







सुविधाएँ

## संपादकीय

## बाइश से आपदा

देखिंग भारत के अनेक इलाके बारिश से परेशन है। बैंगलुरु और वेंट्रई के अनेक इलाकों में इतना ज्यादा पानी भर गया है कि नाव चलाकर लोगों को राहत देने की जौबत आ गई है। खासकर, तमिलनाडु की राजधानी के औद्योगिक क्षेत्र मनाली में कई घरों में पानी छुस गया है। उत्तरी वेंट्रई में पड़ोस के कई हिस्से नदी में ज्यादा पानी आने से जलमन हो गए हैं। बारिश से आंध्र प्रदेश में भी तुरा हाल है, जहां 30 से ज्यादा लोगों की मौत की सूचना है और अनेक लापता है। ज्यादातर जलाशय भर गए हैं और उके दरवाजे खोलने पड़ रहे हैं, जिससे आसपास के इलाकों में जल भरना का खतरा बढ़ जा रहा है। यह अपने आप में अफसोसजनक तथ्य है कि कर्नाटक की सुविधातार राजधानी बैंगलुरु में बारिश से बाढ़ की स्थिति बन जा रही है। आसपास की झीलों में पानी लबालब भरकर बहने लगा है। पवार नदी में विगत 60 वर्ष में कभी इतनी पानी नहीं आया था। बड़ा सवाल यह है कि 24 घंटे में 153 मिमी बारिश का दवा इशारा है? ऐसे प्रतिकूल मौसम का विस्तार से अध्ययन जरूरी है?

राष्ट्रीय आपदा प्रतिक्रिया बल को तैनात कर दिया गया है, लेकिन मौसम विज्ञानियों के साथ ही अन्य संबंधित वैज्ञानिकों को भी अध्ययन के लिए तैनात कर देना चाहिए। विंता इसलिए भी ज्यादा है, क्योंकि हवाई, सड़क और रेल यात्रायात प्रभावित हुआ है। पिछले दो दिन सातों से बंगल की खाड़ी से बारिश के अनुकूल माहौल बना हुआ है। केरल, आंध्र प्रदेश, तमिलनाडु और कर्नाटक, चारों ही राज्यों में इस मौसम में लौटे मानसून की बारिश होती है, लेकिन इस बाढ़ कुछ ज्यादा ही हो रही है। यह अध्ययन का विषय है, इसे केवल प्राकृतिक घटना या आपदा के रूप में नहीं लिया जा सकता। मौसम विभाग ने रविवार को ही स्पष्ट कर दिया है कि आगामी पांच दिनों तक चारों राज्यों और पुरुचरी में वर्षा का क्रम रहेगा। बेशक, भारत में विशेष शहरों से संबंधित विशेष योजना बनाने की जरूरत है। कभी दिल्ली, तो कभी मुंबई, कभी पटना व अन्य शहरों में बारिश से बुग हाल हो जाता है। हमें यह ध्यान रखना चाहिए कि शहरों में जल निकासी की व्यवस्था ऐसी ही यह काम छोड़ दिया जाता है। शहरी निकासी के साथकरने के बावजूद कात्री का अलग होता है, अधिकारी सोचते हैं कि वर्षा के कारण साल में दस या चार दिन ही समस्या रहेगी, अब एंड हिंदू दिन की परेशनी से बचने की काइ दोस रथ्याएँ उपर्याक्त आजमाया जाए? अधिकारी सोचते हैं कि बारिश का पानी भरा है, तो कुछ ही दिन में उत्तर जाएगा और लोग भी अपनी परेशनी भूल जाएंगे। देश में अनेक शहर हैं, जहां जल निकासी के लिए सड़कों से सटी सामान्य नालियां तक नहीं हैं। जहां नालियां हैं, वहां उनकी उचित साफ़-सफाई नहीं होती है। कवरा प्रवर्धन खराब है, इसके चलते भी जल निकासी मुश्किल हो जाती है। शहर के लोगों को अपने गिरेबान में झांककर देखना चाहिए कि पानी की राह में कौन रोड़ा बन रहा है? कभी हर शहर में कई-कई तालाब हुआ करते थे, वे अब कहां हैं? जिस दिन हम इन बुनियादी सालों के जवाब खोजने लगें, उस दिन पानी शहरों के लिए मुश्किल नहीं, वरदान होने लगेगा।



## जागरण-चरण

आचार्य रजनीश ओशो/ जागरण की तीन सीढियां हैं। पहली सीढ़ी-प्राथमिक जागरण। दूसरी का अंत हो जाता है और शुभ की बढ़ती होती है। अशुभ विदा होता होता है। शुभ घना होता है। द्वितीय चरण-शुभ विदा होने लगता है, शून्य घना होता है। और दूसरी चरण-शुभ विदा हो जाता है। तब जो हस्त अवस्था रहती है, वही निर्विण है। शुद्ध करो जायाना तो पहले तुम पाऊंगे जो गतल है, छूटे लगा। गदी करके कर रहा है। जैसे धूमपान। सिरगरे पीने में पाप नहीं है। बुद्धान जरूर है, मूर्हता जरूर है, लेकिन पाप नहीं है। मूर्हता इसीलिए है कि शुद्ध हो जा सकता था और प्राणायाम कर लेना। धूमपान एक तरह का गृह रहा है। धूमपान एक तरह जो गृह रहा है, वही निर्विण है। शुद्ध करो जायाना तो पहले तुम पाऊंगे जो गतल है, छूटे लगा। गदी करके कर रहा है। जैसे धूमपान। सिरगरे पीने में पाप नहीं है। बुद्धान जरूर है, मूर्हता जरूर है, लेकिन पाप नहीं है। मूर्हता इसीलिए है कि शुद्ध हो जा सकता था और प्राणायाम कर लेना। धूमपान एक तरह का गृह रहा है। धूमपान एक तरह जो गृह रहा है, वही निर्विण है। शुद्ध करो जायाना तो पहले तुम पाऊंगे जो गतल है, छूटे लगा। गदी करके कर रहा है। जैसे धूमपान। सिरगरे पीने में पाप नहीं है। बुद्धान जरूर है, मूर्हता जरूर है, लेकिन पाप नहीं है। मूर्हता इसीलिए है कि शुद्ध हो जा सकता था और प्राणायाम कर लेना। धूमपान एक तरह का गृह रहा है। धूमपान एक तरह जो गृह रहा है, वही निर्विण है। शुद्ध करो जायाना तो पहले तुम पाऊंगे जो गतल है, छूटे लगा। गदी करके कर रहा है। जैसे धूमपान। सिरगरे पीने में पाप नहीं है। बुद्धान जरूर है, मूर्हता जरूर है, लेकिन पाप नहीं है। मूर्हता इसीलिए है कि शुद्ध हो जा सकता था और प्राणायाम कर लेना। धूमपान एक तरह का गृह रहा है। धूमपान एक तरह जो गृह रहा है, वही निर्विण है। शुद्ध करो जायाना तो पहले तुम पाऊंगे जो गतल है, छूटे लगा। गदी करके कर रहा है। जैसे धूमपान। सिरगरे पीने में पाप नहीं है। बुद्धान जरूर है, मूर्हता जरूर है, लेकिन पाप नहीं है। मूर्हता इसीलिए है कि शुद्ध हो जा सकता था और प्राणायाम कर लेना। धूमपान एक तरह का गृह रहा है। धूमपान एक तरह जो गृह रहा है, वही निर्विण है। शुद्ध करो जायाना तो पहले तुम पाऊंगे जो गतल है, छूटे लगा। गदी करके कर रहा है। जैसे धूमपान। सिरगरे पीने में पाप नहीं है। बुद्धान जरूर है, मूर्हता जरूर है, लेकिन पाप नहीं है। मूर्हता इसीलिए है कि शुद्ध हो जा सकता था और प्राणायाम कर लेना। धूमपान एक तरह का गृह रहा है। धूमपान एक तरह जो गृह रहा है, वही निर्विण है। शुद्ध करो जायाना तो पहले तुम पाऊंगे जो गतल है, छूटे लगा। गदी करके कर रहा है। जैसे धूमपान। सिरगरे पीने में पाप नहीं है। बुद्धान जरूर है, मूर्हता जरूर है, लेकिन पाप नहीं है। मूर्हता इसीलिए है कि शुद्ध हो जा सकता था और प्राणायाम कर लेना। धूमपान एक तरह का गृह रहा है। धूमपान एक तरह जो गृह रहा है, वही निर्विण है। शुद्ध करो जायाना तो पहले तुम पाऊंगे जो गतल है, छूटे लगा। गदी करके कर रहा है। जैसे धूमपान। सिरगरे पीने में पाप नहीं है। बुद्धान जरूर है, मूर्हता जरूर है, लेकिन पाप नहीं है। मूर्हता इसीलिए है कि शुद्ध हो जा सकता था और प्राणायाम कर लेना। धूमपान एक तरह का गृह रहा है। धूमपान एक तरह जो गृह रहा है, वही निर्विण है। शुद्ध करो जायाना तो पहले तुम पाऊंगे जो गतल है, छूटे लगा। गदी करके कर रहा है। जैसे धूमपान। सिरगरे पीने में पाप नहीं है। बुद्धान जरूर है, मूर्हता जरूर है, लेकिन पाप नहीं है। मूर्हता इसीलिए है कि शुद्ध हो जा सकता था और प्राणायाम कर लेना। धूमपान एक तरह का गृह रहा है। धूमपान एक तरह जो गृह रहा है, वही निर्विण है। शुद्ध करो जायाना तो पहले तुम पाऊंगे जो गतल है, छूटे लगा। गदी करके कर रहा है। जैसे धूमपान। सिरगरे पीने में पाप नहीं है। बुद्धान जरूर है, मूर्हता जरूर है, लेकिन पाप नहीं है। मूर्हता इसीलिए है कि शुद्ध हो जा सकता था और प्राणायाम कर लेना। धूमपान एक तरह का गृह रहा है। धूमपान एक तरह जो गृह रहा है, वही निर्विण है। शुद्ध करो जायाना तो पहले तुम पाऊंगे जो गतल है, छूटे लगा। गदी करके कर रहा है। जैसे धूमपान। सिरगरे पीने में पाप नहीं है। बुद्धान जरूर है, मूर्हता जरूर है, लेकिन पाप नहीं है। मूर्हता इसीलिए है कि शुद्ध हो जा सकता था और प्राणायाम कर लेना। धूमपान एक तरह का गृह रहा है। धूमपान एक तरह जो गृह रहा है, वही निर्विण है। शुद्ध करो जायाना तो पहले तुम पाऊंगे जो गतल है, छूटे लगा। गदी करके कर रहा है। जैसे धूमपान। सिरगरे पीने में पाप नहीं है। बुद्धान जरूर है, मूर्हता जरूर है, लेकिन पाप नहीं है। मूर्हता इसीलिए है कि शुद्ध हो जा सकता था और प्राणायाम कर लेना। धूमपान एक तरह का गृह रहा है। धूमपान एक तरह जो गृह रहा है, वही निर्विण है। शुद्ध करो जायाना तो पहले तुम पाऊंगे जो गतल है, छूटे लगा। गदी करके कर रहा है। जैसे धूमपान। सिरगरे पीने में पाप नहीं है। बुद्धान जरूर है, मूर्हता जरूर है, लेकिन पाप नहीं है। मूर्हता इसीलिए है कि शुद्ध हो जा सकता था और प्राणायाम कर लेना। धूमपान एक तरह का गृह रहा है। धूमपान एक तरह जो गृह रहा है, वही निर्विण है। शुद्ध करो जायाना तो पहले तुम पाऊंगे जो गतल है, छूटे लगा। गदी करके कर रहा है। जैसे धूमपान। सिरगरे पीने में पाप नहीं है। बुद्धान जरूर है, मूर्हता जरूर है, लेकिन पाप नहीं है। मूर्हता इसीलिए है कि शुद्ध हो जा सकता था और प्राणायाम कर लेना। धूमपान एक तरह का गृह रहा है। धूमपान एक तरह जो गृह रहा है, वही निर्विण है। शुद्ध करो जायाना तो पहले तुम पाऊंगे जो गतल है, छूटे लगा। गदी करके कर रहा है। जैसे धूमपान। सिरगरे पीने में पाप नहीं है। बुद्धान जरूर है, मूर्हता जरूर है, लेकिन पाप नहीं है। मूर्हता इसीलिए है कि शुद्ध हो जा सकता था और प्राणायाम कर लेना। धूमपान एक तरह का गृह रहा है। धूमपान एक तरह जो गृह रहा है, वही निर्विण है। शुद्ध करो जायाना तो पहले तुम पाऊंगे जो



# डिजिटल दौर में इस तरह बन सकते हैं स्मार्ट वर्कर

फ्री सॉफ्टवेयर और टूल्स की मदद से ऑफिस में न सिफर 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 सिफर 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।

**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 अनुरोद ([www.unroll.me](http://www.unroll.me)) सर्विस का इस्तेमाल कर सकते हैं। यह आपके इनबॉक्स को कुछ ही मिनिट में स्कैन कर देता है। इसके बाद आपको उन ईमेल संस्क्रिप्शन को दिखाता है, जो आपको लगातार स्पैम भजते हैं। आप इस सर्विस का इस्तेमाल स्पैम को तत्काल अनस्वीकार करने के लिए कर सकते हैं।

**स्मार्ट कीबोर्ड**  
स्मार्टफोन का इस्तेमाल हम कम्युनिकेशन के साथ-

साथ कई दूसरे छोटे-मोटे कार्यों के लिए भी करते हैं, जैसे किसी को ईमेल टाइप करके भेजना आदि। आप चाहें, तो कम्प्यूटर की तरह स्पार्टफोन पर भी तेजी से टाइप कर सकते हैं। एंड्रॉयड और आईओएस के लिए कुछ ऐसे ही थड़ पार्टी ऐप्स उपलब्ध हैं, जिनकी मदद से आप न सिफर अपना कीमती समय बचा सकते हैं, बल्कि आपको बेहतर वर्ड प्रिडिक्शन, स्वाइपिंग टेक्स्ट और कर्स्टमाइजेबल शॉटकट्स की सुविधा भी मिलती है। स्विप्टकी 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 कीबॉर ([www.keybr.com](http://www.keybr.com)) की मदद ले सकते हैं। यह न सिफर अपनी टाइपिंग स्पीड को दिखाएगा, बल्कि टाइपिंग के दौरान आपने कितनी गलतियाँ कीं, उसके बारे में भी बताएगा। इसके अलावा, एक और वेबसाइट [www.typing-web.com](http://www.typing-web.com) जहां टाइपिंग सीखने के लिए सिर्फ गए हैं। अगर आप सॉफ्टवेयर के साथ ज्यादा सहज महसूस करते हैं, तो [www.ck9software.com](http://www.ck9software.com) साइट से कीलेज टाइपिंग ट्रायटर सॉफ्टवेयर की मदद ले सकते हैं। यह फ्री सॉफ्टवेयर विंडोज और मैक के लिए उपलब्ध है। यहां पर फिर गाइड दिया गया है, जो आपको बताता है कि किस अंगूली की इस्तेमाल किस की लिए करना है। यहां आप अपनी टाइपिंग स्पीड और एक्यूरेसी की जांच कर सकते हैं।



आज की भागदौड़ भरी जिंदांगी में लोगों को डिप्रेशन जैसी कई मानसिक समस्याओं से जुँगना पड़ता है और स्मृजिक थेरेपी इन सभी उपरोक्त में मददगार साबित हो सकती है। भारत में स्मृजिक 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

## नकारात्मकता को सकारात्मकता में बदल सकती है म्यूजिक थेरेपी

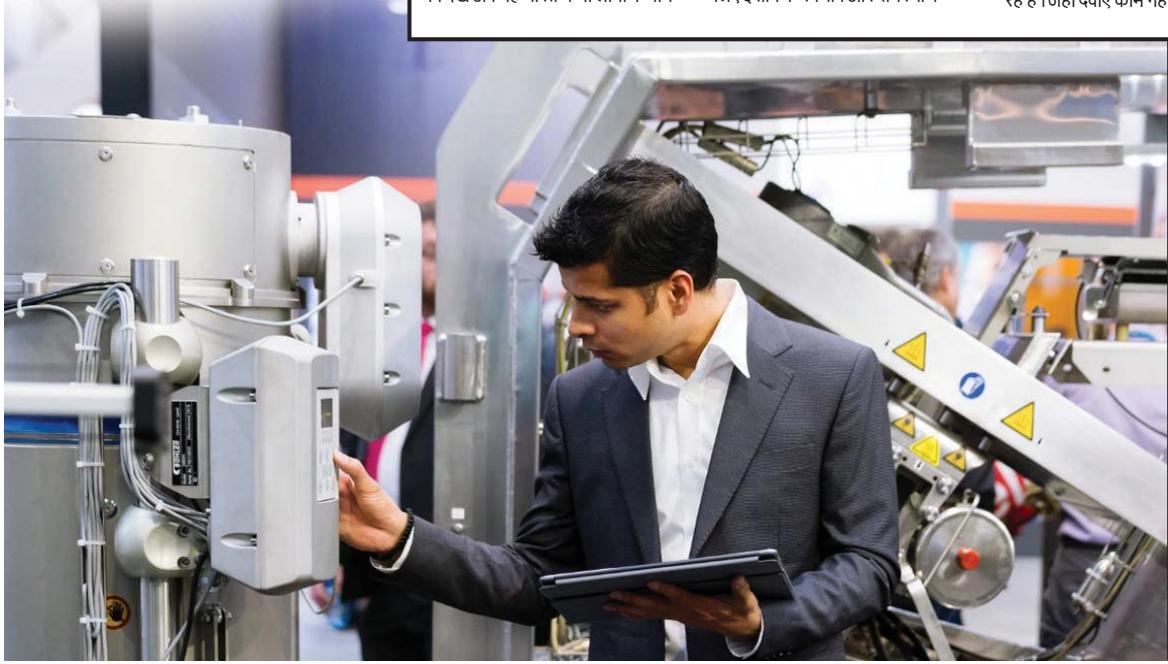
अनुसार संगीत तैयार करना होता है। इसके लिए आर्केट्रा और अन्य कई इवेंवर्पर्ट्स का इस्तेमाल किया जाता है। जैसे-जैसे मरीज की हालत में सुधार आता है संगीत में उसके अनुसार बदलाव किया जाता है। इसके जारी इलाज के लिए ऐसे संगीत का इस्तेमाल किया जाता है जिससे मरीज की निराशा, व्यवहार और भावनात्मक समस्याओं में कमी लाई जा सकती है। स्मृजिक थेरेपी को आजकल डॉक्टर भी बढ़ावा दे रहे हैं क्योंकि यह काम के बीच के तरी दबे लोगों के लिए काफी कारगर साबित हो रही है। यही कारण है कि इंडीनियर, आईटी प्रोफेशनल्स, कॉल सेटर्कमिंग्स से लेकर मीडियाकॉर्न तक इस थेरेपी का दूर करने के लिए इसाने के स्वभाव और समस्या के लिए है। जहां दबाएं काम नहीं करतीं, वहां

संगीत अपना असर दिखा सकता है।

## ये हैं कोर्स

हालांकि इस क्षेत्र में प्रवेश के लिए कोई विशेष योग्यता की आवश्यकता नहीं है लेकिन संगीत ऐसे कोई भी कोर्स करने के लिए बारहवीं उत्तीर्ण होना बुनियादी आवश्यकता है। इसके अलावा आप आपने ये कोर्स किए हुए हों तो इस क्षेत्र में प्रवेश करना आपके लिए और असान हो जाता है।

एडवार्स लेवल स्मृजिक थेरेपी कार्स सर्टिफिकेट इन स्मृजिक थेरेपी पोर्ट ग्रेजुएट डिप्लोमा इन लॉनिंगल स्मृजिक थेरेपी प्रोफेशनल पोर्ट ग्रेजुएट डिप्लोमा इन स्मृजिक थेरेपी



# ई-बिजनेस में बनाएं करियर ये होनी चाहिए स्किल्स

ई-बिजनेस ने दिनायामर के विक्रीओं और ग्राहकों को एक-दूसरे के नजदीक ला दिया है।

जानते हैं कैसे ई-बिजनेस में बढ़िया करियर बनाया जा सकता है।

बिजनेस से खरीद-फरोख वैश्विक, प्रतिस्पर्धी और आसान बन गई है। एक बिजनेस अगर अपने उपादानों को ऑनलाइन बेचता और खरीदता नहीं भी है लेकिन अपने बिजनेस से संबंधित गतिविधियों ऑनलाइन करता है, तो भी उसे ई-बिजनेस कहा जाएगा।

कैसी स्किल्स चाहिए?

आप इंफोर्मेशन टेक्नोलॉजी में परफेक्ट होने चाहिए। वेबसाइट का लोआउट डिजाइन करने के लिए क्रिएटिव एप्लिकेशन भी चाहिए है। ई-बिजनेस की एग्जीक्यूटिव में परिवर्तन लाने या उसे रीइंवेस्टर करने के लिए दूसरों से परामर्श लेते रहें। मार्केट रिसर्च, ऑनलाइन एडवरटाइजिंग, ब्रॉडिंग, मीडिया प्लानिंग में भी आपकी ऊंची 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, इंफोर्मेशन टेक्नोलॉजी, ई-कॉमर्स मैनेजमेंट पर फोकस करते हैं। ये कोर्स ऑनलाइन भी उपलब्ध हैं। ई-बिजनेस का कोर्स करके उमीदवार को प्रोडक्ट मैनेजर की पोस्ट भी ऑफर की जाती है। हालांकि यह कंपनी के स्ट्रक्चर पर निर्भर करता है।

एलिजिबिलिटी

बैचलर डिप्लोमा में एडिशन लेने के लिए जरूरी है कि उमीदवार ने 12वीं 50 प्रतिशत अंकों के साथ पास की ही। कोर्स की अवधि तीन साल होगी। पोर्टग्रेजुएट कोर्स करने के लिए जरूरी है कि उमीदवार ने किसी भी स्ट्रीम से ग्रेजुएशन किया हो। इस कोर्स की अवधि दो साल की होगी।

पे रेफल

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





