Modicare FOUNDATION

KHWABON KA KARWAAN

A MONTHLY NEWSLETTER

/modicarefoundation.org /officialmodicarefoundation

modicarefoundation

अगस्त 2023

नोएडा में लड़कियों के साथ एमएचएम सत्र का संचालन करती हुई प्रशिक्षक प्राची

मासिक धर्म स्वच्छता एवं प्रबंधन (एमएचएम) पर सत्र

सेंटम फाउंडेशन के साथ साझेदारी कर, नोएडा और ग्रेटर नोएडा के छः स्कूलों में मासिक धर्म की आयु वाली लड़कियों के साथ मासिक धर्म स्वच्छता एवं प्रबंधन सत्र आयोजित किए गए, जिनमें लगभग 600 लड़कियों ने भाग लिया।

सत्रों का मुख्य उद्देश्य मासिक धर्म से संबंधित सही जानकारी का प्रसार करना और इससे जुड़े कलंक के कारण प्रतिभागियों के बीच व्याप्त भ्रम और ग़लतफहमियों को दूर करना था।

मासिक धर्म कप और दुबारा इस्तेमाल किये जाने वाले सैनिटरी पैड जैसे पर्यावरण के प्रति अनुकूल विकल्पों सहित विभिन्न मासिक धर्म उत्पादों के सुरक्षित और स्वच्छतापूर्वक उपयोग करने पर विस्तार से चर्चा की गई। प्रतिभागियों को पीरियड्स को एक सामान्य जैविक प्रक्रिया के रूप में देखने और दर्द/असुविधा, अनियमित पीरियड्स और संक्रमण के मामले में चिकित्सा सलाह लेने के लिए प्रोत्साहित किया गया। इसके अलावा, प्री-मेन्स्ट्रुअल सिंड्रोम (पीएमएस) के लक्षणों और पीरियड्स के दौरान होने वाले दर्द से राहत पाने के तरीके भी बताये गए, जैसा कि अधिकांश प्रतिभागियों ने पीरियड्स के दौरान अनुभव किया था और उसी से संबंधित सवाल भी पूछें।

ख़्वाबगाह के छात्रों द्वारा निर्मित कला और शिल्पकला

Modicare FOUNDATION

KHWABON KA KARWAAN

A MONTHLY NEWSLETTER

/modicarefoundation.org /officialmodicarefoundation

modicarefoundation

ख़्वाबगाह जसोला में स्वतंत्रता दिवस समारोह

एमसीडी जसोला में 77 वां स्वतंत्रता दिवस धूमधाम और हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। भारत की स्वतंत्रता का जश्न मनाने के लिए छात्रों और शिक्षकों ने सक्रिय रूप से भाग लिया। छात्र तिरंगे कपड़े पहनकर हाँथो में तिरंगा झंडे लेकर आए। स्कूल को भी भारतीय ध्वज के रंग में सजाया गया था। छात्रों ने सामूहिक नृत्य, स्वतंत्रता दिवस पर भाषण, देशभक्ति गीत आदि प्रस्तुत किए। एमसीडी पार्षद ने झंडा फहराया जिसके बाद राष्ट्रगान को उत्साह पूर्वक गाया गया। उन्होंने इस बारे में भी भाषण दिया कि भारत को आज़ादी कैसे मिली और फिर उन्होंने स्कूल परीक्षाओं में अच्छा प्रदर्शन करने वाले छात्रों को पुरस्कार भी वितरित किये।

खेलों की शिक्षा देने के अनुभव - आकाश

मैं मोदीकेयर फाउंडेशन में एक स्पोर्ट टीचर हूँ। मैं पिछले एक महीने से ख़्वाबगाह जसोला में बच्चों को खेल सिखा रहा हूँ। इस फाउंडेशन के साथ मेरा अनुभव अद्भुत रहा है। मुझे विद्यार्थियों को खेल सिखाने में आनंद आता है। अब मैं स्कूल में विद्यार्थियों को अलग-अलग खेलों के लिए तैयार कर रहा हूँ। मैंने बच्चों और उनको गेम खेलते समय आने वाली समस्याओं से निपटने के तरीके भी सीखा। मैंने स्कूल में कूडो की (मिश्रित मार्शल आर्ट का एक रूप) कक्षाएँ भी शुरू की हैं। अब मेरा लक्ष्य विद्यार्थियों की क्षमता का पूरी तरह से उपयोग करना है।

Modicare FOUNDATION

KHWABON KA KARWAAN

A MONTHLY NEWSLETTER

/modicarefoundation.org /officialmodicarefoundation

modicarefoundation

August 2023

Prachi conducting a MHM session with girls in Noida

Sessions on Menstrual Hygiene Management (MHM)

In partnership with Centum Foundation, Menstrual Hygiene Management sessions were held with girls of menstruating age in six schools of Noida and Greater Noida with approximately 600 participants.

The focus of the sessions was to disseminate correct information pertaining to menstruation and dispel myths and misinformation that were rife among the participants owing to the stigma associated with it.

Safe and hygienic use of various menstrual products including environment friendly options such as menstrual cups and reusable pads were discussed in detail. The participants were encouraged to view periods as a normal biological process and seek medical advice in case of pain/ discomfort, irregular periods, and infection. In addition to this, ways of relieving Pre-Menstrual Syndrome (PMS) symptoms and pain experienced during periods were also shared as most participants experienced and raised questions pertaining to the same.

Art and Craftwork by Khwabgah Students

Independence Day Celebrations in Khwabgah Jasola

The 77th Independence Day was celebrated with fanfare and gusto in MCD Jasola. Students and teachers actively participated to commemorate India's independence. The students came wearing tri colour clothes, holding flags in their hands. The school was also decorated in the colours of the Indian flag. The students performed group dances, freedom speeches, patriotic songs etc. The MCD Councillor hoisted the flag which was followed by the national anthem. She also gave a speech about how India attained freedom and then distributed prizes to the students who had fared well in the school exams.

Experiences of Teaching Sports - Akash

I am a sports teacher at Modicare Foundation. I have been teaching sports for the past one month in Khwabgah Jasola. My experience with this Foundation has been amazing. I enjoy teaching sports to students. Now I am preparing students in the school for different sports. I learned to deal with kids and the problems they face while playing games. I have also started kudo (a form of mixed martial arts) classes in the school. Now my goal is to fully utilize the potential of the students.