

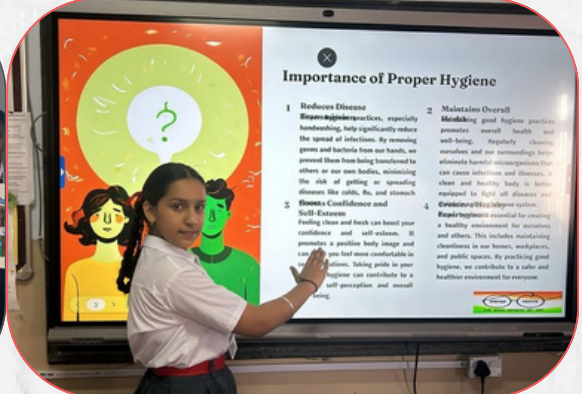
**Life isn't about finding yourself.
Life is about creating yourself.**

हिंदी दिवस



हिंदुस्तान की शान है हिंदी,
हिंदुस्तान की पहचान है हिंदी ।
हर दिल का अरमान है हिंदी,
हम सब का अभिमान है हिंदी।
भारत देश की आन बान और शान है हिंदी।।

Swachhata Pakhwada



Healthy living is happy living



Kindergarten at a glance



"हिंदी हम सबका अभिमान"



"Eat Good Feel Good"
VEGAN DAY



"Heal the ozone, protect the planet."



Think Safe, Work Safe
Be Safe



Endeavour

Road Safety Awareness Program

In a bid to promote road safety and educate students and parents on traffic rules, BCM School, Dugri, Ludhiana organized an informative session in collaboration with the traffic police department. Kuldip Singh, Traffic Incharge of Zone 4, delivered the keynote address. Mr. Singh stressed the significance of adhering to traffic rules, safe driving practices, and the shared responsibility of pedestrians and drivers in ensuring road safety. Key safety measures emphasized included wearing helmets, seat belts and observing speed limits. He also highlighted the dangers of distracted driving, particularly mobile phone usage while driving. The initiative was met with enthusiasm, leaving attendees more aware of their responsibilities on the road.

BCM School Explores AI's Transformative Power in Education

The School hosted an insightful session on the Use of AI in Education for teachers. The event featured esteemed speakers, Ms. Shilpa Miglani, Head of Outreach at MBCIE, Ludhiana, and Mr. Keerthi Vasan, an AI Engineer. Ms. Miglani explored AI's potential in personalized learning and smart content development, while Mr. Vasan introduced tools like ChatGPT and Socrative to enrich teaching methods. Principal Dr. Vandna Shahi stressed the importance of embracing AI advancements, emphasizing their potential to transform education into a more dynamic and accessible experience. This initiative demonstrates BCM School's commitment to staying at the forefront of educational Innovation.



Parents' Corner



Yoga for Lifestyle Diseases: Uniting Body, Mind, and Spirit

Yoga, derived from the Sanskrit word "Yuj," means union. This ancient practice unites the soul with the spirit, promoting a balanced development of physical, mental, and spiritual well-being.

Lifestyle Diseases and Recommended Asanas:

Obesity

- **Condition:** Excessive fat accumulation
- **Prevention/Cure:** Regular practice of Vajrasana, Hastasana, Trikonasana, Ardhamatsyendrasana

Diabetes

- **Condition:** Elevated blood sugar levels
- **Prevention/Cure:** Regular practice of Bhujangasana, Paschimottasana, Pavanmuktasana, Ardhamatsyendrasana

Asthma

- **Condition:** Respiratory tract disease
- **Symptoms:** Excessive mucus, coughing, wheezing, shortness of breath
- **Causes:** Allergy, heredity, smoking, polluted air
- **Prevention/Cure:** Regular practice of Sukhasana, Chakrasana, Gomukhasana, Parvatasana, Bhujangasana, Paschimottasana, Matsyasana

Hypertension

- **Condition:** High blood pressure
- **Prevention/Cure:** Regular practice of Tadasana, Vajrasana, Pavanmuktasana, Ardha Chakrasana, Bhujangasana, Shavasana

Benefits of Yoga

- Promotes balanced development of physical, mental, and spiritual well-being
- Prevents and cures lifestyle diseases
- Enhances overall health and quality of life
- Fosters a healthy mind in a healthy body

Remember

Consult a healthcare professional before starting any yoga practice, especially if you have a pre-existing medical issues.

Ms. Amandeep Kaur
M/o Japleen Kaur
VI Daisy



Teachers' Corner

मैं हृदय तल से आभारी हूँ।
मिल गया आपका पैगाम
उत्सव बन गई आज की शाम.....
तो आगाज करती हूँ उनसे जिन्होंने निर्माण में फूके प्राण है।
शिक्षा के पहरेदार बने।
इस विद्यालय रूपी कश्ती के पतवार बने।
हमारे मुख्य अध्यापिका डॉक्टर वंदना शाही जी के
तीन वचनों से जो पिछले दिनों एक इंटरव्यू के दौरान,
हमें सुनने का सौभाग्य प्राप्त हुआ।
वह कहते हैं सीखो सबको बताओ बाकी सब के लिए मैं हूँ न.....
आओ इस शिक्षक दिवस पर प्रण करें।
सीखो सबको बताओ बाकी सब के लिए मैम है न.....
आओ सब मिलकर अपने इस vucca world
बच्चों की प्रतिभा को निखारे।
और प्रगति की राह पर ले जाए।
इस शिक्षक दिवस पर खुद को सवारे सजाए सहलाएं और थोड़ा सा इत्तराए,
क्योंकि हम शिक्षक गूगल की इस दुनिया में अंत नहीं आगाज़ है।
साधारण से कपड़ों में दिखने वाले हम अध्यापक एक बदलाव है।
इसमें पीढ़ी से कदम से कदम मिलाकर,
इनको थाम सपनों के पंख लगाए,
कुछ इनसे सीखे कुछ अपना बताए,
इसे गुम हुए संस्कारों को वेदों का पाठ पढ़ाया।
पर कभी-कभी इनकी धुन पर भी इठलाए,
आओ सीखें अपने तलख तर्जुबो से,
अपमानों में, सम्मानों में आरोपी, हास्य रूदन, तूफानों में,
पूर्व धारणाओं के चश्मे हटाए।
LEARN, RELEARN, UNLEARN
उलझी गुत्थियों को सुलझाए।
टकराव नहीं है नई पीढ़ी से बस।
आयुष्मान का वर दे मुस्कुराना है।
मैं किंचित भी भयभीत नहीं ना
शक है ना शुभा है,
हमें अपने और नई पीढ़ी के दिलों तक,
दीवारें नहीं पूल बनाने हैं,
क्योंकि निर्माण में ही हम सबका कल्याण है।



Ms. Harpreet Kaur
TGT Maths



STUDENTS' CORNER

ਮਾਂ ਬੋਲੀ

ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਪੜਨੀ ,
ਤੇ ਲਿਖਣੀ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ।
ਜੀਵਨ ਤੇ ਰਾਹ ਤੇ ,
ਤੁਸੀਂ ਤੁਰਨਾ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ।
ਦੇ ਕੇ ਹੱਲਾ ਸ਼ੇਰੀ ,
ਸਾਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਰਾਹ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ।
ਜੇ ਕਰੀਏ ਸ਼ਰਾਰਤਾਂ ਤੇ ,
ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹੋ।
ਤੁਸੀਂ ਰਸਤੇ ਦਿਖਾਉਂਦੇ,
ਅਸੀਂ ਰਾਹਾਂ ਉੱਤੇ ਚੱਲਦੇ।
ਮਿਹਨਤ ਜੀ ਕਰ ਫਿਰ,
ਮਲਾ ਅਸੀਂ ਮਲਦੇ।
ਕਲਮ ਦੀ ਸਿਹਾਈ ਨੂੰ ,
ਤੁਸੀਂ ਅਨਮੋਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ।
ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਪੜਨੀ ,ਤੇ ਲਿਖਣੀ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ।
ਹਰ ਗਲਤੀ ਤੇ ,
ਸਹੀ ਸਬਕ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹੋ।
ਗਲਤ ਨਾ ਹੋਣ ਦਾ,
ਭਰਮ ਮਿਟਾਉਂਦੇ ਹੋ।
ਟੀਚਰ ਜੀ ,ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
ਸਭ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲੇ ,
ਅਸੀਂ ਇਹੀ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

Jasjot Singh
VII Daisy



Oh God! How lucky we are!

Oh God, how lucky we are!
To get your gift of nature shining like a star.
The flowers blossom and the fruits ripe,
On a tall tree, the Honey Bee makes its hive.
The thunder rumbles and the rain falls,
On the tall trees, the leaves crawl.
Then, in the spring the Cuckoo sings,
Which wakes us up from our bedtime dream.

Oh God, how lucky we are!
To get a life that makes us spark.
But sometimes in our lives, the sorrows come,
That diminish our happiness but our griefs we overcome,
And this is how our life goes on,
....Till we live and move on.

Japleen Kaur
VI Daisy





Students' Achievements



“Opportunity does not happen; You need to create them.”

From classroom to success stories...BCMites who made us proud by participating in different activities——

Inter School Achievers

Event	Participants	Award/ Position
Fashion Flora	Asmi	Best model
Show and Tell Competition	Vedanshi mittal (UKG)	II
Nukkad Natak on SDG 12-Responsible Consumption and Production	Aarnav,Sonit Navya (V Rose) Aayansh ,Prabudh(IV Rose) Sanchit (IV Tulip) Agampreet Kaur (V Lily)	II
Story Dramatization	Karuna (Narrator) Class II 2. Harnaaz (LULA) Class II 3. Zannat (MOM) Class II 4. Ahaan(ROHAN) Class II 5. Alisha (NANCY) Class II	I
Poetry Competition	Jasjot (VII Daisy)	Appreciation Certificate



Sports Achievers

Event	Participants	Position
National Sports	Milaan Raheja (UKG)	First (Gold Medal)
National Sports	Amaira Raheja (LKG)	Third (Copper Medal)
Patako Open All India Championship	Arpit (V Lily)	Silver
Individual Fight U-19 District School Games	Dilnawaz (XII Arts)	II Position
District Skating Tournament	Gunnika (II Daisy)	III Position



Career Insight



Career in Fashion Communication

Fashion Communication is a specialization sprouting from the domain of Fashion Designing and essentially focuses on imparting to budding designers the imperative communication competencies and knowledge of brand communication, strategizing advertising, and marketing.

Eligibility- 12 th in any stream and entrance exam

Top Indian Institutes For Fashion Communication are:

- *National Institute of Fashion Technology, Mumbai
- *National Institute of Fashion Technology, Delhi
- *National Institute of Fashion Technology, Bangalore
- *National Institute of Fashion Technology, Chennai

रोचक तथ्य

*विश्व का सबसे बड़ा क्रिकेट स्टेडियम अहमदाबाद के मोटेरा इलाके में स्थित नरेंद्र मोदी स्टेडियम है। जिसे पहले सरदार पटेल स्टेडियम के नाम से जाना जाता था। जिसका उद्घाटन 2020 में किया गया था और इसमें 1,32,000 दर्शकों के बैठने की क्षमता है, जो दुनिया के किसी भी क्रिकेट स्टेडियम की तुलना में सबसे अधिक है।

*संयुक्त राज्य अमेरिका , 6.5 मिलियन किलोमीटर से अधिक सड़क के साथ, दुनिया में सबसे लंबे सड़क नेटवर्क का खिताब रखता है, जिसके बाद भारत, चीन, ब्राजील और रूस का स्थान आता है।

*विश्व का सबसे ऊँचा सड़क लेह-मनाली राजमार्ग है। इसकी ऊँचाई 4000 मीटर है। यह उत्तर भारत के हिमाचल प्रदेश के मनाली और लेह को जोड़ने वाला राजमार्ग है।

*भारत न केवल दुनिया में सबसे ज़्यादा डाकघरों के लिए जाना जाता है, बल्कि श्रीनगर में डल झील पर इसका अपना एक तैरता हुआ डाकघर भी है। हाउसबोट पर बना यह डाकघर अपने भीतर एक डाक टिकट संग्रह संग्रहालय भी रखता है।

*एफिल टॉवर से लगभग 35 मीटर ऊँचा , जम्मू और कश्मीर में मेहराब के आकार का चेनाब पुल दुनिया का सबसे ऊँचा रेल पुल है। यह चेनाब नदी पर 1,178 फीट की ऊँचाई पर स्थित है



Exploration



ਤੁਲਸੀ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਜੜੀ-ਬੂਟੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਲਸੀ 'ਚ 1-2 ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਗੁਣ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ 'ਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਲਸੀ 'ਚ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਲਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਲਸੀ ਦੀਆਂ ਪੱਤਿਆਂ 'ਚ ਐਂਟੀ ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ, ਐਂਟੀ ਵਾਇਰਲ ਅਤੇ ਐਂਟੀ-ਫੰਗਲ ਗੁਣ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੌਦੇ ਨੂੰ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ 'ਚ ਉਗਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਹੜੇ ਦੀ ਸ਼ੋਭਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

1. ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੋਂ ਰਾਹਤ- ਤੁਲਸੀ ਦੀਆਂ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਊਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਚੱਕਰ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ 'ਚ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2. ਵਿਟਾਮਿਨ-ਕੇ ਦਾ ਚੰਗਾ ਮਾਧਿਅਮ

ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ 'ਚ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਕੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ-ਕੇ ਖੂਨ ਦਾ ਥੱਕਾ ਜਮਾਉਣ 'ਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3. ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਆਰਾਮ

ਮੌਸਮ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤੁਲਸੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਲਸੀ ਦੀਆਂ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਚਬਾਉਣ ਨਾਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਮੁਲੱਠੀ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਸ਼ਹਿਦ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰਦੀ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

4. ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਜੁਕਾਮ

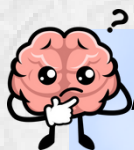
ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਜੁਕਾਮ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ 7 ਪੱਤੇ ਤੁਲਸੀ, 3 ਲੌਂਗ ਨੂੰ ਇਕ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ 'ਚ ਉਬਾਲ ਲਓ। ਜਦੋਂ ਪਾਣੀ ਅੱਧਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ 'ਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸੋਧਾ ਨਮਕ ਪਾ ਕੇ ਪੀਓ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਦਿਨ 'ਚ 2 ਵਾਰ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

5. ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ

ਇਕ ਕੱਚ ਦੇ ਜਾਰ 'ਚ ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤੇ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਪਾ ਦਿਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਕਮਰੇ 'ਚ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

6. ਸਿਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ

ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਅਤੇ ਕਪੂਰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੇਸਟ ਬਣਾ ਲਓ ਅਤੇ ਮੱਥੇ 'ਤੇ ਲਗਾਓ ਜਲਦੀ ਹੀ ਸਿਰ ਦਰਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।



Mind Boggler

RIDDLES

1. The more you take, the more you leave behind. What am I ?
2. What has to be broken before you can use it ?
3. I have branches but no fruit, trunk or leaves. What am I ?
4. The more you have of it, the less you see. What is it ?
5. I am not alive, but I can grow; I don't have lungs, but I need air; I don't have a mouth, but water kills me. What am I ?
6. I am not alive, but I can die. What am I ?
7. What has a ring but no finger ?

Ans. key of vol. 52

Answer: C) L

Explanation:

$$13 \times 2 = 26 \Rightarrow Z$$

(opposite side)

$$12 \times 2 = 24 \Rightarrow X$$

(opposite side)

$$13 \times 1 = 13 \Rightarrow$$

M (opposite side)

$$12 \times 1 = 12 \Rightarrow$$

L (opposite side)

