

## الفصل الحادي عشر:

## قضايا خاصة بالرجال بعد الأربعين

جاءت زوجة كوينسي لرؤيتي. فقد كانت قلقة لأن كوينسي أخذ فجأة يتصرف بطريقة غريبة - كان يريد شراء سيارة رياضية حمراء، وبدأ بارتداء نظارات شمسية. كما أنها وجدت فوق الطاولة التي يعمل عليها في المرأب دليلاً مصوراً للقفز الحر. وتساءلت إيفي: «ماذا يحدث له؟ أهذا منتصف العمر؟».

كان كوينسي في السادسة والأربعين من عمره؛ لذا طمأنتها بأن جزءاً كبيراً من المشكلة سببه، على الأرجح، منتصف العمر. ثم سألتها بضعة أسئلة حسية دقيقة قدر المستطاع، فعلمت أن كوينسي واجه في الشهور الأخيرة بضع «حالات من الإخفاق» في غرفة النوم، لكنه لم يكن راغباً في التحدث معها عن حالات الفشل تلك. وبدأ على العموم مكتئباً إلى حد ما.

قالت إيفي: «يبدو أن عمله يسير على أحسن ما يرام، لكنه عندما يكون في البيت يغلب عليه التذمر والنكد معظم الوقت، وأعتقد أن هذا ما يحصل في العمل أيضاً، وهو ليس كذلك حقاً؛ إذ إنه في العادة رجل مرح ومتفائل جداً. وإنني أحاول أن أفهم إذا كان مريضاً وبجاجة لاستشارة طبيب، أو أن المسألة لا تعدو مجرد تقدمه قليلاً في العمر،

وأنه بحاجة للالتحاق ببرنامجك الرياضي، أم يحتاج إلى المزيد من الإلهام والإكثار من الذهاب إلى الكنيسة». ضحكت وأجبتها: «من المرجح أنه يحتاج إلى الثلاثة!».

إنني أوصي بقوة بأن يقوم كل رجل بإجراء مجموعة من الاختبارات الطبية الأساسية، حينما يصل إلى منتصف العمر، وبذلك يعرف «الأرقام» التي يجب أن يتعامل معها عندما يتعلق الأمر بالاهتمام باللياقة البدنية والغذائية. كذلك هناك عدة مشكلات طبية تظهر في منتصف العمر، ولا يمكن اكتشافها قبل هذا الوقت. ويمكننا معرفة المشكلات الطبية هذه بوساطة تحليل الدم والفحص السريري، حتى قبل أن يدرك الرجل تماماً الأعراض الأكثر وضوحاً.

من الفوائد العظيمة للحياة التي تتصف باللياقة الكاملة أنها تدعو الرجال أيضاً لإعادة تقويم لياقتهم العقلية والاتجاهية والعاطفية، التي تمنحهم المساعدة عندما تصل المسألة بشأن التقدم في السن إلى شعورهم بالإحباط أو فقدان الهمة والشجاعة. وثمة مفتاح واحد، للعديد من الرجال، يلائم الكثير من أبواب اللياقة ألا وهو «التستوستيرون».

### المحافظة على مستويات جيدة من التستوستيرون

عندما يكون لدى المرء كرش خفيف، ويشعر بانقطاع في النفس بعد صعود سلم، ونشاط عضلي قليل، ومشكلات جنسية، فإن هذا كله يمكن أن يرتبط بانخفاض التستوستيرون. فالرجل الذي يشعر بأنه لا يتمتع باللياقة، أو القدرة، أو الوسامة كما كان ذات مرة، قد يغدو مكتئباً وغير



راضٍ عن الحياة - بما في ذلك مواجهة صعوبات عاطفية في العلاقات، وتذمر عام، وافتقار للطموح والتوجه - وهذا يمكن أن ينحدر لوليباً إلى وهن العزيمة، وحتى إلى الحزن والكآبة.

ويبدو، لسوء الحظ، أن العلاقة بين مستويات التيستوستيرون والكآبة دورية؛ إذ يمكن أن يكون مستوى التيستوستيرون لدى الرجال الذين يعانون الكآبة أقل من المستوى العادي بنسبة 20%؛ إذ إن انخفاض التيستوستيرون يزيد من احتمال ظهور الكآبة، وهذه بدورها تخفض مستوى التيستوستيرون.

ولدى الباحثين في الطب مصطلح جديد لأولئك الذين تنشأ لديهم مستويات تيستوستيرون منخفضة: «متلازمة الذكر سريع الغضب أو الانفعال». وقد يكون هذا المصطلح طريقة لطيفة لقول: «أزمة منتصف العمر».

والحقيقة أن مستويات التيستوستيرون تبدأ في الانحدار ببطء بعد أن يصل الرجل إلى العشرين، لكن الانخفاض يصل إلى مستويات ملحوظة في منتصف العمر.

ما هي النتائج الفعلية للتيستوستيرون المنخفض؟

- إذا كان التيستوستيرون منخفضاً يصعب على الكتلة العضلية الإنجاز والبقاء، والنتيجة المزيد من الضعف والترهل.
- لدى الدماغ «مستقبلات للتيستوستيرون»، ويمكن أن يتأثر المزاج إذا كان التيستوستيرون منخفضاً جداً. والنتيجة المزيد من الكآبة والقنوط.

- يمكن أن يكون من أعراض التيستوستيرون المنخفض انخفاض الدافع الجنسي والقذف قبل الأوان، بالإضافة إلى العجز العرضي. والنتيجة أداء جنسي أضعف أو رضا أقل.

من الذي يعرف ما هي استجابة رجل يائس ومترهل ومستاء جنسياً على الحياة؟ الاحتمالات سلبية بقدر معرفتي.

### تمييز التيستوستيرون المنخفض

كيف يمكنك أن تعرف إذا كان التيستوستيرون لديك منخفضاً؟ يمكن قياس مستويات التيستوستيرون بوساطة اختبارات اللعاب والدم. وتتوافر اختبارات اللعاب عبر مصادر عديدة بما في ذلك تلك الموجودة على الإنترنت، مثل: [www.hrtexperts.com](http://www.hrtexperts.com) وتأكد من إجرائك الاختبار الذي يقيس كلاً من التيستوستيرون الكلي والحر - يتراوح المعدل الطبيعي للتيستوستيرون الحر بين 350 - 1230 نانوغرام في الديسيلتر - وهو الشكل الأكثر نشاطاً من التيستوستيرون. وإذا أجريت الاختبار في المنزل فيجب أن تتذكر بأن مستويات التيستوستيرون تنخفض في المساء؛ لذا عليك أن تأخذ عينة من تحاليل الصباح والمساء، والعدد المفضل لدى الأطباء كافة يكون فوق 700.

هنالك أيضاً استبيان أساسي معروف باسم استبيان جامعة القديس لويس لنقص الأندروجين لدى الرجال المتقدمين في السن (ADAM)، ويحتوي هذا الاستبيان على الأسئلة العشرة الآتية:

1- ألدك نقصان في الشهوة الجنسية (الدافع الجنسي)؟

- 2- أتعاني انخفاض الطاقة؟
  - 3- ألدك نقصان في القوة و/أو التحمل؟
  - 4- أفقدت الذروة؟
  - 5- ألاحظت نقصاناً في «متعة الحياة»؟
  - 6- أنت حزين و/أو نكد ومتذمر؟
  - 7- ألدك انتصاب أقل قوة؟
  - 8- ألاحظت تدهوراً في قدرتك على القيام بالألعاب الرياضية؟
  - 9- أتغط في النوم بعد العشاء؟
  - 10- ألدك منذ عهد قريب تدهور في أداء عملك؟
- (الدكتور جون مورلي: قسم طب الشيخوخة، جامعة القديس لويس مدرسة الطب، سانت لويس ميسوري 63104)
- إذا أجاب أي رجل بنعم على السؤال واحد أو سبعة، أو بنعم على ثلاثة على الأقل من الأسئلة الأخرى، فمن المرجح أن التيستوستيرون لديه منخفض.
- إضافة إلى ذلك، يميل الرجال الذين لديهم انخفاض في التيستوستيرون إلى الغضب في الحوادث العادية، ويقل استمتاعهم بالحياة. ويمكن أن تبدو الحياة مثل عمل شاق لا نهاية له - تيار لا ينتهي من المستويات والالتزامات بدلاً من أن تكون رحلة ممتعة.

## عشرة أشياء للمساعدة على زيادة التستوستيرون

يجب أن يكون هدف الرجال الذين وصلوا إلى منتصف العمر بذل كل ما في وسعهم لزيادة التستوستيرون. وهنا بعض الأشياء التي تبين أنها فاعلة في هذا الخصوص:

1- اخفض مستوى الإجهاد في حياتك. يمكن أن يسبب الإجهاد في انخفاض التستوستيرون.

2- ابقَ تنافسياً. يمكن للتنافس، حتى وإن كان بالهتاف لتشجيع أحد الفرق الرياضية أن يزيد مستويات التستوستيرون على الأمد القصير. ولا تعني المنافسة بالضرورة الحرص الشديد على الربح بأي ثمن الذي يمكن أن يكون مجهداً. بل إنها تعني بقاء الطموح الذي يمكن أن يترجم إلى «ضع الأهداف وابقَ في المسعى السريع للوصول إليها. والواقع أن أولئك الذين يواجهون التحديات الجديدة، يتنافسون ضد الوضع الراهن في حياتهم الخاصة، وما فيه من بلادة وخمول. وذلكم هو المنتج الصحي الذي ينشأ عن المنافسة.

3- اعرف وزنك. وخصوصاً النسبة المئوية للدهون من وزنك بالنسبة للمعدل الصحيح. ويميل الرجال الذين لديهم أكثر من 30% فوق الوزن المثالي لجسمهم، إلى أن يكون لديهم هبوط كبير في التستوستيرون.



4- في سبيل خسارة الدهون. تأكد من محافظتك على التغذية الجيدة؛ إذ إن مجرد التقليل من السعرات الحرارية لا يكفي. وأولئك الذين يصومون من أجل فقدان الوزن يتجهون إلى أن يخسروا من العضلات القدر نفسه الذي يخسرونه من الدهون، كما أنهم يواجهون وقتاً من الشراهة بعدما أسموه حميتهم، وهذا يمكن أن يكون أشد ضرراً لمستوى التيستوستيرون، مما إذا لم يصوموا أساساً.

يتصف موضوع الدهون في حمية الرجال الذين تجاوزوا منتصف العمر بأنه مخادع نوعاً ما. فجسم الرجل يصنع التيستوستيرون من الكولسترول. لكن زيادة الكولسترول ضار للقلب. ويبدو أن التوصية العامة للرجال أن يواصلوا تناول لحم البقر الخالي من الدهن، ولحم الغنم، ومنتجات الألبان قليلة الدسم، وأقل كمية من الزبدة، واستخدام زيت الزيتون والخل للسلطات. وتناول حفنة من المكسرات يومياً، ثم الابتعاد عن الدهون المهدرجة والمعجنات والحلويات والبطاطا المقلية وأكثر وجبات الطعام الجاهزة.

5- حافظ على توازن جيد بين البروتين والكربوهيدرات. تؤدي زيادة البروتين في الحقيقة إلى تخفيض مستويات التيستوستيرون. لكن الإقلال منه يؤدي إلى النتيجة ذاتها، وفيما يتصل بالكربوهيدرات الجيدة فإنها توجد في الفاكهة والخضراوات، فحاول أن تتناول بعضها في كل وجبة طعام صغيرة في اليوم.



6- امتنع عن الكحول، يؤدي الكحول إلى إيقاف خسارة الدهون. كما أنه يخفض مستوى التيستوستيرون بصورة أسرع من أي مادة أخرى. ويقلل على المدى البعيد من حساسية الخصيات للهرمون المكون للجسم الأصفر الذي يحفز الخصية لإنتاج التيستوستيرون. وبكلمات واضحة: يخفض الكحول تصنيع التيستوستيرون في الجسم.

7- استمر في التدريب على الأثقال. يعد القيام بالتمارين الرياضية باستخدام الأثقال أو تمارين المقاومة مسألة مهمة جداً للرجال بعد منتصف العمر. والأخبار العظيمة بشأن التمرين ومستويات التيستوستيرون أن قضاء ثلاث ساعات أو أكثر في التمرين القوي أسبوعياً واكمه ارتفاع في مستوى التيستوستيرون بنسبة 11%! ونحن هنا لا نتحدث عن تمرين معتدل، مثل المشي. فالتمرين يجب أن يكون قوياً.

وتتصف بعض التدريبات الروتينية في تمارين الأثقال بأنها أفضل من سواها.

وفيما يلي الروتين الأكثر فاعلية الذي وجدته في أبحاثي: تمارين بالأثقال تتضمن حركات تشغل مجموعة من المفاصل مثل الضغط بالساقين، والضغط على المقعد، والتجذيف جالساً، وسحب البكرة. 5 مجموعات x 5 مرات تكرار للحركات (مع دقيقة استراحة بين المجموعات) وحين تتمكن من تكرار الحركات الخمس كاملة ضمن المجموعات الخمس أضف خمسة أرباط إلى الأوزان.

ومن الطبيعي أن مثل هذا الروتين ليس هو ما يجب أن تبدأ بالعمل به غداً. فاعمل مع مدرب جيد يستطيع أن يعرض لك الأسلوب الصحيح لأداء كل تمرين. وإن تكرار التمرين عشر مرات بأسلوب جيد أفضل من أربعين مرة غير متقنة. وقد تحتاج إلى عدة أشهر لتصل إلى المستوى القوي الأقصى الذي يتطلبه تحسين مستوى التستوستيرون. كما أوصي بالعمل مع مدرب يفهم أهمية المزاوجة بين التمرينات التي تتصل بمجموعة العضلات الكبيرة، وتلك التي تتصل بمجموعة العضلات الصغيرة.

وهناك علاقة مباشرة بين مقدار ضخامة العضلة التي تنشط في أثناء الجلسة التدريبية لتمرينات المقاومة وتركيز التستوستيرون في الدم.

8- لا تأكل من منتجات الصويا. وفي بعض الأحيان، ينصح الرجال في منتصف العمر بتناول بروتين الصويا؛ لأنه يرتبط بخفض خطر مرض القلب وبعض أنواع السرطان. بيد أن دراسات أخرى أظهرت أنها تخفض مستويات التستوستيرون، ويمكن أن تعرقل الوظائف الطبيعية للغدد الصم.

وهناك اختلاف بين الرجال والنساء فيما يتصل بموضوع الصويا. فقد تبين أن للصويا تأثيرات مفيدة لدى النساء اللواتي يعانين سن اليأس (في منتصف العمر) - حيث قللت من الأعراض المرتبطة بسن اليأس. لكن تلك التأثيرات نفسها لا تصح بالنسبة للرجال. وإذا كنت تتناول مخيض البروتين بنهم، بوصفه جزءاً من برنامج لياقتك الغذائية، فقم باختيار مسحوق بروتين أساسه ليس الصويا.



9- تأكد من حصولك على مقدار كافٍ من الزنك (التوتياء)؛ إذ أظهرت الدراسات الطبية العديدة أن التوتياء تساعد على رفع مستويات التستوستيرون. وتوجد التوتياء في اللحم من خاصة البقر (ستيك سورلوان)، ولحم الخروف، والديك الرومي، والمحار. وإذا كنت لا تتناول هذه الأطعمة بصورة منتظمة، فإن تناول المكملات الغذائية التي تحتوي على الفيتامينات والتوتياء يمكن أن يكون عوناً لك (تناول مكمل غذائي يحتوي على خمسين ميلغراماً أو أقل من التوتياء؛ لأن زيادة التوتياء يمكن أن تتدخل في استقلاب النحاس). وثمة عدة مكملات غذائية تحتوي على المغنيسيوم وفيتامين بي 6 إلى جانب التوتياء.

10- شدد في تمريناتك على التدريب بالأثقال، لكن قم كذلك ببعض التمرينات الهوائية المفيدة للقلب والرئتين والأوعية الدموية. ويوصي معظم المدربين بإنفاق قرابة تسعين دقيقة في الأسبوع بالتمرينات الهوائية (أيروبيكس)، مع استراحة مدة يوم أو اثنين في الأسبوع بين الجلسات التي مدتها نصف ساعة. وبعبارة أخرى، يمكنك القيام بالتدريبات الرياضية الهوائية مدة نصف ساعة ثلاث مرات في الأسبوع، أو تلك التي تستغرق خمساً وأربعين دقيقة مرتين في الأسبوع. ويمكنك أن تقوم في الأيام الأخرى بالتدريب على الأثقال في دورة من ستة أيام.

إضافة إلى ذلك، بالرغم من أن التمرين يعد من أفضل الطرق لرفع مستوى التستوستيرون والحفاظ عليه مرتفعاً. لكن إياك والمبالغة في

التمرين. بل حافظ على التوازن بين التمرينات الهوائية والتدريبات بالأثقال،  
ولسوف ترى النتيجة التي تصبو إليها: زيادة إجمالية في التيستوستيرون.  
أخيراً، لا تتوقع أن تصل إلى هذه النتيجة بعد أسبوع واحد من التمرين،  
وتناول الأطعمة الصحية! فامنح نفسك - على الأقل عشرة أسابيع.

## المشكلات الكبرى الأخرى التي يعانيتها الرجال

هناك مشكلات بدنية أخرى عديدة يعانيتها الرجال بعد أن يصلوا إلى  
منتصف العمر، لكن الأخبار الجيدة مفادها إذا قام المرء بتلك الأشياء  
العشرة التي حددناها آنفاً، فإن الكثير من هذه المشكلات سوف تزول  
أو تتضاءل. وهذه بعض النظرات المعمقة، على أي حال، نحو عدد من  
المشكلات التي تتكرر دورياً لدى الرجال الذين بلغوا منتصف العمر، وليس  
لدى النساء اللواتي بلغن منتصف العمر.

### ألم أسفل الظهر:

ترتبط مشكلة ألم أسفل الظهر في أغلب الأحيان بحمل وزن زائد حول  
الخصر. فإذا قمت بتناول الأطعمة الصحية وإجراء التمرينات الرياضية  
والامتناع عن الكحول، فلسوف يكون لديك خصر مقاسه أصغر، ومن  
المرجح، أن يغدو ألم أسفل الظهر أقل. فإذا كنت تعاني آلام أسفل الظهر،  
فافحص طريقتك في رفع الأشياء. وتأكد من قيامك بتمرينات التمثيط!  
فالعديد من آلام أسفل الظهر سببها تقلص أوتار باطن الركبة، وهي  
العضلات الأكبر في جسمك، والضغط الذي تعانيه العضلات المستخدمة

في أداء الأعمال. فالقيام بتمارين التمطيط بانتظام لهاتين المجموعتين من العضلات يمكن أن يقلل ألم أسفل الظهر إلى أقصى حد.

### النوبات القلبية ومرض القلب:

حين تقوم بتلك الأشياء العشرة التي أدرجناها سابقاً للحفاظ على مستوى التيستوستيرون مرتفعاً فمن المحتمل أنك تقوم بأفضل ما تستطيعه لتجنب مشكلات القلب.

وإنه لمن الأهمية بمكان أن تتوقف عن التدخين إذا كنت مدخناً؛ إذ تبين أن الارتباط بين التدخين ومشكلات القلب مرتفع جداً لدى كل من الرجال والنساء. لكن ربما لأن معظم الدراسات قد أجريت على الرجال، كان الارتباط بين التدخين ومشكلات القلب أعلى لدى الرجال.

ويعد الضغط عاملاً رئيساً في النوبات القلبية القاتلة لدى أولئك الذين في منتصف العمر. فابذل أقصى ما يمكن لعلاج الضغط في كل مجال من حياتك؛ بدنياً وغذائياً واتجاهياً وفكرياً وروحياً، وإذا كان لديك ضغط دم مرتفع، فاعمل مع طبيبك على تخفيضه. وكذلك اعمل مع طبيبك على خفض الكوليسترول المرتفع لديك.

عندما يتعلق الأمر بصحة القلب، فإن العبارة القديمة «القليل كثير» تنطبق في أغلب الأحيان. ولذلك فإن اتباع أسلوب حياة فيه تقليل من الدهون، والجلوس الطويل، والضغط، والنيكوتين، والكحول، والقلق، والسلبية، والغضب، وكل شيء نعرف أنه مؤذٍ، يمكن أن يؤدي إلى التمتع

بصحة أكبر. وكما هو الحال دوماً، فإنني أحب التفكير في الجانب الإيجابي. فليكن مرامك الحصول على المزيد من أيام التغذية الجيدة، والتمارين، والسرور، والأصدقاء، والأهداف، والنوم والاسترخاء، والنضج الروحي.

### الصلع:

يعد الصلع مشكلة إذا جعلته أنت مشكلة. ولقد اكتشفت شيئاً رائعاً في سني عملي ببرنامج الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة، ألا وهو أن النساء لا يعرن الصلع أي اهتمام. في حين يميل الرجال إلى الانشغال بفقدان شعرهم أكثر من النساء. وعليك أن تعرف أنه ليس بمقدورك أن تفعل شيئاً لمنع الصلع - جُلَّ أنماط صلع الذكر محددة جينياً بصورة سابقة. وسواء اخترت اللجوء إلى الشعر المستعار أو زراعة الشعر فالأمر يعود إليك، لكن إنفاق الكثير من المال على المنتجات التي تدعي إبطاء الصلع أو إزالته إنما هو مضيعة للمال. وكل ما يمكنك القيام به المحافظة على صحة الشعر وفروة الرأس نظيفة، وبذلك تكون في حالة ممتازة.

### مشكلات البروستات:

تنزع مشكلة ضخامة غدة البروستات وسرطان البروستات إلى الظهور بعد منتصف العمر، لكن يمكن أن يصاب الرجال في الأربعينيات من أعمارهم بالتهاب البروستات. ومن المفيد معرفة ما يتضمنه ذلك.

إن البروستات غدة على هيئة جوزة توجد لدى الرجال، تقع مباشرة تحت المثانة وتحيط بالجزء الأعلى للإحليل -مجرى البول- ويبلغ طول

البروستات قرابة بوصة ونصف، وتبدو إلى حد ما أشبه بكعكة محلاة (دونات) في وسطها قشة (الإحليل). وتنتج غدة البروستات معظم السائل المكون للمني الذي يعد ضرورياً للتناسل.

هناك ثلاثة اضطرابات رئيسة للبروستات: سرطان البروستات وتضخم البروستات (يدعى في الحقيقة تضخم بروستاتي حميد أو BPH) والتهاب البروستات. ويستخدم اختبار PSA لاكتشاف سرطان البروستات. وتشتمل أعراض تضخم البروستات على ضعف تدفق البول، ومشكلات تتعلق بالبدء بالتبول وإيقافه، وتبول ليلي مفرط، وحاجة ملحة للتبول. أما التهاب البروستات فيحدث عادة لدى الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين خمس وعشرين وأربعين سنة. وتتضمن أعراضه: تبولاً متكرراً، وحرقة في أثناء التبول، وقذفاً مؤلم، وتبولاً ليلياً مفرطاً ومشكلات تتعلق ببدء التبول وإيقافه.

ولقد أظهرت الدراسات أن الرجال الذين يتناولون أكثر من مئة غرام من الدهون في اليوم يزداد لديهم خطر الإصابة بسرطان البروستات بنسبة 50%. ولذلك للوقاية من سرطان البروستات يجب الامتناع عن تناول الدهون وتجنب الإفراط في تناول الدهون المشبعة الموجودة في اللحم، وجلود الدواجن، والجبن، والزبدة، والحليب كامل الدسم، والمثلجات، والأطعمة المقلية والمايونيز والدهون العديدة غير المشبعة التي توجد في أكثر الزيوت النباتية (بما في ذلك الصويا، والقرطم (العصفر) ودوار الشمس).

ويتعين على أولئك المهتمين بتحسين صحة البروستات أن يتناولوا الكثير من مانعات التأكسد مثل الشاي الأخضر، ويزيدوا استهلاكهم للألياف. وينصح إخصائيو التغذية بتناول المواد الآتية للحفاظ على البروستات بصحة جيدة: فيتامين E، والسلينيوم، وفيتامين D، وأنزيمات مساعدة مثل Q10. وحامض الليبيك، أما المكملات الغذائية المفيدة لمن يعانون تضخم البروستات فهي: البلميط المنشاري (نوع من النخيل)، والبيتا - سيتوستيرول، وخلاصة شجرة الخوخ الأفريقي التي تقلل من احتقان البروستات، وجذر نبات القراص، والتوتياء.

### سرطان القولون:

تعد أورام القولون وسرطان القولون من المشكلات الخطيرة التي تنزع إلى أن ترتبط بالرجال الذين في الأربعينيات من أعمارهم. فقم بإجراء اختبار أساسي للقولون عندما تبلغ الأربعين، وبعد ذلك قم بإجراء اختبارات دورية؛ إذ إن سرطان القولون يمكن أن يعالج بصورة فاعلة إذا تم تشخيصه باكراً.

### مرض السكر من النوع الثاني:

إن أفضل الخطوات الوقائية التي يمكنك القيام بها لمواجهة مرض السكر من النوع الثاني أن تكون متمتعاً باللياقة الغذائية والبدنية! لذلك فإن تناول الأطعمة الصحيحة في الأوقات الصحيحة بكميات صحيحة صيغة مناسبة لجعل معدل السكر في الدم مستقراً. كما أن التمرين مفيد جداً لإبقاء مستويات سكر الدم منتظمة.



## العبارات الإيجابية بشأن ذكورتك

أنت رجل، وذكورتك تخضع لتعريفك الشخصي الخاص، وفي جُلّ الحالات، لن تكون بحاجة لمخاطبة نفسك بعبارات إيجابية بشأن رجولتك. بل قد تحتاج لقول بعض العبارات الإيجابية بصوت مسموع بشأن أشياء معينة تريد إنجازها استجابة لقضايا عديدة تخص الذكور فقط. فأضف تلك العبارات الإيجابية التي وضعتها في المجالات الأخرى من نجمة اللياقة.

### العبارات الإيجابية الخاصة بالذكور:

- 1- (أنا) متواضع.
- 2- (أنا) زوج جيد.
- 3- (أنا) مليء بالعواطف.
- 4- (أنا) صديق جيّد.
- 5- (أنا) مسامح.
- 6- (أنا) أب جيد.
- 7- (أنا) مستمع جيد.

حقيقة الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة

إنه لأمر رائع أن تكون رجلاً