کارگاه زندگی

## بهترین راه‌های افزایش اعتمادبه‌نفس کودکان

اعتمادبه‌نفس سالم یکی از پایه‌های مهم رشد کودک است و نقش مهمی در سلامت رفتاری، ذهنی، اجتماعی و هیجانی او دارد. متخصصان معتقدند چهارسالگی سن شکل‌گیری اعتمادبه‌نفس در کودکان است و این رشد تا حدود ۱۱ سالگی ادامه دارد. در واقع والدین می‌توانند در این بازه سنی با به‌کارگرفتن راه‌های ساده‌ای به شکل‌گیری و افزایش اعتمادبه‌نفس کودکان‌شان کمک کنند. در ادامه می‌توانید با نحوه بالا بردن اعتمادبه‌نفس کودکان آشنا شوید: با کودک‌تان بازی کنید؛ وقتی با فرزندتان بازی می‌کنید و برایش وقت می‌گذارید، به او نشان می‌دهید برایتان مهم است. کودک‌تان را بی‌قید و شرط دوست داشته باشید؛ رفتار شما با کودک باید به‌نحوی باشد که او متوجه شود شما در هر شرایطی (حتی مواقعی که اشتباه می‌کند) دوستش دارید. کودک‌تان را تشویق کنید؛ در واقع اگر کودک‌تان را برای انجام کارهای خوبش تشویق نکنید، احساس ناکافی بودن پیدا می‌کند و برای رسیدن به موفقیت به خودش اعتماد نمی‌کند. به کودک‌تان برچسب منفی نزنید؛ والدین نباید تحت هیچ شرایطی از جملات منفی مانند «تو شلخته‌ای»، «تو تنبلی»، و... استفاده کنند. کودک با شنیدن مداوم این جملات، آنها را می‌پذیرد و تا سنین بزرگسالی از تأثیرات آنها رها نمی‌شود. نقاط قوت کودک‌تان را یادآور شوید؛ یادآوری نقاط قوت رفتاری و شخصیتی یکی از بهترین راه‌های بالابردن اعتمادبه‌نفس کودکان است.

درنگ

## بهبود کبد چرب در کودکان

کبد چرب در کودکان یکی از بیماری‌های شایع در قرن جدید است. این بیماری که با افزایش چاقی در کودکان تشدید می‌شود، سلول‌های کبد کودک را تحت تأثیر قرار می‌دهد. شایع‌ترین نوع آن هم، کبد چرب غیرالکلی است که تشخیص زودهنگام این بیماری می‌تواند از پیشرفت آن جلوگیری کند. اگر کبد چرب در کودکان به‌موقع درمان نشود، ممکن است کبد ملتهب شده و زخم در آن تشکیل شود. کبد چرب در کودکان به‌دلیل تحرک بسیار کم آنان نسبت به گذشته و مصرف بیش از اندازه مواد غذایی قندی و فست‌فودها در حال افزایش است. متأسفانه بیشتر این کودکان والدینی دارند که رژیم غذایی اصولی را پیروی نمی‌کنند و این مساله تأثیر مستقیمی در ایجاد کبد چرب آنها دارد. برای درمان این بیماری در کودک، باید ابتدا سبک غذایی خانواده را اصلاح کرده و کودک را در برنامه‌هایی تفریحی پرتحرک و ورزشی مشارکت دهید. به کودک خود یاد دهید که همیشه به‌دنبال یک روال طبیعی ورزش و کاهش وزن در خود باشد. مبارزه با چاقی می‌تواند کودک شما را از تهدید ابتلا به این

اختلال کبدی دور نگه دارد. از سوی دیگر هیچ چیزی مانند یک رژیم غذایی سالم و متعادل نمی‌تواند در حفظ سلامت کودکان به کار آید. از کودک‌تان بخواهید که یک رژیم غذایی متعادل را دنبال کند و از خوردن وعده‌های غذایی بیشتر و اضافی بپرهیزد. همچنین کاهش مصرف غذاهای شیرین و نوشابه‌های گازدار می‌تواند کمک شایانی به کودک شما کند. غذاهای مفید برای کبد چرب کودکان مواردی هستند که در آنها میزان قند، چربی و نمک زیاد نباشد. مصرف میوه و سبزیجات به جای غذاهای سرخ شده و آماده، برای پاک‌سازی کبد در کودکان بهترین انتخاب است. مصرف بادام و کشمش به‌دلیل داشتن پتاسیم، جایگزین‌های خوبی برای تنقلاتی مانند چیپس و پفک هستند.

# فروش بیماری در بوفه مدارس!

## اغلب بوفه‌های مدارس خوراکی‌های ناسالم مانند چیپس پفک و ساندویچ‌های آماده را به بچه‌ها می‌فروشند

تهمینه سبحانی‌شاد
گروه جامعه

**مطالعه‌ای جدید ادعا می‌کند کودکانی که بیش از شش ساعت در روز می‌نشینند، در سنین جوانی در معرض خطر ابتلا به بیماری کبد چرب شدید و سیروز کبدی قرار دارند. متأسفانه ارمغان زندگی‌های دیجیتالی و کم‌تحرکی‌هایمان به پایین‌آمدن سن کبد چرب و رسیدن آن به کودکان هم منجر شده است. حالا بماند که باید منتظر هوش مصنوعی هم باشیم و همین فعالیت و تحرک نصفه‌نیمه را هم به آنان واگذار کنیم. البته بی‌انصافی است همه موارد را هم بر گردن ابزارهای ارتباطی و دیجیتالی بیندازیم، چراکه طبق گفته عبدالرضا نوروزی، رئیس انجمن تغذیه بالینی ایران، هم‌اکنون کشور ما به لحاظ چاقی در دنیا در جایگاه چهل‌ودوم قرار دارد و پیش‌بینی می‌شود که تا سال ۱۴۱۴ به رتبه نهم برسد. مساله‌ای که زنگ خطر آن به‌صدا درآمده و حالا هم دامن کبد کودکان را گرفته است.**

متأسفانه چند سالی است که بسیاری از بیماری‌ها ازجمله کبد چرب، به‌جای این‌که بگوییم مختص دوران بزرگسالی یا سالخوردگی است باید آن را در سنین پایین‌تر جست‌وجو کنیم. بااین‌حال بسیاری از کودکان در سن مدرسه هستند و در این میان نقش بوفه‌های مدارس در تأمین مواد غذایی مصرفی کودکان هم بی‌تأثیر نیست. کبدی که وظیفه آن کمک به جذب مواد مغذی درون مواد غذایی و نوشیدنی است و مواد مضر را از خون دفع می‌کند و چربی زیاد در آن می‌تواند باعث التهاب و در نتیجه منجر به کبد چرب شود. بااین‌حال دکتر ضیاءالدین مظهری، رئیس سابق انجمن تغذیه ایران در گفت‌وگوی خود با جام‌جم بر این باور است که بوفه مدارس مخرب بوده و باید به سمت غذاهای خانگی و سنتی پیش برود. با وجود این مصرف بیش از حد قند افزودنی هم می‌تواند کودکان را در معرض بیماری مزمن کبدی قرار دهد.

### از دست دادن فرصت بازسازی بدن

زندگی‌هایی که غرق در کم‌تحرکی، پشت میزنشینی، پرخوری و چربی‌خوری شده است؛ موضوعی تغییر نادرست سبک زندگی‌هایمان است. البته امیرپاشا طبائیان، دبیر انجمن آندوسکوپی‌های گوارشی ایران با بیان این‌که ۴۵ درصد افراد جامعه به کبد چرب مبتلا هستند، می‌گوید: «اگرچه این بیماری درمان قطعی ندارد، ولی با اصلاح سبک زندگی، کاهش وزن و فعالیت فیزیکی التیام می‌یابد.» اما آمار و اعداد اعلامی به ما این هشدار را می‌دهد که باید کمی با کبدمان مهربان‌تر باشیم. با وجود این، دکتر ضیاءالدین مظهری، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی با اشاره به مراجعه متعدد کودکان ۹ساله دارای کبد چرب گرید ۳ به مراکز درمانی می‌گوید: «لازمه حل این مشکل در کودکان، بهبود سبک زندگی و تغذیه‌ای آنان است. کودکانی که دو ساعت پس از غروب قد می‌کشند و عضله می‌سازند و در این زمان سم‌زدایی و ترمیم سلول‌ها و بافت‌های آسیب‌دیده را دارند اما تا پاسی از شب و حتی بعضا تا صبح مشغول بازی‌های رایانه‌ای هستند. فرصت بازسازی بدن را از دست می‌دهند.»

### یک بوفه مخرب!

محققان دریافتند کودکان در ۲۵سالگی به‌ازای هر نیم ساعت کم‌تحرکی بیش از شش ساعت در روز، ۱۵ درصد بیشتر احتمال ابتلا به بیماری کبد چرب را دارند و به‌ازای هر نیم ساعت فعالیت سبک بیشتر از سه ساعت در روز، احتمال ابتلا به بیماری شدید کبد چرب ۳۳ درصد کاهش پیدا می‌کند اما نباید نقش بوفه‌های مدارس را نادیده گرفت. دکتر مظهری، رئیس انجمن تغذیه بالینی ایران بوفه مدارس را بسیار مخرب می‌داند و عنوان می‌کند: «اغلب موادی که در آنجا به فروش می‌رسد، مخرب سیستم تغذیه‌ای کودکان است. تغذیه کودکان هم برخلاف بزرگسالان، چندبعدی است و در حالت رشد احتیاج به انرژی درشت‌مغذی‌ها، چربی‌ها و قندها دارد.» فروش برخی محصولات بوفه‌های مدارس همچون کیک، چیپس، پفک و ساندویچ‌های آماده اغلب غیربهداشتی هستند و باعث عادت دانش‌آموزان به خوراکی‌های شیرین و ناسالم می‌شود.

برش

### پیشنهادی برای بوفه مدارس

طبق گفته بسیاری از متخصصان و پزشکان، کبد چرب یک بیماری خاموش در کودکان است. بااین‌حال این متخصص تغذیه دراین‌باره به ما توضیح می‌دهد: «با توجه به این‌که خانواده‌ها فست‌فودها را جایگزین تغذیه سنتی کرده‌اند، کودکان آن حرکت لازم و خواب کافی را ندارند. از طرفی نه غذای درستی مصرف و نه وعده‌های غذایی را رعایت می‌کنند.» اما همین کودکان بخشی از زمان و وقت خود را در مدرسه‌ها می‌گذرانند. بسیاری از خانواده‌ها خوراکی‌های فرزندان‌شان را از همان خانه و به‌صورت سالم و بهداشتی فراهم می‌کنند، اما خیلی از دانش‌آموزان هم از بوفه‌های مدرسه، مواد غذایی مورد نیازشان را می‌گیرند. مظهری نیز معتقد است که بوفه مدارس باید دارای غذاهای خانگی و سنتی همچون عدسی، لوبیاچیتی، حلیم خانگی، میوه‌جات، ساندویچ‌های تخم‌مرغ پخته، نان و پنیر باشد و همچنین بر آنها نظارت صورت گیرد تا آنچه فروش می‌رود رشد و سلامت جسمی دانش‌آموزان را تأمین کند. وی می‌افزاید: «اگر جسم دانش‌آموزان سالم نباشد، ذهن و اندیشه‌شان هم گسترش پیدا نمی‌کند. معدل‌هایی هم که در مقاطع تحصیلی مختلف مشاهده می‌شود نشانگر سوءتغذیه‌های گسترده است.» شاید مسئولان در کنار همه جنبه‌های نظارتی در مدارس، باید کمی بیشتر به بوفه‌های مدرسه هم توجه کنند. بوفه‌هایی که نقش مهمی در ارتقای سطح سلامت دانش‌آموزان ایفا می‌کنند و به‌نوعی باید مرکز غذایی سالم برای بچه‌ها باشند تا از بروز بیماری‌هایی مانند کبد چرب در کشور پیشگیری شود.

طراح: بیژن گورانی

## جدول ۶۸۴۰

| | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | | | | ■ | | | | | | | ■ | | | | |
| ۲ | | | | | | | | | ■ | | | | | | |
| ۳ | | | | | ■ | | | | | ■ | | | | | |
| ۴ | ■ | | | | | | ■ | | | | | ■ | | | |
| ۵ | | | ■ | | | | | ■ | | | | | | ■ | |
| ۶ | | | | | | ■ | | | | | | | ■ | | |
| ۷ | | | | ■ | | | | | ■ | | | | | | ■ |
| ۸ | | | | | ■ | | | | | | ■ | | | | |
| ۹ | ■ | | | | | | ■ | | | | | | | | |
| ۱۰ | | | ■ | | | | | | | ■ | | | | | |
| ۱۱ | | ■ | | | | | | ■ | | | | | ■ | | |
| ۱۲ | | | | ■ | | | | | ■ | | | | | | ■ |
| ۱۳ | | | | | | ■ | | | | | ■ | | | | |
| ۱۴ | | | | | | | ■ | | | | | | | | |
| ۱۵ | | | | | ■ | | | | | | | ■ | | | |

### جدول عادی

**افقی:** ۱) آسمان-به دور از افراط و تفریط-سومین حرف الفبای یونانی ۲) فیلمی ساخته مسعود کیمیایی با بازی پرویز پرستویی-مخترع موتورسیکلت ۳) شهری در لرستان-روبند-یکدندگی ۴) مسئول چاپارخانه در دوره مغول-همسر مرد-چوبه اعدام ۵) بله روسی-پوشاننده-مشاور ۶) آماده-موجب وحشت-سدی در خوزستان ۷) مجرد-حمله-رهبر قوم هون ۸) ترسناک-محل نشستن-نام اروپایی ساز چنگ ۹) خشنودی-واحد پول مراکش-حمل کردنی است ۱۰) صدای گوسفند-یکی از روش‌های قدیمی و رایج در مجسمه‌سازی است-از خواهران برونته ۱۱) شیطان-راه فرار-جانوری شبیه سمور ۱۲) گیسو-آتشگیره-اسباب و لوازم ۱۳) بنیان نهادن-دالان ورودی خانه‌های قدیمی-پاسخ ۱۴) فراگرفتن-دریای مرمره و دریای سیاه را به هم مربوط می‌کند ۱۵) بنیان‌گذار-رهیافت-شعور.

**عمودی:** ۱) مأمور تقسیم آب-بار-انعکاس ۲) سرمربی تیم فوتبال ملوان-شتر بی‌کوهان ۳) الهه اندیشه و هنر در اساطیر یونان-سفید-سحر و جادو ۴) حس بساوایی-مردار-منجمد ۵) من و تو-شعر-بدون معطلی ۶) تبریک گفتن-نجیب‌زاده و جوانمرد-مذکر ۷) سوره‌ای با سجده واجب-ویرایش سنتی تصویر عکاسی-دم گوسفند ۸) نسیم شب-گریخته از روی ترس-اهل رشت ۹) بازار سهام-ارادتمند-کم پشت ۱۰) دشمن سرسخت-درست و حسابی-صفار ۱۱) دانش خداشناسی و شناخت ادیان-ماه سوم میلادی-ضربه سر در فوتبال ۱۲) دچار اختلال حواس موقتی-از نام‌های حضرت فاطمه(س)-مستمری ۱۳) تهیه‌کردن-سرسرای ورودی-پیامبر خوش سیما ۱۴) پناهگاه-در دوره قاجار به پایتخت می‌گفتند ۱۵) هرنوع بیماری دردناک مفصلی-جایگاه دوشاخه برق-عنصری از گروه هالوژن‌ها.

### جدول ویژه

**افقی:** ۱) سر به راه-پادشاه اساطیری یونان که به دست هرکول کشته شد-دسته هاون ۲) تعیین مدتی معین برای انجام کاری-از مراحل سلوک عارفان ۳) قصد-شکست ورزشی-گل همیشه بهار ۴) جوینده عاطفه-مسیر مسابقه اسب‌دوانی-شکل و قالب ۵) پیشوند سلب-مار گرزه-گوشه‌ای در دستگاه نوا ۶) یاقوت سرخ-اسپری-ضربه سر در فوتبال ۷) ریشه-موش خرما-استانی در شمال عراق ۸) شگفت‌آور-دانشمند دینی-کلیپس ۹) کاندیدا-جلادهنده کفش-فیزیکدان انگلیسی قرن نوزدهم ۱۰) کلاه الف-گلی آپارتمانی-تنبلی ۱۱) بزرگ‌ترین دوزیست جهان-سبز مایل به خاکستری-نفس ۱۲) دستور-رستنی-زبانی که در بین‌النهرین رایج بوده ۱۳) داستانی نوشته ماکسیم گورکی-اسیر-بیهوده ۱۴) اثری به قلم جان اشتاین بک-درامی سیاسی به کارگردانی برناردو برتولوچی ۱۵) رنجش-کلام مصیبت-سال آذری.

**عمودی:** ۱) مقابل-از سازهای زهی مضرابی موسیقی ایرانی-واحدی برای اندازه‌گیری توان الکتریکی ۲) رمانی نوشته سیمون دوبوار-صورتک ۳) آشیانه-پنهان‌کردن-برگزیده ۴) دلواپس-مونس-جزئی از هر عدد صحیح ۵) خرس-از میادین نفتی خوزستان-طلاکاری شده ۶) چشمه-ماده‌ای در ورزش دوومیدانی-عادت ۷) کتاب هندو-تیر پیکاندار-آب‌نما ۸) از ادویه مخصوص غذا-کوچک‌ترین جزء یک پرتو نور-دین رایج در هند ۹) وحشی‌گری-واهمه-فرومایه ۱۰) زهر-چیزی را به کسی دادن-واحد اندازه‌گیری شدت صوت ۱۱) فضاپیمایی که در سال ۱۹۹۷ برای مطالعه زحل به فضا فرستاده شد-صادق-یک ویک ۱۲) بیهوده-آبزی عظیم‌الجثه-پست الکترونیک ۱۳) سکه طلای قاجاری-خاص-رهسپار ۱۴) فراوانی-کاشف هیدروژن سنگین ۱۵) توصیه برای حل مشکل-گاز بالابرنده بالن-دست پاچه.

### حل جدول عادی ۶۸۳۹

| | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | م | ا | ی | م | ل | ک | ■ | م | ن | ش | ا | ت | ■ | ک | ژ |
| ۲ | م | ش | ت | ق | ■ | ا | ل | ن | گ | و | ■ | ب | ا | ب | ا |
| ۳ | ■ | م | ی | ا | ن | ج | ی | ■ | ا | ل | ش | ت | ر | ■ | پ |
| ۴ | ک | ا | م | و | ا | ■ | م | ش | ه | و | ر | ■ | ج | ی | ن |
| ۵ | ت | ل | ■ | م | س | م | و | م | ■ | خ | ی | ر | ا | ت | ■ |
| ۶ | ا | ■ | ف | ت | و | ح | ■ | ش | ا | ف | ع | ی | ■ | ی | ب |
| ۷ | ب | ن | ز | ■ | ت | ن | ظ | ی | م | ■ | ت | ا | ی | م | ر |
| ۸ | د | ی | و | د | ■ | ت | ا | ر | ی | خ | ■ | ل | و | چ | و |
| ۹ | ا | م | ن | ی | ه | ■ | ل | ب | ر | ی | ز | ■ | ا | ه | ن |
| ۱۰ | ر | خ | ■ | ب | ر | ه | م | ا | ■ | ر | ی | ز | ش | ■ | ش |
| ۱۱ | ■ | ی | س | ا | و | ل | ■ | ز | ن | ه | ا | ر | ■ | خ | ی |
| ۱۲ | س | ز | ا | ■ | ل | ی | م | ی | ا | ■ | د | ن | ا | ی | ت |
| ۱۳ | م | ■ | ه | م | ه | ب | ر | ■ | ر | ا | ه | گ | ش | ا | ■ |
| ۱۴ | ن | ت | ر | س | ■ | ر | ا | ه | و | ر | ■ | ا | ت | ن | ا |
| ۱۵ | د | ک | ■ | ا | ن | د | ل | س | ■ | و | ا | ر | ی | ت | ه |

### حل جدول ویژه ۶۸۳۹

| | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | ا | ب | ل | ی | م | و | ■ | ا | ل | گ | و | ل | ■ | ا | ف |
| ۲ | ل | و | گ | و | ■ | ا | ت | ر | ا | ر | ■ | ک | پ | و | ر |
| ۳ | ■ | خ | ا | ک | ب | ک | ر | ■ | م | گ | س | ه | ا | ■ | و |
| ۴ | ط | و | م | ا | ر | ■ | ش | ا | ی | ا | ن | ■ | ن | ق | ش |
| ۵ | م | م | ■ | ب | ی | ر | ح | م | ■ | ن | س | ق | چ | ی | ■ |
| ۶ | ا | ■ | ا | د | ن | ا | ■ | ی | ک | ج | و | ر | ■ | ل | پ |
| ۷ | ن | ا | ز | ■ | گ | س | ت | ر | ش | ■ | ر | ا | ه | و | ر |
| ۸ | ی | ن | ا | ل | ■ | ل | ا | ت | ک | س | ■ | س | م | ل | ی |
| ۹ | ن | گ | ر | ا | ن | ■ | ر | و | ک | ل | ا | ■ | ا | ه | ک |
| ۱۰ | ه | و | ■ | م | ا | د | ا | م | ■ | ا | و | ل | ی | ■ | ا |
| ۱۱ | ■ | ل | و | پ | ت | و | ■ | ا | ر | م | ی | ا | ■ | ب | ر |
| ۱۲ | ب | ک | ا | ■ | ن | ا | ر | ن | ج | ■ | ش | ب | گ | ر | د |
| ۱۳ | ی | ■ | ک | م | ی | ت | ه | ■ | ا | ی | ن | س | ر | ت | ■ |
| ۱۴ | م | ط | ر | ح | ■ | ش | ا | م | ل | و | ■ | ت | م | ر | د |
| ۱۵ | ه | ی | ■ | ب | ک | ه | ن | د | ■ | ک | ا | ر | ا | ی | ی |

آرنا
پوشاک بانوان و آقایان
آگهی اعطای نمایندگی در تمام استان‌ها
شرکت پارمیس تجارت آرنا
تولیدکننده پوشاک بانوان و آقایان با سابقه درخشان در تامین البسه فروشگاهی، لباس فرم اداری، مهندسی، خلبانی، تشریفات و بیمارستانی برای **اعطای نمایندگی** از متقاضیان واجد شرایط در سراسر کشور دعوت به همکاری می‌نماید.
شما هم می‌توانید عضوی از خانواده بزرگ آرنا باشید.
تامین لباس فرم سازمان خود را به تجربه و تخصص ما بسپارید
آماده عقد قرارداد با سازمان‌ها و شرکت‌های دولتی و خصوصی
برای آگاهی از شرایط نمایندگی با شماره‌های ۰۹۱۲۲۸۴۱۵۸۱ و ۰۲۱ ۸۸۳۴ ۹۶۲۷ تماس حاصل فرمایید.
www.arna-co.com

«انتخاب ما خدمت است»

## اعطای فرصتی دوباره به دارندگان قراردادهای اراضی گلبهار

حنایی مدیرعامل شرکت عمران شهر جدید گلبهار؛

به منظور مساعدت با دارندگان قرارداد های اراضی ، واگذار شده توسط شرکت عمران ، که درمهلت مقرر در قرارداد خود اقدام به ساخت اراضی ننموده اند ، نسبت به تمدید مهلت با هماهنگی دستگاه های مربوطه اقدام شد. به گزارش روابط عمومی شرکت عمران شهرجدید گلبهار؛ محمدعلی محمدنیا حنایی مدیرعامل این شرکت درخصوص تمدید مهلت این قرارداد هاگفت: با توجه به انعقاد قرارداد های اراضی با هدف ساخت توسط شرکت عمران وعلیرغم اخطارهای متعدد در طول سالهای اخیر به متقاضیان و بی توجهی به اخطارها و عدم اقدام برای احداث ساختمان توسط این افراد ، در نهایت مقررشد نسبت به فسخ این قراردادها مطابق با بند مندرج در قرارداد اقدام شود. حنایی در ادامه گفت : با توجه به درخواست ها ومراجعات مکرر متقاضیان این اراضی ، شرکت عمران با درک مشکلات ایجاد شده برای خریداران در امر ساخت و به منظورجلوگیری از ضرر و زیان و صدمات مالی افراد و همچنین مساعدت و همکاری با آنها و به جهت ساخت و تکمیل این اراضی ، با پیگیریهای مکرر و با اخذ مجوزهای لازم ، مقرر شد پس از بررسی فرآیند اجرای کار در قالب ساختار شکست و مطابق با قانون

نسبت به اعطای مهلت به این قراردادها ، به صورت مقطعی و متناسب با زمان مورد نیاز برای اجرای مراحل ساخت اراضی اقدام گردد.

مدیر عامل شرکت عمران گلبهار خاطر نشان کرد متقاضیان این اراضی می توانند تا پایان دی ماه ۱۴۰۳ با مراجعه به سایت https://golbahar.planovin.com و تکمیل فرم ثبت نام ، نسبت به درخواست تمدید مهلت مقرر در قرارداد های فوق الذکر اقدام نموده و از این فرصت پیش امده برای آخرین بار استفاده نمایند . گفتنی است همکاران واحد حقوقی و املاک شرکت عمران گلبهار در تمامی ایام هفته (از شنبه تا چهارشنبه )همه روزه نسبت به پاسخگویی و انجام مراحل اعطای مهلت ساخت اقدام خواهند نمود .