Cambridge Assessment International Education

Cambridge International AS Level

MARATHI LANGUAGE **8688/02**

Paper 2 Reading and Writing **October/November 2025**

INSERT **1 hour 45 minutes**

INFORMATION
- This insert contains the reading passages.
- You may annotate this insert and use the blank spaces for planning. **Do not write your answers** on the insert.

विशेष सूचना
- पुरवणीमध्ये वाचनासाठी उतारे दिले आहेत.
- पुरवणीच्या मोकळ्या जागी तुम्ही टिपण करू शकता आणि उत्तराची पूर्वतयारी करू शकता. पुरवणीवर कृपया **उत्तरे लिहू नयेत**.

This document has **4** pages. Any blank pages are indicated.

© UCLES 2025
[Turn over

विभाग 1

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

उतारा पहिला

झोपण्याची गरज

आजच्या धकाधकीच्या जीवनात पुरेशी झोप मिळणे हे जरा अवघडच आहे. परंतु आरोग्यासाठी अत्यंत आवश्यक आहे. साधारणतः एक व्यक्ती दिवसातील 8 तास झोपते. याचा अर्थ, आपलं एक तृतीयांश आयुष्य झोपेतच जातं, असं म्हणायला हरकत नाही. पुरेशी म्हणजे झोपेच्या एकूण तासांबद्दलच नाही पण तुम्हाला आराम वाटेल, अशा चांगल्या दर्जाची नियमित झोप घेणे महत्त्वाचे आहे.

अनेक देशात दुपारी झोपण्याची परंपरा आहे. दुपारच्या 15–16 मिनिटांच्या डुलकीने दमलेल्या शरिरात रात्रीपर्यंत उत्साह राहातो. रात्रीची झोपही तितकीच महत्त्वाची आहे. तुमचा मेंदू तुमच्या "शरीराचे घड्याळ", तुम्ही जिथे राहता त्या दिवसाच्या प्रकाशानुसार नियंत्रण करतो. हे तुम्हाला नैसर्गिकरित्या रात्री झोपायला आणि दिवसा सतर्क राहण्यास मदत करते.

जेव्हा तुम्ही झोपता, तेव्हा तुमचे शरीर तुमच्या त्वचेला रक्त प्रवाह वाढवण्यास मदत करते. चेहऱ्याच्या त्वचेच्या पेशींमध्ये पुरेसा ऑक्सिजन आणि योग्य रक्तसंचरण सुनिश्चित करण्यासाठी हे आवश्यक आहे. चेहरा धूळ आणि अतिनील (यूवी) किरणांसारख्या सौंदर्य-अवरोधकांच्या संपर्कात येतो, ज्यामुळे दररोज विशिष्ट प्रमाणात ऊतींचे नुकसान होते. अशा ऊतींची दुरुस्ती देखील झोपेच्या दरम्यान केली जाते. परिणामी, वृद्धत्वाची चिन्हे आणि डाग टळतात. तुम्ही उठता तेव्हा निरोगी चमक असते. आपली त्वचा चांगली, निरोगी आणि चमकदार दिसण्यासाठी आपण मेहनत घेतो आणि हजारो रुपयांची उत्पादने आणतो परंतु काही छोट्या पण महत्त्वाच्या गोष्टी विसरतो. पुरेशी झोप घेतल्याने आपल्या त्वचेच्या एकूण आरोग्यावर आणि सौंदर्यावर मोठा प्रभाव पडतो.

आपण दररोज संसर्गजन्य सूक्ष्मजीव आणि विषाणूंच्या संपर्कात असतो. अशा धोक्यांपासून पुरेशी झोप घेतल्याने शरीर धोकादायक परिस्थितीशी लढण्यास अधिक सक्षम होते. तुमची प्रतिकारशक्ती वाढवते आणि शरीराला विविध जखमांपासून बरे होण्यासाठी पुरेसा वेळ देते. तसेच, झोपेमुळे शरीरात वाढलेला कोलेस्ट्रॉल आणि रक्तदाब नियमित करता येतो, जी हृदयविकाराच्या झटक्याची कारणे आहेत. झोपेच्या वेळी चरबीचे चयापचय केले जाते.

झोप प्रामुख्याने मुलाच्या शारीरिक विकासासाठी महत्त्वाची मानली जाते. त्यामुळे नवजात बालकांना दिवसातून 14 ते 17 तास तर शालेय वयाच्या मुलांना प्रत्येक रात्री 9 ते 12 तासांची झोप लागते. योग्य झोपेमुळे स्मरणशक्ती आणि एकाग्रता वाढते, हे विद्यार्थ्यांसाठी महत्वाचे आहे. एकूणच आपल्या मेंदूचे कार्य सुधारते.

मानसिक दृष्टीकोनातून झोपेची तीव्रता आणि कालावधी हा मनोचिकित्सक डॉक्टरांद्वारे विचारलेला सर्वात महत्त्वाचा प्रश्न आहे. मानसिक आरोग्यासह चिडचिड, राग आणि चक्रीय नैराश्य यांचा झोपेच्या अभावाशी थेट संबंध असतो.

© UCLES 2025

विभाग 2

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

उतारा दुसरा

झोप – अति जास्त किंवा अति कमी

शारीरिक आणि मानसिकदृष्ट्या निरोगी राहण्यासाठी वेगवेगळ्या वयानुसार आपल्या शरीराला कमी किंवा जास्त झोपेची गरज असते. कमी किंवा जास्त झोप घेणे सुद्धा आरोग्याचे नुकसान करू शकते. 6 तासांपेक्षा कमी झोप घेणे आरोग्यासाठी केवळ हानिकारकच आहे. वीजेच्या दिव्यांचा शोध लागल्यानंतर झोपेच्या वेळा बदलल्या. औद्योगिक क्रांतीनंतर शिफ्टमध्ये काम करण्यास सुरुवात झाली. रात्रपाळीमुळे कामगारांची झोप तुकड्या तुकड्यात आणि कमी दर्जाची झाल्यामुळे समाधान मिळत नाही.

जेव्हा शरीराला पुरेशी झोप मिळत नाही, तेव्हा तुमच्या मेंदूला रक्तपुरवठाही मिळत नाही, त्यामुळे केसांना पोषक द्रव्ये न मिळाल्यामुळे केस गळतात, शिवाय कोरडे आणि निर्जीव वाटू लागतात. तुमची त्वचाही थकलेली, निर्जीव आणि कोमेजलेली दिसू लागते. झोपेच्या कमतरतेची पहिली लक्षणे म्हणजे तुमच्या डोळ्याभोवती काळी वर्तुळे, डोळ्यांभोवती सूज येणे, डोळे लाल होणे आणि डोळे थकणे. आठवडाभर चांगली झोप घेतली की लगेच फरक जाणवतो.

अपूर्ण विश्रांतीमुळे स्नायूंना आराम मिळत नाही. शरीराची रक्तातील ग्लुकोज नियंत्रण करण्याची क्षमता कमी होते, असं संशोधक सांगतात. अपुऱ्या झोपेने डायबिटीसचा धोका निर्माण होऊ शकतो. तसेच, शरीरातलं ग्रेलिन नावाच्या हार्मोनचं प्रमाण वाढतं, त्यामुळे तुम्हाला भूक लागली आहे, असं वाटत आणि जास्त खाणं होतं. परिणामी वजन वाढतं.

झोप आणि मेंदूच्या कार्यात जवळचं नातं आहे, हे देखील आता सिद्ध झालं आहे. पुरेशी झोप घेणाऱ्या व्यक्तीला म्हातारपणी स्मृतिभ्रंश होण्याचा धोका कमी असतो, असं संशोधक म्हणतात. पण तरुण पिढीला हा धोका जास्त आहे कारण नवी पिढी झोपण्यापूर्वी सामाजिक माध्यमे वापरल्याशिवाय झोपतच नाही. या उपकरणांतल्या निळ्या प्रकाशामुळे झोपण्याची इच्छा कमी होते. तेव्हा मेंदू जास्त सक्रिय झाल्यामुळे झोप उडते.

जास्त झोपल्याने दिवसाही झोप आणि थकवा येतो. त्यामुळे तुमची दैनंदिन कामे करण्याची क्षमता घटते. हालचाली कमी होऊ लागल्याने कमी कॅलरीज् जाळल्या जातात. परिणामी, लठ्ठपणा वाढतो. उदाहरणार्थ – जे लोक सदृढ नाहीत ते कमी व्यायाम करतात. त्यांना चांगली झोप लागत नाही आणि सदृढ होऊ शकत नाहीत, असं हे दुष्टचक्र आहे. जास्त झोपल्याने आळशीपणा, अनास्था आणि चिडचीड निर्माण होऊ शकते.

बऱ्याच जणांना जागा बदलली तरीही झोप लागत नाही. भविष्याच्या काळजीने झोप लागत नाही. त्यावेळी त्यावर तोडगा काढण्यासाठी सकारात्मक विचार करणे जरुरीचे आहे. लक्षात ठेवा की कधीतरी झोपायला त्रास होणे सामान्य आहे. झोपेचा विकार असणा-या लोकांना या समस्या नियमितपणे जाणवतात.

बिछान्यात पडल्यावर झोप येण्याच्या आधी आपण दिवसाचा आढावा घेतो. दुसऱ्या दिवसाचं नियोजन करतो. आपला व आपल्या महत्वाकांक्षेचा विचार करतो. आपण मनन, चिंतन करतो. त्यामुळे हा स्वतः साठी राखलेला वेळ स्वतःच्या उद्धारासाठी महत्वाचा 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 Cambridge Assessment. Cambridge Assessment is the brand name of the University of Cambridge Local Examinations Syndicate (UCLES), which is a department of the University of Cambridge.