

كيف تتعامل مع .. النرجسيين؟

تشمل مؤشرا صحيا لكتلة الج
نشاط بدني كاف، وعدم التخزين،
غذائي صحي والحفاظ على مع
للكوليسترول، وضغط الدم والسكر
أهمية النظام الغذائي والنشاط البد
وللتدليل على أهمية النظام الغذائي

وقال الباحثون إن هذا «العجز الداخلي في الاتصال بالمنطقة ذات الصلة بمشاعر مكافأة الذات»، ربما

واكتشف الباحثون أن الطالبات

فإذا لم يُعوض هؤلاء النرجسيون أنفسهم - وبشكل مبالغ فيه - عن شكوكهم عميقة الجذور في قدراتهم، غير الإقدام على تصرفات ربما يبدون خلالها شديدي الاعتدال بأنفسهم وكذلك من خلال معيهم للبرسنة والأضواء والتحول إلى محور الاهتمام، تزيد الاحتمالات - على المدى البعيد - بأن يُبلوا بلاءً حسناً في الحياة؛ خاصة إذا ما تحولت مجرياتها لتُضاهي اتجاه مُعاكس لهم.

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 تسدى عضلات بطنك خدمة هائلة.



اعتبر نونو غاكي نجاح معالجة ارتفاع ضغط الدم السكري بالوجبات الصوتية دليلا جديدا لكل أشكال ضغط الدم العصبي أمام العقاقير وخيارات العلاج الأخرى. حتى هنا إلا أعراض جانبية أو اختلاطات، كالتقيؤ، كانت تعيق ناهيك عن ارتفاع ضغط الدم الأوديوي. إضافة إلى أن مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم تزداد مع السن بالعلاقة مع السكري والبدانة، ويمكن أن يكون العلاج بالوجبات الصوتية دليلا مناسباً لأصابت الأطفال التي لا تتحمل العقاقير. وقال العلماء إن الجهاز العصبي السيمتائي يلعب دوراً مهمي في نشوء ضغط الدم العالي عند الأطفال. وكما هي الحال البالغين صار العلماء ينعون إصابة الأطفال بارتفاع ضغط الدم إلى العوامل نفسها التي ينسبونها إلى إصابات البالغين، وأهم هذه العوامل هي: النشاط المفرط للجهاز العصبي العاطفي (السمتائي)، وقاومة (الانسحابي)، والشهوات العاطفية في بنية ووظيفة الأعصاب الدموية. امراض الأعصاب وغیرها.

احتفظ الباحثون بالجموعتين الثالثة والرابعة كمجموعتي مقارنة، وتلقى المرضى فيها علاجاً كاذباً (بلاسيبو)، بمعنى توجيه جهاز كاذب يضيء نحو أسنانهم، ولكن من دون موجات صوتية. وكانت النتيجة أن الموجات الصوتية أدت إلى خفض ضغط الدم لدى المجموعتين الأولين بشكل ظاهر، وغير المرضى أن يرتابحاهل للنتيجة.

المعايير السبعة لقلب طفل .. سليم ومعافى

ووجدت شينبيرجر وزملاؤها أن نحو ثلثي
الراهقين الأميركيين أصبحوا أنهم جربوا أو
تدافعوا للزنا الفاحش وكان هذا المعدل أعلى بالنسبة
للبنات. ويقول البيان الجديد إنه يجب
على الأطفال ألا يجربوا السجائر أو يدخنوا مطلقاً.
ويجب أن يقل مؤشر كتلة أجسامهم عن الخمسة
والعشرين على المقياس المتوي ويجب أن يمارسوا
الرياضة بين المتوسط والقوي وهو ما لا
يقتضي أن يتبعوا حمية
صحية وأن يكون إجمالي معدل الكوليسترول
أقل من 170 ملغراماً/ديسليتر وأن يكون
ضغط الدم أقل من 90 ملليمتراً زئبقياً وأن يكون
مستوى السكر في الدم أقل من 100 - 140 ملغم/
ديسليتر.

البديني، قالت الدكتوراة جوليا ششتينبر جريبير: «بعضي البيان ومجموعة أمراض قلب الأطفال في جامعة مينيسوتا هي مينيابوليس إن «السبب» الأساسي في عدم تمتع الأطفال بشاردين قلب صحبة هو النظام الغذائي والنشاط البدني». «الأطفال أوصحت أن نحو 91 في المئة من الأطفال الأميركيين نظامهم الغذائي سيئ، لأنهم يستهلكون الأطعمة ومشروبات سكرية.»

ودورها افتت الجمعية إن أن نحو نصف الدكتوراء ثلث الإناث فيما بين السادسة والحادية عشرة هم فقط الذين يبلون الحد الأدنى الموصى به من حجم النشاط البدني يوميا والذي يبلغ 60 دقيقة.

قال الاحتمال وصول من هم بين سن 16 و19 عاما هذا الهدف.