Under CSR Support by
ipca | Foundation

Under CSR Support by
ipca | Foundation missiongyan

missiongyan
LET'S LEARN TOGETHER

CET EXAM 2026

जन स्वास्थ्य #2

नशीले पदार्थों के दुरुपयोग के प्रकार और उनसे बचाव के उपाय

CET का नया टॉपिक!

THEORY + MCQS

FIRST AID

Under CSR Support by Ipca | Foundation

missiongyan
LET'S LEARN TOGETHER

imp

CPR → पूरा नाम → C P R

C - A - B

C → दबाव

A → श्वसन मार्ग

B → श्वसन

30 : 2

30 → दबाव

2 → Breathing

Under CSR Support by ipca | Foundation

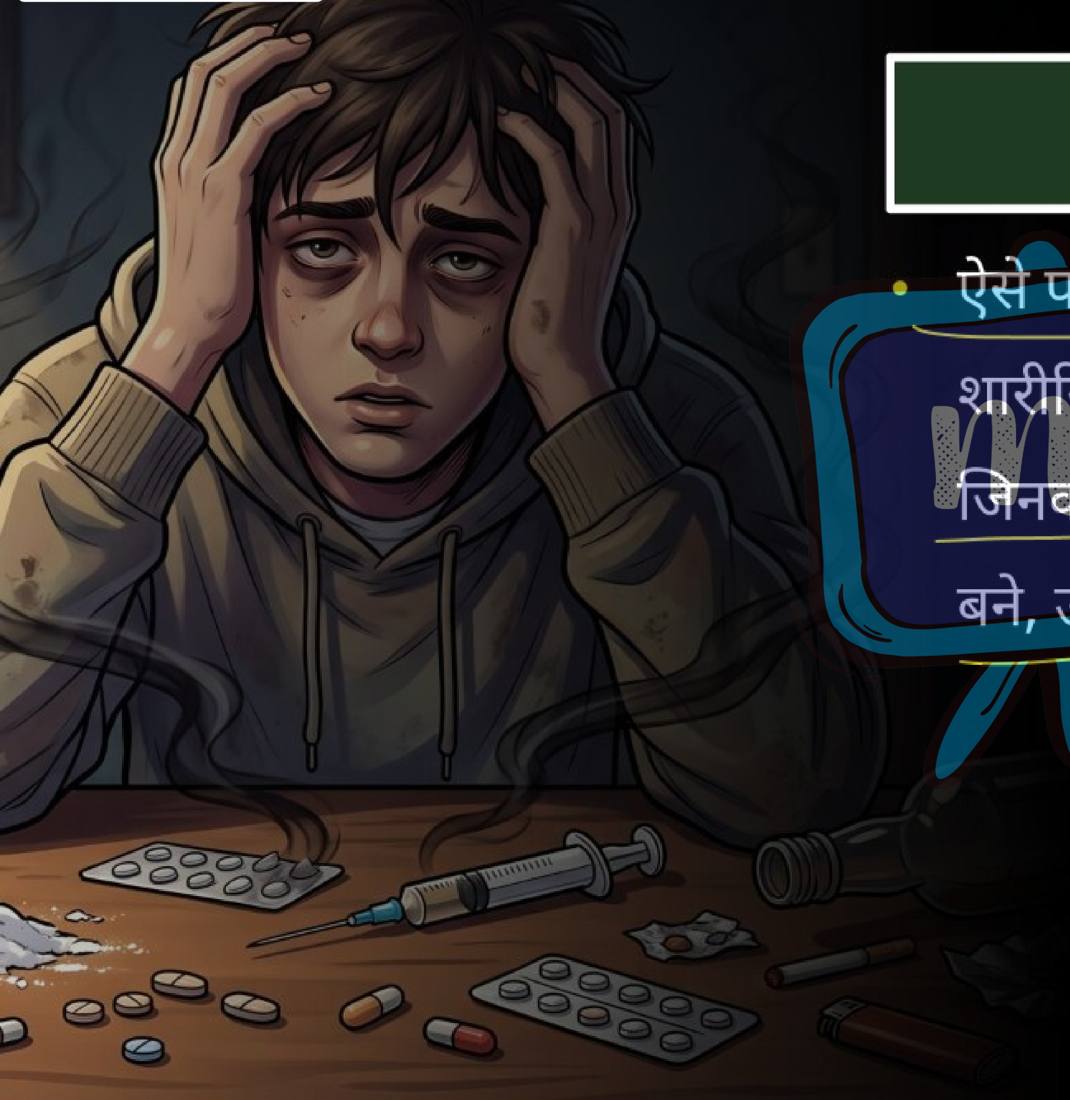
missiongyan®
LET'S LEARN TOGETHER

हम क्या पढेंगे ?

- मादक द्रव्य क्या है?
- मादक द्रव्यों (Drugs) के प्रमुख प्रकार
- मादक पदार्थों के दुरुपयोग से निपटने के उपाय

Under CSR Support by Ipca | Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

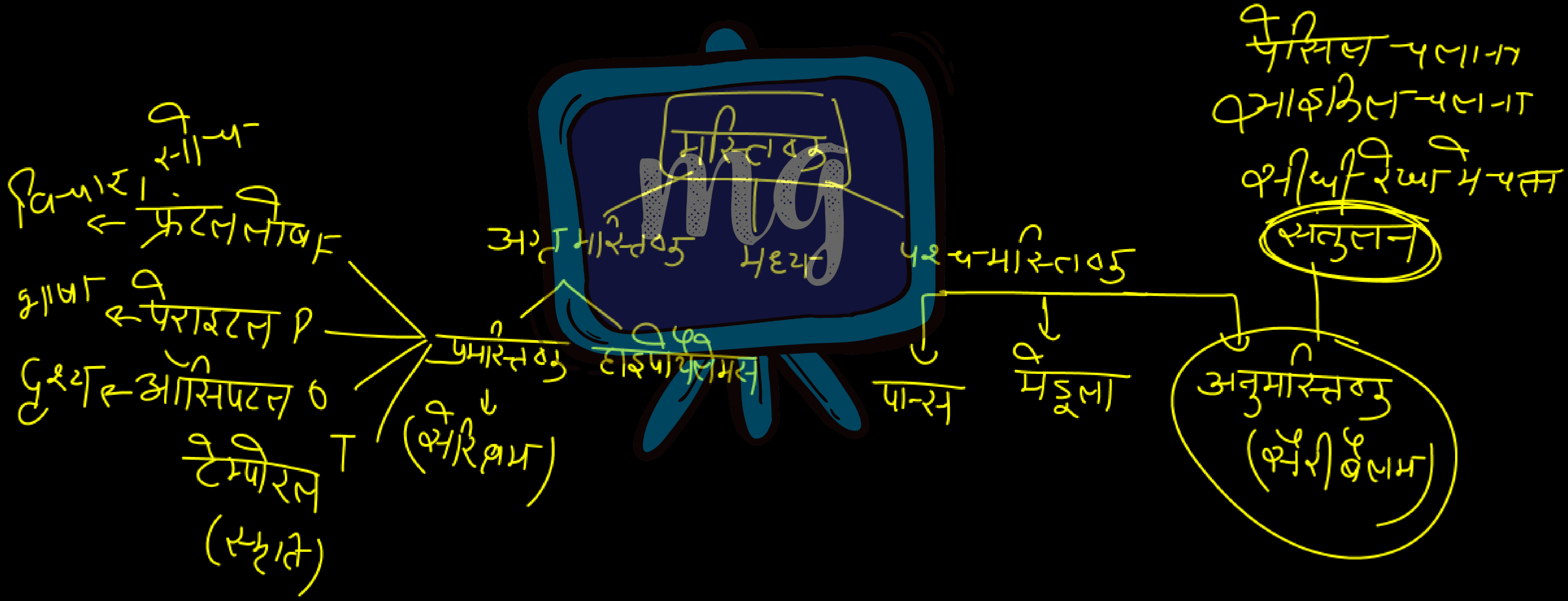


मादक द्रव्य क्या है?

- ऐसे पदार्थ जो व्यक्ति की चेतना, सोच, व्यवहार या शारीरिक क्रियाओं में परिवर्तन उत्पन्न करें तथा जिनका दुरुपयोग लत और स्वास्थ्य हानि का कारण बने, उन्हें मादक द्रव्य कहते हैं।

Under CSR Support by
Ipca | Foundation

missiongyan
LET'S LEARN TOGETHER



Under CSR Support by ipca Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

Under CSR Support by Ipca | Foundation

missiongyan® LET'S LEARN TOGETHER

उत्तेजक (Stimulants)

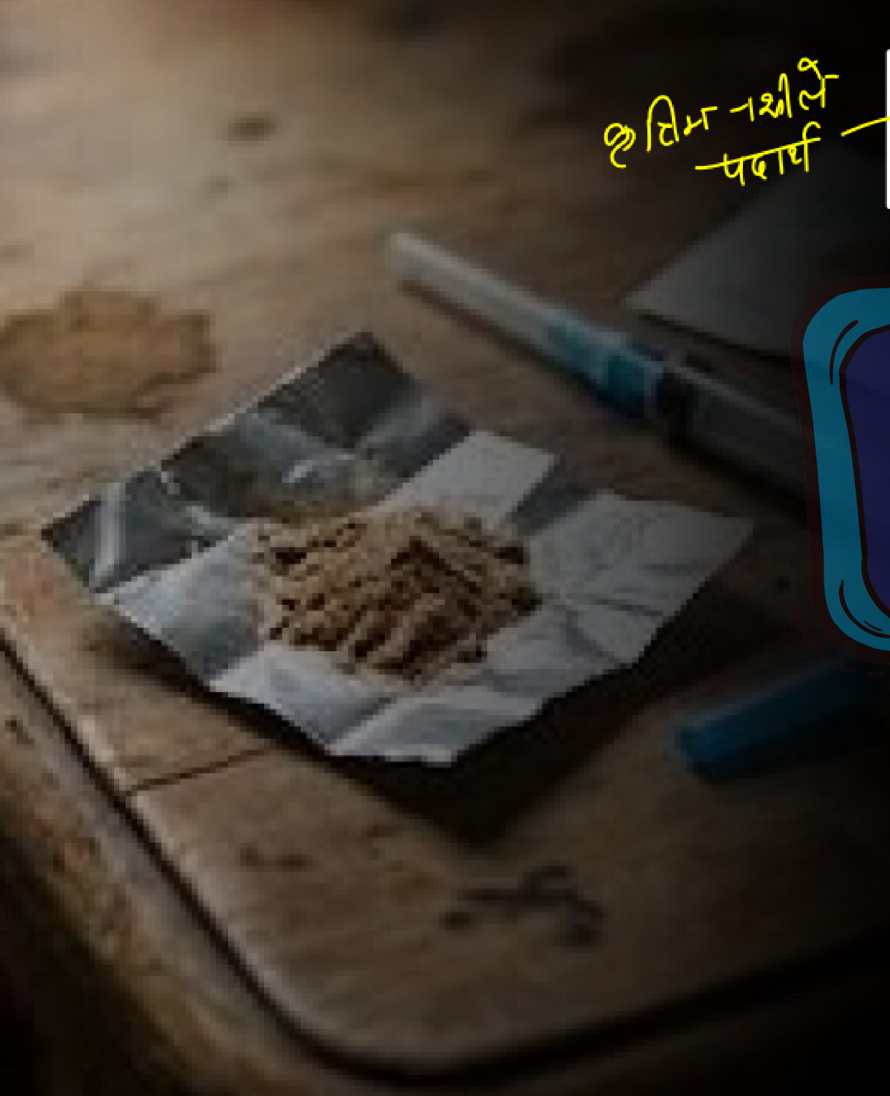
- सतर्कता, ऊर्जा एवं सक्रियता बढ़ाते हैं।
- उदाहरण: कोकीन , एम्फेटामाइन्स , मेथाम्फेटामाइन

अवसादक (Depressants)

- मस्तिष्क की गतिविधि एवं शरीर के कार्यों को धीमा कर देते हैं।
- उदाहरण: बेंज़ोडायज़ेपाइन्स (Benzodiazepines), बार्बिट्यूरेट्स (Barbiturates) , अल्कोहल

Under CSR Support by Ipca Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER



कृत्रिम नशीले पदार्थ

ओपिओइड्स / मादक दर्दनाशक

- मुख्यतः दर्द से राहत के लिए उपयोग किए जाते हैं, लेकिन इनकी लत लगने का खतरा अधिक होता है।
- उदाहरण: हेरोइन (Heroin), मॉर्फीन (Morphine), फेंटेनिल (Fentanyl), ऑक्सीकोडोन (Oxycodone)

Under CSR Support by
ipca | Foundation

missiongyan®
LET'S LEARN TOGETHER

मतिभ्रम उत्पन्न करने वाले पदार्थ (Hallucinogens)

- व्यक्ति की सोच, मनोदशा तथा वास्तविकता को समझने की क्षमता (Perception) को प्रभावित करते हैं।
- उदाहरण: एलएसडी (LSD), साइलोसाइबिन (Psilocybin)/मैजिक मशरूम, पीसीपी (PCP) (Angle dust)

Note : LSD (Lysergic Acid Diethylamide)

Under CSR Support by ipca Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

कैनाबिस

- मनोदशा, स्मरण शक्ति तथा शारीरिक समन्वय (Coordination) को प्रभावित करता है।
- उदाहरण: मारिजुआना (Marijuana), हशीश (Hashish)

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan® LET'S LEARN TOGETHER

श्वसन द्वारा लिए जाने वाले नशीले पदार्थ

- ऐसे रसायन जिनकी वाष्प (Vapours) को साँस के माध्यम से लेकर नशा किया जाता है।
- उदाहरण: गोंद (Glue), पेंट थिनर (Paint Thinner), पेट्रोल (Gasoline), एरोसोल स्प्रे (Aerosol Sprays)

Under CSR Support by ipca Foundation

missiongyan® LET'S LEARN TOGETHER

क्लब/डिज़ाइनर ड्रग्स

- इनका उपयोग प्रायः पार्टियों, क्लबों एवं मनोरंजन के लिए किया जाता है।

- उदाहरण:

  एमडीएमए/एक्स्टेसी (MDMA/Ecstasy), केटामाइन (Ketamine), सिंथेटिक कैनाबिनॉइड्स (Synthetic Cannabinoids)

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan® LET'S LEARN TOGETHER

प्रिस्क्रिप्शन दवाओं का दुरुपयोग

- चिकित्सक के परामर्श के बिना या निर्धारित मात्रा एवं तरीके से अलग दवाओं का सेवन करना।

- उदाहरण :

दर्दनाशक दवाएँ (Painkillers), शांतिदायक दवाएँ (Sedatives), एडीएचडी (ADHD) के उपचार में प्रयुक्त उत्तेजक दवाएँ (Stimulants).

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

मादक पदार्थों के दुरुपयोग से निपटने के उपाय

कानूनों का सख्ती से पालन एवं तस्करी पर रोक:

- नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो (NCB) द्वारा ऑपरेशन समुद्रगुप्त के माध्यम से अंतरराष्ट्रीय ड्रग तस्करी नेटवर्क पर कार्रवाई।
- सीमावर्ती जिलों (श्रीगंगानगर, जैसलमेर, बाड़मेर) में विशेष खुफिया तंत्र एवं आधुनिक तकनीक का उपयोग बढ़ाया जाए।

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

जन-जागरूकता एवं शिक्षा

- विद्यालयों, महाविद्यालयों एवं समुदायों में नशे के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूकता अभियान चलाए जाएँ।
- सोशल मीडिया, टीवी एवं जनसंचार माध्यमों का प्रभावी उपयोग किया जाए।
- उदाहरण: नशा मुक्त भारत अभियान के माध्यम से देशभर के संवेदनशील जिलों में व्यापक जन-जागरूकता कार्यक्रम।

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan® LET'S LEARN TOGETHER

उपचार, पुनर्वास एवं परामर्श सेवाएँ:

- प्रत्येक जिले में गुणवत्तापूर्ण नशामुक्ति केंद्र एवं मनोवैज्ञानिक परामर्श सेवाएँ उपलब्ध कराई जाएँ।
- पुनर्वास के साथ कौशल विकास एवं रोजगार की व्यवस्था की जाए।
- उदाहरण: समेकित पुनर्वास केंद्र (Integrated Rehabilitation Centres for Addicts - IRCAs) तथा राष्ट्रीय कार्ययोजना : मादक पदार्थ मांग में कमी (NAPDDR)

समुदाय एवं परिवार की भागीदारी

- पंचायतों, स्वयंसेवी संगठनों (NGOs), धार्मिक संस्थाओं एवं युवा संगठनों को नशा विरोधी अभियान से जोड़ा जाए।
- नशा छोड़ने वालों के प्रति सामाजिक कलंक कम किया जाए।
- राजस्थान उदाहरण: ग्राम पंचायतों एवं स्वयंसेवी संस्थाओं द्वारा "नशा मुक्त गाँव" अभियान।

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

प्रभावी कानूनी एवं नीतिगत ढाँचा

- मादक पदार्थों की तस्करी पर कठोर दंड तथा नशे के शिकार व्यक्तियों के उपचार एवं पुनर्वास पर समान बल दिया जाए।
- उदाहरण: राज्य पुलिस की Anti-Narcotics Task Force (ANTF) द्वारा विशेष अभियान।
- नारकोटिक ड्रग्स एवं साइकोट्रॉपिक सब्स्टेन्स अधिनियम, 1985 के अंतर्गत कठोर दंड एवं नियंत्रण।

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

अंतरराष्ट्रीय एवं अंतरराज्यीय सहयोग

- पड़ोसी राज्यों एवं देशों के साथ खुफिया सूचना साझा कर संयुक्त कार्रवाई की जाए।
- पंजाब, हरियाणा, गुजरात एवं सीमा सुरक्षा बल (BSF) के साथ समन्वय।
- भारत द्वारा UNODC एवं पड़ोसी देशों के साथ सहयोग कर गोल्डन क्रिसेंट एवं गोल्डन ट्रायंगल से होने वाली तस्करी पर नियंत्रण।

Under CSR Support by Ipca Foundation

प्रौद्योगिकी एवं डिजिटल निगरानी

- ड्रग तस्करी पर निगरानी के लिए AI, साइबर इंटेलिजेंस एवं फॉरेंसिक तकनीकों का उपयोग किया जाए।
- उदाहरण: NCB द्वारा डिजिटल नेटवर्क एवं डार्क वेब के माध्यम से होने वाली ड्रग तस्करी पर निगरानी।

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan®
LET'S LEARN TOGETHER

INTERACTIVE QUIZ ROUND

Under CSR Support by Ipca Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

1. मादक द्रव्य वे पदार्थ होते हैं जो व्यक्ति की किस चीज़ में परिवर्तन उत्पन्न करते हैं?

अ केवल भोजन में

ब चेतना, सोच, व्यवहार या शारीरिक क्रियाओं में

स केवल नींद में

द केवल खेल-कूद में

Under CSR Support by
ipca | Foundation

missiongyan
LET'S LEARN TOGETHER

1. मादक द्रव्य वे पदार्थ होते हैं जो व्यक्ति की किस चीज़ में परिवर्तन उत्पन्न करते हैं?

अ केवल भोजन में

ब चेतना, सोच, व्यवहार या शारीरिक क्रियाओं में

स केवल नींद में

द केवल खेल-कूद में

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

2. उत्तेजक (Stimulants) का मुख्य प्रभाव क्या होता है?

अ सतर्कता, ऊर्जा और सक्रियता बढ़ाते हैं

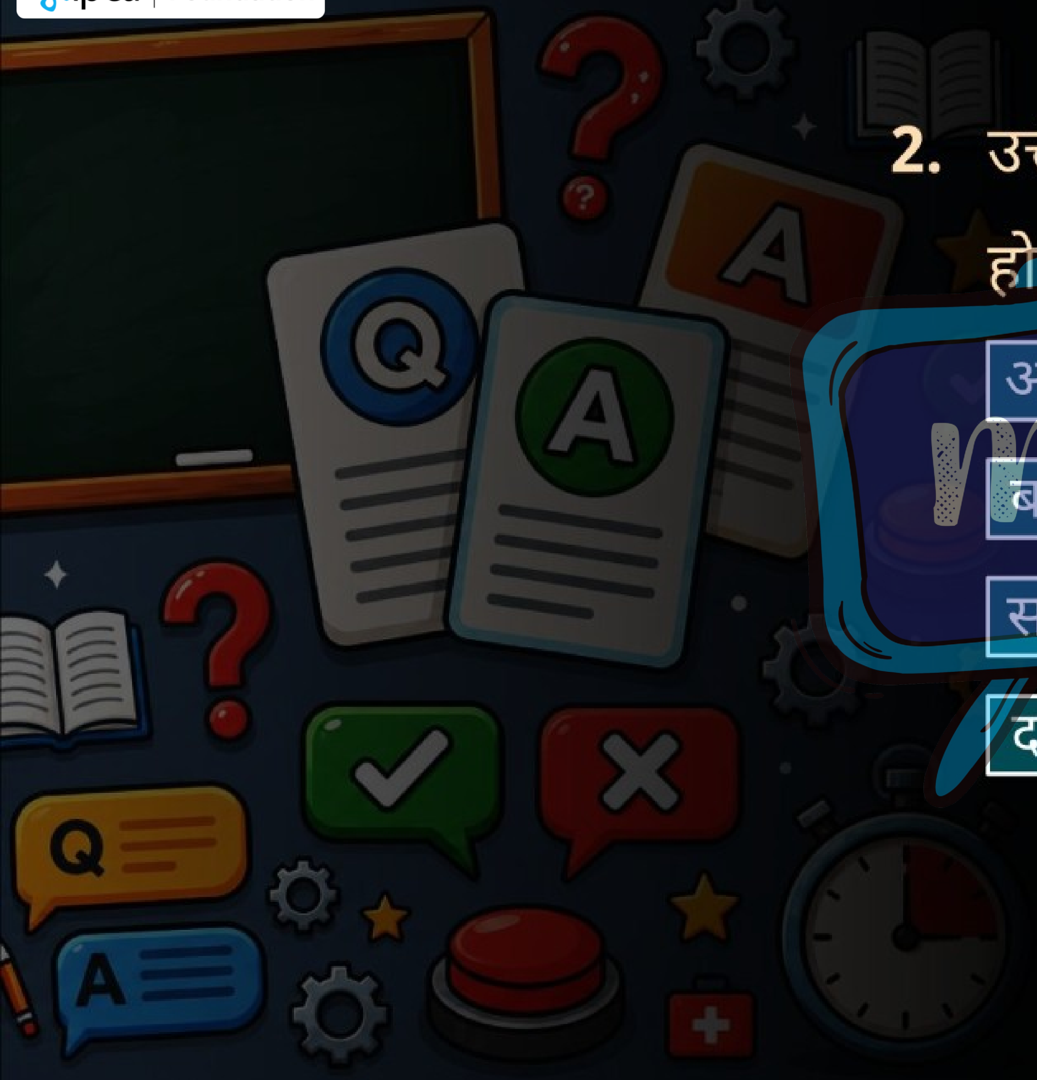
ब शरीर को स्थायी रूप से स्वस्थ बनाते हैं

स सोचने की क्षमता समाप्त कर देते हैं

द केवल दर्द कम करते हैं

Under CSR Support by Ipca | Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER



2. उत्तेजक (Stimulants) का मुख्य प्रभाव क्या होता है?

अ सतर्कता, ऊर्जा और सक्रियता बढ़ाते हैं

ब शरीर को स्थायी रूप से स्वस्थ बनाते हैं

स सोचने की क्षमता समाप्त कर देते हैं

द केवल दर्द कम करते हैं

Under CSR Support by
ipca | Foundation

missiongyan
LET'S LEARN TOGETHER

3. अवसादक (Depressants) क्या करते हैं?

अ शरीर की गति बढ़ाते हैं

ब स्मरण शक्ति बढ़ाते हैं

स केवल भूख बढ़ाते हैं

द मस्तिष्क की गतिविधि और शरीर के कार्यों को धीमा करते हैं

Under CSR Support by ipca Foundation

missiongyan® LET'S LEARN TOGETHER

3. अवसादक (Depressants) क्या करते हैं?

अ शरीर की गति बढ़ाते हैं

ब स्मरण शक्ति बढ़ाते हैं

स केवल भूख बढ़ाते हैं

द मस्तिष्क की गतिविधि और शरीर के कार्यों को धीमा करते हैं

Under CSR Support by Ipca Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

4. ओपिओइड्स / मादक दर्दनाशक मुख्यतः किस लिए उपयोग किए जाते हैं?

अ ऊर्जा बढ़ाने के लिए

ब दर्द से राहत के लिए

स मनोरंजन के लिए

द पढ़ाई में ध्यान बढ़ाने के लिए

Under CSR Support by
ipca | Foundation

missiongyan®
LET'S LEARN TOGETHER

4. ओपिओइड्स / मादक दर्दनाशक मुख्यतः किस लिए उपयोग किए जाते हैं?

अ ऊर्जा बढ़ाने के लिए

ब दर्द से राहत के लिए

स मनोरंजन के लिए

द पढ़ाई में ध्यान बढ़ाने के लिए

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

5. Hallucinogens व्यक्ति की किस क्षमता को प्रभावित करते हैं?

अ भोजन पचाने की क्षमता

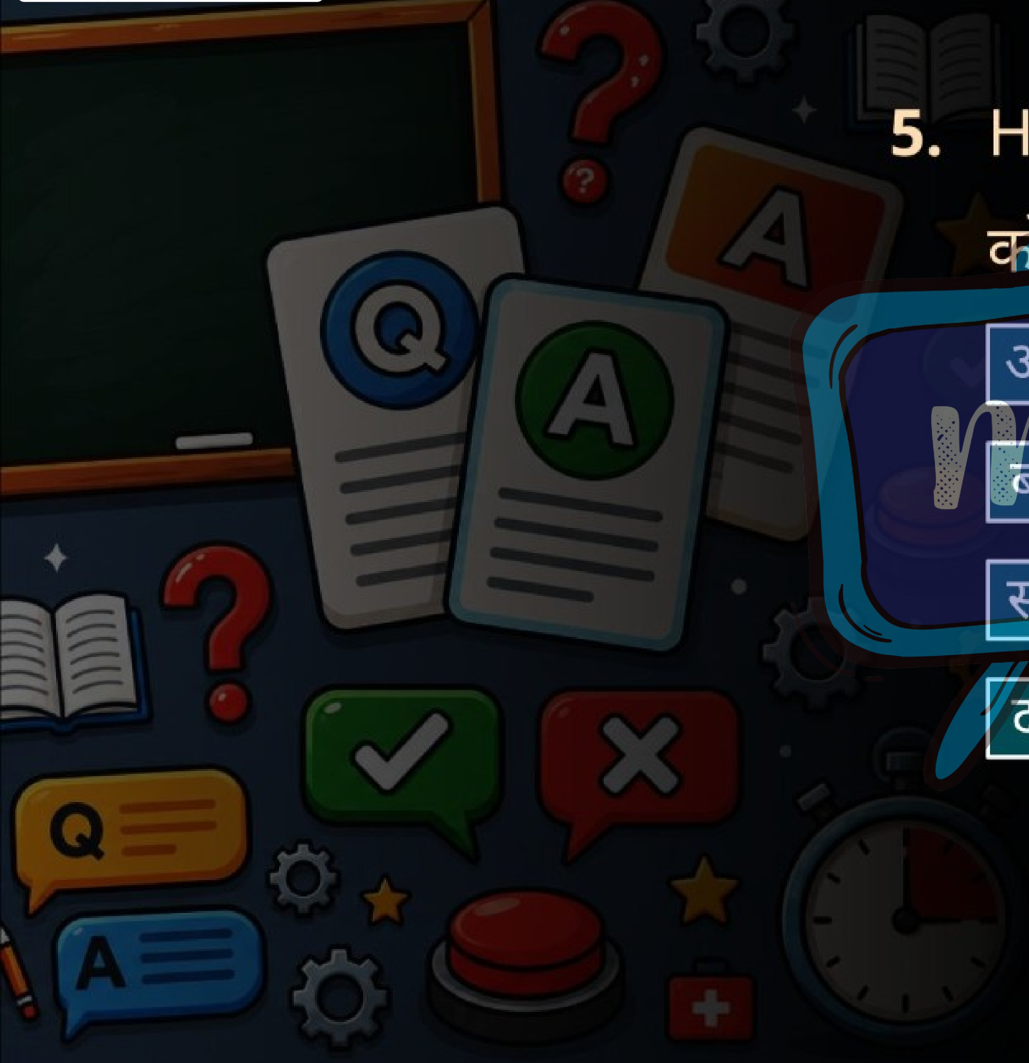
ब वास्तविकता को समझने की क्षमता

स चलने की क्षमता ही केवल

द सोने की आदत

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER



5. Hallucinogens व्यक्ति की किस क्षमता को प्रभावित करते हैं?

अ भोजन पचाने की क्षमता

ब वास्तविकता को समझने की क्षमता

स चलने की क्षमता ही केवल

द सोने की आदत

Under CSR Support by
ipca | Foundation

missiongyan
LET'S LEARN TOGETHER

6. कैनाबिस किसे प्रभावित करता है?

अ मनोदशा, स्मरण शक्ति और शारीरिक समन्वय

ब केवल हड्डियों को

स केवल त्वचा को

द केवल बालों को

Under CSR Support by
ipca | Foundation

missiongyan
LET'S LEARN TOGETHER

6. कैनाबिस किसे प्रभावित करता है?

- अ मनोदशा, स्मरण शक्ति और शारीरिक समन्वय
- ब केवल हड्डियों को
- स केवल त्वचा को
- द केवल बालों को

Under CSR Support by
ipca | Foundation

missiongyan
LET'S LEARN TOGETHER

7. श्वसन द्वारा लिए जाने वाले नशीले पदार्थों में नशा किस माध्यम से किया जाता है?

अ भोजन के माध्यम से

ब साँस के माध्यम से वाष्प लेकर

स पानी पीकर

द व्यायाम करके

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

7. श्वसन द्वारा लिए जाने वाले नशीले पदार्थों में नशा किस माध्यम से किया जाता है?

अ भोजन के माध्यम से

ब साँस के माध्यम से वाष्प लेकर

स पानी पीकर

द व्यायाम करके

Under CSR Support by
ipca | Foundation

missiongyan®
LET'S LEARN TOGETHER

8. प्रिस्क्रिप्शन दवाओं का दुरुपयोग किसे कहा जाता है?

अ डॉक्टर की सलाह से दवा लेना

ब दवा समय पर लेना

स केवल विटामिन लेना

द चिकित्सक के परामर्श के बिना या निर्धारित मात्रा से अलग दवा लेना

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

8. प्रिस्क्रिप्शन दवाओं का दुरुपयोग किसे कहा जाता है?

अ डॉक्टर की सलाह से दवा लेना

ब दवा समय पर लेना

स केवल विटामिन लेना

द चिकित्सक के परामर्श के बिना या निर्धारित मात्रा से अलग दवा लेना

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

9. मादक पदार्थों के दुरुपयोग से निपटने के लिए जन-जागरूकता कहाँ चलाई जानी चाहिए?

अ केवल घरों में

ब विद्यालयों, महाविद्यालयों और समुदायों में

स केवल अस्पतालों में

द केवल खेल मैदानों में

Under CSR Support by Ipca Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

9. मादक पदार्थों के दुरुपयोग से निपटने के लिए जन-जागरूकता कहाँ चलाई जानी चाहिए?

- अ केवल घरों में
- ब विद्यालयों, महाविद्यालयों और समुदायों में
- स केवल अस्पतालों में
- द केवल खेल मैदानों में

Under CSR Support by
ipca | Foundation

missiongyan®
LET'S LEARN TOGETHER

10. नशे से निपटने के लिए तकनीक एवं डिजिटल निगरानी में किनका उपयोग बताया गया है?

अ AI, साइबर इंटेलिजेंस और फॉरेंसिक तकनीक

ब केवल रेडियो

स केवल पोस्टर

द केवल अखबार

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan® LET'S LEARN TOGETHER

10. नशे से निपटने के लिए तकनीक एवं डिजिटल निगरानी में किनका उपयोग बताया गया है?

अ AI, साइबर इंटेलिजेंस और फॉरेंसिक तकनीक

ब केवल रेडियो

स केवल पोस्टर

द केवल अखबार