21 मार्च 2026

IHM PUSA
विद्या कौशलम वृद्धिः

अंक संख्या 03

दर्पण abhivyakti

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

त्रैमासिक वितरण

उपलब्धियाँ

संस्थान के लिए गौरव का क्षण

इंडिया टुडे द्वारा आयोजित एजुकेशन कॉन्क्लेव में हमारे संस्थान को आतिथ्य (हॉस्पिटैलिटी) शिक्षा मे भारत के सर्वोत्तम संस्थान 2025 के रूप में सम्मानित किया गया।

यह सम्मान हमारे संस्थान के प्रधानाचार्य श्री कमल कांत पंत जी को माननीय केंद्रीय शिक्षा मंत्री श्री धर्मेंद्र प्रधान द्वारा प्रदान किया गया। यह उपलब्धि हमारे छात्रों, शिक्षकों और कर्मचारियों के संयुक्त प्रयास, समर्पण और उत्कृष्टता का प्रतीक है। ऐसे सम्मान हमें निरंतर बेहतर काम करने और संस्थान के गौरवशाली नाम को नई ऊंचाइयों तक पहुंचाने की प्रेरणा देते हैं।

नॉर्थ इंडिया पैटिसेरी प्रतियोगिता में दूसरा स्थान

14th नॉर्थ इंडिया पैटिसेरी प्रतियोगिता 2026 का आयोजन यू.एस. हाईबुश ब्लूबेरी काउंसिल द्वारा चंडीगढ़ इंस्टीट्यूट ऑफ होटल मैनेजमेंट में किया गया। इस तीन दिवसीय प्रतिष्ठित प्रतियोगिता में प्रतिभाशाली हॉस्पिटैलिटी इंस्टीट्यूट के उभरते हुए पेस्ट्री शेफ़ की सक्रिय भागीदारी देखी गई और आधुनिक दृष्टिकोण का प्रदर्शन किया गया।

हमारे छात्रों ने केक, क्विज़, ब्रेड प्रिपरेशन और पेटिट फोर श्रेणियों में यशस्वी वर्मा, बी.एससी. तृतीय वर्ष और आयुषी भट्ट, डिप्लोमा(बेकरी और कंफेक्शनरी) ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया और द्वितीय स्थान प्राप्त किया। यह उपलब्धि हमारे छात्रों की कड़ी मेहनत, प्रतिभा और सामूहिक प्रयासों का प्रमाण है, जिन्हें हमेशा हमारे सम्मानित प्रधानाचार्य और संकाय सदस्यों द्वारा मार्गदर्शन प्राप्त होता रहा है।

नेशनल यंग शेफ़ प्रतियोगिता 2026 में आई.एच.एम. पूसा का शानदार प्रदर्शन

उत्कृष्टता की परंपरा को आगे बढ़ाते हुए, आई.एच.एम. पूसा ने एक और उपलब्धि अपने नाम की जब बी.एससी. तृतीय वर्ष के छात्र अरुण प्रकाश और सत्यम आचार्य ने PHDCCI यंग शेफ प्रतियोगिता 2026 में तृतीय स्थान प्राप्त कर संस्थान की प्रतिष्ठा को और ऊँचा किया। प्रतियोगिता में बनाए गए व्यंजनों को छात्रों ने नई सोच के साथ प्रस्तुत कर जजों को प्रभावित किया। पुरस्कार वितरण समारोह माननीय पर्यटन मंत्री, भारत सरकार श्री गजेंद्र सिंह शेखावत जी, द्वारा किया गया।

भले ही पाक प्रथाएँ बदल रही हों किंतु आई.एच.एम.पूसा ने कौशल के साथ साथ भारत की खाद्य परंपराओं को सजीव रखकर अपने समर्पण को सिद्ध किया।

जर्मनी में आई.एस.ओ. बैठक

संथान की विभागाध्यक्ष(प्रबंधन विभाग), डॉ. अंशू सिंह ने 13 और 14 जनवरी, 2026 को बर्लिन, जर्मनी मे स्थित डी.आई.एन. कार्यालय में आयोजित आई.एस.ओ. वर्किंग ग्रुप 15 की बैठक में भाग लिया।

इस महत्वपूर्ण बैठक में उन्होंने भारत का प्रतिनिधित्व करते हुए शिविर पर्यटन (कैम्पिंग टूरिज्म) और आवास सुविधाओं से जुड़े अंतर्राष्ट्रीय मानकों के विकास के लिए महत्वपूर्ण योगदान दिया।

कार्यक्रम

इंडियन कल्चर एंड क्यूज़ीन प्रोग्राम लेवेल 1

आई.एच.एम. पूसा ने अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर चार दिवसीय इंडियन कल्चर एंड क्यूज़ीन प्रोग्राम का आयोजन किया, जिसमें चौदह देशों के प्रमुख शेफ्स को संस्कृति, इतिहास और नवाचार पर आधारित सार्थक संवादों के माध्यम से भारतीय पाक कला की गहराई और विविधता का अन्वेषण करने के लिए एक साथ लाया गया। जिसके अंतरगत प्रख्यात डॉ. शेफ मंजीत सिंह गिल, शेफ जे.पी. सिंह, शेफ उमेश मट्टू, शेफ गुंजन गोयेला, और संस्थान के प्रधानाचार्य श्री कमल कांत पंत जी ने सराहनीय पाक कला प्रदर्शन किया। इस कार्यक्रम के दौरान सभी एक्सपर्ट ने अपनी विशेषज्ञाताओं का प्रदर्शन किया जिसने सीखने, संवाद और खोज के इन चार दिनों को सीमाओं से परे पाक कला के बंधनों को और अधिक सुदृढ़ बनाया।

गणतंत्र दिवस 2026

भारत के 77वें गणतंत्र दिवस के अवसर पर हमारे संस्थान ने गर्व और देशभक्ति के जोश के साथ उस संविधान का जश्न मनाया, जो न्याय, स्वतंत्रता, समानता और बन्धुत्व के मूल्यों को कायम रखता है। इस समारोह का केंद्र हमारे सम्मानित प्रधानाचार्य श्री कमल कांत पंत जी का प्रेरणादायक संबोधन रहा। उन्होंने संवैधानिक मूल्यों, अनुशासन और राष्ट्र निर्माण पर एक सशक्त संदेश साझा किया। उनके शब्दों ने पूरे समाज को यह याद दिलाया कि भविष्य के आतिथ्य पेशेवर के तौर पर छात्रों के कंधों पर एक सशक्त, समावेशी और प्रगतिशील भारत को आकार देने की ज़िम्मेदारी है। हृदय में गर्व, भावनाओं में एकता और संविधान को अपनी मार्गदर्शक रोशनी मानते हुए, आई. एच. एम. पूसा ने उन मूल्यों का सम्मान किया जो हमें अनुशासन, समर्पण और विविधता के माध्यम से एक सूत्र में पिरोते हैं।

किक्कोमन प्रतियोगिता में आई.एच.एम. पूसा प्रथम

विश्वविख्यात किक्कोमन ने आई.एच.एम. पूसा के सहयोग से ऑल इंडिया कॉम्पिटिशन का आयोजन किया। जिसने उभरते पाक कला पेशेवरों को मंच प्रदान किया। प्रोफेशनल लेवल और स्टूडेंट लेवल ने इस प्रतियोगिता में हिस्सा लिया। हमारे संस्थान के छात्र दाने शांगने, बी.एससी. तृतीय वर्ष और नवीन कुमार, डिप्लोमा(फूड प्रोडक्शन) ने इस प्रतिष्ठित राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त किया। इस कार्यक्रम में क्युलिनरी एक्सपर्ट्स पैनल डिस्कशन का भी आयोजन किया गया, जिसमें उद्योग जगत के अग्रणी नेताओं ने बदलते खाद्य रुझानों, व्यावसायिक उत्कृष्टता और अंतर्राष्ट्रीय पाक कला मानकों पर अपने बहुमूल्य विचार साझा किए। छात्रों ने अनुभवी पेशेवरों के साथ सार्थक संवाद के माध्यम से वास्तविक दुनिया का अमूल्य अनुभव प्राप्त किया। इसने आतिथ्य क्षेत्र की अगली पीढ़ी को प्रेरणा और दिशा प्रदान की।

मैनेजमेंट डे

20 फरवरी, 2026 को आई.एच.एम. पूसा में नेशनल मैनेजमेंट डे मनाया गया, जो एक बेहद रोचक और प्रेरणादायक दिन रहा। कार्यक्रम में बिज़नेस पिच कॉम्पिटिशन हुआ, जिसमें विभिन्न संस्थान के छात्रों ने उद्यमशीलता को बढ़ावा दिया और अपने बिजनिस प्लान को प्रस्तुत किया। बातचीत में जीवन के लक्ष्यों और असली दुनिया की सच्चाइयों पर खुलकर चर्चा हुई।

श्री विनीत के.के.एन. पंछी ने कहानी के माध्यम से छात्रों के दिलों पर गहरी छाप छोड़ी। डॉ दिवाकर सिंह, श्री गैरी सिंह, श्री अमित लोहानी और शेफ सुनील चौहान ने भी उद्यमशीलता पर अपने तजुर्बे और विचार साझा किए।

ई.पी.आई.सी.(EPIC)

आई.एच.एम. पूसा में 13 फरवरी, 2026 को एंट्रेप्रेन्योरशिप प्रमोशन एंड इन्क्युबेशन सेंटर(EPIC) की स्थापना की गयी। जिसके अंतरगत छात्रों ने लौंचपड बिजनिस का आयोजन किया, इसने छात्रों के कौशल को और निखारा।

ई.पी.आई.सी. उन सभी छात्रों को आमंत्रित करता है जो उद्यमिता में रुचि रखते हैं और कॉलेज कैंपस में एक पूरे सप्ताह तक एक वास्तविक फूड बिज़नेस चलाने का मौका पाना चाहते हैं। मेन्यू तय करना, बजट बनाना, बिक्री बढ़ाना या ग्राहकों को एक अच्छा अनुभव देना, यह सब छात्रों को खुद करना होता है।यहाँ छात्रों को मिलकर काम करने का अवसर मिलता है, उनकी सोच और समझ निखरती है, और उन्हें यह एहसास होता है कि किसी चीज़ को शून्य से खड़ा करने में कितनी मेहनत और लगन लगती है।

रक्त दान अभियान

आई.एच.एम. पूसा ने 17 मार्च 2026 को एक सफल रक्तदान अभियान का आयोजन किया, जिसमें छात्रों ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए जीवन बचाने के इस पुनीत कार्य में अपना योगदान दिया। इस पहल ने संस्थान की सामाजिक जिम्मेदारी और सामुदायिक सेवा के प्रति प्रतिबद्धता को प्रतिबिंबित किया।

आई. एच. एम. पूसा ने ये अभियान AIIMS, नई दिल्ली के साथ मिलकर आयोजित किया। यह अभियान उन मूल्यों का प्रमाण था जो आई.एच.एम. पूसा अपने छात्रों में संचारित करता है: सामाजिक जागरूकता, जिम्मेदारी और सामूहिक प्रयास के माध्यम से समाज को वापस लौटाने की भावना।

स्पोर्ट्स वीक: जब कैंपस जोश, जुनून और जीत से गूँज उठा

आई.एच.एम. पूसा में स्पोर्ट्स वीक एक ऐसा समय होता है जब कैंपस दृढ़ता, एकता और प्रतिस्पर्धा की भावना से जीवंत हो उठता है। हफ्ते के दौरान अलग-अलग खेलों का आयोजन किया गया। खेल दिवस का फिनाले कॉमनवेल्थ गेम्स विलेज में आयोजित किया गया। सुबह की शुरुआती ड्रिल्स, मैच और उत्साहवर्धक जयकारों ने मिलकर छात्रों को अपनी सीमाओं को परखने के लिए प्रेरित किया और उत्साह का शोर पूरे वातावरण में गूँज उठा।

हर मैच दृढ़ संकल्प और एकजुटता का प्रतीक था तथा एक ऐसी याद दिलाता था कि हर जीत साहस, दृढ़ता और एकता की भावना से ही प्राप्त होती है। यह केवल एक स्पोर्ट्स वीक नहीं था, बल्कि अनुशासन, एकता और प्रतिस्पर्धा की उस भावना का उत्सव था जो कैंपस जीवन को परिभाषित करती है।

स्वछता एक्शन प्लान 2026: जागरूकता अभियान

आई.एच.एम. पूसा ने पर्यटन मंत्रालय भारत सरकार द्वारा आयोजित स्वच्छता एक्शन प्लान 2026 को सक्रिय रूप से लागू किया और कई स्थानों पर स्वच्छता तथा नागरिक जिम्मेदारी का संदेश फैलाया । टीम कलाधर ने अपनी कला के माध्यम से विभिन्न पर्यटन स्थलों पर पर्यटन जागरूकता अभियान भी चलाया। इन प्रस्तुतियों के बाद रोचक क्विज़ सत्र और पुरस्कार वितरण किए गए, जिसने स्कूली छात्रों की उत्साहपूर्ण भागीदारी को प्रोत्साहित किया। इसके अंतर्गत आई.एच.एम. पूसा में टूरिज्म स्टेकहोल्डर जागरूकता कार्यक्रम का सफलतापूर्वक आयोजन भी किया गया, जिसमें "पर्यटन एवं आतिथ्य में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का विकास और भारत को स्वच्छ बनाने में इसकी विस्तारित भूमिका" विषय पर एक विशेष सत्र आयोजित किया गया। उद्योग जगत के अग्रणी श्री अनुज सोइन, जनरल मैनेजर, रैडिसन ब्लू, पश्चिम विहार और श्री मनदीप आष्टा, वाइस प्रेसिडेंट, लेमन ट्री होटल्स ने नवाचार और टिकाऊ पर्यटन पर अपने बहुमूल्य विचार साझा किए।

संस्थान में होली उत्सव

आई.एच.एम. पूसा के प्राचार्य के रूप में मेरी यात्रा: अनुभव और संकल्प

कमल कान्त पंत
प्रधानाचार्य
आई.एच.एम. पूसा

मेरी शिक्षा का आरंभ दिल्ली के एक ऐसे अग्रणी विद्यालय में हुआ, जहाँ उच्च माध्यमिक शिक्षा (10+2) पूर्ण करने के बाद करियर के विकल्प केवल डॉक्टर या इंजीनियर बनने के थे। उस दौर में भविष्य के विषयों का चयन अक्सर शिक्षकों और अभिभावकों के आपसी विमर्श से ही तय हो जाता था। मैंने भी इसी परिपाटी पर चलते हुए विज्ञान विषयों का अध्ययन शुरू किया, किंतु शीघ्र ही मुझे आभास हुआ कि केवल पारंपरिक विषयों में भविष्य तलाशना अनिश्चितता भरा हो सकता है। इसी सोच के साथ, एक रोजगार-परक और व्यावहारिक शिक्षा प्राप्त करने के उद्देश्य से मैंने आई.एच.एम. (IHM) में प्रवेश लेने का निश्चय किया।

आई.एच.एम. की पढ़ाई मुझे अत्यंत उद्देश्यपूर्ण लगी, जिसने मुझे न केवल शैक्षणिक रूप से उत्कृष्ट बनने का अवसर दिया, बल्कि पेशेवर जगत के द्वार भी खोले। मुझे अपने गृह नगर की एक प्रतिष्ठित सरकारी कंपनी में 'मैनेजमेंट ट्रेनी' के रूप में कार्य करने का अवसर प्राप्त हुआ। कार्यक्षेत्र का माहौल प्रतिस्पर्धात्मक था, जहाँ 'सर्वोत्कृष्ट' बने रहने की ललक ने मुझे निरंतर आगे बढ़ने की प्रेरणा दी। ट्रेनिंग पूरी होने के बाद मुझे कई चुनौतीपूर्ण दायित्व सौंपे गए। ऑपरेशन्स के साथ-साथ गुणवत्ता वृद्धि के उद्देश्य से मुझे 'अंशकालिक प्रशिक्षक' (Part-time Trainer) के रूप में भी योगदान देने का अवसर मिला।

प्रशिक्षण के प्रति मेरे इसी जुड़ाव ने मेरे जीवन को एक नई दिशा दी। 1990 के उदारीकरण के दौर में, जब प्रशिक्षण और विकास के नए द्वार खुल रहे थे, मुझे पूर्णकालिक 'प्रशिक्षण प्रबंधक' (Training Manager) की भूमिका मिली। इसके बाद पदोन्नति पाकर मैंने मानव संसाधन प्रबंधक और फिर उप-महाप्रबंधक के दायित्वों का निर्वहन किया। 33 वर्ष की आयु में, मुझे इंजीनियरिंग और मेडिकल कॉलेज चलाने वाले एक प्रतिष्ठित समूह द्वारा संचालित होटल एवं पर्यटन प्रबंधन महाविद्यालय के 'संस्थापक प्राचार्य' के रूप में एक संस्थान की नींव रखने का अवसर मिला। एक दशक से अधिक समय तक महाविद्यालय के साथ-साथ विश्वविद्यालय के भी विभिन्न दायित्वों को निभाने के बाद, मैंने आई.एच.एम. ग्वालियर के प्राचार्य के रूप में कार्यभार संभाला।

ग्वालियर में रहते हुए ही मेरे मन में देश के शीर्ष संस्थान, आई.एच.एम. पूसा की सेवा करने का विचार आया। आई.एच.एम. ग्वालियर के प्राचार्य के रूप में कार्य करते हुए वहां पर राष्ट्रीय स्तर के आयोजन एवं उस संस्थान के चहुंमुखी विकास की योजनाओं के क्रियान्वयन के कारण मैंने अपनी प्रभावी दावेदारी प्रस्तुत करते हुए आई.एच.एम. पूसा के प्राचार्य का पद हासिल किया।

जीवन का सर्वाधिक चुनौतीपूर्ण और रोचक अध्याय यहीं से प्रारंभ हुआ। आई.एच.एम. पूसा एक शीर्ष संस्थान तो था, किंतु उस समय इसकी आर्थिक स्थिति और बुनियादी ढांचा (Infrastructure) सुदृढ़ नहीं था। पांच दशक पुरानी इमारतें जीर्ण-शीर्ण अवस्था में थीं। प्राचार्य के रूप में मेरे 18 वर्षों के अनुभव ने मुझे यह समझाया कि इस संस्थान की असली ऊर्जा, बड़े- बड़े और ऊँचे सपने लेकर देश के कोने कोने से आने वाले इसके विद्यार्थी हैं और इसके दिशानिर्धारक इसके सफल पूर्व छात्र (Alumni) हैं। मैंने अपने सहकर्मियों और इन सफल पूर्व छात्रों जो कि अपने अपने व्यवसायों के शीर्ष पर हैं, को साथ लेकर संस्थान के सर्वांगीण विकास की नींव रखी।

सभी के सामूहिक प्रयासों और अटूट सहयोग से संस्थान की आर्थिक स्थिति सुदृढ़ हुई, नए शिक्षकों एवं कर्मचारियों की नियुक्ति की गई और संस्थान के बुनियादी ढांचे को सुदृढ़ किया गया। पूर्व राष्ट्रपति डॉ. कलाम का वह विचार कि 'सपना वह नहीं जो आप सोते समय देखते हैं, बल्कि सपना वह है जो आपको सोने नहीं देता', हमारे लिए मार्गदर्शक बना। आज आठ वर्षों के कड़े परिश्रम के बाद हमारा संस्थान अपनी नई उड़ान के लिए तैयार है। हमारे पास अब अंतरराष्ट्रीय स्तर की मॉडर्न किचन लैब, पुस्तकालय और गेस्ट हाउस जैसी सुविधाएं उपलब्ध हैं।

अंत में, मैं विद्यार्थियों से यही कहना चाहूँगा कि यदि आप किसी लक्ष्य को प्राप्त करना चाहते हैं, तो उसमें इस कदर खो जाइए कि आपके सपनों और विचारों में केवल वही लक्ष्य हो। जैसा कि एक प्रसिद्ध फिल्म का संवाद भी है 'अगर किसी चीज़ को पूरी शिद्दत से चाहो, तो पूरी कायनात उसे तुमसे मिलाने की कोशिश में लग जाती है।'

शुभकामनाओं सहित

संपादकीय

शून्य से अनंत

श्री. हितेश गौड़
प्रवर श्रेणी लिपिक

तू वृक्ष है, तू पेड़ है, जो बीज था कभी।
तू आग है, तू ज्वाला है, जो शोला था कभी।
तू झील है, तू सागर है, जो पोखर था कभी।
तू विस्तृत है, तू अनंत है, जो शून्य था कभी।
कई परिवर्तनों के बिंदु जुड़े, तू रेखा बना तभी।
कि तू गोपी है? या राधा है?
या तू कृष्ण है अभी?
तू मिट्टी था? या चंदन था?
जो माथे का तिलक है अभी।
तू कलाकार है? या कि खुद कला तू?
जो अबोध था कभी।
तू वजीर था? या प्यादा था?
पगले देख पूरी शतरंज है तू ही...

आगामी उत्सवों की प्रस्तुति

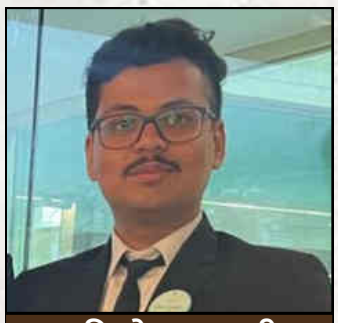
फेयरवेल

एनुअल डे

थीम लंच
(डिप्लोमा फूड प्रोडक्शन)

"टीम अभिव्यक्ति सभी विद्यार्थियों को उनकी परीक्षाओं के लिए शुभकामनाएँ देती है। हम आपके उज्ज्वल भविष्य और उत्कृष्ट प्रदर्शन की कामना करते हैं।"

मार्च का महीना



परितोष बलूनी
तृतीय वर्ष बी.एससी.

मार्च का महीना हर साल अपने साथ होली की रौनक और परीक्षाओं की थोड़ी बहुत टेंशन लेकर आता है। पर इस बार की बात कुछ अलग है, इस महीने की हवाओं में एक अजीब सी सादगी और गहरा एहसास है। शायद इसलिए, क्योंकि मेरी तरह ही मेरे सभी साथियों का आई.एच.एम. पूसा का यह तीन साल का यादगार सफर अब अपने अंत की ओर बढ़ रहा है।

यह सिर्फ एक खूबसूरत यात्रा का खत्म होना नहीं है, बल्कि हमारे जीवन के एक बिल्कुल नए चैप्टर की शुरुआत है। कॉलेज की इन गलियों से निकलते ही हममें से ज्यादातर लोग अपनी नई नौकरी और प्रोफेशनल लाइफ की राह पर आगे बढ़ेंगे, वहीं कुछ साथी आगे की पढ़ाई के जरिए अपनी जानकारी और बढ़ाएंगे और कुछ अपना खुद का काम शुरू करने के सपनों को पूरा करने की ओर कदम बढ़ाएंगे।

अगर इन तीन सालों के कॉलेज जीवन ने मुझे वाकई कुछ सिखाया है, तो वह यह कि हर मुश्किल और मौके के बीच सिर्फ हमारे 'नज़रिए' और 'हिम्मत' का ही छोटा सा फर्क होता है। किसी नई जगह या अनजान काम में हाथ डालना जहाँ एक बड़ी चुनौती लग सकता है, वहीं दूसरी ओर यह खुद को बेहतर बनाने, कुछ नया सीखने और दुनिया भर के नए लोगों से मिलने का एक बहुत अच्छा मौका भी है।

आज जब हम पीछे मुड़कर देखते हैं, तो हर मुश्किल वक्त एक सीख और हर कामयाबी एक प्रेरणा लगती है। आखिर में, अपने सभी साथियों के लिए बस यही कहना चाहूँगा:

"पुराने पन्नों को समेटकर, अब एक नई कहानी लिखनी है;
मंज़िल की तलाश नहीं, अब तो बस नए रास्तों की तैयारी है।"

कलाकृति की प्रस्तुति

निमनजोत कौर
तृतीय वर्ष बी.एससी.

सिमंत साहा
प्रथम वर्ष बी.एससी.

साक्षात्कार

रघुवीर चंद्र गुप्ता एक अनुभवी आतिथ्य पेशेवर हैं, जिनका चार दशकों से अधिक का अनुभव होटल, रेस्टोरेंट, ट्रेवल रिटेल और शिक्षा के क्षेत्र में रहा है। आई.एच.एम. पूसा के पूर्व छात्र रह चुके, उन्होंने 1974 में जर्मनी से होटल ऑपरेशन्स में उन्नत डिप्लोमा प्राप्त किया और 1984 में स्कूल ऑफ होटल एडमिनिस्ट्रेशन, कॉर्नेल विश्वविद्यालय, यू.एस.ए. में विशेष मॉड्यूल में भाग लिया।
ऑपरेशन्स प्रबंधन के अलावा, उन्होंने इन-फ्लाइट किचन, कन्वेंशन सेंटर और विविध व्यवसाय विकास गतिविधियों की योजना और स्थापना में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। सेवानिवृत्ति के बाद, उन्होंने अशोक इनलीड के कार्यकारी निदेशक के रूप में कार्य किया और सैकड़ों युवा छात्रों के करियर को बदलने वाले कार्यक्रमों को डिज़ाइन किया। उन्होंने अंतरराष्ट्रीय और घरेलू पत्रिकाओं में प्रकाशित कई लेखों का सह-लेखन किया है और 2017 में उन्हें आई.एच.एम. पूसा एलुमनी एसोसिएशन द्वारा हॉल ऑफ फ़ेम अवार्ड से सम्मानित किया गया।

1.आज आतिथ्य क्षेत्र में प्रवेश करने वाले छात्रों के लिए सबसे महत्वपूर्ण कौशल क्या हैं?
यह कभी भी सिर्फ एक कौशल नहीं होता बल्कि यह एक संयोजन है। संचार की बात करें तो सिर्फ अच्छी तरह से बोलना नहीं, बल्कि अच्छी तरह से सुनना भी महत्वपूर्ण है। मेहमान की जरूरत को समझना इससे पहले कि वे अपनी बात पूरी करें, यही अच्छे और महान के बीच का अंतर है। फिर टीमवर्क। इस उद्योग में आप कभी अकेले नहीं होते। सब कुछ एक साथ चलता है, और अगर एक हिस्सा फिसल जाता है, तो पूरा अनुभव बिखर जाता है। यह उद्योग आपको ऐसी तरीकों से परखेगा जिनके लिए कोई किताब आपको तैयार नहीं कर सकती। जो लोग टिक पाते हैं वे कठिन परिस्तिथि में भी शांत रहते हैं। समस्या समाधान और पारस्परिक कौशल भी आवश्यक हैं। आतिथ्य में हर दिन एक नई समस्या होती है। मेहमान को पीछे के दृश्य की कोई झलक दिखाए बिना, अपने पैरों पर खड़े होकर समाधान खोजने की क्षमता ही असली कला है। हर कोई इन सभी कौशलों के साथ शुरू नहीं करता। लेकिन जो खुद पर काम करना कभी बंद नहीं करते वे ही असल में सफल होते हैं।

2. आपके जर्मनी के अनुभव को साझा कीजिये ।
जून 1973 में, मुझे इंडो-जर्मन टेक्निकल कोऑपरेशन एग्रीमेंट के तहत पश्चिम जर्मनी भेजा गया। यह ट्रेनिंग टूरिज्म और होटल मैनेजमेंट में थी। कार्यक्रम सत्रह महीने का था, लेकिन सारब्रुकेन में मेरे ओरिएंटेशन कोर्स के बाद यह बदल गया। वहाँ पाया गया कि मुझे पहले से जर्मन भाषा की अच्छी जानकारी है, क्योंकि मैं नई दिल्ली में मैक्स मुलर भवन में यह भाषा सीख चुका था। फिर भी मैंने बोलने में आत्मविश्वास लाने के लिए एसेन में दो महीने का भाषा कोर्स करने की गुजारिश की।
जर्मनी ने मुझे सिर्फ भाषा नहीं सिखाई। उसने मुझे जीना सिखाया। वीकेंड पर हम खुद खाना बनाते थे, अपना खर्च खुद संभालते थे और एक अजनबी देश में खुद के दम पर जीना सीखते थे। दुनियाभर के छात्रों ने मुझे सर्वसम्मति से अपना क्लास रिप्रेजेंटेटिव चुना, जो उस दौर की मेरी सबसे बड़ी खुशी थी।
और फिर सारब्रुकेन का वह अविस्मरणीय किस्सा। मेरी फ्रेंच दाढ़ी की वजह से पुलिस ने मुझे और मेरे दोस्त को म्यूनिख ओलंपिक के आतंकवादियों का साथी समझ लिया और हमें क्रिमिनल पुलिस हेडक्वार्टर ले गई। उस शाम हॉस्टल पहुंचते ही मैंने सबसे पहला काम यह किया कि दाढ़ी साफ कर दी।
16 सितंबर 1974 को मैं भारत वापस आया। एक बदले हुए इंसान के रूप में।
हर अनुभव आपको कुछ न कुछ सिखाता है, चाहे वह अच्छा हो या मुश्किल। घर से बाहर निकलिए, अनजान राहों पर चलिए और यकीन रखिए कि दुनिया आपको वह सिखाएगी जो कोई किताब नहीं सिखा सकती।

3.हर करियर में उतार-चढ़ाव होते हैं। क्या आपके करियर की शुरुआत में ऐसा कोई समय था जब चीजें आपकी उम्मीद के मुताबिक नहीं हुईं?
जब मैं जर्मनी से उन्नत प्रशिक्षण और विदेशी अनुभव के साथ लौटा, तो मुझे रंजीत होटल में पोस्ट किया गया, जो एक पूर्व वर्किंग वुमन्स होस्टल था।
मेरी कौशल का उपयोग किए जाने के बजाय, मुझे रिसेप्शन काउंटर पर खड़े रहने, चेक-इन संभालने जैसे काम दिए गए। मैं गहराई से निराश महसूस कर रहा था। मैं जानता था कि मैं इससे ज्यादा करने में सक्षम हूँ लेकिन फिर भी मैंने हर दिन काम किया क्योंकि मेरे लिए हार मानना कभी भी विकल्प नहीं था।
किंतु सौभाग्य से, जब आई.टी.डी.सी. के कॉर्पोरेट ऑफिस में मेरी स्थिति की खबर पँहुची तो मुझे अशोक होटल, चाणक्यपुरी के बैंक्वेट् विभाग में स्थानांतरित कर दिया गया। मेरी कठिनाई आखिरकार समाप्त हो गई। और यही सच है कि कठिन समय और चुनौतियाँ हमें मजबूत बनाती हैं और हमें अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए प्रेरित करती हैं।

श्री आर.सी. गुप्ता

4.अपने करियर को पीछे मुड़कर देखते हुए, आपको सबसे ज्यादा संतुष्टि और उद्देश्य की भावना किस भूमिका ने दी?
रंजीत होटल में कठिन दिनों के बाद, अशोक होटल के बैंक्वेट् विभाग में पोस्ट होने का मतलब था कि आखिरकार मुझे अपना सही स्थान मिल गया है और मैंने यह सुनिश्चित किया कि मैं इसे साबित करूं। अशोक होटल फ्लैगशिप था लेकिन वहाँ मेरा काम वास्तव में नियमित बैंक्वेटिंग से बहुत आगे कुछ था। जब आप पर भारत के प्रधानमंत्री और दुनिया भर के राज्य प्रमुखों की सेवा करने का विश्वास किया जाता है, तो आप समझते हैं कि जिम्मेदारी शब्द का वास्तव में क्या अर्थ है। केवल टेबल सेटिंग के लिए ही दिन भर की योजना की आवश्यकता होती थी। मेरा फूड और बेवरेज मैनेजर कार्यक्रम से 30 मिनट पहले आता था और अगर वह टेबलक्लॉथ पर एक भी झुर्री देखता, तो पूरी टेबल को फिर से बनाया जाता था। उस समय हमें यह परेशान करता लेकिन पीछे मुड़कर देखें तो परफेक्शन के लिए यह जोश मेरे द्वारा प्राप्त किया गया सबसे बड़ा प्रशिक्षण था। वह मानक, वह अनुशासन, चीजों को पूरी तरह से करने में गर्व, यह अशोक ने मुझे दिया है और मैं इसे आज भी अपने साथ रखता हूं।

5.आतिथ्य शिक्षा में क्लासरूम लर्निंग की तुलना में व्यावहारिक अनुभव कितना महत्वपूर्ण है?
क्लासरूम लर्निंग आपको आधार देती है। लेकिन व्यावहारिक अनुभव वह जगह है जहां आप वास्तव में शुरू करते हैं। आप एक राज्य भोज की सेवा के बारे में पढ़ सकते हैं। लेकिन जब तक आप 200 मेहमानों और एक प्रधानमंत्री के साथ मुख्य टेबल पर स्वयं खड़े नहीं होते तब तक कोई किताब आपको उस क्षण के लिए तैयार नहीं कर सकती, और न ही यह बता सकती है कि आपसे क्या अपेक्षा की जाती है।
मेरा सचमुच मानना है कि जो छात्र व्यावहारिक प्रशिक्षण में खुद को जल्दी से शामिल करते हैं, जो ट्रे उठाने, रिसेप्शन काउंटर पर खड़े होने, या 14 घंटे की शिफ्ट में काम करने से नहीं डरते, वे छात्र आगे चलकर नेतृत्व करते हैं।
और मैं इस पीढ़ी के बारे में आशावादी हूँ। आज उपलब्ध अवसर हमारे समय से कहीं अधिक हैं। अनुभव व्यापक है, उद्योग बड़ा है, और दुनिया अधिक जुड़ी हुई है। अगर युवा छात्र अपने क्लासरूम के ज्ञान को जमीन पर सीखने की वास्तविक इच्छा के साथ जोड़ सकते हैं, तो उनकी पहुंच की कोई सीमा नहीं है। आतिथ्य उन दुर्लभ उद्योगों में से एक है जहाँ कड़ी मेहनत हमेशा दिखाई देती है और यह हमेशा पुरस्कृत होती है।

जिज्ञासा

1.रेगिस्तान की धरती से आई,
घी और चीनी में खूब समाई,
कभी चूरमा संग परोसी जाऊँ,
शादी-ब्याह में शान बढ़ाऊँ।

2. छेना से मेरा जन्म हुआ,
रस में मेरा जीवन हुआ,
न मैं जामुन, न मैं पेड़ा,
पूर्व भारत ने मुझे है घेरा।

3. नाम में 'रबड़ी' की खुशबू आए,
दूध को घंटों तक पकाए,
केसर-पिस्ता से सज जाती,
मथुरा-वृंदावन में खूब भाती।

4.मैं पूड़ी नहीं, पर वैसी दिखती,
गुड़-आटे से मीठी बनती,
त्योहारों में खास जगह पाती,
गणपति बप्पा को भी भाती।

5.आइसक्रीम की देसी बहन,
मटका मेरा प्यारा भवन,
धीरे-धीरे मैं जम जाती,
इलायची से खुशबू फैलाती।

उत्तर: 1.दाल बाटी चूरमा (मीठा भाग: चूरमा), 2.रसगुल्ला, 3. रबड़ी, 4. पूरण पोली, 5. कुल्फी

खाद्य

न्यूट्रीशनल वेल्यू(फ्लैक्सि सीड)	100 ग्रा.
ऊर्जा	1857 के.जे.
प्रोटीन	18.55 ग्रा.
फैट	35.67 ग्रा.
डाइटरी फाइबर	26.5 ग्रा.

IFCT, NIN(2017)

एडिबल सीड्स

सेहतमंद जीवनशैली प्राप्त करने के लिए अनिवार्य है कि हम अपने दिनभर के भोजन को पौष्टिक तत्वों से परिपूर्ण रखें। इस बीच यह व्यापक है कि पौष्टिक तत्वों के सेवन के साथ साथ फंक्शनल फूड की महत्वपूर्णता भी उपभोक्ताओं के बीच में बढ़ती जा रही है। मैक्रो न्यूट्रिएंट्स के साथ मिलकर माइक्रो न्यूट्रिएंट्स हमें एक संतुलित आहार प्राप्त कराने में मदद करते हैं। माइक्रो न्यूट्रिएंट्स प्रदान करने वाले स्रोत में शामिल है एडिबल सीड्स जैसे कि फ्लैक्सीड, पंपकिन सीड्स, चिया सीड्स, सेसमि सीड्स और सन्फ्लावर सीड्स। यह सभी बायोएक्टिव कंपाउंड्स कहलाते है जिनके एंटी इंफ्लेमेट्री, एंटीऑक्सीडेंट, एंटीहाइपरटेंसिव, एवं मेटाबोलिक रेगुलेटिंग इफेक्ट्स कई शोध में साझा किए गए है।
फ्लैक्सीड सॉल्यूबल एवं इन्सॉल्यूबल फाइबर का अच्छा कॉम्बिनेशन देता है, जो कि डायबिटीज और कार्डियोवैस्कुलर इलनेस के प्रिवेंशन में मददगार पाया जाता है। यह हेल्थी फैटी एसिड्स का स्रोत भी है। चिया सीड्स का हाई फाइबर कंपोजिशन कोलेस्ट्रॉल नियंत्रण एवं इंसुलिन रेगुलेशन में फायदेमंद पाया गया है। इसमें दस जरूरी अमीनो एसिड्स बहुल मात्रा में पाए जाते हैं। इसमें ग्लूटेन नहीं होता, जो कि इसके सेवन को सिलिएक पेशेंट्स के लिए लाभदायक बनाता है। पंपकिन सीड्स में लिनोलिक एसिड- जो कि एसेंशियल फैटी एसिड होता है, हमारे शरीर के विटामिन-D संरक्षण और हार्मोंस के कुशल कार्य में योगदान देता है। इसी के साथ यह अन्य विटामिन, कैरोटीन एवं फाइबर का भी अच्छा स्त्रोत है। इसी प्रकार सेसमि सीड्स कैल्शियम का भी एक महत्वपूर्ण स्त्रोत है।
इन सभी का सेवन कई प्रकार से लाभदायक पाया गया है। Plate of the Day, NIN 2020 के गाइडलाइंस के अनुसार नट्स एवं ऑयल सीड्स का न्यूनतम 35 ग्राम सेवन पूरे दिन में होना चाहिए। अब बारी हमारी आती है कि इन्हें किस प्रकार से हम अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाए। चाहे तो भिगोकर खा ले या फिर दिन भर के व्यंजनों की सामग्री का हिस्सा बना लें।

ओरछा

मध्य प्रदेश के बुंदेलखंड क्षेत्र की गोद में छिपा हुआ है "ओरछा", जिसका अर्थ ही है — एक छुपा हुआ रत्न। रुद्र प्रताप सिंह द्वारा स्थापित यह नगर, UNESCO World Heritage City के रूप में विश्वविख्यात है। अपनी भव्य indo-muslim स्थापत्य कला से सम्मानित यह भूमि, बेतवा नदी के तट पर खड़े 'राजा महल' जैसे किलों, चतुर्भुज मंदिर और अनेक ऐतिहासिक धरोहरों को अपने आँचल में समेटे हुए है। नदी के किनारे बसा यह शहर यात्रियों, स्वप्नदृष्टाओं, कलाकारों और यहाँ आने वाले हर व्यक्ति को शांति, सुकून और एक अद्भुत स्पष्टता प्रदान करता है।