

कर्मचारियों में बढ़ी शारीरिक समस्याएं

बिजनेस भास्कर • जयपुर

ऑफिसों में कंप्यूटर व लेपटॉप पर घंटों काम करने वाले कर्मचारियों में शारीरिक समस्याएं तेजी से बढ़ रही हैं। लंबे समय से काम कर रहे कर्मचारी मस्कुलर स्केलेटल डिसऑर्डर (एमएसडी) से पीड़ित हो रहे हैं। इसमें शरीर के विभिन्न हिस्सों में दर्द व असहजता होती है। इसके चलते कर्मचारियों की उत्पादकता में कमी आई है। हालांकि कई कंपनियों ने अपने कार्यालयों को बेहतर बनाने पर फोकस करना शुरू कर दिया है, ताकि कर्मचारियों को शारीरिक रूप से तंदुरुस्त कर कार्यक्षमता को बढ़ाया जा सके। एर्गोनॉमिक ऑफिस सिटिंग व रिसर्च कंपनी गोदरेज इंटीरियो की रिपोर्ट में यह जानकारी दी गई है।

72 परसेंट लोगों में बढ़ा कंधे व गर्दन का दर्द

सिटी रिपोर्टर. ऑफिस में आठ घंटे मिनी लैपटॉप और टैब पर काम करने से लोगों में कंधों व गर्दन का दर्द बढ़ रहा है। लोगों में काम करने की क्षमता घट रही है। पिछले छह महीनों में हुई रिसर्च में सामने आया कि ऑफिस के 72 परसेंट लोगों में यह तकलीफ बढ़ रही है। इस दर्द को मद्देनजर रखते हुए गोदरेज कंपनी के चीफ एग्नोमिस्ट पराग ए शास्त्री ने मुहिम शुरू की है। इसके तहत आईटी, बीपीओ सहित सभी कॉर्पोरेट ऑफिसों में लोगों को काम करते वक्त सही पॉश्चर में बैठना सिखाया जा रहा है। प्रेस वार्ता में उन्होंने बताया कि जयपुर सहित राजस्थान के कई शहरों में यह मुहिम शुरू कर दी गई है। उन्होंने कॉर्पोरेट ऑफिसों के अलावा सचिवालय में लोगों से संपर्क साधा है। इस इनीशिएटिव के तहत लोगों को नैचुरल तरीके से काम करना सिखाया जा रहा है। सप्ताह में हर बुधवार आठ लाख लोगों तक फ्री ऑफ कॉस्ट वैलनेस टिप्स भेजे जाते हैं। इनमें बताया जाता है कि ऑफिस से कुछ दूरी पर गाड़ी पार्क करनी चाहिए, ताकि ऑफिस पहुंचने तक कुछ दूर पैदल चल सकें। दिन में तीन कप से ज्यादा चाय नहीं पीएं। तीन चाय के बाद एक गिलास पानी पीएं ना कि चाय।

गोदरेज इंटीरियो की एर्गोनॉमिक रिसर्च

जयपुर। गोदरेज इंटीरियो के चीफ एर्गोनॉमिक एक्सपर्ट पराग शास्त्री ने शनिवार को एर्गोनॉमिक रिसर्च के बारे में विस्तार से समझाया और साथ ही कंपनी की ओर से इस क्षेत्र में की जा रही प्रमोशनल गतिविधियों का ब्योरा भी दिया। शास्त्री ने बताया कि हमारी कंपनी सीटिंग जॉब करने वाले युवा कर्मचारियों पर रिसर्च कर रही है और उसके हिसाब से कुर्सी व टेबल एस्मबलड कर उनकी कार्यक्षमता को बढ़ाने में सहयोग कर रही है। उन्होंने बताया कि गोदरेज इंटीरियो के एर्गोनॉमिक सेल द्वारा हाल ही में कराए गए एक सर्वे में 71 प्रतिशत आइटी कर्मचारी दर्द एवं असहजता से बुरी तरह प्रभावित पाए गए हैं, इसके लिए कंपनी ने कई आइटी व आउटसोर्सिंग कंपनियों को एर्गोनॉमिक रूप से उपयुक्त कुर्सियां उपलब्ध कराई हैं।



गोदरेज का 'वेलनेस@वर्क' प्रोग्राम शुरू

ताणिज्य संवाददाता/जयपुर

घर, दफ्तर और कारखाने में कुर्सी पर बैठ कर सेहत को दुरुस्त रख और उत्पादन क्षमता बढ़ाते हुए काम करने के गुर सिखाती है गोदरेज इंटीरियो। कंपनी इसके लिए देशभर में वेलनेस@वर्क प्रोग्राम चलाती है। कंपनी के चीफ इर्गोनॉमिक एक्सपर्ट पराग शास्त्री ने



शनिवार को यहां पत्रकारों को बताया कि राजस्थान में करीब 35 कंपनियों तक यह प्रोग्राम ले जाना है, इसके लिए कोई शुल्क नहीं लिया जाता। सिर्फ आपको कुर्सी पर सेहत का ध्यान रखते हुए कार्य में कुशलता प्रदान करने के गुर सिखाए जाते हैं। जयपुर चार कंपनियों को जागरूक किया जा चुका है। जयपुर के बाद शास्त्री उदयपुर जाएंगे। इसमें निजी और सरकारी विभाग कंपनियां भी शामिल हैं। गोदरेज इंटीरियो, एर्गोनॉमिक ऑफिस सीटिंग और रिसर्च में

अग्रणी, का मानना है कि आपके शरीर की तंदुरुस्ती के लिए सिर्फ सही कुर्सी पर बैठना पर्याप्त नहीं है। मस्कुलर स्केलेटल डिसऑर्डर्स (एमएसडी) के संदर्भ में युवा कर्मचारियों से निरंतर संचार और शोध के अलावा उनके अध्ययन में प्रमाणित हुआ है कि बैठने के सही तरीकों को सबसे अधिक अहमियत दी जाती है। कार्यस्थल पर तंदुरुस्ती में जागरूकता के साथ उचित समाधान शामिल हैं, जिसके परिणाम स्वरूप कर्मचारियों का स्वास्थ्य बहतर होता है और कार्यस्थल पर उनकी उपस्थिति एवं संगठन की उत्पादकता बढ़ती है। गोदरेज इंटीरियो के एर्गोनॉमिक सेल द्वारा हाल ही में कराये गये एक अनुसंधान के अनुसार यह खुलासा हुआ है कि तकरीबन 71 प्रतिशत आईटी और आईटीईस कर्मचारी दर्द एवं असहजता से बुरी तरह प्रभावित हैं, जिसे एमएसडी कहा जा सकता है। बैठने की उचित स्थिति और कार्यस्थल पर किये जाने वाले सुधारक उपायों के प्रति जागरूकता में कमी इसका प्रमुख कारण है।

कार्यस्थल पर स्वास्थ्य के लिए गोदरेज की पहल

जयपुर . ऑफिस फर्नीचर उत्पादन में अग्रणी गोदरेज समूह की गोदरेज इंटीरियो ने कार्यालय में अधिक समय तक बैठ कर कार्य करने से आने वाली स्वास्थ्य समस्याओं के निदान के लिए जागरुकता अभियान की शुरुआत की है। कम्पनी राज्य में 35 संस्थाओं के करीब 1.50 लाख कर्मचारियों को जागरुक करने का लक्ष्य रखा है। चीफ इगोर्नोमिक विशेषज्ञ पराग शास्त्री ने बताया कि कार्यस्थल पर तंदुरुस्ती के लिए कम्पनी ने एर्गो एक्सपो का जयपुर में भी आयोजन किया। कम्पनी बैठने के सही तरीकों व व्यवहार में उचित बदलाव की जानकारी कैम्प व वैबसाइट के माध्यम से दे रही है।