

संरक्षक

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

मुख्य संपादक

श्री. एन. एन. नेंद्रा
वित्त निदेशक, कॉफ़ी बोर्ड



संपादक

एम.पी.दामोदरन
सहयोगी संपादक

उषा

सी. मादप्पा

अनुश्री.पी.एस.

इस 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.



ಕಾಫಿ ಬೋರ್ಡ್
ವಾಣಿಜ್ಯ ಮತ್ತು ಕೈಗಾರಿಕೆ ಸಚಿವಾಲಯ
ಡಾ. ಬಿ. ಆರ್. ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ವೀಧಿ
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

अंकुर



राजभाषा के लिए समर्पित गृह पत्रिका

खंड-1

अंक-3

वर्ष - 2019

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 अनुवाद प्रतियोगिता - 2018 - एक रिपोर्ट

मुख्य कार्यालय में हिंदी पखवाड़ा समारोह - 2018 - एक झलक
सीसीआरआई में आयोजित हिंदी पखवाड़ा - 2018 की झाँकियाँ

कविता कुंज

कॉफ़ी रानी

कॉफ़ी पौधा

भगवान का अपना प्यारा-सा घर

कॉफ़ी की महक

कहानी सरिता

संघर्ष

एक महिला की असली दुनिया

मित्र वही जो मुसीबत में काम आए

निबंध सौरभ

ग्रीन कॉफ़ी - कैसे बनाएँ ? कब पिएं ? क्यों पिएं ?

आपका सौंदर्य निखारें कॉफ़ी से

कॉफ़ी में स्नान

चित्र चारुता

कॉफ़ी रसोई

भाषा विविधा



मुख्य कार्यालय में आयोजित हिंदी पखवाड़े के समापन समारोह की झलकियाँ





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



सचिव की तर्जनी से.....

प्रिय साथियों,

यह अत्यंत प्रसन्नता की बात है कि कॉफ़ी बोर्ड की हिंदी गृह पत्रिका 'अंकुर' के तीसरे अंक का प्रकाशन किया जा रहा है। मानव के विचारों की अभिव्यक्ति का माध्यम भाषा है। सारी दुनिया में सबसे अधिक भाषाएँ हमारे देश में ही पाई जाती हैं। विभिन्न भाषाओं के बीच हिंदी एकता का सूत्र है। प्रौद्योगिकी के साथ विकास की ओर बढ़ने वाले इस युग में हिंदी के साथ-साथ सभी भारतीय भाषाओं का तेज़ी से विकास हो रहा है। भारतीय संविधान की राजभाषा को प्रगति की ओर ले जाना हमारा दायित्व है। हमारी गृह पत्रिका 'अंकुर' भी इस संदर्भ में एक कड़ी है।

इस गृह पत्रिका के प्रकाशन से बोर्ड के मुख्य कार्यालय के साथ-साथ उप-कार्यालयों के विभिन्न कार्यों में कार्यरत कार्मिकों को राजभाषा हिंदी द्वारा अपनी सृजनात्मक अभिव्यक्ति प्रकट करने का अवसर प्राप्त हो रहा है तथा इससे इन कार्यालयों में राजभाषा के सफलतापूर्वक कार्यान्वयन के लिए महत्वपूर्ण योगदान प्रदान किया जाएगा।

इस पत्रिका में दक्षिण भारतीय भाषाओं की रचनाएँ भी जोड़ी गई हैं, जो प्रांतीय भाषाओं की ओर कार्मिकों की रुचि बढ़ाने के लिए सहायक सिद्ध होगा। इससे राजभाषा विभाग के निदेशों का अनुपालन भी होगा।

'अंकुर' के प्रकाशन के इस अवसर पर, इस पत्रिका के लिए साहित्यिक रचनाओं व अन्य कला-कृतियों के द्वारा अपना योगदान देने वाले सभी कार्मिकों को हार्दिक बधाई देना चाहता हूँ।

पत्रिका के प्रकाशन के लिए हार्दिक शुभकामनाएँ

श्रीवत्स

(श्रीवत्स कृष्णा)



सीसीआरआई में आयोजित हिंदी पखवाड़े के समापन समारोह की झलकियाँ





श्री. एन. एन. नरेंद्रा
वित्त निदेशक, कॉफी बोर्ड

मुख्य संपादक की तर्जनी से.....



प्रिय साथियों,

आप सभी जानते हैं कि कॉफी बोर्ड द्वारा राजभाषा के प्रगतिशील कार्यान्वयन के क्षेत्र में सफलतापूर्वक प्रयास किया जा रहा है। सूचना प्रौद्योगिकी के इस युग में हमारे जीवन व कार्य के प्रत्येक क्षेत्र में विकास हो रहा है। किसी भी कार्यालय के अधिकारियों/कर्मचारियों की सृजनात्मक क्षमता अभिव्यक्त करने का माध्यम है- गृह पत्रिका। भारतीय संविधान की राजभाषा नीति के सफल कार्यान्वयन के लिए नए प्रयोग के साथ हमारा कार्यालय भी आगे बढ़ रहा है। यह गृह पत्रिका उसके लिए सहायक सिद्ध होगा।

इस पत्रिका में बोर्ड के विभिन्न कार्यालयों के कार्मिकों की साहित्यिक व कलात्मक एवं अन्य स्रोतों से प्राप्त रचनाएँ सम्मिलित हैं। इसके साथ-साथ विभिन्न दक्षिण प्रांतों की भाषाओं व संस्कृत से संबद्ध रचनाएँ भी शामिल हैं, जिससे 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 बोर्ड के सभी कार्मिक व रचनाकारों को हार्दिक बधाई देना चाहता हूँ ।

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

(एन. एन. नरेंद्रा)





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





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

संपादकीय

प्रिय साथियों,

कॉफी बोर्ड की गृह पत्रिका 'अंकुर' का तृतीय अंक आपके सामने सादर प्रस्तुत है। वर्तमान युग में, आधुनिक प्रौद्योगिकी की सुविधाओं के साथ राजभाषा हिंदी भी प्रगति की ओर अग्रसर है। इस पत्रिका के प्रकाशन का मुख्य लक्ष्य, कॉफी 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 करने के द्वारा राजभाषा हिंदी के प्रगतिशील कार्यान्वयन में योगदान प्रदान करना है।

बोर्ड के राजभाषा कार्यान्वयन से संबंधित कार्य-योजना एवं वर्ष के दौरान आयोजित विभिन्न कार्यक्रमों से संबंधित जानकारी प्रस्तुत करना राजभाषा गृह पत्रिका का प्रमुख उद्देश्य है। 'अंकुर' नामक इस वार्षिक पत्रिका के माध्यम से कॉफी बोर्ड के मुख्य कार्यालय तथा उप-कार्यालयों में कार्यरत कार्मिकों की साहित्यिक व अन्य कलात्मक अभिरुचि प्रदर्शित की जानी वाली रचनाओं के साथ-साथ कॉफी से संबंधित विभिन्न सूचनाओं को भी प्रकाशित करने का प्रयास किया गया है।

राजभाषा विभाग द्वारा हिंदी गृह पत्रिकाओं में अन्य भारतीय भाषाओं को सम्मिलित करने का निदेश दिया गया है। इसलिए इस पत्रिका में दक्षिण भारतीय भाषाओं की रचनाएँ भी सम्मिलित की गई हैं।

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

मुझे पूरी उम्मीद है कि 'अंकुर' के इस अंक से सभी पाठक गण का ज्ञानवर्धन होगा तथा कॉफी बोर्ड के विभिन्न कार्यालयों में राजभाषा हिंदी को प्रगामी प्रयोग का सफल प्रवर्धन होगा।

राजभाषा की प्रगति हो निरंतर, सर्वदा राष्ट्र की गरिमा फैलें,
कॉफी की महक-जैसी, संसार के कोने-कोने पर।

हिंद का जय हो ! हिंदी का सम्मान हो !!
सभी भारतीय भाषाओं का सतत विकास हो !!!

(एम.पी.दामोदरन)



कॉफी बोर्ड के उप - कार्यालयों में संपन्न विभिन्न समारोहों पर एक नज़र

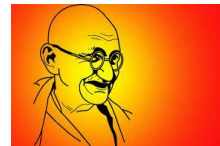




राजभाषा सुमन



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



राष्ट्रपिता महात्मा गांधीजी



वर्ष 2018-19 के दौरान कॉफी बोर्ड के राजभाषा कार्यान्वयन पर एक नज़र

- वर्ष 2018-19 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 14,107 दस्तावेज जारी किए गए एवं नियम 5 का अनुपालन किया गया, मूल पत्राचार के अधीन 60% व टिप्पण में 30% का लक्ष्य प्राप्त किया है।
- बोर्ड की वार्षिक व लेखा-परीक्षा रिपोर्ट, सूचना अधिकार अधिनियम संबंधी पत्राचार तथा विभिन्न संसदीय समितियों व स्थाई समितियों की रिपोर्ट एवं प्रश्नावली 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 92 अधिकारियों/कर्मचारियों को प्रशिक्षित किया गया। वर्ष के दौरान, मुख्य कार्यालय के विभिन्न अनुभागों/एकों का राजभाषा निरीक्षण भी किया गया। इसके अलावा, देश के विभिन्न क्षेत्रों में स्थित बोर्ड के उप-कार्यालयों में राजभाषा निरीक्षण व हिंदी कार्यशालाओं का आयोजन किया गया। इस अनुक्रम में, सीसीआरआई, उप निदेशक (वि) का कार्यालय, चिक्कमगलूर; आर सी आर एस, थांडिगुडी; उप निदेशक (वि) का कार्यालय, कोयंबतूर; उत्क संवर्धन केंद्र, मैसूर; सी आर एस एस, चेन्नई; उप निदेशक (वि) का कार्यालय, मड़िकेरी एवं विराजपेट; संयुक्त निदेशक(वि) व उप निदेशक (वि) के कार्यालय, हासन; आर सी आर एस, चुंडेल; संयुक्त निदेशक(वि) व उप निदेशक (वि) के कार्यालय, कल्पेट्टा; संयुक्त निदेशक(वि) का कार्यालय, विशाखपट्टनम व उप निदेशक (वि) का कार्यालय, पाड़ेरु/ व.सं.अ का कार्यालय, मिनिमुल्लूर एवं आरसीआरएस, नरसीपट्टनम में क्रमशः 14.06.2018; 15.06.2018, 01.11.2018, 02.11.2018, 27.11.2018, 28.11.2018, 29.11.2018, 10.12.2018, 26.02.2019, 27.02.2019, 13.03.2019, 14.03.2019 व 15.03.2019 हिंदी कार्यशालाएँ व निरीक्षण आयोजित किए गए। इन कार्यशालाओं में कुल 164 अधिकारियों/कर्मचारियों को प्रशिक्षण दिया गया तथा राजभाषा के प्रभावी कार्यान्वयन एवं प्रगामी प्रयोग हेतु आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए।
- प्रत्येक तिमाही के दौरान, राजभाषा कार्यान्वयन समिति की तिमाही बैठकों का आयोजन किया गया तथा वाणिज्य विभाग, राजभाषा विभाग एवं नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति को नियमानुसार तिमाही रिपोर्टों का अग्रपेक्षा व ऑनलाइन प्रेषण आदि किया गया है।
- 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 किसी भी अधिकारी/कर्मचारी द्वारा 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।
- बोर्ड के मुख्य कार्यालय में 01 से 14 सितंबर 2018 तक विभिन्न प्रतियोगिताओं के साथ हिंदी पखवाड़े का आयोजन किया गया। 17 सितंबर 2018 को आयोजित हिंदी दिवस समारोह में पुरस्कार विजेताओं को पुरस्कार वितरित किए गए।



- ✿ नराकास (कार्यालय-2), बेंगलूर के तत्वावधान में अपने सदस्य कार्यालयों के लिए आयोजित संयुक्त हिंदी दिवस समारोह के अंतर्गत कॉफी बोर्ड के मुख्य कार्यालय में दिनांक 10.10.2018 को “अंतर-विभागीय हिंदी अनुवाद प्रतियोगिता” का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में भाग लेने हेतु बेंगलूर स्थित 16 सदस्य कार्यालयों में से 29 प्रतिभागी उपस्थित हुए।
- ✿ उप निदेशक (रा.भा) ने नई दिल्ली में दिनांक 09.01.2019 को आयोजित वाणिज्य विभाग की हिंदी सलाहकार समिति की बैठक में भाग लिया।
- ✿ मुख्य कार्यालय, बेंगलूर के राजभाषा स्कंध के उप निदेशक व वरिष्ठ अधिकारी, दिनांक 08.08.2018 व 04.01.2019 को आयोजित नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (कार्यालय-2), बेंगलूर की दोनों अर्ध-वार्षिक बैठकों में उपस्थित हुए।
- ✿ मुख्य कार्यालय, बेंगलूर के राजभाषा स्कंध के उप निदेशक व वरिष्ठ अधिकारी, नराकास (कार्यालय-2), बेंगलूर के तत्वावधान में दिनांक 04.12.2018 को इसरो मुख्यालय, अंतरिक्ष विभाग, बेंगलूर में आयोजित संयुक्त हिंदी दिवस पुरस्कार वितरण समारोह में उपस्थित हुए।
- ✿ राजभाषा स्कंध, मुख्य कार्यालय, बेंगलूर के उप निदेशक व वरिष्ठ अधिकारी, नराकास (कार्यालय-2), बेंगलूर के तत्वावधान में दिनांक 08.06.2018 को इसरो, बेंगलूर में आयोजित राजभाषा सम्मेलन में उपस्थित हुए।
- ✿ मुख्य कार्यालय, बेंगलूर के राजभाषा स्कंध के उप निदेशक (रा.भा) एवं दो अधिकारियों ने दिनांक 14.02.2019 को कोचीन विज्ञान व प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, कोचीन, केरल में आयोजित दक्षिण एवं दक्षिण-पश्चिम राजभाषा क्षेत्रीय सम्मेलन में भाग लिया।
- ✿ नराकास (का.2), बेंगलूर के तत्वावधान में दिनांक 14.03.2019 को भारतीय विज्ञान संस्थान, बेंगलूर में आयोजित तकनीकी संगोष्ठी में राजभाषा स्कंध के एक अधिकारी उपस्थित हुए।
- ✿ पुनरीक्षण वर्ष के दौरान मुख्य कार्यालय के अनुभाग व उप-कार्यालयों के लिए राजभाषा कार्यान्वयन में उत्तम निष्पादन हेतु “राजभाषा कीर्ति पुरस्कार” क्रियान्वित किया गया। मूल्यांकन समिति के निर्णय के अनुसार, मुख्य कार्यालय के उ.नि (बा.अ) का अनुभाग, निर्यात अनुभाग, व प्रोन्नयन एकक को तथा उप-कार्यालयों में संयुक्त निदेशक (वि.) का कार्यालय, हासन; सीसीआरआई एवं आरसीआरएस, चुंडेल को क्रमशः प्रथम, द्वितीय व तृतीय पुरस्कार प्राप्त हुआ।
- ✿ हिंदी वार्षिक गृह पत्रिका " अंकुर " अगस्त 2018 माह के दौरान प्रकाशित की गई। राजभाषा हिंदी के प्रगामी प्रयोग के प्रोत्साहन हेतु राजभाषा कार्यान्वयन संबंधी अद्यतन सूचनाओं को सम्मिलित करते हुए “कॉफी शब्दावली” का प्रकाशन किया गया तथा मुख्य कार्यालय के अधिकारियों एवं अनुभाग प्रधानों तथा उप-कार्यालयों को वितरित किया गया।



"राष्ट्रभाषा के बिना आजादी बेकार है।"

अवनींद्रकुमार विद्यालंकार

"हिंदी ही भारत की राष्ट्रभाषा हो सकती है।"

वी. कृष्णस्वामी अय्यर



नराकास (कार्यालय-2) के तत्वावधान में कॉफी बोर्ड के मुख्य कार्यालय में अंतर-कार्यालयीन “हिंदी अनुवाद” प्रतियोगिता संपन्न







नराकास (कार्यालय-2), बेंगलूरू के तत्वावधान में सदस्य कार्यालयों के लिए आयोजित संयुक्त हिंदी दिवस समारोह के अंतर्गत कॉफी बोर्ड के मुख्य कार्यालय में दिनांक 10.10.2018 को अपराह्न 02:00 बजे “अंतर-कार्यालयीन हिंदी अनुवाद” प्रतियोगिता आयोजित की गई। इस प्रतियोगिता में भाग लेने हेतु बेंगलूरू स्थित 16 विभिन्न सदस्य कार्यालयों में से 29 प्रतिभागी उपस्थित हुए थे।

इस प्रतियोगिता का **प्रथम पुरस्कार** - श्री चंदन कुमार मिश्र, निरीक्षक, प्रधान मुख्य आयुक्त का कार्यालय, केंद्रीय कर, कर्नाटक अंचल; **द्वितीय पुरस्कार** - श्री अजय पाल, सहायक, इसरो दूरमिति, अनुवर्तन एवं आदेश संचार-जाल (इस्ट्रैक); **तृतीय पुरस्कार** - श्री कौशिक राय, अधीक्षक, प्रधान मुख्य आयुक्त का कार्यालय, केंद्रीय कर तथा श्री रितु राज रंजन, कार्यकारी सहायक, वस्तु एवं सेवा कर, प्रधान मुख्य आयुक्त का कार्यालय, केंद्रीय कर एवं श्री समय सिंह मीना, सहायक, इसरो दूरमिति, अनवर्तन तथा आदेश संचार-जाल (इस्ट्रैक) ने सांत्वना पुरस्कार प्राप्त किए।

दिनांक 04.12. 2018 (मंगलवार) को अपराह्न 03.00 बजे इसरो मुख्यालय, अंतरिक्ष विभाग में आयोजित संयुक्त हिंदी दिवस के पुरस्कार वितरण समारोह के दौरान विशिष्ट अतिथियों के करकमलों द्वारा पुरस्कार वितरित किए गए।



एक कप कॉफी में :

-  पैंटोथेनीक एसिड (विटमिन बी) के 6% आरडीए तत्व निहित है।
-  रिबोफ्लेवीन (विटमिन बी2) के 11% आरडीए तत्व निहित है।
-  नियासिन (विटमिन बी3) तथा थियामिन (विटमिन बी1) के 2% आरडीए तत्व निहित है।
-  पोटेशियम एवं मैंगनीस के 3% आरडीए तत्व निहित है।





कॉफी बोर्ड के मुख्य कार्यालय में हिंदी पखवाड़ा संपन्न

कॉफी बोर्ड के मुख्य कार्यालय में दिनांक 01.09.2018 से 14.09.2018 तक हिंदी पखवाड़ा मनाया गया। हिंदी पखवाड़े के दौरान, कार्यालय के अधिकारियों व कर्मचारियों के लिए विभिन्न हिंदी प्रतियोगिताएँ आयोजित की गईं। 17 सितंबर 2018 को अपराअपराह्न 03.30 बजे पखवाड़े का समापन समारोह आयोजित किया गया। इस अवसर पर विशिष्ट अतिथि के रूप में, डॉ. के. ए. सेबास्टियन, प्राचार्य, क्राइस्ट विश्वविद्यालय, बेंगलूरू पधारे थे। कार्यालय के प्रशासनिक सलाहकार श्री एच. आर. नागेंद्र ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की तथा मुख्य कार्यालय के डॉ. तस्वीम अहमद शोइब, उप निदेशक (यो&स) व उप निदेशक (रा.भा) भी मंच पर उपस्थित थे।



मंचासीन विशिष्ट अतिथि एवं अधिकारी गण के करकमलों से दीप प्रज्वलन के साथ कार्यक्रम का शुभारंभ हुआ। श्री. एम. ए. प्रकाश, कनिष्ठ आशुलिपिक ने ईश-वंदना प्रस्तुत की। सुश्री उषा, कनिष्ठ हिंदी अनुवादक ने मंच पर उपस्थित विशिष्ट अतिथि एवं अन्य गणमान्य पदाधिकारियों तथा सभागार में उपस्थित अधिकारियों व कर्मचारियों का हार्दिक स्वागत किया। तत्पश्चात श्री. मादप्पा, कनिष्ठ हिंदी अनुवादक ने माननीय गृह मंत्रिजी के संदेश का वाचन किया।

उसके बाद, राजभाषा स्कंध के उप निदेशक श्री. एम. पी. दामोदरन द्वारा बोर्ड के राजभाषा कार्यान्वयन से संबंधित रिपोर्ट प्रस्तुत की गई। आदरणीय विशिष्ट अतिथि डॉ. के. ए. सेबास्टियन ने अपने आशीर्वचनों के दौरान बोर्ड के प्रगतिशील राजभाषा कार्यान्वयन की सराहना की तथा राजभाषा हिंदी के प्रयोग के महत्व पर अपना विचार व्यक्त किया।

समारोह के अध्यक्ष श्री एच. आर. नागेंद्र महोदय ने अपने संबोधन के दौरान कार्यालयीन काम में हिंदी के प्रयोग के महत्व पर प्रकाश डाला। विशिष्ट अतिथि, प्रशासनिक सलाहकार, उप निदेशक (यो&स) 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 प्रशासनिक सलाहकार व उप निदेशक (यो&स) ने कॉफी बोर्ड में वित्तीय वर्ष 2017-18 के दौरान राजभाषा कार्यान्वयन के क्षेत्र में उत्तम निष्पादन के लिए आयोजित शील्ड एवं प्रमाण-पत्रों का वितरण किया। तदुपरांत, श्री. एम. ए. प्रकाश, कनिष्ठ आशुलिपिक ने देशभक्ति गीत प्रस्तुत किया। श्रीमती अनुश्री, कनिष्ठ हिंदी अनुवादक के धन्यवाद ज्ञापन एवं राष्ट्रगान के साथ समारोह सफलतापूर्वक संपन्न हुआ।





सीसीआरआई में आयोजित हिंदी पखवाड़े की संक्षिप्त रिपोर्ट

केंद्रीय कॉफी अनुसंधान संस्थान, कॉफी अनुसंधान स्टेशन, बलेहोन्नूर में दिनांक 01.09.2018 से 14.09.2018 तक हिंदी पखवाड़ा मनाया गया। हिंदी पखवाड़े के दौरान, संस्थान के अधिकारियों व कर्मचारियों तथा संस्थान के अधीन कार्यरत स्कूल के विद्यार्थियों के लिए विभिन्न हिंदी प्रतियोगिताएँ आयोजित की गईं। 19 सितंबर 2018 को अपराह्न 03.00 बजे संस्थान के सभा भवन में पखवाड़े का समापन समारोह आयोजित किया गया।



इस अवसर पर जवाहर नवोदया विद्यालय, सीगोड, चिक्कमगलूरु की हिंदी अध्यापिका सुश्री सुमन सिंह, मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित थीं। संस्थान के संयुक्त निदेशक (अनुसंधान) एवं राजभाषा कार्यान्वयन समिति के अध्यक्ष डॉ. चन्द्रगुप्त आनंद ने हिंदी पखवाड़े के समापन समारोह की अध्यक्षता की। मंचासीन मुख्य अतिथि एवं अधिकारी गण के करकमलों से दीप प्रज्वलन के साथ कार्यक्रम का शुभारंभ हुआ।

डॉ. संतोष रेड्डी माचेनहल्ली, अनुसंधान सहायक, पौध रोग विज्ञान प्रभाग ने ईश-वंदना प्रस्तुत की। डॉ. दीपिका कुमार उमेश, अनुसंधान सहायक, पौध कायिकी प्रभाग ने मंच पर उपस्थित विशिष्ट अतिथि एवं अन्य गणमान्य पदाधिकारियों तथा सभागार में उपस्थित अधिकारियों व कर्मचारियों का हार्दिक स्वागत किया। तत्पश्चात डॉ. संतोष रेड्डी माचेनहल्ली, अनुसंधान सहायक, पौध रोग विज्ञान प्रभाग ने माननीय गृह मंत्रिजी के संदेश का वाचन किया। उसके बाद, श्री. विक्रान्त पांडे, कनिष्ठ संपर्क अधिकारी ने मुख्य अतिथि का संक्षिप्त परिचय करवाया। तदुपरांत, श्री. एस. डी. जोशी, अनुसंधान सहायक द्वारा संस्थान के राजभाषा कार्यान्वयन से संबंधित रिपोर्ट प्रस्तुत की गई। आदरणीय मुख्य अतिथि सुश्री सुमन सिंह ने अपने आशीर्वचनों के दौरान राजभाषा एवं हिंदी साहित्य के महत्व पर प्रकाश डाला।

संस्थान के संयुक्त निदेशक (अनुसंधान) महोदय ने अपने अध्यक्षीय भाषण के दौरान संस्थान के अधिकारियों व कर्मचारियों को हिंदी दिवस की शुभ कामनाएँ देते हुए अपने दैनिक कामकाज में हिंदी के प्रयोग पर बल देते हुए हिंदी में अधिक से अधिक काम करने की प्रेरणा दी। मुख्य अतिथि एवं संयुक्त निदेशक (अनुसंधान) महोदय के करकमलों द्वारा हिंदी पखवाड़े के दौरान आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं के पुरस्कार विजेताओं को पुरस्कार वितरित किए गए तथा संस्थान में प्रति माह आयोजित किए जाने वाले सेमिनार के प्रस्तुतकर्ताओं को भी प्रमाण-पत्र व स्मृतिचिहनों के द्वारा पुरस्कृत किया गया। डॉ. सोमशेखर गौड़ा पाटील, अनुसंधान सहायक, पौध कायिकी प्रभाग के धन्यवाद ज्ञापन एवं संस्थान के वैज्ञानिक गण एवं स्कूल के विद्यार्थियों के द्वारा प्रस्तुत रंगारंग व मनोरंजक सांस्कृतिक कार्यक्रम के साथ समारोह सफलतापूर्वक संपन्न हुआ।





कविता – कुंज



“सच्चे कवि तो वे माने जाते हैं, जो मृत्यु में जीवन और जीवन में मृत्यु देख सकें।”

महात्मा गांधी



काँफ़ी रानी

बाबा बुडान के साथ जो आई सात बीज तुम
भारत के प्रमुख सस्य बागान बन गया ।
बीज से सस्य, फिर पौध बनकर लहराई
हर ऊँची परबत पर, फैलाई हरियाली।

बारिश की बूँदों से मिलकर, फैलाती अपनी बाहें
पहली बारिश में नहा करती है फुलकारी
जब खिलता है सफेद फूल तुझमें
लगता है जैसे चंपा की माला पहनी है।

तुम्हारी यह फूलों की खूशबू फैलाकर करती है
मत प्यारी, बुलाती है अपने साथी भ्रमर जैसे और प्यारी
तितली भी घूम तुम्हारे आगे पीछे देखकर तुम्हारी खूबी
और लोगों का क्या कहना, वह भी हो जाए मन भारी।

सूरज की पहली किरणों से तुम खेलती हो छुप्-छुपी
तुम से जुडकर रहे लोगों का जीवन हो तुम नायिका
अरेबिका, रोबस्टा, कावेरी जैसे अनेक नाम है तुम्हारे
कर्नाटक, केरल, तमिलनाडु जैसे कई जगह दिखती है तू।

हर बीज जब पक जाता है, तो लगती है
लाल रंग की मणी की माला पहनी हुई
सूखकर बन जाती है, विदेश जाने की तैय्यारी।

भूनने से इसके बीज, फैलाती हैं खुशबू,
जिस से बनती है गरमागरम काँफ़ी
पीने ही हो जाता है और पीने का मन
पीते-पीते बन जाते हैं आपको दीवाने हम।

वनीता और गौडा, कनिष्ठ सहायक,
लेखा अनुभाग ए मु.का. बेंगलूरु





काँफ़ी पौधा

क्या बताएँ आपके बारे में ?

कैसा इतिहास है तेरा ?

बाबा बुड़ान ने लाया था साथ
तेरे सात बीजों को, पदरेश से ।
यहाँ आकर दक्षिण में उगाया,
आज आपका नाम है, हर देश में।

क्या बताएँ आपके बारे में ?

कैसा इतिहास है तेरा ?

पश्चिम की घाटी में तेरा ही राज,
कितनी हरियाली हैं, तेरे बागान में।
जूही के जैसा तेरा फूल,
सुगंध से एकदम भरपूर है।

क्या बताएँ आपके बारे में?

कैसा इतिहास है तेरा ।

हरे रंग से भरा तेरा फल
कितनी स्वादिष्ट है तू, सबका प्यारा
तेरा फल बन जाता है बीज,
इसे लेकर पाउडर बनाते हैं हम।

सुबह उठते ही, हमें चाहिए तेरा प्याला
इससे हमें मिलता है, दिन भर खुशि का उजियाला।

आर एम. कलावती, सहायक सचिव,
उप निदेशक (यो व स) का कार्यालय, मु. का., बेंगलूरु





भगवान का अपना प्यारा-सा घर

भगवान ने चुना है इसकी सजावट के लिए
सर्वोत्तम प्यारी-प्यारी चीजें।

होते हैं सभी मंत्रमुग्ध, इसकी प्राकृतिक सुषमा देखकर
केले के पेड़ व नारियल के पेड़ों की असंख्य कतारें।

कितनी सुंदर हैं, यहाँ की हरी-भरी पहाड़ियाँ
पहाड़ियों पर हरे-भरे कंबल बिछाती चाय के बागान।
चार चाँद लगाते हैं पर्यटन पर यहाँ जल पर तैरती नौकाएँ
सुंदर सजावटी हाउसबोट व सागर तट और सुंदर नदियाँ।

यह हैं धार्मिक स्थलों का विख्यात परशुराम क्षेत्र
ना जाने कितने हैं मंदिरों की संख्या अनेक, चाहे
श्री पद्मनाभ का हो, गुरुवायूर हो, शबरिमला हो
एक से बढ़कर एक है, भक्तों का आश्रय संकेत है।

यहाँ का त्योहार मनाते हैं सब लोग मिल-जुलकर
ओणम हो या विषु, क्रिसमस हो या बक्रीद अमर।
नहीं है अलग-अलग धर्म वहाँ, एक हो जाते हैं
हिंदू, मुसलमान व ईसाई सब मिलकर त्योहार मनाते हैं।

यह है देवों की पर्व भूमि, उड़न परी उषा की जन्म भूमि
शंकराचार्य की कर्म भूमि और साक्षरता की मातृभूमि
कथकली, मोहिनियाट्टम, कलरीपयट्टू व आयुर्वेद तथा
नौका रेस एवं संस्कृति से युक्त भगवान का अपना प्यारा-प्यारा-सा घर।



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





काँफ़ी की महक

बस, एक कप काँफ़ी, तुम्हारे प्यार के समान,
फिर एक घूँट काँफ़ी, तुम्हारी होंठ के समान,
और एक बूँद काँफ़ी, तुम्हारी आँख की पुतली के समान,
में खो गया तुम्हारे ख्वाबों में, पानी में काँफ़ी पाउडर के समान,
में सोच रहा हूँ, हम कब मिले काँफ़ी केफे में दिल खोलने के लिए ?

बस, यूँ ही मिले हम एक शाम को,
बैठे थे एक दूसरे की नज़र मिलाते हुए,
काँफ़ी की महक और तेरी ललक के साथ
काँफ़ी पीने वालों की भीड़ में भी तन्हाई- तन्हाई

मुझे पता ही नहीं चला, कब तू उठ कर चली गई,
कब काँफ़ी ठंडी पड़ी, कहाँ उसकी महक चली गई,
जिंदगी की सुकून कहाँ चली गई, टोपी वाला वेटर आकर पूछने लगा
साब और क्या चाहिए?
तभी मुझे लगा कि मेरी जिंदगी में काँफ़ी की महक रह गई है।
तू दिल का बिल बाँट कर दूर चली गई है।

एम. पी. मुरली कृष्णन,
एम.पी.दामोदरन का सुपुत्र,
उपनिदेशक (रा.भा)
काँफ़ी बोर्ड, बेंगलुरु





हिंदी मेरी भाषा है

हिंदी मेरी भाषा है,
हिंदी मेरी आशा है।
हिंदी का उत्थान करना,
यही मेरी जिज्ञासा है।

हिंदी की बोली अनमोल,
एक शब्द के कई विलोम।
हिंदी हिंद हिमालय पर शोभित,
हर्षित होते बोल के सोम।

मीठी बोली अद्भुत बाणी संग,
बढ़ती प्रेम पिपासा है।
हिंदी का उत्थान करना,
यही मेरी जिज्ञासा है।

हिंदी में सब काम करेंगे,
हिंदी का ही नाम करेंगे।
हिंदी सत्य वचन की देवी,
पथ-प्रदर्शक हम बनेंगे।

जग-मग ज्योति जले हिंदी की,
यही कलम का ढांचा है।

शंभू नाथ

स्रोत: hindi.webduniya.in



ज़रा हँसिए



अध्यापक : बहुवचन किसे कहते हैं?

पप्पू : जब बहू अपने ससुराल वालों को खरी-खोटी सुनाते हैं, तब उसे बहू वचन कहते हैं।

पति : पेट में गड़बड़ी है।

पत्नी : आजवाइन ले लो।

पति : ठीक है, तुम कह रही हो, तो आज वाइन ले लेता हूँ।

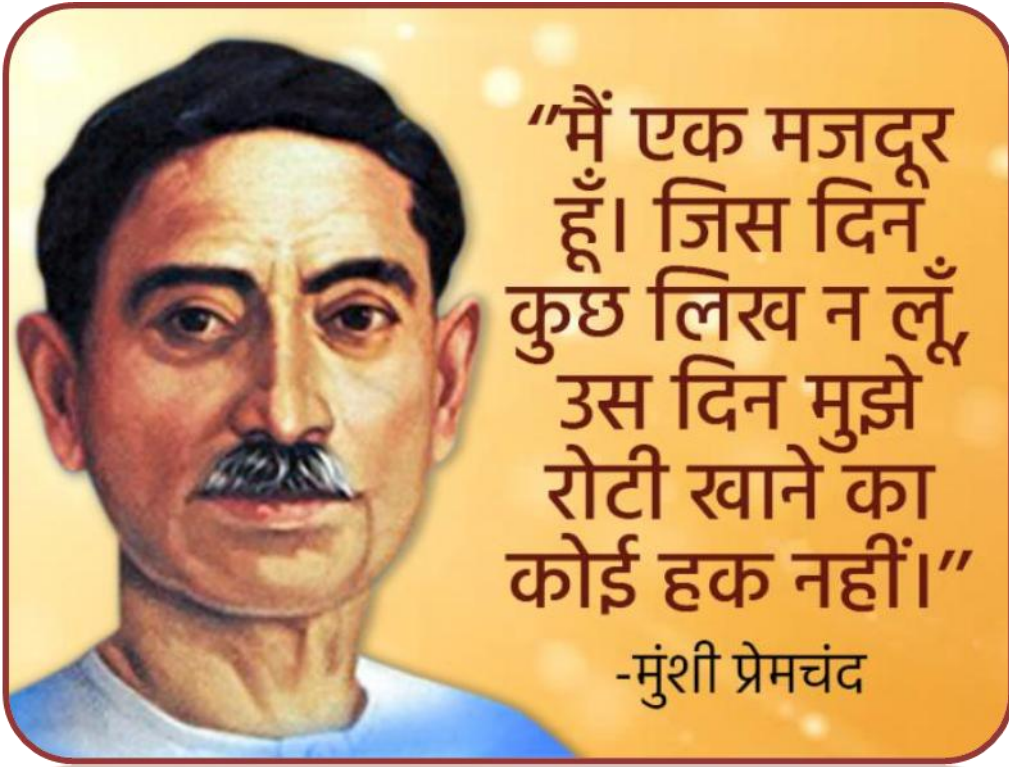
जब रमन नई शर्ट पहनकर कार्यालय आया तो बॉस ने पूछा - क्या शर्ट तुमने खरीदी ?

रमन : नहीं सर, मेरे भैया ने गिफ्ट में दी है।

बॉस : ओह ! अच्छा। मुझे लगा कि मैं तो तुम्हें वेतन तो ज्यादा नहीं दे रहा।

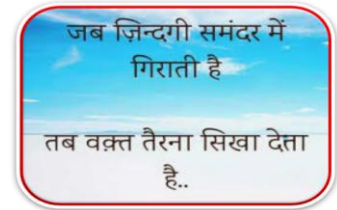


कहानी तरंग





संघर्ष



'संघर्ष' - सुनने में यह एक शब्द है। परंतु प्रत्येक प्राणी के जीवन में इसके कई आयाम हैं। इसे महसूस किया जा सकता है, लेकिन बहुत देर बाद उसकी महत्ता समझ में आती है। चूँकि, संघर्ष का दूसरा नाम ही जीवन है और इस संसार की सृष्टि का सृजन भी निरंतर संघर्ष से हुआ है तथा वर्तमान में भी प्रत्येक जीव-जंतु किसी न किसी रूप में संघर्षरत हैं। चाहे वह जीवन का या फिर खुश रहने या फिर कुछ पाने का संघर्ष हो, जीवन में प्रति पल हमें संघर्ष करना पड़ता है। जिसने संघर्ष करना छोड़ दिया, वह मृतप्राय है।

जीवन के इस संघर्ष को समझाने वाला एक अच्छा उदाहरण एक जापानी कहानी है, जिसका नाम है- "जापानी मछुआरे का जीवन संघर्ष"।

सामान्यतः जापानी लोगों को ताज़ी मछली खाना पसंद है, तो उन्हें मछली पकड़ने के लिए सागर में जाना पड़ता है। लेकिन मछुआरा समुंद्र में जितना अधिक दूर जाता है, उसे वापस आने में भी उतना ही अधिक समय लगता है। इससे पकड़ी गई मछलियाँ ताज़ी नहीं रह जाती और खाने वाले उसके स्वाद से समझ जाते हैं कि वह मछली ताज़ी नहीं है। इससे मछुआरों की मछलियाँ कम बिकती हैं। मछुआरों ने अपनी नावों में फ्रीजर लगाकर उसका समाधान भी ढूँढ लिया, जिससे मछलियाँ खराब नहीं होती थीं और लंबी दूरी तक जाकर वापस आ सकते थे।

लेकिन जापानी लोग ताज़ी एवं फ्रीजर में सुरक्षित मछली का अंतर समझ लेते थे और उसका स्वाद भी उन्हें नहीं भाता था। फिर मछुआरों ने अपनी नाव में पानी की टंकी लगाकर इस समस्या को भी सुलझा दिया। वे मछलियाँ पकड़ कर टंकी में डाल देते थे। किंतु टंकी में पर्याप्त जगह न होने से मछलियाँ पहले तड़पकर इधर-उधर तैरते हुए बाद में शांत हो जाती थीं। दुर्भाग्य से जापानी लोग इन मछलियों को भी नापसंद करने लगे, क्योंकि इस सुस्त मछलियों का स्वाद ताज़ी मछलियों जैसा है ही नहीं।

अंत में मछुआरों ने इस समस्या का सही समाधान खोज ही निकाला। उन्होंने उसी की टंकी बड़ी टंकी में छोटी शार्क मछली रखना शुरू कर दिया। शार्क कुछ मछलियों को खा जाती थी लेकिन फिर भी कई मछलियाँ बच जाती थीं। ये बची हुई मछलियाँ जिंदा एवं ताज़ी बनी रहती थी, क्योंकि शार्क से बचने के लिए वे निरंतर संघर्ष करती रहती थीं। वास्तव में, जीवन की समस्याएँ भी शार्क मछली जैसी हैं, जिससे हमें अपने जीवन में सुधार लाने एवं अपने आपको मजबूत करने के लिए मजबूर करती हैं।

भारत के पूर्व राष्ट्रपति एवं वैज्ञानिक डॉ. ए. पी. जे. अब्दुल कलाम जी ने एक कार्यक्रम के दौरान, संघर्ष के महत्व पर प्रकाश डाला था। उन्होंने कहा था - " संघर्ष हमें भविष्य के लिए तैयार करता है, इसलिए हमें इसे सकारात्मक रूप से लेना चाहिए"। इसलिए प्रत्येक मनुष्य को दूसरों के सुख-दुख में भागीदार होना चाहिए। उसे बेपरवाह आगे बढ़ते रहना चाहिए तथा अपनी जिम्मेदारी का एहसास होना चाहिए।

अरुण कुमार चन्नबसप्पा हुडेद

अनुसंधान सहायक- I,टी. सी. बी. टी, कॉफी बोर्ड, मैसूर

"जीवन में जितना कठिन संघर्ष होता है, उतनी ही शानदार जीत होती है। आत्मज्ञान के लिए बहुत संघर्ष करना पड़ता है।"

स्वामी विवेकानंद



एक महिला की असली दुनिया



हम शायद ही कभी महिलाओं के बारे में गंभीरता से सोचते हैं। सुबह उठते ही मुँह धोने से हमारी दिनचर्या शुरू होती है, जाने-अनजाने में हम भूल ही जाते हैं कि हमारे जीवन में पत्नी जी का कितना त्याग और योगदान रहता है, या यूँ कहो हम उस पर उतना ध्यान नहीं देते। यह मेरी अपनी कहानी है, जो वास्तव में मैंने अनुभव किया है। जो आप लोगों के साथ बाँटना चाहता हूँ।

हाल ही में, मुझे चेचक हो गया, वह भी गंभीर रूप से। मानो, 14-15 दिन तक बाहरी दुनिया से मेरा संपर्क ही टूट गया। जैसे हर घर में होता है, मेरे घर में भी मेरी पत्नी रेखा मेरी देखभाल में लगी हुई थी; जबकि उसे पूरे घर के काम के साथ-साथ हमारी बेटी उमा को भी संभालना था, जो छठी कक्षा में पढ़ रही है। मेरी धर्मपत्नी बिना कोई शिकायत के ये सब काम कर लेती थी और मेरी तबीयत धीरे-धीरे ठीक होने लगी। जब मैं पूर्ण रूप से स्वस्थ हो गया तो तुरंत बाद मेरी पत्नी को भी उसी बीमारी ने पकड़ी।

अब तो सारी चीज़े करवट बदल गई, मुझे उसकी देखभाल करने के साथ-साथ घर एवं बेटी को भी संभालना पड़ा। घर का काम तो मैं ऐसे-वैसे कर लेता था, लेकिन बड़ी मुश्किल की बात तो बेटी की पढ़ाई पर ध्यान देने की बात थी। मैं तो फार्मसी में स्नातक के अध्ययन के बाद मार्केटिंग एक्सिक्यूटिव, विश्लेषणात्मक रसायनज्ञ, फार्मसिस्ट जैसे पदों पर काम कर चुका हूँ; लेकिन कभी भी पढ़ाने का काम किया ही नहीं, क्योंकि मुझे मालूम था कि वह मेरी बस की नहीं है, लेकिन अब मुझे अपनी बेटी की पढ़ाई की ओर कुछ दिनों के लिए सही ध्यान तो देना ही था। यह सोचने के बाद मैंने एक लंबी सांस ली और अपने दिमाग को ठंडा रखते हुए अंतर्मन हौसला बढ़ाने लगा कि जैसी किसी रणक्षेत्र में कदम रख रहा हो....

सबसे पहले मैंने अपने कार्यालय से पंद्रह दिन की छुट्टी ले ली। अब बड़े सबरे 05.30 बजे से मेरी दिनचर्या शुरू होने लगी, जिसमें सिर्फ मेरा अपना काम ही नहीं, बल्कि घर का सारा काम जैसे दूध उबालना, बीमार बीवी के लिए खिचड़ी बनाना, नाश्ता तैयार करना, लकड़ी जलाकर नहाने के लिए पानी गरम करना, पूरे घर को धूप से सुगंधित करना, बेटी को स्कूल जाने के लिए तैयार करवाना, उसकी दोपहर का खाना टिफन बॉक्स में डालना, स्नैक्स पैक करना आदि शामिल हो गया। ऐसे-वैसे सुबह का काम पूरा हुआ....तो एक छोटा-सा विराम लेकर मैं वाइस-एप, फेसबुक जैसे सामाजिक नेटवर्कों में घुस गया और फिर दोपहर का खाना पकाने के लिए रसोई की ओर निकल पड़ा। जैसे ही खाना बना लिया तो पत्नी जी को परोसकर खुद भी खाने के बाद के थोड़ी देर आराम करने लगा। क्योंकि इतने सारे काम करके पूरे बदन में थकान महसूस करने लगा; ऐसा लगा कि मैं एक मशीन हूँ, जो एक के बाद एक करके आगे निकल गया। लो, इतने में मेरी बेटी स्कूल से वापस आ गई। अब उसे चाय के साथ कुछ पकवान बनाने के लिए रसोई की ओर चल पड़ा।

अब मेरा शाम का काम शुरू होने लगा, पत्नी जी की बिस्तर से नीम के पत्ते हटाकर नए पत्ते डालना, उसके कपड़े डेटोल के साथ पानी में भिगोकर धोना, लकड़ी जलाकर गरम पानी तैयार करते हुए नहा- धोकर फ्रेश हो जाना। इतने में बेटी उमा अपनी संध्या-वंदना के बाद पढ़ने के लिए तैयार है तो मुझे उसके साथ बैठकर उसको पढ़ाना पड़ रहा था। रात्रि-भोजन तैयार करके दोनों को खिलाने के बाद खुद खाकर झूठे बर्तन और रसोई साफ कर लेता था। यह रही मेरी पूरे दिन की दिनचर्या.. ये सब मुझे बहुत भारी लग रहा था।



मुझे आश्चर्य हो रहा था मेरी पत्नी इतने सारे काम के साथ-साथ स्कूल में पढ़ाने भी जाती थी, बाप-रे-बाप; वह कैसे यह संभाल रही थी; यह सोचकर ही मेरा होश उड़ने लगा था। अब उसने नौकरी छोड़ दी है, तो यह सोचकर ज्यादा खुश हूँ कि उसे बाहरी काम का टेंशन तो नहीं है।

सच कहूँ तो, घर के काम में कार्यनिरत महिलाएँ, जिन्हें हम हाउसवाइफ या होममेकर कहा जाता है; उन्हें शत-कोटि नमन करना चाहिए। अगर मुझे घर का काम संभालने का यह अवसर न मिला होता तो शायद ही मुझे अपनी धर्म पत्नी द्वारा किए जाने वाले कार्य की महत्ता व त्याग का पता लग जाता। इसके लिए सच में भगवान से आभारी हूँ।

मैं न केवल घरवाली की बात कर रहा हूँ, कार्यालयों में कार्यरत महिलाओं (वर्किंग वुमन) को भी सादर प्रणाम करता हूँ; वे कितनी आसानी से घर का सारा काम, पति, बच्चे एवं कार्यालय से संबंधित संपूर्ण कार्य कर पाती हैं, सच में बहुत ही महान हैं ऐसी महिलाएँ.. बिना कोई शिकायत के हर चीज़ अपनी-अपनी जगह पर, परिवार के साथ-साथ कार्यालय ... कितना त्याग..... कितना समर्पण.. कितनी लगन....

घर में हो या कार्यालय में.... महिलाओं के स्वयं समर्पण भाव के लिए शत-शत प्रणाम करता हूँ। ये सच में परिवार के रीढ़ की हड्डी हैं उनका मन बिगड़ गया तो सब कुछ बिगड़ेगा..... यदि वे खुश व संतुष्ट हैं तो सब कुछ ठीक-ठाक रहेंगे, घर या कार्यालय में खुशहाली रहेगी।

सेतु राँय आर.एस

वरिष्ठ परिचर एवं भंडारक, सीसीआरआई



मित्र वही है जो मुसीबत में काम आए

एक बांबी में ढेर-सारी चींटियाँ रहती थीं। वे वहाँ शांति से जीवन बिता रही थीं। एक बार एक आदमी ने उस बांबी को कुचल दिया। उस समूह में से कुछ चींटियों की मौत हो गई, कुछ घायल हो गईं और बाकी चींटियाँ इधर-उधर जीवन बचाने के लिए भागती रहीं। उनमें से बिंकू चींटी अधिक कुशल थी; वह घायलों को सुरक्षित स्थानों पर ले गई और उसने अच्छे तरह उनका देखभाल किया। ऐसे ही कुछ समय बीतता गया, एक बार बिंकू के साथ एक दुर्घटना हुई, तब अन्य सभी चींटियाँ उसके बचाव में आ गईं।

वक्त और हालात बदलते रहते हैं। लेकिन अच्छे रिश्ते कभी नहीं बदलते।



**उमा. एस. राँय, छठी कक्षा,
सेतु राँय आर.एस की सुपुत्री,
भारतीय कॉफी विद्यालय, सीएसआरआई**



निबंध सौरभ



" देश का उद्धार विलासियों द्वारा नहीं हो सकता।
उसके लिए सच्चा त्यागी होना आवश्यक है।"

मुंशी प्रेमचंद



ग्रीन कॉफ़ी - कैसे बनाएँ ? कब पिएँ ? क्यों पिएँ ?



अभी सब जानने लगे हैं कि ग्रीन कॉफ़ी पीने से कई स्वास्थ्यवर्धक लाभ हैं। ग्रीन कॉफ़ी सेवन से हमारे शरीर का भार कम किया जा सकता है। कॉफ़ी के कच्चे व बिना भूने बीज से ग्रीन कॉफ़ी तैयार की जाती है। ग्रीन कॉफ़ी में बीजों के प्राकृतिक रूप में इस्तेमाल किया जाता है। अगर इन बीजों को भून लिया जाए, तो इनमें उपलब्ध गुणकारी तत्व का प्रभाव कम हो जाता है। इसलिए सामान्य कॉफ़ी पीने से वजन कम नहीं होता।

ग्रीन कॉफ़ी बनाने की विधि

ग्रीन कॉफ़ी बनाने के लिए सबसे पहले आपको बाज़ार से ग्रीन कॉफ़ी का पैकेट खरीदकर लाना होगा। यह एकदम प्राकृतिक एवं मिलावट रहित बीज होते हैं तथा इनका रंग हरा होता है। आजकल बाज़ार में ग्रीन कॉफ़ी बीजों का चूर्ण मिलेगा।

एक कप ग्रीन कॉफ़ी बनाने के लिए डेढ़ कप पानी उबालें। जब पानी उबलने लगे, तो दो चम्मच ग्रीन कॉफ़ी पाउडर पानी में डालें और इसे धीमी आँच पर उबलने दें। 15 मिनट बाद, पानी का रंग हरा हो जाता है। अब आप इसे आँच से उतार लें और ठंडा होने दें। जब कॉफ़ी हल्का गुनगुना हो जाए, तो उसे छानकर कप में ले लें। ऐसे ग्रीन कॉफ़ी बनकर तैयार हो चुकी है। अब आप इसका सेवन कर सकते हैं।

ग्रीन कॉफ़ी का स्वाद सामान्य कॉफ़ी की तरह नहीं होता, बल्कि इसका स्वाद थोड़ा धीमा होता है। शुरुआत में हो सकता है आपको यह स्वाद ज्यादा अच्छा न लगे, लेकिन बाद में यह अच्छा लगेगा। ग्रीन कॉफ़ी बनाते समय निम्न बातों पर जरूर ध्यान रखें:

1. ग्रीन कॉफ़ी में चीनी या शक्कर न डालें।
2. इसमें दूध बिल्कुल न मिलाएँ।
3. एक दिन में 3 कप से ज्यादा ग्रीन कॉफ़ी न पिएँ। इससे बेचैनी और पेट की खराब की समस्या हो सकती है।
4. सुबह खाली पेट में ग्रीन कॉफ़ी का सेवन करें।
5. दोपहर को पिएंगे तो खाना खाने से आधा घंटा पहले या खाना खाने के एक घंटे के बाद ही ग्रीन कॉफ़ी पिएँ।
6. रात को सोने से पहले ग्रीन कॉफ़ी का सेवन अवश्य करें। इससे सबसे ज्यादा लाभ होता है, जैसे किसी दवाई सोने से पहले खाने से सबसे ज्यादा फायदा होता है, ठीक वैसे ही सोने से पहले ग्रीन कॉफ़ी का सेवन करना बेहद लाभकारी होता है।





आजकल ग्रीन कॉफी बहुत ज्यादा प्रचलित हो रही है। देश-विदेशों में इसका सेवन बहुत तेज़ी से बढ़ रहा है, क्योंकि इससे वजन कम करने में मदद मिलती है। कई अनुसंधानों ने ग्रीन कॉफी के सेवन के आश्चर्यजनक लाभ सिद्ध किया है, जिनमें से कुछ निम्नलिखित हैं:

- बिना डायटिंग से शरीर का भार कम किया जा सकता है।
- इसमें उपलब्ध एंटी ऑक्सीडेंट से पाचनक्रिया सटीक हो जाती है।
- इसमें मौजूद क्लोरोजेनिक एसिड से हमारी आहार नली में शुगर की मात्रा घटाई जाती है तथा हमारे शुगर लेवल को संतुलित बनाए रखता है।
- यह मधुमेह (डायबिटीज) नियंत्रित करने में सहायक है।
- इसके सेवन से एक महीने में 2 से 10 किलो तक वजन कम हो सकता है।
- इसके सेवन से उच्च रक्त चाप नियंत्रित करने में मदद मिलती है।
- इसके सेवन से चयापचय (मेटाबॉलिज्म) में सुधार होता है, जिससे हमारे शरीर की स्फूर्ति बनी रहती है। चयापचय बढ़ने से अधिकाधिक कैलोरी घट जाती है। इससे तेज़ी से मोटापा कम हो जाता है।
- ग्रीन कॉफी के सेवन से व्यक्ति की स्मरण-शक्ति एवं बौद्धिक क्षमता तेज़ हो जाती है।
- एक अनुसंधान से यह पाया गया है कि ग्रीन कॉफी, कैंसर की सेल्स का प्रवर्धन रोकती है अर्थात् कैंसर से लड़ने में भी मदद प्राप्त होती है।
- ग्रीन कॉफी में उपलब्ध थेनाइन से आपकी थकान दूर की जाती है।
- इसके सेवन से आपकी प्रतिरक्षा सिस्टम मजबूत होता है।



कॉफी तथ्य

ग्रीष्मकालीन ओलिंपिक्स 1932 के लिए अपने खिलाड़ियों को भेजने के लिए ब्राज़ील के पास पर्याप्त धन नहीं था। एक जहाज़ में 50,000 कॉफी बोरे रखकर उन्हें रास्ते में आने वाले बंदरगाहों में बेचकर आवश्यक धन प्राप्त किया। पिछले 150 सालों से ब्राज़ील कॉफी उत्पादन में अग्रणी स्थान पर रहा है।



आपका सौंदर्य निखारें कॉफ़ी से



आप कॉफ़ी पीना ज्यादा पसंद करें या न करें, लेकिन अपना सौंदर्य बढ़ाने के लिए इसका फ़ेस पैक बनाकर ज़रूर चेहरे पर लगा सकते हैं। कॉफ़ी के फ़ेस पैक से आप अपने सौंदर्य पर चार चाँद लगा सकते हैं। आइए, जानते हैं 3 प्रकार से कॉफ़ी का फ़ेस पैक बनाने का तरीका:

1. हनी- कॉफ़ी पैक

हमें कॉफ़ी और शहद दोनों बहुत पसंद हैं ! यदि दोनों को मिलाया जाए तो सोचिए, हमें कितना लाजवाब पेस्ट मिलेगा। खूबसूरत, नरम त्वचा पाने के लिए इन दोनों की 1-1 चम्मच मिलाएं और अपने चेहरे पर लगा लें। सूखने के बाद इसे धो लें। देखिए आप चंद दिनों में कितना खूबसूरत बन सकते/ सकती हैं।



2. कोको- कॉफ़ी पैक

इस पैक से बेहतर और कुछ भी नहीं हो सकता ! यदि इस कॉम्बो के बारे में सोचकर आपके मुँह में पानी आ रहा है तो सोचिए ये आपके चेहरे के लिए क्या कर सकते हैं ! कोको एवं कॉफ़ी दोनों एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर हैं और थोड़ा-सा शहद (एक और एंटीऑक्सीडेंट) का उपयोग करके यह पेस्ट बनाकर आप अपनी त्वचा को पोषण देने के साथ-साथ आप पूरे दिन में त्वचा पर जमी गंदगी भी साफ कर सकेंगे/सकेंगी।

3. सूखी त्वचा के लिए पैक

कॉफ़ी पाउडर के साथ जरा-सा जैतून के तेल का मिश्रण करके आपको सूखी त्वचा के लिए एक उपयोगी उपाय मिल जाएगा। बस इस पेस्ट को अपने चेहरे पर लगा लें। पैक को सूखने न दें, कुछ देर तक गीला रहने दें और बाद में इसे धो लें।

स्रोत : <https://hindi.webdunia.com>





काँफी में स्नान

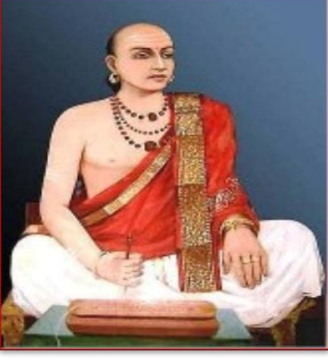


यह सुनकर आप हैरान होंगे ! जो काँफी हम पीते हैं, उसमें कोई स्नान करेगा क्या? लेकिन जापान के एक स्पा में आप काँफी के तालाब में स्नान कर सकते हैं। उसका नाम है - हाकोन कोवाकैन यूनेस्सन स्पा एवं रिसोर्ट। यहाँ, तालाब में भुनी हुई नेल ड्रिप स्टाइल काँफी निम्न ताप में भरी जाती है। इसका भव्य सुगंध शरीर का थकान मिटाकर त्वचा को सुंदर बनाता है। यहाँ हर दिन सुबह 09.30 बजे, दुपहर 12.30 बजे एवं शाम को 03.30 बजे अतिरिक्त काँफी डाली जाती है।

स्रोत: www.firkee.in

- इस दुनिया में सबसे अधिक लोगों का पसंदीदा काँफी पेय एस्प्रेसो (Espresso) या ब्लैक काँफी है। यह काँफी का शुद्ध रूप होता है, दुनिया में काँफी के जितने भी प्रकार हैं वह सब इसी में मिलाकर तैयार किए जाते हैं। यह काँफी तीखी होती है तथा इस संसार में सबसे ज्यादा बिकती है। इसे बनाने के लिए गर्म पानी में एस्प्रेसो पाउडर घोलकर, उसमें चीनी मिला लें।
- एक कप काँफी में लगभग 100 मि.ग्राम केफ़ीन रहता है।
- इस दुनिया की सबसे महँगी काँफी 'काँफी लुवाक' है, जिसका मूल्य \$600 है। इसका उपभोग इंडोनेशिया में किया जाता है।
- सन 2016 में किए गए एक अध्ययन के अनुसार, अमेरिका के लोग प्रतिवर्ष काँफी पीने के लिए \$1,100 खर्च करते हैं।





विश्व का प्रथम उपन्यास - कादम्बरी

कादम्बरी संस्कृत साहित्य का महान उपन्यास है। इसके रचनाकार बाणभट्ट हैं। इसे विश्व का प्रथम उपन्यास माना जाता है। इसकी कथा संभवतः गुणादय द्वारा रचित बड़कहा (वृहदकथा) के राजा सुमानस की कथा से ली गई है। यह उपन्यास बाणभट्ट के जीवनकाल में पूरा नहीं किया जा सका। उनकी मृत्यु के बाद उनके पुत्र भूषणभट्ट ने इसे पूरा किया और पिता द्वारा लिखित भाग का नाम 'पूर्वभाग' एवं स्वयं द्वारा लिखित भाग का नाम 'उत्तरभाग' रखा।

कादम्बरी की कहानी काल्पनिक है, जिसमें चंद्रापीड तथा पुण्डरीक के तीन जन्मों का उल्लेख है। कथानुसार विदिशा नरेश शूद्रक के दरबार में अतीव सुंदरी चण्डाल कन्या वैशंपायन नामक तोते को लेकर आती है। यह तोता मनुष्य की बोली बोलता है। राजा के प्रश्नोत्तर में तोता बताता है कि उसकी (तोते की) माता मर चुकी है तथा उसके पिता को एक शिकारी ने पकड़ लिया और उसे जाबालि मुनि के शिष्य पकड़ कर आश्रम में ले गये। इसी बीच ऋषि जाबालि द्वारा राजा चंद्रापीड एवं उसके मित्र वैशंपायन की कहानी प्रारंभ होती है।

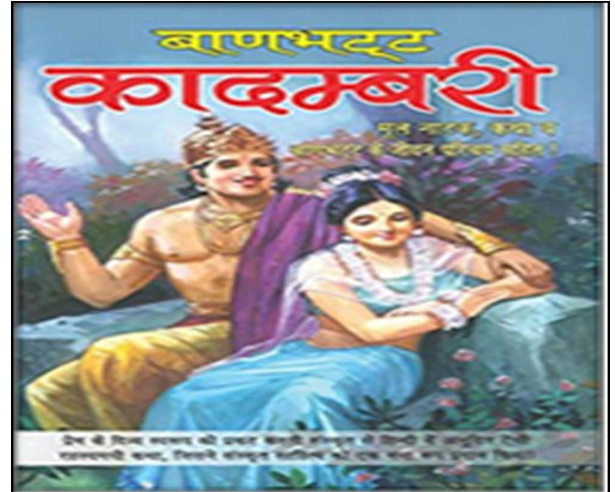
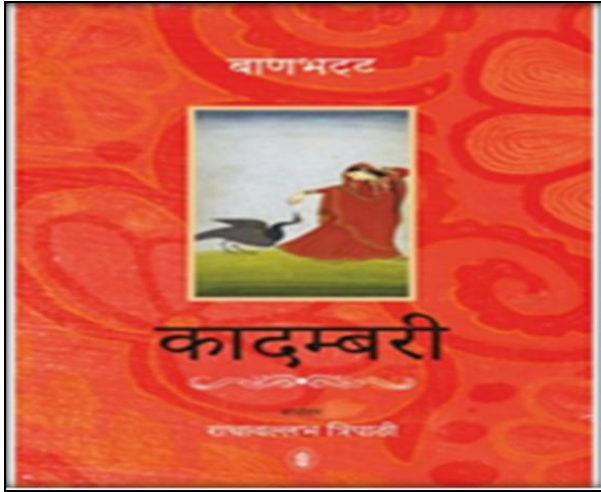
उज्जयिनी में तारापीड नाम का एक राजा शासन कर रहा था, जिसका शुकनास नाम के बुद्धिमान मंत्री थे। राजा को चंद्रापीड नामक एक पुत्र की प्राप्ति हुई और मंत्री के पुत्र का नाम वैशंपायन था। दिग्विजय के निकले हुए चंद्रापीड एक सुन्दर सरोवर के पास पहुँचता है, जहाँ असमय में दिवंगत प्रेमी पुंडरीक की प्रतीक्षा करती हुई कामपीडित कुमारी महाश्वेता नामक सुंदरी से मिलता है। तब महाश्वेता ने अपनी सहेली कादम्बरी के बारे में चंद्रापीड को बताती है और उसे कादम्बरी के पास ले जाती है। प्रथम दर्शन में ही कादम्बरी और चंद्रापीड के बीच प्यार हो जाता है। तभी चंद्रापीड के पिता उसे वापस बुलाते हैं तथा अपनी पत्रलेखा नामक परिचारिका को कादम्बरी के पास छोड़कर चंद्रापीड वापस चला जाता है। पत्रलेखा ने भी कादम्बरी के बारे में सूचना भेजते हुए चंद्रापीड को प्रसन्न रखा। बाणभट्ट की कृति यहाँ समाप्त हो जाती है। उसके बाद उसके पुत्र द्वारा लिखित चंद्रापीड चरितम प्रारंभ हो जाता है।

जहाँ तक इस उपन्यास के मूल कथानक के लिए बाणभट्ट, वृहदकथा के ऋणी हैं। सोमदेव द्वारा रचित वृहदकथा के संस्कृत संस्करण में उपलब्ध सोमदेव एवं कमरेन्द्रिका की कथा चंद्रापीड एवं कादम्बरी की प्रेम कहानी के समान ही है। लेकिन शुकनास का चरित्र-चित्रण, वैशंपायन तथा महाश्वेता की प्रेमकथा इत्यादि बाणभट्ट की कल्पना है। इस उपन्यास की कथा को लेकर बाणभट्ट को अधिक यश प्राप्त नहीं हुआ बल्कि उपन्यास के उदात्त चरित्र-चित्रण, प्रकृति व अन्य वस्तुओं के वर्णन, मानवीय भावों के चित्रण तथा प्रकृति सौन्दर्य के कारण बाणभट्ट को महान साहित्यकारों की श्रेणी में महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त हुआ है।



बाणभट्ट, संस्कृत भाषा के गद्य साहित्य का एकच्छत्र सम्राट है। उनका यह उपन्यास अपनी अद्भुत कथावस्तु, रसात्मकता तथा आश्चर्यजनक शैली के कारण सदा बहुचर्चित रहा है। अलंकृत गद्य का चरम वैभव, अपनी समृची भव्य आलंकारिक विशेषताओं के साथ कादम्बरी में संपूर्ण साहित्यिक रचना के रूप में प्रसिद्ध हुआ है। परंतु इस उपन्यास के बड़ा आकार, संस्कृत की कठिन शैली, लंबे-लंबे समासयुक्त वाक्य, अनंत विशेषणों से युक्त वर्णन आदि से साधारण पाठक के लिए यह उपन्यास कठिन एवं समझ से परे हो गया। इसलिए साधारण पाठक के लिए इसके सरल एवं संक्षिप्त रूपांतर आने लगे। अब तक कादम्बरी के गद्य एवं पद्य के रूप में 12 सार प्रकाशित हो चुके हैं।

संस्कृत गद्य की अनुपम सुंदरता, उसकी सूक्ष्म भंगिमा, हृदयहारी मृदुता तथा उद्वेगकारी कर्कशता का जिस कौशल से दोहन किया जा सकता था, उसका राजसी ठाट कादम्बरी में प्राप्त होता है। बाणभट्ट की कला का स्पर्श पाकर कादम्बरी छंद-विहीन कविता बन गयी है। कला-शिल्प तथा भावबहुलता के मंजुल मिश्रण के कारण ही संस्कृत गद्यकारों में बाणभट्ट का स्थान सर्वोपरि है। रस-प्रवणता, कला-सौंदर्य, वक्रोक्तिमय अभिव्यंजना-प्रणाली, सानुप्रासिक समासान्त पदावली, दीपक, उपमा एवं स्वाभावोक्ति की रुचिर योजना, जिसके बीच-बीच में श्लेष, विरोधाभास और परिसंख्या को गूँथा गया है, जो बाणभट्ट के गद्य की निजी विशेषता है। बाणभट्ट के हाथ में आकर संस्कृत गद्य, कविता की उदात्त भावभूमि पर पहुँच गया है। वस्तुतः कोई विषय, भाव तथा अभिव्यंजना का कोई भी प्रकार ऐसा नहीं रहा, जिसका बाणभट्ट ने आद्यन्त मंथन न किया हो। संस्कृत भाषा एवं साहित्य के सहृदय आलोचकों ने 'बाणोच्छिष्टं जगत्सर्वम्' (सारा जगत बाण की जूठन है) कहकर बाणभट्ट की इस उपलब्धि का अभिनंदन किया है।



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

हींग का चमत्कार



हम सभी जानते हैं कि हींग बहुत गुणकारी है और इसके कई स्वास्थ्यवर्धक गुण भी हैं। इसके उपयोग से कब्ज, पेट की गैस, बाँझपन, गुदा रोग, निमोनिया, मोतियाबिंद, मलेरिया का बुखार, आमातिसार, उल्टी, गर्भसंकोचन, सिरदर्द, माइग्रेन, कान के दर्द, घुटनों के दर्द आदि से राहत मिलती है। इससे मासिक धर्म में निरंतरता, अचार की सुरक्षा, व्यंजन के स्वाद में बृद्धि आदि लाभ भी प्राप्त होते हैं।

हींग तो कोई फूल या पेड़ नहीं है, यह एक पेड़ के तने से निकला हुआ पदार्थ है, जो गोंद जैसी लगती है। इसका पेड़ मुख्यतः 5-7 इंच लंबा होता है। हींग में केवल औषधीय गुण ही नहीं, बल्कि मसालों में भी इसका उपयोग किया जाता है। सामाजिक जीवन में हींग बहुत ही प्रचलित वस्तु है, क्योंकि इसका उपयोग घरेलु कार्यों के साथ-साथ स्वास्थ्य के उपचार के लिए भी किया जाता है। हींग, सौंफ की प्रजाति वाला पौधा होता है, जिसकी उत्पत्ति मूलतः ईरान से हुई है। भारत में यह कश्मीर एवं पंजाब के कुछ क्षेत्रों में पाया जाता है। मुख्यतः हींग दो प्रकार होते हैं: काबूली सुफाइद हींग एवं लाल हींग। हींग का स्वाद तीखा होता है, लेकिन यह मानव शरीर के लिए बहुत ही गुणकारी होता है।

व्यंजन में सुगंध लाने के लिए हींग का उपयोग किया जाता है। इसके साथ ही हींग पेट की पाचन क्रिया ठीक करने में समर्थ है। अचार, सब्जी या व्यंजन तैयार करते समय उनमें सुगंध के साथ स्वाद बढ़ाने के लिए हींग का उपयोग किया जाता है। इससे शरीर भी स्वस्थ रहता है।

कई औषधियों में हींग का उपयोग किया जाता है। मिर्गी, लकवा, फ़ालिज जैसे हृदय रोग, आँख की बीमारी, बहरापन आदि बीमारियों के लिए हींग दवा के रूप में प्रयुक्त होता है। तेल के साथ हींग का लेप तैयार करते हुए चोट पर लगाएँ तो उससे राहत मिलती है। खाँसी व श्वास संबंधी बीमारियों की दवा के रूप में भी हींग का उपयोग किया जाता है।

होम्योपैथिक औषधि के रूप में भी हींग का उपयोग किया जाता है। कई होम्योपैथिक औषधियों में हींग के द्वारा बनाए गए अर्क का उपयोग किया जाता है। यदि हींग के अर्क की 10 बूँदें साफ़ पानी में मिलाकर पिएं, तो पेट की दर्द से राहत मिल जाती है।





चित्र चारुता



एक चित्र हजारों शब्दों के समान होता है।

नेपोलियन बोनापार्ट



तस्वीर भी कुछ बोलती हैं – खुदा भी है हैराण !



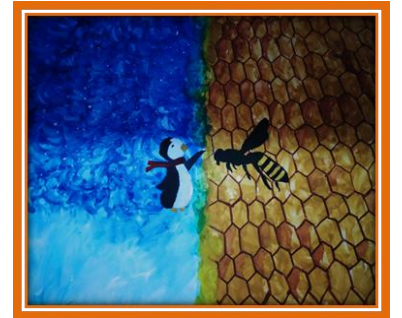
कुमारी मालविका, मोहनदास की सुपुत्री, एमपीएस अनुभाग, मुख्य कार्यालय, बेंगलूर



कुमारी मालविका, मोहनदास की सुपुत्री, एमपीएस अनुभाग, मुख्य कार्यालय, बेंगलूर



कु.शरण्या.एन.ईश्वर, श्री टी.वी.नीलकंठन की सुपुत्री, जन संपर्क अधिकारी, मुख्य कार्यालय, बेंगलूर



कु.शरण्या.एन.ईश्वर, श्री टी.वी.नीलकंठन की सुपुत्री, जन संपर्क अधिकारी, मुख्य कार्यालय, बेंगलूर



चित्रकार की करिश्मा - खुदा भी है हैरान !



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



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



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

कुमारी स्मृति एस नायर, अनुश्री की सुपुत्री,
राजभाषा स्कंध, मुख्य कार्यालय, बेंगलूरु

फिल्टर कॉफी



सामगियाँ

1. कॉफी पाउडर - 2-3 चम्मच
2. दूध - 1 कप
3. चीनी- स्वादानुसार

फिल्टर कॉफी बनाने की विधि

- ✦ सबसे पहले फिल्टर कॉफी बनाने के लिए कॉफी फिल्टर मशीन की जरूरत है।
- ✦ कॉफी फिल्टर मशीन के दो जार होते हैं, जिसके ऊपर वाले जार में 2-3 चम्मच कॉफी पाउडर डालें।
- ✦ अब इसमें उबला हुआ पानी डालकर मशीन को 15-20 मिनट तक ढककर रख दें। इससे कॉफी का डिक्ॉक्शन तैयार हो जाएगा।
- ✦ मशीन के जिस जार में कॉफी पाउडर डालकर डिक्ॉक्शन के लिए रखा है उसे निकालकर देखेंगे तो नीचे वाले जार में कॉफी का काढ़ा दिखेगा, जो फिल्टर कॉफी बनाने के लिए उत्तम है।
- ✦ अब एक कप लें और उसमें 1 चम्मच चीनी डालकर थोड़ा-सा कॉफी डिक्ॉक्शन मिला दें।
- ✦ अब गर्मागर्म उबाला हुआ दूध उसी कप में डाल दें। परंपरागत दक्षिण भारतीय कॉफी तैयार हो गई है।

मोका स्टाइल कॉफी



- ✦ अगर आप फिल्टर कॉफी पीकर बोर हो चुके/चुकी हैं, तो मोका स्टाइल कॉफी भी बना सकते/सकती हैं।
- ✦ मोका कॉफी बनाने के लिए सबसे पहले आपको मोका पॉट मशीन खरीदना पड़ेगा।
- ✦ मोका पॉट मशीन खोलकर उसके नीचे वाले जार में पानी डाल दें।
- ✦ इस बात पर ध्यान रखें कि पानी वॉल्व के निशान से नीचे तक ही रखना है। अब इसके ऊपर जाली वाला जार फिट कर दीजिए और उस जार में कॉफी पाउडर डाल दीजिए तथा दोनों जार में एक जैसे लेवल में कर दीजिए। अब इसके ऊपर वाला जार रखकर मशीन बंद कर दीजिए।
- ✦ अब मशीन को गैस पर जाली के स्टैंड पर रखकर गैस ऑन कर दें। 5 मिनट में जब कॉफी का सारा पानी उबालकर ऊपर के बरतन में आ जाए तब आप गैस बंद कर दें। इससे 4 कप मोका कॉफी तैयार हो जाएगी।



कॉफी रसोई



एक उत्तम भोजन आपके दिल एवं दिमाग दोनों पर असर डालता है ।



काँफी पायसम

सामग्रियाँ

1. शुद्ध घी - 1-3 बड़ी चम्मच
2. काजू - 08
3. भुने हुए बादाम - आधा कप
4. काले किशमिश
5. मोटे लाल पोहा - 1 कप
6. गाय का दूध - 2 कप
7. चीनी - 1 कप
8. एसप्रेसो - 2 शॉट्स
9. इलायची पाउडर - आधी चम्मच
10. नारियल का दूध - 100 मि.लि



पाचन-विधि

- ✦ घी में काजू व किशमिश भुनाकर सज़ाने हेतु तैयार रखें।
- ✦ एक कढ़ाई में घी डालकर पोहा निम्न फ़्लैम पर तलकर रखें।
- ✦ निम्न फ़्लैम पर गाय का दूध उबालकर उसमें तले हुए पोहा डालें।
- ✦ जब पोहा नरम हो जाता है, तो उसके साथ आधा कप भुने हुए बादाम डालें।
- ✦ आवश्यकतानुसार चीनी डालें।
- ✦ फिर इलायची पाउडर डालें तथा नारियल का दूध डालकर आवश्यक गाढ़ापन तक उसे उबालते रहें।
- ✦ फ़्लैम स्विच ऑफ़ करें।
- ✦ इसमें दो शॉट्स ताजा एसप्रेसो डालें।
- ✦ इसे दूसरे बर्तन में डालकर भुने हुए काजू, किशमिश व तीन भुने हुए काँफी दाने डालकर अलंकृत करें।

योगदान : मेरीन मथाई

बुलेट प्रूफ़ काँफी

सामग्रियाँ

1. ग्राउंड काँफी - 2½ बड़ी चम्मच
2. ब्रेन ओक्टेन तेल (शुद्ध नारियल तेल) - 1-2 बड़ी चम्मच
3. शुद्ध मक्खन/घी - 1-2 बड़ी चम्मच

पाचन-विधि

- ✦ पूरे दो बड़ी चम्मच की ग्राउंड काँफी के साथ फ़िल्टर किए गए पानी के द्वारा 1 कप काँफी बनाएँ। अपनी सुविधा के लिए फ्रेंच प्रेस का उपयोग करें तथा पेपर फ़िल्टर को बाह्य रखने हेतु उपयोगी काँफी तेल संरक्षित करें।

- ✦ काँफी में 1-2 बड़ी चम्मच शुद्ध नारियल तेल डालें।
- ✦ उसके बाद, 1-2 बड़ी चम्मच शुद्ध मक्खन (नमक रहित)/ शुद्ध गाय घी डालें। यह सुनिश्चित करें कि मक्खन बिना नमक का है।
- ✦ क्रीमी लट्टे जैसे दिखने तक उसे ब्लेंडर में ब्लेंड करते रहें, अब काँफी के ऊपर अत्यधिक फ़ोम जमे होंगे। अब बुलेट प्रूफ़ काँफी की चुस्की लें।





अदरक ब्रेड कॉफी

सामग्रियाँ

1. मोलासेस - ½ कप
2. ब्राउन शुगर - ¼ कप
3. बेकिंग सोडा - ½ चम्मच
4. अदरक चूर्ण - 1 चम्मच
5. दालचीनी - ¾ चम्मच
6. भूनी हुई गरम कॉफी - 6 कप्स
7. मीठे व्हिप्ड क्रीम - 1½ कप्स
8. लौंग - 1 चम्मच



पाचन-विधि

- ✚ एक छोटे कटोरे में मोलसेस, ब्राउन शुगर, बेकिंग सोडा, अदरक चूर्ण व दालचीनी डालकर सटीक मिलाएँ।
- ✚ उसे ढककर 10 मिनट प्रशीत (रेफ्रीजरेट) करें।
- ✚ 6 कपों के ¼ भाग में कॉफी भरें।
- ✚ मसाले मिश्रित डालकर उसके घुलने तक चम्मच से हिलाएँ।
- ✚ उसके ऊपर एक इंच तक कॉफी डालें।
- ✚ फिर मीठे व्हिप्ड क्रीम व लौंग से सजाएँ।

स्रोत: www.geniuskitchen.com

पिपरमिंट पैटी कॉफी

सामग्रियाँ

1. ब्रूड कॉफी - 8 आउंस
2. कोको मिक्स पाउडर - 2 बड़ी चम्मच
3. पिपरमिंट अर्क - ½ छोटी चम्मच
4. चीनी - 2 छोटी चम्मच
5. स्किम दूध - 2 आउंस

पाचन-विधि

- ✚ सबसे पहले एक मग में सभी सूखी सामग्रियाँ डालें और उसके बाद गरम कॉफी डालें।
- ✚ चीनी व कोको मिक्स के घुलने तक चम्मच से हिलाते रहें।
- ✚ उसके बाद, पिपरमिंट अर्क व स्किम दूध डालकर चम्मच से हिलाते रहें।



स्रोत: योगदान - सौमी आर बेरिको,
www.freshcoffee.com



वचनामृतम्

पर्यावरेणनाशेन, नश्यन्ति सर्वजन्तवः ।
पवनः दुष्टतां याति, प्रकृतिर्विकृतायते ॥

पर्यावरण प्रदूषित होने से सभी प्राणि मर जाते हैं। जब हवा प्रदूषित हो जाती है तब वह प्रकृति का संतुलन बिगड़ जाता है।

भुक्त्वा यान्ति च पंचतत्त्वं दुष्प्लास्टिकम् न जैविकम् ।
पशवोनुर्वश भूमिर्जायते ज्वलिते विषम् ॥

पशु इस अजैविक प्लास्टिक खाकर मर जाते हैं। प्लास्टिक को जलाने पर विष उत्पन्न होता है और इससे यह धरती बंजर हो जाती है ।

उद्यमेन हि सिध्यन्ति कार्याणि न मनोरथैः।
न हि सुप्तस्य सिंहस्य प्रविशन्ति मुखे मृगाः ॥

परिश्रम से ही कार्य संपूर्ण होते हैं, केवल सोचने से नहीं। जैसे सोये हुए शेर के मुँह में हिरण स्वयं प्रवेश नहीं करता, बल्कि शेर को स्वयं उसे पकड़ने का प्रयास करना पड़ता है।

वाणी रसवती यस्य, यस्य श्रमवती क्रिया ।
लक्ष्मी : दानवती यस्य, सफलं तस्य जीवितं ॥

जिस मनुष्य की वाणी मीठी है, जो परिश्रम करता है, जो दान करता है, उसका जीवन सफल है।

प्रियवाक्य प्रदानेन सर्वे तुष्यन्ति जन्तवः ।
तस्मात् तदैव वक्तव्यम् वचने का दरिद्रता॥

प्रिय वाक्य सुनने से सभी जीव संतुष्ट हो जाते हैं, अतः प्रिय वचन ही बोलना चाहिए। इसलिए सुवचन बोलने में कंजूसी नहीं करनी चाहिए।

सेवितव्यो महावृक्षः फलच्छाया समन्वितः।
यदि देवाद फलं नास्ति, छाया केन निवार्यते॥

विशाल वृक्ष की सिंचाई करनी चाहिए, क्योंकि वह फल एवं छाया दोनों से देता है। यदि पेड़ पर दुर्भाग्य से फल नहीं हैं तो केवल छाया से क्या प्रयोजन है।



भाषा विविधा



हमारा समस्त चिंतन-मनन, सोच-विचार भाषा के माध्यम से ही होता है।
बिना भाषा के हम कुछ भी सोच-विचार नहीं कर सकते।



ನೀರು - ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲ ಬೇರು, ಅದನ್ನು ಉಳಿಸಿ



ನೀರು ನಮ್ಮ ಜೀವನ. ಇಡೀ ವಿಶ್ವವೇ ನೀರಿನಿಂದ ಆವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ನಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯವು ನೀರಿಲ್ಲದೇ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ನೀರಿಲ್ಲದೇ ಜೀವಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ - ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ಜೀವ ಉಳಿಸಲು ನೀರು ಬೇಕೇ ಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

ಜೀವಕೋಶದ ವಿಭಜನೆಯಲ್ಲಿ, ಕಿಣ್ವ ಪ್ರಚೋದನೆಯಲ್ಲಿ, ಖನಿಜ ಮುಕ್ತ ಸಾವಯವ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ನೀರಿನ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಿರುವುದು ಆಹಾರದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ, ಕಲ್ಮಶ/ ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವಲ್ಲಿ, ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ, ಎಲ್ಲ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಾಯುವವರೆಗಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಹಾರ್ಮೋನ್ಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಅನಿವಾರ್ಯ, ದೇಹದ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಸಮದೂಗಿಸುವುದು ನೀರಿನ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯ. ನೀರು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ನೀರಿನಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳು

ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ :- ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಪಾತ್ರ ಅಪಾರವಾದದ್ದು. ದಿನಾಲು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ನೀರು ಹಾಗೂ ಇನ್ನೂ ಬೇರೆ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಆಹಾರ ವಿಭಜನೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅದರ ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ನೀರು ಉಪಕಾರಿ. ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಗನೆ ವಿಭಜಿಸಿ, ಜೀರ್ಣ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಂಪು ನೀರನ್ನು ಆಹಾರದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅದು ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಒಡ್ಡುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ, ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥವು ಕರುಳಿನ ಬೊಜ್ಜಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಲಬದ್ಧತೆ :- ನಾವು ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಒಂದಲ್ಲೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಂದರೆ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದೇ, ಹೊರಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ನಾವು ಸರಿಯಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯದಿರುವುದು.

ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸುಲಭವಾದ ಒಂದೇ ಒಂದು ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ದಿನನಿತ್ಯ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು. ಇದರಿಂದ ಆಹಾರವು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಿ, ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗದೇ ಮಲವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ.

ನೋವು ಶಮನಕಾರಿ :- ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು / ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಮನೆಮದ್ದು ಎಂದು ಕಡೆಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ನೋವನ್ನು ನೀವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಾಗುವ ನೋವು, ತಲೆನೋವುಗಳಂಥ ಹಲವು ನೋವುಗಳ ಶಮನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕಾರಿ.

ಬಿಸಿನೀರಿನ ಉಷ್ಣತೆಯು ಉದರ ಭಾಗದ ಮಾಂಸಖಂಡ/ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಸ್ತಬ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ಹಿಡಿತ, ಸೆಳತೆಗಳ ನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.



ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ :- - ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಬೆಳ್ಳಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದರಿಂದ ದೇಹದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಅತಿಯಾದ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನೂ ಬೊಜ್ಜನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟುಹಾಕುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಶಗಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸಹಕಾರಿ ಬಿಸಿನೀರು. ಬಿಸಿನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ :- ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಬೊಜ್ಜು, ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥ, ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದಾರ್ಥ ಸೇರಿದ್ದಲ್ಲಿ, ದಿನನಿತ್ಯ ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ನರಮಂಡಲ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಕಲ್ಮಶವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅಕಾಲಿಕ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆ - ಇದು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಉಪಾಯ ದಿನನಿತ್ಯ ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು, ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ಅಕಾಲಿಕ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಚರ್ಮದ ಎಲ್ಲ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಕಾರಣ ಬೇಗನೆ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಬಿಸಿನೀರು ಅಥವಾ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ದಿನಾಲು ಬೆಳ್ಳಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ. ಬಿಸಿನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಆದರೆ ತುಂಬ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಆಗಬಹುದು, ಹೀಗಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ನೀರು ಕೇವಲ ಆಯಾಸವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಟಸ್ಥಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ತೃಚೆಯ ಕಾಂತಿಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹವನ್ನು ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಲು ಬಿಸಿನೀರು ಸಹಾಯಕ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಗುಣವಿರುವ ನೀರು ಈಗ ಇಲ್ಲದಾಗುತ್ತಿರುವುದು ದುಃಖಕರ ಸಂಗತಿ. ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಅಂರ್ತಜಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ 2020 ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಭಾರತದ ಹಲವು ನಗರದಲ್ಲಿ ನೀರಿಲ್ಲದಾಗುವುದು ಎಂದು ಸರ್ಕಾರ ಅನುಮಾನ ಪಡುತ್ತಿದೆ. ನೀರು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಜೀವವುಳ್ಳ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೂ ಗಿಡ ಮರಗಳಿಗೂ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ನೀರಿಲ್ಲದ ಪ್ರಪಂಚ ಉಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

“ನೀರನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿ, ಜೀವರಾಶಿಯ ಭವಿಷ್ಯ ಉಳಿಸಿ”

ಸಂಗ್ರಹ,
ಅನುಶ್ರೀ. ಪಿ.ಎಸ್
ಹಿಂದಿ ಅನುವಾದಕಿ,
ರಾಜಭಾಷಾ ವಿಭಾಗ
ಕಾಫಿ ಮಂಡಳಿ





திருக்குறள்

அறத்துப்பால்
கடவுள் வாழ்த்து

திருக்குறள் - வான் சிறப்பு
तिरुक्कुरल - धर्म कांड - 2- वर्षा- वैशिष्ट्य

குறள் எண் : 11

வான்நின்று உலகம் வழங்கி வருதலால்
தான அமிழ்தம் என்றுணரற் பாற்று

संसार का अस्तित्व वर्षा पर आधारित होने से वही संसार की सुधा कहलाने योग्य है।

குறள் எண் : 12

துப்பார்க்குத் துப்பாய துப்பாக்கித் துப்பார்க்குத்
துப்பாய தூஉம் மழை

जीवमात्र के लिए उपयुक्त भोज्य पदार्थों के सृष्टि करके वर्षा स्वयं उनके लिए भोजन (जल) बन जाता है।

குறள் எண் : 13

விண்இன்று பொய்ப்பின் விரிநீர் வியனுலகத்து
உள்நின்று உடற்றும் பசி

ऋतुकालीन वर्षा न होने से महासागरों के बीच स्थित इस धर्ती के सभी जीवा-जंतुओं को प्यास सताएगी।

குறள் எண் : 14

ஏரின் உழாஅர் உழவர் புயல்என்னும்
வாரி வளங்குன்றிக் கால்

वर्षा रूपी आय में यदि कमी आई तो किसान अपनी खेती छोड़ देंगे।

குறள் எண் : 15

கெடுப்பதூஉம் கெட்டார்க்குச் சார்வாய்மற் றாங்கே
எடுப்பதூஉம் எல்லாம் மழை

किसी व्यक्ति का नाश ही नहीं (सूखे से), परंतु (अति वर्षा) हताश व्यक्ति को सुधारने की शक्ति भी वर्षा में है।

குறள் எண் : 16

விசும்பின் துளிவீழின் அல்லால்மற் றாங்கே
பசும்புல் தலைகாண்ப அரிது

वर्षा का जल पड़े बिना, किसी स्थान पर हरे-भरे तृण का कण भी दिखाई नहीं देता।

குறள் எண் : 17

நெடுங்கடலும் தன்னீர்மை குன்றும் தடிந்தெழிலி
தான்நல்கா தாகி விடின்

यदि बादल दुर्बल होकर न बरसे तो विशाल सागर भी सूख जाएगा।

குறள் எண் : 18

சிறப்பொடு பூசனை செல்லாது வானம்
வறக்குமேல் வானோர்க்கும் ஈண்டு

यदि वर्षा न हो, तो संसार में सम्मान के साथ होनेवाली देव पूजा भी बंद हो जाएगी।

குறள் எண் : 19

தானம் தவம இரண்டும் தங்கா வியன் உலகம்
வானம் வழங்கா தெனின்

विशाल आकाश यदि वर्षा-वृष्टि न करे, तो इस विशाल वसुधा से दान व तपस्या का लोप हो जाएगा।

குறள் எண் : 20

நீரின்று அமையாது உலகெனின் யார்யார்க்கும்
வான் இன்று அமையாது ஒழுக்கு

जल के बिना संसार का अंत हो जाएगा, तो समझो कि वर्षा के बिना सबमें सदाचार भी समाप्त हो जाएगा।

