فرهنگ آپارتمان نشینی

■ هرگونه کاری به خصوص کارهای ساختمانی که ایجاد صدای ناهنجار می‌نماید، باید با هماهنگی مدیریت ساختمان فقط در ساعت ۸و۳۰ دقیقه تا ۱۳و۳۰ دقیقه و همچنین ۱۵ و ۳۰ دقیقه تا ۱۸ و ۳۰ دقیقه روزهای غیر تعطیل انجام پذیرد.

پارکت‌های چوبی و کف پوش‌های پلاستیکی را فقط می‌توان پولیش نمود و نباید آنها را با سنگ یا سرامیک و دیگرش پوشش‌هایی که صدا را تشدید می‌نمایند، تعویض کرد.

در مواردی که کف آپارتمان سنگ،سرامیک یا چوب باشد و راه رفتن و کشیدن اجسام بر روی آنها در طبقه پایین صداهای ناهنجار ایجاد کند، توصیه می‌شود حداقل ۷۵ درصد کف با قالی یا موکت پوشانده شود.

کف سایی سنگ قسمت‌های اختصاصی باید با اجازه کتبی مالک و مدیریت ساختمان صورت گیرد و هنگامی انجام شود که امکان بازدید ازطبقه زیرین وجود داشته باشد. کلیه مواد حاصله از کف سایی می‌باید به سرعت جمع شود و در محل مناسبی در خارج از ساختمان دفع گردد. مدیران ساختمان باید توجه نمایند که ریختن مواد اسیدی حاصل از کف سایی به داخل فاضلاب ساختمان موجب گرفتگی و فرسایش لوله‌های فاضلاب می‌شود همچنین نفوذ این مواد به سطح زیرین سنگ باعث خوردگی لوله‌های مستقر در کف و ترکیدگی، بخصوص در محل اتصالات می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود هنگام کف سایی و پس از اتمام آن سقف طبقه پایین بازرسی شود.

تا حد امکان می‌باید ساکنین محترم را از کف سایی منصرف نمود و تمیز کاری با روش های دیگر را به آنها توصیه نمود. ضمن اینکه به آنها یادآوری شود که در این مورد جبران زیان‌های احتمالی به طبقه زیرین بر عهده مالک طبقه بالاست.

هر گونه تغییر در نما، سر در یا بالکن‌های اختصاصی ممنوع است مگر با توافق اکثریت مالکین. ساکنین هر واحد مسئول جبران خسارت وارد شده در اثر گرفتگی لوله‌های فاضلاب، سر رفتن آب وان یا سینک می‌باشد.هر گونه تغییر در نما، سر در یا بالکن‌های اختصاصی ممنوع است مگر با توافق اکثریت مالکین.تعمیرات و تغییرات داخلی و خارجی که موجب صدمه به اسکلت ساختمان می‌شود به هیچ وجه مجاز نمی‌باشد.سایر تعمیرات و تغییرات داخلی آپارتمان‌ها و بخش‌های اختصاصی مانند انبار می‌باید با اجازه کتبی مالک و تایید مدیریت ساختمان در حد معقول انجام شود.ساکنین هر واحد مسئول جبران خسارت وارد شده در اثر گرفتگی لوله‌های فاضلاب، سر رفتن آب وان یا سینک می‌باشد.سایبان، نرده حفاظ، بند (برای آویزان نمودن لباس) که از بیرون ساختمان قابل رویت باشند، کولر و وسایل دیگری نباید در بالکن‌ها نصب یا آویزان گردند مگر با اجازه کتبی مدیریت و بر حسب ضرورت.نصب هر گونه آنتن قابل رویت بر روی نما یا در بالکن ساختمان بدون اجازه مدیریت ساختمان قدغن می‌باشد.هیچ گونه وسایل شخصی نباید بیرون از پنجره در پاگردهای عمومی، پاسیو، جلوی درب ورودی آپارتمان، در محوطه و پارکینگ قرار داده شود. به خصوص ساکنین طبقه همکف که معمولا فقط راه به پاسیو دارند.

اتوکشی لباسهای مختلف

لباس های اتو شده و ملحفه های صاف و اتوکشیده هم تمیزتر و زیباتر به نظر می رسند و هم هنگام استفاده احساسی از رضایت و خشنودی را برای شما به ارمغان می آورند. اما اتو کشیدن لباس ها نه تنها کار چندان ساده ای نیست بلکه اگر با رعایت روش صحیح آن انجام نشود مشکل تر شده و نتیجه آن نیز رضایت بخش نخواهد بود. چه بسا بی توجهی در هنگام اتوکاری به سوختن، خراب شدن و در نهایت از بین رفتن و بی استفاده شدن لباس های گاه گرانقیمت نیز منجر شود.در زمان ما اتوکشی به دو روش انجام می شود و با استفاده از اتو پرسی و یا به وسیله اتوهای دستی.

این دو نوع اتو در حقیقت به دو شیوه متفاوت لباس ها را صاف می کنند؛ اولی با پرس کردن و فشردن پارچه آن را صاف می کند و اتوی دستی با کشیده شدن بر روی سطح پارچه چروک های آن را باز می کند . هریک از این دو روش برای انواع خاصی از پارچه ها و لباس ها مناسب تر هستند و برخلاف تصور ما همیشه و برای همه لباس ها یکسان و قابل جایگزینی با یکدیگر نیستند .

گرچه ما اغلب در منزل از اتوهای دستی برای اتو کردن تقریباً تمام لباس ها و انواع پارچه های مختلف استفاده می کنیم. پارچه های ظریف مانند ژرسه ها، لباس های پشمی و همچنین لباس های پیلی دار باید به وسیله اتوی پرسی اتوکشی شوند. اما برای صاف کردن ملحفه ها، پارچه های نخی، پلی استر و ابریشم اتوی دستی مناسب تر است. جدا از نوع اتویی که مورد استفاده قرار می دهید برای رسیدن به نتیجه مطلوب و پیشگیری از آسیب دیدن لباس ها همیشه به خاطر داشته باشید قبل از شروع اتوکشی به اطلاعات درج شده در قسمت داخلی لباس ها که شما را از قابلیت پارچه برای اتوکشی و میزان درجه مناسب آن آگاه می کند توجه کنید و چنانچه استفاده از اتو برای پارچه لباس مجاز باشد درجه اتو را روی میزان ذکر شده تنظیم کنید.

پس از تنظیم درجه اتو به تناسب جنس پارچه لباس رعایت برخی اصول دیگر نیز می تواند در حفظ وضعیت لباس به بهترین شکل و برای مدتی طولانی تر مفید باشد به عنوان مثال هنگام اتو کردن پارچه های تهیه شده از الیاف مصنوعی به ویژه اگر رنگی تیره دارند برای جلوگیری از برق افتادن پارچه آن را از پشت اتو کنید یا یک قطعه پارچه تمیز نخی را روی آن انداخته و سپس اتو بکشید. برای اینکه نقش درزها و جای دوخت زیپ روی پارچه به صورت براق باقی نماند هنگام اتو کشیدن این قسمت ها نیز از یک قطعه پارچه استفاده کنید و اتو را مستقیماً روی لباس نگذارید . اگر پارچه و لباس شما بر اثر اتو کشیدن برق افتاده پارچه نخی مرطوبی را روی قسمت براق شده قرار دهید و اتو بکشید، تا بخار حاصله برق افتادگی را از میان ببرد.

لباس هایی که از پارچه های درشت بافت دوخته شده را نیز همیشه از پشت اتو بزنید. برای اتو کشیدن ملحفه ها و قطعات پارچه ای بزرگ ابتدا آنها را تا بزنید و به صورت یک قطعه کوچک تر چندلا درآورید سپس با باز کردن هر تا یک بخش از آن را اتو کنید. (مانند ورق زدن یک کتاب) هنگام اتو زدن پرده ها یک صندلی در پشت میز اتو قرار دهید و قسمت هایی از پرده را که اتو زده اید روی صندلی بگذارید تا به این ترتیب از افتادن پرده روی زمین و چروک شدن دوباره آن و همچنین سنگینی و کشیده شدن باقی مانده پارچه پرده جلوگیری شود.

برای اتو کردن لباس های ابریشمی ابتدا آنها را کمی با آب مرطوب کنید و سپس از پشت در حالی که یک قطعه پارچه نخی روی آن قرار داده اید اتو بزنید.

برای اتو کردن لباس های پیلی دار مانند دامن پیلی دار ابتدا بخش پیلی دار لباس را به قسمت های حدود ۱۵ سانتی متر تقسیم کنید و پیلی های لباس را در هر ۱۵ سانت مرتب کرده و با اتو پرس یا فشردن اتو دستی روی آن اتو کنید تا سرد شود و سپس ۱۵ سانتی متر دیگر از آن را به همین ترتیب اتو بزنید.

هنگام اتو کشیدن دکمه های پلاستیکی را با قرار دادن یک قاشق مرباخوری روی آنها بپوشانید تا با برخورد اتوی داغ صدمه نبینند.

اگر چیزی مانند پارچه نایلونی بر اثر غفلت به زیر اتو چسبید تا اتو داغ است آن را با یک حوله مرطوب شده با محلول آب و جوش شیرین تمیز کنید و سپس یک دستمال نخی خشک روی آن بکشید.

در آخر لازم است بدانید اگر در سفر هستید و اتو به همراه ندارید می توانید چروک های لباستان را با آویختن آن از یک جالباسی در حمام بخار گرفته باز و صاف کنید و یا اگر قصد ندارید استحمام کنید ودر فضای حمام بخار آب کافی برای این منظور وجود ندارد می توانید با دست به لباستان آب بپاشید و آن را مرطوب کنید تا چروک ها باز شوند سپس با گرفتن هوای داغ سشوار از فاصله مناسب با لباس آن را خشک و برای پوشیدن آماده کنید.

نکات خانه داری

برگر بدون نان

■ اگر از علاقمندان برگر ها هستید اما نباید نان میل کنید، این برگر با طعم استثنایی خود شما را راضی خواهد کرد.

از آنجایی که که این برگر باید هنگام کباب شدن از حرارت یکنواخت بهره مند شود، در ۱۸ دقیقه اول کباب کردن آن، مدام گوشه آن را بلند نکنید .

مواد لازم برای ۶ نفر:

۹۰۰ گرم گوشت چرخ کرده کم چربی
۲۳۰ گرم سوسیس دودی چرخ شده- ۸۵ گرم پنیر پارمسان خرد شده در اندازه ۲.۵ در ۰.۵ سانتیمتر- ۳ یا ٤ ق.چ. فلفل دلمه ای قرمز کباب شده خرد شده به قطعات ۲.۵ سانتی متری
نمک و فلفل-برگ کاهو به مقدار لازم-٦ گوجه فرنگی ریز

روش تهیه:

۱) گوشت چرخ کرده و سوسیس را با دست در کاسه ای بزرگ با هم مخلوط کنید، نگران یکنواخت شدن آن نباشید، چون به تدریج بیشتر مخلوط خواهند شد .

مخلوط گوشت را به ۱۲ کره هم اندازه تقسیم کنید. هر یک از توپهای گوشت را روی کاغذ روغنی پهن کنید تا به شکل دایره ای به قطر ۱۰ و ارتفاع ۱.۵ سانتیمتر درآید .

پنیر و فلفل دلمه ای را بر روی شش تا از برگرها تقسیم کنید و برگرهای ساده را روی آنها قرار دهید. دو لایه برگر را به آرامی روی هم فشار دهیدتا لبه ها بهم بچسبند. نمک و فلفل را روی آنها بپاشید .

۲) برای منقل ذغالی، ذغالها را داخل منقل بچینید، توری یا سینی مخصوص کباب کردن را روی ذغالها قرار داده و با داغ شدن سینی، برگرها را روی آن بچینید، فاصله ذغال تا سینی را طوری تنظیم کنید که برگرها بدون خطر سوختن، به تدریج مغز پخت شوند. پس از گذشت ۱۵ تا ۱۸ دقیقه، آنها را برگردانید .

برای کباب کردن برگرها روی سینی مخصوص گاز(گریل) ، سینی را گرم کنید، حرارت را در درجه متوسط قرار دهید و برگرها را مطابق روش فوق کباب کنید .

۳) برای سرو کردن، هر برگر را در بشقاب جداگانه بین برگهای کاهو قرار داده و یک گوجه فرنگی ریز را با خلال دندان روی ساندویچ قرار دهید .

سوپ ساده

مواد لازم برای چهارنفر

آب مرغ : سه لیوان،زرده تخم مرغ :یک عدد جعفری خردشده : یک قاشق غذا خوری، آبلیمو: یک قاشق غذا خوری،نمک وفلفل : به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا زرده تخم مرغ رابانمک وفلفل خوب بهم می زنیم تا زرده از حالت اولیه خارج شود . بعد آب مرغ را که گرم است آرام آرام روی زرده می ریزیم ومرتب هم می زنیم سپس آب لیمو وجعفری را اضافه می کنیم حال این سوپ آماده است .

دین وغذا

خواص "به" در احادیث

امام علی (ع): پیامبر فرمودند" به "بخورید وبه همدیگر "به" هدیه بدهید،چرا که خوردن "به" نیروی برای قلبی است که ضعیف شده باشد، معده را پاک می کند بر توان دل می افزاید،ترسو را دلیر می کند وفرزندرا نکومی سازد. "به" از جمله نعمت هایی است که ائمه اطهار به آن توجه نموده ودر باب آن احادیثی گفته اند وخواص آن ،مانندسایر میوه هااز دیدگاه مهم علی(ع)به اثبات رسیده است. این میوه دارای مقدار زیادی فیبر غذایی ،پتاسیم ،قند ویتامین C بوده وفاقد چربی است ،یک عدد میوه "به" با وزن ۹۲ گرم ،دارای ۵۲ کیلو کالری انرژی می باشد . بیشترین املاح موجود در "به"، پتاسیم وفسفر و کمترین آنها روی است . بیشترین ویتامین ها در "به" ویتامین C وبعد از آن ویتامین Aمی باشد. "به" رسیده دارای طبیعی معتدل است در حالیکه دانه آن یا همان به دانه طبیعی سرد دارد . این میوه برای درمان بسیاری از بیماریها از جمله عفونت و وورم روده ،اسهال مخصوصا از نوع خونی، سوزش مجاری ادرار، تنگی نفس ،سردردهای مزمن ،التهاب های مزمن، التهاب های مختلف ونیز کاهش خطرات بیماریهای قلبی بخاطر دارا بودن ویتامین C مفید است ،با خوردن "به" عرق بدن خوشبومی شود. خانم های باردار برای جلو گیری از سقط جنین "به" مصرف می کنند ." به" دانه نیز اثرشفا بخشی برای التهاب های دستگاه گوارش ومخاطها، سرفه های خشک ،سینه درد ، تب وگرفتگی صدا دارد ولي مراقب باشید واز جویدن وبلعیدن "به دانه" بپرهیزید زیرا "به دانه" حاوی یک ماده سمی به نام "آمیگدالین" است که تولید اسید سیانیدریک می کند لذا آن را نباید خورد وفقط باید از لعاب آن استفاده کرد.

گفته می شود که بهتراست "به" را ناشتا مصرف کرد. در احادیث به این نکته اشاره شده ودر همین رابطه پیامبر خدا (ص) می فرمایند : ناشتا "به" بخورید چرا که حرارت سینه را از میان می برد.

حرفهای حسابی

◀ هرگاه بتوانیم از نیروی تخیل به همان اندازه استفاده کنیم که از نیروی بصری استفاده می کنیم هر کاری انجام پذیر است .کارهایل رایزنی که کار ، اجرایی می کند ، قابل اعتماد نیست . **ارد بزرگ**

◀ آدم بی مغز و پرگو چون آدم ولخرج و بی سرمایه است . **پاسکال**

◀ بیشترین تأثیر افراد خوب زمانی احساس می شود که از میان ما رفته باشند. امرسون آدمها میوه های درختانی هستند که ریشه ای از دیرینه دارند . **ارد بزرگ**

◀ تاریخ تکرار بی پایان خطاهای زندگی است. **لورنس دورل**

◀ سربر گریبان فرو بر، از دل خویش بپرس آنچه را که می داند. **شکسپیر**

◀ چه بسیار گردن کشانی که به آنی دچار زبونی شدند . **ارد بزرگ**

◀ نشانه مهارت، دانستن بیشترین ها در مورد کوچک ترین ها است . **اچ لاسکی**

◀ اولین گام در راه آگاهی، درک جهل است . **بی پیماستر**

◀ رایزن کسی است که می تواند از درون پیچیده ترین مشکلات ، ساده ترین و بهترین راهها را بیابد . **ارد بزرگ**

◀ خداوندا، نمی توانیم از تو چیزی بخواهیم که تو نیازهای ما را می دانی، پیش از اینکه در ما پدیدار شود . **جبران خلیل جبران**

سونای صورت یادتان نرود

سونای صورت یادتان نرود

برای شادابی پوست ، سونای صورت یادتان نرود بدین شکل است که:

۱-ابتدا پوست صورت را پاک کنید

۲-صورت خود را در حدود ۱۰ سانتی متر بالاتر از بخار یک ظرف آب بگیرید وبا یک حوله سرتان را بپوشانید تابخار خارج نشود.

۳-سعی کنید آرام باشید وبه مدت ۱۰ دقیقه بخور کنید .

۴-پس از بخور زمانی که با دستمال حوله ای نرم ، پوست خود را پاک می کنید میکروب های خارج شده از منافذ پوستی رابه خوبی خواهید دید .

پوست من خشکه ، چه کار کنم؟

آنهایی که پوست خشکی دارند ، باید مراقبت بیشتری از پوست خود داشته باشند ، در واقع :

- هیچ گاه پوست خود را با صابون تمیز نکنید .

- روزی چند بار مقداری آب ولرم به صورت خود بپاشید.

-شب هنگام پس از پاک شدن پوست از مواد آرایشی،به وسیله پنبه وشیر پاکن کن ، مقداری کرم ملایم روی پوست بمالید.دور چشم،مستعد چروک خوردن است، پس حتما از کرم های دور چشم استفاده کنید .

ماسک معجزه گر برای پوست های چرب و جوش دار

اگر پوست شما دائم جوش می زند و چربی اضافه روی آن وجود دارد ، براق است ومنافذ بازی دارد ، با استفاده از ماسک های پیشنهادی پوستتان را به حالت طبیعی بازگردانید واز نتایج آن لذت ببرید .

آب ۲ عدد لیموترش کوچک را با یک قاشق عسل گرم مخلوط کنید.یک قاشق چایخوری گلاب به آن اضافه و پنبه را به آن آغشته کنید پنبه رابه جز دور چشم ولب، به سایر نواحی پوست صورت به ویژه مناطقی که چربی بیشتری روی آنها احساس می کنید ، بمالید وپس از ۲۰ دقیقه صورتتان رابشویید .

اهمیت مراقبت های پیش از بارداری

مهمترین هدف مراقبت پیش از بارداری افزایش بهبود کیفیت زندگی نوزاد وشیر خوار با پیشگیری اولیه است .

بررسی موارد خطر به افزایش بهبود سلامتی فرد ودخالتهای لازم در این دوره صورت می گیرد. برای افزایش اطلاعات وتغییرات رفتاری خانم ها وآقایان در سنین باروری مشاوره قبل ازبارداری ضروری می باشد وموجب می گردد که فرد حاملگی خود را با شرایط بهتری آغاز نماید وخطراتی را که موجب عوارض بد حاملگی می گردد در دوران قبل از بارداری اصلاح نماید در نتیجه مشکلات آینده را برای سلامتی خود وفرزندش کاهش دهد .

بهبود سلامت قبل از بارداری موجب افزایش سلامت در دوران بارداررشده در نتیجه پیش آگهی حاملگی را بهبود می بخشد. عده ای از خانم های در سنین بارداری از بیماریهای مختلف مزمن رنج می برند ونیز در تماس با موادی هستند که می توانند اثرات سوء روی بارداری آنها داشته باشند وموجب سقط، مرگ نوزاد ناهنجاریهای مادرزادی دیگر عوارض شوند.

بیماریهایی مانند آسم، بیماری قلبی ، فشار خون ،دیابت ،اختلالات تیروئید، چاقی یا افزایش وزن،پوسیدگی دندان ودیگر بیماریهای دهان که این موارد منجر به پیدایش عوارض درمادر ونوزاد می گردد .

رفتارهای پرخطرمانندسیگارکشیدن موجب کمبود وزن هنگام تولد می شود ابتلاء به بیماریهای مقاربتی مثل ایدز ومصرف مواد مخدرموجب عوارض سوء حاملگی می گردند.

سلامت دوران قبل از بارداری اهمیت ویژه ای دارد زیرا بسیاری از رفتارها وتماسهایی که منجر به عوارض در تکامل و رشد بعدی جنین می گردد بیشترین اثرات سوء را در اوایل حاملگی می گذارند که قبل از مراجعه برای دریافت مراقبت بارداری است ویا حتی شخص نمی داند که حامله هست.در هفته های اول (۵۲ روز اول بارداری)تماس با الکل، تنباکو ودیگر داروها وعدم دریافت ویتامین های لازم (اسید فولیک)وخطرات محل کار می تواند عوارض سوء روی تکامل جنین و نوزاد وعوارض سوء حاملگی برای مادر بگذارد .

اثرات موثر بسیاری از دخالتها برای کاهش عوارض سوء ثابت شده اند که شامل مصرف اسید فولیک در کاهش نقایص سیستم عصبی کنترل مناسب دیابت، واکسیناسیون برای سرخچه وهپاتیت، ترک سیگار والکل می باشد.ارتباط مستقیمی بین بهداشت دهان مادر وپیش آگهی حاملگی وجود دارد . کرم خوردگی دندانهای مادر موجب افزایش خطر زایمان زودرس وکمبود وزن زمان تولد نوزاد میگردد.

اجراء مراقبت های پیش از بارداری شامل موارد زیر است :

۱ - گرفتن شرح حال : در مورد سابقه بارداری و زایمان قبلی، نسبت خویشاوندی با همسر، بیماری و ناهنجاری ،اختلالات روانی ، رفتارهای پرخطر، اعتیاد، مصرف سیگار، رژیم غذایی خاص

۲ -معاینه بالینی: اندازه گیری قد و وزن، کنترل فشار خون، معاینه دهان ودندان، تیروئید،قلب،ریه،پوست،شکم.

۳- آزمایشات وسونوگرافی: شامل آزمایش خون از نظر کم خونی، دیابت و... ، آزمایش ادرار، پاپ اسمیر وانجام سونوگرافی درصورت نیاز.

۴ - آموزش ومشاوره :شامل آموزش بهداشت فردی ، بهداشت روان ، بهداشت دهان ودندان، تغذیه ،عدم مصرف مواد مخدر، سیگار، توصیه ها و مراقبت های ضروری در صورت داشتن شغل سخت وسنگین، زمان قطع روش پیشگیری از بارداری وزمان مناسب بارداشدن.

۵-تجویز اسید فولیک

۶ - ایمن سازی : تجویز واکسن سرخچه وتوام بزرگسال درصورت نیاز.

بارداری تاثیرات بیماری مادر بر روی حاملگی ونوزاد آینده ونیز تاثیرات حاملگی روی سلامت مادر مورد بحث قرار می گیرد. به علت آنکه ممکن است یک بیماری در طول حاملگی شدت یافته ویا از شدتش کاسته شود. فرد می تواند برای باردار شدن ویا اجتناب ازآن تصمیم بگیرد وبرای حذف ویا کاهش تاثیرات عوامل خطر واجتناب از عوارض سوء حاملگی توصیه ها ومداخلات لازم صورت گیرد .

به عنوان مثال :

- دریافت اسید فولیک برای کاهش نقص های لوله عصبی
- ترک سیگار
- درمان عفونتها(عفونت ادراری ، کلامیدیاهاویادیگر بیماریهای مقاربتی)
- واکسیناسیون سرخچه
- تغییر رژیم غذائی برای کاهش یا افزایش وزن

شرکت کهکشان شبکه

... افتتاح ...
فروشگاه کسری
لوازم آشپزخانه
پلاک ۱۶۱
از مجتمع نیلی طبقه دوم دیدن فرمائید
فروش انواع لوازم آشپزخانه امروز -لوازم برقی- مجیک بوولت ونایسردایسرولوازم های نسوز فر و میکروویو - جهاز عروس داماد
با تخفیف ویژه
۲۲۳۱۶۹۰

UPVC
پنجره دو جداره
۲۵ سال گارانتی پروفیل
درب ضد سرقت
تعویض پنجره های قدیمی
صنایع پنجره هرمزگان
حد فاصل بیمارستان کودکان و شرکت دارو پخش طبقه زیرین -مجتمع میثم
هاشمی ۰۹۱۷۷۶۸۱۸۴۵-۰۹۱۷۱۶۱۲۹۷۸

عکاسی و تصویربرداری دیجیتال
آتلیه کودک ، عروس و داماد
کلیه خدمات توسط مدیر
تخفیف ویژه در شعبه فرهنگ

موبایل برتر

خیابان کلاسیک
دوخت البسه مردانه

سیستم حساب خلیج فارس
انجام امور حسابداری