

في الأسبوع الخامس من إياب الدوري الممتاز

الوثبة يستضيف جبلة والكرامة يحل ضيفاً على الشرطة ولقاء قمة بين حطين والجيش

واضحاً تصميح اللاعبين على التعويض من خلال تقديم أفضل العروض، والجميع لدينا بالفريق، من جهاز فني وإداري، مقاتل بتحقيق نتيجة إيجابية لإسعاد جمهورنا الوفي.

متناقضة

النوعير (العاشر ٢٢ نقطة)، يستقبل المجد (الثاني عشر ٢٠ نقطة) في حماة، والمباراة تشكل نقطة مهمة لكلا الفريقين، فهما بحاجة لنقاطها، وستكون مضاعفة في سعيهما للاحتصاد عن الفرق المهمددة بالهبوط، ويبقى طموح أصحاب الأرض رد الدين لخسارتهم ذهابا بهدف دون رد.

مدرب النوعير الكابتن خالد حوايبي، قال: استعداداتنا للمباراة بنيت على أساس التركيز على موضوع تلافي الأخطاء الفردية التي عانى منها فريقنا في المباريات السابقة، وأدت هذه الأخطاء إلى هدر العديد من النقاط، ونحن بأمس الحاجة إليها، وبناءً على ذلك، فقد اتبعنا بعض الطرق التدريبية الخاصة بذلك، ومنها فرز كل خط على حدة، وتخصيص لاعبي هذا الخط بتمرينات خاصة بما يخص المركز الذي يلعب به كل لاعب، وأتمنى أن تتمر تحضيراتنا بتحقيق نتيجة إيجابية نسعى من خلالها للوصول إلى أول انتصار لنا في مرحلة الإياب، وخاصة أننا سنخوض اللقاء على أرضنا، وأتمنى أن تقدّم مع فريق المجد مباراة كبيرة، تسعد الجمهور الذي سيحضر المباراة، وأتمنى أن تسود الأخلاق الرياضية أرض الملعب والمرجات، ونحصد النقاط الثلاث لنسعد جمهورنا.

متأخران

وتختتم المرحلة غداً السبت، فيقام لقاء وحيد يجري على أرض ملعب الفجاء، ويجمع الفتوة (الرابع عشر ١٦ نقطة) مع المحافظة (الحادي عشر ٢٠ نقطة) في مباراة من فته الست نقاط، فالغائز سيقدّم في جدول الترتيب نحو مكان أكثر دفتاً، فيما سيكون الخاسر في موقف لا يُحسد عليه، بلا شك أفضلية المحافظة واضحة فنياً، لكن ظروف المباراة قد تلعب لمصلحة الفتوة.

مدرب المحافظة أسس السباعي أكد أن فريقه استعداد ثقته بعد الفوز على الشرطة في الجولة الماضية، كاشفاً عن استعداد الفريق لتقديم مباراة واضحة فنياً، لكن ظروف المباراة قد تلعب لمصلحة الفتوة.

مدرب المحافظة أسس السباعي أكد أن فريقه استعداد ثقته بعد الفوز على الشرطة في الجولة الماضية، كاشفاً عن استعداد الفريق لتقديم مباراة واضحة فنياً، لكن ظروف المباراة قد تلعب لمصلحة الفتوة.

منتخبنا فرط بفرصة الاقتراب من التأهل . . وإشارات استفهام حول خيارات المدرب



لم يستطع منتخبنا أن يفرض إيقاعه في المباراة الحاسمة التي جرت يوم الثلاثاء الماضي في ماليزيا أمام منتخب الصين، بل على العكس فقد فرض منتخب الصين على منتخبنا التواجد في منقلته الدفاعية طيلة الشوط الثاني على الأخضر، وظهر الثقل في دفع الكرة إلى مناطق دفاعات الصين من قبل لاعبي منتخبنا الذي استسلم للهدف الذي سجله أولاً، متناسياً أنّ المباراة تسعون دقيقة، وليست مجرد ١٢ دقيقة، وهو الوقت الذي سجل فيه منتخبنا هدفه، صحيح أن منتخبنا تحسن كثيراً عندما كان خاسراً بهدفين لهدف، وسجل هدف التعادل في الوقت بدل الضائع عبر النطاق الكابتن أحمد الصالح، إلا أنه لم يكن كافياً، لأن التعادل كان بطعم الخسارة، هذا التعادل الخاسر وضع منتخبنا بين فكي الأمل الضئيل للتأهل، هذا الأمل المستحيل ظهر مع خسارة المنتخب الكوري أمام قطر، ومع هذا الأمل لايد من أن نقول بأن منتخبنا يزخر باللاعبين الذين يملكون مستوى فنياً عالياً، ولكن هذا المستوى يحتاج إلى فكر تدريبي علمي حديث، لأنه ليس من المعقول أن يلعب مدربنا في التصفيات الموندبالية بعقلية الدوري السوري الذي يدار اليوم من رحم طرف الكرة السورية، وأدبيتها الصعبة فنياً ومالياً وإدارياً، ولن نرى هذا الفكر التدريبي متواجداً مع منتخبنا الذي ينتظره استحقاق نهائيات كأس آسيا إلا برحيل العلياتن الكروية المتهرنة، وسواء تأهلنا عن طريق الأمل الضعيف الذي يدغدغ مشاعرنا، أو لم نتأهل إلى مونديال روسيا، لم يبق على اتحاد كرة القدم إلا الرحيل، والاتصياح لرغبة عشاق الكرة السورية بالتعاقد مع مدرب يستحق أن يدرّب نسور قاسيون الذين كانوا قاب قوسين أو أدنى من طرق باب المونديال الروسي، ولم يبق علينا كمشاق لمنتخبنا وكرتنا إلا أن نعلي الصوت ونقول: مدرب أجنبي يعرف إمكانيات لاعبي منتخبنا أفضل لكرتنا الوطنية وكفى!..

نزار جمول

نادي شهباء . . استثمارات ووعود

أكد رئيس نادي شهباء نسيم الهادي أهمية رؤية منشأة رياضية واستثمارية تجعله يتخطى عن البحث عن المال عند كل استحقاق محلي، ففي حديث للبعث أكد الهادي وجود قرار من المكتب التنفيذي للاتحاد الرياضي العام بإعادة تأهيل مقر النادي منذ عام تقريبا، ورست المناقصة على شركة هندسية، ولكن العمل توقف فوراً لأن الجهة الدارسة للمشروع لم تراخ حق الجوار من الجهة الغربية، وقد قامت إدارة النادي وأصحاب الأراضي بإعادة مذكرة تنتظر موافقة القضاء، ومن أجل إيجاد «مطارح» استثمارية، وأفضل الأماكن الواجهة المقابلة للطريق العام وطولها ٥٠ م، فقد وافق رئيس الاتحاد الرياضي العام على ذلك الموضوع، وتم تكليف لجنة للمتابعة، وتحتاج العملية لعشرات الملايين!.. أما بالنسبة لعشب الملعب الصناعي الذي جرى تربيعة منذ تسعة أشهر، فقد توقفت العملية لتجاوز القيمة المصروفة قيمة الكشف، وتلقينا وعداً لإيجاد حل لتلك المشكلة.

الجدير ذكره أن لدى نادي شهباء كرة القدم، وقد صعدت إلى الدرجة الأولى، وألعاباً مجتهدة مثل الجمباز، والتايكوندو، والكراتيه، والواي تاي.

السويداء- زياد عامر

كأس القارات تنطلق غداً

روسيا تكمل الاستعدادات لاستضافة ناجحة . . وألمانيا والبرتغال أبرز المرشحين

إقامة البطولة كل ٤ سنوات لتصبح اختياراً أساسياً قبل خوض نهائيات كأس العالم، لأنها تقام مرة كل ٤ سنوات في البلد المنظم لكأس العالم.

الجدير بالذكر أن نسخة البطولة الماضية توج بلقبها المنتخب البرازيلي بفوزه على منتخب اسبانيا في المباراة النهائية بثلاثة أهداف نظيفة.

كواليس

– أعلن الاتحاد الدولي أنه سيلجأ إلى تطبيق إجراءات جديدة لمنع التصرفات العنصرية خلال بطولة كأس القارات، أهمها إعطاء حق إيقاف المباراة حتى يتم التوقف عن التصرفات العنصرية.
– حظي لاعب المنتخب البرتغالي، وأفضل لاعب في العالم، كريستيانو رونالدو باستقبال مذهل من الجماهير عند وصوله لروسيا، فإضافة لتجمع العشرات من معجبيه أمام أبواب المطار والفندق، تم رسم لوحة كبيرة في مكان إقامة المنتخب البرتغالي لرونالدو.

– أكد رينهارد غريندل عضو مجلس الفيفا، ورئيس الاتحاد الألماني لكرة القدم، أن مستقبل كأس القارات يبدو محل شك، نظراً لـ «الضغوط» التي تفرضها تلك البطولة على الأندية واللاعبين، إضافة لمنظمي كأس العالم.

– للمرة الأولى في البطولة هي: (تشيلي، البرتغال، روسيا)، وتعد البرازيل الأكثر تتويجا في تاريخ البطولة بأربعة ألقاب، تليها فرنسا بلقبين، والمكسيك والأرجنتين والدنمارك بلقب واحد.

خطوات إضافية

كما أعلن الاتحاد الدولي لكرة القدم أن جميع ملاعب كأس القارات وكأس العالم المقبل ستكون مجهزة لتلبية حاجات ذوي الاحتياجات الخاصة، ومحذوري الحركة، مؤكداً أنه تم تدريب متطوعين على تقديم خدمات لذوي الإعاقة، وسيتم توزيعهم على كافة الملاعب لتقديم المعلومات والمساعدة لكافة المتفرجين، وبالنسبة لن يطلبون تذاكر دخول خاصة، بمن فيهم ذوو الإعاقة، ومحذودو الحركة، ومن يعانون من السمعة، تتوفر أربعة أنواع مختلفة من التذاكر لضمان أن يستمتع هؤلاء الأشخاص بالمباريات، ويعيشوا تجارب لا تنسى، كما سيتوفر تعليق سمعي حي باللغة الروسية على كل مباراة من مباريات كأس القارات، وبإمكان المهتمين بهذه الخدمة طلب سماعات خاصة للاستخدام طوال المباراة من نقاط المعلومات الخاصة بذوي الإعاقة.

النسخة العاشرة

ستحمل البطولة هذا العام الرقم عشرة في نسخ البطولة التي انطلقت عام ١٩٩٢، وشراكت فيها آنذاك ٤ منتخبات، وفي نسخة ١٩٩٥ تواجدت ٦ منتخبات في البطولة، وفي عام ٢٠٠٥ قرر الفيفا



جماهيرية تصل إلى ٤٥ ألف متفرج هو الذي تم افتتاحه في سنة ٢٠١٢، وسيستقبل ملعب كازان أرضاً ٤ مباريات في البطولة، منها مباراة نصف النهائي الأول.

– ملعب فيشت الألبيني في مدينة سوتشي جنوب روسيا من الملاعب التي ستحتضن كأس العالم ٢٠١٨، ولكن قبل ذلك سيستقبل كأس القارات هذا الصيف، هو الذي تم افتتاحه سنة ٢٠١٢ بسعة جماهيرية تزيد عن ٤٧ ألف متفرج، وسيستقبل ملعب فيشت ٤ مباريات في البطولة، منها نصف النهائي الثاني.

مؤيد البش- عماد درويش- نزار جمول- منير الأحمد- خالد جطل

تنطلق اليوم منافسات الجولة الخامسة من مرحلة الإياب للدوري الكروي الممتاز بسبعة لقاءات، لها أهمية سواء للفرق التي تتنافس على اللقب، أو التي تسعى للهروب من شبح الهبوط، ولعل أبرزها لقاء حطين والجيش في ملعب الباسل باللاذقية، والوحدة والطليعة في ملعب الضيحاء، والكرامة والشرطة في ملعب تشرين، ويحل تشرين ضيفاً على الحرية في ملعب رعاية الشباب بحلب، والوثبة في ملعبه يلاقي جبلة، أما النوعير فيستضيف المجد في حماة، والاتحاد يواجه الجزيرة في ملعب المحافظة بدمشق، وتختتم المباريات غداً، فيلعب الفتوة مع المحافظة في الضيحاء.. وللتذكير فإن جميع المباريات تقام الساعة الخامسة عصراً.

مباراة قمة

سيكون مثيراً وممتعاً ومفتوحاً من الطرفين، وهدفنا حصد النقاط الثلاث.

صعبة على الضيوف

ملعب الفجاء في دمشق يستقبل لقاء الوحدة (الرابع ٣٤ نقطة)، والطليعة (التاسع ٢٢ نقطة) بمباراة صعبة على الضيوف، خاصة في ظل الظروف التي يعيشها الفريق، وهو سيحاول رد الدين لخسارته ذهابا بهدف لهدفين، والوحدة من جهته لن يفرط بالمباراة، ويدخلها وعينه على النقاط الثلاث التي ستقره من المنصر، خاصة وأن لديه مباراتين مؤجلتين.

مدرب فريق الطليعة محمد جدوت، أكد أن المباراة صعبة جداً، وسعيينا خلال الحصص التدريبية التأكيد على لاعبينا بضرورة نسيان ظروف المباريات السابقة، وحصر التفكير بالمباريات القادمة، وخاصة أنه ينتظرنا في مرحلة الإياب مباريات صعبة وقوية، ومنها مباراتنا مع الوحدة الذي يمتلك مجموعة متميزة من اللاعبين ذوي الخبرة فسي كيفية التعامل مع مباريات الدوري، وبالتالي فقد كشفنا أمام لاعبينا قراءة كاملة عن بعض المباريات التي خاضها فريق الوحدة لمعرفة كامن القوة والضعف في هذا الفريق وكشفنا أمام لاعبينا.

وتعنى الجدوت أن يدخل الفريق المباراة بعيداً عن أي ضغوطات نفسية أو معنوية، وأن يقدم اللاعبين أفضل أداء، وتحقيق نتيجة إيجابية.

موقف صعب

الحرية (الأخير ١١ نقطة)، سيواجه تشرينين





يتميز "الفتوش" هذا الصحن الملون بالخضار ورفيق المائدة الدائم، بمكوناته التي تحدد تبعاً لذوق كل شخص وكل بلد ، حيث يحتمل الفتوش الكثير من الإضافات، والسؤال الذي يقف عنده المرء هو سبب التسمية، إذ حسب ما أوردت المعلومات هناك حكایتان شعبيتان عن سبب تسمية هذا النوع من السلطة بـ "الفتوش" فترجع الحكاية الأولى أصل الكلمة إلى "فت وشوف"، أي يتم تقطيع الخضار والخبز إلى قطع صغيرة، وعندما يُصبح جاهزاً تصبح مشاهدة ألوان مكوناته الزاهية أمراً يبعث الاستلطاف لناظره. فُسمي "فت وشوف"، ومع مرور الزمن صارت تُلفظ "فتوش".

أما الحكاية الثانية فتُعيد التسمية إلى أن أصول إعداد وتحضير "الفتوش" يقتضي تقطيع الخضار بأحجام صغيرة جداً، وعندما تُمزج في الطبق تصبح هوية الأصناف فيحتاج كل من يتذوق الفتوش أن يفنث (أي يبحث) عن كل قطعة صغيرة في حال أراد التمييز بين مكونات "الفتوش". فأطلق عليه تسمية "فتوش" بمعنى التفطيش.

غسل اليدين

إعادة ترتيب الأفكار

اكتشف الباحثون أن غسل اليدين وإزالة الأوساخ، يساهم في تنقية الدماغ من الأفكار القديمة القائمة على التجارب السابقة. ومع ذلك، كان من المعروف قبل الدراسة، أن النظافة الشخصية تؤثر على مجموعة من التجارب النفسية، مثل الشعور بالذنب جراء السلوك غير الأخلاقي، وغير ذلك.

وأفاد بعض الأشخاص بأنهم استحووا بعد ارتكاب عمل سيء، من أجل غسل الذنب. وقام البحث الحالي بالتحقق من أثر غسل اليدين على العملية العقلية الكامنة، التي يجري من خلالها فصل الأفكار.

ووجدت دراسة أخرى أجرتها جامعة، ميشيغان، نتائج مماثلة، حيث يزيل غسل اليدين الشكوك لدى الأشخاص، حول اختياراتهم اليومية، كما اقترحت فكرة التطهير الجسدي قبل اتخاذ القرارات الصعبة.

أضرار مناشر الغسيل المنزلية

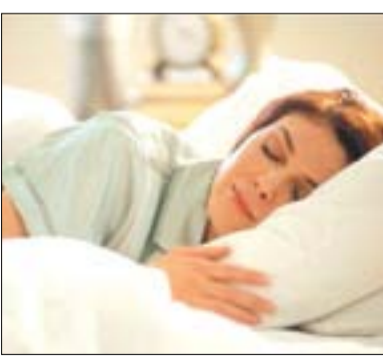


يقول الخبراء إن تجفيف الملابس داخل المنزل يمكن أن يؤدي إلى هجمات ربو قاتلة، فهي تخلق بيئة رطبة مثالية لتكاثر العفن، والذي يطلق الجراثيم الضارة بعد ذلك، وهذه الميكروبات بدورها تؤدي إلى نوبات ربو وردود فعل تحسسية خطيرة.

ويعتقد الخبراء أن الأطفال وكبار السن، والمرضى الذين يعانون من ضعف في المناعة -مثل المرضى الذين يخضعون للعلاج الكيماوي- على وجه الخصوص هم الأكثر تعرضاً للخطر. لذلك، ينصحون بأن يتم تجفيف الملابس خارج المنزل إذا أمكن، واستخدام المجففات، وتهوية المنزل بشكل دائم لمنع تشكل العفن.

الالتزام بمواعيد النوم

لنجاح أكبر



كشفت الأبحاث الجديدة أن الأشخاص الذين يتأمنون في الوقت نفسه كل ليلة، يتمتعون بصحة جيدة ونجاح أكبر في الحياة. وركز الباحثون على النوم والإيقاعات البيولوجية، عند ٦١ من الجامعيين في كلية هارفارد، لمدة ٣٠ يوماً، بالاعتماد على معدلات النوم اليومية، ثم قارنوا البيانات مع الأداء الأكاديمي. وكان لدى معظم الطلاب، الذين يتبعون أنماطاً غير منتظمة في النوم، متوسط درجات أدنى من غيرهم. كما أنهم يميلون إلى أخذ قيلولاً في كثير من الأحيان، ويكافحون التعاس، بسبب الإفراز غير النظامي لهرمون الميلاتونين، الذي يجعلنا نرغب في النوم.

واستخدم الباحثون في الدراسة مؤشر انتظام النوم (SRI)، من أجل اختبار العلاقة بين الجهاز، ومدة النوم وتوزيعه على مدار اليوم، وكذلك الأداء الأكاديمي خلال فصل دراسي واحد. وخلص الباحثون إلى أن قضاء المزيد من الوقت في الهواء الطلق تحت أشعة الشمس، وقضاء وقت أقل على شاشات الكمبيوتر في الليل، يمكن أن يساعد في تحسين انتظام النوم.

Albaath

- Issue No; 15862
- Friday 16/6/2017
- www.albaath.news.sy
- info@albaath.news.sy

حقوق



والشعير



الحرفية التقليدية والأقمشة وغيرها من صناعات ومنتجات يدوية تقليدية من البيئة المحلية.

الصابون وتعبئة القطن وتجارة الحبوب وأدوات الصيد، والصناعات

الأسواق القديمة في اللاذقية.. ذاكرة مدينة

تشكّل الأسواق القديمة في مدينة اللاذقية جزءاً من ذاكرة المدينة وراثتها الشعبي والعمراني، وتقرّر بعضها بطابع التخصص المقترون بما يتم تداوله من منتجات وسلع، أو بشكل تصميمها أو ارتباطها بمهنة سبغت عليها هذا الألبم على مرّ الزمن، كأسواق الصاغة والداية والبالة والبازار والسمل والبطارين والصفن والمقبي وغيرها من أسواق قديمة. وتتوضّع الأسواق الشعبية القديمة بمجملها في التسج العمراني للمدينة القديمة التي تشتهر بهذه الأسواق العريقة التي تحوّلت مع الزمن إلى مقصد رئيسي لأبناء اللاذقية وزائريها، لأن عدداً كبيراً من محالها كما في السوق المقبي ذي الخمسة أبواب تميّز بتصاميم المحال التراثية القديمة وينوع حجارته وشكلها وسقفها المرتفع، وتجد في مثل هذه الأسواق من يزاول مهنة ورثها عن أبيه وجده، وتعود مزاوله المهنة إلى النصف الأول من القرن الماضي وبعضها أقدم، أما متوضّع الأسواق الشعبية التراثية القديمة فيبدأ ويتنحور حول ساحة أوغارت، حيث سوقى البازار والمقبي اللذين تتضمّن المحال فيها، وتحضن بداخلها قباب وقناطر قديمة تشبه الآثار الرومانية، ويحيط بالسوق عدة أسواق منها "الطارين، المقبي، البالة وأوغارت والعديد من الصروح الأثرية القديمة مثل الثانوية الشرعية وجامع البازار وحمام السوق.

أما عن تسمية الأسواق فإنها تقتزن بخصوصية منتجاتها، وأحياناً

"فرحتك فرحتنا" حملة لتحقيق حلم العروس



ولكي يتحقق حلم العروس يجب أن تكون ابنة شهيد أو خطيبة عسكري مصاب في الحرب، وقد تحدثت رئيسة مجلس الإدارة في جمعية "صبايا العطاء" الترموية الخيرية عن عملية التنسيق مع صالونات التجميل ومحلات بيع وتاجير فساتين الأعراس،



أجبت مديرة الجمعية في محافظة طرطوس السيدة إيفلين ديب إعادة التجربة ولكن بشكل جماعي لننخل الفرحة لقلوب أكبر عدد من الصبايا، وتم الاتفاق على الفكرة من قبل الجميع وعلى أثرها أطلقنا حملة "فرحتك فرحتنا" في محافظتي اللاذقية وطرطوس.

قبل عام -تقريباً- انطلقت جمعية "صبايا العطاء" الترموية الخيرية مركزة اهتمامها على الأطفال الذين كبروا قبل أوانهم، وهدفها في المستقبل بناء دار لرعاية الأطفال الأيتام في سورية تحت اسم "جيل الياسمين" وذلك انطلاقاً من حق الأطفال بالتعليم والسعي لإيجاد مستقبل أفضل لهم. وخلال عام أطلقت الجمعية حملات متنوعة منها حملة "نحن الوطن" لرفع الإجراءات الاقتصادية القسرية أحادية الجانب الأمريكية والأوروبية ضد سورية، بهدف تأمين الاحتياجات الإنسانية للشعب السوري وخاصة الأدوية النوعية لمرضى السرطان من الأطفال والتجهيزات الطبية اللازمة لشفاي الأطفال. ومهرجان -بعيداً عن الأطفال- بعنوان "سورية العطاء"، ومنذ أيام قليلة كانت أولى نتائج مبادرتهم حملة تهدف إلى تأمين مستلزمات العرس وكانت أول عروس اسمها مايا ابنة شهيد وخطيبة عسكري، وقد بدأت التحضيرات مع مديرة الجمعية في اللاذقية لى ديوب، وتابعت معها كل الأمور خطوة بخطوة.

هذه المبادرة الفريدة من نوعها والتي تهتم بإدخال الفرح والسعادة إلى قلوب العرائس، تحدثت عنها السيدة عليا خيريك فقالت: تم تنفيذ هذه الفكرة منذ عام بشكل فردي لفئة كانت ظروفها قاسية، خطيبها في الخدمة العسكرية وحلمها -كأي فتاة- إقامة حفل زفاف وارتداء فستان الحلم الأبيض، وقد تمنا بمساعدتها في تحقيق حلم هذه الليلة. وفي هذا العام

مصطفى الخاني والصعاليك



أعادنا النجم مصطفى الخاني في الجزء التاسع من باب الحارة إلى زمن الصعاليك وحكاية الشاعر عروة بن الورد، الذي لقب بالصعلوك النبيل ومثل فكراً إنسانياً، وأوجد فلسفة خاصة في الحياة، فانطلق بغزواته ليلاً على القبائل يحضر المال ويوزعه على الفقراء والمحتاجين، ليتقمص النمس-الخاني- جوانب من شخصيته الخالدة في الأدب الجاهلي وفي الحياة، تتمثل بالحُب وعشقه لفرح الشابة الخرساء، وبمحبته للفقراء رغم فقره، فيعمد إلى إحاكة خدعة من خدعه وقياهه مع رفاقه بسرقة مخازن من يحترقون أكياس الطين والعدس والأرز، ومن ثم يوزعها على منازل العائلات الفقيرة في عتمة الليل ويعود في الصباح إلى شخصيته الحقيقية.

الشخصية التي يؤديها الخاني في كل أجزاء باب الحارة مركبة وأشكالية تبدو بمواقف لطيفة تزيد من قربه من جمهوره ومحبيه، وفي كل جزء يتناول جانباً يرمز بأفعاله إلى سلوكيات أخلاقية تفاجئ المشاهد، لاسيما أن الشخصية تجمع بين الخيروالنشر، وفي الجزء التاسع نشهد تبدلات جذرية في الشخصية التي بدت بالحلقات الأولى بروح وسلوكيات مختلفة، فالنم

ملده شويكاني