

ABHYUDAYA TRUST

YEAR 2023

ANNUAL REPORT 2023

LATEST INFORMATION AND UPDATES
ABOUT ABHYUDAYATRUST.

PREPARED BY:
TEAM ABHYUDAYA





MESSAGE FROM COORDINATOR (SANYOJAK)

***"AS WE DREAMT OF LIFE'S JOY, AWAKENING
TO THE ESSENCE OF SERVICE, WE REALIZED
THAT SERVICE ITSELF IS JOY."*** TAGORE

Our journey commenced in 2015 when a group of compassionate individuals resolved to embark on a noble mission for societal upliftment, starting with the Gade Lohar community in Gohana, Sonapat, Haryana. Focusing on their health, educating their children through the Sanskar Kendra, and launching a cleanliness drive, our humble efforts began.

Just like the proverbial journey of a thousand miles that starts with a single step, our initial strides slowly gathered momentum. Over time, something beautiful unfolded - the neighboring community acknowledged our efforts in maintaining cleanliness and, to our delight, spontaneously joined our cause. With the invaluable support of the local municipal counselor, we swiftly organized "Garbage Pick-up" services for the area. During our activities, we encountered challenges - a few individuals chose to discard waste indiscriminately. Our Abhudaya members gently guided them on responsible waste disposal, redirecting them to designated areas instead of littering the streets. Sadly, the Gade Lohar community, despite their genuine plea for cleanliness, faced resistance as they were reminded of their uncertain land ownership.

Our journey persisted, and in 2021, our dedication led to the establishment of the Abhyudaya Jan Kalyan Nyas as a registered trust. Today, we collaborate with doctors, medical students, and compassionate volunteers, actively addressing various societal issues in alignment with our trust's goals.

Presently, our initiatives encompass several projects: Project Dhadkan, Project Dristi, Project Muskan, Project Raktpoona, Projects combating substance abuse and promoting cleanliness, Project Tree Plantation, and a scholarship scheme for deserving students. This remarkable journey wouldn't have been possible without the unwavering commitment and collective spirit of our volunteers. Echoing the words from the iconic movie 'Pearl Harbour,' we firmly believe that there is nothing stronger than the heart of a volunteer. I extend a heartfelt invitation to every empowered citizen to join hands with us, supporting our mission to turn our aspirations into reality.

Dr. Yogender Malik

PRESIDENT

ABHYUDAYA JAN KALYAN NYAS



INTRODUCTION TO ABHYUDAYA TRUST

Abhyudaya Jan Kalyan Nyas aims at Overall betterment of society by Grooming talent for working in all spheres of life with dedication for underprivileged and deprived as per our trust deed. We wish to associate with more and more like-minded people and increase our sphere of working. We request all of you to join hands together and actively participate in upliftment of society

ON GOING ACTIVITIES

- Project Dhadkan
- Project Dristi
- Project Muskan Project Raktpoorna
- Nasha Mukta Sakahar Yukt Jivan
- Bhagat Phool Singh Memorial Scholarship Scheme
- Nomadic Tribe (Gadia Luhar) Health & Education Upliftment
- Swachta Abhiyaan
- Tree Plantation
- Abhyudaya Arogaya Kendra

PROPOSED ACTIVITIES

- Health Policy Influencing Group
- Educational Activities for Needy
- Help Disabled People
- Fight against Malnutrition in Haryana
- Women Empowerment in Haryana
- Vocational and Skill Development of Needy
- Scholarship Fund for Needy
- Environment Friendly Practice Promotion
- Sports and Healthy Lifestyle Promotion

Abhyudaya Aarogya Kendra

The Abhyudaya Trust, renowned for its unwavering commitment to community welfare and healthcare enhancement initiatives, proudly announces the inauguration of the Abhyudaya Aarogya Kendra in Gohana. This momentous occasion marks a significant step forward in the trust's relentless pursuit of its core objectives.

The newly established Abhyudaya Aarogya Kendra stands as a beacon of hope and a testament to the trust's unwavering dedication to fostering accessible and comprehensive healthcare services within the community. The inception of this healthcare center echoes the trust's mission to ensure quality healthcare reaches every doorstep, particularly in underserved areas.



Project Dristi

The Dristi Project stands as a beacon of hope for individuals in need of vision correction yet hindered by economic constraints. This initiative embodies the altruistic spirit of providing clear vision to the underprivileged, recognizing the profound impact that vision clarity holds in shaping lives and opportunities.

At its core, the Dristi Project is a testament to the recognition that access to clear vision is a fundamental right for all. Understanding the socioeconomic barriers that often prevent individuals from accessing essential eye care, this project strives to bridge the gap by providing spectacles and eye care services to those in need.



Project Muskan

ThProject Muskan embodies a heartfelt endeavor to ensure that individuals in need of dentures, yet constrained by financial limitations, receive the crucial dental care they deserve. Rooted in compassion and a commitment to uplifting lives, this initiative strives to restore not just smiles but also confidence and dignity to those facing dental challenges.

Understanding the significance of dental health in one's overall well-being, Project Muskan emerges as a beacon of hope for individuals unable to afford dentures. Dental issues not only affect oral health but also impact social interactions, self-esteem, and overall quality of life. Project Muskan aims to bridge this gap by providing accessible dental care solutions.



Project Raktpoorna

TRaktpoorna stands as a beacon of hope and health for women, offering multifaceted interventions aimed at boosting hemoglobin levels and ensuring their overall well-being. This initiative is rooted in the belief that healthy hemoglobin levels are pivotal for women's health and vitality, impacting their quality of life and overall empowerment.

Recognizing the significance of adequate hemoglobin levels, Raktpoorna is committed to addressing the challenges faced by women experiencing low hemoglobin. Through a series of targeted interventions, the initiative seeks to provide comprehensive solutions to improve hemoglobin levels and enhance women's health.



Project Dhadkan

Project Dhadkan embodies a noble initiative aimed at extending a lifeline to individuals grappling with heart diseases requiring surgical interventions, yet constrained by financial barriers. Rooted in compassion and a profound commitment to saving lives, this project endeavors to offer hope, healing, and a new lease on life to those facing cardiac challenges.

Understanding the criticality of heart health and the obstacles faced by individuals unable to afford necessary surgical interventions, Project Dhadkan emerges as a beacon of hope. Heart diseases not only affect physical health but also impose emotional and financial burdens on families. This initiative aims to bridge this gap by providing accessible cardiac surgeries to those in need.



Prevention is Better than Cure

This material is distributed in camps to make people aware about common ailments and prevention of non-communicable diseases.

Hypertension/High B.P. (उच्च रक्तचाप)

1. 30 प्रतिशत लोग आज-कल **High B.P.** से ग्रस्त हैं।
2. जब आपको ऊपर वाला **B.P. (SYSTOLIC B.P.) 130mm Hg** से ज्यादा तथा नीचे वाला **B.P. (Diastolic B.P.) 80mm Hg** से ज्यादा हो तो उसे उच्च रक्तचाप (**Hypertension**) कहते हैं।

लक्षण:-

बहुत से लोगों में **B.P.** बढ़ने पर सर दर्द होना या धुंधला दिखाई देना जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। जिनकी आयु **35** या **40** वर्ष से ऊपर है तथा वजन भी ज्यादा है, उन्हें **3-4** महीने में अपना ब्लड प्रेशर चेक करवाना चाहिए।

दुष्प्रभाव :-

हृदय (**Heart**) को अधिक **B.P.** के कारण अधिक काम करना पड़ता है। उच्च रक्तचाप के कारण दिल का दौरा, गुर्दे का काम न करना और रक्त वाहिनियों का कठोर होने जैसे गंभीर रोग हो सकते हैं। पर डरने की कोई जरूरत नहीं है, हम थोड़ी सी सावधानी बरत कर उच्च रक्तचाप की बिमारी से बच सकते हैं तथा जिनको उच्च रक्तचाप है, वो भी उसे कन्ट्रोल रख सकते हैं।

Hypertension (उच्च रक्तचाप) पर नियंत्रण रखने के उपाय

1. डॉक्टर के निर्देश के अनुसार दवा नियमित लें।
2. डॉक्टर की जांच समय पर कराएँ (**3-4** महीनों में एक बार)
3. अपना अतिरिक्त वजन घटायें।
4. तेलीय पदार्थ, मकान, घी, अचार जैसी चीजें कम खाएँ।
5. ज्यादा नमक वाला भोजन न खाएँ, सब्जी व सलाद में ऊपर से नमक न छिड़कें।

रहन-सहन में बदलाव

1. तनाव मुक्त रहें।
2. सिग्रेट पीना छोड़ दें।
3. शराब बन्द कर दें।
4. तम्बाकू व गुटका खाना बन्द कर दें।
5. सुबह-शाम टहलने की आदत ।

डायबिटीज (मधुमेह)

डायबिटीज (मधुमेह /शुगर) एक हार्मोनल बिमारी है। जिसमें रक्त/खून में शुगर (ग्लूकोज) की मात्रा बढ़ जाती है। हम जो खाना खाते हैं, उसमें शुगर अगर पाई जाती है। शुगर से ग्रस्त व्यक्ति के रक्त में शुगर का लेवल बढ़ जाता है। सामान्य व्यक्ति के खून में ग्लूकोज का लेवल **70** से **100 mg/dl** रहता है। खाना खाने के बाद यह लेवल **120-140 mg/dl** हो जाता है।

1. **Diabete** से डरने की कोई जरूरत नहीं है। इससे बचाव किया जा सकता है और अगर किसी को शुगर हो भी जाती है, तो भी वह सामान्य जीवन जी सकता है। शुगर को कन्ट्रोल में रखा जा सकता है। शुगर से ग्रस्त व्यक्ति सन्तुलित आहार लें, समय पर दवाई लें तथा नियमित रूप से व्यायाम करें।
2. सन्तुलित आहार लेने से एवं शारीरिक गतिविधियां (**Exercise**) कर, डायबिटीज को **80** प्रतिशत तक रोका जा सकता है।
3. यह एक आनुवांशिक बिमारी है। यानि यदि परिवार में पहले से किसी को है, तो आपको भी हो सकती है।
4. इसीलिए **3** से **4** महीनों में **1** बार अपना शुगर लेवल जरूर चेक कराएँ।

डायबिटीज के लक्षण

1. अधिक प्यास लगना।
2. अधिक भूख लगना।
3. अधिक मूत्र आना।
4. अचानक वजन का बढ़ना।
5. लगातार कमजोरी और थकावट।
6. घाव भरने में समय लगना।

डायबिटीज हो जाने पर क्या करें:-

1. नियमित रूप से ब्लड शुगर की जांच कराते रहे (**3** से **4** महीनों में एक बार)
2. दवाओं के सेवन को हल्के में ना लें, डॉक्टर के बताए हुए समय पर दवाई लें, दवाई बीच में छोड़नी नहीं है।
3. सुबह-शाम टहलने की आदत डालें, जल्दी-जल्दी चलें।
4. डायबिटीज में असावधानी, बाद में घातक हो सकती है, इससे अन्धापन हो सकता है, या गुर्दे खराब हो सकते हैं, इसलिए पूरा ध्यान रखें।

डायबिटीज में किन खाने-पीने की चीजों का सेवन कम करें:-

चीनी, मिठाई, मुरब्बा, गुड़, आईस्क्रीम, मीठा बिस्कुट, तला हुआ भोजन, मक्खन, घी आदि।

खूब खाएँ-पीएँ:-

खूब पानी पीना चाहिए, सलाद /पत्तेदार सब्जियां, खट्टे फल, ककड़ी, प्याज, लहसून, काला चना आदि। डायबिटीज में छोटा सा जखम भी हो जाए तो उसकी तरफ ध्यान देना चाहिए तथा जल्द से जल्द उपचार कराएँ, नहीं तो यह जखम बड़ा रूप ले लेता है।

ANAEMIA (खून की कमी)

खून में आयरन की कमी से हीमोग्लोबिन की कमी हो जाती है जिसे हम एनीमिया के नाम से जानते हैं। यह बीमारी पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं में ज्यादा देखी जाती है। आयरन की कमी से शरीर में हीमोग्लोबिन की कमी हो जाती है और क्योंकि हीमोग्लोबिन ही फेफड़ों से ऑक्सीजन लेकर रक्त में ऑक्सीजन पहुंचाता है इसलिए हीमोग्लोबिन कम होने से शरीर में ऑक्सीजन की कमी होने लगती है। और शरीर को पर्याप्त ऊर्जा नहीं मिल पाती। लोग एनीमिया को कोई बीमारी नहीं मानते और इसे अनदेखा करते जाते हैं। लेकिन असल में इस बीमारी से जान भी जा सकती है।

एनीमिया के लक्षण

1. शरीर में थकान
2. नाखून पीले पड़ना
3. उठने बैठने और खड़े होने में चक्कर आना
4. काम करने का मन न करना
5. लेटकर उठने के बाद आँखों के सामने अंधेरा छाना
6. शरीर में तापमान की कमी
7. त्वचा में पीलापन
8. दिल की असामान्य और तेज धड़कन
9. सांस लेने की तकलीफ
10. सीने में दर्द
11. तलवों और हथेलियों में ठंडापन
12. लगातार रहने वाला सिर में दर्द

उपचार तथा रोकथाम

1. अगर एनीमिया मलेरिया या परजीवी कीड़ों के कारण है, तो पहले उनका इलाज करें।
2. लौह तत्वयुक्त चीजों का सेवन करें।
3. विटामिन 'ए' एवं 'सी' युक्त खाद्य पदार्थ खाएं।
4. गर्भवती महिलाओं एवं किशोरी लड़कियों को नियमित रूप से 100 दिन तक लौह तत्व व फॉलिक एसिड की 1 गोली रोज रात को खाना खाने के बाद लेनी चाहिए।
5. जल्दी-जल्दी गर्भधारण से बचना चाहिए।
6. भोजन के बाद चाय के सेवन से बचें, क्योंकि चाय भोजन से मिलने वाले जरूरी पोषक तत्वों को नष्ट करती है।
7. काली चाय एवं कॉफी पीने से बचें।
8. संक्रमण से बचने के लिए स्वच्छ पेयजल ही इस्तेमाल करें।
9. स्वच्छ शौचालय का प्रयोग करें।
10. यदि आपके क्षेत्र में हुकवर्म काफी मात्रा में है तो नंगे पैर खेतों / जमीन पर न चलें।
11. खाना लोहे की कड़ाही में पकाएं।
12. शरीर में स्वस्थ लाल रक्त कण बनाने के लिए फोलिक एसिड की आवश्यकता होती है। फोलिक एसिड की कमी से एनीमिया की बीमारी होती है।

निम्नलिखित का सेवन करने से शरीर में फॉलिक एसिड की पूर्ति होती है।

- | | |
|---------------------------------------|-----------------|
| 1. गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियां। | 2. मूंगफली |
| 3. कुकुरमुत्ता (मशरूम)। | 4. मटर व फलियाँ |
| 5. चोकर वाला आटा | 6. दालें |
| 7. आलू। | 8. बाजरा |
| 9. सूखे मेवे | 10. गुड़ |
| 11. गोभी | 12. शलजम |

Nomadic Tribe (Gadia Luhar) *Health & Education Upliftment*

The Gadia Lohar Project embarks on a heartwarming journey centered around fostering connections and camaraderie by befriending the Gadia Lohar community. This initiative is grounded in the spirit of solidarity, aiming to create meaningful bonds through shared moments, meals, and interactions with the Gadia Lohar families.

Understanding the significance of personal connections and cultural exchanges, the Gadia Lohar Project seeks to bridge gaps and build bridges of friendship. By spending time with the Gadia Lohar community, sharing meals, and engaging in conversations, this initiative endeavors to create an atmosphere of mutual understanding and warmth.



Bhagat Phool Singh scholarship *Scheme*

The Bhagat Phool Singh Scholarship Scheme stands as a testament to the belief that education is a transformative force capable of breaking barriers and unlocking doors to a brighter future. By offering financial assistance, this initiative aims to alleviate the financial burden on students and enable them to pursue their academic goals with vigor and determination.

Through this scholarship, deserving students are empowered to access quality education, which might otherwise have been beyond their reach. This support goes beyond monetary assistance; it signifies belief and investment in the potential and future of these students, fostering a sense of empowerment and confidence.



Nasha Mukh Sakahar Yukt Jivan

The Drug Free Vegetarian Life Campaign is a holistic initiative that advocates for a lifestyle focused on wellness, devoid of substance abuse and embracing vegetarianism. Rooted in the principles of health and harmony, this campaign aims to raise awareness and promote the adoption of a drug-free lifestyle coupled with the benefits of a vegetarian diet.

At its essence, the campaign is a movement that encourages individuals to embrace a lifestyle free from harmful substances while embracing the nourishment and vitality offered by a vegetarian diet. It recognizes the intrinsic link between one's dietary choices and their overall well-being, aiming to foster a culture that prioritizes health and conscious living.



Tree Plantation

Project Tree Plantation stands as a pivotal initiative, symbolizing our unwavering dedication to cultivating a more sustainable and vibrant environment through the strategic planting and nurturing of trees. This project encapsulates our profound commitment to counteracting the detrimental effects of deforestation, tackling the challenges posed by climate change, and fostering the growth of a thriving, sustainable ecosystem.

At its core, this initiative is a proactive step toward restoring and enhancing greenery in our surroundings. Through the deliberate and strategic planting of trees, we aim not only to replenish lost green cover but also to promote biodiversity, mitigate environmental degradation, and mitigate the impacts of climate change.



Report

2021 - 2022

Project Drishti

Total Camps - 12

Total Patients - 6566

Spectacles Distributed - 4595

Project Muskan

Total Camps - 12

Denture Patients - 1257

Denture Distributed - 193

Project Nasha Muk Shakahar Yukt Jivan

Total Vows - 240

Tree Plantation

Village - 26

Tree Plants - 2300

Bhagat Phool Singh Scholarship Scheme

Total Benefeciaries - 1

2022 - 2023

Project Drishti

Total Camps - 6

Total Patients - 8458

Spectacles Distributed - 5622

Project Muskan

Total Camps - 5

Denture Patients - 900

Denture Distributed - 74

Project Nasha Muk Shakahar Yukt Jivan

Total Vows - 150

Tree Plantation

Village - 26

Tree Plants - 2300

Bhagat Phool Singh Scholarship Scheme

Total Benefeciaries - 1

Total camps in three years

Project Drishti - 18

Nasha Muk Shakahar Yukt Jivan - 390

Project Muskan - 11

Bhagat Phool Singh Scholarship Benefeciaries - 2

Tree Plantation - 26



"As we dreamt of life's joy, awakening to the essence of service, we realized that service itself is joy." TAGORE

Address:

**453/12 Vishnu Nagar, Gohana
(Haryana)-131301**

Contact with us: 8571820670

-  <https://www.abhyudayatrust.org/>
-  info@abhyudayatrust.org
-  [abhyudayaMission](#)
-  [BharatAbhyudaya](#)

You can make a donation to help us reach our goal

SBI Gohana

Account No.: 40969525316

IFSC Code: SBIN0050100

Donations exempt under 80G