

افزایش بیماری‌های تنفسی فصلی در اصفهان

سختگویی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان از افزایش بیماری‌های تنفسی فصلی طی دو هفته اخیر در استان اصفهان خبر داد. به گزارش خبرنگاران، پژمان عقدک با اشاره به شیوع بیماری‌های مختلف از جمله سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کرونا و آلرژی‌های مخصوص به این فصل اظهار کرد: سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کرونا معمولاً علائم مشابه عطسه، سرفه، آبریزش بینی، تب و لرز خفیف، بدن درد جزو علائم مشترک این بیماری ها است و افراد از نظر روحی و روانی هم بی‌حال و آشفته می‌شوند.

او با بیان اینکه حدود دو هفته است که این بیماری‌های تنفسی فصلی در اصفهان افزایش پیدا کرده است، تأکید کرد: روش‌های پیشگیرانه در چنین شرایطی در جلوگیری از گسترش بیماری و ابتلا تأثیرگذار است، باید تا حد امکان از حضور در محیط‌های شلوغ و تجمعی خودداری شود و برای حضور در اتوبوس و مترو، مدرسه و محل کار که اجتناب ناپذیر است نکاتی را رعایت کنیم.

سختگویی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان تأکید کرد: رعایت فاصله با فرد بیمار یا استفاده از ماسک در محیط‌های شلوغ، تقویت سیستم ایمنی با خوردن میوه و سبزیجات و شستن مرتب دست‌ها توصیه می‌شود. او با اشاره به اینکه بیماری‌های ویروسی درمان خاصی ندارد و اگر علائم خفیف تا متوسط باشد نیازی به مراجعه به پزشک نیست، گفت: همچنین فرد مبتلا بهتر است در یک اتاق ایزوله شده و از مراد به دیگر افراد خانواده جلوگیری کند و در صورت حضور در فضای عمومی خانه، از ماسک استفاده کند تا افراد خانواده مبتلا به بیماری نشوند.

عقدک تصریح کرد: استراحت برای پشت سر گذاشتن بیماری بسیار مهم است و افراد تنها اگر علائم‌های جدی مانند تب بالا و سرفه شدید و تنگی نفس شادت به پزشک مراجعه کند. همچنین اگر فردی علائم شدیدی یا بیماری زمینهای مانند قلبی، ریهی و آسم دارد، باید مستقیماً به پزشک مراجعه کند.

او با اشاره به مفید بودن تزریق واکسن در نیمه دوم شهریورماه و نیمه اول مهرماه برای کودکان زیر پنج سال، افراد بالای ۶۰ سال، زنان باردار، افرادی دارای بیماری های قلبی، عروقی، کبدی و یا مبتلا به بیماری‌های مزمن گفت: حتی در ماه های دیگر پاییز نیز می توان از این واکسن استفاده کرد تا شدت یا ابتلا به بیماری کاسته شود.

شدار نسبت به آگهی جعلی تورهای گردشگری

رئیس پلیس فتای فرماندهی انتظامی استان اصفهان از دستگیری فردی که با درج آگهی‌های جعلی فروش تورهای گردشگری در یکی از شبکه های اجتماعی از چند نفر کلاهبرداری کرده بود خبرداد.

به گزارش اصفهان امروز، سرهنگ سید مصطفی مرتضوی اظهار کرد: در پی وقوع چند فقره کلاهبرداری اینترنتی از طریق درج آگهی فروش تورهای گردشگری در یکی از شبکه‌های اجتماعی، شناسایی متهم در دستور کار پلیس فتای استان اصفهان قرار گرفت.

او افزود: کارشناسان پلیس فتا با انجام اقدامات فنی و تخصصی، متهم را شناسایی و پس از هماهنگی قضائی او را در یکی از شهرستان‌های استان دستگیر کردند. رئیس پلیس فتای فرماندهی انتظامی استان اصفهان تصریح کرد: تاکون سه شاکي در ارتباط با این پرونده به پلیس مراجعه کردند که ارزش مبلغ کلاهبرداری شده از آن ها ۵۰۰ میلیون ریال برآورد شده است.

این مقام انتظامی با اشاره به این که متهم دستگیر شده پس از تشکیل پرونده برای انجام اقدامات قانونی به مرجع قضائی معرفی شد، گفت: به شهروندان توصیه می‌شود بلیت هواپیما، قطار و اتوبوس و تورهای گردشگری را از سایت‌ها و آژانس‌های هواپیمایی معتبر خریداری و در صورت مشاهده هرگونه مورد مجرمانه مراتب را از طریق سایت پلیس فتا به آدرس الکترونیکی WWW.ATA.GOV.IR و یا تماس با شماره ۰۹۶۳۸۰ مرکز فوریت‌های سایبری پلیس فتا اطلاع‌رسانی کنند.

دستگیری متخلف حرفه‌ای شکار و صید حیات وحش در انارک

رئیس اداره حفاظت محیط‌زیست ناین گفت: مأمورین یگان حفاظت محیط‌زیست این شهرستان با همکاری کلاتری شهر انارک، متخلف شکار و صید حیات‌وحش را دستگیر کردند.

به گزارش فارس، علیرضا رضایی، اظهار کرد: حسب اطلاع دوستداران محیط‌زیست در محدوده حفاظتگاه مشارکتی کوه معلی انارک، مبنی بر حضور یک گروه از متخلفین شکار و صید در زیستگاه‌های محدوده کوه معلی، بلافاصله مأمورین یگان حفاظت محیط‌زیست با تیمی از همکاری مؤثر کلاتری انارک نسبت به شناسایی خودرو متخلفین اقدام کردند.

او افزود: پس از عملیات تعقیب و مراقبت آنان و اتخاذ تمهیدات لازم، متخلف حرفه‌ای شکار و صید حیات‌وحش را در شهر انارک دستگیر کردند. رضایی گفت: از متخلف ادوات شکار غیرمجاز شامل یک قبضه سلاح کالیبر ۱۲، تعداد ۱۶۲ عدد فشنگ و کله و پاچه تازه یک کل وحشی کشف و ضبط شد و پرونده جهت رسیدگی به دادگستری ارسال شد.

خشونت در جوامع کنونی یکی از آسیب‌هایی است که بالای جان آدمی شده، در گوشه کنار رفتارها جای خوش کرده و دین نزاع‌های خیابانی، شنیدن فریادها و پرخاشگری‌ها، رنگ خاکستری بر چهره عطوفت، گذشت و بخشش پاشیده است.

به گزارش ایما، انسان با هیجانات متعددی از جمله شادی، ناراحتی و خشم زاده می‌شود و هیجانات او در سیر زمان به تکامل می‌رسد، اما در میان تمام فرایندهای طی شده برای تکامل هیجانات، جای خالی آموزش مهارت کنترل هیجان به چشم می‌خورد و در آینده‌ای نه چندان دور، هیجانات رفتارهایی در پی خواهند داشت که عاقبت آنها غیرقابل پیش‌بینی و غیرقابل جبران است.

در این میان هیجان خشم یکی از اصلی‌ترین هیجاناتی است که افراد آن را تجربه می‌کنند و به‌رغم اینکه بسیاری افراد آن را هیجانی منفی می‌دانند، می‌تواند گاهی اوقات حتی منجر به نجات جان آنها شود. اما در بسیاری از جوامع امروز، شاهد بروز رفتارهایی هستیم که نشان از تکه مغفول مانده آموزش دارند و بالای جان آدمی شده‌اند.

افزایش آمار نزاع و درگیری و جایگزین شدن گفت‌وگو با پرخاشگری، ساده‌ترین مصادیق افزایش خشونت در جوامع به شمار می‌رود و نابرابری‌های اجتماعی، شرایط اقتصادی بدون ثبات، موقعیت اجتماعی افراد، سن، جنسیت و شغل، ابتلاء به انواع بیماری‌های جسمی و روحی روانی و نبود آموزش‌های صحیح در راستای کنترل هیجانات، از جمله مواردی است که منجر به صعودی شدن روند افزایش خشونت در جوامع می‌شود.

خشونت یکی از اصلی‌ترین آسیب‌های جوامع به شمار می‌رود و در صورتی که خشونت و خشم در یک جامعه افزایش پیدا کند، به تبع میزان نزاع و درگیری بین افراد نیز افزایش خواهد یافت؛ در این میان خشونت بیانی مقدم بر سایر انواع خشونت است و گرچه خود از عوامل متعدد فردی، خانوادگی، و اجتماعی ناشی می‌شود، اما زمینه‌ساز انواع خشونت فیزیکی است و سلامت روانی و امنیت جامعه را تهدید می‌کند.

❧ خشونت تنها متأثر از خشم نیست

احسان کاظمی، دکترای روان‌شناسی، نویسنده، مترجم و مبدع آموزش شهروندی در ایران در گفت‌وگو با ایما با بیان اینکه انسان از بدو پیدایش از هیجانات کنونی برخوردار بوده است و خشونت، رفتار متأثر از هیجان است، اظهار کرد: نمی‌توان عقده داشت که همیشه پرخاشگری و خشونت، رفتار متأثر از خشم باشد، چراکه گاهی اوقات ناشی از سایر هیجانات مانند ناراحتی، غم، اندوه یا نگرانی است.

او با بیان اینکه هیجانی بودن جوامع نیز بر میزان بروز هیجانات افراد آن جامعه تأثیرگذار است، افزود: برخی افراد در جوامع هیجانی، کمترین سطح کنترل را بر هیجانات خود دارند و بلافاصله با تجربه یک هیجان، به سمت نشان دادن آن با رفتار می‌کنند یا علامتی مرتبط با هیجان خود را تجربه می‌کنند.

دکترای روانشناسی با اشاره به اینکه هنگامی که در یک جامعه آموزش به ویژه آموزش رفتاری در سیستم آموزشی یک جامعه وجود نداشته باشد، شاهد رفتارهای متأثر از هیجانات در آن جامعه خواهیم بود، تصریح کرد: نمی‌توان با قاطعیت بیان کرد که خشونت ناشی از هیجانی به نام خشم است و سایر هیجانات نیز در تبدیل آنها به رفتار، به چشم می‌خورد.

❧ هیجانات متفقل می‌شود

کاظمی ادامه داد: بسیاری از جنبه‌های زندگی فردی،

خشونت در جوامع کنونی یکی از آسیب‌هایی است که بالای جان آدمی شده، در گوشه کنار رفتارها جای خوش کرده و دین نزاع‌های خیابانی، شنیدن فریادها و پرخاشگری‌ها، رنگ خاکستری بر چهره عطوفت، گذشت و بخشش پاشیده است. به گزارش ایما، انسان با هیجانات متعددی از جمله شادی، ناراحتی و خشم زاده می‌شود و هیجانات او در سیر زمان به تکامل می‌رسد، اما در میان تمام فرایندهای طی شده برای تکامل هیجانات، جای خالی آموزش مهارت کنترل هیجان به چشم می‌خورد و در آینده‌ای نه چندان دور، هیجانات رفتارهایی در پی خواهند داشت که عاقبت آنها غیرقابل پیش‌بینی و غیرقابل جبران است.

در این میان هیجان خشم یکی از اصلی‌ترین هیجاناتی است که افراد آن را تجربه می‌کنند و به‌رغم اینکه بسیاری افراد آن را هیجانی منفی می‌دانند، می‌تواند گاهی اوقات حتی منجر به نجات جان آنها شود. اما در بسیاری از جوامع امروز، شاهد بروز رفتارهایی هستیم که نشان از تکه مغفول مانده آموزش دارند و بالای جان آدمی شده‌اند.

افزایش آمار نزاع و درگیری و جایگزین شدن گفت‌وگو با پرخاشگری، ساده‌ترین مصادیق افزایش خشونت در جوامع به شمار می‌رود و نابرابری‌های اجتماعی، شرایط اقتصادی بدون ثبات، موقعیت اجتماعی افراد، سن، جنسیت و شغل، ابتلاء به انواع بیماری‌های جسمی و روحی روانی و نبود آموزش‌های صحیح در راستای کنترل هیجانات، از جمله مواردی است که منجر به صعودی شدن روند افزایش خشونت در جوامع می‌شود.

خشونت یکی از اصلی‌ترین آسیب‌های جوامع به شمار می‌رود و در صورتی که خشونت و خشم در یک جامعه افزایش پیدا کند، به تبع میزان نزاع و درگیری بین افراد نیز افزایش خواهد یافت؛ در این میان خشونت بیانی مقدم بر سایر انواع خشونت است و گرچه خود از عوامل متعدد فردی، خانوادگی، و اجتماعی ناشی می‌شود، اما زمینه‌ساز انواع خشونت فیزیکی است و سلامت روانی و امنیت جامعه را تهدید می‌کند.

❧ خشونت تنها متأثر از خشم نیست
احسان کاظمی، دکترای روان‌شناسی، نویسنده، مترجم و مبدع آموزش شهروندی در ایران در گفت‌وگو با ایما با بیان اینکه انسان از بدو پیدایش از هیجانات کنونی برخوردار بوده است و خشونت، رفتار متأثر از هیجان است، اظهار کرد: نمی‌توان عقده داشت که همیشه پرخاشگری و خشونت، رفتار متأثر از خشم باشد، چراکه گاهی اوقات ناشی از سایر هیجانات مانند ناراحتی، غم، اندوه یا نگرانی است.

او با بیان اینکه هیجانی بودن جوامع نیز بر میزان بروز هیجانات افراد آن جامعه تأثیرگذار است، افزود: برخی افراد در جوامع هیجانی، کمترین سطح کنترل را بر هیجانات خود دارند و بلافاصله با تجربه یک هیجان، به سمت نشان دادن آن با رفتار می‌کنند یا علامتی مرتبط با هیجان خود را تجربه می‌کنند. دکترای روانشناسی با اشاره به اینکه هنگامی که در یک جامعه آموزش به ویژه آموزش رفتاری در سیستم آموزشی یک جامعه وجود نداشته باشد، شاهد رفتارهای متأثر از هیجانات در آن جامعه خواهیم بود، تصریح کرد: نمی‌توان با قاطعیت بیان کرد که خشونت ناشی از هیجانی به نام خشم است و سایر هیجانات نیز در تبدیل آنها به رفتار، به چشم می‌خورد.

❧ هیجانات متفقل می‌شود
کاظمی ادامه داد: بسیاری از جنبه‌های زندگی فردی، خشونت در جوامع کنونی یکی از آسیب‌هایی است که بالای جان آدمی شده، در گوشه کنار رفتارها جای خوش کرده و دین نزاع‌های خیابانی، شنیدن فریادها و پرخاشگری‌ها، رنگ خاکستری بر چهره عطوفت، گذشت و بخشش پاشیده است. به گزارش ایما، انسان با هیجانات متعددی از جمله شادی، ناراحتی و خشم زاده می‌شود و هیجانات او در سیر زمان به تکامل می‌رسد، اما در میان تمام فرایندهای طی شده برای تکامل هیجانات، جای خالی آموزش مهارت کنترل هیجان به چشم می‌خورد و در آینده‌ای نه چندان دور، هیجانات رفتارهایی در پی خواهند داشت که عاقبت آنها غیرقابل پیش‌بینی و غیرقابل جبران است.

در این میان هیجان خشم یکی از اصلی‌ترین هیجاناتی است که افراد آن را تجربه می‌کنند و به‌رغم اینکه بسیاری افراد آن را هیجانی منفی می‌دانند، می‌تواند گاهی اوقات حتی منجر به نجات جان آنها شود. اما در بسیاری از جوامع امروز، شاهد بروز رفتارهایی هستیم که نشان از تکه مغفول مانده آموزش دارند و بالای جان آدمی شده‌اند.

افزایش آمار نزاع و درگیری و جایگزین شدن گفت‌وگو با پرخاشگری، ساده‌ترین مصادیق افزایش خشونت در جوامع به شمار می‌رود و نابرابری‌های اجتماعی، شرایط اقتصادی بدون ثبات، موقعیت اجتماعی افراد، سن، جنسیت و شغل، ابتلاء به انواع بیماری‌های جسمی و روحی روانی و نبود آموزش‌های صحیح در راستای کنترل هیجانات، از جمله مواردی است که منجر به صعودی شدن روند افزایش خشونت در جوامع می‌شود. خشونت یکی از اصلی‌ترین آسیب‌های جوامع به شمار می‌رود و در صورتی که خشونت و خشم در یک جامعه افزایش پیدا کند، به تبع میزان نزاع و درگیری بین افراد نیز افزایش خواهد یافت؛ در این میان خشونت بیانی مقدم بر سایر انواع خشونت است و گرچه خود از عوامل متعدد فردی، خانوادگی، و اجتماعی ناشی می‌شود، اما زمینه‌ساز انواع خشونت فیزیکی است و سلامت روانی و امنیت جامعه را تهدید می‌کند.

❧ سر سوزن دوقی
زمانی را تصور می‌کنم که پیر شدام و هرگاه شروع به صحبت می‌کنم، اطرافیان حوصله‌شان سر می‌رود یا وقتی شروع به تعریف‌کردن خاطره‌ای می‌کنم، فرزند یا نوه‌ام بلافاصله می‌گوید: «می‌دانم مادر، بزرگ اینها را قبلاً هم گفته بودی!» می‌تواند خیلی غم‌انگیز باشد. این یعنی همان طور که جسمم پیر شده، ذهن و فکر و حرف‌هایم هم قدیمی و کسل کننده شده‌اند. مگر نه اینکه گذشتۀ مادر، بزرگ و پدر، بزرگ، گذشتۀ

گفت‌وگو با فارس با بیان اینکه حدود ۱۲،۴۵ درصد از جمعیت استان اصفهان را سالمندان (جمعیت بالای ۶۰ سال) تشکیل می‌دهند، اظهار داشت: بهزیستی اصفهان، با دارابودن ۳۰ مرکز شبانه‌روزی سالمندان، از تعداد ۱۴۲۰۰ سالمند در این مراکز نگهداری کرده و همچنین به سایر مدجویان سالمند در سطح استان، خدماتی نظیر نگهداری، کاردرمانی، فیزیوتراپی و ویزیت روزانه و مراقبت در منزل ارائه می‌دهد.



است و وجود خواهد داشت و افراد باید نسبت به شرایط مختلف، هیجانی مناسب با آن شرایط را تجربه کنند.

او با اشاره به اینکه در صورتی یک هیجان منفی است که در شرایط نامناسب، نابه‌جا و به میزان کنترل نشده بروز کند و پرخاشگری، نحوه ابراز خشم است، افزود: یکی از شیوه‌های ناسازگارانه ابراز خشم به صورت مستقیم است که با پرخاشگری، فتنن ناسزا و آسیب زدن به فرد مقابل تعریف می‌شود، ابراز خشم می‌تواند به شیوه غیرمستقیم نیز باشد که ممکن است افراد در این شیوه با فرد مقابل به بحث کردن بپردازند، در غیاب او غیبت کنند یا حتی غر بزنند.

دکترای روانشناسی و عضو سازمان روانشناسی کشور با اشاره به اینکه ابراز خشم به شیوه مستقیم می‌تواند منجر به پرداخت دیه شود و ابراز این هیجان به روش غیرمستقیم منجر به فاصله گرفتن افراد از فرد خشمگین می‌شود، ادامه داد: روش سوم ابراز خشم ناسازگارانه، روش منفعل است که فرد خشمگین تمام هیجان خود را در خود فرومی‌برد، این فرد مانند اتفاقی از باروت است که می‌تواند با یک جرقه به انفجار برسد.

❧ شناخت نشانه‌ها، نخستین گام برای کنترل هیجانات است

روزبهانی با بیان اینکه ابراز خشم به صورت منفعل می‌تواند افسردگی یا ناراحتی را برای فرد به همراه داشته باشد، ادامه داد: افراد به منظور داشتن شیوه صحیح ابراز خشم در ابتدا باید صبوری پیشه کنند و پس از اینکه مقداری آرامش از دست رفته خود را بازیابی کردند، به دنبال شیوه‌ای مناسب برای ابراز هیجان خود باشند؛ زمانی افراد قادر به کنترل کردن خشم خود هستند که در لحظات ابتدایی تجربه این احساس قرار می‌گیرند و به دنبال راهی برای کاهش خشم خود می‌گردند.

❧ خشم هیجانی منفی نیست
حسین روزبهانی، دکترای روانشناسی، عضو سازمان روانشناسی کشور و استناد دانشگاه در گفت‌وگو با ایما با اشاره به تعریف هیجان خشم و علل بروز آن اظهار کرد: خشم به عنوان یک هیجان اولیه سالم شناخته می‌شود و نمی‌توان به طور کلی آن را هیجانی منفی در نظر گرفت، چراکه این هیجان در سیر روند تکامل انسان وجود داشته

پیر شدن حق است، اما تنهایی نه!



او با تأکید بر لزوم هماهنگی و همکاری کلیه دستگاه‌های همکار در حوزه ارائه خدمات به سالمندان گفت: در حال حاضر تعداد ۷۰۰ ظرفیت خالی پذیرش سالمند در مراکز نگهداری سالمندان در سطح استان موجود است که آمادگی پذیرش این عزیزان را دارد. چاووشی گفت: اما ما آرزو می‌کنیم که باتوجهبه پیشینه فرهنگی تکریم از سالمندان و بزرگ‌تراها، این ظرفیت‌ها همچنان خالی مانده و جایگاه و شان سالمندان، در خانواده و در میان نزدیکان و بستگانشان محفوظ و محترم بماند.

مدیرکل بهزیستی اصفهان تصریح کرد: از جمله وظایف بهزیستی انجام اقداماتی است که باهدف ایجاد محیط بدون مانع و قابل دسترس، جهت مشارکت افراد سالمند و دارای معلولیت، در همه حوزه‌های زندگی و



مازوت‌سوزی نیروگاه شهید منتظری،منتظر تصمیمات کشوری

دادستان عمومی و انقلاب اصفهان با اشاره به اینکه علت اصلی مازوت‌سوزی عدم تأمین گاز موردنیاز نیروگاه در برخی از فصول سال است، گفت: باید برای این موضوع در سطح مدیریت کلان و از سوی وزارت نیرو تصمیمات لازم اتخاذ شود.

به گزارش فارس، سید محمد موسویان، در حاشیه بازدید از بخش‌های مختلف نیروگاه تولید برق شهید منتظری اظهار کرد: یکی از معضلات این نیروگاه بحث آلانذگی ناشی از سوخت مازوت است که باتوجهبه نزدیکی به کلان‌شهر اصفهان و قرارگرفتن در شرایط خاص جغرافیایی موجب نارضایتی مردم شده است.

او با اشاره به اینکه علت اصلی مازوت‌سوزی عدم تأمین گاز موردنیاز نیروگاه در برخی از فصول سال است، ادامه داد: باید برای این موضوع در سطح مدیریت کلان و از سوی وزارت نیرو تصمیمات لازم اتخاذ شود؛ اما درعین‌حال مجموعه کارکنان در تلاش و کوشش شبانه‌روزی برای تأمین برق هستند که جای تقدیر دارد و نباید این تلاش‌ها نادیده گرفته شود.

موسویان با تأکید بر اهمیت مسائل زیست‌محیطی افزود: اقدامات انجام شده در خصوص مسائل زیست‌محیطی برای گروه‌های مردنهاده، مطالبه‌گران و دوستداران محیط‌زیست و اصحاب رسانه تبیین و تشریح شود.

دادستان اصفهان تصریح کرد: موضوع این نیروگاه نیازمند تصمیمات کلان‌کشوری است که بخشی از آن از توان استان خارج است؛ درعین‌حال دستگاه قضائی استان در راستای احیای حقوق عامه، پیشگیری از وقوع جرم و حفظ سلامت عمومی پیگیری لازم را از مرکز داشته و خواهد داشت و مجموعه دستگاه‌های اجرایی متولی هم در این راستا گام‌های مؤثری برداند.

نیروگاه شهید منتظری اصفهان دارای هشت واحد هر کدام با ظرفیت ۲۰۰ مگاوات و در مجموع با ظرفیت یک هزار و ۶۰۰ مگاوات تولید انرژی برق است و حدود ۵۰درصد از انرژی برق مورد نیاز استان اصفهان و ۳۳درصد برق شبکه سراسری کشور را تأمین می‌کند.

عادت‌های روزانه برای کاهش سطح کلسترول خون

نتایج بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که فعالیت بدنی منظم یکی از مؤثرترین روش‌ها برای کاهش طبیعی میزان کلسترول خون است. به گزارش ایما، کلسترول یک ماده چرب در خون است که برای ساخت سلول‌های سالم ضروری است، با این‌وجود کلسترول بیش از حد می‌تواند منجر به بروز بیماری‌های قلبی عروقی شود در حالی که مصرف دارو می‌تواند به کنترل سطح کلسترول کمک کند؛ بعضی از عادت‌های روزانه نیز مانند سطح کلسترول خون را به میزان قابل‌توجهی به‌طور طبیعی کاهش دهد، در ادامه به روش‌هایی برای کاهش سطح کلسترول خون می‌پردازیم:

چای مورینگا که از گیاه مورینگا تهیه می‌شود، سرشار از مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان‌هایی است که می‌تواند به کاهش سطح کلسترول خون کمک کند، نتایج بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که برگ مورینگا حاوی ترکیباتی همچون ایزوتیوسیانات است که دارای خواص کاهش‌دهنده کلسترول است.

فعالیت بدنی منظم یکی از مؤثرترین روش‌ها برای کاهش طبیعی میزان کلسترول خون است، پیاده‌روی می‌تواند سلامت قلب را به طور قابل‌توجهی بهبود ببخشد؛ انجمن قلب آمریکا اعلام کرده است که پیاده‌روی سریع به مدت ۳۰ دقیقه در روز می‌تواند موجب افزایش سطح کلسترول مفید (HDL) و کاهش سطح کلسترول مضر (LDL) شود و خطر بروز بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش دهد.

فیبر محلول در غذاهای همچون جو، سیب و لوبیا یافت می‌شود و می‌تواند با اتصال به کلسترول در سیستم گوارش و حذف آن از بدن، به کاهش سطح کلسترول مضر خون کمک کند. متخصصان معتقدند که مصرف روزانه پنج تا ۱۰ گرم فیبر محلول در روز می‌تواند سطح کلسترول مضر را حدود پنج تا ۱۰ درصد کاهش دهد.

چربی‌های سالم موجود در آووکادو، آجیل و روغن زیتون می‌تواند سطح کلسترول مضر خون را به میزان قابل‌توجهی کاهش دهد، متخصصان نیز توصیه می‌کنند که چربی‌های سالم را جایگزین چربی‌های اشباع شده و ترانس کنید زیرا این نوع چربی‌ها خطر بروز بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهد.

مصرف زیاد قند و شکر با افزایش سطح کلسترول مضر خون مرتبط است، نتایج مطالعات انجام شده نیز نشان می‌دهد افرادی که به میزان زیادی شکر مصرف می‌کنند، به‌طور قابل‌توجهی در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی قرار دارند. بنابراین لازم است شیرین‌کننده‌های طبیعی همچون عسل را جایگزین قند و شکر کنید. داشتن خواب کافی و باکیفیت برای حفظ سطح کلسترول مفید خون و کاهش سطح کلسترول مضر ضروری است، بنابراین توصیه شده است افراد بزرگسال بین هفت تا هشت ساعت خواب شبانه باکیفیت داشته باشند تا کلسترول خون در سطح ایده‌آل باشد.