iPhone पर 4K वीडियो से पूरी रेज़ोल्यूशन वाली फ़ोटो कैसे निकालें

4K वीडियो का स्क्रीनशॉट 8.3 में से 3.2 मेगापिक्सेल रखता है। फ़्रेम फ़ाइल से निकालें और देखें कि iCloud ने हल्की कॉपी न छोड़ी हो।

लेखक: Lubor Šimůnek · प्रकाशित: September 9, 2026 · उत्पादकता

ऑनलाइन संस्करण : https://appstoryo.com/hi/blog/full-resolution-photo-from-4k-video-iphone



iPhone पर 4K वीडियो से पूरी रेज़ोल्यूशन वाली फ़ोटो निकालने के लिए स्क्रीनशॉट न लें: क्लिप को Video to Photo: Save Frames जैसे फ़्रेम एक्सट्रैक्टर में खोलें, ठीक उसी फ़्रेम तक कदम-दर-कदम पहुँचें और उसे वीडियो के अपने 3840 गुणा 2160 पिक्सेल में एक्सपोर्ट करें। स्क्रीनशॉट आपको 8.3 के बजाय करीब 3.2 मेगापिक्सेल पर रोक देता है।

गोपनीयता और मालिकाना खुलासा: AppStoryo उसी स्टूडियो द्वारा संचालित है जो Video to Photo: Save Frames बनाता है। नीचे की तुलना सार्वजनिक रूप से जाँचे जा सकने वाले मानदंडों पर है और असली विकल्पों के नाम लेती है।

4K वीडियो का स्क्रीनशॉट ज़्यादातर डिटेल क्यों फेंक देता है?

क्योंकि स्क्रीनशॉट फ़ाइल का नहीं, स्क्रीन का नमूना लेता है। Apple की iPhone 17 Pro तकनीकी सूची स्क्रीन को 2622 गुणा 1206 पिक्सेल बताती है, यानी 3.16 मेगापिक्सेल, जबकि एक 4K फ़्रेम 3840 गुणा 2160 है, यानी 8.29 मेगापिक्सेल। रुके हुए 4K वीडियो का स्क्रीनशॉट इसलिए रिकॉर्ड किए गए पिक्सेल का लगभग 38 प्रतिशत ही रखता है, और साथ में प्ले हेड, टाइमलाइन और स्टेटस बार भी छाप देता है। 8K में शूट किया गया फ़ुटेज उससे भी बुरा है, क्योंकि 7680 गुणा 4320 का मतलब 33.2 मेगापिक्सेल है और स्क्रीन उसका बारहवाँ हिस्सा दिखा सकती है। फ़ाइल से फ़्रेम निकालना स्क्रीन को पूरी तरह छोड़ देता है, और Video to Photo: Save Frames जैसा औज़ार इसी के लिए है।

चार रास्ते कौन से हैं और कौन पूरी रेज़ोल्यूशन बचाता है?

4K क्लिप से स्थिर तस्वीर पाने के चार तरीके हैं, और इनमें से केवल दो रिकॉर्ड की गई रेज़ोल्यूशन बचाते हैं।

- **रुके हुए वीडियो का स्क्रीनशॉट।** तेज़, हर जगह उपलब्ध, 3.16 मेगापिक्सेल की सीमा। याददाश्त के लिए ठीक, छपाई या क्रॉप के लिए कभी नहीं।

- **रिकॉर्डिंग के दौरान फ़ोटो खींचना।** वही सूची कहती है कि कैमरा 4K वीडियो रिकॉर्ड करते समय 8 MP की फ़ोटो ले सकता है। फ़ोटो पाइपलाइन से आठ मेगापिक्सेल, पर सिर्फ़ उसी क्षण।
- **क्लिप को कंप्यूटर पर भेजना** और वहीं फ़्रेम एक्सपोर्ट करना। मुफ़्त और कारगर, पर कुछ सेकंड के लिए गीगाबाइट भेजने पड़ते हैं।
- **फ़ोन पर ही फ़्रेम निकालना** फ़्रेम-सटीक ऐप से। 4K क्लिप से 3840 गुणा 2160, या 8K से 7680 गुणा 4320 पाने का यही एक रास्ता है, बिना फ़ाइल हिलाए।

चौथे रास्ते में कदम हर ठीक ऐप में एक जैसे हैं: वीडियो चुनें, खींचने के बजाय फ़्रेम-दर-फ़्रेम बढ़ें, आउटपुट फ़ॉर्मैट पक्का करें, सेव करें। Video to Photo: Save Frames में यह तीन टैप हैं, और एक्सपोर्ट Photos में JPEG, PNG या HEIC के रूप में जाता है, यानी High Efficiency Image File फ़ॉर्मैट जो Apple iOS 11 से दे रहा है।

ठीक वही फ़्रेम कैसे पकड़ें, पड़ोसी वाला नहीं?

कदम बढ़ाएँ, खींचें नहीं। वही सूची 4K रिकॉर्डिंग को 24, 25, 30, 60, 100 और 120 फ़्रेम प्रति सेकंड पर और 1080p स्लो मोशन को 240 फ़्रेम तक दर्ज करती है। 120 फ़्रेम प्रति सेकंड पर एक सेकंड में 120 अलग फ़्रेम होते हैं, इसलिए 2622 पिक्सेल चौड़ी टाइमलाइन पर फिसलती उँगली हर मिलीमीटर में दर्जनों फ़्रेम पार कर जाती है।

एक दूसरा, अदृश्य जाल भी है। Apple का इमेज बनाने वाला इंटरफ़ेस अपनी सहनशीलता डिफ़ॉल्ट रूप से धनात्मक अनंत रखता है, यानी जो ऐप इस सेटिंग को नहीं बदलता वह माँगे गए फ़्रेम की जगह सबसे नज़दीकी की-फ़्रेम लौटा सकता है, और भारी संपीड़ित फ़ुटेज में की-फ़्रेम एक सेकंड की दूरी पर हो सकते हैं। अगर कोई ऐप ऐसी तस्वीर देता है जो पास की है पर आपका चुना पल नहीं, वजह आमतौर पर यही होती है। Video to Photo: Save Frames शून्य सहनशीलता माँगता है, हर टैप पर एक फ़्रेम बढ़ता है, 8x तक ज़ूम करता है और डिवाइस पर ही एक रेंज में तीक्ष्णता की तुलना करता है, ताकि आप वही फ़्रेम चुनें जो वाकई फ़ोकस में है।

iCloud Photos कभी-कभी कम रेज़ोल्यूशन वाला वीडियो क्यों देता है?

पूरी रेज़ोल्यूशन का एक्सपोर्ट नरम आने की यह सबसे आम वजह है, और इसका ऐप से कोई लेना-देना नहीं। iCloud Photos का दस्तावेज़ Optimize Storage पर साफ़ है: iCloud मूल उच्च-रेज़ोल्यूशन संस्करण रखता है जबकि जगह बचाने वाले संस्करण आपके डिवाइस पर रहते हैं। अगर फ़ोन पर सिर्फ़ हल्की कॉपी है, तो आप उसी से निकाल रहे हैं।

ठीक करने में एक मिनट लगता है। Wi-Fi पर Photos में क्लिप खोलें और उसे पूरा डाउनलोड होने दें, या जगह हो तो Optimize Storage बंद कर दें; iCloud Photos गाइड दोनों बताती है। 30 फ़्रेम प्रति सेकंड वाला 60 सेकंड का 4K क्लिप करीब 400 MB का होता है, इसलिए यह तुरंत नहीं होगा। मूल फ़ाइल स्थानीय हो जाने पर Video to Photo: Save Frames से फ़्रेम निकालें, और नतीजा स्रोत से पिक्सेल-दर-पिक्सेल मेल खाएगा। Live Photos को भी वही जाँच चाहिए: Apple शटर से 1.5 सेकंड पहले और बाद रिकॉर्ड करता है, लगभग 90 फ़्रेम, और उनमें से एक ही मुख्य फ़ोटो के रूप में देता है।

असल में कौन सा फ़्रेम एक्सट्रैक्टर इस्तेमाल करें?

तीन अच्छी रेटिंग वाले विकल्प लगभग सभी ज़रूरतें पूरी करते हैं। नीचे का हर आँकड़ा 20 अगस्त 2026 को जीवित App Store पृष्ठों से पढ़ा गया।

Frame Grab चुनें अगर सबसे छोटा डाउनलोड और सबसे ज़्यादा वीडियो स्रोत चाहिए

- 6.6 MB, संस्करण 2.69, 14 अगस्त 2026 को अपडेट, 93 रेटिंग और 4.4 औसत।
- यह Photos के साथ Music, Podcasts और TV के वीडियो तक भी पहुँचता है, जो यहाँ कोई और ऐप नहीं करता।
- इसे iOS 17.5 चाहिए, इसलिए 2024 का रिलीज़ न चला सकने वाला हर डिवाइस बाहर हो जाता है।
- एक्सपोर्ट का आकार सेटिंग है, डिफ़ॉल्ट नहीं, और प्रकाशित विवरण विकल्प गिनाता है :

> Size: Actual size of original video / Half size of original video / Maximum 1920, 960 or 640 pixels

यह सूची App Store पर Frame Grab के विवरण से उद्धृत है। सेटिंग आधे आकार पर छोड़ दें और आपने तीन-चौथाई पिक्सेल बिना किसी सूचना के फेंक दिए।

Video To Photo / Image चुनें अगर थंबनेल ग्रिड में खोजना है

- मुफ़्त, 377 रेटिंग, 4.8 औसत, 15 मई 2026 का संस्करण 2.41.2, 32.7 MB।
- इसका विवरण पूरे वीडियो का थंबनेल दृश्य, समायोज्य अंतराल, PNG या JPG आउटपुट और बैच सेविंग बताता है।
- iOS 13 से चलता है, Video to Photo: Save Frames जितनी ही निचली सीमा।

Video to Photo: High Quality चुनें अगर HEIC आउटपुट प्राथमिकता है

- मुफ़्त, 433 रेटिंग, 4.6 औसत, 17 अगस्त 2026 को अपडेट, 26.1 MB, iOS 15.6 या नया।
- इसका पृष्ठ कहता है कि यह मूल रेज़ोल्यूशन में एक्सपोर्ट करता है, 4K में भी, और फ़ाइल छोटी रखने के लिए HEIC देता है।

Video to Photo: Save Frames चुनें अगर एक नहीं, कई फ़्रेम चाहिए

- हर N फ़्रेम, हर N सेकंड, या आपकी तय रेंज पर बैच एक्सपोर्ट, हर टैप पर एक सेव के बजाय।
- मूल कैप्चर तारीख, GPS निर्देशांक और कैमरा फ़ील्ड बचाता है, इसलिए फ़ोटो शूटिंग के दिन के पास लगती है, आज के नहीं।
- iOS 13 पर चलता है और 23 MB का है, बिना विज्ञापन, सब्सक्रिप्शन, वॉटरमार्क या एक्सपोर्ट सीमा।
- 7680 गुणा 4320 तक एक्सपोर्ट करता है और बिना किसी नेटवर्क पहुँच के काम करता है।

महीने में एक फ़्रेम के लिए Frame Grab के 6.6 MB हल्का जवाब हैं। नृत्य प्रस्तुति से चालीस स्थिर तस्वीरों के लिए Video to Photo: Save Frames इसी काम के लिए बना है।

फ़्रेम निकालना कब गलत तरीका है ?

जब जो फ़्रेम आप चाहते हैं वह कभी तीक्ष्ण रिकॉर्ड ही नहीं हुआ। गति का धुँधलापन पिक्सेल में दर्ज है, कोई एक्सट्रैक्टर उसे नहीं मिटा सकता, और 720p क्लिप किसी भी ऐप में 1280 गुणा 720 ही देगा। शूट करने से पहले भी यह गलत जवाब है, क्योंकि फ़ोटो पाइपलाइन के 8 मेगापिक्सेल शोर और डायनैमिक रेंज में वीडियो फ़्रेम से आगे रहते हैं। यहाँ की चारों ऐप्स का कोई Android संस्करण नहीं है, इसलिए Pixel या Galaxy पर दूसरा औज़ार चाहिए। और Video to Photo: Save Frames बिना रेटिंग वाला संस्करण 1.0 है, जो बहुत लंबी 8K फ़ाइलों पर सच में अनजान है।

iPhone पर 4K वीडियो फ़्रेम सहेजने के आम सवाल

एक्सपोर्ट की गई फ़ोटो की रेज़ोल्यूशन क्या होगी ?

ठीक स्रोत वीडियो की। 1080p क्लिप 1920 गुणा 1080 देता है, 4K क्लिप 3840 गुणा 2160, और 8K क्लिप 7680 गुणा 4320। कुछ भी बड़ा नहीं किया जाता, इसलिए बड़ी तस्वीर का एक ही रास्ता है, ऊँची रेज़ोल्यूशन में शूट करना।

मेरा एक्सपोर्ट किया फ़्रेम वीडियो से ज्यादा धुँधला क्यों है ?

दो संभावित वजहें। या फ़ोन पर सिर्फ़ अनुकूलित कॉपी है क्योंकि मूल iCloud में है, या फ़्रेम गति से धुँधला है और चलते हुए ही ठीक लगता था। मूल फ़ाइल डाउनलोड करें, फिर आस-पास के फ़्रेम देखें; 120 फ़्रेम प्रति सेकंड पर तीक्ष्ण फ़्रेम अक्सर दो फ़्रेम आगे होता है।

फ़्रेम निकालने के लिए इंटरनेट चाहिए ?

निकालने के लिए नहीं। Video to Photo: Save Frames कोई नेटवर्क पहुँच घोषित नहीं करता और काम डिवाइस पर करता है। पहले कनेक्शन चाहिए अगर मूल फ़ाइल iCloud से डाउनलोड नहीं हुई, क्योंकि हल्की कॉपी से वह डिटेल नहीं निकलती जो उसमें कभी थी ही नहीं।

JPEG, PNG या HEIC में एक्सपोर्ट करें ?

भंडारण के लिए HEIC, क्योंकि Apple ने iOS 11 में जो High Efficiency फ़ॉर्मैट लाया वह वैसी ही गुणवत्ता छोटी फ़ाइल में रखता है। पुराने सॉफ़्टवेयर और वेब अपलोड के लिए JPEG। PNG सिर्फ़ तब, जब बिना नुकसान वाला आउटपुट चाहिए, जैसे ऊपर लिखे टेक्स्ट वाला फ़्रेम जिसे आप संपादित करेंगे।

क्या मैं एक क्लिप के सारे फ़्रेम एक बार में ले सकता हूँ ?

हाँ, बैच एक्सपोर्ट से। Video to Photo: Save Frames एक रेंज में हर फ़्रेम, हर N फ़्रेम या हर N सेकंड लिखता है। गणित का ध्यान रखें: 60 फ़्रेम प्रति सेकंड पर दस सेकंड का 4K 600 तस्वीरें हैं, और हर एक करीब 3 MB की, यानी लगभग 2 GB।

फ़ोटो में शूटिंग की तारीख और जगह बची रहेगी ?

तभी, जब ऐप मेटाडेटा साथ ले जाए। साधारण एक्सपोर्टर आज की तारीख और कोई लोकेशन नहीं लिखता, इसलिए तस्वीर लाइब्रेरी के अंत में चली जाती है। Video to Photo: Save Frames मूल कैप्चर तारीख, GPS निर्देशांक और कैमरा फ़ील्ड साथ ले जाता है, जिससे स्थिर तस्वीर अपने वीडियो के पास रहती है।

क्या यह स्लो मोशन और Live Photos पर चलता है ?

हाँ। स्लो मोशन सामान्य उच्च फ़्रेम-दर वाला वीडियो है, इसलिए 1080p पर 240 फ़्रेम प्रति सेकंड हर सेकंड 240 उम्मीदवार देते हैं। Live Photos में पूरी रेज़ोल्यूशन पर लगभग तीन सेकंड की हलचल होती है, और उनमें से कोई भी फ़्रेम एक्सपोर्ट हो सकता है, सिर्फ़ Photos की मुख्य फ़ोटो नहीं।

वॉटरमार्क के बिना कोई मुफ़्त विकल्प है ?

कई हैं। Video to Photo: Save Frames मुफ़्त है, बिना विज्ञापन, सब्सक्रिप्शन, वॉटरमार्क या एक्सपोर्ट सीमा, और Frame Grab, Video To Photo / Image तथा Video to Photo: High Quality भी मुफ़्त इंस्टॉल होते हैं। किसी सुविधा पर भरोसा करने से पहले हर पृष्ठ का इन-ऐप खरीद अनुभाग देख लें।

उद्धरण प्रारूप : Lubor Šimůnek (2026). iPhone पर 4K वीडियो से पूरी रेज़ोल्यूशन वाली फ़ोटो कैसे निकालें. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/hi/blog/full-resolution-photo-from-4k-video-iphone
© 2026 lapnito.cz s.r.o.