কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰীসকলৰ খাদ্যাভ্যাস

ডিব্ৰুগড় বিশ্ববিদ্যালয়ৰ স্নাতক মহলাৰ
অসমীয়া সন্মান বিষয়ৰ ষষ্ঠ ষান্নাসিকৰ

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

প্ৰস্তুতকৰ্তা
অমিয়া চেতিয়া
ষষ্ঠ ষান্নাসিকৰ ছাত্ৰী
অসমীয়া বিভাগ
ৰোল নং: 30410015
ৰেজিষ্ট্ৰেচন নম্বৰ: S2131864

হেমচন্দ্ৰ দেৱ গোস্বামী মহাবিদ্যালয়, নিতাইপুখুৰী

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

প্ৰসংগ নং : ___________

তাৰিখ : 20/05/2024

প্ৰমাণ পত্ৰ

শ্ৰীমতী অমিয়া চেতিয়া ৰোল নং 30410015 স্নাতক কলা শাখাৰ ষষ্ঠ ষাম্নাসিকৰ ছাত্ৰী। তেঁও শিল্পীশিখা গগৈৰ তত্ত্বাৱধানত অসমীয়া সন্মান বিষয়ৰ DSE-4(B) পাঠ্যক্ৰমৰ অন্তৰ্গত প্ৰকল্প কাকতৰ বাবে "কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰীসকলৰ খাদ্যাভ্যাস "বিষয়ত অধ্যয়ণ কৰি প্ৰকল্পটিৰ এটি প্ৰতিবেদন প্ৰস্তুত কৰিছে।

তেওঁৰ উজ্জ্বল ভৱিষ্যত কামনা কৰিলোঁ ।

নিতা দাস

বিভাগীয় প্ৰধান

অসমীয়া বিভাগ

হেমচন্দ্ৰ দেৱ গোস্বামী মহাবিদ্যালয়, নিতাইপুখুৰী

শিৱসাগৰ , অসম

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

অসমীয়া বিভাগ

হেমচন্দ্ৰ দেৱ গোস্বামী মহাবিদ্যালয়, নিতাইপুখুৰী

প্ৰমাণ পত্ৰ

শ্ৰীমতী অমিয়া চেতিয়া, ৰোল নং:30410015, স্নাতক কলা শাখাৰ ষষ্ঠ ষান্মাসিকৰ ছাত্ৰী। তেওঁ মোৰ তত্ত্বাৱধানত অসমীয়া সন্মান বিষয়ৰ DSE-4 (B) পাঠ্যক্ৰমৰ অন্তৰ্গত প্ৰকল্প কাকতৰ বাবে ' কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰীসকলৰ খাদ্যাভ্যাস ' বিষয়ত অধ্যয়ন কৰি প্ৰকল্পটিৰ এটি প্ৰতিবেদন প্ৰস্তুত কৰিছে। তেওঁ সম্পূৰ্ণ নিজা অধ্যয়নৰ জৰিয়তে এই প্ৰতিবেদন দাখিল কৰিছে।

তেওঁৰ উজ্জ্বল ভৱিষ্যত কামনা কৰিলোঁ।

শিল্পীশিখা গগৈ
২০।০৫.২৪

তত্ত্বাৱধায়ক

অসমীয়া বিভাগ

হেমচন্দ্ৰ দেৱ গোস্বামী মহাবিদ্যালয়, নিতাইপুখুৰী ,

শিৱসাগৰ, অসম

কৃতজ্ঞতা

হেমচন্দ্র দেৱ গোস্বামী মহাবিদ্যালয়ৰ অসমীয়া বিভাগৰ ষষ্ঠ ষান্মাসিকৰ DSE-4(B) পাঠ্যক্রমৰ বাবে ('কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰীসকলৰ খাদ্যাভ্যাস') এই প্রকল্পটি প্রস্তুত কৰা হৈছে।

বিষয়টো অধ্যয়ন আৰু ক্ষেত্র-অধ্যয়নৰ ক্ষেত্রত যিসকল ব্যক্তিয়ে সহায়ৰ হাত আগবঢ়াইছে সেইসকলৰ ভিতৰত পোনপ্রথমে কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন কৰিব লাগিব অসমীয়া বিভাগৰ সহকাৰী অধ্যাপিকা শিল্পীশিখা গগৈ বাইদেউক।

বিষয়বস্তু নির্বাচনকে ধৰি বিভিন্ন দিশত তেওঁ দিহা পৰামর্শ আগবঢ়োৱাৰ উপৰিও তত্ত্বাৱধায়কৰ গুৰু দায়িত্ব বহন কৰিছে। প্রকল্প প্রস্তুতকৰণৰ আৰম্ভণিৰে পৰা শেষলৈকে সকলো কার্যতে প্রত্যক্ষভাৱে সহায় কৰাৰ উপৰিও উৎসাহ আৰু অনুপ্রেৰণাৰে তেওঁ আমাক কৃতার্থ কৰিছে। ইয়াৰ বাবে তেওঁ ওচৰত চিৰঋণী হৈ ৰলো।

এই প্রকল্প কার্যত বিশেষভাৱে দিহা পৰামর্শ আগবঢ়োৱা অসমীয়া বিভাগৰ প্রাক্তন মুৰব্বী অধ্যাপক দিগন্ত গগৈ ছাৰ , বর্তমানৰ বিভাগীয় প্রধান নিভা দাস বাইদেউ , পিকুমণি চুতীয়া বাইদেউ আৰু মৃদুস্মিতা দত্ত বাইদেউলৈ কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন কৰিলো।

প্রকল্পটিৰ বাবে সমল আহৰণৰ ক্ষেত্রত ক্ষেত্র-অধ্যয়নৰ সময়ছোৱাত কটিয়ৰী গাঁৱৰ যিসকল ব্যক্তিয়ে প্রয়োজনীয় তথ্য দি সহায় কৰিলে তেওঁলোককো কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন কৰিলো ।

অমিয়া চেতিয়া

অমিয়া চেতিয়া

সূচীপত্ৰ

০.০ অৱতৰণিকা ১
০.১ বিষয়ৰ পৰিচয় ২
০.২ অধ্যয়নৰ প্ৰয়োজনীয়তা
০.৩ বিষয়ৰ পৰিসৰ
০.৪ বিষয়ৰ অধ্যয়ন পদ্ধতি
০.৫ তথ্য আহৰণৰ উৎস

প্ৰথম অধ্যায়-

১.০ কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰীসকল চমু পৰিচয় ৩

দ্বিতীয় অধ্যায় -

২.০ কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰীসকলৰ দৈনন্দিন জীৱনত ব্যৱহৃত খাদ্যাভ্যাস ৪-৫

তৃতীয় অধ্যায়-

৩.০ কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰীসকলৰ পৰম্পৰাগত খাদ্য প্ৰস্তুত প্ৰণালী ৬-৮
৩.১ চেৰা মক
৩.২ মকজি
৩.৩ লুতু পিতা
৩.৪ উজুয় মক
৩.৫ কৰিকা লাদুবা
৩.৬ দিবি জুবুৰা
৩.৭ মেৰকো জুবুৰা
৩.৮ কাজি
৩.৯ দাল জুবুৰা
৩.১০ চ্চুদুবা
৩.১১ চ্চুচ্চু জুবুৰা
৩.১২ চ্চিয়া জুবুৰা
৩.১০ চ্চুঁচ্চাঁ
৩.১৪ চুঁজে

চতুৰ্থ অধ্যায়-

৪.০ কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰীসকলৰ পৰম্পৰাগত খাদ্য সংৰক্ষণ পদ্ধতি ১০ - ১২

পঞ্চম অধ্যায়-

৫.০ সিদ্ধান্ত ১৩

৬.০ উপসংহাৰ ১৪-১৫

পৰিশিষ্ট-

গ্ৰন্থপঞ্জী ১৬
তথ্য দাতাৰ তালিকা ১৭
আলোকচিত্ৰ ১৮-১৯

০.০ অৱতৰণিকা :

অসমৰ এটি অন্যতম জনগোষ্ঠী হল দেউৰীসকল। দেউৰী হল বৃহৎ অসমীয়া জাতিৰ অন্তৰ্গত এটা চীন তিব্বতীয় মূলৰ তিব্বত বৰ্মীয় শাখাৰ জনগোষ্ঠী।

দেউৰীসকল সামাজিকভাৱে চাৰিটা খেল বা ফৈদত বিভক্ত। সেইকেইটা হল-

১. ডিবঙীয়া - এওঁলোকে কুণ্ডিমামা বা বুঢ়া বুঢ়ীশালত পূজা কৰে।

২. টেঙাপনীয়া - এওঁলোকে বলিয়া বাবা শালত পূজা কৰে।

৩. বৰগঞা - এওঁলোকে কেচাইখাতি বা তাম্ৰেশ্বৰী শালত পূজা কৰে।

৪. পাটৰগঞা - এওঁলোকে পাটৰ শালত পূজা কৰে।

পাটৰগঞা ফৈদটো বৰ্তমান দেউৰী সমাজত নোহোৱা হৈ পৰিল। দেউৰীসকলৰ চাৰিওটা ফৈদৰ নাম স্হানবাচক বুলি কব পাৰি। অতীজতে কুণ্ডিল ৰাজ্যত ডিবাং নদীৰ পাৰত বাস কৰা ফৈদক ডিবঙীয়া, টেঙাপানি নৈৰ পাৰত বাস কৰা ফৈদক টেঙাপনীয়া, বৰনদীৰ পাৰত বাস কৰা ফৈদক বৰগঞা আৰু পাট শদিয়াত বাস কৰা ফৈদক পাটৰ গঞা বোলা হৈছিল। আজিও কেৱল পাটৰ গঞা ফৈদৰ বাদে বাকী। তিনিওটা ফৈদ সেই একে নামেৰে জনাজাত হৈ আছে। এই তিনিওটা খেলৰ লোক বৰ্তমানে প্ৰধানকৈ উজনি অসমৰ তিনিচুকীয়া, ডিব্ৰুগড়, শিৱসাগৰ, যোৰহাট, ধেমাজি, লক্ষীমপুৰ আৰু শোণিতপুৰ আদি জিলাৰ বিভিন্ন স্থানত খেলভিত্তিক গাওঁ আৰু দেওশাল পাতি বসবাস কৰি থকা দেখা যায়।

অৰুণাচলৰ লোহিত আৰু পুৰণি টিৰাপৰ চাংলাং জিলাতো একেদৰে এওঁলোকক খেলভিত্তিক গাওঁ আৰু শাল পাতি বসবাস কৰি থকা দেখা পোৱা যায়।

০.১ বিষয়ৰ পৰিচয় :

এই প্ৰকল্পৰ জৰিয়তে 'কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰী লোকসকলৰ খাদ্যাভ্যাস'ৰ বিষয়ে অধ্যয়ন কৰিবলৈ লোৱা হৈছে ।

০.২ অধ্যয়নৰ প্ৰয়োজনীয়তা :

প্ৰত্যেক অসমীয়া জাতি জনজাতি বা উপজাতি গোষ্ঠীৰে জীৱন ধাৰণ পদ্ধতি, কৃষ্টি-সংস্কৃতি, খাদ্যাভ্যাস আদি কিছু মিল থাকিলেও প্ৰকৃততে কিন্তু সুকীয়া সুকীয়া। সেই সুকীয়াত্ব কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰী জনজাতিসকলৰ খাদ্য সংস্কৃতিৰ ক্ষেত্ৰতো পৰিলক্ষিত হয়। এই অধ্যয়নৰ জৰিয়তে কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰী লোকসকলৰ পৰম্পৰাগত খাদ্যাভ্যাসৰ বিষয়ে জানিব পৰা যাব।

ইয়াৰ উপৰিও তেওঁলোকৰ খাদ্যাভ্যাসৰ জৰিয়তে সমাজ সংস্কৃতিৰো চমু আভাস সম্পৰ্কে জানিব পৰা যাব ।

০.৩ বিষয়ৰ পৰিসৰ :

সামগ্ৰিকভাৱে দেউৰী জনজাতীয় লোকসকলৰ খাদ্যাভ্যাস চহকী যদিও এই অধ্যয়নত কেৱল শিৱসাগৰ জিলাৰ পানীদিহিং মৌজাৰ কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰী লোকসকলৰ খাদ্যাভ্যাসৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে।

০.৪ বিষয়ৰ অধ্যয়নৰ পদ্ধতি :

আলোচনা কৰিবলৈ লোৱা প্ৰকল্পটিৰ বিষয়টো বৰ্ণনাত্মক পদ্ধতিৰ সহায়ত আলোচনা কৰা হৈছে। কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰীসকলৰ পৰম্পৰাগত খাদ্য প্ৰস্তুত প্ৰণালী সম্পৰ্কে উল্লেখ কৰোঁতে পৰিচয়মূলক পদ্ধতিৰো ব্যৱহাৰ কৰা হৈছে ।

০.৫ তথ্য আহৰণৰ উৎস :

বিষয়টো অধ্যয়ন কৰোঁতে প্ৰধানকৈ ক্ষেত্ৰ - অধ্যয়নৰ (field study) জৰিয়তে প্ৰয়োজনীয় তথ্য আহৰণ কৰা হৈছে। ক্ষেত্ৰ অধ্যয়নৰ বিষয়টো অধ্যয়ন কৰোতে প্ৰকাশিত গ্ৰন্থ, প্ৰবন্ধ আৰু ইণ্টাৰনেটত উপলব্ধ তথ্য আদিৰ সহায় লোৱা হৈছে।

প্ৰথম অধ্যায়

১.০ কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰীসকলৰ চমু পৰিচয় :

কটিয়ৰী গাঁওখন শিৱসাগৰ জিলাৰ পানীদিহিং মৌজাৰ অন্তৰ্গত এখন সৰু গাঁও। লোকপিয়ল অনুসৰি এই গাঁৱৰ দেউৰী লোকসকলৰ জনসংখ্যা প্ৰায় ১,২৮৩ (৬৩০ জন পুৰুষ আৰু ৬৫৩ গৰাকী মহিলা)। এই গাঁৱৰ দেউৰীসকল হৈছে টেঙাপনীয়া ফৈদৰ। এওঁলোকে বলিয়া বাবা শালত পূজা কৰে।১

এওঁলোকে পৰম্পৰাগতভাৱে চাংঘৰ সাজি বাস কৰে। প্ৰকৃতিৰ পৰা সংগৃহীত বাঁহ-বেত, খেৰেৰে তৈয়াৰী চাং ঘৰবোৰ সাধাৰণতে পূৱা- পশ্চিমাকৈ সৰলৰেখা অৱস্থান কৰা দেখা যায়।

ঘৰৰ সন্মুখত " মিচ্চিং" নামৰ এখন মুকলি চাং থাকে। ইয়াত খাদ্য শুকুওৱা হয়। চাংঘৰবোৰ মাটিৰ পৰা ৭-৮ ফুট উচ্চতাত সজা হয়, য'ত শুকান মাছ-মঙহ, খৰিচা, শুকতি,শাক-পাচলিৰ বীজ আদি সংৰক্ষণ কৰা হয় ।

অন্যান্য বহুতো জনগোষ্ঠীৰ দৰে নদিমুৱাকৈ সজা চাংঘৰ এওঁলোকৰ জাতিৰ বিশেষত্ব। এওঁলোকৰ চাংঘৰ বোৰ অন্য জনজাতীয় চাংঘৰতকৈ কিছু পৃথক। উদাহৰণ স্বৰূপে-মিচিং চাংঘৰ বোৰত কোনো কোঠালি নাথাকে, কিন্তু এওঁলোকৰ চাংঘৰবোৰত কোঠালি ব্যৱস্থা আছে।

এওঁলোকে বগা সাজ পৰিধান কৰে। বগা ৰঙৰ সাজ হৈছে এওঁলোকৰ জাতীয় সাজ। সকলো মাংগলিক কাৰ্যত তথা ঘৰটো প্ৰায় বগা বস্ত্ৰকেই এওঁলোকে পৰিধান কৰে।

পুৰুষসকলে সাধাৰণতে চুৰিয়া, চোলা পিন্ধে। কুমাৰী ছোৱালীয়ে ভৰিৰ কলাফুল ঢাক খোৱাকৈ মেখেলা পিন্ধি 'বাইগা "(বুকুত মেৰাই লোৱা গামোচা) মাৰে। তাতকৈ অলপ বয়স বাঢ়িলে গাত ব্লাউজ আৰু বুকুত' বাইগা' মাৰি মূৰত 'গাতিগি (মূৰত মেৰিয়াই লোৱা কাপোৰ) মাৰে। বোৱাৰী সকলে বুকুলৈকে মেখেলা পিন্ধে আৰু গাত ব্লাউজ পিন্ধে। কঁকালত 'জকাচ্চিবা' (মেথনি মাৰে), মূৰত' গাতিগি' লয়।

---

১. তথ্যদাতাৰ নাম: কেশৱ দেউৰী
বয়স: ৪৫

দ্বিতীয় অধ্যায়

২.০ কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰীসকলৰ দৈনন্দিন জীৱনত ব্যৱহৃত খাদ্যাভ্যাস :

সমাজ পাতি বাস কৰা পৃথিৱীৰ প্ৰত্যেক জাতি জনগোষ্ঠীৰে সাংস্কৃতিক পৰম্পৰাত বিভিন্ন উপাদান সংপৃক্ত হৈ থাকে। এইবোৰৰ ভিতৰত মৌলিক প্ৰয়োজনৰ ভিতৰুৱা খাদ্যও এক অন্যতম উপাদান। মনোৰম সংস্কৃতিৰে ভৰপূৰ অসম আৰু অৰুণাচলৰ বিভিন্ন প্ৰান্তত ইতিহাসে ঢুকি নোপোৱা কালৰে পৰা বাস কৰি অহা দেউৰীসকলৰ খাদ্যাভ্যাসত কিছু বিশেষত্ব থকা দেখা যায়। সেই একেই বিশেষত্ব কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰী লোকসকলৰ মাজতো দেখা যায়।

এওঁলোক কৃষজীৱী লোক । কৃষি কৰ্ম আৰু কৃষি উৎপাদনেই হ'ল কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰীসকলৰ জীৱন-ধাৰণৰ মূল আধাৰ। পুৰুষ আৰু মহিলা দুয়োশ্ৰেণীয়েই হ'ল ইয়াৰ সমান অংশীদাৰ।

দৈনন্দিন জীৱনত এওঁলোকৰ প্ৰধান খাদ্য হ'ল মক বা ভাত । যদিও নানা তৰহৰ পোৰা, পিটিকা, সিজোৱা মাছ, মাংস,পাচলি বিভিন্ন শাকেৰে এই গাঁৱৰ দেউৰীসকলৰ খাদ্যসম্ভাৰ যথেষ্ট চহকী।

দৈনন্দিন খাদ্য তালিকাত মাছৰ স্থান সুকীয়া। সচৰাচৰ স্থানীয়ভাৱে পোৱা প্ৰায় সকলো মাছকে এওঁলোকে খায় । গো মাংসৰ বাদে এওঁলোকে গাহৰি,হাঁহ,পাৰ, কুকুৰা, ছাগলী আদিৰ মাংস গ্ৰহণ কৰে।

দৈনন্দিন জীৱনত ব্যৱহৃত শাক পাচলি যেনে-লাই ,লফা, পালেং,কবি , মৰাপাট শাকৰ পৰা জলকীয়া, বেঙেনা, অমিতা,জাতিলাউ,ৰঙালাউ, কোমোৰা,জিকা,ধুন্দুলি,কুন্দুলি,ভেণ্ডি,লেচেৰী,উৰহী, পিয়াজ, নহৰু আদি ঘৰতে কোৰ-কটাৰী লৈ এওঁলোকে শাকনি বাৰীত উৎপাদন কৰা দেখা যায়। ইয়াৰে ৰাহি হৈ যোৱাখিনিৰে নিজৰ কৌশল খটাই অবতৰত জুতি লবলৈ সাঁচি থয়।

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

বছৰটোত বিভিন্ন সকাম কৰা কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰীসকলে নানা সময়ত নানা জুতি লৈ ভাল পায়। মহিলাসকলে নিজাকৈ বা পৰিয়ালৰ কোনোবাজনে অ'ৰ ত'ৰ পৰা সংগ্ৰহ কৰি অনা মাছ - পুঠি বা অন্য বস্তুৰে বিবিধ ধৰণৰ খাদ্যসম্ভাৰ প্ৰস্তুত কৰি নাটনিৰ দিনত জোৰা মাৰিবলৈ সাঁচি থয়। বাঁহ গাজৰ পৰা তৈয়াৰী পকা খৰিচা, শুকান খৰিচা আদিৰ সৈতে ৰন্ধা মাছৰ ব্যঞ্জন এওঁলোকৰ এক প্ৰিয় খাদ্য। কোদো টোপ, আমৰলি পৰুৱাৰ টোপ, বৰলৰ টোপ, মুগা লেটা, চাক্ চন (জিলি),কেকোৰা , কুচিয়া আদি কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰীসকলৰ খাদ্যাভ্যাসৰ এক অন্যতম অংগ।

দৈনন্দিন খাদ্যত এওঁলোকৰ মাজত বাৰীৰ শাক - পাচলিৰ লগতে চেংমৰা , ডিমৰু গছৰ কুমলীয়া গুটি পাত , বনকলৰ কলডিল , টিকনিবৰুৱাৰ আগ , তৰাগছৰ গজালি , নলটেঙা , ঔটেঙা, বেতগাজ,পানী কলমৌৰ আগ, সৰু মেটেকাৰ ফুল ,আদি বিধে বিধে বন শাকৰ প্ৰচলন আছে ।

তৃতীয় অধ্যায়

৩.০ কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰীসকলৰ পৰম্পৰাগত খাদ্য প্ৰস্তুত-প্ৰণালী :

কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰীসকলে পৰম্পৰাগভাৱে প্ৰস্তুত কৰা খাদ্যসমূহৰ বিষয়ে তলত চমু আলোচনা কৰা হল -

৩.১ চেৱা মক :

চেৱা মক হ'ল বৰা চাউলৰ পৰা প্ৰস্তুত কৰা এবিধ বিশেষ জলপান।চেৱা মকৰ বাবে বৰা চাউলখিনি আগদিনা পানীত তিয়াই থোৱা হয়। তাৰ পাছত চৰুত পানী গৰম কৰি সেই গৰম পানীৰ ভাপত চাউলখিনি সিজিবলৈ দিয়া হয়। সিজাৰ পাছত যি ভাতৰ সৃষ্টি হয় তাক চেৱা মক বোলা হয়।

৩.২ মকজি :

কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰীসকলে পুৱা জলপানৰ দৰে খোৱা এক বিশেষ ভাত হল মকজি । সাধাৰণতে আগদিনা ৰাতি থাকি যোৱা ভাতখিনি পিছদিনা পোৰা মাছৰ পিটিকা ,আলু পিটিকা অথবা নিমখ জলকীয়াৰে সানি খোৱা ভাতেই হ'ল মকজি।

৩.৩ লুতু পিতা :

কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰীসকলে চাউলৰ পিঠাগুড়িক দাইলৰ দৰে পানীত সিজাই খোৱা আন এক বিশেষ জলপান। চাউলখিনি কোমল কৰাৰ পাছত ঢেঁকীত খুন্দি পিঠাগুড়ি কৰি গৰম পানীত সিজোৱা হয়। দাইলৰ দৰে থূপথূপিয়া হোৱাৰ পাছত যি খাদ্য সৃষ্টি হয় সিয়েই হ'ল লুতু পিতা।

৩.৪ উজুয় মক :

উজুয় মক হ'ল চুঙাত চাউল দি সিজোৱা ভাত। প্ৰথমে চাউলখিনি পানীত তিয়াই কোমল কৰাৰ পিছত বাঁহৰ চুঙাত ভৰাই সিজোৱা হয়। ইয়াত বিশেষকৈ বৰা চাউল ব্যৱহাৰ হয় ।

৩.৫ কৰিকা লাদুবা :

কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰীসকলৰ অন্যতম খাদ্যৰ জুতিৰ ভিতৰত হ'ল কৰিকা লাদুবা। মাছ, গাহৰি মাংস, মুৰ্গী আদিৰ মাংস সৰু সৰুকৈ টুকুৰা কৰাৰ পাছত নিমখ, জলকীয়া সানি বাঁহৰ খৰিকাত সুমুৱাই জুইত সিজিবলৈ দিয়া হয়। সিজাৰ পাছত সেই মাছ বা মাংসৰ টুকুৰাক চুঁজে অথবা ভাতৰ লগত খোৱা হয়। ই অতি সুস্বাদু আৰু বৰ্তমান অতি জনপ্ৰিয় খাদ্য হিচাপেও পৰিচিত হৈ পৰিছে।

৩.৬ দিবি জুবুৰা :

দিবি জুবুৰা হ'ল মাটিমাহৰ দাইল। ফলা মাটিমাহ, নহৰু, ধনিয়াৰ পাত বা গুটিৰে আৰু মাটিমাহৰ খাৰ দি দিবি জুবুৰা প্ৰস্তুত কৰা হয়।

৩.৭ মেৰকু জুবুৰা :

চাউলখিনি ভাজি ঢেঁকীত খুন্দি গুড়ি কৰাৰ পাছত সেই গুড়ি অংশবোৰ গৰম পানীত সিজাই মেৰকু জুবুৰা প্ৰস্তুত কৰা হয়। ইয়াত কম পৰিমাণে মূৰ্গীৰ মাংস দি সিজোৱা হয়।

৩.৮ কাজি :

কাজি হ'ল একপ্ৰকাৰৰ ভাজি। কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰীসকলে সাধাৰণতে বিহু বা আন মাংগলিক সকাম নিকামত ঘৰলৈ অহা অতিথিসকলৰ বাবে চুঁজেৰ সৈতে খাবলৈ প্ৰস্তুত কৰা ভাজিকে কাজি বোলে। ই শাক পাচলিৰো হব পাৰে। তাৰ কোনো নিৰ্দিষ্টতা নাই।

৩.৯ দাল জুবুৰা :

কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰীসকলৰ প্ৰিয় খাদ্যৰ ভিতৰত দাল জুবুৰা অন্যতম। লাই শাকৰ আগ, ৰঙালাউৰ আগ, নেফাফু শাক, কলমৌ বা তেনে জাতীয় শাকৰ আগক দীঘলে দীঘলে পানীত নিমখ, হালধি সিজাই পৰিবেশন কৰাকে দাল জুবুৰা বোলে।

৩.১০ ছুদুবা :

ছুদুবা হ'ল কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰীসকলৰ পাতত দিয়া সিজোৱা খাদ্য। সাধাৰণতে এই খাদ্যত মাছ বা মাংসবোৰ সৰু সৰুকৈ কাটি নিমখ জলকীয়া সানি কেঁচা পাতত ভৰাই ভালকৈ পাতসমূহ মেৰিয়াই বান্ধি সিজিবলৈ দিয়া হয়। ইয়াকে তেওঁলোকে ছুদুবা বোলে।

৩.১১ ছ্চুছু জুবুৰা :

কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰীসকলৰ খাদ্যৰ ভিতৰত অন্যতম খাদ্য হ'ল মাংস। কুকুৰা, পাৰ, হাঁহ, ছাগলী, গাহৰি আদিৰ মাংসক বিভিন্ন পদ্ধতিৰে বনোৱা কাৰ্যকে তেওঁলোকে ছ্চুছু জুবুৰা বোলে। এওঁলোকৰ ব্যক্তিগত সকাম - নিকাম আদিত বেছিকৈ গাহৰি আৰু কুকুৰাৰ মাংস আৰু মাছ ব্যৱহাৰ কৰাৰ পৰিৱৰ্তে ধৰ্মীয় নিয়ম নীতিসমূহত ছাগলী, পাৰ আৰু কুকুৰাৰ মাংস ব্যৱহাৰ কৰা পৰিলক্ষিত হয়।

৩.১২ ছ্চিঁয়া জুবুৰা:

ছ্চিঁয়া জুবুৰা মানে হ'ল মাছৰ আঞ্জা। কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰীসকলে মাছৰ আকাৰ আৰু প্ৰকাৰ অনুসৰি নানা শাক পাচলিৰ লগতে নলটেঙা, ঔটেঙা, বা তেনেধৰণৰ টেঙা ব্যৱহাৰ কৰি বিভিন্ন ধৰণৰ জুতি লগা মাছৰ আঞ্জা প্ৰস্তুত কৰে।

৩.১৩ ছ্চুঁচ্চাঁ :

কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰীসকলৰ মাজত খুবেই প্ৰচলিত এবিধ বিশেষ খাদ্যৰ ভিতৰত অন্যতম হ'ল ছ্চুঁচ্চাঁ (শুকতি)। চুঁচ্চাঁ সৰু সৰু মাছৰ পৰা প্ৰস্তুত কৰা হয়। প্ৰথমতে মাছৰ পেটুবোৰ উলিয়াই লোৱাৰ পাছত জুহালত কেইবাদিন ধৰি কৰকৰিয়াকৈ শুকাবলৈ দিয়া হয়। কৰকৰিয়াকৈ মাছবোৰ শুকোৱাৰ পাছত শুকান মাছবোৰ কচুৰ ঠাৰিৰ সৈতে মিহলি কৰি ঢেঁকীত খুন্দি গুড়ি অংশবোৰ বাঁহৰ চুঙাৰ মুখত সোপা দি থোৱা হয়। এনেদৰে কেইমাহমান থোৱাৰ পাছতেই ই খাবৰ বাবে উপযোগী হৈ পৰে। ইয়াক ভাজি অথবা পাতত দি সিজোৱাৰ পাছত পিটিকা কৰি ভাতৰ সৈতে খোৱা হয়।

৩.১৪ চুঁজে:

কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰীসকলৰ প্ৰিয় পানীয় হ'ল চুঁজে। বিশেষ পদ্ধতিৰে প্ৰস্তুত কৰা এইবিধ পানীয় দেউৰীসকলে সামাজিক অনুষ্ঠানসমূহত ব্যৱহাৰ কৰে। চুঁজে প্ৰস্তুত প্ৰণালীত দীঘলীয়া সময়ৰ প্ৰয়োজন ।

প্ৰকৃতি জগতৰ হাবি জংঘলৰ পৰা সংগৃহীত বহুবিধ ঔষধি গছপাত আৰু লতাৰ সৈতে চাউলৰ সংমিশ্ৰণত এই পানীয় প্ৰস্তুত কৰা হয়।

চুঁজে মূলতঃ চাউলৰ পৰা তৈয়াৰ কৰা হয়। প্ৰথমে চাউলখিনি ভাতৰ দৰে সিজাই ডলা এখনত ঠাণ্ডা হবৰ বাবে মেলি দিয়া হয়। ইয়াৰ পাছত হাবি- বননিৰ পৰা বুটলি অনা ঔষধি গুণসম্পন্ন গছ লতিকাৰ বনপাত কাটি চিঙি গুড়িকৈ ঢেঁকীত খুন্দি ভালকৈ ৰদত শুকুৱাই পিঠা সাজি থোৱা পেৰকুচিৰিক ভাতৰ লগত গুড়ি কৰি মিহলাই লৈ এখন আহল বহল ডলাত গোন্ধ নিৰ্গত হয়। শীত কালত গোন্ধ উলাওঁতে অলপ পলম হয়। তাৰ পাছত উক্ত ভাত খিনিক কলহত ভৰাই থোৱা হয়।প্ৰায় এসপ্তাহ কলহত দিয়াৰ পাছত আপোনা আপুনি ৰস নিৰ্গত হয়। এই ৰসক চুঁজে মিজি বোলে। কলহৰ পৰা ভাতখিনি উলিয়াই পৰিমাণ অনুযায়ী পানী ঢালি চাকিলে বগা পাতল যি ৰস নিঃসৃত হয় সেয়াই হৈছে চুঁজে।

চতুৰ্থ অধ্যায়

৪.০ দেউৰীসকলৰ পৰম্পৰাগত খাদ্য সংৰক্ষণ পদ্ধতি :

এখন সমাজৰ পৰম্পৰাগত ৰীতি-নীতি ধৰ্ম সংস্কৃতি তথা দৈনন্দিন জীৱন প্ৰণালীৰ সৰহখিনিৰেই মূল চালিকা শক্তি হ'ল সেইখন সমাজৰ নাৰী সমাজ। কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰী জনগোষ্ঠীৰ নাৰীসকলো ইয়াৰ ব্যতিক্ৰম নহয়।

কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰী মহিলা খাদ্য সংৰক্ষণত যথেষ্ট গুৰুত্ব দি আহিছে। নৈ, জান, জুৰি, খাল-বিল আদিত আহিন, কাতি মহীয়া পানী শুকাই যোৱাত গাঁৱৰ ওচৰে পাজৰে মাছে ভৰি পৰে। জীয়াৰী বোৱাৰীহঁত জাক পাতি জাকৈ, খালৈ, প'ল, জুলুকী, লহঙা, চালনী আদি মাছ ধৰা সঁজুলী সমূহ লৈ খালৈয়ে খালৈয়ে মাছ ধৰি ঘৰলৈ আনে। মহিলাসকলে মাছবোৰ কাটি বাচি ধুই পখালি একুৰা ডাঙৰ জুই ধৰি তাৰ ওপৰত চাং পাতি একে দিনাৰ ভিতৰত মাছখিনি সুন্দৰকৈ শুকুৱাই লয়। শুকুওৱা মাছখিনিৰ লগত পৰিস্কাৰকৈ ধুই পানীখিনি নিগৰাই লোৱা কচুঠাৰি মিহলাই যিমান পাৰি সিমান মিহিকৈ গুৰি কৰি খুন্দি এই মিশ্ৰণখিনি কেঁচা বাঁহৰ চুঙাত ঠাহি ঠাহি ভৰোৱা হয়। চুঙাৰ মুখখন গৰম ফুটছাই তথা অঙঠাৰে ভালকৈ বন্ধ কৰি কলপাতেৰে ইয়াক টানকৈ বান্ধি জুই চাঙত ওলোমাই ৰখা হয়। এনেকৈ এমাহমান ৰখাৰ পিছতে ই খাবৰ বাবে উপযোগী হয়। ই হ'ল কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰী সমাজৰ অতি প্ৰিয় জুতি শুকতি। বছৰ বাগৰি বাগৰি গলেও কিঞ্চিতমানো বেয়া নোহোৱাকৈ থাকে এইবিধ অতি উচ্চমানৰ খাদ্যগুণসম্পন্ন আৰু উচ্চ প্ৰটিনযুক্ত শুকতি বা চ্চুঁচ্চাঁ। এনেধৰণেৰে কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰী মহিলাই পৰম্পৰাগত শিক্ষাৰে প্ৰস্তুত কৰা শুকতি (চ্চুঁচ্চাঁ)কোনো কোনো গৃহস্তৰ ঘৰত এটা বতৰতে কুৰি ডেৰকুৰিতকৈও ওপৰত হয়।

দেউৰী মহিলাসকলে কোনোধৰণৰ ৰাসায়নিক দ্ৰব্য প্ৰয়োগ নকৰে। সাধাৰণতে পৰম্পৰাগতভাৱে পাই অহা জ্ঞান বা শিক্ষাৰে খাদ্য দ্ৰব্যসমূহ প্ৰস্তুত কৰি সংৰক্ষণ কৰা বাবে খাদ্যবস্তুবোৰৰ বহুদিনলৈ কোনো গুণাগুণ নষ্ট নহয়।

Head of Dept. Assamese
N. C. D. G. College
Nitaipukhuri, Sivasagar

তেঁওলোকে সংৰক্ষণ কৰি থোৱা খাদ্যবস্তুসমূহৰ ভিতৰত এবিধ খাদ্য হৈছে খৰিচা। দেউৰী মহিলাসকলে জেঠ, আহাৰ মাহত ঘৰৰ বাৰীৰ বাঁহনি ডৰাত ওলোৱা গাজ বা গজালি কাটি আনি ধুই পখালি মিহিকৈ ঢেকীত খুন্দি মাটিৰ কলহ, কাক-বাঁহৰ চুঙা আদিত টানকৈ সোপা মাৰি থৈ খৰিচা প্ৰস্তুত কৰে। আৰু বহুদিন হোৱাৰ পাছত এই খৰিচা খোৱাৰ উপযোগী হৈ উঠে।

কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰী লোকসকলে সংৰক্ষণ কৰি থোৱা আন এবিধ খাদ্য হ'ল শুকুতা। তিতা মৰাপাট ৰদত শুকুৱাই তেঁওলোকে শুকুতা প্ৰস্তুত কৰি সাঁচি ৰাখে। কাৰোবাৰ জ্বৰ মূৰত উঠিলে বা জ্বৰে শাম নাকাটিলে এমুঠি শুকুতা এবাতি পানীত তিয়াই সেই পানীৰে ৰোগীৰ মূৰ, পিঠি আদি তিয়াই দিলেই ৰোগীৰ মূৰৰ পৰা নামে বা শাম কাটে। ই এবিধ ঔষধি কাম কৰে।

তেঁওলোকে আন আন টেঙাজাতীয় ফল সাঁচি থয়। যেনে- গোল-নেমু, কাজী নেমু, কুঁজী, ৰূপহী, বৰঠেকেৰা চকল চকলকৈ কাটি বা শিলিখা, আমলখি, ভোমোৰা আদি ফলবোৰ সিজাই ভালকৈ ৰ'দত শুকোৱাই থৈ দিয়া হয়। এই বিলাক অতি মুখৰোচক বস্তু হোৱাৰ লগতে উৎকৃষ্ট ঔষধি গুণসম্পন্নও।ইয়াৰ বাহিৰেও জাতিলাউ, মূলা, লাই, বন্ধাকবি, কাঠ আলু, কচু আলু আদিও টুকুৰা টুকুৰকৈ কাটি শুকুৱাই ধোঁৱাচাঙত উঠাই সাঁচি ৰাখে যাতে ভৱিষ্যতে শাক-পাচলি নাটনি সময়ত অতি সহজতে জুতি লগা ব্যঞ্জন ৰান্ধি খাব পাৰে।

ঠিক একেদৰে সৰিয়হৰ তেল পেৰা পাছত ৰৈ যোৱা শুকান সৰিয়হ খিনিকো তেওঁলোকে খলিহৈ হিচাপে সাঁচি ৰাখে।খলিহৈ ঘৰৰ বিভিন্ন কামত ব্যৱহাৰ কৰা হয়। শুকান খলিহৈ সৈতে নিমখ জলকীয়া গুৰি আৰু ঠেকেৰাৰ পানী সানি কল পাতত টোপোলা বান্ধি থৈ দিলে দুই তিনিদিনৰ পিছতেই কাহুদি বা পানীটেঙা সৃষ্টি হয়।

কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰীসকলে বিধ বিধ ধানৰ পৰা বিধ বিধ জা-জলপান তৈয়াৰ কৰি মাহৰ পাছত মাহলৈ সংৰক্ষণ কৰি থোৱাত পাকৈত। এইবোৰৰ ভিতৰত চিৰা, আখৈ, সান্দহ গুড়ি, ভজা চাউল, শুকান পিঠাগুড়িৰে তৈয়াৰী খাদ্য। এইবোৰো ভালেমান দিনলৈ ভালে থাকে।

এনেদৰে কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰী লোকসকলৰ কৰ্মকুশলতা তথা নিপুনতা নমুনা স্বৰূপে তেঁওলোকৰ মাজত পৰম্পৰাগতভাৱে প্ৰচলিত খাদ্যবস্তু সংৰক্ষণৰ এক চমু আভাস পাব পাৰি।

পঞ্চম অধ্যায়

৫.০ সিদ্ধান্ত :

অধ্যয়নৰ অন্তত কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰী লোকসকলৰ খাদ্যাভ্যাস সম্পৰ্কে কেইটামান সিদ্ধান্তত উপনীত হ'ব পাৰি। সেইকেইটা হৈছে-

*** কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰীসকল হ'ল কৃষিজীৱি লোক।**

*** ভাত হ'ল কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰীসকলৰ প্ৰধান খাদ্য। প্ৰায় সকলো খাদ্যই ভাতৰ লগত সম্পৰ্ক থকা। ভাতৰ লগত বিভিন্ন ধৰণৰ খেতি কৰি কৰা বা বনৰীয়া শাক-পাচলি সিজাই তৰকাৰি কৰি খায়। বনৰীয়া কাঠফুলা দেউৰীসকলৰ আন এক প্ৰধান খাদ্য।**

*** মাছ-মাংসৰ ক্ষেত্ৰত হাঁহ, কুকুৰা, পাৰ, ছাগলী, গাহৰি আদি খায় যদিও কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰীসকলৰ গাহৰি মাংসই আটাইতকৈ প্ৰিয় খাদ্য বুলি জনা যায়।**

*** কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰী সকলে চাউলৰ পৰা তৈয়াৰী মদ (চুঁজে) সকলোধৰণৰ উৎসৱ - পাৰ্বণ তথা ধৰ্মীয় কাৰ্যত ব্যৱহাৰ কৰে।**

*** দৈনন্দিন আহাৰৰ উপৰিও সকাম নিকামত কিছুমান বন শাক কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰী সমাজৰ বাবে অপৰিহাৰ্য খাদ্য তালিকাত অন্তৰ্ভূক্ত হৈ থাকে।**

*** নানা তৰহৰ পোৰা, পিটিকা, সিজোৱা মাছ, মাংস, পাচলি বিভিন্ন শাকেৰে কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰীসকলৰ খাদ্যসম্ভাৰ যথেষ্ট চহকী।**

৬.০ উপসংহাৰ :

কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰীসকলৰ খাদ্য- সংস্কৃতি অধ্যয়ন কৰিলে দেখা যায় যে, তেঁওলোকৰ পৰম্পৰাগত খাদ্যাভ্যাস স্বকীয় বৈশিষ্ট্যৰে পৰিপূৰ্ণ। আন আন ওচৰ চুবুৰীয়া জনগোষ্ঠীৰ খাদ্যৰ পৰম্পৰা বৈশিষ্ট্যৰ লগতে বহু দেশী বিদেশী জাতি জনগোষ্ঠীয়ে অত্যাধুনিক খাদ্যাভ্যাসৰ নানা উপাদান তথা বৈশিষ্টৰো সংমিশ্ৰণ ঘটা দেখা যায় কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰীসকলৰ খাদ্যাভ্যাসত। কিন্তু কোৱা বাহুল্য যে নগৰীয়া হোটেল, ৰেষ্টুৰেণ্ট আদি প্ৰাপ্ত অত্যাধিক মচলা দি ৰন্ধা আধুনিক কৃত্ৰিম খাদ্য সম্ভাৰতকৈ দেউৰী জনজাতীয় খাদ্য সম্ভাৰৰ চাহিদা বেছি। অবশ্যে আজিকালি কেওফালে মাছ-পুঠিৰ অভাৱ হ'ল আগৰ সময়বোৰতকৈ সকলো শ্ৰেণী মানুহৰ দৰে কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰী সমাজলৈও গতানুগতিক জীৱনৰ কাৰ্যসূচীত অলেখ পৰিৱৰ্তন আহিলে। তদুপৰি নানা প্ৰকাৰৰ বাহ্যিক কৰ্মৰ ব্যৱস্থা বাহি অহাত চিৰাচৰিত কামৰ বাবে সকলোৰে আগ্ৰহ আৰু সময়ৰ নাটনি হ'ল । সেয়ে বৰ্তমান কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰী সমাজৰ জীয়ৰী বোৱাৰীসকলৰ এনেবিলাক কাম কৰাৰ প্ৰতি কিছু আগ্ৰহ কমি অহাৰ পৰিলক্ষিত হৈছে ।

তদুপৰি সময় আৰু সমাজ পৰিৱৰ্তনৰ লগে লগে প্ৰকৃতিৰ বুকুত পোৱা সামগ্ৰীবোৰ ক্ৰমান্বয়ে বিলুপ্ত হৈ যাবলৈ ধৰাৰ লগে লগে আন আন জনগোষ্ঠীৰ দৰেই কটিয়ৰী গাৱৰ দেউৰী সকলৰো নিয়ম নীতি , কৃষ্টি - সংস্কৃতি ,খাদ্যাভ্যাস আদিত কিছু পৰিৱৰ্তন হোৱা পৰিলক্ষিত হৈছে বা সমাজৰ পৰা তেনে খাদ্য ক্ৰমান্বয়ে নাইকিয়া হৈ পৰিছে ।

পূৰ্বৰ দৰে নৈ, জান, জুৰি আদিত মাছ বোৰ নাইকিয়া হৈ পৰাত চুঁচ্চাঁৰ প্ৰস্তুত কৰা কমি আহিছে। তেনেদৰে বনৰীয়া শাক পাচলিৰ অভাৱবোৰেও আঞ্জাৰ জুতিত কিছু ব্যাঘাত জন্মাইছে। অৱশ্যে ইয়াৰ মাজতে দেউৰিসকলে যিমান পাৰে সিমান সামাজিক, ধৰ্মীয় বা ব্যক্তিগত সকাম-নিকামসমূহত নিজস্ব খাদ্য- সম্ভাৰেৰে অনুষ্ঠানবোৰ পালন কৰা পৰিলক্ষিত হয়।

ইয়াৰ উপৰিও পৰ্যতনৰ ক্ষেত্ৰত বৰ্তমান জনজাতীয় খাদ্যই লাভ কৰা গুৰুত্বৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰী সকলৰ পৰম্পৰাগত খাদ্য সম্ভাৰৰ ব্যৱসায়িক সম্ভাৱনীয়তা আছে।কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰী সকলে পৰম্পৰাগত খাদ্য প্ৰস্তুত প্ৰণালী আৰু পৰিৱেশনক আকৰ্ষণীয় ৰূপত উপস্থাপন কৰিব পাৰিলে খাদ্য-পৰ্যটনৰ জৰিয়তে অৰ্থনৈতিক ভাৱে সবল আৰু স্বাৱলম্বী হ'ব পাৰিব বুলি আশা কৰিব পাৰি।

গ্ৰন্থপঞ্জী-

* দেউৰী নন্দেশ্বৰ, দেউৰী কৰবী : দেউৰী লোক-সংস্কৃতিৰ ৰূপৰেখা

প্ৰকাশক - নৱ কলিতা

প্ৰথম প্ৰকাশ- জানুৱাৰী,২০০৯

* ভট্টাচাৰ্য্য, ড° প্ৰমোদ চন্দ্ৰ : অসমৰ জনজাতি

প্ৰকাশক - ড প্ৰদীপ ভূঞা

প্ৰথম প্ৰকাশ - ১৯৬২

* শইকীয়া,ড° সুনীল কুমাৰ : অসমীয়া পৰম্পৰাগত খাদ্য

প্ৰকাশক - প্ৰদ্যুৎ হাজৰিকা

প্ৰথম প্ৰকাশ - নবেম্বৰ, ২০১০

তথ্যদাতাৰ পৰিচয় :

১/ নাম - কেশৱ দেউৰী
গাওঁ- কটিয়ৰী, থানা-ডিমৌ,ডাক-বামৰজাবাৰী
জীৱিকা - কৃষক,বয়স - ৪৫

২/ নাম- ৰীনা দেউৰী
গাওঁ- কটিয়ৰী ,থানা-ডিমৌ,ডাক-বাম ৰজাবাৰী
জীৱিকা - গৃহিণী,বয়স - ৩২

৩/নাম - অমৃত দেউৰী
গাঁও - কটিয়ৰী, থানা-ডিমৌ,ডাক-বামৰজাবাৰী
জীৱিকা - কৃষক,বয়স - ৩০

৪/ নাম-নিহাৰিকা দেউৰী
গাঁও - কটিয়ৰী, থানা- ডিমৌ, ডাক- বামৰজাবাৰী
জীৱিকা- গৃহিণী, বয়স-৩৫

৫/ নাম-মাধুৰী দেউৰী
গাঁও- কটিয়ৰী, থানা-ডিমৌ, ডাক-বামৰজাবাৰী
জীৱিকা-গৃহিণী, বয়স-৪৩

আলোকচিত্ৰ -

কটিয়ৰী গাঁৱৰ দেউৰীসকলৰ খাদ্যৰ কিছু আলোকচিত্ৰ -

পাতত দিয়া পলু

মেৰকু জুবুৰা

উজুয় মক

কৰিকা লাদুবা