अतिथि देवो भवः

LEARN AND SERVE

अंक: 02

वर्ष: 2024-25

होटल प्रबंध और खानपान प्रौद्योगिकी संस्थान,

(पर्यटन मंत्रालय के अधीन का स्वायत्त निकाय)

भारत सरकार, जी.वी. राजा रोड, कोवलम,

तिरुवनन्तपुरम, केरलम

तिरुवनन्तपुरम नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति से वर्ष 2023-24 केलिए राजभाषा के उत्तम निषपादन हेतु मुख्य पोस्टमास्टर जनरल श्री जोस्युला तिरुपति वेंकिटेश्वरलू से विशेष पुरस्कार प्राप्त करते हुए श्री सुनिल इग्नेशियस, प्रशासन एवं लेखाधिकारी, श्रीमती सिन्धु एस. प्रधानाचार्य के निजी सचिव तथा श्रीमती गिरिजा कुमारी डी.टी. राजभाषा परामर्शदाता।

तिरुवनन्तपुरम नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति से वर्ष 2023-24 के दौरान अपने सीट वर्क में अधिक टिप्पण एवं आलेखन केलिए मुख्य पोस्टमास्टर जनरल श्री जोस्युला तिरुपति वेंकिटेश्वरलू से पुरस्कार प्राप्त करते हुए श्रीमती सिन्धु एस. प्रधानाचार्य के निजी सचिव।

अतिथि देवो भवः

अंकः 02 **वर्षः 2024-25**

संरक्षकः

डॉ. अनन्तकृष्णन,
प्रधानाचार्य

मुख्य सम्पादकः

श्री सुनिल इग्नेशियस,
प्रशासनिक एवं लेखाधिकारी

उप-सम्पादक

श्रीमती गिरिजा कुमारी डी.टी,
राजभाषा परामर्शदाता

सम्पादक मण्डलः

1. डॉ.अमित कुमार,
   व्यख्याता
2. श्रीमती मिनी ए.,
   उच्च श्रेणी लिपिक

प्रकाशकः

होटल प्रबन्ध और खानपान प्रौद्योगिकी संस्थान
(पर्यटन मंत्रालय के अधीन का स्वायत्त निकाय), भारत सरकार,
जी.वी. राजा रोड, कोवलम, तिरुवनन्तपुरम, केरलम

पत्रिका में अभिव्यक्त विचारों से संस्थान तथा सम्पादक मण्डल का सहमत होना आवश्यक नहीं है ।

अनुक्रमणिका

क्रम संख्या	विषय	पृष्ठ संख्या
1.	संदेश.. श्री. बिजू. भा.प्र.से.	03
2.	संदेश .. मनोजकुमार दुबे, उ.नि.(रा.भा.)	04
3.	संदेश .. डॉ. अनन्तकृष्णन, प्रधानाचार्य	05
4.	संदेश .. श्री. सुनिल इग्नेशियस, प्रशासनिक एवं लेखाधिकारी	06
5.	बधाई.. श्रीमती निर्मला ई जेकब और श्री. अशोक वी.डी., विभागाध्यक्ष	07
6.	वार्षिक रिपोर्ट 2024-2025	08-10
7.	अंग्रेज़ी और हिन्दी के कुछ समान/सम्बन्धित शब्द	11
8.	भारत में आम भाषा के रूप में हिंदी का प्रयोग	12
9.	ग्रिलड चिकन विद पेपर सॉस	13
10.	भारत में पाककला पर्यटन (Gastronomy Tourism):	14-15
11.	अतिथि सेवाः एक मूल्य, एक संस्कार	16
12.	नई सोच, नई दिशा	16-17
13.	हिन्दी पत्रिकाएं	17
14.	उच्च रक्तचाप और मधुमेह रोगियों के लिए स्वादिष्ट और पौष्टिक नाश्ता	18-21
15.	डॉ.ए.पी.जे अब्दुल कलाम की आत्मकथा	22
16.	स्वस्थ जीवन शैली	23
17.	व्यक्ति यद्दपि स्वतंत्र पैदा हुआ है, लेकिन सर्वत्र जंजीरों द्वारा जकड़ा हुआ है।	24
18.	हिन्दी पत्रिकाएः ज्ञान और मनोरंजन का पिटारा	25
19.	जड़ें और कंद	26
20.	जिन्दगी से संवाद	26
21.	पहेलियाँ	27
22.	पत्राचार से संबंधित कुछ शब्द	28
23	निवेश का चक्रवृद्धि प्रभाव	29-30

सन्देश.....

प्रिय श्री अनंतकृष्णनजी..,

मुझे प्रसन्नता हो रही है कि आपके संस्थान की गृह पत्रिका **"अतिथि देवो भवः"** का द्वितीय अंक प्रकाशित करने जा रहा है। हिन्दीतर क्षेत्र में होने के नाते हिन्दी के प्रचार व प्रसार का आपका नैतिक दायित्व भी है। इस पत्रिका के द्वारा कर्मचारी गण अपने विचार अभिव्यक्त कर सकेंगे। आशा है, हिन्दी के विकास केलिए यह एक महत्वपूर्ण कदम होगा और **"अतिथि देवो भवः"**का प्रकाशन निरंतर जारी होगा। पत्रिका के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए सम्पादक मंडल को मेरी ओर से हार्दिक शुभ कामनाएं,

श्री बिजू के. भारतीय प्रशासनिक सेवा,
सरकार के सचिव
पर्यटन विभाग,
सरकारी सचिवालय,
तिरुवनन्तपुरम।

सन्देश.........

प्रिय श्री अनंतकृष्णनजी..,

होटल प्रबन्ध और खानपान प्रौद्योगिकी संस्थान , कोवलम, केरलम की गृह पत्रिका "अतिथि देवो भवः" के द्वितीय अंक के सफल प्रकाशन पर हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं। यह नया अंक निश्चय ही ज्ञानवर्धक, प्रेरणादायक और रोचक सामग्री से परिपूर्ण होगा।

आशा है कि यह अंक भी पाठकों से विशेष सराहना प्राप्त करेगा और नई उँचाईयों को छुएगा।

सादर शुभकामनाएँ।

मनोजकुमार दुबै
उप-निदेशक(रा.भा.)
पर्यटन मंत्रालय, भारत सरकार,
नई दिल्ली।

संरक्षकीय........

मुझे अत्यंत प्रसन्नता हो रही है कि भारत के दक्षिण में अरब सागर के तट – कोवलम पर बसे इस संस्थान की गृह पत्रिका **"अतिथि देवो भवः"** का द्वितीय अंक प्रकाशित करने जा रहा है । अतिथि का हमारी संस्कृति में बहुत महत्व है और उन्हें देवों का दर्जा दिया गया है। हमारे मन में अतिथि के लिए कभी भी हीन भावना नहीं आनी चाहिए और हमें कभी उसका निरादर नहीं करना चाहिए।भारतीय संस्कृति में अतिथि का दर्जा पूजनीय है और वह देवों के समान है।

"ग" क्षेत्र में स्थित होने पर भी इस संस्थान राजभाषा की प्रगामी प्रयोग बढाने के लिए शत प्रतिशत कदम किया जा रहा है । हमारी राजभाषा हिन्दी के प्रचार-प्रसार केलिए राजभाषा का गर्व बढ़ाने केलिएकोशिश करना चाहिए।

इस पत्रिका का संरक्षक होने पर अतीव आनन्द हो रहा है कि इस संस्थान के स्टाफ सदस्य/छात्रों द्वारा दे रहे प्रेरणा, उत्सुकता एवं सक्रियता उनके लेखन सामग्रियों में प्रतिबिंबित हो रहा है । अत्यंत खुशी से आशा करता हूँ कि यह अंक आपको पसंद आएगा तथा आप पूरी निष्ठा से पढेंगे एवं इसे और आकर्षक बनाने के लिए अपने बहुमूल्य सुझाव देंगे ।

पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए मेरा हार्दिक शुभ कामनाएं,

डॉ. अनन्तकृष्णन,
प्रधानाचार्य

सम्पादकीय..........

यह मेरा सौभाग्य है कि होटलप्रबन्धऔरखानपानप्रौद्योगिकीसंस्थान,कोवलम, तिरुवनन्तपुरम, केरलम की गृह पत्रिका **“अतिथि देवो भवः”** का द्वितीय अंक प्रकाशित करने जा रहा है।

भारत विभिन्नताओं का देश है। भाषा में ही नहीं, वेष-भूषा, खान-पान सब कुछ भारत के हर राज्य में अलग-अलग है। इस विभिन्नता में एकता को बनाए रखने में हिन्दी की महत्व पूर्ण भूमिका है। मुझे विश्वास है कि पत्रिका में प्रकाशित सुपठनीय, सूचनाप्रद और रोचक सामग्री के माध्यम से सभी लाभान्वित होंगे तथा हिन्दी में अपना अधिकाधिक कामकाज करने केलिए प्रेरित होंगे।

पत्रिका के आवरण पृष्ठ में भारत के दक्षिणी समुद्र तट कोवलम का सुन्दर दृश्य के साथ हमारे संस्थान का चित्र भी दिया है। मैं आशा करता हूँ कि हमारे स्टाफ तथा छात्रों की प्रेरणा से तैयार किया हुआ पत्रिका के प्रत्येक लेख पढ़ने पर आप भी प्रेरित होंगे और राजभाषा के सुचारू कार्यावयन में भाग लेंगे तथा सुधार करने केलिए अपनी अमूल्य प्रतिक्रियाएं भेजेंगे।

पत्रिका के प्रकाशन के लिए मदद किए गए सभी को तहे दिल से बधाई देकर **“अतिथि देवो भवः”** का द्वितीय अंक आपके समक्ष समर्पित है।

सुनिल इग्नेशियस,
प्रशासनिक एवं लेखा अधिकारी।

बधाई .... बधाई ....

मैं, इस संस्थान के स्टाफ सदस्यों और छात्रों को हार्दिक शुभकामनाएं देती हूँ और हिंदी पत्रिका **"अतिथि देवो भव:"** के द्वितीय अंक को प्रकाशित करने में उनके प्रयासों के लिए संपादक मंडल को बधाई देती हूँ।

मैं उनकी हर सफलता की कामना करती हूँ।

निर्मला ई जेकब
विभागाध्यक्ष

मुझे अत्यंत प्रसन्नता हो रही है कि हमारे संस्थन से **"अतिथि देवो भव:"** का द्वितीय अंक प्रकाशित हो रहा है। आशा है, हिन्दी के विकास केलिए यह महत्वपूर्ण कदम होगा और संपादक मंडल कोहार्दिक बधाई देता हूँ।

शुभकामनाओं के साथ,
अशोक वी.डी.
विभागध्यक्ष

वर्ष 2024- 2025 के लिए संस्थान की गतिविधियों की रिपोर्ट

1. प्रस्तावना

होटल प्रबंध और खानपान प्रौद्योगिकी संस्थान, कोवलम, तिरुवनंतपुरम, भारत सरकार के पर्यटन मंत्रालय द्वारा 18 अगस्त 1990 को एक पंजीकृत सोसाइटी के रूप में स्थापित किया गया था। संस्थान पूरी तरह से वित्तपोषण और पर्यटन विभाग, भारत सरकार द्वारा प्रशासित है और राष्ट्रीय होटल प्रबंध और खानपान प्रौद्योगिकी काउंसिल से संबद्धित है।

2. लक्ष्य और उद्देश्य

जिन वस्तुओं के लिए समाज स्थापित किया गया है, वे हैं:-

होटल प्रबंध और खानपान प्रौद्योगिकी संस्थान के प्रशासन और प्रबंधन को स्थापित करने और जारी रखने के लिए इसके बाद 'इंस्टीट्यूट' नाम से माना जाएगा , जिसका प्रकार्य निम्नप्रकार होगा: -

1) समस्त हस्तकला और कुशलता में निर्देश और सैद्धांतिक और लागू दोनों ज्ञान की सभी शाखाएं, और सभी संगठनात्मक और प्रबंधन तकनीकों, जो कि होटल के कुशल कार्यों और सभी प्रकार की खानपान प्रतिष्ठानों के लिए आवश्यक हैं, साथ ही साथ स्कूलों, औद्योगिक प्रतिष्ठानों और इसी तरह के संगठनों में संस्थागत खिला कार्यक्रम के रूप में प्रशिक्षण प्रदान करना।

2) आधुनिक होटल और हॉस्टल के प्रबंधन के आधुनिक और वैज्ञानिक तकनीकों में निर्देश और प्रशिक्षण प्रदान करना।

3) पोषण संबंधी विस्तार और विकासात्मक कार्य के साथ सहयोग और संबद्ध करना।

4) खाद्य पदार्थों के प्रबंधन और उपयोग में अर्थव्यवस्था का प्रचार करना।

5) आम भारतीय आहार के विविधीकरण और उसके पोषण संबंधी सामग्री के संवर्धन के लिए, विशेष रूप से सुरक्षात्मक खाद्य पदार्थों को लोकप्रिय बनाने के लिए केन्द्रीय और राज्य सरकारों के प्रयासों में सहयोग करने और संबन्ध करना।

6) खाद्य शोध संस्थानों, खाद्य वैज्ञानिकों और खाद्य प्रौद्योगिकीविदों के प्रयासों में उपयुक्त बनाने के लिए उपयुक्त व्यंजनों के विकास और मेनू के नियोजन के माध्यम से अपने पोषण संबंधी विचारों को प्रस्तुत करने के प्रभावी और स्वीकार्य माध्यमों की सहायता के लिए स्वयं को मदद और संबद्ध रहना।

7) केंद्र सरकार द्वारा जारी निर्धारित सामान्य नीति के अनुसार पाठ्यक्रम का निदेश, परीक्षाओं और व्यक्तियों को प्रमाण पत्र, डिप्लोमा और अन्य पुरस्कार प्रदान करना।

8) उप-नियमों में निर्धारित शुल्क और अन्य प्रभार को नियत करना और वसूल करना।

9) छात्रों और स्टाफ सदस्यों के के निवास के लिए हॉल और हॉस्टलों की स्थापना, रखरखाव और प्रबंधन करना।

10) संस्थान के छात्रों के अनुशासन को विनियमित करने और उनके स्वास्थ्य, सामान्य कल्याण और सांस्कृतिक और सहकारी जीवन को बढ़ावा देने के लिए व्यवस्था करने के लिए निवास की निगरानी और नियंत्रण करना।

11) शैक्षणिक, प्रशासनिक, तकनीकी, सरकारी और ऐसे अन्य पदों की आवश्यकता के अनुसार संस्थानों को समय-समय पर, नियमों, उप-नियमों और केंद्र सरकार द्वारा जारी किए गए निर्देशों / आदेशों और दिशानिर्देशों के अनुसार नियुक्तियाँ करना।

12) नियमों और उप-नियमों के अनुसार पुरस्कार फैलोशिप, छात्रवृत्ति, प्रदर्शनियों, ऋण, मौद्रिक सहायता, पुरस्कार और पदक की स्थापना तथा

13) उचित शैक्षिक अधिकारियों से केंद्र सरकार द्वारा निर्धारित नीति के व्यापक ढांचे के भीतर, विश्वविद्यालयों या अन्य उपयुक्त शैक्षणिक या सरकारी निकायों या संस्थानों के साथ संबद्धता प्राप्त करना और अपने पाठ्यक्रमों के निर्देश, इसकी परीक्षाएं, इसकी डिप्लोमा, प्रमाण पत्र और अन्य पुरस्कारों की मान्यता प्राप्त करना।

14) संस्थान और सोसाइटी के मामलों के संचालन के लिए नियम और उप-नियम बनाने के लिए और संशोधित करने के लिए, समय-समय पर उन्हें निरस्त कर देना।

15) समय समय पर इस संबंध में केंद्र सरकार द्वारा जारी आदेशों / निर्देशों के विषय में, शिक्षकों, कर्मचारियों और अन्य कर्मचारियों या सोसायटी के पूर्व कर्मचारियों या उनकी पत्नियों, बच्चों या अन्य आश्रितों को पेंशन, उपदान या धर्मार्थ सहायता देना।

16) बीमा और फार्म की ओर भुगतान करना और सोसायटी या पत्नियों, बच्चों या अन्य रिश्तेदारों या ऐसे व्यक्तियों के विभागों द्वारा नियोजित किसी भी व्यक्ति के लाभ के लिए प्रोविडेंट और लाभ फंड में योगदान करना।

17) किसी भी तरीके से संपत्ति का अधिग्रहण, पकड़ और निपटाना जो कि केंद्र सरकार की पूर्व अनुमोदन अचल संपत्ति के अधिग्रहण या निपटान के मामले में प्राप्त की जाती है।

18) ऐसी किसी भी संपत्ति से निपटने के लिए जो समाज में निहित है या संस्थान के कार्यों को आगे बढ़ाने के लिए उपयुक्त माना जा सकता है।

19) किसी भी पत्रिका, पत्रिकाओं, समाचार पत्रों, किताबें, पत्रक या पोस्टर को शुरू करने, संचालन, प्रिंट, प्रकाशित और प्रदर्शित करने के लिए जो सोसायटी की वस्तुओं के प्रचार के लिए वांछनीय माना जाएं।

20) संस्थान के बोर्ड ऑफ गवर्नर्स या कार्यकारिणी समिति या सोसायटी या बोर्ड द्वारा गठित समितियों या उप-समितियों या उसके निकायों के किसी भी या उससे अधिक सदस्यों को अपनी सभी शक्तियां या किसी भी शक्ति का प्रतिनिधित्व करने के लिए या इसके अधिकारियों को प्रत्यायोजित करना।

3. सुविधाएं

संस्थान का परिसर केरल की राजधानी शहर, तिरुवनन्तपुरम के अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर प्रसिद्ध कोवलम बीच में स्थित है, जो तिरुवनंतपुरम अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डे से लगभग 13 किलोमीटर और मध्य रेलवे स्टेशन से लगभग 16 किलोमीटर दूरी पर है। संस्थान एक सौंदर्यशास्त्र से डिजाइन किए हुए आधुनिक बिल्डिंग कॉपल्क्स में स्थित है जिसमें बहु-मंजिला मुख्य संकाय ब्लॉक शामिल हैं साथ ही कला प्रशिक्षण सुविधाओं के राज्य के साथ अतिरिक्त नए भवन ब्लॉक, लड़कों और लड़कियों के लिए अलग-अलग छात्रावास ब्लॉक और स्टाफ क्वार्टर आदि। इसके बुनियादी ढांचा विस्तार कार्यक्रम में, नए भवन खंड के लंबरूपी विस्तार के काम के साथ-साथ भवन परियोजना के तहत अतिरिक्त लड़कों के छात्रावास के साथ लड़कियों का छात्रावास और मकान परियोजना के चौथे चरण के तहत भी पूरा कर लिया गया है।

होटल प्रबंधन और खानपान प्रौद्योगिकी संस्थान, कोवलम, तिरुवनंतपुरम को भारत सरकार के पर्यटन मंत्रालय द्वारा स्थापित किया गया था और पर्यटन मंत्रालय के प्रशासनिक और वित्तीय नियंत्रण में है।

यह संस्थान, राष्ट्रीय होटल प्रबंधन और खानपान प्रौद्योगिकी काउंसिल , नोएडा से संबद्धित है, जो राष्ट्रीय स्तर पर देश में होटल और खानपान शिक्षा और प्रशिक्षण की निगरानी के लिए पर्यटन मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा स्थापित एक सर्वोच्च संस्था है।

अंग्रेज़ी और हिन्दी के कुछ समान/सम्बन्धित शब्द

1.	Act Rule	अधिनियम नियम	2.	Immediate Express	तत्काल तुरन्त
3.	Section Para	धारा पैरा	4.	Action Proceedings	कार्रवाई कार्यवाही
5.	Order Instruction	आदेश निदेश	6.	Examiner Supervisor	निदेश पर्यवेक्षक
7.	Department Section	विभाग अनुभाग	8.	Chairman Chancellor	अनुभाग कुलाधिपति
9.	Inward Despatch	आवक जावक	10.	Convene Conduct	संपन्न आयोजन
11.	Under Additional	अवर,उप अपर	12.	Outward Corporation	निर्गम निगम
13.	Acting Joint	कार्यकारी संयुक्त	14.	Ms. Mrs	सुश्री श्रीमती
15.	Secret Confidential	गुप्त गोपनीय	16.	Perusal Reference	अवलोकन संदर्भ
17.	Charge In-charge	भार प्रभारी	18.	Circulation Issue	परिचालन जारी
19.	Suggestion Proposal	सुझाव प्रस्ताव	20.	Limit Litigation	सीमा मुकदमा
21.	Dismissal Suspension	बरखास्तगी निलम्बन	22.	Inspection Check	निरीक्षण जाँच
23.	Permission Sanction	अनुमति मंजूरी	24.	Retirement Resignation	सेवानिवृत्ति त्याग
25.	Promotion Reversion	पदोन्नति परावर्तन	26.	Conference Seminar	सम्मेलन संगोष्ठी
27.	Comply Implement	कार्यान्वयन करना लागू करना	28.	Invitation Control	आमंत्रण नियंत्रण
29.	Most immediate Most Urgent	अतितत्काल अत्यावश्यक	30.	Modification Amendment	उपांतरण संशोधन

भारत में आम भाषा के रूप में हिंदी का प्रयोग

(Use of Hindi as a common language in India)

भारत, विश्व का सबसे बड़ा लोकतांत्रिक देश, अपनी विविधता में एकता के लिए प्रसिद्ध है। भारत में विभिन्न संस्कृतियाँ, धर्म, भाषाएँ और लोग शांति और सद्भाव से रहते हैं। यह विविधता में एकता और भी अधिक लाभदायक हो सकती है, यदि हमारे पास संवाद करने के लिए एक सामान्य भाषा हो। इसी विचार से प्रेरित होकर, हमारे आदरणीय नेताओं ने एक ऐसी भाषा की खोज की, जिसे भारत के सभी लोग समझ सकें। इस प्रकार, उन्होंने संवाद के लिए हिंदी को एकमात्र भाषा के रूप में चुना।

ऐसा क्योंकि उत्तर भारत के अधिकांश राज्यों में हिंदी या हिंदी के किसी रूप का प्रयोग बोलचाल की भाषा के रूप में किया जाता है। हालांकि, दक्षिण भारत की बात करें तो, प्रत्येक राज्य की अपनी भाषाएँ हैं जैसे तेलुगु, मलयालम, तमिल आदि। ये लोग हिंदी भाषा से परिचित नहीं हैं, और उनके लिए हिंदी समझना आसान नहीं है। विशेष रूप से, आम लोग हिंदी में रुचि नहीं रखते और इसे सीखने में संकोच करते हैं।

इस दृष्टिकोण से, हिंदी और क्षेत्रीय भाषाओं को सीखने के बीच एक संघर्ष उत्पन्न हो गया है। अपनी मातृभाषा के अलावा कोई अन्य भाषा सीखना कोई बुरी बात नहीं है। यह हमारे ज्ञान और संवाद कौशल को बढ़ाता है। प्रत्येक भाषा का अपना महत्व और स्थान है, और कोई भी भाषा दूसरी भाषा सेश्रेष्ठनहीं है। इसे ध्यान में रखते हुए, हम भारत के अन्य भागों से संवाद करने के साधन के रूप में हिंदी सीखेंगे।

के. जॉन पॉलक्स
नि.श्रे.लि.

---

1. बहादुर वह है, जो, किसी को नहीं डराता और निर्बल को रक्षा करता है ....महात्मा गाँधी
2. मैं नरक में भी उत्तम पुस्तकों का स्वागत करूँगा, क्योंकि इन में न शक्ति है, किजहाँ ये होंगी वहाँ अपने आप हो स्वयं बन जाएगा ....तिलक
3. हिन्दी के विरोध का कोई भी आन्दोलन राष्ट्र की प्रगति में बाधक है ... सुभाष चन्द्र बोस
4. हिन्दी की होड किसी प्रन्तीय भाषा के साथ नहीं, बल्कि अंग्रेज़ी के साथ है। ....डॉ.राजेन्द्र प्रसाद

ग्रिलड चिकन वित्त पेपर सॉस

सामग्री

चिकन केलिएः

- चिकन ब्रेस्ट 2 .. पीस
- ऑलिव ऑयल 2 .. टेबिल स्पून
- नमक .. स्वादानुसार
- काली मिर्च पाऊडर ..1 टेबिल स्पून
- लहसून(कटा हुआ) ..1..टेबिल स्पून
- नींबू का रस ..1..टेबिल स्पून

पेपर सॉस केलिए

- मक्खन .. 1 टेबिल स्पून
- काली मिर्च कुटी हुई .. 1 टेबिल स्पून
- मैदा .. 1 टेबिल स्पून
- चिकन स्टॉक/पानी .. 1 टेबिल स्पून
- फ्रेश क्रीम .. 2 टेबिल स्पून
- नमक .. स्वादानुसार

विधि

1. चिकन मारिनेशनः

चिकन में ऑलिव ऑयल,नमक, काली मिर्च पाऊडर, लहसून(कटा हुआ),और नींबू का रस लगाकर 20-30 मिनट केलिए मारिनेट करें।

2. ग्रिल करनाः

गरम ग्रिल पैन में चिकन को दोनों तरफ से 5-7 मिनट तक पकाएं, जब तक वह पूरी के तरह से पक न जैए और ऊपर से अच्छे ग्रिल मार्कस आ जाएँ।

3. पेपर सॉस बनानाः

❖ पैन में मक्खन गरम करें।
❖ कुटी हुई काली मिर्च डालें।
❖ मैदा डालकर हल्का भूनें।
❖ धीरे-धीरे स्टॉक डालकर चलाएँ ताकि गाठे न बने।
❖ क्रीम और नमक डालकर 2-3 मिनट पकाएँ जब तक सॉस गाढा हो जाए।

परोसने का तारीकाः

ग्रिलड चिकन को प्लेट में रखें। ऊपर से पेपर सॉस डालें। साथ में कटे सब्जियाँ या मैश्ड आलू से सर्व करें।

जॉण के.ए.
तृतीय वर्ष छात्र

भारत में पाककला पर्यटन (Gastronomy Tourism): स्वाद के माध्यम से विकसित भारत की ओर एक रास्ता

भारत की पहचान विविधता में एकता है, और यह विविधता सबसे समृद्ध रूप में हमारे **भोजन** में परिलक्षित होती है। सड़क के किनारे मिलने वाली चाट से लेकर शाही दावतों तक, मसालेदार करी से लेकर मीठे व्यंजनों तक - भारतीय खाना केवल भूख मिटाने का जरिया नहीं, बल्कि एक **संवेदी अनुभव**, इतिहास की कहानी और सांस्कृतिक विरासत है। पाककला पर्यटन इसी अनुभव को पर्यटन का केंद्र बिंदु बनाता है। यह केवल 'खाने' के बारे में नहीं, बल्कि **खाद्य संस्कृति को समझने, सीखने और जीने** के बारे में भी है।

भारत में पाककला पर्यटन की अपार संभावनाएँ

अद्वितीय विविधता: भारत में हर 100 किलोमीटर पर स्वाद, सामग्री और खाना पकाने की तकनीक बदल जाती है। कश्मीरी रोगन जोश से लेकर केरल के मछली के करी, गुजरात के ढोकला से लेकर बंगाल के रसगुल्ले, लखनऊ के कबाब से लेकर हैदराबाद के बिरयानी तक - यह विविधता स्वयं में एक आकर्षण है।

स्वास्थ्य और आयुर्वेद से जुड़ाव: विश्व आज स्वास्थ्यकर खाने की ओर उन्मुख है। भारतीय खाना पकाने में **हल्दी, अदरक, जीरा, धनिया** जैसे मसालों का प्रयोग न केवल स्वाद बढ़ाता है, बल्कि औषधीय गुण भी रखता । आयुर्वेदिक सिद्धांतों पर आधारित भोजन योजनाएँ एक विशिष्ट पाक-चिकित्सा पर्यटन का आधार बन रही हैं।

कृषि पर्यटन से सीधा संबंध: केरल में मसाले के बागानों की सैर, कश्मीर में केसर के खेत, महाराष्ट्र में अंगूरों का बगान में अंगूर तोड़ना, पंजाब में सरसों के पीले खेतके साथ लगी लाल गाजर - ये सभी अनुभव पर्यटक को उसकी थाली तक पहुँचने वाले भोजन की यात्रा से सीधे जोड़ते हैं।

हस्तकला और स्थानीय अर्थव्यवस्था को बढ़ावा: पाककला पर्यटन स्थानीय किसानों, मछुआरों, मसाले विक्रेताओं, छोटे खाने के ठेले और छोटे भोजनालय को सीधा लाभ पहुँचाता है। यह **"लोकल फॉर वोकल और आत्मनिर्भर भारत"** के संकल्प को मजबूत करता है।

पाककला पर्यटन के माध्यम से 'विकसित भारत' का रास्ता

रोजगार सृजन: यह क्षेत्र रसोइयों, भोजन विषय अध्ययनके व्याख्याता, गृह-आवास संचालक, खाद्य सामग्री के अनुभव के व्याख्याता और स्थानीय कारीगरों के लिए व्यापक रोजगार के अवसर पैदा करता है।

सांस्कृतिक राजदूत के रूप में भोजन: भारतीय खाना विश्व में भारत की छवि एक **सौम्य, समृद्ध और स्वागत करने वाली** संस्कृति के रूप में बनाने में मदद करता है। यह एक अदृश्य कूटनीति का काम करता है।

मौसमी पर्यटन में संतुलन: भारत में पर्यटन अक्सर मौसम पर निर्भर करता है। पाककला पर्यटन को वर्ष भर आयोजित किया जा सकता है। विभिन्न त्योहारों से जुड़े विशेष व्यंजन (जैसे दिवाली के मिठाई, ईद के सेवइयाँ, पोंगल का भोग) साल के अलग-अलग समय में आगंतुकों को आकर्षित कर सकते हैं।

ग्रामीण विकास का इंजन: पाक-कला पर्यटन शहरों से आगे बढ़कर गाँवों और कस्बों तक पहुँच सकता है, जहाँ पारंपरिक व्यंजनों की शुद्धता आज भी कायम है। इससे **ग्रामीण पर्यटन** और **गृह आवास** को बढ़ावा मिलेगा।

चुनौतियाँ और आगे की राह

स्वच्छता और गुणवत्ता मानक: पथ भोजन और छोटे ईकाइयों पर अंतर्राष्ट्रीय स्वच्छता मानकों को लागू करना एक बड़ी चुनौती है।

मानकीकरण बनाम विविधता: स्वाद को मानकीकृत किए बिना, उच्च गुणवत्ता और सुरक्षा सुनिश्चित करने का संतुलन बनाना होगा।

बुनियादी ढाँचा: दूरस्थ ग्रामीण क्षेत्रों में परिवहन और आवास की सुविधा विकसित करनी होगी।

प्रशिक्षण: पारंपरिक ज्ञान के साथ-साथ आतिथ्य कौशल, खाद्य सुरक्षा और विदेशी भाषाओं का प्रशिक्षण देना आवश्यक है।

निष्कर्ष : पाककला पर्यटन **"विकसित भारत"** का वह स्वादिष्ट रास्ता है जो आर्थिक विकास को सामाजिक सांस्कृतिक संरक्षण से जोड़ता है। यह पर्यटक को एक **उपभोक्ता** से **अनुभवी सहयोगी** में बदल देता है। जब एक विदेशी पर्यटक बनारस की गलियों में खड़े होकर मलाईयो की दुकान पर लड्डू खाता है, या केरल के एक गाँव में स्थानीय परिवार के साथ बैठकर सद्या भोजन का आनंद लेता है, तो वह केवल खाना नहीं खा रहा होता - वह भारत का **सार** आत्मसात कररहा होता है। इसे सही दिशा, नीति समर्थन और नवाचार से संवारकर हम न केवल पर्यटन आंकड़े बढ़ाएँगे, बल्कि **भारत की स्वादिष्ट कहानी** को दुनिया के हर कोने में पहुँचाएँगे।

डॉ.अमित कुमार
स. व्याख्याता

अतिथि सेवाः एक मूल्य, एक संस्कार

भारतीय संस्कृति में आतिथ्य केवल एक औपचारिकता नहीं, बल्कि एक गहरा मानवीय मूल्य है। अतिथि देवो भवः का अर्थ केवन अतिथि का स्वागत करना नहीं, बल्कि उन्हें सम्मान, सुरक्षा और अपनापन देना है। यह भावना पीढ़ियों से हमारे जीवन का हिस्सा रही है।

आतिथ्य का मूल उद्देश्य सेवा है–निस्वार्थ, विनम्र और सच्चे मन से की गई सेवा। जब कोई तिथि हमारेघर या संस्थान में आता है, तो वह केवल एक व्यक्ति नहीं होता, बल्कि हमारे संस्कारों की परीक्षा भी होती है। हमारा व्यवहार,भाषा और दृष्टिकोण यह दर्शाती है कि हम मानव मूल्यों को कितना महत्व देते है।

आज के यावसायिक युग में आतिथ्य को अक्सर केवल एक उद्योग के रूप में देखा जाता है। किंतु सच्चा आतिथ्य वहाँ होता है, जहाँ सेवा हृदय से की जाए न कि केवल दजायित्व समझ कर। मुस्कान, संवेदनशीलता और सम्मान – यही आतिथ्य की वास्तविक पहचान है।

आतिथ्य एक कौशल हो सकता है, परंतु उससे भी बढ़कर एक मूल्य और जीवन दर्शन है। अब हम अतिथि को देवतुल्य मानते है, तभी हमारी संस्कृति जीवन रहती है और मानतवता सशक्त होती है।

प्रजित कक्काट
व्याख्याता

नई सोच, नई दिशा

आज का युवालोग केवल परंपराओं का पालन नहीं करता, बल्कि उन्हें समझकर आगे बढ़ता हैं। पर, पर्यावरण संरक्षण, महिला शाक्तीकरण, सामाजिक समानता और आत्मनिर्भर भारत जैसे विषयों पर खुलकर सोचता और काम करता है। स्टार्टआप संस्कृति इसका सबसे बड़ा उदाहरण है।

भूमिकाः : परिवर्तन ही संसार का नियम है। समय के साथ यदि मनुष्य की सोच नहीं बदलती तो, प्रगति रुक जाती है। समाज, राष्ट्र और व्यक्ति- तीनों के विकास केलिए सोच का सकारात्मक और आधुनिक होना आवश्यक है।

नई सोच का अर्थ : नई सोच का अर्थ है –परंपराओं का सम्मान करते हुए आधुनिकता को अपनाना। नई सोच हमें सवाल पूछने, तर्क करने और बेहतर समाधान खोजने की प्रेरण देती है।

नई दिशा की आवश्यकता : नई दिशा के बिना नई सोच अधूरी है। नई दिशा का अर्थ है- स्पष्ट लक्ष्य, सही मार्ग और दृढ़ संकल्प।

युवा और नई सोच : युवा किसी भी देश की सबसे बडी शक्ति होते हैं। आज का युवा केवल नौकरी की तलाश में नहीं है, बल्कि वह नवाचार, स्टार्टअप और सामाजिक बदलाव का वाहक बन चुका है।

निष्कर्ष : "नई सोच, नई दिशा"जीवन का आधार है। यही सोच व्यक्ति को बेहतर इंसान बनाती है। और सही दिशा उसे सफलता तक पहूंचाती है। यदि हमें सभी अपनी सोच का सकारात्मक रचनात्मक और आधुनिक बनाएं तो न केवल हमारा भविष्य उज्ज्वल होगा। बल्कि समाज और देशभी प्रगति के पथ पर अग्रसर होगा।

पवित्रा विनु
तृतीय वर्ष छात्र

हिन्दी पत्रिकाएं

हिन्दी पत्रिकाएं हिन्दी भाषा में छपनेवाली पत्रिकाएं हैं, जो साहित्य, संस्कृति राजनीति और समाज से जुडे विभिन्न विषयों पर लेख, कहानियाँ, कविताएं और समाचार प्रकाशित करती है। ये पत्रिकाएं साहित्य और संस्कृति को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

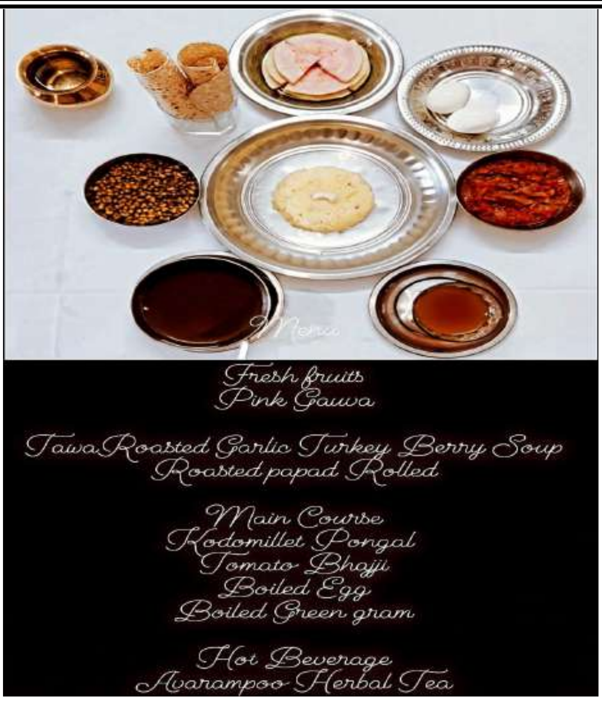
हिन्दी पत्रिकाओं का महत्व

हिन्दी पत्रिकाएं हिन्दी भाषा और साहित्य को समृद्ध बनाने में मदद करती हैं। ये पत्रिकाएं साहित्यिक और सांस्कृतिक गतिविधियों को बढ़ावा देती हैं। ये पत्रिकाएं ने लेखकों और कवियों को अपनी रचनाएं प्रकाशित करने का अवसर प्रदान करती है।

कुछ प्रमुख हिन्दी पत्रिकाएं

- सरस्वतीः हिन्दी की सबसे पुरानी और प्रतिष्ठित पत्रिकाओं में से एक।
- हंसः प्रेमचन्द द्वारा रचित यह पत्रिका हिन्दी साहिताय की एक प्रमुख पत्रिका है।
- नई कहानियाः यह पत्रिका नई कहानियों कोप्रकाशित करने के लिए जानी जाती है।
- वसुधाः यह पत्रिका साहित्य, संस्कृति राजनीति और समाज से जुडे विभिन्न विषयों पर लेख प्रकाशित करती हैं।

रौनक दत्ता
तृतीय वर्ष छात्र



1. **<u>उच्च रक्तचाप और मधुमेह रोगियों के लिए स्वादिष्ट और पौष्टिक नाश्ता</u>**

ताजे फल
गुलाबी अमरूद
रोस्टेड रोल किया हुआ पापड़
मुख्य व्यंजन
कोडो बाजरा पोंगल
टमाटर भज्जी
उबला अंडा, उबली हरी मूंग दाल
गर्म पेय
अवरम्पू हर्बल चाय

ताजे फल

व्यंजन विधि

1. गुलाबी अमरूद

विधि:

2. गुलाबी अमरूद को धोकर त्रिकोणीय टुकड़ों में काटें और उन्हें गोलाकार क्रम में सजाएँ।

3. तवा पर भुना हुआ लहसुन और टर्की बेरी का सूप

व्यंजन विधि

क्रम सं.	सामग्री	मात्रा		क्रम सं.	सामग्री	मात्रा
1	टर्की बेरी	100 ग्राम		9	सौंफ	5 ग्राम
2	लहसुन	25 ग्राम		10	खसखस	5 ग्राम
3	प्याज	10 ग्राम		11	चिया सीड्स	5 ग्राम
4	अदरक	10 ग्राम		12	काला खसखस	15 ग्राम
5	हरी मिर्च	5		13	हल्दी	2 चुटकी
6	अजवाइन	5 ग्राम		14	हिमालयन नमक	5 ग्राम
7	तेज पत्ता	2		15	पानी	0.5 लिटर
8	काला जीरा	5 ग्राम				

विधि:

1. टर्की बेरी को धोकर मसल लें, फिर मसल लें, और मसले हुए आलू,लहसुन, अदरक और हरी मिर्च को कुकर में डालें।
2. फिर सभी मसाले और पानी एक साथ डालें।
3. दो सीटी आने पर कुकर को आँच से उतार लें।
4. तवे पर भुने हुए लहसुन से सजाएँ।

साथ में परोसने के लिए:

तवे पर भुने हुए पंजाबी पापड़

पापड़ को भूनें और बेल लें, फिर तवे से उतारकर रॉक ग्लास में रखें।

4. कोडोमिलेट पोंगल

व्यंजन विधि

1	कोडोमिलेट	1 कप	5	काजू	20 ग्राम
2	मूंग दाल	1 कप	6	जीरा	5 ग्राम
3	तेल	30 मिली	7	काली मिर्च	5 ग्राम
4	पानी	6 कप	8	करी पत्ता	12 टहनी

विधि

1. कोडोमिलेट और मूंग दाल धो लें।
2. 1:3 पानी डालें ।
3. स्वादानुसार नमक डालें ।
4. तड़का लगाएं , नारियल तेल या घी, जीरा, काली मिर्च,काजू, करी पत्ता डालें ।

4.टमाटर भज्जी

व्यंजन विधि

क्रम सं	सामग्री	मात्रा
1	टमाटर	250 ग्राम
2	तेल	30 **मिल्ली**
3	सरसों	5 ग्राम
4	लाल मिर्च	10 ग्राम
5	प्याज	50 ग्राम
6	करी पत्ता	10 टहनी
7	धनिया पत्ता	5 ग्राम
8	झीरा	5 ग्राम
9	अदरक	5 ग्राम
10	लहसुन	5 ग्राम
11	पानी	50 **मिल्ली**

विधि

1. टमाटर धोकर बारीक काट लें।
2. तेल, सरसों के बीज, झीरा और लाल मिर्च डालें।
3. प्याज और करी पत्ते डालकर अच्छी तरह भूनें और फिर कटे हुए टमाटर डालें। टमाटर पक जाने पर अदरक-लहसुन का पेस्ट और पानी डालें।
4. स्वादानुसार नमक डालें।
5. कटे हुए धनिये के पत्तों से सजाएँ।

5. उबला अंडा

व्यंजन विधि

क्रम सं	सामग्री	मात्रा
1	अंडा	2
2	पानी	250 **मिल्ली**
3	नमक	1 चुटकी

विधि

1. अंडे को धोकर बर्तन में पानी डालें।
2. नमक डालकर अंडे को 15 मिनट तक उबालें।

6 . उबली हुई हरी मूंग दाल

व्यंजन विधि

क्रम सं	सामग्री	मात्रा
1	हरी मूंग दाल	50ग्राम
2	पानी	उबालने केलिए
3	नमक	स्वाद केलिए

विधि

1. हरी मूंग को बहते पानी से अच्छी तरह धो लें।
2. इसे 1:2 पानी के अनुपात में कुकर में डालें।
3. स्वादानुसार नमक डालें।

7. **गर्म पेय --- अवारम्पू हर्बल चाय**

व्यंजन विधि

क्रम सं	सामग्री	मात्रा
1	अवरामपू	**1** टी स्पून
2	पानी	**250** मिल्ली
3	नींबू	½

विधि

1. 250 मिलीलीटर पानी में 1 बड़ा चम्मच अवारम्पू पाउडर डालें।
2. उबाल आने दें और आंच बंद कर दें ।

चाय के गिलास में निकालें और नींबू का रस मिलाएं ।

शरवणन
वरिष्ठ व्याख्याता

यदि भारतीय लोग कला, संस्कृति और राजनीति में एक रहना चाहते हैं तो इसका माध्यम हिन्दी ही हो सकती है ।

....सी. राजगोपालाचारी

<u>डॉ.ए.पी.जे अब्दुल कलाम की आत्मकथा</u>

मेरा नाम अब्दुल पाकिर ज़ैनलुब्दीन अब्दुल कलाम है। मेरा नाम 15 अक्तूबर 1931 को तमिल नाडु के रामेश्वरम नामक छोटा सा द्वीप-नगर में हुआ। मेरा परिवार साधारण था और आर्थिक स्थिति बहुत मज़बूत नहीं थी, लेकिन मेरे माता-पिता ने मुझे ईमानदारी, अनुशासन और परिश्रम का मूल्य सिखाया। बचपन में मैं अखबार बाँटकर अपने परिवार की सहायता किया और पढ़ाई के प्रति हमेशा समर्पित रहा।

मेरी प्रारंभिक शिक्षा रामेश्वरम में हुई। बचपन से ही मुछे विज्ञान और उड़ान से जुडी चीज़ों में गहरी रुचि थी। आगे की पढ़ाई के लिए मैंने जोसफ कॉलेज, तिरुच्चिराप्पल्ली से भौतिकी विज्ञान में स्नातक किया और फिर मद्रास इन्स्टिट्यूट ऑफ टेक्नोलजी से एयरोनोटिकल इंजीनिरिंग की पढ़ाई पूरीकी। मेरा सपना था कि मैं देश की सेवा विज्ञान और तकनीक के माध्यम से करूँ।

मैंने अपने भविष्य की शुरूआत डी.आर.डी.ओ. में की, लेकिन बाद में आई.एस.आर.ओ. से जुडकर भारत के अंरिक्ष कार्यक्रम में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। मैंने भारत के पहले उपग्रह पर्यवेक्षण यान के विकास में योगदान दिया, जिसने रोहिणी उपग्रह को सफलतापूर्वक अंतरिक्ष में स्थापित किया। इसके बाद मैंने मिसाईल विकास कार्यक्रम में काम किया और अग्नि तथा पृथ्वी जैसी मिसाईलों के विकास में योगदान दिया। उसी कारण मुझे **"मिसाईल मैन ऑफ इंडिया"** कहा गया। सन् 2002 में मुझे भारत का राष्ट्रपति बनने का सौभाग्य मिला। मैं देश के 11वाँ राष्ट्रपति बना राष्ट्रपति पद पर रहते हुए मेंने देश के युवाओं को सपने देखने और उन्हें पूरा करने के लिए प्रेरित किया। मेरा विश्वास था कि **"सपने वो नहीं जो हम सोते समय देखते हैं, सपने वो हैं, जो हमें सोने नहीं देते।"**

मैंने अपने जीवन में सादगी, मेहनत और देशभक्ति को सबसे ऊपर रखा। मैं मानता हूँ कि शिक्षा और ज्ञान से ही देश का विकास संभव है। मेरा उद्देश्य था कि भारत को एक विकसित राष्ट्र बनाया जाए और युवा पीढ़ी को आत्मविश्वास और प्रेरणा मिले।

27 जुलाई 2015 को शिलांग में छात्रों को संबोधित करते समय मेरा देहांत हो गया। लेकिन मेरे विचार और संदेश आज भी हर भारतीय को दिल में जीवित हैं।

<u>मेरे जीवन का संदेश:</u>
यदि बडे सपने देखते हैं, कड़ी मेहनत करते हैं, और अपने देश के प्रति समर्पित रहते हैं, तो हम अपने जीवन में महान उपलब्धियाँ हासिल कर सकते हैं।

शालूदेवी
तृतीय वर्ष

स्वस्थ जीवन शैली

स्वस्थ जीवन शैली एक अच्छे जीवन की नीव है। हमारे बुजुर्ग अक्सर पौष्टिक भोजन खाने, समय पर सोने और प्रत्येक दिन समय पर जगाने पर जोर देते है।

स्वस्थ जीवन जीने केलिए एक स्वस्थ आहार योजना का पालन करना बेहद महत्वपूर्ण है। हर सुबह जल्दी उठने और व्यायाम करने की आदत बनाए ताकि आपका स्वस्थ्य और दिनचर्या अच्छा है। एक स्वस्थ जीवन शैली और पहला कदम धूम्रपान, तम्बाकू और पीने जैसी अस्वास्थ्यकर आदतों में शामिल लोगों के साथ संपर्क को सीमित करें। स्वस्थ जीवन शैली के सकारात्मक तथ्यों के बारे में खुद को याद दिलाएं। उन लोगों के साथ खुले-मिले जो आय की तरह स्वस्थ जीवन शैली का पालन कर रहे है। अपने अस्वास्थकर आदतों को छोडकर स्वस्थ आदतों का अभ्यास करें व स्वास्थ्य की देखरेख विषयक पुस्तकों के प्रकाशन के माध्यम से सस्ता साहित्य की देखभाल संबंधी जागरूकता के प्रसार में निरंतर सक्रिय रहा है। डॉ.फणि भूषणदास की पुस्तक जीवन शैलीः स्वस्थ जीवन का आधार इस श्रृंखला में एक नई कड़ी है। स्वस्थ दीर्घायु जीवन क अनुपम वरदान है। जिसे पाने में हमारी जीवन शैली की बडी भूमिका होती है। समय रहते सही जीवन शैली अपनाने से व्यक्ति इस दिशा में सफल हो सकता है। आहार, व्यायाम, मानसिक स्वास्थ्य, के साथ जीवन जिया जा सकता है, उस संबंध में चर्चा के साथ-साथ इस पुस्तक में आज के समय में सामान्यतया हो जानेवाले रोगों के विषय में भी विस्तार से बताया गया है। हमें विश्वास है कि पाठक गण इस पुस्तक से अवश्य लाभान्वित होंगे। आज जिस विषय को लेकर आपसे बात कहने जा रहा है, वो काफी हद तक हमसे ही जुडा हुआ है। अब आप सोच रहे होंगे कि आखिर ऐसी कौन सी बात है, जो हमसे ही जुडी है और अभी तक हमें पता ही नहीं है।

खैर चलिए अब बातों का ज्यादा जाना नहीं बुनता हूँ और सीधे सीधे बताता हूँ, कि आज हम बात करेंगे, हमारे ‘मन’ की ‘युवा मन’ की औक उस पर पड रहे आधुनिक जीवन शैली के प्रभावों की ! हम आज के इस परिवेश मैं क्या सोचती हूँ, हमें क्या पसन्द है और क्या नापसम्द, इन्हीं सब चीज़ों पर बात करने केलिए मेरे साथ आप लोग भी जुडेगे व आखिर बात तो आप की और हमारी ही है।

अनुपमा एस.
तृतीय वर्ष

व्यक्ति यद्दपि स्वतंत्र पैदा हुआ है,
लेकिन सर्वत्र जंजीरों द्वारा जकड़ा हुआ है ।

(हिन्दी पखवाडे के दौरान आयोजित हिन्दी निबन्ध प्रतियोगिता में पुरस्कृत निबन्ध)

एक व्यक्ति जब पैदा होता है, वह पूर्ण रूप से स्वतंत्र होता है । जैसै-दैसै वो अपने जिन्दगी में आगे बढ़ता है, जब वह पहला कदम रखता है, जब वह पहली बार माता-पिता को अनुमोदित करता है, वो उन समयों में भय के जंजीरों से जकड़ा हुआ होता है ।

जैसे ही वह अपने विद्यालय का प्रारंभ काल में जाना शुरू करता है, वह अपने घरवाले, रिश्तेदार, घर को याद करता है । उस व्यक्ति अलग कक्षा से गुर्जता है । 1 से 12 कक्षा के बाद कॉलेज के दौरान वह पूरे परिवार, रिश्तेदार, गलि मौहला समूह क्या सोचेगी की इस व्यक्तिगत के कितने अंक, ग्रेड आदि । यह सारे चीज़ उसे परेशान करती है कि वह हमेशा अज्जवल अंक प्राप्त करें, एकदम अच्छा स्वभाव रहें, सारे कामकाज में भाग लेता हो । सामूहिक तौर पर वह श्रेष्ठ बालक या व्यक्ति बनने के पीछे गवा देता यह नहीं कि उसे क्या चाहिए अपनी जिंदगी से, पर आज के ज़माने में बच्चों बच्चों सा 20-28 वर्ष के व्यक्तिगत पूरी सोशियल मीडिया में व्यस्त हो जाता है । उसके अधीन हो चुकी है, उनकी ज़रूरतें ।अगला इनके पढ़ाई के वर्ष बीत जाने पर यह व्यक्त अपने जीवन के सबसे बडीसमस्या के साथ संघर्ष करता है ।

नौकरी, यह व्यक्ति की जीवन में एक बडी समस्या रहती है कि वह आम जनता या पूरे समूह में क्या बोले जब उसे अपने पढाई पूरा करने पर एक नौकरी न प्राप्त हो । समस्त समूह उसका/उसकी परिवार और नेक व्यक्ति का मज़ा उठाया जाता है । इन सभी संघर्षों का सामना करते हुए लोग मानसिक रोग के अधीन हो जाते हैं । डिप्रेशन, ऑनक्साईटी आदि मानसिक रोग से पीडित हो जाते हैं । यह व्यक्ति अपने बचपन में ही बालक आत्महत्या करने को सोचता है ।
अलग किस्म के जंजीरों से जकडे हुए हैं, मानवता । जैसे की लग-अलग किस्म के बुरी आदतें जैसे धूम्रपान, पान पराग, चरस, गंजा, शराब आदि का उपयोग, व्यक्तियों को जंजीरों से में फॉसा लेते है । आगे बढ़ते हुए वह षादी की ओर देखता है, अलग चीज़ों को ध्यान में रखते हुए कि समूह,

महिला क्या सोचेगा य़ अंत में जब बुजुर्ग बन के जीने लगेगे तो, आप जो अपने बचपन, मध्य वर्ग में किया करते थे, वो नहीं कर पाओंगे । अर्थात हमारी पूरी जिन्दगी जन्म सो लेकर समूह, दोस्त,
रिश्तेदारें, घरवाले, लोग क्या सोचेंगे,टेकनॉलजी, सोशियल मीडीया, बुरी आदतें और इल सबसे ईपर एक मनुष्य का स्वयं चिंता या सोच ही है, जो आपको जंजीरों द्वारा जकड़ा देती हैं ।

आल्विन जस्टिन
तृतीय वर्ष

हिन्दी पत्रिकाएं ज्ञान और मनोरंजन का पिटारा

आज के डिजिटल दुनिया में सब कुछ मोबाईल पर उपलब्ध है। हाथ में एक ताजा छपी पत्रिका लेकर पढ़ने का अपना ही एक अलग आनंद है। हिन्दी पत्रिकाएं हमारे समाज और भाषा का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हो गई है।

पत्रिकाएं सिर्फ कागज़ का देर नहीं होती, बल्कि वे दुनिया की जानकारी को एक जगह समेटकर लाती है। जहाँ अखबार रोजाना की भागदौड भरी खबरें देते हैं, वही पत्रिकाएं किसी विषय पर गहराई से जानकारी देती है। इनमें कहानियां, कविताएं, सेहत की सनाह, राजनीति और मनोरंजन का बेहतरी मिश्रण होता है।

हममें से बहुत लोग चंपक, नंदन या वोटपोट जैसी कहानियों की किताबें पढ़कर बडे हुए हैं। ये पत्रिकाएं बच्चों में पढ़ने की आदत डालती है।

विद्यार्थियों के लिए भी प्रतियोगिता दर्पण जैसी पत्रिकाएं आती है। जो उन्हें सरकारी नौकरियों और सामान्य ज्ञान की तैयारी में मदद करती है। यह इस बात की सबूत है कि पत्रिकाएं हर उम्र और हर वर्ग के लिए ज़रूरी हैं।

आजकल कई पत्रिकाएं इंटरनेट पर भी उपलब्ध हैं। लोग आब मोबाईल पर ही अपनी पसंदीदा कहानियाँ और लेख पढ़ लेते हैं।

फ्रेडी डेविड
तृतीय वर्ष

काली हूँ पर कौवा नहीं, लम्बी हूँ जैसे हो नागलटके-बल खाती हूँ लटके ., सबकी नज़रें मुझ पर ही अटकें ..बोलो मैं कौन हूँ?	चोटी
अपनों के ही घर ये जाता, तीन अक्षर का इसका नाम, शुरू में इससे अति हो जाए, बाद के दो से तिथि बताये.	अतिथि
जा जोड़ूँ तो बने जापान, वरना है बनारस की शान।	पान
वह क्या है जो एक बार टूटने पर कभी नहीं जुड़ता?	विश्वास

जड़ें और कंद / **വേരുകളും കിഴങ്ങുവർഗ്ഗങ്ങളും/Roots and tubers**

01.	Beat root	ബീറ്റ്റൂട്ട്	चुकन्दर
02.	Carrot	ക്യാരറ്റ്	गाजर
03.	Colocasia	ചേമ്പ്	अरवी
04.	Khamealu	കാച്ചിൽ	चुप्री आलू
05.	Lotus root	താമര കിഴങ്ങ്	कमल की जड
06.	Mango ginger	മാങ്ങാ ഇഞ്ചി	आम हल्दी
07.	Onion(big)	ഉള്ളി	प्याज(बडा)
08.	Onion(small)Red Onion	ചുമന്നുള്ളി	प्याज (छोटा)
09.	Potato	ഉരുളക്കിഴങ്ങ്	आलू
10.	Radish	മുള്ളങ്കി	मूली
11.	Sweet Potato	മധുരക്കിഴങ്ങ്	शकरकन्द
12.	Tapioca	കപ്പ, മരച്ചീനി	सिमला आलू
13.	Turnip	.....	षेगाम
14.	Yam(elephant)	ചേന	ज़मीन कन्द
15.	Yam(ordinary)	ചേന(സാധാരണ)	रतूला

जिन्दगी से संवाद

कल एक झलक जिन्दगी को देखा,
वो राहों पे मेरी गुनगुना रही थी,
फिर ढूँढा उसे इधर-उधर,
वो आँख मिचौली कर मुस्कुरा रही थी,
एक अरसे के बाद आया मुझे करार,
वो सहला के मुझे सुला रही थी,
हम दोनों क्यूँ खडा है एक दूसरे से
मैं उसे और वो मुझे समझा रही थी,
मैंने पूछ लिया –
क्यों इतना दर्द दिया कमबख्त तूने
वो हँसी और बोली-
मैं जिन्दगी हूँ पगले
तुझे जीना सिखा रही थी।

जयनारायणन ए.बी
तृतीय वर्ष

पहेलियाँ

1.	मैं बिना मुँह के बोलता हूँ और बिना कानों के सुनता हूँ। मेरा कोई शरीर नहीं है, लेकिन मैं हवा से जीवित रहता हूँ।	एक अनुगूंज।(echo)
2.	बादल मेरी माँ है, हवा मेरा पिता है, मेरा बेटा ठंडी नदी है, और मेरी बेटी धरती का फल है। इंद्रधनुष मेरा बिस्तर है, धरती मेरा अंतिम विश्राम स्थल है, और मैं मनुष्य की पीड़ा हूँ।	बारिश।
3.	मैं छोटी-छोटी गुफाएँ खोदता हूँ, और उनमें सोना-चाँदी जमा करता हूँ। मैं चाँदी के पुल भी बनाता हूँ और सोने के मुकुट भी बनाता हूँ। वे सबसे छोटे हैं जिनकी आप कल्पना कर सकते हैं। जल्दी या बाद में सभी को मेरी मदद की ज़रूरत होती है, फिर भी बहुत से लोग मेरी मदद करने से डरते हैं।	मैं एक दंतचिकित्सक हूं।
4.	मेरा पड़ोसी गलतियाँ करता है। मैं उनसे छुटकारा पाता हूँ। मैं कौन हूँ?	एक रबड़.
5.	मेरे चार पैर हैं, लेकिन पूंछ नहीं है। आम तौर पर मुझे सिर्फ़ रात में ही सुना जाता है।	एक मेंढक.
6.	मैं महल बनाता हूँ। मैं पहाड़ तोड़ता हूँ। मैं कुछ लोगों को अंधा बनाता हूँ, मैं दूसरों को देखने में मदद करता हूँ।	रेत।
7.	मेरा दिल कभी नहीं धड़कता, मेरे पास घर तो है लेकिन मैं कभी नहीं सोता। मैं किसी आदमी का घर लेकर दूसरा घर बना सकता हूँ, और मुझे अपने कई भाइयों के साथ खेल खेलना पसंद है। मैं मूर्खों के बीच राजा हूँ। मैं कौन हूँ?	ताश के पत्तों के डेक में पान का राजा।

पत्राचार से संबंधितकुछ अंग्रेज़ी- हिन्दी शब्द

Application	आवेदन
Form	फार्म
From	प्रेषक
Name	नाम
Designation	पदनाम
Office	कार्यालय
To	सेवामें
Head	मुख्य/प्रधान
Subject	विषय
Regarding	के संबंध में
Reference	संदर्भ
Your letter No	आपके पत्र संख्या
Sir/Madam	महोदय/महोदया
Casual leave	आकस्मिक अवकाश
½ day	आधा दिन
Duty	ड्यूटी
Personal matter	निजी मामला
Domestic Affair	घरेलू मामला
Please	कृपया
Grant	प्रदान
Yours faithfully	भवदीय/भवदीया
With regards	शुभकामनाओं के साथ
Yours Sincerely	आपके विश्वासी
Thanking you	धन्यवाद
Please refer	अवलोकन करें।
Submission	निवेदन
Representation	अभ्यावेदन
Grievance	शिकायत
Higher Officer	उच्च अधिकारी
Through proper channel	उचित माध्यम द्वारा
On compassionate grounds	अनुकम्पा के आधार पर
With regards	शुभकामनाओं के साथ

निवेश का चक्रवृद्धि प्रभाव
(compounding effect of investment)

भूमिका
निवेश आज के समय में आर्थिक सुरक्षा और समृद्ध भविष्य के लिए अत्यंत आवश्यक है। निवेश व्यक्ति के आर्थिक भविष्य को सुरक्षित बनाने का एक महत्वपूर्ण साधन है। निवेश के अनेक सिद्धांतों में चक्रवृद्धि प्रभाव सबसे महत्वपूर्ण माना जाता है। यह ऐसा सिद्धांत है जो समय के साथ छोटी-सी राशि को भी बड़ी पूंजी में बदलने की क्षमता रखता है। चक्रवृद्धि प्रभाव समय के साथ धन को तेज़ी से बढ़ाने में सहायता करता है और निवेशकों को धैर्य और दीर्घकालिक सोच का महत्व सिखाता है।

चक्रवृद्धि प्रभाव का अर्थ
चक्रवृद्धि प्रभाव का अर्थ है—निवेश पर मिलने वाले लाभ को पुनः निवेश करना, जिससे वह लाभ भी आगे चलकर लाभ उत्पन्न करता है। सरल शब्दों में, इसमें "ब्याज पर ब्याज" मिलता है। यह प्रक्रिया समय के साथ धन की वृद्धि को तेज कर देती है।

समय की भूमिका
चक्रवृद्धि प्रभाव में समय सबसे महत्वपूर्ण तत्व होता है। प्रारंभिक वर्षों में वृद्धि धीमी लग सकती है, लेकिन बाद के वर्षों में धन तेजी से बढ़ता है। इसलिए जल्दी निवेश शुरू करना अत्यंत लाभदायक होता है।

नियमित निवेश का महत्व
नियमित रूप से निवेश करने से चक्रवृद्धि प्रभाव और अधिक प्रभावशाली हो जाता है। छोटी-छोटी राशि का लगातार निवेश और प्राप्त लाभ को पुनः निवेश करना लंबे समय में बड़ी पूंजी का निर्माण करता है।

यह आदत वित्तीय अनुशासन भी विकसित करती है।

चक्रवृद्धि प्रभाव के लाभ
चक्रवृद्धि प्रभाव निवेशकों को भविष्य की आर्थिक आवश्यकताओं के लिए तैयार करता है। सेवानिवृत्ति, शिक्षा, घर खरीदने जैसे बड़े लक्ष्यों को प्राप्त करना आसान हो जाता है। साथ ही, यह वित्तीय तनाव को कम करता है और आत्मनिर्भरता बढ़ाता है।

म्यूचुअल फंड में एसआईपी (SIP) में चक्रवृद्धि प्रभाव का उदाहरण।
मान लीजिए एक व्यक्ति **₹2,000 प्रति माह** की राशि **SIP (Systematic Investment Plan)** के माध्यम से निवेश करता है और यह निवेश **40 वर्षों** तक जारी रखता है। मान लेते हैं कि इस निवेश पर औसतन **12% वार्षिक रिटर्न** मिलता है।

निवेश का विवरण

- मासिक SIP राशि: ₹2,000
- निवेश अवधि: 40 वर्ष
- कुल निवेश की गई राशि: ₹2,000 × 12 × 40 = **₹9,60,000**

40 वर्षों के बाद प्राप्त राशि
चक्रवृद्धि प्रभाव के कारण यह निवेश 40 वर्षों में बढ़कर लगभग **₹2.3 से ₹2.5 करोड़** हो जाता है।

चक्रवृद्धि प्रभाव की व्याख्या
इस उदाहरण में व्यक्ति ने कुल मिलाकर केवल **₹9.6 लाख** का निवेश किया, लेकिन शेष राशि यानी **₹2 करोड़ से अधिक** केवल चक्रवृद्धि के कारण प्राप्त हुई। इसका कारण यह है कि हर वर्ष मिलने वाला लाभ भी आगे चलकर लाभ कमाने लगता है। समय के साथ यह "लाभ पर लाभ" निवेश की गति को बहुत तेज़ कर देता है।

निष्कर्ष
यह उदाहरण स्पष्ट रूप से दिखाता है कि **छोटी लेकिन नियमित बचत**, यदि **लंबे समय तक** की जाए, तो चक्रवृद्धि प्रभाव के कारण बहुत बड़ा धन बन सकती है। इसलिए जल्दी निवेश शुरू करना और लंबे समय तक निवेश बनाए रखना अत्यंत लाभदायक होता है। निवेश का चक्रवृद्धि प्रभाव धन वृद्धि का एक शक्तिशाली साधन है। समय, धैर्य और नियमित निवेश के माध्यम से यह छोटी बचत को भी बड़ी संपत्ति में बदल सकता है। जो व्यक्ति इस सिद्धांत को समझकर निवेश करता है, वह अपने भविष्य को आर्थिक रूप से सुरक्षित और समृद्ध बना सकता है।

सुनिल इग्नेशियस,
प्रशासनिक एवं लेखा अधिकारी

फन्डांगो 2025 समारोह में श्री बिजू के. आई.ए.एस.,
सचिव, पर्यटन विभाग, सरकार के सचिवालय, तिरुवनन्तपुरम
और डॉ. टी. अनन्तकृष्णन प्रधानाचार्य।

मानननीय पर्यटन, पेट्रोलियम और प्राकृतिक गैस के राज्य मंत्री
श्री सुरेष गोपी के दौरे के अवसर पर।