



২০২৪ সালে সবচেয়ে বেশি আয় রোনালদোর, মেসি কোথায়

স্পোর্টস ডেক্স : ইউরোপের শীর্ষ পর্যায়ের ক্লাব
ফুটবল ছেড়ে সৌন্দি আরবে পাড়ি জমালেও
ত্রিস্টিয়ানো রোনালদোর আয় করেন। এখনও
দুই হাতে কামাচ্ছে তিনি। সেই আয় এত বেশি
যে, বিশ্বের সবচেয়ে বেশি উপার্জনকারী
ক্রীড়াবিদ এই পর্তুগিজ উইঙ্গার। বেশ বড়
ব্যবধানে পিছিয়ে আছেন রোনালদোর প্রতিদ্বন্দ্বী
লিওনেল মেসি। অনেকদিন থেকেই বিশ্বখ্যাত
মার্কিন সামরিয়কী ‘ফোর্বস’ - এর সর্বোচ্চ আয়ের
তালিকায় শীর্ষে আছেন রোনালদো। সেই
অবস্থান এখনও ধরে রেখেছেন আল নাসরের
অধিনায়ক। দুইয়ে আছেন স্প্যানিশ গলফার জন
রাম। আর তিনে অবস্থান আর্জেন্টিনার
বিশ্বকাপজয়ী অধিনায়ক লিওনেল মেসি। এই

তালিকায় চারে আছেন যুক্তরাষ্ট্রের কিংবদন্তি বাস্কেটবল তারকা লেবন জেমস আর পাঁচে অবস্থান রিয়াল মাদ্রিদের ফরাসি ফরোয়ার্ড কিলিয়ান এমবান্সে। ত্রীড়াবাণিগজাবিশয়ক সংবাদমাধ্যম ‘স্প্রেটিকো’-এর ‘বিশেষ বলছে, রোনালদোর সঙ্গে বাকিদের আয়ের পার্থক্য অনেক বেশি। বিশেষ করে নারী ত্রীড়াবিদদের সঙ্গে সেটি আকস্থশৈঘ্র। রোনালদোর একার আয় শীর্ষ ১৫ নারী ত্রীড়াবিদের আয়ের চেয়ে বেশি! ফোর্বসের প্রতিবেদন অনুযায়ী, এ বছর ২৬ কোটি মার্কিন ডলার আয় করেছেন রোনালদো। এ পরিমাণ আয় নিয়ে তিনি ২০২৪ সালের সর্বচেয়ে বেশি উপর্জনকারী ত্রীড়াবিদ। আর স্প্রেটিকো বলছে, শীর্ষ ১৫ নারী ত্রীড়াবিদ

মিলে এ বছর আয় করেছেন ২২ কোটি ১৩ লাখ ডলার। অর্থাৎ এই ১৫ জনের চেয়ে রোনালদোর আয় ৩ কোটি ৮৭ লাখ ডলার বেশি। নারী ত্রীড়াবিদদের মধ্যে ২০২৪ সাল সর্বচেয়ে বেশি আয় করেছেন যুক্তরাষ্ট্রের টেনিস তারকা কোকো গফ (৩ কোটি ৪ লাখ ডলার)। পুরুষ ত্রীড়াবিদদের মধ্যে দুইয়ে থাকা জন রামের আয় ২১ কোটি ৮০ লাখ ডলার। মেসির আয় রোনালদোর প্রায় অর্ধেক। ইন্টার মায়ামি তারকা এ বছর ১৩ কোটি ৫০ লাখ ডলার আয় করেছেন। মার্কিন বাস্কেটবল তারকা লেবন জেমস আয় করেছেন ১২ কোটি ৮০ লাখ ডলার এবং পাঁচে থাকা এমবান্সের আয় ১১ কোটি ডলার।

**সাকিব দেশের হয়ে খেলতে পারছে
না এটা আমাদের ব্যর্থতা: সুজন**

স্পোটস ডেক: আর মাত্র চারদিন পর মাঠে
গড়াবে বাংলাদেশ প্রিমিয়ার লিগের (বিপিএল)
১১তম অসম। এই টুর্নামেন্ট সাক্ষীর আল
হাসনের অংশৰূপে অখনও নিশ্চিত হয়নি।
চ্যাম্পিয়নস ট্রফিতে খেলতে পারবে কি না, তাও
জানা যায়নি। তবে সাক্ষীর দেশের হয়ে
খেলতে না পারাকে নিজেদের ব্যর্থতা বলে
মানছেন খালেদ মাহমুদ। মিরপুরের একাডেমি
মাঠে অনুশূলিন শুরু করেছে ঢাকা ক্যাপিটালস।
অনুশূলিন শেষে সংবাদ সম্মেলনে সাক্ষীরকে
নিয়ে এমন মন্তব্য করেছেন ঢাকার হেড কোচ।

ମାୟରୀମା ଲାଗେର ସାବେକ ସଂସଦ ସନ୍ଦର୍ଭ ଏବଂ
ତ୍ୟ ମାମଲାର ଆସାମ ହୁଯାଯା ଦେଖେ ଫିରିଲେ
ପାରଛେ ନା ସାକିବ । ଯାର ଫଳ ବିପିଏଲ ଓ
ଚାମ୍ପିଲନ୍ ଟ୍ରଫିକେ ଦେଶସେବା ଏହି
କ୍ରେକୋଟରେ ଅନ୍ଧରୁଥିବା ଅନିଶ୍ଚିତ ହେଯ ପଡ଼ୁଛେ ।
ଦେଶର ହେଁ ସାକିବର ଖେଲତେ ନା ପାରା ନିଯମ
ସୁଜନ ବଲେନ, ସାକିବ ବିଶେଷ ନାମର ଓୟାନ
କ୍ରେକୋଟର ତାର ନା ଥାକୁଟୀ ଦଲେ ଜନ୍ୟ
କରିବାକୁ । ସେ ଦେଶର ହେଁ ଖେଲତେ ପାରଛେ ନା
ଏପାଇଁ ଆମାଦେର ବ୍ୟର୍ତ୍ତା । ସାକିବର ୭ ମାସେର
ଜାଗନୈତିକ କ୍ୟାରିଆରକେ ୧୭ ବହୁରେ କ୍ରିକେଟ

ନାହିଁ ରାନାକେ ନିୟେ ଯା ବଲଲେନ ସାବେକ ଅଜି ଗତିତାରକା

স্পোর্টস ডেক্ষ : তাসকিন আহমেদ, কুলেন হেসেন ও এবাদত হেসেনেরা গতিময় বোলিংয়ে বাংলাদেশ জাতীয় দলে যাত্রা শুরু করেছিলেন বটে, আরও স্থির গতিময় বালারের আক্ষেপ ছিল লম্বা সময় ধরে। সেই অভিযন্তার নিজের আন্তর্জাতিক ক্যারিয়ারের শুরুতে অবেক্টাই ঘৃত্যিয়েছেন।
তরুণ পেসার নাহিদ রানাঃ

চেলাভ্যনে প্রথমবার ভালোভাবে বোলিং করতে দেখেছি। সত্য বলতে এর আগে আমি তার সম্পর্কে খুব বেশি কিছু জানত না। তারপর থেকেই ঢিভিতে দেখছি, বেশ শক্তিশালী একজন।' বাংলাদেশের জন্য বিষয়টি দার্শণ এবং রানার মেওয়ার পরামর্শ দিলেন টেক্টি, 'আমার মনে হয় বাংলাদেশ



আমার মনে হয় খুব ভালোভাবে তার যত্ন নিতে হবে।
বাংলাদেশের ক্রিকেটের জন্য সে দারকণ কিছু হবে।

আবারও বাবা হচ্ছেন নেইমার আড়ালে তৃতীয় সন্তানের মা

স্পোর্টস ডেক্স : প্রায় ছাড়াচাহিঁই হয়ে যাচ্ছিল ব্রাজিল সুপারস্টার নেইমার জুনিয়র ও সোশ্যাল ইনফ্লুয়েন্সার বাদ্যবী ক্রনা বিয়ানকার্দির। সেই সম্পর্ক আবারও জেড়া লাগে এই ঘৃণাগুলের প্রথম সত্ত্বন মার্ভিল কল্যাণে। তারাই এবার নতুন সত্ত্বনের প্রত্যাশা করছেন। এক অনুষ্ঠানে এই সুস্বাদু দিয়েছেন নেইমার-ক্রনা। ইতোমধ্যে এই আল-হিলান তারকা তিনি সত্ত্বনের বাবা। পরবর্তীতে সেই সুখবর নিজেদের ইনস্টাথ্রাম একাউন্টেও জানিয়েছেন এই তারকা যুগল। এরই মাঝে আলোচনায় এসেছে নেইমারের তৃতীয় সত্ত্বনের কথা, যার মা আমান্দা কিধারলি অনেকটা আড়ালেই রয়েছেন। এমনকি এই নারীর সঙ্গে নেইমারের সম্পর্কের বিষয়টিও জেনে যাওয়া বিয়ানকার্দি বিছেদের ঘোষণা দেন নেইমারের সঙ্গে। তবে মার্ভিল কল্যাণে দুজন কাছাকাছিই থাকেন বিছেদের পরও। ফলে তাদের ভাঙা সম্পর্ক ফের জোড়া লাগে। এর আগে থেকেই ডেভিড লুকা নামে ১২ বছর বয়সী ছেলে রয়েছে নেইমারের। তার মা ক্যারল ডাস্তাস নেইমারের কৈশোরের বাদ্যবী। তবে লুকার জ্যেষ্ঠ পুরুষের দুজনের দূরত্ব তৈরি হয়। যদিও লুকার কল্যাণে আবার একত্রিত ও হতে দেখা যায় নেইমার-ডাস্তাসকে। পরে অবধি ব্রাজিলিয়ান এই কটেজ ক্রিয়েটর আরেকটি সম্পর্ক জড়ন। যদের সঙ্গে নেইমারের বড় সত্ত্বন লুকা বার্সেলোনায় থাকে। এই দুই যুগলের ঘটনা মেটায়ান্টি আগে থেকেই আলোচনায় ছিল।

সেভাবে খবরে আসেনি।
ব্রাজিলিয়ান সংবাদমাধ্যম ‘ও
গ্লোব’ বলছে, কিম্বারলি
নেইমারের বোন রাফায়েলা
সান্তোসের বান্ধবী। সেই স্ট্রেই
দুজনের পরিচয়। এদিকে,
নেইমারকে ট্যাগ করে চতুর্থ
সন্তানের ঘোষণায় ব্রহ্মা
বিয়ানকার্ডি জানিয়েছেন, ‘আমরা
দরঞ্চ এক সময় যাপন করছি
এবং আমরা আসাধারণ এক খবর
না জানিয়ে পারছি না যে, তিনি
(স্টিকর্টা) আমাদের অনুরোধ
শুনেছেন এবং পরিকল্পনা প্রণ
করবেন। যাতে আমরা ক্রিএ

সুখ ও সুস্থায় নিয়ে আসো। আমরা আমাদের পরিবারকে পূর্ণত দেওয়ার অপেক্ষায় আছি। সৃষ্টিকর্তা সমস্ত খারাপ দৃষ্টি থেকে আমাদের রক্ষা করিন।' ৩২ বছর বয়সী নেইমার ও ৩০ বছর বয়সী কুনার সম্পর্কের বিষয়টি প্রথম প্রকাশে আসে ২০২২ সালে। এর পরের বছর অক্টোবরে তাদের ঘরে আসে প্রথম কন্যস্তান মাতি। অবশ্য এর আগেই আগমন্তে নেইমার-কুনার মাঝে বিচ্ছেদের খবর আসে। তাদের মাঝে আগমন ঘরে আরেক ব্রাজিলিয়ান ইনফ্লুয়েন্সার ফার্নান্দা কাম্পোসের। তার সঙ্গে কথোপকথনের বিষয়টি

আড়োল ছিল আরেকটি সম্পর্ক। ব্রাজিলিয়ান মডেল আমান্দা কিম্বারলির সঙ্গে নিজের বোনের সূত্রে প্রায় বছর খানেক পরিচয় নেইমারের। পরে তাদের যুগল জীবনে আসে 'হেলেনা' নামে আরেক কন্যা সন্তান। যার বয়স বর্তমানে ৫ মাস। মাসখানেক আগে সাওপোওলোতে সেই সন্তানের জন্মের বিষয়টি ও সামনে আনেন নেইমার। প্রসঙ্গত, দীর্ঘ সময় ধরে ইনজুরিরে আছেন ব্রাজিলের এই অল-ইলাল তারকা। যাঠের বাইরে এক বছর কাটানোর পর গত অক্টোবরে মাঠে ফিরলেও, পড়েন নতুন ঢোটে। দুটি অসম্পূর্ণ ম্যাচ খেলে ছিটকে যান আবারও।

ଲାଇଫସ୍ଟାଇଲ

বয়স ২৫ পার হলে নারীর যে ৬ ভিটামিন প্রয়োজন

ଲାଇଫ୍‌ସ୍ଟାଇଲ ଡେକ୍ଷ : ସବୁ ୨୫ ପାର ହଲେ ନାରୀ ତାର ଜୀବନେର ଏକଟି ପରିବର୍ତ୍ତନଶିଳ ପର୍ଯ୍ୟାମେ ପ୍ରବେଶ କରେ । ସେଥାମେ ସାହ୍ୟ, କାଜ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଦ୍ୟାନିତିତ୍ରେ ଭାରସମ୍ୟ ବଜାୟ ରାଖି ଆଦର୍ଶ ହେଁ ଓଠେ । କିନ୍ତୁ ଏହି ତାଡ଼ିଛୁଡ଼ୋର ମାରାଖାନେ, ସୁଷ୍ଠାନେର ମୂଳ ଭିନ୍ନ- ସଠିକ ପୃଷ୍ଠିର କଥାଇ ଭୁଲେ ଯାଏ । ଶକ୍ତିର ମାତ୍ରା ବଜାୟ ରାଖିତେ, ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କମତା ବାଢ଼ିତେ ଏବଂ ତୁକ, ଚଳ ଏବଂ ହାତ ସୁର୍ଖ ରାଖିତେ ଭିଟାମିନେର ଶୁରାତ୍ମପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୟକା ରଯେଛେ । ଆପଣି ଯଦି ଏକଜମ ନାରୀ ହୁଏ ଯାଏ ବସନ୍ତ ୨୫ ବର୍ଷରେ ବେଶି, ତାହଲେ ଆପନାର ପ୍ରତିଦିନରେ ଖାଦ୍ୟରେର ତାଲିକାଯାଇ ଏହି ଖାଦ୍ୟରଙ୍ଗେ ରାଖିତେ ହେବେ- ୧. ଭିଟାମିନ ଡି, ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହାତ୍ ଏବଂ ଦ୍ୟାନିତିତ୍ର ବଜାୟ ରାଖିବାର ଜନ୍ମ ଭିଟାମିନ

A close-up photograph of several ripe, orange-colored fruits hanging from a tree branch, likely oranges or tangerines.

পেঁপের পুষ্টিগুণ অনেক

লাইফস্টাইল ডেক্স : পাকা পেশের গদ্দে নাক সিটকোন অনেকেই কিষ্ট জামেন না পাকা পেঁপের কত গুণ। কিন্তব্যক থেকে পৃষ্ঠিবিদ্বস সবাই এই ফলটিকে 'মাহু ও শুধু' বলে মনে করেন। আমাদের দেহে বিরতিহীনভাবে কাজ করে যাচ্ছে লিভার। আমরা যেহেতু সেভাবে বুরাতেও পারি না, তার চিন্তাও করি না। প্রিয় ফল পেঁপে আমাদের স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। লিভার ভালো রাখতে নিয়মিত খেতে হবে পুষ্টিকর পেঁপে। তবে পেঁপের বীজের এবং গাছের পাতাও সমান উপকারী আমাদের লিভারের জন্য। পেঁপেতে থাকা ড্যানডেলিওন, মিল্ক থিসেলিন লিভার সুস্থ রাখতে সাহায্য করে পাকা পেঁপে ফল বা জুস হিসেবে খাওয়া হয়। আবার কাঁচা পেঁপে সালাদ বা সবজি হিসেবে রান্না করেও খাওয়া যায়। উপকারিতা * পেঁপে হৃদরোগের ঝুঁকি কমায় ও ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখে। * অকর্যকর কিডনি সচল করতে পেঁপে বীজের রস উপকারী। পেঁপের বীজে ফ্লানেলোইডস ও ফিলোটিক নামক উপাদান রয়েছে, যা কিডনি রোগ প্রতিরোধ করে। * পেঁপে বীজের রস পান করলে পাকস্থলী সংক্রমণ থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। * কাঁচা পেঁপে কাটার পর যে সাদা কষ বের হয় তা ক্ষতহ্রাসে লাগালে ক্ষত সেরে যায়। * পেঁপে বীজের রস প্রতিদিন খেলে দুষ্টশক্তি ভালো থাকে, ওজন কমে উচ্চ রক্তচাপ হয় না, শরীরের

A photograph of a family of three: a father, a mother, and a young daughter. The father is on the left, wearing a blue plaid shirt over a blue t-shirt, smiling down at his daughter. The mother is on the right, wearing a red and blue plaid jacket over a white t-shirt, smiling at the camera. The daughter is in the center, wearing a red and black plaid jacket over a white t-shirt, looking up at her father with a smile. They are all outdoors in a bright, natural setting.

কেমন হবে টিনএজ সন্তানের সঙ্গে মা-বাবার আচরণ

ଲାଇଫ୍‌ସ୍ଟାଇଲ ଡେଙ୍କ : ସମ୍ବନ୍ଧିକାଳକୁ ଅଭିଭାବକତ୍ରେ ଯଦିଏ ଚାଲେଞ୍ଜିଂ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ବଲା ହୁଏ ତେ ଏକ କୁମାରୀରେ ଆଭିଭାବାଜ ଏବଂ ଶୈହପୂର୍ଣ୍ଣ ଶିଖଟି ହଠାତ୍ ଦୂରରେ, ଥିଟିଥିଟେ ମେଜାଜରେ ବା ବିଦ୍ରୋହୀ ବଳେ ମନେ ହତେ ପାରେ । ଏର ଫଳେ ବାବା-ମା ବିଭାଷ ବୋଧ କରେ ଏବଂ କୌଭାବେ ସଂଗୋପ କରାଯାଇ ତା ନିୟେ ଦ୍ୱିଷ୍ଠା ପଡ଼େ ଯାଏ । କିଶୋର-କିଶୋରୀରେ ଅଭିଭାବକ ଜନ୍ୟ ଏହି ଏକଟି ବିଶାଳ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ସମୟ କାରଣ ତାରା ତାଦେର କ୍ରମବର୍ଧମାନ ସ୍ଵାଧୀନତା, ସମୟବସ୍ତୀରେ ତାଙ୍କେ ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ଚାପ, ଏବଂ ମାନସିକ ଉଥାନ-ପତନର ନିଜେଓ ଦିଶେହରା ବୋଧ କରେ । ଚଲନ ଜେଣେ ନେଓୟା ଯାକ ଟିନ୍‌ଏଜ ସନ୍ତାନେର ସଙ୍ଗେ ମା-ବାବାର ଆଚରଣ କେନନ ହୁବେ- ୧. ବେଶି ଶୁଣୁମ, କମ କଥା ବଲୁନ, କଥୋପକଥରେ ଆଗେ, ଚଳକାଳୀନ ଏବଂ ପରେ କଥା ବଲାର ଚୟେ ଅନେକ ବେଶି ଶୁଣୁମ । କିଶୋର-କିଶୋରୀରା ବେଶିଭାବାଗ କ୍ଷେତ୍ରେ କ୍ରମାଗତ ଉପଦେଶ ବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପେତେ ଥାକେ । ଆପନାର ନିଜେର ଶବ୍ଦ ନିରୀକ୍ଷା କରେ

পেঁপে বেশি খেলে কী হয়?

লাইফস্টাইল ডেক্স: পেঁপে একটি সুপারফুড হিসাবে পরিচয় করা গে এর অনেক স্বাস্থ্য সুবিধা রয়েছে। পেঁপে পুষ্টিতে সমস্যাটি অ্যান্টিওক্সিডেন্ট, ফাইবার এবং ভিটামিনে ভরপূর এই ভাজসাম্যপূর্ণভাবে খাওয়া হলে বিশ্বাসের কাজ করতে পারে। কিন্তু অন্য যেকোনো কিছুর মতো, কখনো কখনো খুব কম ভালো জিনিসও ক্ষতিকর হতে পারে। পেঁপে অতি-

ত্বাকৃতিক মৌগ রয়েছে যা রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করতে পারে, যা ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য অশীর্বদ। তবে অতিরিক্ত খাওয়ার ফলে রক্তে শর্করার মাত্রা খুব কম হয়ে যেতে পারে, যার ফলে হাইপোগ্লাইসেমিয়া হতে পারে। ২০১২ সালে করা একটি গবেষণায় বলা হয়েছে যে পেঁপে খেলে তা রক্তে শর্করার মাত্রা কমাতে পারে। যারা ইতিমধ্যেই

শিশুস্থান জেদি তলে সামলাবেন যেভাবে

খেলে কিছু বিরক্ত প্রভাব হতে পারে। অতাধিক পেঁপে খাওয়া পাঁচটি সমস্যা নেতৃত্বাচর প্রভাব জেনে নিন- পেট খারাপ হজমের সমস্যা, পেঁপেতে অচুর ফাইবার এবং প্যাটেইন নামক একটি পাচক এনজাইম রয়েছে, যা প্রোটিন ভেঙে দিতে সাহায্য করে। যদিও এই বৈশিষ্ট্যগুলো পরিমিত হজমের জন্য দুর্দান্ত, তবে খুব বেশি খাওয়ার ফলে পেট খারাপ, পেট ফাইপ বা ডারিয়া হতে পারে। পেঁপেতে থাকা

A photograph showing a meal on a white plate. The plate contains several slices of ripe papaya. Next to the plate is a clear glass filled with a bright orange liquid, likely orange juice. The background is slightly blurred, suggesting a restaurant or home kitchen setting.