



## Trisangam International Refereed Journal (TIRJ)

A Double-Blind Peer Reviewed Research Journal on Language, Literature & Culture

Volume - vi, Issue - i, Published on January issue 2026, Page No. 765 - 770

Website: <https://tirj.org.in/tirj>, Mail ID: [editor@tirj.org.in](mailto:editor@tirj.org.in)

(SJIF) Impact Factor 8.111, e ISSN : 2583 – 0848

# ওঁ জনগোষ্ঠীৰ খাদ্য-সংস্কৃতি : ঐতিহ্য, বিবৰ্তন এবং আৰ্থ-সামাজিক প্ৰেক্ষাপট

ড. হেমলতা কেরকেটা

সহযোগী অধ্যাপক, বাংলা বিভাগ

আসাম বিশ্ববিদ্যালয়

Email ID: [hemlata.kerketta@aus.ac.in](mailto:hemlata.kerketta@aus.ac.in)

 0009-0007-9564-0236

Received Date 20. 01. 2026

Selection Date 10. 02. 2026

### Keyword

Oraon  
Community,  
Food Culture,  
Traditional Diet,  
Ritualistic Food,  
Socio-Economic  
Impact,  
Migration and  
Food, Tea  
Garden Labour,  
Food and  
Totem, Food  
Preservation.

### Abstract

Food culture is a vital marker of a community's identity, reflecting its geographical, economic, and religious positioning. This study explores the food habits, drinks, and intoxicants of the Oraon community, whose primary habitations span across Jharkhand, West Bengal, Chhattisgarh, and other parts of India. Traditionally originating from regions like Karnataka and the Chota Nagpur plateau, the Oraon's possess a culinary heritage that has evolved through migration and socio-economic shifts.

The research categorizes Oraon food into three segments: daily staples, preserved foods, and ritualistic offerings. Rice (Mandi) remains their primary staple, prepared in various forms such as Amri Mandi (starch-inclusive rice), Bothal Mandi (fermented rice), and Chah Amme Mandi (salt-tea rice). Their diet is notably inclusive, featuring various meats, fish, snails (Ghunghee), and forest-derived greens, although certain taboos persist due to totemistic beliefs.

A significant portion of the paper highlights the impact of the tea industry on their diet. As many Oraons migrated to work as labourers in tea gardens, ingredients like tea leaves and tea flowers (Cha Phul) became integral to their kitchen. The study also reveals how economic constraints are reflected in their food choices, such as the use of rice starch as a vegetable base (Amri Amkhi) and the preference for salted red tea over milk tea.

Furthermore, the research delves into the cultural significance of Hariya (fermented rice beer), which is not merely an intoxicant but a mandatory component of Oraon rituals, including births, weddings, and funerals. By analysing traditional items like Chirka Asma (resembling South Indian Dosa), the paper traces the community's migratory path and Dravidian roots. Ultimately, the Oraon food culture emerges as a resilient blend of ancient traditions and adaptations to contemporary socio-economic realities.

**Discussion**

জীবের অস্তিত্ব রক্ষার প্রাথমিক ও মৌলিক চাহিদাই হল খাদ্য। এটি আমাদের কেবল প্রাণ ধারণের ক্ষমতা দান করে না, বরং শরীরকে সুস্থ ও সবল রাখে। প্রাণসঞ্চয়ের আদিলগ্ন থেকেই জীবের মধ্যে খাদ্য গ্রহণের এই প্রবৃত্তি লক্ষ্য করা যায়। মানব সভ্যতার বিবর্তনের ধারায় মানুষের এই খাদ্য গ্রহণ প্রক্রিয়াও নানাভাবে পরিবর্তিত হয়েছে। আদিম স্তরে মানুষের প্রধান খাদ্য ছিল ফলমূল; যা পর্যায়ক্রমে কাঁচা মাংস থেকে বলসানো মাংস এবং পরবর্তীতে পশুপালন ও কৃষিকেন্দ্রিক সভ্যতার হাত ধরে দুধ, ডিম ও বিভিন্ন কৃষিজাত ফসলে রূপান্তরিত হয়েছে। আধুনিক সভ্যতায় মানুষ রন্ধন প্রণালীর মাধ্যমে এই খাদ্যকে নিত্যনতুন স্বাদ ও বৈচিত্র্য দান করার নিরন্তর প্রচেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছে। মানুষের খাদ্যাভ্যাস, খাদ্য বানানোর রীতি, খাদ্য সংক্রান্ত বাধা নিষেধ ইত্যাদি নিয়ে খাদ্য-সংস্কৃতি গড়ে ওঠে। খাদ্য-সংস্কৃতি যেমন কোন জনগোষ্ঠীর সাংস্কৃতিক পরিচয় বহন করে তেমনই খাদ্যের মাধ্যমে সেই বিশেষ জনগোষ্ঠীর ভৌগোলিক, অর্থনৈতিক ও ধর্মীয় অবস্থান প্রতিফলিত হয়। বর্তমান প্রেক্ষিতে খাদ্য একটি বিশেষ আলোচনার বিষয় হয়ে দাঁড়িয়েছে। শুধুমাত্র নৃবিজ্ঞানী, লোকসংস্কৃতিবিদ কিংবা খাদ্য অনুশীলন তাত্ত্বিকদের ক্ষেত্রেই নয় আমরা হাল আমলে দেখতে পাচ্ছি রাজনীতির ক্ষেত্রেও খাদ্য একটি বিশেষ ভূমিকা গ্রহণ করেছে। সভ্যতা যত এগিয়ে চলেছে মানুষের খাদ্যাভ্যাস এবং খাদ্যাভ্যাসকে কেন্দ্র করে নতুন ধরনের রন্ধনপ্রণালী উদ্ভাবনের পাশাপাশি নতুন নতুন বাধা নিষেধও যুক্ত হচ্ছে। এক্ষেত্রে উল্লেখ্য প্রত্যেকটি জনগোষ্ঠীর সংস্কৃতির সাথে এমন কিছু খাদ্য জড়িয়ে থাকে যেগুলো তাদের প্রাত্যহিক খাবার নয়; বিশেষ উৎসব-অনুষ্ঠানের খাবার।

ভারতের পশ্চিমবঙ্গ, ঝাড়খন্ড, ছত্রিশগড়, বিহার, আসাম, মহারাষ্ট্র, ওড়িশা, ত্রিপুরা ও মধ্যপ্রদেশে ওরাওঁ জনজাতির বসবাস। এদের আদি বাসস্থান হল কর্ণাটক, ছোটনাগপুর, রাজমহলের পার্বত্য এলাকা। ২০১১ সালের আদমশুমারি অনুসারে ঝাড়খন্ড রাজ্যে ওরাওঁদের সবচেয়ে বেশি লক্ষ্য করা যায়। এদের আদি বাসস্থান সম্পর্কে আলোচনা করতে গিয়ে H. H. Risley বলেছেন, -

“Their traditions say that their original home was in the West of India, whence they came to the kaimnr hills and the plateau of Rohtes in shahabad. Driven from Rohtes by the Muhamadans, the tribe split into two divisions. One of these, under the chief, followed the course of the Ganges, and finally settled in the Rajmahal hills; while the other, led by his younger brother, went up the Son into Palamau, and turning eastward along the Koel took possession of the north-western portion of the Chota Nagpur plateau.”<sup>১</sup>

পরবর্তী সময়ে এরা স্থানান্তরিত হয়েছে ভারতের বিভিন্ন প্রান্তে। স্থানান্তরিত হওয়ার একটি প্রধান কারণ হচ্ছে, কম পারিশ্রমিকের শ্রমিক হিসেবে নিজেদেরকে বিলিয়ে দেওয়া। এ বিষয়ে গবেষক H. H. Risley-র গ্রন্থ থেকে জানা যায়, -

“They submit to be told that they were especially created as labouring class. They have had this so often dinned into their ears, that they believe and admit it and have known instances of their abstaining from claiming, as authorised by law, commutation for the forced labour exacted by their landlords, because they considered that they were born to it.”<sup>২</sup>

ফলে এদেরকে নিয়ে যাওয়া হয়েছে শিল্পের সাথে জড়িত বিভিন্ন বিভাগে। এরকমই এক শিল্প হল চা শিল্প। ওরাওঁ জনগোষ্ঠীর একটি বৃহৎ অংশই চা শ্রমিক হিসেবে নিযুক্ত। এদের খাদ্য সংস্কৃতির দিকে তাকালে এদের ঐতিহাসিক, অর্থনৈতিক ও সাংস্কৃতিক পরিচয় পাওয়া যায়। ওঁরাওঁদের খাদ্য-সংস্কৃতি সম্পর্কে জানা যায়, -

“In the important matter of diet the main body of the tribe have as yet made no concessions to Hindu prejudice. Beef, pork, fowls, all kinds of fish, alligators, lizards, field-rats, the larvae of bees and wasps, and even the flesh of animals which have died natural death, are reckoned lawful food. Oraons, in fact, will eat almost anything, and are looked down upon as promiscuous feeders by the Bagdis, Bauris, and other dwellers upon the outskirts of Hinduism.”<sup>৩</sup>

তবে এটা বলতেই হয় সংস্কৃতির একটি বৈশিষ্ট্য হল পরিবর্তনশীলতা। খাদ্য যেহেতু সংস্কৃতির একটি উপাদান ফলে খাদ্যের রূপরেখা বদলও অবশ্যসম্ভাবী। ওরাওঁদের খাদ্যের ক্ষেত্রেও এ কথা প্রযোজ্য। এদের খাদ্য তালিকাতেও প্রচুর খাদ্য সংযোজিত ও বিয়োজিত হয়েছে। কখনো ধর্মের উপর ভিত্তি করে আবার কখনো প্রাচুর্যে কিংবা অভাবে। ওরাওঁদের খাদ্য নিয়ে আলোচনার পূর্বে এদের খাদ্যকে কয়েকটি ভাগে বিভক্ত করে নেওয়া হল -

- ক) প্রধান খাদ্য বা প্রাত্যহিক খাদ্য
- খ) সংরক্ষিত খাদ্য
- গ) উৎসব অনুষ্ঠানের খাদ্য।

ক) প্রধান খাদ্য বা প্রাত্যহিক খাদ্য :-

১। **ভাত** : ওরাওঁদের অন্যতম প্রধান খাদ্য হচ্ছে ভাত। ভাতের ক্ষেত্রে এরা অতোপ, সেক্ক দু-ধরণের চালই ব্যবহার করে।

**ভাত রান্নার কৌশল এবং ভোজন প্রণালীর -**

- i) মান্ডি (ভাত) : সাধারণ পদ্ধতিতে রান্না করা ফ্যান ঝরানো ভাতকে ওরাওঁরা মান্ডি বলে।
- ii) আমড়ি মান্ডি (ফ্যান ভাত) : আমড়ি মান্ডি হচ্ছে ফ্যান যুক্ত ভাত। এতে রান্নার সময় একটু নুন দিয়ে দেওয়া হয়।
- iii) বোখাল মান্ডি (পান্তা ভাত) : এটি বিশেষত গ্রীষ্মকালীন খাবার।
- iv) চাহ্ আশ্মে মান্ডি (চা ভাত) : এটি দুইভাবে তৈরি করা হয়। ফ্যান ভাত রান্নার সময় একটি ছোট্ট কাপড়ে চা পাতা বেঁধে ভাতের হাঁড়িতে ছেড়ে দেওয়া হয়, ভাত সেক্ক হয়ে গেলে নামিয়ে নিয়ে চায়ের পটলা বের করে নেওয়া হয়। তবে বর্তমানে এই পদ্ধতির প্রচলন নেই। দ্বিতীয় পদ্ধতিতে আলাদাভাবে নুন চা বানিয়ে ভাতে সেই চা ঢেলে খাওয়া হয়।
- v) খিচুড়ি মান্ডি (খিচুড়ি) : ওরাওঁদের মধ্যে প্রচলিত রয়েছে আতপ চাল এবং মসুর ডাল কিংবা মুগ ডালের খিচুড়ি। এরা কখনোই সেক্ক চাল দিয়ে খিচুড়ি খায় না। কারণ এদের মধ্যে নিয়ম রয়েছে মানুষ মারা গেলে পরপর তিনদিন সেক্ক চাল এবং বিউলির ডাল দিয়ে খিচুড়ি তৈরি করে মৃত ব্যক্তির উদ্দেশ্যে উৎসর্গ করতে হয়। ফলে এরা এই সংস্কার বোধ থেকেই সেক্ক চালের খিচুড়ি খায় না।
- vi) ভুঞ্জুড়ী মান্ডি (ভাজা ভাত) : বোখাল মান্ডি যেমন গ্রীষ্মকালীন খাদ্য সেরকমই ভুঞ্জুড়ী মান্ডি হল শীতকালীন খাবার। রাতের বেঁচে থাকা ভাত নষ্ট না করে সেটা সামান্য তেল হলুদ দিয়ে ভেজে নেওয়াই হল ভুঞ্জুড়ী ভাত।
- vii) বানী মান্ডি (বিরুণ চালের ভাত) : বানী মান্ডি নুন অথবা চিনি দিয়ে রান্না করা হয়।
- viii) মাড়ুয়া মান্ডি (রাগি সেক্ক) : রাগি চালের চেয়ে সস্তা হওয়ায় ওরাওঁরা চালের বদলে রাগি সেক্ক করে ভাত হিসেবে গ্রহণ করে।

২। **আস্মা (রুটি)** : ভাতের পাশাপাশি রুটিও ওরাওঁদের প্রধান খাদ্য। রুটির উপকরণ ও রান্নার কৌশল হিসেবে মূলত দু ধরণের রুটি প্রচলন রয়েছে।

- i) ছিরকা আস্মা : ছিরকা রুটির সঙ্গে আমরা দক্ষিণ ভারতের ‘ধোসা’কে মেলাতে পারি। দক্ষিণ ভারতের ‘ধোসার’ মতই চাল বা রাগির গুঁড়ো দিয়ে এই রুটি তৈরি করা হয়।
- ii) আস্মা : শুকনো রুটিকেই আস্মা বলে। এই রুটি আটা কিংবা রাগি দিয়ে তৈরি করা হয়।

৩। **লাড্ডু (লাড্ডু)** : ভাত এবং রুটির বদলে কখনো কখনো চালের গুঁড়ো কিংবা আটা দিয়ে লাড্ডু তৈরি করা হয়। এই লাড্ডু কিছুটা চুখির পায়সের মত দেখতে। কিন্তু আকৃতিতে অনেক বড় এবং দুধের জায়গায় জল ব্যবহার করা হয়। মিষ্টি করতে গুঁড়ু ব্যবহৃত হয়।

৪। **ডা'আলি (ডাল)** : ডালের ক্ষেত্রে বিউলির ডাল এর ব্যবহার সবচাইতে বেশি। বিউলি ডালের খিচুড়ি বিশেষ ভূমিকা রয়েছে এদের সংস্কৃতিতে। মৃত ব্যক্তির উদ্দেশ্যে নুন ছাড়া বিউলি ডাল এবং সেদ্ধ চালের খিচুড়ি দেওয়া হয়। কার্তিক অমবস্যার পরের দিন গোটা বিউলি ডাল সেদ্ধ করে 'কুহুড়ী' রান্না করে খাওয়ার প্রচলন রয়েছে। যা তারা নিজেরাও খায় আবার গরুকেও খাওয়ায়।

৫। **আমড়ি আমষি (ফ্যানের তরকারি)** : ডালের বদলে অনেক সময় ভাতের ফ্যানের তরকারি রান্না করে খেতে দেখা যায় ওরাওঁদের। এই তরকারি বিভিন্নভাবে হতে পারে, তেলে শুকনো লক্ষা, পেঁয়াজ, রসুন ফোঁড়ন দিয়ে শুধু ভাতের ফ্যান ঢেলে যেমন এই তরকারি রান্না করা হয় তেমনি সরিষা শাক কিংবা শুকিয়ে রাখা বিভিন্ন শাকের গুড়ো দিয়েও এই তরকারি রান্না করা হয়।

৬। **ভাইরতা (ভর্তা)** : এদের খাদ্য তালিকায় বিভিন্ন ধরনের ভর্তা লক্ষ্য করা যায়। এর মধ্যে আলুর ভর্তা, মাছের ভর্তা, সবচেয়ে বেশি জনপ্রিয়।

৭। **আড়খা (শাক)** : শাকের ক্ষেত্রে জঙ্গলে বেড়ে ওঠা সহজ লভ্য যেকোনো শাক-পাতাই এরা খায়। টেঁকি শাক, কচু শাক, থানকুনি পাতা, বথুয়া শাক ইত্যাদি।

৮। **ফুটকাল (বট গাছের কচি পাতা)** : ফুটকাল হচ্ছে একধরনের বটগাছের কচি পাতার কুঁড়ি। এর স্বাদ টক। এটি ভাতের ফ্যান দিয়ে রান্না করা হয়।

৯। **মুংঘী (শামুক)** : ওরাওঁদের মধ্যে একটি জনপ্রিয় খাবার হল শামুক। প্রধানত দুই ধরনের শামুক এরা খায়। জল শামুক এবং স্থল গোল শামুক বা গুগলি।

১০। **চুমাখারু (ঝিনুক)** : শামুকের মতো ঝিনুকও ওরাওঁদের একটি প্রিয় আমিষ জাতীয় খাবার। এই ঝিনুকগুলি তারা নদী থেকে সংগ্রহ করে।

১১। **কাঁকড়া (কাঁকড়া)** : কাঁকড়া ওরাওঁদের একটি খাবার।

১২। **খারী (বাঁশ কোড়ল)** : বাঁশ কোড়ল খাওয়ার প্রচলন ওরাওঁ সমাজে রয়েছে। এরা বাঁশ কোড়ল টকিয়ে নিয়ে আচার তৈরি করে, আবার কখনো ভাজা করে খায়।

১৩। **কান্দা (মিষ্টি আলু)** : মিষ্টি আলু সেদ্ধ করে খাওয়ার প্রচলন ওরাওঁদের মধ্যে রয়েছে।

১৪। **কুচু (কচু)** : মিষ্টি আলুর মত কচুও এরা সেদ্ধ করে খায়।

১৫। **ফুল জাতীয় খাবার** : বিভিন্ন গাছের ফুল ভাজা করে খাবার প্রচলন রয়েছে এদের মধ্যে। এরমধ্যে কয়েকটি এখানে উল্লেখ করা হল, যেমন - চা ফুল, সানাই ফুল, বক ফুল, কচু ফুল, সরিষা ফুল, করঞ্জা ফুল, ডাগডাগুয়া ফুল ইত্যাদি।

১৬। **আহুড়া (মাংস)** : মাংসের ব্যাপারে আগেই বলা হয়েছে ফলে আলাদাভাবে কিছু বলবার নেই। ধর্ম সংস্কার এবং টোটম সংস্কারজাত কারণে এরা কিছু কিছু পশু-পাখির মাংস গ্রহণ করে না। বাকি সব পশু পাখির মাংস খেতে এরা অভ্যস্ত। তবে মুরগি ও শূয়ারের মাংসের প্রচলন সবচেয়ে বেশি লক্ষ্য করা যায়। মুরগির মাংস দিয়ে তৈরি একটি জনপ্রিয় খাবার হচ্ছে 'কারীয়া ডাইল গোস'। যা বিউলির ডাল ও মুরগির মাংস দিয়ে তৈরি করা হয়।

১৭। **ইঞ্জো (মাছ)** : যেকোনো ধরনের মাছ এরা খায়। মাছ নিয়ে এদের মধ্যে তেমন কোনো খাদ্য সংস্কার লক্ষ্য করা যায় না।

খ) **সংরক্ষিত খাদ্য** : কিছু কিছু খাবার সংরক্ষণ করে রাখার প্রচলন এদের মধ্যে দেখা যায়।

১। **শুকটি (শাক-পাতা গুড়ো)** : শুকটি কথাটি শুনলেই আমাদের মনে শুকনো মাছের কথা আসতে পারে। তবে ওরাওঁ সমাজে শুকটি মানে হল শুকনো পাতার গুড়ো। এরা পাট পাতা, কচুর পাতা ইত্যাদি শুকিয়ে গুঁড়ো করে রাখে এবং ভাতের ফ্যান দিয়ে তেল ফোড়ন সহযোগে রান্না করে। ডালের বিকল্প হিসেবে এর ব্যবহার প্রচলিত।

২। **শুখাল ইঞ্জো (শুকনো মাছ)** : শুকনো পাতার মতো এরা মাছও শুকিয়ে রাখে। তবে শুকিয়ে রাখার একটি বিশেষ পদ্ধতি রয়েছে। এরা মাছ কখনোই সরাসরি শুকোতে দেয় না। নদী বা পুকুর থেকে মাছ ধরার পর পরিষ্কার করে ধুয়ে সামান্য তেল-নুন দিয়ে হালকা করে ভেজে শুকোতে দেয়।

৩। **গুন্দুপ** : এটি মজিয়ে তৈরি করা এক ধরনের খাদ্য। বিভিন্ন সবজি ছোট ছোট করে কেটে সেগুলিকে কাপড়ে বেঁধে বেশ কিছুদিন মাটির নিচে কিংবা মাটির হাঁড়িতে ভরে রাখা হয়। মজে যাওয়ার পর সেগুলিকে বেরকরে শুকিয়ে রাখা হয়। এবং পরবর্তীতে তরকারি হিসেবে রান্না করে খাওয়া হয়।

৪। **রাক্সা চেনা** : চাল কুমড়া পাতলা এবং লম্বা করে কেটে বুলিয়ে শুকানো হয়। এই শুকিয়ে রাখা চাল কুমড়াকে বলা হয় 'রাক্সা চেনা'। এই 'রাক্সা চেনা' কখনো শুধু মসলা দিয়ে কষিয়ে রান্না করা হয়, আবার কখনোবা শাকসবজি কিংবা মাংসে দিয়ে রান্না করা হয়।

৫। **বিলাইতি শুখাল** : টমেটো ওরাওঁদের খুবই প্রিয় একটি সবজি। এরা যেমন টমেটোর টক চাটনি খেতে পছন্দ করে তেমনই প্রায় সব ধরনের রান্নায় টমেটো দেয়। যেমন - করলা-আলু ভাজা, উচ্ছে ভাজা, আলু-বেগুন ভাজা, যেকোনো ধরনের শাক-সবজি, মাছ-মাংস, ডিম ভাজা ইত্যাদি। তাই সারা বছর টমেটোর অভাব মেটাতে ছোট টমেটো বা চেরি টমেটো টুকরো করে রোদে শুকিয়ে রাখে।

৬। **চা ফুল শুখাল** : চা শিল্পের সঙ্গে যুক্ত থাকায় এরা নিষেদের হেঁশেলে চা ফুলকে স্থান দিয়েছে। চা ফুল শুকিয়ে সারা বছর ধরে খাওয়ার ব্যাপার লক্ষ্য করা যায়। এই চা ফুল আলু কিংবা বেগুন দিয়ে আবার কখনো শুধু চা ফুল ভেজে খায়।

৭। **আচার** : আচারের মধ্যে বাঁশ কোড়ল এবং ফুটকালের আচারের ব্যাপক প্রচলন রয়েছে। শুধু তেল, নুন, কাঁচা লক্ষা এবং গোটা কতক সরিষা দিয়ে এই আচার তৈরি করা হয়।

গ) **উৎসব অনুষ্ঠানের খাদ্য** :

১। **শুড়ি মাড়ি** : এটি বিশেষত কার্তিক মাসের অমাবস্যায় পালিত গোহালি পুজোয় তৈরি করা হয়। এই খাবার অনেকটা খিচুড়ির মতো। তবে এতে মুরগির মাংস ব্যবহার করা হয়। আতপ চাল, মসুর ডাল এবং পুজোয় বলি প্রদত্ত মুরগির মাংস মিশিয়ে এই খিচুড়ি রান্না করা হয়। ওরাওঁদের ভাষায় এটি শুড়ি মাড়ি।

২। **খাট-খোট** : এটিও কার্তিক মাসে পালিত হওয়া গোহালি পুজোয় তৈরি হয়। এটি শুড়ি মাড়ির মতই। তবে এতে বলি প্রদত্ত মুরগির বিশেষ অংশ যেমন - মাথা, ঝুটি, ডানা, পা, কলিজা, গিলা, হৃদপিণ্ড দেওয়া হয়। খাট-খোট খাওয়ার ক্ষেত্রে একটি বৈশিষ্ট্য বাধা নিষেধ প্রচলিত রয়েছে। এই খাবার পূর্বপুরুষদের নামে উৎসর্গ করার পর বাড়ির বিশেষ বিশেষ সদস্যরাই তা খেতে পারে। বাড়ির ঋতুকাল প্রাপ্ত (বিবাহিত বা অবিবাহিত) মেয়েদের ক্ষেত্রে নিষেধ রয়েছে। গৃহবধু যাদের পরিবার পরিকল্পনার পরিসমাপ্তি ঘটেনি তারাও এই খাবার গ্রহণ করতে পারে না। তবে পুরুষদের ক্ষেত্রে কোনো বাধা নিষেধ নেই।

৩। **কুঁহড়ি** : কুঁহড়ি হল একধরনের ভাত। যা গোটা কলাই ডাল এবং ডুমো ডুমো করে কাটা মিষ্টি কুমড়া একসাথে সেদ্ধ করে রান্না করা হয়। এটিও গোহালি পুজোয় রান্না করা হয়। এর কিছুটা গরুকে উৎসর্গ করে বাকিটুকু পরিবারের সবাই মিলে ভাগ করে খায়।

৪। **ঘুগনি** : গোহালি পুজো উপলক্ষে ছোলা এবং মটর দিয়ে ঘুগনি তৈরি করা হয়।

৫। **চাড়া রুটি** : চাড়া রুটি বিশেষত হোলি উৎসবে তৈরি করা হয়।

৬। **পাটিসাপটা** : 'পুষনা' উৎসব অর্থাৎ পৌষ পার্বনে পাটিসাপটা তৈরি করা হয়। ওরাওঁদের পাটিসাপটায় আর্থিক অনটনের ছাপ স্পষ্ট। এঁরা পাটিসাপটার পুর হিসেবে ক্ষীরের বদলে গুড় অথবা ভাজা চালের গুড়ো ব্যবহার করে।

৮। **চাউর-আভা** : বাড়ির নজর কাটানোর জন্য যে বিধি পালন করা হয় তাতে চাল এবং ডিম ফাটিয়ে কলাপাতায় মুড়িয়ে আগুনে দেওয়া হয় এবং পুরো সিদ্ধ হয়ে গেলে সেটি পরিবারের সকলের মধ্যে ভাগ করে দেওয়া হয়। এটি খেতে বেশ সুস্বাদু।

**পানীয়** : নোন চা : ওরাওঁদের মধ্যে চা পান করার প্রচলন বেশ লক্ষ্য করা যায়। তবে চা বলতে এরা নুন দেওয়া লাল চা-ই বেশি খায়।

(ঘ) **মাদক দ্রব্য** :

**বোড়ে (হাড়িয়া) :** নেশার মধ্যে অন্যতম হচ্ছে হাড়িয়া। ভাত পচিয়ে এই পানীয় নেশা তৈরি করা হয়। তবে হাড়িয়া শুধু নেশা জাতীয় দ্রব্যের মধ্যে সীমাবদ্ধ নয়। এটি ওরাওঁ সংস্কৃতির সঙ্গে ওতপ্রোতভাবে জড়িত। যেকোনো উৎসব-অনুষ্ঠান, আচার-আচরণ পালনের ক্ষেত্রে হাড়িয়া জরুরি একটি উপকরণ। পূজা, বিবাহ, অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া, শ্রাদ্ধানুষ্ঠান সবচেয়েই হাড়িয়া সংক্রান্ত আচার লক্ষ করা যায়।

পূজার হাঁস কিংবা মুরগিকে উৎসর্গ করার পূর্বে চাল, জল ও হাড়িয়া খাওয়ানো হয়। বিবাহে নবদম্পতিকে বৈবাহিক জীবন সম্পর্কে উপদেশ দেওয়ার সময় মদ বিতরণ করা হয়। এই বিশেষ আচারকে বলা হয় 'খিরি তেংনা'। আর এই আচারে ব্যবহৃত মদকে এই মদকে বলা হয় 'খিরি তেংনা বোড়ে'।

**বিড়ি :** ধূমপানের ক্ষেত্রে বিড়ির প্রচলন বেশ লক্ষ্য করা যায়। তবে অনেকে শালপাতা বিড়ির মত পেচিয়ে ধূমপান করে। **তামখু :** তামাক পাতা আরেকটি অন্যতম নেশা। দামের দিক থেকে সাস্রয়ী এবং নেশা করছে বলে ধরা না পড়ার ভয় না থাকায় এই নেশা খুবই প্রচলিত। কিশোর-কিশোরী থেকে বড় বৃদ্ধ পর্যন্ত অনেকে তামাক পাতার নেশা করে।

**উপসংহার :** ওরাওঁ জনগোষ্ঠীর খাদ্য-সংস্কৃতি কেবল ক্ষুধা নিবৃত্তির মাধ্যম নয়, বরং এটি তাঁদের দীর্ঘ পরিচয়, সংগ্রাম এবং ঐতিহ্যের এক জীবন্ত দলিল। বর্তমান গবেষণায় দেখা গেছে যে, ওরাওঁদের প্রাত্যহিক খাদ্যাভ্যাস যেমন— ফ্যান ভাত, ফ্যানের ডাল কিংবা ফ্যানের তরকারি, পান্তা ভাত তাঁদের সহজ-সরল জীবনধারার পরিচয় দেয়, তেমনই 'ছিরকা আস্মা'-র মতো খাবারের প্রচলন তাঁদের দক্ষিণ ভারতীয় দ্রাবিড়ীয় উৎসের ঐতিহাসিক প্রমাণ বহন করে। তাঁদের খাদ্য তালিকায় সংরক্ষিত খাবার যেমন— শুকটি, গুন্দুপ বা রাক্সা চেনা-র উপস্থিতি একদিকে যেমন তাঁদের অভাবের দিনের প্রস্ততিকে প্রতিফলিত করে, অন্যদিকে তাঁদের লোকজ উদ্ভাবনী শক্তিকেও তুলে ধরে।

এই জনগোষ্ঠীর জীবনযাত্রায় চা শিল্পের প্রভাব অত্যন্ত গভীর, যা তাঁদের খাদ্য তালিকায় চা ফুল এবং চাহু ভাতের মতো নতুন উপাদানের সংযোজন ঘটিয়েছে। আবার 'শুড়ি মাড়ি' বা 'বোড়ে/ 'হাড়িয়া'-র মতো উপাদানের ধর্মীয় ও আচারগত ব্যবহার প্রমাণ করে যে, ওরাওঁ সমাজে খাদ্য ও পানীয় তাঁদের আধ্যাত্মিক এবং সামাজিক কাঠামোর সাথে ওতপ্রোতভাবে জড়িত। যদিও আধুনিক সভ্যতা ও আর্থিক অনটনের চাপে তাঁদের অনেক ঐতিহ্যবাহী রন্ধনপ্রণালী বিবর্তিত হচ্ছে, তবুও নিজেদের স্বকীয়তাকে টিকিয়ে রাখার ক্ষেত্রে তাঁদের এই খাদ্য-সংস্কৃতি এক শক্তিশালী মাধ্যম হিসেবে কাজ করছে। পরিশেষে বলা যায়, ওরাওঁদের এই সমৃদ্ধ ও বৈচিত্র্যময় খাদ্য-সংস্কৃতি সংরক্ষণ করা তাঁদের নৃতাত্ত্বিক পরিচয় টিকিয়ে রাখার জন্যই অত্যন্ত জরুরি।

## Reference:

1. H. H. Risley. The Tribel and Castes of Bengal. Vol-2. Calcutta. 1892. পৃ. ১৩৮-১৩৯
২. তদেব, পৃ. ১৪৮-১৪৯
৩. তদেব, পৃ. ১৪৮

## Bibliography:

- H. H. Risley. The Tribel and Castes of Bengal. Vol.1 & Vol-2. Calcutta. 1892.  
Om Prakash. Food and Drinks in Ancient India. Delhi-6. 1961.  
Richard Shepherd and Monique Raats (Ed). The Psychology of Food-Choice. UK. 2006  
Paul Rozin. Food is Fundamental, Fun, Frighhtening and Farreaching. Social Research, Vol. 66, No.1. 1999

## তথ্যদাতা :

- শ্রীমতী বিমলা কেরকেটা, পেশা : গৃহবধু, বয়েস-৬৫, ঠিকানা: বারবিশা, আলিপুরদুয়ার, পশ্চিমবঙ্গ।  
প্রীতিলতা টপ্পো, পেশা : গৃহবধু, বয়েস-৪৬, ঠিকানা: ভুরভুরী বস্তি, আলিপুরদুয়ার, পশ্চিমবঙ্গ।  
সুমিতা বাকলা, পেশা : গৃহবধু, বয়েস-৪২, ঠিকানা: পুখুরী গ্রাম, আলিপুরদুয়ার, পশ্চিমবঙ্গ।