The Academic
International Journal of Multidisciplinary Research

An Online Peer Reviewed / Refereed Journal
Volume 2 | Issue 3 | March 2024
ISSN: 2583-973X (Online)
Website: www.theacademic.in

उत्तराखंड की लोक संस्कृति

डॉ0 अंजना बसेड़ा

विभागाध्यक्ष शिक्षा विभाग

स्वामी विवेकानंद कॉलेज ऑफ मैनेजमेंट एंड टेक्नोलॉजी, हल्द्वानी, उत्तराखंड

गंगा सिंह

असिस्टेंट प्रोफेसर, शिक्षक शिक्षा विभाग, उत्तराखंड

ARTICLE DETAILS

Research Paper

Keywords :

विभिन्न परिदृश्य, आध्यात्मिकता, देवभूमि

ABSTRACT

उत्तराखंड, जिसे देवताओं की भूमि भी कहा जाता है, एक समृद्ध और जीवंत संस्कृति का घर है जो परंपरा और इतिहास से भरी हुई है। इस क्षेत्र में विविध सांस्कृतिक विरासत है, जो इसके अद्वितीय भूगोल, जलवायु और धार्मिक मान्यताओं से प्रभावित है। यहां उत्तराखंड की संस्कृति का संक्षिप्त विवरण दिया गया है, जिसमें इसकी परंपराएं, त्यौहार और बहुत कुछ शामिल है।

प्रस्तावना- हिमालय की सुंदर एवं ऊंची ऊंची चोटियों के बीच उत्तराखंड स्थित है जिसे देवों की भूमि "देवभूमि" के नाम से जाना जाता है जो भारत के उत्तरी क्षेत्र की असाधारण सुंदरता और आध्यात्मिकता का प्रतीक है। यह मनमोहन राज्य विभिन्न परिदृश्य,

समृद्धि संस्कृति, परंपराओं और गहरी जड़े जमा चुकी आध्यात्मिक विरासत का मिश्रण है जो पूरे विश्व में आकर्षण का केंद्र बनता जा रहा है और लोगों को आकर्षित होने पर विवश कर रहा है। उत्तराखंड का आकर्षण का मुख्य केंद्र यहां की भौगोलिक बनावट से ढके हुए पर्वत चोटियां, प्राचीन भव्य मंदिर, नदियां ,हरे-भरे जंगल व सुंदर बुग्याल जो शहरी जीवन की भाग दौड़ भरी जिन्दगी से राहत दिलाता है मानो स्वर्ग का अनुभव प्रदान करता है ।यह न केवल शांत प्राकृतिक सुंदरता का स्थान है अपितु आध्यात्मिकता का केंद्र भी है ।अनगिनत मंदिर एवं पवित्र स्थलों का घर है जो पीढ़ियों से पूजनीय है ।उत्तराखंड की संस्कृति इस प्रदेश के मौसम के अनुरूप ही है। यह पहाड़ी प्रदेश होने के कारण यहां की जलवायु बहुत ठंडी है इसी ठंडी जलवायु के कारण यहां का खान-पान रहन-सहन को वेशभूषा हो सभी यही के अनुकूल है। उत्तराखण्ड (पूर्व नाम उत्तरांचल) का इतिहास पौराणिक है यह उत्तर भारत में स्थित एक राज्य है जिसका निर्माण 1 नवम्बर 2000 को कई वर्षों के आन्दोलन के पश्चात भारत गणराज्य के सत्ताईस वें राज्य के रूप में किया गया था। सन 2000 से 2006 तक यह उत्तरांचल के नाम से जाना जाता था। जनवरी 2007 में स्थानीय लोगों की भावनाओं को ध्यान में रखते हुए राज्य का आधिकारिक नाम बदलकर उत्तराखण्ड कर दिया गया। राज्य की सीमाएँ उत्तर में तिब्बत और पूर्व में नेपाल से लगी हैं। पश्चिम में हिमाचल प्रदेश और दक्षिण में उत्तर प्रदेश इसकी सीमा से लगे राज्य हैं। सन 2000 में अपने गठन से पूर्व यह उत्तर प्रदेश का एक भाग था। उत्तराखण्ड का शाब्दिक अर्थ उत्तरी भू भाग का रूपान्तर है। इस नाम का उल्लेख प्रारम्भिक हिन्दू ग्रन्थों में मिलता है, जहाँ पर केदारखण्ड (वर्तमान गढ़वाल) और मानसखण्ड (वर्तमान कुमांऊँ) के रूप में इसका उल्लेख है। उत्तराखण्ड प्राचीन पौराणिक शब्द भी है जो हिमालय के मध्य फैलाव के लिए प्रयुक्त किया जाता था। उत्तराखण्ड "देवभूमि" के नाम से भी जाना जाता है क्योंकि यह समग्र क्षेत्र धर्ममय और दैवशक्तियों की क्रीड़ाभूमि तथा हिन्दू धर्म के उद्भव और महिलाओं की सारगर्भित कुंजी व रहस्यमय

है। पौरव, कुषाण, गुप्त, कत्यूरी, रायक, पाल, चन्द, परमार व पँवार राजवंश और अंग्रेज़ों ने बारी-बारी से यहाँ शासन किया था।

अध्ययन के मुख्य उद्देश्य

अध्ययन का मुख्य उद्देश्य उत्तराखंड के लोक संस्कृति के महत्व को स्पष्ट करना है। इस दृष्टि से अध्ययन के मुख्य उद्देश्य निम्नलिखित है-

1- उत्तराखंड की संस्कृति को समझना।
2- आधुनिकता के दौर में संस्कृति के महत्व को समझना।
3- संस्कृति का व्यक्ति के विकास में भूमिका का अध्ययन करना।
4- उत्तराखंड की संस्कृति के प्रति लोगों में जागरूकता उत्पन्न करना।
5- उत्तराखंड के लोक संस्कृति को विश्व स्तर पर पहचान दिलाना।

अनुसंधान क्रियाविधि

शोध अध्ययन में वर्णनात्मक, व्याख्यात्मक, विश्लेषणात्मक एवं आलोचनात्मक विधियो का उपयोग करते हुए प्राथमिक एवं द्वितीयक स्रोतों के माध्यम से उत्तराखंड की लोक संस्कृति व उसके प्रभाव का अध्ययन किया गया है।

अध्ययन की सीमा

मेरे अध्ययन का विस्तार आधुनिकता के दौर में संस्कृति के महत्व परिचय तक सीमित है।

डेटा संग्रह

शोध अध्ययन के लिए प्राथमिक एवं द्वितीय स्रोतों के माध्यम से डेटा एकत्र किया गया है जिससे पुरानी वह मूल जानकारी प्राप्त की गई है एवं माध्यमिक स्रोतों में लेखकों के

कार्यों, महत्वपूर्ण शोध पत्रों, शोध निबंध ,शोधगंगा, ई संसाधन, विकिपीडिया व अन्य वेबसाइट भी सम्मिलित है।

उत्तराखंड की संस्कृति और विरासत -

उत्तराखंड उत्कृष्ट कुमाऊंनी और गढ़वाली संस्कृतियों के लिए प्रसिद्ध है। जो चीज़ उन्हें स्पष्ट रूप से अलग करती है वह है विविध रीति-रिवाज, आस्था, मेले, त्यौहार, लोक नृत्य और संगीत।

गढ़वाली, जिसमें जौनसारी, मरची, जढ़ी और सैलानी जैसी कई बोलियाँ भी शामिल हैं, यहाँ बोली जाने वाली मुख्य भाषा है। गढ़वाल में सभी जाति और नस्ल के लोग आते हैं। उनमें गढ़वाल की जनजातियाँ शामिल हैं, जिनमें जौनसारी, जाध, मार्चा और वन गुजर शामिल हैं, जो उत्तरी क्षेत्रों में रहते हैं, और राजपूत, जिन्हें आर्य विरासत का माना जाता है।

कुमाऊं में बोली जाने वाली 13 बोलियों में कुमैया, गंगोला, सोरयाली, सिराली, अस्कोटी, दानपुरिया, जोहारी, चौगरख्याली, माझ कुमैया, खसपर्जिया, पछाई और रौचौभैसी शामिल हैं। मध्य पहाड़ी भाषाएँ इस भाषाई परिवार का गठन करती हैं। कुमाऊँ विशेष रूप से अपने लोक साहित्य के लिए प्रसिद्ध है, जिसमें कहानियों, नायकों, नायिकाओं और वीरता के साथ-साथ रामायण और महाभारत के पात्र भी शामिल हैं। कुमाऊँ में सबसे प्रसिद्ध नृत्य शैली को छलरिया कहा जाता है, और इसका क्षेत्र की मार्शल परंपराओं से संबंध है। अब भी, इन पारंपरिक नृत्य शैलियों को त्योहारों के हिस्से के रूप में प्रदर्शित किया जाता है जिन्हें सभी उत्साहपूर्वक मनाते।

उत्तराखंड की संस्कृति परंपरा में गहराई से निहित है और इस क्षेत्र ने सदियों से अपनी समृद्ध सांस्कृतिक विरासत को संरक्षित रखा है। उत्तराखंड के लोग अपने गर्मजोशी भरे आतिथ्य और सादगी के लिए जाने जाते हैं, और उनमें से कई लोग अभी भी पारंपरिक रीति-रिवाजों और प्रथाओं का पालन करते हैं, जैसे पारंपरिक पोशाक पहनना, स्थानीय व्यंजन पकाना और स्थानीय कला रूपों का अभ्यास करना।

रहन -सहन -

उत्तराखंड की जलवायु अधिकतर ठंडी है और अधिकतर भाग पहाड़ी है। अतः यहाँ के मकान पत्थरों से पक्के और छत शंकुवाकर तथा मकान के अंदर का मिटटी का पलस्तर (लिपाई) होता है। आजकल अब सीमेंट और ईंटों का प्रयोग भी करने लगे हैं। पहाड़ के लोग बहुत मेहनती होते हैं। इन्होने अपने रहन सहन के लिए पहाड़ों को काटकर सीढ़ीदार खेत बनाये हैं। जिसमे लोग खेती करते हैं। ईधन के लिए जगल से लकड़ी और मवेशियों

के लिए घास लाते हैं। हालाँकि वर्तमान में शहरी संस्कृति की परिछाया भी उत्तराखंडी पहाड़ी संस्कृति पर पड़ रही है। वर्तमान में ईधन के लिए गैस का वैकल्पिक प्रयोग और दूध और राशन के लिए बाजार पर अधिक निर्भर हो रहे हैं। अब पहाड़ों में खेती करना काम हो गई है। अधिकतर पुरुष वर्ग रोजी रोटी के लिए मैदानी भागों में चले जाते हैं। और वहीं से कमाकर अपने बच्चों भरण पोषण करते हैं। और इसके अलावा कई लोग स्थाई रूप से पहाड़ों से पलायन कर चुके हैं। इसके अलावा उत्तराखंड में वर्तमान में एकल पति पत्नी परम्परा का निर्वहन होता हैं। या यूँ कह सकते हैं वर्तमान में उत्तराखंड के लोगो के रहन सहन में और सामाजिक परम्पराओं में सनातन परम्परा का अधिक प्रभाव मिलता है।विवाह भी कन्यादान परख विवाह को मान्यता है। किन्तु आदिकाल में यहाँ विवाह के अलग -अलग रूप प्रचलित थे।

धर्म एवं विश्वास -

धर्म एवं विश्वास के मामले में उत्तराखंड अव्वल नम्बर पर है। पौराणिक काल में देवजातियों का निवास स्थान और ऋषिमुनियों की तपोस्थली रहा उत्तराखंड को देवभूमि कहा जाता है। इतिहासकारों और पौराणिक गाथाओं के अनुसार पौराणिक काल से आज तक इस हिमालयी क्षेत्र में सनातन धर्म का प्रभाव रहा है। मध्यकाल में यहाँ बौद्ध धर्म का प्रभाव अधिक बढ़ गया था। माना जाता है कि सातवीं शताब्दी आस पास शंकराचार्य ने इस क्षेत्र में आकर सनातन धर्म की पुनर्स्थापना की ,जिसके बाद यहाँ सनातन धर्म मजबूत हुवा। इसके अलावा माना जाता है कि उत्तराखंड के पहाड़ी क्षेत्रों में पौन सम्प्रदाय नामक एक तांत्रिक सम्प्रदाय का प्रभाव भी था। कई विद्वान इसे अलग धर्म मानते हैं ,जबकि कई इसे शैव सम्प्रदाय का एक रूप और सनातन धर्म का एक हिस्सा। क्यूंकि तंत्र मंत्र के अधिष्ठाती देवी देवता भगवान् शिव व् देवी पार्वती का निवास भी यहीं माना जाता है।

पहले यहाँ तांत्रिक क्रियाओं का जबरदस्त बोलबाला था। यहाँ के तांत्रिक साहित्य के बारे में कहा जाता है कि यह जानबूझ कर नष्ट किया गया है। यहाँ पुराने सिद्ध पुरुषों व् न्यायकारी राजाओं को लोकदेवताओं के रूप में पूजा जाता है। इसके अलावा अन्य पूर्वजों की पूजा भी की जाती है। इनको पूजने का तरीका है जागर। जागर गान द्वारा इन्हे किसी मनुष्य का के शरीर में अवतरित कराया जाता है। फिर वे समस्याओं समाधान करते हैं। उत्तराखंड के वासी सनातन धर्म के देवो के अलावा प्रकृति और लोकदेवताओं की पूजा भी करते हैं।

- **खान पान व् खेती-**

भारत के अलग अलग राज्यों की तरह उत्तराखंड राज्य के भी विशेष पकवान हैं। जो काफी पौष्टिक होते हैं। उत्तराखंड के पहाड़वासी मोटे अनाज का अधिक प्रयोग करते हैं। इसके अलावा पहाड़ों की जलवायु ठंडी होने के कारण यहाँ आदिकाल से मांसाहार प्रचलन में हैं। और दलहनों का प्रयोग भी यहाँ बहुत किया जाता है। पहाड़ों में कृषि वर्षा पर आधारित है। इस कारण यहाँ खेती कम होती है। वर्तमान में जंगली जानवरों और मौसम के अनिश्चिता की वजह से अधिकतर लोगों ने खेती करना छोड़ दिया है। उत्तराखंड के प्रसिद्ध भोजन में भट्ट के डुबके ,भट्ट का चौसा ,गहत की दाल ,गहत का फाणु ,मडुवे की रोटी ,शिशुण का साग ,झुंगरू की खीर आदि हैं। उत्तराखंड के भोजन के बारे में अधिक जानने के लिए यहाँ क्लिक करें

- भाषा -

उत्तराखंड की आधिकारिक भाषा हिंदी है ,और संस्कृत दूसरी आधिकारिक भाषा है। लेकिन उत्तराखंड की लोकभाषाओं की बात की जाय तो उत्तराखंड प्रमुख लोकभाषाओं में कुमाउनी ,गढ़वाली और जौनसारी भाषाएँ हैं।

- वेश भूषा व् आभूषण -

उत्तराखंड की संस्कृति में उत्तराखंड निवासियों की अपनी स्थानीय वेशभूषा व् आभूषण हैं। उत्तराखंड की पारम्परिक पुरुष वेशभूषा में - गाती ,मिरजई ,फतुही ,सुरयाल (चूड़ीदार पैजामा) ,फाटा आदि थे। आजकल कुर्ता पैजामा और गांधी टोपी मुख्य है। बाकि मौसम के अनुसार सामान्य वेशभूषा का चलन शुरू हो गया है। उत्तराखंड की महिलाओं के पारम्परिक वस्त्रों की बात करें तो इनमे प्रमुख हैं ,आँगड़ी ,घाघरी ,पिछोड़ा आदि हैं। और पारम्परिक आभूषणों में नथुली ,बुलाक ,चर्यो ,गलोबन्द ,कर्णफूल।,सिरफूल ,पौची ,धागुले चन्द्रहार आदि हैं।

- उत्तराखंड की लोक संस्कृति में लोककला -

लोक कला की दृष्टि से उत्तराखण्ड बहुत समृद्ध है। घर की सजावट में ही लोक कला सबसे पहले देखने को मिलती है। दशहरा, दीपावली, नामकरण, जनेऊ आदि शुभ अवसरों पर महिलाएं घर में ऐपण (अल्पना) बनाती हैं। इसके लिए घर,आंगन या सीढ़ियों को गेरू से लीपा जाता है। चावल को भिगोकर उसे पीसा जाता है। उसके लेप से आकर्षक चित्र बनाए जाते हैं। प्राचीन गुफाओं तथा उड्यारों में भी शैल चित्र देखने को मिलते हैं। उत्तराखण्ड की लोक धुनें भी अन्य प्रदेशों से भिन्न हैं। यहां के वाद्य यन्त्रों में नगाड़ा, ढोल, दमाऊं, रणसिंगा, भेरी, हुड़का, मोर्छग, बीन, डौंरा, कुरूली, अलगोजा हैं। ढोल-दमाऊं तथा बीन-बाजा विशिष्ट वाद्ययन्त्र हैं जिनका प्रयोग आमतौर पर हर आयोजन में किया जाता है। गढ़वाली और कुमाउंनी के अलावा जनजातियों मेंभिन्न-भिन्न तरह के लोक संगीत और वाद्य यंत्र प्रचलित हैं। यहां प्रचलित लोक कथाएं भी स्थानीय परिवेश पर आधारित हैं। लोक कथाओं में लोक विश्वासों काचित्रण, लोक जीवन के दुःख-दर्द का समावेश होता है। भारतीय साहित्य में लोक साहित्य सर्वमान्य है। लोक साहित्य मौखिक साहित्य होता है। इस प्रकार का मौखिक साहित्य उत्तराखण्ड में लोक गाथा के रूप में काफी है। प्राचीन समय में मनोरंजन के साधन नहीं थे। लोकगायक रात भर ग्रामवासियों को लोक गाथाएं सुनाते

थे। इसमें मालुसाही, रमैल, जागर आदि प्रचलित थे। अब भी गांवों में रात्रि में लगने वाले जागर में लोक गाथाएं सुनने को मिलती हैं। यहां के लोक साहित्य में लोकोक्तियां, मुहावरे तथा पहेलियां (आंण) आज भी प्रचलन में हैं। ... पूरा पढ़ने के लिए यहाँ क्लिक करें

- **लोकगीत व् लोक नृत्य -**

उत्तराखंड की संस्कृति में भी अन्य संस्कृतियों की तरह उत्सवों व् ख़ुशी के अवसर पर लोकनृत्य कर आनंद मानाने का रिवाज या परम्परा है - यहाँ के प्रमुख लोक नृत्यों में छोलिया ,तांदी ,झोड़ा चांचरी , जागर , पांडव नृत्य आदि हैं। इसके अलावा यहाँ के निवासी विभिन अवसरों पर अपनी ख़ुशी और दुःख या अपनी भवनाओं को को अपनी स्थानीय भाषा में गीतों से भी जाहिर करते हैं। जिन्हे लोकगीत कहते हैं , उत्तराखंड के लोकगीतों में झोड़ा गायन ,ऋतुरैन ,जागर गीत ,भगनौल गीत ,न्योली गीत आदि हैं।

उत्तराखंड के लोकपर्व व् मेले -

- उत्तराखंड एक समृद्ध संस्कृति संपन्न राज्य है। इस राज्य में मुख्यतः गढ़वाली कुमाउनी और जौनसारी संस्कृति के साथ कई प्रकार की संस्कृतियों का , समागम है। उत्तराखंड एक प्राकृतिक प्रदेश है। प्राकृतिक सुंदरता के लिहाज़ से यह राज्य अत्यधिक सुंदर है। इसलिए उत्तराखंडके लोक पर्व और रिवाजों , संस्कृति , राखंड के अत्यधिक त्यौहार प्रकृति की में इसकी झलक स्पष्ट दिखाई देती है। उत्त रक्षा और प्रकृति के प्रति आभार प्रकट करने के लिए समर्पित हैं। सनातन धर्म के सभी त्यौहार उत्तराखंड में मनाए जाते हैं। लेकिन उनकी मनाने की परंपराएं भी प्रकृति को समर्पित होती हैं। उत्तराखंड के प्रमुख त्योहारों निम्न है - कुमाउनी , फूलदेई, जो संग्रात या वसंत पंचमी, मरोज, घुघुतिया मंगसीर , इगास, खतड़ुवा, गीत घी संक्रांति , हरेला , घ्वीड़ संक्रांति, बिखोती, होली

बग्वाल आदि हैं। इसके अलावा प्राचीन काल में उत्सवों के अवसर पर मेलों का आयोजन कर अपना मनोरंजन करते थे। प्राचीन काल में उत्तराखंड में मेले पहाड़ी जनजीवन में मनोरंजन और खरीदारी का प्रमुख श्रोत होते थे। उत्तराखंड की स्थानीय भाषा में मेलों को कौथिग या कौतिक भी कहा जाता है। उत्तराखंड के प्रमुख मेले निम्न हैं , (चम्पावत) देवीधुरा मेला-पूर्णागिरि मेला , (चम्पावत)नंदा देवी मेला , (अल्मोड़ा)उत्तरायणी मेला , (बागेश्वर)गौचर मेला , (चमोली)माघ मेला , (अल्मोड़ा ,माँसी) सोमनाथ मेला (जौनसार बावर) मेला 9विशु, उत्तरकाशी) स्याल्दे बिखोती मेला अल्मोड़ा, द्वाराहाट)

निष्कर्ष-

कुल मिलाकर, उत्तराखंड की संस्कृति इस क्षेत्र के समृद्ध इतिहास और विविधता का प्रतिबिंब है, और इसकी खोज करना आगंतुकों के लिए एक फायदेमंद अनुभव हो सकता है। उत्तराखंड के पास एक समृद्ध सांस्कृतिक विरासत है जो इतिहास और परंपरा से भरी हुई है। राज्य अपने अद्वितीय रीति-रिवाजों, त्योहारों, व्यंजनों, कला और वास्तुकला के लिए जाना जाता है जो क्षेत्र के इतिहास और विविधता को दर्शाते हैं। उत्तराखंड की सांस्कृतिक विरासत की खोज करने के कुछ तरीके यहां दिए गए हैं:

प्राचीन मंदिरों के दर्शन करें: उत्तराखंड अपने प्राचीन मंदिरों के लिए जाना जाता है, जिनमें से कई हिल स्टेशनों में स्थित हैं। केदारनाथ, बद्रीनाथ, गंगोत्री और यमुनोत्री जैसे मंदिरों का महत्वपूर्ण आध्यात्मिक और सांस्कृतिक महत्व है और ये देश भर से बड़ी संख्या में भक्तों को आकर्षित करते हैं। स्थानीय व्यंजनों का अन्वेषण करें: उत्तराखंड का भोजन अद्वितीय और स्वादिष्ट है, जिसमें कई स्थानीय व्यंजन हैं जिनका आनंद आगंतुक अपने प्रवास के दौरान ले सकते हैं। कुछ लोकप्रिय व्यंजनों में भट्ट की चूरकानी, काफुली, चेनसू और आलू के गुटके शामिल हैं। स्थानीय त्योहारों में भाग लें:

उत्तराखंड अपने जीवंत त्योहारों के लिए जाना जाता है, जिनमें से कई बड़े उत्साह और उत्साह के साथ मनाए जाते हैं। कुछ लोकप्रिय त्योहारों में कुंभ मेला, गंगा दशहरा, बिखौती मेला और नंदा देवी राज जात यात्रा शामिल हैं। संग्रहालयों और दीर्घाओं का दौरा करें: उत्तराखंड कई संग्रहालयों और दीर्घाओं का घर है जो क्षेत्र के इतिहास और संस्कृति को प्रदर्शित करते हैं। कुछ लोकप्रिय संग्रहालयों में कुमाऊं रेजिमेंटल सेंटर संग्रहालय, जिम कॉर्बेट संग्रहालय और वन अनुसंधान संस्थान संग्रहालय शामिल हैं। हस्तशिल्प और वस्त्रों का अन्वेषण करें: उत्तराखंड अपने अद्वितीय हस्तशिल्प और वस्त्रों के लिए जाना जाता है, जिनमें कालीन, शॉल और ऊनी वस्त्र शामिल हैं। आगंतुक इन उत्पादों को खरीदने और स्थानीय कारीगरों का समर्थन करने के लिए स्थानीय बाजारों और दुकानों का पता लगा सकते हैं।

संदर्भ ग्रंथ सूची -

1. Bharatdiscovery.org/india/उत्तराखण्ड की संस्कृति ।

2. उत्तराखण्ड समग्र ज्ञानकोश, डॉ० राजेन्द्र प्रसाद बलोदी अ७/५० 3371

3. meropahad blogspot.com>blog.p

4.https://www.researchgate.net/publication/375661640_INDIAN_CULTURE_A_STUDY_OF_UTTARAKHAND

5. https://testbook.com/blog/hi/uttarakhand-history-in-hindi-pdf/