پیشنهاد سرآشپز

سامان گلریز

استیک تند مخصوص

حتماً تا به حال به روشهای مختلفی استیک را درست کرده اید و نوش جان کرده اید.

امروز نوعی استیک را آموزش می دهیم که هم سریع آماده می شود و هم مخصوص کسانی است که علاقه زیادی به خوردن غذاهای تند دارند.

مواد لازم:

۷۵۰ گرم فیله استیک که به صورت باریک بریده شده باشد، در حد یک انگشت.

فلفل سیاه درشت یک قاشق غذاخوری

فلفل قرمز دلمه ای که به اندازه فیله ها بریده شده باشد و دانه های آن گرفته شده باشد. (۱ عدد کوچک)،

فلفل سبز دلمه ای که به اندازه فیله ها بریده شده باشد و دانه های آن گرفته شده باشد. (۱ عدد کوچک)، ۶ عدد پیازچه که به صورت حلقه ای بریده شده باشد.

آرد ذرت یک ونیم قاشق غذاخوری.

آب نصف پیمانه یا ۱۲۵ میلی لیتر

زنجبیل ۳ قاشق غذاخوری

سیر ۳ حبه له شده

سویا سس ۲ قاشق غذاخوری

روغن یک قاشق چایخوری

طرز تهیه غذا بسیار ساده است. البته استیک ها را با روغن داخل ماهی تابه برزید و کمی سرخ کنید. آب و آرد ذرت را مخلوط کرده، به فیله ها اضافه کنید. کمی که آب فیله های شما گرفته شد، فلفل سیاه، زنجبیل و سیر را به مواداتان اضافه کنید. خوب هم بزنید و اجازه بدهید که خوب تفت داده شوند. مرحله بعدی اضافه کردن پیازچه ها و فلفل هاست. پس از این مرحله سویا سس را اضافه کرده و مخلوط کنید. پس از ۳۰ دقیقه غذای شما حاضر است و می توانید آن را میل کنید.

فیله ماهی به سبک ایتالیایی

عادت کرده ایم ماهی را یا سرخ کنیم و یا شکمش را پر کنیم و با برنج بخوریم. امروز شیوه ای جدید برای پخت ماهی را که یک روش ایتالیایی است، به شما آموزش می دهیم.

مواد لازم:

کره ۳۰ گرم

پیاز یک عدد متوسط ریز شده

سیر یک حبه له شده

آب گوجه فرنگی یا گوجه فرنگی له شده ۴۰۰ گرم

شکر یک قاشق چایخوری

برگ اورگانو خرد شده

۴ فیله ماهی سفید (۸۰۰ گرم)

طرز تهیه:

کره، پیاز و سیر را با هم تفت دهید. طوری که پیازها کمی از وزنشان را از دست بدهند. گوجه فرنگی له شده را به مواداتان اضافه کنید و تفت دهید. ماهی ها را در ظرف جداگانه ای تفت دهید بمدت ۲ تا ۳ دقیقه. پس از این مدت به مواد قبلی اضافه کنید و چند دقیقه ای هم با مواداتان تفت دهید تا غذایتان آماده صرف کردن شود.

پاتوق

سوژه؛ کراپ؛ دوربین نت

«عکس ها مشکل سوژه ندارد تنها بعضی از عکس ها باید کراپ شود تا عکس های خیلی خوبی از آنها دربیاید. بعضی از عکس ها هم نویز دارد و کمی از نظر تکنیکی مشکل دارد که می شود آنها را حل کرد. ولی در کل عکس های نمایشگاه، عکس های خوبی هستند.»

رضا معطران، حسن سربخشیان و بابک برزویه داوران بخش مسابقه نخستین نمایشگاه سالانه دوربین نت بودند.

گرچه در پایگاه خبری اولین نمایشگاه سالانه دوربین نت اعلام شده بود برگزاری مراسم و جشن افتتاحیه با ابهام روبرو شده است، هفته گذشته، عکاسان جوان شرکت کننده، موفق به برگزاری نمایشگاه شدند. این نمایشگاه در روزهای ۱۷ و ۱۸ اردیبهشت در فرهنگسرای دانشجو برگزار شد و عکاسان در حاشیه آن از خبرنگاران شهید حادثه سقوط هواپیمای C-۱۳۰ تقدیر کردند. ۵۰ عکس از ۲۲ عکاس جوان، در بخش مسابقه شرکت کردند.

به گفته حسن سرخشیان، سطح اولین نمایشگاه سالانه دوربین نت خیلی خوب بود و انتخاب از ۵۰ اثر، کار مشکلی به نظر می رسید. اهدای جوایز در مراسم افتتاحیه انجام شد. علاوه بر تقدیر از عکاسان برگزیده، فعال ترین عکاس سال قبل، بهترین عکاس هنری و بهترین عکاس ورزشی هم معرفی شدند.

عکس ها در سالن گالری فرهنگسرا به معرض دید عموم گذاشته شد. سوژه های عکس ها از انتخابات ریاست جمهوری تا آخرین جلسه هیأت دولت سابق بودند که عکس هایی از صعود تیم ملی به جام جهانی، حمله معترضان به سفارت های انگلیس و دانمارک و سقوط هواپیمای C-۱۳۰ هم در لابه لای آثار دیده می شد. در مراسم افتتاحیه، فیلمی به مناسبت حادثه هواپیمای C-۱۳۰ پخش کردند که در آن مجموعه ای از آثار شهیدان عکاس را نمایش دادند از جمله عکس هایی از آقایان قریب، برادران و کربلایی.

اعضای دوربین نت برنامه آینده را ارائه یک سایت دینامیک عنوان کردند که مانند سایت های خبری، در هر لحظه عکس خبری به نمایش می گذارد. در سایت عکاسان می توانند وبلاگ رایگان نیز داشته باشند. آدرس سایت: Doorbin.net

خودشناسی

تصاویر ذهنی شما چیست؟

این تست نشان می دهد که تجسم شما درباره ترکیب و اندازه اشیا چطور می تواند بازگوکننده شخصیت تان باشد. پس سؤالات را بخوانید، شرایط مورد نظر را در ذهنتان به تصویر بکشید و پاسخ هایتان را یادداشت کنید. بعد از مطالعه تجزیه و تحلیل ممکن است به نتایج جالبی درباره شخصیت خودتان دست یابید!

۱- رنگ دریا را چطور توصیف می کنید؟
- آبی تیره
- شفاف
- سبز
- تیره

۲- کدامیک از اشکال زیر را بیشتر دوست دارید؟
- دایره
- مربع
- مثلث

۳- جنس شکل مورد نظرتان از چیست؟
- چوب
- شیشه
- الماس
- فلز

۴- اسب رویاهای شما چه رنگی است؟
- سیاه
- قهوه ای
- سفید

۵- در حال حرکت در یک راهرو هستید که دو در می بینید. هر دوی آنها باز هستند. یک کلید روبروی شما روی زمین افتاده. آن را بر می دارید؟

۶- طوفان در راه است. کدامیک را انتخاب می کنید؟
- یک خانه
- یک اسب

۷- رنگ های زیر را به ترتیب اولویت دلخواهتان قرار دهید:
قرمز، آبی، سبز، سیاه و سفید

تجزیه و تحلیل

۱- آبی تیره: شخصیت پیچیده ای دارید
سبز: کارها را ساده می گیرید و بی خیال هستید
شفاف: شخصیت شما به سادگی قابل درک است
تیره: دستپاچه و سردرگم هستید

۲- دایره: در تلاش هستید همه را خشنود کنید
مربع: مستبد و خودرأی هستید
مثلث: لجبازید

۳- چوب: صلح جو هستید و سعی دارید با همه مدارا کنید
شیشه: شخصیت شکننده ای دارید
الماس: سرسخت و لجوج هستید
فلز: شخصیت شما محکم و غیرقابل انعطاف است

۴- سیاه: غیرقابل پیش بینی هستید
قهوه ای: منطقی هستید
سفید: شخصیت گیرا و تأثیرگذاری دارید

۵- اگر پاسخ شما مثبت است فرد فرصت طلبی هستید، در غیر این صورت فرصت طلب نیستید.

۶- پاسخ به این سؤال نشان می دهد که شما معمولاً چه فردی را به عنوان محرم اسرارتان ترجیح می دهید:
خانه: همسرتان
اسب: دوستانتان

۷- ترتیب رنگ ها نشانده های اولویت جنبه های مختلف زندگی شماست:
آبی: دوستان
سبز: شغل و حرفه
قرمز: امیال و احساسات
سیاه: مرگ
سفید ازدواج

سودوکو

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

«سودوکو» Sudoku واژه ژاپنی به معنای عددهای بی تکرار است و امروزه به جدول اعدادی گفته می شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می رسد.

نخستین جدول سودوکو را یک ریاضیدان اروپایی در قرن هجدهم طراحی کرد. در سالهای اخیر این جدول کاربرد عمومی خود را برای سرگرمی پیدا کرده است.

قانون سودوکو:

۱- در هر سطر و ستون باید عددهای یک تا ۹ قرار گیرند و هیچ عددی نباید تکرار شود.

۲- در هر مربع ۳×۳ باید اعداد یک تا ۹ بدون تکرار قرار گیرند. به طور مثال در مربع ۳×۳ بالا سمت راست عدد ۴ در پنج خانه می تواند قرار بگیرد. عدد ۴ در مربع پایین تر در ستون دوم و در مربع پایین تر در ستون سوم قرار دارد در نتیجه عدد ۴ باید در ردیف اول ستون اول قرار بگیرد با این روش شما می توانید تمام جدول را حل کنید. برای حل سریع جدول از ستون ها و ردیف ها یعنی قانون اول نیز کمک بگیرید.

حل شماره قبل

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

ارتباط

ایران به جای خاورمیانه

این هفته خط تلفن ایران جمعه همچنان اسیر ماجرای ازدواج بود. البته اینجا کسی قصد ازدواج ندارد، اما مردم دارند. حتی اگر مسأله ازدواج اینترنتی باشد. این گزارش هنوز هم از طرف مخاطبان پیگیری می شود. به هر حال این روزها برای ازدواج موفق باید تمام گزینه ها را در نظر گرفت. همسران اینترنتی هم به هر حال یک گزینه هستند.

بگذریم، به هر حال باور کنید که ما هم مثل شما پیگیر این ماجراییم، اما نویسنده مطلب را هنوز ندیده ایم. امیدواریم تا اوایل هفته آینده بتوانیم شما را به گزینه مورد نظر برسانیم.

- خانمی تماس گرفتند و از بی حاشیه ترین صفحه ایران جمعه انتقاد کردند. صفحه آب و هوا، باورتان می شود؟!

«چرا در این صفحه فقط نقشه ایران را چاپ نمی کنید؟ این نقشه، نقشه خاورمیانه است.»

البته ما دقایق زیادی برای این خواننده محترم توضیح دادیم که صفحه آب و هوا تنها متعلق به ایران نیست و... ولی توجیه نشدند. ایشان اصرار داشتند که نقشه ایران به جای نقشه خاورمیانه چاپ شود. به هر حال تعصب است دیگر. با ما تماس بگیرید: ۸۸۷۶۱۲۵۳

اقبال هفته

فروردین ماه: اتفاقات خوشایند و رسیدن اخبار خوش در روحیه شما تأثیر مثبتی گذاشته و همین نکته ضعف اعتماد به نفس را در شما از بین برده و باعث شده با روحیه بیشتری به زندگی ادامه دهید و در مجموع دلشاد باشید. این حالت را در خود به ثبات برسانید و نگذارید دچار افول شود.

اردیبهشت ماه: هفته سختی را پشت سر گذاشتید و این سختی تا حدودی در هفته آینده هم ادامه خواهد داشت. بیشتر هم این سختی ها به لحاظ حسی برای شما پدید آمده است. سعی کنید از تجارب گذشته بهره مند شوید و نگذارید این ماجراها بر شما چیره شوند.

خردادماه: دلتنگی های عاطفی گاهی اوقات خسته تان می کند و تحمل تان تمام می شود ولی باور محکم به آینده و عمق همین تحمل ها را دقت کنید. هیچ وقت هیچگونه تلاش مثبتی بدون نتیجه مثبت نخواهد ماند. منطقی تر برخورد کنید و احساسات را در مهار آگاهی داشته باشید.

تیرماه: عموماً اینگونه اتفاق می افتد که بی تدبیری های سرزده از سوی خودتان، موجبات دلخوری را فراهم می آورد. به آرامش بیشتر از هرچیزی بها بدهید و قدر لحظه های شاد را بدانید. چرا باعث می شوید نکات پیش پا افتاده، خنده و زیبایی را از لحظات و زندگی شما بگیرد.

مردادماه: به یک سفر احتیاج دارید و در مجموع به یک تفریح چند روزه تا قدری از انرژی تحلیل رفته تان بازگردد و با روحیه مضاعفی به کار و تلاش بپردازید. سعی کنید این فضا را برای خودتان فراهم کنید وگرنه نتایجی منفی حتی در کارتان پیش خواهد آمد.

شهریورماه: وصل کردن دقایق و روزها به هم درنهایت شما را به سمت افسردگی و گریز از همه چیز و همه کس پیش خواهد برد. پنجره های تحولات عاطفی را به روی خود بسته اید اما می شود به جریان ها و فضاهای تازه دیگر فکر کرد؛ هرچند این نکته هم برایتان امکان پذیر نیست.

مهرماه: تقویم تکرار می شود و شاهم تکرار. برخلاف آنچه باید اتفاق بیفتد. سعی کنید به متن همه اتفاق ها نزدیک شوید، خصوصاً اتفاقاتی که در گذشته رخ داده. بسیاری از ارتباطات امروز شما در اثر همین عدم توجه به عمق ماجراها است. در آدم های اطراف بیشتر دقت کنید.

آبان ماه: در محیط کاری با خشونیی بیشتری برخورد کنید. روابط صمیمانه در اولین نتیجه گیری، به سود خود شما خواهد بود. سرسختی هایی که راجع به مسائل مالی دارید در درجه اول اعصاب خودتان را به هم خواهد ریخت. در مجموع راحت تر زندگی کنید و سهل تر فکر کنید تا سختی ها کمتر شوند.

آذرماه: استقلال فکری خود را درنظر داشته باشید خصوصاً که حالا باورهای تازه باعث شده که اندیشه های زنده تر، تصمیم گیری های شما را کم خطاتر و در مجموع اوقات شما را خوشتر کند. سعی کنید پیش هرکسی از رازهای درونی خود صحبتی نکنید و در انتخاب دوستان صمیمی دقت کنید.

دی ماه: تغییرات رفتاری شما در آینده ای نزدیک اولین ضربات را به خودتان خواهد زد و موجبات پشیمانی تان فراهم خواهد شد. سعی کنید به گذشته برگردید و بیشتر روی کارهایی که می کنید و تصمیم هایی که می گیرید تأمل داشته باشید. صمیمیت را از یاد نبرید.

بهمن ماه: اوضاع و احوال کنونی تقریباً مطلوب است و احساس ناخوشایندی ندارید. به پیش زمینه های حضور این احساس و اوضاع فکر کنید و ببینید که برای به وجود آمدن آن چه کرده اید. همان تلاش ها را داشته باشید تا این فضا برای شما تثبیت شود.

اسفندماه: مطمئن باشید که همیشه راه سومی نیز وجود دارد. هیچ وقت در تصمیم گیری ها فکر نکنید که به بن بست خواهید رسید. حتی اگر این اتفاق افتاد مطمئن باشید که با قدری تأمل، تازه ترین راهکار به ذهن شما خطور خواهد کرد. به ته نرسید.

آکواریوم

هد استندر خالدار

Spotted Head Stander

گونه ای ماهی نقره ای با پوزه کمی کشیده و خال های تیره منظم روی بدن و باله پشتی است. این ماهی که شرایط تاریک آکواریوم را بیشتر می پسندد، علاقه وافری به تغذیه از گیاهان دارد و در این هنگام وضعیت سرپایینی را اتخاذ می کند. هد استندر را می توان با دیگر گونه ها به راحتی نگهداری کرد. غذاهای زنده ای مثل لارو حشرات کوچک را از کف آکواریوم می گیرد. تکثیر این گونه بسیار مشکل است. در دمای ۲۱ تا ۲۷ درجه سانتیگراد باید نگهداری شود تا در مطلوب ترین شرایط اندازه آن به ۴۰ تا ۵۰ سانتی متر برسد. شمال شرقی آمریکای جنوبی محدوده پراکندگی این گونه ماهی است.