



# महिला आरोग्य समिति के सदस्यों का जलवायु परिवर्तन एवं स्वास्थ्य पर प्रशिक्षण पुस्तिका



## विषय सूची

अध्याय	विषय	पृष्ठ
1.	हमारा पर्यावरण	1-3
2.	जल प्रदूषण	4-6
3.	वायु प्रदूषण	7-11
4.	महिला आरोग्य समिति की भूमिका	12-14

प्रथम संस्करण

जून, 2021

परिकल्पना एवं निर्माण

स्टेट क्लाइमेट चेंज एण्ड ह्यूमन हेल्थ  
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, छत्तीसगढ़

एवं

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

डिजाईन एवं ले-आऊट

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

मुद्रण

छत्तीसगढ़ संवाद

## पर्यावरण क्या है -

पर्यावरण का मतलब है हमारे आसपास की हवा, जमीन, खेत-बाड़ी, पानी, नदी-नाले, जंगल, पेड़-पौधे, जानवर आदि। साथ में मकान, भवन, सड़कें, वाहन, आदि भी हमारे पर्यावरण का हिस्सा हैं।

## पर्यावरण में बदलाव का मतलब हम क्या समझते हैं -

पर्यावरण में होने वाले किसी भी प्रकार के बदलाव जैसे -

- बेमौसम बारिश, बढ़ती गर्मी और सूखा पड़ना।
- उपजाऊ भूमि बंजर भूमि में बदल जाना।
- गर्मी बढ़ने से बर्फीले पहाड़ लगातार पिघलना एवं समुद्र का जलस्तर लगातार बढ़ना।
- कभी नदी नाले सूख जाना और कभी बाढ़ आ जाना।
- प्राकृतिक आपदाओं का बढ़ना।



## पर्यावरण में परिवर्तन के मुख्य कारण -

पर्यावरण में परिवर्तन के मुख्य कारण वायु प्रदूषण, वनों की कटाई, पहाड़ों व चट्टानों को तोड़ना और कीटनाशकों का प्रयोग है। आधुनिक जीवन शैलियों में प्रयोग आने वाले एयरकंडिशनर आदि भी पर्यावरण को प्रदूषित करने में काफी भूमिका निभा रहे हैं।

पर्यावरण में कुछ बदलाव तो प्राकृतिक हैं पर हाल के वर्षों में इन्सानों की गलती से पर्यावरण में कई बदलाव आ रहे हैं। यह कारण निम्नलिखित हैं -



जरूरत से ज्यादा वस्तुओं और संसाधनों का उपयोग—प्रकृति, इन्सानों की बढ़ती संख्या की बुनियादी जरूरतों का बोझ तो उठा सकती थी लेकिन इन्सानों के लालच का बोझ नहीं उठा पा रही है। दुनिया के धनवान लोगों द्वारा बहुत सी अनावश्यक वस्तुओं का उपयोग किया जा रहा है। अनावश्यक संसाधनों के उपयोग के लिए प्रकृति का दोहन किया जा रहा है। बाजार में सामान बेचने वाली कंपनियां भी अपने मुनाफे के लिए लोगों को अनावश्यक वस्तुओं को खरीदने के लिए प्रेरित करती हैं।



**जंगल की कटाई**—बढ़ती हुई आबादी की जरूरतों को पूरा करने के लिये वृक्ष काटे जा रहे हैं। रहने की जगह, खेती तथा लकड़ी और अन्य वन संसाधनों की चाह में वनों की अन्धाधुन्ध कटाई हो रही है, जिससे पृथ्वी का हरा-भरा भाग तेजी से घट रहा है और साथ ही जलवायु के परिवर्तन में तेजी आ रही है।

**रासायन आधारित कृषि उत्पादन तकनीक**—खेती करने के तरीके में आए कई तकनीकी बदलाव भी पर्यावरण को नुकसान पहुंचा रहे हैं। किसानों को अधिक उत्पादन का लालच देकर पारंपरिक खेती को खतम किया जा रहा है। जैविक खाद के बदले रासायनिक खादों का अधिक प्रचार किया जा रहा है। पहले किसान अपनी जरूरतों के हिसाब से खेतों में मिश्रित पौधों की खेती करते थे लेकिन अब हाईब्रिड पौधों को प्रसार करके एक ही प्रकार की फसल उगाने के लिए मजबूर किया जा रहा है। रासायनिक खाद, कीटनाशकों और खरपतवारनाशकों के उपयोग से जल एवं जमीन दोनों प्रदूषित हो रहा है। इसके परिणामस्वरूप लाभकारी पौधे और जीव-जन्तु नष्ट हो रहे हैं। इससे प्रकृति में जीवों का संतुलन बिगड़ रहा है।





**उद्योगों से प्रदूषण**—औद्योगिक विकास के कारण औद्योगिक कचरे, प्रदूषित पानी, जहरीली गैस, धुआं, राख जैसी समस्याएं भी पैदा होती हैं। पर्यावरण को नुकसान पहुंचाने में उपरोक्त सभी की बहुत बड़ी भूमिका है।



**शहरीकरण**—रोजगार पाने के लिए गांवों में स्थित आबादी शहरों की तरफ जाने लगी और शहरों का आकार दिन-प्रतिदिन बढ़ने लगा। जैसे-जैसे शहर बढ़ रहे हैं, वहां पर उपलब्ध भू-भाग दिन-प्रतिदिन ऊंची-ऊंची इमारतों से ढंकता जा रहा है, जिससे उस स्थान में जल स्तर कम हो रही है।

**कोयले से चलने वाले पावर प्लांट**—बिजली पैदा करने के लिए बहुत से पावर प्लांट लग रहे हैं जिनसे हवा प्रदूषित हो रही है और पानी और जमीन को भी नुकसान हो रहा है।



**वाहन**—पेट्रोल या डीजल से चलने वाले वाहन भी हवा को प्रदूषित कर रहे हैं।

क्योंकि पर्यावरण में परिवर्तन से मुख्यतः **जल व वायु** पर इसका गहरा प्रभाव देखने को मिलता है, इसलिए **जल प्रदूषण, वायु प्रदूषण** पर विस्तार से चर्चा करना जरूरी है।

### परिचय -

- जल ही जीवन है। धरती पर जीवित रहने के लिए मनुष्य समाज के साथ-साथ जीव-जंतु, पेड़-पौधे सभी के लिए जल सबसे महत्वपूर्ण पदार्थों में से एक है।



### जल प्रदूषण क्या है -

- मनुष्य समाज के कई प्रकार के गलत कार्य के कारण जल के रासायनिक, भौतिक तथा जैविक गुणों में आ रही परिवर्तन जल प्रदूषण कहलाता है। इन परिवर्तनों के कारण यह जल उपयोग में आने योग्य नहीं रहता है।



### जल प्रदूषण के कारण -

#### घरेलू कारण -

- जनसंख्या वृद्धि से मलमूत्र हटाना एक गंभीर समस्या है। लोगों के द्वारा मल-मूत्र को आज नदियों व नहरों आदि में बहा दिया जाता है। यही मूत्र व मल हमारे जल स्रोतों को दूषित कर रहे हैं।
- शहरों में गंद पानी की निकासी के लिए जो नाली बनाया जाता है वो सभी नाली मकानों से लगा होता है तथा टेप नल का पाइप नाली के पास से ही गुजरा होता है। पाइप की मरम्मत समय पर नहीं होती जिसके कारण पाइप में नाली का गंदा पानी मिल जाता है और जल को प्रदूषित कर देता है।



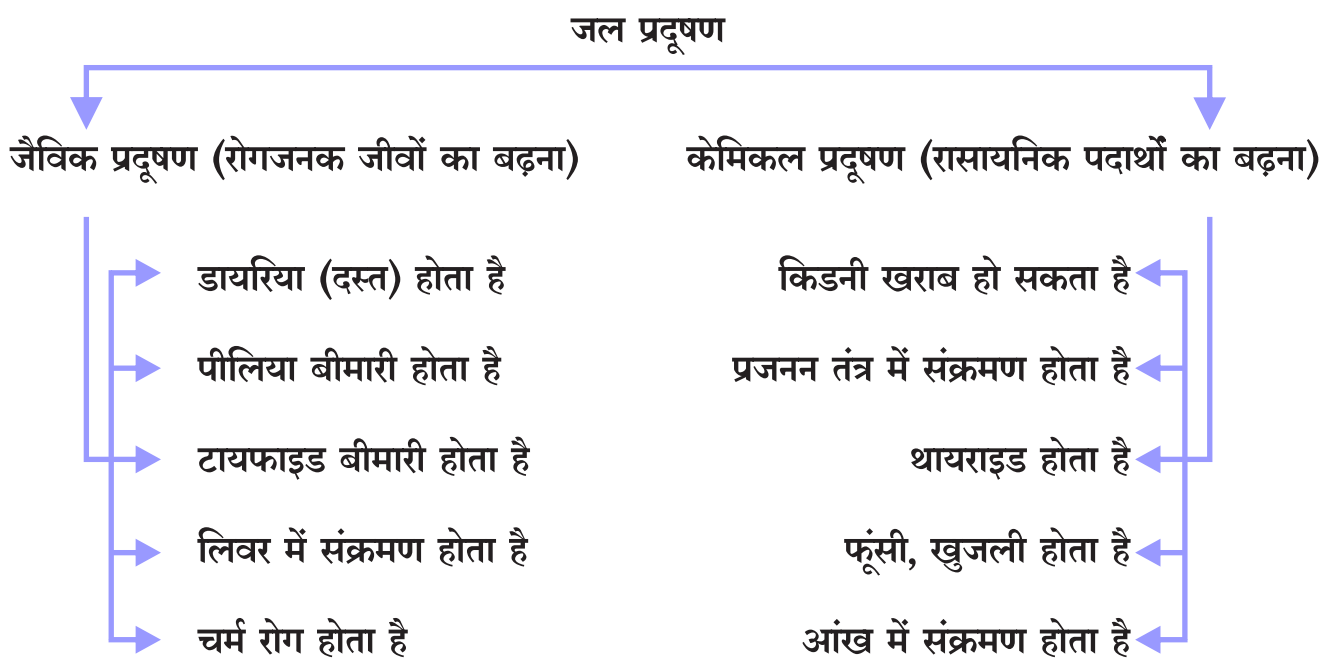
- नगरीय क्षेत्रों में मकानों के अंदर ही शौचालय तथा बोरवेल होता है। शौचालय के सोखता गड्ढा एवं बोरवेल की दूरी नहीं होने के कारण से दूषित पानी बोरवेल के पानी में मिल जाता है जिससे जल प्रदूषित हो जाता है।

### औद्योगिक कारण -

- औद्योगीकरण के कारण आज कारखानों की संख्या में वृद्धि हुई है। इन कारखानों के कचरे और केमिकल युक्त पानी को नदियों, नहरों, तालाबों आदि किसी अन्य स्रोतों में बहा दिया जाता है। इसी कारण जल में रहने, वाले जीव-जन्तुओं व पौधों पर तो बुरा प्रभाव पड़ता ही है साथ ही जल पीने योग्य नहीं रहता और प्रदूषित हो जाता है।
- सामाजिक और धार्मिक रीति रिवाज जैसे पानी में शव को बहाने, पूजा-पाठ के सामानों को पानी में बहाने, बड़ी-बड़ी मूर्तियों को विसर्जन करने।
- शहरों की गंदी नालियों का पानी को नदियों, तालाबों में बहा देने से जल पीने योग्य नहीं रहता है।



**जल प्रदूषण का स्वास्थ्य पर प्रभाव** – जल प्रदूषण से मानव के स्वास्थ्य पर बहुत बुरा असर पड़ता है इसे हम चार्ट के माध्यम से समझ सकते हैं –





## जल प्रदूषण से कैसे बचा जा सकता है -

- कल कारखानों से निकले दूषित पानी को रासायनिक क्रियाओं से छानकर, साफ करने के बाद नदी एवं अन्य जल स्रोतों में मिलाना चाहिए।
- जल स्रोत के साधनों—नल, बोरवेल के पास कपड़े धोने, बर्तनों को साफ करने पर प्रतिबंध लगाना चाहिए तथा नियम का कठोरता से पालन होना चाहिए।



- घरेलू पदार्थों, कूड़े कचरे एवं मल आदि को सही तरीके से निकासी करना चाहिए।



## महिला आरोग्य समिति के सदस्यों की भूमिका -

- जल प्रदूषण से होने वाली बीमारियों के बारे में लोगों को बताना तथा पानी की जांच ( $H_2S$  किट) करके प्रदूषित जल स्रोत को ठीक करने के लिए आवश्यक कार्ययोजना बनाना।
- जल प्रदूषण पर लोगों में जागरूकता लाने के लिए दिवार लेखन करना।
- नुक्कड़ नाटक, रैली आदि के माध्यम से जल प्रदूषण पर लोगों में जागरूकता लाना।
- शासन द्वारा निर्धारित जल प्रदूषण नियंत्रण कानूनों को कठोरता से पालन करना एवं करवाना चाहिए।



### परिचय -

हम सभी जानते हैं कि वायु हमारे जीवन में कितना महत्व है। हम भोजन के बिना तो कुछ दिन जीवित रह सकते हैं, परन्तु वायु के बिना एक पल भी जीवित नहीं रह सकते। वायु हमारे लिए एक बहुमूल्य उपहार है। क्या हम ये भी जानते हैं कि हमारे देश में प्रतिवर्ष 10 लाख लोग छत्तीसगढ़ में 20-30 हजार लोग वायु प्रदूषण से होने वाली बीमारियों के कारण मर जाते हैं। वायु प्रदूषण पर्यावरणीय समस्याओं में से एक है जिस पर ध्यान देने के साथ ही सभी के सामूहिक प्रयासों से समझाने की आवश्यकता है। इस अध्याय में हम यही सिखेंगे कि वायु प्रदूषण को रोकने के लिए क्या प्रयास किया जा सकता है।

### वायु प्रदूषण क्या है -

जब हवा में बहुत से खतरनाक पदार्थों जैसे धूल कण और कई प्रकार की रासायनिक गैस की मात्रा काफी ज्यादा हो जाती है, यह मनुष्य एवं समस्त जीवित प्राणियों जैसे जीव-जन्तु, पेड़-पौधे आदि प्रकृति एवं पर्यावरण को नुकसान पहुंचाती है। तो इसे वायु प्रदूषण कहते हैं।

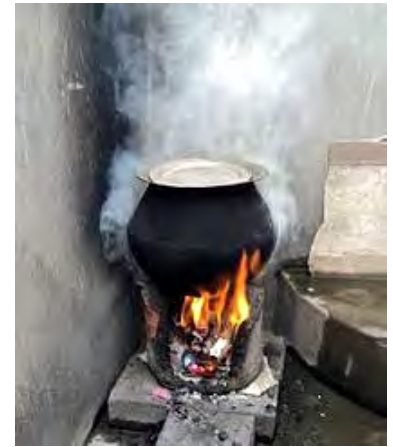




## वायु प्रदूषण कैसे होता है -

### 1. घर के अंदर होने वाले वायु प्रदूषण

- घरों में जलने वाली कोयले, लकड़ी, कंडे द्वारा उत्पन्न धुंआ से बहुत अधिक प्रदूषण होता है।
- मच्छर को भगाने के लिए उपयोग में लाये जा रहे मच्छर अगरबत्ती, क्वाईल का धुंआ, पूजापाठ की अगरबत्ती से।



- एयरकंडिशनर, रेफ्रीजेरेटर आदि भी वायु प्रदूषण बढ़ाते हैं।

### 2. घर के बाहर होने वाले वायु प्रदूषण

- शहरों का असीमित विस्तार, बढ़ता औद्योगीकरण, परिवहन के साधनों में लगातार वृद्धि।
- कारखानों से निकलने वाली जहरीली गैस, धुंआ, जहरीले गंदे पानी, जहरीला कचरा।





- मोटर वाहन, यातायात के साधनों के इंजन से निकलने वाली जहरीला धुंआ।
- कुड़ा-कचरा के ढेर पर आग लगाने से उत्पन्न गैस।
- अस्पतालों से निकलने वाले दवाई युक्त कचरा को जलाने से उत्पन्न जहरीले गैस, धुंआ।
- पटाखों से।



## वायु प्रदूषण का स्वास्थ्य पर प्रभाव -

वायु प्रदूषण से शरीर को सिर से पैरों तक हानि पहुंचती है और यहां तक कि मृत्यु जैसे परिणाम भी शामिल है। वायु प्रदूषण के कारण छोटे बच्चों से लेकर बड़ों तक बहुत सारी बीमारियां होती हैं। इन बीमारियों को हम वर्गानुसार समझने की कोशिश करते हैं -

**1. बच्चों के स्वास्थ्य पर वायु प्रदूषण का दुष्प्रभाव** - वयस्कों की तुलना में बच्चों को प्रदूषित हवा में सांस लेने का ज्यादा नुकसान होता है। बच्चों का श्वसन मार्ग छोटा और विकसित हो रहा होता है। उनके फेफड़े बड़ों से ज्यादा तेजी से सांस लेते हैं। यदि बच्चा लंबे समय तक प्रदूषित हवा में सांस ले तो उसे निम्न नुकसान हो सकते हैं -

- **निमोनिया** - 5 वर्ष के छोटे बच्चों में निमोनिया की बीमारी अधिक होती है तथा निमोनिया से मृत्यु दर भी अधिक है।
- **बच्चों में टी.बी.** - वाहनों से निकलने वाला धुंआ नीचे ही फैला होता है और यह धुंआ बच्चों को बहुत नुकसान पहुंचाता है इससे टी.बी. हो जाता है।
- **सर्दी** - बच्चों में वायु प्रदूषण के कारण सर्दी की बीमारी बहुत अधिक होती है।
- **खांसी** - वायु प्रदूषण के कारण बच्चों में खांसी की अधिक समस्या हो जाती है और शीघ्र इलाज नहीं करने से निमोनिया का रूप ले लेती है।
- **बच्चों में अस्थमा** - वायु प्रदूषण का बच्चों के फेफड़ों पर बहुत बुरा असर पड़ता है और इसकी वजह से उन्हें अस्थमा हो सकता है।



2. **गर्भवती के स्वास्थ्य पर प्रभाव** – गर्भावस्था के दौरान वायु प्रदूषण के संपर्क में आने वाली महिलाओं को सामान्य महिलाओं की तुलना में अधिक खतरा हो सकता है। जो इस प्रकार है—

- **थायराइड रोग** – गर्भवती महिलाओं को वायु प्रदूषण के कारण थायराइड रोग अधिक होने की संभावना होती है क्योंकि गर्भावस्था में महिला के शरीर में हार्मोन का बदलाव होते रहता है।
- **गर्भपात** – वायु प्रदूषण के कारण गर्भपात का खतरा अधिक हो जाता है।
- **मानसिक रोगी / विकलांगता** – गर्भावस्था दौरान वायु प्रदूषण में रहने वाली महिलाओं के बच्चे मानसिक रोगी या फिर विकलांग पैदा होने की संभावना हो जाती है।

3. **अन्य लोगों के स्वास्थ्य पर प्रभाव** – वायु प्रदूषित क्षेत्रों में ऑक्सीजन की कमी हो जाती है। प्रदूषित हवा फेफड़े को अधिक प्रभावित करता है। जिसमें बहुत सारी परेशानियां शुरू हो जाती है जो निम्न है –

- अस्थमा रोग होने की संभावना होती है।
- टी.बी. बीमारी बहुत अधिक होती है।
- हर उम्र के लोगों में सर्दी-खांसी बढ़ जाती है।
- कई प्रकार के चर्म रोग हो जाता है।
- सांस लेने में तकलीफ बढ़ जाती है।
- आंखों में जलन होता है।
- गले में संक्रमण हो जाता है।
- फेफड़े का कैंसर हो जाता है।
- मूत्राशय का कैंसर हो जाता है।
- दिल की बीमारी हो जाता है।



### वायु प्रदूषण से कैसे बचा जा सकता है -

- घरों में धुंआ रहित इंधनों / धुंआ रहित चूल्हा का उपयोग।
- मच्छर भगाने के लिए अगरबत्ती के स्थान पर मच्छरदानी का उपयोग करना चाहिए।



- पटाखों का उपयोग नहीं।
- सिगरेट पर पाबंदी।
- पेट्रोल एवं डिजल से चलित यातायात के साधनों के स्थान पर बिजली व सोलर से चलने वाली गाड़ी का उपयोग।
- पेड़ों की कटाई पर रोक।
- वृक्षारोपण करना।
- सभी प्रदूषण पैदा करने वाले कारखानों द्वारा वायु शुद्धिकरण यंत्र अवश्य लगा हो।
- उद्योगों की चिमनियों की ऊंचाई पर्याप्त हो।
- सीसा रहित पेट्रोल का उपयोग होना।
- अस्पतालों से निकलने वाले कचरा आदि को न जलाये।



अतः हम सबको मिलकर इस धरती पर प्रलयकारी परिस्थिति पैदा होने होने की आशंका को टालने के लिए निरंतर संघर्ष करना होगा। वायु प्रदूषण से उत्पन्न समस्याओं को हम भले ही रोक तो नहीं सकते परन्तु कुछ हद तक समुदाय की सहभागिता से कम किया जा सकता है।

### महिला आरोग्य समिति की भूमिका -

- पारे में वायु प्रदूषण और इससे होने वाली बीमारी पर चर्चा करना।
- स्वयं अपने घरों में धुंआ रहित ईंधन का उपयोग करना।
- गर्भवती महिलाओं को जहरीले गैस व धुंआ से बचने का सलाह देना।
- वाहनों में सीसा रहित पेट्रोल पर लोगों में जागरूकता लाना।
- वृक्षारोपण करना व करवाना।
- समिति के माध्यम से दिवाल लेखन करवाना।
- नुक्कड़ नाटक, रैली निकलवाकर वायु प्रदूषण पर अभियान में सहभागिता कर जागरूकता लाना।
- समिति बैठक में वायु प्रदूषण से बचाव पर कार्ययोजना बनाना तथा क्रियान्वयन करना।



### महिला आरोग्य समिति की भूमिका -

जलवायु परिवर्तन को रोकने के लिए महिला आरोग्य समिति द्वारा क्या-क्या कदम उठाना चाहिए। इस विषय पर हम विस्तृत चर्चा करेंगे।

### महिला आरोग्य समिति पारा स्तर पर क्या कर सकती है -

- **जानकारी बढ़ाना** – प्रदूषण के विषय पर लोगों की जानकारी बढ़ाने का काम कर सकती है जिसमें प्रदूषण किन कारणों से होती है और इससे क्या नुकसान होता है। जानकारी बढ़ाने के लिए पारों में प्रदूषण पर दीवार लेखन, नुक्कड़ नाटक और रैली निकालने जैसी गतिविधि कर सकते हैं।



- **धुंआ रहित चूल्हा बनाना** – प्रदूषण से बचाव के लिए समुदाय में लोगों को धुंआ रहित चूल्हा बनाना सीखाना तथा अधिक लोगों को इस चूल्हे का उपयोग करने के लिए प्रेरित करना।

- **पालीथीन बैग के बदले कागज या कपड़े की थैलियों का उपयोग करने के लिए समझाना।**



- **वृक्षारोपण करवाना** – पारे में जहां पर भी रिक्त जगह है वहां पर पौधा लगाना। शासकीय भवनों में खाली जगहों में फलदार पेड़ लगाना तथा घरों में किचन गार्डन बनवाना।



**जलवायु परिवर्तन के दिशा में महिला आरोग्य समिति के द्वारा सरकार से क्या मांग करनी चाहिए -**

- **उद्योगों से संबंधित प्रदूषण के लिए** – बड़े-बड़े उद्योग व कारखाने वायु, जल एवं मिट्टी को प्रदूषित करते हैं। उद्योगों से निकलने वाले दूषित वायु के लिए शुद्धिकरण यंत्र लगवाने की, गंदे पानी की निकासी की उचित व्यवस्था करने की तथा मलबा को कहीं भी डम्प न करने की मांग होनी चाहिए। इसके लिए प्रदूषण नियंत्रण के नियमों का पालन कड़ाई से करवाना है।



- **वाहनों से संबंधित प्रदूषण के लिए** – पुराने वाहनों/प्रदूषण फैलाने वाले वाहनों पर प्रतिबंध लगवाना तथा इलेक्ट्रिक वाहन को बढ़ावा देना।



- **पालीथीन का उत्पादन एवं उपयोग पर कड़ी कार्यवाही करना।**



- नये भवन निर्माण में वर्षा जल संचयन (रेन वाटर हार्वेस्टिंग) निर्माण अनिवार्य है परन्तु इसे बनाया नहीं जाता। इस प्रणाली को कड़ाई से लागू करवाना।
- जलवायु के अनुकूल शासकीय भवन जैसे अस्पताल आदि बनाये जाने चाहिए तथा उनमें सौर ऊर्जा का उपयोग करवाना चाहिए।



## प्रशिक्षण से जाकर क्या करेंगे-

अपने समुदाय के लिए आगामी एक वर्ष में जलवायु परिवर्तन पर क्या-क्या कार्य करेंगे उसके लिए 10 प्रमुख एक्शन पॉइंट / कार्ययोजना बिन्दु तय करेंगे।

क्रमांक	प्रमुख एक्शन पॉइंट / कार्ययोजना बिन्दु	जिम्मेदारी
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

## कुछ महत्वपूर्ण हेल्पलाइन नम्बर

योजनाओं से संबंधित हेल्प लाईन में शिकायत दर्ज करना -

- ☛ राशन दुकान हेतु - 18002333663
- ☛ रोजगार गारंटी - 18002332425
- ☛ मध्यान्ह भोजन - 18002336581
- ☛ आंगनवाड़ी - 18002334448
- ☛ स्वास्थ्य - 104





## पानी है जिनगी के आधार

पानी है जिनगी के आधार, मोर भैया

पानी हे जिनगी के आधार

पानी बिन गांव शहर,

पानी बिन चारो डहर

पानी बिन सुन्ना संसार, मोर भैया

पानी हे जिनगी के आधार

पानी हे ..... हैया रे हैया

पानी ले बिजली बने, चले कारखाना ।

पानी बिन रेल-मोटर, नई होवय रवाना ।

पानी ले तरिया हे,

पानी ले नदिया हे,

पानी डबरा, खोचका, टार, मोर भैया

पानी हे जिनगी के आधार

पानी हे ..... हैया रे हैया

पानी ले खेत खार, फसल लहलहावै ।

पानी ले फल फूल के, महक महमहावै

पानी ले जीव - जंतु,

पानी ले रूख-राई,

पानी ले जिनगी के तार मोर भैया

पानी हे जिनगी के आधार

पानी हे ..... हैया रे हैया





## जीवन में कुछ करना है तो

जीवन में कुछ करना है तो मन को मारे मत बैठो  
आगे-आगे बढ़ना है तो हिम्मत हारे मत बैठो  
चलने वाला मंजिल पाता, बैठा पीछे रहता है  
ठहरा पानी सड़ने लगता, बहता निर्मल होता है  
पांव मिले चलने की खातिर, पांव पसारे मत बैठो  
जीवन में कुछ .....

धरती चलती, तारे चलते, चांद रात भर चलता है  
किरणों का उपहार बांटने, सूरज रोज निकलता है  
हवा चले तो महक बिखरे, तुम भी प्यारे मत बैठो  
जीवन में कुछ .....

तेज दौड़ने वाला खरहा, देखो बाजी हार गया  
धीरे चलने वाला कछुआ, देखो बाजी मार गया  
तुमको भी कुछ करना है तो, घर में छुपकर मत बैठो  
जीवन में कुछ .....

आगे बढ़ने वाला, हरदम हामी भरता है  
पीछे रहने वाला ना-नुकुर ही करता है  
तुमको आगे बढ़ना है तो, मन को मारे मत बैठो  
जीवन में कुछ .....



## सबको जीना सीखाएं

खुद जीयें सबको जीना सीखाएं  
अपनी खुशियां चलो बांट आये  
तोड़ लाये चलो सब सितारे  
आओ जुगनु पकड़ लाये सारे  
तोड़ लाये चलो सब सितारे  
आओ जुगनु पकड़ लाये सारे  
इनसे घर-घर की दीपक जलाये  
अपनी खुशियां .....  
खुद जीयें ..... अपनी खुशियां .....

कितनी खुशियां है दुनिया में देखो  
दोनों हाथों में इनको समेटो  
कितनी खुशियां है दुनिया में देखो  
दोनों हाथों में इनको समेटो  
आओ खुशियों की फसलें उगाये  
अपनी खुशियां .....  
खुद जीयें ..... अपनी खुशियां .....

सबके होठों पर कलियां खिली है  
सबके पलको में खुशियां सजी है  
सबके होठों पर कलियां खिली है  
सबके पलको में खुशियां सजी है  
मिलके सब प्यार के गीत गाये  
अपनी खुशियां .....  
खुद जीयें ..... अपनी खुशियां .....

है बड़ी खुबसूरत कहानी  
जिसको कहते हैं हम जिन्दगानी  
है बड़ी खुबसूरत कहानी  
जिसको कहते हैं हम जिन्दगानी  
इसके हर पल को मोती बनाये  
अपनी खुशियां .....  
खुद जीयें ..... अपनी खुशियां .....





**राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़**

**बिजली ऑफिस चौक, कालीबाड़ी, रायपुर - 492001**

**दूरभाष :- 0771-2236175, 4247444**