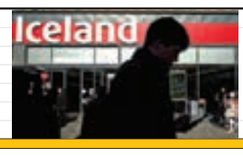
خراسان روزنامه صبح ایران
شنبه ۶ مرداد ۱۳۹۷ .۱۴ ذی‌القعده ۱۴۳۹ .شماره ۱۹۸۷۶

روش‌های مقابله با مواد مخدر و الکل به‌ویژه در بین نوجوانان و جوانان در دهه‌های گذشته یکی از مهم‌ترین دل‌مشغولی‌های جوامع بوده است. آن چه در پی می‌آید نگاهی به تجربه کشور کوچک ایسلند در قاره اروپاست که زمانی آمار تکان‌دهنده‌ای از مصرف الکل و مواد در میان نسل جوان خود را تجربه کرده است. بدیهی است چاپ این مقاله به معنی تایید کامل آن نیست و برای آشنایی مخاطبان با تجربه کشورهای مختلف درج می‌شود.



تجربه ایسلند در مقابله با مواد و الکل

ایسلند چطور جوانانش را از الکل و مواد مخدر نجات داد؟

غلبه ایسلند بر اعتیاد و الکل با ورزش

ممنوعیت زمانی، ورزش و حمایت در کاهش چشمگیر مصرف مواد در این کشور سهم داشته‌اند

نویسنده: اما یانگ- مرجع: Atlantic:
ترجمه: محمد معماریان- سایت ترجمان

۲۵ سال پیش، جوانان ایسلندی از نظر سوءمصرف مواد مخدر، الکل و استعمال دخانیات ناسالم‌ترین جوانان اروپا بودند. اما این کشور توانسته است طی برنامه‌ای طولانی‌مدت به شکلی اعجاب‌آور مصرف الکل و مواد را میان جوانان کاهش دهد و استعمال دخانیات را به کمترین حد میان کشورهای اروپایی برساند. کلید این موفقیت تغییر دسته‌ای از نگرش‌ها و مواجهه رو در رو با مسئله بوده است: اگر جوانان به هروئین معتاد می‌شوند، چرا به ورزش و هنر نشوند؟

■ **ایسلند چطور جوانانش را از الکل و مواد مخدر نجات داد؟**

اندکی به ساعت ۳ بعدازظهر یک جمعه آفتابی مانده و پارک لاگردالر در نزدیکی مرکز ریکیاویک پایتخت ایسلند عملاً متروکه به‌نظر می‌رسد. هر از گاه آدم بزرگ‌سالی با کالسکه کودکی به چشم می‌خورد اما دورتادور پارک را مجتمع‌های مسکونی و خانه‌ها پر کرده‌اند و مدرسه هم که تعطیل است؛ پس بچه‌ها کجایند؟

گودبرگ یانسون، روان‌شناس ایسلندی و هاروی میلکمن، استاد آمریکایی روان‌شناسی که قدری از سال را در دانشگاه ریکیاویک تدریس می‌کند، همراه من هستند. گودبرگ می‌گوید که ۲۰ سال پیش، نوجوان‌های ایسلندی در صدر فهرست مشروب‌خواران جوان اروپا بودند. میلکمن اضافه می‌کند: «شب جمعه نمی‌توانستید در خیابان‌های مرکز ریکیاویک قدم بزنید چون امن به نظر نمی‌آمد. نوجوانانِ مست، دسته به دسته، با شما دست به یقه می‌شدند.»

به ساختمان بزرگی نزدیک می‌شویم. گودبرگ می‌گوید: «این جا سالن اسکیت سرپوشیده داریم.» چند دقیقه پیش از جلوی دو ساختمان گذشتیم که مختص بدمینتون و پینگ‌پنگ بودند. این جا در پارک هم یک میدان ورزش، یک استخر سرپوشیده زمین گرمایی و (بالاخره) چند بچه دیدیم که روی چمن مصنوعی با هیجان فوتبال بازی می‌کردند.

گودبرگ توضیح می‌دهد این روزها جوانان در پارک دور هم جمع نمی‌شوند چون در کلاس‌های بعد از مدرسه در این مکان‌هایند؛ یا در باشگاه‌ها برای موسیقی و هنر یا شاید با والدین‌شان بیرون رفته باشند. امروزه ایسلند به دلیل زندگی پاک نوجوانان در صدر کشورهای اروپایی است. درصد نوجوانان ۱۵ و ۱۶ ساله‌ای که در یک ماه گذشته مست کرده‌اند از ۴۲ درصد در سال ۱۹۹۸ به ۵ درصد در سال ۲۰۱۶ کاهش یافته است. درصد کسانی که حداقل یک‌بار حشیش مصرف کرده‌اند از ۱۷ درصد به ۷ درصد رسیده است. آن‌هایی که هر روز سیگار می‌کشند از ۲۳ درصد فقط به ۳ درصد رسیده است.

■ **«عقل سلیم تقویت‌شده»، راهکار ایسلند برای غلبه بر مشکل**

راهکار ایسلند در این چرخش موفق، هم رادیکال و هم تجربه‌محور بوده اما عمدتاً تکیه بر رویکردی داشته است که می‌توان آن را «عقل سلیم تقویت‌شده» نامید. میلکمن می‌گوید: «این جدی‌ترین و عمیق‌ترین مطالعه استرس در زندگی نوجوانان است که تا کنون دیده‌ام. از این که این قدر خوب جواب داده واقعا شگفت‌زده‌ام.» میلکمن معتقد است اگر الگوی ایسلندی در کشورهای دیگر اقتباس شود، می‌تواند از نظر روان‌شناختی و جسمی مفید حالِ میلیون‌ها کودک باشد؛ سود آن برای صندوق آژانس‌های بهداشتی و کل جامعه به کنار، ولی آن «اگر» را نباید ساده گرفت. میلکمن هنگام صرف چای در آپارتمانش در ریکیاویک می‌گوید: «من در اوج توفان انقلاب مواد مخدر بودم.» وی در اوایل دهه ۱۹۷۰ که مشغول کارآموزی در بیمارستان روان‌پزشکی بلویو در نیویورک سیتی بود، «ال اس دی» به بازار آمده بود و خیلی‌ها هم ماریجوانا می‌کشیدند و مسئله مورد توجه این بود که چرا مردم مواد خاصی را مصرف می‌کنند.» میلکمن در رساله دکترایش نتیجه گرفته بود که افراد بسته به شیوه‌ای که برای کنار آمدن با استرس می‌پسندند، هروئین یا آمفتامین را انتخاب می‌کنند. مصرف‌کنندگان هروئین می‌خواهند خود را کرخت کنند؛ مصرف‌کنندگان آمفتامین می‌خواهند فعالانه با استرس‌شان مقابله کنند. پس از انتشار این اثر، او در زمره گروهی از پژوهشگران بود که «مؤسسه ملی مصرف مواد مخدر آمریکا» استخدامشان کرد تا به پرسش‌هایی از این قبیل پاسخ بدهند: چرا افراد مصرف مواد را شروع می‌کنند؟ چرا ادامه می‌دهند؟ چرا به آستانه سوءمصرف می‌رسند؟ چه وقت از مصرف دست می‌کشند؟ و چه وقت دوباره به سراغ مواد می‌روند؟

او می‌گوید: «هر دانشجویی می‌تواند بگوید چرا شروع می‌کند. خُب، مواد در دسترس است، دانشجوها ریسک‌پذیرند؛ بیگانگی، شاید هم قدری افسردگی. ولی چرا ادامه می‌دهند؟ پس سراغ سؤال آستانه سوءمصرف رفتم که ناگهان موضوع برای من روشن شد؛ آن جا بود که تجربه‌ای از لحظه «یافتم» داشتم: شاید آن‌ها حتی پیش از مصرف مواد هم از آستانه سوءمصرف گذشته باشند چون آن چه عادت به سوءمصرفش دارند، سبک مقابله‌شان با دشواری‌هاست.» در کالج ایالتی شهر دنور، میلکمن نقشی اساسی در پرورش این فکر داشت که چرا یک جنبش اجتماعی حول نشئه‌کننده‌های طبیعی راه نیندازیم تا مردم بدون آثار مخرب مواد، بر اساس شیمی مغزشان نشئه شوند. کودکانی که «مقابله‌گر فعال» باشند به دنبال یک لحظه اوج هیجان‌اند که با دزدیدن قالپاق و ضبط و بعداً خود خودروها، یا با داروهای محرّک به آن می‌رسند. البته الکل هم شیمی مغز را تغییر می‌دهد. الکل آرام‌بخش است اما ابتدا کنترل‌های مغز را آرام می‌کند که شاید بازدارندگی‌ها را از میان بردارد و در مقادیر کم به کاهش اضطراب کمک می‌کند. میلکمن می‌گوید: «مردم می‌توانند به نوشیدنی، خودرو، پول، کوکائین یا ... هر چیزی معتاد شوند. ایده اعتیاد رفتاری، شاخص کار ما شد.» این ایده، بذر ایده‌ای دیگر را کاشت: «چرا یک جنبش اجتماعی حول نشئه‌کننده‌های طبیعی راه نیندازیم: مردم بدون آثار مخرّب مواد، بر اساس شیمی مغزشان نشئه شوند چون برایم روشن است که مردم می‌خواهند آگاهی‌شان را دستکاری کنند.» به ۱۹۹۲ که رسید، تیم او در دنور برنده یک کمک‌هزینه دولتی ۱/۲ میلیون دلاری شد تا «پروژه خودیابی» را تشکیل دهد: این پروژه نشئه‌کننده‌های طبیعی را به جای مواد و جرم به نوجوانان پیشنهاد می‌داد. معلمان، پرستاران و مشاوران مدارس، کودکانی ۱۴ ساله را به آن‌ها ارجاع دادند که به نظر خودشان نیاز به درمان نداشتند اما با مسئله مواد یا جُرم‌های کوچک دست‌به‌گریبان بودند. «ما به آن‌ها نمی‌گفتیم برای درمان آمده‌اند. می‌گفتیم هر چه بخواهید یاد بگیرید به شما یاد می‌دهیم: موسیقی، رقص، هیپ‌هاپ، هنر، هنرهای رزمی.» ایده این بود که این کلاس‌های متفاوت، طیفی از تغییرات در شیمی مغز کودکان رقم می‌زند و آن چه را برای بهتر کنار آمدن با زندگی نیاز دارند به آن‌ها می‌دهد: برخی شاید مشتاق تجربه‌ای باشند که اضطراب را کاهش دهد، دیگران شاید دنبال یک لحظه هیجان باشند.

■ **اصل مهم این بود که آموزش در زمینه مواد جواب نمی‌دهد چون کسی به آن توجه نمی‌کند**

در همین حال، تمرین مهارت‌های زندگی به این بچه‌ها داده می‌شد که بر ارتقای تفکر اتشان درباره خود و زندگی و شیوه تعاملشان با دیگران تمرکز داشت. میلکمن می‌گوید: «اصل مهم این بود که آموزش در زمینه مواد جواب نمی‌دهد چون کسی به آن توجه نمی‌کند. بلکه نیاز به مهارت‌های زندگی است تا بر اساس آن اطلاعات عمل کنند.» به بچه‌ها گفته شد این برنامه سه ماهه است. برخی از آن‌ها تا پنج سال در پروژه ماندند. او توضیح می‌دهد: «ایده محوری آن جا این بود که کارهای بهتری در اختیار بچه‌ها بگذاریم که انجام دهند.» در آن جا با گودبرگ آشنا شد که دانشجوی کارشناسی روان‌شناسی و مددکار داوطلب در تیندر بود. از آن زمان به بعد، آن‌ها دوستان نزدیک همدیگر بوده‌اند. سفرهای مرتب میلکمن به ایسلند و صحبت‌هایش در خطرات نوشیدن و مصرف مواد به کودکان هشدار می‌دادیم، اما همان‌طور که میلکمن در ایالات متحده دیده بود، این برنامه‌ها جواب نمی‌داد. «ما می‌خواستیم رویکرد متفاوتی را پیش بگیریم.» یان زیگفوزن، همکار و برادرِ اینگا دورا، می‌گوید شهردار ریکیاویک هم علاقه داشت روشی جدید را امتحان کند و والدین هم احساس مشابهی داشتند. یان در آن زمان دختران جوانی داشت و در سال ۱۹۹۹ که «مرکز تحقیق و تحلیل اجتماعی ایسلند» تأسیس شد به آن پیوست. او می‌گوید: «وضعیت بد بود. روشن بود که باید کاری کرد.» با استفاده از داده‌های پیمایش و برداشت‌های حاصل از تحقیقاتِ افراد مختلفی از جمله میلکمن، به تدریج یک طرح ملی جدید ارائه شد. این طرح «جوانان در ایسلند» نام داشت. قوانین تغییر کردند. خرید دخانیات برای زیر ۱۸ سال و خرید الکل برای زیر ۲۰ سال غیرقانونی و تبلیغ دخانیات و الکل هم ممنوع شد. از طریق انجمن‌های والدین که بنا به قانون باید در تمام مدارس تشکیل می‌شدند و شوراهای مدارس که نمایندگان والدین در آن‌ها حضور داشتند، پیوند میان والدین و مدارس تقویت شد. والدین تشویق به حضور در جلساتی می‌شدند که یادآوری می‌کرد به جای «هراز گاهی دورهمی با کیفیت»، کمیّتِ وقتی که با کودکان می‌گذرانند نیز اهمیت دارد و باید کودکان را شب‌ها در خانه نگه دارند. همچنین قانونی تصویب شد که بیرون ماندن کودکان ۱۳ تا ۱۶ ساله پس از ساعت ۱۰ شب در زمستان و پس از نیمه‌شب در تابستان را ممنوع می‌کرد. این قانون هنوز هم جاری است. نهاد ملی انجمن‌های والدین با نام «خانه و مدرسه» توافق‌نامه‌هایی را برای امضا به والدین عرضه کرد. محتوای این توافق‌نامه‌ها بسته به گروه سنی فرق داشت و هر سازمان می‌توانست تصمیم بگیرد که چه موضوعاتی را در آن بگنجاند. برای کودکان ۱۳ سال به بالا، والدین می‌توانستند به رعایت همه توصیه‌ها متعهد شوند و مثلاً اجازه ندهند بچه‌هایشان در مهمانی‌های نظارت‌نشده شرکت کنند، برای کم‌سالان الکل نخرند و به سلامت بقیه کودکان هم توجه کنند. هرفنا سیگیار جنسدوتیا، مدیر «خانه و مدرسه»، می‌گوید این توافق‌ها علاوه بر آموزش والدین، اقتدارشان در خانه را هم تقویت می‌کرد. «این جاست که قدیمی‌ترین بهانه از بین می‌رود: همه همین کار را می‌کنند!» منابع دولتی برای برنامه‌های دسته‌جمعی و سازمان‌یافته ورزش، موسیقی، هنر و باشگاه‌های مشابه افزایش یافت تا کودکان برای تعلق گروهی و احساس خوب، راهی جز استفاده از الکل و مواد هم داشته باشند؛ و بچه‌های خانواده‌های کم‌درآمد نیز برای شرکت در این برنامه‌ها اعانه می‌گرفتند. مثلا در ریکیاویک که محل سکونت بیش از یک‌سوم جمعیت کشور است، «کارت تفریح» برای هر کودک در سال مبلغ ۳۵ هزار کرون (۲۵۰ دلار) به خانواده می‌دهد تا برای فعالیت‌های تفریحیِ هزینه کنند. مهم‌آن که پیمایش‌ها ادامه یافتند. هر سال تقریباً همه بچه‌های ایسلند یک پرسش‌نامه پُر می‌کنند. این یعنی داده‌های به‌روز و معتبر همواره در دسترس‌اند. در بازه سال‌های ۱۹۹۷ تا ۲۰۱۲، درصد کودکان ۱۵ و ۱۶ ساله‌ای که می‌گفتند اغلب یا تقریباً همه آخر هفته‌ها را با والدین‌شان می‌گذرانند دو برابر شد (از ۲۳ به ۴۶ درصد رسید) و درصد کودکانی که حداقل چهار بار در هفته در برنامه‌های ورزشی سازمان‌یافته شرکت می‌کردند از ۲۴ درصد به ۴۲ درصد رسید. در همین حال، میزان مصرف سیگار و الکل و حشیش در این رده سنی سقوط کرد.

پس از آن که داده‌های شگفت‌انگیز ایسلند در جلسه «شهرهای اروپا علیه مواد» ارائه شد، برنامه «جوانان در اروپا» در سال ۲۰۰۶ آغاز شد که هدایتش بر عهده یان است. او تعریف می‌کند: «همه می‌پرسیدند: شما دارید چه کار می‌کنید؟»

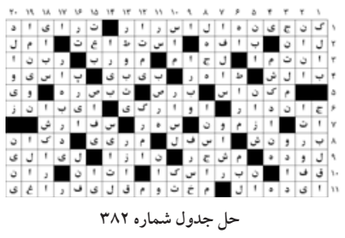
نتایج در کل نشان می‌دهند که در زمینه مصرف مواد در نوجوانان، همان عوامل حمایتی و خطرآفرین که در ایسلند شناسایی شده‌اند همه‌جا صادق‌اند. دو ماه پس از آن که پرسش‌نامه‌ها به ایسلند می‌رسند، تیم یک گزارش اولیه همراه با نتایج به‌علاوهٔ اطلاعات مقایسه‌ای و تطبیقی با دیگر مناطق شرکت‌کننده را پس می‌فرستد. این تیم ۹۹ هزار پرسش‌نامه از نقاطی دور همچون جزایر فارو، مالت و رومانی (و همچنین کره جنوبی و به تازگی نایروبی و گینه بیسائو) را تحلیل کرده است. نتایج در کل نشان می‌دهند که در زمینه مصرف مواد در نوجوانان، همان عوامل حمایتی و خطرآفرین که در ایسلند شناسایی شده‌اند همه‌جا صادق‌اند. تفاوت‌هایی هم وجود دارد: در یک نقطه (در کشوری «اطراف دریای بالتیک») شرکت در برنامه‌های ورزشی سازمان‌یافته، عامل خطرآفرین بود. تحقیقات بیشتر علت را نشان داد: سربازان سابق که به داروهای عضله‌ساز، الکل و دخانیات علاقه دارند مسئول اداره باشگاه‌هایند. پس این جا یک مسئلهٔ محلی روشن و فوری وجود داشت که می‌شد حل‌وفصلش کرد. یان و تیمش توصیه‌ها و اطلاعاتی درباره اقدامات اثربخش در ایسلند ارائه می‌دهند، اما هر اجتماع رأساً تصمیم می‌گیرد که بنا به نتایجش چه اقدامی انجام دهد. گاهی اوقات آن‌ها هیچ کاری نمی‌کنند. یک کشور عمدتاً مسلمان که او ترجیح داد اسمش را نیاورد، داده‌ها را رد کرد چون حاکی از میزان ناخوشایندی از مصرف الکل بود. در دیگر شهرها (مثلا همان جایی که «تماس اضطراری» بایان گرفته بود) از داده‌ها استقبال می‌کنند و پول هم دادند، اما او مشاهده کرده است که تأمین و حفظ منابع مالی برای استراتژی‌های پیشگیری سخت‌تر از درمان است. هیچ کشور دیگری تغییراتی در ابعاد ایسلند نداشته است. وقتی از او می‌پرسم آیا کشور دیگری هم از قانون خانه ماندن کودکان در شب الگو گرفته است یا خیر، یان لبخند می‌زند. «حتی سوئدی‌ها خندیدند و گفتند این یعنی حکومت نظامی علیه کودکان.» در کل اروپا، نرخ مصرف الکل و مواد نوجوانان در ۲۰ سال گذشته عموماً بهبود یافته است، ولی کاهش در هیچ جا به قدر ایسلند چشم‌گیر نبوده است و بهبودها نیز لزوماً ناشی از استراتژی‌هایی نیستند که برای ارتقای سلامت نوجوانان پی گرفته شده‌اند. مثلاً در انگلستان این واقعیت که اکنون نوجوانان به جای ارتباطات رودررو زمان بیشتری را در خانه برای تعامل آنلاین می‌گذرانند، می‌تواند یکی از دلایل کاهش مصرف الکل باشد. پس از پیاده‌روی‌مان در پارک لاگردالر، گودبرگ یانسون ما را به خانه‌اش دعوت می‌کند. در باغچه خانه، دوپسرش بزرگ‌ترش‌یان کنراد (۲۱ ساله) و برگر ایزار (۱۵ ساله) درباره مصرف الکل و دخانیات با من حرف می‌زنند. یان الکل می‌نوشد اما برگر می‌گوید هیچ کسی را در مدرسه‌اش نمی‌شناسد که دخانیات یا الکل مصرف کند. درباره تمرین فوتبال هم حرف می‌زنیم: برگر پنج یا شش بار در هفته تمرین می‌کند؛ یان که دانشجوی سال اول رشته کسب‌وکار در دانشگاه ایسلند است، پنج بار در هفته تمرین می‌کند. هر دو تمرین‌های منظم بعد از مدرسه را در شش‌سالگی آغاز کردند. پدرشان قبل از آن به من گفته بود: «ابزار و آلات مختلفی در خانه داریم. سعی کردیم آن‌ها را به موسیقی علاقه‌مند کنیم. قبلاً یک اسب داشتیم. همسرم واقعاً به اسب‌سواری علاقه دارد. ولی این‌ها جواب نداد. در نهایت، انتخاب‌شان فوتبال بود.» آیا شده که بچه‌ها احساس فشار کنند؟ آیا شده که وقتی بچه‌ها ترجیح می‌دادند کار دیگری بکنند، وادار به تمرین بشوند؟ برگر می‌گوید: «نه، ما از بازی فوتبال لذت می‌بردیم.» یان اضافه می‌کند: «امتحانش کردیم و به آن عادت کردیم و برای همین ادامه دادیم.» این همه کارشان نیست. گودبرگ و همسرش ترون برای گذراندن ساعات مشخصی در هفته با سه پسرشان برنامه‌ریزی نمی‌کنند، اما سعی می‌کنند آن‌ها را مرتب به سینما، تئاتر، رستوران، کوهنوردی و ماهیگیری ببرند و بالاخره در ماه سپتامبر که گوسفندهای ایسلند از ارتفاعات پایین می‌آیند، قرار خانوادگی چوپانی می‌گذارند. در ایسلند، رابطه بین مردم و دولت همواره زمینه‌ساز برنامه‌های ملی مؤثر بوده است تا میزان زیاده‌روی کودکان در مصرف دخانیات و الکل را کاهش دهد؛ و طی این فرایند، خانواده‌ها را به هم نزدیک‌تر و کمک کرده است تا کودکان از جهات مختلف سالم‌تر شوند. آیا کشور دیگری هم هست که نتیجه بگیرد مزایای این کار به هزینه‌هایش می‌ارزند؟

جدول سخت [شماره ۳۸۳]

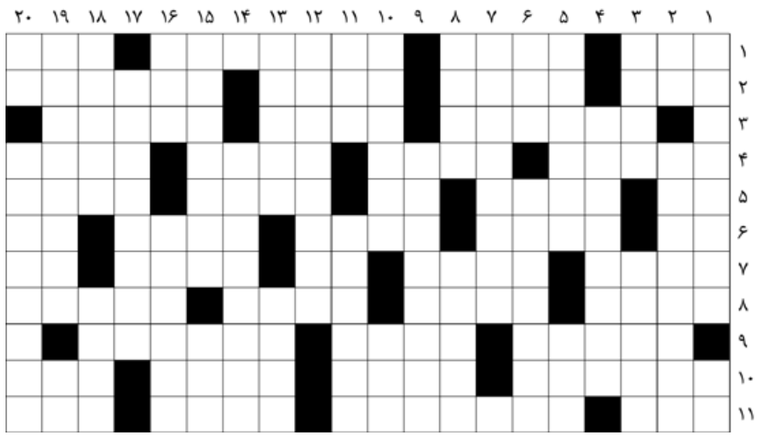
طراح جدول: بیژن گورانی

افقی: ۱ - مجلس اعیان - نام تجاری - شیوه نوشتن کلمات - با کلید باز می شود ۲ - دستور - ماه نو - دعای مستحبی روز جمعه - نصیب و قسمت ۳ - هیچ و پوچ - مقر حکومت مارشال پتن - فکر یا احساس تردیدآمیز و آزاردهنده ۴ - دختر کورش هخامنشی - زن گندم گون - بزرگ‌تر - خرگوش ۵ - مدفن شیخ صدوق - قتل سیاسی - حرف ندا - طراحی مقدماتی - روز عرب ۶ - زمین آذری - مشگین شهر سابق - ماده روان با شکل متغیر - همزاد - تکرار حرفی ۷ - فیلمی ساخته مارتین اسکورسیزی - لکنت زبان - مخترع تلفن - گاو شخم‌زن - پیشوند تکرار ۸ - پایتخت غنا - سردار - روشن‌ترین ستاره صورت فلکی کشتی - سردرد شایع و شدید ۹ - غضروف هلالی شکل مفصل زانو - سگ ماهی - بازبینی نوشته ۱۰ - لقب ماندلا در آفریقای جنوبی به معنی پدر بزرگ - کرمینه - مطابق قانون و عرف اداری - بازداشتن ۱۱ - راهرو گرصد... دارد توکل بایدش - برای کاهش قندخون تجویز می شود - شهری در گیلان - قهرمان داستان ایلیاد.

عمودی: ۱ - رمانی نوشته بزرگ علوی - ابر نزدیک زمین ۲ - خسیس پس نمی دهد - جنگ افزار قدیمی ۳ - گلابی - از ماشین های راه سازی ۴ - لاغر و نحیف ۵ - از مراکز خدمات درمانی - سرزمین بلقیس ۶ - تقویت امواج الکتریکی - کوچکترین کشور دنیا که در قلب رم قرار گرفته است ۷ - افسر نیروی دریایی ۸ - نیزه کوتاه - انگشت نما ۹ - سرمایه ۱۰ - بدنامی و بی آبرویی - بی گناه ۱۱ - زهرآلود - نام قدیم دریای خزر ۱۲ - برای دفع چشم بد گفته می شود ۱۳ - برچسب - ویار آشفته! ۱۴ - نوعی مسمومیت غذایی شدید ۱۵ - کشورهایی که در شرق آسیا واقع شده اند - از بحور شعر فارسی ۱۶ - شهری در استان خراسان جنوبی - امتحان ۱۷ - جلب توجه کردن ۱۸ - پارچه بریده شده به اندازه دوخت لباس - گرسنه ۱۹ - حالتی غیر منتظره و غیر قابل اجتناب - دانه معطر ۲۰ - مردار - همسایه شیلی و بولیوی.



حل جدول شماره ۳۸۲

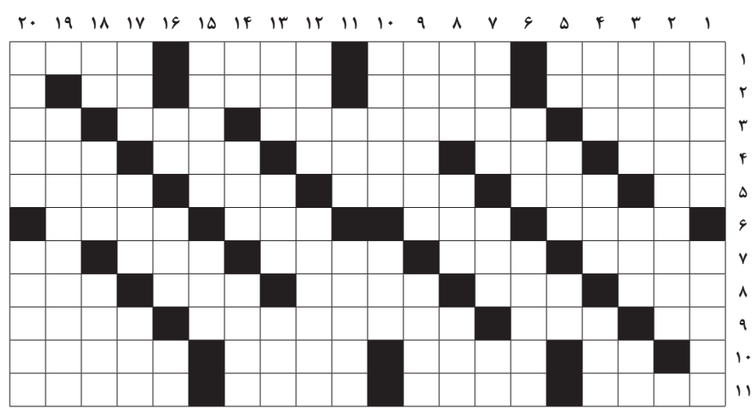


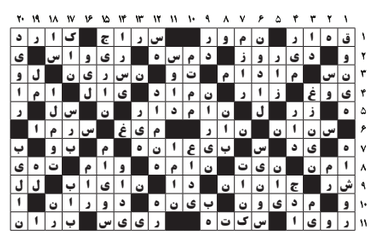
جدول متوسط [شماره ۷۱۷۳]

طراح جدول: امید موسوی

افقی:
۱ - بینوا - کشوری باستانی در بین النهرین - گردوخاک - راننده ۲ - سرور - ابدی - خواب - واحد سطح ۳ - کبوتر صحرایی - رطوبت ناپذیر به زبان بیگانه - خاطر - حرف همراهی ۴ - زنبیل - پرستار خارجی - تشنه فریب - اراده - چارچوب ۵ - سرفوتبالی - آن سوی سقف - ترشی بادمجان - دیرین - پایدار ۶ - تبهکار - کشتی جنگی - پهلوان - دیکته ۷ - دادوستد - بی حس - پرنده پا بلند - مرغزار - گفت و گوی خودمانی ۸ - خالص - بیماری جلدی - همدم - الفبای تلگراف - از حروف الفبا ۹ - هزار کیلو - شیمی کربن - عارضه نرم شدن استخوان های بدن - جدال ۱۰ - صدای درشت - جداکننده - شیون - از حبوب ۱۱ - کاشف الکل - تباه - پهلو - امر

عمودی: ۱ - توطئه - از سازهای قدیمی ایرانی ۲ - کارگردان مجموعه تلویزیونی مسافران ۳ - زادن - آموختنی لقمان - پیشرو گله ۴ - اسب چاپار - عمارت - بیسواد ۵ - از به پاکردنی ها - لوله تنفسی - هدف فوتبالی ۶ - آماس - طرح قانونی که از طرف دولت برای تصویب به مجلس فرستاده می شود ۷ - قدردانی - مورچه - بچه دزد معروف ۸ - واحد توان الکتریکی - ابریشم پست - تظاهر به نیکویی ۹ - اگر حروفش مرتب شود ایالتی است در غرب آمریکا - صاحب ۱۰ - گزارش خارجی - لجن ۱۱ - طریق - کنیز خردسال ۱۲ - افول - اثر سعدی ۱۳ - جغد - بلدرچین - چین و شکن ۱۴ - از حروف ندا - پیمان - گذرگاه ۱۵ - مشاور - پوست دباغی شده ۱۶ - مادر عرب - دیروز - دشمن سخت ۱۷ - خوشحال - بها - از قبایل جاهلیت ۱۸ - پرحرفی - گفتار - دفعه ۱۹ - رمان بالزاک ۲۰ - همچشمی - گمان





حل جدول شماره ۷۱۷۲