



Cover Page



## युवा भारत , विकास और चुनौतियाँ

पेक . बाजी

हिन्दी अध्यापिका, हिन्दी विभाग  
 हिन्दू कलाशाला, गुंटूर(आंध्र)भारत

### Abstract (विषय प्रवेश)

#### भारत का युवपीढियाँ

लगभग 65% भारतीय जनसंख्या युवाओं की है। हमारे देश में कई प्रतिभाशाली और मेहनतकश युवा हैं जिन्होंने देश को गर्व की अनुभूति कराई है। भारत में युवा पीढ़ी उत्साहित और नई चीजें सीखने के लिए उत्सुक हैं। चाहे वह विज्ञान, प्रौद्योगिकी या खेल का क्षेत्र हो - हमारे देश के युवा हर क्षेत्र में श्रेष्ठ हैं। जनसंख्या के आंकड़ों के अनुसार भारत में ६० करोड़ १३ से ३५ वर्ष की आयु के युवा हैं। इन आंकड़ों से स्पष्ट है कि भारत में कामकाजी व्यक्तियों की संख्या सबसे अधिक है। विशाल भारत के समग्र समावेशी विकास के लिए कामकाजी व्यक्तियों की विशाल जनसंख्या की आवश्यकता होगी। अतः भारत को एक युवा राष्ट्र कहा जा सकता है।

#### युवा भारत: वरदान या चुनौती?

आंखों में उम्मीद के सपने, नयी उड़ान भरता हुआ मन, कुछ कर दिखाने का दमखम और दुनिया को अपनी मुट्ठी में करने का साहस रखने वाला युवा कहा जाता है। युवा शब्द ही मन में उड़ान और उमंग पैदा करता है। उम्र का यही वह दौर है जब न केवल उस युवा के बल्कि उसके राष्ट्र का भविष्य तय किया जा सकता है। आज के भारत को युवा भारत कहा जाता है क्योंकि हमारे देश में असम्भव को संभव में बदलने वाले युवाओं की संख्या सर्वाधिक है। आंकड़ों के अनुसार भारत की 65 प्रतिशत जनसंख्या 35 वर्ष आयु तक के युवकों की और 25 साल उम्र के नौजवानों की संख्या 50 प्रतिशत से भी अधिक है। ऐसे में यह प्रश्न महत्वपूर्ण है कि युवा शक्ति वरदान है या चुनौती? महत्वपूर्ण इसलिए भी यदि युवा शक्ति का सही दिशा में उपयोग न किया जाए तो इनका जरा सा भी भटकाव राष्ट्र के भविष्य को अनिश्चित कर सकता है।

आज का एक सत्य यह भी है कि युवा बहुत मनमानी करते हैं और किसी की सुनते नहीं। दिशाहीनता की इस स्थिति में युवाओं की ऊर्जाओं का नकारात्मक दिशाओं की ओर मार्गान्तरण व भटकाव होता जा रहा है। लक्ष्यहीनता के माहौल ने युवाओं को इतना दिग्भ्रमित करके रख दिया है कि उन्हें सूझ ही नहीं पड़ रही कि करना क्या है, हो क्या रहा है, और आखिर उनका होगा क्या? आज से दो-तीन दशक पूर्व तक साधन-सुविधाओं से दूर रहकर पढ़ाई करने वाले बच्चों में 'सुखार्थिन कुतो विद्या, विद्यार्थिन कुतो सुखम्' के भावों के साथ जीवन निर्माण की परंपरा बनी हुई थी। और ऐसे में जो पीढ़ियाँ हाल के वर्षों में नाम कमा पायी हैं, वैसा शायद अब संभव नहीं। अब हमारे युवाओं की शारीरिक स्थिति भी ऐसी नहीं रही है कि कुछ कदम ही पैदल चल सकें। धैर्य की कमी, आत्मकेन्द्रिता, नशा, लालच, हिंसा, कामुकता तो जैसे उनके स्वभाव का अंग बनते जा रहे हैं। गत सप्ताह दिल्ली के एक निगम पार्श्व के युवा हो रहे पुत्र की मृत्यु ने झकझोड़ दिया।

जानकारी के अनुसार उस बालक की मित्र मंडली उन तमाम व्यसनों से घिरी थी जिसे अब बुरा नहीं, आधुनिकता का पर्याय माना जाता है। वह किशोर अभी स्कूली छात्र ही था कि नशे का आदी हो गया। पिता समाज की सेवा में व्यस्त रहे इसलिए पुत्र को पर्याप्त समय नहीं दे सके। परिणाम ऐसा भयंकर आया कि वे अपने इकलौते पुत्र से वंचित हो गए। केवल उस एक बालक की बात नहीं, एक ताजा शोध के अनुसार अब युवा अधिक रूखे स्वभाव के हो गए हैं। वह किसी से घुलते-मिलते नहीं। इंटरनेट के बढ़ते प्रयोग के इस युग में रोजमर्रा की जिंदगी में आमने-सामने के लोगों से रिश्ते जोड़ने की अहमियत कम हो गई है। मर्यादाहीनता के इस भयानक दौर में हम अनुशासन की सारी सीमाएँ लांघ कर इतने निरंकुश, स्वच्छन्द, स्वेच्छाचारी और उन्मुक्त हो चले हैं कि अब समाज को किसी लक्ष्मण रेखा में बाँधना शायद बहुत बड़ा मुश्किल हो गया है।

क्या यह सत्य नहीं कि आज की पीढ़ी जो कुछ सीख पायी है उसमें हमारा दोष भी सर्वाधिक है। इन परिवेशीय हालातों में अंकुरित और पल्लवित नई पीढ़ी को न संस्कारों की खाद मिल पायी, न स्वस्थ विकास के लिए जरूरी वातावरण। मिला सिर्फ प्रदूषित माहौल और नकारात्मक भावभूमि। आज का युवा अधिकतर मामलों में नकारात्मक मानसिकता के साथ जीने लगा है। उसे दूर-दूर तक कहीं कोई रोशनी की किरण नजर नहीं आ रही। वर्तमान स्थिति के लिए हमारे स्वार्थ और समझौते जिम्मेदार हैं जिनकी वजह से हमने सिद्धान्तों को छोड़ा, आदर्शों से किनारा कर लिया और नैतिक मूल्य तक दाँव पर लगा दिए। और वे भी किसलिए, सिर्फ और सिर्फ अपनी वाहवाही कराने या अपने नाम से माल बनाने। हालात भयावह होते जा रहे हैं, हमें इसका अंदाजा नहीं लग पा रहा है क्योंकि हमारी बुद्धि परायी झूठन खा-खाकर भ्रष्ट हो चुकी है।

आज की शिक्षा ने नई पीढ़ी को संस्कार और समय किसी की समझ नहीं दी है। यह शिक्षा मूल्यहीनता को बढ़ाने वाली साबित हुई है। अपनी चीजों को कमतर करके देखना और बाहरी सुखों की तलाश करना इस जमाने को और विकृत कर रहा है। परिवार और उसके दायित्व से टूटता सरोकार भी आज जमाने के ही मूल्य है। अविभक्त परिवारों की ध्वस्त होती अवधारणा, अनाथ माता-पिता, फ्लैट्स में सिकुड़ते परिवार, प्यार को तरसते बच्चे, नौकरों, दाईयों एवं ड्राईवरों के सहारे जवान होती नई पीढ़ी हमें क्या संदेश दे रही है! यह बिखरते



Cover Page



परिवारों का भी जमाना है। इस जमाने ने अपनी नई पीढ़ी को अकेला होते और बुजुर्गों को अकेला करते भी देखा है। बदलते समय ने लोगों को ऐसे खोखले प्रतिष्ठा में डूबो दिया है जहां अपनी मातृभाषा में बोलने पर मूर्ख और अंग्रेजी में बोलने पर समझदार समझा जाता है।

संचार क्रांति का दुरपयोग चरम पर है। मोबाइल हर युवा के हाथ में ही नहीं, बल्कि प्राइमरी स्कूल से ही बस्ते में पहुंच अबोध बच्चों की जिन्दगी का अहम हिस्सा बन रहा है। एस.एम.एस. और वीडियो का शौक इतना बढ़ चुका है कि वे उसी में मस्त हैं और अपने भविष्य को लेकर बेखबर। ऐसे में पढ़ाई का क्या अर्थ रह जाता है। हमारे मन-मस्तिष्क पर इंटरनेट के प्रभावों विषय पर निकोलस कार की चर्चित पुस्तक है 'द शैलोज'। इसे पुलित्जर पुरस्कार के लिए नामित भी किया गया था। का मत है कि इंटरनेट हमें सनकी बनाता है, हमें तनावग्रस्त करता है, हमें इस ओर ले जाता है कि हम इस पर ही निर्भर हो जायें। चीन, ताइवान और कोरिया में इंटरनेट व्यसन को राष्ट्रीय स्वास्थ्य संकट के रूप में लिया है और इससे निबटने की तैयारी भी शुरू कर दी है।

भौतिकवाद की अंधी दौड़ में कहीं न कहीं युवा भी फंसता चला जा रहा है। पश्चिमीकरण के पहनावे और संस्कृति को अपनाने में उसे कोई हिचक नहीं होती है। आज किशोर भी 14-15 वर्ष की आयु में ही ड्रग्स, और डिस्को का आदी हो रहा है। नशे की बढ़ती प्रवृत्ति ने हत्या और बलात्कार जैसे गंभीर अपराधों को जन्म दिया है। जिससे इस युवा शक्ति का कदम अधकार की तरफ बढ़ता हुआ दिख रहा है। युग तेजी से बदल रहा है, परंपराएं बदल रही हैं। मूल्यों के प्रति आस्था विघटित हो रही है। तब ऐसा लगता है कि सब कुछ बदल रहा है। इस बदलावपूर्ण स्थिति में बदलाव-टकराहट टूटने से पूरी युवा पीढ़ी प्रभावित हो रही है। युवा पीढ़ी में आज धार्मिक क्रियाकलापों और सामाजिक कार्यों के प्रति उदासीनता दिखती है। ऐसे समय में युवाओं को चेतने की जरूरत है। दुःखद आश्चर्य तो यह है कि वर्तमान भौतिकवादी वातावरण में चरित्र-निर्माण की चर्चा बिल्कुल गौण है। राष्ट्र की प्राथमिकता स्वस्थ, प्रतिभाशाली युवा होने चाहिए, न कि यौन-कुण्ठा से ग्रस्त लुंजपुंज विकारी समाज। हम सभी अपने बच्चों को डॉक्टर, इंजीनियर, साइंटिस्ट, सी.ए. और न जाने, क्या-क्या तो बनाना चाहते हैं, पर उन्हें चरित्रवान, संस्कारवान बनाना भूल चुके हैं। यदि इस ओर ध्यान दिया जाए, तो विकृत सोच वाली अन्य समस्याएं शेष ही न रहेंगी।

हमेशा जोश और जुनून से सराबोर रहने वाली युवा पीढ़ी ही किसी भी देश के भविष्य की सबसे बड़ी पूंजी होती है। आज युवाओं के सामने बहुत बड़ा प्रश्न यही है कि करें तो क्या करें। जमाने की ओर जिधर देखें वहाँ कुछ कदम चल चुकने के बाद आ धमकता है कोई बड़ा सा स्पीड ब्रेकर, और उल्टे पाँव फिर वहीं लौटने को विवश होना पड़ता है जहाँ से डग भरने की शुरुआत की थी। हमारे सामाजिक आर्थिक ढांचे की ऊर्जा स्थिरता मुख्यतः युवा पीढ़ी पर निर्भर है लेकिन इसे बढ़ता तनाव, बेरोजगारी या फिर आधुनिकता का चलन उसकी उम्मीदों और सपनों को मिटा रही है।

एक अध्ययन के अनुसार, जिन परिवारों का मुखिया आधुनिक बुराईयों (शराब, शबाब, झूठी शानबाजी) से दूर होता है, उनके बच्चे अपेक्षाकृत अधिक संयमी, मितव्ययी तथा अनुशासित होते हैं। ऐसे परिवेश में पले-बढ़े बच्चों की देश के उच्चशिक्षा संस्थानों में भी सर्वाधिक भागीदारी है जबकि छोटी आयु से ही आधुनिक साधनों तथा खुली छूट प्राप्त करने वालों की सफलता का अनुपात काफी नीचा है। क्या यह सत्य नहीं कि 'पहले तो हम स्वयं-ही अपने बच्चों को जरूरत से ज्यादा छूट देते हैं, पैसा देते हैं और भूल कर भी उनकी गतिविधियों पर नजर नहीं रखते। लेकिन बाद में, उन्हीं बच्चों को कोसते हैं कि वे बिगड़ गए। आखिर यह मानसिकता हमें कहाँ ले जा रही है? आज शहरों का हर युवा छोटे-से-छोटे काम के लिए वाहन ले जाता है। शारीरिक श्रम और चंद कदम भी पैदल चलना शान के खिलाफ समझा जाता है। आश्चर्य तो तब होता है जब हम घर से महज कुछ मीटर दूर पार्क में सैर करने के लिए भी कार पर जाते हैं। यह राष्ट्रीय संसाधनों के दुरुपयोग से ज्यादा-चारित्रिक तथा मानसिक पतन का मामला है, इसकी तरफ कितने लोगों का ध्यान है? दरअसल आज 'जैसे भी हो, पैसा कमाओ और उसे दिखावे-शानबाजी पर उड़ाओ' का प्रचलन है। विज्ञापनों का बहुत बड़ा दोष है जो युवाओं को ऐसे कामों के लिए उत्तेजित करते हैं।

इसका अर्थ यह भी नहीं कि देश की सम्पूर्ण युवा पीढ़ी ही पथभ्रमित है। आज हमारे बहुत से युवा अनेक कीर्तिमान स्थापित करने की दिशा में भी अग्रसर हैं। वास्तव में युवा शक्ति बड़ी प्रबल शक्ति है। युवा शक्ति के बल पर ही देश, दुनिया और समाज आगे बढ़ सकता है, लेकिन इसके लिए उस शक्ति को नियंत्रित करना भी बहुत जरूरी है। अबतक हुए राजनीतिक, सांस्कृतिक और सामाजिक क्रांति की बात करें तो सभी क्रांतियों के पुरोधा युवा रहे हैं। युवा शक्ति सदैव देश को आगे बढ़ाने में सहायक बनती है। समाज के युवा दुर्व्यसन मुक्त होंगे, बुराईमुक्त होंगे तो हम बड़ी से बड़ी उपलब्धियां भी अर्जित कर सकेंगे।

इन दिनों स्वामी विवेकानंद की सार्द्धशती मनाई जा रही है। स्वामी विवेकानंद में मेधा, तर्कशीलता, युवाओं के लिए प्रासंगिक उपदेश जैसी अनेक ऐसी बातें हैं जिनसे युवा प्रेरणा लेते हैं। स्वामीजी को भी युवाओं से बहुत प्यार था। वे कहा करते थे विश्व मंच पर भारत की पुनर्प्रतिष्ठा में युवाओं की बहुत बड़ी भूमिका है। स्वामीजी का मत था, 'मंदिर जाने से ज्यादा जरूरी है युवा फुटबॉल खेले। युवाओं के स्नायु पौलादी होनी चाहिए क्योंकि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन निवास करता है।' दुर्भाग्य से खेल-कूद, व्यायाम हमारे जीवन से दूर होते जा रहे हैं क्योंकि दिन भर मोबाइल, इंटरनेट, फेसबुक हमें व्यस्त रखते हैं। सवाल है कि कौनन चिंता कर रहा है देश की इस सबसे बहुमूल्य धरोहर की।

कवि मित्र अशोक वर्मा कहते हैं- 'बच्चे, फूल, दीया, दिल, शीशा बेहद नाजुक होते हैं, इन्हें बचाकर रखिये हरदम, पथरीली आवाजों से।



Cover Page



## युवा भारत: भारत और चुनौती

अनेक रिपोर्ट्स के अनुसार भारत में युवाओं में बेरोजगारी की दर निरंतर बढ़ रही है। इंटरनेशनल लेबर ऑर्गेनाइजेशन के अनुसार 2019 में यह दर 23.34 प्रतिशत थी। एसिया-पैसिफिक क्षेत्र में भारत युवाओं में बेरोजगारी के मामले में मध्य स्थिति में है। अर्थात् न तो इसकी स्थिति बहुत अच्छी है और न ही बहुत खराब। परन्तु अगर हम भारत को वैश्विक नज़रिए से एक बड़े पर्दे पर उभरती हुई अर्थव्यवस्था के रूप में देखें तो ये आंकड़े काफी परेशान करने वाले साबित हो सकते हैं। एक सर्वे के अनुसार भारत का 33% स्किल्ड युवा आज बेरोजगार है।

युवाओं को उभरने में रोजगार एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है पर ये चुनौती इतनी ही नहीं है। भारत के जो युवा कहीं अच्छी शिक्षा भी प्राप्त कर लेते हैं तो वह अपना रास्ता विदेश की ओर ले जाते हैं। ऐसे में हमारे पास स्किल्ड लोगों की तथा बौद्धिक लोगों की भी कमी हो जाती है। आज विश्व की बड़ी कम्पनियों जैसे गूगल, माइक्रोसॉफ्ट आदि में हम भारतीयों का नाम सुनते हैं पर भारत में यह सब क्षेत्र काफी पिछड़े हुए हैं। सुंदर पिचाई की शिक्षा यहीं भारत में हुई पर वो जाकर गूगल में नौकरी कर रहे हैं। भारत सरकार द्वारा शिक्षा पर दी जा रही सब्सिडी का यह बड़ा नुकसान था। यह तो मात्र एक उदाहरण था पर वास्तव में युवाओं के पलायन का आँकड़ा बहुत बड़ा है।

इन आंकड़ों का जिम्मेदार कौन है?

इन सभी आंकड़ों की जिम्मेदारी किसकी बनती है? क्या हम इसके लिए पूरी तरह से सरकार को दोषी ठहराएं या फिर युवाओं को। हम इस समस्या का एक मध्यम मार्ग लेते हैं और यह समझने की कोशिश करते हैं कि आज भारत के युवाओं के समक्ष बड़ी चुनौती है वह है भारत के जनसंख्या की। हाँ यह समस्या वास्तव में गंभीर समस्या है। इस समस्या के कारण युवाओं को एक बड़ी प्रतियोगी समाज में भाग लेना होता है जहाँ वह औरों को पीछे छोड़ते हुए आगे बढ़ता है। इस भाग दौड़ में युवाओं का सर्वांगीण विकास नहीं हो पाता है। यह सब न हो पाने के कारण युवा अगर एक क्षेत्र में पीछे हुआ तो उसके लिए अन्य क्षेत्रों में आगे जाने के रास्ते लगभग बंद हो जाते हैं। भारत विश्व की उभरती अर्थव्यवस्था जरूर है पर आज भी भारत के 40-45% जनता के पास इंटरनेट जैसी सुविधा नहीं उपलब्ध है। इंटरनेट आज एक जरूरी संसाधन के रूप में हमारे पास होना अति आवश्यक है।

## भारत चौथी औद्योगिक क्रांति का केंद्र बनने जा रहा है।

ऐसे समय युवाओं के पास एक सुनहरा अवसर है कि वह अपनी प्रतिभा का उपयोग करें। जिसके लिए उसके पास बेसिक संसाधन उपलब्ध होने चाहिए। जैसा कि हमने ऊपर चर्चा की कि एक युवा वर्ग अच्छी शिक्षा पाने के बाद अच्छी नौकरी न पाने की वजह से विदेश की ओर पलायन करता है। अतः हमारी सरकार को चाहिए कि उन्हें भारत में ही रोजगार देने के अवसर तैयार किए जाएं ताकि वह भारत को आगे बढ़ाने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाए। कोरोना के वक्त में ही ना जाने कितने असंगठित क्षेत्र में काम करने वाले युवा बेरोजगार बैठ गए हैं।

बेरोजगारी के अलावा मुद्दे और भी हैं

युवाओं से जुड़ा मुद्दा मात्र रोजगार ही नहीं है। हमें अधिक से अधिक शोधों को भी बढ़ावा देना चाहिए। भारतीय युवाओं का महत्वपूर्ण शोधों में जिक्र नहीं आता। शोध न केवल हमें शैक्षणिक रूप से मजबूत करते हैं वरन् सामाजिक और आर्थिक रूप से भी मजबूत करते हैं।

हमें यह समझने की आवश्यकता है कि किसी देश का विकास मात्र तकनीकी शिक्षा से ही नहीं होता बल्कि उसे सामाजिक रूप से भी बढ़ने की आवश्यकता होती है।

भारतीय युवा का एक बड़ा वर्ग आज भी जाति, धर्म के मुद्दे पर लड़ रहा है। इन युवाओं में स्त्रियों का एक बड़ा वर्ग भी है जो आज के युग में अपने अधिकारों से लड़ने के अलावा पुरुषवादी सामाजिक सोच से भी लड़ रही है। हमें यहाँ यह समझने की आवश्यकता है कि यह सभी बातें युवाओं के साथ-साथ देश के विकास में भी बाधक सिद्ध होती हैं। अगर आज का युवा विश्व में चल रही दौड़ में आगे बढ़ने की बजाय वह सड़क पर जा रही महिलाओं पर टिप्पणियाँ करता है या धर्म के नाम पर हथियार उठा लेता है तो निश्चय ही वह गर्त में जा रहा है।

“समाज में चलने के लिए हमें दोनों पैरों का प्रयोग करना पड़ेगा, पुरुष भी स्त्री भी।”

युवाओं की राजनैतिक भागीदारी

राजनैतिक स्तर पर युवाओं की जो भागीदारी नेताओं के पीछे चाटुकारिता करने की है वह वास्तव में भारत को राजनैतिक रूप से कमजोर ही बनाता है। हमें यह समझना होगा –

युवाओं की राजनीति में भागीदारी का अर्थ चुनाव लड़ना ही नहीं है बल्कि उसे अपने राजनीतिक और संवैधानिक अधिकारों के बारे में जागरूक होना भी है।

भारत की राजनीति के विभिन्न पहलुओं पर उसके एक मूल विचार होने आवश्यक हैं अन्यथा वह अपने अधिकारों के विपरीत काम करने वाली सरकार को चुन सकता है। राजनीति में आज जितना शिक्षित युवाओं की भागीदारी देखने को मिलती है उससे कई गुना और जागरूकता अभी हमें पाने की आवश्यकता है।

इस प्रकार हमारे देश के युवाओं के पास दोतरफा चुनौतियाँ हैं एक बाहरी दुनिया में विकसित देशों द्वारा तथा दूसरा देश के अंदर की समस्याओं द्वारा। विवेकानंद को याद करने मात्र से हम एक सजग युवा नहीं कहलाएंगे बल्कि हमें यह भी समझना पड़ेगा कि समाज को बढ़ाने के लिए हमें युवाओं को उनके मन में बने बंधन को खोलना पड़ेगा साथ ही हमें उन्हें अवसर भी प्रदान करना होगा। हमें सिर्फ तकनीकी शिक्षा के पीछे ही नहीं जाना चाहिए अन्यथा हम एक खोखले समाज का निर्माण करेंगे। भारत के युवाओं को भारत को सामाजिक और राजनैतिक रूप से भी विकास करने की आवश्यकता है। तभी वास्तव में भारत का युवा विकास करेगा।

निष्कर्ष:



Cover Page



पिछले साल हमने 20 साल से कम उम्र के उद्यमियों और अन्वेषकों को ढूंढा था और 21वीं सदी की चुनौतियों के बारे में उनके समाधानों को आपके सामने रखा था।

बारूदी सुरंगों का पता लगाने वाले ड्रोन, सीवेज को खत्म करने वाले स्ट्रॉ, अंतरिक्ष के कचरे का पता लगाने वाले ट्रैकर और साइबर बुलिंग को रोकने वाला ऐप- ये सब उनके बड़े विचारों के नमूने हैं।

अब हम चुनौती को और मुश्किल कर रहे हैं। बीबीसी ने इंडस्ट्री के शीर्ष नेताओं और वैश्विक विशेषज्ञों से पूछा कि वे उन क्षेत्रों के बारे में बताएं जिनमें आने वाले दशकों में नये विचारों और नये समाधानों की सबसे ज़्यादा जरूरत होगी।

आने वाले महीनों में हम अगली पीढ़ी के विचारकों और दुनिया को नया रूप देने के लिए आगे आने वाले लोगों से आपको मिलवाएंगे।

#### संदर्भ ग्रंथ सूची

- 1 स्रवन्ति मसिक पत्रिका : DBHPS – हैदराबाद
- 2 इंटर नेट से
- 3 कुछ अन्य तेलुगू पत्रिकाओं से
- 4 संस्कृत किताबों से
- 5 हिन्दी साहित्य का इतिहास – आचार्य रामचन्द्र शुक्ल