

گرد آورنده: بیلا رضایی (تارا)

آشپزخانه ایرانی

کیک ماست

مواد لازم
آرد ۲۰۰ گرم تخم مرغ
۴ عدد ماست یک فنجان
شکر یک فنجان
کره یا روغن ۵۰ گرم
بیکینگ پودر یک قاشق چایخوری
پوست رنده شده لیمو یک



طرز تهیه:

کره و یا روغن را با شکر کمی نرم کنید. سپس زرده تخم مرغ ها را یکی یکی اضافه کنید و مرتب آن را به هم بزنید تا مایع نرم و لطیفی به دست آید. ماست و پوست لیموی رنده شده را نیز به آن اضافه کنید. کم کم آرد مخلوط شده با بیکینگ پودر را به وسیله الک به مایع اضافه کنید و آرام آن را مخلوط کنید. سفیده ها را هم آنقدر هم بزنید تا کاملاً سفت شود. آن را هم به مایه کیک اضافه کرده و به حالت دورانی و آرام مخلوط کنید و آن را در قالب چرب و آردی بریزید و قالب را در وسط فر ۳۵۰ درجه فارنهایت حرارت قرار دهید تا به مدت یک ساعت پخته و طلایی شود. سپس کیک را از فر خارج کرده و آن را روی توری سیمی برگردانید تا خنک شود و بعد روی کیک را با پودر قند تزئین کنید.

۱۰۰ راز فایده تو

راهنمای خوراک فصلی

برای لذت بردن از غذاها باید اطمینان یابید که آنها با آب و هوای فصل هماهنگی دارند. هنگامی که خورد و خوراک را مطابق گذر فصل ها تنظیم کنید احساس سبکی و شادابی بیشتری خواهید کرد و به این منظور کارشناسان یک توصیه کلی دارند که به آن اشاره می شود:

بهار: در این فصل تا می توانید میوه و سبزیجات تازه مصرف کنید. سبزیجات، نماد رویش در فصل بهار هستند. رنگ سبز فصل بهار باید در بشقاب شما نمایان شود. اسفناج و کاهوی تازه را در منوی غذای بهار فراموش نکنید.

تابستان: گرمای تابستان مصرف غذاهای سبک و خنک را می طلبد و این دقیقاً همان توصیه کارشناسان تغذیه است. آنها توصیه می کنند خوردن غذاهای چرب و سنگین در روزهای داغ تابستان به حداقل برسد.

آب لیموترش، خوردن غذاهای تابستانی را گوارتر می کند. فراموش نکنید که در هیچ فصلی به اندازه تابستان تنوع میوه ها زیاد نیست، پس در روزهای طولانی این فصل انواع میوه ها را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

پاییز: در پاییز به سمت غذاهای گرم تر و محصولات همین فصل نظیر هویج، سیب زمینی، پیاز و سیب بروید.

زمستان: سرمای زمستان را با مصرف غذاهای گرم جبران کنید. توجه داشته باشید محصولات کشاورزی که رشد آنها بیشتر طول می کشد از محصولاتی که به سرعت رشد می کنند، طبع گرم تری دارند و خوردن آنها به گرم نگه داشتن بدن در روزهای سرد زمستان کمک می کند.

گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، ذرت و آجیل از جمله خوردنی هایی هستند که با فصل زمستان هماهنگی کامل دارند.

کدام حیوانات هوش بیشتری دارند؟

گفته می شود که شامپانزه، دلفین، نهنگ و خوک از باهوش ترین حیوانات هستند.

هوش حیوانات موضوعی است که از دیرباز ذهن انسان را به خود مشغول کرده است. هم اکنون ده ها موسسه علمی و تحقیقی در این زمینه پژوهش می کنند. دانشمندان در سال های اخیر جوانب بیشتری از این موضوع را روشن کرده اند.

تحقیقات و آزمون های زیادی در زمینه قدرت حافظه و توانایی های مغزی حیوانات صورت گرفته است. گفته می شود که شامپانزه، دلفین، نهنگ و خوک از باهوش ترین حیوانات هستند. سال گذشته سگی به نام ریکو رکورد باهوشی را شکست. او می توانست با شنیدن نام اشیا گوناگون، تا ۲۵۰ شی را شناسایی کند.

شامپانزه برای برداشتن موزی که بالای سر اوست، چند جعبه را روی هم قرار می دهد.

بعضی از حیوانات مانند اسب قادر به شمارش چند عدد هستند، اما دانشمندان عقیده دارند که توانایی هایی مانند شمردن اعداد و خواندن در انحصار ذهن انسانی است، زیرا این دو قابلیت به زبان وابسته هستند. نکته مهمی که سیرک بازان به خوبی به آن واقف هستند این است که "هوش" حیوانی به گزینه وابسته است و تنها در ازای "پاداش" به کار می افتد.

طوطی خیلی باهوش نیست! بنا به نتایج تحقیقی که در یک کنفرانس علمی در واشنگتن عرضه شد، یک دانشمند کانادایی در مطالعه رفتار پرندگان به نتایج تازه و غیرمنتظره ای رسیده است.

گیاه خون خوار

در بعضی از نواحی چین یا در جنگل های فیلیپین گیاه کمیابی است که از خون انسان و یا حیوان تغذیه می کند. اگر مدتی خون به آن نرسد، خشک شده و از بین می رود. شکار اصلی این گیاه، حیوانات کوچک مثل خرگوش، خوک یا حیواناتی نظیر آن است.

طرز تغذیه این گیاه خیلی عجیب است. حیوانات وقتی که از کنار آن عبور می کنند، غفلتاً تیغ های این گیاه به بدن آنها فرو می رود و به آسانی خارج نمی شود. حیوان بیچاره چند ساعتی منتظر می ماند، گویا می داند که به زودی او را رها خواهد کرد. گیاه

مک دونالد از روغن بدون

چربی ترانس استفاده می کند.



شرکت مک دونالد اعلام کرد که در همه رستوران هایش در آمریکا و کانادا برای پخت و پز از روغن های بدون چربی های ترانس استفاده می کند. به گزارش خبرگزاری رویترز جیم اسکینر مدیر عامل مک دونالد پنجشنبه ۲۲ می (۲ خرداد) اعلام کرد در طول چند ماه گذشته رستوران های این شرکت روغن های پخت و پز خود را به نوع عاری از چربی ترانس تغییر داده اند.

به گفته کارشناسان مصرف چربی های ترانس - که منبع اصلی آنها در رژیم غذایی روغن های گیاهی هیدورژنه شده جامد است - خطر بیماری عروق کورونر را افزایش می دهد.

گرچه مک دونالد که بزرگترین رستوران زنجیره ای همبرگر در دنیاست، جزو اولین شرکت هایی بود که اعلام کرد روغن های ناسالم را کنار می گذارد، روند این تغییر در رستوران های آن کند بوده است.

شرکت وندی، سومین فروشگاه بزرگ زنجیره ای همبرگر، در سال ۲۰۰۶ اعلام کرد به روغن های عاری از چربی ترانس روی آورد. فروشگاه های زنجیره ای مرغ سرخ کرده کنتاکی (KFC) و تاکوبل (Taco Bell) هم سال گذشته در آمریکا این تغییر را به انجام رساندن.

شرکت برگر کینگ، دومین فروشگاه بزرگ زنجیره ای همبرگر، هم وعده داده است که تا پایان سال جاری میلادی در رستوران هایش در آمریکا روغن های حاوی چربی ترانس را کنار بگذارد.

خانواده پر جمعیت!



تصویر بالا فقط مربوط به یک خانواده می باشد! این تصویر مربوط به ۱۷ فرزند Jim Bob و Michelle Duggar از اهالی آرکانزاس می باشد. اسامی این فرزندان که همگی با حرف L شروع می شوند عبارتند از:

- John David, ۱۹ - Joshua,
- Jill, ۱۶ - Janna,
- Jinger, ۱۴ - Jessa,
- Josiah, ۱۱ - Joseph,
- Jedidiah, ۸ - Joy-Anna,
- Jason, ۷ - Jeremiah,
- Justin, ۴ - James,
- Johannah 2, ۳ - Jackson,
- almost 2

این زوج هم اکنون منتظر هجدهمین فرزند خود می باشند!



پرندگان برای رسیدن به طعمه درجات گوناگونی از هوش و زرنگی را نشان می دهند.

طوطی مغز نسبتاً درشتی دارد. او قادر به تکرار اصوات و کلمات است، که به قابلیت سخن گویی این پرنده تعبیر می گردد. اما طوطی در چند آزمون رد شده است.

طوطی نزد انسان ها از محبوبیت زیادی برخوردار است. اما در واقع این علاقه ربطی به هوش این حیوان ندارد. در برابر مردم کلاغ را دوست ندارند، چون سیاه است و قیافه زشتی دارد. آزمون نشان می دهد که کلاغ، دارکوب و عقاب باهوش ترین پرندگان هستند.



مزبور پس از این که تیغ های خود را به بدن حیوان داخل کرد، شروع به مکیدن خون می کند. پس از آن که سیراب شد خود به خود تیغ ها از بدن حیوان خارج می شود. بر اثر ماده مخدر مخصوصی که به تیغ های این گیاه چسبیده است، محل فرو رفتن تیغ درد نمی گیرد و اگر در موقع سیراب شدن گیاه آن را قطع کنند از درون لایف آن خون بیرون می آید.

K Dapaah Productions

کلیه امور فیلمبرداری مجالس عروسی، سوگواری و ساخت موزیک ویدیو، فیلم با بهترین سرویس و قیمت مناسب

Kenneth Dapaah
Producer

Tel 613 825-6779
Cell 613 867-4509

85 Royal Field Cres , Ottawa, ON, K2J 4C9
kenneth_dapaah@yahoo.com
www.kdapaahproductions.com

