کسب و کار

آیا شغل شما در برابر هوش مصنوعی تاب می‌آورد؟

با گسترش تکنولوژی‌های هوش مصنوعی مولد و افزایش مقبولیت‌شان، این پدیده دارد به یکی از اجزای جدایی‌ناپذیر استراتژی‌های هیات‌مدیره و تاکتیک‌های عملیاتی تبدیل می‌شود. شرکت‌ها مشتاقند ابزارهای هوش‌مصنوعی را به کار ببندند تا در خط مقدم این تحول قرار بگیرند.

با توجه به اینکه در حال حاضر این تکنولوژی در صنایع مختلف برای تقویت وظایف پیچیده به کار می‌رود، بسیاری از رهبران کسب و کار در این فکر هستند که چگونه این همکاری تحول‌آفرین بین انسان و هوش مصنوعی را مدیریت و برای سازمان‌هایشان از آن بهره‌برداری کنند. «اورکور» (Evercore ISI)، یکی از شرکت‌های تحقیقاتی برجسته وال‌استریت با همکاری استودیو سرمایه‌گذاری «ویژنری فیوچر» (Visionary Future) مطالعه جامعی را با هدف درک تاثیرات عمیق هوش مصنوعی مولد بر کسب و کارها، اقتصاد و ترکیبش با آینده نیروی کار آغاز کردند. آنها تجزیه و تحلیل تمام و کمالی را روی بیش از ۱۶۰ میلیون شغل انجام دادند تا دیدگاه تحلیلی عمیقی تهیه کنند که به رهبران سازمانی کمک کند تغییرات را بهتر مدیریت کنند.

ظهور هوش مصنوعی می‌تواند برای چالش‌های جمعیتی شدید پیش روی اقتصادهای جهانی راهگشا باشد. دینامیک در حال تغییر افزایش جمعیت سالمند و کاهش تعداد افراد در سن کار، افزایش رشد و بهره‌وری را لزامی می‌کند. شکافی که هوش مصنوعی نوید پر کردنش را داده است.

طبق گزارش اورکور، با اینکه رشد بهره‌وری ایالات متحده از سال ۱۹۶۰ تا ۲۰۰۹ بر حسب تولید ناخالص داخلی (GDP) واقعی افزایش یکنواختی داشته در دهه بعدی وضعیت ثابتی را تجربه کرده است. اینکه این نرخ در طول ۱۵ سال گذشته روی کمی بیش از ۱درصد GDP واقعی گیر کرده به‌قدر کافی نگران کننده است، اما وقتی این وضعیت با ترکیب متغیر نیروی کار ادغام می‌شود، اقتصادهای جهانی با چالش ساختاری سختی روبه‌رو می‌شوند. تحلیل اورکور نشان می‌دهد که تا سال ۲۰۲۷ بیش از یک‌سوم GDP جهانی مربوط به کشورهایی خواهد بود که کاهش جمعیت دارند. این نشان می‌دهد که ما به‌زودی با چالش نیروی کار رو به کاهشی مواجه می‌شویم که از جمعیت سالخورده بازنشستگان حمایت می‌کنند. با ظهور هوش مصنوعی، برآوردهای ما حاکی از احتمال احیای رشد GDP جهانی است و تا سال ۲۰۳۲ رشد قابل توجهی را برای اقتصاد جهانی پیش‌بینی می‌کنیم. هوش مصنوعی نه فقط به‌عنوان یک شکافی در عرصه تکنولوژی که به‌عنوان کورسوی امیدی برای پرداختن به چالش‌های بهره‌وری و جمعیتی ظاهر خواهد شد.

چند سال پیش، یکی از دانشجویان سابق دانشگاه MIT برنامه جالبی را به ما نشان داد که در آن طرح دستی ساده‌ای را برای یک هوش‌مصنوعی می‌فرستادی و در عرض چند ثانیه اسلاید پاورپوینت بی‌عیب و نقصی تحویل می‌گرفتی. در نگاه اول به نظر می‌رسید رویکرد جدیدی برای خودکارسازی بعضی از کارها باهدف افزایش بهره‌وری باشد. اما واضح بود که این سیستم صرفا همان طرح را با زرق‌وبرق بیشتری بازتولید می‌کرد و قادر نبود هیچ محتوای مهمی به آن اضافه کند. با این حال، پیشرفت‌های اخیر حوزه هوش مصنوعی مولد پشتیبانی جامع‌تری ارائه می‌دهد و به‌طور قابل توجهی بهره‌وری متخصصان خط مقدم استفاده از تکنولوژی‌های جدید را افزایش داده است. برخی از مشاوران مدیریتی برجسته (از جمله MBB، شرکت Big Four و Ac-centure) حتی در بحبوحه چالش‌هایی همچون پاندمی کووید هم خود را با تغییرات وفق دادند و هوش‌مصنوعی را برای توانمندسازی بیشتر تیم‌هایشان در تاریوند کسب و کار خود ادغام کردند. در ماه‌های اخیر، جریان قابل توجهی هم در وال‌استریت و هم در بانک‌های من‌استریت برای بررسی عمیق‌تر قابلیت‌های هوش‌مصنوعی شکل گرفته که به‌دنبال افزایش قابلیت‌های نیروی کار است. تجزیه و تحلیل اخیر ما بر قابلیت هوش مصنوعی در تقویت نقش‌های فکری از رشد تاکید می‌کند. یافته‌های اورکور نشان می‌دهد با اینکه تمام مشاغل در ایالات‌متحده تا حدی در معرض هوش مصنوعی قرار دارند، مشاغلی که درآمد سالانه‌شان بالغ بر ۱۰۰ هزار دلار است احتمالا بیشتر تحت‌تاثیر هوش‌مصنوعی قرار می‌گیرند و سود بیشتری هم از آن می‌برند. به‌عنوان نمونه، مدیرعامل کسب و کار هارولد و گروه مشاوره بوستون به‌تازگی تحقیقاتی را منتشر کردند که نشان می‌دهد عوامل هوش مصنوعی عملکرد آن دسته از تحلیلگران گروه مشاوره بوستون را که عملکرد پایینی دارند بیش از آن دسته از تحلیلگران که عملکردشان همین حالا هم بالاست بهبود می‌بخشند.

تجزیه و تحلیل ما نشان می‌دهد که تقریبا تمام مشاغل به نوعی تحت‌تاثیر هوش مصنوعی قرار خواهند گرفت. با این حال این برآیند که هوش مصنوعی کاملا جایگزین نیروی کار شود احتمالا غیرممکن است. به عنوان مثال، تلاش‌های اخیر برای خودکارسازی تمام عملیات مرکز تماس با سیستم‌های هوش مصنوعی زمانی دچار مشکل شد که دریافتند که همیشه مشتریان با مشکلات جدیدی مواجه می‌شوند که هوش مصنوعی قادر به حل آنها نیست. ما در تسریع بهره‌وری یا افزایش بهره‌وری تاثیر بیشتری از هوش مصنوعی مشاهده کرده‌ایم، مانند زمانی که یک مهندس ارشد نرم‌افزار می‌تواند با سیستم‌های هوش مصنوعی بخش قابل توجهی از کدش را به‌صورت خودکار تولید کند و بعد به‌صورت دستی آن را تنظیم کند تا بهینه شود. به نظر می‌رسد ترکیبی از نرخ پذیرش متوسط، شرکت‌ها و مداخلات سیاستی دولت‌ها مانع تغییر ساختار فوری و اساسی نیروی کار می‌شود. ما معتقدیم مساله این نیست که هوش مصنوعی مولد جایگزین مشاغل خواهد شد یا نه، بلکه باید درک کنیم هوش مصنوعی مولد چگونه می‌تواند عملکردهای تجاری گوناگون را بهبود ببخشد. یعنی انسان + هوش مصنوعی. همان‌طور که تیم استراتژی اورکور اشاره می‌کند، شاخه تحلیل مالی و تحلیل بازار (که شاخه کاری خودشان است) از جمله مشاغلی هستند که بهترین فرصت را برای استفاده از هوش مصنوعی مولد برای بهبود بهره‌وری مولد دارند. در تایید این نظر، مدیرعامل یک شرکت برجسته آروپایی به ویژنری فیوچر گفت که ادغام هوش مصنوعی در شرکت چند میلیارد یورویی او به فروش و بازاریابی محدود نمی‌شود، بلکه به‌تدریج راه خود را به سمت عملکردهای استراتژیک همچون امور مالی باز می‌کند.

اورکور مخزن عظیمی از داده‌های دانشگاهی و اقتصادی را که شامل ۱۶۰ میلیون شغل ۲۰ صنعت، بیش از ۲۵۰ زیرمجموعه و بیش از ۸۰۰ پیشه در ایالات‌متحده است، ادغام کرد تا ببیند کارکنان چگونه ۵۲ قابلیت را در ۴۱ فعالیت به کار می‌گرفتند تا کارشان را تمام کنند.

مترجم: عنا اختیاری
منبع: HBR

دیدار عضو شورای اسلامی شهر کرج و مدیر منطقه ۴ با اهالی محله اکبر آباد

در راستای تداوم دیدارهای مردمی، اعضا شورای اسلامی شهر، مدیر و معاونین منطقه ۴، با حضور در جمع معتمدین، بزرگان و مطالبه گران محله اکبرآباد در محل حسینیه حضرت ابوالفضل العباس (ع) بختیاری ها، شتوای مشکلات و دغدغه شهروندان بودند.

به گزارش پیام آشنا، علیرضا رحیمی: عضو شورای اسلامی شهر کرج ضمن توجه به درخواست های شهروندان این محل عنوان کرد: در سال گذشته بیش از ۷۰ درصد بودجه های عمرانی در محله های کم برخوردار با هدف ارتقاء سطح رفاه و آسایش شهروندان هزینه شده است.

وی در ادامه گزارشی از پروژه‌های اجرا شده در محلات منطقه ۴ ارائه کرد و گفت: اقدامات عمرانی بسیار خوبی به مرحله اجرا درآمد که در آن‌ها به پروژه خیابان هفتم شمالی، خیابان طالقانی غربی، خیابان اصلی شهرک قائم عج (اختر آباد) و ... می‌توان اشاره کرد. که با تداوم این پروژه ها در خیابان شهید نعمتی و قنبرآباد قطعا شاهد رضایت بیشتر شهروندان خواهیم بود.

حسین دقیقیان ضمن اشاره به بازدیدهای دائم از این محل خاطر نشان کرد: رفع مشکلات شهروندان محترم در این محلات در این دوره از مدیریت شهری در اولویت است و با بازدیدهایی که به همراه اعضاء شورای اسلامی شهر به صورت مداوم صورت می گیرد ضمن رصد، برنامه‌های اجرایی و پیگیری‌های لازم در راستای تسریع در رفع مشکلات در دستور کار قرار می‌گیرد.

وی با اشاره به یکی از اساسی ترین درخواست اهالی محل که ترمیم آسفالت است تصریح کرد: شهرداری منطقه ۴ آمادگی کامل برای آسفالت این معبر دارد ولی با توجه به نبود سیستم فاضلاب، پیگیری های لازم جهت اجرای آن صورت گرفته است که امیدواریم به زودی بـه مرحله اجرا درآمـده و در تداوم آن ما روکش و آسفالت و همچنین جدولگذاری این معبر را اجرا کنیم.

یادداشت

چالشی همیشگی به نام ساخت و ساز غیر مجاز

خانی نژاد- امروزه زمین به مهمترین بحث و دغدغه شهری تبدیل شده است. رشد و توسعه پراکنده شهرها موجب تخریب محیط زیست و منابع طبیعی پیرامون شهرها شده است. در این بین بر اثر تصمیم گیری های نامناسب و شتاب زده برخی مسئولان از ظرفیت های ارضی درونی و میان بافتی شهرها برای توسعه یا توسعه مجدد از سوی مدیران شهری نادیده گرفته شده است.

ساخت و سازهای غیرمجاز یا غیرقانونی یکی از عوامل اصلی عقب‌ماندگی شهرهاست. این موضوع تأثیر منفی بر توسعه و مدیریت شهری دارد.

ساخت و ساز بی رویه یکی از مشکلاتی است که همه کلانشهرهای کشور با آن مواجه هستند. در استان البرز و شهر کرج، به جهت تراکم ۴ درصد از جمعیت کشور در یک درصد از جغرافیا مهاجرت پذیری، نزدیکی به پایتخت و افزایش نرخ رشد جمعیت این معضل بیشتر مشاهده می‌شود.

جواد چیردار، رئیس کمیسیون سلامت، محیط زیست و خدمات شهری شورای اسلامی شهر کرج که یارها درباره ساخت و سازهای غیر مجاز در صحن علنی نطق داشته است می گوید: "باید در برنامه ریزی، سیاست و اقدامات جاری و آتی در مدیریت شهری تمام تلاشمان را به کار گیریم تا اجازه ساخت و سازی رویه غیر مجاز یا نایمن را ندهیم و بتوانیم در سال های بعد در افکار عمومی این شهر سربلند باشیم، به همین دلیل از ابتدای فعالیت دوره ششم به دنبال راهکارهایی برای اصلاح این رویه بودیم".

عواملی که با ساخت و سازهای غیر مجاز در عقب ماندگی شهرها نقش دارند عموماً با نقض قوانین و مقررات مربوط به ساخت و ساز صورت می گیرند. این قوانین شامل قوانین ماهر، نظام‌نامه‌ها و ضوابط ساختمانی است. ساخت و سازهای غیرمجاز معمولاً بدون مجوز ساخت، در نقض طرح‌ها و دستورالعمل‌های معتبر اجرا می‌شوند. این مواد متجر به ناکارآمدی در برنامه‌ریزی و مدیریت شهری می‌شود.

متاسفانه تراکم جمعیت در مناطقی که قابلیت پذیرش و مدیریت این حجم از جمعیت را ندارند، به چالشی جدی بدل شده است. منابع اجتماعی و فضای عمومی متاطق مورد نظر زیر فشار قرار می گیرند و خدمات اساسی به شهروندان ارائه نمی‌شود. این موضوع متجر به عقب ماندگی و نامتعادلی در توسعه متاطق شهری می‌شود.

ساخت و سازهای غیرمجاز معمولاً در متاطق حساس محیط زیستی انجام می‌شوند. مانند واحدهای حفاظت شده، کنارهای رودخانه‌ها، متاطق سبز و آبراهه‌ها. این عمل باعث تخریب محیط زیست و از بین رفتن منابع طبیعی می‌شود. عدم رعایت استانداردهای زیست محیطی و تخریب منابع طبیعی، کیفیت زندگی شهروندان را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.

ساخت و سازهای غیرمجاز ممکن است تأثیر جدی بر امنیت شهروندان داشته باشند.

در راستای پیشگیری و مقابله با ساخت و سازهای غیرمجاز، لازم است قوانین و ضوابط ساخت و ساز به درستی اجرا و نظارت شوند. آگاهی عمومی در مورد تأثیرات سوء آن‌ها افزایش یابد. تشدید نظارت و جریمه‌های متناسب برای نقض کنندگان اعمال شود و استفاده از ابزارهای فناوری مدرن در نظارت و مانیتورینگ ساخت و ساز صورت گیرد.

راه‌های مقابله با ساخت و سازهای غیر مجاز

راه‌های مقابله با ساخت و ساز غیرمجاز بسیار گسترده است. برخی از راهکارهایی که می‌توان برای مقابله با ساخت و ساز غیرمجاز از آن ها به صورت اجرایی بهره برد به شرح زیر است:

-اجرای کامل قوانین و ضوابط ساخت و ساز: این راهکار شامل اعمال سختگیرانه‌ترین تدابیر برای تجاوز ساختمانی، نظارت کامل بر فرایند اجرای پروژه‌ها و احراز همه پروانه‌ها و مجوزهای لازم است. همچنین، تعیین مسئولیت‌ها و تکالیف صاحبان ساختمان و متخلفان به صورت واضح و سختگیرانه باعث افزایش نظم و حفظ استانداردهای لازم در ساخت و سازها خواهد شد.

-افزایش آگاهی عمومی: آگاهی عمومی در مورد تأثیرات منفی ساخت و سازهای غیرمجاز می‌تواند نقش مهمی در مقابله با آنها ایفا کند. برپایی برنامه‌های آموزش و ارتقاء آگاهی در مورد قوانین ساخت و ساز و نقش اجتماعی همه شهروندان از جمله مالکان ملک، سازندگان و مصرف‌کنندگان خدمات مشارکتی در این زمینه خواهد بود. این راهکار در مدارس، دانشگاه‌ها، رسانه‌ها و سایر مراکز آموزشی و اطلاع‌رسانی قابل پیگیری است.

-تشدید نظارت و اجرای مناسب قوانین: تشدید نظارت و اجرای مناسب قوانین ساخت و ساز با هدف جلوگیری از ساخت و سازهای غیرمجاز می‌تواند مؤثر باشد. در این راستا، نیاز به افزایش ظرفیت نهادها و سازمان‌های نظارتی، آموزش نیروی انسانی مرتبط و استفاده از فناوری‌های نوین نظارتی به منظور شناسایی و پیگیری تخلفات بیشتر دیده می‌شود.

-جریمه‌های متناسب و بازدارند: تعیین و اجرای جریمه‌های متناسب برای نقض کنندگان قوانین ساخت و ساز نقش مهمی در مقابله با این مشکل خواهد داشت. جریمه‌های سنگین‌تر ترکیب با نظارت فعال می‌تواند از انگیزه برای اجرای قوانین ساخت و ساز واقعی بهره‌مند شود و از تشدید حس نظم در این حوزه نقشی مهم ایفا کند.

-استفاده از تکنولوژی: در عصر امروز ابزارها و تکنولوژی‌های مدرن جهت نظارت بر ساخت و سازهای غیرمجاز مورد استفاده قرار می‌گیرند. مثلاً استفاده از تصاویر ماهواره‌ای، سامانه‌های هوشمند نظارتی، اعمال بررسی‌های ویژه در شناسایی تخلفات و ... می‌توانند در کاهش این مشکل مؤثر باشند.

شایان ذکر است که این راهکارها باید با هماهنگی و همکاری بین نهادها و ارگان‌های مربوطه اجرا شوند اما واکنش خوب شهروندان و متخصصان در این حوزه نیز از اهمیت بالایی برخوردار است.

مدرسه شهید اوجانی میزبان پویش نجات قطره‌ها؛

کار مشارکتی؛ بهترین راه برای فرهنگسازی میان کودکان

مدیر مدرسه شهید اوجانی با بیان اینکه کارهای مشارکتی، روحیه کار گروهی را در بین دانش‌آموزان تقویت می‌کند گفت: «پویش نجات قطره‌ها فرصتی مناسب برای دانش‌آموزان این مجموعه بود تا با همکاری یکدیگر علاوه بر اینکه دیوارهای مدرسه را رنگ‌آمیزی کنند، بلکه با موضوعات محیط زیستی نیز آشنا شوند.»

به گزارش پیام آشنا، فاطمه رضوانی در جریان رویداد نجات قطره‌ها که ۱۵ آبان‌ماه ۱۴۰۲ در مدرسه شهید اوجانی برگزار شد گفت: «این مدرسه با حضور ۳۷۰ دانش‌آموز در شیفت صبح و ۲۸۰ دانش‌آموز در شیفت بعد از ظهر، یک مدرسه قدیمی در شهرک ذوب‌آهن است که پدران دانش‌آموزان حال حاضر ما هم فارغ‌التحصیل همین مدرسه بوده‌اند.»

او ضمن تشکر از گروه اجرایی پویش نجات قطره‌ها گفت: «خوشبختانه هم دانش‌آموزان هم مربیان این مدرسه به اقدامات فرهنگی و هنری علاقه‌مند هستند و دوست دارند سهم خود را در خصوص فرهنگسازی ادا کنند.»

رضوانی افزود: «بچه‌ها امروز حس و حال خیلی خوبی را در کار مشارکتی تجربه کردند و این موضوع بسیار ارزشمندتر از این است که دیوار را برایشان جداگانه رنگ کنیم، چون هم در کار تیمی لذتش برای بچه‌ها چند برابر می‌شود هم در نظافت و نگهداری محیط مدرسه خود بیشتر تلاش می‌کنند.»

مدیر مدرسه اوجانی در پایان اعلام آمادگی کرد که این مدرسه میزبان رویدادهای فرهنگی و محیط زیستی باشد و گفت: «در حال تعویض شیرآلات قدیمیِ مدرسه هستیم تا قطره‌قطره‌ی آبی را که متاسفانه به دلیل فرسودگی هدر می‌روند مدیریت کنیم و به بچه‌ها نشان بدهیم که فقط شعار نمی‌دهیم و سعی می‌کنیم الگوی مصرف بهینه برای آنان هم باشیم.»

پویش نجات قطره‌ها برای بیست‌وششمین بار به همت پایگاه خبری هزار و یک شهر و شرکت آب منطقه‌ای البرز و حمایت مالی شرکت رنگسازی نیبون با هدف فرهنگسازی صرفه‌جویی در مصرف آب در قالب نقاشی دیواری برگزار شد.

درخواست سازمان مدیریت پسماند شهرداری کرج از شهروندان؛

حضور چرخ دستی در خیابان‌ها را گزارش کنید

رئیس سازمان مدیریت پسماند شهرداری کرج گفت: از شهروندان درخواست داریم در صورت مشاهده چرخ دستی در سطح کلانشهر کرج موضوع را از طریق راه‌های ارتباطی سازمان، گزارش کنند

به گزارش پیام آشنا، محمدرضا خسروی در گفتگو با پایگاه خبری کرج امروز؛ با اشاره به اهمیت ساماندهی چرخ دستی‌ها، گفت: سازمان مدیریت پسماند شهرداری کرج، در نظر دارد با هدف تغییر رویکرد جمع‌آوری پسماندهای بالرزش و جلوگیری از فعالیت چرخ دستی‌ها، زباله گردها و مراکز تفکیک زباله، از شهروندان فهیم و دوستدار محیط زیست کمک بگیرد.

وی با اشاره به اینکه چرخ دستی‌های سطح خیابان به صورت یکپارچه جمع‌آوری شدند، افزود: شهروندان در صورت مشاهده چرخ دستی در سطح کلانشهر کرج موضوع را از طریق راه‌های ارتباطی سازمان، گزارش کنند.

رئیس سازمان مدیریت پسماند شهرداری کرج گفت: همکاری شهروندان و تفکیک پسماند از درب منازل و تحویل زباله‌های تفکیک شده به عوامل سازمان مدیریت پسماند، کمک شایانی به جلوگیری از زباله گردی و تردد چرخ دستی‌های غیر مجاز در سطح شهر است.

خسروی گفت: جهت نظارت بیشتر و کنترل عوامل غیرمجاز و کودکان کار و همچنین ساماندهی چرخ دستی‌ها با بررسی طرح‌ها و راهکارهای مختلف، مدل جدید چرخ دستی‌ها و پوشش عوامل تفکیک همانند پاکبان‌های مناطق طراحی شده و به پیمانکاران مربوطه ابلاغ شد تا پس از این عوامل تفکیک مجاز در سطح شهر قابل شناسایی باشند.

وی اضافه کرد: انتظار داریم هریک از شهروندان در صورت مشاهده مواردِ فوق از طریق یکی از راه‌های ارتباطی اعم از سامانه ۱۳۷، شماره تماس ۰۲۶-۳۲۸۰۱۰۸۲ و یا ایمیل pasmand.karaj@gmail.com، موضوع را به سازمان مدیریت پسماند شهرداری کرج اطلاع دهند.

دیدگاه

بیان معماری مسجد شاه اصفهان مانند موسیقی است

راب کریر

جایی که [در ایران] بزرگ‌ترین و بیشترین تأثیر را بر من داشت مسجد امام اصفهان بود. تناسب فوق‌العاده، ترکیب فرمی فوق‌العاده که با کیفیت عالی معماری ترکیب شده بود حس فضا را القا می‌کرد. فضاهای باز و نیمه‌باز برای من شگفت‌انگیز بود. بازی رنگ، کیفیت فضای باز و تناسب غیر قابل تصور معماری، زمان هندسه‌ای حداقل ولی کامل و عالی محسوب کننده بود. گفتنی است که بیان معماری آن فضا مانند موسیقی است. (در گفت‌وگو با پریسا شاهمحمدی، ترجمه پریا معمار، منتشر شده در مجله آبادی، ش ۴۹، سال ۱۳۸۴)

منبع: گفتار

محیط زیست

راهکارهای طب ایرانی برای کاهش عوارض آلودگی هوا

مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت با اشاره به افزایش آلودگی هوا در فصل سرما و تاثیرات منفی که بر همه اعضای بدن خصوصا قلب و ریه می‌گذارد، از تدابیر طب ایرانی برای کاهش عوارض آن بر سلامت سخن گفت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر حسینی یکتا با بیان اینکه هوا یکی از اصول مهم شش گانه سبک زندگی است که کیفیت آن تأثیر مستقیمی بر مزاج و سلامت فرد دارد، گفت: هر سال با سرد شدن هوا شاهد افزایش آلودگی هوا هستیم که تاثیرات منفی بر همه اعضای بدن خصوصا قلب و ریه می‌گذارد.

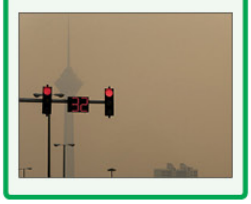
وی با اشاره به برخی عوارض آلودگی هوا همچون خشکی پوست، عطسه و آبریزش بینی، سردرد، بی‌قراری و آشفتگی، افزایش ضربان قلب، کاهش حافظه و تمرکز و افسردگی، توصیه کرد: سالمندان، کودکان و زنان باردار یا افرادی که دارای بیماری‌های زمینه‌ای هستند و سیستم ایمنی ضعیفی دارند تا حد امکان در مواقعی که آلودگی هوا شدت می‌گیرد از متزل بیرون نروند.

حسینی یکتا با تاکید بر اینکه برای کاهش عوارض آلودگی هوا، می‌توان توصیه‌هایی بر مبنای اصلاح سبک زندگی داشت تا کمترین آسیب به فرد وارد شود، گفت: در شرایط آلودگی هوا سیستم گوارش بدن ضعیف می‌شود لذا از مصرف غذاهای سنگین و پرچرب و غلیظ که باعث تولید خشکی در بدن می‌شوند مثل گوشت گاو، بادمجان، سوسیس، کالباس، کنسروها، ماکارونی و لازانیا خودداری و بیشتر غذاهای سبک میل کنید و از پرخوری و درهم خوری پرهیز کنید.

وی افزود: استفاده از غذاهایی مثل سوپ جو با سبزیجات فراوان همچون پیاز چه، گشنیز، شوید، ریحان، اسفناج و شلغم و سالاد کاهو با هویج رنده شده، روغن زیتون و آب لیمو یا نارنج طبیعی برای کاهش جذب سموم هوا و رفع یبوست توصیه می‌شود.

حسینی یکتا استفاده از مغزها همچون گردو، بادام شیرین و فندق و میوه‌هایی همچون سیب و انار شیرین را در دفع سموم بدن موثر دانست و توصیه کرد: با بوهای خوشی چون لیمو، پرتقال و سیب و جوشاندن ترکیب آب و گلاب و یا آب و سرکه هوای داخل متزل را پاکسازی کنید.

مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت با اشاره به تاثیر مصرف مایعات در دفع سموم بدن، گفت: مصرف به اندازه مایعات بویژه آب یا شیر در دفع سموم موثر است خصوصا افرادی که مزاج خشکی دارند در این ایام مایعات بیشتری مصرف کنند. همچنین مصرف آبمیوه‌هایی مثل آب لیمو شیرین، پرتقال، سیب و هویج توصیه می‌شود.



اهدای خون، اهدای زندگی