

MARATHI

Paper 2 Reading and Writing

9688/02

October/November 2019

1 hour 45 minutes

INSERT

READ THESE INSTRUCTIONS FIRST

This Insert contains the reading passages for use with the Question Paper.

You may annotate this Insert and use the blank spaces for planning.
This Insert is **not** assessed by the Examiner.

सर्वप्रथम खालील सूचना वाचा

या पुस्तिकेतील उतारे वाचून प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

या पुस्तिकेचा उपयोग टिपा लिहीण्यासाठी किंवा उत्तराच्या पूर्वतयारीसाठी होऊ शकतो.
ही पुस्तिका परीक्षक तपासणार नाहीत.

This document consists of 3 printed pages and 1 blank page.

विभाग 1

पहिल्या विभागातील उतारा वाचा आणि प्रश्नक्रमांक 1, 2 आणि 3 यांची उत्तरे लिहा.

उतारा 1

आरोग्याची काळजी

आधुनिक जीवनशैलीमुळे शारीरिक तसेच मानसिक स्वास्थ्य बिघडते आणि अनेकांसमोर आरोग्याच्या निरनिराळ्या समस्या उद्भवतात. स्वास्थ्याची व्याख्या करणे अवघड जाते कारण प्रत्येक व्यक्तीच्या तब्येतीनुसार, वयानुसार त्याची व्याख्या बदलते. स्वास्थ्याच्या अभावाचे वर्णन मात्र सहजगत्या करता येते. थोडेसे चालल्यावर काही जणांना धाप लागते. कधीकधी हालचालीतल्या सुस्तपणामुळे आपली तब्येत बिघडल्याचे जाणवते. काहीना आपले कपडे घट्ट किंवा सैल व्हायला लागले की वजनातल्या फरकाची जाणीव होते. थोडक्यात, बिघडणाऱ्या तब्येतीची अनेक लक्षणं आपल्याला समजू शकतात.

5

नियमित केलेल्या व्यायामामुळे शरीर मजबूत होऊन कष्ट करण्याची क्षमता वाढते, अन्नपचन होऊन स्थूलता कमी होते, आळस नष्ट होतो आणि झोप व्यवस्थित लागून मानसिक तणाव कमी होतो. अनेक जण योगासनांनी, चालून, पळून, पोहून अथवा सायकल चालवून शरीर बलवान करतात. सातत्याने व्यायाम केल्याने आरोग्याच्या प्रगतीची प्रचिती येते. व्यायाम करताना मोजलेल्या हृदयाच्या ठोक्यांमुळे ही सुधारणा जाणवते. रक्तदाबाचे मोजमापही आरोग्याची प्रगती दाखवते.

व्यायामाबरोबर समतोल आहार गरजेचा असतो. रोजच्या आहारात पिष्टमय पदार्थ आणि प्रथिने यांबरोबरच योग्य प्रमाणात क्षार आणि जीवनसत्त्वे यांचा समावेश असणे गरजेचे असते. केक, बिस्किटे, आणि इतर गोड किंवा तळकट पदार्थ आहारात मर्यादित ठेवणे प्रकृतीसाठी उपायकारक असते. अशा आहारामुळे रोगांपासून संरक्षण होऊन प्रकृती चांगली राहते.

10

आपण आरोग्य विकत घेऊ शकत नाही. ते मेहनतीने, चिकाटीने कमवावे लागते. शारीरिक स्वास्थ्याबरोबरच आपल्या कुटुंबाशी आणि आजूबाजूच्या लोकांशी चांगले संबंध ठेवून प्रेमाचे व आदराचे वातावरण तयार केल्याने भावनिक स्वास्थ्य लाभते. यामुळे दैनंदिन तणाव कमी होऊन आपली जीवनशैली सुधारते. तसेच नोकरी-धंदा सांभाळून कुटुंबासाठी वेळ देता आला व आपले छंद जोपासता आले तर मानसिक आरोग्य सुधारते.

15

आपल्या तणावपूर्ण जीवनात आपण सगळेच शांतीच्या आणि सद्भाव्याच्या शोधात असतो. परंतु आपल्याला हवी असणारी शांती ही आपल्यामध्येच वसलेली आहे. स्वतःकडे दुर्लक्ष करण्याने आपण स्वतःचे नुकसान करून घेतो. रोजच्या व्यस्त जीवनातही स्वतःसाठी थोडा वेळ काढल्याने आत्मपरीक्षण करता येते, आणि शांती मिळते. योगासनांसारख्या उपक्रमामुळे अस्वस्थ मन काबूत येते. त्याचबरोबर मन ताब्यात ठेवण्यासाठी ध्यानधारणा करणे हाही उपाय असतो.

20

विभाग 2

आता **पुरवणीतील** दुसरा **उतारा** वाचा आणि प्रश्न क्रमांक **4** आणि **5** यांची उत्तरे लिहा.

उतारा 2

स्थूलपणा

जागतिक आरोग्य तक्त्यानुसार, 1980 च्या तुलनेत स्थूल लोकांची संख्या आज दुपटीपेक्षा जास्त वाढली आहे. तांत्रिकदृष्ट्या, स्थूल असणे हे वजन जास्त असण्यापेक्षा वेगळे आहे. साध्या शब्दात सांगायचे झाले तर शरीराचा बॉडी-मास इंडेक्स (बी.एम.आय) हा 25 पेक्षा जास्त असल्यास त्याचे वर्गीकरण 'वजन जास्त आहे', असे केले जाते. परंतु 30 किंवा त्याहून अधिक बी.एम.आय असणे हे स्थूलपणाच्या प्रकारात मोडते.

आधुनिक आरामदायी जीवनशैली, शारीरिक श्रमाचा अभाव, अति खाणे, अनुवंशिकता ही स्थूलतेची प्रमुख कारणे आहेत. आहाराला जर शारीरिक व्यायामाची जोड नसली तर नक्कीच कोणीही स्थूलतेला बळी पडेल. त्यातच आजकालच्या स्वस्तात उपलब्ध असलेल्या तयार आहारात साखर आणि चरबीचे प्रमाण अधिक असते, त्यामुळे जगातील एकूण स्थूलपणाचे प्रमाण अजूनच वाढत चालले आहे.

मुलांच्या गर्भावस्थेपासून ते वयाच्या दोन वर्षांपर्यंत असणारा कुपोषणाचा धोका, अनेक पिढ्यांपर्यंत कायम राहू शकतो. लवकरात लवकर उपचार केल्याशिवाय ही समस्या दुरुस्त होऊ शकत नाही. कोमेजलेल्या रोपट्यांचं रूपांतर योग्य काळजी आणि पोषणाविना डेरेदार झाडामध्ये होऊ शकत नाही, तसंच वेळीच निगा आणि पोषण मिळाले नाही तर एक लहान मूल देखील सुदृढ होऊ शकत नाही. मातीचं भांडं फुटलं तर ते पुन्हा पहिल्यासारखं करता येत नाही, तसंच आयुष्याच्या सुरुवातीच्या काळात मुलांच्या आरोग्याला गेलेले तडे सहज सुधारता येत नाहीत. म्हणूनच महिलांनी गर्भवती असताना पोषक अन्न, मानसिक आरोग्य आणि आरामाची पूर्ण काळजी घेतली पाहिजे.

स्थूलपणाचे अनेक दुष्परिणाम होतात. शरीरात साठणाऱ्या चरबीमुळे रक्तवाहिन्या आकुंचन पावतात. त्यामुळे रक्तदाबाचा त्रास व हृदयाचे विकार वाढीस लागतात. पर्यायाने पक्षाघाताचा धोकाही वाढतो. जगातील अनेक देशांमध्ये वाढत्या स्थूलपणामुळे मधुमेहाचे प्रमाणही वाढले आहे. सांधेदुखी, पोटाचे विकार आणि अनेक ग्रंथींचे आजार स्थूलपणामुळे बळावतात. या शारीरिक विकारांशिवाय नैराश्य, आणि आत्मविश्वासाची कमतरता यामुळे सामाजिक आयुष्यावरही परिणाम होतो.

स्थूलपणा कमी करण्यासाठी सर्वप्रथम अपायकारक गोष्टी बंद करणे आणि तुमच्या आरोग्यासाठी हितकारक गोष्टी सुरु करणे हे सर्वात महत्वाचे आहे. तुम्ही तुमची मनःशांती न घालवता आरोग्य कमावू शकता, पण त्यासाठी मेहनतीची, शिस्तीची आणि इच्छाशक्तीची जरूरी आहे.

BLANK PAGE

Permission to reproduce items where third-party owned material protected by copyright is included has been sought and cleared where possible. Every reasonable effort has been made by the publisher (UCLES) to trace copyright holders, but if any items requiring clearance have unwittingly been included, the publisher will be pleased to make amends at the earliest possible opportunity.

To avoid the issue of disclosure of answer-related information to candidates, all copyright acknowledgements are reproduced online in the Cambridge Assessment International Education Copyright Acknowledgements Booklet. This is produced for each series of examinations and is freely available to download at www.cambridgeinternational.org after the live examination series.

Cambridge Assessment International Education is part of the Cambridge Assessment Group. Cambridge Assessment is the brand name of the University of Cambridge Local Examinations Syndicate (UCLES), which itself is a department of the University of Cambridge.