महत्वपूर्ण एवं खास

राफेल मामले पर सत्य की हुई जीत-रमन सिंह

रायपुर (आरएनएस)। छग के कार्यकारी मुख्यमंत्री डा. रमन सिंह ने आज भाजपा कार्यालय में आयोजित प्रेस कांफ्रेंस में रफाल सौदे संबंधित मामले पर सर्वोच्च अदालत द्वारा दिए गए फैसले का स्वागत करते हुए कहा कि कोर्ट के इस निर्णय से फिर सत्य की जीत हुई है।

सरकार बदलते ही दस्तावेजों को जलाने की हड़बड़ाहट क्यो - कांग्रेस

रायपुर (आरएनएस)। भाजपा की निवर्तमान मंत्रियो और चन्द आला अफसरों के बंगलो में दस्तावेजो को जलाये जाने की खबरों पर प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए प्रदेश कांग्रेस के मुख्य प्रवक्ता सुशील आनंद शुक्ला ने कहा कि सरकार के शपथग्रहण करने के पहले दस्तावेजों को क्यों जलाया गया? दस्तावेज यदि गैर जरूरी थे तो उसको नष्ट करने का काम आने वाली सरकार करती, इसका निर्णय करने वाले, जाने वाले लोग कैसे कर सकते है? इस मामले में जिस जल्दबाजी से अनुपयोगी कह कर दस्तावेजो को जलाया जा रहा है, उससे स्पष्ट हो रहा है कि दाल में कुछ न कुछ काला है। सरकार बदलते ही दस्तावेजों को जलाने की हड़बड़ाहट क्यो ? इन दस्तावेजो में ऐसा क्या था जिसके सबूत नष्ट करने में मंत्री और अधिकारी जुटे हुये है? कांग्रेस प्रवक्ता ने कहा है कि इस प्रकार की हरकतें करने वाले लोग समझ लें राज्य में भ्रष्ट भारतीय जनता पार्टी की सरकार की बिदाई हो चुकी है। आने वाली कांग्रेस की सरकार बदले की भावना से कोई काम नहीं करेगी लेकिन जो लोग दोषी होंगे वे बच भी नहीं पायेंगे।

विभागीय परीक्षाओं के नतीजे घोषित

रायपुर (आरएनएस)। राज्य सरकार ने विभिन्न विभागों के अधिकारियों के लिए आयोजित विभागीय परीक्षाओं के नतीजे घोषित कर दिए हैं। गृह विभाग के विभागीय परीक्षा प्रकोष्ठ द्वारा यहां मंत्रालय से अलग-अलग अधिसूचनाओं में क्रमशः वन विभाग, सहकारिता विभाग, कृषि, पशुधन विभाग, खनिज साधन, आबकारी (उत्पाद शुल्क), उद्योग, पुलिस, आदिम जाति और अनुसूचित जावित विकास, भू-अभिलेख एवं राजस्व विभाग, वाणिज्यिक - कर, समाज कल्याण, महिला एवं बाल विकास, पंचायत और ग्रामीण विकास, ऊर्जा और जनसम्पर्क विभाग के अधिकारियों के लिए विगत अगस्त महीने में आयोजित इन परीक्षाओं के नतीजे विगत 11 दिसम्बर को जारी किए गए हैं। परीक्षा परिणामों की अधिसूचना संबंधित विभागों के परीक्षार्थी अधिकारियों और विभागाध्यक्षों को प्रेषित कर दिए गए हैं। इन अधिसूचनाओं का प्रकाशन छत्तीसगढ़ राज पत्र में भी किया जाएगा। इसके लिए अधिसूचनाओं की प्रतिलिपियां शासकीय क्षेत्रीय मुद्रणालय राजनांदगांव को भेज दी गई है।

25 आरक्षक प्रधान आरक्षक के पद पर हुऐ पदोन्नत

कवर्धा (आरएनएस)। जिले के विभिन्न थाना व शाखा में पदस्थ दो महिला आरक्षक सहित 25 पुलिस आरक्षक को प्रधान आरक्षक हवलदार के पद पर पदोन्नत किया गया। जिन्हे जिले के पुलिस कप्तान , पुलिस के अधिकारी व पदोन्नत हुऐ पुलिस के परिवार वालों ने फीत्ति लगाकर शुभकामनाएं दी।

हत्या के आरोपी पति-पत्नी को आजीवन कारावास की सजा

कोंडागांव (आरएनएस)। हत्या के मामले में आरोपी का दोष सिद्ध पाकर सत्र न्यायाधीश ओंकार प्रसाद गुप्ता ने आरोपी पति-पत्नी को आजीवन कारावास की सजा सुनाई है। इसके साथ ही 5-5 सौ रुपए का अर्थदंड भी दिया है। अर्थदंड का भुगतान नहीं करने पर 3 महीने का अतिरिक्त सश्रम कारावास की सजा भी दी गई है।

उपभोक्ता फोरम के अध्यक्षों को दिल्ली में दिया जाएगा प्रशिक्षण

जगदलपुर (आरएनएस)। भारतीय लोक प्रशासन संस्थान नई दिल्ली में छत्तीसगढ़ के उपभोक्ता फोरम के 8 अध्यक्षों तथा 7 सदस्यों को 17 से 21 दिसम्बर तक प्रशिक्षण दिया जाएगा।

विषैला चारा खाने से 11 मवेशियों की मौत

बीजापुर (आरएनएस)। माटवाड़ा में 11 मवेशियों की जहरीला चारा खाने से अचानक मौत हो गई है। इस घटना से इलाके के ग्रामीणों में दहशत है। बताया जा रहा है कि मवेशी किसी के खेत से चारा चरकर आए और तालाब में पानी पीने चले गए। कुछ मवेशी तो मौके पर ही ढेर हो गए, कुछ पानी पीने के बाद कुछ देर बाद मर गए।

नक्सली विस्फोट में एसआई समेत 3 जवान घायल

जगदलपुर (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ के बीजापुर जिले में आज सुबह नक्सलियों द्वारा बिछाए गए प्रेशर बम विस्फोट में जिला बल के एसआई कमल नारायण समेत 3 पुलिस कर्मी गंभीर रूप से जख्मी हो गये, जिनमें से एक गंभीर घायल मुन्ना मोडियामी को मेडिकल कालेज जगदलपुर रेफर किया गया है।

चलित शौचालय के पहिए गायब कर दिये चोरों ने

जगदलपुर (आरएनएस)। विधानसभा चुनाव के दौरान ड्यूटीरत जवानों की सुविधा के लिए रखी दो चलित शौचालय के तीन पहिए अज्ञात चोरों ने पार कर दिया। सप्ताह भर पूर्व मामले की शिकायत तोकापाल ब्लाक के सीईओ द्वारा परपा थाने में दर्ज कराई गई है। जानकारी के मुताबिक विधानसभा चुनाव के दौरान मतदान के लिए सुरक्षा व्यवस्था को देखते हुए सीआरपीएफ के लगभग 100 जवानों को तोकापाल विकासखण्ड के परपा सामुदायिक भवन में ठहराया गया था। जवानों की सुविधा के लिए पास ही दो चलित शौचालय मंगाए गए थे। चुनाव समाप्त होने के सप्ताह भर बाद भी लावारिस हालत में रखी शौचालय की किसी ने सूध नहीं ली जिसका फायदा उठाते हुए अज्ञात चोरों ने चलित शौचालय मे लगे तीन पहिए पार कर दिए।

साइंस कालेज में शपथ ग्रहण : रिंग रोड में भारी वाहनों के प्रवेश पर रोक

रायपुर (आरएनएस)। राज्य के नए मुख्यमंत्री के शपथ ग्रहण के लिए साइंस कालेज मैदान सजकर तैयार है। इधर पुलिस प्रशासन ने वीवीआईपी और वीआईपी आगमन के मद्देनजर सुरक्षा व्यवयस्था को सख्त कर दिया है। आमजनों के साथ ही पासधारियों और विशिष्टजनों की बैठक व्यवस्था पृथक-पृथक रखी गई है। यातायात विभाग ने भी आवागमन सुगम रखने के लिए पार्किंग व्यवस्था का खाखा तैयार कर लिया है।

सूत्रों ने बताया कि यातायात विभाग ने 4 सेक्टरों में पार्किंग व्यवस्था और यातायात प्लान को तैयार कर लिया है। इसके तहत वीआईपी गण शपथ ग्रहण समारोह में रिंग रोड नंबर 1 से रायपुरा ब्रिज के ऊपर जाकर आगे से यू टर्न कर रोहिणीपुरम नया मार्ग गोल चौक से साइंस कालेज मैदान में निर्धारित पार्किंग स्थल पर अपना वाहन पार्क कर कार्यक्रम स्थल आएंगे। इधर राज्य के विभिन्न जिलों से शपथ ग्रहण समारोह में शामिल होने वाले सामान्य नागरिकों के लिए मार्ग व पार्किंग की व्यवस्था एनसीसी मैदान में रखी गई है। ऐसे वाहन सरोना ब्रिज, टोयोटा शोरूम के पास आमानाका थाना मोड़ से कांकेर वैली एकेडमी के सामने से होकर एनसीसी मैदान तक आएंगे। यहां वाहन खड़ी करने के बाद वे साइंस कालेज मैदान में प्रवेश कर सकेंगे। इधर शपथ ग्रहण समारोह में हजारों की संख्या में भीड़ जुटने और हजारों की संख्या में वाहनों के आने के कारण सुरक्षा के मद्देनजर रिंग रोड नंबर 1 और रिंग रोड नंबर 2 में भारी वाहनों का प्रवेश प्रतिबंधित रहेगा। रायपुर शहर से जीई रोड होकर दुर्ग-भिलाई जाने वाली यात्री बसों का मार्ग परिवर्तित कर टाटीबंध से रिंग रोड नंबर 1 पचपेढ़ीनाका चौक से कालीबाड़ी चौक, शास्त्री चौक होकर बसस्टैण्ड तक रहेगा।

प्रदूषण एवं भारी वाहनों से हो रही दुर्घटना

गेवरा-दीपका क्षेत्र में किया जाएगा उग्र आंदोलन

कोरबा (आरएनएस)। गेवरा-दीपका क्षेत्र में धूल प्रदूषण एवं भारी वाहनों की आवाजाही से हो रही दुर्घटना को लेकर क्षेत्रवासी आंदोलन की रूपरेखा तैयार करने लगे हैं। बैठक में तय किया गया कि प्रशासन ने यदि जल्द ही समस्या का समाधान नहीं किया तो उग्र आंदोलन किया जाएगा। गेवरा क्षेत्र के एचएमएस कार्यालय में क्षेत्र के जनप्रतिनिधियों की बैठक आयोजित की गई। इस दौरान खाद्य आयोग के अध्यक्ष ज्योतिनंद दुबेए एचएमएस के केंद्रीय अध्यक्ष रेशमलाल यादवए दीपका नगर पालिका अध्यक्ष बुगल दुबे प्रमुख रूप से उपस्थित रहे। सभी लोगों ने प्रदूषण एवं भारी वाहनों के परिचालन को लेकर नाराजगी जताते हुए कहा कि प्रशासन समस्या निराकरण के प्रति गंभीरता नहीं दिखा रही है। टालमटोल की नीति जारी है। भारी वाहनों की वजह से कई लोग अकाल ही काल के गाल में समा रहे हैं। धूल प्रदूषण से आम लोगों का जीना दुश्वार हो गया है। कई प्रकार की बीमारी फैल रही है। प्रशासन के आश्वासन पर कई बार आंदोलन स्थगित किया गया है, पर अभी तक सकारात्मक पहल नहीं हो सकी। उपस्थित सभी लोगों ने एकमत से निर्णय लिया कि 19 दिसंबर को उग्र आंदोलन कर चक्काजाम किया जाएगा।

बैठक में संजय शर्मा, बीएन शुक्ला, अशोक पांडेय, विमल सिंह, अरूणीश तिवारी, विशाल शुक्ला, जनाराम कर्ष, दीपक उपाध्याय, अजय सिंह, एस सामंतो, एमडी वैष्णव, अनिरुद्ध सिंह, सुशील तिवारी, वाहिद सिद्धकी, हरिहर मिश्रा, शिवचरण राठौर, संतोष यादव, डीके बसक, जी उदयन, तरूण राहा समेत काफी संख्या में श्रमिक संगठन प्रतिनिधि, जनप्रतिनिधि व क्षेत्रवासी उपस्थित थे।

नक्सली हिंसा में मृतकों के परिजनों को मिला 25 लाख रूपए

दंतेवाड़ा (आरएनएस)। नक्सल हिंसा में मृत व्यक्तियों के परिजनों को 25 लाख रूपए की आर्थिक सहायता राशि जारी की गई है। स्वर्गीय रमेश नामदेव की पत्नी श्रीमती डिलेश्वरी नामदेव को पांच लाख रूपए, स्वर्गीय रोशन कुमार साहू की पत्नी श्रीमती रेखा साहू को पांच लाख रूपए, स्वर्गीय सुशील बंजारे की पत्नी श्रीमती संतरा बाई को पांच लाख रूपए, स्वर्गीय जोहन नायक की पत्नी श्रीमती धरमिन नायक को पांच लाख रूपए एवं स्वर्गीय उच्युतानंद साहू की पत्नी श्रीमती हिमांचली साहू को पांच लाख रूपए की आर्थिक सहायता राशि प्रदान की गई है। इस संबंध में कलेक्टर सौरभ कुमार ने आदेश भी जारी कर दिए हैं।

खरीदी केंद्रों में अब धान की बंपर आवक

नई सरकार के इंतजार में धान नहीं बेच रहे थे किसान

महासमुंद (आरएनएस)। धान खरीदी के लिए मतगणना समाप्त होने का इंतजार कर रहे किसानों की भीड़ इन दिनों खरीदी केंद्रों में उमड़नी शुरू हो गई है। जिन किसानों ने खरीदी के लिए पहले ही टोकन कटा लिया है वे आसानी से धान बेच पा रहे हैं लेकिन टोकन कटाने के लिए पहुंच रहे नए किसानों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है।

इसकी वजह खरीदी के लिए सप्ताह में एक दिन ही टोकन काटने की व्यवस्था को बताया जा रहा है।

शनिवार को मुख्यालय से लगे झालखम्हरिया सोसाइटी में करीब 50 से भी अधिक किसानों के टोकन कटाने के लिए पहुंचने से यहां भारी गहमा-गहमी का माहौल है ज्यादातर समितियों में किसान लाइन लगा रहे हैं।

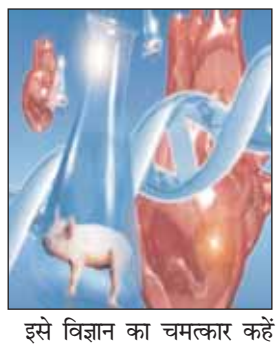
ज्ञात हो कि जिले के किसान नई सरकार बनने के इंतजार में धान बेचने नहीं पहुंच रहे थे। मतगणना पूरी होने के बाद अब खरीदी केंद्रों में धान की बंपर आवक होने लगी है। यही वजह है कि टोकन नहीं कटा पाने वाले किसान भी खरीदी के लिए टोकन कटाने खरीदी केंद्रों में पहुंच रहे हैं जहां अधिक भीड़ होने से किसानों को ही परेशानी झेलनी पड़ रही है।

रोहन श्रेष्ठ के साथ फिर से दिखाई दीं श्रद्धा कपूर

सिलेब्रिटीज के लव अफेयर्स को छिपाने की बातें पुरानी हो चुकी हैं। वे अपने रिलेशनशिप को सबके सामने न सिर्फ एक्सेप्ट कर रहें हैं बल्कि उन्हें आप साथ में बिंदास घूमते भी देख सकते हैं।

फरहान अख्तर जहां शिबानी दांडेकर, मलाइका अरोड़ा-अर्जुन कपूर और अर्जुन रामपाल-गैब्रिएला के साथ अक्सर दिखाई दे जाते हैं वहीं अब शक्ति कपूर की बेटी श्रद्धा कपूर भी इसी कड़ी में शामिल होती नजर आ रही हैं।

वैज्ञानिकों को मनुस्यों पर मिली बड़ी सफलता, जानिये वजह....

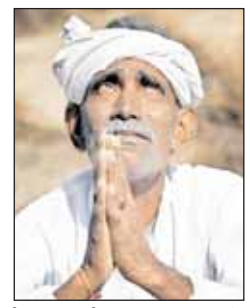


इसे विज्ञान का चमत्कार कहें या इंसान की काबलियत। पर, यह सच है कि अब वह दिन दूर नहीं जब पशुओं के अंगों को इंसानों के शरीर में प्रत्यारोपित किया जा सकेगा। यानी अब प्रत्यारोपण के लिए अंग पाने के लिए लोगों को लंबा इंतजार नहीं करना पड़ेगा।जर्मनी के वैज्ञानिकों ने पूरे मेडिकल व विज्ञान जगत को अपने नए प्रयोग से हैरानी में डाल दिया है। इन्होंने एक बैबून (बंदर की प्रजाति) के शरीर में सफलतापूर्वक सुअर का दिल लगाने में कामयाबी हासिल की है। सुअर का दिल लगने के बाद यह बैबून 6 महीने से ज्यादा समय तक जीवित रहा।नहीं पडेगी जिम की जरूरत अगर बस 20 मिनट रोज करेंगे ये एक्सरसाइज वैज्ञानिकों ने इसे मील का पत्थर बताया है। एक पशु के स्वस्थ दिल को दूसरी प्रजाति के शरीर में प्रत्यारोपित करने की प्रक्रिया को 'एक्सेनाट्रांस्प्लांटेशन' कहा जाता है। 'नेचर जर्नल' में प्रकाशित इस अध्ययन में माना जा रहा है कि इस प्रक्रिया से भविष्य में इंसानों को भी नया जीवन दिया जा सकेगा। प्रत्यारोपण के लिए सुअरों के जीन में बदलाव किया गया ताकि दूसरी प्रजाति के प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया को दबाया जा सके।जर्मन हर्ट सेंटर बर्लिन के डॉक्टर क्रिस्टोफ नोसाला का कहना है कि 2030 तक अमेरिका में दिल का दौरा पड़ने के मामले 80 लाख तक पहुंच सकता है। वैज्ञानिकों की मानें तो जीन में बदलाव वाला सुअर इस समस्या का समाधान हो सकता है।

बस्तर से सवा लाख किसानों का 331 करोड़ रूपए का कर्जा होगा माफ

जगदलपुर (आरएनएस)। प्रदेश में सत्ता पर आसीन होने वाली कांग्रेस ने अपने घोषणा पत्र में की गई घोषणाओं में से एक किसानों के कर्ज माफी की घोषणा को पूरा करने के लिए अपनी तैयारी शुरू कर दी है। इस वर्ष संभाग के 1 लाख 15 हजार 560 किसानों का कर्ज माफ हो सकता है। इसके अलावा जिला सहकारी बैंक ने जिन किसानों को बिना ब्याज के कर्ज दिया है, उसमें से अब तक 42 करोड़ 16 लाख रुपए की कर्ज वसूली हुई है। अधिकृत जानकारी के अनुसार संभाग में किसानों ने 331 करोड़ से अधिक का ऋण लिया है।

पहले की भाजपा सरकार के बाद अब सत्ता में काबिज हुई कांग्रेस सरकार गंठन करने के साथ-साथ जनता की अपेक्षाओं पर खरा उतरने



के लिए कोशिश शुरू कर दी है। जानकारी के अनुसार सहकारिता विभाग इस काम में तत्काल जुट गया है। इस संबंध में जिला सहकारी केंद्रीय बैंक को निर्देशित कर कहा गया है कि ऋणी किसानों की संख्या की जानकारी तत्काल प्रदान करें। प्राप्त जानकारी के अनुसार बैंक को भेजे गये निर्देश में प्रदेश के सहकारी विभाग के उपसचिव पी एस सर्पराज ने बैंक को कहा है कि कांग्रेस के द्वारा अपने जन घोषणा पत्र में सरकार बनने के 10 दिनों के अंदर किसानों का कर्जा माफ करने की घोषणा की गई है।

किशोर लापता, अपहरण का मामला दर्ज

रायपुर (आरएनएस)। हीरापुर से किशोर को बहला फुसलाकर ले जाने की रिपोर्ट नौकर ने कबीर नगर थाने में दर्ज कराया है। पुलिस ने अज्ञात आरोपी के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया है।

मिली जानकारी के अनुसार शेख नूर बक्स 47 वर्ष पिता शेख मोबिन अहमद निवासी एमआईजी एस 394 कबीर नगर ने रिपोर्ट दर्ज कराया है कि वीर सावकरनगर हीरापुर से किशोर 12 वर्ष वीर सावकर नगर हीरपुर से बहला फुसला कर अपहरण कर ले गया। पुलिस ने प्रार्थी की रिपोर्ट पर मामला दर्ज कर जांच में लिया है।

कार्तिक आर्यन कर रहे हैं किस से लुका छिपी! रिलीज डेट हुई फाइनल

सोनू की टीटू की स्वीटी से तारीफें बटोरने वाले कार्तिक आर्यन इन दिनों लगातार सुर्खियों में बने हुए हैं. केदारनाथ से डेब्यू करने वाली सारा अली खान ने उन्हें अपना क्रश बताया तो फिर जवाब न आने पर नाराजगी भी जाहिर कर दी.

लेकिन अब इन सुर्खियों के बाद कार्तिक की नई लुका छिप्पी की खबरें सामने आ रही हैं.

इस साल की शुरुआत में सौ करोड़ क्लब में शामिल होने वाली फिल्म सोनू के टीटू की स्वीटी देने के बाद अब कार्तिक साल 2019 में भी धमाल करने की तैयारी में हैं. कार्तिक आर्यन और कृति सैनन स्टारर लुका छुप्पी की रिलीज डेट सामने आ चुकी है, यह फिल्म 1 मार्च, 2019 को रिलीज होगी.

मणिकर्णिका का ट्रेलर 18 दिसंबर को हो सकता है रिलीज

जब से कंगना रनौत की फिल्म मणिकर्णिकः द क्वीन ऑफ झांसी की घोषणा हुई है, तब से इसकी चर्चा जोरों पर है। फिल्म के पोस्टर्स और टीजर को दर्शकों ने काफी पसंद किया है और कंगना की भी तारीफ की जा रही है।

अब फैंस को जितना फिल्म का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं, उतना ही इसके ट्रेलर का वेट किया जा रहा है। रिपोर्ट्स की मानें तो फिल्म का ट्रेलर 18 दिसंबर को रिलीज होगा। कंगना ट्रेलर लॉन्च के मौके पर फिल्म की कास्ट के साथ मौजूद रहेंगी।

कहा यह भी जा रहा है कि प्रॉडक्शन टीम फिल्म के ट्रेलर को इस स्तर पर लॉन्च करने जा रही है जैसा पहले कभी नहीं देखा गया। बता दें, यह फिल्म तमिल और तेलुगू में भी रिलीज की जाएगी ताकि पूरे भारत की मार्केट को यह कवर कर सके।

क्या आपको पता है बैठकर खाना खाने के कितने फायदे हैं? अगर नहीं, तो यहां जानें

आज की भागदौड़ वाली जिंदगी में लोगों के पास बैठकर सुकून से खाना खाने का भी समय नहीं है। कई लोग खड़े होकर तो कई चलते-फिरते खाना खाते हैं। लेकिन क्या आपको पता है कि इस तरह खाने की वजह से आपकी रीढ़ की हड्डी के साथ ही मेंटल हेल्थ को भी नुकसान पहुंच रहा है।

डाइजेशन में होती है परेशानी

जब हम खड़े होकर खाना खाते हैं जो फूड डाइजेस्ट होने में ज्यादा समय लेता है। साथ ही में जल्दबाजी में व्यक्ति ज्यादा खाना खा लेता है। ज्यादा खाना और उसका धीमा पाचन पेट से संबंधित परेशानी खड़ी कर सकता है।

बैठकर खाना खाने के फायदे

नीचे बैठकर खाना खाने के दौरान हम जिस तरह बैठते हैं वह योग के एक क्रिया से काफी मिलती जुलती है। पैरों को मोड़कर बैठना, खाने की बाइट थाली से लेने के लिए आगे झुकना फिर सीधे होकर खाना, यह सब पेट में मौजूद मसल्स को डाइजेस्टिव जूस निकालने में मदद करता है जिससे खाना आसानी से पच जाता है।

पीठ से जुड़ी परेशानी होती है कम

रोज नीचे बैठकर खाना खाने से शरीर और फ्लेक्सिबल होता है। नीचे बैठने के दौरान हम जिस तरह से खाना खाते हैं वह पीठ के लिए भी अच्छा होता है जो बैक से संबंधित परेशानियों को कम करता है।

वजन को मेंटेन रखने में मिलती है मदद

बैठकर खान खाने से पेट जल्दी भरता है। वहीं खड़े होकर खाना खाने के दौरान व्यक्ति भूख से ज्यादा खाना खा लेता है। ऐसे में वजन को मेंटेन रखने के लिहाज से भी बैठकर खाना बेहतर ऑप्शन है।

पॉस्चर सुधरता है

खड़े होकर खाने के दौरान हम बहुत ज्यादा झुकते हैं साथ ही में खुद को रिलैक्स करने के लिए शरीर के किसी एक हिस्से पर जोर देते हैं। रोज ऐसा करने से इसका असर रीढ़ की हड्डी पर होने लगता है। वहीं बैठकर खाना खाने से बॉडी पॉस्चर में सुधार होता है।

ब्लड फ्लो में सुधार, दिल होता है मजबूत

नीचे बैठकर खाना खाने से शरीर में खून के बहाव और सर्कुलेशन भी अच्छा होता है।