

دیروز اصفهان روز تاریخی دیگری را رقم زد. سیل خروشان اهالی شهر و استان آمده بودند تا پیکر پاک مدافعان اصفهانی وطن را مشایعت کنند. دیروز اصفهان بار دیگر خاطره ۲۵ آبان سال ۶۱ را که در آن، مردمان این دیار، پیکر ۳۷۰ فرزند شهیدشان را تشییع کردند، زنده کرد... گزارش و تصاویر اختصاصی اصفهان زیبا، از متن و حاشیه تشییع دیروز را در صفحات ۱۳ و ۱۴ مرور کنید.



گزارش تصویری

عکس از

حمیدرضا کتکچیان

تشییع پرشکوه مدافعان وطن، ۲۵ آبان دیگری برای اصفهان رقم زد

مشتریان گرامی شما می‌توانید با خرید سرویس‌های معرفی شده ویژه مشترکین جدید پیشگامان به شرح زیر متناسب با تعداد ستاره‌هایی که بر اساس سرعت هر سرویس تعریف شده است، ستاره‌هایی دریافت نمایید که این ستاره‌ها تعداد شانس شما برای شرکت در قرعه‌کشی جوایز ویژه پیشگامان را افزایش می‌دهد. برای مثال اگر سرویسی با سرعت ۱۶ مگ خریداری شود، هنگام قرعه‌کشی ۱۶ مرتبه نام شما در قرعه‌کشی تکرار می‌شود که همین امر باعث افزایش شانس برنده شدن شما در قرعه‌کشی جوایز ویژه پیشگامان به شرح زیر را افزایش می‌دهد:

تعداد شانس	سرعت	ترافیک	زمان	قیمت
★★	۲ مگابیت	۴۰ گیگ (۱۲۰ گیگ داخلی)	۶ ماهه	۴۵ هزار تومان
★★★	۳ مگابیت	۶۳ گیگ (۱۸۹ گیگ داخلی)	۶ ماهه	۶۳ هزار تومان
★★★★	۴ مگابیت	۷۲ گیگ (۲۱۶ گیگ داخلی)	۶ ماهه	۷۲ هزار تومان
★★★★★	۸ مگابیت	۱۳۰ گیگ (۳۹۰ گیگ داخلی)	۶ ماهه	۹۵ هزار تومان
★★★★★★	۱۶ مگابیت	۱۴۴ گیگ (۴۳۲ گیگ داخلی)	۶ ماهه	۱۴۴ هزار تومان



نصب و راه اندازی رایگان



www.pishgamandsl.net



pishgamandsl

1577

دارای مجوز FCP به شماره ۱۷-۹۴-۱۰۰ از سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی

پیشگامان
توسعه ارتباطات

جشنواره ستاره های دنباله دار پیشگامان



☆ سفر به جزیره زیبای کیش به همراه یک نفر

☆ سرویس تمدید اینترنت برای ۵ نفر

☆ یک دستگاه پلی استیشن ۴

فقط به ستاره هات فکر کن...!

شانس تو - امتحان کن

خودمراقبتی کاهنده بیماری است

کاهش بار این بیماری‌ها مستلزم ارتقای سطح آگاهی مردم و تغییر رفتار سلامت آنهاست. طبق آمار شبکه سلامت انگلستان، نزدیک به دو سوم مشاوره‌های پزشکان عمومی که منجر به تجویز دارو می‌شود، بدون دارو یا با استفاده از داروهای بی‌نیاز از نسخه پزشک، قابل درمان است. توصیه‌های خودمراقبتی در چنین مواردی می‌تواند مردم را توانمند و از دریافت غیرضروری دارو پرهیز دهد. خودمراقبتی در بیماری‌های مزمن می‌تواند تا حد زیادی استفاده از منابع نظام ارائه خدمات سلامت را کاهش دهد. اطلاعات ذیل در این زمینه توسط مرکز بهداشت ارائه شده است.

خودمراقبتی شامل اعمالی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده‌شان انجام می‌دهند تا تندرست بمانند، از سلامت ذهنی و جسمی خود حفاظت کنند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند، از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کنند و از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند. مطالعه‌ای نشان داد بخش عمده سال‌های از دست رفته عمر در کشور ما به سبب مرگ زودرس و معلولیت ناشی از حوادث، بیماری‌های روانی و اختلالات رفتاری و همچنین بیماری‌های قلبی است.

اینفوگرافی

صحنه‌ان زیبا

سال پانزدهم، شماره ۳۴۱۷
یکشنبه
۲۸ بهمن ۱۳۹۷

گام‌های خودمراقبتی

- اول: خودآگاهی
- دوم: روشن کردن دیدگاه
- سوم: تعیین هدف
- چهارم: توانمند شدن
- پنجم: تبدیل ایده به واقعیت

حیطه‌های خودمراقبتی

- اصلاح سبک زندگی
- خودارزیابی
- پیشگیری از بیماری
- حفظ سلامت
- ارتقای سلامت
- مشارکت در درمان و توانبخشی

عوارض عدم ودمراقبتی

- بیماری‌های صعب‌العلاج
- معلولیت ناشی از حوادث
- بیماری‌های قلبی عروقی
- بیماری‌های روانی
- اختلالات رفتاری

کلیدهای خودمراقبتی

به مربی درون خود گوش کنیم

به آنچه قلبمان می‌گوید توجه کنیم، نه به منتقد درونمان. مربی درون بخشی از وجود ماست که می‌خواهد موفق شویم و برنامه‌مان را اجرا کنیم.

به خودمان آسان بگیریم

سخت نگیریم. اگر برای مثال در ورزشی شکست خوردیم، ناامید نشویم و دوباره با تمرین و تکرار آن را از سر بگیریم.

برنامه خود را عملی کنیم

فقط تصمیم نگیریم. به طور عملی با تمرکز بر برنامه، اهدافمان را عملی سازیم. ورزش را از همین امروز آغاز کنیم.

از کم شروع کنیم

خود را با ایده‌های پر آب و تاب خسته نکنیم. چیزهای کوچک و ساده را برای شروع انتخاب کنیم، برای مثال به جای ۳۰ دقیقه ورزش، با پنج دقیقه شروع کنیم.

نتایج خودمراقبتی

کاهش مراجعه به پزشکان عمومی: ۴۰ درصد

40 %

کاهش مراجعه به پزشکان متخصص: ۱۷ درصد

17 %

کاهش مراجعه به مراکز اورژانس: ۵۰ درصد

50 %

کاهش بستری شدن در بیمارستان: ۵۰ درصد

50 %

کاهش روزهای غیبت از کار: ۵۰ درصد

50 %

کاهش هزینه‌های سرپایی و مراقبتی: ۷ درصد

7 %

کمک به بهبود بیماری دیابت

کمک به بهبود آسم

کمک به بهبود سرماخوردگی

کمک به بهبود بیماری‌های قلبی

کمک به بهبود بیماری‌های اسکلتی

کمک به بهبود سایر بیماری‌های مزمن

مزایای خودمراقبتی



شکوه تشییع باشکوه

عکس از حمیدرضا نیکومرام

سرویس عکس روزنامه اصفهان زیبا برای افتتاح آژانس عکس روزنامه از تمام علاقه مندان به رشته عکاسی دعوت به همکاری می کند.

فراخوان عکس

بارکد را اسکن کنید



علاقه مندان می توانند مشخصات و نمونه آثار خود را از طریق ایمیل photo.isfahanziba@gmail.com به دفتر روزنامه ارسال کنند.



مردم ولایت مدار و شهید پرور اصفهان از سراسر استان در میدان بزرگمهر این شهر گرد هم آمدند تا جوانان مدافع وطن و امنیت را به خانه ابدی شان بدرقه کنند.

عکس

صفحه ان زیبا

سال یازدهم، شماره ۳۴۱۷ یکشنبه ۲۸ بهمن ۱۳۹۷

۱۴

مراسم تشییع پیکر ۲۷ شهید حادثه تروریستی سیستان و بلوچستان با ورود پیکر شهیدا و با حضور گسترده مردم و مسئولان کشوری و استانی در اصفهان برگزار شد.



