



## WOMEN CELL ACTIVITY REPORT

2023-24

### INTERNATIONAL DAY OF GIRL CHILD Self Defense Training(10<sup>th</sup> - 14<sup>th</sup> October 2023)

**Date:** 10<sup>th</sup> October 2023

**Venue:** St. Bede's College

**Organized By:** Women Cell

Women Cell of St. Bede's College, Shimla organized a five-day Self Defense Training session from October 10<sup>th</sup>, 2023 to 14<sup>th</sup> October, 2023. The event started with a warm welcome of the Ct. Kamal, and LC Rajni Sharma (UAC instructors of HP Police) in the presence of Dr. Kanu Mehta and Ms. Nivedita Bhardwaj (conveners of women cell). The session was attended by 64 girls .



**OBJECTIVES:** This program aimed at teaching the girls self-defense skills which inculcates confidence and strength.

#### **OUTCOMES:**

The students were taught elementary positions like "Chari-yut" and "Joon Bi" of Taekwondo. Mild intensity warm up session was followed by taekwondo positions and moves like horse riding position, upper middle and lower punch. A article was published on Amar Ujala newspaper about the 5 day training session in St. Bede's College on 11<sup>th</sup> October, 2023 on the eve Of International Day of Girl Child. Many self-defense techniques such as types of punches, kicks, palm attacks, finger attacks, and attacks with daily use materials like hairpins were taught to the students. The students participated with dedication and enthusiasm. The 5-day event was indeed a very knowledgeable and empowering experience for the students.




WOMEN CELL  
ST.BEDE'S COLLEGE



**ST.BEDE'S COLLEGE**


# Self-Defence Training!!!



Women Cell is Organising a Self-Defence training from  
**10th October-14th October,2023**  
**Venue: Basketball Court**  
**Time: 2:50-3:50Pm**

- \* Certificates will be provided after the completion of the training.
- \* All of you are requested to bring your mentor cards.
- \* Training session is open to all college students.
- \* Instructors will come to train.
- \* Girls are requested to wear comfortable clothes/ tracksuits.
- \* Attendance will be taken.
- \* Mandatory for all the girls in the Women Cell.

Student Coordinator  
President Abhiramy Biju  
Secretary Samaira Sharma





WOMEN CELL  
ST.BEDE'S COLLEGE





WOMEN CELL  
ST.BEDE'S COLLEGE

## छात्राओं का आत्मरक्षा प्रशिक्षण शुरू

शिमला। राजधानी शिमला के सेंट बीडस कॉलेज में बुधवार को अंतरराष्ट्रीय बालिका दिवस मनाया गया। कॉलेज प्राचार्य सिस्टर मोली अब्राहम ने छात्राओं के लिए पांच दिवसीय आत्मरक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम का शुभारंभ किया।

उन्होंने छात्राओं को बालिका दिवस की बधाई देते हुए कहा कि आत्मरक्षा के लिए किसी पर निर्भर न रहें, वे स्वयं इतनी दक्ष और समझ बनें कि उन्हें अपनी रक्षा के लिए किसी की जरूरत ही न पड़े। इसी उद्देश्य से यह प्रशिक्षण कार्यक्रम संचालित किया जा रहा है। महिला आरक्षी रजनी शर्मा पांच दिन प्रशिक्षण देंगी। प्रशिक्षण कार्यक्रम के संचालन की जिम्मेदारी डॉ. कनु मेहता, निवेदिता, अभिरामा बाईजू, समारिया शर्मा संभालेंगी। व्यूटो

## किसानों को राहत रुपये सस्ता मिले

### इस बार 88 रुपये के बजाय 58 रुपये

**भारती शर्मा**

शिमला। जिले के हजारों किसानों के लिए राहत भरी खबर है। इन्हें इस बार रबी के मौसम में होने वाली बिजाई के लिए मटर का बीज सस्ती दरों पर मिलने वाला है।

कृषि विभाग की ओर से दिया जा रहा मटर का बीज 30 रुपये प्रतिकिलो तक सस्ता हो गया है। हिम पालम किस्म का बीज वरसात से पहले 40 फीसदी अनुदान के साथ किसानों को 88 रुपये प्रति किलो में दिया गया था। अब मटर

**एक किलो में 40 रुपये मिलेगा अनुदान, विभाग ने सभी केंद्रों को भेजी बीज की सप्लाई**

की यही किस्म किसानों को 58 रुपये प्रतिकिलो की दर से उपलब्ध करवाई जा रही है। यह बीज एक किलो की पैकिंग में किसानों को दिया जा रहा है।

विभाग के अनुसार रबी सीजन के लिए 121 क्विंटल हिम पालम मटर का बीज खरीदा गया है। इसे सभी विक्रय केंद्रों में भी भेज दिया गया है। किसान इसे केंद्रों पर जाकर ले



शिमला के सेंट बीडस कॉलेज में विरय बालिका दिवस पर आत्मरक्षा के गुरु सीखती छात्राएं। संवाद

Career Guidance And Counselling Session in collaboration with Women cell ,St. Bede's College and Reserve Bank Of India

Venue: St. Bede's College

Date: 7<sup>th</sup> November 2023

Name of Activity : Career guidance and counselling session

The Women Cell of St. Bede's College, Shimla organized Career Guidance And Counselling Session on November 7<sup>th</sup>, 2023 specifically tailored for final year students. **Regional director of RBI Shri R.S. Amar** inaugurated the session. The event garnered significant participation, with a total of around 200 students and representatives from the Reserve Bank of India .The session included motivational talk by Shri R.S. Amar, and a well-structured presentation Ms. RitushriMeshram, AGM RBI, conveying the work culture, salary structure, age limits and women centric policies in RBI .At the end, refreshments were distributed among the students.



**WOMEN CELL  
ST.BEDE'S COLLEGE**

**Outcomes:** The primary outcome of this activity was that it provided students with a comprehensive understanding of the banking sector and enlighten them with potential future opportunities within the industry.

**WOMEN CELL  
OF  
ST.BEDE'S COLLEGE  
(NAAC RE-ACCREDITED A+GRADE)  
&  
RESERVE BANK OF INDIA**

**Are organising  
" Career Guidance And  
Counselling Session"**

**For Final Year Students**

**Date : November 7, 2023**

**Venue - AUDITORIUM  
TIME - 10:40AM**



## सेंट बीड्स कॉलेज में कॅरिअर काउंसलिंग का आयोजन

शिमला। सेंट बीड्स कॉलेज ने रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया के सहयोग से मंगलवार को कॉलेज में छात्राओं के लिए कॅरिअर काउंसलिंग सत्र का आयोजन किया। कॉलेज सभागार में आयोजित इस सत्र में रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया की विशेष टीम ने क्षेत्रीय निदेशक आरएस अमर, डीजीएम आतिश अनंत, एजीएम रणजीत सिंह और रितुश्री, मैनेजर आकाश चौधरी और आयुष राजपूत ने छात्राओं का मार्गदर्शन किया। कॉलेज प्राचार्य डॉ. सिस्टर मौली अब्राहम ने कहा कि इस तरह के सत्र आयोजित कर कॉलेज छात्राओं को भविष्य में आकर्षक रोजगार के लिए अपनी पसंद के क्षेत्र चुनने, लक्ष्य तय करने और उसे प्राप्त करने के लिए अभी से मानसिक रूप से तैयार करना मकसद है। इस मौके पर डॉ. कनु मेहता और निवेदि भारद्वाज भी मौजूद रहीं। व्यूरो





WOMEN CELL  
ST.BEDE'S COLLEGE



### **Regional language learning Session**

Date:11<sup>th</sup> December,2023

Women Cell of St.Bede's College, Shimla organized a **Regional language learning Session on the eve of BhartiyaBhashaUtsav.**

The students coming from different regions gave an introductory session on basics of regional languages namely Malayalam, Punjabi, Bhojpuri, Kinnauri, Mandayali ,Haryanvi and Bengali. Students enthusiastically participated in the learning session. The event took place after 12:30 in the courtyard. Many teachers and students got benefitted from the session.



WOMEN CELL  
ST.BEDE'S COLLEGE







WOMEN CELL  
ST.BEDE'S COLLEGE

