দৈনিক ইত্তেফাক
প্রতিষ্ঠাতা তফাজ্জল হোসেন মানিক মিয়া

হলগুলোতে আমরা কী খাচ্ছি

মো. রহমত উল্লাহ   ০১ অক্টোবর, ২০১৮ ইং ০০:০০ মিঃ

উচ্চশিক্ষা জীবনে আবাসিক হলগুলোকে বলা হয়, পড়াশুনার সর্বোত্তম জায়গা। বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়েছে হলে থাকেনি এমন শিক্ষার্থী পাওয়া দুষ্কর। পরিবারের আবহ ছেড়ে জীবনের স্বপ্নের চাকা ঘোরানোর জন্য শিক্ষার্থীরা জড়ো হয় হলগুলোতে। এই আবাসিক হলগুলোতেই জন্ম নেয় নানা স্মৃতি ও অভিজ্ঞতার। আবাসিক হলগুলোই তার নানান চাহিদার প্রয়োজন মিটিয়ে থাকে। সরকারি ভর্তুকির পাশাপাশি চাহিদা মেটানোর বিনিময়ে অর্থ নেওয়া হয় শিক্ষার্থীদের নিকট থেকেও। শিক্ষার্থীদের খাদ্য চাহিদা মেটানো হলগুলোর অন্যতম প্রধান দায়িত্ব। কিন্তু বর্তমানে স্বল্পমূল্যে খাবার সরবরাহের নামে হলগুলোতে যা খাওয়ানো হচ্ছে বেঁচে থাকবার জন্য তা ন্যূনতমও নয়। উচ্চশিক্ষা প্রতিষ্ঠানে পড়াকালীন হলে থেকেছে আর হলের ডাইনিংয়ে খাবারের দীনতা সম্পর্কে জানে না এমন কাউকে খুঁজে পাওয়া যাবে না। ছোটবেলা থেকেই বাচ্চাদের নানা গল্প শোনানো হয় হলগুলোতে কতটা কম খেয়ে বাঁচতে হয়। হলের ডাইনিংয়ে মাংস, মাছের কাগজের মতো পাতলা কাটুনি নিয়ে মজা করাও কম হয় না। হলের দায়িত্বে থাকা প্রাধ্যক্ষ, বিশ্ববিদ্যালয় কর্তৃপক্ষ থেকে শুরু করে সরকার পর্যন্ত সবাই জানে মানহীন এসব খাবার উঠতি বয়সী তরুণ-তরুণীদের থেকে কত কিছু কেড়ে নিচ্ছে। হলগুলোতে খাবারের ভর্তুকি কখনো নির্বাচনী ইস্যুও হয়ে ওঠে। কিন্তু বিশ্ববিদ্যালয় ডাইনিংগুলোর খাবারের মান ধীরে ধীরে নিচের দিকে নামছে।

১৮-২০ বছর বয়সী উঠতি তরুণ ছাত্র যখন মাত্র বিশ্ববিদ্যালয়ে যোগদান করে তখনও তার শারীরিক বৃদ্ধি অব্যাহত থাকে। এ বয়সে প্রতিদিন কমপক্ষে ১৮০০-২২০০ কিলোক্যালরি খাবারের পাশাপাশি ভিটামিন মিনারেলের চাহিদাও থাকে প্রচুর। নিয়মিত বিরতিতে সঠিক সময়ে খাবার গ্রহণও খুবই গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার। স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে তৈরি এবং বিক্রি করা খাবার খাওয়াও জরুরি। কিন্তু বিশ্ববিদ্যালয় পড়ুয়া তরুণরা এর কোনোটাই সঠিকভাবে পাচ্ছে না। গড় ক্যালরি গ্রহণ সম্পর্কে সঠিক পরিসংখ্যান না থাকলেও পুষ্টি বিজ্ঞানের ছাত্র হিসেবে দীর্ঘ চার বছরের পর্যবেক্ষণ থেকে বলছি বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্রদের হলের খাবার থেকে গৃহীত ক্যালরির পরিমাণ কোনোক্রমেই ১৫০০-এর বেশি হবে না। সবচেয়ে ভয়ঙ্কর তথ্য হলো এই ক্যালরির সিংহভাগই আসে ভাতের (শর্করা) মাধ্যমে। শরীরগঠনে অতিআবশ্যকীয় উপাদান আমিষের চাহিদার তুলনায় কম অংশই আসে ডাইনিং-এর খাবার থেকে। প্রতিদিন ১২০ গ্রাম আমিষের

চাহিদার ৩০-৪০ গ্রামও পূরণ হচ্ছে না এসব খাবার থেকে। ভিটামিন বা মিনারেল সমৃদ্ধ ফলমূল খাওয়া তো হলের ছাত্রদের জন্য ঈদের চাঁদ হাতে পাবার মতন ঘটনা। অপর্যাপ্ত ক্যালরি গ্রহণের কারণে শিক্ষার্থীদের ভুগতে হয় শারীরিক দুর্বলতা, অলসতাসহ নানা স্বল্প ও দীর্ঘমেয়াদী শারীরিক মানসিক সমস্যায়। খাদ্যসূচিতে ডায়াটারি ডাইভার্সিটির অভাবে মাইক্রো-নিউট্রেন্ট ঘাটতি দেখা যায় শিক্ষার্থীদের মধ্যে। যা বিশ্বব্যাপী 'হিডেন হাঙ্গার' নামে প্রকট আকার ধারণ করছে। পরবর্তী কয়েক শতকে বিশ্বব্যাপী খাবারের অভাব বড় অংশ মিটে গেলেও মাইক্রোনিউট্রেন্ট ঘাটতির কারণে কয়েক কোটি লোক কর্মক্ষমতা হারাবে বা ধীরে ধীরে মৃত্যুর দিকে ঝুঁকে পড়বে। আমাদের দেশের উচ্চশিক্ষায় অধ্যয়নরত তরুণদের মধ্যেও হিডেন হাঙ্গারে পড়ার ভয়াবহ ঝুঁকি রয়েছে।

স্বাস্থ্যসম্মত খাবার না খাওয়াও তরুণদের জন্য অন্যতম প্রধান ঝুঁকির কারণ। অতি অল্প খরচে অধিক মানুষের খাবার ব্যবস্থাপনার জন্য অধিকাংশ বিশ্ববিদ্যালয়ে হলগুলোর ডাইনিংয়ের পরিবেশ নোংরা। হলের ডাইনিংয়ে নোংরা ও স্যাতসেঁতে জায়গায় তৈরি খাবারগুলোতে খুব সহজেই নানা অণুজীব প্রবেশ করছে। যে কারণে হলের ছাত্রদের কাছে পেটের যেকোন পীড়া খুবই সাধারণ বিষয়। অথচ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন উপায়ে খাবার পরিবেশনের জন্য হলের ডাইনিংয়ের সামান্যতম কিছু প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করার মাধ্যমে স্বাস্থ্য ঝুঁকি এড়ানো সম্ভব অনেকাংশেই।

উচ্চশিক্ষা প্রতিষ্ঠানে অধ্যয়নরত তরুণদের যেমন চোখভরা স্বপ্ন তেমনি এসব তরুণদের কাছেও রাষ্ট্রের প্রত্যাশা অনেক। কিন্তু স্বপ্ন আর প্রত্যাশার মাঝে বাধা হয়ে দাঁড়াতে পারে তরুণদের বাজে খাদ্যাহার। অপর্যাপ্ত আর অস্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণে শিক্ষার্থীরা দীর্ঘমেয়াদী শারীরিক সমস্যায় আক্রান্ত হয়ে পড়ছে। শরীর সমর্থন না করায় অনেক তরুণ অল্পতেই হতাশ হয়ে পড়ছে আর এভাবেই দীর্ঘমেয়াদে ঝরে যাচ্ছে অনেক স্বপ্ন।

সর্বোপরি বিশ্ববিদ্যালয় পড়ুয়া শিক্ষার্থীদের সচেতনতা অতীব জরুরি। কারণ, তারা কি খাচ্ছে, কখন খাচ্ছে সেটার উপর শুধু তাদের নিজেরই ভবিষ্যত্ নির্ভর করে না বরং দেশের ও দশের কল্যাণও নির্ভর করে।

n লেখক:শিক্ষার্থী, পটুয়াখালী বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়

ভারপ্রাপ্ত সম্পাদক: তাসমিমা হোসেন।

ইত্তেফাক গ্রুপ অব পাবলিকেশন্স লিঃ-এর পক্ষে তারিন হোসেন কর্তৃক ৪০, কাওরান বাজার, ঢাকা-১২১৫ থেকে প্রকাশিত ও মুহিবুল আহসান কর্তৃক নিউ নেশন প্রিন্টিং প্রেস, কাজলারপাড়, ডেমরা রোড, ঢাকা-১২৩২ থেকে মুদ্রিত।

© প্রকাশক কর্তৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত