

## মিচিং জনজাতিৰ লোক-খাদ্য সংৰক্ষণত নাৰীৰ ভূমিকা

তৰুণ লইং  
অম্বেশা মহন্ত

লোকপিয়ল অনুসৰি মিচিংসকল অসমৰ দ্বিতীয় সংখ্যাগৰিষ্ঠ ভৈয়াম জনজাতি। নৃতাত্ত্বিক বিশ্লেষণত তেওঁলোক মঙ্গোলীয় প্ৰজাতিৰ লোক আৰু তেওঁলোকৰ ভাষাটো চীন-তিব্বতীয় ভাষা পৰিয়ালৰ তিব্বত-বৰ্মী শাখাৰ উত্তৰ-অসম উপশাখাৰ অন্তৰ্গত। মিচিং জনজাতিৰ লোকসকল বৰ্তমান অসমৰ ব্ৰহ্মপুত্ৰৰ উত্তৰ পাৰে ধেমাজি, উত্তৰ লখিমপুৰ, বিশ্বনাথ, শোণিতপুৰ, মাজুলী আৰু দক্ষিণ পাৰে তিনিচুকীয়া, ডিব্ৰুগড়, বৰহাট, যোৰহাট, গোলাঘাট জিলাত বসতি কৰি আছে। তদুপৰি অৰুণাচল প্ৰদেশৰ চিয়াং, নামচাই জিলাতো মিচিংসকলৰ বসতি পোৱা যায়। এই জনজাতিৰ লোকসকল নিজা সাংস্কৃতিক উপাদানেৰে চহকী হোৱাৰ লগতে সেইবোৰৰ সংৰক্ষণত তেওঁলোক অতিশয় সচেতন।

সংস্কৃতিৰ এক অবিচ্ছেদ্য অংগ হৈছে লোক-খাদ্য। মিচিংসকলৰ লোক-খাদ্য পুষ্টিৰ তথা স্বাস্থ্যকৰ হোৱাৰ লগতে সেইবোৰ সংৰক্ষণ কৰি ৰাখিব পৰা ব্যৱস্থা তেওঁলোকৰ মাজত প্ৰচলিত হৈ আহিছে। উল্লেখযোগ্য যে এই লোক-খাদ্য প্ৰস্তুতকৰণ আৰু সংৰক্ষণত ঘাইকৈ মিচিং নাৰীসকলে ভূমিকা লয়। মিচিং জনজাতিৰ লোক-খাদ্যসমূহৰ ভিতৰত আমিষ খাদ্যৰ প্ৰচলনেই বেছি আৰু সেই খাদ্যবোৰ প্ৰাকৃতিকভাৱে বহুদিনলৈকে সংৰক্ষণ কৰি ৰখাৰ কিছুমান পদ্ধতি নাৰীসকলে অৱলম্বন কৰে। বাঁহৰ চুঙাত বনৌষধি গুণযুক্ত মানিমুনি, ঢেকীয়া, বিহলঙনীৰ আগ, টেঙেচীৰ পাতেৰে শুকান মাছ উড়ালত খুন্দি লৈ নাম্‌চিং প্ৰস্তুত কৰা হয় আৰু সেই নাম্‌চিং বছৰ বছৰ ধৰি খোৱাৰ উপযোগী হৈ থাকে। ঠিক সেইদৰে গাহৰি মাংস, গাহৰিৰ পেটু, কুকুৰা মাংস, অন্যান্য চৰাই-চিৰিকতিৰ মাংস মীৰাম (জুহাল)ৰ ওপৰত ধোঁৱাচাঙত এমাহমানলৈকে শুকুৱাই ছমাহ-এবছৰৰ পাছতো খাব পৰাকৈ সংৰক্ষণ কৰি ৰখা হয়। মিচিংসকলৰ চাউলৰ পৰা প্ৰস্তুত কৰা পানীয় দুই প্ৰকাৰৰ পোৱা যায় — নগিন আপং আৰু পংৰং আপং। এই দুবিধ পানীয় প্ৰস্তুতকৰণ আৰু সংৰক্ষণতো কেৱল নাৰীসকলৰ ভূমিকাই প্ৰধান। মাছ, মাংস, আপঙৰ উপৰি কাঠ আলু, মিঠা আলু, শিমলু আলু, নহৰু আদি বিশেষ পদ্ধতিৰে কেইবামাহলৈও তেওঁলোকে সংৰক্ষণ কৰে আৰু সেই সংৰক্ষণ পদ্ধতিবোৰ মূলতঃ নাৰীসকলৰ দ্বাৰাই সম্পাদিত হয়। এই লোক-খাদ্য মিচিং নাৰীসকলে কেনেদৰে প্ৰস্তুত কৰে? এইবোৰৰ

সংৰক্ষণত মিচিং নাৰীসকলে কেনেদৰে আগভাগ লয়? বিজ্ঞানসন্মতভাৱে খাদ্য সংৰক্ষণ কৰা জ্ঞান তেওঁলোকৰ আছেনে — এই সকলোবোৰ দিশ সামৰি মিচিং জনজাতিৰ লোক-খাদ্য সংৰক্ষণত নাৰীৰ ভূমিকা সম্পৰ্কে এক মূল্যায়ন আগবঢ়াবলৈ এই আলোচনা-পত্ৰত প্ৰয়াস কৰা হৈছে।

সূচক শব্দ : লোক-খাদ্য, নাম্‌চিং, আপং, মৌৰাম (জুহাল)।

### পদ্ধতি :

গৱেষণা পত্ৰখনত প্ৰধানকৈ বিশ্লেষণাত্মক পদ্ধতি প্ৰয়োগ কৰা হৈছে। মূলতঃ প্ৰাথমিক সমলৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি গৱেষণা পত্ৰখন প্ৰস্তুত কৰা হৈছে। এই গৱেষণা পত্ৰখনৰ বাবে ক্ষেত্ৰভিত্তিক অধ্যয়ন কৰোঁতে বিভিন্ন জনৰ পৰা আহৰণ কৰা মৌখিক সমলক আধাৰ হিচাপে লোৱা হৈছে। দ্বিতীয়তে গৌণ সমল হিচাপে বিভিন্ন গ্ৰন্থৰ সহায় লোৱা হৈছে।

### পানীয় সংৰক্ষণত মিচিং নাৰীৰ ভূমিকা :

মিচিংসকলৰ মূল উৎসৰ অনুষ্ঠান যেনে - আলি-আই-লুগাং, পঃৰাগ, ডুবুৰ, ওৰম্ আদিত প্ৰচুৰ পৰিমাণে আপং বা চাউলৰ পৰা প্ৰস্তুত কৰা পৰম্পৰাগত পানীয়ৰ প্ৰয়োজন হয়। সেই আপং প্ৰস্তুত কৰিবৰ বাবে মিচিং সমাজত পুৰুষসকলৰ কোনো অৱদান নাথাকে। তেওঁলোকে কেৱল চাউলমুঠি উলিয়াই দিয়েই নিজৰ দায়িত্ব সামৰে। আপঙত ব্যৱহাৰ হোৱা অঁপব প্ৰস্তুতকৰণৰ ক্ষেত্ৰত নাৰীসকলে ঔষধি গুণযুক্ত বনৰীয়া শাক, লতাজাতীয় উদ্ভিদ, গুল্মজাতীয় উদ্ভিদৰ পাত আদি গোটাই সেইবোৰেৰে অঁপব প্ৰস্তুত কৰে। অঁপবৰ বাবে প্ৰথমে বিভিন্ন বনৌষধ, যেনে - জালুক, জলকীয়া, বিহলঙনি, পিপ্‌লি, হালধি, মধুৰি পাত, কঁঠাল পাত, ৰাম্‌নাম আননী (ঘাঁহজাতীয় উদ্ভিদ), তিতা চম্পা পাত, ইনজৰী (ঘাঁহজাতীয় উদ্ভিদ), আদা পাত, তাপাত পুংকেৰ, ইক্‌ছেদ-ইক্‌য়েদ (এবিধ লতা), মাৰ্চাং (মালাকাঠী), ভেদাইলতা, লং, ইলাচি, যম লাখুটি, পপতে আদি এশ-এবুৰি পত্ৰ-লতিকা বুটলি আনি ধুই টুকুৰা-টুকুৰকৈ কাটি ৰ'দত দুই-তিনিদিন শুকুৱাই ভিজা চাউলৰ লগত মিহলাই উৰালত খুন্দি ঘূৰণীয়াকৈ বা চেপেটা-ঘূৰণীয়া কৰি খেৰেৰে মেৰিয়াই ৰ'দ নতুবা ধোঁৱাচাঙত শুকুৱাই পূৰ্ণ হ'বলৈ দিয়ে।<sup>১</sup> নগিন আপং বা বগা আপঙৰ প্ৰস্তুত কৰা সময়ত এখন ডাঙৰ ডলা উলিয়াই তাত সিজোৱা চাউলখিনি চৌদিশে বহলাই সমান কৰি তাত অঁপব পিঠা মিহলি কৰা হয়। সেই অঁপবৰ সৈতে মিহলোৱা সিজোৱা চাউলখিনি এটা মাটিৰ কলহত ভৰাই দিয়া হয় আৰু পোক-পৰুৱা, জেঠী, পঁইতাচোৰা নোসোমাবৰ বাবে আৰু লগতে সেই মিশ্ৰণখিনি পানীয় ৰূপ ল'বলৈ এটা কলহত ভৰাই কলপাতেৰে সেই কলহৰ সন্মুখত টানকৈ সোপা দি ৰখা হয়। তেনেকৈ ৰখাৰ তিনি দিনমানৰ পিছত মিশ্ৰণখিনি কলহৰ পৰা উলিয়াই খৰাহী এটাত ৰাখি অলপমান পানী মিহলি কৰি টানকৈ চেপি দিয়া হয়। সেই মিশ্ৰণখিনিৰ পৰা নিঃসৰিত ৰসখিনিয়েই হৈছে নগিন আপং। উল্লেখযোগ্য যে এই আপং পোন্ধৰ দিনমানলৈকে মাটিৰ কলহত সংৰক্ষণ কৰি ৰাখিব পাৰি আৰু এই সংৰক্ষণে নাৰীসকলেই কৰে। মিচিংসকলে ঘৰলৈ আলহী আহিলে এই আপং আগবঢ়ায় নাইবা ঘৰৰ গৃহস্থয়ো প্ৰতিদিনে এই পানীয় গ্ৰহণ কৰে। বৰ্তমান

মিচিংসকলে আপঙৰ সলনি চাহ বা তামোলোৰেও আলহীক আপ্যায়ন কৰে। বিশেষকৈ বৈষ্ণৱ ধৰ্মত দীক্ষিতসকলে আপঙৰ পৰিবৰ্তে চাহ বা অন্যান্য খাদ্য আগবঢ়ায়।

মিচিংসকলৰ আন এবিধ পানীয় হৈছে পঃৰঃ আপং বা ছাই মদ। সেই পঃৰঃ আপং প্ৰস্তুতকৰণ প্ৰণালী অতি কষ্টকৰ আৰু নগিন আপং প্ৰস্তুত প্ৰণালীতকৈ কিছু পৃথক। দদগাং, পঃৰাগ, ওৰম্ আদি মৃতকৰ শ্ৰাদ্ধ অনুষ্ঠান, বিভিন্ন ধৰ্মীয় অনুষ্ঠানত এই আপং থকাটো বাধ্যতামূলক। এই আপং প্ৰস্তুতকৰণতো পুৰুষৰ কোনো ভূমিকা নাথাকে। কেৱল মহিলাসকলেহে ছাই মদ বা পঃৰঃ আপঙত ব্যৱহাৰ সামগ্ৰীখিনি জৈৱিক পদ্ধতি অৱলম্বন কৰি প্ৰায় দুমাহমানলৈকে সংৰক্ষণ কৰি ৰাখি এই আপং প্ৰস্তুত কৰে। এই আপং প্ৰস্তুত কৰোঁতে ধানখেৰ আৰু তুঁহ জুইৰ ব্যৱহাৰ হয়। প্ৰথমতে চাউলখিনি সিজাই লোৱা হয়। সেই আধা পোৰা সিজোৱা চাউল আৰু ধানখেৰ চোতালত জ্বলাই দিয়া তুঁহ আৰু ধানখেৰৰ ছাইখিনিৰ সৈতে অঁপব মিহলাই কলপাতেৰে বাঁহৰ টোমৰ ভিতৰত চৌদিশে বতাহ সোমাব নোৱৰাকৈ প্ৰায় এমাহৰ পৰা দুমাহ ধৰি গাপ দি সংৰক্ষণ কৰি ৰখা হয়। তাংচুক বা পঃবৰত (শংকু আকৃতিৰ সামগ্ৰী) কলপাতেৰে মেৰিয়াই এই মিশ্ৰণখিনি ৰাখি তাত পানী ঢালি দিয়া হয়। তাৰ পৰা পৰিষ্কাৰণ হৈ যিখিনি পানীৰ ৰস নিৰ্গত হয় সেইখিনিয়েই হৈছে পঃৰঃ আপং বা ছাই মদ। এইবিধ আপং তিনিদিনলৈকে খোৱাৰ উপযোগী হৈ থাকে। সম্প্ৰতি আপং প্ৰস্তুত কৰোঁতে মাটিৰ কলহৰ পৰিবৰ্তে পলিথিনেৰে তৈয়াৰী মোনা কলহৰ ঠাইত ব্যৱহাৰ কৰাৰ উপৰি পঃৰঃ আপং ঢাকিবৰ বাবেও কলপাত বা কৌপাতৰ সলনি ৰঙীন পলিথিন ব্যৱহাৰ কৰা দেখা যায়। কিন্তু দেখা যায় যে আপং প্ৰস্তুতকৰণৰ লগত পলিথিন ব্যৱহাৰ কৰাটো অত্যন্ত স্বাস্থ্য হানিকাৰক। আপঙত থকা বিভিন্ন ধৰণৰ এলক'হলকে আদি কৰি দ্ৰব্যসমূহে Bleacher-ৰ দৰে কাম কৰি পলিথিনত থকা ৰং আৰু অন্যান্য দ্ৰব্যসমূহ ধুই লৈ আহি আপঙৰ লগত মানুহৰ শৰীৰত প্ৰৱেশ কৰি কেঞ্চাৰৰ দৰে বিভিন্ন ৰোগৰ সৃষ্টি কৰাৰ সম্ভাৱনাই অধিক।<sup>২</sup>

### আমিষ খাদ্য সংৰক্ষণত মিচিং নাৰীৰ ভূমিকা :

#### মাছ সংৰক্ষণ :

নাম্‌চিং প্ৰস্তুতকৰণ আৰু সংৰক্ষণ : আমিষ আহাৰৰ ভিতৰত শুকান মাছৰ পৰা প্ৰস্তুত কৰা নাম্‌চিং (শুকতি)য়েই সবাতোকৈ দীঘল সময় ধৰি সংৰক্ষণ কৰি ৰাখিব পাৰি। কোনো ৰাসায়নিক দ্ৰব্য ব্যৱহাৰ নকৰাকৈ দহ- বাৰ বছৰ পৰ্যন্ত বাঁহৰ চুঙাত নাম্‌চিং সংৰক্ষণ কৰি ৰাখিব পৰাটো মিচিং নাৰীসকলৰ অন্যতম কৃতিত্ব। খাদ্য সংৰক্ষণৰ ক্ষেত্ৰত বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি অৱলম্বন কৰা অন্যতম নাৰী হিচাপে ওঁলোকক আখ্যায়িত কৰিব পাৰি। মিচিংসকলৰ উপৰি অসমৰ উত্তৰ পূৰ্বাঞ্চলত থকা পাহাৰীয়া লোকসকলৰ মাজতো নাম্‌চিঙৰ প্ৰচলন দেখা পোৱা যায়।<sup>৩</sup>

নাম্‌চিং প্ৰস্তুতকৰণত পুৰুষসকলে বাঁহৰ চুঙা শুকুৱাই যোগান ধৰাৰ বাদে আনুষংগিক কোনো ভূমিকা নাই বুলিয়েই ক'ব পাৰি। মিচিং নাৰীয়ে কিঃপাৰত (উৰাল) শুকান মাছ জাতিলাওৰ আগ, টেকীয়া, মানিমুনি, পচলা, টেঙেটি টেঙা, বাঁহৰ গাজ আদি কেঁচা অৱস্থাতেই শুকান মাছৰ লগত মিহলি কৰি খুন্দি

চুঙাত ভৰাই থয়। প্ৰায় এমাহৰ পিছৰ পৰা খোৱাৰ উপযোগী হোৱা নাম্‌চিং পানীৰ সংস্পৰ্শলৈ নাহিলে দহ-বাৰ বছৰ পৰ্যন্ত খাদ্যোপযোগী হৈ থাকে। মন কৰিবলগীয়া যে নাম্‌চিং দীৰ্ঘ সময় ভাল হৈ থাকিবৰ বাবে তাত বতাহ সোমাবলৈ দিব নালাগিব।

নাম্‌চিং মিচিং সমাজত একপ্ৰকাৰ মৰ্যাদাসম্পন্ন খাদ্য হিচাপেও সামাজিক স্বীকৃতি আছে। কাৰোবাৰ ঘৰলৈ আলহী খাবলৈ গ'লে বা কাৰোবাৰ ঘৰলৈ মিতিৰ-কুটুমৰ আগমন ঘটিলে নাম্‌চিঙৰ চুঙা একোটা উপহাৰ হিচাপে আগবঢ়োৱা হয়। মিচিং ঐনিতমত উল্লেখ পোৱা যায় ---

নাম্‌চিং অতুং দুংগেৰলাই

আঙাৰাঙে এমদুবনে

(অৰ্থাৎ “নাম্‌চিং থাকোঁতেও শুদা ভাত বুলি কিয় কৈছা।”) প্ৰকৃত অৰ্থত বছৰৰ বাৰমাহে মিচিং সমাজত নাম্‌চিং থকাটো অপৰিহাৰ্য বুলিয়েই গণ্য কৰা হয়। সাধাৰণতে দেখা যায় যে মাছজাতীয় খাদ্যবোৰ শুকান কৰি ল'লেও এটা সময়ত পোকে ধৰে বা ভেঁকুৰি যায়; কিন্তু নাম্‌চিঙৰ ক্ষেত্ৰত দেখা যায় যে ইয়াৰ প্ৰস্তুত প্ৰণালীত ব্যৱহাৰ কৰা ঔষধি গুণযুক্ত উদ্ভিদ আৰু সংৰক্ষণ কৰা পদ্ধতিৰ বাবে এই খাদ্য বছৰ বছৰ ধৰি খোৱাৰ উপযোগী হৈ থাকে। সেয়া নিঃসন্দেহে মিচিং নাৰীৰ লোকখাদ্য সংৰক্ষণৰ বিজ্ঞানসন্মত নিপুণ কৌশল।

**শুকান মাছ সংৰক্ষণ :** মিচিংসকলে নাম্‌চিঙৰ দৰে শুকান মাছো সংৰক্ষণ কৰিব জানে। বাংলাভাষী লোকসকলে মাটিত বহুদিন ধৰি মাছ পুতি থৈ ‘হিদ্‌ল’ নামৰ এবিধ খাদ্য প্ৰস্তুত কৰে; কিন্তু মিচিং নাৰীসকলে সেই পদ্ধতিৰ বিপৰীতে মাছৰ পেটু উলিয়াই লৈ মাছখিনি এফালে আৰু পেটুখিনি আনফালে ৰাখি চাৰি-পাঁচদিনমান টান ৰ'দত কৰ্কৰীয়াকৈ শুকাবলৈ দিয়ে। মাছৰ পেটুখিনি কিঃপাৰ (উৰাল)ত খুন্দি লৈ বতাহ সোমাব নোৱৰাকৈ মাটিৰ কলহত ভৰাই ৰখা হয়। এই পদ্ধতি অৱলম্বন কৰি মিচিং নাৰীসকলে শুকান মাছ দুইৰ পৰা তিনি বছৰ পৰ্যন্ত খাবৰ উপযুক্ত হৈ থাকাকৈ সংৰক্ষণ কৰি ৰাখে। বতাহ বা পানীৰ সংস্পৰ্শ নাপালে শুকান মাছবোৰ ভেঁকুৰি নাযায় আৰু পোকেও নধৰে। শুকান মাছ সংৰক্ষণৰ এই বিজ্ঞানসন্মত পদ্ধতিটো মিচিং নাৰীসকলেহে অৱলম্বন কৰে। এইক্ষেত্ৰত পুৰুষসকলৰ কোনো ভূমিকা নাথাকে।

**(ক) বাকলি থকা মাছৰ সংৰক্ষণ পদ্ধতি :** বৌ মাছ, বাছ মাছ, মিৰিকা, খৰিয়া, কুটি আদি বাকলি থকা মাছবোৰৰ পেটু কাটি বাকলিবোৰ কেঁচা অৱস্থাতেই আঁতৰাই টুকুৰা-টুকুৰকৈ কাটি তিনি-চাৰিটামান টান ৰ'দত কৰ্কৰীয়াকৈ শুকুৱাই লোৱা হয়। এইক্ষেত্ৰত মাছবোৰৰ মূৰবোৰ আঁতৰাই ৰখা হয়। প্ৰথমে ৰ'দত শুকুওৱাৰ পিছত দুদিনমান ধোঁৱাচাঙত এনেভাৱে শুকুওৱা হয় যাতে অঙঃ আদিন (মাছৰ টুকুৰাবোৰ) টান হৈ পৰে। এনেদৰে ৰ'দ আৰু ধোঁৱাচাঙত শুকুৱাৰ পিছত মাছৰ টুকুৰাবোৰ ৰঙা আৰু ধোঁৱা বৰণীয়া হৈ পৰে। সেই মাছৰ টুকুৰাবোৰ পানীত ভালদৰে ধুই পুনৰ ৰ'দত শুকুৱাই দিয়া হয়। সাধাৰণতে শুকান হালধি, আদা আদি লগত মিহলাই শুকান মাছবোৰ মাটিৰ কলহত ভৰাই থোৱা হয়। এই পদ্ধতিত শুকান মাছ আঠ-ন বছৰলৈকে সংৰক্ষণ কৰি ৰখা হয়। উল্লেখযোগ্য যে হালধি, আদা আদি দিয়া হয় যদিও নিমখ কোনো

কাৰণতে মাছৰ লগত দিয়া নহয়। মাছখিনি বহুবছৰ ধৰি খাদ্য উপযোগী কৰি ৰাখিবলৈ পানী, নিমখ আদিৰ সংস্পৰ্শলৈ আহিবলৈ নিদিয়াৰ লগতে সংৰক্ষণ কৰি ৰখা পাত্ৰটোত বতাহ সোমাব নোৱৰাটোও অতি জৰুৰী। **(খ) বাকলি নথকা মাছৰ সংৰক্ষণ পদ্ধতি :** বৰালি, আঁৰি, মাগুৰ, শিঙি, বামি আদি বাকলি নথকা মাছ পেটু কাটি মিচিংসকলে বাকলি থকা মাছৰ দৰেই টুকুৰা-টুকুৰকৈ কাটি মূৰ আঁতৰাই টান ৰ'দত শুকুওৱাই সাধাৰণতে মাছৰ টুকুৰাবোৰ দুআঙুলমান জোখত কাটিলে সংৰক্ষণৰ বাবে বেছি সুবিধাজনক হয়। বাকলি নথকা মাছবোৰো বাকলি থকা মাছৰ পদ্ধতি অৱলম্বন কৰিয়েই সংৰক্ষণ কৰা হয়। এই সংৰক্ষণ পদ্ধতিত মাছবোৰ পাঁচ-ছয়বছৰলৈকে খাব পাৰি। অৱশ্যে বৰালি মাছ বাকলি থকা মাছৰ দৰেই আঠ-নবছৰমানলৈকে খাদ্যোপযোগী হৈ থাকে।

**(গ) সৰু মাছৰ সংৰক্ষণ পদ্ধতি :** মাছৰ ভিতৰত আটাইতকৈ বেছি শুকুৱাই ৰাখি সংৰক্ষণ কৰা মাছবিধেই হৈছে নাৰ মাছ। মিচিং ভাষাত ‘নাৰে’ মানে হৈছে - চাফা বা পৰিষ্কাৰ। সেই ‘নাৰে’ শব্দৰ পৰাই নাৰ শব্দটো হৈছে বুলি মিচিংসকলে ক'ব খোজে। নাৰ মাছ সাধাৰণতে শাওণ-ভাদ আৰু আহিন মাহত বেছিকৈ পোৱা যায়। মিচিংসকলৰ এই মাছ অতিকৈ প্ৰিয়। কাৰণ এই নাৰ মাছৰ নাম্‌চিঙেই হওক বা অন্যান্য ঙ্চান অঙঃই হওক ইয়াৰ চাহিদা আটাইতকৈ বেছি। কিয়নো নাৰ মাছবোৰৰ বাকলি আঁতৰোৱাৰ প্ৰয়োজন নাই। কেৱল পেটু কাটিয়েই ৰ'দত শুকুৱাই সংৰক্ষণ কৰিব পৰা যায়। মিচিং অধুষিত অঞ্চলসমূহত মাছত অহা উজানৰ ভিতৰত নাৰ মাছৰ উজানেই সকলোতকৈ বেছি। মিচিংসকলে নাৰ মাছৰ বাবে নদী বিচাৰি বিচাৰি দুৰ্গম অঞ্চলত বসবাস কৰে। সেয়ে কোৱা হয় মিচিংসকলক নদীয়ে খেদাতকৈ তেওঁলোকেহে নদীক বিচাৰি খেদি ফুৰে। নাৰ মাছৰ এটা উজানতেই এঘৰ মিচিং মানুহ এবছৰৰ কাৰণে শুকান মাছ, নাম্‌চিং আদি প্ৰস্তুত কৰি ল'ব পাৰে। সেই আটাইবোৰ সংৰক্ষণৰ কলা-কৌশল মিচিং নাৰীসকলেহে জানে।

**মাংস সংৰক্ষণ :**

**ঙচান এগু আদিন (শুকান গাহৰি মাংস) :** গাহৰি মাংস মিচিংসকলৰ অন্যতম প্ৰিয় খাদ্য। দদগাং, ওৰমু নাইবা তেনেধৰণৰ মাংগলিক অনুষ্ঠানত গাহৰি বধ কৰাটো মিচিংসকলৰ এক পৰম্পৰা বুলিব পাৰি। অনুষ্ঠান আয়োজন কৰা গৃহস্থৰ কাৰণে গাহৰিবোৰৰ তপিনা, কলিজা, পেটু আদি ৰাখি থোৱা হয়। আলহী আহিলে গৃহস্থই দুইৰ পৰা তিনিদিনলৈকে ধোঁৱাচাঙত শুকুৱাই ৰখা গাহৰি মাংস আলহীক আপ্যায়ন কৰোঁতে আগবঢ়ায়।

মিচিংসকলে গাহৰিটো টুকুৰা-টুকুৰকৈ কটাৰ পিছত নাৰীসকলে দীৰ্ঘদিন ধৰি সংৰক্ষণ কৰাৰ উদ্দেশ্যে ধোঁৱাচাঙত অতি কমেও এসপ্তাহ শুকুৱাই ৰাখে। মাংস, কলিজা, পেটু আদিৰ পৰা চৰ্বিৰ তেল, পানী আদি নোহোৱা হৈ যেতিয়া সকলোবোৰে এটা শুষ্ক ৰূপ লয়, তেতিয়া সেইখিনি মাটিৰ কলহ বা বাঁহৰ পাত্ৰত বতাহ সোমাব নোৱৰাকৈ ৰাখি দুইৰ পৰা তিনি বছৰ পৰ্যন্ত মাংসখিনি সংৰক্ষণ কৰে। অৱশ্যে কোনোবা আলহী-অতিথি আহিলে সংৰক্ষণ কৰি ৰখা মাংসখিনি উলিয়াই প্ৰয়োজনীয় অংশবোৰ কাটি বাকী অংশবোৰ পুনৰ ধোঁৱাচাঙত দুদিনমান শুকাবলৈ দি পাত্ৰত বতাহ সোমাবলৈ নিদিয়াকৈ ভৰাই সংৰক্ষণ কৰা হয়।

**ঙচান পৰগু আদিন (মুৰ্গী মাংস) সংৰক্ষণ :** গাহৰি মাংসৰ পিছতেই মিচিংসকলৰ প্ৰিয় খাদ্য হৈছে পৰগু

আদিন বা মুৰ্গী মাংস। মিচিংসকলে মুৰ্গী কাটি পেটু, ভুৰু আদি উলিয়াই আচিন (কলিজা) আঃদে (আমঠু), আন মাংস কাটি টুকুৰা-টুকুৰ কৰি সিজাই লয়। অৱশ্যে তিনিদিনমান ধোঁৱাচাঙত ৰখা হয়। মাংসত থকা পানীবোৰ শুকাই মাংসখিনি কনকণীয়া হোৱাৰ পিছত কাচৰ পাত্ৰত ৰখা হয়। তেনে কৰোঁতে টানকৈ সাঁফৰ মাৰি ৰাখিব লাগে যাতে বাহিৰৰ পৰা বতাহ নোসোমায় বা পানীৰ সংস্পৰ্শলৈ আহিব নোৱাৰে। তেনেদৰে মুৰ্গী মাংস দুবছৰমান সংৰক্ষণ কৰি খোৱাৰ উপযোগী কৰি ৰাখিব পাৰি। পূৰ্বতে মিচিংসকলে বনৰীয়া চৰাইৰ মাংসও সংৰক্ষণ কৰিছিল; কিন্তু ভাৰত চৰকাৰৰ বন আইনৰ পিছৰ পৰা এই প্ৰথা লোপ পালে।

**শাক-পাচলি সংৰক্ষণ পদ্ধতি :** মিচিং মহিলাসকলে শাক-পাচলি সংৰক্ষণৰ ক্ষেত্ৰত বিশেষ ভূমিকা লয়। উল্লেখযোগ্য যে পুৰুষসকলৰ বেছিভাগেই শাক-পাচলি সংৰক্ষণ পদ্ধতিটোৰ বিষয়ে জ্ঞাত নহয়। সেয়েহে মিচিং নাৰীসকলক শাক-পাচলি সংৰক্ষণ পদ্ধতিৰ ক্ষেত্ৰত ৰাণী বুলিও কোৱা হয়। তলত শাক-পাচলি সংৰক্ষণ পদ্ধতিৰ সম্পৰ্কে চমু আলচ যুগুত কৰা হ'ল ----

**পাৰঃ তাপা (কোমোৰা) সংৰক্ষণ পদ্ধতি :** পাৰঃ তাপা (কোমোৰা) সংৰক্ষণ অসমৰ অন্যান্য জনগোষ্ঠীৰ দৰে মিচিংসকলেও বহুদিন ধৰি সংৰক্ষণ কৰি ৰাখিব পাৰে। পুৰঠ চালত বা চাঙত যিফালে এবছৰমান ঢাল খাই আছিল ছিঙি অনাৰ পিছত সেই কোমোৰাটো সেইফালেই ঢাল খুৱাই ৰখা হয়। অন্যথা ইয়াক দীৰ্ঘদিন সংৰক্ষণ কৰি ৰাখিব নোৱাৰি। কোমোৰাটো দুই-তিনি আঙুলকৈ দীঘে দীঘে টুকুৰা কৰি গুটিবোৰ আঁতৰাই ছয়-সাতটামান প্ৰখৰ ৰ'দত টুকুৰাবোৰ শুকুৱাই মাটিৰ টেকেলিত ভৰাই ৰখা হয়। এই পদ্ধতিত দুবছৰলৈকে কোমোৰা সংৰক্ষণ কৰি ৰাখিব পৰা যায়। উল্লেখযোগ্য যে এই পদ্ধতিত কোমোৰা হাঁহ, কুকুৰা আদি মাংসৰ লগত ৰন্ধাৰ পিছত খাবলৈ ইমানেই সোৱাদ হয় যে কোমোৰাৰ টুকুৰাটো কোমোৰা নে মাংস তাক ধৰিব পৰা নাযায়।

**ইংকুং (গাজটেঙা) সংৰক্ষণ পদ্ধতি :** ভলুকা বাঁহৰ গাজ কাটি আনি বাকলি এৰুৱাই চকলা-চকলকৈ কাটি চাৰি-পাঁচটামান টান ৰ'দত শুকুৱাই ৰখা হয়। এনেদৰে শুকুওৱাৰ পিছত কাচৰ বৈয়ামত ৰাখি তিনিবছৰলৈকে গাহৰি মাংস, শুকান মাছ, কেঁচা মাছ, আঙ্গুন অইং (খুদ চাউলেৰে প্ৰস্তুত কৰি সিজোৱা আঞ্জাবিশেষ), মুৰ্গী মাংসৰ লগত খোৱা হয়। গাজটেঙাৰ সৈতে মিঠাতেল মিহলাই ৰাখিলে তিনি-চাৰিবছৰতকৈও অধিক দিন ব্যৱহাৰ কৰিব পৰা হৈ থাকে।

**তুলৈ অয়িং (লাই শাক) সংৰক্ষণ পদ্ধতি :** লাই শাকক মিচিং ভাষাত 'তুলৈ অয়িং' বুলি কোৱা হয়। 'তুলৈ অয়িং' সংৰক্ষণ কৰিবলৈ প্ৰথমে লাইশাকখিনি ধুই টান ৰ'দত দিব লাগে। ৰ'দত শুকুৱাই লোৱাৰ পিছত শাকখিনি মিহিকৈ কুটি উৰালত খুন্দি লোৱা হয়। খুন্দি লোৱাৰ পিছত লাইশাকখিনি কলপাতেৰে ভালদৰে মেৰিয়াই লৈ মাটিত পাঁচদিনমানৰ বাবে পুতি থোৱা হয়। মাটিত পুতি থওঁতে শাকখিনিত মাটিৰ স্পৰ্শ যাতে নালাগে সেই কথালৈ লক্ষ্য ৰাখিব লাগে। পাঁচদিনমানৰ পিছত সেইখিনি উলিয়াই পুনৰ ৰ'দত দিয়া হয়। ভালদৰে ৰ'দ পোৱাৰ পিছত লাইশাকখিনি কলহত ভৰাই টানকৈ মুখনি মাৰি বতাহ সোমাব নোৱাৰাকৈ ৰখা হয়। এই পৰম্পৰাগত সংৰক্ষণ পদ্ধতিৰে লাই শাক চাৰি-পাঁচবছৰ পৰ্যন্ত সংৰক্ষণ কৰি ৰাখিব পাৰি। এই লাই শাক মাছ বা মাংসৰ সৈতে খাবলৈ অতি তৃপ্তিদায়ক।

**তালাব (নহৰু) সংৰক্ষণ পদ্ধতি :** নহৰুৰ বাকলিবোৰ আঁতৰাই কিঃপাৰ (উৰাল)ত কেঁচাতে খুন্দি ৰ'দত চাৰি-পাঁচদিনমানলৈ শুকাবলৈ দিয়া হয়। উল্লেখযোগ্য যে মিচিংসকলে মাছ, মাংসৰ পৰা আৰম্ভ কৰি বেছিভাগ খাদ্য-সামগ্ৰী শুকুৱাওঁতে সাধাৰণতে ধোঁৱাচাঙত কিছুদিন শুকুৱাই লয়; কিন্তু নহৰু সংৰক্ষণৰ ক্ষেত্ৰত ধোঁৱাচাঙৰ পৰিবৰ্তে কেৱল ৰ'দতেই শুকুওৱা হয়। তেনেকৈ ৰ'দত শুকুৱাৰ পিছত কাচৰ বৈয়াম বা মাটিৰ কলহত টানকৈ ঢাকনি দি ৰখা হয়। নহৰুৰ উপৰি নহৰুৰ পাত বা নলাবোৰ কেঁচা অৱস্থাতেই খুন্দি দুই-তিনিদিনমান প্ৰখৰ ৰ'দত শুকুৱাই কলপাত বা তৰাপাতেৰে মেৰিয়াই মাটিত তিনিদিনমান পুতি ৰখা হয়। মাটিৰ পৰা উলিয়াই আনি নহৰুৰ পাতখিনি পুনৰ দুদিনমান ৰ'দত দিয়া হয়। তেনেদৰে সেই পাতখিনিকো কাচৰ বৈয়াম বা মাটিৰ কলহত বতাহ সোমাব নোৱাৰাকৈ ৰখা হয়। এই পদ্ধতিৰে নহৰুৰ ফুট আৰু পাত পাঁচ-ছয়বছৰলৈকে সংৰক্ষণ কৰি ৰাখিব পাৰি।

**তাকে (আদা) সংৰক্ষণ পদ্ধতি :** মিচিং ভাষাত আদাক 'তাকে' বুলি কোৱা হয়। আদা শব্দটোৰ লগত মিচিংসকলৰ মিবু বা পুৰুহিতে গোৱা 'আঃবাং' (পুৰোহিতে গোৱা বিশেষ গীত) গোৱা যায়। সেয়ে আদাৰ ব্যৱহাৰ মিচিং সমাজত অতি প্ৰাচীন বুলিয়েই ক'ব পাৰি। অৱশ্যে মিবুসকলে তেওঁলোকৰ ভাষাত তাকেৰ (আদা) পৰিবৰ্তে 'বোম্বে চিবুং' বুলি কয়। সেয়ে মিচিংসকলৰ মাংগলিক কামত আদাৰ ব্যৱহাৰ অনস্বীকাৰ্য। মিচিংসকলে আদা গোটাকৈ পানীত সিজাই লৈ কেইবাটাও ৰ'দত দি আদাৰ পৰা পানীখিনি শুকাবলৈ দিয়ে। এনেদৰে শুকুওৱাৰ পিছত কলহত টান সাঁফৰ দি আদাখিনি দহ-বাৰ বছৰ পৰ্যন্ত ব্যৱহাৰ কৰে।

**পেংৰেড কাৰ (মাটি মাহৰ পৰা প্ৰস্তুত কৰা খাৰ) :** মিচিংসকলৰ পেংৰেড অয়িং (মাটি মাহৰ আঞ্জা) অতিকৈ প্ৰিয়। মাটি মাহ সাধাৰণতে এবছৰতকৈ বেছি দিন সংৰক্ষণ কৰি ৰাখিব পৰা নাযায়। কেইবাটাও প্ৰখৰ ৰ'দত মাটি মাহ শুকুৱাই ৰখাৰ পিছতো খুউব বেছি ১০-১২ মাহ মানহে যায়। মিচিংসকলে মাটি মাহ মাৰিবলৈ প্ৰায় ৩০ বৰ্গফুটৰ এডো খৰ মাটি কোৰেৰে চাফা কৰি লয় - যাক কোৱা হয় কুলা। সেই কুলাখনত মাটি মাহবোৰ চপাই লৈ শুকান অৱস্থাত মাটি মাহৰ গা-গছবোৰ (তুণ) জমা কৰি মৰণা মাৰে। মাটি মাহৰ মৰণা মৰাৰ পিছত গা-গছসহ বাকী থকা জাবৰখিনি কুলাখনত জুই লগাই দিয়ে। জুই দিয়া মাটি মাহৰ পৰা যিখিনি অৱশিষ্ট ছাই ৰৈ যায় সেইখিনিকে মিচিংসকলে 'কাৰ' (খাৰ) বুলি কয়। সেই খাৰখিনি মাটিৰ কলহত ভালদৰে সোপা দি ৰাখিলে দুবছৰলৈকে 'পেংৰেড অয়িঙ'ৰ উপৰি অন্যান্য আঞ্জাৰ লগত ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি। মাটি মাহৰ আঞ্জাৰ লগত খাৰ সংমিশ্ৰণ নকৰিলে আঞ্জাখন 'পাগ নুঠা' বুলি কয়। অৰ্থাৎ মাটি মাহৰ আঞ্জাৰ লগত খাৰ অপৰিহাৰ্য। মিচিংসকলে মাটি মাহৰ লগত শুকান মাছ, গাহৰি মাংস, হাঁহ মাংস, নাম্চিং আদি সংমিশ্ৰণ কৰি আঞ্জা প্ৰস্তুত কৰে। মাটি মাহৰ খাৰ মিচিংসকলে আঞ্জাত ব্যৱহাৰ কৰে।

**আলাং (বগৰী আচাৰ) :** মিচিং অধুষিত অঞ্চলসমূহ নদীপৰীয়া হোৱাৰ বাবে নদীৰ পাৰৰ চাপৰিত বগৰী গছ প্ৰচুৰ পৰিমাণে পোৱা যায়। মাঘ মাহত বগৰী ফলবোৰ পুৰঠ হোৱাৰ পিছত সেইবোৰ পাৰি আনি ৰ'দত শুকুৱাই ৰাখে। ছয় মাহমানৰ পিছত সেই শুকান বগৰীবোৰ কিঃপাৰত (উৰাল) খুন্দি মিহিকৈ গুৰি কৰা হয়। গৰম দিনত অতি প্ৰখৰ ৰ'দত যেতিয়া পথাৰলৈ আছ ধান নিৰাবলৈ যাওঁতে নাইবা আছ ধান চপাওঁতে বগৰী

গুৰিখিনিৰ লগত পানী মিহলাই চৰবতৰ দৰে খোৱা হয়। সেই চৰবতে দেহ শীতল কৰাৰ লগতে প্ৰখৰ ৰ'দৰ লগত তিষ্ঠি থাকিব পৰাকৈ শক্তি প্ৰদান কৰে। সেই বগৰীৰ পৰা নিৰ্মিত চৰবত ৰাসায়নিক পদাৰ্থৰে মিহলাই প্ৰস্তুত কৰা ক'কাকোলা, পেপচি আদি ঠাণ্ডা পানীয়তকৈ বহুগুণে বিজ্ঞানসন্মত। ইয়াৰ উপৰি আম, নৰা বগৰী আদি শুকুৱাই অসমৰ অন্যান্য জনগোষ্ঠীৰ দৰে দীৰ্ঘদিন ধৰি সংৰক্ষণ কৰি ৰাখে। অৱশ্যে আচাৰ প্ৰস্তুত কৰা পদ্ধতিটো মিচিংসকলে অন্যান্য জনগোষ্ঠীৰ পৰাহে শিকিছে বুলি ক'ব পাৰি।

**উপসংহাৰ :** সময়ৰ পৰিবৰ্তনৰ লগে লগে মিচিংসকলৰ খাদ্য সংৰক্ষণৰ ব্যৱস্থাও সলনি হ'বলৈ ধৰিছে। বিশেষকৈ বনাঞ্চলসমূহ সংকুচিত হোৱাৰ ফলত বিভিন্ন প্ৰজাতিৰ ঔষধি গুণযুক্ত উদ্ভিদবোৰ ক্ৰমাৎ লোপ পাবলৈ ধৰিছে আৰু লগতে নৱ-প্ৰজন্মই সেইবোৰ উদ্ভিদৰ উপকাৰিতা, ব্যৱহাৰ আদিৰ বিষয়ে জ্ঞাত নহয়। মিচিংসকলৰ পঃৰঃ আপং বৃক্কৰ পাথৰজনিত সমস্যা, পেটৰ বিভিন্ন ধৰণৰ ৰোগ আদিত মহৌষধ হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰা হয়। এইক্ষেত্ৰত অসম চৰকাৰ, মিচিং স্বায়ত্ব শাসিত পৰিষদ, জাতীয় সংগঠনে আগভাগ লোৱাৰ উপৰি পঃৰঃ আপঙৰ ভৌগোলিক সূচক চিহ্ন (Geographical Indication) পঞ্জীয়নৰ ব্যৱস্থা কৰি এই সম্পদ সংৰক্ষণ কৰাটো অত্যন্ত জৰুৰী।

### গ্ৰন্থপঞ্জী :

দলে, বসন্ত কুমাৰ : মিচিং সমাজ-সংস্কৃতিৰ সমীক্ষা, চন্দ্ৰ প্ৰকাশ, পাণবজাৰ, গুৱাহাটী-১, জানুৱাৰী ২০০৮

দলে, হেমচন্দ্ৰ, দলে, জীপেন (সম্পা.) : মিচিং জনজাতি, সদৌ গুৱাহাটী মিচিং কীবাং, প্ৰথম প্ৰকাশ, ফেব্ৰুৱাৰী,

২০১৯

পেণ্ড, ডাঃ নোমল : মিচিংসকলৰ ইতিবৃত্ত আৰু সংস্কৃতি, মনোমতী পেণ্ড, ডিব্ৰুগড়, ২০০০

মৰাং, বাসন্তী : নাৰী আৰু সমাজ-সংস্কৃতি, ৰঞ্জিত তামুলী, নিউ বাসুদেৱ বুক ষ্টল, ঢকুৱাখনা, প্ৰথম প্ৰকাশ, ৯ মে',

২০১৯

লইং, মুহিৰাম : মিচিং লোক-সংস্কৃতি, অংকুৰণ শাখা সাহিত্য সভা, ৰজাবাৰী, বোকাখাত, ডিচেম্বৰ, ২০০০

### তথ্য দাতা / তালিকা :

১। তিলেশ্বৰী লইং, গৃহিনী, চোমনি টেম্বেৰা গাঁও, গোলাঘাট জিলা, বয়স ৭৩ বছৰ।

২। কমলেশ্বৰী মৰাং, গৃহিনী, চামগুৰি মিৰি গাঁও, উত্তৰ লক্ষীমপুৰ, বয়স ৭১ বছৰ।

৩। নাথুৰাম পেণ্ড, বৰচাপৰি গাঁও, গোলাঘাট জিলা, বয়স ৮২ বছৰ।

৪। ভণ্ডি পেণ্ড, বৰচাপৰি গাঁও, গোলাঘাট জিলা, বয়স ৭৫ বছৰ।

৫। মিনু পাচুং, বাঁহগুৰি গাঁও, গোলাঘাট জিলা, বয়স ৬২ বছৰ।

৬। কুমাৰী পলং মিলি, হেৰহেৰি গাঁও, গোলাঘাট জিলা, বয়স ৬৫ বছৰ।