5 जून 2026

अंक संख्या 04

दर्पण abhivyakti

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

त्रैमासिक वितरण

उपलब्धियाँ

हॉस्पिटैलिटी शिक्षा में आई.एच.एम. पूसा की अग्रणी भूमिका निरन्तर नवीं बार

आई. एच. एम. पूसा को माननीय संस्थान, ग्लोबल ह्यूमन रिसोर्स डेवलपमेंट सेंटर (GHRDC) होटल प्रबंधन संस्थान सर्वेक्षण 2026 द्वारा भारत के शीर्ष सरकारी होटल प्रबंधन संस्थानों में प्रथम स्थान, दिल्ली राज्य में प्रथम स्थान और उत्तरी क्षेत्र में प्रथम स्थान प्रदान किया गया। यह संस्थान के लिए एक गर्वपूर्ण उपलब्धि है।



यह सम्मान संस्थान की पढ़ाई, इंडस्ट्री एक्सपोज़र और छात्रों के विकास में उत्कृष्टता को दर्शाता है। यह उपलब्धि कर्मचारियों के समर्पण, विद्यार्थियों की निरंतर मेहनत तथा हॉस्पिटैलिटी इंडस्ट्री के लिए कुशल और सक्षम प्रोफेशनल्स तैयार करने हेतु संस्थान की दृढ़ प्रतिबद्धता को दर्शाता है।

सही तेल निपटान, बड़ा सम्मान



संस्थान ने पर्यावरण के प्रति ज़िम्मेदारी दिखाते हुए सही वेस्ट मैनेजमेंट की तरफ एक और कदम बढ़ाया इसके अन्तर्गत पाकशालाओं से निकले वेस्ट कुकिंग ऑयल को निरन्तर अधिकृत रिसाइक्लिंग फैक्टरीज में भेजा गया जिससे इसका सही निपटान हो सके। प्रदूषण कम करके पर्यावरण की सुरक्षा में मदद करती है। कुल 249.7 किलो वेस्ट कुकिंग ऑयल को रिसाइकल किया गया जिसके लिए संस्थान को इकाइल द्वारा प्रमाणपत्र से सम्मानित किया गया।

आई.एच.एम. पूसा @ पी.एच.ए राष्ट्रीय सम्मेलन



प्रोफेशनल हाउसकीपर्स एसोसिएशन (पी.एच.ए) का 8वां राष्ट्रीय सम्मेलन और 11वां स्थापना दिवस समारोह 30 मई 2026 को नई दिल्ली स्थित इरोस होटल में आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम में देशभर से आए हॉस्पिटैलिटी क्षेत्र के पेशेवरों, उद्योग जगत के नेतृत्वकर्ता और विभिन्न हितधारकों ने भाग लिया। कार्यक्रम का उद्देश्य विचारों का आदान-प्रदान करना, पेशेवर संबंधों को मजबूत बनाना तथा एसोसिएशन की उपलब्धियों का उत्सव मनाना था। आई.एच.एम. पूसा ने भी इस चर्चा में सक्रिय रूप से भाग लिया।

उद्योग एवं अकादमिक जगत के बीच मजबूत संबंध



संस्थान के प्रधानाचार्य श्री कमल कांत पंत जी ने मार्च 2026 में नई दिल्ली स्थित भारत मंडपम में आयोजित 4th प्लांट बेस्ड फूड समिट तथा कांस्टीट्यूशन क्लब ऑफ इंडिया में आयोजित सोसायटी ऑफ इंडियन बेकर्स की 55वीं वार्षिक जनरल बॉडी मीटिंग में सहभागिता की।

इन आयोजनों में उन्होंने आई. एच. एम. पूसा का प्रतिनिधित्व करते हुए फूड, बेकिंग और क्यूलिनरी उद्योग में नवाचार, सस्टेनेबल न्यूट्रिशन और बदलते उपभोक्ता रुझानों पर अपने विचार साझा किए। संस्थान की यह सक्रिय भागीदारी उद्योग एवं अकादमिक जगत के बीच मजबूत संबंधों और नवाचार-प्रधान भविष्य के प्रति उसकी प्रतिबद्धता को दर्शाती है।

कार्यक्रम

कैंपस से बाज़ार तक: होली मेला फेस्ट



संस्थान में बी.एससी. द्वितीय वर्ष द्वारा "होली मेला फेस्ट" का सफलतापूर्वक आयोजन किया गया। इस फेस्ट में विद्यार्थियों ने वित्तीय प्रबंधन, मार्केटिंग रणनीति, खाद्य तैयारी, सजावट तथा संपूर्ण आयोजन की ज़िम्मेदारी स्वयं संभाली। विभिन्न स्टॉलों पर प्रस्तुत स्वादिष्ट व्यंजन और मनोरंजक खेलों ने विद्यार्थियों की पाककला के साथ-साथ उनकी व्यावसायिक समझ और प्रबंधन कौशल को भी प्रभावशाली ढंग से प्रदर्शित किया। यह आयोजन इस बात का उदाहरण बना कि आतिथ्य उद्योग में उद्यमशील सोच, आत्मीयता और रचनात्मकता का संतुलन अत्यंत महत्वपूर्ण होता है।

कोको का जादू



बी.एससी. तृतीय वर्ष एवं डिप्लोमा बेकरी एंड कंफेक्शनरी के विद्यार्थियों के लिए चॉकलेट वर्कशॉप आयोजित की गई जिसका मार्गदर्शन शेफ रिशव राज और शेफ अफज़ल हसन द्वारा किया गया। वर्कशॉप के दौरान चॉकलेट की दुनिया को केवल एक डेज़र्ट तक सीमित न रखकर उसकी प्रस्तुति, क्रिएटिविटी और आधुनिक ट्रेंड्स के बारे में भी चर्चा की गई। विद्यार्थियों को नई चीज़ें देखने, समझने और अपने विचारों को अलग तरीके से प्रस्तुत करने का अवसर मिला। यह कार्यशाला जितनी रोचक थी, उतना ही इसने यह भी स्पष्ट किया कि चॉकलेट निर्माण केवल रचनात्मकता ही नहीं, बल्कि धैर्य, बारीकी और तकनीकी ज्ञान की भी मांग करता है।

इंडियाज़ कुलिनरी बाउंटी



संस्थान में "इंडियाज़ कुलिनरी बाउंटी: द राइज ऑफ रीजनल फूड्स" पर एक अतिथि व्याख्यान आयोजित किया गया। इसमें भारत के खाद्य पदार्थों की विविधता तथा देश एवं विश्व स्तर पर उनकी बढ़ती लोकप्रियता एवं पहचान पर चर्चा की गई। इस सत्र में डॉ. चारमेन ओ'ब्रायन शामिल थीं, जो एक प्रसिद्ध लेखिका, शोधकर्ता और फूड हिस्टोरियन हैं। उन्होंने हमारे पारंपरिक व्यंजनों और संस्कृति को बचाने के महत्व पर ज़ोर दिया और देश के छोटे-छोटे जिलों के स्थानीय खाने की भी सराहना की, जो भारत की खाद्य विरासत को और विशेष बनाते हैं।

यादों का मिलन



6 मार्च को 1976–79 बैच के पूर्व छात्रों के लिए संस्थान में एलुमनाई मीट का आयोजन किया गया। इस अवसर पर पूर्व छात्र एकत्रित हुए और अपनी वर्षों पुरानी यादों को उन्होंने पुनः जीवंत किया। कार्यक्रम में सांस्कृतिक प्रस्तुतियाँ, विविध व्यंजनों का विशेष आयोजन तथा कैंपस टूर शामिल था, जिसके माध्यम से एलुमनाई ने अपने पुराने परिसर और प्रिय स्थानों को फिर से देखा तथा अपने छात्र जीवन की स्मृतियों को ताज़ा किया। यह आयोजन संस्थान और उसके पूर्व छात्रों के बीच गहरे एवं सुदृढ़ संबंधों को दर्शाता है तथा सभी उपस्थित लोगों के लिए एक यादगार और भावनात्मक अनुभव बन गया।

फूड फोटोग्राफी कार्यशाला



संस्थान में श्री मनमोहन सिंह अरोरा जो कि एक पेशेवर फूड फोटोग्राफर और लोकप्रिय शिक्षक हैं, जो विशेष फूड फोटोग्राफी और स्टाइलिंग कार्यशालाओं के आयोजन के लिए जाने जाते हैं, उनके मार्गदर्शन में आयोजित फूड फोटोग्राफी कार्यशाला ने विद्यार्थियों को भोजन को एक बिल्कुल नए नज़रिए से देखने की प्रेरणा दी। एक ऐसे अनुभव के रूप में जिसे कैमरे में कैद किया जा सके, महसूस किया जा सके और कहानी की तरह प्रस्तुत किया जा सके। प्रकाश, कोण, सजावट और दृश्यात्मक कहानी कहने की कला इन सभी तत्वों ने मिलकर यह दर्शाया कि एक साधारण व्यंजन भी ऐसा दृश्य अनुभव बन सकता है, जो दर्शक को कुछ पल ठहरने पर मजबूर कर दे। हर तस्वीर में भोजन केवल परोसा नहीं गया, बल्कि उसे इस तरह प्रस्तुत किया गया कि उसकी आकर्षकता दर्शकों को स्वाद की कल्पना करने पर मजबूर कर दे।



जल से पृथ्वी तक: ज़िम्मेदार कदम



विश्व जल दिवस पर आई. एच. एम. पूसा TRAS (Think Responsible, Act Sustainable) club द्वारा आयोजित क्विज़ ने विद्यार्थियों को जल संरक्षण के प्रति जागरूक किया। इस गतिविधि ने जल जैसे अमूल्य संसाधन के प्रति ज़िम्मेदारी से सोचने और सचेत रूप से कार्य करने की प्रेरणा दी। इसी के साथ, पृथ्वी दिवस पर संस्थान ने स्थिरता और ज़िम्मेदारी आतिथ्य के प्रति अपनी प्रतिबद्धता दोहराई। रसोई से लेकर परिसर तक अपनाई गई पर्यावरण-अनुकूल प्रथाओं ने यह संदेश दिया कि छोटे-छोटे प्रयास मिलकर बड़े बदलाव ला सकते हैं।

उभरती हुई प्रतिभाएँ: स्वास्थ्य, फाइन मोटर स्किल और सृजनात्मक अभिव्यक्ति का संगम



डिप्लोमा बेकरी एवं कंफेक्शनरी के विद्यार्थियों के लिए सॉरडो एवं फ़ॉन्डेंट कार्यशालाओं का सफल आयोजन किया गया, जिसने उन्हें तकनीकी ज्ञान के साथ-साथ रचनात्मक अभिव्यक्ति का भी अवसर प्रदान किया।

सॉरडो कार्यशाला का संचालन संस्थान के पूर्व छात्र शेफ नमन जोशी द्वारा किया गया, जो वर्तमान में बेटर ग्रीन के साथ साझेदारी में कार्यरत हैं। उन्होंने विद्यार्थियों को प्राकृतिक रूप से किण्वित स्टार्टर से तैयार की जाने वाली पारंपरिक सॉरडो ब्रेड की विशेषताओं से परिचित कराया। कार्यशाला के दौरान विद्यार्थियों ने बगेट, चबाता और फोकाशा जैसी विभिन्न ब्रेड्स तैयार करना सीखा,



इसके साथ ही विभाग द्वारा आयोजित चार दिवसीय फोंडेंट कार्यशाला ने विद्यार्थियों की कलात्मक प्रतिभा को निखारने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। पृथ्वी दिवस की थीम पर आधारित इस कार्यशाला में विद्यार्थियों ने जंगल, वन्यजीव और पर्यावरण संरक्षण से प्रेरित फोंडेंट कृतियों के माध्यम से प्रकृति के प्रति अपनी संवेदनाओं को रचनात्मक रूप में प्रस्तुत किया। उत्साहपूर्वक भागीदारी के माध्यम से विद्यार्थियों ने फोंडेंट मॉडलिंग, मूर्तिकला, बारीक कारीगरी और प्रस्तुति कौशल में व्यावहारिक अनुभव अर्जित किया। दोनों कार्यशालाएँ विद्यार्थियों के लिए सीखने, नवाचार और रचनात्मकता का प्रेरणादायक अनुभव सिद्ध हुईं।

साँप से सुरक्षा के प्रति जागरूकता प्रशिक्षण सत्र



शिक्षकों, हाउसकीपिंग स्टाफ, मेंटेनेंस स्टाफ और सुरक्षा कर्मियों के लिए साँपों की पहचान, उनसे बचाव और उन्हें सुरक्षित रूप से संभालने के बारे में एक प्रशिक्षण सत्र आयोजित किया गया। विशेषज्ञ श्री आदर्श शर्मा, जो वन्यजीव संरक्षक हैं, ने प्रतिभागियों को विषैले और गैर-विषैले साँपों, उनकी विशेषताओं और सुरक्षित रूप से संभालने के तरीकों के बारे में जानकारी दी। उन्होंने शांत रहने, दूरी बनाए रखने, साँप की गतिविधियों पर नजर रखने और साँप को पकड़ने की कोशिश करने के बजाय तुरंत वन्यजीव बचाव दल को सूचित करने पर जोर दिया।

जुनून सफलता की कुंजी



डॉ. निशीथ श्रीवास्तव द्वारा "जुनून सफलता की कुंजी" विषय पर एक अतिथि व्याख्यान दिया गया। आतिथ्य शिक्षा और प्रशासन में 40 से अधिक वर्षों के अनुभव के साथ, उन्होंने मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने, सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने और लचीलापन बनाने के बारे में बहुमूल्य अंतर्दृष्टि साझा की। डिप्लोमा छात्रों के लिए यह सत्र बेहद प्रभावशाली रहा, जिससे उन्हें आतिथ्य क्षेत्र में सफल करियर के लिए भावनात्मक संतुलन, अनुशासन और सही मानसिकता के महत्व को समझने में मदद मिली। यह सभी उपस्थित लोगों के लिए एक ज्ञानवर्धक और प्रेरक अनुभव साबित हुआ।

एक भारत श्रेष्ठ भारत के अंतर्गत तीर्थयात्रा पर्यटन और सांस्कृतिक उत्सव



एक भारत श्रेष्ठ भारत पहल के हिस्से के रूप में, सिक्किम के तीर्थ यात्रा पर्यटन पर एक फिल्म दिखाकर एक जानकारीपूर्ण गतिविधि का आयोजन किया गया, जिसके बाद सिक्किम के उत्सव और महोत्सव त्योहारों पर एक प्रश्नोत्तरी आयोजित की गई। इस फिल्म में सिक्किम के शांत मठों, पवित्र झीलों और आध्यात्मिक स्थलों को दर्शाया गया। जैसे कि रुमटेक मठ और त्सोमगो झील, जो राज्य के प्रकृति और आध्यात्मिकता के अनूठे मिश्रण को उजागर करते हैं। यह खूबसूरती से सिक्किम को हिमालय की सुंदरता से घिरे एक शांत तीर्थ स्थल के रूप में दर्शाता है। इसके बाद लोसार, सागा दावा, पांग ल्हाबसोल और बुमचू जैसे त्योहारों पर एक प्रश्नोत्तरी आयोजित की गई, जिससे छात्रों को राज्य की सांस्कृतिक समृद्धि और परंपराओं को समझने में मदद मिली। इस गतिविधि ने 'एक भारत श्रेष्ठ भारत' के ईबीएसबी कार्यक्रम के तहत सांस्कृतिक जागरूकता को सफलतापूर्वक बढ़ावा दिया और एकता की भावना को मजबूत किया।

स्वच्छ पर्यटन अभियान



IATO (Indian Association of Tour Operators) ने क़ुतुब मीनार परिसर से 'Swachh Paryatan Abhiyaan' की शुरुआत की। यह एक राष्ट्रव्यापी अभियान है जिसका उद्देश्य भारत के पर्यटन स्थलों को स्वच्छ बनाए रखना, पर्यटकों में नागरिक जागरूकता फैलाना और हमारी सांस्कृतिक धरोहरों को संरक्षित करना है।

इस कार्यक्रम में IATO के अध्यक्ष एवं वरिष्ठ सदस्य, सामाजिक सफ़ाईकर्मी और जागरूकता दल उपस्थित रहे। आई. एच. एम. पूसा के छात्र इस ऐतिहासिक पल का हिस्सा बने। पर्यटकों के साथ बातचीत कर हमने स्वच्छता, धरोहर के सम्मान और ज़िम्मेदार पर्यटन के संदेश को आगे बढ़ाया। स्वच्छ पर्यटन अभियान हमें याद दिलाता है कि भविष्य के हॉस्पिटैलिटी प्रोफेशनल्स के रूप में हमारी ज़िम्मेदारी केवल होटल की दीवारों के भीतर नहीं है, वह उस हर स्थान तक फैली है जहाँ एक पर्यटक क़दम रखता है।

वार्षिक दिवस - 2026



संस्थान ने 9 अप्रैल 2026 को अपना 62वां वार्षिक दिवस “अनुवर्तन” बहुत ही उत्साह के साथ मनाया। मुख्य अतिथि के रूप में इस अवसर पर कई सम्मानित अतिथि उपस्थित रहे, जिनमें श्री भुवनेश कुमार, पर्यटन सचिव, भारत सरकार और अध्यक्ष आई.एच.एम. पूसा श्री राजीव मेनन, अध्यक्ष मैरियट इंटरनेशनल, एशिया पैसिफिक एक्सक्लूडिंग चाइना (एपेक), डॉ. संजय सेठी, नॉन एक्जीक्यूटिव निर्देशक, चैलेट होटल्स लिमिटेड, श्री मंदीप सिंह लाम्बा, अध्यक्ष एवं सीईओ (दक्षिण एशिया) एच वी एस, एनारॉक एवं डॉ. पूनम वर्मा, प्रधानाचार्य, शहीद सुखदेव कॉलेज ऑफ बिजनेस स्टडीज, दिल्ली विश्वविद्यालय शामिल थी। साथ ही में उद्योग जगत और शिक्षा जगत के गणमान्य सदस्यों ने कार्यक्रम में आकर इसकी शोभा बढ़ाई।

कार्यक्रम की शुरुवात गणेश वंदना एवं दीप प्रज्वलन के साथ हुई। प्रधानाचार्य श्री कमल कांत पंत जी द्वारा वार्षिक रिपोर्ट प्रस्तुत की गई, जिसमें कॉलेज की मुख्य गतिविधियों, उपलब्धियों और आने वाली योजनाओं के बारे में उल्लेख किया गया, आगे बढ़ते हुए छात्रों को विभिन्न उपलब्धियों के लिए सम्मानित किया गया। यह दर्शाता है कि हमारा संस्थान आतिथ्य शिक्षा में उत्कृष्टता के लिए समर्पित है।



कार्यक्रम की शोभा बढ़ाते हुए छात्रों द्वारा सांस्कृतिक प्रस्तुति में भारत की विविधिता को दर्शाते हुए विभिन्न राज्यों के लोक नृत्य भी प्रस्तुत किए गए। सिक्किम का डाम्फू, उत्तराखंड का गढ़वाली, तमिलनाडु का करागट्टम और महाराष्ट्र का जोगवा नृत्य दर्शकों को बहुत पसंद आया।







इस दिन हमारे तीन प्रमुख प्रकाशनों - पूसा जर्नल ऑफ हॉस्पिटेलिटी एंड एप्लाइड साइंसेंसेज, अभिव्यक्ति (वार्षिक मैगज़ीन) और दर्पण (त्रैमासिक समाचार पत्र) का भी विमोचन किया गया। हमारे छात्रों द्वारा बनाए गए स्मृति-चिह्न सम्मानित अतिथियों को भेंट किए गए, जो इस अवसर की यादगार बने।



अंत में, कार्यक्रम का समापन एक भव्य भोज के साथ हुआ, जिसमें भारतीय, मध्य-पूर्वी और चीनी व्यंजनों के साथ-साथ विभिन्न प्रकार की मिठाइयाँ, लाइव फिश एवं चाट काउंटर तथा पेय पदार्थों की विशेष व्यवस्था की गई थी। विद्यार्थियों द्वारा प्रस्तुत सजीव संगीत ने पूरे वातावरण को और अधिक आनंदमय एवं यादगार बना दिया।



वैश्विकरण और पुनर्योजी पर्यटन : पर्यटन का नया भविष्य



श्रीमती मीनाक्षी सुंबली
विभागाध्यक्ष
रूम डिवीज़न

वैश्विकरण (Globalization) ने भारतीय पर्यटन को एक महत्वपूर्ण आर्थिक शक्ति बना दिया है। आज पर्यटन भारत के GDP में लगभग 5% योगदान देता है और दुनिया की 8वीं सबसे बड़ी पर्यटन अर्थव्यवस्था के रूप में उभरा है। भारतीय पर्यटन पर वैश्विकरण के प्रमुख प्रभाव- आर्थिक विकास- पर्यटन से देश में रोजगार के अवसर बढ़े हैं, विदेशी मुद्रा आती है और स्थानीय व्यवसायों को भी बढ़ावा मिलता है। इन्फ्रास्ट्रक्चर और डिजिटलीकरण- सड़क, हवाई अड्डे, होटल और डिजिटल सेवाओं (ऑनलाइन बुकिंग, ऐप्स आदि) में सुधार हुआ है, जिससे यात्रा आसान और तेज़ हो गई है। पर्यटन के प्रकारों में विविधता- अब सिर्फ ऐतिहासिक या धार्मिक पर्यटन ही नहीं, बल्कि एडवेंचर, मेडिकल, इको-टूरिज्म, वेलनेस और ग्रामीण पर्यटन भी तेजी से बढ़ रहे हैं। सांस्कृतिक आदान-प्रदान vs सांस्कृतिक एकरूपता-एक तरफ अलग-अलग संस्कृतियों का आदान-प्रदान हो रहा है, वहीं दूसरी तरफ स्थानीय परंपराएं और पहचान धीरे-धीरे कमज़ोर भी पड़ सकती हैं। नीतिगत सुधार (Policy Reforms)- सरकार ने पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए नई नीतियां, योजनाएं और निवेश को प्रोत्साहन दिया है। अब जब पर्यटन एक बड़ी आर्थिक ताकत बन चुका है, तो हमें इसके दूसरे पहलू को भी समझना होगा, जो काफी चिंताजनक है-पर्यावरण पर नकारात्मक प्रभाव - प्रदूषण, जंगलों और प्राकृतिक आवास का नष्ट होना। सामाजिक और सांस्कृतिक प्रभाव- स्थानीय संस्कृति का कमजोर होना, लोगों का विस्थापन। आर्थिक दबाव- महंगाई बढ़ना और पर्यटन पर अत्यधिक निर्भरता। अत्यधिक (Mass) पर्यटन के कारण भीड़ बढ़ जाती है, पानी की कमी हो जाती है और
प्राकृतिक स्थलों की गुणवत्ता खराब हो जाती है। इससे स्थानीय लोगों का जीवन प्रभावित होता है और नाज़ुक पर्यावरण को नुकसान पहुंचता है।अब जब भारत हर क्षेत्र में वैश्विक स्तर पर आगे बढ़ रहा है और “Viksit Bharat” जैसे लक्ष्य रखता है — जिसका उद्देश्य आर्थिक विकास (30–40 ट्रिलियन डॉलर GDP), सामाजिक विकास (गरीबी खत्म करना, अच्छी शिक्षा और स्वास्थ्य) और पर्यावरणीय संतुलन है — तो इसमें पर्यटन की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण होगी। इस लक्ष्य को हासिल करने के लिए हमें पर्यटन के नकारात्मक प्रभावों को कम करना होगा, खासकर संस्कृति, भोजन और पूरे पर्यावरण की सतत (sustainable) सुरक्षा पर ध्यान देना होगा। इसका समाधान है — “रीजनरेटिव टूरिज्म (Regenerative Tourism)” सरल शब्दों में, रीजनरेटिव टूरिज्म का मतलब है कि पर्यटन ऐसा हो जो समुदाय, पर्यावरण और स्थान के लिए कुल मिलाकर सकारात्मक (Net Positive) प्रभाव डाले। इसको समझने के लिए एक उदाहरण है — साधना फॉरेस्ट यह ऑरोविल के पास स्थित है और पहले यह क्षेत्र एक खराब (degraded) जंगल था। रीजनरेटिव दृष्टिकोण (Regenerative Approach)- 2003 से यहां बड़े स्तर पर पेड़ लगाए जा रहे हैं, पानी बचाने के उपाय किए जा रहे हैं और स्थानीय समुदाय का विकास किया जा रहा है। यहां आने वाले पर्यटक सिर्फ रहने के लिए पैसे नहीं देते, बल्कि वे खुद काम में हिस्सा लेते हैं —
पेड़ लगाने में मदद करते हैं, टिकाऊ (sustainable) संरचनाएं बनाते हैं ,पर्यावरण संरक्षण के बारे में सीखते हैं इससे पर्यटक केवल देखने वाले नहीं, बल्कि बदलाव का हिस्सा बन जाते हैं। उन्हें स्थानीय लोगों से जुड़ने का मौका मिलता है और उनकी समस्याओं को समझकर नए समाधान भी निकलते हैं। इस तरह पर्यटन न सिर्फ नुकसान को कम करता है, बल्कि पर्यावरण और समाज को बेहतर बनाता है। इस प्रकार, रीजनरेटिव टूरिज्म के जरिए हम ऐसा पर्यटन विकसित कर सकते हैं जो आर्थिक, सामाजिक और पर्यावरणीय — तीनों स्तरों पर “नेट पॉजिटिव प्रभाव” डाले।

शुभकामनाओं सहित

संपादकीय

शिखर और शून्य: छात्र की चेतना की शिखर-यात्रा



श्री प्रत्युष सिंह
संकाय

कहते हैं पर्वत इंतज़ार करना सिखाते हैं–सूरज की पहली किरण का, खुद पर भरोसे का, और मंज़िल के सब्र का। पर्वतों की यात्रा पर्यटन नहीं, दीक्षा है। क्योंकि पहाड़ तुम्हें भौतिक ऊँचाई नहीं, बल्कि मन की निचाई से उठने की कला सिखाते हैं। एक साधारण पर्यटक 'दृश्य' देखता है; एक दार्शनिक यात्री 'साक्षी' बन जाता है। पहली सीख: शून्यता का अभ्यास। जब तुम सैकड़ों मील ऊपर चढ़ते हो, तो बाहरी शोर मिट जाता है। मोबाइल का नेटवर्क जाता है, लेकिन आंतरिक संवाद जागता है। एक छात्र के लिए यही सबसे बड़ा उपहार है, अपने भीतर के 'नोटिफिकेशन' को बंद करना। परीक्षा, तुलना, भविष्य की चिंता, यह सब नीचे घाटी में पड़ा रहता है। पहाड़ कहता है: "जो खाली होता है, वही गूंज सकता है।" दूसरी सीख: अहंकार का अवसादन (sedimentation)। भूगर्भ तुम्हें बताता है कि हिमालय कभी समुद्र की तली था। आज की ऊँचाई कल की गहराई में दबी थी। अर्थात, तुम्हारी असफलता आज, कल की सफलता की आधारशिला है। मंदिर की प्रतिमा जैसे शिल्प हजारों वर्ष सहता है, वैसे ही छात्र को 'धैर्य' का भूगर्भीय समय सीखना होगा। एक रात की पढ़ाई शिखर नहीं बनाती, करोड़ों वर्षों की परतें बनाती हैं। तीसरी और गहनतम सीख: न हानि, न लाभ। पहाड़ पर बादल छाए, सूरज गायब, तुम्हारी मनोदशा गिरती है। फिर सूरज निकला, चोटी दिखी, आनंद। लेकिन पहाड़ स्वयं मौसम से तटस्थ है। यही स्थितप्रज्ञ' का रहस्य है। छात्र जीवन में अंक बढ़ते-घटते हैं, प्रशंसा और अपमान आते-जाते हैं, लेकिन तुम अपने भीतर उस पर्वत की तरह स्थिर रहो, जिसके लिए उत्थान या पतन कोई नाम नहीं, केवल 'होना' शेष है। अंत में, पहाड़ तुमसे कोई मंत्र नहीं कहता। वह केवल चुप है। और उसी चुप्पी में विद्यार्थी का असली परिवर्तन होता है: वह समझता है कि जीवन को जीतना नहीं, बल्कि उस पर चलना है। चढ़ाई का अर्थ चोटी पर पहुँचना नहीं, बल्कि यह अनुभव करना है की जहाँ अपना बल समाप्त होता है, वहाँ एक नई कोमलता जन्म लेती है| तो अगली बार जब तुम पहाड़ पर जाओ, कोई सेल्फी मत लेना। बस एक छोटे से पत्थर को छूकर उससे यह प्रार्थना करना: "मुझे अपनी तरह अडिग तो नहीं, लेकिन इतना धीर अवश्य बना दो कि उतार-चढ़ाव मुझे तोड़ न सकें।" यही पर्वतों का परम दर्शन है।

हर जेब में मुफ्त की रेत



लायेशा शेट्टी
बी.एससी. प्रथम वर्ष

जैसे ही गर्मी आती है और हर कोई पहाड़ों की ओर भागता है, ठंडे मौसम, जैकेट और ठंड की तस्वीरें पोस्ट करने का सपना देखते है, मुझे लगता है कि असली मज़ा समुद्र तट पर है। गर्म रेत, नीला समुद्र और ज़ोर से टकराती लहरें किसी तरह सबसे गर्म दिनों को भी सुकून भरा बना देती हैं। जहाँ पहाड़ों में लोग तीन जैकेट पहनकर मैगी और हॉट चॉकलेट का मज़ा लेते हैं, वहीं मैं समुद्र तट पर छतरी के नीचे बैठना पसंद करुँगी, धूप का चश्मा पहनकर और ठंडा नारियल पानी हाथ में लेकर। लहरों की आवाज़ सुनना, एक अच्छी किताब पढ़ना और थका देने वाले दिन के बाद सूर्यास्त देखना, इन सब में एक अलग ही शांति होती है। ऐसा लगता है जैसे सारी बेकार की टेंशन लहरों के साथ बह जाती है। समुद्र तट सिर्फ तैरने या छुट्टियाँ मनाने की जगह नहीं होते। वे मन को शांति,चेहरे पर मुस्कान और इंसान को ख़ुशी देने वाली जगह होती हैं। रेत पर लंबी सैर, किनारे पर बैठकर देर रात तक बातें करना और छोटी-छोटी बातों पर हँसना हर पल को खास बना देता है। और सच कहूँ तो, अगर गर्मी वैसे भी इतनी तेज़ लगनी ही है, तो मैं उसे समुद्र के सुंदर नज़ारों, स्वादिष्ट खाने और ठंडी लहरों के साथ बिताना चाहूँगी, उस रेत के साथ जो किसी न किसी तरीक़े से हर बैग, चप्पल, और जेब मैं पहुँच ही जाती है।

कलाकृति की प्रस्तुति



नयोनिका धवन
बी.एससी. प्रथम वर्ष



तन्वी प्रजापति
बी.एससी. प्रथम वर्ष



अभिआर्यन
बी.एससी. प्रथम वर्ष

साक्षात्कार

श्री मंदीप सिंह लांबा आतिथ्य उद्योग के एक प्रतिष्ठित व्यक्ति हैं, जिन्हें होटल संचालन, प्रबंधन और रणनीतिक विकास में 35 से अधिक वर्षों का अनुभव है। आई. एच. एम. पूसा के पूर्व छात्र, उन्होंने कई प्रतिष्ठित होटल ब्रांडों के साथ काम किया है और वर्तमान में एचवीएस एनारॉक (दक्षिण एशिया) के अध्यक्ष और सीईओ के रूप में कार्यरत हैं। भारतीय आतिथ्य सत्कार उद्योग के विकास और उन्नति में उनके बहुमूल्य योगदान के लिए उन्हें व्यापक रूप से सम्मान प्राप्त है।

1. आपने आई. एच. एम. पूसा से स्नातक करने के बाद केवल 19 वर्ष की आयु में अपनी आतिथ्य यात्रा शुरू की। आपको आतिथ्य को करियर के रूप में चुनने की प्रेरणा कहाँ से मिली, और तब से अब तक इस उद्योग में क्या बदलाव आए हैं?

सच कहूँ तो आतिथ्य मेरे लिए पहले से तय किया गया करियर नहीं था। मैं दिल्ली विश्वविद्यालय में प्रवेश लेने आया था, लेकिन उसी दौरान एक मित्र ने मुझे भारतीय होटल प्रबंधन संस्थान, पूसा के होटल प्रबंधन पाठ्यक्रम के बारे में बताया। बाद में जब संस्थान से चयन कॉल आया, तब मैंने बी. एससी. छोड़कर होटल प्रबंधन चुनने का निर्णय लिया। 19 वर्ष की आयु में इस उद्योग में कदम रखते ही इसकी ऊर्जा, विविधता और लोगों से जुड़ाव ने मुझे सबसे अधिक आकर्षित किया। आतिथ्य में यात्रा, संस्कृति, व्यापार और रचनात्मकता का अनोखा मेल देखने को मिलता है। आज यह उद्योग पहले से कहीं अधिक संगठित, तकनीक आधारित और तेज़ी से विकसित हो चुका है। हालांकि, एक चीज जो आज भी नहीं बदली, वह है आतिथ्य का मूल उद्देश्य — लोगों को स्वागत महसूस कराना और उनके अनुभव को यादगार बनाना।

2. आपने आईएचजी होटल्स एंड रिसॉर्ट्स, रेडिसन होटल समूह, आईटीसी होटल्स, जेएलएल और एचवीएस जैसे बड़े ब्रांड्स के साथ कार्य किया है। आपके करियर के कुछ सबसे महत्वपूर्ण अनुभव कौन-से रहे?

अगर पीछे मुड़कर देखूँ तो मुझे लगता है कि मेरा करियर किसी एक बड़े क्षण से नहीं बना। यह कई बदलावों और नए अनुभवों का परिणाम था, जिन्होंने मुझे हमेशा अपने सहज क्षेत्र से बाहर निकलना सिखाया। होटल संचालन में शुरुआती समय ने मुझे अनुशासन, बारीकी से कार्य करना और लोगों को समझना सिखाया। बाद में नेतृत्व और परामर्श भूमिकाओं ने मुझे आतिथ्य को केवल संचालन नहीं, बल्कि एक व्यापार और रणनीतिक दृष्टिकोण से समझने का अवसर दिया। भारत के आतिथ्य उद्योग को बढ़ते और बदलते देखना मेरे करियर का सबसे संतोषजनक अनुभव रहा है।

3. आपने होटल संचालन से आतिथ्य परामर्श और नेतृत्व भूमिकाओं तक का सफर तय किया। अलग-अलग क्षेत्रों में खुद को ढालने और आगे बढ़ने में किन कौशलों ने मदद की?

मेरे अनुसार अनुकूलन क्षमता, जिज्ञासा और लगातार सीखने की इच्छा सबसे महत्वपूर्ण रही। आतिथ्य उद्योग लगातार बदलता रहता है, इसलिए नए अनुभवों को अपनाना बहुत आवश्यक है।

संचालन ने मुझे अनुशासन और कार्य निष्पादन सिखाया, जबकि नेतृत्व भूमिकाओं ने रणनीति, निवेश और व्यापारिक समझ को मजबूत किया। साथ ही, संवाद कौशल, संबंध निर्माण और लोगों को समझने की क्षमता हर भूमिका में बेहद महत्वपूर्ण होती है क्योंकि आतिथ्य हमेशा लोगों से जुड़ा व्यवसाय है।



श्री मनदीप सिंह लांबा

4. आपने अपने "माय लाइफ लेसन्स" में कहा कि आतिथ्य एक यात्रा है, दौड़ नहीं। आज के प्रतिस्पर्धी माहौल में युवा पेशेवरों को अपने करियर को कैसे देखना चाहिए?

आज हर कोई जल्दी सफलता चाहता है, लेकिन आतिथ्य सिखाता है कि असली सफलता अनुभव, रिश्तों और लगातार सीखने से मिलती है। युवा पेशेवरों को केवल पदोन्नति या पदनाम के पीछे नहीं भागना चाहिए। उन्हें अपने ज्ञान, अनुभव और बहुमुखी कौशल को मजबूत करने पर ध्यान देना चाहिए। मेरा सरल सुझाव यही है — धैर्य रखें, सीखते रहें और हर अवसर को विकास का मौका समझें। क्योंकि आतिथ्य में करियर रातों-रात नहीं बनते, बल्कि अनुभवों की लंबी यात्रा से बनते हैं।

5. आपने कई मुख्य कार्यकारी अधिकारी और नेतृत्व पद संभाले हैं। आपके अनुसार आतिथ्य उद्योग में एक प्रभावी नेता बनने के लिए कौन-सी खूबियाँ जरूरी हैं?

आतिथ्य में नेतृत्व केवल संचालन संभालने या परिणाम देने तक सीमित नहीं है। एक अच्छा नेता वह होता है जो लोगों को प्रेरित करे, भरोसा बनाए और ऐसा माहौल तैयार करे जहाँ टीम अपना सर्वश्रेष्ठ दे सके। मेरे अनुसार सहानुभूति, अनुकूलन क्षमता, अनुशासन और धैर्य एक अच्छे आतिथ्य नेता की सबसे बड़ी पहचान हैं। एक अच्छा नेता हमेशा उदाहरण बनकर नेतृत्व करता है। इस उद्योग में विश्वास और ईमानदारी की बहुत अहमियत होती है।

6. आपने विनम्रता और लगातार सीखने की अहमियत पर जोर दिया। इन मूल्यों ने आपके व्यक्तिगत और पेशेवर जीवन को कैसे प्रभावित किया?

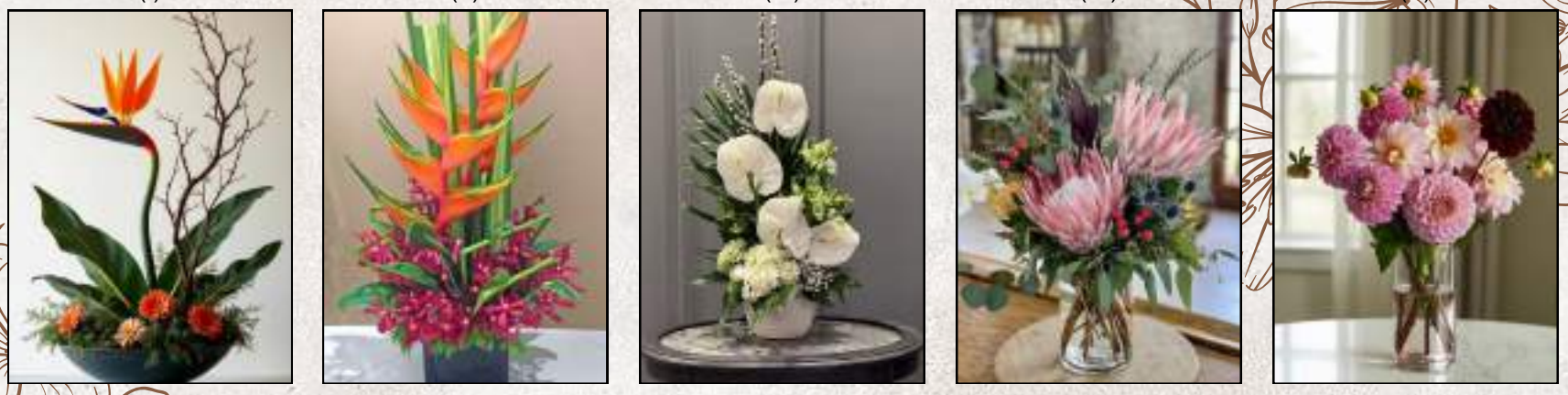
आतिथ्य बहुत जल्दी यह सिखा देता है कि सफलता कभी अकेले नहीं मिलती। यह उद्योग हमेशा टीमवर्क और लोगों की अहमियत याद दिलाता है। विनम्रता इसलिए जरूरी है क्योंकि जिस दिन इंसान सोच लेता है कि उसे सब पता है, उसी दिन वह सीखना बंद कर देता है। लगातार सीखते रहना और समय के साथ खुद को बदलना ही लंबे और सफल करियर की सबसे बड़ी कुंजी है।

7. आतिथ्य और पर्यटन उद्योग में तीन दशकों से अधिक समय बिताने के बाद, आप आई. एच. एम. पूसा भारतीय होटल प्रबंधन संस्थान, पूसा के छात्रों को क्या सलाह देना चाहेंगे जो इस उद्योग में लंबा करियर बनाना चाहते हैं?

आतिथ्य उन चुनिंदा उद्योगों में से है जहाँ आपका व्यवहार, जुनून और लोगों से जुड़ने की क्षमता आपको बहुत आगे तक ले जा सकती है। मेरा छात्रों को यही सुझाव होगा कि धैर्य रखें, मेहनत करें और शुरुआत से मजबूत आधार बनाएं। नई चुनौतियाँ लेने से कभी न डरें और हमेशा सीखते रहें। आज आतिथ्य में होटलों के अलावा यात्रा, पर्यटन, परामर्श, विकास, उद्यमिता और कई नए क्षेत्रों में अवसर मौजूद हैं। जो युवा सीखने और खुद को बदलने के लिए तैयार हैं, उनके लिए इस उद्योग का भविष्य बेहद शानदार है।

फ्लोरल फिएस्टा – पुष्प पहचान

(I) (II) (III) (IV) (V)



(I) बर्ड ऑफ पैराडाइज, (II) हेलीकोनिया, (III) पेयोनिया, (IV) प्रोटिया, (V) डाहलिया

बेल फल : प्राकृतिक ठंडक और पोषण का स्रोत

न्यूट्रिएंट	100 ग्रा.
ऊर्जा	569 के.जे.
डाइटरी फाइबर	6.31 ग्राम
विटामिन C	7.5 मि.ग्रा.
कैल्शियम	47.95 मि.ग्रा.
पोटैशियम	409 मि.ग्रा.

IFCT, NIN (2017)

भारतीय गर्मियां खुशियों भरी यादों से भरी होती हैं। यह छुट्टियों का ऐसा समय होता है जो हमारे मन और सोच को तरोताज़ा कर देता है। यही वह मौसम है जब हमें अपने परिवार और प्रियजनों के साथ समय बिताने का अवसर मिलता है और साथ ही मौसमी फलों और सब्जियों के साथ नए-नए प्रयोग करने का भी मौका मिलता है। तेज़ गर्मी के बीच हमारा शरीर हमेशा ऐसे खाद्य पदार्थों की तलाश करता है जो ठंडक और ताजगी दें। हमारा देश गर्मियों में मिलने वाले कई प्रकार के फलों और सब्जियों से समृद्ध है। तरबूज, खरबूजा, आम, खीरा, लीची और काला जामुन जैसे कई प्राकृतिक हाइड्रेटिंग फल हमारे शरीर को गर्मी से राहत पहुंचाते हैं। इन्हीं के बीच एक और सुपरहीरो फल मौजूद है — बेल फल (वुड एप्पल - *Aegle marmelos*)। बेल फल बाहर से बहुत सख्त और लकड़ी जैसा दिखाई देता है, लेकिन इसके अंदर मुलायम नारंगी रंग का गूदा छिपा होता है, जो शरीर को अद्भुत ठंडक प्रदान करता है। इसका स्वाद मीठा और हल्का खट्टा होता है तथा इसकी खुशबू बहुत मनमोहक होती है। बेल फल का पोषण मूल्य इसके स्वास्थ्य लाभों को स्पष्ट रूप से दर्शाता है। इसमें विटामिन A, विटामिन B कॉम्प्लेक्स और विटामिन C भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। इसके साथ ही इसमें एंटीऑक्सीडेंट गुण भी प्रचुर मात्रा में मौजूद होते हैं। विटामिन C से भरपूर होने के कारण यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाता है। यह संक्रमणों से लड़ने में मदद करता है और खून को साफ करने में भी सहायक होता है। पोटैशियम, कैल्शियम और फॉस्फोरस जैसे खनिज तत्व पके हुए बेल के गूदे को एक पौष्टिक और स्वास्थ्यवर्धक पेय बनाते हैं। विभिन्न शोधों में बताया गया है कि पेट और पाचन संबंधी समस्याओं के लिए बेल का शरबत एक बेहतरीन पाचक टॉनिक माना जाता है। दस्त और अपच जैसी समस्याओं में इसका सेवन बहुत लाभकारी होता है क्योंकि इसमें टैनिन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है, जिसमें एंटीबैक्टीरियल और एंटीफंगल गुण होते हैं। बेल में मौजूद अधिक फाइबर भोजन को आसानी से पचाने और पेट साफ रखने में मदद करता है। गर्मियों में जब पाचन तंत्र थोड़ा कमजोर महसूस होता है, तब बेल का शरबत अपनी कार्मिनेटिव विशेषताओं के कारण भूख बढ़ाने और पाचन को बेहतर बनाने में सहायक होता है। बेल फल का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है, इसलिए यह टाइप I और टाइप 2 मधुमेह से पीड़ित लोगों के लिए भी सुरक्षित माना जाता है। इसमें पोटैशियम की अधिक मात्रा होने के कारण यह उच्च रक्तचाप वाले लोगों के लिए भी फायदेमंद है। यह धमनियों के कार्य को बेहतर बनाता है और हृदय संबंधी कार्यों को स्वस्थ रखने में मदद करता है। विभिन्न क्लिनिकल ट्रायल्स यह साबित करते हैं कि यह फल सेवन के लिए पूरी तरह सुरक्षित है। यही कारण है कि हमें इसे अपने रोज़मर्रा के भोजन और पेय पदार्थों में शामिल करने के लिए और अधिक प्रयास करने चाहिए।

तो अब देर किस बात की? जाइए, एक पका हुआ बेल फल लीजिए, उसका गूदा निकालिए और अपने तथा अपने परिवार के लिए एक पौष्टिक और ठंडा शरबत तैयार कीजिए। इसका आनंद लीजिए और गर्मियों में स्वस्थ व तरोताज़ा रहिए।

