

کچھ کارروائیاں اور سرگرمیاں

اپوزیشن لیڈران کی سیکورٹی میں کمی ناقابل قبول / وحید الرحمان پرہ

کے این ایس / امیر اسمبلی پلوامہ اور پی ڈی پی لیڈر وحید الرحمان پرانے ہفتہ کو کہا کہ جموں و کشمیر میں اپوزیشن لیڈروں کی سیکورٹی گورنر میں کمی ناقابل قبول ہے انہوں نے ڈاکٹر فاروق عبداللہ کا حوالہ دیتے ہوئے کہا ہے فاروق عبداللہ سینئر رہنما ہے جو احترام اور مناسب سیکورٹی کے مستحق ہے۔ کشمیر نیوز سروس (کے این ایس) کے مطابق ایسے بات کرتے ہوئے ایم ایل اے پلوامہ نے کہا کہ جموں و کشمیر میں سیکورٹی ایک حفاظتی اقدام کے طور پر کام کرتی ہے، خاص طور پر سیاسی لیڈروں کے لیے جو خطرات کا سامنا کر رہے ہیں، اور تحفظ میں کوئی کمی بھی کی بلا جواز اور خطرناک ہے۔ فاروق عبداللہ کا حوالہ دیتے ہوئے، انہوں نے کہا کہ سینئر رہنما مناسب احترام اور مناسب سیکورٹی کے مستحق ہیں، انہوں نے مزید کہا کہ یہ مسئلہ افراد سے بڑھ کر تمام اپوزیشن شخصیات کی حفاظت تک پھیلا ہوا ہے۔ انہوں نے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ سے سوال کیا کہ انہوں نے انتظامی سیکورٹی خدشات کو کیا قرار دیا، اور الزام لگایا کہ اپوزیشن کی آوازوں کو جان بوجھ کر خطرے میں ڈالا جا رہا ہے۔ ایم ایل اے پرانے نے کہا کہ جموں و کشمیر میں وزیر اعلیٰ کی حیثیت سے فراہم کردہ حفاظتی احاطہ اور سرکاری رہائش کا حق اس سے قبل واپس لے لیا گیا تھا جسے انہوں نے سیاسی طور پر غامض کرنے کی کوشش کے طور پر بیان کیا تھا۔ انہوں نے متنبہ کیا کہ اپوزیشن لیڈروں کو کھینچنے والے کسی بھی نقصان کی حکومت کو جوابدہ ٹھہرایا جائے گا، اس بات پر زور دیتے ہوئے کہ سابق وزیر اعلیٰ سمیت سیاسی شخصیات کی سیکورٹی پر مجموعی کرنا ایک سنگین معاملہ ہے جس کی فوری مداخلت کی ضرورت ہے۔

بھارت کے دو مزید جہازوں نے

آبنائے ہرمز کو محفوظ طریقے سے عبور کر لیا
یو این آئی / مغربی ایشیا کے بحران کے باعث خطے سے توانائی کی مختلف مصنوعات کی فراہمی متاثر ہونے کے درمیان ایک راحت بخش خبر آئی ہے کہ دو مزید ہرملیم مصنوعات سے لدے ہندوستان کے دو مزید تجارتی جہازوں نے آبنائے ہرمز کو محفوظ طریقے سے عبور کر لیا ہے۔ اس سے قبل بھی ہندوستان کے ایل بی جی سے لدے چار ٹینکر آبنائے ہرمز کے راستے سے وطن واپس آ چکے ہیں۔ ذرائع کے مطابق، ہرملیم مصنوعات سے لدے ہندوستانی پرچم والے دو تجارتی جہازوں نے آبنائے ہرمز کو محفوظ طریقے سے پار کر لیا ہے۔ ہندوستانی بحریہ کے اس خطے میں تعینات جنگی جہاز ضرورت پڑنے پر ان جہازوں کی حفاظت کے لیے تیار رکھے گئے ہیں۔ تاہم، ان جہازوں کے نام، ان میں لدی مصنوعات اور ان پر سوار افراد کے بارے میں کوئی تصدیق شدہ معلومات نہیں دی گئی ہیں۔ ایران کی بارہ بات کہہ چکا ہے کہ وہ ہندوستان سمیت کچھ دوست

ممالک کے جہازوں کو آبنائے ہرمز سے بغیر کسی رکاوٹ کے گزرنے دے گا۔ ہندوستان مغربی ایشیا کے بحران کے بعد سے خطے میں پسپا ہونے والے تجارتی جہازوں کے محفوظ انخلاء کے لیے مختلف سطحوں پر مداخلت فریقین کے ساتھ مسلسل رابطے میں ہے اور اسی کا نتیجہ ہے کہ بھارتی جہاز آہستہ آہستہ اس خطے سے نکلنے میں کامیاب ہو رہے ہیں۔ اس دوران، وزارت ہندوستان، جہاز رانی اور آبی گزرگاہوں کے خصوصی سکرٹری راجیش کمار سنبھال نے جمعہ کو ایک بریفنگ کے دوران تصدیق کی تھی کہ خطے میں تمام ہندوستانی ملاح (کرومیزر) محفوظ ہیں۔ انہوں نے کہا تھا، "گزشتہ 24 گھنٹوں میں خطے میں ہندوستانی پرچم والے جہازوں یا ملاحوں سے متعلق کوئی واقعہ رپورٹ نہیں ہوا ہے۔ 20 جہازوں پر سوار تمام 540 ملاح محفوظ ہیں۔ ڈائریکٹر جنرل شیپنگ کے کیوٹیشن سینٹر نے، جو 24 گھنٹے فعال رہتا ہے، 98 کالز اور 1335 ای میلز کا تصدیق کیا اور 25 ہندوستانی ملاحوں کی بحفاظت وطن واپسی میں مدد کی۔" ہندوستان کے ایل بی جی سے لدے چار ٹینکر 'شوالمک'، 'ہندا دیوی'، 'پان گیس' اور 'جگ وسنت' پہلے ہی ہرمز کو پار کر کے ملک پہنچ چکے ہیں۔ قابل ذکر ہے کہ امریکہ اور اسرائیل کے ایران پر مشتمل گھمبوں کے بعد سے ایران نے مغربی ایشیائی ممالک سے پیٹرولیم مصنوعات لے کر آنے والے جہازوں کے لیے آبنائے ہرمز کے مصروف ترین راستے کو بند کر رکھا ہے۔ ایران نے جمعہ کو بھی تین جہازوں کو ہرمز عبور کرنے سے روک دیا تھا اور انہیں واپس بھیج دیا تھا۔

پہلے کی حکومتیں ہوائی سفر کو صرف امیروں تک محدود سمجھتی تھیں / مودی

یو این آئی // وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا ہے کہ پہلے کی حکومتیں ہوائی سفر کو صرف امیروں تک محدود سمجھتی تھیں، جبکہ موجودہ حکومت نے اسے عام اور فریب لوگوں کے لیے بھی قابل رسائی بنا دیا ہے۔ نوا اینڈ انٹرنیشنل ایئر پورٹ کے افتتاح کے بعد ایک عوامی جلسے سے خطاب کرتے ہوئے انہوں نے کہا کہ گزشتہ 12 برسوں میں ملک کے ایوی ایشن سیکٹر میں تیزی سے ترقی ہوئی ہے، جس سے نوجوانوں کے لیے بڑی تعداد میں روزگار کے مواقع بھی پیدا ہوئے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ 2014 سے پہلے ملک میں صرف 74 ہوائی اڈے تھے، جبکہ اب ان کی تعداد بڑھ کر 160 سے زیادہ ہو گئی ہے۔ صرف اتر پردیش میں ہی اب 17 ایئر پورٹس فعال ہیں، جس سے چھوٹے شہروں تک بھی رابطہ بہتر ہوا ہے۔ وزیر اعظم نے بتایا کہ حکومت کی کوشش ہے کہ نہ صرف ایئر پورٹس بنائے جائیں بلکہ ہوائی سفر کے لیے بھی مناسب رکھے جائیں۔ اسی مقصد کے تحت اڑان ایکسٹیم شروع کی گئی، جس کے ذریعے اب تک تقریباً 1.60 کروڑ افراد دستے کرایوں پر سفر کر چکے ہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ حکومت نے اڑان ایکسٹیم کے اگلے مرحلے کے لیے تقریباً 29 ہزار کروڑ روپے کی منظوری دی ہے، جس کے تحت آئندہ آٹھ برسوں میں چھوٹے شہروں میں 100 نئے ہوائی

اڈے اور 200 سے زائد بجلی پیدا کرنے کی گاڑیاں بنائیں گے۔ مسز مودی نے کہا کہ ملک میں ہوا بازی کے شعبے کی ترقی کے ساتھ جہازوں کی ضرورت بھی بڑھ رہی ہے اور انڈین ایئر لائنز نے نئے نئے طیاروں کے آرڈر دیے ہیں۔ ان کی پرواز، دیکھ بھال اور مرمت کے لیے بڑے پیمانے پر افرادی قوت درکار ہوگی، جس کے لیے تربیتی مراکز قائم کیے جا رہے ہیں۔ انہوں نے اس بات کا بھی ذکر کیا کہ پہلے ملک میں مرمت، دیکھ بھال اور اور ہال (ایم آر او) کی مناسب سہولت موجود نہیں تھی اور آج بھی 85 فیصد طیارے مرمت کے لیے بیرون ملک بھیجے پڑتے ہیں۔ حکومت اب اس شعبے میں بھی خود کفالت حاصل کرنے کی کوشش کر رہی ہے۔ انہوں نے کہا کہ نوویڈ ایئر پورٹ پر ایم آر او سہولت کے قیام سے نہ صرف ملک و بیرون ملک کے طیاروں کی مرمت نہیں ہوگی بلکہ اس سے آمدنی میں اضافہ اور نوجوانوں کے لیے روزگار کے نئے مواقع بھی پیدا ہوں گے۔

حکومت عام شہریوں پر غیر معمولی اقتصادی

بوجھ ڈال رہی ہے / پی ڈی پی
یو این آئی // جموں و کشمیر میں برہنہ ہنگامی بجلی و پانی کے بھاری بلوں اور میونسپل ٹیکس کے نفاذ کے خلاف چیلنجر ڈیموکریٹک پارٹی (بی ڈی پی) نے نئے نئے روز سرینگر میں زبردست احتجاجی مارچ نکالا۔ پارٹی رہنماؤں اور کارکنوں نے الزام لگایا کہ حکومت عام شہریوں پر غیر معمولی اقتصادی بوجھ ڈال رہی ہے جبکہ گھرانوں کی آمدنی محدود اور مشکلات برہنہ جاری ہیں۔ مختلف علاقوں سے پی ڈی پی کارکنان پریس کالونی کے قریب جمع ہوئے اور انتظامیہ کے خلاف نعرے بازی کی۔ مظاہرین ہاتھوں میں پلے کارڈ لے رہے تھے جن پر بجلی کے بل، پانی کے چارجز اور میونسپل ٹیکس کے خاتمے کا مطالبہ درج تھا۔ پی ڈی پی کے جنرل سیکریٹری محمد خورشید عالم نے میڈیا سے بات کرتے ہوئے کہا کہ مارچ کے اختتام پر کشمیر کے عوام شدید مالی بحران کا سامنا کر رہے ہیں۔ انہوں نے کہا: "ایک طرف تنخواہیں وقت پر نہیں مل رہیں، دوسری طرف بجلی اور پانی کے بلوں میں مسلسل اضافہ کیا جا رہا ہے۔ ایسے حالات میں لوگوں سے بھاری بھارے چارجز وصول کرنا نا انصافی ہے۔" خورشید عالم نے الزام لگایا کہ حکومت نے پاور اینڈسٹی ایکٹ کو اپنا ٹیک بند کر کے لوگوں کی مشکلات میں اور اضافہ کیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ عوام اس ایکٹ کے نسل کی امید کر رہے تھے تاکہ انہیں کچھ ریلیف مل سکے، لیکن اس کے برعکس بجلی کے اضافی نرخ عائد کر دیے گئے۔ پی ڈی پی رہنماؤں نے یہ بھی کہا کہ بجلی کے اضافی نرخ عائد کر دیے گئے۔ پی ڈی پی کے واجبات کی ادائیگی کا مطالبہ کرتے ہوئے صارفین کو پریشانی میں ڈال دیا ہے۔ "لوگ ادائیگی کے لیے تیار ہیں، لیکن حالات کے پیش نظر انہیں وقت اور ریلیف دینا ضروری ہے۔" مظاہرین نے برہنہ ہنگامی بجلی کی بار بار کوئی، اور میونسپل ٹیکسوں کے نفاذ کے خلاف سخت ناراضگی ظاہر کی۔

خبر و نظر

ہندوستان نے عالمی تجارتی تنظیم میں اتفاق رائے پر مبنی فیصلہ سازی کے

نظام کو مضبوط رکھنے پر دیا زور

یو این آئی // ہندوستان نے عالمی تجارتی تنظیم (ڈبلیو ٹی او) میں اتفاق رائے کی بنیاد پر فیصلے کے نظام کو مستحکم رکھنے اور تجارت کے پچھلے ادوار کے معاہدوں میں ان ناہمواریوں کو دور کرنے پر زور دیا ہے، جو ترقی پذیر ممالک کے مفادات کے خلاف کام کر رہی ہیں۔ کیمرن کے شہر یاؤنڈ سے میں جاری ڈبلیو ٹی او کی چودھویں وزارتی کانفرنس کے دوسرے دن رکن ممالک کے وزراء نے تجارت کے اجلاس میں ہندوستانی وفد کے قائد اور وزیر تجارت و صنعت پیش گوئی لگائی کہ اتفاق رائے سے فیصلہ کا نظام ڈبلیو ٹی او کے جواز کی بنیاد ہے۔

اس اجلاس میں وزراء نے ڈبلیو ٹی او کے طریقہ کار میں اصلاحات سے متعلق امور پر تبادلہ خیال کیا۔ انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ ڈبلیو ٹی او کی اصلاحات میں 'یوراگوئے رائونڈ' سے پیدا ہونے والی ناہمواریوں کا حل ہونا چاہیے۔ پہلے سے طے شدہ ایجنڈے سمیت فیصلہ سازی کے عمل کے معاملے پر بات کرتے ہوئے، مسٹر گوگل نے واضح کیا کہ اتفاق رائے پر مبنی فیصلہ سازی کثیر جہتی تنظیم کی سادگی کے لیے ناگزیر ہے، اور یہ اہم ہے کہ یہ تنظیم اراکین کے خودمختار حقوق کو نظر انداز نہ کرے اور ایسے قوانین مسلط کرنے کی کوشش نہ کی جائے جن پر عام رضامندی نہ ہو۔

اتفاق رائے سے فیصلہ کرنے میں پیش آنے والے چیلنجزوں پر قابو پانے کے لیے اعتماد کی بحالی کی اہمیت کو اجاگر کرتے ہوئے، ہندوستان نے اس بات پر زور دیا کہ ڈبلیو ٹی او کو موجودہ تعطل اور اس کی بنیادی وجوہات کا احتیاط سے جائزہ لینا چاہیے، اور یہ بھی یقینی بنانا چاہیے کہ تمام بحث و مباحثہ شفاف، ہمہ گیر اور رکن ممالک کے زیر انتظام ہو۔ ہندوستان نے یہ بھی کہا کہ ایک مربوط کثیر جہتی تجارتی نظام اپنے ادارہ جاتی ڈھانچے کے اندر تصادم کرتے ہوئے ترقی نہیں کر سکتا۔

اس اجلاس میں اراکین کو 'مساوی مواقع ملنے کے مسائل' پر مسٹر گوگل نے کہا کہ بات چیت میں یوراگوئے رائونڈ کی ناہمواریوں کو مد نظر رکھا جانا چاہیے۔ انہوں نے غذائی تحفظ، عوامی تحفظ کے معیارات اور کپاس جیسے طویل عرصے سے زیر التواء مسائل کو ترجیح دینے کی ضرورت پر زور دیا، ساتھ ہی ڈھانچے جاتی عدم مساوات کو دور کرنے کے لیے نئے امور پر غور کرنے کی بھی اپیل کی۔ ورلڈ ٹریڈ آرگنائزیشن کے تنازعات کے حل کے نظام کی مسلسل خامیوں کی نشاندہی کرتے ہوئے، ہندوستان نے کہا کہ موثر عدالتی فیصلے کے بغیر قوانین اپنا اثر کھود دیتے ہیں، جس سے چھوٹے ممالک کو غیر متناسب نقصان ہوتا ہے۔

ہندوستان نے تجارتی انتظام کو جائز قرار دینے یا جائز مقامی پالیسیوں کو چیلنج کرنے کے لیے شفافیت کے غلط استعمال کے خلاف بھی خبردار کیا۔ ہندوستان کا موقف ہے کہ اس کے بجائے، اسے باہمی اور مستقل صلاحیت سازی کی امداد کے ساتھ پیش کیا جانا چاہیے، تاکہ تمام اراکین منصفانہ اور موثر طریقے سے اپنی ذمہ داریاں پوری کر سکیں۔ کانفرنس کے دوسرے دن کا اختتام ڈبلیو ٹی او اصلاحات کی شفافیت پر وزارتی مکمل اجلاس کے ساتھ ہوا۔

اس سیشن میں کامرس سکرٹری راجیش اگروال نے ٹھوس شواہد کے تجربے، تجاویز اور وزارتی فیصلوں کی بنیاد پر مقررہ اہداف کے ساتھ وقت کے پابند اصلاحاتی کوششوں کو دوبارہ شروع کرنے کے لیے ہندوستان کی حمایت کا اظہار کیا۔ ہندوستان نے واضح طور پر مخصوص مسائل کو اپنے پہلے سے طے شدہ یا متعصبانہ نقطہ نظر کو فروغ دینے سے بچنے کا مطالبہ کیا۔ مسٹر اگروال نے کثیر جہتی تجارتی نظام کی تقسیم کے خلاف خبردار کرتے ہوئے اتفاق رائے کے عمل کو کھلے پن، شفافیت اور رکن ممالک کے زیر اثر اصولوں پر مبنی کرنے پر زور دیا۔

کانفرنس کے دوسرے دن الگ الگ دو طرفہ ملاقاتوں کے دوران، مسٹر گوگل نے امریکہ، چین، کوریا، سویٹزرلینڈ، نیوزی لینڈ، کینیڈا، مراکش اور عمان کے اپنے ہم منصبوں کے ساتھ تبادلہ خیال کیا۔ ملاقاتیں کانفرنس کے ایجنڈے کے ساتھ ساتھ دو طرفہ تجارتی تعلقات کو گہرا کرنے پر مرکوز تھیں۔ ڈبلیو ٹی او کانفرنس 26 مارچ کو شروع ہوئی تھی اور 29 مارچ کو اختتام پذیر ہوگی۔

گھٹنے کے درد کا مسئلہ: احتیاطیں اور حل

ورزش بھی گھٹنوں کے درد کو کم کرنے اور جوڑوں کو مستحکم رکھنے کا ایک مؤثر ذریعہ ہے۔ تاہم ورزش ہمیشہ ملکی پھلکی اور محتاط ہونی چاہیے۔ روزانہ تیز قدموں سے چہل قدمی، تیراکی یا یوگا ایسے طریقے ہیں جو گھٹنوں کو مضبوط بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ اس کے برعکس بھاری وزن اٹھانے والی یا جھکے دار ورزشیں نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہیں۔

بعض اوقات گھٹنوں کے درد میں گھریلو تدابیر بھی مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ نیم گرم پانی کی ٹکڑی یا ہلکی ماسج گھٹنوں میں خون کی روانی کو بہتر بناتی ہے اور وقتی آرام پہنچاتی ہے۔ اس کے علاوہ آرام دہ اور نرم جوڑوں کا استعمال بھی گھٹنوں پر دباؤ کو کم کرتا ہے۔ غلط قسم کے جوڑے، خاص طور پر سخت یا ہائی ہیل والے، جوڑوں کے درد کو مزید بڑھا دیتے ہیں۔

اگر درد بہت زیادہ بڑھ جائے اور گھریلو علاج یا عام ادویات سے آرام نہ آئے تو ماہر امراض جوڑے سے رجوع کرنا ضروری ہے۔ ڈاکٹر بعض صورتوں میں فزیوتھراپی تجویز کرتے ہیں، جس سے غلطیوں سے بچنے اور گھٹنوں کی حرکت بہتر ہوتی ہے۔ کچھ مریضوں کے لیے آئیچیکشن یا چھریوں کی صورت میں بھی اختیار کی جاتی ہیں۔ جبکہ آخری مرحلے میں گھٹنے کی تبدیلی (knee replacement) کا آپریشن کیا جاتا ہے، جو زندگی کو دوبارہ مستحکم بنا سکتا ہے۔

احتیاطی تدابیر اپنانا گھٹنوں کے درد سے بچاؤ کا سب سے اہم طریقہ ہے۔ اگر شروع سے ہی وزن متوازن رکھا جائے، مناسب خوراک استعمال کی جائے، اور جوڑوں کو حرکت میں رکھا جائے تو بڑھاپے میں یہ تکلیف کافی حد تک کم ہو سکتی ہے۔ بدقسمتی سے اکثر افراد کو معمولی کچھ کرنا ہی کافی محسوس ہوتا ہے، جو بعد میں پیچیدہ صورت اختیار کر لیتا ہے۔ یہ بھی حقیقت ہے کہ گھٹنوں کا درد صرف جسمانی مسئلہ نہیں رہتا بلکہ یہ انسان کی انفعالیات پر بھی اثر ڈالتا ہے۔ مستقل درد انسان کو ناامیدی اور پریشانی کی طرف دھکیل سکتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ مریض کو نہ صرف طبی علاج فراہم کیا جائے بلکہ ذہنی سکون اور حوصلہ دیا جائے تاکہ وہ اس تکلیف کا مقابلہ کر سکے۔ آخر میں یہ کہنا چاہیے کہ گھٹنوں کے درد کو برہنہ چھوڑنا لازمی حد تک سمجھنا چاہیے۔ اگر انسان اپنی صحت کا خیال رکھے، متوازن غذا لے، مناسب ورزش کرے اور اجازت دہانہ فوفا مارجن سے معاوضہ کرتا رہے تو یہ مسئلہ بہت حد تک قابو میں رہ سکتا ہے۔ یوں بڑھاپے کی زندگی بھی آرام دہ اور متحرک انداز میں گزاری جا سکتی ہے۔

انسان جب جوان ہوتا ہے تو جسم کے ہر حصے میں ایک قدرتی طاقت موجود رہتی ہے۔ ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں اور جوڑ پوری لچک کے ساتھ کام کرتے ہیں۔ مگر وقت کے ساتھ ساتھ یہ طاقت کمزور پڑنے لگتی ہے اور سب سے پہلے جوڑوں پر اس کے اثرات نمایاں ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ خاص طور پر گھٹنے اور روز چلنے، اٹھنے، بیٹھنے اور وزن اٹھانے میں استعمال ہوتے ہیں، وہ عمر بڑھنے کے ساتھ سب سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ 45 سال کے بعد گھٹنوں کے درد کا مسئلہ ایک عام شایعیت کے طور پر سامنے آتا ہے۔ اوقات ہلکا سا ہوتا ہے جسے نظر انداز کر دیا جاتا ہے، مگر کئی بار یہ اتنا بڑھ جاتا ہے کہ روزمرہ کی زندگی بری طرح متاثر ہونے لگتی ہے۔ مریض کے لیے چلنا پھرنا، سیریاں چڑھنا، یا حتیٰ کہ کرسی سے اٹھنا بھی ایک مشکل مرحلہ بن جاتا ہے۔ یہ کیفیت محض جسمانی تکلیف ہی نہیں بلکہ ذہنی دباؤ اور مایوسی کا باعث بھی بنتی ہے۔

اس تکلیف کی ایک اہم وجہ ہڈیوں کی کمزوری ہے۔ جب جسم میں کیشیم اور وٹامن ڈی کی کمی ہو جائے تو ہڈیاں بھری ہو جاتی ہیں اور جوڑوں پر زیادہ دباؤ محسوس ہونے لگتا ہے۔ یوں گھٹنوں میں درد، سوجن اور آکڑاؤ جیسی علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ اس کے علاوہ بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ جوڑوں میں موجود کارٹیلاج آہستہ آہستہ گھٹنے لگتا ہے، جس کی وجہ سے ہڈیاں براہ راست آپس میں ٹکرائے لگتی ہیں اور درد میں شدت پیدا ہو جاتی ہے۔ آخر کار آہستہ آہستہ گھٹنوں کے درد کی ایک بڑی وجہ ہے۔ یہ بیماری زیادہ تر درمیانی عمر اور بڑھاپے کے افراد کو متاثر کرتی ہے۔ آخر کار آہستہ آہستہ گھٹنوں میں سوجن آ جاتی ہے، جس سے گھٹنوں کی حرکت محدود ہو جاتی ہے اور مریض کو سخت تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہی نہیں بلکہ بعض افراد میں زیادہ وزن بھی گھٹنوں کے لیے خطرہ بن جاتا ہے کیونکہ جسم کا اضافی بوجھ براہ راست ان جوڑوں پر پڑتا ہے۔

اس مسئلے سے بچاؤ کے لیے سب سے پہلے طرز زندگی میں تبدیلی ضروری ہے۔ مناسب غذا کا استعمال گھٹنوں کی صحت کے لیے نہایت اہم ہے۔ دودھ، دہی، چھللی اور پختوں والی ہڈیاں کیشیم اور وٹامن ڈی کی بہترین مقدار فراہم کرتی ہیں، جو ہڈیوں کو مضبوط اور صحت مند رکھتی ہیں۔ اگر غذا میں یہ اجزاء ملنا ناقص ہو تو کچھ غذائی دواؤں کی مدد سے اسے بھرا سکتا ہے۔ کم ہونے والے کیشیم بھی ڈاکٹر کے مشورے سے لیے جاسکتے ہیں۔

خبر و نظر

جموں و کشمیر میں 26 ہزار سے زائد گھرانے شمسی توانائی اسکیموں سے مستفید / مرکزی حکومت

یو این ایس // مرکزی حکومت نے راجیہ سبھا کو بتایا ہے کہ جموں و کشمیر میں مختلف مرکزی اسکیموں کے تحت 26 ہزار سے زائد گھرانے روف ٹاپ سولر منصوبوں سے مستفید ہو چکے ہیں، جبکہ خطے کے توانائی کے نظام میں اب بھی ہائیڈرو پاور کا غلبہ برقرار ہے۔ وزیر مملکت برائے نئی و قابل تجدید توانائی شری پدیو نانک نے ایک غیر متاثرہ سوال کے جواب میں کہا کہ وزارت کی اسکیمیں مرکزی سکالر پروگراموں کے طور پر نافذ کی جا رہی ہیں اور فنڈنگ کی اجرائی جی راجیہ سبھا کے بجائے اسکیم کے رہنما اصولوں کے مطابق کی جاتی ہے۔ یو این ایس کے مطابق انہوں نے بتایا کہ گزشتہ تین برسوں کے دوران پی ایم ایس یو ایچ گھرنٹ بجلی یو جتا اور پی ایم ایس اسکیم کے تحت مالی معاونت فراہم کی گئی ہے۔ سرکاری اعداد و شمار کے مطابق 2022-23 میں روف ٹاپ سولر کیلئے 1.20 کروڑ روپے جبکہ پی ایم ایس کے تحت 15.69 کروڑ روپے جاری کیے گئے۔ 2023-24 میں کوئی فنڈ جاری نہیں ہوا، تاہم 2024-25 میں نمایاں اضافہ ہوا اور روف ٹاپ سولر منصوبوں کیلئے 59.85 کروڑ روپے جبکہ پی ایم ایس کے تحت 12.90 کروڑ روپے فراہم کیے گئے۔ حکومت کے مطابق 28 فروری 2026 تک جموں و کشمیر میں قابل تجدید توانائی کی مجموعی نصب شدہ صلاحیت 3,629.41 میگا واٹ ہے، جس میں 3,360 میگا واٹ بڑے ہائیڈرو پراجیکٹس، 189.93 میگا واٹ چھوٹے ہائیڈرو منصوبے اور 79.48 میگا واٹ شمسی توانائی شامل ہے۔ پی ایم ایس کے لیے ہائیڈرو پاور کے تحت اب تک 26,730 گھرانے مستفید ہوئے ہیں۔ ضلع سری نگر میں سب سے زیادہ 4,538 مستفیدین ریکارڈ کیے گئے، اس کے بعد جموں (3,881) اور کپواڑہ (2,494) کا نمبر آتا ہے۔ اہت ناگ، کٹھوعہ، بارہمولہ، بڈگام اور پلوامہ میں بھی نمایاں پیش رفت دیکھی گئی، جبکہ شتوڑ، پوچھو اور پانی میں نسبتاً کم استفادہ رپورٹ ہوا۔ مرکزی حکومت نے بتایا کہ قابل تجدید توانائی کے فروغ کیلئے مختلف پالیسی اور مالی اقدامات کیے جا رہے ہیں، خاص طور پر درودراز اور صدیقی علاقوں میں۔ ان میں خصوصی زمرہ جات کیلئے زیادہ مالی معاونت، پیش گریں ہائیڈروجن مشن اور گرین انرجی کوریڈور جیسے اقدامات شامل ہیں۔ حکام کے مطابق یہ تمام کوششیں بھارت کے 2030 تک 500 میگا واٹ غیر فوسل فیول توانائی صلاحیت حاصل کرنے کے ہدف کے مطابق کی جا رہی ہیں۔

امریکہ یو ایس ایس جارج ایچ ڈبلیو کولینج میں تعینات کرے گا

واشنگٹن، 28 مارچ (یو این آئی) امریکی حکام نے کہا کہ ہش ریاستہائے متحدہ کی مرکزی کمان (CENTCOM) کی ڈسٹریکٹ کے علاقے میں یو ایس ایس جارج ایچ ڈبلیو کولینج کو تعینات کرنے کے لیے تیار ہیں، اس اقدام سے خلیج میں واشنگٹن کی بحری کی موجودگی کو بڑھتے ہوئے علاقائی کشیدگی کے درمیان تقویت ملے گی۔ سی بی ایس نیوز نے معاملے سے واقف حکام کے حوالے سے رپورٹ کیا ہے کہ بحری کمان کی طرف سے پہلے سے تعیناتی کی ترقی میں پیش قدمی کی گئی ہے جو اس کے علاقے میں تعینات کرنے کے لیے تیار ہے۔ یہ بھی بتایا گیا ہے کہ اس کے لیے تیار کرنے میں پیش قدمی کی گئی ہے۔

ٹریمپ کا نیٹو سے فوجی امداد نہ دینے پر مایوسی کا اظہار

واشنگٹن، 28 مارچ (یو این آئی) امریکی صدر ڈونالڈ ٹرمپ نے نیٹو پر اپنی تنقید جاری رکھتے ہوئے، بحر اوقیانوس کے فوجی ہیکل سے مایوسی کا اظہار کرتے ہوئے، اتحادی ممالک کو آہٹانے پر مز کو دوبارہ کھولنے میں مدد دینے کے لیے فوجی مدد فراہم کرنے کے لیے تیار نہ ہونے پر نیٹو کی سرزنش کی ہے، جس نے بحری توانائی کی تجارت، ٹرانزٹ اور نیٹو کی بحری طرف متاثر کیا ہے۔ ٹرمپ نے مئی میں سعودی حمایت یافتہ سرمایہ کاری کا انفرنس سے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ نیٹو کے لیے فوجی ہیکل اس وقت ہونے لگا ہے۔

ٹورنٹو کے طبی علاقے میں پروڈیون سلڈر چھپنے سے دھماکے

ٹورنٹو، 28 مارچ (یو این آئی) کینیڈا کے صوبے اونٹاریو کے شہر ٹورنٹو کے زیریں علاقے (ڈاؤن ٹاؤن) میں جمعہ کی شام ایک زیر زمین تجارت کی چھت پر رکھے پروڈیون سلڈروں کے چھپنے سے زوردار دھماکے ہوئے، جس کے بعد فضا میں دھوئیں کے گہرے بادل چھا گئے۔ حکام کے مطابق، یہ واقعہ رجمنٹ اسٹریٹ ویسٹ اور جان اسٹریٹ کے قریب پیش آیا، جہاں فائر فائٹرز نے بروقت کارروائی کرتے ہوئے آگ پر قابو پا لیا۔ ٹورنٹو فائر سروس نے اطلاع دی ہے کہ آگ کتنے کے باعث 'پروڈیون سلڈروں کے چھپنے، بلند شعلوں اور سیاہ دھوئیں' کا منظر دیکھا گیا۔ پولیس کے مطابق، شام تقریباً چھ بجے تعمیراتی

یونیسکو تعلیمی رپورٹ: 2030 کے اہداف کو شدید خطرات، 27 کروڑ سے زائد بچے اسکولوں سے باہر

پیرس (یو این آئی) یونیسکو گلوبل ایجوکیشن ماہیٹرنگ (جی ای ایم) رپورٹ 2026 کے مطابق، دنیا بھر میں 27.3 کروڑ (27.3 ملین) بچے نو عمر اور نو جوان اسکول کی تعلیم سے محروم ہیں۔ رپورٹ میں انکشاف کیا گیا ہے کہ یہ مسلسل ساتواں سال ہے جب اس تعداد میں اضافہ ہوا ہے، اور عالمی سطح پر چھٹا بچہ اسکول سے باہر ہے۔ رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ 2015 کے بعد تقریباً ہر تین بچوں کو

اسکول میں برقرار رکھنے کی رفتار سے پڑ گئی ہے۔ سب سے زیادہ توجہ دینا چاہیے: جی ای ایم رپورٹ اور مغربی ایشیا کے جنگ زدہ علاقوں میں ہے، جہاں ہر چھ بچوں میں سے ایک بچہ تعلیم سے محروم ہے۔ تنازعہ زدہ علاقوں میں رہنے والے ہر چھ بچوں میں سے ایک سے زیادہ بچے تعلیم سے محروم ہیں۔ پیرس میں واقع یونیسکو کے صدر دفتر میں گلوبل ایجوکیشن کونسلن کی میٹنگ کے دوران اس رپورٹ کو 25 مارچ کو جاری کیا گیا۔

OFFICE OF THE PRINCIPAL
GOVERNMENT MEDICAL COLLEGE, ANANTNAG, J&K
 (Main Campus Dalgam, Anantnag)
 Phone No: 01932-227624 e-mail: principal-gmca@jk.gov.in
 e-NIT No. 09 GMCA of 2026. | Dated: 28-03-2026

On behalf of Lieutenant Governor, Union Territory of Jammu & Kashmir, online tenders on JKTenders Portal (JKTenders.gov.in) are invited from reputed insurance agencies for the comprehensive insurance coverage of vehicles belonging to the Govt. Medical College and Associated Hospitals, Anantnag.

Important Dates and Cost of EMD:-

S.No.	Event	Date
1.	Date of issuance of tender Notice	28-03-2026 (03:30 PM)
2.	Bid submission start date	28-03-2026 (03:30 PM)
3.	Bid submission end date	09-04-2026 (03:30PM)
4.	Date and time of opening of Bids	10-04-2026 (03:00 PM)
5.	Earnest Money Deposit	Rs. 10,000/= (Rupees ten thousands)
6.	Tender Fee	Rs: 500

The Bidding documents consisting of qualifying information, eligibility criteria and detailed terms and conditions can be downloaded from official website www.gmcnanantnag.ac.in Or www.jktenders.gov.in.

The competent authority reserves the right to accept or reject the tenders received without assigning any reason thereof.

DIPK-12201/25
 Dated: 28/03/2026

Sd/- Dean/Principal,
 Govt. Medical College, Anantnag

SKUAST KASHMIR
Faculty of Horticulture Division of Food Science and Technology Sher-e-Kashmir
University of Agricultural Sciences & Technology of Kashmir,
 Shalimar Srinagar Kashmir-190025

No. AU/FST/RuTAG2.0/26/411 Dated: 27-03-2026

INVITATION OF QUOTATIONS

Quotations are invited from principal manufacturers/authorized dealers/ suppliers for supply of low cost pyrolysis set-up with following specifications. The quotations should reach to office of the undersigned by or before 3rd April 2026 upto 4:00pm.

Particulars	Specifications
Furnace specifications	Drum Type 3.8 ft (height) by 2 ft (Dia) - 300 Litres Double layer jacketed 16 Gauge drum type cover covering Double layer insulation ceramic fiber 25 mm and rock wool 50 kg/m ³ Fuel system operated closed loop Diesel tank for controlled fuel ejection Air tight lid (screw type) Rocket type burning core with copper sheet jacketing for maximum thermal conduction 10 Litres Fuel Tank with controlled dripper/ combustion vent iron stand Tray type combustion drawer Closed loop nitrogen combustion Controlled air feeding for enhanced combustion K type thermocouple with LCD digital recorder with heat resistant detection rod 200 °C to 1370 °C
Operating Range of Set up	
Resolution	±0.1 °C
Accuracy	± 1 %
Power Source	4 AAAA L.S.V
Operating Temperature range of K-type thermometer	(0-40) °C
Output	LCD output
Paint high temperature resistant anti corrosive	600 °C

Sd/- (Prof. S. Z. Hussain)
 PI RuTAG 2.0
 Division of Food Science & Technology, SKUAST-K

DIPK-NB-3698/25
 Dated: 28/03/2026

Government of Jammu and Kashmir OFFICE OF THE ASSISTANT DIRECTOR TOURISM, GULMARG Public Notice

It is hereby notified that the Revised Provisional List of 77 Valley Guide License Holders proposed for conversion to Gulmarg jurisdiction has been prepared after disposal of objections received against the earlier notified list.

The revised list reflects certain additions and deletions based on verification of credentials as per official records.

All concerned stakeholders are hereby given a final opportunity to submit objections, if any, along with supporting documents, within 07 days from the date of publication of this notice in the office of Assistant Director Tourism, Gulmarg.

Objections received after the stipulated period shall not be entertained.

The revised list is available for inspection in the office during working hours.

(List of 77 enclosed in Annexure-A)

Sd/- Assistant Director Tourism, Gulmarg
 (Prescribed Authority)

Final Corrected Candidate List
 Sorted by Qualification, Experience, then Age | Age and Experience calculated as on 15-January-2026 (Annexure -A)

Sl. No.	Regd No	File No.	Name	Residence	Ph. No.	DOB	Age	State of Issue of license	Experience	Renewal date	Qual. Status	Multi-plate Reg. If any	Alt. dent
1	JKTG00009614	19	Aamir Bashi	Taranag	9103748994	15-Aug-88	37 years, 5 months, 0 days	28-Nov-13	12 years, 1 month, 18 days	31-Dec-27	PG		
2	JKTG00000214	24	Mahraj Ahmad Dar	Badal Papan, Wagaura	7889227343	15-Nov-90	35 years, 2 months, 0 days	14-Apr-22	3 years, 9 months, 1 days	21-Dec-26	PG		
3	JKTG00002550	1	Mahmood Saleem Bhat	Selita, Tangaura	9797825594	02-Jan-91	35 years, 0 months, 13 days	26-Apr-22	3 years, 2 months, 20 days	31-Dec-27	PG		Tablet
4	JKTG00000442	35	Muhsin Ahmad Lone	Farepora Tangaura	7006793546	13-Mar-92	32 years, 10 months, 2 days	05-Jul-22	3 years, 6 months, 10 days	31-Dec-26	PG		
5	JKTG00000635	2	Ishaq Ahmad Lone	Bates, Tangaura	7780878440	23-Mar-92	32 years, 9 months, 21 days	14-Jul-22	3 years, 6 months, 1 days	31-Dec-26	PG		Tablet
6	JKTG00000777	4	Asif Ahmad Rather	Sheikhar e, Kresri Wagaura	7006976359	25-Mar-92	32 years, 9 months, 21 days	06-Aug-22	3 years, 5 months, 9 days	31-Dec-26	PG		Tablet
7	JKTG00000893	21	Mahd. Shafi Bhat	Tank Bates, Tangaura	9797889492	13-Dec-83	40 years, 2 months, 2 days	25-Sep-22	3 years, 2 months, 27 days	31-Dec-26	PG		Tablet
8	JKTG00000903	5	Mahmood Zareen Khan	Chandona, Baromulla	7889341094	07-Jul-91	34 years, 6 months, 8 days	19-Sep-22	3 years, 3 months, 27 days	31-Dec-23	PG		Tablet
9	JKTG00000909	20	Tayyab Muhsin Khan	Gumvini, Tangaura	7889424520	19-Apr-94	31 years, 8 months, 27 days	19-Sep-22	3 years, 3 months, 27 days	31-Dec-26	PG		
10	JKTG00000947	47	Reyaz Ahmad Bhat	Badal Papan Baromulla	6005349355	04-Mar-96	29 years, 10 months, 9 days	10-Sep-22	3 years, 3 months, 27 days	31-Dec-23	PG		
11	JKTG00001089	7	Mahmood Rafiq Dar	Taranag, Tangaura	7006707777	26-Nov-94	31 years, 1 month, 20 days	10-Oct-22	3 years, 3 months, 5 days	31-Dec-26	PG		Tablet
12	JKTG00001440	4	Tariq Ahmad Bhat	Gogfard, Tangaura	7889435531	10-Oct-83	40 years, 3 months, 5 days	27-Oct-22	3 years, 2 months, 19 days	31-Dec-26	PG		Tablet
13	JKTG00001992	8	Irfaan Ahmad Bhat	Pandhara, Tangaura	7006140721	13-Dec-92	32 years, 1 month, 0 days	15-Nov-22	3 years, 2 months, 0 days	31-Dec-23	PG		Tablet
14	JKTG00002434	10	Arif Ahmad Wasi	Badal Papan, Wagaura	6005681016	15-Nov-91	34 years, 10 months, 0 days	14-Dec-22	3 years, 1 month, 0 days	31-Dec-26	PG		
15	JKTG00002435	9	Wasim Ahmad Lone	Baderlat, Tangaura	9797779719	20-Nov-91	34 years, 1 month, 26 days	16-Dec-22	3 years, 1 month, 0 days	31-Dec-26	PG		Tablet
16	JKTG00002441	62	Shaukat Ahmad Dar	Hujilat, Wagaura	7889464550	20-Feb-92	32 years, 10 months, 26 days	14-Dec-22	3 years, 1 month, 0 days	31-Dec-25	PG		
17	JKTG00003204	17	Ishaq Ahmad Bhat	Hem, Tangaura	9797227827	07-Mar-91	34 years, 10 months, 8 days	23-Mar-22	3 years, 9 months, 21 days	31-Dec-26	PG		
18	JKTG00003174	18	Mahmood Saleem Malik	Sheikhar e, Kresri	8825086820	27-Mar-91	34 years, 9 months, 19 days	22-Mar-22	3 years, 9 months, 23 days	31-Dec-26	PG		
19	JKTG00003202	36	Irfaan Ahmad Khan	Badal Papan, Wagaura	6006749224	23-May-96	29 years, 7 months, 21 days	22-Mar-22	3 years, 9 months, 21 days	31-Dec-26	PG, M.A.P.S		
20	JKTG00003350	11	Muhsin Ahmad Bhat	Taranag, Tangaura	9625277987	07-Oct-87	36 years, 5 months, 8 days	01-Apr-22	3 years, 9 months, 14 days	31-Dec-26	PG		
21	JKTG00003382	13	Talib Hussain Bhat	Bates, Tangaura	7006703454	01-Aug-92	32 years, 5 months, 14 days	01-Apr-22	3 years, 5 months, 14 days	31-Dec-26	PG		
22	JKTG00003298	13	Shaukat Ahmad Khan	Haryath e, Tangaura	9797046675	23-Mar-92	32 years, 9 months, 21 days	02-Apr-22	3 years, 9 months, 12 days	31-Dec-26	PG		
23	JKTG00003152	14	Ishaq Ahmad Khan	Fadrilgh, Baromulla	9623784897	23-Feb-94	31 years, 10 months, 21 days	01-May-22	3 years, 8 months, 14 days	31-Dec-26	PG		
24	JKTG00004274	14	Muhsin Ahmad Lone	Muhsin Ahmad Lone	6005264188	02-May-90	33 years, 8 months, 13 days	02-Jun-22	3 years, 7 months, 12 days	31-Dec-26	PG		
25	JKTG00004582	15	Muhsin Ahmad Wasi	Kashpora Tangaura	9906314698	01-Feb-92	32 years, 11 months, 14 days	02-Jun-22	3 years, 7 months, 12 days	31-Dec-26	PG		
26	JKTG00005549	44-8	Yasir Meher Dar	Dhoban Kesar	7788084532	14-Dec-88	37 years, 1 month, 5 days	26-Jul-22	3 years, 5 months, 18 days	31-Dec-26	PG		
27	JKTG00000182	20	Shafiq Ahmad Rather	Badal Papan, Wagaura	9196578088	20-Jan-89	36 years, 11 months, 26 days	15-Mar-22	3 years, 10 months, 8 days	31-Dec-24	Graduate		
28	JKTG00000184	21	Mahd. Shafi Bhat	Tank Bates Tangaura	6006489694	08-Jan-98	28 years, 0 months, 7 days	15-Mar-22	3 years, 10 months, 0 days	31-Dec-22	Graduate		
29	JKTG00000193	48-4	Ishaq Ahmad Sheikh	Islah Colony Tangaura	9541034438	15-Nov-92	32 years, 10 months, 0 days	28-Mar-22	3 years, 9 months, 18 days	31-Dec-27	Graduate		
30	JKTG00000195	23	Muhsin Ahmad Tali	Zian Tangaura	9906122921	07-Jan-92	32 years, 0 months, 8 days	26-Mar-22	3 years, 9 months, 18 days	31-Dec-26	Graduate		
31	JKTG00000197	23	Jahangir Hussain Sheikh	Numbale or Wagaura	9906315631	21-Mar-95	30 years, 9 months, 23 days	28-Mar-22	3 years, 9 months, 18 days	31-Dec-26	Graduate		
32	JKTG00000251	25	Alif Ahmad Lone	Numbale or Wagaura	7006013348	14-Nov-91	34 years, 2 months, 0 days	26-Apr-22	3 years, 8 months, 20 days	31-Dec-26	Graduate		
33	JKTG00000252	36	Arif Ahmad Lone	Bates Tangaura	8899501400	02-Feb-92	32 years, 11 months, 12 days	02-Apr-22	3 years, 8 months, 30 days	31-Dec-23	Graduate		
34	JKTG00000249	27	Irfaan Ahmad Riz	Kakfial Wagaura	7006402111	24-Nov-94	31 years, 1 month, 22 days	26-Apr-22	3 years, 8 months, 30 days	31-Dec-27	Graduate		
35	JKTG00000252	28	Zakoor Ahmad Wasi	Mechilga or Tangaura	7006612226	10-Mar-97	26 years, 10 months, 5 days	26-Apr-22	3 years, 8 months, 30 days	31-Dec-27	Graduate		
36	JKTG00000248	28	Shafiq U Islam Sheikh	Numbale or Wagaura	9797042096	30-Apr-97	26 years, 8 months, 10 days	26-Apr-22	3 years, 8 months, 29 days	31-Dec-26	Graduate		
37	JKTG00000275	30	Asif Meher Dar	Farepora Tangaura	7006939048	02-Sep-97	26 years, 5 months, 10 days	19-May-22	3 years, 8 months, 27 days	31-Dec-26	Graduate		
38	JKTG00000276	31	Asif Ahmad Lone	Farepora Tangaura	7889363780	21-Jul-99	26 years, 5 months, 21 days	19-May-22	3 years, 7 months, 27 days	31-Dec-26	Graduate		
39	JKTG00000286	32	Muhsin Ahmad Tali	Farepora Tangaura	6005289304	01-Jul-99	26 years, 10 months, 8 days	26-May-22	3 years, 7 months, 30 days	31-Dec-26	Graduate		
40	JKTG00000288	33	Ishaq Ahmad Tali	Zian Tangaura	7006706575	06-Jun-92	32 years, 0 months, 9 days	20-May-22	3 years, 7 months, 16 days	31-Dec-26	Graduate		
41	JKTG00000226	34-4	Javed Bhat	Haryath e Tangaura	9487841115	11-Jun-98	26 years, 0 months, 0 days	16-Jun-22	3 years, 7 months, 16 days	31-Dec-26	Graduate		
42	JKTG00000457	36	Sajid Ahmad Riz	Farepora Tangaura	9149482642	17-Mar-92	32 years, 9 months, 29 days	05-Jul-22	3 years, 6 months, 10 days	31-Dec-26	Graduate		
43	JKTG00000461	36	Asif Ahmad Chagan	Wastara Tangaura	9149026634	12-Dec-91	26 years, 1 month, 3 days	05-Jul-22	3 years, 6 months, 10 days	31-Dec-26	Graduate		
44	JKTG00000748	58	Tayyab Ahmad Bhat	Baderlat Tangaura	9482346029	03-Mar-89	36 years, 10 months, 12 days	06-Aug-22	3 years, 5 months, 0 days	31-Dec-26	Graduate		
45	JKTG00000791	38	Bilal Ahmad Bhat	Baderlat e Tangaura	7789291479	10-Mar-89	36 years, 10 months, 8 days	06-Aug-22	3 years, 5 months, 0 days	31-Dec-22	Graduate		
46	JKTG00000770	37	Tayyab Ahmad Lone	Farepora Tangaura	7006174042	07-Mar-91	34 years, 10 months, 8 days	06-Aug-22	3 years, 5 months, 8 days	31-Dec-26	Graduate		
47	JKTG00000784	34	Irfaan Ahmad Lone	Farepora, Tangaura	7006329794	14-Apr-94	31 years, 9 months, 0 days	06-Aug-22	3 years, 5 months, 8 days	31-Dec-27	Graduate		
48	JKTG00000771	29	Alif Hussain Riz	Mullara Tangaura	6005026540	11-Nov-94	31 years, 2 months, 0 days	06-Aug-22	3 years, 5 months, 9 days	31-Dec-30	Graduate		
49	JKTG00000780	40	Ishaq Ahmad Lone	Dokarhali Tangaura	6006104152	28-May-97	26 years, 7 months, 18 days	06-Aug-22	3 years, 5 months, 2 days	31-Dec-26	Graduate		
50	JKTG00000784	41	Bilal Ahmad Riz	Quethon Chanderpore e Tangaura	8491014574	10-Sep-97	26 years, 4 months, 3 days	06-Aug-22	3 years, 5 months, 8 days	31-Dec-22	Graduate		
51	JKTG00000914	43-4	Farooq Ahmad Riz	Kakfial Riz	962474382	07-Jan-88	36 years, 0 months, 8 days	19-Sep-22	3 years, 3 months, 27 days	31-Dec-26	Graduate		
52	JKTG00000904	43	Shafiq Ahmad Malik	Farepora Tangaura	9482141846	10-Dec-90	32 years, 1 month, 5 days	19-Sep-22	3 years, 3 months, 27 days	31-Dec-26	Graduate		
53	JKTG00000915	44-4	Zakid Ahmad Dar	Badal Papan, Wagaura	9797776557	25-Mar-92	32 years, 9 months, 21 days	19-Sep-22	3 years, 3 months, 27 days	31-Dec-26	Graduate		
54	JKTG00000916	45	Mahd. Laili Khan	Rashpora or BIA Kesar	7006120027	13-Jan-92	32 years, 0 months, 0 days	19-Sep-22</					

