

۲۰ قانون طلایی برای خرید از سوپرمارکت ها

کتابخانه

بستهای برای آخر هفته ویژه آن ها که مطالعه را دوست دارند آماده افت دارند



فرقی نمی کند خریدتان را از بقالی نوستالژیک محلی و سوپرمارکت کوچک نزدیک خانه به صورت روزانه انجام می دهید یا هر ماه از فروشگاه های بزرگ زنجیره ای؛ وقتی پای خرید مواد غذایی و خوراکی ها وسط بیاید، عقل حکم می کند تعارف را کنار بگذارید و تا جایی که امکان دارد، وسواس به خرج دهید، چون خوراکی ها مستقیم یا سلامت اعضای خانواده ارتباط دارند و اگر عیب و ایرادی در کارشان باشد، خدا نکرده ممکن است کار به بیمارستان و حتی مرگ بکشد. در چنین شرایطی طبیعی است بیشتر دقت کنیم و وسواس به خرج دهیم. پول و سلامت انسان چیزهایی نیستند که بتوان ساده جبرانشان کرد. نه؟

۱ کسی نمی داند بهترین زمان خرید کدام است/ در قدیم، فروشنده ها معمولیک یا دو بار در هفته مواد غذایی را تحویل می گرفتند، اما حالا هر روز مواد غذایی توسط شرکت های پخش برای آن ها ارسال می شود و این نظریه که در بعضی روز های خاص، مواد غذایی تازه تر هستند، ایده اشتباهی است. معمولاً بهترین زمان برای خرید، صبح است. در این وقت، شما می توانید بهترین و تازه ترین مواد غذایی را تهیه کنید.

۲ از مغازه هایی که ویتترین کوچک دارند، خرید نکنید/ اگر به دنبال مواد غذایی تازه هستید، به مغازه هایی بروید که محوطه بزرگی برای نمایش مواد غذایی خود اختصاص داده اند. نمایش محصولات و مواد غذایی می تواند اطلاعات زیادی درباره مواد غذایی به شما بدهد.

۳ از تازگی اطمینان حاصل کنید/ هنگامی که قصد خرید میوه جدید دارید، بهتر است در ابتدا آن را بو کنید و از صاحب مغازه، سوالاتی درباره محصول بپرسید تا از تازگی آن اطمینان حاصل کنید. معمولاً میوه های عجیب و غیر متعارف مدت زمان بیشتری در فروشگاه ها می مانند.

۴ نگاه دقیق تری به مواد غذایی زیبا بیندازید/ گاهی اوقات، مردم فکر می کنند مواد غذایی که در فروشگاه ها به صورتی زیبا چیدمان شده اند، دارای کیفیت بالایی هستند. در واقع، اما تمام این کارها، برای جلب نظر خریدار است بنابراین همیشه قبل از خرید هر چیز، به دقت مواد تشکیل دهنده آن را ببینید.

۵ فروشنده ها به خریداران مهربان، بیشتر احترام می گذارند/ رفتار های محترمانه و دوستانه خریدار با فروشنده، می تواند در کیفیت خرید شما تاثیر بگذارد. همیشه این نکته را مدنظر قرار بدهید که رفتار های دوستانه شما با صاحب مغازه، می تواند شمارا در تهیه مواد غذایی تازه راهنمایی کند.

۶ تلفنی خرید کنید/ حالا بقالی های کوچک هم امکان سفارش تلفنی و تحویل در منزل دارند. به جای مراجعه هر روزه به سوپرمارکت از تلفن استفاده کنید و چیزهایی را که لازم دارید سفارش دهید.

۷ احتمال اشتباه وجود دارد/ موقع حساب و کتاب خجالت را کنار بگذارید و از فروشنده بخواهید جزئیات را توضیح دهد. گاهی اتفاق می افتد که به دلیل شلوغی فروشگاه در حساب و کتاب ها اشتباهی رخ دهد. همه این اشتباهات عمدی نیست.

۸ از خرید مواد غذایی به صورت فله ای خودداری کنید/ بعضی فروشندگان بعد از این که تاریخ مصرف این محصولات می گذرد به جای این که آن ها را دور بیندازند برای فروش و سودجویی آن ها را به صورت فله ای عرضه می کنند.

۹ پاک کردن تاریخ تولید و مصرف مواد غذایی/ این کار با باروش فیزیکی یا با حلال های شیمیایی انجام می شود. حتما قبل از خرید، تاریخ تولید و مصرف را بررسی کنید. بیشتر مراقب باشید آثار خراشیدگی روی تاریخ مصرف نباشد.

هنر افتادن در زندگی روزمره

ترس از شکست یک عامل بازدارنده است که باعث می شود آدم در چایی که هست در جا بزند



به جلو بود. برای این که باید با سر به سمت زمین شیرجه می رفتید و بدون این که زانویتان کج شود با ساعدهای موازی با زمین، روی تاتامی با همان تشک فرود می آمدید.

❁ **ترس از شکست؛ میراثی از انسان غار نشین**

هر چقدر بیشتر یوکی یا "هنر افتادن" را تمرین می کردید ترس شما از مبارزه، شکست و سقوط کمتر می شد. ترس از شکست یک عامل بازدارنده است که باعث می شود آدم در جایی که هست در جا بزند؛ بدون آن که بخواهد کار جدیدی را امتحان کند یا چیز جدیدی را تجربه نماید. یک نمونه دیگر هم ترس از طرد شدن یا به قول فرنگی ها ترس از ریجکت شدن است. همه این ترس ها در آدم جمع می شود و بعد از چند سال می بینی که تبدیل شده ای به یک موجود منفعل

۱۰ کلک قدیمی درباره چینش محصولات/ بیشتر اجناسی که در قسمت میانی راهرو ها قرار دارد قدیمی و کهنه هستند. طبق تحقیقات روان شناسی، شما دقیقاً وسط هر راهرو می ایستید و به این اجناس خیره می شوید و هر چه به چشمتان می آید آن را بر می دارید.

۱۱ شکردهای روان شناسی/ از نظر روان شناسی حتی اگر کسی گر سته نباشد با دیدن یک غذای جدید علایم گرسنگی، مثل دستور افت قند خون، در بدنش ظاهر می شود و مغز به او فرمان می دهد که یک تکه از این نمونه های غذایی را بگازن میل کند. شاید هم گاهی اوقات از این که «نمی خواهم» بگوئید، خجالت می کشید.

۱۲ خودداری از خرید خوراکی های جذاب/ بهتر است از خرید آجیل یا تخمه منصرف شوید. شیوه نگهداری این محصولات در سوپرمارکت به هیچ وجه قابل اطمینان نیست و حتی می تواند به ملاقات با یک حشره موذی در کیسه آخرین خریدتان منجر شود. خرید محصولاتی که به صورت بهداشتی بسته بندی شده اند از این قاعده مستثناست!

۱۳ مقاومت در برابر جریان هوا/ معمولاً جریان هوا در منطقه قرار دادن نوشیدنی ها آن قدر خنک و مطبوع است که با عبور از آن ناخودآگاه حس خوبی به شما دست می دهد. در آن لحظه چنان جوی شما را می گیرد که یک جعبه نوشابه بر می دارید، در حالی که شاید اصلاً نیازی به آن نداشته باشید.

۱۴ بهتر است مواد غذایی خام، به خصوص موادی را که در کوتاه مدت فاسد می شوند از فروشندگان آشنا یا مراکز معتبر فروش مواد غذایی تهیه کنید.

۱۵ دقت کنید بسته بندی ماده غذایی آسیب ندیده باشد به خصوص بسته بندی مواد غذایی منجمد باید سالم باشد و نشانه های خروج انجماد و انجماد مجدد در بسته بندی مشاهده نشود.

۱۶ ماده غذایی در زمان خرید باید طبق توصیه های روی بر چسب کالا نگهداری شود. مثلاً اگر روی بطری روغن مایع نوشته شده است «دور از نور خورشید نگهداری شود»، در زمان خرید نیز بطری روغن باید در همین شرایط قرار داشته باشد.

۱۷ ماده غذایی در هنگام خرید نباید تغییر ماهیت داده باشد. مثلاً دقت کنید آب لیمو، تیرمرنگ یا سس مایونز دو فاز نشده باشد.

۱۸ از خرید گوشت چرخ کرده که از قبل آماده شده است خودداری کنید. مگر این که بسته بندی آن با مجوز سازمان دام پزشکی کشور انجام شده باشد.

۱۹ از خرید قوطی کنسرو له شده، باد کرده و زنگ زده خودداری کنید. این مسئله به قدری خط ناک است که می تواند باعث مرگ شود.

۲۰ تعارف را کنار بگذارید/ اگر پس از خرید و در خانه متوجه شدی نقصی در کار است، مثلاً تاریخ مصرف محصول گذشته یا بسته بندی ایراد دارد خجالت را کنار بگذارید. به فروشگاه برگردید و به فروشنده بگوئید؛ می خواهید چیزی را که به شما فروخته شده است عوض کنید یا پولش را پس بگیرید.

خاطرات یک کتابدار

من مهران مدیری ام!



مریم گریوانی



در کتابخانه علاوه بر اعضای معمولی، صمیمی، گاهی جدی یا عصبانی، نوع دیگری از اعضا در طول این سال ها داشتیم که نمی دانم چه اسمی می شود گذاشت. یک مراجعه کننده آن اوایل داشتیم که می گفت من مهران مدیری ام. خیلی هم جدی. هیچ وقت نام واقعی اش را نگفت. یک بار اعتراف کرد که مدیری نیست ولی همه فیلم نامه های مهران مدیری را او می نویسد و برایش می فرستد تا او اجرا کند. شاگرد مغازه است. هر وقت از جلوی مغازه رد می شوم، بلند می گویم سلام آقای مدیری. کلی ذوق می کند.

(عضو دیگری داریم که می گوید شاعرم. یک شعر معروف هم دارد. او کتاب های کتابخانه را حق مسلم خود می داند. کتاب که می برد سهیم دادخواهی خود از دولت می داند بر نمی گرداند). هر چه می گویم کتاب ها را من خودم تهیه کرده ام قبول نمی کند. «اتحادیه ابلهان» را که به کتابخانه اهدا کرده بودم، برد و نیاورد. هنر مدرن، هنر داستان، شاخه زین کتابخانه ما و کتابخانه مرکزی را برد. تلفن هایش هم خاموش است. یک خانم شاعر داریم ۱۰ تا کتاب به اسم خود و شوهرش برده هر وقت زنگ می زنی می گوید توی کتاب هایم قاطی شده بردم انبار. عصبانی می شود می گوید: «خانوم من وقت ندارم بروم کتاب ها را بگردم. من باید بیست و یکمین کتاب شعرم را چاپ کنم». عضو جوانی داریم هر دفعه که می آید هر چیزی دم دستش باشد می گوید: «خاله این رو ببرم برای خودم. خاله این صندلی یا این گلدان، قوری رو ببرم». یک بار کارت عضویت خانم های کتابخانه را بپوشکی برداشته بود برده بود مدرسه. کارت ها را انیم بها فروخته بود. به پسر ها گفته بود رفتم کتابخانه بگوئید کارت دختر خاله مان است. آن قدر کارت دختر خاله آوردند که لورفتند. دوستش می گفت او هر جا می رود چیزمیز جمع می کند که ببرد بفروشد یا پولش دو چرخه بخرد. یک صندلی پلاستیکی که نمی دانم از کجا آمده بود با کتاب ها و روزنامه های باطله دادم برد.

عضوی داشتیم که فکر می کرد من عاشقش شدم. می گفت من می آیم کتابخانه تو من را می پایی. هر چه می گفتم عاشقت نیستم، آن هایی که عاشق شان بودم یا مرده اند یا رفتند خارج یا اصلاً توی این شهر نیستند، باور نمی کرد. رفته بود به رئیس مان هم گفته بود فلانی عاشق من است. بعد فهمیدیم اسکیزوفرنی دارد. هر وقت می آمد من از مخزن کتاب خارج می شدم توی راهرو قدم می زدم تا او کتابش را انتخاب کند. (یکی هست تا می رسد فحش می دهد. من را نماینده دولت می داند. کل نقدی که بر دولت دارد سر من خالی می کند). عضوی داریم دو هزار روز کتاب هایش تاخیر دارد ولی در فضای مجازی چنان از امانت داری و مسئولیت اجتماعی استوری، کپی پیست می کند که من به خودم شک می کنم نکند کتاب ها را آورده من برگشت زدم!

راز خلاقیت و بهره وری

مشتاقانه دنبال زمانی می گردم تا با خود خلوت کنم و فکر کنم، مطالعه کنم و کارهایی را انجام دهم که دوست دارم

در بخشی از کتاب «هنرمندان به قیاید» اثر آستین کلثون آمده است که «تمام چیزی که نیاز دارید کمی فضا و زمان است. فضایی برای کار و زمانی برای انجام دادن آن، کمی تنهایی خود ساخته و اسارتی مقطعی.»

به نظر میادار از خلاقیت و بهره وری چیزی جز تنهایی نیست. تنهایی در دنیای خودمان. جایی که بتوانیم خلق کنیم بدون هیچ مزاحمتی و بدون هیچ قضاوتی، فقط کار کنیم و لذت ببریم. ولی شاید تو هم مثل من این شرایط را نداشته باشی و زندگی ات پر شده باشد از آدم ها و فعالیت هایی که دوستشان نداری. علاقه ای نداری به تولد فلان دوست و آشنا بروی ولی چاره ای هم نداری و در یک چرخه عجیبی گیر کرده ای. به مطالعه برای کنکور علاقه ای نداری ولی برای راضی نگه داشتن پدر و مادر، مطالعه می کنی. به دانشگاه رفتن علاقه ای نداری ولی مجبوری برای نرفتن به سر بازی، تن به دانشگاه بدهی. این چیزی نیست که می خواستیم. این دنیای ما نیست. این دنیایی است که دیگران از ما می خواهند در آن زندگی کنیم. در دنیای خودشان، در رویای خودشان! به نظرم بهتر است ما دنیای خودمان را بسازیم. خودمان را غرق در کارها و چیزهایی کنیم که دوست داریم. کتاب هایی را که علاقه داریم مطالعه کنیم...

من قبلاً از تنهایی می ترسیدم... ولی الان مشتاقانه دنبال زمانی می گردم تا با خود خلوت کنم و فکر کنم، مطالعه کنم و کارهایی را انجام دهم که دوست دارم. دیگر در دنیا و رویای دیگران زندگی نمی کنم.

