JEEViKA
An Initiative of Government of Bihar for Poverty Alleviation
Bihar Rural Livelihoods Promotion Society
State Rural Livelihoods Mission, Bihar
बिहार सरकार
1st Floor, Vidyut Bhawan - II, Bailey Road, Patna- 800 021; Ph.:+91-612-250 4980; Fax:+91-612-250 4960; Website:www.brlp.in

INVITATION FOR BIDS (TWO ENVELOPES- OFFLINE) FOR PRINTING & SUPPLY OF BOOKLET AND LEAFLET

To

____

____

____

Dear Sirs,

Sub: **INVITATION FOR BIDS (TWO ENVELOPES- OFFLINE) FOR PRINTING & SUPPLY OF BOOKLET AND LEAFLET**

---

1. You are invited to submit your most competitive bid for Printing & Supply of Booklet & Leaflet:

Item	Specification	Quantity	Delivery Period	Place of Delivery
Booklet on FNHW (Community ownership)	Printing of multi colour booklet: - • Size- A4 • No. of Pages- 20 Pages. • Page Quality- 130 GSM Mat paper. • Printing:-Multicolour Printing. • Lamination- Lamination on cover and pack pages. • Binding- Staple binding.	18,000	Within 20 days from the date of handing of the final proof.	As per Annexure II
4 Pager leaflets on SLWM	Printing of multi colour leaflet: - • Size- A4. • No. of Pages- 4 Page. • Page Quality- 180 GSM Mat paper. • Printing: - Multicolour Printing • Lamination- Lamination in all pages. • Binding- Center fold	1,05,000		
Note:- Bidder will submit sample of paper with the Bid document.				

2. Important Dates and Times/Bid Document

2.1 Issuance of bid document : 24/10/2024

2.2 Last Date & Time for Submission of Bids : 12/11/2024 till 03.00 PM

2.3 Opening of Technical bids : 12/11/2024 at 03.30 PM

2.4 Opening of Financial Bids : To be notified later to all technically qualified bidders through Email.

Note: Interested bidder may attend the opening of bids.

Note : Any addendum /clarification if any, will be uploaded on BRLPS website.

3. Qualification criteria

a. Having registration under GST. Signed photocopy of certificate to be attached.
b. Experience in Multicolor printing of book ; having single order of value not less than 20 Lakhs in last 03 completed financial years i.e 2023-24, 2022-23 and 2021-22 in India. Work order should be submitted.
c. The bidder should not have been blacklisted / debarred by any Central Government or State Government or Public Sector Undertaking or local bodies. Undertaking should be submitted.
d. The bidder should have Minimum Average Annual turnover of Rs 50 Lakhs for the last three financial years (2023-24, 2022-23 & 2021-22). Audited balance sheet and P/L a/c or CA firm's certificate should be attached.
e. Bidder should have their own printing press. Undertaking or invoice of machine should be submitted.

.

4. Bid Price

a) Interlineations, corrections, erasures and/or over-writings shall be valid only if initialed by the person or persons signing the bid.
b) Applicable GST should be clearly stated. All duties, taxes, freight, insurance, delivery charges and other levies payable by the contractor under the contract shall be included in the quoted price.
c) The rates quoted by the bidder shall be fixed for the duration of the supply and shall not be subject to adjustment on any account.
d) The Prices should be quoted in Indian Rupees only.
e) Tax will be deducted at source, if applicable.
f) GST in connection with the sale shall be shown separately.

5. Submission of Bids:

a) A bidder shall submit only one bid in a sealed envelope.
b) Bidder should kept technical bid with sample of paper in one envelope and financial bid in second envelope. Sealed both technical and financial envelope. Kept both technical and financial sealed bid in other envelope and sealed it, otherwise bid will be consider as Non Responsive.
c) The bidder should mention detailed specification of the items quoted.
d) Envelope containing bids must bear on the cover itself, name of item bidding for, name and full address with phone numbers of the bidder.

JEEViKA
An Initiative of Government of Bihar for Poverty Alleviation
Bihar Rural Livelihoods Promotion Society
State Rural Livelihoods Mission, Bihar
बिहार सरकार
1st Floor, Vidyut Bhawan - II, Bailey Road, Patna- 800 021; Ph.:+91-612-250 4980; Fax:+91-612-250 4960; Website:www.brlp.in

e) **Bid Security**:- An amount of **Rs. 15,000.00 (Rupees Fifteen thousand only)** has to be deposited as bid security in the form of Demand Draft/ BG valid till 06 months issued from a schedule bank favoring Bihar Rural Livelihoods Promotion Society, payable at Patna.

Bidder seeking exemption from EMD as per Bihar Financial Rules, shall have to furnish MSME certificate with their technical bid. Such bidder seeking exemption from EMD should also submit an Undertaking on their letter head that if they withdraw their bid during bid validity period or does not submit performance security or sign the agreement, shall be liable for legal action.

EMD of the unsuccessful bidders will be returned after the award of the agreement. No Interest will be paid on the EMD. The EMD will be forfeited if the bidder withdraws amends, impairs, or derogates from the tender in any respect within the validity period of the tender.

6. Bidder should have registered under GST Act 2017.

7. **Liquidated Damages**
   - For delays: The applicable rate is 0.07 % per day. Purchase order may be cancelled after delay of more than one month.
   - For the period between confirmation received from supplier about completion of work and date of quality inspection/confirmation from BRLPS to start the delivery will not be considered as delay in supply.

8. **Validity of Bid**
   Bid shall remain valid for a period not less than 90 days after the deadline date specified for submission.

9. **Evaluation of Bids**
   The Purchaser will evaluate and compare the bids determined to be substantially responsive i.e. which
   (a) Are properly signed; and
   (b) Conform to the terms and conditions, technical specifications and qualification criteria.
   (c) Who has quoted the price of both items.

10. **Award of Contract:-**The Purchaser will award the contract to the bidder whose bid has been determined to be substantially responsive and who in the assessment / judgment and sole discretion of the BRLPs, has technical capability to execute the contract and has quoted the lowest price (FOR) by adding the total price of booklets and leaflets both.

    10.1. Notwithstanding the above, the Purchaser reserves the right to accept or reject any bids and to cancel the bidding process and reject part/all bids at any time prior to the award of contract.

    10.2. The bidder whose bid is accepted will be notified of the award of contract by the purchaser prior to expiration of the bid validity period. The terms of the accepted offer shall be incorporated in the purchase order.

JEEViKA
An Initiative of Government of Bihar for Poverty Alleviation
Bihar Rural Livelihoods Promotion Society
State Rural Livelihoods Mission, Bihar
बिहार सरकार
1st Floor, Vidyut Bhawan - II, Bailey Road, Patna- 800 021; Ph.:+91-612-250 4980; Fax:+91-612-250 4960; Website:www.brlp.in

10.3. In case if L1 agency fails to do the job, BRLPS may take the services of L2 agency at L1 rate.

10.4. BRLPS may increase or decrease the quantity as per requirement.

11. Quality Verification:-The bidder should provide two sample of Booklets and leaflets (in prescribed paper size) for approval at our end before printing the all copies. The sample copies should be duly signed and stamped by the supplier with dates.

Quality may be verified either by a team of BRLPS officials or by a third-party agency as per the discretion of BRLPS. The quality verification may be done either at printer's site or at the site of place of delivery. Supplier must inform in writing about the completion of printing, so that quality may be verified.

If any deviation is observed in overall quality of printed items, bidder may be asked to rectify the same, if possible, or proportionate amount will be deducted from the invoice/s of the bidder.

CEO, BRLPS may also constitute a Review Committee for overall quality and if any observation is found, BRLPS decision in this regard will be acceptable to the supplier

12. The bidding agency shall be a single entity & consortium bidding is not permitted.

13. Bihar Financial Rule and other guidelines of Government of Bihar published time to time will be considered for evaluation of bid and award of agreement by the BRLPS.

14. Successful bidder has to furnish a performance security amounting to **10% of the contract value** in the form of Demand Draft / BG valid till 06 months issued from a schedule bank favoring Bihar Rural Livelihoods Promotion Society, payable at Patna. The performance will be released after final payment.

In case the agency fails/refuses to complete the entire job, the performance security will be forfeited on account of breach of contract.

15. Payment will be done within 30 days after submission of invoice (e-way bill) with separate challan for each delivery (excluding Sundays and Holidays) after satisfactory delivery, quality and quantity verification. The challan should be duly signed and stamped from the concerned office.

16. We look forward to receiving your bids and thank you for your interest in this project.

Encl.:
Annexure I- Price Format.
Annexure II- Delivery Schedule
Annexure III- Sample copy of Booklet.
Annexure IV- Sample copy of Leaflet.

(Dr Santosh)
Procurement Specialist

JEEViKA
An Initiative of Government of Bihar for Poverty Alleviation
Bihar Rural Livelihoods Promotion Society
State Rural Livelihoods Mission, Bihar
1st Floor, Vidyut Bhawan - II, Bailey Road, Patna- 800 021; Ph.:+91-612-250 4980; Fax:+91-612-250 4960; Website:www.brlp.in

Price Format

Annexure-I

Sl. No.	Description of the goods	Specifications of the goods / Offered	Quantity	Price for each unit in INR			Total Price (Rs.)	
				Unit rate including transportation, excise, customs duty etc	GST	Quoted Unit rate	(in figures)	(in words)
1	2	3	4	5	6	7= 5 + 6	8= 7 x 4	9
1	Booklet on FNHW (Community ownership)		18,000					
2	4 pager leaflets on SLWM		1,05,000					
						Total:-		

Note: In case of discrepancy between unit price and total price, the unit price shall prevail

Total bid price (in figures) Rs. ……………………………………………

(In words) Rupees…………………………………………………………

We agree to supply & demonstrate the quality of the above goods in accordance with the technical specifications for a contract price / Order value quoted against each item within the period specified in the Invitation for Bids.

Signature of Bidder……..…………………………………………………..

Name …..……………………………………………………………

Business Address: …………………………………………………………

Place: ……………………………………………………………………

JEEViKA
An Initiative of Government of Bihar for Poverty Alleviation
Bihar Rural Livelihoods Promotion Society
State Rural Livelihoods Mission, Bihar
1st Floor, Vidyut Bhawan - II, Bailey Road, Patna- 800 021; Ph.:+91-612-250 4980; Fax:+91-612-250 4960; Website:www.brlp.in

Annexure II- Delivery Schedule

SL.No.	District	Booklet on FNHW	Leaflet on SLWM
1	ARARIA	518	2696
2	ARWAL	160	876
3	AURANGABAD	402	2462
4	BANKA	372	2388
5	BEGUSARAI	586	2510
6	BHAGALPUR	532	2596
7	BHOJPUR	398	2095
8	BUXAR	302	1506
9	DARBHANGA	736	5045
10	GAYA	788	4883
11	GOPALGANJ	478	2232
12	JAMUI	330	1731
13	JEHANABAD	214	1117
14	KAIMUR	332	1633
15	KATIHAR	492	3006
16	KHAGARIA	314	1852
17	KISHANGANJ	334	1833
18	LAKHISARAI	214	927
19	MADHEPURA	426	2537
20	MADHUBANI	742	4522
21	MUNGER	238	2569
22	MUZAFFARPUR	692	4501
23	NALANDA	580	2998
24	NAWADA	428	2273
25	PASCHIM CHAMPARAN	586	3343
26	PATNA	696	3712
27	PURBI CHAMPARAN	754	4868
28	PURNIA	478	2900
29	ROHTAS	458	2400
30	SAHARSA	320	1900
31	SAMASTIPUR	720	3900
32	SARAN	680	2900
33	SHEIKHPURA	162	684
34	SHEOHAR	160	5700
35	SITAMARHI	554	3351
36	SIWAN	588	2904
37	SUPAUL	462	2400
38	VAISHALI	632	3200
39	State	142	50
	Total	**18000**	**105000**

3252018/2024/H&N-JEEVIKA

ANNEXURE-III (SAMPLE COPY OF BOOKLET)

जीविका JEEVIKA

बिहार सरकार

सामुदायिक स्वामित्व की नींव

विज़न-2

खाद्य, पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता (FNHW)

राष्ट्रीय संसाधन संस्थान

जीविका, बिहार

1

BIHAR RURAL LIVELIHOODS PROMOTION SOCIETY
2024 Edition

File No. BRLPS/Estt/895/14Part III (Computer No. 91508)
Generated from eOffice by MR. ANAND KUMAR, JEEVIKA-PA-Proc(AK), PROJECT ASSOCIATE, BIHAR RURAL LIVELIHOODS PROMOTION SOCIETY on 24/10/2024 06:10 pm
File No. BRLPS/Estt/895/14Part III (Computer No. 91508)
Generated from eOffice by MR. ANAND KUMAR, JEEVIKA-PA-Proc(AK), PROJECT ASSOCIATE, BIHAR RURAL LIVELIHOODS PROMOTION SOCIETY

परिचय

परियोजना के द्वारा दीदियों के परिवारों में खासकर माँ एवं बच्चों के लिए खाद्य विविधता को बढ़ा कर पोषण स्तर में अपेक्षित सुधार लाने का प्रयास किया गया है साथ ही उन्हें स्वस्थ्य सेवाओं से जोड़ा गया है। समुदाय में स्वच्छता व्यवहार को अपनाने के लिए प्रेरित किया गया है ख़ास कर शौचालय का उपयोग, व्यक्तिगत स्वच्छता एवं साफ़ - सफाई आदि। इसमें हमने काफी सफलाता हासिल की परन्तु सामुदायिक संगठनों की और अधिक भागीदारी की आवश्यकता महसूस की गयी। इन कार्यों के स्तर को बरकरार रखने एवं इन्हें अगले पायदान तक ले जाने के लिए सामुदायिक संगठनों की भागीदारी की नितांत आवश्यकता है। इसलिए सामुदायिक संगठनों जिसमें संकुल संघ एवं ग्राम संगठन में उनके विज़न, लक्ष्य एवं उद्देश्यों की समझ बना कर स्वास्थ्य, पोषण एवं स्वच्छता विषय पर उनकी भागीदारी को बढ़ाया जा सकता है।

राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन का विज़न है कि समूह से जुड़ी दीदियों का परिवार स्वस्थ एवं समृद्ध हो। स्वास्थ्य, पोषण एवं स्वच्छता की दिशा में अपेक्षित सुधार लाकर समूह परिवारों का बेहतर स्वास्थ्य बनाया जा सकता है। उसी तरह आजीविका संवर्धन कर एवं आय में वृद्धि लाकर समूह परिवार समृद्ध बन सकता है। स्वस्थ एवं समृद्ध परिवार ही खुशहाल हो सकता है। स्वास्थ्य बेहतर बनाने के लिए लक्ष्य निर्धारण भी उतना ही आवश्यक है जैसा कि मुख्य रूप से निम्न बिन्दुओं पर लक्ष्य निर्धारण किया जा सकता है :-

- पोषण- खाद्य विविधता के माध्यम से बच्चों में पर्याप्त आहार विविधता को राष्ट्रीय औसत मापदंड से ऊपर लाया जा सकता है।
- स्वास्थ्य- प्रसवपूर्व देखभाल (ANC+) एवं संस्थागत प्रसव को बढ़ा कर सुरक्षित मातृत्व के स्तर को बेहतर किया जा सकता है।
- गैर संचारी रोग- समूह परिवार में गैर संचारी रोग से ग्रसित व्यक्तियों को स्वास्थ्य सुविधा से जोड़ कर स्वास्थ्य लाभ दिलाया जा सकता है।
- परिवार नियोजन – परिवार नियोजन के साधनों को अपना कर सुखी परिवार बना सकते हैं।
- स्वच्छता - परिवार के सभी सदस्य को स्वच्छता के प्रति जागरूक कर उन्हें अस्वच्छता से होने वाली बीमारियों से बचाया जा सकता है।

उपर्युक्त बिन्दुओं पर अपेक्षित परिणाम लाकर दीदियों का परिवार स्वस्थ बन सकता है और स्वस्थ परिवार ही आगे चलकर खुशहाल बन सकता है

इन्ही अलग-अलग लक्ष्यों को मद्देनजर रखते हुए सही उद्देश्यों का निर्धारण आवश्यक है एवं उसपर केन्द्रित प्रयास सुनिश्चित कर उन्हें सामुदायिक संगठन मिलकर हासिल कर सकते हैं। उपर्युक्त बिन्दुओं पर समुदाय की अच्छी समझ विकसित करने के लिए यह प्रशिक्षण पुस्तिका तैयार की गयी है। उदाहरण के तौर पर एक बच्चा आईने में अपने आप को एक वकील की पोशाक में अपने को वकील के रूप में देखता है। वह स्कूल जाता है, पढ़ाई करते समय भी उसके मन में वकील बनने का सोच रहता है और इसी सोच के कारण वह उत्साह एवं अधिक ऊर्जा के साथ पढ़ाई करता है। पढ़ाई की इसी रुचि के कारण लगातार वह पढ़ाई में नई-नई चीजें सीखता है और आगे चलकर वह परिपक्व होता जाता है एवं खुद को उस योग्य बना लेता है। इसी योग्यता से वह उस पद को हासिल भी कर लेता है।

यह प्रशिक्षण पुस्तिका संकुल संघ के पदधारी, ग्राम संगठन एवं उसके सामाजिक कार्य समिति तथा कैडर को प्रशिक्षण देने हेतु बनाया गया है। इसमें दिए गए उदहारण, अभ्यास एवं खेल का बारीकी से उपयोग करना आवश्यक है।

इस प्रशिक्षण के पश्चात संकुल संघ अपने विज़न एवं लक्ष्य का निर्धारण करना सीख पायेगा तथा इस पुस्तिका के माध्यम से संकुल संघ खाद्य,पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता विषय पर वार्षिक कार्य योजना बना पाएगी ताकि ये वार्षिक योजना लक्ष्य के अनुरुप कार्यों को सुचारु रुप से क्रियान्वयन करने, गतिविधियों की निगरानी,कार्य संपादन के उपरान्त कार्यों की प्रगति तथा कैडर के कार्य निष्पादन की समीक्षा करने में मदद करेगी।

File No. BRLPS/Estt/895/24/Part II (Computer No. 91508)
Generated from eOffice by MR ANAND KUMAR JEEVIKA PA (AK), PROJECT ASSOCIATE, BIHAR RURAL LIVELIHOODS PROMOTION SOCIETY on 12/02/2024 05:10 pm

अध्याय -1

खाद्य, पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता सम्बन्धी मुद्दों की पहचान एवं प्राथमिकीकरण

- आजीविका बढ़ाने के लिए सभी भौतिक संसधानों में मानव संसाधन सबसे महत्वपूर्ण है क्योंकि यह सभी संसाधनों का निर्माता एवं उपभोगकर्ता है। सभी उत्पादक कार्य मानव संसाधन के द्वारा ही किया जाता है।

खाद्य, पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता का परिचय

- **खाद्य:-** वे सभी विभिन्न पदार्थ जिसे हम भोजन के रूप में ग्रहण करते हैं, खाद्य कहलाता है।
- **पोषण:-** भोजन में मौजूद वे सारे तत्व जो हमारे शरीर को स्वस्थ एवं सक्रीय रखते हैं उसे पोषण कहते हैं।
- **स्वास्थ्य:-** स्वास्थ्य का मतलब है शारीरिक रूप से सक्षम एवं निरोग होना।
- **स्वच्छता:-** स्वच्छता का मतलब व्यक्तिगत एवं आस-पास की साफ़-सफाई।

आजीविका मिशन में खाद्य, पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता पर कार्य करना क्यों जरुरी है ?

हमें स्वस्थ रहने के लिए भोजन, पोषण एवं स्वच्छता की जरुरत है। आजीविका मिशन से जुड़ी दीदियाँ जब स्वस्थ होंगी तब उनके बच्चे भी स्वस्थ होंगे, बीमारियों पर कम ख़र्च होगा, बचत में वृद्धि होगी, आमदनी बढ़ेगी जिससे उन्हें अपने परिवार की आजीविका को बढ़ाने में मदद मिलेगी।

खाद्य, पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के लिए हम क्या करेंगे?

किसी तरह की समस्या की रोकथाम पर काम करेंगे। समस्या के समाधान से बेहतर है उसकी रोकथाम करना। आइये इसे एक उदाहरण से समझते हैं। ऊपर की तस्वीर को ध्यान से देखेंगे तो पायेंगे कि नल से पानी गिर कर फर्श पर फ़ैल रहा है जिसे एक महिला पोंछा लगाकर सुखा रही है। तो हमें क्या करना चाहिए ? नल खुला छोड़ कर फर्श पर लगे पानी को पोंछते रहना चाहिए। मतलब समस्या आने पर समाधान ढूँढ़ना चाहिए। या नल को बंद कर देना चाहिए ताकि पानी गिर कर फर्श पर फैले ही नहीं अर्थात् समस्या की रोकथाम का उपाय कर लेनी चाहिए। नीचे बायीं तरफ की तस्वीर में एक आदमी तालाब में डूब रहा है और लोग उसे बचाने में लगे हैं यानि समस्या आ गयी तो समाधान ढूंढा जा रहा है। दायीं तरफ की तस्वीर में सब मिलकर पानी में जाने से लोगों को रोक रहे हैं, यानि समस्या की रोकथाम की जा रही है। समस्या के बेहतर समाधान की जानकारी प्राप्त कर आवश्यक कदम उठाना ही रोकथाम है। इस उदाहरण से हमने समझा की किसी भी समस्या को समझकर उसका बेहतर उपाय कर सकते हैं।

खाद्य,पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता का विषय बहुत बड़ा है इसलिए हमें इससे सम्बंधित चुने हुए निम्न विषयों पर काम

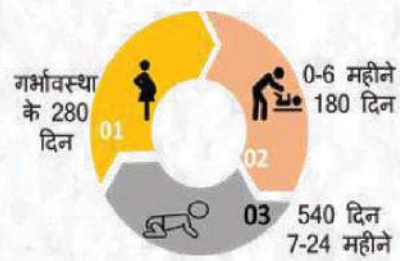
File No. BRLPS/Estt/895/4/Part III (Computer No. 91508)
Generated from eOffice by MR. ANAND KUMAR, JEEVIKA-PA-PC(AK), PROJECT ASSOCIATE, BIHAR RURAL LIVELIHOODS PROMOTION SOCIETY on 24/02/2024 06:10 pm

करने की जरुरत है:-

- गर्भावस्था से लेकर बच्चे के जन्म से 2 वर्ष तक की अवधि में माँ एवं बच्चों की देखभाल (मातृ-शिशु स्वास्थ्य एवं पोषण)।
- 30 वर्ष से अधिक उम्र वाले व्यक्तियों में उच्च रक्तचाप, मधुमेह आदि बीमारियों की देखभाल (गैर-संचारी रोग)।
- विवाह के पश्चात पति-पत्नी की आपसी सहमति से यह निर्णय लेना की बच्चा कब, कितना एवं कितने अंतराल पर चाहिए (परिवार नियोजन)।
- सभी समूह परिवारों में स्वच्छता व्यवहारों को बढ़ावा देना।

मातृ-शिशु स्वास्थ्य एवं पोषण विषय पर हमें इसलिए काम करने की जरुरत है क्योंकि:-

- स्वस्थ माँ और बच्चा सुखद परिवार की नींव है।
- महिलायें जब स्वस्थ होंगी, तभी वे जीवन के प्रथम 1000 दिन में बच्चों के स्वास्थ्य एवं खुशहाल भविष्य का निर्माण एवं विकास कर सकती हैं।
- महिलायें जब स्वस्थ होंगी, तभी वे स्वस्थ शिशु को जन्म दे सकती हैं एवं परिवार के सदस्यों की देखभाल कर सकती हैं।
- महिलायें जब स्वास्थ्य के प्रति जागरुक होंगी तभी वह परिवार में बीमारियों की रोकथाम करने में मदद कर सकती हैं।
- बच्चे परिवार की खुशहाली की कुंजी है।
- गर्भावस्था (280 दिन) के दौरान माँ एवं बच्चों की देखभाल
- बच्चे के जन्म से लेकर 6 माह की उम्र (180 दिन) के दौरान माँ एवं बच्चों की देखभाल
- बच्चे की 7 माह की उम्र से लेकर 24 माह (540 दिन) के दौरान बच्चों की देखभाल



मातृ-शिशु स्वास्थ्य एवं पोषण विषय पर काम करने के लिए निम्न बिन्दुओं पर ध्यान देने की जरुरत है:-

प्रसव पूर्व देखभाल	शिशु एवं छोटे बच्चों की देखभाल
गर्भ का पता चलते ही पंजीकरण करवाना	बच्चे के जन्म के तैंरत बाद स्तनपान की शैंरुआत करना
प्रसव पूर्व नियमित जाँच एवं देखभाल ताकि खतरों की पहचान हो सके	बच्चे के जन्म से 6 माह तक सिर्फ और सिर्फ स्तनपान करवाना एक बूँद पानी भी नहीं देना
गर्भावस्था के दौरान गर्भवती महिलाओं का खान-पान, स्वच्छता एवं साफ़-सफाई का विशेष ध्यान रखना	सही समय, सही गाढ़ापन, सही मात्रा एवं सही विविधता को ध्यान मे रखते हुए 6 माह के तुरंत बाद बच्चों को पूरक आहार शुरु करना
संस्थागत प्रसव के लिए अस्पताल की पहचान कर लेना	बच्चों के उम्र के अनुसार टीकाकरण एवं स्वास्थ्य सेवाएँ उपलब्ध कराना

File No. BRLPS/Estt/895/4(Part-II) (Computer No. 91508)
Generated from eOffice by MR. ANAND KUMAR, JEEVIKA-PA-PCI(AK), PROJECT ASSOCIATE, BIHAR RURAL LIVELIHOODS PROMOTION SOCIETY on 12/10/2024 05:10 pm

गैर-संचारी रोग विषय पर हमें काम करने की जरुरत है क्योंकि:-

- 30 वर्ष से अधिक उम्र वाले व्यक्ति उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदयाघात (हार्ट अटैक), मोटापा आदि बीमारियों से सबसे ज्यादा प्रभावित होते हैं।
- समूह की अधिकांशतः दीदियाँ एवं उनके परिवार के सदस्य 30 वर्ष से अधिक उम्र के हैं।
- उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदयाघात (हार्ट अटैक) एवं मोटापा अन्य जानलेवा बीमारियों को बढ़ावा देते हैं।

गैर-संचारी रोग विषय पर काम करने के लिए निम्न बिन्दुओं पर ध्यान देने की जरुरत है:-

- उच्च रक्तचाप, मधुमेह के कारण, लक्षण एवं इनसे होने वाले खतरों की पहचान करना।
- गैर-संचारी रोग की रोकथाम हेतु आहार-व्यवहार एवं जीवनशैली में बदलाव लाना।

परिवार नियोजन विषय पर हमें काम करने की जरुरत है क्योंकि:-

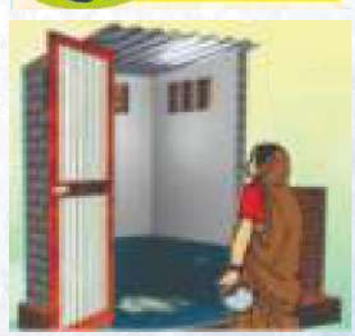
- परिवार समृद्ध एवं खुशहाल हो पायेगा।
- उच्च जोखिम वाले गर्भधारण को रोक पायेंगे।
- पति- पत्नी योजना बनाने में सक्षम हो पायेंगे कि बच्चा कब एवं कितने चाहिए।
- बच्चे के पालन पोषण के लिए माता –पिता को भरपूर समय मिल पायेगा।

परिवार नियोजन विषय पर काम करने के लिए निम्न बिन्दुओं पर ध्यान देने की जरुरत है:-

- लड़का एवं लड़की का सही उम्र में विवाह तथा पहला बच्चा देर से लाना।
- दो बच्चों के बीच अंतराल रखना।
- अनचाहे गर्भ की रोकथाम करना।

स्वच्छता विषय पर हमें इसलिए काम करने की जरुरत है क्योंकि:-

- स्वच्छता एक स्वस्थ्य परिवार की नींव है
- परिवार के सभी सदस्य स्वच्छता के प्रति जागरुक होंगे तभी अपने आप को बीमारियों से बचाव कर पायेंगे।
- परिवार के सभी सदस्यों की स्वच्छता के प्रति सजगता उन्हें जल एवं वातावरण को स्वच्छ रखने में मदद कर सकता है ।



स्वच्छता विषय पर काम करने के लिए निम्न बिन्दुओं पर ध्यान देने की जरुरत है:-

- शौचालय का नियमित उपयोग करना।
- शौचालय की साफ़-सफाई एवं रख-रखाव करना।
- सही तरीके से साबुन से हाथ धोना।
- घरेलू कचरे का उचित निपटान करना।

File No. BRLPS/Estt/895/II/Part III (Computer No. 91508)
Generated from eOffice by MR ANAND KUMAR JEEVIKA PA (AK), PROJECT ASSOCIATE, BIHAR RURAL LIVELIHOODS PROMOTION SOCIETY on 12/02/2024 05:10 pm

आइये एक गतिविधि के माध्यम से मातृ-शिशु स्वास्थ्य एवं पोषण, गैर-संचारी रोग, परिवार नियोजन और स्वच्छता विषय के मुद्दों की पहचान एवं प्राथमिकता करना सीखते हैं।

सबसे पहले यह समझना होगा कि विषय से सम्बंधित क्या-क्या मुद्दे हैं यानि मुद्दों की पहचान करना होता है। मुद्दों की पहचान करने के बाद सबसे जरुरी मुद्दे को पहले स्थान पर रखते हैं। इसी तरह सभी चुने गए मुद्दों को जरुरत के अनुसार प्राथमिकता के आधार पर क्रम में रखते हैं। इसे ही मुद्दों की प्राथमिकता करना कहते हैं। यहाँ हम एक गतिविधि के माध्यम से मुद्दों की पहचान एवं प्राथमिकता करना सीखेंगे। गतिविधि का नाम है - "समुद्र मार्ग से सफ़र"।

गतिविधि - "समुद्र मार्ग से सफ़र"

प्रशिक्षकों का दल समुद्र के उस पार एक TLC में प्रशिक्षण देने जायेंगे। प्रशिक्षक दल में 5 प्रशिक्षक हैं। प्रशिक्षक दल अपने साथ प्रशिक्षण सामग्री भी ले जायेंगे। समुद्र से TLC तक पहुँचने में 18 घंटे लगेंगे। प्रशिक्षक दल के सभी सदस्य लाइफ जैकेट पहन कर समुद्र मार्ग से TLC जाने के लिए स्टीमर पर बैठ गए और सफ़र शुरु हुआ। TLC से करीब 5 किलोमीटर पहले कप्तान घोषणा करता है – यात्री गण कृपया ध्यान दें ! स्टीमर के निचले हिस्से में छेद होने के कारण पानी भर रहा है। स्टीमर जल्द ही डूब जाएगा। इसलिए 5 मिनट के अंदर फैसला लें की कौन–कौन सा सामान साथ लेकर जायेंगे। जल्द करें ! 5 मिनट के भीतर निर्णय लें और स्टीमर के उपरी तल्ले पर आ जाएँ। प्रशिक्षक दल सामग्रियों वाले प्रपत्र को लेकर अपने समूह में बैठ जाएँ और सबकी भागीदारी से 5 मिनट के अन्दर प्रपत्र में रैंक तैयार कर लें कि इन्ही 5 सामान को साथ में ले जाना है। प्रत्येक सदस्य मात्र 1-1 सामान ही साथ ले जा सकते हैं। प्रशिक्षक दल के सभी सदस्यों को 5-5 स्टीकर दें जिसका उपयोग वे सामान का चुनाव करने में करेंगे। जल्दी करें ! स्टीमर डूबने वाला है। सामान के चुनाव के लिए प्रशिक्षक दल को 5 मिनट का समय दें।

क्र.स.	सामग्री	व्यक्तियों की संख्या जिन्होंने सम्बंधित सामग्री चुने	रैक (1,2,3,4 & 5)
1	रस्सी		
2	चार्ट पेपर		
3	पीन सहित स्टेपलर		
4	माचिस		
5	मोमबती		
6	स्केच पेन		
7	सभी सामान के साथ लैपटॉप		
8	पेन ड्राइव		
9	चाकू		
10	टेनिस बॉल/ पिंग –पोंग बॉल		
11	पेपर कप		
12	निजी सामान		
13	चार्जर सहित मोबाइल		
14	आईना		
15	कम मात्रा मे सूखे मेवा/खाद्य पदार्थ		
16	तंबू का सामान		
17	छोटी नाव		
18	दवाई		
19	टॉर्च		

प्रत्येक प्रशिक्षक दल से पूछें -

- उन्होंने कौन-कौन सा 5 सामान चुना है और क्यों ?
- वे इस निर्णय एवं प्रक्रिया से सहमत और संतुष्ट हैं?
- उन्होंने निर्णय लेने के दौरान किन चुनौतियों का सामना किया ?
- उन्होंने इन चुनौतियों का समाधान कैसे किया ?

उपर्युक्त गतिविधि - "समुद्र मार्ग से सफ़र" के माध्यम से हमने मुद्दों की पहचान एवं प्राथमिकता करना सीखा। अब हम इसी आधार पर खाद्य,पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता सम्बन्धी मुद्दों की प्राथमिकता करना सीखेंगे।

खाद्य, पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता सम्बन्धी मुद्दों की प्राथमिकता करना

मातृ-शिशु स्वास्थ्य एवं पोषण	
मुख्य मुद्दे	**सहायक मुद्दे**
A1 गर्भावस्था से सम्बंधित	महिलाओं के गर्भ का पंजीकरण नहीं हो रहा है एवं उन्हे मातृ-शिशु सुरक्षा (एम सी पी) कार्ड नहीं दिया जा रहा है
	गर्भवती महिलाओं का कम से कम 4 प्रसवपूर्व जांच नहीं हो रहा है
	गर्भावस्था के दौरान महिलाये टेटनस के दो टीके नहीं ले रही है
	गर्भावस्था के दौरान महिलाये कम से कम 180 आयरन फोलिक एसिड गोलियों का सेवन नहीं कर रही है
	गर्भावस्था के दौरान महिलाये विविधतापूर्ण पौष्टिक आहार नहीं ले रही है और साथ मे एक अतिरिक्त आहार भी नहीं ले रही है
	गर्भावस्था के दौरान महिलाये जटिलता पर ध्यान नहीं दे रही है
A2 जन्म से 6 माह तक के बच्चों से सम्बंधित	संस्थागत प्रसव मे कमी
	जन्म के एक घंटे के भीतर बच्चों को स्तनपान नहीं कराया जा रहा है
	6 महीने से छोटे बच्चे को स्तनपान के साथ अन्य आहार भी दिया जा रहा है
A3 6 से 12 माह तक के बच्चों से सम्बंधित	6 माह पूरा होते ही बच्चों को पूरक आहार शुरु नहीं किया जा रहा है
	उम्र के अनुसार बच्चों को आहार की सही मात्रा नहीं दी जा रही है
	बच्चों के आहार मे विविधता की कमी है
A4 12 से 23 माह तक के बच्चों से सम्बंधित	उम्र के अनुसार बच्चों को आहार की सही मात्रा नहीं दी जा रही है
	बच्चों के आहार मे विविधता की कमी है
	2 वर्ष तक के बच्चों का पूर्ण टीकाकरण नहीं हो रहा है
	2 वर्ष से कम उम्र के बच्चों को दस्त के दौरान ओ आर एस एवं जिंक की गोली नहीं दी जा रही है

खाद्य, पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता सम्बन्धी मुद्दों की प्राथमिकता करने के लिए हमें यह भी जानने की जरुरत है की मुद्दे क्या-क्या हैं ? यानि मुद्दों की पहचान किये बगैर मुद्दों की प्राथमिकता नहीं की जा सकती है। खाद्य, पोषण,

File No. BRLPS/Estt/895/(4)Part III (Computer No. 91508)
Generated from eOffice by MR. ANAND KUMAR, JEEVIKA-PA-PC(AK), PROJECT ASSOCIATE, BIHAR RURAL LIVELIHOODS PROMOTION SOCIETY on 12/10/2024 05:10 pm

स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के अंतर्गत मातृ-शिशु स्वास्थ्य एवं पोषण, गैर-संचारी रोग, परिवार नियोजन तथा स्वच्छता से सम्बंधित पहचान किये गए मुख्य एवं सहायक मुद्दे इस प्रकार हैं :-

गैर-संचारी रोग	
मुख्य मुद्दे	**सहायक मुद्दे**
B1 हृदयाघात (हार्ट अटैक) से सम्बंधित	अधिकांशत. महिलाओं एवं पुरुषों की अनियमित दिनचर्या है
	महिला एवं पुरुष कम शारीरिक गतिविधियाँ कर रहे है
	महिला एवं पुरुष नशीले पदार्थो का सेवन कर रहे है
	महिला एवं पुरुष तनाव ग्रस्त है
	परिवार के सदस्यों को दैनिक भोजन मे पोषण से भरपूर आहार नहीं मिल रहा है
B2 मधुमेह (डायबिटीज) से सम्बंधित	अधिकाशत. महिलाओं एवं पुरुषों की अनियमित दिचर्या है
	महिला एवं पुरुष कम शारीरिक गतिविधियाँ कर रहे है
	महिला एवं पुरुष नशीले पदार्थो का सेवन कर रहे है
	महिला एवं पुरुष तनाव ग्रस्त है
	परिवार के लोग बाजारु खाना ज्यादा पसंद कर रहे है
	परिवार मे लोग अधिक चीनी का सेवन कर रहे है
B3 उच्च रक्तचाप से सम्बंधित	अधिकाशत. महिलाओं एवं पुरुषों की अनियमित दिचर्या है
	महिला एवं पुरुष कम शारीरिक गतिविधियाँ कर रहे है
	महिला एवं पुरुष नशीले पदार्थो का सेवन कर रहे है
	महिला एवं पुरुष तनाव ग्रस्त है
	परिवार के सदस्यों को दैनिक भोजन मे पोषण से भरपूर आहार नहीं मिल रहा है
	परिवार मे लोग अधिक नमक का सेवन कर रहे है

परिवार नियोजन	
मुख्य मुद्दे	**सहायक मुद्दे**
C1 लडका–लडकी के विवाह से सम्बंधित	लोग अपने लडके-लडकियों की शादी कम उम्र मे कर रहे है
	नव विवाहिता (लडकी) शादी के एक साल के अन्दर ही माँ बन जा रही है
	किशोरावस्था मे गर्भधारण
C2 दो बच्चों के बीच अंतराल से सम्बंधित	परिवार नियोजन के किसी साधन का इस्तेमाल नहीं किया जा रहा है
C3 अनचाहा गर्भ से सम्बंधित	अनचाहे बच्चों का जन्म हो रहा है

स्वच्छता	
मुख्य मुद्दे	**सहायक मुद्दे**
D1 व्यक्तिगत शौचालय से सम्बंधित	अधिकांशत. परिवार मे शौचालय का नियमित उपयोग नहीं किया जा रहा है
	शौचालय इस्तेमाल के बाद पैन मे पर्याप्त पानी नहीं डाले जाने के कारण दुर्गन्ध युक्त शौचालय का इस्तेमाल परिवार के पुरुष सदस्य नहीं कर रहे है
	शौचालय की दरवाजा एवं खिडकियाँ टूटी होने के कारण परिवार की महिला सदस्य शौचालय का इस्तेमाल नहीं कर रही है
D2 साबुन से हाथ धोने के सही तरीका से सम्बंधित	अधिकाशत. महिलाये खाना बनाने से पहले साबुन से हाथ नहीं धो रही है
	बच्चों को खाना खिलाने से पहले उनके हाथों को साबुन से नहीं धोया जा रहा है
	परिवार मे पुरुष सदस्य खाना खाने से पहले सिर्फ पानी से ही हाथ धो रहे है
D3 कचरा प्रबंधन से सम्बंधित	अधिकाशत. पुरुष बाजार से प्लास्टिक की थैली मे सामान ला रहे है
	महिलाये सब्जियों- फलों के छिलके, बचे हुए खाना एवं खाली प्लास्टिक की थैलियों को घर के आस-आपस खुले मे फेक रही है
	स्नान घर, घर की सफाई एवं रसोई घर से निकले जल को घर के सामने सडक पर बहाया जा रहा है

File No. BRLPS/Estt/895/4/Part III (Computer No. 91508)
Generated from eOffice by MR ANAND KAMAR JEEVIKA-PA(AK), PROJECT ASSOCIATE, BIHAR RURAL LIVELIHOODS PROMOTION SOCIETY on 12/10/2024 05:10 pm

पहचान किये गए मुद्दों को प्राथमिकता करते समय निम्न दो बिन्दुओं पर ध्यान देना जरुरी है:-

1. संसाधनों की उपलब्धता:- जैसे- प्रशिक्षित लोग, रुपये-पैसे एवं संसाधन सामग्री (माड्यूल, चार्ट पेपर, ऑडियो-विडियो इत्यादि)
2. मुद्दे की गंभीरता:- जैसे- मृत्यु एवं शारीरिक अक्षमता

पहचान किये गए मुद्दों को प्राथमिकता करने के लिए यहाँ हम चार समूह क्रमशः A,B,C,D बनायेंगे। प्रत्येक को अलग-अलग विषय देंगे। समूह "A" - मातृ-शिशु स्वास्थ्य एवं पोषण सम्बंधित मुद्दे, समूह 'B'- गैर संचारी रोग, समूह 'C'- परिवार नियोजन विषय से सम्बंधित मुद्दे एवं समूह 'D'- को स्वच्छता विषय से सम्बंधित मुद्दे देंगे। अब चारों समूहों के विषय से सम्बंधित मुद्दों की प्राथमिकता करने के लिए निम्न प्रपत्र देंगे और उनसे कहेंगे कि अपने-अपने समूह में बैठ कर दिए गए प्रपत्र में चिन्हित मुद्दों के सामने प्राथमिकता निर्धारित कर लिखें। प्रत्येक समूह के सभी सदस्यों को 2-2 स्टीकर दें और उन्हें बताएं की दिए गए विषय पर मुख्य मुद्दों की प्राथमिकता करते समय स्टीकर का उपयोग करें।

समूह "A" - मातृ-शिशु स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी मुद्दे की प्राथमिकता प्रपत्र			
क्रं सं	चिंहित मुख्य मुद्दे	व्यक्तियों की संख्या जिन्होंने सम्बंधित मुद्दे चुने	प्राथमिकता (1 और 2)
A1	गर्भावस्था		
A2	जन्म से 6 माह तक के बच्चे		
A3	6 से 12 माह तक के बच्चे		
A4	12 से 23 माह तक के बच्चे		
समूह सबसे महत्वपूर्ण केवल 2 मुद्दों को प्राथमिकता दे			

समूह "B" - गैर संचारी रोग संबंधी मुद्दे की प्राथमिकता प्रपत्र			
क्र सं	चिंहित मुख्य मुद्दे	व्यक्तियों की संख्या जिन्होंने सम्बंधित मुद्दे चुने	प्राथमिकता (1 और 2)
B1	मोटापा		
B2	मधुमेह (डायबिटीज)		
B3	उच्च रक्तचाप		
सबसे महत्वपूर्ण केवल 2 मुद्दों को प्राथमिकता दे			

समूह "C" - परिवार नियोजन संबंधी मुद्दे की प्राथमिकता प्रपत्र			
क्र सं	चिंहित मुख्य मुद्दे	व्यक्तियों की संख्या जिन्होंने सम्बंधित मुद्दे चुने	प्राथमिकता (1 और 2)
C1	विवाह का उम्र		
C2	दो बच्चों के बीच अंतराल		
C3	अनचाहा गर्भ		
सबसे महत्वपूर्ण केवल 2 मुद्दों को प्राथमिकता दे			

File No. BRLPS/Estt/895/4/Part III (Computer No. 91508)
Generated from eOffice by MR. ANAND KUMAR, JEEVIKA-PA-PRO(AK), PROJECT ASSOCIATE, BIHAR RURAL LIVELIHOODS PROMOTION SOCIETY on 12/10/2024 05:10 pm

समूह "D" – स्वच्छता सम्बन्धी मुद्दे की प्राथमिकता प्रपत्र			
क्र सं	चिंहित मुख्य मुद्दे	व्यक्तियों की संख्या जिन्होंने सम्बंधित मुद्दे चुने	प्राथमिकता (1 और 2)
D1	व्यक्तिगत शौचालय		
D2	साबुन से हाथ धोने के सही तरीका		
D3	कचरा प्रबंधन		
सबसे महत्वपूर्ण केवल 2 मुद्दों को प्राथमिकता दे			

उपर्युक्त चारों समूह अपने-अपने विषय से सम्बंधित चिन्हित मुख्य मुद्दों के सामने वाले कॉलम में (जहाँ लिखा गया है - व्यक्तियों की संख्या जिन्होंने सम्बंधित मुद्दे चुने) उन सदस्यों की संख्या लिखें जिन्होंने इस मुद्दे को चुना। व्यक्तियों की संख्या लिखें जिन्होंने सम्बंधित मुद्दे चुने इसके आगे के कॉलम में (जहाँ लिखा गया है- प्राथमिकता 1 और 2) सदस्यों की संख्या के आधार पर प्राथमिकता 1, 2,3 ----- लिखें। इसी तरह शेष मुद्दों के लिए भी यही प्रक्रिया दुहरायें। चिन्हित मुद्दों में से जिन मुद्दों को सबसे ज्यादा लोग मिलकर चुनेंगे वह मुद्दा पहले स्थान पर होगा और प्राथमिकता वाले कॉलम में 1 लिखा जाएगा। उससे कम लोगों द्वारा चुने गए मुद्दे दूसरे स्थान पर होंगे और प्राथमिकता वाले कॉलम में 2 लिखा जाएगा। इस तरह मुद्दों की प्राथमिकता करेंगे। इसके बाद समूह प्राथमिकता के आधार पर सबसे महत्वपूर्ण केवल 2 मुद्दों को रखें जिन पर उन्हें आगे काम करना है।

File No. BRLPS/Estt/895/14Part III/(Computer No. 91508)
Generated from eOffice by MR ANAND KAMAR, JEEVIKA-PA-PA(AK), PROJECT ASSOCIATE, BIHAR RURAL LIVELIHOODS PROMOTION SOCIETY on 12/02/2024 06:10 pm

अध्याय -2

खाद्य, पोषण, स्वास्थ एवं स्वच्छता के अंतर्गत विज़न, लक्ष्य और उद्देश्य को समझना

आइये विज़न, लक्ष्य और उद्देश्य को एक खेल के माध्यम से समझते हैं। खेल का नाम है – "राष्ट्रीय निशानेबाज़ी प्रतियोगिता"। राष्ट्रीय निशानेबाज़ी प्रतियोगिता खेलने के लिए प्रतिभागियों से 1, 2, 3,4,5,6,7 गिनती करने को कहें। 1 संख्या वाले सभी प्रतिभागियों का एक समूह बनाएं उसी तरह 2,3 एवं सभी संख्या के आधार पर शेष समूह बनायें। इस तरह कुल 7 समूह बनाएं और सातों समूहों का एक नाम दें। समूह एक - बिहार राज्य के खिलाड़ी। समूह दो - पश्चिम बंगाल राज्य के खिलाड़ी। समूह तीन- झारखण्ड राज्य के खिलाड़ी। समूह चार - उड़ीसा राज्य के खिलाड़ी। समूह पाँच- उत्तरप्रदेश राज्य के खिलाड़ी। समूह छ: - मध्यप्रदेश राज्य के खिलाड़ी। समूह सात- उत्तराखंड राज्य के खिलाड़ी।

राष्ट्रीय निशानेबाज़ी प्रतियोगिता की तैयारी

सातों समूह को अलग-अलग पंक्ति में खड़ा कर दें। पंक्ति में खड़े सभी प्रतिभागियों को अखबार का 1-1 पेज दें और उनसे कहें कि इस पेज को मोड़ कर गेंद के आकार का 3 गोला बना लें। समूह में खड़े प्रतिभागियों के आगे एक लम्बी रेखा खींच दें। खिलाड़ियों को कहें कि इस रेखा से 6 कदम की दूरी पर रखे पेपर कप पर निशाना लगाएँ। प्रत्येक प्रतिभागी को निशाना लगाने के लिए 3 मौके दें । प्रत्येक समूह से 1-1 प्रतिभागी को रिकार्ड कीपर बना दें और उन्हें कहें कि खिलाड़ियों के प्रत्येक सफल निशाने के लिए उनके नाम के सामने एक लकीर खींच दें। प्रत्येक खिलाड़ी की बारी समाप्त होते ही लकीरों को गिन कर उसके नाम के सामने कुल अंक जोड़ कर लिखें। अंक के आधार पर खिलाड़ियों को प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय विजेता घोषित करें एवं ताली बजा कर उनका उत्साहवर्धन करें।

सभी प्रतिभागियों से निम्न प्रश्न पूछें –

प्रश्न: राष्ट्रीय निशानेबाज़ी प्रतियोगिता में क्या गतिविधियाँ की गयी ?
उत्तर: निशाना लगाने की गतिविधियाँ की गयी ।
प्रश्न: निशाना लगाने के समय उद्देश्य क्या था ?
उत्तर:अधिक से अधिक निशाना लगाना।
प्रश्न: आपका लक्ष्य क्या था ?
उत्तर: राष्ट्रीय निशानेबाज़ी प्रतियोगिता जीतना (प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान प्राप्त करना)।
प्रश्न: राष्ट्रीय निशानेबाज़ी प्रतियोगिता क्यों जीतना चाहते थे ? आपका विज़न क्या था ?
उत्तर: राष्ट्रीय स्तर पर पहचान बनाना, देश में नाम कमाना।

विज़न, लक्ष्य और उद्देश्य का मतलब

विज़न– भविष्य की सुखद स्थिति की परिकल्पना करना विज़न कहलाता है। जैसे- एक व्यक्ति अपने-आप को एक समृद्ध परिवार के रूप में देखता है और परिवार खुशहाल है। उसी तरह संकुल संघ के सभी सदस्य मिलकर एक सामूहिक विज़न बना सकते हैं।

File No. BRLPS/Estt/895/14Part-III (Computer No. 91508)
Generated from eOffice by MR. ANAND KUMAR, JEEVIKA-PA-Proc(AK), PROJECT ASSOCIATE, BIHAR RURAL LIVELIHOODS PROMOTION SOCIETY on 24/10/2024 06:10 pm

विज़न का उदाहरण

- समूह के सभी दीदियों का परिवार स्वस्थ एवं खुशहाल है।
- समूह की सभी दीदियों का परिवार स्वावलंबी एवं समृद्ध है।

लक्ष्य –भविष्य में हम जिस परिणाम को प्राप्त करना चाहते हैं और उसको मापने का मापदंड एवं समय निर्धारित हो उसे लक्ष्य कहते हैं।

लक्ष्य का उदाहरण

- सभी गर्भवती माताओं एवं बच्चों के स्वास्थ्य और पोषण सम्बन्धी आवश्यक देखभाल सुनिश्चित हो।
- गैर संचारी रोग से ग्रसित दीदियों के परिवार का समय पर पहचान एवं स्वास्थ्य सेवाओं से जुड़ाव हो।
- पति-पत्नी आपसी सहमती से परिवार नियोजन से सम्बन्धी उचित निर्णय लें एवं अपनाएँ।
- सभी बच्चों का जन्म अस्पताल में हो एवं उनका संपूर्ण टीकाकरण हो।
- सभी माताएं अपने बच्चों को छह माह तक सिर्फ और सिर्फ स्तनपान कराएँगी।
- परिवार में एक वर्ष के अन्दर कम से कम एक सदस्य को एक रोजगार हो।
- परिवार के सभी सदस्य शौचालय का नियमित उपयोग कर रहे हों एवं सही तरीके से साबुन से हाथ धो रहे हों।

उद्देश्य – निर्धारित लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए किया जाने वाला कार्य उद्देश्य कहलाता है। हमारा उद्देश्य स्पष्ट, मापने एवं प्राप्त करने योग्य होना चाहिए। विज़न एवं लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए आवश्यक संपादित किये गए कार्य संकुल संघ का उद्देश्य होगा। जैसे- हमारे संकुल संघ में आगामी पाँच वर्षों में पौष्टिक भोजन की पर्याप्तता सुनिश्चित करना है।

उद्देश्य का उदाहरण:

- सभी गर्भवती माताओं का निर्धारित समय पर प्रसव पूर्व जाँच एवं देखभाल सुनिश्चित करना है।
- सभी गर्भवती माताओं का विविधतापूर्ण नियमित तीन भोजन एवं एक अतिरिक्त भोजन सुनिश्चित करना है।
- सभी बच्चों को छ: माह के बाद पूरक आहार शुरू करना है एवं माँ का दूध 2 वर्ष तक जारी रखना है।
- परिवार में 30 वर्ष से ऊपर के सभी सदस्यों का स्वास्थ्य जाँच एवं स्वास्थ्य कार्ड बनवाना है।
- स्वास्थ्य जाँच के उपरान्त गैर संचारी रोग से ग्रसित सदस्यों का स्वास्थ्य केंद्र / सेवा प्रदाता से नियमित उपचार सुनिश्चित करवाना है।
- परिवार में युवा-युवती की शादी सही उम्र पर करनी है।
- योग्य दम्पति को आपसी सहमती से पहला बच्चा देर से एवं दो बच्चों के बीच कम से कम 3 साल का अंतराला रखने के लिए आवश्यक परिवार नियोजन के साधन अपनाने हेतु प्रेरित करना है।
- परिवार के सभी सदस्यों द्वारा शौचालय का नियमित उपयोग करना एवं सही तरीके से साबुन से हाथ धोना।

File No. BRLPS/Estt/895/II/Part III (Computer No. 91508)
Generated from eOffice by MR. ANAND KAMAR, JEEVIKA-PA-PA(AK), PROJECT ASSOCIATE, BIHAR RURAL LIVELIHOODS PROMOTION SOCIETY on 12/02/2024 05:10 pm

BRLPS/Estt/895/2024/HR&N-JEEVIKA I/167716/2024

अध्याय -3

गतिविधि एवं कार्य योजना का निर्माण

गतिविधि किसे कहते है ?

किसी उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए किये जाने वाले कार्यों को गतिविधि कहते हैं। किसी भी गतिविधि को करने के लिए प्रशिक्षित लोग, पर्याप्त धन एवं सामग्री की आवश्यकता होती है। कुछ गतिविधियों के उदाहरण जैसे-लक्षित लाभार्थियों का गृह भ्रमण करना एवं परामर्श देना, ग्राम संगठन की बैठक में भाग लेना, कार्यों की समीक्षा करना, अभियान आयोजित करना, ग्रामीण स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस (VHSND) में भाग लेना, आशा/आंगनवाड़ी कार्यकर्ता को चर्चा में शामिल कराना, पोषण बगीचा तैयार करवाना, मासिक बैठकें आयोजित करना आदि हैं।

गतिविधि योजना क्या है?

उद्देश्य की प्राप्ति हेतु समय के अनुसार गतिविधियों को सूचीबद्ध करना ही गतिविधि योजना कहलाती है।

आइए एक उदाहरण के माध्यम से हम गतिविधि योजना को समझते हैं। परिवार में आहार विविधता लाने के उद्देश्य से पारिवारिक आहार विविधता अभियान की गतिविधि की जाती है। पारिवारिक आहार विविधता अभियान की गतिविधि ख़ास कर गर्भवती माताओं, धात्री माताओं एवं जन्म से 2 वर्ष के बच्चों के बीच करते हैं। यह गतिविधि तीन माह में पूरा किया जाता है। यानि क्या-क्या गतिविधियाँ किसके साथ की जानी है और यह गतिविधि कितनी समयावधि में सम्पन्न हो पाएगी ? इसे सूचीबद्ध कर के गतिविधि योजना बनाते हैं।

आपलोगों में से अधिकांशत: लोगों ने पारिवारिक आहार विविधता अभियान से सम्बंधित जागरूकता गतिविधियाँ करते होंगे। पारिवारिक आहार विविधता अभियान से सम्बंधित जागरूकता गतिविधियों के लिए आप क्या-क्या गतिविधियाँ, किसके साथ और कितनी समय में पूरा करते हैं। पारिवारिक आहार विविधता अभियान से सम्बंधित गतिविधि योजना निम्न सारणी में बनाएं :-

गतिविधि योजना प्रपत्र		
क्या – क्या गतिविधियाँ की जायेगी	गतिविधियाँ किसके साथ की जायेगी	गतिविधियों को करने मे कितना समय लगेगा

उप-गतिविधि क्या है?

एक गतिविधि जो किसी बड़ी गतिविधि का हिस्सा बनती है उसे उप-गतिविधि कहते हैं।

पूर्व में हमनें पारिवारिक आहार विविधता अभियान गतिविधि के बारे में समझा है। पारिवारिक आहार विविधता अभियान गतिविधि के अंतर्गत समूह में बैठक कर लाभार्थी सूची तैयार करना,रैली निकालना, प्रभात फेरी करना,

File No. BRLPS/Estt/895/II/Part II (Computer No. 91508)
Generated from eOffice by MR. ANAND KAMAL RUJHEEVIKA-PA-PC(AK), PROJECT ASSOCIATE, BIHAR RURAL LIVELIHOODS PROMOTION SOCIETY on 12/10/2024 05:10 pm

आहार प्रदर्शनी करना, रंगोली बनाना आदि उप गतिविधियाँ हैं।

उद्देश्य के आधार पर गतिविधियाँ तैयार करना

चारों समूहों (A,B,C एवं D) द्वारा निर्धारित किया गया:-

विज़न :- समूह के सभी दीदियों का परिवार स्वस्थ एवं खुशहाल है जिसमें माँ और बच्चों के स्वास्थ्य एवं पोषण की देखभाल हो, गैर संचारी रोगों का समय पर आवश्यक उपचार हो, छोटा एवं सुखी परिवार हो तथा स्वच्छता एवं पेयजल की सुविधा उपलब्ध हो।

लक्ष्य :-

- दीदियों के परिवार की सभी गर्भवती माताओं और बच्चों के स्वास्थ्य एवं पोषण सम्बन्धी आवश्यक देखभाल सुनिश्चित हो।
- गैर संचारी रोग से ग्रसित दीदियों के परिवार का समय पर पहचान एवं स्वास्थ्य सेवाओं से जुड़ाव हो।
- सभी योग्य दम्पति आपसी सहमती से परिवार नियोजन से सम्बन्धीत उचित निर्णय लें एवं अपनाएँ।
- दीदियों के परिवार में शौचालय का नियमित उपयोग एवं साबुन से हाथ धोना सुनिश्चित किया जाए।

उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए चारों समूह अब गतिविधियाँ तैयार करें।

<table>
<tr><th>क्रं सं</th><th>चुने गए मुख्य मुद्दे</th><th>उद्देश्य</th><th>गतिविधियाँ</th></tr>
<tr><td rowspan="2">A1</td><td rowspan="2">गर्भावस्था</td><td>सभी गर्भवती माताओं का निर्धारित समय पर प्रसव पूर्व जांच एवं देखभाल सुनिश्चित करना है</td><td rowspan="11">• प्रत्येक माह खाद्य,स्वास्थ्य, पोषण एवं स्वच्छता (एफ. एन. एच. डब्ल्यू.) से सम्बंधित लक्षित लाभार्थियों का गृह भ्रमण करना एवं परामर्श देना।
• स्वास्थ्य उप समिति द्वारा प्रत्येक माह समूह परिवारों का गृह भ्रमण करना।
• संकुल स्तरीय संघ के सामाजिक कार्य समिति के द्वारा ग्राम संगठन की बैठक में भाग लेना।
• खाद्य , स्वास्थ, पोषण एवं स्वच्छता सम्बन्धी अभियान आयोजित करना।
• एफ. एन. एच. डब्ल्यू. सम्बन्धी मासिक बैठकें आयोजित करना
• ग्राम संगठन की बैठक में आशा/आंगनवाड़ी कार्यकर्ता को एफ. एन. एच. डब्ल्यू. संबधी चर्चा में शामिल कराना।
• ग्राम संगठन एवं संकुल स्तरीय संघ के द्वारा प्रत्येक माह खाद्य, स्वास्थ, पोषण एवं स्वच्छता सम्बन्धी कार्यों की समीक्षा करना।</td></tr>
<tr><td>सभी गर्भवती माताओं का विविधतापूर्ण नियमित तीन भोजन एवं एक अतिरिक्त भोजन सुनिश्चित करना है</td></tr>
<tr><td>A3</td><td>6 से 12 माह तक के बच्चे</td><td>सभी बच्चों को छ माह के बाद पूरक आहार शुरु करना है एवं माँ का दूध 2 वर्ष तक जारी रखना है</td></tr>
<tr><td>B1</td><td>उच्च रक्तचाप</td><td>परिवार मे 30 वर्ष से ऊपर के सभी सदस्यों का स्वास्थ्य जांच एवं स्वास्थ्य कार्ड बनवाना है</td></tr>
<tr><td>B2</td><td>मधुमेह (डायबिटीज)</td><td>स्वास्थ्य जांच के उपरान्त गैर संचारी रोग से ग्रसित सदस्यों का स्वास्थ्य केद्र / सेवा प्रदाता से नियमित उपचार सुनिश्चित करवाना है</td></tr>
<tr><td>C1</td><td>विवाह का उम्र</td><td>परिवार मे युवा-युवती की शादी सही उम्र पर करनी है</td></tr>
<tr><td>C3</td><td>अनचाहा गर्भ</td><td>योग्य दम्पति को आपसी सहमती से पहला बच्चा देर से एवं दो बच्चों के बीच कम से कम 3 साल का अंतराला रखने के लिए आवश्यक परिवार नियोजन के साधन अपनाने हेतु प्रेरित करना है</td></tr>
<tr><td rowspan="2">D1</td><td rowspan="2">व्यक्तिगत शौचालय का उपयोग</td><td>परिवार के सभी सदस्यों द्वारा शौचालय का नियमित उपयोग करना</td></tr>
<tr><td>शौचालय की नियमित साफ़-सफाई करना</td></tr>
<tr><td>D2</td><td>साबुन से हाथ धोने का सही तरीका</td><td>खाना बनाने से पहले, शौच के बाद, जानवरों को छूने, कूडा - कचरा फेकने के बाद साबुन से हाथ धोना</td></tr>
</table>

File No. BRLPS/Estt/895/14Part II (Computer No. 91508)
Generated from eOffice by MR. ANAND KUMAR, JEEVIKA-PA-(AK), PROJECT ASSOCIATE, BIHAR RURAL LIVELIHOODS PROMOTION SOCIETY on 12/10/2024 05:10 pm

कार्य योजना क्या है?

ऐसी योजना जो समूह के सदस्यों के बीच समय-सीमा और जिम्मेदारियों के विवरण के साथ गतिविधि को कार्य रूप प्रदान करती है कार्य योजना कहलाती है। किसी उद्देश्य और लक्ष्य को समय पर प्राप्त करने के लिए चरणबद्ध एवं विस्तृत रुप से कार्य योजना तैयार की जाती है।

कार्य योजना बनाने की जरुरत क्यों ?

कार्य योजना बनाने से यह पता चलता हैं कि उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए हमें क्या-क्या गतिविधियाँ करनी है ? गतिविधियाँ कैसे एवं कब तक पूरी की जाएँगी ? इन गतिविधियों को करने के लिए किन-किन व्यक्तियों की जिम्मेदारी होगी ? गतिविधियों को पूरा करने में कितना समय एवं इसके लिए बजट कितना है इत्यादि ? यह चुनौतियों की पहचान करने तथा रणनीति बनाने में मदद करती है। कार्य योजना गतिविधियों एवं कैडर के कार्यों की निगरानी तथा उनकी प्रगति की समीक्षा करने में भी मदद करती है।

मूल बिंदु :

विषय	पारिवारिक आहार विविधता पर अभियान
लक्ष्य	अगले तीन महीने मे 400 परिवार अपने दैनिक भोजन मे आहार विविधता को अपना ले
	परिवार के बडे सदस्यों के लिए10 खाद्य समूहों मे से कम से कम 5 खाद्य समूह शामिल हो
	परिवार के छोटे बच्चों (6 से 23 माह) के लिए 7 खाद्य समूहों मे से कम से कम 4 खाद्य समूह शामिल हो
लक्षित लाभार्थी	समूह परिवार के गर्भवती, धात्री, अन्य वयस्क एवं छोटे बच्चे
समय	अक्टूबर से दिसम्बर माह तक (कुल तीन महीने)

गतिविधियाँ एवं जिम्मेदारियाँ :

गतिविधियाँ	जिम्मेदारी
प्रति माह कम से कम 10 ग्राम संगठन की बैठक मे भाग लेकर समूह परिवार मे आहार विविधता सम्बन्धी कार्य की समीक्षा करने मे सहयोग करेगी	सामाजिक कार्य समिति
प्रति माह समूह परिवार की कम से कम तीन गर्भवती, धात्री, छोटे बच्चों एवं अन्य वयस्क के घर जाकर आहार मे विविधता लाने हेतु प्रोत्साहित करेगी	स्वास्थ्य उपसमिति
समूह की साप्ताहिक बैठक मे आहार विविधता सम्बन्धी जानकारी प्रदान करेगी एवं लक्षित लाभार्थी की सूचि तैयार कर ग्राम संगठन मे जमा करेगी	सी एम
प्रति माह कम से कम 3 गांव मे गृह भ्रमण कर घर पर लाल एवं हरा निशान लगाएंगी तथा परिवार को चिन्हित करेगी	सी एन आर पी
ग्राम संगठन के समूह परिवारों द्वारा आहार विविधता अपनाए जा रहे कुल घरों की संख्या एवं जानकारी से सम्बंधित प्रगति प्रतिवेदन प्रति माह संकुल संघ की बैठक मे पदाधिकारी के समक्ष प्रस्तुत करेगी	एम आर पी
अगले तीन माह मे कम से कम 20 परिवार मे आहार विविधता अपनाना सुनिश्चित करवाएंगी	ग्राम संगठन
कार्य योजना निर्माण, गतिविधियों एवं कैडर के कार्यो की समीक्षा करना	संकुल संघ के पदाधिकारी
एम आर पी से जानकारी प्राप्त करेगी कि निर्धारित लक्ष्य (400 परिवार) के अनुसार कितने परिवार के घर पर हरा निशान लगा है (जो खाद्य विविधता अपना रहे है)	
सामाजिक कार्य समिति से जानकारी प्राप्त करेगी कि निर्धारित मासिक जिम्मेदारियों के अनुसार कितने ग्राम संगठन की बैठक मे सामाजिक कार्य समिति ने भाग लिया	
ग्राम संगठन से जानकारी प्राप्त करेगी कि निर्धारित मासिक जिम्मेदारियों के अनुसार स्वास्थ उपसमिति ने कितने लक्षित लाभार्थियों का गृह भ्रमण किया इत्यादि	

File No. BRLPS/Estt/895/II/Part III (Computer No. 91508)
Generated from eOffice by MR. ANAND KUMAR, JEEVIKA-PA-PAK(AK), PROJECT ASSOCIATE, BIHAR RURAL LIVELIHOODS PROMOTION SOCIETY on 24/10/2024 05:10 pm

वार्षिक कार्य योजना क्या है ?

योजना जो एक वर्ष के लिए बनायी जाती है उसे वार्षिक कार्य योजना कहते हैं। सरकारी कार्यक्रमों में वार्षिक का तात्पर्य वित्तीय वर्ष से है जो प्रत्येक वर्ष अप्रैल से मार्च तक के 12 महीनों की अवधि होती है।

खाद्य, पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता सम्बन्धी वार्षिक कार्य योजना निर्माण करना

वार्षिक कार्य योजना प्रारूप (वित्तीय वर्ष 2024 – 2025)							
क्रम सं	किये जाने वाले कार्य	वित्तीय वर्ष 2024-25 के लिए कार्य की संख्या				कुल	अभियुक्ति
		पहली तिमाही	दूसरी तिमाही	तीसरी तिमाही	चौथी तिमाही		
1	कितने ग्राम संगठन द्वारा रणनीति के अनुसार एफ. एन. एच. डब्ल्यू (FNHW) गतिविधियाँ सम्पन्न की जायेगी	40	40	40	40	40	सभी ग्राम संगठन
2	कितने समूहों मे खाद्य, पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता (एफ. एन. एच. डब्ल्यू) से सम्बंधित लक्षित लाभार्थियों का गृह भ्रमण कर परामर्श दिया जाएगा	300	300	250	250	1100	अब तक का कुल योग
3	कितने ग्राम संगठन की स्वास्थ्य उप समिति द्वारा प्रत्येक माह समूह परिवारों का गृह भ्रमण किया जाएगा	30	35	25	30	40	कुल 40 ग्राम संगठन
4	कितने संकुल स्तरीय संघ के सामाजिक कार्य समिति द्वारा ग्राम संगठन की बैठक की जायेगी	20	20	20	20	40	कुल 40 ग्राम संगठन
5	कितने संकुल स्तरीय संघ की मासिक बैठक मे खाद्य, पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के कार्य की समीक्षा की जायेगी	3	3	3	3	12	प्रत्येक माह
6	कितने ग्राम संगठन द्वारा खाद्य, पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता (पोषण माह और कोविड टीकाकरण को छोडकर) से सम्बंधित अभियान आयोजित किया जाएगा	40	40	40	40	40	100%
7	कितने ग्राम संगठन ग्रामीण स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस (VHSND) मे भाग लेगे	40	40	40	40	40	100%
8	कितने ग्राम संगठन द्वारा मासिक बैठक मे खाद्य, पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के कार्य की समीक्षा की जायेगी	40	40	40	40	40	100%
9	कितने ग्राम संगठन की बैठक मे आशा/आंगनवाडी कार्यकर्ता एफ. एन. एच. डब्ल्यू. संबधी चर्चा मे शामिल होंगी	40	40	40	40	40	100%
10	कितने समूह परिवार के घरों मे पोषण बगीचा तैयार किया जाएगा	150	350	300	300	400	कुल समूह 400
11	कितने समूहों मे एफ. एन. एच. डब्ल्यू. सम्बन्धी मासिक बैठके आयोजित की जायेगी	400	400	400	400	400	100%

उपर्युक्त वार्षिक कार्य योजना प्रारुप की मदद से संकुल संघ खाद्य, पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता सम्बन्धी वार्षिक कार्य योजना तैयार करें।

File No. BRLPS/Estt/895/14Part III (Computer No. 91508)
Generated from eOffice by MR. ANAND KUMAR, JEEVIKA-PA-PA(AK), PROJECT ASSOCIATE, BIHAR RURAL LIVELIHOODS PROMOTION SOCIETY on 24/10/2024 06:10 pm

समीक्षा और निगरानी

वार्षिक कार्य योजना में निर्धारित गतिविधियों के आधार पर योजना के अनुसार कार्य एवं कैडर के कार्यों का प्रगति मूल्यांकन, निगरानी और समीक्षा करते हैं। संकुल संघ की मासिक बैठक में समीक्षा और निगरानी हेतु संकुल स्तरीय दो पदाधिकारियों, सामाजिक कार्य समिति के 3 सदस्यों, 2 सी.एन.आर.पी., 1 एम.आर.पी., एच.एन. नोडल/CLF एंकर पर्सन एवं ग्राम संगठन के प्रतिनिधि गण की उपस्थिति अनिवार्य है।

प्रश्न:-

1. अभ्यास के माध्यम से आपके द्वारा बनाई गयी गतिविधियाँ - उप गतिविधियाँ क्या आपके उद्देश्य को पूरा कर पा रही है ? यदि नहीं तो दी गयी गतिविधियों में आप जोड़ या हटा कर ऐसी गतिविधियों का चयन करें जो उद्देश्य को पूरी तरह हासिल करने में मदद करे।
2. अभ्यास के माध्यम से आपके द्वारा बनाए गए उद्देश्य क्या आपके लक्ष्य को पूरा कर पा रहा है ? यदि नहीं तो दिए गए लक्ष्य या उद्देश्य में आप जोड़ या हटा कर ऐसे उद्देश्य का चयन करें जो लक्ष्य को पूरी तरह हासिल करने में मदद करे।
3. अभ्यास के माध्यम से आपके द्वारा बनाए गए लक्ष्य क्या आपके विज़न को पूरा कर पा रहा है ? यदि नहीं तो दिए गए विज़न को बदलकर आप कोई नया विज़न बना सकते हैं जो लक्ष्य को पूरी तरह हासिल करने में मदद करे।

यह सुनिश्चित कर लें की आपके द्वारा निर्धारित विज़न, लक्ष्य, उद्देश्य एवं गतिविधियाँ एक दूसरे से जुड़े हैं और आप इच्छानुसार लक्ष्य को हासिल कर विज़न तक पहुँच सकते हैं।

मूल सीख :

हमारे संकुल स्तरीय संघ का निम्नलिखित विज़न हो सकता है :-

- समूह के सभी दीदियों का परिवार स्वस्थ एवं खुशहाल है।
- समूह की सभी दीदियों का परिवार स्वावलंबी एवं समृद्ध है।

हमारे संकुल स्तरीय संघ का निम्नलिखित लक्ष्य हो सकता है :-

- सभी गर्भवती माताओं एवं बच्चों के स्वास्थ्य और पोषण सम्बन्धी आवश्यक देखभाल सुनिश्चित हो।
- गैर संचारी रोग से ग्रसित दीदियों के परिवार का समय पर पहचान एवं स्वास्थ्य सेवाओं से जुड़ाव हो।
- पति-पत्नी आपसी सहमती से परिवार नियोजन से सम्बन्धी उचित निर्णय लें एवं अपनाएँ।
- सभी बच्चों का जन्म अस्पताल में हो एवं उनका संपूर्ण टीकाकरण हो।
- सभी माताएं अपने बच्चों को छह माह तक सिर्फ और सिर्फ स्तनपान कराएँगी।
- परिवार में एक वर्ष के अन्दर कम से कम एक सदस्य को एक रोजगार हो।
- परिवार के सभी सदस्य शौचालय का नियमित उपयोग कर रहे हों एवं सही तरीके से साबुन से हाथ धो रहे हों।
- सभी गर्भवती माताएँ प्रसवपूर्व कम से कम 4 जांच करवा रही हों।
- जन्म से 23 माह तक के सभी बच्चों का नियमित वृद्धि-निगरानी की जा रही हो।

File No. BRLPS/Estt/895/14Part-III (Computer No. 91508)
Generated from eOffice by MR. ANAND KUMAR, JEEVIKA-PA-Proc(AK), PROJECT ASSOCIATE, BIHAR RURAL LIVELIHOODS PROMOTION SOCIETY on 12/10/2024 06:10 pm

File No. BRLPS/Estt/895/14Part III (Computer No. 91508)
Generated from eOffice by MR. ANAND KUMAR, JEEVIKA-PA-Proc(AK), PROJECT ASSOCIATE, BIHAR RURAL LIVELIHOODS PROMOTION SOCIETY on 12/10/2024 10:50 am

JEEVIKA

BIHAR RURAL LIVELIHOODS PROMOTION SOCIETY

Vidyut Bhawan, Annexe-II, 1st Floor & 3rd Floor

Bailey Road, Patna-800021, Bihar

ANNEXURE-IV (SAMPLE COPY OF LEAFLET)

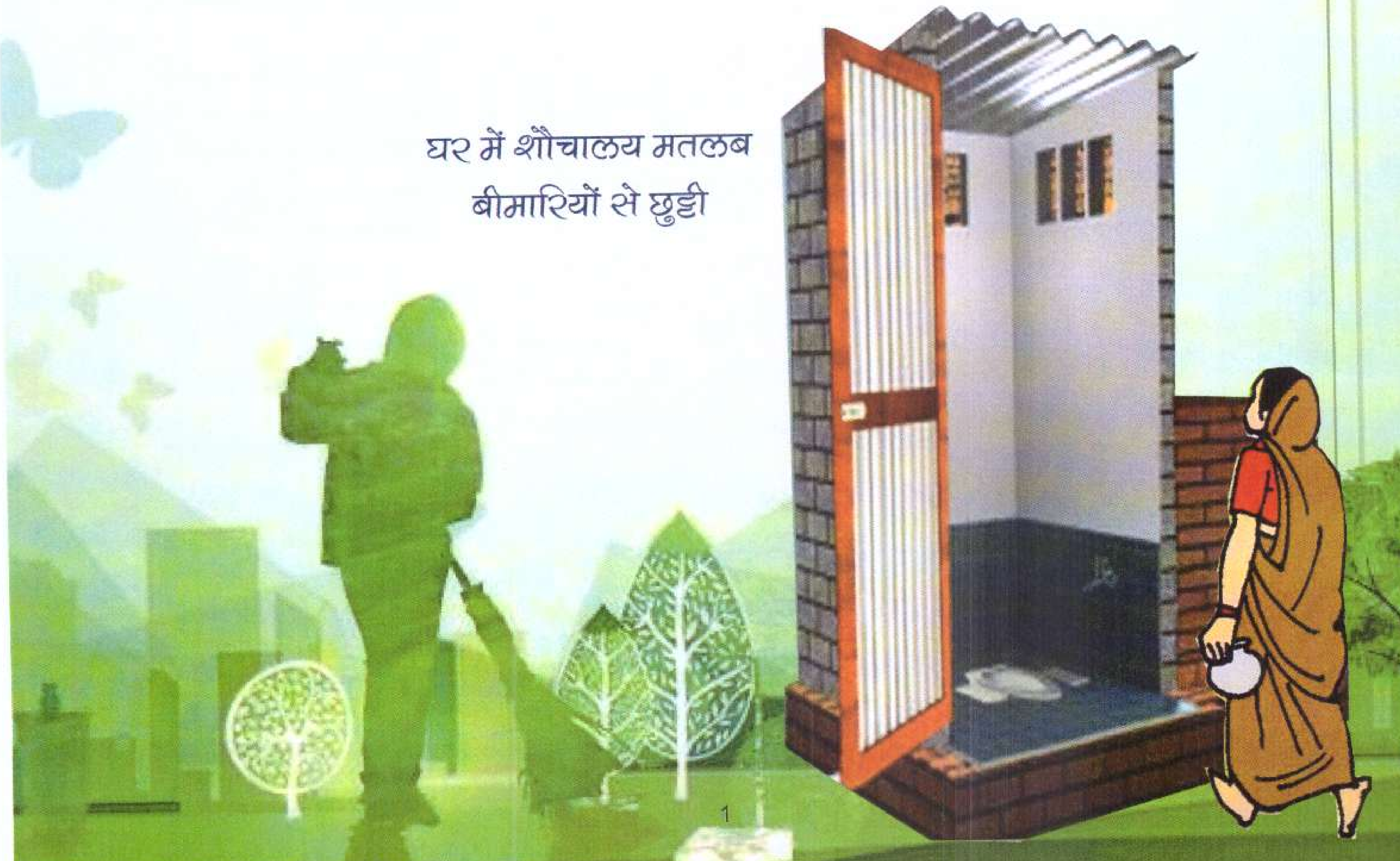
बिहार सरकार

जीविका

शौचालय का उपयोग
एवं
घरेलू कचरे का प्रबंधन

व्यक्तिगत शौचालय की जरुरत क्यों है ?

- बीमारियों से बचाव हेतु।
- बीमारियों पर होने वाले खर्चे को कम करने हेतु।
- आत्मसम्मान, सामाजिक प्रतिष्ठा और परिवार की सुरक्षा हेतु।
- समय की बचत हेतु।
- गर्भवती महिलाओं, गर्भस्थ शिशुओं, बूढ़े एवं बीमार व्यक्तियों की सुरक्षा हेतु।
- महिलाओं एवं किशोरियों को अपराधिक घटनाओं से बचाव हेतु।
- जल एवं वातावरण को स्वच्छ रखने हेतु।



शौचालय की सफाई रख–रखाव कैसे करें ?

- शौच करने से पहले पैन में थोड़ा पानी अवश्य डालें ताकि पैन में मल न चिपके।
- शौचालय इस्तेमाल के बाद पर्याप्त पानी डालें।
- शौचालय को सप्ताह में एक बार नमक–पानी के घोल से अवश्य साफ करें।
- सप्ताह में कम से कम एक बार शौचालय के मग, बाल्टी की सफाई भी करें।
- टूटे –फूटे शौचालय जैसे – दरवाजा, खिड़कियाँ, रोशनदान, कब्जा, हैंडल, छत, दीवाल आदि की मरम्मत समय–समय पर करें।

साबुन से हाथ धोने का सही तरीका – SUMAN- K

कचरा किसे कहते हैं ?

जिसे हम दैनिक जीवन में व्यर्थ तथा अनुपयोगी समझकर फेंक देते हैं उसे कचरा कहते हैं, जैसे– फल/सब्जियों के छिलके, बचा–खुचा खाना, गोबर, फसली अवशेष, चिप्स–कुरकुरे के पैकेट, प्लास्टिक की बोतलें, पॉलीथीन, अखबार, कागज, कांच के सामान, लोहा या कोई अन्य धातु, रसोई घर एवं स्नानघर से निकलने वाले पानी इत्यादि।

कचरा कितने तरह का होता है ?

कचरा तीन तरह का होता है – सूखा कचरा, गीला कचरा एवं तरल कचरा।

सूखा कचरा: जो कचरे प्रकृति में सड़–गल नहीं सकते हैं,उन्हें सूखा कचरा (असड़नशील कचरा या अजैविक कचरा) कहते हैं , जैसे– प्लास्टिक की बोतल, कांच, लोहा, कपड़ा, खाली टूथपेस्ट का ट्यूब, लोहा, कोई धातु इत्यादि।

गीला कचरा : जो कचरे प्रकृति में सड़–गल कर खाद बन जाते हैं, उन्हें गीला कचरा (सड़नशील या जैविक कचरा) कहते हैं, जैसे – फल–सब्जी के छिलके, बचा हुआ खाना, कृषि अवशेष, गोबर इत्यादि।

तरल कचरा : स्नान घर, घर की सफाई, रसोई घर से निकले जल एवं शौचालय से निकले जल को तरल कचरा कहते हैं। जमीन की ऊपरी सतह पर रुका हुआ तरल बीमारी फैलाने का कारण बनता है। तरल कचरा भूजल को संदूषित कर गंभीर बीमारियाँ पैदा करता है।

कचरे के प्रबंधन की जरुरत क्यों है ?

हमारे घरों से निकलने वाले कचरे (जैसे– सूखा कचरा, गीला कचरा एवं तरल कचरा) हमारे स्वास्थ्य के लिए गंभीर संकट उत्पन्न करता है। गलत तरीकों से इन कचरों के निपटान से जल, जमीन एवं वायु तीनों स्तर पर गन्दगी फैलती है जिसके

File No. BRLPS/Estt/895/14Part-II/(Computer No. 91508)
Generated from eOffice by MR ANAND KUMAR, JEEVIKA-PA-PRO(AK), PROJECT ASSOCIATE, BIHAR RURAL LIVELIHOODS PROMOTION SOCIETY on 12/10/2024 05:10 pm

कारण जल एवं रोगाणु जनित गंभीर बीमारियाँ (जैसे – दस्त, मलेरिया, डेंगू, हैजा एवं टायफायड आदि) होती हैं। इससे मानव जीवन ही नहीं बल्कि पशु–पक्षी एवं पेड़–पौधे भी प्रभावित होते हैं। घर से निकलने वाले कचरे का यदि हम उचित प्रबंधन करेंगे तभी यह समस्या कम हो सकती है।

घर से निकलने वाले कचरे का उचित निपटान कैसे करें ?

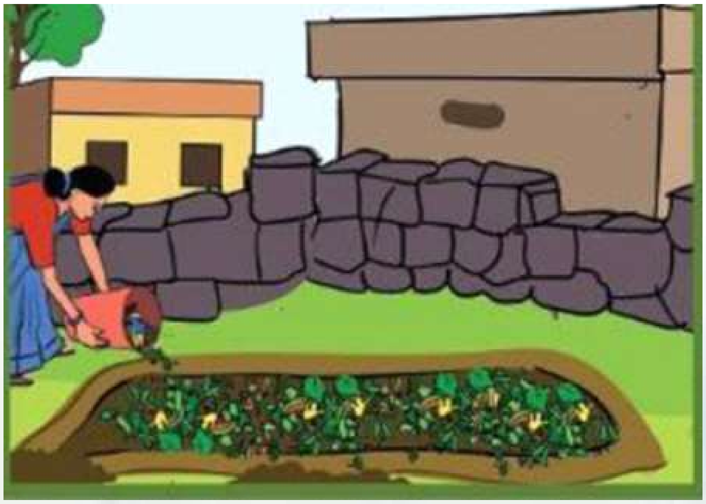
- कचरे को अलग–अलग कर के रखने के लिए अपने घर में हरा एवं नीला दो तरह का कूड़ेदान रखें।
- घर से निकलने वाले कचरे को अलग–अलग करें और गीले कचरे को हरा तथा सूखे कचरे को नीला कूड़ेदान में रखें। कचरे वाली गाड़ी आने पर कचरे को उस गाड़ी में डाल दें।

दुबारा इस्तेमाल होने लायक कचरा घर में पुनः इस्तेमाल किया जा सकता है। दुबारा इस्तेमाल नहीं होने लायक कचरा कबाड़ी वाले को बेचा जा सकता है।

सूखे एवं गीले कचरे को अलग–अलग करने के बाद क्या करें ?

हमारे घर के कचरे जैसे – फल/सब्जियों के छिलके, बचा–खुचा खाना, गोबर, फसली अवशेष आदि शामिल होते हैं। इन कचरे से घरेलू स्तर पर खाद बना कर अपने पोषण वाड़ी एवं खेतों में इतेमाल कर जैविक फल–सब्जियां एवं अनाज उपजाकर अपने परिवार की पोषण जरूरतों को पूरा किया जा सकता है। दुबारा इस्तेमाल नहीं होने लायक कचरे (अखबार, कागज, कांच के सामान, लोहा या कोई अन्य धातु, प्लास्टिक इत्यादि) को अलग–अलग श्रेणियों में छाँटने के बाद कबाड़ीवाले को बेच कर पैसा कमाया जा सकता है।

घरेलू स्तर पर खाद बनाने का तरीका



एक ऐसे स्थान का चुनाव करें जहां जल जमाव नहीं होता हो। इस स्थान पर 1 मीटर लंबा, 1 मीटर चौड़ा एवं 1 मीटर गहरा एक गड्ढा खोदें। गड्ढे में पानी जाने से रोकने के लिए उसके चारो तरफ एक छोटा बांध बना दें। गड्ढे के तल में गोबर का लेप लगा दें। सड़ने–गलने वाले कचरे जैसे – फल/सब्जियों के छिलके, बचा–खुचा खाना, पेड़–पौधों से झड़कर गिरे हुए फूल–पत्तियाँ, गोबर और फसली अवशेष आदि को गड्ढे में फैलाएं। बड़े आकार के कचरे को आसानी से सड़ाने के लिए छोटे–छोटे टुकड़ों में काटें। गड्ढे से निकलने वाली दुर्गंध को दबाने के लिए प्रतिदिन इसके ऊपर बारीक छनी हुई मिट्टी का छिड़काव करें। एक बार गड्ढा पूरा भर जाए तो इस पर 15 सेमी. परत की मिट्टी डालकर इसे बंद कर दें। वर्षा जल से सुरक्षित रखने के लिए गड्ढे को तिरपाल से ढँक दें। 4–6 माह के लिए इसे छोड़ दें ताकि यह खाद बन जाए। इसी खाद को जैविक खाद कहते हैं। इस गड्ढे को भरने से पहले इसी तरह का दूसरा गड्ढा खोदकर तैयार कर उसका उपयोग करें।

जैविक खाद के क्या फायदे हैं?

- मिट्टी की उर्वरक क्षमता बढ़ जाती है जिससे अधिक पैदावार होती है।
- मिट्टी का तापमान व नमी बना रहता है जिससे पौधे की जड़ों का फैलाव अच्छा होता है।
- फसलों को सूक्ष्म पोषक तत्त्वों की जरुरत पूरी हो जाती है।
- कीटों से मुकाबला करने की फसलों की क्षमता में वृद्धि हो जाती है।

जैविक खाद को अपने खेत,बागीचे एवं पोषण बाड़ी में उपयोग कर सकते हैं या इसे बेच कर पैसे कमा सकते हैं।

सूखा कचरा आमदनी का स्रोत कैसे है ?

घरेलू सूखे कचरे जैसे– साबुन के खोल, खाली बोतलें/डिब्बे, दूध की खाली थैलियाँ, पुराने पायदान, उपयोग किया हुआ टूथब्रश, अखबार/

File No. BRLPS/Estt/895/2024/Part-III (Computer No. 91508)
Generated from eOffice by MR ANAND KUMAR, JEEVIKA-PA-PROC(AK), PROJECT ASSOCIATE, BIHAR RURAL LIVELIHOODS PROMOTION SOCIETY on 12/10/2024 05:10 pm

/पैकेजिंग सामग्रियां, गत्ते के टुकड़े, कागज, धातु के डब्बे /कंटेनर, कांच का सामान, पुराने जूते/चमड़े का सामान, झाड़ू, शैम्पू की खाली बोतलें, प्लास्टिक की बोतलें/डब्बे इत्यादि को इधर –उधर फेंक कर गन्दगी न फैलाएं। इसे कबाड़ी वाले से बेच दें जिससे आर्थिक आमदनी भी हो सकती है।

प्लास्टिक कचरे का प्रबंधन कैसे करें ?

प्लास्टिक कचरे का सुरक्षित निपटान एक गंभीर पर्यावरणीय समस्या है। यह मिट्टी में मिलकर सड़ता–गलता नहीं है। प्लास्टिक भूजल को दूषित करता है, जल निकासी चौनलों को बंद कर देता है और प्लास्टिक खाने से जानवरों को गंभीर बीमारियाँ हो सकती है जिससे उनकी मृत्यु भी हो सकती है।

- प्लास्टिक का उपयोग बिल्कुल ही ना करें। इसके बदले जूट, कागज एवं कपड़े के थैले का प्रयोग करें।
- दुबारा उपयोग किये जाने वाले प्लास्टिक की खाली बोतलों या सामग्रियों का उपयोग सामान रखने या फूल–पत्तियाँ लगाने में कर सकते हैं।
- प्लास्टिक की खाली बोतलों/ सामग्रियों को एकत्र कर कबाड़ी वाले से बेच दें जिससे आर्थिक आमदनी भी हो सकती है।

घरेलू स्तर पर धूसर एवं मलिन जल का प्रबंधन कैसे करें ?

तरल कचरा दो तरह का होता है – धूसर जल (ग्रे वाटर) एवं मलिन जल (ब्लैक वाटर)।

स्नान घर, घर की सफाई एवं रसोई घर से निकले जल को धूसर जल (ग्रे वाटर) कहते हैं। धूसर जल में रोगाणुओं की मात्रा कम होती है। इसका उपयोग सामान्य शोधन के उपरांत पोषण वाड़ी में फल–सब्जियों के पौधों की सिंचाई के लिए किया जा सकता है। घरेलू स्तर पर सोख्ता गड्ढ़ा बनाकर इसका निपटान किया जा सकता है।

शौचालय से निकलने वाले जल को मलिन जल (ब्लैक वाटर) कहते हैं। मलिन जल में रोगाणुओं की मात्रा बहुत अधिक होती है इसलिए उपचार के बाद भी इसे उपयोग में नहीं लाया जा सकता है।

धूसर जल का प्रबंधन

धूसर जल का प्रबंधन बहुत आसान तरीके से कर सकते हैं। स्नान घर, घर की सफाई एवं रसोई घर से निकले जल को इधर–उधर न बहा कर घर के पास एक गड्ढा खोद कर नाली या पाइप के माध्यम से संग्रह करें। गड्ढे में संग्रहित जल को नाली के माध्यम से पोषण वाड़ी में फल–सब्जियों के पौधों की सिंचाई के लिए उपयोग करें। इससे बेकार पानी का उपयोग एवं पेय जल की बचत की जा सकती है। दूसरी तरफ एक सोख्ता गड्ढ़ा बनाकार धूसर जल का शोधन किया जा सकता है। सोख्ता गड्ढ़ा बनाने के लिए 1 मीटर लंबा, 1 मीटर चौड़ा एवं 1मीटर गहरा एक गड्ढा खोदें। गड्ढे की गोलाई में नीचे से ऊपर तक मधुमक्खी के छत्ते की तरह ईंट को जोड़ें। उस गड्ढे की सबसे निचली सतह पर एक परत ईंट का टुकड़ा बिछाएं और उसके ऊपर मोटे–मोटे पत्थर के टुकड़े बिछाएं। स्नान घर, घर की सफाई एवं रसोई घर से निकले धूसर जल को एक पाइप से जोड़ कर सोख्ता गड्ढ़ा में गिराएं। सोख्ता गड्ढ़ा को ऊपर से एक ढक्कन के द्वारा ढँक दें। सोख्ता गड्ढ़ा में संग्रहित धूसर जल शोधित होकर भूजल के स्तर में वृद्धि करता है।

मलिन जल का प्रबंधन

मलिन जल (ब्लैक वाटर) सेप्टिक टैंक से निकलने वाला पानी, जिसमें मल का अंश हो, जिसमें खतरनाक जीवाणु एवं विषाणु पाए जाते हैं मलिन जल कहलता है। इस जल को सार्वजनिक नाली या खुले में नहीं बहायें। यह स्वास्थ्य के लिए खतरनाक है। सेप्टिक टैंक के निकट एक सोख्ता गड्ढ़ा बनाकर मलिन जल का उचित निपटारा करें।

File No. BRLPS/Estt/895/14Part-II (Computer No. 91508)
Generated from eOffice by MR ANAND KUMAR, JEEVIKA-PA-PRO(AK), PROJECT ASSOCIATE, BIHAR RURAL LIVELIHOODS PROMOTION SOCIETY on 12/10/2024 05:10 pm