

<http://www.dugri.bcmschools.org>

NOVEMBER MONTH

**WORK FOR A CAUSE, NOT FOR APPLAUSE.
LIVE LIFE TO EXPRESS, NOT TO IMPRESS.**

GURU NANAK DEV JAYANTI



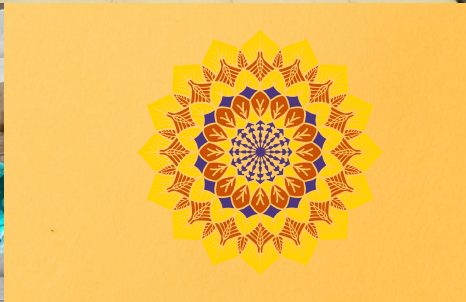
Embracing the spirit of equality and kindness



Celebrating Diwali



POSITIVITY
RADIATING WITH
TRADITION



CHILDREN'S DAY



CELEBRATING THE MAGIC OF CHILDHOOD



HALLOWEEN



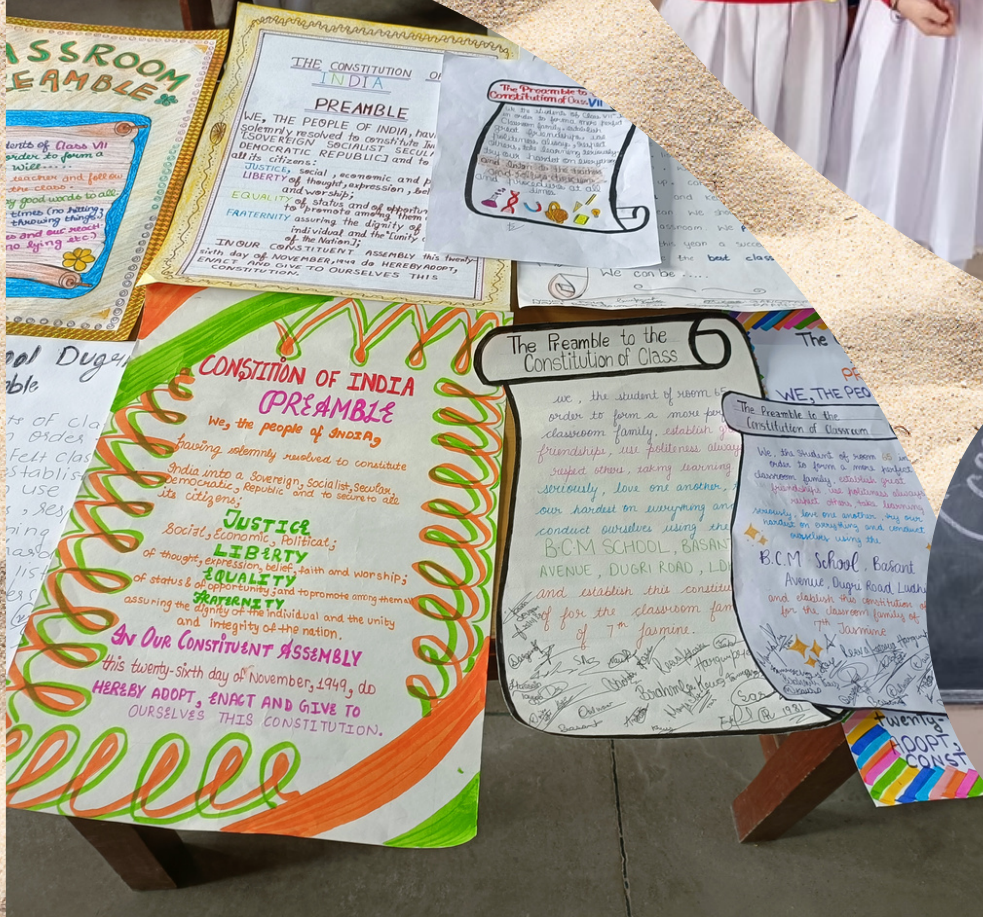
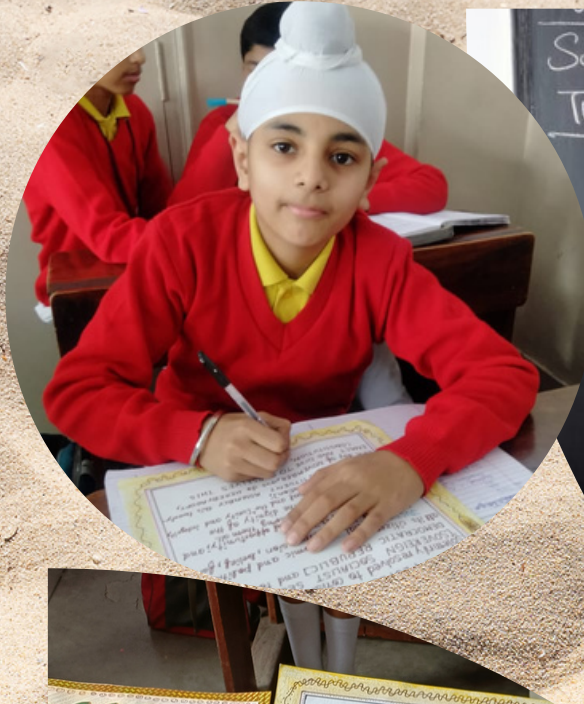
SPOOKY
SEASON IS
HERE



TRICK
OR
TREAT



CONSTITUTION DAY



Bcmmites taking pride in making classroom preamble

ENDEAVOUR



A session on 'Flight To a Bright Career' at BCM Dugri

A career counseling session was organised for the students of classes XI & XII by Mr Abhay Ojha (Joint Director - Law Admissions, O P Jindal University). The motive behind the same was to provide valuable insights into prospective careers in the field of law. Besides solving the queries regarding the 5 year Integrated LLB Programme, he offered them valuable information that could shape their future pursuits.

The session also provided the young learners an opportunity to exchange perspectives on the aspirations and various new emerging options like Mass Media, Hotel Management etc. After attending the session, students were filled with self-confidence to explore the new ventures.



SPACE ORIENTATION PROGRAMME AT BCM DUGRI

BCM School Basant Avenue Dugri recently hosted a captivating orientation session on the fascinating subject of Space Science and Astronomy for the students of grades III to VII. The session was designed to be interactive, interesting, exciting, and most importantly, fun-filled for the young learners. During this engaging session, the students had the opportunity to participate in various hands-on activities that enhanced their understanding. The captivating event included activities such as 'How to create Comet'.

The session on space and astronomy ignited the students' curiosity and passion for learning. They were able to explore various astronomical terms and engage in activities that deepened their knowledge in the field. It was an enriching experience that nurtured their unrelenting thirst for information about outer space.

During the event, an impressive demonstration showcased a rocket being launched as part of the 'Hydro Rocketry' activity. Not only did the students from BCM understand the concept, but they also had the opportunity to witness firsthand how a rocket is successfully launched without any fuel. It was a remarkable experience that further solidified their understanding and sparked their curiosity about space exploration.

PARENTS' CORNER

VALUES

Values bring light and joy,

They bring confidence in girls and boys.

It is possible only when we remember our
scriptures,

And always reminisce the God 's picture.

For TRUE life can be found within,
And the kingdom of wisdom and virtue will be
therein.

Children , never leave the path of virtue,

It will lead you to whatever you pursue.

Exercising truth will be our key,

We will always be in glee.

At times we will face difficulty,

But never move from our morality.

Recall what our elders have taught us,

To never leave or forsake values and always be
virtuous .

Madhumita Roy

M/o Anshika Roy

II Jasmine



TEACHERS' CORNER

ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ

ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਕਈ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਇਕ ਹੈ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ। ਜਦ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਆਰੰਭ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੁੱਢਲੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੀ ਉਸ ਵਿਚ ਅੱਧੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਹਾਸਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੀ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਅਨੇਕਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਕਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਦਿਵਾ ਕੇ ਜਿੱਤ ਦੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਬਲਬੂਤੇ ਤੇ ਹੀ ਮਹਾਰਾਣਾ ਪ੍ਰਤਾਪ ਵਰਗਾ ਯੋਧਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਫੌਜ ਦੇ ਮਾਲਕ ਅਕਬਰ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਕਮੀ ਹੀ ਸਾਡੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਹਾਥੀ ਸਰੀਰ ਪੱਖੋਂ ਸ਼ੇਰ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸ਼ੇਰ ਹਾਥੀਆਂ ਦੇ ਝੁੰਡ ਨੂੰ ਭਜਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਹਾਥੀ ਇੰਨੇ ਤਾਕਤਵਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਖੁਦ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ ਜਦਕਿ ਸ਼ੇਰ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਉੱਦਮਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਅੱਗੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਕਠਿਨਾਈ ਆਉਂਦੇ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਹੌਸਲਾ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਹੌਸਲੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮਹਾਨ ਕੰਮ ਦਾ ਨੇਪਰੇ ਚੜ੍ਹਨਾ ਸੰਭਵ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਤੂ ਉਹੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਜਿੱਤਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਵੈ-ਭਰੋਸਾ ਹੀ ਜਿੱਤ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਸਾਬਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਹਥਿਆਰ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਹਰ ਔਖੀ ਘੜੀ ਦਾ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਟਾਕਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਜੋ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹਰਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ।

ਅੱਖਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਬੋਲਦੇ ਹੋਏ ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ, ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣਾ, ਸਿੱਧਾ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ, ਇਹ ਸਭ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹਨ।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਸਿਰਫ ਇਹੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਸੀਬਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਧੰਨਵਾਦ

ਤਰਵਿੰਦਰ ਕੌਰ



STUDENTS' CORNER



HEALTHY FOOD

The famous proverb "Health is wealth" reminds us about the importance of good health. Health is the most important aspect of life and if we eat healthy we can live a more prosperous life.

However people nowadays tend to eat junk food that is harmful to our body and has proved to be fatal many times. Junk food contains excessive amount of salt, sugar, fats. Junk food is harmful to our health, though they seem to satisfy our taste buds. The fast food industry is constantly growing, now that we have delivery apps too, we started consuming junk food all the way more. Junk food causes lots of health problems so we should avoid eating junk food.

So now it's the right time to understand the importance of healthy food. Therefore it is important to make people aware of the benefits of healthy eating so that they can adopt a healthy lifestyle and keep themselves away from diseases and infection and lead healthy and better life.

Shivanya
III lily



Students' Achievements

Vansh Vaid & Gurjot Singh (VIII Jasmine) have been selected for Ludhiana District U-14 cricket team for Inter District Tournament organised by PCA.



Jannat (IX Jasmine) represented Punjab in National All Martial Arts Championship, Jalandhar and got Silver Medal.

Smarth (VII Marigold) represented Punjab in National All Martial Arts Championship, Jalandhar and got silver medal.



CAREER COLUMN

BAF as a Career Option

A bachelor's in Finance and Accounting (BAF) is an undergraduate degree that explores subjects like Accounting, Financial Institutions, Market Systems, Banking, Management, etc. This course will help you to gain a better understanding of practical subjects like Auditing, Investment Analysis, and Financial Management to name a few. However, there are certain prerequisites to pursuing a BAF course. You must have a stronghold on Commerce subjects like Accounting, Mathematics, and Business studies.

Top Colleges in India to pursue BAF

- Sanpada College of Commerce and Technology, Mumbai
- Birla Institute of Liberal Arts and Management Sciences, Kolkatta
- Gayatri Vidya Parishad College for Degree and PG Courses, AP
- Rizvi College of Arts, Science and Commerce, Mumbai
- Maharishi Dayanand College of Arts, Science and Commerce Mumbai.

The basic requirements for this program include:

- The candidate must have cleared 10+2 senior secondary education in Commerce stream from a recognised board.
- Generally, 50% is the minimum percentage to have in your senior secondary certificate but it mainly varies as per the university specifications.
- To study the BAF program abroad, one needs to provide English proficiency test scores of IELTS, TOEFL, and PTE, amongst others. Moreover, SOP as well as LORs, are also required while sending your application.

Here is the most popular field you can pursue a career in after the BAF course:

- Banking
- Business Analysis
- Financial Management
- Actuarial Science
- E-Commerce
- Auditing
- Accountancy
- Taxation
- Economics

Exploration

अखरोट के औषधीय गुण

अखरोट को अंग्रेजी में Walnut कहा जाता है। वहीं, वैज्ञानिक भाषा में Juglans Regia कहा जाता है। इसमें प्रोटीन, कैल्शियम, वसा, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन-ई, बी6, कैलोरी समेत कई आवश्यक पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो विभिन्न प्रकार की बीमारियों में प्रभावी होते हैं। इसके सेवन से मधुमेह समेत दिल की बीमारियों में आराम मिलता है। खासकर, हृदय के लिए अखरोट किसी वरदान से कम नहीं है। इससे दिमाग तेज़ होता है, हड्डियां मजबूत होती हैं। अखरोट (वॉलनट) को 'ब्रेन फूड' कहा जाता है क्योंकि यह दिखने में दिमाग जैसा ही होता है। रिसर्च में यह बात साबित हो चुकी है कि नियमित तौर पर अखरोट (वॉलनट) खाने से दिमाग और ज़्यादा बेहतर तरीके से काम करता है। इसे डाइट में शामिल करना काफी आसान है और यह पोषक तत्वों से भरपूर होता है। ये बाकि के ज़्यादातर अन्य सूखे मेवों (नट्स), यहां तक कि बादाम से भी बेहतर हैं क्योंकि इनमें काफी अच्छी मात्रा में पॉलीअनसैचुरेटेड फैट, विटामिन और पोटेशियम, आयरन, जिंक और मैग्नीशियम जैसे मिनरल होते हैं। फाइबर और एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर अखरोट (वॉलनट) सभी तरह के सूखे मेवों से बेहतर है। इसे सलाद के हिस्से के तौर पर, मिठाई के ऊपर या स्नैक (दिन और रात के खाने के बीच का कोई वक्त) के तौर पर अपनी डाइट में शामिल करें। अखरोट कई गुणों का खज़ाना है। इसे एनर्जी का पावरहाउस भी कहते हैं।

MIND BOGGLER

