

## حکیم فیروز الدین اجملی (جون 1996)

نبی کریم ﷺ کو ستو بہت پسند تھا۔ یوں تو عرب میں ستو گندم سے بھی بنائے جاتے تھے مگر آپ ﷺ کو جو سے بنے ہوئے ستو پسند تھے۔ غزوات نبوی میں ایک جنگ غزوة السویق کے نام سے مشہور ہے۔ جنگ کے فوری بعد ابوسفیان دوسو آدمی لے کر اس غرض سے مدینہ آیا کہ وہ مقامی یہودیوں کی امداد سے مسلمانوں پر شب خون مارے گا۔ یہودی بھی تذبذب میں تھے کہ دشمن کی آمد کی اطلاع بارگاہ نبوی میں ہوئی حضور ﷺ نے لشکر کے ساتھ سوار ہو کر ان کے مقابلے کو نکلے تو دشمن مقابلے کے بغیر بھاگ گیا۔ مارے دہشت کے وہ اپنا سامان اور کھانا بھی چھوڑ گئے۔ یہ کھانا ستوؤں کے تھیلوں پر مشتمل تھا اسی مناسبت سے یہ جنگ "جنگ سویق" کہلائی۔ فتح خیبر کے موقع پر حضور ﷺ نے حضرت صفیہؓ کے ساتھ نکاح فرمایا تو دعوت ولیمہ پر کھجور اور ستوؤں سے دعوت کی۔ اسی طرح نسائی اور مسند احمدؒ میں ضربل کی روایات کے مطابق نبی ﷺ روزہ کھولنے میں اکثر ستو کا شربت نوش فرماتے تھے۔ حضرت بردہ کہتے ہیں کہ میں مدینہ منورہ میں داخل ہوا تو میری ملاقات حضرت عبداللہ بن سلام سے ہوئی انہوں نے مجھے اپنے پاس اترنے کی دعوت دیتے ہوئے فرمایا کہ میں تمہیں اس پیالہ میں پلاؤنگا جس میں حضور ﷺ نے پیا۔ چنانچہ انہوں نے مجھے اس پیالہ میں ستو پینے کو دیئے۔

جنگوں کے دوران مجاہدین کا راشن ستو اور کھجور پر مشتمل رہا ہے اور اس غذا سے ان کو اتنی تقویت حاصل ہوتی تھی کہ وہ طویل اور تکلیف دہ سفر کی صعوبتیں برداشت کرنے کے علاوہ دشمن کے مقابلہ میں جسمانی برتری بھی ثابت کرتے تھے۔

جو جسمانی کمزوری کے علاوہ کھانسی اور حلق کی سوزش کے لئے مفید ہے۔ معدے کی سوزش کو ختم کرتے ہیں۔ جسم سے غلاظتوں کا اخراج کرتے ہیں۔ پیشاب آور ہیں۔ پیاس کو تسکین دیتے ہیں۔ ابن القیم نے جو' کے پانی کو پکانے کا جو نسخہ بیان کیا ہے اس کے مطابق جو لے کر ان سے پانچ گنا پانی ان میں ڈالا جائے۔ پھر ان کو اتنا پکایا جائے کہ پانی دودھیا ہو جائے اور اس کی مقدار میں کم از کم ایک چوتھائی کی کمی آجائے۔

پکنے کے بعد جو کا پانی فوری اثر کر کے طبیعت کو ہشاش بشاش بناتا ہے۔ جسم کو کمزوری کا مقابلہ کرنے کے لئے غذا مہیا کرتا ہے اگر اسے گرم گرم پیا جائے تو اس کا اثر فوری شروع ہو کر جسم میں حرارت پیدا کرتا ہے۔ اور مریض کے چہرے پر کھنگنگی لاتا ہے۔ نبی اکرم ﷺ نے جو کو فائدہ میں دو اہم باتیں ارشاد فرمائی ہیں۔

(۱) مریض کے دل سے بوجھ اتار دیتا ہے

(۲) غم اور فکر سے نجات دیتا ہے

کیمیادی ساخت

albuminoids 11.5

starch.70

FAT1.3

FIBRE2.6

ASH2.1

WATER12.5

جو کہ بارے میں علماء قدیم نے بڑے اہم تجربے کیے ہیں۔ بوعلی سینا نے لکھا ہے کہ جو کھانے سے خون پیدا ہوتا ہے۔ وہ معتدل صالح اور کم گاڑھا ہوتا ہے۔ فردوس الحکمت میں لکھا ہے کہ جو کو اس کے وزن سے پندرہ گنا پانی میں اتنی دیر ہلکی آگ پر پکایا جائے کہ تیسرا حصہ اڑ جائے۔ یہ پانی جسم کی تقریباً ایک سو بیماریوں میں مفید ہے۔

حکیم شمس الدین شرف قدسی جو گو گندم سے کم تر درجہ دیتا ہے مگر وہ یہ بھی کہتا ہے کہ جو جسم کی گرمی اور تپش کو کم کرتا ہے۔ دیکھ کر اسے بھاری پن کو کم کرنے والا چہرے کو نکھارنے والا پیٹھ کو کم کرنے والا قرار دیا جاتا ہے۔ چونکہ یہ جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ اس لئے کمزوری اور بد ہضمی کے مریضوں کے لئے غذا اور دوا بھی ہے۔ پیٹ سے ہوا نکالتا اور ٹمبلین ہے اس کا گرم پانی پینے سے گلے کی سوزش میں کمی آتی ہے اس کا حریرہ قابض دواؤں کے ساتھ دست روکتا ہے۔ جو کا آٹا گوندھ کر اس میں چھال کر پینے سے صفراوی تپ پیاس کی شدت اور معدہ کی سوزش میں فائدہ ہوتا ہے۔

اطبانے اعصابی دردوں 'اورام' سوزشوں اور خارش کی مختلف اقسام میں جو کے استعمال کو مفید بتایا ہے۔ جو کا آنا سرکہ میں گوندھ کر ہر قسم کی خارش میں لگانا مفید ہے۔ سر کی پھپھوندی کو دور کرتا ہے۔ جو کے آئے کو شہد کے پانی میں گوندھ کر لپ کر لیں تو بلغمی اور ام تحلیل ہوتے ہیں۔ سفر جل (بہی) کا چلکا اتار کر اسے جو اور سرکہ کے ساتھ پیس کر جوڑوں کے درد اور اعصابی دردوں پر لگانا نفع بخش ہے۔ جو کے ساتھ تخم خیارین پیں کور پلوری 'پستان کے ورم پر لگانا مفید ہے۔

حضرت عائشہ صدیقہؓ روایت فرماتی ہیں کہ نبی ﷺ نے فرمایا (ترجمہ) گردے کا مرکز اس کی جان ہے۔ اگر اس میں سوزش ہو جائے تو جس کا گردہ ہے اسے بڑی اذیت ہوتی ہے۔ اس کا علاج ابلے ہوئے پانی میں شہد ملا کر دیتے رہیں۔ پانی کو ابالتے وقت اگر اس میں جو بھی شامل کر لیں تو فوائد سہ گنا ہو جائیں گے۔ یہ لذیذ شربت گردوں کی ہمہ اقسام کی سوزشوں مثانہ کی سوزش 'اور معده کے السر میں کسی بھی دوائی سے زیادہ مفید اور فوری طور پر موثر پایا گیا ہے۔

☆☆☆☆☆☆☆☆