القدس العربي
AL-QUDS AL-ARABI

السنة السابعة عشرة ـ العدد 5234 الثلاثاء 28 آذار (مارس) 2006 ـ 28 صفر 1427 هـ

AL-QUDS Al - Arabi Volume 17 - Issue 5234 Tuesday 28 March 2006

القمة والهاوية

هواء طلق

الياس خوري

■ اطلق العرب على المرحلة الأخيرة من العهد العثماني اسم عصر الانحطاط. ورغم ان الانحطاط التصق بالجانب الأدبي، بحيث صار نقيض ما سيعرف باسم عصر النهضة، فان الجانب الأدبي من الانحطاط العثماني هو اقل عناصر هذا الانحطاط اهمية، لأن الانحطاط الحقيقي تجسد في السياسة والمجتمع، حين فقدت الدولة العثمانية استقلالها، وتحولت ملعبا لصراعات القوى الأوروبية الصاعدة، واطلق عليها اسم رجل اوروبا المريض.

مرض الدولة العثمانية تجلى في عجزها عن تجديد نفسها واصلاح نظامها السياسي، فصارت خارج العصر، وتحولت عبئا على نفسها، وصارت اراضيها وولاياتها تباع وتشترى في مزادات الدول الأوروبية، الى ان جاءت الحرب العالمية العالمية الأولى باندثارها.

لا ادري كيف ينظر الحكام العرب الى قمتهم؟ هل يعتقدون فعلا انهم قمة تلتئم؟ هل يشعرون انهم يملكون شيئا من قرارهم؟ هل يجرؤون على تسمية المشكلات التي يواجهون؟ وهل يملكون دواء ضد العجز الذي استباح ارضهم وحولهم ملعبا للدولة العظمى الوحيدة، التي احتلت العراق، وتركت الغول الاسرائيلي يعبث بفلسطين على هواه.

سؤالي ليس سياسيا، بل لغوي.

اذا كنا نعيش عصر انحطاط وافول، مثلما يقول العقل والمنطق، واذا كان الانحطاط العربي هاوية، فهل هناك قمة للهاوية؟ وهل يستطيع اهل هذه الهاوية الادعاء بأنهم يملكون شيئا من امرهم، كي يكون هناك من جدوى للقائهم؟

السؤال اللغوي ليس تفصيلا، فالنهضة العربية التي اعقبت الانحطاط في القرن التاسع عشر كانت لغوية قبل ان تكون ادبية، وقبل ان تنتج المشروع القومي الذي حاول تأسيس الاستقلال السياسي العربي.

لقد لعب احمد فارس الشدياق وناصيف وابراهيم اليازجي وغيرهم من رواد النهضة دورا اساسيا في النهوض بلغة العرب من الركاكة، عبر استعادة العلاقة بين اللغة وتارخها من جهة، وبينها وبين الواقع المعيش من جهة ثانية. وكان التحدي الكبير هو ان تتمكن اللغة من تسمية الأشياء، ومن تحديد المعاني. اذ من دون قبض الكلمات على الأشياء يصبح الواقع هلاميا وعصيا على التحديد.

كل الكلمات التي نستخدمها اليوم في حياتنا اليومية نحتها الشدياق ورفاقه، ولم نرثها سوى منهم، من السيارة والطيارة والحافلة الى آخره، بحيث كانوا في نضالهم من اجل الحرية والحداثة كمن يؤسس لغة جديدة، ويصنعها على قدر الطوح الى مقاومة الاستبداد، وتأسيس فكرة عربية جامعة، تنقذ العالم العربي من الهوان والذل.

السؤال موجه اليوم الى عرب هذا الانحطاط الثاني الذي بدأ بهزيمة الخامس من حزيران المروعة ووصل الى ذروته مع احتلال العراق وولادة مآسيه الطائفية، ومع الاستفراد الاسرائيلي الوحشي بفلسطين والفلسطينيين.

ماذا نسمي هذا الانحطاط؟ ولماذا لا نستخدم الكلمات المطابقة في وصف حالنا؟

افتراض رواد النهضة اللغوية والأدبية كان بسيطا وواضحا، فحين تعجز اللغة عن تسمية الأشياء فانها تعلن انحطاط اصحابها وموتهم.

واليوم، حين لا نقول لأنظمة الاستبداد انها مستبدة، وحين لا نشير الى دويلات النفط في وصفها معبرا للغنى الذليل والانحلال المنتفخ بنفسه، وحين لا نقول لأنظمة الحكم الجمهوري الوراثي انها اعادة صناعة لأسوأ ما في العهد المملوكي، نكون ننساق الى الانحطاط ونقبل به.

حين يكون لزمن هذا الموت والتخلف والانسداد السياسي والفكري اسم الصحوة الاسلامية، وحين لا يكون هم مثقفي هذا الزمن التلفزيوني سوى التحليل والتحريم، ونسمي هذا جهادا ونضالا، فاننا نعلن الانتماء الى الانحطاط، نحجّب عيوننا بالسذاجة والغباء ونذهب الى اندثارنا بوجوه مليئة بالسعادة والفراغ.

تذكروا كيف تعامل شارون مع قمة بيروت، وكيف لم يأخذ الأمريكيون رجاء حكام العرب بعدم غزو العراق، ثم اقرأوا ردة الفعل العربية الرسمية على هذا الاذلال العمد، كي تكتشفوا اي انحطاط واي حضيض تعيشه العرب اليوم، وكيف تحول العالم العربي الى وريث الدولة العثمانية كرجل امريكا المريض.

ازمة امريكا في العراق لا علاقة لها بالموقف الرسمي العربي، بل آتية من مزيج الغباء والادعاء الذي يتحكم بالمحافظين الجدد، ويقودهم الى هاوية لن يجدوا لأنفسهم مخرجا منها الا عبر دفع العراق الى الحرب الأهلية.

اما فلسطين، فانها تحافظ على الحد الأدنى من الوجود، ليس بفضل الدعم العربي، او بسبب الموقف الذي تتخذه القمم العربية، بل بفضل التضحيات الكبرى لشعب لم يتوقف عن العطاء منذ اكثر من نصف قرن. الفلسطينيون يموتون، وانظمة الانحطاط العربي تطبّع علاقاتها مع اسرائيل، بعضها يقيم علاقات مباشرة، وبعضها الآخر يقيم علاقات مواربة، لكنها تتفق على ادارة الظهر للنكبة المستمرة، والاكتفاء بدعم كلامي وتلفزيوني لا جدوى منهما.

في ذروة هذا الحضيض يسمون ما يجري قمة، ويوحون كأنهم يملكون من امرهم شيئا، وكل العالم يرى كيف صار المشرق العربي ملعبا لثلاث قوى اقليمية تستعد لوراثة الحماقة الأمريكية، هي ايران وتركيا واسرائيل.

اما مصر فليست هنا، لأنها تستعد لتوريث الابن منجزات الاب الذي حول مصر من دولة اقليمية تقود العرب، الى دولة تشحذ بقاء نظامها من الامريكيين.

مصر ليست هنا، والقمة العربي في السودان، حيث يتحول المشرق العربي الى مرحلة الجنجويد. لبنان على جلجلة ملوك الطوائف، وفلسطين تحمل وحدها عبء ما تبقى من كرامة.

تعالوا نسمي هذا الزمن باسمه، انه عصر الانحطاط، وفي ازمنة الانحطاط لا وجود لقمة تجمع اهل القمة سوى في الوهم.

دراسة بريطانية: الالمان الاكثر ذكاء في اوروبا

■ لندن ـ اف ب: اظهرت دراسة اجرتها جامعة الستر (ايرلندا الشمالية) ونشرت في صحيفة «تايمز» البريطانية امس الاثنين ان الالمان هم الشعب الاكثر ذكاء في اوروبا ويتقدمون كثيرا على البريطانيين الذين حلوا في المرتبة الثامنة وعلى الاسبان (المرتبة 15) او الفرنسيين (19).

ومع متوسط حاصل ذكاء يبلغ 107 نقاط تقدم الالمان بفارق طفيف جدا على الهولنديين (107) والبولنديين (106) والسويديين (104) والايطاليين (102) بحسب الترتيب.

ويحل خلفهم بفارق كبير البريطانيون (100) الذين يتقدمون كثيرا على الاسبان (98) وخصوصا الفرنسيين (94) فيما حلت شعوب بلغاريا ورومانيا وتركيا وصربيا في اخر الترتيب.

وذاع صيت البروفسور ريتشارد لين الذي اعد الدراسة عام 2005 حين اعتبر ان الرجال لديهم حاصل ذكاء اعلى بخمس نقاط من المعدل الموجود لدى النساء.

وقال البروفسور لين ان هذا الفارق في حاصل الذكاء بين الفرنسيين والبريطانيين قد يكون بالواقع احد الاسباب التي تقف وراء الانتصارات العسكرية العديدة لبريطانيا على فرنسا على مر عقود.

واوضح «انه قانون غير معترف به في التاريخ بان المعسكر الذي يملك حاصل ذكاء اعلى يفوز عموما، الا في الحالات التي يكون فيها عدده اقل بكثير كما كان وضع الالمان بعد عام 1942».

واعتبر البروفسور لين ان هذا الفارق في حاصل الذكاء قد يكون ناجما عن واقع ان الشعوب التي تعيش في طقس بارد في شمال اوروبا تطور قدراتها الذهنية بشكل اكبر.

وحسب حسابات جامعة الستر فان معدل حجم الدماغ البشري في شمال اوروبا ووسطها يبلغ 1320 سنتمتر مكعب في مقابل 1312 سنتمتر مكعب في جنوب شرق اوروبا.

تلفظ الزوج بالطلاق وهو نائم فتم تفريق الزوجين

■ نيودلهي ـ رويترز: قالت وكالة انباء برس تراست الهندية ان رجال دين اسلامي محليين قضوا بتفريق زوجين بعد ان «طلق» الزوج زوجته وهو نائم. وذكر التقرير الذي نشر في الصحف امس الاثنين ان سهيلة انصاري ابلغت اصدقاء بان زوجها افتاب تلفظ بكلمة «طالق» ثلاث مرات اثناء نومه. وعندما سمع علماء دين محليون بالامر افتوا بان ما تلفظ به افتاب يعد «طلاقا بائنا». وابلغ الزوجان الذي اثمر زواجهما الذي دام 11 عاما ثلاثة اطفال انه يتعين عليهما الانفصال. وقضى الزعماء الدينيون بانه اذا اراد الزوجان الزواج مرة اخرى فعليهم الانتظار حتى تتم سهيلة شهور العدة الثلاثة وان تتزوج بآخر ولو لليلة واحدة قبل ان يطلقها لتعود لافتاب.

ولكن ظفر الاسلام خان عالم الدين ورئيس تحرير مجلة ملي غازيت الاسلامية الشعبية قال «هذه قضية لا لزوم لها على الاطلاق فما قاله (القادة المحليون) يعتبر جهلا تاما بالشريعة الاسلامية». وقال خان لرويترز «الشريعة تنص صراحة على ان أي تصرف يحدث تحت الاكراه او في حالة فقدان الوعي يعتبر كأن لم يكن. حالة ان يتلفظ شخص في نومه تقع ضمن هذه الفئة ولا يكون لها أي اثر».

ورفض الزوجان اللذان يعيشان في ولاية غرب البنغال الانصياع للامر ورفعت القضية الى مركز استشارات اسرية محلي. وتخضع الاقلية المسلمة في الهند لاحكام الشريعة الاسلامية فيما يتعلق بقضايا الاحوال الشخصية مثل الزواج والطلاق والميراث.

زيادة الوزن تسبب اضطرابات الهضم وأمراض القلب

■ هامبورغ ـ قنا: تتركز اسباب البدانة في اهمال ممارسة الرياضة واعتياد نظام غذائي غير صحي. وهي تلعب ـ بجانب الضغط المرتفع وزيادة السكريات والدهون بالدم دورا في الاصابة السريعة باضطرابات الهضم. وذكر هارتموت بيكر بمؤسسة الصحة الالمانية بالقرب من ميونيخ أن ملايين الاشخاص خاصة الذين تزيد أعمارهم على 40 عاما معرضون لخطر الاصابة بتلك الاضطرابات.

وقال الفريد فيرث بالجمعية الالمانية للبدانة في هامبورغ ان أحد أسباب الاصابة بتلك الاضطرابات الهضمية هو البدانة خاصة ترسب الدهون حول الاعضاء الداخلية.

وقال ان الدهون تتفتت الى أحماض دهنية تعطل عمل الانسولين الذي يفرزه البنكرياس للحفاظ على ثبات مستوي السكر في الدم وقد يؤدي هذا الى الاصابة بالسكر. وقال ماركوس هانيفيلد الذي يدرس اضطربات الهضم بمدينة دريسدن ان الاشخاص الذين يعانون هذه الاضطرابات يصيرون أكثر عرضة للاصابة بالسكر. ومع تزايد نسبة الدهون في الدم تتراكم الترسبات الدهنية في الشرايين. ويسهم السكر والبدانة في رفع ضغط الدم مما يزيد من احتمال التعرض لاضطرابات في القلب أو حتى السكتة القلبية. وأشار فيرث الى أنه كلما اتخذت الاجراءات الوقائية مبكرا كلما زادت فرص الحفاظ على الصحة.

وقال انه عندما يفقد الاشخاص المصابون بالاضطرابات الهضمية الكثير من الوزن يشفى معظمهم من تلك الاضطرابات. واقترح بيكرتناول الدهون غيرالمشبعة بدلا من الدهون المشبعة حيث يفضل تناول السمك مرة أو مرتين أسبوعيا بجانب الكثير من الفاكهة والخضراوات.

الغش بالمحمول يتزايد في انكلترا

■ لندن ـ رويترز: حذر تقرير امس الاثنين من زيادة بنسبة 25 في المئة في ظاهرة الغش بالهواتف المحمولة اثناء الاختبارات والانشطة المدرسية الصيف الماضي. وجاء في تقرير لهيئة المناهج الدراسية انه من ضمن سائر الغشاشين تم رصد زيادة نسبتها نحو 25 في المئة في عدد الذين يتم ضبطهم متلبسين بالغش بالهاتف المحمول.

وقال كين بوسطن كبير المسؤولين التنفيذيين بالهيئة «شهدنا على مدار السنوات الاخيرة زيادة ملحوظة في عدد وقائع تتعلق بالهاتف المحمول في قاعات الاختبارات في جميع انحاء البلاد».

ويمكن ان يتم خفض درجات الطالب او حتى جعله يرسب في الاختبار اذا ضبط هاتف محمول معه حتى وان لم يستخدمه في الغش. وقال بوسطن انه سوف يكتب الى جميع المدارس ليوضح اهمية ترك الطلبة هواتفهم المحمولة خارج قاعات الاختبارات. وفرضت عقوبات على اكثر من 4500 طالب تقريبا اثناء اختبارات المستوى الرفيع وشهادة الثانوية (جي.سي.اس. ئي) بارتفاع قدره 27 في المئة عن العام السابق. ولكن العدد الاجمالي من الذين فرضت عليهم عقوبات يظل منخفضا بمعدل واقعة واحدة لكل 1500 اختبار. وثلث المخالفات شملت انتحال الصفة والتواطؤ والغش من عمل زميل اخر. وتضمنت المخالفات ايضا الغش او الاتيان بسلوك يهدف لعرقلة سير الاختبارات او كتابات عبارات فاحشة في اوراق الاجابة او عدم اتباع تعليمات المراقبين.

الفنانة بوسي تجري الان بروفات دور البطولة في مسرحية «بيت الدمية» التي سيقدمها المسرح القومي في مصر قريباً ضمن الاحتفالات بذكرى ميلاد مؤلفها الكاتب النرويجي «هنريك ابسن»

احوال الناس

● **جيري باروبيك** رئيس وزراء جمهورية التشيك يصل القاهرة غدا الاربعاء في زيارة رسمية تستغرق يومين ويبحث خلالها العلاقات الثنائية بين مصر والتشيك.

● الداعية الاسلامي الشيخ **يوسف القرضاوي** يشارك منذ امس بالجزائر في ملتقى دولي حول «اخلاق الاسلام واقتصاد السوق» بدعوة من **الشيخ ابو عمران** رئيس المجلس الاسلامي الاعلى الذي اشرف على تنظيم الندوة .

● **عبد الشخانبة** وزير العدل الأردني استقبل بعمان **محمد ماء العينين** السفير المغربي وبحث معه تطوير التعاون بين البلدين في مجال القضاء وتبادل الخبرات خاصة في مجال المحاكم المختصة.

● نيابة الشؤون المالية والتجارية بمصر استعجلت سرعة ضبط واحضار **خالد محمد عصفور** المتهم في قضية تهريب الفياغرا الكبرى، والمقيم حاليا في دبي. وكان المهربون قاموا باستغلال اسم رجل الاعمال **محمد ابو العينين** عضو مجلس الشعب في استيراد الشحنة.

● **محمد الاشعري** وزير الثقافة المغربي يترأس يوم غد الاربعاء في الرباط حفل توزيع جائزة الحسن الثاني للمخطوطات والوثائق.

● **محمد بجاوي** وزير الخارجية الجزائري شرع امس في زيارة رسمية الى الصين بدعوة من نظيره الصيني **لي غساو سينغ** لبحث العلاقات الثنائية وتحضير الزيارة الرسمية التي يعتزم الرئيس **بوتفليقة** القيام بها الى بكين.

● **سامح عاشور** نقيب المحامين المصريين اعلن ان عدد المحامين المقيدين في جداول النقاب اصبح 326 ألف محام.

● **مصطفى الخلفي** الصحافي المغربي في صحيفة «التجديد» يتلقى التعازي بوفاة والده المرحوم **محمد الخلفي** الذي وافته المنية في مدينة القنيطرة يوم السبت الماضي.

● الفنان المصري **عبدالمنعم مدبولي** سافر الى باريس لاجراء عملية جراحية بمستشفى امبرواز.

● محكمة استئناف القاهرة قررت محاكمة المطرب **تامر حسني** امام محكمة الجنايات يوم 11 ايار (مايو) القادم لاتهامه بتزوير شهادتي أداء الخدمة العسكرية والتخرج.

● في ذكرى استشهاد الدكتور **عبد الرزاق النعاس** استاذ الاعلام بجامعة بغداد والاعلامية **اطوار بهجت** وزميليها بسامراء في 22 شباط (فبراير) 2006 تقيم الهيئة العراقية للاعلام والثقافة الوطنية ندوة يتحدث فيها **هيفاء زنكنة** و**كاظم الموسوي** و**كمال مجيد** و**منذر الاعظمي** وذلك بعد غد الخميس من السابعة الى التاسعة مساء في العنوان التالي:
Indian YMCA 41 Fitzroy Square
London W1T 6AQ

شحوم الخنازير مفيدة للقلب

■ بطرسبيرغ ـ يو بي آي: قال باحثون إنهم نجحوا في استنساخ خنازير بإمكانها انتاج شحوم «أوميغا 3» التي تقلص نسبة الإصابة بأمراض القلب.

وذكرت «نيويورك تايمز» في عددها الصادر امس الاثنين إن الباحثين من جامعة بطرسبيرغ لجأوا إلى استخدام الهندسة الوراثية لاستنساخ الحيوانات التي تنتج هذه الشحوم.

ولكن علماء آخرين قالوا إن أحماض شحم «أوميغا 3»، التي يعتقد بأنها تخفض معدل الإصابة بأمراض القلب، موجودة بشكل أساسي في الأسماك، مشيرين إلى أنه من غير المؤكد أنه سيكون لهذه المادة نفس التأثير إذا كانت موجودة في الخنازير.

ومن المتوقع أن تواجه هذه التجارب معارضة من بعض الجماعات التي تدافع عن مصالح المستهلكين، خصوصا وأنها أبدت في ما مضى معارضة لتقديم العلف الذي يحتوي على قمح معدل وراثيا إلى الحيوانات.

وقال جوزف مندلسن من مركز سلامة الأغذية «اعتقد بأن المستهلكين سوف يرفضونها».

العثور على محفظة مفقودة في المحيط

■ لندن ـ يو بي آي: فقد سائح بريطاني محفظته في استراليا ولكن الحظ حالفه عندما عثر غواص عليها على عمق تسعة أمتار على جرف الحاجز الأكبر في المحيط.

واعتقد دان ماكشي من سانت برنارد في كورنوول ببريطانيا في بادئ الأمر أن محفظته فقدت في الفندق الذي ينزل فيه ولكنه رجح فيما بعد إمكانية سقوطها بينما كان يقوم برحلة في القارب إلى الجرف.

وقال والده بادي لصحيفة «اندبندنت» البريطانية «بعد يومين على رحلة القارب كان يجلس إلى طاولة العشاء عندما جاء المدير وسأله «هل فقدت محفظتك».

وتنبه ماكشي لفقدان محفظته عندما حاول دفع ثمن مشروبات في بار في كيرنز بأستراليا.

التفاؤل والغذاء الصحي والرياضة مفاتيح العمر الطويل

■ هامبورغ ـ قنا: أوضحت مجموعة دراسات علمية نشرتها مجلة المانية أن التفاؤل والغذاء المتوازن والرياضة اليومية هي مفاتيح الحياة الطويلة والصحة الجيدة. وذكرت المجلة نقلا عن بحث سويدي أن العامل الوراثي يشكل 25 بالمئة فقط من أسباب طول العمر بينما تعتمد النسبة الباقية على أسلوب حياة كل شخص. وأظهرت الدراسة أن انتظام مواعيد العمل والنوم وممارسة الرياضة يوميا تساعد في اطالة العمر وان التوتر من الاسباب الاساسية لامراض الدورة الدموية.

وكشفت دراسة أجريت على الف مواطن من كبار السن في هولندا أن الاشخاص المتفائلين يتمتعون بالصحة ويعيشون أطول من غيرهم .. وتبين أن تناول وجبات صحية هو السبب وراء طول عمر سكان جزيرة (أوكيناوا) اليابانية التي يعيش فيها أكبر عدد من الاشخاص الذين تزيد أعمارهم على 90 عاما.

موقع إلكتروني يديره المسنون

■ نيويورك ـ يو بي آي: يقترح موقع الكتروني يديره مسنون على الإنترنت حلولا لمشاكل حساسة يطرحها أشخاص يشترطون السرية في معالجتها.

وذكرت «نيويورك دايلي نيوز» إن الأشخاص الذين يشرفون على الموقع وعددهم 350 متطوعا تتراوح أعمارهم ما بين 60 و 103 سنوات، مشيرة إلى أنهم قدموا حلولا واقتراحات لحوالي 50 ألف شخص من كافة أنحاء الولايات المتحدة.

وأشارت إلى أن معظم الأسئلة تتركز على مشاكل لها علاقة بالعمل والعلاقات الجنسية يطرحها أشخاص تتراوح أعمارهم ما بين 18 و 40 سنة.

وقال الباحث لي واطسون ومدير الموقع إن أعضاء الفريق المكون من 12 شخصا يقومون بواجباتهم على أفضل وجه بالرغم من أن بعضهم يعاني من الإلتهابات المفصلية وضعف النظر وصعوبة المشي.

كلام النجوم

الحمل: 21 اذار ـ 20 نيسان
هناك من يكن لك العداء فاحذر واطمئن فمصيره الخيبة.

الثور: 21 نيسان 20 ايار
مشكلة تظهر فجأة.. حاول حلها بهدوء. استقرار في محيط العمل.

الجوزاء: 21 ايار ـ 21 حزيران
اعط كل ذي حق حقه سواء كان ذلك ماديا او معنويا.

السرطان: 22 حزيران ـ 22 تموز
حلول مرضية تقضي على المآزق الحرجة التي تعترض مسيرتك فرصة سانحة لتحقيق امنية غالية.

الأسد: 23 تموز ـ 22 آب
على قدر بساطك مد قدميك.. أدبك وعدلك يحببان فيك خلق الله.

العذراء: 23 آب ـ 22 ايلول
علاقة متأرجحة تعترض حياتك.. تحتاج لمزيد من العناية بصحتك.

الميزان: 23 ايلول ـ 22 تشرين اول
نصيحة.. اوجز دائما في ردك واقصره على ما تعرفه.

العقرب: 23 تشرين اول 21 تشرين ثاني
تصلك كلمات معسولة في مجال العمل لا تهتم بما يقال لك ابتعد عن كل ما يسبب التوتر لك.

القوس: 23 تشرين ثاني ـ 21 كانون اول
خير وسلة لنيل ما تبتغيه هي المهادنة.. لا تغلق ابواب الاختيار التي يمكنك طرقها في المستقبل.

الجدي: 22 كانون اول ـ 19 كانون ثاني
توتر في علاقة رئيسية قبل نهاية الاسبوع ينتابك شعور بالقلق.

الدلو: 20 كانون ثاني ـ 18 شباط
احداث سوف تتركك حائرا.. سيبادر كثير من الاصدقاء لمساعدتك.

الحوت: 19 شباط ـ 20 اذار
الايام المقبلة ايام للراحة. ابتعد عن الحفلات والسهر.