



## ASHRAYAN-2 PROJECT No homeless people in 7 more districts Declares PM handing over 39,365 houses in 493 upazilas

UNB, Dhaka

Prime Minister Sheikh Hasina yesterday said her government has been working to ensure all homeless people get houses with land.

“Not a single person will remain homeless or landless in Bangladesh. We’ve been working to implement this goal,” she said while providing 39,365 more houses with two-decimal land in the fourth phase under the Ashrayan-2 project to landless and homeless families.

This takes the total number of houses handed over since January 2021 to 215,827 under the Ashrayan-2 project of the Prime Minister’s Office.

Hasina joined the event virtually from the Gono Bhaban. On her behalf, ministers, lawmakers and upazila chairmen, divisional commissioners, deputy commissioners and upazila nirbahi officers, who were present at different project sites, handed over the house and land documents to the beneficiaries of 493 upazilas across the country.

With the distribution of the houses, nine districts and 211 upazilas now have no one without a home or land.

Hasina also declared seven more districts and 159 more

SEE PAGE 6 COL 4



The previously homeless people in Nayapara of Gazipur’s Sreepur beaming as they hold up the deeds to their new homes. Prime Minister Sheikh Hasina, as part of the fourth phase of the Ashrayan-2 project, yesterday virtually handed over houses with two-decimal land to landless and homeless families.

PHOTO: RASHED SHUMON

## MADARIPUR ROAD CRASH No guardrail on that part of expressway Says govt probe body

OUR CORRESPONDENT, Shariatpur

The point at which the bus, involved in the Madaripur accident that claimed 19 lives, veered off the Dhaka-Bhanga expressway had no guardrails to prevent the crash, according to a probe report.

“It is noticeable that guardrails are set up on both sides of expressways and their median dividers, as vehicles ply at highspeed. Guardrails were visible on this [Dhaka-Bhanga] expressway too. But there wasn’t one set up at that particular point where the accident took place,” the report said.

As a result, the bus veered off the road without obstruction when its driver lost control over the steering.

The bus then crashed with the wing wall of the underpass beneath the expressway and fell to the ground

SEE PAGE 6 COL 4

## 2 secys barraged with queries on road safety

They say the ministry may have flaws but also has success stories

STAFF CORRESPONDENT

Amid growing criticism over road safety and poor project implementation against the road transport and bridges ministry and its minister, two secretaries of the ministry yesterday faced a torrent of questions from reporters.

At a press conference, Monjur Hossain, secretary of Bridges Division, and ABM Amin Ullah Nuri, secretary of Road Transport and Highways Division, said the ministry may have some flaws but also has many success stories, which should be highlighted.

Different media, on a regular basis, run reports on the lack of road safety, frequent crashes and deaths. Besides,

time and cost overrun of development projects under the ministry grab headlines regularly.

Road safety issues came to the fore again after 19 people were killed and 27 others injured after a bus veered off the Dhaka-Bhanga expressway on Sunday. Later, it was found that the bus was unfit and its route permit was suspended in November last year.

“We are here so that we can clear our position regarding some recent newspaper reports [about the ministry],” Monjur said at the unscheduled briefing at the Road Transport and Highways Division.

“We – both the divisions – have success stories and we won’t claim

SEE PAGE 6 COL 1

## Tigers look to seal series today

STAFF CORRESPONDENT

After dominant performances in the first two ODIs, Bangladesh will be looking to seal the three-match series against Ireland when the sides meet for the third and final game at the Sylhet International Cricket Stadium today. The match is scheduled to start at 2:30pm local time.

The Tigers re-wrote history by posting their highest ODI total as they won the first match before bettering that mark in the second game, the latter also seeing Mushfiqur Rahim hit the fastest hundred by a Bangladeshi. Unfortunately, the second

SEE PAGE 6 COL 6

## Ingredients for life on Earth came from space Suggests asteroid discovery

REUTERS



Two organic compounds essential for living organisms have been found in samples retrieved from the asteroid Ryugu, buttressing the notion that some ingredients crucial for the advent of life arrived on Earth aboard rocks from space billions of years ago.

Scientists said on Tuesday they detected uracil and niacin in rocks obtained by the Japanese Space Agency’s Hayabusa2 spacecraft from two sites on Ryugu in 2019. Uracil is one of the chemical building

SEE PAGE 6 COL 3



Garbage dumping and pollution have turned the water black in a tributary of the Buriganga in the capital’s Kamrangirchar. The photo was taken on Monday.

PHOTO: RASHED SHUMON

## Lawyer killed in road crash in city

STAFF CORRESPONDENT

A lawyer was killed when a bus hit his motorcycle in Wireless Gate area of the capital’s Moghbazar yesterday evening.

The victim, Anisul Haque Saki, 25, used to practise law at Dhaka Judge’s Court. He was a resident of Dakshinkhan.

Abdul Kadir, sub-inspector of Hatirjheel Police Station, said the bus hit the motorcycle when the victim was

SEE PAGE 2 COL 5

## Russia launches fresh attack on Ukraine

7 killed; Xi departs Moscow after show of solidarity with Putin

REUTERS, Kyiv/Zaporizhzhia

Russia blasted an apartment block in Ukraine with missiles yesterday after launching a swarm of drones at cities overnight, a deadly display of force following a solidarity visit by China’s leader Xi Jinping.

Ukraine’s President Volodymyr Zelensky tweeted security camera video of a residential apartment block in the southern city of Zaporizhzhia exploding as it was struck with a missile

in broad daylight.

Regional authorities said at least one person was confirmed dead and 25 wounded in the strike.

“Right now, residential areas where ordinary people and children live are being fired at,” Zelensky wrote. “This must not become ‘just another day’ in Ukraine or anywhere else in the world. The world needs greater unity and determination to defeat Russian terror faster and protect lives.”

PHOTO ON PAGE 2

SEE PAGE 6 COL 1

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার  
বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান)  
কৃষি মন্ত্রণালয়  
“বারটানের খ্যানজান, উন্নয়ন করা পুষ্টিমান”  
রমজানে সুস্থ থাকতে

রহমত, মাগফিরাত আর নাজাতের সওয়াব নিয়ে এসেছে পবিত্র মাহে রমজান। এই সময়ে নিয়মিত জীবনযাপনে আসে পরিবর্তন। সিয়াম সাধনার এই মাসে সুস্থ থাকতে ফলিত পুষ্টির আলোকে সেহরি, ইফতার এবং এর মধ্যবর্তী সময়ে অনুসরণীয় বিষয়গুলো জনসচেতনতার জন্য তুলে ধরা হলো—

**সেহরি করণীয় :**

- সেহরিতে সামর্থ্য অনুযায়ী আঁশজাতীয় খাবার গ্রহণ করা প্রয়োজন (লাল চাল, লাল আটা, শাকসবজি, বিচিজাতীয় শস্য—সিমের বিচি, মটরগুটি প্রভৃতি)। আঁশজাতীয় খাবার ধীরে হজম হয়, ফলে ক্ষুধা অনুভব কম হয় এবং পর্যাপ্ত শক্তি পাওয়া যায়।
- সেহরিতে বেশি খাওয়ার মানসিকতা পরিহার করতে হবে। ভাতের পরিমাণ কমিয়ে শাকসবজি এবং মাছ-মাংস ও অন্যান্য তরকারি গ্রহণ করা উচিত হবে।
- প্রতিদিনের আমিষের চাহিদা পূরণে ও দেহের ক্ষয়পূরণে ছোট-বড় মাছ, মাংস, ডিম, ডাল, দুধ ও দুধজাতীয় খাবার গ্রহণ করা প্রয়োজন।
- রোজায় পানিশূন্যতা রোধে সহজে হজম হয়—এমন শাকসবজি যেমন লাউ, কিলে, পেটোল, চিচিঙ্গা, চালকুমড়া প্রভৃতিতে অগ্রাধিকার দেয়া যেতে পারে।
- সেহরিতে খাবারের পর টুক বা মিষ্টিজাতীয় ফল রাখা ভালো।

**বকরী :**

- সেহরিতে চা এবং কফি পান না করাই ভালো। এগুলোতে থাকা ক্যাফেইন তৃষ্ণার সৃষ্টি করে, এসিডিটি উৎপন্ন করে এবং শ্বাসের পুষ্টি পরিশোধনে বাধা দেয়।
- সেহরিতে অতিরিক্ত তেল, মসলা ও চর্বিজাতীয় খাবার এড়িয়ে চলা বাঞ্ছনীয়।
- তেহারি, খিচুড়ি, বিরিয়ানি প্রভৃতি সেহরিতে না খাওয়াই ভালো। এসব খাবার হজম করতে দেহে প্রচুর পানি পরিশোধিত হয়, যা রোজাদারকে তৃষ্ণার্ত করবে।

**ইফতার করণীয় :**

- ইফতারে পানীয় হিসেবে ঘরে তৈরি তাজা ফলের শরবত, ভাবের পানি, তোকমা, ইসবগুল প্রভৃতি গ্রহণ করা যেতে পারে, যা দেহের পানি ও লবণের (ইলেক্ট্রোলাইট) ভারসাম্য রক্ষা করতে ও কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধে কাজ করবে।
- এ ছাড়াও যেকোনো মিষ্টি ফল যেমন : খেজুর, তরমুজ, কলা প্রভৃতি গ্রহণ করা যেতে পারে, যা দেহের প্রয়োজনীয় ভিটামিন ও খনিজ লবণের চাহিদা পূরণ করতে সহায়তা করবে।
- পুষ্টিমুখ ও সহজে হজম হয়—এমন খাবার ইফতারে রাখা যেতে পারে (সিদ্ধ ছোলা, দই-চিড়া, সবজি খিচুড়ি বিভিন্ন ধরনের বাদাম এবং শস্য-টমেটোর মিশ্রিত সালাদ প্রভৃতি)।
- ইফতারে আমিষের চাহিদা পূরণের জন্য ডিম বা ভিমের তৈরি খাবার গ্রহণ করা যেতে পারে।
- ইফতারে খাবার খেতে হবে ধীরে ও ভালোভাবে চিবিয়ে, যা খাবার সহজে হজমে সহায়ক হবে।

**বকরী :**

- অধিক মসলা এবং কৃত্রিম রংযুক্ত খাবার ও পানীয় এড়িয়ে চললে ইফতার-পরবর্তী বদহজম, অস্বস্তি ও অন্যান্য শারীরিক জটিলতা এড়ানো সম্ভব।
- ইফতারে অতিরিক্ত ভাজা, পোড়া বা গ্রিল করা খাবার যেমন মাংসের ফ্রাই, গ্রিল বা শিক কাবাব ইত্যাদি পরিহার করা প্রয়োজন। এসব খাবারে তৈরি হওয়া ট্রান্সফ্যাট হৃদরোগ, স্ট্রোকসহ বিভিন্ন প্রাণঘাতী অসংক্রামক রোগের অন্যতম প্রধান কারণ।
- অতিরিক্ত লবণ ও চিনিযুক্ত খাবার ও পানীয় যেমন : চিপস, জিলাপি, কার্বোনেটেড সফট ড্রিংকস, শিগাড়া, সমুচা, ফ্রেক্স ফ্রাই, কেক-পেস্ট্রি, পিংজা-বার্গারসহ যাবতীয় জাংক ফুড এড়িয়ে চলা ভালো। বিশ্বে স্বাস্থ্য সংস্থার (ডব্লিউএইচও) সাম্প্রতিক সমীক্ষায় উঠে এসেছে অতিরিক্ত লবণযুক্ত খাবার গ্রহণের জন্য ২০৩০ সাল নাগাদ ৭০ লক্ষ মানুষ হৃদরোগ বা স্ট্রোকে আক্রান্ত হয়ে মৃত্যুবরণ করবে।

**ইফতার ও সেহরি মধ্যবর্তী সময়ে করণীয়**

- দেহের পানির চাহিদা পূরণে ইফতার এবং সেহরির মাঝের সময়ে ২.৫-৩ লিটার বা ৬ থেকে ১৪ গ্লাস নিরাপদ পানি পান করতে হবে। রোজায় পর্যাপ্ত পানি পান করলে মাথাব্যথা, বদহজম, কোষ্ঠকাঠিন্য নিরাময়েও সহায়ক হবে।

**বকরী :**

- রাতের খাবার গ্রহণের পর সাথে সাথে ঘুমোতে যাওয়া পরিহার করতে হবে।
- সেহরি পর্যন্ত রাত জেগে থাকা পরিহার করুন, পর্যাপ্ত ঘুম ও বিশ্রাম নিশ্চিত করুন।

খাদ্য ও পুষ্টি সংক্রান্ত বিভিন্ন পরামর্শ পেতে অনুসরণ করুন বারটান সোশ্যাল মিডিয়া অ্যাকাউন্টসমূহ  
ফেসবুক : fb.com/birtan.moa; ইউটিউব চ্যানেল : birtan moa