୧୭-୨୩ ଡିସେମ୍ବର, ୨୦୨୩

ରବିବାର
ସକାଳ
THE SAKALA

ସିନ୍ଧୁରା

- ଅଫିସ୍ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ନୂଆ ଧାରା
- କେତେ ଭଲ, କେତେ ମନ୍ଦ
- ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍: ମାନସିକ ସମସ୍ୟା
- ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍
- ଘରୁ କାମ କରିବାରେ ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା
- ଘରୁ କାମ କରିବାର ମାୟା

ଭଲମନ୍ଦର ଦୋଛକିରେ
ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍

ମହାମାରୀ କରୋନା କାଳରେ ଗୁରୁତର ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥିଲା ସ୍ୱାଭାବିକ ଜୀବନଯାତ୍ରା । ଲକ୍‌ଡାଉନ୍ ଓ ସଟ୍‌ଡାଉନ୍ ଯୋଗୁଁ ବିଶ୍ୱର ବିଭିନ୍ନ ଦେଶରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲା ଅଚଳାବସ୍ଥା । କେତେକ ସହରରେ ଜାରି ହୋଇଥିଲା କର୍ଫ୍ୟୁ । ସ୍କୁଲ, କଲେଜ, ମଲ୍, ସିନେମା ହଲ୍, ରେଳ,ବିମାନ, ବସ୍, ଅଫିସ୍ ସବୁକିଛି ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଥିଲା । ଅର୍ଥନୀତି ଭୁଶୁଡ଼ି ପଡ଼ିଥିଲା । ଜୀବିକା ହରାଇଥିଲେ କୋଟି କୋଟି ଲୋକ । ଜୀବନ ଜୀବିକାକୁ ନେଇ ସବୁଆଡ଼େ ଦେଖାଦେଇଥିଲା କେବଳ ଆତଙ୍କ ଓ ଅନିଶ୍ଚିତତା । ଲୋକେ ଘର ଭିତରେ ବନ୍ଦୀ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥିଲେ । ତେବେ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ କର୍ମଚାରୀ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ବା ଘରେ ରହି କାମ କରିଥିଲେ । ବେଡ୍‌ରୁମ୍‌ରୁ ଡାଇନିଂ ଟେବୁଲ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁକିଛିର ରୂପରେଖ ବଦଳି ଯାଇଥିଲା । ଅର୍ଥାତ୍ ଘରର ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ଟେବୁଲ, ଚୌକି, ଲାପଟପ୍, ମୋବାଇଲ୍ ରହିଥିଲା । ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ଭିଡିଓ କଲ୍, କନ୍‌ଫରେନ୍‌ସ କଲ୍‌ରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହୁଥିଲେ କର୍ମଚାରୀମାନେ । ଉପସ୍ଥିତ ଅଫିସର୍ ଓ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ଭିତରେ ମୋବାଇଲ୍‌ରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଚାଲିଥିଲା । ଜଣେ ଆଉ ଜଣକଙ୍କ ସମସ୍ୟା ଓ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ବୁଝି କାମ କରିବାରେ ଲାଗିଥିଲେ । ସରକାରୀ ବା ବେସରକାରୀ କର୍ମଚାରୀ ହୁଅନ୍ତୁ, ସମସ୍ତେ ଘରେ ରହି କାମ କରିବାର ନୂଆ ଶୈଳୀକୁ ଆପଣେଇ ନେଇଥିଲେ । ବିଶେଷ କରି ବିଭିନ୍ନ କମ୍ପାନୀ ନିଜ ନିଜ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଘରେ ରହି କାମ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଲେ ।

କରୋନା ପୂର୍ବରୁ ମଧ୍ୟ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍‌ର ଧାରା ବହୁ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଚଳିତ ଥିଲା । ଶିଳ୍ପ ଜଗତରେ ପ୍ରଥମେ ଏହି ଧାରା ପ୍ରଚଳନ ହୋଇଥିଲା । ଆମେରିକା ଭଳି ବିକଶିତ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ଏହାର ଆୟମାରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ତେବେ କରୋନା ସମୟରେ ଏହା ଅଧିକ କ୍ରିୟାଶୀଳ ତଥା ଉପଯୋଗୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥିଲା । ନିଯୁକ୍ତିଦାତା କମ୍ପାନୀ ଓ କର୍ମଚାରୀ ଉଭୟେ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଲାଭବାନ ହୋଇଥିଲେ ।

କରୋନା ମହାମାରୀ ସମୟରେ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍‌କୁ ନେଇ ପରୀକ୍ଷାନିରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଥିଲା । କରୋନାର ଭୟ କମିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ କମ୍ପାନୀ ଏହି ଧାରାକୁ ଜାରି ରଖିଛନ୍ତି । ଏବେ ବି କିଛି କମ୍ପାନି ନିଜ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ କରିବାର ସୁଯୋଗ ଦେଉଛନ୍ତି । ତେବେ ଘରେ ରହି କାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା କମ୍ପାନୀଗୁଡ଼ିକ କେତେ ଲାଭବାନ ହେଉଛନ୍ତି? କର୍ମଚାରୀମାନେ ଅଫିସ୍ ଓ ଘରେ କାମ କରିବା ଭିତରେ କ'ଣ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି? ଏହାର ଭଲମନ୍ଦ ଦିଗ କ'ଣ ? ଘରେ କାମ କରୁଥିବା କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି କିଭଳି ରହୁଛି? ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ଧାରାର ଇତିହାସ, ବର୍ତ୍ତମାନ ଓ ଭବିଷ୍ୟତକୁ ନେଇ ଏଥର ସିନ୍ଦୂରାର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଉପସ୍ଥାପନା:

ଭଲମନ୍ଦର ଦୋଛକିରେ 'ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍'

ପ୍ରସ୍ତୁତି 'ସକାଳ' ବ୍ୟୁରୋ

କେମିତି କଟିବ ସପ୍ତାହ

ମେଷ
ରବି, ସୋମ, ମଙ୍ଗଳବାରରେ କୌଣସି ଶୁଭ ସମାଚାର ପାଇପାରନ୍ତି । କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ କିଛି ନୂତନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିବ । ବୁଧ, ଗୁରୁବାରରେ ନିଜ ବିଚାରଧାରାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବେ । ଶୁକ୍ର, ଶନିବାରରେ ନିଜ ଉତ୍ତମ ବ୍ୟବହାରରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପ୍ରିୟଭାଜନ ହେବେ ।

ବୃଷ
ରବି, ସୋମ,ମଙ୍ଗଳବାରରେ ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତା ପାଇବେ । ବାଦବିବାଦରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ । ବୁଧ, ଗୁରୁବାରେ ଜୀବନସାଥୀଙ୍କ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସହଯୋଗ ପାଇବେ । ପରିବାରରେ ଶୁଭକାର୍ଯ୍ୟ ସଂପାଦନ ହୋଇପାରେ । ଶୁକ୍ର, ଶନିବାରରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜ ପ୍ରତିଭାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିପାରିବେ ।

ମିଥୁନ
ରବି, ସୋମ,ମଙ୍ଗଳବାରରେ ଦୀର୍ଘଦିନର ସ୍ୱପ୍ନ ବାସ୍ତବ ରୂପ ନେବ । ନୂତନ ଭୂସଂପତ୍ତିର ଅଧିକାରୀ ହେବେ । ବୁଧ, ଗୁରୁବାରରେ ପଡ଼ୋଶୀମାନଙ୍କ ସହଯୋଗ ପାଇବେ । ଶୁକ୍ର, ଶନିବାରରେ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ । ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନରେ ମତଭେଦ ଦେଖାଦେବ ।

କର୍କଟ
ରବି, ସୋମ,ମଙ୍ଗଳବାରରେ ପାରିବାରିକ ସମ୍ପର୍କରେ ଦେଖାଦେଉଥିବା ମନୋମାଳିନ୍ୟ ଭିନ୍ନ ମୋଡ଼ ନେଇପାରେ । ବୁଧ, ଗୁରୁବାରରେ ବ୍ୟବସାୟକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତିତ ରହିପାରନ୍ତି । ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱରେ ପଡ଼ି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇ ପାରନ୍ତି । ଶୁକ୍ର, ଶନିବାରରେ ଧାର୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଭାଗନେବେ ।

ସିଂହ
ରବି, ସୋମ,ମଙ୍ଗଳବାରରେ ମନୋବଳ ଦୃଢ଼ କରି ଆଗକୁ ବଢ଼ିବେ । ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ବାଟ ପାଇବେ । ବୁଧ, ଗୁରୁବାରରେ ପଡ଼ୋଶୀଙ୍କ ସହ ସମ୍ପର୍କରେ ଭିନ୍ନ ମୋଡ଼ ଦେଖାଦେବ । ଶୁକ୍ର, ଶନିବାରରେ ତରବରିଆ ଭାବରେ କୌଣସି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଗୁରୁଜନଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ପାଇ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବେ ।

କନ୍ୟା
ରବି, ସୋମ,ମଙ୍ଗଳବାରରେ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟସ୍ତତା ମଧ୍ୟରେ ରହିବେ । ସମାଜରେ ମାନସମ୍ମାନର ଅଧିକାରୀ ହେବେ । ବୁଧ, ଗୁରୁବାରେ ଆର୍ଥିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉନ୍ନତି କରିବେ । ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କ ସହଯୋଗ ପାଇବେ । ଶୁକ୍ର, ଶନିବାରରେ ମହିଳାମାନେ ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ ହେବେ । ଉଚ୍ଚଆଶା ପୂରଣ ହେବେ ।

ତୁଳା
ରବି, ସୋମ,ମଙ୍ଗଳବାରରେ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ପୂରା ହୋଇପାରେ । ବୁଧ, ଗୁରୁବାରରେ ସନ୍ତାନମାନଙ୍କ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଜାରି ରଖିବେ । ବ୍ୟବସାୟରେ ହାନି ହୋଇପାରେ । ଶୁକ୍ର, ଶନିବାରରେ ଧାର୍ମିକ ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ପରିବାରରେ ଏକତା ବଢ଼ିବ ।

ବିଛା
ରବି, ସୋମ,ମଙ୍ଗଳବାରରେ କିଛିଟା ଉତ୍ତେଜନା ଭିତରେ କାର୍ଯ୍ୟ ତୁଲାଇବେ । ବୁଧ, ଗୁରୁବାରରେ ଅର୍ଥପ୍ରାପ୍ତିର ଯୋଗ ରହିଛି । ପଡ଼ୋଶୀଙ୍କ ସହଯୋଗ ମିଳିବ । ଶୁକ୍ର, ଶନିବାରରେ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଭିନ୍ନ ବାଧାବିଘ୍ନର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇପାରନ୍ତି । ପରିବାର ସହ ଦୂରସ୍ଥାନକୁ ଯାତ୍ରା କରିପାରନ୍ତି ।

ଧନୁ
ରବି, ସୋମ,ମଙ୍ଗଳବାରରେ ଉଚ୍ଚପଦସ୍ଥ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସହଯୋଗ ପାଇବେ । କ୍ୟାରିୟର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିଦେଶ ଯାତ୍ରା କରିପାରନ୍ତି । ବୁଧ, ଗୁରୁବାରରେ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ମାନସମ୍ମାନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । ମହିଳାମାନେ ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ ହେବେ । ଶୁକ୍ର, ଶନିବାରରେ ସାହିତ୍ୟ ଓ କଳା ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଇବେ ।

ମକର
ରବି, ସୋମ,ମଙ୍ଗଳବାରରେ ଜୀବନରେ କିଛି କଠିନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ । ବୁଧ, ଗୁରୁବାରରେ ଅଟକି ରହିଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ନିଜ ଲୋକଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବେ । ଶୁକ୍ର, ଶନିବାରରେ ଅଯଥା ଚିନ୍ତା ନ କରି ନିଜ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରନ୍ତୁ ।

କୁମ୍ଭ
ରବି, ସୋମ,ମଙ୍ଗଳବାରରେ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକର ସମାଧାନ ରାସ୍ତା ପାଇବେ । ଦୀର୍ଘଦିନର ଆଶା ପୂରଣ ହେବ । ବୁଧ, ଗୁରୁବାରରେ ପଦୋନ୍ନତିର ଯୋଗ ରହିଛି । କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ନୂତନ ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇପାରନ୍ତି । ଶୁକ୍ର, ଶନିବାରରେ ଦରକାରୀ କାଗଜପତ୍ରକୁ ସତର୍କତାର ସହ ରଖନ୍ତୁ ।

ମୀନ
ରବି, ସୋମ,ମଙ୍ଗଳବାରରେ କୌଣସି କଥାକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତିତ ହୋଇପାରନ୍ତି । କୌଣସି ଭୁଲ୍ ନିଷ୍ପତ୍ତି ପାଇଁ କଷ୍ଟ ପାଇପାରନ୍ତି । ବୁଧ, ଗୁରୁବାରରେ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କ ସହ ଅଧିକ ସମୟ କଟାଇବେ । ଶୁକ୍ରବାରରେ, ଶନିବାରରେ ପରିବାରଠାରୁ ସହଯୋଗ ପାଇବେ ।

ନନ୍ଦିଘୋଷ ନେଟୱର୍କ ପ୍ରାଇଭେଟ୍ ଲିମିଟେଡ୍
ଇଡ୍‌କୋ ପ୍ଲଟ୍ ନଂ: ୯୦ - ୯୧, ଭଗବାନପୁର ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରିଆଲ୍ ଇଷ୍ଟେଟ୍, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୭୫୧୦୧୯
ଇ-ମେଲ୍ : feature@thesakala.com

ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍

ଅଫିସ୍ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ନୂଆ ଧାରା

ଡକ୍ଟର ନରେନ୍ଦ୍ର ସେଠୀ

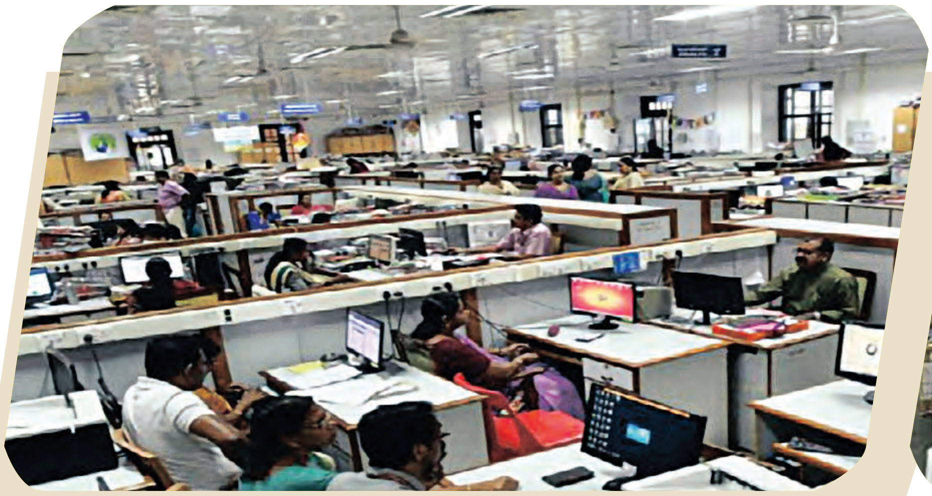
କରୋନା ମହାମାରୀର ଆତଙ୍କ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱକୁ ଆନ୍ଦୋଳିତ କରି ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଅନେକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୃହବନ୍ଦୀ କରି ରଖିଥିଲା । ଏହି ମହାମାରୀ ଯୋଗୁଁ ବିଶ୍ୱର ଅର୍ଥନୀତି ସଂକୁଚିତ ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଅନେକ ଶିଳ୍ପ କଳକାରଖାନା ବନ୍ଦ ହୋଇ ଅଗଣିତ ଲୋକ ନିଜର ଜୀବିକା ହରେଇ ବସିଲେ । 'ନାଟକକୁ ଚାଲୁ ରଖିବାକୁ ହେବ' ଆଳରେ ଅନେକ ଶିଳ୍ପ, ସରକାରୀ ଓ ବେସରକାରୀ ସଂସ୍ଥା ନିଜର କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ଘରେ ରହି କାମ କରିବାକୁ ଅନୁମତି ଦେଲେ । ବିଶେଷ କରି ଆଇଟି ଶିଳ୍ପରେ ଥିବା ଇଂଜିନିୟରମାନେ ଘରୁ ଥାଇ ସୁଚାରୁରୂପେ ଅଫିସ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ସଫଳତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କଲେ । ଏହି ସଫଳତାକୁ ପାଥେୟ କରି ଅନେକ ଶିଳ୍ପ ଘରେ ରହି କାମ କରିବାକୁ ନିଜ ନିଜର କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ଅନୁମତି ପ୍ରଦାନ କଲେ । ଏକ ନୂତନ ଯୁଗ ଓ ନୂତନ କାର୍ଯ୍ୟ ଶୈଳୀର ଅୟମାରମ୍ଭ ହେଲା 'ଘରୁ ଥାଇ ଅଫିସ୍' ଯାହା ଏବେ ମଧ୍ୟ ଚାଲୁ ଅଛି । 'ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍'ର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗକୁ ନେଇ ଏଇ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଉପସ୍ଥାପନା ।

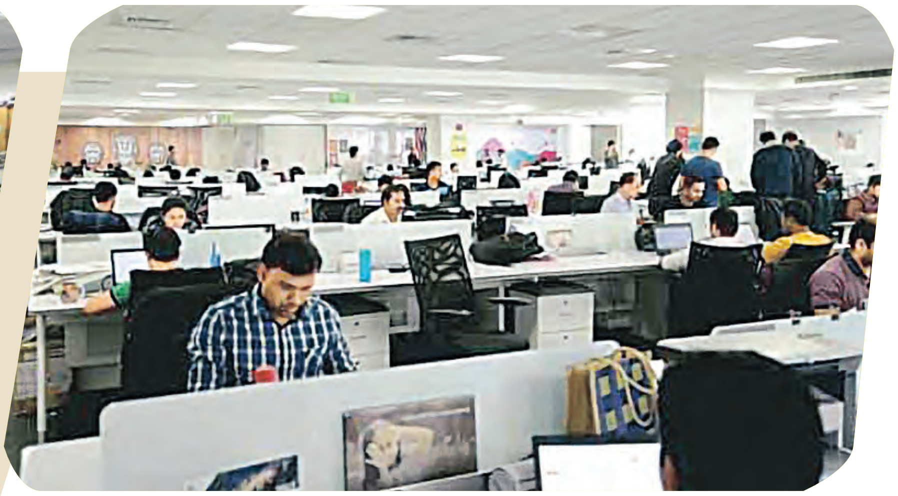
ଘରେ ଅଫିସ୍ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ପରମ୍ପରା

ଘରେ ରହିବାକୁ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଭଲପାଉ । ସମ୍ପର୍କୀୟ ଓ ପରିବାର ଲୋକଙ୍କର ସ୍ନେହ ଶ୍ରଦ୍ଧା ସହିତ ବାନ୍ଧିହୋଇ ରହିବାକୁ ସବୁ ମଣିଷର ଇଚ୍ଛା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ, ପେଟପାଟଣା ପାଇଁ ଜୀବିକା ନିମନ୍ତେ ତାକୁ ସବୁଦିନ ପାଇଁ ଘର ଓ ପରିବାରଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖିଥାଏ । ନିଜର କର୍ମ ସଂସ୍ଥାନ ପାଇଁ ମଣିଷ ତା'ର ପିଲାଦିନର ସାଥି, ବନ୍ଧୁ ଓ ଜନ୍ମ ସ୍ଥାନଠାରୁ ଅଲଗା ହୋଇଯାଏ । ପ୍ରାଚୀନ ପ୍ରସ୍ତର ଯୁଗରେ ମଣିଷ ଯେତେବେଳେ ଶିକାର କରି ପେଟ ପୋଷୁଥିଲା, ସେ ପରିବାର ପାଖରୁ ଦୂରେଇ ଯିବାର ସମସ୍ୟା ନଥିଲା । ଶିକାରଠାରୁ ଶସ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ ଶିଖିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଣିଷ ନିଜ ଘର ପରିବାର ସହିତ ବାନ୍ଧିହୋଇ ରହୁଥିଲା । ମଧ୍ୟ ଯୁଗରେ ମଣିଷ ସମାଜ କର୍ମ ଅନୁସାରେ ବିଭାଜିତ ହୋଇ କୌଳିକ ବୃତ୍ତିକୁ ନିଜର ଜୀବିକା ଭାବରେ ଆପଣେଇ ଥିଲା । ସେତେବେଳେ ନିଜର ବୃତ୍ତି ଘରେ ହିଁ ଥିଲା । ଶିଳ୍ପୀ, ଚିତ୍ରକର, ବୁଣାକାର, କୁମ୍ଭକାର, ଚିକିତ୍ସକ ପ୍ରମୁଖ ସମସ୍ତେ ନିଜର କର୍ମ ସଂସ୍ଥାନକୁ ନିଜର ଘରୁ ହିଁ କରୁଥିଲେ । ତେଣୁ ଘରେ ରହି କାମ କରିବାର ପ୍ରଥା ଖୁବ୍ ପ୍ରାଚୀନ ଓ ପୁରାତନ । ତେବେ ବିଜ୍ଞାନର ଅଗ୍ରଗତି ସହିତ ଶିଳ୍ପ ବିପ୍ଳବର ସୂତ୍ରପାତ ହେବା ପରେ ଅନେକ ଶିଳ୍ପ କଳକାରଖାନା ଗଢ଼ି ଉଠିଲା । ବ୍ୟବସାୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନଗୁଡ଼ିକ ନିଜର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ସହରର ମୁଖ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ନିର୍ମାଣ କରିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ଫଳରେ ପ୍ରଥମ କରି କର୍ମଚାରୀମାନେ ଘରୁ ବାହାରି ଅଫିସ୍ ଯିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ଉତ୍ପାଦିତ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକ ଧୀରେ ଧୀରେ କାରଖାନାରେ ତିଆରି ହେବାକୁ ଲାଗିଲା । କର୍ମଚାରୀମାନେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ପାଇଁ କାରଖାନା କିମ୍ବା ଅଫିସ୍‌ରେ କାମ କରିବାକୁ ଲାଗିଲେ ।

'ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍' ପରମ୍ପରାର ଜନକ

୧୯୭୩ ମସିହାରେ ଆମେରିକୀୟ ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନୀ ଜ୍ୟାକ୍ ନିଲ୍ ପ୍ରଥମ କରି ଘରେରହି ନାସାର ଯୋଗାଯୋଗ ବିଭାଗରେ କାମ କରିବାରେ ସଫଳତା ଲାଭ କଲେ । ତାଙ୍କୁ ଆଧୁନିକ ଶିଳ୍ପ ଜଗତରେ ଘରେରହି କାମ କରିବାର ପରମ୍ପରାର ଜନକ ଭାବେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ । ୧୯୭୯ ମସିହାରେ 'ୱାଶିଂଟନ୍ ପୋଷ୍ଟ'ରେ ଏକ ଆଲେଖ୍ୟ ପ୍ରକାଶ ପାଇ ଚହଳ ସୃଷ୍ଟି କଲା, ଯାହାର ଶୀର୍ଷକ ଥିଲା 'ଘରେ ରହି କାମ କଲେ ତେଲ ଖର୍ଚ୍ଚ କମିବ' । ଘରେରହି କାମ କରିବାର ପ୍ରଚଳନ ପୁଣି ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ଲାଗିଲା, ଯେତେବେଳେ ୟୁରୋପରେ ଗ୍ୟାସଲିନ୍‌ର ଦାମ ବଢ଼ିଯିବା ଯୋଗୁଁ ଅନେକ ଦେଶ ଓ ଘରୋଇ ସଂସ୍ଥା ନିଜର କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ଘରେରହି କାମ କରିବାକୁ ଅନୁମତି ଦେଲେ । ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ ସେହି ୧୯୭୯ ମସିହାରେ ଆମେରିକାର ବିଖ୍ୟାତ ଆଇବିଏମ୍ କମ୍ପାନୀ ମାତ୍ର ପାଞ୍ଚଜଣ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଘରେରହି କାମ କରିବାର ଅନୁମତି ପ୍ରଦାନ କଲା, ଯାହା ୧୯୮୩ ମସିହାରେ ବଢ଼ି ୨୦୦୦ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଘରେ ରହି କାମ କରିବାର ସୁଯୋଗ ଦେଲା । ୧୯୮୩ ମସିହାରେ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କମ୍ପ୍ୟୁଟର୍‌ର ପ୍ରଚଳନ ହୋଇ ସାରିଥିଲା । ଏହା ଘରେ ଏହି କାମ କରିବାକୁ ଆହୁରି ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କଲା । ୧୯୮୭ ମସିହାରେ ଆମେରିକାର କଲ୍ ସେଣ୍ଟର୍ କର୍ମଚାରୀ ଯେଉଁମାନେ ଘରୁ କାମ କରୁଥିଲେ, ସେମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ି ୧୫ ଲକ୍ଷରେ ପହଞ୍ଚିଲା । ୧୯୯୧ ରେ 'ୱାଇଫାଇ'ର ଉଦ୍ଭାବନ ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିପ୍ଳବ ଆଣିଦେଲା । ୨୦୧୮ ମସିହାରେ ବିଶ୍ୱର ୭୦ ପ୍ରତିଶତ କର୍ମଚାରୀ ଅତିକମ୍‌ରେ ସପ୍ତାହକୁ ଥରେ ଘରେ କାମ କରିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ଘରେ ରହି କାମ କରିବା ଏକ ନୂଆ ଅବଧାରଣା, ଯାହା ସାରା ବିଶ୍ୱରେ କୋଭିଡ୍ ମହାମାରୀ ପରେ ଏବେ ଲୋକପ୍ରିୟ ହୋଇ ସାରିଛି ।





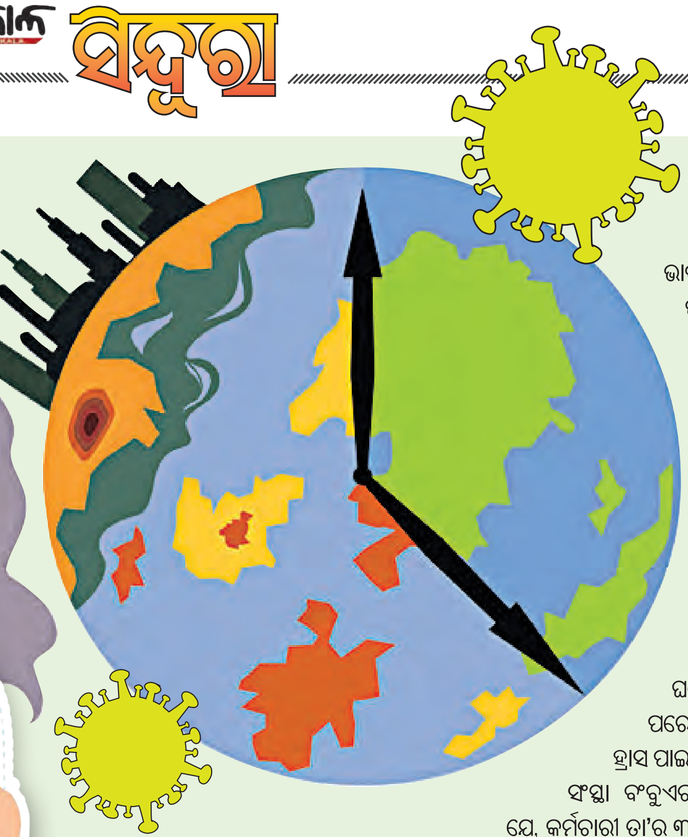
କେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେତେ

କୋଭିଡ୍ ପୂର୍ବରୁ କେବଳ ୧୭% କର୍ମଚାରୀ ଅଫିସ୍‌ରୁ ଦୂରରେ ରହି ଘରେ କାମ କରୁଥିଲେ, ଯାହା ୨୦୨୧ ମସିହାରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ଶୀର୍ଷରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲା । ବିଶ୍ୱେଶ୍ୱରୟା ଯାନ୍ତ୍ରିକ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, କୋଭିଡ୍ ସମୟରେ ଭାରତରେ ଯୋଗାଯୋଗ ଓ ଗଣମାଧ୍ୟମ ଶିଳ୍ପରେ ୭୪ %, ବ୍ୟାଙ୍କିଙ୍ଗରେ ୬୭ %, ସରକାରୀ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୭୬ %, ବୀମା କ୍ଷେତ୍ରରେ ୭୩ %, ଉତ୍ପାଦନରେ ୫୧ %, ରିଟେଲ୍‌ରେ ୫୪ % କର୍ମଚାରୀ ଘରେ ରହି କାମ କରୁଥିଲେ । କରୋନା ମହାମାରୀ ସମୟରେ ଭାରତରେ ବିଶେଷକରି ଘରେରହି କାମ କରିବାର ପରମ୍ପରାର ପୁନଃ ସୂତ୍ରପାତ ହୋଇଥିଲା । ଘରେରହି କାମ କରିବାର ଏହି ପରମ୍ପରାକୁ ସହାୟତା କଲା ବିକଳ୍ପ ଆଣି ଦେଇଥିବା ମୋବାଇଲ୍, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କମ୍ପ୍ୟୁଟର୍, ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ଓ କୃତ୍ରିମ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ବିଜ୍ଞାନ କୌଶଳ । ବହୁ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସଫ୍ଟୱାର୍ କମ୍ପାନୀରେ କାମ କରୁଥିବା କର୍ମଚାରୀମାନେ ଘରେରହି ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କମ୍ପ୍ୟୁଟର୍ ସାହାଯ୍ୟରେ କାମ କରିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ଅଫିସ୍ ନଯାଇ ଯେ, ଘରେରହି ସମାନ ଯୋଗଦାନ କରିହେବ, ତାହା ପ୍ରମାଣିତ ହେଲା । ଯେଉଁ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏବେ ମଧ୍ୟ ଘରୋଇ କମ୍ପାନୀଗୁଡ଼ିକ ଆଭାସି କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ସୁଯୋଗ ଦେଉଛନ୍ତି, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟରେ ମାନବ ସମ୍ବଳ ଅନ୍ୟତମ । ଏହା ପରେ ଲେଖିବା, ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା, ଗ୍ରାଫିକ୍ସ ଡିଜାଇନ୍, ଭିଡିଓ ଏଡିଟିଂ ଇତ୍ୟାଦି ଶିଳ୍ପରେ ବିପୁଳ ଭାବରେ ଆଭାସି କର୍ମଚାରୀ ଘରୁ କାମ କରି ପାରୁଛନ୍ତି । ଏହା ଛଡ଼ା ଗ୍ରାହକ ସେବା, ସାଇବର୍ ସୁରକ୍ଷା ଓ ବିଶେଷ କରି ଅନ୍‌ଲାଇନ୍ ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୈକଳ୍ପିକ ସୁଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରୁଛି । ଯେଉଁଠି କର୍ମଚାରୀ ଘରେରହି କାମ କରି ପାରୁଛି । ଭର୍ଚୁଆଲ୍ ଆସିଷ୍ଟାଣ୍ଟ, ଅନୁବାଦ, ଟ୍ରେନିଂ ଓ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ ମ୍ୟାନେଜମେଣ୍ଟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଅଭାସି କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ନିଆଯାଇଛି । ମାତ୍ର କରୋନା ଭାଇରସ୍‌ର ଆତଙ୍କ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱକୁ ସଂକୁଚିତ କରିଦେବା ବେଳେ ଘରେରହି କାମ କରିବାର ପ୍ରଚଳନ ବାଧ୍ୟତାର ସହିତ ପୁନଃ ଉପସ୍ଥିତ ହେଲା । ସଂକ୍ରମଣ ହେବାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ସହିତ ବ୍ୟବସାୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ଓ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟଗୁଡ଼ିକରେ କର୍ମଚାରୀମାନେ ଘରେରହି କାମ କରିବାକୁ ଲାଗିଲେ ।

ଘରୁ ଅଫିସ୍ କାମ କରିବାର ଲାଭ

ଗୋଟିଏ ସଂସ୍ଥା ପାଇଁ ତା'ର କର୍ମଚାରୀ ସବୁକିଛି । ତେଣୁ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ସୁନ୍ଦର, ଉତ୍ତମ ଓ ଗୁଣବତାପୂର୍ଣ୍ଣ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ପରିବେଶ ସହିତ ନିଜର କରି ରଖିଲେ, ସଂସ୍ଥାର ବହୁ ଉନ୍ନତି ସାଧନ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁଥି ପାଇଁ ଗୁଗୁଲ୍ ପରି ବହୁ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ କମ୍ପାନୀ ତା'ର ଅଫିସ୍‌କୁ ଘର ପରି ପରିବେଶ କରି କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ଯୋଗାଇ ଦେଇଛି । ଗୁଗୁଲ୍ ଅଫିସ୍‌ରେ ଜଣେ କର୍ମଚାରୀକୁ ତା'ର ମନପସନ୍ଦର ଖାଦ୍ୟ ମାଗଣାରେ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇ ଥାଏ । ଚାହିଁଲେ ଜଣେ କର୍ମଚାରୀ ଅଫିସ୍‌ରେ ଥିବା ଅନେକ ରୋଷେଇଶାଳାରେ ଯାଇ ନିଜେ ନିଜର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ମଧ୍ୟ ଖାଇପାରେ । କମ୍ପାନୀ ଏହା ମଧ୍ୟ ଧ୍ୟାନ ରଖିଥାଏ ଯେ, କୌଣସି କର୍ମଚାରୀଠାରୁ ତା'ର ଖାଦ୍ୟ ଅତିବେଶିରେ ୧୫୦ ଫୁଟ୍ ଦୂରତା ମଧ୍ୟରେ ଥିବ । ଖାଲି ସେତିକି ନୁହେଁ, ଯଦି କର୍ମଚାରୀ ଜଣକ କାମ କରି କରି ହାଲିଆ ହୋଇଯାଏ ତା'ହାଲେ ଅଫିସ୍ ଭିତରେ ରିହାତି ଦାମରେ ମାଲିସ୍ କରିବା ସୁବିଧା ମଧ୍ୟ ଅଛି । ଯଦି ଚେୟାର୍‌ରେ ବସିବସି ଆପଣ ବୋର୍ ହୋଇଗଲେଣି ତାହାଲେ ଏଠାରେ ଶୋଇ କିମ୍ବା ଆରାମ ଚେୟାରରେ ବସି ମଧ୍ୟ ଜଣେ କାମ କରି ପାରିବ, ମନ ହେଲେ ପାଖ ସୁଇମିଂ ପୁଲ୍‌ରେ ପହଁରି ନିଜକୁ ଆରାମ ଦେଇ ପାରିବ । ଏପରିକି ଆପଣ ନିଜର ପୋଷା କୁକୁର କିମ୍ବା ବିଲେଇକୁ ମଧ୍ୟ ଅଫିସ୍ ନେବାରେ ଏଠି କଟକଣା ନଥାଏ । ମହିଳା କର୍ମଚାରୀମାନେ ନିଜ ଛୋଟ ଛୁଆକୁ ନେଇ ମଧ୍ୟ ଅଫିସ୍ ଆସିପାରିବାର ପରମ୍ପରା ଗୁଗୁଲ୍ କମ୍ପାନୀ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ କାମ ଭିତରେ ଆପଣ ଖେଳିବା, ଗୀତ ଶୁଣିବା ଇତ୍ୟାଦି ମଧ୍ୟ କାମ କରି ପାରିବେ । ଏସବୁ ସୁବିଧା ପ୍ରଦାନ କରିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଲା ଗୁଗୁଲ୍ ତା'ର କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ କାମ ଆଦାୟ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଘର ଭଳି ପରିବେଶ ଯୋଗାଇ ଦେଲେ ଜଣେ କର୍ମଚାରୀ କାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷତା ବଢ଼ି ଯାଇଥାଏ ।

ତେଣୁ ଘରେ ରହି କାମ କଲେ ଜଣେ କର୍ମଚାରୀ ତା'ର ପରିବାର ସହିତ ସୁଖଶାନ୍ତିରେ ରହି ଅଧିକ କୁଶଳତାର ସହିତ କାମ କରେ। ଏହା ତା'ର ସଂସ୍ଥାକୁ ଅଧିକ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କରେ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଏହା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନ ଓ ଅଫିସ୍ ଜୀବନ ଭିତରେ ସନ୍ତୁଳନ ହୋଇଥାଏ। ଉଭୟ କମ୍ପାନୀ ଓ କର୍ମଚାରୀ ଏଥିରୁ ଲାଭାନ୍ୱିତ ହୋଇଥାନ୍ତି। ଘରେରହି କାମ କରିବା ଯୋଗୁଁ ଜଣେ କର୍ମଚାରୀ ଦୁନିଆର ଯେ, କୌଣସି ଦେଶରେ ରହି ମଧ୍ୟ କମ୍ପାନୀ ପାଇଁ କାମ କରିପାରେ। ତେଣୁ ନିଯୁକ୍ତିଦାତା କମ୍ପାନୀ ସବୁବେଳେ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଓ ଗୁଣୀ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଖୋଜି ପାଇଥାଏ। ଘରୁ କାମ କରିବା ଯୋଗୁଁ ଅଫିସ୍ ଖର୍ଚ୍ଚ କମିବା ଯୋଗୁଁ ଏହା ଉଭୟ କମ୍ପାନୀ ଓ କର୍ମଚାରୀକୁ ଫାଇଦା ଦେଇଥାଏ। ଘରେରହି କାମ କରିବାର ଏକ ବଡ଼ ଫାଇଦା ହେଲା ଖରା, ବର୍ଷା, ଶୀତ କିମ୍ବା ଅସୁସ୍ଥତା କାରଣରୁ ଅଫିସ୍ ଯିବାର ବା ବିଳମ୍ବରେ ପହଞ୍ଚିବାର ଅଡୁଆ ପରିସ୍ଥିତି ନଥାଏ। ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣା ପଡ଼ିଛି ଯେ, ସାମାନ୍ୟ ଅସୁସ୍ଥ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ଜଣେ ଘରେ ରହି ଅଫିସ୍ କାମ କରି ପାରିବ। ଘରୁ ଅଫିସ୍ କରିବାର ଆଉ ଏକ ଫାଇଦା ହେଲା କମ୍ପାନୀ ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ



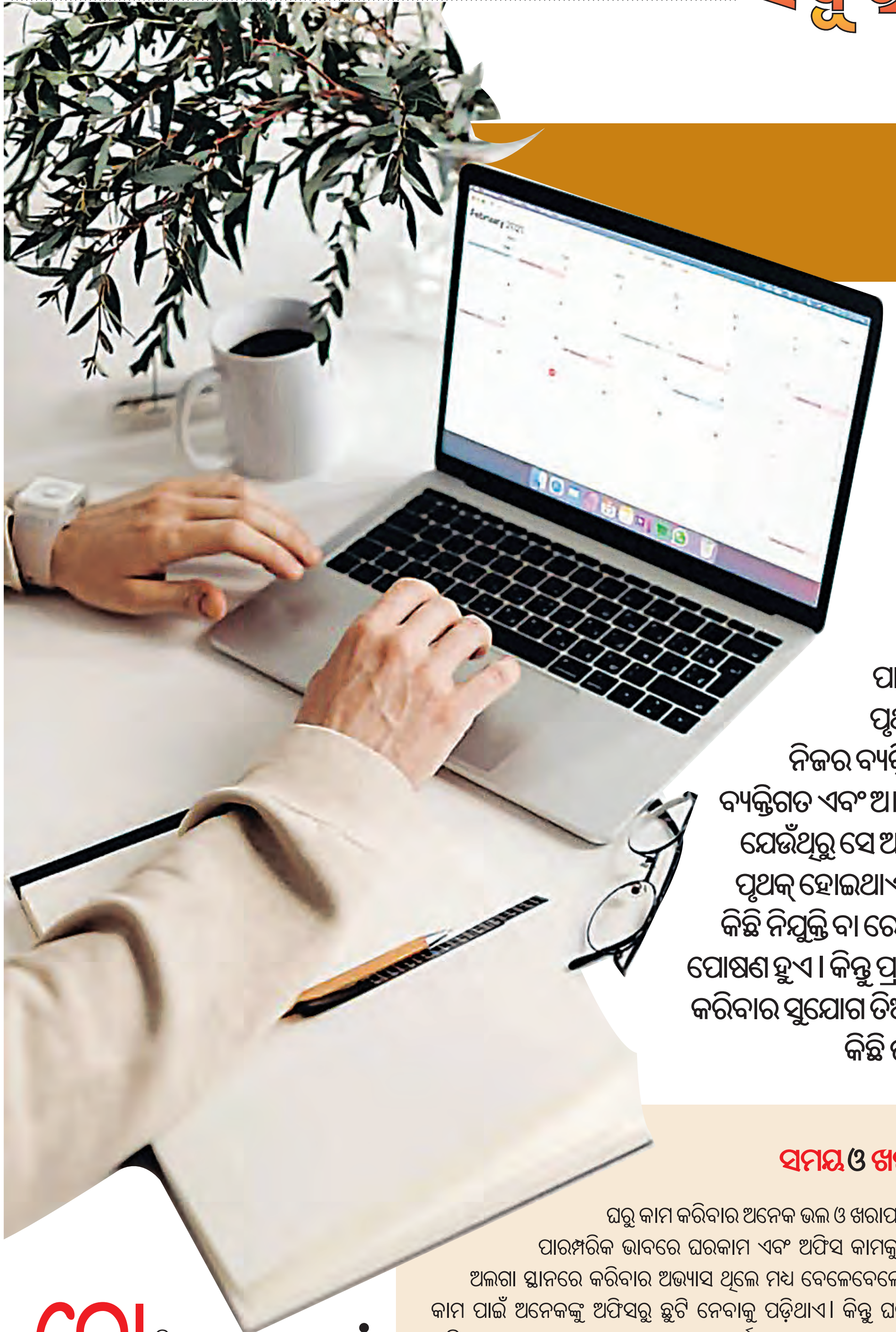
ଅଫିସ୍ ରଖି ବିଶ୍ୱର ଅନେକ ଦେଶର ପ୍ରତିଭାଶାଳୀ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ନେଇ ଆଭାସି ଭାବରେ କାମ କରାଇ ପାରିବ। କମ୍ପାନୀର ଉତ୍ପାଦକତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ। ସତୁରି ଦଶକର ଗ୍ୟାସୋଲିନ୍ ଦର ବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁଁ ଆମେରିକାରେ ଘରେ କାମ କରିବା ପାଇଁ ହୋଇଥିବା ଆହ୍ୱାନର ଆଉ ଏକ ଦିଗ ହେଲା, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଅଫିସ୍ ଯିବା ଆସିବା ପାଇଁ ହେଉଥିବା ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣକୁ କମେଇ ଦିଆଯାଇପାରିବ। ତେଣୁ କାର୍ବନ ନିର୍ଗମନକୁ କମେଇବାରେ ଘରୁ ରହି କାମ କରିବା ପରମ୍ପରା ଏକ ବରଦାନ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଛି। ଏଠାରେ ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ଯେ, କୋଭିଡ୍ ବେଳେ ଘରେରହି କାମ କରିବା ପରମ୍ପରା ଆରମ୍ଭ ହେବା ପରେ ବିଶ୍ୱର ବାୟୁରେ ୪୦% ପ୍ରଦୂଷିତ କଣିକା ହ୍ରାସ ପାଇଥିଲା। ଆମେରିକାର ଅନ୍ୟତମ ମାନବ ସମ୍ବଳ ସଂସ୍ଥା ବଂବୁଏଚ୍ଆର୍ ପକ୍ଷରୁ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, କର୍ମଚାରୀ ତା'ର ୩୨% ଆୟ ଘରୁ ଅଫିସ୍ ଯିବାଆସିବାରେ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିଥାଏ, ତେଣୁ ଚାକିରି ପାଇଁ ସହରର ମହଙ୍ଗା ଘର ଭଡ଼ା, ରହିବା ଖର୍ଚ୍ଚ ଉଭୟ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଖର୍ଚ୍ଚରୁ ବଞ୍ଚିତ କରି କର୍ମଚାରୀ ନିଜ ପାଇଁ ସଞ୍ଚୟ କରି ପାରିଥାଏ। ଏହା ଜଣା ପଡ଼ିଛି ଯେ, ଘରେରହି କାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ୪୭ ପ୍ରତିଶତ ଉତ୍ପାଦକତାରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ। ୮୨ ପ୍ରତିଶତ କର୍ମଚାରୀ ଘରେରହି କାମ କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି। ଏହା କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ବୋଲି ମଧ୍ୟ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଅଛି। ଏପିରିକି ୭୧ ପ୍ରତିଶତ କର୍ମଚାରୀ ଘରେରହି କାମ କରିବା ସୁଯୋଗକୁ ହାତେଇବା ପାଇଁ ନିଜର ପ୍ରମୋଶନକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରିଦେବେ ବୋଲି ସର୍ଭେରୁ ଜଣା ପଡ଼ିଛି। ୟୁରୋପୀୟାନ୍ ୟୁନିୟନ୍‌ର ଏକ ରିପୋର୍ଟରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ୨୦୨୫ ମସିହା ବେଳକୁ ଏସିଆ ଓ ଭାରତର ୪୫ % ଅଧିକ କର୍ମଚାରୀ ଘରେରହି କାମ କରିବେ।

ଘରେ ଅଫିସ୍ କାମ କରିବାର ହାନି

ମୁଦ୍ରାର ଦୁଇଟି ପାର୍ଶ୍ୱ ପରି ଘରେ ଥାଇ ଅଫିସ୍ କରିବାର ଯେତିକି ଫାଇଦା ଅଛି, ସେତିକି କ୍ଷତି ମଧ୍ୟ। ଘରେ ଥାଇ ଅଫିସ୍ କରିବାର ମୁଖ୍ୟ ହାନି ହେଲା କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ଭିତରେ ଏକଜୁଟ ହୋଇ କାମ କରିବାର ସୁଯୋଗ ନଥାଏ। ଘରେ ରହି କାମ କରିବା ଯୋଗୁଁ ଜଣେ କର୍ମଚାରୀ ଉତ୍ସାହିତ ହେବାକୁ କୌଣସି ଉପାଦାନ ପାଇପାରେ ନାହିଁ, ଯାହା ତାକୁ ଅଫିସ୍‌ରେ ମିଳି ପାରିଥାନ୍ତା। ଘରେ ଏକୁଟିଆ କାମ କରିବା ଏକ କଷ୍ଟକର ବ୍ୟାପାର। ଘରେରହି କାମ କରୁଥିବାର କର୍ମଚାରୀ ଉପରେ କମ୍ପାନୀର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହେ ନାହିଁ। ଏଥିରେ କର୍ମଚାରୀ କାମରେ ଢିଲା ମଧ୍ୟ କରିପାରେ। ଘରେ ରହିବା ଦ୍ୱାରା କର୍ମଚାରୀକୁ ପରିବାର ଲୋକ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମସ୍ୟା, ଶୋଇବା ଇତ୍ୟାଦି ଅନେକ ଜିନିଷ ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷତାକୁ କମାଇ ଦେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ।

ତେବେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଦ୍ରୁତ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍, କୃତ୍ରିମ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ଭଳି ଯୁଗାନ୍ତକାରୀ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଜ୍ଞାନକୌଶଳ ଘରେ ଥାଇ ଅଫିସ୍ କରିବାର ପ୍ରଚଳନକୁ ବହୁଗୁଣିତ କରିବ, ଏଥିରେ ତିଳେ ହେଲେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ। ଏବେ କିଛିଦିନ ଘରେ ଓ କିଛିଦିନ ଅଫିସରେ କାମ କରିବାର ଏକ ମିଶ୍ରିତ ହାଇବ୍ରିଡ୍ ପରମ୍ପରା ମଧ୍ୟ ଲୋକପ୍ରିୟ ହେବାକୁ ଲାଗିଛି। ଏହି ହାଇବ୍ରିଡ୍ ମଡେଲ୍‌ରେ କର୍ମଚାରୀ ମାତ୍ର କିଛି ଦିନ ଅଫିସ୍ ଯାଏ। ଅବଶିଷ୍ଟ ଦିନ ଘରେ କାମ କରିଥାଏ। ଭବିଷ୍ୟତରେ କରୋନା ପରି ମହାମାରୀ ଆସିବାର ଆଶଙ୍କାକୁ ଏଡ଼େଇ ନଦେବା ପରି ଘରେରହି ଅଫିସ୍ କାମ କରିବାର ପରମ୍ପରା ଯଥେଷ୍ଟ କିଛି ବର୍ଷ ରହିବ ବୋଲି ଆଶା କରାଯାଏ। ■

ପୂର୍ବ ସିଂଭୂମି, ଝାରଖଣ୍ଡ -୮୩୨୧୦୨
ମୋ: ୭୦୦୪୦୬୮୧୧୦



ଘରୁ ଅଫିସ୍ କାମ

କେତେ ଭଲ, କେତେ ମନ୍ଦ

ଡକ୍ଟର ଅମରେନ୍ଦ୍ର ଦାସ

ପାରମ୍ପରିକ ଭାବରେ ଘର ଆଉ କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳୀ ଦୁଇଟି ପୃଥକ୍ ସ୍ଥାନ ଭାବରେ ବିବେଚିତ ହେଉଥିଲେ। ଘର ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ଥାନ, ଯେଉଁଠି ଜଣେ ବିଶ୍ରାମ ନିଏ, ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଏବଂ ଆତ୍ମୀୟଙ୍କ ପାଇଁ ଅନେକ ଅବୈତନିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ଯେଉଁଥିରୁ ସେ ଆନନ୍ଦ ପାଏ। କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳୀ ସାଧାରଣତଃ ଘରଠାରୁ ପୃଥକ୍ ହୋଇଥାଏ। ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଘରୁ ବାହାରି କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳୀକୁ ଯାଏ କିଛି ନିଯୁକ୍ତି ବା ରୋଜଗାର ଆଶାରେ। ଯେଉଁଥିରେ ତା'ର ପରିବାର ପୋଷଣ ହୁଏ। କିନ୍ତୁ ପ୍ରଯୁକ୍ତି ବିଦ୍ୟାର ବିକାଶ ଫଳରେ ଘରୁ ଅଫିସ୍ କାମ କରିବାର ସୁଯୋଗ ତିଆରି ହୋଇ ପାରିଛି। ଘରୁ ଅଫିସ୍ କାମ କରିବାର କିଛି ଭଲମନ୍ଦ ଦିଗକୁ ନେଇ ଏଇ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆଲୋଚନା।

କୋଭିଡ୍ ମହାମାରୀ ପୂର୍ବରୁ ଘରୁ କାମ କରିବା ବା ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ସ୍ୱଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରଚଳିତ ଥିଲା। କୋଭିଡ୍ ମହାମାରୀ ସମୟରେ ଗମନାଗମନ ଉପରେ ଅଙ୍କୁଶ ତଥା ସାମାଜିକ ମିଳାମିଶା ଉପରେ ବାରଣ ଯୋଗୁଁ ଘରୁ କାମ କରିବା ବହୁଳ ଭାବରେ ଆଦୃତ ହେଲା। ଘରୋଇ ସୂଚନା ପ୍ରଯୁକ୍ତିବିଦ୍ୟା କମ୍ପାନୀଗୁଡ଼ିକଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସରକାରୀ ଅଫିସ୍ ତଥା ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନଗୁଡ଼ିକରେ ଅଧିକାଂଶ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ଘରୁ କାମ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଗଲା। ଆବଶ୍ୟକତା ହିଁ ଉଦ୍ଭାବନର ଜନନୀ ଭଳି କୋଭିଡ୍ ମହାମାରୀ ସମୟରେ ଦେଶରେ ତାଲାବନ୍ଦ ଯୋଗୁଁ ଘରୁ କାମ କରିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ସୂଚନା ପ୍ରଯୁକ୍ତିବିଦ୍ୟାର ବ୍ୟାପକ ଉନ୍ନତି ଘଟିଲା। ଏହା ମେଟ୍ରୋରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାପକ ଭାବରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଲା।

ସମୟ ଓ ଖର୍ଚ୍ଚ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ

ଘରୁ କାମ କରିବାର ଅନେକ ଭଲ ଓ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି। ପାରମ୍ପରିକ ଭାବରେ ଘରକାମ ଏବଂ ଅଫିସ କାମକୁ ଆମେ ଅଲଗା ଅଲଗା ସ୍ଥାନରେ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବେଳେବେଳେ ଛୋଟ ଛୋଟ କାମ ପାଇଁ ଅନେକଙ୍କୁ ଅଫିସରୁ ଛୁଟି ନେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଘରୁ ଅଫିସ୍ କାମ କରିବା ଫଳରେ କର୍ମଚାରୀମାନେ ଉଭୟ ଘରକାମ ଓ ଅଫିସ୍ କାମ ଏକ ସାଙ୍ଗରେ କରିପାରିଥାନ୍ତି। ଅଫିସ୍ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଗମନାଗମନ ପାଇଁ ସମୟ ତଥା ପରିବହନ ଖର୍ଚ୍ଚ ସଞ୍ଚୟ ହୋଇଥାଏ। ବଡ଼ ବଡ଼ ସହରରେ ଗମନାଗମନ ସମୟ ଦିନକୁ ଅତିକମ୍‌ରେ ଅଧା ଘଣ୍ଟାରୁ ନେଇ ପ୍ରାୟ ତିନି ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ। ଘରୁ କାମ କରିବା ଫଳରେ ଏହି ସବୁ ସମୟ ସଞ୍ଚୟ କରି ହୁଏ। ଏହି ସମୟକୁ ନିଜ ପରିବାର ବା ନିଜ ପାଇଁ ଦେଇହୁଏ। ଫଳରେ ପରିବାରରେ ଖୁସି ବଢ଼େ ଓ ସମ୍ପର୍କ ନିବିଡ଼ ହୁଏ। ଅଫିସ୍‌କୁ ଯାତାୟାତ ନକରିବା ଫଳରେ ବଡ଼ ବଡ଼ ସହରରେ ଟ୍ରାଫିକ୍ ସମସ୍ୟା ହ୍ରାସ ପାଏ, ପରିବେଶ ପ୍ରଦୂଷଣ କମିଥାଏ। ପେଟ୍ରୋଲ ବ୍ୟବହାର କମ୍ ହେବା ଫଳରେ ଆମଦାନୀ ହ୍ରାସ ପାଏ ଏବଂ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ବିଦେଶୀ ମୁଦ୍ରା ବି ସଞ୍ଚୟ କରିହୁଏ। ଟ୍ରାଫିକ୍ ଭିଡ଼ ହ୍ରାସ ହେଲେ ଯାତାୟାତ କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସମୟରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ସୁଯୋଗ ମିଳେ।

ପାରିବାରିକ ସଂପର୍କ ଦୃଢ଼ୀଭୂତ

ଅନେକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିବାରର ଶିଶୁ, ବୟସ୍କ ବା ଖରାପ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଥିବା ପରିବାରର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ପାଇଁ ରୋଜଗାରିଆ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣଙ୍କୁ ସମୟ ଦେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ। ଘରୁ କାମ କରିବା ଫଳରେ ଉଭୟ କାମକୁ ଏକାବେଳେ କରିବାର ସୁଯୋଗ ମିଳେ। ସାମ୍ପ୍ରତିକ ସମାଜରେ କର୍ମ ଏବଂ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର ଯୋଗୁଁ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ବସବାସ କରିଥାନ୍ତି। କିଛି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଛି ବାପା ଗୋଟିଏ ସହରରେ ତା' ମା' ଆଉ ଗୋଟେ ସହରରେ ଆଉ ପିଲା ଆଉ ଏକ ସହରରେ। ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ପାରିବାରିକ ସମ୍ପର୍କ ନିବିଡ଼ ହୋଇ ପାରେନା। କିନ୍ତୁ ଘରୁ କାମ କରିବାର ସୁଯୋଗ ମିଳିଲେ ପରିବାରର ସମସ୍ତ ଏକାଠି ରହିବାର ସୁଯୋଗ ମିଳିଥାଏ।

ଅର୍ଥ ସଂଚୟ

କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ଭଳି ନିଯୁକ୍ତିଦାତାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଫାଇଦା ମିଳିଥାଏ। କର୍ମଚାରୀମାନେ ଅଫିସ୍ ନଆସିଲେ ଅଫିସ୍‌ର ବିଜୁଳି ଖର୍ଚ୍ଚ, ପରିବହନ ଖର୍ଚ୍ଚ ତଥା ଅନେକ ଆନୁଷଙ୍ଗିକ ବ୍ୟୟ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ। ଆଭାସୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଆଲୋଚନା, ପାଠପଢ଼ା, ମୂଲ୍ୟାୟନ ଆଦି ସମ୍ଭବ ହେବା ଫଳରେ ଭ୍ରମଣ ଖର୍ଚ୍ଚକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସଞ୍ଚୟ କରିହୁଏ। ଦେଶ ବିଦେଶରେ ଥିବା ବିଜ୍ଞ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ଅତି କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚରେ କରିହୁଏ। ତେଣୁକରି ଅଫିସ୍ କାମ ପାଇଁ କର୍ମଚାରୀ ତଥା ପରାମର୍ଶଦାତାଙ୍କର ଭ୍ରମଣ ଜନିତ ବ୍ୟୟ ଓ ସମୟ ସଞ୍ଚୟ କରିହୁଏ।

ନକାରାତ୍ମକ ଦିଗ

ଘରୁ କାମ କରିବାର ଅନେକ ଖରାପ ଦିଗ ବି ରହିଛି। ଘରେ ରହିବା ଫଳରେ ଅନେକ କର୍ମଚାରୀ ଘର କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ଅଫିସ୍ କାମରେ ହେଳା କରିପାରନ୍ତି। ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନର ଅଭାବରୁ କାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷତା ହ୍ରାସ ପାଇପାରେ। ଫଳରେ କମ୍ପାନୀ ବା ଅଫିସ୍ ଅନେକ କ୍ଷତି ସାହିପାରେ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉପସ୍ଥିତିର ଅଭାବରେ କର୍ମଚାରୀମାନେ ଅଫିସ୍ କାମ ସହିତ ଅନ୍ୟ ଅଫିସ୍ କାମ ନିଜ ହାତକୁ ନେଇ ପାରନ୍ତି। ତେଣୁ କିଛି ବଡ଼ ବଡ଼ କମ୍ପାନୀ ଅନେକ କର୍ମଚାରୀ ମୁନ୍ ଲାଇଟିଂ (ଏକାବେଳେ ଦୁଇ ଜଣଙ୍କ ପାଇଁ କରିବା) କରୁଥିବାର ଅଭିଯୋଗ ଆଣିଥିଲେ। କମ୍ପାନୀର ମୂଲ୍ୟବାନ ତଥା ଗୋପନୀୟ ତଥ୍ୟ ଚୋରି ବା ଅବାଞ୍ଛିତ ପ୍ରଘଟ ହୋଇଯିବାର ଭୟ ବି ରହିଥାଏ। ପାଠପଢ଼ା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଘରୁ କାମ କରିବା ବିଶେଷ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇ ନଥାଏ। ପାଠ ବୁଝାଇବା, ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ପାଠ ପଢ଼ିବା ଆଦି ଆଭାସୀ ମାଧ୍ୟମରେ ବିଶେଷ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇନଥାଏ। ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ସଂଯୋଗ ସବୁଠି ସମାନ ନଥିବାରୁ ଅନେକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଠିକ୍ ଭାବେ ପାଠପଢ଼ି ପାରନ୍ତିନି ବା ବୁଝି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ।

ପାରିବାରିକ ଅତ୍ୟାଚାର ବୃଦ୍ଧି

କୋଭିଡ୍ ମହାମାରୀ ସମୟରେ ପାରିବାରିକ ଅତ୍ୟାଚାର ବଢ଼ିଥିବାର ଅନେକ ଅଭିଯୋଗ ଆସିଥିଲା। ପୁରୁଷ କୈନ୍ଦ୍ରିକ ସମାଜରେ ମହିଳାମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଅନେକ ହେୟଜ୍ଞାନ କରିଥାନ୍ତି। ଏପରିସ୍ଥିତିରେ ମହିଳା ଜଣକ ଘରୁ କାମ କରିବା ଫଳରେ ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟ ତାଙ୍କ ଉପରେ ଘରର ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ଲଦି ଦିଅନ୍ତି। ଏହା ଫଳରେ ମହିଳାମାନେ ଅଫିସ୍ କାମକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ସମ୍ପାଦନ କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ। ଉଭୟ ଅଫିସ୍ ଏବଂ ଘରୋଇ କାର୍ଯ୍ୟ ବୋଝରେ ସେମାନେ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି।

ସଂପର୍କରେ ଫାଟ

ଅନେକ ସମୟରେ ଅଫିସର୍‌ମାନେ ସେମାନଙ୍କ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ସହ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିନଥାନ୍ତି। ଘରୁ କାମ କରିବା ସମୟରେ ଅଫିସ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟ ଶୈଳୀ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନେ ଜାଣି ପାରନ୍ତି। ଫଳରେ ପାରିବାରିକ ଅଶାନ୍ତି ବଢ଼େ। ଅଫିସ୍ ଉପରେ ପରିବାରର ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ଅନେକ ସମୟରେ ଘରୁ କାମ କରିବା ଫଳରେ କାମ କରିବାର କୌଣସି ସମୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ନଥାଏ। ଉପରିସ୍ଥ କର୍ମଚାରୀମାନେ ଅଧସ୍ତନ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଦିନରାତି କୌଣସି ବି ସମୟରେ କାମ କରିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇ ଦିଅନ୍ତି। ଫଳରେ ପରିବାର ସମୟ ଓ ଅଫିସ୍ କାମ ଭିତରେ ଅନେକ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ସୃଷ୍ଟିହୁଏ। ଯେଉଁଠି ପାରିବାରିକ ସମ୍ପର୍କ ମଧୁର ନଥାଏ, ଅଫିସ୍‌କୁ ଚାଲିଯିବା ଫଳରେ କିଛି ବ୍ୟକ୍ତି ଅନେକ ମାନସିକ ନିର୍ଯାତନାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ କିଛି ଅବସର ମିଳିଥାଏ। ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଘରୁ କାମ କରିବା ଫଳରେ ମାନସିକ ନିର୍ଯାତନା ବଢ଼େ ।

ପରିଶେଷରେ ଏହା କହିହେବ ଯେ ଘରୁ କାମ କରିବାର ଅନେକ ଫାଇଦା ଥିବାବେଳେ କୁପରିଣାମ ମଧ୍ୟ ରହିଛି। ସ୍ଥାନ, କାଳ, ପାତ୍ର ଦେଖି ଘରୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ସୁଯୋଗ ରହିବ ଉଚିତ। ଏହା ଉଭୟ କର୍ମଚାରୀ ଏବଂ ନିଯୁକ୍ତିଦାତାଙ୍କୁ ପରିସ୍ଥିତି ଦେଖି ଅବସରକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବାର ସୁଯୋଗ ଦେଇଥାଏ। ■

ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ, ଜାତୀୟ ବିଜ୍ଞାନ ଶିକ୍ଷା ଓ ଗବେଷଣା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା

ଡାକ୍ତର ସମ୍ରାଟ କର

ବନ୍ଧୁ ସଦୀପ ସେ ଦିନ ବଡ଼ ବ୍ୟସ୍ତଭରା ମନନେଇ ମୋ କ୍ଲିନିକ୍‌କୁ ଆସିଥିଲେ। ତାଙ୍କ ସାନଭାଇ ଶ୍ରୀକାନ୍ତ ଏକ ବହୁରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ କମ୍ପାନୀରେ ଉଚ୍ଚପଦସ୍ଥ ଦାୟିତ୍ୱରେ କର୍ତ୍ତବ୍ୟରତ। ତେବେ ତାଙ୍କ ଭାଇ କୋଭିଡ୍ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଏବେ ବି ଘରେ ରହି ତାଙ୍କ କମ୍ପାନୀ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି। ଏହା ଏକ ସମସ୍ୟା ନୁହେଁ, କିନ୍ତୁ ମୂଳ ସମସ୍ୟାଟି ହେଉଛି ଏବେ କୋଭିଡ୍ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟକୁ ନେଇ ସବୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ହେଉଥିବାବେଳେ ଆଉ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ମାନସିକତା ଏବଂ ତଦ୍‌ଜନିତ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଆଚରଣ ଓ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ହିଁ ସବୁ ସମସ୍ୟାର କାରଣ। ମୁଁ ତାଙ୍କ ବ୍ୟସ୍ତତାକୁ ବୁଝିପାରିଲି। ତାଙ୍କୁ କହିଲି, କେବଳ ତୁମ ଭାଇ ନୁହଁ, ଆଜିକାଲି ଅନେକ ଲୋକ ଏହି ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ମାନସିକତାରେ ରହିଯାଉଛନ୍ତି। କୋଭିଡ୍‌ର ପ୍ରଭାବ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବ୍ୟବହାରିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ପୂର୍ବପରି ଆଉ ନାହିଁ। ଯଦିଓ କୋଭିଡ୍ ଆଗାମୀ ସମୟ ପାଇଁ ଏକ ଭିନ୍ନ ରୂପ ନେଇ ଆସିପାରେ ଏବଂ କେବେ ଆସିବ ତାହା ଅଲଗା କଥା। ତେବେ ବାସ୍ତବରେ ଏବଂ ସରକାରୀ ଭାବେ କୋଭିଡ୍‌ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ଆଉ ନାହିଁ। ସବୁ କିଛି ବ୍ୟବସ୍ଥା ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇସାରିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏଯାବତ୍ ଅନେକ ଲୋକଙ୍କ ଭିତରେ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ମାନସିକତା ରହିବା, ମାନସିକ ରୋଗ ପାଇଁ ଏକ ବଡ଼ ଆହ୍ୱାନ ଏବଂ ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଜଟିଳ ସମସ୍ୟା। ମୁଁ ତାଙ୍କୁ କହିଲି, ଏହିପରି ସମସ୍ୟାର ଶିକାର ହେଉଥିବା ଅନେକ ରୋଗୀ ମୋ ପାଖକୁ ପରାମର୍ଶ ଓ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଆସୁଛନ୍ତି।

କୋଭିଡ୍ ପରି ଏକ ଭୟାନକ ମହାମାରୀ ଆଗରୁ ଆମେ କେବେ ଦେଖି ନଥିଲୁ କି ଏହାକୁ ସାମ୍ନା କରିନଥିଲୁ। ଏକ ଅଦୃଶ୍ୟ ରୋଗ ଅଦୃଶ୍ୟ ଭାବରେ ଆମମାନଙ୍କୁ ଏକ ପ୍ରକାର କବଳିତ କରି ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ଆର୍ଥିକ, ବୌଦ୍ଧିକ ଓ ସବୁକ୍ଷେତ୍ରକୁ ଯେ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ ଏବଂ ଏ ବିଶାଳ ପୃଥିବୀର ଏ ମୁଣ୍ଡରୁ ସେ ମୁଣ୍ଡ ସବୁ ଯେ, ଠପ୍ ହୋଇଯାଇପାରେ, ଏହା ନିଶ୍ଚିତ କଳ୍ପନାର ବାହାରେ। ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲୋକଙ୍କର ଏହି ଅଦୃଶ୍ୟ ରୋଗ କବଳରେ ଜୀବନ ଗଲା। ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲୋକଙ୍କର କର୍ମ ସଂସ୍ଥାନ ବୁଡି ଗଲା। ଜୀବନ ଚିହ୍ନିବା ପୂର୍ବରୁ ଅନେକ ଛୋଟ ପିଲା ମଧ୍ୟ ଏ ଧରାପୃଷ୍ଠରୁ ବାହୁଡ଼ି ଗଲେ। ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟା ମୁସ୍କିଲ ହୋଇଗଲା। ମଣିଷର ଆତଯାତ, ସ୍ୱାଭାବିକତା, ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ସବୁଠାରୁ ମୂଳ କୁହାଯାଉଥିବା ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଅସଜଡ଼ା ଓ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଗଲା। ରାସ୍ତାଘାଟ ସବୁ ଶୂନଶାନ, ଗାଡ଼ି ମଟର ଠପ୍, କର୍ମ ସଂସ୍ଥାନରେ ତାଲା, ଘରେ କିଏ ମୁମୂର୍ଷୁ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ଡାକ୍ତରଖାନା ନେବା ମୁସ୍କିଲ, ବ୍ୟାଙ୍କରେ ଟଙ୍କା ଥାଇ ମଧ୍ୟ ପାଇବାଟା ମରୀଚିକା ପରି, କେବଳ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ନୁହେଁ, ଦିନ ଦିନ ଧରି ନିଜକୁ ଗୋଟିଏ କୋଠରିରେ ବା ଘର ଭିତରେ ଆବଦ୍ଧ ହୋଇ ରହିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଜୀବନ ନୁହେଁ କି? ଏହିପରି ସମସ୍ୟା, ଏହିପରି ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଆମ୍ଭେମାନେ ଯେ ସାମ୍ନା କରିବା, କେହି କେବେ କଳ୍ପନା କରିଥିଲେ? ଇଏ ଏପରି ଏକ ରୋଗ ଯାହାକି ପୂର୍ବରୁ ନଥିଲା କି ତା ପାଇଁ ବିଧିବଦ୍ଧ ଔଷଧପତ୍ର ମଧ୍ୟ ନାହିଁ। ସବୁକିଛି ଅଦୃଶ୍ୟ ପରି ଏପରି ଭୟର ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲା ଯେ, ତାହା ପୁରାଣର ଅସୁର ରାକ୍ଷସଙ୍କ କାହାଣୀ ପରି ଏକ ପ୍ରକାର ସତ ହୋଇଗଲା।

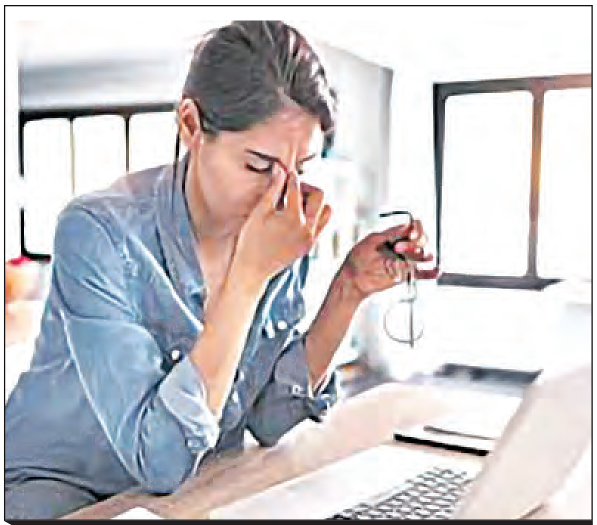
ଆଶାର ସଞ୍ଜୀବନୀ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍

କୋଭିଡ୍‌ର କିଛିଟା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆସିବା ପରେ ସରକାରୀ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ କିଛି କର୍ମ ସଂସ୍ଥାନ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ ହୋମ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପ୍ରଚଳନ କଲେ, କାରଣ ମାସାଧିକ କାଳ ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଓ କର୍ମ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଠପ୍ ହୋଇଯିବାରୁ ସବୁକିଛି ଏକ ପ୍ରକାର ବୃହତ୍ତର ଅଚଳ ଅବସ୍ଥା ଆଡ଼କୁ ମୁହାଁଉଥିବାବେଳେ ଘରେ ରହି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ କିଛି ସରକାରୀ ଓ ବେସରକାରୀ କର୍ମ ସଂସ୍ଥାନ ବା ଅନୁଷ୍ଠାନ ଏହାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ। ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ବିଦ୍ୟାଳୟର ପିଲାମାନେ ସେମାନଙ୍କର ପାଠପଢ଼ା ଅନ୍‌ଲାଇନ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଆରମ୍ଭ କଲେ। ଆଗରୁ ଅନ୍‌ଲାଇନ୍ ଦ୍ୱାରା ଆମ୍ଭେମାନେ ସେତେ ଜଡ଼ିତ ନଥିଲୁ କି ଏ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସହ ସ୍ୱାଭାବିକ ମଧ୍ୟ ନଥିଲୁ। ଗମନାଗମନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ବନ୍ଦ ଥିବାରୁ ଏବଂ କରୋନା ପରି ଏକ ଅଜଣା ରୋଗକୁ ନେଇ ଭୟର

ବାତାବରଣ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଥିବାରୁ ଘରେ ରହି କର୍ମକ୍ଷେତ୍ର ସହ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥା କିଛି କର୍ମକ୍ଷେତ୍ର ପାଇଁ ଆଶାର ସଞ୍ଜୀବନୀ ହୋଇଥିଲା।

ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟର ବଡ଼ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା

ପ୍ରଥମତଃ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ର ବନ୍ଦ ରହିବାରୁ ଅନେକ ଅଚଳାବସ୍ଥା ଓ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ରହିବା ସହ ଲୋକମାନେ ମଧ୍ୟ ମାସ ମାସ ଧରି ଆର୍ଥିକ ଦୁରବସ୍ଥାକୁ ସାମ୍ନା କରୁଥିଲେ। ଏହି ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ନେଟ୍‌ୱାର୍କ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ବହୁଳ ଭାବେ ଦେଖାଦେଇଥିଲା। ତେବେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଲାଗୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଲୋକମାନେ ଏହି ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ବା ଏହି ଅନ୍‌ଲାଇନ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ନିଜକୁ ଜଡ଼ିତ ରଖିପାରିବା ଦ୍ୱାରା କିଛି କର୍ମକ୍ଷେତ୍ର ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇପାରିଲା, ପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ ମାସାଧିକ କାଳ ନିଜ ପାଠପଢ଼ାରୁ ଦୂରେଇ ରହିଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କର ପାଠପଢ଼ା ସହ ଜଡ଼ିତ ରହି କିଛିଟା କ୍ଷତିଭରଣା ହୋଇପାରିଲା। ତେବେ ଏହି ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାଭାବିକ ନଥିଲା। କାରଣ ମନୁଷ୍ୟ ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ଓ ଖୋଲାମେଲାରେ ନିଜ ଜୀବନକୁ ଅତିବାହିତ କରିବାରେ ନିପୁଣ। କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ମାସ ମାସ ଧରି ଏକ କୋଠରି ଭିତରେ ନିଜକୁ ଆବଦ୍ଧ କରି ଏକ ଅଦୃଶ୍ୟ ରୋଗକୁ ଭୟଭୀତ ଭାବେ ଅପେକ୍ଷା କରିଥିବ, ସେତେବେଳେ ତା'ର ମାନସିକ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ମଧ୍ୟ ଏହା ପ୍ରାଥମିକ ଭାବେ ବିଚଳିତ କରୁଥିବ। ନେଟ୍‌ୱାର୍କ ସମସ୍ୟା ପରି ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ଘରେ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ଅବଶ୍ୟ ଯେଉଁମାନେ ପରିବାର ସହିତ ରହୁଥିଲେ ସେମାନେ ସ୍ୱାଭାବିକ ହେବାର ସୁଯୋଗ ରହିଥିଲା। କିନ୍ତୁ ପରିବାରଠାରୁ ଦୂରେଇ ନିସଙ୍ଗ ରହୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ସେତେଟା ସୁବିଧାଜନକ ନଥିଲା। କରୋନାର ପ୍ରଭାବ ଏକପ୍ରକାର ଲୋପ ପାଇବାକୁ ବସିଥିବା ସମୟରେ ଏବେ କିଛି ଲୋକମାନେ ମଧ୍ୟ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍‌ରେ ନିଜକୁ ବ୍ୟସ୍ତ ରଖୁଛନ୍ତି। ଏହା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱାଭାବିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବୋଲି ବିଚାର କରୁଛନ୍ତି। ଏହା ହିଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟର ବଡ଼ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା।



ଅସ୍ୱାଭାବିକ ମାନସିକତା

ବର୍ତ୍ତମାନ କରୋନାର ପ୍ରଭାବ ନାହିଁ। ତେବେ କରୋନାକୁ ନେଇ ଯେଉଁ କଟକଣା ଓ ସମସ୍ୟା ରହିଥିଲା, ତାହା ଉଠିଯିବା ପରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ଚଳପ୍ରଚଳ ହୋଇ ପୂର୍ବ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ର ସହ ନିଜକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ କରିବା କଥା। କିନ୍ତୁ କିଛି ଲୋକ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ମାନସିକତାକୁ ଆଦରି ଏବେ ବି ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍‌ରେ ନିଜକୁ ଜଡ଼ିତ ରଖୁଛନ୍ତି। କେତେକ କର୍ମ ସଂସ୍ଥାନ କଠୋର ହୋଇ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଗ୍ରହଣ ନକରୁଥିବାରୁ ବାଧ ହୋଇ ସେମାନେ ନିଜ ଚାକିରି କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଯାଉଛନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଆଉ କିଛି ବର୍ଗର ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ ରହୁଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ଏକ ପ୍ରକାର ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ମାନସିକତା ସହ ଏପରି ଜଡ଼ିତ ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି ଯେ, ସେମାନେ ଏଥିରୁ ମୁକୁଳି ପାରୁନାହାନ୍ତି। ବାସ୍ତବ କଥା ହେଉଛି, କରୋନାର ଅଦୃଶ୍ୟ ରୂପରେଖ ଓ ସେ ସମୟର ଭୟ, କଠୋର କଟକଣା, ଆର୍ଥିକ ଅନଟନ ଏବଂ ପରିବାରର ମାନସିକ ଉତ୍କଟତା ଏକପ୍ରକାର ଭୟ ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ବସା ବାନ୍ଧି ରହିଛି। ସେମାନେ ଏଥିରୁ ମୁକୁଳି ପାରୁନହାଁନ୍ତି କିମ୍ବା ମୁକୁଳିବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପରାମର୍ଶକୁ ଠିକ୍ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରୁନାହାନ୍ତି।

ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା

ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି କମ୍ପ୍ୟୁଟର୍ ବା ମୋବାଇଲ ସାମ୍ନାରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହି ନିଜ ସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିଥାଏ। ସେମାନଙ୍କର ଦୈନନ୍ଦିନ ରୁଟିନ୍ ବୋଇଲେ କିଛି ନଥାଏ। ଖାଇବା, ବିଶ୍ରାମ ନେବା, ଦୌଡ଼କୁଦ କରିବା, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସମୟ କାଟିବା ଏକ ଧରାବନ୍ଧା ଜୀବନ ଭିତରେ ନଥାଏ। ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ଏହି ସୋସିଆଲ୍ ମିଡିଆ ସହ ଜଡ଼ିତ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ, ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ବସି ରହିବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର ଶରୀର ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇପାରେନା। ସେମାନେ ଯୋଗ ପ୍ରାଣାୟମ, ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ, ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟଠାରୁ ଦୂରେଇବା ଏବଂ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଏସବୁ ଠାରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଲଗା ରୁଟିନ୍‌ରେ ଥାଆନ୍ତି। ଏହି ମାନସିକତା ସେମାନଙ୍କୁ ଯଥାର୍ଥ ଲାଗେ। ସେମାନେ ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ ଏହି ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ମାନସିକତା ଭିତରେ ସେମାନେ ମୋବାଇଲ୍ ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ଯୋଗାଯୋଗ ଓ ଆର୍ଥିକ ଦେଣନେଣ କରୁଥିବାରୁ ବାହାର ଲୋକମାନଙ୍କ ସହ ମିଶିବାର ସୁଯୋଗ ମଧ୍ୟ ପାଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ନିଜ ଲୋକମାନଙ୍କ ସହ ସମୟ କାଟିବା, ଅଫିସ୍‌ର ନିଜ କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ସହ ସ୍ୱାଭାବିକ ସମ୍ପର୍କ ରଖିବା, ପରିବାର ସହ ହସଖୁସିର ସମୟ ବିତାଇବା ଏସବୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଅଡୁଆ ଲାଗେ। କାରଣ ସେମାନେ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ଏକ ଆବଦ୍ଧ ଜୀବନ ବିତାଉଥିବାରୁ ସେମାନେ ସେହି ଜୀବନଟିକୁ ସମ୍ଭବତଃ ଉପଯୋଗୀ ଓ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବୋଲି ବିଚାର କରିଥାନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଏହି ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ଯେ, ଏକ ବଡ଼ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଭାବେ ଆଜିର ସମୟରେ ଦେଖାଦେଇଛି। ଜଣେ ନିଜେ ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇପାରୁନି କିମ୍ବା ଏ ଦୁନିଆ ଓ ସମାଜ ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ଖାପଖାଇପାରୁନି, ଏହା ହିଁ ବଡ଼ ସମସ୍ୟା।

ସ୍ୱାଭାବିକ ସମ୍ପର୍କ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉପଚାର

ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ସମସ୍ୟାରେ ପୀଡ଼ିତମାନଙ୍କୁ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପରାମର୍ଶ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ। ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ, ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ରୁଟିନ, ପରାମର୍ଶ ଓ ଚିକିତ୍ସାକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ସେମାନଙ୍କୁ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ୱାଭାବିକତାକୁ ବୁଝାନ୍ତୁ। ଖୋଲାମେଲା ଜୀବନ ଭିତରେ ସ୍ୱାଭାବିକତା ଏକ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ରୁଚି। ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାରେ ପ୍ରତିଟି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ପ୍ରତିଟି କ୍ଷେତ୍ରର ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଆମ ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଘାତକ। ତେଣୁ ଏହି ବର୍ଗର ପୀଡ଼ିତମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଆପଣ ସେପରି ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ। ପୀଡ଼ିତ ଜଣକୁ ଉତ୍ତ୍ୟକ୍ତ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ବିରକ୍ତ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ପରିବାରର ସହଯୋଗ ଓ ସହକର୍ମୀଙ୍କ ସ୍ୱାଭାବିକ ସମ୍ପର୍କ ହିଁ ଏହି ପୀଡ଼ିତମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉପଚାର। ■

ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ , ଦି'ବ୍ରେନ୍, ପୁରୀଘାଟ ରୋଡ୍, କଟକ
ମୋ: ୯୧୩୨୪୩୩୩୩୩

ଡକ୍ଟର ସମରେନ୍ଦ୍ର ନାଥ ପଣ୍ଡା

ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍

ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ର ଓ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍

କୋଭିଡ୍-୧୯ ପରଠାରୁ 'ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍' (WFH) ଉକ୍ତିଟି ବହୁଳ ଭାବରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ଦେଖାଯାଉଛି। ମାତ୍ର ଘରେ ରହି କାମ କରିବା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅତି ପ୍ରାଚୀନ। ଶିଳ୍ପ ବିପ୍ଳବ ଆଗରୁ ଘର ହିଁ କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ର ଥିଲା। WFH ବ୍ୟବସ୍ଥାଟି ଶିଳ୍ପ ଓ ବୈଷୟିକ ଜ୍ଞାନର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ସହିତ ଜଡ଼ିତ। ଜ୍ୟାକ୍ ନିଲ୍ସିସ୍ ପ୍ରଥମ କରି Tele Commuting ଶବ୍ଦଟି ବ୍ୟବହାର କରିଥିଲେ। ଯାହାର ଅର୍ଥ ଥିଲା, କମ୍ପ୍ୟୁଟର୍ ଓ ଫୋନ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ରହି ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନର କାମ କରିବା। ୧୯୯୦ ପରଠାରୁ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ତଥା ହାଇ-ସ୍ପିଡ୍ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍‌ର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର, ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍ ଓ Cloud Computing ଭଳି ବୈଷୟିକ ଜ୍ଞାନ ଯୋଗୁଁ ଜ୍ଞାନ ଭିତ୍ତିକ ଶିଳ୍ପର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା। ଏପରି ସମୟରେ ଏହା ଏକ ବିକଳ୍ପ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଭାବରେ ମୁଣ୍ଡ ଟେକିବା ଦେଖାଗଲା। ମାତ୍ର କୋଭିଡ୍-୧୯ ଏହାକୁ ବାଧ୍ୟବାଧକତାରେ ପରିଣତ କରିଥିଲା। ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ 'ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍'ର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତାକୁ ନେଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏଇ ବିଶ୍ଳେଷଣ।

କୋଭିଡ୍ ମହାମାରୀ ସମସ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥିଲା। ଏଥିରୁ ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ର ମଧ୍ୟ ବାଦ୍ ପଡ଼ି ନଥିଲା। ମାତ୍ର ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ର ପାଇଁ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ଏକ ନୂଆ ଅନୁଭୂତି ଥିଲା। ତେବେ କୋଭିଡ୍ ପରେ ଏହା ଏକ ନୂଆ ଢାଞ୍ଚା ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲା। କୋଭିଡ୍ ସମୟରେ ଏହା ବିଶ୍ୱ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ରଖି ପ୍ରାଥମିକରୁ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୋଟି କୋଟି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଭବିଷ୍ୟତକୁ ରକ୍ଷା କରିଥିଲା। ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ଯାହାକି ଅନଲାଇନ୍ ଶିକ୍ଷାଦାନ ଭାବରେ ପରିଚିତ ଏକ ପଦ୍ଧତି। ଏହାକୁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ, ଶିକ୍ଷକଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ, ସ୍କୁଲ କର୍ମଚାରୀ ସମସ୍ତେ ଗ୍ରହଣ କରି ସାରିଛନ୍ତି। ଏବେ ଏହି ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ଯାହାକି ଅନ୍‌ଲାଇନ୍ ଶିକ୍ଷାଦାନ ଭାବରେ ପରିଚିତ। ତା'ର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି।

ଆମକୁ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ଯେ, ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ଅନ୍‌ଲାଇନ୍ ଶିକ୍ଷାଦାନ ଅପେକ୍ଷା ଏକ ବ୍ୟାପକ

ଶବ୍ଦ। ଡବ୍ଲ୍ୟୁଏଫ୍‌ଓ ଏବଂ ଅନ୍‌ଲାଇନ୍ ଶିକ୍ଷା ଦାନକୁ ସମସ୍ତେ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେଲେ କୋଭିଡ୍‌ର ବ୍ୟାପକ ସଂକ୍ରମଣ ଜନିତ ଭୟାବହତା ଯୋଗୁଁ। ମାତ୍ର ଏକ ସାଧାରଣ ସମୟରେ ଏହା ଏକ ସ୍ୱୟଂସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା ନା ନୁହେଁ, କେବଳ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ର ଓ ଶିକ୍ଷାଦାନକୁ ଅଧିକ ନମନୀୟ, ଋଦ୍ଧିମନ୍ତ କରିବାର ମାଧ୍ୟମ, ତାହା ବିଶେଷ ଭାବରେ ଆଲୋଚନା ସାପେକ୍ଷ। ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜାଣିବାକୁ ହେବ ଯେ, ଅନଲାଇନ୍ ଶିକ୍ଷାଦାନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନାରେ କେବଳ ଶିକ୍ଷାର ମାନ ଓ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କର ଗ୍ରହଣୀୟତା ହିଁ ମୁଖ୍ୟବିନ୍ଦୁ। କିନ୍ତୁ ଶିକ୍ଷାକ୍ଷେତ୍ରରେ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନାରେ ଏହା ସହିତ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ର ସହିତ ଜଡ଼ିତ ବିଭିନ୍ନ ଦିଗକୁ ମଧ୍ୟ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ହେବ। କୋଭିଡ୍ ଓ ତା' ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍‌ର ଅନୁଭୂତି ଓ ସେ ସମ୍ପର୍କିତ ଗବେଷଣା ଏହି ଆଲୋଚନାର ଭିତ୍ତିଭୂମି।

ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍‌ର ସକାରାତ୍ମକ ଦିଗ

- ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ଯୋଗୁଁ ଶିକ୍ଷାର ଗୁଣାତ୍ମକ ମାନରେ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଛି। ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କର ଗ୍ରହଣୀୟତା ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି।
- ଏହା ଉଭୟ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଓ ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ସମୟ ସାରିଣୀକୁ ସରଳ କରି ସମସ୍ତଙ୍କର ପାଇଁ କାମ କରିବା ସହଜ କରି ଦେଇଥାଏ। ତେଣୁ ପାରିବାରିକ ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ କରିବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ପାର୍ଟଟାଇମ୍ କାମ କରିବାର ସୁଯୋଗ ରହିଥାଏ।
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଓ ଶିକ୍ଷକ କେବଳ ପୁସ୍ତକ ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ନ ରହି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଭିଡିଓ, interactive stimulation ଓ ଅନ୍‌ଲାଇନ୍ ଲାଇବ୍ରେରୀ ଭଳି ଅନେକ ମାଧ୍ୟମକୁ ନିଜ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି।
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଦେଶରେ ରହି ବିଦେଶରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ କୋର୍ସ କରି ପାରୁଛନ୍ତି।
- ବିଭିନ୍ନ ଦେଶର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଓ ଶିକ୍ଷକ ଗୋଟିଏ ପ୍ଲାଟ୍‌ଫର୍ମରେ ମତ ବିନିମୟର ସୁଯୋଗ ଶିକ୍ଷାକୁ ଅନେକ ମାତ୍ରାରେ ଋଦ୍ଧିମନ୍ତ କରିଥାଏ। ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଏହା ନିହାତି ଭାବରେ ଏକ ଆଶୀର୍ବାଦ।
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନୁଷ୍ଠାନଗୁଡ଼ିକର ଶିକ୍ଷା ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଖର୍ଚ୍ଚ ବହୁ ମାତ୍ରରେ କମ୍ ହୋଇଥାଏ।
- ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରର ଶିକ୍ଷା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ପାଠ ମନୋରଞ୍ଜକ ହେବା ସହିତ ବେଶ୍ ସୂଚନାଧର୍ମୀ ହୋଇଥାଏ।
- ସ୍କୁଲ କିମ୍ବା ଶିକ୍ଷକ ବିନା ମଧ୍ୟ ପ୍ରବେଶିକା ପରୀକ୍ଷାର ପ୍ରସ୍ତୁତି କରାଯାଇପାରୁଛି।
- ଭିଡିଓ ଏଡିଟିଂ, ବିଷୟବସ୍ତୁ ପ୍ରସ୍ତୁତକାରୀ, ପ୍ରଶ୍ନପତ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତକାରୀ ଆଦି ଅନେକ ନୂତନ କ୍ୟାରିୟର୍ ସବୁ ଆରମ୍ଭ ହେଲାଣି।
- ବିଶେଷ କରି ମହିଳା କର୍ମଜୀବୀଙ୍କ ପାଇଁ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ର- ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ସନ୍ତୁଳନ ରଖିବା ସହଜ ହେଉଛି।

ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍‌ର ନକାରାତ୍ମକ ଦିଗ

- କ୍ଲାସ୍‌ରୁମ୍ ଶିକ୍ଷାର ଭାବବିନିମୟ ଦିଗଟିର ଅଭାବ ଏଠି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ। ଯାହାଦ୍ୱାରା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କର ଶିକ୍ଷାର ସନ୍ତୁଳିତ ହୋଇ ପରି ନଥାଏ।
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଓ ଶିକ୍ଷକ ମଧ୍ୟରେ ଭାବନାତ୍ମକ ସଂପର୍କର ଅଭାବ ଦେଖାଦେଇଥାଏ।
- ଲ୍ୟାବରେଟରୀ କରାଯାଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପରୀକ୍ଷା ଏଠି ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ Field Study ପରି ଅନେକ ଶିକ୍ଷା ସମ୍ପର୍କିତ ଦିଗ ଗୁରୁତ୍ୱ ହରାଇଥାଏ।
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କର ଶିକ୍ଷା ଜୀବନରେ ସ୍କୁଲ ଜୀବନର ଅନୁଭୂତି ବୋଲି କିଛି ରହି ପାରୁନାହିଁ।
- କ୍ରୀଡ଼ା ଶିକ୍ଷାର ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ଶାରୀରିକ ତଥା ମାନସିକ ବିକାଶ ଅସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ମନେ ହୁଏ।
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ବନ୍ଧୁତ୍ୱର ପରିଭାଷା ଜାଣି ପାରିବେ ନାହିଁ। ଏଣୁ ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧର ଅଭାବ ରହିବା ସୁନିଶ୍ଚିତ।
- ଗବେଷଣା ତଥ୍ୟରୁ ମାନସିକ ଅବସାଦ ବୃଦ୍ଧିର ଅନ୍ୟ ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ଭାବରେ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍‌କୁ ବିବେଚନା କରାଯାଇଛି।
- ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଥିବା ଅସନ୍ତୁଳିତ ବୈଷୟିକ ଭିତ୍ତିଭୂମିକୁ ପୂରା ଭାବରେ ସନ୍ତୁଳିତ କରିବା ନିହାତି କଷ୍ଟକର।
- ସଫ୍ଟୱେର୍, ହାର୍ଡୱେର୍, ବିଦ୍ୟୁତ୍ ପରିବହନ ଭଳି ବୈଷୟିକ ଭିତ୍ତିଭୂମିରେ ଅନେକ ସମୟରେ ଅସୁବିଧା ଦେଖାଗଲେ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଭୁଶୁଡ଼ି ଯିବ।

କୋଭିଡ-୧୯ ପରେ ଏକ ହାଇବ୍ରିଡ୍ ମଡେଲ୍‌ର ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି, ଯାହାକି ବେଶ ପ୍ରାକ୍ଟିକାଲ୍ ମନେ ହୁଏ। ଏଥିରେ ଫିଜିକାଲ୍ କ୍ଲାସ୍‌ରୁମ୍ ଓ ଭର୍ଚୁଆଲ୍ ଶିକ୍ଷାଦାନର ଏକ ସମନ୍ୱୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ। ଏହା ଫିଜିକାଲ୍ କ୍ଲାସ୍‌ରୁମ୍ ସହ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଶିକ୍ଷାର ଗୁଣାତ୍ମକ ମାନରେ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇପାରୁଛି। ■

ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, କ୍ରିଷ୍ଟା ବିକାଶ ଗ୍ରୁପ୍, ବରଗଡ଼, ମୋ:୭୦୦୮ ୫୧୬୨୭୨

ଘରୁ କାମ କରିବାରେ ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା

ଡା: ସ୍ୱୟଂସୁଦ୍ଧା ପଣ୍ଡା

କରୋନା ସମୟରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ । ଅନେକ କମ୍ପାନୀ ଏହି ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ଧାରାକୁ ଆପଣାଇ ନେଇଥିଲେ । କର୍ମଚାରୀ ଘରେ ରହି ବଡ଼ ବଡ଼ ମଲ୍ଟି ନ୍ୟାଶନାଲ୍ କମ୍ପାନୀର କାମ କରିପାରୁଥିଲେ । ଅନେକ କମ୍ପାନୀ ପୁଣିଥରେ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ଅଫିସ୍ ଧାରାରେ କାମ ଆରମ୍ଭ କରିଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ କେତେକ କର୍ମଚାରୀ ଏବେ ବି ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ କରୁଛନ୍ତି । ଲୋକେ ହାଇବ୍ରିଡ୍ ମଡେଲ୍ ଅନୁସରଣ କରି କାର୍ଯ୍ୟାଳୟକୁ ଆସୁଛନ୍ତି, ଘରକୁ ଅଫିସ୍ ବାତାବରଣ ଦେବାକୁ ଯାଇ ଅନେକ ଭୁଲ୍ ଢଙ୍ଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି । ୱାର୍କଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ଦ୍ୱାରା ଯଦିଓ କର୍ମଚାରୀ ଅନେକ ସୁବିଧା ପାଇପାରୁଛନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଏହି ଧାରାରେ କାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି । ତେଣୁ ଉତ୍ତମ ବାତାବରଣରେ କିପରି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ କରି ସୁସ୍ଥ ଓ ନୀରୋଗ ରହିପାରିବେ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ।

ଜୀବନ ଶୈଳୀ ପ୍ରଭାବିତ

ଅଫିସ୍‌ରେ ୮ରୁ ୯ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ କାମ କରାଯାଉଥିବାବେଳେ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ପାଇଁ ଅଧିକ ସମୟ ବସି କରି କାମ କରିବାକୁ ପଡୁଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା କେବଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡୁଛି ତାହା ନୁହେଁ, ବରଂ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହିତ ଅଧିକ ସମୟ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାର ସୁଯୋଗ ମିଳୁନଥିବାରୁ ଚିନ୍ତା ଜନିତ ସମସ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି ।

ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଉପରେ ପ୍ରଭାବ

ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ଯୋଗୁଁ ଅଧିକ ସମୟ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ସ୍କ୍ରିନ୍ ବା ମୋବାଇଲ୍‌କୁ ଦେଖିବାକୁ ପଡୁଥିବାରୁ ଆଖି କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା ସହିତ ଦୃଷ୍ଟିଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ଥକ୍କାପଣ, ଚିନ୍ତା ଏବଂ ଅନିଦ୍ରା ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହେବା ଏହାର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ । ସମ୍ପ୍ରତି ଏହି ସମସ୍ୟା ଅଧିକ ଯୁବପିଢ଼ିଙ୍କଠାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ପରିସଂଖ୍ୟାନ ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିଛି ଯେ, ୫୯% ଆମେରିକୀୟ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ କରନ୍ତି । ମହାମାରୀ ଆରମ୍ଭରୁ ଏହି ଧାରାରେ କାମ କରିବା ଅଭ୍ୟାସକୁ ସେମାନେ ଏଯାବତ୍ ଛାଡ଼ି ପାରୁନାହାନ୍ତି । ସେହିପରି ଭାରତରେ ଅଗଷ୍ଟ ୨୦୨୨ ସୁଦ୍ଧା ୯% କର୍ପୋରେଟ୍ କର୍ମଚାରୀ ୱାର୍କଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ କରୁଥିଲେ । ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ କରୁଥିବା କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ।

WHF (work from home) ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ପ୍ରଭାବ ବିଷୟରେ ଯଦିଓ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଧିକ ଗବେଷଣା କରାଯାଇନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ନିୟମିତ ଅଫିସ୍ ପରିବେଶ ବାହାରେ କାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କ ଏବଂ ଶରୀର ଉପରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଆଖି ଉପରେ ଚାପ ପଡ଼ିବା ସହ ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଓ ସ୍ପଣ୍ଡିଲାଇଜର୍ ଭଳି ଜଟିଳ ସମସ୍ୟା ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ । Washington dc ଭିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ସୁସ୍ଥତା ଏବଂ Ergonomics Educator Krys Hines ଙ୍କ ଅନୁଯାୟୀ, ଯେଉଁମାନେ WFH କରୁଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ଶାରୀରିକ ବୟସ ନିଜ ବୟସ ତୁଳନାରେ ପ୍ରାୟତଃ ୧୦ରୁ ୧୫ ବର୍ଷ ଅଧିକ ହୋଇଯାଏ । ମହାମାରୀ ପରେ ହଠାତ୍ ଲୋକମାନେ ଘରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରର ବାତାବରଣ ତିଆରି କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ । ଅଫିସ୍ କାମ କରିବାକୁ ରୋଷେଇ ଘର ଟେବୁଲ, ଶୋଇବା ବିଛଣା ଆଦିକୁ ଉପଯୋଗ କରିଥିଲେ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଏର୍ଗୋନୋମିକ୍ ସମର୍ଥନ ନ ରହିବା ଯୋଗୁଁ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲା । ଏହାଦ୍ୱାରା Postural Stain ଏବଂ Mechanical Stress ଆଦି ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ମଳେ । ଏହା ଧୀରେ ଧୀରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ସ୍ପଣ୍ଡିଲାଇଜର୍ ରୂପ ନିଏ । ଏହା ମେରୁଦଣ୍ଡଜନିତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦେଇଥାଏ । ମେରୁଦଣ୍ଡଜନିତ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ବେକ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇଥାଏ । ଏପରିକି ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ମଧ୍ୟ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ହାନିକାରକ ।

ଭିଜୁଆଲ୍ ଆଟେସନ୍‌ର ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର

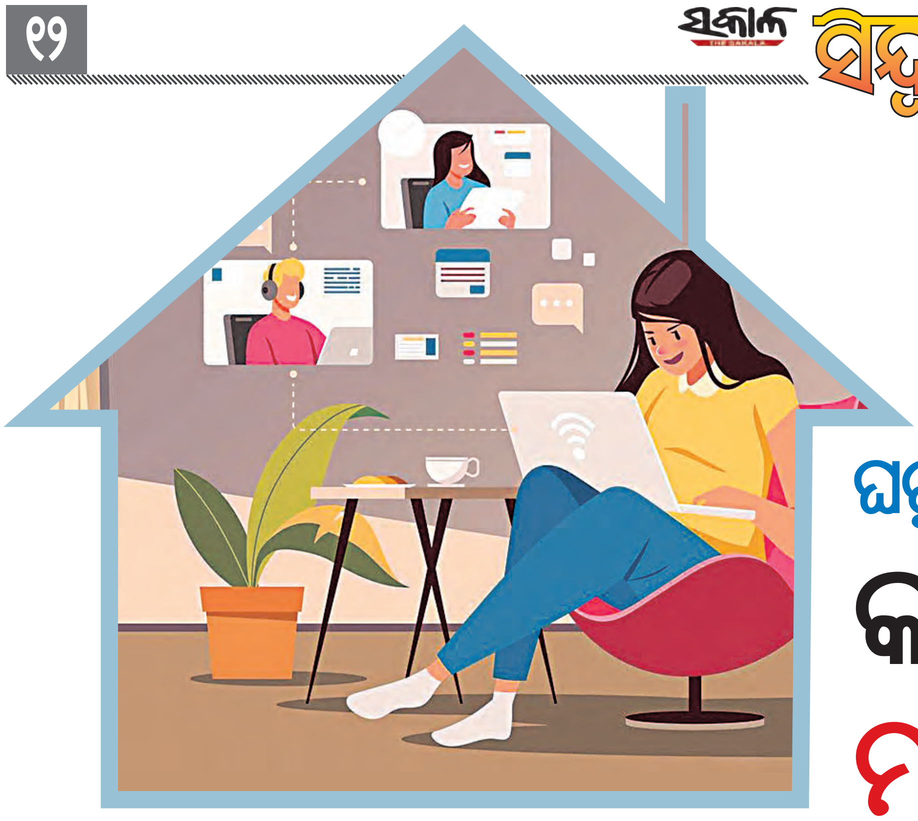
ଅଫିସ୍ ମାହୋଲରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଓ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ କାର୍ଯ୍ୟ ଶୈଳୀ ବେଶ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଭର୍ଚୁଆଲ୍ ସେଟିଂରେ କାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଭିଜୁଆଲ୍ ଆଟେନସନ୍ ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ଏହା ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ଚାପ ପକାଏ । Dr. S. Thomas Carmichael, UCLA ସ୍ନାୟୁ ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗର ଚେୟାରମ୍ୟାନଙ୍କ ମତରେ ଏକ ଭର୍ଚୁଆଲ୍ ସେଟିଂରେ ଭିଜୁଆଲ୍ ଧ୍ୟାନର ପରିମାଣ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସାକ୍ଷାତ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଆବଶ୍ୟକ ଥାଏ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଆମର ମସ୍ତିଷ୍କ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କରିଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଅଫିସ୍‌ରେ ମିଟିଂ ସମୟରେ ଜଣେ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ଶାରୀରିକ ପରିଭାଷାକୁ ସହଜରେ ବୁଝିହୁଏ, କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ସେଟିଂରେ ମିଟିଂରେ ଲୋକ ଯୋଗ ଦିଅନ୍ତି, ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମୁହଁକୁ ବାଦ୍ ଦେଲେ ଅନ୍ୟ କିଛି ଦେଖିବାକୁ ସୁଯୋଗ ମିଳୁନଥିବାରୁ କାମରେ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ଅଫିସ୍ ମାହୋଲ୍‌ରେ କାମ କରିବା ସମୟରେ ଅନ୍ୟ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ସହିତ ମିଳାମିଶା କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ସହକର୍ମୀଙ୍କ ସହିତ କାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିଦିନ ନୂତନ ଓ ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରାରେ କାମ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛାହୁଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା କାମରେ ଭଲ ପ୍ରଦର୍ଶନ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଚିନ୍ତାଧାରା ଓ ନୂଆ ନୂଆ କାମ କରିବାର ଦକ୍ଷତା ହ୍ରାସ ପାଏ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ କରିବା ସମୟରେ ଏକାକୀ କାମ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବାକୁ ପଡୁଥିବାରୁ କଥାବାର୍ତ୍ତା ପ୍ରଣାଳୀ କମ୍ ବ୍ୟବହାର କରୁ । କଥାବାର୍ତ୍ତା ସ୍ନାୟୁ ଆଧାର ହୋଇଥିବାରୁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଚୁପ୍ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ମାନସିକ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ହୁଏ । ତେଣୁ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ କରିବା ସମୟରେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକତା ସମସ୍ୟା ନ ହେବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ଜରୁରି । ଅଫିସରେ କାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମିରର ନ୍ୟୁରୋନ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟଲୋକଙ୍କୁ କାମ କରିବାର ଦେଖିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟର ମସ୍ତିଷ୍କ ଭଲଭାବେ କାମ କରିଥାଏ । ଯୋଜନା ମୁତାବକ କାମ କରିବାର ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରେ, ଆୟୋଜନ କରିବା କ୍ଷମତା ଯଥା ଅନ୍ତଃର୍ନିହିତ ପ୍ରତିଭା ଆଦି ବୃଦ୍ଧିପାଇଥାଏ । ସହାନୁଭୂତି ହେବାକୁ ସହଯୋଗ କରେ । କିନ୍ତୁ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ସମସ୍ତ ଦିଗକୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ହୁଏନାହିଁ ।

କ'ଣ କରିବ

ଲୋ-ଷ୍ଟେକ୍ ଖେଳ ଯଥା, ସ୍କାଟର୍ଗୋରୀ, ଟ୍ରାଇଭିଆ ଏବଂ କ୍ରସ୍ ୱାର୍ଡ ପଜଲ୍ କୁଇଜ୍ ଗେମ୍ ଖେଳିପାରିବେ । ସମାଜିକ ସ୍ତରରେ ସକ୍ରିୟ ରହି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ଯଥା କ୍ରିକେଟ୍, ଫୁଟବଲ, ବ୍ୟାଟମିଣ୍ଟନ ଆଦି ଖେଳିବା ଆବଶ୍ୟକ । ମାଇଗ୍ରେନ୍, ବ୍ରେନ୍ ଫଗ୍, 'Zoom Fatigue' ଏବଂ ଆଖିର ଚାପକ ମଧ WHF କର୍ମଚାରୀଙ୍କଠାରେ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ । ଏହାକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ Basic Rest-Activity Cycle (BRAC) ଅନୁଯାୟୀ, କାମର ୪୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ଛୋଟ ବ୍ରେକ୍ ନେବା ଜରୁରି । ସେହିପରି କାମରେ ପୁଣି ମନ ଲଗାଇବାକୁ jump start ଯଥା ଡୋର୍ ୱେ ଇଫେକ୍ଟର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇପାରିବେ । ଅର୍ଥୋପେଡିକ୍ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ସଠିକ ପୋଶ୍ଚର୍ ପାଇଁ ଏର୍ଗୋନୋମିକ୍ ଚେୟାର୍, ଟେବୁଲ ଏବଂ କି-ବୋର୍ଡ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଜରୁରି । ସର୍ବଦା ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଘରେ ବସି ରହି ନାନା ଜଙ୍କଫୁଡ୍ ତଥା ଅଧିକ ତେଲ ମସଲା ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ନିୟମିତ ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ । ଦିନକୁ ୩୦ ମିନିଟ୍ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ଯଥା ଦୌଡ଼ିବା,ପହଁରିବା, ସାଇକଲ ଚଳାଇବା ଓ ଯୋଗ ପ୍ରାଣାୟାମ ଆଦି କରିବା ଜରୁରି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶାରୀରକୁ ଶକ୍ତି ମିଳିବା ସହ ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ । ସବୁବେଳେ ସମ୍ପର୍କୀୟ ତଥା ସାମାଜିକ ସ୍ତରରେ ଲୋକଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସ ପାଏ । ■

ଆସୋସିଏଟ୍ କନ୍‌ସଲଟାଣ୍ଟ, ନ୍ୟୁରୋଲୋଜି, ଭୁବନେଶ୍ୱର



ଘରୁ ଅଫିସ୍ କାମ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି

ବର୍ତ୍ତମାନ କର୍ମଚାରୀମାନେ ଘରେ ରହି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି । କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରକୁ ନ ଯାଇ, ନିଜ ଘରେ ରହି ଚାକିରିର ସମସ୍ତ ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ କରିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ 'ୱର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍'/ 'ହାଇବ୍ରିଡ୍ ୱାର୍କ'/ 'ରିମୋଟ୍ ୱାର୍କ' ବୋଲି କୁହାଯାଉଛି ।

ପ୍ରଫେସର ସଙ୍ଗୀତା ରଥ

୧୯୭୦ ମସିହାରୁ ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥାର ପ୍ରଚଳନ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲ ମଧ୍ୟ ୧୯୯୦ରୁ ୨୦୦୦ ମସିହା ମଧ୍ୟରେ ଏହାର ବ୍ୟାପକତା ବୃଦ୍ଧିପାଇଛି। ୨୦୨୦ ମସିହାରେ କୋଭିଡ୍‌ର ସଂକ୍ରମଣକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ବିଶ୍ୱର ସବୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଆପଣାଇ ନେବାକୁ ବାଧ ହୋଇଥିଲେ। କୋଭିଡ୍ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହେବା ପରେ ମଧ୍ୟ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କର ବସିବା ଓ ଯାନବାହନର ପାର୍କିଂ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନର ଖର୍ଚ୍ଚ ହ୍ରାସ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ବହୁ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ସବୁଦିନ ପାଇଁ ଗ୍ରହଣ କରି ନେଇଛନ୍ତି । ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଫଳରେ ବିଶ୍ୱର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ବାସ କରୁଥିବା ପ୍ରତିଭାଶାଳୀ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ଏହି ଅନୁଷ୍ଠାନଗୁଡ଼ିକ ନିୟୋଜିତ କରିପାରୁଛନ୍ତି । କର୍ମଚାରୀମାନେ ମଧ୍ୟ ଘରେ ରହି ସନ୍ତାନ ଓ ବୃଦ୍ଧ ପିତାମାତାଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେବା ସହିତ ନିଜ ସମୟ ଓ ସୁବିଧା ଅନୁସାରେ ସ୍ୱାଧୀନତାର ସହ କାମ କରିବାକୁ ସୁଯୋଗ ପାଉଛନ୍ତି। ଏହା ଫଳରେ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କର ଘନଘନ ଚାକିରି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ହ୍ରାସ ପାଇଛି। ଏକ ଅଧ୍ୟୟନର ବିବରଣୀ ଅନୁଯାୟୀ ଘରୁ କାମ କରିବାର ସୁବିଧା ପାଇବା ଫଳରେ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କର ଗୋଟିଏ ଚାକିରି ଛାଡ଼ି ଅନ୍ୟ ଚାକିରିରେ ଯୋଗଦେବା ମାତ୍ରା ପଚିଶ ପ୍ରତିଶତ ହ୍ରାସ ପାଇଛି। ଯିବାଆସିବା କମିଯିବା ଯୋଗୁଁ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କର ଖର୍ଚ୍ଚ ହ୍ରାସ ପାଇବା ସହିତ ଯିବାଆସିବାରେ ସେମାନଙ୍କର ସମୟ ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହେଉନାହିଁ । ତା'ଛଡ଼ା ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ଏବଂ ଟ୍ରାଫିକ୍ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ କିଛି ପରିମାଣରେ ହ୍ରାସ ପାଉଛି।

କେତେକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଦେଖାଯାଉଛି ଯେ, ବହୁ ଦିନ ଧରି କର୍ମସ୍ଥାନଠାରୁ ଦୂରରେ କାମ କରିବାର ଏହି ବିକଳ୍ପ ବ୍ୟବସ୍ଥା କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ବହୁ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଉଛି ।

କର୍ମଚାରୀମାନେ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ରହି କାମ କରିବା ଫଳରେ ସାମ୍ନାସାମ୍ନି ବସି କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାର ସୁଯୋଗ ମିଳେ। ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ଭାବ ବିନିମୟ ଅଧିକ ପ୍ରାଞ୍ଜଳ ଓ ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ। ଅନ୍ୟ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ଦୁର୍ବଳତା ସହିତ ସେମାନଙ୍କର ଆବେଗ ଓ ଆବଶ୍ୟକତା ଅଧିକ ବୁଝିହୁଏ। ବୈଠକ ବ୍ୟତୀତ ଚା' ଓ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ବିରତି ସମୟରେ ଅନେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା ହୋଇ ସମାଧାନର ପନ୍ଥା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଥାଏ। ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କ, ସ୍ନେହ, ସୌହାର୍ଦ୍ଦ୍ୟ ଓ ବିଶ୍ୱାସ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିପାଏ। ଦୂରରେ ରହି କାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସୂଚନାକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବୁଝିବାକୁ ଅସମର୍ଥ ହୁଏ । ଅଲଗା ହୋଇ ଏକୁଟିଆ କାମ କରୁଥିବାରୁ ଅନ୍ୟ ସହକର୍ମୀଙ୍କ ସହ ଭାବ ବିନିମୟ କରିବାର ସୁଯୋଗ ମିଳେନାହିଁ। ସାମାଜିକ ଦୂରତା ଫଳରେ କିଛିଦିନ ପରେ କାମ କରିବାର ଆଗ୍ରହ କମିଯାଏ । ସହକର୍ମୀ ଏବଂ ଉପରିସ୍ଥ ଅଧିକାରୀଙ୍କଠାରୁ ପ୍ରେରଣା ନପାଇବା ଫଳରେ ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ କ୍ଷମତାର ସେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପଯୋଗ କରିପାରେ ନାହିଁ। ତା'ଛଡ଼ା ବହୁ ସମୟ ଧରି କମ୍ପ୍ୟୁଟର ପର୍ଦ୍ଦାକୁ ଚାହିଁ ରହିବା, ଲଗାତାର ଭାବରେ ଚାଲିଥିବା ଭିଡିଓ କନ୍‌ଫରେନସ୍‌ରେ ଭାଗନେବା ବା ବାରମ୍ବାର ଡିଜିଟାଲ ବିଜ୍ଞପ୍ତିଗୁଡ଼ିକୁ ପଢ଼ିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଲାନ୍ତିଜନକ ଓ ବିରକ୍ତିକର ହୋଇଥାଏ। ଦେଖାଯାଉଛି, ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି ଘରୁ କାମ କରୁଥିବା କର୍ମଚାରୀମାନେ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିବା ସହିତ ସେମାନଙ୍କର ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନତା, ନିରାଶା ଓ ଅସହାୟତା ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି। ଚିଡ଼୍‌ଚିଡ଼୍ ହେବା ହଠାତ୍ ରାଗିଯିବା, ଭଲ ନିଦ ନ ହେବା, ବିରକ୍ତିକର କାମରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପରେ ମାତ୍ରାଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଆଦି ଲକ୍ଷଣ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଛି। ବହୁ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଉଛି ।

ମନୁଷ୍ୟ ଏକ ସାମାଜିକ ପ୍ରାଣୀ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନ, ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ବା ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ରହିଲେ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ସହକର୍ମୀମାନଙ୍କ ସହିତ ନିଜ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରେ, ଫଳରେ ମନ ହାଲୁକା ଲାଗେ। ବହୁ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଉଦ୍‌ବେଗ ଓ ତଦ୍‌ଜନିତ ଉତ୍ତେଜନା ଆପେ ଆପେ ପ୍ରଶମିତ ହୋଇଯାଏ। ଉତ୍ତମ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ, ସହାନୁଭୂତି ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପରାମର୍ଶ ମଧ୍ୟ ମିଳିଥାଏ। ପରିବାର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ବିଶେଷ ସମର୍ଥନ ପାଉ ନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସହକର୍ମୀମାନଙ୍କ ଉପରେ ଏହି ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକ ନିର୍ଭରଶୀଳ ରୁହନ୍ତି।

ଅତ୍ୟଧିକ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଆତ୍ମଅନୁଶାସିତ ଓ ଆତ୍ମପ୍ରେରିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୃହକାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଜୀବିକାଜନିତ କାର୍ଯ୍ୟର ସୀମା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ। ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଏହି ଦୁଇଟି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରର ସୀମାରେଖା ସ୍ଥିର କରିବାର ଦକ୍ଷତା ନଥାଏ। ଘରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ଦାୟିତ୍ୱ ବହୁତ ଅଧିକ ହୋଇଥିଲେ ବା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଘରର ଦାୟିତ୍ୱକୁ ବହୁତ ଅଧିକ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଉଥିଲେ ବୃତ୍ତିଜନିତ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ। ଅନ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଘରୁ କାମ କରୁଥିବାରୁ ଚାକିରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ତାଙ୍କର ଗୁରୁତ୍ୱ ହ୍ରାସ ପାଇବ ବୋଲି ଆଶଙ୍କା କରି ନିଜର ଉତ୍ପାଦନଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ଅହରହ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ଓ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ରୁହନ୍ତି। ତା'ଛଡ଼ା ସାଧାରଣତଃ ବାହାରେ କାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଘରକୁ ଆସିଲେ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରର ସମସ୍ୟା କଥା ଭୁଲି ଯାଏ। ସେହିପରି କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ସେ ଘରର ଅସୁବିଧା କଥା ମନେ ପକାଏ ନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ଘରୁ କାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର କାମର ଜାଗା ଓ ବିଶ୍ରାମର ଜାଗା ସମାନ ହୋଇଥିବାରୁ କାମର ଚାପ ଓ ଚିନ୍ତା ସବୁ ସମୟରେ ତା'ର ମନ ଭିତରେ ରହିଥାଏ। ଏହାବ୍ୟତୀତ ଗୃହ ମଧ୍ୟରେ ଦିନରାତି ଚବିଶ ଘଣ୍ଟା ନିଜର ପରିବାର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ କଟାଇଲେ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ବିରୋଧାଭାସ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଇଚ୍ଛାରେ କିଛି ସମୟ ଅତିବାହିତ କରିବାକୁ ଚାହେଁ। ଅତ୍ୟନ୍ତ ଭଲ ପାଉଥିବା ନିଜର ଆତ୍ମୀୟମାନଙ୍କ ସହିତ ମଧ୍ୟ ସବୁବେଳେ ପାଖାପାଖି ହୋଇରହିଲେ ମନୋମାଳିନ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ସହିତ ମତାନ୍ତର ଏବଂ ମନାନ୍ତର ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ିଯାଏ।

ଘରୁ କାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଘରକାମ ଏବଂ ବୃତ୍ତିଜନିତ କାମ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିବା ଦରକାର। କେତେ ସମୟ ଏହି ଦୁଇଟି କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିୟମିତ ଭାବରେ ନିୟୋଜିତ କରିବେ, ସେଥିପାଇଁ ଏକ ଦିନଚର୍ଚ୍ଚା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ସହିତ ବୃତ୍ତିଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସ୍ଥାନ ନିରୂପଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। କାମ ମଝିରେ ବିରାମ ନେଇ କିଛି ସମୟ ବୁଲି ଆସିବା ବା ନିଜକୁ ଭଲ ଲାଗୁଥିବା କିଛି କାମ କରିବା, ସହକର୍ମୀ ଏବଂ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହିତ ଉତ୍ତମ ସାମାଜିକ ସଂପର୍କ ରଖିବା ସହିତ ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ କରି ଏକ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଜୀବନଯାପନ କଲେ ମାନସିକ ଚାପ ଓ ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟାକୁ କିଛି ପରିମାଣରେ ମୁକ୍ତି ମିଳି ପାରିବ। ■

ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍
ପୂର୍ବତନ ସଦସ୍ୟା, ଓଡ଼ିଶା ଲୋକସେବା ଆୟୋଗ

ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଘରୁ ଅଫିସ୍ କାର୍ଯ୍ୟ

କରୋନା ମହାମାରୀ ସମୟରେ ବଦଳି ଯାଇଥିଲା କାମ କରିବାର ଶୈଳୀ । ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା କାମ କରିବାର ନୂଆ ଧାରା 'ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍' । ଅନେକ କମ୍ପାନି ନିଜ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ଘରେ ରହି କାମ କରିବାର ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲେ । ଏହାର ସୁବିଧା ବି ନେଇଥିଲେ ମହିଳା କର୍ମଚାରୀ । ତେବେ କରୋନା ମହାମାରୀ ପରେ ପୁଣି ଅଫିସ୍‌ରେ କାମ କରିବାକୁ ଅନେକ କମ୍ପାନି ନୋଟିସ୍ କଲେ । ତେବେ ଘରେ ରହି କାମ କରୁଥିବା ଅନେକ ମହିଳା ଚାକିରିରୁ ଇସ୍ତଫା ଦେବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେଲେ । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ କେତେ ଲାଭଦାୟକ ଓ କ୍ଷତିକାରକ ତାହାକୁ ନେଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏହି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରିପୋର୍ଟ ।

କରୋନା ମହାମାରୀ ସମୟରେ ଅନେକ କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳା ଘରେ ରହି ଅଫିସ୍ କାର୍ଯ୍ୟ ସୁରୁଖୁରୁରେ ସଂପାଦନା କରୁଥିଲେ। ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍‌ର ଏହି ନୂଆ ଧାରା ଅନେକ ମହିଳାଙ୍କୁ ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ କରିଥିଲା। ଏବେ ବି ଘରୋଇ ଉଦ୍ୟୋଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନେକ କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳା ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ କରୁଛନ୍ତି। ପରିବାରର ଯାବତୀୟ କାମ ସହିତ ସେମାନେ ଅଫିସ୍ କାମକୁ ନିଷ୍ଠାର ସହିତ ସଂପାଦନ କରୁଛନ୍ତି। ବଡ଼ ବଡ଼ ସହରରେ କେତେକ କମ୍ପାନୀ ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍‌ର ସୁଯୋଗ ଆଣି ଦେଇଛନ୍ତି।

ବ୍ୟାଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ 'ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍' ପାଇଁ ମହିଳାଙ୍କୁ ସୁଯୋଗ

୨୦୨୩ ସେପ୍ଟେମ୍ବରରେ ସିଟି ଇଣ୍ଡିଆ ବ୍ୟାଙ୍କ ମହିଳା କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆଣିଥିଲା ଏକ ଖୁସିର ଖବର। ମହିଳା କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ବ୍ୟାଙ୍କ 'ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍' ସୁବିଧା ଘୋଷଣା କରିଥିଲା। ଏଥିପାଇଁ ବ୍ୟାଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ କେତେକ ନିୟମ ପ୍ରଣୟନ କରାଯାଇଛି। ନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ ବ୍ୟାଙ୍କର ମହିଳା କର୍ମଚାରୀମାନେ ତିନି ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘରେ ଥାଇ କାମ କରିବାକୁ ଆବେଦନ କରିପାରିବେ। ସେହିପରି ୨୬ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାତୃତ୍ୱ ଅବକାଶ ପରେ ଆହୁରି ୧୨ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘରେ ରହି କାମ କରିବାକୁ ଅନୁମତି ମିଳିବ। ମାତୃତ୍ୱ ଅବକାଶ ସହିତ ଯୋଡ଼ି ଘରୋଇ କାମ କରିବାକୁ ମହିଳାଙ୍କୁ ସୁଯୋଗ ଦେଉଥିବା ସଂସ୍ଥା ମଧ୍ୟରୁ ସିଟି ଇଣ୍ଡିଆ ବ୍ୟାଙ୍କ ଅନ୍ୟତମ। ବ୍ୟାଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଏଭଳି ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ମହିଳାଙ୍କ ପରିବାର ଦାୟିତ୍ୱ ଓ କ୍ୟାରିଅର୍ ମଧ୍ୟରେ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିବା। ଏଭଳି ପଦକ୍ଷେପ ଯୋଗୁଁ ମହିଳାଙ୍କ ପ୍ରତିଭାକୁ ଉଜ୍ଜୀବିତ କରି ରଖିବା ଓ କ୍ୟାରିଅର୍‌କୁ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ସହଯୋଗ କରିବା ଏହାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ବୋଲି ସିଟି ବ୍ୟାଙ୍କ ଇଣ୍ଡିଆ ଏବଂ ଦକ୍ଷିଣ ଏସିଆର ମୁଖ୍ୟ ମାନବ ସମ୍ବଳ ଅଧିକାରୀ ଆଦିତ୍ୟ ମିତ୍ତଲ କହିଛନ୍ତି। ଭାରତରେ ସିଟି ବ୍ୟାଙ୍କର ୩୦୦୦୦ରୁ ଅଧିକ କର୍ମଚାରୀ ରହିଛନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୩୮ ପ୍ରତିଶତ ମହିଳା କର୍ମଚାରୀ ରହିଛନ୍ତି। ଏହି ଯୋଜନା ଦ୍ୱାରା ମହିଳା କର୍ମଚାରୀମାନେ ଲାଭବାନ ହେବ ବୋଲି କୁହାଯାଉଛି। ନୂଆ ନିୟମ ସିଟି ବ୍ୟାଙ୍କର ମହିଳା କର୍ମଚାରୀଙ୍କ କ୍ୟାରିଅ୍ରକୁ ଏହା ସୁଦୃଢ଼ କରିବାରେ ସହଯୋଗ କରିବ ବୋଲି ଆଶା କରାଯାଉଛି। ପ୍ରଥମେ ଆଇସିଆଇସିଆଇ ବ୍ୟାଙ୍କ ମହିଳା କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲା।

ଅର୍ଥନୈତିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ମହିଳାଙ୍କ ଯୋଗଦାନ

ଭାରତୀୟ ଉଦ୍ୟୋଗ ପରିସଂଘ ବା ସିଆଇଆଇର ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ ଭାରତରେ ୪୩.୨ କୋଟି କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳା ଅଛନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୩୪.୩ କୋଟି ମହିଳା ଅଣସଂଗଠିତ କ୍ଷେତ୍ରରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ। ସଫଳ ଘରୋଇ ଉତ୍ପାଦରେ ମହିଳାଙ୍କ ଯୋଗଦାନ ୧୮ ପ୍ରତିଶତ। ତେବେ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସମାନତା ଆଣିବା ପାଇଁ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମହିଳାଙ୍କୁ ଅଗ୍ରାଧିକାର ଦେବାକୁ ସରକାର ଅନେକ ନିୟମ ପ୍ରଣୟନ କରିଛନ୍ତି। ପଞ୍ଚାୟତ ସ୍ତରରେ ୫୦ ପ୍ରତିଶତ ସଂରକ୍ଷଣ ଦିଆଯାଉଛି। ଭାରତର ଷ୍ଟାର୍ଟ ଅପ୍ ଇକୋସିଷ୍ଟମ୍ ବିଶ୍ୱରେ ତୃତୀୟ ସ୍ଥାନ ରହିଛି। ତେବେ ଅଫିସ୍‌ରେ କାମ କରିବାକୁ କେତେ ମହିଳା ନିଜକୁ ସହଜ ମନେ କରୁନାହାନ୍ତି। ତେଣୁ ବିଶ୍ୱର ବଡ଼ ବଡ଼ କମ୍ପାନିଗୁଡ଼ିକ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଘରେ ରହି କାମ କରିବାର ସୁଯୋଗ ଦେଉଛନ୍ତି। ଫଳରେ ଅନେକ ମହିଳା ଘରେ ଅଫିସ୍ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳ ହୋଇପାରୁଛନ୍ତି। ତେବେ ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ନିୟମକୁ କୋହଳ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଯଦି ମହିଳାମାନେ ପ୍ରତିଦିନ ଅଫିସ୍‌ରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ, ତେବେ ଘରୋଇ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହେବ। ତେଣୁ ସପ୍ତାହକୁ କିଛିଦିନ ଘରେ ଓ କିଛିଦିନ ଅଫିସ୍‌ରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସୁଯୋଗ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ ବୋଲି ଅନେକ କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳା କହନ୍ତି।

ରାଜସ୍ଥାନରେ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ 'ସିଏମ୍ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ଯୋଜନା'

ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ରାଜସ୍ଥାନ ସରକାର ପକ୍ଷରୁ 'ସିଏମ୍ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ଯୋଜନା-୨୦୨୩' ଘୋଷଣା କରାଯାଇଥିଲା। ଏହି ଯୋଜନାରେ ୨୦,୦୦୦ ମହିଳା ଘରେ ବସି କାମ କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇବେ। ରାଜସ୍ଥାନର ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳ ହେବା ପାଇଁ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ହେଉଛି ଏହି ଯୋଜନାର ମୂଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ। ଜଣେ ମହିଳା କାମ ଶିଖି , ସେ ଅନ୍ୟ ଚାରି ଜଣ ମହିଳାଙ୍କୁ କାମ ଶିଖାଇବା ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଏହି ଯୋଜନା ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଛି। ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ଯୋଜନା କରିବାରେ ରାଜସ୍ଥାନ ହେଉଛି ଦେଶର ପ୍ରଥମ ରାଜ୍ୟ।

ମହିଳାଙ୍କ ଉପରେ ଘରୋଇ ବୋଝ

ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମହିଳାମାନେ ଅଫିସ୍‌ରେ ରହି କାମ କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ। ତେଣୁ ଅନେକ ମହିଳା ଘରେ ରହି କାମ କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି। ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଯାଏ, କେତେକ ମହିଳା ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ ବା ପରେ ଚାକିରି ଛାଡ଼ି ଦେଇଥାନ୍ତି। ଶିଶୁ ଟିକିଏ ବଡ଼ ହେଲେ ପୁଣି ଚାକିରି କରିଥାନ୍ତି। ଘର କାମଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଯାବତୀୟ କାମ ମହିଳାଙ୍କ ଉପରେ ଲଦି ଦିଆଯାଏ। ଅନେକଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରା ଘର କାମ କରିବା ହେଉଛି ମହିଳମାନଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ। ଏଭଳି ଚିନ୍ତାଧାରା ଯୋଗୁଁ ଅଧିକାଂଶ ଘର କାମ ମହିଳାଙ୍କ ଉପରେ ନ୍ୟସ୍ତ କରାଯାଏ। ଏଭଳି ମନୋବୃତ୍ତି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା ଉଭୟ ଘର କାମ ବାଣ୍ଟି କରିବା ଉଚିତ ବୋଲି ଅନେକ କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳା କହନ୍ତି। ଯଦି ମହିଳାଙ୍କୁ ଘରୋଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ପୁରୁଷମାନେ ସହଯୋଗ କରନ୍ତି, ତେବେ ମହିଳାମାନେ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ କରିବାରେ ସହଜ ଓ ସୁବିଧା ହୁଅନ୍ତା।

ଘରୁ କାମ କରିବାର ମାୟା

କରୋନା କାଳରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା 'ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍' ବା ଘରୁ କାମ କରିବାର ଭିନ୍ନ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂସ୍କୃତି । ଅବଶ୍ୟ ଏହାକୁ ଲୋକମାନେ ବେଶ୍ ପସନ୍ଦ କଲେ ଓ ଏବେ ମଧ୍ୟ ଅନେକେ କରୁଛନ୍ତି । ସେହିପରି ଦୀର୍ଘ ଦୁଇ ବର୍ଷ ଧରି ଘରୁ କାମ କରିବା ଲୋକଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରିଛି । ଗୋଟିଏ ପଟେ ଏହା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟପଟେ ଏହାକୁ ନେଇ ବହୁ ଶିକ୍ଷିତ ଲୋକ ମଧ୍ୟ ଠକାମିର ଶିକାର ହୋଇଛନ୍ତି । ଏପରିକି ଏହା ଯୋଗୁଁ ଘରୋଇ ହିଂସା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ବିଭିନ୍ନ ନାମୀଦାମୀ କମ୍ପାନି ପ୍ରଥମେ ନିଜ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଘରୁ କାମ କରିବାର ସୁବିଧା ଦେଇଥିବା ବେଳେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଅଫିସ୍ ଆସି କାମ କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ ଚେତାବନୀ ଦେବାକୁ ପଛାଇ ନାହାନ୍ତି । ଏହିଭଳି କିଛି ଘଟଣାକୁ ନେଇ ଏହି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରିପୋର୍ଟ ।

ଅଫିସ୍‌କୁ ଫେରୁଛନ୍ତି କର୍ମଚାରୀ

୨୦୨୦ରେ କରୋନା ମହାମାରୀ ଆରମ୍ଭ ହେବା ପରେ ଭାରତ ସମେତ ଦୁନିଆର ବଡ଼ ବଡ଼ କମ୍ପାନି ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଘରୁ କାମ କରିବାର ନୀତି ଅପଣାଇଥିଲେ । ତେବେ ସଂକ୍ରମଣ କମିବାରୁ ପୁଣି ଥରେ ଅନେକ କମ୍ପାନି କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଅଫିସ୍ ଆସି କାମ କରିବା ପାଇଁ କହିଛନ୍ତି । ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କମ୍ପାନି ଆମାଜନ୍ ପ୍ରଥମେ ତା' କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଘରେ ରହି କାମ କରିବାରୁ ସୁବିଧା ପ୍ରଦାନ କରିଥିବା ବେଳେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ କମ୍ପାନିର ସିଇଓ ଆଣ୍ଡି ଜେସି କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ସପ୍ତାହକୁ ତିନି ଦିନ ଅଫିସ୍ ଆସି କାମ କରିବା ପାଇଁ କହିଛନ୍ତି । ସେହିପରି ଟେସ୍‌ଲାର ସିଇଓ ଏଲନ୍ ମସ୍କ ମଧ୍ୟ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ନୀତିରେ ପୂର୍ଣ୍ଣଚ୍ଛେଦ ପକାଇଛନ୍ତି । ଏପରିକି ଅଫିସ୍ ଆସି ୪୦ ଘଣ୍ଟା କାମ ନ କଲେ, ଚାକିରି ଛାଡ଼ିବା ପାଇଁ ସେ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଚେତାବନୀ ଦେଇଥିଲେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମହିନ୍ଦ୍ରା ଗ୍ରୁପ୍‌ର ପ୍ରମୁଖ ଆନନ୍ଦ ମହିନ୍ଦ୍ରା ଉଦାରତା ଦେଖାଇଛନ୍ତି । କରୋନା ଶେଷ ହୋଇଯାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ କର୍ମଚାରୀ ଘରେ ରହି କାମ କରିବାର ସୁବିଧା ପାଇବେ ବୋଲି କହିଥିଲେ । ଅନ୍ୟପଟେ ଆଇଟି କମ୍ପାନିରେ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂସ୍କୃତିର ପରମ୍ପରା ଧୀରେ ଧୀରେ ଶେଷ ହେଉଛି । 'ଉଇପ୍ରୋ' ତା' କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ସପ୍ତାହକୁ ତିନି ଦିନ ଅଫିସ୍ ଆସିବା ପାଇଁ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ କରିଛି । ଟାଟା କନ୍‌ସଲଟେନ୍ସି ସର୍ଭିସ୍ (ଟିସିଏସ୍) ମଧ୍ୟ ତା' କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ପାଞ୍ଚଦିନ ଅଫିସ୍ ଆସି କାମ କରିବାକୁ କହିଛି । ଏହାବାଦ୍ ଇ-କମର୍ସ କମ୍ପାନି 'ମିଶୋ', 'ଷ୍ଟାର୍‌ବକ୍ସ', 'ଡିଜ୍‌ନୀ', 'ୱାଲମାର୍ଟ' ଭଳି କମ୍ପାନି ମଧ୍ୟ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ଧାରାକୁ ଶେଷ କରିବାରେ ସାମିଲ ଅଛନ୍ତି ।

ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍‌ରେ ଠକେଇ

ଘରୁ କାମ କରିବାର କାର୍ଯ୍ୟ ସଂସ୍କୃତି ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଅନେକ ନିଯୁକ୍ତି ଅବସର ସୃଷ୍ଟି କରିଛି, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ। ଏହା ଚାକିରି ଆଶାୟୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କୋଉଠି ନା କୋଉଠି ସମସ୍ୟା ବି ସୃଷ୍ଟି କରିଛି। କାରଣ ଅନେକ ଠକ କମ୍ପାନି ଲୋକଙ୍କୁ ଚାକିରି ଦେବା ଆଳରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଠକିବାକୁ ପଛାଇ ନାହାନ୍ତି। ସେହିପରି ଅନେକ ଶିକ୍ଷିତ ଲୋକ ମଧ୍ୟ ଘରୁ କାମ କରିବା ସୁବିଧା ତଥା ଅତିରିକ୍ତ ଟଙ୍କା ରୋଜଗାର କରିବା ଆଶାରେ ଚାକିରିର ସତ୍ୟାସତ୍ୟ ଜାଣି ନ ପାରି ଠକାମିର ଶିକାର ହୋଇଛନ୍ତି। ଅନେକ ସମୟରେ ଏମିତି ହୋଇଛି, ଠକ ନିଜକୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କମ୍ପାନିର ଏଚ୍‌ଆର୍ ଆଦିର ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନ କରି ଲୋକଙ୍କୁ ଚାକିରି ପ୍ରତି ପ୍ରଲୋଭିତ କରିଥାନ୍ତି। ତା'ସହ ଲୋକଙ୍କ ବିଶ୍ୱାସଭାଜନ ହେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି। ଏହାପରେ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ପ୍ରୋସେସିଂ ଫି', ଟ୍ରେନିଂ ଫି ନେବା କହି ଟଙ୍କା ନେଇ ଫେରାର୍ ହୋଇଥାନ୍ତି। ଏହିପରି ଘରୁ କାମ କରିବାର ଗଣ୍ଡା ଗଣ୍ଡା ଠକେଇ ଅଭିଯୋଗ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି।

କେମିତି ଜାଣିବେ ଓ କ'ଣ କରିବେ

- ଠକ କମ୍ପାନି ମେସେଜ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଘରେ ବସି ଟଙ୍କା କମାଇବା ପାଇଁ କହିଥାଏ।
- ଚାକିରି ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ତଥ୍ୟ, ଯେପରିକି କ୍ରେଡିଟ୍ କାର୍ଡ ବିବରଣୀ, ଓଟିପି, ନେଟ୍ ବ୍ୟାଙ୍କିଙ୍ଗ, ଆଡଭାନ୍ସ ପେମେଣ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ କୁହାଯାଏ।
- ଘରେ ବସି ସହଜରେ ଶୀଘ୍ର ଟଙ୍କା କମାଇବା ଆଶା ଦେଖାଇବା ଦାବି କରନ୍ତି।
- ଚାକିରି ଦେବାକୁ କହୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ଓ କାମର କୁଶଳତା କିଭଳି ପ୍ରଥମେ ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଦରକାର।
- ଚାକିରି କରିବାକୁ 'ହଁ' କହିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ ଏନେଇ ସତ୍ୟାସତ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣନ୍ତୁ।
- ଅଜଣା ମେସେଜ ଓ କଲ୍‌ଠୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ।
- ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିବରଣୀ ପ୍ରଦାନରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ।
- ସେହିପରି କ୍ରିପ୍ଟୋକରେନ୍ସି ସ୍କାମ୍‌ରୁ ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖନ୍ତୁ।
- ଠକାମିର ଶିକାର ହେଲେ ପୋଲିସ୍, ସାଇବର୍ କ୍ରାଇମ୍‌ରେ ଅବିଳମ୍ବେ ଅଭିଯୋଗ କରନ୍ତୁ।

ଘରୋଇ ହିଂସାର କାରଣ

କରୋନା କାଳରେ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ଏବଂ ମୋବାଇଲ୍‌ର ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁଁ ସ୍ୱାମୀ-ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ତିକ୍ତତା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ଦେଖାଯାଇଥିଲା। ଯେଉଁଥିପାଇଁ ଏହା ଯୋଗୁଁ ଘରୋଇ ହିଂସା ମାମଲା ବି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିଲା। ବିଶେଷକରି କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ଏହି ହିଂସାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥିଲା। କାରଣ ଘର କାମ ସହ ମହିଳାଙ୍କୁ ଅଫିସ୍ କାମ କରିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡ଼ିଥିଲା। ମୁଖ୍ୟତଃ ଲକ୍‌ଡାଉନ୍‌ରେ ଘର କାମ, ପରିବାର ଦାୟିତ୍ୱ ସହ ଅଫିସ୍ କାମ ତୁଲାଇବା ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଅତିରିକ୍ତ ବୋଝ ପାଲଟିଥିଲା। ■

ଘରୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଧାରା
କାହା ପାଇଁ କେମିତି

କରୋନା ସମୟରୁ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ଧାରାରେ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । କିନ୍ତୁ ସ୍ଥିତି ସ୍ୱାଭାବିକ ହେବା ପରେ ଅନେକେ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ଅଫିସ୍ ଧାରାକୁ ଆପଣାଇଥିଲେ । ଯଦିଓ ବଡ଼ ବଡ଼ ଆଇଟି ସେକ୍ଟରରେ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ଟ୍ରେଣ୍ଡ ଏବେ ବି ରହିଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା କର୍ମଚାରୀ ମଧ୍ୟ ବିଶେଷ ସୁବିଧା ପାଇପାରୁଛନ୍ତି । ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ଦ୍ୱାରା ଅଫିସ୍‌ରୁ ଘର କିମ୍ବା ଘରୁ ଅଫିସ୍ ଯିବାକୁ ଆଉ ପଡୁନାହିଁ । ପାରିବାରିକ ସହଯୋଗ ମିଳୁଥିବାରୁ ଅନେକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ଯୋଗୁଁ ଅର୍ଥ ସଞ୍ଚୟ ହେବା ସହ ସମୟର ସଦୁପଯୋଗ ହୋଇପାରୁଛି । ଏବେ ଯାଏଁ ଏହି ଧାରାରେ କାମ କରୁଥିବା କର୍ମଚାରୀ ୱାର୍କଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍‌କୁ ନେଇ କ'ଣ କହୁଛନ୍ତି ଶୁଣିବା ତାଙ୍କ ମୁହଁରୁ.. ।

'ଠକିବା ମନୋବୃତ୍ତି ଗ୍ରହଣୀୟ ନୁହେଁ'

ମୁଁ ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ଅଫ୍ ମରିସସ୍‌ରେ ବରିଷ୍ଠ ଏସ୍‌ଡବ୍ଲ୍ୟୁ ଇଞ୍ଜିନିୟର ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟରତ । ଏବେ ଯାଏଁ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ କରୁଛି । କମ୍ପାନୀ ପକ୍ଷରୁ ମୋତେ ସହଯୋଗ ମିଳୁଛି । ତେଣୁ ନିଜ ଦେଶରେ ରହି ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ କରିବାର ଅନୁଭୂତି ବେଶ୍ ନିଆରା । ଏହି ଧାରାରେ କାମ କରିବା ମୋ ପାଇଁ ବେଶ୍ ସୁବିଧା ହୋଇପାରିଛି । ଅଫିସ୍ କାମ ସହ ପରିବାର ସହିତ ବେଶ୍ ହସଖୁସିର ସମୟ ବିତାଇବା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଚାପ ରହୁନାହିଁ । ସମୟର ସଦୁପଯୋଗ ହୋଇପାରୁଛି । ଅଫିସ୍ ଯିବାଆସିବା ଭିତରେ ଯେଉଁ ସମୟ ବିତୁଥିଲା, ଏବେ ସେହି ସମୟ ମୋ ନିଜ ଲୋକଙ୍କ ସହ ମିଶି ରହିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦେଇଛି । ବିଭିନ୍ନ ଦାୟିତ୍ୱ ତୁଲାଇ ହେଉଛି । ତେବେ ଅଫିସ୍‌ରେ ଯେଉଁ କାମ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ସରେ, ଘରେ ମଧ୍ୟ ସମାନ ଢଙ୍ଗରେ କାମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଘରେ ରହି ଅଫିସ୍‌କୁ ଠକିବା ମନୋବୃତ୍ତି ଆଦୌ ଗ୍ରହଣୀୟ ନୁହେଁ । ସେହିପରି ଯୋଗ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ସହ ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ । ■

ପ୍ରଶାନ୍ତ ସାହୁ, ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ଅଫ୍ ମରିସସ୍, ମରିସସ୍

'ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ କାମ କରିବାକୁ ହୁଏ'

କୋଭିଡ୍ ସମୟରେ ସାମାଜିକ ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ କମ୍ପାନୀ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ କରିବାକୁ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ସୁବିଧା ଯୋଗାଇ ଦେଇଥିଲେ । ଯଦିଓ ଏବେ ପ୍ରାୟତଃ କମ୍ପାନୀ 'ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ଅଫିସ୍' ନିୟମ ଆରମ୍ଭ କଲେଣି । କିଛି କିଛି କମ୍ପାନୀ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ କରିବାକୁ ଏବେ ବି ସୁବିଧା ଯୋଗାଇଦେଉଛନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ନିଜ ପରିବାର ସହିତ ମିଶି କାମ କରିବାର ସୁଯୋଗ ମିଳେ । ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ସୁଦୃଢ଼ ରହୁଥିବାରୁ କର୍ମଚାରୀ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଭଲ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥାନ୍ତି । ଏଥିରେ ଅଧିକ ଲାଭବାନ ହେଉଛନ୍ତି ମହିଳାମାନେ । ସାଧାରଣତଃ ନୂଆ କରି ମାତୃତ୍ୱ ଲାଭ କରିଥିବା ମା'ମାନେ ୱାର୍କଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ନିଜ କାମ କରିବା ସହ ନିଜର ଶିଶୁର ମଧ୍ୟ ଦେଖାଶୁଣା କରିପାରୁଛନ୍ତି । ଏହାକୁ ଦୃଷ୍ଟି ଦେଲେ ମୁଁ ମଧ୍ୟ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍‌ରୁ ବିଶେଷ ସୁବିଧା ପାଇପାରିଛି । କିନ୍ତୁ ସମସ୍ୟା ଏହା ଯେ, ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ଦ୍ୱାରା କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଅଫିସ୍ କାମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ■

ଦେବସ୍ମିତା ପଟ୍ଟନାୟକ, ଡିବିଏସ୍ ଟେକ୍ କମ୍ପାନୀ, ସିଙ୍ଗାପୁର

'ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍‌ରେ ଅତ୍ୟଧିକ କାମ ଚାପ ରହିଥାଏ'

'ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍'ର ଉପକାରିତା ଓ ଅପକାରିତା ଉଭୟ ରହିଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା କର୍ମଚାରୀମାନେ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ପରସ୍ପର ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ, କଥାବାର୍ତ୍ତା ଏତେ ମାତ୍ରାରେ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଟିମ୍ ୱାର୍କ ପରି ମିଳିମିଶି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଅନୁଭୂତି ମିଳେନାହିଁ । ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍‌ରେ ଅତ୍ୟଧିକ କାମ ଚାପ ରହିଥାଏ । ଯାହା ଅଫିସ୍‌ରେ ରହି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ନଥାଏ । ସେହିପରି ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍‌ର ଉପକାରିତା କଥା କହିଲେ ଏହା ଦ୍ୱାରା ନିତିଦିନିଆ ଅଫିସ୍ ଯାତାୟାତରେ ଖର୍ଚ୍ଚ ହେଉଥିବା ଟଙ୍କା ସଞ୍ଚୟ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଅଫିସ୍‌ର ମଧ୍ୟ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ ଏସି, ଲାଇଟ୍ ଓ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍‌ର ଖର୍ଚ୍ଚ କମିଯାଏ । ଯେହେତୁ ମୁଁ ବିବାହ କରିନି, ତେଣୁ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍‌ରେ ମତେ ବିଶେଷ ଅସୁବିଧା ହୁଏ ନାହିଁ । ଘରେ ମା' ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଦିଅନ୍ତି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ବିବାହିତ ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଟିକେ ସମସ୍ୟା ଆଣିଥାଏ । ■

ଆଶାଲତା ପରିଡ଼ା
ସଫ୍ଟୱେର୍ ଇଞ୍ଜିନିୟର୍
ଟାଟା କନ୍‌ସଲ୍‌ଟାନ୍ସି ସର୍ଭିସେସ୍,
ଭୁବନେଶ୍ୱର

'ବିବାହିତ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ସୁବିଧାଜନକ'

କାର୍ଯ୍ୟ ତ ସବୁଠି କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ସେ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ହେଉ କି ଅଫିସ୍‌ରେ ଉପସ୍ଥିତ ରହିହେଉ । କାର୍ଯ୍ୟରେ କୌଣସି ଭିନ୍ନତା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇନଥାଏ । କେବଳ ସ୍ଥାନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ନାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୁବିଧାଜନକ । ଘରେ ରହି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ହେଲେ ଉଭୟ ଘର କାମ ଓ ଅଫିସ୍ କାମ ମଧ୍ୟରେ ଠିକ୍ ଭାବେ ସମୟର ବ୍ୟବଧାନ ରଖିବାକୁ ପଡ଼େ । ଜଣେ ବିବାହିତା ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ବହୁତ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ଅଫିସ୍ କାମ କରିବା ସହିତ ପରିବାରକୁ ସମୟ ଦେଇହୁଏ । ପିଲାମାନଙ୍କର ଦେଖାଶୁଣା କରିବାରେ ସୁବିଧା ହୁଏ । ଯେଉଁ ସୁବିଧା ଅଫିସ୍‌ରେ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇନଥାଏ । ଉଭୟ ଅଫିସ୍‌ରେ ରହି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଏବଂ ଘରେ ରହି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ କାମର ଚାପ ରହିଥାଏ । ■

ଗୀତାଞ୍ଜଳି ପାଢ଼ୀ, ବରିଷ୍ଠ ବିଶ୍ଳେଷକ
ଏକ୍ସେଞ୍ଚର୍ ସଲୁଶନ୍ ପ୍ରାଇଭେଟ୍ ଲିମିଟେଡ୍, ଚେନ୍ନାଇ

'ଶ୍ରେଣୀଗୃହ ଓ ଅନ୍‌ଲାଇନ୍ ପାଠପଢ଼ା ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଅନେକ'

କରୋନା ମହାମାରୀର ସମୟରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ଅସୁବିଧାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ସରକାର ଅନ୍ ଲାଇନ୍ ପାଠପଢ଼ାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେଇଥିଲେ । ଯାହା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ଥିଲା । କାରଣ ଶ୍ରେଣୀଗୃହ ପାଠପଢ଼ା ଓ ଅନ୍‌ଲାଇନ୍ ପାଠପଢ଼ା ମଧ୍ୟରେ ଅନେକ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଶ୍ରେଣୀଗୃହ ଶିକ୍ଷାଦାନ ଶିକ୍ଷକ ଓ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସିଧାସଳଖ ସହଭାଗିତା ଥାଏ । ଶିକ୍ଷକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ଉପରେ ନଜର ରଖି ପାରନ୍ତି । ପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ ବୁଝି ନପାରୁଥିବା ପାଠକୁ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ପଚାରି ପାରନ୍ତି,ଯାହା ଅନ୍‌ଲାଇନ୍ ଶିକ୍ଷାଦାନରେ ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ । ସେପଟେ ଶ୍ରେଣୀଗୃହ ପାଠ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଧନୀ ଓ ଗରିବ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ସମ୍ଭବ, କିନ୍ତୁ ଗରିବ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅନ୍ ଲାଇନ ପାଠପଢ଼ା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ■

ସଦାଶିବ ନନ୍ଦ, ଦର୍ଶନ ଶାସ୍ତ୍ର ଅଧ୍ୟାପକ
ସୁରଜମଲ ସାହା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ, ପୁରୀ

'ସାମାଜିକ ଓ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ'

ବିଗତ ୧୦ ବର୍ଷ ହେବ ମୁଁ ରିଲାଏନ୍ସ ଜିଓରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଛି, କିନ୍ତୁ କୋଭିଡ୍ ସମୟରେ ଯେଉଁ ୨ ବର୍ଷ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍‌ର ସୁଯୋଗ ମିଳିଲା, ତା' ଦ୍ୱାରା ମତେ ଉଭୟ ଭଲ ଓ ଖରାପ ଅନୁଭୂତି ଆଣିଥିଲା । ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ଦ୍ୱାରା ଉପଯୁକ୍ତ ଜୀବନଶୈଳୀ ସହ କାର୍ଯ୍ୟ ସମୟ ସ୍ଥିର କରିବାର ସ୍ୱାଧୀନତା ଉପଭୋଗ କରି ହୁଏ । ଯାତାୟାତ, କାର୍ଯ୍ୟ ପୋଷାକ ଓ ଭୋଜନ ଉପରେ ସମୟ ଓ ଅର୍ଥ ସଞ୍ଚୟ କରି ହୁଏ । ଉତ୍ତମ କାର୍ଯ୍ୟ ଜୀବନ ଓ ବୃତ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ପ୍ରଥମ କରି ମା' ହୋଇଥିବାରୁ ମୁଁ ମୋ ନିଜ ଛୁଆକୁ ସମୟ ଦେଇ ତାକୁ ମୋବାଇଲ୍ ଭଳି ଯାନ୍ତ୍ରିକ ଜିନିଷରୁ ଦୂରେଇ ରଖିପାରୁଥିଲି । ସେପଟେ ୱାର୍କ ଫ୍ରମ୍ ହୋମ୍ ଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନ ମଧ୍ୟରେ ସୀମା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ । ଘରକାମ କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ଡିଜିଟାଲ୍ ଯୋଗାଯୋଗ ଯୋଗୁଁ ଏକାକୀ ଅନୁଭବ ହୁଏ, ଯାହା ସାମାଜିକ ଏବଂ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ■

ଲିପ୍‌ସା ବିଶ୍ୱାଳ
ପୂର୍ବତନ କର୍ମଚାରୀ ରିଲାଏନ୍ସ ଜିଓ,
ଭୁବନେଶ୍ୱର

ନୀତି ଅନୀତି ରାଜନୀତି

ଶ୍ରୀବିଦୂର

ବିରୋଧୀଙ୍କ ଅକଲ ଗୁଡୁମ୍

ଶେଷରେ ବିରୋଧୀଙ୍କ ଅପପ୍ରଚାର ଓ ରାଜନୈତିକ ଖଳନାୟକଙ୍କ ଷଡ଼ଯନ୍ତ୍ରରେ ପଡ଼ିଛି ଯବନିକା। କୌଣସି ଦଳୀୟ ପଦପଦବୀ ପ୍ରତି ଲାଳସା ନ ରଖି ସମର୍ପିତ ସେବା ନିମନ୍ତେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଓ ଆଗାମୀ ନିର୍ବାଚନରେ ପ୍ରାର୍ଥୀ ନ ହେବା ନେଇ '୫-ଟି' ଅଧ୍ୟକ୍ଷ କାର୍ତ୍ତିକ ପାଣ୍ଡିଆନଙ୍କ ଘୋଷଣା ବିରୋଧୀଙ୍କୁ ଯେତିକି ତଟସ୍ଥ କରିଛି, ସେତିକି ବିବ୍ରତ ବି କରିଛି। ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାନୁସାରେ ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳ ବୁଲି ଜନଶୁଣାଣି କରିବା ଓ ଲୋକଙ୍କ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ବିରୋଧୀଙ୍କୁ ଯେତିକି କଷ୍ଟ ଦେଇଥିଲା, ତା'ଠୁ ଅଧିକ କଷ୍ଟଦାୟକ ହୋଇଥିଲା କାର୍ତ୍ତିକଙ୍କର ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ଅବସର ନିଷ୍ପତ୍ତି। ଅପ୍ରସଙ୍ଗକୁ ପ୍ରସଙ୍ଗ କରିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଉଣ୍ଡୁଥିବା ବିରୋଧୀଙ୍କ ତୁଣ୍ଡ ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯାଇଥିଲା। ଏହାପରେ ପାଣ୍ଡିଆନଙ୍କ ରାଜନୀତି ପ୍ରବେଶ, ଦଳରେ ପଦ ଓ ନିର୍ବାଚନରେ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱିତାକୁ ନେଇ କିଛି ଖଳବୁଦ୍ଧିସମ୍ପନ୍ନ ବିରୋଧୀ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ ନୂଆ ପଥପ୍ରାନ୍ତ ନାଟକ। ମାତ୍ର ଶଙ୍ଖ ଦଳର କାର୍ଯ୍ୟକାରିଣୀରେ ଆଗାମୀ ନିର୍ବାଚନରେ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱିତା ନ କରିବା, ଦଳୀୟ ପଦ ପ୍ରତି ଲାଳାୟିତ ନ ଥିବା ଉଲ୍ଲେଖ କରି ୧୪୭ ନିର୍ବାଚନମଣ୍ଡଳୀରେ ଶଙ୍ଖପତି ନବୀନଙ୍କ ପଛରେ ଠିଆ ହେବାକୁ ଦୃପ୍ତ ଓ ଦୃଢ଼ ଘୋଷଣା କରି କାର୍ତ୍ତିକ ମାରିଥିବା ମାଷ୍ଟର ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍‌ରେ ଏବେ ବିରୋଧୀଙ୍କ ଅକଲଗୁଡୁମ୍। କାର୍ତ୍ତିକଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନିର୍ବାଚନମଣ୍ଡଳୀ ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ରଖିବାକୁ ଜାଲ ବିଛାଇଥିବା ବିରୋଧୀ ଏବେ ନିଜ ଫାନ୍ଦରେ ଫଶି ଯାଇଛନ୍ତି। ୧୪୭ ନିର୍ବାଚନମଣ୍ଡଳୀରେ ଦିନରାତି ଘୂରିଘୂରି ଲୋକଙ୍କ ଆବେଗ ସହ କାର୍ତ୍ତିକ ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ଯାଇଛନ୍ତି। ଆଉ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ପଛରେ ସବୁ ନିର୍ବାଚନମଣ୍ଡଳୀରେ ଠିଆ ହେଲେ ନିଜ ଅବସ୍ଥା କ'ଣ ହେବ ତାକୁ ଭାବିଭାବି ବିରୋଧୀଙ୍କ ଆଖିରୁ ନିଦ ହଜି ଯାଇଛି। ■

ମନମୋହନଙ୍କ ଓଲଟା ଗତି

ରାଜ୍ୟ ପଦ୍ମ ଦଳର ରାମମନ୍ଦିର ଆଖଡ଼ା କୁସ୍ତିଆଳ ସାମଲଙ୍କ ଗୁଇନ୍ଦା ବୁଦ୍ଧିକୁ ନେଇ ପଦ୍ମ ଦଳରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି ଆଲୋଡ଼ନ। ଏହି ଗୁଣରେ ସାମଲବାବୁ କୁଆଡ଼େ ତାଙ୍କ ଦଳର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ନେତାଙ୍କ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ଡୋଭାଲ ସାହେବଙ୍କୁ ବି ଅତିକ୍ରମ କରିଯିବେ। ତେଣୁ ତାଙ୍କୁ ଆଇବି ମୁଖ୍ୟ କରାଯାଉ ବୋଲି କେହି କେହି ବି ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଲେଣି। ଶୁଣିବା କଥା ହେଉଛି ବିଜୟ ରଣା, ପ୍ରମୋଦ ପଣ୍ଡା, କସ୍ତୁରୀ ଦାସଙ୍କ ଡିଟେକ୍‌ଟିଭ୍ ପଢ଼ିପଢ଼ି ସାମଲବାବୁ ଅପରାଧ ଅନୁସନ୍ଧାନରେ ଏବେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରବୀଣ ହୋଇ ଯାଇଛନ୍ତି। ସେଥିପାଇଁ କୁଆଡ଼େ ତାଙ୍କ ଦଳର ଶୀର୍ଷ ନେତାମାନେ ଯାହା କହୁଛନ୍ତି, ମନମୋହନ ତାହାର ବିପରୀତ କଥା କରିବାରେ ଲାଗିଛନ୍ତି। ନିକଟରେ ରାଜ୍ୟ ଓ ରାଜ୍ୟ ବାହାରେ ଆୟକର ଚଢ଼ଉରେ ଶହଶହ କୋଟି ଟଙ୍କା ଜବତ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ, ଅଧ ଡଜନେ କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ କଂଗ୍ରେସକୁ ନିଶାଣ କଲେ। ଜବତ ଅର୍ଥ ସହ ହାତ ପାର୍ଟି ସାଂସଦ ଓ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରୁଥିବା ହାତ ପାର୍ଟିର ଶୀର୍ଷ ନେତାମାନଙ୍କୁ ଶବ୍ଦର କାଠଗଡ଼ାକୁ ଟାଣିଲେ। ନିଜେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନିଜ 'ଏକ୍ସ' ହ୍ୟାଣ୍ଡଲରେ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଲେଖିଲେ। ପଦ୍ମ ଦଳର ଜାତୀୟ ହ୍ୟାଣ୍ଡଲରେ ମଧ୍ୟ ଅନୁରୂପ ପୋଷ୍ଟିଂ ହେଲା। ମାତ୍ର ଓଡ଼ିଶାରେ ମନମୋହନ ଓଲଟା ଗତିରେ ଯାଇ ଏହି ଟଙ୍କା ସମ୍ପର୍କରେ ଭିନ୍ନ ମନ୍ତବ୍ୟ ଦେଉଥିବା ଦେଖାଯାଉଛି। ଯଦି ସତରେ ମନମୋହନ ଜବତ ଟଙ୍କା ସମ୍ପର୍କରେ ଏତେ କଥା ଜାଣିଛନ୍ତି, ତେବେ ସେ କଥା ତାଙ୍କ ଦଳର ଶୀର୍ଷ ନେତାମାନଙ୍କୁ ସେ କଥା ନ ଜଣାଇବା ରହସ୍ୟଜନକ ମନେ ହେଉଛି। ତେଣୁ ହାତ ପାର୍ଟି ନେତାଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବାକୁ ରାଜ୍ୟ ପଦ୍ମ ଦଳିଆ ନେତା ଭିତିରିଆ ଡିଲ୍ କରିଛନ୍ତି ବୋଲି ଶଙ୍ଖୁଆ ପ୍ରବକ୍ତା ଯାହା କହୁଛନ୍ତି ତାହା ସତ ବୋଲି କେହିକେହି କହିବା ଆରମ୍ଭ କଲେଣି। ■

ଗୋଠଛଡ଼ା ଅପରାଜିତା

ବାବୁଆଣୀରୁ ରାଜନେତ୍ରୀ ପାଲଟିଥିବା ଅପରାଜିତା ନିଜ ଦଳର କର୍ମୀ ଓ କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କୁ କୁଆଡ଼େ ବାସୀରେ ଖାତିର କରନ୍ତି ନାହିଁ। ନିଜକୁ ପଣ୍ଡିତ ମନେ କରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ନ୍ୟୂନ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖୁଥିବା ତାଙ୍କ ଦଳର କର୍ମକର୍ତ୍ତାମାନେ ଅନେକବାର ଅଭିଯୋଗ କରିବାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ରହିଛି। ଏପରିକି ଦଳୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅପେକ୍ଷା ସାଂସଦ ନିଜ ସଙ୍ଗଠନକୁ ବଢ଼ାଇବାରେ ସମୟ ଦିଅନ୍ତି ବୋଲି ବେଗୁନିଆ, ଖୋର୍ଦ୍ଧାର କର୍ମୀମାନେ ଜାତୀୟ ନେତୃତ୍ୱ ପାଖରେ ଅଭିଯୋଗ କରିଥିବା ବି ଦେଖା ଯାଇଛି। ଦଳୀୟ ନେତାଙ୍କ ଅସନ୍ତୋଷ, ଆପତ୍ତି ଓ ଅଭିଯୋଗ ଅପରାଜିତାଙ୍କ ଉପରେ କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥିବା ଦେଖାଯାଇନାହିଁ। ନିଜେ ଭଲ, ନିଜ ସଙ୍ଗଠନ ଭଲ ନ୍ୟାୟରେ ସିଏ ତାଙ୍କ କାମରେ ଲାଗିଛନ୍ତି। ନିକଟରେ ଜଟଣୀ ବିଧାନସଭା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅପରାଜିତା ଏକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରିଥିଲେ। ସାଙ୍ଗରେ ଥିଲେ ଅଳ୍ପକିଛି ଘନିଷ୍ଠ ଅନୁଗତ। ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ନା ଲାଗିଥିଲା ଦଳୀୟ ପତାକା, ନା ଥିଲା ଦଳର ଚିହ୍ନ। ଏପରିକି ଦଳର ରାଜ୍ୟ ନେତା ବା ସ୍ଥାନୀୟ କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କୁ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ କୁଆଡ଼େ ସୂଚନା ବି ଦିଆଯାଇ ନ ଥିଲା। ଏକାଏକା ନିଜ ସଙ୍ଗଠନ ବଢ଼ାଇବାକୁ ଅପରାଜିତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରୁଥିବା ସୂଚନା ପାଇଁ ସ୍ଥାନୀୟ ପଦ୍ମ ଦଳ ନେତା କୁଆଡ଼େ ଭାରି କ୍ଷୁବ୍ଧ। ସେମାନଙ୍କ ଅଜ୍ଞାତସାରରେ ସାଂସଦଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ନେଇ କ୍ଷୋଭ ପ୍ରକାଶ କରିବା ସହ ବିଭିନ୍ନ ମଣ୍ଡଳର ନେତାମାନେ କୁଆଡ଼େ ଏବେ ଫେରାଦ ହୋଇଛନ୍ତି। ଆଉ ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଗୋଠଛଡ଼ା ସାଂସଦଙ୍କ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ସେମାନେ ସାମିଲ ହେବେ ନାହିଁ ବୋଲି ଯେଉଁ ଧମକ ଦେଇଛନ୍ତି, ତାହା କୁଆଡ଼େ ସାଂସଦଙ୍କ ଶୁଭାକାଂକ୍ଷୀ ସାମଲଙ୍କ ଶିରପୀଡ଼ାର କାରଣ ହୋଇଛି। ■

ଏତେ ସପନକୁ ରାତି କାହିଁ?

କଥାରେ ଅଛି 'ଅତି ସର୍ବତ୍ର ବର୍ଜତେ'। ରାଜନୀତିକୁ ଧର୍ମ ସହ ନିରନ୍ତର ଯୋଡୁଥିବା ପଦ୍ମ ଦଳିଆ ନେତାମାନେ ଏ କଥା କେତେ ବୁଝିଛନ୍ତି, ତାହା ତ ଆମକୁ ଜଣାନାହିଁ; ମାତ୍ର ବାହାସ୍ଫୋଟ ମାରିବାରେ ଓଡ଼ିଶା ପଦ୍ମ ଦଳିଆ ନେତାଙ୍କ ସରି ରାଜନେତା ସାରା ଦେଶରେ କେଉଁଠି ବି ମିଳିବେ ନାହିଁ। ଗଲା ଭୋଟ ବେଳେ ଓଡ଼ିଶାର ବହକାଲିଆ ପଦ୍ମ ଦଳିଆ ନେତା ରାଜ୍ୟରେ ମିଶନ ୧୨୦ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ। ନିଜର 'ବଡ଼ି ଲାଙ୍ଗୁଏଜ' ଦେଖାଇ ସରକାର ଗଢ଼ିବା ଆଶାରେ କିଏ କେଉଁ ବିଭାଗର ମନ୍ତ୍ରୀ ହେବ ତାର ତାଲିକା ବି କରି ପକାଇଲେ। ମାତ୍ର ଫଳ ବାହାରିବା ବେଳକୁ ସବୁ ଓଲଟା। ୧୨୦ ତ ଦୂରର କଥା, ଲକ୍ଷ୍ୟର ଚଉଠେ ଆସନରେ ବି ପଦ୍ମ ଦଳିଆ ବିଧାୟକମାନେ ଜିତି ପାରିଲେ ନାହିଁ। ୨୦୧୪ରେ ବିଧାନସଭାକୁ ଜିତିଥିବା ଜଣେ ବି ପଦ୍ମ ନେତା ବିଧାନସଭାକୁ ଫେରିଲେ ନାହିଁ। ଯା' ପରେ ଉପନିର୍ବାଚନ, ପଞ୍ଚାୟତ ଓ ପୌର ନିର୍ବାଚନରେ ଦଳକୁ ପ୍ରଚଣ୍ଡ ପରାଭବ ଭୋଗିଲେ। ହାତରୁ ସବୁ ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ଚାଲିଗଲା। ଗୋଟେଗୋଟେ ଜିଲ୍ଲାରେ ଦଳ ଶୂନ୍ୟ ହୋଇଗଲା। ଆଉ ଏବେ ଭୋଟରଙ୍କ ଆକ୍ରୋଶ, ଦଳରେ ଗୋଷ୍ଠୀ ବିବାଦ ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚିଛି ଯେ ନିର୍ବାଚିତ ଆଠ ସାଂସଦଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକ ପୁନର୍ବାର ସଂସଦକୁ ଫେରିବେ କି ନାହିଁ ସନ୍ଦେହ। ଜାତୀୟ ଗଣମାଧ୍ୟମଗୁଡ଼ିକ ନିଜନିଜ ସର୍ଭେରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ପଦ୍ମ ଦଳର ଆସନ ସଂଖ୍ୟା ପୂର୍ବଠାରୁ କମିବ ବୋଲି କହିଲେଣି। ମାତ୍ର ଓଡ଼ିଶା ବିଜେପି ନେତାଙ୍କ ଫୁଟାଣିର ସୀମା ନାହିଁ। ମନମୋହନ ଓଡ଼ିଶାରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ହେବାକୁ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁଛନ୍ତି। ସେପଟେ ଦଳର ତଥାକଥିତ ଟାଣୁଆ ନେତା ତଥା କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ଆଗାମୀ ଦିନରେ ୧୫ ଆସନ ଜିତିବେ ବୋଲି ଆଶା ବାନ୍ଧିଛନ୍ତି। ମାତ୍ର ଏତେ ସପନକୁ ରାତି ଅଛି ତ? ■

ଏହା ଏକ ବ୍ୟଙ୍ଗାତ୍ମକ ଆଲେଖ୍ୟ। ଏହାଦ୍ୱାରା କାହାର ସମ୍ମାନହାନି କରିବା ଆମ୍ଭର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନୁହେଁ। ସାମ୍ପ୍ରତିକ ରାଜନୈତିକ ସ୍ଥିତିକୁ ମନୋରଞ୍ଜନ ଶୈଳୀରେ ପାଠକଙ୍କ ସାମ୍ନାକୁ ଆଣିବା ଏହାର ଏକମାତ୍ର ଲକ୍ଷ୍ୟ।