

شعار امسال سالروز بهداشت جهانی: موجودات کوچک، تهدید بزرگ

سازمان بهداشت جهانی (WHO) یکی از آژانس‌های تخصصی سازمان ملل متحد است که نقش برجسته سازمان دهنده را بر بهداشت جامعه جهانی ایفا می‌کند. این آژانس در ۷ آوریل سال ۱۹۴۸ در ژنو (واقع در سوئیس) با هدف نیل به بالاترین سطح سلامتی برای همه مردم تأسیس شد و حکم سرپرستی و منابعش را از سازمان بهداشت سابق، که خود آژانس‌ی در جامعه ملل بود برگرفت.



کشنورهای عضو سازمان جهانی بهداشت نمایندگانی به مجمع جهانی بهداشت می‌فرستند، که ارگان اصلی تصمیم‌گیری این سازمان است. این مجمع هر سال در ماه مه تشکیل جلسه می‌دهد و علاوه بر تعیین دبیرکل سازمان برای پنج سال، سیاست‌های مالی سازمان را بررسی می‌کند و بودجه‌های پیشنهادی برنامه‌ها را بازبینی و تأیید می‌کند.

رابطه کاری میان سازمان جهانی بهداشت و ایران از سال ۱۹۵۵ با توافق برای همکاری آغاز گردید و با راه اندازی دفتر نمایندگی آن در سال ۱۹۸۴ در تهران افزایش یافت.

هستای اصلی سازمان بهداشت و ایران وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی است. اساسنامه سازمان بهداشت

جهانی هدفش را دستیابی مردم به بیشترین سطح سلامت ممکن بیان می‌کند. وظیفه اصلی این سازمان مبارزه با بیماری‌ها مخصوصاً بیماری‌های مسری شایع و ارتقاء سلامت عمومی مردم جهان است. به دنبال این هدف، سازمان برنامه‌های زیادی را به مرحله اجرا می‌گذارد تا زمینه مساعدت کشورها را برای تقویت بهداشت عمومی خود فراهم کند.

فعالیت‌های کنونی سازمان جهانی بهداشت عبارتند از: تمرکز بر توسعه سیاست‌گذاری در سلامت و نظام سلامت، عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، بهداشت محیط، آج وی/ایز و بیماری‌های واگیردار، حفظ و ارتقاء سلامت، مدیریت بحران و عملیات بشر دوستانه و جلب مشارکت و مدیریت اطلاعات.

سهه ساله روز ۱۸ فروردین (۷ آوریل) به عنوان روز جهانی بهداشت در کشور های مختلف جهان گرامی داشته می‌شود. هر سال به منظور تأکید و توجه کشورهای عضو سازمان بهداشت جهانی به مشکلات پیش روی سلامت جامعه جهانی یک موضوع انتخاب می‌شود که بر

جسته ترین اولویت بهداشت عمومی می‌باشد و برنامه‌هایی در سطح بین‌المللی، منطقه‌ای و محلی ارائه می‌دهد.

هفتم آوریل (هجدهم فروردین ماه)، آغاز روزی است که بهداشت و سلامت را برای طول عمری بیشتر و زندگی سالم به ارمغان خواهد آورد. این روز فرصتی را برای افراد جامعه جهت مشارکت در فعالیت‌هایی که منجر به بهبود سلامت می‌شود فراهم می‌سازد. این سازمان هر سال شعاری را برای فعالیت‌های خود در سراسر جهان انتخاب می‌کند. شعار سال ۲۰۱۴ این سازمان «موجودات کوچک، تهدید بزرگ» است.

هدف از این بسیج اطلاع‌رسانی: افزایش آگاهی در مورد تهدیدهای مطرح شده توسط ناقلین و بیماری‌های ناشی از ناقلین و حساس‌سازی خانواده‌ها و جوامع جهت انجام فعالیت‌هایی برای محافظت از خودشان است. عنصر مرکزی این بسیج اطلاع‌رسانی ارائه اطلاعات به جوامع خواهد بود.

همان‌طور که بیماری‌های منتقله از راه ناقلین، گسترش در فراتر از مرزهای سنتی خود را شروع کرده‌اند، اقدامات عملی باید فراتر از کشورهایی که این بیماری‌ها در آن در حال رشد هستند، گسترش یابند.

در سطح وسیع تر، بسیج اطلاع‌رسانی در روز جهانی بهداشت با هدف زیر باید انجام می‌شود:

– خانواده‌هایی که در مناطقی زندگی می‌کنند که در آنجا بیماری‌ها به وسیله ناقلین منتقل می‌شوند بدانند که چگونه از خود محافظت نمایند؛

– مسافران بدانند که چگونه خودشان را از ناقلین و بیماری‌های منتقله از راه ناقلین در هنگام مسافرت به کشورهای که این بیماری‌ها در آنها یک تهدید برای سلامت محسوب می‌شود؛ محافظت

نمایند.

– مسافران بدانند که ناقلین یک مشکل بهداشت عمومی است، وزارت بهداشت اقداماتی را برای بهبود محافظت از مردم باید انجام دهند. – در کشورهایی که بیماری‌های منتقله از راه ناقلین یک تهدید در حال ظهور است، مقامات بهداشتی با همکاری مسئولین سازمان‌های زیست‌محیطی و سازمان‌های محلی مربوطه و نیز با همکاری کشورهای همسایه بر ابرایت یکپارچه از ناقلین و اجرای اقدامات لازم برای جلوگیری از تکثیر آنها را بهبود بخشند.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی شعار امسال خود را در هفته سلامت «یک عمر سلامت با خودمراقبتی» قرار داده است که در هفته سلامت یکم تا هفتم اردیبهشت ماه به آن خواهیم پرداخت.

حسن شهریور – کارشناس مسئول آموزش سلامت شبکه بهداشت و درمان شهرستان کازرون



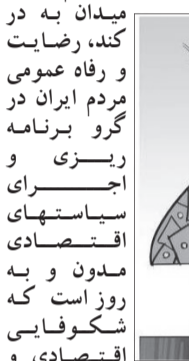
فقرزدایی کنید

منوچهر حبیبی



یک سرپرست مجرد با بی‌فرزند، از یک خانوار شلوغ کمتر است؟ آیا نمی‌داند که مردم برای تأمین نیازهای روزمره خود ۲ یا ۳ شغله شده‌اند و آثانی که دستشان به هیچ‌جا بند نیست تکلیفشان مشخص است و... اصولاً یارانه‌هایی که نسبت به سال نخست اجرای فاز اول بسیار ناچیز شده است چیست که از مردم خواسته شده برای شکوفایی اقتصاد از دریافت آن صرف نظر کنند؟

یقیناً اگر بسیاری با اجرای هدفمندی و با نادیده گرفتن تبعات زیان بار آن مخالف بوده‌اند، امروز هم بسیاری از مردم با قطع یارانه‌ها به این شکل و در این برهه از زمان و اوضاع بد اقتصادی که گریبان اکثریت خانواده‌های ایرانی را گرفته است مخالفتند. مخالفتی که بی‌دلیل و بی‌اساس نیست، چرا که رفاه و معیشت افراد براساس شاخص و مؤلفه‌هایی تعیین و تعریف شده که نه تنها حقوق ۶۰۰ هزار تومانی، که حتی حقوق شش میلیون تومانی در ماه و درآمدهایی معادل آن نیز نمی‌تواند با آن شاخص‌ها برابری کند. بنابراین آنچه دولت تدبیر و امید باید بداند این است که صرف نظر از رقیب سیاسی که همه تلاش‌های خود را می‌کند که به هر طریق دولت یازدهم را از میدان به در کند، وضایت رفاه عمومی مردم ایران در گرو برنامه‌ریزی و اجرای سیاست‌های اقتصادی و مدون و به روز است که شکوفایی اقتصادی و توانمندی مالی دولت و کشور را در بر داشته باشد.



لذا اجرای فاز دوم هدفمندی یارانه به شکل گذشته و شش‌ماه‌ای که در دوران احمدی نژاد انجام شد، یک اشتباه است و از آن بدتر، محروم کردن اکثریت مردم از حقوقشان که همانا برخورداری از رفاه نسبی و معیشتی و بهداشتی است.

اینجاست که دولت تدبیر و امید باید شتابزده عمل نکند، به حقوق تک تک افراد احترام بگذارد و سیاست نزدیک کردن قشر متوسط و نیمه ضعیف به قشر کم درآمد و آسیب پذیر را دنبال نکند. چرا که همه اقشار، چه کم درآمد و چه متوسط باید در حد و اندازه‌های برخورداری از یک زندگی مناسب و شایسته مورد حمایت و پشتیبانی دولت قرار گیرند و مبارزه با فقر، اولین خواست همه مردم شریف ایران است.

پس فشار بر مردم در این دوره و یا در اجرای فاز دوم هدفمندی یارانه‌ها اجتناب ناپذیر است. حالا چه دولت براساس ملاک و معیارش و یا بخشنامه‌های فرقی ندارد که دولتی چون دولتهای محمود احمدی نژاد خودش را دولت عدالت محور بخواند و یا حسن روحانی با شعار تدبیر و امید به قدرت رسد. مهم این است که مردم به حقوقشان برسند. حقوقشان هم خیلی مشخص و تعریف شده است. هم می‌تواند با عدالت محوری و هم می‌تواند با تدبیر و امید محقق شود.

حالا اگر عدالت محوری و روش کار دولت نهم و دهم در رسیدن به آن موفق نبوده، که نبوده است، شیوه کار و روند اجرایی آن عیب و ایراد داشته است، و گرنه کیست که نداند عدالت باعزت رسیدن مردم به حقوقشان می‌شود.

حالا اگر عدالت محوری و روش کار دولت نهم و دهم در رسیدن به آن موفق نبوده، که نبوده است، شیوه کار و روند اجرایی آن عیب و ایراد داشته است، و گرنه کیست که نداند عدالت باعزت رسیدن مردم به حقوقشان می‌شود.

می‌توانید ببینید که هزینه خانوارهای حقوق بگیر و کارکنان دولت در سال جاری چنانست که در جمیع بخش‌ها باید از دیگر هزینه‌های خود بکاهد تا لاقال در حد و اندازه‌های سال ۱۳۹۲ امورشان بچرخد. یعنی باید از خورد و خوراک، پوشاک و بهداشت، هزینه‌های سفر و زیارت و حتی آب و برق و گاز و سوخت هم بزند تا با این حقوق و مزایای ثابت و محدود، زندگی کند.

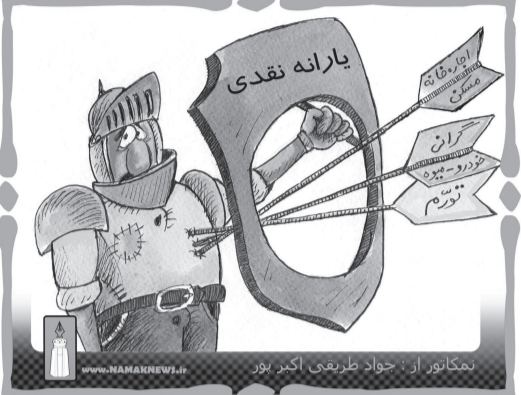
اما بیعت دادن یارانه به اقشار کم درآمد حقوق بگیران، بازنشستگان و حتی افراد بیکار نیز در قالب یارانه‌های یارانه‌ها داده شد. در این دوره هم ابتدا آب و برق و سپس از اول فروردین ۹۳ بهای گاز در حدود بیست و پنج درصد برای مصارف خانگی و ۳۰ درصد مصارف صنعتی و تجاری و ۱۵ درصد هم در بخش کشاورزی افزایش یافت. آنچه که رخ داده یعنی تکرار همان قصه دوران احمدی نژاد، هر کس و هر بخش می‌خواهد بهای افزایش حامل‌های انرژی را از مردم بگیرد. البته ضمن آنکه ما در هر صنف و هر بخش صنعتی، تولیدی و کشاورزی که فعالیت داریم جزء همان مجموعه‌ای هستیم که جامعه ۷۵ میلیونی را تشکیل داده‌یم.

یکی از حقوق مردم، برخورداری از رفاه اجتماعی است. برای تحقق این حق هم تفاوتی نمی‌کند که دولتها برای خودشان چه شعاری انتخاب کنند. یعنی فرقی ندارد که دولتی چون دولتهای محمود احمدی نژاد خودش را دولت عدالت محور بخواند و یا حسن روحانی با شعار تدبیر و امید به قدرت رسد. مهم این است که مردم به حقوقشان برسند. حقوقشان هم خیلی مشخص و تعریف شده است. هم می‌تواند با عدالت محوری و هم می‌تواند با تدبیر و امید محقق شود.

حالا اگر عدالت محوری و روش کار دولت نهم و دهم در رسیدن به آن موفق نبوده، که نبوده است، شیوه کار و روند اجرایی آن عیب و ایراد داشته است، و گرنه کیست که نداند عدالت باعزت رسیدن مردم به حقوقشان می‌شود.

اما از آنجایی که دولت یازدهم دکتر حسن روحانی تا حدودی و بهتر بگویم طی مدت زمانی که از عمر چند ماهه‌اش گذشته است راه و روش اقتصادی هشت سال گذشته احمدی نژاد را دنبال کرده است که این امر نیز موجب نگرانی شده است. شاید در مواردی از شعار تدبیر و امید فاصله گرفته است. به ویژه در بحث هدفمندی یارانه‌ها که بسیاری از مردم و به ویژه اقشار حقوق بگیر و کم درآمد از اجرای فاز دوم آن بسیار وحشت داشته و دارند که این نگرانی هم بیراهه و بی مورد نبوده است. چرا که در اجرای فاز اول آن و طی مدتی که یارانه به مردم پرداخت شده، قیمتها و بهای خدمات به شدت و به طرز غیرقابل کنترلی بالا رفت که قدرت خرید بسیاری از مردم به شدت کاهش یافت.

اما در اواخر سال ۹۲ اعلام شد که قیمت حامل‌های انرژی افزایش می‌یابد. یعنی خیر اجرایی شدن فاز دوم هدفمندی یارانه‌ها داده شد. در این دوره هم ابتدا آب و برق و سپس از اول فروردین ۹۳ بهای گاز در حدود بیست و پنج درصد برای مصارف خانگی و ۳۰ درصد مصارف صنعتی و تجاری و ۱۵ درصد هم در بخش کشاورزی افزایش یافت. آنچه که رخ داده یعنی تکرار همان قصه دوران احمدی نژاد، هر کس و هر بخش می‌خواهد بهای افزایش حامل‌های انرژی را از مردم بگیرد. البته ضمن آنکه ما در هر صنف و هر بخش صنعتی، تولیدی و کشاورزی که فعالیت داریم جزء همان مجموعه‌ای هستیم که جامعه ۷۵ میلیونی را تشکیل داده‌یم.



می‌توانید ببینید که هزینه خانوارهای حقوق بگیر و کارکنان دولت در سال جاری چنانست که در جمیع بخش‌ها باید از دیگر هزینه‌های خود بکاهد تا لاقال در حد و اندازه‌های سال ۱۳۹۲ امورشان بچرخد. یعنی باید از خورد و خوراک، پوشاک و بهداشت، هزینه‌های سفر و زیارت و حتی آب و برق و گاز و سوخت هم بزند تا با این حقوق و مزایای ثابت و محدود، زندگی کند.

اما بیعت دادن یارانه به اقشار کم درآمد حقوق بگیران، بازنشستگان و حتی افراد بیکار نیز در قالب یارانه‌های یارانه‌ها داده شد. در این دوره هم ابتدا آب و برق و سپس از اول فروردین ۹۳ بهای گاز در حدود بیست و پنج درصد برای مصارف خانگی و ۳۰ درصد مصارف صنعتی و تجاری و ۱۵ درصد هم در بخش کشاورزی افزایش یافت. آنچه که رخ داده یعنی تکرار همان قصه دوران احمدی نژاد، هر کس و هر بخش می‌خواهد بهای افزایش حامل‌های انرژی را از مردم بگیرد. البته ضمن آنکه ما در هر صنف و هر بخش صنعتی، تولیدی و کشاورزی که فعالیت داریم جزء همان مجموعه‌ای هستیم که جامعه ۷۵ میلیونی را تشکیل داده‌یم.

علمی – فرهنگی

۵ قانون برای پدران که دختر دارند

در ۱۳ سالگی، مثل همه نوجوانان دیگر غرق در دنیای مُد بودم. لباسی که می‌خریدم، سعی می‌کردم روی آخرین مد باشد. دوست داشتم زیبا و امروزی به نظر برسم و خیلی وقت‌ها هم نسبتاً زیاد پیش می‌رفتم. واقعا فاجعه بود. با این حال، پدرم فکر می‌کرد که من واقعا زیبا هستم. اگر راستش را بخواهید، او اشتباه می‌کرد و باید به من می‌گفت که کمی سنگین تر لباس بپوشم.

اما نظر من در مورد خود کمی فرق می‌کرد. من هم مثل هر دختر نوجوان دیگر تقریباً از خود متنفر بودم. اما در عمق وجود می‌دانستم که باید دوست داشته شوم، چون پدرم واقعا عاشق من بود.

آقایان عزیز! شما مهمترین فرد در زندگی دخترتان هستید. هیچکس حتی مادر، دوستان، نامزد و معلم‌هاشان به اندازه شما مهم نیستند. هیچ رابطه‌ای مهمتر از رابطه شما با او نیست. شخصیت او به عنوان یک زن در بزرگسالی تا حد زیادی به طریقه برخورد شما با او بستگی دارد. به همین دلیل است که می‌خواهم ۵ اصل برای رفتار شما با دخترتان مطرح کنم.

۱. دوست داشته باشید. برای او گل بخرید. برایش نامه بنویسید. اگر می‌توانید حتی برایش شعر بگویید. گاهی اوقات فقط به شنیدنش نگاه کنید و بگویید دقیقا همان چیزی است که همیشه دوست داشتید باشید. وقتی کوچک است با گفتن این حرف بغلانی می‌کند. وقتی نوجوان می‌شود سرش را پایین می‌اندازد و گورنه‌های سرخ می‌شود. اما این کلمات زندگی او را تغییر می‌دهد. او باید بداند که همیشه و به تاد دوستش دارید. ۳. به او نشان دهید که دوستش دارید.

اگر دوست داشتنتان را به او نشان ندهید هر چقدر هم که آن را بر زبان بیاورید کافی نخواهد بود. وقتی کوچک است او را در آغوش بگیرید، حتی اگر خیلی اهل بغل کردن نیستید. اگر می‌خواهد همه جا او را با خودتان ببرد. همه چیز را به او نشان دهید. هر بازی که می‌خواهد بکند، هر جایی که می‌خواهد برود، با او همراه شوید. هیچ جلسه کاری آنقدر مهم نیست. هر چیزی که لازم است را برای او کنسل کنید. هیچ چیز مهمتر از این نیست که کنار او باشید. هیچوقت نمی‌دانید تا چه زمان پیش او خواهید بود.

تنها با او بیرون بروید. به باغ و حوض، موزه یا سینما بروید. وقتی بزرگتر می‌شود، او را برای مواجهه با باعث می‌شود نگاه شما به زنان متفاوت شود و او کم رفتار کند. در روز به او تلفن کنید و با او حرف بزنید. او مثل یک خانم رفتار کند در او برایش باز کنید. وسایلش را حمل کنید، بگذارید ببیند که رفتار یک آقا چطور باید باشد. متقاعدش کنید که برای مردان بی ارزش وقت نگذارد. وقتی شکایت می‌کند به حرف‌هایش گوش دهید. بیشتر زن‌ها فقط دوست دارند کسی به حرف‌هایشان گوش دهد نه اینکه مشکلاتشان را برایشان حل کند. وقتی گریه می‌کند، در آغوشش بگیرید. بیشتانی‌اش را ببوسید. برایش هدیه بگیرید اما سعی نکنید برایش شخر بخرید. لاستیک پنجر ماشینش را عوض کنید و به او یاد دهید که چطور باید روغن ماشینش را عوض کند. زمان‌هایی ممکن است برای او خسته کننده و بد باشد اما بگذارید یادش بماند که

در ۱۳ سالگی، مثل همه نوجوانان دیگر غرق در دنیای مُد بودم. لباسی که می‌خریدم، سعی می‌کردم روی آخرین مد باشد. دوست داشتم زیبا و امروزی به نظر برسم و خیلی وقت‌ها هم نسبتاً زیاد پیش می‌رفتم. واقعا فاجعه بود. با این حال، پدرم فکر می‌کرد که من واقعا زیبا هستم. اگر راستش را بخواهید، او اشتباه می‌کرد و باید به من می‌گفت که کمی سنگین تر لباس بپوشم.

اما نظر من در مورد خود کمی فرق می‌کرد. من هم مثل هر دختر نوجوان دیگر تقریباً از خود متنفر بودم. اما در عمق وجود می‌دانستم که باید دوست داشته شوم، چون پدرم واقعا عاشق من بود.

آقایان عزیز! شما مهمترین فرد در زندگی دخترتان هستید. هیچکس حتی مادر، دوستان، نامزد و معلم‌هاشان به اندازه شما مهم نیستند. هیچ رابطه‌ای مهمتر از رابطه شما با او نیست. شخصیت او به عنوان یک زن در بزرگسالی تا حد زیادی به طریقه برخورد شما با او بستگی دارد. به همین دلیل است که می‌خواهم ۵ اصل برای رفتار شما با دخترتان مطرح کنم.

۱. دوست داشته باشید. برای او گل بخرید. برایش نامه بنویسید. اگر می‌توانید حتی برایش شعر بگویید. گاهی اوقات فقط به شنیدنش نگاه کنید و بگویید دقیقا همان چیزی است که همیشه دوست داشتید باشید. وقتی کوچک است با گفتن این حرف بغلانی می‌کند. وقتی نوجوان می‌شود سرش را پایین می‌اندازد و گورنه‌های سرخ می‌شود. اما این کلمات زندگی او را تغییر می‌دهد. او باید بداند که همیشه و به تاد دوستش دارید. ۳. به او نشان دهید که دوستش دارید.

خاصیت زیتون و روغن زیتون

زیتون و روغن زیتون سرشار از آنتی‌اکسیدانهای فلوینیک هستند به علاوه ترکیب‌های ضد سرطان است.

۱- از شما در مقابل سرطان روده بزرگ، پوست و بستان محافظت می‌کند. زیتون و روغن زیتون سرشار از آنتی‌اکسیدانهای فلوینیک هستند به علاوه ترکیب‌های ضد سرطان است.

۲- روغن زیتون برای قلب مفید است. روغن زیتون حاوی بیوفنول هاست. که از کلسترول بد جلوگیری می‌کند. کلسترول بد نقش مهمی در پیشرفت بیماری قلبی دارد. کلسترول بد اکسیداتیو را تقویت می‌کند که موجب متصلب شدن جدار شریانه‌ها می‌شود. بیوفنول موجود در روغن زیتون فشار خون را کاهش می‌دهد. بنابراین از رشد پلاک شریانی جلوگیری می‌کند.

۳- درد را کاهش می‌دهد. زیتون ترکیبی است که اولیوکانتل نامیده می‌شود، ثابت شده این ترکیب خاصیت ضد التهابی قوی دارد. عملکرد آن شبیه به ایبو بروفن است. روغن زیتون به طور طبیعی التهاب دردهای مزمن را کاهش می‌دهد مانند آرتروز. روغن زیتون می‌تواند برای تسکین درد به رژیم روزانه اضافه شود.

۴- زیتون و روغن زیتون از شما در برابر زخم‌ها محافظت می‌کند. خواص ضد میکروبی موجود در زیتون و روغن زیتون به مبارزه علیه باکتری ای که موجب زخم معده می‌شود کمک میکند. بزوهش‌ها ثابت کرده سطح بالای پلی فنول‌های زیتون از معده در برابر هشت نوع باکتری (زخم معده) محافظت می‌کند. سه نوع از این باکتری نسبت به آنتی‌بیوتیک‌ها مقاوم هستند.

۵- خوردن زیتون جذب آهن را تقویت میکند. زیتون حاوی مقدار قابل توجهی آهن است، که عامل مهمی در ایجاد هموگلوبین است. این پروتئین اکسیژن را به سراسر بدن از طریق جریان خون می‌رساند. آهن همچنین به ساختن آنزیمی برای تنظیم عملکرد ایمنی بدن است کمک می‌کند و به رشد شناختی کمک می‌کند.

چقدر دوستش داشته‌اید. سعی کنید او را بشناسید و آنطور که دوست دارد دوستش داشته باشید. او به هیچ چیز دیگری جز این نیاز ندارد.

۴. مادرش را دوست بدارید. همانطور که جان وودن می‌گوید، «بهترین کاری که یک پدر می‌تواند برای بیچه‌هایش انجام دهد این است که مادرش را دوست داشته باشد». رابطه‌ای که با مادر دخترتان دارید، پایه و اساس هر رابطه‌ای که خواهد بود با یک مرد داشته باشد را شکل می‌دهد. او باید بداند که یک زن باید تحسین شده و از او مراقبت شود. به همین خاطر اگر سر همسرتان فریاد می‌کشید یا او را تحقیر می‌کنید، دست از این کار بردارید.

شاید گاهی لازم باشد داد و بیداد اتفاق بیفتد اما این نباید جلوی چشم دخترتان باشد. باید با همسرتان طوری رفتار کنید که دوست دارید دامادتان با دخترتان رفتار ازدواج کند، مرد بهتری باشید.

اینکه به او نشان دهید با یک خانم چطور باید رفتار شود شامل عشق ورزیدن هم می‌شود. همسرتان را بیرون ببرید. باید به فرزندتان نشان دهید که عشق می‌تواند یک ازدواج پرثمر باشد. دختر شما باید ازدواج را اتفاقی زیبا و رمانتیک ببیند. او باید مطمئن شود که شازاده روزهایش که با اسب سفیدی می‌آید فقط روزهای اول با کلمات عاشقانه او را ببیند نمی‌کند، بعد از آن هم هر روز چنین خواهد کرد. او لیاقتش را دارد که عشق‌های داستان‌های پریان را باور کند. همسرتان هم همینطور. اگر از مادر دخترتان جدا شده‌اید، باز هم همیشه با احترام با او برخورد کنید و هیچوقت از آن بدگویی نکنید. اگر مادر دخترتان فوت شده است و الان با زن دیگری زندگی می‌کند، با او هم مثل یک ملکه رفتار کنید. اما برای دخترتان از عشقی که به مادرش داشته‌اید بگویید. او باید بداند که هر اتفاقی هم که بیفتد شما باز او را دوست خواهید داشت. مادر دخترتان شایسته این است که با او با احترام رفتار شود. این کار را به خاطر فرزندانتان بکنید.

۵. همه زنان را دوست بدارید. با همه زنان با احترام رفتار کنید. زن فروشنده، دختری که کنار دخترتان در پارک بازی می‌کند، زن سیاستمدار در تلویزیون و اگر مشکل و اختلال جنسی دارد همین الان از متخصص کمک بگیرید. حتی اگر هیچوقت این مسئله را متوجه نشود، پورنوگرافی باعث می‌شود نگاه شما به زنان متفاوت شود و او کم رفتار کند. در روز به او تلفن کنید و با او حرف بزنید. او مثل یک خانم رفتار کند در او برایش باز کنید. وسایلش را حمل کنید، بگذارید ببیند که رفتار یک آقا چطور باید باشد. متقاعدش کنید که برای مردان بی ارزش وقت نگذارد. وقتی شکایت می‌کند به حرف‌هایش گوش دهید. بیشتر زن‌ها فقط دوست دارند کسی به حرف‌هایشان گوش دهد نه اینکه مشکلاتشان را برایشان حل کند. وقتی گریه می‌کند، در آغوشش بگیرید. بیشتانی‌اش را ببوسید. برایش هدیه بگیرید اما سعی نکنید برایش شخر بخرید. لاستیک پنجر ماشینش را عوض کنید و به او یاد دهید که چطور باید روغن ماشینش را عوض کند. زمان‌هایی ممکن است برای او خسته کننده و بد باشد اما بگذارید یادش بماند که