

सॉफ्ट और टेस्टी ड्रैगन फ्रूट...



ड्रैगन फ्रूट हकीकत में धरती पर पाया जाता है। नाम से भले ही ये फ्रूट डरावना लग रहा हो, लेकिन अंदर से बेहद सॉफ्ट और टेस्टी होता है। इसे पिताया या स्ट्रॉबेरी पीयर के नाम से जाना जाता है। यह एक बेहद खूबसूरत फल होता है। इसके फूल का आकार और रंग सबको हैरान कर देता है। कैक्टस की किस्म वाले पौधों से निकलने वाला फूल तीन हफ्तों में ड्रैगन फ्रूट में बदल जाता है। यह रात को ही बढ़ता है, इसलिए इसके फूल को वीन ऑफ द नाइट भी कहते हैं। कैक्टस का पेड़ 40 डिग्री से ज्यादा तापमान वाले इलाकों में भी तेजी से बढ़ता है। ड्रैगन फ्रूट लाल, गुलाबी और पीले रंग का होता है। इसका इस्तेमाल वाइन बनाने में भी किया जाता है। यह मैक्सिको, साउथ अमेरिका, कंबोडिया, थाईलैंड, मलेशिया, इंडोनेशिया और चीन के अलावा भी कुछ देशों में पाया जाता है। ज्यादातर ड्रैगन फ्रूट गाढ़े लाल रंग का होता है, लेकिन कुछ पीले और गुलाबी रंग के भी पाए जाते हैं। इस फल का छिलका काफी पतला होता है और चारों तरफ से स्केल्स से ढका होता है। इस फल के बीच का हिस्सा लाल या सफेद रंग का होता है, जिसमें काले रंग के बीज होते हैं। ये खाने में काफी स्वादिष्ट होता है। इसमें कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं। एक ड्रैगन फ्रूट में करीब 60 कैलोरीज होती है। इसके अलावा विटामिन सी, बी1, बी2, बी3, आयरन, कैल्शियम और फॉस्फोरस भी ज्यादा मात्रा में पाया जाता है। इतनी सारी खुबियों की वजह से इसे 'सुपर फ्रूट' भी कहा जाने लगा है। ड्रैगन फ्रूट में काफी कम मात्रा में कोलेस्ट्रॉल पाया जाता है। यही वजह है कि इसे खाने से हार्ट की कोई समस्या पैदा नहीं होती है। अमेरिका में काइडोवेसकुलर से जुड़ी बीमारियां लगातार बढ़ रही हैं। ऐसे में वहां के लोग ड्रैगन फ्रूट खाकर खुद को हार्ट प्रॉब्लम से दूर रख रहे हैं। यह फ्रूट शरीर में कोलेस्ट्रॉल लेवल कम करने में भी मदद करता है। ड्रैगन फ्रूट मोनोसैचुरेटेड फैट्स का सबसे बढ़िया स्रोत है, जिससे हार्ट अच्छी कंडीशन में बना रहता है। इतना ही नहीं ये बीडी ब्रेक डाउन को भी बहुत जल्दी रिकवर करता है। इसे खाने से वजन और दांत दोनों स्वस्थ रहते हैं।

यहां नहीं डूबता सूरज...



दिन की शुरुआत सूरज उगने से होती है। इससे दिनों को हफ्ते, महीनों और सालों में बांट दिया जाता है, लेकिन दुनिया में कुछ ऐसे भी देश हैं जहां पर कई-कई महीनों या दिनों तक सूरज ही नहीं छिपता। इन देशों में 24 घंटे उजाला ही रहता है। नावों के एक इलाके को लैंड ऑफ द मिड नाइट सन कहा जाता है। इस देश में मई से जुलाई तक सूरज ही नहीं छिपता। इसकी खूबसूरती को देखने के लिए लोग दूर-दूर से यहां घुमने आते हैं। स्वीडन में आंधी रात तक भी सूरज की रोशनी जैसे की तैसी रहती है। यहां पर मई की शुरुआत से अगस्त के अंत तक देर रात तक सूरज नहीं छिपता। आइसलैंड का नजारा बहुत ही खूबसूरत है। कुदरती रोशनी का मजा आप यहां आधी रात को भी ले सकते हैं। झरने, ज्वालामुखी, ग्लेशियर यहां के खास एट्रैक्शन हैं। कनाडा में भी बदलते मौसम के चलते 50-50 दिनों तक सूरज ही नहीं डूबता। इस कारण यहां पर आधी रात को भी अंधेरा नहीं होता।

ऐसा सिर्फ चीन में होता है...



चीन दुनिया में बहुत सी ऐसी अजीबो-गरीब चीजें होती हैं, जो कहीं और नहीं होती। चीन के बीजिंग में पॉल्सुन इनना ज्यादा है कि यहां पर एक दिन सांस लेने का हेल्थ पर उतना ही खराब असर पड़ता है, जितना कि एक पैकेट सिगरेट पीने से होता है। आपको जानकर हैरानी होगी कि हांगकांग पॉलिटेक्निक यूनिवर्सिटी ब्रा स्टडीज में डिग्री देती है। यहां पर इनवेटर बनने की बारीकियां सीखाई जाती हैं। चीन की जेलों में इतने कैदी हैं कि मौत की सजा देने के लिए यहां 'मोबाइल एजीवियुश' गाड़ियां हैं। चीन की आर्मी दुनिया की सबसे बड़ी आर्मी है। चीन की आर्मी सख्त मिलिट्री ट्रेनिंग और एग्जिबि नैचर के लिए दुनियाभर में वरिचत है। ट्रेनिंग के दौरान नए सोलजर्स के कॉलर में पिन लगा दी जाती हैं। ऐसा इसलिए किया जाता है ताकि उनकी गर्दन सीधी रहे और वे अनुशासित रहें चीन के शांसी प्रांत के यन्नान में करीब 4 करोड़ लोग आज भी अउरग्राम्ड गुआओ में रहते हैं, जो कि ऑस्ट्रेलिया की आबादी से भी ज्यादा है। इन गुआओ को 'फार्मर्स क्लव' या 'याओडोंग्स' भी कहा जाता है। चीन के गुआओ प्रांत के यूलिन शहर में हर साल जून में डॉग मीट फेस्टिवल मनाया जाता है। इस त्योहार में ही 10 हजार से ज्यादा डॉग्स मार दिए जाते हैं। चीन में इंटरनेट और वीडियो गेम के जरूरतस एडिक्शन के कारण इस पर बैन लगाया गया था। चीन में इस एडिक्शन से बाहर निकलने के लिए कई रिहैब सेंटर चलाए जा रहे हैं। यहां बच्चों के फिजिकल पिकेटिविटीज की ट्रेनिंग दी जाती है, ताकि वो गेमिंग की दुनिया से बाहर निकल सकें।

गुस्से पर काबू करेंगे ये फूड्स...



गुस्सा एक ऐसी चीज है जिस पर काबू पाना बड़ा मुश्किल होता है। लोगों को समझ में ही नहीं आता कि गुस्से के समय आखिर क्या किया जाए। डॉक्टरों के अनुसार न्यूट्रिएंट्स, मैग्निशियम, विटामिन सी और बी की कमी के चलते लोगों को ज्यादा गुस्सा आता है। ऐसे में कुछ चीजें हैं जो आपके गुस्से पर काबू पाने में मदद करती हैं। नारियल पानी या कोकोनट मिल्क पीने से तुरंत गुस्से पर काबू पाया जा सकता है। इसके अलावा कच्चा नारियल खाने से भी गुस्सा काफी कम होता है। बादाम दिमाग की नसों पर तेजी से काम करती है। ऐसे में गुस्सा आने पर बादाम खाने से उस पर कुछ ही पल में काबू पाया जा सकता है। जब आप किसी बात पर बहुत गुस्सा हो रहे हों और उस पर काबू पाना चाहें तो तुरंत डार्क चॉकलेट खाने से गुस्सा टंडा हो जाता है। हरी सब्जियों में बहुत अधिक कैल्शियम और मैग्निशियम होता है जो कि मांसपेशियों को आराम पहुंचाता है और दिमाग के एंजाइम को भी कम करता है। अगर आपको गुस्सा आता है तो तुरंत कोई हरी सब्जी खाएं वो आपके गुस्से को कम करने में मदद करेगी।

हमारे देश में अफ्रीकी लोगों के खिलाफ हुई हाल की कुछ घटनाओं को छोड़ दें तो पता चलता है कि अफ्रीकियों को भारत से बहुत लगाव है। यहां घाना, नाइजीरिया, दक्षिण अफ्रीका, लीबिया, कॉन्गो, कीनिया से खासतौर से पढ़ाई के लिए आने वाले कई लोग यहीं बस जाना चाहते हैं। अफ्रीकियों का भारत से यह लगाव आज से नहीं है, अफ्रीकी मूल के कई लोग सदियों से हमारे यहां रह रहे हैं और वे यहीं के नागरिक भी हैं। सदियों से गुजरात में बसे अफ्रीकियों ने तो पूरी तरह से भारतीय लाइफस्टाइल अपना ली है। इतना ही नहीं उन्हें अब सिर्फ गुजराती भाषा ही आती है। देश में कई जगह उनकी संख्या और बसाहट को देखकर लगता है कि हमारे देश में बसता है मिनी अफ्रीका।



भारत में बसता है मिनी अफ्रीका। दिल्ली में ही इतने अफ्रीकी हैं कि उनके अपने रेस्तरां, सलून और दुकानें खुब चल रही हैं। हाल की कुछ घटनाओं को छोड़ें तो इससे पहले इनको लेकर कोई विवाद नहीं रहा है। भारत में नए अफ्रीकियों की संख्या धीरे-धीरे बढ़ रही है। भारत में घाना, नाइजीरिया, दक्षिण अफ्रीका, लीबिया, कॉन्गो, कीनिया से लोग पढ़ाई, बिजनेस और मेडिकल सुविधाओं के लिए बड़ी संख्या में आ रहे हैं। उनका भारतीयों और यहां की संस्कृति से खासा लगाव रहा है। दिल्ली के कृष्णा नगर, खिड़की एक्सपेंशन, मालवीय नगर, अर्जुन नगर और राजपुर खुर्द में अफ्रीकी नागरिकों की तादाद अच्छी खासी है। सरकारी आंकड़ों की मानें तो साल 2012 में 40 हजार नाइजीरियाई लोगों ने भारतीय वीजा लिया था और तब यह है कि अभी भी 5000 से 6000 नाइजीरियाई दिल्ली में रह रहे हैं। कई ऐसे हैं जो यहीं बस जाना चाहते हैं। यह तो हुई हाल ही में भारत आने वाले अफ्रीकियों की बात। सच तो यह है कि हमारे यहां सदियों से अफ्रीकी लोग रह रहे हैं। भारतीय इतिहास के अबीसीनीयाई लड़ाके और आधुनिक भारत के अफ्रो इंडियन सदियों से भारत में रह रहे हैं। मूल से अफ्रीकी, राष्ट्रीयता से भारतीय और भाषा से कन्नड़, मराठी और गुजराती। इतनी विविधताओं को अपने में समेटे हैं ये सच्चे भारतीय। कुछ इतिहासकारों का मानना है कि लाखों अफ्रीकी लोगों ने समुद्र पार कर इधर का रुख किया था, अफ्रीकी-भारतीय लोग सिंधी या शीदि या सिदी कहलाते हैं, गुलाम के रूप में अफ्रीकी लोगों के बारे में तो शायद सबको जानकारी हो लेकिन भारत में रहने वाले अफ्रीकी लोगों के बारे में लोगों को कम ही जानकारी है सो उनकी ही जानकारी निकालने की कोशिश है यह आलेख।

तीनों धर्मों के अफ्रीकी

ये लोग भारत की अनुसूचित जनजाति की श्रेणी में भी हैं और तीनों धर्मों में बंटे हुए भी हैं। यानी अधिसंख्या लोग मुस्लिम हैं, कुछ रोमन कैथोलिक ईसाई हैं और बहुत कम लोग हिंदू हैं। सबसे मजेदार बात मुगल साम्राज्य में इनका अपना झंडा और मनसबदारी थी, लेकिन अंडमान निकोबार द्वीप मूल के पाषाणकालीन समय में जमे अफ्रीकी मूल के सेंटिनेल, जारवा, सिर्का, ग्रेट अंडमानी, जागिल, ओंगे आदि कबीलों से अलग हैं ये लोग। सिंधी या सिदी भारत और पाकिस्तान का एक जातीय समूह है जिसका मूल अफ्रीका है भारत में ये मुख्यतः गुजरात में रहते हैं कर्नाटक तथा आंध्र प्रदेश व महाराष्ट्र में भी इनका अस्तित्व है तथा वहां इन्हे सिद्धि, हब्शी या मकरानी के रूप में जाना जाता है। ये कबीलाई भेदस्थ्य हैं जो दक्षिण पूर्व अफ्रीका से संबंध रखती बंदू जनजाति के लोग हैं इनमें से कुछ के पूर्वज व्यापारी, नाविक और भाड़े के गुलाम सैनिक कारिंद थे और बहुतों के पूर्वज दूसरों के सेवक या गिरमिटिया गुलाम थे। आज की तारीख में पाकिस्तान के बलोचिस्तानी क्षेत्र की मकरान पर्वत श्रृंखला और कराची में तथा भारत के कर्नाटक, गुजरात, आंध्रप्रदेश और महाराष्ट्र राज्यों में संयुक्त रूप से लगभग 70,000-85,000 सिद्धि जनजाति के लोगों की कुल जनसंख्या का अनुमान है।

ऐतिहासिक तथ्य

यह सिद्ध साबित ऐतिहासिक तथ्य है कि तत्कालीन अरब ,तुकैं और पुर्तगाली व्यापारियों द्वारा भी सिद्धि समुदाय को गुलाम -दास और भाड़े के सैनिकों के रूप में भारतीय उपमहाद्वीप के लिए लाया गया था। सिद्धि नाम के मूल पर परस्पर विरोधी परिकल्पनाएं रही हैं जिनमें से एक प्रमुख सिद्धांत यह है कि सिद्धि या सिद्धी शब्द साहिबी से निकला है जिसका कारण यह है कि आधुनिक भारत और पाकिस्तान में शब्द साहिब बोला जाता है और इस साहिब शब्द के लिए इसी तरह का उत्तरी अफ्रीका में सम्मान का एक अरबी शब्द भी है। एक दूसरा सिद्धांत यह है कि सिद्धि शब्द अरब जहाजों के कप्तानों के नाम से लिया गया है क्योंकि इन अरबी जहाजों के कप्तानों को सईद या सैय्यद के रूप में जाना जाता था। पहले पहल सिद्धियों को भरूच बंदरगाह पर 628 ईस्वी में भारत में लाया गया था,फिर कई अन्य लोगों के समूहों को 712 ईस्वी में भारतीय उपमहाद्वीप के पहले अरब इस्लामी आक्रमणों के साथ लाया गया ,इसमें सैनिक समूह मुहम्मद बिन कासिम के अरब सेना के साथ भाड़े के सैनिकों के रूप में आया था ऐसा इतिहास में भी दस्तावेजी उल्लेख किया गया है। इन सिद्धि या हब्शी सैनिकों और दासों को जानिसर यानी जानिसार अर्थात हुकुम पर जान लुटा देने वाला कहा जाता था। भारत में मुगलों के उदय के पहले तुर्कों के गुलामवंश की दिल्ली सल्तनत काल में जमाल-उद-दीन याकूत नामक सिद्धि हब्शी सुल्तान अल्लुतमिश की शहजादी रजिया सुल्ताना (1205-1240 ई.) का एक करीबी विश्वासपात्र था जो कि एक प्रमुख सिद्धि गुलाम से बना अमीर पद वाला लाडक़ मनसबदार रईस था। कुछ सिद्धि समुदाय बारहवीं शताब्दी के बाद जम्फरबाद, जंजीरा द्वीप पर और वन क्षेत्रों में छोटे सिद्धि समाजों की स्थापना के लिए गुलामी से भाग निकले और ऐसा ही स्थापित एक पूर्व द्वीपीय राज्य जंजीरा हब्शन है।



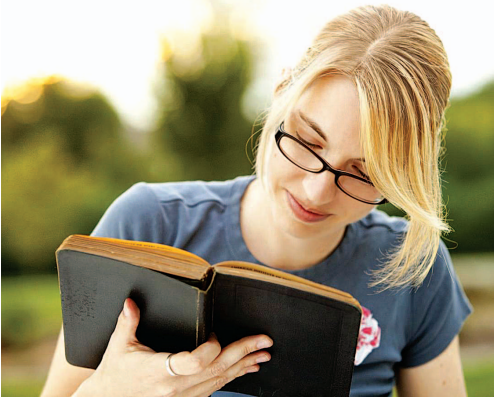
पारंपरिक मरफा संगीत की जबरदस्त लोकप्रियता हारिलल की और सरकारी समारोहों और समारोह के दौरान प्रदर्शन किया, हैदराबाद की सिद्धियों को पारंपरिक रूप से सिद्धि रिसाला के नाम से जाना जाता है आज भी वे मरिजद रहमानी के निकट क्षेत्र में रहते हैं।

कर्नाटक के सिद्धि

कर्नाटक के सिद्धि भी भारत में एक अनुसूचित जनजातीय समूह हैं, इसके सदस्यों को पुर्तगाली व्यापारियों ने दास के रूप में शताब्दियों पहले भारतीय उपमहाद्वीप में लाया गया है ये दक्षिण पूर्व अफ्रीका के बंदू जनजातीय लोग रहे हैं। कर्नाटक में ये सिद्धि येलोपुर, हलियाल, अंकोला, जोईडा,मुंडांग और उत्तर कन्नड़ सिरसी तालुका के आसपास वनों में खेती करते और वन उपज उपजाते हुए रहते हैं और बेलगाम और धारवाड़ जिले के कालघाटगी के खानपुर में शहरी केंद्रित स्थलों पर रह रहे हैं, स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद कई सिद्धि परिवार पाकिस्तान चले गए और वे वहां सिंध, कराची के क्षेत्रों में बस गए जिनका मुख्य काम रंगरेजी और मछली पकड़ने का है,कर्नाटक के सिद्धि मुख्यतया रोमन कैथोलिक ईसाई हैं और उनके ही बीच कुछ सिद्धि हिंदू भी हैं।

सेहत सुधारती है पढ़ने की आदत...

हमारे देश की साक्षरता एक तरफ भले ही बढ़ रही हो लेकिन हमारी आज की पीढ़ी में पुस्तक पढ़ने की प्रवृत्ति सिरे से खारिज होती जा रही है। आज का युवा अपने विषय के अलावा और किताब को विषयांतर कह कर नकार देता है। वहीं दूसरी तरफ वह तरह-तरह के स्मार्ट फोन खरीदकर उनके साथ समय व्यतीत कर रहा है। अब टेक्नोलॉजी का जमाना है। लोग लैपटॉप और स्मार्ट फोन में ई बुक पढ़ लेते हैं, लेकिन वहीं दूसरी तरफ जब विदेशी नागरिक हमारे देश में आते हैं तो उन्हें पर्यटन स्थलों, बस स्टैंड, रेलवे स्टेशन, हवाई अड्डे पर हाथों में किताब लिए सहज देखा जा सकता है। जबकि ठीक उन्हीं जगहों पर ज्यादातर भारतीय मोबाइल में गेम खेलते या फेसबुक या व्हाट्सएप पर लगे हुए दिखाई देते हैं। खास बात यह है कि विदेशी लोग मोबाइल ,लैपटॉप ,फेसबुक ,टिवटर ,व्हाट्सएप की सीमाओं और संभावनाओं को अच्छी तरह जानते हैं।



आज की भागती-दौड़ती तेज रफ्तार जिंदगी का असर हमारे दिल पर भी पड़ता है। तभी तो दिल के मरीजों की तादाद में लगातार इजाफा होता जा रहा है। इसके पीछे हमारी बिगड़ी हुई दिनचर्या और खान-पान संबंधी खराब आदतें ही जिम्मेदार हैं। दिल को तंदुरुस्त रखने के लिए हम क्या-क्या नहीं करते। व्यायाम, खाने पीने की अपनी आदतों पर लगाव और भी न जाने क्या क्या। लेकिन, इन सब आदतों के साथ ही अगर हम एक और चीज करने लग जाएं तो दिल की सेहत सुधारी जा सकती है और वो है रेड वाइन।

दिल के लिए फायदेमंद रेडवाइन

रेड वाइन अंगूर का बना होता है और इसमें एचडीएल (अच्छ कोलेस्ट्रॉल) पाया जाता है, जो मृत्यु दर और तनाव को कम करने का एक तरह का प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट रेसवेरेट्रॉल होता है। कई हृदय रोग तभी होते हैं जब हृदय तक जाने वाली धमनियों को चसा और बुरा कोलेस्ट्रॉल मिल कर उसके रक्त प्रवाह को ब्लॉक कर देते हैं। लेकिन रेड वाइन जो प्राकृतिक रूप से बनाया जाता है वह

कंप्यूटर व टीवी को ही अपना अच्छ दोस्त मानते हैं लेकिन सच तो यह है कि किताबें हमारे व्यक्तित्व को निखारती ही नहीं बल्कि यह हमारे स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद होती हैं। एक शोध से पता चला है जो शौक के लिए पढ़ते हैं उनका स्वास्थ्य ऐसा न करने वाले लोगों की तुलना में 33 प्रतिशत ज्यादा बेहतर रहता है। दिमाग तेज होना: किताबें पढ़ने से आदमी की याददाश्त बढ़ती है। टीवी देखने और कंप्यूटर पर काम करने की तुलना में पढ़ाई करने वालों का दिमाग तेज होता है। इसके अलावा किताब पढ़ने की आदत व्यक्ति के सोचने और समझने की क्षमता को बढ़ाती है। दिमाग फ्रेश होना: किताबें पढ़ने की आदत से आदमी का दिमाग हमेशा जागू रहता है। जो लोग रचनात्मक कार्यों जैसे पढ़ाई में अधिक वक्त बिताते हैं उनका दिमाग ऐसा न करने वालों की तुलना में 32 प्रतिशत अधिक जागू रहता है।

आपके दिल की इस रोग से रक्षा करता है। यह रक्त वाहिकाओं को साफ करने और शरीर में बसा जमने की वजह से होने वाले नुकसान को रोकने में लाभदायक होता है। रेड वाइन में मौजूद तत्व रक्त के थक्के रोकने में काफी मदद करते हैं। अध्ययनकर्ताओं ने पाया है कि वीयर, स्पीरिट और शराब तीनों ही स्वास्थ्य के लिए लाभदायक हैं, लेकिन दूसरे के मुकाबले शराब भारी लाभ पहुंचाती है।

व्यायाम के बराबर है रेडवाइन

लाल अंगूर में पाया जाने वाला एंटीऑक्सीडेंट रेसवेरेट्रॉल शरीर की मांसपेशियों और दिल के लिए उसी तरह फायदेमंद होता है, जैसे एक घंटे का शारीरिक व्यायाम। रेसवेरेट्रॉल की अधिक मात्रा शारीरिक प्रदर्शन, हृदय की समझदारी और मांसपेशियों को मजबूत बनाने में काफी हद तक सुधार

आई क्यू लेवल बढ़ना
जो लोग किताबें अधिक पढ़ते हैं उनका आई-क्यू लेवल भी अधिक होता है। किताबें व्यक्ति को रचनाशील बनाती हैं जिसके कारण उनकी सोचने और समझने की क्षमता बढ़ जाती है।

अल्जाइमर से बचाव
अल्जाइमर एक प्रकार की दिमागी बीमारी है। इसके कारण व्यक्ति की याददाश्त कमजोर हो जाती है। जो लोग दिमागी गतिविधियों जैसे-पढ़ाई, वेस खेलना, पजल खेलने में व्यस्त रहते हैं उनमें अल्जाइमर के विकसित होने की संभावना कम होती है।

तनाव दूर होता है
किताबें व्यक्ति के तनाव के हार्मोन यानी कॉर्टिसॉल के स्तर को कम करती हैं, जिससे तनाव दूर रहता है। अगर आप अपने दिन को खुशनुमा बनाना चाहें हैं तो पढ़ने की आदत इसमें आपकी मदद कर सकती है। यदि आपके पास आज कोई काम नहीं है तो दिन को बेहतर बनाने के लिए एक अच्छी किताब पढ़िए।

अच्छी नींद
रात में देर तक टीवी देखने और कंप्यूटर पर काम करने से आपकी नींद उड़ सकती है, लेकिन रात में सोने से पहले किताब पढ़ने से आपको अच्छी नींद का आ सकता है। इसलिए रात को सोने से पहले किताब पढ़ना न भूलें।

दिल को सेहतमंद रखती है रेड वाइन

ला सकती है। ये उन लोगों के लिए फायदेमंद होता है जो व्यायाम करना चाहते हैं पर शारीरिक कमजोरी या असमर्थता के कारण ऐसा नहीं कर पाते। रेसवेरेट्रॉल ऐसे व्यक्तियों को व्यायाम के फायदे बिना व्यायाम किए दिला सकता है। किसी भी चीज की अति बेशक शरीर को नुकसान ही पहुंचाती है। ज्यादा शराब की लत कैसर जैसी घातक बीमारियों को न्योता देती है। दिन में एक छोटा ग्लास ठीक माना जाता है पर उससे ज्यादा पीना करना कल्पना के लिए बिल्कुल ही सुरक्षित नहीं होगा।

