

MYMENSINGH COLLEGE STUDENT MURDER Seven arrested so far

OUR CORRESPONDENT, Mymensingh

Police arrested four more people in connection with the killing of college student Shawon Bhattacharya. Twenty-year-old Shawon, a student of Mymensingh Commerce College, was stabbed to death at Gulpukurpar in Mymensingh city on Tuesday night. The next day, the victim's father lodged a case with the police station. Police have so far arrested seven youths including the prime suspect in this connection. Three arrests were made on Wednesday. The arrestees were identified as - Mahfuzul Islam Mahin, 18; Akash Chandra Dey, 15; Sarwar Uddin Ridoy, 18; Fardin, 19; Sajjad, 19; Munna, 19, and Rakib, 19, hailing from different areas of the city. Police also recovered a knife from the possession of prime suspect Mahin. At a press conference yesterday morning, Mymensingh Police Superintendent Shah Abid Hossain said three groups - led by Munna, Abir and Mahin from different areas of the city - thronged the city's Gulpukurpar area when preparations were underway for immersion of the idol Durga at different mandaps of the city on the last day of Durga Puja. The groups gathered at Prato Sangha, a mandap at Gulpukurpar when the

devotees were preparing to join a rally for the immersion around 8:30pm on Tuesday. The group members locked in an altercation over pushing one another and at one stage, Mahin stabbed Shawon in his chest, injuring him critically. Shawon was taken to Mymensingh Medical College Hospital (MMCH) immediately, where doctors declared him dead, said Khondaker Shaker Ahmed, officer-in-charge (investigation) of Kotwali Police Station. Meanwhile, Mahin was produced before a Mymensingh court on Wednesday evening. His confessional statement was recorded under Section-164 and the court sent him to jail, said the OC. After interrogation, the six other arrestees were produced before a Mymensingh court with seven-day remand prayer each, said Md Mahmudul Islam, OC of Kotwali Police Station. Meanwhile, protesting the killing, Shawon's fellow college students brought out a procession in Mymensingh city yesterday afternoon. Protesters demanded the arrest and capital punishment of all accused. Chanting slogans, the rally paraded the main roads of the city and later the students formed a human chain in front of Shaheed Firoz Jahangir Square in the city.

Bamboo as electricity poles!

KONGKON KARMAKER, from Rangpur

Residents of Pirjabad in Rangpur town are under serious risk of getting electrocuted as several hundred houses in the area have been using electricity by drawing power lines with the help of bamboo poles. Hundreds of such poles have been set up along the roads. In some places, the wires have not only fallen on the ground, the poles are also slanting precariously. During a recent visit to the area, which falls under Rangpur City Corporation, many residents told this correspondent that the haphazard and makeshift arrangement could cause a serious accident, but the Power Development Board (PDB) officials remain indifferent in this regard. This has been going on for years, they said, adding that they have also provided money as per the requirement to ensure utility services. Residents said they are using meters and paying bills regularly. However, some "power line workers" claiming to be staffers of PDB also collect money from them every month for using electricity through the bamboo poles, locals claimed. They said those staffers had



This cobweb of electric lines, held up by slanting bamboo poles in Pirjabad area of Rangpur town, can lead to accidents any moment. PHOTO: COLLECTED

Another resident, Mokhlesur Rahman, demanded removal of bare wires from bamboo poles for safety of locals, especially children. He claimed that the PDB officials are well aware of the situation, but they are not taking necessary steps. With fallen wires on the roads, it has become dangerous to move around at night, said Golam Mostafa, a rickshaw-van puller. Besides, he alleged, "Last year, each of us gave those collectors Tk 6,000 for installing each concrete pillar."

BCL torture crossed all limits: BNP

STAFF CORRESPONDENT, Ctg

The country's educational atmosphere is being ruined as Bangladesh Chhatra League is "committing barbarous acts" at educational institutions, alleged leaders of Chattogram BNP yesterday. Leaders of its new south district unit committee were addressing a meeting with journalists at Chattogram Press Club. Abu Sufian, convener of the committee, said students cannot stay on the campuses peacefully. Leaders and activists of the pro-Awami League student organisation are persecuting those having different views. About murder of Buet student Abrar Fahad, he said torture of BCL activists has exceeded all limits. Jaful Islam Chowdhury, former president of the unit, was present at the event, among others.



Docking their boats, fishermen repair nets by the Kirtonkhola river in Barishal. A 22-day government ban on netting hilsa started Wednesday. The photo was taken from the city's Rasulpur area. PHOTO: TITU DAS

2 Ctg establishments fined for pollution

STAFF CORRESPONDENT, Ctg

Department of Environment (DoE) yesterday fined a steel mill in the port city Tk 4,86,000 for air pollution. The DoE issued a notice to the authority of Islam Steel Mills Limited at Nasirabad in the city on September 30 to appear at DoE, Chattogram office yesterday for a hearing over contributing to air pollution, said a press release. After the hearing, the DoE fined the mills Tk 4,86,000 for creating air pollution, says the press release. In another hearing, the DoE fined the authority of Chattogram Central Effluent Treatment Plant at Chattogram Export Processing Zone Tk 1,92,000 for discharging liquid effluents that are harmful for the environment, said the press release.

3 die after drinking local liquor in Barishal

OUR CORRESPONDENT, Barishal

Three people died after drinking local liquor in Barishal city in 24 hours till yesterday afternoon. The deceased are Ratan Chandra Das, 26, from Gonopara; Shidharta Roy, 32, from Hatkhola; and Bikash Karmkar, 45, from Daptarkhana, said police. Kotwali police and locals said they fell sick after had drunk local liquor on the roof of a residence in Hatkhola on Tuesday. Ratan was admitted to Sher-e-Bangla Medical College Hospital on Wednesday evening and Shidharta and Bikash yesterday noon, said Selim Howlader, councillor of ward-8. Of them, Ratan died on Wednesday, and Shidharta and Bikash yesterday at the hospital, he said. The bodies were sent to SBMCH morgue for autopsy, said SBMCH Director Dr Bakir Hossain.

Students, teachers stage demonstrations at RU

Demand removal of VC, Pro-VC; justice for Abrar



A group of Rajshahi University students showing "red card" to the university administration. PHOTO: STAR

RU CORRESPONDENT

Teachers and students of Rajshahi University (RU) staged separate demonstrations on campus yesterday, demanding removal of the university's vice chancellor and pro-vice chancellor. Around 10am, students arranged a mass-signature collection programme at central library premises - protesting under the banner of 'Against Terrorism and Corruption'. Later, around 12pm, they took position before the

university administrative building. They showed "red card" to the university administration, demanding resignation of VC Prof M Abdus Sobhan and Pro VC Prof Choudhury Zakaria. Earlier at 11am, a group of teachers under the banner of 'Teachers against Corruption', staged a demonstration in front of the senate building with the same demand of removing the two top officials. At the same time, around 60 teachers - members of RU Jatiyatbadi Teachers

Child, woman die in Barguna road crash

Five killed, two injured in other accidents

STAR REPORT

A child and woman were killed, and 10 injured after a bus fell into a roadside ditch at Sonarbangla Bazar area in Betagi upazila of Barguna around 11.30am yesterday. Police and fire service with the help of locals recovered bodies of the deceased. The two could not be identified immediately. The woman is aged around 22 and the child around 20, said Md Kamruzzaman Mia, officer-in-charge of

Betagi Police Station. The bodies were sent to Barguna General Hospital's morgue. At least 10 passengers were injured and they were treated at Barguna General Hospital and Betagi Upazila Health Complex. The bus's driver and helper managed to flee, and police are trying to arrest them, the OC said. Fire service alongside locals were trying to recover the bus from the ditch, he added.

Abdul Karim Sahityabisharad's birth anniversary today


CITY DESK

Today is the 148th birth anniversary of Abdul Karim Sahityabisharad, a pioneer researcher, author and collector of medieval Bangla literature, says a press release. Samaj Rupantar Adhyayan Kendra will hold a memorial lecture in Kabi Shamsur Rahman seminar room at Bangla Academy at 4pm today. National Professor Serajul Islam Choudhury will deliver the lecture. Prof Ahmad Kabir will preside over the programme. In 1995, Abdul Karim was posthumously awarded Swadhinata Padak for his outstanding contributions to Bangla literature.



বিশ্ব ডিম দিবস - ২০১৯

"সুস্থ মেধাবী জাতি চাই
প্রতিদিনই ডিম খাই"

ডিম হচ্ছে একটি আদর্শ প্রোটিন সোর্স। ছোট, বড়, বয়স্ক সব বয়সেই ডিম খাওয়া আবশ্যিক। এটি খুব সহজলভ্য ও ভোক্তা সাধারণের ক্রয় ক্ষমতার নাগালে। তবে ডিম নিয়ে জনমনে প্রায়শই কিছু প্রবলের উদ্ভেদ হয়ে থাকে, দেশে বিদেশে গবেষণার ফলাফলের ভিত্তিতে যার সম্ভাব্য সমাধান নিম্নে তুলে ধরা হলো:

- ১. সিল্ক ডিম খাওয়ার উপকারিতা কি?**
উত্তর: ডিম কম ক্যালোরী ও উচ্চ প্রোটিন সমৃদ্ধ একটি আদর্শ খাদ্য। একটি বড় সিল্ক ডিমে পাওয়া যায় প্রায় ৭৮ ক্যালোরী এবং কতিপয় গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টি উপাদান। ডিমে রয়েছে লিউটিন ও জিয়াক্সেন্টিন নামক এন্টি অক্সিডেন্ট যা চোখের দৃষ্টি শক্তি স্বাভাবিক রাখে। এছাড়াও, ডিমের ভিটামিন-ডি হাড়ের গঠন মজবুত রাখে ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।
- ২. প্রতিদিন সিল্ক ডিম খাওয়া কি ভালো?**
উত্তর: প্রতিটি মানুষের জন্য ডিম খাওয়া আবশ্যিক। দৈনিক একটি সিল্ক ডিম শরীরের গঠন ঠিক রাখে এবং রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে। ডিম এমন একটি প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার যাতে সকল ধরনের অত্যাবশ্যকীয় এমাইনো এসিড বিদ্যমান আছে।
- ৩. প্রতিদিন ১ টি নাকি ২ টি ডিম খাওয়া স্বাস্থ্য সমত্ব?**
উত্তর: ডিমে রয়েছে পুনঃগঠনের প্রোটিন এবং স্বাস্থ্যসম্মত ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড, যাকে হেইলি ফুডও বলা হয়। সপ্তাহে প্রতিটি মানুষের ৬-৭ টি ডিম খাওয়া প্রয়োজন, এই হিসাবে আমাদের প্রেক্ষাপটে দৈনিক ১টি ডিম খাওয়া যায়।
- ৪. ডিম কিতাবে খাওয়া স্বাস্থ্যসম্মত?**
উত্তর: ডিম কম সময় ও নিম্ন তাপে রান্না করে খাওয়া ভালো, যাতে অক্সিডেশন কম হয়। তবে, অনেক রকম রান্নার মধ্যে পোচ ও সিল্ক ডিম খাওয়াই ভালো যেখানে অতিরিক্ত ক্যালোরী সংযোজনের সম্ভাবনা থাকে না।
- ৫. ডিম কি ওজন বৃদ্ধি করে?**
উত্তর: প্রত্যহ সকালের খাদ্য আধিকার ১ টি ডিম রাখলে মুখ্য কম লাগে ও সারাদিনে মোট খাবার গ্রহণের পরিমাণ তুলনামূলক কমে যায়, যারফলে শরীরের ওজন বৃদ্ধি পায় না বরং ওজন নিয়ন্ত্রণ থাকে।
- ৬. ডিম খাওয়া বন্ধ করলে কি হয়?**
উত্তর: প্রতিদিন ডিম খেলে হৃদরোগ ও স্ট্রোকের ঝুঁকি কমে যায়। অন্য কথায় বলা যায়, ডিম খাওয়া বন্ধ করে দিলে ক্রমান্বয়ে হৃদরোগ ও স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়াতে থাকে।
- ৭. ডিমের কোলেস্টেরল শরীরের জন্য কি ক্ষতিকর?**
উত্তর: ১টি ডিমের কোলেস্টেরলের পরিমাণ প্রায় ১৮৬ মিলি গ্রাম যেখানে শরীর বৃত্তীয় কার্যাবলির জন্য ১ জন মানুষের দৈনিক প্রয়োজন ৩০০ মিলি গ্রাম কোলেস্টেরল অর্থাৎ দৈনিক ১ টি ডিম খেলে শরীরের প্রয়োজনীয় কোলেস্টেরলের ৬৩% পূরণ হয়ে থাকে। কাজেই দৈনিক ১ টি ডিম খেলে যে পরিমাণ কোলেস্টেরল পাওয়া যায়, তা কোন ভাবেই স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর নয়।
- ৮. ডিম কি শরীরে শক্তি সরবরাহ করে?**
উত্তর: ডিম কেবল মাত্র একটি প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার নয় এটি শরীরের জন্য প্রয়োজনীয় শক্তি প্রদান করে থাকে। ডিম থেকে প্রাপ্ত শক্তি শরীরকে দীর্ঘ সময় কর্মকম রাখতে সাহায্য করে।
- ৯. দিনের কোন সময় ডিম খাওয়া ভালো?**
উত্তর: ডিম খাওয়ার সুনির্দিষ্ট কোন সময় নেই। সকালের নাস্তা, দুপুরের খাবার, রাতের খাবার সহ যে কোন সময়ই ডিম খাওয়া যায়। তবে, সকালের নাস্তার সময় ডিম খাওয়াই উত্তম।
- ১০. লাল ও সাদা খোসামুক্ত ডিমের পুষ্টিগত কোন পার্থক্য আছে কি?**
উত্তর: আমাদের দেশে অনেকেই মনে করে সাদা খোসামুক্ত ডিমের তুলনায় লাল খোসামুক্ত ডিমের পুষ্টিগত তুলনামূলক বেশী। কিন্তু, বৈজ্ঞানিক পরীক্ষিত প্রমাণিত যে- লাল ও সাদা খোসামুক্ত উভয় ডিমেই পুষ্টিমাত্র এক ও অভিন্ন। এটা ভোক্তার একটা রং এর পছন্দ হাড়া আর কিছু নয়।
- ১১. ডিমের সাদা অংশ নাকি কুসুম কোনটি খাওয়ার জন্য ভালো?**
উত্তর: ডিমে প্রায় ১৪ টি পুষ্টি উপাদান থাকে (ভিটামিন-এ, ডি, ই, আয়রন, জিংক ও কোলিন)। শরীরের হাড়, দাঁত, ত্বক ও চোখ সহ প্রায় সকল অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ কার্যকর রাখার জন্য নিয়মিত ডিম খাওয়া প্রয়োজন। ডিমের সাদা অংশ কুসুমের তুলনায় কম পুষ্টি উপাদান থাকে; কাজেই ডিমের কুসুম ও সাদা অংশ পুরাতাই খাওয়া উত্তম।
- ১২. বাংলাদেশে নকল/চায়না ডিমের অস্তিত্ব আছে কি?**
উত্তর: বিএলআরআই-এর গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে যে, বাংলাদেশে কোন প্রকার নকল/চায়না ডিমের অস্তিত্ব নেই। কাজেই, নিশ্চিন্তে নিয়মিত ডিম খাওয়া যেতে পারে।
- ১৩. কাঁচা ডিম খাওয়া স্বাস্থ্যের জন্য কি উপকারী?**
উত্তর: অনেক সময় কাঁচা ডিমে সালমোনেলা নামক ক্ষতিকর জীবাণু উপস্থিত থাকে; সেক্ষেত্রে ঐ ডিম খেলে ফুড পয়জনিং হতে পারে। সে কারণেই কাঁচা ডিমের চেয়ে সিল্ক বা রান্না করা ডিম খাওয়াই উত্তম।
- ১৪. ডিম কি প্রক্রিয়াকৃত করে খাওয়া যায়?**
উত্তর: বিশ্বের উন্নত দেশগুলোতে ডিমের সাদা অংশ ও কুসুম আলাদা ভাবে প্যাকিং আকারে পাওয়া যায়। বাংলাদেশে উন্নত বিশ্বের দিকে এগিয়ে যাচ্ছে কাজেই আমাদেরকেও প্রক্রিয়াকৃত ডিম খাওয়ার বিকল্পটি অবচেতন হবে।
- ১৫. ডিমের খোসা দিয়ে কি কি করা যায়?**
উত্তর: ডিমের খোসা থেকে এগশেল মিল তৈরী করা যায়, এতে প্রায় ৪০ শতাংশ ক্যালসিয়াম থাকে যা প্রাণিখাদ্যে ব্যবহারযোগ্য। এছাড়াও ডিমের খোসা দিয়ে বিভিন্ন ধরনের সৌধিন ব্যবহার তৈরী করা যায়।

"তাই আসুন প্রতিদিন একটি করে ডিম খাই
সুস্থ সবল জাতি গঠনে অংশীদার হই"

প্রচারেঃ

পোলিটিক্স গবেষণা ও উন্নয়ন জোরদারকরণ প্রকল্প

বাংলাদেশ প্রাণিসম্পদ গবেষণা ইনস্টিটিউট, সাতার, ঢাকা।
ফোন: ০২-৭৭৯৬১৬৯; মোবাইল: ০১৭১২-২২৬৩৫
ই-মেইল: sazdulkarim@yahoo.com
ওয়েবসাইট: www.blri.gov.bd