# आतिथ्यम्

अंक XXII, मार्च 2025

समाचार पत्र
राष्ट्रीय होटल प्रबंध एवं केटरिंग टेक्नोलॉजी परिषद्

आतिथ्यम्

श्री ल्यूक कोटिन्हो, जो एनसीएचएमसीटी के एक संबद्ध संस्थान (आईएचएम गोवा) के विशिष्ट पूर्व छात्र हैं, को फरवरी 2025 में माननीय प्रधानमंत्री की दृष्टि को प्रतिबिंबित करते हुए भारत-प्रेरित एक व्यंजन तैयार करने का अवसर प्राप्त हुआ।

मार्च 2025 में, एनसीएचएमसीटी के संबद्ध संस्थान (आईएचएम पूसा, नई दिल्ली) ने "विविधता का अमृत महोत्सव" में भाग लिया, जिसका आयोजन राष्ट्रपति भवन में हुआ। यह आयोजन भारत की माननीय राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मु की गरिमामयी उपस्थिति से सुशोभित हुआ।

राष्ट्रीय होटल प्रबंध एवं केटरिंग टेक्नोलॉजी परिषद्
(पर्यटन मंत्रालय, भारत सरकार के अधीन स्वायत्तशासी निकाय)

ए–34, सेक्टर–62, नोएडा–201309
www.nchm.nic.in

# lans'k

**श्री ज्ञान भूषण, आईइएस**
**वरिष्ठ आर्थिक सलाहकार एवं सीईओ, एनसीएचएमसीटी**
i;Vu e=ky; ]Hkkjr ljdkj

**प्रिय पाठकों,**

मैं अत्यंत हर्ष के साथ "आतिथ्यम' जो राष्ट्रीय होटल प्रबंध एवं केटरिंग टेक्नोलॉजी परिषद की आधिकारिक समाचार पत्रिका है , के 22वें अंक को प्रस्तुत कर रहा हूँ है।आतिथ्यम का प्रत्येक अंक राष्ट्रीय परिषद के विस्तृत नेटवर्क में फैले हमारे होटल प्रबंधन संस्थानों के पारिस्थितिकी तंत्र की गतिशीलता, सृजनात्मकता और सतत विकास का प्रतीक है।

पिछले कुछ माह में हमारे सभी होटल प्रबंध संस्थान शैक्षणिक, सांस्कृतिक और सामुदायिक गतिविधियों से जीवंत रहे हैं — जो हमारे विद्यार्थियों की असाधारण प्रतिभा, समर्पण और व्यावसायिक तत्परता को प्रदर्शित करते हैं। राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताओं, उद्योग प्रदर्शनियों और सतत पर्यटन पहलों में उनकी सक्रिय भागीदारी ने आतिथ्य शिक्षा के विकसित होते स्वरूप को भारत भर में सशक्त रूप से रेखांकित किया है।

हमारे पूर्व छात्र निरंतर राष्ट्रीय परिषद का गौरव बढ़ा रहे हैं। उन्होंने वैश्विक आतिथ्य क्षेत्र के विभिन्न क्षेत्रों में उल्लेखनीय सफलता प्राप्त की है। विशेष रूप से, छात्रों के साथ उनके संवाद सत्र और प्रेरणादायक वीडियो संदेश अत्यंत सराहनीय हैं। उनके अनुभव न केवल वर्तमान विद्यार्थियों को प्रेरित करते हैं, बल्कि शैक्षणिक और उद्योग जगत के बीच एक सेतु का कार्य भी करते हैं, जिससे परिषद की पूर्व छात्र-सम्पर्क व्यवस्था और सुदृढ़ होती है।

इसी प्रकार, हमारे संस्थानों द्वारा अनुसंधान, नवाचार और बौद्धिक संपदा सृजन में दिया गया योगदान भी अत्यंत उल्लेखनीय है। कई संस्थानों ने आधुनिक मुद्दों जैसे —सततता, पाक नवाचार औरपरंपरागत भोजन पुनर्जीवनसे संबंधित परियोजनाएँ प्रारंभ की हैं। इन पहलों के परिणामस्वरूप अनेक शोध पत्र और पेटेंट आवेदन प्रस्तुत हुए हैं, जो हमारे संस्थागत ज्ञान भंडार को समृद्ध कर रहे हैं।

यह सुनिश्चित करने के लिए कि हमारे संकाय सदस्य शैक्षणिक व उद्योग की नवीनतम प्रगति के अग्रभाग में बने रहें, परिषद लगातारसंकाय विकास कार्यक्रम (फैकल्टी डेवलपमेंट प्रोग्राम्स)आयोजित करता है। ये कार्यक्रम आधुनिक प्रवृत्तियों, उभरती प्रौद्योगिकियों और संशोधित पाठ्यक्रम के अनुरूप शिक्षण विधियों पर केंद्रित होते हैं। ऐसे एफडीपी; कौशल वृद्धि, सहयोग और आत्मचिंतन के लिए रणनीतिक मंच प्रदान करते हैं, जो शिक्षकों को नई ऊर्जा और उत्कृष्टता के साथ भावी आतिथ्य पेशेवरों को प्रेरित करने में सक्षम बनाते हैं।

आइए, हम सभी मिलकर आतिथ्य शिक्षा को नई ऊँचाइयों तक पहुँचाएँ और सेवा, नवाचार एवं व्यावसायिकता के उन मूल्यों को बनाए रखें जो राष्ट्रीय परिषद परिवार की पहचान हैं।

सादर,
**(ज्ञान भूषण)**

Gyan Bhushan

**( Gyan Bhushan )**

# प्रमुख गतिविधियां एक नजर में (जनवरी - मार्च 2025) @ एनसीएचएमसीटी

- 1 जनवरी, 2025 को परिषद में नववर्ष समारोह का आयोजन किया गया, जिसमें सभी अधिकारियों और कर्मचारियों ने पारंपरिक दोपहर भोज में भाग लिया। यह आयोजन परिषद परिसर के हरे-भरे मैदान में बैठक व्यवस्था के साथ हुआ।

- 10 जनवरी, 2025 को विश्व हिंदी दिवस के अवसर पर परिषद द्वारा एक क्रॉसवर्ड पहेली एवं हिंदी पोस्टर निर्माण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। स्टाफ सदस्यों ने उत्साह पूर्वक भाग लिया और तीन सर्वश्रेष्ठ प्रतिभागियों को उनकी रचनात्मकता एवं प्रदर्शन के आधार पर पुरस्कृत किया गया।

- 26 से 31 जनवरी, 2025 तक एनसीएचएमसीटी ने नई दिल्ली स्थित लाल क़िले में आयोजित "भारत पर्व" में अपने हॉस्पिटैलिटी कार्यक्रमों और करियर के अवसरों का प्रचार-प्रसार किया। यह गतिविधियाँ विशेष रूप से छात्रों को जोड़ने और हॉस्पिटैलिटी शिक्षा के प्रति जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से की गई।

- 2 और 3 फरवरी, 2025 को एम.एससी.एचए प्रोग्राम के छात्रों द्वारा परिषद परिसर में माँ सरस्वती की पूजा का आयोजन किया गया। इस अवसर पर छात्रों और कर्मचारियों ने ज्ञान और कला की देवी से बुद्धि और सीखने के लिए आशीर्वाद की प्रार्थना की।

- 7 फरवरी, 2025 को लंदन के ताज सेंट जेम्स कोर्ट में एक भव्य पूर्व छात्र मिलन समारोह का आयोजन किया गया, जिसमें विभिन्न उद्योगों से आईएचएम के पूर्व छात्रों ने भाग लिया। इस आयोजन का नेतृत्व एनसीएचएमसीटी के मुख्य कार्यकारी अधिकारी ने किया, जिसने साझा स्मृतियों, नेटवर्किंग और भविष्य के सहयोग के लिए मंच प्रदान किया।

- 8 फरवरी, 2025 को एनसीएचएमसीटी के मुख्य कार्यकारी अधिकारी और निदेशक (शैक्षणिक) ने लंदन स्थित रेस्टोरेंट 'कनिष्का' में आईएचएम चेन्नई के पूर्व छात्र और डबल मिशेलिन स्टार शेफ अतुल कोचर से मुलाकात की। इस दौरान पाक-कला में नवाचार और हॉस्पिटैलिटी के भविष्य को लेकर चर्चा हुई।

- 11 फरवरी, 2025 को परिषद के निदेशक डॉ. प्रियादर्शन सिंह लखावत ने दूरदर्शन के "करियर टॉक्स" शो में भाग लिया, जहाँ उन्होंने होटल प्रबंधन में उपलब्ध विविध करियर विकल्पों और इस क्षेत्र में उभरते अवसरों पर प्रकाश डाला।

- 19 फरवरी, 2025 को एनसीएचएमसीटी और आईसीआई, नोएडा द्वारा POSH अधिनियम, 2013 पर एक कार्यशाला का आयोजन किया गया, जिसमें कार्यस्थल पर महिलाओं की सुरक्षा से जुड़े कानूनी अधिकारों और कर्तव्यों पर सहभागियों के साथ संवाद किया गया।

- 28 फरवरी, 2025 तक एनसीएचएम जेईई-2025 के ऑनलाइन आवेदन की अंतिम तिथि बढ़ाए जाने संबंधी एक सार्वजनिक सूचना एनटीए द्वारा जारी की गई।

- 5 मार्च, 2025 को परिषद के अधिकारियों, कर्मचारियों और देशभर के संबद्ध संस्थानों के छात्रों ने माननीय प्रधानमंत्री द्वारा संबोधित राष्ट्रीय बजट पर आधारित एक वेबिनार में भाग लिया।

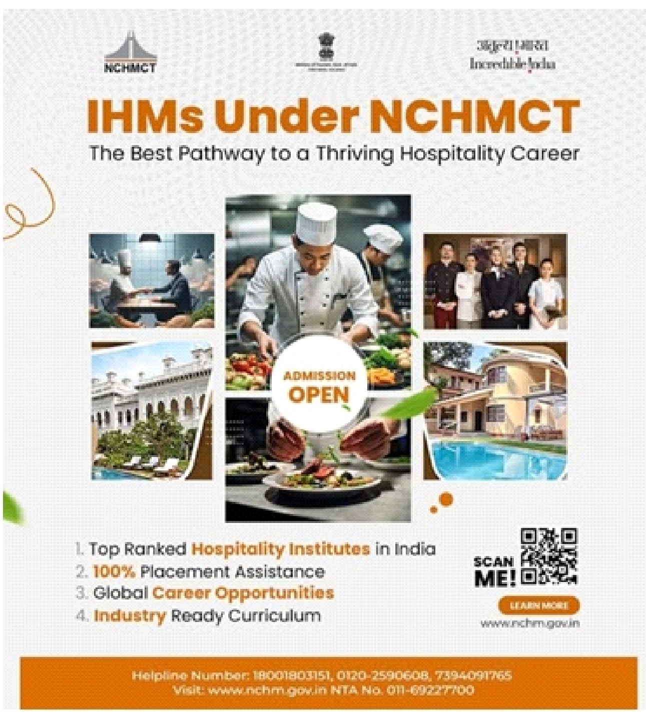
- 7 मार्च, 2025 को परिषद के कर्मचारियों के लिए 'प्रशासनिक शब्दावली और अनुवाद' पर केंद्रित एक दिवसीय हिंदी कार्यशाला आयोजित की गई। इस कार्यशाला का संचालन राष्ट्रीय बागवानी बोर्ड (भारत सरकार) के श्री सुनील भूटानी द्वारा किया गया।

- 8 मार्च, 2025 को अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस की पूर्व संध्या पर परिषद में एक विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। आईसीआई और एनसीएचएम-आईएच, नोएडा की सभी छात्राओं के लिए स्वास्थ्य जांच की गई और डॉ. कामिनी सिन्हा द्वारा 'बॉडी इमेज और पोषण' पर एक प्रेरक व्याख्यान भी दिया गया।

- 20 मार्च, 2025 को जेएनयू-एनसीएचएम की चौथी अकादमिक समिति की बैठक परिषद के बोर्ड रूम, नोएडा में आयोजित की गई।

- आईएचएम चेन्नई के पूर्व छात्र अल्फ्रेड प्रसाद ने लंदन में बुटीक रेस्टोरेंट्स का हाल ही में नेतृत्व करते हुए मात्र 29 वर्ष की आयु में मिशेलिन स्टार प्राप्त किया — वे सबसे कम उम्र के भारतीय मिशेलिन स्टार शेफ बने। यह सफलता आईएचएम से स्नातक छात्रों की वैश्विक उत्कृष्टता का प्रतीक है।

# गतिविधियाँ @ एनसीएचएमसीटी : बिंब दीर्घा



एनसीएचएमसीटी ने एनसीएचएमजेईई 2025 के लिए जागरूकता अभियान का आधिकारिक रूप से शुभारंभ किया। यह प्रवेश परीक्षा उन इच्छुक अभ्यर्थियों के लिए एक महत्वपूर्ण द्वार है जो भारत के प्रमुख संस्थानों में बैचलर ऑफ साइंस (B.Sc.) इन हॉस्पिटैलिटी एंड होटल एडमिनिस्ट्रेशन तथा एम. एससी. (हॉस्पिटैलिटी एडमिनिस्ट्रेशन) पाठ्यक्रमों में प्रवेश लेना चाहते हैं। यह परीक्षा वास्तव में उन विद्यार्थियों के लिए पहला महत्वपूर्ण पड़ाव है जो तेज़ी से विकसित होती हॉस्पिटैलिटी इंडस्ट्री में एक सफल और संतोष जनक करियर बनाना चाहते हैं।

एनसीएचएमसीटी ने नववर्ष 2025का स्वागत बड़े हर्षोल्लास और सामूहिक उत्साह के साथ किया, जब इसके अधिकारियों और कर्मचारियों ने इसके हरे-भरे विस्तृत परिसर में एक आनंदमय समारोह के लिए एकत्र होकर उल्लास पूर्वक नववर्ष मनाया। यह आयोजन अनेक शुभकामनाओं, हल्के जलपान और आपसी मेल-जोल के सुखद क्षणों के साथ संपन्न हुआ, जिससे वर्ष की शुरुआत सकारात्मक ऊर्जा के साथ हो सकी।

# गतिविधियाँ @ एनसीएचएमसीटी : बिंब दीर्घा

विश्व हिंदी दिवस (जो कि 10 जनवरी 2025 को मनाया गया ) के अवसर पर, एनसीएचएमसीटी में हिंदी भाषा की समृद्धि को प्रोत्साहित करने हेतु एक शब्द पहेली प्रतियोगिता तथा हिंदी पोस्टर निर्माण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस अवसर पर कर्मचारियों ने उत्साह पूर्वक भाग लेकर अपनी रचनात्मकता और भाषाई दक्षता का शानदार प्रदर्शन किया। सभी प्रतिभागियों ने अपने असाधारण कौशल का परिचय दिया और सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने वाले शीर्ष 3 प्रतिभागियों को सम्मानित किया गया, ताकि उनकी उत्कृष्ट प्रतिभाको मान्यता दी जा सके।

26 जनवरी से 31 जनवरी 2025 तक, एनसीएचएमसीटी के अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने एनसीएचएम-आईएच, नोएडा तथा आईसीआई, नोएडा के छात्रों के साथ मिलकर लाल क़िला, नई दिल्ली में आयोजित भारत पर्व कार्यक्रम में सक्रिय भागीदारी निभाई। इस अवसर पर परिषद्ने अपने शैक्षणिक कार्यक्रमों और हॉस्पिटैलिटी क्षेत्र में उपलब्ध विविध करियर अवसरों को प्रभावशाली ढंग से प्रस्तुत किया। इस दौरान कई रुचिकर और संवादात्मक प्रचार गतिविधियाँ आयोजित की गई, जिनके माध्यम से संभावित विद्यार्थियों को आकर्षित करने और परिषद् द्वारा प्रदान की जा रही विभिन्न प्रवेश संभावनाओं के प्रति जागरूकता फैलाने का प्रयास किया गया।

2 और 3 फरवरी 2025 को एनसीएचएमसीटी परिसर में एम.एससी. हॉस्पिटैलिटी एडमिनिस्ट्रेशन कार्यक्रम के विद्यार्थियों द्वारा सरस्वती पूजा का आयोजन किया गया। इस अवसर पर अधिकारी गण, कर्मचारी एवं छात्र-छात्राएँ एक साथ एकत्रित हुए और विद्या एवं कला की अधिष्ठात्रीदेवी माँ सरस्वती की पूजा-अर्चना कर उनके आशीर्वाद की कामना की, ताकि सभी को बुद्धि, ज्ञान और उज्ज्वल भविष्य की प्राप्ति हो सके।

# गतिविधियाँ @ एनसीएचएमसीटी : बिंब दीर्घा

7 फरवरी 2025को लंदन स्थित प्रतिष्ठित ताज सेंट जेम्स कोर्ट में एनसीएचएमसीटी का एलुमनाई मीट आयोजित किया गया। इस भव्य आयोजन की अध्यक्षता एनसीएचएमसीटी के सीईओ, श्री ज्ञान भूषण द्वारा की गई। यह मिलन समारोह हॉस्पिटैलिटी, उद्यमिता तथा संबंधित क्षेत्रों में उत्कृष्ट कार्य कर रहे विविध क्षेत्रों के पूर्व छात्रों को एक मंच पर लाया। यह संध्यान के वल पुराने अनुभवों को साझा करने का अवसर बनी, बल्कि पेशेवर नेटवर्किंग और होटल प्रबंध संस्थानों (आईएचएम) के निरंतर बढ़ते गौरव शाली विरासत का उत्सव भी बनी।

8 फरवरी 2025 को एनसीएचएमसीटी के सीईओ तथा निदेशक (शैक्षणिक), एनसीएचएमसीटी ने लंदन स्थित प्रसिद्ध रेस्टोरेंट "कनिष्का"का दौरा किया, जोकि दो बार मिशेलिन स्टार से सम्मानित शेफ अतुल कोचर (आईएचएम चेन्नई के विशिष्ट पूर्व छात्र) के स्वामित्व में है। इस मुलाकात के दौरान पाक कला नवाचार, व्यावसायिक उत्कृष्टता तथा वैश्विक हॉस्पिटैलिटी उद्योग के बदलते स्वरूप पर गहन और प्रेरणा दायक चर्चाएं हुई।

# गतिविधियाँ @ एनसीएचएमसीटी : बिंब दीर्घा

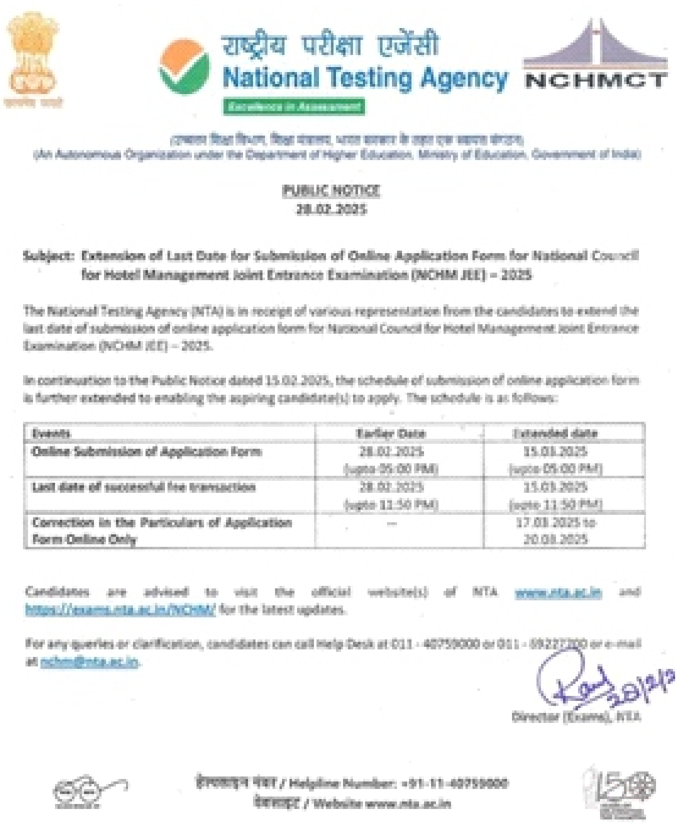
अल्फ्रेड प्रसाद, जोकि पर्यटन मंत्रालय, भारत सरकार के अधीनस्थ आईएचएम चेन्नई के गौरव शाली पूर्व छात्र हैं, ने मात्र 29 वर्ष की आयु में मिशेलिन स्टार प्राप्त कर एक अद्वितीय उपलब्धि हासिल की और ऐसा करने वाले वे सबसे युवा भारतीय शेफ बने। उन्होंने अपनी पाक कला की बुनियाद आईएचएम चेन्नई में रखी थी और इसके बाद से लंदन में कई प्रशंसित बुटीक रेस्टोरेंट्स का सफल संचालन किया है। उनकी उपलब्धियाँ निरंतर भारतीय पाक-कला की उत्कृष्टता को वैश्विक स्तर पर पहचान दिला रही हैं और देश भर के उभरते शेफ्स के लिए प्रेरणा का स्रोत बनी हुई हैं।

11 फरवरी 2025 को डीडी मॉर्निंग शो के "करियर टॉक्स" सत्र के दौरान, एनसीएचएमसीटी के निदेशक (शैक्षणिक), डॉ. प्रियदर्शन सिंह लखावत ने होटल मैनेजमेंट में उपलब्ध उज्ज्वल करियर अवसरों पर प्रकाश डाला। उन्होंने हॉस्पिटैलिटी उद्योग में मौजूद विविध और निरंतर विस्तार पा रहे संभावनाओं पर विस्तृत जानकारी दी और उभरते पेशेवरों के लिए मार्ग दर्शन एवं महत्वपूर्ण सुझाव साझा किए।

19 फरवरी 2025को राष्ट्रीय परिषद्ने आईसीआई, नोएडा के सहयोग से कार्य स्थल पर महिलाओं के यौन उत्पीड़न की रोक थाम (POSH अधिनियम, 2013) पर एक कार्यशाला का संयुक्त रूप से आयोजन किया। इस सत्र का उद्देश्य सभी के लिए सुरक्षित, समावेशी और सम्मानजनक कार्य वातावरण को बढ़ावा देना तथा जागरूकता फैलाना था। प्रतिभागियों ने इस दौरान सक्रिय रूप से संवादात्मक चर्चाओं में भाग लिया, जिससे उन्हें अधिनियम के अंतर्गत अपने कानूनी अधिकारों, जिम्मेदारियों और उपलब्ध शिकायत निवारण तंत्रों की बेहतर समझ प्राप्त हो सकी।

# गतिविधियाँ @ एनसीएचएमसीटी : बिंब दीर्घा

5 मार्च 2025 को परिषद् के अधिकारियों एवं कर्मचारियों सहित देश भर में स्थित इसके संबद्ध संस्थानों के छात्रों ने माननीय प्रधान मंत्री द्वारा संबोधित "पोस्ट बजट राष्ट्रीय वेबिनार"में भाग लिया। इस वेबिनार में मंत्रालयीय पहलों, भारत की आर्थिक उपलब्धियों, वैश्विक प्रवृत्तियों, हितधारकों की भूमिका, तथा भविष्य की रूप रेखा जैसे प्रमुख बिंदुओं को रेखांकित किया गया। वेबिनार के पश्चात माननीय पर्यटन मंत्री ने पर्यटन क्षेत्र में उपलब्ध असीम संभावनाओं पर प्रकाश डाला तथा पर्यटन क्षेत्र की वर्तमान एवं भविष्य की भूमिका का एक रूपरेखा मॉडल भी प्रस्तुत किया।


राष्ट्रीय परीक्षा एजेंसी
National Testing Agency
Excellence in Assessment
NCHMCT

(उच्चतर शिक्षा विभाग, शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के तहत एक स्वायत्त संगठन)
(An Autonomous Organization under the Department of Higher Education, Ministry of Education, Government of India)

PUBLIC NOTICE
28.02.2025

Subject: Extension of Last Date for Submission of Online Application Form for National Council for Hotel Management Joint Entrance Examination (NCHM JEE) – 2025

The National Testing Agency (NTA) is in receipt of various representation from the candidates to extend the last date of submission of online application form for National Council for Hotel Management Joint Entrance Examination (NCHM JEE) – 2025.

In continuation to the Public Notice dated 15.02.2025, the schedule of submission of online application form is further extended to enabling the aspiring candidate(s) to apply. The schedule is as follows:

| Events | Earlier Date | Extended date |
| --- | --- | --- |
| Online Submission of Application Form | 28.02.2025 (upto 05:00 PM) | 15.03.2025 (upto 05:00 PM) |
| Last date of successful fee transaction | 28.02.2025 (upto 11:50 PM) | 15.03.2025 (upto 11:50 PM) |
| Correction in the Particulars of Application Form Online Only | --- | 17.03.2025 to 20.03.2025 |

Candidates are advised to visit the official website(s) of NTA www.nta.ac.in and https://exams.nta.ac.in/NCHM/ for the latest updates.

For any queries or clarification, candidates can call Help Desk at 011 - 40759000 or 011 - 69227700 or e-mail at nchm@nta.ac.in.

Director (Exams), NTA

हेल्पलाइन नंबर / Helpline Number: +91-11-40759000
वेबसाइट / Website www.nta.ac.in

एनटीए (राष्ट्रीय परीक्षा एजेंसी)द्वारा एक जन सूचना जारी की गई, जिसमें एनसीएचएमजेईई-2025 के माध्यम से बी.एससी. (हॉस्पिटैलिटी एंड होटल एडमिनिस्ट्रेशन) के अखिल भारतीय प्रवेश परीक्षा के लिए ऑनलाइन आवेदन की अंतिम तिथि को 28 फरवरी 2025 तक बढ़ा दिया गया था।

श्री ल्यूक कुटिन्हो,जो कि आईएचएम गोवा (एनसीएचएमसीटी के अधीन एक संबद्ध संस्थान) के प्रतिष्ठित पूर्व छात्र हैं, को प्रधानमंत्री कार्यालय (PMO)से एक विशेष आग्रह प्राप्त हुआ, जिसमें उनसे भारत प्रेरित व्यंजन, मे न्यू तथा जीवन शैली योजना तैयार करने का अनुरोध किया गया जो माननीय प्रधान मंत्री श्री नरेंद्र मोदी की दृष्टि को प्रतिबिंबि तक रता हो। ल्यूक ने न केवल एक अनूठा पाक एवं स्वास्थ्य वर्धक अनुभव तैयार किया, बल्कि उन्हें यह सौभाग्य भी प्राप्त हुआ कि वे अपनी रचना को स्वयं प्रधान मंत्री जी को प्रस्तुत कर सकें। यह पल आईएचएम के स्नातकों की उत्कृष्टता का एक सशक्त प्रमाण है।

# गतिविधियाँ @ एनसीएचएमसीटी : बिंब दीर्घा

7 मार्च 2025को परिषद् के सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों के लिए 'प्रशासनिक शब्दावली एवं अनुवाद'विषय पर एक दिवसीय हिंदी कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस कार्यशाला का संचालन श्री सुनील भूटानी, राजभाषा अधिकारी, राष्ट्रीय बागवानी बोर्ड, भारत सरकार द्वारा किया गया। इस सत्र का उद्देश्य प्रतिभागियों की भाषाई दक्षता को बढ़ाना तथा संगठन के भीतर प्रभावी संप्रेषण को प्रोत्साहित करना था।

8 मार्च 2025को एनसीएचएमसीटी द्वारा अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर एक विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें छात्राओं के लिए स्वास्थ्य जांच एवं सप्लीमेंट वितरण की व्यवस्था की गई। इस कार्यक्रम का नेतृत्व सीईओ श्री ज्ञान भूषण द्वारा किया गया। इस अवसर पर डॉ. कामिनी सिन्हा ने बॉडी इमेज, स्वास्थ्य और पोषण पर एक ज्ञान वर्धक व्याख्यान प्रस्तुत किया, जिससे उपस्थित सभी को महत्वपूर्ण जानकारी और प्रेरणा प्राप्त हुई। कार्यक्रम का समापन केक काटने के उल्लासपूर्ण समारोह के साथ हुआ, जिसमें नारीत्व के सम्मान और उत्सव की भावना को आत्मीयता से साझा किया गया।

## एआईएचएम, चंडीगढ़

14 जनवरी 2025 को एआईएचएम चंडीगढ़ ने डीजीआर अल्पकालिक पाठ्यक्रम में नामांकित सेवानिवृत्त सशस्त्र बल अधिकारियों के लिए एक अतिथि सत्र का आयोजन किया। इस सत्र में बजाज आलियांज़ इंश्योरेंस के रीजनल हेड श्री विकास महाजन ने वित्तीय प्रबंधन, स्मार्ट निवेश और सेवानिवृत्त कर्मियों के लिए करियर के अवसरों पर वक्तव्य दिया।

## आईएचएम, अहमदाबाद

श्री सी.आर. लुनिया, जो एक चार्टर्ड अकाउंटेंट हैं और आतिथ्य शिक्षा में शाकाहारी विकल्प के प्रबल समर्थक हैं, ने आईएचएम अहमदाबाद के प्रयासों की सराहना की और संस्थान के शाकाहारी पाठ्यक्रम के शीर्ष प्रदर्शन करने वाले छात्रों के लिए "वर्धमान अहिंसा पुरस्कार" की स्थापना की।

## आईएचएम, भुवनेश्वर

20 मार्च 2025 को आईएचएम भुवनेश्वर ने विश्व पकाल दिवस बड़े उत्साह के साथ मनाया, जिसका उद्देश्य ओड़िया व्यंजन की समृद्धता को बढ़ावा देना और छात्रों व संकाय सदस्यों के बीच सांस्कृतिक गर्व की भावना उत्पन्न करना था। इस अवसर पर ओडिशा की प्रतिष्ठित पारंपरिक डिश—पकाल—को सम्मानित किया गया

## आईएचएम, चेन्नई

आईएचएम चेन्नई के पूर्व छात्र श्री ललित ठाकुर को 5 मार्च 2025 को बैचलर ऑफ साइंस इन हॉस्पिटैलिटी एंड होटल एडमिनिस्ट्रेशन में मेरिट क्रम में प्रथम स्थान प्राप्त करने पर विश्वविद्यालय स्वर्ण पदक से सम्मानित किया गया।

## आईएचएम, गोवा

आईएचएम गोवा के फैकल्टी शेफ अभिषेक नंदी ने 28 फरवरी को आयोजित ईट राइट मेला 2025 में पेशेवर श्रेणी में प्रथम पुरस्कार जीता। इस मेले का आयोजन खाद्य और औषधि प्रशासन निदेशालय, गोवा द्वारा एफएसएसएआई के सहयोग से किया गया था।

## आईएचएम, जयपुर

आईएचएम जयपुर ने हाल ही में राज्य स्तरीय सेमी फाइनल राउंड की मेज़बानी की, जो कि बेटर किचन कुलिनरी प्रतियोगिता का हिस्सा था और इसे एवरस्ट मसाला द्वारा प्रायोजित किया गया था। इस आयोजन ने संस्थान को पहचान दिलाई और पाककला शिक्षा के क्षेत्र में इसकी उत्कृष्टता की प्रतिष्ठा को और भी सुदृढ़ किया।

## आईएचएम, मुंबई

होटल प्रबंध संस्थान, मुंबई ने 14 नवंबर 2024 को नगर राजभाषा क्रियान्वयन समिति (उपक्रम), मुंबई के तत्वावधान में एनएआरएसीएएस (NARACAS) कार्यालयों में कार्यरत कर्मचारियों के लिए एक पाक प्रतियोगिता का आयोजन किया।

## आईएचएमपूसा, नई दिल्ली

5 मार्च से 9 मार्च 2025 तक, आईएचएम पूसा ने "विविधता का अमृत महोत्सव" में भाग लिया, जिसका आयोजन राष्ट्रपति भवन में किया गया था। इस महोत्सव में भारत की समृद्ध सांस्कृतिक और पाक विविधता को प्रदर्शित किया गया। इस भव्य आयोजन की शोभा माननीय राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मु ने बढ़ाई।

## सीआईएचएम, चंडीगढ़

11 जनवरी 2025 को संस्थान ने स्वामी विवेकानंद की जयंती की पूर्व संध्या पर 'राष्ट्रीय युवा दिवस' मनाया।

## एसआईएचएम, बोधगया

आईएचएम बोधगया ने 31 जनवरी से 2 फरवरी 2025 तक का लचक्र मैदान, बोधगया में आयोजित प्रतिष्ठित तीन दिवसीय बोध महोत्सव में प्रतिभाग किया, ताकि आगंतुकों से संवाद स्थापित किया जा सके और परामर्श सेवाएं प्रदान की जा सकें।

## एसआईएचएम, दीमापुर

संस्थान ने 14 फरवरी 2025, वेलेंटाइन डे के अवसर पर एक हल्के संगीत कार्यक्रम का आयोजन किया, जिसके पश्चात बुफे लंच की व्यवस्था की गई।

## एसआईएचएम, रांची

एसआईएचएम रांची ने बैंक ऑफ बड़ौदा अचीवर्स अवॉर्ड्स 2025 के लिए एक सम्मान समारोह में अपने उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को सम्मानित किया। इस कार्यक्रम में बैंक ऑफ बड़ौदा के क्षेत्रीय प्रमुख एवं उप महा प्रबंधक श्री जगजीत कुमार तथा अन्य बैंक अधिकारियों के साथ-साथ संस्थान के प्राचार्य एवं स्टाफ भी उपस्थित थे।

## आईएचएम, श्री शक्ति

आईएचएम श्री शक्ति ने हाल ही में हॉस्पिटैलिटी जॉबाथॉन – 2025 (रोजगार मेला) का आयोजन किया, जिसमें 600 से अधिक उत्साही प्रतिभागियों ने भाग लिया।

# नयी पहल

## आईएचएम, पूसा (नई दिल्ली)

आईएचएम पूसा ने हाल ही में 9 मार्च से 12 मार्च 2025 तक कर्नाटक का एक शैक्षणिक भ्रमण आयोजित किया, जिसमें विद्यार्थियों को अंगूर की खेती, वाइन निर्माण, कॉफी उत्पादन और क्षेत्रीय व्यंजन कला से संबंधित व्यावहारिक ज्ञान और अनुभव प्राप्त हुआ।

## आईएचएम, हैदराबाद

एसआईएचएम इंदौर ने हाल ही में विशेष ज्यूपिटर हॉस्पिटल, इंदौर के सहयोग से एक ऑन-साइट प्रशिक्षण सत्र का आयोजन किया, जिसमें आपातकालीन स्थितियों में त्वरित प्रतिक्रिया और मूल जीवन रक्षक तकनीकों के महत्व पर जोर दिया गया।

## आईएचएम, मेरठ

आईएचएम मेरठ ने न्यूटेमा हॉस्पिटल मेरठ के सहयोग से 7 मार्च 2025 को सीपीआर प्रशिक्षण पर एक कार्यशाला का आयोजन किया, जिसमें मुख्य प्रशिक्षक डॉ. वत्सला शर्मा रहीं।

## आईएचएम, श्री शक्ति

आईएचएम–श्री शक्ति के रोटरैक्ट क्लब के सदस्यों ने हालही में एक स्वैच्छिक सेवा गतिविधि के तहत एनजीओ "गूंज" को कपड़े दान किए।

# याद रखने योग्य स्वाद: दुर्लभ रत्न

## एआईएचएम, चंडीगढ़

### पकवान का प्रामाणिक नाम: बटेर दम बिरयानी
### स्थानीय नाम : बटेर दम बिरयानी

**इतिहास:**

बटेर बिरयानी की उत्पत्ति 18वीं शताब्दी के पटियाला में महाराजा के शासन काल के दौरान हुई। मुगल रसोई से प्रेरित यह व्यंजन सुगंधित चावल और मसालेदार बटेर के मांस का संयोजन है। शाही रसोइयों ने इसमें पंजाबी मसाले और जड़ी-बूटियाँ मिलाकर एक विशिष्ट क्षेत्रीय संस्करण तैयार किया। पारंपरिक दम विधि से पकाई जाने वाली यह डिश स्वादों को खूबसूरती से मिश्रित होने देती है। अपने समृद्ध स्वाद और शाही विरासत के कारण बटेर बिरयानी पंजाब की पाक परंपरा का एक बहुमूल्य हिस्सा बनी हुई है।

## व्यंजन विधि

| क्रमांक | सामग्रियाँ | मात्रा |
|---|---|---|
| 1 | बासमती चावल | 200ग्राम |
| 2 | बटर | 200ग्राम |
| 3 | प्याज | 300ग्राम |
| 4 | धनिया पत्ता | 10ग्राम |
| 5 | पुदीना पत्ता | 10ग्राम |
| 6 | केसर | 1चुटकी |
| 7 | घी | 50ग्राम |
| 8 | केवड़ा जल | 5मिली |
| 9 | बिरयानी मसाला | 30ग्राम |
| 10 | हल्दी पाउडर | 20ग्राम |
| 11 | मिर्च पाउडर | 20ग्राम |
| 12 | जीरा पाउडर | 10ग्राम |
| 13 | धनिया पाउडर | 20ग्राम |
| 14 | नींबू का रस | 10मिली |
| 15 | दही | 70ग्राम |
| 16 | तेज पत्ता | 5नग |
| 17 | दालचीनी की छड़ी | 4ग्राम |
| 18 | साबुत शिमलामिर्च | 5ग्राम |
| 19 | जीरा | 5ग्राम |
| 20 | हरी इलायची | 5ग्राम |
| 21 | काली इलायची | 5ग्राम |
| 22 | चक्रफूल | 3ग्राम |
| 23 | लौंग | 3ग्राम |
| 24 | अदरक | 20ग्राम |
| 25 | लहसुन | 30ग्राम |
| 26 | हरी मिर्च | 10ग्राम |
| 27 | सरसों का तेल | 30ग्राम |
| 28 | नमक | स्वादानुसार |
| 29 | दूध | 10मिली |
| 30 | गरम मसाला | 10 ग्राम |

### पकवान की तस्वीर

### बनाने की विधि :

1. बटेर को मेरिनेट करना:

   बटेर के टुकड़ों को दही, अदरक-लहसुन का पेस्ट, लाल मिर्च, हल्दी, गरम मसाला, नींबू का रस, नमक, कटा धनिया और पुदीना के साथ मिलाकर 1–2 घंटे या रातभर के लिए मेरिनेट करें।

2. चावल पकाना:

   बासमती चावल को धोकर 30 मिनट तक भिगो दें। एक बर्तन में पानी उबालें और उसमें तेज पत्ता, लौंग, इलायची, दालचीनी, जीरा और नमक डालें। फिर चावल डालें और 70–80% तक पकाएँ। पानी छानकर अलग रख दें।

3. बटेर तैयार करना:

   घी या तेल गर्म करें, उसमें प्याज के स्लाइस डालकर सुनहरा भूरा होने तक तलें। आधा प्याज गार्निश के लिए अलग रख लें। फिर अदरक-लहसुन का पेस्ट और हरी मिर्च डालें, थोड़ी देर भूनें। अब मेरिनेट किया हुआ बटेर डालें और तब तक पकाएँ जब तक वह आधा पक न जाए और तेल अलग न होने लगे। कटे हुए टमाटर डालें और तब तक पकाएँ जब तक वे नरम और गाढ़े न हो जाएं।

4. बिरयानी को लेयर करना:

   एक भारी तले वाले बर्तन में पहले आधा बटेर का मिश्रण डालें, फिर आधा चावल। इस प्रक्रिया को दोहराएं। ऊपर से केसर वाला दूध छिड़कें। ढक्कन से या आटे की सील से कस कर बंद करदें।

5. दम पर पकाना:

   बिरयानी के बर्तन को धीमी आँच पर तवे पर 25–30 मिनट तक रखें ताकि स्वाद अच्छी तरह से मिल जाए और पकने का समय मिल सके।

6 परोसना:

   बिरयानी को हल्के हाथों से फुलाएँ और तले हुए प्याज, उबले अंडे, ताजा धनिया और पुदीना से सजा कर गर्मा गर्म परोसें।

### पोषण का महत्व:

**परोसने की मात्रा– 200ग्राम - 300ग्राम**

| | |
|---|---|
| कैलोरी | 450-550किलो कैलोरी |
| प्रोटीन | 25-30ग्राम |
| कार्बोहाइड्रेट | 50-60ग्राम |
| वसा | 15-20ग्राम |
| फाइबर | 3-5 ग्राम |

**नाम: सौरभ रखेजा**
**पदनाम: वरिष्ठ व्याख्याता**

# याद रखने योग्य स्वाद: दुर्लभ रत्न

## आईएचएम, अहमदाबाद

### पकवान का प्रामाणिक नाम: इंद्रहार

### स्थानीय नाम : इंद्रहार

**इतिहास:**

इंद्रहार, मध्य प्रदेश के रीवा क्षेत्र की बघेली क्यूज़िन का एक पारंपरिक व्यंजन है। यह विभिन्न प्रकार की दालों को मिलाकर, रातभर खमीर उठाकर तैयार किया जाता है, जिसे बाद में भाप में पकाया या तला जाता है। मान्यता है कि यह व्यंजन देवताओं के राजा इंद्र को अर्पित किया जाता था।

### व्यंजन विधि

| क्रमांक | सामग्रियाँ | मात्रा |
|---|---|---|
| 1 | तुअर दाल | 50ग्राम |
| 2 | चना दाल | 50ग्राम |
| 3 | मूंग की दाल | 50ग्राम |
| 4 | उड़द की दाल | 50ग्राम |
| 5 | मसूर दाल | 50ग्राम |
| 6 | अदरक | 30ग्राम |
| 7 | लहसुन | 30ग्राम |
| 8 | धनिए के पत्ते | 20ग्राम |
| 9 | हरी मिर्च | स्वादानुसार |
| 10 | प्याज | 100ग्राम |
| 11 | धनिया पाउडर | 20ग्राम |
| 12 | गरम मसाला | 10ग्राम |
| 13 | नमक | स्वादानुसार |

**बनाने की विधि :**

1. सभी दालों को एक साथ 5 घंटे के लिए भिगो दें।
2. दालों को अदरक, हरी मिर्च और लहसुन के साथ पीस लें।
3. प्याज और धनिया पत्तियों को काटकर दाल के मिश्रण में मिला दें।
4. सभी मसाले और नमक डालकर अच्छे से मिलाएँ।

### पकवान की तस्वीर

5. एक कंटेनर को चिकना करें और उसमें मिश्रण डालकर 25–30 मिनट तक स्टीम करें।
6. 10 मिनट ठंडा होने दें, फिर टुकड़ों में काटें और हरी चटनी के साथ परोसें।

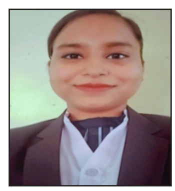
**पोषणका महत्व:**

**परोसने की मात्रा– 80 ग्राम**

| इंद्रहार | |
|---|---|
| सर्विंग कैलोरी | 200 कैलोरी |
| कुलवसा | 0 ग्राम |
| कुल कार्बोहाइड्रेट | 60.0 ग्राम |
| आहारीय फाइबर | 100 ग्राम |
| शर्करा | 0 ग्राम |
| प्रोटीन | 40 ग्राम |

**नाम: पी. लक्षिता**

**पदनाम: बी.एससी.एचएचए छात्रा (तृतीय वर्ष)**



## आईएचएम, बोधगया

### पकवान का प्रामाणिक नाम: मकुनी (सत्तू से भरा पराठा)

### स्थानीय नाम : मकुनी

**इतिहास:**

मकुनी बिहार, भारत का एक लोकप्रिय भरवां पराठा है। इस व्यंजन में सत्तू (भुना हुआ चने का आटा) और मसालों की भरावन होती है, जिसे गेहूं के आटे की लोई में भरकर पकाया जाता है।

### पकवान की तस्वीर

# याद रखने योग्य स्वाद: दुर्लभ रत्न

## व्यंजन विधि

**आटे के लिए :**

| क्रमांक | सामग्रियाँ | मात्रा |
|---|---|---|
| 1 | गेहूं का आटा | 1½ कप |
| 2 | नमक | स्वादानुसार |
| 3 | गुनगुना पानी | आवश्यकताअनुसार |
| 4 | तेल | गूंथने के लिए |

**भरावन के लिए :**

| क्रमांक | सामग्रियाँ | मात्रा |
|---|---|---|
| 1 | सत्तू (भुना हुआ चना आटा) | ½ कप |
| 2 | प्याज़ (बारीक कटा हुआ) | 3 टेबलस्पून |
| 3 | अदरक (कद्दू कस किया हुआ) | 1 टीस्पून |
| 4 | लहसुन (कद्दू कस किया हुआ) | 1 टीस्पून |
| 5 | हरीमिर्च– (बारीक कटी हुई) | 2 टीस्पून |
| 6 | अमचूर | ½ टीस्पून |
| 7 | नमक | स्वादानुसार |
| 8 | अजवाइन | ¼ टीस्पून |
| 9 | कलौंजी | ¼ टीस्पून |
| 10 | अचार का तेल | 1 टेबलस्पून |

**बनाने की विधि :**

1. आटा तैयार करना:

   एक बाउल में गेहूं का आटा और नमक मिलाएं। गुनगुना पानी डालते हुए नरम और चिकना आटा गूंधलें। ढककर 15–20 मिनट के लिए रख दें।

2. भरावन तैयार करना:

   एक अन्य बाउल में सत्तू, कटा प्याज़, कद्दूकस किया हुआ अदरक और लहसुन, हरी मिर्च, अमचूर, नमक, अजवाइन, कलौंजी और अचार का तेल मिलाएं। यदि आवश्यक हो तो थोड़ा पानी डालकर इसे हल्का गीला, आटे जैसा मिश्रण बना लें।

3. मकुनी बनाना:

   गूंथे हुए आटे को बराबर भागों में बाँट लें। हर भाग को छोटी लोई बनाकर बेल लें। बीच में सत्तू की भरावन रखें और किनारों को जोड़कर बंद करें, जिससे एक भरी हुई लोई बनजाए।

4. बेलना और सेंकना:

   भरी हुई लोई को धीरे से बेलें, कचौड़ी से थोड़ी बड़ी आकार की। तवे को मध्यम आंच पर गर्म करें। मकुनी को तवे पर रखें और दोनों तरफ से सुनहरा होने तक सेंकें। जरूरत अनुसार थोड़ा तेल या घी लगाएं।

**नाम: धिमान बनर्जी**
**पदनाम : प्राचार्य**

## आईएचएम, हमीरपुर

**पकवान का प्रामाणिक नाम:** कचनार की सब्जी

**स्थानीय नाम** : कराली की सब्जी, करयाल्टी की सब्जी

**इतिहास:**

कचनार एक औषधीय गुणों से भरपूर वृक्ष है, जिसकी कली और फूलों से हिमाचल प्रदेश में पारंपरिक सब्जी तैयार की जाती है, जिसे स्थानीय रूप से "कराली" या "करयाल्टी" कहा जाता है। यह व्यंजन वसंत ऋतु (मार्च–अप्रैल) में विशेष रूप से लोकप्रिय होता है। हल्की कड़वाहट लिए यह सब्जी पकने के बाद अत्यंत स्वादिष्ट बन जाती है। स्थानीय लोग इसे रायते, पकोड़े या सूखाकर गर्मियों में भी उपयोग करते हैं। कचनार अपने स्वास्थ्य लाभों के लिए जाना जाता है — यह पाचन में सहायक होता है, त्वचा संबंधी समस्याओं जैसे फोड़े-फुंसी और खुजली में लाभकारी होता है, साथ ही थायरॉइड और रक्त विकारों में भी उपयोगी है। यह वृक्ष हिमाचल के निचले क्षेत्रों जैसे बिलासपुर, ऊना और सिरमौर में सामान्यतः पाया जाता है, और जुंगावस्र घाट जैसे स्थानों में इसकी खूबसूरत फूलों की बहार देखने को मिलती है। स्थानीय लोग इसे सब्जियों, अचार और चटनी के रूप में उपयोग करते हैं, जिससे यह स्थानीय निवासियों और पर्यटकों दोनों के लिए एक मौसमी पसंदीदा व्यंजन बन गया है।

**पकवान की तस्वीर**

# याद रखने योग्य स्वाद: दुर्लभ रत्न

## व्यंजन विधि

| क्रमांक | सामग्रियाँ | मात्रा |
|---|---|---|
| 1 | कचनार की कली (कलियां) | 100 ग्राम |
| 2 | हिंग | 1 चुटकी |
| 3 | हल्दी पाउडर | 1 छोटा चम्मच |
| 4 | लाल मिर्च पाउडर | 1 छोटा चम्मच |
| 5 | धनिया पाउडर | 1 छोटा चम्मच |
| 6 | लहसुन | 10 लौंग |
| 7 | दही | 200 ग्राम |
| 8 | नमक | स्वादानुसार |
| 9 | सरसों का तेल | 2 बड़े चम्मच |

## पूर्व तैयारी की विधि

1. कचनार की कलियों को साफ करें।
2. मोटे डंठल को हटा कर कलियों को स्वच्छ पानी से 2–3 बार अच्छी तरह धोलें।

## बनाने की विधि :

1. एक पैन में इतना पानी लें कि कचनार की कलियां उसमें अच्छे से डूब जाएं। पानी को गर्म करें। जब पानी उबलने लगे, तो उसमें कचनार की कलियां और 1 टी स्पून नमक डालें। जब पानी दोबारा उबलने लगे, तो 3–4 मिनट तक उबालें। गैस बंद करें, पानी निकाल दें और कलियों को ठंडा होने दें।
2. ठंडा होने के बाद कलियों को हथेलियों के बीच में हल्के से दबाएं ताकि अतिरिक्त पानी निकल जाए। फिर कलियों को अलग रख दें।
3. एक कड़ाही में तेल गरम करें। उसमें हींग और कुचला हुआ लहसुन डालें। हल्का भूनें।
4. अब हल्दी और कचनार की कलियां डालें। थोड़ी देर भूनें।
5. स्वादानुसार नमक डालें और भूनें।
6. फिर लाल मिर्च पाउडर और धनिया पाउडर डालें। अच्छे से मिलाएं।
7. अब दही को धीरे-धीरे डालते हुए धीमी आंच पर तब तक भूनें जब तक तेल कलियों से अलग न हो जाए।
8. आपकी कचनार की कली की सब्ज़ी तैयार है। ऊपर से हरा धनिया डालकर सजाएं और परोसें।

## पोषण का महत्व:

**परोसने की मात्रा– 100 ग्राम**

| | |
|---|---|
| कचनार की सब्जी | 100 |
| कैलोरी परोसना | 21 |
| कुलवसा | 0 ग्राम |
| संपूर्ण कार्बोहाइड्रेट | 5 ग्राम |
| फाइबर आहार | 3 ग्राम |
| शर्करा | 02 ग्राम |
| प्रोटीन | 06 ग्राम |

## फ्यूजन डिश:

- इसे भारतीय रोटियों के साथ परोसा जा सकता है।

**नाम: परनीश कुमार**
**पद: सहायक व्याख्याता**

# एसआईएचएम, उदयपुर

## पकवान का प्रामाणिक नाम:

आक के फूल के पकौड़े

**स्थानीय नाम** : आक के फूल के पकौड़े

## इतिहास:

आक (कैलोट्रोपिस जिजेंटिया / कैलोट्रोपिस प्रोसेरा) राजस्थान के रेगिस्तानी क्षेत्रों में पाया जाने वाला एक पारंपरिक औषधीय पौधा है। यह पौधा कच्चे रूप में विषैला होता है, लेकिन सदियों से आयुर्वेद, आदिवासी उपचार पद्धतियों और ग्रामीण धार्मिक अनुष्ठानों में इसका उपयोग होता आया है।

मेवाड़ क्षेत्र में विशेष रूप से आक के फूलों (पत्तियों या दूधिया रस का नहीं) का प्रयोग कुछ खास अवसरों पर किया जाता था:

वसंत ऋतु के अनुष्ठानों में, जैसे होलिका दहन

आदिवासी गांवों में देवी को चढ़ाने के रूप में

शुद्धिकरण व्रतों के दौरान, विशेषकर वंचित समुदायों में

एकअनोखी परंपरा में आक के फूलों के पकौड़े बनाए जाते थे। यह केवल एक व्यंजन नहीं था, बल्कि इसका गहरा आध्यात्मिक और सांस्कृतिक अर्थथा—"ज़हर को पोषण में बदलना"। यह क्रिया पुनर्जन्म, सहनशीलता और प्रकृति की पवित्रता का प्रतीक मानी जाती थी।

## पकवान की तस्वीर

# याद रखने योग्य स्वाद: दुर्लभ रत्न

## व्यंजन विधि

| क्रमांक | सामग्रियाँ | मात्रा |
|---|---|---|
| 1 | आक के फूल, पूरी तरह खिले हुए (केवल पंखुड़ियाँ) | 20 नग |
| 2 | बेसन | 100 ग्राम |
| 3 | हल्दी | ½ छोटा चम्मच |
| 4 | अजवायन | ½ छोटा चम्मच |
| 5 | हींग | ¼ छोटा चम्मच |
| 6 | नमक | स्वादानुसार |
| 7 | मिर्च पाउडर | ½ छोटा चम्मच |
| 8 | जीरा | ½ छोटा चम्मच |
| 9 | पानी | घोल बनाने के लिए |
| 10 | सरसों का तेल | तलने के लिए |

### पूर्व तैयारी की विधि

**विष हरण प्रक्रिया (पारंपरिक)**

1. फूलों को डंठल से अलग करें, केवल पंखुड़ियाँ रखें।
2. हल्के गुनगुने पानी में नमक और हल्दी डालकर 2–3 घंटे तक भिगोएँ।
3. कड़वाहट कम करने के लिए गरम पानी में हल्का उबालें (ब्लांच करें)।
4. सुखाले।

### बनाने की विधि :

1. एक बर्तन में बेसन, हल्दी, नमक, अजवाइन, हींग, लाल मिर्च पाउडर और आवश्यक पानी डालकर गाढ़ा घोल तैयार करें।
2. कढ़ाही में सरसों का तेल गरम करें।
3. हर पंखुड़ी को घोल में डुबोएँ ताकि वह अच्छी तरह लिपट जाए।
4. मध्यम गरम तेल में सुनहरा और कुरकुरा होने तक तलें।
5. पेपर टॉवल पर निकालें, ऊपर से नींबू रस छिड़कें और गरमा-गरम परोसें।

### पोषण का महत्व:

**परोसने की मात्रा– 80 ग्राम**

| आक के फूल के पकौड़ |  |
|---|---|
| कैलोरी परोसना | 174 कैलोरी |
| कुलवसा | 7.4 ग्राम |
| संपूर्ण कार्बोहाइड्रेट | 21.5 ग्राम |
| फाइबर आहार | 2.4 ग्राम |
| शर्करा | 2.6 ग्राम |
| प्रोटीन | 5.1 ग्राम |

### फ्यूजन डिश:

- इसे पुदीना चटनी के साथ परोसा जा सकता है और ऊपर से थोड़ा नींबू का रस छिड़कें।

**नाम: डॉ. ओमप्रकाश मीणा**
**पद: व्याख्याता**

## एसआईएचएम, इंदौर

## पकवान का प्रामाणिक नाम: कैरीची दाल

## स्थानीय नाम : अंबत दाल

### इतिहास:

कैरीची दाल एक पारंपरिक महाराष्ट्रीयन व्यंजन है, जो भीगी हुई चना दाल (बंगाल ग्राम) और कच्चे आम (कैरी) से बनाई जाती है, जिससे इसका स्वाद खट्टा और ताज़गी भरा होता है। यह विशेष रूप से *चैत्र* मास में बनाई जाती है और *गुड़ी पड़वा* एवं *चैत्र हल्दी-कुंकू* जैसे त्योहारों पर देवी गौरी को अर्पित की जाती है। यह व्यंजन सदियों से बनता आ रहा है और महाराष्ट्रीयन गर्मियों की रसोई का अभिन्न हिस्सा है, जो अपनी शीतलता प्रदान करने वाली विशेषता और पौष्टिकता के लिए जाना जाता है। सरसों के दानों, हरी मिर्च और करी पत्तों के तड़के से यह दाल स्वादिष्ट बनती है। कैरीची दाल परंपरा और भक्ति का प्रतीक मानी जाती है, जिसे प्रसाद के रूप में केले के पत्ते पर ताज़े नारियल और धनिया के साथ परोसा जाता है।

### पकवान की तस्वीर

# याद रखने योग्य स्वाद: दुर्लभ रत्न

## व्यंजन विधि

| क्रमांक | सामग्रियाँ | मात्रा |
|---|---|---|
| 1 | चना दाल | 1 कप |
| 2 | कच्चा आम | ½ कप |
| 3 | हरी मिर्च | 2-3 |
| 4 | सरसों | ½ छोटी चम्मच |
| 5 | हींग | एक चुटकी |
| 6 | करी पत्ता | 6-8 |
| 7 | धनिया पत्ता | 2 बड़े चम्मच |
| 8 | ताज़ा नारियल | 2 बड़े चम्मच |
| 9 | नमक | स्वादानुसार |
| 10 | चीनी (वैकल्पिक) | ½ छोटी चम्मच |
| 11 | तेल | 1 बड़ा चम्मच |

## पूर्व तैयारी की विधि

1. चना दाल भिगोना – 1कप चना दाल को अच्छी तरह धोकर 3-4 घंटे के लिए पानी में भिगो दें ताकि वह नरम हो जाए।
2. छानना और पीसना – दाल भीगने के बाद सारा पानी निकाल दें और बिना पानी मिलाए दाल को दरदरा पीसलें। इसका टेक्सचर दाने दार होना चाहिए, बिल्कुल महीन पेस्ट नहीं।
3. कच्चे आम को कद्दूकस करना – ½ कप कच्चे आम को धोकर छील लें और बारीक कद्दूकस करें।
4. सामग्री काटना – 2-3 हरी मिर्च और 2 टेबल स्पून ताज़ा धनिया पत्तियों को बारीक काट लें।
5. तड़के की तैयारी – राई, हींग, करी पत्ते और तेल को तड़के के लिए तैयार रखें।
6. नारियल कद्दूकस करना – सजावट के लिए 2 टेबल स्पून ताज़ा नारियल कद्दूकस करें।

## बनाने की विधि :

1. एक मिक्सिंग बाउल में दरदरी पिसी चना दाल, कद्दूकस किया हुआ कच्चा आम, कटी हुई हरी मिर्च, नमक और (यदि प्रयोग कर रहे हैं तो) थोड़ा सा शक्कर मिलाएं। अच्छी तरह मिलाएं।
2. एक छोटी कड़ाही में **1** टेबल स्पून तेल गर्म करें। उसमें ½ छोटा चम्मच राई डालें और चटकने दें। फिर एक चुटकी हींग और **6-8** करी पत्ते डालें।
3. यह गरम तड़का चना दाल के मिश्रण पर डालें और सब कुछ अच्छी तरह मिलाएं।
4. ऊपर से ताज़ा कद्दूकस किया नारियल और बारीक कटा धनिया डालें। इसे कमरे के तापमान पर केले के पत्ते या कटोरी में परोसें।

## पोषण का महत्व:

| | |
|---|---|
| सर्विंगकैलोरी | 180 कैलोरी |
| कुलवसा | 5 ग्राम |
| कुलकार्बोहाइड्रेट | 25 ग्राम |
| विटामिन सी | 10 मिली ग्राम |
| फाइबर | 4 ग्राम |
| प्रोटीन | 10 ग्राम |

## फ्यूज़न डिश:

1. विविधता में काईरीची दाल चाट, काईरीची दाल ब्रुशेटा, काईरीची दाल सुशी रोल, काईरीची दाल टिक्की, काईरीची दाल स्टफ्ड पराठा, काईरीची दाल लेटस रैप्स आदि शामिल हो सकते हैं।
2. इसे नाचोज़, पीटा ब्रेड, लावाश, या वेजिटेबल स्टिक के साथ सर्व किया जा सकता है।
3. विविध डिप्स बनाए जा सकते हैं जैसे नारियल-काईरीची दाल डिप, काईरीची दाल हुमस, स्पाइसी काईरीची दाल डिप और भी बहुत कुछ।

**नाम: अवनि पाटिल**
**पदनाम: शिक्षण सहयोगी**

## आईएचएम, चित्कारा

### पकवान का प्रामाणिक नाम: भ्रूणी

### स्थानीय नाम : फेगड़े की सब्जी, कच्चे अंजीर की सब्जी

### इतिहास:

फेगड़े की सब्जी (जिसे भ्रूणी की सब्जी भी कहा जाता है) हिमाचल प्रदेश का एक पारंपरिक मौसमी व्यंजन है, जो मुख्य रूप से वसंत ऋतु (मार्च–अप्रैल) में होली के दौरान बनाया जाता है। कोमल अंजीर की

**पकवान की तस्वीर**

# याद रखने योग्य स्वाद: दुर्लभ रत्न

कलियों (फेगड़े) से बनने वाली यह सब्जी स्वास्थ्य लाभों के लिए जानी जाती है—रक्त को शुद्ध करने, त्वचा की एलर्जी से राहत देने और मधुमेह रोगियों के लिए सहायक मानी जाती है। एक समय यह सामाजिक आयोजनों और गांव के भोजों में मुख्य पकवान हुआ करती थी, परंतु अब कम ही बनाई जाती है। इसके बावजूद यह आज भी पौष्टिकता और सांस्कृतिक महत्व से जुड़ा एक विशेष व्यंजन है।

## व्यंजन विधि

| क्रमांक | सामग्रियाँ | मात्रा |
|---|---|---|
| 1 | छोटे अंजीर | 300 ग्राम |
| 2 | अंजीर के कोमल पत्ते | 5-6 नग |
| 3 | सरसों का तेल | 30 मिली |
| 4 | साबुत लाल मिर्च | 1 नग |
| 5 | जीरा | 2-3 ग्राम |
| 6 | लहसुन | 10 ग्राम |
| 7 | प्याज | 50 ग्राम |
| 8 | हल्दी पाउडर | 1 ग्राम |
| 9 | लाल मिर्च पाउडर | 1 ग्राम |
| 10 | धनिया पाउडर | 3-4 ग्राम |
| 11 | नमक | 5 ग्राम |
| 12 | हींग का पानी | 10 मिली |
| 13 | भिगोया हुआ सूखाआम | 10 ग्राम |
| 14 | पानी | आवश्यकतानुसार |

## पूर्व तैयारी की विधि

1. फेगड़े की सफाई:

   फेगड़े (जंगली अंजीर की कलियाँ और कोमल पत्तियाँ) को बहते पानी में अच्छी तरह धो लें ताकि सारी धूल-मिट्टी और अशुद्धियाँ निकल जाएँ।

2. फेगड़े को उबालना:

   एक पैन में पानी उबालें। उसमें एक चुटकी हल्दी और थोड़ा नमक डालें। साफ किए हुए फेगड़े को उबलते पानी में डालें और 5–7 मिनट तक या नरम होने तक पकाएँ। पानी छान लें और उबले हुए फेगड़े को हल्के से दबाकर अतिरिक्त पानी निकाल दें ताकि कड़वाहट निकल जाए। अलग रख दें।

3. सूखे आम को भिगोना:

   2–3 छोटे टुकड़े सूखे आम (अमचूर स्लाइस) को गुनगुने पानी में 10–15 मिनट तक भिगो दें ताकि वे मुलायम हो जाएँ। इस्तेमाल से पहले इन्हें छोटे टुकड़ों में तोड़ लें।

## बनाने की विधि :

1. मसालों का तड़का:

   एक पैन में सरसों का तेल गर्म करें जब तक कि उसमें से हल्का धुआँ न निकलने लगे। आँच बंद करें और कुछ सेकंड बाद फिर धीमी आँच पर चालू करें। सूखी लाल मिर्च और जीरा डालें। इन्हें चटकने दें।

2. प्याज़ पकाना:

   बारीक कटा हुआ प्याज़ डालें और सुनहरा भूरा होने तक भूनें।

3. मसाले डालना:

   आँच धीमी करें और हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर और नमक डालें। 1–2 चम्मच हींग का पानी (हींग मिला हुआ पानी) डालें ताकि स्वाद और सुगंध बढ़े। मसालों को लगभग एक मिनट चलाएँ, ध्यान रहे मसाले जले नहीं।

4. सूखे आम को मिलाना:

   भिगोए और तोड़े हुए सूखे आम के टुकड़े मसाले में डालें। 1–2 मिनट तक पकाएँ जब तक वे मसालों में अच्छी तरह मिल न जाएँ।

5. फेगड़े को मिलाना:

   उबले और दबाकर निचोड़े हुए फेगड़े पैन में डालें। सभी सामग्री को अच्छी तरह मिलाएँ ताकि फेगड़े पर मसाला बराबर चढ़ जाए।

6. अंतिम पकाई:

   अगर सब्जी ज्यादा सूखी लगे तो थोड़ा पानी डाल दें। ढककर धीमी आँच पर 5–7 मिनट तक पकने दें ताकि सारे स्वाद अच्छी तरह घुलमिल जाएँ। अंत में चाहें तो एक चम्मच देसी घी डालें। (वैकल्पिक)

### पोषण का महत्व:

**परोसने की मात्रा– 100 ग्राम**

| श्रेणी | |
|---|---|
| सर्विंग कैलोरी | 138 किलो कैलोरी |
| कुलवसा | 10.39 ग्राम |
| कुल कार्बोहाइड्रेट | 12.03 ग्राम |
| आहारीय फाइबर | 2.90 ग्राम |
| शर्करा | 7.15 ग्राम |
| प्रोटीन | 1.25 ग्राम |

**नाम: संतोष मालकोटी**

**पदनाम: एसोसिएट प्रोफेसर**

# याद रखने योग्य स्वाद: दुर्लभ रत्न

## आईएचएम, मेरठ

**पकवान का प्रामाणिक नाम:** लवंग लतिका

**स्थानीय नाम** : लवंग लतिका

### व्यंजन विधि

डीप फ्राई करने के लिए तेल
आवश्यकतानुसार लौंग

**आटा के लिए:**

मैदा – 1 कप
घी – 2 टेबल स्पून
नमक – एक चुटकी
आवश्यकतानुसार पानी

**भरावन के लिए:**

खोया / मावा – ¾ कप
चीनी – 2.5 टेबल स्पून
मेवे – 2 टेबल स्पून (अधिमानतः मिक्स मेवे)
इलायची पाउडर – ½ टीस्पून

**चाशनी के लिए:**

चीनी – 1 कप
पानी – ½ कप

### बनाने की विधि :

1. एक बर्तन में मैदा, नमक और घी लें और अच्छी तरह मिलाएं जब तक मिश्रण मोटे ब्रेडक्रंब जैसा न हो जाए।
2. थोड़ा-थोड़ा पानी डालते हुए आटा गूंध लें।
3. आटे को ढककर एक तरफ रख दें जब तक बाकी सामग्री तैयार हो जाए।
4. अब भरावन की सारी सामग्री को मिलाएं। गूंथे हुए आटे को बराबर हिस्सों में बाँटें और हर हिस्से को पतली पूड़ी के रूप में बेल लें।

### मीठे पकवान की तस्वीर

5. पूड़ी के बीच में थोड़ा-सा भरावन रखें और दोनों किनारों को मोड़ते हुए ऊपर से बंद करें, जिससे यह पार्सल जैसा दिखे। ऊपर से एक लौंग लगाकर इसे सील करें।
6. अब चाशनी तैयार करें – एक पैन में चीनी और पानी लें, उबालें और फिर धीमी आँच पर पकाएं जब तक एक तार की चाशनी बन जाए।
7. अब डीप फ्राई के लिए तेल गरम करें और तैयार लवंग लतिका को मध्यम आँच पर सुनहरा होने तक तलें।
8. तली हुई लवंग लतिका को गरम चाशनी में डालें और 3–4 मिनट तक भिगोएँ।
9. अब उसे चाशनी से निकालकर ठंडा करें और परोसें।

**नाम: तरुण कुमार**
**पद: व्याख्याता**

## आईएचएम, मुंबई

**मॉकटेल का प्रामाणिक नाम:**
कॉफी पान्डन चीज़केक कॉकटेल
**मॉकटेल का लोकप्रिय/स्थानीय नाम:**
कोपी-पान्डन चीज़केक, एशियन डेज़र्ट कॉकटेल
**विधि:** हिलाकर मिलाना

### व्यंजन विधि

| क्रमांक | सामग्रियाँ | मात्रा |
|---|---|---|
| 1 | जॉनी वॉकर ब्लैक लेबल व्हिस्की | 120 मि.ली. |
| 2 | स्मिरनॉफ वोडका | 150 मि.ली. |
| 3 | घर पर बना फिल्टर कॉफी लिक्योर | 105 मि.ली. |
| 4 | घर पर बना पान्डन सिरप | 105 ग्राम |
| 5 | नींबू का रस | 75 मि.ली. |
| 6 | दूध | 60 मि.ली. |
| 7 | क्रीम चीज़ | 210 ग्राम |
| 8 | ब्राउन किया हुआ मक्खन | 90 ग्राम |
| 9 | नींबू का ज़ेस्ट | 5 ग्राम |
| 10 | संतरे का ज़ेस्ट | 5 ग्राम |
| 11 | वनीला एसेंस | 5 बूंद |
| 12 | नमक | 3 ग्राम |
| 13 | बिस्किट | 4 नग |
| | **गार्निश** | |
| 1 | दालचीनी कुकीज़ (लोटस बिस्कॉफ़) | 1 नग |

### पूर्व तैयारी की विधि

**स्पष्ट (क्लेरिफ़ाइड) कॉकटेल के लिए:**

1. व्हिस्की, वोडका, लिक्योर, सिरप, नींबू का रस और वनीला एसेंस को मिलाएं।
2. एक अलग कंटेनर में, क्रीम चीज़ को दूध के साथ मुलायम करें। उसमें सभी ज़ेस्ट (खट्टे फलों के छिलके) और नमक मिलाएं।
3. अब धीरे-धीरे स्पिरिट का मिश्रण क्रीम चीज़ वाले मिश्रण में डालते जाएं और साथ ही हिलाते रहें। फिर बिस्किट को तोड़कर और ब्राउन बटर को मिलाएं।
4. इस मिश्रण को रातभर फ्रिज में रख दें।

### मॉकटेल की तस्वीर

5. अगले दिन, एक छलनी पर मलमल का कपड़ा बिछाकर मिश्रण को उसमें डालें। जब मिश्रण एकदम साफ़ निकलने लगे, तो कंटेनर बदलें और जो धुंधला मिश्रण पहले आया था, उसे दोबारा से छानें। (पूरा छानने में समय लग सकता है)
6. छने हुए पेय को स्टोर करें और फ्रिज में रखें। यह एक सप्ताह तक ताज़ा रहेगा।

**फिल्टर कॉफी लिक्योर:** कॉफी ग्राउंड्स और चिकोरी को वोडका में दालचीनी, इलायची, काली मिर्च और स्टार एनीस जैसे साबुत मसालों के साथ मिलाएं। इसे फ्रिज में रखें। 12 घंटे बाद कॉफी फिल्टर से छानें और गुड़ की चाशनी (1:1 अनुपात) से पतला करें।

**पान्डन सिरप:** 1.5 भाग चीनी और 1 भाग पानी का सेमी रिच सिरप तैयार करें। उबालते समय उसमें 20 ग्राम कटे हुए पान्डन पत्ते डालें। पत्तों को थोड़ा मसलें ताकि सतह क्षेत्र बढ़े। सिरप को ठंडा करें, फिर ब्लेंड करें और कॉफी फिल्टर से छान लें।

### बनाने की विधि :

1. रॉक्स ग्लास को टूटी हुई बर्फ और पानी से ठंडा करें।
2. 150 मि.ली. स्पष्ट मिश्रण मापें और मिक्सिंग ग्लास में डालें। उसमें बर्फ डालें और हल्के से हिलाएं।
3. ग्लास को खाली करें, उसमें एक साफ़ बर्फ का टुकड़ा डालें।
4. अब जूलप स्ट्रेनर की मदद से मिश्रण को ग्लास में डालें।
5. ग्लास के ऊपर एक बिस्किट रखें।

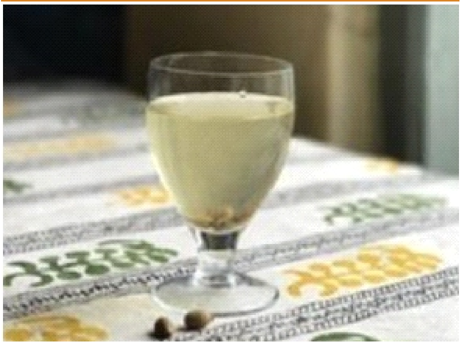
**गार्निश:** लोटस बिस्कॉफ़ कुकीज़
**ग्लासवेयर:** रॉक्स ग्लास
**परोसने की मात्रा:** 150 मि.ली.

**नाम: राहुल एस**
**पद: बी.एससी.एचएचए छात्र (तृतीय वर्ष)**

## एसआईएचएम, उदयपुर

**कॉकटेल का प्रामाणिक नाम:** चंद्रहास
**कॉकटेल का लोकप्रिय/स्थानीय नाम:** चंद्रहास
**विधि:** हिलाकर मिलाना

### कॉकटेल की तस्वीर



### इतिहास:

चंद्रहास कॉकटेलका इतिहास उदयपुर के शाही दरबार से गहराई से जुड़ा हुआ है। माना जाता है कि इस पेय को महाराणा सज्जन सिंह (1874–1884) के शासनकाल के दौरान शाही रसोई के रसोइयों द्वारा तैयार किया गया था। यह कॉकटेल विशेष रूप से उन गणमान्य व्यक्तियों और राजसी अतिथियों के स्वागत के लिए परोसी जाती थी जो दरबार में पधारते थे। यह केवल एक विलासिता पूर्ण पेय नहीं थी, बल्कि मेवाड़ की अतिथ्य परंपरा और सांस्कृतिक विरासत का प्रतीक मानी जाती थी।

"चंद्रहास"नाम संस्कृत शब्दों "चंद्र" (चाँद) और "हास" (मुस्कान या हँसी) से लिया गया है। यह नाम उस एहसास को दर्शाता है जो यह पेय प्रदान करता है — हल्कापन, आनंद और एक हल्की मधुर मदहोशी, जैसे चाँदनी रात में मुस्कान की अनुभूति।

## व्यंजन विधि

| क्रमांक | सामग्रियाँ | मात्रा |
|---|---|---|
| 1 | महुआ | 30 मि.ली. |
| 2 | पानी | 50 मि.ली. |
| 3 | शहद | 5 मि.ली. |
| 4 | सोंठ (सूखा अदरक पाउडर) | एक चुटकी |
| 5 | जायफल पाउडर | एक चुटकी |
| 6 | केसर | एक चुटकी |
| 7 | हरी इलायची | 1 नग |

## पूर्व तैयारी की विधि

1. मसाला मिश्रण तैयार करें:एक चुटकी केसर को 10–15 मिनट तक गुनगुने पानी में भिगोएँ और पहले से इलायची, जायफल एवं सोंठ (सूखा अदरक पाउडर) को मिला लें।
2. शराब और शहद सिरप तैयार करें:महुआ (या विकल्प) को मापें और शहद को गुनगुने पानी में घोलकर मिश्रण के लिए तैयार करें।
3. गार्निश की तैयारी:अदरक को पहले से स्लाइस कर लें और सजावट के लिए केसर के रेशे तैयार रखें।

### बनाने की विधि :

गर्म पानी में केसर को 5–10 मिनट तक भिगोकर रखें। इसके बाद उसमें इलायची, सोंठ और जायफल मिलाएं। एक मिक्सिंग ग्लास में महुआ (या स्थानीय शराब) और शहद डालें और अच्छी तरह मिलाएँ जब तक शहद घुल न जाए। फिर इसमें भिगोई हुई मसालेदार सामग्री डालें और धीरे-धीरे हिलाएं। केसर या अदरक से सजाएं और पारंपरिक गिलास में परोसें ताकि इसका शाही आकर्षण उभर कर आए।

**गार्निश:** नींबू का टुकड़ा, केसर, हरी इलायची
**ग्लासवेयर:** गॉब्लेट
**परोसने की मात्रा:** 80 मि.ली.

**नाम: मिहिर शर्मा**
**पद: विज़िटिंग फैकल्टी**

## पीआईएचएम, जयपुर

**मॉकटेल का प्रामाणिक नाम**: महारानी महनसर मॉकटेल
**मॉकटेल का लोकप्रिय/स्थानीय नाम**:
महारानी महनसर मॉकटेल

**विधि:** हिलाकर मिलाना

### इतिहास:

महारानी महनसर मॉकटेलकी प्रेरणा महनसर की विरासत शराब से ली गई है, जिसकी शुरुआत 1768 में शेखावत वंश के ठाकुर दुर्जन साल सिंह द्वारा की गई थी। यह पारंपरिक पेय राजस्थान की शाही विरासत को दर्शाता है, जिसे प्रारंभ में औषधीय गुणों से युक्त विभिन्न सामग्रियों से तैयार किया जाता था। यह पेय ऐतिहासिक रूप से सिल्क रूट के माध्यम से व्यापार में आता था और नवाबों तथा शाही परिवारों का प्रिय पेय रहा है, जिससे इसकी राजसी महत्ता का प्रमाण मिलता है। 1950 में राजशाही के अंत के बाद इस पेय के उत्पादन में अनेक बाधाएँ आई, जिसमें राजस्थान में उस पर लगा प्रतिबंध भी शामिल था। हालांकि, 1998 में जोधपुर के महाराजा गज सिंह के नेतृत्व में इस विरासत पेय को पुनर्जीवित करने के प्रयास शुरू हुए, जिससे महनसर की सांस्कृतिक पहचान को फिर से मान्यता मिली। आज यह मॉकटेल राजस्थान के समृद्ध इतिहास और स्वादों को समेटे हुए आधुनिक उपभोक्ताओं को लुभाती है, साथ ही इसकी शाही जड़ों को भी सम्मान देती है।

### मॉकटेल की तस्वीर

# पेय पदार्थ

## व्यंजन विधि

| क्रमांक | सामग्रियाँ | मात्रा |
|---|---|---|
| 1 | अनार का रस | 60 मि.ली. |
| 2 | नींबू का रस | 30 मि.ली. |
| 3 | गुलाब सिरप | 30 मि.ली. |
| 4 | पुदीना सिरप | 15 मि.ली. |
| 5 | सोडा वाटर | लगभग 100-150 मि.ली. |
| 6 | बर्फ के टुकड़े | स्वादानुसार |
| 7 | ताज़ी पुदीना पत्तियाँ | आवश्यकतानुसार |
| 8 | नींबू के स्लाइस | सजावट हेतु (वैकल्पिक) |

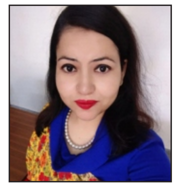
**गार्निश:** पुदीने की पत्तियाँ, अनार के दाने
**ग्लासवेयर:** हाईबॉल ग्लास
**परोसने की मात्रा:** 250–300 मि.ली.

**तरल सामग्री:** लगभग 120–150 मि.ली. (अनार का रस, नींबू का रस, गुलाब सिरप, पुदीना सिरप)
**सोडा वाटर:** लगभग 100–150 मि.ली., पेय को ऊपर तक भरने के लिए
**बर्फ:** मात्रा बढ़ाती है, लेकिन इसे तरल कुल मात्रा में नहीं गिना जाता

### बनाने की विधि :

1. गिलास तैयार करें: एक लंबे गिलास में बर्फ के टुकड़े भरें।
2. जूस मिलाएं: एक शेकर में अनार का रस, नींबू का रस, गुलाब सिरप और पुदीना सिरप डालें। अच्छी तरह हिलाएं ताकि सब सामग्री मिल जाए।
3. मिश्रण डालें: तैयार मिश्रण को छानकर बर्फ वाले गिलास में डालें।
4. सोडा डालें: धीरे-धीरे सोडा वाटर ऊपर से डालें ताकि गिलास भर जाए।
5. गार्निश करें: ऊपर से ताजे पुदीने की पत्तियाँ, अनार के दाने और नींबू के स्लाइस सजाएं।
6. परोसें: परोसने से पहले हल्के से हिलाएं और अपनी ताज़गी भरी महारानी महनसर मॉकटेल का आनंद लें!

**नाम: अर्पिता मिश्रा**
**पद: सहायक प्रोफेसर**



***दावा-त्याग:** आतिथ्यम् (राष्ट्रीय परिषद्, नोएडा द्वारा प्रकाशित त्रैमासिक समाचार पत्रिका) के इस वर्तमान अंक में मुद्रित रेसिपी और संबंधित विषय-वस्तु के संबंध में सभी सामग्री संबंधित लेखक / संकाय सदस्य की उचित जिम्मेदारी है। किसी भी कॉपीराइट का उल्लंघन या तथ्यों / सूचनाओं का गलत प्रतिनिधित्व केवल संबंधित संस्थान के संबंधित सामग्री प्रदाताओं (संबंधित लेखक / संकाय सदस्य) को संबोधित किया जाएगा।