

03-09-2023

## कुकिंग प्रतियोगिता में वनिष्ठा, ममता और अनुकृति जीतीं



विजेता को सम्मानित करते निदेशक प्रो. नरेंद्र मोहन व अन्य।

कानपुर, 2 सितम्बर। राष्ट्रीय शर्करा संस्थान में आयोजित संतुलित भोजन, उच्चकल जीवन विषय पर एक कुकिंग कांम्पटीशन का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में मिलेट्स और स्वीटनर आधारित व्यंजन तैयार करने में अपन खाना पकाने के कौशल का प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता में वनिष्ठा शुक्ल, ममता शुक्ल और अनुकृति ने अपने-अपने व्यंजनों में मिलेट्स ब्राउनी विद वैनिता कस्टर्ड, मिलेट्स का विदेश जायका और कार्न-मिलेट हलवा के लिए क्रमशः प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान प्राप्त किया।

संस्थान के निदेशक प्रो. नरेंद्र मोहन ने बताया कि सभी स्वास्थ्य समस्याओं

के लिए चीनी एकमात्र दोषी नहीं है और चीनी के सेवन से जुड़े कई मिथक हैं। डायटीशियन सुश्री कनक गुप्ता ने कहा कि किसी भी चीज की अधिकता बुरी है। संतुलित आहार में पोषक प्रोफाइल और कैलोरी संतुलन पर ध्यान देना होगा। मानव शरीर के लिए कोबोहाइड्रेट, लिपिड विटामिन, खनिज, प्रोटीन, फाइबर और पानी भी संतुलित आहार के आवश्यक घटक हैं। डा. सीमा जायसवाल ने बताया कि एक पौष्टिक, संतुलित आहार बीमारी के खतरे को कम करता है और स्वास्थ्य को ठीक बनाए रखता है। इस दौरान डा. आर. अनंत लक्ष्मी आदि मौजूद रही।

## एनएसआई में आयोजित कुकिंग प्रतियोगिता में छात्राओं ने दिखाया कौशल



**कानपुर (नगर छाया समाचार)।** राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के दौरान किये जा रहे विभिन्न कार्यक्रमों के अंतर्गत, राष्ट्रीय शर्करा संस्थान, कानपुर द्वारा संतुलित भोजन, उच्चकल जीवन विषय पर एक कुकिंग कांम्पटीशन का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में बड़ी संख्या में छात्राओं और रिसर्च स्कॉलर्स ने भाग लिया और मिलेट्स और स्वीटनर आधारित व्यंजन तैयार करने में अपने खाना पकाने के कौशल का प्रदर्शन किया।

अंतर्राष्ट्रीय मिलेट्स वर्ष के दौरान मिलेट्स को बढ़ावा देने और यह भी बताने के लिए कि चीनी संतुलित आहार का एक अनिवार्य हिस्सा है, प्रतियोगिता के अन्तर्गत व्यंजन तैयार करने में दूसरी चीजों के साथ मिलेट्स और चीनी या अन्य स्वीटनर का उपयोग आवश्यक कर दिया गया था। इसके माध्यम से हम यह संदेश भी देना

चाहते थे कि सभी स्वास्थ्य समस्याओं के लिए चीनी एकमात्र दोषी नहीं है और चीनी के सेवन से जुड़े कई मिथक हैं, राष्ट्रीय शर्करा संस्थान, कानपुर के निदेशक प्रोफेसर नरेंद्र मोहन ने कहा।

डायटीशियन सुश्री कनक गुप्ता ने कहा कि किसी भी चीज की अधिकता बुरी है और हमें नियमित शारीरिक गतिविधि सुनिश्चित करते समय अपने आहार में पोषण प्रोफाइल और कैलोरी संतुलन पर ध्यान देना होगा। एक संतुलित आहार में वे सभी आवश्यक तत्व होते हैं जिनकी मानव शरीर को आवश्यकता होती है। कार्बोहाइड्रेट, लिपिड, विटामिन, खनिज, प्रोटीन, फाइबर और पानी सभी संतुलित आहार के आवश्यक घटक हैं, निर्णायक की भूमिका निभाने वाली एक अन्य डा. सीमा जायसवाल, पोषण विशेषज्ञ (न्यूट्रिशनल) ने कहा। एक पौष्टिक,

संतुलित आहार बीमारी के खतरे को कम करता है और स्वास्थ्य को ठीक बनाए रखता है, डा. सीमा जायसवाल ने आगे बताया।

वनिष्ठा शुक्ल, ममता शुक्ल और अनुकृति यादव ने अपने व्यंजनों, मिलेट ब्राउनी विद वैनिता कस्टर्ड, मिलेट्स का विदेश जायका और कार्न मिलेट हलवा के लिए क्रमशः प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान प्राप्त किया। हमने न केवल स्वाद और प्रस्तुति के आधार पर मूल्यांकन किया है, बल्कि व्यंजनों के पोषण प्रोफाइल पर भी विचार किया है, दोनों निर्णायकों ने कहा। डॉ. (श्रीमती) आर. अनंतलक्ष्मी, छात्रावास वाईन ने धन्यवाद प्रस्ताव देते हुए कहा कि इस तरह के आयोजनों से न केवल युवा पीढ़ी में खाना पकाने के कौशल का विकास होगा, बल्कि पोषण और संतुलित आहार के महत्व के बारे में भी ज्ञान मिलेगा।



# संतुलित भोजन, उबल जीवन विषय पर एक कुकिंग कम्पटीशन आयोजित



## आज का कानपुर

कानपुर। राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के दौरान किये जा रहे विभिन्न कार्यक्रमों के अंतर्गत, राष्ट्रीय शर्करा संस्थान, कानपुर द्वारा संतुलित भोजन, उबल जीवन विषय पर एक कुकिंग कम्पटीशन का आयोजन किया गया। निदेशक प्रोफेसर नरेंद्र मोहन ने कहा प्रतियोगिता में बड़ी

संख्या में छात्राओं और रिसर्च स्कॉलर्स ने भाग लिया और मिलेट्स और स्वीटनर आधारित व्यंजन तैयार करने में अपने खाना पकाने के कौशल का प्रदर्शन किया। अंतर्राष्ट्रीय मिलेट्स वर्ष के दौरान मिलेट्स को बढ़ावा देने और यह भी बताने के लिए कि चीनी संतुलित आहार का एक अनिवार्य हिस्सा है,

प्रतियोगिता के अन्तर्गत व्यंजन तैयार करने में दूसरी चीजों के साथ मिलेट्स और चीनी या अन्य स्वीटनर का उपयोग आवश्यक कर दिया गया था। इसके माध्यम से हम यह संदेश भी देना चाहते थे कि सभी स्वास्थ्य समस्याओं के लिए चीनी एकमात्र दोषी नहीं है और चीनी के सेवन से जुड़े कई

मिथक हैं। डायटीशियन कनक गुप्ता ने कहा कि किसी भी चीज की अधिकता बुरी है और हमें नियमित शारीरिक गतिविधि सुनिश्चित करते समय अपने आहार में पोषण प्रोफाइल और कैलोरी संतुलन पर ध्यान देना होगा। निर्णायक की भूमिका निभाने वाली एक अन्य डा. सीमा जायसवाल, पोषण विशेषज्ञ (न्यूट्रिशनल) ने कहा कि एक संतुलित आहार में वे सभी आवश्यक तत्व होते हैं जिनकी मानव शरीर को आवश्यकता होती है। सीमा जायसवाल ने आगे बताया कि कार्बोहाइड्रेट, लिपिड, विटामिन, खनिज, प्रोटीन, फाइबर और पानी सभी संतुलित आहार के आवश्यक घटक हैं। एक पौष्टिक, संतुलित आहार बीमारी के खतरे को कम करता है और

स्वास्थ्य को ठीक बनाए रखता है वहीं निष्ठा शुक्ल, ममता शुक्ल और अनुकृति यादव ने अपने व्यंजनों, मिलेट ब्राउनी विद वैनिला कस्टर्ड, मिलेट्स का विदेशी जायका और कॉर्न - मिलेट हलवा के लिए क्रमशः प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान प्राप्त किया। हमने न केवल स्वाद और प्रस्तुति के आधार पर मूल्यांकन किया है, बल्कि व्यंजनों के पोषण प्रोफाइल पर भी विचार किया है, दोनों निर्णायकों ने कहा। डॉ. आर. अनंतलक्ष्मी, छात्रावास वार्डन ने धन्यवाद प्रस्ताव देते हुए कहा कि इस तरह के आयोजनों से न केवल युवा पीढ़ी में खाना पकाने के कौशल का विकास होगा, बल्कि पोषण और संतुलित आहार के महत्व के बारे में भी ज्ञान मिलेगा।

## मोटे अनाज को मिला विदेशी स्वाद

कार्यालय संवाददाता, कानपुर

अमृत विचार। ब्राउनी विद वैनिला कस्टर्ड, कॉर्न मिलेट हलवा, मिलेट्स फ्रूट केक जैसे खाद्य पदार्थ जिनकी खुशबू, रंग और परोसने का तरीका हर किसी के मुंह में पानी ला रहे थे। सभी को अलग-अलग टेबल पर सजाकर रखा गया। मौका था, राष्ट्रीय शर्करा संस्थान (एनएसआई) में शनिवार को खाना बनाने की प्रतियोगिता के आयोजन का, जिसमें संस्थान के शोधार्थी और छात्र-छात्राएं शामिल हुए। हर व्यंजन अपने आप में अलग तरह का था। इन्हें मोटे अनाज और चीनी या स्वीटनर के साथ तैयार किया गया। किसी में देसी जायका रहा तो किसी खाद्य पदार्थ में विदेशी स्वाद का तड़का लगा।

यह प्रतियोगिता संतुलित भोजन, उज्ज्वल जीवन थीम पर आधारित रही। इसमें मोटे अनाज के साथ चीनी का उपयोग करना जरूरी था। प्रतिभागियों ने अपनी पाक कला का जलवा दिखाया। पोषण



व्यंजन की जानकारी लेती डॉ. सीमा जायसवाल, डायटीशियन कनक गुप्ता साथ में निदेशक प्रो. नरेंद्र मोहन। अमृत विचार

### ● एनएसआई में खाना बनाने की प्रतियोगिता में हलवा, केक, कस्टर्ड किए तैयार

विशेषज्ञ डॉ. सीमा जायसवाल, डायटीशियन कनक गुप्ता ने व्यंजनों को देखा और उन्हें नंबर दिए। निदेशक प्रो. नरेंद्र मोहन ने बताया कि प्रतियोगिता के माध्यम से संदेश देना था कि स्वास्थ्य समस्याओं के लिए एकमात्र चीनी ही दोषी नहीं है। चीनी से जुड़े कई तरह के

मिथक हैं। डॉ. सीमा जायसवाल ने कहा कि स्वस्थ शरीर के लिए संतुलित आहार जरूरी है। इसमें कार्बोहाइड्रेट, मिनेरल्स, लिपिड, खनिज, फाइबर, पानी आदि शामिल है। प्रतियोगिता के अंत में वनिष्ठा शुक्ला, ममता शुक्ला और अनुकृति यादव को क्रमशः पहला, दूसरा और तीसरा स्थान हासिल हुआ। फैकल्टी और अन्य स्टाफ ने प्रतिभागियों की हौसला आफजाई की। साथ ही बधाई भी दी है।





## कुकिंग प्रतियोगिता में दिखाई प्रतिभा

कानपुर। एनएसआई ने ह्यसंतुलित भोजन, उज्ज्वल जीवनह विषय पर शनिवार को कुकिंग प्रतियोगिता आयोजित की। छात्राओं और रिसर्च स्कॉलर्स ने इसमें भाग लिया। उन्होंने मिलेट्स और स्वीटनर आधारित व्यंजन तैयार कर अपने कौशल का प्रदर्शन किया। निष्ठा शुक्ल को मिलेट ब्राउनी विद वैनिला कस्टर्ड के लिए प्रथम, ममता शुक्ल को मिलेट्स का विदेशी जायका के लिए द्वितीय और अनुकृति यादव को कॉर्न मिलेट हलवा के लिए तृतीय स्थान मिला। डायटीशियन कनक गुप्ता और न्यूट्रिशनिस्ट डॉ. सीमा जायसवाल ने निर्णायक की भूमिका निभाई।

## राष्ट्रीय शर्करा संस्थान द्वारा कुकिंग कम्पटीशन का आयोजन

कानपुर। आज राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के दौरान किये जा रहे विभिन्न कार्यक्रमों के अंतर्गत, राष्ट्रीय शर्करा संस्थान, कानपुर द्वारा असंतुलित भोजन, उज्ज्वल जीवन विषय पर एक कुकिंग कम्पटीशन का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में बड़ी संख्या में छात्राओं और रिसर्च स्कॉलर्स ने भाग लिया और मिलेट्स और स्वीटनर आधारित व्यंजन तैयार करने में अपने खाना पकाने के कौशल का प्रदर्शन किया। अंतराष्ट्रीय मिलेट्स वर्ष के दौरान मिलेट्स को बढ़ावा देने और यह भी बताने के लिए कि चीनी संतुलित आहार का एक अनिवार्य हिस्सा है, प्रतियोगिता के अन्तर्गत व्यंजन तैयार करने में दूसरी चीजों के साथ मिलेट्स और चीनी या अन्य स्वीटनर का उपयोग आवश्यक कर दिया गया था। इसके माध्यम से हम यह



संदेश भी देना चाहते थे कि सभी स्वास्थ्य समस्याओं के लिए चीनी एकमात्र दोषी नहीं है और चीनी के सेवन से जुड़े कई मिथक हैं, राष्ट्रीय

शर्करा संस्थान, कानपुर के निदेशक प्रोफेसर नरेंद्र मोहन ने कहा। डायटीशियन सुश्री कनक गुप्ता ने कहा कि किसी भी चीज की अधिकता बुरी है और हमें नियमित शारीरिक गतिविधि सुनिश्चित करते समय अपने आहार में पोषण प्रोफाइल और कैलोरी संतुलन पर ध्यान देना होगा। एक संतुलित आहार में वे सभी आवश्यक तत्व होते हैं जिनकी मानव शरीर को आवश्यकता होती है। कार्बोहाइड्रेट, लिपिड, विटामिन, खनिज, प्रोटीन, फाइबर और पानी सभी संतुलित आहार के आवश्यक घटक हैं, निर्णायक की भूमिका निभाने वाली एक अन्य डा. सीमा जायसवाल, पोषण विशेषज्ञ (न्यूट्रिशनिस्ट) ने कहा। एक पौष्टिक, संतुलित आहार बीमारी के खतरे को कम करता है

और है, यह वांछित मात्रा में मिश्रित है। के बांधी कछाड़े आखिरी के

## न्यूज डायरी

### चीनी संतुलित आहार का महत्वपूर्ण हिस्सा



कानपुर। राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के तहत नेशनल शुगर इंस्टीट्यूट (एनएसआई) में संतुलित भोजन, उज्ज्वल जीवन विषय पर कुकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। एनएसआई के निदेशक प्रोफेसर नरेंद्र मोहन ने बताया कि चीनी संतुलित आहार का महत्वपूर्ण हिस्सा है। डायबिटीज सरीखे रोगों के लिए यह एकमात्र दोषी नहीं है। कुकिंग प्रतियोगिता में वनिष्ठा शुक्ला प्रथम, ममता शुक्ला द्वितीय और अनुकृति यादव को तीसरा स्थान मिला। कुकिंग प्रतियोगिता में वैनिला कस्टर्ड के साथ मिलेट ब्राउनी, मिलेट्स का विदेशी जायका और कॉर्न मिलेट हलवा प्रतिभागियों ने बनाया था। डायटीशियन कनक गुप्ता ने बताया कि आहार में पोषण प्रोफाइल और कैलोरी संतुलन पर ध्यान देना जरूरी है। पोषण विशेषज्ञ डॉ. सीमा जायसवाल ने कहा कि संतुलित आहार बीमारी के खतरे को कम करता है। (ब्यूरो)

### राष्ट्रीय शर्करा संस्थान, द्वारा संतुलित भोजन, उज्ज्वल जीवन विषय पर एक कुकिंग कम्पटीशन का आयोजन

अभिषेक कठेरिया  
कानपुर। राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के दौरान किये जा रहे विभिन्न कार्यक्रमों के अंतर्गत, राष्ट्रीय शर्करा संस्थान, कानपुर द्वारा संतुलित भोजन, उज्ज्वल जीवन विषय पर एक कुकिंग कम्पटीशन का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में बड़ी संख्या में छात्राओं और रिसर्च स्कॉलर्स ने भाग लिया और मिलेट्स और स्वीटनर आधारित व्यंजन तैयार करने में अपने खाना पकाने के कौशल का प्रदर्शन किया। अंतर्राष्ट्रीय मिलेट्स वर्ष के

दौरान मिलेट्स को बढ़ावा देने और यह भी बताने के लिए कि चीनी संतुलित आहार का एक अनिवार्य हिस्सा है, प्रतियोगिता के अंतर्गत व्यंजन तैयार करने में दूसरी चीजों के साथ मिलेट्स और चीनी या अन्य स्वीटनर का उपयोग आवश्यक कर दिया गया था। इसके माध्यम से हम यह संदेश भी देना चाहते थे कि सभी स्वास्थ्य समस्याओं के लिए चीनी एकमात्र दोषी नहीं है और चीनी के सेवन से जुड़े कई मिथक हैं, राष्ट्रीय शर्करा संस्थान, कानपुर के निदेशक प्रोफेसर नरेंद्र मोहन ने कहा। डायटीशियन सुश्री कनक गुप्ता ने कहा कि किसी भी चीज की अधिकता बुरी है और हमें नियमित शारीरिक गतिविधि सुनिश्चित करते समय अपने आहार में पोषण प्रोफाइल और कैलोरी संतुलन पर ध्यान देना होगा। एक संतुलित आहार में वे सभी आवश्यक तत्व होते हैं जिनकी मानव शरीर को आवश्यकता होती है। कार्बोहाइड्रेट, लिपिड, विटामिन, खनिज, प्रोटीन, फाइबर और पानी सभी संतुलित आहार

के आवश्यक घटक हैं, निर्णायक की भूमिका निभाने वाली एक अन्य डा सीमा जायसवाल, पोषण विशेषज्ञ (न्यूट्रिशनलिस्ट) ने कहा। एक पोस्टिक, संतुलित आहार बीमारी के खतरे को कम करता है और स्वास्थ्य को ठीक बनाए रखता है, डा सीमा जायसवाल ने आगे बताया। वनिष्ठा शुक्ल, ममता शुक्ल और अनुकृति यादव ने अपने व्यंजनों, मिलेट ब्राउनी विद वैनिला कस्टर्ड, मिलेट्स का विदेशी जायका और कॉर्न मिलेट हलवा के लिए क्रमशः प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान प्राप्त किया। हमने न केवल स्वाद और प्रस्तुति के आधार पर मूल्यांकन किया है, बल्कि व्यंजनों के पोषण प्रोफाइल पर भी विचार किया है, दोनों निर्णायकों ने कहा। डॉ. श्रीमती आर. अनंतलक्ष्मी, छात्रावास वार्डन ने धन्यवाद प्रस्ताव देते हुए कहा कि इस तरह के आयोजनों से न केवल युवा पीढ़ी में खाना पकाने के कौशल का विकास होगा, बल्कि पोषण और संतुलित आहार के महत्व के बारे में भी ज्ञान मिलेगा।

### में लटकता

### गा आरोप

को निष्पक्ष कार्यवाही का आश्वासन व समझा बुझा कर बड़ी मशक्कत के बाद शव को कब्जे में कर अग्रिम कार्यवाही करते हुए शव का पंचनामा कर मृत्यु का कारण जानने के लिए पोस्टमार्टम के लिए जिला अस्पताल भेजा।

eNews: [राष्ट्रीय शर्करा संस्थान, द्वारा "संतुलित भोजन, उज्ज्वल जीवन" विषय पर कुकिंग कम्पटीशन का हुआ आयोजन।](#)