9. सामाजिक आरोग्य

- सामाजिक आरोग्य
- ताणतणाव व्यवस्थापन
- सामाजिक आरोग्य धोक्यात आणणारे घटक

विचार करा.

तुमच्या वडीलधाऱ्यांकडून तुम्हांला नेहमी सांगितलं जातं की, ''घराबाहेर पडून इतरांमध्ये, नातेवाइकांमध्ये मिसळा, मैदानी खेळ खेळा; सतत दूरदर्शन, फोन, इंटरनेट यांमध्ये वेळ घालवू नका.''

तुमच्या वयाच्या सर्वच मुला-मुलींना घरोघरी असाच सल्ला का बरं देतात? तंत्रज्ञानाच्या युगात आपली जीवनशैली काहीशी बदलली आहे. प्रत्येक व्यक्ती फक्त स्वतःच्या दैनंदिन कामकाजात किंवा आवडीच्या उद्योगात व्यग्र राहते आहे. शास्त्रीयदृष्ट्या हे किती योग्य आहे?

आधीच्या इयत्तांमध्ये आपण शारीरिक आरोग्य, स्वच्छता व निरोगी राहण्याचे महत्त्व यांचा अभ्यास केला, पण आरोग्याची व्याप्ती तिथेच पूर्ण होत नाही.

करून पहा.

तुमच्या वर्गातील मित्र-मैत्रिणींचे आठवडाभर निरीक्षण करून पुढील गटांत त्यांचे वर्गीकरण करा.

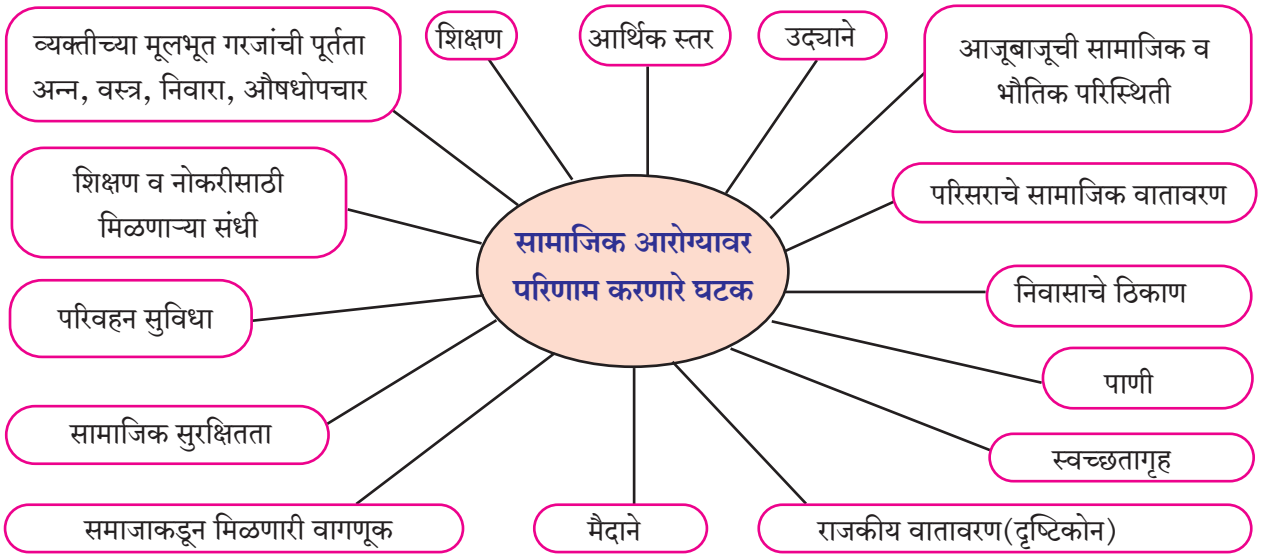
1. सर्वांशी भरपूर बोलणारे 2.कामापुरते बोलणारे 3.अजिबात न बोलणारे

वरील प्रकारातील विद्यार्थ्यांचे मित्र/मैत्रिणी कोण आहेत याचीही नोंद घ्या व तुम्ही स्वतः वरीलपैकी कोणत्या गटांत आहात हे पण शोधा.

सामाजिक आरोग्य (Social health)

निरीक्षण करा व चर्चा करा.

खालील तक्त्याचे निरीक्षण करा. दाखविण्यात आलेल्या विविध घटकांचा सामाजिक आरोग्याशी कसा संबंध आहे यावर चर्चा करा.



9.1 सामाजिक आरोग्यावर परिणाम करणारे घटक

सामाजिक आरोग्याशी निगडित अनेक पैलूंपैकी तुम्ही फक्त एकाच पैलूचा विचार वरील कृतीत केला. एखाद्या व्यक्तीची इतर व्यक्तींशी असणारे संबंध स्थापन करण्याची क्षमता म्हणजे सामाजिक आरोग्य. बदलत्या सामाजिक परिस्थितीनुसार स्वतःचे वर्तन अनुकूल करता येणे हेच सामाजिक आरोग्याचे लक्षण आहे. सामाजिक आरोग्य उत्तम असण्यासाठी व्यक्तिमत्त्वातील खंबीरपणा, मित्र व नातेवाइकांचा मोठा संग्रह असणे, समवयस्क किंवा एकटेपणाने वेळ योग्य रीतीने व्यतीत करणे, इतरांप्रती विश्वास, आदर व माणसांचा स्वीकार करण्याची प्रवृत्ती इत्यादी घटक महत्त्वाचे मानले जातात. सामाजिक आरोग्यावर विविध घटकांचा परिणाम होतो हे आपण पाहिले आहे.

सामाजिक आरोग्य धोक्यात आणणारे घटक

मानसिक ताणतणाव (Mental stress)

वाढत्या लोकसंख्येबरोबरच शिक्षण, नोकरी किंवा व्यवसायाच्या संधी मिळण्यातील स्पर्धा प्रचंड वाढली आहे. विभक्त कुटुंबपद्धती, नोकरी/व्यवसायासाठी घराबाहेर राहणारे आई-वडील अशा कारणांनी काही मुले लहानपणापासून एकाकी होतात व मानसिक ताणतणावांचा सामना करतात.

काही घरांमध्ये मुलांना स्वैर स्वातंत्र्य दिले जाते, पण मुलींवर अनेक बंधने घातली जातात. घरातली कामे करण्यातून मुलांना सूट, तर मुलींना 'सवय हवी' म्हणून कामे करावीच लागतात. एवढंच काय, ताजे/उरलेले अन्न, शाळेचे माध्यम याबाबतीतही एकाच घरातील भाऊ व बहिणीत भेदभाव केला जातो, तसा करू नका अशा अर्थाच्या उद्बोधक जाहिराती तुम्ही पाहता का? समाजातही कुमारवयीन मुलींना चेष्टा-मस्करी, छेडछाड, विनयभंग अशा विनाकारण दिलेल्या त्रासांचा सामना करावा लागतो. अशा स्त्री-पुरुष असमानतेमुळे मुलींना ताणतणावांची समस्या भेडसावते.

9.2 मानसिक ताणतणाव

समाजातील वाढती अव्यवस्था, गुन्हेगारी व हिंसा यांमुळे हल्ली प्रत्येकालाच ताणतणाव सहन करावे लागत आहेत. त्याच वेळी 'जलद व सोपे उत्पन्नाचे साधन' अशा दृष्टिकोनातून याकडे पाहणारे या अपप्रवृत्तींना बळी पडतात व त्या व्यवस्थेचा भाग होऊ शकतात, सामाजिक अनारोग्याचा हा घातक दुष्परिणाम आहे.

व्यसनाधीनता (Addiction)

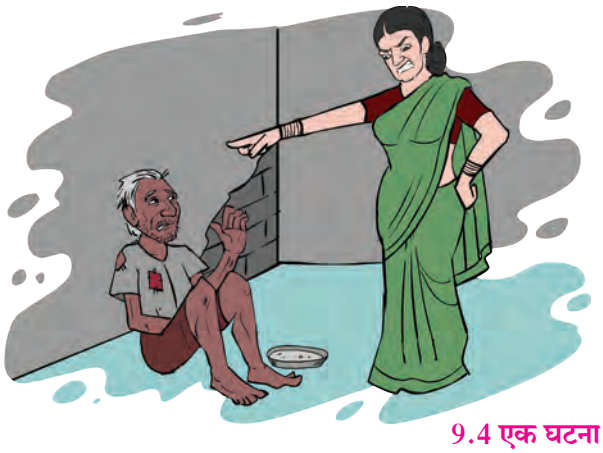
कुमारवयीन मुलां-मुलींमध्ये समवयस्कांचा प्रभाव खूप जास्त असतो. पालक, शिक्षक यांनी दिलेल्या सल्ल्यापेक्षा मित्र-मैत्रिणींबरोबर जास्त काळ राहणे, त्यांच्या बऱ्या-वाईट सवयींचे अनुकरण करणे योग्य वाटते. कधी समवयस्कांचा आग्रह म्हणून, कधी उच्च राहणीमानाचे प्रतीक म्हणून तर कधी आजूबाजूच्या मोठ्यांचे अनुकरण म्हणून मुलं लहान वयात तंबाखू, गुटखा, सिगारेट असे तंबाखूजन्य पदार्थ, अंमली पदार्थ व मद्य यांची चव पाहतात, पण अशा घातक पदार्थांची सवय लागून पुढे त्याचे रूपांतर व्यसनाधीनतेत होते. तात्पुरती नशा देणारे काही वनस्पतीजन्य अमली पदार्थ व काही रसायने मानवी चेतासंस्था, स्नायूसंस्था, हृदय यांच्यावर दुष्परिणाम करून त्यांची कायमस्वरूपी हानी करतात. तंबाखूजन्य पदार्थांमुळे तोंड, फुप्फुसे यांचा कर्करोग कसा होतो हे आपण आधीच्या इयत्तेत पाहिले आहे.

9.3 व्यसनाधीनतेला आळा

दुर्धर आजार (Chronic diseases)

एड्स, टीबी, कुष्ठरोग त्याचबरोबर मानसिक विकृती असणाऱ्या व्यक्ती तसेच वृद्ध व्यक्तींना सांभाळताना त्यांची योग्य प्रकारे न घेतलेली काळजी व त्यामुळे दिवसेंदिवस वाढणारी वृद्धाश्रमांची संख्या इत्यादी बाबीसुद्धा सामाजिक आरोग्यास घातक ठरू शकतात.

विचार करा. खालील चित्रात दाखवलेला प्रसंग योग्य आहे का? तुमचे मत मांडा.



9.4 एक घटना

सांगा पाहू !

अमली पदार्थ, मद्य यांच्या प्रभावामुळे जगाचे भान नसलेल्या, अस्वच्छ ठिकाणी लोळत पडलेल्या व्यक्ती तुम्ही कधी पाहिल्या आहेत का?

सर्वांत बुद्धिमान असणाऱ्या मानव प्राण्याची ही दयनीय स्थिती तुम्हांला योग्य वाटते का?

विषारी मद्यसेवनामुळे अनेकांचे मृत्यू झाल्याच्या बातम्या तुम्ही वाचल्या असतील. असे का बरे होते?

पदार्थांच्या किण्वनाने मिळणाऱ्या अल्कोहोल या रसायनापासून मद्यनिर्मिती होते. पण ही प्रक्रिया चुकीच्या पद्धतीने केल्यास विषारी रसायने बनतात व एकाच वेळी अनेकांसाठी जीवघेणी ठरतात. अल्कोहोलमुळे चेतासंस्था (विशेषतः मेंदू), यकृत यांची कार्यक्षमता, माणसाचे आयुष्यमान कमी होते. पौगंडावस्थेतील मुलांच्या मेंदूच्या वाढीला मद्यपानामुळे अडथळा येतो, मेंदूची स्मृतिक्षमता, शिकण्याची क्षमता कमी होते. व्यसनी माणूस सारासार विचार करू शकत नाही. त्यामुळे शारीरिक अनारोग्याबरोबरच त्याला मानसिक, सामाजिक व कौटुंबिक समस्यांना सामोरे जावे लागते.

प्रसारमाध्यमे व अत्याधुनिक तंत्रज्ञानाचा अतिवापर (Media and overuse of modern Technology)

निरीक्षण करा. खाली उदाहरणादाखल 1998 व 2017 सालातील क्रीडांगणावर खेळण्याच्या संदर्भातील दोन व्यंगचित्रे दिली आहेत. त्या व्यंगचित्राचे निरीक्षण करा. अशा भिन्न परिस्थिती का निर्माण झाल्या असाव्यात. तुमचे मत मांडा.

9.5 भिन्न परिस्थिती

तुलना करा. दैनंदिन जीवन जगताना 24 तासांमध्ये केलेल्या विविध कार्यांची विभागणी करा. आपण सुदृढ आरोग्यासाठी खर्ची केलेला वेळ व इतर बाबींसाठी खर्ची केलेला वेळ व कार्य असे दोन गट करून त्यांची तुलना करा.

प्रसारमाध्यमे व अत्याधुनिक तंत्रज्ञानाशी अतिसंपर्क व त्यांचा अनावश्यक , अवाजवी वापर हा हल्ली सामाजिक आरोग्याच्या दृष्टीने कळीचा मुद्दा ठरतो आहे. त्याचप्रमाणे मोबाइल फोनवर तासन्तास वेळ घालवणाऱ्या व्यक्तींना आपल्या सभोवतालचे भान राहत नाही. हाही व्यसनाचा एक प्रकार आहे व त्यामुळे सामाजिक आरोग्य धोक्यात येत आहे.

मोबाइल फोन्सच्या प्रारणांमुळे थकवा, डोकेदुखी, निद्रानाश, विस्मरण, कानांत आवाज घुमणे, सांधेदुखी व त्याचबराबेर दृष्टिदोष असे शारीरिक त्रास उद्‌भवतात. त्याहीपेक्षा गंभीर बाब म्हणजे ती प्रारणे प्रौढांच्या हाडांपेक्षा बालकांच्या हाडांना जास्त भेदू शकतात. संगणक व इंटरनेट यांच्या सतत संपर्कात राहणाऱ्या व्यक्ती एकलकोंड्या होत जातात. समाजातील इतर व्यक्ती, नातेवाईक यांच्याशी त्या सुसंवाद साधू शकत नाहीत, फक्त स्वतःचाच विचार करण्याची सवय लागून त्यांच्यामध्ये स्वमग्नता (Autism), आत्मकेंद्रीपणा (Selfishness) येतो. त्यांची इतरांप्रती संवेदनशीलता कमी होते. या वृत्तीचे दूरगामी परिणाम म्हणजे अशा व्यक्ती गरज असताना कोणालाही मदत करत नाहीत व त्यामुळे त्यांनाही इतरांकडून मदत मिळण्याची शक्यता कमी होते.

थोडे आठवा.

1. लहानपणी दूरदर्शनवर सुरू असलेली एखादी कार्टून फिल्म्सची परदेशी मालिका अचानक बंद झालेली तुम्हांला आठवते का?
2. ब्ल्यू व्हेल या ऑनलाईन गेमविषयी काय घडत आहे याबद्दल सांगा.

कार्टून फिल्म्स पाहणारी मुलं कधीतरी त्यांमधील पात्रांप्रमाणे वागू लागतात. आभासी युद्ध, गाड्यांच्या शर्यती (विशेषतः त्यांतील मुद्दाम घडवून आणलेले अपघात) असे व्हिडिओ गेम्स खेळणाऱ्या मुलांची वृत्ती व स्वभाव नकळत तसेच नकारात्मक होत जातात. मोबाइल व संगणकावर उपलब्ध असणारे काही गेम्स वेळेचा प्रचंड अपव्यय करतात, इतर आवश्यक विषयांवरील एकाग्रता नष्ट करतात, आर्थिक नुकसान करतात व काही वेळा जीवघेणेही ठरतात.

9.6 मोबाइल पाहत जेवणारा मुलगा

इंटरनेटचे माहितीजाल सहज हाती लागल्याने त्याचा उपयोग सकारात्मक कामांबरोबरच कधीतरी अयोग्य व्हिडिओ पाहण्यासाठी केला जातो. पण या माध्यमांवर शासनाचे नियंत्रण आहे. लहान मुलांसाठी अयोग्य ठरणाऱ्या वेबसाईट्स, फिल्म्स्, कार्टून्स शासनातर्फे बंद केल्या जातात.

- मोबाइल फोनमध्ये सेल्फी काढताना समुद्रात किंवा दरीत पडून, तसेच धावत्या रेल्वेखाली आल्यामुळे मृत्यू होण्याच्या बातम्यांमध्ये अलीकडे वाढ का झाली आहे?
- रस्त्यावरील अपघातग्रस्त व्यक्तीला मदत करण्याऐवजी त्या दृश्याचे चित्रीकरण करून ते व्हॉट्स ॲप, फेसबुकवर पाठवणाऱ्यांमध्ये स्पर्धा लागते. अशा व्यक्तींची मानसिकता काय असते?
- स्वतःच्या मनानुसार अभ्यास करत नाही अशा मुलांना धाकदपटशा व मारहाण करणारे पालक, लहान मुलांना मारहाण करणारे घरगुती नोकर यांच्या व्हिडिओ क्लिप्स् समाजमाध्यमांवर वारंवार का पहायला मिळत आहेत?

9.7 रस्त्यावर सेल्फी म्हणजे अपघाताला निमंत्रण

निरीक्षण करा.

वरील चित्रांचे निरीक्षण करा. हे योग्य आहे का? का?

अशी घातक व अनैसर्गिक कृत्ये करणारी व्यक्ती मानसिक तणावाखाली असते व ही कृत्ये म्हणजे त्या तणावांचा विस्फोट/ प्रकटीकरण असते. वैद्यकशास्त्राने अशा कृतींना मानसिक आजार ठरवले आहे.

सेल्फी काढणाऱ्या व्यक्तीला सभोवतालच्या जगाचे भान रहात नाही, धोका समजत नाही. या विकाराला सेल्फीसाईड म्हटले जाते. कौटुंबिक हिंसाचार, आत्महत्या करण्याआधी इतरांना संदेश पाठवणारे व आत्महत्येच्या व्हिडिओ क्लिप्स् पाठवणारेही मानसिकदृष्ट्या आजारी असतात व इतरांची सहानुभूती मिळविण्यासाठी अशी कृत्ये करतात.

9.8 अपघाताचे चित्रिकरण करणारे पादचारी

म्हणूनच मोबाइल फोन, दूरदर्शन, इंटरनेट या प्रसारमाध्यमांचा वापर सकारात्मक आणि गरजेपुरताच करा, तासन्तास वेळ घालवून या माध्यमांच्या आहारी अजिबात जाऊ नका.

इंटरनेट माझा मित्र www.cyberswachhtakendra.gov.in या वेबसाईटला भेट द्या.

सायबर गुन्हे (Cyber crimes)

- मोबाइल फोनवर बँकांकडून सतत संदेश येतात की आपला आधारकार्ड / पॅनकार्ड / क्रेडीट कार्ड / डेबिट कार्ड क्रमांक तसेच व्यक्तिगत माहिती कोणीही मागितली तरी देऊ नका.
- ATM मधून पैसे काढताना किंवा खरेदी करण्यासाठी कार्ड वापरत असाल तर PIN क्रमांक कोणाला दिसू देऊ नका. अशा सूचना का दिल्या जातात?
- वेबसाईट्सवर उत्कृष्ट वस्तू दाखवणे व प्रत्यक्षात निकृष्ट दर्जाच्या वस्तू किंवा बिघाड असणारी उपकरणे पाठवून ग्राहकांची फसवणूक केली जाते.
- बँकेची डेबिट/क्रेडिट कार्ड्स यांचे पिन क्रमांक वापरून ग्राहकांच्या खात्यातील पैशांचे व्यवहार परस्पर केले जातात.
- शासनाची, संस्थांची किंवा कंपन्यांची इंटरनेटवरील महत्त्वाची गोपनीय माहिती वेगवेगळे संगणकीय प्रणाली किंवा क्लृप्त्या वापरून मिळविली जाते व त्या माहितीचा गैरवापर होतो. या प्रकाराला Hacking of information असे म्हणतात.
- खोटे फेसबुक अकाऊंट उघडून त्यात स्वतःची खोटी माहिती देणे, त्या माहितीच्या आधारे तरुणींना फसवून त्यांचा विनयभंग करणे, आर्थिक शोषण करणे असे गुन्हे अलीकडे वाढले आहेत.
- दुसऱ्याने तयार केलेले लिखित साहित्य, संगणकीय प्रणाली, फोटो, व्हिडिओ, संगीत इत्यादी इंटरनेटवरून मिळवून त्याचा गैरवापर किंवा अवैध विक्री करणे या गुन्ह्याला चौर्य / पायरसी म्हणतात.

9.9 ग्राहकांची फसवणूक

- इलेक्ट्रॉनिक माध्यमांतून बदनामीकारक संदेश पाठवणे, अश्लील चित्रे प्रसारित करणे, प्रक्षोभक विधाने पाठवणे असाही गैरवापर होतो.
- ई-मेल, फेसबुक, व्हॉटस् ॲप या माध्यमांमुळे विचार व माहितीची देवाणघेवाण अतिजलद गतीने होते, पण त्याच वेळी आपला ई-मेल आय.डी., फोन क्रमांक व वैयक्तिक माहिती आपोआप पसरत जाते, ती असंबंधित व्यक्तीपर्यंत पोहोचते व त्यातूनच नको असलेले संदेश येणे, फसवणूकीचे संदेश येणे. या गैरप्रकारांची सुरुवात होते. त्यातील काही संदेश इंटरनेट व्हायरसच्या माध्यमातून मोबाइल व संगणक यंत्रणा बिघडवतात किंवा बंद पाडतात.

वरील सर्व घटना या सायबर गुन्ह्यांची उदाहरणे आहेत. असे गुन्हे करणे ही सुद्धा एक मानसिक विकृती आहे. गुन्ह्याचे परिणाम भोगणाऱ्याला आणि गुन्हा करणाऱ्यालाही मोठ्या मानसिक दडपणाला सामोरे जावेच लागते. पोलीस यंत्रणेत 'सायबर गुन्हे कक्ष' हा नव्यानेच सुरु करावा लागलेला विभाग आहे. तेथील तज्ज्ञ सायबर गुन्ह्यांचे तपशील गोळा करून इंटरनेटच्याच मदतीने अशा गुन्ह्यांचा छडा लावतात व आरोपी शोधतात.

माहीत आहे का तुम्हांला ?

माहिती तंत्रज्ञान कायदा 2000 : (IT Act 2000) हा 17 ऑक्टोबर 2000 पासून अमलात आला व 2008 मध्ये त्यात सुधारणा करण्यात आल्या. सायबर गुन्हे करणाऱ्या व्यक्तीला 3 वर्ष कैद किंवा 5 लाखांपर्यंत दंड अशी कठोर शिक्षा होते. सायबर गुन्ह्यांवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी महाराष्ट्र शासनाने देशात आघाडी घेतली असून ते याबाबत स्वतंत्र विभाग निर्माण करणारे देशातील पहिले राज्य ठरले आहे.

ताणतणाव व्यवस्थापन (Stress management)

सार्वजनिक उद्यानामध्ये सकाळी एकत्र जमून मोठमोठ्याने हसणारे नागरिक तुम्ही पाहिले आहेत का ? नव्यानेच लोकप्रिय झालेल्या या संकल्पनेचे नाव आहे हास्य मंडळ (Laughter club). मोठमोठ्याने व मनमोकळे हसून ही माणसे स्वतःचे ताणतणाव हलके करतात.

मित्र-मैत्रिणी, समवयस्क, भाऊ-बहिणी, शिक्षक व सर्वांत महत्त्वाचे म्हणजे पालक या सर्वांशी संवाद साधणे, जवळच्या व्यक्तीकडे मन मोकळे करणे, मनातले विचार लिहून काढणे, हसणे अशा वेगवेगळ्या प्रकारांनी 'व्यक्त होण्याने' ताणतणाव कमी होण्यास मदत होते.

9.10 हास्यमंडळ

वस्तूंचा संग्रह करणे, छायाचित्रण, दर्जेदार पुस्तकांचे वाचन, पाककला, शिल्पकला, चित्रकला, रांगोळी, नृत्य, संगीत असे छंद जोपासल्याने फावला वेळ सत्कारणी लागतो. सकारात्मक गोष्टींकडे ऊर्जा व मन वळल्याने नकारात्मक घटक आपोआप दूर जातात.

सांगा पाहू !

वर्गात असताना तुम्ही संगीत, शारीरिक शिक्षण, चित्रकला या तासिकांची आतुरतेने वाट का पाहत असता ?

आनंददायी संगीत शिकणे, ऐकणे, गाणी म्हणणे यांमुळे आपल्याला आनंद मिळतो व तणाव दूर होतात. संगीतात मनःस्थिती बदलण्याची ताकद असते. मैदानी खेळांचे महत्त्व तर अतुलनीय आहे. खेळांमुळे शारीरिक व्यायाम, शिस्त, इतरांशी आंतरक्रिया, संघभावना वाढणे, एकाकीपणा संपून व्यक्ती समाजाभिमुख होणे असे अनेक फायदे होतात.

नियमित व्यायाम, स्नायूंना मालिश करणे, स्पा अशा उपायांनी देखील ताणतणाव कमी होतात. योग हा फक्त आसने व प्राणायाम यापुरता मर्यादित नाही तर त्यात नियम, संतुलित व सात्त्विक आहार, ध्यानधारणा अशा अनेक घटकांचा समावेश आहे. दीर्घ श्वासोच्छ्वास, योगनिद्रा, योगासने यांचे शरीराला फायदे होतात. ध्यानधारणेमुळे स्वभावात सकारात्मकता येते. विद्यार्थ्यांना अध्ययनात एकाग्रता वाढविण्यासाठी ध्यानधारणेचा खूप उपयोग होतो. वेळेचे व्यवस्थापन, स्वतःच्या कामांचे नियोजन व निर्णय घेण्याची क्षमता हे गुण स्वतःमध्ये जाणीवपूर्वक विकसित करणे म्हणजे सामाजिकदृष्ट्या सुदृढ, आदर्श व्यक्तिमत्त्व जोपासणे असे म्हणता येईल.

हे नेहमी लक्षात ठेवा.

निसर्ग हा माणसाचा जवळचा मित्र आहे. बागकाम, पक्षी निरीक्षण, निसर्गाच्या सान्निध्यात वेळ घालविणे, एखाद्या पाळीव प्राण्याचे संगोपन अशा छंदांमुळे विचारसरणी सकारात्मक होते, आत्मविश्वास वाढतो. आजूबाजूला घडणाऱ्या घटनांबद्दल सजगता (mind fulness) विकसित करणे, मनात नकारात्मक भावना (उदा. सूड/बदला) असल्यास त्या नष्ट करण्याचा निर्धार करणे अशा मानसिक व्यायामांनीही सामाजिक आरोग्य प्राप्त करता येते.

ताणतणाव व्यवस्थापनाचे सगळे मार्ग आपल्या हातात आहेत, पण तरीही काही कारणांनी ते यशस्वी ठरले नाहीत, तर औदासिन्य (Depression), नैराश्य (Frustration) अशा जास्त गंभीर समस्या उद्‌भवतात. अशा व्यक्तींसाठी योग्य वैद्यकीय सल्ला, समुपदेशन (Counselling), मानसोपचार हे उपाय उपलब्ध आहेत. त्याचप्रमाणे अनेक अशासकीय संघटना (NGOs) मदतीचा हात देतात. त्यापैकी काहींची माहिती घेऊया.

1. **तंबाखूविरुद्ध संयुक्त चळवळ**

   जागतिक आरोग्य संघटना (WHO), टाटा ट्रस्ट अशा 45 नामांकित संस्थांनी एकत्र येऊन ही चळवळ सुरु केली आहे. तंबाखू सेवनावर नियंत्रण, तंबाखूविरूद्ध कार्य करणाऱ्यांना मार्गदर्शन अशा विविध उद्दिष्टांनी ही चळवळ कार्यरत आहे.

2. **सलाम मुंबई फाऊंडेशन, मुंबई**

   झोपडपट्टीतील मुलांना शिक्षण, खेळ, कला, व्यवसाय यांबाबतीत सक्षम करण्यासाठी ही संस्था मुंबईतील अनेक शाळांमध्ये कार्यक्रम राबवते. शिक्षण, आरोग्य व जीवनमान सुधारण्यास मदत करून विद्यार्थ्यांना शाळेत शिकण्यास सक्षम बनविते. या ट्रस्टने अथक प्रयत्नांनी महाराष्ट्रातील काही जिल्हे तंबाखूमुक्त केले आहेत. सन 2002 पासून ही संस्था समाज तंबाखूमुक्त व्हावा यासाठी शहरी व ग्रामीण भागातील विविध शाळांसोबत कार्य करीत आहे.

   शासनाच्या मदतीने हा कार्यक्रम मुंबईमधील जवळपास 200 शाळंमध्ये तर उर्वरीत महाराष्ट्रातील 14000 शाळांमध्ये राबविला जात आहे. शासन पत्रानुसार प्रत्येक शाळेतून तंबाखूमुक्तीची शपथ घेण्यात आली आहे.

शासनाचे प्रयत्न / योजना

कोणत्याही त्रासाचा सामना करणाऱ्या मुलांसाठी पोलीस, समुपदेशक यांचे फोन नंबर्स वृत्तपत्रांतून प्रसिद्ध केले जातात. मुले त्या नंबरवर फोन करून आपल्या समस्या सांगू शकतात, त्यांना योग्य ती मदत केली जाते.

9.11 समुपदेशन

तुमच्या शहरात समुपदेशन करणारे समुपदेशक, विद्यार्थ्यांना मदत करणाऱ्या विविध संस्था येथे भेटी देऊन त्याविषयी अधिक माहिती मिळवा.

स्वाध्याय

1. रिकाम्या जागी योग्य शब्द लिहा.

अ. हास्य मंडळ हा .....दूर करण्याचा एक उपाय आहे.

आ. मद्यसेवनाने मुख्यतः.....संस्थेला धोका पोहोचतो.

इ. सायबर गुन्ह्यांना आळा घालण्यासाठी ..... हा कायदा आहे.

2. खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

अ. कोणकोणते घटक सामाजिक आरोग्य निर्धारित करतात?

आ. इंटरनेट, मोबाइल फोन्स यांच्या सतत संपर्कात राहिल्याने व्यक्तिंमध्ये कोणकोणते बदल घडतात?

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

ई. इतरांशी सुसंवाद साधण्याचे महत्त्व सांगा.

3. खालील शब्दकोडे सोडवा.

अ. मद्य, तंबाखूजन्य पदार्थांचे सतत सेवन

आ. या ॲपमुळे सायबर गुन्हे घडण्याची शक्यता

इ. ताणतणाव नाहीसा करण्याचा एक उपाय

ई. ताणविरहित जीवन जगण्यास आवश्यक

उ. विविध घटकांचा ....आरोग्यावर परिणाम होतो.

ऊ. खाद्यपदार्थ बनविण्याची कला.

4. ताणतणाव कमी करण्याचे विविध मार्ग कोणते?

5. प्रत्येकी तीन उदाहरणे द्या.

अ. ताणतणाव कमी करणारे छंद

आ. सामाजिक आरोग्य धोक्यात आणणारे रोग

इ. मोबाइल फोन्सच्या अतिवापरामुळे उद्‌भवणारे शारीरिक त्रास

ई. सायबर गुन्ह्याच्या कक्षेत येणाऱ्या कृती

6. तुम्ही काय कराल? का?

अ. तुमचा बराच मोकळा वेळ इंटरनेट/मोबाइल गेम्स, फोन यासाठी खर्च होतो आहे.

आ. शेजारच्या मुलाला तंबाखू खायला आवडते.

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

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

उ. तुमच्या मित्राला सतत सेल्फी काढायचा छंद लागला आहे.

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

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

उपक्रम :

तुम्ही राहता त्या वस्तीमध्ये सामाजिक आरोग्य निर्धारित करणारे कोणकोणते घटक आहेत त्यांची यादी करा. त्यामध्ये आवश्यक त्या सुधारणा होण्यासाठी कोणते प्रयत्न करायला हवेत ते ठरवा व अमलात आणा.

K6XBD8