

## आज का इतिहास

- 1846: अमृतसर संधि के मुताबिक कश्मीर का आधिपत्य जम्मू के हिंदू राजा गुलाब सिंह को दे दिया गया।
- 1690: फ्रांस के राजा लुई चौदहवें ने आयरलैंड में सेना भेजी।
- 1922: सुल्तान फवाद प्रथम मिस्र के सुल्तान बने, इंग्लैंड ने इसे मान्यता दी।
- 1939: जर्मनी ने चेकोस्लोवाकिया पर कब्जा किया।
- 1959: इराक और सोवियत संघ ने आर्थिक एवं तकनीक समझौते पर हस्ताक्षर किये।
- 1978: अमेरिका ने नेवादा में परमाणु परीक्षण किया।
- 2006: संयुक्त राष्ट्र की महासभा ने संयुक्त राष्ट्र मानवाधिकार समिति के गठन के लिए सर्वसम्मति से वोट दिया।
- 2012: भारत के मास्टर ब्लास्टर सचिन तेंदुलकर अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में 100 शतक बनाने वाले पहले खिलाड़ी बने।
- 2013: पाकिस्तान के रावलपिंडी में बस दुर्घटना में 24 सैनिक मरे।
- 2014: क्रीमिया के लोगों ने यूक्रेन छोड़कर रूस में शामिल होने के पक्ष में मतदान किया।



# सेल्फी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

आजकल पार्टी, फंक्शन या फिर घूमने-फिरने के दौरान सेल्फी का क्रेज हर जगह देखने को मिल रहा है। छोटे बच्चे से लेकर बड़ों तक सेल्फी के दिवाने हैं। आप भी अच्छी सेल्फी की कोशिश करते हैं, लेकिन सफल नहीं हो पाते। बेहतर सेल्फी के लिए यह जरूरी नहीं है कि आपके फोन का सेल्फी कैमरा बेहद ताकतवर हो, बल्कि जरूरी यह है कि आपको सेल्फी लेने का तरीका आता हो। आगे हमने ऐसे ही कुछ नुस्खे सुझाए हैं, जिनकी सहायता से आप साधारण कैमरे से भी बेहतर सेल्फी ले सकते हैं।

अगर आप भी हैं 'selfie' के दीवाने, तो हो जाइए सावधान 'सेल्फीसाइड' से पीड़ित हो सकते हैं आप

आजकल सेल्फी लेने का क्रेज इतना बढ़ गया है कि कई लोगों की दिन की शुरुआत सेल्फी से ही शुरू होती है। हद तो तब हो जाती है जब लोग दिनभर में एक नहीं दो नहीं बल्कि, हर पल की सेल्फी लेकर सोशल मीडिया पर अपडेट करते हैं। ऐसा करके हर शख्स सोशल मीडिया पर छाया रहना चाहता है। लाइक, कमेंट के चक्कर में लोग अपने स्वास्थ्य के साथ भी खिलवाड़ करने को तैयार हो जाते हैं। कई मामलों में तो ऐसा भी देखा गया है कि सेल्फी के चक्कर में अपनी जान से हाथ धोना पड़ा है।

अगर आप भी ज्यादा सेल्फी लेने की आदत है तो जरा सावधान हो जाइए, क्योंकि सेल्फी का शौक आपको गंभीर स्वास्थ्य संबंधित परेशानियां दे सकता है। हालांकि, डॉक्टरों ने इस रोग को औपचारिक तौर पर कोई नाम नहीं दिया है, लेकिन आम बोल चाल में इसे 'सेल्फीसाइड' कहा जा रहा है। इसलिए इस विश्लेषण के दौरान हम इस रोग को 'सेल्फीसाइड' कहकर ही बुलाएंगे, ताकि आप इसके बारे में आसानी से समझ पाएं। डॉक्टरों के मुताबिक 'सेल्फीसाइड' के मरीज को Emergency Treatment की भी जरूरत पड़ सकती है।

**दिल्ली में 3 माह में किया गया 6 मरीजों का इलाज:** देश की राजधानी दिल्ली के दो बड़े अस्पतालों यानी एम्स और सर गंगाराम अस्पताल में पिछले 3 महीनों के दौरान 'सेल्फीसाइड' के करीब 6 मरीजों का इलाज किया गया है। इन मरीजों को लगातार सेल्फी लेने की आदत थी और जब ये लत बीमारी में बदल गई तो इन लोगों का इलाज करना पड़ा। एम्स के डॉक्टरों के मुताबिक जिन मरीजों का इलाज उन्होंने किया उन्हें लगातार अपने मोबाइल फोन से सेल्फी लेने की आदत थी और ये लोग सेल्फी लेकर उसे सोशल मीडिया पर शेयर किया करते थे। ऐसे लोगों में Body Dysmorphic Disorder पाया जाता है, जो बाद में Obsessive Compulsive Disorder में बदल जाता है।

**अपने अंगों को देने लगते हैं दोष:** An&iety And depression Association Of America के मुताबिक BDD यानी Body Dysmorphic Disorder के शिकार लोग अपने शरीर के किसी न किसी अंग को लेकर नाखुश होते हैं और वो पूरे दिन कई घंटे अपनी इसी कमी के बारे में सोचते रहते हैं। कई बार ये कमी काल्पनिक भी होती है और सेल्फी पसंद न आने पर ऐसे लोग अपने शरीर के किसी न किसी हिस्से, जैसे नाक, होंठ, बाल, त्वचा के रंग और अपनी तोंद को दोष देने लगते हैं।

**दिन में सैंकड़ों सेल्फी भी ले सकता है पीड़ित व्यक्ति:** BDD आगे चलकर OCD यानी Obsessive-Compulsive Disorder में भी बदल सकता है। डॉक्टरों के मुताबिक ये BDD से भी ज्यादा खतरनाक स्थिति है। Obsessive-Compulsive Disorder एक तरह का मानसिक रोग है। जिसमें मरीज को किसी न किसी चीज की लत लग जाती है। उदाहरण के लिए ऐसा मरीज तब तक सेल्फी लेता रहता है जब तक उसे अपनी तस्वीर पसंद न आ जाए, OCD से पीड़ित व्यक्ति दिन में सैंकड़ों सेल्फी भी ले सकता है।

**जरूरत से ज्यादा सेल्फी बना सकती है बीमार:** विशेषज्ञों की मानें तो जरूरत से ज्यादा सेल्फी लेना किसी भी शख्स को बीमार बना सकता है और आपकी जान भी ले सकता है। इससे कई तरह के मानसिक रोग होते हैं और ये आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। इसलिए सेल्फी लेते हुए अपनी शारीरिक और मानसिक सेहत का ध्यान जरूर रखें।

**'सेल्फीसाइड' बीमारी के लक्षण:** 'सेल्फीसाइड' बीमारी के बारे में पता लगना बेहद आसान है। इसका सबसे आसान तरीका है उन बच्चों और युवाओं पर निगाह रखना, जो दिन भर सेल्फी लेते रहते हैं। यानी अगर आपके परिवार में किसी सदस्य को बार बार सेल्फी लेने की आदत है, तो ये 'सेल्फीसाइड' के शुरुआती लक्षण हो सकते हैं। आपको बता दें कि 'सेल्फीसाइड' नामक शब्द को डॉक्टरों या मनोवैज्ञानिकों द्वारा मान्यता नहीं मिली है। मनोवैज्ञानिक सेल्फी की लत से परेशान मरीजों का इलाज उन्हें OCD यानी Obsessive Compulsive Disorder से पीड़ित मानकर ही करते हैं।

# लेने के लिए कैमरे का ताकतवर होना जरूरी नहीं

## ऑटो सेटिंग

सेल्फी के समय कोशिश यही करें कि सभी सेटिंग बाईडिफॉल्ट मोड पर हो, क्योंकि इसमें फोन आपके इतना करीब होता है कि लाइट और इफेक्ट अपनी तस्वीर को खराब कर सकते हैं। फोन में सभी सेटिंग ऑटो पर रहना ही बाईडिफॉल्ट मोड है।

## रोशनी की स्थिति

सेल्फी लेते वक़्त ध्यान रखें कि रोशनी सबजेक्ट पर पड़े। सेल्फी में वह सबजेक्ट आप हैं। इस स्थिति में तस्वीर बहुत साफ एवं स्पष्ट आएगी। हां, ज्यादा तेज रोशनी से भी बचने की कोशिश करें। यदि रोशनी उल्टी दिशा से आ रही है। अर्थात पीछे से आ रही है तो आप अपनी स्थिति को थोड़ा बदल लें तो ज्यादा बेहतर होगा। सेल्फी के समय थोड़ा साइड पोज दे दें।

## ग्रुप फोटोग्राफी से बचें

सेल्फी के समय इस बात की हमेशा कोशिश करें कि फोटोग्राफ में कम से कम लोग हों, तभी फोटो बेहतर होगा। ग्रुप सेल्फी में अक्सर समस्या होती है। सामने से हर किसी को कवर करना मुश्किल हो जाता है।

## कैमरा बटन से बचें

जब आप सेल्फी लेते हैं तो उस वक़्त स्क्रीन पर दिए गए कैमरा बटन को टच करना काफी मुश्किल होता है और अक्सर फोटो हिलने का डर होता है। ऐसे में आप सेल्फ टाइमर का उपयोग कर सकते हैं। इसके अलावा कई फोन में सेल्फी के लिए चीज या हैलो बोलने का विकल्प होता है उसका भी आप उपयोग कर सकते हैं। अन्यथा कैमरा सेटिंग में जाकर वॉल्यूम बटन को कैमरे के लिए सेट कर दें। इससे आपको बेहतर सेल्फी लेने में मदद मिलेगी।

## थोड़ा तहजीब दिखाएं

कैमरा देखते ही आप तनकर खड़े हो जाते हैं, जबकि सेल्फी में आपको कैमरे के सामने थोड़ा नम्र होना पड़ेगा। सेल्फी के वक़्त डिवाइस आपके काफी नजदीक होता है। ऐसे में आप कोशिश करें कि सिर को दाएं या बाएं थोड़ा झुकाकर तस्वीर लें। थोड़ा सिर को झुकाने और आराम से बैठने में सेल्फी के दौरान फोटो में आपका हाथ दिखाई नहीं देगा। इससे तस्वीर वास्तविक लगेगी।

## सेल्फी लेना ही नहीं, उससे जुड़े शब्द जानना भी आवश्यक

आजकल लोगों में सेल्फी लेने का बहुत क्रेज है। हर जगह लोग सेल्फी लेते हुए आपको दिख जाएंगे, लेकिन क्या आपको पता है सेल्फी से संबंधित बहुत से क्रिएटिव शब्द भी हैं, जिनके बारे में आपको नहीं पता होगा। आज हम आपको कुछ ऐसे ही शब्दों के बारे में बताएंगे, जिसका उल्लेख अरबन डिक्शनरी में है। Felfie: जब फैमिली का एक सदस्य बाकी सदस्यों की तस्वीर खींचता है, तो उसे Felfie कहते हैं।

Shelfie: जब आप अपने साथ अपने बुक-शेल्फ की फोटो लेते हैं, तो उसे Shelfie कहते हैं।

Suglie: वो तस्वीर जिसमें आप बदसूरत दिखने की कोशिश करते हैं, उसे Suglie कहते हैं।

Welfie: वर्कआउट करते समय ली गई सेल्फी Welfie कहलाती है। लोग इसे अक्सर इंस्टाग्राम पर पोस्ट करते हैं।

Youfie: जब आप बिना बताए अपने जान-पहचान वाले के साथ या किसी अजनबी के साथ-साथ तस्वीर लेते हैं, तो उसे Youfie कहा जाता है।

