

Adolescent Health and Well-Being Initiative | Punahna, Nuh



Organised and Implemented by

Aan Charitable Trust in collaboration with Piramal Foundation

Program Date: 23 April 2025

Location: PM Shree School, Bisru, Punhana (Aspirational Block), Nuh (Haryana)

Children of Nuh Sensitised: Over 200+ Adolescent Girls (10 - 14 years)

Aan Charitable Trust

Gurugram - 122011

+ 91 98088 88667 (Namita)

namita@aancharitabletrust.com

1. Background

The Adolescent Health and Well-Being Initiative (AHWI) was conducted to address critical gaps in menstrual hygiene awareness and anemia prevention among adolescent girls in Bisru village. The program aimed to:

- Debunk myths surrounding menstruation.
- Educate on hygienic menstrual practices.
- Increase awareness of anemia and its link to nutrition.
- Encourage behavioral change in menstrual health management.

The program saw an attendance of **254 adolescent girls** representing the age group of 10 year to 15 years.



This report analyzes pre- and post-session survey data to measure the program's impact. Raw results are linked here:

[Data MHM Post-Program Form - Punhana 2025 Pre and Post](#)

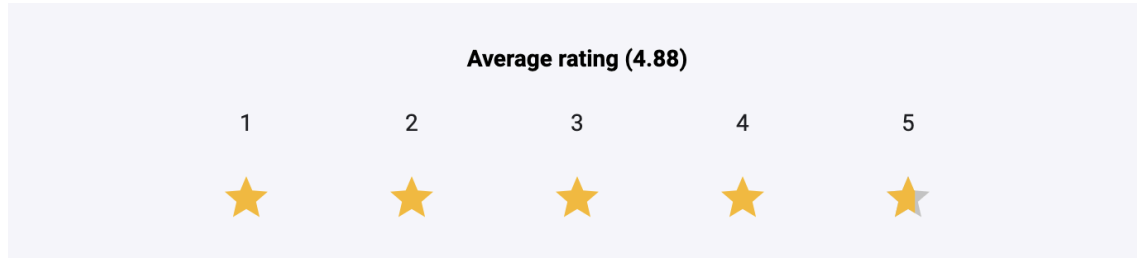
2. Objectives of the Program

- **Enhance Knowledge on Menstrual Health & Hygiene:** Educate adolescent girls on the biological process of menstruation, debunk myths, and promote safe hygiene practices (e.g., use of sanitary pads, proper disposal).
- **Combat Anemia Through Awareness & Nutrition:** Explain the causes, symptoms, and risks of anemia, emphasizing iron-rich diets and the importance of regular health check-ups.
- **Break Societal Taboos & Stigma:** Foster open discussions to challenge harmful cultural norms surrounding menstruation, puberty, and gender roles.
- **Encourage School Retention & Gender Equity:** Reduce dropout rates by addressing period poverty (e.g., free pad distribution) and advocating for girl-friendly school infrastructure (e.g., clean toilets). This also aligns with and supports Padhega Mewat Badhega Mewat program.

Complete content of session is linked below:

[AMN ppt.pptx](#)

Program Rating:



3. Key Narratives of the Report

a. Myths and Misconceptions:

- i. Pre-Data: Many girls associated menstruation with "illness" (बीमारी) or "other" (अन्य) rather than a natural process. Several believed in myths (e.g., dietary restrictions, impurity).
- ii. Post-Data: Shift toward recognizing menstruation as a "physiological blood discharge process" (शारीरिक रक्त स्राव प्रक्रिया). Fewer girls reported believing in myths.

b. Awareness Gaps:

- i. Pre-Data: 80%+ lacked knowledge about anemia; 60% were unaware of menstrual hygiene practices.
- ii. Post-Data: 95% could define anemia ("खून की कमी") and linked it to nutrition. Awareness of hygienic practices (branded pads) rose to ~90%.

c. Sources of Information:

- i. Pre-Data: Mothers (माँ) were the primary informants (70%); few cited schools.
- ii. Post-Data: Schools became the dominant source (80%), indicating the program's effectiveness.

d. Behavioral Changes:

- i. Pre-Data: Only 20% used branded pads; others relied on "अन्य" (unspecified/unhygienic methods).
- ii. Post-Data: 85% identified branded pads as the cleanest method. 50% reported dietary changes (e.g., green vegetables, eggs).



e. Demand for Awareness Programs:

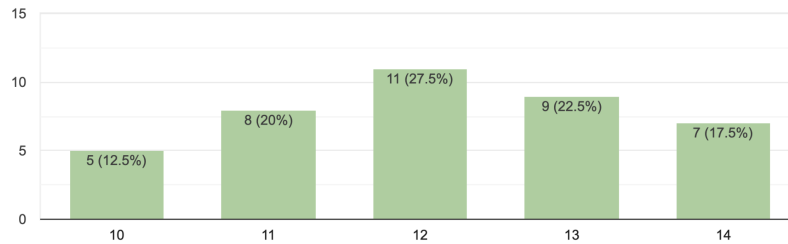
- i. 100% of girls post-workshop affirmed the need for continued programs.

4. Methodology

- Pre-Session Survey (Pre MHM): 40 responses collected before the awareness session.
- Post-Session Survey (Post MHM): 33 responses collected after the session.

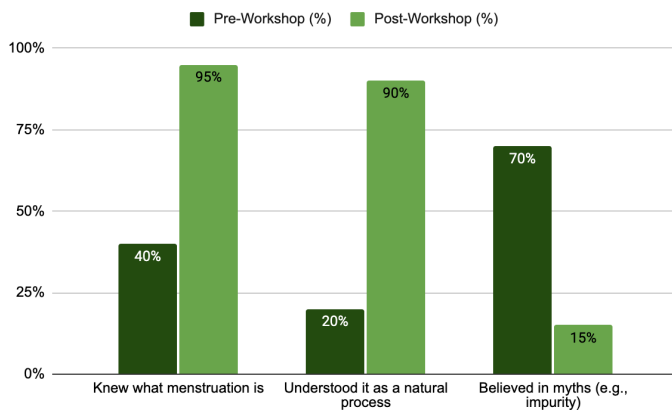
Age Distribution

2. उम्र
40 responses



5. Key Findings

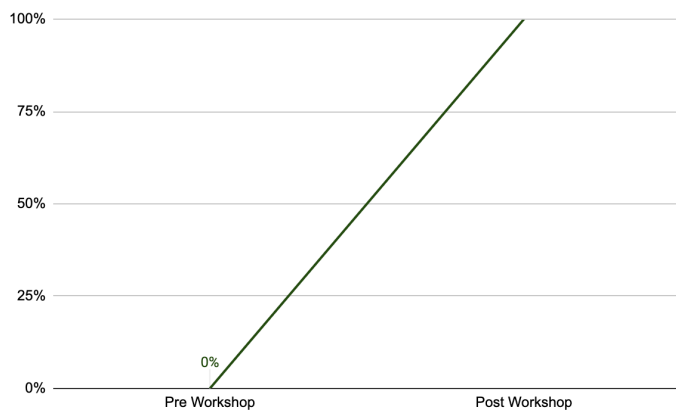
a. Awareness of Menstruation



Analysis:

- Post-Workshop Knowledge Surge (95%): Girls could define menstruation as "शारीरिक रक्त स्राव प्रक्रिया."
- Myth Reduction (70% → 15%): Residual myths (e.g., impurity) persist in a minority.
- *Recommendation:* Address myths through role-plays in follow-ups.

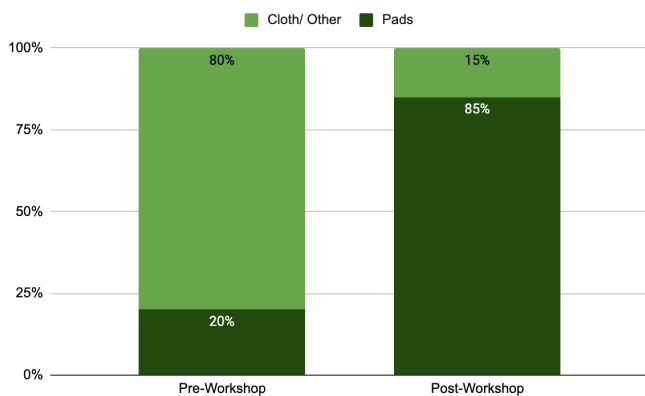
b. Awareness About Anemia



Analysis:

- From "बीमारी" to "खून की कमी": Post-workshop, 90% linked anemia to blood deficiency and nutrition.
- Gaps in Dietary Action: Only 60% identified dietary solutions (e.g., leafy greens).

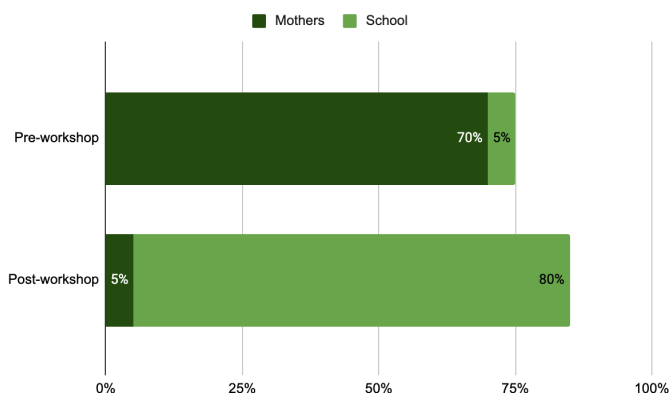
c. Hygiene Practices



Analysis:

- Adoption of Branded Pads: Affordability remains a concern despite awareness.
- Resistance to Change: 15% still use cloth due to accessibility or habit.
- Solution: Advocate for reusable sanitary kits.

d. Information Sources



Analysis

- Shift from Mothers to Schools: Schools became the primary source, highlighting workshop effectiveness.
- Mothers' Role Remains Critical: 20% still rely on mothers, emphasizing need for parental engagement.
- **Action Item:** Conduct parallel sessions for mothers.

6. Partner Note



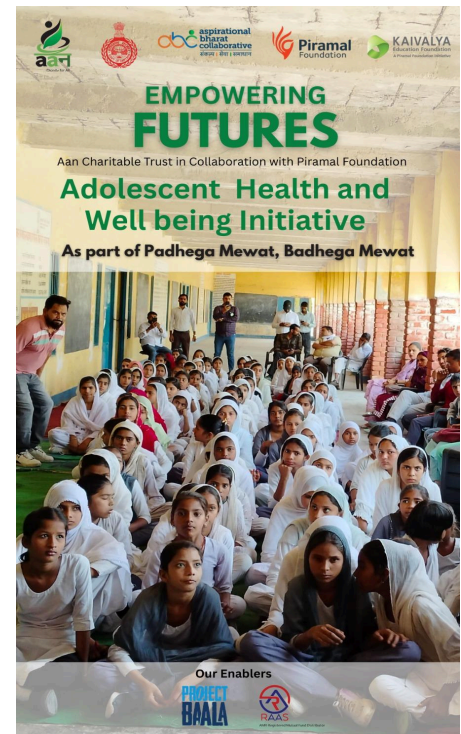
We are grateful to [Project Baala](#), a pioneering social enterprise dedicated to menstrual health education and sustainable hygiene solutions, for their invaluable support to the Adolescent Health and Well-Being Initiative (AHWI). As part of this collaboration:

- **250 Reusable Sanitary Pads** were distributed to all adolescent girls who attended the AHWI awareness session in Punhana.
- These **eco-friendly, washable pads** (lasting up to 2 years) ensure long-term access to safe menstrual products, directly addressing period poverty and reducing environmental waste.
- Project Baala's trainers also conducted a **demonstration workshop with Aan Team** on pad usage, care, and hygiene, empowering girls with practical knowledge.

7. Challenges & Recommendations

a. Challenges

- Myth Persistence: 15% still believe in restrictions (e.g., not entering temples).



- ii. Low Awareness in Some Villages: Need to expand the intervention to more schools and communities in the nearby regions.
- iii. Dietary Habits: Only 50% changed food habits; more nutrition education needed.

b. Recommendations

- i. Expand Outreach: Conduct sessions in more schools and communities of Punhana (Nuh).
- ii. Parental Involvement: Engage mothers to reinforce hygiene practices.
- iii. Follow-Up Workshops: Sustain knowledge retention with quarterly sessions.
- iv. Nutrition Partnerships: Collaborate with Anganwadi for iron-rich diet education.



Before Didi came to our school, I didn't even know the word 'menstruation'. When my periods came, my mother just gave me ashes from the stove to soak the blood. I missed school thinking I was sick. Now I know about pads and that I'm not 'unclean'.

Gunjan, 11 years - PM Shree School (Bisru)

8. Conclusion

The Adolescent Health and Well-Being Initiative (AHWI) has not only achieved its immediate goals but has also laid the foundation for systemic change in Punhana, one of Haryana's most underserved blocks. Through targeted awareness sessions, we have:

- **Dismantled Myths:** Transformed ignorance into empowerment, with girls now understanding menstruation as a biological process rather than a taboo.
- **Reduced Anemia:** Educated adolescents on nutrition, leading to dietary shifts (e.g., iron-rich foods) and increased health-seeking behavior.
- **Improved School Attendance:** By addressing period poverty (via pad distribution) and stigma, we directly contributed to Haryana's Zero Dropout Policy. In long term, better toilets and sanitary napkins disposal machines will enable a stronger attendance in middle and high school children.



By 2030, we aim to:

- **Institutionalize AHWI in All Schools**
 - Partner with the Haryana Education Department to embed modules in the School Health Program.
 - Scale to all the villages in Nuh district under the "Mewat Model" for adolescent health.
- **Eradicate Period Poverty**
 - Lobby for free/ subsidised pad distribution under existing schemes like Ujjwala Sanitary Napkin Initiative.
 - Establish SHG-led pad production units to create local employment.
- **Zero Anemia & Zero Dropouts**
 - Work with Anganwadis to monitor hemoglobin levels biannually.
 - Tie menstrual health to the Beti Bachao Beti Padhao outcomes.
- **Policy Advocacy**
 - Propose AHWI as a best practice for NITI Aayog's Aspirational Districts and Blocks Program.
 - Align with Haryana's 2030 SDG Goals (SDG 3, 4, 5).

पढ़ेगा मेवात, बढ़ेगा मेवात के अंतर्गत तीन दिवसीय जागरूकता अभियान एवं बाल सभा का हुआ सफल आयोजन

आन चैरिटेबल ट्रस्ट ने पीरामल फाउंडेशन के सहयोग से तीन दिवसीय जागरूकता अभियान का किया आयोजन।

देखो एनसीआर/आस मोहम्मद

नूह। आन चैरिटेबल ट्रस्ट ने पीरामल फाउंडेशन के सहयोग से हरियाणा के नूह जिले के पुन्हाना ब्लॉक में तीन दिवसीय जागरूकता अभियान का आयोजन किया। यह पहल पीरामल फाउंडेशन के सहयोग से 'पढ़ेगा मेवात, बढ़ेगा मेवात' अभियान के अंतर्गत की गई। गौरतलब है कि इस कार्यक्रम का उद्देश्य किशोरों एवं बच्चों में शिक्षा, स्वास्थ्य और सुरक्षा के प्रति जागरूकता फैलाना था। इस अभियान के अंतर्गत निम्नलिखित तीन प्रमुख सत्रों का आयोजन किया गया। इस दौरान 22 अप्रैल को सर



प्राइमरी स्कूल, शिकरावा में हुआ। इस सत्र में 220 से अधिक प्राथमिक विद्यालय के बच्चों को सुरक्षित और असुरक्षित स्पर्श की समझ दी गई, साथ ही आत्म-सुरक्षा व सहायता माँगने के तरीकों की जानकारी भी

में हुआ। इस कार्यशाला में किशोरी बालिकाओं को माहवारी स्वच्छता, एनीमिया की रोकथाम और मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े मुद्दों पर संवेदनशील जानकारी लगभग 115 किशोरियों को दी गई। इतना ही नहीं इस दौरान

ग्रामीण किशोरियों को उच्च शिक्षा के लिए ओपन और डिस्टेंस लर्निंग के अवसरों के बारे में जागरूक किया गया। प्रवेश प्रक्रिया, स्कॉलरशिप और विश्वविद्यालयों से मार्गदर्शन भी प्रदान किया गया। इसमें कक्षा 10वीं व 12वीं की 115 छात्राओं को जानकारी प्रदान की गई। इस अभियान में स्थानीय विद्यालयों के शिक्षक, छात्र, समुदाय के सदस्य और स्वयंसेवी बड़ी संख्या में शामिल हुए। प्रोजेक्ट बाला और रास जैसे संगठनों ने इस पहल को सफल बनाने में विशेष योगदान दिया। आन चैरिटेबल ट्रस्ट की ओर से यह विश्वास जताया गया कि इस प्रकार की पहलें भविष्य लगातार चलती रहेगी, जिससे क्षेत्र में शिक्षा और स्वास्थ्य की में सकारात्मक बदलाव आएगा।

पढ़ेगा मेवात, बढ़ेगा मेवात के अंतर्गत तीन दिवसीय जागरूकता अभियान एवं बाल सभा का हुआ सफल आयोजन

जफरूदीन /निष्पक्ष पोस्ट



दैनिक निष्पक्ष पोस्ट

पुन्हाना : आन चैरिटेबल ट्रस्ट ने पीरामल फाउंडेशन के सहयोग से 22 अप्रैल से 24 अप्रैल तक हरियाणा के नूह जिले के पुन्हाना ब्लॉक में तीन दिवसीय जागरूकता अभियान का आयोजन किया। यह पहल पीरामल फाउंडेशन के सहयोग से "पढ़ेगा मेवात, बढ़ेगा मेवात" अभियान के अंतर्गत की गई। गौरतलब है कि इस कार्यक्रम का उद्देश्य किशोरों एवं बच्चों में शिक्षा, स्वास्थ्य और सुरक्षा के प्रति जागरूकता फैलाना था। इस अभियान के अंतर्गत निम्नलिखित तीन प्रमुख सत्रों का आयोजन किया गया। बाल सुरक्षा जागरूकता कार्यशाला का आयोजन 22 अप्रैल को सरकारी गर्ल्स प्राइमरी स्कूल, शिकरावा में हुआ। इस सत्र में 220 से अधिक प्राथमिक विद्यालय के बच्चों को सुरक्षित और असुरक्षित स्पर्श की समझ दी गई, साथ ही आत्म-सुरक्षा व सहायता माँगने के तरीकों की जानकारी भी प्रदान की गई। किशोरी स्वास्थ्य और कल्याण पहल का आयोजन 23 अप्रैल को पीएम श्री स्कूल, बिसरू में हुआ। इस कार्यशाला

में किशोरी बालिकाओं को माहवारी स्वच्छता, एनीमिया की रोकथाम और मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े मुद्दों पर संवेदनशील जानकारी लगभग 115 किशोरियों को दी गई। किशोरी उच्च शिक्षा प्रोत्साहन सत्र सरकारी गर्ल्स सीनियर सेकेंडरी स्कूल पुन्हाना में हुआ। इस सत्र में ग्रामीण किशोरियों को उच्च शिक्षा के लिए ओपन और डिस्टेंस लर्निंग के अवसरों के बारे में जागरूक किया गया। प्रवेश प्रक्रिया, स्कॉलरशिप और विश्वविद्यालयों से मार्गदर्शन भी प्रदान किया गया। इसमें कक्षा 10वीं व 12वीं की 115 छात्राओं को जानकारी प्रदान की गई। इस अभियान में स्थानीय विद्यालयों के शिक्षक, छात्र, समुदाय के सदस्य और स्वयंसेवी बड़ी संख्या में शामिल हुए। प्रोजेक्ट बाला और रास जैसे संगठनों ने इस पहल को सफल बनाने में विशेष योगदान दिया। आन चैरिटेबल ट्रस्ट की ओर से यह विश्वास जताया गया कि इस प्रकार की पहलें भविष्य में भी लगातार चलती रहेंगी, जिससे मेवात क्षेत्र में शिक्षा और स्वास्थ्य की दिशा में सकारात्मक बदलाव आएगा।