



و عشق
اگر با حضور همین
روزمرگی‌ها
عشق بماند!
عشق است! *



حسین
کریمزاده

مدیر وبسایت
@hosseinkarimzadeh.art



انوشه
صادقی آزاد

طراح گرافیک
@anooshehsa



حسن
کریمزاده

مدیر هنری
@hassanland



نادر
داودی

سر دبیر
@naderdavoodi



دی ۱۴۰۴



STORY MATTERS

ART | FOOD | LIFE | STYLE

دانلود رایگان تمام شماره‌های کافی‌شات
از طریق زبانه‌ی پستو ممکن است.

مطالب خود را به صفحه‌ی اینستاگرام کافی‌شات پیشنهاد دهید.
نوشته‌ی شما نباید بیشتر از ۱۰۰ کلمه باشد.

با تشکر از
افشین معماریان، مریم دونفری و سمیرا هاشمی



HIGH.GRAPHIC STUDIO

^03

عکس

30

5

سرمقاله

بازار قهوه

33

6

آشپزی

داستان

37

12

کافه

بازار قهوه

39

15

معماری

قهوه

44

20

قهوه

زندگی

50

23

فال

چای

57

26

بازار قهوه

G



باهاکذا
خواننده می شی!

TAP HERE

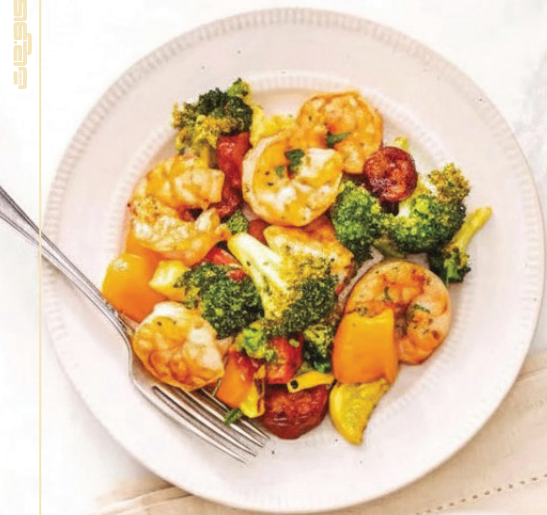


درِ پنهان

نادر داودی

 naderdavoodi

ایران سرزمینی است که زندگی در آن میان دو جهان عمومی و خصوصی جریان دارد. بسیاری از واقعیت‌های اجتماعی و فرهنگی تنها در فضای بسته و با «دعوت» آشکار می‌شوند. من پس از سال‌ها زندگی، دریافته‌ام که برای شناخت مردم باید به خانه‌ها، آیین‌ها و جمع‌های کوچک راه یافت؛ جایی که زندگی واقعی در جریان است. در ایران دعوت‌ها رمز ورودند، هرچند همیشه معنای ظاهری ندارند. باید سه‌چهار بار تکرار شوند تا جدی تلقی شوند، اما برای یک آدم کنجکاو، هر دعوت فرصتی است برای دیدن جهانی که در پشت پرده‌ها پنهان مانده است.



سريع و سالم

نونا کریمزاده

nonakarimzadeh

اگر به دنبال یک شام خوش طعم، پُرپروتئین و سریع هستید، دستور میگوی کریول با سرخ‌کن بدون روغن دقیقاً همان چیزی است که لازم دارید. این غذا ترکیبی از میگوی تازه، سوسیس آندوی خوش‌عطر، سبزیجات رنگارنگ و ادویه‌ی محبوب کریول است که تنها در چند مرحله و با حداقل روغن آماده می‌شود. استفاده از Air Fryer نه تنها زمان پخت را کاهش می‌دهد، بلکه بافتی ترد و خوش‌بو به مواد می‌دهد بدون اینکه نیاز به سرخ‌کردن عمیق باشد.





- پخت سریع: تمام مراحل در کمتر از ۳۰ دقیقه انجام می‌شود.
- مناسب برای همگان: ترکیب میگو و سبزیجات، آن را به انتخابی سالم تبدیل می‌کند.
- طعم خارق‌العاده: ادویه‌های کریول با سوسیس آندوی و سیر ترکیبی بی‌نظیر می‌سازند.
- مناسب برای مهمانی‌ها: رنگ‌های جذاب سبزیجات و میگو، ظاهر این غذا را چشمگیر می‌کند.

• مواد تشکیل دهنده اصلی:

- میگوی تازه و درشت
 - سوسیس آندوی برش خورده
 - بروکلی، کدو زرد و فلفل دلمه‌ای نارنجی
 - سیر تازه
 - ادویه‌ی کریول
 - مقدار کمی روغن گیاهی
 - جعفری تازه برای تزئین
- ترکیب پروتئین‌های دریایی با سوسیس طعم‌دار، همراه با سبزیجات ترد، این غذا را متعادل و مغذی می‌کند.



• روش تهیه در چند مرحله‌ی ساده:

در ابتدا سوسیس در سرخ‌کن بدون روغن پخته می‌شود تا کمی برشته و خوش طعم گردد. سپس سبزیجات با سیر، روغن و ادویه‌ی کریول



مخلوط شده و در دو مرحله پخته می‌شوند تا بافت آنها لطیف اما همچنان ترد باقی بماند. در نهایت میگوها با ادویه و مقدار کمی روغن مزه‌دار شده و تا زمانی که صورتی و سفت شوند، پخته می‌گردند. در پایان همه مواد با هم مخلوط شده و با جعفری تازه تزئین می‌شوند.

• نکات موفقیت در پخت این غذا:

- میگوها را بیش از حد نپزید.
- سبزیجات را در دو مرحله بپزید تا به طور یکنواخت برشته شوند.
- اگر ادویه‌ی کریول آماده ندارید، می‌توانید خودتان با ترکیب پاپریکا، سیر و پیاز خشک، آویشن و کمی فلفل آن را تهیه کنید.
- این غذا در کنار برنج سفید، نان تُست یا حتی پاستا سرو می‌شود.
- شام دریایی کریول با سرخ‌کن بدون روغن، یک انتخاب بی‌دردسر برای روزهای شلوغ است. طعم تند و معطر ادویه‌ی کریول در کنار میگوی آبدار و سبزیجات رنگارنگ، غذایی می‌سازد که هم سالم است و هم بسیار خوش‌خوراک.



پاتوق رهوه!

علی قسمتی

qesmatiali

من همیشه به یک کافه می‌روم، روی صندلی
همیشگی می‌نشینم و اسپرسوی ۸۰-۲۰
سفارش می‌دهم. اما این تکرار فقط درباره‌ی
قهوه نیست؛ این وفاداری نوعی قرارداد
نانوشته‌ی عاطفی و اجتماعی است. بازگشت
به کافه‌ای که تجربه‌اش قابل‌پیش‌بینی است،



آرامشی ثابت، رفتاری آشنا و ریتمی هماهنگ
با ریتم درونی من به همراه دارد. جایی که
حضورم پذیرفته می‌شود؛ کافه کم‌کم بدل
می‌شود به فضایی میانجی، نه خانه، نه
محل کار، بلکه نقطه‌ای در میانه‌ی جهان.
یک مکان زمانی پاتوق می‌شود که قاب تکرار



جمعی بسازد. خاطره‌ها در «زمان» ساخته نمی‌شوند؛ در «مکان» رسوب می‌کنند. قهوه‌خور شدیم چون کافه می‌رفتیم؟ یا کافه‌نشین شدیم چون قهوه‌خور بودیم؟ این رابطه خطی نیست؛ سگالشی است. ما قهوه‌خور شدیم چون کافه می‌رفتیم، و کافه‌نشین شدیم چون قهوه امکان ماندن را برایمان فراهم کرد. قهوه نوشیدنی تعویق است؛ بهانه‌ای برای ماندن، نشستن، گفت‌وگو کردن و مصرف آرام‌ترِ زمان.

Café Les Deux Magots کافه له دو ماگو

فرناز گسلی

📷 farnazgosili

کافه لِه دو ماگو، در پاریس، یکی از کافه‌رستوران‌های مشهور فرانسه است که در بلوار سن ژرمن قرار دارد و نقش بسیار مهمی در فرهنگ زندگی پاریسی ایفا می‌کند.

این کافه قبل از اینکه کافه باشد، یک فروشگاه پارچه و کالاهای لوکس شرقی بود. مالک فروشگاه دو مجسمه‌ی کوچک از مردان چینی یا «مجوها» گذاشته بود، و مردم کم‌کم به مغازه می‌گفتند: «همان جایی که دوتا مجو دارد». وقتی مغازه تبدیل شد به کافه، همان اسم قدیمی





را نگه داشتند. این مجسمه‌ها در تمام این سال‌ها، زینت‌بخش یکی از ستون‌های داخل کافه هستند. دکوراسیون داخلی کافه لِه دو ماگو حال‌وهوای یک پاریس قدیمی و اصیل را زنده می‌کند. فضای داخل با سقف‌های بلند و گچ‌بری‌های ظریف، حس یک کافه‌ی تاریخی را منتقل می‌کند. مبلمان چرمی به رنگ قهوه‌ای تیره، همراه با میزهای چوبی صیقلی، ترکیبی گرم و صمیمی می‌سازد. نورپردازی زرد و ملایم چراغ‌های دیواری، حالتی شاعرانه و آرام به فضا می‌دهد. کف

با موزاییک‌های سنگی یا پارکت تیره پوشیده شده و حس ثبات و قدمت را تقویت می‌کند. پیشخوان براق با قهوه‌جوش‌های فلزی و لیوان‌های کریستالی، نقطه‌ای کانونی فضااست. صدای آرام گفت‌وگوها، بوی قهوه‌ی تازه و انعکاس نور روی چوب قدیمی،





همه با هم فضایی می‌سازند که انگار
از دل یک فیلم عاشقانه‌ی پاریسی
بیرون آمده است.

فیلم «نیمه‌شب در پاریس» ساخته‌ی
وودی آلن، سرشار از حس نوستالژی
و ستایش هنر است؛ فضایی که با
کافه‌ها، خیابان‌های سنگ‌فرش و
شب‌های بارانی پاریس شکل می‌گیرد.
کافه لِه دو ماگو نیز یکی از نمادهای
همین حال و هوای شاعرانه است.

اسپرسوی مدرن

حسن کریمزاده

hassanland

اسپرسو، این نوشیدنی کوچک اما نیرومند، امروز جایگاهی فراتر از یک فنجان قهوه‌ی ساده دارد.

سرآغاز ماجرا به اوایل قرن بیستم بازمی‌گردد؛ زمانی که لوئیجی بئتسرا، مخترع ایتالیایی، ایده‌ای به ظاهر ساده اما انقلابی‌ای را مطرح کرد: عبور دادن آب داغ از میان پودر بسیار ریز قهوه تحت فشار بالا. او برای این طراحی نوآورانه یک ثبت اختراع ارائه کرد و چند سال بعد، در نمایشگاه جهانی ۱۹۰۶ میلان، نخستین نسخه از دستگاه اسپرسوساز مدرن را معرفی نمود. هدف اصلی‌اش ارائه قهوه‌ای بود که *expressly* یعنی سریع و سفارشی سرو شود؛ و همین نام بعدها به Espresso تبدیل شد.





یک قرن پس از آن اختراع، اسپرسو از یک فناوری نوپا به یک آیین جهانی بدل شده است. امروز در کافه‌های شلوغ، بارهای اسپرسو و حتی در خانه‌ها، میلیون‌ها نفر روز خود را با یک شات اسپرسو آغاز می‌کنند. این نوشیدنی نه تنها پایه‌ی محبوب نوشیدنی‌هایی چون لاته، کاپوچینو و ماکیاتو است، بلکه به‌تنهایی هم نماد تمرکز، انرژی و فرهنگ قهوه شده است. آنچه به‌تسرا آغاز کرد، تنها یک روش جدید برای دم‌آوری قهوه نبود؛ بلکه تحولی فرهنگی بود که مفهوم قهوه‌نوشی را برای همیشه تغییر داد. امروز، اسپرسو بیش از یک نوشیدنی سریع است، این فنجان کوچک، داستانی از نوآوری، ذوق و اشتیاق جهانی برای لذت بردن از قهوه در بهترین شکل خود را روایت می‌کند.

فال قهوه

طاهر داودی

Instagram: t.davoodi.3840

در قسمت بالایی،
خطوطی دیده می‌شود
که رو به بیرون کشیده
شده‌اند. این معمولاً
به معنای باز شدن یک
مسیر جدید یا فرصتی
تازه است؛ چیزی که
شاید مدتی منتظرش
بودی.



توده‌ی غلیظ قهوه در سمت راست شبیه
مسیری پررنگ است. این ناحیه معمولاً نماد نیاز
به اقدام عملی است. یعنی تصمیمی که مدتی
است در ذهن داری، بهتر است از حالت فکر به
عمل تبدیل شود.

قسمت پایین فنجان نسبتاً صاف و یکنواخت
است. این نشانه‌ای از پایان یک دوره‌ی نگرانی و
رسیدن به ثبات است. اگر موضوعی اخیراً ذهنت
را مشغول کرده، ظاهراً آرامش در راه است.

در سمت چپ، لکه‌ای که کمی کشیده شده
شبیه بال یا پرنده است. در تعبیر قهوه، پرنده
نماد خبر خوب، تماس یا پیام مثبت است.
احتمالاً به‌زودی خبری دریافت می‌کنی که حالت
را خوب می‌کند.

- یک فرصت تازه در مسیرت ظاهر می شود.
- نیاز به اقدام و جسارت داری.
- نگرانی ها رو به پایان اند و آرامش نزدیک است.
- یک خبر خوب یا پیام ناگهانی در راه است.





جبران بی عدالتی

سمیرا ہاشمی

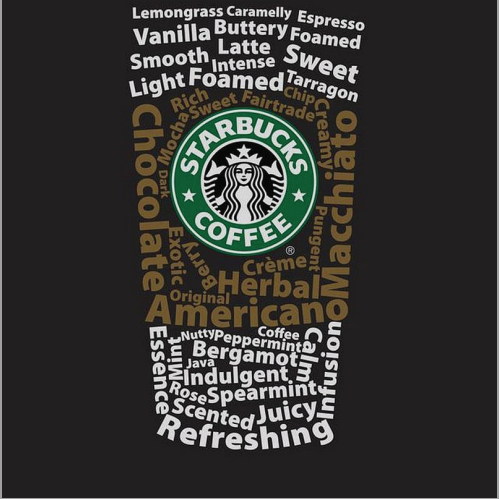
📷 samirahashemi_64

شرکت استارباکس با پرداخت حدود ۳۵ میلیون دلار به بیش از ۱۵ هزار کارگر خود در شهر نیویورک، به پرونده‌ای که شامل اتهام‌های مربوط به ندادن برنامه‌ی کاری پایدار و کاهش خودسرانه‌ی ساعت‌های کاری بود، پایان می‌دهد. این اقدام پس از آن صورت گرفت که مقامات شهر نیویورک اعلام کردند تحقیقاتی که از سال ۲۰۲۲ آغاز شده بود، نقض گسترده‌ی قانون «هفته‌ی کاری منصفانه» را در شعب این شرکت آشکار کرده است.





بر اساس یافته‌های اداره‌ی حمایت از مصرف‌کننده و کارگر شهر نیویورک، بخش بزرگی از کارکنان استارباکس هرگز از برنامه‌ی زمانی ثابت برخوردار نبودند و معمولاً با کاهش بیش از ۱۵ درصدی ساعات کاری خود مواجه می‌شدند؛ اقدامی که تأثیر مستقیمی بر درآمد و امنیت شغلی آن‌ها داشت.



طبق توافق صورت گرفته، علاوه بر پرداخت غرامت ۳۵ میلیون دلاری به کارکنان، استارباکس موظف است ۳/۴ میلیون دلار نیز به عنوان جریمه‌ی مدنی به شهر پرداخت کند و از این پس، کاملاً مطابق با قانون «هفته‌ی کاری منصفانه» عمل نماید.

این پرونده بار دیگر اهمیت قوانین حمایتی از کارگران و لزوم نظارت دقیق بر عملکرد شرکت‌های بزرگ را برجسته می‌کند؛ قوانینی که هدفشان ایجاد ثبات شغلی و رعایت حقوق نیروهای کار است.

آرش حسن پور

arashsnpr_

فضایی داخلی. کُلاهی وَلِ مُعْطَل آن بالا. عکسی سیاه‌وسفید اما آمیخته با ألوان پویای زندگی و وقفه‌های مکث و نگاه. تلالؤهایی از نور و شیشه. آبگینه‌های بلورین که قرار است مُکرر پُر و خالی شوند. عکس، دو دسته آدم دارد. مهمان که از قضا عکاس است و برای سفارشِ نوشیدنی و خوراکی نیامده؛ آمده تا لحظه صید کند. خدمه و عوامل کافه نیز اولِ چراغی، چشم‌باز کرده تا دخل بگشایند و رونقی به سَرایِ کافه دراندازند. عکاس سرگرم کار حرفه‌ای خویش است و از بین خدمه نیز پسر جوان مشغول کاری است. دختر جوان که به وجناتش می‌خورد، کمتر اروپایی باشد در حین کار به سیاق طنازی و دلبری خو کرده و دختر جوان دیگر این‌سوی کافه چشمش به او خیره شده است. عکس تلاقی نگاه‌ها، بازتاب‌ها و آینه‌هاست. حضور عکاس و دختر جوانِ گوشه‌ی کادر چوَنان قاچ‌هایی از فضا و لحظه به یُمن آینه‌ی قدی و عمودی بر ما مکشوف شده است. هرچه پوشش‌ها و البسه حاضران در عکس ضخیم و پاییزی است اما شور چهره‌ها گرمایی انسانی

و حیاتمند دارد. کافه شلوغ است؛ شلوغ و نمودار حضور خسته‌ی اشیا اما خلوت از آدمیان و آمدو شد. گویی کارکنان سپیده و سر صبح پاریس را آب و جارو زده‌اند و منتظر خیل رهگذران و مشتاقان هستند تا دمی و گوشه‌ای در خود و زمان بلغزند و بغلتند.



نان و تخم مرغ و نوشیدنی‌ها همه مایع و مایه حیات‌اند اما بهانه‌ی زندگی نمی‌شوند. باید ترمز را کشید. درنگ کرد. زندگی را حتی با پوست گاز زد و به استقبال سکون رفت؛ در این ماه نوامبر و پاییز کهن سال. در این پاریسِ فتان و اثری.

گرانی قهوه

نادر داودی

Instagram: naderdavoodi



قیمت قهوه در ماه‌های اخیر به شکلی کم‌سابقه افزایش یافته است. هرچند تعرفه‌هایی که آمریکا در ماه آوریل بر واردات قهوه وضع کرده بود اکنون لغو شده‌اند، اما اثر آن‌ها همراه با برداشت‌های ضعیف سال گذشته همچنان در بازار باقی است و باعث شده قیمت‌ها در فروشگاه‌ها و کافه‌ها بالا بماند.

بر اساس تازه‌ترین داده‌های اداره‌ی آمار کار آمریکا، قیمت هر پوند قهوه برشته‌شده در فروشگاه‌ها در ماه





سپتامبر حدود ۴۱ درصد بیشتر از سال قبل بوده است؛ یعنی از ۶/۴۷ دلار به ۹/۱۴ دلار رسیده است. این جهش نزدیک به سه‌دلاری بسیار بیشتر از نوسان‌های معمول یک‌دلاری است که معمولاً در دوره‌های پُرنوسان مشاهده می‌شود.

اگرچه بخشی از این افزایش به اختلالات ناشی از تعرفه‌ها برمی‌گردد، اما عوامل گسترده‌تری مانند کاهش عرضه‌ی جهانی، هزینه‌های بالاتر حمل‌ونقل، تغییرات اقلیمی و فشارهای زنجیره‌ی تأمین نیز نقش مهمی دارند. همین



ترکیب پیچیده از عوامل باعث شده حتی پس از لغو تعرفه‌ها، قیمت‌ها کاهش پیدا نکند و مصرف‌کنندگان همچنان طعم تلخ گرانی قهوه را احساس کنند.

شازده

حریر غریب پور

📷 harirgharibpourofficial

شجره‌نامه‌ی خانوادگی، بزرگترین افتخار طمطراق السلطنه آقا جان شازده است.

شجره‌ای که نسل در نسل شاخ‌وبرگ گرفته و رسیده به طمطراق السلطنه که قرار است شازده و پسرانش ادامه‌دهنده‌ی این شاخه‌ها باشند.

لابد صبیّه‌ها هم می‌شوند گنجشک‌های روی شاخه‌ها. شازده با یک قشون حرمسرا نتوانسته حتی برگی بر درخت بیافزاید. فنجان را با تق محکمی از نعلبکی می‌گیرم: خبر دارید!

لب‌هایش می‌جنبد: خیر است؟ ته فنجان را نگاه می‌کنم: سیب درشتی به دست دارید... تا یک وعده پسری خواهد آمد.

شازده سکه‌ای اشرفی می‌اندازد به دامنم به سیب نگاه می‌کنم و نمی‌گویم نیم‌اش را کرم خورده.

قهوه خوران

انوشه صادقی آزاد

📷 anooshehsa

در سال ۲۰۲۵ الگوهای مصرف قهوه در کشورهای مختلف جهان تفاوت‌های چشمگیری نشان می‌دهد. با وجود رشد مداوم بازار جهانی قهوه، سرانه‌ی مصرف در کشورهای گوناگون به دلایل اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی بسیار متفاوت است. تازه‌ترین داده‌های منتشرشده توسط Cafely نشان می‌دهد که کشورهای اروپای شمالی همچنان پیشتاز مصرف قهوه هستند و فاصله‌ی قابل‌توجهی با سایر مناطق جهان دارند.



لوکزامبورگ با مصرف روزانه ۵/۳۱ فنجان قهوه به ازای هر نفر در رتبه‌ی نخست جهان قرار گرفته است. این رقم بالا تا حد زیادی به دلیل جمعیت بالای کارگران روزانه‌ی



مهاجر است که نزدیک به نیمی از نیروی کار کشور را تشکیل می‌دهند و مصرف آنها نیز در آمار لوکزامبورگ لحاظ می‌شود. پس از آن فنلاند و سوئد، که هر دو به سنت دیرینه‌ی مصرف قهوه شهرت دارند، در رتبه‌های دوم و سوم جای گرفته‌اند. جالب آن‌که ۱۰ کشور اول جدول همگی اروپایی



هستند؛ موضوعی که نقش فرهنگ کافه‌نشینی و قدرت خرید بالا را در این منطقه تأیید می‌کند. در حالی که کشورهای مانند آمریکا، ژاپن و برزیل از بزرگ‌ترین بازارهای قهوه در جهان هستند، اما مصرف سرانه آنها چندان زیاد نیست.

آمریکا با ۱/۲۲ فنجان در روز در رتبه ۲۴ قرار دارد. ژاپن با وجود محبوبیت گسترده قهوه‌های کنسروی و فرهنگ کافه‌گردی، کمتر از یک فنجان در روز مصرف می‌کند. برزیل، بزرگ‌ترین تولیدکننده قهوه جهان، با ۱/۵۸ فنجان روزانه جایگاه

۱۸ را به خود اختصاص داده است. در پایین جدول کشورهای قرار دارند که نوشیدنی‌هایی مانند چای یا دمنوش‌های سنتی در آنها محبوب‌تر است. هند با ۰/۰۲ فنجان در روز کمترین مصرف قهوه را میان ۶۵ کشور بررسی شده دارد؛ یعنی تقریباً یک فنجان در هر هفت هفته. بسیاری از کشورهای آفریقایی و جنوب آسیا نیز مصرفی کمتر از ۰/۳ فنجان در روز دارند.

رتبه‌بندی مصرف قهوه در سال ۲۰۲۵ نشان می‌دهد که جغرافیا، فرهنگ و درآمد سرانه نقش مهمی در شکل‌دهی به عادات نوشیدن قهوه دارند.



قهوه‌ی ترک

مجتبا رفیعی

📷 mojtabaa_rafiee





قهوه‌ی ترک، که هر سال در ۵ دسامبر در سراسر جهان جشن گرفته می‌شود، یکی از کهن‌ترین و پایدارترین سنت‌های قهوه در دنیاست. این نوشیدنی در دوران عثمانی از یمن به آناتولی رسید و سپس در قرن هفدهم راه خود را به اروپا باز کرد.

روش تهیه آن در طول ۵۰۰ سال تقریباً بدون تغییر مانده است؛ قهوه‌ای که به آرامی بر روی حرارت دم می‌کشد و لایه‌ای از کف غلیظ، آن را از دیگر شیوه‌های دم کردن متمایز می‌کند.

اما قهوه‌ی ترک تنها یک نوشیدنی نیست. در فرهنگ ترکی نقش اجتماعی عمیقی دارد؛ از خواستگاری و مهمانی‌ها گرفته تا گفت‌وگوهای روزمره. ضرب‌المثل معروف ترک‌ها، «یک فنجان قهوه تا ۴۰ سال در خاطر می‌ماند»،

به خوبی نشان می‌دهد که قهوه‌ی ترک نمادی از همراهی، دوستی و خاطره‌سازی است. این میراث دیرینه همچنان از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود و جایگاه خود را به عنوان بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره حفظ کرده است.



قهوه‌ی ترک یکی از اصیل‌ترین شیوه‌های تهیه قهوه در جهان است؛ روشی که نه تنها قدمتی چندصدساله دارد، بلکه همچنان با همان سادگی و ظرافت گذشته در خانه‌ها و کافه‌ها دم می‌شود. در تصویر، نکاتی جالب درباره‌ی این نوشیدنی محبوب دیده می‌شود که هریک بخشی از فرهنگ و سنت دیرینه‌ی آن را روایت می‌کند.

قهوه‌ی ترک تنها از آب، قهوه‌ی آسیاب‌شده‌ی بسیار ریز و در صورت تمایل شکر تهیه می‌شود. نبود هرگونه فیلتر در روش دم‌آوری باعث می‌شود بافتی غلیظ و طعمی عمیق ایجاد شود. این قهوه در ظرفی به نام چِذوه (cezve) دم می‌شود؛ ظرفی کوچک با دسته‌ای بلند که معمولاً از مس یا برنج ساخته می‌شود و امکان دم‌کردن آرام و یکنواخت را فراهم می‌کند.

یکی از ویژگی‌های منحصربه‌فرد قهوه‌ی ترک، غلظت و قدرت بالای آن نسبت به حجم است؛ به‌طوری که از نظر شدت، در هر میلی‌لیتر قوی‌تر از اسپرسو محسوب می‌شود. این نوشیدنی در فنجان‌های کوچک سرو می‌شود و معمولاً همراه آن یک لیوان آب و کمی لوکوم یا شیرینی سنتی ترکی قرار می‌دهند تا تجربه‌ی نوشیدن کامل‌تر شود.



قهوه‌ی ترک تنها یک نوشیدنی نیست، بلکه بخشی از زندگی اجتماعی و آیین‌های فرهنگی مردم ترکیه است. پس از نوشیدن، فنجان را روی نعلبکی برمی‌گردانند تا ته‌نشین قهوه سرد شود و شکل بگیرد، سپس از آن برای فال‌گیری استفاده می‌کنند؛ رسمی قدیمی که هنوز در بسیاری از خانه‌ها و محافل انجام می‌شود.

ارزش فرهنگی این سنت آن قدر پررنگ است که در سال ۲۰۱۳ در فهرست میراث فرهنگی ناملموس یونسکو ثبت شد؛ اقدامی که جایگاه قهوه‌ی ترک را به‌عنوان بخشی از هویت و خاطره‌ی جمعی یک ملت تثبیت می‌کند. قهوه‌ی ترک، با تمام سادگی‌اش، ترکیبی است از تاریخ، آیین، گفت‌وگو و صمیمیت؛ جرعه‌ای کوچک که طعم یک سنت بزرگ را در خود دارد.



دگرگونی

نادر داودی

 naderdavoodi

در محله‌ی ما، از بس که همه‌چیز عوض شده، فقط اسم محله همان است. خانه‌های کاه‌گلی را آپارتمان‌های ده‌طبقه بلعیده‌اند، طوری که اگر امروز مادر بزرگم زنده می‌شد، فکر می‌کرد آدرس را اشتباه آمده است.

قضیه از وقتی شروع شد که یک روز صبح دیدیم کنار بقالی عمو رضا، یک کافه‌ی شیک باز شده؛ از همان‌هایی که اسم هر نوشیدنی‌اش سه خط است و قیمتش اندازه‌ی پول توجیبی یک ماه بچه‌های محله. جوان‌های تازه‌رسیده با شلوارهای ناف‌نما و سگ‌های آرایش‌کرده‌شان می‌آمدند و با زبان‌هایی حرف می‌زدند که نه ترکی بود نه فارسی؛ بیشتر شبیه صدای آدمی بود که توی خواب حرف می‌زند.





عمو رضا که پنجاه سال در همان بقالی عمر
تلف کرده بود، از بس مشتری نداشت، یک روز
تصمیم گرفت او هم کمی مدرن شود. فردایش
دیدیم جلو مغازه‌اش تابلو زده: «قهوه‌ی
اسپرس مخصوص با نان سنگک!»

مشتری نیامد، اما نصف محله تا ظهر می‌خندید.
آخرش کار به جایی رسید که جوان‌های جدید از
بوی ترشی خانم آق‌بلا شاکی شدند و شکایت
کردند؛ می‌گفتند «محله باید هارمونی داشته
باشد.» خانم آق‌بلا هم گفت: «هارمونی‌تان را
بدهید دست همان سگ‌های کوچکتان، من
ترشی‌ام را نمی‌بندم!»

محله تغییر کرده، درست. ولی باور کنید هنوز
هیچ‌کس نتوانسته عادت کند. نه ما به آن‌ها،
نه آن‌ها به ما.



ضربان قلب

نازیلا لباف

@nazillabaf

قهوه برای بسیاری از ما جایگاه ویژه‌ای در زندگی روزمره دارد؛ اما بر اساس یک پژوهش تازه، ممکن است برای قلب نیز مفید باشد. معمولاً پزشکان به افرادی که دچار ضربان نامنظم قلب هستند توصیه می‌کنند مصرف قهوه‌ی کافئین‌دار را کاهش دهند، زیرا می‌تواند موجب افزایش ضربان قلب شود. اما نتایج یک کارآزمایی بالینی تازه می‌تواند این توصیه‌ی سنتی را به چالش بکشد. در این مطالعه، ۲۰۰ بیمار مبتلا به اختلال





پایدار ریتم قلب به مدت شش ماه مورد بررسی قرار گرفتند. شرکت‌کنندگان به صورت تصادفی به دو گروه تقسیم شدند: گروهی که مصرف کافئین را قطع کردند و گروهی که روزانه حداقل یک فنجان قهوه نوشیدند. میزان مصرف قهوه توسط خود افراد گزارش و از طریق ویدئوچک‌های دوره‌ای پیگیری شد.

نتایج نشان داد افرادی که قهوه نوشیده بودند ۱۷ درصد کمتر در معرض عود دوباره‌ی نامنظمی ضربان قلب قرار گرفتند و زمان بیشتری طول کشید تا نخستین رخداد آریتمی در طول مطالعه برای آن‌ها رخ دهد.

اهمیت این یافته از آن جهت است که در آمریکا بیش از ۱۰ میلیون نفر به فیبریلاسیون دهلیزی مبتلا هستند؛ بیماری‌ای که می‌تواند باعث تپش قلب، لخته‌ی خون، نارسایی قلبی و حتی سکته شود. این پژوهش می‌تواند دیدگاه تازه‌ای درباره‌ی نقش قهوه در سلامت قلب ارائه دهد.





فرایه ماچا

رضا علی‌دادی

rezaalidadinnoorr



فراپه ماچا Matcha frappe یک نوشیدنی خنک و انرژی‌زاست که از ترکیب پودر ماچا، یخ و شیر یا شیرهای گیاهی تهیه می‌شود. این نوشیدنی بافتی خامه‌ای و طعمی گیاهی و ملایم دارد و به دلیل وجود آنتی‌اکسیدان‌های فراوان ماچا، گزینه‌ای محبوب برای افزایش تمرکز و انرژی در روزهای گرم سال است. فراپه ماچا را می‌توان با شیرین‌کننده‌های طبیعی یا کمی خامه مزه‌دار کرد تا طعمی دلپذیرتر و متفاوت‌تر پیدا کند.

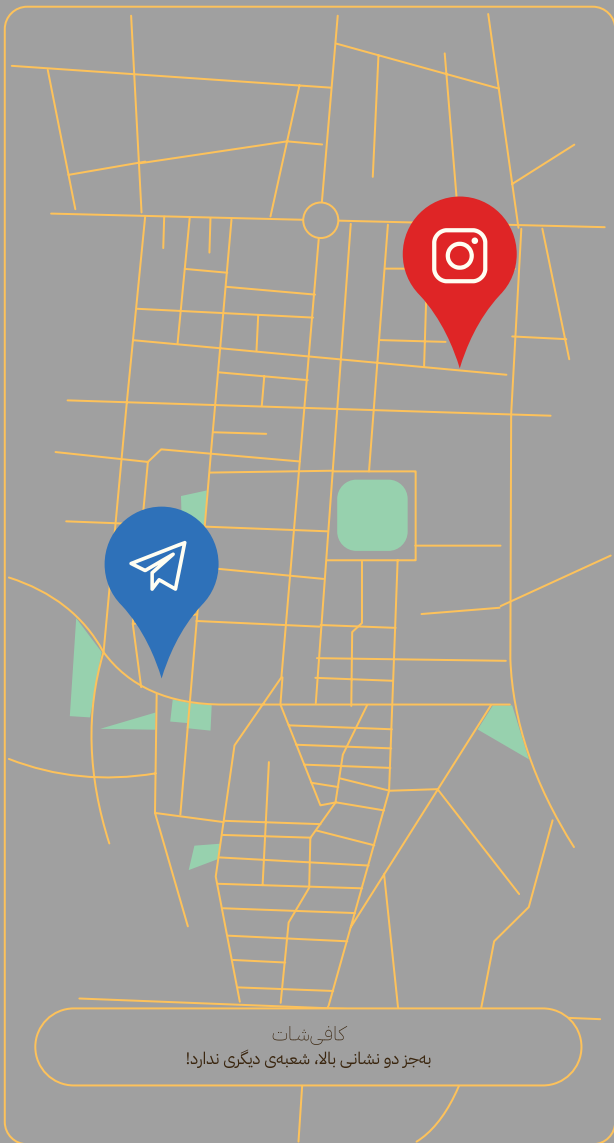
هوش ده سالگی

تانیا کریمزاده

📷 taniartshop

به زودی یک کودک ۱۰ ساله از یک انسان
بزرگسال، هوشمندتر خواهد بود و تعیین
بزرگسالی برپایه‌ی ضریب هوشی و بدون
توجه به سن صورت خواهد پذیرفت.





کافی شات
به جز دو نشانی بالا، شعبه‌ی دیگری ندارد!