Cambridge Assessment International Education

Cambridge International A Level

HINDI **9687/02**

Paper 2 Reading and Writing **October/November 2021**

INSERT **1 hour 45 minutes**

5608863487-I

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.

सूचना
- इस अंश वाचन में पाठांश सम्मिलित हैं।
- आप इस अंश वाचन पर अपनी टिप्पणियाँ जोड़ सकते हैं तथा खाली स्थान का उपयोग आयोजन करने के लिए कर सकते हैं। **अपने उत्तर** इस पृष्ठ पर **न लिखें**।

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

KI 199137/5
© UCLES 2021

https://xtremepape.rs/

भाग 1

गद्यांश 1 को पढ़ें और **प्रश्न 1, 2** और **3** के उत्तर प्रश्नपत्र पर लिखें।

गद्यांश 1

आधुनिक जीवन और योग

सुख सुविधाओं से परिपूर्ण आधुनिक जीवन के ऐशो-आराम की क़ीमत मानसिक तनाव, मोटापा एवं हृदय रोग जैसी अनेक बीमारियों से चुकानी पड़ती है। यद्यपि आज अत्याधुनिक चिकित्सा की सुविधाएं हैं, फिर भी हम तनावपूर्ण, अस्वस्थ और अस्थिर जीवनयापन कर रहे हैं। आज की जीवन शैली में मन की एकाग्रता पर स्मार्ट फ़ोन, टेलिविज़न, सोशल मीडिया आदि की प्रतिदिन बमबारी होती है जो मनुष्य को जीवन के मूल उद्देश्यों से दूर कर रही है।

जीवन को सुचारू रूप से जीने के लिये अच्छा स्वास्थ्य आवश्यक है और इसके लिए प्रत्येक व्यक्ति को स्वास्थ्य के हर पहलू पर अत्यधिक ध्यान रखना चाहिए। यह तभी संभव है जब व्यक्ति शारीरिक और मानसिक रूप से ठीक, और आध्यात्मिक रूप से जागृत हो। फलस्वरूप वह सबसे पारस्परिक संबंध अच्छे से निभा सकता है, परिणाम स्वरूप एक स्वस्थ समाज की रचना संभव है।

आज हर कोई इतना व्यस्त है कि किसी भी बीमारी या समस्या का इलाज तुरंत चाहता है। भागादौड़ी के जीवन में किसी के पास इतना समय भी नहीं है कि बीमारी में दो दिन आराम कर सके इसलिए कोई भी औषधि खाने को तुरंत तैयार हो जाता है। इससे वह ठीक तो हो जाता है लेकिन उसे औषधि के दुष्प्रभाव और अनावश्यक ख़र्चे का सामना करना पड़ता है। व्यस्त जीवन का तनाव बीमार होने पर रोग से लड़ने की क्षमता को क्षीण करके उसे विपरीत परिस्थितियों का सामना करने में असमर्थ बना देता है ।

इन परिस्थितियों में योग मानसिक शांति, शारीरिक स्वास्थ्य और आत्मिक विकास द्वारा जीवन के उद्देश्य प्राप्ति का एक बहुमूल्य उपाय है। योग गुरु पतंजलि के अनुसार 'चित्त की वृत्तियों का निरोध करना ही योग है।' चित्त का तात्पर्य अंत:करण से है क्योंकि चंचल मन ही मानसिक समस्याओं की जड़ है। इसके लिए ना तो महँगी व्यायामशालाओं की सदस्यता और ना ही किसी विशेष उपकरण की आवश्यकता है।

योग शब्द का अर्थ है जोड़ना। यह शरीर और दिमाग़ दोनों को प्रकृति से जोड़ता है। यदि प्रात:क़ाल में बिना किसी उपकरण के, फ़ोन की घंटी की जगह चिड़ियों की चहचहाहट, वातानुकूलित हवा की अपेक्षा ताज़ी हवा में और घर की चारदीवारी की जगह खुले आसमान के नीचे हरियाली के बीच योग किया जाए तो प्रकृति के साथ जुड़ाव का लाभ भी उठाया जा सकता है। योग के अगणित लाभ हैं जो मानवजाति के लिए वरदान हो सकते हैं।

https://xtremepape.rs/

भाग 2

गद्यांश 2 को पढ़ें और **प्रश्न 4** और **5** के उत्तर प्रश्नपत्र पर लिखें।

गद्यांश 2

वैश्वीकरण और योग

विश्व के सभी हिस्सों में मानवजाति अलग-अलग चुनौतियों का सामना कर रही है। पूरब से पश्चिम, उत्तर से दक्षिण, संसार के विभिन्न भागों में विभिन्न भाषा, खानपान, वेशभूषा, संस्कृति, मौसम आदि एक तरफ़ इनके रोमांचक होने के कारण हैं तो दूसरी तरफ़ वैश्वीकरण के पथ पर एक बड़ी चुनौती भी।

निरंतर प्रगतिशील तकनीक के युग में मनुष्य नए-नए मार्ग की तलाश कर रहा है। प्रायः शिक्षा, काम या व्यवसाय के लिए एक देश से दूसरे देश में स्थानांतरण करने की आवश्यकता उसे अपनी जड़ों से दूर कर रही है। ऐसी स्थिति में नयी दुनिया से जुड़ने के लिए सामंजस्य का कोई तरीक़ा ज़रूरी है। लेकिन उन्हें एक सूत्र में बांधकर एक मंच पर लाना कठिन है। विविधता के बावजूद कम से कम एक उद्देश्य सभी का साझा है और वह है शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना।

इस उद्देश्य की पूर्ति हेतु भारत के तात्कालिक प्रधान मंत्री के प्रस्ताव को स्वीकृति देकर संयुक्त राष्ट्र संगठन ने 2015 में 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की मान्यता दी। योग 'वसुधैव कुटुम्बकम्' की भावना को बढ़ाता है जिसका अर्थ है सम्पूर्ण विश्व एक परिवार है। इस अवसर पर संयुक्त राष्ट्र संगठन ने एकता और सामंजस्य जैसे योग के लाभों के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए अपने सदस्यों से योग दिवस का समुचित रूप से और राष्ट्रीय प्राथमिकताओं के अनुसार पालन करने का अनुरोध किया।

यद्यपि यह माना जाता है कि योग के प्राचीन स्वरूप के कारण आज के युवाओं के लिए स्वयं को इसके पारम्परिक अभ्यास से जोड़ पाना कठिन है, फिर भी आधुनिकता के तूफ़ान में योग ने डिजिटल पीढ़ी में अपना स्थान ढूँढ ही लिया है। जैसे-जैसे आधुनिक उपकरणों का प्रचलन बढ़ रहा है, वैसे-वैसे लोगों का इनके प्रति अलगाव और वर्तमान में जीने के प्रति प्रबल इच्छा जागृत हो रही है। साथ ही योग शिविर और योग प्रशिक्षण के प्रचलन से आय के नए साधन बन गए हैं। योग पारम्परिक मूल्यों और वर्तमान वास्तविकता को जोड़क़र अपने मूल उद्देश्य को सार्थक कर रहा है। क्योंकि 'योग' शब्द का अर्थ तो जोड़ना, मिलाना और मेल ही है ।

© UCLES 2021

https://xtremepape.rs/

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.

https://xtremepape.rs/