जीविका
ग्रामीण विकास विभाग, बिहार सरकार

जीविका समाचार पत्रिका

|| माह – फरवरी 2024 || अंक – 43 || केवल आंतरिक वितरण हेतु||

अन्दर के पृष्ठों में...

पोषण पंच सूत्रा से
बच्चों का लालन–पालन हुआ आसान
(पृष्ठ – 02)

समूह से
रूणा को मिला सहारा
(पृष्ठ – 03)

कटिहार जीविका महिला किसान
प्रोड्यूसर कंपनी, कोढ़ा
(पृष्ठ – 04)

पारिवारिक आहार विविधता अभियान का हो रहा व्यापक असर

जीविका दीदियों द्वारा ग्रामीण क्षेत्रों के बच्चों एवं महिलाओं के स्वास्थ्य में आवश्यक सुधार एवं पोषण स्तर को बढ़ाने के लिए 'पारिवारिक आहार विविधता अभियान ' का संचालन किया जा रहा है। इस अभियान का यह असर है कि दीदियों एवं उनके बच्चों के स्वास्थ्य एवं पोषण के स्तर में आशातीत परिवर्तन आया है। अभियान के तहत जीविका से सम्बद्ध स्वयं सहायता समूहों और ग्राम संगठनों के द्वारा जीविकोपार्जन संवर्धन के साथ साथ स्वास्थ्य, पोषण और स्वच्छता पर जागरूकता और व्यवहार परिवर्तन के लिए घर–घर जाकर लक्षित परिवारों को जागरूक किया जा रहा है। सामुदायिक संगठन स्तर पर पिछले कई वर्षों से राज्य के सभी जिलों के प्रखंडो और उससे जुड़े गाँवो में हर घर स्वास्थ्य एवं पोषण अभियान 'पारिवारिक आहार विविधता अभियान' चलाया जा रहा है। यह अभियान जीविका दीदियों द्वारा ग्राम संगठन के माध्यम से चलाया जा रहा है। इस अभियान में गर्भवती एवं धात्री माता एवं 6–23 माह के बच्चों की माताएँ लक्षित हैं।

इस अभियान में स्वास्थ्य एवं पोषण के पंच सूत्र (पाँच विषयों) को शामिल किया गया है :–

1. स्तनपान : जन्म के तुरंत बाद एवं 6 माह तक केवल और केवल माँ का दूध।
2. पूरक आहार : 6 माह पूरा होते हीं बच्चों को पूरक आहार देना चाहिए, 7 खाद्य समूहों में से कम से कम 4 खाद्य समूहों को शामिल कर बच्चो के लिए पूरक आहार बनाना चाहिए।
3. माताओं के लिए खाद्य विविधता : प्रतिदिन 10 में से कम से कम 5 खाद्य समूह को अपने आहार में शामिल करना चाहिए।
4. पोषण–बगीचा : प्रत्येक घर में पोषण बगीचा लगाना ताकि प्रत्येक मौसम सब्जी मिल सके।
5. हाथों की साफ सफाई एवं शौचालय का उपयोग : भोजन बनाने, खाने एवं बच्चों को खिलाने से पहले साबुन से हाथ धोना चाहिए, परिवार के सभी सदस्यों को साबुन से हाथ की सफाई करनी चाहिए।

इस अभियान की मुख्य गतिविधि 'पोषण पंचसूत्र' पर सभी स्वयं सहायता समूहों में चर्चा कर लाभार्थियों की सूची का निर्माण करना एवं तत्पश्चात उन चिन्हित लाभार्थियों का ग्राम संगठन की स्वास्थ्य उपसमिति की दीदियों द्वारा गृह भ्रमण कर जागरूक करना है। गृह भ्रमण के दौरान लीफलेट के माध्यम से खाद्य समूहों की जानकारी दी जा रही है। साथ हीं साथ खाद्य समूहों से संबंधित स्टीकर भी लाभार्थियों के घर चिपकाया जा रहा है। इसी दौरान उस घर में उपलब्ध खाद्य सामग्री द्वारा खाद्य प्रदर्शन भी किया जा रहा है। इन सभी के साथ लघु फिल्मों के माध्यम से भी जागरूकता फैलाई जा रही है। अभियान के दौरान उपस्थित महिलाओं एवं युवतियों से हाथों की सफाई की विभिन्न प्रक्रिया को भी बताया जा रहा है इस अभियान को सफलता पूर्वक चलाने के लिए जिला स्तर के प्रबंधक एवं प्रखंड स्तर के कर्मियों समेत सभी सामुदायिक सवर्गों (कैडर) को प्रशिक्षित भी किया गया है। इस अभियान के दौरान जो भी कैडर यथा मास्टर संसाधन सेवी, सामुदायिक पोषण संसाधन सेवी, एवं जीविका मित्र को बेहतर कार्य करने के लिए समय–समय पर प्रोत्साहित करने के उदेश्य से सम्मानित भी किया जाता है।

पारिवारिक आहार विविधिता अभियान अंतर्गत बिहार में कुल 82087 सी.एम. 8984 मास्टर संसाधन सेवी को व्यवहार परिवर्तन हेतु पांच माड्यूल पर प्रशिक्षण दिया गया है। प्रशिक्षित कैडर जीविका से संबद्ध कुल 10 लाख 9 हजार से अधिक समूहों और उससे जुड़े लाभार्थियों के घर–घर जाकर बेहतर स्वास्थ्य एवं पोषण हेतु जागरूक कर रही हैं। इस अभियान के व्यापक परिणाम भी मिलने लगे हैं। जब से अभियान चलाया जा रहा है तब से ग्रामीण महिलाओं में अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता आई है। महिलाएँ खान–पान एवं व्यवहार परिवर्तन को लेकर सलाह भी लेती हैं। गर्भावस्था के दौरान भी दवा एवं अन्य समस्याओं पर भी जानकारी ले रही हैं। पारिवारिक आहार विविधिता अभियान का असर ग्रामीण क्षेत्रों में व्यापक तौर पर दिख रहा है।

पोषण पंच सूत्रा से बच्चों का लालन-पालन हुआ आसान

मुजफ्फरपुर के सरैया प्रखंड के पौखरैरा पंचायत की पूनम कुमारी एक धात्री माता हैं। वह 2018 में जीविका से जुड़ी है। मुस्कान स्वयं सहायता समूह में जुड़ने के बाद पुनम दीदी बैठकों में नियमित रूप से हिस्सा लेती है। जिसमें उनको अनेक विषयों की जानकारी मिलती है।

एक दिन समूह की बैठक में जीविका मित्र, विभा देवी ने स्वास्थ्य, पोषण एवं स्वच्छता के बारे में फ्लिप चार्ट के माध्यम से प्रशिक्षण शुरु किया। जिसमें गर्भवती और धात्री माताओं को क्या–क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए बता रही थी। इसपर पूनम ने बताया कि चार साल पहले वह पहली बार गर्भवती हुई थी। उस समय उन्हें बताने वाला कोई नहीं था, जिस कारण उन्हें काफी कठिनाईयों का सामना करना पड़ा था। बच्चे के जन्म के समय खून की कमी होने के कारण उन्हें खून चढ़ाना पड़ा था। साथ ही बच्चा भी काफी कमजोर पैदा हुआ था।

इन सब को देखते हुए पुनम दीदी ने स्वास्थ्य एवं पोषण पर दी जाने वाली जानकारी पूरे ध्यान से सुनने लगी। कुछ माह बाद जब वह दूसरी बार गर्भवती हुई तो जीविका मित्र विभा देवी और सामुदायिक पोषण संसाधन सेवी रीना देवी ने उनके घर का भ्रमण किया। जिसमें रीना देवी ने पूनम दीदी को काफी महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान की। रीना देवी ने जानकारी दी कि रोज 10 में से कम से कम 5 खाद्य समूह को अपने आहार में जरुर शामिल करें। साथ हीं एक अतिरिक्त भोजन जरुर करें। गर्भावस्था के दौरान 4 बार जांच कराने की सलाह दी। नियमित तौर पर आयरन और कैल्शियम की गोली खाने की भी सलाह दी गयी।

इन सभी महत्वपूर्ण बातों का पालन पूनम दीदी ने बेहतर तरीके से किया। उसने एक स्वस्थ्य बच्चे को जन्म दिया। जन्म के बाद उसने सबसे पहले अपना गाढ़ा पीला दूध अपने बच्चे को पिलाया और छह माह तक सिर्फ अपना दूध पिलाने का संकल्प भी लिया। दीदी कहती हैं कि पोषण के पंच सूत्रा ने मुझे एवं मेरे बच्चे को बेहतर स्वास्थ्य प्रदान किया है।

कुशल व्यवसायी के रूप में सुलोचना को मिली नई पहचान

विपरीत परिस्थितियों का सामना कर श्रीमती सुलोचना देवी ने अपनी एक नई पहचान कुशल व्यवसायी के रूप में बनाई है। 50 वर्षीय सुलोचना देवी लखीसराय जिला अंतर्गत सदर प्रखंड स्थित महिसोना गाँव की रहने वाली हैं। पति श्री सुबोध कुमार ऑटो चालक थे। सड़क दुर्घटना में एक पैर से दिव्यांग हो गए। जिसके बाद वे ऑटो चलाने लायक नहीं रहे और उनकी आमदनी बंद हो गयी। लिहाजा सुलोचना के लिए आर्थिक तंगी एक बड़ी समस्या बन गई। सुलोचना वर्ष 2015 से शांति जीविका महिला स्वयं सहायता समूह से जुड़ी हैं। आर्थिक समस्या से मुक्ति के लिए उन्होंने अपने समूह से सब्जी दुकान के लिए 20 हजार रूपया ऋण लिया और अपना व्यवसाय प्रारंभ किया। सब्जी दुकान से हुए मुनाफे से उन्होंने ऋण की राशि वापस की। पुनः अपने दुकान को बड़ा आकार देने के लिए सुलोचना देवी ने समूह से 20 हजार रूपया ऋण लिया। ऋण के इन पैसों से उन्होंने दुकान को बड़ा स्वरुप देते हुए उसमें किराना दुकान भी खोल लिया। अब दोनों दुकान से उनकी आमदनी बढ़ने लगी। मुनाफे से उन्होंने समूह से ली गई ऋण को वापस कर दिया। अब उनके पति और वो मिलकर सब्जी और किराना दुकान चलाती है।

सुलोचना ने पुनः व्यवसाय बढ़ाने की सोची और समूह की बैठक में इसकी चर्चा करते हुए 40 हजार रूपया ऋण लेकर रेडीमेड कपड़े की दुकान खोली। अब सब्जी दुकान, किराना दुकान एवं कपड़े की दुकान से इन्हें प्रति माह लगभग 15 हजार रुपये से अधिक की आमदनी हो रही है। समूह से लिए गए 40 हजार रुपये के ऋण को भी उन्होंने वापस कर दिया। ऋण लेकर समय पर वापस कर देने के कारण इनकी साख एवं विश्वसनीयता भी बढ़ी है। सुलोचना बताती हैं कि स्वयं सहायता समूह ने उनके जीवन में खुशहाली लायी है और उनके सोच को भी बड़ा आकार दिया है।

दीदी की रसोई से दीदियों चेहरे पर आई मुस्कान

सुबह के चार बजे हैं और बाहर अभी भी अंधेरा है लेकिन भागलपुर के गोराडीह प्रखंड अन्तर्गत मानिकपुर गांव की रम्भा देवी जग गई हैं। सूरज निकलने तक वह अपने परिवार के लिए नाश्ता और दोपहर का भोजन तैयार कर लेती हैं और इसके बाद वह अपने तीन बच्चों को स्कूल भेजने की तैयारी में लग जाती हैं। इन सारे कामों को निपटाकर रम्भा अपने घर से 7 किमी दूर जिला मुख्यालय स्थित सदर अस्पताल में संचालित जीविका दीदी की रसोई में कार्य करने हेतू निकल पड़ती हैं। रम्भा देवी सदर अस्पताल में जीविका द्वारा संचालित 'जीविका दीदी की रसोई' में काम करती हैं। रसोई में उनका काम सुबह 6:30 बजे से शुरू होता है और वह दिन भर के आहार तालिका (मेन्यू) के हिसाब से अस्पताल के मरीजों और कर्मचारियों के लिए नाश्ता और दोपहर का भोजन बनाने की तैयारी में लग जाती हैं।

रम्भा देवी बताती हैं, 'मेरे पति खेत में मजदूरी का काम करते हैं और सिर्फ उनकी कमाई से घर का खर्चा चलाना आसान नहीं था। मैं रोजगार के अन्य साधन अपनाना चाहती थी। इसी बीच समूह की बैठक में एक दिन मुझे 'जीविका दीदी की रसोई' के बारे में बताया गया। शुरुआत में मैं इस काम के बारे में बिल्कुल अनजान थी और संकोच कर रही थी। मुझे किसी कैंटीन या रेस्तरां या ग्राहकों के साथ काम करने का कोई अनुभव नहीं था। लेकिन जीविका दीदियों के प्रोत्साहन, परिवार के सहयोग से मैं 'जीविका दीदी की रसोई' में सभी प्रकार के कार्य के लिए तैयार हो पाई। अब मैं सभी प्रकार के कार्यों को अच्छी तरह निष्पादन कर पा रही हूँ।'

समूह से रूणा को मिला सहारा

रूणा देवी नवादा जिला के मेसकौर प्रखंड की ग्राम बड़ोसर की रहने वाली है। वह अत्यंत निर्धन परिवार से है। पूरे परिवार का भरण–पोषण मजदूरी पर आश्रित है। रूणा देवी के पति 4 भाई हैं। इनके अलावा परिवार में तीन और बेटे हैं। परिवार में बड़ा होने की वजह से आपसी कलह के कारण उनके परिवार में बंटवारा हो गया। रूणा देवी के पति के हिस्से में 5 कट्ठा जमीन पड़ा। बंटवारा होने के बाद ही उनके पति बाहर गुजरात चले गए। गुजरात में 2 महीने काम करने के उपरांत उनके पति अचानक से बीमार पड़ गए उसके बाद वह वहां से चले आए। उसके बाद वह गांव में घूम–घूम कर फेरी का काम करने लगे।

इसी बीच रूणा देवी को जीविका समूह के बारे में पता चला। पता करने के बाद उन्हें जानकारी हुई कि जीविका समूह में महिलाएँ सदस्य बनती है। साप्ताहिक बचत करती है और रोजगार करने के लिए समूह से ऋण भी मिलता है। रूणा देवी ने समूह से जुड़ने का फैसला की। रूणा देवी 2014 में गुलाब जीविका स्वयं सहायता समूह में जुड़ी। इसके बाद वह नियमित बैठक में भाग लेती रही। समूह से जुड़ने के बाद उन्होंने गाँव में दुकान खोलने का फैसला किया। इसके लिए रूणा देवी को समूह से 29000 रूपये का ऋण मिला। दुकान खोलने के बाद रूना देवी एवं उनके पति सही तरीके से दुकान का संचालन कर रहे है। आज रूणा देवी समूह में नियम के अनुसार ब्याज वापसी भी कर रही हैं और दुकान से मासिक 8000 रूपये आमदनी भी करती है। इस व्यवसाय से उनके परिवार का जीवन यापन ठीक ढंग से हो पा रहा है।

कटिहार जीविका महिला किसान प्रोड्यूसर कंपनी, कोढ़ा

पटना में चल रहे बिहार सरस मेला से विपणन गुण सीख के वापस आई ''कटिहार जीविका महिला किसान प्रोड्यूसर कंपनी लिमिटेड'' की शेयरधारी दीदियों ने बताया कि उनके लिए यह एक बेहतरीन अनुभव रहा। कंपनी के चार सदस्य अपने प्रखंड परियोजना प्रबंधक के नेतृत्व में एकदिवसीय परिभ्रमण में पटना कराया गया था। जिसका मुख्य उद्देश्य कंपनी के सदस्यों को विपणन के नियमों से वाकिफ कराना था। कटिहार जीवका महिला किसान प्रोड्यूसर कंपनी, कोढ़ा ऐसी कंपनी है जिसके सभी शेयरधारक महिलाएँ हैं जिसकी वर्तमान संख्या 710 है। कंपनी का लक्ष्य, इस साल के अंत तक इसकी संख्या बढ़ाकर 1000 तक करना है। वर्त्तमान में कंपनी शुद्ध सरसों तेल का उत्पादन कर रही है। कंपनी के निदेशक, नीतू देवी बताती हैं कि बाज़ार में कई मिलावटी तेल की बिक्री की जा रही है जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। कंपनी अपने सभी महिला किसानों से सरसों खरीदती हैं एवं पारंपरिक तरीके से उनका तेल निर्माण कर बाजारों में बेचती है। बाजारों में अपनी पकड़ मजबूत बनाने के लिए ही यह परिभ्रमण काराया गया था। वहां कई महिला उद्यमियों से मिले जिससे हमारे अंदर भी कुछ बेहतर करने का हौसला आया है।

कंपनी के प्रभारी कार्यकारी अधिकारी ने बताया कि आने वाले समय में हम लोग सरसों तेल के साथ–साथ मखाना प्रोसेसिंग के क्षेत्र में भी कार्य करेंगे। इसके लिए बिनोदपुर पंचायत में यूनिट के लिए जमीन भी उपलब्ध कर लिया गया है। गोदाम के लिए भी जमीन उपलब्ध हो गई है। किसानों को बढ़ावा देने के लिए केंद्र सरकार ने 10000 किसान प्रोड्यूसर कंपनी निर्माण का लक्ष्य रखा है इस कंपनी का निर्माण भी इसी परियोजना के अंतर्गत किया गया है। कंपनी का सरसों तेल यूनिट मकदमपुर पंचायत में अवस्थित है। इसका कॉरपोरेट ऑफिस फुलवरिया पंचायत में खोला गया है। कंपनी तेल के बितरक (डिस्ट्रीब्यूटर्स) की भी तलाश कर रही है। फिलहाल कंपनी का तेल जीविका कार्यालय एवं संकुल संघ के माध्यम से बिक्री के लिए उपलब्ध है।

कंपनी के उत्पाद 'ग्रीन डिलाइट' जो की जीविका का अपना रिटेल शॉप है उनमें भी उपलब्ध है। कंपनी का आगामी लक्ष्य प्रखंड के सभी महिला किसानों के आय में वृद्धि करना है। कृषि कार्य हेतु दरों पर कंपनी किसानों को भाड़े पर कृषि यंत्र की सुविधा भी प्रदान करती है। फिलहाल कंपनी के पास भूमि जीविका महिला कस्टम हायरिंग सेंटर के नाम से विसरिया पंचायत में कृषि यंत्र सेंटर मौजूद है, जिसमें ट्रैक्टर सहित अन्य कृषि यंत्र उपलब्ध है। पिछले साल कंपनी के द्वारा मक्के की भी खरीदारी की गई थी जिसमें कंपनी ने अच्छा मुनाफा कमाया था। आने वाले दिनों में कंपनी सामाजिक एवं आर्थिक बदलाव का बड़ा उदहारण पेश करेगी।

जीविका महिला किसान प्रोड्यूसर कंपनी, कोढ़ा का अब तक का व्यापारिक विवरणी :

क्र. स.	उत्पाद	वित्तीय वर्ष 2021–22		वित्तीय वर्ष 2022–23		वित्तीय वर्ष 2023–24 (दिसंबर 2023 तक)	
		मात्रा (किलो/लीटर में)	कुल राजस्व (लाख में)	मात्रा (किलो/लीटर में)	कुल राजस्व (लाख में)	मात्रा (किलो/लीटर में)	कुल राजस्व (लाख में)
1	मक्के के बीज	1036 किलोग्राम	5.35				
2	मक्का एवं सरसों			9375 किलोग्राम	12.31		
3	सरसों					2800 लीटर	4.48

जीविका, बिहार ग्रामीण जीविकोपार्जन प्रोत्साहन समिति, विद्युत भवन – 2, बेली रोड, पटना – 800021, वेबसाइट : www.brlps.in

- संपादकीय टीम
- श्रीमती महुआ राय चौधरी –कार्यक्रम समन्वयक (जी.के.एम.)
- श्री पवन कुमार प्रियदर्शी – परियोजना प्रबंधक (संचार)

संकलन टीम
- श्री राजीव रंजन – प्रबंधक संचार, बेगूसराय
- श्री विकास राव – प्रबंधक संचार, भागलपुर
- श्री राजीव रंजन – प्रबंधक संचार, नवादा
- श्री रौशन कुमार – प्रबंधक संचार, लखीसराय
- श्री बिप्लब सरकार – प्रबंधक संचार