



ضوضاء الصيف يؤدي

■ تهدد مصادر الضوضاء المختلفة ومنها حركة المرور التى لا تنقطع على مدار الساعة في المدن الأميركية المكتظة وكذلك المفرقعات التي تطلق خلال الاحتفالات ويخاصة في الصيف بفقدان السمع

على شكل مفرقعات أو ضجيج محركات سيارات

وأضاف كوفين إن قوة هذه الأصوات تتراوح ما بين ٩٠ و ١٤٠ ديسيبل "وحدة قياس الأصوات

وقال مدير عيادة السمع في جامعة و لاية إنديانا دافيد كوفين إن الضوضاء المُؤذية للسمع قد تكون ومركبات في الطرق العامة أو أصوات آلات قطع الأعشاب في الحدائق وحتى أصوات الموسيقي الصاخبـــة الَّتي تصدح في الشــوارع خلال الاحتفال

ومعدلات الضوضاء" وهذا قد يسبب الصمم.وقال

كوفين " إننا نعيش في مجتمع تزداد فيه الضوضاء

وتابع "نتعرض مع حلول فصل الصيف الحار للكثير من الأصوات التي قد تؤدي للفقدان الدائم للسمع" ولاحظ أن الشخص العادي يعتمر خوذة عند قيادة دراجة أو يضع حزام الأمان في سيارته ولكنه لا يفكر في حماية سمعه عند الذهاب إلى حفلة لسماع أغان وموسيقي الروك أند رول أو مشاهدة الألعاب النارية مثلاً. وذكرت دراسة صدرت مؤخراً عن المركز الوطني للإحصاءات الصحية إن نحو ١٥٪ من الأميركيين دون التاسعة عشرة من العمر يعانون من الصمم بشكل من الأشكال، ونصبح كوفين أخيراً الذين يجدون أنفسهم في أجواء ضجيج وصخب

وضع سدادات في آذانهم للوقاية من الصمم أو ما

وصفه بالتلوث السمعي خلال فصل الصيف.

الأولى يظهر على الشاشية برناميج تعليمي ■ أصبح بمقدور عشاق ألعاب الفيديو الذين يعتمدون على أجهزة الألعاب المحمولة اكتشاف لتدريب المستخدم على ابتكار خنفساء صغيرة يمكن تحريكها على الشاشة، وبمجرد إتقان هذه مواهبهم في مجال ابتكار الألعاب ورسم العملية، يتم تعليم المستخدم كيفية استخدام الشخصيات وتأليف الموسيقى، وأزاحت شركة أدوات الجهاز المختلفة لابتكار شخصيات ننتندو للإليكترونيات في نيساني/ابريل الماضي إليكترونية وتصميم ألعاب حسب رغبة كل الستار عن جهـاز جديد يسمى "و اريو وير دي يتيح لمستخدميه إمكانية تصميم لعبة فيديو وزودت شركة ننتندو الجهاز الجديد بخاصية صغيرة وتأليف المقطوعة الموسيقية المصاحبة لها. ويقول مبتكرو الجهاز إن الفكرة الرئيسية الاتصال بالشبكات المحلية اللاسلكية "واي فاي" بحيث يستطيع المستذدم نقل اللعبــة من ورائه هي "اصنعها بنفسك"، وعند تشغيل

الجهاز "واريو" للمرة

ELEKTIG: DO NOT EXCEED RECOMMENDED DOSING

MUSCLETECH

DECREASE BODYFAT BY AN AVERAGE OF 150.

VAXIMUM-STRENGTH THERMOGENESS

DELARY SUPPLEMENT 120 Liqui

NOREASE NOREPINEPHRINE BY 40%

RAPID RELEASE LIQUID

CRO DISPERSION TECHNOLOGY

القدرة الابتكارية

جهاز ألعاب فيديو محمول ينمي

هل تقتل العلاقة الحميمية مرضى القلب؟

■ يخشى الكثيرون من الذين يصابون

بالنوبة القلبية وتكتب لهم الحياة

ممارسة الجنس خشية أن يؤدي ذلك

الى هلاكهم ، لكن دراسة جديدة شددت

في إسداء النصيحة الملائمة لهؤلاء عن

"seven sided cube" ونكر موقع

أنه إذا أخفِّق الطبيب في التحادث مع

المريض عن مواصلة حيّاته الجنسية

خلال قيامهم بذلك. وقالت الدكتورة

ستاسي تسلر لينداوي التي أعدت

دراسة عن هذا الموضوع، وهي طبيبة

نسائية وباحثة في الحياة الجنسية

في جامعة شيكاغو، إن احتمال الموت

تسبب ممارسة الجنس سواء للرجل

أو المرأة بعد الإصابة بالنوبة القلبية

والشفاء منها "ضئيل جدا" وشملت

الدراسة ١١٨٤ رجلاً و٧٦٥ امرأة

أصيبوا بالنوبة القلبية وكتبت لهم

الحياة بعدها عندما كانوا في الستين

من العمر. وأشارت الدراسة إلى أن

أقل من نصف الرجال وثلث النساء

نصحوا قبل ترك المستشفى بممارسة

الجنس، وبعد مضى عام على ذلك أفاد

أكثر من ثلثي الرجال و ٢٠٪ من النساء

إنهم مارسوا الجِنس وأن الرجال كانوا

جهاز يمحو مخاوف

ناشطين حنسياً أكثر من النساء.

فإن الكثيرين من هؤ لاء يخشون الموت

على أهمية الدور الذي يلعبه الأطباء

ب ممارسة الجنس.

التي ابتكرها إلى أجهزة أخرى وبالتالي إتاحة

الفرصة للاعبين أخرين للتعرف على لعبته،

الخاص ضمن مؤثرات اللعبة.

ويحتوي الجهاز واريو على استوديو

موسيقى افتراضى يتيح إمكانية

استخدام أدوات موسيقية مختلفة ،

كما يستطيع المستخدم إدخال صوته



الرضاعة

الطبيعية

الأمراض

تقى الأطفال

■ توفر الرضاعة من الثدي فوائد كثيرة للأطفال في مراحل نموهم الأولى، وهي ضرورية لجيناتهم ولوقايتهم من الأمراض والالتهابات التي قد تصيبهم، وهو أمر لا يتم عند استخدام الأمهات للحليب الصناعي. وذكر موقع لايف ساينس أن الدارسة التي نشرت في الدورية الأميركية لعلم وظائف الأعضاء والجهاز الهضمى والكبد أشارت إلى أن الباحثين والعلماء شيددوا دائماً على أهمية إرضاع الطفل من الثدي لما لذلك من فوائد صحية كثيرة، لأنه "الأفضل له"، وأضاف الباحثون إن الإرضاع من الثدي يقوى جهاز مناعة الطفل ويخفض الإصابة بأمراض الحساسية وقد يوفر له ذلك القوة لقاومة الأمراض المزمنة مثل الربو والاضطرابات الهضمية وربما الوقاية من السكري من النوعين الأول والثاني وحتى البدانة. وبينت الدراسات أن الغذاء الذي يتناوله الطفل فى بداية حياته يؤثر على جيناته ويوقّر له اَلية قد يكون لها أثار إيجابية على صحته. وقالت شارون دونوفان من جامعة الينوي "إن الجينات حساسة جداً للغذاء"، مضيفة "لدينا الأن جينات

وأوضحت أن للحليب الصناعي ولحليب الثدي تأثير على ما لا يقل عن ١٤٦ جينا، مشيرة إلى أن حليب الثدي يسرع تطور نظام المناعة والأمعاء عند الطفل. وقالت إنه عندما يولد الطفل فإنه يخرج من " بيئة محمية جيدة" ،في إشارة إلى الرحم، ولكنه سرعان ما يتعرض للكثير من الالتهابات والبكتيريا من حوله ولذا يجب توفير العناية الملائمة له.وخلصت إلى إنه كلما حصل الطفل على جهاز مناعة أقوى كلما كانت صحته أفضل"، مشيرة إلى أن "حليب البقر تم تطويره لإرضاع العجول وتركيبه يختلف عن تركيب حليب الأم وغالباً ما يتم القضاء على العناصر الناشطة البيولوجية اثناء

قد تقدم شرحا للكثير من الملاحظات

السريرية وللفرق بين تغذية الطفل

من الثدي أو من قارورة الحليب

طبيب مصري يحذر: المنشطات الرياضية تسبب العقم الدكتور حامد عبد الرحمن أستاذ أمراض لبنانية حديثة إلى أن مضاطر تناول

رياضة كمال الأجسام، وفي بحث يدق أجراس الخطر حول هذه المنشطات، حذر الدكتور أحمد درة أستاذ الجهاز الهضمى الأغذية التي تحتوّى على فيتامين "ايه

■ انتشرت المنشطات والمكملات الغذائية

وحذر درة مرضى الكبد من التعاطى العشبوائى لعقار "الأنترفيرون" الذي يعالج مرض الالتهاب الكبدي الفيروسي دون اللجوء لطبيب مختص لأن هذا سيؤثر سلباً عليهم، مشيراً الى أنه سيتم طرح عقار جديد لعلاج الالتهاب الكبدي بالأسواق العالمية يدعم "الانترفيرون" ولكنه أكثر فاعلية لأنه يؤثر على الإنزيم

والكبد بجامعة الأزهر من هذه المنشطات، مؤكداً أن بها مواد مخلقة تدمر الكبد وتسبب للعقم، وأشار درة إلى أن معدلات الاصبانة بالالتهاب الكبدي الفيروسي تزايدت في الأونة الأخيرة لانتشار عادات خاطئة وبخاصة في الأرياف والقرى مثل استخدام آلات حادة في الختانِ أو رسم الوشم أو حلاقة الشعر محذراً من استخدام أدوات حلاقة تخص الغير أو تناول مشروبات أو مأكولات من مصادر غير أمنة، ونصح درة الشباب بعدم تناول المنشطات والمكملات الغذائية بالنوادي الرياضية وبخاصة بعد تزايد هوس الشباب برياضة كمال الأجسام، مشيراً إلى أنها تحتوى على مواد مخلقة تقوم بتصنيع خلايا مناعية بالجسم بإمكانها تدمير الكند، إضافة إلى أن المكملات الغذائية المحتوية على السيلينيوم قد تزيد من خطر الإصابة بمرض السكر والعقم، ناصحاً باللحوء لى الغذاء الطبيعى المتوازن والإكثار من الذي يوجد في زيت كبد الحوت والجزر وغيرها، كما أنه يساعد في منع أكسدة العديد من الأحماض الدهنية غير المشبعة ويؤدى دوراً مهماً في المحافظة على أغشية

المحيط بالفيروس ويمنعه

من الانتشبار، وقد

الهرمونات والمنشيطات والعقاقير الخصوبة والعقم بكلية طب القصر العينى مؤخراً بين الشباب بهدف الحصول على المستخدمة لزيادة حجم العضلات توازي الطاقة، وخاصةً بين الفئات التي تمارس بالقاهرة، إلى أن العائق الوحيد الذي الأثار السلبية لتعاطى المخدرات. يواجه انتشار ثقافة العلاج الأمن لمشاكل وحذر أمين ديب المدرب اللبناني والبطل الضعف الجنسي في الوطن العربي تحديداً يتلخص في التأخر كثيراً في استشارة العالمي في التايكوندو من خطر تناول هذه الطبيب المختص فيما يخص اختلال القدرة الأدويـة، حيث يتم مزجها بمواد مخدرة تؤدى إلى الإدمان، وأشار الديب إلى أن الجنسية خوفا من كلام الناس واعتبار الرجل غير مكتمل الرجولة؛ فيلجأ إلى هذه الأدوية قد تؤدي إلى الموت المفاجئ استعمال أدوية وعقاقير وأعشاب يصفها له إثر الإصابة بجلطة قلبية أو دماغية، فضلاً بعض من ليست لهم علاقة بالطب؛ فتكون عن تسببها بأمراض سرطانية في الكبد النتيجة تدهور حالته الصحية أكثر فأكثر. وذكرت الدراسية أن غالبية المنشطات احترس.. مشروبات الطاقة والهرمونات يتم استخلاصها من مصادر حيوانية، مثل الضنازير والشيران تهدد حياتك وفي الصيدد نفسه، توصل الأطباء إلى والأحصنة. وفي المقابل، أكدت الدراسة خطورة مشروبات الطاقة، وذلك بسبب على أهمية ممارسة الرياضة، لما لها من دور احتوائها على مواد كيميائية معينة تقلل فى تقوية عضلات القلب والجسد وليس فاعلية الجهاز العصبي وترفع الضغط تضخيم العضلات ولفت الأنظار على وتزيد ضربات القلب، كما أنها تدمر الكلي والكبد، وقد يصل الأمر إلى حد إدمانها المنشطات الجنسية تدمر وحدوث اضبطرابات نفسية.وقد نصح الحيوانات المنوية باحثون في مستشفى "هنري فورد" بمدينة ديترويت المصابين بارتفاع ضغط أكد متخصصون في أمراض الخصوبة الدم أو أمراض القلب، بتجنُّ تناول والعقم أن بعض أنواع المنشطات الجنسية مشروبات الطاقة بحجة أنها قد تفاقم تؤثر سلبا على وظائف الحيوانات المنوية حالتهم، ووجد الباحثون أن الأشخاص

وربما الخصوبة لدى الذكور، وحذر خبراء أمراض الذكورة والعقم بالقاهرة، من غياب ثقافة العلاج الأمن لمشاكل الضعف الجنسي، مؤكدين أن عددا من العقاقير والمنشطات الجنسية التي انتشرت مؤخراً في الدول العربية قد تسبب العنف السلوكي الشديد للرجال المسنين والشبباب المقتلين على الزواج، ويزداد مفعولها في حال تعاطى بعض المضادات الحيوية، وتسبب كذلك . زيادة في حجم الصدر للرجال وفي اصفرار كالسيوم الدم؛ ما يحدث تشنجات عصبية واختلالاً في ضربات القلب واحمراراً في الوجه ونقصاً في عدد الحيوانات المنوية

ينتج عنها العقم بعد فترة قصيرة.

عند الأشخاص الأصحاء يكون منخفضاً إذا تناولوا هذه المشروبات ومرتفعا عند الذين يعانون من أمراض القلب وفرط التوتر الشرياني، ويعتقد باحثون بأن المستويات الموجودة في مادة "الكافيين وال "تورين"، قد تكون مسؤولة عن زيادة ضغط الدم ونبضات القلب. وأضباف كالوس أن هناك أدلة على أن للكافيين وتورين علاقة مباشرة بنشاط القلب"، داعياً إلى عدم الخلط

الدالغين الأصحاء الذين يشربون زجاجتين

من هذه المشروبات يومياً، يزداد ضغط

دمهم ونبضات قلوبهم، وأكد جايمس

كالوس الذي أعد الدراسة والمسؤول عن

خدمات المرضى في مستشفى فورد، أن

الارتفاع في ضغط الدم ونبضات القلب

بين مشسروبات الطاقة والمشروبات "الرياضية" التي قال إنها تعوّض الكاربوهايدرات والمسواد الأخسرى التي يحتاجها الجسسم، وقد در اســــــــــة

أخسرى، أن

مشروبات الطاقةهي عبارة عن سوائل غازية يضاف البها مواد منبهة مثل الكافيين أو خلاصة نبات الجورانا التى تحتوي على الكافيين والنيوفيلين، ويضاف إليها أينضا جنور وثبت أن خطورتها أشد من المخدرات التقليدية

لأنها مدمرة والطاقة علي السلوك والعدواني.

وأوضح الدكتور مدحت الشافعي أستاذ أمراض الباطنية والمناعة بجامعة عين شمس، أن هذه المشروبات تسبب السمنة لاحتوائها على ماء الكربونات والسكر والجلوكوز سريع الاحتراق، كما تتمثل خطورتها في الاحتواء على الملونات ومكسبات الطعم الصناعية الخطيرة، وهي في نفس الوقت مسيبة لإدرار البول بشدة ينتج عنها جفاف الجسم خاصة لدى كبار السن، حيث لا يحس الإنسان بالعطش إلا بعد فقده ٥ لترات من السوائل.

وفي بحث مماثل، أفاد الدكتور سيد شلبي أستاذ الباطنية والجهاز الهضمى بطب عن شمس، بأن هذه المشروبات ما هي إلا مواد صناعية تسبب خللاً في تفاعلات الجسم الداخلية ينتج عنه خلل في وظائف الأعضاء، وهنا يبدأ الجسم في عدم التكيف مع المواد الطبيعية التي يفرزها والمسئولة عن توازنه، ويصبح في حاجة دائمة إلى البديل الصناعي الخارجي لدرجة تصل إلى حد الإدمان، مما ينتج عنه تهيج الجهاز العصبي وزيادة في ضربات القلب، وما ينسب إلى هذه المشمروبات من كونها تحتوى على نسبة كبيرة من الأحماض الأمينية قد يشكل خطورة صحية حيث يصاحب تحولها بالجسم خروج مواد نيتروجينية ينتج عن زيادتها إجهاد للكبد والكلي وتسبب خللا في توازن الدم.ومن جانبه، أوضح الدكتور سعيد عبد العظيم أستاذ الطب النفسي بالقصر العيني، أن

على أي مواد منبهة أو منشطة صناعبة يسبب حالة إدمان تصل إلى تدمير الجهاز العصبى، ولابد من تدوين جميع المعلومات عن محتوي مشروبات الطاقة على العبوة مع التحذير من مخاطر سوء الاستخدام، وتحديد الحد الأمن المسموح بتناوله يومياً وتحذير مرضي الكبد والسكر، وذلك

عن طريق جهات علمية متخصصة.

اعتماد الجسم

ويوضح الدكتور مصطفى نوفل أستاذ علوم وتكنولوجيا الأغنية بجامعة الأزهبر، أنه يمكن للجسم الحصول طبيعيا على مادة "كارنيتين" التي تسبب زيادة استخدام دهون الجسم وتوفيرها لمخزون العضالات من الجليكوجين، فتزداد بالتالى قدرة التحمل البدنى الشاق والطويل، وبخاصة نوعياتها طويلة التركيب التي توجد بكثرة في الوجيات الغذَائية، ثمّ نقلها إلى "ميتوكوندريا الخلايا ليتم حرقها وتحويلها إلى طاقة، ويمكن الحصول على "الكارنيتين" بتناول الأغذية الغنية به طبيعياً مثل لحوم الضأن ولحوم البقر وقلب الضاأن وغيرها من اللحوم والدواجن، ويستطيع الجسم تصنيع كميات صغيرة من "الكارنيتين بتناول الوجبات المحتوية على البقول والحبوب معا مثل طبق الكشري وطبق الأرز بالعدس، والطعمية بالسمسم، مع الفول السودانى واللب الأبيض والموز

مرضى الأسنان أثناء العلاج ■ قال علماء أعصاب إنهم صنعوا

جهازا يطلق موجات صوتية تهدئ مخاوف مرضى الأسنان وتجعلهم أكثر استرخاء عند العلاج. وذكرت مصادر صحفية بريطانية أن الجهاز الجديد نوكالم" الذي صنعه علماء أعصاب أميركيون يجعل حتى المرضى الذين تصيبهم حالة من الهلع عند زيارة أطباء الأسنان يشعرون بالاسترخاء التام. والحهاز الحديد مؤلف سماعات توضع على الأذنين ومولد صغير يطلق ترددات كهربائية وأمواجاً صوتية إلى الدماغ تهدئ المريض وتتيح للطبيب مواصلة عمله بشكل طبيعي. وقال العلماء إنه بعد انقضاء خمس دقائق على استخدام الجهاز يخف نشاط الأمواج الدماغية ويشعر المريض بحالة من الاسترخاء العميق والتأمل وحتى النوم. وبدأت تجارب على استخدام هذا الجهاز على المرضى الذين يعانون من الأرق والقلق المزمن والضغط النفسى ما بعد الصدمة لأنه يطلق مواد السيروتونين الكيميائية في الدماغ والتي تترافق مع الشعور بالاسترخاء و السُعادة. وذكرت دراسة نشرت مؤخرا فى دورية الأكاديمية العامة لطب الأسنان أن جميع مرضى الأسنان الذين يشعرون بالخوف والقلق العميق تراجعت عوارضهم بعد استخدام هذا الجهاز

البطاطس تمتصّ الدهون وتحمى من السرطان

■ أكدت دراسـة حديثـة أن البطاطس تفيـد في التخسيس، كما تقي من الإصابة بمرض السرطان، وأشار الدكتور موسى الخطيب خبير التغذية، إلى أن النشويات الموجودة في البطاطس تتحول داخل جسم الإنسان إلى سكريات تمنحه الطاقة و تقبه أخطار السمنة، لأن البطاطس المسلوقة تحتوي على مواد يمكنها امتصاص الدهون من الجسم بطريقة لا تضر الإنسان، وإذا تم تناول البطاطس وحدها من دون إضافات أخري

في ذروة موسم الصيف.

فإنها تعتبر وجبة غذائية متكاملة تساعد على النشاط وتمنح الحيوية وخفة الحركة. وأوضح الخطيب أن البطاطس بها مادة قادرة على امتصاص كل السموم في الجسم ولا تضر القلب، كما أن البطاطس تحتوي على العناصر الغذائية الضرورية للجسم كالمعادن (الحديد والبوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والنحاسس)، إضافة إلى فيتامين "ج" الذي تحتفظ به البطاطس حتى

قلق الآباء يحرم الطفل التعلم من أخطائه

أبناءنا بهذه الطريقة فسوف يكون

وضعهم سيئا وسيكونون أغبياء ولن

■ النصيحة التي يسديها خبير للأباء الذين يراودهم قلّق شديد وتوتر تجاه تربية أبنائهم بسبب نصائح الخبراء هي التوقيف عن القليق والاسترخاء والأستمتاع بتربيتهم، هذه النصيحة لأخصائى علم النفس الإكلينيكي نيجل لاتا هي أساس كتابه الجديد الربية خاطئة سياسياً" الذي يبدأ بالقول إن هناك عدداً كبيراً للغاية من كتب التربية، بل وعدد أكبر من النصائح أغلبها يجب أن يتجاهلها الأباء، والكتب التي يؤلفها لاتا من أكثر الكتب مبيعاً في بلَّده استراليا وهو أيضاً مقدم برناً مج تلفزيوني متخصص في التعامل مع الأطفال الذين يعانون من مشكلات سلوكية، ولاتا أب لولدين

و أضاف أن أغلب الأباء قلقون دون داع وبشكل مبالغ فيه بشان الإضرار بأبنائهم لكن الخطوة الأولى كي يكون الأباء صالحين هي التخلص من هذا الخوف، ومضى يقول في مقابلة أجرتها معه رويترز مؤخرا نحتاج لنصائح أقل بكثير، هناك قدر كبير للغاية من النصائح، فما الذي أفعله؟ أوَّلِف كتباب نصائح كي يصغي وأردف قائلاً: "يريد الآباء في العصر الحديث أن يقوموا بما هو ً أفضل..

عمرهما سبع سنوات وعشر سنوات.

لكننا نبحث عن موضوعات على غوغل وينتهى بنا الحال بأن يتوفر لدينا ٢٦

أصبحت فكرة "التربية الحديثة" سائدة مصطحبة معها كماً هائلاً من الذنب والقلق للأباء الذين "باغتتهم معلومات جديدة عن كل الأمور الخاطئة التى نفعلها وكل الأمور التي ربما لا تسير على ما يرام"، لكنه قال إن الكشير من هذا الخوف المبالغ فيه لا أساس له وإن من أسباب ذلك الشركات التي تبيع أغراض الأطفال التي لم يحتاجها أباؤنا قط مثل الأغطية الخاصة للرضع وأحدث عربات مليون أمر كلها تشير إلى أنه إذا لم نرب

مما يجعلهم أكثر قلقا وأقل ترجيحا يحصلوا على وظيفة محترمة، أتمنى لو يهدأ الناس قليلاً"، يعتقد لاتا أنه في في أن يكون حالهم جيداً، وتابع قوله: "أصدحنا أباء مصابين بخوف وقتما خلال الثمانينات والتسعينيات مرضى، نسمع عن أشياء مخيفة أكثر ما كان الحال سابقاً و الخوف كبير من وجهة النظر التجارية لأن هذا يجعل الناس يشترون المزيد من الأغراض. "أصبحنا مجتمع يهتم بتجنب المخاطر عندما يتعلق الأمر بالأطفال، لكن كلما زاد قلقنا الشديد كلما زاد احتمال ألا يكونوا في حال جيد، كلما زادت سعادتنا كلما زادت سعادتهم، لذلك علينا أن نحتفظ بتماسكنا بأي ثمن"، والحل إذن كما يقول لاتا هو أن ندع

وذكر أن هذا الخوف ينتقل إلى الأبناء

وكتب في كتابه يقول "كل شيء أصبح معقدا بشكل مروع.. الكشير من المتع السيطة تتأكل لأننا خائفون وقلقون ونرتاب في أنفسنا للغاية ويقول أيضاً في كتابه "لكن هذه هي نصيحتي.. نحن نخفق بطريقة أو بأخرى، تحن آباء، هذه هي مهمتنا،

الأطفال يرتكبون أخطاء وأن ندعهم

يسقطون على الأرض ويتسخون بل

و الأهم من ذلك الثقة فيهم وفي أنفسنا

بدرجة أكبر.

وكما هو مطلوب منا أن نساعدهم على الحياة فمطلوب منهم أيضاً أن يساعدونا على الحياة، وإذا ما تجاوزوا مخاوفنا فعلى الأرجح سيكونون على ما يرام.