

हमारे पाठकों
को हिंदी
दिवस की
हार्दिक
शुभकामनाएँ

दर्पण

बेहोर पुस्तकें



होटल प्रबंधन, खानपान एवं पोषाहार संस्थान, पूसा, नई दिल्ली

त्रैमासिक वितरण

उपलब्धियाँ

आई.एच.एम.(IHM) पूसा फिर बना भारत का सर्वश्रेष्ठ होटल मैनेजमेंट संस्थान; “द वीक” पत्रिका रैंकिंग

RANK	Govt. Pvt.	COLLEGE	CITY	SCORE
1	G	Institute of Hotel Management, Catering & Nutrition, Pusa	New Delhi	733

'द वीक हंसा रिसर्च सर्वे 2025' ने एक बार फिर आई.एच.एम.(IHM) पूसा को होटल मैनेजमेंट के लिए भारत का सर्वश्रेष्ठ संस्थान घोषित किया है। यह प्रतिष्ठित सम्मान आतिथ्य शिक्षा के क्षेत्र में कॉलेज की उत्कृष्टता, नवाचार और नेतृत्व की गौरवशाली विरासत को जारी रखता है। यह रैंकिंग आतिथ्य उद्योग के भविष्य को आकार देने और वैश्विक स्तर पर अग्रणी व्यवसाय तैयार करने के लिए संस्थान की अटूट प्रतिबद्धता की पुष्टि करती है। यह उपलब्धि इस प्रतिष्ठान के विश्व स्तरीय शैक्षणिक विभाग,



अत्याधुनिक उपकरण और छात्रों की कड़ी मेहनत का प्रमाण है, जो इसे इस क्षेत्र में अग्रणी बनाती है। कॉलेज का यह गौरवपूर्ण स्थान न केवल वर्तमान छात्रों को प्रेरित करता है, बल्कि भावी पीढ़ियों के लिए भी एक आदर्श मानक स्थापित करता है। यह उपलब्धि शिक्षकों, कर्मचारियों और पूर्व छात्रों के सामूहिक प्रयासों का परिणाम है, जिन्होंने इसकी प्रतिष्ठा को निरंतर ऊँचाइयों तक पहुँचाया है। हर वर्ष की तरह, यह सम्मान एक बार फिर साबित करता है कि आई.एच.एम.(IHM) पूसा सिर्फ एक संस्थान नहीं, बल्कि आतिथ्य शिक्षा का पर्याय बन चुका है।

परम्परा से प्रतिष्ठा तक - यंग शेफ्स प्रतियोगिता



यह केवल आई.एच.एम.(IHM) पूसा की ही सफलता नहीं अपितु सम्पूर्ण भारतीय संस्कृति व परम्परा के लिए गौरव का विषय रहा जब पी.एच.डी.सी.सी.आई. (PHDCCI) यंग शेफ्स प्रतियोगिता में कॉलेज के छात्रों ने जीत हासिल की। संस्थान के शिक्षकों - श्री रौनक अरोड़ा व श्री सार्थक कुमार के नेतृत्व में तृतीय वर्ष के विद्यार्थियों - अरुण प्रकाश व सत्यम आचार्य ने अपने कौशल का प्रदर्शन करते



हुए इस प्रतियोगिता में अव्वल स्थान हासिल किया। प्रतियोगिता में उन्होंने भारतीय भोजन लिट्टी चोखा, मुर्ग मलाई टिक्का, गार्लिक नान तथा घेवर जैसे पारम्परिक व्यंजनों को एक आधुनिक पहचान दी।

इस प्रतियोगिता ने न केवल उनको सीखने का एक नया मंच दिया बल्कि देश की विभिन्न संस्कृतियों के व्यंजनों को नया आयाम भी प्रदान किया।

इंटर हाउसकीपिंग प्रतियोगिता में विद्यार्थियों की शानदार उपलब्धि



कॉलेज के छात्रों ने अपनी रचनात्मकता और व्यावसायिक क्षमता का शानदार प्रदर्शन हाल ही में हुई इंटर हाउसकीपिंग प्रतियोगिता में किया। प्रतियोगिता दो भागों में हुई: बेड मेकिंग और सेल्स पिच प्रेजेंटेशन। हमारी टीम ने “टेनेंट T260 वॉक बिहाइंड स्क्रबर ड्रायर” पर सेल्स पिच प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन किया। सेल्स टीम के प्रतिभागी, तमन्ना गोयल (तृतीय वर्ष) व आदित्य संदीप राय (द्वितीय वर्ष), ने द्वितीय स्थान प्राप्त करते हुए संरचित प्रेजेंटेशन, उत्पाद वीडियो, ब्रोशर और पैम्फलेट के साथ बेहतरीन प्रदर्शन किया।

हमारी टीम ने बेड मेकिंग प्रतियोगिता में तौलियों से हाथी और गमले की पवनचक्की बनाई और स्वागत कार्ड से प्रेजेंटेशन कर उसे और आकर्षक बनाया। अन्य टीमों ने मोमबत्ती, मोर और हंस के चित्र दिखाए।

इस आयोजन ने न केवल छात्रों की सृजनात्मकता को प्रदर्शित किया, बल्कि हाउसकीपिंग पेशे में उनके समर्पण और व्यावसायिकता को भी उजागर किया।



प्रथम वर्ष के छात्रों का उद्योग भ्रमण

आई.एच.एम.(IHM) पूसा के प्रथम वर्ष के विद्यार्थियों ने अपने शैक्षणिक सफर की शुरुआत प्रतिष्ठित होटलों के उद्योग भ्रमण से की। छात्रों ने नई दिल्ली के आई.टी.सी.(ITC) मौर्य, रेडिसन ब्लू, पार्क होटल, ताज महल होटल तथा हिल्टन बानी सिटी सेंटर का दौरा किया।

इस दौरान विद्यार्थियों ने न सिर्फ विश्वस्तरीय आतिथ्य सेवाओं का अनुभव किया, बल्कि होटल संचालन, अतिथि सेवा मानकों और आधुनिक आतिथ्य प्रबंधन की बारीकियों को भी समझा।

साथ ही उन्होंने विलासिता, बनावट, परंपरा और स्थिरता जैसे पहलुओं को करीब से जाना।

यह अनुभव उनके लिए अत्यंत प्रेरणादायक रहा, जिसने उन्हें व्यावसायिक आतिथ्य जगत की वास्तविक झलक दी। इस अवसर ने उनके भीतर सीखने का उत्साह और उत्कृष्टता की ओर बढ़ने का आत्मविश्वास जगाया। निस्संदेह यह उनके लिये एक यादगार पल साबित होगा।

फ्रेशर्स : नए सपनों की रंगीन शुरुआत

संस्थान में नये छात्रों के स्वागत समारोह 2025 का आयोजन “भारतीय टीवी धारावाहिक” थीम के साथ उत्साहपूर्वक मनाया गया।



प्रथम वर्ष के छात्रों का स्वागत केवल तालियों से नहीं, बल्कि सीनियर्स की गर्मजोशी और खुले दिल से हुआ।

“असावरी” क्लब ने सुरों से मन मोह लिया, “कलाधार” ने मंच पर जीवंत नाट्य प्रस्तुत किया, “पंचतत्व” ने ऊर्जा से समां बाँधा, और “कलाकृति” ने सजावट से आयोजन को रंगों से भर दिया।

यह दिन केवल एक कार्यक्रम नहीं था — यह उन नए चेहरों की संस्थान यात्रा का पहला पन्ना था, जिसे वे हमेशा मुस्कान के साथ खोलेंगे।

79वाँ स्वतंत्रता दिवस: देशभक्ति और एकता का उत्सव



कॉलेज में 79वाँ स्वतंत्रता दिवस गरिमा और उत्साह के साथ मनाया गया। प्रधानाचार्य श्री कमलकांत पंत द्वारा ध्वजारोहण के बाद सांस्कृतिक कार्यक्रमों की शुरुआत हुई, जिसमें देशभक्ति नृत्य, नाट्य प्रस्तुति, प्रेरणादायक भाषण और काव्य पाठ शामिल थे। इन प्रस्तुतियों ने स्वतंत्रता संग्राम के नायकों के साहस, बलिदान और मूल्यों को जीवंत किया। पूरे परिसर में एकता, गर्व और कृतज्ञता का वातावरण रहा, और सभी ने न्यायपूर्ण व समावेशी भारत के निर्माण का संकल्प लिया।

कॉलेज में आयोजित भारतीय अगावे और महुआ स्पिरिट्स पर मास्टरक्लास ने पारंपरिक पेय संस्कृति को आधुनिक दृष्टिकोण से जोड़ने का प्रयास किया। इस सत्र में मुख्य वक्ता श्री अनमोल साहनी, ब्रांड मैनेजर, बी. ए. टी., ने इन स्वदेशी पेयों की उत्पत्ति, उनके सामाजिक-सांस्कृतिक महत्व और वैश्विक मंच पर उनकी संभावनाओं पर प्रकाश डाला।

भारतीय अगावे और महुआ पर मास्टरक्लास

श्री साहनी, संस्थान के भूतपूर्व छात्र और WSET-प्रमाणित स्पिरिट्स सोमेलियर, ने अपने अनुभवों और उपलब्धियों के माध्यम से छात्रों को प्रेरित किया। विभागाध्यक्ष (खाद्य और पेय) डॉ. अनिल कुमार गोयल द्वारा स्वागत भाषण और सम्मान समारोह ने आयोजन को गरिमा प्रदान की। यह सत्र न केवल ज्ञानवर्धक रहा, बल्कि भारत की पेय विरासत को समझने और सराहने का एक सजीव अवसर भी बना।



प्लेसमेंट सीज़न की शुरुआत: संस्थान में नई उड़ानें

संस्थान में इस वर्ष का प्लेसमेंट सीज़न उत्साह और उम्मीदों के साथ शुरू हो चुका है। प्रतिष्ठित होटल समूह — रोज़िएट (Roseate), लीला (Leela) और हिल्टन (Hilton) — ने पहले ही अपने चयन दौर आयोजित कर लिए हैं, जिससे छात्रों के बीच ऊर्जा और तैयारी का नया स्तर देखने को मिला।

कॉलेज के तीसरे वर्ष के विद्यार्थियों के लिए यह समय न केवल करियर की दिशा तय करने का है, बल्कि अपने तीन वर्षों की मेहनत, सीख और अनुभव को साक्षात् रूप में प्रस्तुत करने का भी है। इन इंटरव्यू राउंड्स ने छात्रों को आतिथ्य उद्योग की वास्तविक चुनौतियों से रूबरू कराया और उन्हें अपने कौशल, आत्मविश्वास और दृष्टिकोण को साबित करने का अवसर दिया। संस्थान की ओर से सभी प्रतिभागियों को ढेरों शुभकामनाएँ! आपका समर्पण, रचनात्मकता और पेशेवर दृष्टिकोण निश्चित ही आपको नई ऊँचाइयों तक पहुँचाएगा। यह शुरुआत है — एक ऐसी यात्रा की जो आपके सपनों को साकार करने की दिशा में पहला कदम है। सफलता आपके दरवाज़े पर दस्तक दे रही है बस आत्मविश्वास से दरवाज़ा खोलिए।



शहरी कृषि पर कार्यशाला: हाइड्रोपोनिक्स और सुरक्षित खाद्य की नई समझ

28 अगस्त 2025 को संस्थान के गृहव्यवस्था विभाग द्वारा एक रोचक और जानकारीपूर्ण कार्यशाला का आयोजन किया गया। विषय था "शहरी कृषि का भविष्य: हाइड्रोपोनिक्स, बागवानी और सुरक्षित खाद्य प्रथाएँ"। यह सत्र भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद (ICAR) के संरक्षित खेती प्रौद्योगिकी केंद्र द्वारा संचालित किया गया। कार्यशाला में प्रथम वर्ष के बी.एससी. छात्रों ने भाग लिया, जहाँ उन्हें आधुनिक खेती की तकनीकों, खासकर हाइड्रोपोनिक्स और शहरी बागवानी के बारे में विस्तार से बताया गया। छात्रों को यह भी समझाया गया कि सुरक्षित खाद्य उत्पादन आज के समय में कितना ज़रूरी है।

सत्र में छात्रों ने न सिर्फ़ नई बातें सीखीं, बल्कि खेती को लेकर अपनी सोच को भी नया आयाम दिया। यह अनुभव उनके लिए ज्ञानवर्धक और प्रेरणादायक रहा।



शेफ सव्यसाची गोराई की ऑलिव मास्टरक्लास: संस्थान में स्वाद और सृजनात्मकता का संगम



शेफ सव्यसाची

9 सितम्बर 2025 को संस्थान में प्रसिद्ध भारतीय शेफ, रेस्तराँ विशेषज्ञ और आतिथ्य सलाहकार शेफ सव्यसाची गोराई के सहयोग से "कैलिफ़ोर्निया ऑलिव्स वर्कशॉप" का आयोजन किया गया। "भारत के सर्वश्रेष्ठ शेफ" पुरस्कार से सम्मानित शेफ सव्यसाची गोराई ने द्वितीय वर्ष और डिप्लोमा पाठ्यक्रम के विद्यार्थियों को ऑलिव्स की विविधता, स्वाद प्रोफ़ाइल और आधुनिक उपयोगों से परिचित कराया। यह सत्र ज्ञानवर्धक, संवादात्मक और प्रेरणादायक रहा, जिसमें विद्यार्थियों ने ऑलिव्स को एक मुख्य सामग्री के रूप में प्रयोग करने की नई संभावनाएँ खोजीं। यह अनुभव विद्यार्थियों की रचनात्मक सोच को प्रोत्साहित करने वाला और पाक कला दृष्टिकोण को विस्तार देने वाला सिद्ध हुआ।



पर्यटन जागरूकता कार्यक्रम: सशक्तिकरण की पहल

हाईवे हीरो ट्रस्ट दिल्ली और पर्यटन मंत्रालय के सहयोग से एक विशेष पर्यटन जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जो 'पर्यटन मित्र' और 'पर्यटन दीदी' पहल के अंतर्गत ड्राइवरों को समर्पित था।

इस अवसर पर माननीय सांसद श्रीमती बांसुरी स्वराज, मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहीं, जिनकी गरिमामयी उपस्थिति ने कार्यक्रम को विशेष महत्व प्रदान किया।

वरिष्ठ व्याख्याता श्रीमती आरती घई और श्री आशीष शर्मा के द्वारा प्रस्तुति सत्र में व्यवहार कौशल, व्यवहारिक दक्षता और संवाद कौशल पर प्रकाश डाला गया, जिससे सेवा की गुणवत्ता और पर्यटकों के लिए स्वागतशील वातावरण को बढ़ावा मिले।

आगामी उत्सवों की प्रस्तुति

अंतर्राष्ट्रीय हाउसकीपिंग सप्ताह

पर्यटन दिवस

वृक्षारोपण अभियान

हिंदी पखवाड़ा

स्वच्छता पखवाड़ा

बागवानी अपशिष्ट का उपयोग

टी.आर.ए.एस. जागरूकता अभियान

आई.एच.एम.(IHM) चेन्नई विनिमय कार्यक्रम

हाइड्रोपोनिस क्षेत्र का दौरा

पीकन नट्स शेफ डेमो

जापानी रसोई वर्कशॉप

प्रोफेशनल हाउसकीपर्स एसोसिएशन(पी.एच.ए.) क्षेत्र का दौरा

संस्थान में हिंदी दिवस समारोह



आतिथ्य शिक्षा में भारतीय दृष्टिकोण



डॉ. श्वेता मिश्रा
वरिष्ठ व्याख्याता

हमारा आने वाला कल, हमारे आज पर निर्भर होता है। और हमारा आने वाला कल हमारी आज की युवा पीढ़ी है। इस युवा पीढ़ी को शिक्षित करने के लिए हमारी शिक्षा प्रणाली है। जी हाँ, मैं बात कर रही हूँ हमारे आतिथ्य क्षेत्र की शिक्षा प्रणाली की। आतिथ्य के पाठ्यक्रम में अलग-अलग विषय आते हैं - जैसे कि मुख्य विषय भोजन व पेय सेवा, भोजन व पेय उत्पादन, तथा गृह रख-रखाव विभाग।

भोजन व पेय सेवा के अन्तर्गत भोजन शिष्टाचार, फ्रांसीसी भोजन सूची, मदिरा, पेय सेवा इत्यादि के बारे में सिखाया जाता है। भोजन व पेय उत्पादन में रसोई की व्यवस्था, भोजन सूची रचना, पाक कला, देशी और विदेशी व्यंजन बनाने की विधि, इत्यादि सिखाया जाता है। कमरा-प्रभाग विभाग में फ्रंट ऑफिस, राजस्व प्रबंधन, गृह रख-रखाव, यूनिफॉर्म डिजाइनिंग, लौन्ड्री अनुरक्षण, उद्यान विज्ञान, फ्लॉवर व्यवस्था जैसे विषयों के बारे में सिखाया जाता है।

इन विषयों को सीखकर विद्यार्थी बहुत सारी नई चीजें सीखता है। विद्यार्थी को देश-विदेश की सभ्यता सीखने को मिलती है जैसे कि फ्रांसीसी भोजन सूची, इकेबाना, पाश्चात्य फ्लॉवर व्यवस्था, मदिरा और अन्य पेय, शिष्टाचार, अंतर्राष्ट्रीय व्यंजन और भी बहुत कुछ। यह शिक्षा विद्यार्थियों को अंतर्राष्ट्रीय स्तर का ज्ञान देती है और उन्हें पेशेवर भी बनाती है।

हालाँकि, मेरा मानना है कि आतिथ्य शिक्षा प्रणाली भारतीय संस्कृति, परंपराएं और मूल्यों को अपने पाठ्यक्रम में और प्रमुखता से शामिल करें। उदाहरण के तौर पर - आतिथ्य के छात्र विदेशी वेशभूषा में न बल्कि भारतीय वर्दी में शुशोभित होकर संस्थान में आया करें। कोट-पैट की जगह कुर्ता-पायजामा और सदरी में, अभिवादन में गुड मोर्निंग की जगह नमस्ते या फिर प्रणाम। भोजन और पेय सेवा में फ्रांसीसी भोजन सूची के साथ षड्रस के क्रम से भोजन परोसना। षड्रस का क्रम इस प्रकार है - मधुर(Sweet), अम्ल(Sour), लवण(Salty), कटु(Spicy), तिक्त(Bitter) और कषय(Astringent)। यह क्रम आयुर्वेद के सिद्धांतों पर आधारित है। इस क्रम से खाना खाने से मन और मस्तिष्क का संतुलन बना रहता है।

फ्लॉवर व्यवस्था में पश्चिमी दुनिया और जापानी फ्लॉवर व्यवस्था के साथ पाठ्यक्रम में फूलों को गूँथना, मालाएं बनाना और भारतीय फूलों की सजावट को भी शामिल करना चाहिए।

अंत में, मैं यह ही कहना चाहती हूँ कि हमारा उद्देश्य केवल रोजगार उपलब्ध कराना नहीं अपितु ऐसे विद्यार्थी तैयार करना है जो अतिथियों को भारतीयता के साथ स्वागत करने का अनुभव प्रदान करें तथा आने वाला कल (युवा) भारतीय संस्कृति और संस्कारों को और बेहतर समझ सके।

“जैसे पतंग की डोर कट जाए तो वह ज़मीन पर ही गिरती है, अतः हम जब तक अपनी ज़मीन से जुड़े रहेंगे, ऊँचे उड़ते रहेंगे।”

विभाजित विश्व में आतिथ्य की भूमिका



सार्थक प्रशार
तृतीय वर्ष बी.एससी.

आज का विश्व अनेक स्तरों पर विभाजित है — सामाजिक असमानता, सांस्कृतिक टकराव, राजनीतिक तनाव और पर्यावरणीय संकट जैसे मुद्दे लगातार बढ़ते जा रहे हैं। ऐसे समय में आतिथ्य केवल सेवा देने की प्रक्रिया नहीं, बल्कि एक मानवीय दृष्टिकोण बन चुका है, जो संवाद, सहिष्णुता और सम्मान को बढ़ावा देता है। आतिथ्य उद्योग - जैसे होटल, रेस्तराँ, पर्यटन स्थल और शैक्षणिक संस्थान अब केवल सुविधाएँ प्रदान करने वाले स्थान नहीं हैं, बल्कि वे ऐसे मंच बन गए हैं जहाँ विविधता को स्वीकारा जाता है और हर व्यक्ति को गरिमा के साथ स्थान मिलता है।

यह उद्योग लोगों को जोड़ने, उनकी कहानियाँ सुनने और सांस्कृतिक आदान-प्रदान को बढ़ावा देने का कार्य करता है।

विभाजित समाज में आतिथ्य का अर्थ है — सुनना, समझना और सम्मान देना। यह केवल आर्थिक विकास का माध्यम नहीं, बल्कि सामाजिक सामंजस्य और वैश्विक सहयोग का संवाहक भी है।

इसलिए आज के समय में आतिथ्य एक ज़िम्मेदारी है — ऐसा प्रयास जो दुनिया को थोड़ा और जुड़ा हुआ, थोड़ा और मानवीय बना सके।

कलाकृति की प्रस्तुति



सेहत की बात



श्रीमती साक्षी शर्मा
व्याख्याता



पोषण शरीर को पोषित करने का विज्ञान है। इस साधारण सी परिभाषा में जीवन का मूलरूप छिपा है। जो व्यक्ति स्पष्ट पोषण का रहस्य जान लेता है, वह आहार को सुचारु रूप से आनंदमय स्थिति में ग्रहण करता है। हमारे जीवन में पोषण की महत्ता बढ़ाने के लिए प्रत्येक वर्ष 17 सितंबर को राष्ट्रीय पोषण सप्ताह आयोजित किया जाता है। जिसकी शुरुआत सन् 1982 में खाद्य एवं पोषण बोर्ड द्वारा हुई तथा 30 नवंबर 2023 को इसे महिला एवं बाल विकास मंत्रालय के अन्तर्गत सम्मिलित कर दिया गया। इस वर्ष का हमारा विषय है- “बेहतर जीवन के लिए सही भोजन जन। संतुलि त आहार मनुष्य के समग्र कल्याण के लिए महत्वपूर्ण है। यह समझना जरूरी है कि पूरे दिन के भोजन में तरह-तरह की सब्जियाँ, फल, अनाज, दालें, मास, दूध एवं दूध से निर्मित उत्पाद व तेल एवं घी सही मात्रा में लेना अनिवार्य है।

8-10 गिलास पानी, शरीर की अनेक गतिविधियों को सुचारु रूप से काम करने में सहायता करता है। हमें इस बात का ध्यान रखना भी जरूरी है कि हर पदार्थ का सेवन संयमित रूप में हो। इसके अतिरिक्त दैनिक दिनचर्या में व्यायाम को भी महत्व दें। याद रहे, “एक स्वस्थ शरीर स्वस्थ जीवन की नींव है।” अंत में यह जान लेना जरूरी है कि सभी पौष्टिक तत्व हमारे स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए अत्यंत आवश्यक है तथा प्रत्येक का हमारी दैनिक जीवनचर्या में महत्वपूर्ण योगदान है।

एक उस्ताद के साथ साक्षात्कार: शेफ सतीश अरोड़ा

शेफ सतीश अरोड़ा भारत के सबसे प्रतिष्ठित शेफों में से एक हैं, जिन्होंने होटल इंडस्ट्री में कई महत्वपूर्ण बदलाव किए। वे आई.एच.एम.(IHM) पूसा के पूर्व छात्र हैं और मात्र 26 वर्ष की उम्र में ताज महल होटल, मुंबई के एग्जीक्यूटिव शेफ बने—जो उस समय विश्व रिकॉर्ड था। उन्होंने ताज ग्रुप में डायरेक्टर ऑफ फूड प्रोडक्शन और ताज इस.ए.टी.एस.(SATS) एयर कैटरिंग के प्रमुख पदों पर कार्य किया। उन्होंने कई राष्ट्राध्यक्षों और राजघरानों के लिए भोजन तैयार किया है और आज भी एक प्रेरणादायक लेखक, वक्ता और मेंटर के रूप में सक्रिय हैं।

1. सबसे कम उम्र के कार्यकारी शेफ के रूप में आपने ऐसे शेफ्स का नेतृत्व किया जो उम्र और अनुभव दोनों में आपसे कहीं अधिक थे। क्या कभी आपकी अधिकारिकता को चुनौती दी गई और आपने उसका कैसे सामना किया?

प्रकृति का नियम है कि उम्रदराज़ और अनुभवी लोग ही अक्सर प्रभुत्व रखते हैं। मुझे स्वीकार करना होगा कि प्रतिष्ठित ताज महल होटल का अब तक का सबसे युवा कार्यकारी शेफ बनना आसान नहीं था, जहाँ तीस वर्षों से अधिक अनुभव रखने वाले और मेरी उम्र से दोगुनी उम्र वाले लोग मुझे रिपोर्ट करते थे। मैं इस विश्वास में दृढ़ हूँ कि ईश्वर आपको तभी किसी स्थिति में डालता है जब वह जानता है कि आप उसे संभाल सकते हैं। मेरे लिए यह एक अस्तित्व का प्रश्न था, और जो पद और अवसर मुझे मिला था, वह मेरे लिए अत्यंत पवित्र था। मेरा सबसे बड़ा हथियार था—अपने कौशल पर विश्वास रखना और डर से दूर रहना।

ऐसे कई मौके आए जब वरिष्ठ शेफ्स ने मेरे निर्देशों को अधूरा छोड़ दिया या अनदेखा किया और मेरा मज़ाक उड़ाया। यह सिलसिला एक महीने तक चला। इस दौरान मैंने कार्यस्थल पर प्रभुत्व रखने वालों की ताकत और कमज़ोरियाँ नोट कीं। मुझे एहसास हुआ कि अगर यह चलता रहा तो मैं अपनी भूमिका को मज़बूती से नहीं निभा पाऊँगा। मैंने साहस जुटाया और तय किया कि मैं इन उत्पीड़कों के खिलाफ खड़ा होऊँगा। मैंने उन्हें दिखाया कि कोई भी अपरिहार्य नहीं है। एक हफ्ते तक मैंने उन्हें रसोई में प्रवेश नहीं करने दिया और यह साबित किया कि रसोई उनके बिना भी सुचारू रूप से चल सकती है। मैंने खाना पकाने की ज़िम्मेदारी खुद ली और दिखाया कि जुनून और कौशल को दिखाने के लिए तीस साल की ज़रूरत नहीं होती—ज़रूरी है सही दृष्टिकोण, रणनीति और क्रियान्वयन क्षमता।

3. कॉलेज के बाद आपने अपना करियर कहाँ से शुरू किया और शुरुआती अनुभव कैसा रहा?

मेरी पहली और आखिरी नौकरी ताज ग्रुप ऑफ़ होटल्स में रही। 1967 में पहला इंटरव्यू टाटा कम्युनिकेशन बिल्डिंग, कैनाट प्लेस में हुआ, जहाँ श्री दारूवाला (एफ एंड बी निदेशक), श्री हरबंस सिंह (एचआर), श्री कर्वे (एडमिन), और श्री जगत वर्मा (उप शेफ) मौजूद थे। इसके बाद मुंबई में श्री अजीत केरकर के साथ विस्तृत साक्षात्कार हुआ। संयोग से कोई कुकिंग टेस्ट नहीं हुआ।

इससे पहले मैंने नरूला होटल, दिल्ली (1964) और ओबेरॉय ग्रैंड, कोलकाता (1965) में तीन-तीन महीने की ट्रेनिंग की थी। ओबेरॉय में ट्रेनिंग के दौरान मुझे एहसास हुआ कि मेरी रुचि रसोई में है। मैंने हर रेसिपी को एक पॉकेट डायरी में लिखा, जो मेरी सीख का साथी बन गई।



शेफ सतीश अरोड़ा

2. उन दिनों बहुमाध्यम का ज़माना नहीं था, तो आप इस क्षेत्र से कैसे जुड़े? क्या इसकी वजह सिर्फ़ खाना पकाने का आपका जुनून था?

उस समय करियर विकल्पों की जानकारी के लिए अखबार और गजट ही ज़रिया थे। दिल्ली कैटरिंग कॉलेज में दाखिले का एक विज्ञापन पड़ोसियों ने मुझे दिखाया क्योंकि उन्हें पता था कि मुझे खाना पकाने का जुनून है। यह पहला संस्थान था जहाँ पाक कला को एक व्यवस्थित पाठ्यक्रम के रूप में पढ़ाया जाता था। स्कूल के दिनों में मैं माँ की रसोई में मदद करता था—यहीं से मेरा खाना पकाने से प्रेम शुरू हुआ। माँ की तकनीकों को समझना और दोहराना मेरे लिए सहज था। जल्द ही मैंने दिल्ली कैटरिंग कॉलेज के दूसरे बैच में दाखिला लिया, जो मुंबई के बाहर खुलने वाला दूसरा संस्थान था। यह निर्णय मेरे पिता की इच्छा के विरुद्ध था, जिन्हें लगता था कि मैं अपना भविष्य बर्बाद कर रहा हूँ।

4. कई छात्र तेज़ी से आगे बढ़ने का सपना देखते हैं, लेकिन आप भारत के सबसे युवा कार्यकारी शेफ बने। आपको क्या लगता है, आपको क्या अलग करता है—हुनर, समयनिष्ठा या अथक मेहनत?

मेरे समय में प्रतिस्पर्धा कम थी। होटल प्रबंधन को सम्मान नहीं मिलता था और शेफ को बावर्ची कहा जाता था। सफलता का कोई मंत्र नहीं है, लेकिन कुछ तत्व ज़रूरी हैं—पेशे के प्रति जुनून, सीखने की ललक, प्रत्यक्ष भागीदारी, अनुशासन और समय की पाबंदी, अनुकूलनशीलता, और सबसे ज़रूरी धैर्य और दृढ़ता। ये सभी गुण मैंने अपने अनुभव से सीखे और अपनाए।

5. आपके करियर पर रतन टाटा का क्या प्रभाव रहा है?

मुझे श्री जेआरडी टाटा और श्री रतन टाटा दोनों के साथ काम करने का सौभाग्य मिला। दोनों को अच्छा खाना पसंद था और वे नए व्यंजन आजमाने से नहीं डरते थे। श्री जेआरडी टाटा ने टाटा संस्कृति की नींव रखी, जहाँ हर कर्मचारी को गर्व महसूस होता था। उन्होंने सही व्यक्ति को सही काम के लिए चुनने की कला में महारत हासिल की और एक ऐसी नींव रखी जिस पर आज वैश्विक ब्रांड खड़ा है।

श्री रतन टाटा ने ब्रांड को वैश्विक स्तर पर पहुँचाया—नई संपत्तियाँ खरीदीं और ताज को अन्य टाटा कंपनियों से जोड़ा। उन्होंने रणनीतिक स्थानों पर नए होटल बनाए और कई देशों में संपत्तियाँ अधिग्रहित कीं। इन दोनों महान हस्तियों से मैंने सीखा कि मेहमान हमेशा सही होता है, टीमवर्क से सफलता मिलती है, असफलता सबसे अच्छा शिक्षक है, सहकर्मियों के प्रति संवेदनशीलता ज़रूरी है और गुणवत्ता से कभी समझौता नहीं करना चाहिए।

6. युवा शेफों को आप क्या सलाह देना चाहेंगे?

मैं युवाओं के प्रति सहानुभूति रखता हूँ जो सपनों के साथ इस क्षेत्र में आते हैं। मेरी सलाह है कि किसी भी काम को छोटा न समझें, खुद को एक सफेद कैनवास मानें, अच्छे-बुरे अनुभवों को सीख में बदलें, सीखने की भूख और समर्पण बनाए रखें। सोशल मीडिया से सीखें, लेकिन क्लासिक तकनीकों में भी महारत हासिल करें। प्रयोग करने से न डरें—अपनी अनूठी शैली खोजें और एक जिज्ञासु बच्चे की तरह हर चीज़ को जानने की कोशिश करें।

बुद्धि की बूँदें: मनोरंजक पहेलियाँ

1. मैं सफेद हूँ, पर दूध नहीं। मैं मीठा हूँ, पर मिठाई नहीं। चाय में घुल जाऊँ, तो स्वाद बढ़ा दूँ। बताओ मैं क्या हूँ?
2. मैं होटल में हूँ, पर कभी सोता नहीं। हर अतिथि मुझसे मिलता है, पर मैं दरवाजा नहीं। बताओ मैं कौन हूँ?
3. मैं मसालों की रानी हूँ, छोटी पर काम बड़ी करती हूँ। स्वाद और खुशबू दोनों में जान डालती हूँ। बताओ मैं कौन हूँ?
4. मैं दक्षिण से आई हूँ, गोल हूँ, नरम हूँ। सांभर मेरा साथी है, बिना उसके मैं अधूरी हूँ। बताओ मैं कौन हूँ?
5. मैं होटल में सफाई करती हूँ, सजावट भी मेरी जिम्मेदारी है। पर मैं शेफ नहीं, और रिसेप्शन पर भी नहीं बैठती। बताओ मैं कौन हूँ?



संज्ञा 'जिज्ञासा' का अर्थ है 'ज्ञान की लालसा'।

जीरा	5 ग्रा. (1 छोटी चम्मच)
ऊर्जा	63.7 के.जे.
प्रोटीन	0.69 ग्रा.
वसा	0.83 ग्रा.
लोह	1.02 मि.ग्रा.
कैल्शियम	43.9 मि.ग्रा.

स्रोत: आई.एफ.सी.टी., एन.आई.एन.(2017)

खाद्य

तड़के से बहार जीरा

प्रत्येक व्यंजन की शोभा बढ़ाने के लिए मसाले सरल और मेहत्वपूर्ण सामग्री है। इन्हें सही मात्रा में प्रयोग करने से व्यंजन का स्वाद, रंग व रूप निखर जाता है। ये न केवल स्वाद बढ़ाने का कार्य करते हैं अपितु सेहत संबंधी शोध में भी इनके फायदे पाए गए हैं। ऐसा ही एक साधारण-सा मसाला है "जीरा"। जीरा एक बहुमुखी सामग्री है, यह विभिन्न रूप में व्यंजनों को शोभित करता है सूखे एवं पिसे हुए रूप में भारतीय खाने में उपयोग होता है, जैसे - जीरा आलू, जीरे का तड़का, भुना जीरा, जलजीरा, इत्यादि। इस चुटकी भर जीरे के फायदे अनेक हैं, जैसे इसमें एंटीऑक्सीडेंट, एंटीइंफ्लेमेटरी कारक व रोग प्रतिरोधक क्षमता पाई जाती है। यह वजन नियंत्रण, स्वस्थ त्वचा, पाचन शक्ति, मधुमेह एवं कैंसर रोधी गतिविधि में भी सशक्त पाया जाता है। यह एक प्रसिद्ध मसाला है जिसे विश्व भर की पाक शैलियों में सदियों से प्रयोग करने की परंपरा चली आ रही है। इसके अतिरिक्त इनमें सूक्ष्मजीव रोधी गुण भी होते हैं जो कि कई तरह के बैक्टीरिया एवं कई तरह के सूक्ष्म जीवों से खाने को खराब होने से बचाते हैं।

चकराता

हिमालय की गोद में बसा चकराता एक छुपा हुआ रत्न है, जिसकी प्राकृतिक भव्यता मन मोह लेती है। ओक और बुरांश के घने जंगलों के बीच बहती टाइगर फॉल्स की जलधारा, और चिलमिरी नेक व देवबन से दिखते धुंध से ढके पर्वतीय दृश्य, इसे एक स्वप्निल स्थल बना देते हैं। यहाँ की शांति और सौंदर्य यात्रियों, कवियों और प्रकृति प्रेमियों को आत्मिक सुकून देते हैं। हर पत्ते की सरसराहट और हर झरने की गूंज में चकराता प्रकृति के सबसे सुंदर रहस्य फुसफुसाता है।

2 दिन की यात्रा योजना - चकराता (उत्तराखंड)

