

بعض التمارين الرياضية المفيدة ... لشد البطن



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

1- وقفة مستقيمة: لا تنفخ أثناء الوقوف كي لا تترهل عضلات بطنك، قف مستقيماً مشدوداً! طريقة الحصول على وقفة مستقيمة هي وضع كل من الكتفين، الخدين والركبتين والكاحلين على استقامة واحدة. احتفظ بكتفيك مفرودين كأنهما قيمص 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 أيضاً هي عضلات المؤخرة والظهر. لذا مارس النوجا التي تساعدك كذلك على تمرين عضلات الذراعين والساقين.

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

4- ركعة الطويلة: قف وقدمك متراصقتان والذراعان مفرودتان كجناحي الطائرة. أخرج

ذراعاً عميقاً وارفع ساقدك اليمنى باتجاه الأمام للأعلى، في الوقت نفسه حرك ذراعك للأمام على مستوى الكتفين وقوس ظهرك كالقطة خذ نفساً عميقاً وتحسس من الوضعية وعد إلى وضعيتك الأصلية قم بتنفيذ نفس الحركات للرجل اليسرى ثم كرر العملية عشرين مرة.

5- تمرين الضغط إلى أعلى: قف مستقيماً مع الكاحلين متلاصقين، أصابع القدمين تتجه قليلاً إلى الخارج. ارفع ذراعك للأعلى، بحيث تكون اليدين مجموعتين تحت الذقن، أخرج نفساً عميقاً، ادفع بذراعك للأسفل محافظاً على الذراعين قريباً من الجسم، في نفس الوقت ارفع كعبك عن الأرض قليلاً لتقف على أطراف أصابعك. أثبت في هذه الوضعية ثابنتين ثم خذ نفساً عميقاً وعد إلى الوضعية الأصلية وكرر التمرين 20 مرة.

6- اختبر طعامك: إذا قمت بتقوية عضلات البطن مع وجود كميات زائدة من الدهون على جدار البطن فإن تلك العضلات لن تبرز! لتقليل تلك الدهون تأكد من أنك تتناول الطعام الصحي وأنك تمارس الرياضة بانتظام، بمعنى آخر: كل أقل وتحرك أكثر.

7- التمارين باستخدام الآلات: استخدام كرات الأتران، الحبال وآلات النادي الرياضي قد تكون رائعة ولكنها غير ضرورية للحصول على عضلات بطن مثالية، فبقو قف معتدل القائمة مستقيماً فقط أثناء ممارسة حياتك اليومية قد تسدي عضلات بطنك خدمة هائلة.

معالجة ارتفاع ضغط الدم بالموجات الصوتية

يقول نونو غاكي إن تسليط الموجات الصوتية على الأذن عن طريق 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، وصولاً إلى انخفاض ضغط الدم. 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 ا انخفض بشكل غير مؤثر أو اناه بقي مرتفعاً. كانت النتائج أفضل في مجموعة ال500 كيلوهيرتز، وسبب هذا مجهول أيضاً. المهمة 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 الأذن.

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

وقال الباحث الياباني إن

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



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

ولكن حقيقة كون النرجسيون يسعون بالهشاشة الداخلية لا تشكل السبب الوحيد الذي يجعلنا نشعر بالأسف لأجلهم. فغمة نتائج بحثية 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 ينجح في أدائه مستويات عالية من الشعور بالنرجسية، يميل إلى أن يُخبر بمواقف مفعمة بالتوتر بشكل أكبر خلال حياته، مثل الإصابة بالمرض، أو السقوط ضحية لحادث، أو انهيار علاقته العاطفية.

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

ويشكل هذا - على وجه الخصوص - نياً سيئاً؛ 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 - أميلاز).

سَتَضَح، وذلك مقارنة بالنرجسيات من أفراد المجموعة الضابطة. بل إن هؤلاء النسوة أبدن في واقع الأمر ثقة أقل في النفس، مقارنةً بمثيلاتهن من غير النرجسيات.

«لوشكس»، من مدينة ملبورن الأسترالية، وقد نفذها كرد فعل على مشاحنة دارت عبر وسائل الإعلام بين المغنية وكاتبة الأغاني تابلور سويفت ونجمة تليفزيون الواقع كيم كارديشيان.

ويشكل مطرد، تعزز نتائج الدراسات التي تشمل إجراء أشعة على الدماغ، صورة النرجسية كشخص يسعى من خلال نرجسيته لتعويض نفسه عن إحساسه بعدم الثقة في ذاته.

فعل سبيل المثال؛ شملت دراسة جرت بهذا الأسلوب مرهقين تم تصوير أنفسهم بجهاز الأشعة، حينما كانوا يمارسون لعبة جماعية على الكمبيوتر، يُطلق عليها اسم «الكرة الحاسوبية» أو «الكرة الافتراضية».

ورغم أن المبحوثين النرجسين أكثر من غيرهم لم يكونوا يشكون بشكل أكبر من سواهم من شعورهم بالضيق حينما يتجاهلهم رفاقهم في الفريق خلال اللعب، فإن المسح الدماغى الذي أجري لهم أظهر مستويات نشاط مرتفعة على نحو غير معتاد في مناطق معينة في الدماغ سبق وأن ربط بينها وبين الإحساس بالذنب و«دوافع عاطفية أو اجتماعية».

وفي الأونة الأخيرة، استخدم علماء المسح والأعصاب بجامعة كنتاكي أسلوباً لمسح الدماغ بالأشعة، وذلك بهدف التعرف على مدى كثافة الألياف العصبية الضامة في مناطق مختلفة من أدمغة مبحوثيهم.

وأظهرت الدراسة التي نُشرت في وقت سابق من العام الجاري أنه كلما سجل المبحوث درجات أعلى في الاستبيان الهادف للكشف عن مدى نرجسيتهم؛ قلت الألياف العصبية الضامة التي تربط بين منطقة وسط القشرة المخية، التي تغطي القسم الأمامي من فصه الجبهي - وهي بقعة مرتبطة بتفكير المرء بشأن ذاته - وبين كثافة الألياف العصبية الضامة في مناطق مختلفة من أدمغة مبحوثيهم.

وتشكّل مطرد، تعزز نتائج الدراسات التي تشمل إجراء أشعة على الدماغ، صورة النرجسية كشخص يسعى من خلال نرجسيته لتعويض نفسه عن إحساسه بعدم الثقة في ذاته.

فعل سبيل المثال؛ شملت دراسة جرت بهذا الأسلوب مرهقين تم تصوير أنفسهم بجهاز الأشعة، حينما كانوا يمارسون لعبة جماعية على الكمبيوتر، يُطلق عليها اسم «الكرة الحاسوبية» أو «الكرة الافتراضية».

ورغم أن المبحوثين النرجسين أكثر من غيرهم لم يكونوا يشكون بشكل أكبر من سواهم من شعورهم بالضيق حينما يتجاهلهم رفاقهم في الفريق خلال اللعب، فإن المسح الدماغى الذي أجري لهم أظهر مستويات نشاط مرتفعة على نحو غير معتاد في مناطق معينة في الدماغ سبق وأن ربط بينها وبين الإحساس بالذنب و«دوافع عاطفية أو اجتماعية».

وفي الأونة الأخيرة، استخدم علماء المسح والأعصاب بجامعة كنتاكي أسلوباً لمسح الدماغ بالأشعة، وذلك بهدف التعرف على مدى كثافة الألياف العصبية الضامة في مناطق مختلفة من أدمغة مبحوثيهم.

وأظهرت الدراسة التي نُشرت في وقت سابق من العام الجاري أنه كلما سجل المبحوث درجات أعلى في الاستبيان الهادف للكشف عن مدى نرجسيتهم؛ قلت الألياف العصبية الضامة التي تربط بين منطقة وسط القشرة المخية، التي تغطي القسم الأمامي من فصه الجبهي - وهي بقعة مرتبطة بتفكير المرء بشأن ذاته - وبين كثافة الألياف العصبية الضامة في مناطق مختلفة من أدمغة مبحوثيهم.

وقال الباحثون إن هذا «العجز

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

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

وعندما يقابل المرء مناً شخصية على هذه الشاكلة، يمكن أن يفتنه في البداية ما تتسم به من تباه مفعم بالصلف والادعاء، ولكن سرعان ما يتلاشى بريق ذلك تدريجياً، 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 مفهّم في حالة حدوثه.

لكن بعض نتائج الدراسات، التي أُجريت حديثاً في هذا المضمار، تشير في واقع الأمر، إلى أن رد الفعل الأكثر ملائمة من جانبنا حيال النرجسين 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 النرجسين، يعاونون بحق من تدن من 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 التداخيات 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 للقايمين على الدراسة إن لديهم إحساساً عالياً باحترام الذات والثقة في النفس، ثبت عبر الاختبارات العملية أنهم يسارعون للغاية في الربط بين مفردات تعبر عن ذواتهم مثل «أنا» و«خصني» و«نفسي»، وبين كلمات ذات سمت حزين مثل «الألم»، و«العذاب» و«الموت».

ومن بين الطرق المبتكرة الأخرى، التي كشفت عن مدى الهشاشة الداخلية للنرجسين، وسيلة يُطلق عليها اسم «تقنية خط الأنايب الوممي»، وبموجب هذا الأسلوب، يتم توصيل مجموعة من المبحوثين بجهاز لقياس المؤشرات الفسيولوجية، بعدما يُقال لهم إنهم 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 يبدن تقديراً أقل بكثير لأنفسهن، حينما شعرن بأن كاذبين

هذا يحصل كما هي الحال في رد فعل «قاتل أو أهرب Fight or Flight»، الذي يؤدي في كثير من الأحيان إلى اتخاذ استخدامه العالم الأميركي ولتر كانون للمرة الأولى في وصف التناغم الجسدي الروحي لدى الكائن الحي عند مواجهة المواقف الخطرة على الحياة، وهو رد فعل معروف لدى الحيوانات، ويسمى أيضاً «رد فعل التوتر».

اعتبر نونو غاكي نجاح معالجة ارتفاع ضغط الدم السكري بالموجات الصوتية بداية جيداً لكل أشكال ضغط الدم العصبية أمام العقاقير وخيارات العلاج الأخرى. حتى إنه بلا أعراض جانبية واختلاطات، كالتي تسببها العقاقير، ناهيك عن ارتفاع سعر هذه الأدوية. وأهم هذه أخطار الإصابة بارتفاع ضغط الدم تزداد عند الأطفال، بالعلاقة مع السكري عند البالغين صار العلماء يعزّون إصابة الأطفال بارتفاع ضغط الدم إلى العوامل نفسها التي ينسبون إليها (السيمينواي)، وأهم هذه العوامل لدى الأطفال المفرط للجهاز العصبي العاطفي (السيمينواي)، ومقاومة الأنسولين، والتشوهات في بنية ووظيفة الأوعية الدموية، أمراض الكلية وغيرها.