

कीर्तिपुर भेगका नेवार समुदायमा प्रचलित परम्परागत खानपान

त्रिभुवन विश्वविद्यालय, मानविकी तथा सामाजिकशास्त्र संकाय अन्तर्गत नेपाली
इतिहास, संस्कृति तथा पुरातत्व विषयमा स्नातकोत्तर उपाधिको
आंशिक परिपूर्तिको निमित्त प्रस्तुत
शोधपत्र

प्रस्तोता

सहेन्द्र महर्जन

रोल नं: ५५१३

त्रि.वि.दर्ता नं : १७९८६-९५

त्रिभुवन विश्वविद्यालय

नेपाली इतिहास, संस्कृति तथा पुरातत्व केन्द्रीय विभाग

कीर्तिपुर, काठमाडौं

२०७०

शोधनिर्देशकको सिफारिश पत्र

सहेन्द्र महर्जनले मेरो निर्देशनमा त्रिभुवन विश्वविद्यालय मानविकी तथा सामाजिकशास्त्र सङ्कायअन्तर्गत नेपाली इतिहास, संस्कृति तथा पुरातत्व विषयको स्नातकोत्तर उपाधिको आंशिक परिपूर्तिका निमित्त “कीर्तिपुर भेगका नेवार समुदायमा प्रचलित परम्परागत खानपान” शीर्षकमा यो शोधपत्र तयार गर्नु भएको हो । म नीजको कार्यबाट सन्तुष्ट छु । अतः प्रस्तुत शोधपत्र परीक्षण-मूल्याङ्कनका निमित्त सिफारिश गर्दछु ।

.....
डा. माला मल्ल

सह-प्राध्यापक

नेपाली इतिहास, संस्कृति तथा पुरातत्व

केन्द्रीय विभाग

त्रि.वि. कीर्तिपुर, काठमाडौं

मिति :

कृतज्ञता ज्ञापन

त्रिभुवन विश्वविद्यालय मानविकी तथा समाजिकशास्त्र संकाय अन्तर्गत नेपाली इतिहास, संस्कृति केन्द्रिय विभाग स्नातकोत्तर तह द्वितीय वर्षको आंशिक आवश्यकता परिपूर्ति प्रयोजनको निमित्त प्रस्तुत शोधपत्र कीर्तिपुर भेगका नेवार समुदायमा प्रचलित परम्परागत खानपान नामक शोधपत्र तयार गरी प्रस्तुत गरेको छु ।

यस शोधपत्र तयार गर्नको लागि स्वीकृति प्रदान गर्नुहुने नेपाली इतिहास, संस्कृति तथा पुरातत्व विभाग केन्द्रिय विभागका तात्कालिन विभागीय प्रमुख प्रा.डा. बीणा पौड्यालज्यू तथा हालका विभागीय प्रमुख प्रा. डा. धनबहादुर कुँवरज्यूप्रति कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछु । यो शोधपत्र लेखन कार्यमा आफ्नो अमूल्य समय तथा सुभावा दिनुहुने शोधनिर्देशक श्रद्धेय सह-प्रा.डा. माला मल्ल तथा श्रद्धेय गुरु वर्गहरू मिलन शाक्य, दिनेश चन्द्र रेग्मी, सावित्री मैनाली, डिल्ली बहादुर ओली, ध्रुव क्षेत्री, प्रेम लामा, पशुपति न्यौपाने, पुनम राणा, निर्मला पोखरेलप्रति हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछु । शोधकार्य पूरा गर्ने सिलसिलामा अमूल्य सुभावा, आवश्यक सल्लाह र सहयोग प्रदान गर्नुहुने अन्य अध्ययन क्षेत्रका बुद्धिजीवी/गुरुवर्गहरूलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु । व्यस्तताका बाबजुद पनि यस शोधकार्य गर्नको लागि सहयोग गर्नुहुने मित्र राकेश महर्जन, विजयमान सिंह, किशोर महर्जन, रूपक महर्जन, प्रदिप महर्जन, सुवास डंगोल र राजेश मानन्धरलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु । विशेष रूपले हाम्रा ममतामयी आमा आशामाया महर्जन, श्रीमती हिरा डंगोल तथा अन्य महर्जन परिवारको प्रेरणाबाट यो शोधकार्य पूरा भएकोमा वहाँहरूलाई पनि विशेष धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

सन्दर्भ सामग्री उपलब्ध गराईदिने साथै अध्ययन कार्यमा प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष रूपमा सहयोग पुर्याउनु हुने यस संस्कृति विभागका कर्मचारी मित्रहरू धर्म महर्जन, इन्द्रकुमारी महर्जन लगायत सबैमा हार्दिक आभार तथा धन्यवाद प्रकट गर्दछु । साथै यस शोध ग्रन्थ प्रिन्ट गरिदिने रामकृष्ण महर्जनलाई पनि म धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

सहेन्द्र महर्जन

मिति: २०७०।१२।२१

विषयसूची

	पेज नं.
शोधनिर्देशकको सिफारिस पत्र	क
कृतज्ञताज्ञापन	ख
विषयसूची	ग-च
चित्रफलक सूची	छ-ज

अध्याय एक परिचयात्मक पृष्ठभूमि

१.१	शोधको परिचय	१
१.२	समस्या कथन	४
१.३	शोधकार्यको उद्देश्य	५
१.४	शोधकार्यको महत्व	५
१.५	पूर्व कार्यको समीक्षा	६
१.६	शोधकार्यको सीमा	७
१.७	शोधकार्यको पद्धति	८
१.७.१	पुस्तकालय विधि	८
१.७.२	स्थलगत, अवलोकन र अध्ययन	८
१.७.३	फोटोग्राफी	८
१.७.४	अन्तर्वार्ता	८
१.८	शोधकार्यको अध्याय विभाजन	९

अध्याय दुई खानाका विभिन्न परिकारहरू

२.१	विहान तथा बेलुकीको खानाका परिकारहरू	१०
२.१.१	जा (भात)	१०
२.१.२	ब्व:जा/हलुजा (जाउलो भात)	११
२.१.३	केँ (भोल सहितको तरकारी)	११
२.१.३.१	मायकेँ (मासको दाल)	११
२.१.३.२	पाछैँ (रायोको साग)	११
२.१.३.३	ग्वार्चा : (पानी रोटी)	१२
२.१.३.४	फकं सुकु / तुकं सुकु (सुकेको कर्कलो/सुकेको तोरीको साग)	१२
२.१.४	धेरो (ढिंडो)	१३
२.१.५	तरकारी	१३
२.१.५.१	लोसा (अचार)	१४

२.२	दिउँसोको खाजा	१४
२.२.१	बजी: (चिउरा)	१४
२.२.२	मरी (रोटी)	१५
२.२.२.१	छवःचु मरी (गहुँको रोटी)	१५
२.२.२.२	ल्वँचा मरी	१५
२.२.२.३	चताँ:मरी (चामलको रोटी)	१६
२.२.२.४	चौ मरी	१६
२.२.२.५	लाखा मरी (बुट्टेदार गोलो गुलियो रोटी)	१६
२.२.२.६	घः मरी (पानी घट्टामा बनाउने रोटी)	१७
२.२.३	गुन्द्रु (गुन्द्रुक)	१७
२.२.४	सिन्कि (मोटो गुन्द्रुक)	१८
२.२.५	सलाँचा (कर्कलो अचार)	१८
२.२.६	कनि:मुस्या: छुस्या बकुला (भुटेको मकै, भटमास, गहुँ र बकुला)	१८
२.२.७	छवयला: (पोलेको मासु)	१९
२.२.८	कचिला (काँचो मासु)	१९
२.२.९	पुका ला (भुटन)	१९
२.२.१०	गो: पुका: (बाक्लो सयपत्री तारेको)	२०
२.२.११	में पुका: (जिब्रो)	२०
२.२.१२	न्हयेपु: (गिदी)	२०
२.२.१३	जला: (छाला साँदेको)	२०
२.२.१४	सफु मिहचा (मासी भरेको सयपत्री)	२१
२.२.१५	भुकु: (भरेको आन्द्रा)	२१
२.२.१६	सुकुला (सुकुटी)	२१
२.२.१७	दायकुला: (पकाएको मासु)	२१
२.२.१८	छ्याला/पञ्चक्वा: (तामाको भोल)	२२
२.२.१९	अचार (काँक्रो, मुला र केराउको अचार)	२२
२.३	नेवारी पेय पदार्थहरू	२३
२.३.१	अजि थ्वँ (जाँड)	२३
२.३.२	कर थ्वँ: (बाक्लो जाँड)	२४
२.३.३	भ्यावर (बाक्लो जाँड)	२५
२.३.४	अएला: (रक्सी)	२५

अध्याय तीन

चाडपर्व तथा सामाजिक संस्कारमा तयार हुने विशिष्ट परिकारहरू

३.१ चाडपर्वमा तयार हुने परिकारहरू	२७
३.१.१ बैशाख संलुह	२८
३.१.१.१ कःछि क्वाटी (सानो केराउको कोसा मिश्रित क्वाटी)	२८
३.१.२ माँयागु ख्वा स्वयगु (मातृ औशी)	२८
३.१.३ स्वांया पून्हि (बुद्ध जयन्ति)	२९
३.१.४ सिथीनखः (कुमार षष्ठी)	२९
३.१.४.१ वः (वारा)	२९
३.१.५ गठांः मुगः (घण्टा कर्ण)	३०
३.१.६ गुन्हु पुन्हि (जनै पूर्णिमा)	३०
३.१.६.१ छ्वगुली क्वाटी (गहुँ मिश्रित क्वाटी)	३१
३.१.७ सापारु (गाई जात्रा)	३१
३.१.८ जुगः चन्हे	३१
३.१.९ वौया ख्वा स्वयगु (पितृ औशी)	३२
३.१.१० चठाः (गणेश चतुर्थी)	३२
३.१.११ जला-पुन्हि (इन्द्र जात्रा)	३२
३.१.१२ मोहनी (दर्शै)	३२
३.१.१३ स्वन्तिः (तिहार)	३३
३.१.१३.१ द्योचा मरी (चामलको पिठोको रोटी)	३४
३.१.१४ जात्रा (सात गाउले जात्रा)	३५
३.१.१४.१ तःखाः (थलथले मासु)	३६
३.१.१४.२ सड्या खुना/पाल्तखाः (पिरो थलथले)	३७
३.१.१५ यः मरी पुन्हि (धान्य पूर्णिमा)	३७
३.१.१५.१ योमरी (चामलको रोटी)	३७
३.१.१६ ध्यः चाकु संलुह (माघे संक्रान्ति)	३८
३.१.१६.१ लैसु क्वाटी (मुलाको चाना मिश्रित क्वाटी)	३९
३.१.१६.२ हामो चाकु (तेल युक्त चाकु)	३९
३.१.१७ शिलाचन्हे (शिवरात्री)	४०
३.२ सामाजिक संस्कारहरूमा प्रचलित खाद्य पदार्थ	४०
३.२.१ धौः वजी नकः वनिउ (दहि च्यूरा खुवाउने)	४१
३.२.२ मचा बु ब्यङ्किउ (सुतक चोख्याउने)	४१
३.२.३ मचा बुः स्वः वनेगु (बच्चा र आमा हेर्न जाने)	४२
३.२.४ दमघा भ्वयः (विशेष भोज)	४२

३.२.५ जा: नकेगु (अन्नप्रासन)	४२
३.२.६ निह्न पुन्ही (दुई वर्षे जन्म)	४३
३.२.७ कयता: पुजा (व्रतबन्ध)	४३
३.२.८ इहि (बेल विवाह)	४३
३.२.९ बाह्ना तयगु (गुफा राख्ने)	४४
३.२.१० इहिँपा: (विवाह)	४४
३.२.१०.१ फसी क्वा (पाकेको फसीको तरकारी)	४५
३.२.१०.२ गेडागुडी	४५
३.२.१०.३ गोलभेडा अचार	४६
३.२.१०.४ मिक्वा: (मेथी)	४६
३.२.१०.५ क:मो / बुला:	४६
३.२.११ जँको (बुढाबुढी पासनी)	४७
३.२.१२ अन्त्येष्टि संस्कार	४७

अध्याय चार	
नेवारी खानाको सांस्कृतिक महत्व	५०

अध्याय पाँच उपसंहार

५.१ सारांश	५५
५.२ निष्कर्ष	५६
५.३ सुभाब	५६
परिशिष्ट	५७
चित्र फलक	५८-७५
सन्दर्भ सामग्री	७६

चित्रफलक सूची

	पेज नं.
चित्र संख्या नं. १ : कसौडीमा ग्वार्चा (पानी रोटी) पकाइराखेको दृश्य	५८
चित्र संख्या नं. २ : भात र अचार सहितको ग्वार्चा	५८
चित्र संख्या नं. ३ : तोरीको साग र मकैको धेरो (ढिंडो)	५९
चित्र संख्या नं. ४ : बजि (चिउरा) कुट्टै गरेको दृश्य	५९
चित्र संख्या नं. ५ : चतामरी र चौमरी बनाउन चामलको पिठो मुसिएको	६०
चित्र संख्या नं. ६ : चतामारी पाक्यै गरेको दृश्य	६०
चित्र संख्या नं. ७ : चामलको पिठोबाट बनाइएको चौमरी	६१
चित्र संख्या नं. ८ : घःमरी (बाक्लो रोटी) बेल्दै गरेको दृश्य	६१
चित्र संख्या नं. ९ : घः मरी पकाउँदै गरेको दृश्य	६२
चित्र संख्या नं. १० : घः मरीलाई अगेनामा सेक्यै गरेको दृश्य	६२
चित्र संख्या नं. ११ : पोलेको गोलभेडा र आलुको अचार सहित पाकेको घः मरी रोटी	६३
चित्र संख्या नं. १२ : सनाचा (कर्कलो) लाई घाममा सुकाइराखेको दृश्य	६३
चित्र संख्या नं. १३ : सनाचा (कर्कलो अचार) मोलेको	६४
चित्र संख्या नं. १४ : छुवयला (पोलेको मासु)	६४
चित्र संख्या नं. १५ : पोटासी (जाँड बफाउने माटोको भाँडो)	६५
चित्र संख्या नं. १६ : थ्वः (जाँड) बनाउन पोटासीमा राखी चामल बफाइराखेको दृश्य	६५
चित्र संख्या नं. १७ : कर थ्व (बाक्लो जाँड) बनाउन प्रयोग हुने जाकी (चामलको) मनाः	६६
चित्र संख्या नं. १८ : फोसी (जाँड तथा रक्सी बनाउने तामाको भाँडो)	६६
चित्र संख्या नं. १९ : दुब्ली (रक्सी थाप्ने माटाको भाँडो)	६७
चित्र संख्या नं. २० : बाटाः (रक्सी पार्ने तामाको भाँडो)	६७
चित्र संख्या नं. २१ : अयला (रक्सी बनाइराखेको)	६८
चित्र संख्या नं. २२ : मासको व (वारा) पक्यै गरेको दृश्य	६८
चित्र संख्या नं. २३ : खाजा खाने पसलमा खें व (अण्डा वारा) पकाइराखेको दृश्य	६९
चित्र संख्या नं. २४ : मासुको भोल सहितको खें व (अण्डा वारा)	६९
चित्र संख्या नं. २५ : जनै पूर्णिमाको दिन पकाइने छोगुली क्वाटी	७०
चित्र संख्या नं. २६ : नाड्लामा राखेको हलिमलि (भुटेको गेडागुडी) का प्रकारकाहरू	७०

चित्र संख्या नं. २७ : समयबजी	७१
चित्र संख्या नं. २८ : तःखा (थलथले मासु) र सन्या खुना (सिद्रा माछा हालेर बनाएको परो थलथले)	७१
चित्र संख्या नं. २९ : चाकु र तील हाल्दै यमरी बनाइराखेको दृश्य	७२
चित्र संख्या नं. ३० : यमरी (चामलको पिठोको रोटी)	७२
चित्र संख्या नं. ३१ : कयता पुजा (व्रतबन्ध गर्दै गरेको दृश्य)	७३
चित्र संख्या नं. ३२ : इहि (बेल विवाह) गर्दै गरेको दृश्य	७३
चित्र संख्या नं. ३३ : जाँड, रक्सी सहितको ब्व घासा	७४
चित्र संख्या नं. ३४ : नेवारी भोज पकाउँदै गरेको दृश्य	७४
चित्र संख्या नं. ३५ : सिंठ यङ्कीगु (अन्त्यष्टि क्रिया) गर्दै गरेको दृश्य	७५
चित्र संख्या नं. ३६ : मृत्यु पछि सातौं दिनमा गरिने न्हेनुमा हालेको दृश्य	७५