



# मेरा शरीर सिर्फ मेरा है

Songs and Programme By Chrissy Sykes

# आज हम अपने शरीर के बारे में जानने वाले हैं।

क्या आप जानते हैं कि  
आपका शरीर बहुत खास है?



यह आपका एकमात्र शरीर है,  
इसलिए आपको इसकी  
देखभाल करनी होगी!



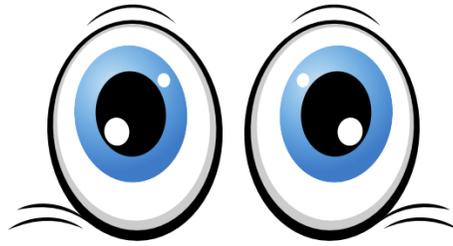
# हमारे शरीर के कई महत्वपूर्ण अंग होते हैं।



हमारे पास बाल,



टाँगे,



आंख,



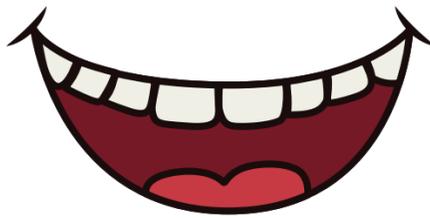
बाँहें



कान



पैर



एक मुँह



उंगलियां हैं

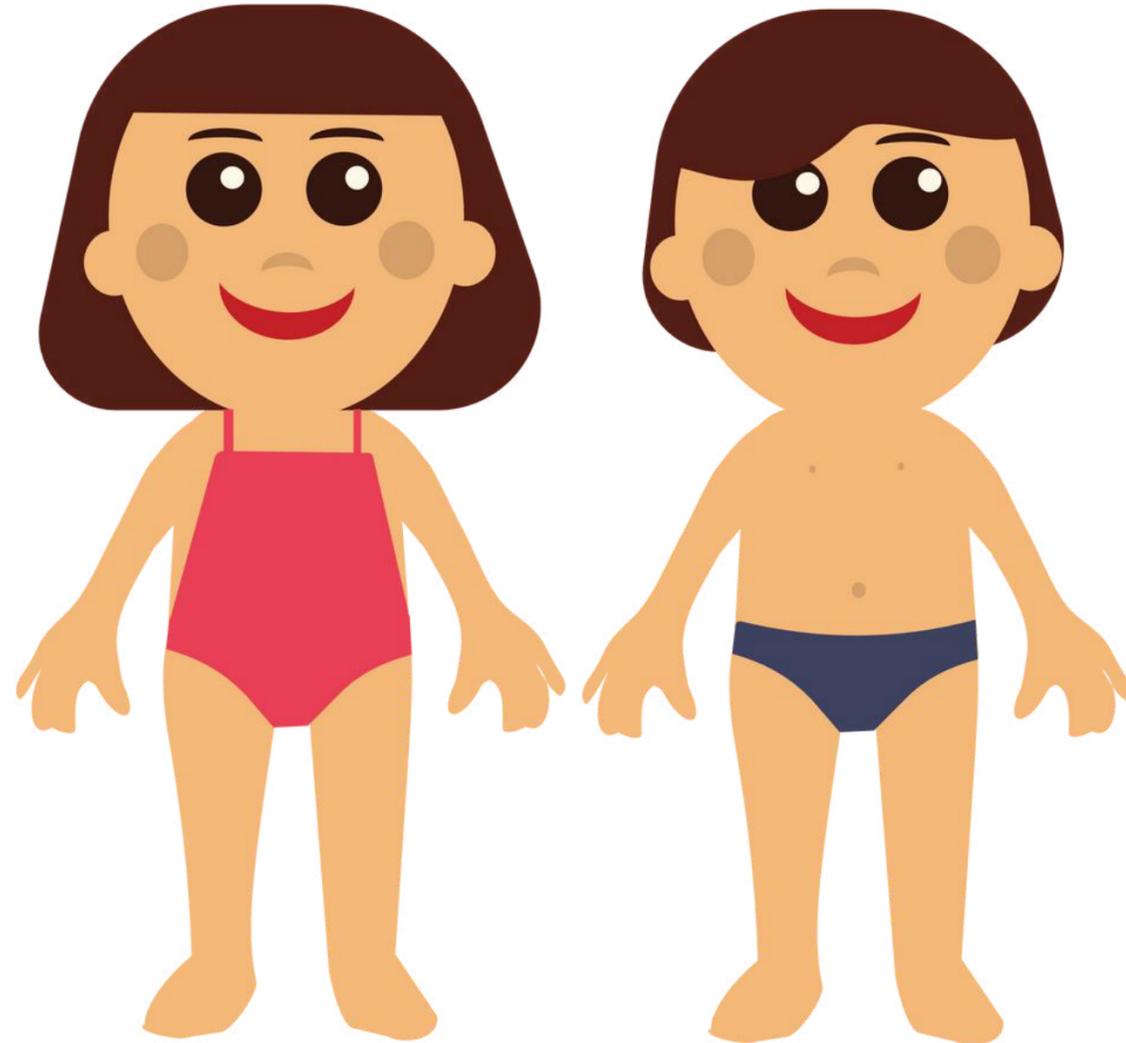
... और हमारे पास गुप्तांग भी हैं।

## क्या आपको पता है कि आपके गुप्तांग कहाँ हैं?

आपका गुप्तांग वहाँ होते हैं जहाँ आपके अंडरवियर या स्विमसूट आपको ढकते है। किसी को भी कभी भी आपके गुप्तांग को नहीं छूना चाहिए, क्योंकि वे निजी हैं और सिर्फ आपके हैं।

शरीर के प्रत्येक भाग के लिए एक रेखा खींचे

बाल  
आंखें  
नाक  
मुंह  
बाँहें  
हाथ  
उंगलियां  
गुप्तांग  
टाँगे  
पैर

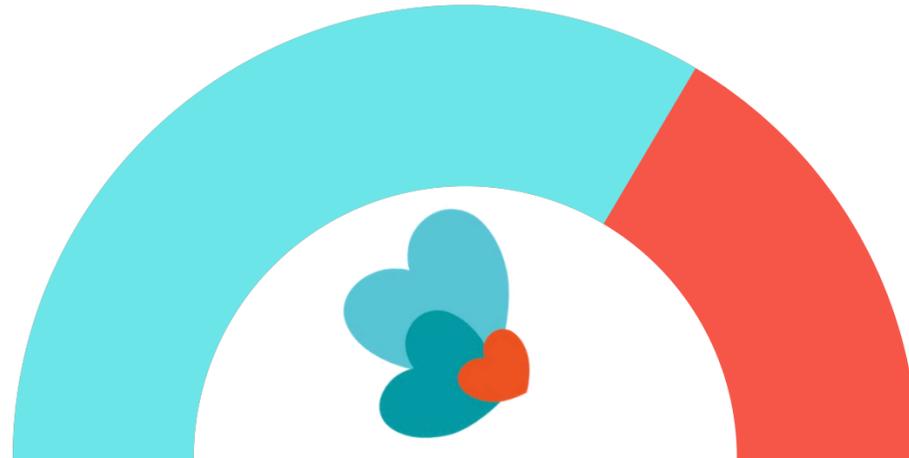


शरीर के प्रत्येक भाग के लिए एक रेखा खींचे

बाल  
आंखें  
नाक  
मुंह  
बाँहें  
हाथ  
उंगलियां  
गुप्तांग  
टाँगे  
पैर

यही एकमात्र समय है जब कोई आपके निजी अंगों को छू सकता है:

1. जब आप छोटे होते हैं, तो आपकी माँ, पिता, या आपकी देखभाल करने वाले व्यक्ति को आपके गुप्तांग को धोना होगा (क्योंकि आप स्वयं इसे करने के लिए बहुत छोटे होंगे), लेकिन जैसे-जैसे आप बड़े होते जाएंगे आप सीखेंगे कि अपने शरीर को कैसे धोना है।



2. अगर आपके गुप्तांग मे जखम है, मां या पिताजी या आपके देख भाल करने वाले को वहां दवाई लगानी पड़ सकती है, अगर आप इससे असहज हैं तो आप खुद से दवा लगाने के लिए कह सकते हैं।

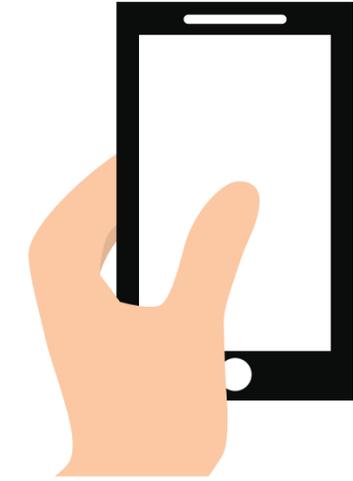
3. यदि आप बीमार हैं या घाव हैं, तो डॉक्टर को आपके गुप्तांग को छूना पड़ सकता है, लेकिन माता-पिता या कोई व्यक्ति जो आपकी देखभाल करता है, वह हमेशा आपके साथ रहेगा।



किसी और को कभी भी आपके गुप्तांग को नहीं छूना चाहिए!



कभी भी किसी को अपने गुप्तांग का फोटो नहीं लेने दें।



अगर कोई आपके गुप्तांग को छूने की कोशिश करता है तो उसे मना करें और एक भरोसेमंद वयस्क को बताएं।



क्योंकि आपका शरीर विशेष है, किसी को भी आपको चोट नहीं पहुंचानी चाहिए !

किसी को आपको मुक्का नहीं मारना चाहिए,  
किसी को आपको लात नहीं मारना चाहिए,  
किसी को आपको चोट नहीं पहुंचानी चाहिए,  
किसी को आपको काटना नहीं चाहिए,  
किसी को आपको जलाना नहीं चाहिए !

अगर कोई आपके शरीर को चोट पहुँचाने के लिए कुछ भी करता है,  
तो आपको एक भरोसेमंद वयस्क को बताने की आवश्यकता है



# गीत 1

# मेरा शरीर मेरा शरीर

यह मेरा शरीर है, मेरा शरीर, और किसी को मुझे नुकसान पहुंचाने का अधिकार नहीं क्योंकि मेरा शरीर मेरे लिए मेरा शरीर है

यह मेरा शरीर है, मेरा शरीर, और किसी को मुझे नुकसान पहुंचाने का अधिकार नहीं क्योंकि मेरा शरीर मेरे लिए मेरा शरीर है

मेरे दो हाथ हैं महसूस करने के लिए, दो आंखें हैं देखने के लिए

दुकान हैं सुनने के लिए तुम मुझे क्या बता रहे हो मेरी दो विशाल टांगें हैं जो मुझे ले जाती हैं जहां मैं चाहता हूं ऑल मेरे कुछ निजी भाग हैं जो मैं दिखाना नहीं चाहता

यह मेरा शरीर है, मेरा शरीर, और किसी को मुझे नुकसान पहुंचाने का अधिकार नहीं क्योंकि मेरा शरीर मेरे लिए मेरा शरीर है



यह मेरा शरीर है, मेरा शरीर, और किसी को मुझे नुकसान पहुंचाने का अधिकार नहीं क्योंकि मेरा शरीर मेरे लिए मेरा शरीर है

मेरे सर पर बाल है देखो देखो मेरे पेट पर नाम है सोचो सोचो

मेरा छोटा सा नाग, 10 छोटी उंगलियां मेरा एक मुंह है बताने के लिए देखो देखो

यह मेरा शरीर है, मेरा शरीर और किसी को अधिकार नहीं मुझे चोट देने का क्योंकि मेरा शरीर मेरे लिए है

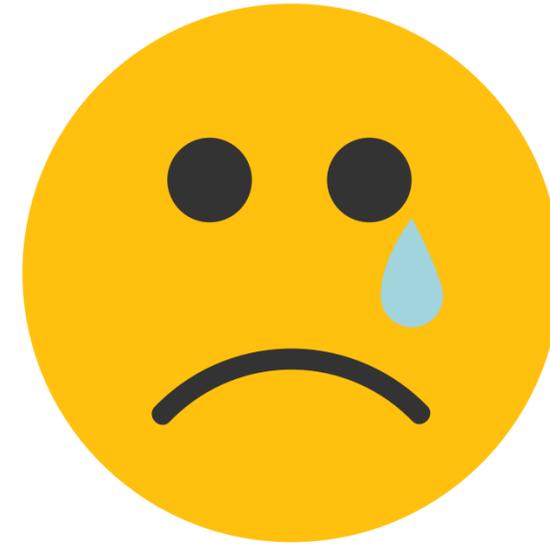
मेरा शरीर, मेरा है और किसी को अधिकार नहीं मुझे छूने का क्योंकि मेरा शरीर मेरे लिए है मेरा शरीर, मेरा है

# अब भावनाओं के बारे में बात करते हैं

क्या आप जानते हैं कि हम सभी की भावनाएं एक समान होती हैं?



कभी हम खुश होते हैं



कभी हम दुखी होते हैं



कभी हम पागल हो जाते हैं



कभी हम अकेले होते हैं



कई तरह की भावनाएं होती हैं। हर चेहरे में एक भाव होता है।  
क्या आप बता सकते हैं कि वे कौन सी भावनाएँ हैं?



कभी-कभी हमें असहज महसूस होता है जब लोग हमारे शरीर को छूने की कोशिश करते हैं, या हमसे उन चीजों को कराने की कोशिश करते हैं जो हम जानते हैं कि गलत हैं। जब आपको लगता है कि कुछ सही नहीं है या आपको असहज महसूस होता है तो "ना" कहें, और एक भरोसेमंद वयस्क को बताएं।

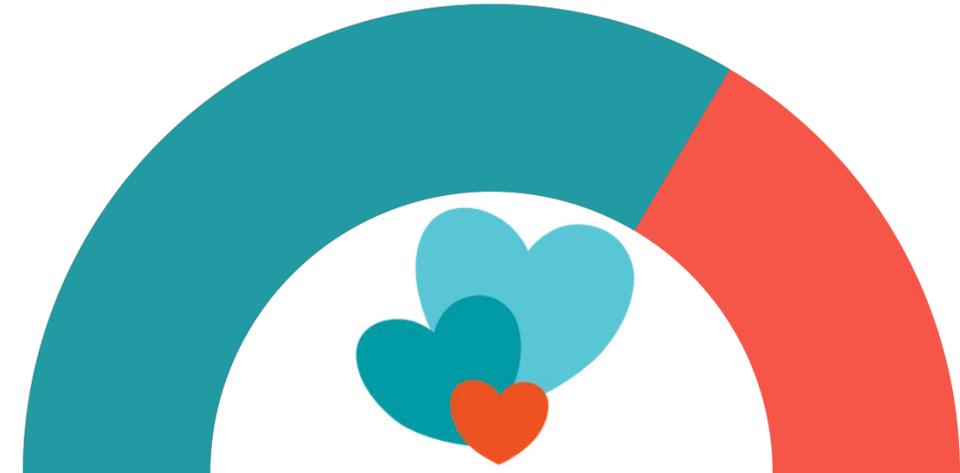
अगर यह सही महसूस नहीं होता है, तो यह ना करे!



क्या आपने साथियों के दबाव के बारे में सुना है?

यह तब होता है जब दूसरे बच्चे आपसे वह कराने की कोशिश करते हैं जो वे चाहते हैं कि आप करें, भले ही वह आप नहीं करना चाहते हैं। यह हो सकता है कि वे चाहते हैं कि आप एक ऐसा खेल खेलें जिसे आप खेलना नहीं चाहते हैं, या हो सकता है कि वे चाहते हों कि आप कहीं जाएँ या कुछ ऐसा करें जो आपको पता हो कि आपको नहीं करना चाहिए। अपनी भावनाओं को सुनें और नियम याद रखें:

अगर यह सही महसूस नहीं होता है, तो यह ना करे!



# डराना - धमकाना क्या है

डराना - धमकाना या बदमाशी तब होती है जब लोग आपको शब्दों से चोट पहुँचाने की कोशिश करते हैं या वे आपको मारने या पीटने की कोशिश करते हैं।

यदि लोग आपको धमकाने के लिए शब्दों का उपयोग कर रहे हैं:  
शांत रहें - दूर रहें - धमकाने वाले पर ध्यान न दें

अगर कोई आपको चोट पहुंचाने, मारने या धक्का देने की कोशिश कर रहा है  
अपनी आवाज का प्रयोग करें - चिल्लाओ "नहीं !  
रुको! मदद करो!" बहादुरी दिखाओ"  
हमेशा किसी को बताये। अगर आपको या किसी और को धमकाया जा रहा है,  
इसे कभी भी अपने तक सीमित न रखें!



## गीत 2:



अगर यह सही नहीं लग रहा है-यह मत करो-गीत,  
लोग तुंहे छू सकते है और कहते है कि यह अच्छा है, लेकिन याद है,  
लेकिन याद रखना आपका शरीर आपके लिए है  
आप को पता है अगर यह सही नहीं लग रहा है और  
अगर यह सही महसूस नहीं होता है, तो यह ना करे!, ना!!  
नहीं, अगर यह सही महसूस नहीं होता है, तो यह ना करे!, ना!! यह मत करो, यह मत करो

लोगों को लगता है कि तुम बेवकूफ हो  
और हो तुम्हें गलत दवाई देने और स्कूल से बाहर रखने की कोशिश करते हैं  
लेकिन आपको गुप्त रखने के लिए कहते हैं पता है कि आपको क्या करना है  
क्योंकि अगर यह सही महसूस नहीं होता है, तो यह ना करे!, ना!!  
नहीं, अगर यह सही महसूस नहीं होता है, तो यह ना करे!, ना!! यह मत करो, यह मत करो

लोग तुम्हें पकड़ सकते हैं और बता सकते हैं कि वह प्यार करते हैं  
मैं तुमसे नहीं कह रहा हूं कि यह साझा करने के लिए अच्छा नहीं है  
लेकिन आपको अंदर से पता है अगर यह सही नहीं लग रहा  
अगर यह सही महसूस नहीं होता है, तो यह ना करे!, ना!!  
अगर यह सही महसूस नहीं होता है, तो यह ना करे!, ना!! , यह मत करो, यह मत करो  
अगर यह सही महसूस नहीं होता है, तो यह ना करे!, ना!! यह मत करो, यह मत करो  
अगर यह सही महसूस नहीं होता है, तो यह ना करे!, ना!!



# क्या आप जानते हैं कि अजनबी क्या है?

एक अजनबी वह है जिसे हम नहीं जानते हैं!

एक अजनबी पुरुष या महिला हो सकता है, कोई बूढ़ा या जवान, किसी भी रंग का और किसी भी सामाजिक समूह का कोई भी हो सकता है।

सभी अजनबी बुरे नहीं होते हैं! यदि कोई जिसे आप प्यार करते हैं या भरोसा करते हैं वह आपको किसी अजनबी से मिलवाता है, तो वह अजनबी दोस्त बन सकता है। लेकिन....जब तक कोई जिसे आप प्यार करते हैं या भरोसा करते हैं वह आपको किसी अजनबी से नहीं मिलवाता है, तब तक आपको अजनबी से कभी बात नहीं करनी चाहिए और न ही उनके साथ जाना चाहिए।



यह खेल आपको कठिन परिस्थितियों में क्या करना है यह सिखाने के लिए है:

यदि कोई आपकी देखभाल करने वाला या आपके परिवार के किसी व्यक्ति ने आपके गुप्तांग को छूने की कोशिश की तो आप क्या करेंगे?

**आपको - चिल्लाना चाहिए "नहीं" और भागना चाहिए और भरोसेमंद वयस्क को बताना चाहिए**

अगर आप बाहर खेल रहे हैं और कोई कहेगा कि उन्होंने अपना कुत्ता खो दिया है और वह आपसे मदद के लिए आने को कहेंगे तो आप क्या करेंगे?

**आपको - चिल्लाना चाहिए "नहीं" और भागना चाहिए और भरोसेमंद वयस्क को बताना चाहिए**



अगर कोई आपके घर का दरवाजा खटखटाए और आप अकेले हों तो आप क्या करेंगे?

क) दरवाजा कभी न खोलें

ख) किसी पड़ोसी या रिश्तेदार को बुलाएँ यदि वे घर पर हैं

ग) अगर आपको कोई मदद नहीं मिल रही है और आप डर गए हैं तो पुलिस को फोन करें



क्या होगा अगर कोई अजनबी आपको स्कूल लेने आए और कहे "आपके माता या पिता ने मुझे आपको घर ले जाने के लिए कहा है।" आप क्या करेंगे ?

**चिल्लाओ "नहीं" और एक सुरक्षित वयस्क को बताने के लिए दौड़ो ।**

यदि अजनबी को आपके माता पिता का नाम, और आपकी चाची और चाचा का नाम पता है, तो क्या आपको लगता है कि वे आपके परिवार को जानते हैं? वे इंटरनेट पर यह सब जानकारी पा सकते हैं, और आपको अभी भी: वे इंटरनेट पर यह सब जानकारी पा सकते हैं, और आपको अभी भी

**चिल्लाओ "नहीं" और एक सुरक्षित वयस्क को बताने के लिए दौड़ो ।**



## गीत 3:

# हम खेलेंगे "क्या होगा अगर" गेम

हम खेलेंगे "क्या होगा अगर" गेम, इसमें सवाल लिए है जवाब ।  
और बनाना चाहते हो विजेता हर एक बार,  
तो करना होगा आपको ये।  
कहो नहीं । सिर्फ, कहो नहीं ।

और बनाना चाहते हो विजेता हर एक बार,  
तो करना होगा आपको ये। कहो नहीं । सिर्फ,

क्या हो अगर स्कूल के बाद ,  
कोई अजनबी लेजाना चाहे आपको घर,  
और चलाते है वो चम चमाती कार,  
और पूछते है आपसे "हेलो, क्या लेना चाहेंगे आप सवारी",  
ओ, नहीं।

आप एक अजनबी हो,  
और मैं नही लूंगा सवारी आपसे,  
क्योंकि मेरे माँ और पिताजी ने कहा है,  
अजनबी के साथ न जाये।  
मैं कहूंगा "नहीं", सिर्फ "नहीं"।

क्या हो अगर, आप घर पे हो,  
और आपकी आया आपका ध्यान रखें।  
और आपको छूने की कोशिश करें , कपड़ों के नीचे से,  
"तो क्या करेंगे आप"।

कहें "नहीं" ।

आया मैं नही चाहता आप मुझे छुये,  
क्योंकि यह मेरे निजी अंग है,  
और मेरा शरीर आपका नहीं।  
मैं कहूंगा "नहीं", सिर्फ "नहीं"।



हम खेलेंगे "क्या होगा अगर" गेम, इसमें सवाल लिए है जवाब ।  
और बनाना चाहते हो विजेता हर एक बार,  
तो करना होगा आपको ये।  
कहो नहीं । सिर्फ, कहो नहीं ।

क्या हो अगर, कोई हो वहाँ,  
कोई दोस्त या परिवार का हिस्सा।  
चाहे वो आपको छूना या परेशान करना,  
जिससे आपको बुरा या असहज लगे,  
तो क्या करेंगे आप,  
कहो "नहीं"।  
प्लीज आप ऐसा ना करे,  
मुझे पसंद नही आप उस तरह से छूए।  
हालांकि आप मुझे बहुत पसंद है,  
लेकिन आप मुझसे सज्जनता से रहे, हूँ मैं छोटी।  
मैं कहूंगा "नहीं", कहो "नहीं"। कहो "नहीं"।

# एक भरोसेमंद वयस्क वह

एक भरोसेमंद वयस्क वह है जिसे आप बता सकते हैं कि आपको कोई समस्या है, कोई ए व्यक्ति जिसे आप बात करने में सहज महसूस करते हैं और जिसे आप जानते हैं आपकी मदद करेगा। यह लोगों की सूची है जिनको आप बता सकते हैं कि आपको कोई समस्या है



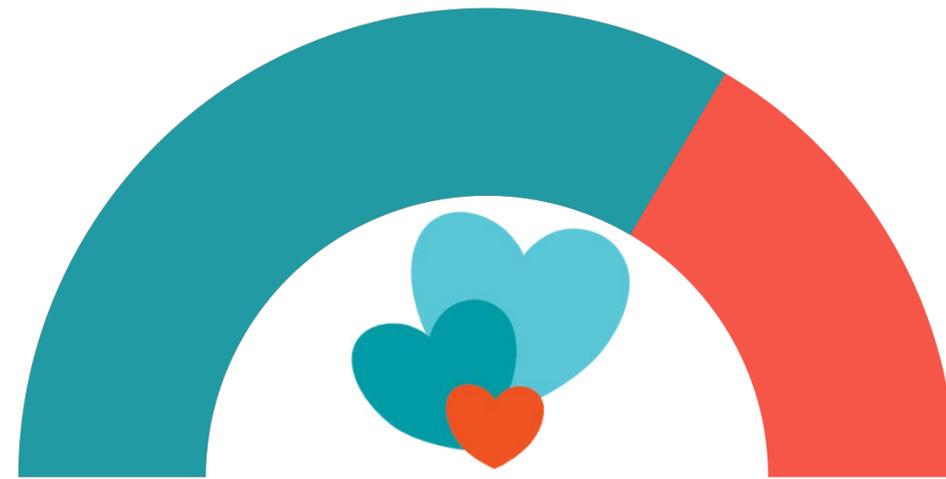
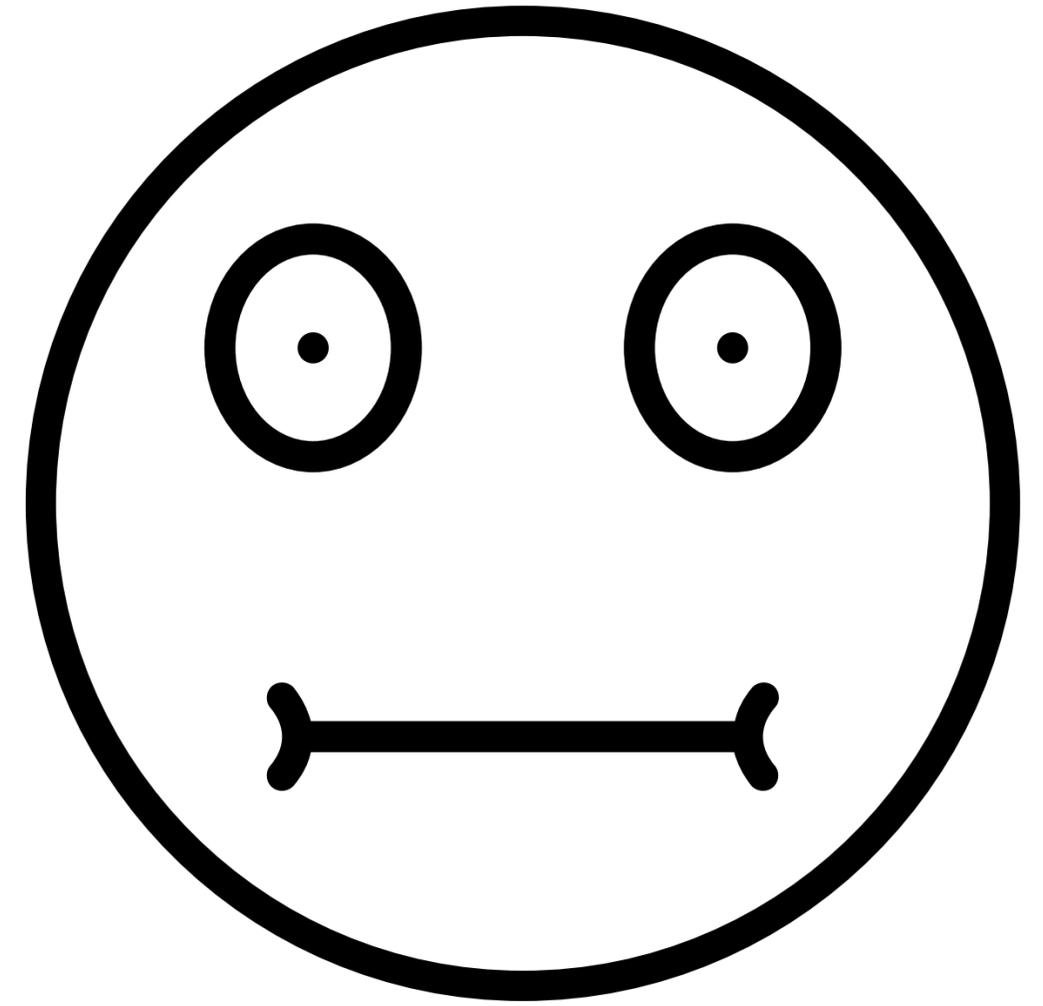
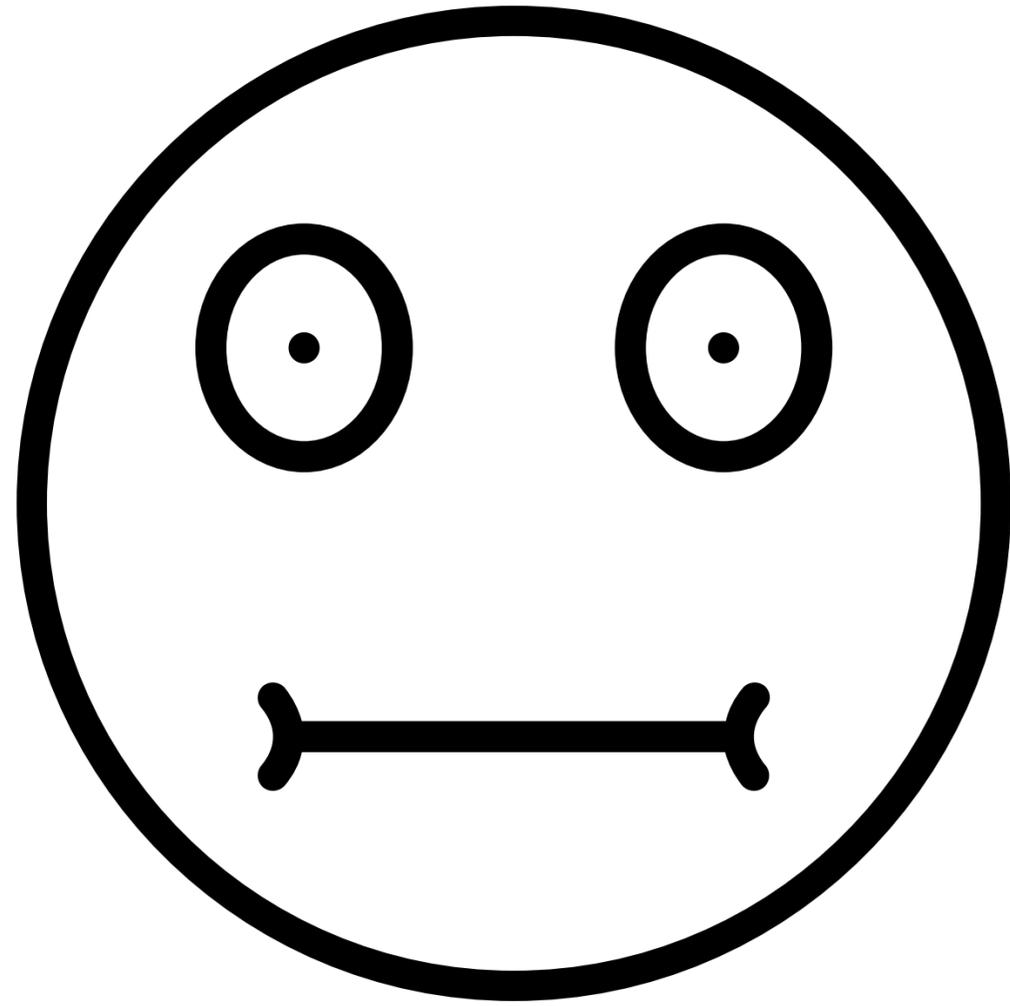
माता  
पिता  
दादी  
दादाजी  
बड़े भाई या बहन  
चाची चाचा  
शिक्षक



प्रिंसिपल या प्रधान अध्यापक  
पड़ोसी  
पुलिसकर्मी  
गुरु  
पादरी  
आध्यात्मिक नेता



क्या आप किसी और के बारे में सोच सकते हैं जिनसे आप बात कर सकते हैं समस्या के समय ?  
नीचे लिखें जिन्हे आप बता सकते हैं और उनके चेहरे बनाये।



यदि आपको समस्या है और आप इसके बारे में किसी को बताने की कोशिश कर रहे हैं, तो ये कुछ भावनाएँ हैं:  
सबसे अच्छा बताने का तरीका ढूँढें! याद रखें हमेशा किसी को अपनी समस्याओं के बारे में बताएं या कोई आपको चोट पहुँचा रहा है या आपके गुप्तांग को छू रहा है।



सबसे अच्छा बताने का तरीका ढूँढें! याद रखें हमेशा किसी को अपनी समस्याओं के बारे में बताएं अगर कोई आपको चोट पहुँचा रहा है, या आपके गुप्तांग को छू रहा है।

यदि वे आपका विश्वास नहीं करते हैं,  
किसी और को बताओ!



- क) आप शर्मिंदा महसूस कर सकते हैं लेकिन यह ठीक है - बहुत से लोगों को ऐसा महसूस होता है जब वे अपनी समस्याओं के बारे में बताने की कोशिश करते हैं
- ख) आपको सही शब्द चुनने में मुश्किल हो सकती है लेकिन सबसे अच्छे तरीके से समझाने की कोशिश करें
- ग) आपका दिल तेजी से धड़क सकता है और आपकी आवाज हिल सकती है - लेकिन बस गहरी सांस लें धीरे-धीरे बोलें
- घ) आपको कुछ दिनों में बताना आसान लगेगा, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप कैसे बताते हैं - जब तक आप बताएंगे
- ङ) आपको अपनी समस्या लिखना आसान लग सकता है - फिर इसे भरोसेमंद आदमी को दें

**एक आखिरी बात याद रखना!**

यदि आप किसी को बताते हैं और वे आपकी मदद नहीं करते हैं या आपका विश्वास नहीं करते हैं,



## गीत 4:

# यदि आप एक को समस्या है - गीत के बोल

यदि आप को कोई समस्या है आप नहीं जानते क्या करना है  
किसी को बताएं यहां तक की कोई सुन ले  
आप समस्या बताने के लिए किसी को ढूंढो

अपनी माता दादा दादी से बात करें आपकी मासी, चाचा या स्कूल में शिक्षक से  
आपको तब तक बताना है जब तक कोई सुने,  
अगर आपको कोई समस्या है तो किसी को ढूंढें बताने के लिए

अगर कोई आपको चोट पहुंचाता है आप नहीं जानते क्या करें तो बताएं किसी को यहां तक  
की  
आपको किसी को ढूंढना है, अपनी समस्या बताने के लिए  
अगर आप को कोई समस्या है, किसी को ढूंढें जो आप को सुने

अपने पड़ोसी को बताएं, या स्कूल में शिक्षक को  
जिसे आप जानते हैं और विश्वास करते हैं अपनी समस्या बताना जरूरी है तब तक बताएं  
जब तक कोई सुन ना ले

अगर आप को कोई समस्या है तो किसी को बताने के लिए ढूंढे  
अगर आप को कोई समस्या है बताएं जब तक कोई सुन ना ले



# प्रेम कोमल है

प्रेम कोमल और दयालु है। यह एक-दूसरे की देखभाल करना, बँटना और विश्वास करने के बारे में है।

हम उन लोगों के साथ समय बिताना पसंद करते हैं जिन्हें हम प्यार करते हैं और हम कुछ चीजों को एक साथ करना पसंद करते हैं उदाहरण के लिए:

किताबे पढ़ना

खेल खेलना

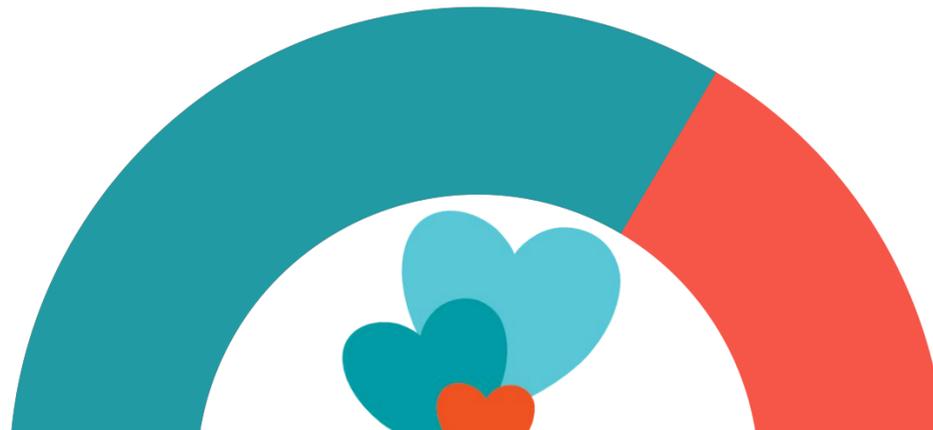
एक साथ चलना

चित्र बनाना

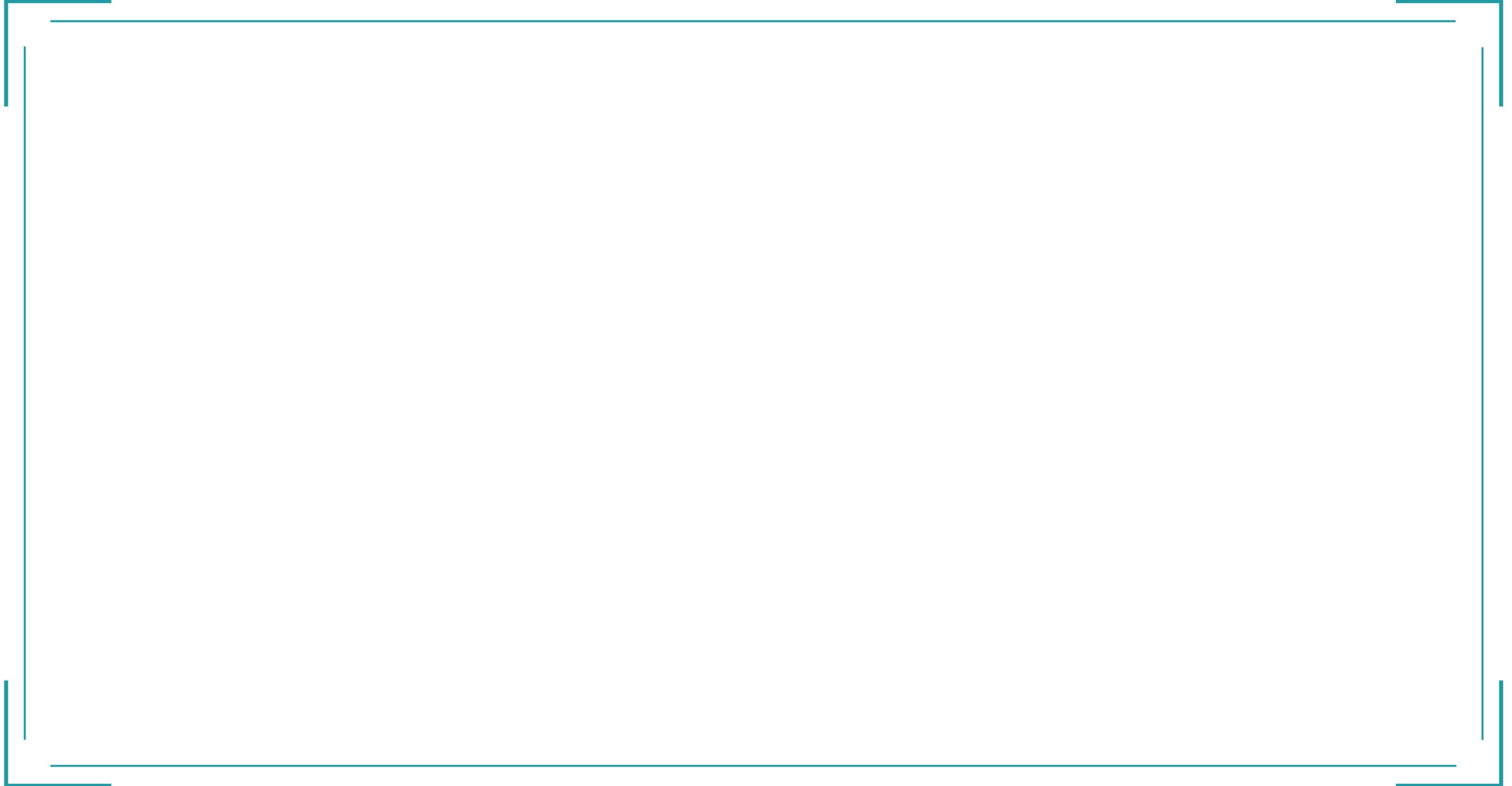
संगीत सुनना

खाना बनाना

टीवी या फिल्में देखना



उन चीजों को लिखें जिन्हें आप साथ में करना पसंद करते हैं जिनसे आप प्यार करते हैं या तस्वीर बनाये जो आप सबसे ज्यादा करना पसंद करते हैं।

A large empty rectangular box with a teal border, intended for writing or drawing. The box is centered on the page and occupies most of the lower two-thirds of the image. The border is a solid teal color and has a slight inward offset from the edges of the page.



प्रेम कोमल और दयालु है। यह एक-दूसरे की देखभाल करना, बँटना और विश्वास करने के बारे में है।

जब लोग आपकी देखभाल करते हैं तो उन्हें यह सुनिश्चित करने की आवश्यकता होती है कि:

1. आपको प्यार किया जाता है
2. आपके पास खाने के लिए पर्याप्त भोजन है
3. आपके पास साफ कपड़े हैं
4. आप अपने दांत साफ करते हैं
5. आप अपने बालों को कंघी करते हैं
6. आप नहाते हो
7. वे आपकी समस्याओं में मदद करते हैं
8. यदि आप दुखी हैं तो वे आपकी मदद करने के लिए हमेशा रहेंगे

यह महत्वपूर्ण है कि आपकी अच्छी तरह से देखभाल की जाए ताकि आप खुश, स्वस्थ और मजबूत तरीके से बड़े हो सकें



# गीत 5:

## प्यार कोमल है

प्यार कोमल है,  
मेरे साथ चलो  
बहुत सारे काम हैं जो हम कर सकते हैं प्यार जताने के लिए  
क्या तुम मुझे एक कहानी सुनाओगे  
यहां हम बाहर चले और गेंद के साथ खेले  
आप मुझे मेरी साइकिल चलाने में मदद कर सकते हो  
ताकि मैं संतुलन में रहूं

बहुत सारी चीजें हैं- जो हम कर सकते हैं  
बहुत सारे रास्ते हैं- प्यार जताने के  
बहुत सारे समय हैं एक दूसरे को बताने के लिए के  
मैं तुम्हें प्यार करता हूं अगर तुम्हारे पास कुछ समय है तुम्हें बताता हूं  
प्यार है कोमल, प्यार है तरह  
मेरे साथ गांव और आप देखोगे  
आपके साथ चीजें बांटना बहुत अच्छा है





# रहस्यों को नहीं छुपाये

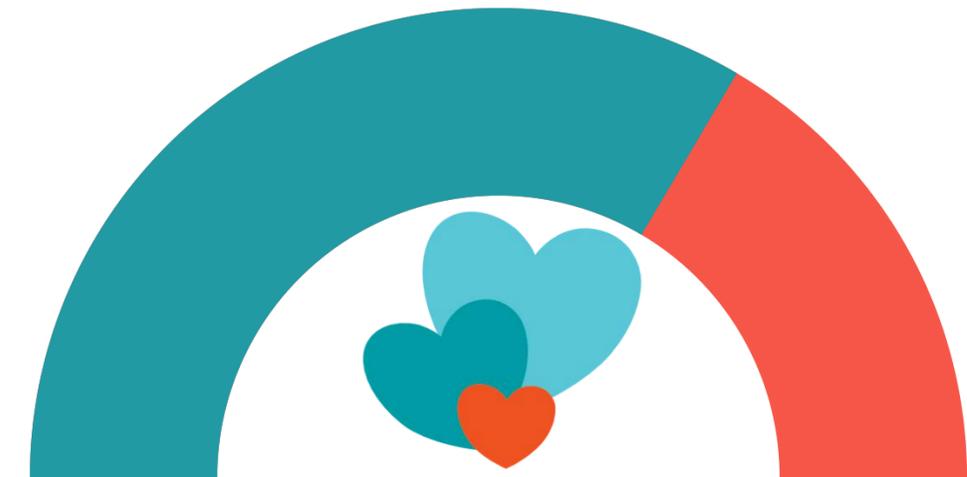


चलो सीखते हैं "रहस्यों को नहीं छुपाये" नियम । कभी-कभी जब लोग आपको चोट पहुँचाते हैं या आपके गुप्तांग को छूने की कोशिश करते हैं तो वे आपको इसे गुप्त रखने के लिए कहेंगे। इसलिए, हमें "रहस्यों को नहीं छुपाये" नियम सीखने की जरूरत है।

जब लोग आपको चोट पहुंचाने का काम करते हैं, तो वे नहीं चाहते कि दूसरे लोगों को यह पता चले कि वे क्या कर रहे हैं। इसलिए वे आपको ऐसी बातें बताने की कोशिश करेंगे जो सच नहीं हैं:

वे कह सकते हैं:

- क) लोग तुम्हारी बात नहीं सुनेंगे .... उन पर विश्वास मत करो
- ख) लोग कहेंगे यह तुम्हारी गलती है ... उन पर विश्वास मत करो
- ग) लोग अब तुमको प्यार नहीं करेंगे ... उन पर विश्वास मत करो
- घ) तुम मुसीबत में पड़ जाओगे ... उन पर विश्वास मत करो
- ड) यदि तुम बताओगे तो मैं तुम्हें मार डालूंगा ... उन पर विश्वास मत करो
- च) मैं तुम्हारे परिवार वालों को मार डालूंगा ... उन पर विश्वास मत करो



# सरप्राइज़ मनोरंजन के बारे में हैं! रहस्यों को नहीं छुपाये घेरा बनाये रहस्य या सरप्राइज़ पर।



1. हम माताजी के जन्मदिन के लिए एक विशेष पार्टी रख रहे हैं।

गुप्त

सरप्राइज़

2. मैं चाहता हूं कि तुम मेरे साथ आओ, माता पिता को मत बताना।

गुप्त

सरप्राइज़

3. मैं आपकी बहन के पसंदीदा केक बनाने जा रहा हूं। गुप्त सरप्राइज़

गुप्त

Sसरप्राइज़

4. चलो हम एक छूने का खेल खेलते हैं लेकिन हमें किसी को नहीं बताना चाहिए। गुप्त सरप्राइज़

गुप्त

सरप्राइज़

यदि कोई आपसे कुछ कहता है जो आपको बुरा लगता है, असहज लगता है या वे आपके गुप्तांग को छूते हैं और वे आपको इसे गुप्त रखने के लिए कहते हैं, तो मना करें और एक भरोसेमंद वयस्क को बताएं



# गीत 6:

## मैं बातें गुप्त नहीं रखूंगी ।

हम बातें गुप्त नहीं रखेंगे ।  
मैं बातें गुप्त नहीं रखूंगी, ना ना ।  
हम बातें गुप्त नहीं रखेंगे ।

अगर मुझे दुख दिया तो,  
मैं सबको बता दूंगी ।  
मैं सबको बता दूंगी ।

अगर कुछ गलत करोगें,  
मैं सबको बता दूंगी ।  
मैं सबको बता दूंगी ।

मैं बातें गुप्त नहीं रखूंगी ।  
हम बातें गुप्त नहीं रखेंगे ।

मैं बातें गुप्त नहीं रखूंगी, ना ना ।  
हम बातें गुप्त नहीं रखेंगे ।  
और गलत किया तो,  
मैं सबको बता दूंगी ।  
मैं सबको बता दूंगी ।

कहो "ना", रहस्यो को ।  
कहो "ना", रहस्यो को ।

कहो "ना", रहस्यो को ।  
कहो "ना", रहस्यो को ।

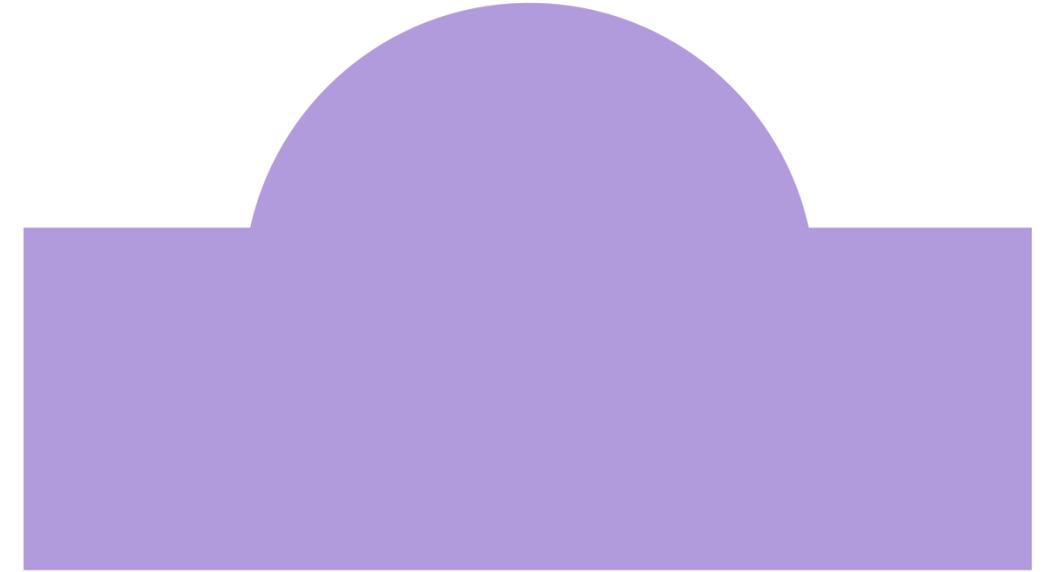
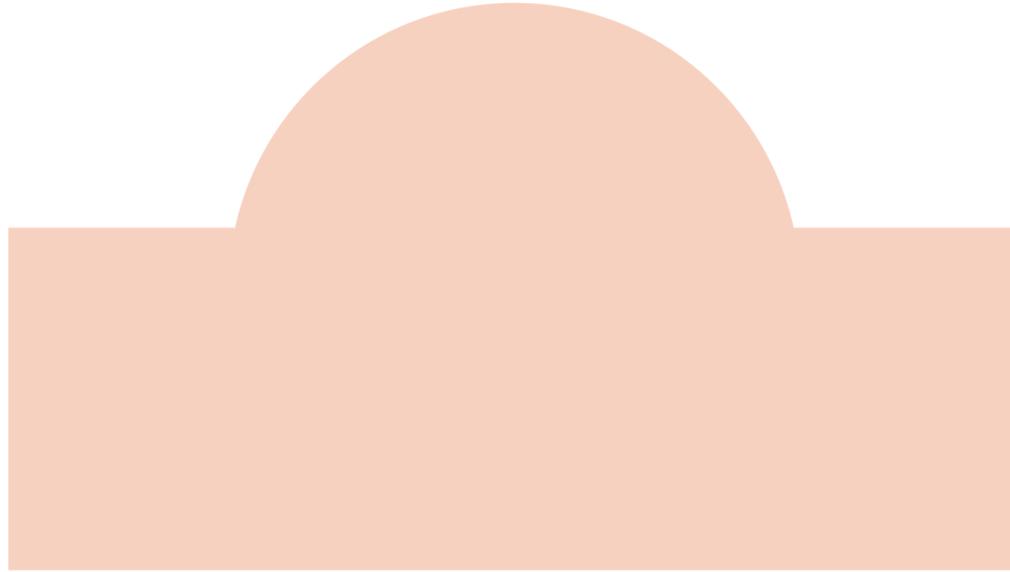
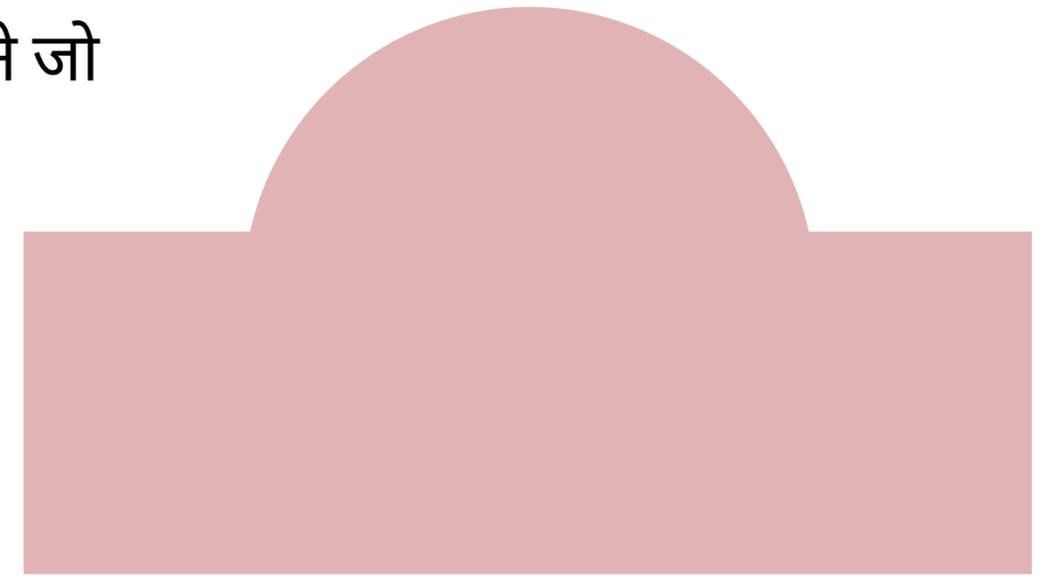
मैं बातें गुप्त नहीं रखूंगी ।  
हम बातें गुप्त नहीं रखेंगे ।

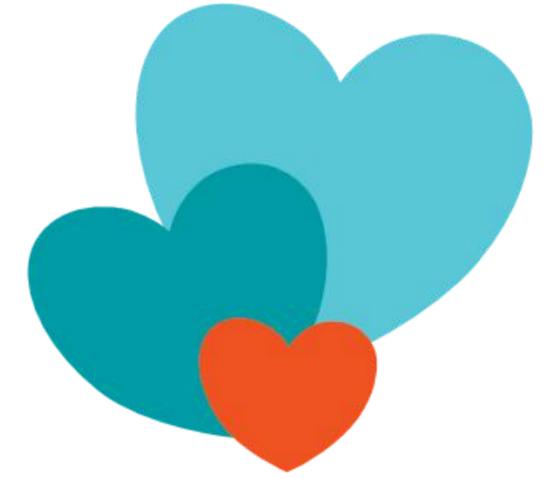
मैं बातें गुप्त नहीं रखूंगी, ना ना ।  
हम बातें गुप्त नहीं रखेंगे ।

कहो "ना", रहस्यो को ।  
कहो "ना", रहस्यो को ।  
कहो "ना", रहस्यो को ।



अपने शरीर को सुरक्षित रखने के लिए आपने जो  
छह चीजें सीखी हैं, उन्हें लिखें!





# मेरा शरीर मेरा शरीर

Songs and Programme By Chrissy Sykes

My Body Is My Body

