

## 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، الخذزين 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 الطقة: قف وقدمك متلاصقتان والذراعان مفرودتان كجناحي الطائرة. أخرج

ذفيراً عميقاً وارفع ساقك 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 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 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 نونوغاكي إن تسليط الموجات الصوتية على الأذنغ أدى إلى خفض ضغط الدم، وتقليل عدد نبضات القلب، بعد فترة وجيزة، لكنهم لا يعرفون كيف حصل ذلك، وسيدرسون 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 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 انخفض بشكل غير مؤثر أو إن بقي مرتفعاً. كانت النتائج أفضل في مجموعة ال500 كيلوهيرتز، وسبب هذا مجهول أيضاً.

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 جانبية 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 السميتاوية (العاطفية)، وأن الأخيرة نقلت هذا الإيعاز إلى الدماغ، أو أن المستقبلات العصبية في الأذرع نقلت الموجات الصوتية إلى مستقبلات أخرى في عضلات القلب.

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 توكيو 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 شديدَي الاعتدال بأنفسهم وكذلك من خلال سعيهم لسرقة الأضواء والتحول إلى محور الاهتمام، تزيد الاحتمالات - على المدى البعيد - بالألأيلوا بلاءً عسيري في الحياة، خاصة إذا ما تحولت مجرياتها لتمضي في اتجاه مُعاكسٍ لهم.

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

## 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 أدبه 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.

وبشكل هذا - على وجه الخصوص أكبر من سواهم من شعورهم بالضيق حينما كانوا يمارسون لعبة جماعية على الكمبيوتر، يُطلق عليها اسم «الكرة الحاسوبية» أو «الكرة الافتراضية».

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

«لوشسكس» من مدينة ملبورن الاسترالية، وقد نفذها كرد فعل على مشاحنة دارت عبر وسائل الإعلام بين المغنية وكاتبة الأغاني تابلور سويغت ونجمة تليفزيون الواقع كيم كارديشان

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 أدمغتهم بجهاز الأشعة، حينما كانوا يمارسون لعبة جماعية على الكمبيوتر، يُطلق عليها اسم «الكرة الحاسوبية» أو «الكرة الافتراضية».

ورغم أن المحوئين النرجسيين 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 أعلى مرتفعة على نحو غير معتاد في مناطق معينة في الدماغ سبق وأن ربط بينها وبين الإحساس بالذنب وواقع 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 محوئتهم.

وأظهرت الدراسة التي نُشرت في وقت سابق من العام الجاري أنه كلما سجل المحوئ 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 محوئتهم.

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

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

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

«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:

«إيلاف نت»: ربما يكون بوسعنا جميعاً التعرف على مَنْ من الأشخاص الذين يعيشون بينما يسعى لنيل الاهتمام يشتى 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»؛ وقَّع في حب نفسه عندما رأى انعكاس وجهه في مياه إحدى النجيرات.

وعندما يقابل المرء مناً شخصية على هذه الشكالة، يمكن أن يفقته 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 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 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 في مستوى احترامهم لأنفسهم وتقئهم 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 شديدَي النرجسية؛ ممن قالوا للقايمين على الدراسة إن لديهم إحساساً عالياً باحترام الذات والثقة في النفس، نُبتت 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 المتبكرة الأخرى، التي كشفت عن مدى الهشاشة الداخلية للنرجسين، وسيلة يُطلق عليها اسم «تقنية خط الأنايب الوممي»، وبموجب هذا الأسلوب، يتم توصيل مجموعة من المحوئين بأجهزة لقياس المؤشرات الفسيولوجية، بعدما يُقال لهم إنهم ستكشف عما إذا كانوا صادقين أم كاذبين.

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

## 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 مطلقاً. ويجب أن يقل مؤشر كتلة أجسامهم عن الخمسة ونشاطهم 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 ملغم/دلي. ويجب أن يكون ضغط الدم أقل من 90 ملمبترًا 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 أطعمة ومشروبات سكرية».

بدورها لفتت الجمعية إلى أن نحو نصف الذكور وثلث الإناث فيما بين السادسة والحادية عشرة هم فقط الذين يلجون الحد الأدنى الموصى به من حجم النشاط البدني يومياً والذي يبلغ 60 دقيقة. وقل احتمال وصول من هم بين سن 16 و19 عاما لهذا الهدف.

تتضمن 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