साना-साना हाथ जोड़ि······ (मधु कांकरिया)

पाठ का सारांश

'साना-साना हाथ जोड़ि······' में पूर्वोत्तर भारत के सिक्किम राज्य की राजधानी गैंगटॉक (गंतोक) और उसके आगे हिमालय की यात्रा का वर्णन है, जिसका सारांश इस प्रकार है–

रात्रि में गैंगटॉक का मनोहर दृश्य–लेखिका सिक्किम की यात्रा पर है। उसे रात्रि में गैंगटॉक को देखकर हैरानी होती है। उसे लगता है आसमान जैसे उलटा पड़ा हो और सारे तारे बिखरकर नीचे टिमटिमा रहे हों। यह रात की रोशनी में जगमगाते गैंगटॉक शहर का मनोहारी दृश्य था। धीरे-धीरे सुबह हुई। लेखिका ने नेपाली प्रार्थना 'साना-साना हाथ जोड़ि······' गुनगुनाई। सुबह उन्हें यूमथांग के लिए निकलना था। लेखिका के मन में कंचनजंघा की चोटी देखने की लालसा थी, मगर बादलों के कारण वह दिखाई न दी, चारों ओर तरह-तरह के रंग-बिरंगे फूल अवश्य दिखाई पड़े।

सिक्किम के धार्मिक एवं प्राकृतिक रूप के दर्शन–यूमथांग गैंगटॉक से 149 किलोमीटर दूर था। रास्ते में कतार में लगी सफ़ेद पताकाएँ दिखाई दीं। दलाईलामा की तस्वीरें दिखीं। मार्ग में कवी-लोंग स्टॉक नामक ऐतिहासिक स्थान तथा एक कुटिया के भीतर घूमता धर्म-चक्र भी देखने को मिला। धीरे-धीरे लेखिका ऊँचाई की ओर बढ़ने लगी। बाज़ार, लोग और बस्तियाँ पीछे छूट गईं। हिमालय भी अब विराट् रूप में सामने था। तिस्ता नदी भी साथ ही बह रही थी। तभी जीप एक जगह रुकी। खूब ऊँचाई से पूरे वेग के साथ ऊपर शिखरों के शिखर से गिरता फेन उगलता झरना। इसका नाम था 'सेवन सिस्टर्स वाटरफॉल'।

प्राकृतिक सौंदर्य के बीच जीवन की जंग–आगे बढ़ने पर देखा कि कुछ पहाड़ी औरतें पत्थरों पर बैठी पत्थर तोड़ रही हैं। इतने स्वर्गीय सौंदर्य, नदी, फूलों, वादियों और झरनों के बीच भूख, मौत, दैन्य और ज़िंदा रहने के लिए यह जंग जारी थी। ये महिलाएँ पहाड़ी सड़कों को चौड़ा करने का कार्य कर रही थीं, जिसमें अनेक की जान भी जा चुकी थी।

यूमथांग के सफर में लायुंग का पड़ाव–लेखिका निरंतर ऊँचाइयों की ओर बढ़ रही थी। रास्ते सँकरे होते जा रहे थे। यूमथांग पहुँचने के लिए रातभर लायुंग में रुकना पड़ा। यह एक छोटी शांत बस्ती थी। तिस्ता नदी के तीर पर बने लकड़ी के एक छोटे-से घर में लेखिका रुकी। रात में सबने मिलकर नृत्य किया। लायुंग की सुबह बहुत शांत और सुरम्य थी। यहाँ के लोगों की जीविका का साधन पहाड़ी आलू, धान की खेती और दारू का व्यापार था। यहाँ बर्फ़ का एक कतरा भी नहीं था। लेखिका बर्फ़ देखने के लिए उत्सुक थी। वहीं घूमते एक सिक्किमी युवक ने लेखिका को बताया कि प्रदूषण के कारण बर्फ़ का गिरना लगातार कम होता जा रहा है। यदि बर्फ़ देखनी हो तो 'कटाओ' जाएँ, वहाँ शर्तिया बर्फ़ मिल जाएगी। 'कटाओ' यानी भारत का स्विट्ज़रलैंड।

कटाओ में बर्फ़ के दर्शन–उम्मीद, आवेश और उत्तेजना के साथ 'कटाओ' का सफ़र प्रारंभ हुआ। कटाओ का रास्ता खतरनाक था। उस पर धुंध का साया और बारिश भी बाधा पहुँचा रही थी। कटाओ के निकट पहुँचते ही बर्फ़ के पहाड़ दिखाई देने लगे। कटाओ पहुँचते ही बर्फ़ भी गिरने लगी। लेखिका और सभी सैलानी जीप से उतरकर बर्फ़ पर कूदने लगे। लेखिका का मन प्रसन्न हो उठा। सफ़र थोड़ा और आगे बढ़ा तो फ़ौजी छावनियाँ दिखाई देने लगीं। यह सीमा-क्षेत्र है। कुछ ही दूर चीन की सीमा है। इतनी कड़ाके की ठंड में फ़ौजी पहरा देते रहते हैं।

यूमथांग पहुँचना और फिर वापसी–लेखिका लायुंग वापस लौटकर यूमथांग की ओर चल दी। यूमथांग घाटी में बहुत-से प्रियुता और रूडोडेंड्रो के फूल खिले हुए थे। यहाँ रास्ते अपेक्षाकृत चौड़े थे। लेखिका यूमथांग पहुँच गई। सिक्किम के लोग भारत में मिलकर बहुत खुश हैं। यहाँ पर्यटन उद्योग का विकास हुआ है। वापसी यात्रा में लेखिका ने गुरुनानक देव से जुड़ा स्थान, देवी-देवताओं का निवास आदि देखे।

शब्दार्थ

मेहनतकश = परिश्रम करने वाले। **अतींद्रियता** = इंद्रियों से परे। **उजास** = प्रकाश, उजाला। **साना-साना हाथ जोड़ि** = छोटे-छोटे हाथ जोड़कर। **कपाट** = किवाड़। **रकम-रकम** = तरह-तरह के। **गहनतम** = बहुत गहरी। **पताकाएँ** = झंडियाँ। **बुद्धिस्ट** = बौद्ध धर्म के अनुयायी। **प्रेयर व्हील** = प्रार्थना-चक्र। **विराट्** = बड़ा। **काम्य** = जिसकी इच्छा हो, जिससे कामना की सिद्धि हो, किसी कामना की सिद्धि के निमित्त किया जानेवाला कार्य। **शिद्दत** = तीव्रता, प्रबलता, अधिकता। **मुंडकी** = गर्दन। **पराकाष्ठा** = चरमसीमा। **पुलकित** = रोमांचित, आनंदित। **फेन** = झाग। **मशगूल** = व्यस्त। **अभिशप्त** = शापित। **तामसिकताएँ** = तमोगुण से युक्त कुटिलताएँ। **दुष्ट वासनाएँ** = बुरी इच्छाएँ। **सयानी** = समझदार, चतुर। **थिंक ग्रीन** = हरित विचार। **चरैवेति-चरैवेति** = चलते रहो-चलते रहो। **तंद्रिल** = जिसे तंद्रा या ऊँघ आ रही हो। **नूपुर** = घुँघरू। **निरपेक्ष** = जिसे किसी बात की अपेक्षा या कामना न हो। **दैन्य** = दीनता। **संजीदा** = गंभीर। **वंचना** = ठगना, धोखा। **वेस्ट एट रिपेईंग** = कम लेना और ज्यादा देना। **तीर** = तट। **मद्धिम** = धीमी, हलकी। **परिंदे** = पक्षी। **अनायास** = बिना प्रयास या बिना परिश्रम। **अक्षम्य** = जिसे क्षमा न किया जा सके। **हलाहल** = विष, जहर। **टूरिस्ट स्पॉट** = भ्रमण स्थल। **सुर्खियाँ** = चर्चा में आना। **गुड्डुप** = निगल लिया। **राम रोछो** = अच्छा है। **विभोर** = मस्त।

पाठ पर आधारित प्रश्न

निर्देश–*निम्नलिखित प्रश्नों के संक्षिप्त उत्तर लिखिए–*

प्रश्न 1 : 'साना-साना हाथ जोड़ि······' पाठ में गंतोक को 'मेहनतकश बादशाहों का शहर' क्यों कहा गया है?

अथवा* 'मेहनतकश बादशाहों का शहर' किस शहर को कहा गया है और क्यों?** ***(CBSE SQP 2023-24)

उत्तर : 'मेहनतकश' का अर्थ है–बहुत मेहनत करने वाले और 'बादशाह' का अर्थ है–निश्चितता से आनंदपूर्वक जीवन जीने वाले। गंतोक शहर हिमालय के बीच दुर्गम स्थान पर बसा है। वहाँ के लोगों को अपना जीवनयापन करने के लिए बहुत मेहनत करनी पड़ती है। वे खेती, पशुपालन और चाय के बागान जैसे श्रमसाध्य व्यवसाय करते हैं। मेहनती होने के साथ-साथ वे बादशाहों की तरह मन मौजी भी हैं। अच्छा खाना, अच्छा पहनना, खिल-खिलाकर हँसना, गाना, मस्त तथा चिंता मुक्त रहना उनकी जीवनशैली है। इसीलिए गंतोक को मेहनतकश बादशाहों का शहर कहा गया है।

प्रश्न 2 : 'साना-साना हाथ जोड़ि····' पाठ के आधार पर बताइए कि आज की पीढ़ी द्वारा प्रकृति के साथ किस तरह का खिलवाड़ किया जा रहा है? इसे रोकने में आपकी क्या भूमिका होनी चाहिए? *(CBSE 2015, 16, 17)*

उत्तर: आज की पीढ़ी प्रकृति के साथ निम्नलिखित खिलवाड़ कर रही है–

(i) प्राकृतिक स्थानों के सौंदर्य का आनंद लेते समय आज लोग वहाँ की स्वच्छता का बिलकुल ध्यान नहीं रखते। प्लास्टिक की बोतलें, थैलियाँ, डिब्बे और अन्य कूड़ा-कचरा चारों ओर बिखेर देते हैं।

(ii) रमणीय प्राकृतिक स्थानों का व्यवसायीकरण कर दिया गया है। वहाँ पेड़ों को काटकर होटल और दुकानें बना दी गई हैं, जिससे उनकी प्राकृतिक सुंदरता नष्ट होती जा रही है।

(iii) पर्वतों को काटकर सड़कें और नदियों को रोककर बाँध बनाए जा रहे हैं।

(iv) कारखानों के रासायनिक कचरे से नदियों और उनके धुएँ से वायु को दूषित किया जा रहा है। प्रकृति के साथ हो रहे इस खिलवाड़ को रोकने के लिए हमें लोगों को जागरूक करना चाहिए तथा इस खिलवाड़ से होने वाले दुष्परिणामों से उन्हें अवगत कराना चाहिए। 'चिपको आंदोलन' से जुड़कर हमें उसे बढ़ावा देना चाहिए। पर्यटन स्थलों के सौंदर्य और स्वच्छता की रक्षा के लिए हमें अपनी सरकार को कठोर कानून बनाने के लिए प्रेरित करना चाहिए। हमें स्वयं भी जल, वायु और भूमि की प्राकृतिकता और सुंदरता को बनाए रखना चाहिए।

प्रश्न 3 : 'साना-साना हाथ जोड़ि······' यात्रा वृत्तांत के आधार पर जितेन नार्गे की भूमिका को ध्यान में रखते हुए बताइए कि एक कुशल गाइड में क्या गुण होने चाहिए?

उत्तर: एक कुशल गाइड में निम्नलिखित गुण होने चाहिए–

(i) गाइड का व्यक्तित्व बहुआयामी होना चाहिए। जितेन नार्गे एक कुशल गाइड होने के साथ-साथ एक कुशल ड्राइवर भी है।

(ii) गाइड को उस क्षेत्र की पूरी जानकारी होनी चाहिए। जितेन नार्गे को सिक्किम के प्रत्येक क्षेत्र की जानकारी थी। वह लेखिका को उस क्षेत्र की छोटी-से-छोटी बातों से भी अवगत करा रहा था। वह वहाँ की प्रकृति और संस्कृति दोनों से भली-भाँति परिचित था।

(iii) गाइड का व्यवहार मधुर एवं प्रभावी होना चाहिए। जितेन में यह गुण भी है। वह अपने मधुर और कुशल व्यवहार से लेखिका से आत्मीयता बना लेता है और पूरी यात्रा में उनका मनोरंजन करता है।

(iv) गाइड को अनेक भाषाओं का ज्ञाता होना चाहिए। जितेन वहाँ की सभी स्थानीय भाषाओं और बोलियों की अच्छी जानकारी रखता है। वह अंग्रेज़ी और हिंदी भी अच्छी तरह जानता है।

(v) गाइड को पर्यटन स्थलों के विषय में पूरी जानकारी होनी चाहिए। जितेन को उस क्षेत्र के सभी पर्यटन स्थलों के इतिहास की जानकारी है। वह यात्रा में लेखिका को दर्शनीय स्थलों की ओर आकर्षित करता रहता है।

प्रश्न 4 : जितेन नार्गे ने लेखिका को सिक्किम की प्रकृति, वहाँ की भौगोलिक स्थिति तथा जनजीवन के विषय में क्या महत्त्वपूर्ण जानकारियाँ दीं? लिखिए।

उत्तर: नार्गे ने लेखिका को निम्नलिखित जानकारियाँ दीं–

प्राकृतिक जानकारी–सिक्किम की प्रकृति के बारे में जितेन ने बताया कि यहाँ की प्रकृति बहुत सुंदर है। यहाँ फूलों की घाटियाँ, विभिन्न प्रकार के हरे-भरे पेड़, बर्फ़ से ढकी पर्वत-चोटियाँ, झरने और कल-कल करती नदियाँ हैं। यहाँ की प्रकृति पल-पल में रूप बदलती दिखाई देती है। यहाँ कभी धूप, कभी छाँव, कभी वर्षा और कभी हिमपात होना सामान्य बात है। यहाँ चारों तरफ़ जन्नत बिखरी पड़ी है।

भौगोलिक जानकारी–जितेन ने बताया की सिक्किम हिमालय की गोद में बसा है। इसकी सीमा चीन से सटी है। पहले यहाँ राजशाही थी, लेकिन अब यह भारत का अंग है। यहाँ का मौसम बहुत सुहावना है। यहाँ के रास्ते सँकरे और खतरनाक हैं। खेती, पशुपालन, चाय के बागान यहाँ के लोगों का व्यवसाय है।

जनजीवन की जानकारी–यहाँ के लोगों का जीवन बहुत कठिन है, उन्हें कठोर परिश्रम करना पड़ता है। स्त्रियाँ सड़कों पर पत्थर तोड़ती हैं। बच्चों को कई किलोमीटर की चढ़ाई चढ़कर स्कूल जाना पड़ता है। यहाँ के लोगों का जीवन चिंता और तनाव से रहित है। वे बादशाहों की तरह जीते हैं। यहाँ के लोग बौद्ध धर्म को मानते हैं।

प्रश्न 5 : 'साना-साना हाथ जोड़ि····' पाठ के संदर्भ में लिखिए कि प्राकृतिक जल संचय की व्यवस्था को कैसे सुधारा जा सकता है? इस दिशा में सरकार द्वारा उठाए गए कदमों पर टिप्पणी कीजिए। *(CBSE 2023)*

उत्तर: वर्षा और नदियों का जल प्राकृतिक जल है। प्राकृतिक जल के संचय की व्यवस्था प्राचीनकाल से रही है। पहले प्रत्येक गाँव में तालाब होते थे। इनमें संचित जल, नहाने तथा पशुओं को पिलाने के काम आता था। आज गाँवों में तालाब नहीं रहे हैं। कुछ नदियाँ भी सदावाहिनी नहीं रही हैं। गाँवों में पुनः तालाबों का निर्माण करके तथा नदियों को प्रदूषण मुक्त करके प्राकृतिक जल संचय की व्यवस्था को सुधारा जा सकता है। सरकार इस दिशा में अनेक कदम उठा रही है। गाँवों में तालाबों का निर्माण किया जा रहा है, भूमिगत टैंक बनवाए जा रहे हैं, कृषि सिंचाई की नई विधियाँ विकसित की गई हैं तथा नदियों को प्रदूषण मुक्त करने के लिए योजनाएँ चलाई जा रही हैं।

प्रश्न 6 : लोंग-स्टॉक में घूमते चक्र को देखकर लेखिका को पूरे भारत की आत्मा एक-सी क्यों दिखाई दी?

अथवा **'साना-साना हाथ जोड़ि····' पाठ की लेखिका को लोंग स्टॉक में धर्म चक्र को देख कर संपूर्ण भारत की सोच एक जैसी क्यों प्रतीत हुई? आपके विचार से अन्य कौन-सी बातों में भारत की आत्मा एक-सी प्रतीत होती है?** *(CBSE 2023)*

उत्तर: अपनी सिक्किम यात्रा में लेखिका ने 'कवी लोंग-स्टॉक' स्थान पर एक कुटिया में चक्र घूमता हुआ देखा। उसके बारे में पूछने पर जितेन नार्गे ने बताया कि यह धर्म-चक्र है, यानी 'प्रेयर व्हील'। इसके घुमाने से सभी पाप नष्ट हो जाते हैं। यह सुनकर लेखिका सोचने लगी कि भारत में कहीं भी किसी भी स्थान पर चले जाएँ लोगों में बसी आस्था, विश्वास, अंधविश्वास तथा पाप-पुण्य की अवधारणाएँ और कल्पनाएँ एक जैसी हैं। उस समय लेखिका को पूरे भारत की आत्मा एक-सी दिखाई देने लगी। हमारे विचार से उत्सव प्रियता में भी भारत की आत्मा एक-सी प्रतीत होती है, क्योंकि भारत के हर भाग में उत्सव-त्योहार मनाए जाते हैं।

प्रश्न 7 : झिलमिलाते सितारों की रोशनी में नहाया गंतोक लेखिका को किस प्रकार सम्मोहित कर रहा था?

उत्तर: झिलमिलाते सितारों की रोशनी में नहाए गंतोक शहर को देखकर लेखिका सम्मोहित हो गई। उन पर जादू-सा छाने लगा। उन्हें

लगा जैसे आसमान उलटा पड़ा हो और सारे तारे बिखरकर नीचे टिमटिमा रहे हों। दूर तराई में पहाड़ी ढलानों पर सितारों के गुच्छ रोशनी की झालर-सी बना रहे थे। लेखिका इस अद्भुत सौंदर्य को अपलक देखती रहीं और उसमें खो-सी गईं।

प्रश्न 8 : प्रकृति के उस अनंत और विराट स्वरूप को देखकर लेखिका को कैसी अनुभूति हुई?

उत्तर : प्रकृति के उस अनंत और विराट स्वरूप को देखकर लेखिका को जो अनुभूति होती है, उसे लेखिका ने निम्नलिखित शब्दों में प्रकट किया है—"आदिम युग की किसी अभिशप्त राजकुमारी-सी मैं भी नीचे बिखरे भारी-भरकम पत्थरों पर बैठ झरने के संगीत के साथ ही आत्मा का संगीत सुनने लगी। थोड़ी देर बाद ही बहती जलधारा में पाँव डुबोया तो भीतर तक भीग गई। मन काव्यमय हो उठा। वह सत्य और सौंदर्य को छूने लगा।"

जीवन की अनंतता का प्रतीक वह झरना ·· उन अद्भुत-अनूठे क्षणों में मुझमें जीवन की शक्ति का अहसास हो रहा था। इस कदर प्रतीत हुआ कि जैसे मैं स्वयं भी देश और काल की सरहदों से दूर बहती धारा बन बहने लगी हूँ। भीतर की सारी तामसिकताएँ और दुष्ट वासनाएँ इस निर्मल धारा में बह गईं। मन हुआ कि अनंत समय तक ऐसे ही बहती रहूँ ·· सुनती रहूँ इस झरने की पुकार को।"

प्रश्न 9 : प्राकृतिक सौंदर्य की अलौकिक आनंद में डूबी लेखिका को कौन-कौन-से दृश्य झकझोर गए? 'साना-साना हाथ जोड़ि·····' पाठ के आधार पर बताइए।

अथवा* नदी, फूलों, वादियों और झरनों के स्वर्गिक सौंदर्य के बीच किन दृश्यों ने लेखिका के हृदय को झकझोर दिया? 'साना-साना हाथ जोड़ि ········, पाठ के आधार पर उत्तर दीजिए।** ***(CBSE SQP 2021)

उत्तर : लेखिका को निम्नलिखित दृश्यों ने झकझोर दिया—

(i) यूमथांग के पहाड़ी मार्ग पर एक जगह लेखिका ने देखा कि कुछ पहाड़ी औरतें अपने सुंदर और सुकोमल हाथों में कुदाल और हथौड़े लेकर पत्थर तोड़ रही हैं। इनमें से कुछ की पीठ पर बँधी डोको में उनके बच्चे भी बँधे हैं। प्राकृतिक सुंदरता के बीच भूख, गरीबी, मौत और दीनता में ज़िंदा रहने के लिए जारी इस जंग को देखकर लेखिका का हृदय आहत हो गया।

(ii) भारत-चीन सीमा पर -15° सेल्सियस के तापमान में पहरा देते भारतीय फ़ौजी जवानों को लेखिका ने देखा। जब लेखिका ने एक जवान से पूछा कि इतनी कड़कड़ाती ठंड में आप लोगों को बहुत तकलीफ़ होती होगी तो जवान ने हँसकर कहा—"आप चैन की नींद सो सकें, इसीलिए तो हम यहाँ पहरा दे रहे हैं।" यह सुनकर लेखिका भावुक हो गईं।

(iii) एक जगह लेखिका ने देखा कि कुछ छोटे-छोटे स्कूली बच्चे पीठ पर बस्ता लादे, कई किलोमीटर की चढ़ाई चढ़कर स्कूल जा रहे हैं। पहाड़ी बच्चों के इस संघर्ष को देखकर लेखिका द्रवित हो गईं।

प्रश्न 10 : 'साना-साना हाथ जोड़ि·····' पाठ के आधार पर सीमा पर तैनात सैनिकों की दशा का वर्णन करते हुए बताइए कि उनके प्रति हमारा क्या उत्तरदायित्व होना चाहिए?

अथवा* 'साना-साना हाथ जोड़ि·····' पाठ के आधार पर बताइए कि देश की सीमा पर तैनात फ़ौजियों को कैसी-कैसी कठिनाइयाँ झेलनी पड़ती हैं?** ***(CBSE 2015)

उत्तर : अपनी यात्रा के दौरान लेखिका ने भारत-चीन सीमा पर तैनात भारतीय सैनिकों को देखा। वे —15° सेल्सियस तापमान वाली कड़कड़ाती सरदी में भी सीमा पर अपना सीना ताने खड़े थे, ताकि देशवासी चैन की नींद सो सकें। हमारे वीर सैनिक अपने परिवारों से दूर रहते हैं। वे सरदी, गरमी, वर्षा, आँधी, तूफ़ान और हिमपात जैसी विकट परिस्थितियों में भी बिना विचलित हुए देश की रक्षा करते हैं। कभी-कभी इन्हें कई दिन तक भूखा-प्यासा भी रहना पड़ता है। ये देश की रक्षा के लिए अपने प्राणों का उत्सर्ग कर देने से नहीं हिचकते।

अपने सैनिकों के प्रति देश के नागरिकों का यह कर्तव्य है कि वे सदा उनका सम्मान करें और उनके परिवारों का ध्यान रखें। यदि कभी आवश्यकता पड़े तो उनके लिए तन-मन-धन को समर्पित करने के लिए तैयार रहें।

प्रश्न 11 : 'साना-साना हाथ जोड़ि·····' पाठ में प्रदूषण के कारण स्नोफॉल की कमी का ज़िक्र किया गया है। प्रदूषण के कारण और कौन-कौन-से दुष्परिणाम सामने आए हैं? हमें इसकी रोकथाम के लिए क्या करना चाहिए? ***(CBSE 2017)***

उत्तर : लेखिका जब अपनी यात्रा के दौरान 'लायुंग' पहुँची तो उन्हें उम्मीद थी कि वहाँ बर्फ़ देखने को मिलेगी, लेकिन ऐसा नहीं हुआ। इसका कारण उन्हें बढ़ता प्रदूषण बताया गया। इसी के कारण स्नोफॉल में कमी आ रही थी। प्रदूषण चार प्रकार का होता है—जल प्रदूषण, वायु प्रदूषण, भूमि प्रदूषण और ध्वनि प्रदूषण। इस प्रदूषण के भयानक दुष्परिणाम सामने आ रहे हैं।

जल-प्रदूषण से भयंकर रोग और महामारी फैलती हैं। हैज़ा टाइफ़ाइड, पीलिया आदि जल-प्रदूषण से होने वाले मुख्य रोग हैं। वायु-प्रदूषण का दुष्परिणाम यह होता है कि लोग प्रायः हृदय रोग, श्वास रोग, नेत्र रोग, उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, गले संबंधी बीमारियों से ग्रस्त हो जाते हैं। बालू के महीन कण श्वास-वायु के द्वारा शरीर में जाने से तपेदिक की संभावना बढ़ जाती है। ध्वनि-प्रदूषण भी मानव स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। इससे केवल श्रवण-शक्ति के ह्रास की समस्या ही सामने नहीं आती, वरन् उच्च रक्तचाप, अल्सर, अनिद्रा, सिरदर्द आदि की भी समस्या घेरती है। आणविक प्रदूषण तो लाखों लोगों के प्राण ही ले लेता है। इसके प्रभाव से पलभर में लाखों-करोड़ों लोग अपंग हो जाते हैं, वनस्पतियाँ नष्ट हो जाती हैं। संक्षेप में प्रदूषण से सर्वत्र हानि-ही-हानि है।

प्रदूषण की रोकथाम के लिए हमें निम्नलिखित प्रयास करने चाहिए—

(i) जागरूकता फैलाकर लोगों को प्रदूषण के दुष्परिणामों से अवगत कराना चाहिए।

(ii) अधिक-से-अधिक वृक्षारोपण करना चाहिए। पेड़ों की अनावश्यक कटाई पर रोक लगानी चाहिए।

(iii) नदियों व पीने योग्य पानी में कोई गंदगी नहीं डालनी चाहिए।

(iv) यहाँ-वहाँ कूड़ा-करकट नहीं डालना चाहिए।

(v) ध्वनि-प्रदूषण पर रोक लगानी चाहिए।

(vi) प्राकृतिक रूप से जीवन जीना चाहिए। जितनी सुरक्षित व संतुलित प्रकृति रहेगी, उतना ही मानव-जीवन भी सुरक्षित रहेगा।

प्रश्न 12 : पर्वतीय क्षेत्रों पर होने वाली व्यावसायिक प्रगति और विकास का इन स्थलों तथा प्राकृतिक वातावरण पर क्या प्रभाव पड़ रहा है? इस प्रभाव को रोकने के लिए एक सजग नागरिक के रूप में हम क्या प्रयास कर सकते हैं? पठित पाठ के आधार पर उत्तर दीजिए।

अथवा **आप किसी पर्वतीय स्थल पर घूमने गए थे। व्यावसायिक गतिविधियों से प्रभावित उस क्षेत्र के दर्द को एक जीवन-मूल्यों वाले लेख के रूप में लिखिए।** ***(CBSE 2015)***

उत्तर: पिछली गरमियों में मैं कुल्लू-मनाली घूमने गया। मैंने देखा कि पर्यटन को विकसित करने के नाम पर वहाँ अनेक व्यावसायिक गतिविधियाँ चलाई जा रही हैं।

पर्वतीय क्षेत्रों पर होने वाली व्यावसायिक प्रगति और विकास का इन स्थलों तथा प्राकृतिक वातावरण पर अत्यंत नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है। विकास और प्रगति के नाम पर इन क्षेत्रों के प्राकृतिक संसाधनों का अंधाधुंध दोहन किया जा रहा है, जिससे प्राकृतिक असंतुलन की समस्या उत्पन्न हो गई है। इन क्षेत्रों में पर्यावरण प्रदूषण तीव्रगति से बढ़ रहा है। प्रदूषण के कारण स्नोफॉल लगातार कम होता जा रहा है और तापमान में असामान्य वृद्धि होने से पहाड़ों की बर्फ़ तेज़ी के साथ पिघल रही है, जिससे समुद्र का जलस्तर बढ़ने की संभावनाएँ प्रबल होती जा रही हैं। इसी के साथ इन स्थानों का प्राकृतिक सौंदर्य भी अब पहले जैसा नहीं रह गया है। इस प्रभाव को रोकने के लिए एक ज़िम्मेदार नागरिक के नाते हम अनेक प्रयास कर सकते हैं। हम लोगों को इन स्थलों के प्राकृतिक वातावरण की सुरक्षा के प्रति जागरूक बनाने में अहम् भूमिका निभा सकते हैं। उन्हें प्रकृति के मौलिक रूप के साथ सतत विकास के लिए प्रेरित करके प्राकृतिक संसाधनों के अंधाधुंध दोहन को रोकने में सहायता कर सकते हैं। हम स्थानीय लोगों की सहायता से इन स्थलों पर विशेष सफ़ाई अभियान चलाकर यहाँ फैली गंदगी को दूरकर पर्यावरण प्रदूषण में कमी ला सकते हैं। हम सैलानियों को भी गंदगी न फैलाने के लिए प्रेरित कर सकते हैं।

प्रश्न 13 : 'साना-साना हाथ जोड़ि……' पाठ में कहा गया है कि 'कटाओ' पर किसी दुकान का न होना वरदान है, ऐसा क्यों? भारत के अन्य प्राकृतिक स्थानों को वरदान बनाने में नवयुवकों की क्या भूमिका हो सकती है? स्पष्ट कीजिए।

उत्तर: 'कटाओ' भारत का स्विट्ज़रलैंड कहलाता है। यह पूर्णतः प्राकृतिक स्थल है और हिमालय के बीच में बसा है। यहाँ अभी पर्यावरण प्रदूषण का असर नहीं है। यदि कटाओ में किसी प्रकार की दुकान होगी तो लोग निश्चय ही दुकान से खरीदारी कर उससे बचे कागज़, पन्नी, गत्ते, खाली बोतलें, टिन के डिब्बे आदि पहाड़ों पर ही फेंक देंगे। इस कारण 'कटाओ' में भी पर्यावरण प्रदूषण की समस्या खड़ी हो जाएगी। इसलिए कटाओ पर किसी भी दुकान का न होना उसके लिए वरदान है।

भारत के अन्य प्राकृतिक स्थानों को वरदान बनाने में देश के नव युवकों की बहुत बड़ी भूमिका हो सकती है। वे लोगों को प्राकृतिक स्थानों की सुंदरता बनाए रखने के लिए प्रेरित कर सकते हैं। इन स्थानों पर जाकर नुक्कड़ नाटकों द्वारा लोगों में स्वच्छता के प्रति जागृति उत्पन्न कर सकते हैं। पत्र-पत्रिकाओं में इन स्थानों के महत्त्व को प्रतिपादित करने वाले लेख लिख सकते हैं। इन स्थानों पर स्वच्छता अभियान चला सकते हैं। इस प्रकार युवा 'कटाओ' की तरह इन स्थानों को वरदान बना सकते हैं।

प्रश्न 14 : सिक्किम यात्रा के दौरान फ़ौजी छावनियाँ देखकर लेखिका के मन में उपजे विचारों को अपने शब्दों में लिखिए।

उत्तर: अपनी सिक्किम यात्रा के दौरान लेखिका ने भारत-चीन सीमा पर भारतीय फ़ौजी छावनियाँ देखीं। वहाँ −15° सेल्सियस के तापमान वाली हाड़ कँपा देने वाली ठंड में हमारे फ़ौजी सीमा पर सीना ताने खड़े थे। लेखिका के एक जवान से यह पूछे जाने पर कि "इतनी कड़कड़ाती ठंड में आप लोगों को बहुत तकलीफ़ होती होगी।" उसने हँसकर कहा—"आप चैन की नींद सो सकें, इसलिए तो हम यहाँ पहरा दे रहे हैं।" यह सुनकर लेखिका सोचने लगी कि अपने परिवार और स्वजनों से दूर, इतनी विकट परिस्थितियों में ये सैनिक निष्ठापूर्वक अपने कर्तव्य का पालन करते हैं। अपने प्राणों की चिंता न करते हुए देश की रक्षा में सजग रहते हैं। धन्य है! इनकी यह देशभक्ति और धन्य है! इनका यह त्याग। हमें इनका सदैव सम्मान करना चाहिए, इनके परिवारों की देखभाल करनी चाहिए और इन पर गर्व करना चाहिए।

प्रश्न 15 : सिक्किम की यात्रा करते समय लेखिका को बौद्ध धर्म-संबंधी किन आस्थाओं और विश्वासों की जानकारी प्राप्त हुई तथा लेखिका ने उनके प्रति क्या प्रतिक्रिया अभिव्यक्त की?

उत्तर: सिक्किम की यात्रा करते समय लेखिका ने एक स्थान पर श्वेत पताकाएँ लहराती देखीं, जिन पर मंत्र लिखे थे। इनके विषय में जितेन नार्गे ने उन्हें बताया कि यहाँ के लोग बौद्ध धर्म को मानते हैं। जब किसी बुद्धिस्ट की मृत्यु हो जाती है तो उसकी आत्मा की शांति के लिए किसी एकांत स्थान पर 108 श्वेत पताकाएँ लगा दी जाती हैं। इन्हें कभी हटाया नहीं जाता, ये धीरे-धीरे स्वयं नष्ट हो जाती हैं। इसी प्रकार विशेष उत्सवों पर ये लोग रंगीन पताकाएँ लगाते हैं। 'लोंग स्टॉक' में घूमते चक्र के बारे में नार्गे ने बताया कि यह धर्मचक्र है। इसके घुमाने से सभी पाप नष्ट हो जाते हैं। बौद्ध धर्म की इन आस्थाओं और विश्वासों के विषय में जानकर लेखिका सोचने लगी कि भारत में कहीं भी चले जाएँ, सब जगह आस्थाएँ, विश्वास, अंधविश्वास, पाप-पुण्य की अवधारणाएँ एक-सी हैं। उनके विचार से सारे भारत की आत्मा एक-सी है।

प्रश्न 16 : पहाड़ों पर पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों का जीवन अधिक कठिनाइयों से भरा है। उन कठिनाइयों का निवारण वे कर्तव्यप्रियता से ही करती हैं—सोदाहरण स्पष्ट कीजिए।

अथवा **"कितना कम लेकर ये समाज को कितना अधिक वापस लौटा देती हैं?" इस कथन के आधार पर स्पष्ट करें कि आम जनता की देश की आर्थिक प्रगति में क्या भूमिका है?**

उत्तर: पहाड़ों पर पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों का जीवन अधिक कठिनाइयों से भरा है; क्योंकि यहाँ पर घरेलू ज़िम्मेदारियों का भार स्त्रियों को ही उठाना पड़ता है। घर के सभी सदस्यों के लिए पीने के पानी का प्रबंध करने, खाना बनाने के लिए ईंधन इकट्ठा करने, मवेशियों को चराने आदि के काम स्त्रियों को ही करने होते हैं। इसके लिए उन्हें दिन-रात कठोर परिश्रम करना पड़ता है। अपने परिवार की आर्थिक स्थिति में सुधार के लिए भी वे सड़कें बनाने जैसे दु:साध्य कार्य भी बड़ी कुशलतापूर्वक करती हैं।

इन सभी कामों को करने के साथ-साथ उनकी मातृत्व साधना भी चलती रहती है। ये पत्थर तोड़ने और सड़क बनाने जैसे खतरनाक कामों को करते समय भी अपने बच्चों को पीठ पर बाँधकर उनकी देखभाल करती हैं।

देश का यह मज़दूर और किसान ही देश की आम जनता है। समाज का सारा विकास; जैसे–सड़कों, बाँधों, कारखानों, रेलमार्गों का निर्माण और सभी वस्तुओं का उत्पादन इन किसान-मज़दूरों के हाथों से ही होता है, लेकिन इसके बदले में इन्हें बहुत कम मिलता है। इस आम जनता का सारा जीवन अभाव में ही व्यतीत हो जाता है। ऊँची-ऊँची कोठियाँ बनाने वाला मज़दूर स्वयं झोपड़ी में रहता है। देश के अन्न-धन के भंडार भरने वाला किसान स्वयं भूखा सोता है। इस प्रकार बहुत कम लेकर यह आम जनता समाज को बहुत अधिक वापस लौटा देती है।

प्रश्न 17 : अपने शहर को स्वच्छ और सुंदर बनाने में आप किस प्रकार योगदान कर सकते हैं? 'साना-साना हाथ जोड़ि''''' पाठ के आधार पर उत्तर दीजिए। ***(CBSE 2016)***

अथवा **एक संवेदनशील युवा नागरिक के रूप में पर्यावरण-प्रदूषण को रोकने में आपकी क्या भूमिका हो सकती है? 'साना-साना हाथ जोड़ि'''''''' पाठ को दृष्टि में रखते हुए उत्तर दीजिए।** ***(CBSE 2016)***

उत्तर: अपने शहर को स्वच्छ और सुंदर बनाना न केवल हमारा नैतिक कर्तव्य है, बल्कि हमारे स्वास्थ्य के लिए भी अत्यावश्यक है। अपने शहर को स्वच्छ और सुंदर बनाने में हम अपना योगदान इस रूप में कर सकते हैं–

(i) हमें अपने शहर को हरा-भरा तथा प्रदूषणरहित बनाने के लिए अधिकाधिक पेड़ लगाने चाहिए और बड़ा होने तक उनकी देखभाल करनी चाहिए।

(ii) हमें सड़कों, गलियों तथा अन्य सार्वजनिक स्थलों पर गंदगी नहीं फैलानी चाहिए। सभी को कूड़ा डालने के लिए कूड़ेदान का ही प्रयोग करना चाहिए।

(iii) सभी प्रकार के प्रदूषणों को रोकने के लिए व्यक्तिगत स्तर पर सामूहिक प्रयास करने चाहिए; जैसे–व्यक्तिगत वाहनों के स्थान पर सार्वजनिक परिवहन का प्रयोग करना चाहिए। नदियों में कूड़ा न फेंकने के लिए प्रेरित करने के साथ ही इनके सफ़ाई के अभियान भी समय-समय पर चलाने चाहिए।

(iv) हमें अपने दैनिक जीवन में पर्यावरण के अनुकूल (ईको-फ्रेंडली) सामग्री का ही प्रयोग करना चाहिए।

(v) समय-समय पर पर्यावरण संरक्षण के अभियान चलाकर अपने आस-पास के लोगों को जागरूक करना चाहिए।

प्रश्न 18 : यूमथांग के पर्वतीय अँचल के जनजीवन तथा पलामू और गुमला के जंगलों की किस समानता का वर्णन लेखिका ने किया है? पाठ के आधार पर उत्तर दीजिए। ***(CBSE 2016)***

उत्तर: लेखिका ने यूमथांग के पर्वतीय अँचल के जनजीवन तथा पलामू और गुमला जंगलों में परिश्रमरत स्त्रियों के जीवन की समानता का वर्णन किया है। पलामू और गुमला के जंगलों में पीठ पर बच्चे को कपड़े से बाँधकर आदिवासी युवतियाँ पत्तों की तलाश में वन-वन भटकती हैं। अधिक चलने के कारण उनके पाँव फूल जाते हैं। इसी प्रकार सिक्किम की स्त्रियाँ हाथों में कुदाल और हथौड़े लेकर पत्थर तोड़ रही हैं। यह देखकर लेखिका इस निष्कर्ष पर पहुँचती हैं कि चाहे सिक्किम हो या पलामू, आम ज़िंदगी की कहानी हर जगह एक-सी है। सारी मलाई एक तरफ़ और सारे आँसू, अभाव, यातना और वंचना एक तरफ़।

प्रश्न 19 : सिक्किम की युवती के कथन 'मैं इंडियन हूँ' से स्पष्ट होता है कि अपनी जाति, धर्म, क्षेत्र और संप्रदाय से अधिक महत्त्वपूर्ण राष्ट्र है। आप किस प्रकार राष्ट्र के प्रति अपना कर्तव्य निभाकर देश के प्रति अपना प्रेम प्रकट कर सकते हैं? समझाइए। ***(CBSE 2019)***

उत्तर: 'साना-साना हाथ जोड़ि''''' पाठ की लेखिका ने अपनी सिक्किम-यात्रा के दौरान वहाँ की एक युवती से पूछा–"क्या तुम सिक्किमी हो?" युवती ने कहा–"नहीं, मैं इंडियन हूँ।" उसके इस कथन से पता चलता है कि उसकी दृष्टि में अपनी जाति, धर्म, क्षेत्र और संप्रदाय से अधिक महत्त्वपूर्ण राष्ट्र है। यही एक राष्ट्रवादी और देशभक्त की पहचान है। राष्ट्रवादी अपने राष्ट्र को सर्वोपरि मानता है। हमें भी उस युवती की तरह राष्ट्रवादी होना चाहिए। हमें अपने आपको हिंदू, मुस्लिम, सिख, ईसाई नहीं, बल्कि भारतीय कहना चाहिए। अपने देश को साफ़-स्वच्छ बनाकर, यहाँ के नियमों का पालन करके तथा देश की एकता और अखंडता को मज़बूत करके हम राष्ट्र के प्रति अपने कर्तव्य का पालन कर सकते हैं और अपना देशप्रेम प्रदर्शित कर सकते हैं।

प्रश्न 20 : यात्राएँ विभिन्न संस्कृतियों से परिचित होने का अच्छा माध्यम है। 'साना-साना हाथ जोड़ि''''''' यात्रा वृत्तांत के आधार पर इस कथन की समीक्षा कीजिए। ***(CBSE 2020)***

उत्तर: यात्राएँ विभिन्न संस्कृतियों से परिचित होने का अच्छा माध्यम है। यह बात सत्य है, क्योंकि प्रत्येक स्थान की संस्कृति भिन्न होती है। वहाँ का रहन-सहन, खान-पान, रीति-रिवाज दूसरे स्थानों से भिन्न होता है। यात्रा के द्वारा व्यक्ति इन सबसे परिचित होता है। वह इन संस्कृतियों की तुलना अपनी संस्कृति से करता है और इनकी अपनाने योग्य बातों को वह अपना लेता है। 'साना-साना हाथ जोड़ि''''''' पाठ की लेखिका ने सिक्किम की यात्रा की। इस यात्रा के माध्यम से उसने हिमालय की गोद में बसे इस प्रदेश के लोगों के खान-पान, रहन-सहन, रीति-रिवाजों और व्यवहार को अच्छी प्रकार जाना और समझा। सिक्किम की यात्रा का उन पर बहुत गहरा प्रभाव भी पड़ा।

प्रश्न 21 : "हम सब नदियों और पर्वतों के ऋणी हैं।" कैसे? 'साना-साना हाथ जोड़ि''''''' पाठ के आधार पर स्पष्ट कीजिए।

(CBSE 2022 Term-2)

उत्तर : "हम सब नदियों और पर्वतों के ऋणी हैं।" यह कथन सत्य है। नदियाँ हमारे लिए जीवन-दायिनी हैं। ये सभी जीवों की प्यास बुझाती हैं और हमारे खेतों को अपने जल से सींचकर हमें अन्न प्रदान करती हैं। इसी प्रकार पर्वत मानसून को रोककर वर्षा कराते हैं। प्रकृति ने पर्वतों पर ही जल संचय की व्यवस्था की है। समुद्र से बादलों के रूप में जो जल उठता है, वह पर्वतों पर जाकर बरफ़ के रूप में जम जाता है। गरमी के मौसम में यही बरफ़ पिघल कर नदियों और झरनों के रूप में हमें जीवन प्रदान करती है। इसके अलावा पर्वतों पर अनेक जड़ी-बूटियाँ भी प्राप्त होती है। पर्यटन के लिए भी पर्वत रमणीय स्थल होते हैं। अतः हम नदियों और पर्वतों के ऋणी हैं। हमें इनकी रक्षा करनी चाहिए।