

**Trisangam International Refereed Journal (TIRJ)****A Double-Blind Peer Reviewed Research Journal on Language, Literature & Culture**

Volume - v, Issue - ii, Published on April issue 2025, Page No. 584 - 592

Website: <https://tirj.org.in>, Mail ID: info@tirj.org.in

(IIFS) Impact Factor 7.0, e ISSN : 2583 - 0848

সাঁওতালদের খাদ্য সংস্কৃতি : অতীত থেকে বর্তমান পরিবর্তনের একটি ধারাবাহিক পর্যালোচনা

জয়ন্ত কুমার বর্মণ

সহকারী অধ্যাপক, রাষ্ট্রবিজ্ঞান বিভাগ

টুরকু হাঁসদা লপসা হেমরম মহাবিদ্যালয়

মল্লারপুর, বীরভূম

Email ID : kbjayant@gmail.com**Received Date** 10. 04. 2025**Selection Date** 23. 04. 2025**Keyword**

Santal food
culture,
Indigenous
food system,
Modernity,
Globalization,
Traditional
knowledge.

Abstract

The Santal community, one of the largest indigenous groups in India, has a rich and distinctive food culture deeply intertwined with their agriculture, environment, and traditions. Historically, their diet primarily consisted of millets, rice, maize, wild tubers, foraged vegetables, and bush meat, with fermented foods such as hadiya (a rice-based alcoholic beverage) playing a significant role in social and religious ceremonies. Their food practices were sustainable, seasonal, and community-oriented, reflecting a profound understanding of the local ecosystem.

However, modernization, economic shifts, deforestation, urbanization, and government policies have significantly altered traditional Santal dietary patterns. The decline of shifting cultivation, the expansion of cash crops, and increasing reliance on market-based food sources have led to nutritional transitions, often resulting in malnutrition and lifestyle-related diseases. Additionally, the influence of globalization and mass media has popularized processed foods, disrupting traditional dietary habits and weakening cultural identity.

This study adopts an ethnographic approach, incorporating fieldwork, interviews with Santal elders, and an analysis of colonial records and anthropological literature to conduct a comparative historical review. A temporal analysis reveals how economic policies, climate change, and urban migration have transformed Santal food traditions.

The preservation of Santal food culture is crucial for cultural sustainability, food security, and biodiversity conservation. Revitalizing indigenous food knowledge and ensuring the intergenerational transmission of culinary traditions can be achieved through community-driven initiatives, documentation of food practices, and supportive policy interventions.

Discussion

ভূমিকা : সাঁওতাল সম্প্রদায়, যা ভারতের অন্যতম বৃহৎ আদিবাসী গোষ্ঠী, প্রধানত ঝাড়খণ্ড, পশ্চিমবঙ্গ, ওড়িশা এবং বিহার রাজ্যে বসবাস করে। ঐতিহাসিকভাবে, সাঁওতালদের স্বতন্ত্র সামাজিক-সাংস্কৃতিক পরিচয় গড়ে উঠেছে তাদের ঐতিহ্যবাহী কৃষিনির্ভর জীবনধারা, প্রাণবাদী বিশ্বাস এবং সমাজকেন্দ্রিক জীবনযাত্রার উপর।^১ তাদের খাদ্য সংস্কৃতি তাদের পরিবেশ, কৃষি অনুশীলন এবং আচার-অনুষ্ঠানের সাথে গভীরভাবে সংযুক্ত, যা শতাব্দীকাল ধরে সংরক্ষিত একটি সুস্থায়ী জীবনধারার প্রতিফলন। তবে, আধুনিকতা, বিশ্বায়ন এবং সামাজিক-অর্থনৈতিক পরিবর্তনের ফলে সাঁওতাল ঐতিহ্যবাহী খাদ্যাভ্যাসে উল্লেখযোগ্য রূপান্তর ঘটেছে।^{২,৩} খাদ্য সাঁওতাল জীবনে বহুমাত্রিক ভূমিকা পালন করে; এটি শুধুমাত্র পুষ্টির উৎস নয়, বরং সাংস্কৃতিক পরিচয়, স্বাস্থ্য এবং আধ্যাত্মিকতার প্রতিফলনও বটে। ঐতিহ্যগত সাঁওতাল খাদ্য তালিকায় মূলত বাজরা, ধান, কন্দ, বনজ ফল এবং বন্য প্রাণীর মাংস অন্তর্ভুক্ত, যা তাদের জীবিকানির্ভর কৃষি ও বনসম্পদের উপর নির্ভরশীলতার প্রতিফলন ঘটায়।^৪ খাদ্য সাঁওতালদের বিভিন্ন আচার ও উৎসবের অবিচ্ছেদ্য অংশ, যেমন সোহরাই ও বাহা উৎসবে সমাজভিত্তিক ভোজের মাধ্যমে সামাজিক বন্ধন দৃঢ় হয়।^৫ সাঁওতাল খাদ্য সংস্কৃতির অধ্যয়ন কেবল আদিবাসী জ্ঞানের দলিল তৈরির জন্যই গুরুত্বপূর্ণ নয়, বরং এটি বিশ্লেষণ করতে সহায়ক যে বহিরাগত প্রভাব কীভাবে তাদের খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন করেছে, যা পুষ্টি নিরাপত্তা, সাংস্কৃতিক ক্ষয় এবং পরিবেশগত স্থায়িত্বের প্রশ্ন তুলেছে।^৬

গবেষণার উদ্দেশ্য ও প্রধান প্রশ্ন : এই গবেষণার লক্ষ্য হল অতীত থেকে বর্তমান পর্যন্ত সাঁওতাল খাদ্য সংস্কৃতির রূপান্তর বিশ্লেষণ করা, ঐতিহাসিক ধারাবাহিকতা, বহিরাগত প্রভাব এবং উদীয়মান চ্যালেঞ্জসমূহ অন্বেষণ করা। প্রধান গবেষণা প্রশ্নগুলি হল -

১. সাঁওতালদের ঐতিহ্যবাহী খাদ্যাভ্যাস কী ছিল?
২. অর্থনৈতিক, পরিবেশগত এবং সামাজিক কারণগুলি কীভাবে তাদের খাদ্যাভ্যাসকে প্রভাবিত করেছে?
৩. আধুনিকতা, সরকারি নীতি এবং বিশ্বায়ন সাঁওতাল খাদ্য সংস্কৃতির উপর কী প্রভাব ফেলেছে?
৪. পরিবর্তিত পরিস্থিতির মধ্যে ঐতিহ্যগত খাদ্যজ্ঞান ও খাদ্যাভ্যাস কীভাবে সংরক্ষণ করা যেতে পারে?

এই প্রশ্নগুলোর উত্তর খোঁজার মাধ্যমে, গবেষণাটি আদিবাসী খাদ্য ব্যবস্থা, স্থায়িত্ব এবং সাংস্কৃতিক সহনশীলতা সম্পর্কিত বর্তমান আলোচনায় অবদান রাখতে চায়। এই রূপান্তরগুলোর বিশ্লেষণ আদিবাসী জনগোষ্ঠীর ঐতিহ্যবাহী খাদ্য-সংস্কৃতি সংরক্ষণ, খাদ্য নিরাপত্তা নিশ্চিতকরণ এবং স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য নীতিগত পদক্ষেপ গ্রহণের প্রয়োজনীয়তা প্রতিপাদন করবে।

গবেষণা পদ্ধতি : এই গবেষণাটি সাঁওতাল খাদ্য সংস্কৃতির অতীত থেকে বর্তমান পর্যন্ত পরিবর্তন বিশ্লেষণ করতে বহুমুখী গবেষণা পদ্ধতি গ্রহণ করা হয়েছে। গবেষণা পদ্ধতিগুলোর মধ্যে রয়েছে নৃগবেষণা ক্ষেত্রকর্ম, ঐতিহাসিক বিশ্লেষণ এবং তুলনামূলক অধ্যয়ন, যা সম্প্রদায়ের খাদ্যাভ্যাসের পরিবর্তন সমূহকে গভীরভাবে অনুধাবন করতে সহায়তা করেছে। সাঁওতাল সম্প্রদায়ের খাদ্যাভ্যাস, আচার-অনুষ্ঠান এবং খাদ্যসংক্রান্ত ধারণাগুলি সরাসরি বোঝার জন্য নৃগবেষণামূলক পদ্ধতি গ্রহণ করা হয়েছে। এর অংশ হিসেবে বীরভূম জেলার মহম্মদ বাজার মহকুমার সাঁওতাল অধ্যুষিত তিনটি গ্রামে ধরমপুর, পলাশ বুনি ও আগোয়া গ্রামে মাঠপর্যায়ে গবেষণা পরিচালিত হয়, যেখানে বয়োজ্যেষ্ঠ, নারী এবং সম্প্রদায়ের নেতাদের সঙ্গে আধা-গঠনমূলক সাক্ষাৎকার ও ফোকাস গ্রুপ আলোচনা করা হয়। এছাড়া, রান্নার পদ্ধতি, খাদ্য সংগ্রহের রীতিনীতি এবং আচার-অনুষ্ঠানে ব্যবহৃত খাবার পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে বিস্তারিত তথ্য সংগ্রহ করা হয়, যা সাঁওতাল খাদ্য সংস্কৃতির সাংস্কৃতিক প্রেক্ষাপট বোঝার ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। সাঁওতাল খাদ্য সংস্কৃতির ঐতিহাসিক বিবর্তন অনুধাবনের জন্য ঔপনিবেশিক নথি, নৃগবেষণা প্রতিবেদন এবং নৃতাত্ত্বিক গবেষণার পর্যালোচনা করা হয়েছে। Bodding (1925) এবং Majumdar (2016)-এর গবেষণাগুলি ঐতিহ্যবাহী খাদ্যাভ্যাসের মূল্যবান তথ্য প্রদান করেছে, যেখানে সাম্প্রতিক গবেষণা আধুনিক প্রভাবগুলোর মূল্যায়নে সহায়তা করেছে। এই ঐতিহাসিক বিশ্লেষণ খাদ্য ঐতিহ্যের ধারাবাহিকতা এবং পরিবর্তনের কারণগুলো চিহ্নিত করতে সহায়ক হয়েছে। বিভিন্ন সময়পর্বের খাদ্যাভ্যাসগত পরিবর্তন মূল্যায়নের জন্য তুলনামূলক বিশ্লেষণ

করা হয়েছে। বয়োজ্যেষ্ঠ সাঁওতালদের খাদ্যাভ্যাসের তথ্য নবীন প্রজন্মের সঙ্গে তুলনা করে প্রধান খাদ্য, ভোজন পদ্ধতি এবং বাজার নির্ভরতার পরিবর্তন চিহ্নিত করা হয়েছে। গবেষণাটি সরকারি নীতি, অভিবাসন এবং অর্থনৈতিক পরিবর্তনের প্রভাবকেও বিশ্লেষণ করেছে, যা সাঁওতাল খাদ্য-সংস্কৃতির বিবর্তনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রেখেছে। যথাযথ তথ্যসংগ্রহ নিশ্চিত করার প্রচেষ্টা সত্ত্বেও, গবেষণাটি কিছু চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হয়েছে। প্রত্যন্ত সাঁওতাল গ্রামগুলিতে প্রবেশের সীমাবদ্ধতা থাকায় বিভিন্ন উপগোষ্ঠীর সঙ্গে বিস্তৃতভাবে যোগাযোগ করা সম্ভব হয়নি। তদুপরি, মৌখিক ঐতিহ্য সাঁওতাল ইতিহাসের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হওয়ায় অতীত খাদ্যাভ্যাস নথিভুক্তকরণের ক্ষেত্রে বিষয়গততা ও স্মৃতিভ্রংশের সম্ভাবনা রয়েছে। তবে, মাঠপর্যায়ের গবেষণা, ঐতিহাসিক দলিল এবং তুলনামূলক পদ্ধতির সমন্বয়ের মাধ্যমে গবেষণাটি একটি সুসম ও নির্ভরযোগ্য বিশ্লেষণ উপস্থাপন করতে সক্ষম হয়েছে।

সাঁওতাল ঐতিহ্যবাহী খাদ্য সংস্কৃতি : সাঁওতালদের খাদ্য সংস্কৃতি পরিবেশগত পরিস্থিতি, কৃষিচর্চা এবং প্রজন্ম থেকে প্রজন্মান্তরে সঞ্চারিত হওয়া ঐতিহ্যবাহী জ্ঞানের দ্বারা গঠিত হয়েছে। তাদের খাদ্যাভ্যাস স্বনির্ভরতার উপর গুরুত্ব দেয়, যেখানে প্রধানত শস্য, বনজ খাদ্য, শিকার এবং গাঁজন প্রযুক্তির উপর নির্ভরতা দেখা যায়, যা খাদ্য নিরাপত্তা ও সাংস্কৃতিক পরিচয়ের অংশ।^১

সাঁওতালদের ঐতিহ্যবাহী খাদ্যতালিকায় প্রধানত বিভিন্ন জাতের শস্য যেমন রাগি (finger millet), বাজরা (pearl millet), ধান, ভুট্টা এবং বুনো কন্দমূল অন্তর্ভুক্ত। এই ফসলগুলি খরাপ্রবণ অঞ্চলে চাষযোগ্য এবং পুষ্টিগুণসমৃদ্ধ হওয়ায় জীবিকার জন্য উপযুক্ত।^২ নিম্নভূমি অঞ্চলে ধান প্রধান খাদ্য, যেখানে পার্বত্য অঞ্চলে মিলেট ও ভুট্টার প্রচলন বেশি।^৩ বন থেকে সংগৃহীত বুনো কন্দমূল যেমন ডায়োস্কোরিয়া (যাম) ও কলোকাসিয়া (কচু) খাদ্য সুরক্ষার নিশ্চয়তা দেয়, বিশেষ করে অনাবৃষ্টি ও খাদ্য সংকটের সময়ে।^৪

বনজ খাদ্য সংগ্রহ সাঁওতাল খাদ্য সংস্কৃতির একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। বুনো মাশরুম, খাওয়ার উপযোগী শিকড়, শাকসবজি, মধু এবং তেঁতুল, মছয়া ও আতা ফলের মতো বনজ ফল সাঁওতাল খাদ্যতালিকার অপরিহার্য উপাদান।^৫ শিকারের মাধ্যমে ঐতিহ্যগত ভাবে প্রোটিনের চাহিদা মেটানো হলেও, বর্তমানে আইনি নিষেধাজ্ঞা ও বাসস্থান সংকটের কারণে এটি হ্রাস পেয়েছে। অতীতে বন্য শুকর, হরিণ, খরগোশ এবং বিভিন্ন প্রজাতির পাখি শিকার করা হত, পাশাপাশি স্থানীয় জলাশয়ে মাছ ধরার মাধ্যমে খাদ্যের সংস্থান করা হত।^৬ এই বনজ সম্পদ শুধু খাদ্যতালিকা সমৃদ্ধ করত না, বরং সাঁওতাল পরিবেশগত জ্ঞানকেও প্রসারিত করত।

সাঁওতালদের খাদ্যাভ্যাস মৌসুমভেদে পরিবর্তিত হয়। বর্ষাকালে সদ্য কাটা ধান এবং বুনো শাকসবজি প্রধান খাদ্য হিসেবে ব্যবহৃত হয়। শীতকালে সংরক্ষিত শস্য, গাঁজনকৃত খাবার ও ধূমায়িত মাংস খাদ্য সংকট মোকাবিলায় সাহায্য করে।^৭ গ্রীষ্মকালে বনফল এবং মছয়ার ব্যবহার বৃদ্ধি পায়, আর বসন্তকালীন বাহা উৎসবে ঋতুভিত্তিক বিশেষ খাবার দিয়ে সামাজিক ভোজের আয়োজন করা হয়।^৮ এই মৌসুমভিত্তিক অভিযোজন খাদ্য সংরক্ষণ ও সম্পদ ব্যবস্থাপনার ক্ষেত্রে ঐতিহ্যগত জ্ঞানের পরিচয় বহন করে।

গাঁজন পদ্ধতি সাঁওতাল খাদ্য প্রক্রিয়াকরণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ, যা খাদ্য সংরক্ষণ ও পুষ্টিমান বৃদ্ধিতে সহায়ক। এর প্রধান উদাহরণ হল হাঁড়িয়া, যা ভেষজ স্টার্টারের সাহায্যে প্রস্তুত করা এক প্রকারের গাঁজনকৃত চালের মদ। এটি সাংস্কৃতিকভাবে গুরুত্বপূর্ণ এবং উৎসব, বিবাহ ও সামাজিক অনুষ্ঠানে ব্যবহৃত হয়।^৯ এছাড়াও, রোদে শুকানো এবং গাঁজনকৃত কন্দমূল দীর্ঘমেয়াদী খাদ্য সংরক্ষণের জন্য ব্যবহৃত হয়।^{১০} এই ঐতিহ্যবাহী খাদ্য প্রক্রিয়াকরণ পদ্ধতিগুলো সাঁওতাল খাদ্য বৈচিত্র্য এবং অস্ত্রের স্বাস্থ্য সংরক্ষণে সহায়ক ভূমিকা রাখে।

সাঁওতাল উৎসব ও সামাজিক অনুষ্ঠানে খাদ্য একটি কেন্দ্রবিন্দু হিসেবে কাজ করে। সোহরাই উৎসব, যা কৃষি ও গবাদি পশুর প্রতি কৃতজ্ঞতা জানানোর উদ্দেশ্যে পালিত হয়, সেখানে বিশেষ ধানের খাবার, বুনো মাংসের তরকারি এবং হাঁড়িয়া প্রস্তুত করে সমগ্র গ্রামবাসীদের মধ্যে বিতরণ করা হয়।^{১১} বাহা উৎসবে দেবতাদের উদ্দেশ্যে ধান, মছয়া ফুল ও

মাংস উৎসর্গ করার পর তা সমগ্র সম্প্রদায়ের সঙ্গে ভাগ করে খাওয়া হয়।^{১৮} এই উৎসবগুলি সামাজিক সংহতি জোরদার করে এবং প্রকৃতি ও পূর্বপুরুষদের সঙ্গে সাঁওতালদের গভীর সম্পর্কের প্রতিফলন ঘটায়।

আধুনিক প্রভাব সত্ত্বেও, অনেক ঐতিহ্যবাহী খাদ্যাভ্যাস টিকে আছে, যা সাঁওতাল খাদ্য সংস্কৃতির স্থিতিস্থাপকতাকে প্রতিফলিত করে। তবে, বাজারে বাণিজ্যিক খাদ্যের প্রসার এবং পরিবর্তিত সামাজিক-অর্থনৈতিক বাস্তবতা খাদ্য পছন্দে পরিবর্তন আনতে শুরু করেছে, যা আদিবাসী খাদ্য জ্ঞানের বিলুপ্তির আশঙ্কা সৃষ্টি করেছে।^{১৯}

সাঁওতাল খাদ্য সংস্কৃতির পরিবর্তনের কারণসমূহ : সাঁওতাল খাদ্য সংস্কৃতি, যা আত্মনির্ভরতা ও ঐতিহ্যগত জ্ঞানের উপর ভিত্তি করে গড়ে উঠেছে, তা অর্থনৈতিক, পরিবেশগত এবং সামাজিক-রাজনৈতিক নানা কারণে গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তনের সম্মুখীন হয়েছে। এই পরিবর্তনগুলোর ফলে খাদ্যাভ্যাস, খাদ্য উৎস এবং উপভোগের ধরণ পরিবর্তিত হয়েছে, যা পুষ্টিগত নিরাপত্তা এবং সাংস্কৃতিক পরিচয়ে প্রভাব ফেলেছে।

ঐতিহাসিক ভাবে, সাঁওতালরা জুম চাষ ও জীবনধারণমূলক কৃষি কার্যক্রম পরিচালনা করত এবং প্রধানত নানা ধরনের মিলেট, ধান, ডাল ও কন্দজাতীয় শস্য উৎপাদন করত।^{২০} তবে, স্থায়ী কৃষি ও বাণিজ্যিক নগদ ফসলের (যেমন গম, সরিষা, সয়াবিন) প্রচার সংক্রান্ত সরকারি নীতির কারণে ঐতিহ্যবাহী ফসলের চাষ হ্রাস পেয়েছে। ফলে খাদ্য বৈচিত্র্য কমেছে এবং বাজার থেকে কেনা খাদ্যের ওপর নির্ভরতা বৃদ্ধি পেয়েছে।

অর্থনৈতিক পরিবর্তনের কারণে জীবিকার আর্থিকীকরণ ঘটেছে, যার ফলে অনেক সাঁওতাল কৃষিকাজের পরিবর্তে মজুরি শ্রমের দিকে ঝুঁকছে। এর ফলে বাজারজাত খাদ্য যেমন প্রক্রিয়াজাত শস্য, পরিশোধিত তেল এবং সংরক্ষিত খাবার খাদ্য তালিকায় যুক্ত হয়েছে, যা পুষ্টিগত গ্রহণ এবং খাদ্য সার্বভৌমত্ব পরিবর্তন করেছে।^{২১}

বন নিধন এবং পরিবেশগত অবক্ষয়ের কারণে সাঁওতালদের খাদ্য অনুসন্ধান প্রক্রিয়ার ওপর মারাত্মক প্রভাব পড়েছে। ঐতিহ্যগতভাবে, বন থেকে বুনো ফল, কন্দ, মাশরুম ও প্রাণিজ খাদ্য সংগ্রহ করা হত, কিন্তু খনন, নগরায়ণ এবং কাঠ সংগ্রহের ফলে এ ধরনের সম্পদের প্রাপ্যতা কমে গেছে।^{২২}

জলবায়ু পরিবর্তন বৃষ্টিপাতের স্বাভাবিক চক্র ব্যাহত করেছে, যার ফলে ফসল উৎপাদন হ্রাস পাচ্ছে এবং জলসংকট তৈরি হচ্ছে। খরা ও বন্যার বৃদ্ধিপ্রবণতা সাঁওতালদের উচ্চফলনশীল সংকর ফসল গ্রহণে বাধ্য করেছে, যা পুষ্টিগুণ ও বীজ স্বায়ত্তশাসনের ওপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলেছে।^{২৩}

নগরায়ণ ও মূলধারার ভারতীয় খাদ্য সংস্কৃতির সংস্পর্শে আসার ফলে সাঁওতালদের ঐতিহ্যগত খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তিত হয়েছে। তরুণ প্রজন্মের মধ্যে নগরজীবন ও শিক্ষার প্রভাবে গমের রুটি, ফাস্ট ফুড এবং প্রক্রিয়াজাত স্ন্যাকসের প্রতি আগ্রহ বেড়েছে, যেখানে মিলেট-ভিত্তিক ঐতিহ্যবাহী খাবার কম গুরুত্ব পাচ্ছে।^{২৪}

সুপারমার্কেট ও প্যাকেটজাত খাবারের সহজলভ্যতা বাড়ার ফলে গৃহে প্রস্তুতকৃত খাবারের সংখ্যা কমে যাচ্ছে এবং বাজারজাত প্রক্রিয়াজাত খাবারের গ্রহণযোগ্যতা বাড়ছে। তদুপরি, পরিশোধিত তেল ও মশলা ব্যবহারের আধুনিক রান্না প্রক্রিয়া ঐতিহ্যবাহী স্বাদ ও পুষ্টির কাঠামো পরিবর্তন করেছে।^{২৫}

সরকারি খাদ্য সরবরাহ ব্যবস্থা (PDS) সাঁওতালদের খাদ্যাভ্যাস গঠনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রেখেছে। ভর্তুকিযুক্ত গম, চাল ও ডালের সরবরাহ ঐতিহ্যবাহী দানাশস্যের ওপর নির্ভরতা হ্রাস করেছে এবং সরকারি খাদ্যভাণ্ডারের ওপর নির্ভরশীলতা বাড়িয়েছে।^{২৬}

একইভাবে, মিড-ডে মিল কর্মসূচি ও অঙ্গনওয়াড়ি পুষ্টি পরিকল্পনার মাধ্যমে স্কুলে শক্তিবর্ধক খাদ্য, পরিশোধিত শস্য এবং দুগ্ধজাত পণ্য চালু করা হয়েছে, যা স্থানীয়ভাবে সহজলভ্য ঐতিহ্যবাহী খাবারের পরিবর্তে ব্যবহৃত হচ্ছে।^{২৭} এনজিও এবং স্বনির্ভর গোষ্ঠীগুলি পুষ্টি সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি ও গৃহ-উদ্যান প্রচারের মাধ্যমে উদ্যোগ নিচ্ছে, তবে সংকর বীজ ও রাসায়নিক সারের ব্যবহার ঐতিহ্যবাহী কৃষি পদ্ধতির ওপর প্রভাব ফেলেছে।

টেলিভিশন, সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম এবং নগরায়ণের ফলে বৈশ্বিক খাদ্য প্রবণতা সাঁওতালদের খাদ্য পছন্দকে ব্যাপকভাবে প্রভাবিত করেছে।^{১৮} তরুণ প্রজন্মের মধ্যে প্যাকেটজাত স্ন্যাকস, কার্বোনেটেড পানীয় এবং রেস্টোরাঁয় প্রস্তুত খাবারের প্রতি আকর্ষণ বৃদ্ধি পেয়েছে, যা পুষ্টিগুণ সম্পন্ন ঐতিহ্যবাহী খাদ্যের পরিবর্তে গ্রহণ করা হচ্ছে।

সুপারমার্কেট ও প্রক্রিয়াজাত খাদ্য শিল্পের বিস্তৃতির ফলে খাদ্যের একরূপীকরণ ঘটছে, যেখানে স্থানীয়ভাবে প্রস্তুত খাবারের পরিবর্তে বাণিজ্যিকভাবে উৎপাদিত খাদ্য গ্রহণ বাড়ছে। উপরন্তু, খাদ্য বিজ্ঞাপন ও সামাজিক প্রবণতা পশ্চিমা খাদ্যাভ্যাসকে উৎসাহিত করেছে, যা স্বাস্থ্য ও সাংস্কৃতিক ঐতিহ্যের ওপর বিরূপ প্রভাব ফেলছে।^{১৯}

সাঁওতাল খাদ্য সংস্কৃতি অর্থনৈতিক পরিবর্তন, পরিবেশগত অবক্ষয়, নগরায়ণ, সরকারি নীতিমালা এবং বিশ্বায়নের ফলে দ্রুত রূপান্তরিত হচ্ছে। আধুনিকায়নের ফলে খাদ্যের বৈচিত্র্য ও সহজলভ্যতা বৃদ্ধি পেলেও, এটি ঐতিহ্যবাহী জ্ঞান ও পুষ্টি নিরাপত্তার ক্ষতিসাধন করেছে। তাই ঐতিহ্যবাহী খাদ্য পদ্ধতির পুনরুজ্জীবন, পরিবেশবান্ধব কৃষির প্রচার এবং আদিবাসী খাদ্য ঐতিহ্যের নথিভুক্তির মাধ্যমে সংস্কৃতির সংরক্ষণ ও খাদ্য নিরাপত্তা নিশ্চিত করা জরুরি।

সাঁওতাল পরিচয় ও স্বাস্থ্যের উপর এই পরিবর্তনের প্রভাব : সাঁওতাল খাদ্য সংস্কৃতির পরিবর্তন তাদের পরিচয়, স্বাস্থ্য এবং সামাজিক-অর্থনৈতিক স্থিতিশীলতার উপর গভীর প্রভাব ফেলেছে। যদিও আধুনিকীকরণ ও অর্থনৈতিক একীকরণ নতুন সুযোগ তৈরি করেছে, তবুও এটি ঐতিহ্যবাহী জ্ঞান হ্রাস, পুষ্টিগত সংকট এবং সাংস্কৃতিক বিচ্ছিন্নতার দিকে নিয়ে গেছে।^{২০}

খাদ্যাভ্যাসের পরিবর্তনের অন্যতম প্রধান প্রভাব হল তরুণ প্রজন্মের মধ্যে দেশজ খাদ্য সম্পর্কিত জ্ঞানের অবক্ষয়। ঐতিহ্যগতভাবে, সাঁওতাল খাদ্যাভ্যাস প্রকৃতির সঙ্গে গভীরভাবে যুক্ত ছিল, যেখানে খাদ্য সংগ্রহ, খাত্ত অনুযায়ী আহার এবং খাদ্য সংরক্ষণের প্রথা পুষ্টি বজায় রাখতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করত।^{২১} তবে নগরায়ণ, জীবনধারার পরিবর্তন এবং বাজার নির্ভর খাদ্যের উপর ক্রমবর্ধমান নির্ভরতা এই প্রথাগুলির ধ্বংস ঘটছে।

তরুণ সাঁওতালরা বন্য ভোজ্য উপাদান, সুস্থায়ী চাষাবাদ পদ্ধতি এবং ঐতিহ্যবাহী খাদ্য সংরক্ষণ কৌশল সম্পর্কে কম জানছে, যার ফলে প্রজন্মান্তরের জ্ঞান সংক্রমণ ব্যাহত হচ্ছে।^{২২} এই ক্ষতি শুধুমাত্র খাদ্য নিরাপত্তার জন্য হুমকি নয়, এটি সম্প্রদায়ের পরিবেশগত প্রজ্ঞা এবং আত্মনির্ভরশীলতার উপরও নেতিবাচক প্রভাব ফেলছে।

খাদ্যাভ্যাসের পরিবর্তনের ফলে সাঁওতাল জনগোষ্ঠীর স্বাস্থ্যের উপর গুরুতর প্রভাব পড়েছে, যার মধ্যে অপুষ্টি, রক্তস্রব্বতা এবং জীবনধারা সংক্রান্ত রোগ বৃদ্ধি পাচ্ছে। মিলেট, কন্দজাতীয় খাদ্য ও জৈব শাকসবজি থেকে পরিশোধিত শস্য, প্রক্রিয়াজাত খাদ্য ও চিনি-সমৃদ্ধ পানীয়তে পরিবর্তনের ফলে গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টি উপাদানের ঘাটতি দেখা দিয়েছে।^{২৩}

গবেষণায় দেখা গেছে যে প্রক্রিয়াজাত খাদ্যে অপর্যাপ্ত ক্ষুদ্র পুষ্টি উপাদান থাকায় সাঁওতাল শিশু ও নারীদের মধ্যে আয়রন ও ক্যালসিয়ামের ঘাটতি বৃদ্ধি পাচ্ছে।^{২৪} পাশাপাশি, তৈলাক্ত, লবণাক্ত ও চিনি-সমৃদ্ধ খাদ্যের অতিরিক্ত গ্রহণের কারণে ডায়াবেটিস, স্থূলতা এবং উচ্চ রক্তচাপের মতো রোগের হার বাড়ছে, যা পূর্বে এই সম্প্রদায়ের মধ্যে বিরল ছিল।^{২৫}

সাঁওতাল খাদ্য সংস্কৃতি তাদের উৎসব, আচার-অনুষ্ঠান এবং সামাজিক পরিচয়ের সাথে গভীরভাবে জড়িত। ঐতিহ্যবাহী উৎসব যেমন সোহরাই, বাহা ও করম উৎসব সম্মিলিত রান্না, ভাগ করে খাওয়া এবং হাঁড়িয়া (গাঁজনকৃত চালের মদ) গ্রহণের মাধ্যমে উদ্ঘাপিত হত। তবে আধুনিক খাদ্যাভ্যাসের প্রভাব এবং স্থানীয় পানীয় প্রস্তুতের ওপর বিধিনিষেধের কারণে এই ঐতিহ্যবাহী খাদ্যসংস্কৃতি ক্রমশ বিলীন হচ্ছে।^{২৬}

খাদ্যাভ্যাসের পরিবর্তন ও নগরায়ণের ফলে তরুণ সাঁওতালরা ঐতিহ্যবাহী উৎসবে কম অংশগ্রহণ করছে, যার ফলে সাংস্কৃতিক বন্ধন দুর্বল হচ্ছে।^{২৭} খাদ্য সম্পর্কিত আচার-অনুষ্ঠানের বিলোপ কেবল সামাজিক সংহতি দুর্বল করেছে না, এটি সম্প্রদায়ের আধ্যাত্মিক চর্চাতেও নেতিবাচক প্রভাব ফেলছে।

ঐতিহ্যগতভাবে, সাঁওতালরা আত্মনির্ভরশীল কৃষিকাজ করত এবং বনজ সম্পদের ওপর নির্ভর করত। তবে জীবিকা নির্বাহের পরিবর্তনের ফলে তারা ক্রমশ বাজারনির্ভর হয়ে পড়ছে। এর ফলে খাদ্যের মূল্যবৃদ্ধি ও অর্থনৈতিক সংকটের সময়ে তাদের ঝুঁকি বৃদ্ধি পাচ্ছে, কারণ এখন অনেক পরিবার তাদের আয়ের একটি বড় অংশ দোকান থেকে কেনা খাদ্যে ব্যয় করছে।^{২৮}

একই সঙ্গে, সরকারের নগদ অর্থকরী শস্য চাষের প্রচারের ফলে মাটির উর্বরতা হ্রাস, জলের অভাব এবং দেশীয় খাদ্যের বৈচিত্র্য নষ্ট হয়েছে। কৃষিতে স্বায়ত্তশাসনের ক্ষতি খাদ্য নিরাপত্তাকে দুর্বল করেছে এবং সম্প্রদায়কে অর্থনৈতিকভাবে দুর্বল করে তুলেছে, যার ফলে তারা এখন সরকারি খাদ্য ভর্তুকির ওপর নির্ভরশীল হয়ে পড়ছে।^{৭৯}

সাঁওতালদের খাদ্য সংস্কৃতির পরিবর্তন তাদের পরিচয়, স্বাস্থ্য এবং অর্থনৈতিক স্থিতিশীলতার ওপর সুদূরপ্রসারী প্রভাব ফেলেছে। আধুনিকীকরণ নতুন খাদ্যপছন্দ ও বাজার প্রবেশাধিকার এনেছে, তবে এটি দেশজ জ্ঞান হ্রাস, পুষ্টিগত ঘাটতি এবং সাংস্কৃতিক ক্ষয়ের কারণ হয়েছে। তাই, ঐতিহ্যবাহী খাদ্যব্যবস্থার পুনরুজ্জীবন, পরিবেশবান্ধব কৃষির প্রচার এবং দেশজ রান্নার ঐতিহ্য সংরক্ষণের উদ্যোগ গ্রহণ করা জরুরি, যাতে ভবিষ্যৎ প্রজন্ম সাঁওতাল জীবনধারার মূল উপাদানগুলিকে রক্ষা করতে পারে।

সাঁওতাল ঐতিহ্যবাহী খাদ্য সংস্কৃতি সংরক্ষণের প্রচেষ্টা : সাঁওতাল খাদ্য ঐতিহ্যের দ্রুত পরিবর্তনের প্রেক্ষাপটে, বিভিন্ন সম্প্রদায়ভিত্তিক উদ্যোগ, নথিভুক্তকরণ প্রচেষ্টা এবং নীতিগত হস্তক্ষেপ গৃহীত হয়েছে, যা আদিবাসী খাদ্য ঐতিহ্য রক্ষা, খাদ্য সার্বভৌমত্ব নিশ্চিতকরণ এবং সাংস্কৃতিক স্থায়িত্ব বজায় রাখার লক্ষ্যে পরিচালিত হচ্ছে।^{৮০}

স্থানীয় সাঁওতাল সম্প্রদায়গুলো মিলেট, ভুট্টা এবং আদিবাসী ধানের জাত পুনরুজ্জীবিত করতে আগ্রহীত কৃষিকৌশল গ্রহণ করেছে, যা একসময় তাদের খাদ্যাভ্যাসের কেন্দ্রবিন্দু ছিল।^{৮১} বিভিন্ন এনজিও এবং তৃণমূল সংগঠন জৈব কৃষি, বীজ সংরক্ষণ এবং ঐতিহ্যবাহী রান্নার কৌশল প্রচারের জন্য কর্মশালা পরিচালনা করেছে। পাশাপাশি, সম্প্রদায়ের প্রবীণরা বুনো খাবার সংগ্রহ, সুস্থায়ী শিকার এবং প্রাকৃতিক গাঁজন কৌশল সম্পর্কে তরুণ প্রজন্মকে শিক্ষা দেওয়ার মাধ্যমে ঐতিহ্যবাহী জ্ঞান পুনরুদ্ধারে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করছেন।^{৮২}

সাঁওতাল সম্প্রদায়ের ঐতিহ্যবাহী রন্ধনপ্রণালী, খাদ্যাভ্যাস এবং রান্নার পদ্ধতি সংরক্ষণের জন্য নথিভুক্তকরণ একটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ হয়ে উঠেছে। গবেষক এবং আদিবাসী অধিকারকর্মীরা মৌখিক ইতিহাস, রেসিপি বই এবং ডিজিটাল সংরক্ষণাগার তৈরির মাধ্যমে আদিবাসী খাদ্যজ্ঞান হারিয়ে যাওয়া রোধের চেষ্টা করছেন।^{৮৩} শিক্ষা প্রতিষ্ঠানগুলিও আদিবাসী প্রবীণদের সহযোগিতায় খাদ্যসংস্কৃতি লিপিবদ্ধ করার উদ্যোগ গ্রহণ করেছে, যা ভবিষ্যৎ প্রজন্মের জন্য এই ঐতিহ্যের সংরক্ষণ নিশ্চিত করবে।^{৮৪}

আদিবাসী খাদ্যব্যবস্থা সংরক্ষণের জন্য সরকারি হস্তক্ষেপের জরুরি প্রয়োজন। নীতিগুলোর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হওয়া উচিত -

- প্রথাগত শস্যকে সরকারি খাদ্য বিতরণ ব্যবস্থায় সংযুক্ত করা।
- সুস্থায়ী কৃষিকাজে নিয়োজিত আদিবাসী কৃষকদের আর্থিক সাহায্য প্রদান।
- সাঁওতাল খাদ্য ঐতিহ্য সংরক্ষণের জন্য সাংস্কৃতিক উৎসব ও সচেতনতামূলক প্রচার চালানো।

সম্প্রদায়ভিত্তিক উদ্যোগ, নথিভুক্তকরণ প্রচেষ্টা এবং নীতিগত সহায়তার সমন্বয়ে সাঁওতালদের সমৃদ্ধ খাদ্য সংস্কৃতি পুনরুজ্জীবিত করা সম্ভব, যা শুধুমাত্র পুষ্টি নিরাপত্তাই নিশ্চিত করবে না, বরং সাংস্কৃতিক ধারাবাহিকতাও সংরক্ষণ করবে।

উপসংহার : সাঁওতাল খাদ্যসংস্কৃতির রূপান্তর একটি জটিল প্রক্রিয়া, যা অর্থনৈতিক, পরিবেশগত, সামাজিক ও রাজনৈতিক বিভিন্ন কারণের পারস্পরিক ক্রিয়ার ফলে সংঘটিত হয়েছে। ঐতিহ্যগতভাবে, সাঁওতাল খাদ্যাভ্যাস প্রধানত জীবিকা নির্ভর কৃষি, বুনো খাবার সংগ্রহ এবং ঋতুভিত্তিক খাদ্যচক্রের ওপর নির্ভরশীল ছিল, যেখানে স্থানীয় শস্য, বুনো ভোজ্য উপাদান এবং গাঁজন পদ্ধতির বিশেষ গুরুত্ব ছিল। তবে, আধুনিকীকরণ, বন উজাড়, সরকারি কল্যাণমূলক কর্মসূচি এবং বিশ্বায়নের ফলে বাজারভিত্তিক ও প্রক্রিয়াজাত খাদ্যের প্রতি নির্ভরতায় ব্যাপক পরিবর্তন এসেছে, যা সাঁওতালদের স্বাস্থ্য ও সাংস্কৃতিক পরিচয়ে নেতিবাচক প্রভাব ফেলেছে।

স্থানীয় খাদ্যজ্ঞান হারিয়ে যাওয়ার পাশাপাশি বাণিজ্যিক খাদ্য উৎসের ওপর ক্রমবর্ধমান নির্ভরশীলতা সাঁওতাল সম্প্রদায়ের মধ্যে পুষ্টিহীনতা ও জীবনধারা সংক্রান্ত বিভিন্ন রোগের সৃষ্টি করেছে। তদুপরি, ঐতিহ্যবাহী খাদ্য সম্পর্কিত

ধর্মীয় ও সামাজিক আচার, যা একসময় সম্প্রদায়ের মধ্যে ঐক্য স্থাপনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখত, তা ধীরে ধীরে বিলুপ্তির পথে। এসব চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় সম্প্রদায়ভিত্তিক কৃষি পুনরুজ্জীবন, খাদ্যসংস্কৃতির নথিভুক্তকরণ এবং নীতিগত সহায়তা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, যা খাদ্য নিরাপত্তা ও সাংস্কৃতিক স্থায়িত্ব নিশ্চিত করতে সহায়ক হবে।

ভবিষ্যৎ গবেষণায় জলবায়ু পরিবর্তনের প্রভাবের উপর গুরুত্ব দেওয়া উচিত, বিশেষত কীভাবে বৃষ্টিপাতের ধরন, মাটির উর্বরতা এবং ফসল উৎপাদন সাঁওতাল কৃষি ব্যবস্থাকে প্রভাবিত করছে। পাশাপাশি, নীতিনির্ভর গবেষণার মাধ্যমে কীভাবে আদিবাসী খাদ্যব্যবস্থাকে মূলধারার পুষ্টি ও কৃষি কর্মসূচির সাথে সংযুক্ত করা যায়, তা অনুসন্ধান করা যেতে পারে। খাদ্য ঐতিহ্য সংরক্ষণের মাধ্যমে কেবল একটি প্রাচীন সাংস্কৃতিক পরিচয়কে রক্ষা করা হবে না, বরং সুস্থায়ী খাদ্যব্যবস্থা ও জীববৈচিত্র্য সংরক্ষণেও গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখা সম্ভব হবে।

Reference:

১. Murmu M. Cultural continuity and change: A study of Santal society. *Int J Tribal Stud.* 2019;7(1):25-42
২. Bodding PO. *Studies in Santal medicine and connected folklore.* Oslo: J. Dybwad; 1925
৩. Das R, Saren S. Food and identity: An ethnographic study on the Santal community of Jharkhand. *J Tribal Stud.* 2021;18(2):45-62
৪. Toppo L. *The Santal way of life: Food, faith, and sustainability.* Ranchi: Indigenous Knowledge Press; 2020
৫. Hansda R. *Santal rituals and food culture: A historical perspective.* Kolkata: Tribal Research Institute; 2018
৬. Majumdar D. Indigenous food practices and nutritional security among Santals. *Econ Polit Wkly.* 2016;51(29):112-20
৭. Hansda R. *Santal rituals and food culture: A historical perspective.* Kolkata: Tribal Research Institute; 2018
৮. Bodding PO. *Studies in Santal medicine and connected folklore.* Oslo: J. Dybwad; 1925
৯. Majumdar D. Indigenous food practices and nutritional security among Santals. *Econ Polit Wkly.* 2016;51(29):112-20
১০. Toppo L. *The Santal way of life: Food, faith, and sustainability.* Ranchi: Indigenous Knowledge Press; 2020
১১. Das R, Saren S. Food and identity: An ethnographic study on the Santal community of Jharkhand. *J Tribal Stud.* 2021;18(2):45-62
১২. Murmu M. Cultural continuity and change: A study of Santal society. *Int J Tribal Stud.* 2019;7(1):25-42
১৩. Panja T. Tribal food culture in transition: Challenges and opportunities. *Indian J Anthropol.* 2022;60(4):77-95
১৪. Hansda R. *Santal rituals and food culture: A historical perspective.* Kolkata: Tribal Research Institute; 2018
১৫. Das R, Saren S. Food and identity: An ethnographic study on the Santal community of Jharkhand. *J Tribal Stud.* 2021;18(2):45-62
১৬. Majumdar D. Indigenous food practices and nutritional security among Santals. *Econ Polit Wkly.* 2016;51(29):112-20
১৭. Hansda R. *Santal rituals and food culture: A historical perspective.* Kolkata: Tribal Research Institute; 2018

୧୮. Murmu M. Cultural continuity and change: A study of Santal society. *Int J Tribal Stud.* 2019;7(1):25-42
୧୯. Panja T. Tribal food culture in transition: Challenges and opportunities. *Indian J Anthropol.* 2022;60(4):77-95
୨୦. Bodding PO. *Studies in Santal medicine and connected folklore.* Oslo: J. Dybwad; 1925
୨୧. Toppo L. *The Santal way of life: Food, faith, and sustainability.* Ranchi: Indigenous Knowledge Press; 2020
୨୨. Majumdar D. Indigenous food practices and nutritional security among Santals. *Econ Polit Wkly.* 2016;51(29):112-20
୨୩. Das R, Saren S. Food and identity: An ethnographic study on the Santal community of Jharkhand. *J Tribal Stud.* 2021;18(2):45-62
୨୪. Panja T. Tribal food culture in transition: Challenges and opportunities. *Indian J Anthropol.* 2022;60(4):77-95
୨୫. Majumdar D. Indigenous food practices and nutritional security among Santals. *Econ Polit Wkly.* 2016;51(29):112-20
୨୬. Hansda R. *Santal rituals and food culture: A historical perspective.* Kolkata: Tribal Research Institute; 2018
୨୭. Das R, Saren S. Food and identity: An ethnographic study on the Santal community of Jharkhand. *J Tribal Stud.* 2021;18(2):45-62
୨୮. Panja T. Tribal food culture in transition: Challenges and opportunities. *Indian J Anthropol.* 2022;60(4):77-95
୨୯. Hansda R. *Santal rituals and food culture: A historical perspective.* Kolkata: Tribal Research Institute; 2018
୩୦. Hansda R. *Santal rituals and food culture: A historical perspective.* Kolkata: Tribal Research Institute; 2018
୩୧. Toppo L. *The Santal way of life: Food, faith, and sustainability.* Ranchi: Indigenous Knowledge Press; 2020
୩୨. Das R, Saren S. Food and identity: An ethnographic study on the Santal community of Jharkhand. *J Tribal Stud.* 2021;18(2):45-62
୩୩. Panja T. Tribal food culture in transition: Challenges and opportunities. *Indian J Anthropol.* 2022;60(4):77-95
୩୪. Hansda R. *Santal rituals and food culture: A historical perspective.* Kolkata: Tribal Research Institute; 2018
୩୫. Das R, Saren S. Food and identity: An ethnographic study on the Santal community of Jharkhand. *J Tribal Stud.* 2021;18(2):45-62
୩୬. Murmu M. Cultural continuity and change: A study of Santal society. *Int J Tribal Stud.* 2019;7(1):25-42
୩୭. Panja T. Tribal food culture in transition: Challenges and opportunities. *Indian J Anthropol.* 2022;60(4):77-95
୩୮. Hansda R. *Santal rituals and food culture: A historical perspective.* Kolkata: Tribal Research Institute; 2018
୩୯. Panja T. Tribal food culture in transition: Challenges and opportunities. *Indian J Anthropol.* 2022;60(4):77-95

-
80. Murmu M. Revival of traditional tribal foods: A policy perspective. *Int J Indig Stud*. 2020;9(2):55-72
 81. Hansda R. Food sovereignty and tribal agriculture: A Santal perspective. Kolkata: Tribal Research Institute; 2019
 82. Majumdar D. Sustaining traditional food knowledge among the Santals. *Econ Polit Wkly*. 2017;52(8):96-105
 83. Das R, Saren S. Preserving indigenous food heritage: Case study of Santal culinary practices. *J Tribal Stud*. 2022;19(1):33-48
 88. Panja T. Tribal food culture in transition: Challenges and opportunities. *Indian J Anthropol*. 2022;60(4):77-95