

## تازه‌ها

شکلات تلخ باروغن زیتون بخورید  
تا قلب سالم داشته باشید

طبق نتایج مطالعه محققان ایتالیایی، مصرف روزانه یک وعده شکلات تلخ همراه باروغن زیتون فوق‌خام برای سلامت قلب افراد مفید است و ریسک مشکلات قلبی - عروقی را کاهش می‌دهد.

محققان اذعان می‌کنند که این تاثیر مثبت بر سلامت بیشتر ناشی از روغن زیتون است تا شکلات. فواید روغن زیتون ناشی از ترکیب طبیعی موجود در آن موسوم به پلی فنول هاست. این ترکیب در تمامی گیاهان از جمله سیب‌هم وجود دارد اما نتایج نشان می‌دهد خواص این ترکیب در صورت مصرف شکلات غنی شده از روغن زیتون به مراتب بیشتر است. دکتر روسلدا دی استفانو، عضو تیم تحقیق از دانشگاه پیزا ایتالیا، در این باره می‌گوید: «ما دریافتیم که مصرف روزانه کوچک شکلات تلخ غنی شده با پلی فنول‌های طبیعی حاصل از روغن زیتون فوق‌خام با بهبود احتمال خطر قلبی - عروقی مرتبط است.»

وی در ادامه می‌افزاید: «مطالعه ما نشان می‌دهد که روغن زیتون فوق‌خام ممکن است یک مکمل غذایی مناسب برای کمک به حفظ سلول‌های ترمیم‌کننده بدن باشد.» این سلول‌ها برای بهبود عروق خونی حیاتی هستند. این مطالعه شامل ۲۶ داوطلب، ۱۴ مرد و ۱۲ زن بود که محققان به آنها به صورت تصادفی شکلات غنی شده با روغن زیتون یا سیب‌هم قرمز دادند. هم روغن زیتون و هم سیب‌هم قرمز به خاطر داشتن خواص سلامت قلب و توانایی کاهش ابتلا به تصلب شریان معروف هستند. با این حال نتایج نشان داد که استفاده روزانه از شکلات تلخ غنی شده با روغن زیتون با بهبود بیشتر کاهش ریسک قلبی و عروقی در مقایسه با مصرف روزانه شکلات غنی شده با سیب‌هم قرمز همراه بود. همچنین افرادی که شکلات حاوی روغن زیتون مصرف کرده بودند میزان لیپوپروتئین با چگالی بالا، موسوم به «کلسترول خوب» نشان بیشتر بود، و در مقایسه با شرکت‌کنندگان مصرف‌کننده شکلات غنی شده با سیب‌هم فشارخونشان کاهش یافته بود. ■



## وقتی که نیاز به کمک دارید چگونه با والدینتان در مورد کمک گرفتن صحبت کنید؟

در بیان  
مشکلات خود  
محتاطانه  
پیش بروید

صحبت کنیم. چه زمانی وقت دارید که در مورد این موضوع صحبت کنیم یا چه زمانی حال و حوصله صحبت کردن در مورد مشکل یا احساس من دارید؟ دکتر بوسمان می‌گوید که در صورت بی‌اعتنایی از جانب والدین خود می‌توانید به سراغ یک بزرگسال قابل اعتماد بروید تا در مورد احساس شما با والدینتان صحبت کند. برای مثال، می‌توانید از خاله یا دایی خود بخواهید که با والدین شما در مورد احساس یا مشکلاتتان صحبت کند. علاوه بر فامیل‌های می‌توانید با استفاده از یک معلم یا روانشناس مدرسه به‌طور غیرمستقیم احساس‌های خود را به والدین خود بیان دارید. دکتر بوسمان می‌گوید: «حتی اگر در مدرسه خود مشکل دارید، می‌توانید به سراغ افرادی در مدرسه بروید که شغلشان کمک به احساس بهتر داشتن دانش‌آموزان است.»

۶. **منتظر نمانید.** توصیه می‌شود که در صورت بروز مشکلی برای خود فوراً آن را با والدین خود در میان بگذارید، چون هر چه زودتر از والدین خود درخواست کمک کنید، زودتر احساس بهتر در شما شروع خواهد شد. همین درخواست کمک زودتر باعث می‌شود که در صورت احساس بهتر به خودتان افتخار کنید که زودتر در جهت رفع مشکل یا احساس خاص خود تلاش کرده‌اید و به نوعی برای خود ارزش قائل شده‌اید. ■

مصطفی صداقت‌رستمی  
WebMD

دهید، بلکه تنها احساس خود را به والدین بگویید. برای مثال، «می‌خواهم با کسی ملاقات کنم که بتواند به من کمک کند. می‌خواهم راهکارهایی را یاد بگیرم تا بتوانم احساس بهتری داشته باشم.» اگر در صورت بیان درخواست کمک با این واکنش از سوی والدین مواجه شدید که مشکل یا احساس شما طبیعی است، سعی کنید به آن‌ها بفهمانید که مشکل یا احساس شما جدی‌تر از آن چیزی است که آن‌ها فکر می‌کنند. نحوه احساس شما می‌تواند باعث ناخشنودی شما شود و شما را از انجام کارهایی منع دارد که خواهان انجامش هستید.

۵. **اگر نیاز به کمک دارید برای کسب کمک دوباره تلاش کنید.** دکتر راشل بوسمان، روانشناس موسسه ذهن کودک می‌گوید: «والدین همواره در این وضعیت قرار ندارند که حال و حوصله صحبت کردن را داشته باشند.» به عبارت دیگر، این نکته را باید در ذهن داشت که ممکن است زمانی پدر یا مادر حال و حوصله صحبت کردن نداشته باشند. بنابراین، اگر در صورت بیان درخواست کمک با بی‌اعتنایی از جانب والدین خود مواجه شدید، دوباره تلاش خود را بکنید. حتی گاهی از اوقات والدین به زمان بیشتری برای درک پیام ارسالی از جانب شما دارند. اما دکتر بوسمان توصیه می‌کند که زمان خاصی را برای صحبت کردن با والدین خود اختصاص دهید. برای مثال، به والدین خود این گونه بگویید: «می‌خواهم در مورد موضوع مهمی با شما

۲. **مسئله یا مشکل خود را مطرح کنید.** در بیان مشکلات خود محتاطانه پیش بروید. دکتر بوریچک توصیه می‌کند: «مشکلات خود را طوری مطرح نکنید که باعث شوکه شدن والدین شوید. برای مثال، مادر یا پدر من یک نفر را کشتم.» وقتی مشکل خود را با والدین خود مطرح کنید که احساس آرامش بیشتری دارند. در زمان بیان مشکلات خود به گونه‌ای مشکل خودتان را مطرح کنید که والدینتان شوکه نشوند، یعنی مقدمه‌چینی کنید.

۳. **در مورد احساس خود توضیح دهید.** برای مثال بگویید که با چه کسی یا چه چیزی مشکل دارید و این مشکل چگونه روی شما تاثیر می‌گذارد. برای مثال، «من دریافتم که شرکت در کلاس برای من واقعا سخت است. حتی وقتی که با صدای بلند در حال مطالعه هستم، از این می‌ترسم که معلم ناگهان من را پای تخته ببرد. وقتی معلم من را فرامی‌خواند واقعا مضطرب می‌شوم و نمی‌توانم تمرکز کنم. گاهی از اوقات، انقدر احساس اضطراب می‌کنم که مریض می‌شوم. بنابراین ترجیح می‌دهم که در خانه بمانم.» یا می‌توان مشکل خود را به نحوه دیگری مطرح کرد: «این روزها حال و حوصله خوبی ندارم. همیشه احساس خستگی می‌کنم و نمی‌خواهم که بعد از مدرسه کاری انجام بدهم. همیشه احساس غم می‌کنم و حال خوب و خوشی ندارم.»

۴. بگویید که کمک می‌خواهید. خودتان را درگیر این تلاش نکنید که باید چرایی این احساس خود را به والدین توضیح

همه ما این سخن را از نوجوانان بسیار زیادی می‌شنویم که برای یک مشکل سلامت هیجانی یا روانی نیاز به کمک دارند، اما مطمئن نیستند که این نیاز خود را چگونه به والدین خود بگویند یا از مطرح کردن آن برای والدین خود می‌ترسند. بیان احساس‌های واقعا بزرگی همچون افسردگی یا اضطراب به والدین واقعا سخت است و این رفتار نوجوانان قابل درک است. ممکن است این احساس در شما شکل بگیرد که در صورت بیان این احساس‌ها به والدین خود باعث خشم یا ناراحتی آن‌ها خواهید شد. اما والدین همواره از آنچه شما فکر می‌کنید دلسوزتر هستند و کمتر شما را مورد قضاوت قرار می‌دهند. با وجود این، ابتدا باید آن‌ها را مطلع سازید که چه احساسی دارید. در ادامه به توصیه‌های ساده‌ای اشاره می‌کنیم که بیان احساس‌های خود به والدین را آسان‌تر می‌سازند.

۱. **این را بدانید که درخواست کمک هیچ ایرادی ندارد.** دکتر جری بوریچک، روانشناس موسسه ذهن کودک (Child Mind Institute) می‌گوید: «درخواست کمک به‌مانند زمانی است که نمی‌توانید یک مسئله ریاضی را حل کنید.» او می‌گوید: «وقتی که در حل یک مسئله ریاضی دچار مشکل می‌شوید نزد والدین خود می‌روید و از آن‌ها درخواست کمک می‌کنید.» این را در ذهن داشته باشید که به نظر کارشناس‌ها افراد موفق در زندگی افرادی نیستند که هیچ مشکلی ندارند، بلکه افراد موفق کسانی هستند که از دیگران کمک می‌گیرند و نظرات مثبت و گوناگون را لحاظ می‌کنند.

**جشنواره**

**فروش داغ تابستانه**

**خان Khanch**

**ماندگار خان‌دريا**

**بهترین قیمت**

**کمترین پیش‌پرداخت**

**اقساط بلندمدت**

**سیلوفر**

پروژه مسکونی

با چشم انداز دریا

مدیریت فروش: ۰۲۱-۴۲۰۶۴

**نازوفار Nausophar®**

مواد مؤثره: ریزوم گیاه زنجبیل  
۶۰ عدد کپسول خوراکی ۲۲۰ میلی‌گرمی

مصرف در درمان:

- تهوع دوران بارداری
- تهوع و استفراغ و سرگیجه‌ی بیماری حرکت
- تهوع میگرن
- تهوع ناشی از شیمی‌درمانی

بخش توسط شرکت‌های: توزیع داروپخش، داروگستر نخکن، داروگستر پارسین، طبیعت زنده اسپرید، اسپرید، داروگستر ارمان، طبیعت سبز، جیتی سلامت آریا، نیک فردای سلام، نس، و سینا پخش صبا

عرضه در داروخانه‌های سراسر کشور  
تلفن: ۸۸۹۸۶۴۳ و ۸۸۹۸۷۰۵۳

درمان رادر طبیعت بچوبیم

مانند از زیادی محصول نازوفار وانی  
سینا دارویم، کیفیت برین‌ها را تولیدکنیم

KT Pharma  
www.ktphar.ir  
info@ktphar.ir