

BCM पत्रिका

A Fortnightly Newspaper
पाक्षिक समाचार पत्र (VOL.13)



www.dugri.bcmschools.org

February 1, 2022 to February 15, 2022

In life, one has a choice to take one of two paths: to wait for some special day- or to celebrate each day as special.

❀ BASANT PANCHMI ❀

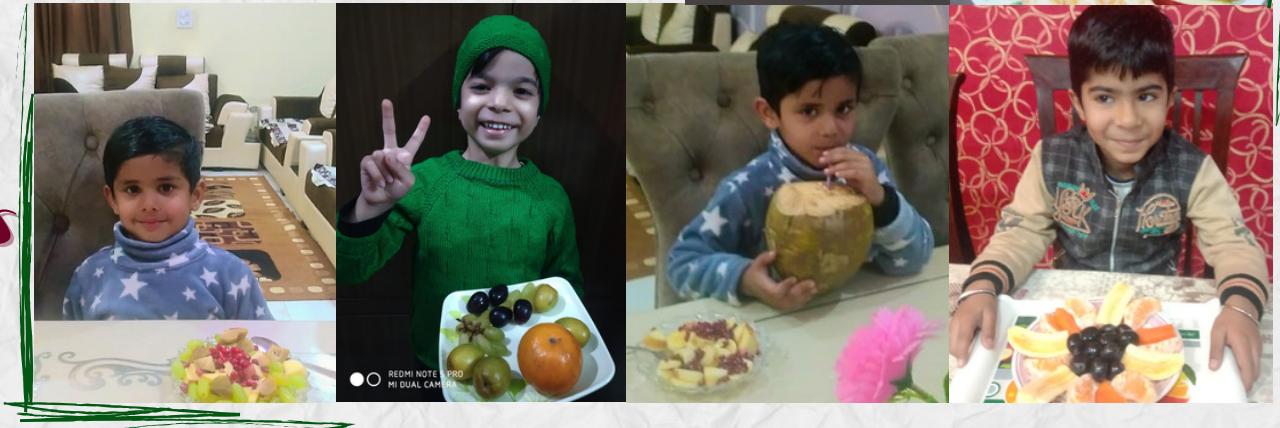


❀ आई बसंत पाला उड़ंत





*Fruits
are
nature's
best
gift.*



EXORDIUM



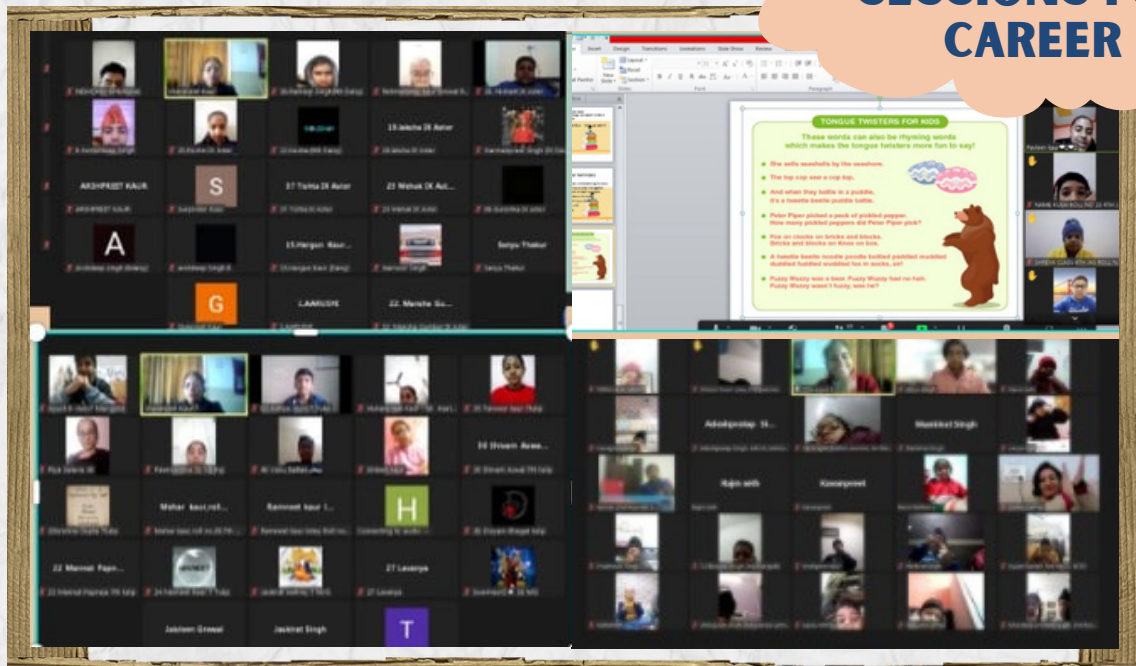
*Tiny-tots learnt
the art of self- introduction*





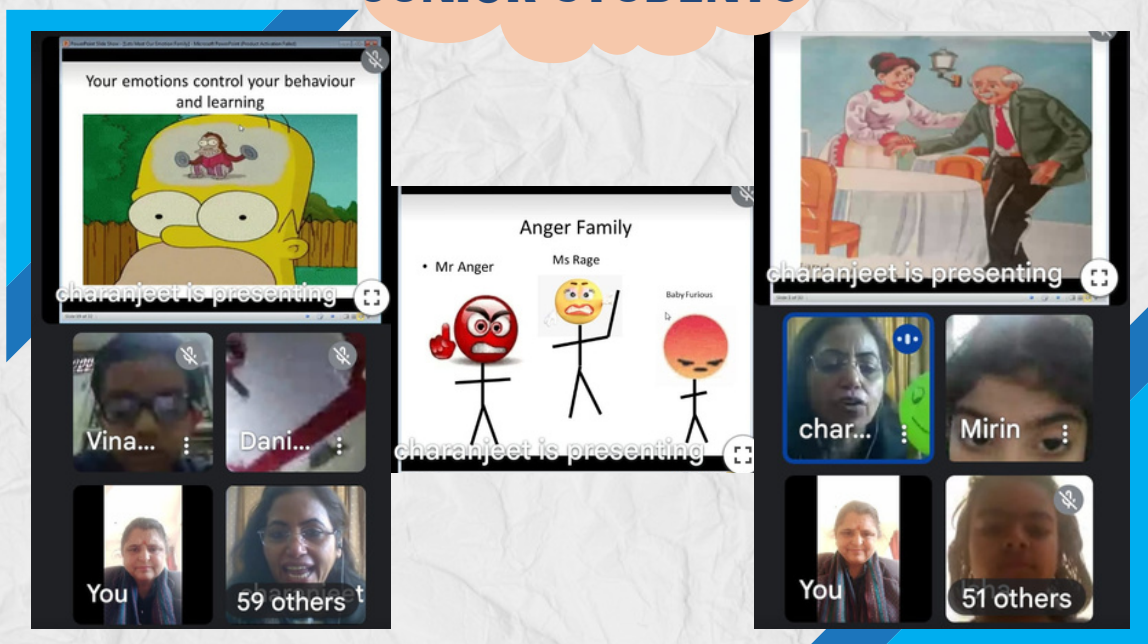
COUNSELING SESSIONS

SESSIONS FOR CAREER



Students of classes IX & X enhancing knowledge about career prospects

SESSIONS FOR JUNIOR STUDENTS



Counseling sessions were taken by school counsellor Ms. Charanjeet Kalra on the topics:
 Let's meet the family of emotions (class I)
 Focus is a product of self control (middle wing)





The collage consists of six screenshots from a YouTube live stream. The top-left screenshot shows a title card for '10 February National Deworming Day - Worm-Free Children, Healthy Children'. The top-right screenshot shows a video titled 'IMPACT OF WORM INFECTIONS ON A CHILD'S HEALTH' with icons for anemia, malnutrition, and loss of appetite. The middle-left screenshot shows a video titled 'National Deworming Day' with a group of children. The middle-right screenshot shows a video titled 'National Deworming Day' with a list of bullet points explaining the event. The bottom-left and bottom-right screenshots show the same live stream interface with the host and participants visible in a grid view.





Vaccination Camp at BCM Dugri

Accelerating efforts towards a Covid-free India, a vaccination camp for the students between the age group of 15 to 18 in collaboration with the Civil Hospital Ludhiana was organised in the school premises. Sh. Varinder Sharma, DC Ludhiana and Dr. SP Singh (Civil Surgeon, Ludhiana) along with other dignitaries like Dr. Seema Kaushal (Head UPHC Jawaddi), Mr. Ashpreet Singh (Chairman CII, Ludhiana), Mr. Ashwin Nagpal (Vice Chairman, CII, Ludhiana) Ms. Shivani Sachdeva (Principal BCM World Pre School) visited the camp to motivate the youngsters. They applauded them for being the responsible citizens of the country. The experts vaccinated the children in presence of the parents with their consent. Around 400 students were vaccinated (320 with Covaxin and 30 with Covishield) during the camp and certificates were also issued. The school provided the required infrastructure, which included space for registration kiosk, waiting areas and observation areas. The campus is being sanitised daily. The school has been actively working for the betterment of society with its efforts in improving health, education, livelihood, and the environment and believes that It is essential for the students to be safe and reach back the school premises because their futures cannot be put at stake.

बीसीएम दुगरी में टीकाकरण शिविर भारत को कोविड मुक्त बनाने की दिशा में प्रयासों को तेज करते हुए स्कूल परिसर में सिविल अस्पताल लुधियाना के सहयोग से 15 से 18 वर्ष के आयु वर्ग के छात्रों के लिए एक टीकाकरण शिविर का आयोजन किया गया। श्री वरिंदर शर्मा (DC, Ludhiana) और डॉ एस.पी. सिंह (Civil surgeon, Ludhiana) के साथ-साथ डॉ सीमा कौशल (Head UPHC Jawaddi), श्री अशप्रीत सिंह (Chairman, CII, Ludhiana), श्री अश्विन नागपाल (Vice Chairman CII Ludhiana) जैसे अन्य गणमान्य व्यक्ति।) सुश्री शिवानी सचदेवा (Principal BCM World Pre School) जैसे गणमान्य व्यक्तियों ने युवाओं को प्रेरित करने के लिए शिविर का दौरा किया। उन्होंने छात्रों द्वारा देश के ज़िम्मेदार नागरिक बनने के लिए उनकी सराहना की। शिविर में विशेषज्ञों ने माता-पिता की सहमति से बच्चों का टीकाकरण किया। शिविर के दौरान लगभग 400 छात्रों (320 कोवैक्सिन और 30 कोविशील्ड) का टीकाकरण किया गया और छात्रों को प्रमाण पत्र भी जारी किए गए। स्कूल ने आवश्यक आधारभूत संरचना प्रदान की, जिसमें पंजीकरण कियोस्क, प्रतीक्षा क्षेत्र और अवलोकन क्षेत्रों के लिए जगह शामिल थी। स्कूल को रोजाना सैनिटाइज किया जा रहा है। स्कूल स्वास्थ्य, शिक्षा, आजीविका और पर्यावरण में सुधार के अपने प्रयासों के साथ समाज की बेहतरी के लिए सक्रिय रूप से काम कर रहा है और यह मानता है कि छात्रों का सुरक्षित रहना और स्कूल परिसर में वापस पहुंचना आवश्यक है क्योंकि उनके भविष्य को खतरे में नहीं डाला जा सकता है। स्कूल स्वास्थ्य, शिक्षा, आजीविका और पर्यावरण में सुधार के अपने प्रयासों के साथ समाज की बेहतरी के लिए सक्रिय रूप से काम कर रहा है।

बीसीएम दुगरी ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੈਂਪ ਕੋਵਿਡ -ਮੁਕਤ ਭਾਰਤ ਲਈ ਯਤਨਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਿਵਲ ਹਸਪਤਾਲ ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ 15 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੈਂਪ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ। ਸ਼੍ਰੀ ਵਰਿੰਦਰ ਸ਼ਰਮਾ (DC, Ludhiana) ਅਤੇ ਡਾ ਐੱਸ.ਪੀ. ਸਿੰਘ (Civil Surgeon, Ludhiana) ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਪਤਵੰਤੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾ.ਸੀਮਾ ਕੌਸ਼ਲ (Head UPHC Jawaddi), ਸ਼੍ਰੀ ਅਸ਼ਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ (Chairman CII, Ludhiana), ਸ਼੍ਰੀ ਅਸ਼ਵਿਨ ਨਾਗਪਾਲ (Vice Chairman CII, Ludhiana)। ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸ਼ਿਵਾਨੀ ਸਚਦੇਵਾ (Principal BCM World pre school) ਨੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਂਪ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸ਼ਿਵਾਨੀ ਨਾਗਰਿਕ ਹੋਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ। ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ। ਕੈਂਪ ਦੌਰਾਨ ਲਗਪਗ 400 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ (320 ਕੋਵੈਕਸਿਨ ਅਤੇ 30 ਕੋਵਾਸ਼ੀਲਡ) ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਵੀ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਸਕੂਲ ਨੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ, ਕਿਊਸਕ, ਉਡੀਕ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਨਿਰੀਖਣ ਖੇਤਰ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ। ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੇਨੇਟਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਸਿਹਤ, ਸਿੱਖਿਆ, ਰੋਜ਼ੀ-ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਯਤਨਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਜ ਦੀ ਬਿਹਤਰੀ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਪਹੁੰਚਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸਕੂਲ ਸਿਹਤ, ਸਿੱਖਿਆ, ਰੋਜ਼ੀ- ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਯਤਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਜ ਦੀ ਬਿਹਤਰੀ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।



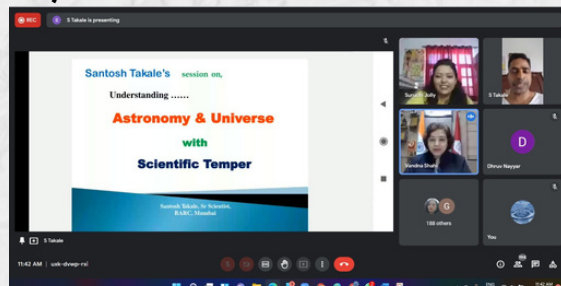
Science is a beautiful gift to humanity.

Scientist-Students Interaction Session

The Students of the School had the privilege to be in conversation with a senior scientist Mr. Santhosh Takale (Senior Scientist BARC, Mumbai) on the topic 'understanding the universe with scientific temper'. He narrated various anecdotes from his 24 year professional and academic experience. He addressed the parents and teachers with the selfless motive to inculcate innovative thinking in students integrate nation and rational thinking and protect the natural resources. He also undertook the queries of the students who were found deeply engrossed in his lively session.

बी.सी.एस स्कूल दुगरी के छात्रों को एक वरिष्ठ वैज्ञानिक श्री संतोष टाकले के साथ 'understanding the universe with scientific temper' विषय पर बातचीत करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। जिसमें उन्होंने छात्रों को अपने 24 साल के पेशेवर और शैक्षणिक अनुभव के विभिन्न किस्से सुनाए। उन्होंने छात्रों के माता-पिता और शिक्षकों को निःस्वार्थ भाव से संबोधित करते हुए कहा कि हमें छात्रों में राष्ट्रीय और तर्कसंगत सोच को एकीकृत करना है और प्राकृतिक संसाधनों की रक्षा करने के लिए छात्रों में नवीन सोच पैदा करनी है। अपने सत्र के अंत में उन्होंने छात्रों द्वारा पूछे गए प्रश्नों के उत्तर भी दिए।

ਬੀਸੀਐਮ ਸਕੂਲ ਦੁੱਗਰੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਸ਼੍ਰੀ ਸੰਤੋਸ਼ ਟਾਕਲੇ ਦੇ ਨਾਲ 'Understanding the universe with scientific temper' ਵਿਸ਼ੇ ਉੱਪਰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ 24 ਸਾਲ ਦੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਅਤੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿੱਸੇ ਸੁਣਾਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਿੱਚ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਤਰਕ ਸੰਗਤ ਸੋਚ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤਿਕ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੀਂ ਸੋਚ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪੁੱਛੇ ਗਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਵੀ ਦਿੱਤੇ।



NEWS

1. Prime Minister Narendra Modi unveiled 'Statue of Equality' world 2nd tallest statue in sitting posture, honouring Saint Ramanujacharya in Hyderabad.
2. Finance Minister Sitharaman launched first colour souvenir coin on 'Panchtantra'.
3. India to replace diesel with renewable energy in agriculture by 2024.
4. Atal Tunnel recognised as 'Longest Highway Tunnel above 10,000 feet by World Book of Records.
5. Gaurav Khanna launched India's 1st Para-Badminton Academy in Lucknow.

1. प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने हैदराबाद में वैष्णव संत श्री रामानुजाचार्य की याद में 216 फुट ऊँची 'Statue of Equality' विश्व की दूसरी सबसे ऊँची प्रतिमा का अनावरण किया।
2. वित्त मंत्री सीतारमण ने 'पंचतंत्र' पर पहला रंगीन स्मृति सिक्का जारी किया।
3. भारत 2024 तक कृषि में डीजल की जगह नवीकरणीय ऊर्जा का इस्तेमाल करेगा।
4. अटल टनल को वर्ल्ड बुक ऑफ रिकॉर्ड्स द्वारा 10000 फीट से ऊपर की सबसे लंबी हाईवे टनल के रूप में मान्यता दी गई।
5. गौरव खन्ना ने लखनऊ में भारत की पहली पैरा-बैडमिंटन अकादमी का शुभारंभ किया।

1. ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਨੇ ਹੈਦਰਾਬਾਦ ਵਿੱਚ ਸੰਤ ਰਾਮਾਨੁਜਾਚਾਰੀਆ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ 216 ਫੁੱਟ ਉੱਚੀ 'Statue of Equality' ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਦੂਜੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਮੂਰਤੀ ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ ਕੀਤਾ।
2. ਵਿੱਤ ਮੰਤਰੀ ਸੀਤਾਰਮਨ ਨੇ ਪੰਚਤੰਤਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਰੰਗੀਨ ਸਮਾਰਕ ਸਿੱਕਾ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ।
3. ਭਾਰਤ 2024 ਤੱਕ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿੱਚ ਡੀਜ਼ਲ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਵਿਆਉਣਯੋਗ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇਗਾ।
4. ਅਟਲ ਟਨਲ ਨੂੰ ਵਰਲਡ ਬੁੱਕ ਆਫ ਰਿਕਾਰਡ ਦੁਆਰਾ ਨੂੰ 10,000 ਫੁੱਟ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬੀ ਹਾਈਵੇਅ ਟਨਲ ਵਜੋਂ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।
5. ਗੌਰਵ ਖੰਨਾ ਨੇ ਲਖਨਊ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪੈਰਾ-ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਅਕੈਡਮੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ।



PARENTS' CORNER

Tips & Tricks for Exams

Final exams are among the most challenging part in student life. There is so much to learn, keep organized, and remember as you head into finals but here are few tips and tricks that really work and can help you get perfect grade.

Use the 3R technique: Read, Recite and Review.

Read the whole syllabus properly.

Recite everything you can remember about what you have read.

Review the syllabus by reading it again before the exam.

- **Sticky Notes:** No! No! By sticky notes I don't mean for you to stick multiple small notes all over the book. What I mean is stick to your notes. Prepare your own notes and you will be actually able to learn more and better.
- **Sleep:** It's a basic human need. A good night rest is one of the most basic way that help you to improve your score.

So, Let your brain chill a little bit and see the magic.

Ruchi Sood

M/o Aradhya Sood

Class VI-Rose

TEACHERS' CORNER

प्रयास में ही हर्ष है
प्रयास में ही हर्ष है
तू दो कदम चल तो सही
राहों में मुश्किलें होंगी हज़ार
तू कर प्रयास एक बार
क्योंकि प्रयास में ही हर्ष है
होगा तेरा हर सपना साकार
तू चल तो सही एक बार
तू कर मेहनत कभी न थक
मंज़िल इतनी दूर नहीं कि तू पा न सके
तू कर प्रयास क्योंकि प्रयास में ही हर्ष है
एक दिन होगा तेरा भी नाम
मिलेगा तुझको तेरे हिस्से का सत्कार
तू आगे बढ़ तो सही, तू दो कदम चल तो सही
तू कर प्रयास एक बार क्योंकि प्रयास में ही हर्ष है।

Ms. Rachel Bhatti

(Middle Wing Co-ordinator)

Birthday Bells



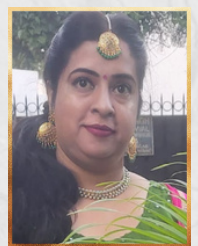
Happy birthday dear
Principal ma'am



Ms. Shivani
5 Feb



Ms. Anita
5 Feb



Ms. Deepika
15 Feb

STUDENTS' CORNER

ਮਾਂ

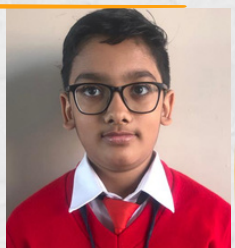
“ਇੱਕ ਦਿਨ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਗਿਆ,
ਰੋਟੀ ਵੱਲੋਂ ਮੈਂ ਭੁੱਖਾ ਹੀ ਸੋਂ ਗਿਆ।
ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਮੈਂ ਦੁੱਧ ਭੁੱਲ ਗਿਆ,
ਮਾਂ ਤੇਰਾ ਪੁੱਤ ਤੇਰੇ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ‘ਚ ਹੀ ਰੁਲ ਗਿਆ।
ਮੇਰਾ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਤੇਰੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਵਿੱਚ ਬੀਤ ਹੋਇਆ ਸੀ,
ਮਾਂ ਸੱਚ ਦੱਸਾਂ ਮੈਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਲੁਕ ਕੇ ਵੀ ਰੋਇਆ ਸੀ।
ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਟੈਂਕੀ ਵੀ ਮੈਂ ਭਰਨੀ ਭੁੱਲ ਗਿਆ,
ਮਾਂ ਤੇਰਾ ਗੁਰਕੀਰਤ ਤੇਰੇ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ‘ਚ ਹੀ ਰੁਲ ਗਿਆ।
ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਰੋਟੀ ਪਕਾਉਣ ਲੱਗਿਆ,
ਤੇਰੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪਏ ਛਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰੋਣ ਲੱਗਿਆ।
ਮਾਂ ਤੇਰੇ ਵਰਗਾ ਨਾ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਹੋਣਾ,
ਤੇਰਾ ਮੁੱਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਨਮ ‘ਚ ਨਾ ਉਤਾਰ ਹੋਣਾ।
ਤੇਰੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹਿ ਲੱਗਿਆ ਸਵਰਗ ਮੈਨੂੰ,
ਮਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਲਾਮਤ ਰੱਖੇ ਰੱਬ ਤੈਨੂੰ।
ਮਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਲਾਮਤ ਰੱਖੇ ਰੱਬ ਤੈਨੂੰ।”

ਗੁਰਕੀਰਤ ਸਿੰਘ ਗੈਰੀ
IV-Rose



Students' Achievement

**Celebrate what you've accomplished, but raise the bar
a little higher each time you succeed.**



Bhavik Garg (V-Rose) clinched Gold Trophy in 7th International Brain O Brain Fest Abacus Competition.

ਭਾਵਿਕ ਗਰਗ (V-Rose) ਨੇ 7ਵੀਂ ਇੰਟਰਨੇਸ਼ਨਲ ਬ੍ਰੇਨ ਓ ਬ੍ਰੇਨ ਫੇਸਟ ਅਬੇਕਸ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਿਤਾ ਮੇਂ ਗੋਲਡ ਟ੍ਰਾਫੀ ਜੀਤੀ।

ਭਾਵਿਕ ਗਰਗ (V-Rose) ਨੇ 7ਵੇਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬ੍ਰੇਨ ਓ ਬ੍ਰੇਨ ਫੈਸਟ ਅਬੇਕਸ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਗੋਲਡ ਟਰਾਫੀ ਜਿੱਤੀ।





Armaan Sharma (XI Arts) bagged I Position in virtual Folk Song Competition organised by Guru Nanak Public School, Sarabha Nagar, Ludhiana.

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ, ਸਰਾਬਾ ਨਗਰ ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੁਆਰਾ ਆਯੋਜਿਤ ਵਰਚੁਅਲ ਲੋਕ ਗੀਤ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਿਤਾ ਮੈਂ ਅਰਮਾਨ ਸ਼ਰਮਾ (XI Arts) ਨੇ ਪ੍ਰਥਮ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ।

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ, ਸਰਾਬਾ ਨਗਰ ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੁਆਰਾ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਵਰਚੁਅਲ ਲੋਕ ਗੀਤ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਅਰਮਾਨ ਸ਼ਰਮਾ (XI Arts) ਨੇ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ।

- An Inter-House News Reading contest for Class XI was organised to enhance the ability of formal reading skills and infuse confidence in them. Winners of the contest are:

Student Name	House	Position
Sahibpreet Kaur	Pukhraj	I
Arshdeep	Gulmohar	II
Namisha	Pukhraj	III
Navedita	Gulmohar	Consolation

- An Inter-House Radio Jockey contest for Class VIII was organised to improve communication skills and enhance the confidence of students. Winners of the contest are:

Student Name	House	Position
Tanvi & Tulika	Shalimar	I
Ekam & Jasleen	Kohinoor	II
Prasha & Mannat	Pukhraj	III
Divanshi & Chavi	Gulmohar	Consolation



HAPPY BIRTHDAY

Nursery-Jasmine- Gursees
Lavanya
Tulip- Munna
Parsidh
Devansh
LKG-Rose- Manrajveer
Jasmine- Avnoor
Marigold- Abhinav
Devansh
Tulip- Mishti
Aster- Nishan
Daisy- Delisha
Lily- Nimrat
Daffodil- Yuvraj
UKG-Rose- Shreya
Manseerat
Krisha
Aarvi
Marigold- Japneet
Inaya
Tulip- Avnoor
Dhawani
Daisy- Ahemdeep
Lily- Naysha
I-Rose- Havish
Meghna
Pragun
Harnoor
Jasmine- Haneet
Aster- Vihaan
Jasmine
Daisy- Aaravdeep
Myra
Ritika
Bhavesh
II Jasmine- Himani
Aryman
Marigold- Anurag
Harkirat
Tulip- Lavanya
Keshav
Aster- Lakshay
Keerat
Jasjit
Lily- Agampreet
Manan
Ripjot
III Rose- Shaurya
Ansh
Jasmine- Prabhleen
Tulip- Gatik

Aster- Gurleen
Umang
Daisy- Asreet
Abhayjot
Saanvi
IV Jasmine- Akaldeep
Marigold- Ishita
Navjot
Anurag
Tanush
Aster- Aarohe
Rajveer
Vansh
Daisy- Sachleen
V Jasmine- Basant
Lavanya
Sahibdeep
Satvir
Samarbir
Marigold- Dhairya
Kinjal
Aster- Aaditya
Bhavya
Daisy- Chandan
Lavish
Lily- Saksham
VI Rose- Gautam
Jasmine- Ekamjot
Ansh
Marigold- Sadgeh
Ishan
Tulip- Gurjot
Jimmil
Ekampreet
Taswinder
Aster- Bhumika
Daisy- Saksh
Saanvi
Lily- Tushar
VII Rose- Jasleen
Mehak
Jasmine- Aradhna
Jasdeep
Ruhan
Marigold- Prachi
Riya
Tulip- Mannat
Ramneet

Aster- Sakshi
Isha
Jowan
Daisy- Vidhi
Lily- Aditya
VIII Rose- Gurshandeep
Marigold- Karan
Diksha
Aster- Starvy
Ansh
Lily- Uddham
Ishant
IX- Marigold- Bhavdeep
Japjit
Rishi
Tulip- Aarushi
Abhishek
Aster- Ishit
Jyoti
Nandini
Daisy- Pulkat
Prabhjot
Lily- Harshita
Daffodil- Sidhi
Manmeet
X Rose- Kunwarpal
Jasmine- Gyan
Gurnoor
Prabhkirat
Marigold- Surbhi
Chahatpreet
Himesh
Tulip- Gurnoor
Kajal
Keshav
Aster- Karanveer
Arshjit
Daisy- Durvish
Lily- Gurtej
Arshpreet
Kashish
Sania
XI-FMM- Tamjeet
Arts- Ayush
Jaskaran
XII-Non-Med.- Arshdeep
XII-Arts A- Deepinder
Com C- Ridhi
Vanshika
Keshav
Ramandeep

EXPLORATION

Let's try out some mindfulness and breathing techniques for exam revision.

Are you feeling stressed by the amount of revision or exams you have? Or do you tend to panic just before going in to an exam?

Mindfulness and breathing techniques can help you enter your body and mind into a state of calm, helping you to relax and focus.

By simply focusing on nothing but breathing in and out for one minute, can slow down your heart rate calming your nerves and overworked mind.

You can practice this sitting or standing, eyes open or closed or even as you're walking in to the exam hall.

Practice these 4 easy steps:

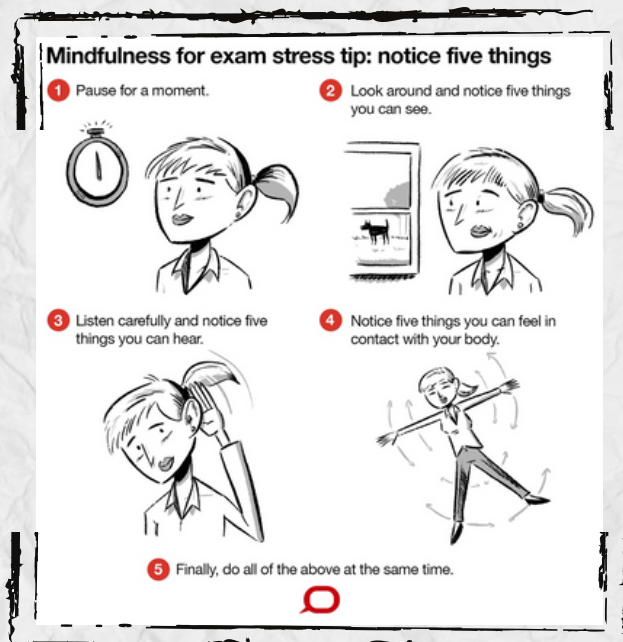
Inhale through your nose gently for two seconds.

Hold your breath in for one second.

Breathe out through your mouth slowly for four seconds.

Repeat for one minute (or longer if you like) and you should feel a difference in your mood!

If the 2-1-4 count feels too short, try to lengthen your breath slightly. As long as you breathe out longer than you breathe in you'll feel the calming benefit!



Riddles

Guess , Who I am?

- 1.I am black, white and blue.
- 2.You cut me, slice me, dice me and all the while you cry.
- 3.I am a bird, a person, and a fruit.
- 4.I am the father of fruits.
- 5.I am the richest nut.

Ans. Key Vol. 12

3.5	+	4.5	=	8
+		+		
9.5	-	3.5	=	6
13		8		

