موضوع ما

الخيار

@ الخيار Cucumber من الخضروات الغنية بالألياف السيليلوزية المفيدة للجهاز المعوي التي تسهل عملية الهضم وتطرد السموم وتنظف الأمعاء ، والغنية بالماء إضافة إلى مواد قلوية ولذلك يعتبر الخيار من النباتات المدرة للبول والتي تمنع تكون الحصى. كما أن الخيار غني بفيتامين C ويحوي على القليل من فيتامين A و B كما يحتوي أيضا على الأملاح المعدنية الهامة واللازمة لبناء الجسم مثل الصوديوم و الكالسيوم و الفوسفور و الماغنيسيوم.

ومن المعروف أن أكل الخيار يسكن العطش ويبرد الجسم ويساعد على تخفيف الاضطرابات العصبية. وبشكل عام فان الخيار يعتبر من الخضار التي يكثر تناولها في الصيف ذلك أن الخيار يعتبر من الخضار الملطفة في الأجواء الحارة والمنعشة للبشرة، والخيار كما هو معروف يمكن أن يؤكل دون طبخ بقشره أو بدونه.

نصر صالح
nasrsale7@hotmail.com

دراسات مختلفة تبين فوائد النوم ومشاكله

دراسة مصرية: الفترة التي يقضيها الإنسان نائماهي الأخطر في حياته

عواصم/ متابعات:

نادرا ما يدرس العلماء النوم بمراقبة تصرفات النائم ، وأحد أسباب ذلك هو أن اختبار عتبة الاستجابة سوف يعطل حالة النوم التي يتم دراستها وينقل الفرد إلى حالة الاستيقاظ ، سبب آخر هو أن مراقبه السلوك وتسجيل الملاحظات بصورة مستمرة طوال فترة النوم هي عملية مرهقة للغاية وتستغرق وقتا طويلا ....

وعلي عكس المقولات الشائعة التي تؤكد أن النوم هو الراحة المؤكدة للجسم من تعب العمل طوال النهار ، إلا أن آخر الدراسات المصرية تؤكد أن الفترة التي يقضيها الإنسان نائماً هي الأخطر في حياته ، وذلك لأن أغلب الأمراض التي تصيب الإنسان والتي تصل إلى84 مرضا ، تداهمه أثناء نومه.

وطبقا لما ورد "بجريدة الأهرام"، أوضحت الدراسة أن أغلب الأمراض التي تصيب الإنسان أثناء فترة النوم ، هي الاختناقات الليلية وأزمات الربو والذبحة الصدرية وجلطات المخ .

دراسات متناقضة

نصحت دراسة بريطانية حديثة من يرغب في إنقاص وزنه بالذهاب إلى الفراش مبكرا لتحقيق هدفه.

وكشفت الدراسة أن الأشخاص الذين تقل عدد ساعات نومهم عن ثماني ساعات في الليلة الواحدة يتعرضون أكثر من غيرهم لزيادة في الوزن.

وأوضحت الدراسة أن قلة عدد ساعات النوم تساعد على زيادة في معدلات إفراز الجسم لأحد الهرمونات التي تفتح الشهية، في الوقت الذي تقل فيه نسبة إفراز الجسم لهرمون الشبع.

النوم لم يعد " سلطانا " كما يقولون!

اضطرابات النوم وأمراض العيون

توصل علماء بكلية الطب جامعة واشنطن، إلى وجود علاقة قوية بين اضطرابات النوم وأمراض العيون.

وأظهرت الدراسة التي أجريت علي 25 مريضاً، نصفهم مصابون بتهتك في العصب البصري، والآخرون مصابون بأمراض مختلفة في العين بالمقارنة مع 12 شخصا سليما، أن المصابين بتهتك في العصب البصري اكثر 200 مرة عرضة للنوم المتقطع أثناء الصباح، واضطرابات في النوم ليلاً، فيما أشارت الدراسة إلى أن المصابين بأمراض عيون مختلفة، أكثر عرضة بنسبة 9 مرات للإصابة بالنوم المتقطع صباحاً واضطرابات في النوم ليلاً.

مشاكل التنفس أثناء النوم

أكدت دراسة طبية حديثة أن مشاكل التنفس أثناء النوم تؤثر على مستويات ضغط الدم عند العاملين بنظام النوبات في سن الأربعين أو أكثر.

وتعد مشكلة توقف التنفس المعيق للنوم والذي فيه تسقط مؤخرة الحلق بصورة متكررة ويتوقف التنفس لدقائق قليلة حتى يستيقظ النائم ويتمكن من استئناف التنفس من أكبر مشاكل التنفس أثناء النوم.

وأشارت الدراسة إلى أن عدم انتظام التنفس أثناء النوم قد يكون أحد العوامل المسببة لارتفاع ضغط الدم، إلا أنه لم تجر دراسة على تأثير عدم انتظام التنفس أثناء النوم على العاملين بنظام النوبات.

وأضافت أن العلاقة بين مشاكل التنفس أثناء النوم وارتفاع ضغط الدم معقدة، ولهذا يجب الأخذ في الاعتبار مواعيد العمل عند دراسة وعلاج ارتفاع ضغط الدم وتوقف التنفس أثناء النوم.

النوم القليل يسبب الكآبة

أفادت دراسة حديثة أن عدم الكفاية من النوم يؤدي إلى اضطرابات نفسية وجسدية مثل، الكآبة وزيادة الوزن، كما يؤثر على جهاز المناعة.

ومن خلال الدراسة التي أعدتها مؤسسة النوم الوطنية في أمريكا، اتضح أن 74٪ من سكان العالم يعانون من صعوبات في النوم خلال مرحلة ما في حياتهم ويمكن أن يكون السبب الرئيسي للمشكلة هو أسلوب الحياة المتبع يومياً .

وأشارت الدراسة إلى أن القلق والأرق الليلي قد يؤدي إلى قلة الانتباه وعدم التركيز وضعف الذاكرة، كما أنه يؤثر سلباً على الناحية الاجتماعية.

نوم المراهقين

أكدت دراسة استرالية حديثة أن نوم المراهقين الطويل في عطلة نهاية الأسبوع يعوض النقص في عدد ساعات النوم خلال الأسبوع.

ويرى ديفيد دينجس معد الدراسة أن المراهقين يحتاجون إلى النوم لمدة عشر ساعات يومياً ، ولذلك لا توجد مشكلة في تعويض النقص في عدد الساعات خلال عطلة نهاية الأسبوع، محذراً من العواقب الوخيمة لعدم حصول الجسم على كفايته من النوم، في الوقت الذى تعوق طبيعة الحياة في المدن حصول المراهقين على كفايتهم من النوم.

ونوه الباحث الى أن القهوة أصبحت ثاني أكثر السلع تداولا بعد النفط ، الأمر الذى يشير إلى أنه غالباً ما يستخدمها الناس للتغلب على الحاجة إلى النوم.

قلة النوم تسبب الغباء

أكدت دراسات أجرتها مجموعة من علماء أبحاث النوم في الولايات المتحدة أن قلة النوم تسبب البدانة والغباء والمرض، بل وتؤدي إلى انخفاض متوسطات الأعمار أيضا .وقد انتقد يورجن تسولي الخبير من "مركز أبحاث النوم" في مدينة ريجنزبرج الألمانية، تقليل الألمان من أهمية النوم الصحي والسليم، مشيراً إلى تأثر الذاكرة بقلة النوم من خلال التجارب التي أجريت على بعض الأفراد والتي أثبتت أن النوم القليل مرتبط بالنسيان السريع.وأضاف الخبير أن هورمون لابتين المسؤول عن خمد الشهية أثناء النوم يجعل الجسم يتحمل الجوع والعطش خلال الليل فيما يتحرك هورمون جرلين المسؤول عن تنشيط الشهية في حال انقطاع النوم، مما يؤدي بسهولة للبدانة.

فوائد لا تحصى لحليب النوق.. وبولها!

بول الإبل .. أحدث علاج للالتهاب الكبدي الوبائي

الخرطوم/ متابعات:

يبذل الباحثون قصارى جهدهم هذه الأيام للتوصل لعلاجات ناجحة للعديد من الأمراض المستعصية اعتمادا علي الأدوية الطبيعية أكثر من الكيمائية ، ولعل هذه الدراسة التي نتحدث عنها خير مثال علي ذلك حيث أكدت دراسة علمية حديثة أن شرب بول الإبل وألبانها مفيد جدا ، حيث ثبت أنه علاج لوباء الكبد، وذلك عن طريق خلط البول بالحليب .

بول الإبل .. دواء طبيعي فعال لبعض الأمراض!

وأوضح أحد الباحثين أن تركيبة بول الإبل من خلال تحليل بي اتش كانت بصورة عمومية قلوي جدا عكس البول البشري فهو حمضي لاذع وأن اللاكترواييت والعناصر التابعة إذا ما قورنت بين مختلف الحيوانات التي ترعي بالعشب وجد أنها تحتوي علي كمية كبيرة من البوتاسيوم وكميات قليلة من الصوديوم .

وعندما تتم مقارنة بول الإبل مع أبوال الأبقار والماعز والبشر نجد أن المغنسيوم في بول الإبل أعلى من البول البشري وإن التركيز للعوامل الأخرى يختلف بصورة كبيرة جدا بين كل الأصناف .

وكان محتوى البولينا و البروتينات الزلالية عالية جدا إذا ما قورنت بالبشر فإن الحامض البولي أقل ، وأن هذا هو الذي يلعب دوراً أساسياً في تحسين توازن الألكترولايت لمرضى الاستسقاء .

ولعل هذا يوضح التبادل الحاصل في بول الإبل بين السوائل المختلفة الكثافة بعضها عن بعض حتى يحدث التجانس في التركيبة وهذا ربما يوضح أيضا التأثير المدر للبول لمن يشرب بول الإبل وكذلك الزيادة المتكررة لحركة تفريغ الأمعاء التي تجعلهم أفضل حالا وأحسن نشاطا .

وقد عقدت جامعة الجزيرة ندوة تحدث فيها الأستاذ الدكتور أحمداني عميد كلية المختبرات الطبية بالجامعة أوضح فيها أن التجربة بدأت بإعطاء كل مريض من مرضى الاستسقاء وأمراض الكبد يوميا جرعة محسوبة من بول الإبل مخلوطا بلبنها حتى يكون مستساغا وبعد خمسة عشر يوما من بداية التجربة كانت النتيجة مذهلة للغاية حيث انخفضت البطون لوضعها الطبيعي وشفوا تماماً من الاستسقاء لأن مرض الاستسقاء ينتج عن نقص في الزلال والبوتاسيوم وبول الإبل غني بالاثنين معاً ، و قد شفوا من تليف الكبد بعد أن استمروا في شرب البول شهرين آخرين .

فوائد بول الإبل

ومن الأمراض التي كشفت الأبحاث عن علاج بول الإبل لها أنه يستخدم كمادة مطهرة في الجروح والقروح، كما ثبتت فاعليته في تقويته لجذور الشعر ونموه ومنع تساقطه، كما يستخدم بول الإبل في معالجة مرض القرع والقشرة، هذا وقد تردد أن في دماء الإبل القدرة على شفاء الإنسان من بعض الأمراض الخبيثة.

وبول الإبل يسميه أهل البادية " الوَزَر "، وطريقة استخدامه هي أن يؤخذ مقدار فنجان قهوة أي ما يعادل حوالي ثلاثة ملاعق طعام من بول الناقة ويفضل أن تكون بكرا وترعى في البر، ثم يخلط مع كاس من حليب الناقة ويشرب على الريق.

فوائد لا تحصى لحليب النوق

ويعد استخدام حليب أنثي الإبل في التشافي ليس حديث العهد فقد استخدمه العرب في معالجة الكثير من الأمراض، مثل أوجاع البطن وخاصة المعدة، والأمعاء، ومرض الاستسقاء، وأمراض الكبد وتليفه مثل اليرقان، وأمراض الربو، وضيق التنفس إضافة لتقويته لعضلة القلب. كما استخدمته بعض القبائل لمعالجة الضعف الجنسي حيث كان يتناوله الشخص عدة مرات قبل الزواج، وقد ثبتت فائدته في المساعدة على نمو عظام الأطفال، ففي حالة شرب كميات كبيرة من الحليب في الصغر فانه يمنح القامة الطول والقوة .

علاج فعال لمعظم الأمراض

وأوضحت الدراسات أن حليب الإبل يحمي اللثة، ويقوي الأسنان نظرا لاحتوائه على كمية كبيرة من فيتامين "ج" الذي يساعد على ترميم خلايا الجسم لأن نوعية البروتين فيه تساعد على تنشيط خلايا الجسم المختلفة.

كما ثبتت فاعلية هذا اللبن الكبيرة في علاج متاعب الطحال والسل والربو والأنيميا والبواسير، إضافة إلى خصائصه التي تعمل على خفض الوزن لانخفاض محتواه من الدهون والمواد الصلبة الكلية.

دراسة استمرت عدة أعوام

زيادة الوزن لدى الفتيات الأطفال تؤدي إلى بلوغهن المبكر

شيكاجو/ وكالات:

أفادت دراسة أعلنت نتائجها يوم الاثنين (5 الجاري) أن البدانة في سن مبكرة تؤدي إلى البلوغ المبكر لدى الفتيات في الولايات المتحدة لأسباب لم تتضح بعد.

وقال التقرير الذي أعد في مستشفى موت بجامعة ميشيجان ان دراسة استمرت عدة أعوام تمت خلالها متابعة مجموعة من 354 فتاة توصلت إلى أن الفتيات اللائي عانين من زيادة في الوزن عند عمر ثلاثة أعوام وزادت أوزانهن خلال الأعوام الثلاثة التالية وصلن إلى مرحلة البلوغ والتي يتم حسابها بنمو حجم الثديين عند سن التاسعة.

وقال الطبيبة جويس لي المشرفة على الدراسة "اكتشفنا أن زيادة الوزن مرتبطة بالبلوغ المبكر تعطي دليلا إضافيا على أن زيادة معدلات البدانة بين الأطفال في أمريكا قد تسهم في البلوغ المبكر لدى الفتيات."

وقالت لي ان "دراسات سابقة أشارت إلى أن الفتيات اللائي يبلغن مبكرا يرتفع لديهن مؤشر كتلة الجسم ولكنه لم يتضح هل يؤدي البلوغ المبكر الى زيادة الوزن أم أن زيادة الوزن هي التي تؤدي إلى البلوغ المبكر."

ويحسب مؤشر كتلة الجسم بقسمة وزن الجسم بالكيلوجرام على مربع طول القامة بالمتر.

وأضافت "توفر دراستنا دليلا على أن زيادة الوزن هي التي تؤدي إلى البلوغ المبكر."

وقالت الدراسة ان دراسات سابقة كشفت ان الفتيات الأمريكيات يصلن الى مرحلة البلوغ المبكر بمعدل أكبر مما كان عليه قبل 30 عاما وهي الفترة التي التي ارتفعت خلالها معدلات البدانة لدى الاطفال أيضا.

وأشارت الدراسة إلى ان الفتيات المعرضات لخطر البدانة هن من يرتفع لديهن مؤشر كتلة الجسم بين 85 و95 ويتم تصنيفهن كبدينات اذا ارتفع المؤشر أكثر من 95.

وقال الباحثون ان 168 من الفتيات تم تصنيفهن بأنهن بلغن في سن التاسعة. بينما بدأت 24 منهن الطمث بعد عامين.

وقال واضعو الدراسة أن هناك "ارتباطا قويا" بين ارتفاع مؤشر كتلة الجسم في كل الأعمار وبين البلوغ المبكر.

ونشرت الدراسة في دورية طب الأطفال Pediatrics التي تصدر عن الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال.

وقالت الدراسة ان "البلوغ المبكر لدى الفتيات مرتبط بعدد من النتائج العكسية من بينها الاضطرابات النفسية والخلل في الوظائف النفسية الاجتماعية والتعاطي المبكر للكحوليات وممارسة الجنس والحمل في فترة المراهقة وزيادة معدلات البدانة لدى البالغين والإصابة بسرطان الجهاز التناسلي."

شركة أمريكية لتأمين نظم الكومبيوتر والشبكات توكد :-

الإنترنت اللاسلكي أسهل وسيلة للقراصنة لسرقة البيانات

فيرجينيا/ وكالات:

أكدت شركة إيراتا الأمريكية لتأمين نظم الكومبيوتر والشبكات أن خدمة التشبيك اللاسلكي المعروفة باسم (واى فاى) التي توجد في كل أجهزة الكومبيوتر المحمولة تتيح للقراصنة سرقة كل بيانات المستخدم لهذه الخدمة بمجرد أن يقوم بتشغيل جهاز الكومبيوتر محملا بتشغيل الإنترنت اللاسلكي ، حتى وإن قام بعد ذلك بإلغاء التشبيك اللاسلكي.

وأوضح ديفيد ماينور رئيس القطاع التكنولوجي بالشركة أنه بمجرد قيام المستخدم بتشغيل الكومبيوتر ويكون ضمن إعدادته تشغيل خدمة (الواى فاى) مباشرة مع التشغيل تتيح للقراصنة التقاط كافة البيانات المتعلقة بالمستخدم والبيانات الأخرى بالجهاز عبر موجات (الواى فاى) المنتشرة فى الهواء حتى وإن قام المستخدم بعد ذلك بإغلاق هذه الخدمة.

وأضاف أن بيانات تشغيل خدمة الإنترنت اللاسلكى تنتشر بمجرد تشغيل الكومبيوتر لتلتقط الشريحة الخاصة المدمجة داخل الكومبيوتر بيانات المستخدم لاسلكيا وهي البيانات التى تتوفر أيضا لقراصنة الكومبيوتر التى يمكن أن يتم التقاطها فى نفس الوقت.

وأكد أن هذه الثغرة يمكن التغلب عليها بأن يتم تشغيل خدمة (الواى فاى) بعد تشغيل الكومبيوتر وبعد تشغيل برامج مكافحة الفيروسات وحوائط الصد التى تتصدى لعمليات الإختراق .. مشيرا الى أنه بهذه الطريقة يمكن منع سرقة البيانات بشكل لاسلكى عند بدء تشغيل الكومبيوتر بهذه الطريقة.

وأشار ماينور الى وجود العديد من البرامج التى تعمل بمثابة حائط صد ضد أية اختراقات تكون فعالة فى هذا الشأن بشرط أن يتم تشغيلها قبل تشغيل خدمة (الواى فاى) أو التشبيك اللاسلكى للانترنت.

دراسة: الريحان يقاوم الكآبة

الرياض/ صحف:

كشفت دراسة حديثة أن الريحان (الشُقُر) مقوي ومطهر للأطفال ومسكن للمغص المعدي، وذلك لأنه يحتوي على زيت طيار وأهم مواده "اللينالول" و"الأستراجول" وهما مادتان لهما تأثير مهدئ طبيعي.

وطبقاً لما ورد "بجريدة الرياض"، أوضح الباحثون أن الريحان يساعد على مقاومة الكآبة التي يعاني منها بعض الأشخاص العصبيين، كما أنه هاضم ومضاد للتشنج ونافع للزكام ويستعمل في الطب الحديث شراباً مقوياً ومطهراً للأطفال ومسكناً للمغص المعدي، ويفيد في حالات الصداع والدوخة وألام الطمث.

ويستعمل الريحان دواء في بعض مناطق أوروبا، كما أنه يضاف إلى معاجين الأسنان والصابون وفي تحضير العطور.

بعد سلسلة منتجاتها الأخيرة:

HP تراهن على تصنيع أجهزة كمبيوتر تعمل باللمس .. وطابعة تستقبل بريد إليكتروني دون الحاجة لكمبيوتر

واشنطن/ متابعات:

تراهن شركة هيوليت باكارد "HP" على إنتاج جيل من أجهزة الكمبيوتر المكتبية يتميز بأحدث تقنية متاحة حاليا وهي تقنية الشاشات التي تعمل باللمس، يأتي ذلك بعد أن قامت الشركة بطرح جهاز كمبيوتر مكتبي مزود بشاشة تعمل باللمس وبقلم ضوئي ، والذي اعتبره الكثيرون بداية عصر جديد في صناعة شاشات الكمبيوتر.

وتسعى إتش بي بجهازها الجديد الذي أطلقت عليه اسم "TOUCH SMART IQ 770" إلى فك الارتباط بين لوحة المفاتيح والماوس التي ارتبط استخدامهما بجهاز الكمبيوتر.

ويزود الكمبيوتر المكتبي الجديد بشاشة مقاس 19 بوصة تعمل باللمس بأصابع اليد أو من خلال قلم ضوئي وبالماوس وبلوحة المفاتيح لتكون قد استوفت كل أدوات إدخال البيانات إبتداء من اللمس حتى لوحة المفاتيح التقليدية.

وكانت هيوليت باكارد قد طرحت مؤخرا موديلات جديدة من الحاسبات المحمولة، التي يمكنها الاتصال بشبكة المحمول من الجيل الثالث عن طريق تثبيت كارت المحمول في الحاسب.

ويعد الحاسب Compaq N C 6400 على رأس هذه الموديلات ويعمل بمعالج كور دوو 2 وتبلغ سعته التخزينية 60 جيجا ، ويعمل مع التكنولوجيا اللاسلكية بلوتوث وواى فاى، مما يجعله مناسباً لرجال الأعمال.

جهاز 3×1

ولم تتوقف ابتكارات إتش بي عند هذا الحد ولكنها قامت بانتاج جهاز HP iPAQ rw6815 Personal Messenger الذي يجمع بين وظائف الهاتف والكمبيوتر والمشغل الموسيقى ويوفر مستوى أفضل وسهولة أكثر في التصفح والوصول إلى البيانات عبر الإنترنت.

شعار شركة هيوليت باكارد "HP"

ويتميز هذا الجهاز بخصائص متطورة تمكن المستخدم من إجراء المكالمات الهاتفية، وإرسال الرسائل النصية والفورية، وتصفح الإنترنت ومتابعة البريد الإلكتروني.

ويتمتع هذا الجهاز بمجموعة البرامج المكتبية Microsoft Office مما يتيح للمستخدمين قراءة العروض والجداول الإلكترونية والمستندات بحيث يمكنهم العمل في الوقت والمكان اللذين يريدونهما، بالإضافة إلى مزايا ترفيهية تجمع بين ملفات الموسيقى والصور والفيديو الخاصة بالمستخدم بالإضافة إلى كاميرا رقمية وذاكرة تخزين مدمجة للمساعدة على منع فقد البيانات والإعدادات والتطبيقات المثبتة في حالة إزالة المستخدمين للبطارية.

ويعمل الجهاز بنظام تشغيل Microsoft Windows Mobile 5.0 وهومزود بتقنية البلوتوث.

طابعة HP تستقبل البريد الإلكتروني

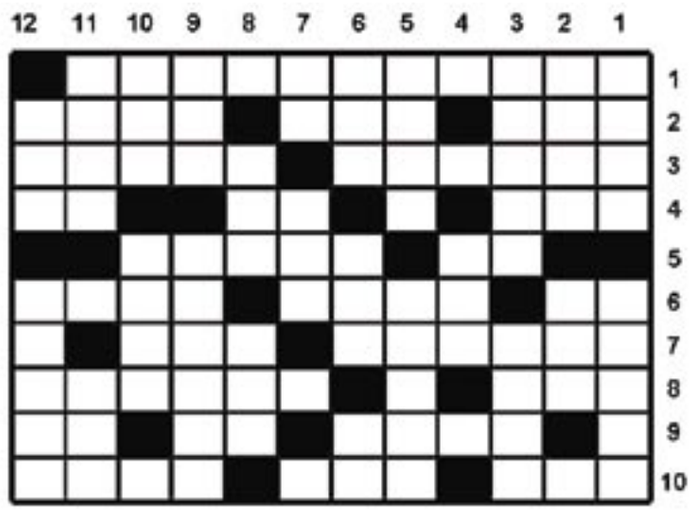
وفى سلسلة ابتكاراتها أيضاً لابد من الأخذ فى الحسبان طابعة "HP" التى تستقبل البريد الإلكتروني وطباعته دون الحاجة لجهاز كمبيوتر.

فمن خلال خدمة presto وطابعة HP يمكن للمستخدم إرسال بريد إلكتروني أو صورة رقمية أو أي محتوى لأشخاص لا يملكون جهاز حاسوب أو اشتراك إنترنت، فعندما يقوم المستخدم بإرسال البريد الإلكتروني أو الصورة تقوم طابعة HP وخدمة presto بتحويلها إلى مادة قابلة للطباعة خلال 30 إلى 45 ثانية فقط.

وكل ما تحتاجه الطابعة هو خط هاتف جديد ومقبس كهرباء لتوصيل الطابعة إليه وبعدها تصبح جاهزة لاستقبال البريد الإلكتروني ويمكن معرفة أكثر من خلال زيارة هذا الموقع : www.presto.com.

الكلمات المتقاطعة

إعداد / بسمة نصر
basmanasr@maktoob.com



أفقياً :

(1) أول إنسان انطلق إلى الفضاء.
(2) أبو البشرية – عظمة وسؤدد – جامع.
(3) أحاجي – صومة.
(4) رقم – ضاق وازدحم – عائش.
(5) كف – حنفية.
(6) جواب – مُخرج نفاية – تلميذ.
(7) كانون الأول – تحت الركبة.
(8) سرور – اللقاء.
(9) جميل – حرف موسيقي – خاصتي.
(10) ضوء – محافظة يمنية – دقيق.

رأسياً :

(1) منطقة يمنية تزرع أجود أنواع البُن – منطقة يمنية انطلقت منها ثورة.
(2) مُحب – بيت رهبانز
(3) خليط اسود وأبيض – وجبة قبل الصوم.
(4) إسناد.
(5) كل – نيسان.
(6) مقابل عمل – من أجزاء الجسم – في البيض.
(7) أب الأب – معيز.
(8) آخر النهر – هدنة.
(9) حربة – خفاش.
(10) بعد العسر – هزّاز.
(11) فوز – ذاتي الحركة.
(12) مدينة عربية إليكترونية – عاصمة ألمانيا.

(الحل غداً)

الحلقة رقم 112

حل الحلقة 112