آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۳۴
دوشنبه
۱۱ • ۱۰ • ۱۴۰۲
۱۸ جمادی‌الثانی ۱۴۴۵/ ۰۱ ژانویه ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

نکاتی درباره خرید قهوه

قهوه یکی از محبوب‌ترین نوشیدنی‌های جهان است و در سراسر دنیا مصرف می‌شود. انواع مختلف قهوه با توجه به روش تهیه، محل تولید و عملکرد متفاوتی دارند. قهوه فرانسوی با روش تهیه «ایسپرسو»، قهوه‌های آمریکایی با روش تهیه فیلتر و قهوه ترشی با روش تهیه ترشی نامیده می‌شود. انواع قهوه موجود در ایران همچنین، انواع قهوه همچون قهوه عربی، قهوه ترک، قهوه ایتالیایی و قهوه برزیلی هرکدام نکته‌های خاص خود را دارند.

خصوصیات انواع قهوه

این محصول از دانه‌های قهوه‌ای به‌دست می‌آید و همچنین می‌تواند به صورت تازه یا آماده‌سازی شده به بازار عرضه شود. قهوه‌های مختلف از نظر طعم، بو، قوام و عمق متفاوت هستند. قهوه فرانسوی با طعم تلخ و عمق بالا مشهور است، در حالی که قهوه اسپرسو دارای طعمی مرکب و جرقه‌ساز است. قهوه لاته با نسبت مناسبی از فوم شیر و قهوه توجه همگان را به خود جلب کرده است. علاوه بر این، درجه آسیاب دانه‌های قهوه نیز تأثیر زیادی در خصوصیات نهایی قهوه دارد. برای مثال، آسیابی خشن باعث تهیه قهوه با مزه تلخ و قوام بالا می‌شود در حالی‌که آسیابی نرم، تهیه قهوه با طعم تلخ و قوام کمتر ایجاد می‌کند. در نهایت، هر نوع قهوه دارای خصوصیات خاص و منحصر به فرد خود است که در بستر تنوع مختلف از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است.

قهوه ترک

همانطور که می‌دانید قهوه ترک یکی از نوشیدنی‌های محبوب در سراسر جهان است. اما خرید قهوه ترک ممکن است برای برخی افراد چالش‌برانگیز باشد. برای راهنمایی در خرید قهوه ترک، مهم است که به چند نکته توجه کنید. اولا، انتخاب قهوه ترک با کیفیت از اهمیت بالایی برخوردار است. بهتر است قهوه ترک را از فروشگاه‌ها یا قهوه‌فروشان معتبر تهیه کنید تا از کیفیت مطلوب آن اطمینان حاصل کنید. با توسعه تکنولوژی و رشد تجارت الکترونیک، فروشگاه‌های اینترنتی متعددی قهوه ترک با تنوعی وسیع از برندها و انواع را به مشتریان ارائه می‌دهند. فروشگاه تام کینز در کنار شماست تا به راحتی قیمت قهوه ترک را جویا شوید و خرید راحتی داشته باشید. خرید اینترنتی قهوه ترک تازه و با کیفیت با چند کلیک امکان‌پذیر است و در کوتاه‌ترین زمان، خرید شما درب منزل تحویل داده می‌شود. علاوه بر این، با خرید اینترنتی قهوه ترک، مشتریان می‌توانند به راحتی قیمت‌ها را مقایسه کرده و بهترین تخفیف‌ها را پیدا کنند.

خرید قهوه عربیکا

خرید قهوه عربیکا که یکی از معروف‌ترین انواع قهوه‌ها در سراسر جهان است پیشنهاد ما به شماست. این نوع قهوه از دانه‌های درخت قهوه عربیکا استخراج می‌شود و یک طعم خوشمزه و بوی مطبوعی دارد. قهوه عربیکا به دلیل کیفیت بالایی که دارد، از قهوه‌های پرطرفدار محسوب می‌شود. این قهوه در بسیاری از فروشگاه‌ها و کافه‌ها قابل دسترسی است و علاوه بر خودش، انواع مختلفی از قهوه‌های ترکیبی و آماده نیز با استفاده از قهوه عربیکا تولید می‌شود. که در لیست زیر به آن اشاره شده است.

قهوه لاته

قهوه‌ای که با اضافه کردن شیر گرم و کف شکر سرو می‌شود.

کاپوچینو

قهوه‌ای که با اضافه کردن شیر گرم و کف شیر به قهوه سرو می‌شود.

موکا

نوعی قهوه که با اضافه کردن شیر گرم و شکر به قهوه تولید می‌شود.

ماکیاتو

قهوه‌ای که با اضافه کردن یک قاشق کوچک اسپرسو به یک قاشق شیر گرم سرو می‌شود.

اسپرسو

نوعی قهوه که با استفاده از دانه‌های قهوه عربیکا تهیه می‌شود و در قالب یک اسپرسو کوچک و غلیظ سرو می‌شود.

قهوه عربیکا

این قهوه 2 نوع است. قهوه عربیکا صاف و قهوه عربیکا برشته. قهوه عربیکا صاف به معنای استفاده فقط از دانه‌های قهوه برای استخراج قهوه است و بدون هیچگونه مواد افزودنی یا ترکیبی است. این نوع قهوه عموما به‌عنوان قهوه مرغوب و با کیفیت‌تر شناخته می‌شود و برای دوستداران قهوه با طعم غنی و قوام بالا قابل قبول است.

خرید قهوه روبوستا

خرید قهوه روبوستا به دلیل ویژگی‌های خاص خود، مورد توجه بسیاری از علاقه‌مندان قهوه قرار می‌گیرد. این قهوه علاوه بر طعم تلخ و قوام متوسط، میل به ملایمت نیز دارد. لذا در خرید قهوه ربوستا می‌توان به عنوان یک انتخاب عالی برای تهیه انواع قهوه‌های مختلف از جمله اسپرسو، لاته و کاپوچینو استفاده کرد. قهوه روبوستا همچنین برای تهیه نوشیدنی‌های سرد مانند فرپچینو و موکا نیز بسیار مناسب است. از دیگر مزایای خرید قهوه روبوستا از تام کینز می‌توان به تأثیر مثبت آن بر سلامتی اشاره کرد. این قهوه به دلیل دارا بودن مقدار زیادی آنتی اکسیدان، می‌تواند در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲ و برخی از سرطان‌ها مؤثر باشد. در نهایت، برای خرید قهوه روبوستا اصل، می‌توان از سایت تام کینز استفاده کرد و از محصولات با کیفیت و تازه آنها استفاده کرد. همچنین، بسیاری از کافه‌ها و رستوران‌ها نیز قهوه روبوستا را در منوی خود دارند و شما می‌توانید در این جاها این نوشیدنی لذیذ را تجربه کنید. در صورت ترجیح خرید آنلاین قهوه روبوستا، می‌توانید به وبسایت تام کینز مراجعه کرده و قهوه روبوستا را به راحتی سفارش دهید. یکی از نشانه‌های تشخیص قهوه روبوستا اصل، رنگ تیره و غلیظ آن است. قهوه روبوستا دارای رنگی تیره، سرخ و تلخ است و این رنگ می‌تواند نشان‌دهنده اصالت قهوه باشد. همچنین، برهمکنشی قوی بین قهوه و آب و تشکیل یک لایه روی قهوه نیز یکی دیگر از ویژگی‌های قهوه روبوستا است.

مردان این خوراکی‌ها را مصرف کنند

همه مردان با افزودن مواد غذایی سودمند به رژیم غذایی‌شان می‌توانند کیفیت تغذیه شان را تا حدود چشمگیری افزایش بدهند. آمارها درباره سلامت نشان می‌دهد که جمعیت زیادی از مردان (حدود ۸۰ درصد) تصور می‌کنند که رژیم غذایی سالمی دارند درحالی‌که واقعیت دقیقا برعکس این تصور آنهاست و حتی وضعیت هشداردهنده‌ای را درباره سلامت مردان نشان می‌دهد. تلاش برای محافظت از سلامت قلب برای مردان در سنین مختلف بسیار مهم است، زیرا مردان بیشتر از زنان با خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی مواجه هستند.

کلم بروکلی

یکی از مهم‌ترین مواد غذایی سودمند برای مردان، کلم بروکلی است که مواد مغذی ضروری مانند ویتامین‌های C ،A و K را همراه با مقادیر زیادی از فیبر وارد بدن می‌کند. زیاد بودن میزان سولفورافان موجود در کلم بروکلی هم ظرفیت این خوراکی را برای مبارزه با سرطان‌ها افزایش می‌دهد.

ماهی سالمون

انواع ماهی‌های چرب مانند قزل‌آلا و به خصوص سالمون، اهمیت ویژه‌ای در رژیم غذایی مردان دارند. این ماهی‌ها همیشه مقادیر زیادی از اسیدهای چرب امگا-۳ را به بدن می‌رسانند که اهمیت ویژه‌ای برای سلامت قلب دارد. کاهش التهاب، کاهش فشارخون و کاهش عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی هم از دیگر مزیت‌های امگا-۳ است. تلاش برای محافظت از سلامت قلب برای مردان در سنین مختلف بسیار مهم است، زیرا مردان بیشتر از زنان با خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی مواجه هستند.

مغزهای خام

انواع مغزهای خام مانند بادام، پسته و گردو می‌توانند نقش مثبتی در تقویت سلامت قلب داشته باشند. این خوراکی‌های فراسودمند سرشار از پروتئین، فیبر و چربی‌های ضروری هستند و درنتیجه به یکی از بهترین گزینه‌ها برای میان‌وعده‌ها تبدیل می‌شوند. زیاد بودن میزان اسید آلفالینولنیک (نوعی امگا-۳) در گردو، اهمیت این خوراکی فراسودمند را برای مردان افزایش می‌دهد درحالی‌که پسته هم سرشار از آنتی اکسیدان است و ۹ اسید آمینه ضروری را به بدن می‌رساند.

قارچ

قارچ هم یکی از بهترین مواد غذایی فراسودمند برای مردان است که می‌تواند به تن‌هایی به وعده‌های غذایی اضافه شود. انواع قارچ سرشار از مواد مغذی مهم مانند ویتامین D، سلنیوم و آنتی اکسیدان هستند که همگی برای محافظت از سلامت عمومی بدن اهمیت زیادی دارند. وجود آنتی اکسیدان در انواع قارچ هم باعث می‌شود که این خوراکی فراسودمند با رادیکال‌های آزاد مبارزه کند و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش بدهد.

یادداشت

ویتامین‌هایی برای تسکین میگرن

الهه جعفرزاده
دکترای حرفه‌ای پزشکی

میگرن یک بیماری عصبی عودکننده است که معمولا با سردردهای متوسط تا شدید همراه است. ممکن است علائم دیگری نیز با سردرد همراه باشد، از جمله: حالت تهوع، استفراغ، اختلالات بینایی، حساسیت به نور، بی‌حسی و گزگز. به نظر می‌رسد که میگرن ریشه ژنتیکی دارد. بر اساس آمارها، بیش از ۲۰ درصد از زنان و ۱۰ درصد از مردان در مقطعی از زندگی خود میگرن را تجربه می‌کنند. برخی از دوره‌های میگرن ممکن است در اثر کم آبی بدن، استرس یا برخی محرک‌های غذایی ایجاد شوند. سردردهای میگرنی بین ۴ تا ۷۲ ساعت طول می‌کشد. برخی از مکمل‌ها فواید بسیاری برای مبتلایان به میگرن دارند و می‌توانند سردردهای مزمن را بهبود ببخشند. کمبود برخی ویتامین‌ها، از جمله ویتامین D و منیزیم، می‌تواند باعث بروز میگرن شود. ویتامین B۲ یا (ریبوفلاوین) در بسیاری از فرآیندهای متابولیک بدن نقش دارد. تصور می‌شود که دوره‌های میگرن با استرس اکسیداتیو و التهاب مغز مرتبط است؛ استرس اکسیداتیو حالت عدم تعادل بین رادیکال‌های آزاد و آنتی‌اکسیدان در بدن است که می‌تواند منجر به واکنش‌های التهابی شود. مصرف ویتامین B۲ برای کمک به التهاب مغز در دوره‌های میگرن مؤثر است. منیزیم یک ماده معدنی ضروری است که برای حفظ عملکرد اعصاب، فشارخون و عملکرد عضلات حیاتی است. کمبود منیزیم با سردردهای خفیف و میگرنی مرتبط است. منیزیم به جلوگیری از فعال‌شدن بیش از حد گیرنده‌های سلولی مغز و کاهش سیگنال‌های پیش‌التهابی درگیر در ایجاد میگرن کمک می‌کند. ویتامین D هم در مبارزه با التهاب مغزی نقش به‌سزایی دارد و کمبود آن با بروز میگرن مرتبط است. مصرف مکمل‌های ویتامین D به پیشگیری و درمان حملات میگرن، به‌ویژه در افراد مبتلا به کمبود ویتامین D مؤثر است. کوآنزیم Q۱۰ یک ترکیب ویتامین‌مانند است که اثرات آنتی‌اکسیدانی در بدن دارد و استرس اکسیداتیو مرتبط با میگرن، مدت و دفعات حملات میگرنی را کمتر می‌کند. کوآنزیم Q۱۰ می‌تواند سطح آنزیم‌هایی را که در طول حملات میگرنی افزایش می‌یابند و منجر به التهاب عصبی می‌شوند را کاهش دهد. مصرف ملاتونین با محافظت از مغز در برابر مولکول‌های سمی، تنظیم انتقال‌دهنده‌های عصبی، تسکین درد و موارد دیگر به درمان میگرن کمک می‌کند.

فشار خون بدخیم چیست؟

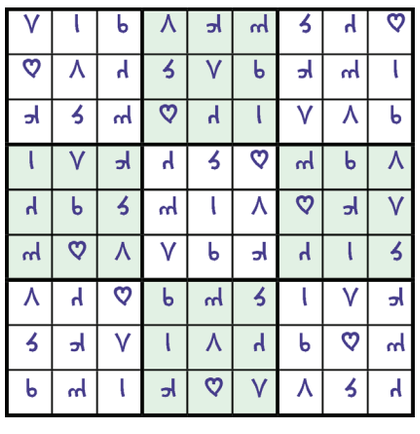
در فشارخون بدخیم ممکن است هیچ علامتی نداشته باشید. به‌گفته پزشکان قلب و عروق هنگامی‌که فشارخون به ۱۲۰/۱۸۰ یا بالاتر می‌رسد، یک وضعیت جدی به‌نام فشارخون بدخیم یا بحران فشارخون ممکن است رخ دهد. اگر اندازه‌گیری فشارخون سیستولیک شما بین ۱۳۰ تا ۱۳۹ باشد یا اندازه‌گیری دیاستولیک شما بین ۸۰ تا ۸۹ باشد، در نظر گرفته می‌شود که فشارخون بالا دارید. این می‌تواند منجر به سکته مغزی، آسیب کلیه، حملات قلبی یا از دست‌دادن هوشیاری شود. دوزهای داروهای فشارخون نیز می‌تواند منجر به فشارخون بدخیم شود. موارد زیر ممکن است باعث فشارخون بدخیم شود: بیماری کلیوی، بیماری عروقی کلاژن، آسیب‌های نخاعی، تومور غده فوق‌کلیوی، مواد مخدر غیرقانونی (کوکائین). علائم فشارخون بدخیم شامل خونریزی و تورم رگ‌های خونی در شبکیه، اضطراب، خونریزی بینی، سردرد شدید و تنگی نفس است. فشارخون بدخیم یک اورژانس پزشکی است و نیاز به درمان فوری دارد.

موز باعث کاهش وزن می‌شود

طبق گفته متخصصان تغذیه اگرچه موز کربوهیدرات بالایی دارد اما برای کاهش وزن به این دلیل مفید است که فیبر دارد و هضم را کند کرده و فرد را سیر نگه می‌دارد. تاکنون هیچ مطالعه مشخص علمی تایید شده‌ای در مورد تاثیر موز در کاهش وزن انجام نشده، اما محتوای فیبر ممکن است با افزایش احساس سیری و کاهش اشتها همراه شود که در نهایت منجر به کاهش وزن می‌شود. موز سبز نیز کربوهیدرات دارد و باعث چربی‌سوزی می‌شود. بنابراین، بهتر است زمانی‌که می‌خواهید وزن کم کنید، موز سبز رنگ را انتخاب کنید. به هر حال موز منبع سرشاری از پتاسیم بوده و به‌دلیل داشتن فیبر سیرکننده بوده و به کندشدن هضم کمک می‌کند و فرد مدت طولانی‌تری احساس سیری می‌کند و اگر در رژیم غذایی متعادل و سالم گنجانده شود، می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

جدول سودوکو

		۷	۸	۵				۹
		۹		۷		۸	۴	
۴	۸		۶		۹			۷
۶			۴	۹	۸			۳
				۱				۲
۷				۶	۲	۴	۸	۱
			۱		۵	۳		۴
			۹	۸		۲	۷	۵
۵	۲	۶	۳		۷			



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

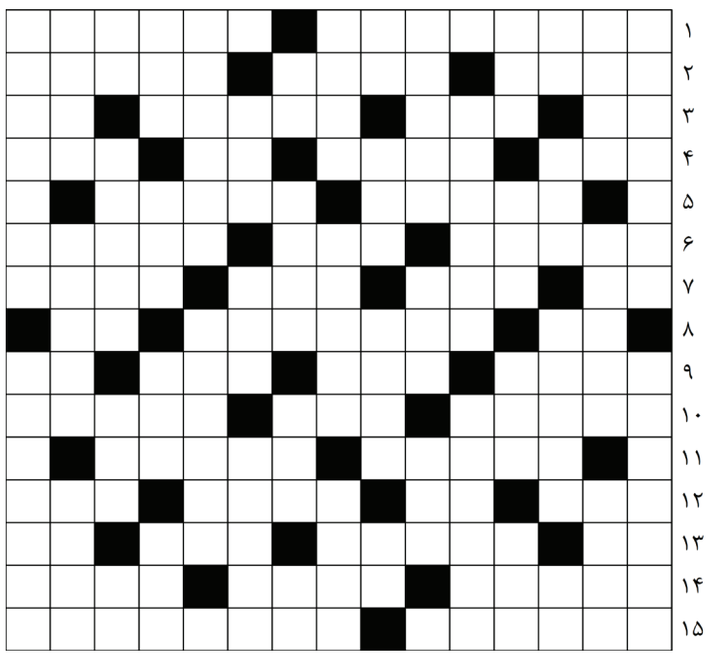
شماره ۱۷۳۴

افقی

۱- ترک مواضع نظامی در هنگام جنگ- نمای نزدیک در اصطلاح فیلمبرداری ۲- پست فطرت- باشگاه و انجمن- حالت سکون ۳- شمای بیگانه- از ابزار جنگی قدیمی- نوعی کاغذ تزئینی- اسب آذری ۴- آرزو- نوعی رنگ بنفش- خمیدگی کاغذ- ابزار شالیکوبی ۵- تاج‌وافسر- آبدار و ۶- مجموع درآمدها- ژرف‌اندیشی- ازمیقات‌های حج ۷- طاقچه‌بالا- نوعی پلنگ- از سیارات منظومه شمسی- نوکر ۸- حرف انتخاب- علامت جذر- حیوان‌وحشی ۹- جدمادری اردشیر- رنج‌وناخوشی- پلیدی- قورباغه ۱۰- زمزمه‌کننده- گنبدوقبه- حمل‌کننده ۱۱- توهین‌کردن- فعلی که به زبان حال دلالت کند ۱۲- عمومی‌تر- خطاب بی‌ادبانه- آشکارکننده- امر به گفتن ۱۳- علامت مفعولی- کاخ معروف هندوستان- هم‌داستان رامین- واحد سطح ۱۴- فراهم‌ومهیا- سراینده ایلیاد- نوعی اختلال روانی که منجر به بروز اختلالات اضطراب و... می‌شود ۱۵- سرباز چریک- پادتن

عمودی

۱- از فرزندان امام حسین(ع)- حمله هوایی ۲- از نام‌های خداوند- درگذشتگان- بی‌سواد ۳- حرف دوم انگلیسی- دیبای نازک ولطیف- پافشاری نمودن- حرف نازی‌ها ۴- موش خرما- ناراستی- بدپیله- شکلک ۵- دوره‌گرد- بندری در خوزستان ۶- یکدل ویکزبان- توشه‌سفر- جوان ودلیر ۷- برج فرانسه- آخر هر ماه قمری- مقابل ریز- کلمه تصغیر ۸- نوعی مسلسل دستی- حرکت باد یا نسیم- جایگاه ۹- خشکی- خنده‌دار- سلاح انفجاری- خودم ۱۰- حق ناحق سازمان ملل- از شهرهای فارس- اجبار و الزام ۱۱- شهری در ایالت وایومینگ- یکدندگی ۱۲- برگ- آزادورها- ضعیف ورنجور- مته ۱۳- به دنیا آوردن- یارخوشبخت عروس – بیم و وحشت- گشوده ۱۴- آرامش و اطمینان- قدبلند ولاغر- محافظان ویژه ۱۵- به کسی متکی بودن- یکی از مشاغل روستاییان



حل جدول ۱۷۳۳

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	م	ا	ه	ع	س	ل	■	م	و	ر	م	ا	ن	س	ک
۲	ر	م	ب	و	■	پ	ا	ز	ل	■	س	ف	ا	ر	ش
۳	ی	ن	■	ا	د	ی	ب	■	ش	چ	ا	ع	■	م	ا
۴	م	ی	ا	م	ی	■	ش	س	ت	ن	■	ا	ز	د	و
۵	م	ت	د	■	و	ح	ش	ی	■	ا	م	ل	ه	■	ر
۶	ق	■	ا	ه	د	ا	■	ا	ص	غ	ر	■	ر	م	ز
۷	د	ا	ک	ا	■	م	ص	م	م	■	ق	م	ا	ش	■
۸	س	م	■	ت	ا	ل	م	■	ا	س	م	ر	■	م	د
۹	■	ا	ی	ف	ل	■	ا	ش	ت	ر	■	س	م	خ	ی
۱۰	ن	س	ک	■	ک	ا	خ	ک	■	د	ر	ی	ا	■	و
۱۱	ا	■	ت	م	ی	ز	■	ا	ر	ی	ا	■	ر	ه	ا
۱۲	ر	س	ا	م	■	ن	ا	ک	س	■	س	م	ن	ا	ن
۱۳	ا	ر	■	ا	م	و	ت	■	و	ا	ن	ت	■	ل	ش
۱۴	ض	ل	ا	ل	ت	■	ن	م	ا	د	■	و	س	ا	م
۱۵	ی	ک	ت	ک	ه	ن	ا	ن	■	ا	ی	ن	د	و	س