

مردان شاخص



سیروس نورسته

سیروس نورسته در ۱۹ سپتامبر ۱۹۵۶ متولد شده است و نویسنده و کارگردان ایرانی-آمریکایی است. معروف ترین اثر او فیلم مستند «مسیر به یازدهم سپتامبر» (The Path to 9/11) است.

نورسته با بورسیه ورزشی وارد دانشگاه ایالتی نیومکزیکو شد و کمی بعد خود را به دانشگاه کالیفرنیا جنوبی منتقل کرد تا در دانشکده هنرهای سینمایی تحصیل کند و در سال ۱۹۷۷ از آنجا فارغ التحصیل شد. او در سال ۲۰۰۱ نویسنده و کارگردانی فیلم پر سر و صدا و برنده جوایز «The Day Reagan Was Shot» را برای کانال تلویزیونی «Showtime» ساخت. سیروس سال پس از آن «Men Named George» را که داستان اعتصاب سراسری کارکنان راه آهن در دهه ۱۹۳۰ بود، برای شبکه تلویزیونی Showtime نوشت. او برای هردو فیلم بالا جایزه Pen USA West Literary را برای بهترین فیلم تلویزیونی از آن خود کرد.

سیروس تنها نویسنده ایست که در تاریخ برگزاری این جایزه در دو سال پیاپی و در یک گروه آن را کسب کرده است. سیروس نورسته اخیرا قسمت «Manifest Destiny» سریال محبوب «Into the West» را برای شبکه تلویزیونی TNT نوشت. وی پس از آن سریال کوتاه و جنجالی «The Path to 9/11» را برای شبکه تلویزیونی ABC تولید کرد. سیروس پس از آن فیلم «سنگسار ثریا ام» (Stoning of Soraya M.) را ساخت که در سال ۲۰۰۹ به سینماها آمد.



مبارزه با سرطان با ویتامین ث

اگر می خواهید در برابر سرطان ایمن باشید سعی کنید ویتامین ث بیشتری به بدنتان برسانید چون می تواند سیستم ایمنی بدنتان را در برابر عوامل بیماری زا تقویت کند و حتی سلول های سرطانی را از بین ببرد. امروزه سرطان های مختلف عامل مرگ و میر بسیاری از افراد جامعه شده اند. بررسی های جدید حاکی از آن است که دوزهای بالای ویتامین ث می تواند منجر به نابودی سلولهای سرطانی مقصر در ایجاد سرطان روده بزرگ، شود. تیم تحقیقاتی آمریکایی با دادن حجم زیادی از ویتامین ث شاهد تضعیف و کشته شدن ژن های جهش یافته BRAF و KRAS در موش ها شدند. این مطالعه که در مجله ساینس نیز نتایج آن به چاپ رسیده همچنین حاکی از آن است که جهش در این ژن ها منجر به شکل تهاجمی تر سرطان روده بزرگ می شود و به خوبی به درمان های فعلی یا شیمی درمانی پاسخ نمی دهد. در مقابل اثر آنتی اکسیدانی ویتامین ث برخی از انواع آسیب های سلولی را به تاخیر می اندازد. محققان دریافته اند که در کشت سلولی موش، میزان بالای ویتامین ث یعنی معادل حدود ۳۰۰ پرتقال منجر به اختلال رشد تومورهای کولورکتال می شود و جهش ژنهای یادشده را به تاخیر می اندازد. بیابان این تیم در حال حاضر امیدوارند که این یافته ها بتواند به توسعه درمان های جدید منجر شود.

ایجاد احساس آرامش و اطمینان در همسر

بدون گفتن این که پشیمانید شروع به توضیح دادن و دلیل تراشی کنید می تواند ناراحت کننده ترین واکنش بعد از دعوا برای یک زن باشد. پس اگر نمی خواهید اوضاع را از این که هست خراب تر کنید با یک جمله ای که از ته دل می گوید همه چیز را رو به راه کنید؛ بگویید: ببخشید و متاسفم! *** همه چیز را درست می کنم *** حتی اگر یک سوپرمن نباشید باید بتوانید به همسرتان اطمینان دهید که همه چیز تحت کنترل است و تا زمانی که در کنارش هستید نمی گذارید زندگی تان را چیزی تهدید کند. گرچه شما با رفتارهایتان باید این

رابطه ای که دارد افتخار کند و به دلیل آرامشی که در این رابطه دارد هم از آن ها قدرانی کند. این قدرانی ممکن است به شکل های مختلفی صورت بگیرد. مثلا وقتی مردی زودتر از سر کار می آید و به همسرش می گوید، دوست داشتم امروز بیشتر کنار تو باشم یا این که دوست دارم وقتم را بیشتر با تو بگذرانم و باقی مانده کارهایم را هم کنار تو انجام دهم می تواند یک حس فوق العاده را در زنان ایجاد کند. با شنیدن این قدرانی ها زن برای بیشتر درک کردن همسرش تلاش خواهد کرد و برای این که همسرش خود را ساعات بیشتری که در خانه است



ایجاد اطمینان را در او ایجاد کنید اما در لحظاتی که او از ته دل غمگین است و احساس اضطراب می کند باید این جمله جادویی را به کار ببرید و به او آرامش دهید. اگر فکر می کنید فراهم کردن امکانات زندگی برای شاد کردن همسرتان کافی است اشتباه می کنید. ایجاد احساس آرامش و اطمینان و گاهی بیان کردن این جملات او را بسیار آرام تر و اعتمادش به زندگی مشترک تان را هم بیشتر خواهد کرد. *** بیا صحبت کنیم ***

اگر همسرتان مدتی است که ناراحت یا پریشان است اما توضیحی در این مورد به شما نمی دهد، باید خودتان پیش قدم شوید. شاید او مشکل بزرگی دارد که گفتنش برایش آسان نیست و شاید هم منتظر جرقه ای از طرف شماست. یادتان نرود که هیچ ناراحتی بی دلیل نیست و این که شما از کنار این پریشانی ها بگذرید و آن ها را جدی نگیرید، می تواند همسرتان را ناراحت تر از آنچه هست کند و حتی گاهی زندگی مشترک تان را هم زیر سوال ببرد. پس بعد از هر دلخوری که بین تان پیش می آید یا حتی زمانی که می بینید رفتار همسرتان تغییر کرده اما دلیلش را نمی دانید، به او پیشنهاد گفت و گو دهید و حتی اگر تاسف واقعی شما را ببینند و بعد از این دلخوری ها مورد دلجویی قرار گیرند. غرورتان را کنار بگذارید و اگر اشتباه کرده اید قبل از توضیح دادن دلایل تان از او عذر خواهی کنید. این که شما

آرامش داشته باشد و این اتفاق را تکرار کند، مصمم تر خواهد شد. آن ها از این تصور که مردشان دوست دارد ساعتی از روز را تنها کنار او و تنها برای استفاده از وقت آنفره شان مشخص می کند بیش از هر چیزی خوشحال می شوند. *** دوستت دارم *** اگر می خواهید همسرتان از این که دوستش دارید مطمئن شود چاره ای جز گفتن این حرف ندارد اما مهم تر از گفتن این حرف ها عملکرد شماست. زن ها دوست دارند عشق تان را با کارهای تان نشان دهید. دادن یک شاخه گل، یک هدیه بی مناسبت، پیامک های احوالپرسی طول روز و خیلی کارهای ساده دیگری می تواند تاثیر خاصی روی رابطه شما بگذارد و این زندگی را در چشم همسرتان افتخار آمیزتر کند اما ماجرا به همین جا ختم نمی شود، شما باید مراقب تمام حرف هایی که میان تان رد و بدل می شود باشید و فکر نکنید کلمات تاثیر چندانی ندارند. مهم تر از همه این که باید مراقب قول هایی که به همسرتان می دهید باشید. *** متاسفم ***

برای زن ها مهم ترین اتفاقی که می تواند بعد از یک دعوا یا دلخوری پیش بیاید، شنیدن عذرخواهی مردشان است. آن ها دوست دارند تاسف واقعی شما را ببینند و بعد از این دلخوری ها مورد دلجویی قرار گیرند. غرورتان را کنار بگذارید و اگر اشتباه کرده اید قبل از توضیح دادن دلایل تان از او عذر خواهی کنید. این که شما

زن ها دوست دارند ظاهرشان را ستایش کنید و گاهی به آن ها بگویید که چه چهره زیبا یی دارند. حتی اگر همسر شما واقعا به این زیبایی نباشد از این که گمان کند در نظر شما این طور به نظر می رسد، احساس غرور خواهد کرد. البته بی گذار به آب نزنید و بدون آن که برای حرف تان دلیلی داشته باشید او را ستایش نکنید. چون درست در زمانی که به همسرتان می گوید، چقدر زیبا هستی... او دلیل شما را خواهد پرسید و خواهد گفت از چه نظر؟ پس سعی کنید برای این ادعای تان جزئیاتی را هم مطرح کنید و به این فکر کنید، چه چیز در او زیباتر است و بعد سراغ تعریف کردن بروید. *** تو خیلی فامی *** این که همسر شما بشنود که او فردی بی همتاست و هیچ زن دیگری نمی توانسته شما را به این اندازه خوشبخت کند، یک حس فوق العاده به او می دهد. زن ها دوست دارند، بدانند که با تمامی گزینه های دیگری که شاید همسرشان به آن ها برای ازدواج در نظر داشته فرق می کنند و آن ها ویژگی هایی دارند که از نظر شوهرشان در هیچ کدام از زن های دور بر هم وجود ندارد. شما باید این خاص بودن را به او گوشزد کنید و بگویید که کدام یک از ویژگی های همسرتان بیش از دیگر ویژگی ها، شما را تحت تاثیر قرار داده. این موضوع نه تنها حس خوب مورد توجه قرار گرفتن و قدرانی شما را به او می دهد بلکه باعث می شود که او تمرکز بیشتری روی ویژگی های مثبتش داشته باشد و برای پررنگ کردن شان تلاش کند. *** با تو بودن بی نظیر است *** زن ها دوست دارند، همسرشان به

زن ها دوست دارند ظاهرشان را ستایش کنید و گاهی به آن ها بگویید که چه چهره زیبا یی دارند. حتی اگر همسر شما واقعا به این زیبایی نباشد از این که گمان کند در نظر شما این طور به نظر می رسد، احساس غرور خواهد کرد. البته بی گذار به آب نزنید و بدون آن که برای حرف تان دلیلی داشته باشید او را ستایش نکنید. چون درست در زمانی که به همسرتان می گوید، چقدر زیبا هستی... او دلیل شما را خواهد پرسید و خواهد گفت از چه نظر؟ پس سعی کنید برای این ادعای تان جزئیاتی را هم مطرح کنید و به این فکر کنید، چه چیز در او زیباتر است و بعد سراغ تعریف کردن بروید. *** تو خیلی فامی *** این که همسر شما بشنود که او فردی بی همتاست و هیچ زن دیگری نمی توانسته شما را به این اندازه خوشبخت کند، یک حس فوق العاده به او می دهد. زن ها دوست دارند، بدانند که با تمامی گزینه های دیگری که شاید همسرشان به آن ها برای ازدواج در نظر داشته فرق می کنند و آن ها ویژگی هایی دارند که از نظر شوهرشان در هیچ کدام از زن های دور بر هم وجود ندارد. شما باید این خاص بودن را به او گوشزد کنید و بگویید که کدام یک از ویژگی های همسرتان بیش از دیگر ویژگی ها، شما را تحت تاثیر قرار داده. این موضوع نه تنها حس خوب مورد توجه قرار گرفتن و قدرانی شما را به او می دهد بلکه باعث می شود که او تمرکز بیشتری روی ویژگی های مثبتش داشته باشد و برای پررنگ کردن شان تلاش کند. *** با تو بودن بی نظیر است *** زن ها دوست دارند، همسرشان به

زن ها دوست دارند ظاهرشان را ستایش کنید و گاهی به آن ها بگویید که چه چهره زیبا یی دارند. حتی اگر همسر شما واقعا به این زیبایی نباشد از این که گمان کند در نظر شما این طور به نظر می رسد، احساس غرور خواهد کرد. البته بی گذار به آب نزنید و بدون آن که برای حرف تان دلیلی داشته باشید او را ستایش نکنید. چون درست در زمانی که به همسرتان می گوید، چقدر زیبا هستی... او دلیل شما را خواهد پرسید و خواهد گفت از چه نظر؟ پس سعی کنید برای این ادعای تان جزئیاتی را هم مطرح کنید و به این فکر کنید، چه چیز در او زیباتر است و بعد سراغ تعریف کردن بروید. *** تو خیلی فامی *** این که همسر شما بشنود که او فردی بی همتاست و هیچ زن دیگری نمی توانسته شما را به این اندازه خوشبخت کند، یک حس فوق العاده به او می دهد. زن ها دوست دارند، بدانند که با تمامی گزینه های دیگری که شاید همسرشان به آن ها برای ازدواج در نظر داشته فرق می کنند و آن ها ویژگی هایی دارند که از نظر شوهرشان در هیچ کدام از زن های دور بر هم وجود ندارد. شما باید این خاص بودن را به او گوشزد کنید و بگویید که کدام یک از ویژگی های همسرتان بیش از دیگر ویژگی ها، شما را تحت تاثیر قرار داده. این موضوع نه تنها حس خوب مورد توجه قرار گرفتن و قدرانی شما را به او می دهد بلکه باعث می شود که او تمرکز بیشتری روی ویژگی های مثبتش داشته باشد و برای پررنگ کردن شان تلاش کند. *** با تو بودن بی نظیر است *** زن ها دوست دارند، همسرشان به

زن ها دوست دارند ظاهرشان را ستایش کنید و گاهی به آن ها بگویید که چه چهره زیبا یی دارند. حتی اگر همسر شما واقعا به این زیبایی نباشد از این که گمان کند در نظر شما این طور به نظر می رسد، احساس غرور خواهد کرد. البته بی گذار به آب نزنید و بدون آن که برای حرف تان دلیلی داشته باشید او را ستایش نکنید. چون درست در زمانی که به همسرتان می گوید، چقدر زیبا هستی... او دلیل شما را خواهد پرسید و خواهد گفت از چه نظر؟ پس سعی کنید برای این ادعای تان جزئیاتی را هم مطرح کنید و به این فکر کنید، چه چیز در او زیباتر است و بعد سراغ تعریف کردن بروید. *** تو خیلی فامی *** این که همسر شما بشنود که او فردی بی همتاست و هیچ زن دیگری نمی توانسته شما را به این اندازه خوشبخت کند، یک حس فوق العاده به او می دهد. زن ها دوست دارند، بدانند که با تمامی گزینه های دیگری که شاید همسرشان به آن ها برای ازدواج در نظر داشته فرق می کنند و آن ها ویژگی هایی دارند که از نظر شوهرشان در هیچ کدام از زن های دور بر هم وجود ندارد. شما باید این خاص بودن را به او گوشزد کنید و بگویید که کدام یک از ویژگی های همسرتان بیش از دیگر ویژگی ها، شما را تحت تاثیر قرار داده. این موضوع نه تنها حس خوب مورد توجه قرار گرفتن و قدرانی شما را به او می دهد بلکه باعث می شود که او تمرکز بیشتری روی ویژگی های مثبتش داشته باشد و برای پررنگ کردن شان تلاش کند. *** با تو بودن بی نظیر است *** زن ها دوست دارند، همسرشان به

زن ها دوست دارند ظاهرشان را ستایش کنید و گاهی به آن ها بگویید که چه چهره زیبا یی دارند. حتی اگر همسر شما واقعا به این زیبایی نباشد از این که گمان کند در نظر شما این طور به نظر می رسد، احساس غرور خواهد کرد. البته بی گذار به آب نزنید و بدون آن که برای حرف تان دلیلی داشته باشید او را ستایش نکنید. چون درست در زمانی که به همسرتان می گوید، چقدر زیبا هستی... او دلیل شما را خواهد پرسید و خواهد گفت از چه نظر؟ پس سعی کنید برای این ادعای تان جزئیاتی را هم مطرح کنید و به این فکر کنید، چه چیز در او زیباتر است و بعد سراغ تعریف کردن بروید. *** تو خیلی فامی *** این که همسر شما بشنود که او فردی بی همتاست و هیچ زن دیگری نمی توانسته شما را به این اندازه خوشبخت کند، یک حس فوق العاده به او می دهد. زن ها دوست دارند، بدانند که با تمامی گزینه های دیگری که شاید همسرشان به آن ها برای ازدواج در نظر داشته فرق می کنند و آن ها ویژگی هایی دارند که از نظر شوهرشان در هیچ کدام از زن های دور بر هم وجود ندارد. شما باید این خاص بودن را به او گوشزد کنید و بگویید که کدام یک از ویژگی های همسرتان بیش از دیگر ویژگی ها، شما را تحت تاثیر قرار داده. این موضوع نه تنها حس خوب مورد توجه قرار گرفتن و قدرانی شما را به او می دهد بلکه باعث می شود که او تمرکز بیشتری روی ویژگی های مثبتش داشته باشد و برای پررنگ کردن شان تلاش کند. *** با تو بودن بی نظیر است *** زن ها دوست دارند، همسرشان به



”ما تو بی سببی نیستی. به راستی صلت کدام قصیده ای غزل؟ ستاره باران جواب کدام سلامی به آفتاب از دریچه ی تاریک؟ کلام از نگاه تو شکل می بندد. خوشا نظر باز یا که تو آغاز می کنی!“
از مجموعه (ابراهیم در آتش)

نوشتنی که مردانه می کند! تبلیغات نوشتنی های انرژی زا مردان را گول می زند

در دام بازاریاب های مواد غذایی افتاده اید و به بدن خود آسیب می زنید یا اینکه شانس آورده اید و کلک های رایج را می شناسید؟ بازاریاب های مواد غذایی مردان را



مدام به سمت انتخاب مواد غذایی «مردانه» مثل همبرگر، استیک، سبب زمینی و دوری از انتخاب غذاهای دخترانه مانند سالاد و ماست سوق می دهند. البته در مرام تبلیغات و بازاریابی نوشابه استثناء است! پژوهش انجمن روانشناسی آمریکا نشان داده است که مردان آمریکایی ارتباط نزدیکی بین مردانگی و استفاده از نوشیدنی های انرژی زا قائل هستند. برای همین هم اغلب با مشکلات خواب روبرو می شوند.

چرا مردان به این باور غلط رسیده اند؟ چون تبلیغات مردان جذابی را نشان می دهد که نوشیدنی انرژی زا خورده اند و با ریسک پذیری و پمپاژ آدرنالین بالا چتر بازی یا اسنوبرود می کنند. انچنان که گزارش عمومی یورولرت نشان داده تولیدکنندگان نوشیدنی های انرژی زا همواره حمایت کننده مالی مسابقات و رویدادهای



ای هستند و نه قهرمان هنرهای رزمی. گروه های بازاریابی از این روش استفاده می کنند تا احساس پیوستگی مصرف کننده با ورزشکاران را بوجود آورند. محققان در این زمینه بر این باورند که این راه مصرف کنندگان را در موقعیت ورزشی فوق العاده مردانه قرار می دهد. در این تحقیقات با بررسی و نظرسنجی های متعدد از ۴۶۷ مرد بالغ بدست آمده است. اولین بررسی توسط محقق رونالد اف و با هدف بررسی نگرش های سنتی مردانه با عنوان نقش هنجارهای مردانه در اختیار افراد قرار گرفته است. دو باور کلی از این تحقیقات می گوید: «مردان نباید با صراحت به دیگران بگویند که به آنها اهمیت می دهند» و «من فکر می کنم یک مرد جوان باید سعی کند بدنی سرسخت داشته باشد حتی اگر واقعا نداشته باشد.»

تاثیرات نوشابه های انرژی زا است. برخی پاسخ ها اینگونه است: «اگر نوشابه های انرژی زا مصرف کنم، تمایل به خطر کردن در من بیشتر خواهد شد.» و «اگر نوشیدنی انرژی مصرف کنم، بهتر می توانم ورزش کنم.»

در سومین نظرسنجی، شاخص کیفیت خواب، اختلالات در الگوهای خواب مردان از جمله مشکلات به خواب رفتن یا افزایش میزان دوش گرفتن های شبانه اندازه گیری شده است. در نهایت تحقیقات نشان می دهد: «ارتباط بین اعتقادات سنتی مردانگی، باورها نسبت به اثرگذاری نوشابه های انرژی زا، مصرف نوشیدنی انرژی و اختلالات خواب با چند مورد استثنا قابل توجه است.» برای مثال، مردان مسن تر به طور کلی از فارغ از گرایش به نوشیدنی های انرژی زا نسبت به مردان جوان هستند اما گرایش مردان جوان به این نوشیدنی ها بسیار چشمگیر است. تحقیقات دیگری در این زمینه در دانشگاه مانتیو با صورت گرفته است. در این تحقیقات از ۹۳ نفر خواسته شده تا مواد غذایی را به دو دسته مردانه و زنانه تقسیم بندی کنند. این افراد مواد غذایی ناسالم مثل مرغ و سبب زمینی سرخ شده را مردانه و مواد غذایی سالم همچون سالاد و ماست را اقلامی زنانه دانسته اند. بنابراین، قبل از اینکه نوشیدنی انرژی زای بعدی را بردارید با خودتان فکر کنید چرا آن را می نوشید؟ شما به یک نوشیدنی انرژی زا نیاز دارید یا نوشیدنی مردانه؟