کسب و کار

گفت‌وگوهای سرنوشت‌ساز

این هفته به معرفی کتاب «گفت‌وگوهای سرنوشت‌ساز» که دو میلیون نسخه از آن در دنیا به فروش رفته است، می‌پردازیم.

کتاب توسط کری پترسون، جوزف گرنی، ران مک میلان و ال سوئیتزلر به رشته تحریر درآمده و توسط آقای سعید یاراحمدی ترجمه شده و نشر آموخته در سال ۱۴۰۱ برای چهارمین بار در ۲۶۹ صفحه به چاپ رسانده است. کتاب شامل مقدمه و ۱۱ فصل و سخن آخر است که نویسندگان در پیش گفتار نگاشته‌اند که اگر افراد بتوانند مهارت‌های کسانی را که استاد گفت‌وگو در لحظات «سرنوشت‌ساز» هستند یاد بگیرند، پیشرفت‌های شگرفی در عملکرد سازمانی به وجود می‌آورند.

گفت‌وگوهای سرنوشت‌ساز مدنظر نویسندگان کتاب، تعاملاتی هستند که برای همه پیش می‌آیند.

گفت‌وگوهای روزمره‌ای که روی زندگی‌تان تاثیر می‌گذارند. چه عواملی یک گفت‌وگو را به گفت‌وگوی سرنوشت‌ساز تبدیل می‌کند که درست برخلاف گفت‌وگوی معمولی است؟

در وهله اول، در این گفت‌وگوها اختلاف نظر وجود دارد، برای مثال، با رئیس‌تان درباره ارتقای شغلی صحبت می‌کنید و از نظر وی، برای این ارتقای شغلی آمادگی ندارید، ولی خودتان فکر می‌کنید که آماده‌اید. در وهله دوم، ریسک این گفت‌وگوها بالاست، با چهار نفر از همکاران‌تان در جلسه‌ای حضور دارید و تلاش می‌کنید استراتژی جدید بازاریابی شرکت را انتخاب کنید. باید کار متفاوتی انجام دهید، چون در غیر این‌صورت، شرکت‌تان به هدف سالانه‌اش نخواهد رسید. در وهله سوم، احساس شدیدی در گفت‌وگو دخیل است. با همسایه خود بر سر موضوعی اختلاف دارید و همسایه شما را به شکایت قانونی تهدید می‌کند و شما نیز با گفتن اینکه او دست چپ و راست خود را هم تشخیص نمی‌دهد، بر موضع‌تان پافشاری می‌کنید. در این حالت احساسات به اوج خود می‌رسند.

پس گفت‌وگوهای سرنوشت‌ساز دارای سه مشخصه هستند: «اختلاف‌نظر - ریسک بالا - احساسات شدید»

با وجود اهمیت گفت‌وگوهای سرنوشت‌ساز، معمولا چون می‌ترسیم اوضاع را بدتر کنیم، از مواجهه با آنها فرار می‌کنیم. نویسندگان کتاب اذعان دارند که ۲۵ سال تحقیق در ۱۷ سازمان مختلف، به آنها یاد داده است افرادی که تاثیرگذاری بیشتری دارند، یعنی کسانی که می‌توانند کارها را به سرانجام برسانند و در عین حال روابطی مطلوب را به وجود آورند، همان‌هایی هستند که استاد گفت‌وگوهای سرنوشت‌ساز هستند

نویسندگان گفته‌اند که برای یافتن منشأ این موفقیت، از محیط‌های کاری شروع کردیم. از افراد خواستیم تاثیرگذارترین کارمندان سازمان‌شان را مشخص کنند. در واقع، طی ۲۵ سال گذشته، از بیش از ۲۰هزار نفر خواسته‌ایم در سازمان‌شان افرادی را شناسایی کنند که واقعا می‌توانند از پس کار بربیایند. هدف ما یافتن افراد تاثیرگذار نبود، بلکه می‌خواستیم کسانی را پیدا کنیم که از همه «تاثیرگذارتر» بودند

هر بار که اسامی را فهرست می‌کردیم، سر و کله الگویی پیدا می‌شود. بعضی‌ها نام‌شان پنج، شش بار تکرار شده بود. این افراد تاثیرگذار بودند، ولی نه به اندازه‌ای که به عنوان افرادی با بهترین عملکرد شناخته شوند و تعداد انگشت شماری بودند که اسامی‌شان ۳۰ بار یا بیشتر تکرار شده بود. اینها بهترین بودند. این افراد رهبران فکری بی‌بدیلی در حوزه کاری‌شان به شمار می‌آمدند. برخی مدیر و سرپرست بودند و بسیاری هم نقش مدیریتی نداشتند.

وقتی پای صحبت از گفت‌وگوهای خطرناک، جنجالی و عاطفی به میان می‌آید، افراد کارکشته راهی پیدا می‌کنند تا تمام اطلاعات مرتبط به دست آمده از خودشان و دیگران را بی‌پرده به اشتراک بگذارند.

در پس هر گفت‌وگوی موفقی، جریان آزادی از اطلاعات مرتبط وجود دارد. افراد به وضوح و با صداقت، عقایدشان را بیان می‌کنند، احساسات‌شان را بروز می‌دهند و نظرشان را به زبان می‌آورند. آنها حتی وقتی عقایدشان بحث برانگیز و نفرت‌انگیز است، ظرفیت و اراده لازم برای اشتراک گذاشتن عقایدشان را دارند.

هر کدام از ما با عقاید، احساسات، نظریه‌ها و تجربیاتی که درباره موضوع بحث داریم، وارد گفت‌وگو می‌شویم. ترکیب منحصر به فردی از افکار و احساسات، مخزن معانی شخصی‌مان را می‌سازند این مخزن، نه تنها ما را آگاه می‌سازد، بلکه تیم فعالیت‌های‌مان را نیز هدایت می‌کند.

وقتی دو یا چند نفر وارد گفت‌وگوهای سرنوشت‌ساز می‌شوند، اصولا مخزن‌هایی که به اشتراک می‌گذارند که از نظر معنایی مشابه نیستند. زیرا عقاید، باورها و گذشته‌شان با هم متفاوت است.

افرادی که در تبادل نظر استادند، تمام تلاش‌شان را می‌کنند که همه معانی مورد نظرشان را با خیال راحت به آن مخزن مشترک وارد کنند حتی ایده‌هایی که در نگاه اول جنجالی یا در تضاد با باورهای‌شان به نظر می‌رسند. فقط تمام تلاش‌شان را می‌کنند تا مطمئن شوند همه ایده‌ها مطرح شوند. وقتی افراد احساس ناامنی می‌کنند، به یکی از دو مسیر ناسالم، یعنی خشم یا سکوت قدم می‌گذارند. یا به سمت سکوت حرکت کرده و معنا را از مخزن معانی دریغ می‌کنند، یا به سمت خشم رفته و به اجبار معنا را وارد مخزن معانی می‌کنند

چگونه امنیت گفت‌وگو را برقرار کنیم تا تقریبا درباره هر چیزی صحبت کنیم؟

اگر خطرهایی که امنیت گفت‌وگو را تهدید می‌کند، به موقع تشخیص دهید، می‌توانید از گفت‌وگو خارج شده، امنیت را تامین و سپس راهی برای صحبت درباره هر چیزی پیدا کنید. نخستین شرط امنیت هدف مشترک است. هدف مشترک به این معناست که دیگران بفهمند قصدتان از گفت‌وگو تلاش برای حصول یک نتیجه مشترک است، اینکه به اهداف، علایق و ارزش‌های آنها اهمیت می‌دهید و برعکس این قضیه هم صادق باشد، شما هم فکر کنید آنها به اهداف، علایق و ارزش‌های شما اهمیت می‌دهند. در نتیجه، هدف مشترک، شرط اولیه ورود به تبادل نظر است. یک هدف مشترک پیدا کنید که با آن هم دلیل خوب و هم شرایط مناسبی برای صحبت کردن دارید.

برای کسب اطلاعات و دانش روز و نکات عملیاتی گفت‌وگوکنندگان سرنوشت‌ساز-شما مدیران عزیز کشورمان را-به مطالعه بهترین کتاب در این زمینه به نام «گفت‌وگوهای سرنوشت‌ساز» دعوت می‌کنیم.

مترجم: موسی رحمانی
Mousarahmani۲@gmail.Com

گره کور انتخاب شهردار کرج باز نشد!

روز یکشنبه: ۲۶ تیرماه ۱۴۰۱، بنا بود شورای شهر کرج، شهردار منتخب خود را معرفی کند اما متاسفانه نه تنها این اتفاق بعد از وعده‌های فراوان، رخ نداد بلکه گزینه‌های نهایی تصدی شهرداری نیز معرفی نشدند و این موضوع انتقاد شدید اهالی رسانه و شهروندان کرج را در پی داشت.

جمهوری اسلامی ایران
شهرداری کرج
THE MUNICIPALITY OF KARAJ

به گزارش پیام آشنا، پس از گذشت ماهها از آغاز به کار شورای ششم، مدیریت شهری هنوز اندرخم یک کوچه است که فردی را برای تصدی سمت شهردار این کلانشهر انتخاب کند. تاخیر به وجود آمده، سبب می‌شود که افرادی که برای این سمت معرفی و انتخاب می‌شوند و مدتی به فعالیت می‌پردازند، نتوانند سکان اداره این شهر را به درستی در دست بگیرند. رئیس شورای اسلامی شهر کرج در این خصوص گفت: بنا بر قراری که از سوی اعضای شورای شهر اعلام کرده بودیم امروز انتخاب شهردار را در دستور کار جلسه علنی قرار داده ایم در ایام اخیر اعضای شورا هر کدام در تعاملات با سایر اعضا در گروه های ۲ تا ۱۳ نفره به بررسی، تحلیل و رصد گزینه های متعددی برای انتخاب شهردار پرداخته و از سوی بسیاری از پیشکسوتان، مدیران و حتی گروه های همراه ارزش های انقلاب اسلامی مورد مشورت واقع شدند.

جواد چپردار افزود: در ابتدای فرایند انتخاب شهردار اعضای شورا همه گزینه های مورد نظر را ارائه و با طرح ۱۹ گزینه غیر مشترک در چند جلسه به ۸ گزینه رسید که با بررسی نهایی گزینه های هشت گانه تا کنون و در این جلسه در صورت کسب رای اکثریت و موافقت اعضای محترم، به یک عدد محدودتر برای دعوت و ارائه برنامه از سوی ایشان در صحن علنی شورا خواهند رسید.

او ادامه داد: از همان ابتدا دو مسیر در نحوه انتخاب گزینه نهایی مورد پیشنهاد از سوی دوستان بود در مورد اول دعوت از چند گزینه مورد توافق و حائز رای اکثریت برای ارائه برنامه در صحن علنی شورا و در مورد دوم رسیدن مستقیم به یک گزینه در این جلسه علنی و معرفی آن به وزارت کشور برای احراز و تعیین صلاحیت، هر کدام از این پیشنهادات مورد بحث و تبادل نظر واقع گردید در آخر مقرر شد تا با رای گیری در این جلسه و با ملحوظ نمودن توصیه و مشورت بزرگان، پیشکسوتان، اهالی صادق رسانه، خبر و دلسوزان واقعی در این کلان شهر که از ابتدای طریق همواره همراه و در معیت مان بوده اند به طرح پیشنهاد اول رسیده و در صورت توافق با رای اکثریت یا اتفاق از گزینه های محدود و منتخب بلافاصله در جلسه فوق العاده و علنی آتی دعوت و پس از ارائه برنامه به گزینه نهایی با شرط اخذ اکثریت آرا که حداقل ۷ و اتفاق آن ۱۳ خواهد بود رسیده و آن را به وزیر محترم کشور مکاتبه کنیم

چپردار گفت: از آن جهت که هر کدام از ما سیزده عضو شورا به اهمیت، حساسیت و آثار مهم و موثر انتخاب شهردار واقف بوده و تحقق مصالح شهر، مطالبات مردم و آرامش در مدیریت شهری را حاصل شایستگی و کارآمدی آن می دانیم، لذا با دقت، هوشمندی و استقلال در رای وارد دستور کار انتخاب می شویم و در ادامه این مسیر در مرعی و نظر مردم فهیم، اصحاب محترم رسانه گزینه نهایی را احصاء خواهیم کرد.

او در پایان گفت: بارها عرض کرده ایم شاید هر کدام از اعضاء در این تکلیف مهم از کسانی مشورت گرفته شده و یا نظر، توصیه و گفتمان بزرگان امین را چراغ راه خود ساخته باشند ولیکن در دادن رای با هر مصداقی مسئولیت شرعی، قانونی و عرفی آن را پذیرفته و در مقابل آن به مردم عزیز که ولی نعمتان مان هستند و نیز پیشگاه الهی باید پاسخگو باشیم.

احداث پارک‌های محله‌ای در دستور کار شهرداری باشد

به گفته سخنگوی شورای شهر کرج، محلات کم برخوردار ظرفیت بالایی برای کار عمرانی و خدماتی دارند.

به گزارش پیام آشنا، علی قاسم پور گفت: محلاتِ کم برخوردار شهر ظرفیت بسیاری برای کارهای عمرانی و خدماتیِ و رفاهی دارند و در دوره کنونی بنا داریم تا بخشی از عقب ماندگی ها و فقر زیرساخت ها را جبران نماییم. در اساس برنامه ای که شورای شهر در روند بررسی و تصویب بودجهِ ۱۴۰۱ شهرداری کرج تاکید و مقرر کرده، احداث ۳۰ پارک محله ای را در سال جاری در دستور کار داریم اما شهرداری با توجه به نیاز، ظرفیت و پتانسیل های موجود می تواند برای ساختِ بوستان هایی بیشتر از این تعداد اقدام و اعتبار آن را در فصل تصویب متمم بودجه لحاظ کند.

اجرای طرح معیشتی کارکنان آتش‌نشانی مدیریت شهری کرج

رئیس مرکز پژوهش و مطالعات راهبردی شورای اسلامی کرج گفت: طرح معیشتی کارکنان سازمان آتش‌نشانی مدیریت شهری کرج توسط مرکز پژوهش‌های شورای شهر در دست بررسی و تلاش برای اجرایی شدن است.

به گزارش پیام آشنا، محمد اسدیان گفت: با توجه به آنکه سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی بخشی از خانواده مدیریت شهری محسوب می‌شود بخش اعظم مشکلات بیان‌شده از سوی شورای اسلامی شهر و شهرداری قابل‌رفع شدن است. در این راستا طرح پژوهشی با عنوان ارتقا معیشتی آتش‌نشانان از اواخر سال گذشته، جلسات متعدد کارشناسی برگزار و درنهایت ضمن بررسی طرح مذکور با حضور اعضای شورای اسلامی شهر کرج مقرر شد تا طرح معیشتی کارکنان آتش‌نشانی مدیریت شهری کرج در اولین جلسه کمیسیون برنامه‌وبودجه مطرح شد و امیدواریم به‌زودی اجرایی شود.

طرح جامع مدیریت پسماند عملیاتی شود

رئیس کمیسیون شهرسازی، معماری و حقوقی شورای اسلامی شهر کرج گفت: طرح جامع مطالعاتی مدیریت پسماند عملیاتی و اجرا شود.

به گزارش پیام آشنا، حسین مهاجری گفت که بسیاری از کشورها به دنبال رویکرد مناسب مدیریت پسماند برای کاهش حجم پسماند و اثرات محیط‌زیستی مربوطه هستند.

او ادامه داد: مسائل مهم قابل طرح در حوزه پسماند شهری به خصوص در شهر کرج را شامل؛ کاهش و تفکیک پسماند در مبدأ، تصفیه مکانیکی، دفن پسماند، زباله سوزها، کمپوست، تولید بیوگاز، بازیافت و مدیریت شیرابه (تصفیه، تغلیظ، بازگردانی و...) هستند و در خصوص عدم وجود طرح عملیاتی مطالعات جامع پسماند باید در فرایندها و رویه‌ها تجدید نظر کرد.

خبر

«سعیدصفری» سرپرست منطقه چهار شهرداری کرج شد

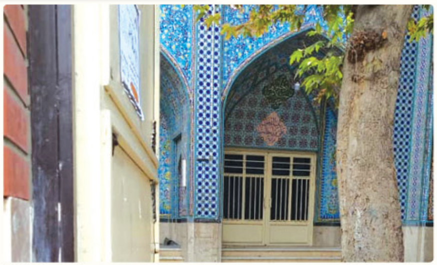
طی مراسمی با حضور عباس میری قائم‌مقام شهردار کرج، سعید صفری به‌عنوان سرپرست منطقه چهار این کلانشهر معارفه شد.

به گزارش کرج امروز، با صدور حکمی از سوی منوچهر غفاری سرپرست شهرداری کرج، «سعید صفری» به عنوان سرپرست منطقه چهار معرفی شد

گفتنی است، پیش‌از این «مصطفی خدابین» مدیریت منطقه چهار را بر عهده داشت.

عکس محله

رنگ و روی دلنشین مسجد حسین آباد



عکس: پیام آشنا

مناقصه عمومی / یک مرحله‌ای

سازمان ساماندهی مشاغل شهری و فرآورده های کشاورزی کرج

کد ستاد: ۲۰۰۱۰۹۵۴۰۲۰۰۰۰۰۲

شهرداری کرج
سازمان ساماندهی مشاغل شهری و فرآورده‌های کشاورزی

۱- نوع مناقصه : عمومی / یک مرحله ای . تمامی مراحل این مناقصه از طریق سامانه تدارکات دولت الکترونیک (ستاد) به آدرس: WWW.Setadiran.ir انجام میشود.
۲- مناقصه گذار : سازمان ساماندهی مشاغل شهری و فرآورده های کشاورزی شهرداری کرج.
۳- موضوع مناقصه : تعمیر و مرمت کلیه بازارهای تحت پوشش سازمان ، ساختمان مرکزی و میدان بار مرکزی .
۴- مدت قرارداد : ۸ ماه (از زمان تنظیم و امضاء قرارداد)
۵- نحوه دریافت اسناد مناقصه : ضمن مراجعه به سامانه ستاد .
۶- زمان دریافت اسناد مناقصه :
از ساعت ۰۸:۰۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۲۸ تا ساعت ۱۴:۳۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۰۱
۷- مهلت ارائه پیشنهادات:
از ساعت ۰۸:۰۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۲۸ تا ساعت ۱۴:۳۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۱۱
۸- زمان و محل بررسی پیشنهادات:
از ساعت ۱۰:۳۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۱۲ در محل سازمان به نشانی : کرج - بالاتر از میدان طالقانی - شهرک اداری - جنب دانشگاه علوم پزشکی و از طریق سامانه ستاد . پیشنهاد دهندگان درصورت تمایل میتوانند رأس ساعت اعلام شده در سازمان حضور یابند.
۹- نتایج مناقصه حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۵/۱۴ اعلام خواهد شد.
۱۰- سپرده شرکت در مناقصه به مبلغ ۱/۵۷۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال طی واریز نقدی به شماره حساب ۷۰۰۷۹۴۵۰۱۰۲۶ بانک شهر .
۱۱- ضمانت حسن انجام معامله معادل ۱۰٪ مبلغ پیشنهادی شرکت کننده خواهد بود که در صورت ابلاغ برنده شدن ظرف مدت یک هفته به صورت واریز وجه نقدی از ایشان دریافت خواهد شد.
۱۲- چنانچه نفر اول (برنده)، تا ۷ روز پس از دریافت ابلاغ برنده جهت انعقاد قرارداد به سازمان مراجعه ننمایند سپرده ی ایشان به نفع سازمان ضبط خواهد شد .درصورت رجوع به نفر حائز رتبه دوم نیز به همین ترتیب اقدام میگردد.
- شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است .
- شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله پذیرش کلیه مقررات و قوانین شهرداری مطابق با ماده ۱۰ آئین نامه معاملات شهرداری تهران تسری یافته به سایر کلانشهرها می باشد.
- سایر شروط مناقصه به طور مشروح در دفترچه و اسناد مناقصه ذکر گردیده که شرکت کنندگان ملزم به مطالعه و امضاء ذیل کلیه اوراق آن می باشند.
- پیشنهادات مبهم ، مخدوش، مشروط و غیر صریح از روند مناقصه حذف خواهند شد.
- هزینه چاپ ونشر آگهی به عهده برنده مناقصه میباشد.
- شرکت کنندگان لازم است دارای حداقل رتبه ۵ ابنیه باشند. ضمنا پروژه بصورت ۵۰٪ تهاتر انجام می شود.

سازمان ساماندهی مشاغل شهری و فرآورده های کشاورزی شهرداری کرج

دیدگاه

اگر نتوانید توضیح دهید که مسئله چیست طراحی کردن شما بی معناست

تامس هیترویک

وقتی بچه بودم کتاب‌هایی به من داده بودند که الگوهایی قدیمی از دوران ادواردی {دوره پادشاهی ادوارد هفتم} داشت، و مرور و دیدن این همه ایده که تلاش می‌کردند تا مسئله‌ای را حل کنند برای من همیشه بسیار مسحورکننده بود، اما آنها کیفیتی زیبایی‌شناختی هم داشتند.

بنابراین من با این ایده که می‌خواهم مخترع شوم بزرگ شدم، اما بعدا فهمیدم که نمی‌شود در رشته اختراع تحصیل کرد. دنیای اختراع به همه این حوزه‌های متنوع تقسیم شده بود و آنچه من در این زمینه مفید یافتم این است که همواره مسئله‌ای وجود دارد، چیزی که شما آن را همچون یک رخنه یا روزنه درمی‌یابید: رخنه‌ای که می‌توانید آن را پر کنید. گاهی ما هدف را گم می‌کنیم. اگر نتوانید توضیح دهید که مسئله چیست طراحی کردن {شما} بی‌معناست. انتقادات و مسائل منفی به نظر می‌رسند، اما اینها برای ما امری مثبت است و ما را یاری می‌رساند. (در گفت‌وگوی منتشر شده در وب‌سایت **designboom**، سال ۲۰۱۵)

منبع: گفتار

محیط زیست

کدام آلودگی هوا خطرناک‌تر است؛ داخل یا خارج از خانه؟

بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، سالانه حدود ۴.۲ میلیون نفر به دلیل آلودگی هوای داخل خانه جان خود را از دست می‌دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ویفروم، آلودگی هوای داخلی یک مشکل بزرگ در کشورهای در حال توسعه است، جایی که مردم اغلب سایر سوخت‌های جامد را در داخل خانه برای پخت‌وپز و گرمایش می‌سوزانند. سوزاندن این مواد باعث انتشار آلاینده‌های مضر از جمله ذرات ریز، مونوکسید کربن و سموم مختلف در هوا می‌شود.

بیشتر مردم آلودگی هوا را چیزی می‌دانند که از کارخانه‌ها یا وسایل نقلیه موتوری ناشی می‌شود. با این حال، آیا می‌دانستید که هوای داخل خانه یا محل کار شما نیز می‌تواند آلوده باشد و در واقع، آلودگی هوای داخل خانه می‌تواند حتی بیشتر از آلودگی هوای بیرون برای سلامتی شما مضر باشد. آلودگی به هر شکلی می‌تواند مضر باشد البته آلودگی هوای داخل خانه خطرناک‌تر است زیرا مردم اغلب برای مدت‌طولانی در معرض آن هستند.

دلایل آلودگی هوای داخل ساختمان بسیار زیاد است: برخی از آنها به دلیل بوی خاص به راحتی شناسایی می‌شوند اما بسیاری دیگر شناسایی نمی‌شوند. دود سیگار و پیپ یکی از رایج‌ترین و خطرناک‌ترین آلاینده‌های هوای داخل خانه هستند

دود تنباکو حاوی بیش از ۷۰۰۰ ماده شیمیایی است که حداقل ۷۰ مورد آنها سرطان‌زا هستند و در صورت استنشاق، این مواد شیمیایی می‌توانند باعث بیماری مزمن انسدادی ریه و سایر بیماری‌های قلبی و عروقی شوند که به حملات قلبی و سایر عواقب جدی منجر خواهد شد.

دود دست دوم تنباکو یکی دیگر از آلاینده‌های اصلی هوای داخل خانه است. در واقع، سالانه قرار گرفتن در معرض دود سیگار باعث مرگ ۷۳۰۰ سرطان ریه در بزرگسالان غیرسیگاری در ایالات‌متحده می‌شود.

علاوه بر این، برخی گزارش‌ها نشان می‌دهند که دود تنباکو ۱۰ برابر بیشتر از اگزوز خودروهای دیزلی باعث آلودگی هوا می‌شود و آن را به یکی از مهم‌ترین منابع آلودگی هوای داخل خانه تبدیل می‌کند. قرار گرفتن در معرض سطوح بالای ذرات معلق ناشی از اجاق‌های آشپزی داخلی با انواع مشکلات سلامتی از جمله عفونت‌های تنفسی، آسم، بیماری‌های قلبی و سرطان ارتباط دارد. در واقع، بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، آلودگی هوای داخلی ناشی از اجاق‌های پخت‌وپز باعث مرگ حدود ۴.۳ میلیون نفر در سال می‌شود که بیشتر آنان زنان و کودکان هستند.

مواد شیمیایی موجود در بسیاری از محصولات پاک‌کننده نیز می‌توانند هوای داخل خانه را آلوده کنند. این محصولات شیمیایی بخارات سمی آزاد می‌کنند که در صورت استنشاق می‌تواند مضر باشد. برخی از این مواد شیمیایی با انواع مشکلات سلامتی از جمله عفونت‌های تنفسی، آسم و سرطان مرتبط هستند. کپک یک آلاینده هوای داخل خانه است که می‌تواند باعث مشکلات سلامتی بی‌شماری از جمله عفونت‌های تنفسی، آسم و آلرژی شود. کپک‌ها در محیط‌های مرطوب رشد می‌کنند و می‌توانند در مکان‌های مختلفی از خانه مانند دیوارها، کف، سقف و زیرزمین پیدا شوند. علاوه بر این، برای کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند یا شرایطی مانند آسم یا آلرژی دارند، قرار گرفتن در معرض کپک می‌تواند بیماری‌ها را تشدید کند و باعث عفونت‌های تنفسی جدی شود. ممکن است به نظر برسد که آلودگی هوای داخل خانه مشکلی است که راه‌حلی ندارد اما راه‌هایی برای کاهش سطح آلاینده‌ها وجود دارد.

یکی از راه‌های اصلی کاهش آلودگی هوای داخل خانه، اطمینان از تهویه مناسب است. تهویه مناسب به حذف هوای آلوده داخل خانه و جایگزینی آن با هوای تازه و تمیز از خارج کمک می‌کند. تهویه ناکافی می‌تواند منجر به تجمع دی‌اکسیدکربن شود که باعث مشکلات سلامتی از جمله سردرد، سرگیجه و خستگی خواهد شد.

راه دیگر برای کاهش آلودگی هوای داخل خانه استفاده از پاک‌کننده‌های سبز است که معمولا از مواد طبیعی مانند سرکه سفید، جوش‌شیرین و دیگر مواد طبیعی است. این مواد طبیعی برای استفاده در داخل خانه بی‌خطر هستند و در تمیز کردن سطوح و از بین بردن کثیفی، گرد و غبار و آلودگی موثر هستند.

نگهداری از گیاهان یک راه موثر برای کاهش آلاینده‌های داخلی است. گیاهان داخلی با جذب آلاینده‌ها و آزادسازی اکسیژن به تصفیه هوا کمک می‌کنند. علاوه بر این، گیاهان داخلی با افزایش رطوبت و کاهش سطح گرد و غبار به بهبود کیفیت هوای داخل خانه کمک می‌کنند.