पीपीटी.. आसान और क्रिएटिव भी

स्कूल में जो प्रोजेक्ट मिलते हैं, उन्हें तैयार करने का तरीका अगर अलग हो तो तुम सबसे अधिक अंक पा सकते हो। आज जमाना है कंप्यूटर का, तो पेपर वर्क छोड़ों और पावरप्वाइंट प्रजेन्टेशन बनाकर मैम को दो। कैसे बनाते हैं इसे, बता रही हैं अनम खान

क्या है पीपीटी?: पीपीटी, पावरप्वाइंट प्रजेन्टेशन की शॉर्ट फॉर्म है। इसे कंप्यूटर पर बनाया जाता है। इसे बनाना आसान है। इन स्टेप्स को बस फॉलो करते जाओ। किसी भी विषय को तुम इस तरह स्लाइड के जरिए पेश करो, जो लोगों के सामने उस विषय को अलग तरीके से पेश कर सके। इसमें तुम पिक्चर, टेक्स्ट, ग्राफिक्स आदि कुछ भी दिखा सकते हो। यह सब तुम्हारे विषय से संबंधित ही होगा।

स्टेप 1

सबसे पहले लैपटॉप या कंप्यूटर पर पावरप्वाइंट खोल लो। अगर ये तुम्हारे पास नहीं है तो इसे गूगल से फ्री में डाउनलोड कर लो। अब तुम्हें दो बॉक्स के साथ एक ब्लैक स्क्रीन दिखेगी,

जो कंप्यूटर स्क्रीन के मध्य में होगी। एक बॉक्स में 'क्लिक टू एड टाइटल' लिखा होगा, वहीं दूसरे में 'क्लिक टू एड सबटाइटल' लिखा होगा।

स्टेप 2

स्क्रीन टैब के बाईं तरफ देखो, लिखा होगा 'फाइल' क्लिक करो।

स्टेप 3

बाईं तरफ 'वर्टिकल टूलबार' पर 'न्यू' टैब हिट करो।

स्टेप 4

अगर तुम टेम्प्लेट का इस्तेमाल करना चाहते हो, तो 'सैम्पल टेम्प्लेट' पर क्लिक कर दो।

(टेम्प्लेट एक स्लाइड शो होता है, जिसमें बैकग्राउंड पहले से ही लोड होता है और इसे स्पेसिफिक प्रजेन्टेशन के लिए ही डिजाइन किया गया है।)

स्टेप 5

तुम जिस भी टेम्प्लेट का इस्तेमाल करना चाहते हो उसे चुनकर क्लिक कर दो, लेकिन अपनी प्रजेन्टेशन के नेचर के मुताबिक ही टेम्प्लेट का चयन करना।

स्टेप 6

तुम अपनी प्रजेन्टेशन में कुछ थीम भी डाल सकते हो। इसके लिए 'न्यू' टैब में जाकर 'थीम्स' बॉक्स पर क्लिक कर दो। इसके बाद कंप्यूटर पर उपलब्ध थीम तुम्हारे सामने आ जाएगी।

स्टेप 7

अब तुम्हारी पीपीटी कुछ-कुछ बननी शुरू हो चुकी है। मनपसंद टेम्प्लेट और थीम पर क्लिक करो। यह चुनाव तुम एक पूरी सूची से कर सकते हो।

स्टेप 8

जब तुम्हारी थीम लोड हो जाएगी, 'क्लिक टू एड टाइटल' पर क्लिक करो, इसके बाद 'क्लिक टू एड सबटाइटल' पर क्लिक करो और अगर तुम्हें कोई टाइटल या सबटाइटल एड करना है तो प्रजेन्टेशन के हिसाब से कर दो।

स्टेप 9

जब तुम अच्छा सा टाइटल सोचकर लिख दो, तब 'स्लाइड्स टैब' में सबसे आगे लिखे 'न्यू स्लाइड' पर क्लिक कर दो।

स्टेप 1०

इसके बाद इन्फॉर्मेशन और पिक्चर एड करना शुरू कर दो। पावरप्वाइंट में कम चीजें बहुत हो जाती हैं। इसलिए मैटर और

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

तस्वीरों को मत भरना।

स्टेप 11

अब तुम्हारी पावरप्वाइंट प्रजेन्टेशन बनकर तैयार है। इसे सेव करने के लिए 'फाइल' पर जाओ और 'सेव एज' कर दो। तुम यह फाइल ड्राइव या डेस्कटॉप पर जरूर सेव कर लेना, ताकि बाद में इसे फिर से देख सको।

स्टेप 12

अब मिलेगा मेहनत का फल। आराम से कुर्सी पर कुशन लगाकर बैठ जाओ और अपनी प्रजेन्टेशन देखने के लिए तैयार हो जाओ। इसके लिए 'स्लाइड शो' पर क्लिक करो और उसके बाद बाईं तरफ मौजूद 'फ्रॉम बिगनिंग' पर क्लिक कर दो। तुम्हारी पीपीटी धुआंधार तरीके से दौड़ पड़ेगी और तुम्हें वाहवाही मिलेगी।

पंख नहीं, पर है पक्षी कीवी

यह एक ऐसा पक्षी है, जिसके पंख नहीं हैं और यह उड़ भी नहीं सकता। लेकिन इसके नाम से एक पूरे देश के लोगों को संबोधित किया जाता है और इसी के नाम से मिलता-जुलता एक फल भी होता है। हम बात कर रहे हैं कीवी की। न्यूजीलैंड में पाया जाने वाला यह पक्षी वहां का राष्ट्रीय पक्षी है और वहां के निवासियों को विश्व के अन्य भागों में कीवी नाम से ही बुलाया जाता है।

कीवी, एपटरीगिडे परिवार और एपट्रीक्स जेनस का विश्व में पाया जाने वाला सबसे छोटा जीवित और न उड़ने वाला पक्षी है।

कीवी की कुल 5 जाति पाई जाती हैं, जिनमें से 2 को आईयूसीएन के द्वारा अपनी रेड डाटा बुक में असुरक्षित श्रेणी और 1 को एनडेंजर्ड और 1 को क्रिटिकली एनडेंजर्ड श्रेणी में रखा है। इन्हें सबसे ज्यादा नुकसान जंगलों के कटने और घातक कीटनाशकों के प्रयोग से हुआ है। बाकी नुकसान इन्हें शिकारी पक्षियों के द्वारा भी हुआ है, इसीलिए इनके संरक्षण के प्रयास बड़े पैमाने पर किये जा रहे हैं।

आधुनिक शोधों से पता चलता है कि ये शतुरमुर्ग (ऑस्ट्रिच) से सबसे निकटतम रूप से संबंधित है। कीवी की प्रजातियों में से सबसे बड़ी ग्रेट स्पटेड कीवी होती है। कीवी के पंख होते हैं, लेकिन उन्हें सहारा देने वाली कोई भी अस्थि इत्यादि उनके शारीरिक ढांचे में नहीं होता, इसीलिए ये उड़ने में सक्षम नहीं होते। जो पंख होते हैं वो इतने छोटे होते हैं कि शरीर के फरों में ही छिप जाते हैं। कीवी के पास स्तनधारियों और अन्य बड़े पक्षियों की तरह मगज पाया जाता है और यह एक बार में एक ही अंडा देता है। कीवी का वजन 1.5 से 3.3 किलो तक होता है। कीवी की चोंच लम्बी होती है। चोंच के किनारे नासालोम (नेजल्स) भी पाए जाते हैं, जिनसे इन्हें अपने शिकार को पकड़ने में मदद मिलती है।

आपको न सताए माइग्रेन

कई बीमारियों का आगाज सिरदर्द से ही होता है। माइग्रेन भी वही बीमारी है। इस मौसम में यह बीमारी अधिक सताती है, बता रहे हैं मैक्स सुपर हॉस्पिटल के न्यूरो विशेषज्ञ मनोज खंनाल

आज के बदलते परिदृश्य में हर व्यक्ति के जीवन में भागदौड़ है। इस वजह से जीवनशैली में बदलाव आना स्वाभाविक है। हर किसी को कभी न कभी, किसी न किसी दर्द से जूझना पड़ता है। इन्हीं दर्दों में से एक है माइग्रेन, जो मौसमी सिरदर्द है और इस मौसम में लोगों को ज्यादा प्रभावित कर रहा है।

माइग्रेन क्या है

माइग्रेन एक प्रकार का मस्तिष्क विकार है, जिसमें सिरदर्द होता है। यह प्राय: शाम के समय प्रारंभ होता है। इसमें दर्द 2 से 72 घंटे तक हो सकता है।

माइग्रेन के कितने प्रकार होते हैं?

माइग्रेन दो प्रकार के होते हैं :

एपिसॉडिक माइग्रेन (प्रासंगिक माइग्रेन)

क्रॉनिक माइग्रेन (दीर्घकालिक माइग्रेन)

कौन से अंग प्रभावित होते हैं?

इस में सिर में एकतरफा दर्द होता है। इसलिए आम बोलचाल की भाषा में इसे अधकपारी भी कहा जाता है।

क्या है इसके लक्षण: माइग्रेन में जीभ का मिचलाना, वोमिटिंग, फोटोफोबिया (प्रकाश वृद्धि पर संवेदनशील होना), फोनोफोबिया (ध्वनि वृद्धि में संवेदनशीलता) और शारीरिक गतिविधियों का बढ़ जाना प्रमुख है। सेरेब्रल कॉर्टेक्स (मस्तिष्क की बाहरी परत है, जो कि टिशू होता है) में वृद्धि के कारण उत्तेजना और दर्द अधिक होता है।

प्रभावित करने वाले कारण: मौसम में बदलाव (खासकर मानसून में इसके मरीजों की संख्या कई गुन बढ़ जाता है), वातावरण में होने वाला शोर-शराबा, मोटर-गाड़ी की आवाज, शरीर में होने वाले हार्मोनल बदलाव, रोशनी का अधिक और कम होना, तनाव, भावात्मक तनाव, कम सोना, धूम्रपान करने से तथा अन्य कई कारकों से माइग्रेन के रोगी प्रभावित होते हैं।

किसे करता है अधिक प्रभावित: माइग्रेन किशोरावस्था से पहले लड़कियों की तुलना में लड़कों को अधिक प्रभावित करता है, लेकिन महिलाओं में पुरुषों की तुलना में माइग्रेन होने की आशंका अधिक होती है। आमतौर पर देखा गया है कि प्रसव काल के दौरान इसकी आशंका काफी कम हो जाती है।

किन-किन बातों का ध्यान रखें: यह रोग हवा और धूप के पड़ने से 3० प्रतिशत बढ़ जाता है। रोशनी और सोने की आदत माइग्रेन बढ़ने का प्रमुख कारण है। मौसमी सिरदर्द 75 प्रतिशत दूषित पर्यावरण और 46 प्रतिशत अन्य कारणों से होता है। प्रत्येक 9 डिग्री फॉरेंहाइट तापमान बढ़ने पर 7.5 प्रतिशत बीमारी बढ़ने का जोखिम रहता है। समझदारी और जानकारी इस बीमारी से बचाने में मददगार हो सकती है। इससे बचने के लिए एक डायरी बनाएं, जिसमें माइग्रेन से संबंधित सभी तथ्यों का समावेश होना चाहिए। मसलन पहली बार सिरदर्द होने पर कितनी देर तक सिरदर्द हुआ और उसके लक्षण क्या थे, सिरदर्द पहले से ज्यादा हो रहा है या कम, इस दौरान कौन सी दवाएं ली गईं आदि।

इलाज कैसे होता है

इस बीमारी का इलाज दो तरह से होता है। पहला एक्यूट ऑबरेटिव ट्रीटमेंट और दूसरा प्रिवेंटिव ट्रीटमेंट। इस बीमारी में उपचार का पहला उद्देश्य लक्षणों को दूर करना होता है।

पी5० खिलौने जैसी कार

पील पी5०, पुराने जमाने के डिजाइन वाली कार है। इसमें छोटे-छोटे पहिए हैं, एक हेडलाइट, एक दरवाजा और यहां तक कि इसमें खिड़की के शीशे को साफ करने वाला एक वाइपर भी है

यह महज 54 इंच लंबी है। यह पहली सबसे छोटी कार है, जो सड़कों पर दौड़ी। पी5० कार इतनी छोटी है कि अगर इसे पीछे ले जाना हो तो दरवाजा खोलकर बाहर आना पड़ता है और इसे हाथ से खींचकर पीछे कर सकते हैं। इसे कोवेंट्री यूनिवर्सिटी के छात्रों ने मिलकर बनाया। पील पी5० कार और पील ट्राइडेंट कार, बिल्कुल बच्चों के खिलौने की तरह दिखती है। यह भरोसा करना मुश्किल होता है कि यह सडम्क पर भी चलती है। ब्रिटेन और अमेरिका में इसे सड़क पर देखा जा सकता है।

जब पी5० को पहली बार 196० के दशक में पेश किया गया था तो तब किसी ने यह नही सोचा था कि कभी यह लोगों के आकर्षण का केंद्र होगी। पी5० कार को दुनिया की कुछ अनोखी कारों में शामिल किया गया है। इसे बनाने वाली पील इंजीनियरिंग लिमिटेड नामक कंपनी ने फाइबर ग्लास की नाव (बोट) और मोटरसाइकिल भी बनाई हैं। कंपनी ने वर्ष 1962 में पहली पील पी5० कार पेश की थी। इसे इसलिए बनाया गया था ताकि एक आदमी खरीदारी बैग को लेकर कहीं भी आसानी से आ-जा सके।