



जीविका

ग्रामीण विकास विभाग, बिहार सरकार

# जीविका समाचार पत्रिका

॥ माह – मई 2021 ॥ अंक – 10 ॥ केवल आंतरिक वितरण हेतु ॥

अन्दर के पृष्ठों में...



कोरोना से मूर्ति की जंग जारी  
(पृष्ठ – 02)



कोरोना के संक्रमण से  
लोगों को बचाना है  
(पृष्ठ – 03)



AES (चमकी बुखार)  
से बचाव के उपाय  
(पृष्ठ – 04)

## सतर्कता से ही संभव है कोरोना से बचाव

दीदी, कोरोना का संक्रमण फिर से तेज हो गया है। यह संक्रमण पिछले साल से ज्यादा तेजी से फैल रहा है। पिछली बार की तरह इस साल भी हम सबों को विशेष सतर्कता की जरूरत है। हमारी सावधानी ही हमारा बचाव है। कोरोना के खिलाफ गत वर्ष भी हमलोगों ने निर्णायक जंग लड़ी थी। इस वर्ष भी हमलोगों को सावधानी बरतते हुए जनहित के कार्यों को संपादित करना है। बुखार, गले में खराश, खांसी, नाक बहना, बदन दर्द, सिरदर्द एवं थकान, पेट में ऐंठन, दस्त, स्वाद या गंध ना पहचानना, सांस लेने में कठिनाई जैसे लक्षण होने की हालत में हमें कोविड की जांच अवश्य करानी चाहिए। किसी भी कोविड पोजेटिव मरीज के संपर्क में आने पर हम कोरोना संक्रमित हो सकते हैं।

कोरोना को फैलने से रोकना हमारे हाथ में है। हम भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें। हवादार कमरे में रहें। हमेशा मास्क से अपने मुंह और नाक को ढंके रहें। किसी भी व्यक्ति से 2 गज की दूरी बना कर रहें। खांसते या छींकते समय नाक और मुंह को ढंक लेना चाहिए। बार-बार हाथ धोना या सेनिटाइज अवश्य करना चाहिए।

इसके साथ ही हमें सामान्य आहार (भोजन) के साथ-साथ ज्यादा से ज्यादा तरल पदार्थ का सेवन करना चाहिए। काढ़ा और गर्म पानी की उपलब्धता हो तो उसका सेवन भी श्रेयस्कर है। जब हमें कमजोरी लगे तो हम ओआरएस का भी सेवन कर सकते हैं। संभव हो तो दिन में दो बार भाप लें एवं नमक वाले पानी से 2-3 बार कुल्ला अवश्य करें। वेक्सीन की तिथि आने पर वेक्सीन अवश्य लगावें। वेक्सीन लगा लेने के बाद भी मास्क का उपयोग, भीड़-भाड़ से बचना, दो गज की दूरी, बार-बार हाथ धोना आदि का निश्चित रूप से पालन करना चाहिए। इन सबके साथ अगर किसी भी प्रकार की कठिनाई महसूस हो रही हो तो हमें चिकित्सक से अवश्य संपर्क करना चाहिए एवं उनकी सलाह के अनुसार कार्य करना चाहिए। संभव हो तो हमें अपने मोबाइल में **संजीवन एप** डाउनलोड कर लेना चाहिए, इससे हमें कोविड के बारे में अधिक जानकारी मिलती रहेगी। कोविड संबंधी किसी भी प्रकार की पूछताछ करनी हो तो **टॉल फ्री नंबर – 1070** पर फोन कर सकते हैं।

कोरोना से बचाव ही उसका सबसे बढ़िया इलाज है। दीदी, हम जीविका दीदियों ने हमेशा से हर विपरीत हालात का जमकर सामना किया है। हमने हर बड़ी जंग जीती है। यह लड़ाई भी हम सब ही जीतेंगे। विश्वास एवं धैर्य रखिए, कोरोना आया है तो यह जाएगा भी जरूर। हमेशा की तरह हमें सिर्फ अपना अनुशासन कायम रखना है।



## यूथ आइकन : जूही प्रवीण

आपके आंसू आपके संघर्ष, आपकी मेहनत और आपके समर्पण के बारे में सब कुछ जानते हैं। आज बिहार में जीविका दीदियों की सफलता की कहानियाँ उनके आंसू, समर्पण एवं मेहनत से ही राष्ट्रीय फलक पर प्रदर्शित हैं। उन्हीं जीविका दीदियों में से एक है जूही प्रवीण। 24 वर्षीय जूही बक्सर जिला अंतर्गत चक्की प्रखंड के भारियर गाँव की रहनेवाली हैं। पिछले एक साल से कोरोना संक्रमण से बचाव के लिए जूही ग्रामीणों को जागरूक कर रही हैं। जूही वर्ष 2016 से बतौर जीविका मित्र जीविका से जुड़ी हैं और कुल 11 समूह के कार्यों का पिछले चार साल से सफलता पूर्वक संचालन कर रही हैं। अपने सभी समूह और साहस जीविका महिला ग्राम संगठन के माध्यम से वो अपने गाँव में सामाजिक कुरीतियों के खिलाफ और विभिन्न जागरूकता अभियान के तहत लोगों को जागरूक कर रही हैं। पिछले एक साल से वो कोरोना वायरस के संक्रमण से बचाव हेतु अपने पंचायत में जागरूकता अभियान चला रही हैं। मास्क का प्रयोग और सामाजिक दुरी के अनुपालन के साथ ही ग्रामीण महिलाओं और युवतियों को उनके स्वास्थ्य के प्रति जागरूक कर रही हैं। जूही घर-घर जाकर सभी को साफ-सफाई से रहने, बाहर से घर के अन्दर आने पर हाथ धोने, सेनेटाइजर का प्रयोग करने तथा कोरोना संक्रमण से बचाव के लिए एहतियात के तौर पर सतर्क रहने और कुछ भी होने पर डॉक्टर की सलाह लेने के लिए प्रेरित करती हैं। इसके साथ ही गाँव की गर्भवती महिलाओं एवं 0 से छह माह तक के बच्चों के आहार और पालन-पोषण के गुर भी सिखाती हैं। जूही आज न सिर्फ अपने परिवार के लिए संबल है बल्कि समाज के लिए भी एक सशक्त आयाम हैं।



## कोरोना से मूर्ति की जंग जारी

सुपौल जिले के सरायगढ़ भपटियाही प्रखंड अन्तर्गत लौकहा पंचायत के नोनपारा गाँव की रहने वाली मूर्ति देवी ने पिछले वर्ष अपने गाँव में व्यापक जागरूकता अभियान चलाकर वैश्विक महामारी कोरोना को हराया था। इस बार भी वह गाँव में जागरूकता अभियान चला कर कोरोना को हराने के लिए अपना कमर कस चुकी हैं।

मूर्ति देवी मनु जीविका स्वयं सहायता समूह की सदस्य हैं। इस वर्ष जब कोरोना अपना पांव दोबारा पसार रही है, मूर्ति देवी फिर से गाँव के लोगों को जागरूक करने में लग गई हैं। अनावश्यक घर के बाहर बाजार या अन्य जगह जाने से परहेज करती हैं और लोगों को भी बाजार जाने से रोकती हैं। वह लोगों को समझा रही हैं कि पिछली बार की तरह इस बार भी यदि हम कड़ाई से नियमों का पालन करेंगे तो कोरोना बीमारी को हरा पाएंगे। यदि हम इसे गंभीरता से नहीं लेंगे और इससे बचने के उपायों को नहीं अपनाएंगे तो एक दिन यह बीमारी गाँव-गाँव में फैल सकती है। मूर्ति देवी की इन बातों का समूह की दीदियों पर अच्छा असर पड़ा। मूर्ति देवी की इन बातों को अन्य दीदियां भी काफी गंभीरता से ले रही हैं। मूर्ति देवी के व्यवहार में आए बदलाव को समूह की अन्य दीदियां अपनाने लगी हैं। समूह की अन्य दीदियां भी प्रतिदिन मास्क का प्रयोग करते हुए दूर-दूर बैठती हैं। गाँव की केवल दीदियां ही क्यों वे अन्य लोगों को भी कोरोना से जुड़े नियमों का पालन करने के लिए प्रेरित कर रही हैं।

मूर्ति देवी के बातों से प्रभावित हो कर समूह की सभी दीदियों ने यह तय किया है कि गाँव में सभी लोगों को मास्क लगाने के लिए प्रेरित करेंगी। इसके बाद समूह की सभी दीदियों ने घर-घर जाकर कोरोना वायरस के बारे में बताते हुए उनसे मास्क का प्रयोग करने एवं साफ-सफाई का ध्यान रखने का अनुरोध कर रही हैं। इस प्रकार नोनपारा गाँव में मूर्ति देवी की गंभीरता एवं प्रयास की वजह से सभी लोग कोरोना वायरस को लेकर काफी सचेत हो गए हैं।



## टीकाकरण, मास्क एवं दो गज की दुबरी, अथ है जकरी



## कोरोना के संक्रमण से लोगों को है बचाना

वैश्विक महामारी कोविड-19 ने पिछले वर्ष पूरी दुनिया को अपने चपेट में ले लिया। दुनिया भर में कोरोना वायरस से संक्रमित होने वालों का आंकड़ा तेजी से बढ़ने लगा। कोरोना वायरस के संक्रमण से बचाव हेतु भारत समेत कई देशों में लॉकडाउन लगाना पड़ा। इस दौरान कोरोना वायरस के चलते मास्क की मांग काफी बढ़ गई जिसके कारण मास्क की उपलब्धता कम हो गई एवं कीमतें काफी बढ़ गयी। अपने क्षेत्र में मास्क की आपूर्ति करने के लिए पूर्णियाँ जिला के कसबा प्रखंड में सहेली जीविका महिला संकुल स्तरीय संघ की सचिव असमिता देवी ने पहल शुरू की। कसबा प्रखंड के कुल्लाखास गाँव की निवासी है असमिता देवी। असमिता बजरंगबली जीविका स्वयं सहायता समूह एवं सुन्दरम जीविका महिला ग्राम संगठन की सदस्य हैं। लॉकडाउन के दौरान असमिता देवी ने सूती कपड़े का मास्क अपने घर में बना कर अपने गाँव की दीदियों को मुफ्त में बाँटना प्रारंभ किया। बाद में अधिक संख्या में मास्क के निर्माण के लिए सहेली जीविका महिला संकुल स्तरीय संघ में आपातकालीन बैठक किया गया एवं बैठक में यह निर्णय लिया गया कि संकुल स्तरीय संघ की दीदियाँ बाजार जाकर सूती कपड़े की खरीदारी करेंगी एवं खुद से मास्क बनायेंगी। लॉकडाउन के कारण बाजार बंद था फिर भी असमिता देवी ने कुछ दीदियों के साथ किसी तरह से सूती कपड़े की खरीदारी किया। कपड़ा उपलब्ध होने के बाद असमिता देवी के अलावे कई दीदिया मास्क सिलाई करने लगीं। दीदियों ने मास्क तैयार कर लोगों को कोरोना के संक्रमण से बचाने के साथ सस्ते दर पर मास्क उपलब्ध कराकर कमाई भी करने लगीं। असमिता देवी की पहल आज लोगों के लिए काफी फायदेमंद साबित हो रही है। सहेली जीविका महिला संकुल स्तरीय संघ की दीदियो ने अब तक एक लाख अस्सी हजार मास्क तैयार कर लिया है, जिसमें से 7000 मास्क असमिता देवी ने तैयार किया है।

चैताली दे, गाँव रघुनाथपुर, प्रखंड बारसोई जिला कटिहार की रहने वाली है। चैताली लिजा जीविका महिला स्वयं सहायता समूह की सदस्य है। 2015 में समूह में जुड़ने के बाद वे बिहार सरकार द्वारा चलाये गए शराबबंदी अभियान में भी भाग लिया। शराबबंदी अभियान को सफल बनाने के लिए 2017 में बनी मानव श्रृंखला में भी अहम भूमिका निभाई। 2017 में हुई HNS एम.आर.पी के रूप में चयनित होने के बाद प्रशिक्षण प्राप्त कर सितम्बर 2017 से HNS एम.आर.पी के पद पर कार्य कर रही हैं। 2020 में जब कोरोना के ने पूरी दुनिया में दस्तक दी तब चैताली ने भी कोरोना से बचाव के उपाय के बारे में समूह की दीदियों को जागरूक करना शुरू किया। 2021 के जनवरी से जब कोरोना के टीकाकरण शुरू हुआ तब से चैताली इस टीकाकरण में अपना योगदान देते आ रही हैं। प्रखंड के सभी टीकाकरण केंद्रों पर चैताली ने अपनी नजर बनाये रखी, जिसके कारण प्रखंड के 45 वर्ष से ज्यादा उम्र के लोगों का टीकाकरण सुनिश्चित हो पाया। टीकाकरण अभियान को सफल बनाने के लिए चैताली ने सभी सामुदायिक पोषण संसाधन सेवी एवं जीविका मित्र के साथ बैठक कर टीकाकरण के उद्देश्य एवं जरूरतों को समझाया। चैताली ने जीविका की सभी दीदियों को टीकाकरण के लिए प्रेरित कर दीदी एवं उनके परिवार के सदस्यों का टीकाकरण करवाया है। टीकाकरण को सुनिश्चित करने के लिए चैताली टीकाकरण केंद्र पर भी डटी रहती हैं ताकि एक भी दीदी न छूटे। 18 वर्ष के ऊपर के लोगों के टीकाकरण के लिए भी चैताली ने अपना अभियान शुरू कर दिया है। चैताली का मानना है कि टीकाकरण, सामाजिक दूरी का पालन करना, मास्क पहनना एवं समय-समय पर साबुन से हाथ धोना ही कोरोना से बचने का उपाय है।





## AES (चमकी बुखार) के खचाव के उपाय

AES (चमकी बुखार) एक गंभीर बीमारी है जो ससमय इलाज से ठीक हो सकता है। अत्यधिक गर्मी एवं नमी के मौसम में यह बीमारी फैलती है। वर्तमान में बिहार राज्य के विभिन्न जिलों में 1-15 वर्ष के कई बच्चे चमकी बुखार (AES) से ग्रस्त हैं। यह बीमारी अत्यंत घातक है। प्रत्येक वर्ष कुछ बच्चों की मृत्यु भी इसकी वजह से हो जाती है एवं कुछ बच्चे मानसिक तौर से विकलांग भी हो जाते हैं। इनमें से अधिकांश बच्चे स्वयं सहायता समूह से जुड़े परिवारों से हैं। इस गंभीर बीमारी से बच्चों को बचाने के निम्नलिखित उपाय हैं –

### चमकी बुखार से बच्चों को बचाने के लिए चार ठोस कदम

1. पहचानने में देरी न हो, 2. बचाव में देरी न हो, 3. पहचानने में देरी न हो एवं 4. पालन-पोषण सही हो

#### 1. पहचानने में देरी न हो इसके लिए चमकी बुखार की पहचान कैसे करें ?

अचानक तेज बुखार होना, अचानक पूरे शरीर या शरीर के किसी खास अंग में ऐठन होना, मुँह से झाग आना, दांत पर दांत बैठना, सुस्ती/बेहोशी/अर्ध-बेहोशी होना, चिउंटी काटने पर शरीर में कोई हरकत नहीं होना एवं उल्टी होना और तेज सांस चलना चमकी बुखार के लक्षण हैं।

#### 2. बचाव में देरी न हो इसके लिए क्या करें ?

बच्चा बेहोश न हो तो उसे ओ.आर.एस. अथवा चीनी का घोल पिलायें तथा बेहोशी की अवस्था में बच्चे के मुँह में कुछ भी ना डालें। तेज बुखार होने पर भीगे हुए कपड़े से बच्चे के शरीर को पोंछें, कंबल या गरम कपड़े में नहीं लपेटें। बच्चे की नाक बंद नहीं करें एवं बच्चे को ओझा या बाबाजी के पास ले जाने में समय बर्बाद नहीं करें।

#### 3. पहचानने में देरी न हो इसके लिए क्या सावधानियां रखें ?

किसी भी वाहन/साधन से बच्चे को अति शीघ्र अस्पताल पहुंचाएं। (एम्बुलेंस/प्राइवेट गाड़ी वाले तथा आशा/एन.एन.एम का मोबाइल नंबर पहले से ही अवश्य रखें।)

#### 4. बच्चों का पालन-पोषण सही हो इस दौरान किन बातों का विशेष ध्यान रखें ?

बच्चों को रात में भूखा न सुलाएं, घर में चूड़ा, बिस्कुट, गुड़, चीनी, ORS, ग्लूकोज आदि जरूर रखें। बच्चों को खाली पेट खेलने न भेजें, बच्चे को धूप में बिलकुल ही न जाने दें। पीने के लिए साफ पानी, शौचालय का नियमित उपयोग, मच्छर से बचाव के लिए मच्छरदानी का उपयोग, शौचालय के बाद, खाना बनाने व खिलाने से पहले, खाना खाने एवं किसी भी गंदे चीज को छूने के बाद साबुन से अच्छी तरह हाथों को साफ अवश्य करें।



### समूह की सदस्य जिनके घर में 1-15 वर्ष के बच्चे हैं वे प्रतिदिन अवश्य देखें कि :-

बच्चा रात में कहीं भूखा तो नहीं सोया ? बच्चा आज मीठा खाया है की नहीं ? बच्चे को बुखार तो नहीं है ? बच्चा कहीं धूप में तो नहीं खेल रहा ? बच्चे का आवश्यक ध्यान रात को 3 बजे से सुबह 8 बजे तक अवश्य रखें।

इन सावधानियों के साथ इस गंभीर बीमारी से काफी हद तक बचा जा सकता है। जीविका का मुख्य उद्देश्य है जन-जन को चमकी बुखार के लक्षणों के बारे में पता हो एवं प्रत्येक परिवार जिसके घर में 1-15 वर्ष के बच्चे हैं, वे बचाव सम्बन्धी व्यवहारों को अपनायें एवं जैसे ही चमकी बुखार के लक्षण दिखें, बिना समय नष्ट किये निकटवर्ती अस्पताल में बच्चे को लेकर जायें ताकि किसी भी प्रकार की दुर्घटना उनके साथ नहीं हो।

जीविका, बिहार ग्रामीण जीविकोपार्जन प्रोत्साहन समिति, विद्युत भवन - 2, बेली रोड, पटना - 800021, वेबसाइट : [www.brpls.in](http://www.brpls.in)

#### संपादकीय टीम

- श्री ब्रज किशोर पाठक - विशेष कार्य पदाधिकारी
- श्रीमती महुआ राय चौधरी - कार्यक्रम समन्वयक (जी.के.एम.)
- श्री पवन कुमार प्रियदर्शी - परियोजना प्रबंधक (संचार)

#### संकलन टीम

- श्री राजीव रंजन - प्रबंधक संचार, समस्तीपुर
- श्री राजीव रंजन - प्रबंधक संचार, पूर्णियां
- श्री बिप्लव सरकार - प्रबंधक संचार, कटिहार

- श्री विकास कुमार राव - प्रबंधक संचार, सुपौल
- श्री रौशन कुमार - प्रबंधक संचार, बक्सर
- श्री मनीष कुमार - प्रबंधक संचार, वैशाली