Khwabon Ka Karwaan

Modicare FOUNDATION

Newsletter
January | 2026

Republic Day Celebrations at Khwabgah

The spirit of patriotism filled the air in Noor Nagar as the students came together to observe Republic Day. The highlight of the event was a vibrant cultural program organized by Khwabgah students, who showcased their talent and dedication through a series of captivating dance performances. Dressed in colorful costumes representing the diverse heritage of India, the students performed to a mix of patriotic anthems and traditional folk tunes. Their synchronized movements and energetic expressions evoked a deep sense of national pride, making the celebration a memorable tribute to the nation's sovereignty.

Book Donation Drive

In a heartwarming initiative to cultivate a love for literature among children, a Book Donation Drive was successfully organized at 41 CC specifically for the children of our HQ employees. The event featured a diverse collection of story books - from colorful picture books to engaging educational tales. Adding a special touch to the occasion, our chairperson Mr. Samir Krishan Modi personally distributed books to the support staff, helping to foster a culture of reading and imagination in young minds.

Khwabon Ka Karwaan

Modicare FOUNDATION

Newsletter
January | 2026

Listening Circle

The Listening Circle activity held on January 7th and 8th brought the AOC and Khwabgah teams together to foster a reflective and safe environment for sharing personal narratives. Through deep-dive discussions and activities, participants explored impactful life moments. Stories shared traversed difficult emotions such as grief and loneliness, yet highlighted resilience and the value of overcoming difficult moments. The group collectively redefined strength, identifying vulnerability, asking for help and sharing struggles as a core component of resilience.

Recognizing the power of listening for collective healing, we are establishing a Workplace Support Committee to ensure these insights lead to ongoing peer support. This committee will prioritize psychological safety and confidentiality, serving as a platform for reflection rather than a replacement for professional care. To further assist the team, we have compiled resources ranging from self-care readings and short films to professional mental health helplines like Tele-MANAS.

Menstrual Health Now a Fundamental Right

In a landmark judgment in January, the Supreme Court of India has ruled that the right to menstrual health is part of the Fundamental Right to Life under Article 21. The court directed all states and Union Territories to ensure that girls in schools receive free biodegradable sanitary pads and that schools are equipped with functional, hygienic, gender-segregated toilets. The ruling is being hailed as a transformative step in addressing menstrual hygiene, a subject often neglected in public policy. The ruling emphasized that menstrual health is not just a medical issue but a matter of dignity, equality, and education rights. This judgement will further strengthen and provide an impetus to our Menstrual Health and Hygiene Management (MHHM) initiative with adolescents aimed at disseminating vital information on menstruation and safe period management.

Khwabon Ka Karwaan

Modicare FOUNDATION

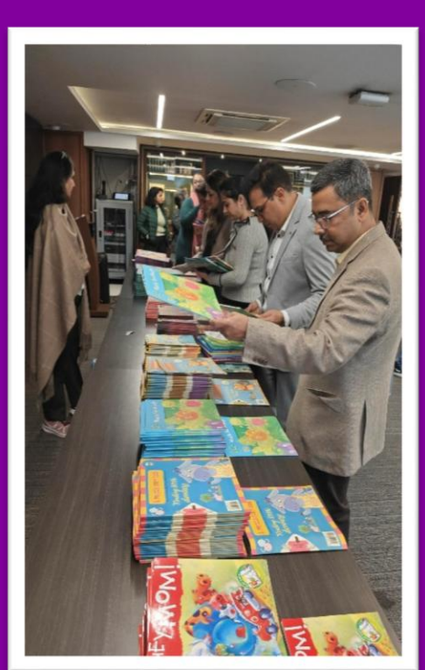
Newsletter
January | 2026

ख्वाबगाह में गणतंत्र दिवस समारोह

नूर नगर में देशभक्ति का माहौल देखने को मिला जब छात्रों ने मिलकर गणतंत्र दिवस मनाया। कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण ख्वाबगाह के छात्रों द्वारा प्रस्तुत सांस्कृतिक कार्यक्रम था। छात्रों ने रंग-बिरंगे परिधानों में देशभक्ति गीतों और लोक धुनों पर सुंदर नृत्य प्रस्तुत किए। उनके जोश और तालमेल ने सभी के दिलों में देश के प्रति गर्व की भावना भर दी और यह समारोह यादगार बन गया।

बुक डोनेशन ड्राइव

बच्चों में साहित्य के प्रति प्रेम विकसित करने की एक पहल के तहत, हमारे HQ कर्मचारियों के बच्चों के लिए 41 CC में सफलतापूर्वक एक पुस्तक दान अभियान आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम में विविध प्रकार की पुस्तकों का संग्रह प्रस्तुत किया गया — रंग-बिरंगी चित्र पुस्तकों से लेकर रोचक और ज्ञानवर्धक कहानियों तक। इस अवसर को और भी विशेष बनाते हुए, हमारे चेयरपर्सन श्री समीर कृष्ण मोदी ने सहयोगी कर्मचारियों को पुस्तकें वितरित कीं, जिससे नन्हे मनों में पढ़ने की आदत और कल्पनाशक्ति को बढ़ावा देने की संस्कृति को प्रोत्साहन मिला।



Khwabon Ka Karwaan

Modicare FOUNDATION

Newsletter
January | 2026

लिसनिंग सर्कल

7 और 8 जनवरी को हुए लिसनिंग सर्कल में AOC और ख्वाबगाह की टीम एक साथ आई, ताकि व्यक्तिगत अनुभव साझा करने के लिए एक सुरक्षित माहौल बनाया जा सके। गहरी बातचीत और गतिविधियों के ज़रिए प्रतिभागियों ने अपने जीवन के महत्वपूर्ण पलों के बारे में बात करी।
इन कहानियों में दुःख और अकेलेपन जैसी मुश्किल भावनाएँ भी थीं, लेकिन साथ ही यह भी दिखा कि लोग कठिन हालात से निकलकर कैसे मजबूत बनते हैं। समूह ने मिलकर "ताकत" की नई परिभाषा दी और माना कि मदद माँगना और अपनी परेशानियाँ साझा करना भी मजबूती का हिस्सा है।

सामूहिक रूप से सुनने की शक्ति को समझते हुए, एक **वर्कप्लेस सपोर्ट कमेटी** बनाई जा रही है, ताकि आपसी सहयोग लगातार बना रहे। यह कमेटी मानसिक सुरक्षा और गोपनीयता को प्राथमिकता देगी और यह पेशेवर इलाज का विकल्प नहीं होगी। टीम की मदद के लिए सेल्फ-केयर से जुड़े लेख, छोटी फिल्में और Tele-MANAS जैसी मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन की जानकारी भी इकट्ठा और साझा की गई ।

मासिक धर्म स्वास्थ्य अब एक मौलिक अधिकार

जनवरी में आए एक ऐतिहासिक फैसले में भारत के सर्वोच्च न्यायालय ने यह निर्णय दिया कि मासिक धर्म स्वास्थ्य का अधिकार संविधान के अनुच्छेद 21 के तहत जीवन के मौलिक अधिकार का हिस्सा है। न्यायालय ने सभी राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों को निर्देश दिया कि स्कूलों में पढ़ने वाली लड़कियों को मुफ्त, जैव-अपघटनीय सैनिटरी पैड उपलब्ध कराए जाएँ और स्कूलों में कार्यशील, स्वच्छ तथा लैंगिक रूप से अलग शौचालय सुनिश्चित किए जाएँ।इस फैसले को मासिक धर्म स्वच्छता जैसे विषय—जिसे सार्वजनिक नीति में अक्सर नज़रअंदाज़ किया जाता रहा है—पर एक परिवर्तनकारी कदम के रूप में देखा जा रहा है। न्यायालय ने स्पष्ट किया कि मासिक धर्म स्वास्थ्य केवल एक चिकित्सीय मुद्दा नहीं है, बल्कि यह सम्मान, समानता और शिक्षा के अधिकार से भी जुड़ा हुआ है।यह निर्णय किशोरों के साथ चल रही हमारी मासिक धर्म स्वास्थ्य और स्वच्छता प्रबंधन (MHHM) पहल को और अधिक सशक्त बनाएगा तथा मासिक धर्म और सुरक्षित पीरियड प्रबंधन से जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारी के प्रसार को नई गति प्रदान करेगा।