कर लो English मुट्ठी में

इंग्लिश लैंग्वेज पर कमांड न सिर्फ तरक्की की राह आसान कर सकती है, बल्कि आपका कॉन्फिडेंस भी काफी बढ़ा देती है। अपनी इंग्लिश कैसे बेहतर बनाएं, एक्सपर्ट्स से बात करके बता रही हैं प्रियंका सिंह :

एक्सपर्ट्स पैनल

चेतन बेदी, सीनियर टीचर, ब्रिटिश काउंसिल

अलका गुप्ता, एमडी, ब्रिटिश अकैडमी फॉर इंग्लिश लैंग्वेज,

अमन बेदी, बीएसएल ट्रेनिंग कंपनी

Imagesbazaar

जानें इंग्लिश का साइंस

- कोई भी लैंग्वेज सुनने से शुरू होती है। बच्चा सबसे पहले अपने घर और आसपास बोली जाने वाली लैंग्वेज सुनता है, फिर उसे दोहराना शुरू करता है।
- हमारे देश में इंग्लिश के साथ उलटा होता है। हमारे यहां ज्यादातर बच्चे पहले इसे पढ़ना शुरू करते हैं और फिर बोलना-सुनना। बस यही असली दिक्कत है। घरों में इंग्लिश ज्यादा न बोले जाने से बच्चे ज्यादा सुन नहीं पाते। जिससे बोलने में भी दिक्कत आती है।
- इंग्लिश बोलने के लिए स्कूल जाना जरूरी नहीं। जो लोग स्कूल नहीं गए, वे भी इसे बोल सकते हैं क्योंकि सारा खेल सुनने और बोलने का है।
- इंग्लिश बोलने के लिए सबसे पहले सुनने की आदत डालें। हो सकता है शुरुआत में एक-दो दिन समझ में न आए, लेकिन लगातार सुनने से समझ में आने लगेगी।
- हमारे यहां जो लोग ज्यादा इंग्लिश नहीं बोलते, वे पहले हिंदी में सोचते हैं, फिर उसे इंग्लिश में ट्रांसलेट करते हैं। ऐसा प्रैक्टिस न होने की वजह से होता है। अगर इंग्लिश सुधारना चाहते हैं तो इस प्रोसेस को बदलना जरूरी है। इसलिए जब भी बोलें, इंग्लिश में सोचें।
- टीवी के जरिए रेडियो के मुकाबले बेहतर इंग्लिश सीख सकते हैं क्योंकि उसमें आंख, कान और दिमाग, तीनों एक साथ काम कर रहे होते हैं। सिर्फ सुनना काफी नहीं होता। मसलन बच्चे को एपल बताना है तो बताना पड़ेगा कि यह एक फल होता है, जो गोल होता है, जिसका रंग लाल होता है आदि, जबकि एपल दिखा देंगे तो वह फौरन समझ जाएगा।
- किसी भी शब्द को अपना बनाने के लिए उसे एक दिन या सुविधा के अनुसार 2-3 दिनों में कम-से-कम 30 बार बोलना जरूरी है। इतनी बार इस्तेमाल करने से दिमाग उस शब्द को अपना लेता है और वह शब्द आपका अपना हो जाता है, वरना आप उसे भूल जाते हैं।

A B C

फ्रेंड्स का फंडा

- दोस्तों के साथ फेसबुक पर इंग्लिश में चैट करें। ऐसे लोगों के फ्रेंड बनें, जो इंग्लिश में पोस्ट करते हों।
- इंग्लिश बोलने वाले लोगों के आसपास रहें। उन्हें गौर से सुनें। उनसे कुछ अच्छे वड्र्स सीख सकते हैं। हो सके तो उनसे दोस्ती करें और उनसे इंग्लिश में ही बातें करने की कोशिश करें।
- अपने दोस्तों के साथ मिलकर ग्रुप बनाएं और रोजाना कोई टॉपिक लेकर कम से कम 1 घंटे तक उस पर डिस्कशन करें और उसके बारे में लिखें। फिर चेक करें कि किसने किन शब्दों का इस्तेमाल किया। इनमें कितने नए थे, किसके कितने पर्यायवाची (**synonyms**) हो सकते हैं आदि।

इन्हें आजमाएं

- रीडर्स डाइजेस्ट
- चेतन भगत के नॉवल जैसे : थ्री मिस्टेक्स ऑफ माइ लाइफ, फाइव पाइंट समवन, टु स्टेट्स आदि
- टर्किन हॉल (**Tarquin Hall**) की किताबें जैसे कि **The Case Of Man Who Died Laughing, The Case Of The Love Commandos, Salaam Brick Lane** आदि

इंग्लिश की समझ बढ़ाने के लिए

- आर. के. बंसल और जे.बी. हैरिसन की **Spoken English**
- मर्फी (केम्ब्रिज) की **Essential English Grammar**

मजेदार इंग्लिश

- **Go** : इंग्लिश का सबसे छोटा पूरा वाक्य है।
- **The quick brown fox jumps over the lazy dog.** इस वाक्य में इंग्लिश का हर अल्फाबेट यूज हुआ है।
- **Africa, America, Antarctica, Asia, Australia** और **Europe** यानी सारे कॉन्टिनेंट उसी अल्फाबेट से खत्म होते हैं, जिससे शुरू होते हैं।
- **Sixth sick sheik's sixth sheep's sick** को इंग्लिश का सबसे मुश्किल टंग ट्विस्टर मना जाता है।

प्रैक्टिस से मिलेगी सक्सेस

- शुरुआत में रोजाना 5 शब्द और ठीक-ठाक अंग्रेजी सीखने के बाद भी कम-से-कम रोजाना 1 नया शब्द जरूर सीखें। आम जिंदगी में यूज होने वाले वड्र्स की लिस्ट बना लें। अगर किसी शब्द का मतलब ध्यान नहीं आ रहा, उसे छोड़े नहीं, बल्कि उसी वक्त उसका मतलब तलाशें।
- खुद से इंग्लिश में बातें करें। इंग्लिश गाना गाएं। उच्चारण और फ्लुएंसी बढ़ाने के लिए यह काफी मददगार है।
- मिरर के सामने खड़े होकर अपनी बॉडी लैंग्वेज को देखें। बोलने में 55 फीसदी बॉडी लैंग्वेज, 37 फीसदी स्पीच मॉड्यूलेशन (आवाज में उतार-चढ़ाव) और 8 फीसदी शब्द अहम होते हैं।
- जितना हो सके, इंग्लिश में ही बोलने की कोशिश करें। जान लें, यह एक सब्जेक्ट नहीं, एक्टिविटी है। अपनी आवाज को मोबाइल रेकॉर्ड करें और फिर सुनें। इससे आपको जो शब्द बोलने में दिक्कत आ रही है, उन्हें समझ पाएंगे।
- **फ्लुएंसी के लिए इंग्लिश के टंग ट्विस्टर्स की प्रैक्टिस करें। मिसाल के तौर पर -**
  - Sheena leads, Sheila needs.
  - Can you can a can as a canner can can a can?
  - World Wide Web.
  - I scream, you scream, we all scream for icecream!
- घर की चीजों को लेबल करें। अपनी भाषा की बजाय इनके नाम इंग्लिश में सोचें। देखें कि धीरे-धीरे आपके सोचने का टाइम कम हो रहा है। बेड पर बैठ जाएं और सामने दिखने वाली सभी चीजों के नाम इंग्लिश में सोचें।
- साइनबोर्ड, ऐड, मैग्जीन स्टैंड आदि पर गौर करें। देखें कि वहां कौन-से वर्ड यूज किए गए हैं।

कंफ्यूजन है प्रॉब्लम

- इंग्लिश की सही ग्रैमर जानना जरूरी है, वरना अर्थ का अनर्थ हो सकता है। हालांकि प्रैक्टिस से ग्रैमर भी सुधार जाती है।
- शुरुआत में अक्सर लोग इंग्लिश बोलने में झिझकते हैं, लेकिन यह झिझक नहीं, कन्फ्यूजन होता है। मसलन, हम सही हैं या नहीं, कौन-सा टेंस होगा, कौन-सा वर्ब लगेगा आदि। जैसे ही यह कन्फ्यूजन दूर होता है, कॉन्फिडेंस भी बढ़ जाता है और आप फ्लो के साथ बोलने लगते हैं।
- लगातार प्रैक्टिस से ही रवानगी आ सकती है। लगातार प्रैक्टिस करने पर भी कम-से-कम एक साल से पहले न कहें कि मैं इस भाषा को बढ़िया तरीके से बोल सकता हूं। जानकारी भी बढ़ाएं। उसी हिसाब से टाइम फ्रेम तय करें। अगर सब्जेक्ट के तौर पर इंग्लिश पढ़ी है लेकिन प्रैक्टिस नहीं है तो फ्लुएंट होने में 3-4 महीने लग जाएंगे।
- गौर करें कि आपको बोलते हुए कहां पर प्रॉब्लम ज्यादा होती है। मसलन आप स्लो हैं, सही शब्द नहीं मिलते, सही ग्रैमर नहीं आती आदि। अगली बार जब बोलें, तब उस कमजोरी को दूर करने की कोशिश करें।
- रफ्तार और परफेक्शन के साथ इंग्लिश बोलना, दोनों में महारत हासिल करने के बाद ही आप इंग्लिश के अच्छे जानकार माने जाएंगे। पहले आप तय करें कि आपके लिए आसान क्या है, रफ्तार में बोलना या सही बोलना? फिर मुश्किल पर काम शुरू करें।
- एक ही वाक्य को सीनियर, जूनियर, फैमिली या फ्रेंड्स के साथ बोलने में फर्क आ जाता है। मसलन जाने के लिए कहना है तो बॉस से बोलेंगे : May I leave तो दोस्त से कहेंगे : I am leaving.
- ग्रैमर में टर्म्स पर ध्यान न देकर असल मतलब पर ध्यान दें। जैसे अगर आपको बोलना है I have been waiting for 10 minutes तो याद रखें कि जहां time होगा, वहां has been या have been लगेगा। इस पर फोकस करने की जरूरत नहीं है कि present perfect continuous होगा तो has been या have been लगेगा। इससे इंग्लिश सीखना मुश्किल होगा।

मीडिया की मदद लें

- इंग्लिश मूवीज़ देखें, खासकर सब टाइटल्स के साथ। इंग्लिश न्यूज सुनें और इंग्लिश प्रोग्राम देखें।
- BBC चैनल देखें और सुनें। उनके वाक्य बहुत सिंपल और साफ होते हैं। बॉडी लैंग्वेज और उच्चारण सीखने के लिए एंकर्स पर गौर करें।
- यू-ट्यूब पर विडियो देखें। उसमें से ऐसे शब्द अलग करें, जो समझ नहीं आए हों। जो समझ आए, उन्हें भी अलग करें। उन वड्र्स को फिर से इस्तेमाल करें। जो समझ नहीं आए, उनका मतलब डिक्शनरी में देखकर फिर इस्तेमाल करें।
- जो भी आपका इंग्लिश आइडियल हो (जिसकी इंग्लिश बहुत अच्छी हो), यू-ट्यूब पर जाकर इंग्लिश में उसके इंटरव्यू के वीडियो देखें और सुनें।
- टाइम्स ऑफ इंडिया का Delhi Times पढ़ें। इसकी भाषा आसान और दिलचस्प होती है। इसमें से एक पैरा उठाएं। उसमें दिए गए Verbs को अंडरलाइन करें। उनका मीनिंग समझें। डिक्शनरी की तरफ न भागें। उन वड्र्स का अपनी तरफ से वाक्यों में इस्तेमाल करें। ऐसे वाक्य बनाएं, जो जिंदगी से जुड़े हों।
- जिसमें भी दिलचस्पी है, उसकी मैग्जीन सब्सक्राइब करें। उनसे नए-नए शब्द लेकर अपनी पर्सनल और प्रफेशनल लाइफ के मुताबिक इस्तेमाल करें।
- सॉफ्टवेयर लें, जो पढ़ने, लिखने, सुनने और बोलने को गाइड करें। जैसे कि Spoken English, इसे download.cnet.com से फ्री डाउनलोड किया जा सकता है।

काम की वेबसाइट्स

voanews.com

इंग्लिश बोलचाल में महारत हासिल करने की इच्छा रखने वाले लोगों के लिए वॉयस ऑफ अमेरिका की यह सर्विस बड़े काम की है। अंग्रेजी इम्प्रूव करने के लिए यहां दिए वीडियो देख सकते हैं और खबरों का उच्चारण सुन सकते हैं। अंग्रेजी शब्दों और वाक्यों के सही उच्चारण भी यहां मिलेंगे। चूंकि यह वॉयस आफ अमेरिका की सर्विस है इसलिए उच्चारण अमेरिकन अंग्रेजी का रहता है।

About.com

एक बार रजिस्ट्रेशन करने के बाद आपको रेग्युलर ईमेल मिलने लगते हैं, जिनमें इंग्लिश सीखने के टिप्स और दिलचस्प जानकारियां रहती हैं। आपके पास चुनने के लिए विकल्प होंगे : 1. Beginning English, 2. English Learning Tip of the Day, 3. English Word of the Day, 4. Intensive Grammar, 5. Vocabulary

eslcafe.com

इंग्लिश सीखने और प्रैक्टिस करने के लिए यह बेहद काम की वेबसाइट है। ग्रैमर, बोलचाल की भाषा, उच्चारण आदि की अच्छी जानकारी। अंग्रेजी बोलने की इच्छा रखने वाले यहां इस्तेमाल किए गए ट्रेनिंग देने के तरीके को मददगार पाएंगे। यहां अंग्रेज़ी मुहावरों, कहावतों, सवालों आदि का भी अच्छा-खासा भंडार मिलेगा। इनकी लगातार प्रेक्टिस के जरिए आपकी अंग्रेजी में सुधार आ सकता है।

privateenglishportal.com (नर्सरी से आठवीं कक्षा तक) :

प्राइवेट इंग्लिश पोर्टल पर बेसिक से लेकर एडवांस इंग्लिश तक की ट्रेनिंग उपलब्ध है। हालांकि आप चाहें तो बिजनेस इंग्लिश और TOEFL/IELTS की तैयारी के लिए भी इंग्लिश लेसंस ले सकते हैं।

english-grammar-lessons.com

अगर सही टेन्स, वर्ब आदि का इस्तेमाल न कर पाना समस्या है, तो इस वेबसाइट के फ्री लेसंस को आजमाइए जिसमें एक-एक करके इंग्लिश ग्रैमर की जटिलताओं को समझाने की कोशिश की गई है। यहां 30 के करीब ग्रैमर लेसंस मौजूद हैं। प्रैक्टिस के लिहाज से भी यहां काफी सेट मौजूद हैं।

अग्रेजी सीखने के 3 ऐप्स

Duolingo

भाषा सिखाने वाले फ्री ऐप ड्यूओलिंगो का ऐंड्रॉयड और आईओएस के लिए नया वर्जन आया है। अब इसमें हिंदी भाषी लोग इंग्लिश सीख सकते हैं। यह ऐप बहुत पॉप्युलर है। ऐंड्रॉयड पर इसे एक करोड़ से ज्यादा लोग डाउनलोड कर चुके हैं।

Voxy

आईओएस के यूजर्स के लिए अंग्रेजी सीखने के लिए अच्छा फ्री ऐप है। यह ऐप आपके सीखने के लेवल के हिसाब से खुद को बदल लेता है।

English Club

विंडोज डिवाइस यूजर्स को खेल-खेल में अंग्रेजी सीखने में यह फ्री ऐप काफी मदद करता है। इसकी खासियत है इस पर मौजूद विडियो और लर्निंग गेम्स।

English is Fun

फेसबुक पर दोस्तों के साथ अंग्रेजी सीखने के लिए इस पेज को जॉइन करें। यहां बेहतरीन इंग्लिश स्पीकिंग एडवाइज से लेकर टंगट्विस्टर तक सब कुछ है। इस पेज पर अंग्रेजी के 21 लाख दीवाने मौजूद हैं जो अंग्रेजी सीखन की ललक को जिंदा रखे हुए है।

गार्डनिंग स्टार्स

गार्डनिंग के दीवाने सैकड़ों रीडर्स ने हमें अपने गार्डन के खूबसूरत फोटोग्राफ्स और टिप्स भेजे। चुनिंदा टिप्स और उन्हें भेजने वालों के फोटो हम यहां छाप रहे हैं :

इन्होंने तो किया है अपना किचन गार्डन गुलजार। आप भी क्यों नहीं आजमाते इनके नुस्खे!

- किचन गार्डन कहीं भी हो, वहां सूरज की रोशनी जरूर पहुंचनी चाहिए।
- अगर 10-15 दिनों के लिए घर से बाहर जा रहे हैं तो जाने से पहले गमले या पॉट में लीचन/मॉस (तालाब में उगने वाले कुछ खास पौधे जो नर्सरी से मिल जाएंगे) को अच्छी तरह बिछा कर पानी डालें।
- कैक्टस, एलोवेरा जैसे पौधे किचन गार्डन में उगाना काफी आसान हैं।

- अजय वर्मा

- उपलब्ध जगह के हिसाब से उगाए जाने वाले पौधों और उनके गमलों का चुनाव करें।
- खाद और मिट्टी के साथ वर्मी कम्पोस्ट का भी इस्तेमाल करें।
- आम, अमरूद, केला और संतरे जैसे फलों को उगाने के लिए 70 सेंटीमीटर चौड़े और 70 सेंटीमीटर गहरे ड्रम का इस्तेमाल करें।
- ऑर्गेनिक पेस्टिसाइड के तौर पर गौमूत्र, मट्ठा, नीम और धतूरे का मिक्सचर बनाएं और पानी में मिला कर छिड़काव करें।

- नंदलाल भाटिया

- किचन वेस्ट का खाद की तरह इस्तेमाल करें।
- पुराने बाथटब, बाल्टियां और ड्रमों को गमला बना सकते हैं।
- सुबह और रात में पौधों को पानी दें।

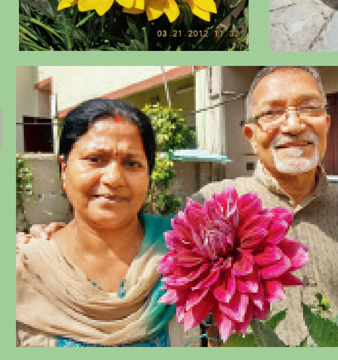
- कुसुम मुंद्रा

- इस बात का ध्यान जरूर रखें कि कौन-सा पौधा छांव में रखना है और कौन खिली धूप में।
- जब भी बाहर जाएं तो गमले को किसी टब में रख कर उसे आधा पानी से भर दें और गमले में भी पानी डाल दें।

- रविंदर कुमार गुप्ता

गार्डनिंग की शुरुआत पुदीने को उगाने से कर सकते हैं। बाजार में जड़ के साथ आने वाले पुदीने की कुछ स्टिक्स गमले में लगा लें और उन्हें पानी दें। कुछ ही दिनों में उनमें जान आ जाएगी और पौधा तेजी से बढ़ने लगेगा। इनकी कटिंग करें और हरे-भरे पुदीने को मनचाहे तरीके से इस्तेमाल करें।

- सुधीर खोसला



यह हैं **बी.एन.खत्री** और उनके गार्डन की कुछ तस्वीरें। इन्होंने अपने गार्डन में खूबसूरत फूलों से लेकर पपीते और टमाटर जैसे फल तक उगा रखे हैं। छोटे से लॉन में बाग बसा देना कोई इनसे सीखे।