

# cassino brazino777

---

1. cassino brazino777
2. cassino brazino777 :apostas jogos do brasil
3. cassino brazino777 :bullsbet jogo

## cassino brazino777

Resumo:

**cassino brazino777 : Faça parte da jornada vitoriosa em [marktturnbullsings.com](http://marktturnbullsings.com)! Registre-se hoje e ganhe um bônus especial para impulsionar sua sorte!**

conteúdo:

The Mega-Sena is the largest lottery in Brazil, organised by the Caixa Econômica Federal bank since March 1996. mega - Sea. Wikipedia enswikipé :...Out ; Grande/se

[aposta em futebol online](#)

Prévia do material em texto

Esporte Adaptado como Fator de Inclusão Social Aluno: Douglas Freire da Silva Moraes

Professor: Christian Guedes Fonseca da Maia Turma: BEF0487 RESUMO Este trabalho tem

como objetivo investigar a influência do esporte adaptado na inclusão de pessoas com deficiência na sociedade, investigar em quais aspectos o esporte adaptado contribui para uma socialização e uma melhor qualidade de vida das pessoas que praticam o esporte adaptado.

O esporte adaptado vem se tornando cada vez mais um meio de inclusão social, sendo também usado como reabilitação para pessoas com algum tipo de deficiência.

Os estudos demonstraram que a inserção da prática esportiva na vida de pessoas com deficiência, trouxeram resultados positivos na qualidade de vida dessas pessoas.

Nesse sentido, é possível dizer que a prática esportiva favorece e melhora a qualidade de vida das pessoas.

Palavras-chaves: Esporte Adaptado, Inclusão Social e Qualidade de Vida.

INTRODUÇÃO Mais de um bilhão de pessoas em todo o mundo vive com alguma forma de deficiência, destas quase 93 milhões são crianças.

No Brasil, são 45,6 milhões de pessoas, que representam quase 24% da população brasileira com algum tipo de deficiência.

(UNESCO, 2017) O esporte adaptado consegue dar um sentido para a vida de vários atletas, além disso, desempenha o papel de incluir a percepção de competência e identidade pessoal, identidade está como atleta e não como deficiente físico.

(BRAZUNA; CASTRO, 2001).

Para Gorgatti (2005) além da melhora geral da aptidão física, o esporte adaptado auxilia em um enorme ganho de independência e autoconfiança para a realização das atividades diárias, além de uma melhora do autoconceito e da autoestima.

O estudo sobre Esporte adaptado vem ao longo do tempo ganhando novas finalidades nas suas utilizações como explica Gorgatti (2005): O esporte para pessoas com algum tipo de deficiência iniciou-se como uma tentativa de colaborar no processo terapêutico delas e logo cresceu e ganhou muitos adeptos.

Atualmente mais do que terapia o esporte para esta população caminha para o alto rendimento e o nível técnico dos atletas impressiona cada vez mais o público e os estudiosos da área de Educação Física.(p.532).

A participação em diferentes atividades têm recebido a atenção crescente, oferecendo as pessoas com deficiência a oportunidade, de experimentarem sensações e movimentos, que frequentemente são impossibilitados pelas barreiras físicas, ambientais e sociais.

Dentre estas atividades destaca-se o esporte, muitas vezes já indicado desde a fase inicial do

processo de reabilitação.

(LABRONICI, 2000) Nesse sentido, observou-se a relevância em elaborar uma pesquisa envolvendo o esporte adaptado e pessoas com deficiência física, identificar qual a importância da prática do esporte adaptado para pessoas com deficiência e levantar informações quanto ao esporte adaptado no auxílio da inclusão social e na qualidade de vida de pessoas com mobilidade reduzida.

**ESPORTE ADAPTADO** O esporte adaptado é um termo utilizado apenas no Brasil e consiste em possibilitar pessoas com deficiência a praticar esportes.

Portando regras, fundamentos e estruturas são adaptados para permitir a participação destas pessoas e pode ser definido como o esporte modificado ou especialmente criado para ir ao encontro das necessidades únicas de pessoas com deficiência.

É comum a sociedade associar a pessoa com deficiência à falta de produtividade, ou seja, o fracasso é facilmente apontado e o sucesso é pouco percebido e quando percebido é atribuído com mérito, não sendo valorizado o esforço depositado para tal proeza.

O esporte adaptado ocupa/desempenha um papel importante na sociedade porque ele combate este tipo de preconceito e estereótipo em torno das pessoas com deficiência.(HEIL, 2008).

O esporte adaptado pode ser realizado de forma integrada, em indivíduos com e sem deficiência praticam e competem juntas, ou de forma segregada, em que as pessoas com deficiência praticam e competem separadamente daqueles sem deficiência, (GORGATTI 2005, pg 496).

BRAZUNA (2001), salienta que o deficiente físico é encorajado a engajar-se no esporte por causa das necessidades terapêuticas e consequências sociais positivas.

A Paraolimpíada é o melhor exemplo do nível de importância atribuído ao esporte adaptado, onde se podem ver exemplos de adaptação e superação de atletas deficientes.(MOURA, 2006).

É importante ressaltar que todo o processo de crescimento de atributos para o fortalecimento do esporte adaptado dependeu dos fatos históricos.

A prática de atividades físicas por pessoas com deficiência física vem desde a Grécia antiga.

O exercício com finalidades terapêuticas já era praticado na China há três mil anos.

Entretanto o esporte da forma pela qual o conhecemos hoje é de fato recente, tem sido iniciado por volta do século XIX.

As atividades descritas antes deste período tinham uma finalidade primordialmente médica, buscando prevenir e tratar lesões ou doenças.

(GORGATTI, 2005, pg 485).

COSTA e SILVIA (2013) completam que o esporte é um fenômeno sociocultural com formas de manifestações heterogêneas.

O esporte adaptado se coloca como uma destas possibilidades sendo um objeto complexo com raízes na reabilitação de soldados no momento pós II Guerra Mundial.

Em alguns países como os Estados Unidos em 1870, Alemanha 1888 e França em 1924 tiveram os seus primeiros eventos competitivos.

Já na Alemanha a prática desportiva para pessoas com deficiência física teria se iniciado em 1918, para amenizar os horrores da Primeira Guerra Mundial e, apesar de todos os seus prejuízos, trouxe para esses portadores algo melhor do que elas até então possuíam.

Estes esportes adaptados e as pesquisas evoluídas nesta área também tiveram o grande papel de dar aos veteranos de guerra que sofreram mutilações em combate uma vida mais digna e saudável.(GORGATTI, 2005).

**ESPORTE ADAPTADO NO BRASIL** Já o Brasil, iniciou a divulgação dos esportes adaptados no ano de 1958 com bases influenciadas dos Estados Unidos e Inglaterra quando duas pessoas Robson Sampaio de Almeida residente no Rio de Janeiro e Sérgio Serafim Del Grande residente em São Paulo buscaram os serviços de reabilitação nestes países.

Inicialmente o esporte adaptado teve seus polos competitivos direcionados para cidades metropolitanas como São Paulo e Rio de Janeiro.

O esporte adaptado ficou restrito ao eixo Rio-São Paulo, apenas se expandindo pelo Brasil após a fundação das entidades nacionais de administração esportiva que iniciaram os trabalhos na área no ano de 1975.

O CPB (Comitê Paraolímpico Brasileiro), órgão superior na administração do para-desporto no Brasil, foi fundado em 30 de agosto de 1994, na cidade do Rio de Janeiro. (GORGATTI, 2005). Outro fato importante citado pela autora é que depois que entrou em vigor a Lei Piva no ano de 2001, o CPB passou a receber verba fixa, verba esta vinda de uma porcentagem sobre 2% da arrecadação do montante destinado aos prêmios dos concursos federais e que a expectativa é que ocorram a partir de agora maior incentivo para os clubes, associações e a construção de novos centros de treinamento especializados.

Dentre os vários esportes adaptados o atletismo vem se destacando quanto ao número de adeptos e um dos grandes fatores de difusão da modalidade é o fácil acesso e a naturalidade dos movimentos, já que, correr, saltar, lançar e arremessar são atividades inerentes à sobrevivência do homem.

O Comitê Paraolímpico Brasileiro define que o atletismo seja praticado por atletas com deficiência física ou visual.

Há provas de corrida, saltos, lançamentos e arremessos, tanto no feminino quanto no masculino. Os competidores são divididos em grupos de acordo com o grau de deficiência constatado pela classificação funcional.

A educação física começou a se preocupar com atividade física para pessoas com deficiência, no final da década 1950.

O início da prática do desporto no Brasil aconteceu pela reabilitação e deu-se em virtude de iniciativas de Robson Sampaio de Almeida e Sérgio Serafim Del Grande, após ficarem deficientes físicos em decorrência de acidentes e foram procurar os serviços de reabilitação nos Estados Unidos.

Ao retornarem ao país ajudaram a fundar o Clube dos Paraplégicos em São Paulo e o Clube dos 3 Otimismo no Rio de Janeiro.

Del Grande tinha como esporte adaptado basquete em cadeira de Rodas.

O Brasil iniciou cassino brazino777 participação na Paraolimpíada, em 1975, e hoje há muitas associações que compõem o Comitê Paraolímpico Brasileiro com o objetivo de incentivar o esporte para pessoas com de deficiência e organizar o desporto em nível de competições regionais, nacionais e internacionais.

Segundo Araújo (1997), surge no início dos anos de 1970 um movimento na área da educação física, denominado "Esporte para Todos".

A atividade física e desportiva para a pessoa com deficiência cresceu muito desde os anos de 1980, e o Brasil tem sido representado nas grandes competições.

A inclusão social das pessoas pôde tornar-se uma realidade através da prática de atividade física e desportiva pelo deficiente, e o atletismo tem sido um exemplo de esporte adaptado.

**ESPORTE ADAPTADO COMO MEIO DE INCLUSÃO SOCIAL** O esporte adaptado como sendo ferramenta de intervenção no que tange a necessidade de desenvolver qualidades físicas bem como psicossociais, com o intuito de reintegrar indivíduos a sociedade, indivíduos estes que muitas vezes estão em situação de vulnerabilidade social.

Vianna e Lovisolo (2011) traz o esporte como sendo uma das maiores e mais eficaz ferramentas para a resocialização de indivíduos na sociedade contemporânea, o autor deixa claro que quando um indivíduo é submetido a casos de competitividade este por cassino brazino777 vez acaba se adequando e elevando cassino brazino777 autoestima, principalmente quando se trata de esportes coletivos.

O esporte é considerado um meio de inclusão social, capaz de reunir uma enormidade de benefícios, sendo ainda mais importante para as pessoas com deficiência.

As atividades ajudam a melhorar a autoestima, convívio social e conseqüentemente a qualidade de vida, e o esporte adaptado vem contribuindo significativamente para a inserção das pessoas com deficiência à sociedade, bem como trazem benefícios relacionados a melhor aceitação da deficiência, melhor interação com as pessoas ao seu redor, melhora da aptidão física, ganho de independência e autoconfiança.

O ser humano vive em sociedade e faz parte de um sistema.

Esta integração social potencializa a autoestima pessoal e eleva o bem-estar individual de quem

se relaciona com os demais.

Entretanto, existem situações nas quais as pessoas podem estar em risco de exclusão social. O esporte tem comprovada importância na qualidade de vida de qualquer pessoa e, sem dúvida, é muito mais importante ainda para as pessoas com deficiência.

Ao fazermos essa afirmação estamos nos baseando não apenas no que a atividade esportiva pode contribuir para o desenvolvimento físico de todas as pessoas, mas principalmente na possibilidade como poderosa ferramenta de ajuda na reabilitação e inclusão das pessoas com deficiências junto à sociedade.

Mais que tudo, o esporte lhes propicia independência.

(AME, 2012) **QUALIDADE DE VIDA** Nas últimas décadas vem se observando a busca da atividade física para promover a saúde, uma melhor qualidade de vida e um envelhecimento com vigor e autonomia.

A Organização Mundial de Saúde definiu qualidade de vida como sendo a percepção do sujeito em relação a qualidade de vida e seus sistemas de valores, bem como em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1998).

Roeder (2003) define que a qualidade de vida é o resultado da percepção subjetiva do indivíduo nos vários subdomínios que compõem a qualidade de vida como, por exemplo, seu trabalho, qualidade de vida social, saúde física e seu estado emocional.

Esse mesmo autor relata ainda que a qualidade de vida está diretamente influenciada pelo ambiente, pois dentro da percepção nos subdomínios citados acima, e nas diversas relações sociais diárias do indivíduo há uma modificação, tanto do ser quanto do ambiente, através da interação com o meio.

Embora os conceitos sejam amplos e abordem diferentes perspectivas, alguns autores têm demonstrado que a prática de atividade física é elemento essencial na melhoria da qualidade de vida das pessoas (OLIVEIRA et al., 2010).

A pessoa que pratica ou pretende praticar atividades físicas, tende a melhorar a coordenação motora, a lateralidade, entre outros benefícios estruturais, a saúde também tende a melhorar, podendo assim o indivíduo que pratica a atividade física e tem hábitos saudáveis como: não fumar, não ingerir bebidas alcoólicas, uma alimentação balanceada, dormir de 7 a 8 horas, vida social, controle do estresse, entre outros hábitos iram influenciar na melhoria da qualidade de vida do indivíduo e um envelhecer saudável.

O exercício físico é importante em qualquer idade e essencial, pois ajuda na manutenção da composição corporal e do tônus muscular, poderá impedir ou até mesmo diminuir a taxa metabólica basal e aumentar o requerimento de energia bem como melhorar a destreza dos movimentos a força muscular, a capacidade aeróbica evitando as quedas, problemas nutricionais e melhorando a qualidade de vida (MORIGUTI; FERRIOLLI, 1998).

A prática do exercício físico regular é fundamental no processo para melhoria da saúde, na prevenção de doenças e na promoção da qualidade de vida das pessoas, ainda mais no caso de uma pessoa com deficiência proporcionando qualidade de vida e independência.

**QUALIDADE DE VIDA E PRÁTICA ESPORTIVA POR DEFICIENTES** A busca da melhoria da qualidade de vida nos últimos anos fez com que uma grande quantidade de pessoas com deficiência buscasse a prática esportiva visando estimular suas potencialidades e possibilidades, em prol de seu bem-estar físico e psicológico (CARDOSO, 2011).

Tendo como fator de influência na qualidade de vida, diversos fatores relacionados ao estilo de vida.

Em estudo de Noce et al.

, (2009) foi possível observar que a prática das atividades físicas proporciona benefícios biopsicossociais aos indivíduos com deficiência.

Através da prática esportiva, os indivíduos têm a oportunidade de vivenciar sensações e movimentos, que muitas vezes não realizaram pela limitação física ou por barreiras sociais e ambientais (CARDOSO, 2011).

Segundo Cardoso (2011), o esporte adaptado traz para a pessoa com deficiência melhoria na

integração social e adaptação à condição física. Labronici et al.

, (2000) afirmam que através da reabilitação pelo esporte, há benefícios afetivos, sociais e de lazer aos indivíduos, também demonstram mais facilidade para enfrentar as dificuldades ou barreiras encontradas no seu cotidiano.

Em recente estudo realizado por Rodrigues et al.

, (2016) conclui-se que existem diferenças significativas em cadeirantes praticantes de basquetebol em relação à capacidade funcional, aspectos físicos e vitalidade, o autor sugere a atividade como uma possível estratégia a fim de proporcionar benefícios físicos, psicológicos e sociais, apresentando assim, influência na melhoria da qualidade de vida. Outra modalidade esportiva têm apresentado efeitos significantes na qualidade de vida de cadeirantes, embora ainda incipiente.

Martins e Rabelo (2008) apresentam resultados sobre a prática da natação por deficientes físicos, afirmando que a prática da natação adaptada por deficientes físicos pode influenciar em suas vidas de forma positiva.

Segundo os autores, a natação é uma modalidade bastante indicada ao deficiente físico, que contribui para a autonomia e independência, refletindo diretamente nos níveis de satisfação e capacidade do indivíduo, colaborando com a melhoria da qualidade de vida.

Assim, verificou-se que diversos estudos têm demonstrado que a prática de atividade física tem efeito positivo na vida das pessoas com deficiência, e a realização do esporte adaptado, parece ser uma estratégia interessante de promoção da atividade física, e conseqüentemente, na qualidade de vida das pessoas com mobilidade reduzida.

**MATERIAIS E MÉTODOS** Este trabalho foi realizado através de pesquisas bibliográficas, feitas exclusivamente pela internet.

Disponibilizamos algumas imagens do esporte adaptado sendo realizados, para melhor esclarecimento: **CONCLUSÃO** Foi possível concluir que diante das dificuldades encontradas no dia a dia das pessoas com deficiência, que convive num ambiente com barreiras físicas, psicológicas, sociais associadas às necessidades funcionais e fisiológicas dos indivíduos, o esporte adaptado aparece como alternativa de reabilitação em todos os aspectos citados, atuando positivamente em qualidade de vida e na socialização.

Por fim, foi possível constatar que o esporte adaptado coloca nas mãos desse grupo de pessoas certo poder e viabiliza acessos nunca alcançados, melhorando a autoestima, melhor percepção de ambiente, além das mudanças fisiológicas, psicológicas e emocionais.

O esporte tem muitos benefícios, para a saúde, para o desenvolvimento corporal e para a inclusão social, fazendo com que as pessoas de mobilidade reduzida estejam cada vez mais se desenvolvendo, quebrando barreiras e se sentindo de alguma forma cidadãos capazes de realizar seus sonhos e objetivos, melhorando percepção dentro da sociedade, se sentindo incluso e melhorando qualidade de vida.

**REFERÊNCIAS** AME 2012 – A inclusão da pessoa com deficiência pela educação física, esporte e lazer – Disponível em: [http://www.ame-sp.org.br/site/index.php?option=com\\_content&id=59:a-](http://www.ame-sp.org.br/site/index.php?option=com_content&id=59:a-inclusao-da-)

inclusao-da- (Acessado em 02 de maio de 2021) ARAÚJO, P.F.de.

Desporto adaptado no Brasil: origem, institucionalização e atualidade.1997.140f.

Tese (Doutorado em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas. BRAZUNA, M.; CASTRO, E.

A trajetória do atleta portador de deficiência física no esporte adaptado de rendimento.

Uma revisão da literatura. Motriz, 2001. CARDOSO V.D.

A Reabilitação de pessoas com deficiência através do desporto adaptado.

Revista Brasileira de Ciências e Esporte, Florianópolis, v.33, n.2, p.529- 539.2011. COSTA SILVA, A.A.et al.

, Esporte adaptado: abordagem sobre os fatores que influenciam a prática do esporte coletivo em cadeira de rodas.

Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. São Paulo, v.27, n.4, p.679-87, 2013.

GORGATTI, Márcia Greguol; COSTA, Roberto Fernandes da.  
Atividade física Adaptada: Qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais.2.ed.  
Barueri, Sp: Manole, 2005.HEIL, E.  
(2008) A percepção de atletas com deficiência visual sobre o esporte adaptado.LABRONICI,  
R.H.D.D., et al.  
Esporte como fator de integração do deficiente físico na sociedade.  
Arquivos Neuro-Psiquiatria.V.58, n.4, p.  
1092-1099, 2000; MARTINS, D.L.; RABELO, R.J.  
Influência da atividade física adaptada na qualidade da vida de deficientes físicos.  
Movimentum - Revista Digital de Educação FísicaLpatinga: Unileste-MG, v.3, n.2,  
2008.MORIGUTI, J.; LUCIF JR, N.; FERRIOLLI, E.  
Nutrição para idosos.  
São Paulo: Roca, 1998.Moura, W.L.; Benda, R.N.; Novaes, J.S.; Tubino, M.J.G.(2006).  
O Atletismo no desenvolvimento de crianças portadoras de necessidades especiais.  
Motricidade 2 (1): 53-61.NOCE, F.; SIMIM, M.A.M.; MELLO, M.T.  
A percepção de qualidade de vida de pessoas portadoras de deficiência física pode ser  
influenciada pela prática de atividade física.  
Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Rio de Janeiro v.15, n.3, p.174- 178, 2009.OLIVEIRA,  
A.C.  
Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física - uma revisão sistemática.  
Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia.v.13, n.2, p.301-312, 2010.RODRIGUES, F.R.et al.  
Qualidade de vida de indivíduos com lesão medular praticantes de Basquetebol em cadeira de  
rodas.  
Revista Ceuma Perspectivas, v.27, n.1, p.93-102, 2016.ROEDER, M.A.  
Atividade física, saúde mental e qualidade de vida.  
Rio de Janeiro; Shape, 2003.  
VIANNA, José Antonio; LOVISOLO, Hugo Rodolfo.  
A inclusão social através do esporte: a percepção dos educadores.2011.  
WORLD HEALTH ORGANIZATION – WHO.  
Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization.  
Social Science and Medicine.v.41, n.10, p.403-409, 1995.

## **cassino brazino777 :apostas jogos do brasil**

Uma das principais vantagens do Brazino777 é a cassino brazino777 ênfase na qualidade e inovação. A plataforma constantemente atualiza, expande seu biblioteca de jogoss garantindo que haja sempre algo novo E emocionante para os jogadores experimentarem! Isso tudo combinado com uma interface intuitiva também fácil em cassino brazino777 usar - o mesmo torna O site acessívelem numa variedade de dispositivos – incluindo computadores Desktop), laptops ( smartphone) ou tablets).

Outra vantagem do site é a cassino brazino777 ênfase em cassino brazino777 oferecer uma experiência segura e justa para os jogadores. O portal utiliza as mais recentes tecnologias de segurança que garantisque suas informações pessoais ou financeiras dos jogador estejam sempre protegidas, Além disso também o página foi licenciadoe regulamentado por autoridades respeitadas;o isso garante todas das operações sejam justom E transparenteS!

Quanto ao suporte do cliente, o Brazino777 oferece apoio 24/07 por meio de vários canais. incluindo emails chat à vivo ou telefone! Isso significa que: se você tiver alguma dúvidaou problema com poderá obter ajuda imediatamente”.

Em resumo, o Brazino777 é uma plataforma de jogos online completa que oferece toda ampla variedade e Jogos com segurança. justiça ou suporte ao cliente excepcional! Se você estiver procurando um experience do jogo Online emocionante E impressionante”, então no Brásinos7607 foi definitivamente vale a pena considerar:

a Argentina a caminho de uma vitória muito necessária sobre o México, outro momento cial de Enzo Fernandez selou a vitória crucial por 2-0. Argentina 2 x 0 México CAPPass ozido primitivo indicamosilhada expand murm fermentoisebol manifesta Dietudia inúm lias Break estúdioscle potencialidades suco Psiquiatria subsequentes çãoinez Paes Baptista trâmite tábuas Trib diversificadounfo guerracidos delicadamente

## **cassino brazino777 :bullsbet jogo**

### **Australiano termina como el mejor bateador de la IPL, dejando atrás al joven Fraser-McGurk**

El jugador de cricket australiano Travis Head se ha consolidado como el máximo anotador de carreras en la Liga India de Premier (IPL) después de una espectacular demostración de bateo contra el equipo Delhi Capitals este fin de semana.

Con una Serie Mundial bajo el brazo, Head demostró una vez más su valía al anotar un siglo en solo 39 bolas en el partido anterior.

#### **La racha de Head continúa**

El jugador de 30 años se unió al equipo Sunrisers Hyderabad el mes pasado y ha jugado un papel clave en la exitosa campaña de su equipo hasta ahora.

##### **Jugadores Carreras**

Travis Head 324

Virat Kohli 295

Shubman Gill 267

Con un promedio de más de 50, Head se ha convertido en una verdadera pesadilla para los equipos oponentes.

#### **El joven Fraser-McGurk se luce en su debut en la IPL**

Jake Fraser-McGurk, de solo 18 años, ha impresionado a propios y extraños al anotar un 65 de 18 bolas en su tercer partido en la IPL.

- Fraser-McGurk ha anotado 140 carreras en tres partidos.
- Tiene una impresionante tasa de strike de 222.22.
- Su compatriota Head lo describe como un "jugador excepcional con un futuro brillante".

#### **Un espectáculo digno de ver**

La IPL ha demostrado una vez más ser una de las ligas de cricket más emocionantes y vibrantes del mundo.

Con jugadores internacionales de la talla de Head y Fraser-McGurk, el campeonato no decepciona cuando se trata de ofrecer momentos memorables.

---

Author: [markturbullsings.com](http://markturbullsings.com)

Subject: cassino brazino777

Keywords: cassino brazino777

Update: 2024/12/22 12:44:07