मैत्री – सतत मासिक धर्म स्वास्थ्य समाज

रिपोर्ट 2024-25

मैत्री – बिफ्रेंड मेन्सट्रुएशन, इंस्टीट्यूट ऑफ होम इकोनॉमिक्स, दिल्ली विश्वविद्यालय की सतत मासिक धर्म स्वास्थ्य सोसाइटी, एक गतिशील और दूरदर्शी पहल है जिसे कॉलेज के उत्साही और प्रतिबद्ध छात्रों तथा संकाय सदस्यों द्वारा शुरू किया गया है। यह छात्र-नेतृत्व वाली पहल गहरी सामाजिक जिम्मेदारी की भावना से प्रेरित है और इसका उद्देश्य सतत मासिक धर्म स्वच्छता को बढ़ावा देना है। मैत्री की स्थापना इस दोहरे उद्देश्य के साथ की गई थी — मासिक धर्म स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता फैलाना और उससे जुड़ी लंबे समय से चली आ रही रूढ़ियों व मिथकों को तोड़ना। यह समाज सामाजिक परिवर्तन और सशक्तिकरण की भावना का प्रतीक है। इसका प्रयास केवल छात्रों में ही नहीं, बल्कि व्यापक समुदाय में भी सतत प्रथाओं को अपनाने के लिए प्रोत्साहित करना है।

सत्र 2024-2025 के लिए नेतृत्व में शामिल थे — **छात्र परिषद:** अध्यक्ष: मनीषा वर्मा ,सचिव: दमणप्रीत कौर, कोषाध्यक्ष: सिंथि प्रिया, ग्राफिक कार्यकारी: पल्लवी शर्मा, कार्यक्रम कार्यकारी: हाजरा जैदी, मीडिया कार्यकारी: कनन अरोड़ा ,सामग्री कार्यकारी: वैष्णवी भारद्वाज

संकाय: संयोजक: प्रो. सविता अग्रवाल ,सह-संयोजक: सुश्री नीति वैद, डॉ. यूकी आज़ाद तोमर और सुश्री हिमानी भरत । इन सभी की दूरदर्शिता और उत्साह समाज द्वारा संचालित सभी पहलों की उत्कृष्ट और समावेशी क्रियान्वयन के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण रही।

मासिक धर्म से संबंधित शिक्षा, समावेशिता और जागरूकता को बढ़ावा देने के उद्देश्य से, मैत्री ने पूरे शैक्षणिक वर्ष में कई प्रभावशाली पहलें की हैं।

मैत्री द्वारा 2024–25 में आयोजित गतिविधियाँ और कार्यक्रम:

- **मैत्री सोसाइटी के लिए छात्र उन्मुखीकरण और मासिक धर्म स्वास्थ्य पर संगोष्ठी**
- **सेनेटरी नैपकिन निपटान के समर्थन हेतु अखबार संग्रह पहल**
- **'थ्रू हर आइज़' – रील निर्माण प्रतियोगिता**
- **ग्रासरूट कॉमिक्स निर्माण कार्यशाला**
- **मैत्री × एनएसएस | सेवा मेला 2024 – दान उत्सव मनाना**
- **पैड वितरण अभियान – "हर पैड से सशक्तिकरण की ओर!"**
- **मासिक धर्म के दौरान पोषण आवश्यकताओं पर केंद्रित न्यूट्रिशन वीक अभियान**
- **"Pads for Awareness": वंचित महिलाओं के लिए मासिक धर्म स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम**
- **'गूंज' एनजीओ का शैक्षणिक क्षेत्रीय भ्रमण**
- **सर्वाइकल कैंसर जागरूकता संगोष्ठी**
- **डॉक्यूमेंट्री स्क्रीनिंग – *Period. End of Sentence***
- **वार्षिक प्रमुख कार्यक्रम – कैस्केड '25**

1. उन्मुखीकरण सत्र एवं मासिक धर्म स्वास्थ्य पर संगोष्ठी

मैत्री सोसाइटी का ओरिएंटेशन कार्यक्रम 23 सितंबर 2024 को कॉलेज के कॉन्फ्रेंस रूम में आयोजित किया गया, जिसका उद्देश्य नए सदस्यों को समाज की दृष्टि, उद्देश्यों और पहलों से परिचित कराना था, साथ ही पहले से जुड़े सदस्यों के बीच आपसी सहयोग और जुड़ाव को और भी मज़बूत करना था। इस सत्र में मुख्य अतिथि के रूप में सुश्री साक्षी कालरा उपस्थित रहीं, जिन्होंने मासिक धर्म स्वास्थ्य और उससे जुड़ी रूढ़ियों को तोड़ने पर आधारित एक प्रभावशाली और संवादात्मक संगोष्ठी का संचालन किया। संगोष्ठी के दौरान जिन प्रमुख विषयों पर चर्चा हुई, उनमें शामिल थे —मासिक धर्म स्वच्छता बनाए रखने का महत्व ,सैनिटरी उत्पादों के सही उपयोग और निपटान की विधि, कॉलेज परिसर में स्वास्थ्य और पर्यावरण की स्वच्छता बनाए रखने के उपाय ।

सत्र को इंटरऐक्टिव रखा गया, जिसमें प्रतिभागियों को अपने व्यक्तिगत अनुभव साझा करने के लिए प्रोत्साहित किया गया। इससे चर्चा और अधिक सूचनाप्रद एवं संवेदनशील बन गई। यह आयोजन संयुक्त राष्ट्र के सतत विकास लक्ष्य 3 (अच्छा स्वास्थ्य और कल्याण) के अनुरूप था, जिसका उद्देश्य छात्र समुदाय में जागरूकता फैलाना और उनके संपूर्ण स्वास्थ्य में सकारात्मक योगदान देना है।

कार्यक्रम का समापन सोसाइटी की संयोजक प्रो. सविता अग्रवाल और सह-संयोजक सुश्री नीति वैद के प्रेरणादायक शब्दों के साथ हुआ। उन्होंने मैत्री के उज्ज्वल भविष्य की आशा व्यक्त करते हुए सभी सदस्यों से सक्रिय और प्रतिबद्ध रहने की अपील की। उनके विचारों ने समावेशिता और पारस्परिक सहयोग के महत्व को दोहराया और यह विश्वास प्रकट किया कि मैत्री समाज आने वाले समय में कॉलेज परिसर ही नहीं, बल्कि उससे आगे भी सार्थक परिवर्तन लाने में सक्षम है।

2. सेनेटरी नैपकिन निपटान के समर्थन में अख़बार संग्रह पहल

27 और 28 सितंबर 2024 को, इंस्टीट्यूट ऑफ होम इकोनॉमिक्स (दिल्ली विश्वविद्यालय) की सतत मासिक धर्म स्वास्थ्य सोसाइटी मैत्री ने एक अनूठी दो-दिवसीय पहल 'पत्रम्' का आयोजन किया। यह अभियान पर्यावरणीय ज़िम्मेदारी और मासिक धर्म स्वास्थ्य जागरूकता को जोड़ते हुए आयोजित किया गया, जिसमें अखबारों के पुनः उपयोग को प्रोत्साहित करते हुए मासिक धर्म स्वच्छता पर भी ध्यान केंद्रित किया गया।

इस आयोजन में छात्रों, संकाय सदस्यों और स्वयंसेवकों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और एक साझा उद्देश्य के लिए मिलकर कार्य किया। इस पहल के दो प्रमुख उद्देश्य थे -कॉलेज समुदाय से पुनः उपयोग योग्य कागज़ (जैसे अख़बार, उपयोग न किए गए पन्ने, इत्यादि) एकत्र करना ताकि उन्हें कॉलेज के वॉशरूम्स में पुनः उपयोग किया जा सके। मासिक धर्म स्वच्छता पर चर्चा को बढ़ावा देना, जो छात्र जीवन का एक महत्वपूर्ण लेकिन अक्सर अनदेखा किया जाने वाला पहलू है।

प्रतिभागियों ने इस्तेमाल न किए गए और पुराने कागज़ी उत्पादों — जैसे पुराने नोटबुक्स, अख़बार आदि — को उत्साहपूर्वक जमा किया। स्वयंसेवकों ने संग्रह और छंटाई की प्रक्रिया में मदद की और साथियों को यह समझाया कि पुनः उपयोग के लिए सामग्री को जिम्मेदारीपूर्वक कैसे अलग किया जाए।

इस गतिविधि ने न केवल कचरा कम करने की आदत को बढ़ावा दिया, बल्कि यह भी दिखाया कि छोटे स्तर पर की गई स्थायित्व की कोशिशें भी किस प्रकार व्यापक प्रभाव डाल सकती हैं।

3. थ्रू हर आइज़ – रील निर्माण प्रतियोगिता

सोसाइटी ने एक रचनात्मक रील-निर्माण प्रतियोगिता का आयोजन किया जिसका शीर्षक था "थ्रू हर आइज़: ए जर्नी ऑफ मेंस्ट्रुअल हाइजीन एंड राइट्स"। इस आयोजन का उद्देश्य मासिक धर्म समानता के प्रति जागरूकता बढ़ाना और छात्रों द्वारा कहानी कहने के माध्यम से प्रचलित सामाजिक रूढ़ियों को चुनौती देना था। प्रतियोगिता के तहत प्रतिभागियों को 30–60 सेकंड की रील सबमिट करने के लिए आमंत्रित किया गया था, जिसमें वे तीन में से किसी एक विषय को प्रस्तुत कर सकते थे: Menstrual Equity (मासिक धर्म समानता) ,Break the Silence (खामोशी तोड़ो), Empower Her (उसे सशक्त बनाओ) ।

प्रतियोगिता के लिए स्पष्ट दिशा-निर्देश तय किए गए थे ताकि प्रस्तुत सामग्री विषय से संबंधित और गरिमापूर्ण बनी रहे। निर्धारित समय-सीमा के भीतर रील जमा करने की शर्त भी रखी गई थी। "थ्रू हर आइज़" प्रतियोगिता केवल एक रचनात्मक स्पर्धा नहीं थी, बल्कि यह एक सशक्त पहल थी, जिसने छात्रों को मासिक धर्म स्वच्छता, अधिकारों और समानता से जुड़ी बातों पर विचार करने और अपनी आवाज़ उठाने के लिए प्रेरित किया। प्राप्त प्रविष्टियों का मूल्यांकन संदेश की स्पष्टता, मौलिकता, और प्रभावशीलता जैसे मानदंडों के आधार पर किया गया।

यह प्रतियोगिता न केवल छात्रों की रचनात्मकता और सामाजिक जागरूकता को सामने लाने का माध्यम बनी, बल्कि कॉलेज समुदाय के भीतर चर्चा और चिंतन का वातावरण भी निर्मित किया। साथ ही, इसने यह भी दर्शाया कि डिजिटल मीडिया सामाजिक परिवर्तन लाने में कितनी प्रभावशाली भूमिका निभा सकता है, और यह कि छात्रों की भागीदारी ऐसे संवेदनशील किंतु आवश्यक विषयों पर संवाद को आगे बढ़ाने में कितनी महत्वपूर्ण है।

4. ग्रासरूट कॉमिक निर्माण कार्यशाला

15 अक्टूबर 2024 को, मैत्री – बिफ्रेंड मेन्सट्रुएशन ने विकास संप्रेषण और विस्तार विभाग तथा रोटरैक्ट क्लब ऑफ एक्टिवा दिल्ली, IHE के सहयोग से IHE के कॉन्फ्रेंस रूम में एक रचनात्मक ग्रासरूट्स कॉमिक-निर्माण कार्यशाला का आयोजन किया। इस कार्यशाला का उद्देश्य कॉमिक्स को एक माध्यम के रूप में उपयोग कर महत्वपूर्ण सामाजिक विषयों — जैसे मासिक धर्म एवं प्रजनन स्वास्थ्य, लैंगिक समानता, जलवायु परिवर्तन, महिला सशक्तिकरण और व्यापक विकास से जुड़े मुद्दों — पर संवाद स्थापित करना था। ग्रासरूट्स कॉमिक्स स्थानीय समुदाय की आवाज़ को सामने लाने वाले स्वतंत्र रूप से बनाए गए दृश्यात्मक कथानक होते हैं, जो अक्सर मुख्यधारा मीडिया द्वारा अनदेखे किए जाने वाले मुद्दों को उजागर करते हैं। इस सत्र के माध्यम से प्रतिभागियों को इस माध्यम से परिचित कराया गया, जिससे वे अपनी बात कहने और समुदाय में संवाद स्थापित करने के लिए प्रेरित हो सकें।

कार्यशाला का मुख्य उद्देश्य खासकर हाशिए पर मौजूद समूहों के लोगों को सशक्त बनाना था, ताकि वे कॉमिक्स के ज़रिए अपनी कहानियां खुद कह सकें और सामाजिक जागरूकता फैला सकें। प्रतिभागियों ने दृश्य कहानी कहने की कला, सरल चित्रों के माध्यम से प्रभावशाली संदेश देने की तकनीक, और कॉमिक्स के ज़रिए समझ, समुदायिक जुड़ाव और परिवर्तन को बढ़ावा देने के तरीकों को सीखा। यह कार्यशाला न केवल रचनात्मक कौशल को मज़बूत करने में सहायक रही, बल्कि प्रतिभागियों में सामाजिक मुद्दों पर गंभीर सोच और संवेदनशीलता को भी प्रोत्साहित करने वाली सिद्ध हुई।

5. मैत्री × एनएसएस | सेवा मेला 2024 – दान उत्सव समारोह

3 अक्टूबर 2024 को, मैत्री – बिफ्रेंड मेन्सट्रुएशन ने नेशनल सर्विस स्कीम (NSS), इंस्टीट्यूट ऑफ होम इकोनॉमिक्स (दिल्ली विश्वविद्यालय) के साथ मिलकर सेवा मेला 2024 का आयोजन किया। यह आयोजन "दान उत्सव" के हिस्से के रूप में कॉलेज परिसर में आयोजित किया गया था, जिसका उद्देश्य सेवा और योगदान की भावना को बढ़ावा देना और कैंपस समुदाय के भीतर मासिक धर्म स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता फैलाना था।

मैत्री ने इस अवसर पर एक इंटरएक्टिव स्टॉल लगाया, जिसमें तीन रचनात्मक जागरूकता गतिविधियाँ प्रस्तुत की गईं:

1. रेड डॉट एक्टिविटी – इस गतिविधि में छात्रों ने अपनी हथेली पर एक लाल बिंदी लगाकर मासिक धर्म से जुड़ी रूढ़ियों को चुनौती देने और एकजुटता दिखाने का प्रतीकात्मक संदेश दिया।
2. डम्ब शराड्स – यह एक मनोरंजक लेकिन सार्थक गतिविधि रही, जिसमें छात्र इशारों के माध्यम से स्वास्थ्य और सामाजिक मुद्दों पर संवाद करते नज़र आए, जिससे मासिक धर्म जैसे विषयों पर सहजता से बातचीत की जा सकी।
3. फाइंड द ऑब्जेक्ट – इस गतिविधि में प्रतिभागियों को स्टॉल के आसपास छिपाए गए मासिक धर्म स्वच्छता से जुड़े उत्पादों को खोजने के लिए कहा गया, जिससे इन उत्पादों के प्रति जागरूकता और सहजता को बढ़ावा मिला।

इस पहल में छात्रों और शिक्षकों की सक्रिय भागीदारी देखने को मिली। स्टॉल ने एक सुरक्षित और खुला संवाद-परिवेश प्रदान किया, जिसने न केवल मासिक धर्म से जुड़े सामाजिक कलंक को चुनौती दी, बल्कि रचनात्मक अभिव्यक्ति के माध्यम से जागरूकता भी फैलाई। यह प्रयास समावेशिता और एक अधिक जागरूक कैंपस संस्कृति को बढ़ावा देने में सफल रहा। NSS और मैत्री के बीच यह सहयोग इस बात का उदाहरण था कि कैसे छात्र-नेतृत्व वाली पहलकदमी परिवर्तन ला सकती है और संवेदनशील मुद्दों पर समावेशी संवाद को प्रोत्साहित कर सकती है।

6. Pads for Awareness: वंचित महिलाओं के लिए पैड वितरण अभियान

23 अक्टूबर 2024 को, मैत्री – बिफ्रेंड मेन्सट्रुएशन ने COHAS और पिंकिशे फाउंडेशन के सहयोग से आदिवासी कैंप, नेहरू नगर में एक सार्थक डोनेशन ड्राइव का आयोजन किया। इस पहल का उद्देश्य वंचित महिलाओं को मासिक धर्म स्वच्छता से जुड़ी आवश्यक वस्तुएँ प्रदान कर उन्हें सशक्त बनाना था। इस अवसर पर डोनेशन के माध्यम से एकत्रित सैनिटरी पैड्स, दीवाली के दीये, मिठाइयाँ, और उपहार वितरित किए गए — जो देखभाल और सहयोग की भावना को दर्शाते थे।

इस ड्राइव का आयोजन उन महिलाओं तक मासिक धर्म स्वच्छता उत्पादों की पहुँच सुनिश्चित करने के लिए किया गया जो आर्थिक रूप से इन्हें वहन नहीं कर सकतीं। वितरण के साथ-साथ, मैत्री के स्वयंसेवकों ने मासिक धर्म स्वास्थ्य से संबंधित शैक्षिक पर्चे भी बांटे, जिससे जागरूकता फैलाई जा सके और मासिक धर्म से जुड़ी सामाजिक वर्जनाओं को तोड़ा जा सके। स्थानीय समुदाय की प्रतिक्रिया बेहद सकारात्मक और भावनात्मक रूप से जुड़ी हुई रही। सैनिटरी पैड्स की उपलब्धता ने न केवल महिलाओं की गरिमा को बनाए रखने में सहायता की, बल्कि उन्हें बेहतर स्वच्छता और कम असुविधा के साथ मासिक धर्म प्रबंधन में भी सक्षम बनाया।

यह पहल मासिक धर्म से जुड़े मिथकों को खत्म करने और समावेश तथा सशक्तिकरण की भावना को बढ़ावा देने में एक महत्वपूर्ण कदम रही। यह आयोजन मैत्री की उस सतत यात्रा में एक और प्रेरक अध्याय बना, जिसका उद्देश्य है — मासिक धर्म पर खुलकर बातचीत को सामान्य बनाना और शिक्षा एवं आउटरीच के माध्यम से वंचित समुदायों तक सहयोग पहुँचाना।

7. पैड वितरण अभियान – "हर पैड से सशक्तिकरण की ओर!"

27 और 30 दिसंबर 2024 को, मैत्री – बिफ्रेंड मेन्सट्रुएशन, इंस्टीट्यूट ऑफ होम इकोनॉमिक्स (दिल्ली विश्वविद्यालय) की मासिक धर्म स्वास्थ्य सोसाइटी ने Pee Safe के सहयोग से एक पैड वितरण ड्राइव का आयोजन किया। इस पहल का उद्देश्य था — मासिक धर्म स्वच्छता को बढ़ावा देना और इस विषय से जुड़े सामाजिक कलंक को सुलभता, शिक्षा, और खुले संवाद के माध्यम से चुनौती देना। इस ड्राइव में कॉलेज के छात्रों ने सक्रिय भागीदारी दिखाई। उन्होंने Pee Safe के सैनिटरी पैड्स का वितरण करते हुए मासिक धर्म स्वास्थ्य, सतत विकल्पों और मासिक धर्म अधिकारों पर संवाद शुरू किया। स्वयंसेवकों ने मासिक धर्म अनुभव करने वालों से सीधे संवाद किया, और उन्हें पर्यावरण-अनुकूल व गरिमापूर्ण मासिक धर्म देखभाल के महत्व के बारे में जागरूक किया।

"Empowering menstruators, one pad at a time!" (हर पैड के साथ सशक्तिकरण की ओर) जैसे सशक्त नारे के साथ यह आयोजन मैत्री के समावेशिता और सशक्तिकरण के दृष्टिकोण को साकार करता है। छात्रों और साझेदार संगठनों के बीच सहयोग ने इस पहल को प्रभावशाली और सुचारू रूप से संपन्न किया, जिससे कैंपस समुदाय के एक बड़े वर्ग पर सकारात्मक प्रभाव पड़ा। यह ड्राइव न केवल उत्पाद वितरण का माध्यम थी, बल्कि यह मासिक धर्म से जुड़े संवाद को सामान्य करने और जागरूकता फैलाने की दिशा में एक ठोस कदम भी साबित हुई।

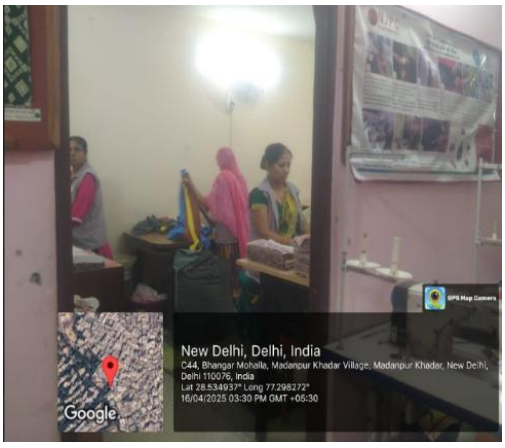
7. गूंज' एनजीओ का क्षेत्रीय शैक्षणिक भ्रमण

16 अप्रैल 2025 को, मैत्री – बिफ्रेंड मेन्सट्रुएशन की सामुदायिक शिक्षा से जुड़ी निरंतर पहल के तहत छात्रों ने GOONJ NGO सेंटर का शैक्षिक दौरा किया, ताकि वे उनके प्रभावशाली विकास कार्यों को प्रत्यक्ष रूप से समझ सकें। यह दौरा एक इंटरएक्टिव सत्र से शुरू हुआ, जिसमें GOONJ द्वारा बाढ़, भूकंप और अन्य आपदाओं से प्रभावित क्षेत्रों में किए गए राहत कार्यों की तस्वीरें और संक्षिप्त कहानियाँ साझा की गईं।

इसके बाद छात्रों को सामग्री छंटाई इकाई में ले जाया गया, जहाँ दान किए गए सामानों को उनके पुनर्वितरण के लिए अलग किया जाता है। इस दौरान छात्रों को GOONJ की तीन प्रमुख पहलों से परिचित कराया गया:

• Cloth For Work (CFW): यह एक गरिमा-आधारित आदान-प्रदान मॉडल है, जिसमें समुदाय के लोग स्वेच्छा से साफ-सफाई या बुनियादी ढाँचा निर्माण जैसे कार्य करके बदले में पारिवारिक, कार्यालय, या आंगनवाड़ी किट प्राप्त करते हैं।
• RAHAT: GOONJ की आपातकालीन प्रतिक्रिया पहल, जिसके तहत आपदा-ग्रस्त क्षेत्रों में राहत किट्स पहुँचाई जाती हैं ताकि पुनर्वास में मदद मिल सके।
• School to School (S2S): इस कार्यक्रम के तहत विभिन्न स्कूलों से शैक्षणिक सामग्री एकत्र की जाती है और संसाधनहीन स्कूलों तक पहुँचाई जाती है। ज़रूरत पड़ने पर GOONJ नई सामग्री भी उपलब्ध कराता है।
टीम ने GOONJ की मासिक धर्म स्वास्थ्य पहल को भी देखा, जिसमें न केवल कपड़े से बने सैनिटरी पैड्स प्रदान किए जाते हैं, बल्कि वंचित समुदायों में मासिक धर्म स्वच्छता के प्रति जागरूकता भी बढ़ाई जाती है।

पूरे दौरे के दौरान "गरिमा के साथ दान" की भावना प्रमुख रही — GOONJ दान को दया नहीं, बल्कि सम्मानजनक और आवश्यकता-आधारित सहायता के रूप में देखता है। यह अनुभव इस बात को स्पष्ट करता है कि जब जमीनी स्तर पर काम संवेदनशीलता और उद्देश्य के साथ किया जाए, तो वह स्थायी और समुदाय-प्रेरित परिवर्तन ला सकता है।



8. सर्वाइकल कैंसर जागरूकता संगोष्ठी

24 सितंबर 2024 को, मैत्री – बिफ्रेंड मेन्सट्रुएशन ने NSS और रोटरैक्ट क्लब ऑफ एक्टिवा दिल्ली, IHE के सहयोग से महिलाओं के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने की अपनी सतत पहल के अंतर्गत सर्वाइकल कैंसर जागरूकता संगोष्ठी का आयोजन किया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य छात्रों और संकाय सदस्यों को सर्वाइकल कैंसर की समय पर पहचान, रोकथाम और उपचार विकल्पों के महत्व से अवगत कराना था, साथ ही जोखिम कारकों और नियमित जांच की भूमिका पर भी प्रकाश डालना था।

सत्र में मुख्य रूप से निम्नलिखित पहलुओं पर ध्यान केंद्रित किया गया:

- सर्वाइकल कैंसर के कारणों और लक्षणों की जानकारी देना
- HPV वैक्सीनेशन और नियमित जांच जैसे निवारक उपायों को प्रोत्साहित करना
- नवीनतम जांच एवं उपचार तकनीकों से परिचित कराना
- स्वास्थ्य असमानताओं और इस रोग के वैश्विक प्रभाव को रेखांकित करना

यह संगोष्ठी न केवल सर्वाइकल कैंसर से जुड़ी सामाजिक चुप्पियों को तोड़ने में सहायक रही, बल्कि इसने महिलाओं को जानकारी आधारित निर्णय लेने, खुले संवाद करने और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए सशक्त किया। यह पहल स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाने और महिलाओं को उनके शरीर और स्वास्थ्य के प्रति ज़िम्मेदार तथा सजग बनने के लिए प्रेरित करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम रही।

9. डॉक्यूमेंट्री स्क्रीनिंग – *Period. End of Sentence*

2 फरवरी 2025 को, मैत्री – बिफ्रेंड मेन्सट्रुएशन, इंस्टीट्यूट ऑफ होम इकोनॉमिक्स (दिल्ली विश्वविद्यालय) की मासिक धर्म स्वास्थ्य सोसाइटी ने ऑस्कर-विजेता डॉक्यूमेंट्री "Period. End of Sentence." की ऑनलाइन स्क्रीनिंग का आयोजन किया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य ग्रामीण भारत में मासिक धर्म से जुड़े सामाजिक कलंक को उजागर करना और मासिक धर्म स्वास्थ्य व सशक्तिकरण पर खुले संवाद को बढ़ावा देना था।

यह डॉक्यूमेंट्री उन चुनौतियों को सामने लाती है जिनका सामना मासिक धर्म अनुभव करने वालों को ग्रामीण समुदायों में करना पड़ता है, जहाँ आज भी मासिक धर्म एक वर्जित विषय बना हुआ है। फिल्म में खराब स्वच्छता व्यवस्था, मासिक धर्म शिक्षा की कमी, स्कूल छोड़ना, और सामाजिक अलगाव जैसे मुद्दों को उजागर किया गया। कहानी के केंद्र में कुछ महिलाएँ हैं, जो पैड बनाने की मशीनों को चलाना सीखती हैं और कम लागत वाले सैनिटरी पैड का निर्माण शुरू करती हैं। यह पहल न केवल रोज़गार का साधन बनती है, बल्कि सशक्तिकरण और गरिमा का आंदोलन भी शुरू करती है।

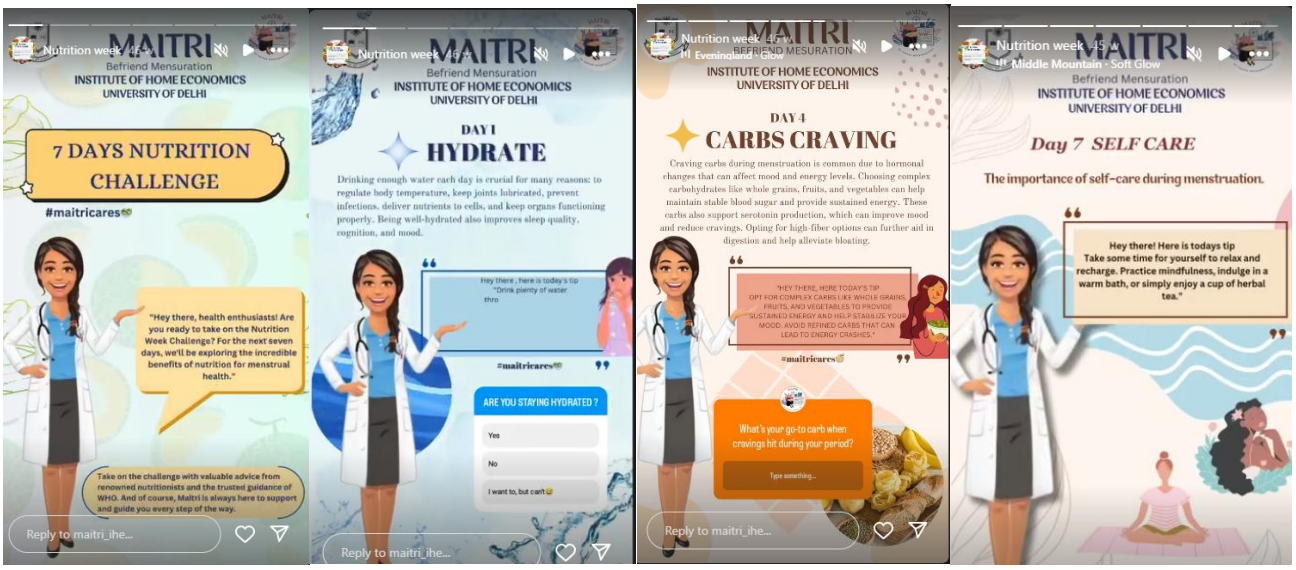
स्क्रीनिंग के बाद एक इंटरएक्टिव ऑनलाइन चर्चा आयोजित की गई, जिसमें प्रतिभागियों ने अपने व्यक्तिगत अनुभव साझा किए और मासिक धर्म से जुड़े सांस्कृतिक टैबूज़ पर विचार व्यक्त किए। यह बातचीत एक सुरक्षित और समावेशी मंच साबित हुई, जिसने ईमानदारी से संवाद, आपसी समझ, और सामूहिक सीख को प्रोत्साहित किया। यह आयोजन मैत्री के उस दृष्टिकोण को दर्शाता है, जिसमें शिक्षा, संवेदनशीलता और संवाद के ज़रिए समाज में सकारात्मक बदलाव लाने का प्रयास किया जाता है।

10. पोषण सप्ताह – बेहतर मासिक धर्म स्वास्थ्य के लिए पोषण को बढ़ावा

मासिक धर्म स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के उद्देश्य से, मैत्री – बिफ्रेंड मेन्सट्रुएशन ने सितंबर माह में एक सप्ताह भर चलने वाला ऑनलाइन न्यूट्रिशन वीक आयोजित किया। इस पहल का उद्देश्य था – स्वस्थ आहार के माध्यम से मासिक धर्म के दौरान शारीरिक और मानसिक भलाई को बढ़ावा देना।

हर दिन एक विशेष पोषण तत्व पर ध्यान केंद्रित किया गया — हाइड्रेशन, आयरन का सेवन, ओमेगा-3 फैटी एसिड्स, जटिल कार्बोहाइड्रेट्स, कैल्शियम, एंटीऑक्सीडेंट्स, और स्व-देखभाल। प्रतिभागियों को व्यावहारिक सुझाव और आहार संबंधी जानकारी दी गई जिससे वे अपने मासिक धर्म से जुड़े लक्षणों — जैसे थकान, ऐंठन और मूड स्विंग्स — को बेहतर ढंग से प्रबंधित कर सकें। छात्रों और अन्य प्रतिभागियों ने सोशल मीडिया व अन्य ऑनलाइन माध्यमों के ज़रिए सक्रिय रूप से भाग लिया। उन्होंने अपने आहार संबंधी अनुभव साझा किए और यह जाना कि छोटे लेकिन जागरूक आहार परिवर्तन किस प्रकार मासिक धर्म के अनुभव को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते हैं।

यह पहल मासिक धर्म और पोषण के बीच के महत्वपूर्ण संबंध को उजागर करने वाली सिद्ध हुई और सभी को सतत, विचारशील और स्वास्थ्यवर्धक जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित किया।



11. प्रमुख वार्षिक कार्यक्रम – कैस्केड '25

कैस्केड 2025 इंस्टीट्यूट ऑफ होम इकोनॉमिक्स, दिल्ली विश्वविद्यालय में आयोजित Centre for Media and Communication का वार्षिक प्रमुख कार्यक्रम रहा, जिसे Rotaract Club of Activa Delhi, NESA, Angika, Enactus IHE, NSS IHE, और Maitri – Befriend Menstruation के सहयोग से आयोजित किया गया। यह बहुप्रतीक्षित कार्यक्रम 4 और 5 मार्च 2025 को संपन्न हुआ, जिसका उद्देश्य दिल्ली भर के छात्रों को शैक्षणिक समझ और रचनात्मक अभिव्यक्ति के संतुलित मंच प्रदान करना था। इस दो-दिवसीय आयोजन में प्रतियोगिताओं, इंटरएक्टिव सत्रों, और रचनात्मक गतिविधियों की विविध श्रृंखला प्रस्तुत की गई, जिससे प्रतिभागियों को न केवल अपने कौशल दिखाने का अवसर मिला, बल्कि संवाद और सहयोग को भी बढ़ावा मिला।

CASCADE 2025 ने विभिन्न छात्र संघों और समाजों को एक साथ लाकर नवाचार, मीडिया, संचार, सामाजिक जागरूकता, और युवाओं के नेतृत्व में बदलाव जैसे विषयों को उत्सव के रूप में मनाया। यह आयोजन निस्संदेह

शैक्षणिक सत्र के सबसे प्रभावशाली और बहुआयामी कार्यक्रमों में से एक रहा, जिसने छात्रों को ज्ञान, विचार और रचनात्मकता के साथ जुड़ने का मंच प्रदान किया।

कैस्केड '25 के दौरान आयोजित गतिविधियाँ और कार्यक्रम:

1. **Letter to Younger Self" (अपने छोटे रूप को पत्र)**

4 मार्च 2025 को, मैत्री – बिफ्रेंड मेन्सड्रुएशन ने एक भावनात्मक और आत्ममंथन से भरपूर ऑनलाइन प्रतियोगिता का आयोजन किया, जिसका शीर्षक था "Letter to Younger Self" (अपने छोटे रूप को पत्र)। इस आयोजन का उद्देश्य छात्रों को अपने व्यक्तिगत विकास, विशेष रूप से मासिक धर्म, शरीर की छवि, और भावनात्मक भलाई से जुड़ी अपनी यात्रा पर विचार करने का एक अवसर प्रदान करना था।

प्रतिभागियों ने अपनी छोटी उम्र के खुद को सहानुभूति, आश्वासन और अनुभव से उपजी समझ से भरे पत्र लिखे। इस प्रतियोगिता में कुल 12 प्रविष्टियाँ प्राप्त हुईं, जिनका मूल्यांकन विशेषज्ञों द्वारा किया गया। यह पहल एक संवेदनशील और सुरक्षित मंच बनकर उभरी, जिसने खुलापन, आत्मचिंतन और संवाद को प्रोत्साहित किया। प्रतियोगिता ने प्रतिभागियों को अपने अनुभवों को साझा करने और भावनात्मक रूप से जुड़ने का अवसर दिया, जिससे स्वीकृति और आत्म-प्रेम की भावना को बल मिला।

यह आयोजन मैत्री के उस मूल उद्देश्य के साथ पूरी तरह समरस था, जो है — मासिक धर्म से जुड़े विषयों पर खुलकर बात करना, उन्हें सामान्य बनाना और मानसिक व भावनात्मक सशक्तिकरण को बढ़ावा देना।

2. Rhythm of Change (परिवर्तन की लय) – Musical Therapy Session

मैत्री – बिफ्रेंड मेन्सड्रुएशन ने एक अनोखा और संवेदनशील म्यूजिकल थैरेपी सत्र आयोजित किया, जिसका शीर्षक था "Rhythm of Change" (परिवर्तन की लय)। इस सत्र का नेतृत्व कलाकारों द्वारा किया गया, जिनका उद्देश्य था — संगीत के चिकित्सीय प्रभाव को उजागर करना, विशेष रूप से मासिक धर्म और भावनात्मक स्वास्थ्य जैसे विषयों से जुड़ी संवेदनाओं को सहजता से संबोधित करना।

कार्यक्रम में एकूस्टिक और रिदमिक प्रस्तुतियाँ शामिल थीं, जो आंतरिक चिंतन और सहभागिता को प्रोत्साहित करती थीं। संगीत के माध्यम से छात्रों को मासिक धर्म से जुड़े अनुभवों और भावनाओं से जुड़ने का अवसर मिला, जिससे एक आरामदायक, खुला और भावनात्मक रूप से मुक्त वातावरण बना।

यह सत्र न केवल रचनात्मक था, बल्कि मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक राहत का भी माध्यम बना। "Rhythm of Change" ने यह दर्शाया कि कैसे संगीत जैसे माध्यमों का उपयोग कर संवेदनशील मुद्दों पर भी सकारात्मक संवाद और आत्म-स्वीकृति को बढ़ावा दिया जा सकता है — जो कि मैत्री के दृष्टिकोण और मिशन के साथ पूर्णतः समरस है।

3. Spin and Reveal – Table Games

मैत्री की ओर से आयोजित "Spin and Reveal" एक उत्साहपूर्ण दो दिवसीय टेबल गेम इवेंट था, जो CASCADE के अंतर्गत आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम में Spin the Wheel, Roll the Dice, और सप्राइज चैलेंजेस जैसी मज़ेदार गतिविधियाँ शामिल थीं।

यह आयोजन छात्रों के लिए न केवल मनोरंजन और भागीदारी का अवसर बना, बल्कि उन्हें तनाव-मुक्त वातावरण भी प्रदान किया। कार्यक्रम ने कॉलेज परिसर में सक्रियता और उत्साह की लहर दौड़ा दी।

मैत्री के स्वयंसेवकों ने पूरे आयोजन को सुनियोजित और कुशलतापूर्वक संचालित किया, जिससे एक उत्सवपूर्ण, समावेशी और आनंददायक वातावरण निर्मित हुआ। "Spin and Reveal" ने यह साबित किया कि रचनात्मक व हल्के-फुल्के तरीकों से भी छात्रों के बीच संवाद, जुड़ाव और जागरूकता को बढ़ाया जा सकता है — जो कि मैत्री की समग्र दृष्टि के अनुरूप है।

4. Scarlett Argument – वाद-विवाद प्रतियोगिता (Debate Competition)

मैत्री – बिफ्रेंड मेन्सट्रुएशन द्वारा आयोजित "Scarlett Argument" एक विचारोत्तेजक वाद-विवाद प्रतियोगिता थी, जिसका विषय था — "क्या मासिक धर्म अवकाश आवश्यक है?"। इस प्रतियोगिता में विभिन्न कॉलेजों से आए प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया और तर्कपूर्ण विचारों तथा व्यक्तिगत अनुभवों के आधार पर अपने पक्ष रखे। प्रतियोगिता ने मासिक धर्म से जुड़ी नीतियों पर, विशेष रूप से शैक्षणिक और पेशेवर क्षेत्रों में, एक सूचित और संवेदनशील चर्चा को जन्म दिया। प्रतिभागियों के विचारों ने श्रोताओं को मासिक धर्म के प्रभाव, कार्यक्षमता, और अधिकारों जैसे पहलुओं पर गंभीरता से सोचने के लिए प्रेरित किया।"Scarlett Argument" न केवल बौद्धिक संवाद का मंच बना, बल्कि इसने सहानुभूति, समावेशिता, और मासिक धर्म संबंधी अधिकारों की स्वीकृति को भी बढ़ावा दिया — जो मैत्री की मूल विचारधारा के साथ गहराई से जुड़ा हुआ है।

5. Secret Seeker – Treasure Hunt

"Secret Seeker" एक रोमांचक एस्केप-रूम-शैली की ट्रेजर हंट थी, जिसे समस्या-समाधान, टीमवर्क, और क्रिटिकल थिंकिंग को बढ़ावा देने के उद्देश्य से डिज़ाइन किया गया था। इस गतिविधि ने प्रतिभागियों को एक रोचक, चुनौतीपूर्ण और सहभागी अनुभव प्रदान किया, जहाँ उन्हें सुरागों को सुलझाते हुए आगे बढ़ना था। यह आयोजन CASCADE के दौरान मैत्री की भागीदारी और दृश्यता को उल्लेखनीय रूप से बढ़ाने में सफल रहा। छात्रों की सक्रिय भागीदारी और सामूहिक प्रयासों ने न केवल आयोजन की सहयोगात्मक ताकत को दर्शाया, बल्कि महोत्सव में बौद्धिक विविधता और उत्साह भी जोड़ा।

"Secret Seeker" ने यह साबित किया कि रचनात्मक रूप से डिज़ाइन की गई गतिविधियाँ कैसे ज्ञान, मनोरंजन और टीम

भावना को एक साथ जोड़ सकती हैं — मैत्री की समावेशी और नवोन्मेषी सोच का एक और प्रभावशाली उदाहरण।

6. Trash to Treasure – Best Out of Waste

मैत्री – बिफ्रेंड मेन्सड्रुएशन ने Rotaract Club of Activa Delhi के सहयोग से एक अनोखी सस्टेनेबिलिटी-थीम पर आधारित प्रतियोगिता — "Trash to Treasure" का आयोजन किया। इस प्रतियोगिता में प्रतिभागियों ने कचरे को रचनात्मक और उपयोगी वस्तुओं में बदलकर पर्यावरण के प्रति अपनी जागरूकता और नवाचार को प्रस्तुत किया।
इस आयोजन का उद्देश्य छात्रों को यह सोचने के लिए प्रेरित करना था कि अपशिष्ट केवल फेंकने की चीज़ नहीं, बल्कि एक रचनात्मक संसाधन भी हो सकता है। प्रतिभागियों ने कला, कार्यक्षमता और पर्यावरणीय सोच को मिलाते हुए ऐसी वस्तुएँ तैयार कीं जो संदेश भी दें और उपयोग में भी आएं।

"Trash to Treasure" ने ईको-फ्रेंडली इनोवेशन का उत्सव मनाया और छात्रों को अपशिष्ट प्रबंधन, पुनर्चक्रण, और जिम्मेदार उपभोग के प्रति सजग होने का अवसर दिया। यह प्रतियोगिता न केवल रचनात्मकता को मंच देने वाली रही, बल्कि उसने पर्यावरणीय जिम्मेदारी को भी छात्रों की सोच का हिस्सा बना दिया — जो मैत्री की व्यापक दृष्टि में एक महत्वपूर्ण योगदान है।

7. Empower Canvas – Drawing Competition

Rotaract Club of Activa Delhi के सहयोग से मैत्री – बिफ्रेंड मेन्सड्रुएशन ने "Empower Canvas" नामक एक चित्रकला प्रतियोगिता का आयोजन किया, जिसका विषय था "महिला सशक्तिकरण"। यह आयोजन छात्रों को रचनात्मक अभिव्यक्ति का एक सशक्त मंच प्रदान करने के उद्देश्य से किया गया, जहाँ वे लैंगिक समानता, सशक्तिकरण, और महिलाओं की ताकत से जुड़ी अपनी सोच और भावनाओं को रंगों और रेखाओं के माध्यम से व्यक्त कर सकें। प्रतियोगिता में भाग लेने वाले प्रतिभागियों ने विविध कलात्मक दृष्टिकोणों को प्रस्तुत किया—कुछ ने परंपराओं को चुनौती दी, तो कुछ ने आज की नारी के आत्मविश्वास और उपलब्धियों को दर्शाया। हर चित्र ने एक अलग कहानी कही, जिससे यह आयोजन प्रभावशाली और प्रेरणादायक बन गया।

"Empower Canvas" न केवल कला की अभिव्यक्ति था, बल्कि एक सामाजिक संदेश भी, जो समाज में सकारात्मक बदलाव

और जागरूकता को प्रेरित करता है। इस पहल ने यह सिद्ध किया कि कला, संवाद और संवेदना का माध्यम बन सकती है—खासकर जब बात महिला सशक्तिकरण जैसे महत्वपूर्ण विषय की हो।

MAITRI- The Sustainable Menstrual Health Society
REPORT 2024-25

Maitri – Befriend Menstruation, the Sustainable Menstrual Health Society of the Institute of Home Economics, University of Delhi, is a dynamic and forward-thinking initiative launched by the enthusiastic and committed students and faculty members of the college. Rooted in a deep sense of responsibility, this student-led movement seeks to champion the cause of sustainable menstrual hygiene. Established with the dual intent of spreading awareness about menstrual health and breaking the long-standing stigmas and myths associated with menstruation, Maitri embodies a spirit of social change and empowerment. The society's efforts focus on encouraging sustainable practices not only among students but also within the broader community.

The leadership for 2024-2025 included Student Council- President-Manisha Verma, Secretary- Damanpreet Kaur, Treasurer- Sinthi Priya, Graphic executive – Pallavi Sharma, Event executive-Hajra Zaidi, Media executive-Kanan Arora, Content executive- Vaishanavi Bhardwaj and Faculty- Convenor Prof. Savita Aggarwal, Co-convenor Ms. Neeti Vaid, Dr. Yuki Azaad Tomar, and Ms. Himani Bharat.

Their vision and enthusiasm were crucial to the excellent and inclusive execution of all initiatives undertaken by the society.

With an aim to foster education, inclusivity, and awareness around menstruation, Maitri has undertaken a range of impactful initiatives throughout the academic year.

The activities and events organized during 2024–25 include:

- Student orientation on the Maitri Society followed by a seminar on menstrual health
- Newspaper Donation Initiative to Support Sanitary Napkin Disposal
- ‘Through Her Eyes’- Reel-making Competition
- Grassroots Comic-making workshop
- Maitri x NSS | Sewa Mela 2024 – Daan Utsav Celebration
- Pad Distribution Drive – Empowering Menstruators, One Pad at a Time!
- Nutrition Week campaign emphasizing nutritional needs during menstruation
- "Pads for Awareness": menstrual health outreach for underprivileged women
- Field Visit to the NGO ‘Goonj’
- Seminar on Cervical Cancer Awareness
- Film Screening – *Period. End of Sentence*
- Signature Flagship Event – Cascade ’25

1. Orientation and Seminar on Menstrual Health

The Maitri Society held its orientation on 23rd September 2024 in the conference room, aiming to familiarize new members with the society's vision, objectives, and initiatives, while also strengthening the bond among existing participants. The session featured Ms. Sakshi Kalra as the guest speaker, who conducted an engaging seminar centered on menstrual health and dispelling common taboos. Key topics covered included, the significance of maintaining menstrual hygiene, proper usage and disposal of sanitary products, and ways to support health and environmental cleanliness in college premises. Through an interactive dialogue, participants were encouraged to share their personal experiences, making the discussion both informative and relatable. The session also aligned with UN Sustainable Development Goal 3 (Good Health and Well-being), aiming to cultivate awareness and contribute meaningfully to student well-being on campus.

The event wrapped up with thoughtful words from the society's conveners Prof. Savita Aggarwal and Ms. Neeti Vaid, who spoke with great optimism about Maitri's future direction. They urged members to be proactive and committed, reinforcing the importance of inclusivity and mutual support within the group. Their closing remarks reflected a deep belief in the society's potential to bring meaningful change to the campus and beyond.

2. Newspaper Donation Initiative to Support Sanitary Napkin Disposal

On **27th and 28th September 2024**, Maitri, the Sustainable Menstrual Health Society of the Institute of Home Economics (DU), hosted a distinctive two-day initiative titled *Pattram*. The campaign blended environmental responsibility with menstrual health advocacy by encouraging the reuse of newspapers while simultaneously shedding light on menstrual hygiene practices. The event witnessed enthusiastic involvement from students, faculty members, and volunteers who worked collectively to support the cause. The two key objectives of the initiative were to collect recyclable paper from the campus community for reuse in college washrooms, and to generate conversation around menstrual hygiene, an often overlooked but essential aspect of student well-being. Participants eagerly contributed unused and discarded paper items, such as notebooks and newspapers. Volunteers assisted in the collection and sorting process, guiding peers on how to responsibly segregate materials for reuse. This activity not only promoted waste reduction but also highlighted the relevance of small-scale sustainability efforts.

3. Through Her Eyes- Reel-Making Competition

The society orchestrated a creative reel-making competition titled *"Through Her Eyes: A Journey of Menstrual Hygiene and Rights."* The event was designed to spark awareness about menstrual equity and challenge prevailing taboos through student-led storytelling. Participants were invited to submit 30–60 second reels exploring one of three themes: *Menstrual Equity*, *Break the Silence*, or *Empower Her*. Strict guidelines ensured content relevance and decorum, with deadline. The "Through Her Eyes" competition proved to be more than just a creative contest. I t was a meaningful initiative that encouraged students to reflect on and voice issues related to menstrual hygiene, rights, and equity. Submitted entries were evaluated on clarity of message, originality, and impact. The competition not only highlighted students' creativity and social consciousness but also served as a catalyst for discussion and reflection within the college community. It also highlighted the power of digital media in driving social change and the importance of student engagement in addressing sensitive yet essential topics.

4. Grassroots Comic-Making Workshop

On 15th October 2024, Maitri – Befriend Menstruation in collaboration with the Department of Development Communication and Extension and the Rotaract Club of Activa Delhi, IHE, organized an engaging Grassroots Comic-Making Workshop in the conference room of IHE. The workshop focused on using comics as a medium to address key social themes, including menstrual and reproductive health, gender equality, climate change, women empowerment, and broader developmental issues.

Grassroots comics are independently created visual narratives that amplify local voices and often explore topics overlooked by mainstream media. The session introduced participants to this medium as a tool for expression and community dialogue. The primary aim was to empower individuals particularly from marginalized groups by equipping them with comic-making skills to tell their own stories and drive social awareness. Participants gained insight into visual storytelling, learned to convey powerful messages through simple illustrations, and explored how comics can foster understanding, community connection, and change. The workshop not only strengthened creative abilities but also encouraged critical thinking around important societal issues.

5. Maitri x NSS | Sewa Mela 2024 – Daan Utsav Celebration

On **3rd October 2024**, **Maitri – Befriend Menstruation** collaborated with the **National Service Scheme (NSS) Unit** of the Institute of Home Economics (University of Delhi) in their effort of organizing the **Sewa Mela 2024** in the college premises as part of the Daan Utsav celebrations. The event was held to inspire service, giving, and raise menstrual health awareness within the campus community.

Maitri hosted an interactive stall featuring three creative awareness activities. First activity was the **Red Dot Activity**, in which the students marked a red dot on their hands to show solidarity in challenging menstrual taboos. **Dumb Charades** offered a fun yet meaningful platform for discussing health and social themes through gestures, sparking awareness around menstrual issues. The third activity, **Find the Object**, involved locating menstrual hygiene items hidden around the stall, encouraging familiarity and normalization of these products.

The initiative drew strong engagement from students and faculty alike. It fostered a safe and open environment for discussion, challenged stigma, and blended awareness with creative expression. The stall succeeded in encouraging inclusivity and a more informed campus culture around menstrual health. The collaboration between NSS and Maitri highlighted the power of student-driven initiatives in creating change and encouraging inclusive dialogue.

6. Pads for Awareness: A Donation Drive for Underprivileged Women

On 23rd October 2024, Maitri – Befriend Menstruation, in collaboration with COHAS and Pinkishe Foundation, organized a meaningful Donation Drive at Adivasi Camp, Nehru Nagar. The initiative aimed to support underprivileged women by distributing sanitary pads collected through donations, along with Diwali diyas, sweets, and gifts, as a gesture of care and empowerment.

The drive was undertaken to ensure access to essential menstrual hygiene products for those unable to afford them. In addition to distributing sanitary pads, Maitri volunteers also shared educational pamphlets on **menstrual hygiene and health care**, helping raise awareness and remove stigma surrounding menstruation. The response from the local community was overwhelmingly positive, with generous contributions and heartfelt engagement. The availability of sanitary pads not only enhanced dignity but also enabled women to manage menstruation with improved hygiene and reduced discomfort. The initiative further contributed to dismantling menstrual taboos and fostering a sense of inclusion and empowerment. This event marked another step forward in Maitri's ongoing mission to normalize menstrual conversations and extend support to underserved communities through education and outreach.

7. Pad Distribution Drive – Empowering Menstruators, One Pad at a Time!

On 27th and 30th December 2024, Maitri – Befriend Menstruation, the menstrual health society of the Institute of Home Economics (University of Delhi), conducted a Pad Distribution Drive in collaboration with Pee Safe. The initiative aimed to promote menstrual hygiene and challenge the stigma around periods through access, education, and open dialogue.

The drive witnessed active involvement from college students who came forward to support the cause by distributing **Pee Safe sanitary pads** and initiating conversations on menstrual health, sustainable alternatives, and menstrual rights. Volunteers engaged directly with menstruators, emphasizing the importance of eco-friendly and dignified menstrual care.

Guided by the slogan **"Empowering menstruators, one pad at a time!"**, the event embodied Maitri's vision of inclusivity and empowerment. The collaboration among students and partner organizations ensured a smooth and meaningful experience, positively impacting a large section of the campus community.

8. Field visit to the NGO 'Goonj'

On 16th April 2025, as part of Maitri's ongoing engagement with community-oriented learning, students visited the **GOONJ NGO centre** to gain firsthand insight into their impactful development work. The visit began with an interactive session featuring photographs of GOONJ's disaster relief efforts, accompanied by brief narratives of their contributions in areas affected by floods, earthquakes, and other emergencies.

Students were then taken to the **material segregation unit**, where donated items were sorted for redistribution. During this tour, three core initiatives were introduced:

- **Cloth For Work (CFW):** A dignity-based exchange model where community members receive tailored kits—*family, office, and anganwadi*—in return for voluntary work such as infrastructure development and cleanliness drives.
- **RAHAT:** GOONJ's emergency response initiative, where relief kits are mobilized to disaster-stricken regions to support recovery.
- **School to School (S2S):** A program where school supplies are collected and distributed to under-resourced schools, ensuring educational continuity. GOONJ also supplements with newly purchased materials when required.

The team also explored GOONJ's **menstrual health initiative**, which not only provides **cloth-based sanitary pads** but also raises awareness about menstrual hygiene, especially in underserved communities. Throughout the visit, the concept of **dignity in giving** stood out—GOONJ emphasizes respectful, need-based aid rather than charity. The entire experience highlighted how grassroots efforts, when carried out with empathy and purpose, can lead to sustainable, community-driven change.

9. Seminar on Cervical Cancer Awareness

On 24th September 2024, as part of its ongoing efforts to promote women's health, **Maitri**, in collaboration with **NSS** and **Rotaract Club of Activa Delhi**, IHE, hosted an awareness seminar on **Cervical Cancer**. The event aimed to educate students and faculty on the importance of early detection, prevention, and treatment options, while also addressing risk factors and the value of regular screenings.

The session focused on:

- Educating participants on the causes and symptoms of cervical cancer
- Emphasizing preventive measures such as **HPV vaccination** and routine screening
- Introducing new developments in diagnosis and treatment
- Highlighting health disparities and the global impact of the disease
  The seminar helped reduce stigma surrounding cervical cancer and empowered women by promoting open conversations, informed decision-making, and proactive health behaviors.

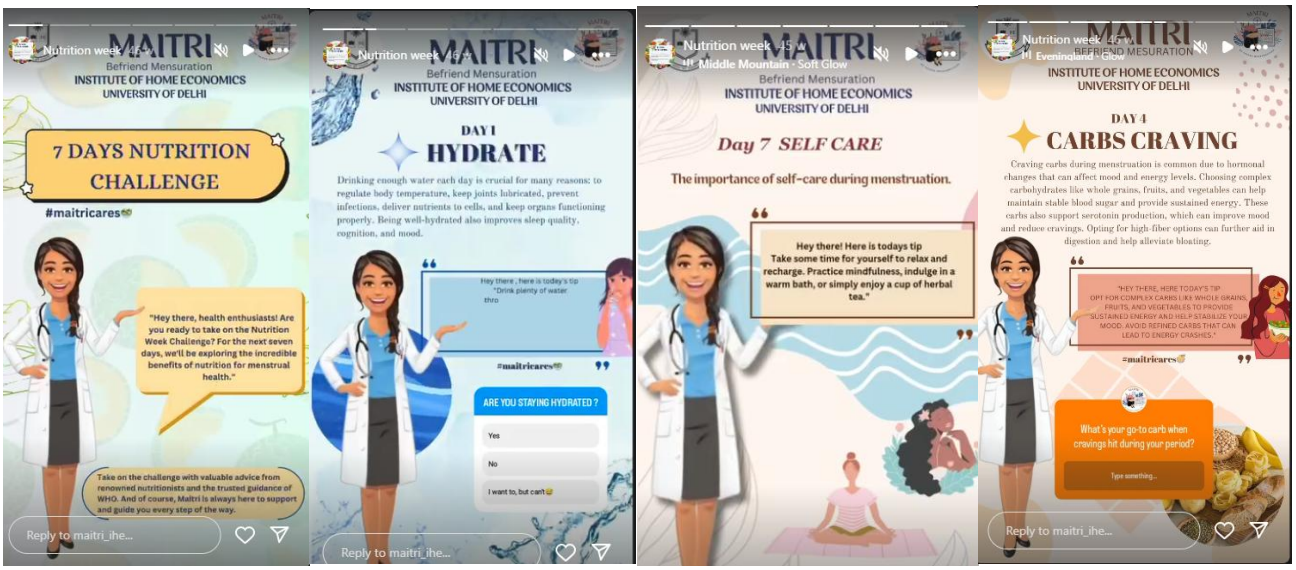
10. Film Screening – *Period. End of Sentence*

On 2nd February 2025, Maitri – Befriend Menstruation, the menstrual health society of the Institute of Home Economics (University of Delhi), organized an online screening of the Oscar-winning documentary *Period. End of Sentence*. The screening aimed to raise awareness about menstrual stigma in rural India and promote open discussions around menstrual health and empowerment. The documentary explores the challenges menstruators face in rural communities, where menstruation remains a taboo subject. It highlights issues such as poor sanitation, lack of menstrual education, school dropouts, and social isolation. Through powerful storytelling, the film follows a group of women who learn to operate pad-making machines, leading to the production of low-cost sanitary pads and inspiring a movement of empowerment and dignity. The screening was followed by an interactive online discussion, where participants openly shared their personal experiences with menstrual stigma and reflected on cultural taboos they had encountered. The conversation created a safe, inclusive space that encouraged honest dialogue, mutual understanding, and collective learning.

11. **Nutrition Week** – Promoting Nutrition for Better Menstrual Health

To promote menstrual well-being through healthy eating, Maitri – Befriend Menstruation organized a week-long online Nutrition Week in September. Each day focused on a specific nutritional need—hydration, iron intake, omega-3s, complex carbohydrates, calcium, antioxidants, and self-care—offering practical tips and food suggestions to support menstrual health.

Participants actively engaged online, reflecting on their habits and learning how simple dietary changes can reduce symptoms like fatigue, cramps, and mood swings. The initiative highlighted the vital connection between nutrition and menstruation, empowering individuals to make mindful, sustainable choices for long-term well-being.



12. Signature Flagship Event – Cascade ’25

CASCADE 2025 marked the annual flagship event of the Centre for Media and Communication, organized in collaboration with the Rotaract Club of Activa Delhi, NESA, Angika, Enactus IHE, NSS IHE, and Maitri – Befriend Menstruation, at the Institute of Home Economics, University of Delhi. Held on 4th and 5th March 2025, the event aimed to provide a holistic platform for students across Delhi to engage in meaningful experiences that combined academic insight with creative expression. The initiative offered a diverse array of competitions, interactive sessions, and engaging activities designed to foster talent, encourage dialogue, and promote collaboration among students. CASCADE successfully brought together various societies and student bodies to celebrate innovation, media, communication, social awareness, and youth-led impact, making it one of the most anticipated events of the academic calendar.

The activities and events organized during cascade'25:

1. Letter to Younger Self

On 4th March 2025, Maitri organized an emotional and introspective online competition titled "Letter to Younger Self." The event offered students a space to reflect on their personal growth, especially around menstruation, body image, and emotional well-being. Participants penned heartfelt letters offering reassurance and wisdom to their younger selves. The event received 12 entries and was judged by experts. The initiative created a platform for vulnerability, healing, and dialogue—perfectly aligning with Maitri's mission to normalize menstrual conversations.

2. Rhythm of Change – Musical Therapy Session

Maitri hosted a musical therapy session titled "Rhythm of Change", led by artists, to highlight music's therapeutic value in addressing menstrual and emotional health. The session included acoustic and rhythmic compositions encouraging reflection and audience participation. The event allowed students to engage with menstrual themes through music, fostering comfort, openness, and emotional release.

3. Spin and Reveal – Table Games

Maitri's "Spin and Reveal" was a lively two-day table game event under CASCADE featuring Spin the Wheel, Roll the Dice, and surprise challenges. The event was a huge success, encouraging student participation, offering stress relief, and sparking campus-wide engagement. Volunteers managed smooth execution, creating a festive, inclusive atmosphere.

4. Scarlett Argument – Debate Competition

Maitri organized "Scarlett Argument," a debate competition centered on the topic: "Is Menstrual Leave Necessary?" The event featured participants from across colleges, debating with logical reasoning and personal insights. The debate successfully sparked informed discussions on menstrual policies in academic and professional spaces, promoting empathy and inclusivity.

5. Secret Seeker – Treasure Hunt

"Secret Seeker" was a thrilling escape-room-style treasure hunt designed to enhance problem-solving, teamwork, and critical thinking. The event offered participants an immersive and rewarding experience, boosting Maitri's visibility and collaborative strength during CASCADE. It added intellectual variety and excitement to the festival.

6. Trash to Treasure – Best Out of Waste

In collaboration with Rotaract Club of Activa Delhi, Maitri conducted "Trash to Treasure," a sustainability-themed competition where participants transformed waste into creative, functional items. The event celebrated eco-conscious innovation and encouraged students to rethink their relationship with waste, fostering environmental responsibility through art.

The "Trash to Treasure" initiative celebrated eco-friendly innovation, offering students the opportunity to become more conscious about waste management, recycling, and responsible consumption. This competition not only showcased their creativity but also ingrained environmental responsibility into their mindset—making a meaningful contribution to the broader vision of Maitri Society.

7. Empower Canvas – Drawing Competition

In collaboration with Rotaract Club of Activa Delhi Maitri hosted "Empower Canvas," a drawing competition on the theme of Women Empowerment. The event gave students a creative outlet to express ideas, aspirations, and messages about gender equality and strength. Participants showcased diverse artistic interpretations, making the event both impactful and inspiring.

"Empower Canvas" was not just an expression of art; it carried a powerful social message, inspiring positive change and raising awareness in society. This initiative demonstrated that art can become a medium for dialogue and empathy, especially when it addresses important topics like women's empowerment.