زانا نەمساییەکان، موعجیزەکانی مۆزیکی مۆتسارت ڕەتدەکەنەوە

زانایانی بەشی دەروونناسی لە زانستگەی ڤییەننا لە لێکۆڵینەوەیەکی نوێدا ئەو بانگەشانەیان ڕەتکردەوە کە دەگوترا: مۆزیکەکانی ئامادۆس مۆتسارت کاریگەری ئەرێنی لەسەر مێشک هەیەو زیرەکتری دەکات.

ڤۆلفاگنیگ ئامادۆس مۆتسارت (1756-1791) کە بە ناسراوترین مۆزیکزان ناسراوەو ناوبانگێکی جیهانی هەیە، وەک باوکی مۆزیک دەناسرێ، پێشتر لە لێکۆڵینەوەکاندا ئاماژە بەوەکرابوو کە مۆزیکی مۆتسارت کاریگەری ئەرێنی لەسەر مێشکی منداڵان هەیەو تیژهۆشیان و بەهرەمەندیان دەکات، جاران دەگوترا کە مۆزیکی مۆتسارت موعجیزە ئاسا هۆش و زیرەکی بە منداڵان دەدات و ئاستی لێکدانەوەی مێشکیان بەرز دەکاتەوە، بەڵام دوای 15 ساڵ لە لێکۆڵینەوەی بەردەوام سەرەنجام زانایانی بەشی دەروونناسی لە زانستگەی ڤییەننای وڵاتی سویسرادا ئەوەیان ڕەت کردەوەو بە ناراستیان دانا.

زانایانی زانستگەی ڤییەننا هەتا ئێستا 39 لێکۆڵینەوەو توژینەوەی مەیدانییان لەسەر سێ هەزار کەس ئەنجام داوە، بەو ئاکامە گەیشتوون کە ئاوازو مۆزیکەکانی مۆزیکزانی جیهانی مۆتسارت هیچ کاریگەرییێکی ئەرێنی لەسەر مێشک و هۆزی منداڵان جێ ناهێڵێ، ئەوەی لە پێشوودا گوتراوە، تەنیا خۆهەڵخەڵەتاندن و سەرچێخ ڕۆیشتن بووە، دەنا هیچ بەڵگەیەکی سەڵمێنداوان لەبەردەست دانیەوەو ناکرێ پشتی پێببەسترێ.

یاکوب پیچینگ، سەرپەرشتیاری تیپی لێکۆڵینەوەکە لە ئەنستیتۆی دەروونناسی زانستگەی ڤییەننا بە هەوڵێرانی گوتوە: 'من پێشنیارتان پێدەکەم کە گوێ لە مۆزیکی مۆتسارت بگرن، چونکە تا بڵێی جوان و باڵان، بەڵام چاوەڕوانی ئەوەتان نەبێ کە بەگوێگرتن لە مۆزیکی مۆتسارت ئاستی هۆش و زیرەکی بەرز بێتەوە'

فانسیس راوشەر، دەروونناسی ئەمریکایی لە ساڵی 1993دا بابەتێکی لە گۆڤاری زانستی نیچەر بڵاوکردبۆوە، واینیشان دابوو کە لێکۆڵینەوەکان سەڵماندویانە کە گوێگرتن لە مۆزیکی مۆتسارت ئاستی هۆشیاری و زیرەکی لەلای منداڵ بەرز دەکاتەوە.

خاتوو راوشەر لە نووسینەکەی خۆیدا پارچە مۆزیکی (سۆنات بۆ دوو پیانۆ لە دوورەوە) کە ژمارە 448ە کە مۆتسارت ساڵی 1781 دایهێناوە بەوە وەسف کردبوو کە تا ئاستێکی زۆر کاریگەری لەسەر بەرزکردنەوەی ئاستی هۆش و تیژبیرکردنەوەی منداڵاندا هەیە!

بەهۆی ئەو نووسینەی خاتوو راوشەرەوە، وا هەست دەکرا لەسەر ئاستی زانستیدا کەموێنەیە. زۆرێک لە دایک و باوکان منداڵەکانی خۆیان ناچار دەکرد کە گوێ لە مۆزیکەکانی مۆتسارت بگرن.

جێی ئاماژەیە کە لە ساڵی 1999دا، کریستۆفەر چابرس دەروونناسی ئەمریکی لەبەرانبەر موعجیزەی مۆتسارت دا دوو دڵی پێشان دا، چونکە ئەو بەو باوەڕە گەیشتبوو کە مۆزیکی کلاسیک هیچ کاریگەری ئەرێنی لەسەر مێشکی مرۆڤ جێناهێڵێ، بەڵام ئەوکاتە بۆ ئەو ئاسان نەبوو کە ڕاست و ڕەوان موعجیزەی مۆتسارت بەیەکجاری ڕەت بکاتەوە، کەچی ئێستە زانایانی بەشی دەروونناسی لە زانستگەی ڤییەننا بە لێکۆڵینەوەی زانستی و مەیدانی موعجیزەکانی مۆتسارتیان ڕەت کردەوە.

سەرچاوە: بی بی سی

ژنان دەخوازن هاوسەرەکانیان ئەو سیفەتانەیان تێداهەبێ!

توێژینەوەیەکی زانستی کە ماوەی 13 مانگ کاری لەسەر کراوە، ئەو مەرج و سیفەت و خەسڵەتانەی پیشان داوە کە خانمان خوازیارن لە هاوسەری ژیانیاندا هەبێت.

بەپێی توێژینەوەیەکی زانستی کە 64 فێرخواز و 12 مامۆستای زانکۆی (ڕاشد) لە دوبەی بە هاوکاری زانکۆی ئەمستەردامی هۆڵەندی پێی هەڵساون و نزیکەی 13 مانگ کاری لەسەر کراوە. هەروەها ڕاوبۆچوونی زیاتر لە 1200 ژن وەرگیراوە، بەو ئاکامە گەیشتوون کە ژنان دەخوازن هاوسەرەکانیان ئەو ڕوخسارو ڕەفتارانەیان هەبێ.

بەپێی توێژینەوەکە دەرکەوتووە کە ژنان بەگشتی حەز لەو جۆرە پیاوانە دەکەن کە ئەم سیفاتانەیان تێدا هەبێت، هەروەها دەخوازن کە مێردەکانیان ئەم سیفەتانەی تێدا بێ:

1- چاوتێرو دەستکراوە بێ، قرچۆک و ڕەزیل نەبێ.
2- بۆ هاوسەرەکەی سۆزدار بێ و نازی ژنەکەی هەڵبگرێ.
3- دڵپیس نەبێ، گومان لە ژنان، بەتایبەتیش لە هاوسەرەکەی نەکات.
4- شارەزایی و ڕۆشنبیری سێکسی هەبێت.
5- قسەزان و زمانپاراو بێت.
6- کەچەڵ نەبێت.
7- ڕێکپۆش بێت و زەوقی هەڵبژاردنی جل و بەرگی خۆیی و هاوسەرەکەی هەبێت.
8- زۆر خۆر نەبێت، بیانۆ بە خواردن نەگرێ، واتە هەرشتێکی بۆ هاتە پێش بیخوات و ڕەخنە و کەموکورتی لە خواردنەکان نەگرێت.
9- توندوتۆڵ و خاوەن مەوعید بێت و خەمسارد نەبێت و ئەوانەی پێیدەسپێردرێ لەبیری نەکات.
10- لەگەڵ منداڵدا سۆزدار و نەرم بێت.
11- بۆنخۆش بێت و بایەخ بە پاکی جەستەیی و دداندەکانی بدات.
12- جگەرەکێش نەبێت.
13- زۆر حەز لە تەماشاکردنی تەلەڤزیۆن نەکات، مەیلی بەلای مانەوەی شەوان لە دەرەوە نەبێ. واتە زوو بگەڕێتەوە ماڵ.
14- ڕێزی دایک و باوک و خزمەکانی هاوسەرەکەی بگرێ.
15- بۆنەو یادەکان لەبیر نەکات و دیاری بۆ هاوسەرەکەی و منداڵەکانی بکڕێت.
16- جگە لە هاوسەرەکەی بەهیچ ژنێکی دیکە نەڵێ تۆ جوانیت!!
17- هەمیشە باسی دەستپوختی هاوسەرەکەی بکات و لەسەر خراپی خوارن نەیشکێنێتەوە.
18- بەبێ پرسی هاوسەرەکەی هیچ میوانێک نەباتەوە ماڵ.
19- گوێ لە قسەی هاوسەرەکەی بگرێ و قسەی پێنەبڕێت و دەمدەمانێی لەگەڵ نەکات.
20- بەوە دڵخۆش بێ کە هاوسەرەکەی جلی جوان لەبەر بکات و ستایشی بکات.

جا کاکی برا! ئەگەر ئەو سیفەتانەت تێدایە، ئەوە واتای ئەوەیە کە بەختت سوارەو ژنان تۆیان خۆشدەوێ، ئەگەر ئەو ڕەفتارو سیفەتانەت نیە، هەوڵبدە خۆتیان لەسەر ڕابهێنیت.

سەرچاوە: بی بی سی

گوشراوی پێنج میوەی بە سوود

زانایان جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە لە گوشراوی زۆربەی میوەکان لە خودی میوەکان بە سوودترن بۆ جەستەی مرۆڤ. بۆیە ئێمە بەباشمان زانی کە لەم ژمارەیەدا سوودی پێنج گوشراوتان بۆ بخەینە بەرچاو:

گوشراوی سێو

زانایان لەوباوەردان کە گوشراوی سێو لە خودی سێوەکە خوی کاریگەری زیاتری بۆ سەر تەندروستی لەش دەبێ. لێکۆڵەرەوان گەشتونەتە ئەو ئەنجامەی کە لە ئەو ماددە کیمیاییانەی کە لە گوشراوی سێودا هەیە کاریگەری تەواوی هەیە لەبەرامبەر نەخۆشییەکانی وەک، جەڵتە، نەخۆشیەکانی دڵ. بە وتەی لێکۆڵەرەوان گوشراوی سێو دژە ئۆکسانی بەناوی (فنۆلیکس)ی تێدایە.

زانایان نمونەیەکیان لە خوێن و میزی نەخۆش تاقی کردەوە تا بزانن خواردنەوەی گوشراوی سێو، (فنۆلیکس) بۆ لەش دەگوازێتەوە یان نا. (فنۆلیکس) دەورێکی کاریگەرو تەواوی هەیە لە تام و ڕەنگی پێدانی گوشراوی سێو.

دکتۆر سرنا مارکس لێپرسراوی ئەم پڕۆژەیە دەڵێ: ئەو خوێندنەوانەی کە پێشتر پێشبینی کراوە لە نێوان (فنۆلیکس) و ئەو بەرپرسیارییەتەی لەبەرامبەر نەخۆشییەکە هەیەتی هەروا هاکەزایی بووە. ئەو لە درێژەی قسەکانیدا دەڵێ: ئێمە دەزانین کە سێوە پڕە لە (فنۆلیکس) و ئەو تاقیکردەوانەی ئێمە کردوومانە سەبارەت بە خودی سێوەکە خۆی و گوشراوەکەی، بۆمان دەرکەتووە کە گوشراوەکای (فنۆلیکس)ی زیاتر تێدایەو باشتریشە.

گوشراوی هەڵوژە

گوشراوی هەڵوژە لە هەڵوژەی وشکراو بەرهەم دێ، کرداری وشکردنەوەش واتای ئەوە دەگەیێنێت، کە دژە ئەکسیدەکانی ناو میوەی تازە لەشێوەی وشکراکراوەدا خەستدەکرێنەوە. وەک دەزانرێت، هەڵوژە توانای خێراییکردنی کرداری هەرسکردنی هەیە، هەڵوژە بەشێوەی گوشراو یان وەک نەگوشراو تایبەتمەندی خێراییکردنی هەرسکردنی هەر هەیە .

گوشراوی هەنار

لێکۆڵینەوەکان سەلماندویانە، کە ڕۆژانە خواردنەوەی 120 میللیتر لە گوشراوی هەنار دەبێتە هۆکاری کەمکردنەوەی کەڵکەبوونی کۆلیسترۆ لە چەورییەکانی ناو خوێنبەرەکانی دڵ. توێژەران لەو باوەڕەدان، کە ئەو کاریگەرییە لەئاکامی ڕەنگی سووری تاریکی هەنارەوە دێت، کە بە "Anthocyanins"دەناسرێت و لە دەنکی هەنارەدا هەیە، هەروەها پێستی هەنار، کە ئاستی ئەنزیمی "Paraoxonase"بەرز دەکاتەوە و ئەوەش لەلای خۆیەوە کۆلیسترۆل لە ڕێڕەوی خوێندا کەمدەکاتەوە.

گوشراوی ترێی سوور

گوشراوی ترێ تامێکی شیرین و ڕەنگێکی وەنەوشەیی تاریکی هەیە و پێکهاتەیەکی خۆراکی گەورەیی تێدایە، کە هێزێکی دژە ئەکسیدەیی هەیە و ئەوەش چوار ئەوەندەی گوشراوی پرتەقاڵە. دژە ئەکسیدەکانیش یارمەتی پاراستنی نەرمی خوێنبەرەکان دەدەن و ڕێگە بۆ تێپەڕکردنی خوێن خۆشتر دەکەن.

گوشراوی پرتەقاڵ

پرتەقاڵ و گوشراوەکەی لەش بە مادەی "Hesperetin" و ڤیتامین "C"مسۆگەر دەکەن. مادە و ڤیتامینی ناوبراویش دژە ئەکسەدیان تێدایە، کە بۆ لەکارخستنی هەندێک لە جۆرەکانی شێرپەنجە چالاکییان هەیە، هەروەها دەبنە هۆکاری هێواشکردنەوەی گەشەکردنی ژمارەیەکی زۆر لە ڤایرۆس، کە دەبنە هەوکردنی قورگ و هەندێک جۆری دیکەی ئەنفلونزا. هەروەها دەبێتە هاندانی جگەر، تا چیتر هەندێک توخم دەرنەهاوێژێت، کە دەبنە هۆکاری دروستکردنی کۆلیسترۆلی خراپی ناسراو بە "LDL".

جا خوێبەری بەڕێز، تۆش دەتوانیت ڕۆژانە گوشراوی یەکێک لەو میوانە نۆش بکەیت و پارێزگاری لە تەندروستی جەستەی خۆت بکەیت، ئیدی بەو هیوایەین کە هەرکات شادان و لەش ساغ بن.

ڕۆژی گەل

ڕاکشان و خەوتن لەسەر ڕاستە سوودی زیاتری بۆ لەش دەبێ

بۆ هێوربوونەوەو حەسانەوە مرۆڤ پێویستی بە ڕاکشان و خەوتن هەیە، بەڵام شێوازی پاڵکەوتن و خەوتن خۆی لە خۆیدا پرۆسەیەکی زانستیە، چونکە بەو هۆیەوە بەشێک یان هەموو ئازارەکان لە جەستەی مرۆڤ دەردەچن، زانستی پزیشکی سەڵماندوویەتی کە پاڵکەوتن نووستن لەسەر لای ڕاست سوودی ئەم سوودانەی هەیە:

1-پەراسووی چەپ بچووکترە لە پەراسووی ڕاست بۆیە دڵ پاڵەپەستۆی کەمتر لەسەر دەبێ.
2- جگەر لە حاڵەتێکی جێگیر دەبێ نەک هەڵواسراو.
3-گەدە بە شێوەیەک هەڵدەنیشێ کە زۆر بە ئاسانی ئەوەی لەناویەتی هەرسی دەکات.

هەروەها لێکۆڵینەوەکان سەلماندویانە کە درێژکردنەوەی دەست لە کاتی نووستن لەسەر لای ڕاست وادەکات بارگە زیادەکانی ناو مێشک بەتاڵ ببنەوە و لە زەرەر و زیانەکان دوور بکەوێتەوە.

کەواتە تۆش هەوڵبدە لە سەر لای ڕاستە بخەویت!

ڕۆژی گەل
هەفتەنامەیەکی سیاسی، ڕۆشنبیری گشتییە، حزبی ڕزگاریی کوردستان دەری دەکات
خاوەنی ئیمتیاز: ڕێکار ئەحمەد.. ژمارەی تەلەفۆن:07501191497
سەرنووسەر: حوسێن حەسەن .. ژمارەی تەلەفۆن: 07504471631
rojiigel@hotmail.com

هەولێر
گەڕەکی ڕزگاری
شەقامی شەست مەتری
نزیک وەزارەتی ئاوەدانکردنەوە
07501179846

سلێمانی
گەڕەکی ڕزگاری
نزیک مزگەوتی حەزرەتی ئیبراهیم
بەرانبەر زانکۆی ئەمریکی
053219256

کەرکوک
گەڕەکی شۆرجە
بەرانبەر فێرگەی
شۆرجەی کچان
07701325080

ڕانیە
گەڕەکی ڕەشەمێرگ
بەرانبەر بارەگای
پێشمەرگەدێرینەکان
07501163805