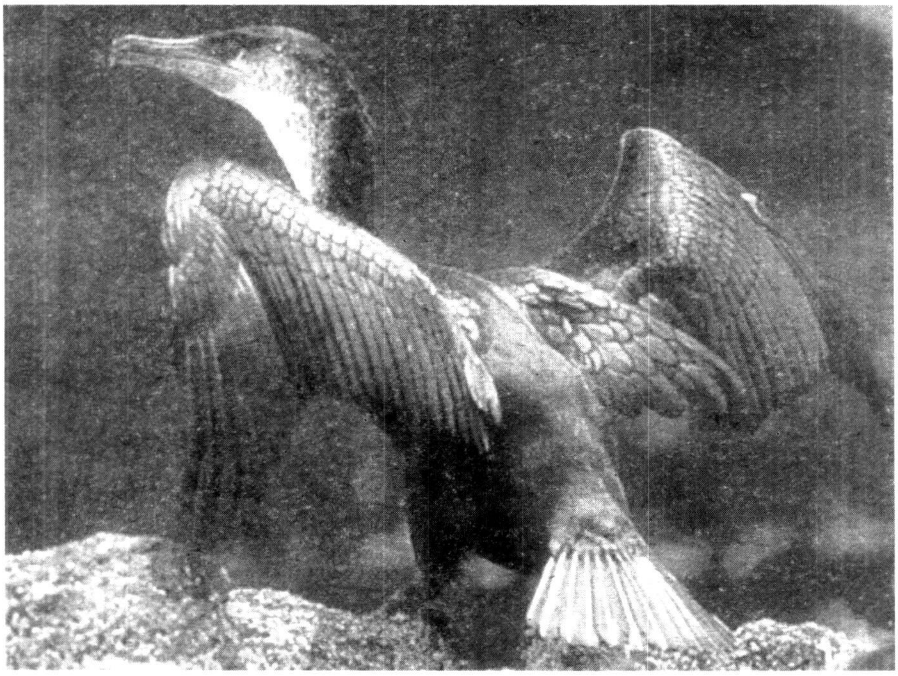
මිනිසුන් වෙනුවෙන් කඩේ යන මුහුදු ලිහිණි



ජපන් ජාතිකයන් මසුන් දඩයම සඳහා මුහුදු ලිහිණින් සම්බන්ධ කර ගැනීමේ කථාපුවත මුළු ලෝකයම දනිති. නාගොයා නගරයට කි.මී. 30 ක් පමණ උතුරැදිග ගිෂුනගරයේ පිහිටි නාගරා Nagara ගංගාව මෙම සිදුවීම් සඳහා ප්‍රසිද්ධය. නාගොයා සහ ගිෂුනගරය අතර පැවතුන දුම්රිය මහාමාර්ග ජාලය ද ඉතාම විශිෂ්ටය.

පුන්‍යා චාන්දනී ද සිල්වා

ජපන් වචනයට අනුව U-Kai යන්නෙහි අර්ථ දෙකක් ඇත. එයින් එකක් නම් මුහුදු ලිහිණින් සම්බන්ධ කරගෙන මත්ස්‍යන් අල්ලා ගැනීමයි. අනෙක් අදහස නම් හීලෑ පක්ෂීන් ලෙස මෙම මුහුදු ලිහිණින් ඇති කිරීමයි.

මධ්‍ය පැසිපික් ප්‍රදේශය හැරුනවිට ලෝකයේ ඕනෑම ස්ථානයකින් මෙම මුහුදු ලිහිණින් දැක ගත හැක. ගැලපස් දූපත පිළිබඳව අධ්‍යනයේ යෙදුන චාල්ස් ඩාවින් සිය පරිණාමවාදී අදහස මේ අන්දමට ගලපා ඇත. චීනය සහ ජපානය ආදී රටවල මත්ස්‍ය දඩයමට මුහුදු ලිහිණින් යොදවා ගත්හ. එමෙන්ම මෙම කුරුළු මළපහ පොස්පේට්වලින් පොහොසත් බැවින් ඉතා වටිනා පොහොරක් ලෙස භාවිතා වේ.

ජපානයේ ඇති විශාල මුහුදු තීරය සහ වනාන්තර මගින් මුහුදු සහ ගංගා ලිහිණින්ට ඉතා හොඳ වාසස්ථාන සපයන ලදී. මෙම ලිහිණින්ගේ සංක්‍රමණය උතුරු හොන්ෂු සහ හොකයිඩෝ දූපත හැරුනවිට සෙසු සියලුම (ජපානයේ) ප්‍රදේශ වලට පැතිරී යයි. මුහුද රළු කාලයේදී ඔවුන් සෙසු ප්‍රදේශවලට සංක්‍රමණය කරති. ගංගා ලිහිණින් දිවයිනේ සෑම ස්ථානයකම ජීවත්වන අතර ඍතු විපර්යාසයේදී ඔවුන්ගේ ස්ථාන මාරුවීමක් සිදු නොවේ.

මුහුදු ලිහිණින් මත්සයන් දඩයම් කළ අන්දම පිළිබඳ චිත්‍ර 6 වන ශතවර්ෂයේදී ජපානයේ මැටි භාණ්ඩවල දක්නට ඇත. මෙම කටයුත්ත චීනයේද සිදුවන බවට ක්‍රි. ව. 7 වන ශතවර්ෂයේදී ඉතිහාසගත වාර්තා ඇත. එතැන් සිටම ජපානයේ විවිධ ස්ථාන 150 ක පමණ මේ පිළිබඳව සාක්ෂි උපුටා ගත හැකිය. 6 සහ 7 වන ශතවර්ෂවලදී සහල් කර්මාන්තය ඇතුළු වෙනත් තාක්ෂණයන් චීනයේ සිට ජපානයට පැමිණීමත් සමගම මෙම මුහුදු ලිහිණින්ගේ මත්ස්‍ය දඩයම පිළිබඳ තාක්ෂණය ද ජපානයට පැමිණෙන්නට ඇත.

දැනට ජපානයේ ස්ථාන 12 ක පමණ මුහුලු ලිහිනින් මගින් මත්ස්‍යන් දඩයම් කරන අතර සංචාරකයන්ගේ අවධානය වෙනුවෙන් ඒවා සීමා වී ඇත. ජපානයේ ස්ථාන කීපයකම මෙය සිදුවන අතර එයින් ගිෂුනගරයේ නාගරා ගංගාව ප්‍රසිද්ධය. සෑම අවුරුද්දකමෙ මැයි 11 වන දින සිට ඔක්තෝබර් 15 දින දක්වා දින 158 ක් ම මෙම කර්තව්‍යය සිදුවේ. නාගරා ප්‍රදේශයේදී මත්ස්‍ය දඩයමට සත්‍ය ලෙසම යොදා ගන්නේ මුහුදු ලිහිණින්ය. ඉබරාකි

ප්‍රදේශයෙන් මෙම ලිහිණින් රැගෙන එන්නේ වයස අවුරුදු දෙකක් වීමට ද පෙරාතුවය. හීලෑකර ගැනීමෙන් අනතුරුව මත්ස්‍ය දඩයමට අවශ්‍ය පුහුණුව ලබා දෙනු ලැබේ. ඔවුන් ගංගා ලිහිණින්ට වඩා දක්ෂ ලෙස මෙම කාර්යය ඉටු කරනු ලබයි.

තියුණු හොටක් සහිත මෙම ලිහිණින් දිය යට කිමිද මත්ස්‍යයෙකු ඩැහැගෙන දිය මතුපිටට පැමිණේ. බිලී කොක්කක් මෙන් වූ හොට අංශක 70-80 ක ප්‍රමාණයට විවෘත කළ හැක. මේ නිසා සෙ.මී. 35 ක හෝ ඊටත් දිගු මත්ස්‍යයෙකු එකවර ගිල දැමීමට හැක. හණවලින් නිපදවන ලද ගෙලපටියක්neck band මගින් මත්ස්‍යයා එකවරම පක්ෂියාගේ උදරයට යෑමට ඇති අවස්ථාව අවහිර කරයි. Kubiyui ලෙස හඳුන්වන මෙම පටිය ගෙලට දමනු ලැබේ. ලිහිණියාගේ උගුරේ පිම්බීමක ස්වභාවයක් දුටු විට මාළුවෙකු සිටින බව වටහා ගෙන ලිහිණියා ග්‍රහණයකර ගෙන ගෙලට දෙන පීඩනය සමග ඇති වෙන කැස්සට මාළුවා පිටතට එයි. මේ නිසා ලිහිණියාට තමාගේ කාර්යය තුළින් කිසිදු සෙතක් සිදු නොවේ. එයින් ප්‍රයෝජන ලන්නේ මිනිසුන්ය. U-Kai යන වචනය මුහුදු ලිහිණින් වෙනුවෙන් යොදාගෙන ඇත්තේ ද අනුන්ට ඵල ප්‍රයෝජන ලබා දෙන්නාය යන අදහසින්ය. එහෙත් ගෙල පටිය ලිහිල්වීම මත්ස්‍යයා ලිහිණි උගුරෙන් ලිහිසී උදරයට යන අවස්ථාද ඇත. තමාගේ ගොදුර ගෙන සිරකර ගෙන උදුරා ගැනීම නිසා තව තවත් මත්ස්‍යන් අල්ලා ගැනීමට සිදුවේ. මෙම වෙහෙසකර කටයුත්ත නිසාම මුහුදු ලිහිණින්ගේ ජීවිත අනතුර ඔවුන් ඉදිරියේම ප්‍රදර්ශනය වී ජීවත්වීමේ කාල සීමාව කෙටි වෙනු ඇත. මුහුදු ලිහිණියෙකුගේ ආයුෂ කාලය අවුරුදු 5 ක් පමණ වේ. නමුත් ලැබෙන විවේකය සහ හොඳින් රැක බලා ගැනීමේ ප්‍රතිඵල නිසාම නාගරා ප්‍රදේශයේ ලිහිණියෙක් අවුරුදු 15 ක් පමණ කාලයක් ජීවත් වේ.

රාත්‍රී කාලයේ දී මුහුදු යන බෝට්ටු මාර්ගයට ආලෝකය ලබා ගැනීම සඳහා මෙන්ම මත්ස්‍යන්ගේ ආකර්ශනය වෙනුවෙන් ගිනිමැල් දල්වා ගනිති. බෝට්ටුවේ නායකයා U-Sho නමින් හඳුන්වනු ලැබේ. ලිහිණින් බැඳ ගැනීමේ සිහින් නූලක් බෝට්ටුවේ ඇත. te- nawa නමින් හඳුන්වන මෙම නූල මීටර් 3 ක් දිගය. සුදු දේවදරවලින් වම සිට දකුණට අඹරන ලද මෙම රැන (leash) අග තල්මස් ඇට කැබැල්ලක අමුනා ඇත. පක්ෂියා විසින් රැන පටලවා ගැනීම වලක්වා ගැනීම එහි අරමුණයි. පක්ෂියාට නිදහසේ හැසිරීමට ඉඩදීම වෙනුවෙන් චීන ජාතිකයන් මෙම රැන ඉවත ලා ඇත. එහෙත් ඔවුන් ගෙල පටිය භාවිතා කරති. මුහුදු පතුල විචක්ෂණව ගවේෂණය කිරීමට හැකි පරිදි මෙම රැන නිපදවා ඇත. රැන ආධාර කර ගෙන මුහුදු ලිහිණියා දිය යටට දමන බෝට්ටු නායකයා විනාඩි 3 කින් නැවත ලිහිණියා ඉහළට ගනී. නාගරා ගංගාවේ බෝට්ටුකරුවන් එකවිටම රැන් 12 ක් භාවිතා කරති. හැම කුරුල්ලෙක් වෙනුවෙන්ම එක එක රැනක් වමත ඇත. පටලැවිලි අයින් කිරීමට දකුණත භාවිතා කරනු ලැබේ.

❑

නින්දේ දී ගොරවනවා ද?

නින්දේදී ගෙරවීම නතර කරගන්න ඕනෑනම් සිංදු කියන්න පටන්ගන්න.

මේ විශ්වවිද්‍යාල පර්යේෂණ කණ්ඩායමක් දෙන අවවාදයයි.

"බොහොම තදේට ගොරවන අය දිනපතා ගායන අභ්‍යාසවල යෙදීමෙන් හොඳ ප්‍රතිඵල ලබා තිබෙනවා. මාස තුනකින් ඉතා සතුටුදායක ප්‍රතිඵල උදාවන බව අප කළ පර්යේෂණවලදී ඔප්පු වුණා." යැයි එංගලන්තයේ එක්ස්ටර් විශ්ව විද්‍යාලයයේ වෛද්‍ය පීඨයේ ආචාර්ය වෛද්‍ය එඩ්සාඩ් අර්නස්ට් පවසයි.

නින්දේ දී සිරුර නිසි අයුරින් නොතිබීම බොහෝවිට ගෙරවීමට හේතුවන බව පවසන වෛද්‍ය එඩ්සාඩ් මෙසේද සඳහන් කරයි.

"නින්දට ගියාම සිරුරේ හැම කොටසකටම විවේකයක් ලැබෙනවා. තල්ල ඇතුළත සියුම් මාංශ පේෂින් මඳක් හෝ එහා මෙහාවීම ගෙරවීමට හේතුවක් වෙනවා. සංගීතයත් ගෙරවීමත් අතර සම්බන්ධය ගැන මට සොයා බලන්න හිතුණේ සංගීත ගුරුවරියක් කී දෙයක් නිසා. සංගීතයේ ගායනය හුරු අය අතර ගෙරවීම අඩු බව ඈ කීවා. මේ නිසා දරුණු විදියට ගොරවන 47 දෙනකු යොදාගෙන පර්යේෂණය කළා. ඔවුන් දිනපතා මිනිත්තු 20 බැගින් ගායනයට හුරුවුණා. මාස තුනක් තිස්සේ දිනපතාම ඔවුන් විමසිල්ලට ලක් කළා. මාස තුන ගතවන විට සමහරුන්ගේ ගෙරවීම සම්පූර්ණයෙන්ම නතර වී තිබුණ අනෙක් අයගේද කැපී පෙනෙන අඩුවීමක් පෙනුණා.

නින්දේ දී ගොරවන අයට වෛද්‍ය එඩ්සාඩ් දෙන උපදෙස නම් නින්දට යාමට පෙර දිනපතාම මිනිත්තු 20 ක් වත් ගීත ගැයීමට හුරුවීමයි. මෙයින් ප්‍රතිඵල නොලැබේ නම් වෛද්‍යවරයකු වෙත යාම නුවණට හුරුය.

මහත නම් ක්‍රියාශීලීනම්

ඇඟපත ටිකක් මහත වුණත් ක්‍රියාශීලී නම් හෘද රෝග පිළිබඳව කාන්තාවනට ඇති අවදානම ඉතා අඩු බව ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපදයේ ෆ්ලොරිඩා විශ්ව විද්‍යාලයයේ පර්යේෂණ අංශයේ වෛද්‍ය තිමෝති ආර්. වෙසැල් පවසයි.

හෘද රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර ගැනීමට පැමිණි මැදිවියේ කාන්තාවන් යොදාගෙන කළ පර්යේෂණයකදී මෙම තොරතුරු අනාවරණය වී තිබේ. එහෙත් වුවමනාවට වැඩිය මහත්වීම අනතුරුදායක බවද වෛද්‍ය වෙසල් සඳහන් කරයි. එහිම කළ තවත් පරීක්ෂණයකින් හෙළිවී ඇත්තේ ඇඟපත ටිකක් මහත් වුණත් ක්‍රියාශීලී නම් දියවැඩියාව රෝගයට ගොදුරුවීමේ අවදානම අඩු බවයි.

පළාවර්ගවල අගය තේරේ.

ආහාර වේලට කොළ මැල්ලුමක ඇති අගය අපේ අම්මලා සැමද දැන සිටියහ. අපේ අම්මලාගේ ඒ අදහස හරියටම හරි බවත් එය මොළේ වැඩෙන්නට උපකාරී වන බවත් බොස්ටන් හි කාන්තා රෝහල කළ පර්යේෂණයකින් මනාව ඔප්පුවී තිබේ. පුරා වසර 10 ක් තිස්සේ හෙදියන් 13,388 දෙනකු යොදාගෙන කළ එම පර්යේෂණයේ දී වයස 60 තරම් වයස්ගත කාන්තාවන් අතරින් වැඩිපුර කොළවර්ග ආහාරයට ගත් අයගේ කල්පනා ශක්තිය වයස 70 ගණන් වලදී ද ඉතා හොඳින් පැවතෙන බව හෙළිවී ඇත. සතියකට වේල් අටකට කොළවර්ග ආහාරයට ගත් අයගේ කල්පනා ශක්තිය ඇස් පෙනීම මෙන්ම නීරෝගීතාවද ඉතා හොඳ මට්ටමක පවතින බව හෙළිවී තිබේ.

වීඩියෝ ක්‍රීඩා නරක නෑ

කාලය නිරපරාදේ කා දමන බව කියමින් වීඩියෝ ක්‍රීඩාවල යෙදෙන දරුවනට දෙස් කියන්න එපා යැයි ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපදයේ රොචෙස්ටර් විශ්ව විද්‍යාලයයේ දර්ශන විද්‍යා අංශයේ වෛද්‍ය නිලධාරි ෂොන් ග්‍රීන් පවසති. මේ අතර භාවඩ් විශ්ව විද්‍යාලයයේ මහාචාර්ය ජේරම් වුලිෆ් කොම්පියුටර් ක්‍රීඩා යමක් දැන ගැනීමේ මෙන්ම කඩිනමින් වටහා ගැනීමේ ශක්තිය වර්ධනය කරන බව පවසයි.

වීඩියෝ ක්‍රීඩා තුළින් දරුවන් දැනීම, කඩිනම් වීම, පමණක් නොව යමක් ඉක්මනින් නිරවුල්ව දැක ගැනීමේ හැකියාවද වර්ධනය කරගන්නා බව රොචෙස්ටර් විශ්ව විද්‍යාලය කළ පර්යේෂණවලින් අනාවරණය වී තිබේ. වයසක උදවිය මේ සඳහා යොමුවීමෙන් රිය පැදවීම වැනි කාර්යයන් සඳහා ඇස වඩාත් හොඳින් යොමු කිරීමේ හැකියාව හෙළිවී තිබේ. පර්යේෂණවලදී ක්‍රීඩාවල යෙදීමට සැලැස්වූ අය ඉතා පැහැදිලි වෙනසක් පෙන්නුම් කර තිබේ.

"පොදුවේ ගත්විට වීඩියෝ ක්‍රීඩාවල යෙදෙන අයගේ දැන ගැනීමේ හා දෘෂ්ටිය මගින් වටහා ගැනීමේ ශක්තිය සාමාන්‍ය අයට වඩා සියයට 30 ත් 50 ත් අතර ප්‍රමාණයකින් වැඩි බව පේනව. මෙය ඔවුනගේ එදිනෙදා ජීවිතයට අපමණ ප්‍රයෝජනවත් බව හෙළි වෙනවා. වීඩියෝ ක්‍රීඩා පොලිස් නිලධාරීන්, හමුදා නිලධාරීන්, ගුවන් නියමුවන් වැනි අයට වඩාත් ප්‍රයෝජනවත් වන බව ද පරීක්ෂණවලින් හෙළිවී ඇත.

දෙල්තොට චන්ද්‍රපාල