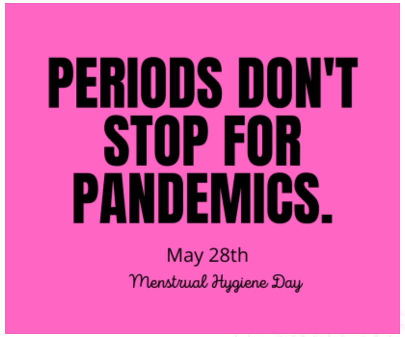
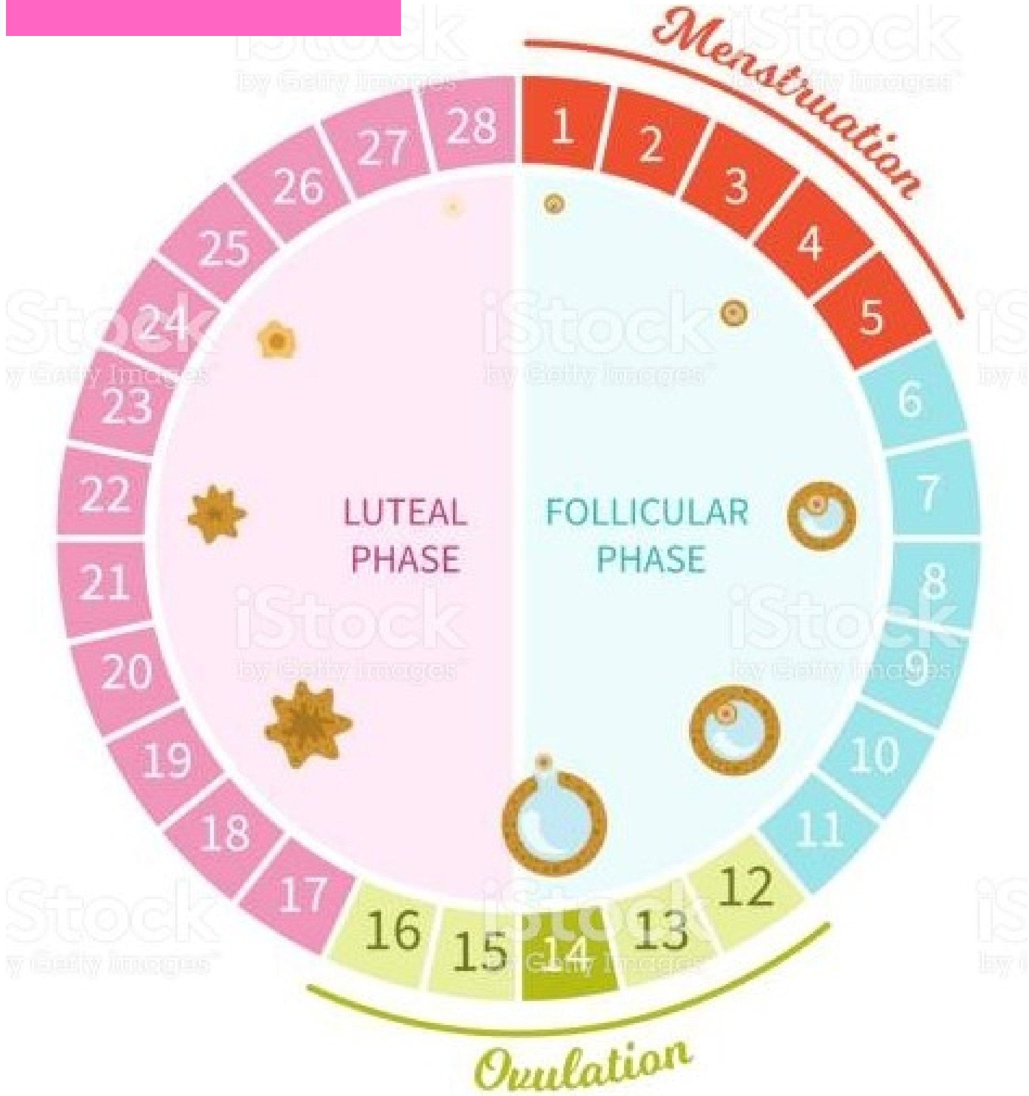
Express_Menstruation_Contest 2020

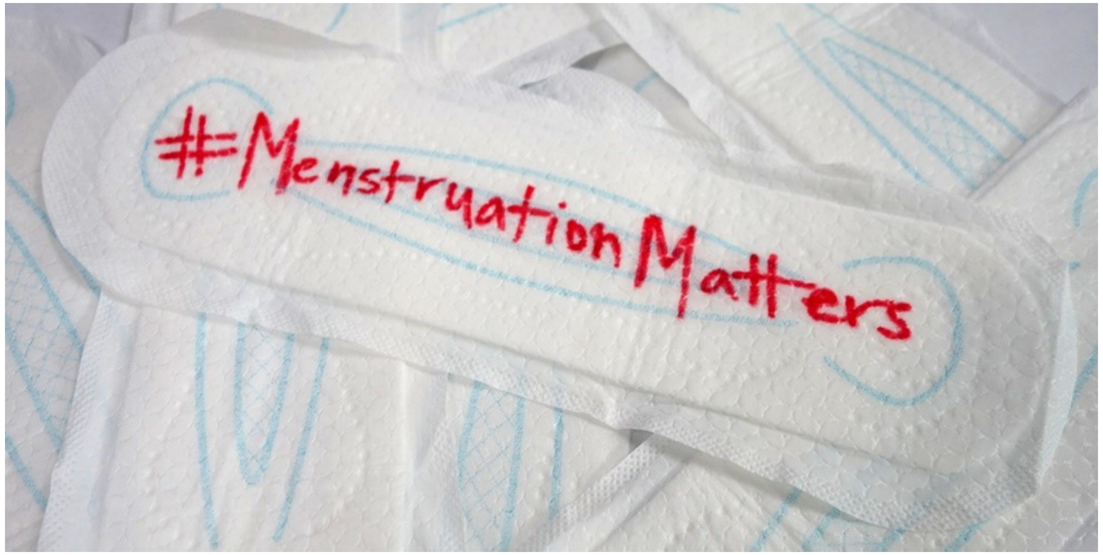
Online Celebrations of World Menstrual Hygiene Day - 2020

Event Sponsored by

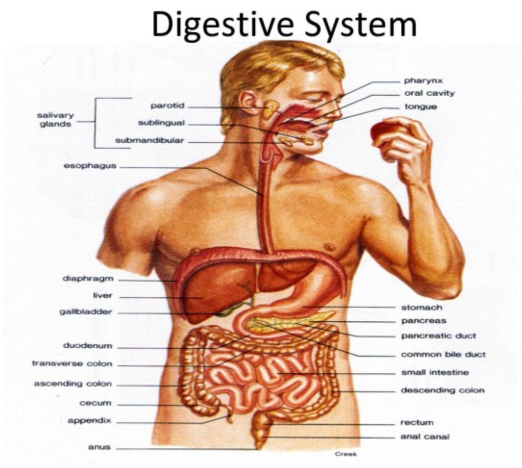


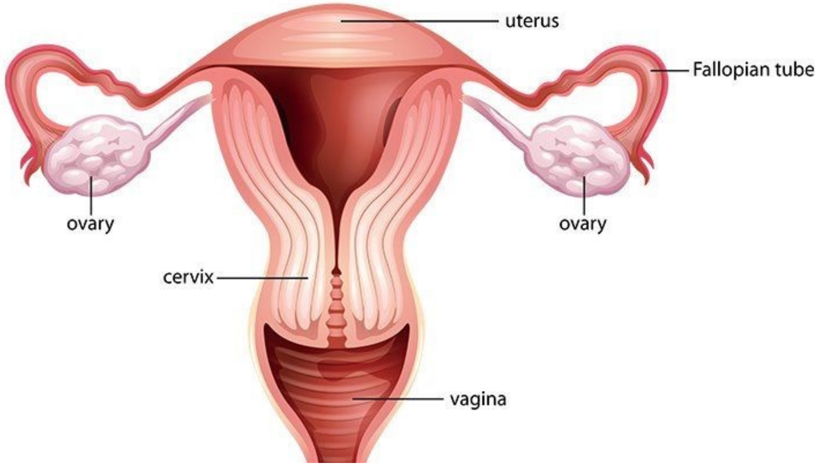


28th May Refers to
28 Days of Menstrual Cycle &
5 Days of Bleeding



Which one are we comfortable in openly discussing about?





Stigma around Menstruation

ఒక శానిటరీ నాప్కిన్ ప్రకటన టీవీ లో వస్తే, పిల్లలు చూడకూడదని ఆ చానెల్ మారుస్తాం, లక్షలు ఖర్చు పెట్టి ఆడంబరంగా పుష్పవతి ఫంక్షన్ చేస్తాం, కాని ఒక గంట సమయం కేటాయించి అసలు నెలసరి ఎందుకు, ఎలా వస్తుందో పిల్లలకు చెప్పే ప్రయత్నం ఎంతమంది చేస్తాం?

రుతుస్రావం గురించి మీకు తెలిసినది చెప్పండి అని మేము అడిగే ప్రశ్నకు పిల్లలు, కొంతమంది మహిళలు ఇచ్చిన సమాధానాలు:

మేము ఊహించినది – 'ఇదొక సహజ ప్రక్రియ', 'ప్రతీ నెల ఫలదీకరణం చెందని అండం గర్భాశయ స్రావాలతో బయటకి విసర్జించబడుతుంది'
మేము విన్నవి – 'చెట్టు ముట్టుకుంటే చచ్చిపోతుంది', 'పచ్చళ్ళు ముట్టుకుంటే బూజు పడుతుంది', 'రుతుస్రావ సమయంలో పొలిమేర దాటితే దెయ్యం పడుతుంది', 'ప్యాడ్స్ బయట పారేస్తే పాములు పగపడతాయి'

గత 5 సంవత్సరాలుగా మేము వెళ్ళిన ప్రతీ పాఠశాల, గ్రామాలలో ఉన్న అవగాహన ఇది.

ఈ తీరు మారాలంటే ఒకటే దారి **"మౌనాన్ని వీడడం"** – రుతుస్రావం గురించి మాట్లాడుకోవడంలో తప్పు లేదు అని ఎప్పుడు తెలుసుకుంటారో అప్పుడే రుతుస్రావం చుట్టూ ఉన్న మూఢనమ్మకాలు పోయి, అసలు విషయాలు తెలిసే అవకాశం ఉంది.

ఆ అవకాశాన్ని పడాల చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ప్రపంచ రుతుస్రావ పరిశుభ్రత దినోత్సవం సందర్భం గా #Express_Menstruation_Contest ద్వారా అందించింది.

మనిషి పుట్టుకకు మూలమయిన అతి సహజ ప్రక్రియ గురించి బాహాటంగా మాట్లాడాలి అనేది ఈ కాంటెస్ట్ ప్రధాన ఉద్దేశ్యం.

Contest Details

Express Menstruation

Activity 1: Name Your Period – తమ పీరియడ్ కి ఒక పేరు పెట్టుకోవాలి. ఆ పేరు ద్వారా వారికి ఋతుస్రావం పట్ల ఎలాంటి ఆలోచన, అవగాహన కలిగి ఉన్నారో తెలియపరిచే ప్రయత్నం చెయ్యాలి.

Activity 2: Design Your Dream Bathroom: మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మన ఇంట్లో బాత్రూం చాలా శుభ్రం గా ఉండాలి. ముఖ్యంగా పీరియడ్ సమయంలో కొన్ని వస్తువులు మన బాత్రూం లో తప్పనసరిగా ఉండాల్సిన అవసరం ఉంది. ఆ వస్తువులను చూపిస్తూ బాత్రూంని డిజైన్ చేసుకుని, ఒక డ్రాయింగ్ వేసి పంపాలి.

Contest Duration: May 18th to May 25th

Age Limit: None Gender: Female

Announced the Contest Through

- Face Book, Website, Whatsapp Groups, Phone Calls to Students

#Express Menstruation Contest

Menstrual Hygiene Day – 2020

28 May, 2020. World Menstrual Hygiene Day

ప్రపంచ నెలసరి పరిశుభ్రతా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని పడాల చారిటబుల్ ట్రస్ట్ నెలసరి పై అవగాహనా కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తోంది. దీనిలో భాగంగా ఈ నెల 15వ తారీఖు నుండి 25 వ తారీఖు వరకు #Express Menstruation అనే శీర్షిక తో ఆన్లైన్ పోటీలను నిర్వహించడం జరుగుతుంది.

మనందరి పుట్టుకకు కారణం అయిన అతి సహజ ప్రక్రియ గురించి బాహాటంగా మాట్లాడి దీని లో ఎటువంటి అపవిత్రత లేదని చాటి చెపుదాము.

#Express Menstruation పోటిలో పాల్గొనండి

రెండు పోటీలకు సంబంధించిన ఫలితాలు 28 May, 2020 న ప్రకటించబడతాయి.

పోటీకి సంబంధించిన వివరాలు:

1. Name Your Period

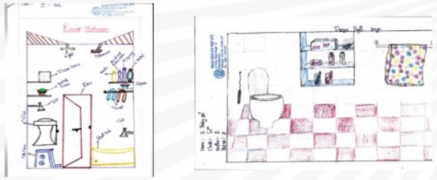
మీ పీరియడ్ కి మీరొక పేరు పెట్టుకోండి. ఆ పేరు మీరు పీరియడ్స్ గురించి ఎటువంటి ఆలోచనను కలిగి ఉన్నారో అర్థం అయ్యేలా ఉండాలి

* Rainbow: Rainbow లో నాకు కొన్ని రంగులు నచ్చవు. కాని కలిపి చూస్తే అది అందంగా కనిపిస్తుంది అలాగే, పీరియడ్స్ లో కూడా ఇబ్బందులు ఉన్నా దాని విలువ అర్థం అయ్యాక నా ఆలోచనలు మారాయి
* అమ్మ: అమ్మ అవడానికి ఇదొక తొలి మెట్టు కాబట్టి నా పీరియడ్ పేరు అమ్మ

ఇవన్నీ మేము కొన్ని స్కూల్ పిల్లల నుండి విన్న పేర్లు. మీరు కూడా ఇలాగే మీ పీరియడ్ కి ఒక మంచి పేరు పెట్టుకుని, ఆ పేరు ద్వారా మీకు పీరియడ్ మీద ఉన్న అభిప్రాయాన్ని మాకు తెలపండి

ఒక పేపర్ / బోర్డు మీద పీరియడ్ పేరు, దాని వివరణ రాయండి.
మీ పీరియడ్ పేరుని మీరు అక్షరాల లో గాని బొమ్మ రూపంలో గాని పంపవచ్చు

2. Design Your Dream Bathroom



రుతుస్రావ పరిశుభ్రత అత్యంత అవసరం. ఆ సమయంలో తగు జాగ్రత్తలు తీసుకుని, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత తప్పక పాటించాలి. లేదంటే రకరకాల ఇన్ఫెక్షన్ లు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఈ అవగాహన మీకు కలగడానికే ఈ పోటీ
మీరొక బాత్రూం బొమ్మ వేయండి (రంగు రంగుల బొమ్మ).
మీ బాత్రూం ఎలా ఉంటే మీకు బాగుంటుందో, బాత్రూం లో ఏమేమి ఉంటే మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటాము అనే విషయాన్ని స్పష్టంగా బొమ్మ వేసి పంపండి

ఈ రెండు పోటీలలో ఏదో ఒకటి లేదా రెండిటిలో కూడా మీరు పాల్గొనవచ్చు. మీరు రాసిన లేదా గీసిన వాటిని మా WhatsApp నెంబర్ కి లేదా ఈ-మెయిల్ కి ఫోటో తీసి మీ పేరు, ఊరు వివరాలతో పంపగలరు.

* Best 10 entries will receive – Rs. 1,000/- cash prize, Certificate of Appreciation, Swechha Handout and Sanitary Napkin Pouch
* All Participants will receive Certificate of Participation, Swechha Handout

Swechha Handout : కౌమార దశ లోని మార్పుల పై సమగ్రమయిన వివరణతో, బొమ్మలతో, సరళమయిన భాషలో రూపొందించిన చేతిప్రతి. కుటుంబం లో ప్రతీ ఒక్కరూ తప్పక చదవవలసిన పుస్తకం ఇది.

Last Date For Entries : 25 May, 2020

WhatsApp చేయవలసిన నెంబర్ : **+91 73311 23064**
E-mail: pctswechha@gmail.com

Age Limit : None
Gender : Female

Project SWECHHA – Awareness on adolescent Health Education   Reach : 70,000 + Girls in AP & TS States

#Express Menstruation Contest

Menstrual Hygiene Day – 2020

28 May, 2020. World Menstrual Hygiene Day

Celebrating the World Menstrual Hygiene Day, 28th May, 2020 Padala Charitable Trust(PCT) plans to commence it's online awareness programmes on Menstruation. As a part of it, #Express Menstruation, an online competition is being conducted from May 15th to May 28th.

Come let us break the silence around Menstruation, the very root cause of human existence and prove that there is no impurity associated with it.

Come participate in #Express Menstruation

The contest results will be announced on 28th May, 2020.

Contest Details

1. Name Your Period

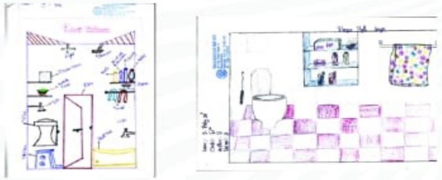
Give your period a name. That name should be able to express your thoughts on menstruation.

* Rainbow: I do not like some colours in Rainbow but when viewed as a whole those colours add beauty to it. Like-wise, although there are ceratin difficulties associated with periods, I now understand the value of it.
* Mother: :Periods are the first step in becoming a mother. That is why I named my periods as Mother.

These are the names we heard from children during our counselling sessions with them.

You too can name your period and explain your opinion on it and send it by writing or drawing it on a paper/board.

2. Design Your Dream Bathroom



This contest is to raise your awareness on Hygiene. Personal hygiene is must and should during periods to avoid infections.

For this, draw the diagram of your dream bathroom in colours. Clearly depict what components a bathroom must have to keep you hygiene.

You can participate in one or both the contests. Please take a clear photograph of your written or diagramatic representations and send it to our Whatsapp number or E-mail along with your details.

* Best 10 entries will receive – Rs. 1,000/- cash prize, Certificate of Appreciation, Swechha Handout and Sanitary Napkin Pouch
* All Participants will receive Certificate of Participation, Swechha Handout

Swechha Handout: A comprehensive illustarated book on adolescent changes with explicit content. A book that should be present in every household.

Last Date For Entries : 25 May, 2020

WhatsApp: **+91 73311 23064**
E-mail: pctswechha@gmail.com

Age Limit : None
Gender : Female

Project SWECHHA – Awareness on adolescent Health Education   Reach : 70,000 + Girls in AP & TS States

RESPONSES FROM THE CONTESTANTS

Name Your Period కు పిల్లలు, మహిళలు పెద్ద సంఖ్యలో ఎంట్రీస్ పంపించారు. వారు పెట్టుకున్న పేరు ద్వారా పరోక్షంగా ఎంతో మందికి పీరియడ్ మీద ఉన్న చెడు అభిప్రాయాన్ని పోగొట్టే ప్రయత్నాన్ని చేసారు.

Calendar (క్యాలెండర్)

* చిన్నప్పుడు మా టీచర్ ద్వారా ఇది ప్రతీ నెలా జరిగే సహజ ప్రక్రియ అని తెలుసుకున్న దగ్గర నుండి పీరియడ్ మొదలయ్యే సమయానికి నేను ఏదోక **కొత్త విషయాన్ని నేర్చుకోవడం చేసేదాన్ని.** అది ఇప్పటికీ కొనసాగిస్తున్నాను. ఈ పీరియడ్ సైకిల్ ని నేను చాలా బాగా ఫాలో అవుతాను కాబట్టి నా పీరియడ్ పేరు Calendar.

Chisel (ఉలి)

* శిల్పాన్ని తయారు చేసేటప్పుడు ఒక సాధారణ రాయి ఎన్నో దెబ్బలు తింటుంది. ఉలి దెబ్బలకు తట్టుకుని నిలబడడం వలనే రాయి శిల్పం గా మారుతుంది. నేను కూడా నా పీరియడ్ సమయాన్ని ఉలి దెబ్బలుగానే ఊహించుకుంటున్నాను. ఎందుకంటే ఈ ప్రక్రియ వలనే నేను తల్లిగా, పరిపూర్ణ స్త్రీ గా మారతాను. కాబట్టి పీరియడ్ ని ఉలి తో పోలుస్తున్నాను.

Butterfly (సీతాకోక చిలుక)

* సీతాకోక చిలుక అంటే అందరికి చాలా ఇష్టం, కాని అది గొంగళి పురుగు నుండి సీతాకోక చిలుకగా మారే ప్రక్రియ లో చాలా ఇబ్బందులు పడుతుంది.

- ఇబ్బందులను లెక్క చేస్తే అందమయిన రూపం దానికి దక్కదు. కాబట్టి నా పీరియడ్ పేరు butterfly.

RESPONSES FROM THE CONTESTANTS Continued…..

Pearl (ముత్యం)

- ఒక ఇసుక రేణువు ముత్యపు చిప్పలో పడి అందంగా, విలువయినదిగా ఎలా మారుతుందో, అలాగే మన పీరియడ్ కూడా భవిష్యత్తులో మనకి ఒక విలువయిన బహుమతి అందిస్తుంది, అందుకే మా పీరియడ్ పేరు ముత్యం.

Moon Time (చందమామ)

- ఉదయం నుండి సూర్యుని వేడి తట్టుకుని రాత్రి ఎలా మనకి చంద్రుడు చల్లని వెన్నెల అందిస్తాడో, అలాగే పీరియడ్ వలన ఇబ్బందులు ఉన్నా దాని ఫలితాలు చంద్రుని వెన్నెల వలె మనకి ఆనందాన్ని అందిస్తాయి.

Foundation (పునాది)

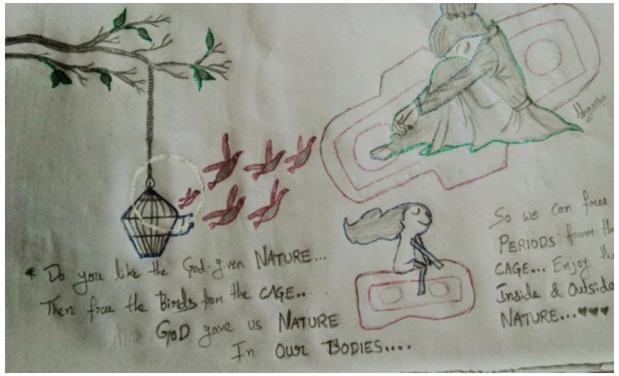
- ఏదయినా ఒక కట్టడం కట్టాలంటే దానికి మొదటి అడుగు పునాది.

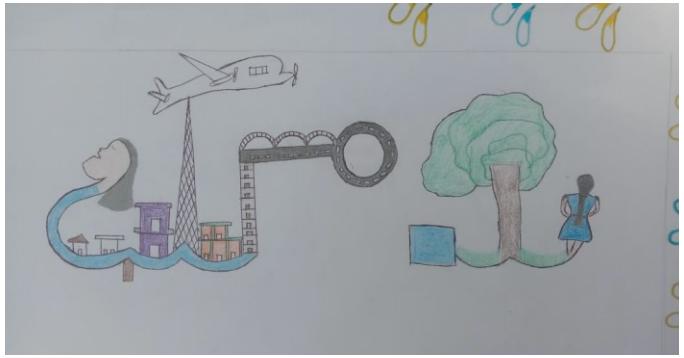
  అలాగే ఆడపిల్లలు ఎదుగుతున్నారు అని తెలియచేయడానికి ఋతుస్రావం పునాది లాంటిది అని నా అభిప్రాయం.

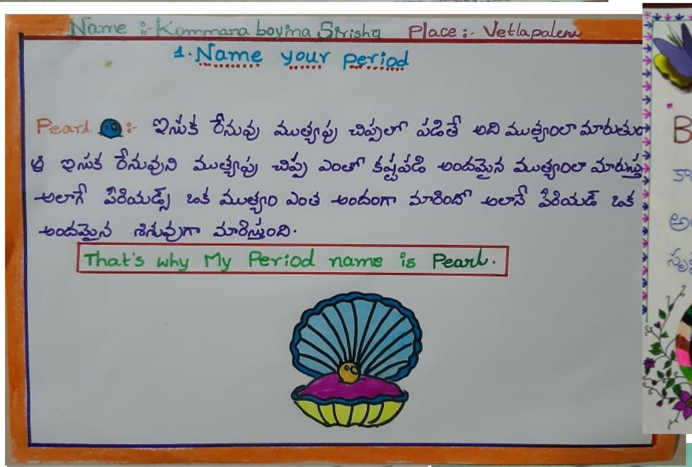
Red Alert

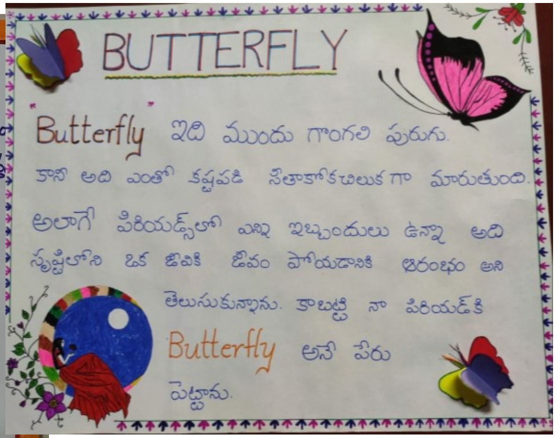
- నా పీరియడ్ నా ఆశయాలకు ఆటంకం కాదు.

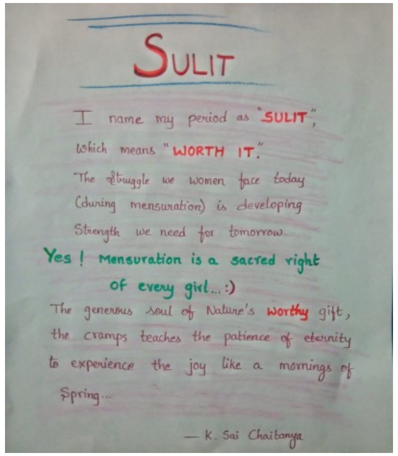
Snapshot of Few Entries

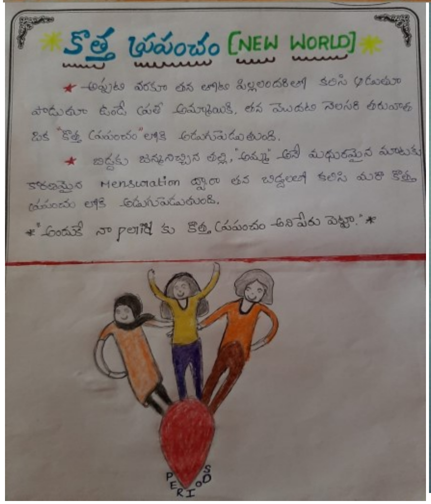


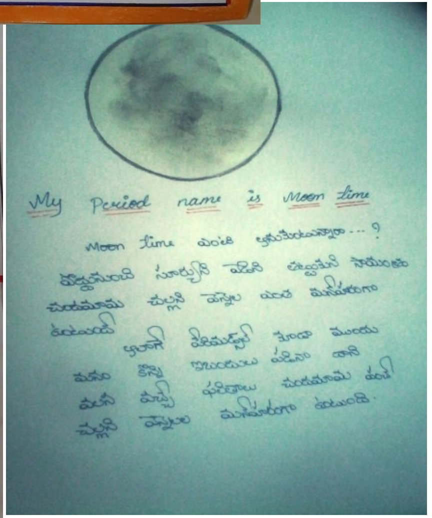


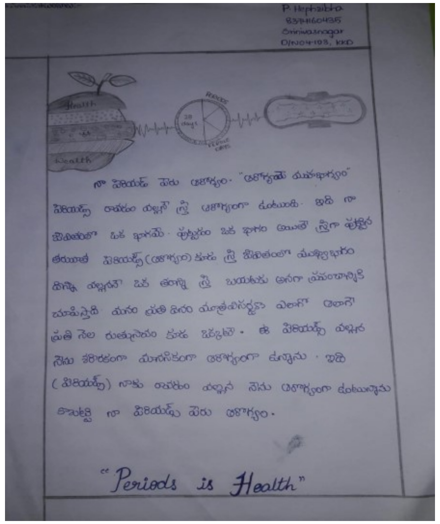


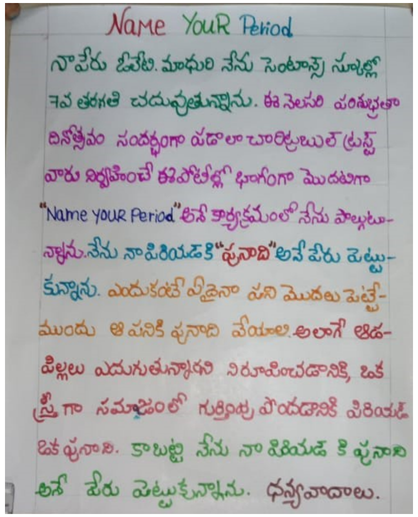


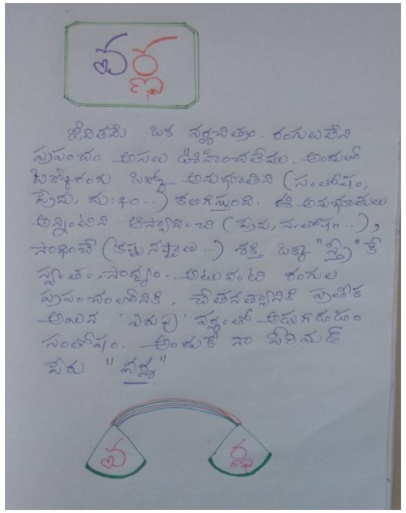


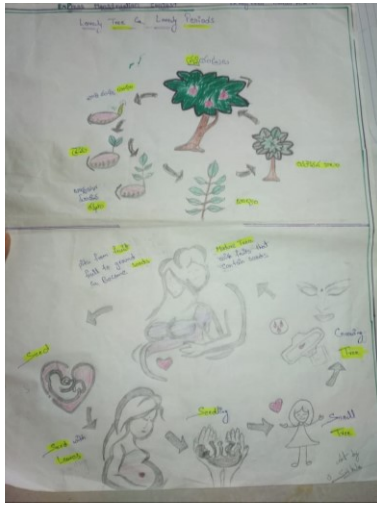






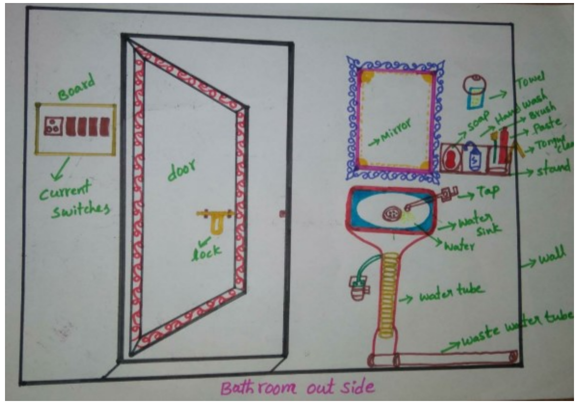


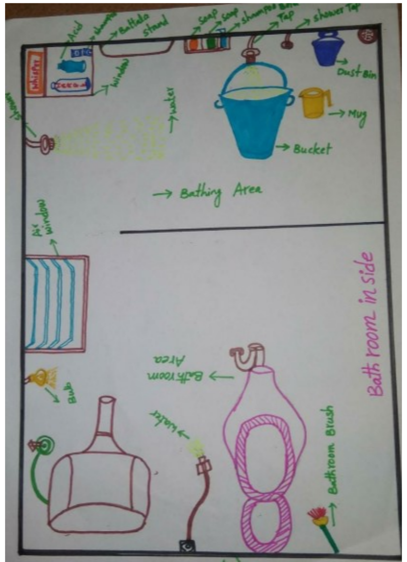




Thinking Out of the Box – Design Your Dream Bathroom

- Design Your Dream Bathroom Contest లో కూడా పిల్లలు పెద్దలు వారి ప్రతిభను కనపరిచారు
- బాత్రూం లో వెంటిలేటర్ దగ్గర నుండి చీపురు వరకు ప్రతీ వస్తువు ఎంత అవసరమో చాలా వివరంగా అందమయిన బొమ్మలతో వివరించారు
- అంతే కాదు clock ఉంటే ఉపయోగం ఏంటి? Windows ఎందుకు పెద్దవిగా ఉండాలి, మొక్కలు ఉంటే ఉపయోగం ఏంటి? ఇలాంటి కొత్త ఆలోచనలు అన్ని మనకి కలిగేలా చిత్రాలు ఉన్నాయి





Winners of Express Menstruation Contest 2020

Name your period: Winners

1. K. Veera Sai Lakshmi
2. G. Sri Kalyani
3. N. Venkata Rajarajeswari
4. P. H. Kusuma
5. K. Sai Chaitanya
6. G. Bhavani
7. S.K. Sharmila
8. B. Sri Divya
9. P. Kavita Jyothi
10. D. Mouni
11. O. Madhuri
12. D. Satya
13. K. Madhavi
14. S. Rajeswari
15. G. Sri Mahalakshmi

Winners of Express Menstruation Contest 2020

Name your period: Consolation

1. V. Sri Kala
2. G. Vijaya Durga
3. A. Apoorva Priya Varshini
4. Indumathi
5. L. Satya Varalakshmi
6. P. Sandhya Rani
7. A. Veera Lakshmi
8. P. Hephzidha
9. S. Nirmala Devi
10. D. Alekhya
11. K. Sirisha
12. V. Bhavya Sri
13. S. Srujana
14. A. Vasanthi

Winners + Consolation = 29

Winners of Express Menstruation Contest 2020

Design your Dream Bathroom

Winners:

1. G. Mani
2. M. Ganga Bhavani
3. M. Nandini
4. P. Vara Lakshmi
5. Radha

Consolation Prize Winners:

1. P. Dhanavathi
2. G. Krupavathi
3. Sri Mahalakshmi

Winners + Consolation = 8

Prizes

Winners	- Rs. 1000/- + Certificate + Swechha Handout + Sanitary Napkin Pouch
Consolation	- Rs. 500/- + Certificate + Swechha Handout + Sanitary Napkin Pouch
Participation	- Certificate + Swechha Handout

Our Observations

- సాధారణంగా ఏ అమ్మాయి / స్త్రీ అయినా వారి ముందు నెల పీరియడ్ డేట్ చెప్పమని అడిగితే వెంటనే చెప్పలేరు. తమ నెలసరి చక్రం పై శ్రద్ధ లేకపోవడం దీని కారణం.
- ఈ పోటీ ప్రకటించిన వెంటనే దాదాపుగా 120 కి పైగా స్పందనలు రావడం హర్షించదగ్గ విషయం.
- పిల్లలు, మహిళలు సిగ్గు పడకుండా వారి భావాలను స్వేచ్ఛగా తెలపడం చాలా మంచి విషయం.
- కేవలం చిన్న పేరుతోనో, ఫోటో పంపించి వదిలేయకుండా దాదాపుగా అందరూ వ్యాసాల ద్వారా వారి భావాలని తెలియపరిచారు.
- కొంత మంది వాళ్ళు పంపినది అర్థం అవుతోందో లేదో అని సెల్ఫీ వీడియో లు కూడా పంపడం జరిగింది.
- పట్టణ ప్రాంతాల కంటే కూడా మారు మూల గ్రామాలూ, ఏజెన్సీ ప్రాంతాల నుండి entries రావడం మా విజయంగా భావిస్తున్నాము.

Online - Menstrual Hygiene Day Celebrations

Face Book Live Awareness Programme on Menstrual Hygiene

Date: 28th May 2020

Time: 10:00 AM to 11:00 AM

Speaker: Dr. Sailaja Kallakuri, DNB, Surgeon

Host: Surya Prasad, Founder & CEO
Padala Charitable Trust

Topics Covered

1. Importance of May 28th
2. History of Swechha Programme
3. Menstrual Health & Impact
4. Announcement of Contest Winners
5. Importance of Adolescent Health

Link to Recorded Session

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2639571279593286&id=100006213197698

Social Media Posts

Winners Announcement – Facebook Post

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2639593302924417&id=100006213197698&sfnsn=wiwspmo&extid=B2h79qy57OgYMohW

Post Event Post – Facebook Post

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2639869599563454&id=100006213197698

About # Express Menstruation Contest – PCT Website

http://pct-india.org/express-menstruation-menstrual-hygiene-day/

Thanks to Our Supporters

Padala Charitable Trust
Regd. No: 0413/4/26/2003 *PAN: AABTP0258Q*
80G Certified | FCRA - 010170337 | NITI Aayog ID - AP/2018/0189057

Contact: +91 *76800 83399; 73311 23064*
Email *pct2050@gmail.com*
Website http://padalacharitabletrust.org/

YouTube – *https://www.youtube.com/channel/UCal9CsKrzTEyJ6k0-rz5g5A*
Fb – https://www.facebook.com/pct2050