القدس العربي
AL-QUDS AL-ARABI

السنة الثامنة عشرة ـ العدد 5296 الخميس 8 حزيران (يونيو) 2006 ـ 12 جمادي الاولى 1427 هـ

AL-QUDS Al - Arabi Volume 18 - Issue 5296 Thursday 8 June 2006

الطب لا يزال عاجزا عن التغلب على السرطان بعد خمسين عاما من الابحاث

■ اتلانتا (الولايات المتحدة) ـ اف ب: بعد نصف قرن من الاستثمارات والابحاث لفهم طريقة عمل الخلايا السرطانية، لا يزال الطب عاجزا عن التغلب على السرطان الناجم في قسم كبير من الحالات عن نمط حياة الافراد.

ويقول الطبيب هارولد فارموس، حائز جائزة نوبل للطب والمدير السابق للمعهد الوطني الامريكي للصحة انه «رغم النفقات الكبيرة الحكومية والخاصة على ابحاث السرطان والاكتشافات العديدة التي تحققت خلال السنوات العشر الماضية لفهم الخصائص الوراثية والبيوكيميائية للخلايا السرطانية، فان كل ما يمكن للطب الحديث ان يفعله هو التحكم بصورة بسيطة بتطور المرض، مقارنة مع الامراض الخطيرة الاخرى».

ويضيف ان «نسبة الوفيات الناجمة عن السرطانات لا تزال في المطلق على حالها في القرن الحادي والعشرين مقارنة مع 50 سنة مضت، في حين ان هذه النسبة انخفضت بمعدل 70 % بالنسبة لامراض القلب وشرايين الدماغ والامراض المعدية خلال الفترة نفسها».

ويقول الطبيب المتخصص في امراض السرطان انه من غير الممكن تحقيق تقدم حقيقي بدون «تغيير عميق في الثقافة والرؤية»، لايجاد مزيد من التعاون بين الباحثين والاطباء وشركات الادوية وهيئات تنظيم العمل البحثي.

واعربت رئيسة الجمعية الامريكية لابحاث السرطان السريرية ساندرا هورننغ من جانبها عن قلقها من تراجع عدد الأدوية الجديدة التي يتم تسويقها لمحاربة السرطان.

وقالت خلال المؤتمر السنوي الثاني والاربعين للجمعية الذي عقد من 2 الى 6 حزيران (يونيو) في اتلانتا، ان عدد الادوية الجديدة انخفض سنة 2004 الى ادنى مستوى منذ عشر سنوات.

لكن الطبيب ماجد عزتي من جامعة هارفارد (ماساتشوستس، شمال شرق) يقول ان «الانتصار في الحرب على السرطان لا يتطلب منا فقط التركيز على تقدم الابحاث وانما كذلك على التقنيات والسياسات التي تؤدي الى تغيير السلوكيات والبيئة المسؤولة عن المرض».

وتؤكد دراسة كان الطبيب عزتي احد معديها ونشرت السنة الماضية في مجلة «ذي لانسيت» الطبية البريطانية ان هناك تسعة عوامل يمكن التحكم بها مسؤولة عن اكثر من ثلث الوفيات الناجمة عن السرطان في العالم. وقام الباحثون بدراسة 12 نوعا مختلفا من الاورام السرطانية استنادا الى العمر والجنس والمنطقة في العالم.

ووجدوا انه في سنة 2001، ومن اصل سبعة ملايين وفاة ناجمة عن السرطان، كانت 2,43 مليون وفاة (35 %) ناجمة عن الاثار المتراكمة لتسعة عوامل على رأسها التدخين المسؤول عن 21 % من الوفيات (29 % في الدول الصناعية و18 % في باقي الدول). وبينت الدراسة ان سرطان الرئة هو الاكثر شيوعا ويحقق تقدما كبيرا.

اما العوامل الاخرى فهي تناول الكحول (5 %) وزيادة الوزن، وقلة الحركة، وتناول كميات قليلة من الفاكهة والخضار، وتلوث الهواء في المدن (1 %) والفيروسات التي تصاب بها النساء من خلال العلاقة الجنسية وتتسبب بسرطان الرحم والتي بات يتوفر لقاح للوقاية منها.

ويقول الطبيب ولتر ويليت استاذ الطب في جامعة هارفارد والباحث الرئيسي في اكبر دراسة جارية تمولها الحكومة الامريكية حول الآثار الصحية الطويلة المدى للنظام الغذائي، ان «اكثر من ثلث السرطانات مرتبط على الارجح بما نأكل»، وخصوصا في الدول الغنية مثل الولايات المتحدة حيث يزداد انتشار السمنة بصورة سريعة.

ويقول الطبيب ان «الاثر المحتمل لنظام غذائي صحي مع ممارسة التمارين الرياضية بصورة منتظمة والتخلي عن التدخين كبير جدا لتفادي 70 % من سرطانات القولون»، وهو من السرطانات الاكثر انتشارا.

ويؤكد الاطباء ان تغيير نمط الحياة بات اساسيا في حين ان حالات السرطان آخذة في الارتفاع مع زيادة معدل الاعمار في الدول الصناعية ما يشكل عبئا كبيرا على انظمة التأمين الصحي.

عمليات التجميل لا تخفي دائما السن الحقيقية للمرأة

■ أرلنغتون هايتس ـ يو بي آي: تلجأ الكثير من الأمريكيات إلى عمليات التجميل من أجل الظهور بشكل أفضل، ولكن على الرغم من القفزات الهائلة التي حققتها جراحة التجميل خلال السنوات الماضية إلا أنها لم تستطع إخفاء العمر الحقيقية لبعض النساء، والتي يمكن تخمينها من خلال النظر إلى الشرايين النافرة في أيديهن.

وحسب الدراسة التي نشرت في العدد الأخير من مجلة «بلاستيك أند ركونستركتيف سيرجي» طلب من متطوعين تخمين أعمار مجموعة من السيدات من خلال النظر إلى صور لوجوههن و أياديهن.

وقال الدكتور روكسان غاي من جمعية الجراحة التجميلية الأمريكية إن المشاركين في الدراسة تمكنوا من دون عناء كبير من تخمين العمر الحقيقي للمرأة من خلال النظر في صورة يديها.

وأضاف «إن الرعاية الجلدية الجيدة يمكن أن تكون ذات فعالية كبرى في الحفاظ على سماكة الجلد وامتلائه»، مشيرا إلى أن «بعض أنواع الحقن يمكن أن تنفخ اليدين وتقلل من ظهور الشرايين» ما يجعل تقدير عمر المرأة التي تخضع لعملية تجميل للوجه أكثر صعوبة.

أحرق سيارته من أجل مخالفة

■ بلغراد ـ يو بي آي: أقدم رجل صربي في متوسط العمر على إضرام النار في سيارته بسبب غرامة سجلت عليه تبلغ قيمتها 90 دولاراً أمريكياً لإيقافها في مكان مخالف.

وذكرت صحيفة «بلغراد برس دايلي» أن أحد العاملين في مرآب السيارات المحجوزة قال ان صاحب السيارة بدا طبيعياً وهادئاً لدى حضوره لاستلامها من الحجز. وعندما علم مبلغ الغرامة المتوجبة عليه، طلب السماح له بأخذ بضعة أغراض خاصة تركها في السيارة. وأضافت الصحيفة أنه بعد أن توجه الرجل إلى سيارته أقدم على فتح غطاء المحرك وأضرم النار فيها ثم غادر على متن دراجة هوائية.

ولم يفلت الرجل على الرغم من حرقه سيارته من دفع الغرامة المتوجبة عليه، غير أن الصحيفة أشارت إلى أنه إلى جانب الغرامة فقد توجه إلى الرجل تهمة جنائية بتخريب ممتلكات وتعريض العامة للخطر.

القردة أفضل كاتم للأسرار

■ فايتسبك ـ يو بي آي: عندما تكفهر الدنيا في وجهك ولا تجد شخصا تبوح له بأسرارك وتكشف له عن معاناتك وتنتحب أمامه، ما عليك في هذه الحالة إلا أن تذهب إلى حديقة الحيوانات في فايتبسك لأن القردة ذات الإذناب الطويلة ستكون بانتظارك هناك للإصغاء إليك. وذكرت وكالة الأنباء الروسية انترفاكس أن الكثيرين من المراهقات وحتى الأشخاص ممن هم في منتصف العمر يذهبون إلى «غرفة الراحة النفسية» في الحديقة لأن القردة لا تفشي الأسرار تحت أي ظرف كان، وتصغي دائما وبإمعان إلى شكاوى الآخرين. وقالت مديرة حديقة الحيوانات زانيتا كوشينكوفسكايا «بإمكان أي شخص كان الذهاب إلى الغرفة التي تقيم فيها عائلة القرود واطلاعها على المشاكل التي يعاني منها». وأضافت كوشينوكوفسكايا «يمكنك أن تنتحب.. وتفشي أسرارك وحتى البكاء بصوت مرتفع إذا شئت».

المراهقون الأمريكيون لا يعجبهم شكلهم الخارجي

■ بروفيدانس ـ يو بي آي: لا تشغل هموم المستقبل والحياة بال المراهقين الأمريكيين بقدر ما يشغلهم شكلهم الخارجي وعدم رضاهم عنه إلى حد يجعل البعض منهم يشعر بالكآبة و القلق وحتى الرغبة في الانتحار.

وقال العلماء في كل من مستشفى برادلي وبتلر ومدرسة براون الطبية إن نتائج الدارسة التي أجروها على عينة من المراهقين كانت متقاربة مع نتائج دراسة أجريت في ما مضى على مراهقين يعانون من اضطرابات نفسية حادة.

وشملت الدراسة التي أجراها العلماء أيضا المراهقين الذين يعانون من انعدام الشهية المعروفة بأنوركسيا وبوليميا في محاولة لمعرفة تأثير ذلك على صحتهم العامة ونشاطاتهم الإجتماعية. وقال الباحثون إن ثلث المراهقين الذين شملتهم الدراسة غير سعداء بشكلهم الخارجي ويريدون القيام بشيء ما لتغيير ذلك، مشيرين إلى أن الحالة النفسية لهؤلاء أكثر سوءا من غيرهم.

هواء طلق

مثل هذه المناورات لن ينفع!

عناية جابر

أيضاً في باريس، ليست الفتنة فقط والسحر. الفتنة والسحر امران يصعّبان عليك وحدتك، وتملأك هذه حتى نخاع العظم.

هرعت الى مكتبة «إبن سينا» لهاشم معاوية. يبحث هاشم في ذاكرته لكي يُدفئني. يُريني صوراً على جهازه لاصدقاء مقيمين وآخرين عابرين لا تفوتهم زيارته. بعض الصور يتعامل مع الحياة لاسباب واضحة باستثناء القليل التي يهمها اعتبار الوضوح شيئاً غير ثابت. هذا امر مفيد، لكنه خطأ.

شربت القهوة مع هاشم في الـ«فلور» وفي مكتبته، وشعرت انني اعرفه اكثر مما ينبغي وانتابني قلق عليه. معرفتي المستجدة بهاشم متأتية من طبيعته هو، اكثر مما قد تكون تكمن فيّ.

حسناً، كان برد باريس المفاجىء هو البادىء هذه المرة. لقد استوقفني وتحداني وما كنت قد استعددت له، امطرت بغزارة متخابثة وأثقلت على ألفتي للمطر. مع ذلك استقبلت هجوم السماء بترفع، اعني بتركها تبللني، فلست ممن تقضي اوقاتها في تحسب الغدر. انني مقتنعة ببساطة بأن اختلافات التدرج بين ما احبه فعلا وانتظره، وبين ما يطرأ علي ويربكني ليست بالفارق الكبير. لذلك لم ارفض مثل هذه المشاركة الروحية «العنيفة» للمطر، اكتسحتني على شوارع باريس، ولم تسهل علي غرامي بالمشي.

لم اعرف كيف استقبل مجاورة سيدتين متحابتين في المطعم الذي دخلته صدفة. احسست ان الارض بأسرها قد انقسمت حرفيا. الجوار القريب جدا ـ على عادة الفرنسيين في المدى البخيل في بيوتهم ومقاهيهم ومحالهم، جعل مني شريكة نوعا ما، لعمليات الاغواء الجارية امامي بين السيدتين. اللمس الخفيف والايحاءات والوجد البائن. متخففات كن من ادوار العشق المعروفة، وله محضون بدواخلهن، لا يشارك فيه الرجل، ويمكن لعواطفهن التي تكونت من اجسادهن نفسها، ان تستثار من خلالها وحدها. شعرت بكل كثافة حبهن، من دون ان اعرف كيف يصرفن ذلك الحب. احداهن تشبه هرة صغيرة والاخرى طويلة وممتلئة تضرب بثبات بشوكتها في صحن «السومون» امامها.

مثل نزهاتي التي اقتنصتها بين صحو وآخر، لم تكن بهدف المتعة وحدها، وانما ايضا من اجل الحصول على دعم المارة الوحيدين. نزهات صحية، فضولية، ولكن شاحبة. نزهات ممسوسة بالرغبة في رقاد يدك بيد ضخمة. يد بحجم باريس. ان تتنزه وحيدا، متظاهرا انك في عجلة من امرك لملاقاة احد ما، امر لا ينطلي على الفرنسيين.

كانت الشوارع تدافع عن نفسها بحمية امام هيكلي الصغير. في الشوارع الفرعية بدا الامر معقولا وملائما للهاثي الخفيف، فيما على «البولفارات» راحت خطواتي في نكوصها الى الطفولة، كأنما جديدة، ومتعثرة. ليس بسبب الوحدة في المدى المفتوح جدا، وانما بسبب الاصرار عليها، ما يمحضني الحب والرعب المتصاعدين فيّ معا.

لم يفتني قط التقاط النظرات من هنا وهناك، وكنت احضنها من دون اسئلة كثيرة، حتى وان عبرت عن شيء اقل من الاحترام، ولا نحتاج في كل حال الى الكثير منه في باريس. عليك ان تقبل بمبلغ انوثتك على هذه الارصفة. ان تعترف بها وتعي جسدك عضوا عضوا وان تحولت عنها احيانا، بمناورات مثالية كأن تتظاهر بأنك مستاء من امر ما، او تتآكلك كآبة بالغة لا يسعك معها ان تغوي وتغوي. ايضا مثل هذه المناورات لن تحميك.

في محلات الزهور فحسب، لا تعود تعني لي شيئا ثقافة الارقام والحقائق الواطئة في العالم الغربي، باريس تحديدا.

تصبح اللغة بيني وبين البائع لغة زهور فقط. اصبح قادرة مجددا على الايمان بالاشياء الصغيرة، الوانها، رائحتها.

قدرة الوردة على عدم التجريح بالروح، فائقة. تملك الوردة قدرة الارتفاع فوق برج ايفل، فوقه بكثير، حتى وان غالى البائع في سعرها. القدرة الروحية للوردة تمكنني من احتمال جبروت فرنسا المادي، تفاقمه. ادفع ثمنا سرياليا، لقاء باقة صغيرة اذهب بها الى غرفتي في الاوتيل، وعلى فمي ابتسامة رضى.

لم اقترب من محطات «المترو» ولم استقل احدها. اكره فعلا مثل هذه الاماكن الكهفية وآن لي ان اعترف. فوق الارض دائما. احتاج مثل هذا الارتفاع واحتاج ان اكون طائرا مجنحا اتشبث بالهواء في خوفي المزمن من ملاجىء بيروت وحرب بيروت، وفي ارتفاع السؤال دائما: هل ينبغي علي حية ان اتطابق مع موتي؟ هل يلزمني عبور الشارع ان آتيه من جوفه؟

مراهق في الـ17 يرفع دعوى لحضانة ابنته

■ هيوستن ـ يو بي آي: رفع شاب في الـ17 من عمره في ولاية تكساس دعوى قضائية لحضانة الطفلة التي أنجبتها مساعدة أستاذ جامعي منه حين كان في الثالثة عشرة من عمره.

وذكرت وثائق الدعوى القضائية أن الشاب الذي يعيش حالياً في ولاية أوكلاهوما كان يرى باستمرار طفلته البالغة من العمر 3 سنوات، إلى أن تزوّج في الفترة الأخيرة.

وذكرت صحيفة هيوستن كرونيكل أن والدة الطفلة ليزا زونيغا دوران، 29 عاماً، كانت مساعدة أستاذ في معهد فيكتوريا في مدينة باسادينا بولاية تكساس عندما حملت من الصبي وكانت والدتها عميدة المعهد.

واعترفت دوران بتهمة الاعتداء الجنسي وممارسة الجنس مع قاصر وحكم عليها بالسجن مع وقف التنفيذ لمدة عشر سنوات وإخضاعها للمراقبة القضائية في هذه الفترة.

وأشارت الصحيفة إلى أن دوران رفضت السماح لوالد الطفلة بمشاهدة ابنته بعدما علمت أنه تزوّج.

قانون لمكافحة إزعاج الجيران في بريطانيا

■ لندن ـ يو بي آي: في إطار حملة جديدة لمكافحة التصرفات المزعجة للجيران، قد تنتزع من السكان البريطانيين بعض المنافع السكنية التي يتمتعون بها إذا تبيّن أنهم جيران غير محترمين أو أن تصرفاتهم غير منضبطة.

وذكرت صحيفة الإندبندنت أنه في حال كانت تصرفات الجيران مزعجة، فإنهم قد يتعرضون لانتزاع ما نسبته 10 % من المنافع السكنية التي يتمتعون بها خلال الشهر الأول وترتفع إلى 20 % في الشهر الثاني إذا استمرت تصرفاتهم غير مقبولة ولا تتماشى مع المعايير التي تنص عليها «أجندة الاحترام» الحكومية.

وقال جون هاتون وزير العمل والتقاعد البريطاني ان الناس بدأوا يضيقون ذرعاً بالسكان الذين لا يكنون أي احترام لمشاعر جيرانهم.

وقال «إن التهديد بقطع المنافع السكنية يرسل إشارة واضحة إلى حفنة من الناس يتم طردها سنوياً من الشقق التي يقيمون فيها بسبب تصرفاتهم المؤذية للمجتمع الذي يعيشون فيه، بأن عليهم العناية والاهتمام بمشاكلهم والانخراط في مشروع إعادة التأهيل الاجتماعي».

ووفقاً للقانون الجديد، سوف يعرض على العائلات التي يتم إخلاؤها من الشقق السكنية بسبب تصرفات مؤذية للمشاعر «برنامج إعادة تأهيل اجتماعي مناسب» لكنهم سيتعرضون لغرامات مالية إذا رفضوا.

واشارت الصحيفة إلى أن وزراء في الحكومة البريطانية قالوا إنهم يريدون عرض القانون على الدورة التشريعية في العام 2008 لكي يصار إلى تصديقه.

التدخين يضعف العظام

■ تورنتو ـ يو بي آي: قال باحثون إن دخان السجائر بما في ذلك الذي يتنشقه الآخرون غصبا عنهم بحكم ظروف العمل، أو خلال المناسبات الاجتماعية تضعف العظام و تزيد في نسبة كسرها.

وحذرت ثلاث دراسات، إثنتان في السويد، وواحدة في الصين من الأثر الضار للتدخين على عظام الأشخاص، خصوصا صغار السن وذلك بعد قياس كثافة عظام مجموعة من المراهقين السويديين تتراوح أعمارهم ما بين 18 و 20 عاما من المدخنين أو «المدخنين السلبيين».

وقال ماتياس لورنتزون من جامعة غوثنبيرغ «أثبتنا بوضوح بأن المدخنين الشبان يعانون هم أيضا من نقص كبير في كثافة عظامهم».

كما لاحظت الدراسة التي أجراها الدكتور دان ملستروم والفريق التابع له في الجامعة وجود ضعف في عظام المدخنين المسنين مقارنة بنظرائهم من ذات الفئة العمرية يصل إلى الضعف أحيانا، مشيرة إلى احتمال تعرض هؤلاء إلى تكسير في العظام وخصوصا في فقرات الظهر أكثر من غيرهم.

من جانب آخر، أيدت الدراسة التي أجراها الدكتور يو – هزاينغ هسو من جامعة هارفارد وشملت حوالي 14 ألف مزارع صيني مسن وامرأة بلغن مرحلة انقطاع الطمث النتيجة التي وصل إليها الدكتور ملستروم حول تأثير التدخين على عظام العجائز أو الذين يتنشقون دخانهم من حيث انخفاض نسبة كثافتها واحتمال تعرضها للانكسار.

النجمة السينمائية المصرية منى زكي فازت بجائزة افضل ممثلة في مهرجان اوسكار «آيه. آر. تي» السنوي الثالث الذي اقيم في القاهرة (اف ب)

● انعقدت في بيروت امس ندوة «المشاريع الدولية لمكافحة الفساد والدعوة الى الاصلاح السياسي والاقتصادي في الاقطار العربية» التي تنظمها المنظمة العربية لمكافحة الفساد بمشاركة خبراء وباحثين عرب ودوليين وافتتحها الدكتور **سليم الحص** رئيس المنظمة ورئيس وزراء لبنان السابق.

● المحامي والقيادي اليساري المصري المشهور بلقب «القديس» **أحمد نبيل الهلالي** تعرض لأزمة صحية نقل على اثرها لمستشفى السلام الدولي بالمعادي بالقاهرة.

● الفنان التشكيلي المغربي **محمد كريش** يعرض حاليا اعماله الجديدة برواق الفنون الشرقية بفاس. وتتميز اعمال هذا الفنان، الذي وصفه الكاتب المرحوم **محمد خير الدين**، بكونه «رساما بداخله كاتب تشكيلي»، بتمحورها حول المدينة القديمة عبر التاريخ.

● محكمة القضاء الاداري بمجلس الدولة في مصر أصدرت حكما ألزمت فيه الحكومة باقامة تمثال لزعيم حزب الوفد الاسبق **مصطفى النحاس باشا**.

● **نجوى بدران** مديرة المركز الاعلامي المصري بالرباط اعلنت عن قافلة سياحية مصرية تزور المغرب الاسبوع القادم تضم وفدا رسميا يمثل قيادات وزارة السياحة والهيئة العامة لتنشيط السياحة. وستنظم بالمناسبة ليلة مصرية بالدار البيضاء يحييها الفنان **محمد ثروت**.

● **محمد السيد عمار** مدير مكتب منظمة الاغاثة الاسلامية البريطانية وقع في مصر اتفاقا مع الاتحاد الاقليمي للجمعيات الاهلية بمدينة أسوان للتعاون في مجال الرعاية الاجتماعية والصحية للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

● يوم الاربعاء القادم ستقيم محافظة دمياط في مصر احتفالا للدكتور **زاهي حواس** الامين العام للمجلس الاعلى للاثار لاختياره ضمن مئة شخصية عالمية من الاكثر تأثيرا في العالم.

● الكاتب والمفكر المصري **محمد عودة** تم نقله الى مستشفى النيل بدراوي بالقاهرة لتلقي العلاج بالكوبالت.

● فقدت الساحة الاعلامية المغربية الكاتب والصحافي المغربي **ادريس الزمراني** الذي وافته المنية بالرباط بعد مرض عضال لم ينفع معه علاج.

كلام النجوم

الحمل: 21 اذار ـ 20 نيسان
حاول ان تقاوم التهور واستمر في النضال لانجاح مغامراتك.

الثور: 21 نيسان /20 ايار
ليس النجاح وضعا دائما مستقرا ان لم يرافقه السعي الحثيث للمحافظة عليه والارتقاء به.

الجوزاء: 21 ايار ـ 21 حزيران
تنفق بلا حساب واحيانا بمصاريف ترهق موازنتك ابذل جهدا لمراقبة اكثر جدية.

السرطان: 22 حزيران ـ 22 تموز
تغيير جذري في حياتك يلوح في الافق القريب.

الأسد: 23 تموز ـ 22 آب
سواء كنت عازبا او متزوجا ستحدد خياراتك العاطفية.

العذراء: 23 آب ـ 22 ايلول
تشكو من ارهاق هو طبيعي لمن يتفانى في العمل، وتستمر في المسيرة التي بدأت.

الميزان: 23 ايلول ـ 22 تشرين اول
حب كبير يبصر النور قريبا. ستنال حقك من النجاح.

العقرب: 23 تشرين اول /22 تشرين ثاني
اتخذ جانب الحذر ممن يدعون الصداقة والود حتى يصلوا الى اهدافهم.

القوس: 23 تشرين ثاني ـ 21 كانون اول
تعيد النظر في حساباتك العاطفية وتقرر الانقياد الى كنف الزوجية والاستقرار.

الجدي: 22 كانون اول ـ 19 كانون ثاني
نكسة مالية لا تلبث ان تستعيد التوازن بعدها.

الدلو: 20 كانون ثاني ـ 18 شباط
مغالاتك في العمل تؤثر على صحتك. عليك بقسط من الراحة والرياضة والغذاء المتوازن.

الحوت: 19 شباط ـ 20 اذار
اجواء المنزل والعمل تكون اكثر رحابة مما كانت عليه بالامس، وتكون مرتاحا.