

NCC REPORT 2018

CAMPUS ACTIVITIES:- SGSITS NCC Unit organized various campus level activities from time to time, as:-

- 1) **Yoga Camp:-** A 15 days yoga camp was organised under the guidance of Lt. Dr. Manish Jaiswal sir with a view to aware students regarding yoga and to celebrate the world yoga day in a good manner. This camp was not only for students but also for faculty members and their family.



- 2) **Swachh Bharat Abhiyan:-** To support the “Swachh Bharat” campaign the NCC cadets on every Sunday works for the waste management and cleanliness of the Campus.



3) **Independence day & Republic Day Parade**:-On every Independence day and Republic day NCC cadets with their full uniform and with all the decorumorganises parade and perform guard of honour in front of the Director's office.



3) **Volunteership**:-NCC cadets also acts as volunteers in various college activities and sport activities as when required.



4) **Cycle Rally**:- To support the “Save fuel and use cycle for good health” campaign NCC Cadet organise many cycle rally with battalion.

5) **Mini Marathon**:- Our cadets organise various college level mini marathon for various awareness programs.

अवेयरनेस रन : बीमारियों के प्रति जागरूकता का संदेश देने के लिए दौड़ा शहर सही खानपान व व्यायाम से दें डायबिटीज को मात



इंदौर। नईदुनिया रिपोर्टर

बदलती लाइफ स्टाइल और एक्सरसाइज की कमी के चलते डायबिटीज के मरीज तेजी से बढ़ रहे हैं। पिछले कुछ सालों में महिलाएं भी बड़ी संख्या में डायबिटीज से पीड़ित हुई हैं। इनमें से अधिकांश महिलाएं रिपोर्टर उम्र में होती हैं जिन्होंने अपने आने वाले बच्चे में भी इसके होने की आशंका बढ़ जाती है। हार्ट अटैक से दम तोड़ने वाली महिलाओं में 90 फीसदी डायबिटीज होती है। डायबिटीज के कारण हर साल विश्व में 2.1 मिलियन महिलाएं असमर्थ हो जाती हैं।

14 नवंबर को आने वाले वर्ल्ड डायबिटीज डे की थीम 'गुन एंड डायबिटीज - अवर राइट टू ए हेल्थी फ्यूचर' है। रविवार को एमजीएम कॉलेज में डॉक्टरों ने

महिलाओं को इस भयावह बीमारी और उससे निपटने के उपायों के बारे में जानकारी दी।

एक्सरसाइज के लिए समय निकालें
गायनेकोलॉजिस्ट डॉ. अंजली दास ने कहा कि जब भी हम महिलाओं से कहते हैं कि एक्सरसाइज जरूर करो तो उनका कहना होता है, वकन नहीं मिलता और अगर वे वर्किंग हैं तो कहती हैं घर और काम के बीच सामंजस्य कैसे बिटाएंगे। मेरा मानना है अपनी फिटनेस और वर्किंग लाइफ को बैलेंस करके आप अपने लिए समय निकाल सकती हैं। जब आप खुद एक्सरसाइज करेंगी और स्वस्थ रहेंगी तभी पूरे परिवार का स्वास्थ्य सुनिश्चित कर पाएंगी। नेप्रोलेजिस्ट डॉ. रुजिना खेड्रा ने कहा कि एक्सरसाइज के लिए थोड़ा सा समय निकालकर आप जीवन भर के लिए स्वास्थ्य अच्छा रख सकती हैं। इसके लिए फिजिकल



से ज्यादा मेंटली स्ट्रॉंग होना जरूरी है।

अवेयरनेस रन - रविवार को शहर

की महिलाओं, बच्चों समेत कई लोगों ने डायबिटीज के प्रति लोगों में जागरूकता पैदा

तनाव सबसे बड़ा कारण

डॉ. संदीप जुल्का ने बताया कि अगर तनाव कुछ समय के लिए है या अकस्मात है तो ठीक है, लेकिन अगर एक ही तरह का तनाव लगातार लंबे समय तक रहता है तो निरिश्त ही ये आपके स्वास्थ्य के लिए खतरा है। इससे ब्लड प्रेशर, डायबिटीज और हार्ट से संबंधित बीमारियों को बढ़ावा मिलेगा। इसलिए जरूरी है कि घर और कार्यस्थल दोनों जगह तनाव को न आने दे। इसके साथ ही जंक फूड से बचें और एक साब्र खाने की जगह थोड़ा-थोड़ा खाना कई बार लें।

कच्चे के उद्देश्य से राजबाड़ा से पलासिया तक रन में हिस्सा लिया। इसमें मेडिकल प्रोफेशनल्स, एनसीसी कैडेट और लायंस क्लब के सदस्यों ने भी हिस्सा लिया।

6) **International Day Against Drug Abuse And Illicit Trafficking :-** We organise rally against drug abuse and trafficking.



NON CAMPUS ACTIVITIES:-

1) ***NCC Camps***:- The most amazing part of NCC are the camps organised by it. NCC organises various camps like CATC, ALC, NIC, Trekking, ATC, Army attachment etc. at national level. The cadets from our college were selected for following camps:-

*Tirupati (Trekking)

*Chamba UK (NIC)

*Sagar (Army Attachment Camp)

*Shillong (Trekking)

* Chennai (NIC)

* Coimbatore (ALC)

* Gwalior (Army Attachment Camp)

*Agra (Army Attachment Camp)

*CATC

By attending these camps the cadets got a chance to visit various places and to learn cultural and traditional diversities of the country.



2) **Traffic Week**:- Our district govt. organised traffic week in which many cadets from our college took part. They were appointed on different chowks and squares of the city to control traffic and awaring the people regarding the traffic rules.



3) **Khajarana Temple Donation Counting**:-Just because of honesty of our NCC Cadets they are called by the managing committee of the most famous “***Khajarana Temple***” of the city for counting of money obtained as Donation.

4) **College Annual Fest (Aayaam)** :- This year Events at AAYAAM were :

***Ranbhoomi** :- It is a paintball war competition. The competition consists of series of matches. In each match there will be two teams of five members, each with their capital. The members will be provided dummy guns & paintball bullets. The team which captures the capital o team will win the match & will be promoted to the next phase.

***Lakshya**:- Lakshya is a shooting competition. It will include test of proficiency (accuracy and concentration) using guns. The event will be conducted under the national rifle association, New Delhi. It will be completed in two rounds :-

1. Grouping Fire Round by 'Karl Walther Rifle' (Made in Germany).
2. Selected candidates will be promoted to application fire round by 'SteyrStyle Pistol'.

ACHIEVEMENTS:-

1) Guard of Honour Competition:- The 9 MP NCC Battalion organized the guard of honour competition in which various college participated. Our college also participated with the team members Harsh Patidar, Amit Parihar, SurendrakumarLodhi, Gyarsilal Kannauje, Sunil Choudhary, Anurag Agrawal, Uday Raj Singh, Abhishek Bagri, TejBahadur, VivekBrahmane and secured first position.

2) RGPV State level Yoga Competition:-The RGPV Bhopal organised a state level yoga competition in Malwa Institute of Technology and Science Indore in which teams from various nodels of the state participated. Our NCC Unit participated on behalf of Indore Nodel and secured 1st position.

THANK YOU

JAI HIND