



सज्जन अख्तेर दुर्जन!

दिल्लीतील १९८४ च्या शीख विशेषी दंगली

प्रकरणात मंगळवारी कौंग्रेसचे माजी खासदार

सज्जन कुमार यांना जन्मपेची शिक्षा

सुनावण्यात आली.

न्यायालयाच्या विशेष न्यायाधीश कावरी

बावजा यांनी दुपारी २ नंतर निकल दिला.

न्यायालयाने २५ फेब्रुवारी रोजी शिक्षेवील

निर्णय राखून ठेवता होता. पीडितेच्या बाबाजे

सज्जन कुमारला फाराची शिक्षा देण्याची

मागणी कीली 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

काव्यात

सज्जन

हे

बाह्य

दिल्ली

लोकसभा

मंत्रालयानुसारून

कैफियेसचे

खासदार

होते.

ते

सद्या

दंगलीच्या

दुसऱ्याए

एका

प्रकरणात

तिहार

तुरुंगात

आहे

आणि

जन्मपेची

शिक्षा

भोगत

आहे.

सज्जन

कुमार

यांना

ठरवण्यात

आहे.

यांना

दंगली

तात्पुरी

होते.

ते

सद्या

दंगली

त्यांच्या

मूलगा

होते.

त्यांच्या

दंगली



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.

आहारतंत्र

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 अशूचेही अनेक फायदे आहेत.

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

अशूचे 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 मूळीही 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 मदत

मिळते. दुःख करणे ही एक

प्रक्रिया आहे.

रडणे हा कदाचित स्वतःला शांत करण्याचा सर्वो तम मार्ग आहे.

संशोधनात आढळून आले आहे.

संशोधनात आढळून आले, की रडण्यामुळे ओले ठेवतात आणि त्यांना

रडल्याने स्वतः

मिळते. दुःख करणे ही एक

प्रक्रिया आहे.

रडणे हा कदाचित स्वतःला शांत करण्याचा सर्वो तम मार्ग आहे.

संशोधनात आढळून आले आहे.

संशोधनात आढळून आले, की रडण्यामुळे ओले ठेवतात आणि त्यांना

रडल्याने स्वतः

मिळते. दुःख करणे ही एक

प्रक्रिया आहे.

रडणे हा कदाचित स्वतःला शांत करण्याचा सर्वो तम मार्ग आहे.

संशोधनात आढळून आले आहे.

संशोधनात आढळून आले, की रडण्यामुळे ओले ठेवतात आणि त्यांना

रडल्याने स्वतः

मिळते. दुःख करणे ही एक

प्रक्रिया आहे.

रडणे हा कदाचित स्वतःला शांत करण्याचा सर्वो तम मार्ग आहे.

संशोधनात आढळून आले आहे.

संशोधनात आढळून आले, की रडण्यामुळे ओले ठेवतात आणि त्यांना

रडल्याने स्वतः

मिळते. दुःख करणे ही एक

प्रक्रिया आहे.

रडणे हा कदाचित स्वतःला शांत करण्याचा सर्वो तम मार्ग आहे.

संशोधनात आढळून आले आहे.

संशोधनात आढळून आले, की रडण्यामुळे ओले ठेवतात आणि त्यांना

रडल्याने स्वतः

मिळते. दुःख करणे ही एक

प्रक्रिया आहे.

रडणे हा कदाचित स्वतःला शांत करण्याचा सर्वो तम मार्ग आहे.

संशोधनात आढळून आले आहे.

संशोधनात आढळून आले, की रडण्यामुळे ओले ठेवतात आणि त्यांना

रडल्याने स्वतः

मिळते. दुःख करणे ही एक

प्रक्रिया आहे.

रडणे हा कदाचित स्वतःला शांत करण्याचा सर्वो तम मार्ग आहे.

संशोधनात आढळून आले आहे.

संशोधनात आढळून आले, की रडण्यामुळे ओले ठेवतात आणि त्यांना

रडल्याने स्वतः

मिळते. दुःख करणे ही एक

प्रक्रिया आहे.

रडणे हा कदाचित स्वतःला शांत करण्याचा सर्वो तम मार्ग आहे.

संशोधनात आढळून आले आहे.

संशोधनात आढळून आले, की रडण्यामुळे ओले ठेवतात आणि त्यांना

रडल्याने स्वतः

मिळते. दुःख करणे ही एक

प्रक्रिया आहे.

रडणे हा कदाचित स्वतःला शांत करण्याचा सर्वो तम मार्ग आहे.

संशोधनात आढळून आले आहे.

संशोधनात आढळून आले, की रडण्यामुळे ओले ठेवतात आणि त्यांना

रडल्याने स्वतः

मिळते. दुःख करणे ही एक

प्रक्रिया आहे.

रडणे हा कदाचित स्वतःला शांत करण्याचा सर्वो तम मार्ग आहे.

संशोधनात आढळून आले आहे.

संशोधनात आढळून आले, की रडण्यामुळे ओले ठेवतात आणि त्यांना

रडल्याने स्वतः

मिळते. दुःख करणे ही एक

प्रक्रिया आहे.

रडणे हा कदाचित स्वतःला शांत करण्याचा सर्वो तम मार्ग आहे.

संशोधनात आढळून आले आहे.

संशोधनात आढळून आले, की रडण्यामुळे ओले ठेवतात आणि त्यांना

रडल्याने स्वतः

मिळते. दुःख करणे ही एक

प्रक्रिया आहे.

रडणे हा कदाचित स्वतःला शांत करण्याचा सर्वो तम मार्ग आहे.

संशोधनात आढळून आले आहे.

संशोधनात आढळून आले, की रडण्यामुळे ओले ठेवतात आणि त्यांना

रडल्याने स्वतः

मिळते. दुःख करणे ही एक

प्रक्रिया आहे.

रडणे हा कदाचित स्वतःला शांत करण्याचा सर्वो तम मार्ग आहे.

संशोधनात आढळून आले आहे.

संशोधनात आढळून आले, की रडण्यामुळे ओले ठेवतात आणि त्यांना

रडल्याने स्वतः

मिळते. दुःख करणे ही एक

प्रक्रिया आह

