Kala Sarovar **ISSN: 0975-4520**
(UGC Care Group-I Journal) **Vol-25 No. 04 October-December 2022**

mRrjk[k.M dk ikjaifjd ykdxhr ^^gqMfd;k cky^^

jhrk ik.M[1], MkO xxunhi gkBh[2], HkkLdj nRr dkiMh[3]

[1]भाोधार्थी, संगीत विभाग, डी0 एस0 बी0 परिसर, कुमाऊँ वि" वविद्यालय, नैनीताल, उत्तराखण्ड।

[2]सहायक प्राध्यापक, संगीत विभाग, डी0 एस0 बी0 परिसर, एवं सहायक परीक्षा नियंत्रक, कुमाऊँ वि" वविद्यालय, नैनीताल।

" [3]भाोधार्थी,, संगीत विभाग, डी0 एस0 बी0 परिसर, कुमाऊँ वि" विद्यालय, नैनीताल।

भाोध सार – उत्तराखण्ड एक पर्वतीय राज्य है और पर्वतीय क्षेत्र का जनजीवन कृशि पर आधारित है। यह हमे ाा से ही अपनी सांस्कृतिक धरोहर के लिए विख्यात है। यहाँ पूरे साल भर तीज, त्यौहार, मेले, धार्मिक–अनुश्ठान, पूजा–पाठ, रीति–रिवाज, आदि मांगलिक कार्यों का आयोजन होता रहता है। इन सभी मांगलिक कार्यों में हमारी पारंपरिक लोक कलाओं का अद्‌भुत स्वर–ताल का सामंजस्य देखने को मिलता है। यहाँ की ykd xkFkkvk – हरूहीत, राजुला–मालू" ााही आदि, ykd vk[;kuk – जागर, भड़ौ आदि, ykdxhrk – न्योली, चाँचरी, छपेली, हुड़किया बौल आदि में यहाँ की संस्कृति के विविध आयाम जैसे – हमारे मूल्य, संस्कार, जीवन–द" ान, रीति–रिवाज, प्रथायें, सभ्यता–संस्कृति आदि परिलक्षित होते है। ग्रामीण परिवे" ा के दैनिक कार्यों ने हमारी लोक परंपराओं को जीवित ही नहीं अपितु समृद्ध भी किया है। प्रस्तुत भाोध पत्र में उत्तराखण्ड का पारंपरिक लोकगीत ^^gqMfd;k cky^^ को कई पहलूओं से दिखाने का प्रयास किया गया है। ^gqMfd;k cky^ कुमाऊँ में रोपाई, गुड़ाई व निराई के अवसर पर गाया जाने वाला कृशि प्रधान गीत है। इसे श्रमगीत भी कहा जाता है। यहाँ पर हुड़किया बौल की व्याख्या करने से पहले ^gqMd^ तथा ^gqMfd;k^ को जानना अति महत्वपूर्ण है।

lanHk – 14

मुख्य भाब्द – gqMdk] gqMfd;k cky] ykdxhr] ;kx] tk;k] Hkfe;k] mTtjA

gqMdk – यह उत्तराखण्ड राज्य का बहुत ही प्राचीन एवं पारंपरिक लोकवाद्य है। इस लोकवाद्य का प्रयोग लोकसंगीत की सभी विधाओं में होता है। स्थानीय बोली में इसे ^gqMd^ कहा जाता है। इसका खोल बनाने के लिए खिन, गेठी आदि की लकड़ी का प्रयोग किया जाता है।[1] लकड़ी से बने इस खोल के दोनों सिरों पर बकरी की खाल की पूड़ी लगाई जाती है जिसे स्थानीय कलाकार ^mTtj^ के नाम से पुकारते हैं। पूड़ी के चारों ओर एक वि" ोश प्रकार की लकड़ी गोले के आकार में लगाई जाती है जिसे ^dU;ko^ कहा जाता है।[2] तत्प" चात् इसी कुन्याव पर कील आदि से छः या सात छिद्र किये जाते हैं तथा प्रत्येक छिद्र पर कुण्डलनुमा धागा बाँधा जाता है। दायें व बायें सिरे के कुण्डलनुमा धागों को परस्पर एक–दूसरे से पुनः किसी बड़ी डोरी से मिला दिया जाता है। अंत में इसे कंधे पर टिकाये रखने के लिए तथा इसे सुरक्षित रखने के उद्दे" य से इस पर बैल्टनुमा कपड़े की पट्‌टी लगा दी जाती है। कुछ लोग इस पर घुँघरु भी बाँधते हैं। इस प्रकार एक हुड़के के निमार्ण में 10 से 15 दिन का समय लग जाता है। इस वाद्य को बजाने के लिए कलाकार अपने बायें हाथ से हुड़का पकड़ता है व दायें हाथ से हुड़के पर थाप देता है। कंधे पर कसी डोरी के संचालन से हुड़के की ध्वनि में परिवर्तन होता है। हुड़के से निकलने वाली ध्वनि बहुत ही मधुर व हृदयस्प" र्ाी होती है।

gqMfd;k & कुमाऊँ में प्रचलित ^gqMfd;k^ भाब्द का तात्पर्य ऐसे व्यक्ति से है जो अपने जीविकोपार्जन हेतु मांगलिक अवसरों, ऋतुउत्सवों, मेलों आदि भागुन कार्यों में हुडुका बजाते हुए प्रसंगव" ा लोकगीतों को अपनी स्थानीय बोली में गाता है।[3] इसके अतिरिक्त यह कत्यूर वं" ा के भाासकों से जुड़ी लोकगाथाओं, गाथागीतों, आदि को लोकधुनों में गाकर कार्य करने वाले कृशकों व श्रमिकों को स्फूर्ति और उमंग से भर देता है। फल स्वरुप खेतों में कार्य करने वाले लोग हँसी–खु" ाी अपना कार्य करते हैं। इन लोकगीतों में केवल हुड़किया ही नहीं उसके साथ भाग लगाने वाली महिलाओं का भी बहुत बड़ा योगदान है। महिलाओं द्वारा कार्य करते हुए गायी जाने वाली विधायें अतुलनीय हैं। ये हुड़किया व महिलाऐं वास्तव में हमारी कुमाऊँनी संस्कृति के आधार हैं। इनके

गीतों में लोकरंगों के साथ–साथ लोक संवेदनाओं, प्रेम, पीडा, उद्वेग, वेदना आदि का मर्म नैसर्गिक रुप में झलकता है।

gMfd;k cky & हुड़किया बौल दो भाब्दों के मेल से बना है– ^gMfd^ और ^cky^। ^gMfd^ का अर्थ ^gMd^ (गौमुख आकार का लोकवाद्य) तथा ^cky^ का अर्थ ^Je^ से है अर्थात् कहा जा सकता है कि इसमें कार्य संगीतमय वातावरण में बिना थकान के सम्पन्न होता है। इसे धान–रोपाई के अवसर पर तथा मडुवे की गुड़ाई व निराई में भी हुड़के के साथ गाया जाता है। हुड़किया बौल गायक, ^gMfd;k^ कहलाता है। हुड़किया बौल को हिन्दी में ^dk;Z xhr^ या ^lkfHku; xhr^ तथा अंग्रेजी में इसे ^,D"ku lkax^ [Action Song] कहा जाता है।[4] सर्वप्रथम हुड़किया अपने ईश्ट देवता, भूमि देवता, पंच कोटि देवता तथा पृथ्वी व स्वर्ग के देवताओं की गाथाओं, प्रेमगाथाओं को गाता हुआ कार्य के मध्य में वीर गाथाओं का गान करता है। इसमें हुड़किया गीत की प्रथम पंक्ति को गाता है जिसे सभी रोपाई लगाने वाली ग्रामीण महिलाऐं दोहराती हैं या भाग लगाती हैं। लय तथा गायन के साथ कार्य करते रहने से थकान का आभास नहीं होता तथा समय का भी सदुपयोग होता है। यह कार्य गोधुली बेला तक चलता है। प्रायः हुड़किया बौल या धान की खेती उत्तराखण्ड के कई क्षेत्रों में की जाती है जिनमें मुख्यतः घाटी क्षेत्र प्रमुख हैं, जैसै–पिथौरागढ़ में सोर घाटी, बागे" वर में कत्यूर घाटी, सोमे" वर में बैजनाथ घाटी, चौखुटिया में गेवाड़ घाटी, आदि।[5]

0;ogkfjd i{k – उत्तराखण्ड के पर्वतीय अंचल में आशाढ़ के महीने में बारि" ा के साथ ही खेतों में रोपाई का काम भाुरू हो जाता है। हुड़किया बौल सिंचाई और श्रम पर आधारित कार्य है अतः जल और श्रमिकों की उचित व्यवस्था के बाद ही हुड़किया बौल का आयोजन किया जाता है। कार्य के एक दिन पहले ही जिस खेत में रोपाई होनी होती है उसे पर्याप्त पानी से भर दिया जाता है। तत्प" चात् दूसरे दिन प्रातः उठकर सर्वप्रथम घर के सभी सदस्य अपने ईश्ट देवता, भूमिया देवता के मंदिर जाते हैं और पूरे विधि–विधान से पूजन करते हैं। फिर जिस खेत में हुड़किया बौल आयोजित होता है उसमें भूमि पर नारियल फोड़ा जाता है, खेत की मेढ़ पर धूप जलायी जाती है तथा पिठ्या, चंदन, अक्षत व भेंट चढ़ाकर भूमि को प्रणाम किया जाता है और भूमिया से कामना की जाती है कि हमारी खेती–पाती खूब हरी–भरी हो जिससे अन्न की कमी न हो। यही कारण है कि हम कोई भी कार्य भाुरू करने से पहले भगवान का नाम लेते हैं चाहे वह श्रम का कार्य हो या अन्य मांगलिक कार्य। यहाँ पर हमारे समाज की आस्था, परंपरा, संस्कार, मान्यतायें, मर्यादायें व हमारी पूरी संस्कृति का प्रभाव भी दिखाई पड़ता है।
प्राकृतिक रुप से पहाड़ों में धान की रोपाई बरसात अथवा जून–जुलाई के माह में की जाती है और इस समय वर्शा बहुतायत में होती है जो धान की फसल के लिए महत्वपूर्ण कारक है। वर्शा से बचाव हेतु ग्रामीण लोग मौंढ़ ओढ़कर रोपाई लगाते हैं।[6] हुड़किया बौल में रोपाई लगाने वाली अधिकतर महिलायें ही होती हैं जो पंक्तिबद्ध होकर एकसार एक सुर में कार्य करती हैं। इसमें वौल्ट–पौल्ट (कार्य का आदान–प्रदान) सामूहिक रूप से देखने को मिलता है, जो आपसी भाइचारे की भावना को द" ार्ता है। हुड़किया बौल लगाते हुये गाँव में एक परंपरा यह भी है कि कार्य के मध्य में सभी रोप्यारों के लिए भोजन खेतों के बीच में ही पहुँचाया जाता है और सभी जाति–वर्ग के लोग इसे एक साथ बैठकर प्रसाद स्वरूप ग्रहण करते हैं। अतः एक तरह से यह लोकगीत सामूहिक एकता के प्रतीक को उजागर करता है जो वर्तमान परिपेक्ष्य में कम होता जा रहा है। रोपाई के बाद जो खेत की मेढ़ होती है उसे मिट्टी से लिपा जाता है तत्प" चात् उस पर उड़द (मास) और भट्ट के बीज बोये जाते हैं। इस प्रकार से भूमि का सदुपयोग भी देखने को मिलता है। आखिर में कार्य जब समाप्ति की ओर होता है तो हुड़किया सभी लोगों को भाुभाशी" ा वचनों के साथ आ" ाीर्वाद देकर विदा करता है।[7] वर्तमान परिपेक्ष्य में जंगली जानवरों के आतंक के कारण खेती प्रभावित हुई है। श्रम का स्वरूप बदल रहा है। आधुनिक उपकरणों और पा" चात्य संस्कृति के प्रभाव के चलते भी हमारी पारंपरिक कृशि अब बहुत कम देखने को मिल रही है।

oKkfud i{k – चूँकि संगीत एक एसी विधा है जो मनुश्य को भीतर से आन्नदित कर देती है। संगीत और श्रम जब एक साथ होता है तो स्वयं ही मन प्रफुल्लित और भारीर व्याधियों से मुक्त हो जाता है। हम देखते हैं

कि भले ही गाँव में आधुनिकता के साधन सुलभ नहीं हैं लेकिन यहाँ का पर्यावरण आज भी भाारीरिक स्वास्थ्य तथा मानसिक भाांति के लिए अत्यधिक उपयुक्त है। इसके विपरीत भाहरों में सारे
संसाधन होने के बावजूद भी यहाँ के लोगों का स्वास्थ्य ग्रामीण लोगों की अपेक्षा दुर्बल रहता है। ग्रामीण परिवे" ा की इस स्वस्थता का कारण योग और संगीत है, जो गाँव के दैनिक कार्यों में परिलक्षित होता है। यही कारण है कि गाँव के बुजुर्ग दीर्घ आयु तक स्वस्थ और संगीतमय जीवन व्यतीत करते हैं। ग्रामीण लोगों की स्वस्थता का कारण उनके रोजमर्रा के कार्यों में ^;kx^ तथा ^lxhr^ का प्रभाव है। सभी कार्य एक लय में चलते हैं जो संगीत का प्राथमिक तत्व है तत्प" चात् सम्पूर्ण भाारीरिक संचालन के द्वरा कार्य निश्पादित होता है, जो स्वयं में ^;kx^ है। यहाँ पर यह कहना बिल्कुल सत्य होगा कि स्वस्थ रहने के लिए योग और संगीत स्वयं में औशधि–रहित चिकित्सा है,[8] जिसे हम ग्रामीण परिवे" ा के प्रत्येक कार्यों में भली–भाँति देख सकते हैं। कुमाऊँ के पर्वतीय व ग्रामीण अंचलों में आज भी gMfd;k cky जैसे पारंपरिक लोकगीतों व श्रमगीतों का चलन दिखाई देता है। इन गीतों में हुड़किया हुड़के की थाप पर लोकगीत तथा लोकगाथायें सुनाता है। ऐसा करने से वह स्वयं तो आनंदित रहता ही है साथ ही अपने आस–पास उपस्थित सभी श्रमिकों को आन्नदविभोर कर असीम उर्जा से भर देता है। Lkkxhfrd i{k – हुड़किया बौल हमारे लोक की एसी विधा है जो स्वयं में पूर्ण रूप से संगीतमय, लयात्मक तथा सामूहिक एकता का प्रतीक है। यह गीत मुख्यतः चार भागों में गाया जाता है–: 1& vkgoku xhr] **2–प्रार्थना गीत, 3–गीत का विशय, 4–मंगलकामना या आ"**khokn।[9] हुड़किया बौल का सम्बन्ध भूमि से है अतः इस कार्य को ^Hkfe;k xhr^ के साथ भारू किया जाता है जिसे कार्य में मग्न महिलायें भी पूरे सुर और ताल में सामूहिक रूप से गाती हैं। इस गीत में देवताओं का आहवान किया जाता है। भूमिया गीत की प्रथम पंक्ति के अंत में ^j^ तथा दूसरी पंक्ति के अंत में ^gk^ की टेक लगाई जाती है जो इस प्रकार है –

nok vk nok Hkfe;k j Hkfe;k nok] nok n.kk g tk;k j S S S S
nok vk nok Hkfe;k j Hkfe;k nok] nok lQy g tk;k gk S S S S
nok vk nok Hkfe;k j Hkfe;k nok] nok lQy ckfy;k j[10]S S S S

भूमिया गीत के बाद हुड़किया कई प्रकार के लोकगीत जैसे– झोड़ा, छपेली, न्योली आदि को मधुर स्वरों में गाता हुआ उत्तराखण्ड की लोकगाथाओं की तरफ बढ़ता है। वीरगाथाओं में वह हरूहीत, राजा बिरमदेव व कत्यूरी राजाओं की गाथाओं को वीर रस के साथ गाता हुआ सभी श्रमिकों को अपार साहस से भर देता है। अत्यधिक प्रसिद्ध राजुला–मालू" ाही की प्रेमगाथा का वर्णन भी इस हुड़किया बौल में सुनने को मिलता है। हुड़किया बौल में गाया जाने वाला झोड़ा इस प्रकार है–

>kMk

nfy Ekk;k nkjk o nfy py pkdkVk] uh vkuk uh vkuk gk fHkuk R;j pkdkVk
>xj dk Hkkr o [kkyh E;j pkdkVk] xkgkr dh nky o [kkyh E;j pkdkVk
Nktk ek Hk jkfy o nfy E;j pkdkVk] nfy Ekk;k nkjk o nfy py pkdkVk[11]

अंत में हुड़किया सभी को भाुभा" ाीश वचनों के साथ अपनी स्थानीय बोली में आ" ाीर्वाद देते हुये कहता है–

th j;k tkxh j;k [kc Qfy;k Qfy;k] re gj lky ;k jki yxkr j;k
rej ukufru th j tkxh j] cjlk&cjl ge ykx gj lky blh d feyr :y[12]

^gMfd cky xhr**

?ke ?kek ckt Nk] tk;k gMfd
?ke ?kek ckt Nk] tk;k gMfd
d nok Nkt Nk] tk;k gMfd
Hkfe dk HkE;kyk] tk;k gMfd
d nok Nkt Nk] tk;k gMfd
ipuke ckt Nk] tk;k gMfd
d nok Nkt Nk] tk;k gMfd
ईश्ट देवा बाजैछौ, जौं;k gMfd
?ke ?kek ckt Nk] tk;k gMfd

?ke ?kek ck tNk] tk;k gMfd

उपर्युक्त लोकगीत में ^tk;k gMfd^ का उल्लेख हुआ है जिसमें ^tk;k^ का अर्थ ^tkM^ से है, अर्थात् हुड़किया बौल गीत दो हुड़कों के साथ गाया जाता होगा।[14] इस गीत के माध्यम से यह आभास होता है कि पहले संयुक्त परिवार के द्वारा खेती बहुत बड़े भूभाग में की जाती थी जिससे हमारी पारिवारिक एकता का भी बोध होता है। चूँकि भाास्त्र का जन्म लोक से हुआ है। अतः कहा जा सकता है कि यह लोकगीत ^jkx igkMh^ के अत्यधिक समीप लगता है। इस गीत में ^jkx nxk^ का अं” ा भी दिखता है। लोक में यह गीत कुमाऊँ के पारंपरिक लोकवाद्य ^gMd^ के साथ गाया जाता है। यह गीत छः मात्राओं में निबद्ध है जिसे भाास्त्रीय संगीत में तबले पर भी गाया जा सकता है। आगे हुड़कि बौल गीत की स्वरलिपिबद्ध रचना प्रस्तुत है–

Lojfyfi

Ekk=k,i	1	2	3	4	5	6
	मप	ध	प	म	रे	म
	घम	घ	मा	बा	जै	छौ
	ध	–	–	सां	ध	धप
	जौं	या	ऽ	हु	डु	कि
	मप	ध	प	म	रे	म
	घम	घ	मा	बा	जै	छौ
	प	–	–	&	&	&
	जौं	या	ऽ	हु	डु	कि
Rkky fpUg	X			0		
	मप	ध	प	म	रे	म
	कै	दे	वा	छा	जै	छौ
	ध	–	–	सां	ध	धप
	जौं	या	ऽ	हु	डु	कि
	मप	ध	प	म	रे	म
	भू	मि	का	भू	म्या	ला
	प	–	–	&	&	&
	जौं	या	ऽ	हु	डु	कि
Rkky fpUg	X			0		
	मप	ध	प	म	रे	म
	कै	दे	वा	छा	जै	छौ
	ध	–	–	सां	ध	धप
	जौं	या	ऽ	हु	डु	कि

ISSN: 0975-4520
Vol-25 No. 04 October-December 2022

	मप ध प	म रे म
	पंच ना म	बा जै छौ
Ekk=k,!	1 2 3	4 5 6
	प – –	& & &
	जौं या ऽ	हु डु कि
Rkky fpUg	X	0
	मप ध प	म रे म
	कै दे वा	बा जै छौ
	ध – –	सां ध धप
	जौं या ऽ	हु डु कि
	मप ध प	म रे म
	ईश्ट दे वा	छा जै छौ
	प – –	– – –
	जौं या ऽ	हु डु कि
Rkky fpUg	X	0
	मप ध प	म रे म
	घम घ मा	बा जै छौ
	ध – –	सां ध धप
	जौं या ऽ	हु डु कि
	मप ध प	म रे म
	घम घ मा	बा जै छौ
	प – –	& & &
	जौं या ऽ	हु डु कि
Rkky fpUg	X	0

निश्कर्श

इस भाोध–पत्र के माध्यम से हमने यह अध्ययन किया कि ग्रामीण परिवे" ा में आज भी प्रत्येक भाुभ कार्यों में सर्वप्रथम भूमिया तथा अपने इश्ट देव का पूजन किया जाता है। हमारी संस्कृति में हुड़किया बौल के अतिरिक्त बहुत से ऐसे कार्य हैं जिनमें केवल संगीत ही नहीं अपितु भाारीरिक योग की मुद्रायें भी पाई जाती हैं जो स्वास्थ्य लाभ हेतु अत्यधिक अनुकूल हैं। योग तथा लोकसंगीत का अद्‌भुत संगम हमारी संस्क ृति को और भी अधिक सुदृढ़ बनाता है। कार्यों के साथ–साथ लय व गीत का प्रयोग थकान को तो मिटाता ही है और साथ ही हमारे लोक संगीत को भी जन्म देता है। यही लोक संगीत हमारी ग्रामीण तथा भारतीय संस्कृति को द" ार्ता है। अतः निर्" चत तौर पर कह सकते हैं कि हमारे दे" ा का सर्वांगीर्ण विकास तथा उन्नति हमारे गाँवों तथा यहाँ

की उन्नति पर ही निर्भर है। वास्तव में कहना चाहिए कि धरती माता की पूजा तो सर्वप्रथम हमारी संस्कृति के आधार ^fdlku^ ही करते हैं। इसके साथ ही वह हमारी थाती को भी सहेजे हुये है फिर चाहे वह पारंपरिक परिधान हो या पारंपरिक रीति–रिवाज। इन्हीं लोकपरंपराओं से हमारी लोक कला समृद्व हुई है।
लोकगीतों को संरक्षित रखने में लोककलाओं का बहुत बड़ा योगदान है। हमारे सम्पूर्ण संगीत का आधार हमारी लोक परंपरायें ही हैं। अगर यह इसी तरह खत्म होती रही तो वह समय दूर नहीं जब हमारे पास हमारा कहने के लिए प" चाताप के अतिरिक्त कुछ भी भोश नहीं रहेगा। अतः विलुप्त होती हमारी संस्कृति के संरक्षण के लिए लोक गायकों का संरक्षण भी बहुत आव" यक है। इनको उचित मान–सम्मान मिलना चाहिए। आका" ावाणी, दूरद" ान तथा कार्यकमों के माध्यम से हमारे लोक कलाकारों को पहचान मिलनी चाहिए, जिसके हकदार सिर्फ यही लोक कलाकार हैं। लोक गायकों द्वारा गायी जाने वाली लोक विधाओं जैसे– भगनौल, चाँचरी, हुड़किया बौल आदि को पहचानने की आव" यकता है। इनकी विधाओं का ऑडियो–विडियो रिकॉर्ड संग्रहित कर इन्हें सुरक्षित करने की आव" यकता है। यह हम सभी का दायित्व भी बनता है कि हम सभी अपने–अपने स्तर से अपनी कला व संस्कृति को अपनायें तथा इसे संरक्षण व संवर्धन प्रदान करें।

lUnHkZ xzaFk lwph

1–श्री आर्या, जसीराम, सांस्कृतिक धरोहर–संकलनकर्ता, साक्षात्कार के आधार पर, ऑडियो संकलन, ग्राम–दन्तोला, चौखुटिया, अल्मोड़ा
2–श्री आर्या सुनील, हुड़को वादक, साक्षात्कार के आधार पर, ऑडियो–विडियो संकलन, ग्राम–जमणिया, चौखुटिया, अल्मोड़ा
3–प्रो0 भार्मा, डी0 डी0, 'उत्तराखण्ड़ ज्ञानकोश', अंकित प्रका" ान, पृ0–699
4–प्रो0 भार्मा डी0 डी0, 'उत्तराखण्ड़ ज्ञानकोश', अंकित प्रका" ान, पृ0–699
5–श्री आर्या, जसीराम, सांस्कृतिक धरोहर–संकलनकर्ता, साक्षात्कार के आधार पर, ऑडियो संकलन, ग्राम–दन्तोला, चौखुटिया, अल्मोड़ा
6–श्री जो" ाी, मोहन, साहित्यकार, साक्षात्कार के आधार पर, ऑडियो संकलन, गरुड़, बागे" वर
7–डॉ0 पोखरिया देव सिंह, 'कुमाऊँनी लोक गीतों में छंद योजना', पृ0–231
8–गर्ग लक्ष्मी नारायण, सम्पादक 'निबन्ध संगीत', पृश्ठ–627
9–प्रो0 भार्मा डी0 डी0, 'उत्तराखण्ड़ ज्ञानकोश', अंकित प्रका" ान, पृ0–700
10–श्री बोरा, सुरे" ा सिंह, लोक गायक, साक्षात्कार के आधार पर, ऑडियो संकलन, ग्राम–दुधलिया बिश्ट, चौखुटिया, अल्मोड़ा
11–श्री भवानीराम, लोक गायक, साक्षात्कार के आधार पर, ऑडियो संकलन, ग्राम–ग्वाली आगरनौला, चौखुटिया, अल्मोड़ा
12–श्री आर्या, जसीराम, सांस्कृतिक धरोहर–संकलनकर्ता, साक्षात्कार के आधार पर, ऑडियो संकलन, ग्राम–दन्तोला, चौखुटिया, अल्मोड़ा
13–श्रीमती पाण्डे गीता, लोक गायिका, साक्षात्कार के आधार पर, ऑडियो सहित, रामनगर, नैनीताल
14–श्री आर्या, जसीराम, सांस्कृतिक धरोहर–संकलनकर्ता, साक्षात्कार के आधार पर, ऑडियो संकलन, ग्राम–दन्तोला, चौखुटिया, अल्मोड़ा