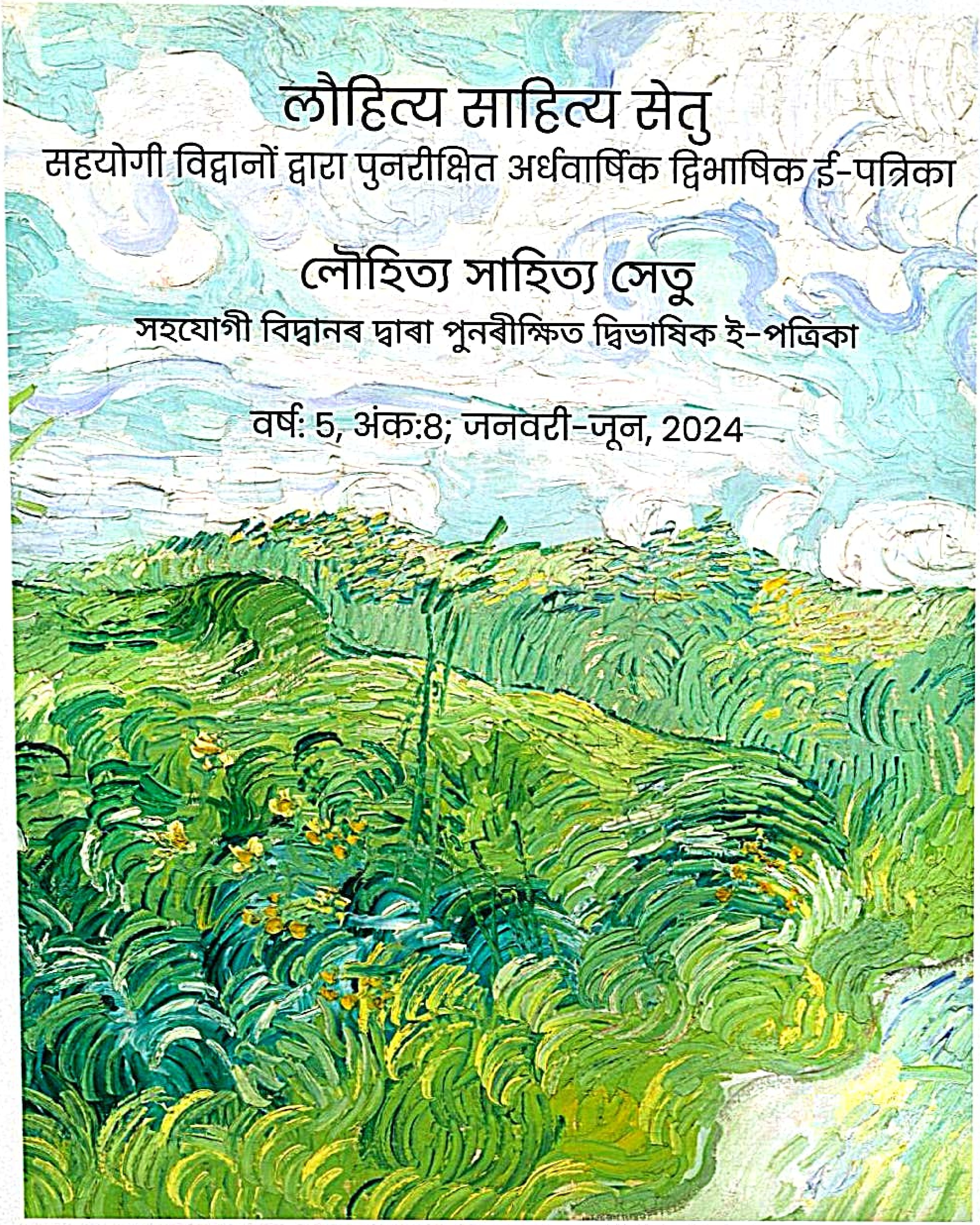
ISSN - 2583-3456



# लौहित्य साहित्य सेतु

सहयोगी विद्वानों द्वारा पुनरीक्षित अर्धवार्षिक द्विभाषिक ई-पत्रिका

# লৌহিত্য সাহিত্য সেতু

সহযোগী বিদ্বানৰ দ্বাৰা পুনৰীক্ষিত দ্বিভাষিক ই-পত্ৰিকা

वर्ष: 5, अंक:8; जनवरी-जून, 2024

इस अंक में...

## हिन्दी खंड

### आलेख


- अनन्य उमानंद — पूजा शर्मा — 1
- अरुण कमल की कविताओं में स्थानीय प्रभाव से युक्त शब्द-विधान — रूबी मणि दास — 11
- भारतीय सिनेमा में नारी (हिंदी और असमीया सिनेमा के संदर्भ में) — अनन्या दास — 17
- असम की राभा जनजाति के वाद्ययंत्र — वरषा राभा — 21


### कहानी


- सीमा-रेखा — सारा राय — 26
- कविता दादी का जीवन — डॉ. संजीव मंडल — 38


## অসমীয়া খণ্ড

### গৱেষণা পত্ৰ


- নিজৰা ৰাজকুমাৰীৰ নাটকত সমাজ চেতনা : (বিষ্ণু, বেলিয়ে কোৱা সাধু আৰু বাখৰুৱা নৈ ৰ'দৰ ঘাট নাটকৰ বিশেষ উল্লেখনেৰে) — পিকুমণি বৰা — 46
- 'ঘোষ্ট' নাটকৰ অসমীয়া অনুবাদ ভূতঃ এক অধ্যয়ন — ভাস্বতী বৰুৱা — 52
- উজনি অসমৰ মেচ কছাৰীসকলৰ খাদ্যাভ্যাস- এক অৱলোকন — গায়ত্ৰী খাৰঘৰীয়া — 60

chrome-native://pdf/link
11

# উজনি অসমৰ মেচ কছাৰীসকলৰ খাদ্যাভ্যাস- এক অৱলোকন

গায়ত্ৰী খাৰঘৰীয়া

**সাৰাংশ :**

অসমৰ প্ৰাচীন জনগোষ্ঠীৰ অন্যতম তথা মংগোলীয় জনগোষ্ঠীৰ অন্তৰ্গত মেচসকল বৃহৎ কছাৰী এক জনগোট হৈছে মেচ কছাৰীসকল। তেওঁলোকৰ বসতিস্থান ভাৰতৰ লগতে নেপাল, ভূটান, বাংলাদেশতো বিস্তৃত হৈ আছে। ভাৰতৰ হিমালয়ৰ পাদদেশ, পশ্চিমবঙ্গ, মেঘালয় আৰু অসমত মেচসকলৰ অৱস্থিতি দেখা যায়। অসমৰ বিভিন্ন জিলাৰ ভিতৰত মূলতঃ তিনিচুকীয়া, ডিব্ৰুগড়, শিৱসাগৰ, যোৰহাট, গোলাঘাট, কাৰ্বি আংলং, শোণিতপুৰ, নগাঁও, ধেমাজি, লখিমপুৰ আৰু গোৱালপাৰা জিলাত মেচসকলে অতীজৰেপৰা বসবাস কৰি আহিছে। অসমৰ পুৰণি জনগোষ্ঠী হ'লেও সময়ৰ লগত আগবাঢ়ি মেচসকলে নিজা সংস্কৃতিক সবল-সঠিক উপস্থাপনৰ ক্ষেত্ৰত পিছ পৰি থকা যেন বোধ হয়। জনসংখ্যাৰ দিশৰপৰাও মেচসকল বৰ শক্তিশালী নহয়। চিডনী এণ্ডেলেয়ে তেখেতৰ ১৯১১ চনত প্ৰকাশ কৰা The Kachari' নামৰ গ্ৰন্থত মেচসকলৰ জনসংখ্যা ৯৩,৯০০ জন বুলি উল্লেখ কৰিছিল। বৰ্তমান এই সংখ্যা বাঢ়িছে যদিও জনগোষ্ঠীটোৰ সামগ্ৰিক বিকাশ তথা প্ৰসাৰতাৰ বাবে এইয়া যথেষ্ট নহয়। উল্লেখযোগ্য যে, সামাজিক-সাংস্কৃতিক দিশত মেচসকলৰ স্বকীয় বৈশিষ্ট্য লক্ষ্য কৰা যায়। লোকাচাৰ-লোকবিশ্বাস, উৎসৱ-অনুষ্ঠান, লোকপৰিৱেশ্য কলাৰ লগতে ভৌতিক সংস্কৃতিৰ ক্ষেত্ৰত মেচসকলৰ স্বকীয়তা লক্ষণীয়। ভৌতিক সংস্কৃতিৰ অন্তৰ্গত ভাগ হ'ল খাদ্যাভ্যাস, আভৰণ-আৱৰণ তথা লোকস্থাপত্য। মেচসকলৰ মাজত খাদ্যাভ্যাস, আৱৰণ-আভৰণ তথা লোকস্থাপত্যৰ ক্ষেত্ৰত নিজা বৈশিষ্ট্য ৰক্ষিত হৈ থকা দেখা যায়। এই আলোচনাত মেচ কছাৰীসকলৰ ভৌতিক সংস্কৃতিৰ অন্যতম খাদ্যাভ্যাসৰ থুলমূল আভাস দিবলৈ চেষ্টা কৰা হৈছে। তেওঁলোকৰ মাজত প্ৰচলিত বিবিধ আমিষ-নিৰামিষ খাদ্যৰ লগতে বিভিন্ন জলপান, জনগোষ্ঠীয় পানীয়, খাদ্যৰ লগত জড়িত ফকৰা ইয়াত সন্নিবিষ্ট কৰিবলৈ চেষ্টা কৰা হৈছে।





69/97

**০.০ অৱতৰণিকা**

ভৌতিক সংস্কৃতিৰ অন্যতম হৈছে খাদ্যাভাস। খাদ্যই মানুহৰ জীৱন প্ৰণালী, জীৱনী শক্তি আৰু শাৰিৰীক-মানসিক ভাবসাম্য অটুট ৰাখে। উল্লেখযোগ্য যে, কোনো এটা জাতিৰ বা জনগোষ্ঠীৰ ভাষা-সাহিত্য, সমাজ পৰম্পৰা, উৎসৱ তথা ধৰ্মীয় পৰম্পৰাৰ লগত প্ৰত্যক্ষ বা পৰোক্ষভাৱে খাদ্য জড়িত হৈ থাকে।

চৰ্ব, চুষ্য, লেহ্য আৰু পেয় অৰ্থাৎ চোবাই খোৱা, চুহি খোৱা, চেলেকি খোৱা আৰু পি খোৱা- এই চাৰি প্ৰকাৰৰ খাদ্য আহাৰ হিচাপে স্বীকৃত। আহাৰ আৰু খাদ্যৰ ধাৰণা যদি চোৱা যায় তেনে এই কথা ক'ব পাৰি যে, সাধাৰণতে খাদ্য বুলিলে খোৱাৰ উপযোগী আৰু পুষ্টিকৰ গুণযুক্ত গোটা বা জুলীয়া বস্তুকে বুজা যায়। আনহাতে আহাৰ বুলিলে শৰীৰৰ প্ৰয়োজন অনুসৰি দিনটোত খোৱা খাদ্য।[১]

মেচসকলে বিভিন্ন শস্যৰ খেতি কৰে। ...া আহু ধান, বগা আহু ধান, মালভোগ ধান, লাহি ধান, বাও ধান, শালি ধান, আহোম শালি, জাহিংগা ধান, ববা ধান, সুৱাগমণি ধান, আহু ৰবা, ক'লা জহা, কণ জহা, মাণিকী জহা আদি ধান অন্যতম। ভাতৰ ক্ষেত্ৰত মেচসকলে আৰৈ আৰু উখোৱা (উহোৱা) চাউলৰে ব্যৱহাৰ কৰে। সেই অনুসৰি ব্যঞ্জনবো পয়োভৰ দেখা যায়। মেচসকলে সাধাৰণতে ঢেঁকী বা উৰালত খুন্দা চাউলৰ ভাত খাই বেছি ভাল পায়। অৱশ্যে বৰ্তমান সময়ত মেচিন অথবা মিলত খুন্দা চাউলৰ ভাতেই প্ৰাধান্য পায়। মেচসকলে বিভিন্ন ধৰণৰ আমিষ-নিৰামিষ, শাক-পাছলি, পোক-পতংগ তথা পানীয় খাদ্য হিচাপে গ্ৰহণ কৰা হয়। প্ৰত্যেকবিধ ব্যঞ্জন মেচসকলে নিজা ধৰণেৰে সুস্বাদু কৰি লয়। খাদ্যাভাসত তেওঁলোকৰ স্বকীয়তা দেখা যায়।