

انگار توچشمام شن باشیده بودن درحالی که چشمامو می مالیدم نشستم سر سفره سحری که صدای فریاد مانی در اومد (من همیشه مامانمو ،مانی صدا می زنم !) پاشو برو صورتتو بشور ! به سختی از جام با شدم با خست تمام چند قطره به درو و بر چشام آب پاشیدم … از وقتی یادم می آد هیچ وقت سحر نه صورتمو می شستم نه نماز می خوندم، اصلا نمی دونم نماز صبح چه مزه ای داره ! … فردا، نزدیکای ظهر چشمامو باز کردم ،مانی رو دیدم که لبه تخت نشسته بود و به صورتم زل زده بود لیخند زدم و گفتم از پشت چشمای بسته ام نگاهتو حس می کنم ، چرا می خواستی بیدار بشم مانی چونم ! صدای ملیحش توی گوشم پیچیده شد ، آخر دلم واسه رنگ چشات ، رنگ صدات تنگ شده بود ! حاضر بومدم قسم بخورم حتماً باز به خواستگار پیدا شده و مانی فکر کرده منو از دست می ده که اینجوری می کنه ! دستمو انداختم دور گردنش ، گفتم ‘تنها شرطی که خوابمو پاره می کنه یه بوس جاقه !‘ ! بعد شروع کردم به بوسیدن لبهای رنگ گولش . منو از خودش دور کرد و گفت ‘ایش حالم بد شد ، ولم کن ’. فهمیدم دوباره شده مانی سابق . درحالیکه موهامو بهم می ریختم از اتاق بیرون دویدم صداتو شنیدم که می گفت ‘مگه به دستم نیفتی پاره ، صورتمو شستم و جلوی تلویزیون دراز کشیدم توی شبکه ها افتادم اما چیز جالبی نداشت خاموشش کردم، زدم روی دستگاه بخش صوت صدای جنیفر شیشه هارو می لرزوند هدفون گذاشتم روی گوشم قبل از اینکه صدای مانی دربیاد ! روی کاناپه دراز کشیدم و چشمامو بستم که نگاه مانی رو حس کردم چشمامو باز کردم و زل زدم به لباش عمدا زیر لبی حرف می زد تا من نتونم آب خونی کنم ناچار هدفون از روی گوشم برداشتم که فریاد مانی در اومد . دم اذان اینو خاموشش کن ! گفتم اینکه با تو کاری نداره ، من دارم گوش می دم نمی فهمی باید به اذان احترام گذاشت،مثلا تو روزمه می گیری خیر سرت ! هدفون رو برد کردم گوشه میلم . می دونستم جر و بحث با مانی فایده ای نداره از وقتی بابا تصادف کرد و مرد تمام دعوها و جر و بحث های من با مانی به گور سپرده شد من که هنوز همون بچه ی لجناب و یکدنده بودم ولی فکر اینکه مانی جزم ن کسی رو نداره نمی داشت باهاش یکی بدو کنم . درحالیکه از شدت عصیانیت نندونمو بهم فشار می دادم پا شدم اومدم بیرون و پاهامو گذاشتم توی آب خنک حوض ! مانی که می دونستم من وقتی خنکی عصبانی ام این کارو می کنم مثل هر روز گیر نداد که نماز تو اول وقت بخون . دستمو زدم زیر پونه امو به عکس خدمت توی آب زل زدم صدای اذان از تلویزیون شنیده می شد مانی عاشق صدای موزن زاده بود. چشمامو بستمو به صداش گوش کردم نه مثل همیشه با دقت ذره ذره شو بلعیدم احساس می کردم سبک شدم ، خالی خالی به احساس روغن و سبک پیدا کرده بودم که قابل توصیف نبود. یهو احساس کردم ‘تونی‘ ماهی کوچولوی حوضمون داره انگشتتای پامو بوس می کنه ! با خوشحالی چشمامو باز کردم همیشه وقتی فکرای خوب خوب می کردم تونی بوسم می کرد ،مانی می گفت تو خیالاتی ، اما من ایمان داشتم به حس ششم تونی ! با خوشحالی پا شدم . گفتم ‘تونی‘ حالا که تو اینقدر خوبی منم همین الان آب حوض رو واست عوض می کنم ، حالشو بری ! …درحالی که سرپا خنک شده بودم رفتم داخل ، مانی رو دیدم که قرآن بدست نشسته پای تلویزیون و منتظره که قرآنت جزم بیست و سوم شروع شه . به لیخند کجی هم زد و گفت: ‘کاش تونی به پسر واقعی بود، افتخ اینقدر که اون تورو درد می کنه ،کی می تونه درکت کنه !‘ بعد هم ! دستمخرف اضافه کرد: ‘ باز حاجت کرد د که خودتو اینطوری خیس کردی !‘ ‘خنده ام گرفته بود ! اما خودمو کنترل کردم و گفتم‘ به تونی توهمین نکن !‘ و رفتم توی اتاقم

و یقی زدم زیر خنده ، صدای قرآن از تلویزیون شنیده می شد . هر وقت صدای قرآن رو می شنیدم یاد مجلس ختم می افتادم شایدم به قول مانی چون با گوش جان نمی شنیدم . خلاصه تا قبل از اینکه گریه ام بگیره یکی از کتابای دنیل استیل رو برداشتم و پریدم رو تخت . آفتاب داشت غروب می کرد که کتابمو تعوم کردم ، پا شدم رفتم

”الله اکبر“ دراومد با پارچ شروع کردم به آب خوردن . به پشت دراز کشیده بودم داشتم آب انار می خوردم که صدای مانی رو شنیدم ‘دیوونه معده ات از صبح خالی بوده ، باز شروع کردی به خوردن چیزای ترش‘ گفتم آخ ،آخ تونی از صبح هیچی نخورده بیچاره توی این ماه رمضان به خاطر فراموش کاریهای من کلی وزن کم کرده ! براش



## اجابت راز آبی سحر!

وضو گرفتم و نمازمو که داشت قضا می شد به سرعت برق و باد خوندم ، رفتم آشپزخونه و اسه کنگ به مانی بوی فورمه سبزی همه جا پیچیده بود ،مانی گفت ‘برای تو پیترزا گذاشتم توی فر‘ خوشحال شدم و گفتم ‘قربون مانی جونم می خوای برات سالاد درست کنم مهربانانه گفت که عزیزم برای خودت زله پرتغالی درست کنه ، … چند دقیقه بعد جلوی تلویزیون دراز کشیده بودم و منتظر اذان بودم، داشتم برنامه ماه عسل‘ نگاه می کردم پیش خودم فکر می کردم این اما رو از کجا پیدا می کنن می آرن تو برنامه شو !‘ خودم جواب خودمو دادم…

از اینترنت صدای ‘رینا‘ پیچیده بود که دویدم پارچ آب یخ روآوردم و نشستم جلوی تلویزیون تا صدای

شپیسنگ های برنج کنار گذاشتی؟‘ با سر تأیید کرد، پهنمو رو از روی کابینت برداشتم رفتم سراغ تونی ، احساس کردم بی حال شده سمت خوراکی هاش نیوادم ، دلم شور افتاد . رفتم تنگ بلور آوردم و تونی رو انداختم توش آوردم داخل ،مانی با خنده گفت ‘باز هوا تارکد شده تونی ترسیده ، آوردی سریالشو نگاه کنه ، پیش خودت بخوابونیش !؟‘ گریه ام گرفت با بغض گفتم مانی: تونی حالش خوب نیست ، شپیسنگ هاشو نمی خوره ! رنگ از رفته بود و تونی باید اون ماه رمضان می مرد اما انگار خدا داره‘ یازدهم‘ مانی با صدای لرزانی گفت ‘حالا بیا افطار تو بخور، انشاالله که چیزیش نیست‘.

تلویزیون رو خاموش کردم با اینکه می دونستم سریال

محبوب مانی (پنجمین خورشید ) الان شروع میشه ولی چون تونی سریال تخیلی دوست نداشت خاموش کردم آهنگ مورد علاقه ی خودم و تونی رو گذاشتم تا سرحال بیاد ، اما اصلا دمشو تکون نداد حالم گرفته شد . تنگو برداشتم بردم سرمیز افطار . مانی پیترزا رو از فر درآورد گذاشت جلو مو گفت ‘ بخور عزیزم الکی غصه نخور به گاز از پیترزام زدم به تونی خیره شدم اشک توچشام جمع شد از پیترزا ها چند تا گلوله کوچیک درست کردم انداختم واسه تونی ولی هیچ عکس العملی نشون نداد دیگه اشکام جاری شده بود نتونستم حتی یه تیکه از پیترزام رو بخورم . صدای نگران مانی رو شنیدم که می گفت ‘عزیزم داری الکی شلوغش می کنی …‘ با گریه گفتم ‘ آخه از صبح هیچی نخورده ‘ به مانی نگاه کردم چشاش از اشک برقی می زد شاختم دراومده بود ! آخرمانی که هیچ وقت دوستدار تونی نبود ! تنگ رو برداشتم و رفتم توی اتاق آخرین شماره هری پاتر رو برداشتم ‘قسمت های حساسو برای تونی خوندم تا به هيجان بیاد اما هیچ فایده ای نداشت ! مانی در اتاق رو باز کرد و گفت ‘پاشو ،سریال محبوبیت شروع شده ‘ با تونی رفتیم جلوی تلویزیون نشستیم ولی هیچی از فیلم نفهیدم وقتی صدای تیتراژ پایانی فیلم دراومد به تونی خیره شدم به گوشه کز کرده بودم ، با صدای گرفته گفتم مانی ‘ فکر کنم تونی افسرده شده !‘ تنگ تونی رو برداشتم و به طرف اتاق راه افتادم که صدای گریه مانی رو از پشت سرم شنیدم با تعجب برگشتم سمت مانی از شدت گریه شونه هاش می لرزید با صدای خش دار گفتم ‘تو هم عاشق تونی شدی مگه نه ؟‘ بدون اینکه جوابم رو بگیرم رفتم تو اتاقم .

اونقدر به تونی که گوشه تنگ کز کرده بودم، زل زدم و اشک ریختم تا خواب رفتم . سحر با صدای مانی بیدار شدم پریدم سمت کلید برق و رفتم سراغ تونی کف تنگ ، بی بی حالی افتاده بود و بال بال می زد، با مشت زدم به دیوار آخ مانی ! تونی من داره می میره …وای، مانی من بدون تونی می میرم . مانی منو بغل کرد و موهامو نوازش کرد، می دونست من چقدر عاشق تونی ام ، توی این دوسال خیلی بهش رسیده بودم ،تونی یه هدیه از بابام بود . اون واسم یه عروسک زنده بود !

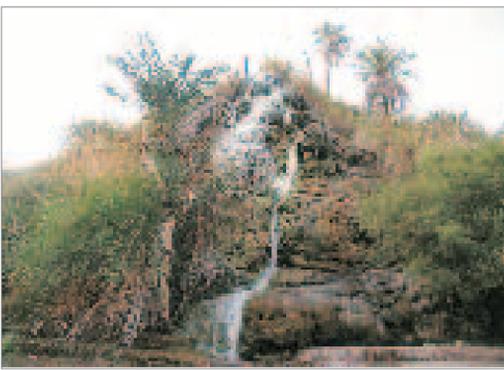
مانی گفت ‘بیا سحری تو بخور، تونی رو هم بیار سوسیس بندری واسه تون درست کردم که دوست دارین با گریه گفتم مانی از بس بهش سوسیس و پنیر پیترزا دادم ، رودل کرده !‘ مانی درحین گریه خنده اش گرفته بود ‘ این حرفها چیه می زنی ،پاشو …‘ به زور چند تا لقمه خوردم رفتم وضو گرفتم تونی رو گذاشتم بغل سجاده و منتظر نشستم تا اذان بکه صدای الله اکبر که دراومد برای اولین بار توی عمرم نماز صبح قضا نشده خوندم ! با دل شکسته برای اولین بار توی عمرم به چیزی رو از خدا خواستم طولانی ترین نماز عمرم موخوندم و بعد از نماز از خدا خواستم ‘تونی رو ازم نگیره‘ مانی کلی بعد از نمازش گریه کرد و اقعاً کارش برام عجیب شده بود . با تسبیح رفتم توی رختخواب اونقدر نگر گفتم تا خواب رفتم . صبح وقتی چشمامو باز کردم تونی رو دیدم که داره تند تند توی تنگش می چرخه با تعجب بهش زل زدم صدای مانی رو شنیدم ‘انگاری دلش واسه خوشش تنگ شده‘ از جام بلند شدم هوا تازه روشن شده بود گفتم ‘ خدایا شرکت داد زدم شرکت مانی شروع کرد به گریه کردن ودهن باز کرد ‘تونی یه نوع ماهی کمپاب که شیش ماه بیشتر عمر نمی کنه منم برای اینکه تو غصه نخوری که یادگاری بابات داره تنهات می دازه هر شش ماه به باریکی شو واست می خریدم اما این دفعه یادم رفته بود و تونی باید اون ماه رمضان می مرد اما انگار خدا ‘تونی‘ روزانه نگرفت تا به یادگاری از خودش (نماز صبح قضا نشده) ، مثل تونی که یادگاری بابات ، برات بزاره ! و این همون راز آبی سحره !

کج سحر شاکرمی(اس، شفق)

### روزنامه سیاسی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

### قاب هفته

◀ عکس: علیرضا بهاری



◀ نمای زیبا از چشم انداز آبشار تزرج



◀ ساحل دل انگیز جاسک



◀ … و اما از دیدنیهای فین

#### 🐟 پuffer (مندوق ماهی )

ماهی ( puffer بادکنکی) از اعضای خانواده Tetraodontidae است که بطور گسترده و در هر گونه شرایطی از به جهان یافت می شود. ماهیان بادکنکی از نظر شکل ظاهری از سایر گونه های زینتی متفاوت هستند. ماهیان بادکنکی نام خود را به دلیل داشتن قدرت دفاعی در برابر تهدیدات شکارچی از طریق متورم شدن بدنشان، گرفته اند. آنها با عنوان ماهی بالونی یا بادی نیز شناخته شده اند. به دلیل توانایی آنها به باد کردن بدنشان، همانند توپ گلف با بدنی بزرگ و بدون مقیاس و طرح خاصی در داخل حوضچه ماهیان شناور می شوند و اغلب روی سطح بدنشان خارهایی است که تا ماهی باد نشود قابل مشاهده نیستند.

بر خلاف سایر ماهی ها، بادکنکی هاباله های لگنی ندارند و بجای استفاده از باله های دم که یک اندام اصلی برای شنا است، آنها از باله های سینه ای شفاف به همراه باله های پشتی و منخرجی کمک می گیرند. چشمان ماهیان بادکنکی قادر به حرکت به طور مستقل از یکدیگر بوده که دید دو چشمی را بهبود می سازد. ماهیان بادکنکی طول عمر بالایی حتی در شرایط اسارت دارند و نگهداری آنها نسبتاً آسان است. آنها به راحتی می توانند خوششان را با نوسانات شرایط آب ووق بدهندند در طول مدت زمانیکه شرایط آب تغییر

می یابد) تعداد کمی از اوریته های بادکنکی ها برای تکثیر به آب شیرین مهاجرت می کنند اگر چه از اصل دریایی هستند. این ماهیان با وجود گوشه‌خوار بودن به غذای آماده نیز به سرعت سازگاری پیدا می کنند . آنها ترجیحاً از نرم تنان، میگو و krill تغذیه می کنند.بادکنکی ها در مقابل بیماریها و عفونتها بسیار حساس هستند. آنها با داشتن خارهای گزنده در مقابل سایر ماهیان بادکنکی و ماهیان دیگری که آنها را تگه داشته و تگه کند آنها را می خوردند ، به زحمت می توانند از خود محافظت کنند.

با وجود این ماهیان بادکنکی کوتوله یا کوتاه قد در مقایسه با سایر بادکنکی ها کمتر گزنده هستند. فقط تعداد کمی از این گونه ها در تجارت گونه های اکوارومیی برقرار دارند. اگر چه بیش از ۱۵۰ گونه از این ماهیان شناخته شده اند اما اغلب آنها در محیط های آب لب شور و وجود این ماهیان یافت می شوند. ماهیان بادکنکی آب شور شامل گونه های زیری می باشد بعضی از ماهیان بادکنکی متعلق به گونه های Tetraodon هستند که گونه های آب شور می باشند در حالیکه سایر گونه ها بطور کل مربوط به آب شیرین هستند و تعداد کمی حد واسط هر دو آب شیرین و لب شور قرار می گیرند. ماهی Monotetrus travancoricus که نام رایج آن Malabar یا ماهی بادکنکی کوتوله است، بومی کشور هند است و به عنوان کوچکترین ماهی بادکنکی تجارت این ماهیان شناخته شده است. این ماهی

#### 🐟 میوه هندی

جوز هندی میوه درختی به همین نام است که مصرف آن به صورت خشک شده در مناطق گرمسیری رواج بسیاری دارد. هر دانه را از خارج، پوسته سختی به رنگ قهوه ای متمایل به خاکستری در برمی گیرد و شیارهای عمیقی دارد که با جدا کردن این پوسته، دانه آن ظاهر می شود.دانه، سطحی چین خورده دارد و رنگ آن متمایل به خاکستری است. به طورکلی، جوز هندی در طولی حدود ۲/۵ سانتیمتر و قطری حدود ۱/۵سانتیمتر شکلی شبیه به تخم مرغ دارد. آنچه جوز هندی را به یکی از طعم دهنده ها و ادویه های پرطرفدر در غذا به خصوص در مناطق گرمسیری– تبدیل کرده است، عطر و بوی تند و مطبوع آن است. صرفنظر از نقش جوز هندی به عنوان ادویه در غذا، این دانه خواص غذایی و درمانی بسیاری نیز دارد؛ جوز هندی میوه خوشبو از ویتامینها، املاح معدنی، اسیدهای آمینه، روی، آهن،مس، کلسیم،ژرمانیوم، فلاونوئیدها و بسیاری مواد مفید دیگر است. جوز هندی برای درمان و تسکین بسیاری از دردها مفید شناخته شده است. در طب سنتی، دانه و روغن جوز هندی را برای درمان بیماریهای مربوط به اعصاب و سیستم گوارش تجویز میکنند. از روغن جوز هندی مانند روغن دانه میجک برای کاهش موقتی دردهای دندان نیزمی توان استفاده کرد؛ کافی است چوب پنبه ای را به مقداری روغن جوز هندی آغشته کرده و روی دندان دردناک قرار دهید. در کشور



فرانسه– علاوه بر مصرف آن به عنوان ادویه مخلوط جوز هندی و عسل را برای درمان ناراحتیهای گوارشی و تنفسی مورد استفاده قرار میدهند. التهابات و دردهای مفصلی و رماتیسمی با مصرف خوراکی جوز هندی و همچنین ماساژ موضع با روغن آن تسکین مییابد. جوز هندی به حفظ سلامت سیستم ایمنی بدن کمک می کند. برای کاهش علائم آلرژی نیز میتوانید جوز هندی بخورید. به رغم خواص با ارزش جوز هندی، مصرف زیاد آن سبب ایجاد مشکل در بخش کنترل احساسات در مغز شده و پس از مصرف بیش از حد، احساس شامط به همراه سستی و رخوت در انسان پدید می آورد که شبیه نوعی مسمومیت است.

#### 🐟توت؛ پایین آورنده کلسترول بد خون

فصل توت‌های شیرین سفید فرارسیده، همان میوه خوشمزه بهاری که دارای آنتیاکسیدانی به نام آنتوسیانید است که سطح کلسترول بد خون را پایین می‌آورد. به گفته متخصصان تغذیه توت سفید سرشار از ویتامینهای سی، آ، املاح معدنی، تانن، آهن، کلسیم و منیزیم است. همچنین توت سیاه و قرمز دارای آنتیاکسیدانی به نام آنتوسیانید است که سطح کلسترول بدن را پایین می‌آورد و در پیشگیری از بیماریهای قلبی مؤثر است و از تقسیم شدن سلولهای سرطانی جلوگیری می‌کند.توت دارای فیبر بالا و قند نسبتاً پایینی است، بنابراین اگر در حد متعادل مصرف شوند، موجب

با حداکثر اندازه ۵ / ۲ سانتیمتر در حال حاضر به عنوان گونه آب شیرین مورد علاقه دوستداران اکواریوم می باشد. آنها از غذاهای گوشتی کوچک تغذیه می کنند

و علاقه ای به غذاهای گیاهی ندارند .
ماهی T. fluviatilis با نام رایج بادکنکی Ceylon بومی کشورهای سری لانکا، هند، بنگلادش، میانمار و برونئی است. آنها در بین گونه های تجاری ماهیان رایجی هستند و دارای باله های گزنده ، خارهای مشخصی در دوران بزرگسالی هستند. غذای آنها شامل سخت پوستان کوچک، کرماها، نرم تنان، جلبکها خرده ریزه ها در حیات وحش می باشد
Biocellatus Tetraodon ، با نام ماهی بادکنکی ( شکل ) یا بادکنکی eye spot بومی کشورهای هندوچین مالزی و اندونزی هستند . اینها در اصل گونه های لب شور بوده و پرخاشگر هستند.

فاکتورهای مناسب آنها شامل PH بین ۵ / ۶ تا ۵ / ۷ و سختی آب ۱۲ – ۵ است. اندازه این گونه بطور معمول کمی بیش از ۵ سانتی متر است T. leirus . نام رایج بادکنکی نشانه یا بادکنکی دو خال یک puffer آسیایی است. این ماهی می تواند هر گونه شرایط آب شیرین تا لب شور با PH= ۷ و سختی آب ۱۲ در تحمل کند. این ماهی پرخاشگر و دارای باله گزنده است T. lineatus . با نام بادکنکی fahaka یا بادکنکی نیل، بومی رودخانه های نیل، حوزه آبریز چاد، و لتای نیجر، گامبیا و سنگال در جنوب افریقا است.



تغییرات شدید انسولین نمی شود و بیماران دیابتی می توانند از توت خشک به جای قند استفاده کنند.

#### 🐟بادام زمینی پر کالری است اما چاق کننده نه!

اگر در مورد کالری موجود در غذاها ما حساس هستیم ، بهتر است در مورد بادام زمینی مطمئن باشید.این ماده غذایی طبیعی پر کالری است اما تاثیری بر وزن بدن و یا سایر عوارض سوء ناشی از مواد پر کالری ندارد. این منبع پر کالری به خاطر داشتن فیبر، پروتئین و چربی های سالم یکی از مفید ترین خوراکی های موجود می باشد. خواص تغذیه ای آن عبارتند از:
۱- چربی و کالری آن تماما توسط بدن جذب نمی شود.
۲- چربی آن بهتر از سایر چربی ها سوخته می شود. یعنی بدن چربی غیر اشباع این ماده غذایی را بهتر از سایر چربی های اشباع شده می تواند تجزیه کند.
یکي ديگر از خواص منحصر به فرد این منبع مغزی این است که باعث آزاد شدن ماده شیمیایی دوپامین نمی شود.

لازم به ذکر است که دوپامین نوعی ماده شیمیایی با خاصیت فرح است که در نتیجه مصرف بعضی غذاها(مثل شکلات ) در بدن تولید می شود. آزاد شدن دوپامین در بدن منجر به ایجاد حس هوشیاری و شادی می کند اما به محض کاهش سطح آن مجددا باید همان ماده محرک تولید را خورد و همین مسئله منجر به بروز چاقی می شود.

## مواد غذایی فاسد شدنی پس از تهیه باید هر چه زودتر مصرف گردند .

## از نگهداری آنها به مدت طولانی و خارج از یخچال خودداری نمائیم.

🌿 روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان (کمیته آموزش همگانی سلامت)

