















লজ্জার রেকর্ড গড়লো ম্যানসিটি ও গার্ডিওলা



স্পোর্টস ডেস্ক : এমন দুঃসময় পেপ গার্ডিওলা... প্রথমার্ধে এগিয়ে থেকে বিরতিতে গেলো...

আটকাতে পারেননি। এক ডিফেন্ডার আটকাতে গেলো... প্রথমার্ধে আর কোনো গোল আসেনি।

আটলান্টার কাছে হেরে বিদায় নিলো মেসির মায়ামি

স্পোর্টস ডেস্ক : নকআউট পর্ব থেকে বিদায়, লিওনেল মেসির সঙ্গে এমন ঘটনা ঘটেছে বছর... মেসির মায়ামি জার্সিতেও বিবর্ণ এক বিদায় নিতে হলো মেসিকে।

পেতে হয় মিয়ামিকে। নটস্টাইল হারে ২০২৪ মৌসুম শেষ হলো মেসিদের। মেসিফাইনালে অরল্যান্ডের সিতির মুখোমুখি হবে আটলান্টা।



ইতিহাসের পাতায় নাম লেখালেন যশবর্ধন দালাল

স্পোর্টস ডেস্ক : হরিয়ানার ওপেনার যশবর্ধন দালাল ইতিহাস সৃষ্টি করেছেন। অধূর্ণ-২৩ সিকে নাইড্রু ট্রফিতে মুম্বাইয়ের বিপক্ষে ৪২৮ রানের অপরাজিত ইনিংস খেলেছেন।

মিডফিল্ডার দিয়েগো গ্যোমেজ লুইস স্যুরানের সঙ্গে থেকে প্যারাগুয়ের এই মিডফিল্ডারের গোল কাজে আসেনি।



আমেরিয়ম অধ্যায় শুরু আগের ম্যানইউর দুর্দান্ত জয়

স্পোর্টস ডেস্ক : এরিক টেন হাগ বরখাস্ত হওয়ার পর রুড ফন নিস্টেলরয় ম্যানচেস্টার ইউনাইটেডের অন্তর্ভুক্তকালীন দায়িত্ব নেন।

১৫ পয়েন্ট নিয়ে লিগ টেবিলে ১৩তম স্থানে ম্যানইউ। সেরা পাঁচ খেলোয়াড়ের তালিকায় ম্যানইউয়ের সর্বোচ্চ পয়েন্ট পেয়েছেন তারা।

আবারও ভিনিসিয়ুসের হ্যাটট্রিক

স্পোর্টস ডেস্ক : কাঙ্ক্ষিত ব্যালন ডি'অর পাননি। তাতে কী হয়েছে? ভিনিসিয়ুস তো ভেঙে পড়ার মতো মানুষ নন।



ও চ্যাম্পিয়ন্স লিগে এসি মিলানের কাছে ৩-১ ব্যবধানে হেরে কটোর সমালোচনার মুখে পড়েছিল লস ব্রান্সেসরা। গত শনিবারের ম্যাচে দুই ম্যাচে ঘরের মাঠ সাফল্যে বার্নালিউতে লা লিগার খেলায় বার্সেলোনার কাছে ৪-০ গোলে

ফোরলাইনে ব্যবধান গড়েন ভিনিসিয়ুস। ৩৪ মিনিটে অ্যাটাকিং মিডফিল্ডার জুভে বেলিঙ্ঘামের পাশ থেকে দুদান্ত গোল করেন এই ব্রাজিলিয়ান।

লাইফস্টাইল



যেসব খাবারের সঙ্গে চিয়া সিড মেশালেই বিপদ

লাইফস্টাইল ডেস্ক : ওজন কমানোর জন্য হোক বা কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা, আজকাল অনেকেই চিয়া সিডকে বেছে নিচ্ছেন। এই কালো-সাদা বীজ পুষ্টিতে ভরপুর।

রসুন খাওয়ার উপকারিতা

লাইফস্টাইল ডেস্ক : রসুন আমাদের রান্নাঘরের খুবই পরিচিত একটি উপাদান। এটি শুধু খাবারে স্বাদ যোগ করে না বরং স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত উপকারী।



প্রসাধনী ব্যবহারের পরিমাণ

লাইফস্টাইল ডেস্ক : একেবারে কমও না, আবার বেশিও না! সৌন্দর্যবর্ধনের প্রসাধনী ব্যবহারের পরিমাণ কিংবা প্রণালি নিয়ে এমন মধুর দোটনায় ভোগেন অনেকেই।

প্রসাধন ব্যবহারের পরিমাণ কিংবা প্রণালি। ক্রিনজার সাধারণত দুই ধরনের হয়। একটি মেকআপ রিমুভ করে দেয়, অন্যটি যেটা মেকআপ তুলতে কার্যকর নয়।

বোতলে টোনার থাকলে পাঁচ থেকে ছয়বার স্প্রে করে নিতে হবে ত্বকে। তবে মাইসেল্যার ওয়াটারের ক্ষেত্রে রিইউজ্বেল কনন প্যাড ব্যবহার করাই ভালো।

খালি পেটে কালোজিরা খাওয়ার উপকারিতা

লাইফস্টাইল ডেস্ক : খালি পেটে কালোজিরা খাওয়া উপকারী। এক গবেষণায় দেখা গেছে, সকালে কালোজিরা খেলে হজম শক্তি বৃদ্ধি পায়।

যায়। ডায়েটে কাজে আসে ডায়েটে কালোজিরা রাখলে উপকার মেলে। রুটি ও খেঁচামো ভরকারি সঙ্গে কালোজিরা খেলে কাউফত ফলা পাওয়া যায়।

কালোজিরা খেলে আরও ভালো উপকার পাওয়া যাবে। বিভিন্ন ব্যথা ও মূত্বে দীর্ঘ দূর করে লেবুর রস কালোজিরা তেল একসঙ্গে মিশিয়ে খেলে মুখের ব্রণ ও দাগ দূর হয়ে।

পিপড়া-মাছি দূর করার সহজ উপায়

লাইফস্টাইল ডেস্ক : মাঝে মাঝেই ঘরে পিপড়া, মাছি বা অন্যান্য পোকামাকড়ের উপদ্রব বেড়ে যায়।

এবং এটি ব্যবহারের উপায়। ভিনেগার ও লেবুর রস ভিনেগার ও লেবুর রসে রয়েছে অ্যান্টিবায়োটিক উপাদান।

লাইফস্টাইল ডেস্ক

এসব পোকামাকড় দূর করা অনেক বেশি স্বাস্থ্যকর। ঘরে থাকা সহজলভ্য কিছু উপাদান দিয়ে তৈরি মিশ্রণ ঘরের পিপড়া, মাছি এবং অন্যান্য পোকামাকড় দূর করতে খুবই কার্যকর।