

بالوں سے تیار کردہ نیا ٹوتھ پیسٹ دریافت، کیراٹین پروٹین کی دریافت

21 اکتوبر (العرابیہ اردو) لندن کی کنگز کالج کے محققین نے بالوں میں موجود کیراٹین نامی پروٹین سے دانتوں کی حفاظت کا ایک نیا اور بہتر طریقہ دریافت کر لیا ہے۔ یہ ایک مشہور حقیقت ہے کہ فلورائیڈ والا ٹوٹھ پیسٹ

دانتوں کے انامل (دانتوں کی سب سے اوپری سخت تہ) کے کٹاؤ کو کم کرنے میں مؤثر ہے۔ لیکن جتنا بھی احتیاط سے برش کیا جائے زیادہ تر تو تھ پیسٹ ایک خاص حد تک ہی حفاظت فراہم کر سکتے ہیں۔ یاد رہے ایک بار انامل ختم ہو جائے تو یہ خود بخود دوبارہ پیدا نہیں ہو سکتا۔

کیر ائین پروٹین کی دریافت
 ”یو ایٹم“ کی ایک رپورٹ کے مطابق کنگو کالج لندن
 کے محققین نے ایک بہترین حل تلاش کیا ہے۔ داتوں
 کے لیے ایک طاقتور علاج کی تلاش میں محققین کی ٹیم
 نے پہلے بالوں سے کیر ائین نکالا۔ اس تحقیق میں بھیج کر
 اون استعمال کیا گیا لیکن یہی پروٹین انسانوں سمیت زیادہ
 تر جانوروں کے بالوں میں بھی پایا جاتا ہے۔ کیر ائین

ایک پروٹین ہے جو ناخنوں، جلد اور کچھ اندرونی اعضاء میں بھی موجود ہوتا ہے۔ یہ جسم کو ساخت فراہم کرتا ہے اور میکینیکل نقصان سے بچاتا ہے۔

خواب سے مکمل محفوظ اور دیگر فوائد
محققین نے دریافت کیا کہ ان کا کیرائین پر مبنی ٹوٹھ
پیٹ جب تھوک کے ساتھ ملتا ہے تو ایک کرمل جیسی
ساخت بناتا ہے۔ یہ ساخت کیشیا اور فاسفیٹ آئزن کو
اپنی طرف کھینچتی ہے جو دانتوں کو محفوظ اور مرمت
کرنے کے لیے اہل کام کرتی ہے۔ یہ فلورائیڈ کے
برعکس ہے جو صرف دانتوں کے سڑنے کے عمل کو
آہستہ کر سکتا ہے۔ محققین نے تجربات میں یہ بھی سمجھا
کہ یہ کیرائین والا ٹوٹھ جیسے سڑنے کے عمل کو مکمل
طور پر روکنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ محققین کا کہنا ہے

کہ کیراٹین پر مبنی دانتوں کا یہ علاج کئی اور فوائد بھی فراہم کرتا ہے۔

1 من 3

موجودہ علاجوں کا ایک انقلابی متبادل
جرنل "ایڈوانسڈ ہیلتھ کیئر میڈیسن" میں شائع ہونے
والی اس تحقیق کی مرکزی مصنف سارہ جامع نے کہا کہ
"کیمریشن دانتوں کے موجودہ علاجوں کا ایک انقلابی
متبادل پیش کرتا ہے۔" یہ جدید پیسٹ بالوں اور جلد
جیسے بایو لاجیکل فیلے سے بنتا ہے اور یہ دانتوں کی
مرمت میں استعمال ہونے والے روایتی پلاسٹک ریزن
کا متبادل ہے۔ یہ روایتی پیسٹ سے اور کم پائیدار ہیں۔
کیمریشن قدرتی ہونے کی وجہ سے دانتوں کے اصلی رنگ
سے زیادہ بہتر طور پر میل کھاتا ہے۔

محققین کی ٹیم کا کہنا ہے کہ کثیر الشایہ کی یہ علاج روزانہ استعمال ہونے والے فوٹو ہیپٹ یا دانتوں کے ڈاکٹر کے کلینک میں لگائے جانے والے جیل کی شکل میں ہو سکتا ہے۔ انہیں امید ہے کہ یہ دو سے تین سالوں میں عام استعمال کے لیے دستیاب ہو جائے گا۔ شریف الشرفاوی، جو اس تحقیق کے ایک سینئر محقق ہیں، نے کہا ہے کہ یہ ایک دلچسپ دور ہے جہاں بائیو ٹیکنالوجی علامات کے علاج کے ساتھ ساتھ جسم کے قدرتی مواد کے استعمال کرتے ہوئے حیاتیاتی افعال کو بحال کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ مزید مناسب ترقی اور صنعتی شراکت داروں کے ساتھ باہوں کی ایک سادہ کنگ سے مضبوط اور صحت مند مسکرائیش حاصل کرنا جلد ہی ممکن ہو جائے گا۔

موسیقی اور پہیلیاں دماغی صحت کے لیے بہترین مشاغل میں شامل ہیں

ٹماٹر کی اندرونی سفیدی سے مصری پریشان



21 اکتوبر (الاحرار ارد) سائنسی طور پر ثابت شدہ اس کی سرگرمیاں ہیں جو آپ کے دماغ کو متحرک رکھنے میں مدد کرتی ہیں جبکہ بہترین لطف بھی فراہم کرتی ہیں۔ گڈ باؤں کیپیگ کی طرف سے شائع کردہ ایک رپورٹ کے مطابق یہ ایک برائے شوق کو بحال کرنے یا تھکا کر نئے کا وقت ہو سکتا ہے۔ برہم اینڈ میگزینز ہسپتال کے شعبہ نیورولاجی کی چیئر اور "نئے اسلٹ" دی سائنس آف برین مینٹیننس ایسوسی ایشن کے منصفہ روفیہر و ونڈا ڈائنسن نے کہا ہے کہ شوق والی سرگرمی میں مشغول

ہونا دماغی صحت کو برقرار رکھنے کے بہترین طریقوں میں سے ایک ہے۔ بہت سے مشاغل، جیسے آرٹ تخلیق کرنا یا موسیقی سمجھنا دماغ کو متحرک کرتے ہیں۔ یہ مشاغل دماغ کو اپنانے اور نئے روابط استوار کرنے کی صلاحیت کو بڑھاتے ہیں۔ مشاغل آپ کو خوشی محسوس کرنے اور تناؤ کو کم کرنے میں مدد کرتے ہیں جو یادداشت اور ادراک کی حفاظت کرتا ہے۔ آرام دہ مشغلے جیسے بننا یا موسیقی سمجھنا تباہی کی سطح کو کم کرتے ہیں یا ذہن سازی کو فروغ دیتے ہیں۔ یہ تناؤ کے پدمونہ جیسے کورٹیسول کو کم کرتے ہیں جو اضطراب اور علمی زوال کا باعث بن سکتے ہیں۔ ڈائنسن نے مزید کہا کہ دماغی ٹیکنیکل جیسے پڈپائن اور سیروٹونن کے اخراج میں اضافہ کرتے ہیں جو خوشی اور تندرستی کے جذبات سے وابستہ ہیں۔ نیو یارک یونیورسٹی کے گریجویٹ اسکول آف میڈیسن میں نیورو جرنری اور نیورو سائنس کی شعبہ کی پروفیسر ڈاگ ریٹ رائس کہتی

ہیں کہ ایک نئی سرگرمی سیکھنا بھی حوصلہ افزا اور فائدہ مند ہے۔ بہت سے مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ نابل اور مثبت تجربا تو دھماکنے اخراج کو فروغ دیتے ہیں۔ کبھی سرگرمی میں مشغول ہونا جو دماغ کے مخصوص سرکت کو متحرک کرتا ہے اسے تقویت دیتا ہے کیونکہ بار بار کی جانے والی کارروائیاں زیر بحث رویے کے راستوں میں مضبوط۔ Syn-

aptic کشش کا باعث بنتی ہیں۔ Synaptic کشش کو مضبوط بنانا سیکھنے اور یادداشت کا ایک اہم جز ہے۔ پروفیسر ڈاؤسن نے کہا کہ اگرچہ سیکھنے میں اس سے تھوڑا زیادہ وقت لگ سکتا ہے جب کوئی شخص چھوٹا تھا لیکن دماغ اب بھی سیکھنے اور اپنانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ دماغ جو بڑا پلاسٹک کور قرار رکھتا ہے یا تجربے کے جواب میں نئے عصبی راستوں کو دوبارہ منظم کرنے اور بنانے کی صلاحیت پیدا کرتا ہے۔ پروفیسر ڈاؤسن نے مزید کہا کہ مطالعے سے پتہ چلا ہے کہ صحت مند بوڑھے بالغ افراد جو ایک نیا غور لینا ہے ان کے دماغ میں مثبت تبدیلیاں آتی ہیں جیسے دماغ کے مختلف علاقوں میں حجم میں اضافہ اور علی پر سیدگ کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔ تاہم تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ علمی خرابی یا ذہنشیا والے لوگ بھی درج ذیل مشاغل میں مشغول ہونے سے علمی اور جذباتی طور پر فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

1. ایروبک ورزش

جسمانی سرگرمی، جیسے تیز چلنا یا پیدل سفر، فائدہ مند مشاغل کی فہرست میں سرفہرست ہے۔ ایک حالیہ تحقیق کے نتائج سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ ورزش نے مطالعہ کے شرکاء میں ان کی پچاس اور اس سے زیادہ عمر کے افراد میں علمی فعل کو بہتر بنایا ہے۔

21 اکتوبر (العرینہ) گذشتہ چند گھنٹوں کے دوران مصری شہری سوشل میڈیا پر گردش کرنے والی پوسٹس اور ویڈیوز میں وقت کیسے ہیں جن میں دعویٰ کیا جا رہا ہے کہ ٹھانڈی "ہیٹ سیریل" مادہ چھڑکا جاتا ہے تاکہ اس کے پکنے کی رفتار تیز ہو اور بیرونی پھلکے کا رنگ نمایاں ہو جائے۔ تاہم، وزارت زراعت نے ان دعویٰ کی تردید کی ہے اور تصدیق کی ہے کہ ٹھانڈے پھل کے اندر سفید رنگ ظاہر ہونے کی متعدد وجوہات ہیں، جن میں گرمی کی شدت کے باعث پیدا ہونے والا دباؤ اور پکے ہوئے پھل کے دوران درجہ حرارت میں اتار چڑھاؤ شامل ہیں، جو "لیکوبین" رنگ دینے والے پگنٹ کی تشکیل کو متاثر کرتے ہیں۔" وزارت زراعت نے اپنے بیان میں مزید وضاحت کی کہ اس منظر کے دیگر اسباب میں پوناٹش اور کیٹش کی کمی یا ناسو جن کی زیادہ مقدار میں کھاد دینے شامل ہیں، اور بتایا کہ یہ وجوہات اکیلے یا مل کر ٹھانڈے پھل کے اندر سفید رنگ پیدا کر سکتی ہیں، اور اس بات پر زور دیا کہ اس کا ٹھانڈا پر کسی رنگدار مادے کے چھڑکاوے کوئی تعلق نہیں ہے۔ وزارت زراعت نے تصدیق کی کہ ان ٹھانڈوں کے کھانے، جو ان وجوہات یا موسمی حالات سے متاثر ہوئے ہیں،

A close-up photograph of a dark, shallow bowl filled with several bright red, ripe tomatoes. The tomatoes have green stems and are arranged in a cluster. The background is a solid blue surface.

صارفین کی صحت پر کوئی منفی اثر نہیں ڈالیں گے۔ مکاشفہ شدہ
الوزارۃ وسائل الإعلام ورواد مواقع التواصل الاجتماعي توفی
الدقة والخبر عند نقل المعلومات، وضروۃ استقاء المعلومات من
مصادر الحرسۃ تجباً لاثارة الرأی العام. وزارت نے میڈیا اور
سوشل میڈیا کے صارفین سے بھی اجیل کی کہ معلومات پہنچاتے
وقت درستی اور احتیاط برتیں، اور عوامی رائے کو متاثر کرنے
سے بچنے کے لیے معلومات کے اصل سرکاری ذرائع سے حاصل
کرنے کی ضرورت ہے۔

بے شمار فوائد سے بھرپور انوکھا امتزاج، ٹرائی کیجئے

ہے، جو ایک طاقتور حیاتیاتی مرکب ہے اور اپنی انسانی آکسیڈینٹ، خاتمہ سوزش خصوصیات اور جگر کی حفاظت کے لیے جانا جاتا ہے۔ یہ سمجھا جاتا ہے کہ کیلا اور کالی مرچ ایک ساتھ باہمی تعاون کے ساتھ کام کرتے ہیں، جہاں کیلا غذائیت اور باضے میں مدد فراہم کرتا ہے، جبکہ کالی مرچ غذائی اجزاء کے جذب کو بڑھاتی ہے اور ایسٹروجن کی فعالیت کو متحرک کرتی ہے۔ ماہرین تجویز کرتے ہیں کہ اس اجزاء کو اعتدال کے ساتھ باقاعدگی سے استعمال کیا جائے، کیونکہ یہ ایک قدرتی علاج کے طور پر جگر سے زہریلے مادوں کو خارج کرنے اور پیٹ کے پھولنے کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ انسائگرام پر صحت سے متعلق صفحہ - endback pain کی ایک پوسٹ میں بھی بتایا گیا کہ کیلے کو تھوڑی سی کالی مرچ کے ساتھ ملانے سے جسم کو زہریلے مادوں سے نجات دلانے اور پیٹ کے پھولنے کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ ان دونوں کا مقصد ان کے غذائی تعاون میں مضمر ہے، کیونکہ کیلا باضہ کو آسان رکھنے کے لیے یوٹائسیم اور ریٹین فراہم کرتا ہے، جبکہ پیٹیرین سے ہر پودہ کالی مرچ خامروں کی فعالیت کو متحرک کرتی ہے اور زہریلے مادوں کے اخراج میں جگر کے افعال کو

سہارا دیتی ہے۔ یہ استراج جسم کے غذائی اجزاء کو زیادہ موثر طریقے سے جذب کرنے، پانی کے توازن کو منظم کرنے اور آنتوں کی صحت کو بہتر بنانے میں مدد دیتا ہے، کیونکہ ظاہر ہوا ہے کہ جہاں کیلیکولامینوسکون اور غذائیت فراہم کرتا ہے، وہیں کالی مرچ گرمی پیدا کرتی ہے اور میٹابولزم کو فروغ دیتی ہے، جس سے ایک سادہ استراج بنتا ہے جسے پیٹ کے پھولنے کو کم کرنے اور گلے کی صحت کو سہارا دینے کے لیے مفید سمجھا جاتا ہے۔

جگر کے لیے فوائد

پوٹاشیم میں اضافہ: کیلا پوٹاشیم کا قدرتی ذریعہ ہونے کے ناطے جسم میں پانی کے توازن کو منظم کرنے میں مدد دیتا ہے اور صحت مند بلڈ پریشر کو سہارا دے کر جگر پر دباؤ کم کرتا ہے۔ ریشے سے بھرپور: FAIA میں شائع ایک تحقیق کے مطابق، حل پذیر ریشے اور مڑھری نشاستہ (کچے کیلے میں موجود) صحت مند پانسمہ کو فروغ دیتے ہیں اور جگر میں چربی کے جمع ہونے کو کم کرتے ہیں، جو جگر کی چربی والی بیماری کا خطرہ بڑھانے والا ایک عامل ہے۔ وٹامنز اور اینٹی آکسیدنٹس: کیلا وٹامن C اور B6 کے ساتھ پودوں سے حاصل ہونے والے مرکبات پر مشتمل ہوتا ہے۔

21 اکتوبر: (بی بی سی) دنیا بھر میں لاکھوں افراد ناپ 2
فیبیٹس کا شکار ہیں جس کی خصوصیت ایسے سے انسولین
کی کپد اور میں کمی کے نتیجے میں خون میں شکر کی سطح
میں مسلسل بڑھنا ہے۔ اس حالت کے علاج کے لیے زیادہ
تر صورتوں میں ادویات، خوراک اور طرز زندگی میں
تبدیلیوں کا اجتناب ضروری ہوتا ہے۔ حالیہ تحقیق سے
پتہ چلتا ہے کہ پیاز فیبیٹس کو کنٹرول کرنے کے لیے
آسانی فراہم کر سکتا ہے۔

پیاز کا عرق
 اخبار "نامتوز آف انڈیا" کی رپورٹ کے مطابق اینڈو
 ٹرائن سوسائٹی کے ستانویں ویں سالانہ اجلاس میں
 پیش کیے گئے ایک مطالعے سے یہ بات سامنے آئی ہے
 کہ پیاز کا عرق، جب ذیابیطس کی دوامی بیماری کے ساتھ
 استعمال کیا جائے، تو ذیابیطس کے شکار لیبارٹری چوہوں
 میں خون میں شکر کی سطح کو 50 فیصد تک نمایاں طور پر
 کم کر دیتا ہے۔ اس عرق نے کل کو لیسٹرول کو بھی کم کیا
 جو اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ روزمرہ کے کھانوں
 میں پیاز کا اضافہ قدرتی طور پر دل کی صحت اور خون
 میں شکر کو بہتر بنا سکتا ہے۔
 ذیابیطس کے مریضوں کے لیے

پیاز خون میں شکر کی سطح کو منظم کرنے، کو لیڈرول کے انتظام میں مدد کرنے اور مجموعی طور پر مٹابولک صحت کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتا ہے۔ یہ کیلوریز میں کم ہے لیکن مٹابولزم کی شرح اور ہجھوک کو بڑھاتا ہے۔ یہ چیز اسے کھانوں میں ایک صحت بخش اضافہ بناتی ہے۔ ڈیائیبٹس کے مریض پیاز کو مختلف طریقوں سے استعمال کر سکتے ہیں:

کچا، سلاڈ یا سینڈویچ میں
چکا ہوا، سوپ یا تلی ہوئی سبزیوں میں
بھنٹا ہوا یا روٹ شدہ، سینڈویچ کے طور پر
چینیوں یا ڈس میں ملا کر روزانہ کے استعمال کے لیے
کوئیٹھروں کو کم کرنے کے اثرات

یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ پیاز کے عرق نے ذیابیطس کے شکر چوبوں میں کل کو لیٹسرول کی سطح کو بھی کم کیا۔ زیادہ مقدار کی خوراک یعنی 400 ملی گرام فی کلو گرام اور 600 ملی گرام فی کلو گرام نے سب سے زیادہ کمی کی۔ خون میں شکر اور کو لیٹسرول دونوں پر دوہرے

A wicker basket filled with yellow onions sits on a wooden surface. Several red onions are scattered around the basket, and a piece of orange fabric is visible in the background.

فائدہ کیا کہ ذیابیطس کے مریضوں میں میٹابولک اور قلبی صحت کے انتظام کے لیے ایک امید افزا غذائی سپلیمنٹ بناتا ہے۔ کیا ز کا فائدہ استعمال موجودہ علاج جیسے میٹفارمین کی تکمیل کر سکتا ہے۔ کیا قدرتی طور پر ذیابیطس کے کنٹرول میں مدد فراہم کرنے کا ایک سادہ اور کم لاگت والا طریقہ فراہم کرتا ہے۔ انسانوں پر ان اثرات کی تصدیق کے لیے مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔ تاہم اندازہ ہے کہ کیا ز ذیابیطس کے مریضوں کے لیے ایک سادہ، سستی اور موثر غذائی اضافہ فراہم کر سکتا ہے۔

محفوظ طریقے سے باربی کیونے کے یا بچ طریقے اپنائیں ورنہ۔۔۔!!

ہیں۔ سروے کے مطابق صرف 20 فیصد شرکاء کو معلوم تھا کہ گرل کے ہونے گوشت کا تعلق کچھ اقسام کے کینسر سے ہو سکتا ہے، یہ بات خوراک سے متعلق لگاہی میں بڑی کمی کو ظاہر کرتی ہے، جیسا کہ وہ سائنس ویری ویل ہیلتھ (Very Well Health) نے رپورٹ کیا۔ تاہم ماہرین کا کہنا ہے کہ اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ کو گرل گوشت کھانا چھوڑ دینا چاہیے، بلکہ ان خطرات کو سمجھنا اور انہیں کم کرنے کے محفوظ طریقے اپنانا ضروری ہے۔

گزل کرنا کینسر کا باعث کیوں بن سکتا ہے؟
اسی حوالے سے، ڈاکٹر ڈینیئل لینڈو جو نیویورک سٹی آف سائٹھ کیمبرج کولہ لانا میں کینسر کے ماہر ہیں، وضاحت کرتے ہیں کہ زیادہ درجہ حرارت پر پکانے سے چکنائی اور پروٹین کے درمیان ایک کیمیائی عمل ہوتا ہے جس کے نتیجے میں دو قسم کے کینسر پیدا کرنے والے مرکبات بنتے ہیں: وہ مزید بتاتے ہیں کہ یہ مازے وقت کے ساتھ ہی این اے میں تبدیلیاں پیدا کر سکتے ہیں جو آنت، ملاش، پروسٹیٹ اور لبلے کے سرطان کے خطرے کو بڑھا دیتے ہیں۔ ڈاکٹر لینڈو کا کہنا ہے کہ خورہ ایک بار گوشت کھانے سے

نہیں بلکہ ان حرکات کے بار بار اوپر طویل مدتی اثر ہے۔
 زیادہ محفوظ طریقے سے گرل کیسے کریں؟
 بہرین کے مطابق آپ کو گرل چھوڑنے کی ضرورت نہیں، بلکہ چند سادہ
 احتیاطی تدابیر سے خطرہ کم کیا جاسکتا ہے۔ سب سے پہلا قدم ہے گوشت
 کو اچھی طرح میرینٹ کرنا اگر اس کم از کم دو آدھ گھنٹہ میرینٹ میں بیڑی میں بچھو
 جائے تو کینسر پیدا کرنے والے حرکات کی تشکیل میں نمایاں کمی آتی
 ہے۔ دوسرا مشورہ یہ ہے کہ گوشت کو بار بار پلٹتے رہیں تاکہ وہ یکساں
 طور پر یکے اور دوسری طرف سے زیادہ نہ جلے۔ تیسرا براہ راست جھلے پر گرل
 کرنے سے پرہیز کریں، اس کی بجائے "غیر متقیم گرلنگ" اپنائیں، یا
 گوشت کو پہلے تھوڑا سا دھواں میں پکا کر بعد میں مختصر وقت کے لیے گرل
 کریں۔ اسی طرح جلی ہوئے یا کاک بک لگ ہوئے سے چھادیں، اور جلی ہوئی
 یا بقیات سے بنا مشورہ استعمال نہ کریں، کیونکہ ان میں کینسر پیدا کرنے
 والے مادوں کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ یا نچوال مشورہ یہ ہے کہ کم چپائی
 والا گوشت منتخب کریں جیسے چکن یا چھل، کیونکہ ان میں چربی کم ہوتی ہے
 جو جھلے پر ٹپک کر زہریلا دھواں پیدا نہیں کرتی۔

21 اکتوبر، (کنیڈا میل) ہائیڈرو لیب نیپ گاہ کے مطابق انڈے
 کا بیجبر میں سب سے زیادہ عام اور استعمال ہونے والے کھانوں
 میں سے ایک ہیں اور سب سے زیادہ فائدہ مند اور غذائی لحاظ
 سے اہم بھی ہیں۔ یہ ایک مکمل اور کئی پھلوں پر مشتمل غذا
 ہیں۔ کچھ لوگ سفید انڈے کو ترجیح دیتے ہیں جبکہ کچھ دوسرے
 بجورے انڈے کی طرف مائل ہوتے ہیں۔ ایک بڑے انڈے
 سے تقریباً 6 سے 7 گرام پروٹین حاصل ہوتا ہے، ساتھ ہی نو
 ضروری امینو ایسڈز، وٹامنز، ڈی، اے، بی اور بی 12 بھی ملتے
 ہیں۔ اس کے علاوہ یہ کوئلین، نیگڑا آکسین اور غیر پیو شدہ
 چربی کا بھی ذریعہ ہے۔ انڈے کی زردی داغ اور آنکھوں کی
 صحت کے لیے بہترین چرو صحت بھی جاتی ہے جبکہ انڈے کی سفیدی
 صاف پروٹین فراہم کرتی ہے جو کوئیٹرسول سے پاک ہے اور یہ
 پٹھوں، داغ اور عمو صحت کے لیے ایک مثالی توانائی کا ذریعہ
 ہے۔ چاہے آپ مجبوراً کھانہ کھائیں یا سفید، امکان ہے کہ آپ
 پروٹین، صحت مند چربی، وٹامنز اور معدنیات سے بھرپور ایک

مکمل غذا حاصل کریں گے۔ تاہم ہم میں سے اکثر یہ سوچتے ہیں کہ کیا انڈے کے باہر کے چھلکے کارنگ واقعی فرق ڈالتا ہے یا نہیں۔ حقیقت اس امر کو واضح کرتی ہے کہ نیکو انڈے کے چھلکے کارنگ جینیاتی عوامل سے طے ہوتا ہے اور اس کا خوراک سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ لیکن جو واقعی انڈے کی غذائیت پر اثر ڈالتا ہے، وہ مرغی کی پرورش کا طریقہ، اس کا کھانا اور انڈے کی تازگی کا درجہ ہے۔



12 اکتوبر: (بی بی سی اردو) گوشت کو گرل کرنا دیہاتوں میں انکھوں لوگوں کے لیے ایک پسندیدہ مشغلہ۔ اور کھانا پکانے کا طریقہ ہے، لیکن اس میں صحت کے متعلق خطرہ بھی مخفی ہوتا ہے جس سے بہت سے لوگ ناواقف ہیں۔ 2025 میں امریکی کینسر ریسرچ انسٹیٹیوٹ کی ایک نئی تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ زیادہ تر امریکی بے نہیں جانتے کہ زیادہ درجہ حرارت کا پھلکی ہو گیا گوشت کھانے سے کینسر پیدا کرنے والے کیمیاوی مادے بن سکتے



چامری اٹاپٹو کی ہیٹ ٹرک کی بدولت سری لنکا نے بنگلہ دیش کو سات رنز سے شکست دی



ممبئی، 20 اکتوبر (اے این جی) چامری اٹاپٹو (46 رنز اور چار وکٹیں) اور حنی پریرا (7 رنز) کی شاندار کارکردگی کی بدولت سری لنکا نے بنگلہ دیش کو وینیز ورلڈ کپ کے 21 ویں مقابلے میں بنگلہ دیش کو آخری اور سات رنز سے شکست دے کر اسے پلے آف کی دوڑ سے باہر کر دیا۔ 203 رنز کے ہدف کا تعاقب کرنے اتری بنگلہ دیش ٹیم ی شروعات مایوس کن رہی۔ صرف 44 کے اسکور تک اس کے تین وکٹ گر چکے تھے۔ روبینا حیدر صفر پر، فرزانہ حق سات رنز پر اور سوہنامستانی آٹھ رنز بنا کر آؤٹ ہوئیں۔ بعد ازاں کپتان نگار سلطانہ نے شرمین اختر کے ساتھ انگلہ کو سنبھالا اور ایک بڑی شراکت قائم کی۔ تاہم شرمین اختر کے آؤٹ ہو تے ہی ٹیم دباؤ میں آ گئی۔ 46 ویں اور کی پہلی گیند پر شرمین اختر (19) کو چامری اٹاپٹو نے آؤٹ کر کے سری لنکا کو واپسی کا موقع دیا۔ اس وقت بنگلہ دیش کا اسکور 176 پر چار وکٹ تھا۔ بعد میں سنگدھیرا کمارا نے ریٹو مونی (7) کو بولڈ کر کے انچھو ا چھکا دیا۔ آخر میں اٹاپٹو نے آخری اور سات رنز بنگلہ دیش کے مزید چار وکٹ گر کر چھٹی سری لنکا کی جھولی میں ڈال دی۔ بنگلہ دیش کی ٹیم 9 وکٹ پر 195 رنز بنا سکی۔ نگار سلطانہ 77 رنز بنا کر آؤٹ ہوئیں جبکہ شرمین اختر 64 رنز پر ناٹ آؤٹ رہیں۔ شکست کے بعد بنگلہ دیش ڈگ آؤٹ میں مایوسی چھا گئی، کھلاڑی آنسو پونچھتے دکھائی دیے۔

اٹاپٹو کی ہیٹ ٹرک کی بدولت بنگلہ دیش پر سری لنکا شاندار جیت



نئی ممبئی، 21 اکتوبر (اے این جی) بنگلہ دیش گیند بازوں نے اپنی گیند بازوں شورنہ اختر (تین وکٹ) اور رابعہ خان (دو وکٹ) کی عمدہ گیند بازی کی بدولت بنگلہ دیش کو وینیز ورلڈ کپ کے 21 ویں میچ میں سری لنکا کو 202 رنز پر ڈھیر کر دیا۔ سری لنکا نے ٹاس جیت کر پہلے بیٹنگ کا فیصلہ کیا۔ سری لنکا کی شروعات خراب رہی، پہلے اور کی پہلی گیند پر ویشی گنارتنے کی وکٹ گوا دی۔ بیٹنگ کے لیے آنے والی ہاسینہ پریرا نے کپتان چمداری اٹاپٹو کے ساتھ مل کر انگلہ کو آگے بڑھایا۔ دونوں بے بازوں نے دوسری وکٹ کے لیے 71 رنز کی شراکت داری کی۔ رابعہ خان نے 13 ویں اور سات رنز چمداری اٹاپٹو (46) کو ایل بی ڈیو آؤٹ کیا۔ اس کے بعد سری لنکا کی بے باز بنگلہ دیش ڈاؤننگ الیک کو زیادہ دیر تک برداشت نہ رکھ سکیں اور وقفے وقفے سے وکٹیں گواتے رہیں۔ سری لنکا کی جانب سے ہاسینہ پریرا نے سب سے زیادہ 85 رنز بنائے۔ انہوں نے اپنی انگلہ میں 99 گیندوں کا سامنا کیا، 13 چوکے اور ایک چھکا لگایا۔ ٹینا شی ڈی سلوانے بھی 38 گیندوں میں ایک چوکا اور دو چھکے لگا کر 37 رنز بنائے۔ ان دونوں بے بازوں کو شورنہ اختر نے آؤٹ کیا۔ سری لنکا کے آٹھ بے باز دوہرے ہند سے تک پہنچنے میں ناکام رہے۔ بنگلہ دیش گیند بازوں نے سری لنکا کو 48.4 اوورز میں 202 رنز پر ڈھیر کر دیا۔

بیڈ منٹن بکشیہ سین پیرس اوپن 2025 میں ہندوستان کی قیادت کریں گے

نئی دہلی، 21 اکتوبر (ایس پی این) ہندوستان کے بیڈ منٹن اسٹار کشیہ سین کے لیے یہ سال نشیب و فراز سے پر رہا لیکن پیرس 2024 کے سی فائنلسٹ اب اپنی فارم دوبارہ حاصل کرنے کے لیے تیار ہیں، جب وہ کل سے شروع ہونے والے فرینچ اوپن 2025 میں مردوں کے سنگلز مقابلوں میں ہندوستان کی قیادت کریں گے۔ 23 سالہ کشیہ نے اس سیزن میں 10 بار پہلے ہی راؤنڈ میں شکست کھائی، لیکن ڈنمارک اوپن میں عالمی نمبر 2 اندرس

سین۔ سیوگین، 21 اکتوبر (ایس پی این) ہندوستان کے بیڈ منٹن اسٹار کشیہ سین کے لیے یہ سال نشیب و فراز سے پر رہا لیکن پیرس 2024 کے سی فائنلسٹ اب اپنی فارم دوبارہ حاصل کرنے کے لیے تیار ہیں، جب وہ کل سے شروع ہونے والے فرینچ اوپن 2025 میں مردوں کے سنگلز مقابلوں میں ہندوستان کی قیادت کریں گے۔ 23 سالہ کشیہ نے اس سیزن میں 10 بار پہلے ہی راؤنڈ میں شکست کھائی، لیکن ڈنمارک اوپن میں عالمی نمبر 2 اندرس



سیف حسن کے پاس ون ڈے آؤٹ ہے، بنگلہ دیش بمقابلہ ویسٹ انڈیز، دوسرا ون ڈے، ڈھاکہ، 21 اکتوبر ©2025/ AFP/ GettyImages

الکاراز اسپین کی نمائندگی کریں گے

نئی دہلی، 21 اکتوبر (ایس پی این) مشہور ٹینس کھلاڑی جینک سینز نے اس سال کے ڈیوس کپ فائنلز میں حصہ نہیں لینے کا فیصلہ کیا ہے۔ موجودہ چیمپئن اٹلی نے پیر کو اپنی ٹیم کا اعلان کرتے ہوئے ان کی غیر موجودگی کی تصدیق کی۔ اسی دوران، عالمی نمبر 1 کارلوس الکاراز اسپین کی طرف سے ٹورنامنٹ میں حصہ لیں گے۔ سینز، جو اس وقت عالمی درجہ بندی میں دوسرے نمبر پر ہیں، نے پچھلے سال اسپین میں اٹلی کو خطاب دلانے میں اہم کردار ادا کیا تھا۔ تاہم، اس بار وہ 18 سے 23 نومبر کے درمیان بولیویا (اٹلی) میں ہونے والے فائنل 8- میں نہیں کھیلیں گے۔ اٹلی کے کپتان فلیمیو ولادری نے کہا، ”جینک سینز نے 2025 کے لیے اپنی دستیابی نہیں دی ہے۔ ڈیوس کپ ہمیشہ ان کا گھر رہے گا اور مجھے پورا یقین ہے کہ وہ جلد ہی ٹیم کا حصہ ہوں گے۔ اس دوران، ہمارے پاس ایک مضبوط ٹیم ہے جو پوری طاقت سے کھیلے گی۔“



پنت کی واپسی، جنوبی افریقہ اے کے خلاف انڈیا اے کے کپتان

دہلی کے رنجی ٹرافی کے دوسرے راؤنڈ کے میچ میں ہوگی، جو ہماچل پردیش کے خلاف 125 اکتوبر سے شروع ہوگی۔ اب یہ تبدیل ہو سکتا ہے، کیونکہ پہلا انڈیا اے بمقابلہ جنوبی افریقہ اے میچ رنجی ٹرافی کے مقررہ آخری دن کے صرف دو دن بعد شروع ہوگا۔ جولائی کے آخر میں اولڈ ٹرینورڈ ٹیسٹ میں پنت کے واپس پیر میں فریچر ہو گیا تھا اور اکتوبر کے شروع تک وہ اپنی بحالی کے آخری مراحل میں تھے۔ اس کے بعد انہوں نے سٹریٹ آف ایسکس ٹیسٹ میں فائنل کا جائزہ لیا۔ دونوں میچوں کے لیے منتخب اسکاؤڈ خاص طور پر دوسرے میچ میں کافی مضبوط دکھائی دیتے ہیں۔ ان میں کچھ بین الاقوامی کرکٹرز بھی شامل ہیں۔ پہلے میچ کے لیے 13 رکنی اسکاؤڈ میں پنت اور ساتی سرداش کے ساتھ این جلدسن، دیو دت پٹیل، رجت پانڈیا، انشول کبوج اور توش کوٹیان شامل ہیں۔ جلدیشن، آیش مہاترے، پانڈیا، کبوج، بٹھاکر، آیش بدنی، اور ساراش جین دوسرے میچ کے لیے اسکاؤڈ سے باہر ہوں گے اور ان کی جگہ کے ایل راہل، دھر وجو ریل، توراتن کالیکوٹا، غلیل احمد، گورو برار، انجیمینیو ایٹورن، محمد سراج اور آکاش کبوج، بٹھاکر، آیش بدنی اور ساراش جین۔

دہلی کے رنجی ٹرافی کے دوسرے راؤنڈ کے میچ میں ہوگی، جو ہماچل پردیش کے خلاف 125 اکتوبر سے شروع ہوگی۔ اب یہ تبدیل ہو سکتا ہے، کیونکہ پہلا انڈیا اے بمقابلہ جنوبی افریقہ اے میچ رنجی ٹرافی کے مقررہ آخری دن کے صرف دو دن بعد شروع ہوگا۔ جولائی کے آخر میں اولڈ ٹرینورڈ ٹیسٹ میں پنت کے واپس پیر میں فریچر ہو گیا تھا اور اکتوبر کے شروع تک وہ اپنی بحالی کے آخری مراحل میں تھے۔ اس کے بعد انہوں نے سٹریٹ آف ایسکس ٹیسٹ میں فائنل کا جائزہ لیا۔ دونوں میچوں کے لیے منتخب اسکاؤڈ خاص طور پر دوسرے میچ میں کافی مضبوط دکھائی دیتے ہیں۔ ان میں کچھ بین الاقوامی کرکٹرز بھی شامل ہیں۔ پہلے میچ کے لیے 13 رکنی اسکاؤڈ میں پنت اور ساتی سرداش کے ساتھ این جلدسن، دیو دت پٹیل، رجت پانڈیا، انشول کبوج اور توش کوٹیان شامل ہیں۔ جلدیشن، آیش مہاترے، پانڈیا، کبوج، بٹھاکر، آیش بدنی، اور ساراش جین دوسرے میچ کے لیے اسکاؤڈ سے باہر ہوں گے اور ان کی جگہ کے ایل راہل، دھر وجو ریل، توراتن کالیکوٹا، غلیل احمد، گورو برار، انجیمینیو ایٹورن، محمد سراج اور آکاش کبوج، بٹھاکر، آیش بدنی اور ساراش جین۔



بنگورو، 21 اکتوبر (ہندوستان سماچار) رشبھ پنت ہندوستان اے کے بمقابلہ جنوبی افریقہ اے کے چار روزہ میچ کے ساتھ مسابقتی کرکٹ میں واپس آئیں گے، جو 30 اکتوبر کو بنگورو میں بی سی سی آئی سنٹر آف ایسکس ٹیسٹ میں شروع ہوگا پنت، جو مانچسٹر ٹیسٹ (انگلینڈ کے خلاف) میں ٹانگ کے فریکچر کی وجہ سے جولائی سے ایکشن سے باہر ہیں، کو دونوں میچوں کے لیے انڈیا اے کا کپتان نامزد کیا گیا ہے جبکہ بی سی آئی سرداش نائب کپتان ہوں گے۔ پہلے یہ اطلاع کی تھی کہ پنت کی واپسی

عثمان ڈیکمیلے کی پی ایس جی میں واپسی



کھلاڑی ہیں جن میں کئی خوبیاں ہیں۔ انہوں نے بیلون ڈی اور جیتا ہے، اس کا مطلب ہے کہ وہ غیر معمولی صلاحیت کے مالک ہیں۔ وہ دونوں بیرون سے کھیل سکتے ہیں اور ان کے کھیل میں کوئی کمزوری نہیں ہے۔ ”انہوں نے مزید کہا، ”انہیں روکنے کے لیے ٹیم کے طور پر سوچنا ہوگا، اجتماعی طور پر دفاع کرنا ہوگا اور کمپیکٹ رہنا ہوگا۔“

یورکوسن، 21 اکتوبر (ایس پی این)۔ اس بار کے بیلون ڈی اور اعزاز یافتہ عثمان ڈیکمیلے کوچہ ہفتی کی انجری سے صحتیاب ہونے کے بعد پیرس سینٹ جرمن (پی ایس جی) کے اسکاؤڈ میں شامل کیا گیا ہے۔ وہ منگل کو بائز یورکوسن کے خلاف چیمپئنز لیگ کے میچ میں واپس آسکتے ہیں۔ ڈیکمیلے کی واپسی سے کوچ لوس ایلزبیک کو راحت ملی ہے، کیونکہ ٹیم اس سیزن میں انگریز سے دو چار ہے۔ 28 سالہ فرانسیسی فارورڈ متبر کے اوائل میں فرانس کے لیے کھیلتے ہوئے ہیمسٹرنگ انجری کا شکار ہو گئے تھے۔ وہ قطر کے ایک خصوصی کلینک میں علاج کروانے کے بعد کرشنت ہفتے تربیت کے لئے واپس آئے تھے۔ ڈیکمیلے جمعہ کو اسٹرابرگ کے خلاف 3-3 کے سنسنی خیز ڈراما میں شامل نہیں ہوئے تھے، لیکن اب امید ہے کہ وہ جرمنی میں کچھ منٹ کھیل سکیں گے۔ یو پی چیمپئن پی ایس جی اس سیزن میں مسلسل تیسری چیمپئنز لیگ جیتنے کے لیے کوشاں ہے۔ یورکوسن کے سینٹر بیک اور فرانس کی ٹیم کے ساتھی لوئیک باڈے نے کہا، ”ڈیکمیلے کو روکنے کا کوئی خفیہ طریقہ نہیں ہے۔ وہ ایک مکمل

2025 کے لیے نامزد کھلاڑیوں کا اعلان کیا

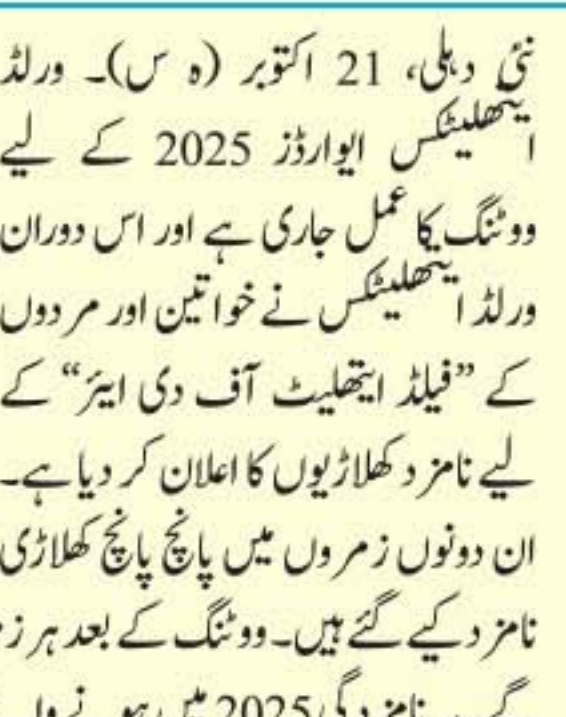


نامزد کیے گئے ہیں۔ دونگ کے بعد ہر زمرے سے دو فائنلسٹ منتخب کیے جائیں گے۔ یہ نامزدگی 2025 میں ہونے والے شاندار مظاہر کو مد نظر رکھتے ہوئے کی گئی ہے، جن میں سب سے بڑا کرکٹ ٹیو کیو میں منعقد ہونے والی ورلڈ اچیلونکس چیمپئنز شپ رہی۔ 2025 کی خواتین کی فیلڈ ایتھلیٹ آف دی ایئر کے لیے نامزد افراد:

- والیری آلین (ہوائی اے)
- ورلڈ اور ڈائنڈ لیگ ڈسکس چیمپئن

اس سیزن میں ناقابل شکست، سرفہرست 11 میں سے 9 بہترین پرفارمنسز اس کے نام ہیں:

مدویدیف کا الماتے اوپن ٹینس خطاب پر قبضہ



آستانہ 21 اکتوبر (اے این جی) روس کے نامور ٹینس اسٹار اور ایونٹ کے سیکنڈ سیڈ ڈینیئل مدویدیف اپنی عمدہ کارکردگی کی بدولت اسے ٹی پی الماتے اوپن ٹینس ٹورنامنٹ جیت لیا۔ 29 سالہ روس کے نامور ٹینس اسٹار اور ایونٹ کے سیکنڈ سیڈ ڈینیئل مدویدیف میں مردوں کے سنگلز مقابلوں کے فائنل میچ میں فرانسیسی حریف کھلاڑی کورینٹین مویت کو 2-1 سٹینس سے شکست دے کر طویل جدوجہد 882 دن کے بعد پہلا اے ٹی

ٹی فائنلسٹ مدویدیف کا 21 واں فائنل ہے جو انہوں نے قازقستان میں حاصل کیا۔ اسے ٹی پی الماتے اوپن ٹینس ٹورنامنٹ کا چھٹا ایڈیشن قازقستان کے شہر الماتے کے الماتے اریٹیا میں جاری تھا جس میں شاہین ٹینس کو انتہائی دلچسپ اور کانٹے دار مقابلے دیکھنے کو ملے۔ مردوں کے سنگلز مقابلوں کے کھیلے گئے فائنل میچ میں روس کے نامور ٹینس سٹار اور ایونٹ کے سیکنڈ سیڈ ڈینیئل مدویدیف نے عمدہ کھیل پیش کرتے ہوئے فرانسیسی حریف کھلاڑی کورینٹین مویت کو 5-7، 6-4، 6-3 سے شکست دی۔ ٹورنامنٹ میں کامیابی کے بعد ڈینیئل مدویدیف نے کہا کہ یہ پہلا موقع ہے کہ میں اپنی دونوں ہتھیلیوں کے ساتھ کسی ٹورنامنٹ میں ہوں، اس لیے یہ میچ میرے لیے خاص ہے۔ یہ فائنل میری دوسری بیٹی وکٹوریہ کے نام ہے، جیسے پہلا فائنل میری بڑی بیٹی علیسا کے لیے تھا۔ 29 سالہ ڈینیئل مدویدیف کا یہ سیزن کافی مایوس کن رہا۔ وہ چاروں گرینڈ سلام ایونٹس میں صرف ایک ہی میچ جیت سکے جبکہ یو ایس اوپن میں ان کا رویہ خاصی تنقید کا نشانہ بنا رہا۔



آستانہ 21 اکتوبر (اے این جی) روس کے نامور ٹینس اسٹار اور ایونٹ کے سیکنڈ سیڈ ڈینیئل مدویدیف اپنی عمدہ کارکردگی کی بدولت اسے ٹی پی الماتے اوپن ٹینس ٹورنامنٹ جیت لیا۔ 29 سالہ روس کے نامور ٹینس اسٹار اور ایونٹ کے سیکنڈ سیڈ ڈینیئل مدویدیف میں مردوں کے سنگلز مقابلوں کے فائنل میچ میں فرانسیسی حریف کھلاڑی کورینٹین مویت کو 2-1 سٹینس سے شکست دے کر طویل جدوجہد 882 دن کے بعد پہلا اے ٹی