

। विचार ॥

अच्छा स्वभाव, सौदर्य के अभाव को पूरा कर देता है।

- एडीसन

बाख्बर कनेक्ट

f i t w YouTube @bakhabarconnect



कार्रवाई, सरगोशी से शाया होने तक



बाख्बर कनेक्ट
की ओर से देशवासियों को
स्वतंत्रता दिवस
की हार्दिक शुभकामनाएं

कर्मचारियों पेंशनरों को पहली जनवरी 2016 से संशोधित वेतनमान के एियर की देय पहली किश्त प्रदान करने की घोषणा

देवेंद्र कश्यप

नाहन . बाख्बर कनेक्ट
प्रदेशभर में 76वां स्वतंत्रता दिवस उत्साह व हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस ऐतिहासिक अवसर पर राज्य, ज़िला तथा उपमण्डल स्तर पर कार्यक्रम आयोजित किए गए। कार्यक्रम के दौरान राष्ट्रीय ध्वज तिरंगा फहराया गया तथा राज्य पुलिस, गृहरक्षक, एसएसबी तथा



आईटीबीपी की टुकड़ियों द्वारा प्रस्तुत आकर्षक मार्च पास्ट मुख्य आकर्षण रहे। मुख्यमंत्री जय राम ठाकुर ने ज़िला सिरमौर के सराहां में राज्य स्तरीय कार्यक्रम की अध्यक्षता की। मुख्यमंत्री ने राष्ट्रीय ध्वज फहराया तथा राज्य पुलिस, गृह रक्षक,

एनसीसी, एनएसएस की टुकड़ियों से सलामी ली। पुलिस उप अधीक्षक प्रणव चौहान ने परेड की अगुवाई की। मुख्यमंत्री ने इस अवसर पर सम्बोधित करते हुए प्रदेश सरकार के कर्मचारियों तथा पेंशनरों को पहली जनवरी, 2016 से संशोधित

वेतनमान के एियर की देय पहली किश्त प्रदान करने की घोषणा की। उन्होंने कहा कि प्रदेश सरकार इसके लिए 1000 करोड़ रुपये का लाभ प्रदान करेगी। उन्होंने कहा कि इससे प्रदेश के लगभग 2.25 लाख कर्मचारी तथा 1.90 लाख पेंशनर लाभान्वित होंगे, जिनमें सार्वजनिक क्षेत्र के उपक्रमों के कर्मचारी व पेंशनर शामिल हैं।

घोषणाओं व उपदान की खबर कनेक्ट करने के लिए स्कैन करें

राज्यपाल ने 76वें स्वतंत्रता दिवस पर राजभवन में फहराया राष्ट्रीय ध्वज



देशभक्ति पर आधारित सांस्कृतिक कार्यक्रम भी आयोजित किए गए।

शेष पृष्ठ दो पर

मंत्रिमण्डल बैठक में करीब 329 पदों को भने की मंजूरी

नाथपा झाकड़ी जल विद्युत परियोजना ने हर्षोल्लास से मनाया आजादी का पर्व



नाथपा झाकड़ी : 1500 मेगावाट नाथपा झाकड़ी हाइड्रो पावर स्टेशन में हर वर्ष की भाँति इस वर्ष भी स्वतंत्रता-दिवस समारोह का आयोजन स्थानीय खेल मैदान में धूमधाम से मनाया गया। स्वतंत्रता-दिवस समारोह के मुख्य-अतिथि परियोजना प्रमुख/कार्यपालक निदेशक रवि चन्द्र नेगी द्वारा कार्यक्रम का शुभारम्भ राष्ट्रीय ध्वज फहराने एवं राष्ट्रानं एवं राष्ट्रानं के साथ संपन्न हुआ। समारोह में केन्द्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल, हिमपेस्कों के जवानों एवं दिल्ली पब्लिक स्कूल के विद्यार्थियों द्वारा खूबसूरत मार्चपास्ट प्रस्तुत कर तिरंगे को सलामी दी। इस अवसर पर मुख्य अतिथि द्वारा अपने संबोधन में सर्वप्रथम स्वतंत्रता-संग्राम में शहीद हुए तमाम स्वतंत्रता-सेनानियों को शत-शत नमन कर उनके बलिदान को याद किया और साथ ही कहा कि आज हमारा देश हर क्षेत्र में निरन्तर आत्मनिर्भरता की ओर तेजी से अग्रसर हो रहा है।

लूहरी जलविद्युत परियोजना में हर्षोल्लास से मनाया गया स्वतंत्रता दिवस

बाख्बर कनेक्ट
बिथल . बाख्बर कनेक्ट

एसजेवीएन की लूहरी जलविद्युत परियोजना में स्वतंत्रता दिवस परियोजना के बिथल स्थित कार्यालय परिसर में हर्षोल्लास से मनाया गया। समारोह के मुख्य अतिथि परियोजना प्रमुख सुनील चौधरी ने राष्ट्रीय ध्वज फहराया। समारोह में परियोजना के अधिकारी व कर्मचारी उपस्थित थे। चौधरी ने स्वतंत्रता दिवस की बधाई देते हुए इस दिवस के महत्व पर प्रकाश डाला। साथ ही उन्होंने देश के जवानों एवं कोरोना वॉरियर्स के योगदान की सराहना की।

एलएचईपी चरण-1 के लिए तेजी से चल रहे कार्य पर



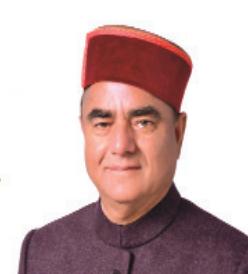
एसजेवीएन कार्यालय में शहर का सबसे ऊचा राष्ट्रीय ध्वज

सराहना करते हुए कहा कि 5 अगस्त 2022 को बांध कटिंग डैम स्ट्रिपिंग का कार्य 860 मीटर तक पूर्ण कर लिया गया है और 31 अक्टूबर 2022 तक कॉफर डैम के निर्माण का कार्य पूर्ण कर लिया जाएगा। समारोह में अपर महाप्रबन्धक (आर शेष पृष्ठ दो पर

hpscb
(Scheduled Bank)



SH. JAI RAM THAKUR
HON'BLE CHIEF MINISTER



SH. KHUSHI RAM BALNATAH
CHAIRMAN

HP State Cooperative Bank

Wishes You

76th INDEPENDENCE DAY



loan Against
Salary
for Salaried persons

ROI
only
11.25%



Small Pick
up/Mini Truck
Loan Scheme

Simple
ROI
7 to 7.50%



Group Personal
Accidental Insurance
for Salaried Employees

Worth
₹ 30.00
Lakh
at just
₹ 284 p.a.
*T&C Apply

SHRAWAN MANTA (H.A.S.)
MANAGING DIRECTOR

Follow us on f t @hpscblofficial

Visit us on- www.hpscb.com

Contact us on- 1800 180 8090

. बाख्यबर कनेक्ट .
[सम्पादकीय]

सकारात्मकता के लिए योग

सौंदर्य तन और मन दोनों के स्वास्थ्य का आईना है। अच्छा स्वास्थ्य तथा बाहरी सौंदर्य एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। यदि आप हर तरह से स्वस्थ नहीं हैं तो आपकी सुन्दरता में निखार कभी नहीं आ सकता। आकर्षक त्वचा, काले चमकीले बाल तथा छरहरा बदन के बल स्वस्थ होने से ही हासिल किया जा सकते हैं। वर्तमान आधुनिक जीवनशैली में समग्र स्वास्थ्य तथा सौंदर्य को प्राप्त करने के लिए योग बहुत प्रसांगिक है। वास्तव में योग व्यक्तिगत जीवन का अभिन्न अंग है तथा इसके असंख्य लाभ प्राप्त किए जा सकते हैं।

सुन्दर त्वचा तथा चमकीले बालों के लिए प्राणायाम योग का महत्वपूर्ण अंग है। इससे तनाव कम होता है तथा रक्त में आक्सीजन का संचार बढ़ता है। जिससे रक्त संचार में सुधार होता है। उत्तानासन, उत्कटासन, शीर्षासन, हलासन तथा सूर्य नमस्कार आन्तरिक तथा बाहरी सौंदर्य को निखारने में अहम भूमिका अदा करते हैं। योगासन करने से व्यक्ति शारीरिक तथा मानसिक दोनों रूप से स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करता है। योग से न केवल मांसपेशियां सुदृढ़ होती हैं बल्कि शरीर में प्राणशक्ति बढ़ती है तथा आन्तरिक अंगों में द्रुटा आती है तथा नाड़ी तन्त्र को संतुलन मिलता है। योग मानसिक तनाव से मुक्ति प्रदान करता है तथा मानसिक एकाग्रता प्रदान करता है। योग प्राचीनकाल की भारतीय विद्या है तथा योग सन्तुलित व्यक्तित्व प्राप्त करने तथा बुद्धिमत्ता को रोकने का प्रभावी उपाय माना जाता है।

योग से सांसों पर नियन्त्रण प्राप्त किया जा सकता है तथा योगक्रिया के दौरान सांसों को छोड़ने तथा सांसों को खींचने की विस्तृत वैज्ञानिक प्रक्रिया अपनाई जाती है जिससे शरीर में प्राण वायु का संचार होता है। इससे शारीरिक तथा मानसिक आनन्द की अनुभूति प्राप्त होती है। यह सौंदर्य के लिए अति आवश्यक है क्योंकि आनन्द का अहसास ही शारीरिक सौंदर्य का अनिवार्य हिस्सा है। योग से रक्त संचार में सुधार आता है जिसकी वजह से त्वचा के बाहरी हिस्से तक रक्त संचार में बढ़ोत्तरी होती है तथा यह त्वचा की सुन्दरता के लिए काफी अहम भूमिका अदा करता है क्योंकि इससे त्वचा को पर्याप्त पोषणादार प्राप्त होता है। इससे त्वचा में विषेले पदार्थों को बाहर निकालने में भी मदद मिलती है। योग आसन को अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल करने वाले योगसाधकों पर किए गए एक अध्ययन में यह निष्कर्ष सामने आया है कि योग साधकों के व्यक्तित्व, व्यवहार, भावनात्मक स्थायित्व, आत्मविश्वास में सकारात्मक बदलाव देखने में मिलता है।

॥ प्रथम पृष्ठ के शेष >

राज्यपाल ने...

इनमें ऑर्चिड प्रेप स्कूल न्यू शिमला के अंतर्गत संचालित किए जा रहे 'आशुषि स्कूल ऑफ होप' के विशेष बच्चों की प्रस्तुतियां मुख्य आकर्षण रहीं। राजभवन में पहली बार विशेष रूप से आमंत्रित इन बच्चों ने 'इंसाफ की डगर' और 'हर घर तिरंगा' विषयों पर आधारित मनमोहक प्रस्तुतियों, फैंसी ड्रेस और नृत्य से सबको मंत्रमुग्ध कर दिया। राजकीय उत्कृष्ट वरिष्ठ मध्यमिक पाठ्यशाला छोटा शिमला के बच्चों के सम्मूह गान और इसी पाठ्यशाला की छात्रा भामिनी बंसल के नृत्य ने भी खूब तालियां बटोरीं। कार्यक्रम के दौरान सूचना एवं जन संपर्क विभाग के कलाकारों द्वारा प्रस्तुत देशभक्ति गीत 'ऐ मेरे बत्तन' ने राजभवन के दरबार हाँल में उपस्थित लोगों को भावुक कर दिया। राज्यपाल भी अपनी भावनाओं को नहीं रोक पाए और उनकी आंखें भी नम हो गईं।

इस अवसर पर राज्यपाल ने

हिमाचल प्रदेश के लोगों और समस्त देशवासियों को स्वतंत्रता दिवस की बधाई दी। उन्होंने स्वतंत्रता आंदोलन के गुमनाम नायकों का स्मरण किया और शहीदों तथा बहादुर सैनिकों को नमन किया। उन्होंने कहा कि अगले 25 वर्षों में हमें किसी न किसी रूप में राष्ट्र निर्माण में योगदान देना होगा और स्वदेशी को अपनाकर देश के विकास को गति प्रदान करनी होगी। राज्यपाल के सचिव राजेश शर्मा ने धन्यवाद प्रस्ताव प्रस्तुत किया।

लूहरी जलविद्युत ...

एण्ड आर) कुमारी अल्का जसवाल, वरिष्ठ प्रबन्धक (सिविल) विनोद कुमार व वरिष्ठ अधिकारी भी उपस्थित थे। सहायक प्रबन्धक (जन सूचना) नीरज गौतम ने यह जानकारी देते हुए कहा कि परियोजना के द्वारा इस अवसर पर कदेमात्रम् प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया जिसमें समस्त विभागों के अधिकारी व कर्मचारियों ने भाग लिया।

76वें स्वतंत्रता-दिवस पर विशेष लेख

हिमाचल प्रदेश में अभूतपूर्व विकास और जन-कल्याण का स्वर्णिम काल

भारत वर्ष के 76वें स्वतंत्रता दिवस के

अवसर पर मैं अपनी और प्रदेश सरकार की ओर से समस्त प्रदेशवासियों को हार्दिक शुभकामनाएं देता हूँ। आज का दिन सभी देशवासियों के लिए गौरव और आनंद का अवसर है। प्रदेशवासियों के लिए यह एक विशेष अवसर है क्योंकि जहाँ हम इस वर्ष देश की आजादी का अमृत महोसूस मना रहे हैं वहाँ हिमाचल प्रदेश के गठन के 75 वर्ष पूरे होने पर

सामाजिक सुरक्षा पेंशन में भी बढ़ोत्तरी की गई है जिसके उनकी सामाजिक-आर्थिक सुरक्षा बढ़ी है। हमारे कार्यकाल में पेंशन के 3.07 लाख मामले स्वीकृत किए गए हैं। इस विवरण में सामाजिक सुरक्षा पेंशन के लिए 1300 करोड़ रुपये के बजट का प्रावधान किया गया है, जबकि वर्ष 2017-18 में लागभग 436 करोड़ रुपये व्यय किए गए थे।

प्रदेश के लोगों को

बेहतरीन स्वास्थ्य सुविधाएं

मुहैया करवाने के उद्देश्य से हमारी सरकार ने

हिमकेयर योजना शुरू की ताकि केंद्र सरकार

की आयुष्मान भारत सरकार योजना का लाभ

उठाने से वर्चित रहे लोगों को भी निःशुल्क

उपचार की सुविधा मिल सके। आयुष्मान भारत

और हिमकेयर योजना के अंतर्गत प्रदेश के

4.57 लाख लोगों के इलाज पर 472.88 करोड़

रुपये खर्च किए गए थे।

अर्थिक रूप से कमज़ोर वर्गों के गम्भीर

बीमारियों से पीड़ित व्यक्तियों के लिए हमारी

सरकार ने अपना अविस्मरणीय योगदान दिया,

जो इतिहास के पश्चात् में दर्ज हो गया है। अनेक

आंदोलनों के माध्यम से अंग्रेज़ी हुक्मत के

खिलाफ़ अपनी आवाज़ बुलाकर करने वाले प्रदेश

के उन सभी पुरोधाओं और स्वतंत्रता सेनानियों

को हम अपनी श्रद्धांजलि अर्पित करते हैं।

हमारे लिए यह बहुत गर्व की बात है कि

देश के स्वाधीनता आंदोलन में हिमाचल प्रदेश

के स्वतंत्रता सेनानियों, जन-नायकों और यहाँ

के लोगों ने अपना अविस्मरणीय योगदान दिया,

जो इतिहास के पश्चात् में दर्ज हो गया है। अनेक

आंदोलनों के माध्यम से अंग्रेज़ी हुक्मत के

खिलाफ़ अपनी आवाज़ बुलाकर करने वाले प्रदेश

के उन सभी पुरोधाओं और स्वतंत्रता सेनानियों

को हम अपनी श्रद्धांजलि अर्पित करते हैं।

प्रदेश के लोगों का आभारी हूँ जिसमें

दिसम्बर, 2017 में भारतीय जनता पार्टी की

सरकार को सेवा का दायित्व सौंपा और मुझे

मुख्यमंत्री के रूप में सरकार का नेतृत्व करने

का सौभाग्य मिला। हमारा यह सेवाकाल

अभूतपूर्व विकास का गवाह बना है। हमारी

सरकार ने परस्पर द्वेष और प्रतिशेष की

समस्त देशवासियों के लिए उपलब्ध किए हैं।

प्रदेश के लिए 80 करोड़ रुपये की विशेष

विशेष विकास प्रोजेक्ट की गई है। प्रधानमंत्री

आवास योजना-ग्रामीण

के अंतर्गत 7,893

आवास तथा प्रधानमंत्री आवास योजना-शहरी

के अंतर्गत 8,456 घर

सुविधा प्रदान करने के संकल्प के साथ

मुख्यमंत्री आवास योजना के अंतर्गत 7091

हजार रुपये खर्च किए गए हैं।

सभी बेघर लोगों को पक्के मकान की

Impressive Health Benefits of Apples



Apples are one of the most popular fruits — and for good reason. They're an exceptionally healthy fruit with many research-backed benefits. Here are impressive health benefits of apples.

Apples Are Nutritious

A medium apple — with a diameter of about 3 inches (7.6 centimeters) — equals 1.5 cups of fruit. Two cups of fruit daily are recommended on a 2,000-calorie diet. One medium apple — 6.4 ounces or 182 grams — offers the following nutrients

Calories: 95
Carbs: 25 grams
Fiber: 4 grams
Vitamin C: 14% of the reference Daily Intake (RDI)

Potassium: 6% of the RDI
Vitamin K: 5% of the RDI

What's more, the same serving provides 2–4% of the RDI for manganese, copper, and the vitamins A, E, B1, B2, and B6.

Apples are also a rich source of polyphenols. While nutrition labels don't list these plant compounds, they're likely responsible for many of the health benefits.

To get the most out of apples, leave the skin on — it contains half of the fiber and many of the polyphenols.

Apples May Be Good for Weight Loss

Apples are high in fiber and water — two qualities that make them filling.

In one study, people who ate apple slices before a meal felt fuller than those who consumed applesauce, apple juice, or no apple products.

In the same study, those who started their meal with apple slices also ate an average of 200 fewer calories than those who didn't. In another 10-week study in 50 overweight women, participants who ate apples lost an average of 2 pounds (1 kg) and ate fewer calories overall, compared to those who ate oat cookies with a similar calorie and fiber content.

Researchers think that apples are more filling because they're less energy-dense, yet still deliver fiber and volume.

Furthermore, some natural compounds in them may promote weight loss.

A study in obese mice found that those given a supplement of ground apples and apple juice concentrate lost more weight and had lower levels of "bad" LDL cholesterol, triglycerides, and total cholesterol than the control group.

Apples May Be Good for Your Heart

Apples have been linked to a lower risk of heart disease. One reason may be that apples contain soluble fiber — the kind that can help lower your blood cholesterol levels.

They also contain polyphenols, which have antioxidant effects. Many of these are concentrated in the peel.

One of these polyphenols is the flavonoid epicatechin, which may lower blood pressure. An analysis of studies found that high intakes of flavonoids were linked to a 20% lower risk of stroke. Flavonoids can help prevent heart disease by lowering blood pressure, reducing "bad" LDL oxidation, and acting as antioxidants. Another study comparing the effects of eating an apple a day to taking statins — a class of drugs known to lower cholesterol — concluded that apples would be

almost as effective at reducing death from heart disease as the drugs.

However, since this was not a controlled trial, findings must be taken with a grain of salt.

Another study linked consuming white-fleshed fruits and vegetables, such as apples and pears, to a reduced risk of stroke. For every 25 grams — about 1/5 cup of apple slices — consumed, the risk of stroke decreased by 9%.

They're Linked to a Lower Risk of Diabetes

Several studies have linked eating apples to a lower risk of type 2 diabetes. In one large study, eating an apple a day was linked to a 28% lower risk of type 2 diabetes, compared to not eating any apples. Even eating just a few apples per week had a similarly protective effect. It's possible that the polyphenols in apples help prevent tissue damage to beta cells in your pancreas. Beta cells produce insulin in your body and are often damaged in people with type 2 diabetes.

They May Have Prebiotic Effects and Promote Good Gut Bacteria

Apples contain pectin, a type of fiber that acts as a prebiotic. This means it feeds the good bacteria in your gut.

Your small intestine doesn't absorb fiber during digestion. Instead, it goes to your colon, where it can promote the growth of good bacteria. It also turns into other helpful compounds that circulate back through your body. New research suggests that this may be the reason behind some of the protective effects of apples against obesity, type 2 diabetes, and heart disease.

Substances in Apples May Help Prevent Cancer

Test-tube studies have shown a link between plant compounds in apples and a lower risk of cancer. Additionally, one study in women reported that eating apples was linked to lower rates of death from cancer. Scientists believe that their antioxidant and anti-inflammatory effects may be responsible for their potential cancer-preventive effects.

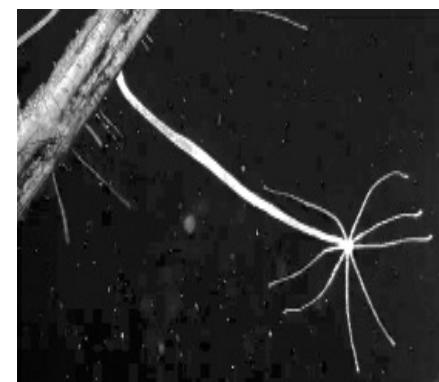
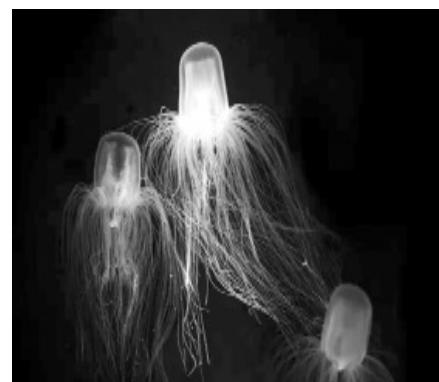
Apples Contain Compounds That Can Help Fight Asthma

Antioxidant-rich apples may help protect your lungs from oxidative damage. A large study in more than 68,000 women found that those who ate the most apples had the lowest risk of asthma. Eating about 15% of a large apple per day was linked to a 10% lower risk of this condition. Apple skin contains the flavonoid quercetin, which can help regulate the immune system and reduce inflammation. These are two ways in which it may affect asthma and allergic reactions.

Apples May Be Good for Bone Health

Eating fruit is linked to higher bone density, which is a marker of bone health. Researchers believe that the antioxidant and anti-inflammatory compounds in fruit may help promote bone density and strength. Some studies show that apples, specifically, may positively affect bone health. In one study, women ate a meal that either included fresh apples, peeled apples, applesauce, or no apple products. Those who ate apples lost less calcium from their bodies than the control group.

وہ تین جاندار جنہوں نے ہمیشہ زندہ رہنے کا راز جان لیا ہے



ڈوہرنی: لا فانی

جیکی فش

لا فانی جیکی فش جس کا سائنسی نام

ٹریپوس ڈوہرنی ہے، سمندری پانیوں میں پائی جاتی ہے۔

انھیں سب سے پہلے 1880 کی دہائی

میں بھی؟ روم میں دریافت کیا گیا تھا۔ یہ

بہت چھوٹی ہوتی ہے اور انھیں سمندری

پودے، مچھلیوں کے اٹھے اور چھوٹے

گھوٹکھے کھانے کا شوق ہوتا ہے۔

اس جیکی فش کے بارے میں جیمان گن

بات یہ ہے کہ یہ اپنی زندگی پلانیتی ہے۔

جب یہ تناول کی شکار ہو تو یہ خود کو اپنی زندگی کے

اوائلی دور میں لے جاتی ہے۔

یہ ایسا ہی ہے جیسے کوئی نسلی دوبارہ کیڑے

کی شکل اختیار کر لے۔ ایسا ٹرانس

ڈفیرینیشن کھلانے والے مرطے کے ذریعے

ہوتا ہے۔

ٹرانس ڈفیرینیشن تباہ ہوتی ہے جب

کامل طور پر بالغ خلیہ خود کو ایک اور قسم کے

بالغ خلیے میں تبدیل کر لے۔ سائنسدانوں

کے لیے یہ پورا مرحلہ بھی ایک راز ہے۔

اور صرف یہ نہیں۔

جب یہ جیکی فش اپنی زندگی کی اوائلی

صورت میں لوٹ جاتی ہے تو یہ اسی جیہیتی

کوڑ کے حامل دیگر جانداروں کو بھی جنم دیتی

ہے، یعنی ایک طرح سے خود کوئی زندگی دینے

کے ساتھ ساتھ یہ اپنی نسل بھی تیار کر لیتی ہے۔

سورس : بی بی سی اردو

سائنسدان ابراہام ٹریکلی کی ہائڈر اور ان کی

اپنے جسم کے حصے دوبارہ بنانے کی اسپر

پاورز نے حیاتیات میں ایک نئے دور کا آغاز

کر دیا۔

یونیورسٹی آف نیکھم کے سائنسدانوں

نے دونوں اقتام کا جائزہ لیا اور انھیں یہ معلوم

کے حصوں کو دوبارہ بنانے کی ممکنہ

لا فانیت کے بارے میں سمجھنے کے لیے

ضروری ہے کہ ہم ان کے سیم خلیوں کو سمجھیں

جو لامدد و انداز میں خود بخوبی پیدا ہوتے رہتے

ہیں۔

درحقیقت ہائڈر اک پورا جسم ہی ایسے لگتا

ہے جیسے یہاں خود تجدید کرنے والے سیم خلیوں

سے بنا ہوا ہو۔

دوسرا طرف ٹلینیر یا میں ایسے انڈمکٹر

بھاری مقدار میں موجود ہوتے ہیں جو ان کے

خلیوں کو عربڑ ہے سے تحفظ فراہم کرتے ہیں

اور جب یہ تیلیدی عمل سے گزرتے ہیں تو ان

سے یہ انڈمکٹر وبارہ ہوتے ہیں جس کے

ڈیوٹی کی ہے کہ یہاں کوئی عمر کے

بڑھنے کو روک سکتے ہیں؟ ان میں سے تین

حیران گن جاندار یہ ہیں:

قدیم زمانے کی دیوالی کیہانیوں سے

لے کر سائنس فلشن لٹریچ تک میں سدا بہار

جو ان کی کھوج کی بماری کوششوں کی کئی

کہانیاں موجود ہیں۔

مگر کچھ ایسی مغلقات بھی ہیں جنہوں

نے عمر بڑھنے کے قدرتی عمل کو روکنے اور

یہاں تک کہ پلٹا نے کامیابی راز جان لیا ہے۔

اور یہ حقیقت میں پائے جاتے ہیں۔

یہ وہ جانور ہیں جو حیاتیاتی طور پر لا فانی

ترجانوروں کی طرح ہمارا یہ این اے خلیوں

کی تقییم کی اپنی حکومتیں جانتے ہے اور ہمارا جم

زوال کا شکار ہونے لگتا ہے۔

سائنسدان ان پر اسرار جانداروں کے

رازوں سے پرداہ اٹھانے کی کوشش کر رہے

ہیں تاکہ جان سکیں کہ کیا ہم بھی اپنی عمر کے

بڑھنے کو روک سکتے ہیں؟ ان میں سے تین

حیران گن جاندار یہ ہیں:

پلینیریا

ان کچھوں کے بارے میں 19 ویں

صدی کے اوخر سے یہ معلوم ہے کہ اگر انھیں

کاٹ دیا جائے تب بھی یہ دوبارہ نشوٹا پا

جاتے ہیں مگر جب سن 2012 میں یونیورسٹی

آف نیکھم نے ان کی ممکنہ لا فانیت کے

بارے میں ایک مطالعہ شائع کیا تو تمہلکہ مج

کے دیگر جاندار ہو سکتے ہیں۔

پلینیریا کا طور پر ایک ایک

قتم ہے جو پوری دنیا میں پائی جاتی ہے اور یہ

لامدد و سیم علیے پیدا کر سکتے ہیں۔

پلینیریا کا طور پر ایک جو

جنی طرح سے تولید کرتے ہیں اور دوسرا

اس کے کچھ عرصے بعد ہی سوک

31 اکتوبر 2022 تک پنجیکارण کرવा

سکتے ہیں۔ یہ جانکاری دوستی اور اسکے

پروپریتیوں کے لیے پوسٹ میٹریک

سکولریٹیوں کے لیے پوسٹ میٹریک

سکولریٹیوں کے لیے پوسٹ میٹریک

سکولریٹیوں کے لی



हिमाचलवासियों को स्वाधीनता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं



अमृतकाल की इस बेला में



आओ उत्सव मनाएं



आजादी का अमृत महोत्सव
प्रगतिशील हिमाचल की स्थापना का 75वाँ वर्ष
आत्मविश्वास से भरा देश
निरंतर गतिमान हिमाचलवासी
सपनों को दृढ़ संकल्प एवं
परिश्रम की पराकाण्डा के साथ
नई चेतना, नई उमंग, नई ऊर्जा, नए उत्साह संग
कदम दर कदम बढ़ाते हम, मना रहे हैं अमृत काल
फहरा रहे हैं हर घर तिरंगा
गौरव का प्रतीक तिरंगा
राष्ट्रीय अखण्डता का सूचक तिरंगा
जन-आकांक्षाओं को दर्शाता तिरंगा
आन-बान और शान तिरंगा
गर्व से भरे हम सब
फहरा रहे हैं हर घर तिरंगा।

सूचना एवं जन सम्पर्क विभाग, हिमाचल प्रदेश सरकार