ابتکار
روزنامه صبح ایران

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی
نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فربد، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱

شنبه / ۲۹ فروردین ۱۴۰۵ / شماره ۶۱۵۴
۲۹ شوال ۱۴۴۷ - ۱۸ آپریل ۲۰۲۶
سال بیست‌ودوم / ۸ صفحه

سبک زندگی

## مراقبت‌های مهم روزانه برای بهبود سلامت روان

ما بیش از نیمی از دهه جدید را پشت سر گذاشته‌ایم و در میان رویدادهای گوناگون از همه گیری و مناقشات سیاسی گرفته تا چالش های اقتصادی و ... در دنیای امروزی، دلایل زیادی برای احساس اضطراب، استرس و افسردگی داریم.

دقیقا به همین دلیل است که مراقبت از خودِ واقعی هرگز برای زنان، مردان، کودکان، نوجوانان، والدین، معلمان، دانش‌آموزان و تقریبا همه افراد تا این حد مهم نبوده است.

به گزارش ایسنا، مزایای تمرکز بر خود از جمله توجه به سلامت بدن و صرف وقت برای تغذیه مناسب آن، عمیق است. به گزارش سایت تخصصی «اوپرادیلی»، تحقیقات نشان می‌دهد که هر چه بیشتر مراقبت از خود را تمرین کنیم، اعتماد به نفس، خلاقیت و بهره‌وری بیشتری خواهیم داشت. ناگفته نماند که ما همچنین در مسیر مراقبت از خود، شادی بیشتری را تجربه می‌کنیم، تصمیمات بهتری می‌گیریم، روابط قوی‌تری برقرار می‌کنیم و به طور مؤثرتری در جامعه مشارکت خواهیم داشت.

مراقبت از سلامت روان نیز تقریبا به هر چیزی که برای احساس شادی یا آرامش بیشتر نیاز دارید، مربوط می‌شود.

در این مطلب چند توصیه مهم و کاربردی برای مراقبت از خود که باید به طور منظم انجام دهید تا سلامت روانتان را تقویت و احیا کنید، مطرح شده است:

بیرون بروید. مهم نیست چقدر سرتان شلوغ باشد، کارشناسان می‌گویند یکی از بهترین کارهایی که می‌توانید برای خودتان انجام دهید این است که عادت کنید هر روز بند کفش‌های پیاده‌روی خود را ببندید و برای نفس کشیدن هوای تازه به بیرون بروید.

امیلی کاسگرو، درمانگر دارای مجوز و مربی زندگی در انتاریوی کانادا می‌گوید: انجام این کار حتی برای مدت کوتاهی در هر بار، مزایای سلامتی زیادی چه جسمی و چه روحی برای شما به همراه دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که گذراندن وقت در بیرون به شما کمک می‌کند تا شب‌ها بهتر بخوابید، سطح استرس را کاهش می‌دهد، سلامت روان را افزایش می‌دهد و سیستم ایمنی را تحریک می‌کند.

تلفن خود را از اتاق خواب دور کنید. فرانچسکا هوگی، مربی سبک زندگی می‌گوید: در حالت ایده‌آل، اتاق خواب شما پناهگاهی برای خواب، آرامش و صمیمیت است. تلفن‌ها، تلویزیون‌ها و لپ‌تاپ‌ها، همه این چیزها را مختل می‌کنند.

درمان را شروع کنید. درمان سلامت روان باید از اولویت بالایی برخوردار باشد. شروع درمان می‌تواند مانند یک تعهد واقعا ترسناک به نظر برسد اما مهارت‌ها و بینشی که می‌توانید از درمان به دست آورید، این پتانسیل را دارد که نحوه نگاه و کنار آمدن شما با زندگی را به صورت روزانه تغییر دهد.

دست از فعال سازیِ دکمه چرت زدن بردارید. بسیاری از افراد در واقع زمانی را برای چرت زدن در برنامه صبحگاهی خود قرار می‌دهند و معتقدند که این روش ملایم‌تری برای بیدار شدن است، اما این در واقع باعث اختلال بیشتر خواب می‌شود و فرد احساس خواب‌آلودگی بیشتری می‌کند، سیندی تی.

به محض بیدار شدن پرده‌ها را کنار بزنید. گذشته از بیدار شدن، اولین قدم در برنامه صبحگاهی شما باید کنار زدن پرده‌ها باشد. کریستین اوجا، بنیانگذار موسسه سلامت STAT Wellness در آتلانتا می‌گوید: حتی فقط پنج دقیقه قرار گرفتن در معرض نور خورشید در صبح اول وقت، نه تنها سطح ویتامین D شما را افزایش می‌دهد بلکه به تعادل سطح کورتیزول (هورمون استرس) نیز کمک می‌کند.

هر روز یک داستان شاد بخوانید. طبق یک نظرسنجی، بیش از ۵۰ درصد از آمریکایی‌ها می‌گویند که اخبار، باعث استرس آنها می‌شود و برخی می‌گویند که حتی منجر به بی‌خوابی می‌شود. یکی از بهترین نکات مراقبت از خود که توسط متخصصان تأیید شده این است که مطالعه صبح یا عصر خود از طریق فیسبوک و سایر رسانه های اجتماعی را با محتوایی مثبت مانند یک کتاب روحیه‌بخش و حتی کمدی جایگزین کنید.

اهدا کنید. اهدای لباس، کتاب، اقلام فاسد نشدنی، هر چه که فکرش را بکنید نه تنها فضای شما را از اقلام غیرضروری خالی می‌کند بلکه به فرد نیازمند دیگری نیز کمک می‌کند. به علاوه، نوع‌دوست بودن با مزایای قابل توجه سلامتی مانند کاهش قند خون، کاهش افسردگی و بهبود خلق و خوی شما مرتبط است.

به طور منظم ورزش کنید. به گفته متخصصان، بالا بردن ضربان قلب، هورمون‌های شادی شما (مانند سروتونین و دوپامین) را افزایش می‌دهد، در نتیجه خلق و خوی شما را بهبود می‌بخشد و درد را کاهش می‌دهد. و این نیازی به ساعت‌های طولانی تمرین در باشگاه، شش روز در هفته ندارد.

همه این روش ها، اصولی و امتحان شده هستند و اگر به طور منظم و مداوم آنها را انجام دهید قطعا نتیجه مثبتی می گیرید که مزایای آن شامل سلامت فردی و همچنین بهره مندی از جامعه ای سالم با روحیه مثبت و ذهن و افکار شاداب و سازنده است.

عکس‌نوشت

رژه موتوری خودرویی «وحدت و اقتدار»

عکس: حسن شیروانی / ایرنا

تازه‌های علمی

## اولین شکلات تخته‌ای "آزمایشگاهی" جهان ساخته شد

یک استارت‌آپ از اولین شکلات تخته‌ای جهان که با کاکائوی کشت‌شده در آزمایشگاه ساخته شده است، رونمایی کرد.

به گزارش ایسنا، یک استارت‌آپ فناوری غذایی، شکلات تخته‌ای شیری را با استفاده از کره کاکائوی کشت‌شده در آزمایشگاه تولید کرده است که گامی در جهت کاهش وابستگی به کشاورزی سنتی کاکائو است. استارت‌آپ Celleste Bio تحت حمایت شرکت Mondelez اعلام کرد که این شکلات‌ها را با استفاده از کره کاکائوی کشت‌شده خود تولید کرده است و موفق شده نزدیک به دوازده نمونه اولیه را که با استانداردهای کیفیت داخلی آن مطابقت داشتند، تولید کند. این توسعه نشان می‌دهد که مواد تشکیل‌دهنده کاکائوی کشت‌شده در آزمایشگاه می‌توانند فراتر از آزمایشگاه و به محصولات نهایی تبدیل شوند. این شرکت می‌گوید کره کاکائوی آن با نسخه‌های معمولی از نظر زیستی یکسان است و همان بافت و مشخصات ذوب را ارائه می‌دهد.

این شکلات با استفاده از فناوری کشت سوسپانسیون سلولی تولید شده است، جایی که سلول‌های کاکائو در محیط‌های کنترل‌شده رشد می‌کنند تا ترکیبات موجود در کاکائوی کشت‌شده طبیعی را تکثیر کنند.

شکلاتی بدون مزارع کاکائو

این فرآیند به جای تکیه بر مزارع، با یک نمونه کوچک از یک دانه کاکائو آغاز می‌شود. سپس سلول‌ها در زیست‌رآکتورها رشد داده می‌شوند، جایی که با مواد مغذی تغذیه می‌شوند تا تکثیر شوند و کره کاکائو تولید کنند. میشل برسی گولومب(Michal Beressi Golomb)، مدیرعامل Celleste Bio گفت: شرکت ما در سال ۲۰۲۲ با ماموریت تضمین آینده‌ای پایدار برای صنعت جهانی شکلات در بحبوحه فشارهای فزاینده زنجیره تأمین ناشی از تغییرات اقلیمی، بیماری، قابلیت ردیابی و بی‌ثباتی ژئوپلیتیکی راه‌اندازی شد.

این شرکت می‌گوید این رویکرد می‌تواند زمین و منابع مورد نیاز برای تولید کاکائو را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. همچنین ادعا می‌کند که یک دانه کاکائو می‌تواند کره کاکائوی کافی برای تولید شکلات را در صورت افزایش مقیاس از طریق زیست‌رآکتورها تولید کند. گولومب افزود: ما در مسیر تولید سالانه یک تن کره کاکائو در یک زیست‌رآکتور هزار لیتری از یک دانه کاکائو هستیم که تولید آن در غیر این صورت به حدود یک هکتار درخت کاکائو نیاز دارد. این موفقیت در حالی حاصل می‌شود که زنجیره‌های تأمین کاکائو با فشار ناشی از تغییرات اقلیمی و نوسان بازده مواجه هستند که باعث نوسانات قیمت در سال‌های اخیر شده است. البته مقیاس‌بندی این فناوری همچنان چالش اصلی است. در حالی که نمونه‌های اولیه شکلات‌ها امکان‌پذیری آن را نشان می‌دهند، این فناوری هنوز در مراحل اولیه خود است. شرکت Celleste قصد دارد تا سال ۲۰۲۷ و در حال انتظار اخذ مجوزهای قانونی، تولید خود را افزایش داو کره کاکائوی خود را به بازار عرضه کند. گولومب ادامه داد: ما مواد اولیه خود را به عنوان جایگزین تأیید کرده‌ایم، یک مرکز آزمایشی تحقیق و توسعه عملیاتی برای افزایش حجم تولید ایجاد کرده‌ایم و اکنون ثابت کرده‌ایم که کره کاکائوی ما عملکردی مشابه با کاکائوی معمولی دارد و در حال حاضر فاز بعدی را به مقیاس تجاری رسانده‌ایم. این شرکت همچنین در حال بررسی چگونگی استفاده از هوش مصنوعی برای تنظیم خواص کره کاکائو، مانند نقطه ذوب و طعم، برای کاربردهای مختلف است. با وجود وعده‌ها، افزایش تولید به سطوح صنعتی در عین حفظ بهره‌وری هزینه و رعایت مقررات همچنان یک مانع بزرگ برای فناوری‌های غذایی آزمایشگاهی است. این شرکت تاکنون ۵.۶ میلیون دلار جمع‌آوری کرده است و با شرکایش برای گسترش ظرفیت تولید و در عین حال اصلاح فرآیند خود برای استقرار تجاری همکاری می‌کند. همچنین قصد دارد تأسیسات تولیدی را به تولیدکنندگان نزدیک‌تر کند تا هزینه‌های لجستیک و انتشار گازهای گلخانه‌ای را کاهش دهد.

«اپ»تکار

## طراحی گلکسی Z Flip ۸ لو رفت؛ سامسونگ علاقه‌ای به تغییر ندارد

گلکسی Z Flip ۸ به‌عنوان نسل بعدی گوشی تاشوی پوسته صدفی سامسونگ، طراحی مشابه نسل پیشین دارد که البته خبر بدی هم نیست.

سامسونگ احتمالاً طی تابستان امسال از نسل جدید گوشی‌های تاشوی خود رونمایی می‌کند. یکی از مدل‌های پرفروش این برند یعنی Z Flip نیز قرار است جزو محصولات آینده کره‌ای‌ها در رویداد بعدی Unpacked باشد. در این فاصله اما رندرهای منتسب‌به گلکسی Z Flip ۸ منتشر شده‌اند و به‌نظر می‌رسد سامسونگ قرار نیست تغییر خاصی را در زبان طراحی این گوشی تاشوی خود اعمال کند.

گلکسی Z Flip ۸ سامسونگ در رندرهای CAD منتشرشده از ONLEAKS به‌نمایش درآمده است. پیش‌تر تصاویر فاش‌شده از گلکسی Z Fold ۸ را نیز از همین منبع دیده بودیم. براساس این تصاویر، سامسونگ همان زبان طراحی نسل پیشین را بدون تغییر خاصی به‌کار گرفته؛ یعنی نمایشگر داخلی ۶.۹ اینچی و نمایشگر پشتی ۴.۱ اینچی که تقریباً نیمی از پنل پشتی را می‌پوشاند.

علاوه‌براین‌ها ضخامت دستگاه در حالت‌های باز و بسته، به‌ترتیب ۶.۶ و ۱۳.۲ میلی‌متر خواهد بود. نسل جدید Z Flip در حالت باز ابعاد بزرگ‌تری دارد؛ اما این تفاوت در عمل حس نمی‌شود. هرچند ضخامت آن نیز در حالت بسته حدوداً نیم میلی‌متر کاهش یافته تا راحت‌تر در جیب جا شود.

شاید این «بی‌تغییر ماندن طراحی» خبر بدی هم نباشد؛ زیرا طراحی گلکسی Z Flip همین حالا هم به تکامل رسیده و از پختگی لازم برخوردار است. با این اوصاف برند کره‌ای قرار است تغییرات جدید گلکسی Z Flip ۸ را در بطن آن اعمال کند. مواردی چون افزایش ظرفیت باتری، تراشه قدرتمندتر و نسل جدید Galaxy AI از فاکتورهایی هستند که احتمالاً دست‌خوش تغییر می‌شوند. انتظار می‌رود سامسونگ در مراسم بعدی Unpacked که احتمالاً اواسط تابستان برگزار می‌شود، از این گوشی همراه با نسل جدید Z Fold رونمایی کند.




نوبت دوم

## مناقصه عمومی یک مرحله ای

گمرک جمهوری اسلامی ایران

اداره کل گمرک جلفا درنظر دارد فراخوان طراحی،تامین،حمل ،نصب و راه اندازی نیروگاه خورشیدی ۲۰۰کیلو واتی پارکینگی در گمرک جلفابه شماره سیستمی ۲۰۰۵۰۰۴۱۴۲۰۰۰۰۰۱را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت. متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

**مواعد زمانی:**

-تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۵/۰۱/۲۴

- مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۵/۰۱/۳۱

-مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۵/۰۲/۱۰

- زمان بازگشایی پاکت ها: ۱۴۰۵/۰۲/۱۲

**نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار:**

شرکت کنندگان درمناقصه بایستی مبلغ ۸/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ریال (هشت میلیاردو پانصد میلیون ریال) بعنوان تضمین شرکت درفرآیند ارجاع کار به صورت یکی از تضامین (سپرده نقدی-ضمانت نامه بانکی) درپاکت (الف) به اداره کل گمرک جلفا تسلیم نمایند. درضمن شماره حساب IR۲۳۰۱۰۰۰۰۴۰۵۴۰۰۱۱۰۷۵۶۵۷۲۸ طی شناسه واریزی ۹۱۸۱۱۰۵۵۴۱۰۳۲۱۱۱۰۰۱۰۰۲۰۰۰۰۰۰۰ بنام تمرکز وجوه سپرده گمرکات استان (نزد بانک ملی)جهت واریز سپرده اعلام می گردد.

**اطلاعات تماس و آدرس دستگاه:** آذربایجان شرقی-شهرستان جلفا-اداره کل گمرک جلفا -تماس:۴۲۰۱۴۵۱۷-۰۴۱

**تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۱/۲۶ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۱/۲۹**

نوبت دوم

## آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای (۰۵/۰۲)

شرکت ملی گاز ایران
شرکت گاز استان بوشهر (سهامی خاص)

شرکت گاز استان بوشهر در نظر دارد انجام خدمات ذیل را براساس مشخصات و شرایط کلی مندرج در جدول و از طریق برگزاری مناقصه عمومی به شرکت واجد شرایط واگذار نماید.

| | | |
|---|---|---|
| ۱ | نام و نشانی مناقصه گزار | شرکت گاز استان بوشهر - بوشهر - فلکه قدس - بلوار رئیسعلی دلواری -نرسیده به چهارراه کشتیرانی |
| ۲ | شرح خدمات | نصب کنتور و رگولاتور در سایزهای مختلف در سطح شهرستان‌های دشتستان، دشتی، دیر، جم، کنگان و عسلویه |
| ۳ | نوع مناقصه | یک مرحله ای |
| ۴ | مکان توزیع و تحویل اسناد | سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) |
| ۵ | آخرین مهلت دریافت اسناد ارزیابی کیفی از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) | تا ساعت ۰۸:۰۰ روز دوشنبه ۱۴۰۵/۰۱/۳۱ |
| ۶ | آخرین مهلت اعلام آمادگی و ارسال اسناد ارزیابی کیفی از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) | تا ساعت ۰۸:۰۰ روز سه‌شنبه ۱۴۰۵/۰۲/۱۵ |
| ۷ | اولین روز توزیع اسناد | سه‌شنبه ۱۴۰۵/۰۲/۲۲ |
| ۸ | آخرین روز توزیع اسناد | پنج‌شنبه ۱۴۰۵/۰۲/۲۴ |
| ۹ | مکان تحویل ضمانتنامه و زمان تحویل پیشنهادها | دبیرخانه کمیسیون مناقصات شرکت گاز استان بوشهر -یکشنبه ۱۴۰۵/۰۳/۱۰ |
| ۱۰ | مکان و زمان گشایش پیشنهادها | سالن کنفرانس شرکت گاز استان بوشهر - یکشنبه ۱۴۰۵/۰۳/۱۰ |
| ۱۱ | برآورد اولیه | ۵۷،۱۰۶،۰۰۰،۰۰۰ ریال |
| ۱۲ | نوع و میزان تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار | ضمانتنامه معتبر بانکی _ ۲،۸۵۶،۰۰۰،۰۰۰ ریال |
| ۱۳ | میزان پیش پرداخت | به میزان (بیست) ۲۰ درصد مبلغ اولیه پیمان |
| ۱۴ | رتبه بندی | گواهینامه صلاحیت پیمانکاری در رشته تاسیسات و تجهیزات از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور |
| ۱۵ | شماره فراخوان در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) | ۲۰۰۵۰۹۱۳۶۸۰۰۰۰۰۲ |
| ۱۶ | قیمت ها متناسب با کالای ساخت داخل با لحاظ کیفیت ارائه گردد. | |

از کلیه شرکت ها/پیمانکاران واجد شرایط دعوت می شود جهت اعلام آمادگی و شرکت در مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.SetadIran.ir اقدام نمایند تا پس از بررسی اسناد و مدارک واصله در چارچوب ضوابط و مقررات داخلی از شرکت های واجد شرایط جهت دریافت اسناد و مدارک مناقصه دعوت بعمل آید.

تلفن تماس : ۰۷۷۳۳۳۳۷۶۰۳ - ۰۷۷۳۱۶۶۴۲۹۱

فکس : ۰۷۷-۳۳۳۳۰۹۶۴ شماره تاییدیه فکس : ۰۷۷-۳۱۶۶۴۱۱۵

**شناسه : ۲۱۵۰۸۷۲**

**روابط عمومی شرکت گاز استان بوشهر**



## آگهی

دفتر هیات بدوی رسیدگی به تخلفات اداری کارمندان

بدینوسیله به اطلاع افراد مشروحه ذیل که پرونده اتهامی آنها بدلیل غیبت متوالی بیش از دو ماه در این هیات مطرح می باشد ابلاغ می گردد، بعلت مجهول المکان بودن برابر مفاد آئین نامه دادرسی مدنی جهت رویت برگ ابلاغ و ارائه دفاعیه خویش به دفتر هیات واقع در بلوار خلیج فارس مجتمع پردیس ستاد مرکزی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی راهدان مراجعه نمایند در غیر اینصورت برابر مقررات با نامبردگان رفتار خواهد شد.

| ردیف | نام و نام خانوادگی | نام پدر | شغل | تاریخ غیبت |
|---|---|---|---|---|
| ۱ | طاهره رحیمی کیا | علی | پرستار (چابهار) | ۱۴۰۳/۰۳/۰۱ لغایت تاکنون |
| ۲ | ثریا صالحی تیوک | عیسی | پرستار (چابهار) | ۱۴۰۳/۰۱/۲۶ لغایت تاکنون |
| ۳ | فرزاد صابری | علیرضا | نگهبان | ۱۴۰۴/۰۶/۰۱ لغایت تاکنون |
| ۴ | نسیمه محمدیان رازنگی | جمشید | کارشناس بهداشت عمومی | ۱۴۰۴/۰۱/۱۷ لغایت تاکنون |
| ۵ | سلمه جنگی زهی | خسرو | ماما (چابهار) | ۱۴۰۲/۰۸/۲۸ لغایت تاکنون |
| ۶ | پژمان شیبانی نسب | قادر | منشی بخش | ۱۴۰۴/۰۹/۰۱ لغایت تاکنون |
| ۷ | شهاب کلانتر | حسنعلی | متصدی امور دفتری | ۱۴۰۴/۰۳/۰۱ لغایت تاکنون |
| ۸ | مریم کدخدائی | ملک محمد | پرستار (چابهار) | ۱۴۰۲/۰۷/۰۸ لغایت تاکنون |
| ۹ | مجتبی چیدان | غلامعلی | خدمتگزار | ۱۴۰۴/۰۷/۱۲ لغایت تاکنون |
| ۱۰ | مهران سعیدیان | محمد | کارشناس هوشبری | ۱۴۰۴/۰۷/۲۴ لغایت تاکنون |
| ۱۱ | نرگس محمودی سورانی | حسن | کارشناس علوم آزمایشگاهی (چابهار) | ۱۴۰۳/۰۵/۰۱ لغایت تاکنون |
| ۱۲ | گلچهره حسینی | محمد شریف | کمک بهیار | ۱۴۰۴/۰۴/۱۱ لغایت تاکنون |
| ۱۳ | محدثه نخعی فر | محمد | پرستار | ۱۴۰۴/۰۶/۲۲ لغایت تاکنون |
| ۱۴ | ابوالفضل قلاسی بالا خانه | رجبعلی | کارشناس تحلیل و طراحی | ۱۴۰۴/۰۹/۱۶ لغایت تاکنون |
| ۱۵ | حامد کیانفر | علی | کارشناس رایانه | ۱۴۰۴/۰۵/۱۱ لغایت تاکنون |
| ۱۶ | فاطمه جهان تیغ | حسین | ماما (چابهار) | ۱۴۰۳/۱۲/۰۷ لغایت ۱۴۰۳/۱۲/۰۸ |
| ۱۷ | ناهید بامری | محمد | ماما (چابهار) | ۱۴۰۳/۰۳/۰۱ لغایت تاکنون |

شناسه : ۲۱۵۱۳۷۰ م الف : ۳۴۸۳

هیات بدوی رسیدگی به تخلفات اداری کارمندان دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی زاهدان