

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. 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 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 القائمة مستقيماً فقط أثناء ممارسة حياتك اليومية قد تسدي عضلات بطنك خدمة هائلة.

«العربية نت : من منا لا يحلم بطن مسطح ومشدود، إلا أنه غالباً ما نقشل في الحصول عليه لاعتقادنا 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 تتفن أثناء الوقوف كي لا تترهل عضلاتك، قف مستقيماً مشدوداً! طريقة الحصول على وقفة مستقيمة هي بوضع كل من الكتفين، الخذخين والركبتين والكاحلين على استقامة واحدة. احتفظ بكتفك مفرودين كأنهما قميم معلق على علاقة، حافظ على توزيع وزنك على قدميك وكعبيك.

2 – مرّن جسمك بالكامل: لا تنحصر تفكيرك بأشدة 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 الانقباض 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 – ركعة 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 تبيّن أن لديهن قدرأ 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؛ يجدر بنا تذكر أن لديهم ما يمكن تسميته «حصلاً 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 أكبر من التفاعل مع من حولهم، وذلك بقليل من التشجيع؛ كان يطلب منهم النظر إلى الأمور من الزاوية التي يراها منها الآخرون.

وفي ضوء كل هذه الاستخلاصات وأنفسهم – وبشكل مبالغ فيه – عن شكوكهم عميقة الجذور في قدراتهم، عبر الإقدام على تصرفات ربما يبدون خلالها شديدَي الاعتداد بأنفسهم وكذلك من خلال سعيهم لسرقة الأضواء التحول إلى محور الاهتمام، تزيد الاحتفالات – على المدى البعيد – بالأبطال بلاه حسناً في الحياة؛ خاصة إذا ما تحولت مجرياتها لتمضي في اتجاه معاكس لهم.

الداخلي في الاتصال بالمنطقة ذات الصلة بمشاعر مكافأة الذات»، ربما يجعل من الصعب على النرجسيين التفكير بإيجابية في ذواتهم، وقد يفسر ذلك السبب الذي يحدو 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 عدم 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 مواقف 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 مزعجة لهم في حياتهم».

جداريتان متجاورتان – يُقال إنهما لفنان الرسم على الجدران لوشسكس – إحداهما لصورة ذاتية «سيليقي» عارية وسيئة الصيت التقطتها كيم كاردشيان لنفسها، والأخرى لـ«دونالد ترامب».

وبشكل هذ – على وجه الخصوص 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 تساورهن، وأخذ عبء 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).

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

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

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 محوئتهم.

وأظهرت الدراسة التي نشرت في وقت سابق من العام الجاري أنه كلما سجل المبحث درجات أعلى في الاستبيان الهادف للكشف عن مدى نرجسيتهم؛ قلت الألسجة الضامة التي تربط بين منطقة وسط القشرة المخية، 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

«إيلان ت : ربما يكون بوسعنا جميعاً التعرف على 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 متضخم للغاية باهميتهم وقدراتهم، ممزوجة باستخفاف تنسب بالآخرين من حولهم. ويُسمى علماء النفس أولئك الأشخاص «النرجسيين»، نسبة إلى شخصية من عالم الأساطير الإغريقية، لشاب يُدعى «نرجس» أو «نرسيسوس»؛ وقع في حب نفسه عندما رأى انعكاس وجهه في مياه إحدى البحيرات.

وعندما يقابل المرء مناً شخصيةً على هذه الشاكلة، يمكن أن يفتته في البداية ما تتسم به من تباه مفعم بالصلف والإدعاء، 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 بالخطرسه وتثير الإزعاج، وهو أمر مفهوم في حالة حدوثه.

لكن بعض نتائج الدراسات، التي أجريت حديثاً في هذا المضمار، تشير في 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 المثنية، التي تشير إلى أن الكثير من النرجسيين، يعاونون بحق من تدن مزمن 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 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 للقاتمين على الدراسة إن لديهم إحساساً عالياً باحترام الذات والثقة في النفس، ثبت عبر الاختبارات المعملية أنهم يسارعون للغاية في الربط بين مفردات تعبر عن ذواتهم مثل «أنا» و«خصني» و«نفسي»، وبين كلمات ذات سمت حزين مثل «الآلم»، و«العذاب» و«الموت».

ومن بين الطرق المبكرة الأخرى، التي كشفت عن مدى الهشاشة الداخلية للنرجسيين، وسيلة يُطلق عليها اسم «تقنية خط الأنابيب الومهي»، 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 يُوصلون 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» أن 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 والتدليل 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 تغيير 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 جانبية واختلاطات، كالتى تسببها العقاقير، ناهيك عن ارتفاع سعر هذه الأدوية. المهم 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 السيمبثاوي 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 (العاطفية)، وقال العلماء إن الجهاز العصبي السيمبثاوي (العاطفية)، وأهم هذه العوامل هي: النشاط المفرط للجهاز العصبي العاطفي (السيمبثاوي)، ومقاومة الأنسولين، والتشوهات 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 الحصول على تلك الموجات الصوتية 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 العلاج كان منخفض بشكل جيد. 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، 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 السيمبثاوية (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 احتفظ الباحثون بالمجموعتين الثالثة والرابعة كمجموعتي مقارنة، وتلقى المرضى فيها علاجاً كاذباً (براسبيو)، بمعنى توجيه جهاز كاذب بضوء نحو سواعدهم، ولكن من دون موجات صوتية. وكانت النتيجة أن الموجات الصوتية أدت إلى خفض ضغط الدم في المجموعتين الأولين بشكل ظاهر، وبُعث المرضى عن ارتياحهم للنتيجة.

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 مطلقاً. ويجب أن يقل مؤشر كتلة أجسامهم عن الخمسة والنمانيين على المقياس المتوي ويجب أن يمارسوا نشاطاً يتراوح بين المتوسط والقوي وهو ما لا يقل عن 60 دقيقة يومياً. ويجب أن يتبعوا حمية صحية وأن يكون إجمالي معدل الكوليسترول لديهم أقل من 170 ملليغراما /ديسيليتر وأن يكون ضغط الدم أقل من 90 ملمبتراً زئبقياً وأن يكون معدل السكر في الدم أقل من 100 – 140 ملغم /دسل.

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 اطعمة 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.

المعايير السبعة لقلب طفل سليم ومعافى