hindustantimes.com
@hindustantimes @httweets @hindustantimes @hindustantimes
VOL. XXIX NO. 196 ■ PRICE ₹4.00 ■ 22 PAGES + 2 PAGES OF HT CITY ONLY IN LUCKNOW. AREA SPECIFIC PAGES EXTRA.

LUCKNOW/METRO
Friday, August 21, 2026

Hindustan Times
FIRST VOICE. LAST WORD.

{ OVERSEAS RATIFICATION }

'Lko's culinary heritage can counter processed food threat'

HT Correspondent
letters@hindustantimes.com

LUCKNOW: Lucknow's rich culinary heritage can help counter the growing threat posed by ultra-processed food and the rising burden of non-communicable diseases, said prof R Clive Landis, pro vice-Chancellor and principal of the University of the West Indies, Barbados, at an international academic exchange at Era University on Thursday.

Referring to Lucknow's Unesco recognition as a City of Gastronomy, prof Landis urged people to retain traditional food practices instead of replacing them with industrially formulated products. He warned that ultra-processed foods, often high in sugar, fat and salt and containing several additives, could contribute to obesity, chronic inflammation and cardiovascular, metabolic and neurological problems.

Prof R Clive Landis, pro vice-Chancellor of the University of the West Indies, Barbados, at an international academic exchange at Era University on Thursday. SOURCED

He also called for simple warning labels identifying ultra-processed foods, citing Brazil's experience.

The academic exchange, organised by Era University with UWI and American University of Barbados, also saw the signing of an MoU among the three institutions to promote collaborative research, medical education and healthcare innovation.

BENNETT, COLEMAN & CO. LTD. | Estd. 1838 | VOL. 44 NO. 196 LUCKNOW | FRIDAY, AUGUST 21, 2026 | PAGES 28 | CAPITAL | PRICE ₹4.00

THE TIMES OF INDIA

INCLUSIVE OF LUCKNOW TIMES (CITY ONLY)

INDIA'S LARGEST ENGLISH NEWSPAPER | To subscribe call 1800 1210 004 or visit subscribe.timesofindia.com

TRUMP WARNS OF ECONOMIC CONSEQUENCES FOR ANY COUNTRY THAT SUPPORTS IRAN

B'DESH ELECTS RULING PARTY VETERAN MIRZA FAKHRUL ISLAM ALAMGIR AS PREZ

HUI KA YAN, FOUNDER OF CHINA EVERGRANDE GROUP, WORLD'S MOST-INDEBTED PROPERTY DEVELOPER, SENTENCED TO LIFE IN JAIL

Advise from expert: Eat your traditional food to stay healthy

TIMES NEWS NETWORK

Lucknow: UP's food culture offers an alternative to ultra-processed foods linked to obesity and non-communicable diseases, said Prof R Clive Landis, Pro Vice Chancellor, University of the West Indies, here on Thursday.

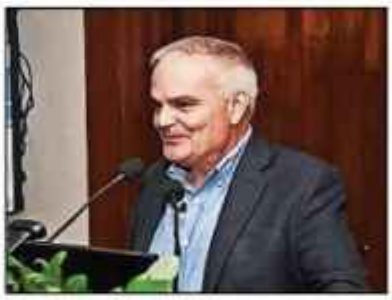
Speaking at an international academic exchange event, Landis urged people to retain traditional diets instead of replacing them with ultra-processed foods. Referring to Lucknow's Unesco City of Gastronomy status, he said the city's food culture could help reduce dependence on industrially manufactured products.

"Stick to your own food culture; it is healthy," Landis said.

He said ultra-processed foods are designed for over-consumption through combinations of sugar, fat and salt and often contain additives, emulsifiers, colourants and preservatives not found in traditional foods.

Excessive consumption of such foods contributes to obesity, chronic inflammation and cardiovascular, metabolic and neurological disorders, he said. He also cited links between ultra-processed foods and anxiety and depression.

Landis said India's growing burden of non-communicable diseases is linked to lifestyle changes and increasing consumption of ultra-processed foods.



Prof R Clive Landis, Pro Vice-Chancellor, University of West Indies

He also called for clear warning labels on ultra-processed foods, saying a simple identifier would be more effective than nutritional claims requiring consumers to interpret multiple parameters. Referring to Brazil's experience, he said consumers should be able to identify ultra-processed foods at a glance.

A memorandum of understanding was signed between Era University, the University of the West Indies and the American University of Barbados. The agreement was signed by Landis, Anita Bhat—CEO American University of Barbados—and Era University Vice Chancellor Prof Abbas Ali Mahdi to promote collaboration in research, medical education and academic exchange.

शुक्रवार, 21 अगस्त 2026
WATCH GOD WATCHDOG
Vol.8 no.227

ट्रंप ने ईरान के खिलाफ आर्थिक जंग का ऐलान किया

p12

NBT
नवभारत टाइम्स

subscribe.timesofindia.com पर जाएं।

आलमगीर बने बांग्लादेश के नए राष्ट्रपति

p12

एरा, कैरेबियाई संस्थानों में करार

NBT न्यूज, लखनऊ: एरा यूनिवर्सिटी ने अमेरिकन यूनिवर्सिटी ऑफ बारबाडोस और वेस्टइंडीज यूनिवर्सिटी के साथ अनुसंधान और नवाचार को बढ़ावा देने के लिए MoU किया है। इसका मुख्य उद्देश्य संकाय, छात्रों और विचारों के आदान-प्रदान के साथ स्वास्थ्य सेवा में शोध करना है। समझौते पर एरा के कुलपति प्रो. डॉ. अब्बास अली महदी, वेस्टइंडीज यूनिवर्सिटी के प्रो. आर. क्लाइव लैंडिस और अमेरिकन यूनिवर्सिटी ऑफ बारबाडोस की सीईओ अनीता भट्ट ने हस्ताक्षर किए।

इन्क़िलाबी नज़र
आवाज़ ... आम आदमी की
लखनऊ, शुक्रवार, 21 अगस्त 2026

यदि आप दूसरों की मदद कर सकते है, तो अवश्य करें, यदि नहीं कर सकते हैं तो काम से काम उन्हें नुकसान नहीं पहुचाइये।
-दलाई लामा

वर्ष 18 अंक 349 मूल्य 4-00 रुपया पृष्ठ-12

पर्सनलाइज्ड मेडिसिन इलाज का बेहतर विकल्प : डॉ. महदी

एरा यूनिवर्सिटी की प्रो वाइस चांसलर डॉ. फरजाना महदी ने बताया कि आने वाला समय पर्सनलाइज्ड मेडिसिन का है। एक ही बीमारी के लक्षण हर मरीज में अलग होते हैं ऐसे में एक ही दवा से सभी का इलाज संभव नहीं है। जरूरी है कि मरीज के अनुसार ही इलाज दिया जाए। पर्सनलाइज्ड मेडिसिन विभाग इसी आधार पर काम करता है।

उन्होंने बताया कि एरा विश्वविद्यालय में 15 मार्च 2019 में जब पर्सनलाइज्ड मेडिसिन विभाग की स्थापना की गई तो उन्होंने कई चुनौतियां सामने थीं। समय के साथ चुनौतियों को दूर किया गया और मरीजों को इस विभाग का लाभ मिला। डॉ. महदी ने बताया कि कोविड महामारी के दौर में पर्सनलाइज्ड मेडिसिन सबसे बेहतर विकल्प बनकर सामने आया और हजारों की संख्या में कोरोना मरीजों का इलाज कर उन्हें संक्रमण मुक्त किया। पर्सनलाइज्ड मेडिसिन में आने वाले मरीज की सबसे पहले जरूरी जांचें कर यह पता लगाया जाता है कि उसको बीमारी किस कारण हुई और उसको कौन सी दवाएं पहले दी जाती रही हैं। शरीर की फिजियोलॉजी जानने के बाद ही मरीज के लिए दवाएं तय की जाती हैं। यह भी चेक किया जाता है कि दवा देने पर मरीज के शरीर में किसी प्रकार का साइड इफेक्ट तो नहीं हो रहा। इलाज करने वाला डाक्टर यह भी देखता है कि मरीज को कितनी डोज देनी है। जरूरी नहीं कि मरीज को अधिक डोज दी जाए। किसी मरीज को कम डोज देने से बीमारी पर उसका असर हो जाता है। कई बार डोज अधिक देनी पड़ती है। अगर पहले से तय डोज रोग पर असर न करे तो वैकल्पिक दवाओं को आजमाया जाता है। सभी पहलुओं को देखने के बाद ही मरीज का इलाज होता है। आज पर्सनलाइज्ड मेडिसिन मरीजों की सबसे पहली पसंद हो गया है। उन्होंने बताया कि अगले कुछ सालों में सभी चिकित्सा संस्थानों में पर्सनलाइज्ड मेडिसिन विभाग की जरूरत महसूस की जाने लगेगी।

इन्क़िलाबी नज़र
आवाज़ ... आम आदमी की
लखनऊ, शुक्रवार, 21 अगस्त 2026

यदि आप दूसरों की मदद कर सकते है, तो अवश्य करें, यदि नहीं कर सकते है तो काम से काम उन्हें नुकसान नहीं पहुंचाइये।
-दलाई लामा

वर्ष 18 अंक 349 मूल्य 4-00 रुपया पृष्ठ-12

तापमान - अधिकतम 33.5°C (+0.3) न्यूनतम 25.2°C(-0.2) सेंसेक्स 77,537.72 (+628.04) निफ्टी 24,231.85 (+153.55) सोना 1,59,420 चांदी 2,55,000 मुद्रा - डालर 95.72 रियाल 26.06 दिरहम 25.52

इलाज में तकनीक से बढ़ी उम्मीद : जॉ अली खान

इलाज की दुनिया तेजी से बदल रही है। अब बीमारी की पहचान और उसके उपचार में केवल डॉक्टर के अनुभव पर ही नहीं, बल्कि आधुनिक तकनीक और सॉफ्टवेयर की मदद भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है। इसी बदलाव को सामने रखते हुए जॉ अली खान ने उपचार के क्षेत्र में हो रहे तकनीकी नवाचारों और उनके मरीजों के जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव के बारे में जानकारी साझा की।

एरा यूनिवर्सिटी के अतिरिक्त निदेशक रिसर्च एण्ड डेवलपमेंट श्री खान ने अपनी प्रस्तुति में बताया कि आधुनिक सॉफ्टवेयर समाधान बीमारियों की शीघ्र पहचान करने के साथ-साथ डॉक्टरों को मरीज की स्थिति को बेहतर ढंग से समझने में मदद कर सकते हैं। इससे चिकित्सकों के पास उपचार से जुड़े अधिक तथ्य और विकल्प उपलब्ध होते हैं। खासतौर पर जटिल मामलों में तकनीक डॉक्टरों को संभावित उपचार विकल्पों की तुलना करने और मरीज के लिए बेहतर निर्णय लेने में सहायता कर सकती है। उन्होंने कहा कि तकनीक डॉक्टर की जगह लेने के लिए नहीं, बल्कि उनके निर्णय को अधिक मजबूत बनाने के लिए उपयोगी है। सही जानकारी समय पर मिलने से बीमारी की पहचान और उपचार की प्रक्रिया अधिक प्रभावी हो सकती है। प्रस्तुति के बाद यूनिवर्सिटी ऑफ वेस्टइंडीज के प्रतिनिधियों की ओर से इन सॉफ्टवेयर समाधानों में विशेष रुचि दिखाई गई। विश्वविद्यालय ने अपने अस्पतालों में इन तकनीकों की स्थापना और उनके व्यावहारिक उपयोग की संभावनाओं पर चर्चा की। विशेषज्ञों का मानना है कि यदि ऐसी तकनीकें अस्पतालों में प्रभावी ढंग से अपनाई जाती हैं, तो इसका सबसे बड़ा लाभ मरीजों को मिल सकता है। समय पर पहचान, बेहतर निर्णय और उपचार के अतिरिक्त विकल्प गंभीर बीमारियों से जूझ रहे मरीजों के लिए नई उम्मीद बन सकते हैं।

इन्क़िलाबी नज़र
आवाज़ ... आम आदमी की
लखनऊ, शुक्रवार, 21 अगस्त 2026

यदि आप दूसरों की मदद कर सकते हैं, तो अवश्य करें, यदि नहीं कर सकते हैं तो काम से काम उन्हें नुकसान नहीं पहुंचाएं।
-दलाई लामा

वर्ष 18 अंक 349 मूल्य 4-00 रुपया पृष्ठ-12

हर्बल मेडिसिन नई अवधारणा नहीं, इसका इतिहास हजारों साल पुराना : डॉ. कोहल

वेस्टइंडीइज यूनिवर्सिटी के मेडिकल साइंस फैकल्टी के डीन डॉ. डेमियन कोहल ने औषधीय पौधों और पारंपरिक ज्ञान की भूमिका पर चर्चा की। उन्होंने कहा कि पौधों का औषधीय रूप में उपयोग हजारों वर्षों पुराना है और पारंपरिक चिकित्सा से आधुनिक दवा खोज तक इसका महत्वपूर्ण योगदान रहा है। मॉर्फिन, पैक्लिटैक्सेल, विनक्रिस्टीन और आर्टिमिसिनिन इसके प्रमुख उदाहरण हैं। उन्होंने बताया कि भारतीय और कैरिबियाई पारंपरिक ज्ञान में पौधों के उपयोग की समृद्ध परंपरा रही है। उन्होंने कहा कि भोजन में इस्तेमाल होने वाली अनेक जड़ी-बूटियां और मसाले भी ऐसे जैव सक्रिय यौगिकों से युक्त होते हैं जो स्वास्थ्य के लिए उपयोगी हो सकते हैं। डॉ. कोहल ने बताया कि हर्बल मेडिसिन कोई नई अवधारणा नहीं है। इसका इतिहास हजारों साल पुराना है और पारंपरिक चिकित्सा विज्ञान स्थानीय ज्ञान, संस्कृति, धार्मिक मान्यताओं और पीढ़ियों से चले आ रहे अनुभवों से गहराई से जुड़ा हुआ है। किसी समुदाय में किसी पौधे का इस्तेमाल बीमारी के इलाज के लिए किया जाता है जबकि उसके इस्तेमाल के पीछे धार्मिक, आध्यात्मिक या सामाजिक मान्यताएं भी हो सकती हैं। हर संस्कृति में पारंपरिक चिकित्सा का तरीका अलग हो सकता है। उन्होंने कहा कि अलग-अलग क्षेत्रों में अलग पौधों और उपचार विधियों का इस्तेमाल किया जाता है। यह ज्ञान अक्सर परिवार, समुदाय और परंपराओं के माध्यम से एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक पहुंचता रहा है।

कार्यक्रम के अंतिम सत्र 'शेपिंग द फ्यूचर' में सुरक्षित चिकित्सक और स्वस्थ जीवन पर विशेष चर्चा की गई। डॉ. जैनब नकवी, बायोटेक्नोलॉजी विभाग एरा यूनिवर्सिटी ने न्यूट्रिशन एंड लॉन्गेविटी विषय पर विचार व्यक्त किए। वहीं डॉ. एंजेला कैरिंग्टन डायल, असिस्टेंट डीन, असेसमेंट एंड एग्जामिनेशंस, अमेरिकन यूनिवर्सिटी ऑफ बारबाडोस ने लाइफस्टाइल एंड हेल्दी लिविंग के अनुभव साझा किए। इस मौके पर प्रो चांसलर मीसम अली खान, एरा मेडिकल कॉलेज के प्राचार्य डॉ. जमाल मसूद, कई विभागों के एचओडी और बड़ी संख्या में मेडिकल छात्र मौजूद रहे।

इन्क़िलाबी नज़र

आवाज़ ... आम आदमी की

लखनऊ, शुक्रवार, 21 अगस्त 2026

वर्ष 18 अंक 349 मूल्य 4-00 रुपया पृष्ठ-12

यदि आप दूसरों की मदद कर सकते हैं, तो अवश्य करें, यदि नहीं कर सकते हैं तो कम से कम उन्हें नुकसान नहीं पहुंचाएं।

-दलाई लामा

तापमान - अधिकतम 33.5°C (+0.3) न्यूनतम 25.2°C(-0.3) सेंसेक्स 77,537.72 (-628.04) निफ्टी 24,231.85 (-153.55) सोना 1,59,420 चांदी 2,55,000 मुद्रा - डालर 95.72 दिरहम 26.06 रियाल 25.52

एरा यूनिवर्सिटी में पिछले साल प्रकाशित हुए 483 शोध पत्र : डॉ. शारिक अहमद

लखनऊ (सं)। एरा यूनिवर्सिटी में शोध गतिविधियों को लगातार बढ़ावा दिया जा रहा है। विश्वविद्यालय में पिछले वर्ष विभिन्न विषयों पर कुल 483 रिसर्च पेपर प्रकाशित किए गए। 'ओवरव्यू ऑफ रिसर्च एक्टिविटीज एट एरा यूनिवर्सिटी' विषय पर दिए अपनी प्रस्तुति में डॉ. शारिक अहमद ने विश्वविद्यालय में चल रही शोध गतिविधियों की जानकारी दी।

उन्होंने बताया कि विश्वविद्यालय में अल्जाइमर और कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों के इलाज के क्षेत्र में भी शोध कार्य किए जा रहे हैं। पढ़ाई के साथ स्नातकोत्तर छात्रों को रिसर्च के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। छात्रों को शोध की बारीकियों और प्रक्रिया की जानकारी दी जाती है, ताकि भविष्य में वे स्वतंत्र रूप से रिसर्च कर सकें और उन्हें किसी तरह की परेशानी का सामना न करना पड़े। लेक्चर के दौरान छात्रों को शोध करते समय ध्यान रखने वाली महत्वपूर्ण बातों के बारे में भी बताया गया। विश्वविद्यालय प्रशासन की ओर से छात्रों को रिसर्च के लिए आवश्यक सहयोग उपलब्ध कराया जा रहा है। साथ ही, शोध कार्यों को बेहतर तरीके से आगे बढ़ाने के लिए लैब में जरूरी सुविधाएं भी उपलब्ध हैं। विश्वविद्यालय का उद्देश्य छात्रों में शोध के प्रति रुचि विकसित करने के साथ चिकित्सा और अन्य क्षेत्रों में नए शोध को बढ़ावा देना है।