# Typing Practice Paragraphs

10 English and 10 Hindi paragraphs in the style of government exam typing tests, free from TypingAbhyas.

Type any of them online as a timed test, with net WPM, accuracy and every mistake: typingabhyas.com/typing-practice-paragraphs

## English typing practice paragraphs

**01 · Digital India** (133 words)

The Digital India programme was launched to transform the country into a digitally empowered society and a knowledge economy. Over the last decade, internet access has reached villages that once depended on long journeys to government offices for simple certificates. Today, a farmer can check the price of crops, apply for a loan and receive subsidies directly in a bank account. Students in small towns attend online classes and prepare for competitive examinations using free resources. However, the digital divide has not disappeared. Many citizens still lack reliable connectivity, affordable devices and the skills needed to use online services safely. Cyber fraud is rising, and awareness must grow along with access. The success of the programme will finally depend on whether technology makes the lives of ordinary people simpler, safer and more dignified.

---

**02 · Water conservation** (124 words)

Water is the foundation of life, yet it is one of the most carelessly used resources in our daily routine. India holds nearly eighteen percent of the world population but only about four percent of its fresh water. Rapid urbanisation, the overuse of groundwater for farming and the pollution of rivers have pushed many regions towards scarcity. Traditional methods such as stepwells, village ponds and rooftop collection once helped communities store rain for the dry months. Reviving these practices, along with drip irrigation and the recycling of waste water, can ease the pressure on our reserves. Every household can contribute by fixing leaking taps and avoiding waste. Conservation is not the duty of the government alone; it is a shared responsibility of every citizen.

### 03 · Public libraries (116 words)

A public library is one of the few places where knowledge is offered to everyone without asking for anything in return. For a student preparing for a competitive examination, it provides a quiet desk, newspapers, reference books and the company of others who share the same goal. Many successful candidates from modest families credit their local library for their selection. In recent years, several states have opened digital libraries with computers and internet access, so that rural youth can read current affairs and practise mock tests. Libraries also preserve local history, manuscripts and records that would otherwise be lost. To remain relevant, they must extend their hours, update their collections and welcome readers of every age.

### 04 · Road safety (113 words)

Road accidents claim thousands of lives in India every year, and most of them can be prevented. Speeding, drunk driving, the use of mobile phones while driving and the neglect of helmets and seat belts remain the leading causes. The Motor Vehicles Act has raised penalties for traffic violations, but strict laws alone cannot change behaviour. Road safety must be taught in schools, practised at home and enforced consistently on the streets. Better road design, clear signboards, proper lighting and quick emergency care during the first hour after an accident can save many lives. By following traffic rules, respecting pedestrians and helping victims without fear, each of us can make our roads safer.

### 05 · Solar energy (125 words)

India receives abundant sunshine for most of the year, and solar energy has become one of the fastest growing sources of electricity in the country. Large solar parks in Rajasthan and Gujarat now supply power to millions of homes, while rooftop panels allow families and small businesses to produce their own electricity and sell the surplus to the grid. Solar pumps help farmers irrigate their fields without expensive diesel. The cost of panels has fallen sharply over the past decade, making clean energy affordable for ordinary people. Challenges remain, including the storage of power for the night and the safe disposal of old panels. With steady investment, local manufacturing and trained technicians, solar energy can reduce pollution and strengthen the energy security of the nation.

### 06 · Digital payments (122 words)

Digital payments have changed the way Indians buy and sell goods. A vegetable seller, a taxi driver and a large shop can all accept money instantly through a mobile phone by scanning a simple code. The Unified Payments Interface made it possible to transfer money between bank accounts at any hour, without visiting a branch or filling in a form. This has brought millions of new users into the formal banking system and reduced the need to carry cash. However, the growth of online transactions has also attracted fraudsters who trick people into sharing passwords or one-time codes. Users must never share these details with anyone, and banks must continue to educate their customers. Safe habits are as important as convenient technology.

### 07 · Educating girls (125 words)

Educating a girl benefits not only her own future but also the health and prosperity of her entire family. Studies have shown that educated women tend to take better care of their children's health and play a more active part in the economic life of their communities. Over the past two decades, the enrolment of girls in schools has risen steadily, helped by free textbooks, scholarships, separate toilets and bicycles for students in rural areas. Yet many girls still leave school early because of household duties, safety concerns or the distance to the nearest college. Parents, teachers and local bodies must work together to keep girls in classrooms. A nation that gives equal opportunities to its daughters prepares itself for a stronger and fairer tomorrow.

### 08 · Skill development (121 words)

A degree alone is no longer enough to secure a good job. Employers increasingly look for practical skills such as computer literacy, clear communication and the ability to work in a team. Skill development programmes aim to close this gap by training young people in trades like electrical work, tailoring, healthcare assistance, data entry and the repair of mobile phones. Many of these courses are short, affordable and linked to local industries, so that trainees can find employment soon after completing them. For candidates preparing for government jobs, fast and accurate typing is an equally valuable skill, because it is tested directly in the selection process. Learning a skill is an investment that continues to pay returns throughout a working life.

### 09 · Disaster preparedness (123 words)

India faces natural disasters such as floods, cyclones, earthquakes and landslides almost every year. In the past, the response to these events was often slow, and many lives were lost because people did not receive warnings in time. Today, better weather forecasting, satellite monitoring and mobile alerts allow the authorities to evacuate villages before a cyclone reaches the coast. Trained rescue teams are positioned in vulnerable areas, and schools conduct regular drills so that children know what to do during an earthquake. Yet preparedness must begin at home. Every family should keep a basic emergency kit, know the location of the nearest shelter and follow official instructions calmly. When citizens and institutions work together, the damage caused by disasters can be greatly reduced.

### 10 · Health and yoga (122 words)

A healthy body is the foundation of a productive life, yet modern routines leave little time for exercise. Long hours at a desk, irregular meals and too much screen time have contributed to a rise in diabetes, high blood pressure and obesity, even among young people. Yoga offers a simple and affordable way to stay fit. It needs no expensive equipment and can be practised at home for twenty or thirty minutes a day. Regular practice improves flexibility, strengthens the muscles and helps to reduce stress. Along with exercise, a balanced diet with fresh fruits and vegetables, enough sleep and limited use of sugar and oil are essential. Small changes in daily habits, followed consistently, can protect our health for many years.

# Hindi typing practice paragraphs (Hindi typing matter)

**01 · डिजिटल इंडिया** (121 words)

डिजिटल इंडिया कार्यक्रम का उद्देश्य देश को डिजिटल रूप से सशक्त समाज और ज्ञान आधारित अर्थव्यवस्था में बदलना है। पिछले कुछ वर्षों में इंटरनेट की पहुंच उन गांवों तक हो गई है, जहां के लोग छोटे से प्रमाण पत्र के लिए भी सरकारी कार्यालयों के चक्कर लगाते थे। आज किसान अपनी फसल का भाव देख सकता है, ऋण के लिए आवेदन कर सकता है और सरकारी सहायता सीधे अपने बैंक खाते में प्राप्त कर सकता है। छोटे शहरों के विद्यार्थी ऑनलाइन कक्षाओं से प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रहे हैं। फिर भी डिजिटल खाई पूरी तरह समाप्त नहीं हुई है। अनेक नागरिकों के पास आज भी अच्छा नेटवर्क, सस्ता उपकरण और ऑनलाइन सेवाओं का सुरक्षित उपयोग करने का ज्ञान नहीं है।

---

**02 · जल संरक्षण** (123 words)

जल ही जीवन का आधार है, फिर भी हम अपनी दिनचर्या में इसका सबसे अधिक दुरुपयोग करते हैं। भारत में विश्व की लगभग अठारह प्रतिशत जनसंख्या रहती है, किंतु मीठे पानी का केवल चार प्रतिशत भाग ही हमारे पास है। तेजी से फैलते शहर, खेती के लिए भूजल का अत्यधिक दोहन और नदियों का प्रदूषण कई क्षेत्रों को जल संकट की ओर ले जा रहे हैं। कुएं, तालाब और छत पर वर्षा जल संग्रह जैसे पारंपरिक उपाय कभी सूखे महीनों के लिए पानी बचाने में सहायक थे। इन उपायों को फिर से अपनाकर तथा टपक सिंचाई जैसी आधुनिक तकनीक का प्रयोग करके हम जल भंडार पर दबाव कम कर सकते हैं। जल संरक्षण केवल सरकार का नहीं, बल्कि प्रत्येक नागरिक का कर्तव्य है।

---

**03 · पुस्तकालय का महत्व** (111 words)

सार्वजनिक पुस्तकालय ऐसा स्थान है जहां हर व्यक्ति को बिना किसी भेदभाव के ज्ञान प्राप्त करने का अवसर मिलता है। प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी करने वाले विद्यार्थी के लिए यह शांत वातावरण, समाचार पत्र, संदर्भ पुस्तकें और समान लक्ष्य वाले साथियों का साथ उपलब्ध कराता है। साधारण परिवारों से आने वाले अनेक सफल अभ्यर्थी अपनी सफलता का श्रेय स्थानीय पुस्तकालय को देते हैं। हाल के वर्षों में कई राज्यों ने कंप्यूटर और इंटरनेट से युक्त डिजिटल पुस्तकालय खोले हैं, ताकि ग्रामीण युवा भी समसामयिक विषय पढ़ सकें और मॉक टेस्ट का अभ्यास कर सकें। जो समाज अपने पुस्तकालयों का सम्मान करता है, वह वास्तव में अपने भविष्य में निवेश करता है।

## 04 · सड़क सुरक्षा (103 words)

सड़क दुर्घटनाओं में हर वर्ष हजारों लोग अपनी जान गंवा देते हैं, जबकि इनमें से अधिकांश को रोका जा सकता है। तेज गति, नशे में वाहन चलाना, गाड़ी चलाते समय मोबाइल फोन का प्रयोग और हेलमेट तथा सीट बेल्ट की अनदेखी इसके प्रमुख कारण हैं। मोटर वाहन अधिनियम में यातायात नियमों के उल्लंघन पर जुर्माना बढ़ाया गया है, परंतु केवल कठोर कानून से व्यवहार नहीं बदलता। सड़क सुरक्षा की शिक्षा विद्यालयों में दी जानी चाहिए और घर पर उसका पालन होना चाहिए। अच्छी सड़क बनावट, स्पष्ट संकेतक और दुर्घटना के बाद पहले घंटे में त्वरित उपचार से अनेक जीवन बचाए जा सकते हैं।

## 05 · सौर ऊर्जा (134 words)

भारत में वर्ष के अधिकांश दिनों में भरपूर धूप मिलती है, इसलिए सौर ऊर्जा देश में बिजली का एक तेजी से बढ़ता हुआ स्रोत बन गई है। राजस्थान और गुजरात के बड़े सौर पार्क लाखों घरों को बिजली दे रहे हैं, जबकि छत पर लगे पैनल परिवारों और छोटे व्यापारियों को अपनी बिजली स्वयं बनाने का अवसर देते हैं। सौर पंपों की सहायता से किसान महंगे डीजल के बिना अपने खेतों की सिंचाई कर सकते हैं। पिछले दस वर्षों में पैनलों की कीमत काफी घटी है, जिससे स्वच्छ ऊर्जा आम लोगों की पहुंच में आ गई है। रात के लिए बिजली का भंडारण और पुराने पैनलों का सुरक्षित निपटान अभी भी चुनौतियां हैं। निरंतर निवेश और प्रशिक्षित तकनीशियनों के साथ सौर ऊर्जा प्रदूषण कम करके देश की ऊर्जा सुरक्षा को मजबूत कर सकती है।

## 06 · डिजिटल भुगतान (127 words)

डिजिटल भुगतान ने खरीदने और बेचने के तरीके को पूरी तरह बदल दिया है। आज सब्जी बेचने वाला, ऑटो चालक और बड़ा दुकानदार, सभी मोबाइल फोन पर एक कोड स्कैन करके तुरंत पैसे प्राप्त कर सकते हैं। यूपीआई के कारण किसी भी समय एक बैंक खाते से दूसरे खाते में पैसे भेजना संभव हो गया है, वह भी बिना बैंक जाए या कोई फॉर्म भरे। इससे करोड़ों नए लोग औपचारिक बैंकिंग व्यवस्था से जुड़े हैं और नकद साथ रखने की आवश्यकता कम हुई है। परंतु ऑनलाइन लेनदेन बढ़ने के साथ ठगी के मामले भी बढ़े हैं, जिनमें लोगों से पासवर्ड या ओटीपी पूछ लिया जाता है। उपयोगकर्ताओं को ये जानकारियां कभी किसी के साथ साझा नहीं करनी चाहिए। सुविधा के साथ सावधानी भी उतनी ही जरूरी है।

## 07 · बालिका शिक्षा (127 words)

एक बालिका को शिक्षित करने से केवल उसका भविष्य ही नहीं, बल्कि पूरे परिवार का स्वास्थ्य और समृद्धि भी बेहतर होती है। अध्ययनों से पता चलता है कि शिक्षित महिलाएं अपने बच्चों के स्वास्थ्य का बेहतर ध्यान रखती हैं और समाज के आर्थिक जीवन में अधिक सक्रिय भूमिका निभाती हैं। पिछले दो दशकों में मुफ्त पुस्तकों, छात्रवृत्ति, विद्यालयों में अलग शौचालय और साइकिल जैसी सुविधाओं से स्कूलों में बालिकाओं का नामांकन लगातार बढ़ा है। फिर भी अनेक बालिकाएं घरेलू जिम्मेदारियों, सुरक्षा की चिंता या कॉलेज की दूरी के कारण बीच में पढ़ाई छोड़ देती हैं। माता पिता, शिक्षकों और स्थानीय निकायों को मिलकर बालिकाओं को कक्षा तक बनाए रखना होगा। जो देश अपनी बेटियों को समान अवसर देता है, वही एक मजबूत भविष्य की नींव रखता है।

## 08 · कौशल विकास (118 words)

आज के समय में केवल डिग्री के आधार पर अच्छी नौकरी पाना कठिन हो गया है। नियोक्ता अब ऐसे उम्मीदवारों को प्राथमिकता देते हैं जिनके पास कंप्यूटर का ज्ञान, स्पष्ट संवाद क्षमता और टीम में काम करने का कौशल हो। कौशल विकास कार्यक्रम युवाओं को बिजली का काम, सिलाई, स्वास्थ्य सहायक, डेटा एंट्री और मोबाइल मरम्मत जैसे कामों का प्रशिक्षण देकर इस कमी को दूर करने का प्रयास करते हैं। इनमें से अधिकांश पाठ्यक्रम कम अवधि के और सस्ते होते हैं, ताकि प्रशिक्षण के बाद युवा जल्दी रोजगार पा सकें। सरकारी नौकरी की तैयारी करने वाले अभ्यर्थियों के लिए तेज और शुद्ध टाइपिंग भी उतना ही महत्वपूर्ण कौशल है, क्योंकि चयन प्रक्रिया में इसकी सीधी परीक्षा होती है।

## 09 · आपदा प्रबंधन (131 words)

भारत को लगभग हर वर्ष बाढ़, चक्रवात, भूकंप और भूस्खलन जैसी प्राकृतिक आपदाओं का सामना करना पड़ता है। पहले चेतावनी समय पर न मिलने के कारण कई लोगों की जान चली जाती थी। आज बेहतर मौसम पूर्वानुमान, उपग्रह निगरानी और मोबाइल संदेशों की मदद से प्रशासन चक्रवात आने से पहले ही गांवों को खाली करा लेता है। संवेदनशील क्षेत्रों में प्रशिक्षित बचाव दल तैनात रहते हैं और विद्यालयों में नियमित अभ्यास कराए जाते हैं, ताकि बच्चे भूकंप के समय सही कदम उठा सकें। फिर भी तैयारी की शुरुआत घर से होनी चाहिए। हर परिवार के पास आपातकालीन सामान का एक थैला होना चाहिए और उसे निकटतम आश्रय स्थल की जानकारी होनी चाहिए। नागरिकों और संस्थाओं के मिलकर काम करने से आपदाओं से होने वाली हानि बहुत कम की जा सकती है।

**10 · योग और स्वास्थ्य** (130 words)

स्वस्थ शरीर ही सफल जीवन की नींव है, लेकिन आज की व्यस्त दिनचर्या में व्यायाम के लिए बहुत कम समय बचता है। लंबे समय तक बैठकर काम करना, अनियमित भोजन और मोबाइल पर अधिक समय बिताने से युवाओं में भी मधुमेह, उच्च रक्तचाप और मोटापे की समस्या बढ़ रही है। योग स्वस्थ रहने का एक सरल और सस्ता उपाय है। इसके लिए किसी महंगे उपकरण की आवश्यकता नहीं होती और इसे घर पर रोज बीस से तीस मिनट तक किया जा सकता है। नियमित योग से शरीर लचीला बनता है, मांसपेशियां मजबूत होती हैं और तनाव कम होता है। व्यायाम के साथ संतुलित आहार, पर्याप्त नींद और कम चीनी व तेल का प्रयोग भी आवश्यक है। दैनिक आदतों में छोटे परिवर्तन लंबे समय तक स्वास्थ्य की रक्षा कर सकते हैं।