

پیٹھا کدو



دیبا کا دودھ نفاذیت سے بھر پور پیٹھا کدو بطور غذا اور دوا صدیوں سے استعمال ہو رہا ہے۔ اس میں حرارے بہت کم ہوتے ہیں۔ اردو میں اسے پیٹھا کدو یا سفید کدو کہتے ہیں جبکہ انگریزی میں اس کے کئی نام ہیں جیسے Winter Melon, Ash Gourd, White Pumpkin وغیرہ۔ اس کا لاطینی نام Cucurbitaceae ہے۔ زمانہ قدیم سے اسے انڈیا یا چائنا کا ایک اہم طبی گیہن کی حیثیت سے استعمال کیا جا رہا ہے۔

چائنا میں یہ 2000 سال سے استعمال ہو رہا ہے وہاں اسے Preserving Gourd کہتے ہیں۔ پیٹھا کدو کا پھل 'چھول' کہتے ہیں۔ بڑے بڑے ہی غذائی اور طبی طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ انڈیا یا پاکستان میں اسے بطور سبزی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے کیڑی یا مرچ بھی جگا ہے۔ چائنا اور تائیوان میں اس سے سوپ بنایا جاتا ہے۔

اس سے مشروب بھی بنا ہے جو Winter Melon Tea کے نام سے مارکیٹ میں دستیاب ہے۔

پھل 25 سے 40 سینٹی میٹر لمبا ہوتا ہے اس کی شکل لمبوتری سے گول ہوتی ہے اور اندر کا گوا سفید اور Spongy ہوتا ہے۔ کچے گوٹے کا ذائقہ میٹھا ہوتا ہے جبکہ پکا ہوا بے ذائقہ ہوتا ہے۔ باہر کا پھل سبز اور سخت ہوتا ہے کیونکہ اس کے اوپر قدرتی دیکس کوٹنگ ہوتی ہے جس کی وجہ سے پھل کی ٹیلف لائف بڑھ جاتی ہے۔ اسے 12 ماہ تک بغیر فریج میں رکھے سٹور کیا جاسکتا ہے۔ قدرتی دیکس کوٹنگ کی وجہ سے اسے Wax Gourd کا نام بھی دیا جاتا ہے۔ اس کا وزن 50 کلوگرام تک ہوتا ہے۔

مقوی باقہاری کے بخار کو دور کرتا ہے، واقع کرم اور امعاء کشا، مسکن، پیٹھا کدو اور واقع کینسر بخزج، غلظت واقع بخار اور ٹانگ ہے۔ میٹھا کدو Natural Healen کیا جاتا ہے۔ آئیوریک اور روہی مشرقی اودیات میں اسے بطور ٹانگ استعمال کرایا جاتا ہے۔

آئیوریک میں دماغی کمزوری اور اعصابی تکلیف مرگی Insanity Parabola کے علاج کے لئے بھی استعمال ہوتا ہے۔ پیٹھا کدو میں تقریباً 90 فیصد پانی ہے لہذا اس کے استعمال سے وزن نہیں بڑھتا کیونکہ جینا بولک ریٹ (استعمال) بڑھاتا ہے اور پھل کو پھلنا میں بدلے سے روکتا ہے۔ جبکہ اس کے گوٹے اور پھل سے بنی سویت (دش) (خلوہ) جسامتی کمزوری اور نیند کو دور کرتی ہے اور وزن بڑھاتی ہے۔ پیٹھا کدو خون کی بیماریاں سانس کی تکلیف (دم) اور گردے کی پتھری کے علاج کے لئے بھی مفید پایا گیا ہے۔ معدے کی تیزابیت کو ختم کرتا ہے۔ پیٹھا کدو آہر ہے۔ بلڈ پریشر کو بڑھانے نہیں دیتا اور فاسد مادوں کو نکالتا ہے۔

تحقیق کے مطابق پیٹھا کدو کا ایکوئل میں ایکسٹریکٹ Antinociceptive اور واقع بخار اثر رکھتا ہے۔ خون کی کمی کے علاج کے لئے پھل اور پھل کا خشک سفید Buttermilk کے ساتھ ایک پائے کا چھینچ استعمال کرایا جاتا ہے اور اس کا سفید لوک ایکسٹریکٹ ڈائریا (اسہال) کو ختم کرنے میں موثر ثابت ہوا ہے۔

تحقیق سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ کچل میں مائع کیلشیم مرکبات پائے جاتے ہیں جو اعراض بیماری سے بھی محفوظ رکھتے ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق پھل میں واقع کینسر Terpenes بھی پائے جاتے ہیں۔ چائنا میں پیٹھا کدو کا استعمال کا سفید میں خاصا مقبول ہے۔ یہ چہرے کی جھریوں اور دانوں Blemishes کو دور کرتا ہے اور جلد کو نرم اور نرمی دیتا ہے۔ انڈیا میں اس کے علاج کے لئے اس کے جوں کو استعمال کیا جاتا ہے۔

پیٹھا کدو کا جوں بھی کئی بیماریوں کے علاج کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ مسکن ہے اور بے خوابی کو دور کرتا ہے۔ ذیابیطس، ہائی بلڈ سکر کے لئے بہترین ہے۔ ہنار میں پیٹھا کدو سے کئی تیزابیت اور سوخا کو دور کرتا ہے۔ مرکزی Poisoning اور سانس کے گانے کی صورت میں موثر Antidote ہے۔

گندم غذا بھی علاج بھی - تحریر نمبر 1928

اسے پکائیں۔ جب اچھی طرح بوش آجائے تو چھان لیں اور اس میں ایک بڑا پیٹھا کدو کھاتے وقت لپی لیں۔ اس سے قبض بھی دور ہوگا اور ہمارا پیٹھا بھی پکلا ہو کر نکل جائے گا۔ اگر ٹانگ بند ہو جائے تو آپ آدھی پیالی پانی میں تھوڑا سا پھل کا سر کھانے پر ماسک کی طرح لگانے سے چھان لیں اور داغ دھبے دور ہو جائے ہیں۔

کچھ خواتین کی جلد حساس ہوتی ہے انہیں چاہئے کہ اسے استعمال نہ کریں سرکے خالص ہوں۔ پیٹھا کدو سا لگا کے دیکھیں۔ اگر مناسب لگے تو پورے چہرے پر لگائیں ورنہ چھوڑ دیں۔ گندم کا یہ تیل چہرے کے داغ دھبوں، پھیپھڑوں، نیکل مہاسوں کے نشانوں کے لئے اچھا ہے۔

گندم کا تیل گندم کا تیل تیز بخوشبودار اور کاڑھا ہوتا ہے۔ اسے فوڈ پیکنٹ کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے اور جسم پر لگا بھی جاتا ہے۔ اسے سلا میں ڈالا جاتا ہے اور سر میں بھی لگایا جاتا ہے۔ داغ دھبے کے لئے اسے 6 سے 8 ماہ تک رکھا جاسکتا ہے۔ اسے استعمال سے قبل گرم نہیں کیا جاتا۔ سر میں جلد پھٹ جائے، موٹھ، داغ، دھبوں، پٹنے کے بعد کے نشانات اور بہت خشک جلد پر یہ تیل بہت اچھا مانا جاتا ہے۔ اسے دوسرے تیل میں ملا کر استعمال کیا جاتا ہے۔ جن لوگوں کا پیٹ خراب رہتا ہو اور اسہال آتے ہوں وہ اسے دیکھ کر کھانے کے کچھ سوکھ لیں اور اس کی روٹی کھائیں، جو خواتین بچوں کو پانا دودھ پلائی ہوں وہ ایک پیالہ ثابت گندم اہل کر رکھ لیں اور اس میں دودھ اور چھنی ملا کر کھائیں۔

انشاء اللہ دودھ کی کمی نہیں ہوگی۔ آپ اس میں سات عدد بادام، کشکش کے دانے اور شہد بھی شامل کر سکتی ہیں۔ گندم غذا بھی ہے اور دودھ بھی۔ اس کا زیادہ فائدہ بھی ہو سکتا ہے جب اس کو چوکھ سمیت استعمال کریں اس لئے بازاری آنے کے بجائے کچھ سے چوکھ والا آنا استعمال کرنے کی عادت اپنائیں۔ شروع میں اسے پکانا اور کھانا مشکل لگے گا لیکن ایک دفعہ اس کے مادی ہو گئے تو چھوڑنا مشکل ہو جائے گا۔

اسے پکائیں۔ جب اچھی طرح بوش آجائے تو چھان لیں اور اس میں ایک بڑا پیٹھا کدو کھاتے وقت لپی لیں۔ اس سے قبض بھی دور ہوگا اور ہمارا پیٹھا بھی پکلا ہو کر نکل جائے گا۔ اگر ٹانگ بند ہو جائے تو آپ آدھی پیالی پانی میں تھوڑا سا پھل کا سر کھانے پر ماسک کی طرح لگانے سے چھان لیں اور داغ دھبے دور ہو جائے ہیں۔

کچھ خواتین کی جلد حساس ہوتی ہے انہیں چاہئے کہ اسے استعمال نہ کریں سرکے خالص ہوں۔ پیٹھا کدو سا لگا کے دیکھیں۔ اگر مناسب لگے تو پورے چہرے پر لگائیں ورنہ چھوڑ دیں۔ گندم کا یہ تیل چہرے کے داغ دھبوں، پھیپھڑوں، نیکل مہاسوں کے نشانوں کے لئے اچھا ہے۔

گندم کا تیل گندم کا تیل تیز بخوشبودار اور کاڑھا ہوتا ہے۔ اسے فوڈ پیکنٹ کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے اور جسم پر لگا بھی جاتا ہے۔ اسے سلا میں ڈالا جاتا ہے اور سر میں بھی لگایا جاتا ہے۔ داغ دھبے کے لئے اسے 6 سے 8 ماہ تک رکھا جاسکتا ہے۔ اسے استعمال سے قبل گرم نہیں کیا جاتا۔ سر میں جلد پھٹ جائے، موٹھ، داغ، دھبوں، پٹنے کے بعد کے نشانات اور بہت خشک جلد پر یہ تیل بہت اچھا مانا جاتا ہے۔ اسے دوسرے تیل میں ملا کر استعمال کیا جاتا ہے۔ جن لوگوں کا پیٹ خراب رہتا ہو اور اسہال آتے ہوں وہ اسے دیکھ کر کھانے کے کچھ سوکھ لیں اور اس کی روٹی کھائیں، جو خواتین بچوں کو پانا دودھ پلائی ہوں وہ ایک پیالہ ثابت گندم اہل کر رکھ لیں اور اس میں دودھ اور چھنی ملا کر کھائیں۔

انشاء اللہ دودھ کی کمی نہیں ہوگی۔ آپ اس میں سات عدد بادام، کشکش کے دانے اور شہد بھی شامل کر سکتی ہیں۔ گندم غذا بھی ہے اور دودھ بھی۔ اس کا زیادہ فائدہ بھی ہو سکتا ہے جب اس کو چوکھ سمیت استعمال کریں اس لئے بازاری آنے کے بجائے کچھ سے چوکھ والا آنا استعمال کرنے کی عادت اپنائیں۔ شروع میں اسے پکانا اور کھانا مشکل لگے گا لیکن ایک دفعہ اس کے مادی ہو گئے تو چھوڑنا مشکل ہو جائے گا۔



سعدیہ قمر داؤد کا جوں تقریباً آدھی پیالی گیہوں کے دانوں کو اچھی طرح دھو لیں۔ اب ایک صاف مٹی کے پیالے میں دو پیالی پانی ڈالیں اور گیہوں شامل کر دیں۔ اسے شام کے وقت بھجوتے ہوئے وقت نکالیں اسے کم از کم 12 سے 14 گھنٹے بھجوانا ضروری ہے۔ صبح و شام یہ پانی پی لیں۔ ان میں شہد، چھنی، لیموں اور نمک سمیت کوئی چیز شامل نہ کریں۔ گیہوں کا پانی تازہ ہونا چاہئے اور اسے پینے کے ایک گھنٹے بعد تک کچھ کھانا یا پینا نہ جائے۔ تین ہفتوں تک مسلسل یہ پانی پینے سے جسم میں قوت آ جاتی ہے اور بیماری کی وجہ سے لاپرواہ ہونے والے مریضوں کو تازگی بخالت ہونے لگتی ہے۔

بہوی یا چوکھ کی افادیت پیلے زمانے میں پتھر کے دور سے ہاتھ نہ لے کر انہیں ہاتھ سے پینے والی پکی شکل دی جاتی تھی۔

چھوٹی بڑی پکیاں برکھ میں موجود ہوتی تھیں اور خواتین ان پر مختلف مصالحے اور آٹھو چھتی تھیں۔ اس طرح سرخ رنگ کا آٹا حاصل ہوتا جس میں چوکھ سمیت بھی کچھ شامل ہوتا تھا۔ لہذا وہ زیادہ قوت بخش ہوتا تھا۔ چوکھ والے آنے کے استعمال سے قبض نہیں ہوتا اور آٹھوں کی موٹھ دور ہوتی ہے۔ ہری سبزی

کے ساتھ چوکھ کی روٹی بہترین غذا ہے اور قبض کے پرانے مریض بھی جب یہ آٹا کھانا شروع کرتے ہیں تو تھوڑے وقت میں صحت یاب ہوتے ہیں۔

سروس کے ساگ اور کئی یا گندم کی چوکھ کی روٹی پر کھنکھن کر کھانے سے قبض کا مسئلہ نہیں رہتا۔ جس کو آم الامراض کہا جاتا ہے اس لئے کہ اس سے پورے جسم کا نظام گزر رہا ہوتا ہے۔ شوگر کے مریضوں کو بھی چوکھ والی روٹی تجویز کی جاتی ہے۔ قدرت نے چوکھ میں وٹامنز، معدنی اجزاء اور صحت بخش نمکیات رکھے ہیں۔ اس کے فائبر پر مشتمل اجزاء آٹھوں میں چپکے ہوئے فلفل کو بھی باہر لے آتے ہیں۔

چوکھ والی روٹی خون کی گردش کو متاثر نہ کرتی ہے۔ یہ غذا کی نالی کے زخموں، بخراشوں اور درد کو بھی ٹھیک کر دیتی ہے۔ پتے اور گردے کی پتھری کا آسان علاج بھی چوکھ ہے۔ آج کل چوکھ کی ڈیل روٹی اور رس یا آسانی دستیاب ہیں۔ آپ کے لئے بہتر یہ ہے کہ آٹے کو کھینچ کر چھان لیں اور پورا فائدہ اٹھائیں۔ اس کے استعمال کو معمول بنائیں آپ کے پورے گھرانے کی صحت ٹھیک رہے گی۔

نزولہ زکام اگر آپ کو نزولہ زکام ہوسر بیماری محسوس ہو تو ایک بڑے کپ پانی میں چائے کے دو چمچ آٹے سے نکالی ہوئی چوکھ ڈال کر

لوکی - غذا ایت سے بھر پور سبزی



رب کریم نے ہماری حفاظت کا نہایت جامع خود کار نظام بنایا ہے۔ گرمی کے موسم میں خون کا زیادہ حصہ جلد کی سطح کے قریب گردش کرتا ہے۔ جلد کی سطح پر باریک باریک رگیں ہیں، لہذا جب جلد کے مساموں سے پھینا خارج ہوتا ہے تو ہمیں خشک محسوس ہوتی ہے۔ موسم سرما میں پھینا نہیں آتا تو جسم کی حرارت بھی خارج نہیں ہو پاتی اور جسم کا درجہ حرارت یکساں رہتا ہے۔

قدرتی طور پر جسم کو بخندار کھنے کا خود کار نظام موجود ہے لیکن ہمیں بیرونی طور پر بھی اعتدالی تدابیر اختیار کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ مثلاً ہم اپنی غذا میں کھائیں، گرمی کے اثرات کو زائل کرنے میں معاون ثابت ہوں۔ ایسی غذاؤں میں لوکی ہے۔ ٹائٹرو فوئمکس حامل سبزی ہے۔ طبی اور غذائی فوائد سے مالا مال لوکی ہمارے رسول پاک صلی اللہ علیہ وسلم کی مرغوب غذاؤں میں شامل ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی پسندیدہ سبزی ہونے کے اعتبار سے لوکی ہمارے لئے نہایت اہمیت و افادیت کی حامل سبزی

نسرین شاہین قدرت نے ہماری صحت کے لئے موسم کے لحاظ سے غذا میں پیدا کی ہیں، جو ہمارے جسم کو گرم اور بخندار رکھنے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ ہمارا جسم اللہ تعالیٰ کا بنا ہوا جرت آئینہ شام کا ہے۔ یہ ہر قسم کا موسم ایک مناسب حد تک برداشت کر سکتا ہے۔ موسم سرد ہو یا گرم، ہمارے جسم کا اندرونی درجہ حرارت صحت کی حالت میں تقریباً یکساں رہتا ہے۔

گرمی میں پھینا آتا ہے تو جسم کی فائبر حرارت جسم سے خارج ہوجاتی ہے اور جسم بخندار ہو جاتا ہے۔ جسم کے درجہ حرارت کے نظام کو ہمارا داغ قابو میں رکھتا ہے۔

گرمیوں میں پھینا آنے سے پانی کے بخارات اڑنے میں حرارت استعمال ہوتی ہے تو ہم خشک محسوس کرتے ہیں۔ اگر جسم سے پھینے کو ذریعہ گرمی کے اخراج کا نظام نہ ہوتا تو ہمارا جسم تھوڑی طرح گرم ہو جاتا نتیجتاً جسامتی اعضا کم کرنا بند کر دیتے اور موت بھی واقع ہو سکتی تھی۔

آدمی ہڈیاں سے بھر پور ایک پھل ہے جس کی وجہ سے بہت سے لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ آم ذیابیطس کے مریضوں کے لئے فائدہ مند نہیں بلکہ نقصان کا باعث بنتا ہے۔ آج ہم آپ کی اس ہی بحث کے بارے میں بات کرنے والے ہیں کہ کیا واقعی ذیابیطس کے مریضوں کے لئے آم کھانا صحیح ہے؟ ماہرین صحت کے مطابق یہ صرف ایک افواہ ہے کہ آم کھانا ذیابیطس کے مریضوں کے لئے خلیک نہیں ہے۔ موسم کے آم کھانا ذیابیطس کے مریضوں کو نقصان نہیں پہنچاتا لیکن انہیں آم کھانے وقت اس کی مقدار کا خاص خیال رکھنا ہوگا۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ آم میں وٹامن سی، وٹامن بی 6 اور وٹامن ای ہونے کے ساتھ ساتھ پروٹون گلیٹ بھی پایا جاتا ہے، آم میں موجود وٹامن سی جسم میں آرن کی کمی کو پوری کرنے کے ساتھ قوت مدافعت کے لئے بھی بہترین ہوتا ہے۔

دوسری جانب آم میں فائبر اور اینٹی آکسیدین بھی پائے جاتے ہیں جس سے خون میں موجود شکر کی مقدار بھی معتدل رہتی ہے۔

ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ اگر ذیابیطس کے مریض آم کھانا چاہتے ہیں تو سب سے پہلے آپ کو اس کی مقدار کا خاص خیال رکھنا ہوگا اور کھانے کے بعد آم کھانے سے گریز کرنا ہوگا کیونکہ ایسا کرنے سے خون میں موجود شکر کی مقدار بڑھ سکتی ہے۔

طبی ماہرین کا مزید کہنا ہے کہ کچل کھانے کا سب سے بہترین وقت صبح کا ہونا ہے لیکن ضروری ہے کہ آپ آم کا استعمال کرنے سے قبل اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔

کریلا ذیابیطس کا قدرتی علاج

کریلا کو انگریزی زبان میں Bitter Gourd کہا جاتا ہے۔ یہ ایک معروف سبزی ہے جس کی لذت اور کڑھ کے پکلا جانے تو بچوں اور بڑوں کو پسند آتی ہے۔ اگر بطور دوا استعمال کی جائے تو متعدد امراض میں جگر اور کلی کا بڑھ جانا، ذیابیطس، خشک جلد اور جھڑوں کے درد میں سے حد سے ہے۔ انسانی جسم میں ٹھیک ایک ایسا عضو ہے جسے ضرورت ہوتی ہے اس طرحی مرغوب اور غذائی مادے کے لئے ایک ایسا عضو ہے جسے ضرورت ہوتی ہے اس کو پورا کرنے کے لئے کریلا ایک بہترین سبزی ہے۔ کریلے میں غذائی فائبرز

بہاؤ بوج موسم برسات میں بارشوں اور سیلاب کے بعد مختلف قسم کی بیماریوں کے پھیلنے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ ان بیماریوں پر قابو پانے کے لئے عمومی نوعیت کی آسان اور حفاظتی تدابیر پر عمل کرنا ضروری ہے۔ بارشوں اور سیلاب کی وجہ سے ہونے والی بیماریاں پانی سے پھیلنے والی بیماریوں، بلیریا، آنکھوں کی بیماریاں، جلدی بیماریاں، پانی سے پھیلنے والی بیماریاں اور کھانے کی بیماریوں کے جراثیم پائے جاتے ہیں۔ جراثیم والا پانی

رس نکلنے کے لئے کریلے کے اوپر کا ہوا اور تازہ ہوا رکھنا ضروری ہے۔ آرم آجائے ہے۔ کریلے کی کڑواہٹ کیسے دور کی جائے؟ سوال تو آموگنے والی خواتین اور بچپان کیا کرتی ہیں اور اکثر تو اس کے ذائقے کی وجہ سے یہ سبزی پکائی ہی نہیں ہیں جبکہ گرمیوں کی تازہ بھری ہوئی فصل میں پکانا ہوتو درمیان سے لمبا کٹ لگے تو سوزی اور کٹے چکنی بھرنگ لگے تو سوزی سے پانی کے ساتھ کھلنے یا چکن میں سلپ پر رکھ دیا جائے اور پھر اس کی کو خالص کر کے دھو کر پالے جائیں تو کڑواہٹ باقی نہیں رہتی۔

بہاؤ بوج موسم برسات میں بارشوں اور سیلاب کے بعد مختلف قسم کی بیماریوں کے پھیلنے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ ان بیماریوں پر قابو پانے کے لئے عمومی نوعیت کی آسان اور حفاظتی تدابیر پر عمل کرنا ضروری ہے۔ بارشوں اور سیلاب کی وجہ سے ہونے والی بیماریاں پانی سے پھیلنے والی بیماریوں، بلیریا، آنکھوں کی بیماریاں، جلدی بیماریاں، پانی سے پھیلنے والی بیماریاں اور کھانے کی بیماریوں کے جراثیم پائے جاتے ہیں۔ جراثیم والا پانی

باقیات

101 ہوئے، امت شاہ نے کہا کہ وزیر اعظم مولانا محمد نواز شریف کی قیادت میں ملک کے خلاف فتنے کو ختم کرنے اور ماضی کی تباہی کو دور کرنے کے لیے تمام قوتوں کو یکجا کرنا ضروری ہے۔

2004 سے 2014 تک، ایک تقریباً 3.63 لاکھ کروڑ روپے کی رقم صرف کرپشن اور دیگر جرائم کے ذریعے لوٹا گیا ہے۔

2014 سے 2014 تک، ہم نے 24 لاکھ کروڑ روپے کی رقم لوٹ کر ملک سے باہر بھجوا دی ہے۔

2014 سے 2014 تک، ہم نے 8 لاکھ کروڑ روپے کی رقم لوٹ کر ملک سے باہر بھجوا دی ہے۔

2014 سے 2014 تک، ہم نے 8 لاکھ کروڑ روپے کی رقم لوٹ کر ملک سے باہر بھجوا دی ہے۔

2014 سے 2014 تک، ہم نے 8 لاکھ کروڑ روپے کی رقم لوٹ کر ملک سے باہر بھجوا دی ہے۔

102 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

103 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

104 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

105 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

106 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

107 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

108 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

109 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

110 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

111 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

112 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

جراثیم سے لڑنے کے لیے 3.6 لاکھ کھری سٹی کی گریڈ ریڈ کی کارروائی کی جائے گی۔

108 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

109 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

110 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

111 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

112 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

جراثیم سے لڑنے کے لیے 3.6 لاکھ کھری سٹی کی گریڈ ریڈ کی کارروائی کی جائے گی۔

108 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

109 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

110 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

111 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

112 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

جراثیم سے لڑنے کے لیے 3.6 لاکھ کھری سٹی کی گریڈ ریڈ کی کارروائی کی جائے گی۔

108 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

109 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

110 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

111 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

112 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

جراثیم سے لڑنے کے لیے 3.6 لاکھ کھری سٹی کی گریڈ ریڈ کی کارروائی کی جائے گی۔

108 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

109 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

110 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

111 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

112 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

103 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

104 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

105 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

106 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

107 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

108 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

109 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

110 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

111 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

112 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

103 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

104 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

105 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

106 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

107 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

108 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

109 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

110 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

111 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

112 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

103 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

104 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

105 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

106 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

107 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

108 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

109 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

110 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

111 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

112 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

103 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

104 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

105 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

106 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

107 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

108 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

109 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

110 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

111 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

112 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

103 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

104 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

105 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

106 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

107 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

108 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

109 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

110 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

111 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

112 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

103 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

104 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

105 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

106 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

107 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

108 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

109 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

110 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

111 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

112 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

103 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

104 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

105 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

106 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

107 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

108 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

109 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

110 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

111 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

112 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

103 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

104 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

105 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

106 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

107 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

108 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

109 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

110 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

111 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

112 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

103 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

104 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

105 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

106 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

107 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

108 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

109 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

110 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

111 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

112 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

103 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

104 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

105 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

106 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

107 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

108 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

109 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

110 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

111 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

112 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

103 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

104 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

105 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

106 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

107 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

108 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

109 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

110 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

111 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

112 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

103 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

104 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

105 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

106 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

107 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

108 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

109 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

110 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

111 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

112 ہے۔ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی میں نے ریٹائر ہو گیا تھا۔

Government of Jammu & Kashmir
Office of the Superintending Engineer PMGSY Circle Baramulla
NOTICE INVITING e-TENDERS
E-NIT NO: 11/SE/PMGSY/Bla/e-tendering of 2024-25 Dated 09-01-2025

For and on behalf of the Lt. Governor, J&K UT e-tenders (In Single Cover System) are invited on Percentage basis from approved and eligible Contractors Regd. on JKPWDOMS with J&K UT Govt. CPWD, Railways and other State/Central Governments for each of the following works. The Contractors should mandatorily be registered on JKPWDOMS for making online payment to the agency as per Govt. Order No. 186-PW(R&B) of 2023 dated 08-05-2023 :-

S. No	Name of Work	Estd. Cost	E/M	Cost	Time	Class	MH	T.C	Position	Funds
1.	Recording temporary arrangements for the Celebration of the Republic Day 26th of January - 2025 (w.e.f 23 /01/2025 to 26/01/2025 An) at Baramulla.	1.12	2240	600/-	04	C&D	Administrative Expendive funds		2nd	

- The Bidding documents consisting of qualifying information, eligibility criteria, specifications, Drawings, bill of quantities (B.O.Q), Set of terms and conditions of contract and other details can be seen/downloaded from the departmental website <http://pmgsytenders.gov.in> as per the scheduled date given below.
- The amount of Bid Security is 2% of PAC. The bidders are required to pay cost of Bid Document (Tender Fee), Bid Security online as appearing on e-procurement portal plus service charges through Debit/Credit Card, Internet Banking, or System generated Bank Challan for NEFT/RTGS before submission of Bid. Bid Security of disqualified/unsuccessful bidders will be refunded online in the Bank A/c notified by the bidders on the portal at the time of submission of Bids. To avoid last day rush/breakdown in system contractors are advised to ensure payment of Bid Security at least one day in advance before the end date of Bid Submission. Department will not be responsible if contractor fails to pay Bid Security due to Server/Power failure or any other reason.
- The date and time of opening of Bids shall be notified on Web Site <http://pmgsytenders.gov.in> and conveyed to the bidders automatically through an e-mail message on their e-mail address. The bids of Responsive bidders shall be opened online on same Web Site at the office of the Superintending Engineer PMGSY Circle Baramulla.
- The bids for the work shall remain valid for a period of 120 days from the date of opening of technical bids.
- The bidder shall be debarred for tendering process if:-
 - Any bidder/ tenderer withdraws his bid/ tender during the period of bid validity or makes any modifications in the terms and conditions of the bid.
 - Failure of Successful bidder to furnish the required performance security within the specified time limit.
 - Failure of successful bidder to execute the agreement within 28 days after fixation of contract.

Sd/- Superintending Engineer
 PMGSY Circle Baramulla

DIPK-10691/24
 Dtd. 11-01-2025

Union Territory of Jammu & Kashmir
JAL SHAKTI DEPARTMENT
Office of the Executive Engineer FBI Division Tangmarg
Fresh e-TENDER NOTICE No.25 of 2024-25 FBI Division Tangmarg

For and on behalf of the Lt. Governor of Jammu and Kashmir e-tenders on Percentage basis are invited from approved registered eligible contractors with J&K UT Govt. for following works:-

S. No	Name of work	Estd. Cost	E/M	Class	Cost	Date	MH	Position
1	Hiring of water Tanker for meeting the exigency in the jurisdiction of FBI Division Tangmarg	2.00 Lacs	2000/	DEE	200/-	18.01.2025 to 31.03.2025	2245	Assured SDRF

Position of AAA :- Accorded vide No. 41/DCB/SDRF of 2024-25 Dated :-28-12-2024.

1	Publishing date :	11-01- 2025						
2	Download date start:	11-01- 2025				04:00		
3	Bid Submission date start:	11-01- 2025				05:00		
4	Bid Submission date Ends:	17-01- 2025				04:00		
5	Date of Opening	18-01-2025				11:00 AM		

Successful bidder has to deposit a Security deposit of Rs.20000 at the time of allotment, which will be released six monthly in equal proportion.

Sd/-
 Executive Engineer,
 FBI Division Tangmarg

DIPK-10756/24
 Dtd. 11-01-2025

OFFICE OF THE NAIB TEHSILDAR (EXECUTIVE MEGISTRATE 1ST CLASS) HARWAN TEHSILDAR NORTH
SUBJECT : APPLICATION OF RAFEEOQAAKHTAR DIO ABDUL RASHID KHATANA R/O DARDKHOWER DARA FOR ISSUANCES OF BIRTH CERTIFICATE.

NOTICE

THE CASE OF THE ABOVE MENTIONED APPLICATION IS UNDER PROCESS IN THIS OFFICE FOR ISSUANCE OF BIRTH CERTIFICATE IN THIS REGARD A DETAILED REPORT HAS BEEN SOUGHT FROM CONCERNED FILED STAFF WHICH REVEALS THAT APPLICATION NAMED RAFEEOQA AKHTAR DIO ABDUL RASHID KHATANA R/O DARDKHOWER DARA WAS BORN AT HOME AND WHEREAS DATE OF BIRTH IS 07-05-2017. TO SUPPORT HIS CLAIM THE APPLICATION HAS ALSO PRODUCED CHOKIDAR REPORT AND AFFIDAVIT . NOW THE APPLICANT INTENDS TO OBTAIN THE SAID CERTIFICATE IN HIS FAVOUR. IF ANY BODY AS ANY OBJECTION REGARDING THIS MATTER HE/SHE MAY KINDLY INTIMATE THIS OFFICE WITHIN 7 DAYS THE PUBLICATION OF THIS NOTICE.NO OBJECTION WILL BE ENTERTAINED AFTER THE STIPULATED TIME PERIOD.

NAIB TEHSILDAR HARWAN

اشتہار مسرداؤ گاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان صدر کے نسبت کاغذات عدالت طدا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق رپورٹ پیواری مطابق سائل مذکور متوجہ شہر آبدھور (جن) میں رہائش پذیر ہے۔ معادہ ازیں سائل مذکور آبدھور کے علاقہ رکھتا ہے جس کے نسبت سائل مذکور اپنے زیر خود اشغال آمدہ سرٹیفکیٹ OBC سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے۔ اور سال مذکور نامزد مہلکی 10000 روپے تک ہے۔ تفصیل ذیل ہیں۔

نام افراد کوئیہ	عمر	رشتہ	پیشہ
عبدالحی آبدھور	52	والد	آبدھور (لوہار)
مسعود احمد آبدھور	39	گھر بیٹا	گھر بیٹا
اشفاق احمد آبدھور	31	زیر تعلیم	---
سمیرہ بی بی آبدھور	24	---	---
آمنہ بی بی آبدھور	25	---	---
خوشنویز آبدھور	23	---	---

مندرجہ بالا تفصیل کوئیہ میں اور کوئی بھی افراد کوئیہ کے لئے لہذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ طدا اجزا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذر نامہ پیش کریں۔ معیار گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ متوجہ شہر آبدھور

نامب تحصیلدار امرتسر

اشتہار مسرداؤ گاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان صدر کے نسبت کاغذات عدالت طدا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق رپورٹ پیواری مطابق سائل مذکور متوجہ شہر آبدھور (جن) میں رہائش پذیر ہے۔ معادہ ازیں سائل مذکور آبدھور کے علاقہ رکھتا ہے جس کے نسبت سائل مذکور اپنے زیر خود اشغال آمدہ سرٹیفکیٹ OBC سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے۔ اور سال مذکور نامزد مہلکی 10000 روپے تک ہے۔ تفصیل ذیل ہیں۔

نام افراد کوئیہ	عمر	رشتہ	پیشہ
عبدالحی آبدھور	52	والد	گھر بیٹا
مسعود احمد آبدھور	39	والدہ	گھر بیٹا
اشفاق احمد آبدھور	31	زوجہ	گھر بیٹا
سمیرہ بی بی آبدھور	24	بھائی	زیر تعلیم
آمنہ بی بی آبدھور	25	---	---
خوشنویز آبدھور	23	---	---

اس کے علاوہ اور کوئی اور کوئی بھی افراد کوئیہ کے لئے لہذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ طدا اجزا لائی جائے ہر خاص و عام کو مطلع کیا جائے گا۔ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ طدا اجزا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذر نامہ پیش کریں۔ معیار گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ متوجہ شہر آبدھور

نامب تحصیلدار امرتسر

اشتہار مسرداؤ گاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان صدر کے نسبت کاغذات عدالت طدا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق رپورٹ پیواری مطابق سائل مذکور متوجہ شہر آبدھور (جن) میں رہائش پذیر ہے۔ معادہ ازیں سائل مذکور آبدھور کے علاقہ رکھتا ہے جس کے نسبت سائل مذکور اپنے زیر خود اشغال آمدہ سرٹیفکیٹ OBC سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے۔ اور سال مذکور نامزد مہلکی 10000 روپے تک ہے۔ تفصیل ذیل ہیں۔

نام افراد کوئیہ	عمر	رشتہ	پیشہ
عبدالحی آبدھور	52	والد	گھر بیٹا
مسعود احمد آبدھور	39	والدہ	گھر بیٹا
اشفاق احمد آبدھور	31	زوجہ	گھر بیٹا
سمیرہ بی بی آبدھور	24	بھائی	زیر تعلیم
آمنہ بی بی آبدھور	25	---	---
خوشنویز آبدھور	23	---	---

اس کے علاوہ اور کوئی اور کوئی بھی افراد کوئیہ کے لئے لہذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ طدا اجزا لائی جائے ہر خاص و عام کو مطلع کیا جائے گا۔ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ طدا اجزا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذر نامہ پیش کریں۔ معیار گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ متوجہ شہر آبدھور

نامب تحصیلدار امرتسر

اشتہار مسرداؤ گاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان صدر کے نسبت کاغذات عدالت طدا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق رپورٹ پیواری مطابق سائل مذکور متوجہ شہر آبدھور (جن) میں رہائش پذیر ہے۔ معادہ ازیں سائل مذکور آبدھور کے علاقہ رکھتا ہے جس کے نسبت سائل مذکور اپنے زیر خود اشغال آمدہ سرٹیفکیٹ OBC سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے۔ اور سال مذکور نامزد مہلکی 10000 روپے تک ہے۔ تفصیل ذیل ہیں۔

نام افراد کوئیہ	عمر	رشتہ	پیشہ
عبدالحی آبدھور	60	مزدوری	والد
امینہ بانو	55	گھر بیٹا	والدہ
وسیم اکرم میر	21	زیر تعلیم	سائل
راجندہ	75	گھر بیٹا	والدہ

اس کے علاوہ اور کوئی اور کوئی بھی افراد کوئیہ کے لئے لہذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ طدا اجزا لائی جائے ہر خاص و عام کو مطلع کیا جائے گا۔ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ طدا اجزا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذر نامہ پیش کریں۔ معیار گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ متوجہ شہر آبدھور

نامب تحصیلدار امرتسر

اشتہار مسرداؤ گاہی ہر خاص و عام

معاملہ مندرجہ عنوان صدر کے نسبت کاغذات عدالت طدا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق رپورٹ پیواری مطابق سائل مذکور متوجہ شہر آبدھور (جن) میں رہائش پذیر ہے۔ معادہ ازیں سائل مذکور آبدھور کے علاقہ رکھتا ہے جس کے نسبت سائل مذکور اپنے زیر خود اشغال آمدہ سرٹیفکیٹ OBC سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے۔ اور سال مذکور نامزد مہلکی 10000 روپے تک ہے۔ تفصیل ذیل ہیں۔

نام افراد کوئیہ	عمر	رشتہ	پیشہ
عبدالحی آبدھور	60	مزدوری	والد
امینہ بانو	55	گھر بیٹا	والدہ
وسیم اکرم میر	21	زیر تعلیم	سائل
راجندہ	75	گھر بیٹا	والدہ

اس کے علاوہ اور کوئی اور کوئی بھی افراد کوئیہ کے لئے لہذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ طدا اجزا لائی جائے ہر خاص و عام کو مطلع کیا جائے گا۔ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ طدا اجزا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذر نامہ پیش کریں۔ معیار گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ متوجہ شہر آبدھور

نامب تحصیلدار امرتسر

