उत्तराखण्ड ज्ञान

उत्तराखण्ड सामान्य ज्ञान

www.ukgyan.com

- ✓ Uttarakhand General Knowledge
- ✓ Current Affairs State and International
- ✓ Sample Paper
- ✓ Answer Key
- ✓ Quiz
- ✓ And many more…

सम्पादकीय,

उत्तराखण्ड ज्ञान (www.ukgyan.com) में आपका स्वागत है, हमारा प्रयास है इन्टनेट के माध्यम से उत्तराखंड में आयोजित होने वाली तमाम प्रतियोगिता परीक्षाओं के लिए पठन सामग्री उपलब्ध कराना है ।

इसी क्रम में यह PDF प्रस्तुत किया जा रहा है इसी क्रम में आपको अन्य PDF भी समय समय पर मिलते रहंगे ।

UKPSC,UKSSSC द्वारा आयोजित होने वाली परीक्षाओं के लिए महत्वपूर्ण .

CONTENTS

उत्तराखण्ड परिचय....4

उपनाम /Nickname of famous Person's in Uttarakhand....6

पुस्तक व लेखक /Books and Authors Uttarakhand....8

उत्तराखण्ड के प्रसिद्ध मेले / Uttarakhand Famous Fair's....9

उत्तराखण्ड के मुख्यमंत्री....11

Dance Forms of Uttarakhand उत्तराखण्ड के नृत्य....13

उत्तराखण्ड के प्रमुख दर्रे....17

पंच प्रयाग- देवप्रयाग ,रुद्रप्रयाग, कर्णप्रयाग , नंदप्रयाग, विष्णुप्रयाग....18

नदियों पे आधारित प्रश्न....18

देवभूमि द्रोणाचार्य खेल पुरस्कार एवं देवभूमि खेल पुरस्कार....19

देवभूमि द्रोणाचार्य खेल पुरस्कार विजेता....19

उत्तराखंड खेल रत्न पुरस्कार विजेता....19

लाइफटाइम अचीवमेंट अवार्ड उत्तराखण्ड खेल....19

उत्तराखण्ड माप-तौल प्रणाली....21

भूमि मापन हेतु....21

अन्न मापने हेतु....21

धातु (ठोस पदार्थ) मापने हेतु....21

द्रव्य मापने हेतु....21

उत्तराखण्ड में वन सम्बन्धी आन्दोलन (Forest Related Movements in Uttarakhand)....22

- रंवाई आन्दोलन....22
- चिपको आन्दोलन....22
- डूंगी-पैंतोली आंदोलन....23

- पाणी राखो आन्दोलन 23
- रक्षासूत्र आन्दोलन..... 23
- झपटो छीनो आंदोलन 23
- मैती आन्दोलन-..... 24

उत्तराखण्ड परिचय

उत्तराखण्ड राज्य का गठन – 9 November 2000

राजकीय पशु – कस्तूरी मृग (Himalayan musk Deer) (Moschus Chrysogaster)

राजकीय पक्षी – मोनाल (Himalayan monal) (Lophophorus impejanus)

राजकीय वृक्ष – बुरांस (Rhododendron Arboreum)

राजकीय पुष्प – ब्रह्म कमल (Saussurea Obvallata)

- राजकीय खेल - फुटबॉल
- राजकीय भाषा - 1. हिंदी , 2. संस्कृत (January, 2010)
- राजधानी - देहरादून
- उत्तरांचल से उत्तराखण्ड नाम बदला गया - 1 January 2007
- उत्तराखण्ड राज्य विधेयक लोक सभा में पारित - 1 August, 2000
- उत्तराखण्ड राज्य विधेयक राज्य सभा में पारित - 10 August 2000
- उत्तराखण्ड राज्य विधेयक राष्ट्रपति के. आर. नारायन द्वारा स्वीकृत - 28 August 2000
- भारतीय गणतंत्र का - 27 वाँ राज्य
- हिमालयी राज्यों के क्रम में - 11 वाँ राज्य

राजनैतिक विवरण

- राज्य गठन से पूर्व कुल विधानसभा सीटें - 22
- पहली विधानसभा का गठन - 9 November 2000 (30 सदस्यीय)
- विधानसभा का पहला सत्र - 9 January 2001
- प्रथम मुख्यमंत्री - श्री नित्यानंद स्वामी (अंतरिम)[राज्य निर्माण से 29 October 2001 तक]
- प्रथम विधानसभा अध्यक्ष - श्री प्रकाश पंत (अंतरिम)
- प्रथम राज्यपाल - सुरजीत सिंह बरनाला (9 November 2000 से 8 January 2003 तक)
- विधानसभा सीटों का परिसीमन - 5 November 2001 एवं february 2008 में
- परिसीमन के बाद विधानसभा की कुल सीटें - 70 (निर्वाचित) + 1 मनोनीत

- राज्य में चुनाव की तिथियाँ - 14 feburary 2002 , 21 february 2007, 30 June 2012, 15 Februray 2017
- राज्यसभा की सीटें - 3
- लोकसभा की सीटें - 5
- विधानसभा में आरक्षित सीटें - 15 (13 SC + 2 ST)

प्रशासनिक

- राज्य में कुल जिले - 13
- राज्य में मण्डल - (02) गढ़वाल एवं कुमाऊ
- विकासखंडों की संख्या - 95
- कुल ग्राम पंचायते - 7555
- कुल न्याय पंचायते - 670

राज्य में प्रथम

- प्रथम लोक सेवा आयोग अध्यक्ष - एन.पी.नवानी
- प्रथम महाधिवक्ता - मेहरबान सिंह नेगी
- प्रथम मुख्य न्यायाधीश - अशोक अभेन्द्र देसाई
- प्रथम अधीनस्थ चयन आयोग अध्यक्ष - डॉ. आर. बी. एस. रावत

उपनाम /Nickname of famous Person's in Uttarakhand

FAMOUS NAME (उपनाम)	ORIGINAL NAME (मूल नाम)
GUMANI (गुमानी)	LOK RATNA PANT
MAITI (मैती)	KALYAN SINGH RAWAT
NAK KAATNE WALI RANI नाक काटने वाली रानी	RANI KARNAVATI रानी कर्णावती
UTTARAKHAND KA GANDHI उत्तराखण्ड के गाँधी	INDRAMANI BADONI इन्द्रमणि बडोनी
GADH KESARI गढ़केशरी CHANDKYA OF KALI KUMAON कुमांऊ का चाणक्य	ANUSUYA PRASAD BAHUGUNA अनुसूया प्रसाद बहुगुणा
ENCYCLOPEDIA OF UTTARAKHAND CHARAN चारण	SHIV PRASAD DABRAL शिव प्रसाद डोभाल
HIMALAY PUTRA हिमालय पुत्र	PANDIT GOVIND BALLAVH PANT पंडित गोविन्द बल्लभ पंत
KUMAON KESARI कुमॉऊ केसरी	BADRIDATT PANDEY बद्रीदत्त पाण्डेय
SARLA BHEN सरला बहन	MISS KATHRINE HALLIMAN मिस कथेरिन हैल्लीमन
CHIPKO WOMAN चिपको वुमन	GAURA DEVI गौरा देवी
GARVBHANJAK गर्भभंजक	MADHO SINGH BHANDARI माधो सिंह भण्डारी
TINCHARI MAI (तिंचरी माई) THAGULI DEVI (ठगुली देवी)	Deepa Nautiyal दीपा नौटियाल
TREE MAN OF UTTARAKHAND	VISHWESWAR DATT SAKLANI
GIRDA गिर्दा	GIRISH TIWARI गिरीश तिवाड़ी
GAURDA गौर्दा	GAURI DATT PANDEY गौरी दत्त पाण्डेय
MAULIK PANDIT	NAIN SINGH RAWAT
GORA BRAHAMIN	JIM CORBETT
DHARTI PUTRA	HEMWATI NANDAN BAHUGUNA
DAUGHTER OF ALMORA	AERIN PANT
PINGLA पिंगला PYONLA पन्योला	JIARANI

SHIVANI	GAURA PANT
KING OF KUMAON	HENNERY RAMSEY

पुस्तक व लेखक /Books and Authors Uttarakhand

Books	Author
Almora gazetteers / अम्लोड़ा गैज़ेतिएर	H.G.Walton / अच. जी. वाल्टन
British garhwal Gazetteers / ब्रिटिश गैज़ेतिएर	H.G.Walton/ अच. जी. वाल्टन
Garhwal Gazetteers/ गढ़वाल गैज़ेतिएर	H.G.Walton/ अच. जी. वाल्टन
Garhwal paintings / गढ़वाल पेन्टिंग्स	Barrister mukandi lal /बैरिस्टर मुकन्दी लाल
Kumaon (1959)/ कुमाऊं	Ganga datt upreti / गंगा दत्त उप्रेती
Himalaya parichay 1(Garhwal) (1953) / हिमालय परिचय 1 (गढ़वाल)	Badridatt pandey / बद्रीदत्त पाण्डेय
Hill dialects of the kumaon division / हिल डाइलेक्ट ऑफ़ कुमाओं डिवीज़न	Harikrishn raturi / हरिकृष्ण रतूड़ी
Kumaon ka Itihas (1937) /कुमाऊं का इतिहास (1937)	Dr. Shivprasad Dabral / डॉ शिवप्रसाद डबराल
Garhwal ka Itihas (1928) /गढ़वाल का इतिहास (1928)	Dr. Shivprasad Dabral / डॉ शिवप्रसाद डबराल
Uttarakhand ka Itihas / उत्तराखंड का इतिहास	Dr. Shivprasad Dabral / डॉ शिवप्रसाद डबराल
Rudraprayag Ka Adamkhor Bagh/ रुद्रप्रयाग का आदमखोर बाघ	Jim Corbett / जिम कॉर्बेट
Himalaya Ka Mahakumbh Nanda Rajjat / हिमालय का महाकुम्भ नंदा राजरात	डॉ रमेश पोखरियाल निशंक

उत्तराखण्ड के प्रसिद्ध मेले / Uttarakhand Famous Fair's

1. **गौचर मेला (Gauchar mela)**- गौचर (चमोली जिले में) पंडित जवाहर लाल नेहरु के जन्मदिन (14 November) से सुरु होता है. प्रथम बार यह 1943 में मनाया गया .
2. **माघ मेला (Magh Mela)** – उत्तरकाशी (UttarKashi) इस मेले का प्रतिवर्ष मकर संक्राति के दिन पाटा-संग्राली गांवों से कंडार देवता के साथ -साथ अन्य देवी देवताओं की डोलियों का उत्तरकाशी पहुंचने पर शुभारम्भ होता है। यह मेला 14 जनवरी मकर संक्राति से प्रारम्भ हो 21 जनवरी तक चलता है। इस मेले में जनपद के दूर दराज से धार्मिक प्रवृत्ति के लोग जहाँ गंगा स्नान के लिये आते हैं।
3. **चैती मेला (Chaiti Mela)** - नैनीताल जनपद में काशीपुर नगर के पास प्रतिवर्ष चैत की नवरात्रि में आयोजित किया जाता है।
4. **बग्वाल : देवीधुरा मेला (चम्पावत)** -हर वर्ष रक्षा बंधन के अवसर पर पर श्रावणी पूर्णिमा को माँ बाराही मंदिर परिसर में देवीधुरा मेले का आयोजन होता है। इस मेले में पत्थरों की वर्षा (पत्थर युद्ध) होता है जो इसे विशेष बनाता है। इस पत्थरमार युद्ध को स्थानीय भाषा में 'बग्वाल' कहा जाता है। यह बग्वाल कुमाऊँ की संस्कृति का अभिन्न अंग है। प्राचीन काल से चली आ रही यहाँ की एक स्थापित परंपरा के अनुसार माँ बाराही धाम में श्रावणी पूणिमा (रक्षाबंधन के दिन) को यहाँ के स्थानीय लोग (जिन्हे खाम कहा जाता है, क्रमशः चम्याल खाम, बालिक खाम, लमगडिया खाम, और गडहवाल,) दो समूहों में बंट जाते हैं और इसके बाद होता है एक युद्ध जो पत्थरों को अस्त्र के रूप में उपयोग करते हुये खेला जाता है। 'बग्वाल' एक तरह का पाषाण युद्ध है जिसको देखने देश के कोने-कोने से दर्शनार्थी इस पाषाण युद्ध में चार खानों के दो दल एक दूसरे के ऊपर पत्थर बरसाते है बग्वाल खेलने वाले अपने साथ बांस के बने फर्रे पत्थरों को रोकने के लिए रखते हैं। मान्यता है कि बग्वाल खेलने वाला व्यक्ति यदि पूर्णरूप से शुद्ध व पवित्रता रखता है तो उसे पत्थरों की चोट नहीं लगती है। सांस्कृतिक प्रेमियों के परम्परागत लोक संस्कृति के दर्शन भी इस मेले के दौरान होते हैं। यह मेला प्रति वर्ष रक्षा बंधन के अवसर पर 15 दिनों के लिए आयोजित किया जाता है जिसमें अपार जन समूह दर्शनार्थ पहुंचता है।
   लोक कथा
   वैष्णवी माँ वाराही का मन्दिर भारत में गिने चुने मन्दिरों में से है। पौराणिक कथाओं के आधार पर हिरणाक्ष व अधर्मराज पृथ्वी को पाताल लोक ले जाते हैं। तो पृथ्वी की करूण पुकार सुनकर भगवान विष्णु वाराह का रूप धारण कर पृथ्वी को बचाते है। तथा उसे वामन में धारण करते है। तब से पृथ्वी स्वरूप वैष्णवी वाराही कहलायी गई। यह वैष्णवी आदि काल से गुफा गहवर में

भक्त जनों की मनोकामना पूर्ण करती आ रही है।

इस मेले को बग्वाल, देवीधुरा मेला, पाषाण युद्ध मेला के नाम से जाना जाता है।

5. **सयाळे विखौति मेला (Shyalde-Vikhauti mela)** – अल्मोड़ा बैसाख के प्रथम दिन एवम रात को आयोजित होत है।
6. **कठ्बददी मेला**
    1. खिर्सू ब्लॉक के ग्वाड गॉव में आयोजित होता है।
    2. यह मेला हर बैसाख माह के तीसरे सोमवार को आयोजित किया जाता है।
    3. यह मेला एक साल कोठ्गी और दुसरे साल ग्वाड गॉव में आयोजित होता है।
    4. पहले मनोरंजन के लिए मेला आयोजित किया जाता था. जिसमे बद्दी (गीत गाने वाला) को रस्सी के सहारे खिसकाया जाता था. यदि वह रस्सी के अंत तक पहुच जाये तो उसे धन दिया जाता था। अब बद्दी की जगह बुरांस की लकड़ी को तराश कर उसे मानवाकार दिया जाता है और उसे रस्सी की सहारे खिसकाया जाता है।

उत्तराखण्ड के मुख्यमंत्री

उत्तराखण्ड के मुख्मंत्रियों के कार्यकाल को जाने| नीचे पड़े उत्तराखण्ड के मुख्यमंत्री की कर्मबद्ध जानकारी.श्री नित्यानन्द स्वामी को उत्तराखण्ड के पहले मुख्यमंत्री होने का गौरव प्राप्त है. जबकि राज्य में दो बार राष्ट्रपति शाशन लग चुका है. वर्तमान में भारतीय जनता पार्टी के श्री त्रिवेन्द्र सिंह रावत मुख्यमंत्री के पद पर आशीन है.

1. **श्री नित्यानन्द स्वामी – अंतरिम मुख्यमंत्री भारतीय जनता पार्टी (BJP)**
   - 09 November 2000 - 29 October 2001
   - 11 Months 20 Days के लिए
2. **श्री भगत सिंह कोश्यारी – द्वितीय अंतरिम मुख्यमंत्री भारतीय जनता पार्टी (BJP)**
   - 30 October 2001- 1 March 2002
   - 4 Months के लिए
3. **श्री नारायण दत्त तिवारी- (पहले चुने हुए मुख्यमंत्री) भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस (INC)**
   - 2 March 2002 – 7 March 2007
   - 5 Years 5 Days के लिए
   - रामनगर विधानसभा
   - First State Legislative Election (2002-07)
   - **अपना कार्यकाल पुरे करने वाले एकलौते मुख्यमंत्री**
4. **श्री भुवन चन्द्र खंडूरी भारतीय जनता पार्टी (BJP)**
   - 7 March 2007 – 26 June 2009
   - 2 Years 3 Months 19 Days
   - धुमाकोट विधानसभा
   - Second State Legislative Election (2007-12)
5. **श्री रमेश पोखरियाल निशंक भारतीय जनता पार्टी (BJP)**
   - 27 June 2009 – 10 September 2011
   - 2 Years 2 Months And 14 Days
   - थैलीसैन विधानसभा
   - Second State Legislative Election (2007-12)
6. **श्री भुवन चन्द्र खंडूरी भारतीय जनता पार्टी (BJP)**
   - 11 September 2011 -13 march 2012
   - Second State Legislative Election (2007-12)
   - 6 Months 2 Days
   - Total of 2 years 9 months 21 days
7. **श्री विजय बहुगुणा भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस (INC)**
   - 13 march 2012 – 31 January 2014
   - Third state legislative election (2012-16)

- 1 year 10 months and 18 days
- सितारगंज विधानसभा

8. **श्री हरीश रावत भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस (INC)**
   - 1 February 2014 - 27 march 2016
   - 2 year 1 month and 26 days
   - धारचूला विधानसभा
9. **राष्ट्रपति शाशन**
   - 27 march 2016 – 21 April 2016
   - 19 days
10. **श्री हरीश रावत भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस (INC)**
    - 22 April 2016 – 22 April 2016
    - केवल एक दिन के लिए
11. **राष्ट्रपति शाशन**
    - 22 April 2016 – 11 May 2016
    - Total 1 months 14 days
12. **श्री हरीश रावत भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस (INC)**
    - 11 may 2016- 18 March 2017
    - 10 months 7 days
    - Total 3 years 3 days
13. **श्री त्रिवेन्द्र सिंह रावत भारतीय जनता पार्टी (BJP)**
    - 18 march 2017 – till date
    - डोईवाला विधानसभा
    - Fourth Assembly election (2017-22)

उत्तरखण्ड में अब तक 8 लोग मुख्यमंत्री बन चुके है. केवल श्री नारायण दत्त तिवारी ही ऐसे मुख्यमंत्री है जिन्होंने अपना कार्यकाल पूर्ण किया. प्रदेश में दो बार कुल 1 महीने 14 दिन की अवधि के लिए राष्ट्रपति शाशन लग चुका है. राज्य में 4 बार विधानसभा चुनाव हो चुके है जिनमे कांग्रेस, भाजपा , कांग्रेस और फिर भाजपा सरकार बनाने में सफल हुई।

Dance Forms of Uttarakhand उत्तराखण्ड के नृत्य

1. **चौंफला नृत्य**
    1. गढ़वाल छेत्र में
    2. श्रृंगार भाव प्रधान नृत्य
    3. स्त्री – पुरुषों द्वारा एक साथ या अलग अलग टोली बनाकर किया जाता है.
    4. वाधयंत्र का प्रयोग नहीं होता. हाथ, पैरों की थाप, पाजेब की झंकार ,कंगन की ध्वनियों का प्रयोग होता है.
    5. पुरुषों नृतकों को चौफुला एवं स्त्री नृतकों को चौंफलों कहते है.
2. **थडिया नृत्य**
    1. गढ़वाल छेत्र में
    2. बसंत पंचमी से बिखोत(विषुवत संक्रांति) तक विवाहित लड़कियों द्वारा घर के आंगन/चौक (थाड) में गाये एवं नृत्य किये जाते है.
3. **पाण्डवार्त नृत्य**
    1. गढ़वाल छेत्र में
    2. पांडवों के जीवन प्रसंगो पर आधारित नवरात्र में 9 दिन तक चलने वाले आयोजन में 20 लोक नाट्य होते है.
4. **सर्रौं नृत्य**
    1. गढ़वाल छेत्र में
    2. युद्ध नृत्य गीत
    3. तलवार ढाल का स्वांग दिखा के नृतक करतब दिखाते है.
5. **पौणा नृत्य**
    1. सर्रौं नृत्य की शैली का नृत्य
    2. भोटिया जनजाति के द्वारा शादी-विवाह आदि अवसरों पे किया जाने वाला.
6. **झुमैलो नृत्य**
    1. गढ़वाल छेत्र में
    2. नव विवाहित कन्याओ के द्वारा
    3. मायके की स्मृति या प्रकृति से जुडी भावना से किया जाता है.
7. **चांचरी नृत्य**
    1. गढ़वाल छेत्र में

2. श्रृंगार भाव प्रधान
3. माघ महीने की चांदनी रात में स्त्री- पुरुषों के द्वारा किया जाता है.

8. **छोपती नृत्य**
    1. गढ़वाल छेत्र में
    2. संवाद प्रधान
    3. प्रेम एवं रूप की भावना से युक्त स्त्री पुरुष का संयुक्त नृत्य
9. **घुघती नृत्य**
    1. गढ़वाल छेत्र में
    2. बाल- बालिकाओं के द्वारा मनोंरजन के लिए किया जाने वाला
10. **भैला भैला नृत्य**
    1. गढ़वाल छेत्र में
    2. दीपावली के दिन भैला बांधकर किया जाने वाला
11. **सिपैया नृत्य**
    1. गढ़वाल छेत्र में
    2. देश प्रेम की भावना से ओत- प्रोत करने वाला नृत्य
    3. युवाओं में सेना मेइन जाने के हौसले में वृद्धि कने वाला
12. **रणभूति नृत्य**
    1. गढ़वाल छेत्र में
    2. वीरगति प्राप्त करने वालों को देवता के समान आदर किया जाता है .
13. **तांदि नृत्य**
    1. गढ़वाल की उत्तरकाशी और जौनपुर (टिहरी) छेत्र में
    2. विशेष खुशी के अवसर पर एवं माघ महीने में किया जाता है.
14. **मण्डाण नृत्य**
    1. गढ़वाल छेत्र के टिहरी एवं उत्तरकाशी जनपदों
    2. देवी-देवता पूजन, देव जात, शादी विवाह के मौकों पर
    3. चार तालों में किये जाने वाले इस नृत्य में शरीर के हर अंग का इस्तेमाल होता है.
    4. इस नृत्य को "केदार नृत्य" के नाम से भी जाना जाता है.
15. **लंगविर नृत्य**
    1. गढ़वाल के टिहरी जनपद में
    2. पुरुषों के द्वारा किया जाने वाला
    3. पुरुष खम्भे के शिखर पर चढ़कर उसी पर संतुलन बनाकर ढोल नगाड़ों की थाप पर नृत्य करते है.

16. **हारुल नृत्य**
    1. जौनसारी जनजाति के लोगों द्वारा किया जाने वाला
    2. पांडवों के जीवन पर आधारित
    3. इस नृत्य में रमतूला नमक वाद्ययंत्र की आवश्यकता होती है.
17. **बुडियात नृत्य**
    1. जौनसारी जनजाति के लोगों द्वारा
    2. जन्मोत्सव, शादी-विवाह, आदि हर्षोल्लास के अवसरों पे किया जाता है .
18. **पवाड़ा नृत्य**
    1. गढ़वाल एवं कुमाऊ में
    2. ऐतिहासिक एवं अनैतिहासिक वीरों की कथाए इस नृत्य के माध्यम से प्रस्तुत की जाती है.
    3. मन्यतानुसार वीरों के वंशजो में वीरों की आत्मा प्रवेश करती है, जिन के शरीर में आत्मा प्रवेश करती है उन्हें "पश्वा" कहते है.
19. **जागर नृत्य**
    1. गढ़वाल एवं कुमाऊ में
    2. पौराणिक गाथाओं पर आधारित.
    3. यह नृत्य भी "पश्वों" द्वारा देवताओं को प्रसंन करने के लिए किया जाता है.
20. **लोटा नृत्य**
    1. इस नृत्य में सिर पर लोटा रख कर नृत्य किया जाता है.
21. **झोड़ा नृत्य**
    1. कुमाऊ छेत्र में
    2. श्रृंगारिक नृत्य
    3. माघ के महीने में चांदनी रात पर स्त्री पुरुषों द्वारा किया जाने वाला.
    4. इसमें हुडकी वाद्ययंत्र का प्रयोग होता है.
    5. इसका प्रमुख केंद बागेश्वर है.
22. **बैर नृत्य**
    1. कुमाऊ छेत्र में
    2. प्रतियोगिता के रूप में दिन रात में किया जाने वाला नृत्य.
23. **भगनौल नृत्य**
    1. कुँमाऊ छेत्र में
    2. मेलों में आयोजित किया जाता है.
    3. हुड़का और नगाड़ा वाधयंत्र प्रमुख रूप से प्रयोग किये जाते है.

24. **छोलिया नृत्य**

1. कुमाऊ छेत्र में
2. युद्ध नृत्य है, शादी विवाह या धार्मिक अनुष्ठानो में किया जाता है.
3. तलवार एवं ढाल के साथ किया जाता है.

उत्तराखण्ड के प्रमुख दर्रे

दर्रे	स्थान
ट्रेल पास (Trail Pass)	बागेश्वर – पिथौरागढ़
सिनला (Sinla)	दारमा – ब्यास घाटी
कालिंदी (Kalindi)	उत्तरकाशी – चमोली
लापसा (Lapsa)	चम्पावत – पिथौरागढ़
श्रृंगकंठ (Shringkanth)	उत्तरकाशी – हिमांचल प्रदेश
सुन्दरढुंगा (Sundardhunga)	बागेश्वर – चमोली
थागला, नेलंग, सागचोकला, मुलिगंगा (Thagla, Nelang, Sagkochla, Muliganga)	उत्तरकाशी – तिब्बत Uttarkashi - Tibbet
नीति, किंगरी-बिंगरी, माणा-डूंगरी ला, बालचा, घाटरलिया, कोई, शलशला (Niti, Kingri-Bingari, Mana-dhungri la, Balcha, Ghatarliya, koi, Shalshla)	चमोली – तिब्बत Chamoli- Tibbet
लिपुलेख-गूंजी, दारमा-नवीधुरा (Lipulekh-Gunji, Darma-Navidhura)	पिथौरागढ़ - तिब्बत Pithoragarh- Tibbet

पंच प्रयाग- देवप्रयाग ,रुद्रप्रयाग, कर्णप्रयाग , नंदप्रयाग, विष्णुप्रयाग

1. देवप्रयाग – अलकनंदा और भागीरथी नदी के संगम पर , भागीरथी नदी को सास तथा अलकनंदा को बहु भी कहते है.
2. रुद्रप्रयाग – अलकनंदा और मन्दाकिनी नदी के संगम पर
3. कर्णप्रयाग – अलकनंदा और पिंडर नदी के संगम पर
4. नंदप्रयाग – अलकनंदा और नंदाकिनी नदी के संगम पर
5. विष्णुप्रयाग – अलकनंदा और धौलीगंगा के संगम पर

नदियों पे आधारित प्रश्न

1. भिलंगना नदी कहाँ से निकलती है ? – **खतलिंग ग्लेशियर**
2. अलकनंदा नदी की लम्बाई है – **195 km**
3. फूलों की घाटी में कौन सी नदी बहती है ? - **पुष्पावती नदी** (Group C)
4. गंगा नदी में मिलने वाली पहली नदी – **नयार नदी** (ब्यासी के समीप)
5. राज्य की सबसे बड़ी नदी – **काली नदी (225 km)**
6. गोमती एवम सरयुं नदी का संगम स्थल – **बागेश्वर**
7. पूर्वी धौलीगंगा नदी किस नदी की सहायक नदी है ? – **काली नदी** (PCS-pre 2016)
8. टिहरी बाँध किन नदियों के संगम पर है ? – **भागीरथी और भिलंगना** (PCS-pre)
9. सरस्वती और अलकनंदा के संगम पर है ? – **केशव प्रयाग**
10. गोपेश्वर में बहने वाली नदी – **बालखिला**
11. जिम कॉर्बेट नेशनल पार्क में बहने वाली नदी – **सोना नदी, रामगंगा, कोसी**

देवभूमि द्रोणाचार्य खेल पुरस्कार एवं देवभूमि खेल पुरस्कार

उत्तराखण्ड राज्य द्रोणाचार्य पुरस्कार शुरुआत करने की घोषणा सन 2013 में तत्कालीन खेल मंत्री श्री दिनेश अग्रवाल ने राष्ट्रीय खेल दिवस के अवसर पर की थी .हर वर्ष राज्य निर्माण दिवस 09 नवम्बर के अवसर पर खेलों में अच्छा प्रदर्शन करने वाले खिलाडियों को खेल रत्न एवं कोच को द्रोणाचार्य पुरुस्कार से सन्मानित किया जायेगा.

हर खेल रत्न विजेता को 5 लाख एवं कोच को 3 लाख रूपये के पुरुस्कार से सम्मानित किया जायेगा 09 .नवम्बर 2013 को प्रथम बार ये पुरूस्कार दिए गये थे.

देवभूमि द्रोणाचार्य खेल पुरस्कार विजेता

1. हरि सिंह थापा - बॉक्सिंग - नैनी सैंनी गॉव ,पिथौरागढ़
2. नारायण सिंह राणा - निशानेबाज प्रशिक्षक
3. रेणु कोहली - एथलेटिक्स
4. सुरेंद्र सिंह भंडारी - ओलंपियन -सर्विसेज के कोच

उत्तराखंड खेल रत्न पुरस्कार विजेता

1. निशानेबाज जसपाल राणा को पहला उत्तराखंड खेल रत्न पुरस्कार मिला है।
2. द्वितीय उत्तराखंड खेल रत्न पुरस्कार मरणोपरांत अंतरराष्ट्रीय फुटबॉल खिलाड़ी त्रिलोक सिंह बसेड़ा को मिला।
3. भारतीय फुटबाल टीम के सदस्य रह चुके ,फुटबॉलर राम बहादुर क्षेत्री क्षेत्री को उत्तराखंड देवभूमि खेल रत्न 2015 से सम्मानित किया।
4. बाजपुर निवासी ओलंपियन एथलीट गुरमीत सिंह को उत्तराखंड देवभूमि खेल रत्न 2016 से सम्मानित किया गया।

लाइफटाइम अचीवमेंट अवार्ड उत्तराखण्ड खेल

1. अर्जुन अवॉर्डी बॉक्सर पदम बहादुर मल्ल को राज्य का पहला लाइफ टाइम अचीवमेंट अवार्ड दिया गया।
2. पूर्व बास्केटबॉल खिलाड़ी और अर्जुन पुरस्कार प्राप्त हरिदत्त कापड़ी को द्वितीय लाइफ टाइम अचीवमेंट अवार्ड दिया गया।

3. राष्ट्रीय खेलों में एथलेटिक्स और भारोत्तोलन में कई स्वर्ण पदक जीतने वाली हंसा मनराल शर्मा को लाइफटाइम अचीवमेंट अवॉर्ड दिया गया।
4. नैनीताल निवासी पूर्व हॉकी खिलाड़ी ओलंपियन राजेंद्र सिंह रावत को चतुर्थ लाइफटाइम अचीवमेंट अवार्ड दिया गया ।

उत्तराखण्ड माप-तौल प्रणाली

भूमि मापन हेतु

- 16 मुट्ठी (बीज की मात्रा) = 1 नाली जमीन
- 2.5 नाली = 1 बीघा (4 मुट्ठी)

अन्न मापने हेतु

- 1 मुट्ठी = 62.5 ग्राम
- 8 मुट्ठी = 1 सेर = 500 ग्राम
- 2 सेर = 1 कुड़ी = 1 किलोग्राम
- 2 कुड़ी = 1 पाथा = 2 किलोग्राम
  - ✓ पाथा का प्रचलन राजा अजयपाल ने शुरु किया.
- 1 डाल = 16 किलोग्राम
- 2 डाल = 1 दूण = 32 किलोग्राम
- 20 कुड़ी = 1 विशत = 20 किलोग्राम
- 20 पाथे = 1 मण = 40 किलोग्राम
- 20 दूण = 1 खार = 640 किलोग्राम

धातु (ठोस पदार्थ) मापने हेतु

- 8 रत्ती = 1 माशा
- 12 माशा = 1 तोला या काँच
- 5 तोला = 1 पल
- 20 पल या 100 तोला = 1 टका
- 12 टका = सवासेर

द्रव्य मापने हेतु

- 1 तामी = 250 ग्राम
- 2 तामी = 1 सेर
- 2 सेर = 1 कुड़ी (1 किलोग्राम)

उत्तराखण्ड में वन सम्बन्धी आन्दोलन

(Forest Related Movements in Uttarakhand)

- **रंवाई आन्दोलन**- स्वतंत्रता से पूर्व टिहरी रियासत में, राजा नरेन्द्रशाह के समय किसानों की भूमि को वन भूमि में सम्मिलित कर उसे राजा के अधीन कर दिया गया। इस व्यवस्था के विरुद्ध रंवाई क्षेत्र की जनता ने 'आज़ाद पंचायत' का गठन कर अपने अधिकारों के लिए विद्रोह प्रारंभ कर दिया। 30 मई 1930 को रंवाई क्षेत्र के तिलाड़ी गाँव में आज़ाद पंचायत की एक बैठक के दौरान रियासत के दीवान चक्रधर जुयाल ने सैनिकों से गोलियां चलवायीं, जिसमें सैकड़ों किसान शहीद हो गए। इस आन्दोलन को 'तिलाड़ी काण्ड' भी कहा जाता है। आज भी इस क्षेत्र में 30 मई को 'शहीद दिवस' के रूप में मनाया जाता है।
- **चिपको आन्दोलन**- 70 के दशक में तत्कालीन उत्तर प्रदेश के पर्वतीय क्षेत्र में चले 'चिपको आंदोलन' का पर्यावरण संरक्षण में विशेष योगदान रहा है। इस आन्दोलन ने देश भर में पर्यावरण के प्रति एक नई जागरूकता पैदा की और पूरे विश्व के समक्ष एक आदर्श उदाहरण प्रस्तुत किया। चिपको का अर्थ है कि वृक्षों को बचाने के लिये उनसे चिपक कर जान दे देना,

किन्तु वृक्षों को काटने नहीं देना अर्थात अपने प्राणों की आहुति दे कर भी वृक्षों की रक्षा करना। लेकिन चिपको का मतलब केवल पेड़ों से चिपकना भर नहीं था, व्यापक तौर पर ये आंदोलन प्राकृतिक संसाधनों पर स्थानीय अधिकार के लिये था।

वर्ष 1974 में वन विभाग ने जोशीमठ के रैणी गाँव के क़रीब 680 हेक्टेयर जंगल ऋषिकेश के एक ठेकेदार जगमोहन भल्ला को नीलाम कर दिया। रैणी गाँव की महिलाओं ने जब कटान की तैयारी देखी तो वो सहम गईं। जंगल ही उनका जीवन था। लेकिन उस वक्त गाँव में कोई पुरूष मौजूद नहीं था जो ठेकदार और मजदूरों को रोकता। अब उनके सामने एक ही विकल्प था अपनी जान देकर जंगल को बचाना। इसकी पहल गौरा देवी ने की। उन्होंने गाँव की महिलाओं को गोलबंद किया। ठेकेदार के मजदूरों को इस विरोध का अंदाज़ न था। सैकड़ों की तादाद में महिलाओं को पेड़ों से चिपके देख उनके होश उड़ गये। उन्हें मजबूरन खाली हाथ लौटना पड़ा।

उस समय अलकनंदा घाटी से उभरा चिपको का यह संदेश जल्दी ही अन्य इलाकों में भी फैल गया। नैनीताल और अल्मोड़ा में स्थानीय लोगों ने जगह-जगह वनों की नीलामी रुकवाई। 1977 में इस आन्दोलन में छात्र भी शामिल हो गए।

चिपको आन्दोलन का नारा था- "क्या हैं इस जंगल के उपकार, मिट्टी, पानी और बयार, जिन्दा रहने के आधार।"

चिपको आंदोलन को शिखर तक पहुंचाने में चंडीप्रसाद भट्ट और पर्यावरणविद सुंदरलाल बहुगुणा ने महत्वपूर्ण योगदान दिया। बहुगुणा जी ने "हिमालय बचाओ देश बचाओ" का नारा दिया। इस आंदोलन के लिए चंडीप्रसाद भट्ट को 1982 में रेमन मैगसेसे पुरस्कार (Ramon Magsaysay Award) से सम्मानित किया गया था। वर्ष 1987 में चिपको आन्दोलन को सम्यक जीविका पुरस्कार (The Right Livelihood Award) से सम्मानित किया गया।

- **डूंगी-पैंतोली आंदोलन-** चमोली जिले के डूंगी-पैंतोली में बांज का जंगल (Forest of Oak) काटे जाने के विरुद्ध जनमानस द्वारा आन्दोलन किया गया। यहाँ बांज के जंगल को राज्य सरकार ने उद्यान विभाग को हस्तांतरित कर दिया था। महिलाओं के विरोध के परिणाम स्वरुप सरकार ने फैसला वापस ले लिया। इसी आन्दोलन को डूंगी-पैंतोली आन्दोलन कहा जाता है।
- **पाणी राखो आन्दोलन-** यह आन्दोलन 80 के दशक के मध्य से पौड़ी के उफरैंखाल गाँव के युवाओं द्वारा पानी की कमी को दूर करने हेतु चलाया गया। इस आन्दोलन के जनक उफरैंखाल गाँव के शिक्षक सच्चिदानंद भारती थे। उनके द्वारा गठित 'दूधातौली लोक विकास संस्थान' ने जनचेतना जाग्रत कर यहाँ वनों का अन्धाधुंध कटान रुकवाया। इस आन्दोलन के तहत अब तक लोगों द्वारा अब तक 15 लाख से भी अधिक पेड़ लगाये गए हैं एवं विभिन्न स्थानों पर 'महिला मंगल दल' गठित किये गए हैं जो पर्यावरण जागरूकता के साथ गांवों में विकास कार्यों में संलग्न हैं।
- **रक्षासूत्र आन्दोलन-** वर्ष 1994 में टिहरी के भिलंगना क्षेत्र से प्रारंभ इस आन्दोलन में भी महिलाओं का प्रभावी योगदान रहा। वृक्ष पर रक्षासूत्र बाँध कर उसकी रक्षा करने का संकल्प लेने सम्बन्धी इस आन्दोलन का मुख्य कारण उत्तर प्रदेश वन विभाग द्वारा ऊंचाई पर स्थित 2500 वृक्षों को चिन्हित कर उन्हें काटने की अनुमति देना था। इसके विरुद्ध डालगांव, खवाडा, भेटी, भेटी, तिनगढ़ आदि गांवों की सैकड़ों महिलों ने आन्दोलन छेड़ दिया और चिन्हित किये गए वृक्षों पर रक्षासूत्र बांधे जाने लगे। जिसके फलस्वरूप वृक्षों का कटान रोक दिया गया।
  इस आन्दोलन का घोष वाक्य था- "ऊंचाई पर पेड़ रहेंगे, नदी ग्लेशियर टिके रहेंगे, पेड़ कटेंगे पहाड़ टूटेंगे, बिना मौत के लोग मरेंगे, जंगल बचेगा देश बचेगा, गांव-गांव खुशहाल रहेगा।"
- **झपटो छीनो आंदोलन-** रैणी, लाता, तोलमा आदि गांव के निवासियों ने वनों पर अपने परंपरागत अधिकार (Traditional Right) बहाल करने और नंदादेवी राष्ट्रीय पार्क का प्रबंधन स्थानीय लोगों को सौंपने की मांग को लेकर 21 जून 1998 को लाता गांव में धरना प्रारंभ किया और इसी क्रम

में, 15 जुलाई को समीपवर्ती ग्रामीण अपने मवेशियों के साथ नंदादेवी राष्ट्रीय पार्क में घुस गए। इस कारण आन्दोलन को झपटो छीनो नाम दिया गया।

- **मैती आन्दोलन**- मैती शब्द का अर्थ मायका (Maternal) होता है। मैती आन्दोलन के सूत्रधार कल्याण सिंह रावत थे। इस अनोखे आन्दोलन का विचार उन्हें वर्ष 1996 में ग्वालदम इंटर कॉलेज की छात्राओं के शैक्षिक भ्रमण के दौरान आया। वेदनी बुग्याल के दौरे पर छात्राओं को वनों की देखभाल करता देख रावत जी को ये अनुभव हुआ कि युवतियां पर्यावरण संरक्षण में अभूतपूर्व योगदान दे सकती हैं। इसी विचार के फलस्वरूप उन्होंने 'मैती संगठन' की शुरुआत की।

  इस आंदोलन के तहत, क्षेत्र में विवाह समारोह में वर-वधू द्वारा पौधारोपण और मायके पक्ष के लोगों द्वारा उन पौधों की देखभाल की परंपरा विकसित हो चुकी है। विवाह के निमंत्रण पत्र पर बकायदा मैती कार्यक्रम छपता है और लोग इसमें पूरी रूचि लेते हैं।