

بعض التمارين الرياضية المفيدة ... لشد البطن



«العربية نت» : من منا لا يحلم ببطن مسطح ومشدود، وإنه غالبا ما نقشل في الحصول عليه لاعتقادنا أن الأمر يتطلب الأمر مجهودا جبارا. اليكم هنا 7 خطوات وتمرين بسيطة للحصول على بطن مشدود، بحسب العديد من المختصين والمواقع الطبية:

1- وقفة مستقيمة: لا تنفث أثناء الوقوف كي لا تترهل عضلات بطنك، قف مستقيما مشدودا! طريقة الحصول على وقفة مستقيمة هي وضع كل من الكتفين، الخذزين والركبتين والكاحلين على استقامة واحدة. احتفظ بكتفيك مفرودين كأنهما قميمس معلق على علاقة، حافظ على توزيع وزنك على قدميك وكعبك.

2- مرّن جسمك بالكامل: لا تنحصر تفكيرك بأكمله في عضلات البطن، العضلات التي يجب أن يشملها التمرين أيضا هي عضلات المؤخرة والظهر. لذا مارس النوجا التي تساعدك كذلك على تمرين عضلات الزراعين والساقين.

3- حاول الانحناف بجسمك: أثناء وقوفك مستقيما، باعد بين قدميك واشبك أصابع يديك لتصنع قبضة قوية، خذ نفسا عميقا وأخرجه. ثم التفت بجسمك مع إبقاء قبضتك متشابكة، در بذراعك وتكثفك إلى اليسار قليلا مع رفع الركبة اليسرى في الوقت نفسه، بعدها خذ نفسا وعد إلى وضعك الأصلي، أخرج النفس وكرر الحركة باتجاه اليمين كمر العملية عشرين مرة.

4- ركعة الطظة: قف وقدمك متلاصقتان والزراعان مفرودتان كجناحي الطائرة. أخرج

الداخلي في الاتصال بالمنطقة ذات الصلة بمشاعر مكافاة الذات»، ربما يجعل من الصعب على النرجسيين التفكير بإيجابية في ذواتهم، وقد يفسر ذلك السبب الذي يدور بهم لأن يسعوا دوما باستماتة لنيل الاهتمام، وتعزيز ثقتهم بأنفسهم.

ولكن حقيقة كون النرجسيون يسعون بالهشاشة الداخلية لا تشكل السبب الوحيد الذي يجعلنا نشعر بالأسف لأجلهم. فغمة نتائج حثية أخرى تشير إلى أن انتهاجهم للسلوكيات النرجسية التي اعتادوها يجعل حياتهم مفعمة بالتوتر.

وهنا يمكن الاستعانة بنتائج دراسة سويسرية قيّمت مئات الأشخاص عدة مرات على مدار فترات متعددة، بلغ طول كل منها ستة أشهر. وشمل التقييم مدى نرجسيتهم وخبراتهم مع المواقف التي تنطوي على توترات.

وقد أظهرت النتائج أن من ينجذب إلى النرجسية، يميل إلى أن يخبر مواقف مفعمة بالتوتر بشكل أكبر خلال حياته، مثل الإصابة بالمرض، أو السقوط ضحية لحادث، أو انهيار علاقته العاطفية.

وبناءً على ذلك: خالص باحثون في جامعة برن إلى أن «النرجسية هي عدم قدرة المرء على التكيف مع البيئة المحيطة، لأن النرجسيين يسحبون أحياناً مزعجة لهم في حياتهم. جداريتان متجاورتان - يُقال إنهما لغنان الرسم على الجدران لوشكس - إحداهما لصورة ذاتية «سيليبي» عارية وسيئة الصيت التقطتها كيم كارديشان لنفسها، والأخرى لـ«دونالد ترامب».

وعلى وجه الخصوص - نبدأ سينا، بالنظر إلى أن هؤلاء الأشخاص يكونون أكثر حساسية ممن حولهم، حيال التأثيرات السلبية للضغوط والتوترات. فعلى سبيل المثال: طلب فريق من الباحثين في جامعة كولومبيا بقيادة الباحثة جوي تشينغ من 77 طالبة جامعية تدوين سجل يوثق المشاعر السلبية التي تتساورهن، وأخذ عينه من لعابهن، لتحديد ما إذا كانت هناك مؤشرات على حدوث أي رد فعل بيولوجي على الشعور بالضغط والتوتر (خاصة إفران هرمون الكورتيزول أو بروتين ألفا - أميلان).

سموا بهذا الاسم نسبة إلى شخصية من عالم الأساطير الإغريقية لشاب يُدعى «نرجس» أو «نرسيوس» كيف تتعامل مع .. النرجسيين؟



«إيلاف نت» : ربما يكون بوسعنا جميعا التعرف على مَنْ من الأشخاص الذين يعيشون بينما يسعى لنيل الاهتمام بشتى الطرق، وهي ظاهرة تبدو أكثر وضوحا في عالمي السياسة والثقافة الشعبية.

فقدى أناس مثل هؤلاء إحساساً متضخم للغاية باهميتهم وقدراتهم، ممزوجة باستخفاف نسبي بالآخرين من حولهم. ويُسمى علماء النفس أولئك الأشخاص «النرجسيين»، نسبة إلى شخصية من عالم الأساطير الإغريقية، لشاب يُدعى «نرجس» أو «نرسيوس»، وُقع في حب نفسه عندما رأى انعكاس وجهه في مياه إحدى النجيرات.

وعندما يقابل المرء مَناً شخصية على هذه الشكالة، يمكن أن يفتنه في البداية ما تتسم به من تباه مفعم بالصلف والادعاء، ولكن سرعان ما يتلاشى بريق ذلك تدريجيا، كلما اتضحت بشكل أكبر طبيعة سلوكهم المتفاخر، وازدراؤهم لمن حولهم.

ومن المحتمل أن تكون قد علمت أن الشخصيات التي تتصف بالنرجسية، والتي تراها في مكتبك أو بين أقرابك (أو حتى أمك على شاشة التلفزيون)، تتسم بالغرسة وتثير الإزعاج، وهو أمر مفهوم في حالة حدوثه.

لكن بعض نتائج الدراسات، التي أجريت حديثا في هذا المضمار، تشير في واقع الأمر، إلى أن رد الفعل الأكثر ملائمة من جانبنا حيال النرجسيين هو الرثاء لهم على الأرجح، أو قد يكون إبداء العطف عليهم.

في البداية، لنضع في الحسبان هذه النتيجة المثبتة، التي تشير إلى أن الكثير من النرجسيين، يعاونون بحق من تدن من في مستوى احترامهم لأنفسهم وثقتهم فيها. وهو أمر يتوارى خلف غطرستهم ونرجسيتهم.

وقد تمت البرهنة على صحة ذلك عبر طرق عديدة ومختلفة: من بينها استخدام إحدى صيغ ما يعرف بـ«اختبار التدايعات الضمنية»، والذي يقيس في هذا السياق مدى السرعة التي يربط بها البشر ما بين المفردات التي تشير إلى أنفسهم وذواتهم، وبين الكلمات ذات الطابع السعيد أو الحزين.

وفي هذا الإطار، كشفت دراسة بدت نتائجها ذات دلالة أن الأشخاص شديدي النرجسية: ممن قالوا للقاتمين على الدراسة إن لديهم إحساسا عاليا باحترام الذات والثقة في النفس، ثبتت عبر الاختبارات العملية أنهم يسارعون للغاية في الربط بين مفردات تعبر عن ذواتهم مثل «أنا» و«خصني» و«نفسي»، وبين كلمات ذات سمات حزين مثل «الألم»، و«العذاب» و«الموت».

ومن بين الطرق المتبكرة الأخرى، التي كشفت عن مدى الهشاشة الداخلية للنرجسيين، وسيلة يُطلق عليها اسم «تقنية خط الأنايب الوممي»، وبموجب هذا الأسلوب، يتم توصيل مجموعة من المبحوثين بأجهزة لقياس المؤشرات الفسيولوجية، بعدما يُقال لهم إنها ستكشف عما إذا كانوا صادقين أم كاذبين.

بينما يبلغ أفراد المجموعة الأخرى (الضابطة)، والذين يُوصلون بنفس الأجهزة، بأنها ليست قيد التشغيل من الأصل.

وقد كشفت دراسة جرت باستخدام هذه التقنية وشملت 71 امرأة: أن النرجسيات من بين المبحوثات قلن إنهن يبدین تقديرا أقل بكثير لأنفسهن، حينما شعرن بأن كاذبين

بينما يبلغ أفراد المجموعة الأخرى (الضابطة)، والذين يُوصلون بنفس الأجهزة، بأنها ليست قيد التشغيل من الأصل.

وقد كشفت دراسة جرت باستخدام هذه التقنية وشملت 71 امرأة: أن النرجسيات من بين المبحوثات قلن إنهن يبدین تقديرا أقل بكثير لأنفسهن، حينما شعرن بأن كاذبين

وقد كشفت دراسة جرت باستخدام هذه التقنية وشملت 71 امرأة: أن النرجسيات من بين المبحوثات قلن إنهن يبدین تقديرا أقل بكثير لأنفسهن، حينما شعرن بأن كاذبين

وقد كشفت دراسة جرت باستخدام هذه التقنية وشملت 71 امرأة: أن النرجسيات من بين المبحوثات قلن إنهن يبدین تقديرا أقل بكثير لأنفسهن، حينما شعرن بأن كاذبين

وقد كشفت دراسة جرت باستخدام هذه التقنية وشملت 71 امرأة: أن النرجسيات من بين المبحوثات قلن إنهن يبدین تقديرا أقل بكثير لأنفسهن، حينما شعرن بأن كاذبين

وقد كشفت دراسة جرت باستخدام هذه التقنية وشملت 71 امرأة: أن النرجسيات من بين المبحوثات قلن إنهن يبدین تقديرا أقل بكثير لأنفسهن، حينما شعرن بأن كاذبين

وقد كشفت دراسة جرت باستخدام هذه التقنية وشملت 71 امرأة: أن النرجسيات من بين المبحوثات قلن إنهن يبدین تقديرا أقل بكثير لأنفسهن، حينما شعرن بأن كاذبين

وقد كشفت دراسة جرت باستخدام هذه التقنية وشملت 71 امرأة: أن النرجسيات من بين المبحوثات قلن إنهن يبدین تقديرا أقل بكثير لأنفسهن، حينما شعرن بأن كاذبين

وقد كشفت دراسة جرت باستخدام هذه التقنية وشملت 71 امرأة: أن النرجسيات من بين المبحوثات قلن إنهن يبدین تقديرا أقل بكثير لأنفسهن، حينما شعرن بأن كاذبين

وقد كشفت دراسة جرت باستخدام هذه التقنية وشملت 71 امرأة: أن النرجسيات من بين المبحوثات قلن إنهن يبدین تقديرا أقل بكثير لأنفسهن، حينما شعرن بأن كاذبين

معالجة ارتفاع ضغط الدم بالموجات الصوتية



يقول نونوفاكي إن تسليط الموجات الصوتية على الأذنغ أدى إلى خفض ضغط الدم، وتقليل عدد نبضات القلب، بعد فترة وجيزة، لكنهم لا يعرفون كيف حصل ذلك، وسيرسون في الدراسات اللاحقة آلية حصول ذلك. ولكن المعتقد حتى الآن هو أن الموجات الصوتية تؤدي إلى خفض نبض القلب، وبالتالي تنظيمه بشكل أفضل، وصولا إلى انخفاض شبيه متساوية كانت النتائج شبه متساوية في المجموعتين الأولى والثانية على الرغم من الفرق بين تردد الموجات. وتعتبر النتائج أكيدة ومضمونة، لأن ضغط الدم في مجموعتي البلاسيبو اإنخفض بشكل غير مؤثر أو إنخفض بقى مرتفعا.

كانت النتائج أفضل في مجموعة ال500 كيلوهيرتز، وسبب هذا مجهول أيضا. المهم أن الأطباء لم يلاحظوا أية أضرار أو أعراض جانبية على أعضاء المجموعتين الأولى والثانية، وقال المرضى أنفسهم إنهم لم يشعروا بأي شيء، وإنهم في أحسن حال. ولم تظهر أية أعراض جهازية بعد أيام من تسليط الموجات الصوتية على الأذرع.

في تفسيره لتأثير ضغط الدم بالموجات الصوتية على الأذراع، رجح نونوفاكي أن تكون الموجات الصوتية قد أثرت على الأعصاب السميتاوية (العاطفية)، وأن الأخيرة نقلت هذا الإيعاز إلى الدماغ، أو أن المستقبلات العصبية في الأذراع نقلت الموجات الصوتية إلى مستقبلات أخرى في عضلات القلب.

وقال الباحث الياباني إن

يعتبر ضغط الدم الناجم من داء السكري من أنواع ضغط الدم العصبية على العلاج، وهذا مصدر خطره على حياة المرضى، ويقول العلماء اليابانيون من مركز علاج السكري التابع لجامعة تكساس إن تسليط الموجات الصوتية على الساعدة لمدة 20 دقيقة يخفض ضغط الدم بشكل ملحوظ.

فإذا لم يُعوض هؤلاء النرجسيون أنفسهم - وبشكل مبالغ فيه - عن شكوكهم عميقة الجذور في قدراتهم، عبر الإقدام على تصرفات ربما يبدون خلالها شديدي الاعتداف بأنفسهم وكذلك من خلال سعيهم لنسرة الأضواء والتحول إلى محور الاهتمام، تزيد الاحتمالات - على المدى البعيد - بالأا يلبوا بلاد الصبر، في الحياة: خاصة إذا ما تحولت مجرياتها لتمضي في اتجاه معاكس لهم.

احتفظ الباحثون بالمجموعتين الثالثة والرابعة كمجموعتي مقارنة، وتلقى المرضى فيها علاجا كاذبا (بلاسيبو)، بمعنى توجيه جهاز كاذب بوضء نحو سواعدهم، ولكن من دون موجات صوتية. وكانت النتيجة أن الموجات الصوتية أدت إلى خفض ضغط الدم في المجموعتين الأولى بشكل ظاهر، وعبر المرضى عن ارتياحهم للنتيجة.

المعايير السبعة لقلب طفل سليم ومعافى

ووجدت شتينبرجر وزملاؤها أن نحو ثلث المراهقين الأميركيين أوصحو أنهم جربوا على الأقل السجائر وكان هذا المعدل أعلى بالنسبة للذكور عن الإناث. ويقول البيان الجديد إنه يجب على الأطفال ألا يجربوا السجائر أو يدخنوا مطلقا. ويجب أن يقل مؤشر كتلة أجسامهم عن الخمسة ونشاطا يتراوح بين المتوسط والقوي وهو ما لا يقل عن 60 دقيقة يوميا. ويجب أن يتبعوا حمية صحية وأن يكون إجمالي معدل الكوليسترول لديهم أقل من 170 ملغم/دلملتر وأن يكون ضغط الدم أقل من 90 ملممترًا زئبقيا وأن يكون معدل السكر في الدم أقل من 100 - 140 ملغم/دلمل.

البدني، قالت الدكتورة جوليا شتينبرجر كبيرة معدي البيان ومديرة أمراض قلب الأطفال في جامعة مينيسوتا في مينيابوليس إن «السبب الأساسي في عدم تمتع الأطفال بشرايين قلب صحية هو النظام الغذائي والنشاط البدني». وأوضحت أن نحو 91 في المئة من الأطفال الأميركيين نظامهم الغذائي سيئ «لأنهم يستهلكون أطعمة ومشروبات سكرية. بدورها لفتت الجمعية إلى أن نحو نصف الذكور وثلث الإناث فيما بين السادسة والحادية عشرة هم فقط الذين يلبون الحد الأدنى الموصى به من حجم النشاط البدني يوميا والذي يبلغ 60 دقيقة. وقل احتمال وصول من هم بين سن 16 و19 عاما لهذا الهدف.

«العربية نت»: أكدت جمعية القلب الأمريكية أن الأطفال يولدون بصفة عامة بقلوب سليمة لا بد من رعايتها خلال فترة الطفولة لضمان تمتع الإنسان بصحة جيدة خلال حياته فيما بعد. ومع ذلك تقول الجمعية في بيان عبر الإنترنت في دورية تتوافر لديهم المعايير السبعة الأساسية لصحة القلب الجيدة، فما هي تلك المعايير:

تشمل مؤشرا صحيا لكتلة الجسم، والقيام بنشاط بدني كاف، وعدم التدخين، واتباع نظام غذائي صحي والحفاظ على معدلات صحية للكوليسترول، وضغط الدم والسكر في الدم. أهمية النظام الغذائي والنشاط البدني وللتدليل على أهمية النظام الغذائي والنشاط