

स्टूडियो न्यूज़

वर्ष : 3 अंक : 10

लखनऊ, सोमवार, 6 अप्रैल 2020 से 5 मई 2020

पृष्ठ : 16

मूल्य : 10 रुपये

फोटोशॉप ऑनलाइन घर बैठे सीखें



स्किन कलर को डार्क से लाइट फोटोशॉप में कैसे करें?



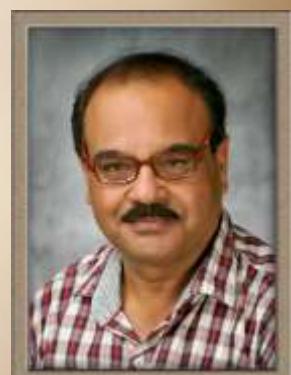
फोटोशॉप में कलर स्प्लैश कैसे दें?

फोटोशॉप दुनिया की सबसे अच्छी इमेजिंग और ग्राफिक डिज़ाइन सॉफ्टवेयर हैं जिसकी सहायता से आप अपनी कल्पनाओं को वास्तविकता का जामा पहना सकते हैं। चाहे आपको फोटो अथवा वीडियो एडिट करना हो या वेब डिजाइनिंग फोटोशॉप सीखना इन सबके लिए आज एक जरूरत है।

यह पाठ्यक्रम उन बिगनर और पहले से फोटोशॉप पर काम करने वालों के लिए है जो प्रोफेशनल फोटो एडिटिंग के रहस्यों को सीखना चाहते हैं और अपने कौशल को अगले स्तर पर ले जाना चाहते हैं। चाहे आप फोटोशॉप कमाने के लिए या शौकिया सीखना चाहते हो इन ट्यूटोरियल्स में आपको सर्वश्रेष्ठ तकनीकें मिलेंगी जिनके लिए न्यूनतम प्रयास और कम समय की आवश्यकता होती है फिर भी अधिकतम परिणाम प्राप्त होते हैं।

आवश्यकताएँ :

- फोटोशॉप की पहले से किसी जानकारी की आवश्यकता नहीं।
- आपके पास Photoshop CS6 या उसके बाद का कोई संस्करण होना चाहिए।



राजेंद्र प्रसाद एक एडोब विशेषज्ञ और प्रशिक्षक हैं। कक्षाओं, सेमिनारों और कार्यशालाओं का उनका वर्षा का अनुभव है। स्मार्ट फोटोग्राफी, टाइम्स जर्नल ऑफ फोटोग्राफी और एशियन फोटोग्राफी में उनके 75 से अधिक लेख प्रकाशित हो चुके हैं। वे डिजिटल इमेजिंग डिवीजन, IIPC के अध्यक्ष हैं। उन्हें Image Colleague Society, USA द्वारा Fellowship की उपाधि से सम्मानित किया गया है और Royal Photographic Society, London द्वारा Associateship प्रदान की गयी है।

We can conduct customized training in Photoshop/Lightroom

For video Visit : www.youtube.com/channel/UCZM4BH-m5bxnVetkWoyPoMQ

Facebook Page : <https://www.facebook.com/Rajendra786/app/212104595551052/>

E-mail : r.pd@rediffmail.com | Mobile : 9931950696



YouTube चैनल
के लिये
QR कोड
स्कैन करें।

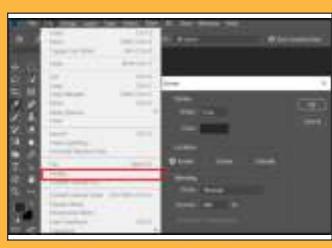
स्टूडियो न्यूज़

वर्ष : 3 अंक : 10

लखनऊ, सोमवार, 6 अप्रैल 2020 से 5 मई 2020

पृष्ठ : 16

मूल्य : 10 रुपये



फोटोशॉप सीखें - पेज 4



महान विभूतियाँ - पेज 6-7



लॉकडाउन व फोटोग्राफी - पेज 8-9



फूड फोटोग्राफी में स्टाइलिंग - पेज 12



वायरलेस ट्रांसमीशन - पेज 14

फूजीफिल्म X-T200

मिररलेस 4K कैमरा - अतुल्य छवि गुणवत्ता के साथ



संजोने के लिए।

- बड़ा APS-C CMOS इमेज सेंसर लगभग 24.2 मेगापिक्सल
- अच्छे प्रदर्शन के लिए कॉपर वायरिंग
- हाइब्रिड फेज व कंट्रास्ट डिटेक्शन ऑटो फोकस
- तेज प्रदर्शन ऑटो फोकस आपके हर लम्हे के लिए तैयार रहेगा

सटीक चेहरा व आंखें पहचानना

अपडेट हुआ चेहरा व आंखें डिटेक्शन एफ किसी भी अकेले व्यक्ति व लोगों के झुंड को आसानी से व जल्दी फोकस करता है। यदि कैमरा का एलसीडी मॉनिटर बाहर की ओर निकला हो तो यह अधिक संभव है।

अभूतपूर्व इमेज गुणवत्ता किसी भी परिस्थिति में। हूबूह तर्कीरें हमेशा के लिए

और इसका उपयोग सेल्फी के लिए किया जाता है।

इसके अतिरिक्त, ऑटोमेटिड फंक्शन कैमरे को फ्रेम में सब्जेक्ट ट्रैक कर पहचानने की अनुमति देते हैं।

कम-रोशनी में कमाल का प्रदर्शन

कैमरे के कॉपर वायर प्रोसेसर द्वारा एडवांस इमेज प्रोसेसिंग से कम रोशनी में -2.0EV तक फोकस प्राप्त करें और पाएं कमाल की इमेज गुणवत्ता कम न्यूइंज में।

परफेक्ट इमेज की राह पर

एक्स-टी200 में है वैरी एंगल 3.5 इंच / 16.9 अनुपात एलसीडी टच स्क्रीन जो कि 0 से 180 डिग्री में खोला व बंद किया जा सकता है तथा -90 से +180 डिग्री के बीच घुमाया जा सकता है। यह आपको देता है कैमरा के फीचर पर नियंत्रण और ब्राइटनेस, बैकग्राउंड ब्लर जैसी सेटिंग को ठीक करने में इस्तेमाल किया जाता है।

कलर साइंस

फूजीफिल्म के रंग विज्ञान ने विश्व भर के इमेज निर्माताओं के बीच एक बेमिसाल स्थान दिया है। 85 साल के इतिहास में इसने कई ऐतिहासिक फोटोग्राफिक फिल्मों को अंजाम दिया है, साथ ही एक्स टी200 में इंस्टॉल 11 डिजिटल फिल्म स्टिम्यूलेशन मोड में यह जानकारी डाली है। इन फिल्म स्टिम्यूलेशन मोड में बनी इमेज उन फिल्मों जैसी ही हैं जो कि उन्हें प्रेरित करती हैं, और यह रचनात्मक तर्सीरें बनाने में मददगार है।



एडवांस फिल्टर के साथ खुद को रचनात्मक तरह से व्यक्त करें



नया एचडीआर फिल्म मोड

कई वीडियो को एक साथ जोड़ें एक्सपोजर सेटिंग के साथ, डायनामिक रेंज बढ़ाएं और परछाई व हाईलाइट के साथ मूवी बनाएं।

यह उन स्थितियों के लिए ठीक है जहां तेज बैकलाइट है, या फिर आउटडोर सीन जहां परछाई व हाईलाइट हों।

जहां डार्क होगा, वहां संभवतः फंक्शन उतने प्रभावी न हों।

नया डिजिटल गिम्बल

कैमरा बॉडी में इन्स्टॉल सेंसर मदद करता है यह जानने के लिए कि कैसे डिजिटल इमेज स्टैबलाइजेशन अप्लाई किया जाए, इससे वीडियो आराम से कैचर होती है।

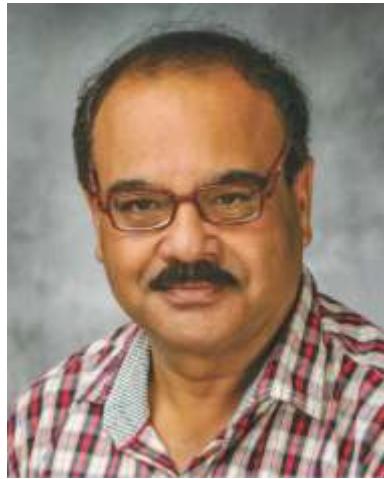
यूएसबी टाइप सी टर्मिनल और Φ3.5 एमएम मिनी स्टीरियो जैक

मॉनिटर से कनेक्ट कीजिए एक्स्टर्नल माइक्रोफोन व हेडफोन और लॉन्गिंग से आसान वीडियो बनाने के लिए हाई क्वालिटी ऑडियो रिकॉर्डिंग को सक्षम कीजिए एप्लिकेशन्स के लिए।

एक्स सिस्टम

अवॉर्ड विजेता एक्स माउंट के बड़े रेंज वाले लैंस फोकल लेंथ की पूरी रेंज कवर करते हैं और देते हैं 35एमएम फॉर्मेट एंगल व्यू 12 एमएम से 609 एमएम तक।





राजेन्द्र प्रसाद

ARPS (LONDON), FICS (USA)

HON FSAP (INDIA), ASIPC (INDIA)

डिजिटल इमेजिंग डिवीजन इंडिया इंटरनेशनल

फोटोग्राफिक काउंसिल नई दिल्ली के अध्यक्ष

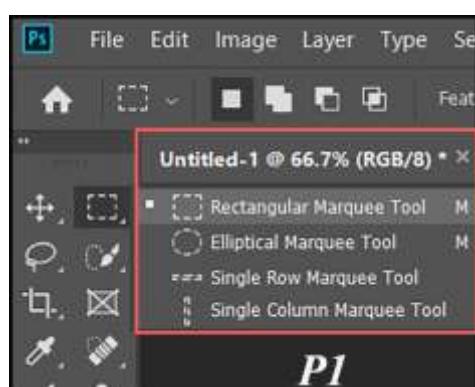
Blog - <https://digicreation.blogspot.com/>

(भाग-7)

Marquee Tool (मार्की टूल)

इस ट्यूटोरियल में हम Marquee Tool के बारे में विस्तार से जानेंगे। मार्की टूल एक सिलेक्शन टूल है इससे हम इमेज के किसी हिस्से को सिलेक्ट कर अलग कर सकते हैं जिससे आप केवल उस हिस्से पर पर काम कर सके और इमेज के दूसरे हिस्से पर कोई भी प्रभाव ना पड़े।

आइए अब मार्की टूल को एक्टिवेट करें। टूल बार में सबसे ऊपर दाईं तरफ मार्की टूल होता है इस पर विलक करके आप इसे खोल सकते हैं इस टूल के आइकॉन के नीचे आपको एक छोटा सा ट्रायंगल दिखाई देगा यह जान लें कि अगर किसी टूल के नीचे यह ट्रायंगल बना है तो यह इस बात का संकेत है कि इस टूल के अंदर कई और टूल छिपे हुए हैं। Marquee Tool का शॉर्टकट M है।



टूल बार में मार्की टूल पर विलक करें एक टूलबॉक्स खुल जाएगा और इसमें छिपे टूल्स आपको दिखेंगे Rectangular marquee tool, Elliptical Marquee tool, Single row marquee tool, Single column Marquee tool.

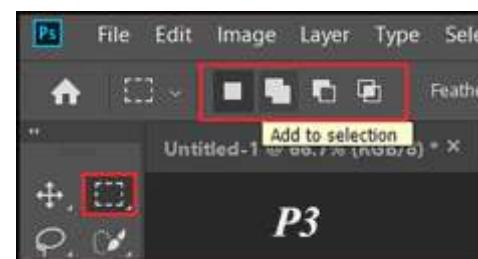
आइए पहले Rectangular marquee tool (रेक्टेंगुलर मार्की टूल) के बारे में जाने इसके लिए पहले एक खाली डॉक्यूमेंट को खोलें। अब चारों दूसरे में रेक्टेंगुलर मार्की टूल को विलक करके उसे चुन लें, अब अपने डॉक्यूमेंट में किसी जगह पर विलक करें और डायग्नली माउस को ड्रैग करें आपके सामने एक आयताकार एरिया सिलेक्ट हो जाएगा।

इस रेक्टेंगल के चारों तरफ एनिमेटेड लाइन दिखेंगे यह फोटो शॉप का अपना तरीका है सिलेक्ट एरिया को दिखाने का। अब आप जो भी काम करेंगे वह इसी एरिया के अंदर होगा।

Foreground Color में कोई कलर ले लें और ALT+DELETE दबाएं आप देखेंगे कि यह सिलेक्शन रंग से भर गया है यह ध्यान दें कि रंग उसी एरिया में भरा है जो सिलेक्टेड है, इससे

घर बैठे फोटोशॉप सीखें

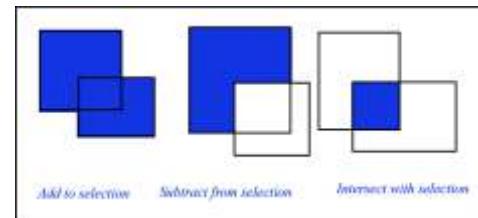
आपको पता चल गया होगा कि किसी एरिया को सेलेक्ट करके अगर हम कोई काम करें तो वह उसी एरिया के अंदर होगा। ALT+DELETE एक Shortcut है जिससे किसी एरिया में आप फोरेग्रॉन्ड कलर को भर सकते हैं।



P3

रेक्टेंगुलर मार्की टूल एक आयताकार एरिया सिलेक्ट करता है पर अगर आप इससे वर्गाकार एरिया सेलेक्ट करना चाहे तो रेक्टेंगल बनाते समय SHIFT बटन दबाकर रखें आप देखेंगे कि अब यह वर्गाकार एरिया सिलेक्ट कर रहा है।

अगर आप किसी सिलेक्शन में कुछ बदलाव लाना चाहते हैं तो वह भी आप कर सकते हैं इसके लिए आप इस टूल के Tool Option Bar को देखें टूल ऑप्शन बार मीनू के नीचे होता है यहां आपको तीन विकल्प मिलेंगे Add to selection, Subtract from selection, Intersect with selection. आइए का प्रयोग करके देखें।



पहले किसी भी तरह का एक सिलेक्शन बनाएं अब Add to Selection आईकॉन को विलक कर दें और उसी सेलेक्शन के ऊपर किसी भाग पर दूसरा सिलेक्शन बनाएं आप देखेंगे कि दोनों सिलेक्शन मिलकर एक हो गए हैं आप इस तरह कई सेलेक्शन को जोड़कर एक नया सिलेक्शन बना सकते हैं।

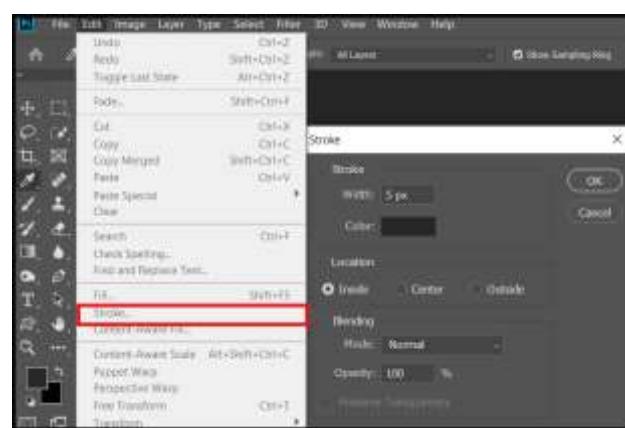
अब फिर से एक एरिया सिलेक्ट करें और इस बार Subtract from selection बटन को दबा दें और पहले की तरह पहले सेलेक्शन को ओवरलैप करते हुए एक दूसरा सिलेक्शन खींचे इस बार आप पाएंगे कि पहले सिलेक्शन के जिस भाग को दूसरा सिलेक्शन ओवरलैप कर रहा था वह भाग कटकर अलग हो गया है।

अब फिर एक रेक्टेंगुलर एरिया सिलेक्ट करें इस बार Intersect with selection दबा दें और फिर पहले रेक्टेंगुलर सिलेक्शन को ओवरलैप करते हुए एक दूसरा सिलेक्शन बनाएं आप देखेंगे कि सेलेक्शन का केवल वही भाग कटकर बच गया है जहां दोनों सेलेक्शन ओवरलैप कर रहे थे।

अब टूलबॉक्स में Elliptical Marquee Tool को सेलेक्ट करें। एलिप्टिकल मार्की टूल से हम अंडाकार (Oval Area) सिलेक्ट कर सकते हैं। आप डॉक्यूमेंट पर एक जगह माउस से विलक कर ड्रैग करें आपके सामने एक ओवल एरिया सिलेक्ट हो जाएगा अगर आप एक गोलाकार (Circular) एरिया को सेलेक्ट करना चाहते हैं तो SHIFT बटन दबाए रहते हुए माउस ड्रैग करें तो एक Oval Area के बजाये एक सर्किल बन जाएगा।

इस सेलेक्शन में पहले की तरह किसी दूसरे सेलेक्शन को Add, Subtract या Delete कर सकते हैं यह करके खुद देखें।

अब तीसरे टूल Single row Marquee tool को सेलेक्ट करें यह यह टूल एक पंक्ति (Row) को सेलेक्ट करने का काम करता है इस tool को सेलेक्ट कर ड्रैग करें यह एक क्षेत्रिज पंक्ति (Horizontal row) को सेलेक्ट कर लेगा अब इसमें कलर भरने के लिए एक नया

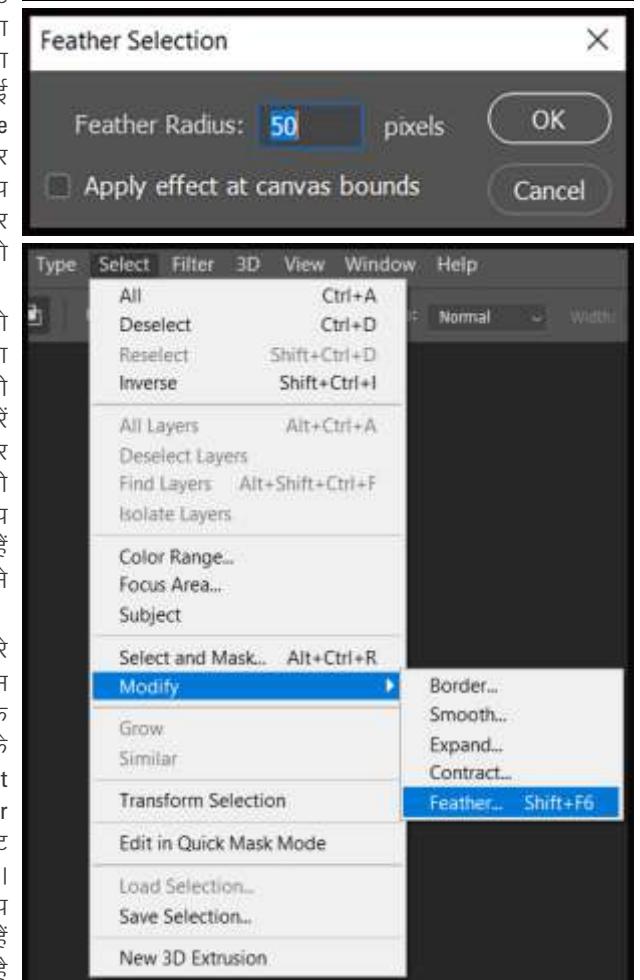


कि सिलेक्शन का किनारा कितना सॉफ्ट रहेगा मैं यहां 50 टाइप कर रहा हूँ आप यहां कितना feather का radius सिलेक्ट करेंगे यह आपकी इच्छा पर निर्भर करता है और इस पर भी निर्भर करता है कि आप कितनी Feathering चाहते हैं अब पहले की तरह इस सेलेक्शन को कॉपी करें और दूसरे खाली डॉक्यूमेंट में पेस्ट कर दें आप देखेंगे कि आपकी तस्वीर में एक अच्छा सॉफ्ट Vignette इफेक्ट आ गया है आपने ऐसी तस्वीर बहुत देखी होगी आज आपने उन्हें बनाने का तरीका भी सीख लिया है। अपनी एक तस्वीर को खोलें और यह इफेक्ट उस पर अप्लाई कर के अभ्यास करें।

इस अंक में इतना ही अगले अंक में फिर आपसे मुलाकात होगी तब तक के लिए अलविदा आपका दिन मंगलमय हो।



Vignette with feathering using Elliptical Marquee



THE NEXT REVOLUTION IN PHOTOGRAPHY BUSINESS NETWORKING

PHOTO VIDEO ASIA

WED THU FRI
19 20 21

AUGUST 2020

PRAGATI MAIDAN NEW DELHI, INDIA

HALL NO. 8-9-10-11

10:00 AM TO 6:00 PM

OUR HIGHLIGHTS

300+
EXHIBITORS

50+
INTERNATIONAL
PARTICIPANTS

45000+
VISITORS

15000+
PRODUCTS

30+
NATIONAL SUPPORTING
ASSOCIATION

15+
INTERNATIONAL SUPPORTING
ASSOCIATION

STALL BOOKING & SPONSORSHIP

RAVI AHUJA

+91 99789 01084

photovideoasia@aakarexhibition.com

JAY JOSHI

+91 85111 65063

jay.joshi@aakarexhibition.com

DINESH PUNJABI

+91 99789 00279

dp@aakarexhibition.com

HEENA MEHTA

+91 98989 49393

heena@aakarexhibition.com

ORGANISED BY

a3 AAKAR
EXHIBITION
AAKAR EXHIBITION PVT. LTD.



SUPPORTED BY



INDIA CELEBRATES
WORLD PHOTO DAY
19 AUG 2020, PRAGATI MAIDAN



For Free Entry Give Miss Call On
90150 32754

महान् विभूतियाँ



भूदेव भगत

भूदेव भगत का जन्म उनके पूर्वजों के घर राखा-माझन में 5 मई 1942 को हुआ, यह जगह टाटा नगर रेलवे स्टेशन के काफी करीब है। उनके पिता टाटा स्टील लिमिटेड (उस समय टिस्को TISCO Ltd.) में कार्यरत थे, उनके जन्म के बाद उनका परिवार जमशेदपुर में बस गया। उनकी स्कूल की पढ़ाई लिखाई स्टील सिटी जमशेदपुर में हुई।

वर्ष 1962 में भूदेव भगत ने घर से भाग कर कलकत्ता के आर्ट व क्राफ्ट कॉलेज में दाखिला ले लिया और पांच वर्ष बाद उनके हाथ में विजुअल आर्ट में स्नातक की डिग्री थी। उनके पिता उन्हें इंजीनियरिंग बनाना चाहते थे इसी लिये उन्होंने घर से भागकर कलकत्ता के आर्ट व क्राफ्ट कॉलेज में दाखिला लिया था, यदि वो इंजीनियर बन जाते तो उनके भीतर का कलाकार शायद मर जाता। कोलकाता में रहते हुए उन्होंने उस्ताद केरामतुल्लाह खान से तबले की तालीम ली, उस्ताद अपने समय के लाजवाब तबला बादक थे।

भूदेव फोटोग्राफी में अपनी बुद्धिमत्ता, चित्रकला व संगीत के लिए जाने जाते थे। पूरे विश्व से उन्हें करीब 350 पुरस्कार मिले, 90 दशक की शुरुआत में यूनेस्को ने भी उन्हें अवॉर्ड से नवाजा।

भूदेव भगत EFAIP, Hon. ECPA (5 मई 1942 - 21 जून 2015)



स्नातक करने के बाद ही उन्हें कोलकाता में नौकरी मिल गई जिसे कुछ समय तक करके वह वापस जमशेदपुर आ गए। आमदनी के लिए उन्होंने जमशेदपुर में अपना फोटो स्टूडियो खोला। नवंबर 1989 में उन्हें जमशेदपुर के नेशनल मेटालर्जिकल लैब में बौरोफोटोग्राफर नौकरी मिल गई, वर्ष 2002 में वह यहाँ पर असिस्टेंट मैनेजर हुए।

इंटरने शनल फे डे रे शान ऑफ फोटोग्राफिक आर्ट द्वारा वर्ष 1986 में उन्हें

AFIAP और 1992 में EFAIP पुरस्कार मिला।

अपने करियर में काफी बाद में उन्होंने लिखने के शौक को खोजा। उनकी बांग्ला किताब बिबरनो पोस्ट कार्ड कहानियाँ और ऑटोबायोग्राफी में, नेताजी सुभाष चंद्र बोस की उनके दादा के गांव में मुलाकात से लेकर महान फिल्म मेकर सत्यजीत रे तक शामिल हैं, इन लोगों से मुलाकात का भूदेव भगत के दिल और दिमाग पर गहरा असर हुआ और इससे उनके जीवन के आयाम पर भी गहरा असर किया।

उनकी बुद्धि ही थी जो उन्होंने जीवन के कई आयामों पर गौर किया। बांग्ला में उनकी दो छोटी कहानियाँ की किताब भी थीं, "मध्यालय" और "कोरस"। यह किताबें उनके जीवन के अनुभव व घटनाओं पर आधारित हैं। उन्होंने एक किताब और छापी है, इसका नाम है "जौहर जौहर", यह संथली गांवों के जीवन पर आधारित उनकी तस्वीरों की किताब है।

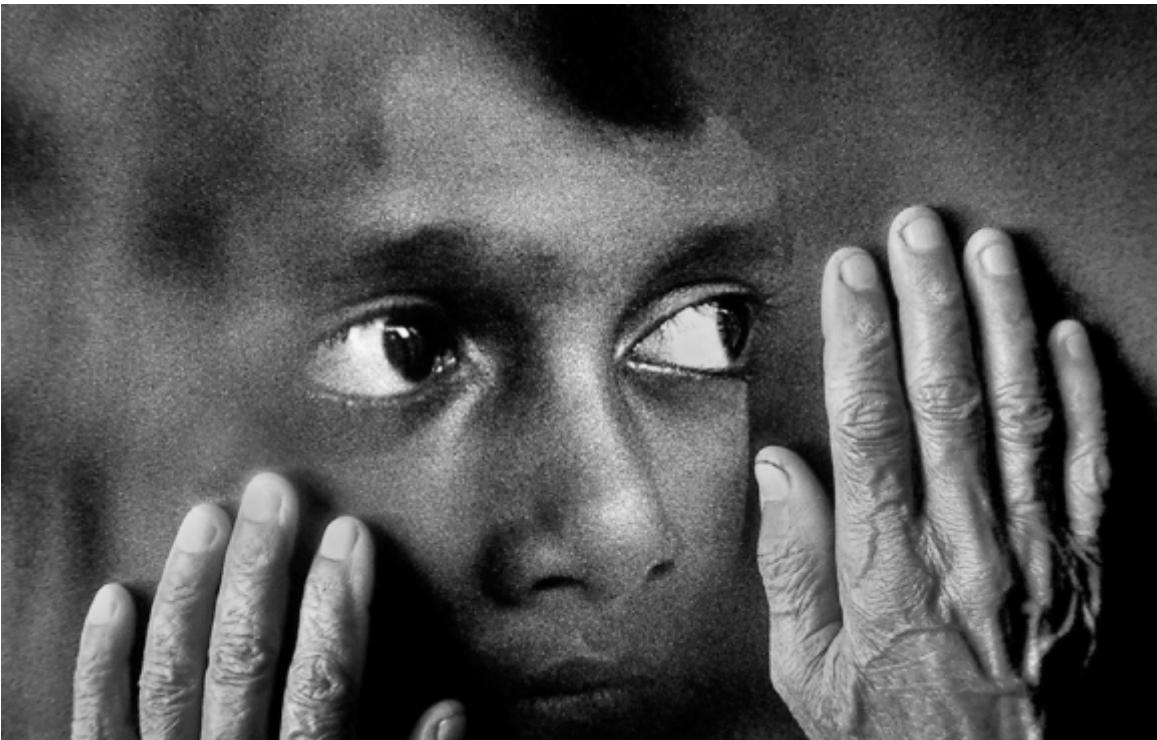
भूदेव सत्यजीत रे के बड़े प्रशंसक थे। उन्होंने सत्यजीत रे के भावों पर कई स्केच

बनाए और उनकी की एक किताब बनाई-लेजेंड सत्यजीत रे।

भूदेव अपनी उम्दा फोटोग्राफी, पेंटिंग और संगीत के लिए जाने जाते थे। पिक्टोरियल फोटोग्राफी की ओर उनका रुझान था और उन्होंने कलर स्लाइड व लैप्टॉप एंड व्हाइट में शानदार पिक्टोरियरल काम किया।

भूदेव ने कभी डीएसएलआर नहीं इस्टेमाल किया। उनका पसंदीदा था





प्रोज्यूमर डिजिटल कैमरा जो वह अपने साथ हमेशा लेकर चलते थे। उनका मानना था कि कैमरा नहीं बल्कि कैमरे के पीछे जो व्यक्ति है वह मायने रखता है, क्योंकि अंततः उसे ही तस्वीरें बनानी हैं। भूदेव ने अपना यह कथन अपने शानदार काम से साबित भी किया।

वह तस्वीर क्रिएट करने के लिए आर्टिस्ट और फोटो आर्टिस्ट के बीच का फर्क बताते थे। एक आर्टिस्ट पेंट और ब्रश के साथ कैन्वास प्रेम पर अपनी तस्वीर बनाता है और उसमें कई तत्व जोड़ता भी है। लेकिन एक फोटो आर्टिस्ट अनचाहे तत्वों को हटा कर कैमरा से देखते हुए तस्वीर बनाता है।

भूदेव ने मानव संबंध व झारखण्ड की पीड़ा पर कुछ खास तस्वीरें निकाली, कुछ सालों तक वह डिजिटल माध्यम में प्रयोग करने में व्यस्त रहे। एक बार उन्होंने कहा था, "बतौर छात्र मेरे सत्यजीत रे से वार्तालाप ने मुझे अपने चित्रकार के गुण को निखारने में मदद की। उन्हें रंगीन के मुकाबले ब्लैक एंड व्हाइट फोटोग्राफ ज्यादा अच्छी लगती थीं।

मैं भूदेव भगत जी से एक बार सन् 1990 में फोटोग्राफी सोसायटी ऑफ बिहार, पटना के अखिल भारतीय सैलन ऑफ फोटोग्राफी की जजिंग के दौरान मिला था। मुझे वह शांत, सुलझे हुए और कम शब्दों में अपनी बात कहने वाले लगे, उनकी शालीतना वाकई बेहद आकर्षक थी। कोलकाता में तीसरे ईसीपीए इंटरनेशनल सैलून में निर्णायक मंडली में 25 साल बाद उनसे दूसरी बार भी मिल पाता, लेकिन ईश्वर को कुछ और ही मंजूर था और 21 जून 2015 को उन्होंने देह त्याग दी।

उनके अपने शब्दों में, "अपनी तस्वीरों को टच अप करने के लिए फोटोशॉप का इस्तेमाल कर रहा हूँ। अप्लाइड आर्ट का छात्र होने के नाते कुछ नवीन करने की सोची है। प्रयास है कि अपनी तस्वीरों को कलात्मक बनाऊं, इसलिए पेंसिल से नए मैनुअल टेक्चर बनाए हैं।

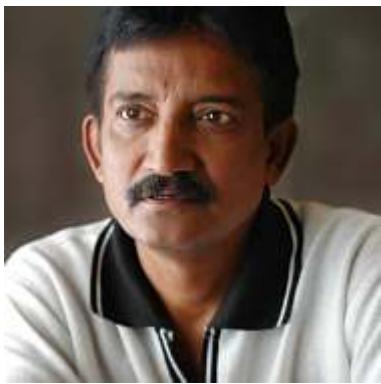
डिजिटल फोटोग्राफी ने मुझे कुछ नया करने के लिए मौका दिया है, पहले डार्करूम में फोटो ठीक करना बहुत कठिन होता था, फिल्म की गुणवत्ता के भरोसे रहना मेरी मजबूरी थी।" उनके मित्र रॉबिन बनर्जी ने ठीक ही कहा था, "भूदेव भगत का जीवन खुद ही एक तस्वीर था।" भूदेव भगत अद्भुत कलात्मक पिक्टोरियल कार्य के लिए अत्यंत सराहे जाते थे।

भूदेव भगत की मृत्यु 21 जून 2015 को हुई, वह काफी समय से बीमार थे। उनके परिवार में उनकी पत्नी चंद्रिका और इकलौता बेटा चंद्रदेव हैं जो कि मुंबई में रहते हैं। भूदेव भगत अपनी चित्रकारी, फोटोग्राफी, कहानियां व कविताओं के माध्यम से हमेशा जीवित रहेंगे। वह बेहद शालीन व्यक्तित्व थे जो कि सदैव हमारे दिलों में रहेंगे।



अनिल रिसाल सिंह

MFIAP (France), ARPS (Great Britain),
Hon.FIP (India), Hon.LCC (India), FFIP (India),
AIIPC (India), Hon.FSoF (India), Hon.FPAC (India),
Hon.TPAS (India), Hon.FSAP (India), Hon.FICS (USA),
Hon.PSGSPC (Cyprus), Hon.FPSNJ (America),
Hon. Master-TPAS (India), Hon. Master-SAP (India),
Hon.FWPAI (India), Hon.FGGC (India),
Hon.GA-PSGSPC (Cyprus)
पूर्व अध्यक्ष, फेडरेशन ऑफ इण्डियन फोटोग्राफी



मुकेश श्रीवास्तव

FIE, FFIP, EFIAP

इंजीनियर, फोटोग्राफर, लेखक,
पूर्व निदेशक (ई), भारत सरकार
निदेशक, सेण्टर फॉर विजुअल आर्ट्स
निकॉन मेण्टर (2015-2017)
एवं अध्यक्ष, धनबाद कैमरा क्लब

कोविड 19 : लॉकडाउन व फोटोग्राफी

कोविड 19 ने गंभीर रूप से हमला बोला है। 22 मार्च से हम सभी भारत सरकार के निर्देशानुसार लॉकडाउन की स्थिति में हैं। हम कोरोना वायरस से खुद का बचाव करने के लिए घर पर हैं। नतीजतन, हम कोई भी आउटडोर फोटो शूट नहीं कर पाए। वेडिंग व स्टूडियो फाटोग्राफर्स के लिए मुमकिन नहीं है कि वह अपना काम कर कमा पाएं।

इसमें कोई शक नहीं कि यह एक अजीब परिस्थिति है जो अपने साथ कई सामाजिक साइड इफेक्ट भी लाई है। एक या दो दिन के लिए घर में बैठना फिर भी मुमकिन है लेकिन लोगों के लिए एक दो सप्ताह या उससे भी ज्यादा घर के अंदर कठिन हो रहा है। हम सामान्य तौर पर ऐसी स्थितियों के आदी नहीं हैं और हम इस बात को भी नजरअंदाज कर देते हैं कि खाली वक्त में क्या किया जाए।

एफआइएपी (इंटरनेशनल फोटोग्राफी फैडरेशन एक्रेडिट बाइ यूनेस्को) भी "We stay home" (हम घर पर) कैपेन को बढ़ावा दे रही है। घर पर अपनी तस्वीरें लेने से बेहतर और

क्या हो सकता है? इसी वजह से एफआइएपी ने एक अंतरराष्ट्रीय फोटो प्रतियोगिता रखी है, यह पूरे विश्व के फोटोग्राफर्स के लिए है। घर में फोटो लीजिए।

शर्तिया रूप से हम घर पर बैठे-बैठे किसी भी वस्तु को लेकर अपने कैमरे के साथ प्रयोग कर सकते हैं। हम पुराने फोल्डर खोलकर तस्वीरें एडिट भी कर सकते हैं। समय का सदुपयोग करते हुए फोटोग्राफी की नई तकनीक, एडिटिंग तकनीक को पढ़कर अपनी जानकारी बढ़ा सकते हैं और इससे काम भी मजबूत होगा।

इस महीने मैंने यह किया:

1. "कोरोना से भय" थीम पर कुछ फोटो शूट
2. पुरानी कुछ तस्वीरें एडिट की
3. कुछ मैक्रोज विलक किए

मैं स्टूडियो न्यूज के पाठकों के लिए अपना यह काम प्रस्तुत कर रहा हूँ।

थीम: कोरोनावायरस से भय



STUDIO NEWS

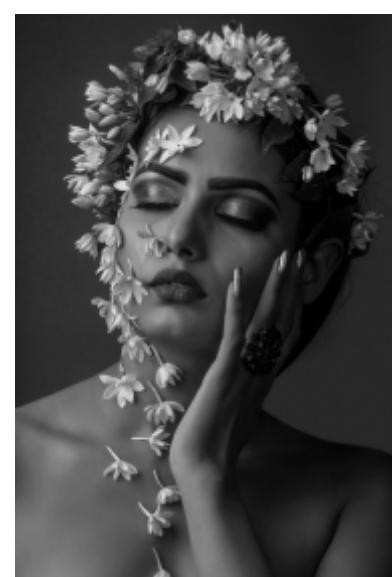
लखनऊ, सोमवार, 6 अप्रैल 2020 से 5 मई 2020

हम तस्वीरों के जरिए यह समझने की कोशिश करते हैं कि हमारे लिए जिंदगी के क्या मायने हैं। -राल्फ हेटर्सले

पोस्ट प्रोसेसड मार्च 2020 में खींची तस्वीरें



मेरे घर के गार्डन में मैक्रो विलक



अपना ख्याल रखिए, सुरक्षित रहिए, स्वस्थ्य रहिए।

मेरी मॉडल्स सुनंदा कुमारी और प्रिया झा का शुक्रिया
मेरे क्रिएटिव शूट पर साथ काम करने के लिए।



Group Photo - 6th Buransh Landscape Workshop - Photo-Ankit Porwal

छठीं बुरांश लैंडस्केप फोटोग्राफी कार्यशाला बुरांश रिट्रीट, कौसानी में 4 से 8 मार्च, 2020 को आयोजित की गई। पूरे भारत से करीब 46 लोगों ने इसमें हिस्सा लिया। गंभीर फोटोग्राफर्स के लिए ही यह कार्यशाला थी, इसलिए परिवार के सदस्य, यहाँ तक कि पति या पत्नी भी साथ में आमंत्रित नहीं किए गए थे।

कार्यशाला में लैंडस्केप फोटोग्राफी के लिए लखनऊ से अनिल रिसाल सिंह व उत्तराखण्ड से थ्रीश कपूर, फूड फोटोग्राफी के लिए इंदौर से गुरदास दुआ, बर्ड फोटोग्राफी के लिए बैंगलुरु से एच. सतीश ने अपने क्षेत्र का ज्ञान दिया और प्रतिभागियों के बीच अपने अनुभव भी साझा किए।

चार मार्च को पहले दिन थ्रीश कपूर ने कार्यशाला के बारे में संक्षिप्त परिचय दिया, और सभी प्रतिभागियों ने अपना परिचय दिया। अनिल रिसाल सिंह ने “मेकिंग ऑफ द लैंडस्केप” के प्रजेंटेशन के अन्तर्गत, लैण्डस्केप फोटोग्राफी की कला व विज्ञान के पहुंचों पर विस्तार से चर्चा की। इंदौर से आए अंकित पोरवाल ने विभिन्न आयामों की



Introduction of Workshop by Threesh Kapoor - Photo-Ankit Porwal



Faculty Gurudas Dua taking WS of Food photography



Workshop session in progress - Photo-Ankit Porwal



Faculty - Threesh Kapoor - Anil Risal Singh - Gurudas Dua - H.Satish

अगर मेरे हाथ में कैमरा है तो मैं जानता हूं कि मुझे किसी तरह का डर नहीं है। - एलफ्रेड स्टिग्लिट्स

सामान्य कार्यशाला आउटिंग



पहला पुरस्कार- गिरीश मायाचारी

तस्वीरें दिखाई। लवेश खरे, मनीष पाठक, सुमित गर्ग और मौंटू जैन ने अपनी-अपनी शार्ट वीडियो फिल्म्स् दिखाई, इसी के साथ पहले दिन के कार्यकलाप समाप्त हुए।

पांच मार्च को दूसरे दिन ग्वालदाम व बैजनाथ में आउटिंग की व्यवस्था की गई। सुबह के नाश्ते के बाद बैंगलुरु से आए श्रीनाथ नरायन ने स्टार ट्रेल फोटोग्राफी के बारे में चर्चा की। शाम को सभी बिजोरिया गांव गए और बैंगलुरु के एच स्टीशन पर पावर प्लाइट प्रेज़ेंटेशन प्रस्तुत कर दिन समाप्त किया।

तीसरे दिन छह मार्च को इंदौर के गुरदास दुआ ने फूड फोटोग्राफी पर लंबा

सत्र रखा। उन्होंने इस विषय पर कई तकनीकी बिंदुओं के बारे में बाकायदा प्रयोग कर के दिखाया। सभी के साथ उन्होंने प्रोफेशनल टिप्स भी साझा की। शाम को हिमायल दर्शन थ्रीश कपूर द्वारा प्रस्तुत किया गया-इसमें उन्होंने हिमालय व वहाँ के लोगों की स्तब्ध कर देने वाली तस्वीरें दिखाई।

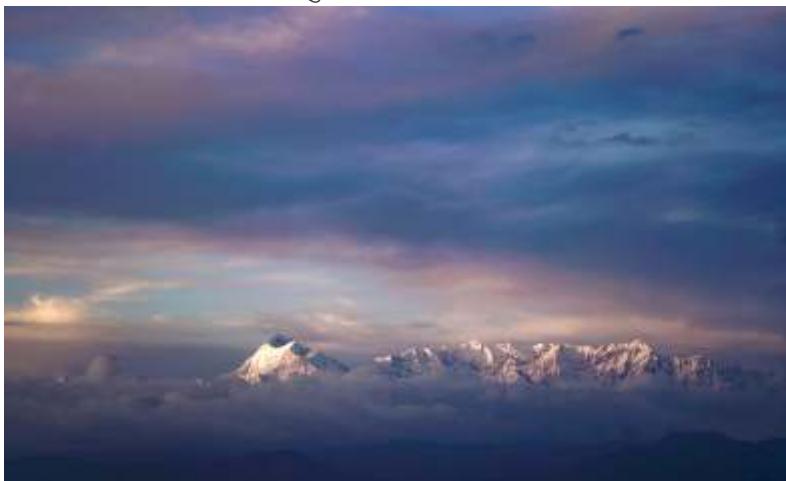
चौथे दिन सात मार्च को कसौनी में सैर रखी गई। इस दिन खूबसूरत रोशनी थी, पूरा दिन प्रतिभागियों ने लैंडस्केप फोटोग्राफी का लुत्फ उठाया। शाम पांच बजे तक सबने अपने-अपने फोटोग्राफ्स प्रतियोगिता के लिए जमा कीं।

प्रतियोगिता का विषय था- (Buransh Campus and General Workshop Outing) बुरांश कैंपस व सामान्य कार्यशाला। एच. सतीश, गुरदास दुआ और अनिल रिसाल सिंह निर्णयक मंडल में थे।

शाम को अंतिम चरण में फोटो प्रतियोगिता के विजेताओं को अवार्ड और सर्टीफिकेट एवं सभी प्रतिभागियों को सर्टीफिकेट दिये गए।

कैंप फायर के बाद कार्यशाला का समाप्त हुआ। आठ मार्च की सुबह सभी प्रतिभागी बुरांश रिट्रीट से अपने-अपने गंतव्य स्थानों के लिए रवाना हो गए।

Pics : Anil Risal Singh

दूसरा पुरस्कार- लवेश खरे
बुरांश कैंपस

पहला पुरस्कार- अनंता मूर्ति



दूसरा पुरस्कार- अनीता मैसूर

फूड फोटोग्राफी में स्टाइलिंग का महत्व



रिमिता श्रीवास्तव
फूड स्टाइलिस्ट एंड फोटोग्राफर

खाद्य जगत में मशहूर वाक्य 'We eat with our eyes first' अर्थात हम पहले अपनी आँखों से खाते हैं की अहमियत इस बात से भली भाँति लगायी जा सकती है कि आज प्रिंट और इलेक्ट्रॉनिक मीडिया पर दिखने वाला हर एक फूड कंपनी या रेस्टोरंट का विज्ञापन न सिर्फ हमें अपने तरफ आकर्षित करता है बल्कि हमारी इन्ड्रियों को सक्रिय कर हमें उस खाद्य पदार्थ खरीदने के लिए प्रोत्साहित भी करता है। कभी सोचा है इस पूरे क्रम में सबसे ज्यादा महत्व किसका है - आप में से ज्यादातर लोग उस विज्ञापन में लगी फोटो और खींचने वाले फोटोग्राफर को ही संपूर्ण श्रेय देंगे, पर उस प्रोडक्ट को आकर्षक बनाने में फोटोग्राफर के अलावा और भी किसी का योगदान रहता है। यह योगदान होता है एक प्रोफेशनल फूड स्टाइलिस्ट का, जो कि खाने को खास कैमरे के लिए तैयार करता है और उन सभी बारीकियों का ख्याल रखता है ताकि वह फोटो में सम्पूर्णतः जीवंत लगे। खाने के अलावा उपयुक्त क्राकरी और बैकग्राउंड का चुनाव का जिम्मा भी उसी का होता है। कई बार फूड को खूबसूरत बनाने के लिए वह अखाद्य पदार्थों का भी प्रयोग करता है ताकि कई घंटों तक वह खाना तरों ताज़ा दिखाई पड़े।

किसी रेस्टोरेंट में सर्व होने वाले फूड और होटिंग में दिखने वाली उसी की फोटो के अंतर से तो आप सभी वाकिफ ही हैं - उदाहरण के तौर पे याद करे उस बर्गर को जो आप ने पिछली बार किसी नामी फार्स्ट फूड चेन में आर्डर किया था और फिर तुलना करे उसकी वहाँ के मेनू या डिस्ट्रीबॉर्ड पे दिखने वाली उसकी फोटो से - शेफ द्वारा बनाया हुआ स्वादिस्त बर्गर और स्टाइलिस्ट द्वारा बनाया गया खूबसूरत बर्गर के बीच अब आपको अंतर बखूबी समझ आ जायेगा।

अक्सर लो बजट शूट्स में एक अलग स्टाइलिस्ट को हायर करना काफी कठिन



Pic-1



Pic-2



Pic-3



Pic-4

होता है, ऐसे समय में फोटोग्राफर को यदि कुछ वैसिक स्टाइलिंग का ज्ञान हो तो काम करना न सिर्फ आसान रहता है बल्कि कई बार कुछ जटिल शॉट्स में शेफ या कुक को भी कुछ टिप्प देकर शॉट को सराहनीय बनाया जा सकता है। इस लेख में हम कुछ स्टाइलिंग टिप्स और टेक्निक्स के साथ-साथ प्रॉप्स सिलेक्शन की भी बात करेंगे।

प्लानिंग - किसी भी फोटो को शूट करने के पहले उसके थीम को समझना बहुत ज़रूरी है। बड़े बजट के शूट्स में यह कार्य एडवरटाइजिंग एजेंसी के आर्ट डायरेक्टर की सूझ-बूझ से आसान हो जाता है, पर कम बजट शूट्स में यह कार्य भार भी फोटोग्राफर पर ही होता है। ऐसे में कलाइंट के द्वारा दिए गए ब्रीफ को समझना, शूट होने वाले फूड के लुक और टेक्सचर से वाकिफ होना, उसके उपयोगकर्ता की उम्र और पसंद को जानना भी उतना ही आवश्यक हो जाता है। प्लानिंग के दौरान यह सब चीजों को लिख लें और निम्नलिखित पॉइंट्स को ध्यान में रखते हुए एक स्टोरी बोर्ड या एफ लेआउट बना ले और उसी के अनुसार शूट वाले दिन के लिए पहले से ही सब सामान तैयार रखें ताकि शूट करने में न सिर्फ समय की बचत हो परन्तु स्पेशल की ताजगी भी बनी रहे।

Pic-1-2 (रफ लेआउट - फाइनल शॉट)

मूड- अलग-अलग स्टाइलिंग द्वारा एक ही स्पेशल को कई मूड्स में खींचा जा सकता है। Pic 3 में जहाँ हल्के रंग का बैकग्राउंड, अंडे और साइड से आ रही सॉफ्ट लाइट गर्मी की एक सुबह का मूड दर्शाती हैं वहीं Pic 4 में वही मफिन लकड़ी की ट्रे और नैपकिन के साथ अलग मूड दर्शाती हैं।

बैकग्राउंड - प्रॉप्स : फूड स्टाइलिंग में बैकग्राउंड और प्रॉप्स बहुत महत्वपूर्ण हैं।

शुरुवात करने के लिए कुछ रंगबिरंगे

और नैपकिन जहाँ अच्छी बैकग्राउंड का लुक देते हैं वहीं मिटटी का बर्तन और उसमें रखा पारम्परिक व्यंजन और साथ में रखी उसी में इस्तेमाल हुई कुछ सामग्री पिक्चर को परिपूर्ण करती हैं।

कई बार पिक्चर में हाथ, धूएं, कुछ गिरे हुए खाने के छोटे टुकड़ों का इस्तेमाल न सिर्फ स्बैक्ट में ड्रामा डालता है बल्कि उसे और जीवंत भी बनता है (Pic-9)

टिप्स - ट्रिक्स

फूड शूट करते समय इन टिप्स और ट्रिक्स से आप साधारण से दिखने वाले फूड को भी मनमोहक बना सकते हैं।

- धनिया, पुदीना या कोई भी हरी पत्तियों को इस्तेमाल करने से पहले बार्फ के पानी में रखें।
- सब्जियों के प्राकृतिक रंग बनाये रखने के लिए उसे उसे अधपका रखें।
- सेब, नाशपाती या कोई भी काले पड़ने वाले फल सब्जी को नीबू या सिरके के पानी में भिगोये और पोछ कर इस्तेमाल करें।

- स्प्रे बोतल से फल सब्जी या ठन्डे पेयों के ग्लासों पर स्प्रे करने से वह और प्राकृतिक लगते हैं।
- सूप या करी जैसे तरल पदार्थों पर काली मिर्च, मिर्च पाउडर/कुछ मसाले, क्रीम या चिकनाई डाल कर विलक करें इससे उनमें थोड़ा टेक्सचर दिखेगा।

- चमक के लिए फलों, पास्ता या नूडल्स जैसे फूड्स पर ब्रश की सहायता से थोड़ा रिफाइण्ड या नारियल तेल लगाए ताकि वह फ्रेश लगे।
- छोटी प्लेट और बर्तन इस्तेमाल करें।
- सलाद, पेय या लेयर्ड फूड्स जैसे कर्स्टर्ड, पुडिंग इत्यादि को भली भाँति दिखाने के लिए कांच के बर्तनों का उपयोग

करें।

- बर्फ, धूआं और पानी की बूंदों से टेक्सचर बढ़ायें।
- आइसक्रीम शूट करते समय पहले से स्कूप बना कर फ्रीज करें।

- खाने कि मात्रा यदि कम है और बर्तन बड़ा है तो बर्तन में पहले या तो पलट कर अंदर एक छोटा बर्तन रख लें या फिर फॉयल में लपेट कर थोड़ा गुंथा आटा रख लें और फिर खाना रखें, इससे पूरा बर्तन भरा होने का आभास होगा।

फूड स्टाइलिंग किट

फूड स्टाइलिंग के लिए एक अलग किट बना लें और उसमें स्टाइलिंग में प्रयोग आने वाले कुछ उपयोगी टूल्स हमेशा साथ रखें - ट्वीजर या चिमटी - धनिया, पुदीना या किसी भी छोटी वस्तु को सही जगह ठीक से रखने के लिए।

तेज धार वाला चाकू, एक चोपिंग बोर्ड, 2-4 पतले पेटिंग ब्रश फूड के ऊपर सॉस या तेल लगाने के लिए, एक तेज छोटी कैंची, एक स्प्रे बोतल - फल सब्जियों पर पानी की बूंदें डालने के लिए, कुछ पैपर नैपकिन, एक साफ हैंड टॉवल, कुछ नए ईयर बड़स - छोटे धब्बे पोछने के लिए, लकड़ी के कुछ चम्मच और कांटे, कुछ मीटर सुतली, डबल साइडेड टेप, कुछ पिन, एक छोटी बोतल ग्लिसरीन - पानी की कृत्रिम बूंदों के लिए, दूधपिक और कुछ आर्टिस्ट बले - फूड्स को एगल में खड़ा करने के लिए भी उसमें रखें।

थोड़ी सी सूझ-बूझ, अच्छी नेचुरल या स्टूडियो लाइट और एंगल का प्रयोग करके आप किसी भी सब्जेक्ट में नयी जान डाल सकते हैं और अपनी फूड फोटोग्राफी को आसानी से साधारण से असाधारण बना सकते हैं।



Pic-5

Pic-6

Pic-7

Pic-8

Pic-9

हॉलीलैण्ड मार्स 400एस

6

वायरलैस ट्रांसमीशन
उपकरण हॉलीलैण्ड
मार्स 400एस की
उपयोगिता के बारे में
बता रहे हैं जाने माने
फोटोग्राफर

- आर. प्रसन्ना



जीने का तौर तरीका बदल दिया है वायरलैस उपकरणों ने, लेकिन इन बदलवों के कारण ही तो प्रोफेशनल फोटोग्राफर्स को नए आयाम खोजने की सहूलियत मिली है। ऐसी ही एक डिवाइस है हॉलीलैण्ड तकनीक मार्स 400 एस। यह एक वायरलैस वीडियो ट्रांसमिटर है जिसे 400 फीट तक सीधी दिशा में प्रयोग किया जा सकता है।

तो क्या है वायरलैस वीडियो ट्रांसमिटर और कैसे यह फोटोग्राफर्स के लिए सहायक है?

आसान है इसे समझना। एक अच्छी भीड़ वाली शादी में रस्मों के भावनात्मक पलों को वीडियोग्राफर्स भारी कैमरे लेकर कैच्चर करते हैं। कैमरा एक एलईडी से लंबे केबल के माध्यम से जुड़े होते हैं ताकि दर्शक लाइव वीडियो की एक झलक देख सकें।

यहां एक समस्या है, लंबे केबल। लंबे केबल चलने में दिक्कत करते हैं और लोग इससे फंस सकते हैं, या यह कैमरे से अलग भी हो सकते हैं। तो यहां पर काम आती है वायरलैस वीडियो ट्रांसमिटर तकनीक।

हॉलीलैण्ड का यह मार्स 400 एस एक एंट्री लेवल 1080पी60 ट्रांसमिटर/रिसीवर है जिसमें है 400' लाइन ऑफ साइट ट्रांसमिशन रेंज। एक छोटे डिजाइन में ट्रांसमिटर व रिसीवर दोनों के पास एसडीआइ और एचडीएमआई कनेक्शन है। दोनों प्रकार के कनेक्शन में आपके पास चुनाव की गुंजायश रहती है व विकल्प होते



हैं।

इसके अलावा वैकल्पिक रूप से दूसरे रिसीवर को ट्रांसमिटर से लिंक कर सकते हैं जिससे उसी वक्त वह सिग्नल ले सके। ट्रांसमिटर बिल्ट इन वाई फाई से चार मोबाइल डिवाइस तक सिग्नल भेज सकता है, चाहे उसी वक्त रिसीवर को सिग्नल क्यों न भेजा जा रहा हो। इससे अलग अलग लोग, विभाग सेट पर कैच्चर हुई इमेज को देख सकेंगे। इमेज हॉलीव्यू एप में भेजी जाती है। यह एप आइओएस व एंड्रॉयॉड के साथ कंपैटिबल है।

ट्रांसमिटर व रिसीवर के पास बिल्ट इन एल सीरीज बैट्री प्लेट है और साथ ही सोर्ट डीसी पॉवर भी। बैट्री अलग से मिलती है। एक पावर अडैप्टर मिलता है ताकि रिसीवर की ओर से शुरुआत की जा सके। दोनों यूनिट के पास एक ओएलईडी डिस्प्ले है जो कि रिज्यॉन्यूशन, ट्रांसमिशन चैनल, सिग्नल व अन्य जानकारी पुख्ता करता है। 30 मिनट बचे होने पर यह डिस्प्ले "लो बैट्री" का सिग्नल देता है।

मार्स 400 की एक खूबी यह भी है कि यह एक चैनल स्कैन फंक्शन है। ओएलईडी डिस्प्ले के माध्यम से आप जिस भी पर्यावरण में हैं वहां हर ट्रांसमिशन चैनल का स्टेटस देख सकते हैं। इस फीचर से आप जान पाएंगे कि कौन सा चैनल ठीक है और कौन सा गड़बड़। अगला फीसेचर है सीन मोड सेलेक्शन। यह आपको तीन अलग प्रकार के सीन मोड चुनने की सहूलियत देता है आपके पर्यावरण के मुताबिक। यह तीनों मोड आपको वीडियो क्वालिटी, विलंबता यानी लेटेंसी, इत्यादि के बीच प्रमुखता को चुनने में मदद करेंगे। विलंबता यानी लेटेंसी से मतलब है लाइव डिस्प्ले में कैमरा की दरी।

ट्रांसमिटर व रिसीवर दोनों लगभग 4.5 x 2.5" के हैं, मेटल के बने हुए दोनों का ही वजन हल्का है। बेहद आसान भी है इन्हें सेटअप करना। आठ चैनल उपलब्ध हैं और फोटोग्राफर कोई भी एक चैनल को चुन कर कैमरा व रिसीवर को कनेक्ट कर सकता है। यह पूरी तरह से पैसा वसूल उपकरण है।



क्या करें, क्या न करें? ये कैसी मुश्किल हाय

सच में परिस्थितियाँ विपरीत हैं लेकिन हम सबको हिम्मत से काम लेना है। अपने को और घर परिवार सबको इस महामारी से बचाना है। और साधारण सी बात पर अमल करना है वो ये कि सबको घर में ही रहना है और बहुत अधिक आवश्यकता होने पर ही निकलना है। केवल घर में ही रहकर हम अपने को सुरक्षित रख सकते हैं। अब सबल यह उठता है कि हमें लगने लगता है कि कितना टीवी देखा जाए और कितना समय मोबाइल पर दिया जाए। एक-दो दिन में उससे भी बोरियत होने लगती है। अब बहुत से लोगों को सच में ये लगने लगता है कि इस बंधन में बोरियत से कैसे बचा जाए। हर तरफ 'लॉकडाउन' के कारण सब कुछ ठप्प सा हो गया है। कुछ भी समझ नहीं आता और दिमाग में तनाव बढ़ता जाता है। जिसके कारण घर में रहते हुए और इन सब बातों को सोचते हुए हम अपना तनाव बढ़ा लेते हैं और हो सकता है कि सेहत के लिए नुकसानदेह भी हो जाए।

लेकिन सोचिये सब कुछ 'लॉकडाउन' नहीं हुआ है, जैसे - सूरज-चौंद, प्यार, परिवार के साथ का समय, दया भाव, रचनात्मकता, सीखना या लर्निंग, बात-चीत, पढ़ना, रिश्ते, प्रार्थना, ध्यान, सोना, आराम, वर्कआउट, वर्क फ्रॉम होम, उम्मीद इत्यादि अनेक ऐसी चीजें हैं जो 'लॉकडाउन' नहीं हुई। आपके लिए शायद ये एक मौका है अपने आपको और पहचानने के लिए, परिवार-बच्चों या माँ-बाप के साथ ज्यादा समय बिताने के लिए। देखिये हो सकता है की आपके अंदर कहीं कोई कलाकार या अदाकार छुपा हो सकता है, बस ज़रूरत है उसे खोज निकालने की।

बहुत से ऐसे काम हैं जिसके लिए हम कहते रहते हैं कि समय न मिल पाने के कारण वो काम नहीं कर पाते। तो देखिये उनमें से ऐसा कोई काम है जो आप अभी घर में रहते हुए कर सकते हैं। उन कामों की लिस्ट बना डालिये जिसके लिए आप खाली समय हमेशा से खोजते रहे हैं, और निपटा डालिये उनको।



अपने समय के
आप स्वयं सारथी हैं,
जब चाहें, जिधर चाहें
ले जायें

PICTURE: ANAND KUMAR

उसके नोट्स बना लें। आप में से ज्यादातर लोग फोटोग्राफी व्यवसाय के रूप में करते हैं। इन 'लॉकडाउन' के दिनों में फोटोग्राफी को इम्प्रूव करने और दुनिया में हो रहे नए-नए प्रयोगों के बारे में अध्यन करें। जो आप किसी किताब या इंटरनेट पर उपलब्ध जानकारी या वीडियो से सीख सकते हैं। अपना कैमरा उठा कर अपनी कला को नया आयाम देने की कोशिश करें। इसके अलावा अपना मोबाइल फोन पूरा छान मारें कि क्या-क्या डिलीट करने वाला है और आपके काम का नहीं है। साथ ही फोन की फोनबुक देखें तो आपको बहुत सारे ऐसे लोगों के नंबर मिलेंगे जिन्हे आप भूल बैठे हैं। और बहुत से ऐसे नंबर मिलेंगे जो किसी काम के नहीं हैं, उन्हें डिलीट करें। ऐसे लोग जिन्हे आप भूले बैठे हैं उनके नाम एक जगह पर नोट करें और एक-एक करके उनसे बात करें और पूरा नंबर संबंधों को प्रगाढ़ करें। हर दिन जब कुछ नया करें तो अपनी एक सेल्फी ले कर रखें। जिसे बाद में कभी देखेंगे तो ये समय याद करके मजा आएगा।

टीवी तो एक माध्यम है ही समय बिताने के लिए, और आजकल तो मनोरंजन के लिए तमाम वेब प्लेटफार्म उपलब्ध हैं। जिनपर आप बहुत सारी वेब सीरीज देख सकते हैं। साथ ही फिल्मों का देर सारा खजाना भी है आपके लिए इन वेब प्लेटफॉर्म्स पर और यूट्यूब पर। गाना सुनने के अगर शौकीन हैं पर समय नहीं मिलता तो इंटरनेट पर अथाह सागर है जहाँ आप अपने मन पसंद संगीत के महासागर में गोते लगा सकते हैं।

कुछ बातों का ख्याल रखना है जैसे कि भोजन संतुलित लें, मानसिक शक्ति के लिए मैडिटेशन का सहारा लें, घर में साफ-सफाई का विशेष ख्याल रखें, घर में सबके हाथों को साफ रखने के लिए सैनीटाइज़र का प्रयोग अवश्य करें, जब तक बहुत ही ज़रूरी न हो घर से बाहर न जाएं। और अगर जाना पड़े तो मास्क का प्रयोग करें, भीड़-भाड़ वाली जगह पर न जाएं और दूसरों से एक सुरक्षित दूरी बनाये रखें। भगवान् सबका भला करे।

आइये विस्तार से देखें कि क्या-क्या और कैसे-कैसे किया जा सकता है। नज़र डालिये घर में अपने आस-पास, और देखने की कोशिश करिये कि ऐसा कौन सा काम है जो आप समय का सदुपयोग करते हुए कर सकते हैं। देखिये शायद आपके अंदर का कलाकार बहार आना चाहता हो और उसे आज मौका मिल जाये। वो कलाकार जो जीवन कि आपा-धापी में कहीं भीतर जा कर छुप गया था, उसे बाहर निकालिये और जीवन का आनंद लीजिये। या याद करिये कोई ऐसा भोजन/पकवान जो आप खाना चाहते हैं तो क्यों न सीखकर एक बार अपने हाथों से बनाएं और परिवार में सबको खिलाएं। घर में कोई कुकरी बुक हो तो मदद मिल जाएगी या फिर गूगल या यूट्यूब से मदद ले सकते हैं। सुबह के समय उठ कर योग या फिटनेस वर्कआउट वगैरह कर सकते हैं। जिन लोगों का वजन बढ़ा हुआ है वो भी अपने खान-पान और वर्कआउट से इन दिनों में वजन मैनेज कर सकते हैं। जाड़े के कपड़े जो अभी तक बाहर पड़े हैं उन्हें धूप दिखा कर अंदर रखने का समय आ गया है,

कुछ समय के लिए ये भी किया जा सकता है। घर में बहुत से कोने या स्थान ऐसे होते हैं जिनको सफाई कि जरूरत है, कोशिश कीजिये इन दिनों वो भी निपटा लीजिये। बाहर लॉन में या छत पर जहाँ आपने पौधे लगा रखे हैं उनके साथ रोज़ कुछ समय बिताइए। सूखे हुए पत्तों को हटा कर निराई-गुड़ाइ करें, पौधों के अकार के हिसाब से गमलों का अरेंजमेंट बदल दें, जिससे आप अवश्य कुछ नयापन महसूस करेंगे। सुबह सवेरे उठ कर सूर्य भगवान् को प्रणाम करें और सुबह कि लालिमा में कुछ देर टहलें जिससे कि आपको न केवल अंदरूनी धनात्मक ऊर्जा मिलेगी बल्कि साथ ही आपकी प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ेगी। अखबार के वो पन्ने जो रोज़ समयाभाव के कारण आप देख नहीं पाते थे, उन्हें देखने और पढ़ने में समय दें। कोई अच्छी किताब जो आपने बहुत दिनों से लाकर रखी है और पढ़ने का समय नहीं मिला। उस किताब को खोजें और रोज़ाना थोड़ा-थोड़ा समय पढ़ने के लिए दें। उस किताब में कुछ सीखने को हो तो उसको अंडरलाइन करें या अलग से खिलाएं।

प्रतियोगिता की
अनिम तिथि
**28 अप्रैल
2020**

प्रतियोगिता की
अनिम तिथि
**28 अप्रैल
2020**

प्रतियोगिता की
अनिम तिथि
**28 अप्रैल
2020**

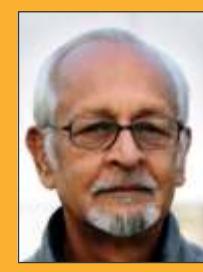


पुरस्कार
32GB पेनड्राइव

निर्णायक दल



वरिष्ठ छायाकार
अनिल रिसाल सिंह
आट्स कॉलेज के
पूर्व प्रिंसिपल
जयकृष्ण अग्रवाल



फोटो infostudionewsup@gmail.com पर मेल करें।

