

حمله های نظامی را متوقف کنید

دیپلماسی جهانی برای اعلام هرچه زودتر آتش
بس فعال شود

ننگ و نفرت بر جنگ افروزان، جنایتکاران جنگی
و مدافعین حمله های نظامی

سرنگون باد حکومت های جنگ طلب و دیکتاتور

گسترده تر و مستحکمتر باد همبستگی اکثریت اهالی

جامعه بمثابه قربانیان جنگ آمریکا - اسرائیل

و ایران و جنگ چهل اندی ساله اقلیت در قدرت

حکومت جنایتکار اسلامی در ایران

- نشانه های ناایمنی ساختمان پس از موج انفجار

- مای ساتو، گزارشگر ویژه وضعیت حقوق بشر در ایران خواستار پایان فوری تشدید نظامی از طریق گفتگوهای دیپلماتیک شد

- بازداشت #مژگان_ایلانو و خانواده اش در تهران

- بازداشت لیلا میرغفاری

- نت بلاکس: هفدهمین روز قطعی اینترنت در ایران؛ محدودیت بیشتر دسترسی به VPN و آفلاین کاربران لیست سفید و خدمات NIN

- وقتی اخبار جنگ رهایتان نمی‌کند: ایرانیان خارج کشور چگونه از اضطراب و فشار روانی خود بکاهند؟

***نشانه‌های نایمینی ساختمان پس از موج انفجار**

پس از موج انفجار، ظاهر سالم خانه ممکن است گمراه‌کننده باشد. این نشانه‌ها به شما کمک می‌کنند بدانید خانه ایمن است یا خیر

1- علائم سازه‌ای

- تغییر شکل سقف و ستون (به سرعت ساختمان را ترک کنید)

- ترک تازه در دیوار یا سقف

- ترک مورب کنار ستون‌ها

- درز باز شده در گوشه‌ها

- بیرون زدگی دیوار

- نشست ناگهانی کف یا پله

2- تغییرات در در و پنجره

- کج شدن چهارچوب‌ها

- گیرکردن ناگهانی در

- بازو بسته نشدن پنجره

- افتادن یا شل شدن لولاها

3- صداهای هشداردهنده

- صدای ترک خوردن آرام

- تق تق یا خش‌خش از دیوارها یا سقف

4- نشانه‌های محیطی

- لرزش ممتد یا پیش‌لرزه مانند

- ترک در قاب پنجره یا کف سرامیکی

- بوی شدید گاز یا دود (خطر انفجار! به سرعت ساختمان را ترک کنید)

- ریزش گچ یا خاک از سقف

- ریزش سنگریزه از دیوار خارجی

توجه: در صورت مشاهده بیش از یک نشانه، فوراً ساختمان را ترک کرده و به فضای باز بروید.

*مای ساتو، گزارشگر ویژه وضعیت حقوق بشر در ایران خواستار پایان فوری تشدید نظامی از طریق گفتگوهای دیپلماتیک شد

مای ساتو، گزارشگر ویژه وضعیت حقوق بشر در ایران در جلسه شصت و یکم شورای حقوق بشر سازمان ملل متحد در ژنو، با ابراز نگرانی شدید از افزایش بی سابقه خشونت و نقض حقوق بشر، از بیش از ۱۶۰۰ اعدام در سال ۲۰۲۵ و هزاران کشته در اعتراضات سراسری خبر داد. او تأکید کرد که «مردم ایران باید در قلب هر راحل حقوق بشری قرار گیرند» و خواستار پایان فوری تشدید نظامی از طریق گفتگوهای دیپلماتیک شد.

پیش‌نویس گزارش A/HRC/61/59 که در 9 مارس 2026 منتشر شد و روز دوشنبه 16 مارس در شورای حقوق بشر ارائه گردید، وضعیت حقوق بشر در ایران از ژانویه 2025 تا فوریه 2026 را بررسی می‌کند. تمرکز اصلی بر نقض حقوق آزادی بیان، تجمع مسالمت‌آمیز و انجمن، و تأثیرات حقوق بشری اعتراضات سراسری دی ماه 1404 است. ساتو همچنین به تشدید نظامی اخیر (حملات ایالات متحده و اسرائیل به ایران) اشاره کرد و آن را غیرقانونی و مغایر با منشور سازمان ملل دانست.

اعدام‌ها: بیش از 1600 اعدام در سال 2025 ثبت شده (حدود 975 اعدام در سال 2024)، که روند آن در ژانویه 2026 نیز ادامه داشته است. ساتو این رقم را بخشی از سرکوب سیستماتیک توصیف کرد و بر نقض حق حیات تأکید ورزید. او نسبت به صدور احکام اعدام برای اتهاماتی نظیر «افساد فی‌الارض» و «محاربه» هشدار داده و می‌گوید که حتی صدور این احکام بدون اجرا نیز «غیرقانونی و با هدف ایجاد رعب و وحشت برای خاموش کردن اعتراضات» صورت می‌گیرد.

اعتراضات سراسری: تا 15 فوریه 2026 حداقل 7015 مرگ تأیید شده (شامل بیش از 6500 معترض، از جمله 226 کودک زیر سن قانونی). هزاران مرگ دیگر در حال بررسی است. برخی منابع جامعه مدنی اعداد بسیار بالاتری (ده‌ها هزار) گزارش کرده‌اند، اما ساتو به آمار محافظه‌کارانه پایبند مانده است. ده‌ها هزار نفر نیز بازداشت شده‌اند. برچسب زدن به معترضان مسالمت‌جو با عناوینی چون تروریست، آشوبگر یا مزدوران بیگانه، تاکتیکی برای توجیه سرکوب وحشیانه است.

نقض بی‌طرفی پزشکی: حمله به بیمارستان‌ها و مراکز درمانی، بازداشت پزشکان، پرستاران و امدادگران از تخت بیمارستان، و جلوگیری از درمان مجروحان اعتراضات. ساتو این موارد را «شوک‌آور» خواند و گفت فشار بر کادر درمان برای گزارش معترضان ادامه دارد.

حملات نظامی اخیر: بیش از 1000 غیرنظامی کشته شده‌اند. زیرساخت‌های غیرنظامی مانند مدارس، بیمارستان‌ها و تأسیسات فرهنگی آسیب دیده‌اند. ساتو حملات را محکوم کرد و گفت مداخله نظامی نمی‌تواند جایگزین راحل حقوق بشری شود.

آوارگی داخلی: حدود 3 میلیون نفر به دلیل ترکیب سرکوب داخلی، اعتراضات و تنش‌های نظامی آواره شده‌اند. قطع گسترده اینترنت نیز مردم را از دسترسی به اطلاعات و ارتباط با عزیزان محروم کرده است.

*بازداشت #مژگان_ایلانو و خانواده‌اش در تهران

مژگان ایلانو، مستندساز، به همراه همسرش محمد پیرهادی، تهیه‌کننده سینما، و فرزندشان لیلا پیرهادی، توسط نیروهای حکومتی در تهران بازداشت و به مکانی نامعلوم منتقل شدند.

بر اساس گزارش‌های منتشرشده، بامداد روز دوشنبه ۲۴ اسفند ۱۴۰۴، نیروهای لباس‌شخصی بدون ارائه حکم قضایی به منزل این خانواده هجوم برده و با خشونت فیزیکی، مژگان ایلانو، همسر و فرزندش را بازداشت کردند. منابع مطلع تأکید کرده‌اند که در جریان بازداشت، درگیری فیزیکی رخ داده و مأموران از اعمال خشونت استفاده کرده‌اند.

تا زمان انتشار این خبر، هیچ اطلاعی از دلایل بازداشت، اتهامات یا محل نگهداری این سه شهروند در دسترس نیست.

شورای هماهنگی تشکل‌های صنفی فرهنگیان ایران

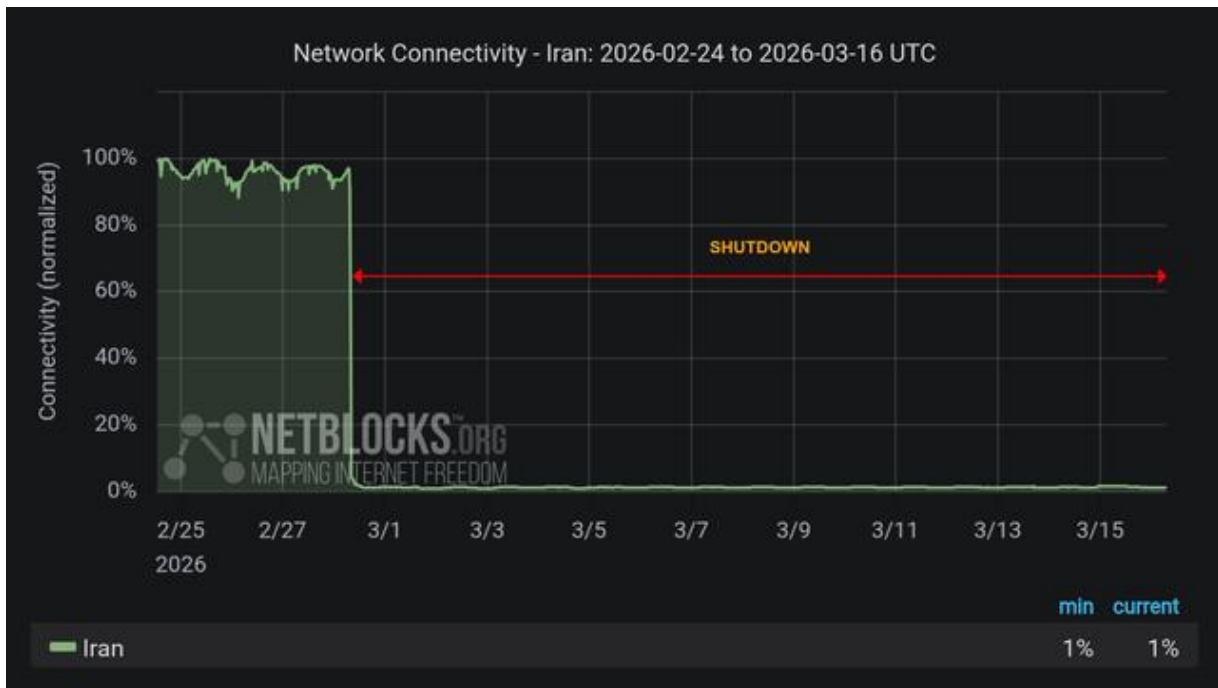
*بازداشت لیلا میرغفاری

براساس گزارش‌های منتشرشده در شبکه‌های اجتماعی، لیلا میرغفاری فعال حقوق زنان زندانی سیاسی سابق، در خانه‌اش بازداشت شده و از او خبری در دست نیست.

***نت بلاکس: هفدهمین روز قطعی اینترنت در ایران؛ محدودیت بیشتر دسترسی به VPN و آفلاین کاربران لیست سفید و خدمات NIN**

روزدوشنبه 16 مارس، نت بلاکس (NetBlocks) نهاد ناظر بر قطعی‌ها و اختلالات اینترنت در سراسر جهان اعلام کرد:

قطعی اینترنت در ایران وارد هفدهمین روز خود پس از ۳۸۴ ساعت شده است. در روز گذشته کاهش در زیرساخت شبکه مخابراتی رزرو شده رصد شده که دسترسی به VPN را بیشتر محدود کرده و برخی کاربران لیست سفید و خدمات NIN را آفلاین کرده است.



*وقتی اخبار جنگ رهاپتان نمی‌کند: ایرانیان خارج کشور چگونه از اضطراب و فشار روانی خود بکاهند؟

جنگ تنها یک رویداد نظامی نیست؛ پدیده‌ای است که ساختارهای روانی و عاطفی جوامع را دگرگون می‌کند و مرز میان «میدان نبرد» و «زندگی روزمره» را تا حد زیادی از میان می‌برد. حتی کسانی که در فاصله جغرافیایی بسیار دورتر از منطقه درگیری زندگی می‌کنند، ممکن است از نظر روانی در متن بحران قرار بگیرند.

نگرانی برای عزیزان، ابهام درباره آینده و مواجهه مداوم با اطلاعات متناقض می‌تواند ذهن را در وضعیت اضطراب دائمی قرار دهد.

در چنین شرایطی، حفظ سلامت روان به معنای «بی‌تفاوتی نسبت به سرنوشت جامعه» نیست. برعکس، توانایی حفظ تعادل روانی یکی از پیش‌شرط‌های ضروری برای مشارکت مسئولانه در زندگی اجتماعی و سیاسی است.

بسیاری از ایرانیان خارج از کشور اکنون در چنین شرایطی به‌سر می‌برند و با ترکیبی از احساسات متناقض روبرو هستند: امید به تغییرات سیاسی، نگرانی عمیق برای خانواده و دوستان، اضطراب درباره آینده کشور و هم‌زمان مواجهه مداوم با سیلی از اطلاعات و روایت‌های متضاد. این وضعیت از منظر روان‌شناسی اجتماعی نمونه‌ای از «قرار گرفتن در بحران از راه دور (remote exposure to conflict)» است.

در ادامه چند راهکار علمی برای حفظ سلامت روان در چنین شرایطی از طرف یورونیوز ارائه می‌شود:

۱. محدود کردن زمان گوش دادن به اخبار و حضور در شبکه‌های اجتماعی

در جنگ‌های مدرن، اطلاعات نیز به یکی از میدان‌های اصلی نبرد تبدیل شده است. انتشار شایعات، روایت‌های متناقض و تبلیغات سیاسی می‌تواند نه تنها افکار عمومی بلکه سلامت روان افراد را تحت تاثیر قرار دهد.

ذهن انسان در شرایط استرس شدید، سوگیری منفی بیشتری پیدا می‌کند؛ یعنی اطلاعات تهدیدکننده سریع‌تر توجه ما را جلب می‌کنند و احتمال باور کردن آن‌ها افزایش می‌یابد.

تماشای مداوم تصاویر خشونت‌آمیز یا دنبال کردن لحظه‌به‌لحظه اخبار نیز می‌تواند اضطراب را تشدید کند. بنابراین توصیه می‌شود که زمان مشخص و محدودی را برای پیگیری اخبار تعیین کنید. همچنین صرفاً از منابع معتبر برای پیگیری اخبار استفاده کنید تا از دامنه گسترده شایعات و اضطراب ناشی از آن، دور بمانید.

از «غرق شدن در اخبار» شبکه‌های اجتماعی پرهیز کنید. مطالعات نشان می‌دهد قرار گرفتن مداوم در معرض اخبار بحران می‌تواند اضطراب، بی‌خوابی و نشخوار فکری را تشدید کند.

قبل از خواب اخبار و رسانه‌های اجتماعی را بررسی نکنید و سعی کنید قبل از خواب دست‌کم برای یک ساعت کامل از چنین فضایی دوری کنید. به محض بیدار شدن از خواب نیز سراغ تلفن خود نروید؛ قبل از بررسی به‌روزرسانی‌های خبری، به ذهن خود اجازه دهید به آرامی بیدار شود.

۲. با خودتان مهربان باشید و احساسات خود را انکار نکنید

در شرایط بحران، طبیعی است که افراد احساس ترس، خشم یا غم داشته باشند. فشار آوردن به خودتان برای «خوشحال بودن» یا «مفید ماندن» می‌تواند باعث شود احساس بدتری داشته باشید. بنابراین اگر احساسات شدیدی را تجربه می‌کنید، به خودتان بگویید: «من نگران و ترسیده‌ام، اما این به این معنی نیست که نمی‌توانم با آن کنار بیایم... زمان سختی بوده و اشکالی ندارد که ناراحت باشم... این روزها، دوران سختی است، طبیعی است که احساس ناراحت باشم».

با کسی که به او اعتماد دارید صحبت کنید؛ مدیریت خشم، نگرانی یا غم به تنهایی همیشه آسان نیست. با یک دوست یا یک فرد مورد اعتماد درباره احساساتتان صحبت کنید، آنها ممکن است بتوانند به شما کمک کنند. گاهی اوقات فقط با ارتباط با شخصی دیگر ممکن است احساس بهتری داشته باشید.

توصیه می‌شود که احساساتتان را روی کاغذ بنویسید: نوشتن احساساتتان می‌تواند به شما در توصیف آنها کمک کند. با این جمله شروع کنید که «من الان احساس می‌کنم...».

۳. ارتباطات اجتماعی را حفظ کنید

برای ایرانیانی که خارج از کشور زندگی می‌کنند، بحران‌های سیاسی و نظامی در کشور زادگاهشان اغلب تجربه‌ای پیچیده و متناقض ایجاد می‌کند. از یک سو فاصله جغرافیایی نوعی امنیت نسبی فراهم می‌کند و از سوی دیگر همین فاصله می‌تواند احساس ناتوانی و گناه ایجاد کند.

در روان‌شناسی این وضعیت با مفهوم «احساس گناه بازمانده» توصیف می‌شود. فرد ممکن است احساس کند که در مقایسه با کسانی که در معرض خطر هستند، در موقعیت بهتری قرار دارد و همین امر به نوعی احساس مسئولیت یا حتی گناه منجر می‌شود.

یکی از راه‌های سازنده برای مواجهه با این احساس، تبدیل اضطراب به نوعی «کنش معنادار» است. این کنش می‌تواند اشکال مختلفی داشته باشد: اطلاع‌رسانی، فعالیت مدنی، کمک به نهادهای انسان‌دوستانه یا مشارکت در گفت‌وگوهای عمومی.

در واقع «احساس مشارکت در یک هدف جمعی» می‌تواند تا حدی از احساس ناتوانی بکاهد.

دریابید که چگونه می‌توانید کمک کنید. ببینید آیا سازمان‌هایی وجود دارند که در حال جمع‌آوری کمک‌های مالی، حمایت یا اقدامات همبستگی هستند که بتوانید در آنها شرکت کنید.

پیشنهاد می‌شود که در فعالیت‌های داوطلبانه و اقدامات انسان‌دوستانه مشارکت جدی داشته باشید و از قربانیان جنگ حمایت کنید. این فعالیت‌ها می‌توانند احساس اضطراب را کاهش دهند و حس همدلی و پیوند اجتماعی را تقویت کنند.

۴. مراقبت از بدن برای آرامش ذهن

سلامت جسم و روان به شدت به هم مرتبط هستند. برای کاهش استرس توصیه می‌شود که ورزش‌های سبک انجام دهید، خواب کافی داشته باشید، تنفس عمیق یا تمرین‌های آرام‌سازی انجام دهید و زمان‌هایی را برای استراحت یا سرگرمی اختصاص دهید.

بدن هنگام ورزش هورمون‌هایی مانند اندورفین، دوپامین و سروتونین (که اغلب هورمون‌های شادی نامیده می‌شوند) آزاد می‌کند که احساس فوری سلامت را ایجاد می‌کنند. این اثر شیمیایی طبیعی، می‌تواند به عنوان یک ضد اضطراب واقعی و بدون عوارض جانبی عمل کند.

فراتر از این واکنش‌های بیولوژیکی، ورزش به حواس‌پرتی از افکار منفی، ساختاردهی به زندگی روزمره و بازیابی عزت نفس که اغلب توسط مشکلات سلامت روان آسیب می‌بیند، کمک می‌کند.

فعالیت بدنی همچنین برای کمک به پردازش احساسات مهم است. سعی کنید برای پیاده‌روی به بیرون بروید، با آهنگ مورد علاقه خود برقصید یا با دوستان خود یک بازی ورزشی انجام دهید. انجام برخی فعالیت‌های بدنی روزانه می‌تواند به خواب بهتر نیز کمک کند.

خواب نیز یک فرآیند فیزیولوژیکی اساسی است که نقش کلیدی در تنظیم احساسات، حافظه و تعادل روانی ما ایفا می‌کند.

۵. چگونه با کودکان درباره جنگ صحبت کنیم؟

کودکان اغلب اخبار را از تلویزیون، اینترنت یا دوستان خود می‌شنوند و ممکن است دچار نگرانی شوند. متخصصان توصیه می‌کنند که ابتدا از کودک بپرسید چه چیزی شنیده است؛ سپس وضعیت را

برایش با زبان ساده و متناسب با سن توضیح دهید و به او اطمینان بدهید که در امنیت است، اجازه دهید احساسات خود را بیان کند.

همچنین بهتر است در پایان گفتگو، به جنبه‌های مثبت ماجرا، مانند افرادی که برای کمک تلاش می‌کنند اشاره کنید تا احساس امید تقویت شود.

۶. توجه ویژه به سالمندان

افراد سالمند ممکن است در برابر اخبار بحران آسیب‌پذیرتر باشند بویژه اگر تنها زندگی کنند، سابقه اضطراب یا افسردگی داشته باشند، و دسترسی محدود به حمایت اجتماعی داشته باشند.

برای حمایت از سالمندان توصیه می‌شود که با آن‌ها بیشتر تماس بگیرید، به آن‌ها در درک اخبار کمک کنید و آنها را به انجام فعالیت‌های روزمره و اجتماعی بیشتر تشویق کنید.

۷. اهمیت حفظ روتین روزانه در دوران بحران

در شرایط بحران، یکی از نخستین چیزهایی که دچار اختلال می‌شود نظم معمول زندگی روزمره است. اخبار نگران‌کننده باعث می‌شود که برنامه‌های عادی زندگی به‌تدریج از بین بروند. با این حال پژوهش‌های روان‌شناسی نشان می‌دهد که حفظ یک روتین ساده و قابل پیش‌بینی در زندگی روزانه یکی از مهم‌ترین عوامل حفظ تعادل روانی در شرایط استرس‌زا است.

روتین‌های روزمره مانند ساعت مشخص خواب و بیداری، زمان‌های منظم برای غذا خوردن، کار یا مطالعه، به مغز کمک می‌کنند تا حس ثبات و کنترل بر زندگی را حفظ کند. وقتی فرد بداند که روز او چه ساختاری دارد، ذهن کمتر درگیر تصمیم‌های کوچک و پراکنده می‌شود و انرژی روانی بیشتری برای مدیریت استرس باقی می‌ماند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد افرادی که زندگی روزانه ساختارمندتری دارند، معمولاً سطح اضطراب و افسردگی کمتری تجربه می‌کنند.

البته هدف از ایجاد روتین، داشتن یک برنامه سخت و انعطاف‌ناپذیر نیست. شرایط بحرانی ممکن است باعث شود برخی برنامه‌ها تغییر کنند. آنچه اهمیت دارد حفظ یک چارچوب کلی برای روز است؛ چارچوبی که میان کار، استراحت، ارتباط اجتماعی و مراقبت از بدن تعادل ایجاد کند. همین ساختار ساده می‌تواند مانند «لنگری روانی» عمل کند و به فرد کمک کند در میان جریان مداوم اخبار و نگرانی‌ها، تعادل ذهنی خود را حفظ کند.

۸. خطر قرار گرفتن بدن در وضعیت «هشدار دائمی»

ذهن انسان برای پردازش اطلاعات ناقص چندان مجهز نیست. هنگامی که اطلاعات کافی در دسترس نیست (برای مثال در شرایطی که ارتباطات قطع شده یا اخبار متناقض منتشر می‌شود) مغز به طور طبیعی به سمت سناریوهای بدبینانه حرکت می‌کند.

پژوهش‌های مرتبط با اضطراب نشان می‌دهد که ابهام طولانی‌مدت می‌تواند حتی از یک «خطر مشخص» نیز اضطراب‌آورتر باشد. در چنین شرایطی ذهن دائماً در تلاش است شکاف‌های اطلاعاتی را پر کند، و این فرایند اغلب به استرس و تصور بدترین سناریوها می‌انجامد.

این استرس تنها یک تجربه ذهنی نیست بلکه در سطح فیزیولوژیک نیز قابل مشاهده است. مواجهه مداوم با اخبار تهدیدکننده، سیستم عصبی را در حالت واکنش جنگ یا گریز نگه می‌دارد.

اگر این وضعیت برای مدت طولانی ادامه پیدا کند، می‌تواند به خستگی شدید روانی و کاهش تمرکز منجر شود. بسیاری از متخصصان تروما تاکید دارند که تنظیم بدن پیش‌شرط تنظیم ذهن است و به همین دلیل انجام فعالیت‌هایی مانند فاصله گرفتن دوره‌ای از صفحه‌های نمایش را نیز توصیه می‌کنند که می‌تواند به بازگرداندن تعادل سیستم عصبی کمک کند.

با این وجود اگر برخی علائم روحی برای مدت طولانی ادامه پیدا کرد، بهتر است از روان‌شناس یا روان‌پزشک کمک بگیرید. این علائم عبارتند از اضطراب یا ترس شدید، بی‌خوابی مداوم، کابوس‌های شبانه، انزوا و کاهش علاقه به فعالیت‌ها، افکار ناامیدکننده یا خودآسیب‌رسان.

akhbarkargari2468@gmail.com