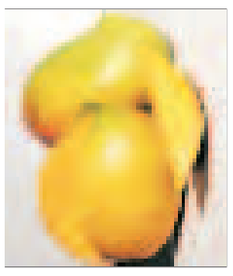
چه بخوریم ؟

## خواص انبه



■ انبه خوب ، پوست یکنواختی دارد و معمولا نرم است و اگر لکه‌های سبز تیره روی آن باشد، به این معنا است که هنوز نرسیده است . این میوه شکل عجیبی دارد و عطر زیاد از حدش باعث می شود تا برخی افراد حتی جرات امتحان کردن آن را نداشته باشند آنها می ترسند حساسیت شان عود کند . انبه جزو اولین میوه‌هایی است که در مناطق گرمسیری و استوایی مورد استفاده انسان قرار گرفته است. هیچ می دانید زادگاه این میوه به کجا بازمی گردد؟ به دامنه کوه‌های هیمالیا در کشور هند و برمه. بیش از ٤ هزار سال پیش درخت همیشه سبز این میوه در این منطقه پیدا شده و کم کم میوه اش به سایر کشورها معرفی شده است.

جالب است بدانید که ٤٠ تا ٦٠ عدد از این درختان هنوز در این نواحی باقی مانده‌اند و جالب تر اینکه انبه‌های زمان قدیم به خوشمزگی انبه‌های امروزی نبوده‌اند زیرا بافت فیبری آنها بیشتر بوده است. به این میوه در زبان فارسی انبه می گفته‌اند و امروز نیز به همین نام شهرت دارد و نام انگلیسی انبه مانگو است .

از آنجا که هند زادگاه این میوه به حساب می آید در آیین هند و آن را غذای خدایان می دانستند و نام مانگو از کلمه مانکای گرفته شده است که بعدها پرتغالی ها آن را به مانگا تغییر داده و بعد از سال‌ها به این نام امروزی شهرت یافته است به طوری که این روزها به عنوان یک میوه با ارزش تغذیه‌ای فراوان مورد استفاده قرار گرفته است و به عنوان منبع ویتامین C ، بتا کاروتن و پتاسیم به حساب می آید .

بهترین نوع انبه به نام آلپونسو در هند کشت می شود که به شاه انبه شهرت دارد. به علاوه در کشور خودمان نیز این میوه کشت می شود و استان هرمزگان و به خصوص شهرستان‌های میناب و رودان از جمله مناطق کشت این میوه به حساب می آیند و باغات این میوه در این شهرستان‌ها به چشم می خورند .

### ● کاهنده فشار خون

این میوه از منابع بسیار خون پتاسیم به حساب می آید به طوری که مصرف آن به افراد مبتلا به فشار خون توصیه می شود. جالب است بدانید که هر انبه کامل که ٦٤٠ گرم وزن دارد تامین کننده ٣٣ درصد از نیاز افراد بزرگسال به پتاسیم است و مصرف هر روز این میوه به کاهش فشار خون افراد مبتلا به فشار خون بالا بسیار کمک می کند. جالب است بدانید مطالعات نشان داده‌اند، دریافت روزانه ٢٣٠٠ تا ٣١٠٠ میلی گرم از این ماده مغذی در یک روز توانسته است فشار خون افراد را به میزان ٢٥ درصد کاهش دهد و مرگ و میر ناشی از فشار خون بالا را کنترل کند .

این میوه اندیس گلایسمی بالایی نیز دارد یعنی وقتی مصرف می شود قند خون به یکباره افزایش پیدا می کند و موجب ترشح هورمون انسولین می شود. با ترشح این هورمون قند به داخل سلول‌ها روان شده و دوباره افت پیدا می کند به این دلیل فرد دوباره احساس گرسنگی می کند و همین موضوع موجب زود به زود گرسنه شدن فرد و پرخوری او می شود.

# کارآمدی روشهای نوین آبیاری در مقابله با خشکسالی

**گزارش حاضر نگاهی دارد به دیدگاه های کارشناسی معاون سابق صنایع و امور زیربنایی وزارت جهاد کشاورزی که پیرامون کارآمدی روشهای نوین آبیاری در مقابله با پدیده خشکسالی ارائه شده است . نکاتی جالب توجه و راهبردی که برای مقابله با این پدیده در بخش کشاورزی ،بسیار ضروری است . باهم می خوانیم.**

معاون سابق صنایع و امور زیربنایی وزارت جهاد کشاورزی بر لزوم استفاده از روش های نوین آبیاری برای مقابله با خشکسالی در کشور ، تاکید کرد .

دکتر فرید اجلالی با بیان آنکه پدیده تغییرات آب و هوایی، امری طبیعی است، خشکسالی در کشور را ناشی از این پدیده دانست و گفت: برای مقابله اصولی با این پدیده، باید اعتبارات خشکسالی در جهت اجرای امور زیربنایی و نه صرفا هزینه‌های جاری سرمایه گذاری شود . به گفته وی ، پدیده خشکسالی عبارت است از کاهش بارندگی در یک دوره زمانی نسبت به میانگین بارندگی ٣٠ساله .

این مقام مسئول افزود: کاهش میزان بارندگی در برخی مناطق کشور تا ٦٥ درصد در سنوات گذشته نیز گزارش شده ،در حالی که سال گذشته میزان بارندگی در استان خشکی نظیر سیستان و بلوچستان نسبت به متوسط ثبت شده در کشور حدود ١٧درصد افزایش یافته است.

وی کاهش و یا افزایش بارندگی در یک منطقه را یک پدیده کاملا طبیعی و دایمی دانست و اظهار داشت: حتی در کشورهای اروپایی نظیر انگلیس، آلمان، اسپانیا و فرانسه که از بارندگی مناسبی برخوردار بوده و دارای کشاورزی دیم هستند، این پدیده رخ می دهد .

اجلالی گفت: در این کشورها با ایجاد شبکه‌های آب و دستگاه‌های آبیاری نوین، هر چند سال یک بار از آبیاری تکمیلی در مزارع دیم برای مقابله با کاهش میزان بارندگی استفاده می شود .

معاون سابق وزارت جهاد کشاورزی افزود: ایران در ردیف چند کشور نخست جهان قرار دارد که از بیشترین میزان اراضی فاریاب یا تحت آبیاری برخوردار است و حدود ٨٩ درصد زمین‌های ما تحت پوشش آبیاری قرار می گیرد .

وی با بیان آنکه از ٨٦ میلیارد متر مکعب آب مصرفی در بخش کشاورزی، حدود ٤٥ میلیارد مترمکعب آن از طریق چاه‌ها، ١٨میلیارد مترمکعب از طریق چشمه ها، هشت میلیارد متر مکعب از طریق قنات و ١٥میلیارد مترمکعب از طریق آب‌های سطحی تامین می شود .

وی تصریح کرد: این امر بیانگر آن است که عمده مصارف کشاورزی از منابع آب‌های زیرزمینی تامین می شود و مردم به دلیل فقدان مدیریت جامع در بخش کلان آب کشور، به استفاده بیشتر از این منابع روی آورده اند.

اجلالی افزود: این امر سبب شده است در حدود ٢٠٠ دشت از ٨٠٠ دشت مورد استفاده در بخش کشاورزی، سفره‌های آب زیر زمینی به افت کمی و کیفی و افزایش درجه شوری دچار شوند.

به گفته وی، این در شرایطی است که بیشترین میزان سرمایه گذاری بخش آب در برنامه‌های اول تا چهارم توسعه کشور،در حوزه آب‌های سطحی صورت گرفته و کمتر به منابع آب‌های زیرزمینی توجه شده است .

این مقام مسئول همچنین با اشاره به شرایط نامساعد اقلیمی در ایران، گفت: از لحاظ زمانی، ٧٥درصد بارندگی‌ها در کشور در فصل غیر آبیاری و از لحاظ مکانی نیز ٧٥درصد بارندگی‌ها در ٢٥درصد سرزمین اتفاق می افتد .

معاون سابق صنایع و امور زیربنایی وزارت جهاد کشاورزی اظهار داشت: با توجه به تنوع اقلیمی کشور و تجارب ارزشمند در مناطق مرکزی کشور در جهت مدیریت آب، توانایی‌های بسیاری برای مدیریت جدید و نوآوری در مدیریت جامع، یکپارچه و به هم پیوسته منابع آب در کشور وجود دارد که باید در جهت استفاده بهینه از منابع و افزایش بازده آب مورد استفاده قرار گیرد .

وی افزود: به طور کلی توصیه ما توجه بیشتر به سرمایه‌گذاری در بخش آب های زیرزمینی شامل چاه، چشمه و قنات، جهت جلوگیری مصرف در بخش کشاورزی برای آب‌های سطحی به ویژه در حوزه‌های کرخه، دز و کارون و نیز توجه به روش‌های مختلف صرفه جویی آب در بخش کشاورزی شامل اجرای شبکه های لوله گذاری، طرح های کوچک تامین آب، سامانه‌های آبیاری قطره‌ای و بارانی، پوشش انهار سنتی ، تجهیز و نوسازی اراضی شامل یکپارچه‌سازی قطعات کوچک زراعی و تسطیح آنها است .

اجلالی تصریح کرد: چنانچه از سامانه‌های آبیاری نوین، لوله گذاری، پوشش انهار سنتی و ... استفاده شود، می توانیم متوسط بازده آب را از ٤٠درصد کنونی به حدود ٦٥تا ٧٠درصد افزایش دهیم ، ضمن آنکه با یک درصد صرفه جویی در آب بخش کشاورزی، ٨٦٠میلیون متر مکعب آب را می توان به صورت بلند مدت و بدون هیچگونه آثار زیست محیطی مخرب و یا آثار اجتماعی ناشی از جابجایی حقابه‌ها در سدهای احداثی و یا حتی آسیب رساندن به حقابه‌های تالاب‌های مهم کشور صرفه جویی کرد .

معاون سابق صنایع و امور زیربنایی وزارت جهاد کشاورزی در ادامه با اشاره به نوآوری‌های دولت در جهت اصلاح مدیریت به هم پیوسته منابع آبی کشور، گفت: در این خصوص با توجه به تصویب ماده ١١قانون تشکیل وزارت جهاد کشاورزی در بهمن ماه سال ،٧٩ کمیته سه نفره تخصیص آب در استان‌ها به نام کمیته ماده ١١با حضور نماینده وزارت نیرو (رییس سازمان آب منطقه ای)، نماینده وزارت جهاد کشاورزی (رییس سازمان جهاد کشاورزی) و معاونت برنامه ریزی استانداری تشکیل و مدیریت به هم پیوسته آب اعمال شد .

وی از این طرح به عنوان مدیریت به هم پیوسته از جالیز تا آبخیز یاد کرد و افزود: آیین نامه اجرایی این طرح اسفند ماه ٨٦در کمیته امور زیربنایی دولت تصویب و برای اجرا ابلاغ شده است .

**توانایی های بسیاری برای مدیریت جدید و نوآوری در مدیریت جامع، یکپارچه و به هم پیوسته منابع آب در کشور وجود دارد که باید در جهت استفاده بهینه از منابع و افزایش بازده آب مورد استفاده قرار گیرد**

اجلالی، نوآوری دوم دولت در این بخش را جایگزینی مدیریت تقاضا در آب های سطحی به جای مدیریت عرضه دانست و گفت: با توافق معاونت امور آب وزارت نیرو و معاونت صنایع و امور زیربنایی وزارت جهاد کشاورزی، مقرر شد که مدیریت تقاضا در مصرف آب کشاورزی صورت گیرد .

به این مفهوم که آب به صورت حجمی در زمان مورد نیاز بخش کشاورزی در اختیار این بخش قرار گیرد که این امر می تواند بازده آبیاری در بخش آب‌های سطحی را به شدت افزایش دهد .

وی سپس با بیان آنکه اولویت دادن به فعالیت‌های داخل مزرعه باید مورد اهتمام تمام مسئولان اجرایی و نیز نمایندگان مجلس قرار گیرد، افزود: ارزیابی اقتصادی که از عملیات داخل مزرعه در جریان سفر استانی ریاست جمهوری به خراسان رضوی صورت گرفته است، نشان می دهد برای تامین و صرفه جویی حدود یک میلیارد متر مکعب آب، به حدود یک میلیارد دلار بودجه نیاز است که اجرای شبکه‌های لوله گذاری با ١٩٣ریال هزینه به ازای هر متر مکعب صرفه جویی در آب، ارزانترین و موثرترین راه مقابله با کم آبی در این استان به شمار می رود .

### با یک نیت پاک به یک دریا مهربانی وصل شویم ؛

# اینجا خورشید پایان فرصت سایه هاست

زهرا بیگلری

اینجا برهوت افکار سر شده و تفکرات معطل مانده ای است که بر سر دو راهی ماندن ورفتن رو به آسمان سخاوت من و تو ، از خورشید "مهر " می سرایند . اینجا خورشید پایان فرصت سایه هاست ...نگاه تیز تیغهایش بر پلک ها مان سنگینی می کند ! چشمهایت را که باز کنی ، می بینی ؛ روشنایی خیره کننده ای تمام فضای این برهوت را فرا گرفته در حالیکه مشت سایه ها را باز می کند و به رهگذرانش می گوید :صبح بخیر زندگی ... ! اما هیچ رهگذری طعمش را نمی داند ! تنها به گرمای سوزانش اکتفا می کند و نوازش رنگ پریده تیز تیغها ...

اینجا ...نام دیگرش را بخاطر بسپار "مرکز نگهداری بیماران مزمن" ایسین ،جنب پاسگاه انتظامی تی سی مردان – پیاده که می شویم با راهنمایی "اکرم محمدی پور " مدیر مرکز ،به سمت بخش یک این مرکز روانه می شویم . وارد که می شویم کریدوری خلاصه شده به سه اتاق منتهی می شود ،دست چپ اتاقی بزرگ و آذین شده به هنر معرق کاری دستانی که آثار ذکاوت بر جای جایشان چنگ انداخته؛کشتی ،نخل ،قاب و ... همه اینها تراوش ذره ذره استعدادهای به خواب رفته است ، سرشده که نفسهایشان به شماره افتاده ، شمارش ماندگار... !

اما وسط اتاق کنار میز معرق کاری ، کالبدی را می بینیم که بر بومی از زندگی می نوازد ، به رنگ سبز ،کاجهای بلندی که گویی قصد دارد تمام آسمان خوشبختی خود رابه آغوش بکشد . نگاهمان خیره مانده ! انگار که با نگاه ماتش گره خورده باشد . از نگاهش سکوتی به رنگ جیغ آویز شده ، با ناگفته هایش به تمام نا پرسیده هامان پاسخ می دهد ! این را با هر بار چرخاندن سرش و به حراج گذاشتن نگاهش می شد فهمید ... اورا با رویایش (زندگی) تنها می گذاریم به اتاق بعدی می رویم ...شلوغ و پر همهمه با سرهای تراشیده ، کوتاه و بلند، خوشحال ومات ،برای خود جشنی کوچک ترتیب داده اند ، سرخوش و شاد با خنده های هیستریکی و نوروتیکی ، رقص و پایکوبی برای فخر فروختن به خوشبختی گذشته شان !

زوال در گوشه گوشه ی اتاق لنگر انداخته ،دریای رخوت و تعلل بیرحمانه بر افکارخاموش می تازد ،این حکایت دردهای خاموش است ! !

اینجا٧٠ بیمار مزمن روانی مرد (٢٥ سال به بالا) درسه بخش نگهداری می شوند. برخی ها سلولهای خاکستری شان از بین رفته که مدت زمان ٢٠ ساله ای برای ترمیم آنها لازم است ! بیماران پیوسته روانی که ادامه زندگی شان مستلزم مصرف داروست و درصورت عدم مصرف ،پرخاشگر و گاهی هم غیر قابل کنترل می شوند این را خانم محمدی پور می گوید .

بوی زمخت و نچسب درد تنهایی می آید ، درد خواستن و نتوانستن، درد ما نمی توانیم ... ! از اتاق بیرون می رویم اما این درد ها بر پاهایمان زنجیر شده اند انگار که بخواهند به کلبه رویاهاشان سرک بکشیم . احساس می کنم بوی این درد ها خفه ام می کند ، افکارم را به بیرون پرت می کنم تا رها شوم ! ! بگذار تصور کنم این تنها بوی درد هاست نه بوی زهم ذهنهای بیمارشان !

"این مرکز متکی به بخش خصوصی و تحت نظارت سازمان بهزیستی استان است با بیماران مزمن روانی از نوع هیستریکی،نوروتیکی سایکوز، روان پریش و ...بیمارانی که امیدی به درمان قطعی و دائمی آنها نیست ودرمان موقت شان نیازمند استفاده به موقع داروست ! " عباس صالحی" کار شناس امور توانبخشی بیماران روانی مزمن سازمان بهزیستی هرمزگان در ادامه صحبتش از مشکلات مرکز می گوید : "بخش خصوصی بودجه کمی را به ما اختصاص داده حتی امسال نسبت به سال گذشته بودجه ی کمتر به مرکز اختصاص داده شده است . عدم حمایت خانواده ها بدلیل ضعف مالی و عدم همکاری آنان در زمینه مصرف بموقع دارو به برخی بیماران که به منزل شان برگشتند ، بر حجم بیشتر مشکلات ما می افزاید .به طرف بخش سوم – تخت ها با فاصله های نیم متری و به هم چسبیده اند ،این فاصله ها استاندار نیستند ، "صالحی" می گوید : اینجا بیمارانی هستند که روبه بهبودند امابدلیل عدم حمایت خانواد ها (عدم نظارت بر مصرف بموقع داروی بیمار ) و یا نداشتن خانواده همچنان در این بخش بسر می برند . ظاهرا چاره ای نیست !جز یاری دستان سبز شما خیرین ! !

– بعضی هاشان وانمود می کنند که چقدر با تو صمیمی اند و برخی دیگر هم تفکرات شان به طرفت سر می خورند اما تو چیزی نمی فهمی و تنها ذرات تاریکی است که به سویت پرت می شوند ! از این بخش خارج می شویم ،روبرو با طی فاصله چند متری و دیدن تنها چند درخت سرسخت که همچنان سبزمانده اند ، سالن غذاخوری و آشپزخانه را می بینی . بوی تند غذا در این فاصله چند متری موج می زند ،آشپزخانه ی ظاهراً مرتبی است ،میز و صندلی های سفید که با بشقابهای میوه (موز و انار) تزئین شده اند . در آشپزخانه یکی ازهمان بخش سومی ها مشغول طی کشیدن است .سمت راست، مرغ های سرخ شده با دیگ برنجی که درحال دم کشیدن است ، "بیشتر کمکهای خیرین دربخش تامین مواد غذایی است" مدیر مرکز این را می گوید . روبروخانمی با روپوش سفیدش ، درحالیکه لبخندی بر لب دارد پاسخ سلام ما را می دهد ،ظاهرا" کارآشپزی با ایشان است .

–چند ساله که اینجا کار می کنید ؟از خانم محمدی پور می پرسم.

"٥ سالی می شود"

– ساکن اینجا هستید ؟" نه از خود بندر می یام "– سخت نیست ؟" خوب چرا؛ اما عادت کردیم ، از ٢٢ نفر پرسنل فقط دو نفرشان ساکن ایسین اند بقیه همه ساکن بندرعباس اند . ازآشپزخانه بیرون می زنیم ، انگار که این خورشید با ما سر جنگ داشته باشد آنقدر تیز وبرنده بر سر ماخیره شده که حتی از پشت عینکهای تاریک نگاهمان هم دیدن را برایمان سخت کرده ، تا چشم کار می کند فضاست و فضا ، فضایی به رنگ خاک و از خاک .سمت چپ ،زمین والیبال است که گویی ماهاهست صدا ی خنده ها شادی هیچ کدام از رهگذران این مرکز را نشنیده ، بی سایه بان وسوزان . درکش سخت نیست فضایی به مساحت سه هزار متر مربع که تنها چند ردیف صندلی به رنگ خاکستری سکوت و جدولهایی به شکل نیم دایره از دور خود نمایی می کنند.

– چه فعالیتها و سرگرمیهایی برای بیماران این مرکز تدارک دیده اید ؟ ما می پرسیم.

خانم محمدی پور می گوید : فعالیتهای ورزشی مثل فوتبال ،والیبال و تنیس برایشان داریم اما متاسفانه تابستانها به دلیل هوای گرم عملا ارائه این فعالیت ها مختل می شود .مشکلات کمبود آب در ایسین و درنتیجه ، عدم امکان راه اندازی فضای سبز (که این اقدام از سه سال پیش راکد مانده )، کمبود سالن ورزشی سرپوشیده به عنوان مشکلات اساسی این مرکز می باشند که ما را در ارائه فعالیتهای ورزشی به مددجوهامان ناتوان ساخته و این مشکلات نیازمند تخصیص بودجه و کمکهای خیرین است ! البته درخصوص سرگرمی، درحال حاضر تنها آموزش معرق کاری و نقاشی برای آنان داریم البته تصمیم داریم که آموزش قالیبافی را نیز آغاز کنیم اما متاسفانه بدلیل عدم توانایی مالی لازم (سه میلیون تومان ) هنوز موفق نشدیم تا تصمیم خود را محقق سازیم !

به طرف ساختمان اداری مرکز– اتاق مدیریت سمت راست و اتاق پرستاری سمت چپ ،آقای "عالی زاده" پرستار بیمارستان خاتم الانبیاء ،٥–٤ سالی می شود یک روز در میان اینجا کار می کند.

**...و من امروز خورشیدی شدم و به او پیوستم با یک تصمیم که از مهر بنویسم و بگویم و باز هم می نویسم وحالا این بار تو بگو دوست خورشیدی ام .. . اینجا تشنه ی مهربانی توست !! با یک قصد ، یک نیت پاک به یک دریا مهربانی وصل شو، برای تقدیم قطره ای از مهربانیت به تشنگان این مرکز ...**

خودش که می گوید از کارش راضی است درحالیکه لبخند بر لب دارد. اتاق مدیریت با دیوارهایی درحصار قاب عکسهای رهگذرانی است که خاطرات لحظه ی باهم بودنشان بی امان ، نگاههای کنجکاو ما را صدا می زند !

این مرکز ٢٢ نفر پرسنل دارد و کادر پزشکی آن شامل ٢ پرستار ( در دو شیفت ) ،یک مددکار ،شش مددیار ،یک روانشناس جهت مشاوره (یک روز در هفته ) ودو پزشک عمومی که هفته ای سه روز به مرکز سر می زنند.

"صالحی" کارشناس روانشناسی در ادامه صحبتهای خانم محمدی پور می گوید : متاسفانه با توجه به اهمیت بهداشت روانی فرد و تاثیر آن بر روی اجتماع ، هیچگونه حمایتی را در این رابطه از سوی جامعه شاهد نیستیم !

جدی نگرفتن بیماریهای روانی چون ترس ، و سواس، افسردگی و تبدیل آن به بیماریهای مزمن روانی از جمله پیامدهای عدم حمایت و تبدیل زندگی سنتی به زندگی ماشینی و معلق است . البته ناگفته نماند که برخی از این بیماران به دلایل ارثی ، تصادفات ،تغییرات هورمونی و ... دچار بیماریهای مزمن می شوند !

به گفته مدیر مرکز ،سرانه هر نفر از بیماران ماهیانه ١٣٧ هزار تومان است که از سوی بهزیستی پرداخت می شود در حالیکه هزینه میانگین نگهداری آنها ٢٥٠ هزار تومان است ! !

"صالحی "درتشریح اقدامات و حمایتهای این مرکز متذکر می شود "حدود ٨٠٠ نفر از بیماران مزمن روانی را شناسایی نمودیم که از این تعداد ،٢٩٠ نفر آنان را درخانواده ها حمایت می کنیم ( با پرداخت ٤٠ –٣٠ هزار تومان جهت هزینه درمان ) ١٥٠ نفرشان نیز تحت پوشش سه تیم مراقبت در منزل این مرکز بوده و مابقی بدلیل نداشتن توان مالی و عدم ظرفیت مرکز قادر به حمایت ازآنان نیستیم؟ !

اینجا تنها مرکز نگه داری بیماران مزمن روانی ( مردان ) است ، نه چندان دور افتاده اما ناشناخته و گمنام در هیاهوی عصر ماشین،حاصل همین عصر ،عجیب است مگر نه ؟ ! !

"درپرونده خورشید نمی خوانیم که یک روز خواب مانده یازمینیان را سر کار گذاشته و نق بزند و به کیش و قشم بتابد و به آستارا و ارومیه نتابد ! نه نمی خوانیم که خورشید ذرات تابیده اش را چرتکه بیندازد ومحاسبه کند یا فخر بفروشد و مغرور شود یا خود را به مریضی بزند ! اما شنید ه ایم که خورشید مدار مدام بخشش و قوت قلب زمین است ، آخر خورشید راستی راستی که خانمه ...و من امروز خورشیدی شدم و به او پیوستم با یک تصمیم که از مهر بنویسم و بگویم و باز هم می نویسم و حالا این بار تو بگو دوست خورشیدی ام .. . اینجا تشنه ی مهربانی توست ! ! با یک قصد ، یک نیت پاک به یک دریا مهربانی وصل شو، برای تقدیم قطره ای از مهربانیت به تشنگان این مرکز...

موقع خداحافظی است ، اکرم محمدی پور با نگاهی پر امید ، ما را برای برگشتنی دوباره بدرقه می کند ، گرمی دستانش مهربانی نگاه پر مهرش را توجیه می کند ! او همان خورشیدی است که راستی را ستی خانمه ! به طرف ماشین حرکت می کنیم ،دستش را بالا می برد و سه کلمه بدرقه راهمان می کند "دست پر بر گردید "در ذهنم تکرار می شود " دست پر بر می گردیم " ... ؟ !

**با شماره حساب ٠١٠١٩٨٧٩٣٩٠٠٩ بانک صادرات شعبه آزادگان ،مرکز بیماران مزمن روانی علی بن ابیطالب ، شما نیز به دوستان خورشید ی ما(خیرین) بپیوندید . این قطره قطره های مهر شما مهر تاییدی است بر مهربانی وتابش جاودانگی دستان خورشید تان ...**

خیاطی کلاسیک
طراحی و دوخت شیک ترین البسه مردانه
( کلی و جزئی )
شلوار
پیراهن | فرم مدارس
کیفیت برتر
واحد پوشاک کلاسیک
آمادگی خود را نسبت به انجام کلیه سفارشات
البسه پرسنلی فنی و اداری از طراحی تا
تهیه پارچه و دوخت اعلام می دارد