

अध्याय एक

परिचयात्मक पृष्ठभूमि

१.१ शोधको परिचय

काठमाडौँ उपत्यकाको दक्षिण पश्चिममा अवस्थित कीर्तिपुर भेग काठमाडौँको मुख्य शहरबाट ७ कि.मी. मा पर्दछ। भौगोलिक हिसावले उत्तरी अक्षांश २७°१०" देखि २७°४२" सम्म र पूर्वी देशान्तर ८५°१०" देखि ८५°३३" सम्म फैलिएको यस कीर्तिपुर २०५३ सालमा नगरपालिकाको रूपमा स्थापना भएको हो र नगरको सीमाना अन्तर्गत पूर्वमा बागमती नदी तथा ललितपुर जिल्ला, पश्चिममा मच्छेगाउँ गा.वि.स., उत्तरमा तीनथाना काठमाडौँ म.न.पा. र दक्षिणमा चाल्नाखेल गा.वि.स. गरी कुल १४ वर्ग कि.मी. क्षेत्रफल भित्र १९ वडामा विभाजित छ। २०६८ को जनगणना तथ्यांक अनुसार कुल ६६,०७० जनसंख्या मध्ये ३६,७२४ पुरुष र २९,३४६ महिला रहेका छन्। समुद्री सतहबाट कीर्तिपुर भेगको उचाई १३००-१५०० मिटरमा अवस्थित हुनु र हावापानी समसितोष्ण रहनुले यो कृषिको लागि उपयुक्त मानिन्छ (की.न.पा., २०१२ : २)। यस क्षेत्रमा ढल्पा फाँट, ट्याङ्गलाफाँट, मगःफाँट आदि ठाउँमा उब्जनी प्रशस्त हुने गर्दछन् भने अन्नहरूमा धान, गहुँ, मकै, कोदो, फापर, जौ प्रमुख बाली हुन्। तरकारीहरूमा आलु, प्याज, लसुन, मुला, काउली, बन्दाकोवी, सिमी, गोलभेडा, साग, आदि फल्दछन्। फलफुलहरूमा अम्बा, भोगते, नासपाती, कागती, ज्यामिर तथा लप्सी आदि फल्ने गर्दछ। नेवारी भाषामा काठमाडौँ उपत्यकालाई नेपाः भन्ने गरिन्थ्यो र यहि नेपाः शब्दबाटै यस देशको नाम नेपाल रहन गयो भन्ने विद्वानहरूको भनाई पाइन्छ (Regmi, 1965 : 16)। पौराणिक ग्रन्थ तथा वंशावलीमा काठमाडौँ एउटा सुन्दर दह, तलाउको रूपमा अवस्थित थियो र पछि तलाउको पानी यस ठाउँबाट निस्किए पश्चात समथर भू-भागमा बस्ती बस्न योग्य रहेको कुरा उल्लेख गरिएको छ। यहाँको माटोको परिक्षणबाट पनि यहि कुरालाई पुष्टि गर्दछ (Nepali, 1965 : 5)। अधिकांश ठाउँमा घर बनाउन वा इनार बनाउन माटो खन्दा कालो माटोको एक तह भेटिने गर्छ। यो कालो माटो भनेकै कुनै समयमा पोखरीमा जम्मा भएको पतझरहरू नै हुन्।

काठमाडौँ उपत्यकामा प्राचिनकालदेखि नै नेवार समुदायको बसोबासको लामो इतिहास पाउन सकिन्छ। तिब्बेती-वर्मन भाषा समुहमा पर्ने नेवारी भाषा बोल्ने नेवारहरूको मुखाकृति बढी मंगोलियन आकार प्रकारका छन् भने कुनै कुनै आर्य आकृतिका अनुहार पनि

देख्न पाइन्छ । यहाँका बासिन्दाहरू धार्मिक दृष्टिकोणले हिन्दु तथा बौद्ध दुवै धर्मलाई अंगीकार गरेको पाउँदछौ । यस समुदायमा कामको आधारमा जाति विभाजन गरिएको पाउँदछौ । जस्तो चित्रकार (पुं) ले चित्र बनाउने, ताम्राकारले तामा सम्बन्धी काम गर्ने, नकमीले फलाम सम्बन्धी काम गर्ने, ज्यापुले खेतमा काम गर्ने, शाक्य तथा बज्राचार्यले पुरेत्याई गर्ने, नापित (नौ) ले कपाल काट्ने, खड्गी (नाय) ले मासु बेच्ने, आदि ।

नेपालको पूर्वी तराई तिरहुत (मिथिला, विदेह र सिमौणगढ) मा आफ्नो राज्य स्थापना गरेका नान्यदेवसँगै उपत्यका भित्र प्रवेश गरेका केही उच्च श्रेणीका श्रेष्ठहरू जो नान्यदेवका सैन्य तथा केही खड्गी परिवारहरू आफुलाई दक्षिण भारतका नायर जाति पछि, नेवार भएको मान्दछन् (Gellnor & Quigley, 2003 : 7) । पर्यावाची शब्दको आधारमा हेर्ने हो भने हालको खड्गीहरूलाई 'नाय' भनिन्छ भने 'नायोः' शब्दले अगुवा, माथिल्लो दर्जालाई जनाउने शब्द हो जस्तै नेवारी गुठीमा अहिले पनि गुठी हेर्ने प्रमुख व्यक्तिहरूलाई 'नायो बैदार' भन्ने चलन हाल सम्म पनि पाइन्छ । तर काठमाडौं उपत्यकामा नेवारहरूको उपस्थिति कहिलेबाट भयो भन्ने प्रमाण हालसम्म पनि पाइएको छैन तर पनि यिनीहरू नै काठमाडौंमा शुरुमा बस्ती बसाल्ने आदिवासी हुन् भन्नेमा धेरै विद्वान्हरूको मत रहेको छ । वंशावलीहरूका अनुसार पनि सर्वप्रथम गोपालवंश आई यहाँ राज्य गरेको उल्लेख छ । तसर्थ कीर्तिपुर भेगमा हालसम्म पनि मातातीर्थ भेगमा गोपालहरूको बसोबास पाइन्छ, जस अनुसार गोपालवंशी राजाहरूको पालामै यतातिर बस्ती बसिसकेको अनुमान गर्न सकिन्छ । लिच्छवीकालमा सानो सानो बस्तीहरूको विकासको क्रममा ग्राम, तल हुँदै द्रङ्ग (नगर) सम्मको विस्तार भएको कुरा लिच्छवीकालिन अभिलेखबाट थाहा पाउन सकिन्छ जस्तै 'सितातिकातल' जस अन्तर्गत 'किचिपिचिड ग्राम' (हालको किसिपिण्डी) पर्दछ भने 'मलम्वा' हालको बलम्बु पश्चिममा ग्रामको रूपमा विकास भैसकेको कुरा उल्लेख छ (Regmi, 1969 : 246) । क्षेत्रको आधारमा बलम्बु, किसिपिण्डी र कीर्तिपुर त्यति टाढा नभएको, नजिकैको छिमेकी गाउँ भएको आधारमा कीर्तिपुरमा पनि बस्तीको विस्तार भएको अनुमान लगाउन सकिन्छ । यति हुँदाहुँदै पनि ऐतिहासिक स्रोत अनुसार उत्तर लिच्छवीकालका राजा शिवदेव तृतीयले यस ठाउँमा बस्ती बसाली इनार, कुवा, पोखरी बनाइ दिएको कुरा गोपाल वंशावली पत्र संख्या २४क मा उल्लेख गरिएको छ । जसको व्यहोरा यस प्रकार छ -

राजा शिवदेव वर्ष २७ मा ७ तेन श्री पशुपति भट्टारकस्य देवल सुवर्णसंखली
सहादनकृतम् । तत कीर्तिभगतापुरे वलवलदेवी तप कृत्य नन्दि वन्द्याय
नीता ॥ पनालिका कुप प्वस्करणी व्याने स्थाने कृता ॥ (ढुंगेल, २०५६ : ३५)

यस ताका कीर्तिपुर भेगलाई 'गुंदे' भनी नामाकरण गरेको पाइन्छ । गुं को शाब्दिक
अर्थ जंगल र दे को अर्थ देश र दुईटैलाई जोडेर अर्थ प्रष्ट्याउने हो भने जंगल भएको देश
भन्ने अर्थ हुन आउँछ । कालान्तरमा कीर्तिपुर भित्र जंगलको मात्रा कम भई बस्ती विकास
हुँदा स-साना अरु बस्तीहरूको पनि विकास हुन पुगेको छ । यहाँ बसोबास गर्नेमा नेवार
समुदायको बाहुल्यता पाइन्छ । तुलनात्मक रूपमा यहाँका नेवारहरूको परम्परा, चालचलन,
भाषा, खानपिन तथा सामाजिक स्तर अन्य काठमाडौँ, पाटन र भक्तपुरका नेवारसँग खासै
ठूलो अन्तर पाइदैन ।

यी विभिन्न थरहरूमा विभाजन गर्ने काम १४ औं शताब्दीमा जयस्थिति मल्लले
हिन्दु वर्ण व्यवस्था अनुसार नेवार समुदायलाई ६४ जातमा विभाजन गरी त्यसमध्ये १३
जातलाई तागाधारी बनाइदिएको इतिहास पाउँदछौं (महर्जन, २००४ : २४) ।

मध्यकालमा जनताहरूलाई सिचाई सुविधाहरूको लागि कुलोहरू बनाउन
राज्यस्तरबाटै प्रयासहरू हुने गर्दथ्यो भन्ने प्रमाण विभिन्न धरःपौ तथा वंशावलीमा उल्लेख
परेका छन् ।

गोपाल वंशावलीको पत्र ५८(क) अनुसार ने.सं. ५०० मा स्थिति मल्लले यटपट
भन्ने ठाउँको कुलोको मुहान बन्द भएपछि श्रमदानबाट १५ दिन लगाएर जिर्णोद्धार गरेका
थिए र यसैको खुसीयालीमा २२० घडा जाँड, ३ वटा राँगा, चिउरा, चामल, तेल, दाल, नुन
र दाउराको समेत बन्दोवस्ती गरिदियो । प्रधान, शिष्ट, देवब्राम्हण बोलाइकन १ राँगा, ३००
पाथी चामल, २०० कटारा दही, १०० पाथी चिउरा, ज्योति कस्त भाले राखेका थिए र
सुवारलाई भान्छे बनाइएको थियो (ढुंगेल, २०५६ : ३७) ।

भूपतिन्द्र मल्लको गादेश भ्रमणको धरःपौमा चाकुसी (चाक्सी) स्वंतोरा (सुन्तला),
कमलासे (कमला), लेवोसे काराजविर (तु), वयलसे, म्वाच (केरा), सुन (?), कटहर, भ्रामसे
(भ्रमिस) जस्ता फलफूलको उल्लेख छ (ढुंगेल, २०५६, ३९) ।

धर्मस्वामीले नेपालका भिक्षुहरू दारिम (अनार) को रस पिउँछन् भनी उल्लेख गरेका छन् (ढुंगेल, २०५६, ३१) ।

मल्लकालको उत्तरार्द्ध तथा शाहकालको प्रारम्भमा नेपाल भ्रमण गर्ने विदेशी पादरीहरूको यात्रा वृतान्तलाई पनि महत्वपूर्ण स्रोतको रूपमा लिन सकिन्छ । त्यस समयको कृषि, भूमि तथा व्यवसायको बारेमा धेरै ज्ञान हुन आउँदछ ।

कर्कप्याट्रिकले आलु भर्खरै भित्रिएको भन्ने चर्चा गरेका छन् । सलगमलाई तिब्बतबाट ल्याएर विउ जगाएको उल्लेख गरेका छन् भने नुवाकोटको आपले काठमाडौंमा प्रसिद्धी पाएको थियो भनी उल्लेख गरेका छन् ।

यस्तै प्रकृतिको विवरण ह्यामिल्टनले पनि दिएका छन् । ह्यामिल्टनले २५ रोपनीमा १०० मुरी धान फल्दछ र १ रोपनी जग्गा खन्न १ जनालाई ३ दिनसम्म लाग्दछ । खेत खन्नको लागि काठको विंड भएको सामग्री प्रयोग हुन्थ्यो । रोपाईं आइमाई मान्छेले गर्थ्यो । ३ महिनामा बाली तयार हुन्थ्यो । हसियाले बोट काट्ने र बोक्न सक्ने गरी मुठा बाँध्ने र सम्म ठाउँमा लगी धान चुट्थे । धान नाङ्गलोमा राखेर बताउँथे । बास्केट जस्तोमा राखेर धान ओसार्ले भनी आफ्नो भ्रमण वृतान्तमा उल्लेख गरेका छन् ।

यसको आधारमा मध्यकालमा उपत्यकाको प्रमुख बाली मध्ये धान नै बढी यहाँ खेती हुने गर्दथ्यो । हालसम्म पनि कीर्तिपुर इलाकाको नेवार वस्तीमा पनि धान नै प्रमुख बाली मानिन्छन् । विभिन्न चाडपर्वहरूमा तथा भोजमा पनि धान चामल नै बढी प्रयोग हुँदै आएको देखिन्छ ।

कीर्तिपुरका नेवार समुदायमा मान्ने प्रमुख चाडपर्वहरूमा सिठी नःखः, अमाई, कृष्णाष्टमी, गठाँमुग, शिवरात्री, घ्य चाकु संलु, फौ पुन्हि, सापारु, तथा मंसिर महिनामा स्थानीय सात गाउँले जात्रा आदि मान्ने चलन छ ।

यी यावत जात्रा पर्वहरूमा विशिष्ट प्रकारका नेवार भोजको आयोजना गरी बढी मेहिनतका साथ खानेकुराहरू बनाई खाने चलन छ । सिठी नःखःको दिनमा चार प्रकारका वः (बारा) बनाई खाने चलन छ । वैशाख १ देखि प्रत्येक ३ महिनामा वर्षको ४ चोटी क्वाटी खाने चलन छ ।

१.२ समस्या कथन

संचार तथा यातायातको विकासले गर्दा समाजमा मानिसको खानपानमा समेत परिवर्तन देखा परेको छ । स्थानीय उत्पादनलाई भन्दा आयातित वस्तुहरूको बढी माग हुन थालेको छ जसले गर्दा परम्परागत खानाहरू विस्तार विस्तारै लोपोन्मुख हुँदै जान थालेका छन् । नेवारी परम्परागत खानपानमा पनि निम्न लिखित समस्याहरू औल्याउन सकिन्छ ।

- (क) व्यावसायिक परिवर्तनका कारणले खानपानको स्वादमा परिवर्तन आउनु;
- (ख) परम्परागत खानपान विस्तारै कम प्रयोगमा ल्याउनु र लोपोन्मुख हुँदै जानु;
- (ग) नेवार एउटा मिश्रित समुदाय हो र यिनीहरूको पकाउने तरिका ठाउँ वा जाति पिच्छे नै फरक हुँदा जटिलता पाइनु;
- (घ) नेवारी समाजका विभिन्न परिकारहरूका बारेमा कम अध्ययन हुनु ।

१.३ शोधकार्यको उद्देश्य

कीर्तिपुर भेगमा नेवार समुदायमा प्रचलित परम्परागत खानपानहरूको तथ्यांक संकलन गरी यसले समाज र संस्कृतिमा पार्ने प्रभावको बारेमा अध्ययन गर्नु प्रमुख उद्देश्य हो भने अन्य उद्देश्यहरू निम्नानुसार प्रस्तुत गरिएको छ ।

- (क) नेवारी समाजमा खानपान संस्कृतिको पहिचान गर्ने;
- (ख) नेवारी खानपानको अध्ययनमा देखिएको कमी कमजोरीलाई पुरा गर्ने;
- (ग) लोपोन्मुख खानपानका परिकारहरूको तथ्यांक संकलन गरी विश्लेषणात्मक जानकारी प्राप्त गर्ने;
- (घ) नेवार समुदायको सामाजिक संस्कारमा खानपानको महत्व दर्शाउने र
- (ङ) विभिन्न चाडपर्व तथा धार्मिक क्रियाकलापमा पाक्ने नेवारी परिकारहरूको बारेमा जानकारी गराउने ।

१.४ शोधकार्यको महत्व

काठमाडौँका नेवार समुदाय धार्मिक रूपमा दुई छुट्टाछुट्टै मार्गीमा विभक्त छन् । प्रथम बौद्ध मार्गी र दोस्रो शिव मार्गी (Chattopadhyay, 1980 : 4) । शिव मार्गीहरू अष्ट मातृकालाई शक्तिको रूपमा पुज्ने गर्दछन् भने सोही अनुसार कुनै पनि धार्मिक भोजमा अष्ट मातृकाको उपस्थिति स्वरूप खानाका परिकारहरू तयार गरी उनीहरूको रोलक्रम अनुसार

राखी पुजा गरी खाने चलन छ । यसरी तान्त्रिक हिसावले खाएको भोजले शरीरमा कुनै पनि हानी नोक्सानी पुऱ्याउँदैन भन्ने मान्यता रहिआएको छ भने विज्ञानको दृष्टिकोणबाट पनि मानिसको शरीरभित्र पाचन प्रणाली अन्तर्गत पनि शुरुमा भोक जगाउने अमिलो पिरो खाए पश्चात मुख्य खाना र अन्त्यमा खाएको खाना पचाउन अमिलो गुलियो खान लाभदायक हुन्छ । नेवारी परम्परागत भोज खुवाउँदा पनि यहि प्रक्रिया अनुरूप खुवाइने हुनाले परम्परागत नेवारी खानपान वैज्ञानिक दृष्टिकोणले बढी पौष्टिकता स्वस्थकर र किफायती नै मान्नु पर्ने हुन्छ । आज भोली बजारमा अनेक रासायनिक मिश्रित खाद्य पदार्थले स्वादमा बदलाव आएता पनि पौष्टिक तथा शारीरिक हिसावले हानी नोक्सानी पुऱ्याइराखेको हुन्छ । आधुनिक खानामा तेलको अत्याधिक प्रयोगबाट मुटु रोगीहरू दिनानुदिन बढ्दो छ । यस हिसावले परम्परागत नेवारी खानपान स्वादिलो, पोषिलो तथा किफायती हुने हुँदा यसको उचित संरक्षण तथा लोकप्रियताको निमित्त यस शोधकार्य महत्वपूर्ण देखिन्छ ।

१.५ पूर्व कार्यको समीक्षा

नेवार समुदायको बारेमा धेरै स्वदेशी तथा विदेशी विद्वानहरूले अनुसन्धानलाई धेरै अगाडि बढाइसकेका छन् । नेपाल मण्डलमा भ्रमण गर्ने कपुचीन पादरीहरूले त्यसताका उनीहरूले देखेका वर्णन गरेका वृत्तान्तहरू नै अहिले इतिहास खोतल्ने प्रमुख स्रोतका रूपमा लिइने गरिन्छ ।

Gopal Singh Nepali (1965) The Newars (United Asia Publication, Bombay)

अंग्रेजी भाषामा लिखित यस कृतिमा नेवारी संस्कृतिको विश्लेषणात्मक अध्ययन गरिएको छ जस अन्तर्गत नेवार समुदायमा प्रचलित विवाह, परम्परा, जन्म, मृत्यु, जाति व्यवस्था, गुठी व्यवस्था, नातेदार तथा नेवार समाजमा प्रचलित चाडपर्वहरूको बारेमा उल्लेख भएकोले यस शोधकार्यको लागि महत्वपूर्ण हुने देखिन्छ ।

D. R. Regmi (1969) Ancient Nepal (Calcutta : Mukhopadhyay)

यस कृतिमा प्राचीन नेपाल उपत्यकाको (हालको काठमाडौँ उपत्यका) बारेमा स्पष्ट व्याख्या गरेका छन् । यहाँको जनजीवन, राजनैतिक, सामाजिक तथा आर्थिक अवस्थाहरू, लिच्छवीकालिन प्रमुख शासन व्यवस्था र तीनका सुधारका कार्यहरू, त्यसताकाका व्यापार,

उद्योग, कृषि, वास्तुकला तथा त्यसताकाका मानिसहरूका खानाको बारेमा पनि व्याख्या विश्लेषण भएको कारणले यस शोधकार्यको लागि महत्वपूर्ण देखिन्छ ।

Indra, Majupuria (1980) Joys of Nepalese Cooking (Smt. S. Devi, Madhoganj, Gwalior-1, India)

यस पुस्तकमा नेपाली खानाका विभिन्न परिकारहरूको खाना बनाउन चाहिने सामानहरू तिनको मात्रा तथा बनाउने विधि सहित उल्लेख भएकोले यस शोधकार्यको लागि अति नै महत्वपूर्ण छ । यसका अलावा धेरैजसो गैर नेवारी खानाहरू पनि समावेश भएता पनि यस भित्र प्रमुख परम्परागत नेवारी खानाहरू चित्र सहित वर्णन गर्नाले पाठकको लागि उपयोगी र यस शोधकार्यको लागि महत्वपूर्ण देखिन्छ ।

Per Lowdin (1998) Food Ritual and Society (Mandala Book Point, Kathmandu)

नेवारी संस्कारसँग खानाको सम्बन्धलाई जोडी विभिन्न नेवारहरूमा प्रचलित खानाको परिकार बनाउने विधि सहित समाहित यस पुस्तक अति नै उपयोगी छ । नेवारी सामाजिक संगठनमा देखिएको जाति व्यवस्था, त्यस भित्र रहेको विभिन्न संस्कार अन्तर्गत खानाको महत्वलाई फ्रेन्च विद्वान लोडिनले प्रस्तुत गरेका छन् ।

David Gellnor and Declan Quigley (2003) Contested Hierarchies (Oxford University Press, New Delhi)

यस कृतिमा मुख्यतया नेवार जातिको श्रेणीकरण, नाता-सम्बन्ध र अन्य नेवार सांगठनिक स्वरूपका बारेमा विस्तृत छलफल गरिएको छ । नेवार जाति भित्र भएको माथिल्लो जाति र तल्लो जाति बीच हुने विभिन्न प्रथाहरू बीचको समन्वयलाई तुलनात्मक अध्ययन गरिएको छ ।

अन्य नेपाली विद्वानहरूको अमूल्य कृतिलाई पनि समाहित गरी अध्ययन गरिएको छ ।

१.६ शोधकार्यको सीमा

यस शोधकार्यको सीमा मुख्यतया कीर्तिपुर भेगमा बसोबास गर्ने नेवार समुदाय भित्र दैनिक तथा विशेष चाडपर्वमा तयार हुने खानाका विभिन्न परिकारहरूका बारेमा मात्र चर्चा

गरिएको छ । यस अन्तर्गत नेवार समुदायको बसोबास स्थानहरू कीर्तिपुरको डाडो, नगाउँ, पाँगा, भाजंगाल र चोभार इलाकामा गरिएको छ । यी विभिन्न इलाका भित्र बसोबास गर्ने विभिन्न जातिहरू जस्तै बज्राचार्य, श्रेष्ठ, प्रधान, महर्जन, मानन्धर, मालाकार, शाही, खग्डी, नापित, देउला, आदिको खानपानको पनि चर्चा गर्ने प्रयास गरिएको छ ।

१.७ शोधकार्यको पद्धति

नेवारी समाज भित्र रहेको उनीहरूले खाने प्रमुख खानेकुराहरू, पकाउने विधि प्रत्यक्ष रूपले नेवारी संस्कृतिसँग जोडिएको कारणले गर्दा यस सम्बन्धी जानकारी हासिल गर्न निम्न विधिहरू अपनाइएका छन् ।

१.७.१ पुस्तकालय विधि

प्राथमिक स्रोत अनुसार गरिएको खोज तथा अनुसन्धानलाई नै चर्चा गर्ने प्रयास स्वरूप पूर्व साहित्यका लेख, पुस्तक, ग्रन्थ, पत्रपत्रिका, रचनाहरूकै अध्ययन गरी विस्तृत जानकारी लिइएको छ । कीर्तिपुर भेगका प्रमुख नेवार वस्तीहरूको स्थलगत अध्ययन गरि त्यहाँका वृद्ध, वृद्धाहरूलाई प्रत्यक्ष भेट मार्फत अन्तर्वार्ता, प्रश्नावलीबाट खाना बनाउने विधि तथा खाने शैलीको बारेमा विस्तृत जानकारी हासिल गरी अध्ययन गरिएको छ । साथै नेवार जाति भित्र रहेका विभिन्न उपजातिलाई समेत समाहित गरी अन्तर्वार्ताकै माध्यमबाट विषयवस्तुको अध्ययनलाई अगाडि बढाइएको छ ।

१.७.२ स्थलगत, अवलोकन र अध्ययन

द्वितीय स्रोत साधनको उपयोग तथा प्रयोग स्वरूप नेवारी खाना सम्बन्धी विभिन्न स्थलहरूमा गई जात्रा, चाडपर्वको समयमा स्थलगत अध्ययन अवलोकन गरी अध्ययन गरिएको छ ।

१.७.३ फोटोग्राफी

सामग्री संकलन गर्ने क्रममा नेवारी खाना सम्बन्धित फोटोहरू संकलन गरिएको छ ।

१.७.४ अन्तर्वार्ता

नेवारी समाजमा प्रचलित परम्परागत खाना सम्बन्धमा सम्बन्धित व्यक्तिहरूसँग अन्तर्वार्ता समेत लिई जानकारी हासिल गरिएको छ ।

१.८ शोधकार्यको अध्याय विभाजन

अध्ययनलाई सरल ढंगले प्रस्तुत गर्नका लागि निम्न लिखित अध्यायहरूमा विभाजन गरिएको छ :

अध्याय एक : यस अध्यायमा परिचय, समस्या कथन, उद्देश्य, महत्व, पूर्व कार्यको समीक्षा, सीमा, पद्धतिको उल्लेख गरिएको छ ।

अध्याय दुई : नेवार समुदायमा दैनिक खाने साधारण खानपान, जसमा विहान, दिउसो र बेलुकी खाइने खानाहरूको परिकारको जानकारी प्रस्तुत गरिएको छ ।

अध्याय तीन : यस अध्यायमा नेवार समुदायको विशिष्ट चाडपर्व, भोजभतेर, जात्रापर्व तथा धार्मिक अनुष्ठानमा तयार हुने विशेष खानपानहरूको चर्चा गरिएको छ ।

अध्याय चार : यी यावत खानपानहरूको नेवार समुदायमा के कति महत्व छ भनी खाना र संस्कृति बीचको समन्वयलाई जोडी अध्ययन गरिएको छ ।

अध्याय पाँच : समग्र अध्ययनको सार संक्षेप, राम्रो, नराम्रो पक्षको केलाएर मुख्य सुझावहरू समाहित गरी शोधकार्य प्रस्तुत गरिएको छ ।

अन्त्यमा शोधकार्यलाई टेवा पुऱ्याउन केही खानाहरूको चित्रहरू र सन्दर्भग्रन्थ सूची समावेश गरिएको छ ।

अध्याय दुई

खानाका विभिन्न परिकारहरू

२.१ विहान तथा बेलुकीको खानाका परिकारहरू

नेवार समुदायमा साधारणतया विहान तथा बेलुकी एकै किसिमका खानेकुराहरू खाने चलन पाइन्छन् । दाल, भात, तरकारी नै मुख्य खानाको रूपमा खाइने गर्दछ भने दाल तथा तरकारीमा भने मौसमी प्रभावसँगै उपलब्ध हुने तरकारी पाक्ने गर्दछ । आफ्नो घरको पछाडिपट्टि प्रायः सबै जसोको करेसावारी हुने गर्दछ र आफ्नो घर परिवारलाई पुग्ने तरकारी आफै खेती गरी परिपूर्ति गर्ने चलन हालसम्म पनि पाइन्छ । निम्नलिखित परिकारहरू विहान र बेलुकी खाने गर्दछन् :

२.१.१ जा (भात)

जा चामलबाट पकाइन्छ र चामल धानलाई कुटेर निकालिन्छ । यसै सिलसिलामा धान एक समथर भू-भागमा रसिलो पानीको मुहान नजिकै फल्ने अन्न भएको कारणले नदीको वगर तथा तराईको समथर भू-भागमा मात्रै यो खेती सम्भव हुने गर्दछ । काठमाडौं पनि समथर भू-भाग र मध्य पहाडी क्षेत्र भएकोले यहाँ धान खेती राम्रो छ । त्यसै कारणले प्राचीन नेपालमा भात नै यहाँको प्रमुख खाना हो भनी चिनीया वृतान्त तथा प्राचीन शिलालेखहरूमा उल्लेख गरेका छन् (Regmi, 1969 : 292), (वज्राचार्य, २०५३; ३८४) । नेवार समुदायमा प्रचलित धानको वीउहरूमा पुःवा, भुर्वा, मारसी, दुराज, उसिना, वलाः, मसिनचा र पछिल्लो कालमा आएर टाइचिन पनि हुन् । हाल आएर टाइचिन बढी रुचाउन थालेको कारणले गर्दा अरु जातका धानहरू कुनै त लोप नै भै सकेका छन् र यी धानहरूलाई सुकाएर कुटीमा कुटेर चामल र भूस छुट्याइन्छ । भात पकाउँदा हल्चा या कसी भनीने माटाका भाँडाको प्रयोग गरिन्छ । सर्वप्रथम कसीमा चामलको मात्रा अनुसार पानी हालेर उमाल्ने र उम्लेको पानीमा चामल हाली बेलाबेलामा काठको पन्थूले चलाउने गरिन्छ । आधा पाकेपछि माड निकाल्ने र थोरै बाँकी राखी आगोबाट निकाल्ने र माथिबाट कपले छोपिदिन्छ । छोपेको १० मिनेटपछि उक्त भात खानको निम्ति तयार हुन्छ । आधुनिक जीवन शैली अनुसार भात राइसकुकर या प्रेसर कुकरमा तयार गरिन्छ ।

२.१.२ ब्व:जा/हलुजा (जाउलो भात)

कसौडीमा चामल अनुसारको पानी उमाल्ने र उम्लेको पानीमा चामल खन्याइन्छ, र त्यसमा हरियो तोरीको साग, पिसेको अदुवा लसुन, वेसार, जिरा धुलो र नुन, हालेर पकाउने गरिन्छ । भात पाकिसकेपछि अन्तमा तोरीको तेलमा छयापी फुराएर त्यसमा भानेपछि ब्व:जा तयार भएको मानिन्छ ।

२.१.३ कें (भोल सहितको तरकारी)

भातसँग मुछेर खानको लागि भोल सहितको तरकारी नै कें हो । यस अर्थमा दाल पनि केंकै रूपमा खाने गर्दछ भने भोल हालेर साग सब्जी बनाउनेलाई पनि कें नै भन्ने गर्दछ, जसलाई तरकारी कें भनिन्छ । साधारणतया निम्नानुसार कें नेवारी समुदायमा प्रचलित रहेको छ :

२.१.३.१ मायकें (मासको दाल)

मासको दाललाई हल्चा: (माटोको भाँडो) या कराईमा पानीसँगै अदुवा राखेर उमालेर पकाउने गरिन्छ, र दाल पाक्नु वा गल्नु भन्दा केहि अगाडि वेसार र नुन हालेर अन्तमा तोरीको तेलमा जिरा वा जिम्मु फुराई दालमा भान्ने गरिन्छ । वास्नाका लागि कसै कसैले घिउ पनि हाल्ने गर्दछ । दाल बाक्लो या पातलो बनाएर आफ्नो इच्छा अनुसार खान सकिन्छ । यसरी नै मासको जस्तै मुसुरो, मुगु, रहर, मस्याङ्ग, गहत आदिको तथा सिङ्गे मास तथा मुगु आदिको दाल पनि खाने चलन छ ।

२.१.३.२ पाछैं (रायोको साग)

काठमाडौं उपत्यकामा विभिन्न प्रकारका सागहरू रोपिन्छन्, जसमध्ये रायोको साग वास्ना र विशेष स्वादको लागि प्रसिद्ध छ । रायोको साग कसौडी या कराइमा पकाइन्छ । सागलाई २-३ पटकसम्म सफा पानीमा पखाली चक्कु वा कोयो (चुलेसी) ले सानो टुक्रा काट्नु पर्छ । पकाउने भाडोलाई तताउने र चाहिएको मात्रामा तोरीको तेल हालेर तेल ताल्ने थालेपछि भाँडाबाट धुँवा निस्कन शुरु गरेपछि त्यतिखेरै सुकेको रातो खुर्सानीलाई टुक्रा पारेर फुराई अनि साग हालेर छोप्ने गरिन्छ । एकै छिनपछि सागको मात्रा घट्ट्छ र भोल बढेर आउँछ अनि नुन हालेर एकछिन पन्युले चलाउनु पर्दछ र भोलको मात्रा हेरेर पानी थप्न

पनि सकिन्छ । कसै कसैले भोललाई बाँक्लो बनाउन चिसो पानीमा थोरै पीठो घोलेर वा चामलको कनिका अथवा च्यूरा पनि हाल्ने गर्दछ भने थोरै बेसार मसला पनि हालिन्छ । साथै केही रातो भटमास पनि हालेर पकाइन्छ । यस प्रकार पकाएको सागलाई 'भ्यात कें' भनिन्छ । यदि पीठो नहालेको खण्डमा बेसार राख्नु जरुरी छैन । एवं तरिकाले रायो बाहेक तोरीको साग, चम्सुर, पालुङ्गे, मेथी, फर्सीको मुन्टो आदि पनि भोल राखेर कें (दाल, तिउन) को रूपमा खाने चलन छ ।

२.१.३.३ ग्वार्चा : (पानी रोटी)

नेवारी समुदायमा यो परिकार प्रायः जाडो मौसममा खाने चलन छ । वकुला, बोडी, चना, मस्याङ, केराउ, सिमी, रहरको दाल, आदि, गेडागुडीलाई अघिल्लो रातमा नै भिजाइराख्नु पर्दछ । कसौडी वा प्रेसर कुकरमा पानी उमाली भिजाएको गेडागुडी हालेर पकाउने गरिन्छ । (चित्र संख्या नं. १) त्यसै समय पीठो मुछेर राखिन्छ । गेडागुडी आधा भन्दा बढी पाकेपछि आलुलाई लाम्चो आकारमा काटेर गेडागुडीमा हाल्ने गरिन्छ र एवं रितले पीठोको रोटी बेली त्यसलाई हत्केलामा राखी टुक्रा टुक्रा पारेर गेडागुडीसँगै पकाउने गरिन्छ । रोटी हालेपछि सिलौटामा पिसेको अदुवा, लसुन, बेसार, जिरा धुलो, खुर्सानीको धुलो र नुन आवश्यकता अनुसार हालेर पकाइन्छ । भोल बाक्लो/पातलो आवश्यकता अनुसार पानी थपघट गर्न सकिन्छ र गेडागुडी, आलु र रोटी पाकेपछि अन्त्यमा तोरीको तेल तताई छ्यापी फुराएर त्यसमा भानेपछि ग्वार्चा खानको लागि तयार भएको मानिन्छ (चित्र संख्या नं. २) र कसै कसैले स्वाद र वास्नाको लागि सोंपलाई तेलमा फुराएर मिसाउने पनि चलन छ । त्यस्तै गरी लैसु (सुकेको मुलाको चाना) लाई पनि तातो पानीमा भिजाई मिसाएर पकाउने चलन पनि छ ।

२.१.३.४ फकं सुकु / तुकं सुकु (सुकेको कर्कलो/सुकेको तोरीको साग)

हरियो कर्कलोलाई भाँचेर सिङ्गै लामो पात सहित धोएर मसला उनेर घाममा पुरै सुकाउनेलाई नै "फकं सुकु" भनिन्छ । यसरी बनाएको सुकु हावा नछिराई पोको पारेर लामो समयसम्म टिकाइराख्न सकिन्छ । यसलाई पकाएर खानु पहिला फकं सुकुलाई सानो सानो टुकामा काटेर मन तातो पानीमा भिजाई पखालिन्छ र कसौडीमा पानी उमालेर फकं सुकु हालेर पकाइन्छ । आधाभन्दा बढी पाकेपछि पिसेको अदुवा, लसुन, जिरा धुलो, बेसार र नुन

हालिन्छ । फकः सुकु पाक्ने बेलामा बाक्लो भोलको लागि चिसो पानीमा मैदा घोलेर खन्याइन्छ र एकै छिन पुनः उमालेर त्यसमा तोरीको तेलमा छ्यापी फुराई भान्ने गरिन्छ । भानेपछि भातसँग यसलाई खाने चलन छ भने यसै गरी तोरीको सागलाई पनि सुकाएर यसरी नै खाने गरिन्छ जसलाई “तुकं सुकु” भनिन्छ ।

२.१.४ धेरो (ढिंडो)

लिच्छवीकालिन अर्थव्यवस्थामा भूमि माथि पनि कर लाग्ने गर्दथ्यो । भाग भोग कर मध्ये भोग कर जमिन तथा अन्नमा लाग्ने कर हो भने माछा तथा पशुपंक्षीमा समेत कर लगाएको देखिन्छ (Regmi, 1969 : 247) । मध्यकालमा भूमि माथि द्वैधशासन कायम थियो । खेतमा काम गर्ने किसान (जोताहा) ले जग्गाको सरकार वा मालिक (जग्गा धनी) लाई निश्चित अन्नहरू बुझाउनु पर्ने बाध्यता थियो जसले गर्दा थोरै खेत हुने परिवारले भात भन्दा पनि मकै तथा कोदोको ढिंडो तथा ग्वार्चा खानु पर्ने बाध्यता थियो र यति मात्र नभई काठमाडौंको समतल जमिन भन्दा माथिको भिर पाखो जमिनमा मकै, कोदो र गहुँको खेती हुने कारणले पनि त्यस क्षेत्रमा बस्ने मानिसहरूको प्रमुख खाना नै ढिंडो हुने गर्दथ्यो । भिरालो पाखो जमिन वा बारीमा मकै, कोदो, फापर आदि फल्ने गर्दछ । कीर्तिपुर भेगमा पनि मकै, फापरको खेती गर्ने चलन छ । चोभार डाडोको दक्षिणी पाखो बारी (ध्वःकु) मा, कीर्तिपुरको पश्चिमी नैकापको भिरालोमा मकै तथा फापरको खेती हुने गर्दछ । धेरो पकाउन सर्वप्रथम अलि ठूलो कसौडीमा पानी उमाली उम्लेको पानीमा मकैको पीठो थोरै थोरै गरेर हाल्दै बलियो पन्यूले चलाउँदै गर्नुपर्दछ र एवं रितले क्रमशः चलाउँदै गर्दा बाक्लो भएको खण्डमा तातो पानी हालिन्छ । यो बनाउँदा राम्ररी पन्यूलाई घुमाई घुमाईकन चलाई राख्नु पर्छ नत्र भने पीठोको डल्लो फुक्का रहन सक्छ । अन्त्यमा पाक्ने बेलामा कसै कसैले सानो घ्यूको डल्लो हाली चलाउने गरिन्छ । यसले गर्दा भाँडा र पन्यूमा टाँसिने हुँदैन । यसरी नै कोदो र फापरको ढिंडो पनि खाने चलन छ । ढिंडोसँग भोल सहितको तोरीको साग, दही र दुध वा मासुको भोल बढी उपयुक्त मानिन्छ (चित्र संख्या नं. ३) ।

२.१.५ तरकारी

नेवार समुदायमा भातसँग एक प्रकारको भोल सहितको रस कें र एउटा तरकारी राखेर खाने चलन छ । तरकारीमा आलु, काउली, बण्डाकोभी, साग, फर्सी, बकुला, फर्सीको मुन्टा, स्कुस, सलगम, इत्यादि, खाने गर्दछ भने मुख्यतयाः भोल रहित कें नै तरकारीको

रूपमा खाने गर्दछ । कराई तथा कसौडीमा तरकारी पकाइन्छ भने नेवार समुदायमा तोरीको तेलमा खाना बनाउने चलन छ । कराई तथा कसौडीमा तरकारी पकाउँदा स्वादिलो पनि हुने र साथै धेरै बेरसम्म गरम पनि हुने हुन्छ ।

२.१.५.१ लोसा (अचार)

साधारणतया भातसँग खाने अचारमा गोलभेडा, धनिया, हरियो खुर्सानी, आदिलाई आगोमा पोलेर सिलौटोमा पिनेर नुन छरेर तोरीको तेल हालेर अचार बनाउने गर्दछन् । कहिलेकाहीं सानो केराउ भिजाएर त्यसलाई सिलौटोमा पिसेर नुन खोर्सानी हालेर पनि खाने गर्दछ ।

२.२ दिउँसोको खाजा

नेवार समुदायमा दिउँसोको समयमा खाजा खाने चलन छ जसमा चिउरालाई मुख्य परिकारको रूपमा राखी चिउरासँग तरकारीका परिकारहरू राखी खाइन्छ वा रोटीहरू पकाई रोटीसँग खान मिल्ने परिकारहरू बनाई खाने चलन छन् जुन निम्नानुसार छन् ।

२.२.१ बजी: (चिउरा)

धानलाई फोसी (तामाको ठूलो भाडा) मा राखेर पानीसँग उसिन्ने र धानको गोडा दाँतले टोकेर हेर्दा कमलो भएको खण्डमा उसिन्न पुगेको मानिन्छ र त्यसलाई १ घण्टा जति छोपेर राखिन्छ । त्यसपछि धानलाई भिकेर चिसो पानीमा भिजाएर २४ घण्टा राख्ने गरिन्छ र भोलीपल्ट धानलाई भिकेर डालोमा राख्ने गरिन्छ । यसो राख्नाले त्यसमा भएको पानी सबै छानिन्छ । अब धानलाई भुट्नेको निम्ति दुईवटा भाडो (हाँडी) लाई भुतु: (चुलो) मा तताइन्छ र एउटा हाडीमा एक अञ्जुली धान राखेर भुट्ने गरिन्छ अनि भिजेको धान सुकेपछि अर्को हाँडीमा खन्याइन्छ । दुईवटा हाडी मध्ये एउटामा भिजेको धान मात्रै भुट्ने र अर्कोमा सुकिसकेको धान मात्रै भुट्ने गरिन्छ । जब धानका एक दुई गोडा पड्केर फुल थाल्छ तब उगः (काठको अग्लो चाक्लो कुट्ने भाडा) मा खन्याई दुई जनाले लुःसी (काठकै दुईतिर चुच्चो लाम्चो कुट्ने औजार) ले पालैपालो कुट्ने गर्दछ (चित्र संख्या नं. ४) । त्यसमध्ये एक जनाले कुट्ने खाल्डोमा मसिनो लामो सिन्काले समयको तालिका मिलाई खोतल्ने गर्नुपर्दछ जसलाई “कुस कुटी: कुलिउ” भनिन्छ । यसरी खाल्डोमा धानका गोडा सबै

थिचेर चिउरा र भुस भएपछि त्यसलाई निकालेर खाली गरिन्छ र यसबेलासम्म उता हाडीमा चिउरा कुट्नको लागि धान भुटेर तयार भइसकेको हुन्छ र पुनः त्यहि क्रियाबाट लगातार चिउरा तयार भइराखेको हुन्छ । यस हिसावले चिउरा कुट्नको लागि कम्तीमा तीन जना मानिसको आवश्यकता हुन्छ र उगःमा कुट्ने दुई जना मानिसले क्रमिक रूपमा कुटि राख्नु पर्ने र हात दुख्ने हुनाले पालो फेर्ने मानिस पनि राखेर गरिन्छ । अन्त्यमा हासाः (नाडलो) मा राखेर चिउरा र भुस छुट्याउने काम हुन्छ । हिजो आज यसरी चिउरा बनाउने परम्परागत तरिका करिब करिब लोप जस्तै भैसकेको छ र चिउरा कुट्न धानलाई उसिनेर कलः (मेशिन) भएको ठाउँमा लगेर कुटेर ल्याउने चलन छ ।

२.२.२ मरी (रोटी)

नेवार समुदायमा निम्न लिखित रोटीहरूका परिकारहरू खाजाको रूपमा खाने चलन छ :

२.२.२.१ छ्वःचु मरी (गहुँको रोटी)

गहुँलाई घट्टामा लागि पिनेर पीठो बनाउने परम्परागत तरिका हो भने आजभोली सिधै कःल (मेशिन) मा लागि गहुँको पीठो तयार गरिन्छ । रोटी बनाउनको लागि सर्वप्रथम पीठोलाई ठिक्क पानी हालेर मुछिन्छ र पीठोको डल्लो नरम भएपछि सानो सानो ठिक्कको डल्लो बनाई बेलनाले चाक्लो रोटी बेलेर भाजं (हाडी) लाई तताइराख्ने गरिन्छ । भाजं तातेको खण्डमा चाक्लामा भएको रोटी उठाई भाजंमा राखेर पकाइन्छ । केहि बेर पछि रोटी पल्टाइ दुवै भागमा बरोबर पकाउने गरिन्छ । पाकेको रोटीलाई निकालेर नरम कपडामा छोपेर बेरेर राखेको खण्डमा रोटी नरम र लामो समयसम्म न्यानो भइरहन्छ । यहि क्रियाबाट मकैको रोटी, कोदोको रोटी, फापरको रोटी बनाइ खाने चलन पनि छ । यी मकै, कोदो र फापरको रोटी बेल्दाखेरी फुट्ने हुन सक्छ । यसको लागि नरम कपडामा हातले चाक्लो बनाई थिच्दै फैलाउनु पर्ने हुन्छ ।

२.२.२.२ ल्वँचा मरी

चामलको पीठोलाई पानी हालेर मुखेर डल्लो पारी सानो सानो डल्लो बनाई हत्केलाको औलामा राखी थिचेर लाम्चो फराकिलो बनाइन्छ । कसौडीको पिधमा पानी र परालको सुली बनाएर भित्र हालेर तताइन्छ । बाफ आइसकेपछि हातले बनाएको रोटीलाई

सुलीमाथि हालिन्छ र एकसँग अर्को नछुवाइकन ५-६ वटा हालेर माथिबाट ढक्कन लगाइन्छ । एकै छिन पछि फेरी ५-६ वटा माथि थप्ने गरिन्छ र एवं क्रियाबाट पीठोको डल्लो छोपेर वफाएर पाक्ने गरी पकाउनु पर्दछ । यस्तो प्रकारकाले बनाएको रोटीलाई 'ल्वंचा मरी' भनिन्छ ।

२.२.२.३ चताँ:मरी (चामलको रोटी)

चामललाई धुलो हुने गरी घट्टामा पिनेर चामलको पीठो तयार गरिन्छ र चताँ:मरीको लागि चामलको पीठोमा पानी हालेर लेडो बनाइन्छ (चित्र संख्या नं. ५) । यो लेदो तयार गर्दा अलिकति तोरीको तेल पनि हाल्नु पर्ने हुन्छ । रोटी पकाउनको लागि फलामको टावालाई तताउनु पर्दछ र तातेपछि खोला (पिध चाक्लो भएको कचौरा) ले विस्तारै तावामा लेदोलाई खन्याई गोलो सम्प्याउने गरिन्छ र कपं (माटोको छोप्ने विक्रो) ले छोप्ने गरिन्छ (चित्र संख्या नं. ६) । एकै छिनपछि कपं: हताउने र चताँ:मरी पाकेपछि पन्यूले चताँ:मरी भिकी नरम कपडाले छोपेर राख्ने गरिन्छ । यसो गर्नाले चताँ:मरी नरम भएर रहन्छ । नेवार समुदायको 'देगु दयो पुजा' (कुलदेवता पुजा) गर्दा प्रसादको रूपमा यसलाई पकाएर खाने चलन छ (Majpuria, 1980 : 96) ।

२.२.२.४ चौ मरी

चताँ:मरी बनाउन मुसेको पीठोलाई सुलीमा राखेर चताँ:मरी जस्तै गरी सुलीले जाली जस्तो गोलो वट्टा बनाईने "चौ मरी" हो । चौ मरी पुजा गर्नलाई बनाइन्छ (चित्र संख्या नं. ७) ।

२.२.२.५ लाखा मरी (बुट्टेदार गोलो गुलियो रोटी)

नेवार समुदायमा लाखामरीको पनि विशेष स्थान रहँदै आएको छ । ठूलाठूला विवाह भोज, व्रतबन्ध आदि भोजको आयोजना गर्दा यसलाई बाँड्ने चलन छ भने यसलाई मिठाईको रूपमा हर्षको प्रतिक स्वरूप आदानप्रदान गर्ने परम्परा रहेको छ ।

लाखामरी बनाउन पहिला चामलको पिठो तीन भाग र एक भाग पिसेको मासको दालमा पानी हाली त्यसमा घ्यू तताएर भानेर पिठो मुस्ने गरिन्छ । पिठो मुसदा लेदो जस्तो बनाउनु पर्ने हुन्छ । एउटा छुट्टै भाडा वा कराईमा चास्नीको लागि मनग्यै चिनी हाली आगो माथि बसाल्ने गरिन्छ भने चिनी सबै पग्लिए पछि त्यसलाई सेलाउन दिइन्छ । सेलाउने

क्रममा काठको पन्यूले पिंठमा घोटनु पर्दछ । लाखामरी घ्यूमा पकाउनु पर्ने हुनाले एउटा छुट्टै भाँडामा मन्द गतिले घ्यू तताउने गर्दछन् । एउटा कपडामा बीचमा प्वाल बनाएर लेदो त्यसमा भर्ने गरिन्छ र जेरी बनाए जस्तै गरी घ्यूमा माथिबाट वुट्टा तथा गोलो आकारमा बनाउने गरिन्छ । रोती खैरो रङ्गको भएपछि घ्यूबाट निकालेर चास्नीमा डुबाएर निकालिन्छ । (जयहरि श्रेष्ठसँग लिइएको अन्तर्वार्ताको आधारमा तयार पारिएको)

२.२.२.६ घ: मरी (पानी घट्टामा बनाउने रोटी)

गहुँको पीठोलाई पानी हालेर मुछिन्छ र ठिक्कको डल्लो बनाइ हातले थिचेर बाक्लो र सानो चाक्लो बनाइन्छ । त्यसपछि तातेको हाडीमा हल्का दुवै पट्टि सेकेर अंगेनाको भित्र खरानी भित्र राखेर पकाइन्छ । ग्वारा मरी बाक्लो हुने हुँदा माथिको पत्र कडा र हल्का डडेको हुन्छ भने भित्र नरम रोटी तयार हुन्छ । यसरी नै पीठो बनाउने घट्टामा ढुङ्गाको रोटी बनाउने चाक्लो हाडी बनाएको हुन्छ र त्यसमा पनि बाक्लो रोटी पकाई बुलुमी (तातो खरानीमा) हुलेर घ:मरी बनाइ खाने चलन छ (चित्र संख्या नं. ८, ९, १० र ११) । हाल मेशिनको आयातले घट्टाहरू लोप प्रायः भैसकेकोले यो परिकार पनि लोप जस्तै भइसकेको छ ।

२.२.३ गुन्द्रु (गुन्द्रुक)

रायो, तोरी, मुलाको पात, काउलीको पात आदिलाई घाममा एकदिन सुकाइ भोलीपल्ट पखालेर ग्वप वा घौचा: (माटोको थैलो आकारको माथि हात छिर्ने प्वाल भएको भाडो) मा कोचेर हालिन्छ र माथिबाट छोपेर ८-१० दिनसम्म राखिन्छ र फेरी निकालेर घाममा सुक्खा हुने गरी सुकाएर पोको पारेर राखिन्छ । यसरी सुकेको गुन्द्रु ६ महिना वर्ष दिनसम्म पनि राख्न सकिन्छ ।

यस्तो प्रकारको गुन्द्रुकको अचार पनि बनाएर खाइन्छ । यसको लागि गुन्द्रुकलाई पानीमा भिजाइ सिलौटामा विस्तार विस्तारै पिन्ने गरिन्छ । नरम भैसकेपछि नुन र खुर्सानीको धुलो मोलेर तोरीको तेलमा मेथि फुराएर गुन्द्रुक माथि हालिन्छ र खानको निम्ति तयार भएको मानिन्छ । गुन्द्रुकलाई भात, चिउरा, रोटी वा भुतेको मकै, भटमास, आदि जुनसुकै सँग पनि खाइन्छ ।

२.२.४ सिन्कि (मोटो गुन्दुक)

पात सहितको सिङ्गै मुलालाई एक दिन घाममा सुकाइन्छ । सिन्की बनाउनको लागि ओसिलो करेसावारीमा १ मिटर ब्यासमा गोलो आकारले करिब ५ फिट गहिरो खाल्डो खनिन्छ र मुनि पराल ओछ्याइ भित्तामा पनि पराल ढढ्याउने गरिन्छ । त्यसपछि सुकेको मुलालाई खाल्डोमा खादिन्छ । माथिबाट पुनः परालले छोपि दिन्छ । फेरी परालको माथि कुनै गह्रौ चिज वा ढुङ्गाले थिचेर राखिन्छ । यहि क्रमले ३ हप्ता जति पछि खाल्डोको सिङ्गी निकालेर मुलालाई मात्र सिङ्गी मुगः (काठको सिङ्गी पिट्ने हथौडा) ले चेप्टो हुने गरी पिटिन्छ र सबैलाई पुरै सधैं घाममा सुकाइन्छ । सुकेको सिङ्गीलाई पनि गुन्दुक जस्तै हावा नछिर्ने गरी पोको पारेर राखिन्छ । सिङ्गीलाई पनि गुन्दुक जस्तै गरी सादेर खाइन्छ । (धनमाया महर्जनसँग लिइएको अन्तर्वार्ताको आधारमा तयार पारिएको)

२.२.५ सलांचा (कर्कलो अचार)

कर्कलो काठमाडौं उपत्यकामा सबैतिर फल्दछ । हरियो कर्कलोको डाँठलाई मात्र धोई पखाली सानो सानो टुक्रा पारी १ दिन घाममा सुकाइन्छ (चित्र संख्या नं. १२) । भोलीपल्ट सस्युको गोडा, तोरीको काचो तेलमा मोलि सिसी वा वट्टामा कोचेर राखेपछि १ हप्तामा सलाःचा तयार हुने गर्दछ (चित्र संख्या नं. १३) ।

२.२.६ कनिःमुस्याः छुस्या बकुला (भुटेको मकै, भटमास, गहुँ र बकुला)

नेवार समुदायमा मकै, भटमास, गहुँ र बकुलोलाई भुटेर पनि खाजाको रूपमा खाइन्छ र यससँगै मुलाको पात तथा गुन्दुक अचारसँग खाएमा मिठो मान्दछन् । यस्तो भुटेका मकै, भटमास, आदिलाई “ला-भुजा” भन्ने गरिन्छ ।

नेवार समुदायमा लोग्ने मानिसहरू आफु काम गर्ने नजिकै खाजा खाने पसलहरूमा गई खाने चलन पनि छ । खाजा खाने पसलहरू प्रायः नेवारी बस्तीमा छरिएर रहेको हुन्छ । मुख्यतयाः राँगाका विभिन्न भागका मासुलाई छुट्टाछुट्टै रूपमा पकाएर खाने भएकोले परिकार पनि धेरै बन्ने गर्दछन् । खाजा पसलमा पाइने परिकारहरू निम्नानुसार छन् :

२.२.७ छ्वयला: (पोलेको मासु)

रांगाको मासुलाई लामो र मोटो माला जस्तै गरी काटिन्छ र नतु: (भिर) उनेर त्यसलाई पराल वा छ्वाली बालेर पोलिन्छ। यसरी पोल्दा तल माथि दुवै तर्फ पाक्ने गरी पोलिन्छ र पाकिसकेपछि भिरबाट निकालेर एक छिन पिसेको अदुवा राखी छोपिन्छ जसले गर्दा वाफिएर मासु नरम हुन्छ। पोलेको मासुलाई सानो सानो टुकामा काटेर त्यसमा जिराको धुलो, खुर्सानीको धुलो, नुन, पिसेको लसुन, अदुवा, आदि, राखेर तोरीको तेलमा मेथी फुराएर हालिन्छ। स्वाद तथा राम्रो देखाउन माथिबाट हरियो धनियालाई मसिनो पारेर काटेर त्यसमाथि छरेर राखिन्छ। छ्वयलालाई नपोलिकन उसिनेर मात्रै पनि बनाउने चलन पाइन्छ। उसिनेर बनाएको छ्वयलालाई “मना छ्वयला” भनिन्छ भने पोलेर बनाएकोलाई “हाकु छ्वयला” भन्ने चलन छ (चित्र संख्या नं. १४)। त्यसैगरी हाँसको मासुलाई पोलेर टुक्राटुक्रा पारेर छ्वयला बनाएर खाने चलन पनि छ जसलाई ‘हेँ छ्वयला’ भनिन्छ।

२.२.८ कचिला (काँचो मासु)

रांगाको मासुलाई ट्वाक: (काठको मुडा) मा राखेर चक्कु वा खुकुरीले मसिनो हुने गरी टुक्रा गरिन्छ। हिजो आज मासु पेलने मेशिनले मासु मसिनो गर्ने गर्दछन् जसलाई ‘ला त्यागु’ भनिन्छ। यहि धुलो मासुलाई एउटा भाडामा राखेर त्यसमा नुन, धुलो खुर्सानी, बेसार, जिरा धुलो, लसुन, अदुवा सबैलाई मासुको बिचमा हालिन्छ र त्यसमाथि तोरीको तेलमा मेथी फुराएर मसला माथि खन्याइन्छ। अन्त्यमा काटेको हरियो धनिया राखेर मासु मोलिन्छ। कहिलेकाँही साना साना टुक्रा गरेको मासुलाई पनि विभिन्न मसला र तेल हालेर हातले मुछेर मात्र नरम खान योग्य बनाइ पनि खाने चलन छ।

२.२.९ पुका ला (भुटन)

रांगाको आन्द्रा, कलेजो, सयपत्री, भुँडी, आदिलाई राम्ररी धोई पखाली बेसार पानीमा उमालिन्छ। पाकेपछि निकालेर सेलाएपछि मसिनो टुक्रा पारिन्छ र कराइमा तेल तताई मासुलाई भुटने गर्दछन् र आधा पाकेपछि नुन, जिरा धुलो, खुर्सानी धुलो र बेसार हालेर चलाउँदै, भुट्दै गर्ने गरिन्छ र पाकेपछि हल्का कालो हुन्छ। नेवार समुदायमा भुटन विभिन्न भोजमा अत्यावश्यक मानिन्छ र मासुको परिकार मध्ये सबैभन्दा स्वादिष्ट मानिन्छ।

२.२.१० गोः पुकाः (बाक्लो सयपत्री तारेको)

राँगाकै शरीर भित्रको सयपत्रीसँगै छेउको मोटो भुँडीको भागलाई गोः भनिन्छ । यसलाई पनि भुटन जस्तै गरी उसिनेर मसिनो टुकामा काटेर हल्का तेलमा भुटेर भुटनकै अनुसार मसलाहरू हालेर खाने गर्दछन् । यसरी कुनै पनि खानेकुरा टार्नेलाई नेवारी भाषामा पुकाः भनिन्छ ।

२.२.११ में पुकाः (जिब्रो)

राँगाको जिब्रोलाई 'में' भनिन्छ । मेंलाई बेसार पानी राखेर उसिन्ने गरिन्छ र पाकेपछि निकालेर पातलो चारपाते आकारमा काटेर यसलाई पनि पुका लाः (भुटन), गोः जस्तै हल्का तोरीको तेलमा तार्ने र माथिबाट जिरा धुलो, नुन र खुर्सानी धुलो हालेर खाने गरिन्छ ।

२.२.१२ न्ह्येपुः (गिदी)

राँगाको टाउँको भित्रको गिदीलाई 'न्ह्येपु' भनिन्छ । गिदीलाई निकालेर एक ढिक्का नै बेसार पानीमा उसिनेर त्यसलाई पनि सानो सानो टुकामा काटेर तेलमा तारिन्छ र यसमा पनि हल्का जिरा धुलो, खुर्सानी धुलो र नुन माथिबाट छरेर खाने गर्दछन् । कहिलेकाहीं बेसार पानीमा नउसिकन नै अन्य भुटन जस्तै यसलाई तेलमा भुटन पनि सकिन्छ ।

२.२.१३ जलाः (छाला साँदैको)

कलिलो उमेरको राँगाको छाला जुन पातलो हुन्छ, त्यसलाई पोलेर रौ सफा भईसकेपछि धोएर छालालाई मात्र सानो सानो मसिनो चारपाते आकारमा काटेर नुन, बेसार, जिरा धुलो, खुर्सानी धुलो, काटेर हरियो धनिया मिसाएर तोरीको तेलमा मेथि फुराएर हातले नरम नहुन्जेलसम्म मुछेर खाने चलन छ । यसरी बनाएको छाला अन्यन्त स्वादिस्त हुन्छ । गुठीको बेलामा यस्तो प्रकारको जलाः पनि राखी खुवाइने चलन नेवार समाजमा छ ।

२.२.१४ सफु म्हिचा (मासी भरेको सयपत्री)

राङ्गाको भूडीमा हुने सयपत्रीलाई थैलो आकारमा काट्ने गरिन्छ, र थैलोमा स्योः (मासी) भरेर माथिको मुख बन्द गरेर मसिनो धागोले बाँधेर उसिनिन्छ, र पछि तेलमा तारेर भुटन जस्तै गरी मसला मोलेर खाने चलन छ । (पवन गोपालीसँग लिइएको अन्तर्वार्ताको आधारमा तयार पारिएको)

२.२.१५ भुकु (भरेको आन्द्रा)

यो तयार गर्न सानो आन्द्रामा सफा गरेर चोही (सेतो रगत) मा मकैको पिठो, गहुँको पिठो, नुन, जिरा धुलो, पिसेको अदुला लुसन, अण्डा राखेर मोल्ने गरिन्छ, र आन्द्रामा भर्ने गरिन्छ, र भर्दा खेरी आन्द्राको एक तिरको मुख धागोले बाँधेर भर्ने गरिन्छ, र अन्त्यमा माथि मुखमा पनि बाध्ने गरिन्छ । त्यसपछि आन्द्रालाई उसिनु पर्दछ, र चिसो बनाएर सानो सानो टुकामा काटेर तेलमा तारेर खाने गरिन्छ ।

२.२.१६ सुकुला (सुकुटी)

राङ्गाको मासुलाई लामो माला जस्तै गरी काटेर लसुन अदुवा, बेसार, नुनले तेलमा मोलेर ३-४ दिनसम्म घाममा सुकाइन्छ । सुकिसकेपछि त्यसलाई खानको लागि सानो सानो चोक्तामा काटेर तोरीको तेलमा तारेर पनि खान सकिन्छ, भने त्यसलाई तरकारीमा मिसाएर खाएको खण्डमा पनि बेग्लै स्वाद आउने गर्दछ । कहिलेकाहीं सुकुलालाई मसला हालेर तोरीको तेलका साथ मोलेर खाने पनि गरिन्छ ।

२.२.१७ दायकुला: (पकाएको मासु)

छाला सहितको राँगाको टाउका सहित भएको मासुलाई ठिक्कको ठूलो मुखमा अट्ने आकारमा टुक्रा पार्ने गरिन्छ, र पखालेर तेल र बेसारमा मोलेर एकछिन राखिन्छ । थोरै छ, भने कसौडीमा र अलि धेरै नै बनाउनु परेमा फोसी (तामाको भाँडा) मा तेल तताउने गरिन्छ । यदि छ, भने त्यसमा ल्वाड, सुकमेल र तेजपात फुराइन्छ, साथ साथै काटेको प्याज हालेर एकछिन चलाइन्छ । प्याज गलेर खैरो भएपछि मोलेको मासु हालेर काठको पन्यूले चलाइ केही बेर छोपेर राखिन्छ । केही बेर छोपेर पकाइसकेपछि बिच बिचमा चलाउने

गर्नुपर्दछ । मासु आधा पाकेपछि पिनेको अदुवा, लसुन, जिरा धुलो, खुर्सानी धुलो, धनियाँ गोडा धुलो, हल्का दालचिनी धुलो र नुन हालेर चलाइन्छ र पुनः छोपिन्छ । दायकुलामा भोल हुने हुँदा भोलको लागि पानी अलग्गै भाडामा तताइन्छ र छिपछिपे भोलको लागि तातो पानी हालेर अलि पकाइन्छ । अन्तमा छाला भएको मासु एक टुक्रा भिकेर पाकेको नपाकेको थाहा पाउने गरिन्छ । यदि छाला नरम र चपाउन सक्ने भएपछि दायकुला तयार भएको मानिन्छ ।

२.२.१८ छ्याला/पञ्चक्वा: (तामाको भोल)

छ्याला पकाउन गोडागुडीलाई एकदिन अगाडि भिजाइराखिन्छ र यसलाई तामाको भाँडा जःसीमा पकाउँदा मिठो र राम्रो मानिन्छ । थोरै पकाउनु छ भने कसौडीमा पनि बनाउन सकिन्छ । त्यस्तै गरी कहिँ कहिँ हन्डीमा पनि बनाउने गर्छन् । सर्वप्रथम राँगाको हड्डीलाई टुक्रा पारिन्छ र ह्याकुला (पछाडि भागको हड्डी) भएको खण्डमा अझ राम्रो मानिन्छ । पकाउनको लागि भाँडा बसालेर तेल तताइन्छ र टुक्रा हड्डी भुट्ने गरिन्छ । हड्डी खैरो भएपछि काटेको प्याज र तेजपात हालेर काठको पन्यूले चलाउनु पर्छ । प्याज खैरो भएपछि तामालाई हल्का भूट्ने र मसिनो काटेको सलगम, मुला, वण्डा, पाकेको फर्सी र बेसार राखेर चलाउँदै गर्ने गरिन्छ । छ्यालालाई धेरै भोल चाहिने हुँदा छुट्टै भाडामा पानी तताई राखिन्छ र फर्सी, सलगम, मुला, वण्डा गलिसकेपछि चाहिने जति तातो पानी हालेर भोललाई उमालिन्छ । उम्लेको भोलमा उसिनेको आलु, उसिनेको गोडागुडी मुख्यतया वोडी, मस्याङ र गोडा मुंगलाई हातले माडेर लेदो बनाई भोलमा खन्याइन्छ र अन्य मसलाहरू जिरा धुलो, खुर्सानी धुलो, पिनेको अदुवा, लसुन र नुन चाहिए जति हाल्ने र चलाउँदै गर्नुपर्छ । छ्याला पाकेपछि ढगः (डाडु) मा तोरीको तेल तताई जिरा फुराउने र त्यसमा भानेपछि छ्याला तयार भएको मानिन्छ ।

२.२.१९ अचार (काँक्रो, मुला र केराउको अचार)

यसको लागि पहेंलो ठूलो केराउ र हरियो सानो नेपाली केराउलाई एक दिन अगाडि भिजाइ राखिन्छ । पहिला आलु, काउलीलाई उसिन्ने गरिन्छ र आलुलाई वोक्रा छोड्याएर सुपारी काटे जस्तै टुक्रा गरिन्छ । काउलीलाई डाँठ छुट्याएर टुक्रा पारेर राखिन्छ । तीललाई हाँडीमा भुटेर सिलौटामा पिन्नु पर्छ र अमिलोको लागि लप्सीलाई उसिनेर वोक्रा छुडाएर

माड्ने गरिन्छ र गुडी पनि निकालेर लेदो पार्नुपर्छ । यति भइसकेपछि गाजर, मुला, काँक्रोलाई मसिनो लाम्चो आकारमा सानो सानो टुक्रमा काट्ने र हरियो खुर्सानीलाई पनि मसिनो काटेर मिसाइन्छ र त्यसमा भिजाएको केराउ, आलु, काउली, पिनेको तील, लप्सीको लेदो सबै एकै ठाउँमा मोलेर बिचमा अलिक खाल्डो बनाएर त्यसमा जिरा धुलो, खुर्सानी धुलो र माथि बेसार हालिन्छ । त्यसपछि एउटा भाँडामा तेल तताइ मेथी फुराउने गरिन्छ र मेथी डढेपछि सुकेको रातो खुर्सानी फुराइ बीचमा बेसार माथि खन्याइन्छ अनि अचार सबै मोलेर काटेको धनियाँ माथिबाट छरेपछि अचार खानको लागि तयार भएको मानिन्छ ।

२.३ नेवारी पेय पदार्थहरू

२.३.१ अजि थ्वँ (जाँड)

नेवारी पेय पदार्थमा अजि थ्व मध्यकाल देखि नै लोक प्रिय रहेको मान्न सकिन्छ । धार्मिक अनुष्ठान गर्दा यसलाई महत्वपूर्ण तत्वको रूपमा लिने गर्दछन् । यस्तै प्रकृतिको शिलालेख पाटन येवहाल टोल चिवहालको शिलालेखमा उल्लेख परेको छ जसमा चैत्य प्रतिस्था गर्दा ६ पाथी भुटेको चिउरा, जाँड ३ पाथी, अजिथ्व ६ कुरुवा, मासु २ कुरुवा, र १२ कहतारा दही दिनु भनी उल्लेख गरेका छन् (वज्राचार्य, २०५३ : ३८४) । थ्वँ बनाउने चामललाई आधा घण्टासम्म चिसो पानीमा भिजाइन्छ । त्यसपछि पोटासी (पिधमा प्वाल भएको माटोको भाँडो) (चित्र संख्या नं. १५) मा थोरै पराल विछ्याएर भिजेको चामललाई खन्याइन्छ । फोसी (तामाको ठूलो भाग) मा पानी हालेर उमालिन्छ र त्यसको माथि चामल भएको पोटासी हालिन्छ । यसरी पोटासी हालेपछि माथि छोपेर बफाइन्छ र चामल आधा पाकेपछि खन्याएर एक पटक पानीले पखाल्ने गरिन्छ र फेरी त्यस्तैगरी पोटासीमा राखेर बफाइन्छ (चित्र संख्या नं. १६) र पुरा पाकेपछि बोरा या प्लास्टिक ओछ्याई खन्याइन्छ । यस्तो प्रकारको पकाएको चामललाई 'हा:जा:' भनिन्छ । हा:जा चिसो भएपछि त्यसमा मना:पु (चामल अथवा गहुँलाई पिसेर धुसी पारेर राखिएको एक प्रकारको मर्चा) लाई धुलो पारेर दुवै हातले मिसाइन्छ । यहि समयमा जाँड तयार पार्ने क्वं: (माटोको घ्याम्पो) लाई पनि मुख तल पारेर भित्र वाफ भर्ने गरी बफाइन्छ र निकालेर मोलेको हा:जा क्वं: (घ्याम्पो) मा भरेर हल्का माथिबाट थिचेर थोरै पानी पनि माथिबाट छर्कने गरिन्छ । अन्त्यमा थोरै पराललाई सुली जस्तै बनाएर घ्याम्पो भित्र हालेर एउटा न्यानोकोठा भित्र राखेर मुख छोपिराख्ने गरिन्छ । गर्मी मौसम भएको खण्डमा ५ दिनमै घ्याम्पोमा पानीराख्न सकिन्छ भने जाडो मौसमा १२

दिन जतिमा पानी राखिन्छ । यदि १ पाथी चामलको जाँड बनाउन लागिएको हो भने १ गाग्री जति पानी चाहिने हुन्छ भने पानी राखेको २४ घण्टा पछि मात्र जाँड निकाल्न सकिन्छ । एक चोटी रस निकालिसकेपछि पुनः पानी हालेर २४ घण्टा राखिन्छ र दोस्रो पटक हाल्दा अलि पानीको मात्र कम गरिन्छ र यसलाई निकाल्दा 'वःता' भनिन्छ र यहि क्रमबाट बढीमा ३ पटकसम्म वःता निकालिन्छ ।

२.३.२ कर थ्वँ (बाक्लो जाँड)

कर थ्वँ: बनाउन सर्वप्रथम धान चुत्ने बेलामा धानलाई बोरामा राखेर कुन्यु भित्र नौ या दश दिनसम्म राखेर निकालिन्छ, जसलाई 'ककी वाः' (कालो धान) भनिन्छ ।

त्यस ककवाःलाई आधा चिउरा र आधालाई चामल कुट्नु पर्दछ भने चामलको पनि आधा पिठो र आधालाई मनाः (चामल कुहाएर फेरी सुकाएको) बनाउनु पर्दछ (चित्र संख्या नं. १७) । चामललाई मनाः बनाउँदा सबैभन्दा पहिले चामललाई आधा घण्टासम्म भिजाई पोटासीमा राखेर चामललाई पाक्ने गरी बफाउने गरिन्छ, जसलाई हाःजा बनाउने भनिन्छ । हाःजालाई भुइँमा खन्याई फैलाइन्छ र माथिबाट परालले छोपेर फेरी त्यसको माथि बोराले छोपेर राखिन्छ । अनि त्यस माथि पनि फेरी सुकुलले छोपेर राखिन्छ । त्यसको ६ दिनपछि सुकुल र बोरा खोलिदिनु पर्छ तर पराल भने नभिकि राखिन्छ र थप दुई दिनपछि पराल पनि भिकिन्छ । यसरी पराल मुनिको हरियो ढिक्कालाई हातले धुलो पारेर घाममा सुकाइन्छ त्यसलाई 'मनाः' भनिन्छ । त्यसपछि यो मनाः र पहिले कुटेको चिउरा मिसाएर पिनेर ल्याइन्छ । तत्पश्चात आधा भिकेको चामललाई पिठो बनाएपछि अलि पानी हालेर फुक्का बनाइन्छ । तत्पश्चात पोटासीमा मुनि पीठमा पराल ओछ्याई चारपाँच डल्ला हालेर बफाइन्छ र बाफ चुहिन थालेपछि फुक्का पिठो अलि अलि गरी हालिन्छ । एवं रितले सबै पिठो खन्याई पाकेपछि भुइँमा बोरा ओछ्याई खन्याइन्छ र त्यसलाई 'लुकुःचा' भनिन्छ र यो सेलाइसके पछि मना मिसाई हातले मोल्ने गरिन्छ । अन्त्यमा जाँड बनाउने घ्याम्पोमा लुकुःचा र पहिले पिनेको मनाः र चिउरा सबैलाई घ्याम्पो भित्र हालेर १ गाग्री पानी हालिन्छ र भित्र थोरै पराल पनि राख्ने गर्दछन् । घ्याम्पोलाई छोपेर पाँच दिन जति नचलाइकन राखिन्छ र पाँच दिन पछि दिनहुँ दिनको एक पटक चलाउने गरिन्छ र गर्मी मौसममा भए पन्ध्र दिनमा जाँड तयार हुन्छ भने जाडो मौसममा करिब एक महिनामा तयार हुने गर्दछ । कर थ्वँको घ्याम्पोमा नचलाएको अवस्था माथि रातो पातलो भोल आएको हुन्छ र यो

निकाले पछि यसलाई नै 'हयाउँ थ्वः' (रातो जाँड) भनिन्छ । नेवार समुदायले यो थ्वँ अक्सर जाडो मौसमा खाने गर्दछ । (दिलमाया महर्जनसँग लिइएको अन्तर्वार्ताको आधारमा तयार पारिएको)

२.३.३ भ्यावर (बाक्लो जाँड)

नेवार समुदायमा भ्यावर (जाँड) बनाएर पनि खाने चलन छ र प्राय गरी यो खेतमा काम गर्ने ज्यापू समूहले बनाई खाने गर्दछन् (Majpuria, 1980 : 70) । सर्वप्रथम अजि थ्वँ: (सेतो जाँड) बनाई बाँकी रहेको कःसमा जाकी मनाः र वजीः (चिउरा) लाई मिसाई घट्टमा पिनेर ल्याई मिसाइन्छ र सबैलाई एउटा घ्याम्पोमा राखेर चार दिनसम्म नचलाइकन राखिन्छ र पाँचौ दिनबाट दैनिक एक पटक चलाउने गरिन्छ भने जाँड खानलाई लगभग १२ दिन पछि तयार हुने गर्दछ ।

२.३.४ अएलाः (रक्सी)

नेवार समुदायमा रक्सीको प्रयोग हरेक सांस्कृतिक पर्व तथा जात्रा भोजहरूमा हुने गर्दछ । व्रतबन्ध, विवाह, जंको (बच्चाको तथा बुढाबुढीहरूलाई गरिने पास्नी) होस या श्राद्धहरूमा होस्, रक्सी अनिवार्य तत्वको रूपमा लिइने गर्दछ । निम्न लिखित प्रक्रियाबाट नेवार समुदायमा रक्सी बनाउने गर्दछन् :

रक्सी बनाउनको निम्ति कः (रक्सी बनाउने भोल) चाहिन्छ र यसको लागि पहिला गहुँलाई उसिनेर भूईँमा खन्याइन्छ र चिसो भएपछि त्यस माथि परालले छोपिन्छ र त्यस माथि पनि सुकुलले छोपेर सात दिनसम्म राखिन्छ र सातौ दिनमा सुकुल उघारिन्छ, तर त्यसदिन पराललाई नचलाइकन राखिन्छ र भोलिपल्ट पराल उठाई मुनिको ढिक्का परेको सबैलाई उठाई हातले धुलो बनाई घाममा दुई दिन जति सुकाएपछि बन्नेलाई छो मनाः भनिन्छ । यो छो मनाः, सख्वर, अजि थ्वँ:बाट बचेको कःस र पानी मिसाएर घ्याम्पोमा राखिन्छ । यसलाई नै कः भनिन्छ । कःमा सख्वर राखेर दिनहुँ एकपटक चलाउने गरिन्छ र आठ या दश दिनपछि रक्सी बनाउनको लागि तयार भएको मानिन्छ । रक्सी पार्नको लागि पहिले फोसीः (तामाको भाडा) (चित्र संख्या नं. १८) मा कः राखेर आगोमा बसाल्ने गरिन्छ र हल्का तात्दै आएपछि हाःसी (पिधमा प्वाल परेको माटोको घ्याम्पो) लाई फोसी माथि राखिन्छ र विस्तारै हासी भित्र दुब्बीः (रक्सी थाप्ने माटोको भाँडो) राख्ने गरिन्छ (चित्र संख्या

नं. १९) भने हाःसी माथि वाताः (पीढंमा चुच्चो परेको तामाको भाँडा) (चित्र संख्या नं. २०) राखिन्छ । वाताः मा चिसो पानी हालेर एकै अनुपातमा आगो बालिराखिन्छ । यसरी रक्सी पार्दा फोसी र हाँसीको जोडाइमा बाफ बाहिर निक्किन नदिन कपडाको धागो जस्तै गरी जोडाइमा बाँध्ने गरिन्छ (चित्र संख्या नं. २१) र माथि हाँसी र वाताःमा पनि त्यस्तै जोडाई गरिन्छ । वाताः माथिको पानी मनतातो भएपछि त्यहाँबाट पानी निकाल्ने गरिन्छ, र चिसो पानी हाल्ने गरिन्छ । यहि क्रमले चार/पाँच पटकसम्म पानी फेरिन्छ, र आगो निभाएर वाता निकाली भित्रको दुब्ली विस्तारै निकालिन्छ, र दुब्लीमा त्यसको बाफले मात्र रक्सी तयार भएको हुन्छ । यदि रक्सी कडा स्वादमा चाहिन्छ, भने पानी मन तातो नहुँदै पानी फेर्ने गर्नुपर्दछ ।

अध्याय तीन

चाडपर्व तथा सामाजिक संस्कारमा तयार हुने विशिष्ट परिकारहरू

३.१ चाडपर्वमा तयार हुने परिकारहरू

नेवार समुदायमा मनाइने चाडपर्वहरू नेवारी तिथिमिति अनुसार आउने गर्दछ । नेवार समुदायको आफ्नो छुट्टै नेपाल सम्वत् मान्ने चलन छ जुन इ.सं. ७८९ मा शुरु भएको मानिन्छ । सो सम्वतमा तिथि अनुसार पारु देखि शुरु भएर औशीसम्मलाई कृष्णपक्ष भनिन्छ र फेरी पारु देखि पूर्णिमा सम्मलाई शुक्लपक्ष भनिन्छ । नेपाल सम्वतको तिथि गणना र महिना निम्नानुसार छन् :

तिथि	महिना	
पारु	कछलाथ्व-कछलागा	कार्तिक
दुतिया	थिंल्लाथ्व-थिंलागा	मंसिर
तृतीया	पोहेलाथ्व-पोहेलागा	पुष
चौठी	सिंल्लाथ्व-सिंलागा	माघ
पञ्चमी	चिंल्लाथ्व-चिंलागा	फाल्गुण
षष्ठी	चौल्लाथ्व-चौलागा	चैत्र
सप्तमी	बछलाथ्व-बछलागा	वैशाख
अष्टमी	तछलाथ्व-तछलागा	जेष्ठ
नवमी	दिल्लाथ्व-दिल्लागा	आषाढ
दशमी	गुंलाथ्व-गुंलागा	श्रावण
एकदशी	जलाथ्व-जलागा	भाद्र
द्वादसी	कौलाथ्व-कौलागा	असोज
त्रीयोद्धशी		
चतुर्दशी		
औशी/पूर्णिमा		

कीर्तिपुर भेगका नेवार समुदायले मान्दै आएका प्रमुख चाडपर्वहरू र त्यस चाडपर्वमा तयार गरिने खानाको परिकारहरू निम्नानुसार छन् :

३.१.१ वैशाख संलुह

वैशाख १ गते मानिने यो चाड नेवारी तिथि अनुसार पर्देन र यो जहिले पनि वैशाख १ गते नै मान्ने गर्दछन । यस दिन कीर्तिपुर भेगका नेवार समुदायहरू चन्द्रागिरी डाँडो (ध्यानचवः) मा गई आफ्नो साथीभाई तथा परिवार संग गई चिउरा, गेडागुडी, अचार तथा मासुका परिकार लिई डाडो माथी पुगेर साथीभाई तथा परिवारसँग बसेर पूजा गरी खाने र फर्कने चलन छ भने घरघरमा त्यस दिन क्वाटी खाने चलन छ जुन निम्नानुसार चर्चा गरिन्छ :

३.१.१.१ कःछि क्वाटी (सानो केराउको कोसा मिश्रित क्वाटी)

वोडी, सिमी, मस्याड, चनालाई एक दिन अगाडि भिजाइन्छ र कसौडीमा पहिले चाहिनेजति पानी हालेर तताइन्छ र पानी उम्लीसकेपछि भिजाएको गेडागुडीका साथसाथै बेसार अनि केराउको कोसा, हरियो बकुलाको गेडा, हरियो छ्यापीलाई काटेर हालिन्छ । त्यस्तै गरी लैसी (मुलाको टुसा) पनि हाल्ने गरिन्छ र गेडागुडी आदा पाकेपछि त्यसमा पिनेको अदुवा, लसुन, नुन, जिरा धुलो, खुर्सानी धुलो राखेर पुनः पकाइन्छ र गेडागुडी सबै पाकिसकेपछि अन्तमा तोरीको तेलमा छ्यापी फुराएर क्वाटीमा भगनिन्छ ।

यसरी त्यस दिन घरमा हुने मानिसले दिन भरी नै क्वाटी खाएर यो चाड मनाउने गर्दछन् ।

३.१.२ माँयागु खा स्वयगु (मातृ औशी)

वैशाख महिनामा पर्ने नेवारी तिथि अनुसार चौलागाको औशीमा मान्ने यो चाड विवाहिता महिलाले यदि आमा भएको खण्डमा आफ्नो घरमा खानेकुराको जोरजाम गर्दछन्, जस अन्तर्गत चिउरा, दुई प्रकारको गेडागुडी, मासु, अचार, सगुनको लागि उसिनेर टारेको अण्डा, माछा, वारा, मिठाई फलफुल, दही र जाँड रक्सी लिएर आमाको मुख हेर्न जाने भनेर दिउसोको समयमा माइती पुऱ्याउने चलन छ भने आमा नहुनेले विहानै नुहाएर शुद्ध भएर आफ्नो घर आगन अगाडी टपरीमा राखी पिठो, चिउरा, केरा, विस्कुट र मिठाई राखी

कुकुरलाई बोलाइकन खाउने चलन छ र त्यस दिन कीर्तिपुरको दक्षिण पश्चिममा अवस्थित मातातीर्थमा ठूलो मेला लाग्ने गर्दछन भने कोही कोही सिदा दान गर्न त्यहाँ पनि पुग्दछन । पुरुषहरूले पनि आमा नभएको खण्डमा या त घर अगाडी कुकुरलाई खुवाउछन् भने कोही मातातीर्थमा गई दान गर्ने गर्दछन भने आमा हुनेले वेलुकी मिठाई या फलफूल दिएर आमाको मुख हेर्ने चाड मनाउछन् ।

३.१.३ स्वांया पून्ह (बुद्ध जयन्ति)

वैशाख महिनाको पूर्णिमामा पर्ने यो चाड बौद्धमार्गीहरूले मनाउने गर्दछन् । यस दिन कीर्तिपुर भेगका विहारहरूमा विहानै देखी मानिसको आवतजावत हुने र विहारमा रंगी चंगी भण्डाहरू भुन्डयाउने गर्दछन भने धाः (एक प्रकारको बजाउने बाजा) बजाएर टोल टोल परिक्रमा गरी विहारमा जाने गर्दछन् । कीर्तिपुरको नयाँवजार अवस्थित कीर्तिमण्डप विहारमा मानिसहरूको ठूलो भीड लाग्ने गर्दछ, भने त्यस दिन विहारमा खीर, तरकारी, चिया तथा स्वारी आदि वाजा बजाउने खलकलाई खुवाउने गर्दछ र साँभ भएपछि पूनः वाजा बजायर बुद्धको मूर्तिलाई खटमा वोकेर आ-आफ्नो टोलमा फर्किन्छन् ।

३.१.४ सिथीनखः (कुमार षष्ठी)

जेष्ठ महिना तथा नेवारी तिथी अनुसार तछलाथ्व षष्ठी तिथिमा कीर्तिपुरमा मात्र नभई काठमाडौं, पाटन र भक्तपुरमा पनि यो चाड नेवार समुदायले मान्दै आएको छ । यस दिन आफ्नो गाउँ टोलमा भएका इनार, कुवा, पंघेरो आदि सबैजना मानिस जम्मा भएर सफा गर्ने गर्दछन भने दिउसो विवाह भइसकेको छोरी ज्वाइ आदि पाहुना बोलाई भोज खुवाउने गरिन्छ । यस दिन नेवार समुदायले चार प्रकारका वारा बनाई खाने चलन छ जसमा कालो मास, मुड, मुसुरो र सानो केराउ पर्दछन् ।

३.१.४.१ वः (वारा)

वारा बनाउनलाई चाहिने गोडागुडी मास र मुङ्गलाई एक दिन अगाडी नै भिजाइराखिन्छ, र मास र मुङ्गको हकमा भिजाएको मासलाई दुवै हत्केलाले माडेर बोक्रा खुइल्याइन्छ र सिलौटोमा मसिनो हुने गरी पिसिन्छ । पिसेको मासलाई एकठाउँमा राखेर त्यसमा अदुवाको भोल र नुन हालेर मिसाइन्छ । अब वारा बनाउनको लागी फलामको तावालाई तताइन्छ र मन्द तातो भए पछि हल्का सुमिंचाः (चम्चा आकारको तेल हाल्ने) ले

तेल हालेर पानीले हात भिजाएर एक डल्लो मासलाई तावामा हाली पुनः पानीले हातको औला भिजाएर औलाको बाहिरी भागले मात्रै वाराको डल्लोलाई थिचेर चेप्टो र गोलो बनाइन्छ र फेरी सुमिः ले छेउ छेउमा हल्का तेल खन्याइन्छ । केही बेर पछि वारालाई पल्टायर दुवै छेउ पाक्ने गरी पकाइन्छ (चित्र संख्या नं. २२) । यसै गरी मुसुरो तथा मुङ्गको पनि वारा पकाउने गरिन्छ । नेवारी खाजा खाने पसलमा अण्डा सहितको वारा स्वादिलो मानिन्छ (चित्र संख्या नं. २३ र २४) ।

३.१.५ गठां: मुगः (घण्टा कर्ण)

श्रावण महिनामा वा नेवारी तिथी अनुसार दिल्लीका चतुर्दशीका दिन विहानै देखि साना साना बालबालिकाहरूले डोरीले बाटो छेकी पैसा मागिरहेका हुन्छन् । खास गरिकन यो चाड बेलुकी पख प्रत्येक घरबाट छ्वालीको मुठ्ठा बनाई त्यसमा कर्कलोको पात, आरुको पात, सिस्नु, च्यालवट्टा (जंगलमा पाइने पात), आदि राखेर त्यसमा पुजा गरेर आगो सल्काइन्छ र अर्को हातमा गोबर राखेको माटाको पाला लिई घर नजिकैको दोवाटोमा गई छ्वाली सबै बालेर घर फर्किन्छ र घर छिर्नु भन्दा अगाडी हात खुट्टा धोई घरको छिंडिमा बसी मासु खाने गर्दछ, जसलाई 'चिपः थिउ' भनिन्छ । घरको माथि देखि तल सम्म कुचो लगाउछन् र बेलुकी समयवजी खाने गर्दछन् । राति सुत्नुभन्दा अगाडि घरको मूल ढोकादेखि लिएर हरेक कोठाको ढोकाको माथि तीन चुच्चो भएको किल्ला ठोकिन्छ । यसो गर्नाले भूतप्रेतहरू घर भित्र हुल्न सकिदैन भन्ने नेवार समाजमा मान्यता तथा विश्वास रहेको छ ।

३.१.६ गुन्हु पुन्हि (जनै पूर्णिमा)

नेवारी तिथि गुंलाथ्वको पूर्णिमाका दिन श्रावण भाद्र तिर पर्ने यो चाड नेवार समुदायहरूमा ब्यांजा नकेगु (भागुतालाई भात खुवाउने) नामले प्रचलित छ । त्यस दिनमा नेवार समुदायले विभिन्न नौ थरी मिश्रित क्वाटी बनाउने चलन छ । विहानै देखि मन्दिरमा पुजा गर्नेहरूको भीड हुन्छन भने वेसारको पातलाई टुक्रा टुक्रा बनाई भिजाएको गेडागुडी जौ, गँहु, राखेर लगिन्छ र प्रत्येक खेतवारीको आलीमा भ्यागुतालाई खुवाउने भनेर राख्न जाने गर्दछन् । यस दिनमा खाइने क्वाटीलाई 'छ्वगुली क्वाटी' भनिन्छ, जुन गँहु र गेडागुडी राखेर बनाइन्छ ।

३.१.६१ छ्वगुली क्वाटी (गहुँ मिश्रित क्वाटी)

क्वाटी बनाउनको लागि ९ थरी गेडागुडीहरूलाई अधिल्लो दिनमा नै भिजाएर राखिन्छ । गहुँलाई हल्का पानी छर्केर खलमा राखी कुटेर खस्रो बनाइन्छ र पछि त्यसलाई निकालेर नाङ्गलोमा राखेर निफानिन्छ । गेडागुडी र गहुँलाई एक दिन अघि भिजाई राख्ने गरिन्छ । क्वाटी बनाउनको लागि कसौडीमा पानी बसालिन्छ र पानी उम्लिए पछि खस्रो गहुँ, गेडागुडी र बेसार हालेर पकाइन्छ । गेडागुडी आधा भन्दा बेसी पाकेपछि त्यसमा पिसेको अदुवा, लसुन, जिरा धुलो, धनिया धुलो, खुर्सानी धुलो र नुन राखेर नपाकुन्जेलसम्म पकाइन्छ र अन्त्यमा तोरीको तेल तताएर ज्वानो फुराइ भान्ने गरिन्छ (चित्र संख्या नं. २५) ।

३.१.७ सापारु (गाई जात्रा)

जनै पूर्णिमाको भोलीपल्ट पर्ने यो चाड पनि काठमाडौँ, ललितपुर र भक्तपुरमा पनि धुमधामसँग मनाउने गर्दछन् । कीर्तिपुर भेगका नेवार समुदायमा त्यस दिन वर्ष भरीका मरेका घरबाट एक जोडा वालकहरूलाई मुखमा चित्र कोरी सिंगारी गाईको रूपमा गाउँ टोल घुमाइन्छ र त्यस्तै भाँकी सहितको जात्रा निकालिन्छ । त्यस्तै गरी नया घर बनाउनेले पनि घर सुद्धि होस भनी गोसाई (जोगीको भेष) पठाउने चलन छ र त्यसरी पठाउने घरले सापारुमा घुम्न आउने प्रत्येकलाई मालपुवा, भिजाएको स्यानो केराउ, नासपातीका टुक्रा र काँक्रो पोको पारी वाढने गर्दछन् । वेलुकी पख सबैले आफ्नो घरमा पाहुना बोलाउछन् । त्यस्तै गरी कीर्तिपुरको दे:पुखु र पाँगाको दे:पुखुमा वेलुकी मे:छ्यौँ विउ (राङ्गाको टाउको दिने) भनेर टोलको लाखे नाच्ने समुहलाई राङ्गाको टाउको दिएर पोखरीको परिक्रमा गराउछन् भने प्रत्येक टोलको नाममा राङ्गाको खुट्टा तथा पुच्छर दिने कार्यक्रम राखिएको हुन्छ ।

३.१.८ जुग: चन्हे

गुलागा चुतर्दशी का दिन नेवार समुदायले जुग: भनेर क्वाटी खाएर मनाउने गर्दछन् । तर कमैले मात्र यो चाड मनाउने गर्दछन् भने त्यस दिन कीर्तिपुरबाट उत्तर पर्ने स्वयम्भू तथा जामाचो डाडोमा मेला लाग्ने गर्दछन् । यस दिन कतिपय मानिसहरू घरबाट जोरजाम गरेर लगेको खानेकुरा खाई फर्कन्छन् । यस दिनमा पनि जनै पूर्णिमाको दिनमा जस्तै क्वाटी बनाएर खाने चलन छ ।

३.१.९ वौया ख्वा स्वयगु (पितृ औशी)

श्रावण भाद्र तिर पर्ने यस गोकर्ण औशी चाड मातृ औशी जस्तै नै हो र यसमा के फरक छ भने यस दिनमा बाबु नहुनेले गोकर्णमा गई त्यहाँको तीर्थमा दान दक्षिणा गर्ने गर्दछन् ।

३.१.१० चठा: (गणेश चतुर्थी)

भाद्र महिनाको यंलाथ्व चतुर्दशी तिथीका दिन नेवार समुदायले बेलुकी हलिमलि: (भुटेको गेडागुडी) खाएर मान्ने गर्दछन् । त्यस दिन खुँ:दयो (चोर देवता) आउछ र त्यसले देख्छ भनेर घरका मानिस सबैले भ्याल ढोका थुनेर बस्ने गर्दछन् र घरभित्र बेलुकी गँहु, बकुला, मकै, चना, वदाम, भटमास, आदिलाई सुक्खा हाँडिमा भुटेर निकालिन्छ र यसमा भूजिया पनि हालेर खाने गरिन्छ । त्यस दिन घरघरमा गणेशको पुजा गरिन्छ र समयबजी, हलिमलि: आदि चढाई प्रसादको रूपमा खाने चलन छ (चित्र संख्या नं. २६) ।

३.१.११ जला-पुन्ह (इन्द्र जात्रा)

भाद्र महिनाको अंलाथ्व पूर्णिमाको दिनलाई अंला-पुन्ह भनिन्छ र यसको अधिल्लोदिन काठमाडौंको वसन्तपुरमा कुमारी पुजा गरी इन्द्र जात्रा मनाउने चलन छ । कीर्तिपुर भेगमा इन्द्रजात्राको दिनमा नगाउ इलाकामा बेलुकी पख: प्रत्येक घरघरबाट समयबजी बाङ्ने चलन छ भने त्यसको भोलीपल्ट पूर्णिमाको दिनमा कीर्तिपुर, पाँगा, चोभार आदि ठाउँमा त्यसै गरी टोल टोलमा प्रत्येक घरबाट समयबजी तयार गरी बाँडे खाने चलन छ । जस अन्तर्गत स्यावजी चिउरा व (वारा), छुव्यला:, भटमास, वाउँचा (तोरीको साग) र सलांचा (कर्कलो अचार) राखी मोलेर खाने गरिन्छ ।

३.१.१२ मोहनी (दशैं)

असोज महिनामा कौलाथ्व सप्तमी देखी सुरु हुने दशैं नेवारको मात्रै नभएर सम्पूर्ण नेपालीले मनाउने चाड हो । यस कीर्तिपुरका नेवार समुदायमा पनि पारु देखि दशैं पूर्णिमा सम्म नै मान्ने चलन छ । पारुको दिनमा वागमतीमा गई जमरा रोप्नको लागि वालुवा ल्याउने चलन छ जसलाई 'पंचा कायगु' भनिन्छ । पुजालाई लप्ते (सालको पातले उनेको टपरी) मा राखी त्यसमाथी मकै र जौ छरी त्यस माथी रातो माटो हल्का माथि बाट छरेर

बाटाले छोपेर नवमीको दिन पुजा गरेर मात्र निकालिन्छ । अष्टमी तथा नवमीको दिनमा हिंसा कर्म (काटमार) गर्नेले घरभित्र तथा मेसिनरी औजारहरूमा कुखुरा, हाँस तथा बोको बली दिइन्छ भने दशमी देखि पाहुना बोलाउन जाने तथा पाहुना हुन जानेहरूको आवतजावत शुरु हुन्छ । साधारणतया नेवार समुदायमा नखत्या: भन्यो भने पाहुना बोलाई भोज खुवाउने भन्ने बुझिन्छ । यस अन्तर्गत शुरुमा कौला: (चमेना) भनेर उसिनेको अण्डा, छवयला, अचार, वारा राखेर जाँड वा रक्सी खुवाइन्छ । त्यसपछि भोजको परिकारहरू जस्तै चिउरा, पकाएको मासु, अचार, साग, दुई थरी गेडागुडी छ्याला, भुटन, दही तथा जाँड र रक्सी खुवाउने चलन छ ।

नवमीको दिनमा प्रत्येक टोलहरूमा वाजागाजालाई पुजा गरी स्थापना गर्ने चलन छ र भोलिपल्ट दशमीको दिनमा स्थापना गरेको वाजालाई पुजा गरेर निकाल्ने गरिन्छ । यसलाई 'चाल: क्वकायगु' भनिन्छ । तत पश्चात सबै सदस्यहरू बीच समयवजी खाइन्छ । नेवार समुदायमा जुन सुकै धार्मिक कामकाजमा समयवजी खाने चलन छ, समयवजीमा हुने परिकारहरूमा चिउरा, भुटेको भटमास (भटमासमा मसिनो अदुवाको टुक्रा, लसुन राखी नुन, खुर्सानी धुलो र हल्का तेलले मोलेको हुन्छ) त्यस्तै गरी वारा, वाउचा, हरियो साग, छ्याला, उसिनेको अण्डालाई जिरा धुलो, नुन र वेसार राखेर हल्का तारेको र त्यससँग जाँड तथा रक्सी राखेर खाने गरिन्छ (चित्र संख्या नं. २७) ।

३.१.१३ स्वन्ति: (तिहार)

कार्तिक महिनामा पर्ने तिहार पनि नेवार समुदायको मात्र होइन, देशका विभिन्न भागमा अन्य समुदायले पनि हर्सोल्लासका साथ मनाउने पर्व हो । कीर्तिपुर भेकका नेवारहरूले कौलागाको त्रयोदशी तिथीमा विहान घरको कौशीमा बसी पूर्व फर्केर पुजा गरेर काग तिहार मान्ने परम्परा छ र भोलिपल्ट कुकुर तिहार पर्ने भएकोले जसको घरमा कुकुर पालेको छ तिनीहरूले मात्रै कुकुरलाई फुलमाला लगाएदिएर पुजा गर्ने र अण्डा उसिनेर खान दिने गरिन्छ । भोलिपल्ट लक्ष्मीपूजाको दिन अर्थात औशीको दिन विहान सवेरै घरको आँगनमा रहेको पिखलाही (गोलो मण्डप) देखी गाईको गोबर र रातोमाटो मिसाई लिप्दै धर्सो तान्दै घरको माथी लक्ष्मी पुजा गर्ने कोठा (धुकु:कोठा) सम्म ल्याउदछन् भने बेलुकी लप्ते मा चिउरा, एक थरी गेडागुडी, मासु, साग, छवयला, वारा, भटमास, उसिनेको अण्डा, मिठाई स्याउ, केरा राखेर (लक्ष्मी द्यो ब्व:) तयार गरेर नया कुचो, भोगते, नरिवल, पाथीमा धान

भरेर लक्ष्मीको फोटो धानमा राखेर त्यसको वरिपरि सिक्का तथा नयाँ नोट राखेर पुजा गर्ने चलन छ ।

भोलीपल्ट नेवार समुदायको नयाँ वर्ष शुभारम्भ हुने भएकोले विहान देखि नयाँ वर्षको शुभकामना आदानप्रदान गर्दै विभिन्न नेवार समुदाय संग सम्बन्धित संघ संस्थाहरूले भिन्तुना च्यालि आयोजना गर्ने गरिन्छ र टोल नगर परिक्रमा गरी खुसीयाली मनाउने परम्परा रहि आएको छ । त्यहि दिन वेलुकी 'म्हः पुजा' (आड पुजा) गर्ने चलन छ भने विहाहित छोरीलाई म्हः पुजा गराउन माइति पक्षले कुः छ्वेउ (खाना र पुजा सामग्री) पठाउने गर्दछन्, जसमा छोरीको एक घरका परिवारको गन्ती गरी प्रत्येक सदस्यलाई पुग्ने गरी निबुवा, भोगटे, फलफुलमा केरा, स्याउ, हलुवावेद, मौसम, सुन्तला, त्यस्तै पुजा सामाग्रीमा धुप, मैनबत्ती, अमला, वदाम मासको गेडा, चामलको पिठो, वयर, ओखर, अक्षता फुल र द्योचाः मरी, त्यस्तै गरि परिवारलाई पुग्ने खानेकुरामा चिउरा, दुई प्रकारको गेडागुडी, मासु, सगुन दिन (सगःज्वल) अन्तर्गत तारेको उसिनेको अण्डा, सुकेको माछा, वारा, दही तथा रक्सी वा जाँड माइति पक्षले साँभ पख पुज्याउन जानु पर्ने हुन्छ र म्हः पुजा गर्दा घरको मुली आइमाई मान्छेले यी सबै पुजा सामाग्रीलाई चामलको पिठोले बनाएको मण्डपमा राखी पालै पालो सबैलाई पुजा गरी अगाडी राखेको भोगटे, निबुवा वा जतायूक्त नखिलमा बत्ती काटी धोग्न लगाउछन् र सगुन दिएर मण्डपको चिजहरू वायाबाट दायाँतर्फ धकेल्दै तल पुज्याउछ र अन्त्यमा भोजको परिकारहरू खाई म्हः पुजा मनाउछन् । म्हः पुजामा चाहिने द्योचा मरी बनाउने तरिका निम्नानुसार छन् :

३.१.१३.१ द्योचा मरी (चामलको पिठोको रोटी)

चामलको पिठोलाई हल्का मनतातो पानीमा मुछ्ने गरिन्छ र सिङ्गै डलो बनाउने गरिन्छ । त्यस मध्येबाट सानो डल्लो लिएर पुतलीका विभिन्न आकारहरू बनाइन्छ, जसमा पुतलीका चेप्टो सानो टाउको तथा दाया वाया सानो हात र जिउ गोलो भुइसम्म छुने गर्दछ भने तल्लो भागमा भित्र गोलो आकारमा खोपी बनाइन्छ जसले गर्दा जिउको मोटाई पातलो भएर रोटी पाकोस, आँखाको लागी दाँया वाँया दुवै छेउमा मासको गेडा हाल्ने गरिन्छ । यसरी नै विभिन्न आकारका जनावरहरू, वृत्ति वाल्ने पानस, सुकुन्दा, आदि, बनाउन सकिन्छ र यसलाई पनि ल्वचा मरी जस्तै गरी वफायर पकाउने गरिन्छ ।

तिहारको अन्तिम दिन भाइटीका पर्ने हुनाले अधिल्लो दिनमा माइतीले पठाए जस्तै गरी त्यसमा अलिकति खानेकुराहरूको मात्रा थपी विवाह भईसकेकी छोरीले भाइटीकाको दिन माइतीमा ल्याउने चलन छ, जसलाई 'कूहेउ' (सामान ल्याउने) भनिन्छ । भाइटीका गर्दा अधिल्लो दिनमा भै चामलको पिठोले मण्डप बनाई विचको घेरामा तेलको घेरा बनाइन्छ र एवं रितले मासको गेडा, चामल, फुल आदिले मण्डपमा गोलो पक्तिमा सजाइन्छ, र त्यसमाथी फलफुल, माला, मसलाहरू (काजु, बदाम, किसमीस, सुपारी चकलेटको प्याकेट) आदिले मण्डप सजाएर म्हः पुजा गरे जस्तै गरी दिदीले भाइलाई पुजा गरी पाँच रङ्गको टीका लगाई भाइको कुम धोग्ने चलन छ र सगुन पनि दिइन्छ । नेवारी समाजमा कुनै पनि खुसीयाली या राम्रो कामको शुरुवाटमा सगुन दिने परम्परा रहेको छ, जसमा माटोको कटारोमा रहेको दहीलाई लोग्ने मानिसले औलाले लिइ आफ्नो दाया कञ्चत वा कानको माथि तीन चोटी छुवाउने गर्दछन् । त्यस्तै गरी महिलाले वायातर्फ छुवाउने गर्दछन् । त्यस्तै अण्डासँग बारा, मिठाई र फलफूल राखेर हातमा दिने गर्दछन् । यो दिइसकेपछि उमेरको हिसावले कान्छोले जेठोलाई 'भाग्या' (ढोगन दिनु) भनि वाक्य भन्ने गर्दछन भने ठूलोले 'भाग्यमानि भईस' भनि आशिष दिने गर्दछन् । भाइटीकामा सगुन दिदा दिदीले बाँया हातमा जाँड या रक्सी भरेको गिलास र दाँया हातमा तारेको अण्डा, मासु र सुकेको माछा लिई दुईटै हातलाई विपरित दिशा तिर लग्ने गर्छ भने भाइले पनि हातलाई उल्टा पुल्टा गरेर दाँया हातले गिलास र बाँया हातले अण्डा लिनु पर्दछ । गिलासमा भएको जाड लाई चुस्स चुस्की तानेर दीदीले २ चोटी त्यसमा थपिदिने गर्दछन् । यसरी सगुन लिइ सकेपछि भाइले आफ्नो मन खुसी अनुसार दिदीलाई केही जिन्सी सामान वा भेटी नगद दिने परम्परा रहेको छ । अन्त्यमा ब्वः (भोज) को परिकारहरू राखी भोज खाई पान तथा मसलाहरू खाएर भाई टीका पर्व मान्ने गर्दछन् ।

३.१.१४ जात्रा (सात गाउले जात्रा)

कीर्तिपुर भेगका नेवार समुदायहरूमा मंसिर महिनाको थिंलाथ्व अष्टमी नवमी र दशमी गरी तीन दिन सम्म स्थानिय जात्रा मनाउने चलन पाइन्छ । नवमीको दिनमा कीर्तिपुरको पाँगामा विष्णुदेवी रथ जात्रा गरिन्छ भने त्यसको भोलिपल्ट कीर्तिपुरमा इन्द्रायणी जात्रा गर्ने प्रचलन छ । पहिलो दिनलाई 'छोयला भूः' भनिन्छ र घरलाई लिपपोत गरी सकेपछि दिउसो छव्यला, चिउरा, हरियो लसुन, साँदेर जाँड खाने चलन छ । भोलिपल्टको

दिनलाई भूःया भनिन्छ र त्यस दिन प्राय मानिसहरूको घरघरमा तःखाः (थलथले मासु) बनाउने गर्दछन् । भूःयाको भोलिपल्ट मुख्य जात्रा हो भने आफ्नो साथीभाई आफन्तलाई जात्रामा भोज स्वरूप चिउरा, गेडागुडी, अचार, छयाला, तःखाः पुकाः ला, दही आदी राखेर खुवाउने चलन छ । यस जात्राको विशेषता भनेको यो जात्रा जाडो मौसममा हुने भएकोले यो जात्राको समयमा त्यस भेगका वासिन्दाले बनाउने तःखाः (थलथले मासु) हो जुन निम्नानुसार छन् :

३.१.१४.१ तःखाः (थलथले मासु)

राङ्गाको छाला सहितको मासुलाई ठूलो ठूलो चोक्टामा कुँई (चुलेसो) ले काट्ने र ट्वाना (खुट्टाको मासु), न्हेपःपो (पुच्छरको मासु), छर्योः (टाउकाको मासु) भएको खण्डमा अझ राम्रो मानिन्छ । काटेको मासु मध्ये छाला र मासु दुई भागमा छुट्याइन्छ ।

तामाको ठूलो भाँडा फोसी या जःसी मा मासुलाई चाहिने अनुसार पानी तताइन्छ र यसलाई धेरै वेर पकाउनु पर्ने भएकोले पानीको मात्रा बढी नै चाहिन्छ । पानी उम्लिनु भन्दा अगाडी एउटा मलमल कपडामा जिरा गेडा, धनिया गेडा, र तेजपातलाई पोको पारी पानीमा डुवायर राख्ने गरिन्छ । पानी उम्लेपछि छालालाई पहिले हालेर पकाउने गरिन्छ । एवं रितले आगो डन्काएर धेरै वेर पकाए पछि छाला कत्तिको पाक्यो भनेर आधा आधा घण्टामा निकालेर हेर्नु पर्दछ र छाला आधा पाकेपछि अरु मासु पनि त्यसमा हालेर पकाउने गरिन्छ । यहि प्रक्रियाबाट कम्तीमा ६/७ घण्टा जति पकाइसकेपछि तिः (भोल) र कुः (चोक्ता मासु) बीचको अनुपात मिलाउनु पर्दछ । यदि भोल कम छ भने भोल थप्न पानीलाई अगाडी नै वेस्कन उमालिराख्नु पर्दछ । भोल र मासुको अनुपात मिलेपछि सन्या खुना (पिरो थलथले) को लागि भोल र अलि अलि मासु चाहिय जति भिक्ने गरिन्छ । अब भान्नको लागि धगः (डाढुमा) तोरीको तेल तताइन्छ र त्यसमा जिरा फुराउने गरिन्छ र जिरा कालो भएपछि भोलमाथी भान्ने गरिन्छ र केही वेर उमालेर निकालिन्छ । त्यसपछि साना साना वाटाहरूमा भोल र चोक्ताको अनुपात मिलाएर खन्याइन्छ र वाटामा हाल्दा आधा भन्दा अलिक माथी सम्म मात्र हाल्नु पर्दछ । यसरी भोल खन्याउने लाई 'तःखाः धोखनिउ' भनिन्छ । प्राय बेलुकी ७:०० वजे तिर खन्याउन सकियो भने राम्रो समय मानिन्छ । खन्याएको भोललाई छत माथी लगेर एक बिच अर्कोको दुरी एक हात फरकमा राखिन्छ ।

यसरी राखिसके पछि त्यसलाई नचलाइकन एकै चोटी भोली विहान सबेरै भिकेर ल्याएर घाम नपर्ने ठाउँमा छोपेर राखिन्छ (चित्र संख्या नं. २८) ।

३.१.१४.२ सड्या खुना/पाल्खा: (पिरो थलथले)

तःखा बाट निकालेर राखेको भोल बाट नै पिरो थलथले बनाउने भएकोले पहिला भाडालाई सफा गरेर तेल तताइन्छ, र तेल तातेपछि तातो पानीले सफा गरेको सिद्रा माछा हालेर एकै छिन भुट्ने गरिन्छ अनि खुर्सानीको धुलोलाई पनि एकै छिन भुटिन्छ । खुर्सानी भुट्दा त्यसको पिरो खार आउने भएकोले मुखमा कपडाले छोपेर गर्नु पर्ने हुन्छ र खुर्सानी तुरुन्तै डढ्ने भएकोले केही बेरमै ज्यामिरको रस र हिंगको भोल हालेर उत्तीखेर नै तः खा को रस त्यसमा खन्याइन्छ, र एकैछिन उमालेर त्यसलाई पनि तःखा: खन्याए जस्तै गरी वातामा खन्याइन्छ र एक एक हातको फरकमा फैलाएर अलगै राखिन्छ । अनि भोली विहानै उठाएर ल्याई ओसिलो ठाउँमा छोपेर राख्ने गरिन्छ । यसरी पकाएको तःखा र सड्या खुना पाँच/छ दिन सम्म पनि राख्न वा खान सकिन्छ (चित्र संख्या नं. २८) । (इन्द्रमान महर्जनसँग लिइएको अन्तर्वार्ताका आधारमा तयार पारिएको) (www.kathmandu.hotel-link.com.)

३.१.१५ योमरी पुन्हि (धान्य पूर्णिमा)

यो चाड पनि काठमाडौं, पाटन र भक्तपुर तीनै शहरमा ख्याती प्राप्त छ । नेवार समुदायमा विशेष रूपले यो दिन सबै घर घरमा योमरी (भिन्न चाकु र तीलको धुलो हालेर बनाइएको चामलको एक प्रकारको रोटी बनाइन्छ, र विहानै सानो सानो योमरी राखी मन्दिरमा पुजा गर्न जाने परम्परा रहेको छ भने घर भित्रै पनि भकारीमा, ढुकुटीमा क्वंहरूमा (अन्न भरेको माटोको घ्याम्पो) प्रत्येकमा एउटा एउटा राखी भकारी पुजा गर्ने चलन छ, र यसरी पुजा गरेको योमरी चार दिन पछि मात्र निकाल्ने चलन छ, जसलाई 'क्व कायगु' भनिन्छ । योमरी बनाउने तरिका निम्नानुसार छन् :

३.१.१५.१ योमरी (चामलको रोटी)

चामलको पिठोलाई हल्का मनतातो पानी राखेर पिठो मुछ्ने गरिन्छ । धेरै माडेपछि नरम भई डल्लो हुन्छ, र त्यसलाई नरम कपडाले छोपेर राखिन्छ । योमरी भित्र चाकु भर्नु

पर्ने हुनाले चाकुलाई सानो सानो टुक्रा गरेर थोरै तातो पानीमा घोलेर लेदो बनाइन्छ र त्यसमा भुतेर पिसेको तील मिसाइन्छर केही बेर पकाइन्छ । यःमरीको आकार एकापट्टी चुच्चो विचमा लाम्चो पेट फुकेको र अर्को छेउमा दुई वटा चुच्चो हुने हुदा पहिले ठिक्कको डल्लो पिठो लिने र दुवै हातको हत्केलाले एक छेउ चुच्चो बनाउने र अर्को छेउको पिंघबाट हातको चोर औलाको मद्दतले भित्र होलो वा दुलो जस्तो बनाइन्छ र चिल्याउनको लागि हातमा अलि अलि तेल राख्दै गरिन्छ । पिंघको खाल्डोमा चाकु र तीलको लेदो भरेपछि चुच्चो तल पारेर पिंघको मुख विस्तारै बन्द गर्दै अरु दुई वटा चुच्चो या एउटा चेप्टो आकारमा मुख बन्द गर्नुपर्दछ (चित्र संख्या नं. २९) । यसरी बन्द गर्दा कहि पनि नफुटने हिसावले गर्नु पर्छ ताकी फुटेको खण्डमा चाकु पग्लेर बाहिर निस्किएमा योमरी राम्रो मानिदैन । यहि क्रमले यःमरी बनाइसकेपछि पकाउनको लागि लोचामरी, दयोचा मरी जस्तै कसौडिमा परालको सुली बनाई मुनी पानी राखी भाडा तताइन्छ र बाफ आएपछि विस्तारै एक अर्को सँग नटाँसिने गरी अलि फरक दुरीमा पाँच/छ वटा हालेर छोपिन्छ र अलि तातेपछि बाफ आउन थाल्छ र पुन पाँच/छ ओटा थप्ने । यहि क्रमले योमरी पाक्ने गरी बफाइन्छ (चित्र संख्या नं. ३०) र पाकेपछि विस्तारै एउटा एउटा गरि निकालेर सेलाउन दिएपछि योमरी तयार भएको मानिन्छ (Majpuria, 1980, 92) ।

३.१.१६ ध्यः चाकु संलु (माघे संक्रान्ति)

यो पर्व तिथि अनुसार नभई गते अनुसार मनाइन्छ । प्रत्येक वर्षको माघ १ गते नेवार समुदायले मान्ने यो चाड पनि काठमाडौं, पाटन र भक्तपुरमा पनि विशेष महत्वका साथ मान्ने गर्दछन् । मुख्यतया ध्यू, चाकु, तरुल, क्वाटी र तीलको लड्डु नै यस पर्वको मुख्य परिकारहरू हुन् । यस दिनमा आफ्नो घरमा भान्जा भित्रिनाले शुभ मानिने जनश्रुति रहेको छ भने विहान भान्जा लिन मामा दिदीको घरमा बोलाउन जाने चलन छ र दिउसो मामाघरमा मामाले भान्जालाई टाउकोमा या कानमा तेल लगाई दक्षिणा दिने चलन पनि छ । यस दिनमा छोरी, ज्वाइ तथा भान्जा भान्जीलाई पाहुना बोलाउन र ध्यू, चाकु, तरुल, तीलको लड्डु, क्वाटी र अन्तमा भोज नै खुवाउने गर्दछन् । आज भोली चिउराको भोज भन्दा पनि भात नै पाहुनाहरूको रोजाई बन्ने कारणले यसमा पनि फरकपन आइरहेको पाउदछौ ।

यस दिन बन्ने क्वाटीलाई 'लैसु क्वाटी' भनिन्छ जुन निम्नानुसार बनाइन्छ :

३.१.१६.१ लैसु क्वाटी (मुलाको चाना मिश्रित क्वाटी)

क्वाटीको लागि चाहिने गेडागुडीहरू एक दिन अगाडि नै भिजाइराखिन्छ र भोलिपल्ट क्वाटी पकाउन कसौडीमा गेडागुडी अनुसार पानी उमाल्ने र उम्लेको पानी अलिकति भिकेर मुलाको सिद्रालाई भिजाइन्छ र गेडागुडी हालेर उमालिन्छ । सिद्रालाई पनि सँगै हालेर पकाइन्छ र रंगको लागि वेसार पनि हाल्ने गरिन्छ । वाक्लोपना ल्याउनको लागि चामलको पिठोलाई चिसो पानीमा घोलेर भोलि बनाएर क्वाटीमा हालिन्छ । गेडागुडी आधा पाकेपछि अरु मसलाहरू जस्तै: पिसेको अदुवा, लसुन, जिरा धुलो, खुर्सानी धुलो र नुन हालिन्छ । अन्त्यमा गेडागुडी पाकेपछि तोरीको तेलमा छ्यापी फुरायर क्वाटीमा भान्ने गरिन्छ र क्वाटी खानको लागि तयार भएको मानिन्छ ।

त्यस्तै गरी माघे संक्रान्तिमा कसै कसैले घरमै चाकु बनाउने गर्दछन । काठमाडौंको तोखा क्षेत्र चाकुको लागी प्रख्यात स्थल हो ।

घरमा बनाउने चाकु निम्नानुसार तयार गरिन्छ :

३.१.१६.२ हामो चाकु (तील यूक्त चाकु)

चाकु बनाउनको लागी राम्रो सख्खर चाहिन्छ । सख्खरलाई पहिले मसिनो टुक्रा गरेर त्यसमा भएको उखुको डाँठलाई केलाएर फाल्नु पर्दछ । चाकु बनाउनलाई सर्वप्रथम तीललाई भुटेर राखिन्छ । यस्तै गरी दुधलाई पनि उमालेर सेलायर राखिन्छ । त्यसपछि सख्खर र दुध हाली तताइन्छ र क्रमिक रूपले चलाइराख्नु पर्छ । जतिजति भाँडा तात्दै आउछ, सख्खर पग्लेर भाँडामा फिज आउन थाल्दछ त्यसैले सख्खर जति छ त्यो भन्दा दोब्बर ठूलो भाँडा हुनुपर्दछ । एवं रितले पन्युले चलाउदै गर्नुपर्छ र क्रमश चाकु पाक्ने वेलामा पन्युलाई माथी उठाएर चाकु त्यसैमा भाडा थोपा खसेपछि रेसा छोड्न थाल्दछ, यसरी रेसा निस्किय पछि चनाखो भएर चलाइराख्नु पर्दछ । चाकु तयार भयो भएन भनि हेर्नका लागि केही थोपा थालमा खन्याएर डल्लो पार्ने र खसाल्दा ढुङ्गा जस्तो आवाज आयो भने चाकु पाकेको मानिन्छ र त्यसमा तील मिसाएर चलाइन्छ । त्यपछि एकछिन सेलाउन

दिनुपर्छ । तातो अलि घटि सकेपछि प्लास्टिक ओछ्याइन्छ र चाकुलाई त्यस प्लाष्टिक माथी हालेर चेप्टो, लाम्चो या गोलो आकार दिने गरिन्छ । यस प्रकार चाकु तयार भएको मानिन्छ ।

३.१.१७ शिलाचढे (शिवरात्री)

हिन्दुहरूले मनाउने महान चाड शिवरात्री लाई नेवार समुदायले शिलाचढेको रूपमा मनाउने गर्दछन् । यस दिन पशुपती क्षेत्रमा ठूलो मेला लाग्ने गर्दछ भने कोही विहान सबेरै उठेर पशुपती नै जान्छन भने कोही नजिकैको शिव मन्दिर गई पूजा अर्चना गर्दछन् । कीर्तिपुर भेगमा चारघरेमा अवस्थित जालन्धर शक्ति पिठमा त्यस दिन मेला लाग्दछ भने महिलाहरू त्रि.वि. हाता भित्र रहेको पुरानो सिवालयमा पुजा गर्न लामबद्ध हुने गर्दछन् । दिउसो साना साना बालकहरू काठ दाउरा खोज्न घर घर पिच्छे, “माहादेवया चिकुल, गणेश या इकुल धर्म दःसा सिं छकु फवने हि” भन्दै गाउँ गाउँ चाहार्दछन र काठ, दाउरा, भाडी रुखका तोडका आदी जम्मा गरेर शिवलिङ्ग नजिकै राख्छन र साँभ परेपछि आगो बाल्न थाल्दछन् । यदि काठ, दाउरा नपुगेको खण्डमा जवान केटाहरू कतै गई घर बारीमा राखेको काठ, दाउरा, पराल आदी चोरेर पनि बाल्न ल्याउने गर्दछन् भने बेलुकी पख प्रत्येक घरले हलमलिः (भुटेको गेडागुडी) बाँडन ल्याउछन् त्यस्तै गरी जाँड तथा रसी समेत प्रसादको रूपमा बाँडने गर्छन । त्यस बेला मानिसले रोटी दान गरेमा पुण्य प्राप्त हुन्छ भनेर माल्पूवा, स्वारी आदि दान गर्ने पनि गरिन्छ ।

३.२ सामाजिक संस्कारहरूमा प्रचलित खाद्य पदार्थ

नेवार समुदाय एउटा मिश्रित समुदाय भएको हुँदा यिनीहरूको संस्कारहरू पनि मिश्रित प्रकृतिको पाइन्छन् । हिन्दु तथा बौद्ध दुई छुट्टाछुट्टै धार्मिक आस्थामा बाँढिएपनि हिन्दु नेवारहरूको संस्कारहरूमा बौद्ध नेवारहरूको संलग्नतालाई एउटा विशेषताको रूपमा लिनुपर्ने हुन्छ, जस्तै ज्यापु समूहहरूको अन्त्येष्टि क्रियाकलापमा बौद्ध मार्गी गुभाजु (ब्रजाचार्य) हरूले पुरेत्याई गर्नु, आदि । यसरी हेर्दा नेवार समुदायमा धार्मिक सहिष्णुताको अथाह सागर नै भएको मान्नु पर्दछ । नेवार समुदायले गरिआएका वा मानिआएका प्रमुख संस्कारहरूमा प्रचलित खाद्य पदार्थहरूको बारेमा बुँदागत रूपमा निम्न प्रकारले व्याख्या गरिएको छ :

३.२.१ धौः वजी नकः वनिउ (दहि च्यूरा खुवाउने)

नेवार समुदायमा विवाहिता छोरी र उसको माइत बीच नजीकको सम्बन्ध रहेको हुने गर्दछ । माइतमा वार्षिक रूपले धेरै मात्रामा आवातजावत भैराख्ने कारणले हरेक पर्व तथा संस्कारमा छोरीको आवश्यकता नेवार समुदायमा देखिएको छ । फलस्वरूप छोरी गर्भवती भएको थाहा पाएपछि नवजात शिशु जन्मिनु भन्दा अगाडि माइती पक्षले छोरीको घरमा गई दहि, चिउरा, गेडागुडी, मासु (राँगाको) आदि लगेर खुवाउने चलन छ यसलाई नै धौःवजी नकः वनिउ (दही चिउरा खुवाउने) भनिन्छ । यस बेला दहि चिउरा, राँगाको मासु बाहेक छोरीलाई मन पर्ने सबै परिकारहरूका साथै यःमरी, चाकु मरी, वः, अण्डा उसिनेर, भुटेको माछा, आदि, परिकारहरू जसलाई चौरासी व्यञ्जन पनि भनिन्छ, र गर्भवती छोरीलाई सगुन समेत राखि उक्त परिकारहरू खाइने चलन छ ।

३.२.२ मचा बु व्यङ्गिउ (सुतक चोख्याउने)

नेवार समुदायमा यदि बालक छोरा जन्मेको खण्डमा छ दिनमा र छोरी जन्मेको खण्डमा चार दिनमा यो क्रिया गर्नुपर्दछ र यसलाई जोडा दिनमा गर्नुपर्छ भन्ने सामाजिक मान्यता रहेको छ । यस दिनमा घरको सदस्यहरूले विहानै घरमा लिपपोट गरेर जिउ नुहाइन्छ र शिशुलाई पनि मनतातो पानीमा नुहाइदिएर नयाँ लुगा लगाइदिन्छन् र त्यस दिन मात्र तयार गरिने आगः ब्वः राखी टोलका छरछिमेकीलाई पनि बाँडेर खुवाउने चलन छ । आगः ब्व बनाउँदा सर्वप्रथम चिउरा, भुटेको कालो भटमासलाई नाङ्गलोमा हालेर भिजाएको बोडीलाई उसिनेर हल्का तेलमा साँदने गर्दछ र नुन, जिरा धुलो, बेसार हालेर एक छिन चलाएर सेलाएपछि त्यो पनि नाङ्गलोमै मिसाइ गुन्द्रुक या सिन्कीलाई पनि साँदेर मिसाइन्छ । त्यस्तै गरी अदुवालाई मसिनो लाम्चो आकारमा काटेर मिसाइन्छ । यति हालेपछि सबैलाई दुई हातले मोलेपछि आगः वजी तयार भएको मानिन्छ र त्यो दिन विशेष किसिमको क्वाटी खाने चलन पनि छ जस अन्तर्गत चामलको कनिकालाई भुटेर घट्टामा पिनेर पिठो बनाएको हुन्छ र चिसो पानीमा मोलेर लेदो बनाएर यसलाई क्वाटी बनाउन कसौडीमा राखेर उमालिन्छ र पिनेको अदुवा, लसुन, जिरा धुलो, खुर्सानी धुलो, बेसार र नुन राखेर त्यसलाई तोरीको तेलमा गेडा जिरा भानेर क्वाटी तयार गर्ने गरिन्छ ।

३.२.३ मचा बुः स्वः वनेगु (बच्चा र आमा हेर्न जाने)

नेवार समुदायमा शिशु जन्मेपछि सुत्केरीका नजिकका आफन्तहरू खानेकुरा लिएर हेर्न जाने चलन छ । सुत्केरी भएको भण्डै डेढ महिना जति आफ्नो घरमा रहन्छ, भने त्यस अवधिभरमा सुत्केरीको माइती खलकका दिदीबहिनी तथा श्रीमान पट्टीका दिदीबहिनी तथा मावली खलक समेत सुत्केरी हेर्न आउने गर्दछन् । यसरी हेर्न आउँदा चिउरा, दुई प्रकारका गेडागुडी, अचार, मासु, वारा, अण्डा, जेरी, पान तथा जाँड राखेर लाने गरिन्छ ।

३.२.४ दमघा भव्यः (विशेष भोज)

नवजात शिशु पाइसकेपछि सबै आफन्तहरूले बच्चा हेर्न गइसकेपछि माइती पक्षले छोरी र बच्चालाई लिन जानु अगाडि दुवै पक्षका सन्धिहरू एक आपसमा सल्लाह गरी विशेष भोजको दिन तोक्ने गर्दछन् । यस भोजको आयोजना माइती पक्षले गर्ने गर्दछन् । यता केटा पक्षको तर्फबाट पनि सल्लाह अनुसार मासु, चिउरा तथा छ्याला मध्ये जुन भएपनि बनाइ राख्ने सहमति हुने गर्दछ भने अरु जोरजाम माइती पक्षले गरेर दिउसो सुत्केरीको घरमा भोजको आयोजना हुने गर्दछ । यसरी दुवै तर्फका आफन्तहरू एकै ठाउँमा भेला भई विशेष भोज सम्पन्न गर्ने गर्दछन् । यस भोजमा हुने मुख्य परिकारहरूमा चिउरा, मासु, तीन प्रकारका गेडागुडी, अचार, फर्सी, साग, गोलभेडाको अचार, मेथी, भुटन, दही, छ्याला, जाँड र रक्सी हुने गर्दछ ।

यसरी भोजका साथ साथै यदि सुत्केरीको विवाह सुटुक्क या भागेर गरिएको भए माइती पक्षले दाइजो स्वरूप घरायसी सामान लग्ने पनि चलन रहेको छ, भने आफन्तले पनि जिन्सी सामानहरू लाने चलन छ ।

३.२.५ जाः नकेगु (अन्नप्रासन)

नेवार समुदायमा बालक जन्मेको सात महिनामा र बालिका भए पाँच महिनामा जाः नकेगु (अन्नप्रासन) गर्ने चलन छ जस अनुरूप शिशुलाई नुहाइ चोख्याइन्छ, तासको कपडाको लुगा लगाई पुजा सामग्रीका साथमा शिशुको मामाले बोकाई गणेश मन्दिरमा गई पुजा गर्ने चलन छ भने त्यस दिन प्रसाद स्वरूप खीर बनाई चाँदीको चम्चाले सबैले पालै पालो शिशुलाई खुवाउने गर्दछन् । नेवार समुदायमा निम्न तरिकाले खीर बनाउने चलन छ :

खीर बनाउनको लागि टाइचिन चामललाई एक घण्टा अगाडि भिजाइराखिन्छ र ठूलो डिक्चीमा चामल हेरिकन दुध उमालिन्छ र उम्लेको दुधमा चामल हाली पकाइन्छ । खीरलाई मिठो बनाउन नरिवल, सुकमेलको गोडा, काजु, किसमिस, आदि, मसलालाई तयारी अवस्थामा राखिन्छ र धेरै बेर पकाइसकेपछि चामल फुलेर गल्न थाल्दछ भने खीर पाकेको खण्डमा चाहिए जति चिनी र मसलाहरू खन्याई एकै छिन पकाएपछि खीर तयार भएको मानिन्छ ।

३.२.६ निह्र पुन्ही (दुई वर्षे जन्म)

शिशु जन्मेको दुई वर्ष भएको दिनमा नेवार समुदायमा यो उत्सव मान्ने चलन छ भने यस दिन घरमा यःमरी (दुई गोडा अक्षता सहितको) माला बनाई लगाइदिने चलन छ भने त्यस दिन पनि घरबाट पुजा सामग्रीका साथ मन्दिर गई पुजा गर्ने चलन रहेको छ ।

३.२.७ कयताः पुजा (व्रतबन्ध)

नेवार समुदायमा बालकको उमेर पाँच वर्षभन्दा माथि हुन थालेपछि व्रतबन्ध गर्नुपर्ने परम्परा रहेको छ । साधारणतया नेवार समुदायमा यति नै वर्षमा व्रतबन्ध गर्नुपर्ने भन्ने नियम नभएकोले बालक बाह्र वर्ष भन्दा मुनि जहिले पनि गर्न सकिन्छ । राजोपाध्याय/गुभाजु (पुरोहित) लाई घरमा बोलाई मन्त्र पढ्न लगाइ बालकको मामालाई मात्र राखेर घरमा सुटुक्क मात्र पनि गरिन्छ भने कसै-कसैले भोजको आयोजना गरी मन्दिर घुमाई गर्ने चलन पनि रहेको छ (चित्र संख्या नं. ३१) । कयताः पुजामा बालकको मामाको महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । बालकलाई लौगटी लगाई सात ओटा पानको पातमा सुपारी राखी पाइला टेक्न लगाइन्छ र अन्तिम पाइला पछि मामाले वुई गरेर लिनुपर्दछ जसलाई (भिंचा लायगुः) भनिन्छ । पुजा पाठ सकिसकेपछि भोजको आयोजना गरिन्छ र भोजमा नेवारी परिकारहरू चिउरा, मासु, अचार, गोडागुडी, छ्याला, हरियो साग, दहि, मेथी, सिसापुसा/फलफूल त्यस्तै गरी जाँड तथा रक्सी खुवाइन्छ ।

३.२.८ इंहि (बेल विवाह)

यो बालिकालाई गरिने संस्कार हो । परिवारमा बालिका चार वा पाँच वर्ष पुगेपछि दिन (साइत) हेरेर इंहि गर्ने गरिन्छ । प्रायः जसो बौद्ध स्तुपमा गरिने ब्वसलः (स्तुपमा गरिने पुजा) को दिनमा बालिकालाई रातो तासको चोलो लगाइ निधारमा तेल माथि रातो अवरले

रंगाइदिन्छ र लाली, गाजल पनि लगाइदिने गर्दछ (चित्र संख्या नं. ३२) । गुभाजु (बज्राचार्य पुरोहित) ले मन्त्र पाठ गरी बालिकाको हातमा बेल राखी दुवै हातमा कचीका: (धागो) ले बाधेर पछि बालिकाको बाबुले धागो खोलिदिएर पैसासँग बेल साटेर लिने गर्दछन् भने यसैलाई बालिकाको बेलसँग कन्यादान भएको मानिन्छन् । तसर्थ बालिकालाई पुजा सामग्री सहित विभिन्न देवदेवीको दर्शन गर्न प्रमुख मन्दिर घुमाएर कार्य सम्पन्न गराउँदछन् ।

३.२.९ बाह्रा तयगु (गुफा राख्ने)

यो संस्कार पनि बालिकालाई गरिने संस्कार हो । बालिका रजश्वला हुनु अगावै या दशवर्षकी भएपछि गुफा राख्ने गर्दछन् । बालिकालाई नुहाइदिएर गुफा राख्ने घरमा लगिन्छ र दहि चिउरा खान दिइ त्यसै दिनदेखि कोठा बाहिर ननिकालिकन एघार दिनसम्म राखिन्छ । यस अवधिभर बालिकाले कुनै पनि पुरुष मानिसको अनुहार र सूर्यलाई हेर्नु हुँदैन भन्ने मान्यता रहेको छ । यदि त्यस अवधिमा बालिकाको मृत्यु भएमा मृतकलाई घर बाहिर नल्याइकन छिडिमा खाल्डो खनी गाड्नु पर्दछ भन्ने मान्यता रहेको छ । बन्द कोठा भित्र बस्दा आफ्नो संगिनीहरूसँग खेल एक जना बाह्रा पासा (हेरचाह गर्ने साथी) पनि राख्ने गरिन्छ । कोठामा बसेको छैठौँ दिनसम्म विहान बेलुकी चामलको पिठो पानीमा मिसाई मुख धुने गर्दछन् भने सातौँ दिन देखि को: (चिउरा र तोरीको गेडालाई भुटेर पिनेको) लाई पानीमा मिसाई मुखमा दलेर मुख धुने गर्दछन् । बाह्रौँ दिनमा बालिकालाई रातो चोलो गरगहना लगाइदिएर सिगार पटार गरी 'बाह्रा पिकायगु:' भनेर ओड्ने चोलो टाउको माथि फिजाई घाम नपर्ने गरी बाहिर ल्याइन्छ र मन्त्र पाठ गरेर सूर्य दर्शन गर्न लगाइन्छ । यसैलाई सूर्यसँग विवाह भएको भन्ने मान्यता रहेको छ । अन्त्यमा बालिकालाई ज्वाला न्हायक:, सिनवु (विवाहमा चाहिने पित्तलको सिन्दुर राख्ने भाँडा) देखाई मन्दिर घुमाएर आफ्नो घर अगाडिको मण्डपमा राखी पुजा गरेर भित्र हुलाइन्छ । यस दिनमा भोजको आयोजना गरी नातेदार र छरछिमेकीलाई नेवारी परम्परागत भोज खुवाइन्छ ।

३.२.१० इहिँपा: (विवाह)

नेवार समुदायमा विवाह गर्नको लागि सर्वप्रथम लमी: (मध्यस्थकर्ता) राखिन्छ । केटा पक्षको एक जना र केटी पक्षबाट एक जना लमी गरी जम्मा दुई जना राखिन्छ र यिनीहरूले नै कुरा छिन्ने तथा केटा केटीको भेट गराउने र घर परिवारमा पनि कुरा मिलाइदिने

बन्दोवस्त गर्ने गर्दछन् । सबै कुरा छिनी सकेपछि साइट हेरेर दिन तोक्ने गरिन्छ भने अधिल्लो दिनमा केटी पक्षको घरमा भोजको आयोजना गरिन्छ र त्यहि राती केटा पक्ष आफ्नो परिवार तथा नातेदार सहित केटीको घरमा जाने गर्दछ । केटा पक्षको मामाले विशेष परिकारहरू (ब्व: घासा) सहितको खानेकुरा खर्पनमा राखी केटा पक्षको मामालाई देखाउने चलन छ । यसरी देखाउँदा नियम पूर्वक हुनुपर्ने सबै चिजहरू राखेर लाने गरिन्छ र कुनै चिज छुटेको खण्डमा आफु लाजमर्दो हुन्छ भनेर चनाखो भएर राम्रो र पूर्ण बनाएर लाने गरिन्छ, जसलाई 'पाजु कु:' भनिन्छ । नेवार समुदायमा प्रचलित परम्परागत ब्व घासा निम्नानुसार तयार गरिन्छ (इन्द्र महर्जनसँग लिइएको अन्तर्वार्ताको आधारमा तयार पारिएको) ।

कःसु (आधा केराउ) - सानो केराउलाई आधा पारेर भिजाइ नुनले मोल्ने गरिन्छ

धौ (दही) - दुधलाई तताएर सेलाइन्छ र मनतातो भएपछि पाला (माटोको भाँडो)

मा खन्याई धौ पुसा: (पातलो दही) हालेर न्यानो पारी छोपेर राखिन्छ ।

पंमाय (मस्याड) - मस्याडलाई एक दिन अगाडि भिजाइन्छ र भोलिपल्ट उसिनेर नुन हालिन्छ ।

खय्पि (पाकेको फर्सीको सानो चारपाते आकारमा काटेको) - पहेलो फर्सीलाई बोक्रा ताछेर पाटलो चारपाते आकारमा काट्ने गरिन्छ ।

वाउचा (हरियो साग) - सागलाई उसिनेर नुन हाली मोल्ने गरिन्छ ।

भुती (बोडी) - बोडीलाई अधिल्लो दिनमा भिजाई उसिनेर नुन छर्केर राखिन्छ ।

चपि: (पाकेको फर्सीलाई सानो चारपाते आकारमा काटेर राखिन्छ)- यो खयपि भन्दा छ गुणा या चारगुणा स्यानो हुन्छ ।

सड्या (सिद्रा माछा) - सानो सानो माछालाई घाममा सुकाई बनाइन्छ ।

पालु (अदुवा) - अदुवालाई मसिनो आकारमा काट्ने गरिन्छ ।

म्वा: विसिया (आधा पारेको भटमास परिकार) - भटमासलाई भुटेर नाड्लोमा राखी माथिबाट धौ भेग (दही कटारो) ले रगडी बोक्रा फालेर तेलले मोलिन्छ ।

हिंला (हिंंग हालेको फोक्सोको मासु) - राँगाको फोक्सोलाई उसिनेर सा-सानो टुकामा काटेर हिंंगले मोल्ने गरिन्छ ।

पंला (फोक्सोको मासु दहिमा मोलेको) - राँगाको फोक्सोलाई उसिनेर सानो टुकामा काटेर दहीले मोलेर तयार गरिन्छ (चित्र संख्या नं. ३३) ।

ब्व घासा:सँगै चिउरा, अदुवा, चाकु र जाँड पनि लग्ने गरिन्छ । राती स्वयम्बर कार्य गुभाजु: (पुरोहित) द्वारा सम्पन्न गर्ने गर्दछन् भने विहानपख: केटाको मामाले ल्याएको ब्व घासा: सहित राखेर भोज खुवाइन्छ र दुलही दिइपठाउने गर्दछन् । दुलही केटाको घरमा आएपछि परिवारका नातेदारले दुलहीसँग सुपारी लिने गर्नुपर्दछ । यसलाई 'ग्वे: कायगु' भनिन्छ र दुलहीको अगाडि वाटामा नगद हालिदिने र दुलहीले चार ओटा सुपारी हातमा दिने गर्दछ । बेलुकी केटा पक्षको साथीभाइ इष्टमित्र बोलाई भोज खुवाइन्छ जसलाई 'भव: भ्वय:' अथवा 'लप्ते भ्वय' पनि भनिन्छ ।

नेवार समुदायहरूको भव: भ्वय: मा राखिने परिकारहरूमा चिउरा, दायकुला, अचार, फसि क्वा:, तीन थरी गेडागुडी, गोलभेडा अचार, साग, आलु कावलीको तरकारी, छ्याला, पुका ला:, जाँड, रक्सी, मेथी, दही, पाउ क्वा:, सिसापुसा, आदि, हुन् (चित्र संख्या नं. ३४) यि विभिन्न परिकारहरू निम्न लिखित प्रक्रियाबाट बनाइन्छ ।

३.२.१०.१ फसी क्वा (पाकेको फसीको तरकारी)

पाकेको पहेंलो फसीलाई बोक्रा खुइल्याएर भित्रको गुडी भिकेर बाँकीलाई मसिनो पातलो चारपाते आकारमा काटिन्छ र पकाउनको लागि फोसीमा तोरीको तेल तताई सुकेको रातो खुर्सानी र तोरीको गेडा फुराइन्छ, त्यसको लगत्तै पिनेको अदुवा, लसुन हालेर एक छिन चलाइन्छ र एकै छिनपछि जिरा धुलो खुर्सानी, धुलो बेसार र नुन हालेर एकछिन भुटेपछि काटेको फसी हालेर काठको पन्यूले चलाउँदै पकाउने गरिन्छ र अन्त्यमा पाक्ने बेलामा नुन हालेर चलाएपछि फसी क्वा: तयार भएको मानिन्छ ।

३.२.१०.२ गेडागुडी

साधारणतया नेवार समुदायको भोजमा मस्याड, बोडी, हरियो केराउ, सेतो बोडी, चना आदि गेडागुडीको रूपमा खाइन्छन् भने यी गेडागुडीहरू पकाउनु भन्दा एक दिन अगाडि या अधिल्लो रातमा भिजाइराखिन्छ । यसरी भिजाइएको गेडागुडीलाई बेसार पानीमा पाक्ने गरी उसिन्छ । गेडागुडी भुट्नेको लागि कराइमा तेल तताइ तातो तेलमा जीरा गेडा र सुकेको रातो खुर्सानीलाई फुराई दुई तीन वटा तेजपात, काटेको प्याज हालिन्छ र प्याज खैरो भएपछि पिनेको अदुवा र लसुन हालेर एकै छिन भुट्ने गरिन्छ र जिरा धुलो, खुर्सानी

धुलो, हल्का बेसार राखी एकैछिन चलाएर छिपछिपे भोल बनाएर गेडागुडी हाल्ने गरिन्छ र अन्त्यमा नुन हालेर माथिबाट काटेको धनिया छर्किन्छ ।

३.२.१०.३ गोलभेडा अचार

गोलभेडालाई पखाली चुलेसीले एउटालाई चार या छ टुक्रा पारेर काटिन्छ र भुट्नको लागि कराइ या फोसीमा तेल तताई सुकेको खुर्सानी फुराएर पिसेको अदुवा, लसुनलाई एक छिन भुटिन्छ र जिरा धुलो, धनियाँ धुलो, खुर्सानी धुलो र बेसार हालेर चलाउना साथ गोलभेडा हालिन्छ । त्यसै बेला अन्य तरकारीहरू च्याउ, तोफु, हरियो कोशा आदिलाई पनि भुटिन्छ र केही वेरपछि गोलभेडा र नुन हालेर छोपेर पकाउने गरिन्छ । पाकिसकेपछि उक्त परिकार खन्याइ माथिबाट काटेको धनियाँ छरिन्छ ।

३.२.१०.४ मिक्वा: (मेथी)

मेथीलाई केलाएर अघिल्लो रातमा पानीले भिजाइराखिन्छ र भिजाएको मेथीलाई बेसार पानी हालेर उमालिन्छ र सेलाएपछि हातले चिल्लो लेदो हुने गरी माडिन्छ । त्यस पछि कराइमा तेल बसालेर तातेपछि सुकेको रातो खुर्सानी फुराएर अदुवा लसुन पिनेर हालिन्छ र एकै छिनपछि जिरा धुलो, खुर्सानी धुलो, हल्का बेसार र नुन राखेर चलाउने गर्दछन् । त्यसपछि लगत्तै मेथी खन्याएर त्यस अनुसार पानीको मात्रा थपेर पुनः पकाइन्छ र पाकेपछि वाता: या डिक्चीमा मिक्वा: खन्याइन्छ ।

३.२.१०.५ क:मो / बुला:

यो परिकार नेवार समुदायको बज्राचार्य (गुभाजु) हरूले भोज खाँदा बनाइन्छ । अजि थ्व: (सेतो जाँड) निकालेर बचेको कटलाई पातलो मसिनो कपडामा राखी दुई तीन पटक पानीले पखाली त्यसलाई मुछिन्छ र मुछ्दा हल्का बोसो र तिस्य: (राङ्गाको ढाडमा हुने एक प्रकारको बोसो मासी) पनि राख्ने गरिन्छ । साथै न्ह्येपु (गिडी) छ भने त्यो पनि राख्न सकिन्छ । अब बुला बनाउन सबभन्दा पहिला तेल तताई टुक्रा पारेको हड्डी भुटिन्छ र कालो भैसकेपछि बेसार हाली पखालेको कट पनि हालिन्छ । त्यससँगै जिरा धुलो, नुन, बेसार र खुर्सानीको धुलो हालेर अन्त्यमा क्वारावास: (मसला) हालेर एक छिन पकाएपछि क:मो तयार भएको मानिन्छ । (इन्द्र बज्राचार्यसँग लिइएको अन्तर्वार्ताको आधारमा तयार पारिएको)

३.२.११ जँको (बुढाबुढी पासनी)

नेवार समुदायमा वृद्धवृद्धाको निश्चित उमेर पुगेपछि तीन पटकसम्म जँको गर्ने गरिन्छ। पहिलो जँको पुरुषको उमेर ७७ वर्ष ७ महिना ७ दिन ७ घडी र ७ पला भएको साइतमा सगुन दिएर लामो आयु प्राप्तिको कामना गर्दै पूजा गर्दछन् जसलाई भिमरथारोहण भनिन्छ। यस दिन जँको गर्ने व्यक्तिका नाति, नातिनाहरूले जँको गर्ने व्यक्तिको रथ तान्नु पर्ने विधान रहेको छ र यस बेला चतुरमहाराजहरूको पूजा गर्ने पनि गरिन्छ। जँको गरेको दिन आफ्नो नजिकका नातेदारहरू बोलाएर साधारण भोज गर्ने चलन छ। यद्यपी नेवार समुदायमा तीन पटकसम्म जँको गर्ने गर्दछन् भने चौथो जँको गर्ने चलन पनि देख्न पाइन्छ। व्यक्तिले हजार चन्द्रमा देखेपछि अर्को दोस्रो जँको गरिन्छ। यसलाई 'देवरथारोहण' भनिन्छ। यस बेला चन्द्रमाको पूजा गरिन्छ। तेस्रो जँको ८८ वर्ष ८ महिना ८ दिन ८ घडी र ८ पलामा गरिन्छ। जसलाई 'स्वर्गरथारोहण' वा 'महारथारोहण' भनिन्छ। यस बेला जँको गर्ने व्यक्तिलाई रथमा हालेर भूयालबाट भित्र्याइन्छ। चौथो जँको ९९ वर्ष ९ महिना ९ दिन ९ घडी र ९ पलामा गरिन्छ। यस बेला जँको गर्ने व्यक्तिलाई माटोको घ्याम्पो फोडेर निकाल्ने परम्परा रहेको छ जसको अर्थ व्यक्तिको पुनः जन्म भएको भन्ने मानिन्छ।

३.२.१२ अन्त्येष्टि संस्कार

नेवार समुदायमा जब कसैको मृत्यु हुन्छ उसका नजिकका नातेदारहरू छरछिमेकी मिलेर मृत शरीरलाई खतमा राखेर दहन गर्न लगिन्छ। यसलाई 'सिँठः यड्कीगु' भनिन्छ (चित्र संख्या नं. ३५)। मृत शरीरलाई दाग वती दिइसकेपछि घर फर्कन्छन्। यस कार्यमा गुठीका सदस्यहरूबाट जलाउने काम हुन्छ। जब सम्पूर्ण शरीर जलेर खरानी हुन्छ तब घरमा 'मुतः' भनेर खबर पठाउँछ र घरबाट पुजाको सामानसँगै भात, कौडा, रिठ्ठा समेत ल्याई खरानीको मान्छे बनाई त्यसको नजिक भातको मान्छे बनाई रिठ्ठाको आँखा र कौडीको मुख बनाई त्यसलाई पनि पुजा गरी सबै खरानी खर्पनमा राखी नदीमा सेलाउन लगिन्छ र घर आई मुकः बजी खाने भनेर १३ दिने दाजुभाइ बसी चिउरा नुन र अदुवा राखेर खाने गरिन्छ। मरेको ७ औं दिनमा बेलुकी घरको छोरी मान्छेले मृतकको नाममा भात, दाल, मासु, अण्डा र साग राखी पाखाः जा भनी छोपेर राखिन्छ र भोली पल्ट विहान त्यसलाई घर अगाडि पिखलाछी (मण्डप) मा ल्याई न्हयनुम्हा भनी कुकुरलाई खुवाउने गर्दछ (चित्र संख्या नं. ३६)। १० औं दिनमा घर लितपोट गरी 'दुः ब्यड्कीउ' भनेर आइमाईहरू मान्छे रुदै धारा

वा नदीमा जान्छन् र नुहाएर चोख्याइन्छ, भने वरखी बार्ने काम पनि त्यहिँ हुन्छ । १२ औं दिनमा घःसु भनेर भोजको आयोजना हुन्छ र विहानै देखि घर लिपपोट गरी पुरेतले छिडिंमा होम यज्ञ गरी चोख्याउने भनेर मासु खुवाइन्छ, जसलाई 'चिपः थिउ' भनिन्छ । त्यसपछि नजिकका आफन्तहरूलाई भोज खुवाइन्छ जसमा चिउरा, मासु, गेडागुडी, अचार, फसि क्वाः, पाउँ क्वा, छयाला, जाँड तथा रक्सीका परिकारहरू हुने गर्दछन् । त्यस्तै गरी मृत्यु भएको ४५ दिनमा, ६ महिनामा, एक वर्षमा र दुई वर्षमा गरी क्रमशः श्राद्ध गरी भोजको आयोजना गर्ने गरिन्छ, भने त्यसपछि वार्षिक श्राद्ध मात्रै गर्ने परम्परा रहि आएको छ ।

अध्याय चार

नेवारी खानाको सांस्कृतिक महत्व

नेवार समाजमा हुने गरेका जात्रा पर्वहरू, धार्मिक भावनाले अभिप्रेरित भई संचालन भई राखेको पाउँदछौ । धेरैजसो ठाउँमा जात्राहरू संचालन गर्नुको पछाडि समाजमा नराम्रो चीजहरू डर, भय, अनिकाल, खडेरी आदि जस्ता अदृश्य शक्तिहरू नाश भएर समाजमा सधै शान्ति, सुख प्राप्त होस् भन्ने हेतुले विभिन्न शक्ति पीठहरूको स्थापना र पुजा परम्परा चलाइरहेको हामीले पाउँदछौ ।

मध्येकालमा नेपाल मण्डलमा शक्तिपीठहरूको स्थापनामा तिब्रता आएको हामीले पाउँदछौ । सप्त मातृका, अष्ट मातृका जस्ता अलौकिक शक्तिहरूको विश्वासले समाजमा जरो गाडेको थियो र यसै सन्दर्भमा नेवार समाजमा पनि मध्यकालमा विकास भएको अष्ट मातृका पुजा परम्परा पछिसम्म पनि कायमै रहिरह्यो । फलस्वरूप समाजमा हरेक कार्य गर्दा खेरी यसलाई महत्वपूर्ण सुत्रको रूपमा लिन थालिएको हामीले पाउँदछौ । जस्तो की नगरमा द्वार बनाउँदा आठ वटा बनाउने । अष्ट मंगलका चिन्हहरूको निर्माण, देवताहरूको मूर्ति बनाउँदा पनि आठ वटा हात भएको अष्ट वाहु राखी बनाउनु आदि । यसैको प्रयोग स्वरूप नेवारी समाजमा धार्मिक भोजमा समेत अष्ट मातृकालाई स्थान दिन थालियो जस्तो की नेवार समुदायमा विवाह संस्कारमा पाजु कु:मा हुने ब्व: घासालाई अष्ट मातृकाको प्रतीक मानी भोजको घेरामा स्थान अनुसार परिकार राख्ने गरिन्छ जुन निम्नानुसार छ (महर्जन, २००७ : १०) । (गोविन्द महर्जनसँग लिइएको अन्तर्वार्ताको आधारमा तयार पारिएको)

क:सु (पिनेको सानु केराउ)	ब्रम्हायणी
धौ (दही)	माहेश्वरी
पंमाय (मस्याङ)	कौमारी
खयपि (पाकेको फर्सीको स-सानो टुक्रा)	वाराही
वाउँचा (साग)	वैष्णवी
भुती (बोडी)	इन्द्रायणी
चपि (पाकेको फर्सीको टुक्रा)	चामुण्डा
सङ्या (सुकेको माछा)	महालक्ष्मी

पालु (अदुवा)	गणेश
म्वा:विसिया (भट्मास)	भैरव
हिंला (हिंग राखी मोलेको मासु)	सिमवा
पंला (दही राखी मोलेको मासु)	धुम्वा

यसरी अष्ट मातृका गणको प्रतीक स्वरूप भोज खाने लप्तेको वरिपरि घेरिएर राखेर खाएका खानाले शरीरमा केहि हानी नहोस् भनेर सुरक्षाको भावना जागृत भएको हुनु पर्दछ । त्यस्तै गरी परम्परागत ८४ व्यञ्जन परिकारहरू निम्नानुसार छन् :

चय्यता घासा (८४ व्यञ्जन) (चित्रकार, ने.सं. १९२४ : १२८)	१६ दुला (लैं ध्यना: मना: हलू तया: वालेगु) (मुला उसिनेर बेसारमा मोलेको)
१ पालु (तानात:गु पालु कू) (काटेको सानो अदुवाको टुक्रा)	१७ हिंला (हिं तया: वालेगु ?) (हिंग हालेको मासु)
२ म्वा: बुइ (मुस्या वाला) (मोलेको भट्मास)	१८ पंला (छ्वय्ला, धौ व पाउँ तया: वालेगु) (दही मोलेको मासु)
३ व: (व:लय् धौ बुलेगु) (बारा)	१९ न्थ्यपु पंला (वाउँ म्हुकं धौ तया: वालेगु) (दही मोलेको च्याउँ)
४ क:सूबुइ (क:सू वाला) (मोलेको सानो केराउ)	२० खाइ पंला (सें निना: हाम्व: तया: वालेगु) (तील हाली फोक्सो पिसेको)
५ मायबुइ (माय् वाला) (मोलेको मास)	२१ स:पू पंला (स:पू त्याना: धौलय् वालेगु) (सयपत्रीमा दही हाली पिसेको)
६ खय्पि (फसियागु कुचाकुचा) (पाकेको फर्सीको टुक्रा)	२२ जँला छज्व: (छैंगू निकू वालेगु) (दुई टुक्रा छाला मोलेको)
७ चय्पि (फसियागु कुचाकुचा) (पाकेको फर्सीको टुक्रा)	२३ सालु छ्वय्ला (छ्वय्ला प्यकू तयेगु) (चार टुक्रा पोलेको मासु)
८ च:गुलि	२४ छ्याला (सिंके, स:पू तया: दयेकेगु) (तामा, गेडागुडी मिश्रित रस)
९ सनांघाना (फकं फिनात:गु) (कर्कलो)	२५ बुल्ला (क: तया: दयेकेगु) (जाँडको कट हाली बनाएको रस)
१० धौ घासा (लैं चुला: धौलय् वालेगु) (मुलाको टुकालाई दहीमा मोलेको)	२६ खोपुला छज्व: (मेय्छय्या भौखा:) (राङ्गाको माथिल्लो ओठ)
११ पालु घासा (पालु चुला: धौलय् वालेगु) (अदुवाको टुकालाई दहीमा मोलेको)	२७ धन्वंतरी (सर्वेषधि)
१२ क:सू व: (सानो केराउको बारा)	२८ सुंपालु (सुंपालु)
१३ लाग्व: (मासुको डल्लो)	
१४ भुतिबुइ (भुति वाला) (बोडी)	
१५ लापि (चेप्तो मासु)	

- २९ मेय्छयं पु (राङ्गाको टाउकाको एक परिकार)
- ३० सकि म्हुकं (अजि कः तयाः वालेगु)
- ३१ ला वजि (ला मनाः पःकां वालेगु) (उसिनेको मासुमा पिनेको तोरीको धुलो)
- ३२ हाम्वः ला (ला त्याना हाम्वलं वालेगु) (पिसेको मासुमा पिनेको तील राखी मोलेको)
- ३३ कय्गु ला (ला त्यानाः कयेगुलय् तयेगु) (पिसेको मासुमा पिनेको केराउ मिसाउने)
- ३४ संन्या खुना (सिद्रा माछा हाली बनाएको पिरो थलथले मासु)
- ३५ तरुं चम्या (तरु मनाः दयेकेगु) (उसिनेको तरुल)
- ३६ लइ भुजा (लैया भुजेली) (मुलाको परिकार)
- ३७ सिउला म्हुकं (सियू म्हुकं)
- ३८ वाउँ म्हुकं
- ३९ कुनबुँ (कोइरालो फूल)
- ४० सिमलबुँ (सिमलको फूल)
- ४१ धौबुँ
- ४२ ब्याः (बेल)
- ४३ खालु तुका (खालु)
- ४४ छिकिछिकिबुँ
- ४५ चिम्हुकं
- ४६ धालेबुँया धाले
- ४७ किमिला (चुँला)
- ४८ धौ (दही)
- ४९ तःसि कुचा (निबुवाको टुक्रा)
- ५० सुन्तला
- ५१ तु (उखु)
- ५२ ग्वः पःमाय् (ग्वःगु मनागु पःमाय्) (उसिनेको मस्याङ्ग)
- ५३ ग्वः भुति (मनातःगु) (उसिनेको बोडी)
- ५४ मूल बाला (मू वालातःगु)
- ५५ पाउँ हि (हिक्वाः लय् पाउँ तयाः दयेकगु) (लप्सीको भोल)
- ५६ तरुल
- ५७ चाकु पिपि (पिपि खुना)
- ५८ लइसि (मुलाको कोसा)
- ५९ पी गुलि (पिपि धे)
- ६० खें वाला (मोलेको अण्डा)
- ६१ न्या पुका (तारेको माछा)
- ६२ थ्वः पुका
- ६३ सें पुका (तारेको मुटु)
- ६४ गुलि पुका
- ६५ मूला (तःखाः) (मासु)
- ६६ ऐंथ्या मरि (रोटीको परिकार)
- ६७ यःमहि (लोहँचा मरि) (रोटीको परिकार)
- ६८ लौं मरि (रोटीको परिकार)
- ६९ लाखा मरि (रोटीको परिकार)
- ७० मथ मरि (रोटीको परिकार)
- ७१ गुल मरि (रोटीको परिकार)
- ७२ तौला ग्वारा (हाम्वः ग्वारा) (तीलको लड्डु)
- ७३ ज्वः पस्ता
- ७४ दुरु मरि (साया दुरुयागु बयुति मरि) (विगुती)
- ७५ चप्पा ग्वारा मरि (रोटीको परिकार)
- ७६ तुकंचा (तोरीको साग)
- ७७ पलःचा (पालक साग)
- ७८ पाउँ (लप्सीको भोल)
- ७९ फसिपु वाला (मोलेको फर्सीको गुडी)
- ८० सकि भुजेली
- ८१ सतबय्सि
- ८२ भोचा पासि (भ्वासा पासि)
- ८३ चतांमरि (चामलको रोटी)
- ८४ तुसीपु वाला (मलेको काँक्रोको गुडी)

त्यस्तै गरी नेवार समुदायमा पनि ज्यापु जाति खेतमा काम गर्ने गर्दछन् भने क्वाटी पुन्हीको दिन भ्यागुतालाई अन्नहरू राखेर खेतमा खुवाउन जाने परम्पराले खेतमा भ्यागुताको महत्व भएर हो कि भन्ने जिज्ञासा उत्पन्न गरेको छ । त्यो दिन नौ थरी गेडागुडी सहितको क्वाटी खाने चलन छ । त्यस समय धानबालीमा घाँस उखेलने समय भएर कृषकहरू दिनहुँ चिसो हिलोमा उभिनुपर्ने भएकोले क्वाटी खाएर सर्दी हटाउन क्वाटी खाने गरेको अनुमान लगाउन सकिन्छ भने माघ १ गते घ्यू चाकु खानुमा पनि त्यस्तै मौसमी प्रभावलाई कम गर्न खानपानमा पनि परम्परागत तरिका अपनाएको हुन सक्ने देखिन्छ । माघ महिनामा अत्यधिक चिसो हुने हुँदा शरीरलाई न्यानो पार्नको लागि क्वाटी र चाकु जस्ता गर्मी ल्याउने चिजवस्तुहरूको सेवनलाई महत्वपूर्ण नै मान्नु पर्ने देखिन्छ ।

नेवार समुदायमा भोज खुवाउँदा क्रमिक रूपले शुरुमा रक्सी, जाँड, चिउरा, मासु, गेडागुडी, छ्याला, अचार, मेथी, दही, सिसापुसा र अन्तमा रक्सी खाइनुले खाना र पाचन प्रणाली बीच पनि सन्तुलन कायम गराउन खोजिएको देखिन्छ । शुरुको रक्सीले पेट सफा गर्ने र चिउरा, छ्याला, मासु जस्ता पचाउन गाह्रो हुने चिजहरू बीचमा खानु र अन्त्यमा पनि दही, केराउ मुलाको सिसापुसा र अन्तिमको रक्सीले पचाउने क्रिया गर्दछ भन्ने भनाई नेवार समुदायमा प्रचलित रहेको छ ।

नेवार समुदायको जातीय वर्गीकरण अनुसार आफ्नै पेशा भएको हुँदा वढी परिश्रमी र मेहनती पनि छ । खेतवारीमा काम गर्दा चाँडै थाकिने गर्दछ भने थकान बिसार्उनको लागि पनि रक्सी खाने गरिएको हुन सक्दछ । जस्तै नेवार समुदायको जात्रा पर्वहरूमा रक्सी खाएर थोरै मानिसहरूले पनि ठूला ठूला खतहरू बोकेर जात्रा गरिराखेको हुन्छ ।

यसरी हेर्दा प्रत्येक नेवारी खानाको आफ्नो छुट्टै महत्व हुने गर्दछ । कतिपय पर्वहरू खानाको नाम आएबाटै यसको महत्व भल्किन्छ । धौ वजी नकेगु, ब्याँ जाः नकेगु, घ्यो चाकु सलु, क्वाटी पुन्ही आदि इत्यादिले नेवार समाजमा आ-आफ्नै छुट्टै महत्व बोकेका छन् ।

दशैमा गरिने सिइका भव्यमा थकली, थकली नकुः र अन्य जेठो, माइलोलाई उमेर अनुसारको नै सिई (भाग) दिने कारणले खानाबाट मानिसको सत्कार गर्ने अचम्मको परिपाति मान्नुपर्दछ (Lowdin, 1998 : 35) ।

बालकको जन्म हुनुभन्दा अगाडि गर्ने धौ बजी नकिगु देखि नै क्रमशः संस्कृतिसँग परस्पर सम्बन्ध रही मृत्यु पछिसम्म पनि खानाको क्रमिक रूपले प्रयोग भएवाट पनि समाजमा यसको औचित्य तथा महत्व रहेको दर्शाउँछ ।

नेवार समुदायमा खाइने परिकारहरूको पकाउने विधिमा विभिन्नता देखिएकोले नेवारी परिकारहरू पनि धेरै थरीको बन्ने गर्दछ, जस्तै गहुँको पिठोलाई तावामा सेकेर छवचुमुरी बनाउँछ । त्यस्तै गरी चेतो गरी बफाइयो भने ल्वँचा मरी र बाक्लो बेलेर भुतुः (अंगेना) भित्र हालेमा घःमरी बन्दछ ।

अध्याय पाँच

उपसंहार

५.१ सारांश

प्रस्तुत शोधपत्रमा कीर्तिपुर भेगका नेवार समुदायहरूको चालचलन, तिनीहरूले वर्ष भरी मान्दै आएका चाडपर्वहरू तथा धार्मिक क्रियाकलापहरूमा तयार गरिने खानाका परिकारहरूलाई न्यायोचित सुचिकृत गर्दै खाना बनाउने तरिका तथा त्यसमा प्रयोग हुने सामग्रीहरू समेत खुलाई अनुसन्धानलाई मुर्त रूप दिने प्रयास गरिएको छ । अनुसन्धान कीर्तिपुर भेगका नेवार समुदायहरूमा गरिएको भएता पनि वस्तुगत परिस्थिति अरु नेवार समुदाय तथा क्षेत्रसँग पनि मेल खान सक्दछन् । उपत्यका भित्रको नेवार समुदायहरूको चालचलनमा तात्वीक अन्तरता त्यति धेरै पाउँदैन तैपनि नेवार एक मिश्रित समुदाय भएको कारणले नेवार समुदाय भित्रमा हुने गतिविधिहरू गाउँ, टोल वा घरै पिच्छे पनि फरक हुने हुँदा शोधकार्य त्यति सजिलो पक्कै छैन । तर पनि विभिन्न स्रोतहरू पहिल्याई नेवार समुदाय भित्र पाक्ने खानाहरू तथा पेय पदार्थहरू तयार गर्ने विधिहरूलाई अन्तर्वार्तामा जसरी व्यक्त गरिएको छ त्यसलाई नै मुख्य आधार मानेर शोधपत्र तयार गरिएको छ ।

नेवार समुदायको इतिहास काठमाडौँ उपत्यकामा सर्वप्राचिन मानिएको छ । उपत्यकामा वस्ती बसाल्ने गोपालवंशीहरू नेवारनै थिए भन्ने कुरामा धेरै विद्वानहरू सहमत भएको पाइन्छ । इतिहास शिरोमणी बाबुराम आचार्यको मत अनुसार पनि हालका महर्जन डंगोलहरू लिच्छवीको सन्तानहरू हुन् जसले इशाको पाँचौँ देखि नवौँ शताब्दीसम्म राज्य गरे (Gellnor & Quigley, 2003 : 161) । हालसम्म पाइएका प्राचिनकालका अभिलेखहरू पाइएका ठाउँहरूमा नेवार वस्ती भएको आधारमा पनि यस कुरालाई पुष्टि गर्न सकिन्छ । तै पनि बीच बीचको समयमा उपत्यका बाहिरबाट यस ठाउँमा प्रवेश गरी नेवार समुदायमा मिलेर नेवारी संस्कृतिको विकास गरेको इतिहास पनि हाम्रा सामु विद्यमान छ ।

नेवार समुदायमा खाइने खानाहरूमा विहान तथा बेलुकी एकै प्रकृतिको खानाहरू खाइन्छन् जस अन्तर्गत भात, दाल, तरिकारी, तथा अचार हुने गर्दछ भने दिउँसोको मुख्य खाजा अन्तर्गत चिउरा, रोटी, अचार, तरकारी, गुन्द्रुक, सिन्की, मकै, भट्मास, बकुला भुटेर खाने चलन छ भने मासु अन्तर्गत दायकुला, पुका: ला, कचिला, सेंपुका, न्ह्येपुका, जला आदि खाने प्रचलन रहि आएको पाउँदछौँ । त्यस्तै गरी नेवारहरू मतवाली जातमा गनिने हुनाले यस समुदायको पेय पदार्थमा जाड तथा रक्सीले प्रमुख स्थान पाएको ज्ञात हुन

आउँदछ । कुनै पनि धार्मिक क्रियाकलाप, जात्रा, पर्व, संस्कारमा यसको उपयोगिता महत्व तथा अनिवार्य तत्वकै रूपमा जाड र रक्सीलाई लिइन्छ । ऐतिहासिक प्रमाणको आधारमा भन्ने हो भने पूर्व मध्यकाल देखि नै उपत्यकामा यसको प्रयोग भैसकेको मानिन्छ । त्यस्तै गरी नेवार समुदाय भित्र हुने विभिन्न धार्मिक संस्कारहरूमा तान्त्रिक देवीदेवताको प्रभाव देख्न सकिन्छ र यही प्रभाव नेवार समुदायले खाने खानपानमा समेत परेको कुरा हामी सामु छर्लङ्ग हुन आउँछ । जस्तै नेवारहरू धार्मिक भोजमा हिन्दु नेवारले अष्ट मातृका पुजा गरी खानापानमा समेत अष्ट मातृका गणको स्थान तथा परिकारको वर्गीकरण गरेको पाउँदछौ । यसको आधारमा हामीले के भन्न सक्छौ भने मध्यकाल देखि नै नेवार समुदायभित्र मातृका गणको अलौकिक शक्तिमा विश्वास तथा आस्था रहिआएको छ भने बौद्ध नेवारहरूमा पनि त्यस्तै प्रकृतिको आस्था रहेको पाउँदछौ जस्तो कि हालका बज्राचार्यहरूले पनि 'न्याता ब्व धासा' भनी पञ्चबुद्धको प्रतीक स्वरूप ब्व घासामा राखिने परिकारहरू अदुवा, भटमास, वारा, साग र चिउरालाई सबैभन्दा अगाडि राखी भोज खाने चलन पाइन्छ ।

५.२ निष्कर्ष

प्रस्तुत शोधपत्रको मुख्य निष्कर्षलाई निम्नलिखित बुँदाहरूबाट व्याख्या गरिएको छ :

- (क) नेवार समुदाय भित्र खाइने खानपानहरू प्राचिनकालदेखि नै चल्दै आएको कुरामा कुनै शंका छैन ।
- (ख) नेवार समुदायले खाने खानाहरू शारीरिक रूपले स्वस्थकर र फाइदाजनक नै छन् ।
- (ग) नेवार समुदायको निर्माण प्रक्रिया जसरी मिश्रित वर्ण तथा जातिबाट भएको छ ठिक त्यसरी नै खाने शैली तथा निर्माण प्रक्रियामा पनि मिश्रित प्रकृतिको समिश्रण पाउन सकिन्छ ।
- (घ) प्राचीन नेवारी खाना बनाउने शैलीमा वैज्ञानिकता तथा व्यवहारिकता पाइन्छ ।
- (ङ) नेवार समुदायले खाने खानाको आधारमा नेवारी समाज सभ्य तथा संगठित छ ।

५.३ सुझाव

शोधकार्यको अध्ययनको सिलसिलामा प्राचिन नेवारी समाज खानपानको क्षेत्रमा धेरै नै विशिष्ट प्रकृतिको थियो र हाल वर्तमान अवस्थालाई केलाएर अध्ययन गर्ने हो भने कतिपय प्राचीन खानाहरू स्वास्थ्यलाई फाइदा पुगेपनि लोप हुँदै जाने क्रम बढेको छ भने पाश्चात्य खानेकुराहरूको प्रभावले गर्दा स्थानीय परम्परागत खानाहरू ओभेलमा परेको हामीले देख्न सक्दछौ । यसको उचित संरक्षण गर्न संस्कृतिप्रेमी शुभेच्छुकहरूले यसमा अरु गहिरिएर अध्ययन तथा अनुसन्धान गर्नु आजको आवश्यकता हो ।

परिशिष्ट १

अन्तर्वार्ता लिइएका व्यक्तिहरूको विवरण

- गोविन्द महर्जन वर्ष ७५, पाँगा
- इन्द्रमान महर्जन वर्ष ७२, पाँगा
- पवन गोपाली वर्ष ३०, कीर्तिपुर
- धनमाया महर्जन वर्ष ७०, कीर्तिपुर
- इन्द्र बज्राचार्य वर्ष ५०, कीर्तिपुर
- दिलमाया महर्जन वर्ष ६२, पाँगा
- जयहरि श्रेष्ठ वर्ष ५४, काठमाडौं

चित्र फलक

चित्र संख्या नं. १



कसौडीमा ग्वार्चा (पानी रोटी) पकाइराखेको दृश्य

चित्र संख्या नं. २



भात र अचार सहितको ग्वार्चा

चित्र संख्या नं. ३



तोरीको साग र मकैको धेरो (ढिंडो)

चित्र संख्या नं. ४



बजि (चिउरा) कुट्टदै गरेको दृश्य

चित्र संख्या नं. ५



चतामरी र चौमरी बनाउन चामलको पिठो मुसिएको

चित्र संख्या नं. ६



चतामारी पाक्दै गरेको दृश्य

चित्र संख्या नं. ७



चामलको पिठोबाट बनाइएको चौमरी

चित्र संख्या नं. ८



घःमरी (बाक्लो रोटी) बेल्लै गरेको दृश्य

चित्र संख्या नं. ९



घ: मरी पकाउँदै गरेको दृश्य

चित्र संख्या नं. १०



घ: मरीलाई अगेनामा सेक्दै गरेको दृश्य

चित्र संख्या नं. ११



पोलेको गोलभेडा र आलुको अचार सहित पाकेको घः मरी रोटी

चित्र संख्या नं. १२



सलांचा (कर्कलो अचार) को लागि कर्कलोलाई घाममा सुकाइराखेको दृश्य

चित्र संख्या नं. १३



सलांचा (कर्कलो अचार) मोलेको

चित्र संख्या नं. १४



छुवयला (पोलेको मासु)

चित्र संख्या नं. १५



पोटासी (जाँड बफाउने माटोको भाँडो)

चित्र संख्या नं. १६



थ्वं: (जाँड) बनाउन पोटासीमा राखी चामल बफाइराखेको दृश्य

चित्र संख्या नं. १७



कर थ्वै: (बाक्लो जाँड) बनाउन प्रयोग हुने जाकी (चामलको) मना:

चित्र संख्या नं. १८



फोसी (जाँड तथा रक्सी बनाउने तामाको भाँडो)

चित्र संख्या नं. १९



दुब्ली (रक्सी थाप्ने माटाको भाँडो)

चित्र संख्या नं. २०



बाटा: (रक्सी पार्ने तामाको भाँडो)

चित्र संख्या नं. २१



अयला (रक्सी) बनाइराखेको दृष्य

चित्र संख्या नं. २२



मासको व (वारा) पक्दै गरेको दृश्य

चित्र संख्या नं. २३



खाजा खाने पसलमा खें व (अण्डा वारा) पकाइराखेको दृश्य

चित्र संख्या नं. २४



मासुको भोल सहितको खें व (अण्डा बारा)

चित्र संख्या नं. २५



जनै पूर्णिमाको दिन पकाइने छोगुली क्वाटी

चित्र संख्या नं. २६



नाङ्लोमा राखेको हलमलि (भुटेको गेडागुडी) का प्रकारहरू

चित्र संख्या नं. २७



समयबजी

चित्र संख्या नं. २८



तःखा: (थलथले मासु) र सड्या खुना (सिद्रा माछा हालेर बनाएको पिरो थलथले मासु)

चित्र संख्या नं. २९



चाकु र तील हाल्दै योमरी बनाइराखेको दृश्य

चित्र संख्या नं. ३०



योमरी (चामलको पिठोको रोटी)

चित्र संख्या नं. ३१



कयता पुजा (व्रतबन्ध) गर्दै गरेको दृश्य

चित्र संख्या नं. ३२



इहिं (बेल विवाह) गर्दै गरेको दृश्य

चित्र संख्या नं. ३३



जाँड, रक्सी सहितको ब्वँ घासा:

चित्र संख्या नं. ३४



नेवारी भोज पकाउँदै गरेको दृश्य

चित्र संख्या नं. ३५



सिठं यङ्कीगु (अन्त्यष्टि क्रिया) गर्दै गरेको दृश्य

चित्र संख्या नं. ३६



मृत्यु पछि सातौ दिनमा गरिने न्हेनुमा हालेको दृश्य

सन्दर्भ सामग्री

English

Gellnor, David N. and Quigley, Declan 2003. **Contested Hierarchies**. Oxford University Press : New Delhi.

Lowdin, Per 1998. **Food Ritual and Society** : Mandala Book Point : Kathmandu.

Majupuria, Indra 1980. **Joys of Nepalese Cooking** : Smt. S. Devi. Gwalior.

Nepali, Gopal Singh 1965. **The Newars**. United Asia Publication : Bombay.

Regmi, D.R. 1965-66. **Medieval Nepal**. Vol. I-II Calcutta : Mukhopadhyay.

Regmi, D.R. 1969. **Ancient Nepal**. Calcutta : Mukhopadhyay.

नेपाली

चित्रकार, सवर्णमान, ने.सं. १९२४, चित्रकार (पूँ) व मेमेगु समाजया तजिलजि, हिसि सफसेट प्रिन्टर्स : काठमाडौं ।

दुङ्गेल, रमेश र प्रधानाङ्ग, ऐश्वर्य लाल, वि.सं. २०५६, काठमाडौं उपत्यकाको मध्यकालिक आर्थिक इतिहास, नेपाल र एसियाली अनुसन्धान केन्द्र त्रि.वि. कीर्तिपुर

बज्राचार्य, धनवज्र, वि.सं. २०५३, लिच्छविकालका अभिलेख, नेपाल र एसियाली अनुसन्धान केन्द्र, त्रि.वि. कीर्तिपुर ।

....., वि.सं. २०५६, मध्यकालका अभिलेख, नेपाल र एसियाली अनुसन्धान केन्द्र, त्रि.वि. कीर्तिपुर ।

महर्जन, ज्ञानबहादुर, वि.सं. २०६०, कीर्तिपुर ज्यापु जातिको सामाजिक संस्कार, शोधपत्र स्नातकोत्तर त्रि.वि. संस्कृति विभाग, कीर्तिपुर ।

पत्रपत्रिका

- कीर्तिपुर नगरपालिका, २०१२, कीर्तिपुर नगरपालिका, काठमाडौं ।
- महर्जन, जीवन, २००७, लुमन्ति पौ पिंग पुजा- भव्य ब्व देछा, खाचो धिमे खलः, पाँगा पृष्ठ १० ।

वेब साइट

www.kathmanduhotel-link.com.