अंग्रेज़ी + हिंदी (इनस्क्रिप्ट)

टाइपिंग सीखें

Learn Typing · English & Hindi

शुरुआत से लेकर परीक्षा-स्तर की गति तक, चरण-दर-चरण निर्देशिका

बैठने का सही तरीका · उंगलियों का नक्शा · इनस्क्रिप्ट कुंजी-चार्ट · 6 सप्ताह की अभ्यास योजना

1 टाइपिंग क्यों सीखें?

तेज़, सटीक और आत्मविश्वास के साथ काम करने की पहली सीढ़ी

आज कंप्यूटर का उपयोग कार्यालय, स्कूल, बैंक और सरकारी विभागों में रोज़ होता है। कई सरकारी भर्तियों (जैसे क्लर्क, कनिष्ठ सहायक, स्टेनो और डेटा एंट्री पदों) में टाइपिंग टेस्ट या स्किल टेस्ट होता है। सही तरीके से सीखी गई टाइपिंग काम को तेज़ बनाती है और गलतियाँ घटाती है।

तेज़ गति

दसों उंगलियों से बिना देखे टाइप करने पर गति लगातार बढ़ती है।

अधिक सटीकता

कम गलतियाँ, कम सुधार और परीक्षा में बेहतर अंक।

आत्मविश्वास

परीक्षा हो या ऑफिस, काम सहजता से और समय पर पूरा होता है।

आपको क्या चाहिए

- कंप्यूटर या लैपटॉप और एक सामान्य कीबोर्ड
- टाइपिंग अभ्यास का सॉफ़्टवेयर, वेबसाइट या अभ्यास पाठों की पुस्तक
- रोज़ 30 से 45 मिनट का नियमित समय
- धैर्य: पहले सटीकता, फिर गति

सीखने के 5 चरण

1. **सही मुद्रा और उंगलियों की स्थिति**
   बैठने का तरीका, होम रो, उंगलियों का नक्शा
2. **अंग्रेज़ी टाइपिंग: अक्षर**
   होम रो, ऊपरी पंक्ति, निचली पंक्ति (पाठ 1 से 12)
3. **अंग्रेज़ी टाइपिंग: बड़े अक्षर, अंक और चिह्न**
   Shift कुंजी, अंक 0 से 9, विराम-चिह्न, शब्द और वाक्य (पाठ 13 से 18)
4. **हिंदी टाइपिंग (इनस्क्रिप्ट)**
   कुंजी-चार्ट, मात्राएँ, हलंत, संयुक्ताक्षर
5. **पैराग्राफ अभ्यास और स्पीड टेस्ट**
   सरल अनुच्छेद टाइप करें, गति और सटीकता नापें

सुझाव: पहले इस पुस्तिका के निर्देश पढ़ें। फिर अंग्रेज़ी टाइपिंग के अभ्यास पाठ (18 पाठ और 5 अनुच्छेद) क्रम से करें।

2 सही बैठने का तरीका

अच्छी मुद्रा से थकान कम होती है और गति बढ़ती है

शरीर की मुद्रा

1. पीठ सीधी रखें और कुर्सी से सटाकर बैठें।
2. दोनों पैर ज़मीन पर सपाट रखें, पैर लटकाएँ नहीं।
3. कोहनियाँ लगभग 90 डिग्री पर मुड़ी हों और शरीर के पास रहें।
4. स्क्रीन आँखों की सीध में हो, लगभग एक हाथ की दूरी पर।
5. कीबोर्ड सामने सीधा रखें। G और H अक्षर आपकी नाक की सीध में रहें।

हाथ और उंगलियों की स्थिति

1. कलाई सीधी रखें और हथेलियाँ मेज़ पर टिकाएँ नहीं।
2. उंगलियाँ हल्की-सी मुड़ी हों, जैसे गेंद पकड़ रखी हो।
3. कुंजी को हल्के से दबाएँ, ज़ोर से ठोकें नहीं।
4. हर कुंजी के बाद उंगली को वापस होम रो पर लाएँ।
5. अँगूठे से स्पेस बार दबाएँ। आँखें स्क्रीन पर रखें, कीबोर्ड पर नहीं।

होम रो क्या है?

कीबोर्ड की बीच वाली पंक्ति (A S D F और J K L ;) होम रो कहलाती है। आपकी उंगलियाँ यहीं विश्राम करती हैं। F और J कुंजी पर छोटे उभरे निशान होते हैं, जिन्हें छूकर आप बिना देखे सही स्थिति पा सकते हैं।

बायाँ हाथ

A S D F

छोटी उंगली A पर, तर्जनी F पर

दायाँ हाथ

J K L ;

तर्जनी J पर, छोटी उंगली ; पर

अभ्यास से पहले 1 मिनट का वार्म-अप

1. दोनों हथेलियाँ खोलें और बंद करें, 10 बार।
2. कलाइयों को धीरे-धीरे गोल घुमाएँ।
3. हर उंगली को हल्का-सा पीछे खींचकर छोड़ें।
4. कंधे ढीले करें और गहरी साँस लें।

स्वास्थ्य का ध्यान: हर 20 मिनट के बाद 1 से 2 मिनट आराम करें, हाथ और उंगलियाँ हल्के से खींचकर ढीली करें। कलाई या उंगलियों में दर्द हो तो अभ्यास रोक दें।

3 अंग्रेज़ी टाइपिंग: उंगलियों का नक्शा

हर रंग एक उंगली दर्शाता है। हर कुंजी हमेशा उसी उंगली से दबाएँ।

कनिष्ठिका (छोटी उंगली) · अनामिका · मध्यमा (बीच की) · तर्जनी · अँगूठा

कौन-सी उंगली, कौन-सी कुंजी

उंगली	बायाँ हाथ	दायाँ हाथ
कनिष्ठिका (छोटी)	1 Q A Z	0 - = P ; / [ ] '
अनामिका	2 W S X	9 O L .
मध्यमा (बीच की)	3 E D C	8 I K ,
तर्जनी	4 5 R T F G V B	6 7 Y U H J N M
अँगूठा	स्पेस बार (दोनों में से कोई भी अँगूठा)	

स्वर्णिम नियम

1. कीबोर्ड की ओर न देखें।
2. हर कुंजी के लिए सही उंगली चुनें।
3. पहले सटीकता, फिर गति।
4. एक समान लय में टाइप करें।
5. स्पेस बार के लिए अँगूठे का उपयोग करें।
6. रोज़ 20 से 30 मिनट अभ्यास करें।

4 अंग्रेज़ी टाइपिंग: पाठों का क्रम

18 पाठ, हर पाठ के बाद अभ्यास। इसके बाद 5 सरल अनुच्छेद।

पाठ	नई कुंजियाँ	बिना देखे अभ्यास की पंक्ति
1	होम रो: A S D F J K L ;	`asdf jkl; asdf jkl;`
2	G H	`ghgh hghg glad half`
3	E I	`ded kik side life`
4	R U	`frf juj user rule`
5	T Y	`ftf jyj they study`
6	O W	`lol sws world follow`
7	Q P	`aqa ;p; quiet people`
8	ऊपरी पंक्ति की पुनरावृत्ति	`qwer tyui op typewriter`
9	C M	`dcd jmj come make`
10	V B	`fvf fbf very brave`
11	N X	`jnj sxs next text`
12	Z , .	`aza k,k l.l zoo lazy`
13	Shift और बड़े अक्षर	`Anil Ravi Delhi India`
14	अंक 1 से 5	`12345 54321`
15	अंक 6 से 0	`67890 09876`
16	? ! ' " : - ( ) / @ $ % &	`Wow! It's 50% off.`
17	सामान्य शब्द और शब्दांश	`reading action slowly`
18	स्पीड बिल्डिंग	`The quick brown fox...`

हर पाठ ऐसे करें

1. नई कुंजी और उसकी उंगली पढ़ें।
2. ड्रिल की हर पंक्ति धीरे-धीरे 2 बार टाइप करें।
3. अभ्यास टाइप करें। 3 से अधिक गलतियाँ हों तो दोहराएँ।
4. सहज होने पर ही अगले पाठ पर जाएँ।

गति के लक्ष्य (अंग्रेज़ी)

स्तर	पाठ	गति (WPM)	सटीकता
शुरुआती	1 से 8	10 से 15	90% या अधिक
सीखने वाला	9 से 16	20 से 25	95% या अधिक
अच्छा	17, 18 और अनुच्छेद	30 से 35	95% या अधिक

5 हिंदी टाइपिंग: लेआउट चुनें और सेट करें

सबसे पहले तय करें कि आप कौन-सा कीबोर्ड लेआउट सीखेंगे

लेआउट	विशेषता	किसके लिए
इनस्क्रिप्ट (InScript)	सरकार द्वारा मानक माना गया लेआउट। सभी भारतीय भाषाओं में कुंजियाँ लगभग समान। विंडोज़ में पहले से उपलब्ध और यूनिकोड फ़ॉन्ट (जैसे Mangal) के साथ चलता है।	नए सीखने वाले और कई परीक्षाएँ
रेमिंगटन / कृतिदेव	पुराने हिंदी टाइपराइटर जैसा लेआउट। अक्सर कृतिदेव (Kruti Dev) जैसे फ़ॉन्ट के साथ प्रयोग होता है।	जिनके पद या परीक्षा में यही माँगा गया हो
फ़ोनेटिक (Phonetic)	अंग्रेज़ी अक्षरों से हिंदी बनती है (जैसे "ram" से "राम")। सीखने में आसान, पर गति सीमित रहती है।	रोज़मर्रा का लेखन

ज़रूरी: जिस परीक्षा की तैयारी कर रहे हैं, उसके नोटिफिकेशन में दिया गया लेआउट और फ़ॉन्ट ही सीखें और उसी में अभ्यास करें। यह पुस्तिका इनस्क्रिप्ट पर आधारित है।

विंडोज़ में इनस्क्रिप्ट कीबोर्ड जोड़ें

1. **सेटिंग्स** खोलें और **समय और भाषा** (Time & language) में जाएँ।
2. **भाषा और क्षेत्र** (Language & region) में **भाषा जोड़ें** दबाकर **हिन्दी** चुनें।
3. हिन्दी के **विकल्प** (Options) में **कीबोर्ड जोड़ें** से इनस्क्रिप्ट (INSCRIPT) कीबोर्ड जोड़ें।
4. Windows + Space या Alt + Shift दबाकर ENG और HIN के बीच बदलें।
5. नोटपैड या वर्ड खोलें, फ़ॉन्ट **Mangal** चुनें और टाइप करना शुरू करें।

विंडोज़ के संस्करण के अनुसार मेनू के नाम थोड़े अलग हो सकते हैं।

याद रखने की आसान ट्रिक

बायाँ हाथ

स्वर और मात्राएँ

ा ि ी ु ू े ै ो ौ

दायाँ हाथ

व्यंजन (अक्षर)

क त प र ह ग द ज म न व ल स य

6 हिंदी इनस्क्रिप्ट: कुंजी-चार्ट

बड़ा अक्षर = सामान्य कुंजी। ऊपर दाएँ छोटा अक्षर = Shift के साथ। नीचे बाएँ = अंग्रेज़ी कुंजी।

कनिष्ठिका (छोटी उंगली) · अनामिका · मध्यमा (बीच की) · तर्जनी · अँगूठा

हिंदी की होम रो

बायाँ हाथ (मात्राएँ)

ो े ् ि

A S D F

दायाँ हाथ (व्यंजन)

र क त च

J K L ;

ध्यान दें: इनस्क्रिप्ट में J पर **र** और H पर **प** है। होम रो की उंगलियाँ वही रहती हैं जो अंग्रेज़ी में थीं, केवल अक्षर बदलते हैं।

अंग्रेज़ी कुंजी	H	J	K	L	;	'
हिंदी अक्षर	प	र	क	त	च	ट

स्वर Shift के साथ

स्वर	अ	आ	इ	ई	उ	ऊ	ए	ऐ	ओ	औ
कुंजी	Shift+D	Shift+E	Shift+F	Shift+R	Shift+G	Shift+T	Shift+S	Shift+W	Shift+A	Shift+Q

मात्रा का चिह्न (◌) केवल दिखाने के लिए है। वास्तविक टाइपिंग में मात्रा हमेशा अक्षर के बाद दबाई जाती है।

7 हिंदी टाइपिंग: मात्रा, हलंत और संयुक्ताक्षर

शब्द कैसे बनते हैं: कुंजी क्रम के उदाहरण

शब्द	कुंजी क्रम	कैसे बनता है
राम	j e c	र + ा + म
भारत	y e j l	भ + ा + र + त
हिंदी	u f x o r	ह + ि + ं + द + ी
सरकार	m j k e j	स + र + क + ा + र
प्यार	h d / e j	प + ् (हलंत) + य + ा + र
विद्यालय	b f o d / e n /	व + ि + द + ् + य + ा + ल + य
शिक्षा	M f & e	श + ि + क्ष (Shift+7) + ा
ज्ञान	% e v	ज्ञ (Shift+5) + ा + न
श्री	* r	श्र (Shift+8) + ी
रोज़	j a p]	र + ो + ज + ़ (नुक्ता)
आँख	E X K	आ (Shift+E) + ँ (Shift+X) + ख (Shift+K)

बड़े अक्षर या चिह्न (जैसे M, E, &, %) Shift दबाकर टाइप किए जाते हैं।

याद रखने योग्य नियम

मात्रा
पहले व्यंजन, फिर मात्रा टाइप करें। इ की मात्रा (ि) भी व्यंजन के बाद ही आती है।

आधा अक्षर
व्यंजन + हलंत (D कुंजी) + अगला व्यंजन। जैसे प + ् + य = प्य।

बिंदु और चंद्रबिंदु
अनुस्वार (ं) X कुंजी से, चंद्रबिंदु (ँ) Shift + X से।

पूर्ण विराम
वाक्य के अंत में Shift + . दबाकर । लगाएँ।

हिंदी अभ्यास

पाठ 1: होम रो

कर कट कप तट तर पट पर रट चट चर कपट चटक पटक टपक परत

पाठ 2: मात्राएँ

बाग हार बार जाग राग दाग पाग ताज राज काज बाज राह कार पार तार

पाठ 3: निचली पंक्ति

कमल नमक पवन जल समय सवाल मन नल वन तन धन भारत सरकार

पाठ 4: वाक्य

भारत हमारा देश है। हम रोज़ टाइपिंग का अभ्यास करते हैं। मेहनत का फल मीठा होता है।

8 6 सप्ताह की अभ्यास योजना

रोज़ 30 से 45 मिनट: 20 मिनट नया पाठ, 10 मिनट दोहराव, 5 मिनट गति परीक्षण

सप्ताह	भाषा	क्या सीखें	लक्ष्य
1	अंग्रेज़ी	पाठ 1 से 6: होम रो और ऊपरी पंक्ति की शुरुआत	होम रो बिना देखे
2	अंग्रेज़ी	पाठ 7 से 12: पूरी वर्णमाला	15 से 20 WPM
3	अंग्रेज़ी	पाठ 13 से 18 और 5 अनुच्छेद	25 WPM, 95% सटीकता
4	हिंदी	इनस्क्रिप्ट: होम रो और ऊपरी पंक्ति	बिना देखे मात्राएँ
5	हिंदी	निचली पंक्ति, हलंत, संयुक्ताक्षर, नुक्ता	शब्द और वाक्य सहज
6	दोनों	अनुच्छेद अभ्यास और रोज़ का स्पीड टेस्ट	नीचे दिया लक्ष्य

गति और सटीकता कैसे नापें

गति (श.प्र.मि. / WPM)

(कुल कुंजी-प्रहार ÷ 5) ÷ मिनट

सटीकता (%)

(सही प्रहार ÷ कुल प्रहार) × 100

उदाहरण: 1 मिनट में 175 प्रहार का अर्थ है 175 ÷ 5 = 35 WPM। एक शब्द को 5 कुंजी-प्रहार के बराबर गिना जाता है।

सुझावित लक्ष्य

स्तर	अंग्रेज़ी (WPM)	हिंदी (WPM)	सटीकता
शुरुआती	10 से 15	8 से 12	90% या अधिक
मध्यम	20 से 25	15 से 20	95% या अधिक
अच्छा	30 से 35	25 से 30	95% या अधिक

ध्यान दें: परीक्षा में माँगी गई गति और समय पद के अनुसार अलग होते हैं। लक्ष्य तय करने से पहले संबंधित भर्ती का नोटिफिकेशन ज़रूर देखें।

परीक्षा से पहले की आदतें

- परीक्षा जैसा समय लगाकर रोज़ एक पूरा टेस्ट दें।
- गलत टाइप हुए शब्दों की सूची बनाएँ और उन्हें अलग से दोहराएँ।
- बैकस्पेस का कम से कम उपयोग करें, पहले सही टाइप करने की आदत डालें।

9 आम गलतियाँ और उनके समाधान

इन्हें पहचानें और शुरू से ही सुधारें

गलती	समाधान
बार-बार कीबोर्ड की ओर देखना	कीबोर्ड को कपड़े या कागज़ से ढक दें और स्क्रीन पर देखें।
गलत उंगली से कुंजी दबाना	उंगलियों के नक्शे से मिलान करें और धीरे-धीरे दोहराएँ।
शुरू से ही गति पर ज़ोर देना	पहले 95% सटीकता लाएँ, फिर गति बढ़ाएँ।
हर कुंजी के बाद होम रो पर न लौटना	F और J के निशान छूकर स्थिति जाँचते रहें।
बहुत ज़ोर से कुंजी दबाना	कुंजी हल्के से दबाएँ, कलाई ढीली रखें।
कभी-कभी लंबा अभ्यास, फिर कई दिन खाली	रोज़ थोड़ा-थोड़ा अभ्यास करें। नियमितता सबसे ज़रूरी है।
हिंदी में मात्रा पहले टाइप कर देना	हमेशा पहले व्यंजन, फिर मात्रा टाइप करें।

मेरा अभ्यास रिकॉर्ड

हर दिन का समय, गति और सटीकता लिखें। अपना पिछला स्कोर सुधारना ही लक्ष्य है।

दिनांक	भाषा	अभ्यास समय	गति (WPM)	सटीकता (%)

अभ्यास ही सफलता की कुंजी है। रोज़ थोड़ा-थोड़ा टाइप करें, गलतियों से सीखें और गति अपने आप बढ़ेगी।