

# कला और समाज में आवाज़ की भूमिका: व्यक्तित्व, संप्रेषण और प्रभाव

Dr. Madan Lal

Assistant Professor (Guest Faculty), Department of Music, Himachal Pradesh University, Summer Hill, Shimla



## सारांश

आवाज, प्रकृति द्वारा प्रदान एक अनमोल गुण है जिसके माध्यम से हम एक दूसरे के साथ अपने विचार साझा कर सकते हैं। आवाज का एक गुण जो प्राकृतिक है लेकिन वैज्ञानिक पद्धति या आवाज को बेहतर बनाने वाली तकनीक से आवाज में काफी बदलाव लाए जा सकते हैं। हम आवाज निकालने में मुख्य रूप से चार प्रकार के रेजोनेटर (गुंजायमान यंत्र) प्रयोग में लाते हैं, जिनमें नासिक, कंठ, छाती और पेट प्रमुख हैं। आवाज के आकर्षण गुण हैं- गहरी आवाज, आवाज में गूँज, आवाज का सॉफ्टर और लाउडर गुण आवाज का श्रो, आवाज में तीखापन इत्यादि। बेहतर आवाज तथा आवाज पर नियंत्रण के लिए हमें सांस लेने का सही तरीका व उसका अभ्यास, सही उच्चारण की विधि और उसका अभ्यास, आवाज को आकर्षक बनाने वाली वॉइस एक्सरसाइज इत्यादि पर विशेष ध्यान देना चाहिए।

**मुख्य शब्द:** आवाज, उच्चारण, अभ्यास, सांस पर नियंत्रण, स्वर, व्यंजन

## भूमिका

आवाज न केवल संचार का साधन ही नहीं बल्कि यह कला और समाज में गहन प्रभाव डालने वाली एक शक्ति है। इसके माध्यम से व्यक्ति अपनी पहचान भावनाएं और विचार प्रकट करता है। आवाज हमारी जिंदगी का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है जो हमें दूसरों से जुड़ने अपने विचारों और भावनाओं को व्यक्त करने और समझने में मदद करती है।

“कला” शब्द “कल” धातु से बना है। कला का शाब्दिक अर्थ है – सुंदर यानि जो आनंद प्रदान करती हो अथवा जिसके द्वारा सुंदरता आती हो, वही कला है। कला न ज्ञान है, न शिल्प है, न ही विद्या है बल्कि जिसके द्वारा हमारी आत्म परमानंद का अनुभव करती है वही कला है। कला एक सृजनात्मक अभिव्यक्ति का माध्यम है, जिसमें व्यक्तित्व, भावनाएँ, विचार और अनुभव विभिन्न रूपों—जैसे चित्रकला, संगीत, नृत्य, साहित्य, नाटक आदि—के माध्यम से व्यक्त किए जाते हैं। कला का उद्देश्य न केवल सौंदर्य की सृष्टि करना है, बल्कि यह सामाजिक, सांस्कृतिक और राजनीतिक मुद्दों पर चिंतन और संवाद को भी प्रेरित करती है। (1) “कला मानव की चिरसंगिनी है। जबसे मानव पृथ्वी पर अवतीर्ण हुआ है, तबसे ही कला का उदगम हुआ। मानव के विकास के साथ ही कला का भी विकास हुआ। कला के क्षेत्र में अपार कोष है तथा उसके प्रत्यक्षीकरण में भी विविधता है।” समाज एक संगठित समूह या समुदाय है, जिसमें लोग एक-दूसरे के साथ रिश्ते और संबंध रखते हैं। समाज में विभिन्न संस्थाओं, संस्कृति, मान्यताओं, परंपराओं और मूल्यों का समावेश होता है। यह व्यक्तियों के बीच संवाद, सहयोग और संघर्ष को दर्शाता है और समाज के विकास, सुरक्षा और स्थिरता के लिए आवश्यक ढांचा प्रदान करता है।

## कला और समाज का संबंध

कला और समाज का संबंध गहरा है, क्योंकि कला समाज के अनुभवों, विचारों और मान्यताओं को दर्शाती है, जबकि समाज कला को अपने संदर्भ में आकार देता है। दोनों एक-दूसरे को प्रभावित करते हैं और मानवता के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। (2) “समाज शब्द एक प्रकार की अमूर्त अभिव्यक्ति है, क्योंकि समाज के प्रति हमारी जागरूकता हमारे निजी अनुभव और किसी न किसी प्रकार की क्रिया- प्रक्रिया द्वारा होती है। जब हमारा कोई अनुभव हमारी बाह्य आवश्यकताओं से संबंधित होता है तो हम उसे अपना सामाजिक अनुभव कहते हैं। इसी प्रकार जब कला के कुछ रूपों का सीधा संबंध हमारी बाह्य आवश्यकताओं के साथ होता है तो हम उसे कला का सामाजिक रूप कहते हैं।” (3) “कला की प्रकृति सामाजिक है। इस विषय में टॉलस्टाय ने इस प्रकार लिखा है- “कोई वास्तविक कला नहीं है, जब तक उसका निर्माण करता अनुभवों के अनुसार बिंब विकसित नहीं करता है, जिसके लिए पर्यावरण की बहुत आवश्यकता पड़ती है।” पर्यावरण से तात्पर्य मानसिक वातावरण से है। इस प्रकार समाज कलाकार को दिशा देता है और वह विभिन्न अनुभवों के आधार पर कला रचना करता है। जबकि कल्पना मनुष्य का स्वभाविक गुण है जो उसकी कला रचना में उसका सहयोग करती है। कल्पना भी पूरी कल्पना ही नहीं होती उसका आधार भी सामाजिक अनुभवों में ही पाया जाता है।”

## आवाज़ का महत्व

आवाज का हमारी जिंदगी में बहुत अधिक महत्व है यह हमारे विचारों भावनाओं और संदेशों को व्यक्त करने का एक महत्वपूर्ण माध्यम है। (4) “वाक्-अर्थात आवाज निकालने की शक्ति। इसमें वाणी की नादात्मक (ध्वनि उत्पादक) शक्ति और वर्णनात्मक शक्ति दोनों समाहित है। संगीत और काव्य दोनों ही वाक्य के अंतर्गत आते हैं और वाक्य द्वारा नियंत्रित होते हैं। मनुष्य को नाद व वर्ण इन दोनों को उच्चारण करने की क्षमता प्रदान की गई है जबकि पशु पक्षी वर्ग केवल थोड़ा सा नाद ही उच्चारण करने में समक्ष है।”

### आवाज के महत्व निम्नलिखित है:

संचार: आवाज हमें दूसरों से बात करने और अपने विचारों को व्यक्त करने में मदद करती है।

भावनाओं की अभिव्यक्ति: आवाज हमें अपनी भावनाओं को व्यक्त करने में मदद करती है जैसे की खुशी, दुख, गुस्सा या डर।

व्यक्तित्व: आवाज हमारे व्यक्तित्व का अहम हिस्सा होती है। आवाज की तीव्रता, पिच और क्वालिटी अलग अलग हो सकती है। आवाज के आधार पर ही हम किसी व्यक्ति की पहचान करते हैं। आवाज किसी व्यक्ति का अनूठा प्रतिनिधित्व करती है। प्रत्येक व्यक्ति की आवाज में उनकी पहचान और व्यक्तिगतता का अंश होता है।

संप्रेषण: संप्रेषण का अर्थ होता है दो या दो से अधिक व्यक्तियों के बीच की भावनाओं विचारों और जानकारी का आदान-प्रदान। संप्रेषण एक ऐसी प्रक्रिया है जिस में लोग अपनी भावनाओं, विचारों और जानकारियों को एक दूसरे के साथ बांटते हैं।

संप्रेषण में आवाज का महत्व निम्नलिखित प्रकार से है:

- भावनाओं की अभिव्यक्ति
- विचारों का आदान प्रदान
- जानकारियों का प्रसार

### आवाज को बेहतर बनाने वाली तकनीकें

अक्सर हम ऐसे लोगों को देखते हैं जो पढ़े लिखे, अच्छे कपड़े पहने हुए और एक सभ्य पारिवारिक पृष्ठभूमि के दिखाई पड़ते हैं लेकिन जैसे ही वह बात करना शुरू करते हैं हमें एहसास होता है कि उनकी आवाज उस स्थिति के लिए उपयुक्त नहीं है या उनके व्यक्तित्व के अनुकूल नहीं है। अक्सर इस वजह से उनके वक्तव्य प्रभावशाली नहीं लगता है अतः आवाज का दुरुपयोग समस्या बन सकता है। (5) ठीक तरह से आवाज निकालने की योग्य शिक्षा न मिलने के कारण गलत अभ्यास द्वारा अपनी आवाज बिगाड़ लेने के अनेक उदाहरण हमें देखने को मिलते हैं। स्वयं पेशेवर गायकों में भी 20% से भी कम व्यक्ति अच्छी आवाज वाले निकलेंगे। आवाज को बेहतर बनाने की तकनीक हर वक्ता तथा हर गायक को सीखनी चाहिए। आवाज को बेहतर बनाने के लिए हमें “हमिंग”(humming) तथा “हाम” की एक्सरसाइज करनी चाहिए। इससे हमारी आवाज में एक गूँज पैदा होती है। “हा” से हमारी आवाज में गहराई उत्पन्न होती है और “म” की ध्वनि से हमारी आवाज में गूँज उत्पन्न करता है। हम आवाज निकालने के लिए मुख्य रूप से चार प्रकार के रेजोनेटर या गुंजायमान यंत्रों का इस्तेमाल करते हैं:

1. कंठ
2. नासिका
3. छाती
4. पेट

हमें कोशिश करनी चाहिए कि हम अपनी आवाज को नाभि की तरफ ले जाए या पेट से आवाज निकाले जिससे कि हमारी आवाज में एक गहराई दिखती है।

Self voice assessment: हमें अपनी आवाज का स्व अवलोकन करना चाहिए। अपनी आवाज पर ध्यान दे कि हमारी आवाज सुरीली है या नहीं और अपनी आवाज के गुण तथा दोषों को परखें।

अपनी आवाज को बेहतर तथा आकर्षक बनाने के लिए हमें तीन चीजों का विशेष ध्यान रखना चाहिए:

1. श्वास प्रक्रिया
2. उच्चारण
3. आवाज का व्यायाम

श्वास प्रक्रिया हमारी आवाज को बेहतर बनाने में बहुत महत्वपूर्ण है। श्वास प्रक्रिया (breathing) की एक्ससाइज करते समय सांस अंदर ले, और नाभि तक सांस को लेकर जाए, ऐसा करते समय हमारा पेट फूलना चाहिए, फिर 5 सेकेंड के लिए सांस को रोके या नियंत्रित करे और फिर सांस को धीरे – धीरे बाहर निकाल दे, ध्यान रखे सांस को झटके से बाहर नहीं निकालना है बल्कि धीरे धीरे बाहर निकालना है। Breathing की इस एक्ससाइज को करने से हम श्वास पर नियंत्रण करना सीखते है और इससे हमारा उच्चारण भी शुद्ध होता है। इसके अतिरिक्त हमें उच्चारण को आकर्षक और शुद्ध बनाने के लिए भी वॉइस एक्ससाइज करनी चाहिए।

### वर्णों के उच्चारण स्थान

“मुख के वे भाग या अंग जिनका प्रयोग वर्णों के उच्चारण हेतु किया जाता है अथवा वर्णों का उच्चारण करते समय जिन्हा मुख के अंदर के जिन भागों को स्पर्श करती है या वायु मुख के अंदर के जिन भागों से टकराकर बाहर निकलती है वही भाग वर्ण के उच्चारण स्थान कहलाते हैं। व्याकरण द्वारा इन अंगों या स्थानों की संख्या सात निर्धारित की गई है जिनके नाम इस प्रकार से है- कंठ, जिह्वा, तालु, मूर्धा, दंत, ओष्ठ, व नासिका।

कंठ: (Throat) अ, आ, कवर्ग (कु) तथा विसर्ग (:) का उच्चारण स्थान कंठ है इन वर्णों के उच्चारण में जीव कांत को स्पर्श करती है और कंठ से बोले जाने के कारण इन वर्णों को कण्ठ्य कहा जाता है इस प्रकार अ, आ, क, ख, ग, घ को कण्ठ्य वर्ण कहते हैं।

तालु: (Palate) इ, ई, चवर्ग (चु) य और श का उच्चारण स्थान तालु है। इन वर्णों के उच्चारण में जीभ मुख के ऊपरी चिकने भाग तालु को स्पर्श करती है अतः तालु से बोले जाने के कारण इन्हें तालव्य कहा जाता है। इस प्रकार इ, ई, च, छ, ज, झ, य, श को तालव्य वर्ण कहते है।

मूर्धा: (Roof of the mouth) ऋ, र, और ष का उच्चारण स्थान मूर्धा है। इन वर्णों के उच्चारण में जीभ के ऊपर के दांतों के साथ होने वाले खुरदरी भाग को स्पर्श करती है। अतः मूर्धा से उच्चारित ऋ, ट, ठ, ड, ढ, र, ष वर्णों को मूर्धन्य कहा जाता है।

दंत: (Teeth) लृ, लवर्ग (तु) ल या स का उच्चारण दंत से होता है। इन वर्णों का उच्चारण करते समय जिह्वा दांतों को स्पर्श करती है। इसलिए दांतों की सहायता लिए जाने के कारण इन्हें दंतय कहा जाता है। अतः लृ, त, थ, द, ध, स दन्तय वर्ण है।

ओष्ठ: (Lips) उ, ऊ, पवर्ग (पू) अर्थात उपमन्य का उच्चारण स्थान ओष्ठ होते हैं। इन वर्णों के उच्चारण में जीभ के सहयोग से दोनों होंठ आपस में मिलते हैं और इन वर्णों का उच्चारण होता है। अतः ओष्ठ से उच्चारित होने के कारण यह वर्ण ओष्ठया कहे जाते हैं। इस प्रकार उ, ऊ, प, फ, ब, भ, ओष्ठया वर्ण है।

नासिका: (Nose) ङ, ञ, ण, म, अर्थात प्रत्येक वर्ग का पांचवां वर्ण व अनुस्वार का उच्चारण स्थान नासिका है। इनके उच्चारण में क्रमशः कंठ, तालु, मूर्धा, दंत, ओष्ठ इन स्थानों के स्पर्श से उत्पन्न ध्वनियों के साथ नासिका (नाक) से उत्पन्न ध्वनि भी मिल जाती है। अतः इन वर्णों को नासिक्य या अनुनासिका कहा जाता है।”

प्रभाव: आवाज का सामाजिक और सांस्कृतिक प्रभाव अत्यधिक होता है। यह न केवल जन जागरूकता, आंदोलन और बदलाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है, इसी के साथ यह समाज के विभिन्न पहलुओं, जैसे कि राजनीति और न्याय में भी प्रभाव डालती है। विशेष रूप से सामाजिक आंदोलनों में आवाज एक शक्तिशाली औजार बन जाती है।”

आवाज के प्रभावों को निम्नलिखित बिंदुओं से समझा जा सकता है –

आवाज के कलात्मक प्रभाव कला के विभिन्न रूपों में निहित होते हैं, जो उसकी अभिव्यक्ति, अनुभव और प्रभाव को समृद्ध बनाते हैं। निम्नलिखित पहलू आवाज के कलात्मक प्रभाव को स्पष्ट करते हैं:

संगीत की सृष्टि: आवाज संगीत का मूल तत्व है। स्वर, राग और लय मन की भावनाओं को व्यक्त करते हैं और दर्शकों को अलग-अलग अनुभव प्रदान करते हैं।

कथानक और नाटक: नाटक और नृत्य में आवाज संवाद और कथा कहने का आधार होती है। आवाज का उतार-चढ़ाव किरदार की गहराई और भावनाओं को व्यक्त करते हैं।

मधुरता और सामंजस्य: विभिन्न शब्दों और ध्वनियों का प्रवाह कला की रचनात्मकता में सामंजस्य और मधुरता लाता है, जिससे दर्शक किसी घटना या स्थिति में डूब जाते हैं।

भावनाओं का संचार: एक कलाकार की आवाज उसके प्रदर्शन की भावना को दर्शकों तक पहुंचा सकती है। उच्च स्वर खुशी, जबकि निम्न स्वर दुख का संकेत हो सकता है।

सांस्कृतिक पहचान: विभिन्न संस्कृतियों में आवाज का प्रयोग उनकी पहचान को सिद्ध करता है। लोकगीत, लोकनृत्य, और शास्त्रीय संगीत में विशेष आवाजें सांस्कृतिक गहराई को बढ़ाती हैं।

सृजनात्मकता: आवाज के प्रयोग से कलाकार अपनी अनोखी दृष्टिकोण और ध्वनियों के साथ प्रयोग करते हैं, जिससे कला के नए रूपों का जन्म होता है।

संवेदनशीलता: आवाज के माध्यम से कलाकारों द्वारा संवेदनाओं का संचार दर्शकों को सोचने और महसूस करने पर मजबूर करता है, जिससे कला के प्रति गहराई और समझ बढ़ती है।

आवाज कला में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है, जो उसके समग्र अनुभव और प्रभाव को और भी गहरा और संवादात्मक बनाती है।

आवाज के सामाजिक प्रभाव अनेकों स्तर पर समाज और मानव संबंधों को प्रभावित करते हैं। निम्नलिखित बिंदु आवाज के सामाजिक प्रभाव को दर्शाते हैं:

संवाद और संचार: आवाज व्यक्तिगत और सामूहिक संवाद की नींव होती है। यह विचारों, भावनाओं और सूचनाओं का आदान-प्रदान करती है, जो सामाजिक संबंधों को मजबूत बनाती है।

सामाजिक पहचान: लोगों की आवाज उनके सामाजिक और सांस्कृतिक पहचान का संकेत देती है। विभिन्न भाषाएं, बोलियां और उच्चारण समूहों में एकता और विविधता को प्रदर्शित करते हैं।

सोशल इन्क्लूजन: आवाज से व्यक्तियों को समानता और अधिकार की भावना मिलती है। जब लोग अपनी आवाज उठाते हैं, तो वे संवैधानिक अधिकारों और न्याय के लिए संघर्ष करते हैं।

प्रेरणा और सक्रियता: प्रेरक आवाजें सामूहिक आंदोलन और सामाजिक बदलाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। शक्तिशाली भाषण और गीत समाज को जागरूक करते हैं और गतिविधियों को प्रेरित करते हैं।

संवेदनशीलता और सहानुभूति: आवाज के माध्यम से व्यक्त की गई भावनाएँ दूसरों में सहानुभूति उत्पन्न कर सकती हैं। संवादात्मकता और मेलजोल के लिए आवाज का सही प्रयोग आवश्यक है।

शक्ति और नियंत्रण: आवाज का इस्तेमाल सत्ता और नियंत्रण के माध्यम के रूप में होता है। प्रभावशाली आवाजें नीतियों पर प्रभाव डाल सकती हैं।

आग्रह और विरोध: विरोध प्रदर्शनों और सामाजिक आंदोलनों में आवाज का महत्व अत्यधिक होता है। यह एकजुटता का प्रतीक बनती है और लोगों को अपनी बात रखने का मंच प्रदान करती है।

इन सभी पहलुओं से स्पष्ट होता है कि आवाज का सामाजिक प्रभाव केवल संचार तक सीमित नहीं है, बल्कि यह समाज के ढांचे, संबंध, और सांस्कृतिक पहचान को भी निर्धारित करता है।

• आवाज के मनोवैज्ञानिक प्रभाव गहरे और विविध होते हैं, जो व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य, भावनाओं और व्यवहार को प्रभावित करते हैं। निम्नलिखित बिंदु आवाज के मनोवैज्ञानिक प्रभाव को दर्शाते हैं:

**भावनात्मक प्रतिक्रिया:** आवाज के स्वर और लय व्यक्ति के भावनात्मक अनुभव को प्रभावित कर सकते हैं। उच्च स्वर खुशी और उत्साह का संकेत देते हैं, जबकि निम्न स्वर उदासी या चिंता का।

**सामाजिक व्यवहार:** आवाज के माध्यम से संवादित भावनाएं दूसरों के साथ संबंध बनाने और सामाजिक जुड़ाव को प्रभावित करती हैं। सही आवाज से सकारात्मक बातचीत को प्रोत्साहित किया जा सकता है।

**तनाव से मुक्ति और आराम:** सुखद और शांतिपूर्ण आवाजें तनाव को कम कर सकती हैं और मानसिक आराम को बढ़ा सकती हैं। म्यूजिक थेरेपी इसका एक अच्छा उदाहरण है, जिसमें आवाज का उपयोग मानसिक स्वास्थ्य के सुधार के लिए किया जाता है।

**ध्यान और एकाग्रता:** आवाज की विशेषताएँ ध्यान देने की क्षमता को प्रभावित करती हैं। संगीत या ध्वनि वातावरण मानसिक सक्रियता और एकाग्रता को बढ़ा सकते हैं।

**अवसाद और चिंता:** कुछ विशिष्ट आवाजें अवसाद और चिंता को बढ़ा सकती हैं। उदाहरण के लिए, तेज या अप्रिय आवाजों से मस्तिष्क में तनाव स्तर बढ़ा सकता है।

**स्मृति और सीखने की प्रक्रिया:** आवाज की विशेषताओं से सूचनाओं को याद रखने और सीखने की क्षमता प्रभावित होती है। यादगार धुनें या ध्वनियाँ ज्ञान को सहेजने में मदद कर सकती हैं।

इन मनोवैज्ञानिक प्रभावों से स्पष्ट होता है कि आवाज न केवल संचार का साधन है, बल्कि यह व्यक्ति के मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

## निष्कर्ष

मनुष्य के जीवन रूपी चित्र पर रंग भरती है अभिव्यक्ति। जन्म से लेकर मृत्यु तक हर चीज की अभिव्यक्ति के लिए मनुष्य के पास अनेकों साधन हैं, लेकिन जीवन का सबसे पहला अभिव्यक्ति का साधन जो मनुष्य को मिला है, वह है आवाज। जन्म के पश्चात जब एक नवजात शिशु भाषा तथा संवाद से अपरिचित होता है तब भी वह अपने रुदन से अपने पालनहार तक अपनी जरूरत या भावों की अभिव्यक्ति करने में सक्षम होता है। अर्थात् आवाज का हमारे जीवन में बहुत अधिक महत्व है। यह आवाज का ही प्रभाव है कि प्रभावी भाषण देने वाले एक व्यक्ति से हजारों की भीड़ सम्मोहित हो जाती है जिसके सबसे बड़े उदाहरण स्वामी विवेकानंद हैं जिन्होंने अपनी आवाज का प्रयोग इस प्रकार किया कि विदेश जाकर जिन लोगों ने उन्हें उपेक्षा की नजरों से देखा था वह भी उनका भाषण सुनकर मंत्रमुग्ध हो गए थे। कला के क्षेत्र में आवाज की बात करें तो

“नाम गुम जाएगा, चेहरा यह बदल जाएगा, मेरी आवाज ही पहचान है, गर याद रहे....”

किनारा फिल्म में लता मंगेशकर द्वारा गाया गया यह गीत अनायास ही याद आ जाता है। संगीत कला में आवाज का महत्व लता मंगेशकर जैसे दिग्गज कलाकारों से समझा जा सकता है। एक सुंदर और सुरीली आवाज में गाया गया गीत न केवल हमारे कानों को बल्कि हमारे मन को भी राहत तथा शांति पहुंचाता है। आवाज दुनिया बदलने तक की ताकत रखती है। हर क्रांति की शुरुआत आवाज उठाने से हुई है। जिसकी आवाज जितनी सशक्त होती है वह उतना जल्दी समाज में बदलाव भी लाती है। इसीलिए हम कह सकते हैं कि आवाज का कलात्मक एवं सामाजिक रूप अत्यंत महत्वपूर्ण तथा उपयोगी है। आवाज की भूमिका कला और समाज में अत्यधिक महत्वपूर्ण है यह व्यक्तित्व का प्रतिनिधित्व करती है, संप्रेषण की प्रक्रिया को मजबूत बनाती है और सामाजिक जीवन पर भी प्रभाव डालती है।

## संदर्भ सूची

डॉ. ममता सिंह, कला शोध, पृष्ठ संख्या – 01

ज्योतिष जोशी, कला पद्धति, पृष्ठ संख्या – 56, 57

एस. वी. एल. सक्सेना, डॉ (श्रीमती) सुधा सरन, डॉक्टर आनंद लखटकिया, कला सिद्धांत और परंपरा, पृष्ठ संख्या – 51, 52

कांता प्रसाद मिश्रा, वॉयसकल्चर, पृष्ठ संख्या – 08, 178, 188, 189