



اشاعت خاص

پاک فضائیہ اور تندرستی

تحریر: محمد عامر صدیقی



میڈیا سٹیٹو نے پاکستانی شایینوں کی کی ان تھک؟ جتنے دشمن کو میدان کارزار میں بے بس کر دیا اور مارو دشمن کے دفاع کبھی بھی مارو دشمن کے دفاع پر سمجھتا نہیں سامنے رکھ کر بھارتی جھوٹ اور فریب کا پردہ چاک کیا۔ یوں تاریخ نے ایک بار چندی مہینوں میں ہسپانی پر مجبور ہونا پڑا پھر گواہی دی کہ جس قوم کے محافظ اقبال اور دیانے دیکھا کہ تاریخ نے ایک بار بھر کے شایین ہوں اور فضائیہ بقول قائد، خود کو دہرایا، فرق صرف یہ تھا کہ اب پاکستان کی فضائی قوت جدید ہیکنڈ ٹون ہوں تو اسکی جانب میلی آنکھ سے دیکھنا کس قدر چاہا کہ ہوسکتا ہے۔



چکا تھا کہ میج کا اجالا بیان تن ہوتا ہے۔ جب سورج کی پہلی کرن فضاؤں کو روش کر رہی تھی، تب فجر پاکستان، ہے ایف 17- تھنڈر بلاک تھری نے اپنی گھن گرج سے ایسا جواب دیا کہ آئندہ برسوں کے دوران جب جب فضائی معرکوں کا ذکر ہوگا ایس 400- کی چابی کا قصہ بر فرست ہوگا۔ جس دشمن کو اپنے جدید ترین ایس 400- ایئر ڈیفنس سٹم پرنا تھا، اُس کے فرد کو پاکستانی شایینوں نے خاکستر کر دیا۔ ہے ایف 17- تھنڈر بلاک تھری نے اپنے جدید ریڈارز، ہائپر سوک میزائل اور برقی رفقاری سے آسمانوں کا سینہ چیرتے ہوئے نہ صرف ایس - 400 نظام کو نشانہ بنایا بلکہ ان میں سے دو سسٹمز کو تباہ کر کے دشمن کا گھمنڈ توڑا، اور یہ ثابت کیا کہ ہماری قوت محض ہتھیاروں میں نہیں بلکہ عزم و ایمان میں پوشیدہ ہے۔



ایم ایم عالم اور جانبازوں کی قربانیاں

ایئر چیف مارشل ظہیر احمد ہابر سدھو کی ایک حسین احراج سے لازوال بیان کا کیمبل نہیں بلکہ ذہانت، ٹیکنالوجی اور بروقت فیصلوں کی جگہ ہے۔ ایم ایم عالم نے اور سر فرانسسکو کے ولولے کی امن، پاک فضائیہ اس برس یوم دفاع پر دشمن کو ایک بار سینچا، آج کے شایینوں نے اسے نئی جہتیں دی ہیں اور سر فرانسسکو کے ساتھ زندہ رہنے کی قیادت میں ہم دشمن کی کئی بھی جاہریت کے خلاف، ہمدردت صفا اور تیار ہیں۔

ایئر چیف مارشل ظہیر احمد ہابر سدھو کی مدبرانہ قیادت

شایینوں کی اڑان اور 1965 کی سنہری داستان

جدید ٹیکنالوجی اور آپریشن ضرب کرار 2025



ستمبر یوم دفاع پاکستان

یوم دفاع پاکستان ہمارے غیور عوام اور افواج پاکستان کے مثالی حوصلے، قربانی اور اتحاد کی علامت ہے۔ یہ دن ہماری تاریخ میں خصوصی اہمیت کا حامل ہے کیونکہ یہ دشمن کی جارحیت کے خلاف اُس عزم و مصیبت کی یاد دلاتا ہے جس کا مظاہرہ کر کے ہماری قوم نے دنیا کو دکھایا کہ پاکستان اپنی علاقائی سالمیت کا تحفظ بخوبی جانتا ہے۔ ایک مرتبہ پھر دشمن مئی ۲۰۲۵ء میں ایک پُر امن ملک پر حملہ آور ہوا تاہم اسے ہمارے اسلاف کے روایتی جذبہ کے تقلید کی بدولت شکست فاش ہوئی۔ الحمد للہ، یہ شاندار کامیابی مسلح افواج کے بے مثال اتحاد، قومی یکجہتی اور اللہ تعالیٰ کی خصوصی کرم نوازی کا ثمر ہے۔ اس یادگار دن کو مناتے ہوئے ہم اپنے جانبازوں کے غیر معمولی کارہائے نمایاں کو یاد کرتے ہیں اور ان کی بے پناہ قربانیوں کو شاندار خراج تحسین پیش کرتے ہیں۔

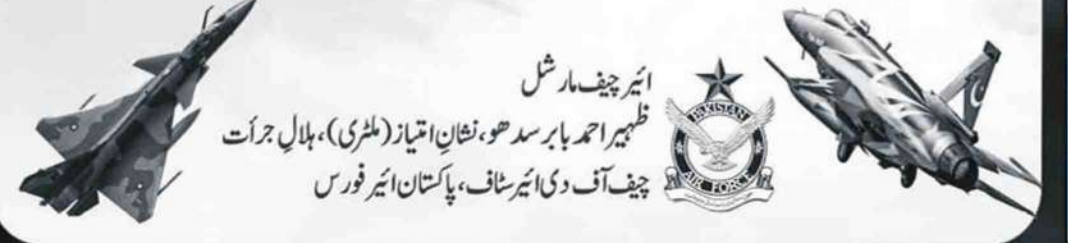
میرے عزیز ہم وطنو! پاکستان ایک امن پسند ملک ہے جو پڑوسیوں اور تمام دنیا کے ساتھ خوشگوار تعلقات قائم کرنے پر یقین رکھتا ہے۔ امن بقاءے باہمی کی شدید خواہش کے باوجود ہم دفاع پاکستان کی مقدس ذمہ داری سے غافل نہیں رہ سکتے۔ ہمیں سرحد پار سے جارحیت کے ذریعے کی بار لاکار آگیا ہے تاہم قومی ہم آہنگی کے بل بوتے پر اپنی بقاء کو لاحق خطرات سے ہمیشہ بطریق احسن نبرد آزما ہوں گے۔

آج میں ایک بار پھر تمام اہلیان وطن کو یہ یقین دلاتا ہوں کہ ہمیشہ کی طرح اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے پاکستان کی فضائی سرحدیں ناقابل تسخیر ہیں۔ تیزی سے بدلتی ہوئی دفاعی صورتحال پر کڑی نظر رکھتے ہوئے پاکستان ایئر فورس اپنے فرض کو پوری یکسوئی کے ساتھ نبھانے کے لئے ہمہ وقت کمر بستہ ہے۔ معرکہ حق بنیمان مرصوص کے دوران پاک فضائیہ نے اپنی کامرانیوں کی شاندار روایت کو برقرار رکھتے ہوئے ایک مرتبہ پھر اپنی ماہر و وطن کی مقدس فضاؤں کے محافظ رہنے کے عزم اور صلاحیت کا مظاہرہ کیا ہے۔

قومی فخر اور اتحاد کے اس تاریخی موقع پر میں حالیہ تباہ کن سیلاب کے متاثرین کے ساتھ یکجہتی کا بھی اظہار کرتا ہوں اور یقین دلاتا ہوں کہ ہمیشہ کی طرح پاک فضائیہ مشکل کی اس گھڑی میں دیگر مسلح افواج کے شانہ بشانہ مکمل تعاون فراہم کرنے کے لئے تمام دستیاب وسائل بروئے کار لانے کے لئے ہمہ وقت تیار ہے۔

اس خصوصی موقع پر ہم اپنے کشمیری بھائیوں کی قربانیوں کا بھی اعتراف کرتے ہیں اور ان کشمیری شہداء کو خراج تحسین پیش کرتے ہیں جنہوں نے حق خود ارادیت کی جدوجہد میں اپنی جانیں نچھاور کیں۔

میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہمیں استقامت اور رہنمائی عطا فرمائے تاکہ ماہر و وطن کی حفاظت پاکستان کے عوام کی امنگوں کے عین مطابق کر سکیں (آمین)۔



پاکستان ایئر فورس قوم کا سرمایہ، افتخار



ٹیکنالوجی اور عزم کا وہ شاہکار تھا جس نے ہماری فضائیہ کے کماٹر ایئر کنٹرول کو فریب زدہ تماشہ بنا ڈالا۔ جب بھارتی فضائیہ ہٹ مہر سے حملہ آور ہوئی، تو گاہ شایینوں نے جوابی کارروائی کے دوران پریکٹیکل کیا مگر ایئر چیف مارشل ظہیر احمد ہابر سدھو کی مدبرانہ قیادت نے اسے

فضا کی لامتناہی وسعتوں میں جب فضاؤں کو مسخر کرتے ہوئے اپنی بہادری شایینوں نے اپنے فولادی پرچم لہائے تو سے اقوام عالم کو درطہ حیرت میں ڈال تاریخ نے گواہی دی کہ عزم و ہمت کے آگے دشمن کی کثرت بھی رائیگاں جاتی ہے۔ پاک فضائیہ کی داستان، ایثار، قربانی اور عسکری تدبیر سے عبارت ہے، جس میں 1965 کی جنگ کے سنہری ایجاب اور 2025 کے معرکہ حق کی تائینا کہانیاں مانو ایک ہی زنجیر کی دو کڑیاں دکھائی دیتی ہیں۔ ستمبر 1965 ٹیکنالوجی پر مبنی، یکسٹ جرنیشن فورس میں جب وسائل محدود مگر دلولے پام عروج پر تھے، جب فضاؤں عرض پاک میں ایسے شایین نمودار ہوئے جنہوں نے دشمن کو یہ باور کروایا کہ پاکستان کی فضائی

10- سی اور جے ایف 17- تھنڈر بلاک تھری کی شاندار کارکردگی

ریج میزائلوں کے ذریعے حملہ کرتے ہوئے سرحد پار دشمن کے طیاروں کا ایک چیر چستان بنا دیا، نیٹ ورک سینٹرک انجینس نے دشمن طیاروں کو گھیرا اور ایکٹر ایکٹو ڈیفنس سٹم نے ان میں نسب دفاعی آلات مظلوم کیئے، نتیجہ، دشمن کے 6 طیارے جن میں رائل، گ 29 --، ایس یو 30 --، دشمن کے سینے پر خوف کے ایسے کوڑے میراج 2000- اور ہیرول جیسے جدید ڈرون شامل تھے تباہ ہو کر زمیں ہوس ہوئے۔ یہ وہ مل تھا جب ٹیکنالوجی مہارت، آدر ہونے والا بزدل دشمن شاید یہ بھول



بھارتی ایس 400- ایئر ڈیفنس کا انہدام

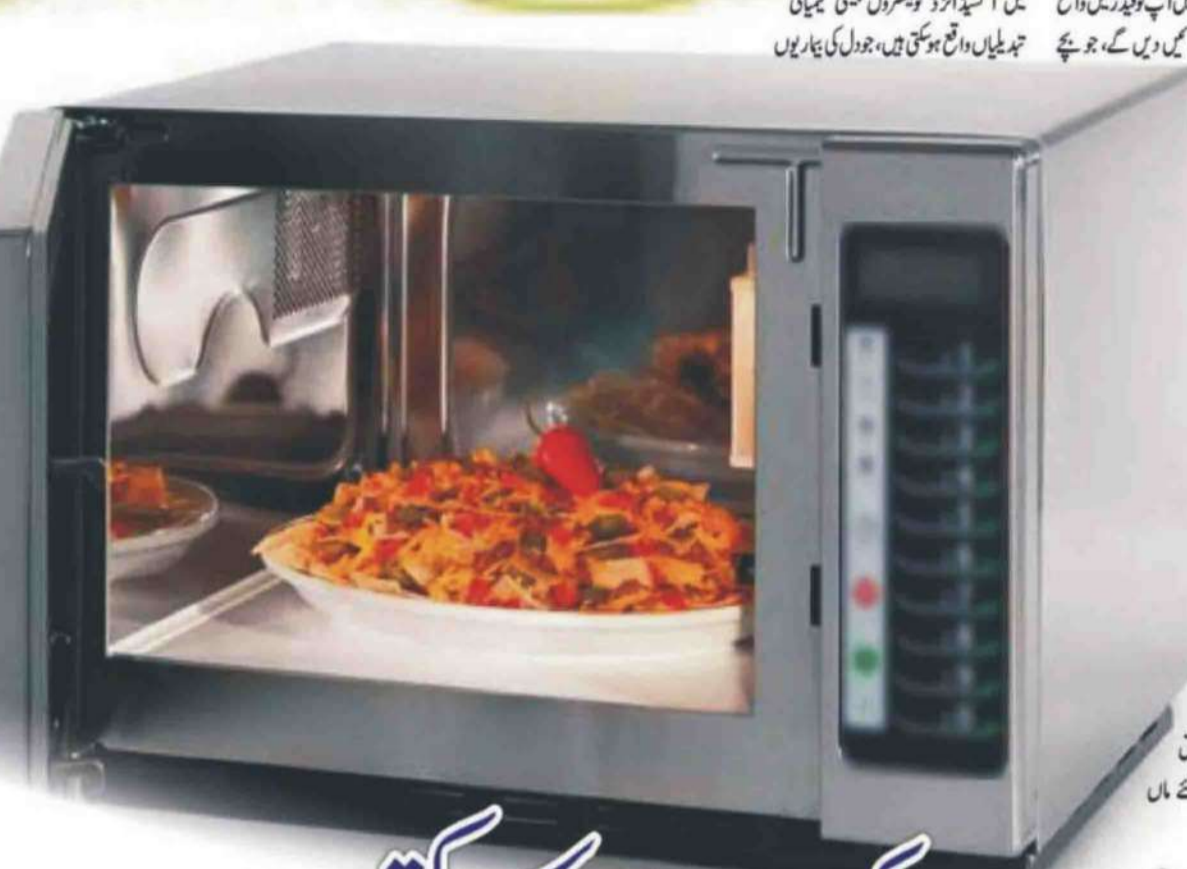
سرحدیں ناقابل تسخیر ہیں۔ ایم ایم عالم کا ڈرونز بروقت آپریشن سے ہونے بلکہ نام اس باب میں تاریخ کے اوراق پر سنہرے حروف سے کندہ ہے، جنہوں نے ایک ہی مشن میں پانچ بھارتی طیارے گرائے اور پوری دنیا کو پاکستانی شایینوں کی برق رفقاری اور مہارت کا حاکم کر دیا۔ اسی طرح سر فراز رشتی، یونس، علاؤ الدین اور دوسرے جاناظ پائلٹس نے اپنی جانوں کا نذرانہ پیش کر کے دشمن کو وصول چنا دی۔ یہ تھے قوم کے دلیر سپوت، جنہوں نے کم وسائل کے باوجود



عالمی میڈیا کی گونج اور تاریخ کا اعادہ



اشاعت خاص



مائیکروویو اودن میں گرم کرنے کو بائبل بھی خطرناک تصور نہیں کیا جاتا لیکن درحقیقت یہ زہر بن سکتی ہیں۔ آئیے اب ان کی تفصیل جانتے ہیں۔

اہلے اندھے
چھلے یا بھیر چھلے اٹھانے کو جب مائیکروویو اودن میں گرم کیا جاتا ہے تو اس کے اندر کی نمی ایک چھوٹے پریٹرنگ کی طرح اہتجائی بھاپ پیدا کرتی ہے اور وہ اس مقام تک پہنچ سکتی ہے کہ اٹھاپھٹ سکتا ہے، اور یہ صورت حال اس وقت مزید گھبرائی ہو سکتی ہے جب یہ اٹھاپھٹ کے بجائے آپ کے ہاتھ، پلیٹ یا منہ میں پھٹ جائے۔

لہذا اپنے اٹھانے کو بھاپ کے ہم میں تبدیل کرنے سے بچانے کے لیے اسے دوبارہ گرم کرنے سے پہلے چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں یا پھر اسے مائیکروویو اودن میں ڈالنے سے ہی گریز کریں۔

مان کا دودھ
آج دنیا میں چلن بھی دیکھنے کو مل رہا ہے کہ مائیکروویو اودن سے دودھ کو بعد میں استعمال کرنے کے لیے تھما اور ذرہ ذرہ لگتی ہیں، لیکن یہ عمل اس وقت خطرناک ثابت ہو سکتا ہے جب اس دودھ کو مائیکروویو اودن میں رکھ کر گرم کیا جائے۔ اس دودھ کو گرم کرنے کے لیے کسی برتن یا عموماً فلٹیر کا استعمال کیا جاتا ہے تو اودن محفوظ گوشت کو مائیکروویو اودن میں گرم کرنے سے اس میں آکسیڈائزڈ کوئیٹروجن جیسی کیمیائی تبدیلیاں واقع ہو سکتی ہیں، جو دل کی بیماریوں کے مطابق

آپ مائیکروویو اودن میں رکھتے ہیں، باہر نکلنے کے بعد ایک تو اس میں سے ساری توانائی گھٹ چکی ہوتی ہے تو دوسری طرف انسانی صحت کے لیے انتہائی مضر اثرات بھی اس میں شامل ہو جاتے ہیں۔ مختلف طبی تحقیقات سے آگاہی کے بعد آج ہم میں سے اکثر لوگ یہ جانتے ہیں کہ درحقیقت مائیکروویو اودن نام کی یہ مشین ہر چیز کو گرم کرنے کے لیے نہیں بنی، جیسے مائیکروویو اودن میں بکے ہوئے کھانوں کو کھانے سے انسانی جسم میں خون کے سرخ اور سفید خلیات میں کمی ہو جاتی ہے۔ مائیکروویو اودن کے اندر کسی کھانے کو گرم کرنے کے پلاسٹک کے برتن کا استعمال نہایت تباہ کن ظلمی ہے۔

تحقیقات کے مطابق پلاسٹک کے برتنوں میں ایسے کیمیائی اجزاء ہوتے ہیں، جو برقی مقناطیسی شعاعوں کے ذریعے گرم ہونے سے کینسر تک کا موجب بن سکتے ہیں، اسی طرح مائیکروویو اودن میں کافے، دھات یا پلاسٹک کے پلاسٹک کے برتن کا استعمال نہایت خطرناک ہو سکتا ہے، لیکن اس

مائیکروویو اودن... سہولت زحمت کب بن سکتی ہے

تقریباً 30 برس قبل کچن کی ریذینت بننے والی اس مشین کا استعمال آج معاشرے کے متوسط اور اعلیٰ طبقات کے تقریباً ہر گھر میں ہی کیا جا رہا ہے

کیوں کہ مائیکروویو کی حرارت کسی بھی کھانے کو اندر تک گرم نہیں کر پاتی، جس کے باعث کچھ بیکٹیریا یا زہرہ رہ جاتے ہیں، جو بعد ازاں انسانی جسم میں بیماری پیدا کرنے کا باعث بن سکتے ہیں۔ اس تناظر میں یہ سمجھنا مشکل نہیں کہ اودن کی حرارت گوشت کے تمام حصوں کو پکا نہیں پاتی، جس کے باعث سالمونلا نامی بیکٹریا یا زہرہ رہ جاتا ہے، لہذا گوشت کو ہمیشہ اس طریقے سے پکا لیں کہ اس کے اندر موجود تمام بیکٹیریا یا فنجس ہو جائیں۔ ایک مطالعہ میں 30 ایسے افراد کا پتہ کیا گیا، جن میں سے 10 کو اودن میں تیار شدہ گوشت جبکہ باقی 20 کو عام چولہے پر پکا گوشت کھلایا گیا تو حیران کن طور پر پہلے والے 10 افراد کو ہی نہ کسی بیماری کا شکار نظر آئے۔ اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ کھانا پکانے کے دیگر طریقوں کے مقابلے میں مائیکروویو کرنے پر گوشت میں کتنے بیکٹیریا یا زہرہ رہ سکتے ہیں۔

سبرپینٹوں والی سبزیوں
آرٹھکروکس، پیاز، پیازوں، دلی بھریوں یعنی پالک، اجرواں یا کھجور کی سمان کو دوبارہ استعمال کرنے کے لیے بچا لیتے ہیں تو انہیں گرم کرنے کے لیے مائیکروویو اودن کا استعمال مت کریں کیوں کہ ان سبزیوں میں قدرتی طور پر پاپا یا وائلے والا ٹائمرینٹ، اودن میں گرم کرنے سے ٹائمرینٹ ساہجڑوں میں تھمیل ہو



کونجم دینے کا باعث ہے۔

چاول
آپ حیران ہوں گے کہ کھجور، مہربن، صحت کے مسائل کی وجہ سے چاول کو بھی مائیکروویو اودن میں بار بار گرم کرنے سے منع کرتے ہیں۔ برطانیہ کی فوڈ سٹیبلٹی راز ایجنسی کے مطابق مائیکروویو اودن میں گرم کئے جانے والے چاول بعض اوقات فوڈ پوائزنگ کا باعث بن سکتے ہیں۔ انٹرنیشنل جرنل آف فوڈ مائیکروبیالوجی کے مطابق چاولوں میں ایک خاص بیکٹریا (Bacillus cereus) پایا جاتا ہے لیکن اودن کی گرمی کی وجہ سے یہ بیکٹریا مر جاتا ہے، جس کے باعث چاولوں میں ایسے اجزاء (spores) پیدا ہو جاتے ہیں، جو نہایت زہریلے ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ دیگر تحقیقات میں یہ بات سامنے آ چکی ہے کہ ایک بار جب چاول مائیکروویو اودن سے باہر آ جاتے ہیں تو ان میں موجود کوئی بھی زہریلا بیکٹیریا پیدا ہو سکتا ہے، جس کے کھانے سے آپ فوڈ پوائزنگ کا شکار ہو سکتے ہیں۔ لہذا مہربن کا کھانا کہ چاولوں کو کھانے کے لیے انہیں نسبت زیادہ گرم کریں اور پھر جلد نوش فرمائیں تاکہ ان میں کوئی بھی مضر بیکٹیریا نہ پیدا ہو۔

چکن
مائیکروویو اودن کے بارے میں سب سے اہم بات یہ ہے کہ اس کی حرارت کسی بھی کھانے والے چیز کے تمام بیکٹیریا یا زہرہ نہیں مار پاتی

کے دودھ کو مائیکروویو اودن کے بجائے کسی برتن میں ڈال کر چولہے پر گرم کیا جائے، دوسری صورت میں اگر آپ کے پاس چولہے کی سہولت نہیں ہے تو آپ کسی برتن میں پانی ڈال کر اسے اودن میں گرم کریں اور پھر باہر نکال کر اس میں دودھ کے فلٹیر لگا کر گرم کر لیں۔

محفوظ گوشت (Processed Meat)
محفوظ گوشت میں ایسے کیمیکلز ہوتے ہیں، جو اس کی اقداریت کو متاثر ہونے سے بچاتے ہیں لیکن بد قسمتی سے جب ان کو مائیکروویو اودن میں گرم کیا جاتا ہے تو یہ آپ کے لیے مہلک بن سکتا ہے۔ ایگزیکٹو جرنل آف فوڈ میکسٹری ٹاری امریکی جریدے کی ایک تحقیق

دیتے ہیں اور پھر مختلف مواقعوں پر نکال کر مائیکروویو اودن میں گرم کر لیتے ہیں۔ کھانے کو پکانے یا گرم کرنے کے لیے مائیکروویو اودن کے اندر ایک خاص قسم کی برقی مقناطیسی شعاعیں اس پر پڑتی ہیں، جس سے مطلوبہ مقصد پورا ہو جاتا ہے لیکن مائیکروویو اودن کے مضر اثرات پر آج نئی نئی تحقیقات نے انسان کو پریشان کر دیا ہے۔ برقی مقناطیسی شعاعیں کھانوں کے غذائی اجزاء اور فوڈ مائیکروویو کی بنیاد کو کھانے میں، جس کا مطلب ہے کہ جو غذائیت سے ہماری پلیٹ



مائیکروویو اودن ایک بنیادی برقی آلے سے کچھ زیادہ کارآمد

کے مکھن اور گرام کریم کو لیس اور انہیں کپ کی تہ میں لگا لیں پھر اس کے اوپر کریم چھڑ، دہلیا اور چینی کا آمیزہ ملا دیں اور اسے مائیکروویو اودن میں پانچ منٹ کے لیے بیک کریں۔ لیجیے جناب آپ کا چیز کیک کھینچنے کے لیے بائبل تیار ہے۔

پیزا
ایک ایسی ڈش جو لاجواب ہو اور دلچسپ یا پیاروں کے لیے دودھ پیرے کھانے یا رات کے کھانے کے لیے تیار ہونے کے لیے ایک بہترین شے ہو اسے ہم آسانی سے پیزا کا نام دے سکتے ہیں۔ پیزا بنانے کے لیے ہمیں درج ذیل



تھک اور کالی مرچ حسب ذائقہ اور دیگر تمام اجزاء کو ایک پیالے میں ڈالیں اور اس کو ایک منٹ کے لیے مائیکروویو اودن میں گرم کریں اور اگر یہ تیار نہیں ہے تو اسے 30 سیکنڈ تک مزید گرم کریں جس کے بعد آپ اپنے میک اینڈ چیز کو کھانے کے لیے تیار ہو جائیں گے۔

چیز کیک
ایک چینی ڈش جو آج کل ٹرینڈ کر رہی ہے اور ہر ایک اسے پسند کرتا ہے کیونکہ

کے لیے ہمیں مندرجہ ذیل اجزاء کی ضرورت ہے۔

1. میکرونی
2. پانی
3. چھڑا چھڑا
4. موزرلا چھڑا
5. دودھ
6. کالی مرچ
7. ٹنگ
8. مکھن

مائیکروویو اودن کی ایجاد کی کہانی بہت دلچسپ ہے۔ گھریلو استعمال کے کارآمد برقی آلات میں شامل مائیکروویو اودن 1945 میں ایک امریکی انجینئر پری ایجنسز کے ذریعے معرض وجود میں آیا۔ اس کا موجد انجینئر پری ایجنسز جب فلوریڈا گریڈ ٹیکنیکل اسکول کی جانچ کر رہا تھا تو فلوریڈا سے اسے معلوم ہوا کہ برقی لہروں کو کچی ہوئی یا کھانے کی عسٹری ہو جانے والی چیزوں کو گرم کرنے اور پھیلانے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس کے بعد اس مزید تجربات کر کے مائیکروویو اودن کو ایک شاندار برقی آلے کی ایجاد نے لوگوں پر ایک طرح کا احسان کیا ہے کیونکہ ایک مائیکروویو اودن نے لوگوں کا زیادہ تر وقت بچا کر ان کی زندگی آسان کر دی ہے۔ مائیکروویو اودن ایک ایسا برقی آلہ ہے جو آج کی زندگی کی بنیادی ضرورت ہے کیونکہ جیسے جیسے وقت کے ساتھ ساتھ، الیکٹرانک آلات پوری دنیا کو اپنی لپیٹ میں لے رہے ہیں ایسے میں مائیکروویو اودن ایک بنیادی سامان ہے جو تقریباً ہر گھر میں استعمال ہوتا ہے۔ آج کل مائیکروویو کو گھریلو سامان کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے لیکن ملازمین کا اپنا وقت پھانے کے مصروف شیڈول کو کھینچنے کے بعد قاتر میں بھی رکھا جانے لگا ہے۔ مائیکروویو اودن نہ صرف کھانے کو گرم کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے بلکہ منوں کے اندر پکوان تیار کرنے کے لیے بھی استعمال ہوتا ہے جو آپ کو گھر کے لیے بونے پکوانوں کی طرح کا ذائقہ اور

1. پیزا
2. پیزا

1. مکھن
2. گرام کریم
3. کریم چھڑا
4. چینی
5. دہلیا

1. میڈ
2. کاکا پاؤڈر

3. دانے دار چینی
4. دودھ
5. خوردنی تیل

