

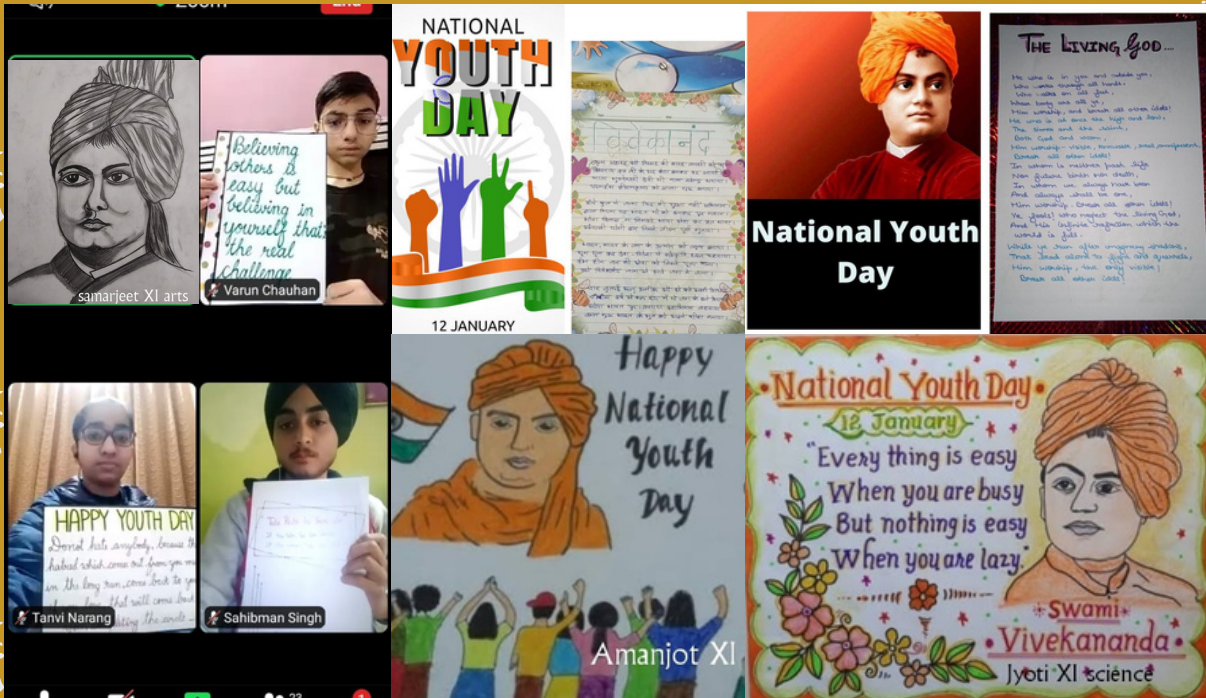
Living on Faith.  
Striving on Desire.  
Flying on hope.

## A SPIRITUAL START

*To seek the manifold blessings of the Almighty, the BCM faculty bowed their heads in hope of positivism in the Havana ceremony.*



# NATIONAL YOUTH DAY



*A salute to the Hero who trod into the hearts of millions and with every stride left an indelible impression...*



**Keeping the tradition and culture alive**



*Students enjoying the festive spirit of Lohri*



# Exhibition- BCM VOYAGE 2022



BCM KINDERGARTEN BASANT AVENUE DUGRI organized an Exhibition- BCM VOYAGE 2022 for young kids and their parents. It was a fun-filled day focusing on promoting fun and recreational activities for students. Various knowledgeable corners were set up in which BCM VOYAGE was the chief attraction. Parents and children captured the beautiful moments in front of Aquarium. Snow ball game was organized for children where Elusive Snow flurry was shown on the tree with Idyllic Hills. Christmas corner made the children thrilled and excited. Students also posted their New year Resolution in the Vision Box. It was an amazing experience for all.

बीसीएम किंडरगार्टन बसंत एवेन्यू दुगरी ने छोटे बच्चों और उनके माता-पिता के लिए एक प्रदर्शनी - BCM VOYAGE 2022 का आयोजन किया। यह छात्रों के लिए मजेदार और मनोरंजक गतिविधियों को बढ़ावा देने का एक मस्ती भरा दिन था। विभिन्न ज्ञानवर्धक कोनों बनाए गए जिसमें BCM VOYAGE मुख्य आकर्षण का केंद्र रहा। माता-पिता और बच्चों ने एक्वेरियम के सामने खूबसूरत पलों को कैद किया। बच्चों के लिए ' स्नो बॉल खेल ' का आयोजन किया गया जिसमें रमणीय पहाड़ियों (idyllic hills) के साथ पेड़ पर कृत्रिम हिमपात दिखाया गया । क्रिसमस कॉर्नर ने बच्चों को अत्यंत रोमांचित और उत्साहित किया। छात्रों ने अपने नए साल के संकल्प को विज़न बॉक्स में पोस्ट किया। यह सभी के लिए एक अद्भुत अनुभव था।

ਬੀਸੀਐਮ ਕਿੰਡਰ ਗਾਰਡਨ ਬਸੰਤ ਐਵੀਨਿਊ ਦੁੱਗਰੀ ਨੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ- BCM VOYAGE 2022 ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਹ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਦਿਨ ਸੀ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਿਆਨਵਾਨ ਕਾਰਨਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ BCM VOYAGE ਮੁੱਖ ਆਕਰਸ਼ਣ ਸੀ। ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਇਕ ਐਕੁਏਰੀਅਮ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸੁੰਦਰ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਕੈਦ ਕੀਤਾ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 'ਬਰਫ਼ ਦੀ ਗੋਂਦ ਖੇਡ' ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਜਿਸ ਵਿਚ ਰਮਣੀਕ ਪਹਾੜੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦਰੱਖਤ ਤੇ ਬਰਫ਼ ਦੀ ਲਹਿਰ ਦਿਖਾਈ ਗਈ। ਕ੍ਰਿਸਮਿਸ ਕਾਰਨਰ ਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਮਾਂਚਿਤ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਵਿਜ਼ਨ ਬਾਕਸ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਵੀ ਪੋਸਟ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਅਦਭੁੱਤ ਅਨੁਭਵ ਸੀ।



# Endeavour

Every endeavour pursued with passion produces a successful outcome.



BCM School is happy to announce its new initiative: **WE CARE** (Women Empowerment- Connect & Assist to Resume Earning) a group to support parents who are struggling with a financial crisis. The idea behind this is to encourage these mothers to earn through their skills so that they could be prime earners in the family and could contribute their bit. These mothers have expertise in stitching, repairing clothes and cooking etc. The role of school is to connect them with school community so that they could get orders for the services they are providing. So let's join our hands together to make this a successful venture.

बीसीएम स्कूल दुगरी अपनी नई पहल की घोषणा करके खुश है: **WE CARE** (वीमेन एम्पावरमेंट-कनेक्ट एंड असिस्ट टू रिज्यूम अर्निंग) एक ऐसा समूह जो वित्तीय संकट से जूझ रहे माता-पिता का समर्थन कर रहा है। इसका मकसद इन माताओं को अपने कौशल के माध्यम से कमाने के लिए प्रोत्साहित करना है ताकि वे अपने परिवार के लिए कमाई कर सकें और अपना योगदान दे सकें। ये माताएँ सिलाई, कपड़े की मरम्मत और खाना पकाने आदि में विशेषज्ञ हैं। इसमें स्कूल की भूमिका उन्हें स्कूल समुदाय से जोड़ने की है ताकि उन्हें उनके द्वारा प्रदान की जा रही सेवाओं के लिए अवसर मिल सकें। आइए इसे एक सफल उद्यम बनाने के लिए हाथ बड़ाएँ।

ਬੀਸੀਐਮ ਸਕੂਲ ਦੁੱਗਰੀ ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਦੀ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੈ : **WE CARE** (ਵੂਮੈਨ ਇੰਪਾਵਰਮੈਂਟ ਕਨੈਕਟ ਐਂਡ ਅਸਿਸਟ ਟੂ ਰੀਜ਼ਿਊਮ ਅਰਨਿੰਗ) ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜੋ ਵਿੱਤੀ ਸੰਕਟ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੌਸ਼ਲ ਦੁਆਰਾ ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲਈ ਕਮਾਈ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇ ਸਕਣ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਵਾਂ ਕੋਲ ਸਿਲਾਈ, ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਮੌਕੇ ਮਿਲ ਸਕਣ। ਆਉ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਫਲ ਉੱਦਮ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੱਥ ਵਧਾਈਏ।



# Educate to Elevate

Virtual Career Counselling Programme CAREER WALK 2022 had been organized for the students of classes XI and XII. The motive behind the same was to widen their horizons by acquainting them with different career options during post covid times. They got an opportunity to interact with various academic and industrial experts like Prof. Meera Datta (NIIT university), Mr. Maheep (Instituto Marngoni), Dr. Kulmohan Singh (Sushant University), Ms Mansi Malik (FLAME University), Ms Risha Komal (Universal Business School) and Dr. Pankaj Gupta (Nalanda University). They gave the young aspirants a deep insight into customizable curriculum and technical side of various careers during post covid era. The students were not only enlightened with many novel courses like Liberal Arts, Design and Film Making, Communication courses, Graphic Designing etc. but they were also advised to design their own degree by opting for different Design Courses. The session emphasised upon the development of critical thinking and problem solving techniques among the students.

ग्यारहवीं और बारहवीं कक्षा के छात्रों के लिए वर्चुअल करियर काउंसलिंग प्रोग्राम CAREER WALK 2022 का आयोजन किया गया। इसका मकसद पोस्ट कोविड समय के दौरान छात्रों को विभिन्न करियर विकल्पों से परिचित करवाना था। उन्हें प्रोफेसर मीरा दत्ता (एनआईआईटी विश्वविद्यालय), श्री महीप (इंस्टीट्यूटो मारंगोनी), डॉ कुलमोहन सिंह (सुशांत विश्वविद्यालय), सुश्री मानसी मलिक (फ्लेम यूनिवर्सिटी), सुश्री रिशा कोमल (यूनिवर्सल बिजनेस स्कूल) और डॉ पंकज गुप्ता (नालंदा विश्वविद्यालय) जैसे विभिन्न शैक्षणिक और औद्योगिक विशेषज्ञों के साथ बातचीत करने का अवसर मिला। उन्होंने युवा उम्मीदवारों को पोस्ट कोविड युग के दौरान अनुकूलन योग्य पाठ्यक्रम और विभिन्न करियर के तकनीकी पक्ष की जानकारी दी। छात्रों को लिबरल आर्ट कोर्स, डिजाइन और फिल्म मेकिंग, कम्युनिकेशन कोर्स, ग्राफिक कोर्स जैसे कई नए पाठ्यक्रमों से अवगत करवाने के साथ-साथ उन्हें अलग-अलग डिजाइन कोर्स का चयन करके अपनी डिग्री डिजाइन करने की सलाह भी दी गई। सत्र ने छात्रों के बीच आलोचनात्मक सोच और समस्या समाधान तकनीकों के विकास पर जोर दिया।

ਗਿਆਰ੍ਹਵੀਂ ਅਤੇ ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਵਰਚੁਅਲ ਕਰੀਅਰ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ CAREER WALK 2022 ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ - ਵੱਖ ਕਰੀਅਰ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋ: ਮੀਰਾ ਦੱਤਾ (ਐਨ ਆਈ ਆਈ ਟੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ), ਸ਼੍ਰੀ ਮਾਨ ਮਹੀਪ (ਇੰਸਟੀਚਿਊਟੋ ਮਾਰਗੋਨੀ) ਡਾ. ਕੁਲਮੋਹਨ ਸਿੰਘ (ਸੁਸ਼ਾਂਤ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ), ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਮਾਨਸੀ ਮਲਿਕ (ਫਲੇਮ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ), ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਰਿਸ਼ਾ ਕੋਮਲ (ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਬਿਜਨੇਸ ਸਕੂਲ) ਅਤੇ ਡਾ. ਪੰਕਜ ਗੁਪਤਾ (ਨਾਲੰਦਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ) ਵਰਗੇ ਵਿਭਿੰਨ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਯੁੱਗ ਦੌਰਾਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਰੀਅਰ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਪੱਖ ਬਾਰੇ ਡੂੰਘੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਲਿਬਰਲ ਆਰਟ ਕੋਰਸ, ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਅਤੇ ਫਿਲਮ ਮੇਕਿੰਗ, ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਕੋਰਸ, ਗ੍ਰਾਫਿਕ ਕੋਰਸਾਂ ਵਰਗੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਕੋਰਸਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ - ਵੱਖ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੋਰਸਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਡਿਗਰੀ ਖੁਦ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਸੋਚ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ।



# Parents' Corner

Smile is a slight curve that sets everything straight

A smile costs zero but makes one a hero. It takes just a second and leaves a lasting sensation. Smile cannot be purchased or borrowed. It is a first aid and medicine. It gives relief to the sick. The receiver of a smile feels at ease and is relieved. A smiling face is a source of inspiration and will be the centre of attraction for many with whom he comes in contact. But to have a smiling face, happiness is must. For happiness, inner contentment is needed. A person with smiling face is not subjected to set backs. He is welcomed every where. By smiling constantly, one gives the impression that he is overflowing and such a person is a giver and not a taker. By this attitude, he easily gets whatever he wants. Whom you smile, the entire world will smile with you.

Keep an ever smiling face, be happy and make others happy.

मुस्कान एक छोटा सा मोड़ है जो सब कुछ सीधा कर देता है

एक मुस्कान की कीमत कुछ भी नहीं होती लेकिन यह व्यक्ति को एक नायक बना देती है। मुस्कुराने में सिर्फ एक सेकंड लगता है परंतु इससे एक स्थायी अनुभूति होती है। मुस्कान को न तो खरीदा जा सकता है और न ही उधार लिया जा सकता है। यह एक ऐसा प्राथमिक उपचार और दवा है जोकि बीमारों को राहत देती है। मुस्कुराहट पाने वाले को आराम मिलता है और राहत मिलती है। एक मुस्कुराता हुआ चेहरा संपर्क में आने वाले हर एक व्यक्ति के लिए प्रेरणा का स्रोत होता है और कई लोगों के लिए आकर्षण का केंद्र होता है। लेकिन मुस्कुराते हुए चेहरे के लिए खुशी बहुत जरूरी होती है और खुशी के लिए आंतरिक संतोष की आवश्यकता होती है। मुस्कुराते हुए चेहरे वाले व्यक्ति को पीछे नहीं हटना पड़ता है। उसका हर जगह स्वागत किया जाता है। हमेशा मुस्कुराने वाला व्यक्ति अपने इस रवैया से जो भी चाहता है वह आसानी से प्राप्त कर लेता है। वह व्यक्ति किसी से कुछ लेने वाला नहीं बल्कि देने वाला अर्थात दाता है। जब आप मुस्कुराओगे, सारी दुनिया आपके साथ मुस्कुराएगी। हमेशा मुस्कुराते रहो, खुश रहो और दूसरों को भी खुश रखो।

ਮੁਸਕੁਰਾਹਟ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਮੋੜ ਹੈ ਜੋ ਸਭ ਕੁਝ ਸਿੱਧਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

ਮੁਸਕੁਰਾਹਟ ਦੀ ਕੀਮਤ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪਰ ਇਹ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਾਇਕ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸਕਿੰਟ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਸਥਾਈ ਸੰਵੇਦਨਾ ਛੱਡਦੀ ਹੈ। ਮੁਸਕੁਰਾਹਟ ਨੂੰ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾਂ ਉਧਾਰ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਬਿਮਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੁਸਕੁਰਾਹਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਰਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਮੁਸਕੁਰਾਉਂਦਾ ਚਿਹਰਾ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਖਿੱਚ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇੱਕ ਮੁਸਕੁਰਾਉਂਦੇ ਚਿਹਰੇ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੁਸਕੁਰਾਉਂਦੇ ਚਿਹਰੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਸ ਦਾ ਹਰ ਥਾਂ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮੁਸਕੁਰਾਉਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਇਸ ਰਵੱਈਏ ਨਾਲ ਜੋ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਸਕੁਰਾਹਟ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆਂ ਮੁਸਕੁਰਾਏਗੀ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮੁਸਕੁਰਾਉਂਦੇ ਰਹੋ, ਖੁਸ਼ ਰਹੋ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਰੱਖੋ।

Dr. Dawinderjit Kaur  
Mother of Ridayjit Kaur  
LKG Daffodil



# Teachers' Corner

**Omicron: Symptoms in children and home remedies to strengthen immunity against COVID variant.**

As Omicron cases are rising in India and children are also getting infected by it. In such a situation, it is necessary to strengthen the immunity of children. You can boost the immunity with the help of some home remedies and a healthy diet. Know more about it here! The National Health Service (NHS) has also shared a list of symptoms of the Omicron variant seen in children.

\*High fever \*Persistent cough (this can last from ten minutes to an hour) \*Fatigue \*Persistent headache \*Sore throat In such a situation, it is necessary to strengthen the immunity of children. You can boost the immunity with the help of some home remedies and a healthy diet:

\*Add more vegetables to your plate: Seasonal vegetables like carrots, sweet potatoes, beans among others are very important in increasing immunity.

\* Amla :It is an excellent immunity booster. Children may find the taste of raw amla mildly sour. Instead, you can give them gooseberry jam, gooseberry candy or sour-sweet pickle of gooseberry. All these are rich in Vitamin C and help to strengthen immunity.

\*Turmeric Milk: It will strengthen the child from inside along fulfilling the calcium deficiency. It will also reduce the infection present in the throat.

\*Add fruits in diet: Orange is an instant immunity-boosting fruit, you can also feed papaya, watermelon, guava, pomegranate, pineapple and banana to your child or you can prepare fruit chaat. Citrus fruits are rich in vitamin C as well as anti-oxidants and they build an impenetrable wall of immunity in the body.

\* Tulsi Extract: Give two to three drops of basil extract in lukewarm water to the children. Do this two to three times a day. Tulsi extract boosts immunity and prevents infection from entering the body . Apart from this, it also gives instant relief in throat infections.

Do try these home remedies to keep your immune system strong !

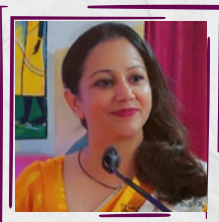
Ms. Anita Bhandari  
TGT (Social Science)



Ms. Jaspreet Kaur  
1 Jan



Ms. Kapila  
1 Jan



Ms. Sumanpreet  
2 Jan



Ms. Purnima  
2 Jan



Ms. Ritu  
7 Jan



Ms. Kanupriya  
12 Jan



# Students' Corner

Air is all around us. We cannot see air but we can feel it when it moves. Moving air is called wind. We need air to live. Other than us, animals and plants also need air to live.

Take a balloon and blow into it. You will see that it becomes big. Because the air occupies space. Take one more balloon. Hang both the balloons on two ends of a stick. Hang the stick from the centre with a thread. You will see that the end of the stick which has the balloon filled with air goes down. This shows that air has weight.

हवा हमारे चारों तरफ है। हम हवा को देख नहीं सकते परंतु जब यह चलती है तो हम इसे महसूस कर सकते हैं। चलती हवा को हवा कहा जाता है। हमें जीने के लिए हवा चाहिए। हमारे अलावा जानवरों और पौधों को भी जीने के लिए हवा की जरूरत होती है।

एक गुब्बारा लें और उसमें हवा भरें। आप देखेंगे कि यह गुब्बारा बड़ा हो जाता है क्योंकि हवा जगह घेरती है। एक और गुब्बारा लें। दोनों गुब्बारों को एक छड़ी के दोनों सिरों पर बाँध दें। छड़ी को बीच से एक धागे से लटकाएं। आप देखेंगे कि जिस डंडी में हवा से भरा गुब्बारा है उसका सिरा नीचे की ओर जाता है। इससे पता चलता है कि हवा में वजन होता है।

ਹਵਾ ਸਾਡੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹਵਾ ਨੂੰ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਚਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਜਿਊਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹਵਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜਿਊਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹਵਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਗੁਬਾਰਾ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਹਵਾ ਭਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਇਹ ਵੱਡਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹਵਾ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਘੇਰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਹੋਰ ਗੁਬਾਰਾ ਲਓ ਅਤੇ ਦੋਨਾਂ ਗੁਬਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੇਟੀ ਦੇ ਦੋਨਾਂ ਸਿਰਿਆਂ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿਓ ਸੇਟੀ ਨੂੰ ਧਾਰੇ ਨਾਲ ਵਿਚਕਾਰ ਤੋਂ ਬੰਨ ਕੇ ਲਟਕਾਓ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਸੇਟੀ ਦੇ ਜਿਸ ਸਿਰੇ ਨਾਲ ਹਵਾ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਗੁਬਾਰਾ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਹੈ ਉਹ ਸਿਰਾ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਵਾ ਦਾ ਭਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

Sahibdeep Singh  
I Rose

## Students' Achievement



**"Don't be pushed around by the fears in your mind. Be led by the dreams in your heart"**



Aagastya Kaushik (II-Daisy) bagged III position in Individual Boys Kumite held at Meerut. He has been selected for self defence training camp to be held in Ontario Canada.







**Akshit Aggarwal (II-Rose) clinched III position at District Chess Championship in (U-9 Boys).**



**Yashika Thakur clinched Gold Medal in Shaheed Bhagat Singh Kyorugi and Poomse Open Taekwondo Championship held at Chandigarh University.**

## NEWS

1. PM Narendra Modi laid foundation stone of Major Dhyan Chand Sports University in Meerut, UP.
2. Defence Minister Rajnath Singh flags off India's first Multidimensional Adventure Sports Expedition in France.
3. Indian Army's new combat uniform makes debut.
4. Telangana Forest Minister launches 'Urban Forest Park app' to explore the beauty of the forests.

1. प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने यूपी के मेरठ में मेजर ध्यानचंद स्पोर्ट्स यूनिवर्सिटी की आधारशिला रखी।
2. रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने फ्रांस में भारत के पहले बहुआयामी साहसिक खेल अभियान को हरी झंडी दिखाई।
3. भारतीय सेना को मिली नई यूनिफॉर्म, नए रंग-रूप में दिखेंगे अब भारतीय सेना के जवान।
4. तेलंगाना के वन मंत्री ने जंगलों की सुंदरता का पता लगाने के लिए 'अर्बन फॉरेस्ट पार्क ऐप' लॉन्च की।

1. ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਨੇ ਮੇਰਠ ਜੂਪੀ ਵਿੱਚ ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਸਪੋਰਟਸ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦਾ ਨੀਂਹ ਪੱਥਰ ਰੱਖਿਆ।
2. ਰੱਖਿਆ ਮੰਤਰੀ ਰਾਜਨਾਥ ਸਿੰਘ ਨੇ ਫਰਾਂਸ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਬਹੁ-ਪੱਖੀ ਸਾਹਸੀ ਖੇਡ ਮੁਹਿੰਮ ਨੂੰ ਹਰੀ ਝੰਡੀ ਦਿੱਤੀ।
3. ਭਾਰਤੀ ਫੌਜ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਨਵੀਂ ਵਰਦੀ, ਨਵੇਂ ਰੰਗ-ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਖਣਗੇ ਹੁਣ ਭਾਰਤੀ ਫੌਜ ਦੇ ਜਵਾਨ।
4. ਤੇਲੰਗਾਨਾ ਦੇ ਜੰਗਲਾਤ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਜੰਗਲਾਂ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ 'ਅਰਬਨ ਫਾਰੈਸਟ ਪਾਰਕ ਐਪ' ਲਾਂਚ ਕੀਤੀ।





Nursery-Rose-	Amaira Roshine	I -Tulip- Aster-	Ankush Kiaan	Tulip-	Manya Ridhima
Jasmine-	Manreet Reyansh Taniska	Daisy- II Rose-	Navreet Guransh Pavni	Aster-	Gurkirat Aryash Harsheen
Marigold-	Kuber Niharika	Jasmine-	Sanyampreet Lavya	V Rose-	Prabhjot Ektaa
Tulip- LKG-Rose	Aayush Arshdeep Sameepta	Marigold-	Arnav Avneet Krishan		Prabhnoor Sarthi Kunshvir
Jasmine-	Prizleen Hariansh	Aster- Daisy-	Lavish Shazleen	Jasmine- Marigold-	Divyansh Yuvraj Abhijot
Marigold-	Amreen Shreyash		Kaashi Ravseerat	Tulip- Aster-	Gitesh Taniya
Tulip-	Annant veer Aarohi	Lily-	Ketak Arpit		Wahenoor
Aster- Daisy- Lily-	Ishbir Shanaydeep Brahmjot Gursang Harnoor	III Rose- Jasmine-	Kritika Hitansh Harnoor Jasjot Tanvi Yuvleen	Daisy- Lily- VI Rose-	Harshpreet Saksham Harleen Nishant Nishita Charankamal
UKG-Jasmine-	Gurfateh Pransi	Marigold-	Gurjot		Gaurav
Marigold-	Manraj Jannatvir Sehaj	Tulip-	Pranil Ishrajdeep Yashika Avneet	Jasmine-	Kavish Ankush Deepanshi Maulik
Tulip-	Agamveer Tyna	Aster-	Lagan Akshita	Aster-	Shrishti Taranpreet
Aster-	Aarohi Naira Rudhil Sanchit		Vairaj Rashi Taksh	Daisy-	Narois Gurshan Tejas
Daisy-	Priyansh Kiratjot	Daisy- IV Rose-	Kritika Khushi	Lily-	Dipanshu Puneet
Lily- I-Rose-	Divanshi Kavya Jaskirat Manreet Jasleen	Jasmine- Marigold-	Daksh Manvi Amarjot Echita Sagar	VII Marigold- Tulip- Aster-	Yashika Pari Anjali Diya Jasleen Anmol Naman



VII-Daisy-  
Lily-

Virender  
Sayyam  
Laganpreet  
Inderveer

VIII-Rose-

Shivam  
Dhruv  
Aaryan

Jasmine-  
Marigold-  
Tulip-

Prasha  
Dhairya  
Saloni

Lily-  
IX -Rose-  
Jasmine-

Samridhi  
Simranjeet  
Vanshika  
Priyanshi  
Vansh  
Savita

Daisy-  
Aster-

Krish  
Mehak  
Tarandeep

X -Jasmine-

Harshita  
Khwaish  
Dhwani

Marigold -

Jobanpreet  
Harshdeep  
Vansh  
Harshita  
Tarunpreet

Tulip -

Piyush  
Vishnu

Aster -

Khushi  
Rajveer  
Rohan

Daisy-

Pushkar  
Nidhi

Lily -

Anshdeep  
Krish

XI Science-

Jagjot  
Khushpreet  
Gaurav

XI-Com.A-  
Com. B-

Aabhinoor  
Armaan  
Manreet

Com. C-  
XI-Arts-A

Suhani  
Nitya  
Nivedita

Arts B-  
XII-Com. A-

Arshpreet  
Waris

Com. B-  
Com. C-

Karampreet  
Manveer

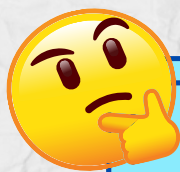




# Exploration

A sobriquet is a nickname, typically a familiar name used in place of a real name, without the need of explanation, and it often becomes more familiar than the original name. Well known places often have sobriquets, so let's learn about sobriquets of famous cities of India-

Large State	Maha Rashtra
Kings Place	Rajasthan
Mr City	Shri Nagar
Rhythm of eyes	Naini Tal
Face	Surat
God's Gate	Hari Dwaar
Brick City	Ita Nagar
Saint's Hair	Rishi Kesh
Call End	Kol Kata
Go and Come	GoA



## Mind Boggler

Let's think :

- What is the easiest way to double your money?
- It goes up and down the stairs without moving.
- The more there is the less you see.
- Give me food and I will live. Give me water and I will die.
- The more you take away, the bigger it gets.
- What has ring but no finger ?

Ans. Key of Vol. 10

