ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಪೀಠ

ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಪದವಿಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜು, ಊಟಿ ರಸ್ತೆ, ಮೈಸೂರು –25

ಸುವರ್ಣ ಮಹೋತ್ಸವ ವಿಶೇಷ ಉಪನ್ಯಾಸ ಮಾಲೆ

ಉಪನ್ಯಾಸ –2

ದಿನಾಂಕ: 03.09.2015

ಪ್ರಕಟಣೆ ಕೃಪೆಗಾಗಿ

ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಪದವಿಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜು, ಊಟಿ ರಸ್ತೆ, ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ದಿನಾಂಕ: 03.09.2015 ರಂದು ರಂದು ಕಾಲೇಜಿನ ಸುವರ್ಣ ಮಹೋತ್ಸವದ ಅಂಗವಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಉಪನ್ಯಾಸ ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ 2ನೇ ಉಪನ್ಯಾಸವನ್ನು ಯೋಗಾಚಾರ್ಯರೆಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾದ ಡಾ. ಎ. ಆರ್. ಸೀತಾರಾಮ್ ಅವರು 'ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳು, ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಎಂಬ ವಿಷಯ ಕುರಿತು ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಿದರು.

"ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಕಾರಣ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷ ಜನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ, ಕೊಲೆ ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮಗೆ ಇಂದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ" ಎಂದು ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮತ್ತು ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರದ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕ ಡಾ. ಎ. ಆರ್. ಸೀತಾರಾಮ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು.

"ಬದಲಾದ ಆದ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಜೀವನಶೈಲಿಗಳಿಂದಾಗಿ ಮನುಷ್ಯ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಒತ್ತಡದ ನಡುವೆ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಧಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಅವನಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಂತನೆಯ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ತಲೆದೋರುವ ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ" ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

"ಬಹುತೇಕ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೂಲವಿರುವುದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ. ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬದುಕುವುದು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸ ಹೊಂದಿರುವುದು, ಫಲಾಪೇಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು. ಈ ನಾಲ್ಕು ಜೀವನಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

"ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಮೊಬೈಲ್, ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳ ಹಿಂದೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮುಗಿಬೀಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಿತ–ಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಸತ್ಸಂಗ, ಗುರುಗಳಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ, ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮಹತ್ತರ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು" ಎಂದರು.

ಉಪನ್ಯಾಸದ ಜೊತೆಗೆ ಡಾ. ಸೀತಾರಾಮ್ ಅವರು ದೈನಂದಿನ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹಲವಾರು ಯೋಗಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮಗಳನ್ನು, ಭ್ರಮರೀ, ಕೇಚರೀ, ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟರು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದ ಕಾಲೇಜಿನ ಮುಖ್ಯಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕರಾದ ಪ್ರೊ. ಬಿ.ವಿ.ಸಾಂಬಶಿವಯ್ಯ ಮಾತನಾಡುತ್ತ "ಕೌಶಲ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚಿನವರೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿರಲಿಲ್ಲ. 2012ನೇ ಇಸವಿಯಿಂದ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಟ್ಟಿದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕೌಶಲ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ನಿಗಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕೌಶಲ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಹಲವು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಕೋರ್ಸುಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಎಲ್ಲ ಕೋರ್ಸುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ 48 ಕಾಲೇಜುಗಳ ಪೈಕಿ ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಕಾಲೇಜು ಕೂಡ ಒಂದಾಗಿರುವುದು ಸಂತಸದ ವಿಷಯ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು" ಎಂದು ಕರೆ ನೀಡಿದರು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾದ ಎಸ್. ಸೋಮಶೇಖರ, ಪದವಿ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾದ ಪ್ರೊ. ಎಂ. ಮಹದೇವಪ್ಪ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಸುವರ್ಣ ಮಹೋತ್ಸವ ಸಮಿತಿ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಪ್ರೊ. ಡಿ. ಎಸ್. ಸದಾಶಿವಮೂರ್ತಿ ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಿದರು. ಕು. ಸಿಂಧು ಮತ್ತು ತಂಡದವರು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರು. ಪದವಿಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾದ ಎಸ್. ಸೋಮಶೇಖರ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಸಂಚಾಲಕರಾದ ಡಾ. ಎಚ್. ಟಿ. ಶೈಲಜ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಕನ್ನಡ ಉಪನ್ಯಾಸಕ ಪಿ. ಎಸ್. ಮಂಜುನಾಥ್ ವಂದಿಸಿದರು.

ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು

Principal
J.S.S.P.U. COLLEGE
Ooty Road, Mysore - 25
College Code NN016

ಗೆ

ಸಂಪಾದಕರು

\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-

\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-\-

ಮೈಸೂರು