

# उबासियां लेने से दिमाग ठण्डा होता है

उबासियां... थकान, बोरियत, ऊब का लक्षण मानी जाती हैं और वैज्ञानिक इस बात को लेकर परेशान हैं कि आखिर हम उबासियां लेते ही क्यों हैं। काफी समय तक सहज बोध से यह माना जाता था कि जब शरीर को ऑक्सीजन की ज़्यादा ज़रूरत होती है, तब उबासी आती है और हम एक गहरी सांस लेकर उसकी पूर्ति कर लेते हैं। मगर कुछ प्रयोगों से इस बात का पूरी तरह खंडन हो गया है।

अब एक नई बात सामने आई है। न्यूयॉर्क स्टेट विश्वविद्यालय के मनोवैज्ञानिक गॉर्डन गैलप और एण्ड्र्यू गैलप का निष्कर्ष है कि उबासियों से हमें चौकन्ना रहने में मदद मिलती है। उनका मत है कि उबासियां दिमाग को ठण्डा रखने का काम भी करती हैं।

गैलप बंधुओं ने 44 कॉलेज विद्यार्थियों को एक प्रयोग में जोड़ा। उन्हें अलग-अलग बैठकर कुछ फिल्में दिखाई गईं। इन फिल्मों के कलाकार लगातार उबासियां ले रहे थे।

फिल्में देखते समय छात्रों को चार अलग-अलग ढंग से सांस लेने को कहा गया था। कुछ छात्रों को पूरी तरह मुंह से या पूरी तरह नाक से सांस लेने को कहा गया था जबकि कुछ छात्रों की नाक बंद कर दी गई ताकि वे मुंह से ही सांस ले सकें। एक

समूह को सामान्य ढंग से सांस लेने को कहा गया था।

जिन छात्रों को सामान्य ढंग से मुंह से सांस लेने को कहा गया था, उनमें से 50 प्रतिशत ने फिल्म में अन्य लोगों को उबासियां लेते देखकर उबासियां लीं। इसके विपरीत नाक से सांस लेने वालों में से एक ने भी उबासी नहीं ली।

इसके अलावा एक समूह और था। इन लोगों को सिर पर ठण्डी पट्टी रखकर फिल्म देखने को कहा गया था। इनमें से किसी पर भी फिल्मी उबासियों का असर नहीं पड़ा। इसके विपरीत, जिन लोगों के सिर पर गर्म या कमरे

के तापमान वाली पट्टी रखी गई थी वे उबासियां लेते रहे। इस शोध का ब्यौरा *इवॉल्यूशनरी बायोलॉजी* में प्रकाशित हुआ है। शोधकर्ताओं को लगता है कि नाक की त्वचा में मौजूद रक्त नलिकाएं दिमाग में ठण्डा खून पहुंचाती हैं। इसलिए नाक से सांस लें, तो दिमाग ठण्डा रहता है। इसीलिए सिर पर ठण्डी पट्टी रखने से जब दिमाग वैसे ही ठण्डा रहता है तो उबासियों की ज़रूरत ही नहीं रह जाती। गैलप बंधु मानते हैं कि दिमाग ठण्डा रहे तो वह बढ़िया काम करता है। यानी दिमाग के बढ़िया कामकाज के लिए उबासियां ज़रूरी हैं।

(स्रोत फीचर्स)

