

## भूखे पेट, तेज़ दिमाग

तीक्ष्ण बुद्धि शायद भूख का नतीजा है। ग्रेलीन नाम का जो हार्मोन भूख की अनुभूति जगाता है वही दिमाग में नए तंत्रिका जुड़ाव बनाने में भी मदद करता है।

एक कथा है - उद्दालक अरुणी और उनके पुत्र श्वेतकेतु की। श्वेतकेतु को अपने ज्ञान पर बड़ा घमण्ड था। अरुणी ने उसे हफ्ते भर भूखा रखा और फिर वेद मंत्र सुनाने को कहा, तो वह सब भूल चुका था। यानी भूखे पेट अकल भी दगा दे जाती है। मगर एक ताज़ा शोध से जो निष्कर्ष निकले हैं वे इससे एकदम विपरीत हैं।

येल मेडिकल स्कूल के तमस होर्वाथ व उनके शोधकर्ता साथियों ने बताया है कि जो हार्मोन भूख की अनुभूति जगाता है वही दिमाग में नए तंत्रिका जुड़ाव बनाने में भी मदद करता है। यानी एक ही हार्मोन भूख और अकल दोनों का नियंत्रण करता है।

पेट जब खाली होता है तब वह ग्रेलीन नाम का एक हार्मोन बनाता है। ग्रेलीन हायपोथेलेमस नामक ग्रंथि में पहुंच जाता है जो भूख और चयापचय का नियंत्रण करती है। ग्रेलीन दिमाग के एक अन्य भाग हिप्पोकैम्पस से भी क्रिया करता है - हिप्पोकैम्पस सीखने व याददाश्त के लिए ज़िम्मेदार है।

होर्वाथ व उनके साथियों ने कुछ चूहों को ग्रेलीन का इंजेक्शन लगाया और पाया कि सीखने व याददाश्त सम्बंधी परीक्षणों में इनका प्रदर्शन अन्य चूहों से बेहतर रहा। और प्रदर्शन में सुधार थोड़ा बहुत नहीं, पूरे 30-40 प्रतिशत हुआ था। इन चूहों के पोस्टमॉर्टम से भी पता चला कि इनमें दिमाग की तंत्रिका कोशिकाओं में 30 प्रतिशत तक अधिक कड़ियां बनी थीं। दूसरी ओर, होर्वाथ के दल ने कुछ ऐसे चूहे भी तैयार किए थे जिनमें ग्रेलीन नहीं बन पाता था। सीखने व याददाश्त के परीक्षणों में ये चूहे लगातार फिसड़डी रहे। जब इन्हें हार्मोन का



इंजेक्शन दिया गया तो इनका प्रदर्शन सामान्य हो गया। यह खोज काफी आश्चर्यजनक है मगर होर्वाथ इसकी व्याख्या जैव विकास के संदर्भ

में करते हैं। उनका मत है कि ग्रेलीन का यह असर जैव विकास के लिहाज़ से उपयोगी है। यदि आप भूखे हैं, तो अगला भोजन जुटाने के लिए आपको दिमाग तो भिड़ाना पड़ेगा। उनके मुताबिक 'तीक्ष्ण बुद्धि शायद भूख का नतीजा है।' कहीं इसका मतलब यह तो नहीं कि भरपेट अकल नहीं आती।

अब सवाल यह है कि क्या इन्सानों में भी ग्रेलीन की यही भूमिका है। यदि ऐसा है तो इससे अल्ज़ीमर जैसी बीमारियों व मानसिक गिरावट के लिए एक उपचार हाथ लगने की संभावना है। होर्वाथ के दल ने मनुष्यों पर यह देखने के लिए प्रयोग शुरू भी कर दिए हैं कि क्या ग्रेलीन से मानसिक कुशाग्रता बढ़ती है। वे यह भी देख रहे हैं कि क्या भूखे रहने पर व्यक्ति की बुद्धि तीक्ष्ण हो जाती है। उनकी सलाह है कि यदि आपको दिमागी काम करना हो, तो उपवास करना बेहतर होगा! (स्रोत फीचर्स)