তৃতীয় অধ্যায়

স্বাস্থ্যবিজ্ঞান পরিচিতি ও স্বাস্থ্যসেবা

পাঠ সম্পর্কিত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়াদি

- **মাদকদ্রব্য :** যেসব দ্রব্য সেবন করলে মানুষের শারীরিক ও মানসিক অবস্থার ওপর ৰতিকর প্রভাব পড়ে এবং আসক্তি জন্মে সেগুলোই মাদকদ্রব্য।
- **মাদকাসক্তি :** মাদকাসক্তি হলো মানসিক ও শারীরিক ৰতিকর এক প্রক্রিয়া, যা সেবনকারী ও মাদকের পারস্পরিক ক্রিয়ার ফলে সৃষ্টি হয়।
- **ব্যক্তি, পরিবার ও সমাজে মাদকের পরিণতি :** ১. মাদকদ্রব্য মানসিক স্বাস্থ্যের ৰতি করে; ২. মাদকদ্রব্য পারিবারিক ও সমাজজীবনে নানারকম যন্ত্রণাদায়ক প্রভাব ফেলে; ৩. মাদকদ্রব্য সেবন মস্তিষ্কের স্নায়ুকোষকে ধ্বংস করে এবং খাদ্যাভ্যাস নষ্ট করে; ৪. মাদক এইচআইভি ও হেপাটাইটিস–বি এর সংক্রমণের আশংকা বাড়িয়ে দেয়; ৫. মাদক গ্রহণ করলে খাদ্যনালী ও শ্বাসনালীর ক্যান্সার, লিভার সিরোসিস ও বৱাড প্রেসার হতে পারে; ৬. মাদক ক্রয়ে আর্থিক ৰতি হয়।
- **মাদকাসক্ত হওয়ার ক্ষেত্রে সমবয়সীদের প্রভাব :** মাদকাসক্ত হওয়ার ৰেত্রে সমবয়সী বন্ধু, সহপাঠী ও সঙ্গী–সাথীদের প্রভাব সবচেয়ে বেশি। সঙ্গী–সাথীদের কেউ যদি মাদকে আসক্ত হয়, তাহলে তার পরোচনায় সে ধীরে ধীরে মাদকাসক্ত হয়ে পড়ে।
- **মাদকাসক্ত প্রতিরোধ :** মাদকাসক্তি প্রতিরোধে করণীয় : ১. মাদকদ্রব্য ও এর অপব্যবহার সম্পর্কে জনগণকে সচেতন করার জন্য মাদকবিরোধী সংগঠন ও ক্লাব গড়ে তোলা; ২. সামাজিক ব্যক্তিত্ব, জনপ্রিয় অভিনেতা, শিল্পী এসব ব্যক্তিত্বের মাদকবিরোধী প্রচারণায় অংশগ্রহণ; ৩. শিৰাপ্রতিষ্ঠানসহ অন্যান্য প্রতিষ্ঠানে মাদকবিরোধী অনুষ্ঠানের ব্যবস্থা করা; ৪. স্কুলকে ধূমপান ও মাদকমুক্ত প্রতিষ্ঠান ঘোষণার ব্যবস্থা করা; ৬. মাদকের কুফলের বিভিন্ন দিক তুলে ধরার কিছু চিত্র পোস্টার গুরবত্বপূর্ণ স্থানে টাঙিয়ে জনগণকে সচেতন করা।
- **মাদক গ্রহণের চাপ মোকাবেলা :** মাদকদ্রব্য গ্রহণের প্রস্তাব বা চাপ এড়ানো ও প্রত্যাখ্যানের উপায়– ১. মাদকদ্রব্য পাওয়া যায় এমন জায়গায় না যাওয়া; ২. কেউ কোনো ওষুধ দিলে তা গ্রহণ না করা; ৩. মাদকসেবীদের সাথে না মিশা; ৪. দোকানে বসে আড্ডা না দেওয়ার; ৫. মাদকদ্রব্য সেবনে ধর্মীয় নিষেধ মেনে চলে; ৬. দুঃখের সময় বা দুঃখজনক ঘটনায় নিজের আত্মবিশ্বাস ও মনোবল অটুট রাখা।

অনুশীলনীর বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১. কোনো ব্যক্তির মাদকাসক্তি নিরাময়ের জন্য কোনটি বেশি প্রয়োজন?
(ক) পড়ালেখায় মনোযোগী করা (খ) বেড়াতে নিয়ে যাওয়া
● ভালো আচরণ করা (ঘ) খেলাধূলায় অন্তর্ভুক্ত করা

২. কোনটি মাদকদ্রব্য নয়?
(ক) চরস (খ) মারিজুয়ানা
● ক্যাফেইন (ঘ) প্যাথেড্রিন

৩. মাদকাসক্ত ব্যক্তির মাদকের অভাবে কোনটি ঘটে?
● খাবারের অরবচি 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
● 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 মর্মাহত।

৫. রাতুলের এ ধরনের পরিবর্তনের কারণ কী হতে পারে?
(ক) অতিরিক্ত পড়ার চাপ (খ) বয়ঃসন্ধিকাল
● মাদক দ্রব্য গ্রহণ (ঘ) শিৰকের বকাঝকা খাওয়া

৬. 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) i ও iii (গ) ii ও iii ● i, ii ও iii

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৭ নং প্রশ্নের উত্তর দাও।
পি.এল স্কুলের দেয়ালে লেখা ছিল মাদকাসক্তি একটি সর্বনাশা ব্যধি।

৭. দেয়াল লিখনটির মূল কথা–
i. মাদক গ্রহণ স্বাস্থ্যের জন্য ৰতিকর
ii. মাদক গ্রহণ রোধে সচেতনতা
iii. মাদক গ্রহণ নিষিদ্ধ
নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii ● i, ii ও iii

৮. বিনা কারণে তোমার কোনো বন্ধু তোমাকে ট্যাবলেট খেতে দিলে তুমি–
i. সরাসরি তা প্রত্যাখ্যান
ii. তোমার বন্ধুকে বুঝিয়ে না বলবে
iii. এসব থেকে বিরত থাকার চেষ্টা করবে
নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও ii (খ) i ও iii ● 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 শিৰা 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) সুনাগরিকতা 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
নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও iii　(খ) ii ও iii
(গ) i ও iii　(ঘ) i, ii ও iii
[বি.দ্র. সঠিক উত্তর হবে i ও ii]

অতিরিক্ত বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

ভূমিকা ■ পৃষ্ঠা-২৪

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১১. বাংলাদেশে কিসের ব্যবহার দিন দিন বৃদ্ধি পাচ্ছে? [মাতৃপীঠ সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
(ক) রাসায়নিক দ্রব্যের　● মাদক দ্রব্যের
(গ) কসমেটিকস দ্রব্যের　(ঘ) বিলাসী দ্রব্যের

১২. মাদকদ্রব্য গ্রহণ করলে কী হয়? [রংপুর জিলা স্কুল]
(ক) বন্ধুত্ব সৃষ্টি হয়　(খ) মেধা বৃদ্ধি পায়
● জীবন নষ্ট হয়　(ঘ) জীবন উন্নত হয়

১৩. রাকিন নিয়মিত মাদকদ্রব্য সেবন করে। তার জীবনে এর কী প্রভাব পড়বে? (প্রয়োগ)
(ক) সে খেলাধুলায় ভালো করবে
● সে পড়াশোনায় অমনোযোগী হবে
(গ) সে সকল বিষয়ে উৎসাহ পাবে
(ঘ) সে সব সময় প্রফুল্ল থাকবে

১৪. যেসব দ্রব্য সেবন করলে মানুষের শারীরিক ও মানসিক অবস্থার ওপর ক্ষতিকর প্রভাব পড়ে তাকে কী বলে? (জ্ঞান)
(ক) তামাক দ্রব্য　● মাদক দ্রব্য
(গ) ক্ষতিকর দ্রব্য　(ঘ) জীবননাশক দ্রব্য

১৫. মাদক দ্রব্য সেবন করলে মানসিক অবস্থার কিরূপ পরিবর্তন ঘটে? (জ্ঞান)
(ক) ইতিবাচক　● নেতিবাচক
(গ) প্রশংসনীয়　(ঘ) উন্নয়নমূলক

১৬. মাদক দ্রব্য সেবন করলে মাদকের প্রতি কী জন্মে (জ্ঞান)
● আসক্তি　(খ) বিতৃষ্ণা
(গ) বিরক্তি　(ঘ) ঘৃণা

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৭. মাদক দ্রব্য সেবনের ফলে জীবন নষ্ট হচ্ছে– (অনুধাবন)
i. কিশোরদের
ii. কিশোরীদের
iii. যুবকদের
নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও ii　(খ) i ও iii　(গ) ii ও iii　● i, ii ও iii

১৮. কিশোর–কিশোরীরা মাদকদ্রব্য গ্রহণ করলে– (অনুধাবন)
i. লেখাপড়ায় অমনোযোগী হয়
ii. লেখাপড়া ছেড়ে দেয়
iii. অপরাধমূলক কর্মকাণ্ডে জরিয়ে পড়ে
নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও ii　(খ) i ও iii　(গ) ii ও iii　● i, ii ও iii

১৯. মাদক দ্রব্য গ্রহণ করলে– (অনুধাবন)
i. শারীরিক অবস্থার ওপর ক্ষতিকর প্রভাব পড়ে
ii. মানসিক অবস্থার নেতিবাচক পরিবর্তন ঘটে
iii. মাদক দ্রব্যের প্রতি তীব্র ঘৃণা জন্মে
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii　(খ) i ও iii　(গ) ii ও iii　(ঘ) i, ii ও iii

পাঠ-১ : মাদক ও মাদকাসক্তি ■ পৃষ্ঠা-২৪

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

২০. বাংলাদেশে মাদকের ব্যবহার কী হারে বৃদ্ধি পাচ্ছে? (জ্ঞান)
(ক) সন্তোষজনক　● উদ্বেগজনক
(গ) খুব সামান্য　(ঘ) একেবারে নগণ্য

২১. সমাজের সর্বস্তরের মানুষ উদ্বিগ্ন কেন? (অনুধাবন)
(ক) মাদকের ব্যবহার কমে যাওয়ায়
(খ) মাদকের রপ্তানি কমে যাওয়ায়
● মাদকের ব্যবহার অত্যধিক বৃদ্ধি পাওয়ায়
(ঘ) সরকার মাদকের আমদানি বন্ধ করে দেওয়ায়

২২. কাদের পাল্লায় পড়ে কিশোররা মাদক সেবনে আকৃষ্ট হচ্ছে? (জ্ঞান)
● খারাপ সহপাঠীদের　(খ) খারাপ আত্মীয়দের
(গ) খারাপ প্রতিবেশীদের　(ঘ) পরিবারের সদস্যদের

২৩. কোনটি সেবন করলে পড়াশোনায় মন বসে না? (জ্ঞান)
(ক) পুষ্টিকর খাদ্য　(খ) কোমল পানীয়
● মাদক দ্রব্য　(ঘ) প্রয়োজনীয় ওষুধ

২৪. সৃজন খুব মেধাবী হলেও এখন সে পড়াশোনায় অমনোযোগী। তার এরূপ অমনোযোগিতার কারণ কী? (প্রয়োগ)
(ক) পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ　(খ) প্রয়োজনীয় ওষুধ সেবন
(গ) প্রচুর কোমল পানীয় পান　● নিয়মিত মাদক দ্রব্য গ্রহণ

২৫. অসুখ হলে ডাক্তারের পরামর্শে আমরা ওষুধ খাই। কিন্তু ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া ওষুধ খেলে এবং এর প্রতি আসক্তি জন্মালে তা কিসের আওতায় পড়বে? (উচ্চতর দক্ষতা)
(ক) নেশা　(খ) ধূমপান
● মাদকাসক্তি　(ঘ) মাদকা বিরোধিতা

২৬. যেসব দ্রব্য সেবন করলে আসক্তি জন্মে সেগুলো কী? (জ্ঞান)
(ক) গাঁজা　● মাদকদ্রব্য
(গ) হেরোইন　(ঘ) ফেনসিডিল

২৭. কিসের অভাবজনিত কারণে মাদকসেবীর আচরণ আক্রমণাত্মক হয়ে ওঠে? (জ্ঞান)
● মাদক　(খ) অর্থ
(গ) ভালোবাসা　(ঘ) সহমর্মিতা

২৮. বিড়ি, সিগারেটের ধোঁয়া সেবন করাকে কী বলে? (জ্ঞান)
(ক) ধোঁয়া পান　● ধূমপান
(গ) মাদকসক্তি　(ঘ) বিষপান

২৯. মাদকাসক্তি কী? (জ্ঞান)
(ক) ধূমপানের প্রতি নেশা　● মাদকের প্রতি নেশা
(গ) মাদক ব্যবসায়ের প্রতি নেশা　(ঘ) মাদকের প্রতি কৌতূহল

৩০. কী গ্রহণ করলে জ্ঞান ও স্মৃতিশক্তি কমে যায়? (জ্ঞান)
● মাদক　(খ) ওষুধ
(গ) পুষ্টিকর খাদ্য　(ঘ) কোমল পানীয়

৩১. কোনটি মাদকদ্রব্য হিসেবে ব্যবহৃত হয়? [সরকারি জুবিলী উচ্চ বিদ্যালয়, সুনামগঞ্জ]
(ক) প্যারাসিটামল　(খ) নিউটেক
(গ) অ্যামোডিস　● ফেনসিডিল

৩২. মাদকাসক্তির প্রধান কারণ কী? [খুলনা জিলা স্কুল, খুলনা]
(ক) পড়াশোনা না করা
(খ) রাত্রে ঘুম না আসা

ⓖ বাবা–মায়ের কথা না শুনা
● মাদকাসক্ত বন্ধু বান্ধবের সাথে মেলামেশা

৩৩. মারুফ একবার কৌতূহলবশত মাদকদ্রব্য সেবন করে মাদকাসক্ত হয়ে পড়ে। এর মূল কারণ কী? (উচ্চতর দক্ষতা)
ⓚ মাদকের প্রতি সামান্য আকর্ষণ সৃষ্টি
ⓛ মাদকের প্রতি এক ধরনের মায়া সৃষ্টি
ⓖ মাদকের প্রতি এক ধরনের আবেগ সৃষ্টি হয়
● মাদকের প্রতি শারীরিক ও মানসিক নির্ভরতা সৃষ্টি

৩৪. কোন ধরনের ওষুধ মাদকদ্রব্য হিসেবে বেশি ব্যবহৃত হয়? (জ্ঞান)
ⓚ ব্যথার ওষুধ ● ঘুমের ওষুধ
ⓖ নষ্ট ওষুধ ⓘ মেয়াদহীন ওষুধ

৩৫. বাদল একজন মাদকাসক্ত কিশোর। তার এই আসক্তি নিরাময়ের জন্য কী প্রয়োজন? (প্রয়োগ)
ⓚ ঘৃণ ⓛ শাসন
ⓖ শাস্তি ● সহমর্মিতা

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৩৬. কিশোর–কিশোরীরা মাদক সেবনের প্রতি আকৃষ্ট হচ্ছে– (অনুধাবন)
i. সমবয়সীদের পাল্লায় পড়ে
ii. খারাপ সহপাঠীদের পাল্লায় পড়ে
iii. পরিবারের সদস্যদের চাপে পড়ে
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ⓛ i ও iii ⓖ ii ও iii ⓘ i, ii ও iii

৩৭. মাদক সেবনকারী কিশোর কিশোরীরা– (অনুধাবন)
i. পড়াশোনায় অমনোযোগী হয়
ii. অপরাধমূলক কাজে জড়িয়ে পড়ে
iii. অসামাজিক কাজে জড়িয়ে পড়ে
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓛ i ও iii ⓖ ii ও iii ● i, ii ও iii

৩৮. মাদক সেবনকারীরা ক্ষতি করছে– (অনুধাবন)
i. নিজের
ii. পরিবারের
iii. সমাজের
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓛ i ও iii ⓖ ii ও iii ● i, ii ও iii

৩৯. মাদক দ্রব্য সেবন করলে এর প্রতি সৃষ্টি হয়– (অনুধাবন)
i. আর্থিক নির্ভরশীলতা
ii. শারীরিক নির্ভরশীলতা
iii. মানসিক নির্ভরশীলতা
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓛ i ও iii ● ii ও iii ⓘ i, ii ও iii

৪০. মাদকের অভাবজনিত কারণে মাদক সেবীর– [রংপুর জিলা স্কুল]
i. ক্ষুধা কমে যায়
ii. মেজাজ খিটমিটে হয়
iii. আচরণ আক্রমণাত্মক হয়ে ওঠে
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓛ i ও iii ⓖ ii ও iii ● i, ii ও iii

৪১. ধূমপানের আওতাভুক্ত হলো– (অনুধাবন)
i. চুরুট সেবন
ii. ফেনসিডিল সেবন
iii. তামাকের ধোঁয়া সেবন
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ● i ও iii ⓖ ii ও iii ⓘ i, ii ও iii

৪২. রিয়াজ দীর্ঘদিন ধরে মাদক সেবন করে। এ কারণে তার– (প্রয়োগ)
i. জ্ঞান কমে গেছে
ii. ক্ষুধা কমে গেছে
iii. স্মৃতিশক্তি কমে গেছে
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓛ i ও iii ⓖ ii ও iii ● i, ii ও iii

৪৩. কিশোর কিশোরীরা মাদক সেবন করে– (অনুধাবন)
i. বন্ধু–বান্ধবের প্ররোচনায়
ii. নিতান্ত কৌতূহলবশে
iii. স্মৃতিশক্তি বাড়াতে
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓛ i ও iii ● ii ও iii ⓘ i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৪৪ ও ৪৫ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
মাদকদ্রব্য মানুষের জীবনের জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকর। একথা জানা সত্ত্বেও নিলয়ের গল্প শুনে কৌতূহলবশত মিরান ফেনসিডিল খেয়ে মাদকাসক্ত হয়ে পড়ে। বর্তমানে সে শ্বাসনালির ক্যান্সারে ভুগছে।

৪৪. মিরানের মাদকাসক্ত হওয়ার কারণ কী? (প্রয়োগ)
ⓚ তার মা –বাবার বিবাহ বিচ্ছেদ
ⓛ ভালো ফলাফল না করতে পারার হতাশা
ⓖ পরিবারের অন্য সদস্যদের মাদকদ্রব্য সেবন
● খারাপ সঙ্গীদের সাথে মেলামেশা

৪৫. মিরনের মতো কিশোরদের জন্য সুস্থ জীবন নিশ্চিত করতে একান্ত আবশ্যক– (উচ্চতর দক্ষতা)
i. চিকিৎসা
ii. মনোচিকিৎসা
iii. সহমর্মিতা
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓛ i ও iii ⓖ ii ও iii ● i, ii ও iii

পাঠ-২ : ব্যক্তি, পরিবার ও সমাজে মাদকের পরিণতি ■ পৃষ্ঠা-২৫

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৪৬. কোনটি মানুষের জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকর? (জ্ঞান)
ⓚ খেলাধুলা ⓛ ব্যায়াম
● মাদকদ্রব্য ⓘ প্রসাধনি দ্রব্য

৪৭. কোনটি মানসিক স্বাস্থ্যের ক্ষতি করে? [সাতক্ষীরা সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]
ⓚ খেলাধুলা ⓛ ঝগড়া বিবাদ ⓖ বঞ্চনা ● মাদকদ্রব্য

৪৮. মাদকদ্রব্য কিসের ওপর প্রভাব বিস্তার করে? [মাইল স্টোন কলেজ, ঢাকা]
● আবেগের ⓛ মনের
ⓖ দেহের ⓘ শরীরের

৪৯. মাদকদ্রব্য কী বাড়িয়ে দেয়? (জ্ঞান)
ⓚ জ্ঞান ⓛ স্মৃতিশক্তি
ⓖ উপার্জন ● মানসিক পীড়ন

৫০. মাদকাসক্তি কোথায় যন্ত্রণাদায়ক প্রভাব ফেলে? [খুলনা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
● পরিবার ও সমাজ জীবনে ⓛ সমাজ জীবনে
ⓖ সহপাঠীদের মধ্যে ⓘ অফিসে

৫১. মাদক সেবনকারী পরিবারের সদস্যদের সাথে কিরূপ আচরণ করে? (জ্ঞান)
ⓚ ভালো ● উগ্র
ⓖ নমনীয় ⓘ সৌজন্যমূলক

৫২. একজন মাদকাসক্তি ব্যক্তি তার পরিবারে কিরূপ অবদান রাখে? [সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, রংপুর]
ⓚ আনন্দ দেয় ● শান্তি নষ্ট করে
ⓖ সচ্ছলতা বজায় রাখে ⓘ অর্থের জোগান দেয়

৫৩. মাদকদ্রব্য সেবনে কোনটি নষ্ট হয়? (জ্ঞান)
ক স্নায়ুকোষ খ সূক্ষ্ম অনুভূতি
● খাদ্যাভ্যাস ঘ রক্তনালি

৫৪. মাদক সেবন করলে মাদকের প্রতি কী সৃষ্টি হয়? (জ্ঞান)
ক ভালোবাসা খ বিতৃষ্ণা
● নির্ভরতা ঘ চাহিদা

৫৫. মাদক কিসের সংক্রমণ আশঙ্কা বাড়িয়ে দেয়? (জ্ঞান)
ক কলেরা ● হেপাটাইটিস–বি
গ বসন্ত ঘ যক্ষ্মা

৫৬. যতিন যদি নিয়মিত মাদকদ্রব্য সেবন করে তাহলে তার কোন রোগ আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা বেড়ে যাবে? (প্রয়োগ)
ক কলেরা খ বসন্ত
গ টাইফয়েড ● এইডস

৫৭. মাদকদ্রব্য গ্রহণে কোথায় জটিল রোগ হতে পারে? (জ্ঞান)
ক হাতের আঙুলে খ পেটে
গ ঘাড়ে ● খাদ্যনালিতে

৫৮. তামাক জাতীয় মাদক গ্রহণের ফলে কী হয়? [মাতৃপীঠ সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
ক লিভার নষ্ট খ শরীর সুস্থ
● হার্ট অ্যাটাক ঘ ম্যালেরিয়া জ্বর

৫৯. রক্ত চলাচল বন্ধ হলে কী হয়? (জ্ঞান)
● হার্ট অ্যাটাক খ ব্লাড প্রেসার
গ এইচআইভি ঘ হেপাটাইটিস–বি

৬০. দীর্ঘ সময় ধরে ধূমপান করলে কী হতে পারে? [খুলনা জিলা স্কুল]
● শ্বাসতন্ত্রের ক্ষতি খ মাংসপেশির ক্ষতি
গ ব্রেনের ক্ষতি ঘ পেটের ক্ষতি

৬১. তামাক ও তামাকজাতীয় মাদক শরীরের ভেতর প্রতিটি রক্তনালিতে কী সৃষ্টি করে? [সাতক্ষীরা সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]
ক ক্ষত খ বাধা
গ ঘা ● প্রদাহ

৬২. কোনটি গ্রহণ করলে লিভার সিরোসিস হতে পারে? (জ্ঞান)
ক এন্টিবায়োটিক ● মাদক
গ অতিরিক্ত খাবার ঘ তৈল জাতীয় খাবার

৬৩. মাদকদ্রব্য মস্তিষ্কের কোনটি ধ্বংস করে? (জ্ঞান)
ক রক্ত প্রবাহ ● স্নায়ুকোষ
গ সৃজনশীলতা ঘ স্বাভাবিক ধারা

৬৪. নেশার টাকার জন্য মাদক সেবনকারী কোথায় চাপ সৃষ্টি করে? (জ্ঞান)
ক কর্মস্থলে ● পরিবারে
গ বন্ধুমহলে ঘ সমাজে

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৬৫. মাদকের প্রভাব পড়ে– [সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, রংপুর]
i. মাদক সেবনকারীর শরীর ও মনে
ii. মাদক সেবনকারীর পরিবারের উপর
iii. মাদক সেবনকারীর সমাজের উপর
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

৬৬. আবিদ নিয়মিত মাদক দ্রব্য গ্রহণ করে। এ কারণে তার মানসিক স্বাস্থ্যের যেসব ক্ষতি হবে– (প্রয়োগ)
i. বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হবে
ii. সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা ব্যাহত হবে
iii. শেখার ও কাজ করার ক্ষমতা হ্রাস পাবে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii ● ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৬৭. মাদকদ্রব্য সেবনের ফলে মাদকসেবনকারীর– (অনুধাবন)
i. শেখার ক্ষমতা হ্রাস পায়
ii. মানসিক পীড়ন বৃদ্ধি পায়
iii. চাপ সহ্য করার ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৬৮. মাদক সেবনকারী তার পরিবারের– (অনুধাবন)
i. অর্থ নষ্ট করে
ii. যন্ত্রণা বৃদ্ধি করে
iii. মানসিক শান্তি বিনষ্ট করে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

৬৯. শারীরিক সুস্থতার ক্ষেত্রে মাদক দ্রব্যের প্রভাব হলো– (অনুধাবন)
i. স্নায়ুকোষ ধ্বংস করে
ii. সূক্ষ্ম অনুভূতি বাড়িয়ে দেয়
iii. খাদ্যাভ্যাস নষ্ট করে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii ● i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৭০. মাদক গ্রহণ করলে মাদকের ওপর মাদক সেবনকারীর– (অনুধাবন)
i. শারীরিক নির্ভরতা তৈরি হয়
ii. মানসিক নির্ভরতা তৈরি হয়
iii. আর্থিক নির্ভরতা তৈরি হয়
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৭১. মাদক যেসব রোগ সংক্রামণের আশংকা বাড়িয়ে দেয়– (অনুধাবন)
i. সোয়াইন ফ্লু
ii. এইচ আইভি
iii. হেপাটাইটিস–বি
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii ● ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৭২. লিটন মাত্রাতিরিক্ত মাদকদ্রব্য গ্রহণে করে। এ কারণে সে যেসব জটিল রোগে আক্রান্ত হতে পারে– (প্রয়োগ)
i. ব্লাড প্রেসার
ii. শ্বাসনালির ক্যান্সার
iii. লিভার সিরোসিস
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

৭৩. তামাক ও তামাক জাতীয় দ্রব্য– [রাজউক উত্তরা মডেল কলেজ]
i. শরীরের ভিতর রক্ত নালীতে প্রদাহ সৃষ্টি করে
ii. রক্ত চলাচল কমিয়ে দেয়
iii. রক্তনালি ফেটে যায়
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii ● i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৭৪. হার্ট অ্যাটাক ও ব্রেইনস্ট্রোক হয়– [মাইল স্টোন কলেজ, ঢাকা]
i. রক্ত চলাচল কম হলে
ii. রক্ত চলাচল বন্ধ হলে
iii. রক্তনালি ফেটে গেলে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

৭৫. রায়হান যদি মাদকাসক্ত হয় তাহলে এ কারণে তার পরিবার ও ক্ষতিগ্রস্ত হবে। কেননা– (উচ্চতর দক্ষতা)
i. সে পরিবারের সদস্যদের সাথে উগ্র আচরণ করবে
ii. নেশার টাকার জন্য সে পরিবারে চাপ সৃষ্টি করবে
iii. তার চিকিৎসা খরচে পরিবারে অভাব দেখা দেবে

নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৭৬ ও ৭৭ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
জামির একজন মাদকসেবনকারী। তাকে নিয়ে তার পরিবার খুবই উদ্বিগ্ন। কারণ অনেক মেধাবী ছাত্র হয়েও জামির তার সৃজনশীলতার ব্যবহার করতে পারছে না।

৭৬. **ভবিষ্যতে জমিরের কোন সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে।** (প্রয়োগ)
● এইচআইভি খ জ্বর
গ সর্দি ঘ কাশি

৭৭. **জমিরের গ্রহণকৃত দ্রব্যটির প্রভাব পড়েছে–** (উচ্চতর দক্ষতা)
i. তার শরীরে
ii. তার পরিবারে
iii. সমাজে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

পাঠ-৩ : মাদকাসক্ত হওয়ার ক্ষেত্রে সমবয়সীদের প্রভাব ■ পৃষ্ঠা-২৬

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৭৮. **মাদকাসক্ত ব্যক্তি তার ব্যক্তিগত জীবনে কী বয়ে আনে?** (জ্ঞান)
ক সুনাম খ সফলতা
গ সচ্ছলতা ● অপূরণীয় ক্ষতি

৭৯. **যে পরিবারে মা–বাবার মধ্যে সুসম্পর্ক থাকে না, সে পরিবারের সন্তানরা কেন মাদক গ্রহণ করে?** (অনুধাবন)
ক কৌতূহলবশত খ আবেগবশত
গ অতিরিক্ত প্রশ্রয়ে ● বিপথগামী হয়ে

৮০. **পরিবারে বড়রা কেউ মাকাসক্ত হলে কী হয়?** (অনুধাবন)
ক সন্তানরা মেধাবী হয় খ সন্তানরা অলস হয়
● সন্তানরা মাদকাসক্ত হয় ঘ সন্তানরা মাদককে ঘৃণা করে

৮১. **কোথায় সহজেই মাদক দ্রব্য পাওয়া যায়?** (জ্ঞান)
ক পার্কে খ রাস্তার ধারে
● সীমান্ত এলাকায় ঘ ডিপার্টমেন্টাল সেন্টারে

৮২. **কারা মাদকদ্রব্য গ্রহণে অন্যকে নানাভাবে প্রলুব্ধ করে?** (জ্ঞান)
ক সমবয়সীরা খ সহপাঠীরা
● মাদক ব্যবসায়ীরা ঘ খারাপ লোকেরা

৮৩. **মাদকাসক্ত হওয়ার ক্ষেত্রে কার প্রভাব সবচেয়ে বেশি?** (জ্ঞান)
● সঙ্গী–সাথী খ শিক্ষক
গ আত্মীয়স্বজন ঘ পরিবারের সদস্য

৮৪. **মাদকাসক্ত বন্ধুদের কুপ্রভাব থেকে রক্ষা পেতে কী প্রয়োজন?** (জ্ঞান)
ক সহমর্মিতা ● আত্মসচেতনতা
গ সাহস ঘ সাহায্য

৮৫. **অধিকাংশ কিশোর–কিশোরীর প্রথমবার মাদক গ্রহণের কারণ কী?** [খুলনা জিলা স্কুল]
● কৌতূহল মেটানো খ দুঃখ কষ্ট ভোলা
গ বন্ধুদের দেখানো ঘ শক্তি বৃদ্ধি কথা

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৮৬. **মাদকাসক্ত ব্যক্তি অপূরণীয় ক্ষতি বয়ে আনে–** (অনুধাবন)
i. তার ব্যক্তিগত জীবনে
ii. তার পারিবারিক জীবনে
iii. তার সামাজিক জীবনে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

৮৭. **কিশোর–কিশোরীরা মাদকাসক্ত হয়–** (অনুধাবন)
i. পরিবারের সদস্যদের চাপে
ii. বন্ধুদের পাল্লায় পড়ে
iii. কৌতূহলবশত
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii ● ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৮৮. **একজন ব্যক্তির মাদকাসক্ত হওয়ার কারণ হতে পারে–** [বরগুনা জিলা স্কুল]
i. হতাশা ও ব্যর্থতা
ii. মা–বাবার বিবাহ বিচ্ছেদ
iii. পরিবারের কেউ নেশা জাতীয় মাদক দ্রব্য সেবন
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

৮৯. **ইদানীং মাদক দ্রব্য বেচাকেনা করছে–** (অনুধাবন)
i. পাড়া–মহল্লার কিছু কিছু দোকানি
ii. ডিপার্টমেন্টাল স্টোরের দোকানি
iii. বস্তির লোকজন
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii ● i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৯০. **বর্তমান সময়ে শিক্ষার্থীদের মধ্যে মাদক গ্রহণের পরিমাণ আশঙ্কাজনকভাবে বৃদ্ধি পাচ্ছে। এর পেছনে প্রধান ভূমিকা রয়েছে–** (উচ্চতর দক্ষতা)
i. বন্ধুর
ii. শিক্ষকের
iii. সহপাঠীর
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii ● i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৯১. **লিমন সপ্তম শ্রেণিতে পড়ে। তার দিনের অধিকাংশ সময় কাটে–** (অনুধাবন)
i. স্কুলে
ii. বন্ধু–বান্ধবের সাথে
iii. পরিবারের সদস্যদের সাথে
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৯২. **মাদকাসক্ত বন্ধুদের কুপ্রভাব থেকে আমাদের সবার মুক্ত থাকার চেষ্টা করা উচিত। আর এ ধরনের প্রচেষ্টাকে সফল করতে প্রয়োজন–** (উচ্চতর দক্ষতা)
i. নৈতিক শিক্ষা
ii. আত্মসচেতনতা
iii. দৃঢ় মনোবল
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

পাঠ-৪ : মাদকাসক্তি প্রতিরোধ ■ পৃষ্ঠা-২৭

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৯৩. **সর্বনাশা বিষয় কোনটি?** [বগুড়া ক্যান্টনমেন্ট পাবলিক স্কুল ও কলেজ]
ক রাজনৈতিক শক্তি খ খাদ্য শক্তি
● মাদকাসক্তি ঘ চিন্তা শক্তি

৯৪. **পাড়া বা মহল্লায় মাদকবিরোধী কি গড়ে তুলতে হবে?** [রংপুর জিলা স্কুল]
ক অফিস খ হাসপাতাল
● সংগঠন ও ক্লাব ঘ আদালত

৯৫. **স্কুল কর্তৃপক্ষ কীভাবে মাদক প্রতিরোধে ভূমিকা রাখতে পারে?** (অনুধাবন)
ক স্কুলে মাদক কেনাবেচা নিষিদ্ধ করে
খ মাদকসেবীদের স্কুলে ভর্তির সুযোগ না দিয়ে
● স্কুলকে ধূমপান ও মাদকমুক্ত প্রতিষ্ঠান ঘোষণা করে

ঘ স্কুলে মাদকসেবীদের জন্য আইনি ব্যবস্থা গ্রহণ করে

৯৬. অনেক সময় সমাজসেবামূলক সংগঠনগুলো মাদকের বিভিন্ন কুফল পোস্টারে ছাপিয়ে স্কুলে, হাটে–বাজারে টাঙ্গিয়ে দেয়। তাদের এ ধরনের কাজের উদ্দেশ্য কী? (অনুধাবন)
ক মাদকের প্রতি সকলকে আকৃষ্ট করা
খ মাদকের ব্যবহার জনপ্রিয় করা
● মাদক সম্পর্কে জনগণকে সচেতন করা
ঘ মাদকের র‌্যালিতে সবাইকে আহ্বান করা

৯৭. মাদক সেবন থেকে বিরত থাকলে মাদকসেবীর মধ্যে কোনটি দেখা যায়? (অনুধাবন)
● মাদক পরিত্যাগজনিত উপসর্গ খ কাজে বিপুল উৎসাহ
গ কাজে কর্মে সততা ঘ সৃজনশীলতা

৯৮. মাদকাসক্ত ব্যক্তিকে কীভাবে মাদকের ভয়াবহতা থেকে রক্ষা করা যেতে পারে? (অনুধাবন)
ক আইনি সহায়তা নিয়ে খ ঘরে বন্দী করে রেখে
● দীর্ঘমেয়াদি চিকিৎসা করে ঘ সমাজ থেকে আলাদা রেখে

৯৯. স্কুল কর্তৃপক্ষ কিভাবে মাদক বিরোধী ব্যবস্থা নিতে পারে? [ভোলা সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]
ক মাদকসেবীদের স্কুলে ঢুকতে না দিয়ে
খ ছাত্রদের নিয়ে মাদকবিরোধী র‌্যালি করে
গ অভিভাবকদের অবহিত করে
● মাদকমুক্ত প্রতিষ্ঠান ঘোষণা দিয়ে

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১০০. মাদকাসক্তির বিরুদ্ধে গড়ে তোলা প্রয়োজন– (অনুধাবন)
i. ব্যক্তিগত প্রতিরোধ
ii. সামাজিক প্রতিরোধ
iii. রাজনৈতিক প্রতিরোধ
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১০১. সমির একজন মাদকাসক্ত কিশোর। মাদক প্রতিরোধে তার জন্য করতে হবে– (প্রয়োগ)
i. শাস্তির ব্যবস্থা
ii. চিকিৎসার ব্যবস্থা
iii. পুনর্বাসনের ব্যবস্থা
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii ● ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১০২. মাদকাসক্তি প্রতিরোধে জনগণকে সচেতন করতে হবে– (অনুধাবন)
i. মাদক সম্পর্কে
ii. মাদকের অপব্যবহার সম্পর্কে
iii. মাদকের উৎপত্তিস্থল সম্পর্কে
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১০৩. এলাকার যুবসমাজকে মাদক সম্পর্কে সচেতন করতে এলাকায় গড়ে তোলা প্রয়োজন– (অনুধাবন)
i. মাদকবিরোধী আদালত
ii. মাদকবিরোধী সংগঠন
ii. মাদকবিরোধী ক্লাব
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii ● ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১০৪. মাদক বিরোধী প্রচারণায় অংশগ্রহণ করতে হবে– (অনুধাবন)
i. শিক্ষকদের
ii. সাংবাদিকদের
iii. জনপ্রিয় অভিনেতাদের
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

১০৫. মাদকের কুফল সম্পর্কে জনগণকে সচেতন করা যায়– (অনুধাবন)
i. জুমার নামাজের খুতবায়
ii. মন্দিরে ও গির্জার প্রার্থনায়
iii. জাতীয় দিবসের ভাষণে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

১০৬. রাজিব তার এলাকার জনগণকে মাদক সম্পার্কে সচেতন করতে মাদকের কুফল তুলে ধরে বেশ কিছু পোস্টার তৈরি করল। পোস্টার গুলো সে লাগাবে– (প্রয়োগ)
i. স্কুলে
ii. হাটে–বাজারে
iii. নীরব জনশূন্য স্থানে
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১০৭. মাদকাসক্ত হওয়ার কারণ– (অনুধাবন)
i. হতাশা
ii. বেকারত্ব
iii. একঘেয়েমি
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

১০৮. মাদকাসক্তি প্রতিরোধে যুব সমাজের জন্য ব্যবস্থা করা প্রয়োজন– (অনুধাবন)
i. খেলাধুলা
ii. বিনোদন
iii. শারীরিক প্রশিক্ষণমূলক কার্যক্রম
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

১০৯. জনাব সিরাজুল ইসলাম রূপগঞ্জ সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষক। মাসকাসক্তি প্রতিরোধে তিনি– (প্রয়োগ)
i. মাদকবিরোধী প্রচারণায় অংশ নিতে পারেন
ii. মাদকবিরোধী আইন প্রণয়ন করতে পারেন
iii. তার স্কুলকে মাদকমুক্ত প্রতিষ্ঠান ঘোষণা করতে পারেন
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii ● i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১১০ ও ১১১ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
ETV চ্যানেলে ‘আমাদের স্বাস্থ্য’ শিরোনামের একটি অনুষ্ঠানে একজন বিখ্যাত ডাক্তার মাদকাসক্তির কুফল এবং তা প্রতিরোধের উপায় সুন্দরভাবে ব্যাখ্যা করেন। অনুষ্ঠানটি দেখে সুমন তার বন্ধুদের নিয়ে মাদকাসক্তি প্রতিরোধে কাজ করার জন্য একটি সংগঠন গড়ে তোলে।

১১০. সুমন তার সংগঠনটির মাধ্যমে কী করবে? (প্রয়োগ)
ক যুবসমাজকে মাদকে উৎসাহিত করবে
খ জনগণকে এইডস বিষয়ে সচেতন করবে
গ বিনোদনমূলক প্রতিষ্ঠান পরিচালনা করবে
● মাদকবিরোধী প্রচার পরিচালনা করবে

১১১. সংগঠনটি উদ্দেশ্য বাস্তবায়নে সহায়ক শক্তি হিসেবে ভূমিকা রাখতে পারে– (উচ্চতর দক্ষতা)
i. সাংবাদিক
ii. ক্রীড়াবিদ
iii. অভিনেতা
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১০২ ও ১০৩ নং প্রশ্নের উত্তর দাও:

জরিফদের এলাকায় মাদকের ব্যবহার আশঙ্কাজনক হারে বেড়েছে। এজন্য এলাকার লোকজনও এ ব্যাপারে বেশ সচেতন হচ্ছে। তারা এলাকার শিক্ষা প্রতিষ্ঠানসহ নানা জায়গায় মাদকবিরোধী বিভিন্ন অনুষ্ঠানের আয়োজন করছে।

১১২. জারিফদের এলাকার মাদকাসক্ত ব্যক্তিদের জন্য কোনটি প্রয়োজন? (প্রয়োগ)

ক অবহেলা　খ সম্পর্ক ছিন্ন

● পুনর্বাসন ব্যবস্থা　ঘ কঠোর আইন ব্যবস্থা

১১৩. উক্ত এলাকার লোকজনের মাদকবিরোধী অনুষ্ঠানের আওতাভুক্ত হলো– (উচ্চতর দক্ষতা)

i. মাদকবিরোধী প্রচার

ii. এলাকার স্কুল মাদকমুক্ত ঘোষণা

iii. অনুষ্ঠান করে মাদকসেবীদের ধরিয়ে দেয়া

নিচের কোনটি সঠিক?

● i ও ii　খ i ও iii　গ ii ও iii　ঘ i, ii ও iii

পাঠ- ৫ : মাদক গ্রহণের চাপ মোকাবিলা

■ পৃষ্ঠা-২৮

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১১৪. মাদক গ্রহণের চাপ মোকাবিলার উপায় কোনটি? (অনুধাবন)

ক সব সময় একাকী থাকা

খ ওষুধ গ্রহণ থেকে বিরত থাকা

গ মহল্লায় কারও সাথে না মেশা

● মাদক দ্রব্যের প্রাপ্তি স্থানে না যাওয়া

১১৫. মাদক গ্রহণের চাপ মোকাবিলায় কাদের কাছ থেকে দূরে থাকা উচিত? (অনুধাবন)

ক সমবয়সী　খ সহপাঠী

● মাদকসেবী　ঘ মাদকবিরোধী

১১৬. যে কোনো মাদক দ্রব্য সেবন ধর্মীয় দৃষ্টিতে কী? [বরগুনা জিলা স্কুল]

ক গোপনীয়　● নিষিদ্ধ

গ সেবনযোগ্য　ঘ মুক্ত

১১৭. মানুষের জীবনে কখন দুঃখজনক ঘটনা ঘটতে পারে? [সরকারি জুবিলী উচ্চ বিদ্যালয়, সুনামগঞ্জ]

ক মাঝ বয়সে　খ জীবনের শুরুতে

● যে কোন সময়　ঘ শেষ বয়সে

১১৮. আমাদের জীবনে দুঃখজনক ঘটনা ঘটলে আমরা কী করব? [সরকারি জুবলী উচ্চ বিদ্যালয়, সুনামগঞ্জ]

ক মাদক দ্রব্য গ্রহণ করব　● মনোবল অটুট রাখব

গ বন্ধুদের সাথে মিশব না　ঘ পারিবারিক বন্ধন ছিন্ন করব

১১৯. সংসারের কাজে বড়দের সাহায্য করলে কী দৃঢ় হয়? (জ্ঞান)

ক মনোবল　খ বন্ধুত্ব

● পারিবারিক বন্ধন　ঘ সামাজিক বন্ধন

১২০. মাদক সম্পর্কে গণসচেতনতা সৃষ্টির লক্ষ্য কী? (উচ্চতর দক্ষতা)

ক মাদকগ্রহণ　● মাদকমুক্ত পরিবেশ সৃষ্টি

গ ধূমপান গ্রহণ　ঘ মদ্যপান

১২১. মাদক দ্রব্য নিয়ন্ত্রণ আইন কত সাল অনুযায়ী মাদক গ্রহণ আইনত নিষিদ্ধ? [খুলনা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

ক ১৯৮৫　খ ১৯৮৮

গ ১৯৯১　● ১৯৯০

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১২২. মাদক গ্রহণের চাপ মোকাবিলার উপায় হলো– (অনুধাবন)

i. পারিবারিক বন্ধন দৃঢ় করা

ii. মাদকাসক্ত বন্ধুদের থেকে দূরে থাকা

iii. মাদক প্রাপ্তির স্থানে ঘনঘন যাওয়া

নিচের কোনটি সঠিক?

● i ও ii　খ i ও iii　গ ii ও iii　ঘ i, ii ও iii

১২৩. রেজাউল করিম তার বন্ধুর দ্বারা প্রতারিত হয়ে আর্থিকভাবে সর্বস্বান্ত হয়ে পড়েন। এই দুঃখজনক পরিস্থিতি মোকাবিলায় তার যা করণীয়– (উচ্চতর দক্ষতা)

i. মাদক গ্রহণ করা

ii. আত্মবিশ্বাস অটুট রাখা

iii. মনোবল অটুট রাখা

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii　খ i ও iii　● ii ও iii　ঘ i, ii ও iii

১২৪. মাদকের ভয়াবহতার কথা শুনে মিরণ শিউরে ওঠে। এরূপ ভয়াবহতা থেকে নিজেকে রক্ষা করতে মিরণ তার অবসর সময়– (প্রয়োগ)

i. সাংস্কৃতিক কর্মকাণ্ডে অংশ নিবে

ii. সমাজ সেবামূলক কাজ করবে

iii.দোকানে বসে আড্ডা দিবে

নিচের কোনটি সঠিক?

● i ও ii　খ i ও iii　গ ii ও iii　ঘ i, ii ও iii

১২৫. সাব্বির ও তার বন্ধুরা প্রায়ই বিভিন্ন সমাজসেবামূলক কাজে অংশ নেয়। এর ফলে – (উচ্চতর দৰতা)

i. তাদের মনে আনন্দ সঞ্চার হয়

ii. তাদের মনে উদ্যম সঞ্চার হয়

iii. তারা মাদকমুক্ত থাকতে পারে

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii　খ i ও iii　গ ii ও iii　● i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১২৬ ও ১২৭ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

সমাজে দিন দিন মাদকাসক্তের সংখ্যা বৃদ্ধি পাওয়ায় আবিদের মা তার ছেলেকে নিয়ে বেশ চিন্তিত। তিনি আবিদকে মাদকাসক্তের কুফল সম্পর্কে সচেতন করে বলেন তোমাকে কেউ মাদকদ্রব্য সেবনে চাপ দিলে তুমি কৌশলে তাকে এড়িয়ে যাবে।

১২৬. আবিদকে মাদকদ্রব্য সেবনের জন্য চাপ দিতে পারে– (প্রয়োগ)

i. মাদক ব্যবসায়ীরা

ii. মাদকাসক্ত বন্ধুরা

iii. পরিবারের মাদকাসক্ত সদস্যরা

নিচের কোনটি সঠিক?

● i ও ii　খ i ও iii　গ ii ও iii　ঘ i, ii ও iii

১২৭. উক্ত চাপ মোকাবিলা করতে আবিদের করণীয়– (উচ্চতর দক্ষতা)

i. মাদকসেবনকারীদের সাথে না মেশা

ii. মাদকদ্রব্যের প্রাপ্তিস্থানে না যাওয়া

iii. মাদক প্রতিকারে মনোবল অটুট রাখা

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii　খ i ও iii　গ ii ও iii　● i, ii ও iii

অতিরিক্ত সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ॥ ১ ॥ মাদক দ্রব্য কী? মাদক সেবনে শিশু কিশোররা কীভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছে?

যেসব দ্রব্য সেবন করার ফলে মানুষের দৈহিক ও মানসিক অবস্থার উপর ক্ষতির প্রভাব পড়ে এবং আসক্তি জন্মে সেগুলোই মাদকদ্রব্য। যেমন :

গাঁজা, হেরোইন, মদ, ভাং, চুরুট, তামাক, ফেনসিডিল ইত্যাদি। মাদক সেবনে শিশু-কিশোররা যেভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছে : মাদক গ্রহণের ফলে কোমলমতি শিশুদের জীবন নষ্ট হচ্ছে। মাদক সেবনে তারা পড়াশোনায় অমনোযোগী হয়ে যাচ্ছে এবং বিভিন্ন ধরনের অসামাজিক ও অপরাধমূলক কাজে জড়িয়ে পড়ছে। মাদকের প্রভাবে তাদের দেহে বিভিন্ন ধরনের জটিল রোগে আক্রান্ত হয়। যেমন : খাদ্যনালি ও শ্বাসনালির ক্যান্সার, লিভার সিরোসিস ইত্যাদি সৃষ্টি হচ্ছে। ফলে ধীরে ধীরে তারা ধ্বংসের দিকে এগিয়ে যাচ্ছে।

প্রশ্ন ॥ ২ ॥ ব্যক্তি জীবনে মাদকের পরিণতি ব্যাখ্যা কর।

[খুলনা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

উত্তর : মাদকদ্রব্য মানুষের জীবনের জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকর। এই মাদকের প্রভাব সেবনকারীর শরীর-মন এবং পরিবার ও সমাজের উপর পড়ে। নিচে ব্যক্তি জীবনে মাদকের পরিণতি বর্ণনা 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. এগুলোর ব্যবহার শারীরিক সুস্থথার ক্ষেত্রে মারাত্মক প্রভাব বিস্তার করে। মাদকদ্রব্য সেবন মস্তিষ্কের স্নায়ুকোষকে ধ্বংস করে, সূক্ষ্ম অনুভূতি কমিয়ে দেয় এবং খাদ্যাভ্যাস নষ্ট করে।
৩. কিছু কিছু মাদক এইচআইভি ও হেপাটাইটিস-বি এ সংক্রমণের আশংকা বাড়িয়ে দেয়।
৪. মাদক গ্রহণের ফলে এগুলোর ওপর সেবনকারীর শারীরিক ও মানসিক নির্ভরতা তৈরি হয়, যা থেকে সহজে মুক্তি পাওয়া যায়।
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, কখনো রক্ত চলাচল একেবারেই বন্ধ হয়ে যায়, কখনো বা রক্তনালি ফেটে যায়। ফলে হার্ট এটাক ও ব্রেইন স্ট্রোক হতে পারে।
৭. এছাড়া যারা দীর্ঘসময় ধরে ধূমপান করে তাদের শ্বাসতন্ত্রের ক্ষতি হয়।

প্রশ্ন ॥ ৩ ॥ মাদকাসক্ত হওয়ার কারণগুলো আলোচনা কর।

[কুমিলরা জিলা স্কুল; বর্ডার গার্ড পাবলিক স্কুল এন্ড কলেজ]

উত্তর : বিশ্বের বিভিন্ন দেশের মতো বাংলাদেশেও মাদকদ্রব্যের ব্যবহার দিন দিন অতিরিক্ত মাত্রায় বৃদ্ধি পাওয়ায় সমাজের সর্বস্তরের মানুষ উদ্বিগ্ন। দেশের শিশু-কিশোর-কিশোরী, ছাত্রসমাজ, যুবসমাজ কেউই মাদকের সর্বনাশা ছোবল থেকে রেহাই পাচ্ছে না। উদ্বেগজনকহারে মানুষের মাদকাসক্ত হয়ে পড়ার কারণগুলো নিচে আলোচনা করা হলো :

১. **সমবয়সী মাদকাসক্ত ব্যক্তির প্রভাব :** মাদকাসক্ত ব্যক্তিরা সব সময় মাদক সেবনের প্রয়োজনীয় অর্থ যোগাড় করতে এবং মাদক সেবনের আনন্দ উপভোগ করতে সঙ্গী খোঁজে। তাই তারা এলাকার সমবয়সীদের তাদের সঙ্গী হতে উৎসাহিত করে। তাদের উৎসাহে সাড়া দিয়ে এলাকার সমবয়সী শিশু-কিশোররা সহজেই মাদকাসক্ত হয়ে পড়ে।
২. **মাদকদ্রব্যের প্রতি কৌতূহল :** শিশু-কিশোরদের যে কোনো অজানা, নতুন বিষয়ের প্রতিই কৌতূহল বেশি থাকে। তাই তারা মাদকসেবনকারীদের নিকট থেকে মাদকদ্রব্য সেবনের মাধ্যমে আনন্দ লাভের বিভিন্ন গল্প শুনে শুনে মাদকদ্রব্যের প্রতি কৌতূহল বোধ করে এবং কৌতূহল মেটানোর জন্য মাদকদ্রব্য সেবন করে মাদকাসক্ত হয়ে পড়ে।
৩. **পারিবারিক অশান্তি :** যেসব পরিবারে সবসময় ঝগড়াঝাটি লেগে থাকে, সেসব পরিবারের সদস্যরা হতাশাগ্রস্ত হয়ে পড়ে এবং দুঃখ-কষ্ট, রাগ, অভিমান ভুলে থাকার জন্য মাদকদ্রব্য সেবন করে।
৪. **মাদকদ্রব্যের সহজপ্রাপ্যতা :** দেশের সীমান্ত এলাকা দিয়ে মাদক ব্যবসায়ীরা খুব সহজেই অন্য দেশ থেকে মাদকদ্রব্য নিয়ে আসতে পারে। তাছাড়া আমাদের দেশে ও বিভিন্ন ধরনের মাদকদ্রব্য তৈরি হচ্ছে। মাদকদ্রব্যের এই সহজপ্রাপ্যতা মাদকদ্রব্যের ব্যবহার বহুগুণ বাড়িয়ে দিয়েছে।

প্রশ্ন ॥ ৪ ॥ মাদকাসক্তি কী? মা-বাবার বিবাহবিচ্ছেদ সন্তানের মাদকাসক্তি হওয়ার জন্য কীভাবে দায়ী?

[গভ. ল্যাবরেটরি হাই স্কুল, খুলনা]

উত্তর : মাদকাসক্তি : মাদকাসক্তি বলতে মাদকদ্রব্যের প্রতি নেশা বা আসক্তিকে বোঝায়। মানুষ যখন মাদকাসক্ত হয়ে পড়ে তখন সে মানসিক ও শারীরিকভাবে ক্ষতির সম্মুখীন হয়। শুধু তাই নয়-মাদকাসক্ত ব্যক্তির স্মৃতিশক্তি কমে যায়, জ্ঞান বুদ্ধি লোপ পায় এবং এক সময় সে অস্বাভাবিক আচরণ করতে থাকে। আমাদের দেশে যেসব মাদকদ্রব্য ব্যবহৃত হয় সেগুলো হলো সিগারেট, বিড়ি, তামাক, ফেনসিডিল, মদ, গাঁজা, চরস, ভাং, হেরোইন, ইয়াবা ইত্যাদি। কখনো কখনো ঘুমের বড়িও মাদক হিসেবে ব্যবহার করা হয়।

মা-বাবার বিবাহবিচ্ছেদ সন্তানদের মাদকাসক্ত হওয়ার কারণ :

মা-বাবার বিবাহবিচ্ছেদে সন্তানদের মাদক গ্রহণে উদ্বুদ্ধ করে। কেননা মা-বাবার বিবাহবিচ্ছেদের জন্য তাদেরকে সামাজিকভাবে হেয় হতে হয়। মা-বাবার যথাযথ যত্নের অভাবে তারা বিপথগামী হয়ে জীবনে চরম দুঃখকষ্ট ডেকে আনে। তখন এসব দুঃখকষ্ট ভুলে থাকার জন্য তারা মাদকদ্রব্য সেবন করে চরম সর্বনাশের পথে পা বাড়ায়।

পশ্ন ॥ ৫ ॥ মাদকাসক্ত হওয়ার ক্ষেত্রে সমবয়সীদের প্রভাব ব্যাখ্যা কর।

[আর্মড পুলিশ ব্যাটালিয়ান পাবলিক স্কুল ও কলেজ; বগুড়া জিলা স্কুল]

উত্তর : একজন মাদকাসক্ত ব্যক্তি তার ব্যক্তিগত, পারিবারিক ও সামাজিক জীবনে অপূরণীয় ক্ষতি বয়ে আনে। আমাদের সমাজে একজন ব্যক্তি বিভিন্ন পক্ষ থেকে এই অপূরণীয় ক্ষতি করার জন্য চাপ অনুভব করে। যেমন : একজন মাদক ব্যবসায়ী সব সময় অন্যদের মাদক সেবনে নানাভাবে প্রলুব্ধ করে। এই প্রলোভনে পড়ে অনেকেই মাদকাসক্তি হয়ে জীবনে চরম সর্বনাশ ডেকে আনে। তাছাড়া মাদকাসক্ত ব্যক্তিদের মাদক সেবন করার জন্য সঙ্গীর প্রয়োজন হয়। তাই তারা তাদের পরিচিত জনদের তার সঙ্গে মাদকসেবন করতে উৎসাহিত করে। তবে এক্ষেত্রে সমবয়সীরা সবচেয়ে বেশি প্রভাব বিস্তার করতে সক্ষম হয়। কেননা বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েরা দিনের অধিকাংশ সময়ই স্কুলে এবং বন্ধু বা সঙ্গী সাথীদের সাথে কাটায়। তাই সঙ্গী সাথীদের কেউ যদি মাদকাসক্ত হয় তাহলে তার প্ররোচনায় এবং নিজের কৌতূহলের কারণে অনেকেই মাদক সেবন করে এবং ধীরে ধীরে মাদকাসক্ত হয়ে চরম সর্বনাশের দিকে এগিয়ে যায়। তাই বন্ধু বা সাথীদের এ ধরনের কুপ্রভাব থেকে মুক্ত থাকার জন্য মাদকদ্রব্য বিষয়ে সচেতন হব এবং দৃঢ় মনোবলে খারাপ সঙ্গীদের চাপ মোকাবিলা করব।

পশ্ন ॥ ৬ ॥ মাদকাসক্ত ব্যক্তি পরিবার ও সমাজের অপূরণীয় ক্ষতি বয়ে আনে। কথাটি কি ঠিক? ব্যাখ্যা কর।

[সরকারি অগ্রগামী বালিকা উচ্চ বিদ্যালয় ও কলেজ, সিলেট]

উত্তর : মাদকাসক্ত ব্যক্তি পরিবার ও সমাজের অপূরণীয় ৰতি বয়ে আনে কথাটি পুরোপুরি সঠিক। কারণ মাদকাসক্ত পরিবারের সদস্যদের সাথে সব সময় উগ্র আচরণ করে। নেশার টাকা যোগাড় করতে পরিবারে নানাভাবে চাপ সৃষ্টি করে। কখনো কখনো মাদকদ্রব্য সেবনকারী টাকার জন্য পরিবারের সদস্যদের ওপর আক্রমণও চালায়। ফলে পারিবারিক শান্তি বিনষ্ট হয়। তাছাড়া মাদকাসক্ত ব্যক্তির দেখাদেখি কৌতূহলবশত

অন্য সদস্যরাও মাদকদ্রব্য সেবন করে মাদকাসক্ত হয়ে পড়ে। এভাবে একজন মাদকাসক্ত ব্যক্তি তার পুরো পরিবারটিকে ধ্বংসের দিকে টেনে নিয়ে যায়। মাদকাসক্ত ব্যক্তি শুধু তার পরিবার নয়, যে সমাজে বসবাস করে সে সমাজেরও সে অশেষ ৰতি করে। মাদকদ্রব্য ক্রয়ের টাকা সংগ্রহ করার জন্য অনেক সময় মাদকদ্রব্য সেবনকারী রাস্তাঘাটে টাকা–পয়সা ছিনতাই করে এবং মালপত্র লুট করে। ফলে সমাজে অশান্তি দেখা দেয়। মাদকাসক্ত ব্যক্তি একা একা মাদকদ্রব্য সেবন করে যে পরিমাণ আনন্দ পায়, দলবদ্ধভাবে মাদকদ্রব্য সেবনে উৎসাহিত করে। তার উৎসাহে অনেকে একবার মাদকদ্রব্যের স্বাদ গ্রহণ করতে গিয়ে সমাজের অনেকেই মাদকাসক্ত হয়ে পড়ে। এভাবেই একজন মাদকাসক্ত ব্যক্তি তার পরিবার ও সমাজকে ধ্বংসের দিকে ঠেলে দেয়।

প্রশ্ন ॥ ৭ ॥ মাদকাসক্তি প্রতিরোধের উপায়গুলো বর্ণনা কর।

[বগুড়া জিলা স্কুল; বর্ডার গার্ড পাবলিক স্কুল এন্ড কলেজ]

উত্তর : মাদকাসক্তি হলো মানসিক ও শারীরিক ক্ষতিকর এক প্রক্রিয়া, যা সেবনকারী ও মাদকের পারস্পরিক ক্রিয়ার ফলে সৃষ্টি হয়। এক কথায় বলা যায়, মাদকের প্রতি নেশাকে মাদকাসক্তি বলে। মাদকাসক্ত ব্যক্তি অভিশাপ স্বরূ প। অতি দ্রুত দেশ থেকে মাদকাসক্তি প্রতিরোধ করা না গেলে ভবিষ্যৎ প্রজন্মের ধ্বংস অনিবার্য। তাই আমাদের মাদকাসক্তি প্রতিরোধ করা অত্যন্ত প্রয়োজন। মাদকাসক্তি প্রতিরোধ করার জন্য নিম্নলিখিত ব্যবস্থা গ্রহণ করা যেতে পারে–

১. মাদকদ্রব্যের ক্ষতিকর প্রভাব সম্পর্কে যুবসমাজ ও জনগণকে সচেতন করার জন্য পাড়া বা মহল্লায় মাদকবিরোধী প্রচার, প্রচারণা, র‍্যালি, সভা–সমাবেশ পরিচালনা করতে হবে।
২. সমাজে বরেণ্য ব্যক্তি যেমন : কবি, সাহিত্যিক, অভিনেতা, শিল্পী, ক্রীড়াবিদ– এদেরকে সঙ্গে নিয়ে মাদকবিরোধী প্রচারণা চালাতে হবে।
৩. শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে মাদকবিরোধী প্রচারণা এবং অনুষ্ঠানের ব্যবস্থা করা। এছাড়া ধর্মীয় প্রতিষ্ঠান যেমন : মসজিদে, মন্দিরে ও গির্জায় প্রার্থনায় মাদকের কুফল সম্পর্কে আলোচনা করতে হবে।
৪. মাদকাসক্তির কুফল সম্পর্কে জনগণকে সচেতন করার জন্য হাট–বাজার ও ইউনিয়ন পরিষদের ভবনগুলোর দেওয়ালে পোস্টার টাঙিয়ে জনগণকে সচেতন করা যেতে পারে।
৫. মাদকের ছোবল থেকে যুবসমাজকে রক্ষা করার জন্য তাদেরকে খেলাখুলা চিত্তবিনোদন ও শারীরিক প্রশিক্ষণমূলক কার্যক্রমে ব্যস্ত রাখার ব্যবস্থা করা প্রয়োজন।

পশ্ন ॥ ৮ ॥ মাদক গ্রহণের চাপ মোকাবিলার উপায় বর্ণনা কর।

[হবিগঞ্জ সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়; বগুড়া জিলা স্কুল]

উত্তর : মাদকদ্রব্য গ্রহণ থেকে কীভাবে বিরত থাকা যায়, তার কৌশল জানা থাকলে সহজেই মাদকমুক্ত জীবন গড়ে তোলা যায়। মাদক দ্রব্য গ্রহণের প্রস্তাব বা চাপ এড়ানো ও প্রত্যাখ্যানের উপায় নিচে বর্ণনা করা হলো :

১. যেসব জায়গায় মাদকদ্রব্য পাওয়া যায়, সেসব জায়গায় যাওয়া যাবে না। সেখানে বিভিন্ন ধরনের খারাপ লোক থাকে, তারা মাদক গ্রহণে চাপ সৃষ্টি করতে পারে।
২. পাড়া মহল্লায় বা স্কুলে যারাই মাদকদ্রব্য সেবন করবে, তাদের থেকে দূরে থাকতে হবে। কোনো বন্ধু দোকানে বসে আড্ডা দেওয়ার প্রস্তাব দিলে বিনয়ের সাথে না বলতে হবে।
৩. ধর্মীয় নিয়ম মেনে চলা, অবসর সময়ে খেলাধুলা, ছোটখাটো কাজে নিজেকে ব্যস্ত রাখা কিংবা সাংস্কৃতিক কর্মকাণ্ডে ব্যস্ত থাকার মাধ্যমে মাদকদ্রব্য থেকে দূরে থাকা যায়।
৪. মানুষের জীবনে যে কোনো সময় দুঃখজনক ঘটনা ঘটতে পারে। এর প্রতিকার মাদকগ্রহণ নয়, নিজের আত্মবিশ্বাস ও মনোবল অটুট রাখা।
৫. বন্ধুবান্ধব মিলে সমাজ সেবামূলক কাজে অংশগ্রহণ করলে সমাজের উপকার হয়। নিজের মনে উদ্যম ও আনন্দের সঞ্চার হয় এবং মাদকমুক্ত থাকা যায়।

প্রশ্ন ॥ ৯ ॥ শিশু–কিশোরদের মাদকাসক্ত থেকে মুক্ত রাখার উপায় বর্ণনা কর।

[খুলনা সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]

উত্তর : মাদকাসক্ত একটি সর্বনাশা বিষয়। মাদকাসক্ত ব্যক্তি তার নিজের পরিবার ও সমাজের জন্য অপূরণীয় ক্ষতি বয়ে আনে। তাই আমাদের শিশু–কিশোরদের এই সর্বনাশা মাদকদ্রব্য থেকে দূরে সরিয়ে রাখতে হবে। মাদকাসক্ত থেকে তাকে এজন্য তাদেরকে মাদকদ্রব্য কী এবং তা সেবনের কুফল ভালোভাবে বোঝাতে হবে। যেখানে মাদকদ্রব্য পাওয়া যায় সেখানে যাতে তারা না যেতে পারে বা কোনো মাদক ব্যবসায়ী যাতে তাদের মাদক সেবনে প্রলুব্ধ করতে না পারে সেদিকে নজর রাখতে হবে। মাদকদ্রব্য সেবন ধর্মীয় দৃষ্টিতে নিষিদ্ধ। সুস্থ এবং সুন্দর জীবনযাপনে ধর্মীয় নিষেধ মেনে চলার প্রয়োজনীয়তা তাদের নিকট তুলে ধরতে হবে। অবসর সময়ে তারা যাতে কোনো খারাপ লোকের সঙ্গে মেশার সুযোগ না পায় সেজন্য তাদের খেলাধুলা এবং সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করাতে হবে। বন্ধু–বান্ধবদের সঙ্গে মিলে তাদেরকে সমাজসেবামূলক কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণে উৎসাহিত করতে হবে। এতে সমাজের উপকার হবে, তাদের নিজের মনে উদ্যম ও আনন্দ সঞ্চার হবে এবং তারা মাদকমুক্ত থাকবে।