

খবর

গবেষণা জরিপ

বিশ্ববিদ্যালয় শিক্ষার্থীরা স্বাস্থ্য সচেতন নন

🕒 প্রকাশ: ১১ ঘণ্টা আগে

Like 0

Share 0

শাবি প্রতিনিধি

বিশ্ববিদ্যালয়ে অধ্যয়নরত শিক্ষার্থীদের অনিয়মিত খাদ্যাভ্যাস ও জীবনধারা তাদের ভয়ানক স্বাস্থ্যঝুঁকির দিকে ঠেলে দিচ্ছে। ৬১ শতাংশ শিক্ষার্থীর মধ্যে রয়েছে স্বাস্থ্য সচেতনতার অভাব। তাদের খাদ্য তালিকায় নেই প্রয়োজনীয় উপকরণ ও পুষ্টির সামঞ্জস্যতা। নিজেদের অজান্তে শিক্ষার্থীরা অনিয়মিত ও অনিয়ন্ত্রিত খাদ্য গ্রহণে অভ্যস্ত হয়ে পড়ছেন। ৭৫ শতাংশ শিক্ষার্থীর মধ্যে শরীরচর্চার প্রচলন নেই বললেই চলে। এছাড়া বিশ্ববিদ্যালয় শিক্ষার্থীরা অতি মাত্রায় ফাস্টফুড গ্রহণ, ধূমপান এবং অতিরিক্ত ইন্টারনেট ব্যবহার করে থাকেন, যা শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর।

সম্প্রতি সিলেটের শাহজালাল বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়ের পরিসংখ্যান বিভাগের অধ্যাপক ড. মো. জামাল উদ্দিনের নেতৃত্বে পরিচালিত বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্রছাত্রীদের স্বাস্থ্য সচেতনতা, খাদ্যাভ্যাস ও জীবনধারার ওপর ভিত্তি করে একটি গবেষণায় এ তথ্য উঠে এসেছে। বিশ্ববিদ্যালয়ের নতুন পরিবেশে থেকে মানসিক চাপ এবং শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য সচেতনতার অভাবই এর মূল কারণ হিসেবে দায়ী করা হয়েছে গবেষণায়।

২০১৬-১৭ সালে গবেষণাটি পরিচালিত হয়েছিল এবং সম্প্রতি এর ওপর ভিত্তি করে দুটি গবেষণা প্রবন্ধ আন্তর্জাতিক জার্নালে প্রকাশ হয়েছে। বিশ্ববিদ্যালয়ের রিসার্চ সেন্টারের সহযোগিতায় পরিচালিত এ গবেষণায় পরিসংখ্যান বিভাগের অধ্যাপক ড. মো. নজরুল ইসলাম এবং শিক্ষার্থী মাহমুদা মোহাম্মাদ অংশগ্রহণ করেছিলেন।

সিলেট শহরের দুটি পাবলিক এবং চারটি প্রাইভেট বিশ্ববিদ্যালয়ের ১ হাজার ১৪৩ শিক্ষার্থীর (৩৫% ছাত্রী ও ৬৫% ছাত্র) আর্থসামাজিক অবস্থা, নৃতাত্ত্বিক পরিমাপ, জীবনধারা এবং সুস্থ জীবনযাপন সম্পর্কে সচেতনতা নিয়ে গবেষণাটি পরিচালনা করা হয়। এটি একটি ক্রস সেকশনাল গবেষণা এবং এই গবেষণা থেকে দুটি পেপার ইন্টারন্যাশনাল জার্নাল অব অ্যাডোলেসেন্ট মেডিসিন অ্যান্ড হেলথ আই জার্নাল অব পাবলিক হেলথ-এ প্রকাশ হয়েছে।

গবেষণার ফলে আরও দেখা গেছে, ৫৫ শতাংশ শিক্ষার্থী নিয়মিত সকালের নাশতা করেন না। এই অনিয়মিত খাদ্যাভ্যাসের কারণ হিসেবে ৫০ শতাংশ শিক্ষার্থী ক্লাসের চাপকে দায়ী করেছেন। গবেষণায় অংশগ্রহণকারী অধিকাংশ শিক্ষার্থী শরীরের

আদর্শ ওজন নির্ণয়ের পদ্ধতি বডি মাস ইনডেক্স (বিএমআই) সম্পর্কে জানেন না। এক অনুসন্ধান দেখা গেছে, যারা নিয়মিত খাদ্য গ্রহণ করেননি, তাদের বিএমআই নিয়মিত খাদ্য গ্রহণকারী শিক্ষার্থীদের তুলনায় কম। অনেক শিক্ষার্থীর দাবি, তাদের জীবনযাত্রা পদ্ধতি সঠিক, কিন্তু অনুসন্ধানের ফল বলছে উল্টো। এসব শিক্ষার্থী সুস্বাস্থ্য, সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ এবং সুস্থ জীবন ধারণের বিষয়ে সচেতন নন। ৫৮ শতাংশ শিক্ষার্থী কখনও তাদের জীবনযাপন পদ্ধতি পরিবর্তনের উদ্যোগ নেননি।

গবেষণায় উল্লেখ করা হয়েছে, শিক্ষার্থীদের মাঝে খেলাধুলা করার প্রচলন কম; কিন্তু যারা প্রতিনিয়ত খেলাধুলা করেন তারাও স্বাস্থ্য সচেতনতার ব্যাপারে উদাসীন। অপরদিকে নিয়মিত শরীরচর্চা করা শিক্ষার্থীর সংখ্যা মাত্র ২৫ শতাংশ। অথচ ৫৫ শতাংশ শিক্ষার্থী দৈনিক চার ঘণ্টার বেশি সময় কম্পিউটারের সামনে বসে কাটান। ৫৬ শতাংশ ছাত্রছাত্রী বলেছেন, তারা শুধু দৈনন্দিন কাজকর্মের সঙ্গেই যুক্ত থাকেন।

গবেষক অধ্যাপক ড. মো. জামাল উদ্দিন বলেন, শিক্ষার্থীদের মানসিক অবস্থা এবং তাদের অনিয়ন্ত্রিত খাদ্যাভ্যাস- দুটোই ওতপ্রোতভাবে জড়িত। শিক্ষার্থীরা সঠিক সময়ে যদি খাবার গ্রহণ না করে অথবা সুস্বাদু খাদ্য না খায় তাহলে ধীরে ধীরে বড় ধরনের রোগে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা থাকে।

জামাল উদ্দিন বলেন, এর থেকে রক্ষা পেতে শিক্ষার্থীদের মাঝে সচেতনতামূলক কর্মসূচির আয়োজন করতে হবে। এক্ষেত্রে সভা, সেমিনার, পোস্টার-লিফলেট ইত্যাদির মাধ্যমে সুস্থ জীবনধারা, সুস্বাদু খাদ্য ও সঠিক সময়ে খাদ্য গ্রহণের গুরুত্ব তুলে ধরতে হবে। এছাড়া বিশ্ববিদ্যালয় থেকেও কেন্দ্রীয়ভাবে উদ্যোগ নেওয়া প্রয়োজন।



(<https://samakal.com/print/19103855/print>)

মন্তব্য করুন

(<http://a-great-hair-transplant.zone?>

sub_id=taboola_3050511_System1_HairTransplant_Mobile_ALL_samakal&ref=taboola_samakal&compkey=hair+transplant+cost+Singapore&fbid=419213968647;

The Cost of Hair Transplants in Hobiganj Sadar Might Shock You

| Sponsored (https://popuptaboola.com/bn/?template=colorbox&utm_source=samakal&utm_medium=referral&utm_content=thumbs-feed-01:Below Arti)

(<http://a-great-hair-transplant.zone?>

sub_id=taboola_3050511_System1_HairTransplant_Mobile_ALL_samakal&ref=taboola_samakal&compkey=hair+transplant+cost+Singapore&fbid=419213968647;

(<http://a-prime-in-suv.fyi?>

sub_id=taboola_31293_System1_NewSUV_all_ALL_samakal&ref=taboola_samakal&compkey=suv+price+\${city}&fbid=419213968647243&fbland=View&fbserp=

New SUV Prices in Hobiganj Sadar Might Shock You

| Sponsored (https://popuptaboola.com/bn/?template=colorbox&utm_source=samakal&utm_medium=referral&utm_content=thumbs-feed-01-a:Below Ar)



(<http://a-prime-in-suv.fyi?>

sub_id=taboola_31293_System1_NewSUV_all_ALL_samakal&ref=taboola_samakal&compkey=suv+price+\${city}\$&fbid=419213968647243&fbland=View&fbserp=

(<http://fetch-hair-transplant.fyi?>

sub_id=taboola_30999_System1_HairTransplantTurk_Mobile_ALL_samakal&ref=taboola_samakal&compkey=Hair+Transplant+Turkey+Price&fbid=4192139686472

The Cost of Hair Transplant in Turkey Might Surprise You

| Sponsored (https://popuptaboola.com/bn/?template=colorbox&utm_source=samakal&utm_medium=referral&utm_content=thumbs-feed-01-a:Below Ar

(<http://fetch-hair-transplant.fyi?>

sub_id=taboola_30999_System1_HairTransplantTurk_Mobile_ALL_samakal&ref=taboola_samakal&compkey=Hair+Transplant+Turkey+Price&fbid=4192139686472

(<http://a-great-au-personal-loans.zone?>

sub_id=taboola_31252AU_System1_PersonalLoan_Mobile_AU_samakal&ref=taboola_samakal&compkey=loan+\${city}\$&fbid=419213968647243&fbland=View&f

Getting a Loan in Hobiganj Sadar Might be Easier Than You Think

| Sponsored (https://popuptaboola.com/bn/?template=colorbox&utm_source=samakal&utm_medium=referral&utm_content=thumbs-feed-01:Below Arti

(<http://a-great-au-personal-loans.zone?>

sub_id=taboola_31252AU_System1_PersonalLoan_Mobile_AU_samakal&ref=taboola_samakal&compkey=loan+\${city}\$&fbid=419213968647243&fbland=View&f

(<http://propertyinvesting-in-ace.fyi?>

sub_id=taboola_30679_System1_PropertyInvestment_Mobile_ALL_samakal&ref=taboola_samakal&compkey=property+investment+dubai&fbid=4192139686472

Dubai Investment Properties Might Actually Surprise You

| Sponsored (https://popuptaboola.com/bn/?template=colorbox&utm_source=samakal&utm_medium=referral&utm_content=thumbs-feed-01-a:Below Ar

(<http://propertyinvesting-in-ace.fyi?>

sub_id=taboola_30679_System1_PropertyInvestment_Mobile_ALL_samakal&ref=taboola_samakal&compkey=property+investment+dubai&fbid=4192139686472

(<https://samakal.com/whole-country/article/1908844>)

'ওসি একাই ৩ বার ধর্ষণ করে'

(<https://samakal.com/whole-country/article/1908844>)

(<https://samakal.com/bangladesh/article/19021772/ওপর-সেতুমন্ত্রীর-অনেক-ক্ষোভ-প্রধানমন্ত্রী>)

আমার ওপর সেতুমন্ত্রীর অনেক ক্ষোভ: প্রধানমন্ত্রী

(<https://samakal.com/bangladesh/article/19021772/ওপর-সেতুমন্ত্রীর-অনেক-ক্ষোভ-প্রধানমন্ত্রী>)

(<https://samakal.com/capital/article/19101012/ঠিক-ছিল-না-টানা-এক-ঘণ্টা-পিটিয়েছি>)

মাথা ঠিক ছিল না, টানা এক ঘণ্টা পিটিয়েছি



(<https://samakal.com/capital/article/19101012/ঠিক-ছিল-না-টানা-এক-ঘন্টা-পিটিয়েছি>)

(<https://samakal.com/whole-country/article/19101275/সেতুতে-খুঁটির-ওপর-বসানো-যাচ্ছে-না-স্প্যান>)

পদ্মা সেতুতে খুঁটির ওপর বসানো যাচ্ছে না স্প্যান

(<https://samakal.com/whole-country/article/19101275/সেতুতে-খুঁটির-ওপর-বসানো-যাচ্ছে-না-স্প্যান>)

(<https://samakal.com/whole-country/article/19091424/হারানোর-আগে-রিকশাচালককে-যে-কথা-বলেছিলেন-রিফাত>)

জ্ঞান হারানোর আগে রিকশাচালককে যে কথা বলেছিলেন রিফাত

(<https://samakal.com/whole-country/article/19091424/হারানোর-আগে-রিকশাচালককে-যে-কথা-বলেছিলেন-রিফাত>)

(<https://samakal.com/entertainment/article/1604205472>)

'দাবাং ও' নায়িকার নগ্ন ছবি ফাঁস!

(<https://samakal.com/entertainment/article/1604205472>)

(<https://samakal.com/entertainment/article/19101251/বললে-সিদ্দিক-গ্রেপ্তার-হবে-মিম>)

আমি সব বললে সিদ্দিক গ্রেফতার হবে: মিম

(<https://samakal.com/entertainment/article/19101251/বললে-সিদ্দিক-গ্রেপ্তার-হবে-মিম>)

(<https://samakal.com/bangladesh/article/19012036/রায়-শুনেও-কাঠগড়ায়-নিশ্চুপ-স্নিগ্ধা>)

ফাঁসির রায় শুনেও কাঠগড়ায় নিশ্চুপ স্নিগ্ধা

Samakal

(<https://samakal.com/bangladesh/article/19012036/রায়-শুনেও-কাঠগড়ায়-নিশ্চুপ-স্নিগ্ধা>)

(<https://samakal.com/entertainment/article/1904942>)

ছেলের বিয়েতে নাচলেন নায়ক রুবেল

Samakal

(<https://samakal.com/entertainment/article/1904942>)





জবি আইনে নিষিদ্ধ হলেও রাজনীতিতে শিক্ষকরা (<https://samakal.com/todays-print-edition/tp-khobor/article/19103942/জবি-আইনে-নিষিদ্ধ-হলেও-রাজনীতিতে-শিক্ষকরা>)



সমৃদ্ধির হাতিয়ার হোক ভাষা (<https://samakal.com/todays-print-edition/tp-khobor/article/19103941/সমৃদ্ধির-হাতিয়ার-হোক-ভাষা>)



ছাত্রদের বহিস্কৃত নেতাদের ভবিষ্যৎ অনিশ্চিত (<https://samakal.com/todays-print-edition/tp-khobor/article/19103940/ছাত্রদের-বহিস্কৃত-নেতাদের-ভবিষ্যৎ-অনিশ্চিত>)



পাথরঘাটায় ছাত্রলীগের দু'পক্ষে দফায় দফায় সংঘর্ষ, আহত ১২ (<https://samakal.com/todays-print-edition/tp-khobor/article/19103939/পাথরঘাটায়-ছাত্রলীগের-দুপক্ষে-দফায়-দফায়-সংঘর্ষ-আহত-১২>)

সমসংকলন

এডিস মশার দৌরাত্ম্য আরও বাড়বে (<https://samakal.com/todays-print-edition/tp-khobor/article/19103938/এডিস-মশার-দৌরাত্ম্য-আরও-বাড়বে>)

∴ আরও (<https://samakal.com/list/tp-khobor>)



(<https://www.facebook.com/TheDailySamakal/>)



(<https://twitter.com/samakaltw>)



(<https://www.youtube.com/channel/UCvuyokFrRk7Eix03D7izTPQ>)



(https://www.instagram.com/daily_samakal)

© সমকাল ২০০৫ - ২০১৯

ভারপ্রাপ্ত সম্পাদক : মুস্তাফিজ শফি । প্রকাশক : এ. কে. আজাদ

টাইমস মিডিয়া ভবন (৫ম তলা) | ৩৮৭ তেজগাঁও শিল্প এলাকা, ঢাকা - ১২০৮ । ফোন : ৫৫০২৯৮৩২-৩৮ | বিজ্ঞাপন :
+৮৮০১৯১১০৩০৫৫৭, +৮৮০১৯১৫৬০৮৮১২ (প্রিন্ট), +৮৮০১৮১৫৫৫২৯৯৭ (অনলাইন) |

ইমেইল: samakalad@gmail.com (প্রিন্ট), ad.samakalonline@outlook.com (অনলাইন)

[PRIVACY POLICY \(https://samakal.com/privacy\)](https://samakal.com/privacy) | [TERMS OF USE \(https://samakal.com/terms\)](https://samakal.com/terms) | SAMAKAL ALL RIGHTS RESERVED

