# MAITRI REPORT

## (2023-24)

मैत्री-बीफ्रेंड मासिक धर्म, इंस्टिट्यूट ऑफ होम इकोनॉमिक्स  दिल्ली विश्वविद्यालय का सतत मासिक धर्म स्वास्थ्य समिति है। यह एक नवाचारी और परिवर्तनकारी पहल है, जिसे कॉलेज के समर्पित और उत्साही छात्रों द्वारा स्थापित किया गया है। इस समाज का जन्म छात्रों की गहन प्रतिबद्धता से हुआ है, जो छात्रों के बीच सतत मासिक धर्म स्वच्छता प्रथाओं की महत्वपूर्ण आवश्यकता को संबोधित करने और हमारे समुदाय में मासिक धर्म से जुड़े गहरे-समाहित रूढ़ियों और भ्रांतियों को तोड़ने के लिए की गई है। इसका उद्देश्य कॉलेज के छात्रों और समुदाय में सतत मासिक धर्म स्वच्छता आदतों को बढ़ावा देना है।

*Maitri*-Befriend Menstruation is the Sustainable Menstrual Health Society of Institute of Home Economics, University of Delhi. It is an innovative and transformative initiative founded by the passionate and dedicated students of the college. This society was born out of a profound commitment of the students towards addressing the critical need for sustainable menstrual hygiene practices among students and to dismantle the deep-rooted taboos and misconceptions that surround menstruation in our community. It aims to promote sustainable menstrual hygiene habits among the college going students as well as the community**.**

**The list of events conducted in the academic year 2023-24 are as follows:**

1. Orientation of students to *Maitri* society
2. Screening of films on menstruation related practices and health
3. Newspaper Donation Drive to facilitate disposal of sanitary napkins
4. Visit to NGO *'Goonj'*
5. Workshop by *Saukhyam* on Reusable sanitary pads
6. Workshop on storytelling and participatory video making
7. An interactive talk on PCOD, PCOS & Menstrual health
8. Foundation Day Celebration of *Maitri*
9. Annual Menstrual Fest- *Vikalp* 3.0

### WORKSHOPS CONDUCTED

### Storytelling cum Participatory Video Making workshop

विकास संचार, विस्तार और पत्रकारिता विभाग (डीसीईजे) और मैत्री द्वारा आयोजित, "द इंस्पिरेशन आर्ट - वीडियो प्रोडक्शन कंपनी" के सहयोग से, इस कार्यशाला का उद्देश्य छात्रों को सहभागिता वीडियो निर्माण के माध्यम से अपनी कहानियाँ साझा करने के उपकरण प्रदान करके उन्हें सशक्त बनाना था। प्रतिभागियों ने सहयोगात्मक स्क्रिप्ट लेखन और फिल्मांकन में भाग लिया, जिससे अंतिम उत्पाद में सामुदायिक भावना और साझा स्वामित्व का विकास हुआ। कार्यशाला का समापन प्रतिभागियों द्वारा एक मिनट का लघु वीडियो

बनाकर किया गया, जिसमें धैर्य और सकारात्मकता का संदेश प्रसारित किया गया। इस कार्यशाला में 60 छात्रों ने भाग लिया।

Organized by the Department of Development Communication, Extension, and Journalism (DCEJ) and *MAITRI*, in collaboration with "The Inspiration Art – video production company", this workshop aimed to empower students by providing them with the tools to share their stories through participatory video making. Participants engaged in collaborative script writing and filming, fostering a sense of community and shared ownership in the final product. The workshop concluded with participants creating a one-minute short video, promoting a message of resilience and positivity. The workshop was attended by 60 students.

***Glimpses of the workshop on Storytelling***

**Workshop on PCOS, PCOD & Menstrual Health**

विकास संचार, विस्तार और पत्रकारिता विभाग (डीसीईजे) ने रोटरी क्लब ऑफ एक्टिवा नई दिल्ली के सहयोग से पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (पीसीओएस)और मासिक धर्म स्वास्थ्य पर एक इंटरएक्टिव सत्र का आयोजन किया। इस कार्यक्रम की संसाधन व्यक्ति निधि एस. सिंह थीं, जो पीसीओएस क्लब इंडिया की संस्थापक हैं और अब इसी मुद्दे पर अमेरिका में काम कर रही हैं। यह कार्यक्रम आईक्यूएसी, आईएचई के तत्वावधान में आयोजित किया गया। कार्यशाला ने छात्रों को पीसीओएस, इसके मासिक धर्म स्वास्थ्य पर प्रभाव, विभिन्न प्रबंधन विकल्पों के बारे में व्यापक ज्ञान प्रदान किया और प्रतिभागियों को अनुभव साझा करने और प्रश्न पूछने के लिए एक मंच उपलब्ध कराया। सत्र को इसके सूचनात्मक सामग्री और इंटरएक्टिव प्रारूप के लिए सकारात्मक प्रतिक्रिया मिली।

An interactive session on PCOS and menstrual health was organized by the Department of DCEJ in collaboration with Rotary Club of Activa, New Delhi. The resource person for the event was Nidhi S. Singh, Founder PCOS Club India and now working in USA on the same issue. The event was organized under the aegis of IQAC, IHE. The workshop provided the students with comprehensive knowledge about PCOS, its impact on menstrual health, various management options, and offered a platform for participants to share experiences and ask questions. The session received positive feedback for its informative content and interactive format.

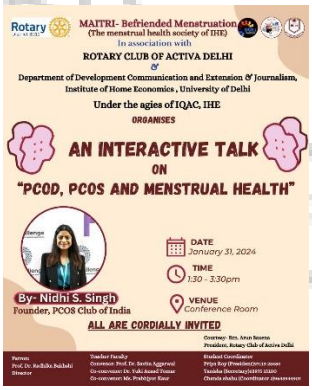
***Glimpses of the workshop on PCOS, PCOD and Menstrual Health***

**Workshop in collaboration with *Saukhyam* on Menstrual Health and Hygiene**

"सौख्यम" के सहयोग से, मैत्री ने स्थायी मासिक धर्म प्रथाओं पर एक कार्यशाला का आयोजन किया। सौख्यम माता अमृतानंदमयी मठ के तत्वावधान में महिलाओं के लिए रासायनिक मुक्त पुन: प्रयोज्य धोने योग्य पैड का संदेश फैलाने के लिए काम करता है, जिससे शहरी और साथ ही ग्रामीण क्षेत्रों में महिलाओं की बेहतर मासिक धर्म स्वच्छता और स्वास्थ्य हो सके। पैड सूती कपड़े और केले के रेशे से बने होते हैं और धोने योग्य होते हैं, जिससे पर्यावरण बेहतर होता है और साथ ही यह विशेष रूप से ग्रामीण क्षेत्रों में महिलाओं के लिए किफायती भी होता है। पैड का उत्पादन सुश्री अंजू बिस्ट द्वारा निर्देशित है, जिन्होंने एसडीजी तक पहुंचने की दिशा में काम के प्रभाव, स्पष्टता और विकास के लिए 2020 में वर्ष का सामाजिक उद्यमी का पुरस्कार जीता था। 2023 में, उन्होंने नीति आयोग से वुमन ट्रांसफ़ॉर्मिंग इंडिया पुरस्कार जीता। छात्र प्रतिभागियों ने पुन: प्रयोज्य पैड किट के रूप में पुन: प्रयोज्य मासिक धर्म उत्पादों सौख्यम के बारे में सीखा। कार्यशाला का उद्देश्य प्रतिभागियों को स्थायी मासिक धर्म प्रथाओं के बारे में ज्ञान के साथ सशक्त बनाना और मासिक धर्म स्वच्छता में पर्यावरणीय जागरूकता के महत्व पर प्रकाश डालना है। कार्यशाला छात्रों के मन में धोने योग्य सैनिटरी पैड के उपयोग के बारे में जागरूकता पैदा करने में बहुत सफल रही। छात्रों को पुन: प्रयोज्य सैनिटरी पैड का उपयोग करने और बाद में दूसरों को प्रेरित करने के लिए प्रेरित किया गया। छात्रों को सौख्यम द्वारा पेश किए गए अनूठे इंटर्नशिप अवसरों के बारे में भी बताया गया। कुल मिलाकर कार्यक्रम बहुत सफल रहा।

In collaboration with "SAUKHYAM", MAITRI organized a workshop on sustainable menstrual practices. Saukhyam works under the aegis of Mata Amritanandamayi Math to spread the message of chemical free reusable washable pads for women leading to better menstrual hygiene and health of women in urban as well as in rural areas. The pads are made from cotton cloth and banana fibre and are washable leading to better environment at the same time being affordable to women especially in rural areas. The production of pads is guided by Ms. Anju Bist who won the social entrepreneur of the year award in 2020 for impact, clarity and growth of work towards reaching the SDGs. In 2023, she won the Women transforming India award from NITI Aayog. The student participants learned about Saukhyam, the reusable menstrual products in the form of reusable pad kit. The workshop aimed to empower participants with knowledge about sustainable menstrual practices and highlight the importance of environmental consciousness in menstrual hygiene. The workshop was very successful in creating awareness among the minds of students about the use of washable sanitary pads. The students were motivated to use the reusable sanitary pads and later motivate others. The students were also told about the unique internship opportunities offered by Saukhyam. The overall program was a huge success.

***Glimpses of workshop by Saukhyam on Menstrual Health and Hygiene***



***Digital Poster of Workshops***

## Film-Screening Session

मैत्री ने राष्ट्रीय सिनेमा दिवस पर एक फिल्म स्क्रीनिंग सत्र आयोजित किया था, जिसका उद्देश्य मासिक धर्म के माध्यम से मासिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाना था। इस सत्र में शामिल लोगों को मासिक स्वास्थ्य के बारे में जानकारी देने के साथ-साथ फिल्म निर्माण की कला का भी आनंद उठाने का अवसर

मिला। इस कार्यक्रम ने मासिक स्वास्थ्य को विशेष रूप से समझाने में सफलता प्राप्त की और इंस्टीट्यूट ऑफ होम इकोनॉमिक्स समुदाय में मासिक धर्म को छेड़ने के विरुद्ध एक महत्वपूर्ण पहल किया।

*Maitri* organized a film-screening session on National Cinema Day to promote awareness about menstrual health through cinema. Attendees had the opportunity to learn about menstrual health in an engaging manner while celebrating the art of filmmaking. The event successfully contributed to destigmatizing menstruation and promoting menstrual health education within the Institute of Home Economics community.

***Digital Poster of Film Screening***

**FIELD- VISIT TO NGO 'GOONJ**

30 सदस्यों की एक टीम, जिसमें महोदया हिमानी, DCEJ की सहायक प्रोफेसर, के मार्गदर्शन में 4 मुख्य संवाददाता नेतृत्व स्थापित किया गया, गूंज नामक एनजीओ को एक यात्रा के लिए गया था। इस यात्रा में छात्र तंत्रज्ञता प्राप्त करने के लिए, गूंज द्वारा कपड़े और अन्य सामग्रियों से सैनेटरी पैड्स का उत्पादन करने के बारे में सीखा। यह पर्यावरण-स्वहयात्ता से संबंधित पुनः प्रयोगी पैड्स वेस्ट कपड़े से बनाए जाते हैं जो समुदायों और संगठनों द्वारा दान किए जाते हैं। इस यात्रा ने छात्रों के लिए एक जागरूक करने वाला अनुभव प्रदान किया, जिन्होंने गूंज के उद्देश्यों को समझा कि गरीब समुदायों को मुख्य कपड़े और अन्य आवश्यकताओं, सहित कपड़े के पैड्स प्रदान करना। छात्रों ने गूंज की पहलों के बारे में भी सीखा, जिसमें मासिक स्वच्छता परियोजनाओं शामिल थीं, और उन्होंने अपने योगदान के प्रभाव को देखा कि उनके योगदान से असमान समुदायों, विशेष रूप से महिलाओं के जीवन में सुधार आया। गूंज ने कई महिलाओं को रोजगार के अवसर प्रदान करने में मदद की, जिससे उन्हें बढ़ी हुई आय और आत्मविश्वास मिला।

With a team of 30 members, 4 core heads under the guidance of Ms. Himani, Assistant Professor of DCEJ, made a visit to the NGO *Goonj*, to learn about the production of sanitary pads from cloth and other materials. The environment friendly reusable pads are made from waste cloth which is donated by communities and organizations. The visit was an eye opener to students who learnt about the objectives of *Goonj* to provide essential clothing and other necessities including cloth pads to underprivileged communities. The students also learned about *Goonj*'s initiatives, including menstrual hygiene projects, and witnessed firsthand the impact of their contributions in improving the lives of the marginalized sections especially women. *Goonj* was instrumental in providing employment opportunities to several women thus empowering them with enhanced income and confidence.

**GLIMPSES OF THE VISIT**

**Newspaper Donation Drive: '*Pattram*'**

मैत्री ने कॉलेज के वॉशरूम में सैनिटरी पैड्स के उचित निपटान के लिए अखबारों के दान अभियान का आयोजन किया। इस पहल का उद्देश्य स्वच्छता को बढ़ावा देना और वॉशरूम की पाइपलाइनों के जाम होने से बचाव करना था, साथ ही छात्रों के बीच मासिक धर्म स्वास्थ्य और स्वच्छता के बारे में जागरूकता बढ़ाना था। आईएचई के छात्र इस दान अभियान में पूरी तरह से सहयोग करते हुए अधिक सक्रिय और जिम्मेदार बन रहे हैं। विभिन्न वॉशरूम में पोस्टर लगाए गए थे ताकि छात्रों को पैड्स के सही निपटान की याद दिलाई जा सके।

MAITRI conducted a newspaper donation drive to collect newspapers for appropriate disposal of sanitary pads in college washrooms. The initiative aimed to promote hygiene and prevent clogging of washroom pipelines, while also raising awareness about menstrual health and hygiene among students. The students of IHE are becoming more active and responsible as they supported the donation drive at the fullest. Posters were put up in different washrooms to serve as reminders to students for proper disposal of pads.

***GLIMPSES OF PATTRAM***

***Digital Poster of Pattram***

## Foundation Day Celebration: 21st February 2024

मैत्री ने 21 फरवरी, 2024 को अपना स्थापना दिवस मनाया। यह आयोजन हमारे प्रयासों में एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर था, जो मासिक धर्म स्वास्थ्य शिक्षा को बढ़ावा देने, सामाजिक वर्जनाओं को चुनौती देने और हमारे कॉलेज और व्यापक समुदाय में स्थायी मासिक धर्म स्वच्छता प्रथाओं को बढ़ावा देने की दिशा में था। विभिन्न रोचक गतिविधियों का आयोजन किया गया, जिसका उद्देश्य मासिक धर्म स्वास्थ्य जागरूकता को बढ़ाना और मासिक धर्म को कलंकित करना था। इस आयोजन में नारों के साथ एक रैली, इंटरएक्टिव गेम्स, स्टॉल्स, कन्फेशन बोर्ड, और सूचनात्मक स्क्रीनिंग सत्र शामिल थे। प्रतिभागियों ने सार्थक बातचीत में भाग लिया और मासिक धर्म स्वच्छता प्रथाओं और प्रजनन स्वास्थ्य के बारे में मूल्यवान जानकारियां प्राप्त कीं।

*Maitri* celebrated its Foundation Day and on February 21, 2024. The event marked a significant milestone in our ongoing efforts to enhance menstrual health education, challenge societal taboos, and promote sustainable menstrual hygiene practices within our college and the wider community**.** Various intriguing activities were conducted aimed at promoting menstrual health awareness and destigmatizing menstruation. The event included a rally with slogans, interactive games, stalls, confession board, and informative screening sessions. Participants engaged in meaningful conversations and learned valuable insights about menstrual hygiene practices and reproductive health.

***Glimpses of Foundation Day***

**ANNUAL FEST OF MAITRI: *VIKALP 3.0***

दिल्ली विश्वविद्यालय के होम इकोनॉमिक्स संस्थान के सस्टेनेबल मेंस्ट्रुअल हाइजीन सोसाइटी ने 18 अप्रैल, 2024 को अपने वार्षिक सांस्कृतिक उत्सव "विकल्प 3.0" के तीसरे संस्करण का सफल आयोजन किया। इस आयोजन का उद्घाटन होम इकोनॉमिक्स संस्थान की निदेशक प्रो. डॉ. राधिका बख्शी की प्रतिष्ठित उपस्थिति में हुआ। अपने उद्घाटन संबोधन में, निदेशक बख्शी ने मैत्री सोसाइटी जैसी पहलों के महत्त्व को रेखांकित किया जो सामाजिक मानदंडों को चुनौती देती हैं और समावेशिता को बढ़ावा देती हैं। उन्होंने मासिक धर्म स्वास्थ्य शिक्षा और जागरूकता को बढ़ावा देने के लिए सस्टेनेबल मेंस्ट्रुअल हेल्थ सोसाइटी के समर्पण की सराहना की।

इस आयोजन में कई रोमांचक प्रतियोगिताएँ और प्रतिभा प्रदर्शन हुए: रील मेकिंग, पेंटिंग, ओपन माइक, डांस, और छात्रों के लिए एक अलग दिलचस्प गेमिंग सेक्शन भी आयोजित किया गया। डांस प्रतियोगिता का मूल्यांकन असिस्टेंट प्रोफेसर सुश्री नीति वैद और नृत्य के क्षेत्र में एक प्रतिष्ठित प्राधिकरण श्री शुबम शर्मा द्वारा किया गया। फिल्म निर्माण और रचनात्मकता के क्षेत्र में विशेषज्ञ डॉ. युकी आज़ाद तोमर ने रील मेकिंग प्रतियोगिता का मूल्यांकन अपनी विवेकशील दृष्टि से किया।कार्यक्रम के फिनाले में संगीत कलाकारों के प्रदर्शन हुए। विभिन्न स्टॉल्स, जिनमें खाने-पीने, मजेदार खेल और उपहार शामिल थे, ने भीड़ को व्यस्त रखा।

जब विकल्प 3.0 का समापन हुआ, तो इस आयोजन की गूंज हमारे कॉलेज के हॉल में गूंज उठी। जीवंत प्रदर्शनों, विचारोत्तेजक चर्चाओं और नवाचारी पहलों के माध्यम से, हमने सीमाओं को पार किया और एक ऐसे समुदाय का निर्माण किया जो उत्सव और जागरूकता में एकजुट है।

The Sustainable Menstrual Hygiene Society of Institute of Home Economics, University of Delhi, has successfully organized the third edition of its annual cultural fest, "VIKALP 3.0" on 18th April 2024.

The Event inaugurated by the esteemed presence of the Director of Institute of Home Economics, Prof. Dr. Radhika Bakhshi. In her inaugural address, Director Bakhshi highlighted the significance of initiatives such as *Maitri* society in challenging societal norms and fostering inclusivity. She commended the efforts of the Sustainable Menstrual Health Society for their dedication to promoting menstrual health education and advocacy. The event progressed with many exciting competitions and talent showcase: Reel making, painting, open mic, dance, and had organized a separate intriguing gaming section for the students. The Dance competition was judged by Ms. Neeti Vaid, Assistant Professor and Mr. Shubham Sharma, an esteemed authority in the realm of dance. Dr. Yuki Azad Tomar, an expert faculty in the world of film-making and creativity, wielded her discerning eye to judge the thrilling reel-making competition.

There were performances by music artists towards the finale of the event. The various stalls comprising food, fun, games and gifts kept the crowd engaged.

As the curtains drew to a close on VIKALP 3.0, the resounding success of this event orchestrated by the Menstrual Health Society echoes through the halls of our college. Through vibrant performances, thought-provoking discussions, and innovative initiatives, we have transcended boundaries and fostered a community united in celebration and awareness.

***Glimpses of Vikalp 3.0***

***Digital Posters of Vikalp 3.0***

मैत्री द्वारा आयोजित ये कार्यशालाएँ, यात्राएँ, दान अभियान और कार्यक्रम इस सोसाइटी की मासिक धर्म स्वास्थ्य जागरूकता को बढ़ावा देने, व्यक्तियों को सशक्त बनाने और दिल्ली विश्वविद्यालय के होम इकोनॉमिक्स संस्थान के भीतर समावेशी समुदायों को प्रोत्साहित करने के प्रति प्रतिबद्धता को दर्शाते हैं।

These workshops, visits, donation drives, and events organized by *Maitri* reflect the society's commitment to promoting menstrual health awareness, empowering individuals, and fostering inclusive communities within the Institute of Home Economics, University of Delhi.