

## क्रम

प्रथम अध्याय	● पांगी एक परिचय	13 — 34
	● पांगी : भौगोलिक परिचय	13
	● पंगवाल	22
	● भोट	30
द्वितीय अध्याय	● पंगवाल लोक साहित्य	35 — 80
	● पंगवाली बोली	35
	● संस्कार	49
	● लोक गीत	56
	● लोक कथाएं	66
	● लोक नृत्य	71
	● लोक वाद्य यन्त्र	73
तृतीय अध्याय	● मेले और त्यौहार	81 — 94
	● मेले	81
	● त्यौहार	88
चतुर्थ अध्याय	● कृषि एवं रहन-सहन	95 — 107
	● कृषि	95
	● खान-पान	99
	● रहन-सहन	103
	● वेशभूषा	106

पंचम अध्याय	• लोक देवता	108 — 116
	• देव मन्दिर	108
षष्ठ अध्याय	• सामाजिक मान्यताएं	117 — 134
	• सामाजिक व्यवस्था	117
	• सामाजिक सहयोग प्रथाएं	121
	• समाज व्यवस्था	124
	• आर्थिक अवस्था	131
सप्तम अध्याय	• लोक विश्वास	135 — 152
	• जादू-टोना	138
	• लोक कलाएं	147
अष्टम अध्याय	• ताम्रपत्र और शिलालेख	153 — 160
	• राजा प्रथ्वी सिंह का मिंथला ताम्रपत्र	153
नवम अध्याय	• प्रमुख व्यक्ति	161 — 180
	• आर्य समाज आंदोलन	165
	• विकास और संभावनाएं	167
	• निष्कर्ष	171
	• पंगवाल जन जाति	173
	• पंगवाल शब्द-सम्पदा	176
	• संदर्भ ग्रन्थ सूची	179