२५. सामाजिक आरोग्य

वाचा आणि चर्चा करा.

राधा राहत असलेल्या परिसरात १५० लोकांना अन्नातून विषबाधा झाली. एकच हाहाःकार उडाला होता. तेथील काही रहिवाशांनी धावपळ करून तातडीची वैद्यकीय मदत मिळवून दिली. राधाच्या शाळेत दुसऱ्या दिवशी कथाकथन स्पर्धा होती, पण त्यात तिला भाग घेता आला नाही. कारण वरील प्रसंगामुळे तिला खूप ताण आला. पुरेशी झोप झाली नाही. स्पर्धेत भाग घेण्याची संधी हुकल्याने राधाला वाईटही वाटले, पण विषबाधेच्या रुग्णांना थोडी मदत केल्याचे समाधानही वाटले.

असे प्रसंग कोणकोणत्या कारणांमुळे येतात असे तुम्हांला वाटते ?

आरोग्याविषयी हलगर्जीपणा झाल्यामुळे इतक्या लोकांना विषबाधा झाली, असे तुम्हांला वाटते का ?

आरोग्याबाबत जागरूक असणे आवश्यक आहे. 'स्वतःच्या आरोग्याइतकेच संपूर्ण समाजाचे आरोग्यही तितकेच महत्त्वाचे असते' याबद्दल तुम्हांला काय वाटते ?

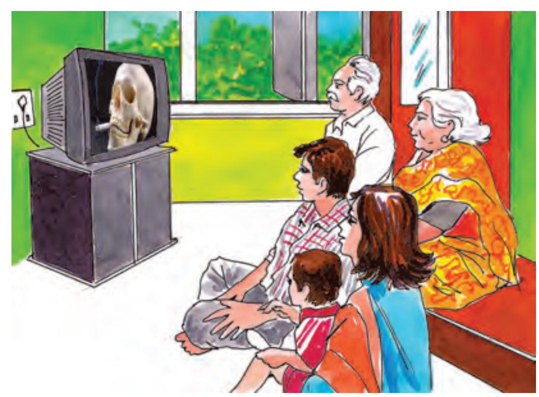
सामाजिक आरोग्य

पोषक आहार, वैयक्तिक स्वच्छता, व्यायाम आणि छंदाची जोपासना यांतून उत्तम आरोग्य मिळते. व्यक्तीचा विकास होतो. जसे आपण आपले 'आरोग्य' सांभाळतो, तसे समाजातील सर्व लोकांचे आरोग्य चांगले राहण्यासाठी आपण प्रयत्न केले पाहिजेत. आपल्या सर्वांना तणावरहित आणि आनंदी जगणे हवेहवेसे वाटते तसेच ते संपूर्ण समाजालाही उपलब्ध झाले पाहिजे. व्यक्तिगत आरोग्य व स्वच्छतेच्या सवयीतून आपल्याला समाजाचे आरोग्य व सार्वजनिक स्वच्छता प्राप्त करता येते.

प्रदूषण, अस्वच्छता, साथीचे आजार, व्यसनाधीनता, कीटकदंशापासून होणारे आजार सामाजिक आरोग्य धोक्यात आणतात. अशा आजारांपासून सर्वसामान्य जनतेचे संरक्षण करणे आणि त्यांना आनंदी व स्वास्थ्यपूर्ण जीवन उपलब्ध करून देणे, म्हणजे सामाजिक आरोग्याची जोपासना होय.

सामाजिक आरोग्याचे महत्त्व

देशाची प्रगती आणि विकास यांतील सर्वांत महत्त्वाचा घटक म्हणजे त्या देशातील लोक. स्वच्छ पर्यावरण, पोषक आहार, निर्धोक पाणी आणि आरोग्य जोपासनेसाठी पुरेशा सोई-सुविधा असतील तर लोकांचे स्वास्थ्य टिकते. म्हणूनच पिण्याच्या पाण्याची काळजी, तसेच अन्नपदार्थांची काळजी घेण्यासंबंधीचे शिक्षण समाजकल्याण कार्यक्रमाखाली लोकांना देण्यासाठी प्रसार माध्यमांचाही उपयोग करण्यात येतो.



परिसर स्वच्छ ठेवण्यासंबंधी सतत आग्रह धरला जातो. सार्वजनिक ठिकाणी थुंकण्यास कायद्याने मनाई केली आहे. रोगप्रसार होऊ नये हे या मनाईमागचे मुख्य कारण आहे.

सामाजिक आरोग्य कशामुळे धोक्यात येते ?

सामाजिक आरोग्य अनेक कारणांमुळे धोक्यात येते. स्वच्छतेच्या सवयींबाबतचा निष्काळजीपणा हे त्यांपैकी एक महत्त्वाचे कारण होय. खालीलपैकी कोणत्या सवयी सामाजिक आरोग्याला घातक आहेत त्यावर '×' अशी खूण करून त्याचे स्पष्टीकरण वहीत लिहा.

१. जुने झालेले टायर जाळणे. ☐

२. रस्त्यावर कुठेही थुंकणे. ☐

३. सार्वजनिक स्वच्छतागृहांचा वापर करणे. ☐

४. पाळीव प्राण्यांची योग्य देखभाल करणे. ☐

५. संसर्गजन्य आजार झाल्यास तो पसरू नये यासाठी डॉक्टरांच्या सल्ल्याचे पालन करणे. ☐

६. नाश्ता व जेवणापूर्वी हात स्वच्छ धुणे. ☐

७. घरातला कचरा रस्त्यावर टाकणे. ☐

बोलते आणि लिहिते व्हा.

खाली सामाजिक आरोग्य धोक्यात आणणाऱ्या काही मुख्य घटकांचा उल्लेख केला आहे. उदाहरणार्थ, दूषित पाणी, कुपोषण इत्यादी. या प्रत्येक बाबीमुळे सामाजिक आरोग्य कसे धोक्यात येते, हे त्यासमोरील पहिल्या चौकटीत लिहिले आहे. त्याखालील दुसऱ्या चौकटीत काही उपाययोजना सुचवल्या आहेत. या दोन्ही चौकटींमध्ये तुम्ही त्यात अधिक भर घालून होणारे दुष्परिणाम व त्यावरील उपाययोजना सुचवा.

दूषित पाणी :	कॉलरा, ----
	स्वच्छ पाणीपुरवठा, ----
कुपोषण :	बालमृत्यूच्या प्रमाणात वाढ, ----
	सकस आहार, ----
प्रदूषण :	पर्यावरणाला धोका, ---
	पर्यावरण रक्षण, ----
अज्ञान व अंधश्रद्धा :	शोषण, फसवणूक, ---
	विज्ञानावर निष्ठा, ---
व्यसनाधीनता :	कौटुंबिक अस्वास्थ्य, ---
	व्यसनमुक्तीसाठी प्रयत्न, ---

निरामय जीवन

आपल्याला आपले आरोग्य उत्तम प्रकारे सांभाळून निरामय जीवन जगता येते. कोणाचाही द्वेष आणि मत्सर न करणे, आनंदी व उत्साही राहणे, शरीर तंदुरुस्त ठेवणे यांमुळे निरामयपणे जगता येते. निरामयतेमुळे आपले आणि आपल्या शरीराचे स्वास्थ्य वाढते. स्वास्थ्यपूर्ण समाजात सामाजिक ताणतणाव कमी होतात. निरामयतेमुळे आपल्यातील मित्रत्वाची भावना वाढते.

तंबाखू सेवन

तंबाखू, गुटखा, सिगारेट, विडी, मशेरी, मावा, पानमसाला अशा अनेक तंबाखूयुक्त पदार्थांची नावे आपण सतत ऐकत असतो. तंबाखूचे सेवन अनेक व्यक्ती करताना दिसतात. तंबाखू किंवा तंबाखूयुक्त पदार्थ खाणे हे आरोग्याला घातक आहे. सुरुवातीला एखादी व्यक्ती सहज कोणीतरी आग्रह केला म्हणून तंबाखू खाते. सहज म्हणून खायला सुरुवात केलेली ही व्यक्ती तंबाखू पुन्हा पुन्हा खाऊ लागते. वारंवार तंबाखू खाल्याने अशी व्यक्ती तंबाखूच्या आहारी जाते. तिला तंबाखू खाण्याची सवय लागते.

तंबाखू खाण्याच्या सवयीचा परिणाम म्हणजे तंबाखू खाल्याशिवाय चैन न पडणे, कोणत्याही कामात लक्ष न लागणे इत्यादी. तोंडात कायम तंबाखू असते. असे जेव्हा होते तेव्हा त्या व्यक्तीला तंबाखूचे व्यसन लागले असे म्हणतात. ती व्यक्ती तंबाखू खाऊन सतत जागोजागी थुंकत असते व परिसर घाण करत असते.

तंबाखूच्या व्यसनाचे दुष्परिणाम

- तोंडामध्ये हळूहळू व्रण पडतात.
- व्रणांच्या मोठमोठ्या जखमा होतात. काही दिवसांनी गाठी होतात.
- दवाखाना व औषधोपचार सुरू होतात. तोंडातील जखमा भरून आल्या नाहीत तर गंभीर त्रास होतो. व शेवटी व्यक्तीला तोंडाचा कर्करोग होऊ शकतो. कर्करोग म्हणजे कॅन्सर.

- तंबाखू पोटात गेल्यावर पोटाच्या निरनिराळ्या तक्रारी सुरू होतात. तंबाखू सतत पोटात जात राहिल्याने अन्ननलिकेचा कर्करोग होऊ शकतो.
- कर्करोग झालेल्या व्यक्तीला औषधोपचाराचाही त्रास होत राहतो. एवढे होऊनही कर्करोग बरा होतोच असे नाही. ती व्यक्ती बरी होईल किंवा नाही याची खात्री नसते.

मद्यपान

तंबाखूप्रमाणेच मद्यपानाचेही शरीरावर विपरीत परिणाम होतात. मद्यपान म्हणजे दारू पिणे होय.

- मद्यपानामुळे गुंगी येते व मेंदूवरील नियंत्रण सुटते.
- अति मद्यपानामुळे यकृताचे, आतड्याचे तसेच मूत्राशयाचे रोग होतात.
- तंबाखूचे सेवन व मद्यपान करणे या दोन्हीही वाईट सवयी आहेत. यांसारख्या घातक सवयींपासून आपण नेहमी दूर राहावे. स्वतःच्या आरोग्याबाबत निष्काळजी असू नये.
- मद्यपान तसेच तंबाखू सेवनामुळे त्या व्यक्तीची अवस्था दयनीय होतेच, पण त्याबरोबरच घरातील इतरांना हालअपेष्टा सहन कराव्या लागतात. औषधपाणी करण्यासाठी वारेमाप पैसा खर्च होतो, वेळ वाया जातो, श्रम होतात. कुटुंबात आरोग्य आणि आनंद उरत नाही व कुटुंबाची वाताहत होते.
- आपल्यामुळे आपले कुटुंबही उद्ध्वस्त होते याची जाणीव असावी.

या सवयींपासून दूर रहावे.

लक्षात घ्या.

तंबाखू खाणे, सिगारेट-विडी ओढणे, तपकीर हुंगणे, दातांना मशेरी लावणे, चिलीम, हुक्का, चिरूट यांतून तंबाखूचे सेवन करणे यांपैकी कोणत्याही प्रकारे तंबाखूचे सेवन केले, तरी ते घातकच असते.

दारू, तंबाखू यांप्रमाणेच आणखी एक भयंकर व्यसन आजकाल समाजात पसरू लागले आहे. या व्यसनाने तरुण वयातील मुला-मुलींचे आयुष्य उद्ध्वस्त होते. हे व्यसन म्हणजे अमली पदार्थांचे व्यसन होय. कोकेन, हेरॉईन, इत्यादी अमली पदार्थ या व्यसनात वापरले जातात.

तंबाखूसेवन व मद्यपान – मृत्युला आव्हान

तंबाखू, दारू व विविध अमली पदार्थ नशा उत्पन्न करतात. त्यांचे व्यसन शेवटी व्यक्तीचा प्राण घेते. मद्यपान, धूम्रपान व अमली पदार्थ या व्यसनांचे वाईट परिणाम प्रत्येकाने ध्यानात ठेवावे व अशा व्यसनांपासून दूर राहावे. विविध कारणे सांगून काही लोक आपल्याला मद्यपान किंवा धूम्रपान करण्यासाठी भरीस घालण्याची शक्यता असते. त्यांच्या दबावाला बळी पडू नये.

मद्यपान व धूम्रपानाच्या आहारी जात असल्यास त्यातून बाहेर पडण्यासाठी सल्ला आणि वैद्यकीय मदत घ्यावी.

आपला आहार वेळच्या वेळी घ्यावा. भरपूर खेळावे. विविध छंद जोपासावे. आपल्या मनावर संयम ठेवून खंबीरपणे कोणत्याही व्यसनापासून दूर राहावे.

विविध छंद जोपासणे.

करून पहा.

आपल्यापैकी अनेकांना पुढे नमूद केलेल्या सवयींपैकी काही सवयी असतात. त्या सवयींचे चांगल्या, वाईट व निरुपयोगी अशा तीन गटांत वर्गीकरण करा.

(१) आपण कोठे जात आहोत व परत केव्हा येणार हे घरी सांगून बाहेर जाणे.
(२) नेहमी खरे बोलणे.
(३) वेणी, रिबीन किंवा मोबाइलशी सतत खेळणे.
(४) नखे कुरतडणे.
(५) वेळापत्रकानुसार शाळेचे दप्तर आदल्या दिवशी रात्रीच भरून ठेवणे.
(६) छत्री, रेनकोट, पेन्सिल, पेन घरी किंवा शाळेत वारंवार विसरणे.
(७) टीव्ही पाहण्याची वेळ ठरवणे आणि तेवढाच वेळ टीव्ही पाहणे.

जरा डोके चालवा.

समजा, तुम्ही तुमच्या जीवनाचे ध्येय ठरवले आहे. उदाहरणार्थ, फुटबॉलपटू, डॉक्टर किंवा लेखक व्हायचे आहे. ते ध्येय गाठण्यासाठी तुम्ही स्वत:ला कोणत्या वाईट सवयींपासून दूर ठेवाल?

हे नेहमी लक्षात ठेवा.

कोणत्याही वाईट सवयी लागू नये म्हणून ठामपणे नकार द्यायला शिका.

आपण काय शिकलो?

- सामाजिक आरोग्य चांगले राहण्यासाठी प्रत्येकाने प्रयत्न केले पाहिजेत.
- सामाजिक व सार्वजनिक आरोग्याविषयी दक्ष असावे.
- सामाजिक निरामयता आपले व आपल्या समाजाचे स्वास्थ वाढवते.
- व्यसनांपासून दूर राहण्यासाठी काही छंद जोपासावे.
- मनाच्या खंबीरपणामुळे व्यसनांपासून दूर राहता येते.

स्वाध्याय

१. रिकाम्या जागी योग्य शब्द भरा.

(अ) निरामयतेमुळे आपल्यातील.......भावना वाढते.

(आ) तंबाखू सतत पोटात जात राहिल्याने .... मध्येही, कर्करोग होऊ शकतो.

(इ) अति.........मुळे यकृताचे, आतड्याचे तसेच मूत्राशयाचे रोग होतात.

(ई) देशाची प्रगती आणि विकास यांतील सर्वात महत्त्वाचा घटक म्हणजे...........

(उ) व्यक्तिगत आरोग्य व सवयीतून आपल्याला समाजाचे .... व सार्वजनिक ....प्राप्त करता येते.

२. खालील वाक्य चूक की बरोबर ते सांगा. चुकीचे विधान दुरुस्त करून लिहा.

(अ) प्रदूषण, अस्वच्छता, साथीचे आजार, व्यसनाधीनता कीटकदंशापासून होणारे आजार, सामाजिक आरोग्य चांगले बनवतात.(—)

(आ) सार्वजनिक ठिकाणी थुंकण्यास कायद्याने मनाई केली आहे. (—)

(इ) पोषक आहार, वैयक्तिक स्वच्छता, व्यायाम आणि छंदाची जोपासना यांतून उत्तम आरोग्य मिळते. (—)

(ई) आपले आरोग्य उत्तम प्रकारे सांभाळून निरामय जीवन जगता येत नाही. (—)

३. खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

(अ) उत्तम आरोग्य कसे मिळवता येते?

(आ) सामाजिक आरोग्य धोक्यात आणणारे घटक कोणते?

(इ) तंबाखू खाण्याचे घातक परिणाम कोणते?

(ई) मद्यपानाचे घातक परिणाम कोणते?

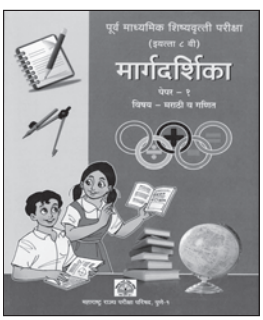
उपक्रम

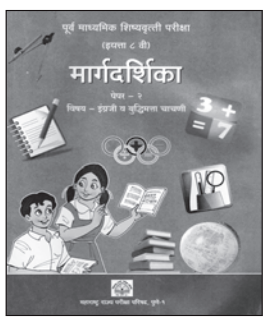
समाजातील व्यसनाधीनता दूर करण्यासाठी एक नाटिका लिहून सादरीकरण करा.

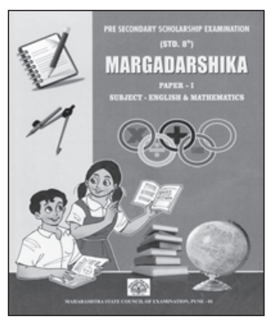
* * *

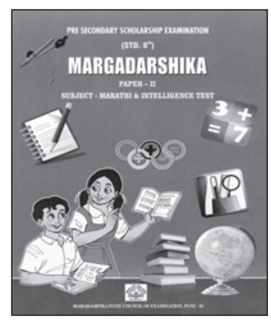
6ASTHH

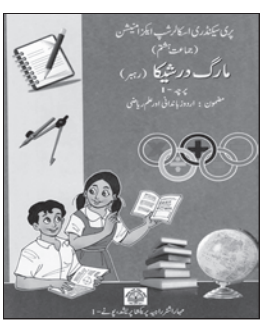
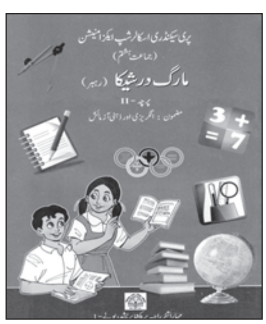
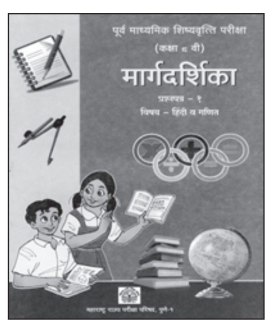
इयत्ता ५ वी, ८ वी शिष्यवृत्ती परीक्षा मार्गदर्शिका

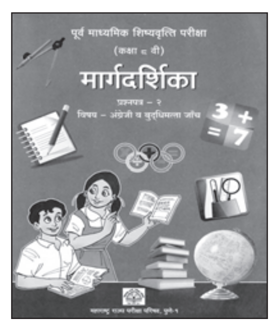










- मराठी, इंग्रजी, उर्दू, हिंदी माध्यमामध्ये उपलब्ध
- सरावासाठी विविध प्रश्न प्रकारांचा समावेश
- घटकनिहाय प्रश्नांचा समावेश
- नमुन्यादाखल उदाहरणांचे स्पष्टीकरण

पुस्तक मागणीसाठी www.ebalbharati.in, www.balbharati.in संकेत स्थळावर भेट द्या.

साहित्य पाठ्यपुस्तक मंडळाच्या विभागीय भांडारांमध्ये विक्रीसाठी उपलब्ध आहे.

ebalbharati

विभागीय भांडारे संपर्क क्रमांक : पुणे - ☎ २५६५९४६५, कोल्हापूर- ☎ २४६८५७६, मुंबई (गोरेगाव) - ☎ २८७७१८४२, पनवेल - ☎ २७४६२६४६५, नाशिक - ☎ २३९१५११, औरंगाबाद - ☎ २३३२१७१, नागपूर - ☎ २५४७७१६/२५२३०७८, लातूर - ☎ २२०९३०, अमरावती - ☎ २५३०९६५

महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे-४११००४.

₹ ५७.००