

9.सामाजिक आरोग्य

प्र.1 रिकाम्या जागी योग्य शब्द लिहा.

1. हास्य मंडळ हा ————— दूर करण्याचा एक उपाय आहे.

उत्तर : ताणतणाव

2. मद्यसेवनाने मुख्यतः ————— संस्थेला धोका पोहोचतो.

उत्तर : चेता

3. सायबर गुन्ह्यांना आळा घालण्यासाठी ————— हा कायदा आहे.

उत्तर : माहिती तंत्रज्ञान

प्र 2. खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

1. कोणकोणते घटक सामाजिक आरोग्य निर्धारित करतात?

उत्तर : 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.

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

- तसेच उद्याने, मैदाने, खेळण्यासाठी मोकळ्या जागा या व्यक्तिविकासासाठी महत्त्वाच्या ठरतात. याच्याच बरोबर प्रत्येकाचे व्यक्तिमत्त्व खंबीर आणि आनंदी असणे जरूरीचे आहे.
- व्यसनाधीनता, गुन्हेगारी प्रवृत्ती, विकृत वागणे आणि विकृत विचार हे सामाजिक आरोग्य बिघडवण्यास कारणीभूत होतात.
- मित्र व नातेवाइकांचा मोठा संग्रह असणे, समवयस्क चांगले मिळणे. एकटेपणाने राहायचे झाल्यास योग्य छंद जोपासणे, आपल्या कामात आणि कर्तव्यात न चुकता झोकून देणे.
- इतरांप्रती विश्वास, आदर व माणसांचा स्वीकार करण्याची प्रवृत्ती असे सर्व घटक सामाजिक आरोग्य टिकवून ठेवतात.

2. इंटरनेट, मोबाईल फोन्स यांच्या सतत संपर्कात राहिल्याने व्यक्तिंमध्ये कोणकोणते बदल घडतात ?

उत्तर : इंटरनेट, मोबाईल फोन्स यांच्या सतत संपर्कात राहिल्याने लोकांवर शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक परिणाम होतात.

- मोबाइल फोन्सच्या प्रारणांमुळे शारीरिक समस्या देखील निर्माण होतात. थकवा, डोकदुखी, निद्रानशा, विस्मरण, कानांत आवाज घुमणे, सांधेदुखी व त्याचबरोबर दृष्टिदोष असे शारीरिक त्रास उद्भवतात.

- सारखे इंटरनेटवर असल्याने ते एकलकोंडे होतात. त्यांना आपल्या वेळेचे नियोजन करता येत नाही. रोजची कामे सोडून ते आपल्या वेळेचा भरपूर अपव्यय करतात.
- एकलकोंडेपणामुळे समाजातील इतर व्यक्ती, नातेवाईक यांच्याशी सुसंवाद साधणे जमत नाही. फक्त स्वतःचाच विचार करण्याची सवय लागून त्यांच्यामध्ये आत्मकेंद्रीपणा निर्माण होतो.
- अशा व्यक्ती सामाजिक जबाबदारी घेऊ शकत नाहीत. त्यांचे सामाजिक आरोग्य धोक्यात येते.

3. सायबर गुन्ह्यांच्या घटनांमुळे सामान्य माणसाला कोणकोणत्या दुष्परिणामांना सामोरे जावे लागते?

उत्तर : सामान्य व्यक्तीच्या आधारकाडे / पॅनकार्ड / क्रेडिट कार्ड / डेबिट कार्ड क्रमांक किंवा इतर व्यक्तिगत माहिती सायबर गुन्हे करणारे शोधून काढून त्याचा गैरवापर करू शकतात. **ATM** कार्डाचा **PIN** क्रमांक मिळवून पैसे काढू शकतात.

वेबसाइट्सवरून खरेदी करताना माणसे फसवली जातात.

फेसबुक अकाउंट उघडून त्यात खोटी माहिती देऊन त्या माहितीच्या आधारे तरुणींना फसवून त्यांचा विनयभंग करणे, आर्थिक शोषण करणे हा देखील सायबर गुन्हा आहे.

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

इंटरनेटच्या माध्यमातून व्हायरस पाठवणे आणि दुसऱ्यांचे संगणक आणि मोबाईल नादुरुस्त करणे, त्यातील माहिती खराब करून टाकणे हे देखील त्रास देण्यासाठी केले जाते.

वरील सर्व घटना या सायबर गुन्ह्यांची उदाहरणे आहेत.

4. इतरांशी सुसंवाद साधण्याचे महत्त्व सांगा.

उत्तर : सध्याच्या जगात खूप स्पर्धा, असुरक्षितता आणि चढाओढ आहे.

त्यामुळे प्रत्येक व्यक्तीला मानसिक ताणतणावाला सामोरे जावे लागते.

हा तणाव काही काळ मनात तसाच राहिला तर औदीसीन्य, नैराश्य आणि तत्सम मानसिक आजार निर्माण होतात.

औदासीन्यातून व्यसने लागू शकतात किंवा आत्मघाताचे विचार मनात येतात. अशा वेळी आपली दुःखे आणि समस्या दुसऱ्याशी बोलण्यामुळे हलकी होतात.

समुपदेशकांची मदत घेउन संवादातून समस्या सोडवता येतात.

जे लोक आपल्या चांगल्याच विचार करतात, ते नेहमीच आपली मदत करतात. त्यासाठी सुसंवाद करणे आवश्यक आहे.

प्र.3 प्रत्येकी तीन उदाहरणे द्या.

1. ताणतणाव कमी करणारे छंद

उत्तर : 1- संगीत ऐकणे

2. निसर्ग निरीक्षणचा छंद

3. चांगली पुस्तके वाचणे.

2. सामाजिक आरोग्य धोक्यात आणणारे रोग.

उत्तर : 1- एड्स

2. क्षयरोग

3. कुष्ठरोग

3. मोबाईल फोन्सच्या अतिवापरामुळे उद्भवणारे शारीरिक त्रास

उत्तर : 1- डोकेदुखी

2. सांधेदुखी

3. दृष्टिक्षेप

4. सायबर गुन्ह्याच्या कक्षेत येणार्या कृती.

उत्तर : 1- एखाद्याची खाजगी माहिती काढून त्याला आर्थिक बाबतीत लुबाडणे

2. दुसऱ्याने तयार केलेले लिखित साहित्य, सॉफ्टवेअर्स, फोटो, व्हिडिओ, संगीत इत्यादी इंटरनेटवरून मिळवून त्याचा गैरवापर किंवा अवैध विक्री करणे.

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

प्र 4. घरात एखादी वृद्ध व्यक्ती बरेच दिवस आजारी असल्यास घरातील वातावरणात काय फरक पडतो? ते वातावरण चांगले कसे 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 रुग्णाची काळजी घेतली पाहिजे.

स्वतःच्या वेळात वेळ काढून घरातील 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 पाहिजे.

- घरातील कामे वाटून घेउन एखाद्याच्या अंगावर जास्त जबाबदारी पडणार नाही हे लक्षात घेतले पाहिजे. घरातले वातावरण आनंदी ठेवले पाहिजे.

प्र 5. ताणतणाव कमी करण्याचे विविध मार्ग कोणते?

उत्तर : ताणतणाव कमी करण्यासाठी पुढील मार्ग आहेत :

1. हास्यमंडळ : एकत्र जमून मोठमोठ्याने व मनमोकळे हसून आपला ताण हलका करता येतो.
2. सुसंवाद : मित्र मैत्रिणी, समवयस्क, भाउ – 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 : वस्तूंचा संग्रह करणे, छायाचित्रण, दर्जेदार पुस्तकांचे वाचन, पाककला, शिल्पकला

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 आंतरक्रिया, 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.

