

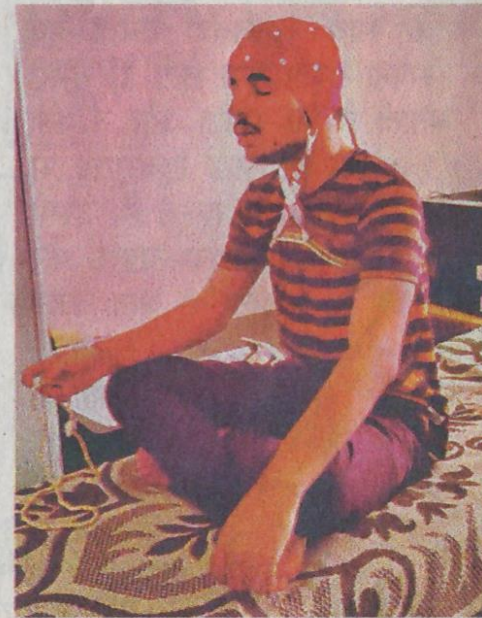
भास्कर खास • डिजिटल सिग्नल प्रोसेसिंग पर रूस में हुई अंतरराष्ट्रीय कॉन्फ्रेंस में प्रस्तुत शोध आईआईटी इंदौर का शोध- हरे कृष्ण महामंत्र जपने से बढ़ती है मन की शांति, घटता है तनाव और चिंता

सौदामिनी मुजुमदार | इंदौर

आईआईटी इंदौर के इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग विभाग की एक रिसर्च में साबित हुआ है कि हरे कृष्ण मंत्र का 108 बार जाप का मस्तिष्क पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। शांति व प्रसन्नता महसूस होती है। चिंता, तनाव व अवसाद में कमी आती है।

शोध के लिए टीम ने संस्थान के ही 37 लोगों का चयन किया था। मस्तिष्क से निकलने वाले ईईजी सिग्नल रिकॉर्ड करने उन्हें एक टोपी पहनाई गई, जिसमें 22 इलेक्ट्रोड लगे थे। जाप के पहले और बाद में 90-90 सेकंड तक समान

अवस्था में मस्तिष्क के सिग्नल रिकॉर्ड किए गए। रिसर्च टीम के प्रमुख डॉ. राम बिलास पचोरी ने बताया कि दिमाग से मुख्यतः पांच प्रकार के फ्रिक्वेन्सी बैंड वाले सिग्नल निकलते हैं। इनमें अल्फा फ्रिक्वेन्सी बैंड शांति व सुकून के परिचायक होते हैं। बीटा फ्रिक्वेन्सी की बैंड चिंता, तनाव व अवसाद प्रदर्शित करती है। जाप के बाद अल्फा बैंड की पावर बढ़ी व बीटा की पावर घटी पाई गई। टीम में बीटेक छात्र पंकज वर्मा व पीएचडी स्कॉलर प्रसन्ना दास भी शामिल थे। शोध रूस में हुई 24वीं अंतरराष्ट्रीय कॉन्फ्रेंस में भी प्रस्तुत किया जा चुका है।



प्रयोग के लिए 22 इलेक्ट्रोड लगी टोपी पहनाई।

डिमेंशिया, अल्जाइमर के मरीजों के लिए हो सकता है लाभकारी

आईआईटी इंदौर का यह शोध मस्तिष्क संबंधी बीमारियों के उपचार में लाभदायक हो सकता है। खासकर डिमेंशिया या अल्जाइमर जैसे रोग में मंत्र का जाप करने से मस्तिष्क की उर्जा को बढ़ाया जा सकता है। इन रोगों के प्रभाव को कम करने में इससे मदद मिल सकती है।