



داین سبز



## چگونه به راحتی "نه" بگوییم؟

کلمه نه یکی از کوتاهترین و ساده‌ترین کلمات است اما گاهی به زبان آوردنش بسیار سخت می‌شود، واقعیت این است که نه گفتن یک مهارت است و برای به دست آوردن این مهارت نیازمند تمرین هستیم. چه موقع باید نه بگوییم؟ اگر موضوعی مطابق طبع و احساسات و ارزش‌ها و اعتقادات ما نیست و در واقع خارج از این حیطه هاست باید به راحتی نه بگوییم. ما ایرانی‌ها خیلی اهل رودباریستی هستیم و خوب نمی‌توانیم نه بگوییم، انسانهایی که ویژگی شخصیت و سوسایی دارند نمی‌توانند به خوبی نه بگویند؛ چون بعداً دچار عذاب و جدان می‌شوند و از نظر احساسی به هم می‌رینند. یک گروه دیگر که این مشکل را دارند افراد عاطفی هستند که بدیل رابطه بسیار دوستانه شان امکان گفتن نه را کمتر می‌یابند. بهترین زمان برای آموزش نه گفتن اوایل کودکی است. ممکن است مهارت نداشتن در نه گفتن موجب تغییر سرنوشت انسان شود!

### چند نکته برای تمرین نه گفتن:

۱. به نظرات طرف مقابل گوش دهید و احترام بگذارید.
۲. آرامش خود را حفظ کنید و منطقی فکر کنید.
۳. اگر به تصمیمات مطمئن هستید محکم باشید.
۴. زمان را بخرید و برای پاسخ دادن فرست بخواهید.
۵. پیشنهاد دیگری بدهید.
۶. بعد از نه گفتن تشکر کنید؛ یک کلمه تشکر آمیز تاثیر مثبتی روی درخواست کننده خواهد گذاشت.

نکنید. هیچکس در کل دنیا نمی‌تواند به شما اطمینان بدهد که یک بار مصرف کردن، معتقداتان نمی‌کند. معتقدای وجود ندارد که به خاطر معتقد شدن مصرف مواد را شروع کرده باشد!! پس این همه معتقد از کجا آمده اند؟! آیا دوست دارد لمس کردن سیم‌های بدون روکش برق را حتی برای یک بار هم امتحان کنید؟!

۳. به هر کس که مواد را به شما تعارف کرد محکم و قاطع بگویید "نه"؛ اینکه ما بتوانیم به دوستانمان "نه" بگوییم یک هنر است. افراد خوش فکر هر تعارفی را که مخالف سلامتی شان باشد به راحتی رد می‌کنند.

۴. این فکر اشتباہی است که هر موقع بخواهیم می‌توانیم مواد مخدر را مصرف نکنیم. بعضی‌ها فکر می‌کنند با بقیه فرق دارند و هروقت که اراده کنند می‌توانند مصرف مواد را کنار بگذارند، در حالی که این طرز تفکر منجر به اعتیاد می‌شود.



۵. جواب‌هایی از قبل برای اصرار زیاد اطرافیانتان آماده کنید. پیش‌پایش به این جمله‌ها فکر کنید: "خیلی کیف داره"، "سرحال می‌شی" و اگر گمی تردید کنید می‌گویند: "بچه نه ای"، "ترسیوی"، "اول تجربه کن بعد بگو بد هست"، "هنوز مرد نشدم"، "پس چرا فلانی کشید و معتمد نشد؟" و...

۶. یادتان باشد که کشیدن سیگار مقدمه ای است برای شروع اعتیاد به مواد مخدر. ۷. به یاد داشته باشید مواد اعتیاد آور سم کشند که اثر هستند که اثر آنها به تدریج ظاهر می‌شوند. ۸. به صحبت‌های پدر و مادرتان اطمینان کنید و سعی کنید ارتباطاتتان را با آنها محکم کنید. ۹. با مطالعه، ورزش و تفریحات سالم برای اوقات فراغت خود برنامه ریزی کنید.



نام "کروکودیل" "Krokodil" را روسی‌ها به این دلیل برای این ماده مخدر انتخاب کردند که مصرف آن باعث می‌شود "پوست بدن" به رنگ "سبز" در آید و پس از مدتی گوشت بدن به طور کامل پوسیده شده و از بین برود. به تازگی برخی از کارشناسان حوزه مواد مخدر، نسبت به ماده مخدر جدید و بسیار خطرناکی که ممکن است به کشور ایران هم ورود پیدا کند، هشدار داده‌اند. بنابراین گزارش‌های غیررسمی، این ماده مخدر بسیار خطرناک، وارد بازار مصرف کشور شده است، هر چند که تاکنون مقامات رسمی به طور قطعی این موضوع را تایید و یا تذکیب نکرده‌اند.

### کروکودیل در یک نگاه

\* ترتیق در جریان خون

\* قیمت کروکودیل، سه برابر کمتر از هروئین است.

\* مدت تاثیرگذاری آن بسیار کمتر از هروئین و در حدود ۹۰ دقیقه است.

### عارض کروکودیل:

- بعد از مدتی مصرف، رخمهای و دمل‌های چرکین روی پوست ایجاد می‌شود.

- بافت مصرف کننده را تخریب و رنگ پوست را ناهموار می‌کند، چیزی مثل حیوان کروکودیل.

- خون مسموم می‌شود.

- گام بعدی، قانقاریا و قطع اعضای بدن است.

- ترکیبات سمی موجود در کروکودیل، مانند "متامفتامین" استخوان فک و دندان‌ها را از بین می‌برند.

- کروکودیل تاثیرات محری را روی مغز داشته و باعث تخریب آن می‌شود. همچنین فرد معتاد به وسیله خطرناک‌ترین ماده مخدر جهان، قدرت راه رفتن و صحبت کردن را نیز از دست می‌دهد.

- توصیه‌های پیشگیرانه در مورد مواد مخدر:

۱. خطرات و عوارض مواد اعتیاد آور را خوب بشناسید.

۲. مواد مخدر را حتی یک بار هم امتحان

### اطلاعات ور

با دستگش جادویی روی هوا تایپ کنید

محققان آلمانی دستگش طراحی کرده‌اند که با کمک چندین حکر، قادر به رهگیری حرکات دست و تشخیص حروف نوشته شده در هواست. سیستم دستگش تایپ air writer با رهگیری حرکات دست کاربر، کلمه نوشته شده در هوا را تشخیص داده و می‌تواند برای تایپ متون در رایانه و نوشتن پیام کوتاه یا ایمیل در تلفن همراه بدون نیاز به استفاده از صفحه کلید؛ مورد استفاده قرار می‌گیرد.



# كتاب معرفى



نام کتاب: مسافر کوچه های عاشقی  
نام نویسنده: عاطفه منجزی  
معرفی:

این داستان درباره دختری است که ازدواج غیابی انجام می‌دهد و بعد از آن به آمریکا نزد شوهر ندیده اش می‌رود غافل از این که شده‌یش، او را نمی‌خواسته ...

سخنان  
مشاهیر

- \* کم دانستن و پر گفتن مثل پول نداشتن و زیاد خرج کردن است. (ناپلئون بنپاپرت)
- \* همواره نظر دیگران را جویا شوید و مشورت کنید، ولی تصمیم نهایی را خودتان بگیرید؛ چون این شما هستید که می‌بایست پیامدها و نتایج آن را بپذیرید. (آتوونی رایبنز)

\*نهای راه غلبه بر ترس، روپروردشدن با آن است. ما در بیشتر موارد به سمت حواشی کشیده می‌شویم که از روپارو شدن با آنها وحشت داریم... این، روش زندگی برای تشویق ما انسانها به رشد کردن است. آنده متوجه:

زندگی سالم

پوی بک دهان

خشکی دهان منجر به رشد باکتری ها شده و در آخر هم این باکتری ها با تولید ضایعات تولید بوی بد می کنند.

پیاز، سیر، برشی پنیرها و... سبب بوی موقتی و گذرا می شوند؛ پس برای جلوگیری از بوی بد دهان باید با عواملی که سبب خشک شدن دهان مم، شوند مقابله کرد.

توصیہ ها:

- 
  ۱. نوشیدن آب بطور منظم.
  ۲. تحریک بزاق دهان توسط نوشیدنی هایی مثل آب پرتقال.
  ۳. استفاده از آدامس بدون قند.
  ۴. استفاده از سبزیجاتی همچون جعفری که یک آنتی بیوتیک ضد باکتری قوی محسوب می شود.

خبر دانشگاه