

अनुमान लगाया गया है कि केवल 20 प्रतिशत युवा वयस्क ही दिन में 30 मिनट और सप्ताह में पांच दिन / नियमित रूप से शारीरिक व्यायाम करते हैं अथवा खेलकूद में हिस्सा लेते हैं। महिलाएं और लड़कियां तो खासतौर से व्यायाम // और खेलकूद में हिस्सा नहीं ले पातीं। इसके कई कारण हो सकते हैं पर, शारीरिक मेहनत कम होने से मोटापा ///, उच्च रक्तचाप, डायबिटीज़, हृदय रोग और अन्य पुरानी बीमारियां होने की बहुत आशंका रहती है। शारीरिक निष्क्रियता से मानसिक स्वास्थ्य (1) पर भी बुरा असर पड़ता है।

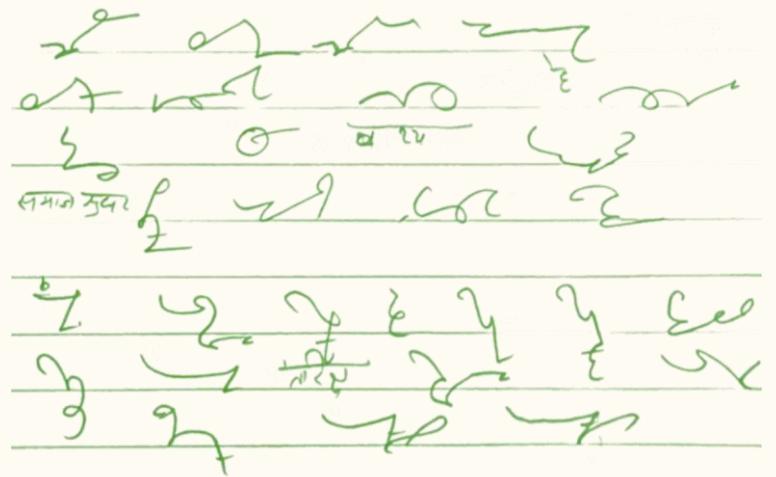
मधुमेह धीरे धीरे महामारी का रूप लेती जा रही है और देश में 10 / वयस्कों में से 1 तो अवश्य मधुमेह का मरीज है। भारत के 5 वयस्कों में से 1 को उच्च रक्तचाप // की शिकायत भी है। दोनों मामलों में खास परेशानी की बात यह है कि अधिकांश युवाओं को पता भी नहीं /// कि उन्हें यह तकलीफ है। हाल के वर्षों में पहले के मुकाबले कम आयु वाले युवा बड़ी संख्या में मधुमेह (2) के रोगी बनते जा रहे हैं। सबसे बड़ा कारण शारीरिक व्यायाम न करना, अस्वास्थ्यकर भोजन और तनावयुक्त जीवन जीना है। /

आज के युवा कल के नेता, राष्ट्र निर्माता और समाज सुधारक होंगे। किसी भी देश के लिए युवा सबसे बड़ी // संपत्ति होते हैं क्योंकि युवा शक्ति में नवाचार की भावना, प्रौद्योगिकी व उद्यमशीलता तथा खेल का कौशल होता है। भारत /// के पास सबसे बड़ी युवा जनसंख्या है। अमृतकाल के दौरान 2047 तक विकसित भारत का सपना पूरा करने के लिए (3) प्रधानमंत्री के नेतृत्व में युवाओं की आकांक्षाएं पूरी करने के लिए कई नीतियां लागू की गई हैं। भारत की आर्थिक / वृद्धि तथा विकास की लगातार बेहतर होती तस्वीर में युवाओं को महत्वपूर्ण नेतृत्वकारी भूमिका निभानी है। भारत के इस वर्ष

// जी20 राष्ट्रों की प्रतिष्ठित अध्यक्षता संभालने के साथ, यह हमारे युवाओं के लिए अपने कौशल, प्रतिभा, कला का प्रदर्शन करने /// और राष्ट्र की अधिक मज़बूत बनाने के प्रति अपनी प्रतिबद्धता और दृढ़ विश्वास प्रदर्शित करने का एक अवसर है। (4)

अंतरिक्ष की खोज हमेशा प्रौद्योगिकी नवाचार के लिए एक प्रेरक शक्ति रही है जो उसके दायरे को आगे बढ़ाती है / एवं अनुसंधान और विकास के लिए अनगिनत अवसरों को खोलती है। अंतरिक्ष की दौड़ के शुरुआती दिनों से लेकर आज // तक अंतरिक्ष प्रौद्योगिकी में नवाचार की गति बहुत तेज़ और परिवर्तनकारी रही है। अंतरिक्ष अनुप्रयोग परिवहन प्रणाली और इसके लिए /// ज़रूरी बुनियादी ढाँचा इसरो कार्यक्रम के कुछ महत्वपूर्ण स्तम्भ हैं जो कई तकनीकी नवाचारों के साक्षी रहे हैं। इसरो अंतरिक्ष (5) में अंतरिक्ष यात्रियों को भेजने और सुरक्षित रूप से पृथ्वी पर उन्हें वापस लौटाने के लिए पहले मानव अंतरिक्ष यान / मिशन गगनयान को सक्रिय रूप से आगे बढ़ा रहा है। (430 शब्द)

कठिन शब्दों व वाक्यांशों की आउटलाइन



सबसे अच्छी तैयारी – सबसे कम फीस में :Join our APS Dictation Series @ ₹399/- on www.StenoWorld.com

चुने हुए डिक्टेशन, HD Voice, फ्री आशुलिपि पत्रिका – अपर निजी सचिव (APS) & SSC ग्रेड सी के लिए उपलब्ध

No Redistribution. You are not permitted to resell or redistribute this content to other parties without prior written consent of the original author

© www.StenoWorld.com (Formerly SSC Stenographers' Zone on YouTube)

उत्तराखंड अपर निजी सचिव (APS) स्पेशल हिन्दी डिक्टेशन सीरीज

@ ₹ 399/- Only

FREE

फ्री ट्रायल डिक्टेशन
आज ही लिखें

विशेषताएं :-  +91-9899065274

- एकदम नई Unseen डिक्टेशन (कोई किताब/संपादकीय से नहीं)
- बेहतर अभ्यास हेतु 80, 85 व 90 WPM की गति से श्रुतलेख
- सामान्य व कठिन सभी प्रकार की डिक्टेशन का संकलन
- शब्दों व वाक्यांशों के अभ्यास हेतु विशेष रूप से बनाई गई डिक्टेशन
- अनुभवी प्रशिक्षकों द्वारा स्पष्ट HD ऑडियो + फ्री आशुलिपि पत्रिका
- बेहतर अभ्यास हेतु डिक्टेशन की गति घटाने/बढ़ाने की सुविधा (90WPM वाला 80WPM में)

Join Now : Visit www.StenoWorld.Com

विशेषताएं :-

- 📖 कठिन, सरल व सामान्य सभी प्रकार के Dictations
- 📝 अपर निजी सचिव (APS) Skill Test के पैटर्न पर आधारित 100+ (80-90 WPM) अभ्यास
- 📖 राज्यपाल अभिभाषण, मुख्यमंत्री भाषण, योजना पत्रिका, कुरुक्षेत्र पत्रिका, अन्य महत्वपूर्ण आलेख, अध्यात्मिक मैटर, आर्थिक परिचर्चा व अन्य महत्वपूर्ण विषयों पर आधारित श्रुतलेख
- 🔊 Noise free HD Audio Quality
- 📄 मिलान करने के लिए सभी मैटर का PDF उपलब्ध
- 📖 Free हिन्दी आशुलिपि पत्रिका eBook
- 📱 WhatsApp/Telegram पर आउटलाइन से संबंधित सहायता उपलब्ध
- 🗣️ Experienced प्रशिक्षकों द्वारा बोले गए डिक्टेशन
- 😊 एकदम नई Unseen डिक्टेशन - कोई किताब से रिपीटेड नहीं

सबसे अच्छी तैयारी - सबसे कम फीस में : **Join our APS Dictation Series @ ₹399/- on www.StenoWorld.com**

चुने हुए डिक्टेशन, HD Voice, फ्री आशुलिपि पत्रिका - अपर निजी सचिव (APS) & SSC ग्रेड सी के लिए उपलब्ध

No Redistribution. You are not permitted to resell or redistribute this content to other parties without prior written consent of the original author

© www.StenoWorld.com (Formerly SSC Stenographers' Zone on YouTube)