

MAHARASHTRA STATE COUNCIL OF EXAMINATION, PUNE

Government Commercial Certificate Examination

2 JULY, 2018

[Time : 11-30]

(Total Marks for Sections I and II : 100)

MARATHI TYPEWRITING

(40 Words Per Minute)

SECTION - II

(Time Allowed : 7 Minutes)

मराठी टंकलेखन

(४० शब्द प्रति मिनिट)

विभाग - २

(वेळ : ७ मिनिटे)

सूचना : गती उतारा एकदा टंकलिखित झाल्यावर पुन्हा तोच उतारा टंकलिखित करू नये. खालील मजकूर डाव्या बाजूस १५ पदे समास सोडून द्विपंक्ती (डबल लाईन स्पेसिंग) अंतराने टंकलिखित करा.

[गुण : ४०]

वृद्धत्व हा मानवी जीवनातील अखेरचा टप्पा आहे. वृद्धत्वाची चाहूल साधारणपणे वयाच्या चाळीसाव्या वर्षी लागते. प्रथम जवळचे सुलभतेने वाचण्यासाठी चष्म्याचा वापर करावा लागतो व तेव्हापासूनच वृद्धत्वाची लक्षणे हळूहळू दिसू लागतात. कमी ऐकू येणे, केस पांढरे होणे, दात पडायला लागणे, झोप कमी होणे इत्यादी गोष्टी वयाच्या चाळीसाव्या वर्षी सुरु होऊन साठ्याव्या वर्षी बरीचशी लक्षणे दिसू लागतात.

प्रत्येक व्यक्तीला या अवस्थेतून जावेच लागते. वृद्धत्व हा काही रोग नाही. पण शरीर थकत जाऊ लागल्यामुळे इतर रोगांना शरीरावर हल्ला करण्यास संधी मिळते. जोपर्यंत अंगात धमक आहे तोपर्यंत शारीरिक क्षमता राहते. परंतु वृद्धावस्थेत शारीरिक क्षमता तितकीशी राहात नाही. म्हणून तरुण वयात प्रत्येकाने आपले शरीर कमावले पाहिजे. नियमित व्यायाम निर्व्यसनी जीवन व आहारात मर्यादा ठेवणे आवश्यक ठरते. आहारात मर्यादा म्हणजे पचेल ते खायचे व खाल्लेले व्यायाम करून पचवायचे असे धोरण ठेवल्यास शरीर चांगले कंभावता येते. तसेच सूर्यनमस्कार, आसने, प्राणायाम इ. कोणत्याही ऋतूत, धरातल्या घरात करता येण्यासारखे व्यायाम केल्यास जास्त चांगले.

मानसिक तयारी म्हणजे मन शांत ठेवण्यास शिकले पाहिजे मन मोकळे राहू नये म्हणून फावल्या वेळीत आपल्याला आवडत असलेले छंद जोपासणे महत्त्वाचे ठरते. बागकाम, वाचन, लेखन, मोकळ्या हवेत फिरावयास जाणे, वाद्य वाजविण्यास शिकणे इत्यादी छंद प्रथमपासूनच लावून घेतल्यात आपण कार्यमग्न राहतो. सामाजिक तयारी म्हणजे आपण समाजाचे एक घटक आहोत ही भावना रुजते.