

**විශ්වවිද්‍යාල සිසුන්ගේ පෝෂණය හා සෞඛ්‍යය පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්
 (කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය ඇසුරින්)**

කේ.එන්. සමරසිංහ¹

සංක්ෂේපය

පුද්ගලයෙකුට යහපත් දිවිපෙවෙතක් සඳහා නිරෝගිමත් බව වැදගත් වේ. වෛද්‍ය විද්‍යාව තුළ නිරෝගිමත් දිවියක් උදෙසා පෝෂණයේ හා යහපත් සෞඛ්‍යය පුරුදුවල වැදගත්කම අවධාරණය කෙරේ. විශේෂයෙන්ම රටක තාරුණයේ සෞඛ්‍යය සම්පන්න බව ඵලදායී අනාගතය තීරණය කිරීමෙහිලා වැදගත් සාධකයකි. එහිදී විශ්වවිද්‍යාල ශිෂ්‍යයා නිසි පෝෂණයක් ලබනවාද? යහපත් සෞඛ්‍යය පුරුදු අනුගමනය කරනවාද? යන්න ගැටළුවක් පැනනගී. ඒ අනුව විද්‍යාර්ථියාගේ පෝෂණය හා සෞඛ්‍යය තත්ත්වය පිළිබඳව අවධානය යොමු කිරීම අධ්‍යයනයේ අරමුණ විය. අධ්‍යයනය සඳහා කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ සියලුම පීඨයන් නියෝජනය වන පරිදි දෙවන හා තෙවන වසර වල සිසුන් 150 ක සසම්භාවී නියැදියක් තෝරාගෙන ඔවුන්ගේ ආහාර රටාව, ක්‍රීඩා කටයුතු, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය, ආදරය හා ලිංගිකත්වය පිළිබඳව ප්‍රශ්නාවලි ක්‍රමය හරහා රැස්කර ගත් ප්‍රාථමික දත්ත, සංඛ්‍යානමය ශිල්ප ක්‍රම මගින් විශ්ලේෂණයට භාජනය කරන ලදී. මේ අනුව 85%ක බහුතරයක් විද්‍යාර්ථීන් උදෑසන ආහාර වේල නොගන්නා අතර එසේ ගන්නේ නම් ඒ ඉතා ප්‍රමාද වී බව අනාවරණය විය. විශ්වවිද්‍යාලය අවට පවතින ආපනශාලා වලට සාපේක්ෂව විද්‍යාර්ථීන්, විශ්වවිද්‍යාලය තුළ පවතින ආපනශාලා භාවිතා කරන අතර ආපනශාලා වල පවතින ආහාර වල ගුණාත්මකබව පිළිබඳව විද්‍යාර්ථියා තුළ පවතින්නේ සෘණාත්මක ආකල්පයකි. නේවාසිකාගාරවල සිටින සිසුන්ගෙන් 56% ක ප්‍රතිශතයක් තම ආහාර වේල තමන්ම සකසා ගැනීමට යොමු වීම විශේෂත්වයකි. විශ්වවිද්‍යාලය තුළ ක්‍රීඩා කටයුතු සඳහා යොමු වී ඇති අය අතරින් 57% බහුතරය, විද්‍යා පීඨයට අයත් ශිෂ්‍යයන් වීම කැපීපෙනුණු ලක්ෂණයකි. තවද ශිෂ්‍යයන් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට යොමු වීමේ ප්‍රවණතාවය වැඩි අතර නේවාසිකාගාරවල සිටින පිරිමි ළමුන් මේ සඳහා වැඩි වශයෙන් යොමු වීමත් ඊට අවශ්‍ය පරිසරය නිර්මාණය වී ඇති බව අනාවරණය විය. ආදරය හා ලිංගික ජීවිතය පිළිබඳව, ඔවුන් තෘප්තිමත් බව පෙනේ. ආමාශගත රෝග, ගැස්ට්‍රිටිස්, උදාරාබාධ හා ආතතිය, පීඩනය වැනි තත්වයන් විද්‍යාර්ථීන් අතර සුලභව දක්නට ලැබෙන රෝගී තත්වයන් වූ අතර විශ්වවිද්‍යාලයේ වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය හා එහි කාර්යභාරය පිළිබඳව ශිෂ්‍ය මතය සතුටුදායක නොවූ අතරම විශ්වවිද්‍යාලයේ හා නේවාසිකාගාරවල පවතින සනීපාරක්ෂක පහසුකම්වල දුර්වලතා ඇති බැව් අනාවරණය විය. කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ විද්‍යාර්ථීන් මූලික කරගනිමින් මෙම අධ්‍යයනය සිදුකළද, අනෙකුත් විශ්වවිද්‍යාල වල පවතින පහසුකම් හා අවට පරිසර සාධක මත මෙම දත්තවල

¹ ශාස්ත්‍රවේදී (විශේෂ) සමාජ සංඛ්‍යාතය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය
 kaushisamarasinghe90@gmail.com



යම් යම් වෙනස්කම් සිදු විය හැකි වුවද, ශ්‍රී ලංකාවේ විශ්වවිද්‍යාල පද්ධතිය තුළ විද්‍යාර්ථියා නිසි පෝෂණයෙන් හා යහපත් සෞඛ්‍යය පුරුදු වලින් දුරස්ථ බව නිගමනය කල හැකිය. සුවැති තාරුණ්‍යයක් සඳහා විද්‍යාර්ථියා තුළ ආකල්පමය වෙනසක් ඇති කිරීම හා විශ්වවිද්‍යාලය තුළ යහපත් පරිසරයක් ගොඩනැගීමේ අවශ්‍යතාවය අධ්‍යයනය මගින් අනාවරණය විය.

මුඛ්‍ය පද : පෝෂණය , සෞඛ්‍යය පුරුදු, විද්‍යාර්ථියා, විශ්වවිද්‍යාලය