

## 9. सामाजिक आरोग्य

### १. रिकाम्या जागी योग्य शब्द लिहा

- (अ) हास्यमंडळ हा **ताणतणाव** दूर करण्याचा एक उपाय आहे.  
(आ) मदयसेवनाने मुख्यतः **चेता** संस्थेला धोका पोहोचतो.  
(इ) सायबर गुन्ह्यांना आळा घालण्यासाठी **माहिती तंत्रज्ञान कायदा 2000** हा कायदा आहे.

### २. खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा

#### (अ) कोणकोणते घटक सामाजिक आरोग्य निर्धारित करतात?

उत्तर : (1) कोणत्याही समाजाचे आरोग्य टिकून राहण्यासाठी त्या ठिकाणी असणाऱ्या सोयीसुविधा चांगल्या असणे आवश्यक आहे. उदा., अन्न, वस्त्र, निवारा, पाण्याची सोय, औषधोपचार, शिक्षणाच्या सोयी व समान संधी, परिसराची स्वच्छता, परिवहनाची सुलभता इत्यादी.

(2) आजूबाजूची सामाजिक परिस्थिती आणि राजकीय आधार तसेच गुन्हेगारी असणे/नसणे अशा अनेक बाबींचा सामाजिक आरोग्याशी संबंध आहे.

(3) तसेच उदयाने, मैदाने, खेळण्यासाठी मोकळ्या जागा या व्यक्ती विकासासाठी महत्वाच्या ठरतात. याच्याच बरोबर प्रत्येकाचे व्यक्तिमत्त्व खंबीर आणि आनंदी असणे जरुरीचे आहे.

(4) व्यसनाधीनता, गुन्हेगारी प्रवृत्ती, विकृत वागणे आणि विकृत विचार हे सामाजिक आरोग्य घडविण्यास कारणीभूत होतात.

(5) मित्र व नातेवाईकांचा मोठा संग्रह असणे, समवयस्क चांगले मिळणे, एकटेपणाने राहायचे झाल्यास योग्य छंद जोपासणे, आपल्या कामात आणि कर्तव्यात न चुकता झोकून देणे.

(6) इतरांप्रती विश्वास, आदर व माणसांचा स्वीकार करण्याची प्रवृत्ती असे सर्व घटक सामाजिक आरोग्य टिकवून ठेवतात.

#### (आ) इंटरनेट, मोबाइल फोन्स यांच्या सतत संपर्कात राहिल्यानेव्यक्तींमध्ये कोणकोणते बदल घडतात?

उत्तर : (1) इंटरनेट, मोबाइल फोन्स यांच्या सतत संपर्कात राहिल्याने लोकांवर शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक परिणाम होतात.

(2) मोबाइल फोन्सच्या प्रारणांमुळे शारीरिक समस्या देखील निर्माण होतात. थकवा, डोकेदुखी, निद्रानाश, विस्मरण, कानांत आवाज घुमणे, सांधेदखी व त्याचबरावेर दृष्टिदोष असे शारीरिक त्रास उद्भवतात.

(3) सारखे इंटरनेटवर असल्याने ते एकलकोंडे होतात. त्यांना आपल्या वेळेचे नियोजन करता येत नाही. रोजची कामे सोडून ते आपल्या वेळेचा भरपूर अपव्यय करतात.

(4) एकलकोंडेपणामुळे समाजातील इतर व्यक्ती, नातेवाईक यांच्याशी सुसंवाद साधणे जमत नाही. फक्त स्वतःचाच विचार करण्याची सवय लागून त्यांच्यामध्ये आत्मकेंद्रीपणा निर्माण होतो.

(5) अशा व्यक्ती सामाजिक जबाबदार्या घेऊ शकत नाहीत. त्यांचे सामाजिक आरोग्य धोक्यात येते.

#### (इ) सायबर गुन्ह्यांच्या घटनांमुळे सामान्य माणसाला कोणकोणत्या दुष्परिणामांना सामोरे जावे लागते?

उत्तर : (1) सामान्य व्यक्तीच्या आधारकार्ड/पॅनकार्ड/क्रेडिट कार्ड/डेबिट कार्ड क्रमांक किंवा इतर व्यक्तिगत माहिती सायबर गुन्हे करणारे शोधून काढून त्याचा गैरवापर करू शकतात. ATM कार्डचा PIN क्रमांक मिळवून पैसे काढू शकतात.

(2) वेबसाइट्सवरून खरेदी करताना माणसे फसवली जातात.

(3) फेसबुक अकाउंट उघडून त्यात खोटी माहिती देऊन त्या माहितीच्या आधारे तरुणीचा फसवून त्यांचा

विनयभंग करणे, आर्थिक शोषण करणे हा देखील सायबर गुन्हा आहे.

(4) इलेक्ट्रॉनिक माध्यमांतून बदनामीकारक संदेश पाठवणे, अश्लील चित्रे प्रसारित करणे, प्रक्षोभक विधाने पाठवणे अंसा गैरवापर केला जातो, त्यामुळे समाजातील स्त्रिया व मुलींची मानहानी होते.

(5) इंटरनेटच्या माध्यमातून व्हायरस पाठवणे आणि दुसऱ्यांचे संगणक आणि मोबाइल नादुरुस्त करणे, त्यातील माहिती खराब करून टाकणे हे देखील त्रास देण्यासाठी केले जाते वरील सर्व घटना या सायबर गुन्ह्यांची उदाहरणे आहेत.

### **(ई) इतरांशी सुसंवाद साधण्याचे महत्त्व सांगा.**

**उत्तर :** (1) सध्याच्या जगात खूप स्पर्धा, असुरक्षितता आणि चढाओढ आहे. त्यामुळे प्रत्येक व्यक्तीला मानसिक ताणतणावाला सामोरे जावे लागते.

(2) हा तणाव काही काळ मनात तसाच राहिला तर औदासीन्य, नैराश्य आणि तत्सम मानसिक आजार निर्माण होतात.

(3) औदासीन्यातून व्यसने लागू शकतात किंवा आत्मघाताचे विचार मनात येतात. अशा वेळी आपली दुःखे आणि समस्या दुसऱ्या बौलण्यामुळे हलकी होतात.

(4) समुपदेशकांची मदत घेऊन संवादातून समस्या सोडवता येतात.

(5) जे लोक आपल्या चांगल्याचा विचार करतात, ते नेहमीच आपली मदत करतात. त्यासाठी ससंवाद करणे आवश्यक आहे.

### **३. खालील शब्द कोडे सोडवा**

(अ) मध्य, तुंबाखूजन्य पदार्थाचे सतत सेवन

(आ) या अंपमुळे सायबर गुन्हे घडण्याची शक्यता

(इ) ताणतणाव नाहीसा करण्याचा एक उपाय

(ई) ताणविरहित जीवन जगण्यास आवश्यक

(उ) विविध घटकांचा.... आरोग्यावर परिणाम होतो

(ऊ) खाद्यपदार्थ बनवण्याची कला

**उत्तरे:** (तालिका स्पष्ट नसल्यास उत्तरे)

(अ) व्यसनाधीनता

(आ) फेसबुक

(इ) गायन

(ई) सात्त्विक आहार

(उ) सामाजिक

(ऊ) पाककला.

			आ		आ	
			मे		मा	
अ	व्य	मा	ना	धी	न	ता
३		ला				
भा	रि	क	आ	हा	र	
मा						
नि						
क	पा	क	क	पा		

४. तान तनाव कमी करण्याचे विविध मार्ग कोणते?

**उत्तर :** ताणतणाव कमी करण्यासाठी पृथील मार्ग आहेत :

- (1) हास्यमंडळ:** एकत्र जमून मोठमोठ्याने व मनमोकळे हसून आपला ताण हलका करता येतो.

**(2) सुसंवाद:** मित्र-मैत्रिणी, समवयस्क, भाऊ-बहिणी, शिक्षक व पालक या सर्वांशी सुसंवाद साधणे म्हणजेच आपले मन मोकळे करणे याने ताणतणाव कमी होतो.

**(3) लेखन:** मनातले विचार लिहून काढले आणि आपल्या चुकीच्या विचारांचे विश्लेषण केले तरीही ताण कमी होतो.

**(4) छंद जोपासणे:** वस्तुंचा संग्रह करणे, छायाचित्रण, दर्जेदार पुस्तकांचे वाचन, पाककला, शिल्पकला, चित्रकला, रांगोळी, नृत्य इत्यादी छंद मनाला लावून घेतले तर ताण येत नाही आणि रिकामा वेळदेखील सल्कारणी लागतो. सकारात्मक गोष्टींकडे ऊर्जा व मन वळवावे. त्यामुळे नकारात्मक भावना कमी होतात.

**(5) संगीत:** संगीत शिकणे, ऐकणे, गाणी म्हणणे यांमुळे आनंद मिळून ताण हलका होतो. संगीतात मनःस्थिती बदलण्याची ताकद असते.

**(6) मैदानी खेळ व व्यायाम:** मानसिक आणि शारीरिक आरोग्य मैदानी खेळांमुळे सुधारते. खेळांमुळे शारीरिक व्यायाम, शिस्त, इतरांशी अंतरक्रिया, संघभावना वाढणे, एकाकीपणा संपून व्यक्ती समाजाभिमुख होणे असे अनेक फायदे असतात. योगाचा पण सराव असावा.

**(7) निसर्ग भ्रमण, पक्षी निरीक्षण, पाळीव प्राण्याचे संगोपन यानेही ताण कमी होतो.**

#### ५. प्रत्येकी तीन उदाहरणे द्या

(अ) ताणतणाव कमी करणारे छंद.

**उत्तर :** (1) संगीत ऐकणे (2) निर्सार्ग निरीक्षणाचा छंद (3) चांगली पुस्तके वाचणे.

(आ) सामाजिक आरोग्य धोक्यात आणणारे रोग.

**उत्तर :** (1) एडस (2) क्षयरोग (3) क्रष्णरोग.

(इ) मोबाइल फोन्सच्या अतिवापरामुळे उद्दवणारे शारीरिक त्रास.

**उत्तर :** (1) डोकेदुखी (2) सांघेदुखी (3) दृष्टिदोष.

(ई) सायबर गुन्ह्याच्या कक्षीत येणाऱ्या कृती.

**उत्तर :** (1) एखादयाची खाजगी माहिती काढून त्याला आर्थिक बाबतीत लुबाडणे.

(2) दुसऱ्या तयार केलेले लिखित साहित्य, सॉफ्टवेअर्स, फोटो, किंडिओ, संगीत इत्यादी इंटरनेटवरून मिळवून खाचा गैरवापर किंवा अवैध विक्री करणे.

(3) इलेक्ट्रॉनिक माध्यमांतून बदनामीकारक संदेश पाठवणे, अश्लील चित्रे प्रसारित करणे.

## ६. तुम्ही काय कराल? का?

(अ) तुमचा बराच मोकळा वेळ इंटरनेट/मोबाइल गेम्स, फोन यांसाठी खर्च होतो आहे.

उत्तर : एकदा वाया गेलेला वेळ परत कधीही भरून येत नाही. आपला वेळ अभ्यास, व्यायाम अथवा मैदानी खेळ यांसाठीच वापरणे योग्य आहे. फावल्या वेळात आई-बाबांना मदत करणे योग्य आहे, परंतु जर कामाशिवाय इंटरनेट वापरणे, अयोग्य क्हिडिओ पाहणे, संगणकावर किंवा मोबाइलवर गेम्स खेळत राहणे आणि फोनचा अतिवापर करणे अशा सवयी लागल्या की त्याचेच व्यसन होते. त्यामुळे आपली ही सवय प्रयत्नपूर्वक कमी करू. आपला वेळ वाया चालला आहे हे ध्यानात ठेवू. त्या वेळात काही सकारात्मक व विधायक कामे करू.

(आ) शेजारच्या मुलाला तंबाखू खायला आवडते.

उत्तर : तंबाखू खाणे म्हणजे कर्करोगाला निमंत्रण आहे. हे पटवून देण्यासाठी शेजारच्या मुलाला तंबाखू खाण्याचे दुष्परिणाम समजावून सांगू. वेगवेगऱ्या माध्यमात तंबाखूचे दुष्परिणाम दर्शवणारी चित्रे, फोटो उपलब्ध आहेत. ती त्या मुलाला दाखवू. त्याच्या पालकांना या सवयीविषयी सांगू. त्याचे व्यसन दूर करण्यासाठी प्रयत्न करू.

(इ) तुमची बहीण अबोल झाली आहे, सतत एकटी राहते.

उत्तर : सतत अबोल राहणाऱ्या व्यक्तीच्या मनात नाना विचार येत असतात. कधी कधी अशी व्यक्ती नैराश्याने ग्रस्त असते. यासाठीबहिणीला एकटे पढू देणार नाही. तिच्याशी बोलत राहिले पाहिजे. तिच्या मित्र-मैत्रींना परी बोलावून त्यांच्याबोरोबर तिला मिसळायला उपयुक्त केले पाहिजे. तिला जे आवडते असे उंद जोपासायला मदत केली पाहिजे. समुपदेशकाची मदत देखील घेता येईल.

(ई) घराच्या भोवताली रिकामी जागा आहे, तिचा सदुपयोग करायचा आहे.

उत्तर : घराच्या भोवताली असलेल्या रिकाम्या जागेचा उपयोग छोटीशी बाग बनवण्यासाठी करता येईल. त्यासाठी माती आणून तेथे रोपे लावता येतील. रोपांची नसरी सुरू करता येईल. तसेच छोटे मैदान बनवता येईल. बँडमिंटन सारख्या खेळासाठी जाळी आणून लावता येईल. या जागेची स्वच्छता राखली पाहिजे हे लक्षात ठेवून तेथे कचरा फेकायला निबंध केला पाहिजे.

(उ) तुमच्या मित्राला सतत सेल्फी काढायचा छंद लागला आहे.

उत्तर : सतत सेल्फी काढण्याच्या सवयीला दूर ठेवणे जरुरीचे आहे. जो अशा सवयीत अडकतो तो केवळ स्वतःचाच विचार करीत असतो. त्याला दुसऱ्या कोणत्याच गोष्टीचे भान नसते. यासाठी त्याची सेल्फी काढायची सवय दूर करण्याचा प्रयत्न करू. यासाठी त्याच्या या प्रवृत्तीचे कारण काय ते शोधून काढू. त्याचे मन इतर गोष्टींकडे वळेल याचा प्रयत्न करू.

(ऊ) बारावीत असणाऱ्या तुमच्या भावाला अभ्यासाचा खूप ताण आला आहे.

उत्तर : बारावीचा अभ्यास जास्त असतो आणि ज्यांनी वर्षभर अभ्यासाकडे विशेष लक्ष दिले नाही अशांना ताण येणे स्वाभाविक असते. यासाठी त्याने वेळेचे योग्य नियोजन करावे, एकेक विषयाचा एकाच वेळी विचार करावा, अभ्यासाच्या मध्ये थोडा वेळ विश्रांती घ्यावी. घरातल्या लोकांशी मनमोकळे बोलावे, ताण हलका होईल अशा पद्धतीने घरचे वातावरण ठेवावे. 'तुझ्यासाठी अभ्यास आहे, अभ्यासासाठी तू नाहीस' हे सत्य त्याला पटवून दयावे.

७. घरात एखादी वृद्ध व्यक्ती बरेच दिवस आजारी असल्यास घरातील वातावरणात काय फरक पडतो? ते वातावरण कसे घांगले ठेवाल?

उत्तर : घरातील वृद्ध व्यक्ती बरेच दिवस आजारी असेल, तर घरातील सर्वच वातावरण बदलून जाते. घरात काळजीचे आणि खिन्नतेचे सावट असते. डॉक्टरांची ये-जा असते. अंथरुणाला खिळून राहिलेल्या वृद्धाच्या खाण्याचे-जेवण्याचे पथ्य पाळले जाते.

अशा वेळेला सर्वांनी आळीपाळीने रुणाची काळजी घेतली पाहिजे. स्वतःच्या वेळात वेळ काढून घरातील वृद्धांची सेवा शुश्रूषा केली पाहिजे. औषध-पाणी आणून देणे, रात्रीची थोडा वेळ जागरणे करणे आणि ज्या गोष्टी आपण सहज करू शकतो त्या आनंदाने केल्या पाहिजेत. घरातील कामे वाटून घेऊन एखाद्याच्या अंगावर जास्त जबाबदारी पडणार नाही हे लक्षात घेतले पाहिजे. घरातले वातावरण आनंदी ठेवले पाहिजे.