5 years of Anu Books

ISSN (P) : 0976-5255
(e) : 2454-339X
Impact Factor : 8.870 (SJIF)

शोध मंथन

(A Multi-disciplinary Peer Reviewed & Refereed International Journal)

वैश्विक परिपेक्ष्य मे अनुसंधान कौशल और उद्यमिता विकास गतिविधियाँ

Vol. - XIV Special Issue April 2023

मुख्य अतिथि संपादक
डॉ० संजय कुमार

सहायक अतिथि संपादक
प्रो० चतर सिंह नेगी
डॉ० राजपाल सिंह
डॉ० अमित अग्रवाल

शोध मंथन

हिन्दी जर्नल (पत्रिका)

वैश्विक परिपेक्ष्य में अनुसंधान कौशल और उद्यमिता विकास गतिविधियाँ

मुख्य अतिथि संपादक

डॉ० संजय सिंह
असिस्टेंट प्रोफेसर, वाणिज्य विभाग
राजकीय महाविद्यालय, नरेंद्र नगर, टिहरी गढ़वाल, उत्तराखण्ड

सहायक अतिथि संपादक

प्रो० चतर सिंह नेगी
वाणिज्य विभाग
पं० मोहन लाल शर्मा विश्वविद्यालय परिसर, ऋषिकेश

डॉ० राजपाल सिंह
असिस्टेंट प्रोफेसर, वाणिज्य विभाग
राजकीय महाविद्यालय, नरेंद्र नगर टिहरी गढ़वाल

डॉ० अमित अग्रवाल
असिस्टेंट प्रोफेसर, वाणिज्य विभाग
राजकीय महाविद्यालय, रजा नगर, रामपुर

संपादक – मंडल

प्रो० राजेश कुमार उभान – डी०यू०जी०डी०सी० नरेंद्र नगर, उत्तराखण्ड
प्रो० संजय कौशिक – पंजाब यूनिवर्सिटी, चंडीगढ़
प्रो० एन०पी० माहेश्वरी – पूर्व. निदेशक, उच्च शिक्षा, उत्तराखण्ड
प्रो० जी०एस० रजवार – वैज्ञानिक, उच्च शिक्षा, उत्तराखण्ड
प्रो० जानकी पंवार – डॉ० पी०डी०बी०एच० राजकीय पी०जी० कॉलेज, कोटद्वार, उत्तराखण्ड
प्रो० जे०डी०एस० नेगी – एच०एन०बी० गढ़वाल विश्वविद्यालय परिसर, बादशाहीथौल, टिहरी
प्रो० एम०एस० रावत – पं० एल०एम०एस० कैम्पस, ऋषिकेश
प्रो० आर०सी० डंगवाल – एच०एन०बी० गढ़वाल विश्वविद्यालय, श्रीनगर
प्रो० एस०के० जैन – जे०वी० जैन कॉलेज, सहारनपुर
प्रो० के०एल० तलवार – जी०डी०सी० चकराता, उत्तराखण्ड
प्रो० डी०एस० नेगी – जी०डी०सी० मंगलौर, उत्तराखण्ड
प्रो० सुरेश चंद्र – राजकीय स्नातकोत्तर, महाविद्यालय, उत्तरकाशी
डॉ० महबूबरीफ सदरसोपेवाले – जीएफजीसी, रामदुर्ग, बेलगावी, कर्नाटक
डॉ० चंदा टी० नौटियाल – डी०यू० जी०डी०सी० नरेंद्र नगर, उत्तराखंड
श्रीमती नताशा – डी०यू० जी०डी०सी० नरेंद्र नगर, उत्तराखण्ड
प्रो० ए०के० मित्तल – जे०वी० जैन कॉलेज, सहारनपुर, उत्तर प्रदेश
डॉ० प्रकृति भार्गव – हिमाचल प्रदेश केंद्रीय विश्वविद्यालय, धर्मशाला
डॉ० विजय प्रकाश – डी०यू० जी०डी०सी० नरेंद्र नगर, उत्तराखण्ड
डॉ० आरिफ मोहम्मद – जामिया मिलिया इस्लामिया, नई दिल्ली
डॉ० शैलजा रावत – डी०यू० जी०डी०सी० नरेंद्र नगर, उत्तराखण्ड
प्रो० एम०के० अग्रवाल – लखनऊ विश्वविद्यालय
डॉ० राजू गुप्ता – डीडीयू गोरखपुर विश्वविद्यालय, गोरखपुर
प्रो० सुरेखा राणा – गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार
डॉ० ऋतु डंगवाल – डी०डब्ल्यू०टी० कॉलेज, देहरादून
डॉ० सीमा गुप्ता – देशबंधु कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय
डॉ० अनिल कुमार डंगवाल – गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार
डॉ० चिन्मय रॉय – बनारस हिंदू विश्वविद्यालय, वाराणसी
प्रो० देवेन्द्र दत्त पैन्युली – राजकीय स्नातकोत्तर, महाविद्यालय, उत्तरकाशी
प्रो० मधु थपलियाल – राजकीय स्नातकोत्तर, महाविद्यालय, उत्तरकाशी
डॉ० ईरा सिंह – डी०यू० जी०डी०सी० नरेंद्र नगर, उत्तराखण्ड
डॉ० हिमांशु जोशी – डी०यू० जी०डी०सी० नरेंद्र नगर, उत्तराखण्ड
डॉ० जितेंद्र नौटियाल – डी०यू० जी०डी०सी० नरेंद्र नगर, उत्तराखण्ड

Managing Editor : Vishal Mithal

- शोधमंथन त्रै–मासिक जर्नल है, यह विशेष अंक है।
- शोधमंथन में पूर्व प्रकाशित लेख व पत्र प्रकाशित नहीं किये जाते।
- शोधमंथन के प्रबन्ध सम्पादक पूर्व निर्धारित हैं। यथा समय अतिथि सम्पादक चयनित किये जाते हैं।
- प्रकाशित सामग्री का कॉपीराइट जर्नल अनु बुक्स, मेरठ का है।
- अपना शोध पत्र प्रकाशित करवाने के लिये ई–मेल के द्वारा अपने पूर्ण पते के साथ भेजें।
- सम्पादकीय समिति का निर्णय अन्तिम होगा।
- **Authors are responsible for the cases of plagiarism.**

Published by Mithal K., Journal Anu Books, Meerut
Printed by D.K. Fine Art Printers Pvt. Ltd., New Delhi

ISSN: (P) 0976-5255 (e): 2454-339X
Impact Factor: 8.870 (SJIF)

शोध मंथन

हिन्दी शोध पत्रिका

A PEER REVIEWED & REFEREED INTERNATIONAL JOURNAL IN HINDI

Vol. XIV **Special Issue** **April 2023**

अनुक्रमणिका

1. **पर्यटन उद्यमिता एवं क्षमता निर्माण (उत्तराखण्ड के सम्बन्ध में एक अध्ययन)** 1
संगीता रावत
2. **पर्यटन के विकास में गढ़वाल हिमालय (पश्चिमी उत्तराखण्ड) के बुग्यालों का भौगोलिक अध्ययन** 4
डॉ० बचन लाल, डॉ० महेन्द्रपाल सिंह परमार, डॉ० ब्रीष कुमार
3. **हिमालयी तथा उप हिमालयी राज्यों की राजनीतिक अर्थव्यवस्था पर पलायन का प्रभाव** 11
अरूण कुमार, राजेन्द्र सिंह
4. **कोविड–19 का बदलती उपभोग प्रवृति पर प्रभाव – एक अवलोकन** 16
विनीता भौर्याल, डॉ० अर्चना त्रिपाठी
5. **मेवाड़ रियासत में पाश्चात्य शिक्षा का उद्भव और विकास – एक ऐतिहासिक अध्ययन** 20
डॉ० विमल कुमार कोली
6. **प्राचीन भारत में उच्च शिक्षा के अंतर्राष्ट्रीय केंद्र के रूप में नालंदा विश्वविद्यालय की भूमिका** 25
अंजना रावत
7. **लॉकडाउन जलवायु परिवर्तन और प्रकृति के लिए बना वरदान** 30
डॉ० अमित अग्रवाल
8. **राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालयों में संचालित व्यावसायिक शिक्षा कार्यक्रम की वस्तु स्थिति के प्रति प्रशिक्षकों के विचारों का अध्ययन** 36
राजेंद्र शर्मा, डॉ० अशोक कुमार सिडाना
9. **वरिष्ठजन एवं आत्महत्याः कारण व निदान** 40
डॉ० सुबोध कुमार एवं महेश शर्मा
10. **वर्तमान वैश्विक परिप्रेक्ष्य में वेदान्त दर्शन के शिक्षा सम्बन्धी विचारों की प्रासंगिकता का विश्लेषणात्मक अध्ययन** 43
सुभाष मीना, डॉ० अशोक कुमार सिडाना
11. **मुंशी प्रेमचन्द के साहित्य में निहित जीवन मूल्य एवं जीवन कौशल समसामयिक परिपेक्ष्य में** 45
अंजली प्रजापति, डॉ० यशवंती गौड
12. **श्री देव सुमन उत्तराखंड विश्वविद्यालय का स्वॉट विश्लेषण** 48
डॉ० अमित अग्रवाल, डॉ० संजय कुमार
13. **वैश्वीकरण : विविध आयाम** 55
ऋतु सिंह
14. **हिन्द महासागर में चिन का बढता प्रभाव और भारत की राष्ट्रीय सुरक्षा** 60
डॉ० अतुल चंद, राहुल खत्री
15. **पं० दीनदयाल उपाध्याय जी के प्रमाण विचार** 66
डॉ० गीतू गुप्ता, डॉ० युद्धवीर सिंह

16. इतिहास लेखन में साहित्यिक स्त्रोतों का महत्व 71
डॉ० ईरा सिंह

17. राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के अंतर्गत आने वाली ऑनलाइन शिक्षा का महत्व 79
मोहम्मद हबीब खांन

18. आजादी से अब तक के 75 वर्षो में लोक सभा में महिलाओं की स्थिति का आंकलन 83
डॉ० अंजू आर्य, विधि शर्मा

19. अद्वितीय हठयोगी गोरक्षनाथ 87
विभा राघव

20. आधुनिक हिन्दी कविता में पर्यावरण विमर्श 92
प्रवेश कुमार त्रिपाठी

21. उच्च शिक्षा प्राप्त कर रहे वर्धा शहर के छात्र एवं छात्राओं के मध्य चिंता स्तर का तुलनात्मक अध्ययन 97
डॉ० नरेन्द्र कुमार पाल, प्रफुल गोपालराव गजभिये

22. गांधी दर्शन एवं समसामयिक विश्व में उसकी उपादेयता 101
डॉ० नूर हसन

23. प्राचीन शिक्षा बनाम आधुनिक शिक्षा 106
प्रो० मुनीश कुमार शर्मा, डॉ० अमनदीप नहर

24. शिक्षा में संचार तकनीकी का अवदान 111
डॉ० आशुतोष विक्रम

25. पर्वतीय क्षेत्रों में कुटीर एवं हस्तशिल्प उद्योगः सुअवसर एवं चुनौतियाँ 114
ऋतु सिंह

26. रूस–यूक्रेन युद्ध के वैश्विक प्रभाव 119
डॉ० सरिता तिवारी

27. बौद्ध धर्म में तारा देवी का ऐतिहासिक अध्ययनः सारनाथ के विशेष परिप्रेक्ष्य में 124
डॉ० अनिल कुमार

28. संस्कृत साहित्य में राष्ट्रीय चेतना 129
डॉ० नीरज नौटियाल

29. उच्च शिक्षा संस्थानों में नवाचार और उद्यमिता – अवसर और चुनौतियाँ 134
डॉ० संजय कुमार, प्रो० चतर सिंह नेगी

2

पर्यटन के विकास में गढ़वाल हिमालय (पश्चिमी उत्तराखण्ड) के बुग्यालों का भौगोलिक अध्ययन

डॉ० बचन लाल
असिस्टेंट प्रोफेसर, भूगोल विभाग
राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय उत्तरकाशी, उत्तराखण्ड

डॉ० महेन्द्रपाल सिंह परमार
असिस्टेंट प्रोफेसर, वनस्पति विज्ञान विभाग
राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय उत्तरकाशी

डॉ० ब्रीष कुमार
असिस्टेंट प्रोफेसर, भूगोल विभाग
राजकीय महाविद्यालय नैनबाग टिहरी गढ़वाल, उत्तराखण्ड

सारांश

प्राकृतिक सुन्दर दृश्य ही वह संसाधन होता है जिस पर पर्यटन विकसित किया जाता है। हरिद्वार जनपद तथा देहरादून के दून घाटी क्षेत्र की पतली पर्वतीय श्रृंखला के अतिरिक्त पश्चिमी उत्तराखण्ड के पाँच जनपद प्रायः पर्वतीय है। ये विषम तथा उबड़–खाबड़ क्षेत्र प्रकृति की उत्तम कलाकारी से पूरी तरह नक्काषे हुए हैं। यहाँ का प्राकृतिक सौन्दर्य यहाँ से गुजरने वाले पर्यटकों का मन मोह लेता है तथा उन्हें आनन्दित करता है। यहाँ का भू–दृश्य अत्यन्त मंत्र मुग्ध करने वाला है। गढ़वाल हिमालय के मनोहरी तथा आकर्षण भौतिक स्वरूप के समान स्थल पृथ्वी पर कम ही हैं। यहाँ ऊँची–ऊँची चोटियाँ तीव्र ढाल, कन्दराएँ, छोटे–छोटे झरने, गहरे गार्ज बनाती नदियाँ, पर्वतों पर फैली हिमानियाँ, ऊँचे पर्वत शिखरों पर उगने वाली विभिन्न प्रजातियों के पेड़–पौधे, जीव–जन्तु आदि ऐसी विशेषताएं है, जो गढ़वाल हिमालय को अत्यधिक खूबसूरती प्रदान करती हैं। पर्वतारोहियों का मानना है कि गढ़वाल हिमालय विश्व में सबसे सुन्दर पर्वत प्रदेशों में से है। गढ़वाल हिमालय के उच्च पर्वतीय क्षेत्रों में व्यापार और औद्योगीकरण से मुक्त ऐसे विस्तृत क्षेत्र हैं, जहाँ आज भी रेल, सड़क एवं विद्युत आपूर्ति तथा मानव अधिवासों का पूर्णतः अभाव है। यह क्षेत्र पर्यटकों को शान्ति तथा सुकून के क्षण प्रदान कर सकते है। इस क्षेत्र में आज भी ऐसी अनेक घाटियाँ हैं जहाँ अभी तक विदेशियों का पदार्पण नहीं हो सका है। तेजी से बदलते सामाजिक–सांस्कृतिक मूल्यों तथा प्राकृतिक पर्यावरण पर लगातार बढ़ती जनसंख्या और भौतिकवादिता के दबाव के कारण प्राथमिक भू–दृश्यों तथा सांस्कृतिक क्षेत्रों का महत्व आने वाले समय में बढ़ेगा तथा प्रकृति के ये अछूते तथा अव्यावसायिक अंचल, महानगरों के नगरीकृत तथा व्यवसायिक भागदौड़ से थके लोगों के लिए शन्ति एवं सुकून के स्रोत सिद्ध होगें।

मुख्य शब्द

पर्यटन के विकास में बुग्याल।

प्रस्तावना

किसी भी देश, प्रदेश या क्षेत्र की अर्थव्यवस्था तथा विकास वहाँ पर उपलब्ध भिन्न–भिन्न प्रकार के प्राकृतिक संसाधनों की मात्रा गुणवत्ता तथा उनके विवेकपूर्ण उपयोग पर निर्भर करती है। प्रकृति ने सभी स्थानों पर मानव के भरण–पोषण तथा स्वविकास के लिए कुछ न कुछ संसाधन अवश्य ही प्रदान किये है, परन्तु इन संसाधनों का उपयुक्त उपयोग करके अधिकतम जन कल्याण प्राप्त करना तथा इन संसाधनों के संरक्षण करने व प्रकृति दत्त इन अनूठी सम्पदाओं को भविष्य के लिए सजों कर रखने का दायित्व वहाँ रहने वाले मनुष्य का ही है। गढ़वाल हिमालय में उद्योगों का अभाव है जिस कारण रोजगार के अवसर कम हैं, साथ ही कृषि उत्पादन भी सीमित मात्रा में हैं। अतः पर्यटन एक ऐसा व्यवसाय है जिसमें यहां के निवासियों को मौसमी रोजगार उपलब्ध हो पाता है। पर्यटन संसाधनों की दृष्टि से यह क्षेत्र अनादि काल से तीर्थ यात्रियों एवं पर्यटकों का आर्कषण केन्द्र रहा है। यहाँ की परिर्वतनशील ऋतुएँ, जलवायु की विविधता, एवं एक ओर वर्ष भर बर्फ से ढकी रहने वाली पर्वत चोटियाँ तथा दूसरी ओर धूप से तपती पर्वत श्रृंखलाएँ

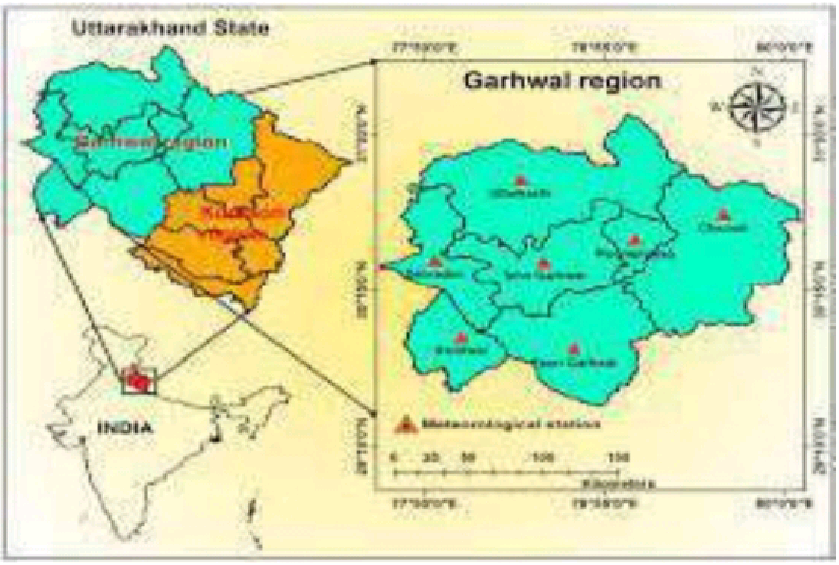
सदाबहार हरा–भरा प्राकृतिक वैभव, आदि के कारण यह क्षेत्र पर्यटन की दृष्टि से विश्वभर के पर्यटकों को प्राचीन काल से ही अपनी ओर आकर्षित करता रहा है।

नव सृजित उत्तराखण्ड़ राज्य में प्रकृति जहां एक और आर्थिक संसाधनों (कृषि भूमि, खनिज पदार्थ तथा शक्ति संसाधनों) का अभाव व निर्माण उद्योगों तथा व्यापार के लिये प्रतिकूल भौगोलिक दशाएँ उत्पन्न की है। वही दूसरी ओर प्राकृतिक सौन्दर्य विविध प्रकार के जीव–जन्तु वनस्पति प्रजातियाँ, स्वास्थ्यवर्धक जलवायु, एल्पाइन घास के मैदान, फूलों की घाटी, विशाल हिमानियां, झर–झर गिरते झरने, मानव के साहस एवं पराक्रम को चुनौती देती गंगनचुंबी पर्वत चोटियाँ, ऊफनती नदिया, समुद्र तल से हजारों मीटर ऊँची प्राकृतिक झील व ताल, विभिन्न धर्मो प्राकृतिक पर्यावरण आदि की अनमोल सम्पदा दिल खोलकर प्रदान की है। इस तथ्य की पुष्टि स्मिथ के इस कथन से भी होती है– In scenery and climate Garhwal is comperative to Switzerland and its best and no district in the Himalaya can show scenery combine such tender beauties and savage Grandeur".

यही नैसर्गिक सौन्दर्य तथा सामाजिक सांस्कृतिक विलक्षणता क्षेत्रीय पर्यटन उद्योग तथा सामाजिक आर्थिक विकास के प्रमुख आधार के रूप में प्रयोग किये जा रहे हैं, परन्तु वर्तमान में इनमें से कुछ संसाधनों का उपयोग ही किया जा रहा है। जिस कारण से वर्तमान पर्यटन उद्योग गढ़वाल हिमालय के कुछ क्षेत्रों तक ही सीमित होकर रह गया है।

अध्ययन क्षेत्र

पश्चमी उत्तराखण्ड़ भारत के 27 वें नवोदित राज्य उत्तराखण्ड़ की गढ़वाल कमिश्नरी के रूप में अवस्थित है। गढ़वाल हिमालय, केन्द्रीय हिमालय का पच्मिी भाग है, जिसके कारण अध्ययन क्षेत्र को गढ़वाल हिमालय के नाम से सम्बोधित किया गया है। अध्ययन क्षेत्र में उत्तरकाशी,चमोली, रूद्रप्रयाग, टिहरी, पौड़ी, देहरादून व हरिद्वार कुल सात जनपद सम्मिलित हैं, जिन्हें अध्ययन के लिए चुना गया है। पश्चिमी उत्तराखण्ड का भैगोलिक विस्तार लगभग 29^{0} 31′9′ से 31^{0} 26′5′ उत्तरी अक्षांशो तथा 77^{0} 35′5′ से 80^{0} 6′ पूर्वी देशान्तरों के मध्य स्थित 32449 वर्ग किमी0 क्षेत्रफल में फैला हुआ है जो लगभग सम्पूर्ण उत्तराखण्ड़ राज्य के क्षेत्रफल का आधे से अधिक है। अध्ययन क्षेत्र की पूर्वी सीमा पर कुमांऊ मण्डल के जनपद पिथौरागढ़, अल्मोड़ा और नैनीताल का विस्तार है तथा पश्चिम में इसकी सीमा हिमाचल प्रदेश से लगती है। इसके उत्तर में भारत–तिब्बत अन्तर्राष्टीय सीमा तथा दक्षिण में में उत्तर प्रदेश के जनपद बिजनौर, सहानपुर, मुरादाबाद, मेरठ आदि इसका सीमांकन करे हैं। प्रदेश का उत्तर दक्षिण अनुमानित विस्तार 168 किमी0 तथा पूर्व पश्चिम विस्तार 150 किमी0 के लगभग है। पश्चिम में टौंस व यमुना नदी तथा पूर्व में रामगंगा व पिण्डर नदी क्षेत्र की सीमा का निर्धारण करती है। जबकि उत्तर पूर्व तथा उत्तर पश्चिम में राजनैतिक सीमा रेखा ही प्रमुख विभाजन रेखा का कार्य करती है। जहाँ एक ओर दक्षिण क्षेत्र की समुद्र तल से ऊचाई मात्र 300 मीटर से भी कम है, वहीं इसके उत्तरी पर्वतीय क्षेत्रों की औसत ऊंचाई 6000 मीटर से भी अधिक है। भारत की प्रमुख नदियों– गंगा, यमुना तथा अलकनन्दा के उद्गम स्थल तथा राज्य की (अस्थाई) राजधानी देहरादून भी क्षेत्र में ही स्थित है। इसके अतिरिक्त राज्य के चारों हिन्दु तीर्थ स्थल– गंगोत्री, यमुनोत्री, केदारनाथ, बदरीनाथ, पश्चिमी उत्तरखण्ड़ का हवाई अड्डा, पर्वतों की रानी (मसूरी), एशिया का विशालकाय टिहरी बांध एवं जल विद्युत परियोजना, फूलों की घाटी, विश्व प्रसिद्ध क्रिड़ा स्थल औली तथा कई अन्य विश्व प्रसिद्ध संस्थान भी इसी क्षेत्र स्थित हैं।



अध्ययन के उद्देश्य

अध्ययन में जिन प्रमुख उद्देश्यों का वर्णन किया गया है वे निम्नलिखित है–

पश्चिमी उत्तरखण्ड़ के प्रसिद्ध ज्ञात एवं अज्ञात एल्पाइन क्षेत्रों का विवरण प्रस्तुत करना।

बुग्याल क्षेत्र में पर्यटन विकास के वर्तमान स्वरूप को प्रदर्षित करना।

पर्यटन की क्रिया से एल्पाइन क्षेत्रों में उत्पन्न पर्यावरणीय समस्याओं से अवगत कराना।

आधुनिक पर्यटन के साथ–साथ एल्पाइन क्षेंत्रों में पारिस्थितिक सन्तुलन को बनाये रखने के उपाय सुझाना।

प्रस्तुत अध्ययन की प्रमुख परिकल्पनाएँ इस प्रकार हैं–

एल्पाइन क्षेत्रों का भू–आर्थिक दृष्टि से किया गया विश्लेषण क्षेत्रीय प्राकृतिक पर्यटन संसाधनों के संरक्षण संवर्धन तथा पर्यटन उद्योग के स्थाई विकास में सहायक सिद्ध होगा।

क्षेत्र में विद्यमान एल्पाइन क्षेत्रों पर आधारित पर्यटन उद्योग का विकास क्षेत्रीय निवासियों के सामाजिक, आर्थिक एवं सांस्कृतिक उत्थान का आधार बन सकता है जो क्षेत्रीय समन्वित विकास को गति प्रदान करेगा।

अध्ययन क्षेत्र में विद्यमान बुग्यालों के चिन्हिकरण तथा पर्यटन के दृष्टिकोण से उनके विकास के सही नियोजन द्वारा सदाबहार पर्यटन का विकास किया जा सकता है। जिससे क्षेत्रीय अर्थव्यवस्था में विद्यामान ऋतु निष्ठता की समस्या से मुक्ति मिल सकती है।

पश्चिमी उत्तराखण्ड़ की प्राकृतिक सम्पदा तथा सौन्दर्य को दृष्टिगत रखते हुए यहां अगर इन एल्पाइन क्षेत्रों का रख रखाव नियोजित ढ़ग से किया तो पर्यटन यहाँ के स्थानीय निवासियों के लिए एक महत्वपूर्ण सामाजिक आर्थिक विकास के विकल्प के रूप में उभर सकता है।

विधि तत्रं

प्रस्तुत अनुसंधान की प्रकृति मूलतः वर्णनात्मक है। वेस्ट के अनुसार वर्णनात्मक अनुसंधान क्या है? का विश्लेषण एवं संश्लेषण करता है। अध्ययन जो किया जा रहा है, विश्वास विचारधारा, अथवा अभिवृतियाँ जो प्राप्त हो रही है, प्रक्रियाएँ जो चल रही है अनुभव प्राप्त हो रहे हैं अथवा नई दिशाएँ जो विकसित हो रही हैं उसी से इसका संबंध है। स्पष्ट है कि प्रस्तुत अनुसंधान एक अनुभवों की प्राप्ति होती है।

प्रस्तुत शोध अध्ययन में शोध कार्य की रूपरेखा विभिन्न पुस्तकालयों, वाचनालओं एवं सूचना केन्द्रों में उपलब्ध विषय से सम्बन्धित साहित्य के अध्ययन से प्राप्त जानकारी के आधार पर तैयार की गई है। इस कार्य में विभिन्न विषयों के शोधकर्ताओं के अर्न्तविषय शोध ग्रन्थों से प्राप्त जानकारियाँ अत्यन्त महत्वपूर्ण सिद्ध हुई है।

मानचित्रों व रेखाचित्रों का प्रयोग

प्रस्तुत अध्ययन कार्य को सुस्पष्ट एवं रोचक बनाने के उद्‌देश्य से सांख्यिकी आंकडों के आधार पर बने मानचित्रों, का यथास्थान प्रयोग किया गया है। प्रशासनिक इकाइयों के अलावा राष्ट्रीय उद्यानों, वन्य जीव, पशु बिहारों, आदि के प्रयोग से अध्ययन को पर्यटका एवं जन साधारण के लिए उपयोगी बनाया गया है। इसके अतिरिक्त पर्यटक महत्व के स्थलों व प्राकृतिक सौन्दर्य व अद्वितीय विशिष्टता वाले स्थनों को रंगीन फोटोचित्र, फोटोग्राफ्स के द्वारा दर्शाकर अध्ययन को रोचक व क्षेत्रीय प्राकृतिक सौन्दर्य के आर्कषण को स्पष्ट करने का प्रयास किया गया है।

दृश्य सौन्दर्य

गढ़वाल हिमालय का क्रमिक विकास उत्तरी मैदानों से प्रारम्भ होता है तथा लगभग 100 किमी0 की दूरी के बाद भव्य चोटियों के हिमाच्छादित क्षेत्रों में पहुंचा जा सकता है। गढ़वाल के उत्तर–पश्चिम से दक्षिण–पूर्व तक फैली पर्वत श्रृंखलाओं व मैदानों की ओर तीव्र ढाल है, जबकि तिब्बत की ओर उनका ढाल अपेक्षाकृत मन्द है। परिणामस्वरूप उत्तरी ढाल हिम रेखा तक सघन वनों से आच्छादित है जबकि दक्षिण ढाल बहुत तीव्र है जो वनस्पति एवं हिमावरण को बाधित करते हैं। (यह नियम घाटियों / बेसिनों पर लागू नहीं होता) इन विशेषताओं को उत्पन्न करने वाले कारको में भू–वैज्ञानिक स्वरूप, स्थल रूपों का आकार तथा धरातलीय विस्तार आदि मुख्य हैं जो क्षेत्र को सौन्दर्यता प्रदान करते है तथा मन वह छवि छोड़ते हैं जिनके कारण यह क्षेत्र मनोविनोद संसाधनों से परिपूर्ण होते हैं। अध्ययन क्षेत्र जो 32,449 वर्ग किमी0 क्षेत्र पर फैला है के पर्वत तंत्र का विवरण प्राकृतिक दृश्य भूमि के सौन्दर्य के आधार पर निम्न प्रकार प्रस्तुत है–

एल्पाइन घास के मैदान (बुग्याल) तथा फूलों की घाटियाँ

उत्तरी गढ़वाल एवं गढ़वाल हिमालय में समुद्र तल से 3500–4900 मीटर की ऊँचाई के बीच एल्पाइन वनस्पति का विस्तार मिलता है। अन्तिम वृक्ष रेखा एवं स्थाई हिम रेखा के बीच का वह क्षेत्र जहाँ शीतकाल में प्रायः हिम का आवरण फैल जाता है तथा ग्रीष्म काल में बर्फ के पिघलने पर इस क्षेत्र में अनेक प्रकार की हिमालयी घासें, जड़ी–बूटियाँ तथा पुष्प वाले वृक्षों का विस्तार हो जाता है, को एल्पाइन (घास के मैदान) के नाम से जाना जाता हैं इस ऊँचाई पर पर्वतीय ढालों के उत्तर में उचित क्षेत्रीय फूलदार

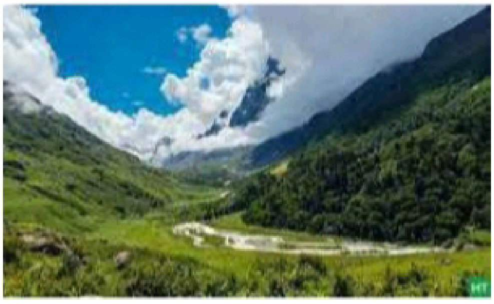
झाड़ियों एवं खुशबूदार एरोमैटिक वनस्पति तथा दक्षिणी ढालों पर विस्तृत हरे–भरे घास के मैदान फैले होते हैं। घास के मैदानों पर बुग्गी नामक घास एवं पुश्प वाले छोटे कद एवं अल्प जीवन चक्र वाले पौधों की प्रधानता होती है। बुग्गी नामक (ट्रैकेडियन रायली) घास की प्रधानता के कारणइन क्षेत्रों को गढ़वाल में बुग्याल के नाम से जाना जाता है। स्थानीय भाषा में इसे मामला घास भी कहा जाता है। एल्पाइन क्षेत्रों का सीमांकन भौगोलिक एवं भौतिक विशेषताओं द्वारा किया जाता है जो 3500 मीटर से 3900 मीटर की ऊँचाई से शुरू होकर 4500से 4900 मीटर तक पाया जाता है। इन एल्पाइन चारागाहों में उगने वाली रंग–बिरंगी तथा मोहक खुशबूयुक्त फूलों वाली वनस्पतियाँ अत्यन्त मनमोहक तथा आर्कषक होती हैं। इनमें अनेक औषधीय गुणों वाली तथा दुर्लभ जड़ी–बूटियों वाले पौधे जैसे– अतीस, सालम मिश्री, जटमासी, डोलू, अरक, मिरग, महामदो, सालमपजा (शालम पंजा), पत्थर लौंग, वज्रदंती, वन तुलसी, सोमलता, हंसराज, रतनजोत, गिलोय, हल्थ जड़ी, डोला, मीटठा आदि उगते है। कलम, विषकण्डार, पदम पुष्कर नीली पॉपी, रूद्रवती, शिवधतूरा, प्रिमुला, मीठा जहर (वत्सनाम या अकोंनिटम फैरोक्स) आदि मुख्य हैं।

टी0जी0 लांगस्टाफ ने नन्दा देवी का सफल आरोहण नामक पुस्तक में लिखा है कि हिम प्रदेशों की 6 (छः) यात्रायें करने के पश्चात मैं इस निष्कर्ष पर पहुंचा हूं कि एशिया के समस्त पर्वतीय प्रदेशों में गढ़वाल सबसे सुन्दर है, न तो काराकोरम की बीहड़ प्राकृतिक छटा, न एवरेस्ट पर्वत की एकंकी विशालता, न हिन्दुकुश की नाजुक काकेशियन सुषमा और न हिमालय का काई दूसरा भू–भाग गड़वाल से समता कर सकता है।

गढ़वाल हिमालय की फूल घाटियों का विवरण इस प्रकार है–

तालिका – 1 पश्चिमी उत्तरखण्ड़ के बुग्याल एंव घाटियाँ

क्र० सं०	बुग्याल का नाम	स्थिति	क्षेत्रफल	समुद्रतल	फूल एवं जड़ी बूटियाँ
1	सुक्खी व धराली के बुग्याल	उत्तरकाशी	8 वर्ग मील	–	सूर्यकमल, विष कण्डार जंगली गुलाब
2	दयारा बुग्याल	उत्तरकाशी	450 हे0	3307 मी0	पोटॉसिला (पोटेंशिला), प्रिमुला सेक्सी पेग, मार्स मेरी गोल्ड जिरेनियम, जेन्टियम, प्राइम रोज
3	बकरा टॉप	गवाणा (गणेशपुर)	200 हे0	3350 मी0	अनेक प्रकार के फूल व घास के मैदान
4	केदार गंगा	गंगोरी उत्तरकाशी	374हे0	3000 मी0	ब्रह्मकमल व अन्य वनस्पतियाँ
5	वेलख	मुखेम,उत्तरकशी	293 हे0	2500 मी0	घास के मैदान
6	मांझी वन	मांझीवन, उत्तरकाशी	3 वर्ग मील	4950 मी0	ब्रह्मकमल, लेशरज्यान, फेन कमल
7	हरकी दून	रवाई, उत्तरकाशी	8 वर्ग मील	3565 मी0	ब्रह्मकमल, बुरास व अन्य पुष्प
8	कुश कल्याण	जौराई, टिहरी	5 वर्ग मील	4571 मी0	ब्रह्मकमल
9	पंवाली कांठा	टिहरी	20 वर्ग मील	3291 मी0	अनेक फूल व औषधि वाले पौधे
10	जौराई	टिहरी	1 वर्ग मील	4266 मी0	
11	खतलिगं	टिहरी	4 वर्ग मील	4571 मी0	बुग्गी घास व फूल वाली वनस्पतीयों की प्रधानता
12	खेड़ाताल	भुक्खी, टकनौर	150 हे0	2500 मी0	घास के मैदान
13	सेम बुग्याल	मुखेम,उत्तरकाशी	200 हे0	2500 मी0	घास के मैदान
14	गिडियारा बुग्याल	गंगनानी,उत्तरकाशी	200 हे0	2500 मी0	घास के मैदान
15	रूद्र हिंवाल	रूद्रप्रयाग	20 मील	3000 मी0	बुग्गी घास व फूल वाली वनस्पतियों की प्रधानता
16	केदार कांठा बुग्याल	मोरी		3962 मी0	अनेक फूल व औषधी पौधे
17	क्वांरी (कुंआरी) बुग्याल	पुरोला	4 मील	4266 मी0	अनेक फूल व औषधी
18	ओली, गोरसों	जोशीमठ चमोली	–	3352 मी0	फूलों के मैदान एवं चारागाह
19	फूलों की घाटी	चमोली	16 वर्ग किमी0 (10मील)	3658 मी0	ब्रह्म कमल, फेनकम, कोपस तीली, जिरेनियम एवं औषधि गुणों वाले पुष्प
20	मद्महेश्वर	रूद्रप्रयाग, केदारनाथ	7 किमी0 लम्बी 3 किमी0 चौड़ी		बुग्गी घास व फूल वाली वनस्पतियों की प्रधानता
21	कल्पनाथ–घाटी	जोशीमठ, चमोली	4 किमी0	3000 मी0	मखमली घास का मैदान
22	वेदनी बुग्याल,	वान, चमोली	–	3354 मी0	औषधियुक्त पुष्प एवं विस्तृत घास के मैदान
23	रूपकुण्ड	चमोली	6 किमी0	4876 मी0	ब्रह्मकमल,फेन कमल व अन्य पुष्प



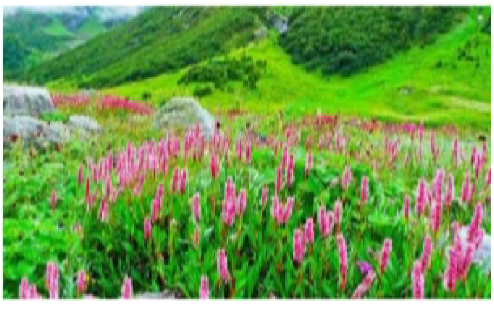
हर–की–दून (2415 मीटर) : यह एल्पाइन घास का मैदान जनपद उत्तरकाशी के रवांई परगने की पंचगाई पट्टी में फतेह पर्वत की गोद में स्थित एक मनोहारी तथा अनोखी फूल घाटी है। यह सौन्दर्यमय अद्भुत फूल घाटी समुद्र तल से 3565 मीटर की ऊँचाई पर स्थित है। यह घाटी 8 वर्ग मील के विस्तार में फैली हुई हैं। इस फूलघाटी का अधिकांश विस्तार बन्दरपूछ पर्वत की घाटी में है। इस घाटी के बीचोंबीच सूपिन नदी बहती है। जो बहुत सुन्दर दिखाई देती है। यहाँ उत्तरकाशी एवं देहरादून चकराता मार्गो से होकर पंहुचा जा सकता है। पश्चिमी उत्तराखण्ड का यह सुन्दरतम बुग्याल है।

मांझी वन फुल घाटी : यह फूल घाटी उत्तरकाशी के रवांई क्षेत्र में हिमांचल प्रदेश की सीमा पर समुद्र तल से लगभग 4916 मीटर की ऊँचाई पर स्थित है। यह फूल घाटी 3–4 मील क्षेत्र में फैली हुई है। अप्रैल के बाद बर्फ पिघलने पर यह घाटी विविध प्रकार की वनस्पतियों से भर जाती है तथा कुछ ही दिनो में बहुरंगी फूलों की चादर में लिपट जाती है। इस फूल घाटी का मार्ग चकराता तथा उत्तराखण्ड के भटवाड़ी नामक स्थान से जाता है।

दयारा बुग्याल (3307) : मध्य हिमालय में प्रकृति की सूरम्य गोद में यह सून्दर बुग्याल उत्तरकाशी जनपद के भटवाड़ी क्षेत्र में स्थित है। इसकी समुद्र तल से औसत ऊँचाई 3000 मीटर तथा इसका कुल क्षेत्रफल लगभग 410 हैक्टेयर है। यहां भटवाड़ी से 11 किमी0 पैदल चलकर रैथल गांव होकर पहुँचा जा सकता है। दयारा पहुँचने के लिए एक मार्ग बार्सू गांव से भी है। यह बुग्याल ग्रीष्म काल में शोध कर्ताओं, पर्यटकों पर्यावणविदों तथा वनस्पति शास्त्रियों के आर्कषण का केन्द्र बना रहता है। शीत काल में यहा स्कीइंग का प्रशिक्षण दिया जाता है। यह उत्तरकाशी जनपद का सबसे बड़ा चारागाह तथा फूलों की घाटी है। प्रकृति के अद्भूत सौन्दर्य के साथ–साथ यहाँ ऐसी सुविस्तृत ढ़लानें मौजूद है, जो सहज की स्कीइंग खेल को आमंत्रण देती है। अतः दयारा बुग्याल निकट भविष्य में निष्चित रूप से एक महत्वपूर्ण पर्यटक स्थल के रूप में विकसित होगा। जो जनपद के लोगों की आर्थिक में सहभागिता प्रदान करेगा। दयारा रैथल विकास समिति एवं अनघा माउटेंन ऐसोसिएशन के सहयोग से इस क्षेत्र में प्रति वर्ष माह अगस्त के द्वितीय सप्ताह में बटर फेस्टीवल का आयोजन किया जाता है। बटर फेस्टीबल अर्थात दूध, दही, मठ्ठा एवं मखन से खेली जानी वाली होली भारी रोमांच से भरी होती है इस पर्व को स्थानीय भाशा अड्यूणी कहतें है। बटर फेस्टीवल में इस क्षेत्र मे हजारो की संख्या में यहाँ पर्यटक पहुँचते है।

पंवाली काठां : यह टिहरी जनपद में से घुत्तु से पंवाली नामक स्थान पर है। यहाँ साथ–साथ दो बुग्याल मिलते है, जिन्हें पंवाली माट्या बुग्याल के नाम से जाना जाता है। यह समुद्र तल से 3300 मीटर की ऊँचाई पर स्थित मध्य हिमालय (पश्चिमी हिमालय) का सबसे बड़ा बुग्याल है, जो 15–20 मील के क्षेत्रफल में फैला हुआ हे। शीतकाल में यह सम्पूर्ण क्षेत्र हिम आवरण से ढ़क जाता है, इसलिए इसे स्कीइंग तथा अन्य साहसिक खेलों के लिए प्रमुख स्थल के रूप में विकसित किया जा सकता है तथा औली के समान विश्व पर्यटन मानचित्र पर लाया जासकता है। पंवाली से कुछ ही दूरी पर समुद्र से लगभग 3654 मीटर की ऊँचाई पर खूबसूरत ढलानों वाला माट्या बुग्याल है। इसे स्नो स्कीइंग खेल का आयोजन कर रही है। पंवाली के उत्तर दक्षिण में क्यारी बुग्याल पूर्व में ताली बुग्याल तथा उत्तर की तरफ बुग्याल दर्शनीय हैं। पंवाली के अति निकट मजेढ़ी रालखर्क बुग्याल दर्शनीय है।

वेदनी बुग्याल : वेदनी बुग्याल समुद्र तल से 3354 मीटर की ऊँचाई पर पश्चिमी उत्तराखण्ड के आर्कषण बुग्याल क्षेत्रों में से एक है। वेदनी बुग्याल पहुंचते ही वृक्षरेखा समाप्त हो जाती है और मखमली घास के विस्तृत मीलों फैले मैदान व ढालानें शुरु हो जाती हैं। यहाँ पर्यटक पहुँचते ही दूसरे सौन्दर्य लोक में पाँव रखता है। वेदनी में दो काटेज भी हैं जहाँ पर्यटक को रहने में कोई परेशानी नहीं होती है। रूपकुण्ड के लिए भी वेदनी बुग्याल से पहुंचा जा सकता है।



फूलों की घाटी या भ्यूंडार घाटी : हिमाच्छादित पर्वत शिखरों की गोद में बसी विश्व प्रसिद्ध फूलों की घाटी पष्चिमी उत्तराखण्ड के चमोली जनपद में 30^0 7 उत्तरी अक्षांश तथा 79^0 7 पूर्वी देशान्तर के मध्य समुद्र तल से लगभग 3658 मीटर से 3950 मीटर की ऊँचाई पर स्थित है। जोशीमठ से पूरब की तरफ चलने पर लगभग 18 किमी0 बाद एक विस्तष्त घाटी जिसे स्थानीय भ्यूडार गांव के नाम से जाना जाता है। गन्धमादन तथा नन्दा देवी की तलहटी पर स्थित यह रमणीय घाटी वास्तव में पृथ्वी का स्वर्ग है। यह घाटी 16 वर्ग किमी0 के क्षेत्रफल में फैली हुई पर्यटकों, सैलानियों आदि के लिए किसी जन्नत की तरह जादुई कशिश रखती है।

आधुनिक इतिहास में इस घाटी का वर्णन सर्वप्रथम सर एटकिंशन ने किया है उनके बाद एडिनवरा बोटनीकल गार्डन के वैज्ञानिक मि0 एफ0एस0 स्मिथ (पैक स्माइथ) द्वारा सन 1931 में कामेट पर्वत पर आरोहण के दौरान इस स्थान को देखा गया और सन 1937 में वह दुबारा इा घाटी में पहुंचे तथा साढ़े तीन माह तक यहाँ रहे, इस समय के दौरान उन्होने लगभग 300 किस्म की फूल प्रजातियों को ढूँढ़ निकाला, लौटकर उन्होने वेली ऑल फ्लावर नामक पुस्तक लिखी जिसके माध्यम से सम्पूर्ण विश्व को प्रकुति द्वारा बनायी गयी इस अद्भूत फूल घाटी का पता चला और द वैली ऑफ फ्लॉवर के छपते ही विश्व के वनस्पति शास्त्री, फूलों के रसिक, प्रकृति प्रेमी, एवं शोधार्थी पर्यटक इस घाटी की ओर दौड़ पड़े इसी दौरान इग्लैण्ड के क्यू बोटनीकल गार्डन की लेडी मैडम जान मारग्रेट लैंग फूलों का अध्ययन करने यहाँ पहुँची और यहीं इस घाटी में लम्बे समय तक शोध व अनुसंधान करती रही, लेकिन दुर्भाग्यवश 4 जुलाई 1939 के दिन वह चट्टान से फिलकर गिर गई और इसी घाटी में सदा के लिये सो गई। उनकी याद में आज भी घाटी के बीच में एक स्मारक बनाया गया है जिसके ऊपर उन्ही के शब्द लिखे गये हैं।

"I will lifi up mine eyes.
Unto the hills,
from whence cometh my help."

(यह शब्द मृत्यु से एक दिन पहले ही उन्होंने अपनी डायरी में लिखे थे।)

मेरी आशा भरी दृष्टि इन्ही पहाड़ियों की ओर हमेशा रहेगी जहाँ से मुझे अपार सहायता प्राप्त होती है। मारग्रेट लैंग की समाधि पर लिखे ये शब्द हर प्रकृति प्रेमी को आकर्षित करते हैं। आज भी जब कोई प्रकृति प्रेमी और फूलों का चहेता उस सथान पर पहुंचता है और यकायक जब उसकी नजर उस स्थल पर पड़ती है तो वह कुछ क्षण मारग्रेट लैंग के साथ उसकी समाधि स्थल पर बिताना अपना पावन कर्तव्य समझता है। विश्व पर्यटक कैप्टेन शिनर ने लिखा है कि यदि धरती में स्वर्ग और पृथ्वी पर कोई सजीव आनन्द है तो वह फूलों की घाटी में ही मिलता है। फ्रैंक स्मिथ ने इस घाटी के सौन्दर्य की समानता आयरलैंण्ड की प्राकृतिक सुषमा से करते हुए कहा था कि यह तो आयरलैंण्ड की धरती से भी हजार गुना अधिक सौन्दर्यमय स्थल है। वास्तव में यहाँ पर पाये जाने वाले दुर्लभ वन्य जीव, रमणीय पुष्प एवं वृक्ष तथा सुगन्धित हवा एवं धवल हिम शिखर एक महान अविस्मरणीय छवि बनाते है। फूलों की घाटी के संरक्षण एवं जैव विविधता संवर्द्धन के लिए भारत सरकार द्वारा 6 नवम्बर 1982 में फूलों की घाटी को राष्ट्रीय उद्यान घोषित किया गया था, तत्पश्चात भारत सरकार के 7 फरवरी 2001 के नोटिफिकेशन के द्वारा इस उद्यान को नन्दा देवी बायोस्फीयर रिजर्व में सम्मिलित किया गया है जिसका क्षेत्रफल 87.5 वर्ग किमी0 है।

निष्कर्ष

पर्यटक विकास के दुष्टिकोण से यह सभी बुग्याल क्षेत्र ग्रीष्मकालीन स्वास्थ्य केन्द्रों एवं बिहार स्थलों के रूप में विकसित किये जा सकते हैं इसके अलावा इन फूल घाटियों का विकास शिविर स्थलों के रूप में करके पर्वतारोहण तथा पदारोहण की क्रियाओं के विकास द्वारा पर्यटक प्रवाह में वृद्धि की जा सकती है। इन फूल घाटियों एवं इनके समीप वाले दर्शनीय स्थलों का सर्वेक्षण कर इन प्राकृतिक पर्यटन संसाधनों को इस क्षेत्र का सबसे अधिक उपयोगी पर्यटन संसाधन बनाकर गढ़वाल हिमालय विश्व में सर्वोच्च पर्यटक आर्कषण का केन्द्र (क्षेत्र) बन सकता है। दुखः की बात है कि प्राकृतिक पर्यटन संसाधनों की इतनी अधिक सम्भावनाँए होने पर भी यह क्षेत्र अविकसित है। उत्तराखण्ड़ सरकार और वे विश्व के पर्यटकों के लिए इन स्थलों को प्रकाश में लाने का पूरा–पूरा प्रयास करें। साथ ही इन क्षेत्रों में पर्यटको की आवाजाही को नियन्त्रित किया जाए एवं पशु चुगान पर प्रतिबन्ध लगाया जाए। इन एल्पाइन क्षेत्रों में वनस्पतियों की लगभग 4000 प्रजातियां मौजूद है, जो आर्थिक औषधीयक खुशबू तथा सौन्दर्य के दृष्टिकोण से बहुमूल्य मानी जाती है। यहाँ ऊँचाई के साथ बदलते तापक्रम तथा जलवायु में कई प्रकार के वनों का विस्तार है, जो आर्थिक एवं पारिस्थिकीय दृष्टिकोण से बहुत महत्वपूर्ण है।

सन्दर्भ सूची

1. कण्डारी, ओ.पी., गुसाई. (2001). गढ़वाल हिमालय. ट्रांस्मीडिया पब्लिकेशनः श्रीनगर गढ़वाल. पृष्ठ **220–232, 235, 237, 404.**
2. बिष्ट, हर्षवन्ती. (1994). टूरिज्म इन गढ़वाल हिमालय. इण्डस पब्लिकेशन हाउसः दिल्ली. पृष्ठ. **39–38, 51–55, 57, 60, 72,–102.**
3. लाल, बचन. (2007). पश्चिमी उत्तराखण्ड़ के क्षेत्रीय विकास के लिए पर्यटन संसाधनों का भौगोलिक विश्लेषण. अप्रकाशित शौध ग्रन्थ. पृष्ठ **1, 3, 14, 28, 30, 36, 48–53.**
4. नित्यनंद., कुमार कमलेश. (1989). द होली हिमालय. दया पब्लिकेशन हाउसः दिल्ली. पृष्ठ **89, 142, 147, 373, 374, 383, 376, 377, 378.**
5. नवानी, लाकेश (संपा). (2004). उत्तराखण्ड़ ईयर बुक विनसर पब्लिकेशन कम्पनीः देहरादून. पृष्ठ **170, 183, 219–221, 237, 238, 351, 258, 280.**

6. पुरोहित, प्रकाश. (1999). जिन्दा यात्राएँ श्री नन्दा देवी महिला लोक विकास समिति: गोपेश्वर. पृष्ठ **24, 36, 39, 47, 58, 68–74, 104, 105.**
7. वहीं. (2001). उत्तराखण्ड़ स्वप्निल पर्वत प्रदेश श्री नन्दा देवी लोक विकास समिति: गोपेश्वर. पृष्ठ **11–18, 27, 102, 107, 114, 122, 168.**
8. पंवार, पी.एस. (2002–03). प्रभारी जिला सूचना अधिकारी (संपा). पत्रिका. प्रगति की ओर उत्तरकाशी. पृष्ठ **14, 18.**
9. (2002). उत्तराखण्ड़ ट्रेवल गाइड. उत्तराखण्ड़ टूरिज्म. पर्यटन कार्यालय: उत्तकाशी. पृष्ठ **145, 148, 167, 220, 221, 223, 225, 226, 228, 234.**
10. विष्ट, वीर सिंह. (2005). प्रभारी जिला सूचना अधिकारी. प्रगति पथ पर उत्तरकाशी (पत्रिका). जिला सूचना कार्यालय उत्तरकाशी. पृष्ठ **21.**
11. बिष्ट, डी.एस. गाइड टू गढ़वाल एण्ड कुमांऊ हिल्स: उत्तराखण्ड़ स्टेट आफ उत्तराखण्ड़, इण्डिया. पृष्ठ **53, 54, 73, 151, 159, 160, 171–180, 223–225.**
12. रोबिन्सन, एच. (1976). एवं ज्योग्राफी आफ टूरिज्म. मैकडोनाल्ड एण्ड सन्स लिमिटेड: लन्दन. पृष्ठ **97–98.**
13. सेमवाल, रेखा. (2005). गढ़वाल में चार धाम यात्रा का आर्थिक एवं पर्यावरणीय अध्ययन (जनपद उत्तरकाशी में स्थित गंगोत्री एवं यमुनोत्री के विशेष सन्दर्भ में). अप्रकाशित शोध ग्रन्थ. पृष्ठ **114–117, 126, 129.**