
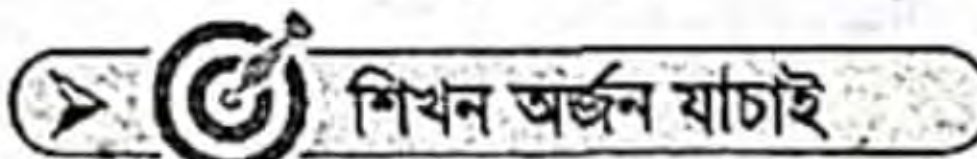


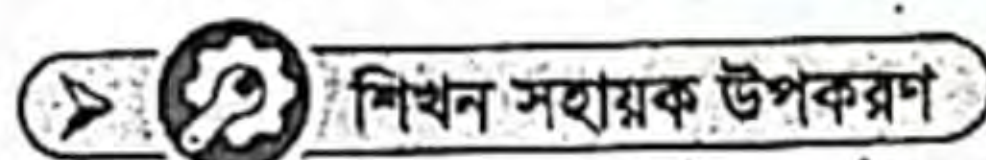
-  অধ্যায়ের শিখনফল

- ব্যক্তি, পরিবার ও সমাজে মাদকের পরিণতি ব্যাখ্যা করতে পারব।
- ধূমপান ও মাদকের বিষয়ে প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণে সক্ষম হব।
- ধূমপান ও মাদকের পরিণত উপলব্ধি করে পরিশীলিত জীবনযাপনে উদ্বুদ্ধ হব।



- মাদকাসক্ত ব্যক্তি চেনার উপায় জানতে পারব।
- কী কী কারণে ছেলেমেয়েরা মাদকাসক্ত হয় তার কারণ জানতে পারব।

- মাদকাসক্ত ব্যক্তির আচরণ কেমন হয় তা বলতে পারব।
- মাদকাসক্তির বিরুদ্ধে ব্যক্তিগত প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারব।
- মাদক গ্রহণের চাপ মোকাবেলায় করণীয় বিষয়ের তালিকা তৈরি করতে পারব।



- মাদকদ্রব্য ও ছবি, পোস্টার পেপার, মাদক গ্রহণের প্ররোচনামূলক ছবি।
- মাদকাসক্ত ব্যক্তির শারীরিক উপসর্গের ভিডিও চিত্র।
- লিফলেট, ভিডিও চিত্র।
- মাদক গ্রহণের অনুরোধের ভিডিও চিত্র, বন্ধুদের আড্ডার ভিডিও চিত্র।

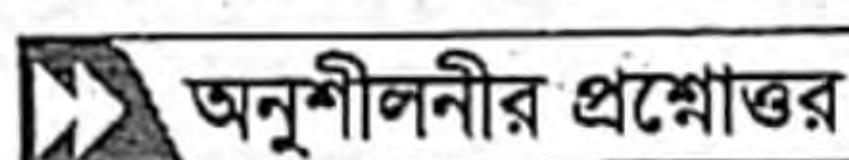


অনুশীলন



সেরা পরীক্ষাপ্রস্তুতির জন্য 100% সঠিক ফরম্যাট
অনুসরণে সর্বাধিক বহুনির্বাচনি ও সাধারণ প্রশ্নোত্তর

শিক্ষার্থী বন্ধুরা, তোমাদের সেরা প্রস্তুতির জন্য এ অধ্যায়ের গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্নোত্তরসমূহকে অনুশীলনী, বহুনির্বাচনি ও সাধারণ- এ তিনটি অংশে শিখনফলের ধারায় উপস্থাপন করা হয়েছে। বহুনির্বাচনি অংশে মাস্টার ট্রেনার প্যানেল প্রণীত প্রশ্নোত্তরের পাশাপাশি ছুদ পরীক্ষার প্রশ্নোত্তর সংযোজন করা হয়েছে।



পাঠ্যবইয়ের প্রশ্নের উত্তর শিখি

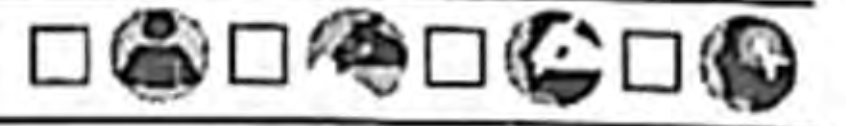


সঠিক উত্তরটির বিন্দু (●) ডরাট কর :

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
৫. 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।
৬. রাতুলের এ ধরনের পরিবর্তনের কারণ কী হতে পারে?
 (ক) অতিরিক্ত পড়ার চাপ (খ) বয়ঃসন্ধিকাল
 (গ) মাদক দ্রব্য গ্রহণ (ঘ) শিক্ষকের বকাঝকা খাওয়া
৭. রাতুলের এ অবস্থার প্রতিরোধে প্রধান ভূমিকা রাখতে পারে—
 i. পারিবারিক উদ্যোগ
 ii. বিদ্যালয়ের কর্মসূচি
 iii. 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?
● 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 ● ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii
■ নিচের অনুচ্ছেদটি 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 ● সচেতনতা বৃদ্ধি
(গ) সুনামের কথা 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?
● i ও iii (খ) ii ও iii (গ) i ও iii (ঘ) i, ii ও iii

অতিরিক্ত প্রশ্নোত্তর কমন উপযোগী বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর শিখি



সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

ভূমিকা (পাঠ্যবই পৃষ্ঠা ২৪)

১১. কোনটি সেবনের ফলে কিশোর কিশোরীসহ অনেকের জীবন নষ্ট হচ্ছে?
 (ক) ঠাণ্ডা পানীয় (খ) ফাস্ট ফুড (গ) মাদক দ্রব্য (ঘ) ডেইজ ও যুধ
১২. কোনটির প্রতি মানুষের আসক্তি আছে?
 (ক) মাদক দ্রব্য (খ) জাঙ্ক ফুড
 (গ) রাসায়নিক দ্রব্য (ঘ) ফাস্ট ফুড

মাদক ও মাদকাসক্তি (পাঠ্যবই পৃষ্ঠা ২৪)

১৩. কৈশোরে মাদক সেবনে আকৃষ্ট হওয়ার কারণ কী?
 (ক) খারাপ সহপাঠী (খ) বাবা-মার বিচ্ছেদ
 (গ) বাবা-মার কড়া শাসন (ঘ) ধর্মীয় অনুশাসন
১৪. কৈশোরে মাদকাসক্তির প্রধান কারণ কী?
 (ক) রাতে ঘুম না আসা (খ) বাবা-মায়ের কথা না শোনা
 (গ) পড়ালেখা না করা (ঘ) মাদকাসক্ত বন্ধুদের সাথে মেলামেশা
১৫. মাদক দ্রব্য নিয়ন্ত্রণ আইন কত সালে করা হয়?
 [মতিঝিল মডেল স্কুল এন্ড কলেজ, ঢাকা]
 (ক) ১৯৯২ সালে (খ) ১৯৯০ সালে (গ) ১৯৯৫ সালে (ঘ) ১৯৮৯ সালে

ব্যক্তি, পরিবার ও সমাজে মাদকের পরিণতি (পাঠ্যবই পৃষ্ঠা ২৫)

১৬. কোনটি মানুষের জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকর?
 (ক) মাদক দ্রব্য (খ) শিক্ষা (গ) সমাজ (ঘ) চিত্তবিনোদন
১৭. মাদকের অভাবজনিত কারণে কী হয়?
 [মতিঝিল মডেল স্কুল এন্ড কলেজ, ঢাকা]
 (ক) ঘুম ভাল হয় (খ) ক্ষুধা কমে যায়
 (গ) হাসি পায় (ঘ) আরাম লাগে
১৮. কিছু কিছু মাদক কোন রোগগুলোর সংক্রমণের আশংকা বাড়িয়ে দেয়?
 (ক) যক্ষ্মা ও নিউমোনিয়া (খ) এইচআইভি ও হেপাটাইটিস-বি
 (গ) কলেরা ও টাইফয়েড (ঘ) ক্যান্সার ও জ্বর
১৯. দীর্ঘ সময় ধরে ধূমপান করলে কীসের ক্ষতি হয়?
 [মতিঝিল মডেল স্কুল এন্ড কলেজ, ঢাকা]
 (ক) অর্থের অপচয় হয় (খ) বন্ধুর সংখ্যা বাড়ে
 (গ) শ্বাসতন্ত্রের ক্ষতি হয় (ঘ) সুস্থ থাকার যায়
২০. মাদকদ্রব্য মস্তিষ্কের কোনটি ধ্বংস করে?
 [সাতক্ষীরা সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]
 (ক) রক্ত প্রবাহ (খ) মায়ু কোষ
 (গ) সৃজনশীলতা (ঘ) স্বাভাবিক ধারা
২১. মাদক দ্রব্য কোনটিকে বাড়িয়ে দেয়?
 [মাইলস্টোন কলেজ, ঢাকা]
 (ক) মানসিক পীড়ন (খ) ক্ষুধা
 (গ) শারীরিক শক্তি (ঘ) স্বাস্থ্য
২২. কোনটি গ্রহণ করলে লিভার সিরোসিস হতে পারে?
 [বাংলাদেশ শিক্ষক সমিতি, বরিশাল]
 (ক) এন্টিবায়োটিক (খ) মাদক
 (গ) অতিরিক্ত খাবার (ঘ) তৈল জাতীয় খাবার
২৩. মাদকদ্রব্য কোনটিকে বাড়িয়ে দেয়?
 [বাংলাদেশ শিক্ষক সমিতি, বরিশাল]
 (ক) মানসিক পীড়ন (খ) ক্ষুধা
 (গ) শারীরিক শক্তি (ঘ) স্বাস্থ্য

মাদকাসক্ত হওয়ার ক্ষেত্রে সমবয়সীদের প্রভাব (পাঠ্যবই পৃষ্ঠা ২৬)

২৪. মাদকাসক্ত হওয়ার ক্ষেত্রে প্রভাব বেশি পরিলক্ষিত হয়—
 (ক) সমবয়সী, বন্ধুদের (খ) বয়স্কদের
 (গ) কিশোরীদের (ঘ) শিশুদের
২৫. মাদকের কুপ্রভাব থেকে মুক্ত থাকার জন্য কোনটি প্রয়োজন?
 (ক) দক্ষতা (খ) নির্ভরশীলতা
 (গ) সহপাঠী (ঘ) আত্মসচেতনতা
২৬. মাদকদ্রব্য সেবনকারী কোন ধরনের কাজে জড়িয়ে পড়ে?
 [চট্টগ্রাম কলেজিয়েট স্কুল, চট্টগ্রাম]
 (ক) সামাজিক (খ) পারবারিক
 (গ) অপরাধমূলক (ঘ) রাষ্ট্রের উন্নয়নমূলক
২৭. মাদক সেবনের ফলে নিচের কোনটি কমে যায়?
 [সৈয়দপুর সরকারী কারিগরী কলেজ, সৈয়দপুর]
 (ক) স্মৃতি শক্তি (খ) সৃজনশীলতা (গ) নিষ্ঠা (ঘ) শৃঙ্খলতা

মাদকাসক্তি প্রতিরোধ (পাঠ্যবই পৃষ্ঠা ২৭)

২৮. মাদকাসক্তির মতো কোনো ঘটনা ঘটান পূর্বেই এর বিরুদ্ধে গড়ে তোলা প্রয়োজন—
 (ক) আন্দোলন (খ) ব্যক্তিগত ও সামাজিক প্রতিরোধ
 (গ) ক্রীড়া সংগঠন (ঘ) পুনর্বাসন
২৯. মাদকাসক্ত ব্যক্তির কীভাবে এর ভয়াবহতা থেকে রক্ষা পেতে পারে?
 (ক) মাদকের দুষ্প্রাপ্যতায় (খ) পুনর্বাসন ব্যবস্থায়
 (গ) দীর্ঘমেয়াদি চিকিৎসায় (ঘ) পরিবারের দ্বিধারে
৩০. মাদক গ্রহণের চাপ মোকাবেলা (পাঠ্যবই পৃষ্ঠা ২৮)
 (ক) মাদকাসক্ত বন্ধু ও সাধীদের কুপ্রভাব থেকে মুক্ত থাকার জন্য কী প্রয়োজন?
 [খুলনা জিলা স্কুল]
 (ক) আত্মসচেতনতা (খ) দৃঢ় মনোবল
 (গ) দূরে থাকা (ঘ) আত্ম সচেতনতা ও দৃঢ় মনোবল
৩১. মাদকদ্রব্য নিয়ন্ত্রণ আইন কত অনুযায়ী মাদক গ্রহণ আইনত নিষিদ্ধ?
 (ক) ১৯৮৮ (খ) ১৯৮৫ (গ) ১৯৯১ (ঘ) ১৯৯০
৩২. মাদক মুক্ত জীবন গড়তে কী প্রয়োজন?
 [গত. মুসলিম হাই স্কুল, চট্টগ্রাম]
 (ক) টাকা-পয়সা (খ) সুন্দর বাড়ি (গ) কৌশল (ঘ) অধিক ঘুম
৩৩. কোনো ব্যক্তির মাদকাসক্তি নিরাময়ের জন্য কোনটি বেশি প্রয়োজন?
 [বর্তার গার্ল পাবলিক স্কুল এন্ড কলেজ, সিলেট]
 (ক) পড়ালেখায় মনোযোগী করা (খ) বেড়াতে নিয়ে যাওয়া
 (গ) ভালো আচরণ করা (ঘ) খেলাধুলায় অন্তর্ভুক্ত করা

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৩৪. তামাক ও তামাক জাতীয় দ্রব্য— [রাজউক উত্তরা মডেল কলেজ, ঢাকা]
 i. শরীরের ভিতর রক্ত নালীতে প্রদাহ সৃষ্টি করে
 ii. রক্ত চলাচল কমিয়ে দেয় iii. রক্ত নালী ফেটে যায়
 নিচের কোনটি সঠিক?
 (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii
৩৫. মাদকের অভাবজনিত কারণে মাদকসেবীদের—
 i. মেজাজ খিটমিটে হয় ii. ক্ষুধা কমে যায়
 iii. আচরণ আক্রমণাত্মক হয়
 নিচের কোনটি সঠিক?
 (ক) i ও ii (খ) ii ও iii (গ) i ও iii (ঘ) i, ii ও iii
৩৬. মাদকদ্রব্য ব্যাহত করে— [মাইলস্টোন কলেজ, ঢাকা]
 i. চাপ সহ্য করার ক্ষমতা ii. শেখার ক্ষমতা
 iii. সিদ্ধান্ত নেয়ার ক্ষমতা
 নিচের কোনটি সঠিক?
 (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii
৩৭. হার্ট এ্যাটাক ও ব্রেইনস্ট্রোক হয়— [মাইলস্টোন কলেজ, ঢাকা]
 i. রক্ত চলাচল কম হলে ii. রক্ত চলাচল বন্ধ হলে
 iii. রক্তনালী ফেটে গেলে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii
৩৮. একজন ব্যক্তির মাদকাসক্ত হওয়ার কারণ হতে পারে—
 i. হতাশা ও ব্যর্থতা ii. মা-বাবার বিবাহ বিচ্ছেদ
 iii. পরিবারের কেউ নেশা জাতীয় দ্রব্য সেবন
 নিচের কোনটি সঠিক?
 (ক) i ও ii (খ) ii ও iii (গ) i ও iii (ঘ) i, ii ও iii
৩৯. একজন মাদকাসক্ত ব্যক্তির মাদকাসক্তি নিরাময়ের জন্য প্রয়োজন— [ডা. খানসার সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, চট্টগ্রাম]
 i. চিকিৎসা ii. সহমর্মিতা iii. কঠোর আইন
 নিচের কোনটি সঠিক?
 (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৪০. নিচের অনুচ্ছেদটি পড় এবং ৪০ ও ৪১ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
 বাংলাদেশে মাদকের ব্যবহার উদ্বেগজনক হারে বৃদ্ধি পাওয়ার কারণে পরিবার তথা সমাজের সর্বস্তরের জনগণ উদ্বেগ। এটি গ্রহণের ফলে কোমলমতি শিশু-কিশোরদের জীবন নষ্ট হচ্ছে।
৪০. শিশু-কিশোরদের জীবন নষ্টকারী সেবন দ্রব্যটি কী?
 (ক) ঘুমের ওষুধ (খ) সুপ (গ) মাদক দ্রব্য (ঘ) ঠাণ্ডা পানীয়

৪১. উক্ত দ্রব্যটি সেবনের ফলে তাদের—

- i. মেজাজ খিটমিটে হয় ii. ক্ষুধা বেড়ে যায়
iii. আচরণ আক্রমণাত্মক হয়ে উঠে
নিচের কোনটি সঠিক?

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

■ নিচের অনুচ্ছেদটি পড় এবং ৪২ ও ৪৩ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
ঢাকার খোলাইখাল এলাকায় মাদকসেবীদের সংখ্যা আশঙ্কাজনক হারে বেড়েছে। এজন্য এলাকার লোকজনও এ ব্যাপারে বেশ সচেতন। তারা এলাকার শিক্ষা প্রতিষ্ঠানসহ নানা জায়গায় মাদকবিরোধী নানা অনুষ্ঠানের আয়োজন করছে।

৪২. উক্ত এলাকার মাদকাসক্ত ব্যক্তিদের জন্য কোনটি করা প্রয়োজন?

- ক সম্পর্ক ছিন্ন গ পুনর্বাসন ব্যবস্থা
খ অবহেলা ঘ কঠোর আইনের ব্যবস্থা

৪৩. উক্ত এলাকার লোকজনের মাদকবিরোধী অনুষ্ঠানের আওতাভুক্ত হলো—

- i. এলাকার স্কুলগুলোকে মাদকমুক্ত ঘোষণা করা
ii. মাদকবিরোধী প্রচারণার ব্যবস্থা করা
iii. অনুষ্ঠান করে মাদকসেবীদের ধরিয়ে দেওয়া
নিচের কোনটি সঠিক?

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

অতিরিক্ত সাধারণ প্রশ্নোত্তর কমন উপযোগী আরও প্রশ্নের উত্তর শিখি

সংক্ষিপ্ত উত্তর প্রশ্নোত্তর

প্রশ্ন ১। মাদকদ্রব্য কী?

উত্তর : যেসব দ্রব্য সেবন করলে মানুষের স্বাভাবিক শারীরিক ও মানসিক অবস্থার ওপর ক্ষতিকর প্রভাব পড়ে, শারীরিক ও মানসিক অবস্থার উল্লেখযোগ্য নেতিবাচক পরিবর্তন ঘটে এবং আসক্তি জন্মে সেগুলোই মাদকদ্রব্য। যেমন— গাঁজা, হেরোইন, ফেনসিডিল, ইয়াবা, মদ, সিগারেট ইত্যাদি।

প্রশ্ন ২। হেরোইন কোন জাতীয় মাদকদ্রব্য?

উত্তর : হেরোইন ধূমপান জাতীয় মাদকদ্রব্য।

প্রশ্ন ৩। মাদকাসক্তি কী?

উত্তর : মাদকাসক্তি হলো মানসিক ও শারীরিক ক্ষতিকর এক প্রক্রিয়া, যা সেবনকারী ও মাদকের পারস্পরিক ক্রিয়ার ফলে সৃষ্টি হয়। মাদকাসক্তি সাধারণত মাদকের প্রতি নেশাকে বুঝায়।

রচনামূলক প্রশ্নোত্তর

প্রশ্ন ১। মাদক গ্রহণের নেতিবাচক প্রভাব ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : মাদক গ্রহণের ফলে সমাজে যে ধরনের নেতিবাচক প্রভাব পড়ে তা নিচে আলোচনা করা হলো—

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 অন্যান্য সদস্যদের সাথে উগ্র আচরণ করে। পরিবারের মানসিক শান্তি বিনষ্ট হয়।
৩. এগুলোর ব্যবহার শারীরিক সুস্থতার ক্ষেত্রে মারাত্মক প্রভাব বিস্তার করে। মাদকদ্রব্য সেবন মস্তিষ্কের মায়োকোষকে ধ্বংস করে, সূক্ষ্ম অনুভূতি কমিয়ে দেয় এবং খাদ্যাভাস নষ্ট করে।
৪. কিছু কিছু মাদক এইচআইভি ও হেপাটাইটিস-বি এর সংক্রমণের আশংকা বাড়িয়ে দেয়। মাদক গ্রহণের ফলে এগুলোর ওপর সেবনকারীর শারীরিক ও মানসিক নির্ভরতা তৈরি হয়, যা থেকে সহজে মুক্তি পাওয়া যায় না।
৫. মাদক গ্রহণ করলে যে সমস্ত জটিল রোগ হতে পারে তার মধ্যে রয়েছে খাদ্যনালি ও শ্বাসনালির ক্যান্সার, লিভার সিরোসিস ও ব্লাড প্রেসার।
৬. তামাক ও তামাকজাতীয় মাদক শরীরের ভেতর প্রতিটি রক্তনালিতে প্রদাহের সৃষ্টি করে। এর ফলে বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের রক্ত চলাচল কমে যায়, কখনও রক্ত চলাচল একেবারেই বন্ধ হয়ে যায়, কখনও বা রক্তনালি ফেটে যায়। ফলে হৃদপিণ্ডে ও মস্তিষ্কে স্ট্রোক হতে পারে।
৭. মাদক ক্রয়ে আর্থিক ক্ষতি হয়। নেশাগ্রস্ত ব্যক্তি চিকিৎসা খরচ যোগাতে গিয়ে সংসারে অভাব দেখা দেয়।

প্রশ্ন ২। মাদকাসক্ত হওয়ার কারণগুলো আলোচনা কর।

উত্তর : মাদকাসক্ত হলো মানসিক ও শারীরিক ক্ষতিকর এক প্রক্রিয়া যা সেবনকারী ও মাদকের পারস্পরিক ক্রিয়ার ফলে সৃষ্টি হয়। মাদকাসক্ত মাদকের প্রতি নেশাকে বুঝায়। যেসব দ্রব্য সেবন করলে আসক্তি সৃষ্টি হয়, জ্ঞান ও স্মৃতি কমে যায়, সেগুলো হলো মাদকদ্রব্য। আমাদের দেশে যেসব মাদকদ্রব্য ব্যবহৃত হচ্ছে সেগুলো হলো সিগারেট, বিড়ি, তামাক,

চুরুট, মদ, গাঁজা, চরস, ডাং, মারিজুয়ানা, হেরোইন, ফেনসিডিল, ইয়াবা ইত্যাদি। নিচে মাদকাসক্ত হওয়ার কারণগুলো আলোচনা করা হলো—
বিশেষ করে কিশোর-কিশোরীরা অনেক সময় সমবয়সী ও বন্ধুদের পাল্লায় পড়ে এবং কৌতূহলবশত মাদকাসক্ত হয়। এছাড়া একজন ব্যক্তির মাদকাসক্ত হওয়ার আরও কিছু কারণ আছে। যেমন— যে পরিবারের মা-বাবার মধ্যে সুসম্পর্ক থাকে না বা মা-বাবার বিবাহ-বিচ্ছেদ ঘটে, সে পরিবারের সন্তানেরা অনেক সময় বিপথগামী হয়ে মাদক গ্রহণ করে। দুঃখ, কষ্ট, হতাশা, ব্যর্থতা ভুলে থাকার জন্যও অনেকে মাদক গ্রহণ করে। পরিবারের বাবা-মা বা অন্য কোনো সদস্য যদি নেশাজাতীয় দ্রব্য সেবন করে তাহলে সেই পরিবারের সন্তানেরা সহজেই মাদকাসক্ত হতে পারে। আবার অভিভাবকের অতি প্রশ্রয়েও এমন হতে পারে। দেশের সীমান্ত এলাকায় সহজেই মাদকদ্রব্য পাওয়া যায়। ঐ সব এলাকার মাদক ব্যবসায়ীরা অন্যদের মাদক দ্রব্য গ্রহণে নানাভাবে প্রলুব্ধ করে। ঐই প্রলোভনে পড়েও অনেকে মাদকাসক্ত হয়। ইদানীং পাড়া মহল্লায় কিছু কিছু দোকানি এবং বস্তির অনেকে মাদকদ্রব্য বেচাকেনা করে। তারাও বিভিন্নভাবে অন্যকে মাদক গ্রহণ করতে প্রভাবিত করে। ভয়ংকর হলেও সত্য যে, বিভিন্ন শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে এরকম চিত্র দেখা যায়। এভাবে একজন ব্যক্তি নানাভাবে মাদক গ্রহণ করতে উৎসাহিত হচ্ছে। মাদকাসক্ত হওয়ার ক্ষেত্রে সমবয়সী, বন্ধু, সহপাঠী ও সঙ্গী-সাথীদের প্রভাব সবচেয়ে বেশি। বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েরা দিনের অধিকাংশ সময়ই স্কুলে এবং বন্ধু বা সঙ্গী-সাথীদের সাথে কাটায়। সঙ্গী সাথীদের কেউ যদি মাদক সেবনে আক্রান্ত হয় তাহলে তার অনুরোধে বা নিজেরা কৌতূহলবশত মজা করার জন্য মাদক সেবন করে। পরে সে ধীরে ধীরে মাদকাসক্ত হয়ে পড়ে।

প্রশ্ন ৩। মাদকাসক্তি প্রতিরোধের উপায়গুলো বর্ণনা কর।

উত্তর : মাদকাসক্তি একটি ক্ষতিকর বিষয়। সমাজে মাদকাসক্তদের সংখ্যা দিন দিন বৃদ্ধি পাচ্ছে। মাদকাসক্তির মতো কোনো ঘটনা ঘটান পূর্বেই এর বিরুদ্ধে ব্যক্তিগত ও সামাজিক প্রতিরোধ গড়ে তোলা প্রয়োজন। সেই সাথে আসক্ত ব্যক্তিদের চিকিৎসা ও পুনর্বাসনের ব্যবস্থা করা প্রয়োজন। মাদকাসক্তি প্রতিরোধের উপায়গুলো নিচে বর্ণনা করা হলো—

১. মাদকদ্রব্য ও এর অপব্যবহার সম্পর্কে এলাকার যুব সমাজকে এবং জনগণকে সচেতন করার জন্য পাড়ায় বা মহল্লায় মাদকবিরোধী সংগঠন ও ক্লাব গড়ে তোলা। এসব সংগঠনের মাধ্যমে মাদক বিরোধী প্রচার ও র‍্যালী পরিচালনা করা।
২. সামাজিক ব্যক্তিত্ব, সাংবাদিক, সাহিত্যিক, শিক্ষক, ক্রীড়াবিদ, জনপ্রিয় অভিনেতা, শিল্পী এদেরকে মাদক বিরোধী প্রচারণায় অংশগ্রহণ করানো।
৩. শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানসহ বিভিন্ন স্থানে মাদকবিরোধী অনুষ্ঠানের ব্যবস্থা করা। ছাড়াও ধর্মীয় প্রতিষ্ঠানগুলোতেও মাদকবিরোধী প্রচার চালানো যেতে পারে।
৪. মসজিদের ইমামগণ শুকুবারে জুম্মার নামাজের খুতবায়, মন্দির, গীর্জায় পুরোহিতগণ গুরুত্বপূর্ণ দিবসসমূহে মাদক গ্রহণ না করার বিষয়ে জনগণকে সচেতন করতে পারেন।
৫. স্কুল কর্তৃপক্ষ স্কুলকে ধূমপান ও মাদকমুক্ত প্রতিষ্ঠান ঘোষণা করে এ সংক্রান্ত ব্যবস্থা নিতে পারেন।
৬. মাদকের কুফল ও মাদকাসক্ত ব্যক্তির আচরণের পরিবর্তনের বিভিন্ন দিক তুলে ধরার কিছু চিত্র, পোস্টার স্কুলে, হাট-বাজার ও গুরুত্বপূর্ণ স্থানে লাগিয়ে জনগণকে সচেতন করা ইত্যাদি।

অনুশীলনমূলক কাজের সমাধান



শিক্ষকের সহায়তায় নিজে করি



অধ্যায়ের বিষয়বস্তুর কাজ

পাঠ্যবইয়ের পৃষ্ঠা-২৫

কাজ-১ ▶ মাদকদ্রব্য সেবনে মানুষের আচরণে কী পরিবর্তন ঘটে?
সমাধান : মাদকদ্রব্য সেবনে মানুষের আচরণে নিচের পরিবর্তনগুলো সাধারণত ঘটে দেখা যায়—

১. মাদক সেবন করলে লেখাপড়ায় মন বসে না।
২. বিভিন্ন ধরনের অপরাধমূলক কাজে জড়িত হয়।
৩. মাদকদ্রব্য সেবনে আসক্তি সৃষ্টি হয়; জ্ঞান ও স্মৃতি কমে যায়।
৪. আচরণ আক্রমণাত্মক হয়ে ওঠতে পারে।

অধ্যায়ের বিষয়বস্তুর কাজ

পাঠ্যবইয়ের পৃষ্ঠা-২৭

কাজ-২ ▶ মাদকবিরোধী র্যালিতে প্রচারণার জন্য তিনটি শ্লোগান তৈরি কর।
সমাধান : মাদকবিরোধী র্যালিতে প্রচারণার জন্য তিনটি শ্লোগান হলো—

১. মাদকাসক্তি একটি সর্বনাশা বিষয়।
২. মাদককে না বলুন।
৩. মাদকাসক্ত ব্যক্তি পরিবার, সমাজ তথা জাতির জন্য অকল্যাণ বয়ে আনে।

অধ্যায়ের বিষয়বস্তুর কাজ

পাঠ্যবইয়ের পৃষ্ঠা-২৮

কাজ-৩ ▶ তোমার দুই জন ধূমপায়ী বন্ধু তোমাকে ধূমপান শুরু করার জন্য চাপ দিচ্ছে। তুমি কীভাবে এই চাপ প্রতিহত করবে?
উত্তর : যদি আমার কোনো বন্ধু বা সহপাঠী আমাকে কোনো ধূমপান দিয়ে বলে এটা খেলে আমি বাড়তি শক্তি পাব বা শরীর চাঙ্গা হবে তখন এসব ধূমপান গ্রহণ করবো না। বন্ধুকে এসব দ্রব্যের খারাপ দিক সম্পর্কে জানিয়ে তাকেও এসব গ্রহণ থেকে বিরত রাখার চেষ্টা করবো।



সুপার সাজেশন্স



চূড়ান্ত প্রস্তুতির জন্য মাস্টার ট্রেনার প্যানেল কর্তৃক নির্বাচিত 100% কমন উপযোগী প্রশ্ন সংবলিত সুপার সাজেশন্স

প্রিয় শিক্ষার্থী, তোমাদের বুদ্ধিবৃত্তিক, মনোপেশিজ ও আবেগীয় ক্ষেত্রে মান যাচাই বিষয়ে ধারাবাহিক মূল্যায়নের জন্য মাস্টার ট্রেনার প্যানেল কর্তৃক নির্বাচিত এ অধ্যায়ের গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্নসমূহ নিচে উপস্থাপন করা হলো। পরীক্ষায় 100% কমন নিশ্চিত করতে উল্লিখিত প্রশ্নসমূহের উত্তর ভালোভাবে শিখে নাও।

- বহুনির্বাচনি প্রশ্ন : এ অধ্যায়ে সংযোজিত সকল বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর স্কুল পরীক্ষার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।
- ব্যবহারিক পরীক্ষণ : ব্যবহারিকে পূর্ণ নম্বর পেতে এ বিষয়ের শেষে 'ব্যবহারিক অংশ' ভালোভাবে অনুশীলন কর।
- স্পেশাল টিপস ▶ সৃজনশীল প্রতিভা বিকাশ ও মেধা যাচাইয়ের লক্ষ্যে অনুশীলনী ও অতিরিক্ত প্রশ্নোত্তরের পাশাপাশি এ অধ্যায়ের সকল অনুশীলনমূলক কাজের সমাধান ভালোভাবে আয়ত্ত করে নাও।

ব্যবহারিক কার্যক্রম ও মৌখিক অভীক্ষা



এ বিষয়ে ব্যবহারিক অংশে ৩০ নম্বর বরাদ্দ আছে; যার ২০ নম্বর খেলাধুলায় অংশগ্রহণে এবং ১০ নম্বর খেলাধুলায় পারদর্শিতায়। তাই ব্যবহারিকে পূর্ণ নম্বর নিশ্চিতকল্পে বিষয়ের শেষে 'ব্যবহারিক অংশ' ভালোভাবে অনুশীলন কর।



ক্লাস টেস্ট

(পাঠদানকালীন/পাঠকালীন মূল্যায়ন)



ধারাবাহিক মূল্যায়নের মাধ্যমে শিক্ষার্থীর মান যাচাই বিষয়ে মডেল টেস্ট ও উত্তরমালা

সময় : ৪০ মিনিট

শ্রেণি অভীক্ষা, বাড়ির কাজ ও অনুসন্ধানমূলক কাজ (মডেল টেস্ট আকারে)

পূর্ণমান : ২০

শ্রেণি অভীক্ষা (মান - ১০; সময় - ২০ মিনিট)

- ১। শূন্য উত্তরটি খাতায় লেখ : $1 \times 10 = 10$
১. কোনটি একটি মানসিক ও শারীরিক ক্ষতিকর প্রক্রিয়া?
ক) ধূমপান খ) লেখাপড়া গ) মাদকাসক্তি ঘ) শরীরচর্চা
২. তামাকজাতীয় মাদক শরীরের কোথায় প্রদাহের সৃষ্টি করে?
ক) শ্বাসনালিতে খ) পাকস্থলীতে গ) রক্তনালিতে ঘ) হাত-পায়ে
৩. তামাক জাতীয় মাদক গ্রহণের ফলে কী হয়?
ক) দিভার ফুলে যায় খ) শরীর সুস্থ হয়
গ) হার্ট এটাক হয় ঘ) ম্যালেরিয়া জ্বর হয়
৪. মাদকাসক্ত ব্যক্তিদের জন্য কীসের ব্যবস্থা করা প্রয়োজন?
ক) আলাদা শিক্ষা প্রতিষ্ঠান খ) মাদক
গ) চিকিৎসা ও পুনর্বাসন ঘ) আলাদা কর্মসংস্থান
৫. আমাদের জীবনে দুঃখজনক ঘটনা ঘটলে আমরা কী করব?
ক) মাদক দ্রব্য গ্রহণ করব খ) মনোবল অটুট রাখব
গ) বন্ধুদের সাথে মিশব না ঘ) পারিবারিক বন্ধন ছিন্ন করব
৬. মাদকাসক্তির ফলে কোনটি ঘটে?
ক) শিক্ষার হার বৃদ্ধি পায় খ) আত্মসচেতনতা বৃদ্ধি পায়
গ) দেশ অর্থনৈতিকভাবে উন্নত হয় ঘ) অসামাজিক ও অপরাধমূলক কাজ বৃদ্ধি পায়
৭. মাদকাসক্তির প্রধান কারণ কী?
ক) পড়াশোনা না করা খ) বাবা-মায়ের কথা না শুন্য
গ) মাদকাসক্ত বন্ধু বান্ধবের সাথে মেলামেশা ঘ) রাতে ঘুম না আসা
৮. হার্ট এটাক ও ব্রেইনস্ট্রোক হয়—
i. রক্ত চলাচল কম হলে ii. রক্ত চলাচল বন্ধ হলে iii. রক্তনালী ফেটে গেলে

নিচের কোনটি সঠিক?

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

নিচের অনুচ্ছেদটি পড় এবং ৯ ও ১০ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
রাকিব পড়ালেখায় খুবই ভালো। এজন্য তার সরকারি চাকুরিজীবী বাবা গর্ববোধ করত যে, একদিন সন্তান চিকিৎসক হয়ে তাদের স্বপ্ন পূরণ করবে। বাবার কর্মস্থল বদল হওয়ায় নতুন জায়গায় নতুন বন্ধুদের পাওয়ায় পড়ে রাকিব মাদকাসক্ত হয়ে পড়ে।

৯. রাকিবের মাদকাসক্ত হওয়ার প্রদান কারণ কী ছিল?
ক) ধারণ বন্ধু-বান্ধব খ) বাবার বদলি গ) হতাশা ঘ) মানসিক চাপ
১০. এ অবস্থায় রাকিব যা করতে পারে—

- i. বাবা-মাকে চিন্তামুক্ত
- ii. নেশার টাকার জন্য পরিবারে চাপ সৃষ্টি
- iii. রাস্তা-ঘাটে ছিনতাই

নিচের কোনটি সঠিক?

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

বাড়ির কাজ ও অনুসন্ধানমূলক কাজ (মান - ১০; সময় - ২০ মিনিট)

- ২। নিচে উল্লিখিত যেকোনো একটি কাজ সম্পন্ন কর : $5 \times 1 = 5$
(ক) মাদকদ্রব্য সেবনে মানুষের আচরণে কী পরিবর্তন ঘটে?
(খ) তোমার দুই জন ধূমপায়ী বন্ধু তোমাকে ধূমপান শুরু করার জন্য চাপ দিচ্ছে। তুমি কীভাবে এই চাপ প্রতিহত করবে?
- ৩। নিচের যেকোনো একটি বিষয়ে অ্যাসাইনমেন্ট তৈরি কর : $5 \times 1 = 5$
(ক) মাদকাসক্তি প্রতিরোধ
(খ) মাদকের পরিণতি।

বহুনির্বাচনি অংশের উত্তরমালা

১	গ	২	গ	৩	গ	৪	গ	৫	খ	৬	ঘ	৭	গ	৮	ঘ	৯	ক	১০	গ
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---