



NATIONAL CADET CORPS
19 UP GIRLS BN NCC
AVADH GIRLS' DEGREE COLLEGE, LUCKNOW

ACTIVITIES
SESSION 2021-22

World Environment Day- 05th June, 2021



Food Donation Drive- 08th June, 2021



Lecture Series on Occasion of International Yoga Day Day- 08th to 29th June, 2021

CELEBRATING INTERNATIONAL YOGA DAY
Avadh Girls' Degree College
(An Associated College of University of Lucknow, Lucknow)

LECTURE SERIES
Impact of Yoga & Exercise on Hypokinetic Diseases

WEEK 3

EMINENT SPEAKER
Dr. Rakesh Tomar
Department of Physical Education
King Fahd University of Petroleum & Minerals
(Dhahran, Saudi Arabia)

08 JUNE 21, 08:01 AM

ORGANIZED BY:
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION
IN COLLABORATION WITH NATIONAL CREST CORPS

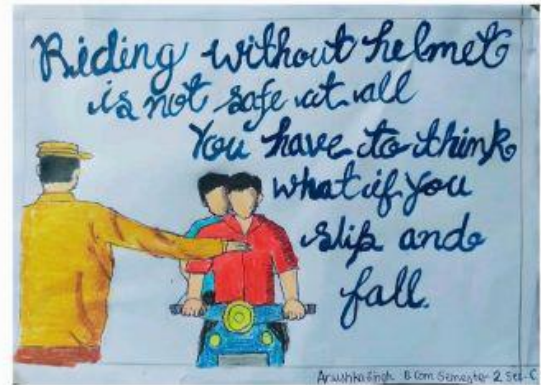


BREATHING AND AUTONOMIC NERVOUS SYSTEM

- *Normal Physiology of body during rest
- *Sympathetic nervous system (Fight or Flight system (Physiological changes) or Survival Mode (It is natural survival programming) (short duration is ok but long duration is not ok) (It is Prana Nadi in Yoga)
- *Parasympathetic nervous system (Rest and Digest system (Physiological changes) or Healing Mode (It is natural healing programming) (It is Ida Nadi in Yoga)
- *Long time (the absence of autonomic nervous system leads causes of Physical, Mental and Health problems (chronic stress)

BODY ↔ ANS ↔ BREATHING

Sadak Suraksha Saptah- 22nd to 28th July, 2021



शिवानी सिंह को प्रथम, कैडेट अनुष्का और श्रद्धा रही द्वितीय

आज, स्वच्छता : अग्रगण्य विषयों में कौशल को एनसीसी विंग सड़क सुरक्षा सप्ताह मना रही है। इसके लिए जगन्नाथ कौशल के लिए कौशल को एनसीसी विंग द्वारा विभिन्न ऑनलाइन गतिविधियों का आयोजन किया जा रहा है।

कौशल को एनसीसी अधिकारी ले. (डा.) सरिल सिंह ने बताया कि इस सप्ताह में एनसीसी विंग ने सड़क सुरक्षा विषय पर, स्वर्णमय राइडिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया, जिसमें छात्राओं ने वाहन चतुर्कन दिखाया। प्रतियोगिता में कैडेट शिवानी सिंह ने प्रथम स्थान प्राप्त। कैडेट अनुष्का सिंह और कैडेट श्रद्धा सिंह द्वितीय और कैडेट पल्लव सिन्हा और कैडेट सोनली वाल तीसरे स्थान पर रही।

सर्जेंट खुशी सचदेव ने पूरे कार्यक्रम के ऑनलाइन संचालन में सहयोग प्रदान किया। इस अवसर

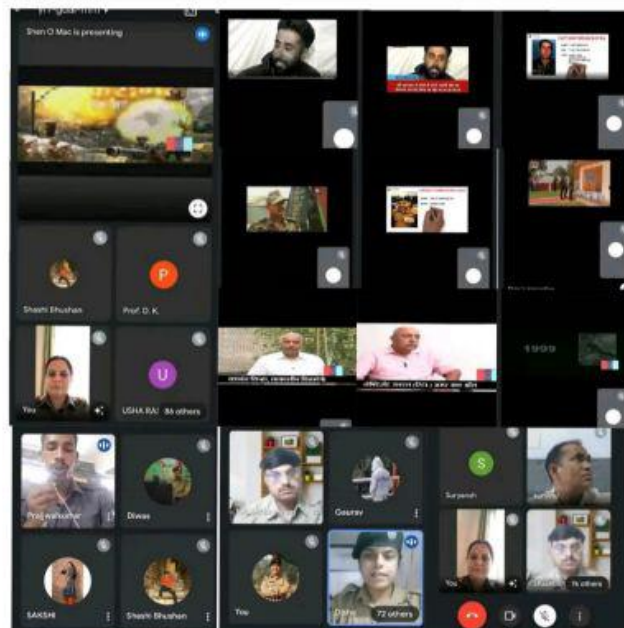
अग्रगण्य विषयों में कौशल को एनसीसी विंग सड़क सुरक्षा का संदेश, स्वर्णमय राइडिंग प्रतियोगिता आयोजित की गई।

आज कौशल विंग कौशल को एनसीसी विंग सड़क सुरक्षा सप्ताह मना रही है। इसके लिए जगन्नाथ कौशल के लिए कौशल को एनसीसी विंग द्वारा विभिन्न ऑनलाइन गतिविधियों का आयोजन किया जा रहा है।

कौशल को एनसीसी अधिकारी ले. (डा.) सरिल सिंह ने बताया कि इस सप्ताह में एनसीसी विंग ने सड़क सुरक्षा विषय पर, स्वर्णमय राइडिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया, जिसमें छात्राओं ने वाहन चतुर्कन दिखाया। प्रतियोगिता में कैडेट शिवानी सिंह ने प्रथम स्थान प्राप्त। कैडेट अनुष्का सिंह और कैडेट श्रद्धा सिंह द्वितीय और कैडेट पल्लव सिन्हा और कैडेट सोनली वाल तीसरे स्थान पर रही।

सर्जेंट खुशी सचदेव ने पूरे कार्यक्रम के ऑनलाइन संचालन में सहयोग प्रदान किया। इस अवसर

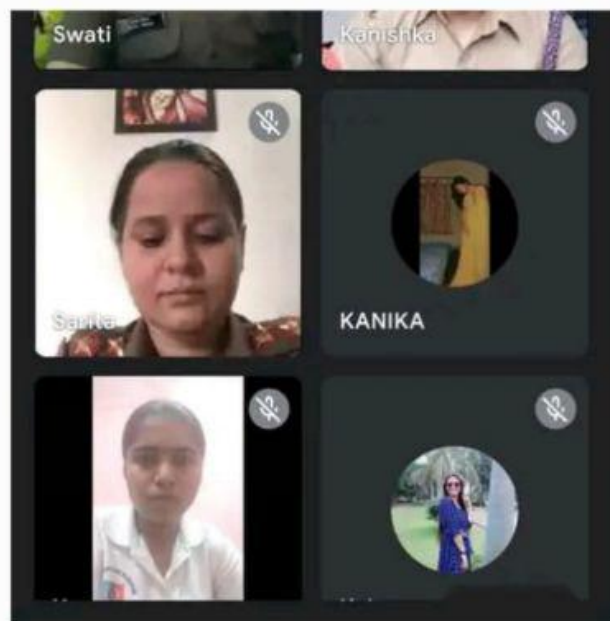
Webinar on Kargil Vijay Diwas- 26th July, 2021



Fit India Freedom Run 2.0- 13th Aug, 2021



Webinar on Role of National Integration in Nation Building- 14th Aug, 2021





Independence Day Celebrations, 2021



Commencement of NCC Classes in College- 18th Aug, 2021



SSB Cycle Rally- 21st Sep, 2021



NCC New Batch Enrollment- 27th Sep, 2021



Rank Ceremony- 12th Oct, 2021



Ek Bharat Shreshtha Bharat Camp- 20th to 25th Oct, 2021



CATC B Certificate Camp- 25th to 31st Oct, 2021



One Week Workshop on Mission Shakti 3.0- 25th, Oct to 01st Nov, 2021





NCC Day- 28th Nov, 2021



Homage to CDS Gen. Bipin Rawat- 12th Dec, 2021



Weapon Display by Indian Army- 18th Dec, 2021 (Under Azadi ka Amrit Mahotsav)



Formation of Human Chain for Spreading Awareness of Yoga and Sports- 22nd Dec, 2021 (Under Azadi ka Amrit Mahotsav)



Virtual Programme on Surya Namaskar- 'Surya Namaskar for Vitality'- 14th Jan, 2022



Republic Day Celebrations, 2022



Local Republic Day Parade, 2022



NCC Felicitation and Investiture Ceremony of RDC Contingent- 03rd Feb, 2022



Chauri Chaura Centennial Celebration- 07th Feb, 2022



Surya Namaskar- 08th Feb, 2022



Awareness Rally on Voting- 'Matdaan Jagrukta'- 16th Feb, 2022





NCC C Certificate Examination- 06th March, 2022



Shaheedon ko Shat Shat Naman- 04th April, 2022



IPEV Drive by 5 UP AIR- 05th April, 2022



4th Road Safety Awareness Week: Poster Making Competition- 27th April, 2022



सड़क सुरक्षा सप्ताह के अंतर्गत अवध गल्स डिग्री कालेज की 19वीं गल्स बटालियन की छात्राओं ने लोगों को यातायात नियमों के प्रति जागरूक किया • सौजन्य: कल्लेज

छात्राओं ने सड़क सुरक्षा के प्रति किया जागरूक

जासं, लखनऊ : सड़क सुरक्षा सप्ताह के अंतर्गत अवध गल्स डिग्री कालेज की 19वीं गल्स बटालियन की छात्राओं ने लोगों को यातायात नियमों के प्रति जागरूक किया। एनसीसी अधिकारी लेफ्टिनेंट (डा.) सरिता सिंह के निर्देशन में पोस्टर प्रतियोगिता हुई। इसमें सभी प्रतिभागियों ने अपने विचारों और अभिव्यक्तियों को रंगों की

सहायता से कामज पर उकेरा। प्राचार्य प्रो. बीना राय ने सभी प्रतिभागियों को शुभकामनाएं दी। पोस्टर प्रतियोगिता में आद्या तिवारी प्रथम, आकृति यादव और सुष्मिता उपाध्याय क्रमशः द्वितीय और तृतीय रही। जज के रूप में डा. सुप्रिया चतुर्वेदी, डा. नीतू अग्रवाल तथा डा. सुरप्रित सहाय आदि ने भी छात्राओं का मार्गदर्शन किया।

Puneet Sagar Abhayan: Cleaning of River Gomti- 10th June, 2022



4th Road Safety Awareness Week: Awareness Rally- 11th June, 2022

