

# BCM पत्रिका

A Fortnightly Newspaper  
पाक्षिक समाचार पत्र (VOL.60)



[www.dugri.bcmschools.org](http://www.dugri.bcmschools.org)

April 15, 2025 to April 30, 2025

*"Invest in your health, it's the best asset."*

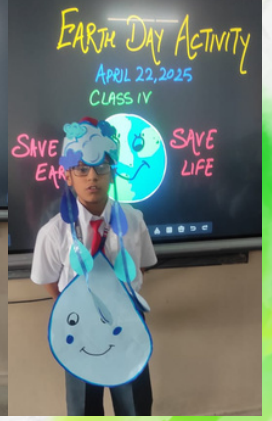
## Poshan Pakhwada (National Nutrition Mission)



Empowering a healthier  
future together



# Earth Day



*Act now for a better tomorrow*



## EDUCATIONAL VISIT TO LPU



*Learning beyond classroom*



# KINDERGARTEN at a glance



**Dental Care**



**World Heritage day**

**Mystery Bag**

**Spectrum Week**



**World Book Day**

**Earth Day**



**Fresh Fun Fiesta**



# No Bag Day

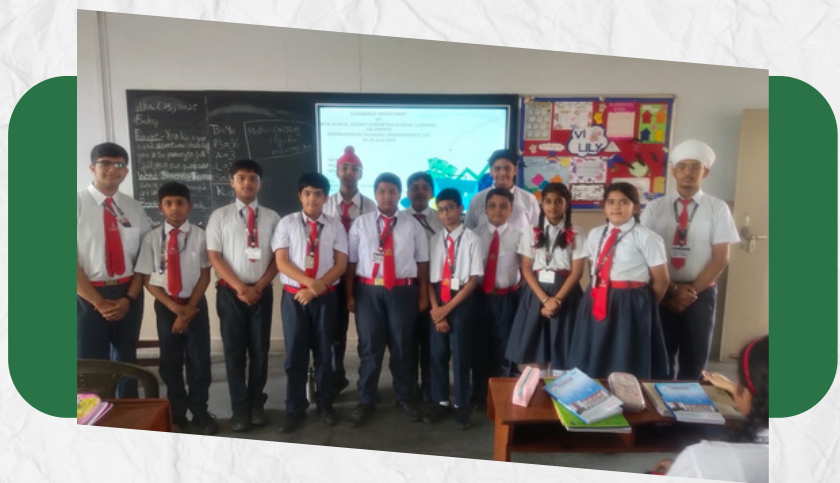
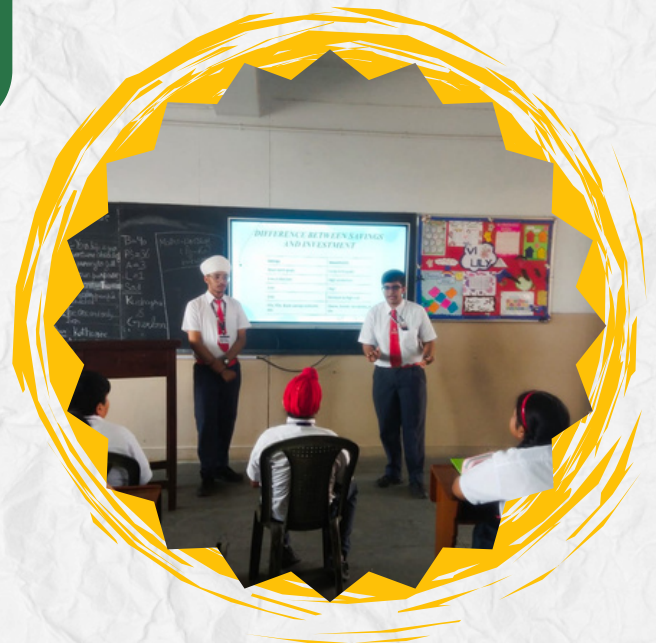


Exploring beyond the backpack- a joyful learning experience





# INTERNATIONAL FINANCIAL INDEPENDENCE DAY



**EMPOWERING STUDENTS WITH KNOWLEDGE AND SKILLS TO MAKE FINANCIAL CHOICES**



# Endeavour

## *Future Leaders Programme*

BCM Foundation successfully conducted an enriching session of the "Future Leaders Programme" at BCM School, Basant Avenue, on April 15, 2025. The session, led by Col. Amarjeet Singh, aimed to nurture leadership qualities and team-building skills among 127 carefully selected students from various BCM Schools. Through engaging activities, real-life scenarios, and reflective discussions, students explored their leadership potential and learned essential traits like responsibility and service. The event was graced by esteemed educationists, including Mr. D.P. Guleria, Dr. Monika, and Dr. Navpreet Bhathal. Col. Singh's motivational insights and dynamic engagement left a lasting impression on the participants, equipping them with tools to grow as confident and compassionate leaders. This session marked another step forward in BCM Foundation's commitment to fostering excellence in education and holistic development, building a generation of responsible and visionary leaders.



## *Inter-House Cricket Tournament*

The School organized an Inter-House Cricket Match for students of classes XI-XII. The four houses, Pukhraj, Kohinoor, Shalimar and Gulmohar competed in the tournament. Gulmohar House won the title by defeating Shalimar House by 4 wickets in the final match. Anakh of Gulmohar was declared Man of the Match for taking three wickets and hitting the winning six. Shalimar House was declared the first runner-up and Pukhraj House was the second runner-up. All in all it was quite an exciting match where all the teams exhibited their excellent skill and performance.



## ***Career Counseling Session***

A Career Counseling Session for senior secondary students was hosted by the school. Eminent speakers Ms. Tanya Mutreja and Mr. Kamal Krishan provided guidance on selecting the right career path, aligning interests and aptitudes with future opportunities. They emphasized the importance of profile building, scholarships, internships, personality development, and effective communication skills. The session equipped students with valuable insights to strengthen their academic and professional journeys, preparing them for challenges beyond academics. The school's initiative aims to empower students for a bright future, enabling them to make informed decisions about their careers.



---

## ***Alumni Mentorship Session***

The School organized a mentorship session titled "Bridging Horizons" for Humanities students of Classes XI and XII. Ms. Niranjan Kaur, an illustrious alumna pursuing BALLB (Hons.) at Panjab University, shared her inspiring journey marked by academic excellence and social initiatives. Her story of establishing a street school for underprivileged children motivated students to aim high and give back to society. The session bridged school life and future aspirations, instilling confidence and clarity on career choices and social responsibilities. The session was attended by 139 enthusiastic students, providing valuable insights and inspiration for their future endeavors.



# Parents' Corner

## ਖੂਬਸੂਰਤ ਜਿੰਦਗੀ

ਇਕ ਦਿਨ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ,

ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ।

ਨਾ ਤੂੰ ਸੋਚ ਐਵੇਂ ਮਨ ਨੂੰ ਲਿਆ ਸਮਝਾ, ਜਿੰਦਗੀ ਪਲ ਦੇ ਪਲ ਦੀ ਐਵੇਂ ਨਾ ਗਵਾ।

ਕਰ ਕੁਝ ਕੰਮ ਐਸੇ, ਜਿਨੂੰ ਕਰ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਵੀ ਮਿਲੇ ਤੇ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਪੈਸੇ।

ਇਸ ਕਰਕੇ ਹਰ ਪਲ ਮਿਹਨਤ ਕਰ,

ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰ।

ਪੈਸਾ ਜਿੰਦਗੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਪਰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਹੀ ਜਿੰਦਗੀ ਖੂਬਸੂਰਤ ਹੈ।

Mrs Kanwaljeet Kaur

M/o Nishan Singh

## Teachers' Corner

### ਆਓ ਰੁੱਖ ਲਗਾਈਏ .....

ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਜੇ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ,

ਆਓ ਰੁੱਖ ਲਗਾਈਏ।

ਰੁੱਖ ਲਗਾ ਕੇ ਸ਼ੋਭਾ ਖੱਟੀਏ,

ਹਰਿਆਲੀ ਮੋੜ ਲਿਆਈਏ।

ਤੱਪਦੀ ਧਰਤੀ ਹੈ ਅੱਗ ਵਰ੍ਹਾਉਂਦੀ,

ਆਓ ਇਸ ਦੀ ਪਿਆਸ ਮਿਟਾਈਏ। ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਜੇ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ,

ਆਓ ਰੁੱਖ ਲਗਾਈਏ।

ਇਹ ਨੇ ਸਾਡੇ ਸੱਚੇ ਮਿੱਤਰ,

ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਭੁਲਾਈਏ।

ਆਪਾਂ ਵਾਰ ਕੇ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ,

ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਵੀ ਫਰਜ਼ ਨਿਭਾਈਏ।

ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਜੇ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ,

ਆਓ ਰੁੱਖ ਲਗਾਈਏ।

ਸਬਰ-ਸੰਤੋਖ ਦੀ ਇਹ ਸੱਚੀ ਮੂਰਤ,

ਆਓ, ਇਹਨਾਂ ਅੱਗੇ ਸੀਸ ਨਿਵਾਈਏ

ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ ਦੇ ਢੰਗ ਜੇ ਸਿੱਖਣੇ,

ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਬਣਾਈਏ।

ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਜੇ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ,

ਆਓ ਰੁੱਖ ਲਗਾਈਏ.... ਆਓ ਰੁੱਖ ਲਗਾਈਏ।

ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ

ਪੀ. ਜੀ. ਟੀ. ਪੰਜਾਬੀ

# Students' Corner

## ਰਾਜ

ਖੁੱਲੀ ਇਕ ਰਾਤ ਅੱਖ ਮੇਰੀ, ਸਮਾਂ ਹੋਇਆ ਸੀ ਪੌਣੇ ਦੇ ਦਾ।

ਦੇਖ ਲੈਟ ਟਿਮਟਿਮਾਉਂਦੀ, ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਪੈ ਗਿਆ ਮੇਰੇ ਭਵਿੱਖ ਦਾ।

ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿੱਥੇ ਕੋਈ ਭੂਤ ਤੇ ਨਹੀ, ਯਾਂ ਕੋਈ ਚੁੜੇਲ।

ਕਿਥੇ ਅੱਜ ਹੋ ਨਾ ਜਾਏ, ਮੇਰਾ ਉਦੇ ਨਾਲ ਮੇਲ।

ਸੁੱਤੇ ਹੋਏ ਸੀ ਸਾਰੇ, ਮੈਂ ਕੱਲਾ ਸੀ ਜਾਗਿਆ।

ਹੋ ਗਿਆ ਮੈਂ ਹੈਰਾਨ, ਜਦ ਇਹ ਸਭ ਵਾਪਰਿਆ।

ਮੈਂ ਕੀਤੀ ਹਿੰਮਤ ਗਿਆ ਨੀਚੇ, ਤੇ ਕੀਤੀ ਸਾਰੀ ਛਾਣ - ਬੀਨ।

ਕੁੱਝ ਨਾ ਮਿਲਿਆ ਨੀਚੇ, ਪਰ ਮੈਂ ਮੰਨੀ ਨਹੀਂ ਈਨ।

ਮੈਂ ਕਿਹਾ, "ਮੈਂ ਜਾਣ ਕੇ ਰਹਾਂਗਾ ਇਸ ਘਟਨਾ ਦਾ ਸਾਰਾ ਰਾਜ।

ਚਾਹੇ ਜੇ ਮਰਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਏ, ਨਹੀਂ ਆਵਾਂਗਾ ਬਾਜ।"

ਮੈਂ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਈ ਮਾਰੇ ਗੇੜੇ।

ਅੰਤ ਜਗਾਨਾ ਹੀ ਪਿਆ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੂੰ ਮੇਰੇ।

ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰਨੀ ਪਈ ਸਾਰੀ ਛਾਣ - ਬੀਣ ਸਾਨੂੰ।

ਆਖਰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਰਾਜ, ਜੋ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਦਸਾਂਗੇ ਤਾਨੂੰ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਗਿਆ ਸੀ MCB ਨੀਚੇ।

ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਸੋਚਿਆ ਕੋਈ ਭੂਤ ਹੈ ਸਾਡੇ ਪਿੱਛੇ।

Nishan Singh

XI COM C

## ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਤੱਥ

- \* ਕੋਇਲ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣਾ ਆਲ੍ਹਣਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀ।
- \* ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਅੱਖ ਦਾ ਵਜ਼ਨ 8 ਗਰਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- \* ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ 8 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ।
- \* ਆਕਟੋਪਸ ਦੇ ਤਿੰਨ ਦਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- \* ਸ਼ਹਿਦ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੜਦਾ।



# Students' Achievement



*"You don't have to be great to start, but you have to start to be great." - Zig Ziglar*

## Event : JEE Main II Exam 2025



**Sakshat Bansal**  
(99.84%)



**Ranveer Singh**  
(90.87%)



**ANANYA**  
VIII Tulip



**SAMAIRA SHARMA**  
VII Daisy



**NAVREET KAUR**  
VII Rose

**Position- Global Champions (1st)**

**Event- Teen Video Challenge**



## **Media Fest at BCM Sector 32 A**

**Position: 1st**

**Event: Madvertise**

**Participants: Shreya XI Com.A**

**Agam Maini XI Sci.A**

**Ishleen kaur XI Science.A**

**Position: 2nd**

**Event: Power of Pencil**

**Participant: Kavya XII Science.NM**



**Media Enthusiast  
(Overall Award to  
the School)**



**Position- Second**

**Event-Inter BCM U-19 Boys Volleyball Tournament**





# Career Insight

## Career as GNM

**GNM Nursing stands for General Nursing and Midwifery. It is a diploma program that provides training in nursing and midwifery care. GNM courses are typically 3.5 years long and are offered by nursing schools or colleges.**

**Eligibility Criteria for the GNM course requires a minimum 12th pass with Science (Physics, Chemistry, and Biology) and the Age limit varies by state, but generally between 17-25 years old. Admission to GNM programs is often based on merit or entrance exams. Some common entrance exams for GNM include the Nursing Entrance Examination (NEE), State-level nursing entrance exams and Institutional entrance exams**

**Upon completing a GNM program, graduates are qualified to work as general nurses in various healthcare settings, including hospitals, clinics, and community health centres. They are trained to provide basic nursing care, administer medications, assist in surgeries, and care for patients of all ages.**



# Exploration



## गोंद कतीरा

गोंद कतीरा एक प्राकृतिक गोंद है जो कतीरा (Tragacanth) नामक पेड़ से प्राप्त होता है। यह पेड़ भारत के उत्तरी भाग में पाया जाता है। गोंद कतीरा एक सफेद, पारदर्शी और फूलने वाला गोंद होता है। गोंद कतीरा दिखने में क्रिस्टल जैसा होता है और पानी में मिलाने पर ये जेली जैसा बन जाता है। गोंद कतीरे में प्रोटीन, फॉलिक एसिड, कैल्शियम, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस और फाइबर जैसे कई कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। यह गर्मियों में विशेष रूप से फायदेमंद है क्योंकि यह शरीर को लू से बचाता है और शरीर को अंदर से ठंडक प्रदान करता है।

गोंद कतीरा के लाभ:

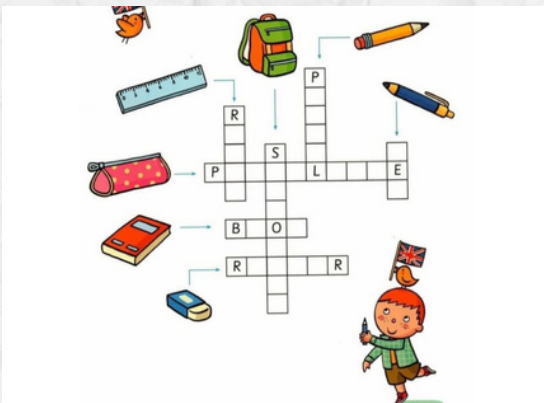
- \*गोंद कतीरा गर्मी से राहत दिलाने में मदद करता है और शरीर को ठंडा रखने में मदद करता है।
  - \*गोंद कतीरा पाचन तंत्र को मजबूत करता है और कब्ज, गैस और एसिडिटी जैसी समस्याओं से राहत दिलाता है।
  - \*गोंद कतीरा हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करता है और जोड़ों के दर्द से राहत दिलाता है।
  - \*गोंद कतीरा शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।
  - \*गोंद कतीरा में फाइबर की मात्रा अधिक होती है, जो भूख को कम करने और वजन घटाने में मदद करती है।
- गोंद कतीरा \*एंटी-एजिंग और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर होता है, जो स्किन को फ्रेश बनाए रखने में मदद करता है।
- \*गोंद कतीरा को पानी में भिगोकर या दूध में मिलाकर सेवन किया जा सकता है। आप इसे शरबत में भी मिला सकते हैं।



## Mind Boggler

## Ans. key of vol. 59

### Complete the words



1. A promise
2. Your age
3. A bank
4. A book
5. A library
6. Seven

