



স্পোর্টস ডেক্স : লিওনেল মেসি যেদিন জলে
ওঠেন, প্রতিপক্ষে মুঝে হয়ে যায়। হতেই হয়।
ফুটবলে এটা যেন অমৌখ নিয়মের মতো হয়ে
গেছে। সেটা আরেকবার দেখলো বলিভিয়া। সেই
সঙ্গে স্বাক্ষী হলো আজেন্টিনার ঘরের মাঠের
অজ্ঞ দর্শক। মেসির হ্যাট্ট্রিকে বিশ্বকাপ
বাছাইয়ের ম্যাচে বলিভিয়াকে ৬-০ গোলের
বন্যায় ভাসালো আজেন্টিনা। তাতে পাকাপোকো
হলো শীর্ঘস্থান। গতকাল বুধবার বুয়েস
আয়ারসের মুমেন্টালে ম্যাচের পুরো আলোটাই
নিজের দিকে কেড়ে নিলেন মেসি। নিজে করলেন

হ্যাট্ট্রিক, সতীর্থদের দিয়ে করালেন দুই গোল
মেসির হ্যাট্ট্রিকের সঙ্গে একটি করে গোল
করেছেন লাউতারো মার্টিনেজ, জুলিয়ান
আলভারেজ ও তরুণ তারকা থিয়াগো আলমাদা
ম্যাচের শুরু থেকেই আক্রমণে আধিপত্য বিস্তার
করে আজেন্টিনা। তারা এগিয়ে যায় ১৯তম
মিনিটে। প্রতিপক্ষের ভুলে লাউতারোর কাছে
থেকে বল পেয়ে বক্সে চুকে বাঁ পায়ের শর্টে
কাছের পোস্ট দিয়ে জাল কাঁপান মেসি। দ্বিতীয় গোলটি
আসে ম্যাচের ৩৮তম মিনিটে। এই
গোলেও দুর্দাত ফুটবলশৈলী দেখান লাউতারোর

ରୋନାଲଦୋର ଗୋଲଶୂନ୍ୟ ରାତେ ଡ୍ର କରିଲୋ ପତ୍ରଗାଳ

স্পোর্টস ডেক্ষ : ক্রিস্টিয়ানো রোনালদোর সামনে ভালো সুযোগ ছিল নিজেকে আবেক্ষণ্য প্রমাণ করার। তবে পারলেন না পর্তুগিজ তারকা। পারলো না পর্তুগালও। মেশিস লিগের ম্যাচে স্কটল্যান্ডের বিপক্ষে ম্যাচটি গোলশূন্য ড্র করেছে পর্তুগাল। আসরে অর্থম দেখায় স্কটল্যান্ডকে ২-১ গোলে হারিয়েছিল পর্তুগিজরা। সেদিনের রোমাঞ্চকর লড়াইয়ে শুরুতে পিছিয়ে পড়ার পর ঘুরে দাঁড়িয়েছিল তারা। সেই জয়ে শেষ দিকে জয়সূচক গোলটি করেছিলেন রোনালদো। কিন্তু ফিরতি লেগে রোনালদোকে ভালোভাবেই আটকে দিলো স্কটল্যান্ডের জমাট রক্ষণ। ম্যাচের শুরুতে আক্রমণ-পাল্টা আক্রমণের দেখা মেলে। বিরতির আগে একটা ভালো সুযোগ পেয়েছিলেন রোনালদো। তবে ভিত্তিনিয়ার পাস বক্সের মুখে পেয়ে উড়িয়ে মারেন রোনালদো। জাতীয় দলের হয়ে টানা তিন ম্যাচে জালের দেখা পাওয়া এবং আস্তর্জাতিক ফুটবলে ১৩০টি গোল করা তারকা এবারও বেশ কয়েকটি সুযোগ পান, কিন্তু এ যাত্রায় তিনি পারেননি দলকে কঙ্খিত ঠিকানায় পৌঁছে দিতে। এই ম্যাচে ড্র করলেও কোয়ার্টার-ফাইনালে ওঠার দোরগোড়ায় পৌঁছে গেছে পর্তুগাল।



ধীরে খাবার
খাওয়ার অভ্যাস
করবেন যেভাবে

লাইফস্টাইল ডেক্স : ধীরে ধীরে খাওয়ার বেশ উপকরিতা রয়েছে। এটি অতিরিক্ত খাওয়ার হজরের উন্নতি, ওজন বৃদ্ধি রোধ করতে গ্যাস্ট্রোইনেটেস্টাইনাল সমস্যা করাতে সাহায্য করার পারে। ধীরে ধীরে খাওয়ার অভ্যাস আমন্দন অভিভূত নিয়ে আসতে পারে, যা খাবারের সঙ্গে ইতিবাচক সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারে। যারা খাওয়ার গতি করাতে চায় তাদের জন্য বিশেষজ্ঞরা কোশল এবং পদ্ধতির প্রার্থনা দেন। এটি শুধু ঝুঁকিই করায় না, সেইসঙ্গে খাবারের সহ আমন্দনায়ক করে তোলে। ১. খাওয়ার পদ্ধতিতে করা : যদিও প্রাথমিকভাবে এই পদ্ধতি অবস্থন করার জন্য সংগ্রাম করতে হতে পারে তবে পর্যন্ত সাফল্য পাবেন। টিপ্পিং আশপাশ থেকে টেবিলে স্থানান্তর করা আপনাকে খাওয়ার মনোযোগ রাখতে এবং আপনি যে খাবার খাচ্ছেন সঙ্গে আরও সংযুক্ত বোধ করতে সহায়তা করতে পারে। ২. চিবানো গণনা : ধীরে ধীরে খাওয়ার এই পদ্ধতি বেশিরভাগের জন্য কম কার্যকর বলে মনে হতে পারে। কারণ এটি গণনা করতে ভুলে যাওয়া স্বাভাবিক বন্ধন করতে বিভ্রান্তিকর বলে মনে করতে পারে। একবার খাবার গলানোর আগে ২৪ বার চিবিয়ে এটি অভ্যাস করার উদ্দেশ্যে এবং আঘাত পানি পান করার পরে ধীরে ধীরে খাওয়ার আচরণটি কোশল হলো। ছেট চুমুক নেওয়া বা আসল খাবারের মধ্যে স্বাদ খাওয়া। এটি হাইড্রেশন উন্নত করে এবং খাদ্য এহন্তে করায়। সেইসঙ্গে এটি আপনাকে ধীরে ধীরে সহায্য করতে পারে। ৩. ধীরে খায় এমন কারণ ও খাওয়া : ধীরে ধীরে খাবার খাওয়ার সর্বোত্তম পদ্ধতি আপনার গতিকে একজন ধীরে খাবার খাওয়া বন্ধুর মেলানো। আপনার বন্ধুর খাওয়ার গতি অনুকরণ করলে তা খাবার খাওয়ার সময় আপনাকে করতে সহায় করতে পারে। ৪. চামচ নায়ের রায়া : ধীরে ধীরে খেতে চান করার জন্য এই কোশলটি সবচেয়ে কার্যকর প্রযৱাপিত হয়েছে। কামড় খাওয়া এবং তারপর প্রেটে চামচটি বিশ্বামী অভ্যাস আপনাকে আরও ধীরে ধীরে খেতে এবং উপভোগ করতে সহায়তা করতে পারে।

সন্তানদের আত্মবিশ্বাস বাড়ানোর টিপস

ଲାଇଫ୍‌ସ୍ଟେଟ୍‌ଇଲ ଡେକ୍ସ : ଶିଶୁଦେର ମଧ୍ୟେ
ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବାଡ଼ାତେ ବାରା ମାଯେର ଭୂମିକା
ଅନେକ । ଏମଣି କିନ୍ତୁ ପ୍ୟାରେନ୍‌ଟିଂ ଟିପ୍ସ
ଯଥେରେ ଯେଉଁଳେ ଅନୁସରଣ କରାଲେ ସନ୍ତାନେର
ହାରିରେ ଯାଓୟା ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଫିରିରେ ଦିତେ
ପାରେ । ସନ୍ତାନେର ଶାଫ୍ଲେଜ୍‌ର ଜନ୍ୟ ତାର
ମଧ୍ୟେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ତୈରି କରା ଖୁବିଁ
ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ । କାରଙ୍ଗ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ଅଭାବ
ଜୀବନେ ଏଗିଯେ ଚଲାର ପଥେ ବାଧାର ସୃଷ୍ଟି
କରେ । ତାଇ ଜେଣେ ନିନ କୌତ୍ତବେ ଆପନାର
ସନ୍ତାନେର ମଧ୍ୟେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସରେ ବାଡ଼ିଯେ
ତୁଳବେଳେ । ଇତିବାଚକ ପରିବେଶ ତୈରି କରା
ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ : ଘରରେ ଡିତ୍ତରେ ଏବଂ ଶିଶୁର
ଚାରପାଶେ ଏକଟି ଇତିବାଚକ ପରିବେଶ ତୈରି
କରା ଏବଂ ବଜାୟ ରାଖା ଖୁବିଁ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ ।
ନେତିବାଚକ ପରିବେଶ ଅନେକ ସମୟ
ଶିଶୁଦେର ମଧ୍ୟେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର
ଅଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏକହି ସମୟେ,
ଏକଟି ଇତିବାଚକ ପରିବେଶ
ଶିଶୁଦେର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସୀ କରେ
ତୋଳେ । ଶିଶୁଦେର ବର୍ଯ୍ୟତା
ଥେକେ ଶିଥାନ୍ତେ ନିଯେ ଏଗିଯେ
ଯାଓୟାର ପରାମର୍ଶ ଦିନ ।
ଆପନାର ଏହି ପରାମର୍ଶ
ତାଦେର ମଧ୍ୟେ ଯେ
ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ଅଭାବ

A person wearing a blue cable-knit sweater is sitting at a desk, looking down at their work.

খেলাধুলা

‘বাজবল’ খেলতে
গিয়ে ফাঁদে
পড়লো ইংল্যান্ড

টেস্টের প্রথম ইনিংসে ৩৬৬ রান
খেমেছে পাকিস্তান। এরপর ব্যা-
করতে নেমে ‘বাজবল’ খেলে
শাগভিকদের জবাব দিচ্ছিলে
ইংল্যান্ড। টেস্ট ফরম্যাট হলেও
শুরুর দিকে ইংলিশরা খেলেন
অনেকটা ওয়ানডে স্টাইলে। ৮
ওভারে ২ উইকেটের বিনিময়ে তুলে
ফেলেছিল ২১০ রান। শেষ সেশনে
এসে হ্যাঁ পাকিস্তানের ঘূর্ণিঃ
তালগোল পাকিয়ে ফেলে ইংল্যান্ড
১৪ রানের মধ্যে ৪ ব্যাটার ফিরিয়ে
ইংলিশদের ঢেকে ধরে পাকিস্তান
অবশ্যে ৬ উইকেটে ২৩০ রান
করে দিয়ীয়ে দিনের খেলা শেষ করে
ইংল্যান্ড। উইকেটে আছেন জেরি
শিথ (১২ রানে) ও ব্রাইডন কার্স (১
রানে)।
সফরকারীরা এখনো পিছিয়ে ১২
রানে। গতকাল বৃথাবার মুলতান
ক্রিকেট স্টেডিয়ামে উৎসাহান্বিত
জুটিতে ৭৩ রান তোলে ইংল্যান্ডে
দুই ওপেনার জ্যাক ক্রাউলি ও বে
ডাকেট। ৩৭ বলে ২৭ রান করে
আউট হন ক্রাউলি।
নোমান **আলির** ঘূর্ণিঃ
উইকেটরক্ষক মেহামান
রিজওয়ানের হাতে ক্যাচ হল ইংলিশে
ওপেনার। সাজিদ খানের ঘূর্ণিঃ
বোল্ট হওয়ার আগে অলি পোল
করেন ৩৭ বলে ২৯ রান। ১২০
বলে দুর্বাত্ত সেপ্টুরি হাঁকান ডাকেট
টেস্ট ক্যারিয়ারে এটি বঁহারি
ইংলিশ ব্যাটারের চতুর্থ সেপ্টুরি।



পেরুর জালে ব্রাজিলের গোল উৎসব

স্পোর্টস ডেক্ষ : দুঃসময় কাঠিয়ে বীরে ধীরে ঘুরে দাঁড়াচ্ছে ব্রাজিল। ঢানা দুই ম্যাচে জয় তুলে নিয়ে সেটার ইঙ্গিতই দিলো দরিভাল জুনিয়রের দল। বিশ্বকাপ বাছাইয়ে লাতিন আমেরিকা অঞ্চলের লড়াইয়ে এবার তারা ৪-০ গোলে উত্তিয়ে দিলো পেরাঙ্কে। ব্রাজিলের হয়ে দুই অর্ধে দুটি গোল করেন রাফিনহা। দুটোই পেনাল্টি থেকে। একবার করে জাল খুঁজে নেন দুই বদলি খেলোয়াড় আন্দ্রেয়াস পেরেইরা ও লুইস এনরিক। তাতেই তিন পয়েন্ট নিয়ে মাঠ ছাড়ে ব্রাজিল। বাংলাদেশ সময় গতকাল বুধবার ব্রাসিলিয়ায় থেকেই প্রত্যুষিত আক্রমণাত্মক ফুটবলই খেলে ব্রাজিল। তবে আক্রমণে গিয়েই বারবার খেই হারিয়ে ফেলে পাঁচবারের শিরোপাধ্যারী। তারা প্রথম শর্ট নেয় ৩৮ তম মিনিট। সেই শর্টেই এগিয়ে যায় ব্রাজিল। ইগো জেসুসের চল্যালেজের মুখে ডি বেন্টে পেরুর ডিফেন্ডার কার্লোস সামব্রানোর হাতে দুইবার বল লাগে। শুরুতে হথ্যাক্ষেত্রের আবেদনে সাড়া দেননি রেফারি। পরে ভিএআরে দেখে পেনাল্টির বাঁশি বাজান তিনি। পেস্ট যেঁয়ে জোরালো শটে জাল খুঁজে নেন রাফিনহা। চার মিনিট পর ব্যবধান দ্বিগুণ করার দারণে সুযোগ হাতছাড়া করেন রান্ডিগো। বিপজ্জনক জায়গায় বল পেয়ে রিয়াল মাদ্রিদ ফরোয়ার্ড নেন দুর্বল শট। ফলে প্রথমার্দে

ଲାଇଫସ୍ଟାଇଲ



হিংসুকদের মুখ বন্ধ করবেন যেভাবে

লাইফস্টাইল ডেক্স : সমালোচনার মুখোয়ারি
হওয়া কঠিন হতে পারে, বিশেষ করে যারা
আপনার লক্ষ্য উদ্দেশ্য সম্পর্কে যারা জানে না
তাদের কাছ থেকে এলে। তাদের নেতৃত্বাবক্তা
পাতা দেওয়ার পরিবর্তে আপনার কাজের মাধ্যমে
তাদেরকে আপনার শক্তি দেখানো গুরুত্বপূর্ণ।
হিংসুকদের নীরব করার জন্য আপনাকে কথা
দিয়ে প্রতিক্রিয়া জানাতে হবে না। আপনার
কাছ যা গুরুত্বপূর্ণ তাতে মনোযোগ দিয়ে
নিজের হিঁরতা এবং আত্মবিশ্বাস দেখাতে
পারেন। একটি শব্দও না বলে
হিংসুকদের প্রতিক্রিয়া জানাতে কী
করবেন জেনে বিন-

নিজের পরিচয় তৈরি করান :
আত্ম-সচেতনতাই আত্মবিশ্বাস
তৈরি করে। প্রতিটি একক শক্তি, মান এবং
কৃতিত্বে প্রতিফলিত করার অভ্যাস করান,
পাশাপাশি দুর্বল দিকগুলো নিয়ে কাজ করান এবং
আপনার আসন্নসমানকে বড়িয়ে তুলুন। ইতিবাচ
থাকুন, ধ্যান করুন যা তাড়ারিয়ে রাখার মতে
উপায়গুলো ব্যবহার করান। যখন আপনি
নিজেকে আত্মবিশ্বাসী হিসেবে ভাবতে পারেন
তখন সমালোচনা আপনাকে বিরক্ত করা বন্ধ ক
দেবে। হিস্যুকরা তাদের নিরাপত্তানীতার
আয়না মাত্র; আপনি কে সেই বিষয়ে আত্মবিশ্বাস
হয়ে উঠুন। তাদের কঠোর মন্তব্যও আপনাকে
শাস্ত রাখবে। নীরবতর শক্তিকে আলিঙ্গন করান
সমালোচনার মুখোয়ায় হলে নীরবতা সবচেয়ে



অঙ্গতিনোয়া যুক্তিকে মূলবন্ধন সময় এবং শক্তি
নষ্ট করার পরিবর্তে, আপনি কিসের জন্য
দাঁড়িয়েছেন তা নিজেকে মনে করিয়ে দিন এবং
উত্তপ্ত কথোপকথন থেকে সরে আসুন। ইতিবাচ
মান্যমের সঙ্গে থাকুন : চারপাশের লোকেরা
আমাদের মনের ওপর একটি উল্লেখযোগ্য প্রভাব
ফেলতে পারে। বক্স তৈরি করুন এবং সহায়ক
পরামর্শদাতাদের সঙ্গে সংযোগ তৈরি করুন।
এমন লোকদের আশেপাশে থাকুন যারা
আপনাকে বেড়ে উঠতে এবং ইতিবাচক চিন্তা
করতে সহায়তা করে। এটি আপনাকে নিজের

লাইফস্টাইল ডেক : আমরা সকলেই একটি আদর্শ সম্পর্ক চাই যেখানে ভালোবাসা, শ্রদ্ধা এবং যত্ন করা হয়, যেখানে আমাদের আবেগ প্রকাশ করার আগে এবং সঙ্গীর ওপর নির্ভর করার আগে দুইবার ভাবি না। একটি সুস্থ সম্পর্ক মানেই সেখানে আপনি নিরাপদ সম্পর্ক সুন্দর থাকলে সুরী জীবন যাপন করা সহজ হয়ে যায়। সেইসঙ্গে ভালো থাকে শরীর ও মন। এক্ষেত্রে দু'জনের মধ্যে ইতিবাচক সংযোগ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এটি সম্মান, ভালোবাসা, যত্ন এবং মর্যাদার মতো ছোট ছোট আগেও দিয়ে প্রকাশ পায় চলুন জেনে নেওয়া যাক সুস্থ সম্পর্কের ৫টি লক্ষণ- ১. কথা শোনা : যদি আপনার সঙ্গী আপনার সঙ্গে মন খুলে কথা বলে এবং আপনার কাছ থেকে কিছু গোপন ন করে, আপনার সঙ্গে অনুভূতি প্রকাশ করতে দ্বিধা না করে, সক্রিয়ভাবে আপনার কথা শোনে এবং বিশদ বিবরণে মনোযোগ দে, তবে এটি একটি লক্ষণ যে আপনার সঙ্গী আপনাকে সত্যিই ভালোবাসে। আপনার সম্পর্ক সুস্থ ও সুন্দর তা বোঝার এটি অন্যতম উপায়। ২. সমর্থন : আপনার সঙ্গী যদি আপনার স্পন্দন উচ্চাকাঙ্গিষ্ঠা এবং লক্ষ্যকে সমর্থন করে, যদি আপনি কিছু অর্জন করার সময় সে আপনার প্রশংসা করেন, আপনাকে আপনার লক্ষ্যের দিকে এগিয়ে দেয় এবং আপনাকে নিজের প্রতি বিশ্বাসী করে তোলে, এটি একটি লক্ষণ যে আপনি একটি সুস্থ সম্পর্কে আছেন। ৩. ভৰসা : বিশ্বাস হলো সম্পর্কের ভিত্তি। সঙ্গীর প্রতি আস্থা ও বিশ্বাস থাকা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। যদি আপনার সঙ্গী আপনাকে সদেহ না করে, আপনাকে বিশ্বাস করে, আপনার ট্র্যাক না রাখে, আপনার পাসওয়ার্ড ব অবস্থানের জন্য জিজোসা না করে, এর মানে তার সঙ্গে চোখ বন্ধ করে জীবন পাঢ়ি দেওয়া যায়। ৪. আপনার মতামতকে মূল্য দেয় : যদি আপনার সঙ্গী আপনার মতামত, মূল্যবোধ এবং বিশ্বাসের প্রতি যত্নবান হয় এবং সেগুলো সম্মান করে, সেসব বিষয় নিয়ে জাজ না করে, আপনি যা বলেন তাৰ মূল দেয় এবং খোলা মন দিয়ে সেসব কথা শোনে, তাহলে এটি একটি চিহ্ন যে আপনি একটি সুস্থ সম্পর্কের মধ্যে আছেন। ৫. ভবিষ্যতের কথা ভাবে : সঙ্গী যদি আপনার সঙ্গে ভবিষ্যত কল্পনা করে তবে এটি একটি ভালো লক্ষণ। কারণ ভবিষ্যতের আশা নিয়েই মানুষ বাঁচে। তাই যাকে মানুষ