صدائے اردو
اردو اسپیکنگ یونین کی ایک اشاعت
مئی ۲۰۱۰ء ۔ جمادالآخر ۱۴۳۱

صدائے اردو

فانوس بن کے جس کی حفاظت ہوا کرے — وہ شمع کیا بجھے جسے روشن خدا کرے

بائیں سے دائیں: سفارتِ ہندوستان کے سفیر جناب مدھوسدن گنا پتی، یو۔ایس۔یو کے صدر جناب شہزاد اے احمد، جناب اشرف علی دلل اور پاکستان ہائی کمیشن کی شاژِ ڈافیز محترمہ ربینہ اختر یو۔ایس۔یو کی ویب سائٹ کے افتتاح کے موقعہ پر

نعت خواں اسد اقبال آئی جی سی آئی سی میں نعت سناتے ہوئے

عبدالحامد خان صاحب اور شہزاد صاحب ایم۔او۔یو دستاویز پیش کرتے ہوئے

ادار یہ

یقیں محکم عمل پیہم محبت فاتحِ عالم

میرے نزدیک موریشس میں اہلِ اردو زبان کی کاوشوں اور مشقت کی ترجمانی علامہ اقبالؔ کا مندرجہ بالا مصرع کرتا ہے۔ کہتے ہیں کہ اگر حوصلہ بلند، یقین پختہ اور قدم مستحکم ہو تو کامیابی ضرور قدم چومتی ہے۔ پچھلے دنوں اردو زبان کے ضمن میں موریشس میں دو اہم واقعات رونما ہوئے۔ پہلا جامعہ اردو علی گڑھ سے اردو کے رشتے کی دوبارہ بحالی ہونا اور دوسرا اردو اسپیکنگ یونین کی ویب سائٹ کا اجرا۔ یہ دونوں واقعات ایسے ہیں جن سے موریشس میں کاروانِ اردو کو ایک نیا رخ ملتا ہے۔ یہ ایسے خواب تھے جن کی تعبیر میں ایک پورے Mechanism کو عمل میں لانا درکار تھا۔

جامعہ اردو علی گڑھ سے موریشس کا رشتہ قدیم ہے۔ ۱۹۵۷ء سے اس ادارے کے توسط سے موریشس میں جامعہ اردو کے امتحانات کا جو سلسلہ شروع ہوا تھا وہ منقطع ہو گیا تھا۔ مگر جزیرۂ موریشس میں یہ امتحانات نیشنل اردو انسٹی ٹیوٹ امتحانات بورڈ کی ذمہ داری میں کامیابی کے ساتھ ہوتے رہے۔

الغرض اردو زبان کی ترقی اور فلاح و بہبود کے مدِّ نظر، وقت کا تقاضا تھا کہ یہ امتحانات کسی معروف ادارے سے منسلک کئے جائیں۔ اس کے بعد کئی بین الاقوامی اداروں سے رابطہ قائم کیا گیا اور آخر کار عنقریب ۳۹ سالوں تک جو رشتہ جو ربط ٹوٹ گیا تھا اسے پھر سے بحال کیا گیا۔ لہٰذا پچھلے دسمبر میں نیشنل اردو انسٹی ٹیوٹ کی دعوت پر، جامعہ اردو علی گڑھ سے جناب عبدالحامد خاں بحیثیت نمائندہ تشریف لائے۔ موریشس میں اردو امتحانات کی کارکردگیوں سے جناب عبدالحامد خاں بے حد متاثر ہوئے اور آپ نے بتایا کہ جس سنجیدگی اور نظم وضبط سے یہاں قبلِ ابتدائی تا ادیب کامل کے امتحانات منعقد ہوتے ہیں قابلِ داد و تحسین ہے۔ بروز سنیچر ۵ دسمبر ۲۰۰۹ء کو دن کے قریب سوا بجے نیشنل اردو انسٹی ٹیوٹ کے صدر جناب شہزاد عبداللہ احمد اور جامعہ اردو علی گڑھ کے جناب عبدالحامد خاں کے بیچ اور دیگر ممبران کی موجوگی میں ایک ''ایم.او. یو'' پر دستخط کئے گئے اور یہاں سے موریشس میں اردو امتحانات کی تاریخ میں ایک نئے باب کا آغاز ہوتا ہے۔ اس سال اردو امتحانات کے لئے جامعہ اردو علی گڑھ کی طرف سے اسناد جاری کی جائیں گی۔

دوسرا اہم واقعہ اردو اسپیکنگ یونین کی ویب سائٹ کا اجرا تھا جو بروز سنیچر ۶ فروری کو دومن لے پائی میں ایک شاندار تقریب کے موقع پر ہوا۔ www.urduspeakingunion.com اب ایک حقیقت ہے۔ ایک ایسی ویب سائٹ جو موریشس میں اردو کی نمائندگی کرے، میں سمجھتا ہوں کہ اہلِ اردو کی دلی خواہش تھی، جو آخرکار پایۂ تکمیل تک پہنچی۔ یہ ویب سائٹ جہاں اس بات کی دلیل ہے کہ اردو اسپیکنگ یونین کس حد تک اپنی کاوشوں میں سرگرداں ہے تو دوسری طرف یہ بھی اشارہ کرتی ہے کہ موریشس میں محبانِ اردو سائنس اور ٹیکنالوجی کے اس دور میں وقت کے ساتھ ساتھ جلد عملی اقدامات اٹھانے کے بھی قابل ہیں۔ یقیناً اس ویب سائٹ کو عملی جامہ پہنانے والے وہ تمام لوگ مبارک باد کے مستحق ہیں جن کی انتھک کاوشوں کی بدولت اس خواب کی تعبیر ہو سکی ہے۔ امید ہے کہ www.urduspeakingunion.com اس کمی کو ضرور پورا کرے گی جس کا احساس برسوں سے رہا ہے۔ اہلِ اردو اس سے مستفید ہو کر موریشس میں اردو کی شمع جلائے رکھنے کے لئے اپنا بھرپور تعاون دیں گے، ایسی ہماری توقع ہے۔

انور دوست محمد

ایک خاص گزارش

اس اخبار میں اللہ پاک اور اس کے دیگر صفاتی نام اور حضور ﷺ کے نام بھی اکثر و بیشتر اور جا بجا پائے جاتے ہیں۔ قارئین سے دلی گزارش ہے کہ وہ اس اخبار کو زمین یا فرش پر حتی المقدور منتشر نہ ہونے دیں۔ اس کے لئے احتیاط برتنا اشد ضروری ہے۔

اردو ویب سائٹ کی رسمِ اجرا

چھ فروری دو ہزار دس عیسوی بروز سنیچر کو موریشس کی اردو دنیا میں ایک نئے باب کا اضافہ ہوا۔ دراصل اس روز La Petite Cannelle دومین لے پائی میں سابق وزیر اطلاعات ونشریات اشرف دلّل کے ہاتھ اردو اسپیکنگ یونین کے اردو ویب سائٹ کی رسمِ اجرا پذیر ہوئی۔ خصوصی مہمان نے اس یادگار اجرا میں شرکت کر کے اس کی رونق افزائی کی۔ یو.ایس. یو کے سکریٹری انور دست محمد نے نظامت کرتے ہوئے مہمانوں کا پرجوش خیر مقدم کیا اور بتایا کہ یو ایس یو کے لئے یہ ویب سائٹ زندگی کی ایک اہم ضرورت بن گئی ہے۔

یو.ایس. یو کے صدرِ باوقار جناب شہزادا احمد نے تقریر کرتے ہوئے حُسن انداز میں بتایا کہ آئی سی ٹی ترقی کی جانب تیزی سے گامزن ہے۔ اس کے بغیر زندگی کا تصور مشکل ترین مرحلہ ہے۔ ویب سائٹ کی اہمیت وافادیت زندگی کے لئے ناگزیر ہے۔ شہزادا احمد نے سفارتِ ہند کا دلی شکریہ ادا کیا جنھوں نے ہندوستان سے ایک آئی سی.ٹی ماہر کو ہماری رہنمائی کے لئے بھیجا انہوں نے اردو ہاؤس کے لئے اپیل بھی کی۔

پاکستان کی ربینہ اختر نے بتایا کہ اردو کی تاریخ بہت پرانی ہے۔ اس میں دیگر زبانوں کے الفاظ ہیں۔ اردو سے محبت کرنے والوں اور یو.ایس. یو کی دیرینہ خواہش پایۂ تکمیل تک پہنچی۔ جس کے لئے انہوں نے صدر شہزادا احمد اور تمام ممبران کو قلبی مبارکبادی پیش کی اور اپنے تعاون کا وعدہ کیا۔

بائیں سے دائیں: ڈاکٹر ریاض گوکول، ڈاکٹر سلمان رضوی، شہزاد صاحب، جناب قاسم ہیرا

سفیرِ ہند جناب مدھوسدن گناپتی نے اس پروگرام میں شرکت کر کے خوشی کا اظہار کیا۔ انہوں نے بتایا کہ اردو شاندار زبان ہے۔ انہوں نے اطمینانِ قلب کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ یو ایس یو کی طرف سے تسلّی بخش کام ہو رہا ہے اور جو قابلِ ستائش بھی ہے۔

دہلی اور لکھنؤ جیسے تاریخی اور خوبصورت شہروں میں اردو پلی بڑھی اور جوان ہوئی ہے۔ یہ قومی یکتا کی زبان ہے۔ یہ وطن پرستی کی زبان ہے۔ یہ علاقائی زبان نہیں بلکہ ہندوستان کی اٹھارہ زبانوں میں سے ایک خاص اور اہم زبان ہے۔ انہوں نے اس شعر سے مثال دی۔

سرفروشی کی تمنا اب ہمارے دل میں ہے
دیکھنا ہے کتنا زور بازوئے قاتل میں ہے

یہ شعر وشاعری کی ملی جلی بھارتی زبان ہے۔ سفیرِ ہند نے یو.ایس. یو کے تمام ممبران کا شکریہ ادا کیا اور بتایا کہ ہمیں زمانے کے ساتھ ساتھ چلنا چاہئے، ورنہ دنیا ہمیں دبا دے گی۔ آئی سی.ٹی ضروری ہے جس میں پسماندگی کا خدشہ نہیں ہے۔ یہ ترقی کی راہ کی ضامن ہے۔

آخر میں سابق وزیر اشرف دلّل نے چند تعریفی کلمات کے بعد اردو آئی سی.ٹی کی اہمیت پر زور دیا جس سے بآسانی دنیا بھر کی خبریں موصول ہو سکتی ہیں اور یہ ہماری زندگی میں شامل ہے پھر انہوں نے اردو اسپیکنگ یونین کے ویب سائٹ کی اجرا ادا کی ایک مختصر سی ضیافت کے بعد یہ پروگرام پایۂ تکمیل تک پہنچا۔ فاروق حسنو

طبی معلومات

دل

گوشت اور نسوں سے مٹھی کی شکل کا دل ہر منٹ میں 60 سے 80 بار دھڑکتا ہے۔ یعنی پورے دن میں ایک لاکھ بار دھڑکتا ہے۔ دل کا کام پورے بدن کو خون پہنچانا ہے۔ اسے اپنی ضرورت کے لئے خوراک خون بھی خاص کارونری نلی (caronary) اور اس کی چھوٹی چھوٹی شاخوں سے ملتی ہے۔

یہ چھوٹی نلیاں دل کے باہری حصّہ میں چاروں طرف پھیلی ہوتی ہیں۔ اگر کسی وجہ سے ان کارونری نلیوں میں سکڑن آجائے تو اسے ضروری خوراک خون نہیں مل پائے گی، جس سے دل کے کام کرنے کی قوّت کم ہو جاتی ہے۔ لیکن چونکہ دل کو لگاتار کام کرنا پڑتا ہے اس لئے کم خوراک سے دل پر دباؤ پڑتا ہے جسے ''انجائنا'' (enginea) کہتے ہیں۔ کسی خاص وجہ سے ہونے والا دماغی تناؤ بھی ''انجائنا'' کو فروغ دیتا ہے۔

''انجائنا'' کا بڑھا ہوا روپ ''ہارٹ اٹیک'' (Heart-attack) کہلاتا ہے۔ اس سے دل کا دورہ بھی کہتے ہیں۔ خون پہنچانے والی کسی ایک نلی میں اگر اچانک رکاوٹ آجائے تو دل کا ایک حصّہ مر جاتا ہے۔ جسے ہم ہارٹ اٹیک کہتے ہیں۔ دل کا دورہ خون کی نلی میں رکاوٹ آجانے سے ہوتا ہے۔ کلسٹرول (cholesterol) اور خون کے تھکّے کے جمنے سے دل کی ضروری خوراک نہ ملنے سے دل کو ضرر پہنچتا ہے جس سے دل کو خون پمپ کرنے کی قوت کمزور ہو جاتی ہے۔

بلڈ پریشر (Blood Pressure)

رگوں کی اندرونی دیوار پر خون کا جو دباؤ پڑتا ہے اس کو بلڈ پریشر کہتے ہیں۔ ہائی بلڈ پریشر کی بیماری فربہ اندام لوگوں کو، کولسٹرول والوں، ذیابیطس (Diabetes) کے مریضوں، غیر معمولی ورزش کرنے والوں اور ذہنی تناؤ میں مبتلا رہنے والوں میں کثیر الوقع ہے۔ نشہ آور چیزیں استعمال کرنے والوں میں قلبی دورہ پڑنے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔

غذا میں نمک کی بڑھی ہوئی مقدار بلڈ پریشر کو بڑھانے میں ایک اہم کردار ادا کرتی ہے۔ نمک کی مقدار میں مناسب کمی کر کے بلڈ پریشر کے امکانات میں کمی کی جا سکتی ہے۔

نمک سوڈیم (sodium) اور کلورائیڈ (chloride) سے مل کر بنتا ہے۔ سوڈیم کی زیادہ مقدار بلڈ پریشر کو بڑھاتی ہے۔ چنانچہ غذا میں نمک کو کم استعمال کرنے سے بڑھے ہوئے بلڈ پریشر کو قابو میں لایا جا سکتا ہے۔ غذا میں نمک کے بجائے لیموں اور سرکہ شامل کر کے خوش ذائقہ بنایا جا سکتا ہے۔

غذا میں چربی کا استعمال کرنے سے بلڈ پریشر کا خطرہ رہتا ہے۔ ذہنی تناؤ اور دماغی الجھنوں اور غیر پسندیدہ باتوں سے اجتناب کرتے رہنا چاہیے۔ فربہ اندامی کو حتی الامکان رو کے رہنا چاہیے۔ اس سلسلے میں ورزش بہت ہی فائدہ مند ہے۔

ذہنی کشمکش سے آزاد رہنا، گھومنا پھرنا ہائی بلڈ پریشر کو کم کرنے میں سودمند ہوتا ہے۔

از: رفیق حسین بخش