

PUBLIC **A**WARENESS FOR **H**EALTHFUL **A**PPROACH FOR **L**IVING (PAHAL)



Activity Report Year April 2019 – March 20

Regd. Office

Nema Place

Dr. K K Sharan Lane

Exhibition Road, Patna – 800001

Tele-fax: 0612-2206964

Email: diwakartejaswi@gmail.com

www.pahalhealth.com

Regd. No. 1699 (Under Societies Regd. Act 1860, IG Registration, Bihar)
Regd. u/s 12A & 80G/FCRA

INTRODUCTION

Public Awareness for healthful Approach for Living (PAHAL) is a Patna, Bihar, India based recently registered non – profit organization working towards improving the health of the poorest people in Bihar, through health and developmental programs. We are a newly established multidisciplinary team who has been working in Bihar with expertise in the areas of public health, clinical medicine, health programmes and policy development, rural development and empowerment of the disenfranchised.

The global response to the HIV epidemic has thus far rightly targeted high-prevalence regions of India for the past twenty years. As the epidemic has recently abated, new epicenters have been identified and have emerged for the spread of the virus. Due to the prevalence of several high-risk indicators, including wide-spread poverty, low economic growth, low literacy rates, dense population and high migration, the HIV epidemic is arising in the state of Bihar.

In response to this growing crisis, PAHAL is organizing HIV AIDS awareness camp and programmes along with general health camps in different parts of Bihar by itself and through its network partners. Our AIDS prevention programs effectively build awareness and bring about behavior modification in the at-risk public because they are sensitive to local culture.

Our focus areas:

- **Environmental Health :** Prevention and control of water-borne diseases by providing resources for water and sanitation, health and hygiene, education and training of women in the use of Oral Rehydration Therapy (ORT)
- **Maternal and Child Health:** Vaccinations for children and mother, maternal health care including family planning and reproductive health services, and the training of new health care workers.
- **Empowerment of women:** Education and vocational training. Vocational training was added in order to further empower the women and encourage them to assume leadership roles in their community.
- **Adolescent Reproductive Health (ARH):** To improve the demographic and reproductive health status of the community by changing the reproductive and sexual behavior of young adults both married and unmarried in the age group 12-25 years.
- **HEALTH AWARENESS PROG- HIV/ TB/ Hepatitis/ HEALTH Awareness Programme:** To make the community aware about Healthy lifestyle, through awareness programme.

Board Members of PAHAL

- **Literacy Program:** To make the underprivileged resident of Village Bir, a Leela Prasad Memorial Literacy Centre was established by PAHAL at Bir.

President:



Dr. Himanshu Roy, MBBS, MD (Infertility Specialist)

Secretary & Medical Director:



Dr. Diwakar Tejaswi, MBBS, MCH, FCCP, Ph.D
(Consultant Physician)

Treasurer:



Smt Smriti Abhijit - Social Worker

Executive Members:



Sri Rakesh Dubey -Senior Police Officer



Dr. Jyoti Ranjan Pandey - M.B.B.S., MD (Consultant Physician)



Smt. Nandini Sharan – Social Worker



Sri Santosh Kumar - Self Business

Patron:



Mr. Sandeep Sinha – Ex. Director Business Development, Motorola, WA



Mr. Raj Shukla –(Business), Columbia, Maryland, USA

Advisors:



Mr. Raja Uttam Kumar – EX. Vice President, MGL Americas Inc., CA, USA



Mr. Vibhakar Yashaswi– B Tech (IIT Delhi), MBA (Florida State University)



Mr. Sudhakar Tapaswi– B Tech (IIT Kanpur), MBA (Melbourne Business School)



Dr. (Mrs.) Kiran Sharan, MBBS, MD DCH, Child Specialist

Ongoing Programmes

- **Health Awareness and Screening Camps-** We are organising health awareness and screening camp on regular basis at the various places in Patna and adjacent (Rural places) including schools, colleges, slums etc., to serve the community. We provide screening of HIV, Hepatitis B and C, Heart Disease, Oral Cancer, Asthma, Blood Pressure, Diabetes, Body Mass Index (BMI), Bone Mineral Density (BMD) etc.
- **HIV/AIDS Awareness and Training programme-** We provide training on HIV/AIDS to nursing staff and lab technician. To make the general people and students of schools and colleges aware about HIV/AIDS, we conduct such awareness programme at school and college premises and among the truckers, migrants and villagers. We focus to remove the stigma and discrimination prevailing in our society.
- **Free Hearing Aid and free Ear Operation to Hearing Impaired poor person-** We organize screening camp for hearing impaired and provide free hearing aid and free ear operation to 10 to 15 selected hearing impaired poor persons every year.
- **Healthy Baby Show-** PAHAL organises the healthy baby show time to time, to make the mother aware about the baby's health and hygiene and also focuses on the benefit of the breast feed.
- **PAHAL Honour the good deed done in the field of HIV -** PAHAL honoured the women living with HIV/AIDS for their good deeds in the society. PAHAL also honoured the doctors who have done the surgery of a pregnant HIV positive woman.
- **Blood Donation-** PAHAL organises Voluntary Blood Donation Camp to serve the people.
- **Nukkad Natak-** PAHAL tries to spread awareness about the different health issues with the help of Nukkad Natak. It is the way to spread the message to masses.
- **Health and Literacy Center-** PAHAL established Leela Prasad Memorial health and literacy centre at village Bir. It is basically established to make the poor women and girls of village literate and also make them aware about health and hygiene related issues.
- **Free Distribution of Medicine -** Free distribution of anti TB and other medicines to the poor
- and also during calamities like flood.

Activity Report April 2019 - March 2020

Free Bone Mineral Density (BMD) and Body Mass Index (BMI) Testing Camp,

Patna (16th April 2019): PAHAL organized free BMD and BMI camp at Dr. Diwakar Tejaswi Clinic Exhibition Road, Patna. Dr Diwakar Tejaswi, Medical Director PAHAL, in his awareness talk, explained the different bone related issues caused due to deficiency of calcium and Vit D3 and also how obesity is becoming threat to healthy life. About 85 persons were tested free in the camp.

World No Tobacco Day: Awareness Camp at Patna (30th May 2019):

On "World No Tobacco Day", an awareness camp was organized under the banner of PAHAL to draw attention towards the health problems that tobacco use can cause. PAHAL's Medical Director Dr Diwakar Tejaswi informed about the health hazards of tobacco. About 70 people were benefited during the awareness camp.



Free Blood Sugar Awareness Camp, Patna (16th June 2019): PAHAL organized free Blood Sugar Awareness camp at Exhibition Road, Patna. Dr. Diwakar Tejaswi, Medical Director of PAHAL talked about the dangers of high blood sugar. He also explained the precautions to be taken in order to control the BP and blood sugar within permissible limits. About 100 persons were freely tested in the camp and also medical advices were given to the patients.

मधुमेह पर करें कंट्रोल अन्यथा टीबी की आशंका
 पटना। अनियंत्रित मधुमेह रोगी टीबी से ग्रस्त हो सकते हैं। 'पहल' के तत्वाधान में मंगलवार को आयोजित निःशुल्क मधुमेह जांच एवं जागरूकता कार्यक्रम में वरिष्ठ फिजिशियन डॉ. दिवाकर तेजस्वी ने कहा कि मधुमेह रोगियों को खान पान और व्यायाम पर विशेष ध्यान देने की जरूरत है। शिशु रोग विशेषज्ञ डॉ. किरण शरण ने कहा कि जिनके माता-पिता, चाचा-चाची, दादा-दादी, नाना-नानी को मधुमेह की शिकायत हो तो वैसे लोगों को विशेष सतर्क रहने की जरूरत है। किसी व्यक्ति को कमजोरी लगती हो, बार-बार प्यास लगती हो, पैरों में दर्द होता हो, घाव जल्दी नहीं भरे तो रक्त में चीनी की जांच करानी चाहिए। शिविर में सौ लोगों की जांच की गई, जिनमें 15 लोगों में मधुमेह पाया गया।

Dengue and Chikungunya Awareness Program at Exhibition Road Patna (13th July 2019) Dengue and Chikungunya Awareness program was conducted by PAHAL at Dr. Diwakar Tejaswi Clinic Patna. Medical Director of PAHAL Dr Diwakar Tejaswi delivered the awareness lecture on Dengue and Chikungunya prevention.

दैनिक भास्कर पटना, रविवार, 14 जुलाई, 2019

डेंगू और चिकनगुनिया से रहें सावधान

पटना। पब्लिक अवेयरनेस फॉर हेल्थफुल एप्रोच फॉर लिविंग की ओर से चिकनगुनिया जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। डॉ. दिवाकर तेजस्वी ने कहा कि एडिज मच्छर प्रायः दिन में ही काटते हैं। इस बीमारी में ठंड के साथ तेज बुखार आता है। चिकनगुनिया वायरस से संक्रमित मच्छर के काटने से यह बीमारी होती है। सिर दर्द, मांसपेशियों में दर्द, जोड़ों में दर्द, जोड़ों में सूजन, जी मचलना, भूख कम लगना, कमजोरी आना, शरीर पर चकते निकलना इसके लक्षण हैं। शाम होने से पहले दरवाजे बंद रखें।

World Hepatitis Day- Mega Free Hepatitis –B , Hepatitis- C Testing Camp, Patna (28th July 2019):

Free Hepatitis B and C Checkup camp was organized under the banner of PAHAL at Gaighat, Patna. Medical Director of PAHAL Dr Diwakar Tejaswi inaugurated the program and provided the information regarding Hepatitis and its prevention. Around 125 people were tested free of cost for Hepatitis B and Hepatitis – C at the camp.



Free Blood Sugar Testing & Awareness Camp, Patna (25th August 2019):

PAHAL organized free Blood Sugar Testing & Awareness camp at Exhibition Road, Patna. Dr. Diwakar Tejaswi, Medical Director of PAHAL talked about the danger of high blood sugar. He also explained the benefits of controlled BP and blood sugar. About 100 persons were tested in the camp and also free advices were given to the patients.

सौ ने कराई निःशुल्क जांच

पब्लिक अवेयरनेस फॉर हेल्थफुल एप्रोच (PAHAL) शिविर (पहल)

"Healthy Person, Healthy Future"

HEALTH CAMP

डीबी स्टार » पटना

पब्लिक अवेयरनेस फॉर हेल्थफुल एप्रोच के तत्वाधान में मंगलवार को निःशुल्क मधुमेह जांच शिविर का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए पहल के निदेशक डॉ.दिवाकर तेजस्वी ने बताया कि करीबी रिश्तेदारों में मधुमेह की शिकायत है, तो सतर्क रहने की जरूरत है। डॉ.दिवाकर तेजस्वी ने बताया कि हमें मधुमेह से बचने के लिए शारीरिक परिश्रम एवं खान-पान पर विशेष ध्यान देना चाहिए। इस दौरान 100 लोगों का निःशुल्क जांच किया गया, जिसमें 15 लोगों में मधुमेह पाया गया।

20th Lady Sharan Memorial Deafness Detection & Hearing Aid Distribution

Camp, Patna (14th October, 2019): PAHAL organized "20th Lady Sharan Memorial Deafness Detection Camp". Dr. Suraj Kumar examined the patients with free audiometry. Altogether 90 persons got tested for deafness and out of that 15 underprivileged and needy patients were provided hearing aid free of cost.



WORLD DIABETES DAY-Free Blood Sugar Testing & Awareness Camp, Patna

(14th November 2019): PAHAL organized free Blood Sugar Testing & Awareness camp at Exhibition Road, Patna. Dr. Diwakar Tejaswi, Medical Director of PAHAL talked about the danger of high blood sugar. He also explained the precaution to control the BP and blood sugar. About 100 persons were tested in the camp and also free advices were given



विश्व मधुमेह दिवस पर शहरवासियों को किया जागरूक

लाइफ रिपोर्टर @ पटना

विश्व मधुमेह दिवस के मौके पर राजधानी में विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया गया, इसके जरिये लोगों को मधुमेह के खतरों से आगाह किया गया। विशिष्ट मधुमेह अस्पताल न्यू गार्डिन रोड हॉस्पिटल में सुबह में अस्पताल से आर ब्लॉक तक जागरूकता रैली का आयोजन किया गया जिसमें अधीक्षक डॉ मनोज कुमार सिन्हा, सिविल सर्जन डॉ राजकिशोर चौधरी, एसीएमओ डॉ रजनीश कुमार चौधरी, राज्य स्वास्थ्य समिति से मनीष कुमार, अस्पताल के अन्य कर्मचारियों के साथ आशा कार्यकर्ताओं और डायबेटिक मरीजों ने भाग लिया। कार्यक्रम में बैलून उड़ाकर संदेश दिया गया। आयोजन में बिहार प्रादेशिक अग्रवाल सम्मेलन का भी



न्यू गार्डिन रोड हॉस्पिटल में रैली के दौरान उपस्थित डॉ मनोज कुमार सिन्हा व अन्य.

सहयोग रहा, इस मार्च में करीब सौ महिलाओं सहित तीन सौ लोगों ने भाग लिया। मौके पर संस्थान के बिहार ब्रांच के अध्यक्ष डॉ अजय कुमार ने कहा कि मधुमेह के कारण हर आठ सेकेंड

में एक व्यक्ति की मृत्यु होती है। मधुमेह रोगियों में मृत्यु दर दोगुनी अधिक होती है, हृदयघात की संभावना दो से चार गुणा अधिक होती है तथा 17 से 20 प्रतिशत रोगियों की मृत्यु 50 वर्ष से



काम में हो जाती है। 60 फीसदी से अधिक टाइप-2 मधुमेह रोगियों में आंख के पर्दे (रेटिना) में खराबी आ जाती है। मौके पर चैटर सचिव डॉ सुभाष कुमार, डॉ. डी के श्रीवास्तव,

डॉ. एच के सिंह, डॉ. अखौरी स्वीकृत प्रकाश, अनुपम, मिनाक्षी, वैद्यनाथ झा, सुनील सिंह, अवनीत वर्मा, राजीव रंजन, पिकी कुमारी, राहुल परमार, एम पी जैन आदि ने भाग लिया।

वहीं पब्लिक अवेयरनेस फॉर हेल्थफुल अप्रोच फॉर लिविंग की ओर से एक जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें डॉ दिवाकर तेजस्वी ने बताया कि मधुमेह के लक्षण है बार-बार पेशाब आना, त्वचा में खुजली होना, वजन में कमी हो जाना और त्वचा का संक्रमित हो जाना। अनियंत्रित मधुमेह के रोगियों में टीबी रोग होने की संभावना बढ़ जाती है। श्री कृष्ण विज्ञान केंद्र की ओर से जागरूकता रैली में बच्चों ने नारों के जरिये जागरूकता फैलायी गयी। कार्यक्रम में प्रतिज्ञा समारोह, नारा लिखो प्रतियोगिता और व्याख्यान का भी आयोजन किया गया। केंद्र ने आम लोगों के लिए एक सेल्फी स्टैंड भी बनाया जो विश्व मधुमेह दिवस के लोगों पर आधारित है।

WORLD AIDS DAY- HIV/ AIDS Awareness Camp at, Patna (30th November

2019): On "World AIDS Day", HIV/AIDS Awareness Camp, at Patna was organised under the banner of PAHAL. Medical Director PAHAL, Dr Diwakar Tejaswi spoke on length about HIV/AIDS in the Awareness camp along with other medical experts including Dr Kiran Sharan. Free HIV testing were done on this occasion.

दानक मास्कर पटना, रविवार, 01 दिसंबर, 2019

एचआईवी रोगियों की पहचान कर किया जाए इलाज

पटना | वर्ल्ड एड्स डे के अवसर पर पब्लिक अवेयरनेस फॉर हेल्थ फुल अप्रोच फॉर लिविंग (पहल) के निदेशक और एड्स रोग के विशेषज्ञ डॉ. दिवाकर तेजस्वी ने कहा कि एड्स के लक्षण के बगैर भी एचआईवी से ग्रसित रोगियों की पहचान कर उनका इलाज करना चाहिए। बेहतर और समय पर इलाज से एचआईवी ग्रसित रोगियों की आयु स्वस्थ लोगों की तरह हो सकती है। जागरूकता से एचआईवी के फैलने पर अंकुश लग सकता है। डॉ. दिवाकर तेजस्वी ने कहा कि बिहार में 60 फीसदी एचआईवी ग्रसित मरीजों में टीबी के लक्षण भी पाए गए हैं। जिसे रोग काफी तेजी से लोगों को अपने चपेट में लेता है।

आज रविवार १ दिसम्बर, २०१९

उचित उपचार से एड्स ग्रस्त भी जी सकते हैं सामान्य जीवन

पटना (आससे) | शनिवार को वर्ल्ड एड्स डे पूर्व संभार पब्लिक अवेयरनेस फॉर हेल्थफुल एप्रोच फॉर लिविंग (पहल) के चिकित्सा निदेशक एवं चरित्र एड्स विशेषज्ञ डा. दिवाकर तेजस्वी ने एच.आई.वी./एड्स के कारण, लक्षण एवं बचाव के बारे में बताया कि एच.आई.वी. रोगियों को जल्द पहचान कर उपचार शुरू कर देना चाहिए। चाहे रोगियों में उस समय तक एड्स रोग के लक्षण आये या न आये। डा. तेजस्वी ने बताया कि शोध द्वारा यह स्थापित हो चुका है कि एच.आई.वी. संक्रमितों के जल्द उपचार से उनकी आयु स्वस्थ व्यक्ति के सामान्य आयु के बराबर बढ़ाई जा सकती है एवं अन्य सह-संक्रमणों से बचाया जा सकता है एवं व्यक्ति लगभग सामान्य जीवन यापन कर सकता है। डा. तेजस्वी ने एचआईवी/एड्स के कारण, लक्षण एवं बचाव के बारे में विशेष रूप से जानकारी देते हुए बताया कि एचआईवी के फैसले का मुख्य कारण है। एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्तियों से असुरक्षित यौन संबंध बनाने से एचआईवी संक्रमित सूई का प्रयोग करने से, एचआईवी संक्रमित दूध के शरीर में चढ़ाये जाने से एवं एचआईवी संक्रमित गर्भवती महिला से उसके नवजात शिशुओं में संक्रमण का खतरा रहता है। डा. तेजस्वी ने बताया कि एचआईवी की जीव को व्यवस्था सुरू क्षेत्रों में सब सेक्टर लेवल तक की जाती एवं नये आई डी लैन्स के अन्दर सभी एचआईवी संक्रमितों को जल्द से जल्द उपचार सुनिश्चित की जाने चाहिए। उन्होंने बताया कि एचआईवी/एड्स संक्रमित व्यक्ति नियमित दवाओं का सेवन कर एवं संयमित जीवन जीते हुए सामान्य जीवन यापन कर सकते हैं। डा. तेजस्वी ने बताया कि संक्रमण के दौरान धीरे-धीरे वजन घटना, कमजोरी, लगातार दस्त, बुखार, ग्रंथियों में सूजन, चमड़े में फोसिया, पूछ में कम की आदि इस बीमारी के मुख्य लक्षण हैं। एचआईवी संक्रमण से बचने के लिए असुरक्षित यौन संबंध ना बनाने, संक्रमित व्यक्ति चिकित्सक की सलाह पर दवा का प्रयोग रके और संयमित जीवन जीने, गर्भवती मां अपने नवजात को संक्रमण से बचाने के लिए चिकित्सक की सलाह पर दवा का प्रयोग से बूढ़ जाती है और बिहार में 60 प्रतिशत से अधिक एचआईवी/एड्स के रोगियों में टी.बी. की बीमारी देखी जा रही है।

Free Eye Chekup & Awareness Camp, Patna (17th January 2020): PAHAL

organized free Eye Chekup & Awareness camp for visually challenged at Exhibition Road, Patna. Dr. Ashwini Kumar, EYE Specialist with super specialization on low vision aids examined the patients and demonstrated various low vision aid and equipments. He spoke on length on gainful rehabilitation of severely visually challenged people.



CORONAVIRUS Awareness Prog. (23 January 2020): An awareness programme on CORONAVIRUS that is spreading fast globally was organized under the banner of PAHAL at Exhibition Road, Patna. People were adviced to keep safe.



Doctor Samman Samaroh (7th Feb. 2020):

PAHAL organized Dr K K Sharan Memorial Chikitsak Samman Samaroh at hotel orange inn Kankarbagh, Patna. Noted Medical experts including Dr. Akhauri Satyadev Prasad, Dr. Rai Sudhir Prasad Dr. Shankar Nath, Dr. (Col) A.K. Singh and Dr. Sudhir Kumar Verma were honoured for their contribution in medical field.



Free Blood Sugar Testing Camp, Patna (25th Feb 2020):

PAHAL organized free Blood Sugar and Blood Pressure Testing camp at Exhibition road, Patna. Dr Diwakar Tejaswi, in his awareness talk explained the danger of high Blood Sugar and high Blood Pressure. He also explained how to keep one healthy and what precautions should be taken to maintain normal Blood Sugar and Blood Pressure. About 70 persons were tested free in the camp and also free medicines were given to the patients. He also stressed on the linkage between high blood sugar and Tuberculosis.

