



सज्जन अखरे दुर्जन!

दिल्लीतील १९८४ च्या शीख विरोधी दंगली

प्रकरणात मंगळवारी कौंग्रेसचे माजी खासदार

सज्जन कुमार यांना जनन्मेपेची शिक्षा

सुनावण्यात आली.

न्यायालयाच्या विशेष न्यायाधीश कावरी

बावजा यांनी दुपारी २ नंतर निकल दिला.

न्यायालयाने २५ फेब्रुवारी रोजी शिक्षेवील

निर्णय राखून ठेवता होता.

पीडितेच्या बाबाजी

मागणी कली होती.

१२ फेब्रुवारी रोजी

सज्जन कुमारला यांनी ठरवण्यात आले.

हे

प्रकरण दंगलीच्या वेळी सरस्वती

विहारमध्ये

जसवंत सिंग आणि त्यांचा मूलगा तरुणदीप

सिंग यांच्या हत्येशी संवंधित आहे.

या कावत सज्जन हे बाह्य दिल्ली

लोकसभा

मंत्रालयानुसारून

कैफियेसचे खासदार

होते.

ते सद्या दंगलीच्या दुसऱ्याएका

प्रकरणात तिहार तुरुंगात आहे आणि

जनन्मेपेची शिक्षा भोगत आहे.

सज्जन

कुमारिवरुद्ध दंगल,

खुरा आणि

दोरोडा या

अरोपाखाली

भारतीय दंड

संहितेच्या कलम

१४७, १४९, १४८,

३०२, ३०४, ३२३,

३१५, ३१७, ४२६, ४३६, ४४० अंतर्गत गुहा

दिल्ली सरकार

अपील करणार

शीख दंगलीच्या चौकीशीसाठी स्थापन

दाखल करण्यात आला.

३ प्रक्रम... १ मध्ये निर्दोष, २ मध्ये दोषी

दिल्ली कॉन्टमधील पालम लॉनीमध्ये ५

शिखांच्या हत्येनंतर रुद्राशा जाळण्यात आला.

या प्रक्रमात सज्जन कुमार दोषी आढळले.

१७ डिसेंबर २०१८ रोजी दिल्ली उच्च

न्यायालयाने त्यांना जनन्मेपेची शिक्षा सुनावली.

साप्टेंबर २०२२ रोजी, दिल्लीतील

सुलतानपुरी येथे झालेल्या ३ शिखांच्या

हल्तप्रकरणी राऊस अंकेन्यू न्यायालयाने त्यांना

निर्णय मुक्त केले.

दंगलीतील दोषी ठरवण्यात आले.

हे

प्रकरण दंगलीच्या वेळी सरस्वती

विहारमध्ये

जसवंत सिंग आणि त्यांचा मूलगा तरुणदीप

सिंग यांच्या हत्येशी संवंधित आहे.

दिल्लीतील १९८४ च्या शीख विरोधी दंगली

प्रकरणात मंगळवारी कौंग्रेसचे माजी खासदार

सज्जन कुमार यांना जनन्मेपेची शिक्षा

सुनावण्यात आली.

न्यायालयाच्या विशेष न्यायाधीश कावरी

बावजा यांनी दुपारी २ नंतर निकल दिला.

न्यायालयाने २५ फेब्रुवारी रोजी शिक्षेवील

निर्णय राखून ठेवता होता.

पीडितेच्या बाबाजी

मागणी कली होती.

१२ फेब्रुवारी रोजी

सज्जन कुमारला यांनी ठरवण्यात आले.

हे

प्रकरण दंगलीच्या वेळी सरस्वती

विहारमध्ये

जसवंत सिंग आणि त्यांचा मूलगा तरुणदीप

सिंग यांच्या हत्येशी संवंधित आहे.

दिल्लीतील १९८४ च्या शीख विरोधी दंगली

प्रकरणात निर्णय दंगलीच्या दुसऱ्याएका

शिक्षांच्या हत्येनंतर रुद्राशा जाळण्यात आला.

या प्रकरणात तिहार तुरुंगात आले आणि

जनन्मेपेची शिक्षा भोगत आली.

१२ नोव्हेंबर १९८४ रोजी सरस्वती

विहारमध्ये सरदार जसवंत सिंग आणि त्यांच्या

मूलगा तरुणदीप सिंग यांची हत्या

दंगलीतील दोषी ठरवण्यात आले.

२५ फेब्रुवारी रोजी

त्यांना जनन्मेपेची शिक्षा सुनावण्यात आली.

१९८४ मध्ये माजी पंतप्रधान इंदिरा गांधी यांच्या

हत्येनंतर शीखविहार दंगली झाल्या.

या प्रकरणात तिहार तुरुंगात आले.

२५ फेब्रुवारी २०२५ रोजी

सरकारने सर्वोच्च न्यायालयाने पीटीआयच्या मते,

एकट्या दिल्लीत सुमारे

२७०० लोकांचा घालवून

देशभारता

१९८४ च्या शीख विरोधी दंगलीच्या चौकीशीसाठी स्थापन

दाखल करण्यात आली.

ते सद्या दंगलीच्या दुसऱ्याएका

प्रकरणात तिहार तुरुंगात आले आणि

जनन्मेपेची शिक्षा भोगत आली.

१२ फेब्रुवारी २०२५ रोजी

न्यायालयाने त्यांना जनन्मेपेची शिक्षा सुनावण्यात आली.

२५ फेब्रुवारी रोजी

त्यांना जनन्मेपेची शिक्षा सुनावण्यात आली.

१२ नोव्हेंबर १९८४ रोजी सरस्वती

विहारमध्ये सरदार जसवंत सिंग आणि त्यांच्या

मूलगा तरुणदीप सिंग यांची हत्या

दंगलीतील दोषी ठरवण्यात आले.

हे

प्रकरण दंगलीच्या वेळी सरस्वती

विहारमध्ये

जसवंत सिंग आणि त्यांचा मूलगा तरुणदीप

सिंग यांच्या हत्येशी संवंधित आहे.

दिल्लीतील १९८४ च्या शीख विरोधी दंगली

प्रकरणात निर्णय दंगलीच्या दुसऱ्याएका

शिक्षांच्या हत्येनंतर रुद्राशा जाळण्यात आला.

या प्रकरणात तिहार तुरुंगात आले आणि

जनन्मेपेची शिक्षा भोगत आली.

१२ नोव्हेंबर १९८४ रोजी

न्यायालयाने त्यांना जनन्मेपेची शिक्षा सुनावण्यात आली.

२५ फेब्रुवारी रोजी

त्यांना जनन्मेपेची शिक्षा सुनावण्यात आली.

१२ नोव्हेंबर १९८४ रोजी

न्यायालयाने त्यांना जनन्मेपेची शिक्षा सुनावण्यात आली.

२५ फेब्रुवारी रोजी

त्यांना जनन्मेपेची शिक्षा सुनावण्यात आली.

१२ नोव्हेंबर १९८४ रोजी

न्यायालयाने त्यांना जनन्मेपेची शिक्षा सुनावण्यात आली.

२५ फेब्रुवारी रोजी

त्यांना जनन्मेपेची शिक्षा सुनावण्यात आली.

१२ नोव्हेंबर १९८४ रोजी

न्यायालयाने त्यांना जनन्मेपेची शिक्षा सुनावण्यात आली.

२५ फेब्रुवारी रोजी

त्यांना जनन्मेपेची शिक्षा सुनावण्यात आली.

१२ नोव्हेंबर १९८४ रोजी

न्यायालयाने त्यांना जनन्मेपेची शिक्षा सुनावण्यात आली.



ऑलिव्ह ऑईलचे विविध

त्यापैकी एकस्ट्रा व्हर्जिन ऑईलमध्ये अंटी ऑक्सिस्टंस्चं प्रमाण वरंच जास्त असत. तसेच यात लाभदारी फॅट्सही असतात.

कोणतं ऑलिव्ह ऑईल घ्यावं?



असते, त्यामुळे या ऑलिव्ह ऑईलमध्ये अंटी ऑक्सिस्टंस्चं प्रमाण वरंच जास्त असत. तसेच यात लाभदारी फॅट्सही असतात.

त्याचा शरीराला काहीच लाभ होत नाही. एकस्ट्रा व्हर्जिन ऑलिव्ह ऑईलमध्ये अंटी ऑक्सिस्टंस्चं प्रमाण वरंच जास्त असत. तसेच यात लाभदारी फॅट्सही असतात.

यातल्या फेनॉलिक नामक घटकामुळे मधुमेहाला प्रतिबंध करणं शक्य होत. तसेच मेंट्रॉन आरोग्याची सुधारत.

■ ■ ■

रडणे ही एक सामान्य बाब आहे. अनेकदा छोट्या छोट्या गोष्टीवरून ट्रिप होऊन लोकांना रडू येते. सामान्यपणे असे म्हणतात की, रडणे ही अतिशय भावुक बाब आहे; पण संशोधनात असे दिसून आले आहे, रडल्याने शरीर आणि मैंदू दोन्ही अतिशय हलके होतात. अगदी बालाचा जन्म झाल्यावरही तो पहिला रडतो. बाल रडल्याने त्याचे आरोग्य उत्तम राहिते.

रिफ्लेक्स अशू म्हणूजे डोल्यांमध्ये साचलेली धूळ, घाण आणि धूर स्वच्छ करणारे अशू, सतत वाहणारे अशू, तुमचे डोळे ओले ठेवतात आणि त्यांना

संसर्गापासून वाचवतात. भावनिक अशूचौही अनेक फायदे आहेत.

नव्हेस सिस्टम (पीएनएस) सक्रिय होते. पीएनएस तुमच्या शरीराला आराम करण्यास आणि पचन करण्यास मदत करते. काही वेळ रडल्यानंतर शांत वाटू लागते.

अशूचौही प्रकार
* रिफ्लेक्स अशू
* सतत अशू
* भावनिक अशू

रडणे ही फायदावे!

नव्हेस सिस्टम (पीएनएस) सक्रिय होते. पीएनएस तुमच्या शरीराला आराम करण्यास आणि पचन करण्यास मदत करते. काही वेळ रडल्यानंतर शांत वाटू लागते.

आधार मिळतो
नैराश्य येत असेल, तर रडल्याने तुमच्या आजूबाजूच्या लोकांना कळते, की तुम्हाला आधाराची गरज आहे. लहान मूळही लक्ष वेधायासाठी रडते. असे केल्याने अनेकांना बरे वाटते. दु:

खाचा सामना करण्यास मदत

मिळते. दुःख करणे ही एक प्रक्रिया आहे. त्यात दुःख, सुन्नता आणि रागदेखील समाविष्ट आहे. शोक करताना रडणे महायाचे आहे. हे तुम्हाला या दुःखावर मात करण्यास मदत करते.

त्रास कमी होतो

भावनिक वेदना कमी

दीर्घकाळ रडल्याने ऑक्सिस्टोसिन आणि एंडोफिन बाहेर पडतात. हे चांगले वाटणारे

रडल्याने स्वतः

ला शांत करण्यास

मिळते मदत होते.

रडणे हा कदाचित

स्वतःला शांत

करण्याचा सर्वो

तम मार्ग आहे.

संशोधनात आढळून

आले, की रडण्यामुळे

पैंच-सिस्पेथिटिक

खाचा सामना करण्यास मदत

मिळते. दुःख करणे ही एक

प्रक्रिया

आहे.

त्यात दुःख, सुन्नता आणि रागदेखील समाविष्ट आहे. शोक करताना रडणे महायाचे आहे. हे तुम्हाला या दुःखावर मात करण्यास मदत करते.

त्रास कमी होतो

भावनिक वेदना कमी

दीर्घकाळ रडल्याने ऑक्सिस्टोसिन आणि एंडोफिन बाहेर पडतात. हे चांगले वाटणारे

रडल्याने स्वतः

ला शांत करण्यास

मिळते मदत होते.

रडणे हा कदाचित

स्वतःला शांत

करण्याचा सर्वो

तम मार्ग आहे.

संशोधनात आढळून

आले, की रडण्यामुळे

पैंच-सिस्पेथिटिक

खाचा सामना करण्यास मदत

मिळते. दुःख करणे ही एक

प्रक्रिया

आहे.

त्यात दुःख, सुन्नता आणि रागदेखील समाविष्ट आहे. शोक करताना रडणे महायाचे आहे. हे तुम्हाला या दुःखावर मात करण्यास मदत करते.

त्रास कमी होतो

भावनिक वेदना कमी

दीर्घकाळ रडल्याने ऑक्सिस्टोसिन आणि एंडोफिन बाहेर पडतात. हे चांगले वाटणारे

रडल्याने स्वतः

ला शांत करण्यास

मिळते मदत होते.

रडणे हा कदाचित

स्वतःला शांत

करण्याचा सर्वो

तम मार्ग आहे.

संशोधनात आढळून

आले, की रडण्यामुळे

पैंच-सिस्पेथिटिक

खाचा सामना करण्यास मदत

मिळते. दुःख करणे ही एक

प्रक्रिया

आहे.

त्यात दुःख, सुन्नता आणि रागदेखील समाविष्ट आहे. शोक करताना रडणे महायाचे आहे. हे तुम्हाला या दुःखावर मात करण्यास मदत करते.

त्रास कमी होतो

भावनिक वेदना कमी

दीर्घकाळ रडल्याने ऑक्सिस्टोसिन आणि एंडोफिन बाहेर पडतात. हे चांगले वाटणारे

रडल्याने स्वतः

ला शांत करण्यास

मिळते मदत होते.

रडणे हा कदाचित

स्वतःला शांत

करण्याचा सर्वो

तम मार्ग आहे.

संशोधनात आढळून

आले, की रडण्यामुळे

पैंच-सिस्पेथिटिक

खाचा सामना करण्यास मदत

मिळते. दुःख करणे ही एक

प्रक्रिया

आहे.

त्यात दुःख, सुन्नता आणि रागदेखील समाविष्ट आहे. शोक करताना रडणे महायाचे आहे. हे तुम्हाला या दुःखावर मात करण्यास मदत करते.

त्रास कमी होतो

भावनिक वेदना कमी

दीर्घकाळ रडल्याने ऑक्सिस्टोसिन आणि एंडोफिन बाहेर पडतात. हे चांगले वाटणारे

रडल्याने स्वतः

ला शांत करण्यास

मिळते मदत होते.

रडणे हा कदाचित

स्वतःला शांत

करण्याचा सर्वो

तम मार्ग आहे.

संशोधनात आढळून

आले, की रडण्यामुळे

पैंच-सिस्पेथिटिक

खाचा सामना करण्यास मदत

मिळते. दुःख करणे ही एक

प्रक्रिया

आहे.

त्यात दुःख, सुन्नता आणि रागदेखील समाविष्ट आहे. शोक करताना रडणे महायाचे आहे. हे तुम्हाला या दुःखावर मात करण्यास मदत करते.

त्रास कमी होतो

भावनिक वेदना कमी

दीर्घकाळ रडल्याने ऑक्सिस्टोसिन आणि एंडोफिन बाहेर पडतात. हे चांगले वाटणारे

रडल्याने स्वतः

ला शांत करण्यास

