



THE ChangeMakers

April to June 2021 Issue 13

Transforming Rural Bihar



स्वास्थ्य
पोषण
और स्वच्छता
विशेषांक



Reminiscing Emergence of Health-Nutrition
in Rural Livelihood Framework of JEEVIKA

Page 01



एकजुटा के सामने कमज़ोर पड़ी आपदा

Page 08



Safeguarding children against AES

Page 12



बड़की दीदी

Page 21

From the editor's desk

Dear Readers,

Greetings and wishing good health
in this difficult time.

The pandemic crisis has reiterated the importance of health, nutrition and sanitation. Coherent, well-coordinated multi-sectoral approaches which combine nutrition specific and nutrition sensitive interventions are needed to effectively address food security and nutrition issues in both stable and crisis context. Nutrition is recognized to be both an input to and outcome of strengthened resilience. This edition of "The Changemakers" features the approach and strategies adopted by JEEViKA in promoting health and nutrition amongst the rural communities to build greater resilience.

The "Didi ki Kahani, Didi ki Zubani" segment captures the experience of few such ultra-poor families who have braved the odds and are striving hard to come out of abject poverty with the support from "Satat Jeevikoparjan Yojana" Our regular segments on "Man Ki Kalam Se", "Badki Didi" and Events shall continue to entice our readers with interesting and informative messages.

Happy reading

Stay Safe

Regards
Mahua Roy Choudhury
pc.gkm@brlps.in

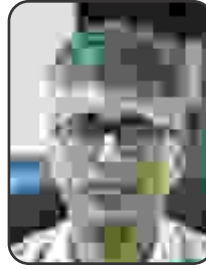
EDITORIAL TEAM

- **Mr. Braj Kishore Pathak**
Officer on Special Duty
- **Mrs. Mahua Roy Choudhury**
Program Coordinator (G&KM)
- **Mr. Appolenarius Purty**
State Project Manager (HNS)
- **Mr. Pawan Kr. Priyadarshi**
Project Manager (Communication)

CONTENT COMPILATION TEAM

- **Mr. Rajeev Ranjan**
Manager Communication, Samastipur
- **Mr. Biplab Sarkar**
Manager Communication, Katihar

संदेश



श्री बालामुरुगन डी. (भा.प्र.से.)

सचिव, ग्रामीण विकास विभाग सह मुख्य कार्यपालक पदाधिकारी, जीविका (BRLPS)
राज्य मिशन निदेशक, लोहिया स्वच्छ बिहार अभियान

जीविका ने महिला सशक्तीकरण के प्रयासों का मूलमंत्र 'सामाजिक एवं आर्थिक विकास' को बनाया। जीविका द्वारा आर्थिक सशक्तीकरण की शुरुआत महिलाओं के सामाजिक सशक्तीकरण से की गयी। इसी सामाजिक सशक्तीकरण का परिणाम है कि महिलाएँ अनेक समस्याओं के समाधान की दिशा में सक्रिय और मुखर हैं तथा स्वास्थ्य का मुद्दा मुख्यधारा का विमर्श बन गया है। जीविका की कोशिशों का नतीजा है कि समूह की दीदियाँ अपने एवं अपने परिवार के स्वास्थ्य एवं पोषण के प्रति सजग हैं। उन्हीं के प्रयासों का नतीजा है कि स्वास्थ्य के प्रति ग्राम स्तर पर भी सतर्कता है। समाज में स्वास्थ्य के प्रति अनुकूल माहौल बनने से यह संभावना बनने लगी है कि जन सामान्य के स्वास्थ्य का स्तर सुधर रहा है और इसके फलस्वरूप जन सामान्य आर्थिक गतिविधियों को बेहतर तरीके से क्रियान्वित कर रही है।

CONTENTS

Reminiscing Emergence of Health-Nutrition in Rural Livelihood Framework of JEEViKA....	01
स्वास्थ्य एवं पोषण गतिविधियों से बदली बिहार की तस्वीर.....	08
एकजुटा के सामने कमज़ोर पड़ी आपदा.....	09
कोविड आधारित विशेष प्रशिक्षण सत्र.....	11
Investing in Health and Nutrition of Adolescent Girls.....	15
Safeguarding children against AES.....	16



श्री अरविन्द कुमार चौधरी (भा.प्र.से.)
प्रधान सचिव, ग्रामीण विकास विभाग, बिहार सरकार

किसी भी राज्य के समुचित विकास के लिए स्वास्थ्य अनिवार्य शर्त है। स्वस्थ व्यक्ति ही राज्य एवं देश के विकास में अपना समग्र योगदान दे सकते हैं। बिहार सरकार ने इस दिशा में कई सार्थक कार्य किए हैं। सरकार की आकांक्षाओं को पूरा करने के लिए जीविका ने अपने 10 लाख से अधिक समूहों के 1 करोड़ से अधिक परिवारों के बीच स्वास्थ्य एवं पोषण का मुद्दे को प्रमुखता से उठाया है। जीविका ने अपनी विभिन्न गतिविधियों द्वारा ग्रामीण क्षेत्र तक सरकार के कार्यक्रमों का लाभ पहुंचाया है और लोगों के स्वास्थ्य एवं पोषण के स्तर को सुधारने की दिशा में महत्वपूर्ण भूमिका अदा की है। दीदियों के बीच चलाए गए छोटे-छोटे हस्तक्षेपों के कारण दीदियां स्वास्थ्य एवं पोषण के प्रति पूरी तरह जागरूक हैं। समूहों से जुड़ी दीदियों का एक बड़ा वर्ग स्रोत के रूप में समाज को नई दिशा देने का कार्य कर रहा है। व्यवहारों में परिवर्तन करते हुए विभिन्न बीमारियों से बच रही हैं और आर्थिक रूप से सशक्त भी हो रही हैं। स्वास्थ्य एवं पोषण के क्षेत्र में जीविका द्वारा किए जा रहे कार्य प्रशंसनीय हैं।

CONTENTS

Planned families : The unseen face of livelihood.....	19
Improving Maternal and Child Health and Nutrition in Bihar.....	21
कोविडरोधी समुचित आचरण.....	27
दीदी की कहानी : दीदी की जुबानी.....	30
बड़की दीदी	33
मन की कलम से	35



01 Reminiscing Emergence of Health-Nutrition in Rural Livelihood Framework of JEEViKA



14 Investing in Health and Nutrition of Adolescent Girls



15 Safeguarding children against AES



20 Improving Maternal and Child Health and Nutrition in Bihar : Women's Groups Lead the Way



REMINISCING EMERGENCE OF HEALTH-NUTRITION IN RURAL LIVELIHOOD FRAMEWORK OF JEEVIKA

✍ Dr.Narottam Pradhan (PCI), Irina Sinha (PCI) and Appolenarius Purty, State Project Manager, HNS (JEEVIKA)

There is a popular saying in Hindi, “Jaan hai toh jahan hai”, literally meaning, 'the world is there, when life is there'. The word jaan (life) in this saying has a deeper meaning and includes several components that are essential for a good quality of life; overall health, livelihood, growth opportunities, to name a few. This holistic concept of life became the guiding force for JEEViKA to introduce Health&Nutrition (HN) in its livelihood package for the rural poor as a part of investment towards improved access to food security, health, and nutrition services by the poorest households for ensuring overall comfortable living for them. It began with noticing high demands for loan by members of Self-Help Groups (SHGs) for health purposes that added to their vulnerability. This realization facilitated the need to minimize the health risks and family expenditure on health as a means towards consolidating and sustaining livelihoods of poor families. Thus, HN interventions were introduced by JEEVIKA as a component of its livelihood package aiming at ameliorating poverty in rural areas of Bihar. A separate vertical for Health, Nutrition and Sanitation (HNS) was established in JEEVIKA and a dedicated team came into existence in the year 2013. Provisioning of HN Managers in all district units helped in steering the HN agenda in a decentralized manner.

JEEVIKA was constituted in the year 2005 by The Government of Bihar with a financial assistance from The World Bank to meet the objectives of improving rural livelihoods and developing organizations of the rural women (to access and better negotiate services, credit and assets from public and private sector agencies and financial institutions) and for playing a catalytic role in promoting development. With the unique feature of 'last-mile connectivity'; JEEVIKA's Self-Help Groups (SHGs) and their subsequent federations, i.e. Village Organizations (VOs) and Cluster-level Federations (CLFs) have a state-wide presence covering 38 districts and 534 blocks of Bihar.

Current Number of community based organizations (CBOs) of JEEVIKA		
Number of SHGs	Number of VOs	Number of CLFs
10,43,060	65312	1242

The timeline of HNS interventions in JEEViKA: The initial HNS interventions of JEEViKA included medical Mobile Van service with Janani (2008), Total Sanitation Campaign (2009-10), Community Health Nutrition Care Centres (2011), Parivartan (2012-15), Gram Varta (2012-16), food fortification (2015), multi-sectoral convergence (2013-18) and Swabhiman (2016-19). JEEViKA's collaboration with Project Concern International (PCI) to provide technical support in the year 2015 was a measure towards integrating HN interventions in its livelihood package in 101 blocks covering 11 districts of Bihar with the support from Bill & Melinda Gates Foundation (BMGF). Since then, PCI has been extending technical support to JEEViKA through: (i) Technical Content design and material development, (ii) Capacity building and mentoring and (iii) Quality assessment & support (QAS) and measurements. Its dedicated team, called Concurrent Measurement and Learning (CML) undertakes field studies that not only provide evidences, facts and measures of the program, but also foster evidence based decision- making.

Large scale HNS interventions were steered through Bihar Transformative Development Project (BTDP) supported by The World Bank (2016-22) whereby gamut of HN intervention was expanded to 300 blocks of 32 districts. One of the core components of BTDP is to improve access to nutrition and sanitation services and promote diet diversification at household level using Behavior Change Communication (BCC). Considering the major focus of BTDP on improving the nutritional status of pregnant-lactating women and children of 6-24 months, it was decided to scale up the HN-centric BCC interventions in all 534 blocks of Bihar in a phased manner. A complete BCC and convergence strategy was developed. Four comprehensive Health, Nutrition & Sanitation (HNS) modules comprising 15 sessions and BCC materials were developed for roll-out at different institutional levels. The interventions had their own distinctiveness because of being based on livelihoods mandate with focus on BCC; utilized convergence opportunities, and support /partnership from credible agencies like World Bank, BMGF, NRLM, UNICEF, DFID, and Digital Green.

The issues and the approaches: The HN integration package was imbibed around Maternal, Newborn, Infant & Young Child Nutrition (MIYCN) and Reproductive, Maternal Newborn & Child Health (RMNCH) to supplement the ongoing livelihood interventions of JEEViKA. A multi-pronged strategy was formulated to implement the package at grassroots level. This included dedicated SHG meetings on HNS issues every month, targeted household visits (to critical groups like pregnant-lactating women and new born), community nutrition drives, convergence with government schemes/programs and promotion of nutri-gardens at household levels to promote family dietary diversity. BCC was identified as an important approach to demonstrate at community level and from the platform of CBOs as information channels. The 'media-mix' or integrated use of media, proved useful for reinforcing the messages to the community. This encompassed community- events (rallies, thematic video shows, community level reward & recognition for adopting positive HN practices), household visits, trainings, exhibitions on food groups (for pregnant-lactating women and children of 6-24 months), collective cooking, & feeding demonstration, placements of reminder stickers at prominent places of the

Key issues of HN package
Ante-natal care, promotion of institutional delivery, maternal dietary diversity, early initiation of breastfeeding, exclusive breastfeeding, complementary feeding, family planning, handwashing and Oral Rehydration Solution (ORS)



Recognition for adopting positive practice: A powerful tool of behavior change communication

household, etc. The identified platforms were provided with dedicated community cadres like CMs, CNRPs and MRPs with well-defined roles to lead the HN agenda at community level.

The headway: Along with platforms of the SHGs/ VOs, the household visits of HSC members and community based events became the touch points for disseminating messages on behavior change. The campaign form of messaging proved helpful in engaging and developing interest of the CBOs, the community, JEEViKA's cadres and even the other govt. front-line workers (FLWs) like ASHAs and ANMs. Some important community level campaigns conducted by JEEViKA are: JEEViKA Swachh Bihar Abhiyan, Rashtriya Poshan Maah, Complementary Feeding , Family Diet Diversity, Handwashing & ORS, Exclusive Breast feeding, etc.

Coming together on the same platform for community events also paved the ground for an inter-departmental convergence at grassroots level. JEEViKA established convergence with the line-departments/government units like Department of Health for VHSNDs and Annaprashan Days, with Public Distribution Systems (PDS) for facilitating public distribution of food, with Integrated Child Development Services (ICDS) for Supplementary Nutrition Program, Department of Education for Mid-day meal scheme, and with Department of Animal Husbandry for Integrated Goat Sheep Development Scheme.

Community's enhanced mobilization for accessing the benefits of VHSNDs and Annaprashan Days is one of the benefits of grassroots level convergence aiming at reaching maximum benefits to the community.

Earmarking a dedicated SHG meeting on HN every month paved the way for regular discussion around HN as a strategic component of livelihood in SHGs and helped the SHG members to develop an insight on ailments, malnutrition, etc. affecting their savings and livelihood. A follow-up through meetings and household visits helped in orienting SHG women to ensure the practices at home.

JEEViKA's work with CBOs helped them to realize their potential as channels of delivery. Due to their active role and interest, HN messages began flowing smoothly to SHG households. The experimentation established the fact that women's collective platform of the livelihoods intervention had the potential for delivering HNS outcomes.

The HNS interventions of JEEViKA also experimented small scale pilots on family planning for testing their efficacy as a measure towards ensuring an all round well-being of the rural families. One of such pilots is planned to be replicated in ten blocks of five districts of Bihar with the support from State Health Society-Bihar.

Gradually, the platform of CBOs was envisaged for community mobilization for accessing toilet facilities and other sanitation



SHG meeting on Health, Nutrition and Sanitation issues



Initiation of complementary feeding of children of SHG members

requirements in the villages. Since June 2016, JEEViKA is implementing the 'Lohiya Swachh Bihar Abhiyan' / 'Swachh Bharat Mission-Grameen'. Construction and sustained use of toilets at community levels are being promoted as means of promoting overall health of the community.

JEEViKA partners with Government of India's POSHAN Abhiyaan launched by The Prime Minister of India on March 08, 2018. This is a flagship program to improve nutritional outcomes for children, and pregnant and lactating women. Every year, a thematic campaign is conducted by JEEViKA as customized version of Rashtriya Poshan Maah. The Rashtriya Poshan Maah of 2020 was overshadowed by the ongoing COVID-19 pandemic and, had its limitations towards organizing systematic workshops and trainings at state, district and block levels. JEEViKA strategically managed the limitations, and multi-level meetings/trainings were undertaken using virtual platforms. The community based events were substituted by small group meetings in SHGs, identification of target households and visits to these households. The household-visits used a combination of food demonstration, mobile-based-video shows related to various nutrition interventions, resolving diet and food related queries, demonstration of raw foods and explaining importance of various food groups using a sticker-based-food group chart, to enable dietary diversity. All these interventions ultimately aim at better health and nutrition status of the families, especially mothers and young children as strategic units of healthy & happy families.

Recently, JEEViKA conducted Poshan Paricharcha (discussion on nutrition); a series of multi-level thematic programmes (at block, district and state levels) to promote dissemination of good HN practices on wider scales. Poshan Paricharcha also stood to identify and recognize the 'change agents' who have created a pathway for the entry of good HN practices. These change agents/ the role models were the beneficiaries, community cadres as well as CBO leaders. They were recognized and felicitated for their efforts to improve breastfeeding, complementary feeding, family dietary diversity practices and nutri-garden at community levels. Thematic panel discussions formed a part of the event to provide a platform to the change makers and stakeholders to share their experiences and views.

Promising results of HNS interventions: With systematic integration of HNS in livelihood package; appropriate HNS practices were adopted by SHGs, their families & community, which in long run, would lead to reduction in vulnerability and result into improved family economic conditions. All these interventions are based upon the premise of consolidating families' livelihood by preventing diseases, and thereby, saving resources for building future. In practical terms, one can see the amazing and sustainable results of JEEViKA's HNS model at community level. Changes are to be seen through active and healthy young children who were given complementary feeding in the prescribed manner; through lactating mothers ensuring optimum breast feeding of their children for initial 180 days after birth through daughters-in-law and mothers-in-law



Community mobilization for promoting use of toilets



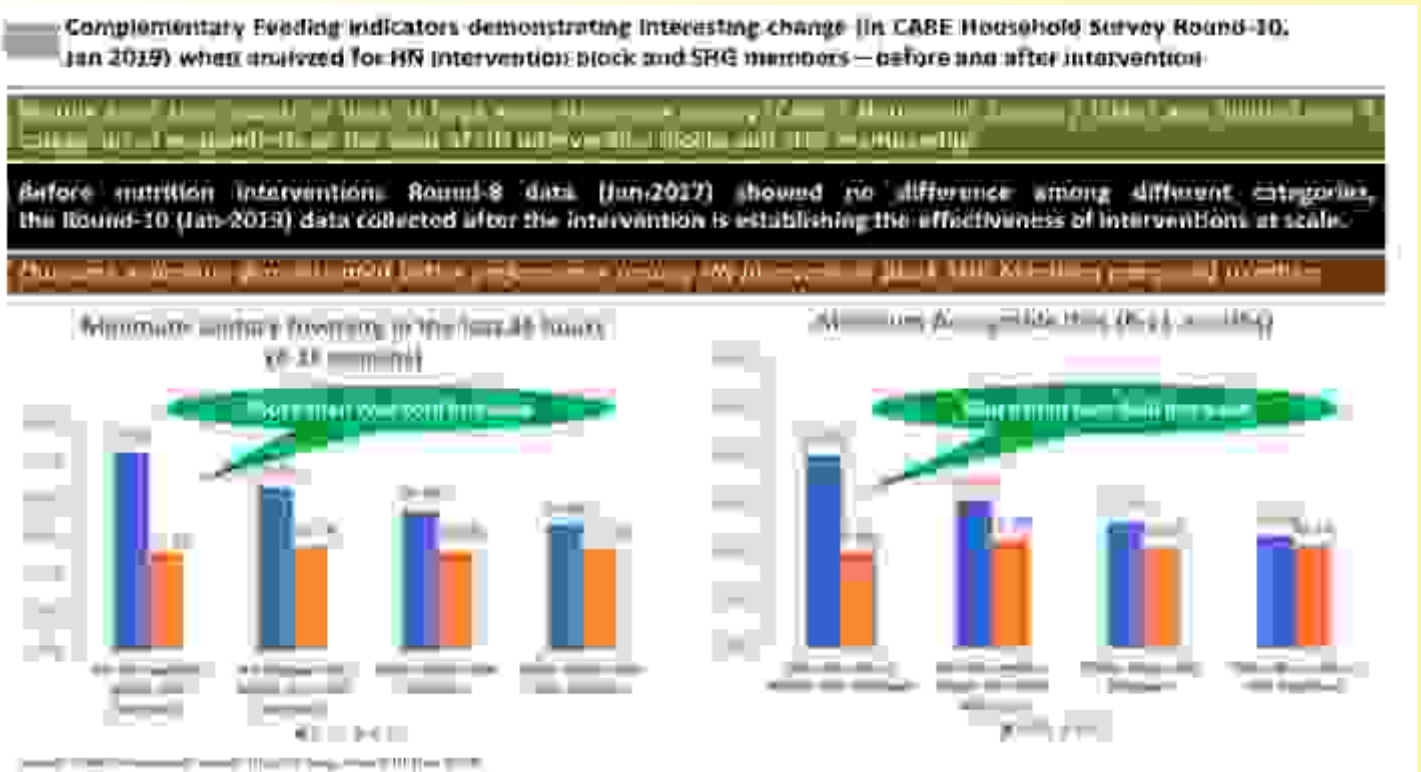
Diversified food availability through Nutri-Garden

coming together for the HN community events; through increased male engagement in children's upbringing etc.

“When my first child was born, I would feed her tinned milk when she was very young. As a result, she would fall sick often. The community mobilizer told us about breastfeeding practices in the SHG meetings. During the meetings, I was told about what to feed to the child on completing six months. I followed the advice when my son was born and he is healthy and does not fall ill.” says Poonam Devi, mother of two young children and a JEEViKA SHG member.

These results are measured/evaluated by different external and internal empirical studies including but not limited to Care India, Population Council, QAS and CML. These contribute towards program design, program management, reporting to different stakeholders and towards measuring the overall impact of the interventions. For example, Population Council evaluated the effects of the interventions on key nutrition outcome indicators. A baseline was conducted in 2017 in both the interventions and comparison of areas and the endline was conducted, after the roll-out of the interventions, in 2018. The key nutrition outcome indicators assessed were 'Timely Initiation of Breast Feeding', 'Exclusive Breastfeeding', 'Child Dietary Diversity and 'Minimum Acceptable Diet'. The results of the evaluation show significant improvements in all the targeted key nutrition outcome indicators assessed.

Similarly, Care India conducted a population level household survey across the state in the month of January 2019, after the roll-out of a campaign on complementary feeding. The survey showed significant improvement in key complementary feeding indicators (i.e. minimum dietary diversity and minimum acceptable diet as presented in the following graph:



These studies/evaluation provide foundation for future interventions in accordance with the ground reality.

JEEViKA's achievements in improving key HN behavior in its target group garnered interest from the National Nutrition Mission (NNM) and the National Institute for Transforming India (NITI Aayog), thereby providing several opportunities to share the experiences and learning around nutrition on this forum. These pioneering works were also showcased to The Chief Minister of Bihar, and BMGF co-chair, Mr. Bill Gates during his Patna visit in November 2019. The positive results and experiences of JEEViKA in HNS led to several opportunities for the JEEViKA leadership team to present the program's achievements at several national and even international forums including those organized by NRLM, various other departments of the Government of Bihar, certain ministries of the government of India and several partner organizations (including BMGF, World Bank, UNICEF, DFID, and the Development Economics Conference- University of Arizona). Another proud moment brought by these interventions is, recognition of JEEViKA as the National Resource Organization for NRLM on food, health, nutrition and WASH (water & sanitation).

Health emergency responses from HNS platform of JEEViKA :

The HN arrangements and HN inclusive structure of JEEViKA were utilized optimally during the outbreak of COVID-19 pandemic and subsequent rounds of lockdown. Awareness building was first and foremost task as part of COVID response. The community cadres were given virtual trainings by AIIMS, New Delhi and in turn, reached COVID related messages to the community for safeguarding it against the pandemic. Five special sessions called S-16, S-17, S-18, S-19 & S-20 were developed covering important aspects of COVID and rolled-out through SHGs to ensure easy messaging to the households. Variety of BCC messages on COVID were developed by JEEViKA with the support from PCI. The messages were disseminated through JEEViKA's WhatsApp groups, Telegram channels, Community YouTube channels, social media platforms of partner departments / organizations and through the platform of SHGs. JEEViKA Mobile Vani (JMV), an interactive voice response system enabling two-way communication was also used as a platform of COVID awareness building through a variety of formats including audio drama, information snippets, quizzes, surveys, user-generated episodes and FAQs (frequently asked questions).



Mask production by JEEViKA didis

In order to address the scarcity of face masks during COVID, JEEViKA encouraged its CBOs and community cadres to initiate the process of mask stitching and their supply to different segments of society at fair rates. The SHGs produced over 10 crore masks during two consecutive waves of COVID to address the shortage of masks. The masks have been supplied to Panchayati Raj Institutions, different departments of Government of Bihar, district administration functionaries and banks, etc. Poor households were provided with free masks as a help during the crisis. The revenue generated with the help of this initiative became a source of income for the SHG members and minimized their financial difficulties created by the pandemic and lockdown. With the initiation of COVID vaccination drives by the government, the CBOs came forward to minimize people's resistance towards vaccines and mobilized them for

vaccination. 'Didi ki Rasoi' (DKR), a chain of community canteens run by JEEViKA didis under the patronage of JEEViKA, shouldered government's responsibility by supplying 'COVID-appropriate' and quality food at fair rates to more than 12,000 inmates of quarantine centres in four districts of Bihar during first COVID wave, and to COVID patients admitted in district hospitals in eight districts during second wave of COVID. Apart from taking care of special nutrition needs of the COVID patients, this activity also generated good revenue and supported didis' livelihoods.

With the COVID scenario changing constantly, JEEViKA expanded its gamut to address the emerging needs and envisaged building a mechanism of community care using available human resources. Thus, began the supply of cooked food to COVID patients through community mobilizers (CMs), an initiative under 'Home-based COVID care'. JEEViKA is also planning several other community level health interventions like 'Tele-medicine' and 'Aapada Swasthya Sahayak' to cater to community's health needs and enable it to face disasters like COVID with required preparedness.

Another emergency response support extended by JEEVIKA was 'Combating Acute Encephalitis Syndrome' (AES) locally called Chamki Bukhaar, which claimed lives of several children of the state in the year 2019. Interventions were executed at community level in six high incidence districts of Bihar to combat AES. An integrated strategy was adopted for addressing preventive-promotive and curative aspects of the syndrome. With manifold and concerted interventions by JEEViKA and line-departments; supported by good pre-monsoon and monsoon rains; only 63 cases and 08 deaths were reported till 1st week of July 2020 as against more than 600 cases and 154 deaths reported in the state in the year 2019. During this year in Muzaffarpur only, there were 103 deaths out of 440 cases in 2019 but only 04 deaths were reported out of 26 cases in the district in the year 2020.

JEEViKA has shown its community-centric adaptability in the difficult time of COVID and looked for innovative ways and means to reach out to the community to continue livelihood and HNS interventions even amidst the pandemic. "We are committed to bring the real changes in poor households on the issues of health, nutrition and sanitation," says Mr. Balamurugan D, the Chief Executive Officer of JEEViKA. The real change that JEEVIKA's leadership aspires for; is visible in qualitative terms at community level; let's look at the views of Vibha Kumari, mother of a young child/SHG member, "I gave my child only breast milk for the first six months. I learnt this in my SHG meeting." The happy mother aspires for good education and bright future for her son. The deeper meaning of the proverb "Jaan hai toh jahan hai", thus, truly finds a reflection through changes that appeared in the community covered by JEEViKA.





स्वास्थ्य एवं पोषण गतिविधियों से बदली बिहार की तस्वीर

राजीव रंजन, प्रबंधक संचार, समस्तीपुर

किसी राष्ट्र के आर्थिक विकास की बुनियाद प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से मूलतः उसके नागरिकों के पोषण स्तर पर टिकी होती है। कुपोषण और आर्थिक बदहाली के बीच परस्पर संबंध है। गरीबी और अभाव भूख और कुपोषण को जन्म देते हैं। भूख और कुपोषण मनुष्य की शारीरिक और मानसिक क्षमता को कमजोर बनाकर उसे रोगग्रस्त भी करते हैं। बीमार शरीर का प्रभाव हमारी कार्य क्षमता पर पड़ता है और हम आर्थिक रूप से कमजोर होते जाते हैं। बिहार ने पिछले दशकों में सामाजिक और आर्थिक स्तर पर काफी विकास किया है जिसमें स्वास्थ्य एवं पोषण का मुद्दा भी शामिल है। राज्य में स्वास्थ्य एवं पोषण के मुद्दे को विकास की मुख्य धारा में लाने में जीविका की काफी अहम भूमिका रही है। इसीलिए जीविका दीदियों ने स्वास्थ्य एवं पोषण में सुधार को हमेशा अपनी प्राथमिकता में रखा।

20-25 वर्ष पूर्व बिहार में स्वास्थ्य एवं पोषण की स्थिति अच्छी नहीं थी। महिलाओं की प्राथमिकताओं में स्वास्थ्य एवं पोषण के मुद्दे शामिल नहीं थे। स्वास्थ्य एवं पोषण पर गंभीर नहीं रहने के कारण ग्रामीण क्षेत्र के अधिकांश लोग किसी ना किसी बीमारी के शिकार होते थे। गरीब लोगों की अधिकांश कमाई बीमारियों के इलाज पर खर्च हो जाती थी। इसी को ध्यान में रखकर जीविका ने अपने लक्षित समूहों के बीच अपनी गतिविधियों में स्वास्थ्य एवं पोषण को प्रमुखता से शामिल किया। जिसका सकारात्मक असर नजर आने लगा है। एक तरफ जहाँ जीविका की दीदियाँ खुद के स्वास्थ्य पर ध्यान दे रही हैं वहीं, अपने परिवार के स्वास्थ्य एवं पोषण का भी ख्याल रख रही हैं। इसका परिणाम है कि इलाज के नाम पर होने वाले खर्चों में कमी आई है और अब वे गरीबी के कुचक्र से बाहर निकल रही हैं। विभिन्न अभियानों और सरकारी योजनाओं के साथ जुड़ाव एवं कतिपय अंतरराष्ट्रीय संस्थाओं से मिल रही मदद भी स्वास्थ्य के प्रति दीदियों के दृष्टिकोण में अन्तर आया है और जीविका को अपने लक्षित समूहों के स्वास्थ्य एवं पोषण के क्षेत्र में सफलता मिल रही है।


जीविका शुरू से ही लक्षित समूहों के बीच जमीनी स्तर पर कार्य कर रही है। जीविका के प्रयास से समूह की दीदियाँ स्वास्थ्य एवं पोषण से संबंधित सरकार की विभिन्न योजनाओं का लाभ ले रही हैं और विभिन्न अभियानों में सक्रियता से अपनी उपस्थिति दर्ज करा रही हैं। जीविका द्वारा इस दिशा में सरकार संपोषित गतिविधियों यथा- स्तनपान को प्रोत्साहन देने का अभियान, पूरक पोषक आहार अभियान, शौचालय निर्माण, किचन गार्डन (पोषण बगीचा), खाद्य सुरक्षा निधि, स्वास्थ्य सुरक्षा निधि, बीसीसी, गर्भावस्था के पूर्व और गर्भावस्था के बाद की देखभाल, आरोग्य दिवस, अन्नप्रासन्न दिवस, नियमित टीकाकरण जैसे कार्यक्रमों में भी सहयोग दे रही हैं। इन योजनाओं के सफल संचालन में जीविका के केंद्रों की महत्वपूर्ण भूमिका है। जिसका व्यापक असर दिख रहा है।

कोरोना काल में भी जीविका की स्वास्थ्य एवं पोषण टीम ने सक्रियता से कार्य किया एवं कोरोना से बचाव के लिए वह कई स्तरों पर विभिन्न गतिविधियों का संचालन कर रही हैं। संभवतः यह जीविका द्वारा एक करोड़ से ज्यादा दीदियों को जागरूक करने के प्रयासों का नतीजा रहा कि बिहार के ग्रामीण क्षेत्रों में कोरोना का असर शहरी क्षेत्रों की तुलना में कम देखा गया।





एकजुटता के सामने कमजोर पड़ी आपदा

 Hena Naqvi (PCI) & Somya, Project Manager, HNS (JEEViKA)

जीविका के समुदाय-आधारित संगठन, बिहार के ग्रामीण क्षेत्रों की 'जीवनरेखा' के रूप में उभरे हैं। ग्रामीण-निर्धन महिलाओं के स्वयं सहायता समूहों, और उनके उच्चतर संघों-ग्राम संगठन तथा संकुल संघ पर आधारित इस संरचना की समुदाय-आधारित विकास कार्यों में विशिष्ट पहचान है। कोरोना काल में इन संगठनों का एक अनदेखा पहलू, कोरोना योद्धाओं के रूप में सामने आया है। जीविका द्वारा विभिन्न माध्यमों से दी गई जानकारी एवं प्रशिक्षण की मदद से यह संगठन कोविड से संबंधित अपनी सामाजिक जिम्मेदारियाँ निभा रहा है। इस दिशा में पहली जिम्मेदारी है, ग्रामीण समुदाय को कोविड संबंधी विभिन्न मुद्दों पर जानकारी देकर 'कोविड-उपयुक्त व्यवहार' (सामाजिक दूरी, मास्क का इस्तेमाल, नियमित रूप से हाथ धोना आदि) अपनाने के लिए प्रेरित करना। लॉकडाउन के दौरान फोन के माध्यम के साथ-साथ टोलियाँ बनाकर 'जीविका दीदियाँ' इस कार्य को कर रही हैं।

कोविड की शुरुआत में बाजार में मास्क की व्यापक कमी के मद्देनजर जीविका दीदियों ने मदद का हाथ बढ़ाया और मास्क सिलने का काम शुरू किया। सिले हुए मास्क रियायती दरों पर जीविका समूह सदस्यों, पंचायती राज संस्थानों, शिक्षा विभाग समेत समाज के अन्य वर्गों तक पहुंचाए गए। कोविड की दो लहरों के दौरान ग्यारह करोड़ से भी अधिक मास्क का उत्पादन एवं वितरण कर जीविका दीदियों ने समाज को सुरक्षात्मक ढाल दी है और स्वयं के लिए आय का एक वैकल्पिक स्रोत भी तैयार किया।

कोविड एवं लॉकडाउन के दौरान स्वयं सहायता समूह आच्छादित परिवारों को खाद्य सुरक्षा प्रदान करने के लिए ग्राम संगठनों ने जीविका के 'खाद्य सुरक्षा निधि' (एफ.एस.एफ.) का सर्वोत्तम उपयोग किया। इस निधि की मदद से ग्राम संगठनों ने आवश्यक वस्तुओं की खरीददारी कर ज़रूरतमंद परिवारों तक उनकी आपूर्ति की।

खाद्य सुरक्षा को बढ़ावा देने का एक अन्य प्रभावी उपाय था, जनवितरण प्रणाली (पी.डी.एस.) का आच्छादन बढ़ाने में सरकार का सहयोग करना। इसके तहत लाभार्थियों को नए राशन कार्डों के आवंटन अथवा पुराने कार्डों के नवीनीकरण के लिए सामुदायिक संगठनों द्वारा बिहार के समस्त 534 प्रखण्डों में त्वरित सर्वेक्षण किया गया। सर्वेक्षण के माध्यम से चिन्हित लगभग 19 लाख पात्र परिवारों में से 9 लाख से अधिक



कोविड नियमों के साथ मास्क उत्पादन

परिवारों को सरकार द्वारा नए राशन कार्ड मुहैया कराए गए। कोविड तथा लॉकडाउन के दौरान 'सतत जीविकोपार्जन योजना' के तहत चयनित परिवारों को नकद राशि प्रदान कर उन्हें आकस्मिक सहायता प्रदान की गई। इस काम के लिए भी ग्राम संगठनों द्वारा पात्र परिवारों की पहचान की गई और प्रावधान के तहत उन्हें त्वरित सहायता प्रदान की गई।

कोविड एवं लॉकडाउन के दौरान ग्राम समुदाय तक बैंकिंग सेवाएं पहुंचाने के लिए उम्मीद की किरण बनी – 'बैंक सखी'। जीविका की 'वैकल्पिक बैंकिंग माध्यमों से ग्रामीण बैंकिंग' नामक पहल से जुड़ी ये बैंक सखियां, जीविका के समुदाय आधारित संगठनों की सदस्य हैं। कोविड की दो लहरों के दौरान 'कोविड-उपयुक्त व्यवहार' के साथ उनकी यह सेवा निरंतर जारी रही जिससे ग्रामीण क्षेत्र में वित्तीय लेनदेन चलता रहा। कोविड की पहली लहर के दौरान 1179 से अधिक बैंक सखियों द्वारा 666.74 करोड़ रुपयों से अधिक का तथा दूसरी लहर के दौरान – 1650 बैंक सखियों द्वारा मई 2021 तक 438 करोड़ रुपयों का कारोबार किया गया और संकट काल में भी जरूरतमंदों के बीच धन का प्रवाह बना रहा। जीविका दीदियों द्वारा संचालित ग्राहक सेवा केन्द्र के रूप में कार्यरत यह वैकल्पिक बैंक, बैंकिंग के अतिरिक्त कोविड के विभिन्न पहलुओं पर जन-जागरुकता का काम भी कर रहे हैं।

समुदाय आधारित संगठनों द्वारा संचालित ग्रामीण बाज़ार (रूरल रिटेल शॉप/ आर.आर.एस) की भी कोविड काल में महत्वपूर्ण भूमिका रही। लॉकडाउन के दौरान जब सारे बाज़ार बंद थे, ग्रामीण बाज़ार से जुड़ी दीदियों ने ग्राहकों को फोन कर ऑर्डर लिए और कोविड-उपयुक्त व्यवहार के साथ उनके घर आवश्यक वस्तुओं की आपूर्ति की।

समुदाय-आधारित संगठनों द्वारा 'दीदी की रसोई' (सामुदायिक कैंटीनों की श्रृंखला) कोरोना काल में भी गुणवत्ता पूर्ण सेवा प्रदान कर रही है। इन कैंटीनों से कोविड की पहली लहर के दौरान बिहार के चार जिलों में 12 हजार से अधिक क्वारंटीन मरीजों/आवासित प्रवासियों को तथा दूसरी लहर के दौरान आठ जिलों में जिला अस्पतालों के कोविड मरीजों को उचित दर पर गुणवत्तापूर्ण भोजन की आपूर्ति की गई। कैंटीन के माध्यम से कोविड आधारित जन-जागरुकता तथा उचित दर पर मास्क बिक्री का काम भी किया जाता रहा।

कोविड टीकाकरण अभियान की शुरुआत से ही जीविका के समुदाय आधारित संगठन, ग्रामीण समुदाय को जागरुक बनाकर टीका लगवाने के लिए प्रोत्साहित कर रहे हैं। दीदियों द्वारा किए गए उन्मुखीकरण से टीके से संबंधित भ्रांतियां दूर हो रही हैं, जिससे लोग टीका लगवाने के लिए आगे आ रहे हैं। जीविका परियोजना की नई पहल, 'गृह आधारित देखभाल' में भी ग्राम संगठनों की महत्वपूर्ण भूमिका है। इस पहल के तहत कम्युनिटी मोबिलाइज़र (सी.एम.) के माध्यम से कोविड प्रभावित परिवारों को तैयार भोजन मुहैया कराया जाता है। ग्राम संगठनों द्वारा सीएम को उक्त कार्य के लिए अधिकृत कर इस पहल को सुचारु रूप से संचालित करने में सहयोग दिया जा रहा है। जीविका परियोजना की एक अन्य पहल है – 'टेली मेडिसिन' नामक प्रौद्योगिकी-आधारित बिज़नेस मॉडल जिसका उद्देश्य रियायती दरों पर लोगों के घर पर स्वास्थ्य सेवाएं पहुंचाना है। कोविड से जुड़े मामलों में अभी बिना किसी शुल्क के यह सहायता उपलब्ध कराई जा रही है। इन नए कदमों के प्रचार-प्रसार और उनका लाभ लेने के लिए लोगों को प्रेरित करने जैसे कामों में भी सामुदायिक संगठनों की सक्रिय भूमिका है।

जीविका के संगठनों के इन कदमों ने कठिन समय में एक-दूसरे के काम आने की परंपरा को और मज़बूती प्रदान की है और समाज के अंतिम व्यक्ति तक पहुँच बनाकर ये संगठन 'अपनी मदद स्वयं करने के लिए' ग्रामीण समुदाय को सक्षम बना रहे हैं।



ग्रामीण बाज़ार: सेवा के लिए सदा तत्पर



'दीदी की रसोई' द्वारा कोविड मरीजों को भोजन की आपूर्ति



कोविड आधारित विशेष प्रशिक्षण सत्र

जीविका दीदियों को कोविड 19 से बचाव हेतु दी गयी महत्वपूर्ण जानकारियाँ

✍️ Hena Naqvi (PCI), Prasann Thatte (PCI) & Somya, Project Manager, HNS (JEEViKA)

कोरोना काल में ग्रामीण समुदाय को संक्रमण से बचाने के लिए जीविका द्वारा विशेष उपाय किए गए। इनके तहत विभिन्न माध्यमों से कोविड के विभिन्न पहलुओं पर ग्रामीण समुदाय को संदेश दिए गए। इन में से एक महत्वपूर्ण माध्यम है स्वयं सहायता समूहों की बैठकें। समूह सदस्यों को कोविड पर जानकारी देने के लिए विशेष प्रशिक्षण सत्र तैयार किए गए जो निम्नलिखित हैं:

- ☛ सत्र 16
- ☛ सत्र 17
- ☛ सत्र 18
- ☛ सत्र 19
- ☛ सत्र 20

स्वयं सहायता समूहों की बैठकों में इन पाँच विशेष प्रशिक्षण सत्रों के द्वारा जीविका दीदियों को प्रशिक्षित किया गया ताकि वे स्वयं भी जागरूक हों और परिवार तथा समुदाय के अन्य सदस्यों और

जनसामान्य को भी कोविड के विभिन्न पहलुओं पर जागरूक कर सकें।

यहाँ उन प्रशिक्षण सत्रों में दी गई मुख्य जानकारियों की चर्चा की गयी है।

सत्र 16 : सही व्यवहार अपनाएं, कोविड-19 से अपने को बचाएं

“स्वास्थ्य ही पहला धन है, स्वस्थ जीवन शैली अपनाकर न सिर्फ हम निरोगी रह सकते हैं, बल्कि संक्रामक बीमारियों से भी बच सकते हैं।” इस मूल मंत्र पर आधारित इस प्रशिक्षण सत्र में कोरोना वायरस क्या है, इसके मुख्य लक्षण क्या हैं, इन लक्षणों के आने पर हमें क्या करना चाहिये और इससे बचाव के उपाय क्या हैं, जैसी जरूरी बातों की जानकारी दी गयी।

- ✓ कोविड-19 संक्रामक बीमारी है, जिसका प्रसार संक्रमित

व्यक्ति की श्वसन बूंदों – खांसी, छींक के छींटों या बिना मुंह ढंके बात करने से अन्य व्यक्तियों में होता है।

- ✓ संक्रमित व्यक्ति की छुई हुई वस्तुओं जैसे दरवाजा, मेज, कपड़े, बर्तन और शौचालय के इस्तेमाल से भी यह संक्रमण एक व्यक्ति से दूसरे में अंतरित होता है।
- ✓ सूखी खांसी, बुखार और सांस लेने में परेशानी इसके मुख्य लक्षण हैं।
- ✓ मास्क का उपयोग, दो गज की दूरी, साबुन या सैनिटाइजर से हाथ धोना इससे बचने के कारगर उपाय हैं।
- ✓ सावधानी बरतने के बावजूद अगर कोरोना के लक्षण दिखाई दे या संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने पर अपने आप को अलग-थलग कर नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र जाना या आशा/ए.एन.एम./ पंचायत प्रतिनिधि की मदद लें या राज्य हेल्पलाइन नंबर या फिर स्वास्थ्य विभाग के 24X7 हेल्पलाइन नंबर 011-23978046 / 1075 पर कॉल करना चाहिए।

सत्र 16 का सार : सतर्क रहें, कोविड-अनुरूप व्यवहार अपनाएँ और लक्षण दिखाई देने पर चिकित्सक / नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र से संपर्क करें।

सत्र 17 : महत्वपूर्ण घरेलू उपायों के द्वारा कोरोना का करें डटकर मुकाबला

प्रतिभागियों ने रोग से लड़ने की ताकत को बढ़ाने के चार प्रमुख उपायों की जानकारी तथा घर-आँगन में उपजाए जा सकने वाले कुछ विशेष पौष्टिक और औषधीय पौधों के बारे में जानकारी ली। इनमें प्रमुख रूप से उन्हें बताया गया कि –

- ✓ कोरोना ऐसे लोगों को जल्दी पकड़ता है, जिनमें रोगों से लड़ने की क्षमता काफी कम है। इसलिए शरीर की रोग – प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाना जरूरी है।
- ✓ रोग से बचने के उपायों में शामिल हैं – पौष्टिक आहार का सेवन, घर-बाड़ी में पौष्टिक और औषधीय पौधे उगाना (पोषण बागीचा / किचन गार्डन) और उन पौधों से प्राप्त फल-सब्जियों का सेवन, औषधीय नुस्खों का प्रयोग, पौष्टिक आहार का नियमित सेवन, अति-संवेदनशील लोगों जैसे-बुजुर्ग, गंभीर रूप से बीमार व्यक्ति, गर्भवती,

एवं धातु महिला तथा छोटे बच्चों की विशेष देखभाल।

✓ क्या खाएं ?

- अनाज, दाल, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, मौसमी फल, दूध, अंडा आदि।
- विटामिन सी समूह के उत्पाद – नीबू, संतरा, अमरूद, आंवला आदि।
- विटामिन ई वाले उत्पाद – तीसी, तिल, सूर्यमुखी, कोहड़े का बीज आदि।
- जिंक युक्त भोजन – काला तिल, अंडा, चिकेन, सोयाबीन आदि।
- औषधीय गुणों वाले पदार्थ – लहसुन, अदरक, जीरा, काली मिर्च, हल्दी आदि।

- ✓ दैनिक खानपान में कुछ बदलाव करके हम कोरोना के खतरे को कम कर सकते हैं। इनमें हमेशा गरम पानी पीना, काढ़ा पीना, हल्दी वाला दूध पीना और धूप का प्रतिदिन सेवन शामिल हैं। इनके अलावा प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट तक व्यायाम भी लाभकारी है।

सत्र 17 का सार : हमें बुजुर्गों, गर्भवती तथा धात्री महिलाओं, गंभीर रूप से बीमार व्यक्तियों और छोटे बच्चों का विशेष ध्यान रखना है। बुजुर्ग और गंभीर रोगियों को दी गयी डॉक्टर की सलाह पर अमल करें। गर्भवती महिलाओं को पौष्टिक व अतिरिक्त भोजन दें। छोटे बच्चों को दो साल तक सिर्फ माँ का दूध और छह माह बाद पूरक आहार दें। साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें।

सत्र 18 : कोरोना का कहर, हम सब मिलकर करेंगे बे-असर

इस सत्र में प्रतिभागियों को कोविड -19 संक्रमण के प्रसार और इससे बचाव के उपाय; सुरक्षा टीके की जानकारी, पौष्टिक आहार, योग व्यायाम और स्वस्थ जीवन शैली अपना कर शरीर की रोगों से लड़ने की ताकत बढ़ाने के बारे में निम्नलिखित जानकारियाँ दी गईं-

- ✓ कोरोना का संक्रमण, संक्रमित व्यक्ति के श्वसन मार्ग से निकलने वाले छींटों, थूक और मुंह से निकलने वाले छींटों के

संपर्क में आने से फैलता है।

- ✓ इसके बचाव के लिए दोहरे मास्क के उपयोग, दो गज की शारीरिक दूरी बनाने, हाथ धोने के लिए साबुन का इस्तेमाल और "SUMAN-K" सिद्धान्त (यानी सीधा, उल्टा, मुट्टी, अंगूठा, नाखून एवं कलाई को धोना) अपनाना या साबुन न होने की स्थिति में सैनिटाइजर का उपयोग।
- ✓ 18 वर्ष से अधिक आयु वाले परिवार के सभी सदस्यों और सभी परिचितों को टीका लगवाना और उसके लिए कोविन CoWIN / Arogya Setu App पंजीकरण। इसके लिए आशा / एएनएम से मदद लेना।
- ✓ लोगों को यह समझाना कि वैक्सीन लगवाने से संक्रमण और मृत्यु का जोखिम कम हो जाता है।
- ✓ टीका लगवाने के बाद भी कोविड-उपयुक्त व्यवहार अपनाते रहना।
- ✓ रोगों से लड़ने की ताकत बढ़ाने के लिए पौष्टिक खाद्य समूह, विटामिन-सी, विटामिन-ई व जिंक युक्त भोजन लेना।
- ✓ जीवन शैली में परिवर्तन कर योग-व्यायाम को शामिल करना।
- ✓ धूम्रपान और नशीले पदार्थों का त्याग करना।

सत्र 18 का सार : कोरोना से बचाव के उपायों- दोहरे मास्क, दो-गज की दूरी, साबुन-पानी से नियमित रूप से हाथ धोने या सैनिटाइजर के इस्तेमाल की आदत अपनाएँ। परिवार के सदस्यों और गाँव वालों को सुरक्षा टीका लगवाने के लिए प्रेरित करें। परिवार के सभी सदस्यों के साथ मिलकर रोजाना योग-व्यायाम करें।

सत्र 19 : संक्रमण की पहचान एवं प्रबंधन

यह सत्र कोविड-19 संक्रमण की पहचान और प्रबंधन, सामान्य और गंभीर लक्षणों वाले मरीजों के उपचार की जानकारी पर आधारित है। सत्र में निम्नलिखित जानकारियाँ दी गई -

- ✓ सामान्य लक्षणों वाले मरीजों में ठंड के साथ बुखार, सिर और बदन में दर्द, गले में खराश, खांसी, नाक बहना,

कमजोरी, पेट में मरोड़-दस्त, स्वाद और या गंध का लोप होना आदि लक्षण दिखाई देते हैं।

- ✓ कोविड-19 के गंभीर लक्षणों में पाँच दिन से अधिक 101 डिग्री बुखार होना, लगातार सूखी खांसी, सीने में दर्द, बेचैनी, नींद न आना, अंगुलियों और अंगूठे का नीला पड़ जाना। उठने में परेशानी तथा भ्रम की स्थिति और सांस लेने में तकलीफ आदि शामिल हैं।
- ✓ कोविड-19 संक्रमण के लक्षण दिखाई देने पर तुरंत अपने आप को अलग-थलग करना। आशा की मदद से कोविड जांच केंद्र पर जांच करवाना।
- ✓ जांच रिपोर्ट निगेटिव आनेपर भी यदि लक्षण है तो अलग-थलग रहते हुए चिकित्सकीय परामर्श के अनुसार जीवन शैली अपनाना।
- ✓ सामान्य लक्षणों वाले रोगियों की घर पर देखभाल के दौरान बरती जाने वाली सावधानियाँ - रहने और शौच की अलग व्यवस्था। कपड़े, बर्तन और स्पर्श की जा सकने वाली सभी वस्तुओं को अलग करना। केवल एक व्यक्ति को ही देखभाल की जिम्मेदारी देना। देखभाल करने वाले व्यक्ति द्वारा संक्रमण से बचाव के लिए सावधानियाँ बरतना। मरीज को पौष्टिक भोजन (विटामिन सी व ई तथा जिंक युक्त ताजे फल, सब्जियाँ, चिकेन, अंडा आदि) देना। नियमित जांच (तापमान व ऑक्सीजन लेवल) और दवा देना। इसके साथ ऑक्सीजन लेवल उपयुक्त बनाए रखने के लिए ठीक ढंग से लेटना और अच्छी नींद लेना।
- ✓ होम आइसोलेशन वाले सामान्य मरीजों के स्वास्थ्य में अगर गिरावट आ रही हो तो चिकित्सक की सलाह के बाद उसे अस्पताल ले जाना।
- ✓ कोविड के गंभीर लक्षणों वाले रोगियों को चिकित्सक की सलाह के बाद अस्पताल ले जाना। इसके लिए पाँच तैयारियाँ यथा -

- (1). आशा से संपर्क करना या हेल्पलाइन पर संपर्क।
- (2). नजदीकी कोविड-केयर सेंटर / अस्पताल से संपर्क।
- (3). स्थानीय एंबुलेंस वाले का मोबाइल नंबर रखना और उसे बुलाना।
- (4). आकस्मिक स्थिति के लिए धन की व्यवस्था।

(5). अस्पताल ले जाते समय मरीज के ऑक्सीजन लेवल और तापमान की जांच करते रहना।

सत्र 19 का सार : होम आइसोलेशन वाले मरीजों की उचित देखभाल। मरीज तथा देखभालकर्ता द्वारा उचित कोविड व्यवहार अपनाए जाने की आवश्यकता तथा गंभीर रोगियों को अस्पताल ले जाते समय जरूरी बातों का ध्यान रखना।

सत्र 20 : कोविड-पश्चात प्रभाव एवं देखभाल

इस सत्र में प्रतिभागियों को कोविड – पश्चात (Post-Covid) अवधि और बाद की देखभाल का महत्त्व। दुबारा संक्रमण से बचाव के उपाय, कोविड-पश्चात आने वाली समस्याओं की पहचान और ऐसे मरीज की देखभाल के बारे में बताया गया। यह सत्र मुख्य रूप से निम्नलिखित जानकारियों पर आधारित है-

- ✓ कोविड-पश्चात अवधि के दौरान शरीर को हुए नुकसान की शरीर भरपाई होने में 3 सप्ताह से 3 महीने तक का समय लग सकता है। यह रोग की गंभीरता पर निर्भर करता है। इसे ही 'कोविड-पश्चात अवधि' कहते हैं।
- ✓ इस अवधि में व्यक्ति के दोबारा कोविड संक्रमित होने या अन्य बीमारी से ग्रसित होने का खतरा बना रहता है इसलिए व्यक्ति की अच्छी देखभाल से उसे सामान्य स्थिति में लाया जा सकता है। कोविड-पश्चात समस्याओं की गंभीरता की पहचान, उसका त्वरित इलाज और देखभाल जरूरी है।
- ✓ कोविड-पश्चात देखभाल में पौष्टिक आहार- यथा हरी पत्तेदार सब्जियाँ, मौसमी फल, अनाज, दाल, अंडा और चिकेन (विटामिन ई और सी तथा जिंक की प्रचुरता वाले खाद्य पदार्थ) आवश्यक है।
- ✓ शरीर को पूरा आराम देना। भरपूर नींद लेना। चिंता - मुक्त रहना। साथ ही नियमित योग-व्यायाम करना।
- ✓ नियमित रूप से तापमान, ऑक्सीजन लेवल एवं रक्तचाप की जांच।
- ✓ मानसिक स्वास्थ्य के लिए परिवार के सदस्यों और अन्य लोगों से बातचीत। सकारात्मक सोच एवं श्वसन संबंधी योग-व्यायाम आदि करते रहना।

- ✓ दोबारा कोविड न हो इसके लिए उपयुक्त व्यवहार – दोहरा मास्क, हाथ धोना, दूसरों से दो-गज की दूरी, नशीले पदार्थों का त्याग आदि प्रमुख है।
- ✓ रोग प्रतिरोधी क्षमता बढ़ाने के लिए गरम पानी, काढ़ा और विटामिन का सेवन नियमित करना।
- ✓ कोविड-पश्चात कई समस्याएँ काफी दिनों तक बनी रह सकती हैं, जैसे – पाचन, शरीर में दर्द या गंध और स्वाद न मिलना। उपयुक्त उपचार और सावधानियाँ बरतने से यह ठीक हो जाता है।
- ✓ कोविड संक्रमित यदि पहले से ही किसी अन्य बीमारी से ग्रस्त रहा है तो कोविड-पश्चात देखभाल में इन बीमारियों के नियंत्रण पर विशेष ध्यान देना आवश्यक है।
- ✓ चिकित्सकीय समस्याएँ जैसे दिमाग और नसों में सूजन और ब्लैक फंगस के लक्षणों को पहचान कर तुरंत चिकित्सकीय सलाह लेकर मरीज का तत्काल उपचार शुरू करना चाहिए।

सत्र 20 का सार : सामान्य एवं गंभीर कोविड रोगियों की कोविड-पश्चात देखभाल के अंतर को समझकर दिए गए दिशानिर्देशों का पालन करना तथा गंभीर रोगियों में कोई नया लक्षण (जैसे ब्लैक फंगस) दिखने पर तुरंत नजदीकी अस्पताल से संपर्क करना।





Investing in Health and Nutrition of Adolescent Girls: Key to overall development of a nation

✍ Dr.Narottam Pradhan (PCI), Irina Sinha (PCI) and Appolenarius Purty, State Project Manager, HNS (JEEViKA)

Bihar is a state with 41,82,114 girls in the age group of 15-19 years; equal to approx. 4% of the total population. Better known as 'adolescence', this age group marks a transition from childhood to youth and is the crucial stage where the girls start preparing themselves as individuals and citizens of a nation.

Health & Nutrition (HN) related issues such as menstrual hygiene, addressing anemia, sexual-reproductive health assume great significance for the productive life of adolescent girls. Training and sensitization on HN issues is not only important for raising a healthy generation of

girls, but would also help make them aware of the right practices to follow during the first 1000 golden days of the infant's life, if they decide to embrace motherhood. This crucial period creates the foundation of lifelong health of the mother and child. Application of this knowledge by adolescents during pregnancy, and thereafter during child care can protect their children against malnutrition and childhood diseases.

According to United Nations Population Fund “.... investments should provide spaces for vulnerable girls to become literate and develop basic skills, critical health care knowledge....”

Considering the critical developmental needs of adolescent girls, 'Transformative Action for Rural Adolescents' (TARA), a pilot project aiming at strengthening the overall well-being and self-reliance of adolescent girls in rural Bihar is being implemented in two blocks of Rohtas district. The pilot is being implemented by PCI with support from Gap Inc. and Centre for Catalyzing Change (C3); who, in turn, have been funded by Bill & Melinda Gates Foundation. The intervention is a step towards improving the life skills of the adolescent girls from an early age. During the process, community based organizations of JEEViKA (Bihar Rural Livelihood Project) play an important role as guardians to nurture the adolescents.

Preparing adolescent girls for a better tomorrow, Thematic modules on 'Self', 'Self-Efficacy', 'Resourcefulness', 'Employability & Entrepreneurship' and 'Health-Nutrition-Sanitation' (HNS) are being rolled out in groups (in virtual modes during the pandemic). Thematic videos and subsequent discussion enable the girls to widen the horizons of their thinking. Initial results are visible now as 'TARA girls' speak about delaying their marriage for higher studies, menstrual hygiene, puberty issues, and so on in groups. Special training on COVID has enabled them to sensitize their families and neighbors about COVID appropriate behaviors and vaccination.

HN-centric engagement with adolescents can thus, trigger multiple benefits including: healthy citizens, emergence of well-informed and confident leaders ready to play their role in the society, and for the girls who choose to marry - raising of planned, educated & healthy families, safe motherhood and reduced mortality rates. .!




Some affirmative interventions for adolescents :-

- **'Mukhyamantri Kanya Utthan Yojana', an umbrella scheme of Government of Bihar for financial assistance to girls from birth till graduation.**
- **National Girl Child Day (January 24), an initiative to sensitize society on issues related to adolescent girls.**
- **International Day of the Girl (October 11), an initiative of United Nations to amplify the voices of girls everywhere.**
- **International Women's Day (March 08) to provide a platform to adolescent girls to have a dialogue with women leaders**
- **TARA pilot project with possibilities of scaling-up**





Safeguarding children against **AES**

 Appolenarius Purty, State Project Manager, HNS (JEEViKA) & Somya, Project Manager, HNS (JEEViKA)

Eight years old Sonu (changed name) of rural Muzaffarpur, develops sudden strange symptoms including convulsions, stiff neck and is almost unconscious. Thankfully, Sonu's mother, Sunita keeps some important phone numbers. She immediately contacts ASHA and calls for an ambulance. With the support from ASHA, the child is taken to primary health centre (PHC) where the doctor identifies Sonu's symptoms as Chamki Bukhaar (Acute Encephalitis Syndrome- AES). He praises Sonu's parents and ASHA for having identified the symptoms early and for bringing him to the facility in time. Sonu gradually recovers with proper treatment. A precious life is thus, saved with right action on right time!

This preparedness was a part of mass awareness campaign launched by JEEViKA with The Health Department, Government of Bihar to combat AES in Muzaffarpur and adjoining high-risk districts. Trainings from self-help group

(SHG), visits of ASHA and JEEViKA Didis from Health Sub-Committee, and a reminder sticker placed in the household enabled Sunita and her husband to identify AES symptoms. Contact numbers of service providers collected by them, beforehand helped get the medical aid fast.

AES is attributed to a mix of factors like malnutrition, intense heat coupled with humidity and unhygienic conditions but the exact cause is yet to be identified. The syndrome has a certain seasonality, with the occurrence peaking in summer and pre-monsoon months. It claimed lives of several children from the vulnerable families of rural Bihar in 2019. Responding to community's needs, JEEViKA launched a preventive-preparatory drive against AES through its Community Institutions.

Wonderful messaging for awareness & preparedness at community level

1. बीमारी के लक्षण पहचानने में देरी न हो
2. बचाव में देरी न हो
3. स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंचने में देरी न हो
4. बच्चों का लालन-पालन सही हो

Since then, the drive has become one of the most focused interventions under the health-nutrition and sanitation (HNS) mandate of JEEViKA in AES affected districts. Classified under four groups on preventive and curative measures, the campaign strives to increase thematic knowledge among SHG members, enable them to diagnose the danger signs faster, prevent delays in reaching medical facility and decrease the risk behaviors. The initiative has been highlighted by District Magistrate-Muzaffarpur and NITI Aayog on their social media.

Multi-pronged strategy to address AES

- **Community awareness & preparedness through 'media-mix' including thematic SHG meetings, household visits, audio calls, WhatsApp audio-video series, IVRS (interactive voice response system) messages, Chamki Chaupal (thematic discussion at public meeting points), community awareness meetings in vulnerable and Mahadalit (extremely backward) hamlets, social-behavior change materials (flyers, leaflets, stickers, modules, flipbooks/digi- flipbooks) etc.**
- **Using JEEViKA Mobile Vaani (JMV)* for transmission of series of episodes/audio clips. A survey on capturing retention of messages also formed a part of awareness building through JMV.**
- **Enhanced interface between care-seekers and providers**
- **Promotion of water, sanitation and hygiene practices**

**An IVRS facilitating two-way communication*

Promising results are visible through enhanced community awareness and reduction in number of AES cases. Initiatives by Sonu's parents exemplify rural families ready with knowledge leading to preparedness for combating AES.



JEEViKA didis visit households for family sensitization on AES



AES minimization efforts on social media of DM-Muzaffarpur & NITI Aayog



Planned families : The unseen face of livelihood

✍ With inputs from Dr.Narottam Pradhan, Irina Sinha & Prasann Thatte, JEEViKA Technical Support Programme (JTSP)

According to a popular belief prevalent especially in rural societies, more number of children means more hands to work. The belief has its roots in our agrarian society needing more hands to support in farming. The belief and practice continued over the ages; despite division of family's cultivable land, generation after generation. There is an unspoken understanding of continuing the legacy of large families as a symbol of power. Additionally, children are often considered as a gift from God. All these factors altogether contribute towards continuation of the tradition of large family. Unfortunately, the darker side of the story is that large family size is responsible for socio-economic hardships at family level due to pressure on family resources. A contrast of this situation is that a small family size can ensure better living conditions. Family planning (FP) is an intervention which can contribute as a medium of overall well being and better quality of life.

FP interventions become more significant for weaker and marginalized sections of the society. Often viewed as mere birth control or use of contraceptives; FP, in reality, implies having wanted children in view of circumstances and family resources supported by smooth inter-spousal communication. It also calls for engagement of other members of the family for welcoming FP related initiatives by couples.

FP intervention can yield two-fold results i.e. planned family (combining attributes like delaying, spacing and limiting) and reduced financial vulnerability. It can also play a significant role in improving maternal-child health with reduced number of pregnancies. All these factors, in long-run, contribute towards ameliorating the socio-economic conditions of the family.

This understanding led JEEViKA to undertake layering of FP interventions on its SHG platform. As an innovation in this direction; 'Family Planning Learning Lab' was experimented in five wards of two Gram Panchayats in Morwa block of Samastipur district in Bihar. A 'Couple CRP' (Community Resource Person) strategy was adopted which engaged couples of wife-husband from the local community. CRP couples engaged with the community on FP issues, with the migrant husbands to ensure their consistent participation; and with the family to positively influence the decision-makers of the family for welcoming a small family norm. Facilitation of service-linkage improved demand-supply of contraceptives. JEEViKA also experimented promotion of FP through social marketing approach in Sakra block of Muzaffarpur district (and later in five blocks covering three districts; Muzaffarpur, Nalanda and Samastipur). Under this initiative, Community Mobilisers reached out to the SHG women to accelerate the process of smooth supply of contraceptives (along with other products). Cluster-level federations of JEEViKA became the platform for stocking, distribution and record keeping of the products. Promising results of this pilot work become the foundation for their implementation on a wider scale in the days to come. Enhancing service linkage through a hub/outlet is also being planned by JEEViKA as part of its initiative under tele-counselling on health issues. The hub will ensure smooth availability of contraceptives. All these measures will consolidate the ongoing livelihood interventions of JEEViKA from the platform of its community based organizations and help the target families to attain better quality of life, and thus, become happy families, which is the major goal of JEEViKA's FP interventions.

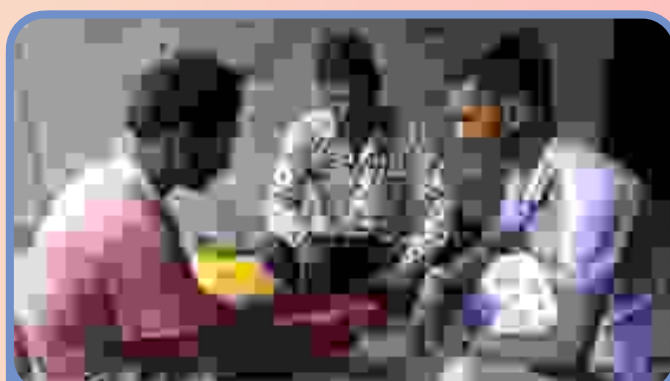
Innovations under FP initiatives of JEEViKA

- **Janki Didi ki Sachchi Kahani (True story of Janki Didi):** A story to address ill-effects of regular pregnancies and large size family
- **Rishton ka tana-bana:** A thread game to engage with the family members and brainstorm their role in ensuring a happy family
- **Bowl game:** A game of two bowls to demonstrate and sensitize the families on importance of spacing
- **Beta-beti, ek samaan:** A game to sensitize the family members on gender equality among children
- **Basket of choices:** A tool kit to explain and inform the couples about methods of FP and help them to select a suitable method
- **Faayde ka mantra game:** A tool of 123 and 321 to sensitize the couples and family members on importance of spacing between two children.

Apart from being the invisible, yet an important, aspect of livelihood; FP is also a cross-sectional intervention which influences at least four 'Sustainable Development Goals', i.e. 'No Poverty' (Goal 1), 'Zero Hunger' (Goal 2), 'Good Health & Well Being' (Goal 3) and Quality Education (Goal 4).



Counselling of young women through 'Rishton ka taana-baana' game



Counselling of young men through bowl-game



Improving Maternal and Child Health and Nutrition in Bihar

WOMEN'S GROUPS LEAD THE WAY

✍️ Prasann Thatte, Appolenarius Purty, Irina Sinha, Mahua Roy Choudhury

Overview

In spite of notable improvement compared to National Family Health Survey (NFHS)-4, Bihar continues to report high rates of child malnutrition as well as low adoption of infant and young child feeding practices. As against NFHS-4 figures, the proportion of stunted and underweight children has fallen but remains above 40% whereas proportion of wasted children has increased by 2 percentage and is at 22.9%. Adoption of adequate diet remains a mere 10.9% while the adoption of early initiation of breastfeeding has fallen from 34.9% to 31.1% (source: NFHS-V, 2020).

With the proportion of rural households covered by Self-Help Groups (SHGs), having risen to over 10.27 lakh SHGs involving 1.2 crore women by 2020, Bihar Rural Livelihoods Promotion Society (JEEViKA) has come to be recognized as a means of achieving population-level changes, including those in Maternal, Newborn Child Health & Nutrition (MNCHN). JEEViKA looks at its BCC (Behavior Change Communication) interventions - including Poshan Abhiyan

KEY HIGHLIGHTS

- Incorporation of Poshan Abhiyan in JEEViKA, 2018.

Key Intervention Areas

- Initiation of unique techniques like 'Poshan Paricharcha' in JEEViKA
- Launch of IVR based system in JEEViKA with the aim to cover entire rural Bihar
- Introduction of Dietary Diversity Practices among rural women.
- Community Nutrition Resource Persons (CNRPs) lead the change.

– as important driver for change in this context. This is the story of how, powered by JEEViKA's vast presence, Poshan Abhiyan has touched over a million beneficiaries and emerged as change-maker.



The National Council on India's Nutrition Challenges on July 24, 2018 decided to celebrate the month of September as Rashtriya Poshan Maah with the aim to improve nutritional status of children up to 6 years, adolescent girls, pregnant

women and lactating mothers. Since then, JEEViKA has enabled its SHGs and their federations to participate vigorously in Poshan Abhiyan, during the Rashtriya Poshan Maah. The Poshan Abhiyan strategy of using multiple touch points has paid dividends, as we see in the recent evaluation results, which reported a marked difference across all beneficiary groups between the practices of those exposed to the Poshan Abhiyan campaign vis-à-vis the non-exposed.

Genesis of the Idea/ Intervention:

Poshan Abhiyan, launched on 8 March, 2018 (Women's Day) is a flagship program of The Government of India to improve MNCHN outcomes for critical groups such as young children, lactating mothers and pregnant women. It was incorporated by JEEViKA for Bihar in 2018.

Strategy/ Approach towards the implementation of the intervention:

At the root of JEEViKA's implementation of Poshan Abhiyan is the 360-degree communication approach to social and behavioral change (SBC) which uses different touch points in the life of the target segment to create a reinforcing, surround-sound effect thus increasing their conviction to adopt as well as endorse a behavior. JEEViKA provides the ideal platform to implement this SBC approach, as its architecture has several touch points - SHG, VO and CLF - thus making the approach replicable across State Rural Livelihood Missions. The cascade approach of JEEViKA also provides an opportunity to connect with the target group at individual and community levels for behavior change.

Once the target beneficiaries' households have been identified through line-listing, the approach kicks in; group meetings are held for information dissemination through session rollout at SHG level, home visits are made to these households for a targeted follow-up and support to push for greater adoption of practices, and recognition and demonstration events are held at community (VO) levels.

During the home visits, Community Mobilizers (CMs) use a mix of demonstration of recipes and raw foods, explain the importance of food groups through charts, stickers on kitchen walls and 1-page leaflets, run mobile-based video shows on five key themes: Maternal Dietary Diversity (MDD), breastfeeding, complementary feeding, nutri-garden and, in the customized version of Poshan Abhiyan 2020-21, COVID-related hand hygiene) together called Poshan Ke Panchsutra and answer diet-related queries. JEEViKA's Poshan Paricharcha is a unique element adopted by JEEViKA to encourage "discussions on nutrition" that aim at disseminating the good MNCHN practices. It is also a platform for

rewarding the cadres who have performed well as Poshan Warriors during the pandemic and “positive deviants” (mothers who adhered to positive behaviors).

Resources Used: Human/ Financial/ Services as applicable

For the implementation of Poshan Abhiyan, the District Program Managers, Block Program Managers and Health & Nutrition Managers not only provided supervision but also took part in some events. At the grassroots level, Poshan Abhiyan was integral to the roles of existing HR, viz. CMs, Master Resource Persons (MRPs) and Community Nutrition Resource Persons (CNRPs). Notably, the community contributed resources for organizing festivities and felicitation events, thus making the approach highly participatory and resource-lean. The campaign also involved the officials of Public Health and ICDS system by briefing them and requesting the availability of Front line Workers in sensitization of the community about nutritious diet, anganwadi services, etc. As for financial resources invested in the program, JEEViKA allocated a budget of Rs. 1000 per VO for community campaigns.

Challenges faced in Implementation

The most restrictive challenge for the Rashtriya Poshan Maah of 2020 was COVID-19 pandemic, which hampered the state, district and block level meetings, including trainings of community cadre on Poshan Abhiyan, and prevented large social gatherings and community-based events. Timely completion was a challenge as well, due to the large scale and reach of the activities; A total of 87% VOs were reached, which was slightly short of the target.

In terms of behavioral change, moving the dietary diversity indicators in rural families is always a challenge due to reasons related to local food cultures.

Solutions Adopted to Overcome the Challenges

As part of JEEViKA's response to the challenges, the CEO, SPMs DPMs and BPMs reviewed the program functioning regularly. The reward mechanism as part of Poshan Paricharcha also helped keep the cadres and beneficiaries motivated. During the pandemic, the state, district and block meetings were undertaken with the help of video conferences, that used pre-recorded standard operating procedures followed by interactions. Large gatherings and community-based events were replaced by small meetings at SHG level.

To combat 'sticky behaviors', Poshan Abhiyan used interactive videos to deliver messages on Poshan Ke Panchsutra. Their effectiveness lay in being bite-sized, conversational in format, and simple in terms of language. The video send with a summary thus making retention easy. For instance, the video on MDD succinctly conveys healthy eating practices via food group charts, calls out the food items and highlights how under-nutrition affects child development. For an illiterate rural woman with minimal access to Internet, these videos are a great help. The other digital tool used for beneficiary engagement was the Interactive Voice Response System (IVRS) based JEEViKA Mobile Vaani platform (see Box and Image).

Results after Successful Implementation

Aiming to cover entire rural Bihar, JEEViKA extended the Poshan Abhiyan to Feb. 2021. During this period, the Abhiyan covered 475 blocks of 35 districts, reaching out to over 46,000 VOs and 5,85,000 SHGs. More than 10,93,000

beneficiaries were line-listed and more than 10,28,000 were visited. Poshan Abhiyan was evaluated during December 2020 - January 2021 to understand the reach and exposure of Family Dietary Diversity (FDD) campaign and its immediate impact on the MNCHN knowledge, intent and practices of target groups.

JEEViKA Mobile Vaani (JMV)

JMV uses the power of mobile telephony to reinforce message to increase the conviction of listeners to adopt and endorse a practice. Its IVR System enables users / people to listen to and further, share information on a phone call using any mobile. JMV shares content related to health and nutrition which is available in different formats and can be customized as per need and can be accessed 24x7. JMV also provides a medium to capture the reach and retention of messages through IVRS survey. Earlier, keypress-based surveys were introduced but in the new and more people-friendly format, the users can speak their answers which get converted to text using speech2text technologies.

Amidst the pandemic, JMV platform was recognized as an opportunity to sensitize the users/community through disseminating information specific to COVID-19 prevention. Till now, more than 90 studio-generated contents specific to COVID-19 have been developed. JEEViKA utilized this platform in 16 districts of Bihar for awareness generation on COVID-19.

Interviews with 610 pregnant women and 562 lactating mothers conducted by the research team of PCI (Technical Partner to JEEViKA) showed a marked difference between the practices of those exposed to the campaign versus the non-exposed. Sophisticated analysis using robust statistical techniques shows that, as depicted in the accompanying graphic, the percentage of pregnant women, lactating mothers and children aged 6-11 months who practiced or received a minimum dietary diversity was significantly higher among those exposed to the campaign v/s the non-exposed.

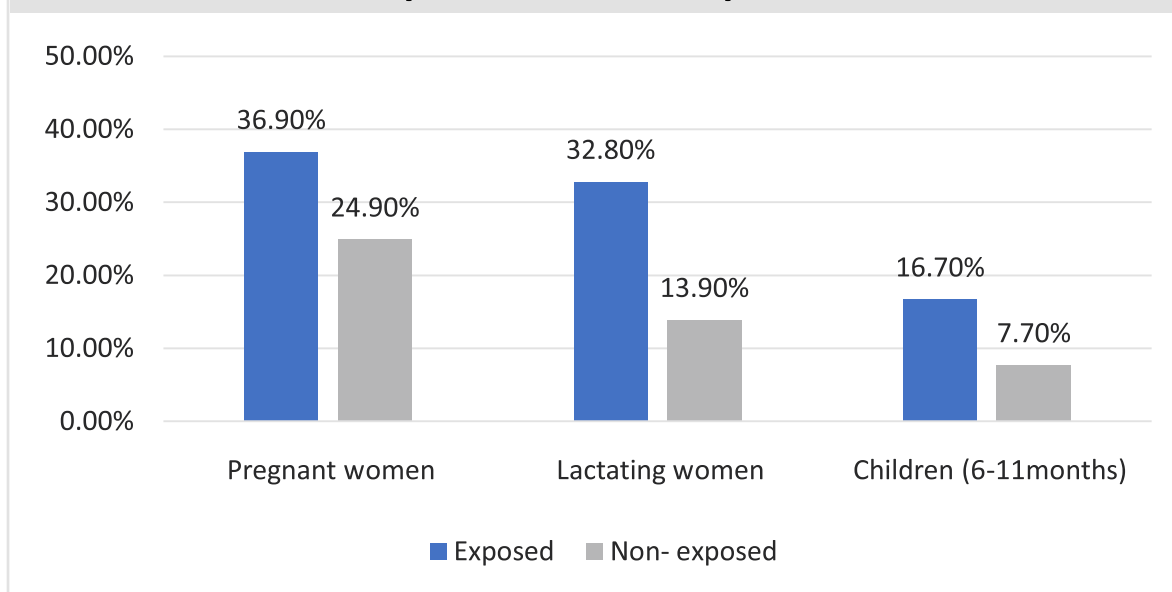
JEEViKA Mobile Vaani (JMV)

JMV uses the power of mobile telephony to reinforce a message to increase the conviction of listeners to adopt and endorse a practice. Its IVR System enables users/people to listen to and further share information on a phone call using any mobile. JMV shares contents related to health and nutrition which is available in different formats and can be customized as needed and can be accessed 24x7. JMV also provides a medium to capture the reach and retention of messages through IVRS survey. Earlier, keypress-based surveys were introduced but in the new and more people-friendly format, the users can speak their answers which get converted to text using speech2text technologies.

Amidst the pandemic, JMV platform was recognized as an opportunity to sensitize the users / community through disseminating information specific to COVID-19 prevention. Till now, more than 90 studio-generated contents, specific to COVID-19 have been developed. JEEViKA utilized this platform in 16 districts of Bihar for awareness generation on COVID-19.



Dietary Diversity among Different Target Groups: Exposed Vs Non-Exposed



Similarly, minimum acceptable diet among 6-11 months old children was higher among the exposed (15%) v/s the non-exposed (5.4%). Exclusive breastfeeding was also higher among women exposed to the campaign (74.5%) v/s those not/ partially exposed (49.4%).

Testimonials of 1-2 people involved

“I was unaware of the importance of nutrition at the time of birth of my first child. I faced health issues and we both were underweight at the time. Thanks to JEEViKA's nutrition campaign, I am now not only more aware, but follow those practices too. As a result, I had a healthier second pregnancy, and my child and I, both had decent weight and we both are in good health now. JEEViKA is a very good platform for the progress of our country. In my area too, I ensure that I spread knowledge about the importance of nutrition to other women, esp. expectant mothers. – Rekha, beneficiary (name changed).

“My first child died soon after birth due to lack of timely checkup and proper nutrition during pregnancy. When I got pregnant for the second time, my mother-in-law used to say that I should eat less, otherwise the newborn would be big and it would cause severe labor pain. During my pregnancy, CM didi showed us a few photographs during a group meeting and explained about the need to eat at least 5 different types of foods every day, to make at least 4 ANC visits, to feed the colostrum (thick, yellow milk) within 1 hour after the birth and to exclusively breastfeed the baby for six months. The CM didi, CNRP and HSC (Health Sub-Committee) members came to my place on the completion of six months and fed the nutritious halwa as complementary food on the day of muhjhuthi ritual. I was very happy that they came and I will surely follow their instructions”. – Shabana Khatun, beneficiary (name changed)

“When I gave birth to the baby, my mother-in-law had already identified the facility for delivery, kept cash ready, and had got the mobile numbers of ambulance service and ASHA didi, etc. I also remembered to breastfeed the child within 1 hour of birth and to avoid giving a bath to the baby for 6 days as bathing could lead to pneumonia. I also

remember didi telling me that urination is a sure sign that breastmilk is adequately meeting the baby's nutrition needs. We are also paying attention to handwashing and hygiene”. – Sheetal, beneficiary (name changed)

“I feel happy to be felicitated at the district level. I owe my achievements to my fellow cadres. I made home visits to pregnant and lactating women and gave them messages on exclusive breastfeeding and to include a variety of food groups in the diet. I also instructed them on the portions of food suitable for children at different ages.” - Community Mobiliser

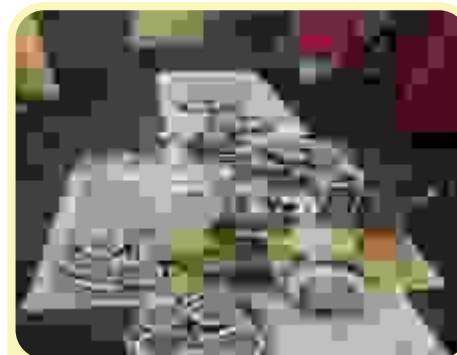
“We have worked extensively throughout our campaigns on trying to achieve change in vital practices such as exclusive breastfeeding for first 6 months. Following this practice can enable the evolution of a healthier society at large, and could also mean more savings for the health administration when messages like this are disseminated early on.” - H&N Manager



Food Group Chart being explained



Exclusive Breastfeeding



Recipe Demonstration in progress

Following are the links to the thematic videos used by the community cadres of JEEVIKA to bring about sensitization among focus households:

Name of session/topic	Link
Relationship of HNS with livelihoods	https://drive.google.com/file/d/1EBxVzgzV5BEM4_Qho4OUe6sucZuzLSWI/view
Breastfeeding	https://drive.google.com/file/d/1x13tXOb0c03F-OopVGpFHGYulGyZtHUs/view
Complementary Feeding	https://drive.google.com/file/d/1B0A8DWw9jIMSB-V9YnNGxpJn7aGrPVTf/view
Maternal Diet Diversity	https://drive.google.com/file/d/1cYBeOqjzkTea1B-ay8vyqZds1s3Cj37/view
Poshan Bagicha (nutri-garden)	https://drive.google.com/file/d/1g6AYD6D0hdF7g_3XAMIpWGUWqMo3SqKe/view
Prevention from diseases	https://drive.google.com/file/d/1WMYrPloTPGR3u7CZx3AC9T2Za0ke1YM0/view?usp=sharing
Identification & Management of diseases in children	https://drive.google.com/file/d/1xpMGVRfL-AcYi-eiKct30FCWWcKscMJW/view
ANC and Birth Preparedness	https://drive.google.com/file/d/1x4LCI25tI5IjElvBoOrSEFgjuC11iS/view
Identification of danger signs	https://drive.google.com/file/d/1XHt6vpUBZY2FRvkJfu8VcbUoyU_IQJhV/view?usp=sharing
New Born Care	https://drive.google.com/file/d/14kpGYgAvKI2eQgHJO6cWkoNuRE4Stm0a/view?usp=sharing
Family Planning: Foundation of happiness	https://drive.google.com/file/d/1hphUHdyhZNGjYtHdU14MDnBrVBWAp3N/view
Handwashing: SUMAN K	https://drive.google.com/file/d/1Y6SYwjQh59OIFEVyMEL8PeSGgTZii-Vu/view?usp=sharing



कोविडरोधी समुचित आचरण

Appolenarius Purty, State Project Manager, HNS (JEEViKA) & Somya, Project Manager, HNS (JEEViKA)

हम सभी अवगत हैं कि सार्स कोविड-19 का प्रकोप धीरे-धीरे कम हो रहा है। इस वायरस (विषाणु) जनित बीमारी की दूसरी लहर (Second Wave) ने कोविड-19 के डेल्टा वेरिएंट की तीव्र संक्रामक क्षमता के कारण अत्यंत गंभीर महामारी का रूप ले लिया है।

यद्यपि महामारी की यह दूसरी लहर भी अब ढलान पर है, परंतु यह नहीं समझना चाहिए कि हमने कोरोना पर विजय प्राप्त कर ली है। सरकार द्वारा किए गए उपायों तथा हमारे द्वारा बरती गई सावधानियों के कारण हमने थोड़ी बहुत राहत की सांस ली है परन्तु जैसी कि कहावत है - 'सावधानी हटी, दुर्घटना घटी।' हमें सतर्कता में ढिलाई नहीं आने देनी है।

अब भी यह उतना ही आवश्यक है कि हम कोविड संक्रमण को ध्यान में रखते हुए समुचित आचरण करते रहें क्योंकि बहुत से वैज्ञानिक यह मानते हैं कि आगामी कुछ महीनों में इस महामारी की तीसरी

लहर आ सकती है जिसकी विभीषिका दूसरी लहर से कहीं अधिक होगी।

संक्षेप में कोविडरोधी समुचित आचरण निम्न प्रकार के हो सकते हैं:

- **व्यक्तिगत स्वच्छता-** कोविड का संक्रमण तभी होता है जब इसके विषाणु संक्रमित व्यक्ति से स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में प्रवेश कर जाते हैं। ऐसा परस्पर संक्रमित हाथों से कुछ खाने या आंख, नाक या मुंह को छूने से हो सकता है। इसके लिए निम्नलिखित सावधानियां बरतनी चाहिए:

- ▶ **हाथ धोना-** थोड़े-थोड़े अंतराल पर साबुन तथा साफ पानी से कम से कम 20 सेकेण्ड तक हाथ धोना चाहिये। ऐसा करने से कोरोना विषाणु के शरीर का वसा से बना बाह्यावरण साबुन में घुल जाता है और विषाणु नष्ट हो जाता है।

► **सैनीटाइजर का उपयोग-** साबुन-पानी सुलभ न होने पर या उन जगहों पर जहाँ साबुन-पानी का उपयोग संभव न हो, सैनीटाइजर का उपयोग करना चाहिये। इस दृष्टि से कार्यालय के प्रत्येक कक्ष में या आवसीय घरों में तथा उनके प्रवेश द्वार पर सैनीटाइजर की बोतल या डिस्पेंसर उपलब्ध होना वांछनीय है।

● **मास्क पहनना-** अच्छी गुणवत्ता वाला मास्क ही हमेशा पहना जाना चाहिये खासकर जब घर से बाहर निकलें अथवा बाहर से ऐसे लोग घर पर आएँ जिनके कोरोना-मुक्त होने की निश्चित जानकारी न हो। यदि कोई व्यक्ति संक्रमित हो, उसमें कोई ऐसा लक्षण हो या घर में ही किसी को कोरोना के लक्षण हों तब भी घर के सभी लोगों को अवश्य ही मास्क लगाना चाहिए। जीविका की दीदियाँ अच्छी गुणवत्ता के मास्क बना रही हैं और मांग के अनुसार उनकी आपूर्ति राज्य सरकार को कर रही हैं।

अधिक भीड़-भाड़ में अथवा बंद स्थानों में जाने से बचें। यदि जाना आवश्यक हो तब एक के ऊपर एक यानी दो मास्क लगाना अधिक उपयुक्त होगा।

मास्क को हाथों से नहीं छूना चाहिए क्यों कि इससे हाथों में लगे विषाणु मास्क पर या मास्क में लगे विषाणु हाथ पर चिपक सकते हैं और प्रकारांतर से शरीर में प्रवेश कर सकते हैं।

मास्क इस प्रकार पहनना चाहिए कि मुंह और नाक पूर्णतः ढक जायँ। मास्क के स्थान पर साड़ी, दुपट्टा, तौलिया या रुमाल इत्यादि के उपयोग से बचना चाहिए क्योंकि इन से समुचित

सुरक्षा प्राप्त नहीं होती है।

● **मानसिक स्वास्थ्य-**लॉकडाउन तथा अन्य बंदियों के बावजूद दिनचर्या ठीक रखने का प्रयास करना चाहिये जिससे मानसिक स्वास्थ्य बना रहे। इस हेतु पर्याप्त नींद लेना और सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण है। इससे मानसिक तनाव, चिड़चिड़ापन, डिप्रेशन, थकान, ऋणात्मक सोच इत्यादि से निबटने में मदद मिलती है।

► **व्यायाम -** सुबह कम से कम 20 -30 मिनट व्यायाम करने चाहिए। 10 से 15 मिनट ध्यान और प्राणायाम करें। इन क्रियाओं से ताजगी आती है और मन स्वस्थ रहता है। प्राणायाम के क्रम में साँस भीतर खींच कर फेफड़ों को अधिक से अधिक फुलाने का प्रयास करें। फिर साँस रोक कर कुछ पलों के उपरांत छोड़ें। एक या दो बार साँस को देर तक रोकने का प्रयास भी करना चाहिए। यदि एक या दो बार साँस 30 सेकेण्ड तक रोक पाते हैं तो यह बहुत अच्छा है और इस प्रकार की क्रिया फेफड़ों में फाईब्रोसिस को रोकने में मददगार होती है।

► **बुरी आदतें-** तंबाकू सिगरेट तथा अन्य नशीली वस्तुओं का सेवन नहीं करें। क्रोध नहीं करने या उत्तेजित नहीं होने का प्रयास करें। यत्र-तत्र नहीं थूकें। छींकने -खांसने से पहले मुंह ढक लें।

► **भोजन-**पर्याप्त प्रोटीन लेना चाहिए और चीनी, वसा या कार्बोहाइड्रेट का कम से कम उपयोग करना चाहिये।



इसके अतिरिक्त फास्ट फूड, तली चीजें, चर्बीयुक्त भोजन इत्यादि से परहेज अच्छा होगा।

- **शारीरिक दूरी**— दो व्यक्तियों के बीच कम से कम छः फीट या दो गज की दूरी बनाये रखनी चाहिये खास कर तब, जब यह निश्चित पता न हो कि दूसरा व्यक्ति कोविड संक्रमित है या नहीं। अच्छा होगा कि भीड़-भाड़ में नहीं जाया जाय, यदि जाना आवश्यक हो तभी पूरी सावधानी के साथ जाना चाहिए।
- **कार्यालय की व्यवस्था**— साबुन-पानी की उपलब्धता तथा सैनिटाइजर की पर्याप्त व्यवस्था सुनिश्चित करनी होगी।

कार्यालय में आने वाले कर्मियों तथा अन्य आगंतुकों के शरीर का तापमान लेने के लिए थर्मल स्कैनर की व्यवस्था होनी चाहिए ताकि कार्यालय में प्रवेश से ठीक पहले यह सुनिश्चित कर लिया जाय कि उसे बुखार नहीं है। बुखार कोविड संक्रमण की संभावना बताता है। यदि स्वयं उसे कोविड संक्रमण न भी हो तब भी उसे संक्रमण का खतरा हो सकता है क्योंकि बुखार में प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है।

मास्क का सही तरीके से उपयोग किया जाना चाहिए।

कर्मियों के बैठने की व्यवस्था इस प्रकार करनी चाहिए कि समुचित शारीरिक दूरी बनी रहे। सुनिश्चित किया जाय कि कार्यालय में उपस्थित होने वाले किसी कर्मियों में कोरोना के लक्षण न हों।

कार्यालय कक्षों की खिड़कियां खुली रखी जाएँ ताकि क्रॉस वेंटिलेशन होता रहे और कमरे में हवा आने-जाने में कोई बाधा न हो। ऐसा करने से छींकने अथवा खांसने के कारण मुंह से निकली सूक्ष्म बूंदों के साथ प्रक्षेपित कोविड केविषाणु हवा के साथ कमरे से बाहर चले जायेंगे और संक्रमण का खतरा कम हो जायेगा। उल्लेखनीय है कि मात्र छींकने अथवा खांसने से ही नहीं बल्कि बोलने या साँस लेने भर से 'उच्छ्वसित श्लैशकणों' (एयरोसोल) में विषाणु निलंबित हो सकते हैं। वायु के संचार से ये बिखर जाते हैं और संक्रमण का खतरा कम हो जाता है।

- **टीकाकरण (VACCINATION)**— कोविड से मुक्ति की दिशा में टीकाकरण (Vaccination) सर्वाधिक कारगर है। जीविका के प्रत्येक कर्मियों का यह दायित्व है कि निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार वह न सिर्फ स्वयं टीके लगवाए बल्कि समुदाय के अन्य व्यक्तियों, खासकर जीविका की दीदियों, उनके परिवारजनों को भी इस हेतु प्रेरित करे।



दीदी की कहानी

दीदी की जुबानी

केस-1 Exclusive Breast Feeding

Preparedness yields good results

As follow-up of ensuring proper care of pregnant women, members of Health sub-committee (HSC) paid a home visit to Rakhi Kumari, a member of Guru SHG and mother of two daughters. The HSC members came to know that Rakhi and her family were proactive in terms of taking good care of her pregnancy including nutritional care, vaccines, medical check-up, etc. As told by her mother-in-law, Rakhi was being given three meals a day and two light refreshments. She was also taking iron tablets in the prescribed manner and quantity.

Members of HSC were happy with the arrangements made by Rakhi and her mother-in-law for welcoming the child to the world. They showed the jachcha-bachcha card, list of identified hospitals for ensuring institutional delivery and the phone numbers of ambulance/vehicle owners to take Rakhi to the hospital on time. Rakhi's mother-in-law also informed HSC members about arrangement of money to meet any emergency. She said that all such pieces of information were provided in Rakhi's SHG meetings.



Name of SHG member: Rakhi
Name of SHG: Guru
Village: Mahdipur
District : Jehanabad

The preparedness worked well and Rakhi gave birth to a healthy baby girl in January, 2021. As informed by her SHG and HSC didis, Rakhi initiated breastfeeding within an hour of delivery. HSC didis, once again visited the family and saw that Rakhi was ensuring exclusive breast feeding. Not only this, other members of the family were also supporting the mother and child in their own way i.e. by washing hands properly with soap and water before picking up the baby.

Rakhi's mother-in-law told that she was not aware about maternal care during two previous pregnancies of Rakhi. That is why; she could not take her care properly, and of her two daughters. But Rakhi's association with JEEViKA SHG proved to be very helpful. The knowledge imparted by JEEViKA, now helps the family to take proper care of the baby. This is worth knowing that one of the four monthly meetings of JEEViKA SHGs is earmarked for health, nutrition and sanitation (HNS) issues, and this opportunity is utilized to provide pertinent information on strategic issues including maternal-child health & nutrition. Besides, members of HSC committees also conduct home visit to the critical households like pregnant-lactating women and new born in order to reinforce messages and ensure adoption of positive practices.

केस-2 Health, Nutrition & Sanitation Interventions

A medium of change

Vikiran, which literally means distribution of sun-rays, is a young woman from rural area of Begusarai district working for better health and nutrition of community from the platform of JEEViKA.

Vikiran tells that coming together with JEEViKA changed her life forever when she realized her role in ensuring better health-nutrition conditions of the community. Her interest and commendable work as a community mobilizer (CM) were soon noticed

and led to her selection as a master resource person (MRP). As an MRP, Vikiran had a larger geographical area to cater to. She removed the logistic hurdles by learning cycling.



For working with 480 SHGs of Khodwanpur cluster in Fafaut panchayat; she goes door to door to disseminate messages on health and nutrition. Her work during COVID outbreak was also praiseworthy. She has been able to disseminate her knowledge successfully among the community. Recently, she was felicitated for her commendable work during Poshan Paricharcha, a series of reward-recognition and information dissemination events conducted by JEEViKA to promote positive health & nutrition practices. Vikiran is thankful to JEEViKA for bringing changes in the lives of the community.

Timely intervention

Jaguajor village of Chanan block in Lakhisarai district falls in a forest area. Being remote and isolated from the main population, life of the residents of Jaguajor is difficult. Phoolmani Dudu, a poor-tribal woman resides in this village. Lack of resources and knowledge were evident in her family with her child being severally malnourished. The child used to fall sick very frequently which added to family's economic hardships. Phoolmani herself was very weak and malnourished. Her second pregnancy increased her worries. When members of the Health Sub-Committee, the CM (Community Mobilizer) and CNRP (Community Nutrition Resource Person) of the area came to know about Phoolmani's second pregnancy, they immediately visited her household.

They saw that the situation at the household was pathetic. There was absence of proper hygiene and cleanliness. Phoolmani's child appeared very weak and dull. CM and CNRP didis told Phoolmani about cooking nutritious diet using the items available in her household. They advised her to follow the recommended food groups for herself and her child. They also informed her about ante-natal care and its importance. Considering her special needs, didis paid several follow-up visits to Phoolmani. Consistent handholding resulted in Phoolmani's enhanced knowledge. She came to realize the significance of the information given by didis, and thus, began changing her behavior and practices. Frequency of her child falling sick reduced. Phoolmani accessed ante-natal services, and, gave birth to a healthy baby boy in January, 2020. Her second child is healthy. So, the mother is also free of worries. She is thankful to JEEViKA didis for their support and concern.



Name of SHG member: Phoolmani Dudu
 Name of SHG: Soren
 Village : Jaguajor
 Block: Chanan
 District : Lakhisarai

JEEViKA has made arrangements to provide the rural community with proper knowledge and guidance on health-nutrition and sanitation as part of consolidating community's livelihood.

बड़की दीदी

कोरोना संक्रमण में बचाव



बड़की दीदी, यह पता कैसे चलेंगा कि कौन इस बाजार से संक्रमित है और कौन नहीं?

यह बहुत अच्छा सवाल किया है राधा। जो सुनी, ऐसे लोग जो बास-किलवाला में विशेष री ना फिर दूसरे शहर को लौटे हो और उनके धोती, चुपचाप, नंग चुपचाप और अंस लेने में परेशानी है; ऐसा व्यक्ति कोरोना वाइरस से संक्रमित हो सकता है। सुमरी?



ओह, तो ऐसी बात है। अगर ऐसा कोई व्यक्ति दिखाई दे तो अगर ऐसा कोई व्यक्ति दिखायी दे तो सबसे पहले 104 नम्बर पर कॉल करके स्वास्थ्य डेस्क को इसकी जानकारी देनी है।



जो क समय रहते इस व्यक्ति को नजदीक के अस्पताल में भर्ती कराया जा सके और आस-पास के लोगों को इस संक्रमण से बचाया जा सके।



बड़की दीदी, मेरे भी गाँव और गाँव के और भी कुछ लोग काम-काज की वजह से दूसरे शहरों में रहते हैं। उनमें से कुछ लोग तो वापस भी आए हैं और मेरे गाँव भी वापस आ रहे हैं। अगर उनके साथ वे बीमारों को लाएंगे तो?



पाता, इसमें परिवारों की सीढ़-बात नहीं है। जब तुम्हारा प्रति वापस आए तो सबसे पहले उसी घर के बाहर ही अच्छी तरह से नहला-धुला कर सारे कपड़े धोकर लेना, फिर 15 दिनों के लिए एक अलग कमरे में रहने का इंतजाम कर लेना।



ध्यान रखना कि 14 दिनों तक घर का कोई भी सदस्य उसकी करीब न जाए और मौजम के लिए उसकी वाली विलकुल अलग हो। जिसका इस्तेमाल सिर्फ जो करे। अगर उसके साथ बात करने की जरूरत हो तो 3 मीटर की दूरी रखी जाए।



हे राम! 14 दिनों तक ऐसा करना होगा, लेकिन ऐसा क्यों बंधी? वो इसलिए भीता, क्योंकि कोरोना के लक्षण दिखने में 14 दिनों का समय लग सकता है। इसलिए 14 दिनों तक घर से अंदर बाहर लोगों को जल्दा रखना सही होगा।



यदि इन 14 दिनों में कोई लक्षण दिखाने दे, तो तुरंत न्यायेक के स्वास्थ्य केंद्र पर ले जाते जाते अथवा 104 नम्बर पर फोन करके सूचना देनी चाहिए और यदि ऐसा कोई लक्षण ना दिखे तो फिर कोई बात नहीं।



और हाँ अब लोग ध्यान से मेरी बात सुनो! जिसे कि मैंने बताया ये बीमारी बेगी के सम्पर्क में आने से फैलती है। इसलिए साधने ज्यादा जरूरी है कि हम एक-दूसरे से कम-से-कम 3 मीटर की दूरी बना कर रखें।



समान्यतः किसी को देख कर समझ में नहीं आता कि ये संक्रमित है या नहीं, इसलिए हर किसी से यह दूरी बनाकर रखनी जरूरी है।



ओहो, अब हममें कि आने-जाने लगे तो यहाँ दूर-दूर बने बैठना ही। हाँ माता, जब तुम्हें समझ में आएगा इस दूरी का महत्व। हाह बंधी, आप ने ही हमें बिना बताए ही उपाय भी शुरू कर दिया। मान लए आपकी!

पवन कुमार प्रियदर्शी परियोजना प्रबंधक, संचार

मन की कलम से



रचना आमंत्रण



जीविका द्वारा “चेंज मेकर्स” (द्विभाषीय – त्रैमासिक) पत्रिका का प्रकाशन किया जाता है। पत्रिका में जीविका सम्पादित गतिविधियों / कार्यक्रमों / सफलता की कहानियों के प्रकाशन के साथ ही विभिन्न स्तरों पर कार्य कर रहे जीविका कर्मियों के अनुभवों को भी स्थान दिया जाता है। जीविका कर्मियों से आग्रह है कि वे जीविका से जुड़े अपने अनुभवों / सफलता की कहानियों / कविता / गतिविधियों आदि को “चेंज मेकर्स” में प्रकाशन के लिए भेजें। रचना हिन्दी और अंग्रेजी या दोनों में से किसी भी भाषा में हो सकती है। रचना के साथ उससे संबंधित तस्वीरें अवश्य संलग्न हों। रचनाकार अपनी रचना के साथ अपना पूरा पता और संपर्क नंबर का उल्लेख अवश्य करें। रचना को निम्न मेल आईडी पर भेज सकते हैं –

changemakers.brjp@gmail.com

प्रकाशन योग्य रचनाओं को रचनाकार के नाम के साथ पत्रिका में प्रकाशित किया जाएगा।

– संपादकीय टीम, चेंज मेकर्स

जन गण मन गाना है

स्वस्थ रहें हम, और दूसरों को भी स्वस्थ बनाएँ
यही सफल जीवन की कुंजी, मिल-जुल बढ़ते जाएँ ।

सबल देह हो, चिन्तन उत्तम, तभी सिद्धि मिलती है,
स्वस्थ वृक्ष की हर डाली पर शोफाली खिलती है ।

स्वच्छ रहे परिवेश, जीवनी शक्ति मिले मनभावन,
शुद्ध प्रकृति से पोषित पौष्टिक भोजन पाए जन –जन ।

साग, पपीता, नोनी, सहजन बाड़ी में उपजाएँ,
गेन्हारी की साग, सहन में तुलसी वृक्ष लगाएँ ।

नियमित सबकी दिनचर्या हो, पौष्टिकता भोजन में,
फिर कैसे आएगा कोई रोग भला जीवन में ?

बच्चे भी व्यायाम करें नित, फास्ट फूड को छोड़ें,
खेल कबड्डी, दौड़ लगाएँ, सुख से नाता जोड़ें ।

जितने हों आवश्यक उतने टीके भी लगावाएँ,
है उत्तम आरोग्य बड़ा धन, इसे भूल मत जाएँ ।

लौहयुक्त भोजन कर सुन्दर स्वास्थ्य नारियाँ पाएँ,
माएँ शिशु को छह माह तक अपना दूध पिलाएँ ।

अगर तबीयत ठीक न हो तो करें न लापरवाही,
संयम सहित इलाज करा, पाएँ सेहत मनचाही ।

रोग-रहित काया के बल पर आरोहण करना है,
हिमगिरि के सर्वोच्च शिखर पर, जन गण मन गाना है ।



ब्रज किशोर पाठक
विशेष कार्य पदाधिकारी



IVR based mobile Vani training
being imparted by
Community Mobiliser in Nalanda



SHG members collectively
take up the initiative of
mask production to shield
the community against Covid 19



VO Members procure
the necessity items for their households
to ensure availability of
nutritious food supply in their village.



Vaccination of JEEViKA Didi
and Family members of
JEEViKA Didi





JEEVIKA

Rural Development Department, Govt. of Bihar

Vidyut Bhawan - II, 1st & 3rd Floor, Bailey Road, Patna- 800 021;

PhoneNo / Fax: +91 - 612-2504980 / 60,

Website : www.brlps.in :: E-mail : info@brlps.in