

Varanasi Menopause Society

Activity Report 2023-24-25

Founder President- Dr.Anuradha Khanna
President - Dr. Sudha Singh
Vice President- Dr.Neelam Ohri
Secretary- Dr.Usha Yadav

Previous activities

- This club was started on 20th July 2020

- Number of members approx. 100

Activities

- Regular exercise tips by Neelu Mishra & Anita Chaudhary
- Teej celebration pictures and Kajri wassung by Abha Saxena and Neena Singh ji.
- Demonstration of beautiful terrace garden by our plant loving members like Swapnil Singh, Manju Singh, Shahi Bala, Meena Singh, Ruby Sah, Ritu Arora and many others

Previous activities

- Webinar on breast awareness by Dr.Uma Pandey and cancer cervix by Rucha Pathak was attended by many members.
- On 29th July our ladies came forward with their pets and their activities and one lesson I learnt from pets that “Those who teach us the most on humanity are not always human”.
- 2nd August Chavi Sharma was the winner of quiz on menopause
- Breast feeding week was conducted in August 1st week with slogans & posters etc.

Previous activities

During our daily discussion we discussed topics like...

- . Anemia
- . Healthy diet tips by Rekha Gupta
- . Discussion on Alopecia by Neha Sah
- . Glorious fabrics of India by Ishita Tandon
- . Teej celebration and teej story

Previous activities

During our daily discussion we discussed topics like...

- . Anemia
- . Healthy diet tips by Rekha Gupta
- . Discussion on Alopecia by Neha Sah
- . Glorious fabrics of India by Ishita Tandon
- . Teej celebration and teej story

Previous activities

- 6th September Webinar by club 35

- Health of bone Dr. Anita Chaudhary

- Yoga Neelu Misha

- Breast Dr.Divya Khanna

- Quiz club 35 – Result declared on 6.9.2020

- Shilpi Saraf

- Anita Anand

Previous activities

- Mgazine POISE was published in October in which 13 articles were from our Varanasi Club 35.

- Diwali celebration pictures were sent on 14th, 15th & 16th November to Dr. Arti

- The winners are

· Photography -	Rekha Romi
· Rangoli	Sheela Sharma
· Light effects	Pushpa Singh

Previous activities

- Quiz on Osteoporosis on 6-11-2020

- Surabhi Deva

- Ritu Arora

- Reha Romi

- Quiz on 6th December on cancer

- Pushpa Singh was first

- Rekha was 2nd

- Shilpi Saraf 3rd

Previous activities

Webinar 27-12-2020

- Eye care after 40 – Dr.Sheela Sharma

- Dental care after 40 – Dr.Neelam Mittal

- Diet – Reha Gupta

- Anemia – Dr.Shalini Tondan

Slogan on AIDS 25-02-2021

- Ritu Arora was the winner

gj pqukSrh dk gksxk fuiVkj & ,dtqV gks iwjk fo'o djs
ftEesnkjh dj lk>k

oSf'od ,dtqVrk& lkW>k ftEesnkjh

tM+ ls feVk;xh&,MI dh fcekjh

Previous activities

- HOLI online rasrang

- Meena Singh - Song
- Chhavi Sharma
- Smita - Dance
- Pushpa Singh
- Madhu Maheshwari
- Ritu Arora

- Earth day 22-04-2021

- Meena Singh - Singh
- Chhavi Sharma
- Smita - Dance
- Pushpa Singh

Previous activities

- HOLI online rasrang

- Meena Singh - Song
- Chhavi Sharma
- Smita - Dance
- Pushpa Singh
- Madhu Maheshwari
- Ritu Arora

- Earth day 22-04-2021

- Slogan by
 - Smita Tondan
 - Ritu Arora
 - Maya Agrawal
 - Anita

Previous activities

- Essay on Mother's day
 - 10 participants participated
- Healthy recipe competition
- Yoga contest with pose 21st May 2021

Previous activities

- Domestic violence and legal rights for women – Poster competition

- Winners

- Priya Singh
 - Manju Agrawal

- Ek sham desh ke naam (Kavya geet sammelan)

- Winners

- Priya Sharma
 - Ritu Arora

- Yoga contest with pose 21st May 2021

Previous activities

- Laughter is the best medicine

- Winners

- Priya Singh

- Smita Tondan

- Mimicry & Dance March 2021

- Winner

- Smita Tondan

Previous activities

Donation activities

- Apna Ghar Apna Ashram visit 29-05-2022
- Old age home, Sarnath 26-06-2022

Hybrid cultural meeting 28th Aug 2022

- Dr. Sheela Sharma
- Dr. Archana Sah
- Dr. Priya Singh

Musical quiz

- Belly fat, Abdominal pain



Previous activities

15th June 2023

Holi 20th March

- Priya Singh – Satranga dance
- Namita Tandon- Poem



Installation ceremony

June 2023



Awareness Rally

18th October 2023

The header features a solid blue background with a series of overlapping, wavy, light blue lines at the bottom, creating a sense of movement and depth.

Hotel Clarks to Hotel Radisson

Apna Ghar Ashram

1st January 2024



Awareness Programme

13th January 2024

Atulanand Convent School Talk on Menstrual Hygiene & Menopause



Dancercise

28th April 2024

Online presentation by Ghazal

Dr. Nutan
Dr. Hrita Tripathi
Dr. Rekha Romi



Surya Namaskar

10th June 2024

Online video presentation



Skin & Dental care in Menopause

17th June 2024

At Hotel Rivatas

Dr. Anjali

Dr. Pankhudi Agrawal

Dr. Usha Yadav



BMD Camp

23rd June 2024

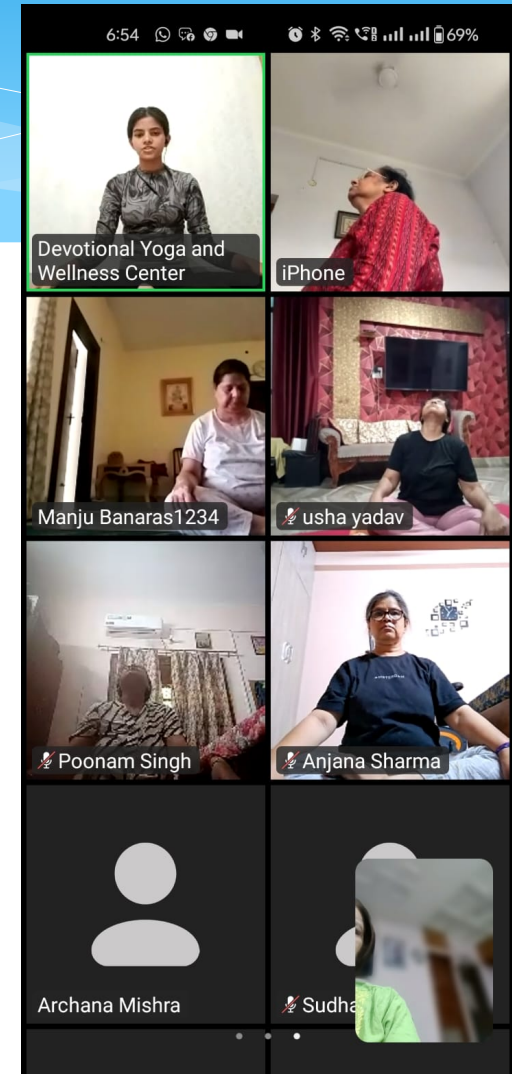
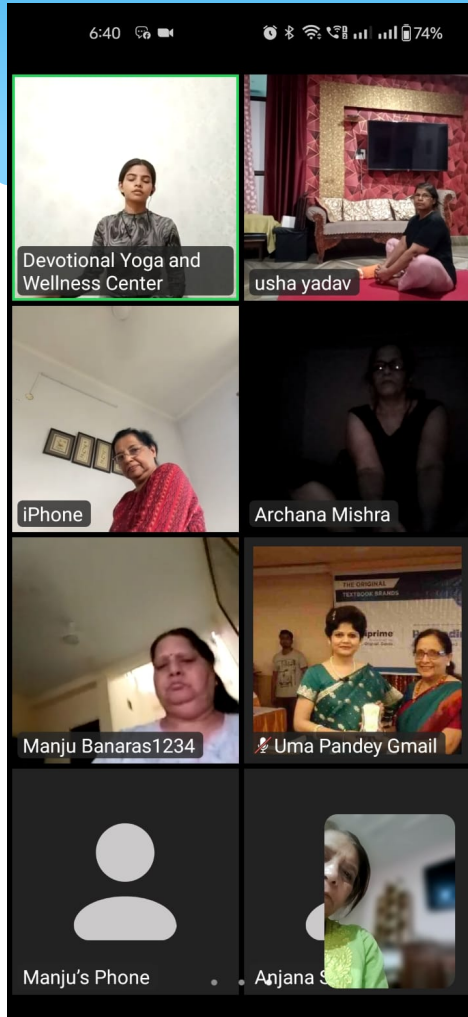
At IMA Building
40 participants attended



Online Yoga classes

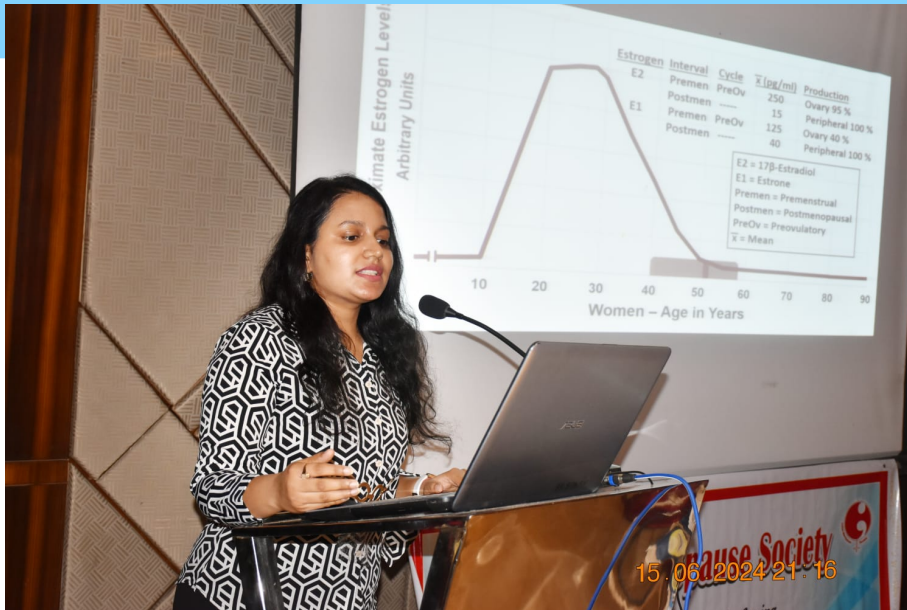
1st, 8th, 15th, & 22nd June 2024

By Hrita Triparhi



UTI

28th June 2024



Weekly online Quiz competition

Winners

9 th June	Dr. Uma Pandey
16 th June	Dr.Archana Sah
23 rd Jue	Dr.Yashwani
30 th June	Archana Kumari
7 th July	Dolly T
14 th July	Dolly T
21t July	Yashwani
28 th July	Dr.Madhu Maheshwari
2 nd August	Dolly T
3 rd August	Dr.Ruby Sah



Patriotic dance competition

15th August 2024

- Mrs. Rekha Romi won the competition



Awerness program 8 sep 2024

A successful public awareness program was held in IMA hall, by varanasi menopause society. Attended by more than 70 people. Hb, blood sugar, thyroid function test, BMD and paps smear was also done along with measurement of waist and hip circumference. Our themes were : 1..,mindful living throughout life 2.., women safety at workplace Dr Nishant Ohri spoke on " navigating the mental health as we age" Mrs Anjana dewa spoke on " emotional and mental wellbeing among adolescents" ADCP Mrs Mamta Rani chaudhuri spoke on " safety of working women - POSH and POCSO act" Dr Anuradha Khanna , founder president VMS gave welcome address Dr Sudha Singh, president, VMS gave introduction of the program. Dr Usha Yadav secretary VMS and dr Shikha sachan(secretary vogs) and Dr archana sah(secretary club 35+) conducted the program very well. The program was well covered by print and electronic media.

Awareness programme “Mindful living throughout Life”

8th September IMA Building



शारीरिक संग मानसिक स्वास्थ्य भी है आवश्यक

वाराणसी। मीनोपॉज सोसाइटी की ओर से जीवन भर सचेतन जीवन जीना विषय पर आयोजित संगोष्ठी में डॉक्टरों ने शारीरिक के साथ मानसिक रूप से स्वस्थ रहने पर जोर दिया गया।

लहुराबीर स्थित आईएमए भवन में हुई संगोष्ठी में डॉ. निशांत ओहरी ने बढ़ती आयु के साथ मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए प्रेरित किया। अंजना देवा ने किशोरों में भावात्मकता रूप से मानसिक विकास करने को आवश्यक बताया।

एडीसीपी महिला सुरक्षा और अपराध ममता रानी चौधरी ने

महिलाकर्मियों की सुरक्षा और बाल यौन अपराध संरक्षण अधिनियम के सम्बंध में जागरूक किया।

स्वागत डॉ. अनुराधा खन्ना और संचालन डॉ. ऊषा यादव और डॉ. शिखा सचान ने किया। इस मौके पर डॉ. सुधा सिंह, डॉ. विभा सिंह, डॉ. नीलम ओहरी, डॉ. अर्चना साह, डॉ. शालिनी टंडन, डॉ. इशिता अवस्थी, डॉ. दिव्या अग्रवाल, डॉ. रितु खन्ना, डॉ. मधुलिका मोहन सहाय, डॉ. मधुलिका सिंह, डॉ. स्मृता टंडन, डॉ. प्रीति गुप्ता, डॉ. अनिता चौधरी, डॉ. नीलिका अम्बरेश राई।

Talk on Endometrioses

Sunbeam Women college 03/10/2024

- Introduction – Dr. Sudha Singh
- Menstrual hygiene – Dr. Neelam Ohri
- PCOS – Dr. Archana Sah
- HPV vaccination – Dr. Shlini Tandon
- Endometrioses- Dr. Shikha Sachan



किशोरावस्था स्वास्थ्य-एंडोमेट्रियोसिस और उससे आगेष्ट विषय पर वरुणा कॉलेज में आयोजित किया गया सेशन

डेहरी टाइम्स वाराणसी यूरो रियॉट रोहित सेठ

सनबीम विमेंस कॉलेज वरुणा के प्रांगण में किशोरावस्था स्वास्थ्य-एंडोमेट्रियोसिस और उससे आगेष्ट विषय पर एक सेशन आयोजित किया गया। जिसके मुख्य अतिथि वरुणा की सुप्रसिद्ध महिला डॉ. सुधा सिंह (निदेशक, शुभम हॉस्पिटल), डॉ. नीलम ओहरी (निदेशक, न्यू लाइफ हॉस्पिटल), डॉ. शालिनी



टंडन (निदेशक, टंडन मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल, बड़ौदा (निदेशक, शिवम हॉस्पिटल), डॉ. शिखा सचान (प्रो.आईएमएस, बीएचयू), डॉ. उषा यादव, (श्री फर्टिलिटी सेंटर), डॉ. साक्षी अग्रवाल (प्रो. आईएमएस, बीएचयू), डॉ. अर्चना साह (निदेशक, साह मैटर्निटी एवं आई हॉस्पिटल) रही। सेशन का शुभारम्भ दीप

साथ-साथ मन की भी स्वस्थ रखने की आवश्यकता है तभी महिलाएं इन समस्याओं से लड़ पाएंगी। छात्राओं द्वारा डॉक्टर के पैनल से प्रश्न भी पूछे गए जिनका उन्होंने बड़े ही आत्मीयता के साथ उत्तर दिए। एवम् इस समस्या का समाधान भी बताया कार्यक्रम के अंत में सनबीम समूह की वाइस चेयरपर्सन भारतीय मधोक, वर्मन, सनबीम स्कूल वरुणा की प्रधानाचार्या अनुपमा मिश्रा एवम् सनबीम विमेंस कॉलेज वरुणा की प्रशासनिक अधिकारी डॉ. शालिनी सिंह ने सभी अतिथियों का स्वागत किया।, जैसे कि गर्भावस्था, मासिक धर्म, रजोनिवृत्ति, तनाव, जीवन्शीली, मानसिक स्वास्थ्य, अतः तन के

सनबीम विमेंस कॉलेज में किशोरावस्था स्वास्थ्य समस्या पर सेशन आयोजित



भारत एकता टाइम्स/ वाराणसी

सनबीम विमेंस कॉलेज वरुणा के प्रांगण में किशोरावस्था स्वास्थ्य-एंडोमेट्रियोसिस और उससे आगेष्ट विषय पर एक सेशन आयोजित किया गया। जिसके मुख्य अतिथि वरुणा की सुप्रसिद्ध महिला डॉ. सुधा सिंह, डॉ. नीलम, डॉ. शालिनी टंडन, डॉ. मधुलिका सिंह, डॉ. शिखा सचान, डॉ. उषा यादव, डॉ. साक्षी अग्रवाल, डॉ. अर्चना साह रही। सेशन का शुभारम्भ दीप प्रज्वलन के साथ हुआ। सनबीम समूह की वाइस चेयरपर्सन भारतीय मधोक, डॉक्टर अमृता वर्मन, सनबीम स्कूल वरुणा की प्रधानाचार्या अनुपमा मिश्रा एवम् सनबीम विमेंस कॉलेज

वरुणा की प्रशासनिक अधिकारी डॉ. शालिनी सिंह ने सभी अतिथियों का स्वागत किया। इस सेशन में डॉ. शालिनी टंडन ने किशोरावस्था की समस्या पर बात करते हुए बताया कि आज पीसीओडी बहुत ही सामान्य सी समस्या हो गई है इससे घबराने की आवश्यकता नहीं है बल्कि अपने खानपान को संतुलित और पीठक करने के साथ साथ अपने दिनचर्या में बदलाव की आवश्यकता है। डॉ. शिखा सचान में किशोरावस्था की समस्या पर चर्चा की। कार्यक्रम के अंत में सनबीम समूह की वाइस चेयरपर्सन भारतीय मधोक, धन्यवाद ज्ञापित किया।



Awareness program 4 October 2024

- ***Introduction by Dr Sudha Singh *Talk on Menstrual hygiene by Dr Neelam Ohri ***
- **Talk on PCOS by Dr Archana Sah *Talk on HPV Vaccination by Dr Shalini Tandon *Talk on Endometriosis by Dr Shikha Sachan *Question and answer session by Dr Usha yadav, Dr Madhulika, and Dr Sakshi*Vote of thanks by Dr Shikha Sachan**

Talk on Cardiological health & Menopause

6th October Hyderabad

By Dr.Sudha Singh



ON..15TH OCTOBER We met those people having some cognitive impairment and intellectual disability.. such people , many a times loose contact with their near and dear ones and sometimes they are deliberately abandoned . As a good Samaritan , we have to fulfill our duties towards them, We serverd them by providing some readymade garments and other essentials..

Venu ..psychatry Depart BHU..

Social service project

15/10/2024



विश्व मीनोपॉज दिवस
पर वृक्षारोपण



गांडीव, वाराणसी वाराणसी मीनोर्षाज सोयसद्वी द्वारा विश्व मीनोर्षाज दिवस 18 अक्टूबर को सिरा राखित शहीद उथान में वृक्षारोपण कार्यक्रम का आयोजन हुआ। कार्यक्रम में संस्था को 15 महिला सदस्यो ने अपनी माताओ की स्मृति में पौधारोपण किया। कार्यक्रम में मस्थि की संस्थाध्यक्ष अथ्यख ड.अनुराधा कृष्ण, वर्तमान अध्यक्ष ड. सुधा सिंह, उपाध्यक्ष ड. नीलम ओहरी, सचिव ड. शांता यादव, ड. शिखा सक्सेना, कन्य 35 की सचिव ड. अर्चना साह व ड. उषा निरंजन टण्डन, ड. दिव्या अग्रवाल, ड. नीलिका अम्बरेश, ड.अंजलि गुप्ता, हरित विपदी, ड. बेला सक्सेना, ड. शोला सक्सेना व शशि बाला उपस्थित थीं।

स्वत्वाधिकारी रचना अरोड़ा के लिए मीडियाटेक्स्ट प्रा



Online Quiz

- Varanasi menopause society participated in nearly 30 weekly quizzes and on average and on average total 12 members were active each time, with total of 150 participation

Varanasi Menopause Society



Thank You!
