

موٹاپا - بیماری اور اسکا جدید بے ضرر علاج

تحریر- ثاقب رشید (ہومیو پیتھ)

بہت سے لوگوں کی خواہش ہوتی ہے کہ اگر انکا وزن بڑھ گیا ہے تو وہ کسی بھی طرح سے جلد از جلد وزن کم کر کے دبلے پتلے ہو جائیں وزن کم کرنے کے لیے جسم میں زائد چربی جو کہ روزانہ معمول کی زندگی کی بے احتیاطیوں کی وجہ سے جسم میں جمع ہو جاتی ہے کو کم کرنا یا ختم کرنا از حد ضروری امر ہے۔ جسم میں جمع چربی کو کم کرنے کے لیے یا تو ورزش کرنا پڑتی ہے یا پھر خوراک میں کمی اور یا پھر دونوں طریقے استعمال کرنا پڑتے ہیں۔ لیکن بعض افراد اپنی کمزور صحت کی وجہ سے روزانہ ورزش نہیں کر سکتے اور بعض افراد جنہیں کھانے کا چسکا ہو وہ اپنی خوراک میں کمی نہیں کر سکتے۔ جسم سے زائد چربی کو کم کرنے کے اور بھی کئی طریقے ہیں جن میں آپریشن کے ذریعے جسم سے زائد چربی کے ذخائر سے نجات حاصل کی جا سکتی ہے مگر آپریشن کروانے کے لیے بھی تو ہمت چاہیے اور یا پھر طرح طرح کی نقصان دہ ادویات استعمال کر کے وزن کو کم کیا جاسکتا ہے۔

مندرجہ بالا طریقوں کے استعمال میں جو رکاوٹیں اور خطرات حائل ہوتے ہیں ان سب سے ہر شخص واقف ہے اس لیے اب ضرورت اس بات کی ہے کہ کوئی ایسا طریقہ ہو کہ 'سائپ بھی مر جائے اور لاٹھی بھی نہ ٹوٹے' ایسا طریقہ جاننے سے پہلے یہ بات یاد رکھیں کہ بھوک رکھ کر کھانا اور ہلکی پھلکی ورزش کرنا صحت کے بنیادی اصولوں میں شامل ہے اس کے بغیر آپ جو بھی طریقہ وزن کم کرنے کے واسطے اپنائیں گے اس میں کامیابی کے امکانات بہت کم ہیں۔ کسی بھی مرض کے علاج سے پہلے مرض کو سمجھنا بہت ضروری امر ہوتا ہے اس لیے علاج بتانے سے پہلے میں ضروری سمجھتا ہوں کہ موٹاپے کے مرض کے بارے میں قارئین کو یہ بتاؤں

کے موٹاپا ہوتا کیوں ہے؟ کیا یہ صرف زیادہ کھانے کی وجہ سے ہوتا ہے؟ جیسا کہ عام طور پر خیال کیا جاتا ہے۔ اگر یہ بات درست ہے تو پھر سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ہمارے ارد گرد ایسے لوگ بھی تو ہیں جو جتنا چاہے کھا لیں وہ موٹے نہیں ہوتے۔ نہ تو ایسے لوگوں کو کوئی ورزش کرنی پڑتی ہے اور نہ ہی وہ اپنی خوراک کا خیال رکھتے ہیں۔ اس سے یہ ثابت ہوا کہ زیادہ کھانا ہی صرف وزن کے بڑھنے کا سبب نہیں ہوتا بلکہ درپردہ کچھ ایسا ضرور ہے کہ زیادہ خوراک کے استعمال سے بعض لوگوں کا تو وزن بڑھ جاتا ہے اور بعض لوگوں کا وزن نہیں بڑھتا اس راز کو جاننے کے لئے آپ سب کو بائیوجنٹکس سائنس کی ان جدید تحقیقات کے بارے میں مطلع کرتا ہوں جس کو جاننے کے بعد موٹاپے کے مرض کو سمجھنا آپ کے لیے آسان ہو جائے گا اور جب اس کا علاج پتہ چلے گا تو مجھے امید ہے کہ آپ اس علاج سے بھی متفق ہوں گے۔

صدیوں پہلے جب انسان کے پاس خوراک وافر مقدار میں نہیں ہوتی تھی اس وقت قدرتی طور پر اس دور کے انسان کے جینز میں ایک ایسی تبدیلی واقع ہو گئی جس کی وجہ سے انسانی جسم میں چربی کو ذخیرہ کرنے کی صلاحیت بڑھ گئی اور اس طرح سے جسم میں یہ زائد چربی اس وقت کے انسان کے لیے ایک نعمت عظمیٰ ثابت ہوئی۔ اور اس طرح سے جسم میں اس زائد چربی کی بدولت وافر خوراک نہ ہونے کے باوجود اس دور کا انسان لمبا عرصہ زندگی گزارنے کے قابل ہو گیا۔

مگر آج کے دور میں حالات بالکل بدل چکے ہیں اب ہمیں خوراک وافر مقدار میں آسانی سے دستیاب ہے اس لیے صدیوں پہلے قدرتی طور پر جو تبدیلی انسان کے جینز میں واقع ہوئی تھی اب ضروری ہے کہ اس تبدیلی کو ختم کیا جائے تاکہ ہمارے جسم میں چربی جمع نہ ہو سکے اور ہم موٹاپے جیسے مسئلے سے دوچار ہونے سے بچ سکیں دوسری طرف یہ بھی ضروری ہے کہ جو چربی ہمارے جسم میں

پہلے سے جمع ہو گئی ہے وہ توانائی کی صورت میں ہمارے جسم میں استعمال ہو کر جسم سے خارج ہو سکے۔

ہر پڑھنے والے کو ابھی تک تو یہ سب ایک جادوئی کہانی لگ رہی ہو گی مگر یہ حقیقت ہے کہ بائیوجینٹک سائنس نے موٹاپے کے مسئلے کو اب جس طرح سے پیش کیا ہے اس سے پہلے یہ مسئلہ کبھی بھی پیش نہیں کیا گیا اور اس کے ساتھ ساتھ اس کا جو علاج تجویز کیا ہے وہ بھی پہلے کبھی تجویز نہیں ہوا۔ یہاں پر دلبرداشتہ ہو کر مضمون کو پڑھنا نہ چھوڑ دیں کہ سائنس کی بات ہے شائد سمجھ نہ آئے مگر سائنس کی مشکل باتوں کو میں اپ کے لیے نہایت آسان الفاظ میں بیان کروں گا۔

اس سے پہلے کے میں مزید بیان کروں یہاں پر میں اب تک بیان کیے گئے اہم نقاط کو لکھ دیتا ہوں۔

۱ موٹاپا زیادہ کھانے کی وجہ سے نہیں ہوتا کیونکہ بعض لوگ بہت زیادہ بھی کھا لیں ان کا وزن نہیں بڑھتا۔

۲ ورزش کرنا، کم کھانا آپریشن کے ذریعے جسم کی زائد چربی نکلوانا یا خطرناک ادویات کے استعمال سے وزن کو کم کرنا اتنا آسان نہیں جتنا دیکھائی دیتا ہے۔

۳ اس میں کوئی شک نہیں کہ مناسب ورزش کرنا اور کم کھانا صحتمند رہنے کے لیے اور وزن کم کرنے میں مددگار تو ثابت ہوتے ہیں مگر اس کے لیے مستقل مزاجی شرط ہے جو کہ ہر ایک کے بس کا روگ نہیں۔

۴ کیا ہی بہتر ہو کہ معمولی ورزش کے ساتھ ساتھ کوئی ایسا وسیلہ دستیاب ہو کہ بھوک بھی کم لگے اور جسم کی زائد چربی بھی ختم ہو کر مفید توانائی کی شکل میں استعمال ہوتی رہے۔

مندرجہ بالا چار نقاط میں سے چوتھا نقطہ نہایت اہمیت کا حامل ہے۔ آج سے پچاس سال قبل ایک خاتون سائسدان ونفرڈ ڈوائن تحقیق کے سلسلے میں ان جینز کا مطالعہ کر رہی تھی جو جانداروں میں پائے

جاتے ہیں اور قحط سالی کے دور میں ان کے لیے مفید ثابت ہوتے ہیں۔ اس نے اپنی تحقیق میں یہ نہایت اہم بات بیان کی کہ یہ جینز قحط سالی والے علاقوں میں رہنے والے جانداروں میں پائے جاتے ہیں اور ان کی بدولت یہ جاندار اپنے جسموں میں چربی کو ذخیرہ کرنے کی غیر معمولی صلاحیت رکھتے ہیں۔

اپنی تحقیق کے دوران نائجیریا میں اس نے ایسی مکھیاں مشاہدہ کیں جو غیر معمولی طور پر موٹی تھیں ان مکھیوں کے جینیاتی مطالعے کے بعد وہ اس نتیجے پر پہنچی کہ ایسی ہر مکھی کے جین میں ایک ایسا نقص واقع ہو گیا تھا جو بعض دوسری مکھیوں میں نہیں تھا۔ اور اس ناقص جین کو اس نے اے۔ڈی۔پی (ADP) جین کا نام دیا۔ اب تک یہ جین مختلف اقسام کے جانداروں میں پایا جا چکا ہے اور یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ اے۔ڈی۔پی (ADP) جین کے عمل میں سستی کی وجہ سے جسم میں چربی جمع ہونا شروع ہو جاتی ہے اور یہی جین کی خرابی دراصل جسم میں چربی کے اضافے اور وزن کے بڑھنے کا سبب بنتی ہے۔

سنہ ۲۰۰۳ میں یہی اے۔ڈی۔پی (ADP) جین انسانوں میں بھی دریافت ہوا لیکن اس وقت یہ بات ثابت نہیں کی جا سکی کہ آیا یہی اے۔ڈی۔پی (ADP) جین انسانوں میں بھی چربی ذخیرہ کر کے موٹاپا پیدا کرنے کا سبب بنتا ہے۔ یہ معمہ ٹافٹ یونیورسٹی کے سائنسدانوں نے کچھ سالوں کے بعد حل کر دیا انہوں نے تجربات سے یہ بات ثابت کر دی کہ اے۔ڈی۔پی (ADP) جین سب انسانوں میں پایا جاتا ہے اور انسانوں کی اکثریت میں یہ جین وراثتی طور پر 'کاہل' ہے یعنی کہ انسانی جسم میں اس جین کی کاہلی کی وجہ سے چربی ذخیرہ ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ یاد رہے کہ انسانوں میں اسی اے۔ڈی۔پی (ADP) جین کو WDC1 جین کہا جاتا ہے۔

تحقیق سے یہ بات بھی ثابت ہوئی کہ ایک دوسرا جین ایل۔ای۔پی۔ (LEP) ہمارے جسم میں زائد چربی کو توانائی میں تبدیل کرواتا ہے

اور اس طرح سے زائد چربی کا ذخیرہ ہمارے جسم میں نہیں ہونے دیتا۔ اس ایل۔ای۔پی (LEP) جین میں خرابی کی وجہ سے نہ صرف چربی توانائی میں نہیں بدلتی بلکہ ایسے افراد جن کے جین میں خرابی ہو ان کی ہڈیاں کمزور ہوتی ہیں اور زیادہ آسانی سے ہڈیوں کے فریکچر کا شکار ہو جاتے ہیں اور دوسری طرف یہی جین کی خرابی ذیابطیس کے ہونے کے امکانات کو قابل زکر حد تک بڑھا دیتی ہے۔

ہڈیوں کی کمزوری اور ذیابطیس کے مسئلے پر مختصراً عرض کردوں کہ ایل۔ای۔پی (LEP) جین ایک پروٹین لیپٹین (LEPTIN) بناتا ہے تحقیق سے یہ ثابت ہوا ہے کہ یہ پروٹین ہڈیوں کو مضبوط رکھنے میں بہت اہم کردار ادا کرتی ہے جس کی وجہ سے ہڈیاں نہ صرف مضبوط ہوتی ہیں بلکہ ادھیڑ عمر میں ہڈیاں فریکچر سے محفوظ رہتی ہیں عورتوں کی سن یاس (جب انکا ماہواری کا ماہانہ نظام ختم ہو جاتا ہے) کی عمر میں بھی یہی پروٹین ہڈیوں کی مضبوطی میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ خیال کیا جاتا تھا کہ موٹاپا اور ذیابطیس کے مرض کا آپس میں گہرا تعلق ہے مگر اب راک فیلر یونیورسٹی کے سائنسدانوں نے تحقیق سے یہ بات ثابت کی ہے کہ موٹاپا ہونے کے باوجود اگر ذیابطیس کا مرض ہو تو اسے لیپٹین پروٹین کی مدد سے درست کیا جا سکتا ہے۔

جدید تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ وزن کو کم کرنے کا ایک نہایت اعلیٰ اور اچھوتا طریقہ بھی دستیاب ہے وہ یہ کہ ہر وہ انسان جو موٹاپے جیسے مسئلے سے دوچار ہے اس کے نا اہل اے۔ڈی۔پی جین کو کارآمد اے۔ڈی۔پی جین میں تبدیل کر دیا جائے۔ کہنے کو تو یہ بہت پچیدہ کام دکھائی دیتا ہے مگر بائیوجنٹکس کے مشہور و معروف سائنسدان ڈاکٹر پیٹر ایچ کے نے ایک نہایت انوکھے طریقے کی مدد سے نا اہل اے۔ڈی۔پی جین کو کارآمد اے۔ڈی۔پی جین میں تبدیل کر کے نہ صرف موٹاپے جیسے مسئلے کا کامیاب علاج دریافت کیا ہے بلکہ انہوں نے یہی طریقہ استعمال کر کے بہت سی اور بیماریوں کے

لیے بھی ادویات بنائی ہیں جن میں بلڈ پریشر، دل کی بیماریاں، ہڈیوں کی مضبوطی اور یادداشت کو بڑھانے کے لیے ادویات شامل ہیں۔ یہ ادویات نہ صرف ان بیماریوں میں بطور علاج کام آتی ہیں بلکہ اپنے کثیرالجہتی اثر کے سبب یہی ادویات بلڈ پریشر، عورتوں کی چھاتی کے کینسر، ذیابیطس، تھائیرائیڈ گلینڈ کی بیماری، ارتھرائٹس جیسے مسائل میں بھی استعمال ہوتی ہیں۔

ڈاکٹر پیٹر انگلینڈ کے ایک بائیوجنٹکس سائنسدان ہیں انہوں نے جین ٹارگٹنگ ٹیکنالوجی کے طریقے کی مدد سے انسانی جین کے ان حصوں کو ٹارگٹ کیا ہے جو صرف صحت میں بہتری پیدا کرنے کے ذمہ دار ہیں اس طرح سے ان کی یہ ادویات انتہائی طور پر محفوظ ہیں اور دوسری عام ادویات کی طرح انسانی جسم میں کوئی بھی مضر صحت اثرات پیدا نہیں کرتیں۔

مثال کے طور پر جو دوا ڈاکٹر پیٹر نے وزن کم کرنے کے لئے بنائی ہے وہ دوا جیسا کہ اوپر مضمون میں بیان کیا گیا ہے انسانی جسم میں اے۔ڈی۔پی جین کے عمل کو بڑھا کر جسم میں چربی کو جمع نہیں ہونے دیتی اور اس کے ساتھ ساتھ اسی دوا میں ایل۔ای۔پی جین کو بھی ٹارگٹ کیا گیا ہے جس کی مدد سے جسم میں جمع شدہ زائد چربی کو توانائی میں تبدیل کرنے کے عمل کو موثر بنایا گیا ہے اس طرح سے موٹاپے جیسے مسئلے کو صحیح طور پر نہ صرف حل کیا ہے بلکہ علاج بھی ایسا تجویز کیا ہے جو نہایت قدرتی ہے اور اس کا انسانی صحت پر کسی قسم کا بھی مضر صحت اثر نہیں پڑتا۔

اپنی ان ادویات کو ڈاکٹر پیٹر نے ہومیووائٹلٹی (HOMEOVITALITY) کا نام دیا ہے ابھی تک ہومیووائٹلٹی کی چار ادویات منظر عام پر آچکی ہیں جن میں سپر ویٹ لوسس، سپر ہارٹ، سپر سٹرونگ بونز اور سپر آئی کیو شامل ہیں مزید ادویات جن پر کام ہو رہا ہے ان میں مردوں کا گنجا پن اور ہر طرح کے اندرونی اور بیرونی زخموں کو مندمل کرنے کے لیے ادویات شامل ہیں۔

کیونکہ یہ نہ تو ایلوپیتھک کی ادویات ہیں اور نہ ہی یہ جڑی بوٹیوں کا مرقع ہیں بلکہ یہ سادہ طور پر ڈی. این. اے مالیکولز ہیں جو ہمارے جسم میں داخل ہو کر اس جین کو ٹارگٹ کرتے ہیں جن کے لیے انہیں بنایا گیا ہے۔

یہ تمام ادویات ہر عمر کے افراد استعمال کر سکتے ہیں اور یہ ادویات انتہائی محفوظ اور انسانی جسم پر ہونے والے ہر طرح کے بداثرات سے پاک ہیں اس لیے ان تمام ادویات کو بوقت ضرورت اکٹھا بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ان ادویات کے بارے میں مزید جاننے کے لئے یا ان کو حاصل کرنے کے لئے مندرجہ ذیل ویب سائٹ ملاحظہ کریں

www.homeovitality.co.uk

اس مضمون پر رائے دینے کے لیے یا اس موضوع پر مزید جاننے کے لئے آپ اس ای میل پر رابطہ کر سکتے ہیں saqib@wellnesshp.com

References:

1. Wolf et al., Klotho: a tumour suppressor and a modulator of the IGF-1 and FGF pathways in human breast cancer. *Oncogene*, 2008, 27:7094.
2. Witkowski et al., Klotho-a common link in physiological and rheumatoid arthritis-related aging of human CD4+ lymphocytes. *J. Immunol.* 2007, 178: 771.
3. Rosenblatt & Kuro-O. Klotho, an aging suppressor gene. *Horm. Res.* 2007, 67: 191.
- 4.. <http://www.sciencedaily.com/releases/2008/06/080620195455.htm>
- 5.. <http://www.sciencedaily.com/releases/2010/01/100105125836.htm>
6. Matsumura et al., Identification of the human klotho gene and its two transcripts encoding membrane and secreted klotho protein. *Biochem. Biophys. Res. Commun.* 1998, 242: 626.
7. Kuro-o et al., Mutation of the mouse klotho gene leads to a syndrome resembling ageing. 1997, *Nature* 390:45.
8. Arking et al., Association between a functional variant of the KLOTHO gene and highdensity lipoprotein cholesterol, blood pressure, stroke, and longevity. *Circ. Res.* 2005, 96: 412.
9. Zhao et al., Cloning and sequence analysis of the human SNAP25 cDNA. *Gene* 1994, 145: 313.
10. Hou et al., SNAP-25 in hippocampal CA3 region is required for long-term memory formation. *Biochem. Biophys. Res. Commun.* 2006, 347: 955.
11. Zhou et al., Structure of the human M(2) muscarinic acetylcholine receptor gene and its promoter. *Gene*, 2001, 271: 87.
12. Dick et al., Association of CHRM2 with IQ: converging evidence for a gene influencing intelligence. *Behav. Genet.* 2007, 37: 265.
13. Zhang et al., Positional cloning of the mouse obese gene and its human homologue. *Nature.* 1994, 374:425.

14. Zimmermann-Belsing et al., Circulating leptin and thyroid dysfunction. *European J. Endocrin.* 2003, 149:257.
15. Suh et al., Adipose is a conserved dosage-sensitive antiobesity gene. *Cell Metab.* 2007, 6: 195.
16. Gorn et al., Expression of two human skeletal calcitonin receptor isoforms cloned from a giant cell tumor of bone. *J. Clin. Invest.* 1995, 95: 2680.
17. Taboulet et al., Calcitonin receptor polymorphism is associated with a decreased fracture risk in post-menopausal women. *Hum. Molec. Genet.* 1998, 7: 2129.
18. Genetic Predisposition to Obesity - an Ancestral Legacy – by Dr P H Kay; *Positive Health*; issue 176, October 2010
19. Genetic Predisposition to Obesity - an Ancestral Legacy – by Dr P H Kay; *Positive Health*; issue 168, March 2010