জিকা, ভোল , সিজোৱা কলডিল সানি পিটিকি তেওঁলোকে খায়। পিটিকাত কেচা কণ জলকীয়া , ভোট জলকীয়া আদিয়ে বেছিকৈ প্ৰাধান্য পায়।

২.৯আপং

আপং হ'ল মিচিংসকলৰ পৰম্পৰাগত এবিধ ভাতৰ পৰা বনোৱা পিখোৱা পনীয় ৰস। সকাম নিকাম , উৎসৱ পাৰ্বনতো যেনে-প:ৰাগ, বিয়া দহা আদিটো নিত্য প্ৰয়োজনীয় আপং ব্যৱসাৰ কৰে। মিচিং সমাজৰ আপং দুবিধ।এবিধ ছাঁই বা প:ৰ আপং আৰু আনবিধ সাজ বা নগিন আপং।[৭]দুইবিধৰে বনোৱা পদ্ধতি বেলেগ বেলেগ।

---

৭. মনালিছা মিলি , বৰচুমনি, ডাক- বামৰজাবাৰী , বয়স- ৪২।

N.C.D.G College, Nitaipukhuri, Sivasagar

***প: ৰ বা ছাঁই বনোৱা পদ্ধতি**

ধান বানি তাৰপৰা ওলোৱা তুঁইগুৰিটো ফৰফৰীয়া চোতালৰ পৰা মাটি চাফ চিকুণ কৰি তাত তুহঁ গুৰিখিনি ঢালি ভালকৈ মেলি দিয়া হয় । মেলি দি তাৰ ওপৰত ওলোৱা তুইগুৰিটো ফৰফৰীয়া চোতালৰ মাটি চাফ চিকুণ কৰি তাত তুহঁ গুৰিখিনি ঢালি ভালকৈ মেলি দিয়া হয় । মেলি দি তাৰ ওপৰত ধানৰ খেৰ লগাই জুই জ্বলাই দিব লাগে । যেতিয়া তুঁই গুৰিত জুই পুৰিব তেতিয়া ধান খেৰৰ চাইখিনি ওপৰে ওপৰে গুচাব লাগে । গুচুৱাৰ পাছত তুহঁ গুৰিখিনি মাজে মাজে লৰাই থাকিব লাগে । যেতিয়া তুহঁ গুৰিখিনি জ্বলি ৰঙচুৱা হৈ পৰিছে , তেতিয়া জুই নুমাব লাগে ।তাৰ পিছত কেৰাহী এখনত ১০-২০ কিলো চাউলৰ ভাত বনাই হোৱাৰ পাছত ডাঙৰ এখন ঢলাত ভাতখিনি উলিয়াই ভালকৈ ভাতখিনি তুহঁ গুৰি পোৰাখিনি ভাতৰ লগত জোখৰ পৰিমানত লগাই মিহলি কৰি মোহাৰিব লাগে । জাৰৰ দিনত কুহুমিয়া গৰম হওঁতে সাজৰ পিঠা বা গুটিটো লগোৱা হয় । গৰমৰ দিনত একে বাৰে ঠাণ্ডা হবলৈ দি সাজৰ পিঠাটো লগোৱা হয় । এইদৰে কৰাৰ পাছত কলহত বা টোমৰ ভিতৰত কলপাত ভালদৰে লগাই বান্ধি থোৱা হয় ।

***নগিন আপং বা সাজ:-**

নগিন আপং প:ৰ আপং বনোৱা দৰে ডাঙৰ কেৰাহী এখনত ভাতখিনি ফৰফৰীয়াকৈ বনোৱা হয় । বনোৱা পাছত এখন বহল ডলাত কেৰাহীৰ পৰা ভাতখিনি উলিয়াই মেলি দিয়া হয় । তাৰ পাছত কুহুমিয়া গৰম হবলৈ দি লঢা ভাতখিনি এটা এটা হোৱাকৈ হাতেৰে ভাঙি লব লাগে । এনেদৰে কৰাৰ পাছত ঔষধখিনি ভাঙি গুৰি কৰি ভাতখিনি মিহলাই লব লাগে ।

ঠাণ্ডাৰ দিন হলে কুহুমীয়া গৰমতে কলহত বা বাচনত ভৰাব লাগে যদিয়ে অতি বেছি ঠাণ্ডা হয় তেতিয়া ডাঙৰ বৰ্তনত কলপাত পাৰি দি ভাতখিনি দিয়া হয় । সাত আঠ দিনৰ মূৰত পূৰত হয় আৰু আপং হিচাপে চাকি খাব পাৰি ।

Head of the ... Department
... N. G. D. G. College
Nitaipukhuri, Sivasagar

৩.০ মিচিংসকলৰ পৰম্পৰাগত খাদ্য সংৰক্ষণ পদ্ধতি

খৰিচা, শুকতি মিচিংসকলৰ প্ৰিয় খাদ্য । বতৰতে এনেবোৰ খাদ্যবস্তু উপযুক্ত বিশেষ পদ্ধতিৰে খালৈৰে মাছ ধৰি ঘৰলৈ কঢ়িয়াই আনে ।এনে সময়ত যদি এজাক ডাঙৰ বৰষুণ হয় , সেইদিনাও হোলা, জান-জুৰি আদিত মানুহসকলে পূৰ্বৰে পৰা পাতি খোৱা থোকা, ঠোহা , ডিঙৰা , চেপা আদিত শিঙি, শিঙৰা ,শ'ল, শাল বৰালি আদি ক'ত বিধৰ মাছে ভৰি পৰে কঢ়িয়াই নিব নোৱাৰাকৈ । মহিলাসকলে মাছবোৰ কাটি বাচি ধুই পখালি একুৰা ডাঙৰ জুই ধৰি তাৰ ওপৰত চাং পাতি একে দিনাৰ ভিতৰতে মাছখিনি সুন্দৰকৈ শুকুৱাই লয় । সাৱধানে থাকে যাতে ইয়াত কেতিয়াও মাখিয়ে কণী পাৰিব নোৱাৰে। কাৰণ মাখিয়ে কণী পৰা বস্তু তেওঁলোকৰ বাবে বৰ্জনীয় । সেয়ে তেওঁলোকে ৰ'দৰ তাপত শুকুওৱা শুকান মাছ আৰু শুকতি নাখায় । এনেদৰে শুকুওৱা মাছৰে শিঙি, মাগুৰ ,কুচী,পুঠি আদি বাচি লৈ বাঁহৰ খৰাহীত ভৰাই ভালকৈ ঢাকি ঢুকি ধোৱা চাঙত ৰাখে । ঠিক সেইদৰে নামচিং প্ৰস্তুত কৰাৰ পূৰ্বে মাছখিনিক জুইত প্ৰথমে শুকুৱাই লোৱা হয় । সম্পূৰ্ণৰূপে শুকুৱাই লোৱাৰ পিছত মাছখিনিক কচু, মানধনিয়া আদি মিহলাই ঢেঁকীত খুন্দি মিহিকৈ গুৰি কৰি লোৱা হয় । গুড়ি কৰি লৈ প্ৰস্তুত কৰা ছাটনি সদৃশ মিশ্ৰণটো বাঁহৰ চুঙা বা সৰু সুৰা মাটিৰ টেকেলিত এনেদৰে সোপা মাৰি খোৱা হয় যাতে পাত্ৰটোৰ ভিতৰৰ বায়ু বাহিৰলৈ ওলাই আহিব নোৱাৰে । দুই তিনি সপ্তাহমানৰ পাছত নামচিঙক খাদ্য হিচাপে গ্ৰহণ কৰিব পৰা যায় । এই শুকতি মাছ বহুদিনলৈ অনিষ্ট নোহোৱাকৈ থাকে ।

মিচিং মহিলাসকলে কোনোধৰণৰ ৰাসায়নিক দ্ৰব্য প্ৰয়োগ নকৰাকৈ খাদ্যবস্তুবোৰ সংৰক্ষণ কৰে । জ্ঞান বা শিক্ষাৰে খাদ্য দ্ৰব্য সমূহ প্ৰস্তুত কৰি সংৰক্ষণ কৰা বাবে খাদ্য বস্তুবোৰ বহুদিনলৈ কোনো গুণাগুণ নষ্ট নহয় । তেওঁলোকে সংৰক্ষণ কৰি থোৱা খাদ্যবস্তুসমূহৰ ভিতৰত এবিধ খাদ্য হৈছে খৰিচা । মিচিং মহিলাসকলে জেঠ, আহাৰ মাহত বাৰিৰ বাহনি দৰাৰ পৰা ওলোৱা গাজ বা গজালি কাটি আনি ধুই পখালি মিহিকৈ ঢেঁকীত খুন্দি মাটিৰ কলহ, বৈয়াম আদিত টানকৈ সূপা মাৰি থৈ খৰিচা প্ৰস্তুত কৰে আৰু বহুদিন সোৱাৰ পাছত এই খৰিচা খোৱাৰ

উপযোগী হৈ উঠে । তেওঁলোকে আন আন টেঙা জাতীয় ফলো সাঁচি থয় । যেনে কাজিনেমো, গুলনেমো ঠেকেৰা চকল চকলকৈ কাটি বা শিলিখা আমলখি আদি ফলবোৰ সিজাই ভালকৈ ৰদত শুকোৱাই সাচি থয় । এইবিলাক অতি মুখৰোচক লগতে উৎকৃষ্ট ঔষদি গুণসম্পন্ন ।

৪.০ সিদ্ধান্ত

সময় পৰিৱৰ্তনশীল । সময়ৰ গতিত সকলোত পৰিৰ্ৱতন হয় । ইয়াৰ লগে লগে মানুহৰ মানসিকতালৈও পৰিৱৰ্তন আহে । ফলস্বৰূপে ভাষা,সাহিত্য, সংস্কৃতি খাদ্যাভ্যাস সকলোতে নতুনত্ব আহি পৰে ।মিচিংসকলৰ খাদ্যসম্ভাৰতো আধুনিকতাই প্ৰভাৱিত কৰিছে । অসমৰ সাৰুৱা মাটিত বিভিন্নধৰণৰ স্বাস্থ্যসন্মত বিবিধ শস্যৰ খেতি কৰাৰ লগতে মীন পশুপালন কৰি জীৱন নিৰ্বাহ কৰা আন আন থলুৱা আৰ্যভিন্ন মিচিংসকলৰ পম্পৰাগত খাদ্যত নতুন নতুন খাদ্য সংযোজিত হৈছে যদিও পৰম্পৰাগত উৎসৱ অনুষ্ঠানত ব্যৱহৃত খাদ্য প্ৰণালীত বৰচুমনি গাঁৱৰ মিচিংসকলে স্বকীয়তা অক্ষুন্ন ৰাখিছে । অধ্যয়নৰ অন্তত বৰচুমনি গাঁৱৰ মিচিং সকলৰ খাদ্যাভ্যাস সম্পৰ্কে কেইটামান সিদ্ধান্তত উপনীত হ'ব পাৰি । সেইকেইটা হৈছে -

* বৰচুমনি গাঁৱৰ মিচিংসকলে দৈনন্দিন জীৱনত অন্নবাচক, উদ্ভিদবাচক, প্ৰাণীবাচক শিপাজাতীয় আৰু গুটিবাচক কেউবিধ খাদ্যসম্ভাৰ ব্যৱহাৰ কৰে ।

* পৰম্পৰাগত প্ৰতিটো উৎসৱ অনুষ্ঠানত বৰচুমনি গাঁৱৰ মিচিংসকলে পৰম্পৰাগত ভাৱে প্ৰস্তুত কৰা ছাইমদ ব্যৱহাৰ কৰে ।

* পশুপালন আৰু কৃষিক জীৱিকা আহৰণৰ মুখ্য উৎস হিচাপে গ্ৰহণ কৰা বৰচুমনি গাঁৱৰ মিচিংসকলৰ উৎসৱ অনুষ্ঠানসমূহত ভোজ-ভাতৰ বহুল প্ৰচলন আছে ।

*অন্যান্য সমাজৰ দৰে বৰচুমনি গাঁৱৰ মিচিংসকলৰ মজতো অতিথি আপ্যায়ন আৰু ৰন্ধন প্ৰকৰণৰ ক্ষেত্ৰত ঘৰখনৰ মহিলাসকলে প্ৰধান ভুমিকা গ্ৰহণ কৰে ।

L.C.D. G. College, Nitai-Nali, Sivasagar

* পইতা ভাত (পিনকাং আপিন) , পিন্ৰ আপিন (দুপৰীয়াৰ ভাত) , য়ুমৌ আপিন (ৰাতিৰ ভাত) দিনটোত এই তিনিসাজ ভাত খোৱাৰ ৰীতি আন মিচিংসকলৰ দৰে বৰচুমনি গাঁৱৰ মিচিংসকলৰ মাজতো আছে ।

* মাছ আৰু মাংসৰ বিভিন্নধৰণৰ সংৰক্ষণ ব্যৱস্থা বৰচুমনি গাঁৱৰ মিচিংসকলৰ মাজত আছে ।

* তেওঁলোকে প্ৰস্তুত কৰি সংৰক্ষণ কৰি লোৱা খাদ্যবস্তুবিলাকত কোনোধৰণৰ ৰাসায়নিক দ্ৰব্য প্ৰয়োগ নকৰে ।

* কৃষি আৰু পশুপালক তেওঁলোকৰ ঠাই জীৱিকা হোৱাৰ কাৰণে কৃষি আৰু পশুপালনৰ কাৰণে সুবিধা থকা ঠাইসমূহতে তেওঁলোকে বাস কৰে । গতিকে সাধাৰণতে মাছ-কাছ পাবলৈ অতি সহজলভ্য হোৱা নৈ কাষৰীয়া ঠাইসমূহকে তেওলোকে বসতি স্থান হিচাপে নিৰ্বাচন কৰে ।

* মিচিংসকলে যিবোৰ শাক পাচলি ব্যৱহাৰ কৰে সেইবোৰ সাধাৰণতে স্থানীয়ভাৱে সহজলভ্যকৈ পোৱা কিছুমান বনৌষধিযুক্ত শাক-পাতকে তেওঁ লোকে খাদ্য হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰে ।

৫.০ উসংহাৰ

বৃহত্তৰ মংগোলীয় গোষ্ঠীৰ অন্তৰ্গত অসমৰ দ্বিতীয় সৰ্ববৃহৎ জনগোষ্ঠী মিচিংসকলৰ খাদ্য স্ব-মহিমাৰে সমৃদ্ধ। আন আন ওচৰ চুবুৰীয়া জনগোষ্ঠীৰ খাদ্য পৰম্পৰাৰ বৈশিষ্ট্যৰ লগতে বহু দেশী-বিদেশী জাতি জনগোষ্ঠীৰ অত্যাধুনিক খাদ্যাভ্যাসৰ নানা উপাদান তথা বৈশিষ্টৰো সংমিশ্ৰণ ঘটা দেখা যায় । বৰচুমনি গাঁৱৰ মিচিংসকল ইয়াৰ ব্যতিক্ৰম নহয় । নগৰীয়া হোটেল ,ৰেষ্টুৰেন্ট আদিত প্ৰাপ্ত অত্যাধিক মচলা দি ৰন্ধা আধুনিক কৃত্ৰিম খাদ্যসম্ভাৰতকৈ মিচিং তথা আন থলুৱা জনজাতীয় খাদ্যসম্ভাৰৰ চাহিদা দিনক দিনে বৃদ্ধি পাবলৈ ধৰিছে ।

অন্যান্য সমাজৰ দৰে বৰচুমনি গাঁৱৰ মিচিংসকলৰ পৰম্পৰাগত খাদ্যৰ প্ৰায়বোৰেই ঔষধি গুণযুক্ত। প:ৰ আপং খালে প্ৰস্ৰাৱৰ গণ্ডগোল আৰু লগিন আপং খালে পেটৰ অসুখ ভাল

Head of the ... H.G.D. ... Sivasagar

হয় । মানিমুনি ভেদাই লতা বিহলঙনি মচন্দৰি জালুক আদি জ্বৰ আৰু চৰ্দি ৰোগ আৰোগ্য হোৱাত সহায় কৰে । মেচাকি সিজাই খালে পেটৰ অসুখ ভাল হয় । কেঁচা হালধিৰ ৰস খালে পেটৰ বেমাৰ-আজাৰ নহয় । তদুপৰি কটা ঘাত কেচা হালধি খুন্দি বান্ধি দিলে তেজ বন্ধ হয় আৰু হালধিয়ে ফোঁহাৰ পৰা পূৰ্জঁ ওলোৱাৰ ক্ষেত্ৰতো সহায় কৰে । স্বাস্থ্য আৰু সাংস্কৃতিক দিশৰ পৰাও মিচিংসকলৰ পৰম্পৰাগত খাদ্যাভ্যাস অতি মংগলজনক ।

ইয়াৰ উপৰিও পৰ্যটনৰ ক্ষেত্ৰত বৰ্তমান জনজাতীয় খাদ্যই লাভ কৰা গুৰুত্বৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি বৰচুমনি গাঁৱৰ মিচিংসকলৰ পৰম্পৰাগত খাদ্যসম্ভাৰৰো ব্যৱসায়িক সম্ভাৱনীয়তা আছে। বৰচুমনি গাঁৱৰ মিচিংসকলে পৰম্পৰাগত খাদ্য প্ৰস্তুত প্ৰণালী আৰু পৰিবেশনক আকৰ্ষণীয় ৰূপত উপস্থাপন কৰিব পাৰিলে খাদ্য-পৰ্যটনৰ জৰিয়তে অৰ্থনৈতিকভাবে সবল আৰু স্বাৱলম্বী হ'ব পাৰিব বুলি আশা কৰিব পাৰি।

গ্ৰন্থপঞ্জী

১/ কাগয়ুং, মৃণালী : অসমৰ সংস্কৃতি অধ্যয়ন, শ্ৰী ৰমেশ প্ৰসাদ লডিয়া, সৰস্বতী প্ৰকাশন, ভাগৱতী প্ৰসাদ লডিয়া পথ, গোলাঘাট প্ৰথম প্ৰকাশ আগষ্ট, ২০২০

২/ দলে, বসন্ত কুমাৰ : অসমৰ জনগোষ্ঠী, আদৰণী সমিতিৰ সম্পাদক ড০ অমিয় কুমাৰ ভূঞাৰ হৈ শ্ৰী নৱ কলিতা, কিৰণ প্ৰকাশন, ধেমাজি, অসম, প্ৰথম প্ৰকাশ ফেব্ৰুৱাৰী, ২০০৯

৩/ দাস, অংশুমান : অসমৰ জনগোষ্ঠীয় লোকখাদ্য গণেশ চন্দ্ৰ নাথৰ দ্বাৰা প্ৰকাশিত আৰু ভবানী অফছেট প্ৰাঃ লিঃ লাচিত লেন, ৰাজগড়, গুৱাহাটী- ৩

৩/ বৈচিত্ৰময় অসম : অসম মাধ্যমিক শিক্ষা পৰিষদ, অসম ৰাজ্যিক পাঠ্যপুথি প্ৰণয়ন আৰু প্ৰকাশন নিগম লিমিটেডৰ দ্বাৰা প্ৰকাশিত পাঠ্যপুথি, গুৱাহাটী, প্ৰথম প্ৰকাশ, নৱেম্বৰ, ২০১৮

৪/ ৰাভা, মালিনী দেৱী : অসমৰ জনজাতি আৰু সংস্কৃতি, অসম সাহিত্য সভা প্ৰথম প্ৰকাশ, ডিচেম্বৰ, ২০২০

৫/ শৰ্মা, নবীন চন্দ্ৰ : অসমৰ সংস্কৃতি-সমীক্ষা, শ্ৰী ৰাজেন্দ্ৰ মোহন শৰ্মা, চন্দ্ৰ প্ৰকাশ, পাণবজাৰ, গুৱাহাটী

Head ...
... H. C. D. G. College
Nitai Nagar, Sivasagar

পৰিশিষ্ট- ১

তথ্য দাতাৰ তালিকা

নাম	বয়স	জীৱিকা	গাওঁ	ডাকঘৰ	জিলা	দূৰভাষ
ধনিৰাম মিলি	৫৫	শিক্ষক	বৰচুমনি	বামৰজাবাৰী	শিৱসাগৰ	৯১০১৮৬৭৬৪৮
লোচন মিলি	৫২	খেতিয়ক	বৰচুমনি	বামৰজাবাৰী	শিৱসাগৰ	৬০০২১৫২৭২২
বুদ্ধিনাথ টায়ে	৪৮	খেতিয়ক	বৰচুমনি	বামৰজাবাৰী	শিৱসাগৰ	৮৪৭৪০৬১৬১১
মনালিছা মিলি	৪২	গৃহিনী	বৰচুমনি	বামৰজাবাৰী	শিৱসাগৰ	৯১০১৪৭৪৭০৫
বিচিত্ৰা মিলি	৪৮	গৃহিনী	বৰচুমনি	বামৰজাবাৰী	শিৱসাগৰ	৬০০২৩৫৫০২১