



শৰীৰৰ উষ্ণতাৰ হ্রাস-বৃদ্ধি

মানুহৰ এটা অধ্যয়নত দেখিছে যে ১৬ বছৰৰ ভিতৰত তেওঁলোকৰ দেহৰ উষ্ণতা বছৰি ০.০৯ ডিগ্রি ফা. হিচাপে হ্রাস পাইছে। ছিমেইনসকলৰ দেহৰ গড় তাপমাত্রা প্ৰায় ৯৭.৭ ডিগ্রি ফা.।

মানুহৰ শৰীৰৰ স্বাভাৱিক উষ্ণতা ক্ৰমে হ্রাস পোৱাৰ সম্ভৱপৰ কাৰণ দৰ্শাবলৈ গৈ প্ৰফেছৰ গুৰভেনে মত প্ৰকাশ কৰে যে ইয়াৰ কাৰণ মানুহৰ শৰীৰতাত্ত্বিক পৰিৱৰ্তন। উন্নত স্বাস্থ্যৰক্ষা নীতিৰ ফলত ৰোগৰ সংক্ৰমণ কমা, পৰিষ্কাৰ পানী, ছিটা আৰু উন্নত চিকিৎসা ব্যৱস্থাৰ অবিহণাও এই ক্ষেত্ৰত কম নহয়। আমি যিহেতু শাৰীৰিক উষ্ণতা জুখিবৰ বাবে একে ধৰণৰ যন্ত্ৰকেই ব্যৱহাৰ কৰি আছোঁ, তাপমান যন্ত্ৰ ইয়াৰ কাৰণ হ'ব নোৱাৰে। আনহাতে, উন্নত দেশ আমেৰিকা আৰু গ্ৰাম্য বলিভিয়াবাসীৰ তাপমাত্রা হ্রাস পোৱাৰ কাৰণ একে হ'ব নোৱাৰে। কিয়নো, আমেৰিকাত ৰোগৰ সংক্ৰমণ সীমিত হ'লেও বলিভিয়াত ৰোগৰ সংক্ৰমণ বিস্তৃত পৰিসৰত ঘটে।

চিকিৎসকসকলে মানুহৰ শৰীৰৰ 'স্বাভাৱিক' উষ্ণতা ৯৮.৬ ডিগ্রি ফা. হ'লেও ই এটা পৰিসৰৰ ভিতৰত থাকিব পাৰে বুলি ধৰি লয়। দিনটোৰ ভিতৰত দেহৰ উষ্ণতা প্ৰায় ১ ডিগ্রি ফা. ইফাল-সিফাল হৈ থাকে — পুৱা কমি থাকে, আৰু আবেলিৰ ফালে সৰ্বোচ্চ হয়। মহিলাৰ ঋতুচক্ৰতো উষ্ণতাৰ পৰিৱৰ্তন ঘটে, আৰু বয়স বঢ়াৰ লগে লগে মানৱ দেহৰ তাপমাত্রা হ্রাস পোৱা দেখা যায়।

ইতিবাচক দৃষ্টিভংগীয়ে স্মৃতিভ্ৰংশতা কমায়ে

আমাৰ বয়স বাঢ়ি যোৱাৰ লগে লগে স্মৃতিশক্তি কমি যোৱাটো এটা স্বাভাৱিক প্ৰক্ৰিয়া। এই স্মৃতিভ্ৰংশতাৰ মাত্রা কমি থাকিব, যদিহে আপুনি শেহৰ জীৱনটো হাঁহি-ফুৰ্তি কৰি উৎসাহিত হৈ কটাব পাৰে। মনোবিজ্ঞানীসকলে এই আনন্দমধুৰ দৃষ্টিভংগি তথা জীৱনধাৰক 'ইতিবাচক বা সকাৰাত্মক প্ৰভাৱ' ('positive affect') বুলি অভিহিত

কৰিছে। ইতিবাচক প্ৰভাৱ আৰু স্মৃতিশক্তিৰ বিষয়ে মনোবিজ্ঞানীসকলে কৰা এটা অধ্যয়নৰ তথ্য অলপতে 'ছাইক'লজিকেল ছায়েন্স' নামৰ জাৰ্নেলত প্ৰকাশ পাইছে।

এদল গৱেষকে আমেৰিকাৰ ৯৯১গৰাকী আদবয়সীয়া আৰু বয়সস্থ ব্যক্তিৰ ওপৰত উপৰিউক্ত বিষয়ে তিনিটা কাল-পৰিসৰত অধ্যয়ন চলাইছিল। সেই কাল-পৰিসৰ তিনিটা হ'ল ১৯৯৫ আৰু ১৯৯৬, ২০০৪ আৰু ২০০৬, আৰু ২০১৩ আৰু ২০১৪। অধ্যয়নৰ প্ৰতিটো পৰিসৰতে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক বিগত ৩০ দিনৰ ইতিবাচক আবেগিক অভিজ্ঞতাৰ কথা জনাবলৈ কোৱা হৈছিল। অন্তিম দুটা পৰিসৰৰ অধ্যয়নত তেওঁলোকৰ স্মৃতিশক্তিৰ পৰীক্ষা কৰা হৈছিল। পৰীক্ষাটোত তেওঁলোকক কোৱা শব্দ তাৎক্ষণিকভাৱে প্ৰত্যুত্তৰত ক'বলৈ দিয়া হৈছিল, আৰু ১৫ মিনিটৰ পাছত পুনৰ ক'বলৈ দিয়া হৈছিল।

গৱেষণাকাৰীসকলে ইতিবাচক প্ৰভাৱ আৰু স্মৰণশক্তিৰ অৱনমনৰ অধ্যয়নটো কৰোঁতে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলৰ বয়স, লিংগ, শিক্ষা, বিষয়তা, নেতিবাচক প্ৰভাৱ আৰু বহিমুখতাৰ (extraversion) কথা বিবেচনা কৰিছিল। গৱেষণাপত্ৰখনৰ জ্যেষ্ঠ প্ৰণেতা নৰ্থৱেষ্টাৰ্ন বিশ্ববিদ্যালয়ৰ অধ্যাপক ক্লডিয়া হাছেই (Claudia Haase) কয় যে বয়োবৃদ্ধিৰ লগে লগে স্মৃতিশক্তি পৰি আহিলেও উচ্চতৰ পৰ্যায়ৰ ইতিবাচক প্ৰভাৱৰ ফলত এটা দশকৰ ভিতৰত স্মৃতিশক্তি পোনে পোনে হ্রাস পোৱাৰ মাত্রা কমি যায়। ভৱিষ্যতে মানুহৰ স্বাস্থ্য, সামাজিক সম্পৰ্ক, ইতিবাচক প্ৰভাৱৰ সৈতে স্মৃতিশক্তি হ্রাস পোৱাৰ সম্বন্ধৰ বিষয়ে অধিক অধ্যয়ন কৰাৰ থল আছে।

বিখ্যাত বিজ্ঞানী, বিচিত্ৰ কাহিনী

নিজৰ প্ৰশংসা আদায় কৰা বিজ্ঞানীজন

হাংগেৰীয় মূলৰ জাৰ্মান পদাৰ্থবিজ্ঞানী ফিলিপ এডুৱাৰ্ড এণ্টন লেনাৰ্ডে (Philipp Eduard Anton von Lenard, ১৮৬২—১৯৪৭) কেথ'ড ৰশ্মিৰ বিষয়ে কৰা গৱেষণা তথা আৱিষ্কাৰৰ বাবে ১৯০৫ চনত পদাৰ্থবিজ্ঞানৰ ন'বেল বঁটা লাভ কৰিছিল। তেওঁৰ আন কেইটামান গুৰুত্বপূৰ্ণ অৱদানৰ ভিতৰত আছিল আলোকবেদ্যুতিক প্ৰভাৱৰ (photoelectric effect) পৰীক্ষাত্মক প্ৰমাণ আৰু বৰষুণৰ টোপালৰ ওপৰত বিদ্যুতৰ প্ৰভাৱ।

লেনাৰ্ডে হাইডেলবাৰ্গ বিশ্ববিদ্যালয়ত পদাৰ্থবিজ্ঞান বিভাগৰ মুৰব্বী হিচাপে অধ্যাপনা আৰু গৱেষণা কৰিছিল। প্ৰফেছৰ লেনাৰ্ডে কোনোবা ব্যক্তিক, বিশেষকৈ তেওঁৰ তত্ত্বাৱধানত কাম কৰা গৱেষকসকলক তেওঁ কৰা কামৰ প্ৰসংগত প্ৰায়ে সুধিছিল : "এইটো কোনে প্ৰথমে কৰিছিল?" (And, who did that first?)। ছাত্ৰজনৰপৰা উত্তৰ আহিছিল : "আপুনি কৰিছিল ছাৰ!" আৰু, লেনাৰ্ডেও সন্তুষ্ট মনেৰে কৈছিল : "এৰা, ময়েইতো প্ৰথমে কৰিছিলোঁ!" (Yes, I did that first?)

এবাৰন লেনাৰ্ডে গৱেষক ছাত্ৰ কেইজনমানক কেথ'ড ৰশ্মি উৎপাদনৰ পৰীক্ষা এটা দেখুৱাই বুজাই আছিল। সেই পৰিঘটনা দেখি এজন গৱেষক ছাত্ৰই সচৰাচৰ কোৱাৰ দৰেই কৈছিল— "ছাৰ, আপুনিয়েইতো এই পৰীক্ষাটো প্ৰথমে কৰিছে।"



ফিলিপ এডুৱাৰ্ড লেনাৰ্ড

প্ৰশ্নটো শুনি প্ৰফেছৰ লেনাৰ্ডে খতমত খাইছিল। তেওঁ কৈছিল : "মই নহয়, ছাৰ জে. জে. থমছনেহে প্ৰথমে এই পৰীক্ষা কৰিছিল।"

১৮৯৭ চনত ব্ৰিটিছ পদাৰ্থবিজ্ঞানী ছাৰ জ'ছেফ জন থমছনে (Sir J J Thomson, ১৮৫৬—১৯৪০) কেথ'ড ৰশ্মিৰ পৰীক্ষা কৰোঁতে ইলেকট্ৰন আৱিষ্কাৰ কৰিছিল। থমছনে সেই কণিকাবিধক সূক্ষ্মকণা (corpuscles) বুলিছিল। জাৰ্মান পদাৰ্থবিজ্ঞানী হাৰমেন লুডউইগ হেল্মহল্টজে (Herman L F von Helmholtz, ১৮২১—১৮৯৪) সেই কণাবিধক কোৱাণ্টা (quanta) বুলিছিল। কিন্তু, থমছনে ইলেকট্ৰন আৱিষ্কাৰ কৰাৰ পূৰ্বেই ১৮৯১ চনত আইৰিছ পদাৰ্থবিজ্ঞানী জৰ্জ জনষ্টন ষ্ট'নিয়ে (George Johnstone Stoney, ১৮২৬—১৯১১) ঋণাত্মক আধানবিধৰ নাম 'ইলেকট্ৰন' (electron) ৰাখিছিল।

ঠিকনা : হাটখোলা, বিদ্যাপুৰ, চাৰিআলি-৭৮৪১৭৬, বিশ্বনাথ, অসম। ফোন : ৯৪৩৫১৮৩৮৮৮ ই-মেইল : baruahkd@gmail.com