



डिजिटल दौर में इस तरह बन सकते हैं स्मार्ट वर्कर

फ्री सॉफ्टवेयर और टूल्स की मदद से ऑफिस में न सिर्फ स्मार्ट तरीके से काम कर सकते हैं, बल्कि कीमती समय भी बचा सकते हैं। आज का डिजिटल दौर 'हार्ड वर्क' के बजाय 'स्मार्ट वर्क' का है। कुछ फ्री सॉफ्टवेयर और टूल्स की मदद से आप ऑफिस में न सिर्फ स्मार्ट तरीके से काम कर सकते हैं, बल्कि अपना कीमती समय भी बचा सकते हैं। जानते हैं ऐसे ही कुछ सॉफ्टवेयर और टूल्स के बारे में।

पोर्टेबल ऐप्स

अगर आप ऑफिस में डेस्कटॉप का इस्तेमाल करते हैं, तो हो सकता है कि सिक्योरिटी सेंटिंस की वजह से अपना कीमती समय बचाने के लिए एडिशनल सॉफ्टवेयर, एक्सटेंशन आदि को इंस्टॉल न कर पाएं। ऐसे में सबसे आसान तरीका है पोर्टेबल ऐप्स का इस्तेमाल। इसके लिए www.portableapps.com से इंस्टॉलर अपने यूएसबी फ्लैश ड्राइव में सेव कर सकते हैं। उसके बाद आप इस साइट पर उपलब्ध 300 से अधिक ऐप्स का इस्तेमाल कर सकते हैं। इन ऐप्स को इंस्टॉल करने की जरूरत नहीं पड़ती, बल्कि ये फ्लैश ड्राइव से ही रन करते हैं। आप इसे किसी भी कम्प्यूटर पर एक्सेस कर सकते हैं।

ऐप लॉन्चर्स

अगर आप अपने कम्प्यूटर (विंडोज, मैक या लिनक्स) पर तेज और स्मार्ट तरीके से काम करना चाहते हैं, तो लॉन्ची (www.launchy.net) की मदद ले सकते हैं। यह एक ओपन सोर्स कीस्ट्रोफ लॉन्चर है। इसकी मदद से आप कुछ सेकंड में ही अपने प्रोग्राम्स को स्टार्ट कर सकते हैं। यह आपके सभी प्रोग्राम्स, फोल्डर्स और डॉक्यूमेंट्स का ऑटो इंडेक्स शो करता है, इसीलिए

आप बहुत ज्यादा सोचे बिना ही जान सकते हैं कि आपके प्रोग्राम्स, फोल्डर्स आदि कहाँ हैं। अगर आप इसका विकल्प चाहते हैं, तो रॉकेटडॉक (www.rocketdock.com) आजमाएं। इसमें आप अपने हिसाब से चीजों को कस्टमाइज कर सकते हैं।

स्पैम सॉल्यूशन

अगर आप लंबे समय से किसी ईमेल सर्विस का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो दिन-प्रतिदिन स्पैम की संख्या भी बढ़ती चली जाती है। स्पैम से छुटकारा पाने के लिए आप अनरोल (www.unroll.me) सर्विस का इस्तेमाल कर सकते हैं। यह आपके इनबॉक्स को कुछ ही मिनट में स्कैन कर देता है। इसके बाद आपको उन ईमेल सब्सक्रिप्शन को दिखाता है, जो आपको लगातार स्पैम भेजते हैं। आप इस सर्विस का इस्तेमाल स्पैम को तत्काल अनसब्सक्राइब करने के लिए कर सकते हैं।

स्मार्ट कीबोर्ड

स्मार्टफोन का इस्तेमाल हम कम्प्युनिकेशन के साथ-

साथ कई दूसरे छोटे-मोटे कामों के लिए भी करते हैं, जैसे किसी को ईमेल टाइप करके भेजना आदि। आप चाहें, तो कम्प्यूटर की तरह स्मार्टफोन पर भी तेजी से टाइप कर सकते हैं। एंड्रॉयड और आईओएस के लिए कुछ ऐसे ही थर्ड पार्टी ऐप्स उपलब्ध हैं, जिनकी मदद से आप न सिर्फ अपना कीमती समय बचा सकते हैं, बल्कि आपको बेहतर वर्ड प्रिडिक्शन, स्वाइपिंग टेक्स्ट और कस्टमाइजेशन शॉर्टकट्स की सुविधा भी मिलती है। स्विफ्टकी एंड्रॉयड और आईओएस के लिए उपयोगी कीबोर्ड ऐप है। आप ईमेल और सोशल मीडिया पर कैसे टाइप करते हैं, यह उसे जान लेता है, फिर आपको पर्सनलाइज्ड प्रिडिक्शन ऑफर करता है, जिससे आप तेजी से टाइप कर सकते हैं। इसकी खासियत यह है कि आप अपने हिसाब से इसे रीसाइज भी कर सकते हैं।

फास्ट टाइपिंग

आजकल अधिकतर काम कम्प्यूटर पर ही होते हैं। ऐसे में टाइपिंग की स्पीड अच्छी न हो, तो काम करने में काफी समय लग जाता है। अगर आप अपनी टाइपिंग स्पीड सुधारना चाहते हैं, या फिर टाइपिंग सीखना चाहते हैं, तो कीबोर (www.keybr.com) की मदद ले सकते हैं। यह न सिर्फ आपकी टाइपिंग स्पीड को दिखाएगा, बल्कि टाइपिंग के दौरान आपने कितनी गलतियाँ कीं, उसके बारे में भी बताएगा। इसके अलावा, एक और वेबसाइट है www.typing-web.com जहाँ टाइपिंग सीखने के लेसंस दिए गए हैं। अगर आप सॉफ्टवेयर के साथ ज्यादा सहज महसूस करते हैं, तो www.nchsoftware.com साइट से कीबलेज टाइपिंग ट्यूटर सॉफ्टवेयर की मदद ले सकते हैं। यह फ्री सॉफ्टवेयर विंडोज और मैक के लिए उपलब्ध है। यहां पर फिंगर गाइड दिया गया है, जो आपको बताता है कि किस अंगुली की इस्तेमाल किस की के लिए करना है। यहां आप अपनी टाइपिंग स्पीड और एक्चुरेसी की जांच कर सकते हैं।



ई-बिजनेस में बनाएं करियर ये होनी चाहिए स्किल्स

ई-बिजनेस ने दुनियाभर के विक्रेताओं और ग्राहकों को एक-दूसरे के नजदीक ला दिया है। जानते हैं कैसे ई-बिजनेस में बढ़िया करियर बनाया जा सकता है।

इलेक्ट्रॉनिक बिजनेस, जिसे ई-बिजनेस भी कहा जाता है, टेक्नोलॉजी के उपयोग से बिजनेस को बेहतर बनाता है। ई-बिजनेस का विकास काफी तेजी से हो रही है क्योंकि अब ज्यादातर बिजनेस गतिविधियाँ और लेनदेन इंटरनेट पर किए जाने लगे हैं। ऐसे में इन गतिविधियों के लिए वॉलफाइंड प्रोफेशनल्स की जरूरत है।

व्या है ई-बिजनेस?

आज के दौर में इंटरनेट ने उपभोक्ता और बिजनेस के बीच की दूरी को कम करके उनके बीच व्यवहार को आसान बना दिया है। ई-

बिजनेस से खरीद-फरोख्त वैश्विक, प्रतिस्पर्धी और आसान बन गई है। एक बिजनेस अगर अपने उत्पादों को ऑनलाइन बेचना और खरीदना नहीं भी है लेकिन अपने बिजनेस से संबंधित गतिविधियाँ ऑनलाइन करता है, तो भी उसे ई-बिजनेस कहा जाएगा।

कैसी स्किल्स चाहिए?

आप इंपॉर्मेशन टेक्नोलॉजी में परफेक्ट होने चाहिए। वेबसाइट का लेआउट डिजाइन करने के लिए क्रिएटिविटी जरूरी होती है, इसलिए क्रिएटिव एस्पेक्ट भी वांछित है। ई-बिजनेस की रणनीति में परिवर्तन लाने या उसे रीइवैल्यूएट करने के लिए दूसरों से परामर्श लेते रहें। मार्केट रिसर्च, ऑनलाइन एडवर्टाइजिंग, ब्रांडिंग, मीडिया प्लानिंग में भी आपकी रुचि हो।

कौन-से कोर्स?

ई-बिजनेस में कई तरह के कोर्स उपलब्ध हैं और हर कोर्स अलग जरूरत पर फोकस करता है। ये कोर्स ऑनलाइन बिजनेस स्ट्रेटेजी, मार्केटिंग, इंपॉर्मेशन टेक्नोलॉजी, ई-कॉमर्स मैनेजमेंट पर फोकस करते हैं। ये कोर्स ऑनलाइन भी उपलब्ध हैं। ई-बिजनेस का कोर्स करके उम्मीदवार को प्रोडक्ट मैनेजर

की पोस्ट भी ऑफर की जाती है। हालांकि यह कंपनी के स्ट्रक्चर पर निर्भर करता है।

एलिजिबिलिटी बैचलर्स डिग्री प्रोग्राम में एडमिशन लेने के लिए जरूरी है कि उम्मीदवार ने 12वीं 50 प्रतिशत अंकों के साथ पास की हो। कोर्स की अवधि तीन साल होगी। पोस्टग्रेजुएट कोर्स करने के लिए जरूरी है कि उम्मीदवार ने किसी भी स्ट्रीम से ग्रेजुएशन किया हो। इस कोर्स की अवधि दो साल की होगी।

पे स्केल

शुरुआती स्तर पर सेलेरी पैकेज ढाई से तीन लाख रुपए प्रति वर्ष के बीच होता है। सेलेरी पैकेज इस बात पर भी निर्भर करता है कि आप किस संस्थान में और किस पोजिशन पर काम कर रहे हैं।



आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में लोगों को डिप्रेशन जैसी कई मानसिक समस्याओं से जूझना पड़ता है और म्यूजिक थेरेपी इन सबसे उबरने में मददगार साबित हो सकती है। भारत में म्यूजिक थेरेपी का प्रचलन बहुत ज्यादा तो नहीं है क्योंकि इस पर बहुत खर्च आता है लेकिन इसके असरदार परिणामों को देख अब यह भारत में भी लोगों के बीच लोकप्रिय हो रही है। म्यूजिक थेरेपी का प्रभाव बहुत गहरा होता है। यह नकारात्मकता को सकारात्मकता में बदल सकती है। अगर आपको संगीत से प्यार है और आपका बैकग्राउंड भी म्यूजिकल है तो आप इस क्षेत्र में अपना करियर बना सकते हैं। संगीत थेरेपी में विकारों को दूर करने के लिए इंसान के स्वभाव और समस्या के

लोकप्रिय हो रही है। म्यूजिक थेरेपी का प्रभाव बहुत गहरा होता है। यह नकारात्मकता को सकारात्मकता में बदल सकती है। अगर आपको संगीत से प्यार है और आपका बैकग्राउंड भी म्यूजिकल है तो आप इस क्षेत्र में अपना करियर बना सकते हैं। संगीत थेरेपी में विकारों को दूर करने के लिए इंसान के स्वभाव और समस्या के

नकारात्मकता को सकारात्मकता में बदल सकती है म्यूजिक थेरेपी

अनुसार संगीत तैयार करना होता है। इसके लिए आर्केस्ट्रा और अन्य कई इक्विपमेंट्स का इस्तेमाल किया जाता है। जैसे-जैसे मरीज की हालत में सुधार आता है संगीत में उसके अनुसार बदलाव किया जाता है। इसके जरिए इलाज के लिए ऐसे संगीत का इस्तेमाल किया जाता है जिससे व्यक्ति को चैन मिल सके। इससे मरीज की निराशा, व्यवहार और भावनात्मक समस्याओं में कमी लाई जा सकती है। म्यूजिक थेरेपी को आजकल डॉक्टर भी बढ़ावा दे रहे हैं क्योंकि यह काम के बोझ के तले दबे लोगों के लिए काफी कारगर साबित हो रही है। यही कारण है कि इंजीनियर, आईटी प्रोफेशनल्स, कॉल सेंटरकर्मियों से लेकर मीडियाकर्मियों तक इस थेरेपी का सहारा ले रहे हैं। जहां दवाएं काम नहीं करतीं, वहां

संगीत अपना असर दिखा सकता है।

ये हैं कोर्स

हालांकि इस क्षेत्र में प्रवेश के लिए कोई विशिष्ट योग्यता की आवश्यकता नहीं है लेकिन संगीत थेरेपी में कोई भी कोर्स करने के लिए बारहवीं उत्तीर्ण होना बुनियादी आवश्यकता है। इसके अलावा अगर आपने ये कोर्स किए हूँ तो इस क्षेत्र में प्रवेश करना आपके लिए और आसान हो जाता है। एडवांस्ड लेवल म्यूजिक थेरेपी कोर्स सर्टिफिकेट इन म्यूजिक थेरेपी पोस्ट ग्रेजुएट डिप्लोमा इन क्लीनिकल म्यूजिक थेरेपी प्रोफेशनल पोस्ट ग्रेजुएट डिप्लोमा इन म्यूजिक थेरेपी



