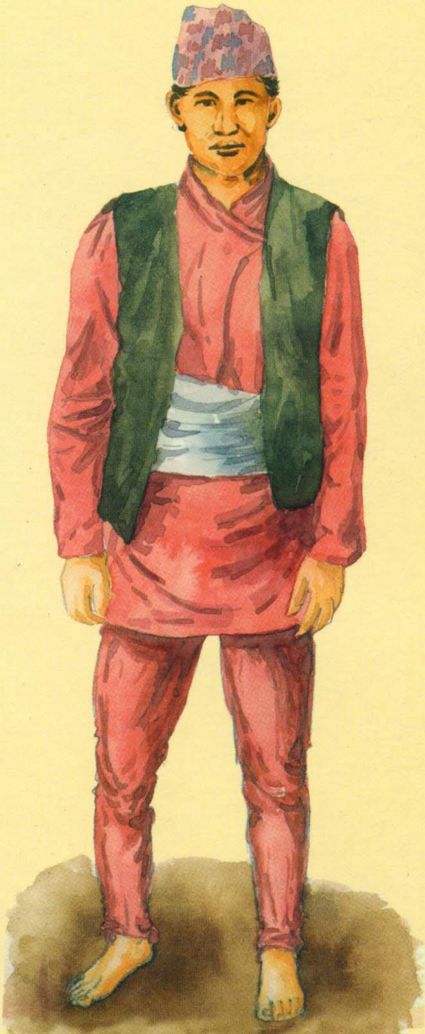
हाम्रा पोसाक र गरगहना



बालसन्दर्भ सामग्री

बालबोध-४९

91.5496
PAU-h
2062 c.1

बालसन्दर्भ सामग्री

बालबोध - ४९

391.5496
PAU-h
2062

हाम्रा
पोसाक र गरगहना

श्री ५ को सरकार
शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

प्रकाशक : श्री ५ को सरकार
शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

© सर्वाधिकार प्रकाशकमा सुरक्षित

लेखक : कृष्णप्रसाद पौडेल

कार्यक्रम संयोजन : हर्कप्रसाद श्रेष्ठ

सामग्री संयोजन : भरत नेपाली प्याकुरेल

सम्पादन जयप्रसाद लम्साल

भाषा सम्पादन : विष्णुप्रसाद अधिकारी
लोकप्रकाश पण्डित

Ac 1060 c1

टाइप सेटिङ : अनिल कार्की

चित्राङ्कन, आवरण तथा
रूपविन्यास : श्रीहरि श्रेष्ठ

ISBN 99933 -712 - 4 - 6

फोटोग्राफी : अनिल कार्की
शान्तमान् बज्राचार्य

फोटो सौजन्य : सान्ड्रेला ड्रेस हायर सेन्टर, डिल्लीबजार

पहिलो संस्करण : वि. सं. २०६२

मुद्रण : ५००० प्रति

मुद्रक : एनपिटिसी लिमिटेड, फोन : ४४७६२२६, ४४७७३७१

हाम्रो भनाइ

पाठ्यक्रम विकास केन्द्रबाट निर्माण गरिएका विविध पाठ्यसामग्रीहरूमध्ये बालसन्दर्भ सामग्रीले बालबालिकाको मनोवैज्ञानिक स्थितिअनुरूपको पढाइप्रतिको अभिरुचि, अध्ययन रुचि, जिज्ञासु प्रवृत्ति एवम् सिकाइक्रमको परिधिलाई समेत अझ विस्तृत गरी दरिलो पार्न प्रभावकारी भूमिका निर्वाह गर्ने अपेक्षा राखिएको हुन्छ ।

यिनै तथ्यलाई आत्मसात् गर्दै विद्यालय पाठ्यक्रममा समाविष्ट अन्तर्निहित मर्मलाई अझ बढी सबलीकृत गर्ने मूल उद्देश्य बालसन्दर्भ सामग्रीले लिएको छ ।

प्राथमिक तहका बालबालिकाहरूको मनोवैज्ञानिक, संवेगात्मक तथा बौद्धिक स्थितिलाई लक्षित गर्दै विकास गरिएका यी सामग्रीहरूमा सरल भाषाको माध्यमबाट मनोरञ्जनात्मक पढाइ, शब्द ज्ञान, पठन गति, नवीन ज्ञान एवम् खोजपरक धारणाको विकास गरी सहपठनको बानीलाई प्रेरित गर्दै स्वाध्ययनमा निरन्तरता दिई उनीहरूले आर्जन गरेका असल सोच, प्रवृत्ति तथा व्यवहारलाई जीवन शैलीमा उतार्न सकून् भन्ने अभीष्ट राखिएको छ । यो सामग्री शिक्षणसिकाइका लागि शिक्षकहरूलाई उपयोगी हुनसक्छ ।

विगतका वर्षहरूमा विविध ४८ ओटा शीर्षकमा बाल सन्दर्भसामग्रीहरू प्रकाशित भइसकेका छन् । यस वर्षमा पनि अन्य ५ ओटा शीर्षकसमेत थप गरी ५३ ओटा सामग्रीहरू प्रकाशित भएका छन् । सामग्रीहरू सकेसम्म बहुआयामिक, सरल तथा बोधगम्य तवरले निर्माण गर्ने प्रयास भएका छन् । यी सामग्रीको विकासमा सल्लाह, लेखन, संयोजन, सम्पादन, चित्राङ्कन, रूपविन्यास एवम् उत्पादन कार्यमा सहयोग प्रदान गर्नुहुने सम्बद्ध सम्पूर्ण महानुभावहरूलाई पाठ्यक्रम विकास केन्द्र धन्यवाद ज्ञापन गर्दछ ।

सामग्रीलाई अझै उद्देश्यमूलक, उपलब्धिमूलक एवम् गुणस्तरीयता प्रदान गर्ने प्रयासमा विद्यार्थी, शिक्षक, लेखक, अभिभावक एवम् बुद्धिजीवीबाट समेत थप सल्लाह र सुझावको अपेक्षा गर्दछौं ।

जगन्नाथ अवा
कार्यकारी निर्देशक
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

२०६२

विषयसूची

क्र.सं.	शीर्षक	पृष्ठसङ्ख्या	क्र.सं.	शीर्षक	पृष्ठसङ्ख्या
१.	दौरा	१	२९	बुलाकी	१७
२.	सुरुवाल	२	३०	धागो	१८
३.	इस्टकोट	३	३१.	टिकमाला	१८
४.	टोपी	४	३२.	टीका	१९
५.	पटुका	५	३३.	हँसुली	१९
६.	गुन्यु	६	३४.	पाउजु	१९
७.	चोलो	६	३५	चुरा	२०
८.	मजेत्रो	७	३६.	मारवाडी	२०
९.	धोती	७	३७	चन्द्रमाला	२०
१०.	फरिया	८	३८.	नौगेडी	२१
११.	फेटा	८	३९.	तिलहरी	२१
१२.	गलबन्दी	९	४०.	कम्पनी माला	२२
१३.	कछाड	९	४१	चेप्टे सुन	२२
१४.	गादो	१०	४२	पोते	२३
१५.	पाँगा	१०	३३	शिरफूल	२३
१६.	घलेक	११	४४	जन्तरमाला	२४
१७.	दोमौ (जामा)	११	४५	माकसी	२४
१८.	रिबन	१२	४६	बाला	२४
१९.	हाकु पतासी	१२	४७	कल्ली	२५
२०.	बोना	१३	४८	ताय्	२५
२१	लेहेङ्गा चोली	१३	४९	मुन्डमाला	२५
२२.	पाङ्देन	१४	५०	औंठी	२६
२३.	भन्तालां	१४	५१	किलिपकाँटा	२६
२४.	टिकी	१५	५२	सिक्री	२६
२५	बख्खु	१५	५३	टिकुली	२७
२६.	शिरबन्दी	१६	५४	कण्ठमाला	२७
२७.	ढुङग्री	१६	५५	जुत्ता	२७
२८	झम्केफुली	१७	५६	दोचा	२८

दौरा

हामी नेपालीको राष्ट्रिय पोसाक दौरा हो । पहाडमा बस्ने सबैजसो जातिका लोग्नेमान्छेले दौरा लगाउँछन् । दौरा घाँटीदेखि घुँडासम्म लामो हुन्छ । यसमा आठओटा तुना हुन्छन् । ती तुना चार ठाउँमा बाँधिन्छ । दौरासँग सुरुवाल, टोपी र इस्टकोट लगाइन्छ । यति कुरा लगाएका मानिसलाई नेपाली भनेर चिन्न सजिलो हुन्छ ।

सुरुवाल

सुरुवाल नेपालीको राष्ट्रिय पोसाक हो । सुरुवाल लोग्नेमान्छेले लगाउँछन् । सुरुवालसँगै दौरा पनि लगाइन्छ । पहाडका सबैजसो लोग्ने मानिसले सुरुवाल लगाउँछन् । सुरुवालको माथिल्लो भाग ठूलो र खुकुलो हुन्छ । तल्लो भाग सानो र कसिलो हुन्छ । सुरुवालले कम्मरदेखि कुरकुच्चासम्म ढाक्छ । सुरुवालको माथिल्लो भागमा इजार छिराउने नेफा हुन्छ । सुरुवाल लगाएर कम्मरमा इजार बाँधेपछि सुरुवाल शरीरमा अडिन्छ । सुरुवाल लगाएर हिँड्न र बस्न सजिलो हुन्छ ।

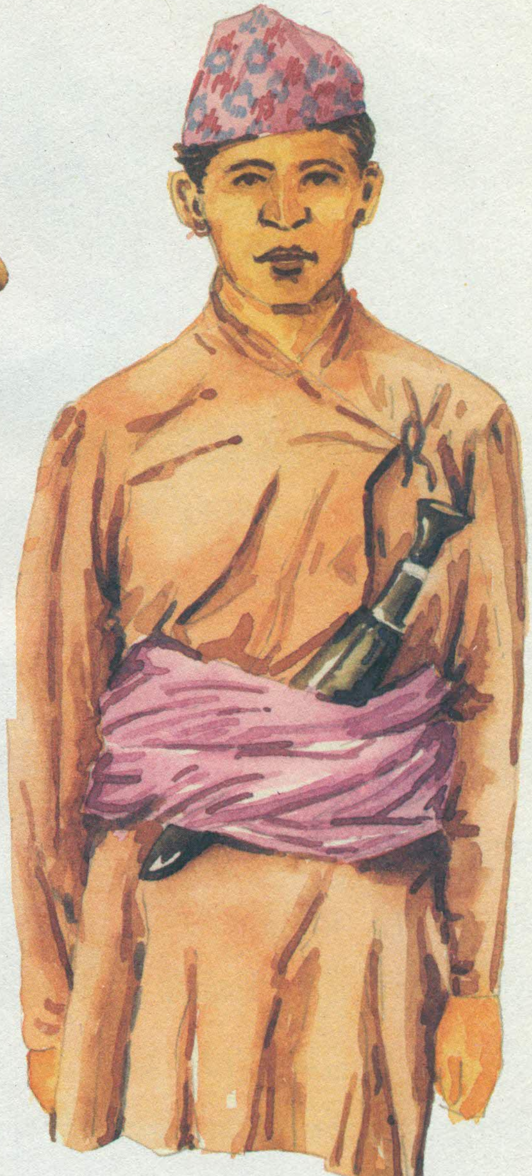
इस्टकोट

इस्टकोट लोग्नेमान्छेको पोसाक हो । इस्टकोट बढी मात्रामा पहाडमा बस्ने नेपालीले लगाउँछन् । यसमा बाउला हुँदैनन् । इस्टकोट लगाउन सजिलो र हलुका हुन्छ । इस्टकोट दौरामाथि लगाउने चलन छ । हाम्रा पुर्खाले दौरा, सुरुवाल र इस्टकोट लगाउँथे ।

टोपी

नेपाली टोपी नेपालीको राष्ट्रिय पोसाक हो । लोग्नेमान्छेले शिरमा टोपी लगाउँछन् । टोपीले टाउकाको शोभा बढाउँछ । नेपालीले प्राचीनकालदेखि टोपी लगाउने गरेका छन् । टोपीको कपडा घरेलु तानबाट बुनिन्छ । भक्तपुरमा कालो टोपी बनाइन्छ । पाल्पा, पोखरा र तेह्रथुममा ढाका टोपी बुनिन्छ । साधारण कपडाबाट पनि टोपी सिउँछन् । टोपीले टाउकोलाई चिसोबाट बचाउँछ । हामी नेपालीले टोपी लगाउनुपर्छ ।

पटुका



पटुका कम्मरमा बाँध्ने कपडा हो । पटुकाको कपडा पाँच मिटर जति लामो हुन्छ । पटुका लोग्नेमान्छे र आइमाई दुवैले बाँध्छन् । गाउँमा काम गर्ने सबैजसोले पटुका बाँध्छन् । खुकुरी भिर्नेले पटुका बाँध्नैपर्ने हुन्छ । हाम्रा पुर्खाले कम्मरमा पटुका बाँधेर खुकुरी भिर्दथे । स्वास्थ्यका लागि पटुका लाभदायक हुन्छ । पटुका बाँधेर काम गर्दा कम्मर दुख्दैन । आजकल सहरी क्षेत्रका मानिस भने पटुकाको सट्टा कम्मरमा पेटी बाँध्ने गर्छन् ।

गुन्यु

गुन्यु नेपालीको राष्ट्रिय पोसाक हो । महिलाहरूले गुन्यु लगाउँछन् । नेपालमा धेरैजसो महिलाले गुन्यु लगाउँछन् । गुन्यु कम्मरदेखि खुट्टासम्म लामो हुन्छ । कतैकतै गुन्युलाई सारी पनि भनिन्छ ।

चोलो

चोलो नेपालीको राष्ट्रिय पोसाक हो। महिलाहरूले चोलो लगाउँछन्। चोलोले घाँटीबाट पेटसम्म ढाक्छ । चोलोमा आठओटा तुना हुन्छन्। ती तुनालाई चार ठाउँमा बाँध्नुपर्छ। चार ठाउँमा बाँध्ने भएकाले चोलोलाई चौबन्दी चोलो भनिन्छ । मखमल, ढाकाजस्ता कपडाबाट बनेका चोला धेरै महिलाले मन पराउँछन् । यस्ता कपडाले बनेका चोला न्याना हुन्छन् ।

मजेत्रो

आइमाईको टाउकोमा ओढ्ने लुगा मजेत्रो हो । बढी मात्रामा पहाडी क्षेत्रका आइमाईले मजेत्रो ओढ्ने चलन छ । कपाल छोप्न र जाडोबाट बच्न मजेत्रो ओढिन्छ ।

धोती

धोती लोग्नेमान्छेले लगाउने लुगा हो । प्राय: धोती सेतो कपडाको किनारामा पारी भएको हुन्छ । धोती कम्मरदेखि तल लगाइन्छ । कतैकतै पूजापाठ गर्दा धोती लगाइन्छ । तराईमा धेरैजसोले धोती लगाउँछन् । धोती लगाउँदा हलुका महसुस हुन्छ ।

फरिया

महिलाहरूले कम्मरदेखि कुर्कुच्चासम्म ढाक्ने गरी लगाउने लुगालाई फरिया भनिन्छ । देख्नमा फरिया र गुन्यु उस्तै हुन्छ । फरिया लगाउँदा यसको एक छेउ काँधमा राख्ने र त्यसले शिर ढाक्ने पनि गरिन्छ ।

फेटा

टाउकोमा बाँध्ने लुगा फेटा हो । लोग्नेमान्छेले फेटा बाँध्छन् । धामी झाँक्रीले फेटा बाँध्छन् । कुनैकुनै समुदायका मूल मान्छेले पनि फेटा बाँध्छन् । कतैकतै विवाहमा दुलाहाले फेटा बाँध्नुपर्ने चलन छ ।

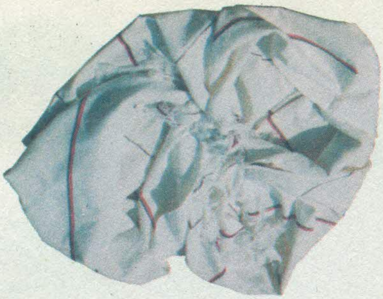
गलबन्दी

घाँटीको वरिपरि बेर्ने लुगा गलबन्दी हो । सुती तथा ऊनी कपडाबाट गलबन्दी बनाइन्छ । खासगरी लोग्नेमान्छेले गलबन्दी लगाउँछन् । जाडोमा आइमाईले पनि लगाउँछन् । नेपालमा राष्ट्रिय पोसाक दौरा, सुरुवाल, टोपी र कोटको साथमा गलबन्दी पनि लगाइन्छ ।

कछाड

लोग्नेमान्छेले कछाड लगाउँछन् । कछाड सेतो रङको हुन्छ । प्रायः मगर, गुरुङ, कुमाल, धिमाल, दुरा जातिले कछाड लगाउँछन् । कछाड कम्मरदेखि घुँडासम्म लगाइन्छ ।

गादो

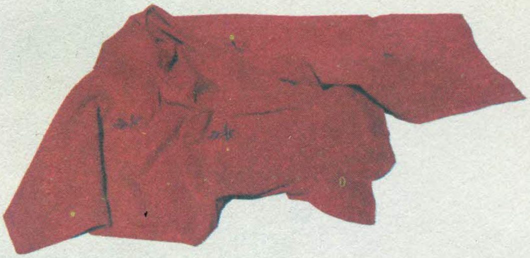


काँधमा झुन्ड्याएर गादो लगाइन्छ । मगर र गुरुङ जातिले गादो लगाउँछन् । यी जातिका लोग्नेमानिसले भाङ्ग्राको गादो र कछाड लगाउँछन् । सिस्नु र त्यस्तै जातका वनस्पतिबाट भाङ्ग्रा नामको कपडा बुनिन्छ । भाङ्ग्राबाट गादो बनाइन्छ ।

पाँगा

पाँगा लुङ्गीजस्तै हुन्छ । मगर र गुरुङ जातिका महिलाहरूले पाँगा लगाउँछन् । सिस्नु र त्यस्तै जातका वनस्पतिका रेसाका धागोबाट खाँडी कपडा (भाङ्ग्रा) बुनिन्छ । खाँडी कपडालाई माटो वा रूखको बोक्राले रङ्गाएर पाँगा बनाइन्छ ।

घलेक



एकापट्टिको काँधबाट अर्को हातको काखीमुनि झुन्ड्याएर घलेक लगाइन्छ । प्रायः मगर, गुरुङ, तामाङ आदि जातिमा घलेक लगाउने चलन छ । कपासको मसिनो धागाले घरेलु तानबाट घलेक तयार गरिन्छ । हिजोआज गुरुङ जातिका महिलाले मखमलको रातो घलेक लगाउन थालेका छन् ।

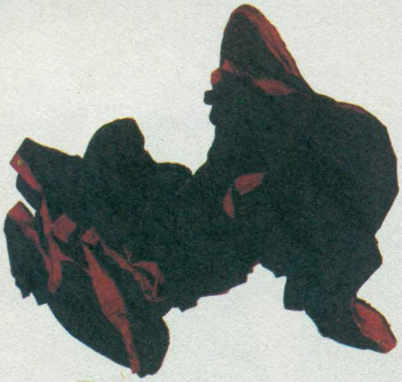
दोमौ (जामा)

रङ्गीबिरङ्गी कपडाको मुजा पारेर लगाउने लुगा दोमौ हो । दोमौ फरर परेको हुन्छ । तामाङ जातिले दोमौ लगाउँछन् । दोमौ कम्मरबाट खुट्टासम्म लामो हुन्छ ।

रिबन

कपाल बाँध्न प्रयोग गरिने चिप्लो कपडा रिबन हो । साना केटी र युवतीले रिबन प्रयोग गर्छन् । विभिन्न रङ्मा रिबन पाइन्छन् ।

हाकु पतासी



हाकु पतासी कालो रङको गुन्यु हो । यसको किनारामा रातो रङको पारी हुन्छ । काठमाडौं उपत्यकाका नेवार जातिका महिलाले हाकु पतासी लगाउँछन् । घरेलु तानबाट हाकु पतासी बनाइन्छ ।

बोना

बोना कालो रङको लुङ्गीजस्तै हुन्छ । यसमा रातो वा पहेँलो रङका ससाना धर्काहरू हुन्छन् । धिमाल जातिका महिलाले बोना लगाउँछन् । बोना छातीदेखि पिँडुलासम्म लामो हुन्छ । बोनालाई पेटानी पनि भनिन्छ ।

लेहेङ्गा चोली

सिलिक कपडाको मुजामुजा परेको फरियाजस्तै लुगा लेहेङ्गा हो । महिलाले लेहेङ्गा लगाउँछन् । लेहेङ्गा कम्मरदेखि पिँडुलासम्म लामो हुन्छ । लेहेङ्गासँग चोली पनि लगाइन्छ । लेहेङ्गा चोलीमा टल्कने वस्तु जडिएको हुन्छ ।

पाङ्देन

सेर्पा र तामाङ महिलाहरूले लगाउने धर्के कपडा पाङ्देन हो । कम्मरभन्दा तल झुन्ड्याएर पाङ्देन लगाइन्छ । सेर्पा महिलाले शरीरको अगाडि र तामाङ महिलाले शरीरको पछाडि पाङ्देन लगाउँछन् ।

भान्तालं

नेवार समुदायका अविवाहित महिलाले लगाउने दौरासुरुवालजस्तै पोसाक भान्तालं हो । काठमाडौँ उपत्यकामा भान्तालं प्रचलित छ ।

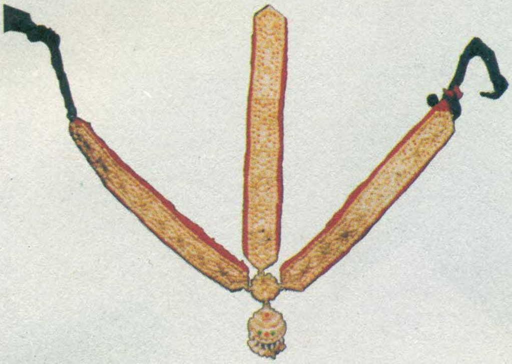
टिकी

मगर र गुरुङ जातका महिलाहरूले लगाउने तीनकुने कपडा टिकी हो । कम्मरको पछाडिपट्टि बाँधेर टिकी लगाइन्छ ।

बख्खु

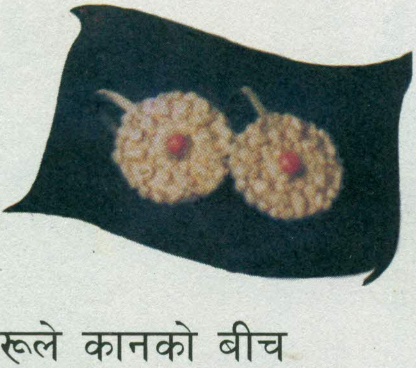
सेर्पा जातिले लगाउने प्रमुख पोसाक बख्खु हो । बाक्लो कपडाबाट बख्खु बनाइन्छ । बख्खु घाँटीदेखि खुट्टासम्म लामो हुन्छ । न्यानोका लागि बख्खु लगाइन्छ ।

शिरबन्दी



सुनबाट बनेको आकर्षक गहना शिरबन्दी हो । महिलाहरूले टाउकोमा शिरबन्दी लगाउँछन् । बाहुन, क्षेत्री, मगर, गुरुङ, नेवार, राई, लिम्बू आदि जातिमा शिरबन्दी गहना प्रचलित छ ।

ढुङ्ग्री



महिलाहरूले कानको बीच भागमा लगाउने सुनबाट बनेको गोलाकार गहनालाई ढुङ्ग्री भनिन्छ । बाहुन, क्षेत्री, मगर, गुरुङ, राई, लिम्बू आदि जातिले ढुङ्ग्री लगाउँछन् ।

झम्केफुली

चन्द्राकार फुलीमा झुम्का राखेको फुलीलाई झम्केफुली भनिन्छ । महिलाहरूले नाकमा झम्केफुली लगाउँछन् ।

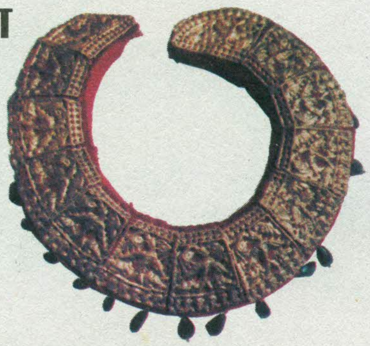
बुलाकी

नाकमा झुन्ड्याएर लगाइने सुनको गहनालाई बुलाकी भनिन्छ । बुलाकी साधारण र माछाकाँडे हुन्छन् ।

धागो

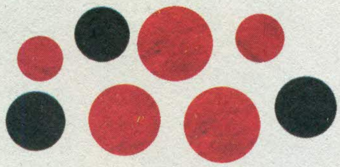
महिलाहरूले कपाल बाट्न प्रयोग गर्ने वस्तुलाई धागो भनिन्छ । धागो प्रयोग गरी कपाल बाट्दा कसैले दुई चुल्ठा त कसैले एक चुल्ठा बनाउने गर्छन् । धागोलाई सौन्दर्य साधनको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

टिकमाला



घाँटीमा टिकमाला लगाइन्छ । यो सुनबाट बनाइन्छ । बाहुन, क्षेत्री, मगर, गुरुङ आदि जातिमा टिकमाला प्रचलित छ । आजकल टिकमाला नेपाली लोकनाचमा पनि प्रयोग गरिन्छ ।

टीका



महिलाहरूले निधारमा लगाउने वस्तु टीका हो । प्राय: महिलाले टीका लगाउँछन् । टीकालाई सौभाग्यको प्रतीकको रूपमा पनि लगाइन्छ। टीका विभिन्न रङका हुन्छन् ।

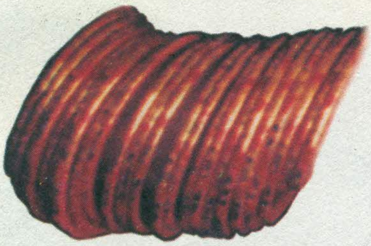
हँसुली

घाँटीमा लगाइने चाँदी वा सुनको गोलाकार गहनालाई हँसुली भनिन्छ । तराई भेगका महिलाहरूमा हँसुली गहना प्रचलित छ ।

पाउजु

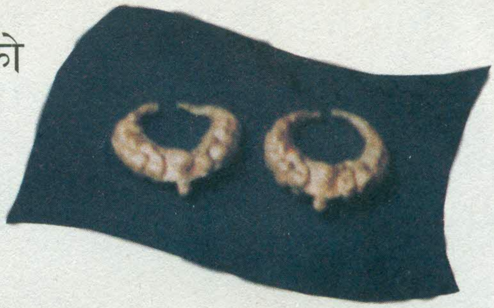
महिलाहरूले खुट्टामा लगाउने चाँदीको गहनालाई पाउजु भनिन्छ। पाउजुलाई पैजन पनि भन्छन् । प्राय: महिलाहरूमा पाउजु लगाउने चलन छ ।

चुरा



सिसा, प्लास्टिक तथा धातुबाट बनेका हातमा लगाउने गोलाकार गहनालाई चुरा भनिन्छ । महिलाहरूका प्रमुख गहनामध्ये चुरा पनि हो । विभिन्न रङमा चुरा पाइन्छन् ।

मारवाडी



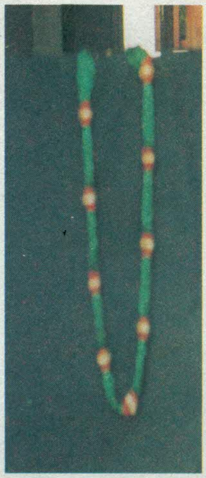
कानमा झुन्ड्याएर लगाउने सुनको गोलाकार गहनालाई मारवाडी भनिन्छ । मारवाडी बीचमा मोटो र छेउमा केही पातलो आकारको हुन्छ ।

चन्द्रमाला

चाँदी वा सुनबाट चन्द्राकारमा बनेको गहनालाई चन्द्रमाला भनिन्छ । चन्द्रमाला गहना विभिन्न जातिमा प्रचलित छ ।

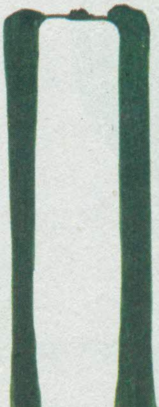
1060

नौगेडी



नौओटा सुनका गोला डल्ला पोतेको बीचबीचमा मिलाएर बनाएको गहनालाई नौगेडी भनिन्छ । गलामा नौगेडी लगाइन्छ । विवाहित महिलाले नौगेडी गहना लगाउँछन् । प्राय: विवाहित महिलामा नौगेडी प्रचलित छ ।

तिलहरी



तिलहरी सुनबाट बनेको लाम्चो गोलाकारको हुन्छ । पोतेमा उनेर तिलहरी लगाइन्छ । विभिन्न जातिमा विवाहको बेलामा दुलहाले दुलहीलाई तिलहरी लगाइदिने चलन छ ।

कम्पनीमाला (हारी)

धातुको पैसाबाट बनेको मालालाई कम्पनीमाला भनिन्छ । मगर, गुरुङ, थारू, कुमाल, धिमाल आदि जातिमा कम्पनीमाला लगाउने चलन छ ।

चेप्टे सुन (लुर्का)

चेप्टो आकारको सुनको गहनालाई चेप्टे सुन भनिन्छ । कानमा झुन्ड्याएर चेप्टे सुन लगाइन्छ । मगर, गुरुङ, राई, लिम्बू आदि जातिका महिलाले चेप्टे सुन लगाउँछन् ।

पोते

सिसाबाट बनेका मसिना दानालाई पोते भनिन्छ । पोतेलाई धागोमा उनेर मालाजस्तै बनाएर गलामा लगाइन्छ । विवाहित महिलाले पोते लगाउँछन् ।

शिरफूल

टाउकामा लगाउने फूलजस्तै सुनको गोलाकार गहनालाई शिरफूल भनिन्छ । प्रायः महिलामा शिरफूल प्रचलित छ ।

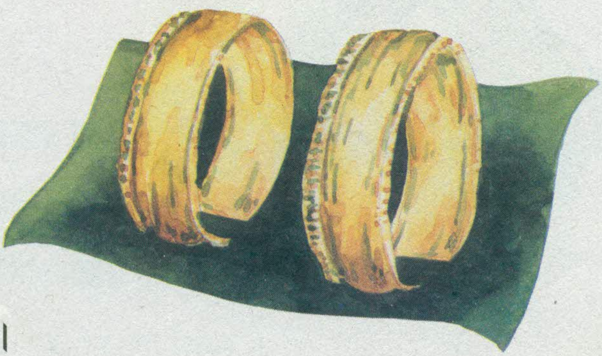
जन्तरमाला

चारपाटे सुनको बीचमा मुगाको पत्थर जडेर बनाइएको गहनालाई जन्तरमाला भनिन्छ। गलामा जन्तरलाई लगाइन्छ। तामाङ जातिमा जन्तरमाला प्रचलित छ।

माकसी

कानमा झुन्ड्याएर लगाउने डल्लो आकारको सुनको गहनालाई माकसी भनिन्छ। नेवार जातिका महिलाले माकसी लगाउँछन्। काठमाडौं उपत्यकामा माकसी प्रचलित छ।

बाला



हातमा लगाउने चुराजस्तै गहनालाई बाला भनिन्छ। सुन, चाँदी वा अन्य बहुमूल्य धातुको मिश्रणबाट बाला बनाइन्छ। नेपालभरि नै बाला प्रचलित छ।

कल्ली

चाँदीबाट बनेको खुट्टामा लगाउने गोलाकार गहनालाई कल्ली भनिन्छ । विभिन्न जातजातिका महिला तथा केटाकेटीमा कल्ली लगाउने चलन छ ।

ताय्

नागको आकार भएको सुनबाट बनेको कुमारीले लगाउने गहना ताय् हो । काठमाडौं उपत्यकाका नेवार महिलाले ताय् लगाउँछन् ।

मुन्डमाला

टाउकैटाउकाको माला नै मुन्डमाला हो । देवीको मूर्तिमा मुन्डमाला लगाइन्छ । चर्या नृत्यमा मुन्डमालाको प्रयोग हुन्छ ।

औँठी

हातका औँलामा लगाउने गहना औँठी हो। महिला र पुरुष दुवैले औँठी लगाउँछन्। कतिपय जातिमा विवाहमा स्वयम्वरको बेला दुलाहदुलहीले एकअर्कालाई औँठी लगाइदिने चलन छ।

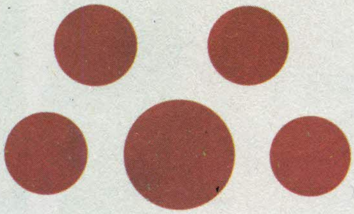
किलिपकाँटा

कपाललाई आकर्षक बनाउन प्रयोग गरिने गहनालाई किलिपकाँटा भन्छन्। सबै जातिका महिलाले किलिपकाँटाको प्रयोग गर्छन्।

सिक्री

खण्डखण्ड गरी बहुमूल्य धातुबाट बनाइएको मालालाई सिक्री भनिन्छ। महिलापुरुष दुवैले सिक्री लगाउँछन्। नेपालभरि सिक्री प्रयोग गरिन्छ। विभिन्न प्रकारका सिक्री हुन्छन्।

टिकुली



महिलाले निधारमा लगाउने टीकालाई टिकुली भन्छन् । टिकुली टलटल टल्किन्छ । तराई क्षेत्रमा टिकुली बढी प्रचलित छ ।

कण्ठमाला

मखमलको कपडा काटेर गोलाकार बनाई बीचबीचमा मुगा तथा सुनका गेडी मिलाएर कण्ठमाला बनाइन्छ । मगर, गुरुङ, कुमाल, राई, लिम्बू जातिमा कण्ठमाला प्रचलित छ ।

जुत्ता

खुट्टामा लगाउने वस्तु जुत्ता हो । कपडा र छालाबाट जुत्ता बनाइन्छ । जुत्ता विभिन्न साइज र डिजाइनमा बनाइन्छ । महिला र पुरुष दुवैले जुत्ता लगाउँछन् ।

दोचा

सेर्पाहरूले खुट्टामा लगाउने
बाक्लो कपडाको जुत्तालाई दोचा भनिन्छ ।
दोचाले चिसोबाट खुट्टालाई जोगाउँछ ।

Ac 1060
01

Cover design- Shreehari Shrestha

99933 - 712 - 4 - 6