eISSN 2581-8996
ONLINE
THE INTERNATIONAL JOURNAL OF ADVANCED RESEARCH IN MULTIDISCIPLINARY SCIENCES (IJARMS)
A BI-ANNUAL, OPEN ACCESS, PEER REVIEWED (REFEREED) JOURNAL
Vol. 5, Issue 02, July 2022

उत्तराखंड की लोक संस्कृति में रचे बसे हिंदू पर्वोत्सव–एक अध्ययन

[1]डा० नूतन सिंह

[1]एसोसिएट प्रोफेसर (इतिहास) युवराज दत्त महाविद्यालय, लखीमपुर खीरी, उत्तर प्रदेश।

Received: 10 July 2022, Accepted: 20 July 2022, Published with Peer Reviewed on line: 31 July 2022

Abstract

लोक पर्व मनुष्य के लिए मात्र मनोरंजन का साधन नहीं होते अपितु आपसी कलुष से मुक्ति का साधन भी होते हैं। भारत के उत्तर में पहाड़ी क्षेत्र में स्थित उत्तराखंड प्रदेश, जो पूर्णरूपेण वनस्पतियों व पहाड़ की गोंद में बसा है, वहां के अधिकाश त्यौहारों का सम्बन्ध प्रकृति से जुड़ा है। वहां के निवासी पेड़ों, जल स्रोतों का पूजन लगभग हर त्यौहार में करते हैं। समय के साथ यद्यपि पर्वों को मनाने के तौर–तरीके में परिवर्तन आया है। बदलते समय के साथ यहाँ कस्बाई या शहरी निवासी त्योहारों को सांकेतिक रूप से मनाने लगे हैं तथापि अधिसंख्य निवासी अभी भी लोक पर्वों से जुड़े हैं। कुछ पर्व अधिक प्रचलन में आये हैं जबकि कुछ का प्रचलन कम हुआ है। इस अध्ययन का उद्देश्य विभिन्न संस्कृतियों को जानना तथा उस क्षेत्र की सामाजिकता को समझना है। इस शोधपत्र के माध्यम से यह स्थापित करने प्रयास किया गया है कि विभिन्न संस्कृतियों में मनाये जाने वाले पर्व एवं उनके मनाने के तरीकों में कितना साम्य और प्रासंगिकता है।

मुख्य शब्द– कुमाऊँ, गढ़वाल, उत्तराखंड, त्यौहार, बग्वाल, फूलदेई, हरेला, डिकोरे भैल्लो, सतनज, ऐपन।

Introduction

संस्कृति संस्कृति एवं अध्यात्म का केंद्र उत्तराखंड प्रदेश 9 नवम्बर 2000 में उत्तर प्रदेश से अलग कर बनाया गया भारत का एक प्रदेश है। प्रशासनिक सुविधा हेतु 12 जनपदों में बंटा हुआ यह प्रदेश सांस्कृतिक दृष्टि से मोटे तौर पर दो भागों में विभाजित है–कुमाऊँ एवं गढ़वाल। यहाँ अधिकतर त्यौहार ऋतुओं के अनुसार मनाये जाते हैं किन्तु दोनों क्षेत्रों में त्यौहार मनाने के तरीकों में विभिन्नता है। यहाँ कुछ प्रमुख त्यौहार ऐसे हैं जो मात्र इसी क्षेत्र में मनाये जाते हैं। मेले व त्यौहार एक दूसरे से मिलने–मिलाने के सुअवसर प्रदान करते हैं। प्राचीन समय में जब संचार एवं परिवहन के साधन की ऐसी सुविधाएं नहीं थीं, मेले व त्यौहार सामाजिक सम्मलेन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते थे।

उत्तराखंड में मनाये जाने वाले प्रमुख लोक पर्व

फूलदेई– यह एक लोक पर्व है। चैत्र मास शुरू होने तक बसंत अपनी छटा बिखेरना शुरू कर देता है। आड़ू, बुरांश, मेलू, खुबानी, पुलम, खिलने लगते हैं। बसंत ऋतु के आगमन का स्वागत करने के लिए उत्तराखंड में इस विशेष त्यौहार को मनाया जाता है। फूलदेई दो शब्दों से बना है– फूल और देई अर्थात देहरी। बासंती उल्लास का यह पर्व चैत्र संक्रांति को मनाया जाता है। फूलों से सम्बंधित होने के कारण इसे फूल संक्रांति भी कहते हैं। इस दिन बच्चे घर–घर जाकर घरों की देहरी पर फूल चढ़ाते हैं। लकड़ी की टोकरी में फूल, गुड़ चावल और नारियल डालकर गाँव के लोगों के घरों के मुख्य द्वार पर डालकर घर की खुशहाली के लिए प्रार्थना करते और गाना गाते हैं। यह उत्तराखंड

eISSN 2581-8996
ONLINE
THE INTERNATIONAL JOURNAL OF ADVANCED RESEARCH IN MULTIDISCIPLINARY SCIENCES (IJARMS)
A BI-ANNUAL, OPEN ACCESS, PEER REVIEWED (REFEREED) JOURNAL
Vol. 5, Issue 02, July 2022

की प्रकृति व संस्कृति से जुड़ा त्यौहार है जो बच्चों को प्रकृति का सम्मान करने की सीख देता है। कुछ क्षेत्रों में उत्सव व बसंत के आगमन के साथ पूरे महीने मनाया जाता है। गढ़वाल में इस त्यौहार पर घोंघा की डोली सजती है।

यह विशेष दिन अविवाहित युवा लड़कियों का है, क्योंकि वे ज्यादातर समारोहों का आयोजन करती हैं। इस त्योहार के दौरान युवा लड़कियां इलाके के सभी घरों में जाती हैं, घर की समृद्धि के लिए अपनी शुभकामनाएं देती हैं।

गाँव के लडके लड़कियां चैत्र संक्रांति से एक दिन पहले ही शाम को रिंगाल की टोकरी में सफेद व पीले फूलों को एकत्रित कर लेते हैं फूलों के साथ गेहूं व जौ के नन्हें पौधों की हरियाली भी लाई जाती है। बच्चे सुबह स्नान के बाद फूलों व हरियाली को प्रत्येक घर की ड्योढी पर रखते हैं और हर परिवार की सुख शांति व समृद्धि की कामना करते हैं गृहणियां अपने मिटटी के घर की देहरी को लीप कर ऐपन से सजा कर गेहूं व चावल रखती हैं। यह अनाज फूल रखने वाले बच्चों को दिया जाता है। इसके अतिरिक्त बच्चों को कौड़ी, झंगोरा, गुड़ और रुपये आशीर्वाद, भेंट और वापसी में दिए जाते हैं। इस अवसर का विशेष पकवान 'सेई' जो आटे को दही में गूंथ कर बनाया जाता है। बच्चे देहरी की पूजा करते समय गाते हैं–

"फूलदेई, छम्मादेई, देणीद्वार, भरभकार, ये देली सबा रम्बार नमस्कार, पूजें द्वार बारम्बार, फूलेद्वार, फूलदेई छम्मादेई"।

फूलदेई लोक पर्व, याद दिलाता है कि प्रकृति के बिना मनुष्य का अस्तित्व नहीं है। मनुष्य का पारिस्थितिकी से सम्बन्ध बहुत ही गहरा होता है।

हरेला (हर्याल या हरयाव)– हरेला एक कृषि पर्व है जिसमें घर में सुख, समृद्धि व शान्ति के लिए हरेला बोया और काटा जाता है. सामाजिक समरसता और नई ऋतुओं के स्वागत का अनोखा त्यौहार 'हरेला' उत्तराखंड में मुख्य रूप से कुमाउं मंडल में मनाया जाता है। प्रत्येक परिवार द्वारा हरेला के दिन अनिवार्य रूप से वृक्षारोपण (फलदार व कृषि उपयोगी पौध) की परंपरा है। यह त्यौहार वर्ष में तीन बार आता है। चैत्र श्रावण मास व आश्विन में जिनमें श्रावण माह के हरेले का महत्व सर्वाधिक है। यह हरियाली का प्रतीक है और हरियाली सावन में आती है। प्रकृति मानव को सब कुछ देती है इसलिए सुख समृद्धि बनाए रखने के लिए उसकी पूजा की जाती है। हरेला सीख देता है कि प्रकृति सर्व श्रेष्ठ है। आज के भौतिकवादी युग में हरेला जैसे पर्वों का महत्त्व अधिक बढ़ गया है।

हरेला एक दिन का नहीं अपितु नौ–दस दिन चलने वाला त्यौहार है। यह श्रावण मास के पहले दिन मनाया जाता है। इससे नौ दिन पहले इसकी शुरुआत हो जाती है। हरेले से एक दिन पूर्व 'डिकोरे' पूजे जाते हैं। डिकोरे अर्थात पूजे जाने के लिए बनायी गयी मूर्ति। कुमाऊं में हरेले को शिव पार्वती के विवाह का दिन भी माना जाता है। इसे नई ऋतु के अतिरिक्त नई फसल की शुरुआत का पर्व भी माना जाताहै। अच्छी फसल के लिए एक तरह से प्रकृति के प्रतीक भगवान शिव की पूजा की जाती है। कई जगह इस दिन पौधरोपण भी किया जाता है। यह बच्चों व युवाओं के लिए बड़ों से आशीर्वाद लेने का पर्व है। हरेला पर्व पर गाया जाने वाला प्रचलित गीत है–

"जी रया, जागी रया
धरती जस आगव, आकाश जस चाकाव है जया

eISSN 2581-8996
ONLINE
THE INTERNATIONAL JOURNAL OF ADVANCED RESEARCH IN MULTIDISCIPLINARY SCIENCES (IJARMS)
A BI-ANNUAL, OPEN ACCESS, PEER REVIEWED (REFEREED) JOURNAL
Vol. 5, Issue 02, July 2022

सूरज जस तराण ,स्यावे जस बुदधि हो
दूब जस फलिये
सिल पिसी भात खाए, जान्ठी टेकि झाड़ जाए"

हरेला से नौ दिन पहले 'सतनज' यानि सात अनाज को मिलाकर घर में हरियाली उगाई जाती है। पांच अनाजों का भी उपयोग किया जा सकता है। रिंगाल की टोकरी में बर्तन में मिटटी डालकर उसमे गेहूं, जौ, उड़द, भट्, सरसों, मक्का, गहथ, तिल के बीज डाले जाते हैं। उसे हर दिन सींचा जाता है और गुड़ाई की जाती है। दसवें दिन परिवार का मुखिया मंत्रोच्चार के साथ हरेला काटता है। जिसे 'पतिसणा' कहते हैं। घर की सबसे बुजुर्ग महिला परिजनों को तिलक, चन्दन के साथ आशीर्वाद देते हुए हरेला लगाती है। इसे पैरों, घुटने, कन्धों, सर व कानों पर रखा जाता है।

प्रकृति मानव को सब कुछ देती है इसलिए सुख समृद्धि बनाए रखने के लिए उसकी पूजा की जाती है। हरेला सीख देता है कि प्रकृति सर्वश्रेष्ठ है। आज के भौतिकवादी युग में हरेला जैसे पर्वों का महत्त्व अधिक बढ़ गया है। पर्यावरण, वनस्पतियों तथा पारिस्थितिकी के संरक्षण हेतु पूर्ण समर्पण भाव से मनाये जाने वाले हरेला त्यौहार ने वर्तमान उत्तराखंड में एक अनुष्ठान का रूप ले लिया है।

दीपावली– इस क्षेत्र में इसे 'बग्वाल' भी कहा जाता है। दीपावली की रात को रोशनी जलाकर 'भैल्लों' खेला जाता है। ढोल–दमाऊ की थाप पर सभी गाँव वाले एक साथ भैल्लो खेलते हैं। सूखे बांस पर क्याड़ा (भीमल के पेड़ की टहनियों को कुछ दिन तक पानी में दाल कर तैयार की गई जलावन लकड़ी) और छिल्ला (चीड़ की लकड़ी) पर भैल्लो तैयार करते हैं। ऐसी मान्यता है कि बुरी ताकतों को भगाने के लिए उजाले का त्यौहार है भैल्लो। बाद में उस पर आग लगाकर पूरे गाँव का चक्कर लगाया जाता है। यह ऐसा त्यौहार है जो पहाड़ के लोगों को अपनी माटी से जोड़ता है। साथ ही इस पर्व में पशुओं की पूजा की जाती है। पशुओं के लिए मीठा पकवान बनाकर दिया जाता है। इस पर्व में कार्तिक त्रयोदशी से ही लोग दीप जलाते हैं। अपने लिए पूड़ी पकौड़ी जैसे पकवान बनाते हैं।

होली– मुख्य रूप से होली दो प्रकार से मनायी जाती है– खड़ी होली व बैठी होली किन्तु उत्तराखंड के कुछ क्षेत्रों में इसके अतिरिक्त महिलाओं की होली एवं स्वांग व ठेठ होली भी मनायी जाती हैं। होली खेलने वालों की एक पूरी टोली होती है। जो होली खेलने के लिए गांवों में जाने से पहले हर दिन के शुरू में विशेष रूप से तैयार किये गए पूजास्थल यानि 'कूड़ी' की परिक्रमा करते हैं। यह कूड़ी 'पयां' के पेड़ के पास बनाई जाती है या फिर जहाँ बनायी जाती है वहां पर पयाँ, चीड़, पीपल आदि की टहनियां रोप दी जाती हैं।

उत्तराखंड में होली रंग ही नहीं गायन एवं पूजन का त्यौहार भी है। यहाँ होली का स्वरुप थोड़ा विस्तृत है। यहाँ सात दिन पहले से या एक दो महीने पूर्व से होली खेली जाती है। इसमे रंग नहीं उमंग भरी होती है। यहाँ होली खेलने से अधिक होली गाने का प्रचलन है। जिसमे राम कृष्ण कथाओं का जिक्र होता है। इस त्यौहार में गाये जाने वाले गीतों के कई रूप देखने को मिलते हैं। होली के गीत गाते समय कोई एक बंदिश गाता और बाकी सुर में सुर मिलाते हैं। होली के गीतों में स्थानीय पुट होने के साथ–साथ देवी–देवताओं, कृष्ण लीला और प्रकृति का वर्णन होता है। जैसे–

eISSN 2581-8996
ONLINE
THE INTERNATIONAL JOURNAL OF ADVANCED RESEARCH IN MULTIDISCIPLINARY SCIENCES (IJARMS)
A BI-ANNUAL, OPEN ACCESS, PEER REVIEWED (REFEREED) JOURNAL
Vol. 5, Issue 02, July 2022

'हर–हर पीपल पात जयदेवी आदि भवानी
कहाँ तेरो जनम निवास जयदेवी आदि भवानी "
एक अन्य गीत
"को जन खेल घड़ियाँ हिंडोला, को जन डोला झुकाए रहें
हर फूलों से मथुरा छाई रही"।

कुमाऊँ की होली

कुमाऊं में 'बैठकी होली' का बहुत पुराना प्रचलन रहा है। शास्त्रीय संगीत पर आधारित इस होली के बारे में कहा जाता है कि इसकी शुरुआत 1860 के लगभग रामपुर के उस्ताद अमानत उल्ला खनाने की थी। बैठकी होली के गायन की शुरुआत पौष मास के पहले रविवार से शुरू हो जाती है। इसके अलग–अलग चरण होते हैं। "यह होली रंगों से नहीं रागों से खेली जाती है।" क्योकि इसमें दादरा, ठुमरी, राग धमार, राग श्याम कल्याण, राग भैरवी, सभी सुनने को मिल जाते हैं।
बैठकी होली की शुरुआत आध्यात्मिक व भक्तिमय होली गायन से होती है। बाद के चरणों में कृष्ण राधा व गोपियों के बीच हास–परिहास, प्रेमी–प्रेमियों की तकरार, देवर–भाभी से जुड़े गीतों तक पहुँच जाती है। ये गीत ब्रज भाषा में होते हैं।
यह उत्तराखंड के सबसे अनोखे त्योहारों में से एक है और इसकी विशिष्टता इसके संगीतमय होने के तथ्य में निहित है। उत्सव का जश्न मंदिरों के परिसर में शुरू होता है, जहां पेशेवर गायक शास्त्रीय संगीत के साथ पारंपरिक गीत गाने के लिए इकट्ठा होते हैं। इस त्योहार को दो अलग–अलग नामों से जाना जाता है। इस पर्व को पहले मंदिर परिसर में बहुत उत्साह के साथ मनाया जाता है, जबकि बाद में कुमाऊं के ग्रामीण क्षेत्रों में मनाया जाता है।

रम्माण–गढ़वाल के चमोली जिले के सलूड़ एवं डूंगरा में प्रतिवर्ष अप्रैल के दूसरे पखवाड़े में भूमि क्षेत्रपाल यानि भूमियाल देवता की पूजा के लिए 'रम्माण महोत्सव' का आयोजन किया जाता है। ये दोनों गाँव इसके आयोजक होते हैं। दोनों गांवों का प्रत्येक परिवार इसमे अपनी सक्रिय भूमिका निभाता है। रम्माण बैसाखी के बाद नौ से ग्यारहवें दिन पर शुरू होता है। इसमें रामायण का गायन शुरू होता है। रम्माण उसी का अपभ्रंश है। अंतर इतना है रम्माण का गायन गढ़वाली बोली में होता है। इस अवसर पर होने वाले विभिन्न तरह के मुखौटा नृत्यों में कई तरह के नृत्य सम्मिलित होते हैं। कहा जाता है कि इन गांवो में 1911 से प्रतिवर्ष रम्माण का आयोजन होता आ रहा है। इसमें सभी जातियों के लोग सम्मिलित होते है तथा उनकी भूमिकाएं भी जाति के अनुसार बाँट दी जाती हैं। बताया जाता है कि उत्तराखंड में मुखौटा नृत्यों की शुरुआत आदि शंकराचार्य के समय हो गई थी। पहले बद्रीनाथ यात्रा के शुरू में जोशी मठ के नृसिंह मंदिर में 'रम्माणम होत्सव' होता था जिसमे रामायण गायन एवं मुखौटा नृत्य सम्मिलित थे। 2016 में गणतंत्र दिवस के अवसर पर उत्तराखंड की झांकी रम्माण पर आधारित थी। यूनेस्को ने 2009 में रम्माण को अमूर्त कलाओं की श्रेणी में विश्व की सांस्कृतिक धरोहर घोषित किया था।

eISSN 2581-8996
ONLINE
THE INTERNATIONAL JOURNAL OF ADVANCED RESEARCH IN MULTIDISCIPLINARY SCIENCES (IJARMS)
A BI-ANNUAL, OPEN ACCESS, PEER REVIEWED (REFEREED) JOURNAL
Vol. 5, Issue 02, July 2022

घुघुतिया (उत्तरायणी)–उत्तराखंड के कुमाऊँ क्षेत्र में मकर संक्रांति पर 'घुघुतिया' नाम का त्यौहार मनाया जाता है जिसे उत्तरायणी या उत्तरैणी भी कहते हैं। इसे पुष्यूडीया पूजन भी कहते हैं। इस त्यौहार की अपनी अलग ही पहचान है। इस त्यौहार पर आटे के घुघूत बनाए जाते हैं तथा तेल में तलकर तैयार किया जाता है। पर्व का मुख्य आकर्षण कौआ है। बच्चे इस दिन बनाए 'घुघुते' की माला पहनते हैं और बने घुघुते कौए को खिलाकर कहते हैं–'काले कौआ काले घुघूती माला खाले' गढ़वाल में मकर संक्रांति को खिचड़ी भी कहते हैं और इस दिन खिचड़ी खाने का चलन है। इस दिन गिंदी मेला भी लगता है। गिन्दी अर्थात गेंद। विशेष प्रकार के गेंद से दो गांवों के बीच खेल होता है। उत्तरायणी के दिन कई स्थानों पर जैसे –मनियारस्यूं, कटघर, थल नदी, डाडा मंडी में नदियों के किनारे मेले लगते हैं। इस अवसर पर देवी देवताओं का पूजन होता है। ढोल–दमाऊ की थाप पट पांडव नृत्य की धूम रहती है। स्थानीय भाषा में इसे 'मकरैणी कौथिंग' कहा जाता है। उत्तराखंड में बागेश्वर में लगाने वाले मेले का विशेष महत्त्व है।

इन प्रमुख लोक पर्वों के अतिरिक्त अन्य बहुत से पर्व भी हैं जिहें परंपरा से जुड़े लोग मनाते हैं। जैसे–**बिखोती–** विषुवत संक्रांति को बिखोती के नाम से जाना जाता है। जो बैशाख माह के पहले दिन मनायी जाती है। **घी संक्रांति–**(ओगलिया) यह सितम्बर के मध्य पड़ता है। इस दिन सिर में घी लगाया जाता है। **वट सावित्री–**इसका व्रत ज्येष्ठ कृष्ण की अमावस्या को होता है। यह व्रत विवाहित महिलाएं अपने पति की लम्बी उम्र के लिए रखती हैं। **खतड़ूआ–**कुमायूं क्षेत्र में आश्विन माह के पहले दिन मनाया जाता है। यह पर्व मुख्यतः पशुओं के लिए होता है। **रक्षाबंधन–**(जान्यो–पोन्यो)–भाई बहन का त्यौहार, जजमानों को रक्षा बंधने का त्यौहार, श्रावण पूर्णिमा को, चौताल–पिथौरागढ़ में, चैत्र माह में, **जागड़ा–**महसू देवता से सम्बंधित, **गंगा दशहरा–**ज्येष्ठ माह के शुक्ल दशमी को गंगा की पूजा की जाती है पहाड़ों में इसे दसार या दसौर भी कहते हैं। कुमाऊं क्षेत्र के हिस्सों में इस दिन घरों के मुख्य दरवाजों के ऊपर और मंदिरों में गंगा दशहरा पत्र लगाया जाता है, कुमाऊं क्षेत्र में गंगा दशहरा मनाने की काफी पुरानी रीत है। **भिटौली–**संतान कल्याण के लिए, **नुणाई–**जौनसार बाबर क्षेत्र में, **कलाई–**फसल काटने के उपलक्ष्य में, **मरोज–**सामूहिक दावत एवं लोक नृत्यों का त्यौहार, **सांतू–आठूं, बटर फेस्टिवल,** भोटिया जनजाति का त्यौहार**–कन्डाली** इत्यादि। उत्तराखंड में प्रत्येक त्यौहार पर अलग अलग प्रकार के 'ऐपन' (चावल पीस कर उसमे हल्दी मिलाकर तैयार घोल से सजावट) बनाए जाते हैं।

निष्कर्ष–

उक्त अध्ययन के आधार पर ऐसा परिलक्षित होता है कि उत्तराखंड की संस्कृति में प्रत्येक संक्रांति पर कोई न कोई लोक पर्व मनाया जाता है तथा प्रत्येक त्योहार प्रकृति से जुड़ा हुआ है। त्योहारों के मनाने के ढंग में समय के साथ परिवर्तन आया है। कुछ पर्व विलुप्त हो गए तो कुछ के मनाने के तरीके में परिवर्तन आया है। यह बदलाव लोगों के स्थान परिवर्तन, जीवन शैली में परिवर्तन, जीवन स्तर में परिवर्तन के कारण आया है। इसके बावजूद यहाँ के त्योहार इस राज्य की संस्कृति एवं परम्पराओं को प्रदर्शित करने के साथ–साथ पर्यटन एवं पारिस्थितिकी के संवर्धन में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं।

eISSN 2581-8996
ONLINE
THE INTERNATIONAL JOURNAL OF ADVANCED RESEARCH IN MULTIDISCIPLINARY SCIENCES (IJARMS)
A BI-ANNUAL, OPEN ACCESS, PEER REVIEWED (REFEREED) JOURNAL
Vol. 5, Issue 02, July 2022

सन्दर्भ सूची

1. केशव दत्त रूवाली, कुमाऊ कत्यार–बार, श्री अल्मोड़ा बुक डिपो, अल्मोड़ा,1992.
2. इ.पी. ओडम, फन्डामेन्टल ऑफ इकोलॉजी, इ–बुक
3. नूतन सिंह एवं धीरेन्द्र कुमार सिंह,फॉरेस्ट मैनेजमेन्ट इन प्री ब्रिटिश,ब्रिटिश एण्ड पास्ट ब्रिटिश पीरियड ऑफ खीरी डिस्ट्रिक्ट,यू0पी0, इन्टरनेशनल जर्नल ऑफ इनोवेटिव सोशल साइंस एण्ड हयुमिनिटीज रिसर्च,वॉल्यूम–1,अंक–2, (2014) ISSN:2349-1876 (print) /ISSN-2454-1826 (Online), Page-21-29
4. ज्योर्तिमयी पन्त, उत्तराखण्ड का आंचलिक पर्व हरेला, अभिव्यक्ति, साहित्यिक पत्रिका, जुलाई 2012.
5. धर्मेन्द्र पन्त, लेख–प्रकृति को समर्पित है उत्तराखंड के पर्व, पुस्तक संस्कृति पत्रिका, राष्ट्रीय पुस्तक न्यास, अक्टूबर–दिसंबर–2016, पृष्ठ–10–15, दिल्ली
6. जगमोहन रौतेला, पर्यावरण संरक्षण का त्योहार है हरेला, काफल ट्री, हल्द्वानी.
7. सुधीर कुमार, कुमाऊँ का होली गायन :लोक एवं शास्त्र' के लेखक डॉ पंकज उप्रेती से बात चीत, https://www.kafaltree.com/दिसंबर 20,2021
8. सुधीर कुमार, हरेले की पूर्व संध्या पर दिन ढलते की जायेगी डिकोरे की पूजा, जुलाई 15,2021.https://www-kafaltree-com/
9. देवेश जोशी, बसंत के पुजारी पहाड़ी बच्चों का आस का पर्वः फूलदेई, मार्च 13,2021, https://www-kafaltree-com
10. https://www-gaonconnection-com/desh/phooldeifestival
11. https://www-kumauni-in
12. साक्षात्कार– उत्तराखंड की मूल निवासी डा0 ज्योति पन्त, एसोसिएट प्रोफेसर, युवराज दत्त महाविद्यालय लखीमपुर खीरी, डा0 ज्योतिशाह, एसोसिएट प्रोफेसर, डी0 डी0यू राजकीय महाविद्यालय सीतापुर एवं डा0 किरण त्रिपाठी एसोसिएट प्रोफेसर, गोकुलदास हिन्दू गर्ल्स कालेज मुरादाबाद।