

Incredible India  
अतुल्य! भारत



# आरोह



होटल प्रबंध, खान-पान प्रौद्योगिकी  
एवं अनुप्रयुक्त पोषण विज्ञान संस्थान - गोवा  
(पर्यटन मंत्रालय, भारत सरकार के अधीन)

**7वां संस्करण**  
**2024**

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, उत्तर गोवा द्वारा वर्ष 2023-2024 के दौरान राजभाषा कार्यान्वयन में श्रेष्ठ कार्य निष्पादन के लिए तृतीय पुरस्कार प्रदान करते हुए डॉ सुष्मिता भट्टाचार्य, उप निदेशक(कार्यान्वयन), क्षेत्रीय कार्यान्वयन कार्यालय(पश्चिम), गृह मंत्रालय, राजभाषा विभाग एवं श्री अजय रुगे, सदस्य सचिव-नसकास उत्तर गोवा एवं प्रादेशिक प्रबंधक रिटेल, भारतीय पेट्रोलियम कॉर्पोरेशन लिमिटेड







होटल प्रबंध संस्थान, गोवा की हिन्दी गृह पत्रिका "आरोह" के 7वें संस्करण को आप सभी के समक्ष प्रस्तुत करते हुए मुझे अपार प्रसन्नता की अनुभूति हो रही है ।

यह काफी गर्व की बात है कि, "ग" क्षेत्र में होने के बावजूद भी राजभाषा के प्रचार-प्रसार के लिए इस तरह के सराहनीय एवं सकारात्मक प्रयास किए जा रहे हैं । मैं संस्थान के समस्त अधिकारियों/कर्मचारियों, विद्यार्थियों एवं पत्रिका के पाठकों तथा संपादन मंडल को हार्दिक बधाई व पत्रिका के निरंतर प्रकाशन हेतु शुभकामनाएँ देती हूँ ।

आइए, हम सब एक साथ मिलकर इस संस्थान को आनेवाले वर्षों में और भी सुदृढ़ और अधिक सफल बनाने का प्रयास करें ।

डोना डि'सूझा  
प्रधानाचार्य  
होटल प्रबंध संस्थान-गोवा



## संपादकीय

मुझे "आरोह" के सभी पाठकों को संबोधित करते हुए अपार खुशी हो रही है। इस वर्ष पत्रिका होटल प्रबंध संस्थान-गोवा की गतिविधियों को दर्शाती है। मैं आरोह के 7वें संस्करण को आगे बढ़ाने के प्रयासों के लिए संस्थान के प्रत्येक व्यक्ति व समर्पित संपादकीय दल का हार्दिक आभार व्यक्त करती हूँ।

यह संस्करण एक प्रेरणा के रूप में कार्य करे, जो प्रत्येक पाठक को हिंदी के प्रगतिशील उपयोग की दिशा में अपनी क्षमता की खोज और उन्मुक्त करने के लिए प्रेरित करे ऐसी अपेक्षा करती हूँ।

शुभ कामनाओं सहित।

रचना नानोडकर  
प्रधानाचार्य की निजी सहायक  
होटल प्रबंध संस्थान-गोवा

## प्रशासनिक अधिकारी की कलम से .....



हिंदी, भारत की राजभाषा है तथा इसका महत्व भारतीय समाज और संगठन में अत्यधिक है। केंद्रीय सरकारी कार्यालयों में हिंदी का महत्व अत्यंत प्रमुख है, क्योंकि यहाँ पर हिंदी भाषा का प्रयोग देश की एकता और अखंडता को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

हिंदी के माध्यम से सरकारी कार्यालयों की सेवाएं सामान्य जनता तक पहुंचाई जा सकती हैं। देश में अनेक लोग हैं जो अंग्रेजी या अन्य भाषाओं को समझने में कठिनाई महसूस करते हैं, इसलिए हिंदी का प्रयोग सरकारी संचालन को स्थानीय स्तर पर पहुंचाने में महत्वपूर्ण योगदान देता है।

हिंदी के माध्यम से सरकारी कार्यालयों में कर्मचारियों के बीच संचार में अधिक सुगमता होती है। भाषा का सामान्य ज्ञान वाले लोगों के लिए हिंदी का प्रयोग करना सरल होता है, जिससे कार्यालय में तालमेल और सामर्थ्य बढ़ता है।

'आरोह' के माध्यम से संस्थान द्वारा राजभाषा हिन्दी की सेवा में उठाए कदम को मैं शुभकामनाएं प्रदान करती हूँ।

पूजा शेटगाँवकर  
लेखाकर/प्रभारी प्रशासनिक अधिकारी



## होटल प्रबंध संस्थान-गोवा

होटल प्रबंध, खान-पान प्रौद्योगिकी एवं अनुप्रयुक्त पोषण विज्ञान संस्थान-गोवा, पर्यटन मंत्रालय, भारत सरकार के वित्तीय और प्रशासनिक नियंत्रण के तहत एक केंद्रीय स्वायत्तशासी निकाय है।

यह संस्थान शिल्प पाठ्यक्रमों में आतिथ्य शिक्षा प्रदान करने के लिए सोसायटी पंजीकरण अधिनियम, 1860 के तहत पंजीकृत सोसायटी है। यह पहले, वर्ष 1967 में पंजीकृत, 'फूड क्राफ्ट इंस्टीट्यूट (गोवा)' के रूप में जाना जाता था जिसे वर्ष 1984 में डिप्लोमा स्तर तक उत्कृष्ट किया गया तथा वर्ष 2002 में डिग्री स्तर तक; जिसका वर्तमान नाम 'इंस्टीट्यूट ऑफ़ होटल मैनेजमेंट कैटरिंग टेक्नोलॉजी एंड एप्लाइड न्यूट्रिशन (गोवा) सोसाइटी' में अभ्युत्थान किया गया।

संस्थान, राष्ट्रीय होटल प्रबंध एवं कैटरिंग तकनालॉजी परिषद, नोएडा से संबद्ध है तथा वर्तमान में निम्नलिखित छात्र - क्षमता के लिए नियमित पाठ्यक्रम प्रदान कर रहा है:

1. 422 प्रवेश क्षमता के साथ आतिथ्य एवं होटल प्रशासन में 3-वर्षीय विज्ञान स्नातक।
2. 45 प्रवेश क्षमता के साथ खाद्य उत्पादन में डिप्लोमा।
3. 45 प्रवेश क्षमता के साथ खाद्य व पेय सेवा में डिप्लोमा।
4. 112 प्रवेश क्षमता के साथ खाद्य उत्पादन व नानबाई में शिल्प कौशल पाठ्यक्रम।
5. 45 प्रवेश क्षमता के साथ खाद्य व पेय सेवा में शिल्प कौशल पाठ्यक्रम।

उपर्युक्त पाठ्यक्रमों के अलावा, संस्थान पर्यटन मंत्रालय की वित्तीय सहायता और निर्देशन के अंतर्गत विभिन्न कौशल व रोजगार उन्मुख अल्पकालिक क्षमता निर्माण एवं सेवा प्रदाता पाठ्यक्रम आयोजित करता रहा है:

1. कौशल परीक्षण व प्रमाणन कार्यक्रम
2. हुनर से रोजगार तक कार्यक्रम

संस्थान का मुख्य उद्देश्य प्रशासन एवं प्रबंधन को सुचारू रूप से चलाना, सभी शिल्प और कौशल में शिक्षण एवं प्रशिक्षण, सभी शाखाओं के संगठनात्मक और प्रबंधन तकनीकों का

सैद्धांतिक व व्यावहारिक ज्ञान प्रदान करना, खानपान प्रतिष्ठानों के सकुशल संचालन के लिए आवश्यक पूर्ण कौशल जनशक्ति तैयार करना, विद्यालयों में संस्थागत आहार कार्यक्रम, औद्योगिक प्रतिष्ठानों और उसी तरह के संगठनों में खानपान प्रबंधन से जुड़े कार्यक्रम सम्पादित करना है।

यह संस्थान देश के अग्रणी निकायों में से एक है जो अधिकतम आधुनिक सुविधाओं से लैस है तथा यहाँ निपुण एवं योग्य कर्मचारी हैं। कुछ को इकोले होटलियर डी लुसान (ईएचएल), स्विट्जरलैंड में क्वालिफाइड लर्निंग फैसिलिटेटर के रूप में प्रशिक्षित किया गया है और अन्य को सर्टिफाइड लर्निंग फैसिलिटेटर्स (सीएलएफ), दिल्ली के रूप में प्रशिक्षित किया गया है।

संस्थान, आल्ट-पर्वरी, बार्देज, गोवा 403521, मापुसा - पणजी के बीच राष्ट्रीय महामार्ग एनएच17 पर अवस्थित है। पणजी से संस्थान की दूरी 3 किलोमीटर है और मपुसा से 8 किलोमीटर। संस्थान का कुल 4.8 एकड़ क्षेत्रफल है।

संस्थान में उपलब्ध सुविधाएं निम्नप्रकर हैं :

### **कक्षाएँ**

कक्षा कक्ष युवा मस्तिष्क को सैद्धांतिक ज्ञान देने के लिए अच्छी तरह साजसज्जा युक्त है। विद्यार्थियों को उद्योगों के लिए, जिनमें उन्हें प्रवेश करना है, के अनुसार तैयार किया जाता है। कक्षा कक्ष बड़े हैं, उन्हें शिक्षण-सहायकों से सुसज्जित किया गया है और उनमें एलसीडी प्रोजेक्टर भी हैं जिनकी सहायता से जिज्ञासु, होनहार छात्रों को नवीनतम जानकारी दी जाती है।

### **प्रयोगशालाएँ**

#### **गृह अनुरक्षण प्रयोगशाला**

छात्रों को, लौंड्री तथा दाग हटाना, कमरो की साज सज्जा के बेहतर पहलुओं एवं वर्दी योजना, खोया तथा पाया आदि प्रचालन पहलुओं में प्रशिक्षण देने के लिए गृहसज्जा प्रयोगशाला अच्छी तरह सुसज्जित है।



### **संगणक (कंप्यूटर) प्रयोगशाला**

नवीनतम प्रौद्योगिकी के संगणकों का प्रबंध किया गया है ताकि सत्कार उद्योग की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए छात्रों को अपेक्षित प्रशिक्षण दिया जा सके।

### **कार्यालय सम्मुख प्रयोगशाला**

अतिथ्य एवं होटल प्रशासन में 3-वर्षीय विज्ञान स्नातक के छात्रों को स्वागत एवं आरक्षण, आगमन एवं प्रस्थान, स्थिति प्रबंधन एवं कक्षा आरक्षण के मौलिक सिद्धांतों में प्रशिक्षण दिया जाता है।

### **नानबाई और मिष्ठान्न प्रयोगशाला**

ये ऐसी प्रशिक्षण प्रयोगशालाएं हैं जहां पर आतिथ्य एवं होटल प्रशासन में 3-वर्षीय विज्ञान स्नातक के पहले, पांचवे और छठे सत्रों तथा खाद्य उत्पादन और पटीसेरी में शिल्पकौशल पाठ्यक्रम के विद्यार्थियों को सामान्य खाद्य सामग्रियों से स्वादिष्ट केक, ब्रैड और मिष्ठान्न तैयार करना सिखाया जाता है, जो दिखने और खाने में बड़े अच्छे लगते हैं। व्यावहारिक कक्षाओं के उत्पाद स्केटेरिया में ताजे-ताजे प्रदर्शित किए एवं बेचे जाते हैं।

### **आधार प्रशिक्षण रसोइयाँ**

ये रसोइयाँ खाद्य उत्पादन एवं पेटिसरी में शिल्पकौशल पाठ्यक्रम व आतिथ्य एवं होटल प्रशासन में 3-वर्षीय विज्ञान स्नातक पाठ्यक्रम के पहले व दूसरे सत्रों के विद्यार्थियों को पाक-कला के मूलभूत सिद्धांतों का परिचय कराने के लिए नियोजित की गई हैं। उन्हें प्रधान व्यंजन : मांस, मछली, सब्जियाँ, मुर्गी काटना; स्टॉक्स, सॉस तैयार करना तथा मसाला पीसने के मूलतत्वों के बारे में सिखाया जाता है। ये रसोइयाँ अनुभवहीन विद्यार्थियों का विशेष ध्यान रखते हुए तथा दुर्घटनाओं को टालने और विद्यार्थियों की सुरक्षा को सुनिश्चित करते हुए सुनियोजित रूप से बनाई गई हैं।

### **मात्रा खाद्य रसोई**

यह रसोई बहुत अधिक संख्या में लोगों के लिए भोजन तैयार करने हेतु तैयार की गई है। पाठ्यक्रम के अंश के रूप में आतिथ्य एवं होटल प्रशासन में 3-वर्षीय विज्ञान स्नातक के तीसरे व चौथे सत्रों के विद्यार्थियों को इस रसोई में अत्यधिक मात्रा में खाना पकाने का प्रशिक्षण दिया जाता है। संस्थान के कर्मचारियों व विभिन्न पाठ्यक्रमों के विद्यार्थियों के लिए



यहाँ प्रतिदिन दोपहर का भोजन बनाया जाता है। रसोई नवीनतम उपकरणों से सुसज्जित है। इसे अधिकतम दक्षता को सुनिश्चित करते हुए बनाया गया है।

सुरक्षा मुख्य उद्देश्य होने के कारण छात्रों को अच्छी तरह से प्रकाशित और वातानुकूलित वातावरण में प्रशिक्षित किया जाता है।

### **विकसित प्रशिक्षण रसोई**

यह एक ऐसा मंच है जहां से आतिथ्य एवं होटल प्रशासन में 3-वर्षीय विज्ञान स्नातक पाठ्यक्रम के पांचवे और छठे सत्र के विद्यार्थी अपने आजीविका की शुरुआती दक्षता प्राप्त करते हैं। यहाँ पर उन्हें संस्थान में आयोजित थीम बुफ़े और विविध कार्यक्रमों के लिए दुनिया भर के खाद्य मेन्यू तैयार करना और प्रस्तुत करना सिखाया जाता है।

### **प्रशिक्षण रेस्टोरेंट**

एक ऐसी सुविधा है जहां विद्यार्थियों को टेबल लगाना व गुरिदों सेवा, भोजन तथा मदीरा परोसने का प्रशिक्षण दिया जाता है। इन छात्रों को बार ट्रेडिंग से भी परिचय कराया जाता है। यहाँ थीम बुफ़े आयोजित किया जाता है, तथा महत्वपूर्ण औद्योगिक कार्मिक को इसके लिए आमंत्रित किया जाता है, जो यहाँ के छात्रों एवं कर्मचारियों के प्रयासों की समीक्षा एवं मूल्यांकन करते हैं।

### **पुस्तकालय**

यह ज्ञान का भंडार है जहां विचार पैदा होते हैं और सपने सृजित किए जाते हैं। पूरी दुनिया में उपलब्ध किताबों का भंडार यहाँ रखा जाता है। किताबें, सावधिक, पाक्षिक तथा पत्रिकाएँ खरीदी जाती हैं ताकि छात्र औद्योगिक व वैश्विक घटनाओं की नवीनतम जानकारी रख सकें।

### **छात्र भोजनालय**

सरल आरामदायक भोजन हेतु छात्र भोजनालय का प्रबंध किया गया है। यहाँ विद्यार्थी स्नैकेटरिया का भी लुत्फ उठा सकते हैं।

## छात्रावास

संस्थान छात्रों एवं छात्राओं के लिए शानदार छात्रावास सुविधा प्रदान करता है। उन्हें पौष्टिक भोजन (नाश्ता/मध्याह्न-भोजन/रात्रि-भोजन) दिया जाता है। छात्रावास के सभी कमरों में व्यक्तिगत चारपाई, गद्दा, कुर्सी, अलमारी तथा अध्ययन मेज है। सभी सुविधाएं जैसे कि 24 घंटे गरम और ठंडा पानी, मनोरंजन सुविधाएं, टेबल टेनिस, बास्केट बॉल, टी.वी., लौंड्री सुविधा, जिमखाना, शू-शाईन मशीन, वॉटर कूलर आदि उपलब्ध है। छात्राओं के छात्रावास में अंतिम वर्ष की छात्राओं के लिए वॉशिंग मशीन, रेफ्रिजरेटर, माइक्रोवेव ओवन तथा एअर कंडीशनर्स का प्रबंध किया गया है।

उच्च स्तरीय अनुशासन और निश्चित प्रतिबंध जैसे समय, उपस्थिति आदि का सख्ती से पालन करवाया जाता है। छात्रावासों का वातावरण बेहद अनुकूल है। छात्रावास में रहनेवाले सभी विद्यार्थियों की सुरक्षा सुनिश्चित की जाती है।

छात्रावासों में रहनेवाले विद्यार्थियों द्वारा अपने सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन करने के लिए एम्फीथिएटर का प्रयोग किया जाता है।

संस्थान के परिसर (कैम्पस) में कर्मचारियों को आवास उपलब्ध कराने के लिए कर्मचारी आवास का प्रबंध है।

संस्थान, आयोजित किए जा रहे सभी पाठ्यक्रमों में उच्च शैक्षणिक परिणाम दर्ज कर रहा है जिसके परिणाम स्वरूप हमारे छात्रों की भर्ती के लिए कैंपस साक्षात्कार आयोजित करने के लिए उत्साही समूह / होटल आगे आ रहे हैं।

संस्थान के पूर्व छात्र, जिन्होंने कुछ दशक पहले यहां अपनी आजीविका शुरू की थी, वर्तमान में आतिथ्य उद्योग में अग्रणी हैं और दुनिया भर में हैं। कुछ अपनी आजीविका में शानदार ऊंचाइयों तक बढ़ रहे हैं - वरिष्ठ उपाध्यक्ष, महाप्रबंधक - जो इतने युवा संस्थान के लिए एक बड़ी उपलब्धि है।

संस्थान स्वच्छ भारत अभियान के अनुरूप सर्वोत्तम प्रथाओं का पालन कर रहा है और वर्ष 2018-2019 में 'पर्यटन मंत्रालय, भारत सरकार' द्वारा सर्वश्रेष्ठ रखरखाव वाला 'संस्थान' से सम्मानित किया गया था। संस्थान जलमल उपचार संयंत्र, सौर प्रकाश व्यवस्था, जल



पुनर्विक्रम, कचरा पृथक्करण जैसी हरित प्रथाओं का दावा करता है और प्लास्टिक मुक्त पर्यावरण व वर्षा जल संचयन की दिशा में प्रयास कर रहा है।

संस्थान राजभाषा के प्रगामी उपयोग की दिशा में प्रयासरत है तथा 11 से 50 कर्मचारियों के साथ क्षेत्र 'ग' में स्थित संघ की राजभाषा नीति के कार्यान्वयन के क्षेत्र में उत्कृष्ट योगदान के लिए क्रमशः वर्ष 2016-2017 व 2019-2020 में गृह मंत्रालय, भारत सरकार, राजभाषा विभाग का दूसरा और तीसरा पुरस्कार प्राप्त कर चुका है।

12 जनवरी, 2021 को स्वामी विवेकानंद की 158वीं जयंती के उपलक्ष्य में मुख्य अतिथि के रूप में इस संस्थान को भारत के माननीय उपराष्ट्रपति श्री एम. वैकैया नायडू की मेजबानी करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ था।

\*\*\*\*\*

## आईएचएम-गोवा में उपलब्ध पाठ्यक्रम और प्रवेश प्रक्रिया

क्र.सं.	पाठ्यक्रम का नाम	अवधि	प्रवेश	
1.	आतिथ्य एवं होटल प्रशासन में विज्ञान स्नातक		422  पदोन्नति नियम के अनुसार	
	अ) प्रथम वर्ष	प्रथम सत्र		1 वर्ष
		द्वितीय सत्र		
	आ) द्वितीय वर्ष	तृतीय सत्र		1 वर्ष
		चतुर्थ सत्र		
	इ) तृतीय वर्ष	पांचवा सत्र		1 वर्ष
छठा सत्र				
2.	खाद्य उत्पादन में डिप्लोमा	1 ½ वर्ष	45	
3.	खाद्य एवं पेय सेवा में डिप्लोमा	1 ½ वर्ष	45	
4.	खाद्य उत्पादन एवं पेटिसरी में शिल्प कौशल पाठ्यक्रम	1 ½ वर्ष	112	
5.	खाद्य एवं पेय सेवा में शिल्प कौशल पाठ्यक्रम	22 सप्ताह पहला बैच	45	

### प्रवेश की प्रक्रिया

आतिथ्य एवं होटल प्रशासन में 3 वर्षीय विज्ञान स्नातक पाठ्यक्रम (पदवी)

**पात्रता :**

उम्मीदवार ने 10+2 प्रणाली की XII की परीक्षा उत्तीर्ण की हो ।

**अथवा**

किसी अकादमी की समकक्ष परीक्षा अथवा अँग्रेजी एक अनिवार्य विषय के साथ वोकेशनल स्ट्रीम की परीक्षा पास की गई होनी चाहिए ।



उम्र :

कोई आयु सीमा नहीं ।

प्रवेश राष्ट्रीय होटल प्रबंध एवं केटरिंग ताकनालॉजी परिषद, नोएडा के माध्यम से होगा।

**डिप्लोमा पाठ्यक्रम :**

1. खाद्य उत्पादन
2. खाद्य एवं पेय सेवा

**न्यूनतम शैक्षिक योग्यता :**

10+2 प्रणाली की 12वीं परीक्षा में उत्तीर्ण ।

या

विद्यालयीन परीक्षा में अंग्रेजी विषय के साथ समकक्ष परीक्षा पास की हो।

**उम्र:**

कोई आयु सीमा नहीं ।

**चयन एवं कुल सीटों की संख्या :**

1. खाद्य उत्पादन में 45 सीट।
2. खाद्य एवं पेय सेवा में 45 सीट।

दोनों पाठ्यक्रमों के लिए प्रवेश संस्थान द्वारा "फ़र्स्ट कम फ़र्स्ट सर्व" के आधार पर किया जाता है।

**शिल्पकौशल पाठ्यक्रम :**

1. खाद्य उत्पादन एवं पेटिसरी
2. खाद्य एवं पेय सेवा

**न्यूनतम शैक्षिक योग्यता :**

10+2 प्रणाली की 10वीं परीक्षा में उत्तीर्ण ।

**या**

विद्यालयीन परीक्षा में अँग्रेजी विषय के साथ समकक्ष परीक्षा पास की हो।

**उम्र:**

कोई आयु सीमा नहीं ।

**चयन एवं कुल सीटों की संख्या :**

1. खाद्य उत्पादन एवं पेटिसरी में 112 सीट।
2. खाद्य एवं पेय सेवा में 90 सीट (अर्धवार्षिक 45 सीट + 45 सीट)।

संस्थान द्वारा दोनों पाठ्यक्रमों के लिए प्रवेश "फ़र्स्ट कम फ़र्स्ट सर्व" के आधार पर किया जाता है।

\*\*\*\*



## स्नातक पाठ्यक्रम के लिए प्रवेश प्रक्रिया: आतिथ्य व होटल प्रशासन में विज्ञान स्नातक



कु. वियांका कसेरेस  
प्रवर श्रेणी लिपिक(परीक्षा विभाग)

राष्ट्रीय होटल प्रबंध एवं कैटरिंग तकनालॉजी परिषद, अपने संबद्ध संस्थानों के माध्यम से आतिथ्य एवं होटल प्रशासन (बीएससी एच.एच.ए.) में 3-वर्ष का स्नातक(बैचलर डिग्री) प्रोग्राम प्रदान कर रहा है जो जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय (जेएनयू), नई दिल्ली द्वारा मान्यता प्राप्त है।

जो केवल शाकाहारी में रुचि रखते हैं उनके लिए केवल शाकाहारी विकल्प के साथ आतिथ्य एवं होटल प्रशासन में कार्यक्रम होटल प्रबंधन के सभी संबद्ध संस्थानों में भी उपलब्ध है जिसमें थ्योरी(theory) सभी के लिए समान होगी और शाकाहारी चुनने वाले छात्रों के लिए प्रैक्टिकल सत्र अलग से आयोजित किए जाएंगे।

आतिथ्य एवं होटल प्रशासन (बीएससी एच.एच.ए) कार्यक्रम 03 वर्ष की अवधि का है लेकिन कोई भी इसे अधिकतम 04 वर्षों में पूरा कर सकता है ।

राष्ट्रीय होटल प्रबंध एवं कैटरिंग तकनालॉजी परिषद द्वारा अखिल भारतीय आधार पर प्रवेश लिया जाता है। उम्मीदवारों को देश के विभिन्न केंद्रों में आयोजित अखिल भारतीय लिखित प्रवेश परीक्षा के लिए खुद को पंजीकृत करना आवश्यक है। आम तौर पर, जनवरी में देश के सभी प्रमुख समाचार पत्रों में प्रवेश परीक्षा के बारे में घोषणा की जाती है तथा परीक्षा अप्रैल / मई के महीने में अस्थायी रूप से आयोजित की जाती है।

नेशनल टेस्टिंग एजेंसी (एनटीए) प्रवेश के लिए कंप्यूटर आधारित नेशनल काउंसिल फॉर होटल मैनेजमेंट जॉइंट एंट्रेंस एग्जामिनेशन (एनसीएचएम जेईई) आयोजित करती है। एनटीए की वेबसाइट [www.nta.ac.in](http://www.nta.ac.in) और <https://exams.nta.ac.in/NCHM> पर इस संबंध में अपडेट देखें जा सकते हैं। इसके अलावा उम्मीदवार [nchm@nta.ac.in](mailto:nchm@nta.ac.in) को लिख सकते हैं तथा एनटीए को 011 4075 9000 अथवा 011 6922 7700 पर कॉल कर सकते हैं।

एनसीएचएम जेईई का परिणाम एनटीए की वेबसाइट [www.nchmjee.nta.nic.in](http://www.nchmjee.nta.nic.in) एवं राष्ट्रीय होटल प्रबंध एवं कैटरिंग ताकनालॉजी परिषद द्वारा [www.nchmcounselling.nic.in](http://www.nchmcounselling.nic.in) पर घोषित किया जाता है।

**पात्रता :** भारतीय नागरिकों के लिए: माध्यमिक परीक्षा की 10+2 प्रणाली में उत्तीर्ण या इसके समकक्ष एक विषय अंग्रेजी के साथ। उम्मीदवार को योग्यता परीक्षा में अध्ययन के विषय (कोर / वैकल्पिक / कार्यात्मक) के रूप में अंग्रेजी उत्तीर्ण होना चाहिए। एक विषय के रूप में अंग्रेजी के साथ किसी मान्यता प्राप्त बोर्ड/विश्वविद्यालय द्वारा आयोजित इंटरमीडिएट या दो वर्षीय प्री-यूनिवर्सिटी परीक्षा। 10+2 या समकक्ष परीक्षा में बैठने वाले भी अनंतिम आधार पर परीक्षा दे सकते हैं। हालाँकि, व्यक्ति को प्रवेश वर्ष के 30 सितंबर तक परीक्षा उत्तीर्ण करने का प्रमाण प्रस्तुत करना होगा।

कार्यक्रम में प्रवेश पाने के लिए कोई आयु सीमा नहीं है।

सभी योग्य उम्मीदवारों को प्रवेश के समय एक पंजीकृत मेडिकल प्रैक्टिशनर से निर्धारित प्रारूप में कार्यक्रम में आवश्यकतानुसार प्रैक्टिकल करने का मेडिकल फिटनेस प्रमाण पत्र जमा करना होगा।

#### **सीट आवंटन प्रक्रिया:**

उम्मीदवार को आवश्यक क्रेडेंशियल भरकर और रु. 2,000/- की गैर-वापसी योग्य पंजीकरण शुल्क जमा करके काउंसिलिंग पोर्टल - [www.nchmcounselling.nic.in](http://www.nchmcounselling.nic.in) पर पंजीकरण करना होगा। उम्मीदवारों को पंजीकरण के समय पोर्टल में संस्थानों की पसंद



भरने का मौका मिलेगा। संस्थान का आवंटन मेरिट कम चॉइस के आधार पर से किया जाएगा।

### **सीटों का आरक्षण:**

संबद्ध सरकारी संस्थानों में निम्नानुसार एनसीएचएम जेईई परिणाम के मेरिट सूची के अनुसार राष्ट्रीय होटल प्रबंध एवं कैटरिंग तकनालॉजी परिषद सीटों को भरने के लिए सरकार की आरक्षण नीति का पालन करता है।

ईडब्ल्यूएस (सामान्य) - 10% ओबीसी (एनसीएल) - 27% एससी - 15% एसटी - 7.5%

पीडब्ल्यूडी उम्मीदवारों के लिए:

प्रत्येक श्रेणी में विकलांग व्यक्तियों को संशोधन अधिनियम 2016 में परिभाषित 40% या अधिक विकलांगता वाले उम्मीदवारों के लिए 5% आरक्षण होगा। हालांकि, उम्मीदवार को कार्यक्रम में निर्धारित सभी आवश्यक व्यावहारिक कार्य करने में सक्षम होना चाहिए।

### **परामर्श और अन्य प्रवेश प्रक्रियाएं**

काउंसलिंग के माध्यम से सीटों का आवंटन : केवल पात्र उम्मीदवारों के लिए एनसीएचएम जेईई मेरिट (अखिल भारतीय रैंक) के आधार पर काउंसलिंग (ऑनलाइन) के चार दौर होंगे। एनसीएचएम-जेईई के परिणाम घोषित होने के बाद काउंसलिंग की विस्तृत प्रक्रिया वेबसाइट [www.nchmcounseling.nic.in](http://www.nchmcounseling.nic.in) पर उपलब्ध होगी।

एनसीएचएम जेईई की मेरिट सूची से योग्य उम्मीदवार को काउंसलिंग प्रक्रिया में भाग लेने के लिए पंजीकरण करना होगा और एकमुश्त गैर-वापसी योग्य पंजीकरण शुल्क रु 2,000/- का [www.nchmcounseling.nic.in](http://www.nchmcounseling.nic.in) पोर्टल पर भुगतान करना होगा।

### **पहला दौर**

क. पंजीकृत उम्मीदवार अनुसूची के अनुसार पहले दौर में संस्थानों का अपनी पसंद से चयन करेंगे। उम्मीदवार अपनी पसंद के का एक या अधिक संस्थान का चयन कर सकते हैं। प्रत्येक उम्मीदवार को विकल्पों को ध्यान से भरना होगा – उम्मीदवार को विकल्पों में केवल उन संस्थानों का चयन करना होगा, जिनमें उम्मीदवार प्रवेश के

लिए तैयार है। सीट को उनके एनसीएचएम जेईई ऑल इंडिया रैंक, आरक्षण श्रेणी और ऑनलाइन सिस्टम द्वारा उम्मीदवार द्वारा चुने गए संस्थान की पसंद / वरीयता के आधार पर आवंटित किया जाएगा।

- ख. जिन्हें पहले दौर में पसंद के अनुसार सीट आवंटित की गई है, वे रु 20,000/- के सीट स्वीकृति शुल्क (एसएएफ) का भुगतान करके सीट की पुष्टि कर सकते हैं और दस्तावेज़ सत्यापन केंद्र (डीवीसी) द्वारा ऑनलाइन दस्तावेज़ सत्यापन के लिए आवश्यक दस्तावेज़ अपलोड कर सकते हैं। रु. 20,000/- का एसएएफ पहले सेमेस्टर शुल्क का हिस्सा है और तदनुसार अंतिम रूप से आवंटित संस्थान को भेजा जाएगा।
- ग. जिन्हें पहले राउंड में सीट आवंटित की गई है और उन्होंने पहले राउंड के लिए काउंसलिंग शेड्यूल में सीट स्वीकृति शुल्क जमा नहीं किया है, ऐसी आवंटित सीट स्वचालित रूप से रद्द कर दी जाएगी तथा वे उपलब्ध रिक्त सीटों के खिलाफ अगले राउंड में भाग लेने के लिए पात्र होंगे।
- घ. जिन लोगों को पहले दौर में सीट आवंटित की गई है, उन्होंने ऊपर (ख) में उल्लिखित औपचारिकताओं का पालन करते हुए सीट स्वीकार कर ली है, लेकिन बाद के दौर में संस्थान की पसंद को अपग्रेड करने में रुचि रखते हैं, उन्हें "फ्लोटिंग" विकल्प चुनना चाहिए न कि "फ्रीज" का।
- ङ. उम्मीदवार फ्लोटिंग विकल्प के साथ उपरोक्त औपचारिकता करने के बाद के दौर में संस्थानों की अपनी पसंद को भी संशोधित कर सकते हैं। यदि प्रथम दौर में आवंटन पहली पसंद के अलावा किसी अन्य संस्थान में किया जाता है और अगले दौर के लिए फ्लोटिंग का विकल्प चुना जाता है, व उसी समय विकल्पों को संशोधित नहीं किया जाता है, तो बाद के दौर में आवंटन पर पहले के विकल्पों और सीट की उपलब्धता के भीतर विचार किया जाएगा। उन्नयन के मामले में, उम्मीदवार को एसएएफ जमा करने या दस्तावेज़ के आगे सत्यापन के लिए जाने की आवश्यकता नहीं है। एक बार आवंटन अपग्रेड हो जाने के बाद, पहले की सीट का दावा स्वचालित रूप से चला जाएगा तथा उम्मीदवार का पहले आवंटित सीट में कोई दावा नहीं होगा।
- च. जिन उम्मीदवारों ने काउंसलिंग के पहले दौर में सीट स्वीकृति शुल्क जमा किया है, लेकिन सीट पुष्टिकरण के लिए दस्तावेज़ सत्यापन प्रक्रिया पूरी नहीं की है, ऐसी सीट स्वचालित रूप से रद्द हो जाएगी। वे बाद के राउंड में भाग लेने के लिए पात्र होंगे



और पहले से जमा की गई फीस को समायोजित किया जाएगा, यदि भाग लिया जाता है, अन्यथा वापस कर दिया जाएगा।

- छ. यदि सीट आवंटित की जाती है और उम्मीदवार शैक्षिक योग्यता, आयु आदि जैसे पात्र मानदंडों को पूरा नहीं कर रहा है, तो ऐसी सीट स्वचालित रूप से रद्द कर दी जाएगी। एसएएफ राशि, यदि जमा की जाती है, तो वापस कर दी जाएगी।
- ज. यदि कोई उम्मीदवार पहले दौर में पंजीकृत है व सीट आवंटित हो जाता है, लेकिन दस्तावेज़ सत्यापन के दौरान 12वीं पास प्रमाण पत्र प्रस्तुत करने में सक्षम नहीं है, तो किसी मान्यता प्राप्त बोर्ड से परीक्षा में उपस्थित होने के पर्याप्त अन्य प्रमाण होने पर, उसे आवंटित संस्थान में प्रवेश वर्ष के 30 सितंबर तक मूल 12वीं प्रमाण पत्र प्रस्तुत करने का लिखित वचन प्रस्तुत करना होगा। नियत तारीख तक ऐसा करने में विफलता के मामले में, या 12वीं में कंपार्टमेंट मिलने पर, आवंटित सीट रद्द कर दी जाएगी और कोई रिफंड नहीं होगा।
- झ. यदि पहले दौर में पंजीकृत किसी उम्मीदवार को उसकी श्रेणी के आधार पर सीट आवंटित की गई है, लेकिन दस्तावेज़ सत्यापन के दौरान श्रेणी प्रमाण पत्र प्रस्तुत करने में सक्षम नहीं है, व उसी श्रेणी से संबंधित होने का पर्याप्त अन्य प्रमाण है, तो उसे आवंटित संस्थान में प्रवेश वर्ष के 30 सितंबर तक मूल श्रेणी प्रमाण पत्र प्रस्तुत करने का लिखित वचन प्रस्तुत करना होगा। नियत तारीख तक ऐसा करने में विफलता के मामले में, आवंटित सीट रद्द कर दी जाएगी और कोई वापसी नहीं होगी।
- ञ. यदि पहले दौर में पंजीकृत किसी उम्मीदवार ने उसकी श्रेणी के आधार पर आवंटित सीट का आवेदन किया लेकिन दस्तावेज़ सत्यापन के दौरान उक्त श्रेणी से संबंधित नहीं पाया गया, तो उसे खुली श्रेणी या वास्तविक श्रेणी में परिवर्तित कर दिया जाएगा। उम्मीदवार वास्तविक श्रेणी के तहत परामर्श के बाद के दौर में भाग ले सकता है।
- ट. यदि किसी उम्मीदवार ने काउंसलिंग के पहले दौर में सीट, स्वीकारी और पुष्टि की, लेकिन पोर्टल में ऑनलाइन (पहले दौर की काउंसलिंग के दौरान) के माध्यम से निर्धारित तिथि के दौरान सीट वापस ले ली, तो सीट के साथ-साथ काउंसलिंग के लिए पंजीकरण रद्द कर दिया जाएगा। ऐसे उम्मीदवार को चौथे (अंतिम) दौर को छोड़कर बाद के दौर में अनुमति नहीं दी जाएगी। तथापि, रु.20,000/- की एसएएफ राशि, यदि जमा की जाती है, को बाद के दौरों में समायोजित किया जाएगा।

- ठ. यदि इस दौर में सीट आवंटित नहीं की जाती है, तो उम्मीदवार बाद के राउंड में भाग ले सकता है और पंजीकरण शुल्क आगे बढ़ाया जाएगा।
- ड. यदि उम्मीदवार सीट को लॉक/फ्रीज नहीं करते हैं, तो इसे सीट की उपलब्धता के तहत अपग्रेड करने के लिए अगले राउंड के लिए फ्लोटिंग माना जा सकता है। एक बार आवंटन अपग्रेड हो जाने के बाद, पहले की सीट का दावा स्वचालित रूप से चला जाएगा और उम्मीदवार का पहले आवंटित सीट पर कोई दावा नहीं होगा।

### **दूसरा और तीसरा दौर:**

जिन उम्मीदवारों ने काउंसलिंग के पहले राउंड में पंजीकरण नहीं कराया है और भाग नहीं लिया है, वे पोर्टल के माध्यम से रु 2000/- का पंजीकरण शुल्क जमा करके पंजीकरण कर सकते हैं और उपलब्ध रिक्त सीटों के लिए काउंसलिंग के दूसरे/तीसरे दौर में भाग ले सकते हैं।

किसी भी बाद के दौर में सीट आवंटन उसी स्थिति में होगा जैसा कि काउंसलिंग के पहले दौर में उल्लेख किया गया है।

यदि कोई बेहतर रैंक (एनसीएचएम जेईई की एआई) उम्मीदवार, जिसने काउंसलिंग के पहले दौर में भाग नहीं लिया है, को निचली रैंक के उम्मीदवार (जिसने काउंसलिंग के पहले दौर में योग्यता के आधार पर भाग लिया और सीट प्राप्त की) को आवंटित ऐसी सीट के खिलाफ दावा करने का कोई अधिकार नहीं होगा।

दूसरे या बाद के दौर के दौरान विकल्प भरने से पहले, उम्मीदवारों को सलाह दी जाती है कि वे पोर्टल में पहले / दूसरे दौर के आवंटन के बाद संस्थानों में सीटों की रिक्ति की स्थिति देख लें।

जिन उम्मीदवारों ने पहले दौर की आवंटित सीट की स्वीकृति के बाद फ्लोटिंग विकल्प दिया है, उन्हें भी उन्नयन या यहां तक कि विकल्प संशोधन के लिए दूसरे दौर में भाग लेने की अनुमति दी जाएगी और दस्तावेज़ सत्यापन प्रक्रिया के लिए जाने की आवश्यकता नहीं होगी। लेकिन ताजा आवंटन पत्र रिकॉर्ड के लिए डाउनलोड किया जाना चाहिए। एक बार



आवंटन अपग्रेड हो जाने के बाद, पहले की सीट का दावा स्वचालित रूप से चला जाएगा और उम्मीदवार का पहले आवंटित सीट पर कोई दावा नहीं होगा।

यदि इस दौर में सीट आवंटित नहीं की जाती है, तो उम्मीदवार बाद के राउंड में भाग ले सकता है तथा पंजीकरण शुल्क आगे बढ़ाया जाएगा।

यदि उम्मीदवार सीट को लॉक/फ्रीज नहीं करते हैं, तो इसे सीट की उपलब्धता के तहत अपग्रेड करने के लिए अगले राउंड में फ्लोटिंग माना जा सकता है। एक बार आवंटन अपग्रेड हो जाने के बाद, पहले की सीट का दावा स्वचालित रूप से चला जाएगा और उम्मीदवार का पहले आवंटित सीट पर कोई दावा नहीं होगा।

पहले, दूसरे और तीसरे राउंड में सीट आवंटित उम्मीदवार, आवंटित सीट को वापस लेना / चाहते हैं, अंतिम दौर में पंजीकरण शुरू करने से पहले केवल काउंसलिंग पोर्टल में ऑनलाइन मोड के माध्यम से ऐसा कर सकते हैं। कोई मैनुअल या डाक द्वारा या ईमेल द्वारा निकासी पर विचार नहीं किया जाएगा। उपर्युक्त तारीख के बाद सीट वापस लेने पर एसएएफ को जब्त कर लिया जाएगा।

#### **काउंसलिंग का अंतिम दौर: -**

- क. यदि किसी उम्मीदवार ने पहले राउंड में भाग लिया, सीट आवंटित हुई, स्वीकार किया, लेकिन उपलब्ध खाली सीटों के खिलाफ फाइनल राउंड में भाग लेना चाहता है, ऐसा संभव है। इस दौर में सीट का आवंटन न होने की स्थिति में, पहले आवंटित सीट बरकरार रहेगी। लेकिन, एक बार पहले के आवंटन को अपग्रेड करने के बाद, पहले की सीट का दावा स्वचालित रूप से चला जाएगा और उम्मीदवार का पहले आवंटित सीट पर कोई दावा नहीं होगा।
- ख. जिन उम्मीदवारों ने पंजीकरण नहीं कराया है और काउंसलिंग के पहले/दूसरे/तीसरे दौर में भाग नहीं लिया है, वे पोर्टल के माध्यम से रु. 2000/- का पंजीकरण शुल्क जमा करके पंजीकरण कर सकते हैं। यह अंतिम दौर है और कोई निकासी नहीं है। उम्मीदवार को खाली सीटों के खिलाफ इस दौर में विकल्प भरने हेतु लिंक प्राप्त करने के लिए रु. 20,000 /- जमा करने होंगे। इस दौर में सीट आवंटन प्रक्रिया

वही होगी जो काउंसलिंग के पहले और बाद के दौर में बताई गई है, सीट वापस लेने को छोड़कर।

ग. इस दौर में या उसके बाद कोई धनवापसी नहीं होगी।

### **संस्थान में प्रवेश प्रक्रिया**

आईएचएम गोवा (एनसीएचएमसीटी द्वारा भेजी गई सूची के अनुसार) के लिए चयनित उम्मीदवारों को प्रवेश के समय अपने माता-पिता/अभिभावक के साथ आना होगा। उम्मीदवारों को प्रवेश के समय उनकी शैक्षिक योग्यता, जन्म तिथि, चरित्र आदि के संबंध में अपने प्रमाण पत्र की स्वयं सत्यापित प्रतियों के साथ मूल प्रमाण पत्र प्रस्तुत करना होगा। सत्यापन के बाद मूल प्रमाण पत्र उम्मीदवार को वापस कर दिए जाएंगे। उम्मीदवार जो गलत प्रमाण पत्र प्रस्तुत करते पाया जाता है, उसे बर्खास्त कर दिया जाएगा और उसकी फीस जब्त कर ली जाएगी।

काउंटर पर दस्तावेजों के सत्यापन के बाद, छात्र को प्रवेश प्रक्रिया को पूरा करने के लिए शेष शुल्क का भुगतान करना आवश्यक है।

प्रथम सेमेस्टर कक्षाएं समान्यतः अगस्त के पहले सप्ताह में शुरू होती हैं।

\*\*\*



## हमारे शीर्ष नौकरी प्रदान कर्ता के नाम (होटल एवं रीटेल)

1. मैरियट इंटरनेशनल
2. ओबेरॉय समूह
3. हिल्टन पैन इंडिया
4. ट्राइडेंट, बांद्रा कुर्ला-मुंबई
5. एचएमएसहोस्ट इंटरनेशनल
6. आईएचसीएल पैन इंडिया
7. टाटा स्टारबक्स
8. कैफे कॉफी डे
9. फ़र्न होटल और रिसॉर्ट्स
10. बेल्जियम वफ़ल कंपनी ब्लूमबे
11. वैन ह्यूसेन इनरवियर बिजनेस यूनिट-आदित्य बिड़ला फैशन एंड रिटेल लिमिटेड
12. रिलायंस रिटेल लिमिटेड
13. बारबेक्यू नेशन
14. पिकयोटरेल
15. मोनिका एंटरप्राइजेज
16. स्पेशलिटी रेस्टोरेंट लिमिटेड
17. हॉलिडे इन रिज़ॉर्ट गोवा
18. पैराडाइज फूड कोर्ट प्राइवेट लिमिटेड
19. स्टैंज़ा लिविंग
20. डेल्टा कॉर्प लिमिटेड

## आईएचएम गोवा द्वारा आयोजित गत वर्ष की स्वच्छता गतिविधियां

### स्वच्छता एक्शन प्लान

स्वच्छ भारत अभियान भारत सरकार की सराहनीय कोशिश है। अपने प्रधानमंत्री बनने के बाद माननीय श्री नरेन्द्र मोदी जी ने गांधी जयंती के अवसर पर 02 अक्टूबर 2014, को इस अभियान का आगाज़ किया था। भारत को स्वच्छ करने की परिवर्तन कारी मुहिम चलाई थी। भारत को साफ-सुथरा देखना गांधी जी का सपना था। गांधीजी हमेशा लोगों को अपने आस-पास साफ-सफाई रखने को कहते थे। इसकी परिकल्पना तो गांधीजी ने आजादी के पूर्व ही गढ़ दी थी, किंतु आधिकारिक तौर पर इसे एक अप्रैल, 1999 से शुरू माना जाता है। जब भारत सरकार ने ग्रामीण स्वच्छता और पूर्ण स्वच्छता के लिए आयोग गठित किए थे। जिसे बाद में 2012 में तत्कालीन प्रधानमंत्री डा. मनमोहन सिंह जी ने अपनी सहमति देकर इस योजना को 'निर्मल भारत अभियान' का नाम दिया।

सरकार ने एक ऐसा रचनात्मक और सहयोगात्मक मंच प्रदान किया है जो राष्ट्रव्यापी आंदोलन की सफलता सुनिश्चित करता है। यह मंच प्रौद्योगिकी के माध्यम से नागरिकों और संगठनों के अभियान संबंधी प्रयासों के बारे में जानकारी प्रदान करता है। कोई भी व्यक्ति, सरकारी संस्था या निजी संगठन अभियान में भाग ले सकते हैं। इस अभियान का उद्देश्य लोगों को उनके दैनिक कार्यों में से कुछ घंटे निकालकर भारत में स्वच्छता संबंधी कार्य करने के लिए प्रोत्साहित करना है।

इस अभियान के तहत होटल प्रबंध संस्थान-गोवा द्वारा वर्ष के दौरान निम्नावत विविध गतिविधियां आयोजित की गईं :

### व्यर्थ से धन :

दिनांक 25.09.2023 को संस्थान द्वारा 'वैथ आउट ऑफ वेस्ट' कार्यक्रम का आयोजन किया गया। डिप्लोमा और शिपकौशल-खाद्योत्पादन के छात्रों ने इस कार्यक्रम में सक्रिय रूप से भाग लिया। संस्थान के खाद्य उत्पादन में डिप्लोमा और खाद्य उत्पादन व नानबाई में शिल्प कौशल पाठ्यक्रम के छात्रों ने इसमें हिस्सा लिया। छात्रों ने दिखाया कि, कैसे



रचनात्मक रूप से अपशिष्ट वस्तुओं को सजावटी और उपयोगी वस्तुओं में पुनर्नवीनीकरण किया जा सकता है।



अपशिष्ट वस्तुओं को सजावटी और उपयोगी वस्तुओं की प्रदर्शनी

### पेन्हा डी फ्रांका चर्च वाटरफ्रंट क्षेत्र की सफाई :

"स्वच्छता ही सेवा" के उत्सव के एक भाग के रूप में, होटल प्रबंध संस्थान-गोवा ने 26.09.2023 को गोवा के पेन्हा डी फ्रांका चर्च वाटरफ्रंट क्षेत्र की सफाई का आयोजन किया। अतिथ्य एवं होटल प्रशासन में 3-वर्षीय विज्ञान स्नातक के तीसरे सत्र के छात्रों के एक दल ने इस कार्यक्रम में भाग लिया। इस आयोजन का उद्देश्य आसपास के लोगों में स्वच्छ रहने पर जागरूकता फैलाना था।



पेन्हा डी फ्रांका चर्च वाटरफ्रंट क्षेत्र की सफाई



### एकांकी - पर्यावरण के प्रति जागरूकता और जिम्मेदारी

दिनांक 29.09.2023 को संस्थान द्वारा एकांकी - पर्यावरण के प्रति जागरूकता और जिम्मेदारी पर एक प्रेरक वीडियो बनाया गया और बाद में स्कूलों और कॉलेजों में प्रसारित किया गया जो उनके बीच पर्यावरण के प्रति जिम्मेदारी की भावना पैदा करने में मदद करेगा। वीडियो का लिंक ई-मेल आईडी द्वारा स्कूलों और कॉलेजों के साथ साझा किया गया था।

वीडियो का लिंक:

<https://drive.google.com/file/d/1neGGvcEYXn31dYNAFZgcKqtrRWARNMi8/view?usp=sharing>



## संस्थान के नए विंग के प्रवेश द्वार का सौंदर्यीकरण :

दिनांक 04.10.2023 को संस्थान के नए विंग के प्रवेश द्वार के सौंदर्यीकरण प्रक्रिया की शुरुआत के साथ-साथ द्वितीय वर्ष के अतिथ्य एवं होटल प्रशासन में 3-वर्षीय विज्ञान स्नातक के छात्रों द्वारा की गई। छात्रों ने क्षेत्र की सफाई करने के बाद स्वच्छता शपथ ली ।



संस्थान के नई विंग प्रवेश द्वार के सौंदर्यीकरण प्रक्रिया

## काणकोण रेल्वे स्टेशन पर जागरूकता अभियान :

दिनांक 11.12.2023 को संस्थान द्वारा गोवा के काणकोण रेल्वे स्टेशन पर स्वच्छता और जागरूकता अभियान का आयोजन किया गया जिसका उद्देश्य स्वच्छ पर्यावरण बनाए रखने के महत्व और प्लास्टिक की बोतलों के उपयोग के नुकसान के बारे में जनता के बीच जागरूकता पैदा करना था । पर्यटकों और रेलवे कर्मचारियों को शामिल करते हुए स्वच्छता शपथ ली गई ।



स्वच्छता शपथ

सफाई के दौरान



रेल्वे स्टेशन पर पर्यटकों एवं कर्मचारियों के बीच जागरूकता

### बोंडला वन्यजीवन अभ्यारण्य में जागरूकता अभियान :

बोंडला वन्यजीवन अभ्यारण्य में दिनांक 13.12.2023 को संस्थान द्वारा जागरूकता अभियान का इस उद्देश्य से आयोजन किया गया कि, जनता में स्वच्छ वातावरण बनाए रखने का महत्व तथा प्लास्टिक की बोतलों के उपयोग से परियावरण को हो रहे नुकसान के बारे में जागरूक किया जाए ।

अभ्यारण्य में उपस्थित स्कूली बच्चों के लिए प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया तथा विजेताओं को मोमेंटो प्रदान किए गए । स्कूली छात्रों, शिक्षकों और वन पुलिस अधिकारियों के साथ स्वच्छता की शपथ ली गई।





पर्यटकों, छात्रों और कर्मचारियों का शपथ लेना



अभ्यारण्य के कर्मचारियों के साथ



संस्थान द्वारा आयोजित जागरूकता अभियान एवं प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता

### अंजूना फली मार्केट में स्वच्छता कार्रवाई योजना:

दिनांक 13.12.2023 को संस्थान द्वारा अंजूना फली मार्केट में स्वच्छता कार्रवाई योजना के अंतर्गत पर्यटक जागरूकता कार्यक्रम में स्ट्रीट प्ले व फ्लैश मॉब का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य सामान्य जनता या एक स्थान से दूसरे स्थान की यात्रा करने वाले यात्रियों में स्वच्छता और इसके लाभों के बारे में जागरूकता पैदा करना था। इस कार्यक्रम के तहत, अतिथ्य एवं होटल प्रशासन में 3-वर्षीय विज्ञान स्नातक के प्रथम वर्ष के सभी छात्रों ने भाग लिया। छात्रों द्वारा सड़क नाटक की प्रस्तुति की गई। यह नाटक अपने आस-पास की सफाई की आवश्यकता पर केंद्रित था।



अंजूना फ्ली मार्केट में स्वच्छता कार्रवाई योजना



प्रलेश मॉब के दौरान छात्र प्रदर्शन करते हुए



स्वच्छता की शपथ लेना



## गोवा के दाबोलिम एयरपोर्ट पर स्वच्छता कार्रवाई योजना:

दिनांक 13.12.2023 को संस्थान द्वारा गोवा के दाबोलिम एयरपोर्ट पर स्वच्छता कार्रवाई योजना के अंतर्गत पर्यटक जागरूकता कार्यक्रम में स्ट्रीट प्ले और फ्लैश मॉब का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य सामान्य जनता या एक स्थान से दूसरे स्थान की यात्रा करने वाले यात्रियों में स्वच्छता और इसके लाभों के बारे में जागरूकता पैदा करना था। इस कार्यक्रम के तहत, अतिथि एवं होटल प्रशासन में 3-वर्षीय विज्ञान स्नातक के प्रथम वर्ष के सभी छात्रों ने भाग लिया। छात्रों द्वारा सड़क नाटक की प्रस्तुति की गई। यह नाटक अपने आस-पास की सफाई की आवश्यकता पर केंद्रित था।



छात्र सड़क नाटक के दौरान प्रदर्शन करते हुए

एयरपोर्ट प्राधिकृतियों के साथ समूह फोटोग्राफी।

\*\*\*\*\*

## मिलेट का अंतरराष्ट्रीय वर्ष – 2023

वर्ष 2023 मिलेट का अंतरराष्ट्रीय वर्ष के तौर पर मनाया गया। मिलेट का अंतरराष्ट्रीय वर्ष 2023 पोषण और स्वास्थ्य से लेकर पर्यावरणीय स्थिरता और आर्थिक विकास तक मिलेट के कई लाभों के बारे में जागरूकता बढ़ाने का एक अवसर था।

भारत में आमतौर पर उगाए जाने वाले मिलेट में जवार, बाजरा, रागी, सनवा/झांगोरा, बरी, कांगनी, कोदरा/कोदो आदि शामिल हैं। कुछ मिलेट के पोषण और स्वास्थ्य के फायदे इस लेख के पाठकों के लिए प्रस्तुत है :

### **कांगनी(Foxtail Millet)**

कांगनी विटामिन बी 12 से भरपूर होता है जो स्वस्थ दिल को बनाए रखने, तंत्रिका-तंत्र के सुचारू कामकाज और सामान्य रूप से त्वचा और बालों के विकास के लिए अच्छा है। कांगनी युक्त आहार ग्लाइसेमिक नियंत्रण में सुधार कर सकता है तथा टाइप-2 मधुमेह रोगियों में इंसुलिन, कोलेस्ट्रॉल और उपवास ग्लूकोज को कम कर सकता है।

### **सनवा/झांगोरा(Banyard Millet)**

सनवा मिलेट, मधुमेह के लोगों के लिए आदर्श भोजन। शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है। कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करता है। आंत के स्वास्थ्य में सुधार करता है। वजन प्रबंधन में मदद करता है

### **बाजरा(Pearl Millet)**

बाजरा में कार्बोहाइड्रेट होते हैं जो धीरे-धीरे पचते हैं और लंबे समय तक स्थिर ग्लूकोज स्तर बनाए रखते हैं। यह तथ्य उसे मधुमेह रोगियों के लिए एक स्वस्थ भोजन विकल्प बनाता है। आहार फाइबर और कोलेस्ट्रॉल कम करने वाले गुणों से भरपूर यह हृदय रोगियों के लिए अच्छा है। सीलिएक रोग और ग्लूटेन असहिष्णुता वाले रोगी बाजरा आधारित आहार का विकल्प चुन सकते हैं क्योंकि यह ग्लूटेन मुक्त है और हर कोई इसे आसानी से सहन कर सकता है। बाजरा उन कुछ खाद्य पदार्थों में से एक है जो पेट की अम्लता को कम करता



हैं जिससे बार-बार होने वाली एसिडिटी के कारण होने वाले अल्सर के गठन और परेशानी को सीमित किया जा सकता है। बाजरे के लाभों में अच्छे आंत स्वास्थ्य को बढ़ावा देना शामिल है। सरल शब्दों में, बाजरा का सेवन करने से यह सुनिश्चित होगा कि, आप कब्ज को दूर रखें। इसके पीछे का कारण बाजरे में अघुलनशील फाइबर की उपस्थिति है। जो लोग शाकाहारी हैं उन्हें मांस और मछली उत्पादों से आवश्यक प्रोटीन नहीं मिल पाता है। यहीं पर बाजरा आता है। बाजरे के स्वास्थ्य लाभों में शाकाहारियों को आवश्यक प्रोटीन प्रदान करने की क्षमता भी शामिल है। बाजरे का आटा तब पूरा हो जाता है जब इसे राजमा, मूंग दाल, चना दाल आदि जैसे बीजों के साथ मिलाया जाता है। बाजरा पोटेशियम में अपनी समृद्धि के लिए जाना जाता है जो उच्च रक्तचाप वाले लोगों के लिए आवश्यक है। पोटेशियम से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन करने से आपके शरीर से सोडियम को बाहर निकालने में मदद मिलेगी, जिससे रक्तचाप कम हो जाएगा। बाजरे की अंतर्निहित उच्च फास्फोरस हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करती है। आहार फाइबर की एक अच्छी मात्रा थोक गठन में सहायता करती है और कब्ज से राहत प्रदान करती है। बाजरा में पर्याप्त मात्रा में गुड फैट होता है जो उच्च कोलेस्ट्रॉल के रोगियों के लिए भोजन की वांछित गुणवत्ता है। बाजरा आसानी से पच जाता है और बच्चों द्वारा अच्छी तरह से सहन किया जाता है जो उसे दूध छुड़ाने की अवधि के दौरान और बाद में भी भोजन की तैयारी के लिए एक अनिवार्य घटक बनाता है। शरीर में मुक्त कणों से होने वाली क्षति को कम करता है और जल्दी बुढ़ापा, अल्जाइमर रोग, पार्किंसंस रोग, हृदय रोगों को रोकता है एवं घाव भरने में सहायता करता है। वजन प्रबंधन और मोटापे के लिए आदर्श है। यह पेट के पीएच को क्षारीय बनाता है, और इस प्रकार कोलन कैंसर के खतरे को कम करता है। आयरन और फोलिक एसिड सामग्री के कारण गर्भवती महिलाओं और नर्सिंग माताओं के लिए भोजन का एक स्वस्थ विकल्प है।

### **राजगीरा(Amaranth)**

वजन घटाने में मदद करता है। कैंसर से बचाता है। सूजन से लड़ता है। हड्डी के स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। मांसपेशियों को ताकतवर बनाता है। पाचन में सहायक है तथा हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है।

### **रागी(Finger Millet)**

रागी प्राकृतिक कैल्शियम का एक उत्कृष्ट स्रोत है जो बढ़ते बच्चों और उम्र बढ़ने वाले लोगों के लिए हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करता है। रागी का नियमित सेवन हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है, ऑस्टियोपोरोसिस जैसी बीमारियों को दूर रखता है और फ्रैक्चर के जोखिम को कम कर सकता है।

### **कोदो(Kodo Millet)**

इसका उच्च आयरन स्तर एनीमिया में मदद करता है। इसकी उच्च प्रोटीन और फाइबर सामग्री इसे मधुमेह निवारण के अनुकूल अनाज बनाती है। यह ब्लड प्यूरीफायर का काम भी करता है। गुर्दे के कार्यों में सहायक है। प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है और दिल की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।

### **कुटकी/समा (Little Millet)**

कुटकी एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर होता है जो प्रतिरक्षा को बढ़ावा देता है एवं संक्रमण और बीमारियों से बचाता है। इसके अतिरिक्त, कुटकी मैग्नीशियम का एक अच्छा स्रोत है, जो विभिन्न शारीरिक कार्यों के लिए आवश्यक खनिज है। यह हड्डियों को स्वस्थ बनाए रखता है व मांसपेशियों और तंत्रिका कार्य का समर्थन करता है।

### **कुट्टु(Buckwheat Millet)**

कुट्टु फाइबर में समृद्ध है। फाइबर नियमित मल त्याग में सहायता करता है और कब्ज जैसे लक्षणों का अनुभव करने की क्षमता को कम करता है। फाइबर में उच्च आहार पाचन स्वास्थ्य की रक्षा करने के लिए निश्चित है। यह रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

### **जवार(Sorghum)**

ज्वार विटामिन और खनिजों का एक अच्छा स्रोत है, आहार फाइबर की उच्च सामग्री है, एंटीऑक्सिडेंट का एक समृद्ध स्रोत है, ट्यूमर के विकास को रोकने में मदद करता है, मधुमेह के रोगियों के लिए प्राकृतिक इलाज, सीलिएक रोगियों के लिए मुख्य भोजन व रक्त कोलेस्ट्रॉल को कम करता है तथा वजन नियंत्रण में मदद करता है।



इंटरनेशनल इयर ऑफ़ मिलेट – 2023 के अवसर पर होटल प्रबंध संस्थान – गोवा द्वारा मुख्यधारा की सामग्री को पाक विधि में मिलेट को प्रतिस्थापित करके तैयार किए गए विविध व्यंजनों की एक झलक :



रागी चॉकलेट केक



मिलेट कुकी



जवार बानोफ़े केक



जवार स्ट्रॉबेरी कपकेक्स



कोदो मिलेट खीर



कोदो मिलेट रिसोटो



रागी सेवियाँ उपमा



कागनी मिलेट चीवड़ा





बाजरा मसाला रोटी



कोदो मिलेट खजूर फिरनी



स्वादित रागी पीठा



रागी और चिया सीड पुडिंग

\*\*\*\*\*

## आईएचएम गोवा में योग दिवस

योग एक धर्म नहीं है, यह जीवन जीने का एक तरीका है जिसका उद्देश्य स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन है।

मनुष्य एक शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक प्राणी है; योग तीनों के संतुलित विकास को बढ़ावा देने में मदद करता है। शारीरिक व्यायाम के अन्य रूप, जैसे एरोबिक्स, केवल शारीरिक कल्याण का आश्वासन देते हैं उनका आध्यात्मिक या सूक्ष्म शरीर के विकास से बहुत कम लेना-देना है।

योगिक व्यायाम शरीर को ब्रह्मांडीय ऊर्जा से रिचार्ज करते हैं एवं सुविधा प्रदान करते हैं:

- पूर्ण संतुलन और सद्भाव की प्राप्ति।
- स्व-उपचार को बढ़ावा
- दिमाग से नकारात्मक अवरोधों और शरीर से विषाक्त पदार्थों को हटाना।
- व्यक्तिगत शक्ति को बढ़ाना
- अधिक जागरूकता के साथ जीने के लिए योग
- ध्यान और एकाग्रता में मदद, विशेष रूप से बच्चों के लिए महत्वपूर्ण
- पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करके भौतिक शरीर में तनाव और परेशानी को कम करना
- बेहतर रिश्तों के लिए योग

आकांक्षी कायाकल्प और ऊर्जावान महसूस करता है। इस प्रकार, योग प्रत्येक आकांक्षी को शरीर और मन को नियंत्रित करने की शक्तियां प्रदान करता है।

योग का अभ्यास करने की कला किसी व्यक्ति के मन, शरीर और आत्मा को नियंत्रित करने में मदद करती है। यह शांतिपूर्ण शरीर और मन को प्राप्त करने के लिए शारीरिक और मानसिक विषयों को एक साथ लाता है; तनाव और चिंता को प्रबंधित



करने में मदद करता है व आराम देता है। यह लचीलापन, मांसपेशियों की ताकत और शरीर की टोन बढ़ाने में भी मदद करता है। यह श्वसन, ऊर्जा और जीवन शक्ति में सुधार करता है। योग का अभ्यास सिर्फ खींचने जैसा लग सकता है, लेकिन शरीर के लिए महसूस करने, देखने और स्थानांतरित करने के तरीके से बहुत कुछ कर सकता है।

योगासन शक्ति, लचीलापन और आत्मविश्वास का निर्माण करते हैं। योग का नियमित अभ्यास वजन कम करने, तनाव दूर करने, प्रतिरक्षा में सुधार करने और स्वस्थ जीवन शैली को बनाए रखने में मदद कर सकता है।

9वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को चिह्नित करने के लिए, योग प्रशिक्षक सुश्री कोमल डडवाल द्वारा कॉलेज के कर्मचारी सदस्यों के लिए एक इंटरैक्टिव योग सत्र आयोजित किया गया था। सभी प्रतिभागियों ने प्रशिक्षक के मार्गदर्शन में योगाभ्यास किया। सत्र के बाद कुछ स्वस्थ जलपान का आयोजन भी किया गया।





\*\*\*\*



## फिट इंडिया फ्रीडम रन 4.0

फिट इंडिया फ्रीडम रन का आयोजन आईएचएम-गोवा द्वारा 16 से 30 अक्टूबर, 2023 तक आयोजित किया गया। अतिथ्य एवं होटल प्रशासन में 3-वर्षीय विज्ञान स्नातक के तीसरे वर्ष के 45 छात्रों ने युवा ट्रिज्म क्लब के तहत 16 अक्टूबर, 2023 को फिट इंडिया फ्रीडम रन का आयोजन किया। सभी प्रतिभागियों ने वॉक से पहले फिट इंडिया मोबाइल ऐप इंस्टॉल किया।



16 अक्टूबर 2023 को प्रधानाचार्य, श्रीमती डोना डि'सूज़ा, व्याख्याता श्री उमेश बोडके और व्याख्याता श्री प्रमोद एस. वी. छात्रों के साथ

द्वितीय वर्ष अतिथ्य एवं होटल प्रशासन में 3-वर्षीय विज्ञान स्नातक के 22 छात्रों ने 17 अक्टूबर 2023 को संस्थान परिसर में फिट इंडिया फ्रीडम रन 4.0 में भाग लिया। फिट इंडिया ऐप को कार्यक्रम के दौरान छात्रों के फोन पर डाउनलोड और इस्तेमाल किया गया, जिससे उन्हें एक फिट और स्वस्थ जीवन शैली का नेतृत्व करने के लिए प्रेरित किया गया।



17 अक्टूबर फिट इंडिया रन 4.0 गतिविधि का समन्वय सहायक व्याख्याता श्री. अनीश गोपीनाथन द्वारा करते हुए

आईएचएम गोवा के खाद्य उत्पादन में डिप्लोमा और खाद्य उत्पादन और नानबाई में शिल्प कौशल पाठ्यक्रम के 25 छात्रों ने युवा टूरिज्म क्लब के तहत फिट इंडिया फ्रीडम रन 4.0 में 18 अक्टूबर, 2023 का आयोजन किया। श्री सुशील कुमार, सहायक व्याख्याता ने 25 छात्रों के साथ संस्थान में फिट इंडिया रन में भाग लिया। सभी प्रतिभागियों ने रन से पहले फिट इंडिया मोबाइल ऐप इंस्टॉल किया और वॉक/रन के दौरान उनके कदमों का अवलोकन किया।



श्री. सुशील कुमार, सहायक व्याख्याता तथा छात्र समुदाय फिट इंडिया रन में भाग लेते हुए



आईएचएम गोवा के द्वितीय वर्ष के छात्रों ने युवा पर्यटन क्लब के तहत फिट इंडिया फ्रीडम रन 4.0 के भाग के रूप में 19 अक्टूबर, 2023 को फिट इंडिया फ्रीडम वॉक का आयोजन किया। फिट इंडिया रन में फैकल्टी श्री विशाल सुवर्णा ने 20 छात्रों के साथ भाग लिया।



गतिविधि समन्वयक श्री विशाल सुवर्णा और रन के अंत में द्वितीय वर्ष के छात्र

आईएचएम गोवा के खाद्योत्पादन-शिल्पकौशल छात्रों ने युवा टूरिज्म क्लब के तहत फिट इंडिया फ्रीडम रन 4.0 के एक भाग के रूप में 20 अक्टूबर, 2023 को फिट इंडिया फ्रीडम वॉक का आयोजन किया। संकाय श्री अभिषेक नंदी ने 46 छात्रों के साथ संस्थान में फिट इंडिया वॉक में भाग लिया।



गतिविधि समन्वयक श्री अभिषेक नंदी और रन के अंत में खाद्योत्पादन-शिल्पकौशल के छात्र

तीसरे वर्ष के 65 छात्रों ने 30 अक्टूबर 2023 को संस्थान परिसर में फिट इंडिया फ्रीडम रन 4.0 में भाग लिया। कार्यक्रम के दौरान फिट इंडिया ऐप डाउनलोड किया गया और छात्रों के फोन पर इस्तेमाल किया गया, जिससे उन्हें एक फिट और स्वस्थ जीवन शैली का नेतृत्व करने के लिए प्रेरित किया गया।



गतिविधि समन्वयक श्री उमेश बोडके और रन के अंत में तीसरे वर्ष के छात्र

श्री उमेश बोडे, व्याख्याता-सह-अनुदेशक और फिट इंडिया रन 4.0 के लिए होटल प्रबंध संस्थान-गोवा के नोडल अधिकारी, ने संकाय सदस्यों श्री प्रमोद एस.वी., श्री. विशाल सुवर्णा, श्री. अनीश गोपीनाथन, श्री. सुशील कुमार और श्री. अभिषेक नंदी एवं आईएचएम गोवा के सभी पाठ्यक्रमों के छात्रों के सहयोग से 16 से 20 और 30 अक्टूबर, 2023 तक रन का समन्वय किया। इस आयोजन की तस्वीरें युवा मामले और खेल मंत्रालय की वेबसाइट पर अपलोड की गईं।

प्रधानाचार्य, श्रीमती डोना डि'सूझा, विभागाध्यक्ष-1 और ॥ क्रमशः श्रीमती लिझा नॉर्टन डायस और श्री कमलेश कुमार डांगे ने शिक्षकों और छात्रों को बधाई दी जिन्होंने रन में हिस्सा लिया।

\*\*\*\*\*



## "विश्व पर्यटन दिवस"

"विश्व पर्यटन दिवस" के अवसर पर गोवा की यात्रा और पर्यटन संघ (टीटीएजी) की ओर से होटल प्रबंध गोवा के साथ 27 सितंबर 2023 को पणजी शहर में कला अकादमी (कंपल गार्डन, आईनॉक्स कोर्टयार्ड, पुराने मेडिकल कॉलेज) के पास के क्षेत्रों में एक हेरिटेज वॉक का आयोजन किया गया था।

गोवा के पर्यटन निदेशक और पर्यटन विभाग के अन्य गणमान्य व्यक्ति इसमें उपस्थित रहे।

टीटीएजी-गोवा के श्री आकाश मड़गाँवकर एवं होटल प्रबंध संस्थान-गोवा के श्री उमेश बोडके के साथ 80 छात्रों ने हेरिटेज वॉक में भाग लिया।

80 छात्रों को तीन समूहों में विभाजित किया गया और प्रत्येक समूह के साथ 3 कहानीकार छात्रों को कला अकादमी के क्षेत्रों के आसपास ले गए।

कंपल गार्डन में एक कहानीकार द्वारा स्थानीय गोवन गीत गाए गए। कहानीकारों ने छात्रों को पुरानी विरासत इमारतों, पुलों और पुर्तगाली युग से बहुत सारी ऐतिहासिक जानकारी दी।



हेरिटेज वॉक के दौरान कंपल गार्डन में छात्र के साथ व्याख्याता श्री उमेश बोडके



‘मेक इट हैपन’ ग्रुप के कहानीकार छात्रों को कंपाल के पास के ऐतिहासिक स्थानों के बारे में जानकारी देते हुए

\*\*\*\*\*



## खान-पान उद्योग में बदलते आयाम



श्रीमती स्वाति शर्मा  
व्याख्याता-सह-अनुदेशक

हर कोई जानता है कि परिवर्तन ही एकमात्र स्थिरांक है। हालाँकि, बहुत कम लोग ही वास्तव में परिवर्तन की भविष्यवाणी कर पाते हैं और उसके अनुसार कार्य कर पाते हैं। जो ऐसा करने में सक्षम हैं वे अग्रणी हैं, शेष केवल प्रतिभागी हैं। 'परिवर्तन करो या नष्ट हो जाओ' आज की व्यापारिक दुनिया का नया मंत्र है। अधिकांश अन्य क्षेत्रों की तरह खाद्य उद्योग भी संक्रमण(transition) के दौर से गुजर रहा है। ऐसे बहुत सारे उभरते रुझान हैं जिन पर एक खाद्य और पेय पेशेवर को नज़र रखनी चाहिए यदि वह उन्हें अपने लाभ के लिए उपयोग करना चाहता है और समय से आगे रहना चाहता है।

खाद्य और पेय उद्योग में कुछ प्रमुख रुझान यहां दिए गए हैं। हमारे कारोबारी माहौल के संदर्भ में उन पर सावधानीपूर्वक विचार-विमर्श हमें निष्क्रिय और प्रतिक्रियावादि के बजाय सक्रिय एवं सफल बनने में सक्षम बनाता है।

- **स्वास्थ्य(Health):** भोजन ध्यान नया चर्चा शब्द है। यह ध्यानपूर्वक खाने को संदर्भित करता है। भोजन करते समय पल-पल मौजूद रहना, भोजन करते समय बात करने, संदेश भेजने या टेलीविजन देखने के बजाय पूरी तरह से थाली में मौजूद भोजन और अपनी स्वाद कलिकाओं की प्रतिक्रिया पर ध्यान केंद्रित करना। यह न

केवल पाक अनुभव को बेहतर बनाता है बल्कि पाचन तंत्र पर सकारात्मक प्रभाव डालने के लिए जाना जाता है। नई पीढ़ी इस बात को लेकर बेहद सचेत है कि वे क्या खाते हैं और इसका उनके शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है। यहां तक कि मैकडॉनल्ड्स और केएफसी जैसी त्वरित सेवा रेस्तरां श्रृंखलाएं(Quick Service Restaurants) भी स्वास्थ्य अनुकूल व्यंजन लेकर आ रही हैं। सलाद भविष्य का मुख्य व्यंजन है और इसकी विविधता का असर रेस्तरां की रेटिंग पर पड़ता है। जूस बार अपनी उपस्थिति को मजबूत करना जारी रखेंगे।

- **स्थानीय सामग्री( Local Produce):** आयुर्वेद के अनुसार, दैनिक आहार में केवल उन्हीं सामग्रियों का सेवन करना चाहिए जो स्थान के 50 किमी के दायरे में उगाए जाते हैं। इस अवधारणा का मजबूत वैज्ञानिक आधार है क्योंकि जो कुछ आसपास के क्षेत्र में उगाया जाता है वह परोसे जाने पर स्वाभाविक रूप से ताजा होता है, उसे परिरक्षकों(Preservatives) की आवश्यकता नहीं होती है और स्थानीय जलवायु परिस्थितियों की आवश्यकता के अनुसार उपयुक्त भोजन होता है। आजकल शेफ स्थानीय और ताज़ा सामग्रियों का उपयोग करना पसंद करते हैं जिनकी रसायनों से भरे डिब्बाबंद(Canned food) उत्पादों की तुलना में व्यापक स्वीकार्यता है।
- **प्रमाणिकता( Authenticity):** आज औसत भोजनकर्ता एक दशक पहले के अपने समकक्ष की तुलना में कहीं अधिक सूचित है। टेलीविजन, इंटरनेट और फूड चैनलों ने विभिन्न व्यंजनों और क्षेत्रों के भोजन के बारे में जागरूकता पैदा की है। शेफ अब छत के नीचे एकमात्र व्यक्ति नहीं है जो अपने भोजन और उसकी तैयारी को जानता है। आप अब लखनऊ की बिरयानी को हैदराबादी के रूप में नहीं परोस सकते हैं और एक समझदार ग्राहक जानता है कि एक स्टेक कितना पका हुआ है जिसे रेयर से मीडियम तक पकाया जाना आवश्यक था। रेस्तरां मालिकों को इस प्रवृत्ति पर



सावधान रहने की जरूरत है क्योंकि आज के भोजनकर्ता उसी तरह से प्रामाणिक भोजन परोसना चाहते हैं जिस तरह से उन्हें परोसा जाना चाहिए।

➤ **फ्यूजन(Fusion):** एक महत्वपूर्ण बाज़ार खंड है, विशेष रूप से युवा, जो अपने खाने के साथ प्रयोग करना चाहते हैं। फ्यूजन प्रामाणिकता के सिद्धांत के विपरीत नहीं है। फ्यूजन खाना पकाने की दो या दो से अधिक शैलियों, सामग्रियों या विशिष्टताओं का मिश्रण है। इसके परिणामस्वरूप नए व्यंजन तैयार किए जाते हैं जो अब तक ग्राहकों के लिए अज्ञात थे। यहां, शेफ की कल्पना और नवीनता काम में आती है। विभिन्न प्रकार के फ्यूजन व्यंजन इस साल का चलन है और प्रयोगात्मकता आज की जरूरत है। फ्यूजन हमेशा से भारतीय व्यंजनों का हिस्सा रहा है। एक स्थान से दूसरे स्थान पर यात्रा करने वाले लोग अपने साथ अपनी सामग्री और खाना पकाने की शैली लेकर आते हैं जो स्थानीय शैली के साथ मिलकर एक पूरी तरह से अलग व्यंजन बनाते हैं। गोवा और पुर्तगाली व्यंजन या बंगाली और यूरोपीय व्यंजन क्रमशः विंदालू और डोलमा दो उत्कृष्ट उदाहरण हैं जिन्हें अब भारतीय व्यंजनों का अभिन्न अंग माना जाता है।

➤ **प्रस्तुति(Presentation):** प्रस्तुति ही अच्छे को महान से अलग करती है। जबकि अंतर्राष्ट्रीय व्यंजन हमेशा स्टाइल और प्रस्तुति पर आधारित होते थे, अब शेफ ने भारतीय भोजन परोसने के तरीके के साथ प्रयोग करना शुरू कर दिया है। निस्संदेह, परिणाम आश्चर्यजनक हैं। कई भारतीय शेफ पश्चिमी शैली की प्रस्तुति को प्रामाणिक भारतीय स्वादों के साथ जोड़ रहे हैं। जबकि हेमंत ओबेरॉय और मनीष मेहरोत्रा जैसे शेफ ने भारतीय भोजन की स्टाइलिंग में उल्लेखनीय रूप से अच्छा काम किया है, असली गेम चेंजर मिशेलिन-स्टार शेफ विनीत भाटिया अपने ओबेरॉय

मुंबई रेस्तरां 'ज़िया' के साथ हैं। भाटिया ने भोजन को साझा करने की भारतीयों की आदत के बाजार के दबाव से समझौता नहीं किया है क्योंकि वह केवल प्लेटेड भोजन ही परोसते हैं। कई अन्य शेफों ने व्यक्तिगत प्लेटिंग पर जोर देना शुरू कर दिया है और यह प्रवृत्ति भारतीय बाजार में बहुत तेजी से बढ़ रही है।

- **प्रौद्योगिकी(Technology):** खाद्य सेवा प्रक्रिया के साथ सूचना और संचार प्रौद्योगिकी (ICT) का एकीकरण आज की सबसे शक्तिशाली प्रवृत्ति है। आज, ग्राहक चाहते हैं कि रेस्तरां की वेबसाइटें मोबाइल फ्रेंडली हों ताकि वे अपने फोन पर मेनू पढ़ सकें और यदि आवश्यक हो तो अपने मोबाइल फोन के माध्यम से ऑनलाइन ऑर्डर दे सकें। विमुद्रीकरण(Demonetization) ने नकदी रहित लेनदेन और कम नकदी अर्थव्यवस्था पर ध्यान केंद्रित किया है। स्वाभाविक रूप से, जो रेस्तरां ऑनलाइन भुगतान या ई-वॉलेट के उपयोग का विकल्प नहीं देता है, वह वर्तमान परिदृश्य में पीछे है। अपने भोजन को पिक-अप या डिलीवरी के लिए ऑर्डर करने के लिए मोबाइल ऐप बाजार में प्रासंगिक बने रह एक और चलन है। टेक-एकीकृत भोजन अनुभव अब एक दिखावा नहीं है बल्कि रेस्तरां के लिए एक आवश्यकता है। प्वाइंट ऑफ सेल सिस्टम (POS) के माध्यम से ग्राहक डेटा प्रबंधन, ग्राहक की पसंद, नापसंद, प्राथमिकताओं और पैटर्न को रिकॉर्ड करने के लिए एक उपयोगी उपकरण होने जा रहा है, जिससे अतिथि के लिए व्यक्तिगत अनुभव बनाए जा सकते हैं।
- **मार्केटिंग(Marketing):** मार्केटिंग अब पारंपरिक प्रिंट मीडिया और टीवी वाणिज्यिक शैली नहीं रह गई है। सोशल मीडिया नए युग का जिन्न है जो आपके उत्पाद के बारे में जोरदार चर्चा पैदा कर सकता है यदि इसे प्रभावी ढंग से संभाला जाए। वहीं, 5000 फॉलोअर्स वाले व्यक्ति का एक नकारात्मक ट्वीट आपकी प्रतिष्ठा को पांच लाख रुपये के विज्ञापन खर्च से भी अधिक नष्ट कर सकता है। यू-ट्यूब



वीडियो, व्हाट्सएप ग्रुप, सोशल मीडिया और ज़ोमैटो जैसे ऑनलाइन पोर्टल कुछ ऐसे उपकरण हैं जो मार्केटिंग परिदृश्य पर हावी रहेंगे।

- **पाक पर्यटन (Food tourism):** पहले, लोग एक उद्देश्य के साथ यात्रा करते थे और भोजन उस यात्रा अनुभव का एक उपोत्पाद था। दूसरे शब्दों में, जबकि पर्यटन का उद्देश्य दर्शनीय स्थलों की यात्रा, प्रकृति, धर्म आदि था, भोजन पर्यटन की गतिविधि के लिए आकस्मिक था। हालाँकि, प्रवृत्ति बदल गई है और ऐसे लोग हैं जो एक निश्चित क्षेत्र के लजीज व्यंजनों का अनुभव करने के एकमात्र उद्देश्य से यात्रा कर रहे हैं। खाद्य उद्योग को उस क्षेत्र के विशेष स्थानीय व्यंजनों का विपणन करके अपने लाभ के लिए पाक पर्यटन का उपयोग करने की आवश्यकता है। ऐसे लोगों का मिलना आम बात है जो कबाब का स्वाद लेने के लिए लखनऊ, बिरयानी के लिए हैदराबाद, चाट के लिए इंदौर, कुल्चा के लिए अमृतसर या छांग का स्वाद लेने के लिए उत्तरी सिक्किम जाते हैं।

हम रोमांचक समय में जी रहे हैं। विश्व एक वैश्विक गाँव है जहाँ एक बटन का क्लिक सीमाओं को समाप्त कर सकता है और सूचना प्रसारित कर सकता है। इसके परिणामस्वरूप दुनिया के एक हिस्से में नए रुझान विकसित होते हैं और अगले दिन हर जगह नकल किए जाते हैं। पेशेवरों के रूप में यह हमें निरंतर निगरानी की स्थिति में रखता है। इसलिए, समय की मांग है कि, बदलते परिवेश के प्रति प्रतिक्रियाशील होने के बजाय उसके प्रति सक्रिय बने रहें। स्वास्थ्य और स्वच्छता पर नए सिरे से ध्यान केंद्रित करना, व्यंजनों की प्रामाणिकता, प्रौद्योगिकी का व्यापक उपयोग, विभिन्न व्यंजनों का मिश्रण और स्टाइलिश भोजन प्लेटिंग जैसे आयाम वर्तमान समय के कुछ रुझान हैं। ज्ञान ही शक्ति है; जागरूक रहें, सूचित रहें, सक्रिय रहें, विजेता बनें।

\*\*\*\*



## दोस्ती

मेरा कहा भी जान लो  
साथी तुम्हारा मैं ही हूँ  
अधिकार अपना भी जता दो  
है दोस्ती मुझे अजीज बड़ी  
साथ अपना किसी से कम नहीं  
छोड़ के जायेंगे न कभी  
दोस्ती है कोई मज़ाक नहीं  
जान हाज़िर है हर खाविश पे तेरी  
रिश्ता दोनों का है अकेला का नहीं  
तू संकोच न कर कहने में कभी  
दोस्त हूँ तेरा कोई अजनबी नहीं ।

श्री सुशील कुमार  
सहायक व्याख्याता-  
सह-सहायक अनुदेशक



## गोवा का 'शिग्मो' - रंगों का त्योहार



श्रीमती रचना नानोडकर  
प्रधानाचार्य की निजी सहायक

शिग्मो भारतीय राज्य गोवा में भव्यता के साथ मनाए जाने वाले त्योहारों में से एक है। यह त्योहार गोवा में रहने वाले हिंदू समुदाय के शक कैलेंडर के अनुसार, फाल्गुन महीने में होता है जो आम तौर पर मार्च के महीने में आता है। यह हिंदू चंद्र कैलेंडर से संबंधित है और इसलिए ग्रेगोरियन कैलेंडर के अनुसार इसकी तारीख भिन्न होती है। सटीक तिथियां हर साल चंद्रमा की स्थिति पर निर्भर करती हैं। इसे गोवा में लोगों के लिए रंगों के त्योहार या 'वसंत उत्सव' के रूप में भी जाना जाता है। इस त्योहार का उत्सव चौदह दिनों तक चलता है। इस दिन से, शहर भर में विभिन्न स्थानों पर जुलूस आयोजित किए जाते हैं। इनमें से कुछ जुलूस पास के मंदिर क्षेत्रों में निकाले जाते हैं जहां लोग उत्सव के समय में दिल खोलकर नाचने और 'गुलाल' छिड़कने का आनंद लेते हैं।

यह त्योहार होली की शुरुआत के साथ शुरू होता है और चौदह दिनों तक चलता है। यह 9 वें चंद्रमा के दिन से शुरू होकर पूर्णिमा के दिन तक होता है। त्योहार के पांचवें दिन को "रंग पंचमी" के रूप में जाना जाता है और इसे 'गुलाल' (पारंपरिक लाल पाउडर) के व्यापक उपयोग के साथ मनाया जाता है।

भारत में प्रत्येक त्योहार की तरह, शिग्मो के पीछे भी एक इतिहास है। पहले के दिनों में, शिग्मो त्योहार घर लौटे योद्धाओं को सम्मानित करने के लिए मनाया जाता था (जिन्होंने

आक्रमणकारियों से लड़ने के लिए दशहरा (एक अन्य महत्वपूर्ण हिंदू त्योहार) के अंत में अपने परिवारों को घर वापस छोड़ दिया था)। उनका स्वागत करने के लिए, विभिन्न पारंपरिक लोक नृत्यों का प्रदर्शन और पौराणिक कहानियों के विभिन्न दृश्यों का अभिनय किया जाता है। यह त्योहार सर्दियों के मौसम की विदाई को चिह्नित करने के लिए भी मनाया जाता है, इस प्रकार सर्दियों की फसल का पकना शिगमो त्योहार के दौरान भी होता है।

कोंकण, खासकर गोवा में मनाया जाने वाला शिगमो आम लोगों का त्योहार है। यह पूरे भारत में मनाया जाता है लेकिन अलग-अलग नामों से। उत्तर भारत में इसे होली के नाम से, असम और बंगाल में इसे डोलयात्रा के नाम से, दक्षिण भारत में कामधन के नाम से और महाराष्ट्र में शिमगा के नाम से जाना जाता है।

शिगमो उत्सव के दौरान सड़क परेड में विशाल रंगीन झंडे, कृत्रिम तलवारें और विभिन्न अन्य चीजें लेकर लोग त्योहार का आनंद लेते हैं। उनमें से कई पारंपरिक 'महाराजाओं' या हाथ में हथियार पकड़े सैनिकों के रूप में भी कपड़े पहनते हैं। लोग सड़क पर बड़े संगीत वाद्ययंत्र भी बजाते हैं जिनमें पारंपरिक ढोल, ताशा, बांसुरी आदि शामिल हैं। 'घोड़े-मोडनी' जिसे घोड़े का नृत्य, 'फुगड़ी नृत्य' और 'रोमटामेल (जहां प्रतिभागी पौराणिक पात्रों के रूप में कपड़े पहनकर तथा पौराणिक कथाओं के दृश्यों का अभिनय करके जुलूस की तैयारी करते हैं)' के रूप में भी जाना जाता है, जैसे विभिन्न प्रकार के नृत्य शिगमो उत्सव का एक हिस्सा हैं। हिंदू पौराणिक कथाओं को दर्शाने वाली कुछ आधुनिक और विशाल झांकियां शिगमो उत्सव के दौरान आयोजित प्रतियोगिताओं में भाग लेती हैं, जहां सर्वश्रेष्ठ कलाकृति को पुरस्कृत किया जाता है। कहने की जरूरत नहीं है, गोवा में शिगमो त्योहार अच्छी



संख्या में पर्यटकों को आकर्षित करता है जो परेड के साथ इस रंगीन त्योहार का हिस्सा बनने के लिए आते हैं।

शिगमो पर्व के जानकारी पुराणों से प्राप्त होती है। "शिगमो" शब्द एक कोंकणी शब्द है, जिसे प्राकृत शब्द 'सुगिमाहो' और संस्कृत शब्द, सुग्रीष्माका से गढ़ा गया है।

शिगमो त्योहार के दो प्रकार हैं, 'धाक्टो शिगमो' या छोटा शिगमो और 'व्हडलो शिगमो' या बड़ा शिगमो। धाक्टो शिगमो ग्रामीण आबादी, किसानों और श्रमिक वर्ग द्वारा मनाया जाता है, जबकि व्हडलो शिगमो का अधिक महत्व है और इसे हर किसी द्वारा मनाया जाता है।

व्हडलो शिगमो और उसमें किए जाने वाले अनुष्ठान :

व्हडलो शिगमो, मार्च या फाल्गुन के महीने में पूर्णिमा के दिन शुरू होता है और यह अगले पांच दिनों तक जारी रहता है जिसे समाज के सभी वर्गों द्वारा मनाया जाता है। यह मुख्य रूप से गांवों के मंदिरों में किया जाता है। लोग स्नान करते हैं तथा बहु-रंगीन कपड़े पहनकर तैयार होते हैं। व्हडलो शिगमो के पांच दिनों के दौरान विभिन्न मंदिरों के लिए पूजा की अलग-अलग तिथियां तय की जाती हैं। पहले दिन देवता को स्नान और कपड़े पहनने का निरीक्षण किया जाता है। देवता को भगवा रंग का एक औपचारिक वस्त्र पहनाया जाता है। उन्हें भोजन की पेशकश की जाती है जिसके बाद ग्रामीणों द्वारा व्यापक भोजन किया जाता है। व्हडलो शिगमो बड़े पैमाने पर धूमधाम से झांकियों और जुलूसों के साथ मनाया जाता है तथा इसे मंदिर उत्सव माना जाता है।

'धाक्टो शिगमो' का अर्थ है 'छोटा शिगमो' और यह पूर्णिमा से लगभग पांच दिन पहले शुरू होता है एवं फाल्गुन महीने की पूर्णिमा के दिन समाप्त होता है। यह आम तौर पर उन क्षेत्रों

में मनाया जाता है जो सोलहवीं शताब्दी से पुर्तगाली औपनिवेशिक के शासन के अधीन थे, जिन्हें पुरानी विजय के क्षेत्रों के रूप में भी जाना जाता है। 'धाक्टो शिगमो' ग्रामीण निवासियों द्वारा मनाया जाता है जिसमें मजदूर और किसान शामिल हैं।

इस त्योहार में किए जाने वाले अनुष्ठान:

'धाक्टो शिगमो' को गीतों और पारंपरिक नृत्यों का त्योहार माना जाता है। त्योहार के 5 वें दिन को रंग पंचमी कहा जाता है और यह खुशी का असली दिन है। यह होली की तरह "गुलाल" या लाल पाउडर और नील या नीले रंग के साथ मनाया जाता है। 11 वें से 15 वें दिन, ग्रामीण उच्च भावना और उत्सव के साथ जीवंत, रंगीन पोशाक पहने और अपने हाथों में तोरण या झंडे लेकर निकलते हैं। वे स्तंभ की तरह, लाल धब्बेदार "ध्वज" भी ले जाते हैं। बांसुरी, ढोल बजाते हैं तथा ढोल की थाप पर विभिन्न लोक गीत गाते हुए मंदिर तक जाते हैं।

त्योहार की शुरुआत 'नमन' गीत से होती है जिसे ग्रामीणों द्वारा एक साथ में गाया जाता है जिसके बाद 'जोत' गीत गाया जाता है। विभिन्न प्रकार के नृत्य भी किए जाते हैं जैसे कि हनपेट, लैंप डांस, गोफा, तलगड़ी, घोडे मोडनी और फुगड़ी आदि। लोग ढोल और ताशे पर नाचते हुए घर-घर जाते हैं। उनके प्रदर्शन को देखने के बाद, घरों के लोग दान करते हैं। इसके बाद 'ताली गीत' होता है, जिसे नृत्य कलाकारों द्वारा दानकर्ताओं के लिए धन्यवाद के प्रतीक के रूप में गाया जाता है।

छोटा शिगमो ग्रामीण आबादी (जनसांख्य) और किसानों (किसान) द्वारा मनाया जानेवाला जीवंत लोक नृत्यों और गीतों का त्योहार है।





शिग्मो त्योहार की झांकी



शिग्मो त्योहार की झांकी



घोड़े मोडनी - शिग्मो त्योहार का एक पारंपरिक नृत्य



रोमटामेल - शिग्मो त्योहार का एक पारंपरिक नृत्य

\*\*\*\*\*

## समय का महत्व



श्रीमती यशदा जोग  
आशुलिपिक

जीवन में समय सबसे मूल्यवान चीज है। इसकी न कोई शुरुआत है और न ही कोई अंत। इसे न तो बनाया जा सकता है और न ही नष्ट किया जा सकता है। समय ही वह आयाम है जिसमें हम सभी अपना जीवन जीते हैं और यह हमारे हर काम को प्रभावित करता है।

समय का पहिया चलता जाए,  
समय अनमोल हमें सिखाए।  
जो समय को व्यर्थ करते,  
चाहकर भी वापस न पाते।

खोया स्वास्थ्य हम पा सकते हैं,  
परिश्रम से असफलता मिटा सकते हैं।  
पर गया समय नहीं लौटकर आता है,  
समय गँवाने पर हर कोई पछताता है।

समय के साथ घूमे धरती,  
एक पल विश्राम न करती।  
समय और लहरें बढ़ती जातीं,  
कभी लौट कर नहीं वे आतीं।

आज का काम कल पर मत छोड़ो,  
आज, अभी, तुरंत कर डालो।  
समय का महत्व जीवन में लाओ,  
हर काम समय पर कर डालो।

\*\*\*\*



## आइए एक साथ हंसते है



श्रीमती सुप्रिया मूचंडी  
अवर श्रेणी लिपिक

जैसे चार्ली चैप्लिन द्वारा कहा गया है कि "हंसी के बिना एक दिन बबांद है।" एक मुस्कुराहट, हँसी, या बस एक खिलखिलाहट आपके आस-पास के पूरे वातावरण को बदल देती है। हँसी सभी घावों को भर देती है और यह एक ऐसी चीज़ है जिसे हर कोई साझा करता है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि, आप किस दौर से गुजर रहे हैं, यह आपको अपनी समस्याओं के बारे में भूला देती है। हंसी लोगों को सकारात्मकता से भर देती है। इसीलिए मुझे लगता है लोगों को हर हाल में हंसते रहना चाहिए।

तो चलिये इसी बहाने आज सारे साथ हँसते है और कुछ प्रसिद्ध पुराने हिन्दी गानो का अलग अंदाज से आनंद लेते है ।

यह सोचिए अगर कुछ हिंदी फिल्मी गीत बीमारियों का वर्णन करते तो वह बीमारी क्या होती?

जैसे कि:-

- 11 गीत- तुझमे रब दिखता है, यारा मैं क्या करूं... बीमारी- स्किल्जोफ्रेनिया
- 21 गीत- मन डोले मेरा तन डोले, मेरे दिल का गया करार... बीमारी- चक्कर आना
- 31 गीत- हाय रे हाय, हाय, नींद नहीं आये, हाय... बीमारी- अनिद्रा
- 41 गीत- तुझे याद न मेरी आई, किसी से अब क्या कहना... बीमारी- अल्जाइमर
- 51 गीत- तड़प-तड़प के इस दिल से आह निकलती रही... बीमारी- हार्ट अटैक

और सोचिए अगर हिंदी फिल्मी गीत जिसे हम सुनते आ रहे है उसका अर्थ कुछ अलग प्रकार लिया जाए तो?

जैसे कि:-

- 1। "चाहूँगा मैं तुझे साँझ सवेरे"  
क्योंकि इसमें नायक को दोपहर में सोने की आदत है ☺
- 2। "मेरा जीवन कोरा कागज कोरा ही रह गया"  
जैसे गेहूँ चूहे खा गए और बोरा ही रह गया।
- 3। "चाहे तुम कुछ ना कहो, मैंने सुन लिया"  
बस यही से **MISUNDERSTANDING** की शुरुवात होती है ।
- 4। "कोयल सी तेरी बोली, कूकू कूकू, कूकू कूकू कूकू"  
लेकिन "सूरत है कितनी भोली में "कूकू कूकू, कूकू कूकू कूकू" करने का क्या मतलब है ?
- 5। "झूठ बोले कौवा काटे"  
सबसे बड़ा झूठ तो यह है की कौवा चोच मारता है काटता नहीं ।
- 6। "जरा तस्वीर से तू निकल के सामने आ मेरी महबूबा"  
फिर क्या मैंने पीछे से घूँगरू बजा दिये, बिचारे को कल रात से बुखार है।
- 7। "कभी कभी मेरे दिल में खयाल आता है"  
दिनभर झूठ बोलने वालों को **MORNING** में इतना सुविचार कहाँ से आता है।
- 8। "सजाऊँगा लूटकर भी तेरी बदन की डाली को"  
इसमे नायक शादी के बाद **SHOPPING** और **MAKEUP** का पूरा खर्चा उठाने का वादा कर रहा है।



9। "मेरे नसीब में ए दोस्त तेरा प्यार नहीं"  
तो क्या हुआ? जिसके नसीब में है उसे TENSION मुबारक ।

10। "मर भी गया तो मैं तुझे करता रहूँगा प्यार"  
इस पंक्ति में नायक अपनी प्रेमिका को भूत बनकर डराना चाहता है ।

आशा है कि, आप सभी ने इसका आनंद लिया होगा, हंसी के बहाने एक और दिन जिया होगा ।

\*\*\*\*\*

## खेल गतिविधियाँ

13 अक्टूबर, 2023 - टेबल टेनिस प्रतियोगिता



प्रधानाचार्य, श्रीमती डोना डि'सूझा और विभागाध्यक्ष-II, श्री कमलेश कुमार डांगे ने पहला गेम खेलकर टेबल टेनिस प्रतियोगिता का उद्घाटन किया। फोटो में उनके साथ खेल प्रभारी श्री उमेश बोदके और फैकल्टी श्री. प्रमोद एस.वी. के साथ मौजूद छात्र।

20 अक्टूबर, 2023 - शतरंज प्रतियोगिता



श्रीमती लिझा नॉर्टन ई डायस, विभागाध्यक्ष-I पहला गेम खेलकर शतरंज प्रतियोगिता का उद्घाटन करते हुए।

20 अक्टूबर, 2023 - कैरम प्रतियोगिता



कैरम प्रतियोगिता के दौरान छात्र और अंक नोट करते हुए रेफ्री।



## वर्ष के दौरान आयोजित हिन्दी कार्यशालाएँ



दिनांक 12.05.2023 को 'वित्तीय वर्ष 2023-24 के लिए आयकर विकल्प का चयन' पर आधारित हिन्दी कार्यशाला। व्याख्याता श्रीमती पूजा शेटगाँवकर, लेखाकार/प्रभारी प्रशासनिक-एवं-लेखा अधिकारी के साथ उपस्थित संस्थान के कर्मचारी।

दिनांक 11.08.2023 को 'राजभाषा कार्यान्वयन में एआई टूल्स की भूमिका- भाग 1' पर आधारित हिन्दी कार्यशाला का आयोजन किया गया। जिसके प्रमुख व्याख्याता डॉ राकेश शर्मा, वरिष्ठ हिन्दी अधिकारी, राष्ट्रीय समुद्र विज्ञान संस्थान, गोवा रहें।



दिनांक 22.12.2023 को 'बचपन के वो दिन पर पोस्टर एवं निबंध' पर आधारित हिन्दी कार्यशाला। समन्वयकर्ता श्रीमती सुप्रिया मुचंडी, अवर श्रेणी लिपिक के साथ उपस्थित संस्थान के कर्मचारी।



दिनांक 06.03.2024 को 'राजभाषा कार्यान्वयन में आईटी तथा एआई टूल्स की भूमिका- भाग 2' पर आधारित हिन्दी कार्यशाला। प्रमुख व्याख्याता डॉ राकेश शर्मा, वरिष्ठ हिन्दी अधिकारी, राष्ट्रीय समुद्र विज्ञान संस्थान, गोवा के साथ उपस्थित संस्थान के प्रधानाचार्य के साथ अन्य कर्मचारी।



वर्ष २०२३-२०२४ के दौरान सेवानिवृत्त हुए कर्मचारी



श्रीमती मारिया डा कुन्हा  
प्रशासनिक-एवं-लेखा अधिकारी



श्री निलु तिलु खोलकर  
परिचर

वर्ष २०२३-२०२४ में बिछड़े कर्मचारी



श्री जोसफ डि'सूझा  
पूर्व प्रवर श्रेणी लिपिक/पेशनभोगी



श्रीमती कुईटिना फेर्नांडीस  
वरिष्ठ व्याख्याता-सह-वरिष्ठ अनुदेशक

**आतिथ्य एवं होटल प्रशासन में 3-वर्षीय विज्ञान स्नातक  
2021-2024 बैच**



**खाद्य उत्पादन में डिप्लोमा  
2023-2024 बैच**





साथ खाद्य व पेय सेवा में डिप्लोमा  
2023-2024 बैच



खाद्य उत्पादन व नानबाई में शिल्प कौशल पाठ्यक्रम  
2023-2024 बैच



## होटल प्रबंध संस्थान – गोवा शैक्षणिक कर्मचारी



## होटल प्रबंध संस्थान – गोवा प्रशासनिक कर्मचारी







संस्थान मे उपलब्ध सुविधाएं



अतुल्य! भारत  
Incredible India



होटल प्रबंध संस्थान-गोवा



INSTITUTE OF HOTEL MANAGEMENT - GOA

