

ਪੰਜਾਬ ਯੂਜ਼ਰੀ 19/09/2024

90 ਮਿਨਟ ਮੈਂ 10,000 ਕਦਮ ਚਲਨੇ ਦੀ ਚੁਨੌਤੀ ਕਾ ਆਯੋਜਨ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, 18 ਸਿਤੰਬਰ
(ਬਲਰਾਮ): ਜੀ.ਐਮ.ਐਨ.
ਕਾਲੇਜ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਕੈਂਟ ਮੈਂ
ਜੂਲੌਂਜੀ ਔਰ ਬੌਟਨੀ ਵਿਭਾਗ
ਨੇ ਆਈ.ਕਯੂ.ਏ.ਸੀ. ਔਰ
ਏਸ.ਡੀ.ਜੀ. ਕਲਬ ਕੇ
ਸਹਯੋਗ ਸੇ ਬੁਧਵਾਰ ਕੋ
ਕਾਲੇਜ ਸਭਾਗਾਰ ਕੇ ਸਾਮਨੇ
90 ਮਿਨਟ ਮੈਂ 10,000 ਕਦਮ



ਚੈਲੇਂਜ ਵੌਕਿੰਗ ਮੈਂ ਹਿਸ਼ਸਾ ਲੇਤੇ ਛਾਤਰ, ਸਿਕਸ਼ਣ ਔਰ ਗੈਰ-ਸਿਕਸ਼ਣ ਸਟਾਫ ਸਦਸਯ। (ਦੇਵਕਲ)

ਚਲਨੇ ਕੀ ਚੁਨੌਤੀ ਕਾ ਆਯੋਜਨ ਕਿਆ।

ਚੈਲੇਂਜ ਵੌਕਿੰਗ ਮੈਂ ਲਗਭਗ 100
ਛਾਤਰੋਂ, ਸਿਕਸ਼ਣ ਔਰ ਗੈਰ-ਸਿਕਸ਼ਣ ਸਟਾਫ
ਸਦਸਯੋਂ ਨੇ ਭਾਗ ਲਿਆ। ਕਾਰਯਕਰਮ
ਕੀ ਸਮਨਵਯਕ ਡਾ. ਮੀਨੂ ਰਾਠੀ ਨੇ
ਪ੍ਰਤਿਦਿਨ 10,000 ਕਦਮ ਚਲਨੇ ਕੇ

ਸੰਭਾਵਿਤ ਲਾਭੋਂ ਕੇ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਵਿਸਤਾਰ
ਸੇ ਬਤਾਯਾ। ਜਿਸਮੈਂ ਬੇਹਤਰ ਹ੍ਰਦਯ
ਸਵਾਸਥਯ, ਵਜਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਬੇਹਤਰ
ਮੂਡ, ਮਜਬੂਤ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ਿਆਂ ਔਰ ਜੋਡ਼,
ਹਡਿਯੋਂ ਕੇ ਸਵਾਸਥਯ ਮੈਂ ਸੁਧਾਰ, ਬੇਹਤਰ
ਨੀਂਦ, ਊਰਜਾ ਕੇ ਸਤਰ ਮੈਂ ਵ੍ਰੁੱਢਿ, ਕਮ

ਜੋਖਿਮ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈਂ।

ਸਭੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾਗਿਯੋਂ ਨੇ ਆਯੋਜਨ
ਕੀ ਸਰਾਹਨਾ ਕੀ। ਸਮਿਤਿ ਕੇ ਸਦਸਯੋਂ
ਕੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਮੈਂ 90 ਮਿਨਟ ਮੈਂ 10,000
ਕਦਮ ਚਲਨੇ ਕੀ ਚੁਨੌਤੀ
ਸਫਲਤਾਪ੍ਰਵਕ ਪੂਰੀ ਕੀ ਗਈ।