



## Neelam Bharat Sarda


**Sustainable Menstruation educator,  
Menstruation hygiene management (MHM) expert  
Women well ness coach, Lifestyle coach  
4 world record holder in social causes  
Promoter- Pride menstrual Cup  
Founder- Dori Sakhi NGO, Parwah-the menstruation hub**


*Transforming the mind set of traditional menstruation to eco-friendly, health-friendly & budget-friendly periods/menstruation creating an awareness for the Menstruation hygiene management for a better, sustainable & healthy life style in girls/women.*

A sustainable menstruation educator & MHM coach helping girls/women (students and individuals) transform to a better personal & healthy life . With an experience of 12 years of workshops on MHM, have reached out to more than 1 lakh people from different walks of life through more than 120 sessions (virtual & In-person).

As an expert on green periods using the ideas for a better understanding of period products & helping through the process of understanding the usage in a better way to create better impact.

 [parwahtmh.mymentogram.com/](http://parwahtmh.mymentogram.com/)

 [parwahtmh](https://www.facebook.com/parwahtmh)

 [neelamsarda-bridemcup2022](https://www.linkedin.com/company/neelamsarda-bridemcup2022)

 [@letusecup](https://www.youtube.com/@letusecup)

 [parwahtmh@gmail.com](mailto:parwahtmh@gmail.com)

 [\\_parwah\\_tmh\\_](https://www.instagram.com/_parwah_tmh_)



+91-9952978816

# IMPACT

SESSIONS  
CONDUCTED

120 +

PEOPLE  
REACHED

1,00,000+

COVERAGE

20+

AWARDS

50+

## Recognition

### 4 World Records &

- \* Maheh Garauv Samman by Maheshwari Sabha Chennai
- \* Women of the Year by BNI Chennai Chapter
- \* Most outstanding volunteer by Apollo Hospitals, Chennai
- \* Woman Of Significance by Mentogram- India
- \* Women of substance by Winsple India
- \* Remarkable mentor UK by IIW she inspire foundation UK  
( The award hosted @ British parliament Hall)
- \* Outstanding maheshwari mahila- MP maheshwari Mahila Sangathan
- \* Periodpreneur by UNSAP & Ubuntu consortium, Karnataka.

## Coverage

- \* Maheshwari Times, Ujjain
- \* Nainen, Delhi
- \* Vaish Bharti Mahazine, Rajasthan
- \* Inspiring women by WINSPLE
- \* Cup women by Women TV, Haryana
- \* 100+ news features in Rajasthan Patrika, Pallava Times,  
Dakshin Bharat times & The Hindu newspapers



[parwahtmh.mymentogram.com/](http://parwahtmh.mymentogram.com/)



[parwahtmh](https://www.facebook.com/parwahtmh)



[neelamsarda-bridemcup2022](https://www.linkedin.com/company/neelamsarda-bridemcup2022)



[@letusecup](https://www.youtube.com/@letusecup)



[parwahtmh@gmail.com](mailto:parwahtmh@gmail.com)



[\\_parwah\\_tmh\\_](https://www.instagram.com/_parwah_tmh_)



+91-9952978816

## Social projects





**Founder- Dori Sakhi Ngo for women empowerment & Parwah-The menstruation hub**


- \* Saree Bank- Distribution of 30000+ sarees across India
- \* Computer Bank- Donated 50+ computers across India
- \* Sports item Donation in 5 villages- Puducherry  
( Under the guidance of Res. Dr. Kiran Bedi - Ex. Lt. Governor Puducherry)
- \* Traffic rule awareness drives
- \* Rally on women's Day to create awareness on rights of Women
- \* Cancer patients help- Adyar Cancer Hospital, Chennai
- \* Ujjawala - Women Empowerment Exhibitions for 3 years
- \* Medical camps with Apollo Hospitals Chennai @ Salem, Madurai, Erode, Chengalpettu, Chennai etc
- \* Sanitary napkin vending machine installation at 83 school & collages in Chennai, Salem & Puducherry.

### Pendemic time work projects

- \* Online competition on topic- First Day of menstruation video contest in association with Women TV & Rajasthan Patrika- 270+
- \* Online competition for all in creative spree in association with Rajasthan Patrika-500+
- \* Online appeal videos from fellow Indians- collection 175+
- \* Online Bhagwat Katha -500+
- \* Started Parwah Menstruation kit to create awareness about the period products

 [parwahtmh.mymentogram.com/](http://parwahtmh.mymentogram.com/)

 parwahtmh

 neelamsarda-bridemcup2022

 @letusecup

 parwahtmh@gmail.com

 \_parwah\_tmh\_



+91-9952978816





# Education & professional experience


- \* M.Sc. in Biology (Gold Medalist )
- \* Married to Shri Bharat Sarada from Jaiselmer (Raj.) living in Chennai.
- \* Former marketing manager- Dainik Bhaskar Newspaper
- \* Announcer - AIR Bhopal & Chennai
- \* Presentator-Doordarshan Bhopal
- \* Producer & director of 4 award winning documentaries
- \* Organised Art exhibitions, fashion shows( First ever kids fashion show In India), cultural programmes for collages, dramas for clubs etc
- \* Organised art competitions for Dainik Bhaskar Newspaper.
- \* Asst. dierctor in Zee TV serials produced by Raja Bundela productions
- \* Feature interviewer for Women TV, Rajasthan Patrika Tv.


## 4 world records



 [parwahtmh.mymentogram.com/](http://parwahtmh.mymentogram.com/)

 [parwahtmh](https://www.facebook.com/parwahtmh)

 [neelamsarda-bridemcup2022](https://www.linkedin.com/company/neelamsarda-bridemcup2022)

 [@letusecup](https://www.youtube.com/@letusecup)

 [parwahtmh@gmail.com](mailto:parwahtmh@gmail.com)

 [\\_parwah\\_tmh\\_](https://www.instagram.com/_parwah_tmh_)



+91-9952978816



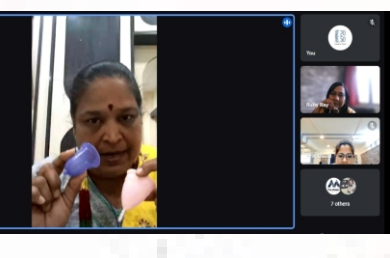
# Glimpses



**आंतर्राष्ट्रीय मासिक धर्म चक्रीय विचार पर महिलाओं की प्रतिभागिता**  
**स्वच्छद होकर बेटियों ने साझा किए पहले मासिक धर्म के अनुभव**

डोरी सार्वी, अतिथि कार्यक्रम में महिलाओं को मासिक धर्म के अनुभवों के बारे में साझा करने का अवसर मिला। कार्यक्रम में महिलाओं ने अपने अनुभवों को साझा करने के माध्यम से एक-दूसरे को समर्थन और प्रेरणा दी।

**पुरुष वक्ता**  
 कार्यक्रम में एक पुरुष वक्ता ने भी महिलाओं के मासिक धर्म के अनुभवों के बारे में साझा करने का अवसर मिला।



**नेत्रहीन बच्चियों के लिए मासिक धर्म स्वास्थ्य संबंधी कार्यशाला**

प्रदेशीय स्तर पर मासिक धर्म स्वास्थ्य संबंधी कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में महिलाओं को मासिक धर्म के स्वास्थ्य संबंधी जानकारी दी गई।

**अतिथि**  
 श्रीमती मनीषा शर्मा

**मुखी**  
 श्रीमती मनीषा शर्मा

**भारत में एकल महिलाओं की स्थिति चुनौतियां, दशा और दिशा के संबंध में परिचर्चा सरकार**

**आमंत्रित प्रतिभागी वक्ता**

**19 DEC 2020 AT 7 PM LIVE ON YOU TUBE AND FB PAGE**

**WOMEN TV INDIA**  
 A VIDEO CHANNEL BY ALL WOMEN

**रिचार्ज की सयोजक नीलम सारखा ने दिया अरुणाचलम मुरुगनाथन को विश्व रिचार्ज का सर्टिफिकेट सौंपा**

अरुणाचलम मुरुगनाथन को विश्व रिचार्ज का सर्टिफिकेट सौंपा। कार्यक्रम में महिलाओं को रिचार्ज के महत्व के बारे में जानकारी दी गई।

**अतिथि**  
 श्रीमती नीलम सारखा

**मुखी**  
 श्रीमती नीलम सारखा

**जियो तो जियो ऐसे**

जियो तो जियो ऐसे कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में महिलाओं को जीवन के चुनौतियों के बारे में जानकारी दी गई।

**अतिथि**  
 श्रीमती नीलम सारखा

**मुखी**  
 श्रीमती नीलम सारखा

**श्री माहेश्वरी टाइम्स**

**माहेश्वरी महाशक्ति**

श्री माहेश्वरी टाइम्स का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में महिलाओं को मासिक धर्म के स्वास्थ्य संबंधी जानकारी दी गई।

**मुखी**  
 श्रीमती मनीषा शर्मा



**पल्लव टाइम्स**

पल्लव टाइम्स का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में महिलाओं को मासिक धर्म के स्वास्थ्य संबंधी जानकारी दी गई।

**मुखी**  
 श्रीमती मनीषा शर्मा

**THANKS FOR YOUR SUPPORT COMPLETED 50 EPISODES OF SAROKAR DISCUSSIONS 2020 - 2021**

**WOMEN TV INDIA NETWORK**

TEAM 2020-2021  
 AN INITIATIVE OF SAROKAR MEMORIAL TRUST (SMT)

**मुखी**  
 श्रीमती मनीषा शर्मा



# Podcast & workshops

04/12/2020

**ARYA KANYA MAHAVIDYALAYA**  
Shahabad Markanda  
Affiliated to Karakshetra University, Karakshetra

Medical Cell, AKMV in collaboration with  
Bharat Vikas Parishad organizes Online Workshop for students on

**SUSTAINABLE MENSTRUAL HYGIENE**  
on 15 June 2022  
at 11:00 am  
via Google Meet

**Ms Neelam Sarda**  
Menstrual Hygiene Artist and  
Periodpreneur, Chennai,  
Tamil Nadu (India)

Coverer, Medical Cell: **Madhvi Sasangikha, B.P**  
Dr. Hema Sakthi Mrs. Kiran Katharia  
President, Bharat Vikas Parishad: **Mr. Laili Verma**  
Patron & Principal: **Dr. Sumita Paldua**

Organizing Committee: **Dr. Priyanka Singh, Ms. Shikha, Ms. Ekta**

Love All Serve All

**MAHAVIR INTERNATIONAL (Apex)**  
Live and Let Live

**GARIMA**

**Vira Dr Rashmi Saraswat**  
International Director, Women & Child welfare

**Vira Alka Jain**  
Co-Director

**Mrs. Neelam Bharat Sarda**

**BHOPAL MENOPAUSE SOCIETY**  
HOLISTIC HEALTH

**Menstrualcup Green Sustainable Menstruation**

**Neelam Sarda**  
Social Activist

**Dr Archna Mishra**

**Seema Vijayvergiy**



कई कार्यक्रम लिए हाथ में बच्चों को जिंदगी को बेहतर बनाएगी 'परवाह'

लायसेस कप और मसिमा को नई पल

केन्द्रीय स्तरीय बच्चों को शिक्षा को और बेहतर बनाने को लेकर परवाह मुद्रा सहयोगी संस्था का उद्देश्य है। इसमें 'परवाह' नाम की एक किताब लिखी जा रही है। इस किताब में बच्चों को शिक्षित करने के लिए एक किताब लिखी जा रही है। इस किताब में बच्चों को शिक्षित करने के लिए एक किताब लिखी जा रही है।

**जीलम भात सारदा : उत्तर से दक्षिण तक महिलाओं को जोड़ने की पहल**

उत्तर से दक्षिण तक महिलाओं को जोड़ने की पहल के लिए जीलम भात सारदा ने एक पहल शुरू की है। इस पहल के तहत महिलाओं को शिक्षित करने के लिए एक किताब लिखी जा रही है। इस किताब में बच्चों को शिक्षित करने के लिए एक किताब लिखी जा रही है।

**Chairperson**

राज्यीय महिला स्वच्छता मिशन के अध्यक्ष

**स्वच्छता से स्वास्थ्य (Let's use CUP)**

दिनांक - 7 मार्च 2022  
समय - दोपहर 2:30 बजे - सायं 5 बजे तक

Join Zoom Meeting  
<https://zoom.us/j/9853587444>  
Meeting ID: 985 358 7444

Episode 05

**AL2050**  
Creating her potential

**#AL2050PeriodTalk**

Communication Around Menstruation

Date: 28th August | Time: 4:00 - 5:00 PM

**SPEAKER**  
Ms. Neelam Sarda  
Founder  
Pride Menstrual Cup

al2050.com

Uniktr.ee/AL50

**छत्तीसगढ़ माहेश्वरी महिला संगठन\***  
अंतर्राज्यीय

\*ग्रामीण विकास एवं राष्ट्रीय समस्या निवारण समिति\*

द्वारा महिलाओं एवं युवा लड़कियों के लिए वेवीनार

\*मासिक धर्म में यूपज होने वाले सेनेटरी पैड की जगह मेंस्टुअल कप कैसे करें इस्तेमाल\*

\*सेनेटरी पैड का ना करें उपयोग\*

\*मेंस्टुअल कप इस्तेमाल कितना है सुरक्षित कितना है सुविधाजनक\*

इस सब की जानकारी देने के लिये वेवीनार आयोजित किया जाएगा। सभी स्थानीय प्रादेशिक जिला संगठनों से अनुरोध है कि ज्यादा से ज्यादा इस वेवीनार को अटेंड करें और करवाएं।

\*दिनांक- 7 मार्च 2022\*

\*समय- दोपहर 2:30 बजे\*

\*स्थान-जूम सभागार\*

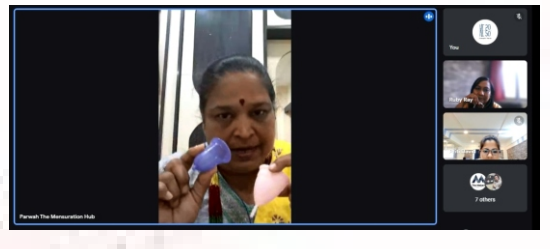
\*विषय-किसोरी व महिलाओं के लिए स्वास्थ्य और अनुकूल परिवेश-विशेष कर स्वस्थ और पर्यावरण हितैषी मासिकधर्म-प्रश्न और समाधान\*

\*मुख्य वक्ता-नीलम जी शारदा(चेन्नई)\*

\*प्रदेश अध्यक्ष अमिता मुंडडा\*

\*प्रदेश मंत्राणी भावना राठी\*

\*समिति संयोजिका शशि कला गांधी\*



**M.O.P. Vaishnav College for Women (Autonomous), Chennai - 34.**  
(Affiliated to the University of Madras & Re-accredited at "A++" Grade by NAAC)

Ministry of Health and Hygiene presents a workshop on

**MENSTRUATION HYGIENE AND SUSTAINABLE MENSTRUATION**

by **Ms. Neelam Sarda**  
Menstrual hygiene activist and Periodpreneur, Chennai, Tamil Nadu (India)

Date: 15th September  
Time: 10am to 11:30am  
Venue: Auditorium

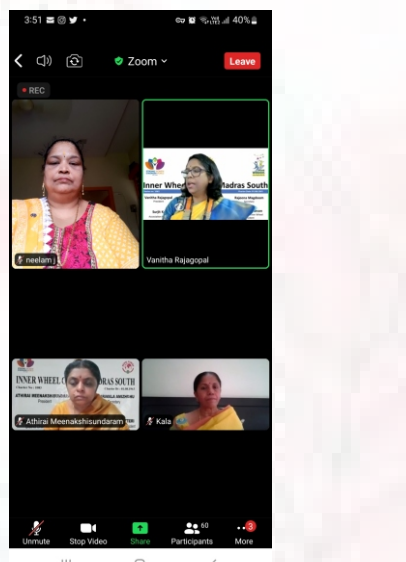
**मापापाल माहेश्वरी महिला संगठन**

“कई जी धारणी” का चलने से आँगना”

12 अगस्त को आयोजित

**विश्व**

वीनार में महिलाओं को शिक्षित करने के लिए एक किताब लिखी जा रही है। इस किताब में बच्चों को शिक्षित करने के लिए एक किताब लिखी जा रही है।





# Felicitations



**IIW (INSPIRING INDIAN WOMEN) UK**  
**IIW SHE INSPIRES AWARDS 2022**  
 AT HOUSES OF PARLIAMENT UK

**THIS AWARD IS GIVEN TO**  
**NEELAM BHARAT SARDA**  
 FOR 1ST RUNNER UP

Category- Remarkable Mentor

*Shital Kamdar*  
SHITAL KAMDAR  
Director

*Rashmi Mishra*  
RASHMI MISHRA  
CEO

*Sarika Handa*  
SARIKA HANDA  
Director

**चुनीतियों से भी केंचरियर की शुक्राज्ञा**

श्रीमती सारडा ने वैदिक काल से ही पुरुषों के प्रति उत्साहपूर्ण भावनाएं व्यक्त की हैं। इनके कारण वे समाज का एक बेहतर हिस्सा बनने में सक्षम हुई हैं। अपनी अनेक उपलब्धियों के बावजूद भी वे अपने परिवार के प्रति समर्पण और समर्थन के लिए हमें प्रेरित करती हैं।

**कई अनुरे इतिहास बनाए**

श्रीमती सारडा 17 वर्षों तक जिला इंडिया प्रिंसिपल के रूप में कार्य कर चुकी हैं। वे अधिकांश समय महिला शिक्षण क्षेत्र में कार्य कर चुकी हैं।

**विवाह बाद समाज संस्कृति को समर्पित**

श्रीमती सारडा ने विवाह के बाद भी समाज के प्रति समर्पण और समर्थन के लिए कार्य किया है।

मार्च 2019 | 36

**CERTIFICATE OF APPRECIATION**  
 IS PRESENTED TO

**NEELAM SARDA**

In recognition of your inspired action by sharing your definition of success in SUPER SPEAKER SEASON 2!

Logos for SUPER SPEAKER SEASON 2, INSPIRING WOMEN, and other organizations.

**CERTIFICATE OF APPRECIATION**  
 INSPIRING WOMEN

**Neelam Sarada**

For Outstanding Commitment and Exceptional Efforts

Logos for INSPIRING WOMEN and Winsple TV.



**Awards 2023 inspiration**  
 HERstory Times

**Neelam Bharat Sarada**  
 Sustainable Menstruation Educator

Awarded on, 06 February 2023

Certificate of Appreciation

Logos for various sponsors and partners.



**WOMEN OF SIGNIFICANCE, 2022**

This Certificate Is Proudly Presented To

**Neelam Sarada**

To Acknowledge Her Mission to Impact The Society With Her Respective Field of Work. This Certificate Is Presented As A Respect For Her Achievements Till Now.

As The Owner Of This Certificate, She Is Also Entitled To Get Full Support From Mentogram To Accomplish Her Mission.

Date: 12th March 2022

Mentogram

**BNI NRICH'S WOMEN ENTREPRENEUR'S DAY!**

**CERTIFICATE OF APPRECIATION**

Thank You,  
*Ms. Neelam Sarada* MCO  
 for coming, and being a part of us today.

BNI NRICH Wishes Happy Women's Day To YOU!  
**You Believed you Could, So you Did!**

The willingness to listen, the patience to understand, the strength to support and the...

