

الملح يزيد خطر الإصابة بالربو

مهددة ايست اونلايت

تناولوا الملح بكميات كبيرة اظهروا ضعفا واضحا في الوظائف الرئوية والتنفسية بعد ممارسة الرياضة حيث انخفض حجم الهواء الخارج بعد ٢٠ دقيقة من القيام بالتمارين بحوالي ٢٧,٤ في المائة على مدى أسبوعين مقارنة بانخفاض تناولت أقل مقدار من الملح.

ولاحظ هؤلاء وجود مستويات أعلى من خلايا القناة التنفسية في عينات اللعاب والبلغم التي جمعت من الأشخاص الذين أتبعوا نظاما غذائيا غنيا بالملح وهو ما يدل على إصابة حادة بالربو ووجود التهاب شديد إضافة إلى ظهور مستويات عالية من المواد الالتهابية التي تسبب انسداد المجاري الهوائية في دمائهم.

وأكد الخبراء في مجلة "الطب والعلم في الرياضة والتمرين" إلى أن تعديل الغذاء بما يتناسب مع الحالة الصحية يساعد في تخفيف المرض وشدته محذرين من أن الأطعمة المالحة ترتبط بعدد كبير من التأثيرات الفسيولوجية السلبية كزيادة ضغط الدم وحجمه الذي يؤدي بدوره إلى الانتفاخ والتضخم الرئوي وبالتالي إلى انسداد المجاري الهوائية وضيق التنفس.

واشنطن - حذر باحثون مختصون في جامعة انديانا الأمريكية من أن الملح لا يرفع ضغط الدم فقط بل يزيد خطر الإصابة مرضى الربو بأزمات صدرية متكررة أيضا.

فقد وجد الباحثون أن الأطعمة المالحة تثير إصابة مرضى الربو بالأزمات المحفزة بالرياضة وبالتالي فإن تغيير النظام الغذائي وتقليل مقدار الملح



الجنين إنسان

حين يعني الإجهاض قتلاً!

ترجمة - عادل العامر

المدة ٤٠ يوماً أو نحو ذلك". وقد اتفق العرف الانكليزي على وضع بداية الشخصية personhood بـالحمل والولادة، بحيث يكون وقتها حين يعني الإجهاض قتلاً.

الأولى الى القبول وسط المسيحيين الغربيين. وكان الأقل شيوعاً بكثير احترام الشخصية وحقوق الانسان كـبداية فقط في لحظة الولادة. غير ان نصاً عبرياً مهماً يسمح بالإجهاض صعوداً حتى الوقت الذي يبرز فيه رأس الطفل من الرحم، من دون ان يتضمنه ذلك.

ويبدو ان بعض الرواقيين قد افترضوا بان الانسان يتلقى روحه وهو طفل يستنشق نفسه الأول، تماماً مثلما يرحل الشخص وهو يستنشق نفسه الأخير.

وعلى كل حال، فإن رأي الأغلبية، خلال معظم تاريخ أوروبا الغربية كان يتمثل في أن الحياة الإنسانية الفردية تبدأ في وقت ما بعد الحمل وقبل الولادة. وفي علم المصطلحات الفنية الأكثر طبيعية لقرون كما يبدو هو ان "نفخ الروح ensoulme nt" في الفرد يمكن تحديده تاريخياً في فترة معينة بعد الجماع الذي ينتج الذرية.

وكان هناك وسائط اللاهوتيين وعلماء القانون الكنسي، كما يخبرنا جونز، اجماع على ان الروح البشرية يخلقها الله مباشرة وانها تنفخ في شكل الجسد كاملاً، والمعتقد به عموماً ان

تبرير الاجهاض او IVF والذين يؤكدون ان حقوق الانسان لا تبرز الا بعد وقت من الولادة. وفي العصور القديمة الوثنية، كان قتل الطفل مقبولاً على نطاق واسع جداً. ويقتبس جونز رسالة مفزعة من زوج في الاسكندرية الى زوجته في روما القرن الأول يقول فيها:

"إذا انجبت طفلاً قبل مجيئي، فاحفظي به ان كان ولداً، اما إذا كان بنتاً فأرميها". ولم يكن هناك خط قاطع بين قتل الطفل والاجهاض، وكان الاجهاض كطريقة لضبط السكان، يعتبر اذن من قتل الطفل، بما انه لا يميز بين النسل الصحي وغير الصحي.

وفي عصرنا نحن، هناك عدد من الفلاسفة العلمانيين المستعدين للدفاع عن قتل الاطفال الشديدي التنويه والعجز. وهم يستندون في موقفهم هذا الى نظرية عن الشخصية ترجع باصولها الى (الفيلسوف الانكليزي) جون لوك. فالأشخاص فقط لهم حقوق، وليس كل انسان شخصاً. فقط هو الذي، كما يعبر عن ذلك لوك: "لديه عقل وتفكير، ويعتبر نفسه نفسه، نفس الشخص المكر، في اوقات مختلفة واماكن مختلفة" فالاطفال الصغار جداً، كما هو واضح، لا يمتلكون هذه الدرجة من معرفة الذات، ولهذا فهم، كما تقتضي الحجة، ليسوا اشخاصاً ولا يملكون حقاً متبعاً في الحياة. وبما ان هذه الفرضية مستبعدة تماماً من الموروثين اليهودي والمسيحي المسجلين في هذا الكتاب، فإن المؤلف لا ينفق وقتاً كثيراً في مناقشتها. وبدلاً من هذا، يأخذ نبتذ قتل الطفل كنقطة بداية لتقييم المواقف الأخر التي يأخذها بالفعل على محمل الجد. واية حجة تستخدم

مطهر بشكل مناسب. واف جونز لعلى حق بالتأكيد في تعامله مع مثل هذه الأوهام باعتبارها ضعيفة الصلة بأي نقاش اخلاقي معاصر.

لكن بالإضافة الى اولئك الذين آمنوا بان الروح الفردية توجد قبل الحمل، كان هناك من يعتقدون بان الجسد الفردي يوجد قبل الحمل، في شكل مني الاب. وقد أراق اوتان، وفقاً لسفر التكوين، منيه على الارض ويعتبر هذا، في الموروث اليهودي، ليس فقط شكلاً للتدبير الجنسي، بل وإهانة للحياة. ومن المعروف ان القديس توما الكاويوني، في ال summa contra Gentiles، فصل عن " القذف المضطرب للمني" يعتبر الاستمناء ومنع الحمل معاً جريمة ضد الإنسانية تأتي في المرتبة الثانية بعد القتل. ووجهة النظر هذه طبيعية في سياق الاعتقاد البيولوجي بان خلية الذكر الجرثومية الناضجة gamete ووحدها التي توفر العنصر الفعال في الحمل، وهكذا فإن المنى هو مرحلة مبكرة لذات الفرد حين ينتهي به الأمر الى الولادة. فالاستمناء إذن، على مستوى ادنى، بمثابة تخل عن طفل في العراء. وكانت ذروة هذا الصنف من التفكير

الجرمان الكنسي الذي فرضه البابا عام ١٥٨٨، ولا يلغيه الا البابا نفسه، على كل اشكال منع الحمل بالإضافة الى الإجهاض غير ان وجهة النظر القائلة بان الاستمناء هو قتل انسان مسكين لا يمكنها بالطبع ان تواصل البقاء بعد معرفة ان خلايا الذكر والانثى الجرثومية الناضجة تساهم على حد سواء في التكوين الجنيني للنسل.

حين قلت لي انك ستقطعين علاقتك بي لأنني ارتكبت "غلطة" ترفضينها، توقفت الزمن واستدارت الافلاك تقاطع بعضها وقمت أسائل روعي.. هل انتهى كل شيء؟ اقفلت خط الموبايل.. وثملت وقلت للظهيرة اقفلي بوابة الدخول الى محاربيك لم يعد ثمة عابر يعبر اليك شوارع جهنم ، ولا جنتك ولا جحيمك يمكنهما الا ان يحتفيا بالقادمين اليهما.

حين قلت انك ستقطعين علاقتك بي، إدلهم النهار واصفر وجه الظهيرة واحترقت أوراق شجيرة الخوخ واساقت الرطب حشفاً ويحت حجرة المغني وكف الشاعر عن اكمال قصيدته وتوقف القديسون عن اتمام صلواتهم وقالت الملائكة.. هكذا يوم الحزن الأول.. سيدة الاعناب والرمان المستحيل وتين المعجزات وكركرة الكروان وكتاب المأخوذين الى برازخ ما قبل الفردوس خمرتي وتمرتي وابهامي والهامي اقدمي الي اللحظة أو دعيني أمر الي ناموسيتك الليلة فقد هبت رياح روعي واشتعل جسدي لهباً سومرياً ما عرفته من قبل، أنا الضاحك في برج الخمسين، أتبعي كلماتك حين قال لي- ثق بالمرأة العاشقة- و ثقت منك وبك ، إنما حين اندلعت على لسانك عبارات الضراق- خيل لي ان اقول انك واحدة من اثنتين - فاما ان تكوني كذوية عشق - واما ان تكوني امرأة خائفة -وفي الحالين لست امرأة عاشقة كما قال صديقي.. ولكنك حين اعتردت وحين قلت ان الكلمات افلتت منك وانك تريدان استعادتها بشحمة، شهقت روعي بقوة واستفاقت ضحكاتي من جديد تتلمس

مناديل الماء

صافي الياصري



بقلم - أنتوني كيني من The times literary supplement

المفاتيح التي تستخدم مع الأمر winnt32.exe عند تنصيب ويندوز XP

إعادة الإقلاع بعد انتهاء مرحلة نسخ الملفات بحيث يمكنك تنفيذ أمر آخر قبل ذلك. `syspart drive_letter/ ٨` يقوم بنسخ ملفات الإعداد الى القرص الصلب بحيث عندما يتم نقل القرص الصلب الى جهاز آخر فإنه عند بدء تشغيل الجهاز فإنه سيتم إكمال إعداد ويندوز XP على الجهاز الجديد. يجب استخدام هذا المفتاح مع المفتاح الثالث، كما أن هذا المفتاح يعمل فقط من خلال ويندوز NT4 أو ويندوز ٢٠٠٠ أو ويندوز XP. `unattend/ 9`-يجري عملية Upgrade لتويندوز و لكن دون أن يسألك أي سؤال خلال عملية الإعداد حيث سيأخذ كل الإعدادات من الويندوز السابق.

الجهاز ليتأكد من أنه متوافق مع الحد الأدنى من متطلبات إعداد الويندوز XP. `m/ 5`-يعلم برنامج الإعداد ليقوم بنسخ ملفات من موقع آخر و هذا مفيد إذا أردت التزود بمشغلات جديدة من أجل أجهزة محددة ، سيقوم برنامج الإعداد بالبحث أولاً في المجلد المحدد بالوسيط `m ثم` في المجلد الافتراضي. `cmdcons/ ٦`-يضيف خيار Recovery Console الى خيارات قائمة أنظمة التشغيل عند بدء تشغيل الجهاز وهذا الخيار مفيد لحل مشاكل الويندوز دون الحاجة لاستخدام القرص المضغوط لتويندوز XP. `noreboot/ 7`-يعلم الإعداد بعدم

sourcepath/ s : -ايحدد موقع مصدر ملفات الويندوز XP ويجب أن يمثل sourcepath مسار كاملاً. `makelocalsource/ ٢` - تعليمات الى برنامج الإعداد لإنشاء مجلد مصدر محلي لجميع ملفات التثبيت على القرص الصلب مثال: `c:\i386\winnt32 / makelocalsource / s drive_letter/ tempdrive 3-` يحدد السواعة التي تتضمن ملفات الإعداد المؤقتة ، تحتاج تقريبا الى ٣٠٠ميجابايت ، وإذا لم تحدد سواعة فسيختار السواعة C ولكن إن لم يتوفر فيها مساحة كافية فسيكون هذا المفتاح مفيداً `checkupgradeonly/ ٤-`

