उत्तराखंड में ग्रामीण–शहरी पलायन का सामाजिक–आर्थिक अध्ययन

डॉ. पुष्पा पोखरिया
वाणिज्य विभाग
पं. बी. डी. पाण्डेय परिसर, बागेश्वर
ईमेल *poojapokhariya95@gmail.com*

डॉ. मयंक जिंदल
सहायक प्राध्यापक
स्कूल ऑफ़ बिज़नेस मैनेजमेंट,
छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर

सारांश

उत्तराखंड में ग्रामीण–शहरी पलायन की सामाजिक–आर्थिक प्रकृति का सैद्धांतिक विश्लेषण प्रस्तुत करता है। अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि पर्वतीय भौगोलिक परिस्थितियाँ, सीमित आजीविका अवसर, कृषि की कम उत्पादकता, शिक्षा एवं स्वास्थ्य सुविधाओं की कमी तथा रोजगार के अभाव ने पलायन की प्रवृत्ति को तीव्र किया है। ग्रामीण क्षेत्रों से निरंतर पलायन के कारण जनसंख्या ह्रास, सामाजिक संरचना में परिवर्तन तथा सांस्कृतिक विरासत के क्षरण जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो रही हैं। वहीं शहरी क्षेत्रों में जनसंख्या दबाव, आवास एवं रोजगार संबंधी समस्याएँ बढ़ रही है। यह अध्ययन दर्शाता है कि पलायन केवल आर्थिक नहीं बल्कि सामाजिक और सांस्कृतिक समस्या भी है। अंततः अध्ययन संतुलित क्षेत्रीय विकास, स्थानीय संसाधनों के प्रभावी उपयोग तथा ग्रामीण क्षेत्रों में आधारभूत सुविधाओं के सुदृढ़ीकरण की आवश्यकता पर बल देता है।

मुख्य शब्द

ग्रामीण–शहरी पलायन, उत्तराखंड, सामाजिक–आर्थिक अध्ययन, पर्वतीय क्षेत्र, आजीविका, क्षेत्रीय असंतुलन, ग्रामीण विकास

Reference to this paper should be made as follows:

Received: 15-09-25
Approved: 22-09-25

डॉ. पुष्पा पोखरिया
डॉ. मयंक जिंदल

उत्तराखंड में ग्रामीण–शहरी पलायन का सामाजिक–आर्थिक अध्ययन

RJPP Apr.25-Sept.25,
Vol. XXIII, No. II,
Article No. 41
Pg. 316-321

Online available at:
https://anubooks.com/journal-volume/rjpp-sept-2025-vol-xxiii-no2-261

https://doi.org/10.31995/rjpp.2025.v23i02.041

प्रस्तावना

पलायन मानव समाज की एक सतत और ऐतिहासिक प्रक्रिया रही है। प्रारंभिक काल से ही मनुष्य बेहतर जीवन, आजीविका, सुरक्षा, संसाधनों की उपलब्धता तथा अवसरों की खोज में एक स्थान से दूसरे स्थान की ओर गमन करता रहा है। यह प्रक्रिया समय के साथ–साथ अधिक जटिल, व्यापक और बहुआयामी होती चली गई है। आधुनिक युग में पलायन केवल भौगोलिक स्थान परिवर्तन नहीं रह गया है, बल्कि यह सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक तथा मनोवैज्ञानिक परिवर्तनों से गहराई से जुड़ा हुआ एक महत्वपूर्ण सामाजिक–आर्थिक परिघटना बन चुका है। भारत एक विकासशील देश है, जहाँ ग्रामीण–शहरी असमानताएँ पलायन का प्रमुख कारण रही है। स्वतंत्रता के पश्चात योजनाबद्ध आर्थिक विकास, औद्योगीकरण और नगरीकरण की प्रक्रिया ने जहाँ एक ओर रोजगार, शिक्षा और स्वास्थ्य जैसी सुविधाओं को शहरी क्षेत्रों में केंद्रित किया, वहीं दूसरी ओर ग्रामीण क्षेत्रों में सीमित अवसर, बेरोजगारी, अल्प आय, कृषि पर निर्भरता तथा आधारभूत संरचनाओं की कमी बनी रही। परिणामस्वरूप, ग्रामीण जनसंख्या का एक बड़ा भाग बेहतर जीवन–स्तर की आकांक्षा में शहरों की ओर पलायन करने के लिए विवश हुआ। उत्तराखंड राज्य इस परिप्रेक्ष्य में विशेष रूप से संवेदनशील और महत्वपूर्ण है। यह राज्य भौगोलिक दृष्टि से पर्वतीय, दुर्गम और प्राकृतिक संसाधनों से युक्त होने के बावजूद आज भी विकास की दृष्टि से अनेक चुनौतियों का सामना कर रहा है। राज्य के कुमाऊँ एवं गढ़वाल मंडल के अधिकांश ग्रामीण क्षेत्र सीमित, अविकसित तथा आजीविका के सीमित साधनों से युक्त हैं। कृषि यहाँ आज भी मुख्य व्यवसाय है, परंतु छोटी जोत, असिंचित भूमि, कम उत्पादकता तथा प्राकृतिक आपदाओं के कारण कृषि से पर्याप्त आय संभव नहीं हो पाती। इसके अतिरिक्त, उद्योगों की कमी, सीमित रोजगार अवसर, उच्च शिक्षा एवं स्वास्थ्य सेवाओं का अभाव ग्रामीण आबादी को शहरी क्षेत्रों की ओर पलायन के लिए प्रेरित करता है।

उत्तराखंड में पलायन की प्रकृति बहुआयामी है। यहाँ अस्थायी, मौसमी, स्थायी, एकल तथा परिवार सहित पलायन सभी प्रकार देखने को मिलते हैं। युवा वर्ग रोजगार और शिक्षा के लिए शहरों की ओर जाता है, जबकि अनेक मामलों में पूरा परिवार बेहतर जीवन–स्तर, बच्चों की शिक्षा और स्वास्थ्य सुविधाओं की उपलब्धता के कारण ग्रामीण क्षेत्र छोड़ देता है। इस प्रक्रिया का प्रत्यक्ष प्रभाव ग्रामीण समाज की संरचना पर पड़ता है। गाँवों में जनसंख्या में कमी, कार्यशील आयु वर्ग का पलायन, महिला–पुरुष अनुपात में असंतुलन, कुषि भूमि का परित्याग तथा सामाजिक संबंधों में शिथिलता जैसी समस्याएँ उभरकर सामने आती हैं। दूसरी ओर, शहरी क्षेत्रों में ग्रामीण पलायन से जनसंख्या का अत्यधिक दबाव बढ़ता है। इससे आवास, रोजगार, शिक्षा, स्वास्थ्य, परिवहन तथा मूलभूत सुविधाओं पर भार पड़ता है। झुग्गी–झोपड़ियों का विस्तार, अनौपचारिक क्षेत्र में रोजगार, कम मजदूरी, सामाजिक असुरक्षा तथा शहरी गरीबी जैसी समस्याएँ पलायन का नकारात्मक पक्ष प्रस्तुत करती हैं। इस प्रकार ग्रामीण–शहरी पलायन एक ओर विकास का साधन प्रतीत होता है, तो दूसरी ओर यह अनेक सामाजिक–आर्थिक असंतुलनों को जन्म देता है। उत्तराखंड में पलायन केवल आर्थिक समस्या नहीं है, बल्कि यह सामाजिक और सांस्कृतिक संकट का रूप भी ले चुका है। गाँवों का खाली होना, पारंपरिक संस्कृति, रीति–रिवाजों और सामुदायिक जीवन का क्षरण राज्य की सामाजिक पहचान के लिए चुनौती बन गया है। साथ ही, प्रवासी आबादी और मूल स्थान के बीच भावनात्मक, सामाजिक

तथा आर्थिक संबंधों में भी परिवर्तन देखने को मिलता है। प्रवासी लोग आजीविका के लिए शहरों में बस तो जाते हैं, परंतु वे अपने मूल स्थान से सामाजिक और सांस्कृतिक रूप से जुड़े रहते हैं, जिससे द्वैध जीवन–शैली का विकास होता है।

साहित्य समीक्षा

Thapliyal, Devrani, Bhadula & Bist (2020) के अनुसार उत्तराखंड के पर्वतीय क्षेत्रों से निरंतर हो रहा पलायन एक गंभीर सामाजिक–आर्थिक समस्या बन चुका है। लेखकों का मत है कि रोजगार, शिक्षा तथा आधारभूत सुविधाओं की कमी के कारण यह समस्या लगातार बढ़ रही है। इसके परिणामस्वरूप पर्वतीय क्षेत्रों की सामाजिक संरचना और सांस्कृतिक विरासत प्रभावित हो रही है।

Sati (2016) के अनुसार उत्तराखंड हिमालयी क्षेत्र में ग्रामीण–शहरी पलायन का स्वरूप असंतुलित विकास का परिणाम है। लेखक का मत है कि पर्वतीय क्षेत्रों में सीमित आजीविका अवसर लोगों को मैदानी क्षेत्रों की ओर पलायन के लिए प्रेरित करते हैं। इससे ग्रामीण क्षेत्रों में जनसंख्या ह्रास और कृषि गतिविधियों में गिरावट देखी गई है।

Yadav & Sharma (2016) ने उत्तराखंड में पुरुष पलायन का विश्लेषण करते हुए बताया कि रोजगार की खोज इस प्रवृत्ति का प्रमुख कारण है। लेखकों का मत है कि पुरुषों के पलायन से ग्रामीण क्षेत्रों में महिला–प्रधान परिवारों की संख्या बढ़ रही है। इसके परिणामस्वरूप ग्रामीण समाज की सामाजिक–आर्थिक संरचना में परिवर्तन हो रहा है।

Ashutosh & Pallavi (2019) के अनुसार रूद्रप्रयाग जिले में पलायन की समस्या अत्यंत गंभीर है। अध्ययन में पाया गया कि शिक्षा, स्वास्थ्य और रोजगार सुविधाओं के अभाव ने इस प्रवृत्ति को तेज किया है। परिणामस्वरूप कई गाँव आंशिक या पूर्ण रूप से खाली हो चुके हैं।

Bhandari & Reddy (2015) के अनुसार उत्तराखंड के पर्वतीय क्षेत्रों से पलायन का सीधा प्रभाव कृषि एवं महिलाओं के कार्यभार पर पड़ा है। लेखकों का मत है कि पुरुषों के पलायन से कृषि गतिविधियों में कमी आई है। इससे ग्रामीण महिलाओं पर सामाजिक एवं आर्थिक दायित्वों का बोझ बढ़ा है।

Bhagat & Keshri (2018) के अनुसार भारत में आंतरिक पलायन की तीव्रता आर्थिक असमानताओं से जुड़ी हुई है। लेखकों का मत है कि ग्रामीण–शहरी विकास अंतर पलायन को बढ़ावा देता है। इसके परिणामस्वरूप क्षेत्रीय असंतुलन और शहरी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं।

शोध समस्या

उत्तराखंड के ग्रामीण क्षेत्रों से निरंतर हो रहे पलायन के कारण गाँवों का खाली होना, कृषि भूमि का परित्याग, जनसंख्या असंतुलन, तथा शहरी क्षेत्रों में आवास, रोजगार और बुनियादी सुविधाओं पर बढ़ता दबाव एक गंभीर समस्या बन गया है। इस संदर्भ में यह आवश्यक हो जाता है कि पलायन के सामाजिक–आर्थिक कारणों तथा इसके बहुआयामी प्रभावों का वैज्ञानिक अध्ययन किया जाए।

उत्तराखंड में ग्रामीण–शहरी पलायन का सामाजिक–आर्थिक अध्ययन अत्यंत प्रासंगिक हो जाता है। यह अध्ययन न केवल पलायन के कारणों को समझने में सहायक है, बल्कि इसके प्रभावों जैसे ग्रामीण समाज में परिवर्तन, शहरी समस्याएँ, परिवार संरचना, आजीविका, शिक्षा, स्वास्थ्य तथा जीवन–स्तर का समग्र विश्लेषण भी प्रस्तुत करता है। साथ ही, यह अध्ययन नीति–निर्माताओं और

योजनाकारों को पलायन की समस्या के समाधान हेतु संतुलित क्षेत्रीय विकास, ग्रामीण रोजगार सृजन और आधारभूत सुविधाओं के विस्तार के लिए दिशा प्रदान करता है। इस प्रकार, उत्तराखंड में ग्रामीण–शहरी पलायन का सामाजिक–आर्थिक अध्ययन राज्य के सतत एवं समावेशी विकास के लिए अत्यंत आवश्यक और समयोचित है।

शोध के उद्देश्य

अध्ययन का मुख्य उद्देश्य उत्तराखंड में ग्रामीण–शहरी पलायन का सामाजिक–आर्थिक अध्ययन करना है।

शोध पद्धति

प्रस्तुत अध्ययन में उत्तराखंड में ग्रामीण–शहरी पलायन की सामाजिक–आर्थिक प्रकृति को समझने हेतु वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक शोध पद्धति का प्रयोग किया गया है। अध्ययन मुख्यतः द्वितीयक आँकड़ों पर आधारित है, जिनका संकलन विभिन्न शोध पत्रों, पुस्तकों, सरकारी रिपोर्टों, जनगणना आँकड़ों, योजना आयोग/नीति आयोग की प्रकाशनों, राज्य सरकार के अभिलेखों तथा प्रतिष्ठित शोध पत्रिकाओं से किया गया है। द्वितीयक स्त्रोतों के माध्यम से पलायन के कारणों, स्वरूपों एवं प्रभावों का व्यापक विश्लेषण किया गया है। अध्ययन क्षेत्र के रूप में उत्तराखंड राज्य के पर्वतीय ग्रामीण क्षेत्रों को केंद्र में रखा गया है, जहाँ पलायन की समस्या अधिक तीव्र रूप में विद्यमान है। शोध में सामाजिक–आर्थिक कारकों जैसे आजीविका, रोजगार, कृषि, शिक्षा, स्वास्थ्य, पारिवारिक संरचना तथा सांस्कृतिक प्रभाव का विश्लेषण किया गया है। उपलब्ध साहित्य की समीक्षात्मक विधि अपनाकर विभिन्न विद्वानों के निष्कर्षों की तुलना की गई है, जिससे पलायन की बहुआयामी प्रकृति को स्पष्ट किया जा सके।

विषय–वस्तु

उत्तराखंड में ग्रामीण–शहरी पलायन एक जटिल, बहुआयामी तथा निरंतर बढ़ती हुई सामाजिक–आर्थिक प्रक्रिया है, जिसने राज्य की जनसंख्या संरचना, ग्रामीण जीवन, आर्थिक गतिविधियों और सामाजिक ताने–बाने को गहराई से प्रभावित किया है। यह विषय–वस्तु उत्तराखंड के सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक एवं भौगोलिक परिप्रेक्ष्य में ग्रामीण–शहरी पलायन की प्रकृति, कारणों, स्वरूपों तथा उसके व्यापक प्रभावों को समग्र रूप में प्रस्तुत करती है। उत्तराखंड एक पर्वतीय राज्य है, जहाँ प्राकृतिक सौंदर्य, सांस्कृतिक विरासत और जैव–विविधता के साथ–साथ दुर्गम भौगोलिक परिस्थितियाँ भी विद्यमान हैं। इन परिस्थितियों ने जहाँ एक ओर राज्य को विशिष्ट पहचान दी है, वहीं दूसरी ओर विकास की प्रक्रिया को जटिल बना दिया है। परिणामस्वरूप, ग्रामीण क्षेत्रों में आजीविका, शिक्षा, स्वास्थ्य तथा आधारभूत सुविधाओं की सीमित उपलब्धता ग्रामीण जनसंख्या को शहरी क्षेत्रों की ओर पलायन के लिए प्रेरित करती है। ग्रामीण–शहरी पलायन का प्रमुख कारण ग्रामीण क्षेत्रों में आर्थिक अवसरों की कमी है। उत्तराखंड के अधिकांश ग्रामीण क्षेत्रों में कृषि मुख्य आजीविका का साधन है, किंतु छोटी जोत, असिंचित भूमि, परंपरागत कृषि पद्धतियाँ, कम उत्पादकता तथा प्राकृतिक आपदाओं जैसे भूस्खलन, बाढ़ और सूखे के कारण कृषि से पर्याप्त आय प्राप्त नहीं हो पाती। इसके अतिरिक्त, कृषि के अतिरिक्त रोजगार के वैकल्पिक साधनों का अभाव ग्रामीण युवाओं को शहरों की ओर आकर्षित करता है। शहरी क्षेत्रों में उद्योग, सेवा क्षेत्र, व्यापार, शिक्षा एवं स्वास्थ्य से जुड़े

अवसर अपेक्षाकृत अधिक उपलब्ध हैं, जिससे ग्रामीण आबादी बेहतर जीवन–स्तर की आकांक्षा में पलायन करती है। शिक्षा और स्वास्थ्य सुविधाओं की असमान उपलब्धता भी पलायन की प्रक्रिया को तीव्र बनाती है। ग्रामीण क्षेत्रों में उच्च शिक्षा संस्थानों, तकनीकी प्रशिक्षण केंद्रों और गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाओं का अभाव पाया जाता है। परिणामस्वरूप, परिवार अपने बच्चों की शिक्षा और स्वास्थ्य सुरक्षा के लिए शहरी क्षेत्रों में बसने का निर्णय लेते हैं। इस प्रकार पलायन केवल एकल व्यक्ति तक सीमित न रहकर परिवार सहित पलायन का रूप ले लेता है, जिससे ग्रामीण समाज की संरचना में व्यापक परिवर्तन देखने को मिलता है। उत्तराखंड में पलायन की प्रकृति विविध है। यहाँ मौसमी, अस्थायी, स्थायी, अंतर–जिला तथा अंतर–राज्यीय पलायन सभी स्वरूप विद्यमान हैं। पर्वतीय क्षेत्रों से मैदानी क्षेत्रों तथा अन्य राज्यों की ओर पलायन एक सामान्य प्रवृत्ति बन चुकी है। विशेष रूप से युवा वर्ग रोजगार और शिक्षा के लिए राज्य से बाहर जाता है, जबकि कई मामलों में पूरा परिवार शहरी क्षेत्रों में स्थायी रूप से बस जाता है। इस प्रक्रिया का प्रत्यक्ष प्रभाव ग्रामीण क्षेत्रों में जनसंख्या ह्रास, कार्यशील आयु वर्ग की कमी तथा कृषि भूमि के परित्याग के रूप में दिखाई देता है।

ग्रामीण–शहरी पलायन के सामाजिक प्रभाव अत्यंत गहरे हैं। गाँवों के खाली होने से पारंपरिक सामाजिक संरचना, सामुदायिक जीवन, पारिवारिक संबंधों और लोकसंस्कृति पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। पर्वतीय क्षेत्रों की विशिष्ट संस्कृति, रीति–रिवाज, त्योहार और पारंपरिक ज्ञान धीरे– धीरे क्षीण हो रहे हैं। इसके अतिरिक्त, ग्रामीण क्षेत्रों में महिला–पुरुष अनुपात में असंतुलन उत्पन्न हो रहा है, क्योंकि अधिकांशतः पुरुष वर्ग रोजगार के लिए पलायन करता है और महिलाएँ, बुजुर्ग तथा बच्चे गाँवों में रह जाते हैं। इससे ग्रामीण समाज में सामाजिक दायित्वों का भार महिलाओं पर बढ़ता है और सामाजिक संरचना में परिवर्तन आता है। आर्थिक दृष्टि से पलायन के सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रकार के प्रभाव देखने को मिलते हैं। एक ओर, प्रवासी श्रमिकों द्वारा भेजी गई धनराशि (रेमिटेंस) ग्रामीण परिवारों की आर्थिक स्थिति को सुदृढ़ करती है, जिससे शिक्षा, स्वास्थ्य और उपभोग स्तर में सुधार होता है। दूसरी ओर, निरंतर पलायन के कारण ग्रामीण क्षेत्रों में श्रमशक्ति की कमी उत्पन्न होती है, जिससे कृषि उत्पादन और स्थानीय अर्थव्यवस्था प्रभावित होती है। कई क्षेत्रों में कृषि भूमि परित्यक्त हो जाती है, जिससे खाद्य सुरक्षा और ग्रामीण आत्मनिर्भरता पर प्रश्नचिह्न लग जाता है।

शहरी क्षेत्रों पर भी ग्रामीण–शहरी पलायन का व्यापक प्रभाव पड़ता है। शहरी क्षेत्रों में जनसंख्या का अत्यधिक दबाव आवास, रोजगार, परिवहन, जल आपूर्ति, स्वच्छता और अन्य मूलभूत सुविधाओं पर भार बढ़ता है। इसके परिणामस्वरूप झुग्गी–झोपड़ियों का विस्तार, अनौपचारिक क्षेत्र में रोजगार, कम मजदूरी, सामाजिक असुरक्षा तथा शहरी गरीबी जैसी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। इस प्रकार पलायन शहरी जीवन की गुणवत्ता को भी प्रभावित करता है और सामाजिक असमानताओं को और अधिक गहरा करता है। उत्तराखंड में ग्रामीण–शहरी पलायन का विषय केवल आर्थिक समस्या तक सीमित नहीं है, बल्कि यह क्षेत्रीय विकास, सामाजिक न्याय और सांस्कृतिक संरक्षण से भी जुड़ा हुआ है। राज्य में संतुलित क्षेत्रीय विकास के अभाव ने पलायन की प्रवृत्ति को बढ़ावा दिया है। पर्वतीय और मैदानी क्षेत्रों के बीच विकास की असमानता ने ग्रामीण आबादी को शहरों की ओर जाने के लिए विवश किया है। यदि पर्वतीय क्षेत्रों में स्थानीय संसाधनों पर आधारित विकास, जैसे बागवानी, जैविक

कृषि, पर्यटन, हस्तशिल्प, लघु उद्योग और जलविद्युत परियोजनाओं को प्रोत्साहित किया जाए, तो ग्रामीण क्षेत्रों में ही रोजगार के अवसर सृजित किए जा सकते हैं। अंततः, उत्तराखंड में ग्रामीण–शहरी पलायन की विषय–वस्तु यह स्पष्ट करती है कि यह एक बहु–कारक और बहु–प्रभावी प्रक्रिया है। इसके समाधान के लिए केवल आर्थिक उपाय पर्याप्त नहीं हैं, बल्कि शिक्षा, स्वास्थ्य, आधारभूत संरचना, सामाजिक सुरक्षा और सांस्कृतिक संरक्षण से जुड़े समग्र प्रयासों की आवश्यकता है। यह विषय–वस्तु शोध के माध्यम से पलायन की जड़ों को समझने, उसके सामाजिक–आर्थिक प्रभावों का विश्लेषण करने तथा राज्य के सतत और समावेशी विकास के लिए उपयुक्त नीति–निर्माण की दिशा में महत्वपूर्ण आधार प्रदान करती है।

निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि उत्तराखंड में ग्रामीण–शहरी पलायन एक गंभीर और बहुआयामी सामाजिक–आर्थिक समस्या के रूप में उभरकर सामने आया है। पर्वतीय भौगोलिक परिस्थितियाँ, सीमित आजीविका के साधन, कृषि की घटती उत्पादकता, शिक्षा एवं स्वास्थ्य सुविधाओं का अभाव तथा रोजगार के अपर्याप्त अवसर पलायन के प्रमुख कारण हैं। निरंतर पलायन के परिणामस्वरूप ग्रामीण क्षेत्रों में जनसंख्या ह्रास, सामाजिक संरचना का क्षरण, कृषि भूमि का परित्याग तथा सांस्कृतिक विरासत के क्षीण होने की स्थिति उत्पन्न हो रही है। वहीं दूसरी ओर शहरी क्षेत्रों में जनसंख्या दबाव, अनौपचारिक रोजगार और आधारभूत सुविधाओं पर अतिरिक्त भार बढ़ रहा है।

संदर्भ

1. Thapliyal, B. L., Devrani, V., Bhadula, R. C., & Bist, A. S. (2020). *Incessant Migration from Hill Regions of Uttarakhand: An Escalating Problem*. Vol. 21(6), pp. 393–404.
2. Sati, P. V. (2016). *Patterns and implication of rural-urban migration in the Uttarakhand Himalaya*. Annals of Natural Sciences, 2(1), pp. 26–37.
3. Yadav, A., & Sharma, G. (2016). *Male out-migration in Uttarakhand: A review*. International Journal of Research in Social Sciences, 6, pp. 186–198.
4. Ashutosh, J., & Pallavi, U. (2019). *Status of migration in Uttarakhand: A case study of Rudraprayag district*. Environment Conservation Journal, pp. 61–72.
5. Bhandari, G., & Reddy, B. V. (2015). *Impact of Out-Migration on Agriculture and Women Work Load*. Indian Journal of Agricultural Economics, 70(3), pp. 394–404.
6. Bhagat, R. B., & Keshri, K. (2018). *Internal migration in India: Intensity, flows and impact*. IIPS, Mumbai.