

তৃতীয় অধ্যায়

স্বাস্থ্যবিজ্ঞান পরিচিতি ও স্বাস্থ্যসেবা

বাংলাদেশে মাদকদ্রব্যের ব্যবহার দিন দিন বৃদ্ধি পাচ্ছে। মাদকদ্রব্য সেবনের ফলে অনেকের জীবন নষ্ট হয়ে যাচ্ছে। যারা মাদকদ্রব্য সেবন করে তারা লেখাপড়ায় অমনোযোগী হয়ে পড়ে। অনেকে লেখাপড়া ছেড়ে দেয় ও বিভিন্ন অপরাধমূলক কর্মকাণ্ডে জড়িয়ে পড়ে। যেসব দ্রব্য সেবন করলে মানুষের শারীরিক ও মানসিক অবস্থার ওপর ক্ষতিকর প্রভাব পড়ে ও নেতিবাচক পরিবর্তন ঘটে এবং এগুলোর প্রতি আসক্তি জন্মে, সেগুলোই হলো মাদকদ্রব্য।



বিভিন্ন প্রকার মাদকদ্রব্য

এ অধ্যায় শেষে আমরা –

১. মাদকদ্রব্য ও মাদকাসক্তি হওয়ার কারণ জানতে পারব।
২. ব্যক্তি, পরিবার ও সমাজে মাদকের পরিণতি ব্যাখ্যা করতে পারব।
৩. ধূমপান ও মাদকের বিষয়ে প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণে সক্ষম হব।
৪. ধূমপান ও মাদকের পরিণতি উপলব্ধি করে পরিশীলিত জীবনযাপনে উদ্বুদ্ধ হব।

পাঠ-১ : মাদক ও মাদকাসক্তি

যেসব দ্রব্য সেবন করলে মানুষের শারীরিক ও মানসিক অবস্থার ওপর ক্ষতিকর প্রভাব পড়ে এবং আসক্তি জন্মে সেগুলোই মাদকদ্রব্য। যেমন – গাঁজা, হেরোইন ইত্যাদি। মাদক সেবন করলে লেখাপড়ায় মন বসে না,

বিভিন্ন ধরনের অসামাজিক ও অপরাধমূলক কাজে জড়িয়ে পড়ে। যারা মাদকদ্রব্য সেবন করে, মাদকদ্রব্যের প্রতি তাদের শারীরিক ও মানসিক নির্ভরশীলতার সৃষ্টি হয়। ফলে মাদকের প্রতি যেমন তাদের তীব্র আকর্ষণ সৃষ্টি হয়, তেমনি মাদকদ্রব্য গ্রহণের পরিমাণ দিনে দিনে বৃদ্ধি পায়। যদি কোনো কারণবশত তারা মাদকদ্রব্য সেবন করতে না পারে, তখন তাদের মধ্যে মাদকের অভাবজনিত কারণে বিভিন্ন উপসর্গ দেখা দেয়। যেমন- মেজাজ খিটমিটে হয়, ক্ষুধা কমে যায় এবং আচরণ আক্রমণাত্মক হয়ে ওঠে।

মাদকাসক্তি : তোমরা তোমাদের আশেপাশে অনেককে ধূমপান করতে দেখো। বিড়ি, সিগারেট, চুরুট ও তামাকের ধোঁয়া সেবন করাকে বলে ধূমপান। যেসব দ্রব্য সেবন করলে আসক্তি সৃষ্টি হয়, জ্ঞান ও স্মৃতিশক্তি কমে যায়, সেগুলো হলো মাদকদ্রব্য। আমাদের দেশে যেসব মাদকদ্রব্য ব্যবহৃত হচ্ছে, সেগুলো হলো-সিগারেট, বিড়ি, তামাক, চুরুট, মদ, গাঁজা, চরস, ভাং, মারিজুয়ানা, হেরোইন, ফেনসিডিল, ইয়াবা ইত্যাদি। কখনো কখনো ওষুধও মাদকদ্রব্য হিসেবে ব্যবহৃত হয়। এগুলোর মধ্যে ঘুমে ওষুধই বেশি। মাদক সেবনের ফলে মাদকের প্রতি প্রচণ্ড শারীরিক ও মানসিক নির্ভরতা সৃষ্টি হয়। একবার মাদকের নেশা হলে দেহ ও মনে ভীষণ প্রতিক্রিয়া তৈরি হয়। ফলে সে বারে বারে মাদক গ্রহণ করে। এসব ব্যক্তির মাদকাসক্তি নিরাময়ের জন্য চিকিৎসা, মনোচিকিৎসা এবং সহমর্মিতা প্রয়োজন।

কাজ-১ : মাদকদ্রব্য সেবনে মানুষের আচরণে কী পরিবর্তন ঘটে?

পাঠ-২ : ব্যক্তি, পরিবার ও সমাজে মাদকের পরিণতি

এবার মাদক গ্রহণে সমাজে যে ক্ষতিকর প্রভাব পড়ে তা জেনে নাও।

১. মাদকদ্রব্য মানসিক স্বাস্থ্যের ক্ষতি করে। যেমন- শেখার ও কাজ করার ক্ষমতা হ্রাস করে, আবেগের ওপর প্রভাব বিস্তার করে। চাপ সহ্য করার এবং সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতাকে ব্যাহত করে। তাছাড়া মানসিক পীড়ন বাড়িয়ে দেয়।
২. মাদকদ্রব্য পারিবারিক ও সমাজজীবনে নানারকম যন্ত্রণাদায়ক প্রভাব ফেলে। মাদকদ্রব্য সেবনকারী পরিবারের অন্য সদস্যদের সাথে উগ্র আচরণ করে। পরিবারের মানসিক শান্তি বিনষ্ট হয়।
৩. এগুলোর ব্যবহার শারীরিক সুস্থতার ক্ষেত্রে মারাত্মক প্রভাব বিস্তার করে। মাদকদ্রব্য সেবন মস্তিষ্কের স্নায়ুকোষকে ধ্বংস করে, সূক্ষ্ম অনুভূতি কমিয়ে দেয় এবং খাদ্যাভ্যাস নষ্ট করে।
৪. কিছু কিছু মাদক এইচআইভি ও হেপাটাইটিস-বি এর সংক্রমণের আশঙ্কা বাড়িয়ে দেয়।
৫. মাদক গ্রহণের ফলে এগুলোর ওপর সেবনকারীর শারীরিক ও মানসিক নির্ভরতা তৈরি হয়, যা থেকে সহজে মুক্তি পাওয়া যায় না।
৬. মাদক গ্রহণ করলে যে সমস্ত জটিল রোগ হতে পারে তার মধ্যে রয়েছে খাদ্যানালী ও শ্বাসনালীর ক্যান্সার, লিভার সিরোসিস ও ব্লাড প্রেসার।

৭. তামাক ও তামাকজাতীয় মাদক শরীরের ভেতর প্রতিটি রক্তনালিতে প্রদাহের সৃষ্টি করে। এর ফলে বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের রক্ত চলাচল কমে যায়, কখনো রক্ত চলাচল একেবারেই বন্ধ হয়ে যায়, কখনো বা রক্তনালি ফেটে যায়। ফলে হার্ট এটাক ও ব্রেইন স্ট্রোক হতে পারে।
৮. এ ছাড়া যারা দীর্ঘসময় ধরে ধূমপান করে তাদের শ্বাসতন্ত্রের ক্ষতি হয়।
৯. মাদক ক্রয়ে আর্থিক ক্ষতি হয়। নেশার টাকার জন্য পরিবারে চাপ সৃষ্টি করে, কখনো কখনো আক্রমণ করে, রাস্তা-ঘাটে ছিনতাই করে টাকা-পয়সা ও মালপত্র লুট করে। নেশাগ্রস্ত ব্যক্তির চিকিৎসার খরচ যোগাতে গিয়ে সংসারে অভাব দেখা দেয়। এসব ক্ষতিকর দিকগুলো পরিবার ও সমাজকে ধ্বংস করে ফেলে। সেজন্য মাদকদ্রব্য ও ধূমপান থেকে শুধু নিজেকে বিরত রাখলেই চলবে না, বন্ধু-বান্ধব, সহপাঠীসহ আশপাশের লোকজনকে এ থেকে বিরত রাখতে হবে। এসবের কুফল সম্পর্কে সকলকে জানাতে হবে এবং এগুলো সেবন না করতে উদ্বুদ্ধ করতে হবে।

কাজ-১ : মাদকদ্রব্য গ্রহণের চারটি কুফল লিখ

- ১.
- ২.
- ৩.
- ৪.

কাজ-২ : উপরোক্ত কুফলগুলোর মধ্যে যেটি সবচেয়ে মারাত্মক মনে হয়, সেটি প্রথমে, এর পর ক্রমান্বয়ে অন্যান্য কুফলের তালিকা তৈরি কর। শিক্ষকের তত্ত্বাবধানে তালিকাগুলো বোর্ডে প্রদর্শন কর।

পাঠ-৩ : মাদকাসক্ত হওয়ার ক্ষেত্রে সমবয়সীদের প্রভাব

পরিবারের বাবা-মা বা অন্য কোনো সদস্য যদি নেশাজাতীয় দ্রব্য সেবন করে, তাহলে সেই পরিবারের সন্তানেরা সহজেই মাদকাসক্ত হতে পারে। মাদকাসক্ত হওয়ার ক্ষেত্রে সমবয়সী, বন্ধু, সহপাঠী ও সঙ্গী-সান্নীদেব প্রভাব সবচেয়ে বেশি। বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েরা দিনের অধিকাংশ সময়ই স্কুলে এবং বন্ধু বা সঙ্গী-সান্নীদেবের সাথে কাটায়। সঙ্গী-সান্নীদেব কেউ যদি মাদকে আসক্ত হয়, তাহলে তার প্ররোচনায় বা নিজেরা কৌতূহলবশত মাদক সেবন করলে সে ধীরে ধীরে মাদকাসক্ত হয়ে পড়ে। বন্ধু বা সান্নীদেবের এ ধরনের কুপ্রভাব থেকে মুক্ত থাকার জন্য প্রয়োজন আত্মসচেতনতা ও দৃঢ় মনোবল।

কাজ-১ : মাদকাসক্ত ব্যক্তি পরিবার ও সমাজের অপূরণীয় ক্ষতি বয়ে আনে। কথ্যটি কি ঠিক? ব্যাখ্যা কর।

পাঠ-৪ : মাদকাসক্তি প্রতিরোধ

সমাজে মাদকাসক্তদের সংখ্যা দিন দিন বৃদ্ধি পাচ্ছে। মাদকাসক্ত ব্যক্তি থেকে নিজ পরিবার ও সমাজকে কীভাবে রক্ষার জন্য তোমরা যা করতে পারো -

১. মাদকদ্রব্য ও এর অপব্যবহার সম্পর্কে এলাকার যুবসমাজকে এবং জনগণকে সচেতন করার জন্য পাড়ায় বা মহল্লায় মাদকবিরোধী সংগঠন ও ক্লাব গড়ে তোলা। এসব সংগঠনের মাধ্যমে মাদকবিরোধী প্রচার ও র্যালি পরিচালনা করা;
২. সামাজিক ব্যক্তিত্ব, সাংবাদিক, সাহিত্যিক, শিক্ষক, ক্রীড়াবিদ, জনপ্রিয় অভিনেতা, শিল্পী এসব ব্যক্তিত্বের মাদকবিরোধী প্রচারণায় অংশগ্রহণ নিশ্চিত করা।
৩. শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানসহ অন্যান্য প্রতিষ্ঠানে মাদকবিরোধী অনুষ্ঠানের ব্যবস্থা করা;
৪. মসজিদের ইমামগণ জুমার নামাজের খুতবায়, মন্দিরে ও গির্জায় প্রার্থনায় এবং অন্যান্য জাতীয় দিবসে মাদকের কুফল সম্পর্কে জনগণকে সচেতন করতে পারেন;
৫. স্কুল কর্তৃপক্ষ স্কুলকে ধূমপান ও মাদকমুক্ত প্রতিষ্ঠান ঘোষণা করে এ সংক্রান্ত ব্যবস্থা নিতে পারে;
৬. মাদকের কুফল ও মাদকাসক্ত ব্যক্তির আচরণের পরিবর্তনের বিভিন্ন দিক তুলে ধরার কিছু চিত্র পোস্টার স্কুলে, হাট-বাজারে ও গুরুত্বপূর্ণ স্থানে টাঙিয়ে জনগণকে সচেতন করা।

কাজ-১ : মাদকবিরোধী র্যালিতে প্রচারণার জন্য তিনটি স্লোগান গান তৈরি কর।

পাঠ-৫ : মাদক গ্রহণের চাপ মোকাবিলা

তোমার বন্ধু-বান্ধব বা সহপাঠী কেউ মাদকদ্রব্য সেবনের অনুরোধ করলে বা তোমার ওপর চাপ প্রয়োগ করলে তুমি কৌশলে তা এড়িয়ে যাবে। মাদকদ্রব্য গ্রহণের প্রস্তাব বা চাপ এড়ানো ও প্রত্যাখ্যানের উপায়-

১. যেসব জায়গায় মাদকদ্রব্য পাওয়া যায়, সেসব জায়গায় যাবে না। সেখানে বিভিন্ন ধরনের খারাপ লোক থাকে, তারা তোমাকে এসব মাদক গ্রহণে চাপ সৃষ্টি করতে পারে।
২. যদি তোমার কোনো বন্ধু বা সহপাঠী তোমাকে কোনো ওষুধ বা ট্যাবলেট দিয়ে বলে, এটা খেলে তুমি বাড়তি শক্তি পাবে বা শরীর চাঙ্গা হবে, তখন এসব ওষুধ বা ট্যাবলেট গ্রহণ করবে না। বন্ধুকে এসব দ্রব্যের খারাপ দিক সম্পর্কে জানিয়ে তাকেও এসব গ্রহণ থেকে বিরত রাখার চেষ্টা করবে।
৩. পাড়া / মহল্লায় বা স্কুলে যারাই মাদকদ্রব্য সেবন করবে, তাদের সাথে মিশবে না।
৪. যদি কোনো বন্ধু তোমাকে দোকানে বসে আড্ডা দেওয়ার প্রস্তাব করে, তাকে বিনয়ের সাথে 'না' বলবে। ঐ সময় পড়ালেখা বা খেলাধুলা করে সময় কাটানো অনেক ভালো এ কথা তাদেরকে বুঝিয়ে বলতে হবে।
৫. ধূমপানসহ যেকোনো মাদকদ্রব্য সেবন ধর্মীয় দৃষ্টিতে নিষিদ্ধ। এই নিষেধ মেনে চলবে।
৬. মানুষের জীবনে যেকোনো সময় দুঃখজনক ঘটনা ঘটতে পারে। এর প্রতিকার মাদক গ্রহণ নয়, নিজের আত্মবিশ্বাস ও মনোবল অটুট রাখতে হবে।

৭. অবসর সময়ে খেলাধুলা কিংবা সাংস্কৃতিক কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ করে সময় কাটাবে।
৮. সংসারে ছোটোখাটো কাজ করে বড়দেরকে সাহায্য করবে। এর ফলে পারিবারিক বন্ধন দৃঢ় হবে।
৯. কল্লু-বাম্বু-মিলে সমাজসেবামূলক কাজে অংশগ্রহণ করলে সমাজের উপকার হবে। নিজের মনে উদ্যম ও আনন্দের সঞ্চার হবে এবং মাদকমুক্ত থাকতে সহায়তা করবে।
১০. গণসচেতনতা সৃষ্টির লক্ষ্যে মাদকমুক্ত থাকার বিভিন্ন অনুষ্ঠানে সক্রিয় ভূমিকা রাখবে।

ধূমপান ও তামাকজাত দ্রব্য ব্যবহার (নিয়ন্ত্রণ) বিধিমালা ২০১৫ অনুযায়ী শিক্ষা প্রতিষ্ঠান, গ্রন্থাগার, হাসপাতাল, ক্লিনিক, শ্রেয়োগৃহ, থিয়েটার, শিশুপার্ক, পাবলিক পরিবহন, খেলার মাঠ ও রেস্টুরেন্টের অভ্যন্তরে ধূমপান করা যাবে না। এই আইন লঙ্ঘন করলে তিনশত টাকা অর্থদণ্ডের আইন করা হয়েছে (২০১৩)। লঙ্ঘনকারী ব্যক্তি দ্বিতীয়বার বা পুনঃ পুনঃ একই ধরনের অপরাধ করলে তাকে পর্যায়ক্রমে উক্ত দণ্ডের দ্বিগুণ করে অর্থদণ্ড দিতে হবে।

কাজ-১ :	তোমার দুইজন ধূমপায়ী কল্লু তোমাকে ধূমপান শুরু করার জন্য চাপ দিচ্ছে। তুমি কীভাবে এই চাপ প্রতিহত করবে? ব্যাখ্যা কর।
---------	---

অনুশীলনী

বহুনির্বাচনি প্রশ্ন

১. কোনো ব্যক্তির মাদকাসক্তি নিরাময়ের জন্য কোনটি বেশি প্রয়োজন?

- | | |
|---------------------------|-------------------------------|
| ক. পড়ালেখায় মনোযোগী করা | খ. বেড়াতে নিয়ে যাওয়া |
| গ. ভাল আচরণ করা | ঘ. খেলাধুলায় অন্তর্ভুক্ত করা |

২. কোনটি মাদকদ্রব্য নয়?

- | | |
|-------------|----------------|
| ক. চরস | খ. মারিজুয়ানা |
| গ. ক্যাফেইন | ঘ. প্যাথেড্রিন |

৩. মাদকাসক্ত ব্যক্তির মাদকের অভাবে কোনটি ঘটে?

- | | |
|-------------------------------|-------------------------|
| ক. খাবারের অরুচি হয় | খ. ক্ষুধা বৃদ্ধি পায় |
| গ. বন্ধু বান্ধবকে এড়িয়ে চলা | ঘ. খাবারের চাহিদা হ্রাস |

৪. তামাক ও তামাক জাতীয় মাদকদ্রব্য গ্রহণের ফলে কোনটি হতে পারে?

- | | |
|---------------|------------------|
| ক. সর্দি-কাশি | খ. ইনফ্লুয়েঞ্জা |
| গ. হার্ট এটাক | ঘ. ডায়াবেটিস |

নিচের উদ্দীপকটি পড়ে ৫ ও ৬ নং প্রশ্নের উত্তর দাও।

রাতুল ইদানিং প্রায়ই দেরি করে বাড়ি ফিরে। বাড়িতে এসে নিজের ঘরে চলে যায় এবং অন্যদের সাথে কথা বলে না। তাছাড়া পরিমিত ও নিয়মিত খাওয়া দাওয়া করে না। বাবা-মা রাতুলের এই পরিবর্তনে ভীষণভাবে চিন্তিত।

৫. রাতুলের এ ধরনের পরিবর্তনের কারণ কী হতে পারে?

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| ক. অতিরিক্ত পড়ার চাপ | খ. বয়ঃসন্ধিকাল |
| গ. মাদক দ্রব্য গ্রহণ | ঘ. শিক্ষকের বকাঝকা খাওয়া |

৬. রাতুলের এ অবস্থার প্রতিরোধে প্রধান ভূমিকা রাখতে পারে-

- পারিবারিক উদ্যোগ
- বিদ্যালয়ের কর্মসূচি
- বন্ধুবান্ধবের সহযোগিতা

নিচের কোনটি সঠিক?

- | | |
|------------|----------------|
| ক. i ও ii | খ. ii ও iii |
| গ. i ও iii | ঘ. i, ii ও iii |

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৭ নং প্রশ্নের উত্তর দাও।

পি. এল স্কুলের দেয়ালে লেখা ছিল 'মাদকাসক্তি একটি সর্বনাশা ব্যাধি'।

৭. দেয়াল লিখনটির মূল কথা-

- i. মাদক গ্রহণ স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর
- ii. মাদক গ্রহণ রোধে সচেতনতা
- iii. মাদক গ্রহণ নিষিদ্ধ

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক. i ও ii খ. i ও iii গ. ii ও iii ঘ. i, ii ও iii

৮. বিনা কারণে তোমার কোনো বন্ধু তোমাকে ট্যাবলেট খেতে দিলে তুমি-

- i. সরাসরি তা প্রত্যাখ্যান করবে
- ii. তোমার বন্ধুকে বুঝিয়ে না বলবে
- iii. এসব থেকে বিরত থাকার চেষ্টা করবে

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক. i খ. i ও ii গ. ii ও iii ঘ. i, ii ও iii

নিচের অনুচ্ছেদ পড়ে ৯ ও ১০ নং প্রশ্নের উত্তর দাও।

সৌরভ ও তার কয়েকজন সহপাঠী সমাজে মাদকাসক্তি প্রতিরোধে একসাথে কাজ করে। মাদক সেবন প্রতিরোধে শিক্ষা প্রতিষ্ঠান, প্রচার মাধ্যম ও র‍্যালীতে তারা প্রতিনিয়ত বিশেষ ভূমিকা রেখে চলেছে। তারা মনে করে সমাজ একদিন মাদকমুক্ত হবেই।

৯. সৌরভ মূলত মাদকসেবীদের জন্য কী সৃষ্টি করতে চাচ্ছে?

- ক. বন্ধুদের সুদৃঢ়তা খ. সচেতনতা বৃদ্ধি
গ. সুনামের বোধ ঘ. সম্প্রীতি ও সৌহার্দ্য

১০. সৌরভের আশাবাদের পূর্ণতায় সমাজ উপকৃত হতে পারে-

- i. কর্মক্ষম যুবসমাজ সৃষ্টি করে
- ii. অর্থনৈতিক প্রবৃদ্ধি বৃদ্ধির মাধ্যমে
- iii. নিজের অর্থনৈতিক সুবিধা লাভ করে

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক. i ও iii খ. ii ও iii গ. i ও iii ঘ. i, ii ও iii