

योग को अपने दैनिक दिनचर्या का हिस्सा बनाएँ : मंत्री कथ्यप

नारायणपुर। प्रदेश के बन एवं जलवायु परिवर्तन, जल संसाधन, कौशल विकास एवं सहकारिता मंत्री श्री डॉ. श्रीमती बीना खोबरागढ़, श्री ओम कुमार माझी, श्री केदार कश्यप के मुख्य अतिथि में आज दसवां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस जिला नारायणपुर में पूरे उत्साह के साथ के रूप में श्री नारायण सहू उपस्थित थे। योग शिक्षकों द्वारा योग कार्यक्रम में ताड़ासन, कटियाकासन, सेतुबंध आसन, भुजंगआसन, सलभआसन, पवामुकासन, पादहस्तआसन, हलासन, उत्तानपदआसन, बज्रआसन, ब्राह्मआसन, वक्रासन, उत्तरासन, कटियाकासन, कटियाकासन, सेतुबंध अनुलोम विलोम इत्यादि आसन कराए गये और इससे क्षेत्र के जनप्रतिनिधि, अधिकारी-कर्मचारियों और आम नागरिकों ने संवेदने 7 बजे से 8 बजे तक ब्रह्मा के द्वारा कैलेंडर का विपरीक्षित किया गया तथा मूल्यानु बच्चों के द्वारा प्रस्तुति दी गई और योग से संबंधित किंजित जीवन में होने वाले काफी दोषों के बारे में भी बताया गया।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर मंत्री श्री कथ्यप ने लोगों से आग्रह किया कि वे योग को अपनी दिनचर्या द्वारा प्रस्तुति दी गई और योग से संबंधित किंजित जीवन में होने वाले काफी दोषों के बारे में भी बताया गया। जिला आयोजन किया गया, जिसमें सही उत्तर देने वाले प्रतिभागी को मंत्री द्वारा पुरस्कार के रूप में पेन दिया गया और उन्होंने सभी को बधाई दी। कार्यक्रम के योग से मन को शांति मिलती है। वर्तमान समय में जिस दौरान बताया गया कि समाज कल्याण विभाग द्वारा स्तर से रोग बढ़ रहे हैं, उसमें योग और भी अधिक नागरिक एवं स्कूली बच्चे शामिल हुए।

कृषि मंत्री नेताम ने कोरिया में किया योगाभ्यास

कोरिया। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर कृषि मंत्री तथा कोरिया जिले के प्रभारी मंत्री श्री रामविचार नेताम ने आज सुवह जिला मुख्यालय बैकुण्ठपुर के रामानुज मिनी स्टेडियम में आयोजित योगाभ्यास कार्यक्रम में शामिल हुए। उन्होंने लोगों से बैकुण्ठपुर क्षेत्र के विधायक श्री भईयालाल राजवाड़े ने योग दिवस पर अपने एवं देश के प्रधानमंत्री मंत्री नरेन्द्र मोदी तथा प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी तथा प्रदेश के स्थानीय योगाभ्यास कार्यक्रम में शामिल हुए। यहां उन्होंने सैकड़ों लोगों के साथ समूहिक योग किया और स्वस्थ जीवन शैली के लिए नियमित योगाभ्यास करने का संदेश लाया।

योगाभ्यास के अवसर पर मंत्री श्री नेताम ने लोगों को बधाई एवं सुभकामनाएं दी। उन्होंने कहा कि आज हम सभी ने योगाभ्यास किया है, इसी प्रकार दुनिया के सभी देशों में योग दिवस के अवसर पर इस तरह के कार्यक्रम आयोजित किये जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि विधायक एवं नरेन्द्र मोदी ने योग के माध्यम से पूरी दुनिया को जोड़ने का काम किया है और उन्होंने लोगों को स्वस्थ रहने के साथ-साथ आगे बढ़ने का संदेश दिया है। मंत्री श्री नेताम ने कहा कि स्वस्थ मन से ही काम किया जाता है। इस अवसर पर विधायक अधिकारी और सभी योग करते वे विधायक और मानविक रूप स्वस्थ रहते हैं। उन्होंने स्कूलों में एक पाठ योग का भी रखने का कहा। इस अवसर पर जिला प्रशासन की अधिकारी और सभी योग करते वे विधायक और मानविक रूप स्वस्थ रहते हैं।

ऑनलाइन ब्लाउज खरीदते समय इन बातों का रखें खास ध्यान



बर्बाद हो सकता है पैसा

आज कल लोग ऑनलाइन शॉपिंग करना ज्यादा पसंद करते हैं। हालांकि पहले लोग बाजार जाकर खरीदारी करते थे। लेकिन इसमें समय और परेशानी दोनों होती हैं। लेकिन ऑनलाइन ब्लाउज खरीदने से पहले इन बातों का खास ध्यान रखना चाहिए।

आज कल लोग बाजार जाकर घंटों शॉपिंग में वक्त बर्बाद नहीं करते हैं। क्योंकि मार्केट में मनपसंद चीज़ लेने के लिए एक दुकान से दूसरी दुकान का चक्र लगाना पड़ता है। इसमें लोग परेशान भी होते हैं और उनका समय भी बर्बाद होता है। ऐसे में मार्केट जाकर खरीदारी करने से ज्यादा अच्छा लोग घर बैठे ऑनलाइन शॉपिंग करना ज्यादा पसंद करते हैं। घर के सामान से लेकर पार्टी या फंक्शन के लिए आउटफिट तक आसानी से ऑनलाइन मिल जाते हैं।

वैसे तो आप आसानी से ऑनलाइन ही आउटफिट खरीद सकती हैं। लेकिन कुछ कपड़े ऐसे होते हैं, जिन्हें ट्राई किए बिना लेना काफी

मुश्किल होता है। क्योंकि इसमें फिटिंग का मामला आता है। इन्हीं कपड़ों में ब्लाउज भी शामिल होता है। बता दें कि रेडीमेड ब्लाउज खरीदना काफी मुश्किल काम होता है। वहीं साड़ी और लगंगों के साथ लाले ब्लाउज काफी महंगे होते हैं। और कई बार इसकी फिटिंग और ब्रालीटी भी अच्छी नहीं होती है। ऐसे में यह आपके लुक को बर्बाद कर देते हैं। आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको कुछ ऐसे तरीकों के बारे में बताने जा रहे हैं, जिनकी मदद से आप अपने लिए परेक्ट रेडीमेड ब्लाउज खरीद सकती हैं। यह आपके लुक को भी खराब नहीं करेगे।

जरूर देखें साइज

अगर आप भी ऑनलाइन ब्लाउज लेना चाहती हैं तो सबसे पहले टेलर के पास जाकर अपना सही साइज जान लें। क्योंकि अगर आपको अपना साइज नहीं पता होगा तो आप फिटिंग का ब्लाउज नहीं ले पाएंगी। जिसके चलते आखिरी समय में आपको इसकी फिटिंग करवानी होगी या इसे बदलवाना पड़ सकता है।

हल्के वर्क को दें ग्राफिक्यात

अगर आप भी ऑनलाइन ब्लाउज खरीदने की सोच रही हैं तो

फैब्रिक का रखें खास ध्यान

रेडीमेड ऑनलाइन ब्लाउज खरीदने के दौरान उसके फैब्रिक पर जरूर ध्यान दें। जब भी आप कोई कपड़ा ऑनलाइन खरीदती हैं, तो उसकी सारी डिटेल लिखी होती है। ऐसे में आप मौसम के हिसाब से फैब्रिक चुनें।

पैड की क्रालिटी

ऑनलाइन रेडीमेड ब्लाउज खरीदने के दौरान दी गई डिटेल्स में यह जरूर पढ़ लें कि उसमें किस तरह का पैड लगा हुआ है। आपको प्रोडक्ट की सारी जानकारी वहीं पर लिखी मिल जाएगी।



मानसून में चेहरे की देखभाल

बारिश के मौसम की शुरुआत हो चुकी है। इस मौसम में उमस और नमी का त्वचा पर सीधा असर पड़ता है। मानसून के मौसम में अक्सर त्वचा शुष्क और बेजान हो जाती है जिसकी वजह से त्वचा पर बार-बार कील, मुहासे आने शुरू हो जाते हैं। दरअसल बारिश के शुरुआती दौर में उमस के चलते त्वचा पर काफी पसीना आता है एवं ब्लैकहेड्स और ब्लाइटहेड्स जैसी परेशानियों का भी सामना करना पड़ता है। वातावरण में उमस आद्रिता की वजह से खुलाब जलन, लाल दाग तथा संकरण की अनेक फैस वॉश, ग्रीन टी फैस वॉश औंटी ट्री फैस वॉश को इस्तेमाल कर सकते हैं। खासकर रात को सोने से पहले फैस वॉश करना न भूलें। अपनी त्वचा में मुर्झ कोशिकाओं को हटाने के लिए कॉफी, पपीता, दही, टी बैग बैकिंग सोडा को इस्तेमाल कीजिए ताकि त्वचा पर नई क्रियाएं उत्पन्न हों। अपने आहर में फल, सब्जियां सालाद, दही, लसी जैसे पदार्थों को अवश्य शामिल करें।

इसके लिए शहद और चीनी का स्क्रब भी इस्तेमाल कर सकती हैं। चीनी मृतक कोशिकाओं को हटा कर रोम छिद्रों को खोलने में मदद करती है। वहीं शहद स्किन को मॉइस्चराइज करता है। हमें लगता है कि ऐसा करने से पील औफ मास्क बहतर तरह से काम करेगा। लेकिन ऐसा करने से पील औफ मास्क को रिमूव करना काफी मुश्किल हो जाता है। स्किन के केयर करने के लिए अक्सर मास्क का इस्तेमाल करने की सलाह दी जाती है। अमूर्मून हम चेहरे पर कई तरह के इंमीडिएट से बने मास्क अप्लाई करते हैं। वहाँ, इंस्टेंट ग्लो पाने के लिए पील औफ मास्क का इस्तेमाल करते होते हैं। यह इस तरह के मास्क में सुखर उठने ही सबसे पहले गर्म पानी में नींबू का रस डालकर जरूर लें जिससे शरीर के विरोधे त्वचा बाहर चले जायेंगे तथा इससे त्वचा पर कोल मुहास उत्पन्न हो जाएंगी। अपने आहर में फल, सब्जियां सालाद, दही, लसी जैसे पदार्थों को अवश्य शामिल करें।

■ शहनाज़ हुसैन

फटी एड़ियों का देसी इलाज है फिटकरी, इस तरह करें इस्तेमाल

फिटकरी का इस्तेमाल कई धरेलू कामों में किया जाता है। किंचन में इसका इस्तेमाल सबसे ज्यादा होता है। इसके इलाचा फिटकरी में औषधीय गुण होते हैं जो शारीरिक परेशानियों से दूर रखने में मदद करते हैं। इसमें एंटी बैक्टीरियल गुण होते हैं जो स्किन को एलर्जी से राहत दिलाते हैं। रुखी और बेजान त्वचा को ठीक करने के अलावा आप फटी एड़ियों पर भी इसका

इस्तेमाल कर सकते हैं। जानिए फटी एड़ियों से निपटने के लिए कैसे करें फिटकरी का इस्तेमाल-

अपनाएं ये देसी नुस्खा

एड़ियों पर आप ध्यान ना दिया जाए तो ये बहुत ज्यादा फटने लगती हैं। कई लोगों में ये समस्या इतनी बढ़ जाती है की खून तक आने लगता है। ऐसे में आप फिटकरी को बाहर नहीं रखना चाहते हैं। जानिए फटी एड़ियों पूरी तरह से ठीक हो जाएंगी।



इस्तेमाल कर इस समस्या से निपट सकते हैं। इसके लिए पानी गर्म करें और एक कटोरी में फिटकरी लें, इसे गर्म पानी के कटोरे के बीच में रख दें। कुछ देर में फिटकरी पूरी पिघल जाएगी। जब ऐसा हो जाए तो उसे तोड़ लें। फिटकरी का विरोध विकास करने के लिए यह नींबू की खुन का इस्तेमाल करें।

सबसे पहले करें ये काम

इस देसी नुस्खे को अपनाने से पहले आप अपने पैरों को अच्छी तरह से साफ कर लें। इसके लिए पैरों को नींबू की खुन का इस्तेमाल करें। फिटकरी को बाहर नहीं रखें। फिटकरी को बाहर नहीं रखना चाहिए।

इसके लिए पैरों को नींबू की खुन का इस्तेमाल करें। फिटकरी को बाहर नहीं रखें। फिटकरी को बाहर नहीं रखना चाहिए। इसके लिए यह नींबू की खुन का इस्तेमाल करें। फिटकरी को बाहर नहीं रखें। फिटकरी को बाहर नहीं रखना चाहिए।

महिलाओं की तरह पुरुषों के शरीर पर भी होते हैं स्ट्रेच मार्क

आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको पुरुषों में स्ट्रेच मार्क के कारण, लक्षण और इलाज के बारे में बताने जा रहे हैं।

स्ट्रेच मार्क की विवरण

एक स्टर्डी के अनुसार, रेटिनाइड्स और अल्फा हाइड्रोक्सी एसिड वाली क्रीम को स्ट्रेच मार्क पर लगाने से इससे छुटकारा मिल जाता है।

लेजर थेरेपी

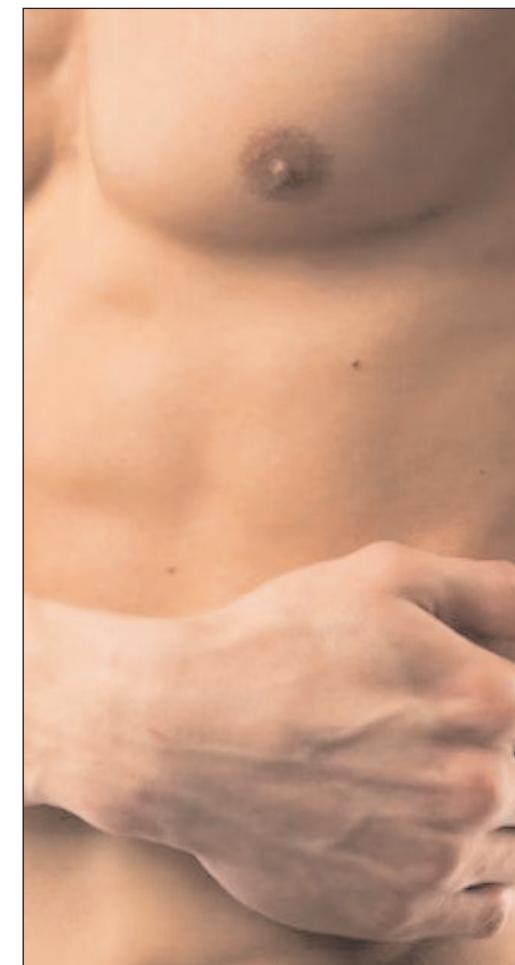
स्ट्रेच मार्क का इलाज लेजर थेरेपी के जरिए भी किया जाता है। इस प्रक्रिया से कोलेजन उत्पादन की प्रोसेस होती है। जिसके कारण स्ट्रेच मार्क के निशान कम होते हैं।

माइक्रोडमिग्रेशन

माइक्रोडमिग्रेशन एक आर्टिफिशियल ट्रीटमेंट है। जिसमें स्किन की ऊपरी परत को हटाया जाता है। इससे त्वचा पर खिंचाव के निशान कम होने के साथ ही आपको त्वचा एकदम खिंचाव की जाती है।

सर्जिकल प्रक्रिया

स्ट्रेच मार्क को त्वचा से हटाने के लिए टमी टक या थाईज लिफ्ट जैसी सर्जिकल प्रक्रिया की जरूरत पड़ती है।



योग अब वैश्विक संस्कृति का हिस्सा बन गई है: हरिचंदन



रायपुर। राज्यपाल ने कहा स्वस्थ रखता है और हमें बीमारियों से बचाता है। अब वैश्विक संस्कृति का हिस्सा बन गई है। योग के माध्यम से देश-विदेश के योगी एक-दूसरे से जुड़ रहे हैं और सांस्कृतिक एकता को बढ़ावा दे रहे हैं। यह उद्धर राज्यपाल श्री विश्वभूषण हरिचंदन ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर जग्भवन में आयोजित योग शिविर में व्यक्त किया।

राज्यपाल विश्वभूषण हरिचंदन आज राजभवन में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयोजित योग शिविर में शामिल हुए। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि योग स्वस्थ एवं संतुलित जीवनशैली को प्रोत्साहित करता है। ध्यान और योग से मानसिक शांति मिलती है, जिससे समाज में सकारात्मकता सोच बढ़ती है। यह राज्यपाल ने कहा कि योग स्वस्थ के साथ-साथ दुनिया और प्रकृति के साथ एकत्र की भावना लाती है।

उन्होंने कहा कि योग हमारी जीवनशैली में बदलाव लाकर और प्राकृतिक बदलावों के जरिए शरीर को स्वस्थ बनाने में मददगार साबित होता है। योग ने नेतृत्व में उनकी टीम ने राजभवन में राज्यपाल विश्वभूषण हरिचंदन ने बल्कि शारीरिक और बौद्धिक विकास में सहायक सिद्ध होता है।

योगाभ्यास में राज्यपाल के संचिव यशवंत कुमार, विधिक सलाहकार राजेश श्रीवास्तव, उपसचिव श्रीमान नेताम सहित राजभवन के अधिकारी, कर्मचारी शामिल हैं। योग प्रशिक्षक अशोक साहू, आनंद साहू, भोजराज साहू के नेतृत्व में उनकी टीम ने राजभवन में राज्यपाल विश्वभूषण हरिचंदन ने बल्कि शारीरिक और बौद्धिक विकास में सहायक सिद्ध होता है।

राज्यपाल ने बृजगोहन का मंत्री पद से इस्तीफा किया मंजूर

रायपुर। राज्यपाल श्री विश्वभूषण हरिचंदन ने मुख्यमंत्री विष्णु देव साय की सलाह पर बृजगोहन अग्रवाल का 20 जून 2024 को मंत्री पद से इस्तीफा मंजूर कर लिया है। सामान्य प्रशासन विभाग द्वारा दी गई जानकारी के अनुसार 20 जून 2024 को ही इस अशय की अधिसूचना जारी कर दी गई है। उल्लेखनीय है कि श्री बृजगोहन अग्रवाल ने 19 जून को ही राज्यपाल विश्वभूषण हरिचंदन को मंत्री पद से अपना इस्तीफा सौंपा था। ज्ञातव्य है कि बृजगोहन अग्रवाल लोकसभा निर्वाचन 2024 में रायपुर संसदीय क्षेत्र से सांसद के रूप में निवाचित हुए हैं।

शासन की योजनाओं का क्रियान्वयन बेहतर ढंग से हो: शर्मा

रायपुर। उप मुख्यमंत्री एवं विभागीय काम-काज की समीक्षा करते हुए उक्त बातें कहीं। उन्होंने अधिकारियों को सख्त निर्देश दिये कि विभागीय योजनाओं के क्रियान्वयन में किसी भी प्रकार की लापरवाही नहीं होनी चाहिए। उप मुख्यमंत्री शर्मा ने कहा कि खरीफ मौसूल में किसानों को समय पर खरीफ, बीज और खाद उपलब्ध करायी जाए। किसानों को किसी प्रकार की समस्या नहीं होनी चाहिए। प्रभारी मंत्री शर्मा अब कलेक्टरेट सभाकश में अधिकारियों के लिए आवेदन लगाने के लिए विशेष ध्यान देने वाले विभागीय काम-काज की समीक्षा करते हुए उक्त बातें कहीं। उन्होंने कहा कि योग और केन्द्र सरकार के जिनकल्पनाओं के योजनाओं का जिले में पूरी पारदर्शिता और दक्षता के साथ बेहतर ढंग से क्रियान्वयन हो। योजनाओं से सभी हितग्राहियों को लाभान्वित होना चाहिए। प्रभारी मंत्री शर्मा अब कलेक्टरेट सभाकश में अधिकारियों के लिए आवेदन लगाने के लिए विशेष ध्यान देने वाले विभागीय काम-काज की समीक्षा करते हुए उक्त बातें कहीं।

शासन घोटाला मानला: अनवर को कोर्ट ने 10 दिन की व्यायिक हिसास तेजे भेजा

रायपुर। छत्तीसगढ़ के बहुचर्चित शारब घोटाला मामले में गिरफतार कारोबारी अनवर देवर को यूपी पुलिस ने मेरठ कोर्ट में पेश किया। जहां कोर्ट ने आपारी देवर को 10 दिन की व्यायिक हिसास पर जेल भेज दिया है, मामले में अगली सुनवाई 1 जुलाई को की जाएगी। यूपी एसटीएफ इस पूरे मामले की जांच में जुर्ग गई है। संभवता अगली सुनवाई पर यूपी एसटीएफ पुलिस रिमांड के लिए आवेदन लगा सकती है, बता दें कि आवकरण विभाग के पूर्व विशेष सचिव अरुणपति त्रिपाठी को भी यूपी पुलिस से नकली होलोग्राम मामले में गिरफतार कर लिया है।

छत्तीसगढ़ को देश में कृषि एवं प्रसंस्कृत सुपरफूड का पावर हाऊस बनाने पर हुआ विचार-विमर्श

रायपुर। छत्तीसगढ़ को देश में कृषि एवं प्रसंस्कृत सुपरफूड का पावर हाऊस बनाने पर आज नवा रायपुर स्थित राज्य नीति आयोग में कृषि एवं वानिकी विषय पर गठित की गई वर्किंग ग्रुप की बैठक हुई। कृषि और खाद्य प्रसंस्कृत बागवानी फसलों, कृषि के क्षेत्र में बुनियादी ढाँचे में सुधार सहित अनेक मूदों पर चर्चा की गई है। बैठक में कृषि एवं वानिकी से संबंधित लक्ष्य चुनावियां एवं सामर्थ्य विषय पर विस्तार से चर्चा की गई तथा कैरिंग समिति के सदस्यों द्वारा सुझाव दिए गए। कृषि एवं वानिकी विषय पर गठित वर्किंग समिति की निर्दिष्ट वैटोर करने, खाद्य प्रसंस्कृत तकनीकों का कार्यान्वयन, मूल्य वर्धित उत्पादों के उत्पादन के लिए बागवानी पर ध्यान केंद्रित करने पर भी विचार-विमर्श हुआ।

आर.एन.आई.जी.क्र. CHHIN/2021/80529, स्वत्वाधिकारी, मुद्रक एवं प्रकाशक- शर्मा द्वारा मिशन मीडिया प्रा. लि., प्रेस कॉम्प्लेक्स, रज्यव्यापार मंत्रालय, रायपुर (छ.ग.) 492001 से मुद्रित एवं 29/11/10, सेवती मृत्ति, आजाद चौक, रायपुर (छ.ग.) 492001 से प्रकाशित। संपादक-शर्मा, शर्मा, मो. 94255-20531.

राजधानी समाचार

धमतरी में आयोजित मिशन अवल समारोह में शामिल हुए मुख्यमंत्री श्री विष्णु देव साय

रायपुर। बोर्ड परीक्षाओं में बेहतर परिणाम के लिए मिशन अवल समारोह में शामिल हुए मुख्यमंत्री श्री विष्णु देव साय



ने कहा कि धमतरी जिला प्रशासन ने दसवीं और बारहवीं के विद्यार्थियों के लिए मिशन अवल समारोह का नवाचार किया गया, यह बहुत प्रसान्ना थोग्य है। बच्चों को आगे बढ़ते देखना बहुत अच्छा लगता है। जीवन में आगे बढ़ते देखना बहुत अच्छा लगता है। जीवन में आगे बढ़ते देखने के लिए दो सबसे महत्वपूर्ण सूत्र हैं कड़ी मेहनत और इच्छा शक्ति। यह बात मुख्यमंत्री विष्णु देव साय ने धमतरी जिला प्रशासन द्वारा आयोजित मिशन अवल समारोह के अवसर पर मेधावी छात्र-छात्राओं के सम्मान के अवसर पर कही। अपने संबोधन में मुख्यमंत्री श्री साय

मुख्यमंत्री ने कहा कि शिक्षा विकास

शरारत मेरे हिस्से में नहीं आई, परिस्थितियां अलग थीं, बच्चों को शरारत करनी चाहिए: मुख्यमंत्री

शरारत मेरे हिस्से में नहीं आई, परिस्थितियां अलग थीं, बच्चों को शरारत करनी चाहिए।



शरारत मेरे हिस्से में नहीं आई, परिस्थितियां अलग थीं, बच्चों को शरारत करनी चाहिए।

उप मुख्यमंत्री शर्मा ने मिलेट कैफे का किया अवलोकन



रायपुर। उप मुख्यमंत्री एवं दुर्ग जिले के प्रभारी मंत्री श्री विजय शर्मा ने आज दुर्ग प्रवास के दौरान दुर्ग स्थित मिलेट कैफे का अवलोकन किया। उन्होंने कांडो-कुटी के बारे में बच्चों की जिलायाती का समाधान करते हुए यह बातें कहीं। कुरुद से आई वेदिका वेदांगन, कक्षा दसवीं की छात्रा ने

लेकिन मेरे साथ अलग देखना, घर वालों को देखना, यह सब मेरे जिम्मे दाता है।

लेकिन मेरे साथ अलग देखना, घर वालों को देखना, यह सब मेरे जिम्मे दाता है।

लेकिन मेरे साथ अलग देखना, घर वालों को देखना, यह सब मेरे जिम्मे दाता है।

लेकिन मेरे साथ अलग देखना, घर वालों को देखना, यह सब मेरे जिम्मे दाता है।

लेकिन मेरे साथ अलग देखना, घर वालों को देखना, यह सब मेरे जिम्मे दाता है।

लेकिन मेरे साथ अलग देखना, घर वालों को देखना, यह सब मेरे जिम्मे दाता है।

लेकिन मेरे साथ अलग देखना, घर वालों को देखना, यह सब मेरे जिम्मे दाता है।

लेकिन मेरे साथ अलग देखना, घर वालों को देखना, यह सब मेरे जिम्मे दाता है।

लेकिन मेरे साथ अलग देखना, घर वालों को देखना, यह सब मेरे जिम्मे दाता है।

लेकिन मेरे साथ अलग देखना, घर वालों को देखना, यह सब मेरे जिम्मे दाता है।

लेकिन मेरे साथ अलग देखना, घर वालों को देखना, यह सब मेरे जिम्मे दाता है।

लेकिन मेरे साथ अलग देखना, घर वालों को देखना, यह सब मेरे जिम्मे दाता है।

लेकिन मेरे साथ अलग देखना, घर वालों को देखना, यह सब मेरे जिम्मे दाता है।

लेकिन मेरे साथ अलग देखना, घर वालों को देखना, यह सब मेरे ज