

آگاهی: یکی از دلایل مصرف نکردن ماهی، ناآگاهی جامعه از خواص تغذیه ای ماهی و تاثیر آن ها در حفظ سلامت انسان است.
است. ماهی تغذیه ای یکی از عوامل مهم درانتخاب برنامه غذایی و شکل گیری الگوی غذایی است.
متأسفانه به علت اشکالات و موانع زیادی که در امرآموزش وجود دارد، در بعضی موارد آگاهی های لازم در مورد خواص تغذیه ای برخی مواد خوراکی به جامعه داده نمی شود و یا این آگاهی ها به میزان کافی نیست و یا این که به طور اصولی و صحیح دراختیار افراد قرار نمی گیرد.

درنتیجه اشخاص در جریان اطلاعات و داده های صحیح و مفید تغذیه ای قرار نمی گیرند.
کمبود آگاهی به هر علت و سببی که باشد منجر به انتخاب غلط غذایی و عدم کمبود استفاده از برخی مواد خوراکی مفید و دارای ارزش تغذیه دیگری می شود.

عدم دسترسی: در گذشته عدم دسترسی آسان به ماهی و آبزیان یکی از مهمترین دلایل کمبود استفاده ازاین مواد غذایی مفید بوده است و فقط عده ی کمی از مردم کشورمان آن هم در فصول و ماههای به خصوصی آن سال به ماهی و آبزیان دسترسی داشتند و این میان فقط افرادی که در شمال یا جنوب کشورمان در کنار دریا زندگی می کردند می توانستند در فصلی که صید ماهی انجام می شد از این غذای مفید و خوشمزه استفاده کنند . به همین علت مصرف ماهی به عنوان غذایی تشریفاتی فقط به عید نوروز محدود می شد.

ولی در حال حاضر که شرکت سهامی شیلات اقدام به پرورش ماهی در نقاط مختلف کشورمان کرده است و به طور تقریبی همه مردم حتی در نقاط دورست کشور نیز به این ماده غذایی لذیذ و باارزش تغذیه ای بالا دسترسی داشته و می توانند در تمام فصول از ماهی و آبزیان استفاده کنند .
بنابراین دیگر نمی توان عدم دسترسی به ماهی را از موانع مصرف آن به حساب آورد و از این رو امید می رود از این پس، بیش از پیش جای خود را در سفره ی ایرانیان باز کند.

گرانی قیمت:

بعضی افراد معتقدند که ماهی دارای قیمتی گران است و امکان مصرف آن برای همه افراد وجود ندارد برای این دسته از افراد توجه به نکات ذیل ضروری است:

۱ – برای مصرف ماهی نیازی به انتخاب گران ترین انواع آن نیست و ماهی هایی با قیمت ارزان تر نیز دارای خواص تقریباً مشابه با ماهی های گران قیمت هستند.

برای نمونه ماهی کلیکا که قیمتی بسیار ارزان دارد علاوه بر دارا بودن خواص دیگر ماهی ها ، به دلیل اینکه همراه با استخوان مصرف می شود حاوی مقدار قابل توجهی کلسیم نیز هست . به این ترتیب نه تنها

ترکیب سپاه ایران در جنگ با "پرتغالیها"

نادره جلالی
سرزمینهای ساحلی جنوب ایران و آبهای خلیج فارس محل رویداد بسیاری از حوادث تاریخی در طول زمان است . در عصر صفوی به ویژه شاه عباس اول نیز وقایعی چون تسخیر لا رحین، بندر جرون (مکرون و بندرعباس بعدی)در این منطقه رخ داد.
از این رو برای شناخت تاریخی، اجتماعی و فرهنگی شهرهایی که در این منطقه دارای اهمیت بوده اند ، آثاری که در قرون گذشته راجع به آنها و در زمان بروز واقعه به رشته تحریر درآمده اند ،حائز اهمیت است . زیرا مولف خود از نزدیک بسیاری از حوادث را به چشم دیده و بر اساس مشاهدات خود یا از افرادموثقی که در محل وقوع حادثه حضور داشته اند ،مطالبی را شنیده و اثر را نگاشته است.
از سوی دیگر این دسته از منابع حاوی اطلاعات جدیدی برای پژوهشگران امروزی خواهد بود و بسیاری از نکات مهم و تارک تاریخی را روشن خواهد کرد . جنگ نامه کشم و جرون نامه نیز از جمله این آثار هستند که برای شناخت پیشریگی از رخ دادهای مهم تاریخی عصر شاه عباس یعنی فتح کشم و هرمون از اهمیت بسیار برخوردارند . اگر چه باید به این نکته توجه داشت که متن کامل منظومه جرون نامه در دست نیست و آنچه که موجود است ناقص است اما با این همه ،تفاوت بسیاری در گزارش وقایع بین سراینده جرون نامه با اسناد و روایات انگلیسیا وجود دارد .

جزیره هرمز یکی از جزایر قدیمی و تاریخی هرمزگان است که با آثار تاریخی بجا مانده از دورانهای پیشین داستانهای گزشتگان را همچنان در سینه خود حفظ کرده است. جزیره هرمز در طول تاریخ خاطرات تلخ و شیرینی را به یاد دارد که هر کدام روایتی مفصل و دلنشین است که هر شنونده و رهگذری را دمی مجبور به ماندن و تأمل کردن می نماید.

اسکله زیبای هرمز با سنگ چین های رنگ باخته در طول زمان ، ابتدا نظیر همسافر و بیننده ای را به خود جلب می کند . کمی آن طرف تر از دور قلعه تاریخی پرتغالی ها که هم اکنون در حال تخریب است با تالاب تاریخی زنگ ریز بربق خورشید داغ و سرزنده خردانهامه می درخشد. قلعه ای که هر خشت و سنگش داستان و حکایتی در دل خود مدفون دارد. قلعه ای که یادگار تاراج و ظلم و تعدی به ساکنان مهربان و خونکرم و خودمانی این جزیره کوچک است . جزیره کوچکی که مردمان دریا دل و بزرگوارى را در خود پرورش داده، مردمانی که رزق و روزی خود را فقط از خداوند می گیرند و روزی حلال را از مهمترین امور روزمره می دانند . مردمان سختکوشی که روزیشان گاه یک تا سه ماهی است و گاه سبد تهی و قلبی شاکرو دستان مهربانی که در کنار اسکله روز خود را به کپ خودمانی با رفقای می گذرانند.

به هرمز دیار خاکهای رنگین و زیبایی می رسمیم که به قولی بهشت زمین شناسان معرفی شده و گاه خاک سرخ هرمز میزبان توریست ها و محققان داخلی و خارجی می باشد که جهت تحقیق به این جزیره می آیند و خاکهای رنگی تداعی گر تابلوی نقاشی زیبایی هستند که هر بیننده ای را مجذوب خود می نماید . خاک سرخ ، آبی ، خاکستری ، سیاه ، طلایی ، زرد، نقره ای و خلاصه هزاران رنگ ملون که جز شکر به درگاه خداوند و تبارک ... گفتن ازه ای در وصف این همه زیبایی نمی یای .

در رشد کودکان و نوجوانان و استحکام دندان های آنها نقش مهمی به عهده دارد بلکه در استحکام استخوان ها و دندان های بزرگسالان نیز موثر است. همچنین سایر انواع ماهی هایی که قیمتی ارزان تر دارند دارای خواص تغذیه ای بسیار خوبی هم هستند.
۲ – در ارزیابی قیمت ماهی ها در مقایسه با گوشت و مرغ می بینیم که حتی گران ترین انواع ماهی نیز از قیمت گوشت و مرغ ارزان تر است. از طرفی مواد زائد گوشت و مرغ بیشتر از مواد باقی مانده ماهی است.

قیمت ماهی و محصولات دریایی به خصوص با توجه به خواص تغذیه ای آنها در مقایسه با مواد غذایی دیگر نه تنها گران نیست بلکه در مورد بسیاری از انواع آن، ارزان تر نیز هست و نیز با توجه به افزودن آنتی بیوتیک هامتلا به مرغ و رسوب آن در چربی اهمیت صرف آبزیان را که مشکلاتی از این دست دارند صد چندان می شود

برای مثال با در نظر گرفتن ضایعات مرغ در یک کیلوگرم مرغ، گوشت خالص آن حد ۴۰۰-۲۷۰ گرم است اما این میزان برای محصولات دریایی مانند میگو (به طور مثال) به ازای هر یک کیلوگرم در حدود ۶۰۰-۵۰۰ گرم گوشت خالص است.

به این ترتیب قیمت ماهی و محصولات دریایی به خصوص با توجه به خواص تغذیه ای آنها در مقایسه با مواد غذایی دیگر نه تنها گران نیست بلکه در مورد بسیاری از انواع آن، ارزان تر نیز هست و نیز با توجه به افزودن آنتی بیوتیک هامتلا به مرغ و رسوب آن در چربی اهمیت مصرف آبزیان را که مشکلاتی از این دست دارند صد چندان می شود.

باورهای غلط:

یکی از دلایل مهم کمبود مصرف یا عدم مصرف ماهی و آبزیان عقاید غلطی است که در مورد این دسته از مواد غذایی در ذهن برخی از افراد وجود دارد. عده ای از افراد معتقدند که مصرف ماهی در تابستان صحیح نیست و موجب بروز بیماری می شود . این اشخاص معتقدند ماهی یخ زده ای که در فصل تابستان به بازار عرضه می شود آلوده و فاسد است . این افراد گوشت و مرغ یخ زده را به راحتی و بدون دغدغه مصرف می کنند ولی از مصرف ماهی یخ زده امتناع می ورزند . حال آنکه تمام مواد غذایی منجمد از جمله

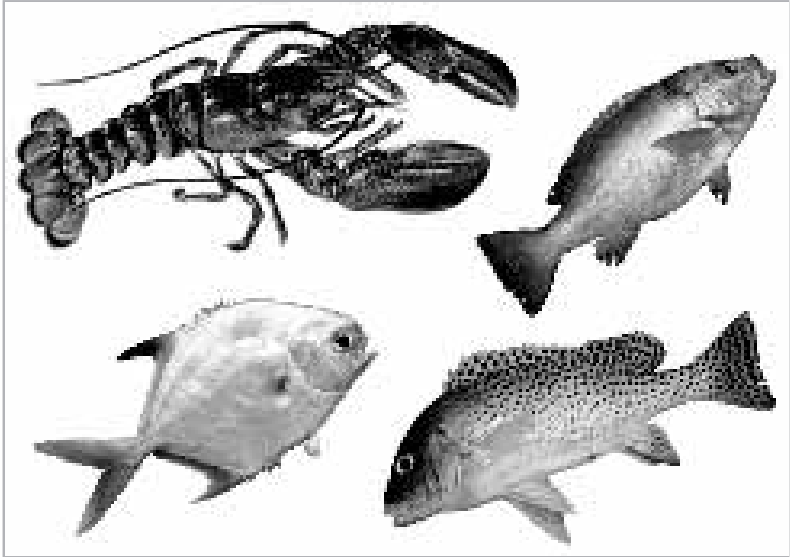
مقدمه:

شهر بندر کنگ واقع در استان هرمزگان و بخش مرکزی شهرستان بندر لنگه یکی از قدیمی ترین بنادر جهان است که در ۵۲ درجه و ۵۴دقیقه طول شرقی و ۲۹درجه و ۳۳دقیقه عرض شمالی قرار دارد و دارای مساحتی معادل ۸/۶۷ کیلومتر مربع می باشد. یکی از بنادر تاریخی و تجاری استان هرمزگان ، بندر کنگ است که با جمعیتی بالغ بر پانزده هزار نفر در شش کیلومتری بندر لنگه قرار دارد. بندری زیبا در کنار ساحل نیلگون خلیج فارس با مر دمائی سخت کوش و صمیمی که عمده فعالیت آنها در دریا و یار بناط باد دریا است.

آنچه که نام این بندر را نژده اهالی دریا از کشور های حاشیه خلیج فارس گرفته تا سواحل آفریقا و هند زیان بد نموده ، دو موضوع کشتی سازی و در یانوردی است چون اهالی بندر کنگ از قدیم الیام در خصوص این دو موضوع متبحر بوده اند.

خلاصه ای از عملکرد عمرانی شهر دایر بندر کنگ در سال ۸۵-۱۳۸۴
(۱) تهیه خودرو آتش نشانی
(۲) خرید خودرو حمل زباله
(۳) خرید نیسان حمل زباله ۳ دستگاه
(۴) احداث تجهیز وسایل بازی پارک محله ای مادر واقع در بر شمالی خیابان پروین اعصامی شامل جدولکشی و روشنایی کامل
(۵) احداث پارک محله ای کوفه واقع در بر غربی خیابان خاتم الانبیاء شامل جدولکشی ۱۲۰ متر ابنترلاک ۶۰ متر و نصب اسباب بازی و نیمکت
(۶) احداث پارک محله ای آزادگان واقع در بر شمالی

خواص ماهی ، میگو و اثرات امگا-۳



مقدمه:

امروزه به علت پشرفت صنعتی و ماشینی شدن زندگی و پیامدهای آن از قبیل : آلودگی هوا، تغییر الگوی غذایی و گرایش افراد به غذاهای فر آوری شده، کمبود تحرک و فعالیت جسمانی و همچنین افزایش هیجانات روحی ، بسیاری از بیماری ها شیوع فراوانی یافته و متأسفانه روز به روز رو به گسترش است. برای پیشگیری از بروز این قبیل اختلالات و سالم سازی هر چه بیشتر اجتماع ، لازم است اقدامات مفید و موثری در جهت ارتقای سلامت جامعه صورت گیرد که تغذیه سالم یکی از مهمترین عوامل جهت پیشگیری از بیماری ها و ارتقای سلامت افراد است. بسیاری از مواد غذایی با دارا بودن خواص تغذیه ای و همچنین با داشتن فاکتور هایی که در پیشگیری از اختلالات مختلف موثرند می توانند تاثیر مهمی در حفظ سلامت انسان داشته باشند که ماهی و آبزیان از این دسته مواد خوراکی محسوب می شود.

با تمام خواص متنوعی که پیش از این در مورد ماهی مطرح شد ، در اینجا سئوالی در ذهن مطرح می شود که به چه علت گروهی از افراد در مصرف ماهی و آبزیان امتناع می ورزند و یا آنها را به ندرت در برنامه غذایی خود می گنجانند؟



خیابان بعثت شامل جدولکشی ۶۵ متر ابنترلاک ۷۰ ، متر و نصب وسایل بازی و رفاهی
(۷) اسفالت کوچه های جنوب شهید سعدانی محله آبنار به متراز ۵۹۰ مترمربع
(۸) اسفالت محله کردبار حسینیبه حضرت فاطمه (س) و احداث میدان حضرت ابوالفضل (ع) به متراز ۱۵۸ مترمربع
(۹) ادامه خیابان استادیوم ورزشی تختی سنگ جدول به طول ۱۰۰ متر و زیرسازی به عرض ۱۲ متر و طول ۸۰۰ متر و نصب اسباب بازی و نیمکت
(۱۰) زیرپاسای غرب کلاستر۱۲ بندرکنگ شامل جدول کنگره ای ۸۴/۵۸۷ مترابنترلاک و ۶/۲۴۸۱ مترمربع،

يك روز به یادماندنی در جزیره هرمز

شیرمردانی هستند که بی محابا و جسورانه در سالا‌های ۶۰، از همه چیز گذشتند تا وجبی از خاک میهن به

ماهی ، چنانچه قبل از فریز کردن تازه و سالم نباشد یا به طور صحیح فریز نشوند و به عنوان مثال چندبار رفع انجماد شده و دوباره یخ بزنند، قابل مصرف نبوده و موجب بروز عوارض و اختلالاتی در انسان می شوند و ماهی نیز در این مورد مستثنی نیست ، البته مسلم آن است که مواد غذایی تازه از جنبه تغذیه ای نسبت به مواد یخ زده برتری دارد ولی این نکته را نیز باید در نظر داشت که بهترین روش نگهداری مواد غذایی ، فریز کردن آنهاست. پس چنانچه به ماهی تازه دسترسی نداشته باشیم ، می توانیم ماهی یخ زده را از فروشگاه های مطمئن و قابل اعتماد خریداری و مصرف نماییم.

باور غلط دیگری که در ذهن بعضی از افراد وجود دارد این است که معتقدند ماهی جزو مواد سرد است و مصرف آن موجب ناراحتی می شود. توجه داشته

بعضی از افراد بوی ماهی را دوست ندارند و از استنشام آن دچار ناراحتی می شوند . برای چاره ی این امر می توان قبل از طبخ، آن را به خوبی شست و شو داد و تمیز کرد و به هنگام طبخ از مواد معطری مانند پودر آویشن و یا سبزیجات دیگری مانند مرزه، ترخون ، ریحان و نعناع و امثال آن استفاده

باشید که چنانچه بعضی از مواد غذایی را به مدت طولانی مصرف نکنیم آئزیم هایی که موجب هضم و جذب آنها می شوند در دستگاه گوارش تولید نشده و به همین دلیل ، مصرف می تواند موجب ناراحتی و اختلال در انسان شود.

بنابراین افرادی که به هر دلیل به مدت طولانی ماهی مصرف نمی کنند چنانچه و به طور مکرر آن را مصرف کنند این اختلالات برطرف خواهد شد. البته چنین اختلالاتی با توجه به حساسیت نسبت به بعضی از مواد غذایی متفاوت است.

برخی افراد معتقدند که ماهی هضم دشواری دارد و موجب اختلالات گوارشی می شود . این باور به هیچ وجه درست نیست. زیرا ماهی جزو موادی با هضم آسان بوده و از این رو مصرف آن برای افرادی که دستگاه گوارش حساس دارند و یا مبتلا به ناراحتی های گوارشی هستند توصیه می شود . پروتئین ، چربی و سایر مواد مغذی موجود در ماهی به گونه ای است که هضم آنها به آسانی انجام شده و

به گونه ای است که هضم آنها به آسانی انجام شده و



۱۷) اسفالت خیابان پروین اعصامی به طول ۶۰/۴۸۱ متر و عرض ۱۷/۶ متر و جدولکشی به طول ۹۹۰ متر و رنگ آمیزی جادول
(۱۸) آبیاری قطره ای به طول حدود ۵ کیلومتر و کاشت نهال در طرف خیابان شهید بهشتی
مراسم زئیف
زئیف مراسمی است که به منظور خوشحالی و نشاط آن را اجرا می کنند . این مراسم در عروسی ها و شادمانی در شهر بندرکنگ برگزار می شود.
اشعاری
که که در زئیف خوانده می شود ملوء از ذکر و ستایش خداوند و نعمت حضرت رسول اکرم (ص) می باشد.
به ارزش ۷۷۷/۲۷۷/۵۰۰ ریال جدولکشی و اسفالت

دست دشمنان و نااهلان نیافتد.
بزرگمردان و جاوید اثرانی که دلبرانه دل به دریای بلا زنند و هیبت تو خالی آمریکا و ناواهیاش را به هیچ انگاشتند و مردانه در سالا‌های دفاع مقدس جنگیدند، مردان و زنان صبور و بی توقع هرمز، همی نمی خواهند جز لطف و محبت و نظر التفاتی که آنان را دریابد و به خواسته های مشروع و ابتدایی شان ارج نهد.

ایک جزیره زیبای هرمز در دل آبهای نیلگون و گرم خلیج فارس منتظر مهربانانی است که قدرش را بدانند و بر دل دریایی و کوچکش مرهمی نهند.
هرمز و توانمندی هایش منتظر است تا قابلیت های خود را نشان دهد و گردشگران و علاقمندان به طبیعت و



خواص ماهی ، میگو و اثرات امگا-۳

ایجاد نفخ و ناراحتی گوارشی نمی کنند ، مگر آن که ماهی را به صورت سایر مواد سرخ کرده مصرف کنیم آن هم به گونه ای که به مدت طولانی در روغن زباد سرخ کنیم که دراین صورت ماهی هم مانند سایر مواد سرخ کرده به سختی هضم خواهد شد و اینجاست که حتی ممکن است در دستگاه گوارش ایجاد ناراحتی و سنگینی کند.

یکی دیگر از باورهای غلطی که مانع از مصرف ماهی می شود این است که برخی از افراد معتقدند ماهی فسادپذیر است و به آسانی آلوده می شود بنابراین مصرف آن ممکن است انسان را بیمار کند . حال آن که مواد غذایی چنانچه در شرایط نامساعد قرار گیرند آلوده و فاسد می شوند و مصرف آنها انسان را بیمار می کند که ماهی هم مانند سایر مواد خوراکی از این قاعده مستثنی نیست .

بنابراین به هنگام خرید ماهی کافی است که نهایت دقت را بکنیم تا ماهی سالم و تازه را انتخاب کرده و از خواص تغذیه ای آن بیشترین بهره را ببریم. همچنین در نگهداری ماهی نیز نکات بهداشتی را رعایت کنیم تا از فساد و آلودگی آن پیشگیری کنیم. از عوامل دیگری که در این مورد موثر است تحمل نکردن بوی ماهی هاست. بعضی از افراد بوی ماهی را دوست ندارند و از استنشام آن دچار ناراحتی می شوند. برای چاره ی این امر می توان قبل از طبخ ، آن را به خوبی شست و شو داد و تمیز کرد و به هنگام طبخ از مواد معطری مانند پودر آویشن و یا سبزیجات دیگری مانند مرزه، ترخون ، ریحان و نعناع و امثال آن استفاده کرد.

از عوامل دیگر عدم مصرف ماهی در جامعه ناکافی بودن صنایع پسین و صنایع فرآوری ماهی در کشور است. یکی از مشکلاتی که مردم و خانوارها درمصرف ماهی با آن مواجه هستند ، مشکل پاکیزه کردن و آماده طبخ کردن ماهی هاست . با پدیدایش صنایع پسین، می توان ماهی و دیگر محصولات آبزی را به صورت فیله یا مشقات مثل درآورد و در اختیار مصرف کنندگان قرار داد.

البته با این صنایع اقداماتی نیز جهت بوی نامطبوع ماهی می توان انجام داد . بدین ترتیب با افزایش امکانات تهیه ماهی سالم می توان مصرف آن را در جامعه بیشتر نمود چرا که مردم همان طور که گفته شد یکی از نگرانی هایشان نداشتن اطمینان از سلامت کافی این محصولات است.

ناکافی بودن مراکز عرضه ی ماهیهای سالم مناسب، دارای بسته بندی های بهداشتی منجمد و یا ماهی تازه نیزاز دیگر عوامل عدم مصرف ماهی است.
مساله دیگر توجه نکردن به انواع طبخ ماهی است . متأسفانه برای طبخ ماهی، تنها روش معمول در میان مردم ، سرخ کردن است که در صورت عدم استفاده از غذاهای سرخ کرده ماهی و آبزیان را از سبذ غذایی خانوار حذف خواهند کرد.

به گونه ای است که هضم آنها به آسانی انجام شده و

گروه زئیف در هنگام اجرای مراسم در دو ردیف قرار می گیرند و گروه موسیقی در وسط میدان حضور دارند.

آنچه در مورد جنبه ی نمایشی مراسم زئیف قابل بحث است حرکات موزون بدن، رقص همراه با خیزران گروه اجرا کننده، خواندن اشعار زئیف به زبان سواحلی و عربی و همچنین پایکوبی گروه موسیقی به همراه دهل، داهیره ، کسرو شلنج است.

موسیقی سنتی

عود یکی از سازهایی است که در موسیقی سنتی بندرکنگ مورد استفاده قرار می گیرد.

صنایع دستی

ساخت و تعمیر لنج های کوچک چوبی –بادگیر و ... یکی دیگر از حرفه های مردم شهر بندرکنگ می باشد که در اندازه های متفاوت ترینین و دکور منازل مورد استفاده قرار می گردد.

صنایع لنج سازی

سوزن دوزی و پولک دوزی یکی دیگر از صنایع دستی خانم های شهر بندرکنگ بوده که بیشتر برای تزئین وسایل برای مراسم عروسی ، روبالشتی ، روپشتی ، شلوار و پیراهن و ... از آنها استفاده می کنند.

صنایع لنج سازی
مردم بندر کهنسال و قدیمی کنگ ، مثل همه ی ساحل نشینان به اقتضای همجواری با دریا اکثرا دریانورد هستند و کار عمده آنها لنج سازی، ماهیگیری، توربافی ، دریانوردی و مسافرت به کشورهای حوزه خلیج فارس و سرزمین های دور و نزدیک مانند پاکستان ، هندوستان ، آفریقا و دریای سرخ بوده و هست.
کشتی سازی در بندرکنگ سابقه تاریخی دارد و شاید از زمانی که هسته ی مرکزی این شهر تشکیل شد صنعت و هنر کشتی سازی با آن زاده شد.

محیط زیست را به سوی خود فرا می خواند.
جزیره زیبایی که بهشت زمین شناسان است و ایکد در خاموشی و بی خبری به سر می برد . چه زیباست روزی که شاهد چمن و جوش و تلاش مضاعف ساکنان مهربان این جزیره زیبا و بکر باشیم ، چه زیباست زمانی که جوانان برومند این بار را بر فراز تله های رفیع موفقیت و افتخارآفرینی ببینیم و این هم میسر نمی شود مگر با دریافتن مردمان خونگرم و هرمزو خواسته هایشان.

هرمز و جاذبه هایش هر رهگذری را به خود جذب می کند و بیننده مسحور و زیبایی حیرت انگیز و منحصر به فرد این خطه خالق یکتا را شاکر است که این همه زیبایی و تنوع را یکجا گرد آورده است.
دمی با مردمان خونگرم و به جوش هرمز نشین و از حدیث تنهایی شان شنیدن ، شنونده را بر سر شوق می آورد و کمی هم متأثر و ناراحت ، چرا که سفره ای پربرکت پهن است اما وسیله استفاده مهیا نیست.

مردان هرمز با انرژی و مدانه در پی کسب کار حلال هستند و این جزیره خلوت ، کمتر امکان تلاش و کسب درآمد دارد.

دیگر غروب شده و خورشید کبودرنگ در افق گم می شود ، وقت برگشتن است اما هنوز صدای مردمان مهربان در گوشه‌ایم پیچیده که هر کدام فقط یک خواسته مشترک داشتند : ما را فراموش نکنید ، هرمز دیار مردانگی ها و جان نثاری هاست .

قایق، زوزه کشان دل موج های خروشان و کف کرده را می شکافد ، ساحل بندرعباس با ساختمانهای شبک نمایان می شود و اولین چیزی که در ذهن می رساند مقایسه این دو و امکاناتش است و فاصله ۱۵ دقیقه ای بندرعباس تا هرمز و مردمان مهربان، صمیمی و کم توقع آن .



رسول خدا(ص):

بهترین ازدواج ، آسانترین آن است

محدثی بی حوائلی ستم سیرت حق