دریچه

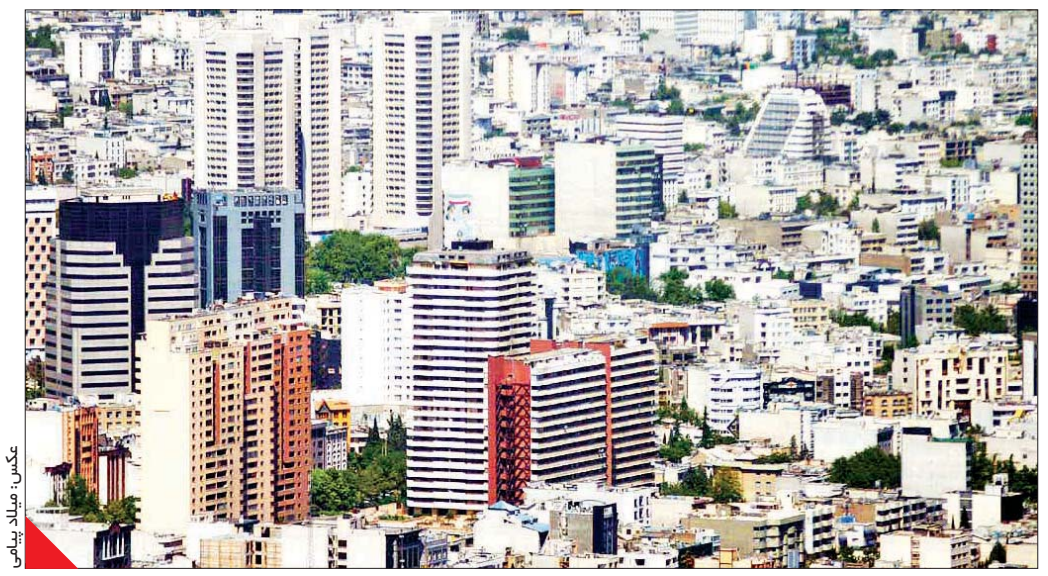
امید بازنشستگان به تصمیمات دولت و مجلس

● **علی‌اصغر بیات:** در میان مجموعه تحولات و رخدادهای منجر به شکل‌گیری، استقرار و قوام نظام بیمه‌های اجتماعی و بازنشستگی کشور و شرایطی که این سازوکار مدرن حمایت اجتماعی امروز با آن مواجه است، تحولات و رخدادهایی هستند که از حیث تأثیرگذاری- چه مثبت و چه منفی- بر این سازوکار اهمیت ویژه‌ای دارند؛ تحولاتی مانند تأسیس سازمان بیمه‌های اجتماعی کارگران در دوره دولت ملی دکتر مصدق، تصویب قانون تأمین اجتماعی و تأسیس سازمان تأمین اجتماعی در سال ۱۳۵۴، تصویب اصل ۲۹ قانون اساسی (که برخورداری از تأمین اجتماعی را حق یکایک آحاد جامعه و تکلیف دولت معرفی می‌کند)، تصویب قانون ساختار سازمانی نظام جامع رفاه و تأمین اجتماعی در سال ۱۳۸۳ (هرچند این قانون مترقی و پیشرو به شکل کامل اجرائی نشد)، تصویب قوانین متعدد کاهنده متوسط سن بازنشستگی و نیز معافیت‌های بیمه‌ای برای گروهی از مشاغل (که موجب ناپایداری منابع ورودی صندوق‌های بازنشستگی و برهم‌خوردن توازن منابع و مصارف این صندوق‌ها شده است) و... از جمله این تحولات به شمار می‌روند. مجموعه این تحولات شکل‌دهنده شرایطی است که چندسالی است کارشناسان و پژوهشگران این حوزه از آن تحت عنوان ابرچالش صندوق‌های بازنشستگی یاد می‌کنند.در این میان اگرچه هنگام تصویب خطوط کلی برنامه ششم توسعه، بحران نظام بازنشستگی کشور در کنار مسائلی مانند بحران آب و بحران محیط‌زیست در صدر فهرست مشکلات اصلی نیازمند اتخاذ تدابیر عاجل و فوری در سال‌های اجرای این برنامه قرار گرفت و تصمیماتی نیز در این زمینه اتخاذ شد، اما واقعیت آن است که با وجود همه هشدارهای کارشناسان و با وجود پدیدارشدن نشانه‌های اولیه بحران (مانند وابستگی کامل صندوق بازنشستگی لشکری به منابع دولت و نیز وابستگی بالغ بر ۷۰درصدی صندوق بازنشستگی کشوری به کمک‌های دولتی برای پرداخت مستمری اقشار تحت پوشش و برهم‌خوردن توازن منابع و مصارف جاری سازمان تأمین اجتماعی به‌عنوان مهم‌ترین و فراگیرترین صندوق بازنشستگی کشور) تاکنون کمتر شاهد تمرکز نظام تصمیم‌سازی و تصمیم‌گیری کشور بر این مشکل مهم ملی بوده‌ایم. آنچه در روزهای اخیر در نهاد قانون‌گذاری کشور و نیز در کمیسیون‌های تخصصی دولت در قالب ارائه گزارش تخصصی مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی درباره نظام بازنشستگی کشور، برگزاری جلسه غیرعلنی مجلس با حضور وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی و مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی و نیز بررسی ابعاد موضوع چالش صندوق‌های بازنشستگی در کارگروه‌های تخصصی دولت در جریان است، از این حیث امیدبخش است که به نظر می‌رسد سرانجام تلاش‌های روشنگرانه دغدغه‌مندان، کارشناسان و پژوهشگران و پیگیری‌های مجدانه سازمان تأمین اجتماعی با همراهی فعالان کارگری، کارفرمایی و بازنشستگان برای جلب توجه عمومی به ابعاد نگران‌کننده چالش برهم‌خوردن توازن منابع و مصارف این سازمان (که در حال حاضر متولی اصلی تأمین معیشت بالغ بر پنج میلیون نفر از بازنشستگان و مستمری‌بگیران و اعضای خانواده آنان و در مجموع متولی ارائه خدمات بیمه‌ای و درمانی به بالغ بر نیمی از جمعیت کشور است) به نتیجه رسیده و موضوع اتخاذ تدابیر فوری، عاجل و کارشناسی برای پیشگیری از درغلتیدن این سازمان به چاله‌ای که امروز برخی از صندوق‌های بازنشستگی کشوری در آن گرفتار شده و بدون کمک دولت قادر به پرداخت مستمری اقشار تحت پوشش خود نیستند، در کانون توجه نهاد قانون‌گذاری کشور و نیز نهاد دولت قرار گرفته است. جلسه اخیر غیرعلنی مجلس شورای اسلامی برای بررسی دغدغه‌های سازمان تأمین اجتماعی از آن جهت برای شرکای اجتماعی این سازمان (به‌ویژه بیمه‌شدگان و مستمری‌بگیران و نیز کارفرمایان ذی‌نفع در این سازمان) اهمیت دوچندان دارد که بررسی‌های علمی حکایت از آن دارد که در کنار عواملی مانند سیر عادی فعالیت صندوق‌های بازنشستگی و افزایش تعداد بازنشستگان و استفاده‌کنندگان از خدمات در مقایسه با تعداد بیمه‌پردازان در گذر زمان (که فرایندی طبیعی و منطقی و در عین حال قابل پیش‌بینی در عمر هر صندوق بیمه اجتماعی و بازنشستگی است)، نمی‌توان از نقش و تأثیرگذاری عواملی مانند برخی مداخلات غیربیمه‌ای در قالب انواع طرح‌ها و لوایح غیرکارشناسی، مشکلات دولت‌ها در ایفای تعهدات قانونی و نیز انجام‌نشدن به‌موقع اصلاحات بیمه‌ای با توجه به شرایط جدید فعالیت این صندوق‌ها در بروز وضعیتی که امروزه نظام بازنشستگی کشور با آن دست به گریبان است، گذشت و امید می‌رود رویکرد جدید مجلس شورای اسلامی و نهاد دولت برای ریشه‌یابی و اصلاح مشکلات این سیستم که سرآغاز جدی آن را می‌توان برگزاری جلسه اخیر در نهاد قانون‌گذاری کشور دانست، منجر به اتخاذ تدابیری علمی، هوشمندانه و کارشناسی‌شده برای حفظ و استمرار و توسعه خدمات سازمان تأمین اجتماعی به جامعه هدف شود و از این پس شاهد دقت نظر بیشتر تصمیم‌گیران در بررسی طرح‌ها و لوایح مغایر با سازوکارهای بیمه‌ای باشیم.

***رئیس کانون عالی بازنشستگان و مستمری‌بگیران سازمان تأمین اجتماعی**

۵۵ کیلومترمربع از مساحت تهران در حریم گسل‌هاست

زلزله‌های حتمی خانه‌های پوشالی



عکس: میلاد پیامی

شرق: «۵۵ کیلومترمربع از مساحت تهران در حریم گسل‌هاست و تقریبا همه جای ایران گسل‌های فعال لرزه‌خیز وجود دارد؛ به‌گونه‌ای که اگر از یک گسل دور شوید، به گسل دیگر نزدیک خواهید شد». این آمار را روز گذشته رئیس پژوهشکده زلزله مرکز تحقیقات راه، مسکن و شهرسازی اعلام کرد. اما ناگفته پیداست مسئله و مشکل اصلی شهری مثل تهران نه بناشدن خانه‌ها روی گسل‌های زلزله‌خیز بلکه سال‌ها بی‌قانونی و بی‌توجهی به اصول شهرسازی و خانه‌سازی در پایتخت بوده است که در صورت وقوع زلزله احتمالی تهران، تلفات و خسارت‌هایش سر به فلک خواهد کشید. نگاهی به تجربه زلزله‌خیزترین کشور دنیا، ژاپن که خود را در برابر مرگبارترین زمین‌لرزه‌ها مقاوم کرده‌اند، این را ثابت می‌کند. چند سال قبل شایعه زلزله در تهران در پایان دوره‌ای صدساله، نگرانی زیادی را برای هفته‌ها ایجاد کرد. بسیاری از مردم حساسیتی نسبی را نسبت به خانه‌های خود پیدا کردند اما با نیامدن زلزله فراموشی همه جا را فراگرفت. فراموشی که با هر بار زلزله بزرگ و کوچک در کشور تب تندش در پایتخت بالا می‌گیرد و مسئولان مستقیم و غیرمستقیم قانون‌های اجرانشده را مروری می‌کنند و درباره اجرای قوانینی جدید حرف می‌زنند؛ قوانینی دور و باورنکردنی برای اجرا که معنی همان سنگ بزرگ را که نشانه نزدن است، حالا هم پس از زلزله کرمانشاه رئیس پژوهشکده زلزله مرکز تحقیقات راه، مسکن و شهرسازی از تصویب قانون منع ساخت‌وساز در حریم گسل‌های تهران خبر داده و گفته است که این قانون برای کلان‌شهرهای مشهد، تبریز و کرج در حال تصویب‌شدن است. یعنی درحالی‌که هنوز برای تهران اجرائی نشده، برای چند شهر بزرگ دیگر تصمیم‌گیری می‌شود.

آنچه از قوانین مختلف در ساخت‌وساز ایمن در تهران و شهرهای بزرگ روی زمین مانده و اجرا نمی‌شود، موارد محدودی نیستند؛ مواردی که مستقیما با سازمان نظام مهندسی در ارتباط است و متأسفانه پس از چندین دهه هنوز عدم نظارت بر کار مهندسان ناظر جان مردم را می‌گیرد. از تأییدیه‌های آتش‌نشانی برای ایمنی ساختمان‌های بلند و رتبه‌بندی آنها که تبدیل به یکی از مراحل بوروکراتیک تأییدیه‌های ساختمان شده تا مجوزهایی که کمیسیون ماده ۵ با حضور مسئولان رده‌بالا برای برج‌هایی روی گسل‌های تهران می‌دهند. درباره تغییرات و تکانه‌های گسل‌های تهران با شرایط متفاوتی که دارند و درباره خطرات احتمالی آنها کارشناسان بارها صحبت کرده‌اند اما چقدر این مطالعات احتمالا قوی و بالقوه در صدور مجوزهای پردرآمد برای شهرداری تهران و سایر ارگان‌های مرتبط با ساخت‌وسازهای شهری تأثیرگذارند و دست و پایشان را می‌بندند؟ واقعیتی که تهران امروز عیان و آشکار در مقابل ما قرار داده این است که این حجم نگرانی و هشدار و مطالعات جدی هیچ اثری در ساخت‌وسازهای شهری و به‌ویژه بلندمرتبه‌سازی‌ها ندارند.

علی بیت‌اللهی، رئیس پژوهشکده زلزله مرکز تحقیقات راه، مسکن و شهرسازی در نشست ارائه یافته‌های علمی تیم تحقیقاتی مرکز تحقیقات راه، مسکن و شهرسازی تأکید دارد که قانون منع ساخت‌وساز در حریم گسل‌های تهران تصویب شده و لازم‌الاجراست و در نقشه‌های معماری شهرسازی تهران این حریم‌ها مشخص شده است و با این قانون ساخت‌وساز سازه‌هایی چون سازه‌های خطرساز، بیمارستان‌ها و برج‌های بلندمرتبه روی حریم گسل‌های تهران ممنوع خواهد شد.

به گفته او ۵۵ کیلومترمربع تهران در حریم گسل‌هاست و اینکه تقریبا در همه جای ایران گسل‌های فعال لرزه‌خیز وجود دارد، به‌گونه‌ای که اگر از یک گسل دور شوید، به گسل دیگر نزدیک خواهید شد. رئیس پژوهشکده زلزله مرکز تحقیقات مسکن، تعداد گسل‌های ایران را ۳۲۰ گسل ذکر کرد که عمدتا در مراکزی که تجمع جمعیتی دارد، قرار گرفته‌اند.

فعل‌هایی که این مقام دانشگاهی- اجرائی استفاده می‌کند، برای آینده است؛ آینده‌ای که همه انتظار آن را می‌کشند و امیدوارند این آینده برای اجرا جلوتر از زمان زلزله احتمالی تهران باشد.

درشرایطی‌که تهران با انبوهی از بافت‌های فرسوده پرخطر و متراکم در مناطق مرکزی روبه‌رو است، انبوهی از ساختمان‌های تازه‌ساخت فرسوده و ازکارافتاده دارد که پس از کمتر از ۱۰ سال باید نوسازی شوند یا در شرایطی که برج‌های قدیمی و جدید در تهران در معابر سراشیبی و سربالایی تنگ و محدود شمال تهران هر روز متراکم‌تر می‌شوند، چطور می‌توان باور کرد مسئولان اجرائی تصمیم برای مقابله با خطر زلزله و دفاع از جان مردم دارند؟

در شرایطی که گزارش‌های رسمی حکایت از وجود بیش از ۷۰ گود پرخطر و بیش از ۱۰۱ برج در حریم گسل‌های تهران دارد، این موضوع بارها از سوی اعضای شورای شهر و مسئولان اجرائی گفته شده است، چرا شاهد تغییرات اجرائی و روند اصلاح در ساخت‌وسازها و ایمن‌سازی سازه‌ها نیستیم. همین حالا که این گزارش خوانده می‌شود در کارگاه اجرائی تنگ و محدود مناطق شمالی و البته منطقه ۲۲ تهران انبوهی از برج‌ها در حال ساخت هستند که هیچ راهی برای رسیدن یک خودرو آتش‌نشانی در یک آتش‌سوزی کوچک ندارند. در خلأ تهیه و تصویب ضوابط بلندمرتبه‌سازی که از طرح جامع تهران جامانده و هنوز در رفت‌وآمد و تعارف و دعوای شهرداری و وزارت مسکن و شهرسازی باقی مانده، چه پروانه‌ها که صادر نشده و چه مجوزها که کمیسیون ماده پنج صادر نکرده است. محمدباقر قالیباف در سال‌هایی که مسئولیت داشت، از طرح جامع تهران و آنچه که بر تهران روا داشت، رضایت داشت و قاعدتا از آن دفاع هم می‌کند. حالا محمد علی نجفی کسی است که اگر روزی در تهران اتفاق ناگواری رخ دهد، باید جوابگوی مردم تهران باشد و بهتر است زودتر درباره قوانین بر زمین‌مانده برای ایمنی سازه‌های تهران تصمیمات اجرائی بگیرد.

واقعیت این است که تهران در بی‌دفاع‌ترین وضعیت خود نسبت به زلزله احتمالی قرار دارد و هنوز نه‌تنها مسئولان که خود مردم هم این حساسیت و خطر پیش‌رو را درک نکرده‌اند. در یک سوی تخلفات ساختمانی کوچک و بزرگ، اشکالات اجرائی در ساخت‌وسازها و در نهایت ایمنی ساختمان‌ها و محیط زندگی کارمند و اداره و مسئولانی متخلف یا کم‌توجه هستند، در سوی دیگر شهروندانی که یا به‌دنبال اجرای کارشان با تخلف یا از هر راه دیگری هستند یا به شرایط اشتباه و پرخطر تن داده‌اند.

نگاهی به وضعیت ساکنان مسکن مهر شهر زلزله‌زده‌ای که کسی سراغشان نرفت

کسی از گیلانغرب خبر ندارد

مریم پیمان: زن و مرد، کودک و پیر، همه‌وهمه بیش از ۱۰ روز است که در کوچه‌های گیلانغرب به سر می‌برند. دمای هوا هر روز سردتر می‌شود و با وجود سرما و باد شدید منطقه، کسی به خانه‌هایی که مسکن مهر نامیدند، برنمی‌گردد. تنها یکی، دو خانواده به دلیل ترس از سرما، دو شبی است که با وجود پس‌لرزه‌های وحشتناک نیمه‌شب به واحدهایشان بازمی‌گردند و جلوی در تا صبح انتظار لرزه را می‌کشند. کسی به دیوارهای این مسکن نامهربان دل خوش ندارد و آن را خانه نمی‌خواند. باران سه‌شنبه‌شب هم دلیلی برای بازگشت به خانه‌ها نشد. شهر ویران نشده؛ اما همان ترک‌های روی دیوار و اخبار مسکن مهر سرپل‌ذهاب برای هراس مردم از این خانه‌های ناایمن کافی است. مردم گیلانغرب ترسیده‌اند و ۷۰۰ پس‌لرزه دل آنها را بیش از شهر لرزانده است. هشدار داده‌اند تا شش ماه در معرض زلزله هستند و خطر شهر را تهدید می‌کند. خانه‌ای نریخته؛ اما دیوار اعتماد آنها چنان ترکی برداشته است که با خرید چادرهای مسافرتی و حتی بدون چادر، در سرمایی که هر روز ناجوانمردانه‌تر رخ می‌نماید، آواره کوچه‌ها شده‌اند. گیلانغرب در جنوب غرب استان کرمانشاه و شمال غرب استان ایلام واقع شده است. تمام مردم این شهر کُرد و شیعه و متعلق به ایل کلهر- دومین ایل بزرگ ایران- هستند. بر اساس سرشماری سال ۱۳۹۵، حدود ۲۴ هزار نفر جمعیت منطقه است که به دلیل مهاجرت به شهرهای بزرگ‌تر استان برای یافتن کار، به‌نسبت سال‌های پیش کاهش یافته است. دومین شهر مقاوم کشور شناخته شده است؛ زیرا مقاومت کم‌نظیر مردم گیلانغرب در سال ۱۳۵۹ در مقابل حمله ارتش عراق از یاد رفتنی نیست و در تقویم رسمی ایران هم چهارم مهر روز ملی مقاومت مردم گیلانغرب نام گرفته است؛ اما گویی زلزله‌ها و پس‌لرزه‌های مهیب این‌روزها، خانه‌های مسکن مهر شهرشان را لرزانده و مقاومت مردم را به کوچه‌ها منتقل کرده است.

مسکن مهر طرح دولت محمود احمدی‌نژاد، رئیس‌جمهور سال‌های ۱۳۸۴-۱۳۹۲، برای خانه‌دارکردن قشرهای کم‌درآمد بود و دولت با واگذاری زمین رایگان، خانه‌سازی را تشویق کرد؛ هرچند ۵۶ درصد واحدهای مسکن مهر در زمان رئیس‌جمهور بعدی به خانواده‌ها تحویل داده شد. خانه‌های ساخته‌شده در این طرح، عموما در حاشیه شهرها بودند و فکری برای امکانات گوناگون نظیر آب، برق، گاز و تلفن برای آنها نشده بود. به‌هرحال هر واحد برای یک خانواده کم‌درآمد یک خانه بود و مسکنی که با نام مهر، سقفی برای آنها شده بود؛ اما زلزله کرمانشاه و خرابی‌های متعدد در شهرستان‌های دیگر، امنیت خانه‌ها را در همه شهرهای کشور زیر سؤال برد. خرابی خانه‌ها در کرمانشاه و وحشت عمومی مردم شهرستان‌های اطراف از ترک‌های ایجادشده، تنها در این خانه‌ها و نه دیگر خانه‌های شهر در فضای مجازی، وحشت عمومی ساکنان مسکن‌های مهر کل کشور را برانگیخته است. مردمی که در منطقه هشدار پس‌لرزه‌ها قرار دارند، نتوانستند دیگر به خانه‌هایی که با وام و اندک سرمایه خود تهیه کرده بودند، اطمینان کنند و به کوچه‌ها و چادرهای مسافرتی پناه بردند. برخی که توان خرید چادر نداشته‌اند نیز حاضر نیستند به خانه‌ها بازگردند و بدون سرپناهی آتش روشن می‌کنند و شب را در کنار آن به صبح می‌رسانند. حال که خانه‌های آنها خراب نشده است و تنها خطر را ساکنان احساس کرده‌اند، دولت و نیروهای امدادی اولویت کمک‌رسانی را به شهرها و روستاهایی از استان کرمانشاه اختصاص داده‌اند که با ویرانی عینی و نه ویرانی و بی‌اعتمادی ذهنی، مواجه شده‌اند. ازاین‌رو، شهروندان مسکن مهر گیلانغرب به‌عنوان مثال بی‌سرپناه، آواره کوچه‌ها هستند. ۲۱ آبان گیلانغرب هم مانند دیگر شهرهای نزدیک به سرپل ذهاب با شدت ۷.۳ ریشتر لرزید. مردم هراسان خانه‌ها را ترک کردند. پریسا، یکی از ساکنان مسکن مهر صد واحدی خیابان شهدای این شهرستان، از طبقه پنجم همراه دو فرزندش از خانه گریخت و در راه‌پله‌های ساختمان زمین خورد. دست او آسیب‌دیده است و هنوز امکان معاینه آن و آتل‌بندی در شهرستان وجود ندارد و باید خود را به شهرستانی دیگر یا مرکز استان برساند. استدلال منطقی است که چون شهر آسیب عینی ندیده است، دلیلی برای رسیدگی فوری به گیلانغرب و وضعیت آوارگان مسکن مهر وجود ندارد؛ اما هر روز آسیب‌ها بیشتر می‌شود. دوشنبه‌شب، ۲۹ آبان، پس از یک هفته از زلزله، با وجود سرمای شدید خانواده‌های ساکن مسکن مهر در کوچه و دور از ساختمان‌ها سکنی گزیدند؛ اما باد و توفان سرد منطقه بیشتر آنها را بیمار کرد. پریسا، در حال سرخ‌کردن سیب‌زمینی برای شام بود که توفان شد و باد شدید ماهیتابه روغن را به روی صورت دختر ۱۶ساله او به نام کوثر می‌ریزد. صورت دخترک با روغن می‌سوزد و تا یک روز بعد تنها یک داروخانه به آنها پماد سوختگی می‌دهد و هیچ پزشکی برای درمان دست مادر و صورت دختر در شهر نیست. پدر کوثر ۱۶ساله و گیتی خواهر ۱۲ساله‌اش، ۱۰ سال است بر اثر مشکل ریوی درگذشته است و آنها تحت سرپرستی یک خیریه در تهران هستند؛ اما این شب‌ها، در کوچه‌های گیلانغرب زندگی می‌کنند.

خبر

دارو گران شد

● **شرق:** رئیس سازمان غذا و دارو از افزایش قیمت دارو براساس تورم در کشور خبر داد و گفت: افزایش قیمت داروها از نیمه دوم امسال آغاز شده و تاکنون سه درصد بوده است. غلامرضا اصغری، رئیس سازمان غذا و دارو، دراین‌باره گفت: تغییر قیمت داروها براساس نرخ تورم است و آخرین نرخ تورم در کشور نیز ۹ درصد افزایش اعلام شده که افزایش قیمت داروها براساس این نرخ از نیمه دوم امسال آغاز شده و تاکنون سه درصد افزایش اعمال شده است. او ادامه داد: سقف افزایش قیمت داروها ۹ درصد است که تاکنون سه درصد اعمال شده و تا پایان سال ممکن است به ۹ درصد برسد. اصغری افزود: دوشنبه همین هفته، جلسه تغییر قیمت داشتیم و براساس آن، قیمت ۱۵ قلم دارو تغییر کرد. داروهایی که نرخ آنها براساس نرخ تورم، تغییر یافته از قبل در داروخانه‌ها و شرکت‌های پخش موجود است و قیمت‌های قدیمی روی جعبه آنها درج شده؛ چراکه شرکت‌های پخش در این فرصت نتوانسته‌اند قیمت‌های جدید را روی جعبه‌ها اعمال کنند؛ اما از این به بعد این قیمت‌های جدید روی تولیدی‌های جدید نیز اعمال خواهد شد؛ اما در فرایند پخش همان قیمت‌های قبلی درج شده که با قیمت جدید به فروش می‌رسند.

آمار ۲۳/۶ درصدی اختلالات روان‌پزشکی در کشور

● مدیرکل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت، شیوع اختلالات روان‌پزشکی در کشور را ۲۳.۶ درصد اعلام کرد. دکتر حاجبی خاطرنشان کرد: در بررسی‌هایی که داشتیم، به این نتیجه رسیدیم که همگی به وظایف خود درست و دقیق عمل کرده‌اند؛ یعنی در سطح دانشگاه علوم‌پزشکی لرستان، ما امروز شاهد خدمات باکیفیتی هستیم. مدیرکل مرکز سلامت روان وزارت بهداشت بیان کرد: کارشناسان مراقب سلامت و پزشکان در تلاقی ارائه فرایندها در حوزه سلامت روان باید به دقت آموزش‌های خوب و متناسب با نیاز را داشته باشند. حاجبی گفت: شیوع اختلالات روان‌پزشکی در کشور ۲۳.۶ درصد است که از این میزان ۱۲.۷ درصد اختلال افسردگی و ۱۵.۶ درصد اختلالات اضطرابی است.

برای مقابله با افسردگی ناشی از آلودگی هوا
در ماه‌های پیش رو چه می‌توان کرد؟
۱) دست به دامان آسمان
۲) مصرف روزانه یک لیتر آب کرفس
۳) پذیرش وضعیت موجود با استقرار در افسردگی
۴) در خانه ماندن و کاهش جنبش
۵) همه موارد بالا
نفس
t.me/nafasngo