22 सितंबर 2026

IHM PUSA

दर्पण abhivyakti

होटल प्रबंधन, खानपान एवं पोषाहार संस्थान, पूसा, नई दिल्ली | अंक संख्या 05 | त्रैमासिक वितरण

उपलब्धियाँ

आई.एच.एम. पूसा : सर्वश्रेष्ठ आतिथ्य संस्थान





आई.एच.एम पूसा ने वर्ष 2026 में उत्कृष्ट शिक्षा, व्यावहारिक प्रशिक्षण और उद्योग से जुड़ाव के क्षेत्र में कई महत्वपूर्ण उपलब्धियाँ हासिल कर राष्ट्रीय स्तर पर अपनी मजबूत पहचान बनाई। आउटलुक आईकेयर रैंकिंग 2026 में हमारे संस्थान को भारत का सर्वश्रेष्ठ सरकारी होटल मैनेजमेंट संस्थान घोषित किया गया। इंडिया टुडे एमडीआरए बेस्ट कॉलेज़ सर्वे 2026 में भी हमारे संस्थान ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए प्रथम स्थान हासिल किया। वहीं, 'द वीक' पत्रिका रैंकिंग में हमारे संस्थान को एक बार फिर भारत का नंबर 1 होटल मैनेजमेंट संस्थान घोषित किया गया।

संस्थान ने शिक्षा, प्लेसमेंट, आधारभूत सुविधाओं, प्रवेश व्यवस्था तथा छात्रों के समग्र विकास में शानदार प्रदर्शन किया। छात्रों को कक्षा के साथ वास्तविक कार्य-अनुभव देने के लिए संस्थान में कैंटीन संचालन, भारत पर्व जैसे आयोजनों में फूड स्टॉल, लाइव सिमुलेशन, केस स्टडी और विभिन्न प्रैक्टिकल ट्रेनिंग जैसी गतिविधियाँ कराई जाती हैं। व्यावहारिक प्रशिक्षण, उद्योग से जुड़ाव, प्लेसमेंट और आधुनिक सुविधाओं पर संस्थान का विशेष ध्यान छात्रों को बेहतर करियर के लिए तैयार करता है।

PHA मूड बोर्ड प्रतियोगिता एवं सेल्स पिच बैटल





PHA मूड बोर्ड प्रतियोगिता में विभिन्न हॉस्पिटैलिटी संस्थानों के विद्यार्थियों ने अपनी रचनात्मकता, इंटीरियर डिजाइन की समझ और अभिनव विचारों का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। इस मंच ने छात्रों को उद्योग के दिग्गजों से सीखने और अपने डिजाइन कौशल को प्रस्तुत करने का बेहतरीन अवसर प्रदान किया।

आई. एच. एम. पूसा की टीम ने प्रतियोगिता में जापानी सादगी और स्कैंडिनेवियाई उपयोगिता के अनूठे संगम पर आधारित शानदार मूड बोर्ड प्रस्तुत कर प्रथम स्थान हासिल किया। इस विजेता टीम का प्रतिनिधित्व सृजनी घोष (बी. एससी. तृतीय वर्ष), शुभम दास (बी. एससी. तृतीय वर्ष), शीतल (बी. एससी. तृतीय वर्ष) और. स्वयं (बी. एससी. द्वितीय वर्ष) ने किया।

इसके साथ ही, सेल्स पिच प्रतियोगिता में संस्थान ने प्रथम स्थान हासिल किया, जिसका प्रतिनिधित्व वैभवी राव (बी. एससी. तृतीय वर्ष) और ईशान (बी. एससी. तृतीय वर्ष) ने किया। दोनों विद्यार्थियों ने प्रभावी प्रस्तुतीकरण और बिक्री कौशल के माध्यम से अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। उनकी रचनात्मकता, व्यावहारिक सोच, पर्यावरणीय संवेदनशीलता और पेशेवर कौशल ने आई. एच. एम. पूसा की प्रतिभा एवं उत्कृष्टता को प्रभावी रूप से प्रदर्शित किया।



कार्यक्रम

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस



अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर संस्थान के संकाय सदस्यों एवं कर्मचारियों ने स्वास्थ्य और मानसिक संतुलन को प्राथमिकता दी। इस वर्ष की थीम "स्वस्थ और सुखद वृद्धावस्था के लिए योग" के अनुरूप आयोजित इस विशेष सत्र में योग को महज एक दैनिक अभ्यास नहीं, बल्कि आजीवन अपनाई जाने वाली समग्र जीवनशैली के रूप में रेखांकित किया गया। सत्र में सभी लोगो ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।





रेस्टोरेंट प्रशिक्षण में 'स्कॉलर रेस्टोरेंट' का पुनः शुभारंभ



संस्थान ने अपने प्रशिक्षण रेस्टोरेंट 'स्कॉलर' का पुनः शुभारंभ किया। यह पहल विद्यार्थियों को कक्षा में अर्जित ज्ञान को वास्तविक कार्यक्षेत्र में प्रयोग करने का अवसर प्रदान करती है। आधुनिक सुविधाओं से सुसज्जित यह रेस्टोरेंट विद्यार्थियों को पाककला, अतिथि सेवा एवं व्यावहारिक प्रशिक्षण प्रदान कर उन्हें उद्योग की आवश्यकताओं के अनुरूप कुशल और आत्मनिर्भर बनाने में सहायक है।





11वें राष्ट्रीय हाउसकीपर्स कन्वेंशन



सिंडिकेट ऑफ हाउसकीपिंग प्रोफेशनल्स (SOHO) द्वारा 11वें राष्ट्रीय हाउसकीपर्स कन्वेंशन 'शाइन एंड ग्लो 2026' का आयोजन किया गया। इस प्रतिष्ठित सम्मेलन में संस्थान से श्रीमती मीनाक्षी सुंबली (प्रभारी प्रधानाचार्य/विभागाध्यक्ष) एवं संकाय सदस्य डॉ. अरीना गुलीया सहित एम.एससी. (द्वितीय वर्ष) और बी.एससी. (द्वितीय व तृतीय वर्ष) के विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

इस वर्ष सम्मेलन की थीम 'आई एम फ्यूचर रेडी' रही, जिसके तहत आधुनिक तकनीक के समावेश, कार्यप्रणाली में आए नवाचारों और विकसित होती परिचालन रणनीतियों पर गहन विचार-विमर्श हुआ। उद्योग के अनुभवी दिग्गजों ने अपने व्यावहारिक अनुभव साझा करते हुए भावी बदलावों पर प्रकाश डाला।

उद्योग-संवाद के तहत विशेष इंटरैक्टिव सत्रों का आयोजन

विद्यार्थियों को उद्योग की अपेक्षाओं और सफल करियर के लिए आवश्यक कौशल समझने का अवसर प्रदान करते हुए संस्थान ने विभिन्न सत्रो का आयोजन किया। श्री रोहित जोशी(एल एंड डी मैनेजर), आईटीसी मौर्या, नई दिल्ली, ने हॉस्पिटैलिटी में उत्कृष्टता और भावी नेतृत्व के गुणों पर मार्गदर्शन दिया। श्री नीरज शर्मा(असिस्टेंट डायरेक्टर, एचआर), जे.डब्ल्यू. मैरियट, नई दिल्ली, एयरोसिटी ने प्रतिभा, नेतृत्व, व्यक्तिगत ब्रांडिंग और करियर अवसरों पर चर्चा की। श्री रोहनीत अहलूवालिया(सीनियर लर्निंग एंड डेवलपमेंट मैनेजर), ओबेरॉय, नई दिल्ली, ने साक्षात्कार कौशल एवं पेशेवर तैयारी के महत्वपूर्ण पहलुओं पर प्रकाश डाला।





ऑस्ट्रेलिया और रोमानिया के प्रतिनिधिमंडलों का कॉलेज परिसर का दौरा



संस्थान में ऑस्ट्रेलिया और रोमानिया के प्रतिनिधिमंडलों ने दौरा किया। दोनों प्रतिनिधिमंडलों ने अपने-अपने दौरों के दौरान संस्थान की शैक्षणिक व्यवस्था, व्यावहारिक प्रशिक्षण और हॉस्पिटैलिटी गतिविधियों की जानकारी ली। बैठकों में होटल मैनेजमेंट शिक्षा, कौशल विकास, उद्योग की बदलती जरूरतों और वैश्विक रोजगार के अवसरों पर प्रतिनिधियों एवं अधिकारियों के बीच विचार-विमर्श हुआ।

नए विद्यार्थियों के सफर की शुरुआत









संवाद और सीख से भरा दिन

माननीय श्री गजेंद्र सिंह शेखावत जी, केंद्रिय पर्यटन एवं संस्कृति मंत्री, भारत सरकार ने संस्थान का विशेष दौरा कर संस्थान के संकाय सदस्यों और प्रथम व तृतीय वर्ष के विद्यार्थियों से संवाद किया। इस दौरान उन्होंने संस्थान की शैक्षणिक व्यवस्था, व्यावहारिक प्रशिक्षण और हॉस्पिटैलिटी व पर्यटन क्षेत्र में भविष्य की संभावनाओं पर विस्तृत चर्चा की। दौरे का प्रमुख आकर्षण विशेष कुक-ऑफ सत्र रहा, जिसमें उन्होंने विद्यार्थियों के साथ उत्साहपूर्वक भाग लिया। उन्होंने विद्यार्थियों की पाक-कला, रचनात्मकता और टीमवर्क की सराहना की तथा परिसर में तैयार जलपान की प्रशंसा की। उनका यह दौरा विद्यार्थियों के लिए प्रेरणादायक और यादगार अनुभव रहा।




समर्पण, नेतृत्व और मार्गदर्शन की अमिट छाप

संस्थान ने प्रधानाचार्य महोदय श्री कमल कांत पंत जी को भावपूर्ण विदाई दी। उनके नेतृत्व, मार्गदर्शन और समर्पित सेवाओं ने संस्थान की प्रगति में महत्वपूर्ण योगदान दिया। हम सभी ने उनके स्वस्थ, सुखद और उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हैं।



80वाँ स्वतंत्रता दिवस समारोह





आई.एच.एम. पूसा @ आई.आई. एम. बोधगया





संस्थान के संकाय सदस्यों ने मालवीय मिशन शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम के अंतर्गत आयोजित 'नरचरिंग फ्यूचर लीडरशिप प्रोग्राम' में सहभागिता की। यह कार्यक्रम भारतीय प्रबंधन संस्थान, बोधगया में आयोजित किया गया, जिसका उद्देश्य शिक्षकों में नेतृत्व क्षमता, प्रबंधन कौशल और संस्थागत विकास की समझ को सुदृढ़ करना था।

कार्यक्रम में संस्थान से श्री कमल कांत पंत (पूर्व प्रधानाचार्य), श्रीमती मीनाक्षी सुंबली (प्रभारी प्रधानाचार्य/विभागाध्यक्ष), डॉ. अनिल कुमार गोयल (विभागाध्यक्ष), डॉ. अंशु सिंह (विभागाध्यक्ष), श्रीमती ममता बिष्ट (विभागाध्यक्ष), सुश्री दिव्या बोस (वरिष्ठ व्याख्याता), और श्रीमती साक्षी शर्मा (व्याख्याता) ने भाग लिया।





करियर की नई राहों से परिचय





संस्थान द्वारा आयोजित कैंपस कनेक्ट के दौरान स्कूलो के विद्यार्थियों ने कॉलेज के विभिन्न विभागों, सुविधाओं और प्रायोगिक कौशल को करीब से देखा तथा संस्थान को बेहतर ढंग से समझा। विभिन्न स्कूलों में आयोजित करियर फेयर्स के माध्यम से संस्थान की टीम ने स्कूल के छात्रों को होटल प्रबंधन के क्षेत्र, पाठ्यक्रमों और करियर के अवसरों के बारे में जानकारी दी गई।



अनुभव से ज्ञान की ओर





विद्यार्थियों ने जे.डब्ल्यू. मैरियट, नई दिल्ली, एरोसिटी, में आयोजित विभिन्न कार्यक्रमों में भाग लेकर अपने व्यावहारिक ज्ञान को बढ़ाया। 'द कैस्पियन टेबल' कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने संकाय सदस्य श्री रोहित राय के साथ अज़रबैजानी और जॉर्जियाई व्यंजनों एवं उनकी पाक परंपराओं को जाना। वहीं, श्री देवेंद्र सिंह के साथ विद्यार्थियों ने वाइन, स्पिरिट्स और अन्य अल्कोहलिक पेय पदार्थों के बारे में जानकारी प्राप्त की।

ऊर्जा-कुशल पाककला कार्यशाला

संस्थान के संकाय सदस्य श्री दर्श ध्यानी एवं श्री रिशव राज सहित विद्यार्थियों ने ऊर्जा-कुशल विद्युत पाककला को बढ़ावा देने हेतु आयोजित वाणिज्यिक इंडक्शन कुकिंग शोकेस एवं शेफ चैलेंज में सहभागिता की। कार्यक्रम में आधुनिक इंडक्शन तकनीक, ऊर्जा संरक्षण और सुरक्षित पाककला के व्यावहारिक पहलुओं को समझा। इस अवसर ने विद्यार्थियों को आतिथ्य उद्योग में टिकाऊ एवं ऊर्जा-कुशल तकनीकों से परिचित कराया।



शिक्षकों को समर्पित एक यादगार दिन







संस्थान में शिक्षक दिवस हर्षोल्लास और उत्साह के साथ मनाया गया। इस अवसर पर तृतीय वर्ष के विद्यार्थियों ने एक अनूठी पहल करते हुए शिक्षकों की भूमिका निभाई और विभिन्न कक्षाओं में जाकर विद्यार्थियों को पढ़ाया। इस अनुभव ने विद्यार्थियों को शिक्षण की जिम्मेदारियों और चुनौतियों को समझने का अवसर प्रदान किया। समारोह को और भी मनोरंजक बनाने के लिए विभिन्न क्लबों ने रंगारंग प्रस्तुतियाँ एवं विविध गतिविधियाँ आयोजित कीं। यह आयोजन शिक्षकों के प्रति सम्मान, कृतज्ञता और उनके अमूल्य योगदान को समर्पित रहा।

साक्षात्कार



श्री हिम्मत आनंद

श्री हिम्मत आनंद आई.एच.एम पूसा के पूर्व छात्र और आतिथ्य क्षेत्र के अनुभवी पेशेवर हैं। उन्होंने 1978 में ताज मानसिंह, नई दिल्ली से अपने करियर की शुरुआत की और बाद में ट्री ऑफ लाइफ़ की स्थापना की। आज वे अपने अनुभव और विचारों के माध्यम से हॉस्पिटैलिटी जगत से जुड़े हुए हैं।

1. आपने होटल मैनेजमेंट से ट्रैवल एवं टूरिज़्म और अंततः उद्यमिता तक का सफर तय किया इन सभी करियर बदलावों ने आपको अपनी सही मंज़िल पहचानने के बारे में क्या सिखाया?

मैं अपने दिल की सुनता हूँ और वही करता हूँ जो मुझे अंदर से सही लगता है। हर बदलाव मेरे लिए अलग था। इन बदलावों से मुझे यह सीख मिली कि दृढ़ निश्चय और खुद पर विश्वास सबसे बड़ी ताकत हैं। अपने लिए क्या सही है, इसका फैसला आपको खुद करना चाहिए, दुनिया को नहीं।

2. आपने अपने करियर में भारत के साथ-साथ विदेशों में भी काम किया। अलग-अलग संस्कृतियों के बीच काम करने के बाद भारतीय आतिथ्य की सबसे विशिष्ट पहचान आपको क्या लगती है?

मेरे अनुसार "अतिथि देवो भवः" यानी मेहमान को भगवान मानना, आज के समय में थोड़ा पुराना विचार हो गया है। लेकिन भारतीय हॉस्पिटैलिटी की खासियत यह है कि हम मेहमानों का स्वागत दिल से, सरलता से और अपनी क्षमता के अनुसार बहुत अच्छे तरीके से करते हैं। हालांकि, समय के साथ हमारी पुरानी गर्मजोशी और अपनापन कुछ कम होता जा रहा है।

3. आज के युवा अक्सर सफलता को केवल पद, वेतन और प्रतिष्ठा से जोड़ते हैं। आपके अनुभव में सफलता की वास्तविक परिभाषा क्या है?

पद, सैलरी और पहचान सभी जरूरी हैं, लेकिन मेरे लिए सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण है कि इंसान अपने पीछे ईमानदारी, निष्पक्षता, जुनून और मेहनत की अच्छी पहचान छोड़कर जाए। बाकी चीजें बाद में आती हैं। आपकी प्रतिष्ठा ही आपकी सबसे बड़ी उपलब्धि और संपत्ति है।

4. आपने कहा है कि व्यक्ति को आवश्यकता पड़ने पर "फिर से शुरुआत करने" के लिए तैयार रहना चाहिए। आप उन युवा हॉस्पिटैलिटी छात्रों को क्या सलाह देंगे जो असफलता या किसी झटके के बाद दोबारा शुरुआत करने से डरते हैं?

असल में असफलता जैसी कोई चीज नहीं होती। असफलता हमें यह दिखाती है कि सफलता तक कैसे पहुँचना है। अगर आपको किसी चीज पर पूरा विश्वास है और आप उसे लेकर गंभीर हैं, तो लोगों की बातों की परवाह किए बिना कोशिश करते रहें।

अगर पूरी कोशिश करने के बाद भी सफलता न मिले, तो किसी दूसरी दिशा में आगे बढ़ने में कोई शर्म नहीं है। उदाहरण के लिए, लगभग 10 में से 7 नए बिज़नेस असफल हो जाते हैं, फिर भी लोग अपना बिज़नेस शुरू करने की कोशिश करते हैं।

5. कॉरपोरेट जगत में काम करने और बाद में अपना बुटीक रिसॉर्ट ब्रांड बनाने के अनुभव के आधार पर, आपके अनुसार एक कर्मचारी और एक उद्यमी होने के बीच सबसे बड़ा अंतर क्या है?

दोनों में कई अंतर हैं, लेकिन सबसे बड़ा अंतर है जोखिम उठाने की क्षमता। अपना बिज़नेस करना जोखिम भरा और कई बार अकेलेपन वाला काम हो सकता है। यह सुनने में आकर्षक लगता है, लेकिन हर व्यक्ति इसके लिए उपयुक्त नहीं होता।

उद्यमी बनने पर हर फैसले और उसके परिणाम की पूरी जिम्मेदारी आपकी अपनी होती है।

6. आपने बताया कि आज के कर्मचारी वर्क-लाइफ बैलेंस को अधिक महत्व देते हैं और पैसा ही उनकी एकमात्र प्रेरणा नहीं है। आपके अनुसार अगली पीढ़ी के हॉस्पिटैलिटी प्रोफेशनल्स को आकर्षित करने और बनाए रखने के लिए हॉस्पिटैलिटी इंडस्ट्री में क्या बदलाव आवश्यक हैं?

हॉस्पिटैलिटी इंडस्ट्री बदलाव करने की बहुत बातें करती है, लेकिन वास्तव में ज्यादा बदलाव नहीं हो रहा है। इंडस्ट्री में बहुत ज्यादा पद और स्तर (Hierarchy) हैं, लेकिन जिम्मेदारी और निर्णय लेने की शक्ति के बीच सही तालमेल नहीं है।

काम के घंटे पहले से बेहतर हुए हैं, लेकिन उन्हें और व्यवस्थित करने की जरूरत है। कई जगह कर्मचारियों के साथ सम्मान से व्यवहार करने की कमी है।

और भले ही पैसा सबसे बड़ा कारण नहीं है, फिर भी हॉस्पिटैलिटी इंडस्ट्री की सैलरी दूसरे क्षेत्रों की सैलरी के बराबर होनी चाहिए।

कला-कौशल



तन्वी
बी.एससी. द्वितीय वर्ष



टिया कपूर
बी.एससी. प्रथम वर्ष



प्रांशु
डिप्लोमा फूड प्रोडक्शन

संपादकीय

अध्यापक और मित्र ('शिष्य')



डॉ. अंशु सिंह
विभागाध्यक्ष (मैनेजमेंट)

अगर हम शीर्षक पर ध्यान दें, तो हमने 'शिष्य' की जगह 'मित्र' लिखा है। क्यों?
लेखक एक शिक्षक है और इस दौर में शिक्षकों को शिष्यों को अपना मित्र बनाकर ही रखना होता है। आज का मित्र सिर्फ सुनकर नहीं, बल्कि खुद अपने हाथों से काम करके और निरंतर सीखकर आगे बढ़ना चाहता है। अगर हम सोचें कि ऐसा क्यों हो रहा है, तो हमें पता चलेगा कि यह सब तेजी से बड़ने वाली टेक्नोलॉजी की वजह से हो रहा है।
टेक्नोलॉजी हमें बुलंदियों तक पहुंचा रही है, वहीं दूसरी तरफ यह हमारे मित्रों के लिए पढ़ाई को एक नए स्तर का सामान भी दे रही है। एआई, चैटजीपीटी, गूगल एआई, ई-पुस्तकें, ई-लर्निंग साइटें और ई-पाठ्यक्रम ये सभी मित्रों के समय की बचत कराता हुआ और उन्हें विभिन्न कोर्सेज में उत्तीर्ण बनाता हैं।
इन विभिन्न विषयों का ज्ञान हासिल करके मित्र आगे किसी भी बड़े कार्य को कर सकते हैं; जैसे अपना उद्यम शुरू करना, जिससे वे समाज के दूसरे वर्गों को भी नौकरी दे सकते हैं।
यह मित्र इन e-सहायता (तकनीकी सहायता) से भविष्य के उतार-चढ़ाव को समय रहते पहचान कर उन पर कार्यवाही करने में समर्थ हैं और अपने भविष्य को सही दिशा में ले जाने में सक्षम हैं।
कुछ पहलुओं जो इन मित्रों को ध्यान में रखने योग्य है, वे निम्नलिखित हैं:

- अपने खाने-पीने की पसंद
- समय का सम्मान
- दोस्तों के साथ सही और गलत की पहचान
- व्यक्तिगत बचत पर ध्यान
- वहनीयता अभ्यास— बिजली, पानी, कपड़े और ई-उत्पादों का सही व सीमित उपयोग

हमारे भारतीय मित्र अगर ऊपर दी गई सलाहों का प्रयास करें, तो हमारा देश वर्ष 2047 तक एक विकसित भारत राष्ट्र के रूप में उभरकर सामने आएगा।
मैं सभी अध्यापकों से आग्रह करती हूँ कि वे अपने मित्रों को निरंतर इन रास्तों पर चलने के लिए प्रेरित करें, और एक 'नव भारत' व 'विकसित भारत' के निर्माण में योगदान करें।

वीगन फूड- वनस्पति भोजन : एक स्वस्थ जीवन की सशक्त नींव



श्री आनंद कुमार
वरिष्ठ व्याख्याता

आज के व्यस्त जीवन मे लोग अक्सर अनियमित खान-पान, जंक फूड और तनावग्रस्त दिनचर्या का शिकार होते हैं। ऐसे में वीगन भोजन न केवल एक स्वस्थ विकल्प है, बल्कि यह बजट-अनुकूल और पर्यावरण के प्रति संवेदनशील भी है। इस कारण वीगन भोजन या वनस्पति भोजन तेजी से लोकप्रिय हो रहा है। वीगन आहार एक ऐसा शाकाहारी भोजन है, जिसमें केवल साग-सब्जियों, फलियाँ -फलों, अनाज, दलहन- तिलहन , मेवों और बीजों पर आधारित होता है। इसमे मांस- मछली, दूध-दही, पनीर ,अंडे और शहद जैसे किसी भी पशु-उत्पाद का सेवन नहीं किया जाता।

वीगन भोजन या वनस्पति भोजन के लाभ

- स्वास्थ्यवर्धक: बीमारियों का इलाज जितना जरूरी है, उतना ही जरूरी है एक शुद्ध एवं स्वस्थ भोजन । वीगन आहार में फाइबर, विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट्स की मात्रा अधिक होती है, जो पाचन, त्वचा और प्रतिरक्षा प्रणाली को मज़बूत बनाती है। अध्ययनों के अनुसार, यह हृदय रोग, डायबिटीज और कुछ कैंसर के जोखिम को कम करता है।
- बजट-अनुकूल: दालें, मौसमी सब्ज़ियाँ, चावल और रोटी जैसे वीगन भोजन - महंगे मांस या डेयरी उत्पादों की तुलना में सस्ते होते हैं। हॉस्टल या कैंटीन में भी इन्हें आसानी से पाया जा सकता है।
- पर्यावरण संरक्षण: पशुपालन ग्रीनहाउस गैसों का बड़ा स्रोत है। लगभग 40 % खेती केवल मवेशियों को खिलाने के लिए की जाती है । वीगन आहार अपनाने से जल और जमीन का उपयोग कम होता है और पर्यावरण को फायदा पहुँचता है।
- नैतिक मूल्य: वीगन जीवनशैली जानवरों के प्रति दया और क्रूरता-मुक्त भोजन की भावना को दर्शाती है। क्रूरता और नकारात्मकता से प्राप्त भोजन हमारे स्वास्थ्य, विचारों और व्यवहार पर बेहद बुरा दुष्प्रभाव पड़ता है।

पोषण का ध्यान
वीगन आहार सुरक्षित है, लेकिन इसमें विटामिन B12, आयरन, कैल्शियम और ओमेगा-3 फैटी एसिड की कमी होने का खतरा रहता है, क्योंकि ये पोषक तत्व मुख्य रूप से पशु उत्पादों में पाए जाते हैं। इसलिए, वीगन भोजन करने वालों को सप्लीमेंट्स या फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थों का सहारा लेना चाहिए और इसका विशेष ध्यान रखा जाए:

- विटामिन B12: फोर्टिफाइड पौधे आधारित दूध या सप्लीमेंट से पूरा करें।
- आयरन और ज़िंक: दालें, हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ, मेवे और बीज।
- कैल्शियम: टोफू, बादाम, और पौधे आधारित दूध।

· ओमेगा-3: अलसी के बीज, चिया सीड्स

निष्कर्ष
भारतीय संस्कृति और आध्यात्मिक विरासत विश्व की प्राचीनतम जीवंत धरोहर है। इसका आधार सत्य, अहिंसा और वसुधैव कुटुंबकम् के दर्शन से है । ऐसे मे वीगन भोजन के प्रति संकल्प और समर्पण - एक स्वस्थ, किफायती और पर्यावरण-अनुकूल विकल्प है जो जन-मानस की व्यस्त जीवनशैली के अनुकूल है। यदि सावधानीपूर्वक योजना बनाई जाए, तो लोग इसे अपना सकते हैं और एक बेहतर भविष्य की ओर दमदार उद्घोष कर सकते हैं।

संपादकीय

जहाँ शब्दों में अपनापन हो



शिवाली
बी.एससी.तृतीय वर्ष

भारत एक ऐसी भूमि है जहाँ हर कुछ किलोमीटर पर भाषा, बोली, खान-पान और परम्पराएँ बदल जाती हैं। एक आर्मी परिवार से आने के कारण मुझे बचपन से ही देश के अलग-अलग हिस्सों में रहने और वहाँ की विविध संस्कृतियों को करीब से देखने का अवसर मिला। अलग-अलग राज्यों में रहते हुए मैंने महसूस किया कि हमारी विविधता ही हमारी सबसे बड़ी खूबसूरती है। लेकिन इस विविधता के बीच कुछ चीज़ें ऐसी हैं जो हमें एक-दूसरे से जोड़ती हैं। मेरे लिए उनमें से एक है हिंदी। आज जब हम एक ऐसी दुनिया में रह रहे हैं जहाँ अंग्रेज़ी और दूसरी वैश्विक भाषाएँ हमारे जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा बन चुकी हैं, तब अपनी मातृभाषा और भारतीय भाषाओं से जुड़े रहना और भी ज़रूरी हो जाता है। किसी दूसरी भाषा को अपनाना अपनी भाषा को छोड़ देना नहीं है। भाषाएँ एक-दूसरे की प्रतिस्पर्धी नहीं, बल्कि हमारी पहचान के अलग-अलग रंग हैं। हिंदी की खूबसूरती उसकी सरलता में भी है और उसकी गहराई में भी। कबीर के दोहों से लेकर प्रेमचंद की कहानियों तक, रामधारी सिंह 'दिनकर' की कविताओं से लेकर आज के आधुनिक लेखन तक। हिंदी ने समय के साथ स्वयं को बदला भी है और अपनी जड़ों को संभालकर भी रखा है। इस हिंदी सप्ताह, आइए हिंदी को केवल एक भाषा के रूप में नहीं, बल्कि अपनी संस्कृति, विरासत और भावनाओं के उत्सव के रूप में मनाएँ।

रचनात्मकता का अनोखा रंग



सुहैल अख़्तर
बी.एससी.तृतीय वर्ष

कला हमेशा से विचारों और भावनाओं को व्यक्त करने का सबसे सुंदर माध्यम रही है। हाल ही में कॉलेज में आयोजित हमारे आर्ट स्टॉल का अनुभव मेरे लिए केवल कला का प्रदर्शन नहीं, बल्कि रचनात्मकता और सही रणनीति के तालमेल को समझने का एक अद्भुत अवसर रहा।

इस स्टॉल के लिए हमने कई हफ़्तों पहले से प्लानिंग की थी। रचनात्मक सजावट के साथ-साथ हमने हाथ से बनी पेंटिंग्स, यूनिक बुकमार्क्स और कस्टमाइज्ड लाइटर्स प्रदर्शित किए। लेकिन हमारे स्टॉल की सबसे खास बात थी—अनन्यता। हमारी नीति थी कि टेबल पर रखा हर सामान अपने आप में इकलौता होगा; एक बार बिक जाने के बाद वैसा दूसरा आर्टिकल कभी दोबारा नहीं लाया गया। इस एक विचार ने हमारे आर्टिकल्स की मांग और वैल्यू दोनों को काफी बढ़ा दिया।

अच्छी मार्केटिंग स्किल्स के जरिए हमने अपने टारगेट कस्टमर्स की पसंद को समझा और उसी अनुसार अपनी पेशकश रखी। इस आयोजन ने हमें सिखाया कि जब कला में मौलिकता हो और रणनीति में समझ, तो आपकी मेहनत न केवल सफल होती है, बल्कि लोगों का दिल भी जीत लेती है।

नाम नहीं पता



तनिष वाधवा
बी.एससी.प्रथम वर्ष

जब मैं पहली बार कॉलेज आया, तब मैं किसी को नहीं जानता था। अब मैं उस लड़के को पहचानता हूँ जो चाय में थोड़ी ज़्यादा चीनी पसंद करता है। जो हमेशा अपना चम्मच भूल जाता है। जो हमेशा नाश्ता छोड़ देता है। मुझे इनके पूरे नाम नहीं पता। यह भी नहीं पता कि इनमें से कुछ कहाँ से आए हैं। लेकिन इनकी ये छोटी-छोटी आदतें मुझे याद हैं। शायद यहाँ चीज़ें ऐसे ही होती हैं। लोगों से सच में मुलाकात कहाँ होती है? बस बार-बार एक-दूसरे के आसपास आ जाते हैं। क्लास में, गेट पर, बेकशॉप के पास। फिर एक दिन आप साथ में खाना खा रहे होते हैं और अचानक इस बात पर बहस कर रहे होते हैं कि किसे आपसे ज़्यादा खाना मिला। मैं ऐसे लोगों के करीब आ गया, जिनके बारे में मैंने कभी सोचा भी नहीं था। और कुछ ऐसे लोग भी हैं, जिनके साथ लगा था कि दोस्ती हो जाएगी, लेकिन अब हम बस एक-दूसरे को देखकर आगे बढ़ जाते हैं। फिर कुछ लोग ऐसे हैं जिन्हें आप रोज़ देखते हैं, लेकिन कभी बात नहीं हुई। आप उनके चेहरे पहचानते हैं। उनकी आदतें पहचानते हैं। शायद वे भी आपका चेहरा पहचानते हैं। अजीब है। इतने सारे लोगों के बीच रहकर भी कभी-कभी मैं अकेला महसूस करता हूँ, और कभी ऐसा लगता है कि मैं अकेला नहीं हूँ।

शायद कॉलेज ऐसा ही होता है। कल फिर वही लोग मिलेंगे। कोई नाश्ता छोड़ेगा, कोई अपनी चाबी खो देगा, और कोई फिर अपना चम्मच भूल जाएगा। मुझे इनके नाम कभी ठीक से याद न हों, लेकिन ये छोटी-छोटी बातें शायद याद रहेंगी। और फिलहाल, मेरे लिए इतना ही काफी है।

सुपरफूड: सोयाबीन- सेहत और पोषण का पावरहाउस

न्यूट्रिएंट	100 ग्रा.
ऊर्जा	1579 के.जे.
प्रोटीन	37.80 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	10.16 ग्राम
वसा	19.42 ग्राम
आहार फाइबर	22.63 ग्राम

IFCT, NIN (2017)

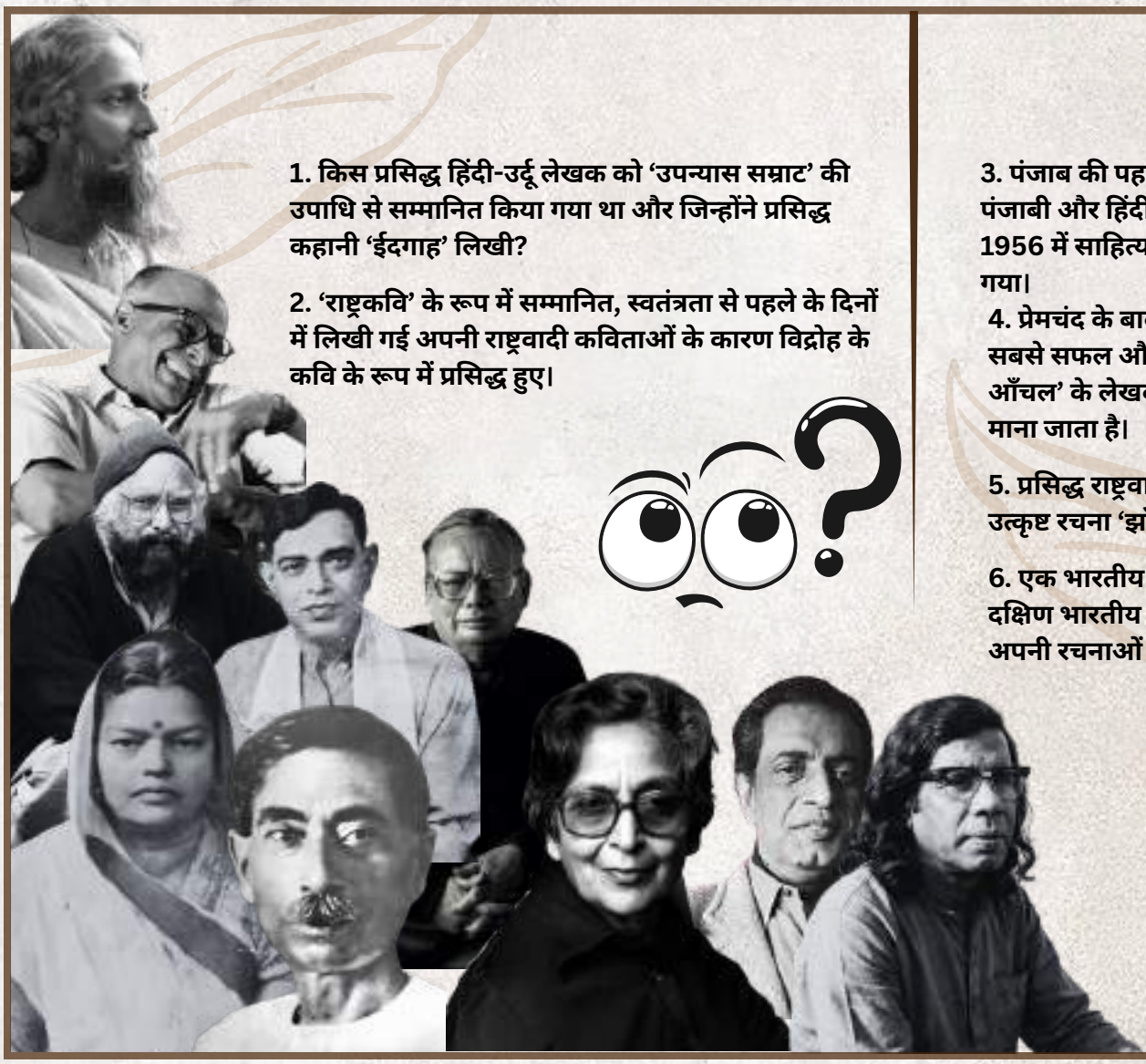
फास्ट फूड और व्यस्त दिनचर्या के इस दौर में हम सभी एक ऐसे पोषण की तलाश में रहते हैं जो सुरक्षित भी हो और आसानी से मिल भी जाए। आज के समय में सोशल मीडिया फीड्स महंगे सप्लीमेंट्स (पोषक तत्वों) के विज्ञापनों से भरे पड़े हैं। लेकिन इन सबके बीच, एक ऐसा किफायती सूपरफूड मौजूद है जो पहले से ही हमारे भारतीय रसोईघरों में उपलब्ध है: वह है साधारण सा सोयाबीन।

एमिनो एसिड के आधार पर, यह उन चुनिंदा और दुर्लभ पौधों से मिलने वाले प्रोटीनों में से एक है, जो मानव पोषण के लिए आवश्यक सभी एमिनो एसिड प्रदान करता है। यह शरीर में मांसपेशियों के विकास और उनकी मरम्मत में मदद करता है। विभिन्न शोधों से पता चला है कि इसमें ओमेगा फैटी एसिड मौजूद होते हैं, जो दिमाग की कार्यप्रणाली को बेहतर बनाते हैं और दिल को सेहतमंद रखते हैं। इतना ही नहीं, सोयाबीन कई तरह के माइक्रोन्यूट्रिएंट्स से भी भरपूर होता है।

व्यावसायिक रूप से इस शाकाहारी मीट के विकल्प के रूप में जाना जाता है। सोया चंक्स को फैट-रहित सोया के आटे से बनाया जाता है, जिसके कारण इसमें फैट (वसा) की मात्रा काफी कम होती है। आजकल भारतीय बाजार में अन्य लोकप्रिय सोया उत्पादों में टोफू (पनीर या चीज का विकल्प) और सोया मिल्क (दूध का विकल्प) शामिल हैं।

कच्चे सोयाबीन में कुछ ऐसे तत्व होते हैं जो शरीर में पोषक तत्वों को सोखने से रोकते हैं। हालांकि, हमारी पारंपरिक भारतीय खाना पकाने की शैली इसके इन हानिकारक प्रभावों को काफी हद तक खत्म कर देती है। इसलिए, यह बेहद जरूरी है कि इन हानिकारक तत्वों को हटाने और सोयाबीन के असली फायदों को अनलॉक करने के लिए इसे भिगोया जाए, उबाला जाए या प्रेशर कुक (सीटी लगाकर पकाया) किया जाए।

जिज्ञासा



1. किस प्रसिद्ध हिंदी-उर्दू लेखक को 'उपन्यास सम्राट' की उपाधि से सम्मानित किया गया था और जिन्होंने प्रसिद्ध कहानी 'ईदगाह' लिखी?

2. 'राष्ट्रकवि' के रूप में सम्मानित, स्वतंत्रता से पहले के दिनों में लिखी गई अपनी राष्ट्रवादी कविताओं के कारण विद्रोह के कवि के रूप में प्रसिद्ध हुए।

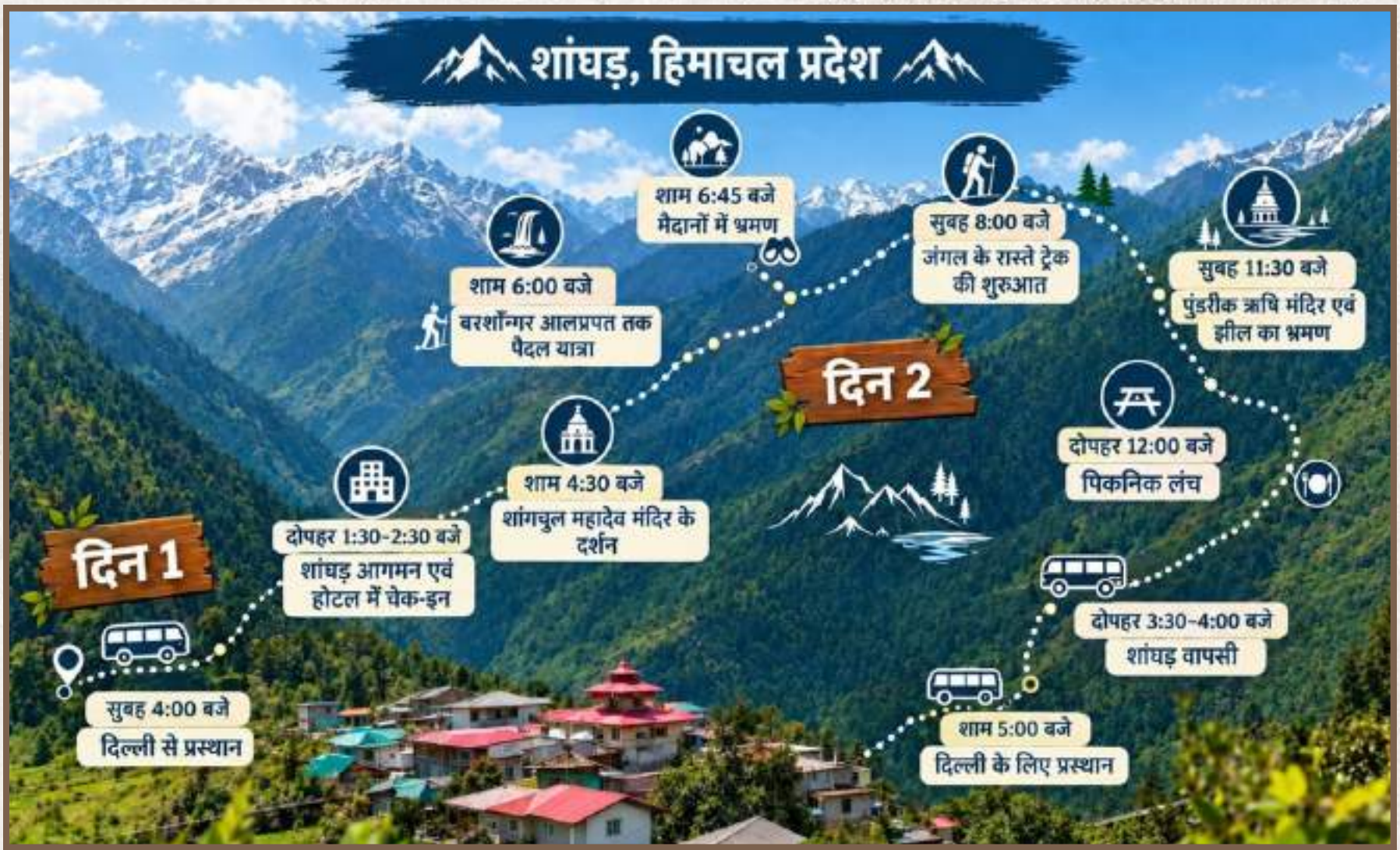
3. पंजाब की पहली प्रमुख महिला कवयित्री, जो अपनी पंजाबी और हिंदी कविताओं के लिए लोकप्रिय थीं। उन्हें 1956 में साहित्य अकादमी पुरस्कार से सम्मानित किया गया।

4. प्रेमचंद के बाद के दौर के आधुनिक हिंदी साहित्य के सबसे सफल और प्रभावशाली लेखकों में से एक। वे 'मैला आँचल' के लेखक हैं, जिसे एक महत्वपूर्ण हिंदी उपन्यास माना जाता है।

5. प्रसिद्ध राष्ट्रवादी कवयित्री, जिन्हें उनकी देशभक्ति की उत्कृष्ट रचना 'झाँसी की रानी' के लिए याद किया जाता है।

6. एक भारतीय लेखक और उपन्यासकार, जो काल्पनिक दक्षिण भारतीय शहर मालगुड़ी को केंद्र में रखकर लिखी गई अपनी रचनाओं के लिए प्रसिद्ध हैं।

1. मुंशी प्रेमचंद
2. रामधारी सिंह 'दिनकर'
3. अमृता प्रीतम
4. फणीश्वर नाथ 'रेणु'
5. सुभद्रा कुमारी चौहान
6. आर. के. नारायण



शांघड़, हिमाचल प्रदेश की सैंज घाटी में बसा एक शांत और मनमोहक पहाड़ी गाँव है। अपने हरे-भरे देवदार वनों, विस्तृत हरे-भरे घास के मैदानों और पारंपरिक हिमाचली संस्कृति के लिए प्रसिद्ध यह स्थान प्रकृति के बीच सुकून भरे समय का अनुभव प्रदान करता है।