

अमर अजला 19/09/2024

## विद्यार्थियों को बताए पैदल चलने के लाभ



अंबाला। जीएमएन कॉलेज में जूलाँजी और बॉटनी विभाग ने आईक्यूएसी और एसडीजी क्लब ने 90 मिनट में 10,000 कदम चलने की चुनौती का आयोजन किया। इसमें 100 छात्रों, शिक्षण और गैर-शिक्षण स्टाफ सदस्यों ने भाग लिया। चलना एक मध्यम-तीव्रता वाली गतिविधि के रूप में वर्गीकृत किया गया। एक दिन में 10 हजार कदम चलने का विचार 1965 का है, जब एक जापानी कंपनी ने मैनपो-केई नामक एक प्रारंभिक पेडोमीटर का आविष्कार किया था। कार्यक्रम की समन्वयक डॉ. मीनू राठी ने प्रतिदिन 10,000 कदम चलने के संभावित लाभों के बारे में बताया। उन्होंने कहा कि रोजाना चलने से बेहतर हृदय स्वास्थ्य, वजन प्रबंधन, बेहतर मन, मजबूत मांसपेशियां और जोड़, हड्डियों के स्वास्थ्य में सुधार, बेहतर नींद, ऊर्जा के स्तर में वृद्धि, कम जोखिम शामिल हैं। संवाद