

**B. A, Part III**  
**Semester – V**  
**Paper VII**  
**HEALTH EDUCATION**

**आरोग्य शिक्षणाचा अर्थ आणि व्याख्या (Meaning and Definitions of Health Education)**

**आरोग्य शिक्षणाचा अर्थ (Meaning):**

आरोग्य शिक्षण म्हणजे अशी प्रक्रिया आहे जी व्यक्ती, गट आणि समाजाला त्यांच्या आरोग्याविषयी योग्य ज्ञान, समज, आणि दृष्टीकोन प्रदान करते. यामार्फत व्यक्ती स्वतःच्या आणि इतरांच्या आरोग्यासंबंधी जबाबदारीची जाणीव ठेवून वर्तनात बदल घडवतो. हे शिक्षण केवळ माहितीपुरते मर्यादित नसून, ते एक वर्तनबदल घडविण्याचे साधन (Behavioural Change Process) आहे. आरोग्य शिक्षणाचे मूळ ध्येय म्हणजे “आरोग्य संवर्धन” (Health Promotion) करणे. म्हणजेच, आरोग्य टिकवण्यासाठी आवश्यक ज्ञान देणे, सवयी विकसित करणे, आणि आरोग्याचे रक्षण करण्यासाठी स्वप्रेरित कृती करणे हे शिक्षण व्यक्तीला आजारमुक्त राहण्याचीच नव्हे तर ‘संपूर्ण आरोग्यपूर्ण जीवनशैली’ अंगीकारण्याची शिकवण देते. त्यामुळे आरोग्य शिक्षण हे केवळ वैद्यकीय क्षेत्राशी संबंधित नसून, ते शिक्षणशास्त्र, मानसशास्त्र, समाजशास्त्र, आणि पर्यावरणशास्त्र या सर्व क्षेत्रांशी निगडित आहे.

**आरोग्य शिक्षणाच्या व्याख्या (Definitions):**

**1. जागतिक आरोग्य संघटना (WHO, 1969):**

“Health education is the process which informs, motivates, and helps people to adopt and maintain healthy practices and lifestyles.”

म्हणजेच आरोग्य शिक्षण ही अशी प्रक्रिया आहे जी लोकांना आरोग्याविषयी माहिती देते, त्यांना प्रेरित करते आणि निरोगी जीवनशैली अंगीकारण्यासाठी सहाय्य करते.

**2. ग्रीन आणि क्र्यूटेर (Green & Kreuter, 1980):**

“Health education is any planned combination of learning experiences designed to facilitate voluntary actions conducive to health.”

यानुसार आरोग्य शिक्षण म्हणजे नियोजित आणि संरचित शिक्षण प्रक्रिया ज्याद्वारे व्यक्ती स्वेच्छेने आरोग्यवर्धक वर्तन स्वीकारतो.

**3. एव्हरेट एम. रॉजर्स (Everett M. Rogers):**

“Health education is a process by which individuals and groups learn to behave in a manner conducive to the promotion, maintenance and restoration of health.”

म्हणजेच आरोग्य शिक्षण ही अशी शिकण्याची प्रक्रिया आहे ज्यायोगे व्यक्ती आरोग्यवर्धन, आरोग्याचे संरक्षण आणि पुनर्स्थापन यासाठी आवश्यक वर्तन आत्मसात करतो.

**4. भारतीय संदर्भात:**

भारतात आरोग्य शिक्षणाचे उद्दिष्ट केवळ वैयक्तिक आरोग्यापुरते मर्यादित नाही; ते समाजकल्याण, सामाजिक आरोग्य आणि राष्ट्रीय आरोग्य धोरणांशी थेट जोडलेले आहे. शाळा, महाविद्यालये, आरोग्य केंद्रे, माध्यमे, आणि सामाजिक संस्था यांच्या माध्यमातून आरोग्य शिक्षण प्रसारित केले जाते.

**B. A, Part III**  
**Semester – V**  
**Paper VII**  
**HEALTH EDUCATION**

आरोग्य शिक्षणाची उद्दिष्टे (Objectives of Health Education):

- व्यक्तीला आरोग्याचे महत्त्व समजावणे.
- आरोग्याविषयी वैज्ञानिक दृष्टीकोन विकसित करणे.
- चुकीच्या समजुती, अंधश्रद्धा आणि गैरसमज दूर करणे.
- वैयक्तिक व सामाजिक स्वच्छतेच्या सवयी निर्माण करणे.
- संतुलित आहार, व्यायाम, झोप आणि मानसिक स्वास्थ्य राखण्याची जाणीव देणे.
- व्यसनमुक्त, ताणमुक्त व पर्यावरणपूरक जीवनशैली अंगीकारण्यास प्रवृत्त करणे.
- समाजात आरोग्यविषयक सहभाग आणि जबाबदारीची भावना निर्माण करणे.

आरोग्य शिक्षणाचे स्वरूप आणि व्याप्ती (Nature and Scope of Health Education)

१. आरोग्य शिक्षणाचे स्वरूप (Nature of Health Education):

1. शैक्षणिक स्वरूप:

आरोग्य शिक्षण हे शिक्षणशास्त्रावर आधारित आहे. यात माहिती देणे, समज निर्माण करणे, अनुभवांद्वारे शिकविणे आणि वर्तनबदल साध्य करणे या सर्व प्रक्रिया समाविष्ट आहेत. हे शिक्षण शाळा, कुटुंब, समाज आणि कार्यक्षेत्र अशा सर्व स्तरांवर दिले जाऊ शकते.

2. सामाजिक स्वरूप:

व्यक्तीचे आरोग्य हे समाजाशी अविभाज्यपणे जोडलेले आहे. त्यामुळे आरोग्य शिक्षणाचे सामाजिक स्वरूप आहे. स्वच्छता, रोगप्रतिबंध, लसीकरण, पोषण, आणि पर्यावरण संवर्धन यांसारख्या विषयांद्वारे समाजाची सामूहिक आरोग्यदृष्टी विकसित होते.

3. वैज्ञानिक स्वरूप:

आरोग्य शिक्षणाचे सर्व आधार वैज्ञानिक तत्वांवर उभे आहेत. यात जैवशास्त्र, मानसशास्त्र, पोषणशास्त्र, पर्यावरणशास्त्र आणि वैद्यकशास्त्र यांचे एकत्रीकरण आहे. आरोग्यविषयक निर्णय हे अंधश्रद्धेऐवजी वैज्ञानिक पुराव्यांवर आधारित असावेत, हीच त्याची भूमिका आहे.

4. गतिशील स्वरूप:

समाज, संस्कृती आणि तंत्रज्ञान बदलल्यामुळे आरोग्य शिक्षणालाही सतत नव्या विषयांची भर पडते. उदा. डिजिटल व्यसन, ताण व्यवस्थापन, मानसिक आरोग्य, पोषणातील बदल इ. विषय आज नव्याने महत्त्वाचे ठरले आहेत. म्हणूनच आरोग्य शिक्षण हे सतत विकसित आणि गतिशील स्वरूपाचे आहे.

**B. A, Part III**  
**Semester – V**  
**Paper VII**  
**HEALTH EDUCATION**

5. **प्रेरणादायी स्वरूपः**

आरोग्य शिक्षण जबरदस्ती नव्हे तर प्रेरणा देऊन बदल घडवते. यात व्यक्तीला स्वतःच्या आरोग्याबद्दल उत्तरदायी बनवणे, आणि स्वेच्छेने आरोग्यदायी सवयी अंगीकारण्यास प्रवृत्त करणे हे ध्येय असते.

**२. आरोग्य शिक्षणाची व्याप्ती (Scope of Health Education):**

आरोग्य शिक्षणाची व्याप्ती अत्यंत विस्तृत असून ती वैयक्तिक, कौटुंबिक, शालेय, औद्योगिक, सामुदायिक आणि राष्ट्रीय स्तरावर पसरलेली आहे.

1. **वैयक्तिक आरोग्य शिक्षणः**

व्यक्तीच्या दैनंदिन जीवनात शारीरिक स्वच्छता, संतुलित आहार, पुरेशी झोप, व्यायाम, आणि मानसिक शांती याबद्दल शिक्षण दिले जाते. हे आरोग्य शिक्षण व्यक्तीला स्वतःचे आरोग्य जपण्यासाठी सक्षम बनवते.

2. **कौटुंबिक आरोग्य शिक्षणः**

कुटुंब ही आरोग्याची पहिली शाळा आहे. पालक, मुले, आणि वृद्ध सर्वांसाठी स्वच्छता, पोषण, बालसंगोपन, आणि व्यसनमुक्ती याबद्दलचे शिक्षण या पातळीवर दिले जाते.

3. **शालेय आरोग्य शिक्षणः**

शाळांमधून दिले जाणारे आरोग्य शिक्षण सर्वाधिक प्रभावी असते. शालेय अभ्यासक्रमात पोषण, स्वच्छता, मानसिक आरोग्य, खेळ, व्यायाम, आणि सामाजिक जबाबदारी या विषयांचा समावेश करून मुलांमध्ये आरोग्यदायी सवयी रुजवल्या जातात.

4. **सामुदायिक आरोग्य शिक्षणः**

समाजस्तरावर आयोजित आरोग्य शिबिरे, लसीकरण मोहिमा, रक्तदान शिबिरे, स्वच्छता अभियान, आणि महिला आरोग्य कार्यक्रम यांद्वारे जनजागृती केली जाते.

5. **औद्योगिक आरोग्य शिक्षणः**

कामगारांच्या सुरक्षिततेसाठी आणि कार्यक्षमतेसाठी आरोग्य शिक्षण आवश्यक आहे. यात अपघात प्रतिबंध, औद्योगिक स्वच्छता, मानसिक आरोग्य, आणि ताण व्यवस्थापन या विषयांवर भर दिला जातो.

6. **राष्ट्रीय आणि जागतिक पातळीवरः**

आरोग्य शिक्षण राष्ट्रीय आरोग्य धोरणाचा भाग आहे. भारतात 'राष्ट्रीय आरोग्य अभियान', 'आयुष्मान भारत', 'स्वच्छ भारत मिशन' इत्यादी योजनांद्वारे आरोग्य शिक्षण जनतेपर्यंत पोहोचवले जाते. जागतिक स्तरावर WHO, UNICEF आणि UNESCO या संस्था आरोग्य शिक्षणाच्या माध्यमातून जागतिक आरोग्य चळवळी राबवतात.

**B. A, Part III**  
**Semester – V**  
**Paper VII**  
**HEALTH EDUCATION**

**Personal Health (वैयक्तिक आरोग्य)**

वैयक्तिक आरोग्य म्हणजे एखाद्या व्यक्तीने स्वतःच्या आरोग्याची जबाबदारी घेऊन, दैनंदिन जीवनात अशा सवयी, आहार आणि दिनचर्या स्वीकारणे ज्यामुळे शरीर, मन आणि सामाजिक जीवन निरोगी राहते. वैयक्तिक आरोग्याचा अर्थ फक्त आजार नसणे असा नाही, तर जीवनातील प्रत्येक क्षणी स्वतःला कार्यक्षम, आनंदी, सशक्त आणि तणावरहित ठेवणे असा आहे. वैयक्तिक आरोग्याच्या जोपासनेसाठी व्यक्तीने आपल्या दैनंदिन जीवनात आहार, व्यायाम, विश्रांती, स्वच्छता, झोप, मनःशांती यांचा समतोल राखणे आवश्यक आहे. तसेच वैद्यकीय तपासणी, लसीकरण आणि आरोग्य शिक्षणाचा लाभ घेणेही गरजेचे आहे.

**1) Factors of Personal Health (वैयक्तिक आरोग्यावर परिणाम करणारे घटक)**

**Physical Health (शारीरिक आरोग्य)**

**Mental Health (मानसिक आरोग्य)**

**I) Physical Health (शारीरिक आरोग्य)**

शारीरिक आरोग्य म्हणजे शरीरातील सर्व अवयव आणि प्रणाली (जसे की रक्ताभिसरण, पचन, श्वसन, स्नायू हाडे, मज्जासंस्था इ.) योग्यरीत्या कार्य करणे. व्यक्तीच्या कार्यक्षमतेवर, ऊर्जेवर आणि तंदुरुस्तीवर याचा थेट परिणाम होतो.

**शारीरिक आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी आवश्यक घटक:**

- संतुलित आहार (Balanced Diet):**  
आहारात कार्बोहायड्रेट, प्रथिने, चर्बी, जीवनसत्त्वे, खनिजे, पाणी आणि तंतू यांचा योग्य समावेश असावा. संतुलित आहार शरीराच्या ऊर्जेची गरज भागवतो, वाढ आणि दुरुस्ती करतो आणि रोग प्रतिकारशक्ती वाढवतो.
- स्वच्छता (Cleanliness):**  
वैयक्तिक स्वच्छता म्हणजे शरीर, कपडे आणि आजूबाजूच्या परिसराची स्वच्छता राखणे. यामुळे जंतुसंसर्ग, त्वचेचे आजार, आणि दूषिततेमुळे होणारे रोग टाळले जातात.
- योग्य विश्रांती आणि झोप (Rest and Sleep):**  
शरीराला पुनरुज्जीवनासाठी झोप अत्यावश्यक आहे. प्रौढ व्यक्तीला किमान ६-८ तासांची झोप आवश्यक असते. झोपेचा अभाव असल्यास थकवा, तणाव आणि रोगप्रवृत्ती वाढते.
- व्यायाम (Exercise):**  
नियमित व्यायामाने हृदय, फुफ्फुसे आणि स्नायू मजबूत होतात. व्यायामाने लठ्ठपणा कमी होतो, रक्ताभिसरण सुधारते आणि रोग प्रतिकारशक्ती वाढते. योगासने, धावणे, सायकलिंग, पोहणे इ. व्यायामाचे उत्तम प्रकार आहेत.
- स्वच्छ वातावरण (Healthy Environment):**  
प्रदूषणमुक्त हवा, शुद्ध पाणी, स्वच्छ निवासस्थान आणि योग्य प्रकाश यामुळे शरीर सुदृढ राहते. अस्वच्छ परिसर रोगांचे केंद्र ठरतो.

**B. A, Part III**  
**Semester – V**  
**Paper VII**  
**HEALTH EDUCATION**

6. रोग प्रतिबंधक उपाय (Preventive Measures):

लसीकरण, नियमित तपासणी, वैद्यकीय सल्ला आणि आरोग्यवर्धक सवयी अंगीकारल्याने अनेक आजारांपासून संरक्षण मिळते.

शारीरिक आरोग्य हे सर्व प्रकारच्या विकासाचे पायाभूत अंग आहे. शारीरिकदृष्ट्या निरोगी व्यक्तीच मानसिक व सामाजिकदृष्ट्या सक्षम राहू शकते.

**II) Mental Health (मानसिक आरोग्य)**

मानसिक आरोग्य म्हणजे मनातील स्थैर्य, सकारात्मकता आणि संतुलन राखण्याची क्षमता. मानसिक आरोग्य चांगले असल्यास व्यक्तीला स्वतःबद्दल आत्मविश्वास वाटतो, इतरांशी सुसंवाद राखता येतो आणि जीवनातील आव्हाने सहज पार करता येतात.

**मानसिक आरोग्याचे घटक:**

1. भावनिक संतुलन (Emotional Stability):

राग, दुःख, मत्सर, भीती अशा भावनांवर नियंत्रण ठेवणे आणि सकारात्मक विचार जोपासणे महत्त्वाचे आहे.

2. तणाव व्यवस्थापन (Stress Management):

आजच्या युगात तणाव ही सामान्य गोष्ट आहे. परंतु तणावावर योग्य नियंत्रण ठेवण्यासाठी ध्यान, योग, विश्रांती तंत्रे, छंद जोपासणे यांचा उपयोग होतो.

3. आत्मविश्वास आणि आत्मसन्मान (Self-confidence & Self-esteem):

स्वतःच्या क्षमतांवर विश्वास ठेवणे आणि आपले निर्णय धैर्याने घेणे हे मानसिक आरोग्याचे लक्षण आहे.

4. सामाजिक संबंध (Social Relations):

चांगले मित्र, कुटुंबातील प्रेमळ वातावरण आणि सामाजिक आधार मानसिक आरोग्यासाठी आवश्यक आहेत.

5. जीवनाकडे सकारात्मक दृष्टिकोन (Positive Attitude):

आनंदी राहण्याची वृत्ती आणि अपयशाला शिकण्याची संधी मानणे हे निरोगी मनाचे गुण आहेत.

मानसिक आरोग्याचे रक्षण केल्यास शारीरिक आरोग्यदेखील सुधारते, कारण मन आणि शरीर एकमेकांशी घट्ट जोडलेले आहेत.

**2) Factors Influencing Health (आरोग्यावर परिणाम करणारे घटक)**

व्यक्तीचे आरोग्य अनेक घटकांवर अवलंबून असते. काही घटक आपल्याकडून बदलता येतात (जसे की सवयी, व्यायाम), तर काही नैसर्गिक असतात (जसे की अनुवंशिकता). खालील चार घटक सर्वात महत्त्वाचे मानले जातात —

**1) Heredity (अनुवंशिकता)**

अनुवंशिकता म्हणजे पालकांकडून संततीकडे येणारा जैविक वारसा. यावर व्यक्तीचे शरीररचना, चेहऱ्याचे वैशिष्ट्य, त्वचेचा रंग, उंची, रक्तगट, आणि काही आजारांची प्रवृत्ती अवलंबून असते. काही आजार जसे की मधुमेह (Diabetes), उच्च रक्तदाब

**B. A, Part III**  
**Semester – V**  
**Paper VII**  
**HEALTH EDUCATION**

(Hypertension), हृदयरोग, कर्करोग, हेमोफिलिया हे अनुवंशिक कारणांनी येतात. या गोष्टी बदलता येत नसल्या तरी योग्य आहार, व्यायाम आणि वैद्यकीय सल्ल्याने त्यांचा परिणाम कमी करता येतो. अनुवंशिक घटक समजून घेतल्याने आरोग्य व्यवस्थापन सोपे होते आणि पुढच्या पिढीला चांगले आरोग्य देण्यासाठी जागरूकता निर्माण होते.

## II) Environment (पर्यावरण)

पर्यावरणात हवा, पाणी, माती, तापमान, आवाज आणि राहण्याची व्यवस्था यांचा समावेश होतो. स्वच्छ आणि आरोग्यदायी वातावरण आरोग्य सुधारते, तर प्रदूषित वातावरण आजार वाढवते.

### आरोग्यावर पर्यावरणाचा परिणाम:

- दूषित पाण्यामुळे जलजन्य आजार (जसे कॉलरा, टायफॉइड) होतात.
- प्रदूषित हवेमुळे श्वसनाचे आजार वाढतात.
- आवाजाचे प्रदूषण मानसिक तणाव वाढवते.
- अस्वच्छ परिसरात डास, जंतू, उंदीर यांच्यामुळे संसर्ग होतो.

स्वच्छता राखणे, कचरा व्यवस्थापन, शुद्ध पाण्याचा पुरवठा, वृक्षारोपण व प्रदूषण नियंत्रण हे आरोग्यदायी पर्यावरणासाठी अत्यावश्यक आहेत.

## III) Habits (सवयी)

सवयी म्हणजे दैनंदिन जीवनातील आपल्या क्रिया व आचरणाचे ठराविक पद्धती. या सवयी आरोग्याला लाभदायक किंवा हानिकारक असू शकतात.

### आरोग्यदायी सवयी:

- वेळेवर व संतुलित आहार घेणे.
- नियमित झोप व विश्रांती.
- सकाळी व्यायाम करणे.
- स्वच्छतेच्या सवयी (हात धुणे, दात घासणे, नखे स्वच्छ ठेवणे).

### अयोग्य सवयी:

- तंबाखू, मद्य, ड्रग्स सेवन.
- जंक फूड व साखरयुक्त पेयांचा अतिरेक.
- झोपेचा अभाव, निष्क्रिय जीवनशैली.

**B. A, Part III**  
**Semester – V**  
**Paper VII**  
**HEALTH EDUCATION**

सवयी या लहानपणी रुजतात, त्यामुळे शाळेपासूनच आरोग्य शिक्षणाद्वारे योग्य सवयींची जडणघडण करणे आवश्यक आहे.

**IV) Exercise (व्यायाम)**

व्यायाम हा शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यासाठी सर्वोत्तम साधन आहे. शरीरातील प्रत्येक अवयवाचे कार्य सुधारण्यासाठी आणि जीवनात ऊर्जावान राहण्यासाठी व्यायाम आवश्यक आहे.

**व्यायामाचे फायदे:**

- हृदय आणि फुफ्फुसांची कार्यक्षमता वाढते.
- रक्ताभिसरण आणि पचन सुधारते.
- स्थूलता कमी होते आणि स्नायू मजबूत होतात.
- मानसिक तणाव कमी होतो आणि आत्मविश्वास वाढतो.
- रोग प्रतिकारशक्ती वाढते.

प्रत्येक व्यक्तीने आपल्या वय, आरोग्य आणि क्षमतेनुसार व्यायाम निवडावा — चालणे, योग, पोहणे, सायकलिंग, जॉगिंग इत्यादी. नियमित व्यायाम हा निरोगी जीवनाचा पाया आहे.

**Social Health (सामाजिक आरोग्य)**

**प्रस्तावना**

मनुष्य हा एक सामाजिक प्राणी आहे, आणि समाजात राहूनच तो आपले जीवन घडवतो. त्यामुळे “सामाजिक आरोग्य” हा आरोग्याचा अत्यंत महत्त्वाचा घटक आहे. सामाजिक आरोग्य म्हणजे व्यक्तीने समाजातील इतरांशी सुसंवाद राखणे, जबाबदाऱ्या पार पाडणे आणि समाजात आरोग्यपूर्ण वातावरण टिकविण्यास हातभार लावणे.

सामाजिक आरोग्य केवळ वैयक्तिक आरोग्यावरच अवलंबून नसून, समाजातील प्रत्येक सदस्याचे आरोग्य एकमेकांशी निगडित असते. म्हणूनच संसर्गजन्य (Communicable) रोगांचा फैलाव रोखणे हे सामाजिक आरोग्याचे सर्वात मोठे आव्हान आहे.

जेव्हा समाजात स्वच्छता, सुरक्षित पिण्याचे पाणी, लसीकरण, आणि आरोग्य शिक्षण यांचा अभाव असतो, तेव्हा अनेक संसर्गजन्य आजार पसरतात. हे रोग एका व्यक्तीकडून दुसऱ्याकडे पसरण्याची क्षमता ठेवतात, त्यामुळे त्यांना “Communicable Diseases” म्हटले जाते.

**B. A, Part III**  
**Semester – V**  
**Paper VII**  
**HEALTH EDUCATION**

**Communicable Diseases (संसर्गजन्य रोग)**

**अर्थ व वैशिष्ट्ये**

संसर्गजन्य रोग हे असे रोग आहेत जे **विषाणू (virus)**, **जीवाणू (bacteria)**, **परजीवी (parasite)** किंवा **बुरशी (fungus)** यांच्या संसर्गामुळे होतात आणि एका व्यक्तीकडून दुसऱ्याकडे हवेद्वारे, पाण्याद्वारे, रक्ताद्वारे किंवा कीटकांद्वारे पसरतात.

हे रोग समाजाच्या आरोग्यावर थेट परिणाम करतात आणि कधी कधी महामारीचे रूप धारण करतात. त्यामुळे त्यांचा अभ्यास, कारणे आणि प्रतिबंधक उपाय समजणे हे सामाजिक आरोग्य शिक्षणाचे मुख्य उद्दिष्ट आहे.

खाली काही प्रमुख संसर्गजन्य रोगांचे सविस्तर विवेचन दिले आहे.

**1. HIV / AIDS (एच.आय.व्ही / एड्स)**

**परिचय**

एच.आय.व्ही (Human Immunodeficiency Virus) हा विषाणू मानवी शरीरातील रोगप्रतिकारक प्रणालीवर हल्ला करतो. हा विषाणू शरीरातील CD4 पेशी (T-cells) नष्ट करून शरीराची नैसर्गिक प्रतिकारशक्ती कमी करतो. त्यामुळे रुग्णाला इतर कोणत्याही साध्या रोगांचा संसर्ग सहज होतो.

एच.आय.व्हीचा शेवटचा टप्पा म्हणजे **एड्स (Acquired Immuno Deficiency Syndrome)** — ज्यामध्ये शरीर पूर्णपणे रोगप्रतिकारशक्तीहीन बनते.

**कारणे (Causes)**

- संक्रमित रक्त किंवा सुईचा वापर.
- लैंगिक संबंधाद्वारे विषाणूचा प्रसार.
- गर्भधारणेदरम्यान, प्रसूतीत किंवा स्तनपानात आईकडून बाळाकडे संक्रमण.
- अवयव प्रत्यारोपणाद्वारे किंवा संक्रमित रक्त देण्यात आल्यास.

**प्रतिबंधक उपाय (Prevention)**

- सुरक्षित लैंगिक संबंध ठेवणे व कंडोमचा वापर करणे.
- संक्रमित रक्ताची तपासणी करूनच रक्तदान घेणे.
- वापरलेली सुई, ब्लेड इत्यादी पुन्हा न वापरणे.
- एड्सबाबत समाजात जागरूकता निर्माण करणे व लाज किंवा भीती न बाळगता तपासणी करणे.
- गर्भवती महिलांनी HIV तपासणी करून घ्यावी.

**B. A, Part III**  
**Semester – V**  
**Paper VII**  
**HEALTH EDUCATION**

**सामाजिक परिणाम**

एड्सग्रस्त व्यक्तींना समाजात तिरस्काराचा सामना करावा लागतो, जे मानसिकदृष्ट्याही घातक ठरते. त्यामुळे सामाजिक आरोग्याचे एक महत्त्वाचे कर्तव्य म्हणजे एड्सग्रस्तांबद्दल सहानुभूती, समर्थन आणि शिक्षण यांचा प्रसार करणे.

**2. Malaria (मलेरिया)**

**परिचय**

मलेरिया हा एक गंभीर व जुना संसर्गजन्य रोग आहे, जो **Plasmodium** नावाच्या परजीवीमुळे होतो. हा परजीवी **Anopheles** या मादी डासांच्या चाव्याद्वारे पसरतो.

**कारणे**

- डासांच्या चाव्यामुळे विषाणू शरीरात प्रवेश करतो.
- अस्वच्छ पाणी, साचलेले डबके, घाण आणि झाडाझुडपांमध्ये डासांची उत्पत्ती.
- तापमान आणि हवामानातील बदलामुळे डासांची वाढ जलद होते.

**लक्षणे**

- अचानक थंडी व ताप, थरथर, घाम येणे.
- डोकेदुखी, स्नायू दुखणे, थकवा.
- गंभीर अवस्थेत मेंदू किंवा यकृतावर परिणाम होतो.

**प्रतिबंधक उपाय**

- साचलेले पाणी नष्ट करणे व परिसर स्वच्छ ठेवणे.
- डास प्रतिबंधक औषधे, कॉईल, जाळी किंवा क्रीमचा वापर.
- लांब बाह्यांचे कपडे परिधान करणे.
- सरकारकडून डास नाशक फवारणी मोहिमा राबवणे.
- मलेरियाची लक्षणे दिसल्यास तत्काळ वैद्यकीय सल्ला घेणे.

मलेरिया हा टाळता येण्याजोगा रोग आहे — पण सार्वजनिक स्वच्छता आणि समाजाची जबाबदारी अत्यावश्यक आहे.

**B. A, Part III**  
**Semester – V**  
**Paper VII**  
**HEALTH EDUCATION**

**3. Dengue (डेंग्यू)**

**परिचय**

डेंग्यू हा **Aedes aegypti** या डासांमुळे होणारा विषाणूजन्य रोग आहे. हा डास स्वच्छ पाण्यात वाढतो, म्हणूनच शहरातील पाणी साठे, थाळ्या, बादल्या, कुलर, इत्यादींमध्ये तो वाढतो.

**कारणे**

- डासांच्या चाव्याने विषाणू रक्तात प्रवेश करतो.
- पाण्याची योग्य विल्हेवाट न लावल्यामुळे डासांची उत्पत्ती.

**लक्षणे**

- तीव्र ताप, डोकेदुखी, डोळ्यांमागे दुखणे.
- शरीरदुखी, सांधेदुखी (“breakbone fever”).
- त्वचेवर लाल ठिपके येणे.
- काही गंभीर प्रकरणांमध्ये “Dengue Hemorrhagic Fever” होतो ज्यामुळे रक्तस्राव व मृत्यूही संभवतो.

**प्रतिबंधक उपाय**

- पाणी साठू न देणे व झाकून ठेवणे.
- डास जाळी वापरणे.
- स्वच्छतेचे काटेकोर पालन.
- शाळा, संस्था, घर परिसरात जागरूकता मोहीम राबवणे.
- ताप आल्यास स्वतःहून औषध न घेता डॉक्टरांचा सल्ला घेणे.

**B. A, Part III**  
**Semester – V**  
**Paper VII**  
**HEALTH EDUCATION**

**4. Chikungunya (चिकुनगुनिया)**

**परिचय**

चिकुनगुनिया हा देखील डेंग्यूप्रमाणेच **Aedes** डासांमुळे होणारा विषाणूजन्य रोग आहे.

“Chikungunya” हा शब्द आफ्रिकन भाषेत “वाकून चालणे” असा अर्थ सांगतो, कारण या रोगात सांधेदुखी तीव्र असते.

**कारणे**

- संक्रमित डासाच्या चाव्याद्वारे विषाणू शरीरात प्रवेश करतो.
- पाणी साचणे, अस्वच्छ परिसर, योग्य प्रतिबंध न करणे.

**लक्षणे**

- अचानक ताप, सांधेदुखी, स्नायू वेदना.
- त्वचेवर लाल पुरळ, डोळ्यांची जळजळ.
- काही वेळा थकवा आणि कमजोरी दीर्घकाळ टिकते.

**प्रतिबंधक उपाय**

- डासांची उत्पत्ती टाळणे.
- लांब बाह्यांचे कपडे, मच्छरदाणीचा वापर.
- पाण्याचे साठे नियमित स्वच्छ करणे.
- नागरिकांना व विद्यार्थ्यांना आरोग्य शिक्षण देणे.

**5. Swine Flu (स्वाईन फ्लू)**

**परिचय**

स्वाईन फ्लू हा **Influenza A (H1N1)** विषाणूमुळे होणारा संसर्गजन्य श्वसन रोग आहे. सुरुवातीला हा रोग डुकरांमध्ये आढळला म्हणून याला “Swine Flu” असे नाव देण्यात आले.

हा विषाणू माणसांमध्ये हवेच्या माध्यमातून पसरतो.

**कारणे**

- संक्रमित व्यक्तीच्या शिंक, खोकल्याद्वारे विषाणू हवेत पसरतो.
- गर्दीच्या ठिकाणी संपर्कातून संक्रमण.
- दुर्बल रोगप्रतिकारशक्ती असलेल्या व्यक्तींना जास्त धोका.

**B. A, Part III**  
**Semester – V**  
**Paper VII**  
**HEALTH EDUCATION**

**लक्षणं**

- ताप, खोकला, घशात दुखणे.
- स्नायू दुखणे, थकवा, श्वास घेण्यास त्रास.
- गंभीर स्थितीत फुफ्फुसांचे कार्य प्रभावित होते.

**प्रतिबंधक उपाय**

- स्वच्छता राखणे, हात वारंवार धुणे.
- खोकताना-शिकताना रुमाल किंवा मास्क वापरणे.
- गर्दी टाळणे.
- लसीकरण करणे.
- संसर्गाची शंका आल्यास विलगीकरण (Isolation) करणे.

**6. Corona (COVID-19 / कोरोनाव्हायरस रोग)**

**परिचय**

कोविड-१९ हा २०१९ साली उद्भवलेला विषाणूजन्य रोग असून त्याने जगभर महामारी निर्माण केली. SARS-CoV-2 नावाचा विषाणू यासाठी जबाबदार आहे.

हा श्वसनसंस्थेवर परिणाम करतो आणि मृत्यूदर वाढवू शकतो.

**कारणे**

- संक्रमित व्यक्तीच्या खोकल्याने, शिकाने हवेत सूक्ष्म थेंब (droplets) पसरतात.
- दूषित वस्तूंना हात लावून नंतर तोंड-नाकाला स्पर्श केल्याने संक्रमण.
- गर्दीच्या ठिकाणी मास्क न घालणे.

**लक्षणं**

- ताप, खोकला, श्वास घेण्यास त्रास.
- ग्रार्णेद्रिय व स्वाद जाणे.
- थकवा, स्नायू दुखणे, डोकेदुखी.

**B. A, Part III**  
**Semester – V**  
**Paper VII**  
**HEALTH EDUCATION**

**प्रतिबंधक उपाय**

- मास्कचा वापर, सामाजिक अंतर राखणे.
- वारंवार हात धुणे व सॅनिटायझर वापरणे.
- गर्दी टाळणे व विलगीकरणाचे नियम पाळणे.
- लसीकरण करणे आणि रोगप्रतिकारशक्ती वाढवणे.
- सरकारी आरोग्य सूचना पाळणे.

**सामाजिक परिणाम**

कोरोनाने समाजातील प्रत्येक क्षेत्रावर खोल परिणाम केला — शिक्षण, अर्थव्यवस्था, रोजगार, मानसिक आरोग्य आणि मानवी संबंध यावर परिणाम झाला.

या संकटातून आपल्याला आरोग्य, स्वच्छता, आणि सामूहिक जबाबदारीचे महत्त्व समजले.

**Health Problems in the Family (कुटुंबातील आरोग्य समस्या)**

कुटुंब हे आरोग्याचे पहिले केंद्र आहे. व्यक्तीचे आहार, जीवनशैली, स्वच्छता, आणि मानसिक स्थिती यांचे शिक्षण सर्वप्रथम कुटुंबातच मिळते.

परंतु अनेक वेळा कुटुंबांमध्ये काही मूलभूत आरोग्य समस्या आढळतात ज्या पुढे गंभीर सामाजिक समस्या बनतात.

**1. पोषणाचा अभाव (Malnutrition)**

- गरिबी, अज्ञान, चुकीचे आहार सवयी यामुळे कुटुंबातील मुले व महिला कुपोषणाने ग्रस्त असतात.
- मुलांमध्ये वजन कमी, वाढ खुंटणे, आणि रोगप्रतिकारशक्ती कमी होते.
- महिलांमध्ये अॅनिमिया (रक्ताल्पता) व गर्भधारणेदरम्यान गुंतागुंत निर्माण होते.

**2. अस्वच्छता आणि आरोग्यविषयक अज्ञान**

- अनेक कुटुंबांमध्ये स्वच्छतेकडे दुर्लक्ष केले जाते.
- शौचालयांचा अभाव, पिण्याच्या पाण्याची अयोग्य व्यवस्था यामुळे संसर्गजन्य रोग (जसे की अतिसार, मलेरिया, डेंग्यू) पसरतात.
- हात धुण्याची सवय नसणे ही अनेक रोगांची मूळ कारणे आहेत.

**B. A, Part III**  
**Semester – V**  
**Paper VII**  
**HEALTH EDUCATION**

**3. मानसिक तणाव आणि कौटुंबिक कलह**

- आर्थिक अडचणी, बेरोजगारी, दारूचे व्यसन, आणि नातेसंबंधातील तणावामुळे कुटुंबातील सदस्यांमध्ये मानसिक असंतुलन निर्माण होते.
- यामुळे नैराश्य, आत्महत्येचा कल, आणि कौटुंबिक हिंसा वाढते.

**4. व्यसनाधीनता (Addiction)**

- घरातील एक सदस्य दारू, तंबाखू, गुटखा किंवा मादक पदार्थांच्या व्यसनात अडकला की संपूर्ण कुटुंबाचे आरोग्य, अर्थसंकल्प आणि मानसिक शांती नष्ट होते.
- मुलांवर त्याचा नकारात्मक परिणाम होतो.

**5. स्त्री आणि बाल आरोग्य समस्या**

- मातृत्व काळजीचा अभाव, अपुरा आहार, आणि आरोग्य सेवांचा अभाव यामुळे महिलांचे आरोग्य ढासळते.
- बालकांमध्ये लसीकरणाचा अभाव, अस्वच्छता आणि अन्नातील कमतरता ही गंभीर समस्या आहेत.

**6. वृद्धांचे आरोग्य**

- आजच्या आधुनिक जीवनशैलीमुळे वृद्धांची काळजी कमी घेतली जाते.
- त्यांना एकाकीपणा, दुर्लक्ष, आणि वैद्यकीय सेवा मिळत नाहीत.
- त्यामुळे मानसिक नैराश्य आणि शारीरिक आजार वाढतात.

**Health Problems in the Community (समाजातील आरोग्य समस्या)**

समाज हे अनेक कुटुंबांनी बनलेले असते. त्यामुळे प्रत्येक व्यक्तीचे आरोग्य आणि समाजाचे आरोग्य परस्परांशी निगडित असते. सामाजिक, आर्थिक आणि पर्यावरणीय कारणामुळे अनेक आरोग्य समस्या निर्माण होतात.

**1. अस्वच्छता आणि प्रदूषण**

- शहरांमध्ये कचरा व्यवस्थापनाचा अभाव, ग्रामीण भागात उघड्यावर शौच, आणि नाल्यांचे पाणी रस्त्यावर साचणे या गोष्टींमुळे संसर्गजन्य रोग वाढतात.
- वायू, पाणी, आणि ध्वनी प्रदूषणामुळे श्वसन आणि हृदयविकार वाढले आहेत.

**2. सार्वजनिक आरोग्य सुविधांचा अभाव**

- ग्रामीण भागात आरोग्य केंद्रे अपुरी असून डॉक्टर व औषधे उपलब्ध नसतात.
- शहरी भागात रुग्णालयांमध्ये गर्दी, अपुरी साधने, आणि उच्च खर्चामुळे लोक आरोग्यसेवा टाळतात.

**B. A, Part III**  
**Semester – V**  
**Paper VII**  
**HEALTH EDUCATION**

**3. गरिबी आणि बेरोजगारी**

- गरिबीमुळे पोषणाचा अभाव, अस्वच्छ राहणीमान, आणि शिक्षणाचा अभाव निर्माण होते.
- बेरोजगारीमुळे मानसिक ताण व व्यसन वाढतात.

**4. अंधश्रद्धा आणि अज्ञान**

- अनेक लोक अजूनही रोगासाठी डॉक्टरऐवजी झाडफुंक, जादूटोणा करतात.
- त्यामुळे रोग वाढतात आणि जीवितहानी होते.

**5. लोकसंख्या वाढ**

- झोपडपट्ट्या वाढतात, पाणी आणि आरोग्य सेवा कमी पडतात.
- बालमृत्यू, बेरोजगारी आणि संसर्गजन्य रोग वाढतात.

**6. अपुरे आरोग्य शिक्षण**

- समाजात आरोग्य शिक्षणाचा अभाव असल्याने स्वच्छता, आहार, आणि रोग प्रतिबंध याबद्दल अज्ञान असते.

**Health Problems in Schools (शाळांमधील आरोग्य समस्या)**

शाळा ही बालकांच्या शारीरिक आणि मानसिक विकासाची सर्वात महत्त्वाची जागा आहे. परंतु शाळांमध्येही अनेक आरोग्य समस्या आढळतात ज्या विद्यार्थ्यांच्या शिक्षणावर आणि विकासावर परिणाम करतात.

**1. अपुरा पोषण आणि लंचचा अभाव**

- अनेक विद्यार्थ्यांना सकस आहार मिळत नाही.
- मध्यान्ह भोजन योजना असूनही काही ठिकाणी ती नीट अंमलात येत नाही.
- त्यामुळे विद्यार्थ्यांची एकाग्रता कमी होते.

**2. स्वच्छतेचा अभाव**

- शाळेतील शौचालयांची अस्वच्छता, पाण्याचा अभाव आणि कचरा व्यवस्थापनात त्रुटी.
- त्यामुळे त्वचारोग, अतिसार, डेंग्यू यासारखे रोग होतात.

**3. डोळ्यांचे, दातांचे आणि शरीर तपासणीचा अभाव**

- नियमित आरोग्य तपासणी न झाल्यामुळे विद्यार्थ्यांचे आजार लक्षात येत नाहीत.
- परिणामी शिक्षणात अडथळे येतात.

**B. A, Part III**  
**Semester – V**  
**Paper VII**  
**HEALTH EDUCATION**

**4. मानसिक ताण आणि शैक्षणिक दबाव**

- स्पर्धात्मक शिक्षणामुळे मुलांवर ताण येतो.
- काही वेळा नैराश्य, भीती, आणि आत्महत्येच्या घटना घडतात.

**5. खेळ आणि व्यायामाचा अभाव**

- शारीरिक शिक्षणाकडे दुर्लक्ष केले जाते.
- यामुळे स्थूलता, लवचिकतेचा अभाव आणि तणाव वाढतो.

**6. बालमजुरी आणि अनुपस्थिती**

- काही मुले आर्थिक कारणांमुळे शिक्षण सोडतात, ज्यामुळे त्यांच्या आरोग्यावर थेट परिणाम होतो.

**Health Problems in Colleges (महाविद्यालयातील आरोग्य समस्या)**

तरुणपण हे जीवनातील सर्वात सक्रिय व ऊर्जावान वय आहे, पण या काळात चुकीच्या सवयी, आहारातील अयोग्यता आणि मानसिक तणाव यामुळे अनेक आरोग्य समस्या निर्माण होतात.

**1. अयोग्य आहार आणि फास्ट फूड संस्कृती**

- विद्यार्थी वेळेअभावी जंक फूड, कोल्ड ड्रिंक्स घेतात.
- यामुळे स्थूलता, ॲसिडिटी, आणि पोषणाचा अभाव निर्माण होतो.

**2. व्यसनाधीनता**

- महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांमध्ये सिगारेट, मद्य, किंवा मादक पदार्थांचे सेवन वाढत आहे.
- यामुळे शारीरिक व मानसिक आरोग्य बिघडते.

**3. मानसिक ताण आणि नैराश्य**

- शिक्षण, करिअर, प्रेमसंबंध, आणि कुटुंबीयांचा दबाव यामुळे ताण वाढतो.
- यामुळे चिंता, नैराश्य आणि काही वेळा आत्महत्येचे प्रमाण वाढते.

**4. लैंगिक आरोग्याविषयी अज्ञान**

- अनेक विद्यार्थ्यांना लैंगिक शिक्षण मिळत नाही, त्यामुळे चुकीच्या माहितीमुळे समस्या निर्माण होतात.
- एड्ससारख्या रोगांचा धोका वाढतो.

**B. A, Part III**  
**Semester – V**  
**Paper VII**  
**HEALTH EDUCATION**

**5. झोपेचा अभाव आणि ताणग्रस्त जीवनशैली**

- रात्री उशिरापर्यंत मोबाईल वापरणे, झोपेचा अभाव, आणि व्यायामाचा अभाव.
- यामुळे थकवा, डोळ्यांचे विकार, आणि मानसिक तणाव वाढतो.

**6. सामाजिक दडपण आणि आत्मविश्वासाचा अभाव**

- सोशल मीडियाचा अतिरेक, इतरांशी तुलना, आणि आत्मसन्मान घटतो.

सहा.प्रा.निखिल सुर्यवंशी, पी.व्ही.पी.कवठेमहोकाळ