

آتنا نامه • ATAPIPE

نشریه داخلی هلدینگ خسرو نیکوپلاست

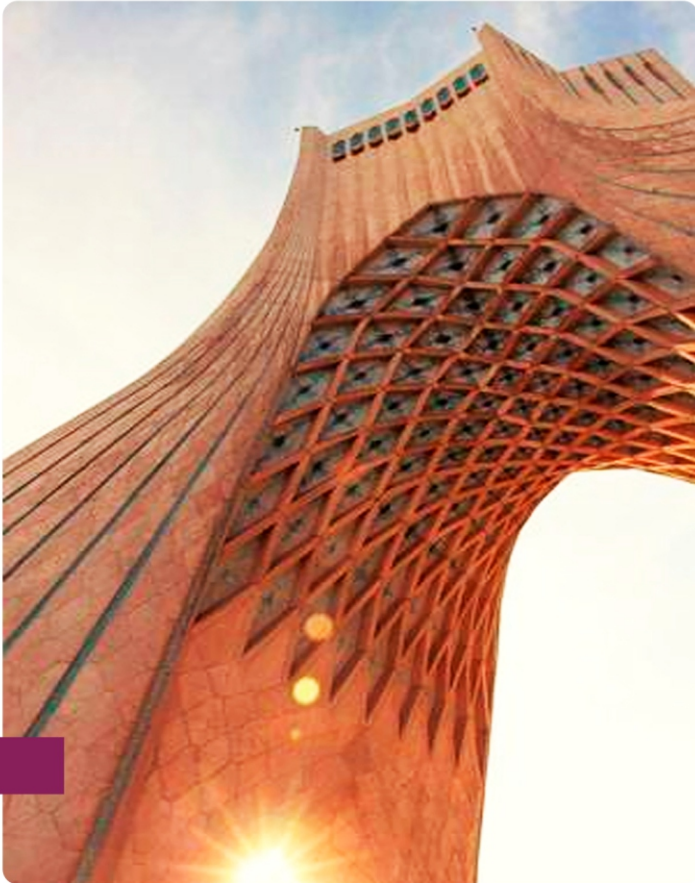
سال سوم ■ شماره شانزدهم ■ فروردین ماه ۱۴۰۵

پایداری روحیه و حفظ ارتباطات موثر در ایام پر استرس جنگ

در شرایط کنونی که کشور عزیزمان با چالش‌های متعددی روبرو است، حفظ آرامش و برقراری ارتباطات موثر، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. جنگ، علاوه بر تهدیدات امنیتی، فشار روانی قابل توجهی بر جامعه وارد می‌سازد. ما به عنوان شهروندان ایرانی، وظیفه داریم ضمن حفظ ثبات روحی خود، به دیگران، به ویژه کودکان، در مواجهه با این شرایط دشوار یاری رسانیم. درک این نکته ضروری است که استرس، واکنشی طبیعی به شرایط دشوار است، اما مدیریت صحیح آن می‌تواند از آسیب‌های روانی و جسمی جلوگیری کند.

ارتباط موثر با دیگران، نقش بسزایی در کاهش استرس و افزایش انعطاف‌پذیری روانی دارد. تحقیقات نشان داده که حمایت اجتماعی قوی، به ما کمک می‌کند تا با چالش‌ها بهتر مقابله کنیم. توصیه می‌شود با اعضای خانواده خود با صمیمیت و همدلی گفتگو کنید، به نگرانی‌هایشان گوش داده و از آن‌ها حمایت کنید. با همکاری نیز فضایی امن و دلنشین ایجاد کنید تا بتوانید با یکدیگر تعامل سازنده داشته باشید. توجه ویژه به کودکان و پاسخگویی به سوالاتشان با صبر و حوصله، به آن‌ها کمک می‌کند تا احساس امنیت و اطمینان بیشتری داشته باشند. فعالیت‌هایی مانند بازی، مطالعه و گذراندن وقت با کیفیت با کودکان، می‌تواند به کاهش اضطراب و افزایش آرامش آن‌ها کمک کند.

در این دوران پر تنش، تمرکز بر مراقبت از خود نیز ضروری است. سعی کنید با ایجاد یک روال منظم، به نیازهای اساسی خود توجه کنید. خواب کافی، تغذیه سالم و فعالیت بدنی منظم، می‌توانند به بهبود خلق و خو و کاهش استرس کمک کنند. همچنین، اختصاص



زمان به فعالیت‌هایی که از آن‌ها لذت می‌برید، مانند گوش دادن به موسیقی، خواندن کتاب یا گذراندن وقت در طبیعت، می‌تواند به آرامش فکری و کاهش اضطراب کمک کند. به یاد داشته باشیم که این روزهای سخت نیز سپری خواهند شد و با حفظ امید و همدلی، می‌توانیم با هم این دوران را با موفقیت پشت سر بگذاریم.

پیام مدیرعامل به مناسبت عید نوروز

نوروز، نور زندگی و رویش جوانه‌های امید ...

سال ۱۴۰۴ در حالی رو به اتمام است که کشور ما در شرایط متفاوتی از دهه‌های گذشته قرار دارد.

ایران عزیزمان درگیر جنگی ناخواسته شده و این موضوع ذهن و قلب همه ما را غمگین و نگران کرده است ...

وقتی برگ‌های تاریخ سترگ این سرزمین را ورق می‌زنیم، به بزرگ‌های فراوانی نظیر آنچه که امروز شاهدش هستیم، می‌رسیم، که اغلب آن‌ها در تلاقی با نوروز رنگ و بوی متفاوتی گرفته‌اند. چرا که نوروز، از هزاران سال قبل برای ایرانیان، تقدس و جایگاه ویژه‌ای داشته و هرچیزی با نوروز همراه شده، دگرگون شده است و جالب اینکه ایرانیان و نیاکان ما، همواره و در هر شرایطی، از قحطی و خشکسالی گرفته تا حمله مغول و جنگ هشت ساله و حتی در ایام بحران سلامت کرونا، نوروز را گرامی داشته‌اند و دلیل آن دمیدن نفس امید و روح زندگی در نوروز است. نوروز نو شدن است و آغازی دیگر با نور و گرمای خورشید، پس از زمستانی سخت!

پس امسال هم گرچه غمگین و نگران هستیم و حتی داغ فراق حاج حسین فرجی عزیز هم بر دل ماست اما بی‌شک سختی‌ها را ورق خواهیم زد و با الهام از نو شدن لباس مادر زمین، ما نیز آرزوی روشنایی و روزهای مملو از آرامش را در دل خود خواهیم پرورد و با امیدواری به استقبال بهار و نوروز باستانی خواهیم رفت.

به امید روزهای روشن، نوروزتان پیروز

محمد فرجی خسروشاهی

مدیرعامل هلدینگ خسرو نیکوپلاست



کتاب زندگی با تمام وجود
برای مطالعه کتاب اسکن کنید

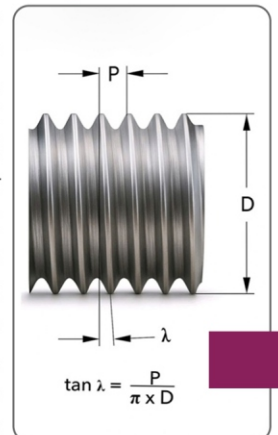
امور مالی، چراغ همیشه روشن سازمان ما



پدر من مدیر مالی یک شرکت بود ... تا جایی که به یاد دارم در تمام سال‌های قبل از بازنشستگی، همیشه دیر از سر کار می‌آمدم! مخصوصاً در تیرماه و ماه‌های پایانی سال و نیمه دوم اسفند ... یکبار از او دلیل این تاخیرها را پرسیدم و پاسخش همراه با یک تصویرسازی جالب بود که هم مرا قانع کرد و هم، موضوع برای همیشه در ذهن و قلبم حک شد: پدرم گفت: اگر در روزهای پایانی سال، به هر سازمان یا شرکتی بعد از پایان ساعت کاری، مثلاً بعد از ساعت پنج عصر رفتی، و دیدی تمام چراغ‌های اتاق‌های آن مجموعه خاموش است، جز یک اتاق، مطمئن باش آنجا اتاق امور مالی است! چون امور مالی، برای اموری چون بستن حساب‌ها، انبارگردانی و همچنین پرداختی‌های پایان سال همکاران، باید تمام وقت و حتی اضافه‌تر از روزهای عادی کار کند. به همین دلیل جا دارد در این روزهای پایانی سال، خسته نباشید ویژه‌ای خدمت همکاران پرتلاش و با دقت امور مالی داشته باشیم.

دنیای پنهان پیچ‌ها: مهندسی پشت یک اتصال ساده

هر روز با پیچ‌ها سر و کار داریم، اما آیا تا به حال به جزئیات پیچیده طراحی آن‌ها فکر کرده‌اید؟ پشت هر پیچ، دنیایی از مهندسی دقیق و محاسبات پیچیده نهفته است که کارکرد بی‌نقص آن را تضمین می‌کند. این طراحی هوشمندانه، چیزی فراتر از یک ماریپیچ ساده است؛ هر منحنی و هر زاویه، با هدفی مشخص طراحی شده تا پیچی تولید شود که هم محکم باشد و هم کارآمد. از نحوه انتقال نیرو گرفته تا مقاومت در برابر فشار و شکست، تمام این موارد توسط مهندسان با در نظر گرفتن پارامترهای کلیدی مانند گام (P) و قطر اصلی (D) محاسبه می‌شود. نتیجه این تلاش، یک ابزار ساده اما حیاتی است که در قلب بسیاری از سازه‌ها و ماشین‌آلات قرار دارد.



اتصالات برنجی: دقت در هر رزوه

در تولید اتصالات برنجی که ما در شرکت خود به آن‌ها می‌پردازیم، این اصول مهندسی اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کنند. اتصالات کوپلی (رزوه‌ای) ما، نقش حیاتی در ایجاد یک اتصال محکم و بدون نشتی ایفا می‌کنند. به همین دلیل، مشخصات رزوه در هر قطعه، متناسب با کاربرد و نوع اتصال، به دقت تعیین و ماشین‌کاری می‌شود. کوچکترین خطایی در گام (P) یا قطر (D) می‌تواند منجر به عدم انطباق، هرز شدن رزوه و در نهایت نشتی یا شکست در سیستم شود. برای اطمینان از کیفیت، مهندسان و کارکنان تولید باید به این جزئیات حساس باشند. این دقت در طراحی و تولید است که محصولات ما را از سایر رقبا متمایز می‌کند و تضمین کننده عملکرد بهینه و طول عمر آن‌ها در سیستم‌های مختلف است.

فراتر از ظاهر: زاویه هلیکس و عملکرد بهینه

یکی از جذاب‌ترین پارامترهای طراحی پیچ، زاویه هلیکس (λ) است که اغلب نادیده گرفته می‌شود. این زاویه، که رابطه مستقیمی با گام و قطر دارد، تعیین می‌کند که نیروی چرخشی یا چه کارایی به نیروی محوری تبدیل شود. به عبارت ساده‌تر، این زاویه نشان می‌دهد که پیچ با هر چرخش، چقدر به جلو حرکت می‌کند. فرمول $\tan(\lambda) = P / (\pi \times D)$ نه تنها یک معادله ریاضی است، بلکه یک اصل بنیادین مهندسی است که طراحان از آن برای اطمینان از درگیری مناسب، بهینه‌سازی مقاومت و جلوگیری از هرز شدن استفاده می‌کنند. در نتیجه، این جزئیات به ظاهر کوچک، تضمین‌کننده عملکردی ایمن و انتقال قدرتی کارآمد در سیستم‌های پیچیده هستند و به ما یادآوری می‌کنند که حتی ساده‌ترین قطعات، داستانی غنی از علم و نوآوری را در خود جای داده‌اند.

مهندس حسن جلالی

مدیر ارشد آتابیپه



سه حادثه در یک ماه !!!

یک- آقای بهزاد اسماعیلی عضو تیم فنی مهندسی شرکت در حین تعمیرات واحد پنج لایه شرکت، روی نردبان رفته بودند و به خاطر روغنی بودن زمین و لیز خوردن نرده بان از ارتفاع سقوط کردند و بلافاصله پس از اقدامات همکاران و مراجعه به مراکز درمانی، خوشبختانه با کوفتگی پا حادثه را بدون صدمات جدی تر به خیر گذراندند.

دو- آقای رامین معماری عضو تیم فنی شرکت که در انبار سنگین ۲، حین برش ستون با مینی فرز دچار حادثه شدند و فرزند و ستون رد شده و دست چپ ایشان را بریده است که همکاران با مداخله به موقع و بردن ایشان به مراکز درمانی، حادثه را با چهار بخیه به خیر گذراندند.

سه- آقای حسین ستاری سرپرست تولید واحد لوله پی وی سی، در حین کار، به دلیل شکستن سنگ فرز و برخورد تکه‌های آن به سر ایشان دچار جراحت شدند که با حضور به موقع همکاران امدادی شرکت و پانسمان زخم ایجاد شده، این حادثه هم خوشبختانه بدون آسیب جدی به خیر گذشت.

توسعه فردی؛ سرمایه‌ای برای زندگی و کار



فرهاد مُکاری

سرپرست توسعه سرمایه‌های انسانی

در دنیای امروز که تغییرات و رشد با سرعت سرسام‌آوری رخ می‌دهند، توسعه افراد، تنها به آموزش‌های سازمانی و دوره‌های ضمن خدمت محدود نیست؛ مسئولیت توسعه فردی و ارتقای مهارت‌ها، دانش و بینش، بر عهده خود فرد هم است! توسعه فردی فرآیندی مستمر است که با شناخت نیازها، برنامه‌ریزی، اقدام عملی و ارزیابی مداوم پیش می‌رود. مراحل توسعه فردی شامل خودشناسی و تعیین اهداف شخصی، برنامه‌ریزی یادگیری و انتخاب منابع مناسب، اقدام مستمر و منظم و بازخوردگیری برای بهبود و اصلاح مسیر است. شناخت نقاط قوت و ضعف، تعیین اولویت‌ها و انتخاب راهکارهای مؤثر پایه‌ای‌ترین گام‌ها در این مسیر هستند.

ایجاد انگیزه برای توسعه فردی نیز اهمیت بالایی دارد. زمانی که فرد درک کند سرمایه‌گذاری روی خود، نه تنها رشد شغلی و حرفه‌ای او را تضمین می‌کند، بلکه کیفیت زندگی شخصی، آرامش ذهن و توانایی مدیریت چالش‌ها را افزایش می‌دهد، انگیزه برای یادگیری و پیشرفت طبیعی و پایدار می‌شود.

راهکارهای عملی برای توسعه فردی متنوع‌اند: مطالعه آزاد، شرکت در دوره‌ها و کارگاه‌های آموزشی خارج از برنامه سازمان، مراجعه به مشاور روانشناس، دیدن فیلم‌ها و محتوای آموزشی و ارزشمند، شرکت در بحث‌ها و جلسات گروهی مفید و تمرین مهارت‌های ارتباطی. هر کدام از این اقدامات، مهارت‌ها و بینش فردی را افزایش می‌دهند و انعکاس مستقیم خود را در محیط کار نشان می‌دهند: افزایش کارایی، خلاقیت، توان حل مسئله، مدیریت زمان و قدرت تصمیم‌گیری تنها بخشی از اثرات آن هستند.

توسعه فردی علاوه بر اثرات مستقیم بر زندگی شخصی و کاری، تأثیر شگفت‌انگیزی بر روابط خانوادگی و تربیت فرزندان نیز دارد. فردی که خود را رشد داده و مهارت‌های ذهنی، احساسی و رفتاری خود را ارتقا داده، می‌تواند ارتباط مؤثرتر و عمیق‌تری با اعضای خانواده برقرار کند، الگویی مثبت برای فرزندان باشد و محیطی سالم‌تر و با نشاط‌تر در خانه ایجاد کند.

توسعه فردی، فرآیندی پویا و مستمر است که با تمرین، انتخاب‌های آگاهانه و انگیزه شخصی شکل می‌گیرد و در نهایت به زندگی و کاری پربرتر و مؤثرتر منجر می‌شود. هر فردی که در مسیر یادگیری و رشد شخصی گام برمی‌دارد، نه تنها آینده خود را روشن‌تر می‌کند، بلکه کیفیت و اثرگذاری حضور خود در سازمان و جامعه را نیز افزایش می‌دهد.

بی‌حوصلگی یا عدم دقت!؟

متأسفانه اخیراً مشاهده شده که برخی از خودروها به گونه‌ای پارک می‌شوند که فضای بیشتری از حد معمول را اشغال کرده و این موضوع مانع از پارک سایر همکاران می‌گردد. چندین گزارش و شکایت از سوی همکاران نشانگر این است که این مورد سبب ایجاد نارضایتی و رنجش در بین همکاران شده است. علاوه بر این شاهد هستیم که نظم و زیبایی محوطه بیرونی شرکت نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرد. لذا از همه همکاران عزیز تقاضا داریم در هنگام پارک خودرو، با دقت و حوصله به فضای اختصاص داده شده و همچنین رعایت حقوق سایر همکاران را هم در نظر بگیرند. در خیلی از موارد مشابه، می‌توانیم با همدلی، همکاری و دقت مضاعف، به سهم خود در ایجاد محیطی آرام و منظم برای خود و دیگران تلاش و کوشش کنیم.



معرفی فیلم برای ایام تعطیلات

یکی از اصلی‌ترین دغدغه‌ها در ایام تعطیلات، این است اوقات فراغت خود را به چه شکلی بگذرانیم؟ مخصوصاً به دلیل وقایع اخیر کشور که باعث شده تمام مسافرت‌ها لغو شود و اکثر افراد ترجیح می‌دهند اگر بیرون کار واجبی ندارند، در خانه بمانند. از این رو، در این مطلب می‌خواهیم به شما چند فیلم و سریال معرفی کنیم تا علاقه‌مندان بتوانند با استفاده از آن‌ها، روزهای تعطیل مفیدتری داشته باشند. لازم به ذکر است، تمامی فیلم و سریال‌های معرفی شده در وبسایت و اپلیکیشن فیلمو با اینترنت ملی، قابل مشاهده است.

معرفی فیلم:

- | | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|---|
| ۱- رستگاری در شاونشانگ | ۷- توگو، قهرمان حیوانات | ۱۳- مهاجرت (انیمیشن) |
| ۲- اینتراستلار (میان ستاره‌ای) | ۸- مست عشق (داستان شمس و مولانا) | ۱۴- مرد در مقابل بچه (مینی سریال خارجی) |
| ۳- خیلی دور، خیلی نزدیک | ۹- سریال خارجی: SEE (دیدن) | ۱۵- موآنا ۱ (انیمیشن) |
| ۴- زوتوپیا (انیمیشن) | ۱۰- سریال خارجی: دارک (DARK) | ۱۶- ربات وحشی (انیمیشن) |
| ۵- قیام وندتا | ۱۱- سریال ایرانی: می‌خواهم زنده بمانم | ۱۷- روز سوم |
| ۶- دوازده سال بردگی | ۱۲- فیلم طنز ایرانی: مرد عینکی | ۱۸- درون و بیرون (انیمیشن) |



جهان از نگاه کودکان زیباتر نیست ؟

با ورق زدن این صفحات، انگار سفری به دنیایی دیگر آغاز می‌کنیم؛ دنیایی که از نگاه پاک و خلاقانه فرزندان دل‌بند همکارانمون رنگ گرفته... نقاشی‌هایی که با سادگی و صمیمیت، احساسات و رویاهای کوچولوها رو به تصویر می‌کشن...

هر نقاشی، یک داستان داره و شاید چندین پیام و یک حس تازه... نقاشی‌هایی که به ما یادآوری می‌کنن، زیبایی‌های دنیا، گاهی در ساده‌ترین چیزها و از دریچه‌ی نگاه کودکان دیده می‌شن...

ما در آتانامه، همیشه به دنبال ایجاد بستری برای ارتباط بیشتر همکاران با یکدیگر و خانواده‌هاشون هستیم. این نقاشی‌های زیبا، حاصل تلاش و خلاقیت سه نفر از فرزندان عزیز همکارانمون هست و فرصتی رو فراهم کرده تا ما، با دنیای کودکانه‌شون بیشتر آشنا بشیم و از پنجره نگاه اون‌ها دنیا رو تماشا کنیم. این حرکت، نه تنها آتانامه رو رنگارنگ‌تر می‌کنه، بلکه حس تعلق و همدلی رو در بین اعضای خانواده بزرگ آتاپایپ تقویت می‌کنه...

امیدواریم این ابتکار، الهام‌بخش ایده‌های نو و خلاقانه بیشتری برای مشارکت دادن خانواده‌ها در نشریه باشد.

فرهاد مکاری

سرپرست روابط عمومی هلدینگ



نیلای طوری

حسین جلالی خسروشاهی



سمانه قنبری



تولد فرزند همکار:

همکار عزیزمان جناب آقای علی ناصری، به تازگی صاحب فرزند دیگری شده‌اند. این اتفاق مبارک را به ایشان و همسر گرامیشان، تبریک عرض نموده و برای نوگل نورسیده، سلامتی و طول عمر با عزت و برکت، زیر سایه پدر و مادر، آرزو مندیم.

با همدلی در کنار همکاران

با اندوه فراوان، درگذشت پدر گرامی جناب آقای ابوالفضل اروچی لک، از همکاران محترم بخش آتابای، را تسلیت عرض می‌نماییم. این ضایعه دردناک را به ایشان و خانواده معززشان صمیمانه تسلیت گفته و از درگاه خداوند متعال برای آن مرحوم رحمت و مغفرت الهی و برای بازماندگان صبر و شکیبایی مسئلت داریم.

تبریک زادروز همکاران گرامی:

آتاپایپ با جهانی از افتخار و با آرزوی سلامتی و موفقیت زادروز همکاران محترم: خانم‌ها: عارفه رحمتی، سکینه احمدی و آقایان: ایوب اسدی، سجاد خندان، اکبر جلالی فرشاد پاشی، علی کاظمی، صمد قصابی، محمد فداکار، پیمان محمدیان، میلاد کاظمی وحید عبدی، امیر احمدپور و رضا مردانی جدید را تبریک و شادباش عرض نموده و زندگی پر از آرامش، برکت و شادکامی در کنار خانواده محترمتان را آرزو مند است.

آتانامه

سردبیر نشریه: شهرزاد محمدی و فرهاد مکاری | واحد خبری: عارفه رحمتی

واحد تحریریه: شهرزاد محمدی، عارفه رحمتی | طراحی گرافیک: شهرزاد محمدی و امیرحسین سید حمزه | فرشته پناهی، آیدین نامدار و فرهاد مکاری

چاپ: مرکز چاپ ایماژ

زمان و مکان پخش آتانامه: اول هر ماه در حراست هلدینگ می‌باشد.

لیست مراکز درمانی طرف قرارداد با بیمه البرز

(قادر سعدالهی - مدیر ارشد منابع انسانی)

ردیف	نام مرکز	تلفن	آدرس
۱	آزمایشگاه سلام	۰۴۱۳۳۲۵۹۶۰۰	بلوار نیایش، میدان پیش قدم، انتهای پل پیش قدم، پلی کلینیک سلامت، طبقه اول
۲	آزمایشگاه دانش یک	۰۴۱۳۵۵۵۵۱۸۷	خیابان ۱۷ شهریور، تقاطع طالقانی، روبروی بستنی وحید
۳	آزمایشگاه دانش دو	۰۴۱۳۳۳۷۸۷۷۷	خیابان آزادی، تقاطع گلگشت، ساختمان آزادی، طبقه زیر زمین و همکف
۴	آزمایشگاه مدیکا	۰۴۱۳۵۵۵۴۴۴	خیابان ۱۷ شهریور، نرسیده به برج آذربایجان، جنب کلینیک فرهنگیان، ساختمان مدیکا، پلاک ۳۹
۵	آزمایشگاه مهرآراد	۰۴۱۳۴۴۶۰۱۲۲	خیابان لاله، شهرک فجر، خیابان نگارستان، پلاک ۲۹
۶	آزمایشگاه دندانپزشکی واحدی	۰۴۱۳۳۴۵۹۲۵	خیابان گلگشت - روبروی کوی نونهال(ماندانا) - پلاک ۲۲۰
۷	آزمایشگاه نمین	۰۴۱۳۳۴۴۵۱۳	چهارراه آبرسان، جنب قنادی تشریفات، ساختمان ۱۰ آرزین، طبقه ۵، واحد ۱۹
۸	آزمایشگاه پالس	۰۴۱۳۵۳۲۲۲۸	۱۷ شهریور جدید، روبروی مقصودیه، کوچه حاج جبار نائب، ساختمان پالس، طبقه ۲
۹	آزمایشگاه مهر	۰۴۱۳۵۳۰۷۷۴	تبریز، خیابان ۱۷ شهریور جدید، روبروی کلینیک فرهنگیان
۱۰	آزمایشگاه پلاسما	۰۴۱۳۶۵۶۲۶۴	خیابان آبرسان، روبروی دفتر هواپیمائی هما، ساختمان پاس، پ ۱۴، طبقه زیر زمین، آزمایشگاه پلاسما
۱۱	آزمایشگاه آفتاب	۰۴۱۳۳۳۱۱۹۹۹	کوی ولیعصر، تقاطع شهریار و پروین اعتصامی، روبروی قنادی پاکف ساختمان پزشکان
۱۲	آزمایشگاه دکتر مظفری	۰۴۱۳۳۲۵۰۹۳۱	خیابان دانشگاه، روبروی بیمارستان شهیدمدنی، ساختمان کیمیا، طبقه دوم
۱۳	آزمایشگاه برتر	۰۴۱۳۵۵۴۷۰۰۷	خیابان ارتش جنوبی، چهارراه باغشمال، روبروی بیمارستان الزهرا، ساختمان برتر
۱۴	آزمایشگاه سنجش (ناهد منافی اقدم)	۰۴۱۳۵۵۷۰۸۸۸	خیابان ۱۷ شهریور جدید، برج سینا، طبقه همکف، آزمایشگاه سنجش
۱۵	آزمایشگاه حکیم	۰۴۱۳۳۳۶۷۷۸۰	فلکه دانشگاه، اول خیابان دانشگاه، مجتمع پزشکی نور، طبقه اول
۱۶	آزمایشگاه اتم	۰۴۱۳۵۵۶۸۸۱۲	۱۷ شهریور جدید، نیش مقصودیه آزمایشگاه اتم
۱۷	آزمایشگاه حیات	۰۴۱۳۵۵۴۶۰۷۰	شهریور جدید، روبروی بستنی وحید، آزمایشگاه حیات ۱۷
۱۸	آزمایشگاه افرا	۰۴۱۳۳۸۴۵۱۵۰	شهرک پرواز، فلکه پرواز، خیابان شهید قره نی، پلاک ۳۲، طبقه دوم
۱۹	آزمایشگاه صدر	۰۴۱۴۱۴۸	سربالایی ولیعصر، روبروی خیابان نظامی، ساختمان صدر، طبقه دوم
۲۰	آزمایشگاه امید تبریز	۰۴۱۳۳۱۰۴۰۹۳	شهرک مرزداران، خیابان نیاوران، روبروی پارک طاهار، جنب داروخانه مهشید، طبقه سوم
۲۱	آزمایشگاه دکتر بنیادی	۰۴۱۳۳۲۵۰۰۲۰	سه راه گلگشت، ساختمان پزشکان بهاران، طبقه یک، واحد یک
۲۲	آزمایشگاه میلاد	۰۴۱۳۴۴۳۳۸۹۰	خیابان راه آهن، پایین تر از نصف راه، نیش کوی اشکان، طبقه اول
۲۳	آزمایشگاه امیرکبیر	۰۴۱۳۴۷۹۶۵۷۸	چهارراه ابوریحان، از طرف لاله ابتدای پل روگذر، جنب بانک رفاه، پلاک ۲۲
۲۴	آزمایشگاه رشد	۰۴۱۳۳۳۵۵۰۳۶	چهارراه آبرسان، بالاتر از قنادی ایوبی به طرف چایکنار، ساختمان ایوان، طبقه اول
۲۵	آزمایشگاه نوید	۰۴۱۳۶۶۷۳۰۶۲	شهرک رشديه، بلوار بهارستان، پلاک ۱۹
۲۶	آزمایشگاه قره سوران	۰۴۱۳۵۵۶۳۸۳۸	خیابان ۱۷ شهریور جدید، جنب بانک ملی، ساختمان فارابی، طبقه ۵
۲۷	آزمایشگاه سلامت	۰۴۱۳۵۵۶۶۴۶۰	خیابان باغشمال، روبروی استادیوم، پلاک ۵۴
۲۸	آزمایشگاه سپهر(صدر آزما)	۰۴۱۵۱۵۸	خیابان آزادی، روبروی پمپ بنزین مارالان
۲۹	آزمایشگاه صفا	۰۴۱۳۳۲۷۱۰۴۰	سه راهی ولیعصر، برج سینا، طبقه دوم، واحد C
۳۰	آزمایشگاه لاندنا	۰۴۱۳۵۵۷۹۴۷۶	پاستور جدید، بین طالقانی و شریعتی، ساختمان پزشکان حکیم، طبقه اول
۳۱	آزمایشگاه آذر سلامت	۰۴۱۳۳۱۳۱۰۰۳	پاستور جدید، نیش چرنداب، ساختمان سلامت، پلاک ۹۳، طبقه سوم
۳۲	آزمایشگاه نورا	۰۴۱۳۲۷۸۸۹۲	آخونی، نیش شادگان ۲، زیرزمین بانک ملی
۳۳	آزمایشگاه نمونه	۰۴۱۳۵۵۵۹۱۷۱	۱۷ شهریور جدید، جنب بانک ملی، ساختمان فارابی، طبقه دوم
۳۴	آزمایشگاه کیمیا	۰۴۱۳۴۴۱۷۴۰۳	میدان جهاد(نصف راه)، روبروی مخابرات، نیش کوی تبریز نو، ساختمان امین، طبقه اول
۳۵	آزمایشگاه سپید	۰۴۱۴۱۳۹۵۳۳	یکه دکان، خیابان شهید قره باغی، تقاطع خیابان کشاورز، فرهنگسرای الغدیر، طبقه زیرزمین
۳۶	آزمایشگاه آتیه	۰۴۱۳۳۲۰۸۶۳۱	سربالایی ولیعصر، جنب پل توانیر، ساختمان آتا، طبقه ۲
۳۷	آزمایشگاه دکتر نجاری	۰۴۱۳۶۶۹۸۰۹۴	شهرک باغمیشه، میدان ارغوان، نیش خیابان ولیپور، پلاک ۱
۳۸	آزمایشگاه آراد	۰۴۱۳۵۵۴۳۶۹۸	خیابان ۱۷ شهریور جدید، بالاتر از بستنی وحید، ساختمان افرا، طبقه زیرزمین
۳۹	آزمایشگاه دکتر آرمی	۰۴۱۳۳۳۴۹۵۹۸	خیابان آزادی، مابین گلیاد و گلگشت، ساختمان پزشکان گلیاد
۴۰	آزمایشگاه هدف	۰۴۱۳۳۳۳۹۰۹۰	شهرک ارم، میدان انقلاب، بلوار کوثر، خیابان جباری
۴۱	آزمایشگاه نور	۰۴۱۳۵۵۶۱۸۸	خیابان ۱۷ شهریور جدید، روبروی کلینیک فرهنگیان، ساختمان نور، طبقه پنجم
۴۲	آزمایشگاه عرفان	۰۴۱۳۵۵۴۹۲۷۴	خیابان ارتش جنوبی، بالاتر از چهارراه باغشمال، ساختمان آفتاب، طبقه سوم
۴۳	آزمایشگاه پلاکت	۰۴۱۳۵۵۶۲۸۱۸	چهارراه باغشمال، روبروی بیمارستان الزهرا، ساختمان اطبا
۴۴	آزمایشگاه لقمان	۰۴۱۳۳۸۶۵۸۹۷	شهرک یاغچیان، روبروی مسجد امام خمینی، ساختمان پزشکی لقمان
۴۵	آزمایشگاه آرمان	۰۴۱۳۳۲۵۱۰۲۳	خیابان شهید قدیری جنوبی، طبقه زیرزمین درمانگاه امام رضا(ع)
۴۶	آزمایشگاه حامی	۰۴۱۷۱۲۰	تبریز - خیابان آزادی - سه راهی گلگشت - بهاران - همکف
۴۷	آزمایشگاه لیلی شجاع الساداتی	۰۴۱۳۳۶۶۷۹۸۸	خیابان امام دوست، خیابان شهید قره باغی ۲، نرسیده به سه راه بهشتی جنب درمانگاه لقمان پ ۴۵
۴۸	آزمایشگاه السا	۰۴۱۳۳۳۷۸۵۱۳	گلگشت، اول خیابان آزادی، رو به روی پارک علم و فناوری، ساختمان السا
۴۹	آزمایشگاه رسا	۰۴۱۳۶۶۰۱۴۰۳	شهرک نصر خیابان دانشگاه شمالی نیش چراغ قرمز ساختمان پزشکان طبقه سوم
۵۰	آزمایشگاه دی	۰۴۱۳۵۵۶۱۷۳	۱۷ شهریور جدید روبه رو بستنی وحید ساختمان زکریای رازی پلاک ۱۸ طبقه زیرزمین
۵۱	آزمایشگاه اردیبهشت	۰۴۱۳۳۱۰۱۷۷۰	بلوار استاد شهریار جنب بوستان مسافر ساختمان ۲۲ طبقه ۷
۵۲	آزمایشگاه پارس	۰۴۱۳۳۳۳۹۰۰۸	خیابان هفده شهریور جدید، بین ارتش و طالقانی، جنب کلینیک فرهنگیان، ساختمان ۴۰ طبقه همکف
۵۳	آزمایشگاه دکتر شبستری	۰۴۱۳۵۵۲۵۴۷	خیابان ۱۷ شهریور جدید، پایین تر از کوچه آقا علی جنوبی - پایین تر از بانک ملی، ساختمان سرو
۵۴	آزمایشگاه ارس	۰۴۱۳۳۳۳۳۳۳	خیابان ۱۷ شهریور - نرسیده به چهارراه باغ شمال - برج آذربایجان - طبقه همکف
۵۵	آزمایشگاه خدمات بهداشتی درمانی رادین طب آذر	۰۴۱۳۳۳۳۱۹۵۴	تبریز - کوی ولیعصر - خیابان فروغی - اول خیابان پروین اعتصامی غربی - پلاک ۵
۵۶	آزمایشگاه رسول استخری(افق)	۰۴۱۳۳۳۴۱۶۶۸	خیابان آزادی - خیابان گلگشت - نرسیده به بیمارستان امام رضا - روبروی کوی ماندانا - ساختمان افرا - طبقه ۲
۵۷	آزمایشگاه طبی مهرداد سهند	۰۴۱۳۵۵۳۴۲۲۴	خیابان باغشمال - روبروی کلینیک میلاد - ساختمان پزشکان باغشمال طبقه همکف
۵۸	آزمایشگاه بهزاد برادران(سیب)	۳۳۶۷۳۳۹۰	خیابان پاستور جدید - مابین حاج جبار نائب و طالقانی - ساختمان سیب - طبقه همکف و اول

لیست بیمارستان‌های طرف قرارداد شرکت بیمه البرز

ردیف	نام مرکز	تلفن	آدرس
۱	بیمارستان امیرالمومنین تبریز	۳۲۸۱۸۱۹۱	خیابان قدس (قره آغاج سابق)
۲	بیمارستان بهبود تبریز	۳۵۵۳۸۷۰۱	خیابان ارتش - نرسیده به چهارراه باغ شمالی
۳	بیمارستان شفا تبریز	۳۲۸۰۷۱۶۸	میدان بنگاه - روبروی باغ فجر
۴	بیمارستان شمس تبریز	۳۶۵۸۳۰۳۰	خیابان آبرسانی
۵	بیمارستان شهریار تبریز	۳۶۵۸۱۴۹۰	خیابان استاد شهریار - فلکه شهریار
۶	بیمارستان شهید محلاتی تبریز	۳۴۴۳۸۰۲۲	میدان راه آهن بلوار کارگر
۷	بیمارستان نور نجات تبریز	۳۳۳۵۳۹۹۹	خیابان حافظ
۸	بیمارستان الزهرا تبریز	۳۵۵۲۹۱۶۰	خیابان ارتش جنوبی - چهار راه باغشمال
۹	بیمارستان امام رضا تبریز	۳۳۳۴۷۰۵۴	خیابان دانشگاه - روبروی ستاد مرکزی دانشگاه
۱۰	بیمارستان سینا تبریز	۳۵۴۱۲۱۰۱	خیابان آزادی - بین چهار راه حافظ و مارالان
۱۱	بیمارستان شهدا تبریز	۳۳۸۵۹۳۱۴	جاده اتل گلی - ابتدای کوی گلشهر
۱۲	بیمارستان شهید مدنی تبریز	۳۳۳۷۳۹۰۱	خیابان دانشگاه
۱۳	بیمارستان طالقانی تبریز	۳۴۴۲۴۴۲۳	خیابان ۲۲ بهمن - میدان راه آهن
۱۴	بیمارستان نیکوکاری تبریز	۳۶۵۷۷۲۳۰	خیابان عباسی - روبروی نیروی انتظامی
۱۵	بیمارستان بین المللی تبریز	۳۳۲۹۶۱۴۸	زعفرانیه فلکه افلاک
۱۶	بیمارستان امام سجاده(ع) (دانشگاه آزاد اسلامی تبریز)	۳۳۲۸۶۷۷۰	بلوار استاد شهریار خیابان گلکار
۱۷	بیمارستان کودکان مردانی آذر	۳۳۳۶۱۰۱۸	شهرک خاوران، مرکز آموزشی پژوهشی زهرا مردانی آذر
۱۸	بیمارستان امام علی (ع) نزاجا تبریز	۰۴۱۵۴۲۱۵۷۱	خیابان آزادی نرسیده به چهارراه ارتش

لیست مراکز فیزیوتراپی طرف قرارداد شرکت بیمه البرز

ردیف	نام مرکز	تلفن	آدرس
۱	فیزیوتراپی رادمحیوبه سبزه میدانی	۰۴۱۳۶۷۷۲۶۰	باغمیسه، بالاتر از میدان میثاق، به طرف شیت ۷، ولیعصر ۲
۲	فیزیوتراپی آران (سمیه آران فر)	۰۴۱۳۳۸۵۰۵۲۶	گلشهر، خیابان گلستان، بالاتر از بیمارستان شهدا، نبش خیابان گلگشت، ساختمان ۹۸، طبقه ۵
۳	فیزیوتراپی کیان(علیرضا فرخ کیا)	۰۴۱۳۳۳۵۴۲۶۹	چهارراه منصور، روبروی برج ابریشم، ساختمان باراما، طبقه اول
۴	فیزیوتراپی نشاط	۰۴۱۳۳۳۱۱۴۹۲	سرلابی ولیعصر، روبروی خیابان نظامی، ساختمان صدر، طبقه هشتم
۵	فیزیوتراپی آنا	۰۴۱۳۳۳۵۱۸۱۱	کمربندی آزادی، نرسیده به ساختمان شیخ رئیس، ابتدای خیابان شهید جدیری جنوبی، اداره کل سلامت شهرداری تبریز، طبقه دوم
۶	فیزیوتراپی طراوت	۰۴۱۳۳۱۹۶۹۷۸	بلوار گلکار، روبروی هتل پتروشیمی، مجتمع فرهنگی ورزشی توانبخشی ایثار (صدرا)، فیزیوتراپی طراوت
۷	فیزیوتراپی فرحناز محمودی تازه کند(مدرن)	۰۴۱۳۳۳۳۵۸۳	ولیعصر، شرعی، میدان بهارستان، پلاک ۱۰، طبقه ۲
۸	فیزیوتراپی پرورش باقری حمیدی(دی)	۰۴۱۳۳۱۰۱۴۱۰	خیابان آزادی، جدیری جنوبی، روبروی استخر آبادگران، نبش پارک ایرانسل، پلاک ۵۱(ساختمان سلدوز) طبقه دو
۹	فیزیوتراپی خانم	۰۴۱۳۵۵۶۴۲۴	خ ۱۷ شهروید جدید مابین طالقانی و شرعی، پایین تراز بستنی وحید ساختمان کسری فیزیوتراپی خانم
۱۰	فیزیوتراپی عیسی محمدی (مهیار)	۰۴۱۳۳۱۰۴۸۵۵	پاستور یک جنب کوچه اسکویی لر پلاک ۲۵ ساختمان درمان واحد زیر زمین

لیست مراکز تصویربرداری طرف قرارداد شرکت بیمه البرز

ردیف	نام مرکز	تلفن	آدرس
۱	مرکز تصویر برداری سبحانی(رها)	۰۴۱۳۵۵۴۲۲۵۴	چهارراه باغشمال، اول خیابان ۱۷ شهروید، ساختمان آیدانا، طبقه زیرزمین
۲	مرکز تصویر برداری پروا	۰۴۱۳۵۵۷۰۶۰۰	۱۷ شهروید جدید، روبروی بیمه معلم و کلینیک فرهنگیان، ساختمان سامان، طبقه زیرزمین
۳	مرکز تصویر برداری حافظ	۰۴۱۳۳۳۴۶۰۴۴	خیابان آزادی، روبروی گلابد، مرکز تصویربرداری حافظ
۴	مرکز تصویر برداری دکتر علوی	۰۴۱۳۳۳۶۹۷۸۶	خیابان آزادی، اول خیابان گلابد، ساختمان امین، طبقه دوم
۵	مرکز تصویر برداری پژواک	۰۴۱۳۵۵۳۵۶۶۶	ارتش جنوبی، اول خیابان پاستور جدید، پلاک ۵۹، طبقه زیر زمین
۶	مرکز تصویر برداری دکتر گرجانی	۰۴۱۳۵۵۵۴۱۹۸	۱۷ شهروید جدید-تقاطع طالقانی نرسیده به بستنی وحید-ساختمان روشنا-طبقه یک
۷	مرکز تصویر برداری دکتر رازی	۰۴۱۳۳۶۴۳۷۴	چهارراه آبرسان، مهرگان سوم، ساختمان سیلور، طبقه همکف
۸	مرکز تصویر برداری آرامش	۰۴۱۳۳۲۷۴۴۰	اتل گلی، فلکه خیام، ۳۵ متری سینا، نرسیده به آسمان، پلاک ۷۶
۹	مرکز تصویر برداری ایران	۰۴۱۳۵۵۵۵۶۱۶	خیابان ارتش جنوبی، نرسیده به چهارراه باغشمال، زیرزمین ساختمان قائم
۱۰	مرکز تصویر برداری دکتر سعیدی	۰۴۱۳۳۲۷۷۵۵۹	خیابان آزادی، سه راهی گلگشت بسمت آبرسان، روبروی آزمایشگاه سینا، ساختمان امیرکبیر، طبقه دوم
۱۱	مرکز تصویر برداری سلامت جوان تابان تبریز(فتحی)	۰۴۱۳۳۱۰۴۸۳۱	هفده شهروید جدید، جنب برج آذریجان، برج کمال طبقه اول
۱۲	مرکز تصویر برداری آزاد	۰۴۱۳۳۳۶۱۲۷۴	خیابان امام خمینی-چهارراه آبرسان -طبقه چهارم بانک آینده
۱۳	مرکز تصویر برداری ایرج فرج زاده اصل	۳۵۵۶۰۱۳۳	خ ۱۷ شهروید جدید-خ ۱۷ شهروید جدید، مابین شرعی و طالقانی روبروی بانک ملی، ساختمان ۲۷
۱۴	مرکز تصویر برداری حمید تقی لو (آرین)	۰۴۱۳۵۵۷۱۸۳۰	خیابان ۱۷ شهروید جدید تقاطع طالقانی جنب خانه شیرینی، ساختمان آرین طبقه سوم

لیست درمانگاه‌های طرف قرارداد شرکت بیمه البرز

ردیف	نام مرکز	شهر	تلفن	آدرس
۱	درمانگاه کلینیک تخصصی سبحان	تبریز	۰۴۱-۳۵۲۶۲۶۱۲	اول خیابان عباسی - ایستگاه میرآقا - جنب مشیری اول
۲	درمانگاه دیبا	تبریز	۰۴۱۳۳۳۴۱۲۱	محله زعفرانیه، کوچه ۸ متری پنجم، بلوار میرزا کوچک خان، پلاک ۹۰، طبقه چهارم، واحد شرقی
۳	درمانگاه پاستور نو	تبریز	۰۴۱۳۳۸۰۷۷۷۰	چهارراه نادر سابق، اول کوچه باغ، ساختمان پاستور نو
۴	درمانگاه مولانا	تبریز	۰۴۱۳۶۶۸۹۸۳۵	شهرک باغمیسه، بعد میدان ارغوان، خیابان مولانا
۵	درمانگاه میلاد	تبریز	۰۴۱۳۳۲۷۲۸۹۲	بلوار دکتر حسایی، فلکه استاد شهریار، روبروی بانک صادرات، پشت داروخانه دکتر جیریل زاده
۶	درمانگاه امام رضا(ع) تبریز	تبریز	۰۴۱۳۳۳۶۴۰۲	خیابان آزادی، نرسیده به چهارراه آبرسان، ابتدای خیابان شهید جدیری جنوبی، درمانگاه امام رضا
۷	درمانگاه خدمات درمانی بسیجیان(ولایت تبریز)	تبریز	۰۴۱۳۳۸۹۱۰۰	شهرک شهید یانچیان، خیابان ۱۸ متری نجم، درمانگاه ولایت
۸	درمانگاه شرکت بوعلی سینا تبریز	تبریز	۰۴۱۳۳۲۲۶۸۱	ولیعصر خیابان شهریار شمالی نبش رازی
۹	درمانگاه فرزانه طلوعی(درمانگاه شیخ رئیس سهند)	سهند	۰۴۱۳۳۴۵۰۴۲۱	فاز دو - نبش ۲۰ متری مجلسی - ساختمان پزشکان سهند - کلینیک تخصصی شیخ رئیس سهند