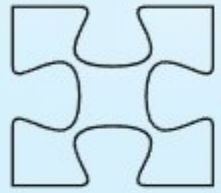




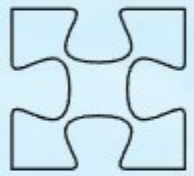
St. Joseph's Higher Secondary School,
Thiruvananthapuram

സൂക്തി

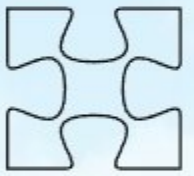
INDEX



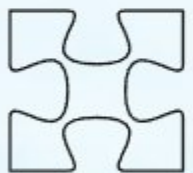
About Our School - 3 - 6



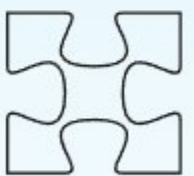
Annual Day - 7 - 8



In The World Of Artificial
Intelligence (AI) - 9-10



യാത്രവിവരണം - 11



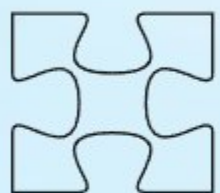
Global Warming - 12- 14



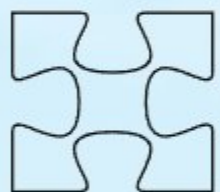
Drug Abuse - 15 - 17



വായു മലിനീകരണം - 18 - 19



കേരളത്തിലെ വിദ്യാർത്ഥി
കുടിയേറ്റം - 20



യോഗയുടെ ചരിത്രം: മനസ്സിന്റെയും
ശരീരത്തിന്റെയും ആത്മാവിന്റെയും
ഒരു യാത്ര - 21 - 24



മലയാള കവിത: ഒരു സാഹിത്യ
പ്രവാഹം - 25 - 27

About Our School

സെന്റ്. ജോസഫ് ഹയർസെക്കൻഡറി സ്കൂൾ,
തിരുവനന്തപുരം



സെന്റ് ജോസഫ് ഹയർ സെക്കൻഡറി സ്കൂൾ അല്ലെങ്കിൽ എസ്. ജോസഫ്സ് അല്ലെങ്കിൽ എസ്.ജെ.എ.എസ്.എസ് എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു, തിരുവനന്തപുരം, കേരളത്തിൽ സ്ഥിതിചിരിക്കുന്ന ഒരു സർക്കാർ സഹായ പ്രാഥമിക സ്കൂൾ ആണ്. ഇത് 1857-ൽ സ്ഥാപിക്കപ്പെട്ടതാണ്. ഞങ്ങളുടെ സ്കൂളിന്റെ ആശയം 'കുശലത' എന്നാണ്. 1857-ൽ അപ്രിൽ 22-ന് സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്നു. ഞങ്ങളുടെ സ്കൂൾ 166 വയസ്സാണ്, ഞങ്ങളുടെ സ്കൂളിന്റെ സ്ഥാപകരായിരുന്നത് കാർമലൈറ്റ് മിഷണറീസുകളായിരിക്കുന്നു. സ്കൂളിന്റെ ക്യാമ്പസ് 2.8 ഏക്കറുകളാണ്. ഈ സ്കൂളിന്റെ വെബ്സൈറ്റ് stjosephhsstvp.m.org ആണ്. ഞങ്ങളുടെ സ്കൂളിന്റെ ഹെഡ് മാസ്റ്റർ ജോൺ.ഇ.ജയന് സർ ആണ്, ഞങ്ങളുടെ സ്കൂളിന്റെ മാനേജർ റെവ്. ഫാ. ജെറോം ആൽഫോൺസ് ആണ്.

ഭൗതിക സൗകര്യങ്ങൾ

65 സെന്റ് സ്ഥലത്ത് രണ്ടേക്കർ സ്ഥലത്താണ് സ്കൂൾ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നത്. ഹൈസ്കൂളിന് 2 കെട്ടിടങ്ങളിലായി 35 ക്ലാസ് മുറികളും ഹയർ സെക്കൻഡറിക്ക് ഒരു കെട്ടിടത്തിലായി 21 ക്ലാസ് മുറികളുമുണ്ട്. ഉയർന്ന നിലവാരമുള്ള ബാസ്കറ്റ്ബോൾ കോർട്ട് സ്കൂളിലുണ്ട്. അപ്പർ പ്രൈമറി, ഹൈസ്കൂൾ, ഹയർസെക്കൻഡറി എന്നിവയ്ക്ക് വെച്ചേറെ കമ്പ്യൂട്ടർ ലാബുകളുണ്ട്. മൂന്ന് ലാബുകളിലുമായി എഴുപത്തോളം കമ്പ്യൂട്ടറുകളുണ്ട്. രണ്ട് ലാബുകളിൽ ബ്രോഡ്ബാൻഡ് ഇൻറർനെറ്റ് സൗകര്യം ലഭ്യമാണ്. അപ്പർ പ്രൈമറിക്ക് സയൻസ് ലാബും ഗണിതശാസ്ത്രത്തിന് പ്രത്യേക സൗകര്യവുമുണ്ട്. ഹൈസ്കൂളിൽ ഫിസിക്സ്, കെമിസ്ട്രി, ബയോളജി എന്നിവയ്ക്കായി വിശാലമായ മൂന്ന് ലബോറട്ടറികളുണ്ട്. ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിൽ ഒരു ഭാഷാ ലബോറട്ടറിയും ഉണ്ട്. പതിനാലായിരത്തോളം പുസ്തകങ്ങളുള്ള ഒരു ലൈബ്രറിയും വളരെ വിശാലമായ ലൈബ്രറി ഹാളും ഇതിലുണ്ട്. അപ്പർ പ്രൈമറിനും ഹൈസ്കൂളിനും വെച്ചേറെ എൽസിഡി പ്രൊജക്ടറുകളുണ്ട്. ഓഫീസിലും അധ്യാപകരുടെ മുറികളിലും പ്രധാനാധ്യാപകരുടെ മുറിയിലും കമ്പ്യൂട്ടറുകൾ സ്ഥാപിച്ചിട്ടുണ്ട്. സുസജ്ജമായ ലബോറട്ടറികളും കമ്പ്യൂട്ടർ ശൃംഖലയും ഹയർ സെക്കൻഡറിയെ മറ്റ് സ്ഥാപനങ്ങളിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമാക്കുന്നു.



ബാസ്കറ്റ്ബോൾ കോർട്ട്



ഹൈസ്കൂൾ
ക്ലാസ് മുറികൾ

Alumni

- Master Rev Fr. Susaipakyam- - Bishop of Thiruvananthapuram Archdiocese
 - Mostar Rev Fr.Vincent Samuel- - Bishop of Neyyatinkarakara Diocese
 - Mr. Thenala Balakrishnan - - Former K.P.C.C. President
 - Mr. Sathyan -- Famous film actor
 - Mr. Madhu -- famous film actor
 - Sri Jagannathan -- Famous film actor
-
- Mr. Suresh Kumar -- I. A. S
 - Mr. Hanish Muhammad -- I. A. S (DPI)
 - Mr. K. Muralidharan -- Former Minister
 - Mr. Sanju Samson -- Indian Cricketer

Extracurricular activities

- Little Kites
- Sports Club.
- Arts Club
- NCC
- Scouts & Guides.
- Student Police Cadet
- Liberation Club
- NSS
- Environmental Club.
- Library
- Science Club.
- Social Science Club.
- Mathematics Club
- English Club
- Manuscript magazine
- Film Club.
- Vidyarangam art literature venue
- Tourism Club

Principal: Mr. Sunil Kumar Morais

Head Master : Mr. John E Jayan

PTA President : Mrs. Sini Lakshmi

MPTA President : Mrs. Sunitha

Annual Day

The 166th annual day function, held at our esteemed school on the memorable date of 19/1/24, unfolded as a splendid tapestry of majesty, exquisite craftsmanship, and heartfelt celebration. With Mr. P. Prasad, the distinguished Agricultural Minister of Kerala, gracing the occasion as the inaugural guest, the event commenced on a note of profound significance and honor. Under the resplendent glow of the bejeweled decorations, our school community gathered in unity to commemorate another year of growth, achievement, and shared aspirations.

As the radiant beams of anticipation swept through the auditorium, the presence of luminaries, including our revered headmaster, added an air of solemnity and reverence to the proceedings. The formal segment of the event resonated with eloquent speeches, acknowledging the relentless pursuit of excellence that defines our institution. From academic triumphs to remarkable feats in extracurricular endeavors, each achievement symbolized a testament to the dedication and perseverance of our students and faculty alike. Against the backdrop of applause and admiration, the ethos of our school's legacy stood tall, casting a luminous aura that inspired all in attendance.

However, it was in the realm of cultural festivities that the true essence of our school's spirit found its most vibrant expression. From captivating dance performances to melodious musical renditions, the stage came alive with the kaleidoscope of talent and creativity nurtured within our halls. The jubilant rhythms and harmonious melodies echoed the diversity and unity that define our school family, weaving a tapestry of cultural richness and mutual respect. Amidst the glittering array of performances, the retirement function honoring our esteemed teachers emerged as a poignant highlight, akin to the radiant ruby adorning a crown. Their years of selfless service and unwavering commitment were celebrated with heartfelt tributes and tearful farewells, leaving an indelible mark on the collective memory of our school's narrative. As the curtains drew to a close, the 166th annual day function etched itself into the annals of our school's history, a testament to the enduring legacy of excellence, camaraderie, and boundless possibilities that define our shared journey forward.

IN THE WORLD OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE (AI)

Artificial Intelligence is the intelligence possessed by the machines under which they can perform various functions with human help. With the help of A.I, machines will be able to learn, solve problems, plan things, think, etc. Artificial Intelligence, for example, is the simulation of human intelligence by machines. In the field of technology, Artificial Intelligence is evolving rapidly day by day and it is believed that in the near future, artificial intelligence is going to change human life very drastically and will most probably end all the crises of the world by sorting out the major problems.

It is almost impossible to think about life without computers. We need computers in everything that we use in our daily lives. So it becomes very important to make computers intelligent so that our lives become easy. Artificial Intelligence is the theory and development of computers, which imitates the human intelligence and senses, such as visual perception, speech recognition, decision-making, and translation between languages. Artificial Intelligence has brought a revolution in the world of technology. AI is widely used in the field of healthcare, marketing ,agriculture,banking.

- **Health Care:** Artificial Intelligence can excel human cognition in the analysis, diagnosis, and complication of complicated medical data.
- **Marketing:** Through AI solutions, the marketers can refine their campaigns and strategies.
- **Agriculture:** AI technology can be used to detect diseases in plants, pests, and poor plant nutrition. With the help of AI, farmers can analyze the weather conditions, temperature, water usage, and condition of the soil.
- **Banking:** Fraud activities can be detected through AI solutions.

Branches of Artificial Intelligence: Knowledge Engineering Robotics Machines Learning Natural Language Processing

Artificial Intelligence will bring a huge revolution in the history of mankind. Human civilization will flourish by amplifying human intelligence with artificial intelligence, as long as we manage to keep the technology beneficial.

ADARSH AJIT NAIR

9D



യാത്രവിവരണം

രണ്ടു വർഷം മുൻപാണ് ഞാനും എന്റെ കുടുംബവും ഇടുക്കിലേക്ക്

ഒരു യാത്ര നടത്തിയത്. ഏകദേശം 5 ഞങ്ങൾ മണിയോടെ പുറപ്പെട്ടു.

യാത്രക്കിടെ ധാരാളം മനോഹരമായ കാഴ്ചകൾ കാണാൻ സാധിച്ചു. ആ കാഴ്ചകളോക്കെ ഇപ്പോഴും ഞാൻ മനസ്സിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നു. വൈകുന്നേരം 4:30-യോടെ നമ്മൾ കട്ടപ്പനയിൽ എത്തി. കട്ടപ്പനയിലെ ബന്ധു വീട്ടിൽ സന്ധർശിച്ചു. ഏകദേശം 7 മണിയോടെ ഞങ്ങൾ വീട്ടിൽ നിന്ന് ഇറങ്ങി കാന്തലൂരിലെ ഒരു റിസോർട്ടിൽ എത്തി. റിസോർട്ടിൽ എത്തി.

അവിടുത്തെ തണുപ്പ് അന്തരീക്ഷം എനിക്ക് വല്ലാതെ ഇഷ്ടപ്പെട്ടു. അടുത്ത ദിവസം റിസോർട്ടിന്റെ പുറകു വശത്തായി ഒരു വെള്ളച്ചാട്ടം ഉണ്ടായിരുന്നു. അതിനുശേഷം ഞങ്ങൾ ഇടുക്കി ഡാമിലേക്ക് പോയി. പീന്നിട് ഞങ്ങൾ റിസോർട്ടിൽ എത്തി. അവിടുത്തെ കാഴ്ചകൾ എന്നെ വല്ലാതെ അത്ഭുതപ്പെടുത്തി. ആ ദിവസം രാത്രി തന്നെ ഞങ്ങൾ പുറപ്പെട്ടു.

അക്ഷയ്.എസ്സ്.നായർ

GLOBAL WARMING

Since the Industrial Revolution, the global annual temperature has increased in total by a little more than 1 degree Celsius, or about 2 degrees Fahrenheit. Between 1880—the year that accurate recordkeeping began—and 1980, it rose on average by 0.07 degrees Celsius (0.13 degrees Fahrenheit) every 10 years. Since 1981, however, the rate of increase has more than doubled: For the last 40 years, we've seen the global annual temperature rise by 0.18 degrees Celsius, or 0.32 degrees Fahrenheit, per decade.

The result? A planet that has never been hotter. Nine of the 10 warmest years since 1880 have occurred since 2005—and the 5 warmest years on record have all occurred since 2015. Climate change deniers have argued that there has been a “pause” or a “slowdown” in rising global temperatures, but numerous studies, including a 2018 paper published in the journal *Environmental Research Letters*, have disproved this claim. The impacts of global warming are already harming people around the world.

Now climate scientists have concluded that we must limit global warming to 1.5 degrees Celsius by 2040 if we are to avoid a future in which everyday life around the world is marked by its worst, most devastating effects: the extreme droughts, wildfires, floods, tropical storms, and other disasters that we refer to collectively as climate change. These effects are felt by all people in one way or another but are experienced most acutely by the underprivileged, the economically marginalized, and people of color, for whom climate change is often a key driver of poverty, displacement, hunger, and social unrest.

What causes global warming?

A: Global warming occurs when carbon dioxide (CO₂) and other air pollutants collect in the atmosphere and absorb sunlight and solar radiation that have bounced off the earth's surface. Normally this radiation would escape into space, but these pollutants, which can last for years to centuries in the atmosphere, trap the heat and cause the planet to get hotter. These heat-trapping pollutants—specifically carbon dioxide, methane, nitrous oxide, water vapor, and synthetic fluorinated gases—are known as greenhouse gases, and their impact is called the greenhouse effect.

What are the other effects of global warming?

if we aren't able to get a handle on our emissions, here's just a smattering of what we can look forward to:

- Disappearing glaciers, early snowmelt, and severe droughts will cause more dramatic water shortages and continue to increase the risk of wildfires in the American West.

- Rising sea levels will lead to even more coastal flooding on the Eastern Seaboard, especially in Florida, and in other areas such as the Gulf of Mexico.

- Forests, farms, and cities will face troublesome new pests, heat waves, heavy downpours, and increased flooding. All of these can damage or destroy agriculture and fisheries.

- Disruption of habitats such as coral reefs and alpine meadows could drive many plant and animal species to extinction.

Allergies, asthma, and infectious disease outbreaks will become more common due to increased growth of pollen-producing ragweed, higher levels of air pollution, and the spread of conditions favorable to pathogens and mosquitoes.



**Vignesh. J - 9C
&
Dhruv.P.T - 9B**



Drug Abuse

Drug abuse or substance abuse is a disorder characterized by excessive use of the habit-forming drugs and misuse of over the counter medicine, the illegal use of drugs which in turn leads to severe addiction and dependence with so many negative conclusions. Drug abuse addiction is a chronic illness with relapse rates similar to those of hypertension, diabetes, and asthma. And it refers to the use of certain chemicals for the purpose of creating pleasurable effects on the brain. There are over 190 million drug users around the world and the problem has been increasing at alarming rates, especially among young adults under the age of 30. especially among young adults under the age of 30. Drugs of abuse are usually psychoactive drugs that are used by people for various different reasons which may include:

Curiosity and peer pressure, especially among school children and young adults The use of prescription drugs that were originally intended to target pain relief may have turned into recreational use and become addictive Chemicals may be used as part of religious practices or rituals Recreational purposes As a means of obtaining creative inspiration Addiction is a disease that affects your brain and behavior harm the drugs may cause. The earlier you get treatment for drug addiction the more likely you are to avoid some of the more dire consequences of the disease.

the more likely you are to avoid some of the more dire consequences of the disease. Drug addiction isn't about just heroin, cocaine, or other illegal drugs. You can get addicted to alcohol, nicotine, sleep and anti-anxiety medications, and other legal substances. You can also get addicted to prescription or illegally obtained narcotic pain medications, or opioids. This problem is at epidemic levels in the United States. In 2018, opioids played a role in two-thirds of all drug overdose deaths. At first, you may choose to take a drug because you like the way it makes you feel. You may think you can control how much and how often you use it. But over time, drugs change how your brain works. These physical changes can last a long time. They make you lose control and can lead to damaging behaviors.

These physical changes can last a long time. They make you lose control and can lead to damaging behaviors.

Addiction also is different from physical dependence or tolerance. In cases of physical dependence, withdrawal symptoms happen when you suddenly stop a substance. Tolerance happens when a dose of a substance becomes less effective over time. When you use opioids for pain for a long time, for example, you may develop tolerance and even physical dependence. This doesn't mean you're addicted. In general, when narcotics are used under proper medical supervision, addiction happens in only a small percentage of people.

Your brain is wired to make you want

to repeat experiences that make you feel good. So you're motivated to do them again and again. The drugs that may be addictive target your brain's reward system. They flood your brain with a chemical called dopamine. This triggers a feeling of intense pleasure. You keep taking the drug to chase that high. So you might need to take more of the drug to get the same good feeling. And other things you enjoyed, like food and hanging out with family, may give you less pleasure.

When you use drugs for a long time, it can cause changes in other brain chemical systems and circuits as well. They can hurt your:

- Judgment
- Decision-making
- Memory
- Ability to learn

Signs of Addiction

You may have one or more of these warning signs:

- An urge to use the drug every day, or many times a day
- Taking more drugs than you want to, and for longer than you thought you would
- Always having the drug with you, and buying it even if you can't afford it.\
- Using drugs even if they cause you trouble at work or make you lash out at family and friends
- Spending more time alone.
- Not taking care of yourself or caring how you look
- Stealing, lying, or doing dangerous things, like driving
- Spending most of your time getting, using, or recovering from the effects of the drug
- Feeling sick when you try to quit

Together, these brain changes can drive you to seek out and take drugs in ways that are beyond your control.

-ABHINAV KRISHNA.S

-9D



വായു മലിനീകരണം

• എന്താണ് വായു മലിനീകരണം?

വായുവിലേക്ക് മാലിന്യങ്ങൾ പുറത്തുവിടുന്നതിനെയാണ് വായു മലിനീകരണം സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. മനുഷ്യന്റെ ആരോഗ്യത്തെയും ഗ്രഹത്തെയും മൊത്തത്തിൽ നിർണ്ണയിക്കുന്ന മലിനീകരണം. ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ (ലോകാരോഗ്യ സംഘടന) പ്രകാരം ലോകത്തിലെ ഏഴ് ദശലക്ഷം ആളുകളുടെ മരണത്തിന് കാരണം വായു മലിനീകരണമാണ്. 90% മനുഷ്യരും നിലവിൽ ശ്വസിക്കുന്നത് ഉയർന്ന മലിനീകരണമുള്ള വായുവാണ്.

• എന്താണ് വായു മലിനീകരണത്തിന് കാരണമാകുന്നത്?

MRDC യിലെ ശുദ്ധവായു സംഘത്തിന്റെ ദിശയിലുള്ള ബോൺ വാക്ക് പറയുന്നത് ഊർജ്ജ ഉപയോഗത്തിലൂടെയും ഉൽപ്പാദനത്തിൽ നിന്നുമാണ് വായു മലിനീകരണം ഉണ്ടാകുന്നത് രാസവസ്തുക്കളും വാതകങ്ങളും വായുവിലേക്ക് വിടുന്നു.

• വായു മലിനീകരണത്തിന്റെ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ?

നേരത്തെയുള്ള മരണത്തിനുള്ള ലോകത്തിലെ നാലാമത്തെ വലിയ അപകട ഘടകമാണ് വായു മലിനീകരണം. പുകമഞ്ഞ്, ഉദാഹരണത്തിന്, വർദ്ധിച്ച ചൂട് മൂലം തീവ്രമാകുകയും, കാലാവസ്ഥ ചൂടാകുകയും കൂടുതൽ അൾട്രാവയലറ്റ് ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ രൂപം കൊള്ളുന്നു.

വികിരണം. കൂടാതെ, കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനം അലർജിക്ക് കാരണമാകുന്ന വായു മലിനീകരണത്തിന്റെ ഉൽപ്പാദനം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

മനുഷ്യശരീരത്തിൽ വായു മലിനീകരണത്തിന്റെ ഫലങ്ങൾ മലിനീകരണത്തിന്റെ തരം, ദൈർഘ്യം എന്നിവയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു.

എക്സ്പോഷർ നിലയും മറ്റ് ഘടകങ്ങളും.

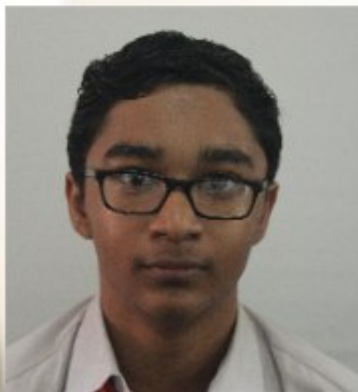
അപകടകരമായ വായു മലിനീകരണം.
ഏറ്റവും പ്രബലമായ രണ്ട് തരം വായു മലിനീകരണം ഉണ്ട്.
ഫോസിൽ ഇന്ധനങ്ങളുടെ ജ്വലനത്തിൽ നിന്നുള്ള ഉദ്യമനം
സൂര്യപ്രകാശവുമായി പ്രതിപ്രവർത്തിക്കുമ്പോഴാണ് പുകമണം
ഉണ്ടാകുന്നത്. രാസവസ്തുക്കൾ, മണ്ണ്, എന്നിവയുടെ ചെറിയ
കണികകൾ ചേർന്നതാണ് സൂഫ്.
പുക, പൊടി, മറ്റ് അലർജികൾ എന്നിവ വായുവിൽ വഹിക്കുന്നു.
സ്മോഗിന്റേയും സോഫിന്റേയും ഉറവിടങ്ങൾ സമാനമാണ്

മറ്റ് മലിനീകരണം

- ബെൻസീൻ
- മെർക്കുറി
- ക്രോമിയം
- കാഡ്മിയം
- ടോലൂയിൻ
- PAH'S (പോളിസൈക്ലിക് ആരോമാറ്റിക്

ഹൈഡ്രോകാർബണുകൾ

- കാർബൺ ഡൈ ഓക്സൈഡ് (CO_2), മീഥെയ്ൻ പോലുള്ള
ഹരിതഗൃഹ വാതകങ്ങൾ
(CH_4)



ARYAN D B
9D

കേരളത്തിലെ വിദ്യാർത്ഥി കുടിയേറ്റം

കേരളമിന്ന് നേരിടുന്ന ഒരു പ്രശ്നമാണ് കൗമാരക്കാരായ മലയാളികളുടെ വിദേശത്തേക്കുള്ള ഒഴുക്ക്. ഇതിലൂടെ കേരളത്തിന്റെ തൊഴിൽ മേഖലയിൽ വലിയ സാമ്പത്തിക പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്നു. പഠനത്തോടൊപ്പം ജോലിയിലും ഏർപ്പെടേണ്ട എന്ന മോഹമാണ് മലയാളി വിദ്യാർത്ഥികളെ വിദേശരാജ്യങ്ങളിലേക്ക് ആകർഷിക്കുന്നത്. ഇതിലൂടെ ഇവർ പണം സമ്പാദിക്കുന്നുമുണ്ട്. തൊഴിലിനായി മാത്രം 21.2 ലക്ഷം മലയാളികൾ വിദേശരാജ്യങ്ങളിലേക്ക് കുടിയേറുന്നതായി കേരള മൈഗ്രേഷൻ സർവ്വേ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. പഠനത്തിനായി കുടിയേറിയവരുടെ കണക്കുമുണ്ട്, ഇതിൽ കുടുതലായി. പഠനകുടിയേറ്റം, 'ബ്രെയിൻ വേസ്റ്റ്' എന്ന പ്രതിഭാസത്തിന് വഴിയൊരുക്കുന്നതായ് പറയുന്നു. വിദേശരാജ്യങ്ങളിൽ മണിക്കൂറിൽ നൂറു മുതൽ ആയിരം വരെ പണം നൽകി വരുന്നു, ശമ്പളമായി. ഇതും ഒരു സാധാരണ മലയാളിയെ ആകർഷിക്കുന്നു എപ്പോഴും. വദവിദ്യാർത്ഥി കുടിയേറ്റം തുടർച്ചയായതുകൊണ്ടും, കേരളത്തിന് നഷ്ടമാകുന്നത് യുവതലമുറയുടെ പ്രകടനമാണ്. അത് തൊഴിൽ മേഖല മുതൽ ഭരണ മേഖല വരെയാവുന്നു. കേരളത്തിലെ വിദ്യാർത്ഥികൾ, ചെറു പ്രലോഭനങ്ങളിൽ പോലും ആകർഷകമായി, പല തൊഴിൽ മേഖലയിലേക്ക് ഒഴുകുന്നു. എന്നാലിത് നമ്മുടെ നാടിനെത്തന്നെ സാമ്പത്തികമായും, സാംസ്കാരികമായും പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നുവെന്നത് ആരും തന്നെ അറിയുന്നില്ല എന്നത് തീർത്തും ദുഃഖകരമാണ്!



സന്ജയ്.വി.എസ്സ്
-96

യോഗയുടെ ചരിത്രം: മനസ്സിന്റെയും

ശരീരത്തിന്റെയും ആത്മാവിന്റെയും ഒരു യാത്ര

ആമുഖം:

യോഗ, നൂറ്റാണ്ടുകൾ, സംസ്കാരങ്ങൾ, അതിർത്തികൾ എന്നിവയ്ക്ക് അതീതമായ ഒരു പ്രാചീന സമ്പ്രദായം, ഒരു ശാരീരിക വ്യായാമ ദിനചര്യയേക്കാൾ വളരെ കൂടുതലാണ്. മനസ്സിന്റെയും ശരീരത്തിന്റെയും ആത്മാവിന്റെയും യോജിപ്പിനെ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ക്ഷേമത്തിനായുള്ള സമഗ്രമായ സമീപനമാണിത്. ആയിരക്കണക്കിന് വർഷങ്ങളായി ദശലക്ഷക്കണക്കിന് ആളുകളുടെ ജീവിതത്തെ രൂപപ്പെടുത്തുന്ന ഒരു ആഗോള പ്രതിഭാസമായി പരിണമിച്ച്, പുരാതന ഇന്ത്യൻ തത്ത്വചിന്തയുടെ സമ്പന്നമായ ടേപ്പ്സ്റ്റിയിൽ യോഗയുടെ ചരിത്രം ആഴത്തിൽ വേരൂന്നിയതാണ്.

യോഗയുടെ ഉത്ഭവം:

യോഗയുടെ ഉത്ഭവം പുരാതന ഇന്ത്യയിൽ നിന്ന് കണ്ടെത്താനാകും, അവിടെ അത് ആത്മീയവും ദാർശനികവുമായ ഒരു അയടക്കമായി ഉയർന്നുവന്നു. "യോഗ" എന്ന വാക്ക് "യുജ്" എന്ന സംസ്കൃത പദത്തിൽ നിന്നാണ് ഉരുത്തിരിഞ്ഞത്, അതായത് നകം അല്ലെങ്കിൽ ഒന്നിക്കുക. ഇത് യോഗയുടെ അടിസ്ഥാന ലക്ഷ്യത്തെ പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്നു - സാർവത്രിക അവബോധവുമായി വ്യക്തിഗത അവബോധത്തിന്റെ ഐക്യം.

യോഗയെ കുറിച്ചുള്ള ആദ്യകാല പരാമർശം വേദങ്ങൾ എന്നറിയപ്പെടുന്ന പുരാതന ഇന്ത്യൻ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ കാണാം, അത് ബിസി 1500 കാലഘട്ടത്തിലാണ്. എന്നിരുന്നാലും, ബിസി 800 നും 200 നും ഇടയിൽ എഴുതപ്പെട്ട ഉപനിഷത്തുകളിലാണ് യോഗയുടെ തത്ത്വശാസ്ത്രപരമായ അടിത്തട്ട് കൂടുതൽ വ്യക്തമായി പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഉപനിഷത്തുകൾ യാഥാർത്ഥ്യത്തിന്റെ സ്വഭാവം, സ്വയം (ആത്മാൻ), ആത്യന്തിക യാഥാർത്ഥ്യം (ബ്രഹ്മം) എന്നിവയെ പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുന്നു, യോഗയുടെ ആത്മീയ മാനങ്ങൾക്ക് വേദിയൊരുക്കുന്നു.

യോഗയുടെ ഉത്ഭവം:

യോഗയുടെ ഉത്ഭവം പൂരാതന ഇന്ത്യയിൽ നിന്ന് കണ്ടെത്താനാകും, അവിടെ അത് ആത്മീയവും ദാർശനികവുമായ ഒരു അയ്യടക്കുമായി ഉയർന്നുവന്നു. "യോഗ" എന്ന വാക്ക് "യുജ്" എന്ന സംസ്കൃത പദത്തിൽ നിന്നാണ് ഉരുത്തിരിഞ്ഞത്, അതായത് നകം അല്ലെങ്കിൽ ഒന്നിക്കുക. ഇത് യോഗയുടെ അടിസ്ഥാന ലക്ഷ്യത്തെ പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്നു - സാർവത്രിക അവബോധവുമായി വ്യക്തിഗത അവബോധത്തിന്റെ ഐക്യം.

യോഗയെ കുറിച്ചുള്ള ആദ്യകാല പരാമർശം വേദങ്ങൾ എന്നറിയപ്പെടുന്ന പൂരാതന ഇന്ത്യൻ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ കാണാം, അത് ബിസി 1500 കാലഘട്ടത്തിലാണ്. എന്നിരുന്നാലും, ബിസി 800 നും 200 നും ഇടയിൽ എഴുതപ്പെട്ട ഉപനിഷത്തുകളിലാണ് യോഗയുടെ തത്വശാസ്ത്രപരമായ അടിത്തട്ട് കൂടുതൽ വ്യക്തമായി പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഉപനിഷത്തുകൾ യാഥാർത്ഥ്യത്തിന്റെ സ്വഭാവം, സ്വയം (ആത്മാൻ), ആത്യന്തിക യാഥാർത്ഥ്യം (ബ്രഹ്മം) എന്നിവയെ പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുന്നു, യോഗയുടെ ആത്മീയ മാനങ്ങൾക്ക് വേദിയൊരുക്കുന്നു.

ക്ലാസിക്കൽ കാലഘട്ടം:

യോഗയുടെ ക്ലാസിക്കൽ കാലഘട്ടം, പലപ്പോഴും "യോഗസൂത്രങ്ങൾ" എന്ന് വിളിക്കപ്പെടുന്നു, ഏതാണ്ട് 200 CE-ൽ പതഞ്ജലി മുനി ചിട്ടപ്പെടുത്തിയതാണ്. യോഗയുടെ പരിശീലനത്തിനും തത്ത്വചിന്തയ്ക്കും സമഗ്രമായ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം നൽകുന്ന 196 പഴഞ്ചൊല്ലുകൾ പതഞ്ജലിയുടെ കൃതിയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. യോഗ സൂത്രങ്ങൾ യോഗയുടെ എട്ട് അവയവങ്ങളുടെ രൂപരേഖ നൽകുന്നു, അതിൽ ധാർമിക തത്ത്വങ്ങൾ (യമങ്ങളും നിയമങ്ങളും), ശാരീരിക ഭാവങ്ങൾ (ആസനങ്ങൾ), ശ്വസന നിയന്ത്രണം (പ്രാണായാമം), ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ പിൻവലിക്കൽ (പ്രത്യാഹാരം), ഏകാഗ്രത (ധാരണ), ധ്യാനം (ധ്യാനം) എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു. ആനന്ദകരമായ ആഗിരണത്തിന്റെ (സമാധി) പരമമായ അവസ്ഥയും.

യോഗയുടെ വ്യാപനം:

യോഗ ഇന്ത്യയിൽ ഉത്ഭവിച്ചപ്പോൾ, വ്യാപാരം, കുടിയേറ്റം, സാംസ്കാരിക വിനിമയം എന്നിവയിലൂടെ അതിന്റെ പരിശീലനം ലോകത്തിന്റെ മറ്റ് ഭാഗങ്ങളിലേക്ക് വ്യാപിക്കാൻ തുടങ്ങി. സ്വാമി വിവേകാനന്ദനെയും പരമഹംസ യോഗാനന്ദനെയും പോലുള്ള സ്വാധീനമുള്ള വ്യക്തികൾ പാശ്ചാത്യ പ്രേക്ഷകർക്ക് യോഗയെ പരിചയപ്പെടുത്തി, 19-ആം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ അവസാനത്തിലും 20-ആം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ തുടക്കത്തിലും യോഗയുടെ വരവ് പാശ്ചാത്യ രാജ്യങ്ങളിൽ കണ്ടെത്താനാകും. യോഗയുടെ ആസനങ്ങളും ശാരീരിക വശങ്ങളും ജനപ്രീതി നേടി, ഇത് ഹത, വിന്യാസ, അഷ്ടാംഗ, ബിക്രം തുടങ്ങിയ വിവിധ ശൈലികളുടെ വികാസത്തിലേക്ക് നയിച്ചു.

ആധുനിക യോഗ:

ഇരുപതാം നൂറ്റാണ്ടിൽ, യോഗ അതിന്റെ പരമ്പരാഗത ആത്മീയ വേരുകളിൽ നിന്ന് വൈവിധ്യമാർന്ന ജീവിതരീതികളും മുൻഗണനകളും ഉൾക്കൊള്ളുന്നതിനായി പരിണമിച്ചുകൊണ്ട് ഒരു പരിവർത്തനത്തിന് വിധേയമായി. വഴക്കം, ശക്തി, സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കൽ എന്നിവയ്ക്ക് ഊന്നൽ നൽകിക്കൊണ്ടുള്ള, ശാരീരിക വ്യായാമത്തിന്റെ ഒരു ജനപ്രിയ രൂപമായി യോഗ മാറി. ഈ സമ്പ്രദായം അതിന്റെ ചികിത്സാ നേട്ടങ്ങൾക്ക് വ്യാപകമായ അംഗീകാരം നേടി, ഇത് മുഖ്യധാരാ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ, വെൽനസ് പ്രോഗ്രാമുകളിലേക്കുള്ള സംയോജനത്തിലേക്ക് നയിച്ചു.

ഉപസംഹാരം:

യോഗയുടെ ചരിത്രം അതിന്റെ പൂരാതന ദാർശനിക വേരുകൾ മുതൽ ആധുനിക കാലത്തെ ആഗോള ജനപ്രീതി വരെ ആയിരക്കണക്കിന് വർഷങ്ങൾ നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന ആകർഷകമായ ഒരു യാത്രയാണ്. വ്യക്തിയെ സാർവത്രികവുമായി ഏകീകരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന ഒരു സമഗ്ര സംവിധാനമെന്ന നിലയിൽ, ശാരീരിക ആരോഗ്യം, മാനസിക ക്ഷേമം, ആത്മീയ വളർച്ച എന്നിവയ്ക്ക് ഒരു പാത വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്ന യോഗ പൊരുത്തപ്പെടുത്തുകയും പരിണമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിന്റെ ശാശ്വതമായ ആകർഷണം സാംസ്കാരിക അതിരുകൾ മറികടക്കാനും അവരുടെ ജീവിതത്തിൽ സന്തുലിതവും ഐക്യവും ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്ക് കാലാതീതമായ ഒരു വഴികാട്ടി നൽകാനുമുള്ള കഴിവിലാണ്.



അമൽനാഥ്
എസ് - 9F

മലയാള കവിത: ഒരു സാഹിത്യ പ്രവാഹം

പ്രസ്താവന:

കേരളത്തിന്റെ സാംസ്കാരിക ഭാഷാവും സാഹിത്യ സാമ്പത്തിലൂടെ വളരെയധികം അടിച്ചമുത്തലുള്ള മലയാള കവിതയുടെ ശക്തിമായ സാക്ഷാത്കാരമാണ്. കാഴ്ചയുടെ, ഭാവനകളുടെ, അനുഭവങ്ങളുടെ ആദ്യരൂപങ്ങൾക്കും നാട്ടിന്റെ അവസാനത്തെ വരുത്തുന്നതിനുമുമ്പ് വളർച്ചയിടപാട് ചെയ്തുകൊണ്ടിരുന്ന സാഹിത്യ പരമ്പര.

ചരിത്രം:

മലയാള കവിതയുടെ ചരിത്രം മധ്യകാലത്തിന്റെ കാലത്ത് താമസിച്ചുവരുന്നു, ഭക്തി പ്രസ്ഥാനം പ്രധാനപ്പെട്ട പുരാതന രചനാകലങ്ങളോട്. മലയാള സാഹിത്യത്തിന്റെ പിതാവായി സ്ഥാനം പിടിച്ച ഈഴുത്തച്ചനെക്കുറിച്ച് അനേകം കവിതയുടെ രൂപാന്തരങ്ങളിലേക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകി. അദ്ദേഹത്തിന്റെ "അദ്ധ്യാത്മരാമായണം" മറ്റു സാഹിത്യ മഹാകാവ്യങ്ങളെ അനുകരിക്കുന്നതിനും "ഹരിനാമകീർത്തനം" പ്രശസ്തമാണ്.

ക്ലാസിക്കൽ മലയാള കവിത:

ക്ലാസിക്കൽ കാലത്തെ മലയാള കവിത മഹാകവികളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളായിരുന്നു, കുഞ്ഞൻ നമ്പ്യാർ ഇതിന്റെ ശക്തിയാണ്. അവരുടെ "ഊട്ടുക്കുഴൽ" എന്ന രചനയും "നലച്ചരിതം" എന്ന കൃതിയും വിതരണപ്രദമായി പ്രശസ്തമാണ്. ക്ലാസിക്കൽ രചനകളിൽ മിഥോളജിയിലും മനുഷ്യഭാവങ്ങളിലും സ്വന്തം പാടേണ്ട

സംവിധാനങ്ങളിലും കവിതയുടെ അടിസ്ഥാനപ്രമാണം അനുഭവപ്പെടുന്നു.

സൂഫി പ്രഭാവവും മാപ്പിള കവിത:

സൂഫിജന്റെ പ്രഭാവത്തിൽ സ്വന്തം ഗാനരൂപങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മാപ്പിള പാട്ടുകൾ മലയാള കവിതയുടെ ഒരു പ്രത്യേക രക്ഷയാണ്. ഇവയിൽ അറബി, പേർഷ്യൻ, മലയാളം ഭാഷാസാങ്കേതികങ്ങൾ ഒഴുകിക്കൊണ്ട് ഒരു അനുഭവം സൃഷ്ടിക്കുന്നു. മാപ്പിള കവിത വിവിധ സമൂഹങ്ങളിൽ കേൾക്കപ്പെടുന്നുവെന്നും വിശ്വസ്തമാണ്. ആധുനിക മലയാള കവിത:

കഴിഞ്ഞ നൂറ്റാണ്ടിന്റെ അന്ത്യത്തിലേക്ക്, കുമാരൻ അശാൻ, ഉള്ളൂർ എസ്. പരമേശ്വരൻ, വല്ലത്തോൾ നാരായണമനോൻ മുതലായ കവികളുടെ അന്ധാരണ രചനകൾ ഉണ്ടായിരുന്നു. കുമാരൻ അശാന്റെ "വീണപൂവ്" അല്ലെങ്കിൽ വല്ലത്തോൾ നാരായണമനോൻ "മുഗ്ദ്ധന മരിയം" എന്ന രചനയും സാഹിത്യ ചരിത്രത്തിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇവ ആ കാലഘട്ടത്തിൽ നടന്ന സാമൂഹ്യ-രാഷ്ട്രീയ ചിന്താസരണിയെ പ്രതിബിംബിച്ചതാണ്.

സമകാലിക ധ്വനികൾ:



ഗോവിന്ദ് . എ . ബി- 9 F
നെവിൻ കുമാർ-9F

