



دبیرخانه شورای ملی سالمندان

# سالمندان در آینه رسانه‌ها

دبیرخانه شورای ملی سالمندان



وزارت تعاون کار و رفاه اجتماعی  
سازمان بهزیستی کشور  
شورای ملی سالمندان

[www.snceir](http://www.snceir)



دبیرخانه شورای ملی سالمندان

# سالمندان در آینه رسانه‌ها دبیرخانه شورای ملی سالمندان



[www.snceir](http://www.snceir)

# لیست سایتهای فعال خبری

مجموعه حاضر، حاصل جستجو در ۳۰ سایت فعال خبری به شرح ذیل است. این جستجو برای تمام کلید واژه های مرتبط با گروه های هدف و فعالیت های سازمان بهزیستی صورت گرفته است.

- 1- واحد مرکزی خبر
- 2- باشگاه خبرنگاران جوان
- 3- خبرگزاری ایرنا (خبرگزاری جمهوری اسلامی ایران)
- 4- خبرگزاری ایسنا (خبرگزاری دانشجویان ایران)
- 5- خبرگزاری ایلنا (خبرگزاری کار)
- 6- خبرگزاری مهر
- 7- خبرگزاری فارس
- 8- خبرگزاری آنا (خبرگزاری دانشگاه آزاد)
- 9- خبرگزاری پانا (کانون دانش آموزی)
- 10- خبرگزاری ایکن (خبرگزاری قرآنی ایران)
- 11- خبرگزاری موج
- 12- خبرگزاری زنان
- 13- حیات
- 14- خبرگزاری شبستان
- 15- عصر ایران
- 16- تابناک
- 17- دادنا
- 18- فردا نیوز
- 19- شبکه خبر دانشجو
- 20- آفتاب نیوز
- 21- سایت خبری تحلیلی شهر
- 22- رجانیوز
- 23- امید نیوز
- 24- پایگاه خبری الف
- 25- خبر آنلاین
- 26- خبرگزاری برنا
- 27- خبرگزاری ایبنا
- 28- جهان نیوز
- 29- سلامت نیوز
- 30- خبر خودرو
- 31- پایگاه خبری قانون
- 32- روزنامه ایران سپید
- 33- پایگاه خبری مهرخانه
- 34- خبرگزاری نسیم



دفترخانه شورای ملی سالمندان

سالمندان در آینه رسانه‌ها

اخبار مرتبط با

اخبار متفرقه مرتبط با سالمندان



WWW.SNCE.IR

دفترخانه شورای ملی سالمندان



www.snce.ir

### سرعت زوال عقل را با ویتامین ایی (E) کاهش دهیم

تهران-ایرنا- پژوهشگران می گویند: مصرف ویتامین ایی روند زوال عقل را در بیماران مبتلا به آلزایمر کند می کند.

کد خبر: ۸۰۹۷۷۸۵۵ | تاریخ خبر: ۱۳۹۲/۱۰/۱۳ - ۱۵:۲۲

به گزارش ایرنا از یونایتدپرس، دکتر 'موریس دبلیو. دایسکن' و همکارانش از مرکز مراقبت های پزشکی 'مینه پلیس' در یک مطالعه میزان تاثیرگذاری ویتامین ایی، داروی ممانتین (از داروهای بیماری آلزایمر)، و همچنین ترکیبی از شیوه های درمانی زوال ذهن را در عملکرد در بیماران مبتلا به آلزایمر بررسی کردند.

در این مطالعه ۶۱۳ شرکت کننده، بازدارنده (آنزیم) 'استیل کولین استراز' دریافت کردند. استیل کولین استراز نوعی ماده شیمیایی است که سطح و مدت زمان عملکرد استیل کولین انتقال دهنده های عصبی را افزایش می دهد.

نتیجه این مطالعه نشان داد که مصرف ویتامین ایی برای حدود دو سال زوال ذهن را در بیماران مبتلا به آلزایمر تا حدود ۱۹ درصد کاهش می دهد.

بیماری آلزایمر یک نوع اختلال عملکرد مغزی است که بتدریج توانایی های ذهنی بیمار تحلیل می رود. بارزترین تظاهر زوال عقل اختلال حافظه است. اختلال حافظه معمولاً بتدریج ایجاد شده و پیشرفت می کند.

حل کردن جدول، کار کردن بر روی دستگاه موسیقی، ورزش کردن، تماس با دوستان و خوردن ماهی می تواند خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را کاهش دهند.

نتیجه این تحقیقات قرار است در شماره ماه ژانویه نشریه Journal of the American Medical Association منتشر شود.

علمی(۶)\*\*۲۰۳۸\*\*۱۵۹۹

## ریحان ضد "آلزایمر" است!

اثرات اصلی ریحان مربوط به اسانس آن است. "ریحان سبز" اسانس بسیار زیادی داشته و ضد میکروب، ضد درد و ضد اسپاسم است.

کد خبر: ۴۶۹۱۴۴۴

تاریخ: ۱۳ دی ۱۳۹۲ - ۲۰:۰۰

به گزارش خبرنگار کلینیک باشگاه خبرنگاران؛ ریحان یکی از پر مصرف ترین سبزی‌ها در ایران و برخی نقاط جهان است و در ایران بیشتر رویش پیدا می‌کند.

اثرات اصلی ریحان مربوط به اسانس آن است. "ریحان سبز" اسانس بسیار زیادی داشته و ضد میکروب، ضد درد و ضد اسپاسم است.

گزارش‌های جدیدی که از خواص ریحان به دست آمده است نشان می‌دهد که ریحان "آرام‌بخش" و ضد آلزایمر است و بهترین زمان مصرف آن در فصل بهار است.

بیشترین خواص ریحان مربوط به نوع تازه است و زمانی که ریحان را خشک می‌کنند خواص آن از بین می‌رود.

ریحان ضد درد، ضد اسید معده، ضد آلزایمر، "ضد آرتريت روماتوئيد"، آرتروز، ضد باکتری، ضد سرطان، ضد لخته شدن خون، ضد سموم، ضد تب و "ضد التهاب" است.

از ریحان برای تسکین زخم معده، هضم کننده غذا، خلط‌آور، خواب‌آور، آرام‌بخش استفاده می‌شود.

برای درمان نفخ ۱۵ گرم از گیاه تازه ریحان را می‌توان مصرف کرد. این گیاه هیچ عوارض جانبی ندارد و می‌توان هر روز آن را مصرف کرد.

انتهای پیام/

## رابطه ورزش با پوکی استخوان و کاهش خطر چاقی

۱۳۹۲/۱۰/۱۴ - ۱۲:۲۷ - کد خبر: ۱۰۳۲۰۱

رابطه ورزش با پوکی استخوان و کاهش خطر چاقی سلامت نیوز: یک دکترای طب مکمل گفت: بزرگترین مزیت ورزش احساس نشاط است به دلیل اینکه زمانی که افراد شروع به ورزش کردن می‌کنند، مواد نشاط‌آور طبیعی از مغز آزاد و در خون رها می‌شوند همچنین از یبوست و بیماری‌های قلبی و عروقی جلوگیری می‌کند. مهناز زرافشار در گفت‌وگو با تسنیم با بیان اینکه ورزش به کنترل وزن کمک کرده و خطر چاقی را ۵۰ درصد نسبت به افراد بی‌تحرک کاهش می‌دهد، اظهار داشت: بزرگترین مزیت ورزش احساس نشاط است به دلیل اینکه زمانی که افراد شروع به ورزش کردن می‌کنند، مواد نشاط‌آور طبیعی از مغز آزاد و در خون رها می‌شوند. به گفته وی این مواد نشاط‌آور طبیعی که بنام اندروفین‌ها معروفند به ما احساس شادابی می‌دهند و احساس اعتماد به نفس و اطمینان بیشتری افراد پیدا می‌کنند و در این شرایط زندگی لذت‌بخش‌تر و شیرین‌تر می‌شود. این دکترای طب مکمل گفت: مشخص شده که ورزش تقویت‌کننده سیستم اسکلتی بدن است و متراکم بودن آن ارتباط مستقیمی با میزان فعالیت بدنی و فشارهای مکانیکی دارد و به طور مثال در فضانوردانی که به مدت طولانی در فضا به سر می‌برند، به دلیل بی‌وزنی و یا در بیماران مزمن که به مدت طولانی بستری شده یا پایشان گچ گرفته شده و تحرکی ندارند، تراکم استخوانی به شدت کاهش یافته و بسیار مستعد شکستگی می‌شوند. این همان پدیده ای است که به آن «پوکی استخوان» می‌گویند و در افراد سالمند به طور شایع دیده می‌شود. زرافشار افزود: پوکی استخوان منجر به دردهای متوسط تا شدید و مزمن اسکلتی می‌شود و زندگی عادی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد همچنین ورزش موجب به تأخیر انداختن پدیده سالمندی یا پیر شدن می‌کند چرا که با افزایش سن، مصرف انرژی پایه کاهش می‌یابد. به ازای هر ۱۰ سال افزایش سن در بزرگسالی، میزان مصرف انرژی پایه حدود ۲ تا ۳ درصد کاهش می‌یابد که گفته می‌شود به دلیل از دست دادن توده عضلانی بدن و افزایش بافت چربی است. وی خاطرنشان کرد: این تغییرات در ترکیب بدن را می‌توان با ورزش کاهش داد. ورزش موجب حفظ توده‌ی عضلانی بدن و افزایش مصرف انرژی پایه شده همچنین از یبوست و بیماری‌های قلبی و عروقی جلوگیری می‌کند

سلامت نیوز: رابطه ورزش با پوکی استخوان و کاهش خطر چاقی



دفترخانه شورای ملی سالمندان

سالمندان در آینه رسانه‌ها

اخبار مرتبط با

اخبار سالمندان و بازگشتگان استانی



WWW.SNCE.IR

دفترخانه شورای ملی سالمندان

wwwsnceir



### رسیدگی به نیازهای اساسی سالمندان حلقه مفقوده زلزله بستک

بستک - ایرنا - رسیدگی به نیازهای اساسی سالمندان که در حوادث غیرمترقبه به عنوان آسیب پذیرین گروه های انسانی محسوب می شوند، در زلزله بستک استان هرمزگان از سوی هیچ یک از گروه های اعزامی امداد رسان به مناطق زلزله زده به این استان لحاظ نشده است.

کد خبر: ۸۰۹۷۷۵۰۳ | تاریخ خبر: ۱۳۹۲/۱۰/۱۳ - ۹:۱۱

به گزارش خبرنگار اعزامی ایرنا به منطقه زلزله زده بستک استان هرمزگان، سالمندی دوره مهم و بحرانی برای هر انسانی است زیرا سالمند در این مقطع زمانی کار خود را از دست داده، فرزندان خود را از خود جدا شده می بیند و به نوعی تنهایی را حس کرده و در عین حال توانایی های جسمی و روحیش نیز کم می شود بطوری که موارد یاد شده باعث خواهد شد در اغلب موارد دچار افسردگی شود.

در این دوره زمانی برخی سالمندان نیز با مشکل دفع ادرار و مدفوع و بیماریهایی مانند زانودرد و کمردرد مواجه می شوند و همه این مشکلات ما را به آنجا می رساند که بدانیم سالمندان نیاز به توجه بیشتری نسبت به سایر گروه ها دارند.

متأسفانه امروزه در همه جای جهان تعداد بحران ها و شدت آنها در حال افزایش است بطوریکه بحران های اخیر در کشورهای مختلف بویژه جمهوری اسلامی ایران نشان می دهند که افراد سالمند با مشکلات زیادی در هنگام بحران ها مواجه هستند و از آسیب پذیری بالایی برخوردارند.

این آسیب پذیری از طرفی ناشی از وابستگی آنها به خدماتی است که ممکن است در هنگام وقوع انواع بحران ها دچار اختلال شوند و یا ناشی از ضعف جسمی آنها برای دریافت خدمات هنگام بحران هاست.

این بسیار مهم است که برنامه های مدیریت بحران مسایل ویژه افراد سالمند را در نظر بگیرند که این خود نیازمند مشارکت دادن و استفاده از نظرات سالمندان و توجه به نیازهای آنها در فرایند برنامه ریزی و مدیریت بحرانها است.

با این حال این موضوع در کشور کمتر مورد بررسی و تحقیق علمی قرار گرفته است؛ با آنکه مطالعات مربوط به اثرات بحران ها و بلایا بر انسانها صورت می گیرد اما توجه خاص به افراد سالمند چندان قابل توجه نبوده است.

علاوه بر این، مطالعاتی که انجام شده، نتایج متضادی داشته اند بطوریکه تمرکز بیشتر مطالعاتی که در این خصوص انجام شده بر مرحله مقابله و بازتوانی بوده است.

محققان و برنامه ریزان بحران، معمولاً سالمندان را به عنوان گروههای آسیب پذیر معرفی می کنند، آنها معتقدند که این فقط بالا رفتن سن نیست که آسیب پذیری آنها را در هنگام وقوع انواع حوادث و سوانح ایجاد می کند.

آسیب پذیری سالمندان به دلیل عواملی مانند ضعیف شدن تحرکت جسمی، کاهش حس های بینایی و شنوایی، شرایط سلامتی بدنی و محدودیت های اقتصادی و اجتماعی است.

سوال مهمی که در اینجا مطرح است این است که مسوولیت حفاظت از سالمندان در زمان وقوع انواع حوادث طبیعی<sup>۱</sup> غیر طبیعی و انسان ساخت با چه کسی است؟ خودشان، بستگان، دولت و یا هر سه گزینه یادشده؛ ارایه جواب درست به این سووال پیچیده است زیرا این سووال همان بحث های فلسفی همیشگی مربوط به نقش سازمان های دخیل در امر مدیریت بحران و سوانح را به یاد می آورد.

با توجه به اینکه سالمندان بیشتر اوقات شان را در خانه سپری می کنند، این بسیار مهم است که بتوانیم آسیب پذیری سالمندان در این فضا را کاهش دهیم.

افراد سالمند خودشان قبول دارند که آسیب پذیر هستند، نکته مهم این است که در بسیاری از کشورها تعداد سالمندان بسیار بالا است و همین باعث شده است که برخی به این مساله به عنوان موضوعی منفی نگاه کنند ولی اگر برنامه ریزان کار خود را به درستی انجام دهند مطالعات نشان می دهند که افراد سالمند منبع ارزشمندی برای خانواده ها و اجتماع بخصوص در شرایط بحرانی هستند.

سالها تجربه، آنها را تبدیل به الگوهایی از تاب آوری و منبعی برای دانش عملی و روحیه دادن به دیگران کرده است بطوریکه بسیاری از آنها در کارهای داوطلبانه شرکت می کنند، در نگهداری نوه ها و همسایه ها کمک می کنند و در فعالیت های مربوط به بازسازی مشارکت فعالی دارند.

اکنون رسیدگی به نیازهای سالمندان در زمین لرزه اخیر بستک استان هرمزگان مغفول مانده و گروه های ارزیاب و امدادرسان اعزامی از دستگاه های مختلف، از انجام هر گونه اقدامی بازمانده اند.

وقوع زلزله ۵/۵ ریشتری روز گذشته (پنجشنبه) در شهرستان بستک در مرز استان های فارس و هرمزگان تا کنون یک کشته و ۳۰ زخمی برجای گذاشته است.

از: فرهاد شرف پور

اجتماع (۵) \*\* ۷۰۲۹ \*\* ۱۰۷۱

انتهای پیام \*

### وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی: چتر حمایتی بهزیستی در کیش گسترش می یابد

کیش - ایرنا - وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی گفت: چتر حمایتی بهزیستی از مددجویان در جزیره کیش گسترش می یابد.

کد خبر: ۸۰۹۷۸۱۵۵ | تاریخ خبر: ۱۳۹۲/۱۰/۱۳ - ۲۱:۲۶

به گزارش ایرنا، علی ربیعی شامگاه جمعه در بازدید از اداره بهزیستی کیش افزود: این اداره باید همگام با سایر اداره ها و نهادهای مستقر در کیش رشد و توسعه یابد و حمایت لازم از این اقدام انجام خواهد شد.

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی در این بازدید همچنین از اقدامات سازمان منطقه آزاد کیش در راستای ارائه تسهیلات و خدمات به اداره بهزیستی این جزیره قدردانی کرد.

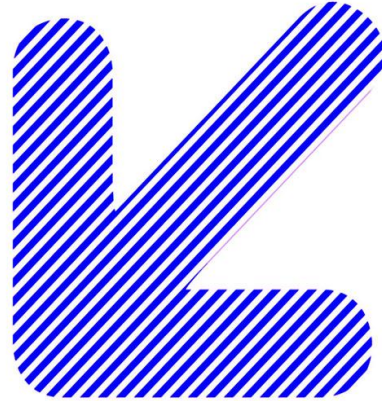
علی اصغر مونسان مدیرعامل سازمان منطقه آزاد کیش نیز در این بازدید با تاکید بر حمایت سازمان تحت مدیریت خود از اداره بهزیستی کیش گفت: با برنامه ریزی، هماهنگی و تعامل با وزارتخانه تعاون، کار و رفاه اجتماعی، شاهد ارائه خدمات مطلوب از سوی اداره بهزیستی کیش به مددجویان خواهیم بود.

شقایق کهورزاده سرپرست اداره بهزیستی کیش نیز در این بازدید حمایت از خانواده های بی سرپرست و نیازمند و ارائه خدمات مختلف به کودکان و تدارک پیشگیری، درمانی و توانبخشی حرفه ای و اجتماعی معلولان جسمی و روانی، نگهداری از کودکان بی سرپرست، سالمندان نیازمند، معلولان غیرقابل توانبخشی، حمایت از آسیب دیدگان اجتماعی و آموزش نیروی انسانی را از جمله اقدامات این اداره عنوان کرد.

اداره بهزیستی منطقه آزاد کیش شهریور سال ۱۳۸۸ در جزیره کیش شروع به کار کرده است. ک/۲

۱۵۹۷ \*\*\* ۲۰۲۶

انتهای پیام /



**W W W**  
**SNCE**  
**IR**

آخرین اخبار، اطلاعات و  
خدمات دبیرخانه شورای  
ملی سالمندان را به طور  
آنلاین دریافت نمایید.