



12-02-2026

INTERNATIONAL WOMEN'S DAY



VIDYAVARDHAKA FIRST GRADE COLLEGE
Sheshadri Iyer Road, Mysuru-570001



Internal Quality Assurance Cell (IQAC),
and
SRI SHAKTHI WOMEN EMPOWERMENT CELL
JOINTLY ORGANIZED

**INTERNATIONAL
WOMEN'S DAY 2026**

MARCH 8



Date: 12 MARCH 2026
Time: 02:00PM

Venue: SRI P M CHIKKABORAI AH HALL.
VVFGC, MYSURU.





ಮಹಿಳೆ ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಧಾನ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರ

ಡಾ.ಎಸ್.ಪೂರ್ಣಿಮ

ಮಹಿಳೆ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಬಹಳ ಹತ್ತಿರವಳು ಆದುದರಿಂದ ಆಕೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಜೊತೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ರೋಗಗಳು ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಪ್ರಸೂತಿ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ತಜ್ಞೆ ಡಾ.ಎಸ್.ಪೂರ್ಣಿಮ ತಿಳಿಸಿದರು.

ನಗರದ ವಿದ್ಯಾವರ್ಧಕ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಐ.ಕ್ಯೂ.ಏ.ಸಿ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀಶಕ್ತಿಮಹಿಳಾ ಸಬಲೀಕರಣ ಕೋಶ ಜಂಟಿಯಾಗಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು “ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂತಾನಹೀನತೆ” ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಹಿಳೆ ಸಮಾಜದ ಆಧಾರಸ್ತಂಭ. ಕುಟುಂಬದ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಮಕ್ಕಳ ಸಂಸ್ಕಾರ, ಸಮಾಜದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಇವೆಲ್ಲದರ ಹಿಂದೆ ಮಹಿಳೆಯ ಪಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸಮರ್ಪಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ—ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇತ್ತೀಚಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿರುವ ಸಂತಾನಹೀನತೆ. ವಿವಾಹವಾದ ನಂತರ ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸಂತಾನಹೀನತೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳು ಇವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಸಮತೋಲನ, ಅಸಮರ್ಪಕ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ತೂಕದ ಅತಿಯಾದ ಹೆಚ್ಚಳ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮದುವೆಯನ್ನು ಬಹಳ ತಡವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಎಂದರು. ಇಂದಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಗತಿ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಏಗಿಈ, ಏಗು ಮುಂತಾದ ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ದಂಪತಿಗಳು ಸಂತಾನ ಸುಖವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂದಿನ ಯುವಪೀಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗತಿಯೇ ಸರಿ. ಆದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಸಮಾನ ಮಹತ್ವ ನೀಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಕೆಲವು ಸರಳ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಾವು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಜೊತೆಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲ ಡಾ.ಎಸ್.ಮರೀಗೌಡ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಸ್ತ್ರೀ ಎಂದರೆ ಶಕ್ತಿ ಸ್ವರೂಪಿಣಿ. ಸಾಧಕಿ, ಉದ್ಯೋಗದಾತೆ ಎಲ್ಲವೂ ಆಗಿರುವ ಆಕೆ ಗಂಡನಿಗೆ ಬದುಕಿನ ಬಂಡಿಯಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ಮಗಳೆಂದರೆ ಬೆಳಕು ಎಂದರ್ಥ. ಪ್ರತಿ ಮನೆಯನ್ನು ಬೆಳಗಲು ಮಗಳಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ ಅನೇಕ ಸಾಧಕಿಯಿದ್ದು, ಅವರನ್ನು ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಮುನ್ನವೇ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಜರೂರಾದ ಕ್ರಮವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಕು.ಶ್ರೇಯಶ್ರೀ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಪ್ರೊ.ಪಲ್ಲವಿ.ಡಿ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಪ್ರೊ.ಲಾವಣ್ಯ.ಎಸ್, ಪ್ರೊ.ಪ್ರೀತಿ.ಪಿ, ಅಧ್ಯಾಪಕರು, ಅಧ್ಯಾಪಕೇತತರು ಹಾಜರಿಿದ್ದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಪ್ರೊ.ಹರ್ಷಿತಾ.ಎಂ ನಿರೂಪಿಸಿ, ಪ್ರೊ.ಕೆ.ಎಸ್.ರೂಪ ವಂದಿಸಿದರು.





