



09-02-2026

“HEALTH AND AWARENESS FOR WOMEN”



Vidyavardhaka Sangha ®
Vidyavardhaka First Grade College
Sheshadri Iyer Road, Mysuru



SHREE SHAKTHI WOMEN EMPOWERMENT CELL
Special Lecture

“HEALTH AND AWARENESS FOR WOMEN”

Resource Person

DR. POORNIMA UMESH A P

HOD, Dept. of Hindi

St. Philomena's College(Autonomous)
& Pinkishe Foundation, Karnataka Representative
Mysuru

Dr.S.MariGowda
Principal, VVFGC, Mysuru

Prof. Preethi.P
Co-ordinator, women
Empowerment Cell

Prof.Lavanya S
Staff Advisor

Venue : Chikkaboraiyah Hall | Date : 09-02-2026 | Time 10.30 AM



"ಧ್ವನಿ ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆ, ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಿಂದ ಬಲವಾದ ಮಹಿಳೆ. ಆದರೆ ಆ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಹುಡುಕಾಟವು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ" - ಡಾ. ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಉಮೇಶ್ ಎ.ಪಿ.

ಫೆಬ್ರವರಿ 9, 2026 ರಂದು ಮೈಸೂರಿನ ಶೇಷಾದ್ರಿ ಅಯ್ಯರ್ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಿದ್ಯಾವರ್ಧಕ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಕಾಲೇಜಿನ "ಶ್ರೀ ಶಕ್ತಿ ಮಹಿಳಾ ಸಬಲೀಕರಣ ಕೋಶದಿಂದ" ಜರುಗಿದ "ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅರಿವು" ಎಂಬ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಉಪನ್ಯಾಸವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಡಾ.ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಉಮೇಶ್ ಎ ಪಿ, ಹಿಂದಿ ವಿಭಾಗ, ಸೇಂಟ್ ಫಿಲೋಮಿನಾ ಕಾಲೇಜು, ಪಿಂಕಿಶೆ ಫೌಂಡೇಶನ್ ನ ಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರತಿನಿಧಿ, ಮೈಸೂರು, ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿದ್ದರು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಡಾ.ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಉಮೇಶ್ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು. ಮತ್ತು ಅವಳು ಮೊದಲು ತಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿದರು. ನಮ್ಮ ದೇಹವೇ ನಮ್ಮ ಜೀವಿತಾವಧಿಯ ಒಡನಾಡಿ, ಜೀವಂತ ದೇವಾಲಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಮುಟ್ಟಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಉತ್ತಮ ಸ್ವರ್ಶ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಸ್ವರ್ಶ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ತುರ್ತು ಮಹಿಳಾ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳಂತಹ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೆಟ್ಟ ಒಪ್ಪಿಗೆಗಾಗಿ "ಇಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳಲು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಯಾಗಿರಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಯಿತು. ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ಉತ್ತಮ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಸಹ ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾದ ಡಾ.ಎಸ್.ಮರಿಗೌಡ ಅಧ್ಯಕ್ಷೀಯ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರನ್ನು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವನ್ನು ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ರಿಬ್ಬನ್‌ನಿಂದ ಗುರುತಿಸುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು, ಅಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಮೌಖಿಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಗುರುತಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಮುಂದೆ ನಮ್ಮ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಈಗಾಗಲೇ ಸಮಾನ ಹಕ್ಕು ಮತ್ತು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಸಬಲರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ "ಸ್ವಸ್ಥ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ವಸ್ಥ ಮನಸ್ಸು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸು" ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ಅವರು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಕೋಶದ ಸಮನ್ವಯಾಧಿಕಾರಿ ಪ್ರೊ.ಪ್ರೀತಿ ಪಿ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಅಧ್ಯಾಪಕ ಸಲಹೆಗಾರರಾದ ಪ್ರೊ.ಲಾವತಿ .ಎಸ್ ವಂದಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಪ್ರೊ.ಪಲ್ಲವಿ ಡಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಪ್ರೊ.ಹರ್ಷಿತಾ ಎಂ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು, ಮಹಿಳಾ ಬೋಧಕ ಮತ್ತು ಬೋಧಕೇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಹಾಜರಿದ್ದರು.





“A Women with a voice is, by definition, a strong woman. But the search to find that voice can be remarkably difficult” – Dr. Poornima Umesh A.P

On 9th February, 2026 a special lecture was organized by Shree Shakthi Women Empowerment Cell at Vidyavardhaka FGC, Sheshadri Iyer Road, Mysuru. Dr. Poornima Umesh A P, HOD, Department of Hindi, St.Philomena’s College, Autonomous and Pinkishe Foundation, Karnataka Representative, Mysuru, was the Chief Guest.

Dr. Poornima Umesh advised the students to take care of their body, mind and spirit. And she told to love themselves first. She opined that our body itself is our life time companion, a living temple and she focused on some highlighting points like health and hygiene, menstrual hygiene, good touch and bad touch, mental health matters and some emergency women helpline numbers. Our students were encouraged to say “No” for the bad consent and to be brave in all the situations. Some good tips to save themselves at the time of crisis were also discussed in the session.

Dr.S.MariGowda, Principal of the college, in his presidential words, he addressed the girl students as Pinkishe. He opined that she gender is more in numbers in our VVFGC. Pink stands for girls. He highlighted in his speech the recognition of girl child in America by pink colour ribbon where it is easy to identify without any verbal signs. He further opined that girls are already empowered in our college by providing equal rights and opportunities. He also felt that *“a sound mind in a sound body likewise, a healthy mind in a healthy body”* is much needed for women at various places like at home, working place and personally.

Prof. Preethi P Co-Ordinator of the Cell welcomed the gathering. Prof. Lavanys S, Staff advisor rendered vote of thanks and Prof. Pallavi D compeered the programme. Prof. Harshitha M was present. All the girl students, women teaching and non-teaching staff were present in this programme.

(Dr.S.MariGowda)



