خبرهایی که نمی‌بینید

اعزام ۱۱ هزار نیروی سلامت به اربعین ۱۴۰۵

حسین زارع‌زاده، رئیس سازمان بسیج جامعه پزشکی از استقرار ۱۸۸ موکب درمانی و اعزام ۱۱ هزار نیروی سلامت برای خدمت‌رسانی به زائران اربعین ۱۴۰۵ خبر داد و گفته: برای ارائه بیش از یک میلیون خدمت درمانی و بهداشتی در مسیرهای داخلی و عراق به زائران پیش‌بینی‌های لازم انجام شده است.

دستور تأمین داروهای مورد نیاز زائران در استان‌های مرزی

اکبر عبدالهی‌اصل، مدیرکل داروی سازمان غذا و دارو به شرکت‌های پخش دستور داد ارسال داروهای مورد نیاز زائران اربعین، به‌ویژه اقلام پیشگیری و درمان گرمازدگی، به استان‌های مرزی افزایش یابد. بر این اساس، تأمین مستمر ORS، سرم‌های تزریقی و سایر اقلام ضروری تا پایان عملیات اربعین در اولویت است.

کلیه، سنگ تابستان را به سینه می‌زند

کم آبی، می‌تواند یکی از عوامل اصلی ایجاد سنگ کلیه باشد و کارشناسان تأکید زیادی بر خوردن آب فراوان در روزهای گرم دارند

گزارش

پروانه بندپی | روزنامه‌نگار | گرمای تابستان فقط خطر گرمازدگی را افزایش نمی‌دهد، اگر کم آبی بدن با بی‌تحرکی و عادت‌های غذایی نامناسب همراه شود احتمال تشکیل سنگ کلیه افزایش می‌یابد. البته متخصصان هشدار می‌دهند که برخلاف تصور رایج، مقدار نوشیدن آب، برای همه افراد یکسان نیست و حتی زیاده‌روی در مصرف آن برای برخی بیماران کلیوی می‌تواند دردسرساز شود.

ارتباط تابستان با سنگ کلیه

به‌گفته برخی پزشکان، آمار مراجعه افراد با سنگ کلیه در فصول گرم سال افزایش پیدا می‌کند و یکی از دلایل مهم آن کم‌آبی بدن است. دکتر فاطمه پوررضاقلی، فوق تخصص بیماری‌های کلیوی (نفرولوژیست) در این رابطه می‌گوید: «من مطالعه‌ای ندیده‌ام که به‌طور مشخص نشان دهد در فصل تابستان آمار سنگ کلیه افزایش پیدا می‌کند، اما باید بدانیم یکی از مهم‌ترین عوامل مستعدکننده تشکیل سنگ، کم‌آبی بدن است. البته کم‌آبی به‌تنهایی باعث ایجاد سنگ نمی‌شود، بلکه در افرادی که زمینه سنگ‌سازی دارند و ۶۰ درصد این مورد هم ارثی است، این روند را تشدید می‌کند.» دکتر پوررضاقلی می‌گوید: «در سایر افراد هم ممکن است بیماری‌های متابولیک، بیماری‌های غدد یا سبک زندگی در ایجاد آن نقش داشته باشند. در چنین شرایطی، کم‌آبی بدن می‌تواند این زمینه را شعله‌ور کند. البته یکی از عوامل مهم و اصلی در ایجاد سنگ کلیه، بی‌تحرکی است. گاهی نخستین تجربه سنگ کلیه در افرادی دیده می‌شود که مدت طولانی بدون تحرک می‌نشینند. مثلا در داوطلبان کنکور که ساعت‌های طولانی مطالعه می‌کنند و فعالیت بدنی کمی دارند.»

حجم ادرار نباید در طول روز کم شود

عامل مهم دیگر در ایجاد سنگ کلیه، مصرف ناکافی مایعات مخصوصا آب است؛ به‌طوری که حجم ادرار کاهش پیدا کند و رنگ آن تیره شود. دکتر پوررضاقلی می‌گوید: «اینکه برای همه افراد نوشیدن تعداد مشخصی لیوان آب در روز توصیه کنیم، از نظر علمی درست نیست. ممکن است فردی در یک روز بسیار گرم حتی با نوشیدن ۸، ۱۰ یا ۱۲ لیوان آب، به‌دلیل تعریق زیاد فقط به اندازه ۲ لیوان ادرار دفع کند؛ بنابراین میزان آب مورد نیاز هر فرد به شرایطی مانند دمای هوا، میزان تعریق و نوع فعالیت او بستگی دارد.» به‌گفته این فوق تخصص بیماری‌های کلیوی، «معیار مناسب این است که فرد به اندازه‌ای آب بنوشد که ادرارش شفاف و غلظت و تیرگی نداشته باشد. البته افرادی که سابقه خانوادگی سنگ کلیه دارند باید توجه بیشتری به دریافت مایعات داشته باشند. افرادی هم که شغلشان در معرض آفتاب است، باید آب بیشتری بخورند تا افرادی که پشت میز و زیر کولر کار می‌کنند.» این نفرولوژیست تأکید می‌کند که «علاوه بر کم‌آبی و کم‌تحرکی، رژیم‌های غلط هم می‌تواند باعث سنگ‌سازی کلیه‌ها شود؛ مثل مصرف غذاهای پرنمک و پر پروتئین.»

یک تصور رایج اما اشتباه

این پزشک متخصص در ادامه به یک تصور رایج اشتباه در جامعه اشاره می‌کند و می‌گوید: «خیلی‌ها تصور می‌کنند همه بیماران کلیوی باید آب زیادی بنوشند، در حالی که این تصور درست نیست. برای مثال، فردی که دچار نارسایی کلیه است، اگر بدون نظر پزشک آب زیادی مصرف کند، ممکن است تعادل الکترولیت‌های بدنش به هم بخورد و حتی با وضعیت نامناسب به اورژانس مراجعه کند؛ بنابراین میزان مصرف مایعات باید متناسب با بیماری زمینه‌ای هر فرد و با نظر پزشک تعیین شود.»

روزانه چقدر آب بخوریم؟

کارشناسان توصیه می‌کنند در روزهای گرم، به اندازه‌ای آب بنوشید که رنگ ادرار در طول روز روشن و شفاف بماند. افرادی که در فضای باز کار می‌کنند، ورزشکاران و کسانی که تعریق زیادی دارند، بیش از دیگران به مایعات نیاز دارند. دکتر پوررضاقلی می‌گوید: «نیاز به آب به شرایط هر فرد بستگی دارد. کسی که در فضای باز کار می‌کند مانند کارگر ساختمانی یا پلیس راهور که ساعت‌ها زیر آفتاب هستند، به‌مراتب بیشتر از فردی که در محیط خنک و پشت میز کار می‌کند، به مایعات نیاز دارند؛ بنابراین نمی‌توان برای همه افراد یک عدد مشخص به‌عنوان میزان مصرف آب تعیین کرد. اما همانطور که اشاره کردم، ادرار نباید غلیظ و تیره‌رنگ شود بلکه همیشه باید شفاف باشد.»

یکی از مهم‌ترین عوامل مستعدکننده تشکیل سنگ، کم‌آبی بدن است.

۶۰ درصد موارد زمینه سنگ‌سازی ارثی است

کارشناسان توصیه می‌کنند در روزهای گرم، به اندازه‌ای آب بنوشید که رنگ ادرار در طول روز روشن و شفاف بماند.

عکس: همشهری/محسن گیتی‌نورد

صفحه‌آرا: حامد یزدانی

سبک زندگی — **آرش نهاوندی**؛ روزنامه‌نگار

۶ علت سردردهای صبحگاهی

برخی افراد چالش سختی با سردردهای صبحگاهی دارند، درست زمانی که باید قبراق و سرحال از خواب بیدار شوند، یک سردرد مزمن کیفیت زندگی‌شان را در طول روز کاهش می‌دهد. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که از هر ۱۳ نفر، تقریبا یک نفر دچار سردردهای صبحگاهی مکرر می‌شود و احتمال بروز این مشکل در زنان و افراد ۴۵ تا ۶۴ ساله بیشتر است. متخصصان توصیه می‌کنند درصورت تداوم سردرد، به پزشک مراجعه کنید، زیرا می‌تواند نشان‌دهنده شرایط جدی باشد. آنها علت‌های شایعی را هم برای این اختلال مطرح کرده‌اند که در این مطلب می‌خوانید.

■ **آپنه خواب:** اختلالی که باعث انسداد مکرر در مجاری هوایی فوقانی در طول خواب می‌شود و یکی از شایع‌ترین علل سردردهای صبحگاهی است.

■ **میگرن:** میگرن، یک بیماری عصبی است که با سردردهای مکرر شناخته می‌شود و از هر ۷ نفر در سراسر جهان یک نفر را درگیر می‌کند. این بیماری همچنین یکی از دلایل شایع سردردهای صبحگاهی است، زیرا حملات آن اغلب در اواخر شب یا درست هنگام بیدار شدن فرد آغاز می‌شوند.

■ **بی‌خوابی:** نداشتن خواب کافی و باکیفیت (به هر دلیلی) می‌تواند منجر به سردرد صبحگاهی شود. شیوع سردردهای صبحگاهی در میان افرادی که از بی‌خوابی رنج می‌برند بسیار بالاست.

■ **بالش‌ها:** خوابیدن در وضعیتی نامناسب یا استفاده از بالشی که تکیه‌گاه مناسبی برای سر و گردن نیست، ممکن است بلافاصله پس از بیدار شدن در صبح، موجب بروز درد گردن یا سر شود.

■ **دندان‌قروچه:** برخی افراد ممکن است با سردرد صبحگاهی از خواب بیدار شوند؛ زیرا در طول شب دندان‌های خود را به هم می‌سایند یا به‌شدت روی هم فشار می‌دهند؛ وضعیتی که «دندان‌قروچه» یا بروکسیسم نامیده می‌شود.

■ **افسردگی یا اضطراب:** پژوهش‌ها نشان می‌دهد که افراد مبتلا به اختلالات خلقی، مانند افسردگی و اضطراب، بیشتر دچار سردردهای صبحگاهی و همچنین انواع دیگر سردرد (از جمله میگرن) می‌شوند.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

از جمله علائم هشداردهنده برای بیماری‌های جدی‌تر درباره سردردهای صبحگاهی علائم عصبی نظیر ضعف، بی‌حسی یا اختلال در تکلم و همچنین دردهای بسیار شدید اشاره کرد. اگر جزو کسانی هستید که در طول زندگی خود مستعد سردرد بوده‌اید اما اکنون احساس می‌کنید ماهیت آن سردردها تغییر کرده، این موضوع هم ارزش مراجعه به پزشک را دارد.

آگهی مناقصه عمومی (۱۴-۱۴۰۵)

شهرداری منطقه ۲۱ در نظر دارد عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می‌آید.

ردیف	موضوع پروژه	برآورد اولیه پروژه (ریال)	شرایط و رتبه‌بندی مرتبط با موضوع پروژه	مبلغ ضمانتنامه شرکت در مناقصه (ریال)	مدت انجام خدمات
۱	بهسازی و مرمت ساختمان‌های اداری، بحران، اماکن ورزشی، مدارس و... و آدرس‌های توسعه محلی در سطح منطقه ۲۱	۱۹۸,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن گواهینامه با حداقل رتبه پنج در رسته ابنیه با تخصص ساختمان از سازمان برنامه و بودجه کشور و همچنین دارا بودن کارت الکترونیکی معتبر از سامانه ارائه‌دهندگان خدمت و تأمین‌کنندگان شهرداری تهران با ظرفیت آزاد کاری در حوزه معاونت فنی و عمرانی الزامی می‌باشد.	۵،۹۴۹،۰۰۰،۰۰۰	۱۲ ماه
۲	مرمت جداول بزرگراه شهید لشگری و... با استفاده از مواد پلیمری در سطح منطقه ۲۱	۱۳۱,۹۷۶,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن گواهینامه با حداقل رتبه پنج در رسته راه و ترابری یا ابنیه از سازمان برنامه و بودجه کشور و همچنین دارا بودن کارت الکترونیکی معتبر از سامانه ارائه‌دهندگان خدمت و تأمین‌کنندگان شهرداری تهران با ظرفیت آزاد کاری در حوزه معاونت فنی و عمرانی الزامی می‌باشد.	۳،۹۵۹،۲۸۰،۰۰۰	۱۲ ماه

الف: محل ارایه خدمات: در سطح منطقه ۲۱
ب: محل دریافت اسناد: تحویل اسناد به نشانی تهرانسر میدان کمال‌الملک، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۲۱ طبقه دوم امور قراردادها شهرداری منطقه ۲۱
ج: میزان و نوع سپرده شرکت در مناقصه: ارائه ضمانتنامه بانکی با اعتبار حداقل سه ماهه جهت شرکت درمناقصه (شناسه ملی: ۱۴۰۰۳۱۸۷۲۶۰- کد اقتصادی: ۴۱۱۳۸۴۷۹۷۵۹۳ - کدپستی: ۱۳۸۸۷۸۳۵۱۷- شبا: IR ۱۰۰۶۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۱۰۰۴۵۱۳۴۲۹) دروجه شهرداری منطقه ۲۱، مورد تأیید می‌باشد.
د: محل تحویل اصل ضمانت‌نامه: امور قراردادها شهرداری منطقه ۲۱ می‌باشد.
هـ: مهلت بارگذاری اسناد در سایت http://business.tehran.ir: از تاریخ چاپ آگهی تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۱۲
و: بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و برابر بند۴ ماده ۱۰ آئین‌نامه معاملات، شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار می باشد. نظر به اینکه منطقه دارای سیستم مدیریت محیط زیست ISO۱۴۰۰۱ می‌باشد، رعایت موازین زیست محیطی برای کلیه شرکت کنندگان الزامیست.
ز: کلیه پیمانکاران ملزم به رعایت الزامات ایمنی ـ بهداشت و محیط زیست (HSE) ابلاغ شده به کلیه مناطق شهرداری تهران می‌باشند.
ح: اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد.
ت: متقاضیان می‌بایست در مدت زمان مقرر، نسبت به بارگذاری اسناد مناقصه (پاکات الف و ب) صرفاً بصورت الکترونیکی در سایت http://business.tehran.ir اقدام و درصورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۲۱

اصلاحیه آگهی مزایده عمومی الکترونیکی ۱۴۰۵/۶۷

پیرو آگهی مزایده عمومی (الکترونیکی) مندرج در روزنامه همشهری شماره ۹۷۱۴ روز چهارشنبه ۲۴ تیر ۱۴۰۵، بدینوسیله به‌اطلاع می‌رساند **شرایط برگزاری مزایده از الکترونیکی به غیرالکترونیک (فیزیکی) و دریافت و بارگذاری اسناد و پاکات از برخط به تحویل فیزیکی به دبیرخانه منطقه تا پایان وقت اداری روزشنبه مورخ ۱۴۰۵/۵/۳ تغییر می‌یابد.**

روابط عمومی شهرداری منطقه ۵

ابلاغیه

آقای هادی دشمیر
کارمند رسمی شاغل در منطقه ۱۵ شهرداری تهران

پرونده تخلف شما در هیات تخلفات شهرداری تهران تحت رسیدگی می‌باشد. حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ رویت ابلاغ دفاعیه کتبی خود را به هیأت به نشانی: خیابان مطهری ـ کوه نور ـ کوچه چهارم ـ پلاک ۱۲ شعبه یک هیأت بدوی تسلیم نمایید.

شهرداری منطقه ۱۵

خاموش کردن لامپ‌های اضافی ساده‌ترین راه صرفه‌جویی در مصرف برق است

وزارت نیرو
شرکت برق منطقه‌ای خراسان

آگهی تجدید مناقصه عمومی یک مرحله‌ای همزمان با ارزیابی (یکپارچه) به‌شماره ط/۱/۴۰۵

شناسه آگهی: ۲۲۲۸۹۲۴

شرکت برق منطقه‌ای خراسان در نظردارد «**انجام خدمات پشتیبانی، نگهداری و راهبری نرم افزارهای کاربردی شرکت برق منطقه‌ای خراسان به صورت حجمی**» را از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله‌ای همزمان با ارزیابی (یکپارچه) به پیمانکار حائز شرایط ذیل واگذار نماید.

شماره فراخوان در سامانه ستاد	شماره مناقصه	موضوع مناقصه	مدت پیمان	مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار (ریال)	محل اعتبار
۲۰۰۵۰۰۱۱۲۳۰۰۰۰۱۰	۴۰۵/۱/ط	انجام خدمات پشتیبانی، نگهداری و راهبری نرم‌افزارهای کاربردی شرکت برق منطقه‌ای خراسان به صورت حجمی	۱۲ ماه شمسی	۹،۴۱۹،۲۹۱،۷۷۲	منابع داخلی (غیرعمرانی)

❋ **شرایط لازم جهت شرکت در مناقصه:** ۱. دارا بودن گواهینامه صلاحیت معتبر انفورماتیک در زمینه «خدمات پشتیبانی» از شورای عالی انفورماتیک کشور و داشتن ظرفیت آزاد ۲. دارا بودن پروانه خدمات امنیتی افتا
❋ **نحوه دریافت اسناد ارزیابی کیفی و اسناد مناقصه:** مناقصه‌گران می‌توانند پس از ثبت‌نام در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت، فایل اسناد ارزیابی کیفی و اسناد مناقصه را بدون واریز وجه بارگیری نمایند.
❋ **تاریخ دریافت اسناد ارزیابی کیفی و اسناد مناقصه:** از ساعت ۱۰:۰۰ صبح روز سه‌شنبه به تاریخ ۱۴۰۵/۴/۳۰ تا ساعت ۱۰:۰۰ صبح روز یکشنبه به تاریخ ۱۴۰۵/۵/۴
❋ **تاریخ بارگذاری اسناد ارزیابی کیفی و اسناد مناقصه و محل تحویل پاکت تضمین:** از پیشنهاد دهندگان تقاضا می‌گردد؛ ابتدا تصویر کلیه مستندات و مدارک (اسناد ارزیابی کیفی، پاکت الف، ب و ج) را در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت حداکثر تا ساعت ۱۰:۰۰ صبح روز یکشنبه به تاریخ ۱۴۰۵/۵/۱۸ بارگذاری نمایند و اصل پاکت الف با شرایط درج شده در اسناد مناقصه و به صورت لاک و مهر شده تا ساعت ۱۰:۳۰ صبح روز یکشنبه به تاریخ ۱۴۰۵/۵/۱۸ پس از ثبت در دبیرخانه شرکت برق منطقه‌ای خراسان ـ به آدرس: مشهد ـ انتهای بلوار وکیل‌آباد ـ نرسیده به جاده شاندیز ـ سمت راست ـ به امور تدارکات و قراردادها ـ تلفن ۳۶۱۰۳۶۰۸-۰۵۱ ـ دورنگار ۳۶۱۰۳۶۲۹-۰۵۱ تحویل نمایند.
❋ **تاریخ و محل گشایش پاکات کیفی:** ساعت ۱۰:۳۰ صبح روز یکشنبه به تاریخ ۱۴۰۵/۵/۱۸ در محل امور تدارکات و قراردادها
❋ در صورت نیاز به دریافت توضیحات بیشتر، متقاضیان می توانند با مشاور (شرکت منیران ـ آقای نوری) به شماره ۳۸۷۱۷۲۰۰-۰۵۱ یا با امور تدارکات و قراردادها به شماره ۳۶۱۰۳۶۰۸-۰۵۱ (خانم طمنی) تماس حاصل فرمایند.
❋ به پیشنهادها و مستندات فاقد امضاء، مشروط، مخدوش وپیشنهاداتی که بعداز انقضاء مدت مقرر واصل شود، مطلقا ترتیب اثر داده نخواهد شد.
❋ مناقصه‌گران موظف به ارائه تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار معتبر و قابل تمدید مطابق آیین‌نامه تضمین معاملات دولتی می‌باشند. به پیشنهادهای فاقد سپرده، سپرده‌های مخدوش، سپرده‌های کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن ترتیب اثر داده نخواهد شد.
❋ سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه درج شده است.
ضمناً جهت کسب اطلاعات بیشتر به پایگاه‌های اطلاع‌رسانی به آدرس ذیل مراجعه نمایند:

- پایگاه اطلاع‌رسانی معاملات توانیر — http://tender.tavanir.org.ir
- پایگاه ملی اطلاع‌رسانی مناقصات — http:/iets.mporg.ir
- پایگاه اطلاع‌رسانی مناقصات شرکت برق منطقه‌ای خراسان — www.krec.ir
- سامانه تدارکات الکترونیکی دولت «ستاد» — www.setadiran.ir

روابط عمومی شرکت برق منطقه‌ای خراسان

آگهی تجدید مناقصه عمومی (یک مرحله‌ای)

نوبت اول

شرکت توزیع نیروی برق استان یزد

شناسه آگهی: ۲۲۳۳۰۴۷

شرکت توزیع نیروی برق استان یزد در نظر دارد پروژه مشروحه ذیل را از طریق برگزاری ***مناقصه عمومی یک مرحله‌ای با ارزیابی کیفی*** به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا متقاضیان شرکت در مناقصه می‌توانند از تاریخ **۱۴۰۵/۰۴/۳۱** لغایت **۱۴۰۵/۰۵/۰۵** از طریق سامانه ستاد ایران به آدرس **www.setadiran.ir** نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند و پیشنهادات خود را با توجه به مندرجات دفترچه مناقصه ظرف مهلت مقرر در جدول زیر در سامانه ستاد ایران بارگذاری و ضمنا پاکت‌های مناقصه را به دبیر خانه این شرکت تحویل نمایند. ضمناً به پیشنهادهای تحویل داده شده بعد از انقضاء مدت و بارگذاری نشده در سامانه، ترتیب اثر داده نخواهد شد.

شماره فراخوان مناقصه در سامانه ستاد: ۲۰۰۵۰۰۵۰۶۶۰۰۰۰۴۷

ردیف	شماره مناقصه	شرح مناقصه	تضمین شرکت در مناقصه	نوع ضمانتنامه	زمان تحویل پاکت‌ها		زمان بازگشائی پاکت‌های ارزیابی کیفی	
۱	۱۴۰۵/۱۲۶/۳	واگذاری امور مربوط به حفظ، حراست و صیانت از ستاد و انبار مرکزی شرکت توزیع نیروی برق استان یزد	۵/۹۳۷/۱۰۰/۰۰۰	۱ـ ضمانتنامه بانکی ۲ـ مطالبات ۳ـ فیش نقدی	۱۴۰۵/۰۵/۱۹	ساعت ۱۵	۱۴۰۵/۰۵/۲۰	۱۰:۳۰

۱ـ هزینه درج آگهی مناقصه و کسورات قانونی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
۲ـ به پیشنهادات مشروط، مبهم، مخدوش و فاقد سپرده و پیشنهاداتی که بعد از موعد مقرر ارسال گردد و یا در سامانه ستاد بارگذاری نگردد ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۳ـ داوطلبان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن: ۳۶۲۴۸۹۸۹-۰۳۵ و ۳۶۲۴۳۱۱۱-۰۳۵ امور تدارکات تماس حاصل نمایند.

روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق استان یزد