

हैदराबाद एफसी पर दबदबा कायम रखना जमशेदपुर एफसी का लक्ष्य



जमशेदपुर, एजेंसी। इंडियन सुपर लीग (आईएसएल) 2024-25 के पांचवें मैच साथाह के अंतिम मुकाबले में शानदार फॉर्म में चल रही जमशेदपुर एफसी और जुझारू हैदराबाद एफसी 21 अक्टूबर, सोमवार को समाप्त 7:00 बजे (भारतीय समयानुसार) जेआरीटी टाटा स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में पिंडी। जमशेदपुर एफसी टीम शुरूआत को जारी रखना चाहती है जबकि हैदराबाद एफसी सीजन की अपनी पहली जीत की उम्मीद कर रही है।

मजबूत विश्वित में है जमशेदपुर एफसी:

गोल का सिलसिला: रेड माइनर्स गोल पोस्ट के सामने घातक रहे हैं, क्योंकि उन्होंने अपने पिछले सात आईएसएल मैचों में से प्रत्येक में स्कोर किया है। वे सीजन की अपनी सर्वश्रेष्ठ शुरूआत करके चार मैचों में नौ अंक जुटा चुके हैं।

दबदबा:

रेड माइनर्स ने हैदराबाद एफसी के खिलाफ अपने पिछले तीन मुकाबलों में जीते हैं, जिससे उनका दबदबा नजर आता है। अगर वे आगामी मैच जीत लेते हैं, तो आईएसएल इतिहास में किसी भी टीम के

खिलाफ लगातार चार जीतें के अपने रिकॉर्ड

ब्याएः हैदराबाद एफसी लय में आयी? रक्षाकर रखें: हैदराबाद एफसी ने अपने पिछले मैच में चेन्नईन एफसी के खिलाफ करीन शीट हासिल की और अपने पिछले पांच मैचों में कम से कम दो गोल खाने

का अनचाहा सिलसिला तोड़ा। वो मार्च 2023 के बाद पहली बार लगातार करीन शीट रखने के लक्ष्य के साथ उत्तरी। हालांकि, उसे अपने हमलों में पैनापन लाने की ज़रूरत नहीं है, क्योंकि वो इस सीजन में जीत से वंचित है।

कोच थार्गेवाईं सिंगो की टीम का इशारा

इस सीजन में लगातार सकारात्मक परिणाम

पाने का होगा। हैदराबाद के पास पहली बार लगातार आईएसएल मैचों में अपराजित रहने का मौका है। वो दिसंबर 2022 से फरवरी 2023 तक लगातार चार मैचों में अपराजित रही थी।

आमने-सामने: दोनों टीमें आईएसएल में

एक-दूसरे से 10 बार भिड़ी हैं। जमशेदपुर

एफसी ने पांच मैच जीते हैं जबकि हैदराबाद एफसी एक बार जीती है। चार मुकाबले ड्रा रहे हैं।

जमशेदपुर एफसी को सकारात्मक परिणाम चाहिए: जमशेदपुर एफसी के हेड कोच खालिद जमील अपनी टीम को धेरेलू परिस्थितियों का अधिकतम लाभ उठाने के

उम्मीद है।

उन्होंने कहा, "खिलाड़ी एक टीम के तौर पर मजबूत हुए हैं। फुटबॉल एक टीम खेल है। अगर वे इस भावाना को मैदान पर उतारेंगे तो परिणाम आने आएंगे।"

प्रमुख खिलाड़ी और उपलब्धियां:

जमशेदपुर एफसी के इमरान खान (9)

आईएसएल 2024-25 के दौरान गोल करने के

मौके बनाने के मामले में भारतीय खिलाड़ियों

में सबसे आगे हैं। उन्होंने सभी मौके ओपन प्ले

से बनाए हैं।

जमशेदपुर एफसी के लिए एक टीम का लाइव स्ट्रीम जियोसेम (अंग्रेजी, हिंदी, बंगाली और मलयालम) पर मुफ्त में किया जाएगा और सोर्ट्स 18-3 (अंग्रेजी, हिंदी, बंगाली और मलयालम), परियानेट प्लॉस (मलयालम) पर सीधी प्रसारण किया जाएगा। इसके अलावा सोर्ट्स 18-1, सोर्ट्स 18-2 और सोर्ट्स 18 - खेल भी चुनिंदा आईएसएल मैचों का सीधी प्रसारण करेंगे।

जावी हॉर्डेज (9.6 करोड़), उन्हें अब

तक 21 फैटेसी अंक प्राप्त हुए हैं।

इंडियन सुपर लीग का लाइव स्ट्रीम जियोसेम (अंग्रेजी, हिंदी, बंगाली और मलयालम) पर मुफ्त में किया जाएगा और सोर्ट्स 18-3 (अंग्रेजी, हिंदी, बंगाली और मलयालम), परियानेट प्लॉस (मलयालम) पर सीधी प्रसारण किया जाएगा। इसके अलावा सोर्ट्स 18-1, सोर्ट्स 18-2 और सोर्ट्स 18 - खेल भी चुनिंदा आईएसएल मैचों का सीधी प्रसारण करेंगे।

लिए, प्रोत्साहित कर रहे हैं, क्योंकि उन्हें हैदराबाद एफसी की क्षमताओं की जानकारी है।

जमील ने कहा, "यह हमारे लिए बहुत महावृष्टि मैच है। हम अपने घेरू दर्शकों के सामने एक अच्छी टीम से बेंगले हैं। हैदराबाद पहले से अधिक मजबूत हुई है। हमें अच्छी तैयारी के साथ मालूल परिणाम पाने हैं।

टीम मजबूत हुई है; हेड कोच थांगवार्ड

सिंगो के अनुभव हैं। हैदराबाद एफसी पिछले 7.5 कीवीयोंस किए हैं।

हैदराबाद एफसी के स्ट्राइकर देवेंड

मूरांवांकर को आमर मैदान पर उतारा जाता है तो वह आईएसएल में 50 मैच पूरे कर लेंगे।

जमशेदपुर एफसी के डिंडगुड़ स्ट्रीफ

एजेंस ने नौ अंक ले लिए हैं।

हैदराबाद एफसी ने इंटर्नेट डोकूमेंट

ने अंक ले लिए हैं।

जावी हॉर्डेज (9.6 करोड़), उन्होंने इस सीजन में 12 फैटेसी अंक अर्जित किए हैं।

जावी हॉर्डेज (9.6 करोड़), उन्हें अब

तक 21 फैटेसी अंक प्राप्त हुए हैं।

इंडियन सुपर लीग का लाइव स्ट्रीम जियोसेम (अंग्रेजी, हिंदी, बंगाली और मलयालम) पर मुफ्त में किया जाएगा और सोर्ट्स 18-3 (अंग्रेजी, हिंदी, बंगाली और मलयालम), परियानेट प्लॉस (मलयालम) पर सीधी प्रसारण किया जाएगा। इसके अलावा सोर्ट्स 18-1, सोर्ट्स 18-2 और सोर्ट्स 18 - खेल भी चुनिंदा आईएसएल मैचों का सीधी प्रसारण करेंगे।

जावी हॉर्डेज (9.6 करोड़), उन्हें अब

तक 21 फैटेसी अंक प्राप्त हुए हैं।

इंडियन सुपर लीग का लाइव स्ट्रीम जियोसेम (अंग्रेजी, हिंदी, बंगाली और मलयालम) पर मुफ्त में किया जाएगा और सोर्ट्स 18-3 (अंग्रेजी, हिंदी, बंगाली और मलयालम), परियानेट प्लॉस (मलयालम) पर सीधी प्रसारण किया जाएगा। इसके अलावा सोर्ट्स 18-1, सोर्ट्स 18-2 और सोर्ट्स 18 - खेल भी चुनिंदा आईएसएल मैचों का सीधी प्रसारण करेंगे।

जावी हॉर्डेज (9.6 करोड़), उन्हें अब

तक 21 फैटेसी अंक प्राप्त हुए हैं।

इंडियन सुपर लीग का लाइव स्ट्रीम जियोसेम (अंग्रेजी, हिंदी, बंगाली और मलयालम) पर मुफ्त में किया जाएगा और सोर्ट्स 18-3 (अंग्रेजी, हिंदी, बंगाली और मलयालम), परियानेट प्लॉस (मलयालम) पर सीधी प्रसारण किया जाएगा। इसके अलावा सोर्ट्स 18-1, सोर्ट्स 18-2 और सोर्ट्स 18 - खेल भी चुनिंदा आईएसएल मैचों का सीधी प्रसारण करेंगे।

जावी हॉर्डेज (9.6 करोड़), उन्हें अब

तक 21 फैटेसी अंक प्राप्त हुए हैं।

इंडियन सुपर लीग का लाइव स्ट्रीम जियोसेम (अंग्रेजी, हिंदी, बंगाली और मलयालम) पर मुफ्त में किया जाएगा और सोर्ट्स 18-3 (अंग्रेजी, हिंदी, बंगाली और मलयालम), परियानेट प्लॉस (मलयालम) पर सीधी प्रसारण किया जाएगा। इसके अलावा सोर्ट्स 18-1, सोर्ट्स 18-2 और सोर्ट्स 18 - खेल भी चुनिंदा आईएसएल मैचों का सीधी प्रसारण करेंगे।

जावी हॉर्डेज (9.6 करोड़), उन्हें अब

तक 21 फैटेसी अंक प्राप्त हुए हैं।

इंडियन सुपर लीग का लाइव स्ट्रीम जियोसेम (अंग्रेजी, हिंदी, बंगाली और मलयालम) पर मुफ्त में किया जाएगा और सोर्ट्स 18-3 (अंग्रेजी, हिंदी, बंगाली और मलयालम), परियानेट प्लॉस (मलयालम) पर सीधी प्रसारण किया जाएगा। इसके अलावा सोर्ट्स 18-1, सोर्ट्स 18-2 और सोर्ट्स 18 - खेल भी चुनिंदा आईएसएल मैचों का सीधी प्रसारण करेंगे।

जावी हॉर्डेज (9.6 करोड़), उन्हें अब

तक 21 फैटेसी अंक प्राप्त हुए हैं।

इंडियन सुपर लीग का लाइव स्ट्रीम जियोसेम (अंग्रेजी, हिंदी, बंगाली और मलयालम) पर मुफ्त में किया जाएगा और सोर्ट्स 18-3 (अंग्रेजी, हिंदी, बंगाली और मलयालम), परियानेट प्लॉस (मलयालम) पर सीधी प्रसारण किया जाएगा। इसके अलावा सोर्ट्स 18-1, सोर्ट्स 18-2 और सोर्ट्स 18 - खेल भी चुनिंदा आईएसएल मैचों का सीधी प्रसारण करेंगे।

जावी हॉर्डेज (9.6 करोड़), उन्हें अब

तक 21 फैटेसी अंक प्राप्त हुए हैं।

इंडियन सुपर लीग का लाइव स्ट्रीम जियोसेम (अंग्रेजी, हिंदी, बंगाली

तलाक के बाद भी उन्हें भुला नहीं पा रहीं



क्यों जरूरी है तलाक?

हर एक रिश्ते में अपने हिस्से की अच्छी और बुरी यादें होती हैं। कभी-कभी बुगाइया इतनी हावी हो जाती है कि रिश्ता खत्म होने की कागर पर आ जाता है। इस स्थिति में, संवाद और समझदारी महत्वपूर्ण होते हैं। एक-दूसरे की भावनाओं को समझकर और मिलकर समझ्याओं का सामना करके रिश्ते का पुनर्निर्माण किया जा सकता है। जब लोग एक-दूसरे के प्रति इमानदार और सहानुभूतिपूर्ण होते हैं, तो रिश्ते में सुधार संभव है।

मगर कभी-कभी सुधार की गुंजाइश नहीं होती। ऐसे में इस रिश्ते को खत्म कर देना ही उचित निर्णय होता है। पर ये कहने सुनने में जितना आसान और सहज लगता है, करने में उतना ही मुश्किल हो सकता है। जब आप अंत तक अपने जीवनसाथी के प्रेम में होते हैं, तब तो यह और भी मुश्किल हो जाता है।

तलाक अपने आप में एक कठिन अनुभव है, यह और भी मुश्किल हो जाता है। जब आपको अपने एक्स से अभी भी प्यार हो। पर एक मरे हुए रिश्ते का बोझ अपने कंधों पर लेकर चलना आपके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक सिद्ध हो सकता है।

अपने रिश्ते को खत्म करने के बावजूद अगर आपके दिल में उनके लिए भावनाएं हैं, तो इससे उबरना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। आइए इस बारे में जानें कि

आप कैसे इन भावनाओं से निपट सकती हैं और प्यार होते हुए भी क्यों आपको इस रिश्ते में नहीं रहना चाहिए। इसीलिए आज हेल्थशॉट्स में हम जानेंगे कि कैसे आप एक रिश्ते से निकलकर अपने जीवन में आगे बढ़ सकते हैं।

संकेत जो बताते हैं कि अब इस रिश्ते में कुछ नहीं बचा

इसके लिए सबसे पहले जरूरी है कि आप यह बात समझें कि आपका रिश्ता भावनात्मक रूप से खत्म हो चुका है। उसे अब सुधारा नहीं जा सकता। इसके लिए आपको कुछ संकेत दिखाने लगते हैं।

1. जब आप-एक दूसरे की बातों पर चिढ़ने लगें

अगर आपके पार्टनर को आपके हर काम से चिढ़ हो रही है और आप भी उनके हर काम पर चिड़ियड़ा जाती हैं। हर बात पर एक दूसरे को ताने दे रहे हैं और बात-बात पर बहस हो रही है तो समझ जाइए कि कुछ गडबड़ है। हालाँकि हो सकता है कि एक-दो दिन मूड ठीक ना हो, लेकिन अगर ऐसा लगातार हो रहा है तो रिश्ता खत्म करना ही बेहतर है।

2. अत्मसम्मान को पहुंच रखी है तेस

आप दोनों अपनी बातों और हरकतों से बार बार एक दूसरे के आत्मसम्मान को आहत कर रहे हैं, तो ये एक बहुत बुरा संकेत है। रिश्ते में एक-दूसरे का सम्मान बहुत जरूरी है। दोनों की अहमियत बराबर होती है, कोई छोटा-बड़ा नहीं

होता। आप किसी ना किसी रूप में एक दूसरे का सहयोग ही कर रहे होते हैं। अगर आपका रिश्ता इस तरह काम नहीं कर रहा तो रिश्ता खत्म करना ही बेहतर है।

3. आप एक-दूसरे के सामने बनावटी होने लगते हैं

अगर आप अपने जीवनसाथी से किसी बारे में बात करते वक्त सहज नहीं हैं। या कोई ऐसी बात है जो आपको उनसे छिपानी पड़ती है। वो भी आपके सामने बनावटी दिख रहे होते हैं। तो आप दोनों एक झूट को सच मान कर उसे निभा रहे हैं। आप जानते हैं कि आपके बीच चीजें ठीक नहीं हैं लेकिन सब चीजों को जबरदस्ती सही मानकर आप खुश रहने की कोशिश करते हैं तो आपको फिर से सोचना चाहिए। पार्टनर से इस पर बात करें।

4. विश्वास की टूट चुकी है डोर

एक रिश्ते की मजबूती विश्वास पर टिकी होती है। अगर एक दूसरे पर विश्वास खत्म हो जाए तो उस रिश्ते में रहना ठीक नहीं है। विश्वास ही वह नींव है, जो किसी भी रिश्ते को स्थायी बनाती है। जब भरोसा टूटता है, तो रिश्ते में दूरी और गलतफहमियां बढ़ जाती हैं। ऐसे में, बेहतर होता है कि दोनों पार्टनर्स खुलकर अपनी भावनाओं को साझा करें और एक दूसरे के साथ ईमानदारी से पेश आएं। इस तरह, रिश्ते को फिर से मजबूत करने की कोशिश की जा सकती है। इन कोशिशों के बावजूद आगे बात न बने तो अलग हो जाना ही बेहतर है।

ये संकेत महसूस होने पर अलग हो जाना या तलाक का निर्णय उचित होगा। मगर इसके बाद भी आपका उसे जुड़ाव हो सकता है कि एक-दो दिन मूड ठीक ना हो, लेकिन अगर ऐसा लगातार हो रहा है तो रिश्ता खत्म करना ही बेहतर है।

5. अत्मसम्मान को पहुंच रखी है तेस

आप दोनों अपनी बातों और हरकतों से बार बार एक दूसरे के आत्मसम्मान को आहत कर रहे हैं, तो ये एक बहुत बुरा संकेत है। रिश्ते में एक-दूसरे का सम्मान बहुत जरूरी है। दोनों बीच की अहमियत बढ़ जाती है।

6. भले ही आपका रिश्ता खत्म हो गया है,

लेकिन आप अब भी उनसे जुड़ा हुआ महसूस करती हैं और अपको ऐसा लगता है कि वह हमेशा आपके जीवन का एक अहम हिस्सा रहेंगे।

अगर आप सोचती हैं कि क्या कुछ ऐसा हो सकता है जिससे चीजें फिर से सुधार जाएं या फिर अक्सर यह विचार आता है कि काश आप कुछ बदल पातीं या सुधार कर पातीं, तो ये एक संकेत हो सकता है कि आप अभी भी उनसे प्यार करती हैं। आप उम्मीद करती हैं कि एक दिन वह आपके पास चापस आएंगे और आप दोनों के बीच की गलतफहमियां दूर हो जाएंगी।

अगर लोग उनके बारे में नकारात्मक बातें कहते हैं, तो आप उनके बचाव में उत्तरी हैं। इससे जाहिर है कि आपके मन में उनके लिए अभी भी प्रेम है।

तलाक के बाद प्यार की भावना से कैसे

आप को समय दें और इस प्रक्रिया को अपनाएं। तलाक, बिछोर्या या ब्रेकअप के बाद भी अपने एक्स से प्रेम होना गलत नहीं है, लेकिन आपको यह समझना होगा कि रिश्ता खत्म हो चुका है। वास्तविकता को अपनाना और यह समझना कि आपके लिए अब नया रास्ता चुनना जरूरी है, मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाये रखने के लिए अबश्यक है। अक्सर लोग तलाक के बाद खुद की देखभाल करना भूल जाते हैं। ऐसा बिल्कुल भी भी ना करें और अपने मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता दें।

योग, मेडिटेशन और अन्य अच्छी आदतों को अपनाने से आपको मानसिक शांति मिलेगी। अपने जीवन में नए उद्देश्य और लक्ष्यों को खोजें। नए शौक और पसंदीदा चीजों में शामिल होकर आप

सकता है। अगर यह स्थिति लंबे समय तक बनी रहती है तो यह आपको आगे बढ़ने से रोकेगा और आप नई शुरुआत नहीं कर पाएंगी। रिश्ते के टूटने के बाद भी अगर आप उनसे प्यार करती हैं तो इसका मतलब है कि आप अपनी भावनाओं में बंध गई हैं।

इससे आपको जीवन के नए अवसरों को अपनाने में मुश्किल होंगी। कई बार हम उस इंसान से प्यार करते रहते हैं जो अब असलियत में बैसा नहीं रहा जैसा पहले था।

आप उनसे इसलिए प्यार करती हैं क्योंकि आप उनके पुराने समय को याद करती हैं, लेकिन वह अब बदल चुके हैं। इससे आप वास्तविकता को स्वीकार नहीं कर पातीं। रिश्ते से बाहर निकलने के बाद, आपको अपनी पहचान को फिर से ढंगने की ज़रूरत होती है। अगर आप अभी भी उनसे प्यार करती हैं, तो आप खुद को उनके साथ जुड़ी हुई पहचान के साथ सीमित कर लेती हैं यह आपको अपनी नई पहचान और जीवन के अन्य उद्देश्यों की खोज करने से रोक सकता है। ऐसे में आप आपके लिए अभी भी प्रेम है। नए उद्देश्यों को अपने अंतीम तक रखें।

योग, मेडिटेशन और अन्य अच्छी आदतों को अपनाने से आपको मानसिक शांति मिलेगी। अपने जीवन में नए उद्देश्य और लक्ष्यों को खोजें। नए शौक और पसंदीदा चीजों में शामिल होकर आप उनसे प्यार करती हैं, तो आप खुद को उनके साथ जुड़ी हुई पहचान के साथ सीमित कर लेती हैं यह आपको अपनी नई पहचान और जीवन के अन्य उद्देश्यों की खोज करने से रोक सकता है। ऐसे में आप आपके अंतीम तक रखें।

याद रखें-

तलाक के बाद दुख से गुजरना स्वाभाविक है। यह एक ऐसा समय है जो आपकी पुरानी जिंदगी खत्म हो रही होती है और आप अब अनुभव की ओर जाती हैं। इससे विचारों और भावनाओं को समझने में मदद मिलेगी और आप सही दिशा में आगे बढ़ सकेंगे।

याद रखें-

तलाक के बाद दुख से गुजरना स्वाभाविक है। यह एक ऐसा समय है जो आपकी पुरानी जिंदगी खत्म हो रही होती है और आप अब अनुभव की ओर जाती हैं। इससे विचारों और भावनाओं को समझना कि यह एक सामान्य प्रक्रिया है, आपको आगे बढ़ने में मदद करेगा। जब आपका एक सपना दूर जाता है, तो इसका मतलब यह नहीं है कि आपकी जिंदगी रुद्ध हो जाएगी। नए सपनों को देखना और नए अवसरों को खोजना आपके ही हाथ में है। यह आपकी खुशी और आपके आत्म-सम्मान के लिए नई उम्मीदें तभी पनप सकती हैं। जब आप अंतीम को पीछे छोड़ने का साहस करेंगे।

जानिए क्यों गर्भवस्था के दौरान बढ़ रहे हैं ब्रेस्ट कैंसर के मामले



विश्व स्व

