

بعض التمارين الرياضية المفيدة ... لشد البطن



زفيراً عميقاً وأرفع ساقك اليمنى باتجاه الأمام للأعلى، في الوقت نفسه حرك ذراعك للأمام على مستوى الكتفين وقوس ظهرك كالقطة خذ نفساً عميقاً وتحسر من الوضعية وعد إلى وضعتك 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. أرفع ذراعك للأعلى، بحيث تكون اليدين مجموعتين تحت الذقن، أخرج نفساً عميقاً، ادفع بذراعك للأسفل محافظاً على الذراعين قريباً من الجسم، في نفس الوقت أرفع 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 طعامة: 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 الاتزان، الحبال وآلات النادي الرياضي قد تكون رائعة ولكنها غير ضرورية للحصول على عضلات بطن مثالية، فبوقوف معتدل القامة مستقيماً فقط أثناء ممارسة حياتك اليومية قد تسدي عضلات بطنك خدمة هائلة.

«العربية نت» : من منا لا يحلم ببطن مسطح ومشدود، إلا أنه غالباً ما نقشل في الحصول عليه لاتعتقدنا 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 تتنن أثناء الوقوف كي لا تتزلزل عضلاتك، قف مستقيماً مشدوداً! طريقة الحصول على وقفة مستقيمة هي بوضع كل من الكتفين، الفخذين والركبتين والكاحلين على استقامة واحدة. احتفظ بكتفيك مفرودين كأنهما قميم معلق على علاقة، حافظ على توزيع وزنك على قدميك وكعبيك.

2 – مرّن جسمك بالكامل: لا تنحصر تفكيرك بكامله 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 وكثفك إلى اليسار قليلاً مع رفع الركبة اليسرى في الوقت نفسه، بعدها خذ نفساً وعد إلى وضعك الأصلي، أخرج النفس وكرر الحركة باتجاه اليمين كرر العملية عشرين مرة.

4 – ركلة القطعة: قف وقدماك متلاصقتان والذراعان مفرودتان كجناحي الطائرة. أخرج

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



واكتشف الباحثون أن الطالبات اللواتي تبين أن لديهن قدراً أكبر من النرجسية مقارنة بسواهن، أظهرن مؤشرات بيولوجية أكثر مرتبطة بالتوتر، كلما ساورتهن مشاعر سلبية، وهو ما لم يحدث من جانب الطالبات الجامعيات غير النرجسيات.

وفي الوقت الذي نضع فيه هشاشة هؤلاء الأشخاص في الحسبان؛ جدر بنا تذكر أن لديهم ما يمكن تسميته «خصلاً تعويضية». ففي بعض المواقف، يوسعهم أن يكونوا متماسكين على نحو غير معتاد في مواجهة الانتكاسات.

ولاشك في أن ذلك يأتي في سياق سعيهم لتأكيد أهميتهم وقيمتهم سواء بالنسبة لأنفسهم أو بالنسبة لآخرين. وثمة أدلة تشير إلى أن بمقدور فرق العمل التي تتولى مشروعات وبرامج ذات طابع إبداعي الاستفادة من وجود شخص نرجسي أو اثنين في صفوف كل منها، وذلك للمساعدة على إيجاد قدر من التفاعل مع من حولهم.

في ضوء كل هذه الاستخلاصات ونماذج برن إلى أن «النرجسية هي عدم قدرة المرء على التكيف مع البيئة المحيطة، لأن النرجسيين يسحبون أحياناً مزجة لهم في حياتهم». جداريان متجاورتان – يقال إنهما لفنان الرسم على الجدران لوشكس – إحداهما لصورة ذاتية «سيليقي» عارية وسيئة الصيت التقطتها كيم كارديشان لنفسها، والأخرى لـ«دونالد ترامب».

ويشكّل هذا – على وجه الخصوص الأشخاص يكونون أكثر حساسية ممن حولهم، حيال التأثيرات السلبية للضغط 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 تساورهن، 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).

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

ولكن حقيقة كون النرجسيون يتسمون بالهشاشة الداخلية لا تشكل السبب الوحيد الذي يجعلنا نشعر بالأسف لأجلهم. فثمة 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 يثبت أن لديه 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؛ خلص باحثون في جامعة برن إلى أن «النرجسية هي عدم قدرة المرء على التكيف مع البيئة المحيطة، لأن النرجسيين يسحبون أحياناً مزجة لهم في حياتهم». جداريان متجاورتان – يقال إنهما لفنان الرسم على الجدران لوشكس – إحداهما لصورة ذاتية «سيليقي» عارية وسيئة الصيت التقطتها كيم كارديشان لنفسها، والأخرى لـ«دونالد ترامب».

ويشكّل هذا – على وجه الخصوص الأشخاص يكونون أكثر حساسية ممن حولهم، حيال التأثيرات السلبية للضغط 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 تساورهن، 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).

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

جدارية لفنان الجداريات «لوشكس»، من مدينة ملبورن الاسترالية، وقد نفذها كرد فعل على مشاحنة دارت عبر وسائل الإعلام بين المغنية وكاتبة الأغاني تابلور سويتف ونجمة تليفزيون الواقع كيم كارديشان

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

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

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

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

وأظهرت الدراسة التي نشرت في وقت سابق من العام الجاري أنه كلما سجل المبحث درجات أعلى في الاستبيان الهادف للكشف عن مدى نرجسيتهم؛ قلت الأَسجة الضامة التي تربط بين منطقة وسط القشرة المخية، التي تغطي القسم الأمامي من فصه الجبهي – وهي بقعة مرتبطة بتفكير المرء بشأن ذاته – وبين المنطقة الخفية، التي تغطي القسم الأمامي من فصه الجبهي – وهي بقعة مرتبطة بتفكير المرء بشأن ذاته – وبين المنطقة المسؤولة عن الإحساس بالمكافأة والمتعة والسعادة.

وقال الباحثون إن هذا «العجز

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

فقدى أناسٌ مثل هؤلاء إحساسٌ 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 «نرسيسوس»؛ وُقع في حب نفسه عندما رأى انعكاس وجهه في مياه إحدى البحيرات.

وعندما يقابل المرء ممّاً شخصيةً على هذه الشاكلة، يمكن أن يفتته في البداية ما تتسم به من تباٍ مُفعم بالصلف والادعاء، ولكن سرعان ما يتلاشى بريق ذلك تدريجياً، كلما انتضحت 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 أقرباك (أو حتى أمك على شاشة التلفيزيون)، تتسم بالخطرة وتثير الإزعاج، وهو أمر مفهّم في حالة حدوثه.

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

في البداية، لنضع في الحسبان هذه النتيجة المثيرة، التي تشير إلى أن الكثير من النرجسيين، يعانون بحق من تدن مزمن في مستوى احترامهم لأنفسهم وتقّتهم 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 التداعيات الضمنية»، والذي يقيس في هذا السياق مدى السريعة 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 للقاتنين على الدراسة إن لديهم إحساساً عالياً باحترام الذات والثقة في النفس، ثبتت عبر الاختبارات المعملية أنهم يسارعون للغاية في الربط بين مفردات تعبر عن ذواتهم مثل «أنا» و«يخصني» و«نفسي»، وبين كلمات ذات سمت حزين مثل «الآلم» و«العذاب» و«الموت».

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

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

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

«العربية نت» : أكدت جمعية القلب الأمريكية أن الأطفال يولدون بصفة عامة بقلوب سليمة لأبد من رعايتها خلال فترة الطفولة لضمان تمتع الإنسان بصحة جيدة خلال حياته فيما بعد. ومع ذلك تقول الجمعية في بيان عبر الإنترنت في دورية «الدورة الدموية» إن أطفالاً أميركيين كثيرين لا 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

معالجة ارتفاع ضغط الدم بالموجات الصوتية



هذا يحصل كما هي الحال في رد فعل «قاتل أو أهرب Fight or Flight» الذي يؤدي في كثير من الأحيان إلى إنقاذ حياة الإنسان. وهو تعبير استخدمه العالم الأمريكي 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 نونوغاكي نجاح معالجة ارتفاع ضغط الدم السكري بالموجات الصوتية بداية جيداً لكل أشكال ضغط الدم العصبية أمام العقاقير وخيارات العلاج الأخرى. حتى أنه بلا أعراض صوتية واختلاطات، كالتى تسببها العقاقير، ناهيك عن ارتفاع سعر هذه الأدوية. وأهم هذه أيضاً هو أن مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم تزداد عند الأطفال، بالعلاقة مع السكري والبدانة، ويمكن أن يكون العلاج بالموجات الصوتية بديلاً مناسباً لأجساد الأطفال التي لا تتحمل العقاقير. وقال العلماء إن الجهاز العصبي السمبثاوي يلعب دوراً مهماً في نشوء ضغط الدم العالي عند الأطفال، وكما هي الحال عند البالغين صار العلماء يعزّون إصابة الأطفال بارتفاع ضغط الدم إلى العوامل البيئية والنشاط المفرط في بنية ووظيفة الأوعية الدموية، أمراض الكلية وغيرها.

يقول نونوغاكي إن تسليط الموجات الصوتية على الأذرع 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، 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 إما انخفض بشكل غير مؤثر أو أنه بقي مرتفعاً. كانت النتائج أفضل في مجموعة ال500 كيلوهرتز، وسبب هذا المجهول أيضاً. المهم أن الأطفال لم يلحقوا 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 بعد أيام من تسليط الموجات الصوتية على الأذرع.

في تفسيره لتأثير ضغط الدم بالموجات الصوتية على الأذرع، رجح نونوغاكي أن تكون الموجات الصوتية قد أثرت على الأعصاب السمبثاوية (العاطفية)، وأن الأخيرة نقلت هذا الإيعاز إلى الدماغ، أو أن المستقبلات العصبية في الأذرع 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 هو مصدر خطره على حياة المرضى. ويقول العلماء اليابانيون من مركز علاج السكري التابع للجامعة توهوكو إن تسليط الموجات الصوتية على الساعد لمدة 20 دقيقة يخفض ضغط الدم بشكل ملحوظ.

أجرى الباحث كاتسونوري نونوغاكي وفريق عمله تجاربهم على 212 مريضاً يعانون من ضغط دم سكري2- من النوع الذي يقوم العلاج، ويعاني هؤلاء المرضى كثيراً بسبب ضعف مقبول الحمية وبرمجة الغذاء والعقاقير على مستوى الغلوكون في دمائهم. قسم نونوغاكي وزملاؤه المرضى في أربع مجاميع، وهم يجرّون تجربة تأثير الموجات الصوتية على ضغط الدم. تمت معالجة المجموعة الأولى بموجات صوتية ضعيفة من تردد 880 كيلوهرتز لمدة 20 دقيقة على الساعدين، وتمت معالجة المجموعة الثانية بموجات أضعف من تردد 500 كيلوهرتز بالطريقة نفسها.

احتفظ الباحثون بالمجموعتين الثالثة والرابعة كمجموعتي مقارنة، وتلقى المرضى فيها علاجاً كاذباً (بلاسيبو)، بمعنى توجيه جهاز كاذب بضوء نحو ساعدهم، ولكن من دون موجات صوتية. وكانت النتيجة أن الموجات الصوتية أدت إلى خفض ضغط الدم في المجموعتين الأولين بشكل ظاهر، وعُبر المرضى عن ارتياحهم للنتيجة.