संरक्षक

श्री श्रीवत्स कृष्णा, आई ए एस

सचिव व सी ई ओ, कॉफ़ी बोर्ड

मुख्य संपादक

डॉ. वाई. रघुरामुलु

वित्त निदेशक, कॉफ़ी बोर्ड

संपादक

एम.पी.दामोदरन

सहयोगी संपादक

रंजनी गजेंद्र

उषा

सी. मादप्पा

अनुश्री.पी.एस.

पत्रिका में अभिव्यक्त विचार एवं अभिमत से कॉफ़ी बोर्ड का सहमत होना अनिवार्य नहीं है। यह अंक केवल बोर्ड के आंतरिक परिचालन के लिए है, बिक्री के लिए नहीं है|

THIS ISSUE IS ONLY FOR INTERNAL CIRCULATION OF THE BOARD, NOT FOR SALE.

अंकुर

राजभाषा के लिए समर्पित गृह पत्रिका

खंड-1 **अंक-2** **वर्ष - 2018**

आंतरिक पन्नों पर

सचिव की कलम से

मुख्य संपादक की कलम से

संपादकीय

राजभाषा सुमन

कॉफ़ी बोर्ड के राजभाषा कार्यान्वयन पर एक नज़र

अंतर-कार्यालयीन भाषण प्रतियोगिता - 2017 - एक रिपोर्ट

हिंदी पखवाड़ा समारोह - 2017

अंतर-कार्यालयीन मौखिक प्रश्नोत्तरी - एक अवलोकन

कविता कुंज

गीतिका

कॉफ़ी एवं वर्षा

भ्रष्टाचार

कहानी चारुता

जहरीले फल

पिता और पुत्र

निबंध सौरभ

ग्रीन कॉफ़ी सेवन के गुण व हानियाँ

मशरूम कॉफ़ी - नवीनतम स्वास्थ्यवर्धक पेय

मौत सजगता केफ़े

अरकु कॉफ़ी - भारतीय कॉफ़ी का एमेराल्ड

कविकुलगुरु महाकवि कालीदास

चमत्कारी गुणों से परिपूर्ण तुलसी

एक मुस्कान - है अनमोल वरदान

देर तो नहीं हो जाएगी

चित्र चारुता

भाषा विविधा

ಕಾಫಿ ಬೋರ್ಡ್
ವಾಣಿಜ್ಯ ಮತ್ತು ಕೈಗಾರಿಕೆ ಸಚಿವಾಲಯ
ಡಾ. ಬೀ. ಆರ್. ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ವೀಥಿ
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 001

कॉफ़ी बोर्ड
वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय
डॉ. बी. आर. अंबेडकर वीथी,
बेंगलूरु – 560 001

COFFEE BOARD
Ministry of Commerce & Industry
Dr. B. R. Ambedkar Veedhi,
Bengaluru -560 001
website: www.indiacoffee.org

मुख्य कार्यालय में आयोजित हिंदी पखवाड़े के समापन समारोह की झलकियाँ

श्री श्रीवत्स कृष्णा, आई ए एस
सचिव व सी ई ओ, कॉफ़ी बोर्ड

सचिव की तर्जनी से.....

प्रिय साथियों,

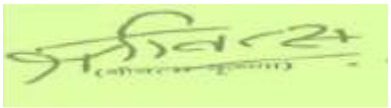
यह बड़ी खुशी की बात है कि कॉफ़ी बोर्ड की हिंदी गृह पत्रिका 'अंकुर' के द्वितीय अंक का प्रकाशन किया जा रहा है। भाषा, मानव के अपने विचार प्रकट करने का माध्यम है। विज्ञान व प्रौद्योगिकी के इस आधुनिक युग में राजभाषा हिंदी के साथ-साथ सभी भारतीय भाषाओं का विकास हो रहा है। इस अवसर पर राजभाषा की प्रगति के लिए कार्य करना हम सबका दायित्व है। इस अनुक्रम में विभिन्न सरकारी कार्यालयों की गृह पत्रिकाएँ अपनी सशक्त भूमिका निभा रही हैं।

राजभाषा के लिए समर्पित इस गृह पत्रिका के प्रकाशन से मुख्य कार्यालय के साथ-साथ हमारे देश के विभिन्न भागों में स्थित बोर्ड के कार्यालयों में कार्यरत कार्मिकों को राजभाषा द्वारा अपनी सृजनात्मक अभिव्यक्ति प्रकट करने का मंच प्राप्त होगा तथा इससे राजभाषा के प्रभावी कार्यान्वयन में सहायता प्राप्त होगी।

इस पत्रिका में दक्षिण भारतीय भाषाओं के कुछ लेख भी सम्मिलित हैं, जो अत्यंत सरहनीय बात है। इससे दक्षिण भारतीय भाषाओं का भी प्रचार-प्रसार होगा।

'अंकुर' के प्रकाशन के इस अवसर पर, साहित्यक रचनाओं व अन्य कला-कृतियों के द्वारा पत्रिका के प्रकाशन के लिए कार्यरत सभी कार्मिकों को बधाई देना चाहता हूँ।

पत्रिका के प्रकाशन के लिए हार्दिक शुभकामनाएँ



(श्रीवत्स कृष्णा)

'अंकुर' गृह पत्रिका के प्रथम अंक के प्रकाशन की झलकियाँ

सन 1881 में फ्रांस के अलफ़ोंस एल्लैस ने पेटेंट नंबर 141520 के अधीन इंस्टेंट कॉफ़ी (त्वरित कॉफ़ी) या विलेय कॉफ़ी का आविष्कार किया था। बाद में सन 1890 में न्यूज़ीलैंड के इनवेरकारगिल के डेविड स्ट्रांग ने पेटेंट नंबर 3518 के अधीन 'ड्राई हॉट एयर' प्रक्रिया द्वारा 'स्ट्रांग'स कॉफ़ी' के नाम पर इसे बेचा था। इसके बाद 1901 में जापानी वैज्ञानिक सटोरी काटो ने न्यूयोर्क में आयोजित पैन-अमेरिकन प्रदर्शिनी में इसके पाउडर का परिचय कराया तथा उसके तुरंत बाद जॉर्ज कॉन्स्टेंट लुई वाशिंगटन ने अपनी इंस्टेंट कॉफ़ी प्रक्रिया द्वारा 1910 में इसका विपणन शुरू किया। सन 1938 में अधिक विकसित रिफ़ानिंग प्रक्रिया द्वारा बाज़ार में नेस्कफ़े ब्रांड का पदार्पण हुआ।

डॉ. वाई. रघुरामुलु
वित्त निदेशक, कॉफ़ी बोर्ड

मुख्य संपादक की तर्जनी से.....

प्रिय साथियों,

आप सभी जानते हैं कि कॉफ़ी बोर्ड द्वारा सूचना प्रौद्योगिकी के महत्व को ध्यान में रखते हुए भारतीय कॉफ़ी के संवर्धन, विस्तारण एवं अनुसंधान क्षेत्र में सफल प्रयास किया जा रहा है। किसी भी कार्यालय की गृह पत्रिका उस कार्यालय के अधिकारियों/कर्मचारियों की सृजनात्मक क्षमता अभिव्यक्त करने का माध्यम है। भारतीय संविधान की राजभाषा नीति के कार्यान्वयन के लिए राजभाषा विभाग के सतत प्रयासों के द्वारा सरकारी कार्यालयों में राजभाषा का प्रयोग बढ़ रहा है।

मुझे पूरा विश्वास है कि इस पत्रिका के प्रकाशन द्वारा बोर्ड के विभिन्न कार्यालयों के राजभाषा कार्यान्वयन में अवश्य प्रगति प्राप्त होगी। इसमें बोर्ड के विभिन्न कार्यालयों के कार्मिकों की साहित्यक व कलात्मक रचनाएँ सम्मिलित हैं। इसके साथ-साथ हे उन्हें हिंदी में ही नहीं अपनी मातृभाषा में भी अपनी प्रतिभा प्रदर्शित करने का अवसर प्राप्त हो रहा है।

इस अवसर पर, मैं इस पत्रिका के संपादन एवं लेखन कार्य से जुड़े सभी कार्मिक व रचनाकारों को हार्दिक बधाई देना चाहता हूँ ।

राजभाषा के लिए समर्पित इस पत्रिका के प्रकाशन के लिए हार्दिक शुभकामनाओं के साथ

(डॉ. वाई. रघुरामुलु)

मुख्य कार्यालय एवं अन्य उप - कार्यालयों में आयोजित विभिन्न समारोहों की झलकियाँ

एम. पी. दामोदरन
उप निदेशक (रा.भा) , कॉफ़ी बोर्ड

संपादकीय

प्रिय साथियों,

अत्यंत हर्ष के साथ सूचित किया जा रहा है कि कॉफ़ी बोर्ड की गृह पत्रिका 'अंकुर' का द्वितीय अंक आपके समक्ष प्रस्तुत है। विज्ञान व सूचना प्रौद्योगिकी के इस वर्तमान युग में राजभाषा हिंदी भी आधुनिक प्रौद्योगिकी की सुविधाओं के साथ आगे बढ़ रही है। राजभाषा के प्रगतिशील कार्यान्वयन के साथ कॉफ़ी बोर्ड के मुख्य कार्यालय एवं देश के विभिन्न क्षेत्रों पर स्थित उप-कार्यालयों के कार्मिकों की सृजनात्मक प्रतिभा प्रकट करने के लिए एक मंच प्रदान करना इस पत्रिका के प्रकाशन का मुख्य ध्येय है।

राजभाषा से संबंधित कार्य-योजना तथा विभिन्न कार्यक्रमों का संक्षिप्त विवरण प्रस्तुत करना राजभाषा गृह पत्रिका का उद्देश्य है। इस पत्रिका के माध्यम से कॉफ़ी बोर्ड के मुख्य कार्यालय तथा उप-कार्यालयों के कार्मिकों की साहित्यक व कलात्मक रचनाओं के साथ-साथ अन्य रचनाकारों की रचनाएँ प्रकाशित करने का प्रयास किया गया है।

राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार के साथ-साथ भारतीय संविधान की आठवीं अनुसूची में उल्लिखित भाषाओं का विकास भी सरकार का दायित्व है। इसलिए राजभाषा विभाग द्वारा हिंदी गृह पत्रिकाओं में अन्य भारतीय भाषाओं को सम्मिलित करने का निदेश दिया गया है। इसलिए पत्रिका में दक्षिण भारतीय भाषाओं की रचनाएँ भी सम्मिलित हैं।

मैं इस अवसर पर, इस गृह पत्रिका को साकार बनाने के लिए रचनाओं द्वारा अपना योगदान देने वाले सज्जन तथा अवसरोचित सुझाव प्रदान करने वाले वरिष्ठ अधिकारी गण एवं अन्य सहयोग प्रदत्त रचनाकारों एवं राजभाषा स्कंध के सहयोगियों को अपना आभार प्रकट करना चाहता हूँ।

मुझे पूरा विश्वास है कि यह 'अंकुर' आगे भी फल-फूलकर कॉफ़ी बोर्ड के विभिन्न कार्यालयों में राजभाषा हिंदी को प्रगामी प्रयोग की दिशा में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी।

सरकारी कार्य हो राजभाषा में, निरंतर राष्ट्र का गौरव पहुँचें उत्तुंग शिखर पर ।
सधन्यवाद ! सादर !!

(एम.पी.दामोदरन)

कॉफ़ी बोर्ड के उप - कार्यालयों में संपन्न हिंदी दिवस समारोहों पर एक नज़र

राजभाषा सुमन

मानस भवन में आर्यजन जिसकी उतारें आरती।
भगवान भारतवर्ष में गूँजे हमारी भारती।

राष्ट्रकवि मैथिलीशरण गुप्त

वर्ष 2017-18 के दौरान कॉफ़ी बोर्ड के राजभाषा कार्यान्वयन पर एक नज़र

- वर्ष 2017-18 के दौरान राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार के द्वारा जारी वार्षिक कार्यक्रम के अनुसार निर्धारित लक्ष्य प्राप्त किया।
- राजभाषा अधिनियम की धारा 3(3) के अधीन 9,098 दस्तावेज जारी किए गए एवं नियम 5 का अनुपालन किया गया, मूल पत्राचार के अधीन 60% व टिप्पण में 30-40% के बीच का लक्ष्य प्राप्त किया है।
- कार्यशालाओ व तिमाही बैठकों का आयोजन, तिमाही रिपोर्टों का ऑनलाइन प्रेषण आदि नियमानुसार किया गया है। बोर्ड की वार्षिक व लेखा-परीक्षा रिपोर्ट, विभिन्न संसदीय समितियों व स्थाई समितियों से संबंधित अनुवाद कार्य यथासमय पूरा कर दिया।
- बोर्ड के मुख्य कार्यालय में प्रत्येक तिमाही के दौरान हिंदी कार्यशालाओं का आयोजन किया गया तथा वर्ष के दौरान इन कार्यशालाओं में कुल 94 अधिकारियों/कर्मचारियों को प्रशिक्षित किया गया। इसके अलावा प्रतिष्ठित व्याख्याताओं को आमंत्रित करते हुए तीन विशेष कार्यशालाओं का भी आयोजन किया । केंद्रीय कॉफ़ी अनुसंधान संस्थान में दिनांक 14. 06. 2017 को विशेष हिंदी कार्यशाला का आयोजन किया गया, जिसमें 90 अधिकारियों/ कर्मचारियों ने भाग लिया। ऐसे ही ऊतक संवर्धन केंद्र, मैसूरू; सी आर एस एस, चेट्टल्ली; उप निदेशक (वि) का कार्यालय, मड़िकेरी; संयुक्त निदेशक(वि) व उप निदेशक (वि) के कार्यालय, हासन; आर सी आर एस, थांडिगुडी; उप निदेशक (वि) का कार्यालय, कोयंबत्तूर तथा आर सी आर एस, चुंडेल में क्रमश: 15.06.17, 19.07.17, 20.07.17, 17.10.17, 25,10.17, 26.10.17 व 01.03.18 को हिंदी कार्यशालाएँ आयोजित की गईं।
- बोर्ड द्वारा हिंदी में अपना मूल कार्य करने वाले अधिकारियों/कर्मचारियों के लिए क्रियान्वित विशेष प्रोत्साहन योजना इस वर्ष भी जारी रखा। इस योजना के अनुसार बोर्ड के कोई भी अधिकारी/कर्मचारी फ़ाइल/रजिस्टर/कंप्यूटर पर अपना मूल कार्य करने पर प्रत्येक वर्ष के दौरान 5000 शब्द के लिए ₹ 5000/- की राशि पाने के लिए हकदार होते हैं। संबंधित वर्ष के दौरान 07 अधिकारियों/कर्मचारियों ने इस योजना में भाग लिया।
- राजभाषा विभाग के दिशा-निदेशानुसार मुख्य कार्यालय के सभी अनुभागों तथा कर्नाटक, केरल, तमिल नाडु में स्थित 13 उप-कार्यालयों में राजभाषा से संबधित निरीक्षण किया गया तथा उससे संबंधित अनुवर्ती कार्रवाई की गई।
- भारतीय स्वतंत्रता की स्वर्णजयंती के उपलक्ष्य में सन् 1997 में कॉफ़ी बोर्ड द्वारा चल वैजयंती योजना प्रारंभ की गई थी, जिसके अधीन बोर्ड द्वारा प्रति वर्ष बेंगलूरु शहर में स्थित विभिन्न केंद्र सरकार के कार्यालयों/सार्वजनिक उपक्रमों में कार्यरत अधिकारियों/ कर्मचारियों के लिए अंतर-कार्यालयीन भाषण प्रतियोगिता का आयोजन करता आ रहा है। विचाराधीन वर्ष के दौरान भी 09 अगस्त 2017 को यह प्रतियोगिता आयोजित की गई थी, जिसमें 25 कार्यालयों से 39 सहभागी उपस्थित हुए। इस बार वायुसेना स्टेशन, जालहल्ली, बेंगलूरु ने चल वैजयंती जीती थी तथा इसके पुरस्कार हिंदी दिवस समारोह के अवसर पर वितरित किए गए।
- बोर्ड के मुख्य कार्यालय में 01 से 14 सितंबर 2017 तक विभिन्न प्रतियोगिताओं के साथ हिंदी पखवाडे का आयोजन किया गया। 14 सितंबर 2017 को आयोजित हिंदी दिवस समारोह में पुरस्कार विजेताओं को पुरस्कार वितरित किए गए।

- मुख्य कार्यालय, बेंगलूरु के राजभाषा स्कन्ध के वरिष्ठ अधिकारी एवं प्रतिनिधि नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (कार्यालय-2), बेंगलूरु की दोनों अर्धवार्षिक बैठकों में उपस्थित हुए।
- नराकास (कार्यालय-2), बेंगलूरु के तत्वावधान में अपने सदस्य कार्यालयों के लिए आयोजित संयुक्त हिंदी दिवस समारोह के अंतर्गत कॉफ़ी बोर्ड के मुख्य कार्यालय में दिनांक 10.10.2017 को **"मौखिक प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता"** का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में भाग लेने हेतु बेंगलूरू स्थित 12 सदस्य कार्यालयों में से 36 प्रतिभागी उपस्थित हुए।
- मुख्य कार्यालय, बेंगलूरु के राजभाषा स्कन्ध के एक अधिकारी ने 23 से 27 अक्तूबर 2017 तक टी ए आई इंफोटेक, मारत्तहल्ली, बेंगलूरु में आयोजित पाँच दिवसीय आधारभूत कंप्यूटर प्रशिक्षण में भाग लिया।
- दिनांक 19 से 23 फरवरी 2018 तक केंद्रीय अनुवाद ब्यूरो, राजभाषा विभाग, केंद्रीय सदन, बेंगलूरु में आयोजित पाँच दिवसीय अनुवाद पुनश्चर्या कार्यक्रम में राजभाषा स्कंध के दो अधिकारियों ने भाग लिया।
- दिनांक 27.11.2017 को प्रधान महाडाकपाल के कार्यालय में आयोजित नाराकास (का.2) के संयुक्त हिंदी दिवस के पुरस्कार वितरण समारोह में राजभाषा स्कंध के उप निदेशक एवं तीन अधिकारी उपस्थित हुए।
- कॉफ़ी बोर्ड की संपूर्ण गाइड **"कॉफ़ी गाइड"** का हिंदी अनुवाद पूरा कर लिया गया है। मुद्रण के लिए स्थानीय मुद्रक को भेजा गया तथा मुद्रण-कार्य प्रगति के पथ पर है।
- हिंदी अर्धवार्षिक गृह पत्रिका " **अंकुर** " 09 अगस्त 2017 के दौरान प्रकाशित की गई।
- वर्ष 2017-18 के दौरान मुख्य कार्यालय के अनुभाग व उप-कार्यालयों के लिए राजभाषा कार्यान्वयन में उत्तम निष्पादन हेतु **"राजभाषा कीर्ति पुरस्कार"** क्रियान्वित किया गया।
- बोर्ड के अंतर्गत राजभाषा कार्यान्वयन की सुगमता हेतु **"कॉफ़ी शब्दावली"** तैयार की गई तथा मुद्रण हेतु भेजी गई।
- वर्ष 2017-18 के दौरान बोर्ड के अधीन कार्यरत संयुक्त निदेशक (वि) के कार्यालय, हासन को राजभाषा कार्यान्वयन में उत्तम निष्पादन हेतु नाराकास, हासन द्वारा तृतीय पुरस्कार प्रदान किया गया।

****

हिंदी को राष्ट्रभाषा बनाने से प्रांतीय भाषाओं को हानि नहीं वरन् लाभ होगा।
अनंतशयनम् आयंगार

समूचे राष्ट्र को एकताबद्ध एवं दृढ़ करने के लिए हिंद भाषी जाति की एकता आवश्यक है।
रामविलास शर्मा

राष्ट्रीय व्यवहार में हिंदी को काम में लाना देश की शीघ्र उन्नति के लिए आवश्यक है।
महात्मा गांधीजी

अंतर-कार्यालयीन भाषण प्रतियोगिता – 2017 - एक रिपोर्ट

कॉफ़ी बोर्ड के मुख्य कार्यालय में भारत की स्वतंत्रता के स्वर्ण जयंती के उपलक्ष्य में प्रवर्तित चल वैजयंती के लिए दिनांक 09 अगस्त 2017 को अंतर-कार्यालयीन हिंदी भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। श्री एम.ए प्रकाश, कनिष्ठ आशुलिपिक, की ईश-वंदना के साथ कार्यक्रम का शुभारंभ हुआ। श्रीमती रंजनी गजेंद्र, कहिअ ने सर्वप्रथम उपस्थित निर्णायक गण, प्रतिभागियों तथा अन्य श्रोताओं का स्वागत किया।

उसके बाद उप निदेशक (रा.भा) ने निर्णायकों के रूप में पधारे हुए श्री रंगनाथाचार, उप प्रबंधक (सेवा निवृत्त), केआईओसीएल, श्री अशोक कुमार बेल्लूरे, संयुक्त निदेशक (सेवा निवृत्त), इसरो तथा श्री जे. आर. गोपालकृष्णन, सहायक प्रबंधक, बी ई एम एल का संक्षिप्त परिचय दिया। बेंगलूर स्थित विभिन्न सरकारी कार्यालयों तथा सार्वजनिक उपक्रमों से नामित प्रतिभागियों ने निर्धारित विषयों पर अपना विचार प्रकट किया। हिंदीतर क्षेत्र से होने के बावजूद भी सभी प्रतिभागियों ने सहज व सरल हिंदी में प्रभावी रूप से अपना विचार प्रकट किया। प्रतियोगिता में कुल 25 कार्यालयों से 39 अधिकारियों/ कर्मचारियों ने अपना वक्तव्य प्रस्तुत किया।

इस वर्ष भी वायु सेना स्टेशन, जालहल्ली ने चल वैजयंती (रोलिंग शील्ड) जीती। व्यक्तिगत निष्पादन के आधार पर प्रथम पुरस्कार, द्वितीय तथा तृतीय पुरस्कार क्रमशः श्री सुदीप सेन, जे. डब्ल्यू .ओ, वायु सेना स्टेशन, जालहल्ली; श्री सौमन चौधरी, प्रबन्धक (मा.सं), फाउंड्री व फ़ोर्ज प्रभाग, एच.ए.एल; श्रीमती टी.एन.श्रीविद्या, आयकर अधिकारी, प्रधान मुख्य आयकर आयुक्त का कार्यालय तथा सांत्वना पुरस्कार श्री मल्लिकार्जुन रेड्डी, सहायक अभियंता, सी.पी.डब्ल्यू.डी एवं अक्षया. आर, बी.ई.एल, कॉर्पोरेट कार्यालय को प्राप्त हुए।

अंत में सुश्री उषा, हिंदी अनुवादक (क), के धन्यवाद ज्ञापन के साथ कार्यक्रम संपन्न हुआ तथा राजभाषा स्कंध के हिंदी अनुवादक श्रीमती रंजनी गजेंद्र ने कार्यक्रम का संचालन किया।

कॉफ़ी बोर्ड के मुख्य कार्यालय में हिंदी पखवाड़ा संपन्न

कॉफ़ी बोर्ड के प्रधान कार्यालय बेंगलुरु में दिनांक 01.09.2017 से 14.09.2017 तक हिंदी पखवाड़ा मनाया गया। हिंदी पखवाड़े के दौरान विभिन्न हिंदी प्रतियोगिताएँ आयोजित की गईं। 14 सितंबर 2017 को अपराहन 04.15 बजे पखवाड़े के समापन समारोह आयोजित किया गया। दीप प्रज्वलन एवं ईश वंदना के साथ कार्यक्रम का शुभारंभ हुआ तथा बोर्ड के उप निदेशक (रा.भा) श्री एम.पी.दामोदरन ने मंच पर विराजमान मुख्य अतिथि एवं अन्य गणमान्य पदाधिकारियों तथा सभागार में उपस्थित अधिकारियों व कर्मचारियों का स्वागत किया और मुख्य अतिथि का संक्षिप्त परिचय कराया।

सुश्री उषा, कनिष्ठ हिंदी अनुवादक ने वाणिज्य विभाग के माननीय सचिव महोदया के संदेश का वाचन किया। उसके बाद उप निदेशक (रा.भा) द्वारा कार्यालय के राजभाषा कार्यान्वयन से संबंधित रिपोर्ट प्रस्तुत की गई। समारोह के अध्यक्ष सचिव महोदय ने अपने अध्यक्षीय भाषण के दौरान इस बात पर बल दिया की भाषा संचार का माध्यम है तथा भाषा जो भी हो अपना विचार स्पष्ट रूप से दूसरे तक पहुँचना चाहिए। सचिव महोदय ने यह भी स्पष्ट किया कि हिंदी में बात करते या हिंदी भाषण सुनते समय उन्हें राजभाषा की गरिमा अनुभूत होती है।

आदरणीय मुख्य अतिथि श्री विकास चौधरी जी ने अपने आशीर्वचनों के दौरान राजभाषा हिंदी के प्रयोग का महत्व तथा भारतीय संस्कृति के महत्व की ओर सभी का ध्यान अकर्षित किया।मुख्य अतिथि, सचिव एवं अनुसंधान निदेशक के करकमलों द्वारा हिंदी पखवाड़े के दौरान आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं के पुरस्कार विजेताओं को पुरस्कार वितरित किए गए। इस समारोह के दौरान कार्यक्रम के अध्यक्ष एवं बोर्ड के अनुसंधान निदेशक ने कॉफ़ी बोर्ड द्वारा 09 अगस्त 2017 को भारत की स्वतंत्रता की स्वर्ण जयंती के स्मरणार्थ आयोजित अंतर-कार्यालयीन भाषण प्रतियोगिता की चल वैजयंती वायु सेना केंद्र, जालहल्ली,बेंगलुरु को प्रदान की तथा प्रतियोगिता के विजेताओं को भी सम्मानित किया। श्रीमती अनुश्री, हिंदी अनुवादक के धन्यवाद ज्ञापन के बाद राष्ट्र गान के साथ समारोह समाप्त हुआ।

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (का-2) के तत्वावधान में अंतर-कार्यालयीन मौखिक प्रश्नोत्तरी - एक अवलोकन

नराकास (कार्यालय-2) के तत्वावधान में अपने सदस्य कार्यालयों के लिए संयुक्त हिंदी दिवस समारोह के अंतर्गत दिनांक 10.10.2017 को अपराह्न 02:00 बजे कॉफ़ी बोर्ड के मुख्य कार्यालय में **"हिंदी मौखिक प्रश्नोत्तरी"** प्रतियोगिता आयोजित की गई। प्रतियोगिता का संचालन डॉ. एस. एन. महेश, वरिष्ठ हिंदी अधिकारी, केयर, डी.आर.डी.ओ के द्वारा किया गया।

इस प्रतियोगिता में भाग लेने हेतु बेंगलूरू स्थित 12 विभिन्न सदस्य कार्यालयों में से 36 प्रतिभागी आए थे जिनमें कॉफ़ी बोर्ड के 4 प्रतिभागियों ने भी भाग लिया, इनमें से 18 टीम बनाई गई तथा प्राथमिक चरण के दौरान 3 टीम प्रतियोगिता से बाहर हुई और शेष 15 टीमों के लिए प्रतियोगिता का अंतिम चरण आयोजित किया गया।

इस प्रतियोगिता का प्रथम पुरस्कार वायु सेना के सार्जेंट प्रवींद्र सिंह एवं भारतीय खान ब्यूरो के श्री कृष्णकुमार, द्वितीय पुरस्कार सी.पी.आर.आई के फालचंद्र एवं भारतीय खान ब्यूरो के श्री एम.आर रघुवीर वीरा, तृतीय पुरस्कार भारतीय खान ब्यूरो के श्रीमती कनकवल्ली व वायु सेना के कार्पोरल आर. के. गोला तथा प्रथम प्रोत्साहन पुरस्कार रेल पहिया कारखाना के श्रीमता निर्मला जार्ज तथा श्रीमती सुषमा रमेश कुमार और द्वितीय प्रोत्साहन पुरस्कार प्रधान मुख्य आयुक्त का कार्यालय, केंद्रीय कर के श्री अभिजीत सरकार एवं वायु सेना, जालहल्ली के जे.डब्ल्यू.ओ. सुदीप सेन ने प्राप्त किया। इसका तृतीय प्रोत्साहन पुरस्कार कॉफ़ी बोर्ड के श्री सुब्रह्मणि एवं रेल पहिया कारखाना के श्रीमती रईज़ा ज़ीनत, ने प्राप्त किया। दिनांक 27.11.2017 (सोमवार) को अपराह्न 3:00 बजे मेघदूत ऑडिटोरियम, 5वां तल, बेंगलूरू जी.पी.ओ, बेंगलूरु - 560 001 में आयोजित संयुक्त हिंदी दिवस-पुरस्कार वितरण समारोह में पुरस्कार विजेताओं को विशिष्ट अतिथियों द्वारा सम्मानित किया गया।

****

कॉफ़ी तथ्य

पहले तुर्की के विवाह समारोहों के दौरान दूल्हा सम्मान या आदर प्रकट करने के लिए अपनी दुल्हन को कॉफ़ी पिलाते थे। इसमें चूक होने का परिणाम तलाक था।

कविता – कुंज

कॉफ़ी के हर घूँट
पर प्यार भरा तेरा
एहसास

कवि **जिस समय** कविता **का सृजन करता है, तब वह** अलौकिक मानव **बन जाता है।**

डॉ. हजारीप्रसाद द्विवेदी

ना हो साथ कोई अकेले बढ़ो तुम,
सफलता तुम्हारे कदम चूम लेगी ।

वही बीज पनपा पनपना जिसे था,
घुना क्या किसी के उगाये उगा है ।

ना जो बर्फ की आँधियों से लड़े हैं,
कभी पग ना उनके शिखर पर पड़े हैं।

बिना पंख तोले उड़े जो गगन में,
ना संबंध उनके गगन से जुड़े हैं ।

ना हो साथ कोई अकेले बढ़ो तुम,
सफलता तुम्हारे कदम चूम लेगी ।

सदा जो बिना ही जगाये जगा है,
अँधेरा उसे देखकर ही भागा है ।

अगर उग सको तुम उगो सूर्य से तुम,
प्रखरता तुम्हारे चरण चूम लेगी ।

अगर बढ़ सको तो बढ़ो झूमकर तुम,
अमरता तुम्हारे कदम चूम लेगी ।

अगर जी सको तो जियो झूमकर तुम,
प्रखरता तुम्हारे कदम चूम लेगी ।

नेहा तिवारी
कनिष्ठ हिंदी अनुवादक,
वायु सेना, बेंगलूरु

कॉफ़ी एवं वर्षा

बारिश की वह पहली-पहली बूंदें जो धरती को छूकर अपनी खुशबू छोड़ जाती है ।
सचमुच एक प्यारा- सा एहसास छोड़ जाती है ।
जब मैं उन प्यारी बूंदों को अपनी खिड़की से देखती हूँ
तब वे मुझे ठंडी हवा का एहसास करा देती है और
याद छोड़ जाती है एक प्याली कॉफ़ी की जो न केवल
मुझे तरो ताज़ा कर देती है बल्कि मेरे अकेलेपन को भी दूर कर देती है ।
वह सुबह भी बड़ी अनोखी थी और अब भी बड़ी प्यारी है
जबकि बारिश की बौछारें मेरी खिड़की को गीली करने में व्यस्त हैं
और मैं एक प्याली कॉफ़ी के साथ वैसे ही व्यस्त हूँ ।
किसी ने कहा है न ?
सुबह की एक सकारात्मक सोच पूरा दिन बदल देती है और
इस तरह मैं जब भी एक प्याली कॉफ़ी अपने हाथों में लेती हूँ
मेरा अकेलापन दूर हो जाता है ।

स्मिता कुजूर,
सहायक विस्तारण अधिकारी,
कॉफ़ी बोर्ड, कोरापुट

प्यार भरे शब्दों की है बात - प्यार से बोलो, सस्ती कॉफ़ी ले लो

वर्जीनिया का एक कॉफ़ी शॉप काफी वायरल हो रहा है। इसकी वजह है वहाँ की कॉफ़ी की रेट लिस्ट। इस रेट लिस्ट के अनुसार अगर शॉप पर आया हुआ कस्टमर रुखे व्यवहार से कॉफ़ी माँगेगा तो उसे 5 डॉलर में कॉफ़ी मिलेगी। अगर कस्टमर मुस्कुराकर प्यार भरे व्यवहार से माँगेगा तो उसे वही कॉफ़ी 1.75 डॉलर में मिलेगी। हैरान है ना आप यह नई स्कीम सुनकर !

भ्रष्टाचार

कई दिन बाद टूटी चारपाई मिली, बाज़ार की उदास रौनक से।
कहा - " आओ बहन, बैठो दो बात करें। "
अरसा हो गया, किसी अपने से मिले।
" कहाँ थी, कुछ तो कहो, मेरी सुनो। "
- कहा, फीकी-सी मुस्कान से रौनक ने।

शर्म से मुँह छिपाके बैठी थी वह।
भ्रष्टाचार ने किया है ..... मेरा बलात्कार।
क्या कहूँ ? किससे कहूँ ?? कौन है ???
जो सुने मेरा हाहाकार !
सिपाही, थानेदार, समाज के ठेकेदार,
जो खुद हैं भ्रष्टाचार।
ले जाकर, न्याय दिलाने, कराते हैं व्यभिचार।

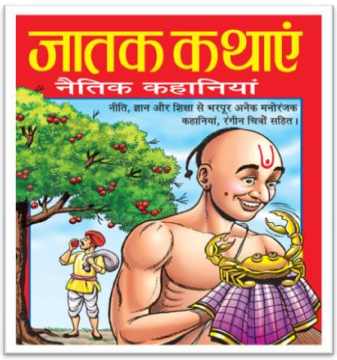
मेरी चीख़ों-पुकार से काँपते हैं " पाप भी "
पर भ्रष्टाचार के ये कौरव रौंद रहे हैं सब संसार !
" है कोई कृष्ण ? जो बनाए नई द्वारिका ? "
टूटी चारपाई ने कहा - "गम न करो,
यूं शर्म से न मारो, उठो,
अर्जुन बनो खुद, लो गांडीव हाथ में,
संधान करो लक्ष्य का, मिटा दो, मिट्टी में,
भ्रष्टाचार की अट्टालिका।
बनो तुम लक्ष्मण, उठा शमशीर,
काट दो, भ्रष्टाचारी सूर्पनखा की नासिका।
देखें, कौन रोकता है, इस सैलाब को,
बहा दो, इस भ्रष्टाचारी सैलाब को।

श्रीमती तलविंदर गौतम, हिंदी प्राध्यापक,
हिंदी शिक्षण योजना, बेंगलूरु

कहानी तरंग

“सफलता में दोषों को मिटाने की अनोखी शक्ति है” - मुंशी प्रेमचंद

जहरीले फल



एक गाँव की सीमा पर ज़हरीले फलों का एक वृक्ष लगा हुआ था। गाँव से गुज़रने वाले मुसाफिर उस पेड़ की छाया में विश्राम करते और ज़हरीले फलों की ओर लालच भरी नजर से देखते थे। फल रसीले और स्वादिष्ट थे, मगर ज़हरीले थे। यदा-कदा कोई मुसाफिर अज्ञानतावश उन जहरीले फलों को खाकर मर भी जाता था; तो कुछ लुटेरे जो वहीं घात लगाकर इंतजार करते रहते थे उसका माल हड़प लेते थे।

एक दिन मुसाफिरों का एक बड़ा दल उस पेड़ के नीचे विश्राम के लिए आए। उस दल से कुछ लोग उस पेड़ के रसीले फलों को तोड़ने लगे। इतने में दल के मुखिया की नजर उन पर पड़ी। उन्होंने उन्हें रोका और कहा - " इन फलों को मत खाओ; ये ज़हरीले हैं। " तब लोगों ने उससे पूछा कि उन्हें यह कैसे पता चला।

तब मुखिया ने बताया - "यह पेड़ गाँव की सीमा पर है, परंतु यह फलों से लदा है। इसका अर्थ यह है कि ये फल जरूर अनुपयोगी और जहरीला होंगे। इसे खाकर मुसाफिर मर भी जाते होंगे। ऐसा कहकर उन्होंने उस पेड़ को काटने का आदेश दे दिया ताकि भूल-वश कोई अन्य मुसाफिर उन फलों को खाकर मुसीबत में न आ जाए।

जातक या **जातक पालि** या **जातक कथाएँ** बौद्ध ग्रंथ **त्रिपिटक** के सुत्तपिटक के अंतर्गत **खुद्दक** भाग का 10वाँ भाग है। इन कथाओं में महात्मा बुद्ध के पूर्व जन्म की कहानियाँ हैं। यह माना जाता है कि स्वयं गौतमबुद्ध जी के द्वारा ये कहे गए है, हालाँकि कुछ विद्वानों का मानना है कि कुछ जातक कथाएँ, गौतमबुद्ध के निर्वाण के बाद उनके शिष्यों द्वारा कही गयी थीं। जातक कथाएँ विश्व की प्राचीनतम लिखित कहानियाँ हैं, जिसमें लगभग 600 कहानियाँ संग्रहीत हैं। यह ईसवी सदी से 300 वर्ष पूर्व की घटना है। इन कथाओं में मनोरंजन के माध्यम से नीति और धर्म को समझाने का प्रयास किया गया है।

हिंदी किसी के मिटाने से नहीं मिट सकती। - चंद्रबली पाण्डेय

हिंदी भाषा की उन्नति के बिना हमारी उन्नति असंभव है।
गिरिधर शर्मा

पिता और पुत्र

एक बार एक पिता और पुत्र जलमार्ग से यात्रा कर रहे थे और दोनों रास्ता भटककर दो टापुओं के पास पहुँच गए। पिता ने पुत्र से कहा - " अब लगता है कि हम दोनों का अंतिम समय आ गया है। दूर-दूर तक कोई भी सहारा नहीं दिख रहा है। " अचानक उन्हें एक तरकीब सूझी। उन्होंने अपने पुत्र से कहा - " वैसे भी हमारा अंतिम समय नज़दीक है तो हम क्यों न भगवान से कुछ प्रार्थना करे ?" दोनों ने दोनों टापू आपस में बाँट लिए। एक पर पिता तथा दूसरे पर पुत्र। दोनों अलग-अलग रूप से भगवान से प्रार्थना करने लगे।

पुत्र ने ईश्वर से कहा - "हे भगवान, इस टापू पर पेड़-पौधे उग जाएँ, जिनके फल-फूल से हम अपनी भूख मिटा सके।" उसकी प्रार्थना सुनने के बाद वहाँ तत्काल पेड़-पौधे उग गए और उसमें फूल भी उग गए। तब उसने कहा - "अरे ! ये चमत्कार ही हो गए।" फिर उसने प्रार्थना की एक नारी आ जाए, जिससे हम यहाँ उसके साथ रहकर अपना परिवार बसाएँ।" तत्काल एक सुंदर नारी भी प्रकट हो गई। अब उसने सोचा कि मैं जो भी प्रार्थना कर रहा हूँ, भगवान उसे दे रहे हैं। क्यों न हम इस टापू से निकलकर जाने का रास्ता माँगें। उसने एक नाव के लिए प्रार्थना की, तुरंत ही एक नाव आ गया और उसमें सवार होकर पुत्र बाहर निकालने लगा।

तभी आकाशवाणी हुई - " बेटा तुम अकेले क्यों जा रहे हो ? अपने पिता जी को साथ लेकर नहीं चलोगे ? तो पुत्र ने कहा - " उनको छोड़ो, वे इसीके लायक हैं, प्रार्थना उन्होंने भी की थी, लेकिन आपने उनकी एक भी नहीं सुनी। शायद उनका मन पवित्र नहीं है। तो उन्हें इसका फल भुगतने दो।" तब फिर आकाशवाणी हुई - "बेटा क्या तुम्हें पता है, तुम्हारी पिता ने क्या प्रार्थना की?" पुत्र ने कहा -" नहीं तो" । तो सुनो, तुम्हारे पिता ने एक ही प्रार्थना की, हे भगवान, मेरा बेटा आपसे जो भी माँगे, वह उसे दे दें...प्रभु, हम सबको इस लायक बना देना कि हम अपने माता-पिता के साये में हमेशा हँसते मुसकुराते रहें।"

कहानी से सीख- हमेशा अपने माता-पिता का सम्मान या आदर करें ।

राजभाषा हिंदी में काम करते समय

शब्दों के लिए अटकिए नहीं
शैली के लिए रुकिए नहीं
अशुद्धियों से घबराइए नहीं
निस्संदेह आपकी भाषा सुधरेगी

आपको हिंदी सरल एवं सुगम लगेगी

राजभाषा कार्यान्वयन के उत्तम निष्पादन हेतु कॉफ़ी बोर्ड, हासन को पुरस्कार

यह अत्यंत हर्ष के साथ सूचित किया जा रहा है कि वर्ष 2017-18 के दौरान राजभाषा के कार्यान्वयन के क्षेत्र में उत्तम निष्पादन हेतु केंद्र सरकर के कार्यालयों के अंतर्गत कॉफ़ी बोर्ड के हासन स्थित संयुक्त निदेशक के कार्यालय को नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, हासन द्वारा तृतीय पुरस्कार से सम्मानित किया गया है ।

27.12.2017 को संपन्न राजभाषा कार्यान्वयन समिति, हासन की बैठक में श्री. एस. परमेश्वरन, अध्यक्ष एवं निदेशक, इसरो, हासन तथा श्री. टेकचंद, उप निदेशक, कार्यान्वयन कार्यालय, राजभाषा विभाग, बेंगलूरु के करकमलों द्वारा चल वैजयंति प्रदान की गई । बैठक में उपस्थित श्री टी.सी. हेमंत कुमार, संयुक्त निदेशक (वि) एवं श्री. डी . एच. श्रीनिवास, उप निदेशक (वि) ने पुरस्कार ग्रहण किया ।

प्रत्येक देश का साहित्य वहाँ की जनता की चित्तवृत्ति का संचित प्रतिबिंब होता है। आचार्य रामचंद्र शुक्ल
सरलता, बोधगम्यता व शैली की दृष्टि से विश्व की भाषाओं में हिंदी महानतम स्थान रखती है। अमरनाथ झा
भाषा ही राष्ट्र का जीवन है। पुरुषोत्तमदास टंडन
हिंदी हमारे देश और भाषा की प्रभावशाली विरासत है। माखनलाल चतुर्वेदी
भाषा विचारों की पोशाक है। डॉ. जानसन
हिंदी भाषा एवं साहित्य ने तो जन्म से ही अपने पैरों पर खड़ा होना सीखा है धीरेन्द्र वर्मा

निबंध सौरभ

ग्रीन कॉफ़ी सेवन के गुण व हानि

सामान्यतया कॉफ़ी सेवन के अनेक गुण तथा हानियाँ पाई गई हैं। कोई भी चीज़ निर्धारित मात्रा से अधिक खाने या पीने से हानि ही होती है। जैसाकि हम सब जानते हैं कि प्रौद्योगिकी के इस युग ने हमें इतना सुख दिया है कि हम कोई भी काम शारीरिक परिश्रम के बिना बहुत आसानी से कर लेते हैं। लेकिन इसका हानिकारक असर शरीर पर पड़ता है और हम सुस्त होकर मोटापे का शिकार हो जाते हैं। इस मोटापे को दूर करने का एक साधारण उपाय है- ग्रीन कॉफ़ी। ग्रीन कॉफ़ी के सेवन करने से पूर्व उसके लाभ तथा हानि की जानकारी प्राप्त कर लें।

इस दुनिया में कई प्रकार की कॉफ़ियाँ पाई जाती हैं। आजकल कॉफ़ी बाज़ार में साधारण कॉफ़ी के कप से लेकर अद्यतन लट्टे व मशरूम कॉफ़ी तक के कई प्रकार की कॉफ़ियाँ उपलब्ध हैं । वास्तव में कॉफ़ी एक पौधे का बीज है, जो हरे रंग का होता है। जब इस बीज को भुनाकर पीस लें तो साधारण कॉफ़ी पाउडर प्राप्त होता है। अगर यह अपने प्राकृतिक रूप में रहे तो उसे ग्रीन कॉफ़ी कहा जाता है। कॉफ़ी किसी भी प्रकार की हो, उसमें कैफ़ीन नामक पदार्थ पाया जाता है। यह मानव स्वास्थ्य के लिए लाभकारी व नुकसानदायक दोनों है।

कैफीन (Caffeine) एक कड़वी, सफेद क्रिस्टलाभ एक्सेंथाइन एलकलॉइड (क्षाराभ) है, जो एक मनोस्फूर्तिदायक या साइकोएक्टिव (मस्तिष्क को प्रभावित करनेवाली) उत्तेजक औषधि है। 1819 में जर्मन रसायनशास्त्री फ्रेडरिक फर्डीनेंड रंज ने कैफीन की खोज की थी। कैफ़ीन, कॉफ़ी का एक रासायनिक यौगिक है, जिसके लिए जर्मन शब्द काफी (Kaffee) है, जो अंग्रेजी में कैफीन बन गया। कॉफ़ी की फलियों के अंकुरों के आसपास की जमीन में भी कैफ़ीन का उच्च स्तर पाया जाता है। इसलिए, माना जाता है कि कैफ़ीन एक प्राकृतिक कीटनाशक के साथ-साथ कॉफ़ी के अंकुर के आसपास अन्य किसी पौधे के अंकुरण के प्रावरोधक का भी काम करती है, इस तरह इसे बचे रहने का बेहतर अवसर मिलता है।

कॉफ़ी की "फली" (बीन) कैफ़ीन के वैश्विक प्राथमिक स्रोतों में से एक है, जिससे कॉफ़ी तैयार की जाती है। कॉफ़ी में कैफ़ीन की मात्रा कॉफ़ी फली के प्रकार और तैयारी में इस्तेमाल की जानेवाली पद्धति पर निर्भर रहती है; यहाँ तक कि एक ही झाड़ की फलियों की कैफ़ीन सांद्रता में अंतर हो सकता है। सामान्यतः हल्की भुनी हुई की तुलना में काली-भुनी हुई कॉफ़ी में कैफ़ीन की मात्रा कम होती है क्योंकि भुनने की प्रक्रिया के दौरान कैफ़ीन की मात्रा घट जाती है। रोबस्टा की तुलना में अरबिका कॉफी में सामान्य रूप से कैफ़ीन की मात्रा कम होती है।

ग्रीन कॉफ़ी सेवन के लाभ - ग्रीन कॉफ़ी में क्लोरोजेनिक एसिड पाया जाता है, जो आपके शुगर लेवल को संतुलित बनाए रखता है। ग्रीन कॉफ़ी पीने से शरीर का चयापचय बढ़ जाता है, जिससे आपके शरीर में स्फूर्ति बनी रहती है। चयापचय बढ़ने से अधिकाधिक कैलोरी घट होती है। इससे तेजी से मोटापा कम हो जाता है। ग्रीन कॉफ़ी में अधिक मात्र में एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है, जो कैंसर जैसी बीमारी को दूर कर देता है। एंटीऑक्सीडेंट से आपकी त्वचा की सिकुड़न कम होती है, जिससे बुढ़ापे में भी आपका शरीर जवान बना रहता है। ग्रीन कॉफ़ी शरीर से हानिकारक रसायन बाहर निकलने में मदद करती है। इससे पाचन प्रक्रिया ठीक रहती है। इससे प्रत्येक महीने में आप 5 किलो तक अपना वजन घटा सकते हैं।

ग्रीन कॉफ़ी कब-कब पिएँ कब न पिएँ - आप सुबह नाश्ता करने से पहले, दोपहर को खाना खाने से आधा घंटा पूर्व तथा सायंकाल के दौरान एक कप ग्रीन कॉफ़ी पिएँ। गर्भवती महिलाओं को किसी भी तरह की कॉफ़ी का सेवन नहीं करना चाहिए। दूध पिलाने वाली महिला को भी इसका सेवन नहीं करना चाहिए। उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर) वालों को ग्रीन कॉफ़ी नहीं पीनी चाहिए। जिसे नींद न आने की समस्या हो या जिसके शरीर में कोई न कोई परेशानी या बेचैनी बनी रहती हो, उसे भी इसका सेवन नहीं करना चाहिए ।

****

कॉफ़ी तथ्य

जब सर्वप्रथम कॉफ़ी यूरोप के लिए आया था, तब वह अरब शराब के रूप में जाना जाता था। कई भाषाओं के माध्यम से कॉफ़ी सेम की शराब के रूप में अरबी से निकलती थी और फिर से अन्य भाषाओं में अनुवाद के बाद, वह तुर्की में कहवे (kahveh) नीदरलैंड में कॉफ़्फ़ी (koffie) तथा इटली में कफ़े (Caffe) के नाम से जाना जाने लगा।

मशरूम कॉफ़ी – नवीनतम स्वास्थ्यवर्धक कैफ़ीन फ़ेड

आजकल कॉफ़ी विश्व के सबसे अधिक पसंदीदा पेयों में से एक है। अगर आप कॉफ़ी के शौकीन हैं तो आपने कपूचिनो से लेकर फ्रेप्स व लट्टेस तक के कई क्लासिक कॉफ़ी अवतारों का स्वाद लिया होगा। आजकल बाज़ारों में कई जड़ी-बूटियों से युक्त कॉफ़ियाँ भी प्रचलित हैं, जिनमें से कुछ आलकोहॉल से मिश्रित भी हैं। यह बात तो वास्तविक है कि विभिन्न संघटकों से युक्त पेय अत्यंत मन-लुभावना है तथा ये अनेक अवतारों में हमारा मन मोह लेते हैं। कॉफ़ी के अधुनातन रूप में खाद्य फंगी- मशरूम कॉफ़ी भी बाजार में आ गई है।

हम कैफ़ीन शौकीनों के अद्यतन सनक मशरूम कॉफ़ी की चर्चा कर रहे हैं। आजकल यह पेय संसार के लगभग सभी कफेस व सूपर मार्केट वीथियों में मिल रहा है। अब आप क्या सोच रहे हैं ? कोई अपनी कॉफ़ी में मशरूम डालेगा क्या ? हालाँकि ग्राउंड कॉफ़ी पाउडर में मशरूम चूर्ण मिलाकर यह अद्वितीय कॉफ़ी बनाई जाती है, जिनका स्वाद अनोखा है !

मक्खन से युक्त बुल्लट प्रूफ कॉफ़ी के समान मशरूम कॉफ़ी के भी अनेक स्वास्थ्य लाभ हैं। दावा की जा रही है कि यह कॉफ़ी उत्तेजनारहित है तथा ब्लड शुगर लेवल नियंत्रित करने में सहायता प्रदान करती है। इसके निर्माता यह भी दावा करते हैं कि यह पीनेवालों के चयापचय को प्रवर्धित करती है।

मशरूम कॉफ़ी के ब्रैंड विक्रेता संस्थापक - टेरो इस्कौपिला - ने स्पष्ट किया है कि मशरूम के औषधीय तत्वों के साथ कॉफ़ी के सम्मिश्रण से इसका ब्लेन्ड बनाया जाता है। उन्होंने रैशी जैसे मशरूम के स्वास्थ्य लाभ के बारे में जिक्र करते हुए बताया कि यह एंटीऑक्सीडेंट व कॉर्डिसप्स से समृद्ध है, जो निष्पादन तथा उत्पादनक्षमता को प्रवर्धित करते हैं ।

इस्कौपिला ने दावा किया है कि इससे पीनेवालों को किसी भी बुरे प्रभाव के बिना साधारण कॉफ़ी का कैफ़ीन नशा प्राप्त होता है। इसके स्वाद के बारे में सोचें तो यह स्वादिष्ट एवं रसीला है, जो चाय व कॉफ़ी के बीच का स्वाद देती है। पेय के साथ मशरूम के सम्मिश्रण की यह तो पहला प्रयास नहीं है, अपने स्वास्थ्य लाभ व पोषण मूल्य के कारण इससे पहले मिल्क शैक, जूस व चाय के साथ मशरूम के मिश्रण का प्रयास किया गया था। हालाँकि, इसके स्वास्थ्यवर्धक लाभों का वैज्ञानिक प्रमाण भी प्राप्त हो गया है । अत: आप भी स्वास्थ्यवर्धक मशरूम कॉफ़ी का मज़ा लीजिए !!!

सूचना स्रोत:
https://www.ndtv.com/food/mushroom-coffee-this-newest-caffeine-fad-is-supposedly-healthy-too-1831709

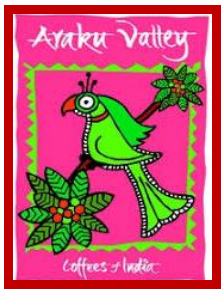
मौत सजगता केफ़े (डेथ एवेरनेस केफ़े)

कंकाल के साथ कॉफ़ी पीना, मुर्दों के बीच जाना, मौत का सच्चा एहसास कराएगी यह "मौत सजगता केफ़े"

कई बार लोगों को यह कहते हुए सुना जाता है कि वह एक कप कॉफ़ी के लिए मर रहे हैं। वैसे तो यह सिर्फ एक कहावत है, लेकिन बैंकॉक के इस केफ़े में आपको सच में कुछ खाने-पीने के लिए खुद मरना होगा या मुर्दों के बीच जाना होगा। इस जगह का नाम " किड माई (नया सोचें) डेथ केफ़े " है। केफ़े में एक कुर्सी पर कंकाल भी रखा गया है। इस केफ़े के मेन्यू में 'डेथ' तथा 'पैनफुल' नाम के ड्रिंक्स भी हैं। यहाँ ग्राहकों के लिए फूलों से सजाए हुए सफेद रंग का ताबूत रखा गया है। ग्राहक इस ताबूत में लेटकर अपनी मौत के बाद के पलों की परिकल्पना कर सकते हैं। खास बात यह है कि कुछ मिनट ताबूत में लेटकर ग्राहक पेय पदार्थों पर छूट पा सकते हैं।

केफ़े की इस थीम के पीछे का लक्ष्य यह है कि लोगों को मौत के बारे में जागरूक किया जाए तथा उसके परिणामस्वरूप वे बाद में एक बेहतर जीवन बिताएँ।

सूचना स्रोत: https://m.dailyhunt.in



अरकू घाटी, भारत के आंध्र प्रदेश राज्य के विशाखापट्टनम जिले का पर्वतीय स्थल है। यह घाटी पूर्वी घाट पर स्थित है और कई जनजातियों का निवास-स्थान है। अरकू घाटी दक्षिण भारत में सबसे कम प्रदूषित क्षेत्रों में से एक है तथा वाणिज्यिक रूप से कम उपयुक्त पर्यटक स्थल है। अरकू घाटी विशाखपट्टणम से 114 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है और उड़ीसा राज्य की सीमा के पास है। अनंतगिरि तथा सुंकारीमेट्टा आरक्षित वन क्षेत्र, अरकू घाटी के अभिन्न अंग हैं।

यह घाटी गालिकोंडा, रक्तकोंडा, सुंकारीमेट्टा तथा चितमोगोंडी जैसे पहाड़ों से चारों तरफ से घिरी हुई है। गालिकोंडा पर्वत की ऊँचाई 5000 फुट तक है, जो आंध्र प्रदेश राज्य में सबसे ऊँचा है। यहाँ पर औसत वर्षा 1700 मिल्लीमीटर है, जिसमें सर्वाधिक मात्रा जून से अक्टूबर के महीनों में प्राप्त होती है।

अरकू अपने कॉफ़ी पौधरोपण के लिए प्रसिद्ध है। आदिवासियों द्वारा उत्पादित भारत का प्रथम जैविक कॉफी ब्रांड सन 2007 में जारी किया गया। अरकू में उत्पादित उत्तम प्रकार की कार्बनिक ब्रांड कॉफ़ी अरकू एमराल्ड की बिक्री वैश्विक स्तर पर की जाती है। अरकू जनजातिय क्षेत्र के हजारों आदिवासी कॉफ़ी उगाने वाले मजदूर अथवा छोटे किसान हैं।

अरकू का कॉफ़ी संग्रहालय भी देखने लायक हैं। यहाँ विभिन्न प्रकार की कॉफ़ियाँ, कॉफ़ी से बने चोकलेट्स, मौसस, टार्ट्स, कॉफ़ी मग्स उपलब्ध हैं। इस संग्रहालय के समीप ही अरकू क्षेत्र के ग्रामीण जीवन का चित्रण करने वाला जनजातीय संग्रहालय भी है।

विशाखापट्टनम शहर से इस घाटी का संपर्क सड़क व रेल दोनों माध्यमों से है। पूर्व तट रेलवे के विशाखापट्टनम संभाग के कोत्तावलसा-किरुंड्ल मार्ग में अरकू और अरकू घाटी नामक दो रेलवे स्टेशन हैं। भारतीय रेल के नेटवर्क में सिमिलिगुड़ा रेलवे स्टेशन समुद्र तट से 996 मीटर की ऊँचाई पर स्थित है।

कविकुलगुरु महाकवि कालीदास

महाकवि कालिदास संस्कृत भाषा के महान कवि एवं नाटककार थे। उन्होंने भारत की पौराणिक कथाओं तथा दर्शन को आधार बनाकर अनेक रचनाएँ की थीं और उनकी रचनाओं में भारतीय जीवन व दर्शन के विविध रूप तथा मूल तत्व निरूपित हैं। इन्हीं विशेषताओं के कारण कालिदास को राष्ट्र की समग्र राष्ट्रीय चेतना को स्वर देनेवाले कवि मानते हैं और कुछ विद्वानों ने उन्हें राष्ट्रीय कवि का स्थान तक दे दिया है। **अभिज्ञानशाकुंतलम्** कालिदास का सबसे प्रसिद्ध नाटक है। इस नाटक का सर्वप्रथम यूरोपीय भाषाओं में अनुवाद हुआ था। इसे संपूर्ण विश्व साहित्य में अग्रगण्य रचना मानी जाती है। **मेघदूतम्** भी कालिदास की अद्वितीय रचना है जिसमें कवि की कल्पनाशक्ति तथा अभिव्यंजनावाद व भावाभिव्यंजना शक्ति अपने सर्वोत्कृष्ट स्तर पर है और प्रकृति के मानवीकरण का अद्भुत रूप इस खंडकाव्य में दर्शाया गया है। कालीदास का प्रकृति वर्णन अद्वितीय हैं और विशेष रूप से वे अपनी उपमाओं के लिए जाने जाते हैं। साहित्य में उदारता गुण के प्रति कालिदास का विशेष प्रेम है और उन्होंने अपने शृंगार रस प्रधान साहित्य में भी आदर्शवादी परंपरा एवं नैतिक मूल्यों का समुचित ध्यान रखा है।

कालिदास के जन्म-समय एवं जन्म-स्थान के बारे में काफ़ी विवाद है। चूँकि, कालिदास ने द्वितीय शुंग शासक अग्निमित्र को नायक बनाकर मालविकाग्निमित्रम् नामक नाटक की रचना की थी और अग्निमित्र ने 170 ईसा पूर्व में शासन किया था, अतः कालिदास को उस समय के माने जाते हैं। छठीं सदी ईसवी में बाणभट्ट ने अपनी रचना हर्षचरितम् में कालिदास का उल्लेख किया है तथा इसी समय के पुलकेशि-II के ऐहोले अभिलेख में कालिदास का उल्लेख है; अतः वे इनके बाद के नहीं हो सकते। इस प्रकार कालिदास का जीवनकाल प्रथम शताब्दी ईसा पूर्व से छठी शताब्दी ईसवी के मध्य तक माना जाता है। लेकिन इस बात पर काफ़ी मतभेद हैं कि इस समय सीमा के अंदर उनका जन्म कब हुआ।। परंपरा के अनुसार कालिदास उज्जयिनी के राजा विक्रमादित्य के समकालीन थे, जिनके नाम से ईसा से 57 वर्ष पूर्व विक्रम संवत् प्रारंभ हुआ था। विक्रमोर्वशीय के नायक पुरुरवा के नाम के विक्रम में परिवर्तन से इस तर्क को बल मिलता है कि कालिदास उज्जयनी के राजा विक्रमादित्य के राजदरबारी कवि थे। इन्हें विक्रमादित्य के नवरत्नों में से एक माना जाता था। प्रो॰ कीथ व अन्य इतिहासकार कालिदास को गुप्त शासक चंद्रगुप्त विक्रमादित्य और उनके उत्तराधिकारी कुमारगुप्त से जोड़ते हैं, जिनका शासनकाल चौथी शताब्दी में था। ऐसा माना जाता है कि चंद्रगुप्त द्वितीय ने विक्रमादित्य की उपाधि ली तथा उनके शासनकाल को गुप्त वंश का स्वर्णयुग माना जाता है।

कालिदास के जन्मस्थान के बारे में भी विवाद है। मेघदूतम् में उज्जैन के प्रति उनकी विशेष प्रेम को देखते हुए कुछ लोग उन्हें उज्जैन का निवासी मानते हैं।साहित्यकारों ने ये भी सिद्ध करने का प्रयास किया है कि कालिदास का जन्म उत्तराखंड के रूद्रप्रयाग जिले के कविल्ठा गांव में हुआ था। कालिदास ने यहीं

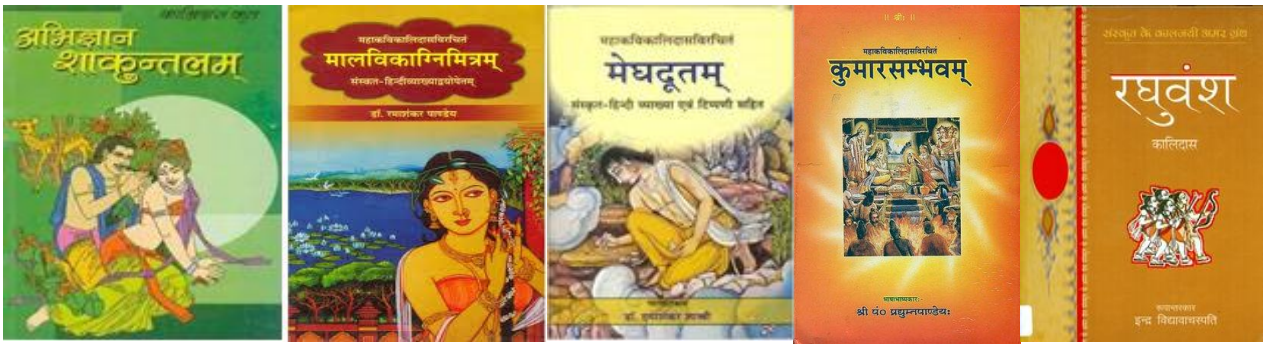
अपनी प्रारंभिक शिक्षा ग्रहण की थी और यहीं पर उन्होंने मेघदूत, कुमारसंभव और रघुवंश जैसे महाकाव्यों की रचना की थी। कविल्ठा चारधाम यात्रा मार्ग में गुप्तकाशी में स्थित है। गुप्तकाशी से कालीमठ सिद्धपीठ वाले रास्ते में कालीमठ मंदिर से चार किलोमीटर आगे कविल्ठा गांव स्थित है। कविल्ठा में सरकार ने कालिदास की प्रतिमा स्थापित कर एक सभागार की भी निर्माण करवाया है।

प्रचलित कथाओं एवं किंवदंतियों के अनुसार कालिदास दिखने में सुंदर थे और विक्रमादित्य के दरबार के नवरत्नों में एक थे। कहा जाता है कि प्रारंभिक काल में कालिदास अनपढ़ और मूर्ख थे। कालिदास का विवाह राजकुमारी विद्योत्तमा के साथ हुआ। ऐसा कहा जाता है कि विद्योत्तमा ने प्रतिज्ञा की थी कि जो व्यक्ति उसे शास्त्रार्थ में हरा देगा, वह उसी के साथ शादी करेगी। जब विद्योत्तमा ने शास्त्रार्थ में सभी विद्वानों को हरा दिया तो अपमान से दुखी कुछ विद्वानों ने कालिदास से उसका शास्त्रार्थ कराया। विद्योत्तमा मौन-शब्दावली में गूढ़ प्रश्न पूछती थी, जिसे कालिदास अपनी बुद्धि से मौन-संकेतों से ही जवाब दे देते थे। विद्योत्तमा को लगा कि कालिदास गूढ़ प्रश्न का गूढ़ जवाब दे रहे हैं। उदाहरण के लिए विद्योत्तमा ने प्रश्न के रूप में खुला हाथ दिखाया तो कालिदास को लगा कि यह थप्पड़ मारने की धमकी दे रही है। उसके जवाब में कालिदास ने घूंसा दिखाया तो विद्योत्तमा को लगा कि वह कह रहा है कि पाँचों इन्द्रियाँ भले ही अलग हों, सभी एक मन के द्वारा संचालित हैं।

कालिदास के साथ विवाह के बाद विद्योत्तमा को सच्चाई का पता चला कि कालिदास अनपढ़ हैं। उसने कालिदास को धिक्कारा और यह कहकर घर से निकाल दिया कि सच्चे पंडित बने बिना घर नहीं लौटना। कालिदास ने सच्चे मन से काली देवी की आराधना की और देवी के आशीर्वाद से वे ज्ञानी और धनवान बन गए। ज्ञान प्राप्ति के बाद जब वे घर लौटे तो उन्होंने दरवाजा खटखटाकर कहा - कपाटम् उद्घाट्य सुंदरी (दरवाजा खोलो, सुंदरी)। विद्योत्तमा ने चकित होकर कहा -- अस्ति कश्चिद् वाग्विशेषः (लगता है कि कोई विद्वान आए हैं)। ऐसे कालिदास ने विद्योत्तमा को अपना पथप्रदर्शक गुरु माना और उन्होने अपने काव्यों में भी इसका संकेत दिया है।

विभिन्न विद्वानों यह सिद्ध करने का प्रयास किया है कि कालीदास की छोटी-बड़ी कुल लगभग चालीस रचनाएँ हैं। इनमें से केवल सात ही ऐसी कृतियाँ हैं, जो निर्विवाद रूप से कालिदासकृत मानि जाती हैं: अभिज्ञानशाकुंतलम, विक्रमोर्वशीयम् एवं मालविकाग्निमित्रम् (तीन नाटक); रघुवंशम् व कुमारसंभवम् (दो महाकाव्य); तथा मेघदूतम् और ऋतुसंहारम् (दो खंडकाव्य)।

विक्रमोर्वशीयम् रहस्यों से संपूर्ण नाटक है। इसमें राजा पुरूरवा इंद्रलोक की अप्सरा उर्वशी से प्रेम करने लगते हैं। पुरूरवा के प्रेम को देखकर उर्वशी भी उनसे प्रेम करने लगती है। इंद्र की सभा में जब उर्वशी नृत्य करने जाती है तो पुरूरवा से प्रेम के कारण वह अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाती। इससे इंद्र गुस्से में उसे शाप देते हुए धरती पर भेज देते हैं। हालाँकि, उर्वशी इस शापमोक्ष के उपाय के साथ धरती पर जाती है कि उसका प्रेमी अगर उससे होने वाले पुत्र को देख ले तो वह फिर स्वर्ग लौट सकेगी। विक्रमोर्वशीयम् काव्यगत सौंदर्य और शिल्प से संपूर्ण है। **मालविकाग्निमित्रम्** कालिदास की पहली रचना है, जो यह पाँच अंकों का नाटक है जिसमें मालवदेश की राजकुमारी मालविका तथा विदिशा के राजा अग्निमित्र का प्रेम और उनके विवाह का वर्णन है। वस्तुत: यह नाटक राजमहलों में चलने वाले प्रणय षड्यन्त्रों का उन्मूलक है तथा इसमें नाट्यक्रिया का समग्र सूत्र विदूषक के हाथों में समर्पित है।



अभिज्ञान शाकुंतलम् कालिदास की दूसरी रचना है, जिससे उन्हें विश्व के अग्रणी साहित्यकारों में माना जाता है। इस नाटक का अनुवाद अंग्रेजी और जर्मन के अलावा संसार की अनेक भाषाओं में हुआ है। इसमें राजा दुष्यंत की कहानी है, जो वन में एक परित्यक्त ऋषि कण्व की पुत्री शकुंतला (ऋषि विश्वामित्र व अप्सरा मेनका की बेटी) से प्रेम करने लगता है। जंगल में ही दोनों गंधर्व विवाह कर लेते हैं। राजा दुष्यंत अपनी राजधानी लौट आते हैं। इसी बीच शकुंतला के पर्णाश्रम में पधारे ऋषि दुर्वासा शकुंतला को शाप दे देते हैं कि जिसके स्मरण में तल्लीन होने से उसने ऋषि का अपमान किया, वही उसे भूल जाएगा। शकुंतला द्वारा काफी क्षमायाचना के बाद ऋषि ने शाप को थोड़ा नरम करते हुए कहा कि जब राजा द्वारा दी गई अंगूठी उन्हें दिखाते ही सब कुछ याद आ जाएगा। लेकिन राजधानी जाते हुए रास्ते में वह नदी में अंगूठी खो देती है। स्थिति तब और गंभीर हो गई जब शकुंतला को पता चला कि वह गर्भवती है। शकुंतला के लाखों बार गिड़गिड़ाने के बाद भी राजा दुष्यंत ने उसे पहचानने से इनकार कर दिया। जब एक मछुआरे ने मछली के अंदर से प्राप्त खोई हुई अंगूठी दिखाई तो राजा को सब कुछ याद आ जाता है और राजा शकुंतला को अपना लेते हैं। यह शृंगार रस, उपमा, मानवीकरण आदि अलंकारों से भरे सुंदर नाटक का एक अनुपम उदाहरण है।

रघुवंशम् में रघुवंश के सभी राजाओं की गाथाएँ हैं, तो **कुमारसंभवम्** में शिव-पार्वती की प्रेमकथा तथा कार्तिकेय के जन्म की कहानी है। संस्कृत के सबसे महत्वपूर्ण पाँच महाकाव्यों में कुमारसंभवम् की गणना की जाती है। **मेघदूतम्** एक गीतिकाव्य है, जिसमें यक्ष द्वारा मेघ से संदेश ले जाने की प्रार्थना और उसे दूत बना कर अपनी प्रिय के पास भेजने का वर्णन है। मेघदूत के दो भाग हैं - पूर्वमेघ एवं उत्तरमेघ। **ऋतुसंहारम्** में सभी ऋतुओं में प्रकृति के विभिन्न रूपों का विस्तार से वर्णन किया गया है।

कालिदास को कविकुलगुरु, कनिष्ठिकाधिष्ठित एवं कविताकामिनीविलास जैसी उपाधियाँ प्रदान की गयी हैं, जो उनकी सृजनात्मक विशिष्टताओं से अभिभूत होकर ही दी गई हैं। कालिदास वैदर्भी रीति के कवि हैं व उन्होंने प्रसाद गुण से पूर्ण ललित शब्दयोजना का प्रयोग किया है। कालिदास की भाषा मधुर नाद-सौंदर्य से युक्त है और समासों का अल्पप्रयोग, पदों के समुचित स्थान पर निवेश, शब्दालंकारों का स्वाभाविक प्रयोग आदि गुणों के कारण उसमें प्रवाह और प्रांचलता विद्यमान है। उन्होंने शब्दालंकारों का स्वाभाविक प्रयोग किया है तथा उन्हें उपमा अलंकार के प्रयोग में सिद्धहस्त और उनकी उपमाओं को श्रेष्ठ माना जाता है।

एम.पी.दामोदरन
उपनिदेशक (रा.भा)
कॉफ़ी बोर्ड,बेंगलुरु

- बारिश के मौसम में प्रतिदिन तुलसी के पाँच पत्ते खाने से मौसमी बुखार व जुकाम जैसी समस्याएँ दूर हो जाती हैं।
- तुलसी के पत्ते चबाने से मुँह के छाले दूर होते हैं तथा दाँत भी स्वस्थ रहते हैं।
- प्रतिदिन तुलसी के पत्ते खाने व तुलसी के अर्क प्रभावित जगह पर लगाने से दाद, खुजली एवं त्वचा की अन्य समस्याएँ कुछ ही दिनों में रोग दूर हो जाती हैं।
- तुलसी की जड़ का काढ़ा ज्वर (बुखार) नाशक होता है। तुलसी, अदरक एवं मुलैठी को घोटकर शहद के साथ लेने से सर्दी व बुखार से आराम मिलता है।
- मासिक धर्म के दौरान कमर में दर्द हो रहा हो तो एक चम्मच तुलसी का रस लें। इसके अलावा तुलसी के पत्ते चबाने से भी मासिक धर्म नियमित रहता है।
- सिर का भारी होना, पीनस, माथे का दर्द, आधा शीशी, मिरगी, नासिका रोग, कृमि रोग तुलसी के पत्ते खाने से दूर होते हैं।
- तुलसी, कफ, वात, विष विकार, श्वांस-खाँसी तथा दुर्गंध-नाशक है। इससे पित्त रस उत्पन्न होकर कफ व वायु-विकार दूर हो जाते हैं।
- तुलसी के पत्ते काले नमक के साथ मिलाकर मुँह में रखने से श्वास-संबंधी रोगों से आराम मिलता है।
- तुलसी की हरी पत्तियों को आग पर सेंककर नमक के साथ खाने से खाँसी से आराम मिलता है तथा गला ठीक हो जाता है।
- तुलसी के पत्ते, अदरक एवं काली मिर्च से बनी चाय पीने से खाँसी-जुकाम से शीघ्र आराम मिलता है।
- दमा व क्षय (टी.बी) से आराम के लिए तुलसी अत्यंत लाभकारी हैं। तुलसी के नियमित सेवन से दमा, टीबी नहीं होती, क्योंकि यह बीमारी के कारक जीवाणुओं को बढ़ने से रोकती हैं। चरक-संहिता में तुलसी को दमा की औषधि बताया गया हैं।
- तुलसी व अदरक का रस एक-एक चम्मच, शहद एक चम्मच, मुलेठी का चूर्ण एक चम्मच मिलाकर रोज़ सुबह - शाम सेवन करें, तो वह खाँसी की अचूक औषधि है।
- हल्के ज्वर के साथ कब्ज हो तो काली तुलसी का रस (10 ग्राम) एवं गौ का घी (10 ग्राम) एक कटोरी में गुनगुना करके इस पूरी मात्रा को दिन में 2 या 3 बार लेने से कब्ज मिटता है, ज्वर भी।
- तुलसी सौंठ के साथ सेवन करने से निरंतर आनेवाले बुखार से आराम मिलता है।
- औषधीय गुणों से भरपूर तुलसी के रस में थाइमोल तत्व पाया जाता है। जिससे त्वचा के रोगों में लाभ होता है। इसकी पत्तियों का रस निकाल कर बराबर मात्रा में नींबू का रस मिलायें और रात को चेहरे पर लगाएँ तो झाइयाँ नहीं रहतीं, फुंसियाँ ठीक होती हैं और चेहरे की रंगत में निखार आता है।
- कुष्ठ रोग या कोढ से पीड़ित व्यक्तियों के लिए तुलसी की पत्तियाँ रामबाण जैसा प्रभाव डालती हैं। वे तुलसी के पत्ते खाएँ तथा रस प्रभावित स्थान पर मलें।

- उठते हुए फोड़ों के उपचार के लिए तुलसी के बीज एक माशा तथा दो गुलाब के फूल एक साथ पीसकर ठंडाई बनाकर पीते है।
- घावों के शीघ्र भरण तथा संक्रमण-ग्रस्त जख्मों को धोने के लिए तुलसी के पत्तों का क्वाथ बनाकर उसका ठंडा लेप लगाया जाता है।
- सिर के दर्द के लिए प्रातःकाल तथा शाम को एक चौथाई चम्मच तुलसी के पत्तों का रस, एक चम्मच शुद्ध शहद के साथ मिलाकर प्रतिदिन लेने से 15 दिनों में बीमारी पूरी तरह ठीक हो जाती है।
- आँखों में दर्द, रात्रि-अंधता के लिए तुलसी का रस अत्यंत लाभदायक है, जो सामान्यतः विटामिन 'ए' की कमी से होता है।
- आंखों में जलन के लिए तुलसी का अर्क बहुत लाभकारी साबित हुआ है। प्रतिदिन रात के दौरान सोते वक्त श्यामा तुलसी के अर्क की दो बूँदें आंखों में डालनी चाहिए।
- तुलसी गुर्दे को मज़बूत बनाती है। किडनी की पथरी में तुलसी की पत्तियों को उबालकर बनाए गए रस (तुलसी के अर्क) शहद के साथ मिलाकर नियमित रूप से 6 माह सेवन करने से पथरी मूत्र-मार्ग से बाहर निकल जाता है।
- तुलसी के दस पत्ते, पाँच काली मिर्च तथा चार बादाम गिरी पीसकर आधा गिलास पानी में एक चम्मच शहद के साथ लेने से सभी प्रकार के हृदय रोग ठीक हो जाते हैं। तुलसी की 4-5 पत्तियाँ व नीम की दो पत्तियों के साथ बने रस को 2-4 चम्मच पानी में घोटकर पाँच-सात दिन प्रातः ख़ाली पेट में सेवन करें, तो उच्च रक्तचाप ठीक हो जाता है।

कॉफ़ी तथ्य

इंग्लैंड के वैज्ञानिकों ने कॉफ़ी की फलियों से चलाने वाली एक कार की खोज की है। अब यह भविष्यवाणी कर रहे हैं कि भविष्य में जीवाश्म ईंधन की जगह दुनिया के लिए ऊर्जा के स्रोत के रूप में कॉफ़ी का प्रयोग किया जाएगा ।

कैपुचीनो यह एक इटालियन कॉफ़ी पेय है जो एस्प्रेसो, गर्म दूध और भाप से गाढ़ा किये दूध के झाग से बनता है। यह नाम कैपुचिन फ्रायर्स से पड़ा है जो उनकी आदतों के रंग से जुड़ा है। एस्प्रेसो कॉफ़ी के एक हिस्से के अलावा, कैपुचीनो बनाने की विधि में सबसे महत्त्वपूर्ण बात है दूध की बनावट और उसका तापमान। कैपुचीनो बनाने के लिए जब बरिस्ता (कॉफ़ी बनाने वाला व्यक्ति) दूध को भाप में उबालता है तब दूध में हवा के बहुत ही बारीक बुलबुले छोड़े जाते हैं जिससे माइक्रोफ़ोम बनता है और दूध को एक मखमली बनावट मिलती है। परंपरागत रूप से बनने वाली कैपुचीनो में एस्प्रेसो कॉफ़ी के ऊपर बरिस्ता गर्म झागदार दूध डालता है जिससे पेय के ऊपर 2 सें.मी. (3/4 इंच) जितनी मोटी दूध की झागदार परत बन जाती है।

एक मुस्कान – है अनमोल वरदान !

एक प्यारी-सी मुस्कुराहट, हम सबका मन मोह लेता है और अगर खुलकर हँसने की बात हो तो महफिल का रंग ही कुछ अलग हो जाता है। चूँकि, खुलकर हँसने के बहुत फायदे हैं, मुस्कुराहट एक ऐसी दवा है जो मुफ्त में मिलती है तथा यह हमारे स्वास्थ्य के साथ-साथ हमारे मूड को भी सुधारती है, जबकि इसका कोई बुरा प्रभाव भी तो नहीं है। यह हमारी उम्र को बढ़ाती है एवं हमें तनाव से मुक्ति दिलाती है। इसलिए हमें अपने हर काम को मुस्कुराते हुए करना चाहिए। मुस्कुराहट, लोगों के साथ हमारे संबंधों को बेहतर बनाती है। अतः इससे प्राप्त होने वाली खुशी का सीधा असर हमारी सेहत व जिंदगी पर पड़ता है।

अब हम देखेंगे कि मुस्कुराहट के क्या-क्या फायदे हैं ।

मुस्कुराहट, हृदय गति को घटाती है एवं शरीर को आराम प्रदान करती है दिल को स्वस्थ रखने के लिए तथा रक्तचाप को घटाने के लिए कई व्यायाम मौजूद हैं। लेकिन मुस्कुराहट, बिना पसीना बहाए इस काम को सरल बना देती है। मुस्कुराहट से भरा चेहरा अधिक ज़वान नज़र आता है।

माना जाता है कि जो मुस्कुराते हुए जीवन बिताते हैं, वे अन्य लोगों की तुलना में 7 साल अधिक जीते हैं। इस संसार में लगभग 50% लोग दूसरों की चेहरों की मुस्कान देखकर खुद मुस्कुराते हैं। इससे मुस्कुराहट एक संक्रामक चिकित्सा बन गई है, जो अपने आस-पास के वातावरण को स्वस्थ बनाती है तथा उसे संतोष से भर देती है। आप यकीन करें या न करें, हमारी मुस्कराहट एक हद तक हमारे प्रतिरक्षा तंत्र (इम्यून सिस्टम) को भी प्रभावित करती है। हम जब मुस्कराते हैं तो हमारी थकान दूर हो जाती है तथा शरीर को सर्दी व फ्लू जैसे संक्रमणकारी बीमारियों से लड़ने के लिए सक्षम बनाती है।

कई शोधों में यह साबित हो चुका है कि उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर) के मरीज अगर दवा के साथ-साथ मुस्कराहट में कंजूसी न बरतें तो उनका रक्तचाप जल्द ही सामान्य हो जाएगा। इतना ही नहीं, प्रत्येक मुस्कुराहट पर एक निर्धारित मात्रा में ब्लड प्रेशर घटता है। 'इंडोर्फिन्स' से शरीर के दर्द को आराम मिलता है और मुस्कराते वक्त हमारे शरीर से ये निरमोचित होते हैं।

यह प्राकृतिक दर्द-नाशक का काम करता है और दर्द के दौरान भी हमें आनंद महसूस कराते हैं। हमेशा जवान व ताज़ा दिखने के लिए अगर आप बुढ़ापा-विरोधी उत्पादों को प्रयोग करके थक चुके हैं तो यह जान लें कि इसके लिए तो केवल आपका मुस्कराता हुआ चेहरा ही काफी है। मुस्कराने से चेहरे की झुर्रियाँ मिट जाती हैं और त्वचा का कसाव बरकरार रहता है जिससे लंबे समय तक चेहरे का जवानीपन कायम रख सकते हैं। दर्द कम करने के लिए हँसना व मुस्कराना काफी फायदेमंद है। इससे शरीर में खुशी का अनुभव कराने वाले होर्मोन बढ़ता है, जिससे सकारात्मक सोच बढ़ती है और दर्द कम होता है। मुस्कान शरीर की रोग प्रतिरोधक-क्षमता भी बढ़ाती है।

आधुनिक युग के जीवन में तनाव कई शारीरिक व मानसिक समस्याओं का कारण बन चुका है। मुस्कुराहट से शरीर में एंडोर्फिन हार्मोन निर्मोचित होते हैं, जिनसे तनाव से मुक्ति पाने में सहायता मिलती है। इससे हमारे शरीर को रोगों से लड़ने की क्षमता में वृद्धि प्राप्त होती है। मुस्कुराहट हमारे शरीर के हेप्पी हार्मोन को बढाती है। जिससे व्यक्ति के अंदर छुपे हुए अत्यधिक दुःख भी कम होने लगता है। दिन-भर की भागदौड़ और थकान के बीच तनाव होना तो लाजिमी है। इस तनाव को कम करने का सबसे आसान रास्ता है- आपकी मुस्कराहट। यह न सिर्फ कुछ क्षण के लिए आपके तनाव को कम करती है बल्कि आपका उत्साह भी बढ़ाती रहती है।

यह वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित हो चुका है कि मुस्कुराहट हमारी शारीरिक व मानसिक क्षमता बढ़ाती है। भरोसा हमारे सामाजिक जीवन का एक मुख्य घटक है, चेहरे की मुस्कुराहट केवल लोगों को खुशी ही नहीं देती बल्कि दो लोगों के बीच बनते विश्वास भरे रिश्ते को पनपने में मदद करती है। इसलिए मुस्कुराहट, इन दोनों समस्याओं का समाधान है। मुस्कुराहट या आनंद व्यक्ति के मन को काम में बांधे रखते हैं। जिसके कारण उसका ध्यान केंद्रित रहता है तथा उसमें एक साथ कई सारे कार्य करने की क्षमता पैदा होती है। चेहरे की मुस्कान लोगों को अपनी ओर आकर्षित करती है। मुस्कुराते हुए चेहरे के साथ हम ज्यादा आत्मविश्वासी नज़र आते हैं। अगर हमारा मूड अच्छा है तो जिंदगी की आधी मुश्किलें अपने-आप दूर हो जाती हैं।

मुस्कराने से हमारा मन हल्का हो जाता है। अगर कभी आपका मूड बहुत खराब हो या बहुत गुस्सा आ रहा हो तो आप उस विषय पर सोचें जिसे याद करके आप मुस्करा रहें, यकीन मानिए इस टेकनीक से आपके मन के सारे नकारात्मक भाव दूर हो जाएँगे तथा आपका मूड अपने आप अच्छा हो जाएगा। एक हल्की-सी मुस्कुराहट में बहुत ताकत होती है। इससे आपके दिल की धड़कन सामान्य रहती है।

आपकी एक प्यारी-सी मुस्कान न सिर्फ आपके अत्यधिक कठिन कार्य सरल कर देती है, बल्कि आपके चेहरे की मुस्कुराहट देखकर न जाने कितने लोगों का दिन बहल जाएगा। अंग्रेज़ी में एक कहावत है - “A curve in face makes everything straight”

अनुश्री. पी. एस
कनिष्ठ हिंदी अनुवादक
राजभाषा स्कंध, कॉफ़ी बोर्ड,बेंगलूरु

देर तो नहीं हो जाएगी

बचपन गई, जवानी आई, फिर बुढ़ापा। कॉफ़ी बोर्ड में पिछले 34 वर्षों से काम कर रहीं हूँ, लेकिन असली कॉफ़ी का स्वाद लेने का समय ही नहीं मिल रहा है।

पूर्वोत्तर के अंचल में कॉफ़ी के पौधे उगाते-उगाते थक गई, शुरुआत तो 70 के दशक से हुई थी, लेकिन उत्पादन तो वहीं के वहीं में रूक गया है। बढ़ने का नाम ही नहीं ले रहा है। अबतक एक वर्ष के दौरान लगभग 200 से 250 टन से ज्यादा उत्पादन तो हुआ ही नहीं।

तो हम इतना परिश्रम क्यों कर रहे हैं ? सरकार पैसा दे रही है इसलिए है क्या ? नहीं तो नौकरी बचाने के लिए ? या समय काटने के लिए ? हममें से कितने कर्मचारी अपने दिल से, यहाँ के लोगों की प्रगति या प्रोन्नयन के लिए काम कर रहे हैं, मुझे तो पता ही नहीं।

इसके अलावा, यहाँ जितनी भी कॉफ़ी उगाई जाती है, उसे पीने की आदत लोगों में नहीं है। अगर पीना है तो इंस्टेंट कॉफ़ी पीते हैं। कहाँ वह खुशबूदार फिल्टर कॉफ़ी के स्वाद व सुगंध और कहाँ इंस्टेंट कॉफ़ी?

कॉफ़ी बोर्ड के बेंगलूरु में स्थित मुख्य कार्यालय जाने से विशेष अतिथि-सत्कार देखने को मिलता है।वहाँ अफ़सरों की श्रेणी के अनुसार उनके कक्ष में अलग-अलग स्वाद की कॉफ़ी पीने का सौभाग्य मिलता है, नौकरी में अपने पदनाम के मुताबिक।

कई साल पहले, 1985 में जब मैं पहली बार छुट्टियों के दौरान बेंगलूरु गई थी तब मुझे अपने मुख्य कार्यालय के दर्शन करने का मौका मिला था। तब वहाँ के अधिकारी से मिलने गई, जो पहले पूर्वोत्तर के गुवाहाटी में स्थित बोर्ड के कार्यालय के संयुक्त निदेशक के पद पर कार्य कर चुके थे। उनके साथ मुलाक़ात के दौरान जो कॉफ़ी मैंने पी थी, उसका स्वाद व महक मैं अभी तक भूल नहीं पाई। लेकिन मैं इतना बदनसीब हूँ कि उसके बाद अब तक की जिंदगी के सफर में वह स्वादवाली महकी-महकी कॉफ़ी कहीं भी नहीं मिली।

जीवन में अभी तक सब कुछ भूलकर खिड़की के पास बैठकर, बारिश का आनंद लेकर, खुशबूदार कॉफ़ी का मज़ा लेने का मौका नहीं मिला। लगता है कि सेवानिवृत्त होने के बाद ही मुझे इसका अवसर मिलेगा। लेकिन.....कॉफ़ी कहाँ मिलेगी ? पूर्वोत्तर में तो मौका मिलने वाला है नहीं। पर मैं कहीं से भी मँगवाकर इसका मज़ा तो ज़रूर लूँगी। देर तो नहीं हो जाएगी न ?

प्रनति गोस्वामि
उप निदेशक (वि)-सेवानिवृत्त
सिलचार, असम

चित्र चारुता

एक चित्र हजारों शब्दों के समान होता है।

नेपोलियन बोनापार्ट

चित्रकार की करिश्मा – खुदा भी है हैरान !

मोर-पंख है कान्हा के प्यारे !

चातक बारिश के इंतज़ार में

यात्रा है अनंत

समुंदर की लहरें भी कुछ बोलती है

सेतु रॉय, वरिष्ठ परिचर सह भंडारक, सी सी आर आई

सेतु रॉय, वरिष्ठ परिचर-भंडारक, सी.सी.आर.आई

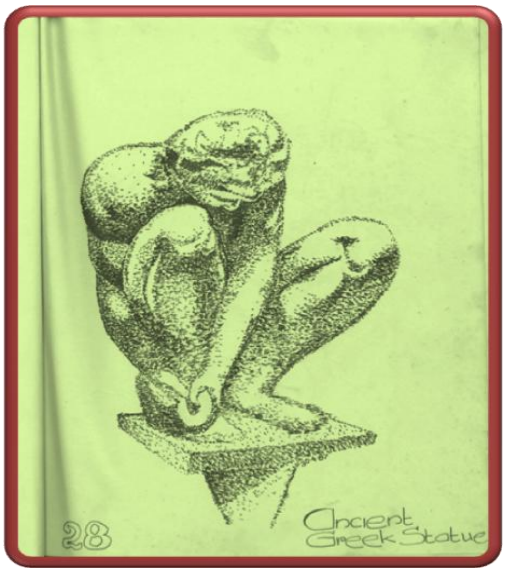
कु.शरण्या.एन.ईश्वर, श्री टी.वी.नीलकंठन की सुपुत्री

भाषा विविधा

मनुष्य सदा अपनी भातृभाषा में ही विचार करता है।

मुकुंदस्वरूप वर्मा

चित्रकार की करिश्मा – खुदा भी है हैरान !



जोसफ़ मैथ्यू तैपरंबिल, मुख्य कार्यालय, बेंगलूरु

जोसफ़ मैथ्यू तैपरंबिल, मुख्य कार्यालय, बेंगलूरु

जोसफ़ मैथ्यू तैपरंबिल, मुख्य कार्यालय, बेंगलूरु

कु.स्मृति.एस, अनुश्री.पी.एस, कहिअ की सुपुत्री

कु.शरण्या.एन.ईश्वर, श्री टी.वी.नीलकंठन की सुपुत्री

कु.शरण्या.एन.ईश्वर, श्री टी.वी.नीलकंठन की सुपुत्री

वचनामृतम

व्यायामात् लभते स्वास्थ्यम् दीर्घायुष्यम् बलम् सुखम्।
आरोग्यम् परमम् भाग्यम् स्वास्थ्यम् सर्वार्थसाधनम्॥

व्यायाम से स्वास्थ्य, लंबी आयु, बल एवं सुख की प्राप्ति होती है। निरोगी होना परम भाग्य है और स्वास्थ्य से अन्य सभी कार्य सिद्ध होते हैं।

जाड्यम् धियो हरति सिंचति वाचि सत्यम् मान्नोनतिं दिशति पापमपकरोति ।
चेतः प्रसादयति दिक्षु तनोति कीर्तिं सत्संगतिः कथय किम् न करोति पुंसाम् ॥

सज्जनों के साथ रहने से मनुष्य की बुद्धि की जड़ता नष्ट करती है, उनके वचन एवं भाषा में सत्यता लाती है। यह उसे सही राह पर चलने में मदद करती है तथा अधिक सम्मान प्रदान करती है। इससे पाप एवं पापी प्रवृत्तियाँ नष्ट हो जाती हैं। यह मानव के मन को पवित्र करते हुए सभी दिशाओं में उनकी कीर्ति फैलाती है।

प्राप्तव्यमर्थं लभते मनुष्यो देवोऽपि तम् लङ्घयितुं न शक्तः ।
तस्मान्न शोचामि न विस्मयो मे यदस्मदीयम् न हि तत्परेषाम् ॥

मनुष्य को जो प्राप्त होना है, उसे भगवान भी नहीं रोक सकते। इसलिए मुझे न कोई आश्चर्य है या न ही शोक है। क्योंकि जो मेरा है, वह और कोई मुझसे छीन नहीं सकता।

हर्तुर्याति न गोचरम् किमपि शम् पुष्णाति यत्सर्वदा ह्यर्थिभ्यः प्रतिपाद्यमानमनिशं प्राप्नोति वृद्धिं पराम्।
कल्पान्तेष्वपि न प्रयाति निधनं विद्याख्यमन्तर्धन येषां तान्प्रति मानमुज्झत नृपाः कस्तैः सह स्पर्धते॥

ज्ञान एक अद्भुत धन है, यह आपको एक ऐसी अद्भुत ख़ुशी देती है जो कभी समाप्त नहीं होती। जब कोई आपसे ज्ञान प्राप्त करने की इच्छा लेकर आता है और आप उसकी मदद करते हैं तो आपका ज्ञान कई गुना बढ़ जाता है। शत्रु एवं आपको लूटने वाले भी इसे छीन नहीं पाएँगे, यहाँ तक कि यह इस संसार के समाप्त हो जाने पर भी समाप्त नहीं होता।

प्रारभ्यते न खलु विघ्नभयेन नीचैः प्रारभ्य विघ्नविहता विरमन्ति मध्याः।
विघ्नैः पुनः पुनरपि प्रतिहन्यमानाः प्रारब्धमुत्तमजनाः न परित्यजन्ति ॥

इस संसार में नीच, मध्यम एवं उत्तम प्रकार के मनुष्य होते हैं; जिनमे से नीच प्रकार के मनुष्य तो आने वाली विघ्न-बाधाओं के डर के कारण किसी भी कार्य की शुरुआत नहीं करते; और मध्यम प्रकार के मनुष्य कार्य की शुरुआत तो करते हैं, लेकिन छोटी-छोटी परेशानियों के आते ही काम को अधूरा छोड़ देते हैं; परंतु उत्तम मनुष्य इतने धैर्यवान होते हैं कि बार-बार विपत्तियों के घेर लेने पर भी अपने हाथ में लिए गए काम संपूर्ण किए बिना कदापि नहीं छोड़ते।

ಡಿ. ವಿ. ಗುಂಡಪ್ಪ

(ಡಿ. ವಿ. ಜಿ)

ನಾವೆಲ್ಲಾ ಸಣ್ಣವರಾಗಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಗ್ಗ ಓದಿದ್ದು ನೆನಪಿತ್ತು.

ಹುಲ್ಲಾಗು ಬೆಟ್ಟದಡಿ, ಮನೆಗೆ ಮಲ್ಲಿಗೆಯಾಗು,
ಕಲ್ಲಾಗು ಕಷ್ಟಗಳ ಮಳೆಯವಿಧಿ ಸುರಿಯೆ,
ಬೆಲ್ಲ ಸಕ್ಕರೆಯಾಗು ದೀನ ದುರ್ಬಲರಿಂಗೆ
ಎಲ್ಲರೊಳಗೊಂದಾಗು -ಮಂಕುತಿಮ್ಮ

ಮಾನ್ಯ ಡಿ.ವಿ.ಜಿಯವರು ತಮ್ಮ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ರಚಿಸಿದ ಅನೇಕ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಅದ್ಭುತವಾದ ಕೃತಿ **"ಮಂಕುತಿಮ್ಮನ ಕಗ್ಗ",** ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ತತ್ವಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧರಾಗಿ ಜೀವನವನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿ ನಡೆಸಿದಂತವರು. ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನ್ಯ ಡಿ.ವಿ.ಜಿಯವರು ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು, ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಚೆನ್ನ, ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು, ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಡಿ.ವಿ.ಜಿಯವರು 1887, ಮಾರ್ಚ್17ರಂದು ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಮುಳಬಾಗಿಲು ತಾಲೂಕಿನ ದೇವನಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. ಶೇಕದಾರ ಕುಟುಂಬದ ಗುಂಡಪ್ಪನವರು 1898 ರಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಲೋಯರ್ ಸೆಕೆಂಡರಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಸಾದರು. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೇ ಸಿಕ್ಕ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆದರು. ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಸಂಸ್ಕೃತವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರು. ಮುಂದೆ ಮೆಟ್ರಿಕ್ಯುಲೇಷನ್ ನಲ್ಲಿ ತೇರ್ಗಡೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರು.

ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಓದುವಾಗಲೇ ಗುಂಡಪ್ಪನವರಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಯಿತು. ಹೆಂಡತಿ ಭಾಗೀರಥಮ್ಮ. ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದ ನಾಂದಿಯಾಗಿ ಮುಳಬಾಗಿಲಿನ ಒಂದು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿ ಕೆಲ ಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರು. ಮುಂದೆ ಕೋಲಾರದ ಚಿನ್ನದ ಗಣಿಯಲ್ಲಿ, ಸೋಡಾ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಯಲ್ಲಿ, ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರು. ನಂತರ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಅಲೆದರು. ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕಿದ್ದ ಗುಂಡಪ್ಪನವರು "ಸೂರ್ಯೋದಯ ಪ್ರಕಾಶಿಕ" ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಾತ್ಮೀದಾರರಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡರು. ಹಲವಾರು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಲೇಖನ ಬರೆದರು. ಕನ್ನಡ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಭವ ಪಡೆದರು. "ವೀರಕೇಸರಿ" ಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮದ್ರಾಸ್ ಗೆ ಹೋದಾಗ ಅಲ್ಲಿ "ಹಿಂದೂ" ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಬರೆದರು. ನಂತರ "ಮೈಸೂರು ಟೈಮ್ಸ್" ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಸಹಾಯಕ ಸಂಪಾದಕರಾದರು.

ಲೇಖನ, ಪರಿಚಯದ ಜೊತೆ ಕಾವ್ಯ ಕೃಷಿ ಪ್ರಧಾನವಾಯಿತು. ಅನುವಾದ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮೂಲಕ ಡಿ ವಿ ಜಿ ಉತ್ತಮ ಹೆಸರು ಪಡೆದರು. ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಚರಿತ್ರೆ, ರಾಜನೀತಿ, ತತ್ವಜ್ಞಾನ, ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ, ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಜೀವನ, ಮುಂತಾದ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಅವರು 66 ಕನ್ನಡ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಇಂಗ್ಲಿಷ್ - ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಗಳೆರಡರಲ್ಲಿಯೂ ನೂರಾರು ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನಗಳನ್ನೂ ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ.

कन्नड साहित्य के महान साहित्यकार **श्री डी. वी. गुंडप्पा** को अपने कार्यक्षेत्र कर्नाटक से बाहर अधिक प्रसिद्धि नहीं मिल सकी। यहाँ उन्होंने राजनीतिक सुधार एवं सामाजिक जागृति के लिए 50 वर्ष तक काम किया। उनके लेखन में गीत, कविताएं, नाटक, राजनैतिक लेख, जीवनियाँ तथा भगवतगीता पर टीका शामिल हैं। वे संपूर्णतया आदर्श लोकतंत्र के समर्थक थे और अनुशासन पर अधिक बल देते थे। उन्होंने कहा कि **अनुशासनहीनता लोकतंत्र की दुश्मन है**। इनके द्वारा रचित एक दार्शनिक व्याख्या **श्रीमद्भगवद्गीता तात्पर्य** अथवा **जीवन धर्मयोग** के लिए उन्हें सन् 1967 में **साहित्य अकादमी पुरस्कार (कन्नड़)** से सम्मानित किया गया।

ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ

ಕವಿತೆ	ನಿಬಂಧ	ನಾಟಕ
ನಿವೇದನ	ಜೀವನ ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಹಿತ್ಯ	ವಿದ್ಯಾರಣ್ಯ ವಿಜಯ
ಉಮರನ ಒಸಗೆ	ಸಾಹಿತ್ಯ ಶಕ್ತಿ	ಜಾಕ್ ಕೇಡ್
ಮಂಕುತಿಮ್ಮನ ಕಗ್ಗ - I	ಸಂಸ್ಕೃತಿ	ಮ್ಯಾಕ್ ಬೆಥ್
ಮರುಳ ಮುನಿಯನ ಕಗ್ಗ - II	ಬಾಳಿಗೊಂದು ನಂಬಿಕೆ	
ಶ್ರೀರಾಮ ಪರೀಕ್ಷಣಂ		
ಅಂತಃಪುರಗೀತೆ		
ಗೀತ ಶಾಕುಂತಲಾ		

ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ

1. Vedanta and Nationalism (1909)
2. The Problems of Indian Native States (1917)
3. The Native States in the Empire (1918)
4. The Indian Native States and the Montagu-Chelmsford Report (1918)
5. The Government of India and the Indian States, The Indian States Committee : A Note on its Terms of Reference and Their Implications (1928)
6. All About Mysore (1931)
7. The States and their People in the Indian Constitution (1931)

ಸಾಧನೆ

1. 1935 ರಲ್ಲಿ ಗೋಖಲೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವಿಚಾರ ಸಂಸ್ಥೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು.
2. ಡಿ.ವಿ.ಜಿ. ಅವರು, ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ 'ಇಂಗ್ಲಿಷ್-ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟು' ಕೃತಿಯ ಸಂಪಾದಕ ಸಮಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರು.
3. 1939 ರಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರು ರಾಜ್ಯಾಂಗ ಸುಧಾರಣಾ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದರು.

ಗೌರವಗಳು / ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು

1. ಡಿ.ವಿ.ಗುಂಡಪ್ಪನವರು 1936 ರಲ್ಲಿ ಮಡಿಕೇರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ 18 ನೆಯ ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದರು.
2. 1961 ರಲ್ಲಿ ಡಿ.ವಿ.ಜಿ ಅವರಿಗೆ ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ **ಗೌರವ ಡಿ. ಲಿಟ್**. ಪದವಿ ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಿತು. ಇದು ಡಿ.ವಿ.ಜಿ ಅವರು ಪತ್ರಿಕೋದ್ಯಮ ಹಾಗೂ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ ಸೇವೆಗಾಗಿ ಸಂದ ಪುರಸ್ಕಾರ.
3. 1967 ರಲ್ಲಿ **ಶ್ರೀಮದ್ಭಗವದ್ಗೀತಾ ತಾತ್ಪರ್ಯ** ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಕ್ಕೆ **ಕೇಂದ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ** ಲಭಿಸಿತು.
4. 1973 ರಲ್ಲಿ ಡಿ.ವಿ.ಜಿ ಸನ್ಮಾನ ಸಮಿತಿ ಇವರಿಗೆ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳ ಗೌರವಧನ ಸಮರ್ಪಿಸಿತು. ಇದನ್ನು ತಾವೇ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ ಗೋಖಲೆ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ದಾನ ಮಾಡಿದರು.
5. 1974 ರಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ **"ಪದ್ಮಭೂಷಣ ಪ್ರಶಸ್ತಿ"** ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಿತು
6. ಭಾರತೀಯ ಅಂಚೆ ಸೇವೆ ಡಿವಿಜಿಯವರ ನೆನಪಿಗಾಗಿ 1988 ರಲ್ಲಿ ಅಂಚೆಚೀಟಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿತು

ಸ್ಮಾರಕ

- 2003 ರಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಬಸವನಗುಡಿ ಬ್ಯೂಗಲ್ ರಾಕ್ ಪಾರ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಡಿವಿಜಿಯವರಪ್ರತಿಮೆಯನ್ನುಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಯಿತು.
- 1975 ರ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 7 ರಂದು ಡಿ ವಿ ಜಿ ನಿಧನರಾದರು.

ಸೀ. ಮಾದಪ್ಪ, ಕ. ಹಿ. ಅ,
ಮುಖ್ಯ ಕಚೇರಿ, ಬೆಂಗಳೂರ್

திருக்குறள் - கடவுள் வாழ்த்து
तिरुक्कुरल – धर्म कांड -1 – ईश्वर- स्तुति

குறள் எண் : 1	அகர முதல எழுத்தெல்லாம் ஆதி பகவன் முதற்றே உலகு
जैसे सभी अक्षरों के आदि में अकार का स्थान वैसे ही इस संपूर्ण संसार के आदि में ईश्वर का स्थान है ।	
குறள் எண் : 2	கற்றதனால் ஆய பயனென்கொல் வாலறிவன் நற்றாள் தொழாஅர் எனின்
यदि सत्याज्ञ (ईश्वर) के श्रीपद (चरण) का प्रणाम नहीं किया तो कभी भी विद्योपार्जन काम नहीं आएगा ।	
குறள் எண் : 3	மலர்மிசை ஏகினான் மாணடி சேர்ந்தார் நிலமிசை நீடுவாழ் வார்
जो अपने हृदय में ईश्वर के चरणों की प्रतिष्ठा करेगा वह परलोक में भी श्रेयस्कर होकर चिरंजीवी बन जाएगा ।	
குறள் எண் : 4	வேண்டுதல் வேண்டாமை இலானடி சேர்ந்தார்க்கு யாண்டும் இடும்பை இல
जो राग-द्वेष विहीन 9ईश्वर) के चरणाश्रित होते हैं, वे इस संसार के रोग-दु:ख से मुक्त हो जाते हैं।	
குறள் எண் : 5	இருள்சேர் இருவினையும் சேரா இறைவன் பொருள்சேர் புகழ்புரிந்தார் மாட்டு
जो ईश्वर के भजन में लगे रहते हैं वे इस संसार के अज्ञानाश्रित कर्म में नहीं डूबते ।	
குறள் எண் : 6	பொறிவாயில் ஐந்தவித்தான் பொய்தீர் ஒழுக்க நெறிநின்றார் நீடுவாழ் வார்
धर्म-पंथ के जो पथिक पंचेंद्रियों का निग्रह करके प्रभु का ध्यान करते हैं, वे चिर आयुष्मान हो जाते हैं ।	
குறள் எண் : 7	தனக்குவமை இல்லாதான் தாள்சேர்ந்தார்க் கல்லால் மனக்கவலை மாற்றல் அரிது
जो उपमारहित ईश्वर के चरणों पर आश्रित नहीं होते वे निश्चय ही चिंतामुक्त नहीं होते ।	
குறள் எண் : 8	அறவாழி அந்தணன் தாள்சேர்ந்தார்க் கல்லால் பிறவாழி நீந்தல் அரிது
जो धर्म-सिंधु करुणेश के शरणागत है वह धन्य है । उसे छोड़कर अन्य सभी दु:ख-सिंधु पार नहीं कर पाते।	
குறள் எண் : 9	கோளில் பொறியில் குணமிலவே எண்குணத்தான் தாளை வணங்காத் தலை
यदि अष्टगुणी के चरण पर प्रणाम नहीं किया तो वह सिर केवल निष्क्रिय इंद्रिय के समान है ।	
குறள் எண் : 10	பிறவிப் பெருங்கடல் நீந்துவர் நீந்தார் இறைவன் அடிசேரா தார்
जो ईश के शरण में है वह सरलता से भव-सागर पार करता है, उसके बिना कोई भी पार नहीं कर पाता।	

ധീര സൈനികൻ

ഹിമകണം വീണു തണുത്തോരു സാനുക്കൾ
ഹൃദയംകൂടി തണുത്തങ്ങുറയുന്നു
കണ്ണൊന്നുചിമ്മുവാനാകില്ല കൂട്ടരേ
ശത്രുക്കള് പൂർണ്ണമായ് വീക്ഷിക്കുന്നുണ്ടല്ലോ
ഇനിയെത്ര കാലമീ ഹിമാലയ സാനുവിൽ !
കാത്തിരിപ്പൂ എൻ സഖി ദൂരത്ത്
ഒന്നു രണ്ടാഴ്ച കടന്നു പോകുന്പോള്
നിന്റെയീ കത്തുകൾ എന്റെ പ്രതീക്ഷകള്
ഒപ്പം നീ നൽകും നിന്റെയീ പ്രണയവും
തെല്ലും ചോരാതെ നെഞ്ചോട് ചേർത്തു ഞാന്
വാട്ട്സാപ്പും ഫേസ്ബുക്കും ഞങ്ങൾക്കില്ലല്ലോ
നിങ്ങൾക്കതുന്ടല്ലോ പരിഭവമേതുമില്ല
യുദ്ധഭൂമിയിലുന്നം പിഴച്ചെന്നാൽ
കാലനെന്ന വിദൂഷകൻ പറന്നെത്തും
തിരികെയെത്തുന്ന പാർഥിവദേഹത്തെ
നിന്ദിക്കല്ലേ സുഹൃത്തേ, സഹോദരാ
ധീരജവാനായി പിറക്കുന്നില്ലൊരുവനും
ധീരശൂരവീരനായ് മാറുകയല്ലേ
ധൈര്യസമേതം നാടിനെ കാക്കുന്നവരിവര്
കാത്തീടും നമ്മുടെ നാടിനെ അന്ത്യശ്വാസം വരെ

സേതൂ റോയ്
സീനിയർ അറ്റൻഡന്റ് കം സ്റ്റോർ-കീപ്പർ
സീ.സീ.ആർ.ഐ, ബാളെഹോണ്ണൂർ.

ऊपर **सी सी आर आई, बालेहोण्णूर** में कार्यरत **श्री सेतु रॉय, वरिष्ठ परिचर सह भंडारक** द्वारा रचित मलयालम कविता **'धीर सैनिकन्'** है। इस कविता में हमारे देश की सुरक्षा के लिए सीमा में तैनात शूर-वीर एवं धीर जवानों के अदम्य साहस का वर्णन किया है।

ത്യാഗം

കാപ്പികൾ നീളെ നിരന്നൂ കാട്ടിൽ, ദേശം കാക്കും പട്ടാളം പോലെ,
കന്മഷമില്ലാപ്പാവങ്ങൾ തൻ കഞ്ഞിക്കരിയാം ഖനിയായി.
മഴയില്ലെന്നാൽ, വിളറിയിരിക്കും കാപ്പിച്ചെടിയെക്കണ്ടെന്നാൽ-
മഴമേഘത്തിൻ കനിവിന്നായി, കാക്കും വേഴാമ്പൽ പോലെ.
മഴ വന്നാലോ, തളിരില വന്നൂ മൊട്ടുണരുന്നുൽസാഹത്താൽ-
എട്ടാന്നാളിൽ വെള്ളപ്പൂവിൻ, മുട്ടൻ കാവടി വരവായി.
കാപ്പിപ്പൂവിൻ സുന്ദരഗന്ധം കാറ്റിൻ കൈകളിലാടുന്നു,
പൂവിന്നുള്ളിൽ കോമളവണ്ടുകൾ തേനും തേടീട്ടലയുന്നു,
വണ്ടിൻകാലാൽ പരാഗരേണുക്കൾ മറ്റൊരു പൂവിൽ ചേരുന്നൂ,
വണ്ടറിയാതോരത്ഭുതസംഗം പൂവിന്നുള്ളിൽ നടക്കുന്നു.
വീണ്ടും മഴ തൻ കാരുണ്യത്താൽ കാപ്പിക്കായ്കൾ വളരുന്നു,
കാലത്തിന്റെ കറക്കത്തിൽ അവ പലതാം നിറങ്ങളണിയുന്നു.
അദ്ധ്വാനത്തിൻ കരങ്ങളവരെ അമ്മയിൽ നിന്നുമകറ്റുന്നു,
വെയിലിൻചൂടിൽ പരത്തി നിരത്തി കടുപ്പക്കാരായ് മാറ്റുന്നു.
കുപ്പായങ്ങൾ നീക്കിയ കാപ്പിക്കുരുവെ, റോസ്റ്ററിലിട്ടു പൊരിക്കുന്നു-
പൊരിച്ച കുരുവെ പക തീരാഞ്ഞ് ഗ്രൈൻറലിട്ടു പൊടിക്കുന്നു,
കാപ്പിക്കുരുവിൻ ത്യാഗം നമ്മുടെ നാവിനു രുചികൾ ചേർക്കുന്നൂ,
ഉൻമേഷത്തിന്നലകൾ നമ്മുടെയുടലിൽ, മനസ്സിൽ പതയുന്നൂ.

* * * * * * * *

സി.കെ.ശിവൻ, ജെ.എൽ.ഓ,
കാപ്പി ബോർഡ്, പന്നെക്കാട്

ऊपर **कॉफ़ी बोर्ड के पनैक्काड** कार्यालय में कार्यरत **श्री सी. के. शिवन, कनिष्ठ संपर्क अधिकारी** द्वारा लिखी गई मलयालम कविता **'त्यागम्'** है। इस कविता द्वारा कवि ने कॉफ़ी के रोपण से कप तक की जीवन-यात्रा का वर्णन किया है।