ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
سه‌شنبه • ۱۰ مهر ۱۳۹۷
۲۲ محرم ۱۴۴۰ • ۲ اکتبر ۲۰۱۸
شماره ۱۹۹۲۸
۱۱۵۱

زندگی سلام

با چند شهر پیاده‌مدار دنیا آشنا شوید

بوستون | **ماساچوست**؛ در زمره یکی از پیاده‌مدارترین شهرها قرار دارد. «مسیر آزادی» یا «FreedomTrail» به طول چهار کیلومتر، یک فضای عالی پیاده‌روی و از جاذبه‌های این شهر است. مسیر آزادی، از ۱۶ مکان تاریخی عبور و فردا به سمت نقاط مهم تاریخی بوستون هدایت می‌کند. محله «بیکن هیل» که در عکس می‌بینید هم مکان شاخصی برای قدم‌زدن است.

ونکوور | **کانادا**؛ گرچه شهری متراکم و فشرده است اما شبکه وسیع حمل‌ونقل عمومی و سامانه جامعی برای عابران و دوچرخه‌سوارها دارد. پیاده‌روی در این شهر از تفرجگاه ساحلی شروع می‌شود، به جزیره می‌رسد و در طول مسیر از بازارها، مغازه‌ها و کافه‌ها هم بی‌نصیب نیست.

بارسلونا | **اسپانیا**؛ «رامبلا» یک تفرجگاه پیاده‌مدار گسترده با ردیف‌هایی از درخت است که در قلب «بارسلونا» جای دارد. در این تفرجگاه، مغازه‌ها، نوازندگان خیابان، دست‌فروشان و رستوران‌ها محیط مناسبی را برای قدم‌زدن به‌وجود آورده‌اند. این پیاده‌راه از بندر بارسلونا شروع می‌شود و تا میدان مرکزی شهر ادامه می‌یابد.

لندن | **انگلستان**؛ با شبکه وسیعی از پارک‌ها، جاذبه‌های تاریخی و جلوه‌های طبیعی، رویایی برای دوستداران پیاده‌روی است. لندن، مجموعه‌ای از محله‌های جالب است که فرصت‌های زیادی برای پیاده‌روی به ارمغان می‌آورد؛ از جمله مسیر سبز «جوبیلی» به طول بیش از سه کیلومتر که به ونیز کوچک معروف شده است و بخشی از آن، در عکس دیده می‌شود.

منابع: انسان‌شناسی و فرهنگ، مرکز مطالعات ژاپن، دوچیموله، دنیای اقتصاد، رویدادهای معماری

نگاهی متفاوت به پیاده‌روی، سرگرمیِ عصرهای پاییزی از دریچه فلسفه، ادبیات و مبارزات مدنی

با من قدم بزن!

الهه توانا | روزنامه‌نگار

هر کسی توی زندگی‌اش، اصلی نه‌چندان قاعده‌مند و منطقی دارد که براساس آن آدم‌ها را طبقه‌بندی و حتی ارزش‌گذاری می‌کند. اصلِ من، پیاده‌روی است و خیلی جدی معتقدم آدم‌ها به دو دسته «پیاده» و «سواره» تقسیم می‌شوند. خودم به این اصل، وقتی آگاه شدم که دیدم همه دوستان نزدیکم در یک ویژگی با من اشتراک دارند و آن جنون پیاده‌روی است. از وقتی یادم می‌آید خود ناراحتم را با قدم زدن‌های طولانی، تسکین داده و دستِ خود خوشحالم را گرفته و به حظ تماشا دعوتش کرده‌ام. اگر از خواندن این جمله‌ها جا خورده‌اید، بهتان حق می‌دهم. پیاده‌روی، از آن کارهای مرسومی نیست که آدم‌ها به آن دلبسته باشند و حال خوب و بدشان به آن وابسته باشد. سینما، کافی‌شاپ، مهمانی، باشگاه و سفر قابل درک است اما کسی از راه رفتن، از این توقع‌ها ندارد. مگر کسی که توی پرسه‌زنی‌های شبانه، سکوت شهر را شنیده، صبح‌های زود، کوچه پس کوچه‌ها را کشف و عصرها، لذت تخیل را تجربه کرده‌باشد؛ تخیل قصه آدم‌های عجولی که حواس‌شان به چشم‌های کنجکاو او نیست. از آن‌جایی که این طبقه‌بندی، کاملاً حسی و شخصی است و دنبال صادر کردن حکم کلی نیستم، با خیال راحت می‌گویم که به‌نظر من پیاده‌ها خودشان را بهتر می‌شناسند. آن‌ها از مواجهه با خودشان و تنهاشدن با فکرها و ترس‌ها و غصه‌های‌شان، هراسی ندارند. پرونده امروز، ابراز ارادتی است به پیاده‌روی محبوب که اتفاقا در فصل پاییز، بیشتر می‌چسبد.

فلسفه درباره پیاده‌روی چه نظری دارد؟

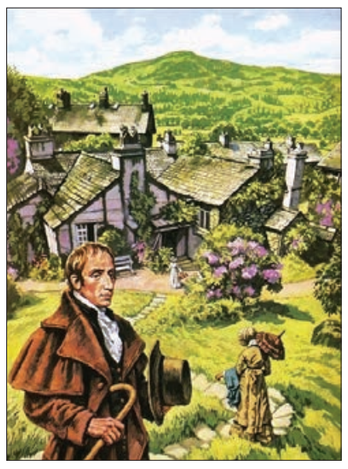
راه رفتن؛ تعویق سقوط

ارسطو که معرف حضورتان هست؟ از غول‌های فلسفه یونان باستان که اسم و رسم‌اش در کنار سقراط و افلاطون، مساوی است با اساس فلسفه. جناب فیلسوف، عادت داشته است موقع تدریس فلسفه قدم بزند و به همین دلیل اسم مکتب‌اش را گذاشته‌اند «مشاء» و به پیروانش می‌گویند «مشائیون»؛ یعنی راه‌روندگان، چون باز همان طور که مستحضرید واژه عربی «مشی» به معنی راه‌رفتن است. درباره وجه تسمیه فلسفه مشاء تفاسیر دیگری هم گفته شده است اما سر این یکی، توافق بیشتری وجود دارد. خب برداشت‌تان از این قضیه چیست؟ اگر فکر می‌کنید من این نکات را کنار هم گذاشته‌ام تا از پیاده‌ها دفاع کنم، باید بدانید نشریه آلمانی‌زبان «فلسفه» که بسیار معتبر است، در ویژه‌نامه‌ای که به راهپیمایی اختصاص داده، درباره ارتباط بین راه‌رفتن و توانمندی در اندیشیدن نوشته است: «تاریخ فلسفه به نوعی با راه‌رفتن همگام و همراه بوده‌است. نیچه می‌گوید: "تا می‌شود نباید نشست و به اندیشه‌ای که در هوای آزاد زاده نشده، باور داشت". خود او کتاب «آواره و سایه‌اش» را تماماً به جز چند خط، هنگام راه‌رفتن نوشت. «کورت بایرتس»، استاد فلسفه دانشگاه مونستر آلمان، کتاب مفصلی نوشته و در آن به پیوند تنگاتنگ رفتن و اندیشیدن پرداخته‌است. او معتقد است که فیلسوفان، پیاده‌روی و اندیشیدن را جدا از یکدیگر نمی‌دانند؛ مثلا شوپنهاور، راه‌رفتن را «تعویق سقوط» می‌داند و بر این کار پامی فشارد. درباره «کانت» هم می‌گویند فقط دوبار در زندگی، پیاده‌روی روزانه‌اش را قطع کرد؛ یک‌بار برای آگاهی از اوضاع انقلاب کبیر فرانسه و بار دیگر برای خواندن کتاب «امیل» ژان‌ژاک روسو. مسیر پیاده‌روی کانت در زادگاهش، کونیگسبرگ، به افتخار او «کوی فلسفه» نام‌گذاری شده‌است». فیلسوف دیگری که عضو تیم معتقدان به پیاده‌روی به‌شمار می‌آید، «هنری دیوید ثورو»ی آمریکایی است. ثورو، فیلسوف آنارشیستی که با مقاله «نافرمانی مدنی»‌اش روی شخصیت‌های بزرگی مثل «گاندی»، «لوتر کینگ» و «تولستوی» تأثیر گذاشته، از پیش‌گامان فلسفه پیاده‌روی است. او، پیاده‌روی را نوعی جهاد کردن می‌داند و عادتش به قدم زدن را این‌طور توضیح می‌دهد: «نمی‌توانم سلامتی و روحیه‌ام را حفظ کنم مگر آن که به دور از هر گونه تعاملاتِ دنیوی، دست کم چهار ساعت از روز را – که اغلب بیش از این طول می‌کشد – صرفِ پرسه زدن در جنگل، بیشه‌زارها و تپه‌ها کنم». به باورِ ثورو، پیاده‌روی صرفا عملی جسمانی نیست، بلکه تمرینی معنوی، سفری هم به درون و هم در جهان است که به ما اجازه می‌دهد خودمان را ببینیم، نه آن‌طور که به چشمِ دیگران می‌آییم بلکه همان‌طور که هستیم. به همین دلیل پیاده‌روی تبدیل به یکی از موضوعات محوری تفکرات و نوشته‌های او شد، تا حدی که کسی مثل «والدو امرسون» متفکر و فیلسوف را هم متوجه اهمیت پیاده‌روی کرد. امرسون که استاد ثورو بود، بر اساس شیوه زندگی او، باور دارد که «رابطه ذهن و بدن، ظریف‌تر از آن چیزی است که تصور می‌کردیم» و درباره شاگردش می‌گوید: «طولِ پیاده‌روی‌های او هم اندازه نوشته‌هایش بودند. اگر در خانه می‌نشست و در را به روی خودش می‌بست، هرگز حتی یک کلمه هم نمی‌نوشت».

پیاده‌روی به آفرینش گران ادبی چه کمکی می‌کند؟

پرسه‌زنی برای نوشتن

اهالی ادبیات، به‌تنبلی شناخته می‌شوند. راه دور نمی‌رویم؛ همین خود شما، چه تصوری از شاعرها و نویسنده‌ها دارید؟ آن‌ها توی تصویر ذهنی‌تان، احتمالا تن‌پرورهای همیشه لمیده‌ای نیستند که نای تکان خوردن ندارند؟ خب شاید بعضی‌هایشان تنبل باشند اما تعداد دست به قلم‌های فعال هم کم نبوده و نیست. «احمد اخوت»، داستان‌نویس و منتقد، در مطلبی با عنوان «نوشتن در راه» از نویسندگانی که پیاده‌روی را به عنوان فنی برای ذهن‌ورزی به کار می‌گرفته‌اند فهرستی تهیه کرده‌است؛ مثل «ویلیام وردزورث»، طلایه‌دار جنبش رمانتیک در ادبیات انگلستان که یک نویسنده و ناقد پرحوصله وقت‌گذاشته و حساب کرده و فهمیده جناب ویلیام در طول عمرش ۱۸۰ هزار مایل یعنی ۲۸۹ هزار کیلومتر، راه رفته‌است. او راه می‌رفت، شعرهایش را در ذهن‌اش می‌نوشت و اسم آن‌ها را «WalkPoem» یا «قدم‌شعر» گذاشت. وردزورث، ذهنی‌نویسی شعر را از راه‌رفتن جدا نمی‌دانست و معتقد بود این دو از یکدیگر جدایی ناپذیرند.



همان‌طور که در شعر وزن وجود دارد، راه‌رفتن هم دارای ضرب آهنگ و ریتم مخصوص به خود است. او هنگام پیاده‌روی با ضرب آهنگ گام‌هایش به اصطلاح کوک می‌شد و شعرهایش را در ذهن‌اش می‌نوشت و مدتی بعد آن‌ها را روی کاغذ می‌آورد. وردزورث معتقد بود نباید اشعارش را بلافاصله در دفتر شعرهایش بنویسد، بلکه باید اجازه بدهد مدتی در ذهن‌اش پخته شوند. شاعر بزرگ انگلیسی برای نوشتن شعرهایش به پیاده‌روی نیاز داشت. نویسنده هم‌وطنِ وردزورث، «چارلز دیکنز» را هم که حتما می‌شناسید اما بعید است بدانید او هم از عاشقان پیاده‌روی بوده است. دیکنز، از صبح تا بعدازظهر می‌نوشته و عصرها، گاهی هم نیمه‌شب‌ها در خیابان‌های لندن پرسه می‌زده است. پرسه‌زدن – کلمه‌ای که خود دیکنز در این باره به کار برده – باعث نمی‌شود پیاده‌روی‌های او را کاری بیهوده و صرفا برای وقت‌گذرانی بدانیم. او در مقاله‌ای که درباره پیاده‌روی‌های شبانه‌اش نوشته، دستاوردهایش از این کار را فهرست کرده‌است؛ چیزهایی که در کار نوشتن بسیار به کمک‌اش آمده، مثل آشنایی با زندگی بی‌خانمان‌ها. غیر از این‌ها، پیاده‌روی برای دیکنز نوعی مسکن بود. چون فشار نویسندگی و پشت میز نشینی و بی‌تحرکی را از بین می‌بُرد. خودش گفته‌است: «اگر این راهپیمایی‌های طولانی و دور از خانه نبود از فشار روانیِ یک جانشینی و نداشتن تحرک منفجر می‌شدم». اگر قبول کنیم که دویدن شکل دیگری از راه‌رفتن است، می‌توانیم اجازه بدهیم «هاروکی موراکامی» هم در باشگاه هواداران پیاده‌روی، عضو شود. موراکامی ژاپنی که چندسالی است طرفداران ایرانی پروپاقرص پیدا کرده، روزی ۱۰ کیلومتر می‌دود. او که اوایل برای خلاصی از عادت سیگار کشیدن و وضعیت بد جسمانی‌اش به دویدن روی آورده بود، حالا برای کارش فلسفه‌ای دارد؛ «گاهی روزها هوا خیلی گرم یا خیلی سرد یا کاملا بارانی است ولی من از عادت روزانه‌ام دست نمی‌کشم. می‌دانم اگر یک روز ندوم روز بعد هم نخواهم دوید. طبیعت بشر به گونه‌ای است که از پذیرش بارهای اضافه و غیرضروری سر باز می‌زند. نوشتن هم همین حالت را دارد. من هر روز می‌نویسم تا ذهن‌ام عادت کار را از دست ندهد و روز به روز بتوانم عیار ادبی‌ام را بالاتر ببرم».

چه رابطه‌ای بین مبارزات مدنی و پیاده‌روی وجود دارد؟

گام‌های معترض

آن چه تا الان درباره پیاده‌روی خواندید، با تصویر رایج این عمل هم‌خوان بود؛ قدم‌زدن برای رسیدن به یک هدف ذهنیِ انفرادی. ذاتِ این عمل، بین همه آدم‌ها مشترک است و فیلسوف‌ها و نویسنده‌ها همان بهره‌ای را از آن می‌برند که من و شما. پیاده‌روی اما می‌تواند به فرم‌های دیگری هم دربیاید؛ سال‌هاست در هر جای دنیا وقتی بی‌عدالتی و تبعیض از حدی فراتر می‌رود راهپیمایی، اولین راهِ اعتراض و مبارزه بدون خشونت به‌شمار می‌رود. در بخش پیاده‌روی و فلسفه، به تأثیر گذاری ثورو روی گاندی اشاره کردم. توضیح مفصل‌ترش را این‌جا به نقل از وبسایت «فلسفیدن» بخوانید: ماهاتما گاندی، با الهام از آموزه‌های ثورو، یک روش نافرمانی مدنی بی‌خشونت ابداع کرد به نامِ «ساتیاگراها»؛ فلسفه‌ای که در نهایت منجر به استقلالِ هند در سال ۱۹۴۷ شد. ساتیاگراها که در لغت به معنای «پافشاری بر حقیقت» است، فردا به پرورش خود دعوت می‌کند تا برای شرکت در اقدامات گروهی منظم آماده شود و همراهِ دیگران در اعتراضاتِ صلح‌آمیز در مقیاسی عظیم شرکت کند. گاندی اما درباره نافرمانی مدنی و مفهوم ساتیاگراها فقط حرف نمی‌زد، بلکه خودش هم به آن عمل می‌کرد. او در سال ۱۹۳۰، اجتماع بزرگ معروف به «راهپیمایی نمک» را در اعتراض به حق انحصاری انگلستان در تصفیه و فروش نمک، رهبری کرد. ماجرای این راهپیمایی ۲۵ روزه و ۴۸۰ کیلومتری این است که حکومت انگلیسی هند، بر هر ۴۰ کیلوگرم نمک طعام یک روپیه مالیات در نظر گرفته بود و این وضعیت در هند سابقه نداشت. گاندی، پیشاپیشِ هزاران تن از هندی‌های پیاده عازم ساحل دریا شد تا به جای خریدن نمکِ مالیات‌دار، از دریا نمک جمع‌آوری کنند. گرچه پلیس، بسیاری از معترض‌ها (بیش از ۸۰ هزار نفر، از جمله پسر گاندی) را دستگیر کرد اما این پیاده‌روی اعتراضی که مردم سراسر به آن می‌پیوستند، به بیدار شدن ناسیونالیسم هندی از خواب طولانی‌اش، کمک بزرگی کرد. نافرمانی مدنی هندی، بعدها الگوی خیلی‌ها شد. در دهه ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰، صدهاهزار آمریکایی در طول جنبش حقوق مدنی سیاه‌پوستان، با شرکت در راهپیمایی‌های صلح‌آمیز برای آزادی مبارزه کردند. تاریخ، از این راهپیمایی‌های سرنوشت‌ساز کم ندارد. خب، چه فکر می‌کنید؟ انگار کارهای زیادی از پیاده‌ها برمی‌آید.

چرا پیاده‌روی مهم است؟

مصائب عابر پیاده بودن

خب طبق قاعده‌ای که حرفش بود، شما یا پیاده هستید یا سواره. اگر پیاده باشید که لابد با خواندن این پرونده، کلی با خودتان حال کردید و به اطلاعات‌تان اضافه شد و به‌وقت‌اش در برابر سوال «پیاده‌روی می‌کنی؟ خب که چی؟»، پاسخ درخوری در آستین خواهید داشت. اگر سواره باشید، هم ممکن است دلایل‌تان برای پیاده‌روی نکردن همچنان به قوت خودش باقی مانده باشد و هم ممکن است تحت تأثیر قصه‌ها و ماجراهای ما بدتان نیاید برای مدتی پیاده بودن را امتحان کنید. کاری هم ندارد، خرجش یک جفت کفش کتانی است. فقط باید آمادگی مواجهه با موتوری‌های زبروزرنگی را داشته باشید که بی‌هواو بوق‌زنان و هوکشان (!) توی پیاده‌رو سبز می‌شوند. دار و بستِ ساختمان‌های در حال ساخت و در دست تعمیر و زباله‌هایشان هم تصاویر آشنایی هستند که از این به بعد زیاد با آن‌ها برخورد خواهید کرد. اگر سوسول نباشید، جان سالم به در بردن از آن‌ها کار سختی نیست. فوقش مجبور می‌شوید بین افتادن سنگ روی سرتان و برق زدگی چشم‌تان با دستگاه جوش و رفتن زیر ماشین، یکی را انتخاب کنید. پیاده‌روی تاریک، پیاده‌روی کنده‌کاری شده، پیاده‌رویی که پارکینگ و در واقع ملک مطلق کسبه محل است و این تازگی‌ها پیاده‌روهایی که کافه‌ها و آب‌میوه‌فروشی‌ها بی‌توجه به عرض آن و موقعیت منطقه در آن صندلی چیده‌اند، موانعی هستند که باید پریدن و جهیدن از آن‌ها را یاد بگیرید. این‌ها را نگفتم تا ناامیدتان کنم، فقط خواستم حواس شما و توجه کسانی را که مسئولیتی برعهده‌شان هست، به سختی‌های پیاده بودن جلب کنم. پیاده‌روی جدا از فایده‌های فردی، منفعت‌های جمعی هم دارد. شهرها برای بالا بردن کیفیت زیست محیطی از طریق کاهش سوخت فسیلی، بهبود سلامت جسمی و روانی مردم، افزایش روابط اجتماعی بین شهروندان و کمک به انسانی کردن محیط‌های شهری، به پیاده‌رو و عابر پیاده نیاز دارند. اهمیت این نکته را بعضی کشورها به خوبی درک کرده‌اند؛ ایجاد «فضاهای پیاده‌مدار» در این کشورها، پاسخی است به نیاز شهرها و آدم‌ها به پیاده‌روی و کاهش تسلط خودرو بر انسان.

جدول سخت [شماره ۴۳۵]

طراح جدول: بیژن گورانی

افقی:
۱- ترش و شیرین - دستگاه متراکم کننده گازها - کنایه از منصرف شدن از انجام کاری است ۲- خلق و خو - مستقل - باکتری تب مالت ۳- اردوگاه - تیر چوبی سقف - اهل سنت بودن - نتیجه و ثمره ۴- یکی از دو حالت تنظیم نبودن دلکوی اتومبیل - متعفن و گندیده - حماسی - گویشی در غرب ایران ۵- از آرایه‌های ادبی - الفت - بدون فکر قبلی و به طور ناگهانی - ماه سرد ۶- عقب مانده - نویسنده نوبل برده استرالیایی و خالق رمان مرد نقاش - هر داروی افزایش تحرک دستگاه گوارش ۷- تیر پیکان‌دار - ماده اولیه سیگار - اطراف کره زمین را فرا گرفته است - نوعی پارچه پشمی ۸- کاهگل - سالك - شعر حماسی - پلیمر مصنوعی سبك برای بسته‌بندی ۹- بزرگوارتر - قشون - کوچك‌ترین جزء یك پرتو نور - پاسخ مثبت ۱۰- کوهی در ترکیه - توقع و انتظار - کنترل دقیق ۱۱- از یاران امام حسین(ع) - از محلات قدیمی شمال تهران - پشته خاك.

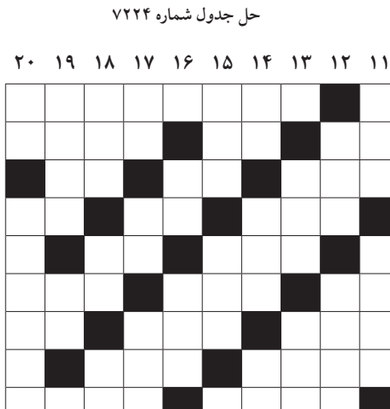
عمودی:
۱- اجاقی که از طریق تابش الکترومغناطیسی ریز موج، در غذا گرما ایجاد می‌کند - سفید آذری‌ها ۲- مجروح - از عملیات مهم زراعی ۳- رایانه کیفی - به یکدیگر ساییده شده ۴- کار ناتمام! - فرمان توقف - نوعی بیماری پوستی ۵- آرامگاه - زگیل ۶- تطبیق داده شده - بیماری آب مروارید ۷- مرد عرب - پشت سر ۸- گیاهی علفی از خانواده مرکبات - کباب مخصوص سیستان و بلوچستان ۹- رودی در شمال یونان - نهیب ۱۰- مجرای خون - خاندانی نجیب و شریف از قبیله قریش ۱۱- وسیله‌ای برای معاینه مجرای گوش - نیمی از دنیا! ۱۲- انبرك جراحی - روشی برای اتصال رایانه به شبکه از طریق فرکانس رادیویی ۱۳- ماگنت - تلاشگر ۱۴- در دسترس - خالکوبی ۱۵- دشنام دادن - دریاچه عمیق اندونزی ۱۶- اجاره بها - خباز ۱۷- ضربه شدید روانی - همه با هم - زیبایی قابل درك اما توصیف ناپذیر ۱۸- جناح لشکر - دارای صفات برجسته و ممتاز ۱۹- ناامید و افسرده - واحد طول روسی ۲۰- بوی رطوبت - سال مار از دوره ۱۲ ساله ترکی.

جدول متوسط [شماره ۷۲۲۳]

طراح جدول: مجید شادروح

افقی:
۱- اجتناب و پرهیز - فاصله - سدی روی رودخانه ارس ۲- رود مصر - گیاه - چین و چروک - نت استمرار - سخن ۳- پهلوانان - نغمه - منزل - دربست کارخانه - بر لبان درویش ۴- گذرگاه - عارض - نیمکت - اگر - شهر بی دفاع ۵- برآمدگی لاستیک - خشت پخته - پیکان - شکاف - کج ۶- شکننده - فوری - دستخط - ننگ - فرومایه ۷- مرتجع لاستیکی - درخت اعدام - خواستار - گوسفند ماده - رفوزه ۸- پروردگار - تکیه بر پشتی - خرد و کوچک - نکته‌ها - مطمئن ۹- مایه حیات - دشنام - پسوند دارندگی - دریاچه‌ای در سوئیس - تسمه ۱۰- روش - بی‌پرده - ایستگاه راه‌آهن - پرحرف - بی‌سواد ۱۱- شاعر معروف قرن پنجم - آداب - مهد دلیران

عمودی:
۱- پویانما - آفت گندم ۲- رغبت - صدای پاره شدن پارچه - لازم ۳- تحیت - دفع مزاحم - از بیماری‌های پوستی ۴- ظاهرساختمان - سست - همه ۵- بخیه درشت - امیدواری - فلز رسانا ۶- کافی - زیرک - قلم موی درشت ۷- آهنگ نظامی - رفیق - ناشنوا ۸- درجه‌ای در ارتش - چرک ۹- مغازه - جرس ۱۰- نرخ‌بازاری - آهسته - تله ۱۱- هراس - قوس - تکرار حرف ۱۲- بهشت شداد - اندام ۱۳- نشانه - واژه نامه ۱۴- نفس - کشت - ایوان ۱۵- ازادات پرسش - سقف‌دهان - بوی رطوبت ۱۶- ویتامین جدولی - تزویر - مکان ۱۷- آواره - چهره - ملافه ۱۸- تقویت امواج - بالاآمدن آب دریا - باند ۱۹- سرگرد سابق - جهت - ولی ۲۰- رطوبت - سازی زهی با بدنه گلابی شکل



حل جدول شماره ۷۲۲۴

CMYK