

Kids do's and don't list at the dinner table



By Mimi Raghian

1. Sit straight at the table
2. Sit quietly at the table
3. Don't fidget or move around
4. Don't play with the utensils or anything else on the table
5. No elbows or arms on the table, rest your hands in your lap
6. If you don't like to eat something, eat at least one bite of it, unless if you have allergy to that food
7. Don't overload your plat with food
8. Don't stuff your mouth with food
9. Don't talk with your mouth full
10. Do chew your food at least 10 to 12 times
11. Put down your utensil between chewing
12. Don't drink water when you have food in your mouth
13. If you need to get something from the table and it is not in your reach, ask the person sitting close to you to pass it along
14. If someone ask for salt shaker, please always pass the pepper along with the salt, they always travel together
15. If you need to sneeze, move your head away and cover your mouth with your napkin
16. Remember, your napkin should be on your lap at all time during meal time
17. If you need to burp or blow your nose

or something to that matter, excuse your self and leave the table and come back when you are done

18. Never talk about gross, inappropriate topics at the table
19. Make sure when you chew, your mouth is closed
20. When you have food in your mouth, don't take a new bite, make sure your mouth is empty of any food before take a new bite
21. Always pass away foods from your right side
22. When you are done with your meal, always thank the person who prepared the food and give them compliment
23. Before leaving the table, always excuse yourself
24. when leaving the table, push your chair back in
25. When you are finished with your food, place your napkin in the left side of your plate
26. And, always remember to wash your hand before and after a meal

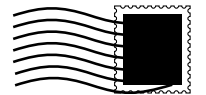
Mimi Raghian
Certified Etiquette & Image Consultant
Northern California School of Etiquette
www.NorCalEtiquette.com
(650) 559-9958

ادامه مطلب آینه های جیبی برای... از صفحه ۲۰

آیا ما به گویندگان بهتر و مفسران قوی تر و یا متفکرانی بهتر نیاز داریم که همه چیز را از سلیقه خود و با توجه به رفاقت و دوستی خود تجزیه و تحلیل نکنند، وقتی یک گوینده تلویزیونی از پای تخصصی بازیکن صحبت می کند، این بیننده را به فکر و می دارد. آیا بازیکن نباید از هر دو پای خود به خوبی سود جوید. بهتر نیست گوینده تلویزیونی بر این اصل توجه کند که ترمین مانند هر عامل دیگری جنبه تربیتی دارد و مربی باید روابط بین توانایی جسمی و انگیزش اخلاقی را در نظر گرفته و برای افزایش توانایی جسمانی و تکنیکی، تکنیکی و روانی بازیکنانش در ترمین به طور دقیق عمل کند، بنابراین هر پیام گزاراگر یک پیام ارتباطی است به هر حال؛ این تلویزیون است و حتی وقتی نیمه دوم بازی را از رادیو دنبال می کنید، این رادیو است که ما را به کرمان، تهران، اصفهان، اهواز، شیراز و یا رشت می برد و ما یک دهکده بزرگ و صمیمی فوتبال را در ذهنمان تصویر می کنیم. آنها یک بار دیگر در آخر هفته یعنی؛ جمعه تمام مرزها را تغییر داده اند. این دهکده کوچک، اما جهانی ما است و فوتبال ما در این دهکده جهانی نیاز به بهتر شدن دارد، آیا ما در آینده ای بسیار نزدیک تیم های بهتری خواهیم دید؟ پاس ها دقیق تر خواهند شد، بازیکنان با پاس های بلند بی دقت، توپ را به سادگی از دست نخواهند داد؟ شوت ها دقیق تر و زیباتر خواهند شد و واکنش دروازه بان ها دیدنی تر؟ بازیکنان تحت رهبری مربیان کمتر خشونت های بی دلیل خواهند کرد؟ چرا که هیچ مربی خوبی خشونت را آبیاری نمی کند. آیا مربیان بهتر، مربیان دیگر را به فکر کردن و خواهند داشت؟ و آیا ما در برابر تلویزیون میخکوب خواهیم شد یا آن را خاموش کرده به کار دیگری خواهیم پرداخت؟

درست توپ باعث می شود، ضمن اینکه در زمان صرفه جویی می کند از تلف کردن انرژی نیز جلوگیری کند و یا در حقیقت یک اصل کلی را که در فوتبال ما در حال فراموش شدن است زنده می کند؛ «مهمترین عامل در ورزش همکاری اعصاب و عضلات است» به گمان من جنگ امروزی بدون وجود مربیانی آگاه و با اطلاع از علم روز نمی تواند شکل گیرد. در فوتبال ما تا کنونی حتی به صورت گروهی دیده نمی شود، می گویند درگیری های پدنی بازیکنان در فوتبال سبب پیشرفت جریان فکری آنها می شود. ما در محیطی زندگی می کنیم که در برپا کردن و ادامه حرکت نیز سر و کار ما بیشتر از همه چیز با اطلاعات است. به پخش لیگ برتر انگلیس و جام باشگاه های اروپا از تلویزیون نگاه کنید. این که تلویزیون با توجه فراوان به نمایش این بازی ها می تواند مردم را آگاه کند، حرف تازه ای نیست. هرگز روزنامه ها نمی توانند تاثیر تلویزیون را داشته باشند. روزنامه؛ یک وسیله گرم ارتباطی است که مردم به هنگام برقراری ارتباط با آن، خود را با آن یکی نمی کنند و به اصطلاح در آن غرق نمی شوند. مردم به هنگام تماشای برنامه های تلویزیونی خود را یکسره در اختیار آن قرار می دهند و تار و پود تصاویر آن را لمس می کنند. بدین طریق است که مربیان در روز بعد از پایان این بازی ها می توانند فیلم بازی هایشان را بارها و بارها ببینند و بازیکنانشان را در انجام ندادن اشتباهات مکرر جلوگیری کنند. به همین دلیل است که تلویزیون؛ وسیله ای است که می تواند یک توپ از خط گذشته را نشان دهد، چیزی که از چشم داور پنهان مانده است یا یک خطای زشت یک بازیکن را بارها و بارها تکرار کند و همه چیز را برهم بریزد و آشوب به پا کند... آیا تلویزیون ما می تواند سبب بهتر شدن فوتبال ما شود،

«تا نظر شما چه باشد...»



شعرها و نامه های رسیده به دفتر نشریه «ماهنامه پژواک»

فرب
انبوه ریش بود به سرنیزه های مرگ
خونبار رود بود، ز اندیشه های ننگ
بر تارک خرد، نعلین چهل بود
دستار کینه، سایه نکبت فکنده بود
بخت سیاه خلق، رقم می خورد
از مرز تا به مرز
زاغ پلشت پیر، زبان می گشود
با واژگان تلخ گنه آلود
غم بود جای شادی و خوشحالی
خاموش بود
گلبانگ عشق و مهر
و نفرت در اشک می نشست
بی ریشه گان با تیشه های ما
با ریشه تاریخ می زدند
ما خفتگان مست
در آن شبان خسته بی پیوند
در ماه نقش اهرمان دیدیم
با ساز اهرمن همه رقصیدیم
با همیشه های تن
سفره خونین خصم را
کاوگان را در قدم ضحاک
سجده بردیم؛
به آیین گناه، به تعصب؛ به جنون
به ریا و نیرنگ، به نماد شیطان
سجده بردیم به آیین گناه
سجده بردیم به آیین گناه

آراستیم
قربان کردیم
امیر ماهوتیان

آرامان شبان



مشقی تازه...

ادامه مطلب

از صفحه ۳۰

ولی امان از علی خان حاجی زاده که چون قریحه و حافظه ای ندارد روده درازی او انسان را از شنیدن بیزار می کند... (بهرحال آنچه خواندید نمونه ای از نثر ساده روان سعید نفیسی نویسنده نامدار بود)

شال دختر نهر و

غالب روزها در آمد و شدهای خود در شهر، بی برج و خلوت و با مهاجر اندک ایرانی فریمانت حتی در مجتمع مسکونی محل زندگی خود مهاجر هندی زیاد می بینم دیدن آنها مرا بیاد گاندی مرد مبارزه با شیوه خاص خود می اندازد بهرحال در کتابی زمانی خواندم نوه خانم گاندی دختر نهر و نوشته بود وقتی مردم هند به رهبری گاندی تصمیم گرفته بودند کالاهای انگلیسی را تحریم کنند در آن وقت دختر شانزده ساله ای بودم بتازگی در همان دوره از انگلیس یک شال بسیار زیبا برایم آورده بودند که من آنرا خیلی دوست داشتم چون لازم بود من هم در آن مبارزه شرکت داشته باشم و با همه باشم روزی در حالیکه اشک می ریختم شالم را از پنجره بیرون انداختم تا آنرا با بقیه کالاهای تحریم شده انگلیس بسوزانند و از بین ببرند و همین کار را کردند.

یکسال تمام دن کیشوت را چند بار در زندان خواندم
از یاشار کمال نویسنده نامدار اهل ترکیه در گفتگویی سوال شد بزرگترین سرمشق شما در میان نویسندگان کدامها بودند جواب داد... برایتان بگویم از هومر آغاز میشود، با شکسپیر، مولیر، ادامه می یابد به صورت استاندال و تولستوی ظاهر میشود و به چارلی چاپلین منتهی میگردد اقوام من و خانواده من اینها هستند ولی نویسنده ای که بیش از همه در من تأثیر گذاشته، سروانتس است که در سال ۱۹۵۰ در زندان کشفش کردم یک سال تمام دن کیشوت او را خواندم و باز خواندم وقتی شروع به نوشتن کردم اگر کسی از من عکس می گرفت می توانست تصویر زیر را از من داشته باشد کمال پشت یک ماشین تحریر و دن کیشوت در سمت چپش و یک طپانچه پیچیده در روزنامه در سمت راستش باز از او سوال شد می گویند شما نویسنده ای خود آموخته هستید می گوید آیا نویسنده ای سراغ دارید که هنرش را در مدرسه یاد گرفته باشد؟ هر نویسنده ای حتی بزرگترین نویسندگان هم خود آموخته هستند هومر، تولستوی یا بالزاک برای من مایه افتخار است که خود آموخته ام بهترین مدرسه ای که من دیدم کتابخانه شهر ادنه بود که بعد از خدمت سربازیم در آنجا بعنوان نگهبان کار میکردم...

پارک گفتگو

دوست ارزنده ای ضمن حرفها و نکته های جالبش درپرواز می گفت در تهران حوالی گیشا یا کوی نصر پارکی هست که نام زیبایی دارد بنام پارک گفتگو من هم گفتم خوب شد اسم پارک را آوردی در ایران همکاری داشتیم که یک روز بما گفت کاش با بام هرگز به پارک نرود تا در خانه ما صلحی و آرامشی باشد چون پدرم که اهل کتاب یا حرف های جالب نیست که با دوستانش در پارک در میان بگذارد برای اینکه او هم حرفی زده باشد تمام رویدادهای خانه ما را بطور کامل در آنجا شرح میدهد حالا همه دوستانش در پارک میدانند ماما من در ماه گذشته چند بار غذاایش سوخته چند بار با کی حرفش شده فامیلای بابامو زیاد تحویل نمی گیره شب ها خرخر می کنه وقتی تلفن میکنه چار ساعت حرف میزنه عجیب تر اینکه یک هفته پیش یکی از این دوستان بابام وقتی مامانمو دید گفت سلام خانم آقای مهندس ماما وقتی به خونونه اومد به بابام گفت رفتی گفتی من مهندس کی گفته تو مهندسی بابام هم عصبانی شد و گفت من چل سال کار مهندسی کردم همه هم می گفتن آقا مهندس حالا دانشگاه نرفتم که نرفتم تو چرا حسودیت میشه خلاصه همین نکته چند روزیست خانه ما را به جنگ دوم جهانی تبدیل ساخته چه لزومی دارد پیرمردایی مثل بابام باشی برن پارک، برن که شربیا کنن بهرحال آقا اینطور باشه که این خانم میگه راس میگه برن غیبت کنن که چی هیچ کس جنگو دوس نداره.

شبهوت کلام

انسان بقول یکی از فلاسفه: مظهر شهواتست هر کس شهوتی دارد آن کودک هفت ساله که چهره ملوکوتی او را زلفین طلایی هاله وار احاطه می کند شبهوت بازی دارد این جوان متجدد که تازه همین دیروز حقوق مهر ماه خود را گرفته است بخانه نمی رود از ترس اینکه مبادا مادرش قسمتی از ماهیانه او را برای مخارج ضروری به زبان نرم بگیرد شبهوت قمار دارد فردا ظهر که از اداره برگشت هیجده ساعت است بیخواب مانده است مادرش از او میبوسد مگر آخر ماه نیست جواب خواهد داد در صندوق پول نبود و من شبهوت چیز نوشتن دارم شما هم که با اصرار و پررویی این سطور را می خوانید شبهوت مخصوص دارید همان شهوتی که مهدی حسین بقال دارد و هر کس از او می پرسد: تازه چه خبر! شبهوت دیگری هم داریم بنام شبهوت کلام اگر شما صاحب قریحه و حافظه باشید شبهوت کلام شما مزاحم مردم نمیشود اغلب مجالس و محافل را گرم می کنید

یادمانده
داود یغمای جندقی

نیمای جندقی
داود یغمای جندقی

دیوان یغمای جندقی
و جلد سوم
یادمانده ها
منتشر شد

محل فروش: فروشگاههای ایرانی
دفتر پژواک ۱۰۳۰-۶۱۵ (۴۰۸)
تلفن مؤلف ۹۶۸۵-۵۶۵ (۶۵۰)

Fantastic Imagery

Photo & Video Productions
Artistic, Imaginative
Unobtrusive

**عکاسی و فیلمبرداری مجالس عروسی،
سالگرد و سایر مراسم و جشن ها**

**خاطرات روز خوشتان را از نگاه هنری
و تکنیکی ما، همیشه جاودان نگه دارید!**

پکج های مختلف برای هر بودجه
عکسها، ویدئو و دیوگان را در کوتاهترین مدت دریافت خواهید کرد!

(408) 891-7828 & (916) 435-9616
www.fantasticimagery.com