

महाराष्ट्र टाइम्स दि. 24.08.2018

जंकफूडचे आव्हान

कॉलेज परिसरात होतेय विक्री; बंदीची अंमलबजावणी हवी



66

विद्यापीठ, महाविद्यालये कॅम्पसमध्ये जंकफूडच्या विक्रीवर बंदीबाबत विद्यापीठ अनुदान आयोगाने घेतलेला निर्णय मुलांच्या आरोग्याच्यादृष्टीने अतिशय महत्त्वाचा आणि अभिनंदनीय आहे. कायद्यानेच हा निर्णय घेतल्याने त्याची अंमलबजावणी बंधनकारक असणार आहे.

- प्राचार्य डॉ. एस. वाय.

होनगेकर, विवेकानंद कॉलेज.

केंद्रीय मनुष्यबळ विकास मंत्रालयाचा जंक फूडच्या बंदीचा निर्णय स्तुत्य आहे. जंक फूडचे दुष्परिणाम विद्यार्थ्यांच्या लक्षात आल्यास भविष्यातील त्यांचे आरोग्य सुरक्षित राहील. या निर्णयाची अंमलबजावणी व्हावी.

- डॉ. पंकज एस. पाटील

Sachin.patil1

@timesgroup.com

Tweet : sachinMT

प्री डायबेटिस

अशा पदार्थांच्या अतिरेकी सेवनामुळे मधुमेहाचा धोका वाढतो. कारण या फूडमध्ये शरीराला आवश्यक असणारे घटक अल्पप्रमाणात असतात. आहारातून शरीराला ग्लूकोजचा पुरवठा होत असतो मात्र जंक फूडमुळे इन्सुलिन निर्मितीच्या कार्यात बिघाड निर्माण होतो. या पदार्थात फायबरचे प्रमाण असल्याने रक्तातील साखर वाढते. कमी वयात अनेकजण प्री डायबेटिसचे शिकार झालेले असतात.

कॉलेज आवारात अशा पदार्थांची सहज विक्री होत असल्याने त्याला आळा घालणे अशक्य होते.

पोटाचे विकार

सातत्याने जंक फूडच्या आहारी गेलेल्यांना पचनविकार त्रास देतात. तळलेल्या पदार्थांच्या माध्यमातून पित्तनिर्मिती अधिक होऊन पोटातील त्वचेला हानी होते. त्याचबरोबर या पदार्थात फायबरचे प्रमाण अत्यल्प असल्याने बद्धकोष्ठतेचा त्रास होतो.

कमालीचा थकवा व नैराश्य

शरीराचे संतुलन ठेवण्यासाठी

किडनी व यकृताला मारक

चिप्स आणि फ्राईज यामध्ये मिठाचे प्रमाण अधिक असते. यामुळे अतिप्रमाणात शरीरात फॅट्स तयार होतात. रक्तातील घटक गाळून विषारी व टाकाऊ पदार्थ बाहेर टाकण्याचे काम किडनी करत असल्याने या प्रक्रियेवर त्याचा थेट परिणाम होतो. तसेच जंकफूड सोबत शीतपेयांचा मारा केल्याने यकृताची काम करण्याची क्षमता कमी होते.

आवश्यक असणारे कोणतेही पोषणद्रव्ये जंकफूडमध्ये नसल्याने शरीरासाठी उर्जा निर्मिती होत नसल्याने दीर्घकालीन थकवा, कमजोरी जाणवते. अतसेच तरुणाईत हार्मोन्सचे प्रमाण बिघडून नैराश्य वाढते. तसेच चित्रचित्र आभास निर्माण होतात.

हृदयविकाराचा धोका

मुळातच जंक फूडच्या सेवनामुळे वजनवाढ होते. मेदामुळे रक्तातील कोलेस्टेरॉल वाढून त्याचा हृदयावरील रक्तवाहिन्यांवर परिणाम होतो. तसेच हृदयाला होणाऱ्या रक्तपुरवठ्यात अडथळा निर्माण होतो.

कर्करोगाचा धोका

फायबरचा अभाव असल्याने जंकफूड हानिकारक असतातच पण त्यात असलेल्या साखर आणि मेद यामुळे प्रोस्टेट ग्रंथीचा कर्करोगाचा धोका अधिक असतो.

हे आहेत फास्ट आणि जंक फूड

पिझ्झा, बर्गर, फ्रेंच फ्राईज, चायनीज पदार्थ, रोलस, सँडविच, रॅप्स, चिप्स, मंचूरियन, नुडल्स, चॉकलेट, केक, पेस्ट्री, चिकन, चिली, वडापाव, सामोसा, आईस्क्रीम सोबतीला शीतपेये अशा पदार्थांचा यात समावेश होतो.

कोल्हापूर : बदलती जीवनशैली, चटपटीत खाण्याच्या सवयी, सहज उपलब्ध होणारे पदार्थ यामुळे शहरातील तरुणाई फास्ट आणि जंक फूडचे अतिरेकी सेवन करत आहे. यामुळे तरुण वयात अनेक आजारांना बळी पडण्याचा धोका निर्माण झाला आहे. नुकतेच केंद्रीय मनुष्यबळ विकास मंत्रालयाने आदेश काढून कॉलेज व परिसरात जंकफूड विक्रीस बंदी घालण्याचा निर्णय घेतला आहे. त्याची अंमलबजावणी गरजेची आहे.

गतिमान जीवनशैली अंगीकारताना पटकन उपलब्ध होणाऱ्या आणि चविष्ट असणाऱ्या खाद्यपदार्थांकडे तरुणाई आकर्षित होत आहे. शहरात फास्ट फूड पुरवणारे रेस्टॉरंट, शॉप सहज उपलब्ध असल्याने त्याचा विळखा आणखी घट्ट होत आहे. तसेच ऑनलाइन डिलिव्हरीच्या सोयीदेखील उपलब्ध आहेत. कॉलेजला जाणारे तरुण सकाळी नाशत्यात फास्टफूडला प्राधान्य देतात. मधल्या ब्रेकमध्ये तळलेल्या पदार्थांबरोबर पिझ्झा, बर्गरसारखे पदार्थ खाल्ले जातात.

Times of India, Date-24.08.2018

Times of India 24.8.18

Varsities asked to introduce induction prog for freshers

Piyush.Bhusari
@timesgroup.com

Kolhapur: The University Grants Commission (UGC) has asked the university officials to introduce induction programme for fresh under-graduate and post-graduate students from the 2019-20 academic year.

The guidelines state that transition from school to university/college life is one of the most challenging events in a students life. When new students enter an institution, they come with diverse thoughts, backgrounds and preparations

In a circular on August 16, UGC secretary Rajnish Jain said, UGC has notified quality mandate, along with the initiatives to be taken by higher educational institutions (HEIs) and the UGC itself, for improving quality of higher education. One of the initiatives was to introduce induction programme for students.

"In a meeting held on August 2, the commission has approved a guide to student induction programme. The purpose of the programme is to help students adjust and feel comfortable in the new environment and build bonds with fellow students, teachers and institution," he said.

Though various academic activities for the current academic session has been begun, the programme may be accommodated in the present academic calendar. From the academic session 2019-20 onward provision for the programme may be included as a regular feature in the academic calendar, the circular says.

The guidelines state that transition from school to university/college life is one of the most challenging events in a students life. When new students enter an institution, they come with diverse thoughts, backgrounds and preparations. They come into an unfamiliar environment, and many of them have little knowledge of a university/college. An important task, therefore, is to welcome new students to higher

NEW INNINGS

► The programme would be covered under different aspects of SAGE (socialising, associating, governing, experiencing)

► Meeting new students, senior students, visit to the university and other important places, knowledge about student support, etc, will be covered under it

► From 2019-20, provision for student induction programme should be included as a regular feature in the academic calendar of colleges and varsities

education and prepare them for their new role.

The programme would be covered different aspects of SAGE (socialising, associating, governing, experiencing). Meeting new students, senior students, visit to the university and other important places, knowledge about the student support, etc, will be part of it.

SY Hongekar, principal of Vivekanand College said it was a good idea and the need of the hour. Many students can be channelized with this initiative.