लोक संस्कृति के संरक्षण में सोशल मीडिया की भूमिका : उत्तराखण्ड के विशेष संदर्भ में

डॉ0 राकेश चन्द्र रयाल
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी, नैनीताल।

उत्तराखण्ड अपनी भौगोलिक संरचना, जलवायु नैसर्गिक, प्राकृतिक दृश्यों एवं बहुतायत संसाधनों के कारण देश में प्रमुख स्थान रखता है। पवित्र और प्रतिष्ठित हिंदू मंदिर बद्रीनाथ, केदारनाथ, गंगोत्री और यमुनोत्री आदि चार धाम भी इन्ही पर्वत श्रंखलाओं में स्थित हैं। सिक्खों के तीर्थस्थल के रूप में हेमकुण्ड साहिब भी विशेष रूप से महत्त्वपूर्ण है। पौराणिक ग्रंथो के अनुसार पहले गढ़वाल क्षेत्र को तपोभूमि स्वर्गभूमि और केदारखंड के नाम से पुकारा जाता था।

उत्तराखंड को देव भूमि के नाम से भी जाना जाता है। भारत की दो सबसे महत्त्वपूर्ण नदियाँ गंगा और यमुना इसी राज्य में जन्म लेतीं हैं,और मैदानी क्षेत्रों तक पहुँचते-पहुँचते मार्ग में बहुत से तालाबों,झीलों,हिमनदियों की पिघली बर्फ़ से जल ग्रहण करती हैं। हरिद्वार से हिमालय तक के विस्तृत क्षेत्र को 'केदारखंड' और नंदा देवी पर्वत से कालागिरी तक के क्षेत्र को 'मानस खंड' कहा गया है। एक तरह से नंदा देवी पर्वत इन दोनों खण्डों की विभाजन रेखा पर स्थित है। बौद्ध धर्म के पालीभाषा वाले ग्रंथो में इसे हिमवंत प्रदेश कहा गया है। इसलिए इस क्षेत्र को देवभूमि भी कहा गया है, पौराणिक ग्रंथो में कई प्रसंगों का जिक्र आता है। उत्तराखण्ड केआद्य

इतिहास के स्रोत पौराणिक ग्रंथ ही हैं। इनके आधार पर ही कई पौराणिक कथाएं जन मानस में सुनी सुनाई जाती रही हैं। ऋग्वेद में उत्तराखण्ड का प्रथम उल्लेख मिलता है। पौराणिक कथाओं में पांडवों के इस क्षेत्र में आने की बात कही जाती है। मान्यता है कि भगवान राम ने देवप्रयाग में आकर तपस्या की थी। राजा सुबाहु ने पांडवों की ओर से युद्ध में भाग लिया था। कथाओं में आता है कि जौनसार के राजा विराट की बेटी उत्तरा से अभिमन्यु का विवाह हुआ था। मालिनी नदी के तट पर कण्वाश्रम दुष्यं-शकुं तला के प्रेम प्रसंग से जुड़ा है। ग्रंथों में कहा गया है कि शंकुंतला ने अपने यशस्वी पुत्र भरत को इसी आश्रम में जन्म दिया।

उत्तराखण्ड के समाज को यहां की जीवनशैली, रिवाजों और परंपराओं से समझा जा सकता है। इसका समाज इसके संस्कृतिक पैटर्न ाक विस्तारक ौहु उामं और गढ़वाल क्षेत्र केविभिन्न जातीय समूहों का यह विषम मिश्रण है। यह क्षेत्र, नृत्य जीवन और मानव अस्तिव से भी जुड़ा है, जो अनगिनत मानवीय भावनाएं दर्शातास ौहं गीत उत्तराखंड की संस्कृति ाक अभिन्न अंग है। यहां के लोकप्रिय लोक गीतों में बस ंती, मांगल, खुदेद और चैपाटी हैं। स्थानीय शिल्प में लकड़ी की नक्काशी प्रमुख है। हिंदू धर्म की सबसे महत्वपूर्ण तीर्थ यात्राकुं भ मेला हरिद्वार में होता है। इसे विश्व का सबसे बड़ा धार्मिक सम्मेलन माना जाता है। राज्य के अन्य महत्वपूर्ण उत्सवों में घी संक्राति, वट सावित्री, खतरुआ, फूलदेई, हरेला मेला, नंदा देवी मेला आदि शामिल हैं।

उत्तराखंड की दो प्रमुख क्षेत्रीय भाषाएं गढ़वाली और कुउामंनी हैं, लेकिन हिंदी सबसे ज्यादा बोली जाने वाली भाषा है। गढ़वाल और कुउामं क्षेत्र में क्रमशः गढ़वाली और कु उामंनी भाषाएं बोली जाती हैं। पश्चिम और उत्तर मेंक ुछ आदिवासी समुदाय जौनसारी और भोटिया बोलियां बोलते हैं। वहीं दूसरी ओर शहरी आबादी ज्यादातर हिंदी भाषा बोलती है जो कि संस्कृ के साथ साथ उत्तराख ंड की आधिकारिक भाषा है।

शोध का उद्देश्य –

इस सांस्कृतिक एवं संचार शोध के निम्नलिखित उद्देश्य हैं -

- लोकसंस्कृति और सोशल मीडिया के सबन्धों का आंकलन करना।
- वर्तमान में उत्तराखण्ड की लोकसंस्कृति के प्रचार प्रसार में सोशल मीडिया की भूमिका।
- उतराखण्ड की लोकसंस्कृति के संवर्द्धन में सोशल मीडिया की भूमिका।

Scanned with OKEN Scanner

- सोशल मीडिया के सभी साधनों में अत्यधिक प्रभावी साधन का पता लगाना।
- बदलते दौर में उत्तराखण्ड की लोकसंस्कृति को बचाए रखने में सोशल मीडिया के उपयोग को कैसे प्रभावी बनया जाए, आदि पहलूओं पर अध्ययन करना।

साहित्य का पुनर्वालोकन -

उत्तराखंड की लोक संस्कृति जो एक वृहद व विस्तृत रूप में है, उसे शब्दों में बयान कर पाना बहुत मुश्किल काम है। उत्तराखंड की लोकसंस्कृति को समझने के लिए शोधार्थी ने पुस्तक, शोध ग्रंथ दस्तावेज, वेबसामग्री, विभिन्न प्रारुपों में साहित्य का अध्ययन किया। जैसा कि प्रो.डी.डी.शर्मा ने कहा कि "उत्तराखंड की संस्कृति के संदर्भ में कहा जा सकता है कि इसके घटकों का संबंध न तो किसी प्रजाति विशेष तक परिसीमित है और ना किसी वर्ग या समुदाय विशेष तक ही। इसे रूपायित करने में एक-दो नहीं अनेकों संस्कृतियों के सांस्कृतिक तत्वों का योगदान रहा है। इनमें से अधिकतर का तो इतना गहन सम्मिश्रण हो चुका है कि उनका व्यष्टितत्व यहां की संस्कृति के समष्टितत्व में पूर्णत: विलीन हो चुका है, किन्तु कुछ के अंश ऐसे हैं जो आंशिक रूप में अपनी पृथक पहचान अभी भी बनाए हुए हैं, अपेक्षित होने पर इन्हें अभिजात्य/वैदिक संस्कृति, हर्षक्-षक-पशु चारक संस्कृति, कोल-किरात संस्कृति, भोटान्तिक संस्कृति आदि के रूप में अभिहित किया जा सकता है।" (अध्याय-2 उत्तराखंडी संस्कृति की पृष्ठभूमि 189, पुस्तक, उत्तराखंड का लोकजीवन एवं लोकसंस्कृति, प्रो.डी.डी.शर्मा) शिवप्रसाद जोशी का शोध पत्र भी प्रस्तुत शोध में सहायक रहा।

उत्तराखंड की लोक संस्कृति के संदर्भ में उत्तराखंड सरकार की वेबसाइट का भी अध्ययन किया। जैसा कि उत्तराखंड की लोक संस्कृति व्यापक रुप में है शोध के लिए इंटरनेट पर उपलब्ध लिंक व अन्य सामग्री के माध्यम से अध्ययन कर मुख्य बातें शोध में सम्मिलित की गईं जिसमें सोशल मीडिया नेटवर्किंग साइट्स (फेसबुक, इंस्टाग्राम और साइट्स)पर मौजूद संबंधित सामग्री ली। मौजूदा सामग्री में से तथ्यपरक जानकारियां जुटाना चुनौती से कम नहीं था।

यूट्यूब-उत्तराखंड लोक संस्कृति की झलक, उत्तराखंड के प्रमुख नृत्य, जीवन शैली गढ़वाल की लोक संस्कृति, उत्तराखंड की लोक संस्कृति, उत्तराखंड की प्राचीन संस्कृति-फुलदई, उत्तराखंड संस्कृति से संबंधित व्लाग, रील्स और शार्ट वीडियो शामिल हैं। इस शोध के लिए शोध उपकरण खुद ही विकसित करके शोध को बढ़ाया गया। सोशल मीडिया क्या है, कंप्यूटर प्रौघोगिकी की शुरुआत, इंटरनेट के जन्म के साथ ही सोशल मीडिया का भी जन्म हुआ। किस सोशल मीडिया पर सोशल नेटवर्किंग साइट का पर्दापण हुआ। इसका भी अध्ययन किया गया। सामान्य ज्ञान सोशल मीडिया की परिभाषा, sarkariguider.in, सोशल मीडिया का क्रमिक विकास, hin.clumathonbaston.com,Hindi.webduniya.com/hindi-hindi-eassy/,Hindibadania.com/my/blog,social-mpgkpdf.com/socialmedia-ke-Prakarhtml का अध्ययन किया। और संबंधित सामग्री को शोध में लिया। सबसे पहले सोशल मीडिया नेटवर्किंग साइट्स कैसे विकसित हूई, इसके लिए http://zeenews.india.com/Hindi सहायक रही।

एक अन्य वेबसाइट, हिंदी समय www.hindisamay.com के लेख, वर्तमान समय में सोशल मीडिया की भूमिका, लेखक-अमित विश्वास द्वारा लिखित लेख से काफी सहायता मिली। तत्पश्चात शोध आगे बढ़ा। व्हाइट्सअप ऐप-कैसे अनुप्रयोगी बन रहा है। यह जानने में, शोध पत्र, भारत में व्हाइट्सअप पीडीएफ, पेज नम्बर-37, (सोशल मीडिया का रुपांतरण, शोधार्थी, शिवप्रसाद जोशी का शोध पत्र से बहुत मदद मिली।

शोध प्राविधि -

शोधार्थी ने उत्तराखंड की लोक संस्कृति के संवर्द्धन/संरक्षण व प्रसार में सोशल मीडिया की भूमिका को जानने के लिए सामाजिक अनुसंधान और संचार शोध प्राविधि का प्रयोग किया गया। सोशल मीडिया के फेसबुक, इंस्टाग्राम, व्ह्टसएप आदि साधनों पर लोकसंस्कृति से जुडे मौजूद समुहों से जुड़कर उनके द्वारा लोकसंस्कृति से जुडें पोस्टोंक अवलोकन व अध्ययन किया गया। मौजूद समयानुसार टेलीफोनिक इंटरव्यू किए गए। शोधार्थी ने इस शोध के लिए

Scanned with OKEN Scanner

उत्तराखंड, उत्तराखंड की लोक संस्कृति और सोशल मीडिया से जुड़े विभिन्न आलेखों, पुस्तकों, इंटरनेट पर पत्र-पत्रिकाओं के लिंक माध्यमों, समाचार चैनलों की वेबसाइट और सोशल मीडिया नेटवर्किंग साइट्स पर मौजूद संबंधित सामग्रियों को यथासंभव पढ़ने की कोशिश की। शोध निबंधों, शोध पत्रों, इंटरनेट पर उपलब्ध लिंक्स व सामग्रियों के अनुरुप नोट्स तथा अपने लघु शोध प्रबंध में लेकर व्यवस्थित कर विषय के घरों को परस्पर एक सूत्र में ला सके। शोधार्थी ने ऑनलाइन माध्यम और शोध के परम्परागत तरीकों का इस्तेमाल करते हुए शोध के उद्देश्यों को सार्थकता प्रदान की है। शोधार्थी ने अपनी तरफ से पूरा प्रयास किया है कि साहित्य समीक्षा में शोध से संबंधित विषयों की यथासंभव और यथोचित जानकारी सामने आ केसऔर शोध के उद्देश्य पूरे हो सके।

फेसबुक/इंस्टाग्राम पर उत्तराखंड की लोक संस्कृति से संबंधित समुहों के पेज और आई डी पर उपलब्ध कुछ फोटो व झलकियां :

फोटो व झलकियां:

Scanned with OKEN Scanner

अध्ययन एवं विशलेषण -

यहां सर्वप्रथम लोकसंस्कृति और मीडिया, सोशल मीडिया को समझना जरूरी है। लोकसंस्कृति का अर्थ है कोई विशेष क्षेत्र जिनकी अपनी अलग पहचान है। किसी विशेष भौगोलिक क्षेत्र की बोली-भाषा, खान-पान, रीति-रिवाज, आभूषण –पहनाव, तीज-त्योहार, सामाजिक मान्यताएं व दायरें और परम्परागत मान्यताओं को लोकस्ंस्कृति कहते हैं, जो किसी दूसरे भौगोलिक क्षेत्र से भिन्न होती हैं। मीडिया से तात्पर्य संवाद और संचार के जनमाध्यम। सोशल मीडिया जिसका सर्वाधिक आधुनिक व प्रचलित माध्यम बन गया है, जिसकी कमान किसी सम्पादक या संवाददाता के पास न होकर एक आम आदमी के हाथ में होती है। जिसके माध्यम से समाज का वह व्यक्ति जो इंटरनेट और तकनीकी का प्रयोग करता हो वह अपनी बात को विश्व के किसी भी कोने पर अनगिनीत लोगों तक पहुंचाने में सक्षम है।

हम इस बात का पहले भी जिक्र कर चुके हैं कि उत्तराखण्ड एक पहाड़ी राज्य है, यहां सुविधाओं और रोजगार के अभाव में लोग शहरी व मैदानी क्षेत्रों में पलाइन कर रहे हैं, यहां तक कि अब विदेशों में भी यहां का जनमानस प्लाइन कर चुका है, जिससे धीरे धीरे वह अपनी संस्कृति से दूर होता जा रहा है। अंग्रेजी भाषा के प्रचलन व पाष्चात्य संस्कृति के आगमन से भी लोग अपनी लोकभाषा, पहनाव व रीतिरिवाजों से विमुख हो रहे हैं। ऐसे में इसे बचाने में सोशल मीडिया जैसे सरल- शुलभ जनसंचार साधन की बेहतत्तर भूमिका हो सकती है, जिसके माध्यम से कोई भी अपनी बात को एक साथ स्थानीय स्तर से लेकर देश-विदेश के किसी भी कोने तक पहुंचा सकता है।

सोशल मीडिया जहां त्वरित गति से सूचनाओं के आदान प्रदान में, मनोरंजन में, अपनी कला को प्रदर्शित करने का एक सशक्त प्लेटफार्म बन गया है वहीं यह रोजगार /आय के साधन जुटाने में भी सहायक सिद्ध हो रहा है। व्यक्ति इसके माध्यम से प्रसिद्ध होने के साथ ही जीविका उपार्जन भी कर सकता है। सोशल मीडिया की वजह से आज उत्तराखंड की लोक संस्कृति देश-विदेश में पहुंच गई है। सोशल मीडिया अपने गाने ऑडियंस तक पहुंचाने का महत्वपूर्ण साधन है। अध्ययन से स्पष्ट होता है कि सोशल मीडिया उत्तराखंड की लोक संस्कृति के संवर्द्धन/संरक्षण व प्रसार में अहम भूमिका निभा रहा है।

आज इंटरनेट, मोबाइल फोन के माध्यम से सोशल मीडिया हमारे दैनिक जीवनचर्या का अभिन्न अंग बन चुका है। सोशल मीडिया के माध्यम से उत्तराखंड की लोक संस्कृति से देश-विदेश में आम जन मोबाइल फोन के जरिए रुबरु हो रहे हैं। उत्तराखंड की लोक संस्कृति के संदर्भ में देखें तो उत्तराखंड में सोशल मीडिया के आने से गीतों और नृत्य में बहुत ज्यादा बदलाव आया है। आज आप सोशल मीडिया से ही अपने गीतों,जागरों और लोक स ंस्कृति को लोगों तक पहुंचा सकते हैं। लोक कला के प्रदर्शन के लिए यह बहुत ही अच्छा प्लेटफार्म बन गया है। अभी हाल ही में कुमाउंनी गायक इन्द्र आर्य का

Scanned with OKEN Scanner

'गुलाबी सरारा- ठुठ कमुमक' गीत पूरे विश्व में धूम मचा रहा है। देश के ही नहीं अपितु विश्व के कोने-कोने से इस गीत पर रील्स बन रहे हैं। यह सोशल मीडिया का ही कमाल है कि उत्तराखण्ड की बोली में तैयार यह गीत और इसका संगीत दुनिया में उत्तराखण्ड की पहिचान बना रहा है।

शोध के दौरान जो जानकारियों मिली है उसके अनुसार आज की युवा पीढ़ी अपनी जड़ों से जुड़ रही है। सोशल मीडिया पर उत्तराखंड के लोग अपने घर भी दिखा रहे हैं। अपनी मातृभाषा को जान रहे हैं। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म, यूट्यूब वीडियो, फेसबुक समूहों, पोस्ट, रील्स, व्लाग, ब्लाग और नेटवर्किंग साइट ्स के जरिए लोग आसानी से जुड़कर अपनी पहाड़ की लोक संस्कृति को भी अन्य लोगों तक पहुंचा पा रहे हैं। पहले गढ़वाली/कु उामंनी या जोनसारी गीतों को तवज्जों नहीं दी जाती थी, पहाड के बहुत कम गीतों व गायकों को लोग जानते थे, लेकिन अब सोशल मीडिया की वजह से अनेक गढ़वाली/कुउामंनी बोली के गाने लोगों के दिलों पर राज कर रहे हैं। और उनके होंठों पर रहते हैं। शादी-ब्याह के अवसरों पर गढ़वाली भाषा व कुमाऊंनी गीत-संगीत की धूम मची रहती है। जिसमें सोशल मीडिया का बहुत बड़ा योगदान है। सोशल मीडिया ने ही गढ़वाली/ कुउामंनी भाषा को सात समुंदर पार पंहुचाया है। भोजपुरी लोक गायिका मैथिली ठाकुर ने गढ़वाली मांगल गीत को गाया, जो बहुत प्रचलित हुआ। इसी के साथ उत्तराखण्ड का एक प्रसिद्ध लोकगीत 'प्वां बाग रे' गुजरात के किसी स्टेज सो में गुजराती लोक गायक के द्वारा भी गाया गया।

जहां उत्तराखण्ड के पहाड़ी क्षेत्र से रोजगार व आजीविका के लिए हुए पलाइन से यहां के खान पान, रहन-सहन, पहनाव और बोली-भाषा में शहरी व मैदानी क्षेत्रों के खान पान, रहन-सहन, पहनाव व बोली-भाषा ने अतिक्रमण किया है, वहीं दूसरी ओर अब लोगों का झुकाव पुन: अपनी संस्कृति की ओर भी होता दिख रहा है। चौमिन, मोमोस, मैगी, सांभर-डोसा पहाड़ पर भी खाया जाने लगा है, लेकिन सोशल मीडिया से अब लोक संस्कृति में भी पुन: बदलाव आते दिख रहा है। सोशल मीडिया के कारण अब मंडुवे की रोटी देहरादून, दिल्ली और कई शहरों में बिकने लगी है। पहले मंडुवा की रोटी सिर्फ और सिर्फ उत्तराखंड के गांव में ही मिलती थी। जो अपने घर में ही खाने के लिए होता था आज अब निर्यात हो रहा है।म ंडुवे के शुगर फ्री बिस्किट भी बन रहे हैं, इससे समुसे, मोमोस भी बन रहे हैं। पहाड़ी व्यंजन कैसे बनते हैं, यह भी कोई ना कोई सोशल मीडिया पर बता रहा है। सोशल मीडिया की वजह से आज अल्मोडा की बाल मिठाई भी बहुत प्रसिद्ध हो गई है।

उत्तराखंड जो देवभूमि है। अपने देवी-देवताओं से संबंधित सामग्री व पोस्ट भी सोशल मीडिया पर बहुत प्रसारित होती हैं। कई लोग यूट्यूब पर व्लाग के जरिए अपनी संस्कृति के बारे में बताते हैं। पहाड़ का जीवन रिति-रिवाज, स्थानीय त्योहार, के बारे में भी इन व्लाग के माध्यम यूट्यूब पर दिखाया जाहार है। कु छ समूहों की गतिविधियों का अवलोकन किया गया जिसमें संबंधित चित्रों को इस शोध में शामिल किया गया है।

फेसबुक, यूट्यूब और इंसटाग्राम पर कई लोग और समुह अपने उत्तराखण्ड की संस्कृति के प्रचार-प्रसार व संरक्षण के लिए पेज व ब्लॉग बनाकर कार्य कर रहे हैं, मेरा पहाड, मेरी संस्कृति, मेरी जन्मभूमि, देव भूमि, मेरी जन्म भूमि, उत्तराखण्ड मेरी जन्मभूमि, अपना उत्तराखण्ड अपनी जन्मभूमि, हमारी संस्कृति हमारी पहचान, जय देवभूमि उत्तराखण्ड, आदि नामों से फेसबुक पेज व यूट्यूब पर ब्लॉग बनाए जा रहे हैं, जिनमें यहां के लोकगीत, बोली-भाषा, त्योहारों, तीर्थ स्थलों, पूजा-जागर, मन्दिरों, पहनाव, आभूषण, खान-पान तथा यहां की परम्पराओं के बारे में बताया जा रहा है। वीडियो बनाकर यूट्यूब, फेसबुक और इंस्टाग्राम व व्हटस्एप पर वाइरल किए जाते हैं, जो देश –विदेश में बैठे यहां के जनमानस को अपनी लोकसंस्कृति की याद दिलाता है और उन्हें अपनी लोकसंस्कृति की ओर प्रोरित करता है।

फेसबुक/इंस्टाग्राम व यूट्यूब पर कई लोग यहां के पकवानों को बनाने के वीडियो बनाकर प्रसारित करते रहते हैं। जिन्हें देश- विदेश में बैठा यहां का व्यक्ति तो देखता ही साथ ही बाहरी व्यक्ति भी इनहें देखकर इनके बारे में जान रहा है और इसके महत्व को समझ कर इस ओर आकृषित हो रहा है, यही कारण है कि चावल के बने प्रसिद्ध पकवान 'अड्से' और मण्डुवे के आटे से बने कई पकवानों की शहरों में डिमांड बढ़ गई है। सोशल मीडिया पर इन्हें बनाने व इनके पौष्टिक महत व को बताने वाले कई वीडियो को देख कर शहरी व उत्तराखण्ड से बाहर रहने वाले लोग पुन: अपनी संस्कृति को समझ रहे हैं। सोशल मीडिया के माध्यम से आज उत्तराखंड की लोक संस्कृति जन-जन तक पहुंच गई है। वेबसाइट व फेसबुक पेजों के

Scanned with OKEN Scanner

माध्यम से यहां के तीर्थो, मंदिरों व पर्यटन स्थलों के प्रचार-प्रसार और संरक्षण में सोशल मीडिया का भी योगदान नकार नहीं सकते।

निष्कर्ष

उपरोक्त अध्ययन से स्पष्ट होता है कि सोशल मीडिया, मीडिया का सर्वाधिक सशक्त, सरल, शुलभ व प्रभावी माध्यम बन गया है। इसके माध्यम से समाज का हर वो व्यक्ति जो मोबाइल और इंटरनेट का उपयोग करता है ,वह अपनी बात को अपनी कला को कुछ ही क्षणों में विश्व के किसी भी कोने तक पहुंचा सकता है। फेसबुक,यूट्यूब, इंस्टाग्राम आदि सोशल मीडिया प्लेट फार्म उत्तराखण्ड की लोकसंस्कृति के प्रचार – प्रसार में तथा इसके संरक्षण/संवर्द्धन में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं। सोशल मीडिया के प्रचलन से यहां की संस्कृति का प्रचार-प्रसार देश-विदेश तक हुआ है, यहां के जनमानस ने यहां के विवाह संस्कार, आवास, रीति-रिवाज, खान- पान, त्यौहार, मेले, जागर, अनुष्ठान, धार्मिर्क मान्यताओं, पौराणिक स्थलों, पहनाव, बोली-भाषा, लोकगीत, लोक नृत्य, लोककथा, लोकगाथाओं से सम्बन्धित जानकारी/ वीडियो अपने फेसबुक समुहों के पेज / यूट्यूब के ब्लॉग व इंस्टाग्राम के माध्यम से लोगों तक पहुंचाने का काम किया है । जहां सोशल मीडिया इनके मनोरंजन, कला प्रदर्शन व सूचना प्रदान करने में अग्रणीय रहा वहीं सोशल मीडिया इनके लिए आय जुटाने का जरिया भी बना।

संदर्भ:

1. शर्मा, डी-संस्करण) .डी.2022). उत्तराखंड का लोकजीवन एवं लोकसंस्कृति.अंकित प्रकाशन हल्द्वानी .
2. Kailash meena. Last Updated: 3/26/2022 in: Sociology.https://www.kailasheducation.com/2021/07/lok-sanskriti-arth-paribhasha-visheshtayen.html
3. Uttarakhand PostSat, 13 Jan 2018उत्तराखंड | जानिए अपने लोक नृत्य को ! छोलिया मतलब छल : (uttarakhandpost.com)
4. Etv , Bharat, uttarakhand, 5:01, Mon, JUNE,2022https://fb.watch/dM54gJbnb6/https://fb.watch/dM54gJbnb6/
5. https://www.uttarakhanddarshan.in/uttarakhand-festival/ 12.18 pm,7/8/2022
6. Uttarakhand PostWed, 17 Jul 2019, जी रये जागि रये | 'हरेला' यानी हरियाली, सुखसमृद्धि का प्रतीक - है ये पर्व, जानिए मान्यता)uttarakhandpost.com)
7. TiwarAmit Mon, 4 Jan 2021 देवभूमी में सालभर लगते हैं ये मेले, बड़ी संख्या में पहुंचते)uttarakhandpost.com)
8. January 26, 2021 by Hillswonder Culture Of Uttarakhand |उत्तराखंड की संस्कृति है सबसे अलग)hillswonder.com)
9. प्रकाशित तिथि नवंबर :3, 2016https://www.studyfry.com/uttarakhand-traditional-dance-art
10. Uttarakhand PostSat, 13 Jan 2018उत्तराखंड | जानिए अपने लोक नृत्य को छोलिया मतलब : छल (uttarakhandpost.com)
11. newspost, April 27, 2022, https://www.newspost.live/raman-unique-folk-culture-of-mask-style/
12. उत्तराखण्ड के प्रमुख लोकगीत –TheExamPillar

Scanned with OKEN Scanner

13. Folk Songs Of Uttarakhand : उत्तराखण्ड के लोकगीत)merapahadforum.com)उत्तराखण्ड January 26, 2021 by HillswonderCulture Of Uttarakhand | उत्तराखंड की संस्कृति है सबसे अलग (hillswonder.com)https://hillswonder.com/culture-of-uttarakhand-in-hindi/

14. शर्मा-संस्करण) .डी.डी.2022). उत्तराखंड का लोकजीवन एवं लोकसंस्कृतिअध्याय) अ ंकित प्रकाशन हल्द्वानी 4, कृषकीय लोकजीवन, पेज नंबर, 39, 41, 42, 43), (अध्याय-9, लोक जीवन के भोज्य व्यंजन और पेय पदार्थ, पेज नंबर-128,131-140, पेज नम्बर -150-151),(अध्याय-7, लोक वेशभूषा एवं वस्त्राभरण, पृष्ठ-101)

15. पंथारी .शनि .प्रकाशित तिथि रक्षा .10, न ंबर, 2018, 06:50 PM https://www.jagran.com/uttarakhand/dehradun-city-uttarkhands-traditional-clothes-and-jewelery-is-very-special-18623386.html

16. पंथारी-पब्लिश डेट रक्षा.10 नव ंबर, 2018, 06:50, https://www.jagran.com/uttarakhand/dehradun-city-uttarkhands-traditional-clothes-and-jewelery-is-very-special-18623386.html

17. Mishra Prashant. Sat, 02 Oct 2021 08:56 AM (IST) Updated Date: Sat, 02 Oct 2021 08:56 AM (IST) https://www.jagran.com/uttarakhand/nainital-a-new-direction-giving-youthful-thinking-to-the-age-old-unique-eponymous-art-22074349.html Emailaffiliates

18. समान्य ज्ञान .सोशल मीडिया की परिभाषा सोशल .सोशल मीडिया की उत्पत्ति .मीडिया का क्रमिक विकास, सोशल मीडिया परकी अवधारणा।

प्रकाशन-, 2020 https://www.mpgkpdf.com/2020/06/Social-media-ki-utpatti.html, https://www.mpgkpdf.com/2020/06/gradual-development-of-social-media_11.html, https://www.mpgkpdf.com/2020/06/social-media-ki-avdharna-concept-of.html, https://www.mpgkpdf.com/2020/06/Social-media-ki-utpatti.html

19. जोशी .शिवप्रसाद .PDf. भारत में व्हाइट्सअप -पेज नम्बर शोध पत्र पीडीएफ .37(सोशल मीडिया का रूपांतरण.2.7) https://shodhganga.inflibnet.ac.in/bitstream/10603/208435/9/10_chapter_02_introduction%20to%20social%20media.pdf, शोध की प्रविधि-अध्याय .5. पेज नम्बर 87,88, 89,90.http://shodhganga.inflibnet.ac.in:8080/jspui/bitstream/10603/208435/12/13_chapter_05_research%20methodology.pdf

यूट्यूब लिंक्स:

- उत्तराखंड लोक संस्कृति की झलक :https://youtu.be/-Ry2p-GeeH8
- उत्तराखंड के प्रमुख नृत्य :https://youtu.be/-JeceJYZLhE
- गढ़वाल की लोक संस्कृति https://youtu.be/QHJOcfOnN_o
- उत्तराखंड की संस्कृति, शिल्पकला, https://youtu.be/DLr0_PiOTDM
- उत्तराखंड की प्राचीन लोक संस्कृति, फूलदेई UTTARAKHAND KE PRACHIN SANSKRITI, PHOOL DEI: https://youtu.be/ffCSVx3ON3M

फेसबुक पेज, समूह के लिंक्स:

- हमारा प्यारा उत्तराखंड - https://www.facebook.com/groups/910991973096970/?ref=share

Scanned with OKEN Scanner

- उत्तराखंड दर्शन :
  https://fb.watch/e3G8iSSThR/
  https://fb.watch/et30b9fopw/
- मेरी जन्मभूमि, मेरू पहाड़ :
  https://www.facebook.com/groups/1259819113424 34/?ref=share
  https://www.facebook.com/groups/devbhoomi.darshan/?ref=share
- देवों की भूमि हमारी जन्म भूमि उत्तराखंड :
  https://www.facebook.com/groups/1944474024443 48/?ref=share
- उत्तराखंड हमारी पहचान :
  https://www.facebook.com/groups/2331748007039271/?ref=share
- अपना उत्तराखंड अपनी जन्मभूमि
  https://www.facebook.com/groups/3028154409444 56/?ref=share
- उत्तराखंड हमारी संस्कृति, हमारी विरासत:
  https://www.facebook.com/groups/5000933549100 43/?ref=share

इंस्टाग्राम (INSTAGRAM):

- [2:58 PM, 5/26/2022]
  https://instagram.com/uttarakhand_culture_uk?igshid=YmMyMTA2M2Y=
- [2:59 PM, 5/26/2022]
  https://instagram.com/apan_uttarakhand_culture?igshid=YmMyMTA2M2Y=
- [2:59 PM, 5/26/2022]
  https://instagram.com/culture_uttarakhand_?igshid=YmMyMTA2M2Y=
- [3:00 PM, 5/26/2022]
  https://instagram.com/uttarakhand_culture_02?igshid=YmMyMTA2M2Y

यूट्यूबर, यूट्यूब, फेसबुक, व्लाग्स लिंक्स-(Uttarakhand folk culture vlog on YouTube), रील्स और शार्ट वीडियो के लिंक्स -

- पहाड़ी शादी, रिति:रिवाज -
  https://www.facebook.com/groups/910991973096970/permalink/1157034621826036/
- पहाड़ के सीढ़ीनुमा खेत :
  https://www.facebook.com/groups/3028154409444 56/permalink/734879577738038/
- पहाड़ी लोक नृत्य :
  https://www.facebook.com/groups/1792640590922343/permalink/2013896725463394/
- पहाड़ी शैली में बना घर
  https://www.facebook.com/groups/4936892587539 53/permalink/605152927607585/
- पहाड़ों का मौसम :

Scanned with OKEN Scanner

https://youtu.be/2XsSP1WWEws

- फूलों की घाटी :
  https://youtu.be/PsYhx7UVjAI
- शार्ट वीडियो, (Short video)
  https://youtube.com/shorts/jpqjYcEd_Lw?feature=share
- हर्षिल वैली :
  https://youtu.be/5Nz4sEMLBJw
  पहाड़ी जिंदगी का व्लाग :
  https://youtu.be/BqU3Ib4X57I
- पहाड़ी शादी:

Scanned with OKEN Scanner