

# Boscoites

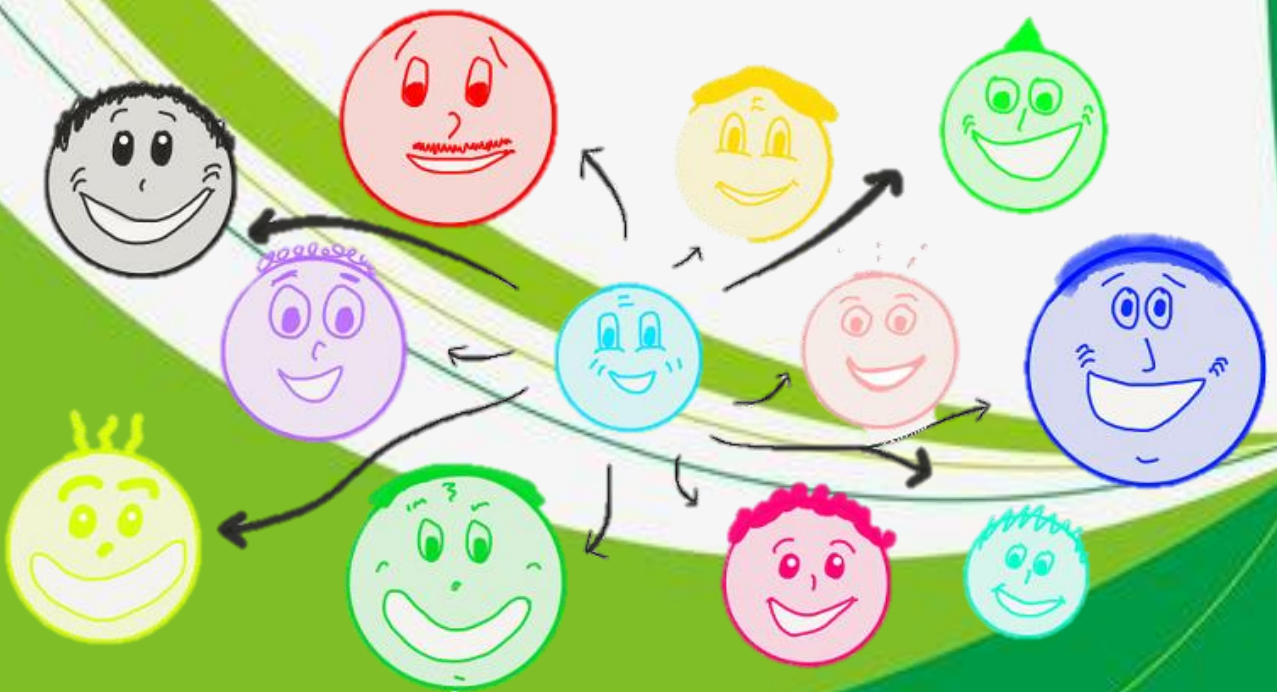
E – Magazine

November, 2021 - 2022

Year 2 : Issue no. 3

## HEALTH &

# HAPPINESS



# MESSAGE FROM OUR PRINCIPAL



My dear Students, Parents and Teachers,  
Happiness and health have been anecdotally linked for quite a while now. Many people have instinctively assumed that happiness and health are connected, and that one's level of happiness can really impact the level of one's health.

Health and happiness, among other life-affirming topics, for certain can help us all live healthier and more meaningful lives.

True happiness is an internal factor that comes from deep inside a healthy body. Our health is the most important wealth that we have. Hence, let us make a hygienic and healthy lifestyle our priority, so that we can live happily and share happiness around us.

प्रिय पालक, शिक्षक आणि माझ्या विद्यार्थ्यांनो,

आज मी तुमच्या समोर आरोग्य व आनंद या विषयावर माझे विचार मांडणार आहे. आपले राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज यांनी आपल्याला आरोग्य हेच आपले धनसंपदा आहे असे म्हटले आहे. मित्रांनो, आरोग्य जर आपले चांगले असले तर आपल्या जीवनात आनंद येत असतो.

धन, संपत्ती आपल्याला वरवरून आनंदी करू शकते, पण आरोग्य आपल्याला शारीरिक, मानसिक आणि बौद्धिक आनंद देत असते. आजच्या परिस्थितीतून आपल्याला याचा अगदी जवळून अनुभव आला आहे. या कोरोना परिस्थितीमध्ये जे कोणी ह्या आजाराला बळी पडले होते, आजाराने पिढीत झाले होते, त्यांच्या कामी ना त्यांची संपत्ती आली ना जाहिरात. खरे चांगले आरोग्य हेच आपल्याला चिरकाळ जीवनाचा आनंद मिळवून देऊ शकते. म्हणून माझ्या प्रिय विद्यार्थ्यांनो, आपण सतत व्यायाम केला पाहिजे. व्यायामाने आपले शरीर सुदृढ होते. शरीर सुदृढ तर मन आनंदी. त्याचबरोबर योग्य आहार आपण योग्य वेळेत घ्यायला हवा. हे सर्व जर आपण कटाक्षाने पाळले तर खरच आपल्याला जीवनाचा खरा आनंद मिळू शकेल.

Principal

Fr. Anthony Fonseca



# *EDITORIAL TEAM MESSAGE*

Dear readers,

The elements that create or deplete good health are primarily the ordinary things of life – food, environment, good thoughts and relationships. This means that both, health and happiness are largely an outcome of the small choices that you make daily. You may be the wealthiest person eating the most pristine diet on Earth, but if you don't follow a healthy lifestyle of exercise, good thoughts and maintaining good relationship with others, true well-being can elude you for sure.

Taking better care of our bodies is quite a serious undertaking – because it is important to relax, take it slow and be patient. A robust well-being however, means increased energy levels and a better ability to accomplish your daily goals. It means better ability to concentrate on any given task and it also means that you can do a better job, whether it be at work, at school, caring for our families, or caring for ourselves.

The Editorial Team urges each one of you to take care of your health, especially during these days of the pandemic. For, taking care of our body gives us greater pride in ourselves, reduces stress and provides for a greater well-being and true HAPPINESS.

Happy reading to one and all !!

With good wishes from,  
The Editorial Team



*Health and happiness  
begin with you!*

**Editor In Charge :**  
Mrs. Dorothy Fernandes

**Co – Editors :**  
Tr. Smita  
Tr. Sushma  
Tr. Sarika  
Tr. Sandra

**Magazine Layout & Data Processing :**  
Tr. Dorothy W.  
Tr. Preeti

**Cover Page Design :**  
Tr. Dorothy W.  
Tr. Preeti

# आरोग्य सुख संपदा !!

आरोग्य आणि आनंद या दोन्ही संकल्पना एकमेकास पूरक आहेत किंवा त्या एकाच नाण्याच्या दोन्ही बाजू असाव्यात असेच वाटते. कारण तुम्ही जर आनंदी, हसत मुख, शांत, संयमी असाल तर त्याचा प्रभाव तुमच्या आरोग्यावर दिसून येतो. आरोग्य सुदृढ आणि निरोगी असेल तर तुम्ही नेहमी आनंदी असू शकता.

आपला स्वभाव जर लहान लहान गोष्टीतून आनंद घेणारा असल्यास त्याचा आपल्या आरोग्यावर अनुकूल असा परिणाम होत असतो. तुम्हाला जर एखाद्या गोष्टीतून आनंद मिळत राहिला की त्यामुळे तुमचे मन सदैव प्रसन्न होत राहते. त्याचा सकारात्मक परिणाम तुमच्या आरोग्यावर दिसून येतो. आनंद आणि आरोग्य हे आपण कितीही श्रीमंत असलो तरी विकत घेता येत नाही.

चांगले आरोग्य,  
हीच खरी संपत्ती आहे.



मूलतः आनंदी जीवन जगताना चांगले आरोग्य आपसूकच लाभते. आनंदी स्वभाव हा चांगल्या आरोग्याची गुरुकिल्ली आहे. आनंदाने आपले मन सदैव प्रसन्न राहते. तसेच आपल्याला सकारात्मक ऊर्जा मिळते यामुळेच आपले आरोग्य निरोगी राहते.

आयुष्य खूप सुंदर असून ते आनंदाने जगणे हे चांगल्या आरोग्याचे लक्षण आहे.

**ऑनलाइन शिक्षणामुळे हरवून बसलेला आनंद :**

कोणी कधीही विचार केला नव्हता की शिक्षणही कधी थांबू शकते किंवा त्यात कधी खंड पडू शकतो. जगावर ओढवलेल्या करण्यासारख्या मानव निर्मित महामारी मुळे जग एक टप्प्यावर येऊन स्थिर झाले होते जगातील सर्व शाळा कॉलेजेस शैक्षणिक संस्था ठप्प झाल्या होत्या पण मनुष्य प्राणी हा थांबणारा नव्हता. त्याने डिजिटल तंत्रज्ञानाच्या मदतीने त्यावर उपाय शोधून काढला तो म्हणजे ऑनलाइन शिक्षण. ही ऑनलाईन शिक्षण पद्धती म्हणजेच शिक्षणाच्या प्रवाहात जोडली गेलेली एक प्रकारे इ - क्रांती म्हणावी लागेल.

या डिजिटल शिक्षणाच्या पद्धतीने विद्यार्थ्यांना घरी बसूनच सहजपणे शिकता येऊ लागले. विद्यार्थ्यांच्या शिक्षणात खंड पडला नाही. त्यांच्या भविष्यातील जण घटनांमध्ये होणार आहे यात शंकाच नाही.

मात्र असे जरी असले तरी प्रत्यक्ष शाळेत जाताना होणारी धावपळ शाळेची घंटा वर्गातील मित्र शिक्षकांचे प्रत्यक्ष शिकवणे मैदानावरीलकवायती, विद्यार्थ्यांमध्ये कल्लोळ, चित्रकला या सगळ्यांना हे विद्यार्थी मात्र हरपलेले दिसतात. त्यांच्या चेहऱ्यावरील निरागसता त्या लॅपटॉप व मोबाईल द्वारे अनुभवता येत नाही. या शिक्षणामुळे विद्यार्थी एकाच ठिकाणी लॅपटॉप, मोबाईल समोर तीन ते चार तास बसून शिकत राहणे यांच्या सगळ्यांचा परिणाम विद्यार्थ्यांच्या शरीर व मानसिक आरोग्यावर होताना दिसून येत आहे. त्यांचा एकलकोंडेपणा वाढत आहे. त्यांना डोळ्याचे मानेचे विकार होताना दिसून येत आहे.

त्यातच त्यांची एकाग्रता, उस्फूर्त प्रतिसाद यांचा अभाव जाणवून शिक्षकांच्या प्रति त्यांच्यात एकंदरीत उदासीनता दिसून येत आहे. एकंदरीत ऑनलाईन शिक्षण या नवीन शैक्षणिक माध्यमाचा वापर करताना त्यांची सांगड प्रत्यक्ष शिक्षण पद्धतीशी घालताना दोघांचा सुवर्णमध्य साधणे महत्त्वाचे ठरेल. त्यामुळे हा नवीन शैक्षणिक प्रवाह टिकून राहिल.

सौ. नीता चेतन म्हात्रे

[पालक]



# WHAT MAKES A CHILD HAPPY?

We all want the same things for our kids. We want them to grow up to love and be loved, to follow their dreams, to find success. Mostly, though, we want them to be happy. But just how much control do we have over our children's happiness?

What can you do to create a home where your child's happiness will flourish?

Here are some strategies that will strengthen your child's capacity to experience joy.

1. The surest way to promote your child's happiness and well being is to help him feel connected to you, other family members, friends and neighbours.
2. Teach your child more with actions and examples and less with words.
3. Encourage your child more and criticize less.
4. Emphasize more on moral values and less on materialistic things - Time and again it has been proved that in the end, moral values stand taller than materialistic possessions. Responsible parents place more significance on values like honesty, kindness, compassion, respect and integrity and less on materialistic aspects like grades, competition, expensive things and grooming. They understand that a sound character goes a longer way than a better grade.
5. Spend quality time with your children.
6. Don't compare your kids with others - Believe in the individuality of your kid and stay away from unnecessary comparisons and judgements.



# ACTIVITIES

6th October To 30th October

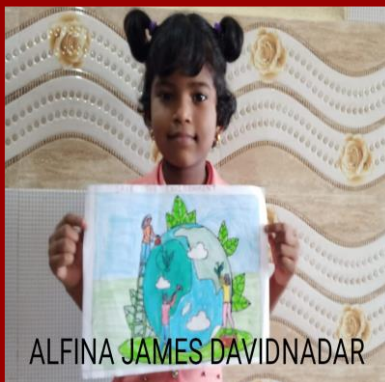
## ASSEMBLY : (SECONDARY) TOPIC – GOOD MANNERS

The assembly was animated by the students of STD VI A and VI B, under the guidance of their class teachers. The theme of the assembly focused on the need for good manners. It was well presented with the National Anthem, pledge and prayers, followed by a song, dance, a skit and speeches on a virtual platform. Students were well prepared and delivered their part confidently. The Principal addressed the assembly and threw light on the concept and need for good manners in daily life.



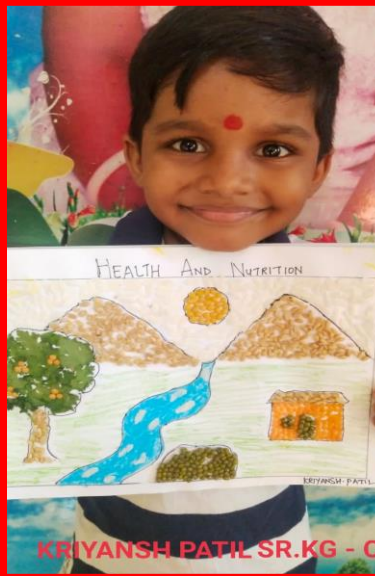
## ASSEMBLY : (PRIMARY) TOPIC – SAVE THE ENVIRONMENT

This virtual assembly was animated by the students of STD I A / I B. The Assembly commenced with the National Anthem followed by pledge and prayer. Children shared their thoughts on how to save the environment through speeches in English, Hindi and Marathi. Through dance, poem, song and a skit, they focussed on the theme and highlighted the need for saving the environment.



## HEALTH AND NUTRITION (PRE – PRIMARY)

To promote the need for healthy nutrition among students, a hands-on activity of preparing fruit salad and healthy sandwiches, was conducted for the tiny tots of the Pre-Primary Section. They were assisted by their parents who took delight in participating in the activity.



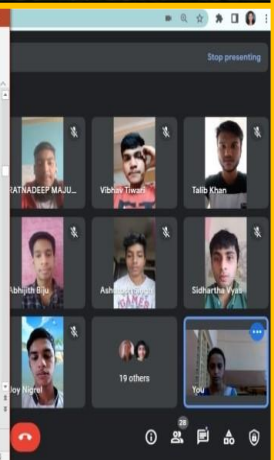
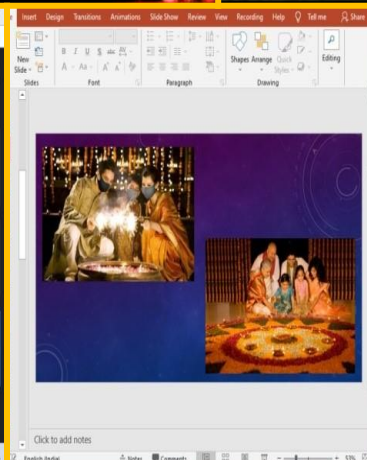
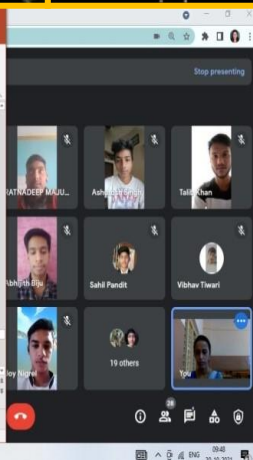
## FIRST TERM EXAMINATION

The First Semester Exam for the academic year 2021-2022, commenced from the 13<sup>th</sup> of October for Primary, 16<sup>th</sup> October for Secondary and 22<sup>nd</sup> October for College Section. Written exams were conducted through Google forms.



## VIRTUAL DIWALI CELEBRATION

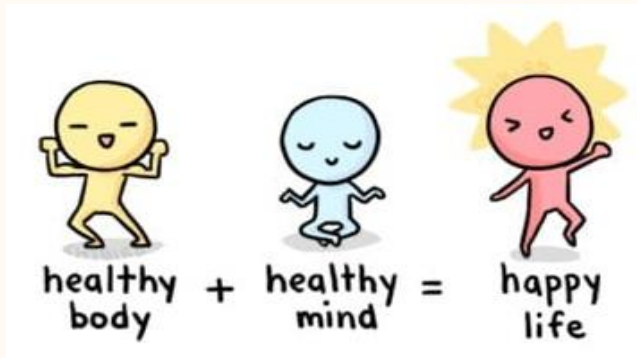
Though on a virtual platform, the festival of lights was celebrated with great joy by the students. A cultural program highlighting the message of Goodness over Evil and Light over Darkness, along with song, dances and speeches, was recorded and screened for all sections of the school and the College. The class teachers added to the celebration by allowing students to present their speeches, songs and dances. Rangoli, Diya, Toran and Card Making Competitions were organized for the students at various sections.



# Student's Mind Files

## आरोग्य आणि उत्साह

आरोग्य हिच खरी संपत्ती मानले जाते. मात्र आजच्या धकाधकीच्या जीवनात प्रत्येकाचे स्वतःच्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष होत आहे. पैसा संपत्ती मिळवण्याच्या हव्यासापोटी आपण आपले आरोग्य धोक्यात घालत आहोत. शारीरिक, मानसिक, सामाजिक दृष्टीने व्यवस्थित आणि रोगमुक्त असणे म्हणजेच 'आरोग्य' होय, पोषण आहार व्यायाम स्वच्छता, इतरांशी संबंध आरोग्यावर परिणाम करतात. या गोष्टी लॉकडाऊनमध्ये अनेक बदलांना सामोरं जावं लागलं. कोरोनाचा शारीरिक आरोग्यासोबतच मानसिक आरोग्यावर देखील परिणाम झाला अनेकांना आर्थिक संकटामुळे नैराश्य, बेचैनीचे आजार यांचा सामना करावा लागतो म्हणजेच मानसिक आरोग्यावर त्यांचा परिणाम होतो. कोणतेही कार्य करण्यासाठी जेवढे परिश्रम लागतात तसाच उत्साहदेखील लागतो. जर माणसाचे मानसिक आरोग्य नीट नसेल, तर त्याच्या शरीरात कुठलेही कार्य करण्यासाठी उत्साह राहणारच नाही मानसिक आरोग्य नीट ठेवण्यासाठी घरात आंनदाच वातावरण ठेवले पाहिजे, सकारात्मक ऊर्जा निर्माण करणारे कार्य केले पाहिजे, माणसांचे शारीरिक व मानसिक आरोग्य नीट असेल, तर त्यांना प्रत्येक कार्य करण्याची जिद्द असते; त्यांच्यात उत्साह असतो एखादे हाती घेतलेले कार्य पूर्ण करण्यासाठी, व समारंभ पार पाडण्यासाठी, उत्साह. तर अशाप्रकारे आरोग्य आणि उत्साह एकमेकांशी संबंधित आहेत. माणसाला उत्साहाने कार्य करण्यासाठी शारीरिक तसेच मानसिक आरोग्य नीट असणे खूप महत्वाचे आहे.



उजाला मिश्रा



# जीवनाला आनंद देणारा कानमंत्र

आनंद म्हणजे नेमकं काय तर आनंद हा वेगवेगळ्या प्रकारचा असतो, त्याला एका शब्दात व्यक्त करणे कठीणच, एखादी गोष्ट जी आपल्याला समाधानी करत असेल तर त्या समाधानाला सुद्धा आपण आनंद म्हणू शकतो, प्रत्येकाच्या जीवनात सुख दुःख ह्या गोष्टींचा सामावेश असतो, माणसाच्या मनाप्रमाणे गोष्टी झाल्या तर आनंद आणि मनाच्या विरुद्ध झाल्या तर दुःख. संपूर्ण जीवनात ह्या दोन परिस्थिती मध्ये माणूस आपले जीवन जगत असतो.

जेव्हा आपण निरोगी राहण्याचा काय अर्थ होतो याचा विचार करतो तेव्हा आपले मन सहसा व्यायाम आणि अन्नाकडे जाते, परंतु आनंद आपल्या एकूण आरोग्यासाठी तितकाच महत्त्वाचा आहे. याचा अर्थ असा की आपल्या आनंदाची पातळी सुधारणे अनेक फायदे देऊ शकते. शेवटी, जर तुम्हाला शक्य तितके निरोगी व्हायचे असेल तर तुम्ही किती आनंदी आहात यावर परिणाम करणाऱ्या गोष्टींकडे लक्ष दिले पाहिजे.

**Princeliya Menezes  
IV C**



आनंदी राहणे आपल्याला केवळ मोठ्या आरोग्य समस्यांपासून संरक्षण देत नाही, तर सर्दी आणि फ्लूसारख्या लहान तक्रारी देखील कमी करू शकते. अभ्यासात असे आढळून आले आहे की अधिक सकारात्मक दृष्टिकोन बाळगल्याने प्रत्यक्षात तुमची रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत होते, तुमच्या शरीराला विषाणूविरुद्ध लढण्यास मदत होते आणि त्यांचा तुमच्यावर होणारा प्रभाव मर्यादित होतो.

हे लक्षात घेऊन, तुमच्या चेहऱ्यावर हास्य आणण्यासाठी तसेच कॅलरीज बर्न करण्यासाठी तुम्ही दररोज काय करू शकता हे पाहणे फायदेशीर ठरेल. संत तुकाराम महाराजांनी म्हटलं आहे, 'सुख जवापडे अन दुःख पर्वताएवढे' आयुष्यात दुःखाचा डोंगर असला तरी आपण हसत राहून समस्यांना सामोरे गेले पाहिजे, जगावे अस की बाकीच्यांनी आपलं उदाहरण देत आयुष्य जगलं पाहिजे, आनंदी राहण्याचा एकच मंत्र अपेक्षा स्वतः कडून ठेवायच्या दुसऱ्या कडून नाही, दुसऱ्या कडून ठेवल्या तर त्यांचा भंग झाल्यावर आपल्याला त्रास होतो म्हणून स्वतःवर विश्वास ठेवत या जीवनात पुढे चालत रहा.



# कुटुंब हिच जीवनाची उमेद



कुटुंब हे आनंदाचं गुरुकुल आहे प्रत्येक व्यक्ती कितीही कष्टात तसला तरी आपल्या घरी आल्यावर त्याचा संपूर्ण थकवा व राग निघून गेलेला असतो, कारण त्याच्या कुटुंबातील त्याचे पाल्य हसऱ्या चेहऱ्याने त्याच्या समोर आलेले असतात.

आई वडील हे आपल्या संस्कारांनी व विचारांनी आपल्या पाल्याला जन्म देत असतात त्यांच्या जीवनामध्ये असलेला आनंद व उत्साह ते आपल्या पाल्यामध्ये रुजवत असतात.

एखादा व्यक्ती कितीही मोठा झाला तरी आपलं आरोग्य आणि आनंद हे त्याला विकत घेता येत नसते तर ते जोपासावा लागतं. जपून ठेवावं लागतं. या धावपळीच्या युगामध्ये अनेकांना अनेक संकटांना तोंड द्यावं लागतं अशावेळी खचून न जाता, चुकीचा मार्ग न अवलंबिता आनंदाने त्या संकटांना तोंड देणे हाच खरा मार्ग असतो.

विद्यार्थी म्हटला की आई-वडिलांच्या अपेक्षा, शिक्षकांच्या त्याच्याकडून असलेल्या उमेदी, मित्रांकडून असलेली त्याला साथ, समाजात वावरण्यासाठी लागणारी उमेद ह्या सगळ्या गोष्टी मध्ये तो एखाद्या जात्यात दळलेल्या दळणा प्रमाणे दळत असतो. आणि अशा वेळेला येणारा पराभव, अपयश, आपुलकीपणा यांचा अभाव या गोष्टींचा प्रभाव पडल्याने विद्यार्थी टोकाची भूमिका घेत असतो.

प्रत्येक माणसाची सदसत विवेक बुद्धी वापरण्यासाठी त्याला आरोग्य आणि आनंद या दोन गोष्टींचा मेळ घालणं गरजेचा आहे. आरोग्य आणि आनंद मिळणार तरी कुठून? ह्याचे उत्तर आपल्याकडेच आहे. प्रत्येक माणसाने जीवनामध्ये आपल्या कुटुंबामध्ये एकमेकांच्या साथीने जगणं, एकमेकांना समजून घेणं हेच खरं जीवन. आपलं जीवन सुखी करण्यासाठी स्वतःचं स्वास्थ्य सांभाळणं हे महत्वाचा आहे. आपल्यामुळे आपल्या कुटुंबाला किंवा समाजाला कोणत्याही प्रकारे त्रास होणार नाही याचा विचार प्रत्येकाने केला पाहिजे. तुमच्या स्मितहास्याने तुम्ही इतरांमध्ये जगण्याची उमेद जागवली पाहिजे. त्यासाठी स्वतः हसत राहणं गरजेचा आहे.

खरं सुख कशात आहे  
तुला कधी कळलच नाही  
सार काही कळूनसुद्धा  
जीवनाचं गणित सुटलं नाही



आरोग्य आणि उत्साह यांचा समतोल साधताना प्रत्येक माणसाने मनाचा, भावनेचा व बुद्धीचा विचार करूनच पुढे जीवनाची वाटचाल करावी. जीवन हे खूप सुंदर असते. हास्य आणि अश्रूंचा मीलाभ करून फक्त समाधानी राहता आलं पाहिजे. सुख भोगता केव्हा ही येतं पण दुःख पचवता आले पाहिजे. आपल्या मनावरची काजळी प्रत्येकाला काढता आली पाहिजे. यशाने माणूस आनंदाच्या शिखरावर उंच जातो पण त्याचे पाय जमिनीवर ठेवता आले पाहिजेत. ताठमानाने जगताना माणसाला थोडसं तरी झुकता आलं पाहिजे या गोष्टी जर लक्षात ठेवल्या तरच माणूस आयुष्यात आनंदी व रोग मुक्त असं आयुष्य तो घेऊन पुढे जीवनामध्ये अजरामर होऊ शकतो.

TR. SMITA D'SILVA

Primary Section

# व्यायाम - उत्तम आरोग्याची गुरुकिल्ली

उत्तम आरोग्य ही मानवाची सर्वात मोठी दौलत आहे. पैशाने खूप श्रीमंत असलो, पण सुखे उपभोगण्यासाठी शरीर तंदुरुस्त नसेल, तर त्या श्रीमंतीचा काय उपयोग? आरोग्य चांगले असले की मनही प्रसन्न व उत्साही राहते. मन सुदृढ होण्यासाठी शरीर सुदृढ होण्याची गरज असते. व्यायाम केल्यामुळे शरीर निरोगी व बलशाली राहते व जीवनातील प्रत्येक आनंदाचा मनापासून आस्वाद घेता येतो.

मानवी जीवनात व्यायामाचे 'आरोग्यदायी मित्रां' इतके महत्त्वपूर्ण स्थान असते. वय, लिंग किंवा शारीरिक क्षमता विचारात न घेता प्रत्येकाला व्यायामाचा फायदा होतो. नियमित व्यायाम केल्याने अनेक रोग टाळता येतात. शरीर निरोगी ठेवण्यास मदत होते. व्यायामाने मानसिक आरोग्य चांगले राहून नैराश्य, मरगळ, अस्वस्थता कमी होते. व्यायामामुळे मुड सुधारतो, वजन नियंत्रित ठेवण्यास मदत होते, ऊर्जा वाढते, शरीरातील अनावश्यक चरबी कमी होऊन अंगात तरतरी येते. रक्ताभिसरण क्रिया सुधारते.

'निरोगी शरीरात निरोगी मन वास करते' असे म्हटले जाते. म्हणूनच भारतीय संस्कृतीत संध्याकाळी दिवेलागणीच्या वेळेला देवासमोर 'शुभं करोति कल्याणम्। आरोग्यम् धनसंपदा' अशी प्रार्थना केली जाते. आरोग्याला 'धनसंपदा' म्हटले जाते. जर आरोग्य निरोगी, निरामय असेल तरच मनुष्य कोणत्याही कामात सहभाग दर्शवू शकतो व स्वतःच्या शारीरिक, मानसिक बौद्धिक विकास घडवून आणतो. कोणतेही कार्य उत्तमरित्या पार पाडतो.

शरीराची आबाळ करून धन कमावण्यापेक्षा आरोग्यरूपी धन कमावणेच केव्हाही चांगलेच असते. सुदृढ शरीरसंपदेच्या बळावर आपण कितीही धन कमावू शकतो आपले जीवन सुखी, समाधानी ठेवण्याची गुरुकिल्ली म्हणजे 'व्यायाम'.

JANMESH MHATRE

IX C



# घर - माझे आवडते ठिकाण

घर असते घरासारखे  
नकोत नुसत्या भिंती,  
तिथे असावा प्रेम जिव्हाळा  
माणुसकीची नाती ...



घर म्हणजे फक्त चार भिंती नाहीत तर घर हे आपल्या कुटुंबाच्या प्रेमाने, आनंदाने उभारलेले असते. तेथे माणुसकीचा झरा सतत वाहत असतो. माझ्या आजोबांनी घराची उत्तम प्रकारे देखभाल केली. आई-बाबांनी ममतेच्या हातांनी या घराला जोपासले. आजही मोठ्या दिमाखात, ऐटीत घर उभे आहे. आमच्या घराभोवतालच्या मोकळ्या जागेत अनेक फळझाडे, फुलझाडे सुखाने एकत्र नांदत आहेत. आमचे घर निसर्गाच्या सानिध्यात असल्याने नैसर्गिक शुद्ध हवा मिळते. घरी येणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीचा 'अतिथी देवो भव' प्रमाणे पाहुणचार केला जातो. आमच्या घरातील सर्वजण कोणाचाही कठीण प्रसंगाला धैर्याने सामोरे जाण्यास सदैव तत्पर असतात. सर्वजण सुख-समाधानाने एकत्र राहतात व जिव्हाळ्याने वागतात.

घरातील वातावरण जर आनंदी असेल तर घरातील माणसे आनंदी आणि निरोगी राहतात. पर्यायाने घर आनंदी, बोलके राहते. घराला घरपण येते. घर लहान असो किंवा मोठे असो, चार भिंतिंना घराचे रूप हे हसते खेळते कुटूंब देते. घरातील आनंदी व शांततेचे वातावरण प्रत्येक सदस्याला घराकडे आकर्षून घेते. घरातील मोठी माणसे कुटुंबातील लहानांना शिस्त लावण्यासाठी प्रसंगी चोपही देत असत. मोठी माणसे अनेक समस्यांवर एकत्र बसून चर्चा करून कुटुंबाच्या हिताचे निर्णय घेत. त्यामुळे खेळीमेळीचे वातावरण निर्माण होऊन ताणतणाव दूर होतो, आपलेपणा वाढतो परिणामी आरोग्य चांगले राहते. अशा घरातील वातावरणामुळे मन प्रसन्न राहून शरीर सुदृढ बनते. म्हणून आध्यात्मिक आणि शरिरिक गरजा भागवणारी घर ही वास्तू माझे आवडते ठिकाण आहे.



NEHA R. KADAM

IX C

# "सुदृढ आरोग्याचे धनी व्हां!"

आरोग्याची संकल्पना आपल्याला कशी करता येईन? तर शरीर व मन जर पूर्णपणे स्वस्थ असेल तर आनंद मिळू शकतो. आरोग्य हीच खरी संपत्ती आहे, कारण आपले शरीरच आपल्याला चांगल्या व वाईट काळात सोबत देत असते. आजच्या या कोरोनाच्या काळात आपण याचा चांगला अनुभव घेतला आहे. आपले आरोग्य चांगले असले, तर आपण कोणत्याही कठीण परिस्थितीशी सामना करू शकतो. आपण जर निरोगी नसलो, तर जीवनाचा, संपत्तीचा खरा आनंद घेण्याशिवाय आपण त्या समस्यांनी ग्रासून जातो. चांगले आरोग्य हे देवाकडून मिळालेल्या देणगीसारखे आहे. एखादया व्यक्तितने आयुष्यात मिळवलेले सर्वात चांगले मूल्य म्हणजे आरोग्य आहे. आपले आरोग्य चांगले असले तर आपल्याला जगतील सर्व वस्तू, संपत्ती मिळवता येते. पण आरोग्यच गमावले तर ते कोणत्याही किंमतीवर मिळवता येत नाही. त्यामुळे आपल्या जीवनातील आनंदही आपण गमावून बसतो. हे चांगले आरोग्य मिळविण्यासाठी नियमित शारीरिक व्यायाम, योग, संतुलित आहार, चांगले विचार, स्वच्छता, नियमित वैद्यकीय तपासणी, पुरेशी झोप या गोष्टी आवश्यक आहेत.

सामान्य लोक नेमके या गोष्टींकडे दुर्लक्ष करतात. मानसिक, शारीरिक व सामाजिक आरोग्य आपल्याला सर्व आजारांपासून दूर ठेवते. जीवनाच्या खऱ्या आनंदाची प्राप्ती करून देते. आजकाल आयुष्य महाग आणि अवघड झाले आहे. तसेच आरोग्यही बनले आहे. कारण हवा, पाणी, अन्न सर्वकाही दूषित संक्रमित झाले आहे. तुमच्या जवळ संपत्तीचा बॅलेन्स नसेल तरी चालेल व आरोग्याचा बॅलेन्स असेल तर तुम्ही सर्वात सुखी आणि श्रीमंत राहाल.



TR. SARIKA DCOSTA  
Secondary Section



# HAPPINESS WITH MY PET

A pet is a source of happiness in every household. The joy they bring is like when a child is born into the family. I have a pet dog. I have had him for two years and since the day he came, my life has been a happy one. If I become sad, just thinking of him or playing with him makes me happy immediately. Teaching him tricks, taking him for walks and spending time with him are my favourite things to do

Even talking about my dog makes me extremely happy. The love and affection he shows can make me forget all of my troubles. Whenever I go out without my pet, I miss him a lot. His smile, his licks, all give me more joy than a game or movie ever could. I can't imagine life without my pet dog.

Pets love you without looking at your financial status, your race, your age or your social standing. My dog loves me unconditionally and it helps me believe in myself. He is a source of enormous comfort in my times of grief or loneliness. It is said, that pets are not a cure nor a substitute for loved ones but they are recommendation for happiness, fun, friendship, love, activity and ultimately better health. I am grateful to God for such an amazing blessing which has brought so much joy in my life.

JOHANNAH DSOUZA  
X C





# सुदृढ आरोग्यातून आनंदीमय जीवनाकडे ॥

मन करा रे प्रसन्न । सकल सिद्धिचे कारण ॥

संत तुकाराम महाराजांनी मनाच्या प्रसन्नेला महत्त्व दिले आहे. मन, शरीर चिंताग्रस्त असेल तर आपले कार्य सिद्धीस जाण्यास अनेक अडथळे येतात. हे मन व शरीर समृद्ध होण्यास आपणांस निरोगी आरोग्य मदत करत असते. निरोगी आरोग्य म्हटले म्हणजे आपण शारीरिक, मानसिक, भावनिक व सामाजिकदृष्ट्या किती सक्षम आहोत हेच होय. चारही प्रकारची आरोग्य ही हातात हात गुंगून आपल्या व्यक्तिमत्त्व विकासाला प्रेरक ठरत असतात. राग, लोभ, मत्सर अशा भावना जाऊन प्रेम, शांती, त्याग, क्षमा, करुणा या भावना आपल्या ठायी वास करत असतील, तर भावनिक आरोग्य सशक्त होते. चांगल्या भावना हृदयी असल्यानेच मन प्रसन्न राहून मानसिक स्वास्थ्य टिकून राहते. मनाचे आरोग्य संतुलित असेल तरच शारीरिकदृष्ट्या आपली प्रकृती उत्तम राहते व शरीराच्या निरोगी आरोग्यामुळेच आपली, कुटुंबाची व पर्यायाने समाजाची उन्नती होते.

सोशल मिडियाच्या अतिवापरामुळे आजच्या या लॉकडाऊनच्या काळात आपल्या भावनांचा कोंडमारा होत आहे, त्यासाठी कुटुंबात मित्र-मैत्रिकीत सुसंवाद घडून यायला हवा. एकमेकांना समजून घेणे ही आजची मोठी गरज आहे. मन स्वस्थ राहण्यासाठी चांगल्या वाचनाची, प्रेरणादायी विचार ऐकण्याची, आध्यात्माकडे वळण्याची व ध्यान धारणा करण्याची आपणा सर्वांना अगत्याचे आहे. मानसिक आरोग्य बळकट असेल तरच व्यायामाद्वारे व उत्तम आहाराद्वारे शरीराचे आरोग्य निरोगी ठेवू शकतो. मन, शरीर व भावनांचा योग्य मेळ बसला तर आपसुकच आपली कार्यशक्ती वाढीस लागते. काहीतरी आत्मविश्वासपूर्वक करावेसे वाटते. आपण ठरवलेली ध्येय पूर्णत्वास नेण्यासाठी स्वतःहून अथक प्रयत्न केले की यशप्राप्ती मिळते. प्रगतीची वाट चालता येते. म्हणजेच आपल्या कुटुंबाच्या व पर्यायाने समाजाच्या प्रगतीला आपण तारक ठरतो. कोवीड-19 च्या या महामारीच्या काळात धैर्याने पढे जायला हवे. नवीन तंत्रज्ञानाबरोबर निरोगी आरोग्याचीही कास धरायला हवी. कारण उत्तम आरोग्य हीच सुखाची खरी गुरुकिल्ली आहे. आनंदी निरामय व सुखी, समृद्ध जीवनासाठी निरोगी आरोग्याचा हा मंत्र आपणांस स्वीकारावाच लागेल.

सर्वेऽपि सुखिनः सन्तु  
सर्वे सन्तु निरामयाः ।  
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु  
भा कश्चित् दुःखमाप्युयात् ॥



HARSHITA DHUMAL

X C

© 2021 PannaCell  
pannacell@gmail.com

# आरोग्य जीवनाचा पाया

आरोग्य हा जीवनातील खूप महत्वाचा भाग आहे. आपल्या मनाची स्थिती ही आपल्या आरोग्यावर अवलंबून असते जर आपले आरोग्य चांगले असेल तर आपल्या मनाची स्थिती ही उत्तम असेल, जर ते चांगले नसेल तर आपले कशातही लक्ष लागणार नाही. आपण पूर्णपणे सक्रिय नसतो फक्त शारीरिक आरोग्य उत्तम असणे गरजेचे नसते आपले मानसिक आरोग्य ही चांगले असायला हवे.

आपल्याला जर मानसिकरित्या काही त्रास असला तर त्याचा प्रभाव हा आपल्या शरीरावर पडतो म्हणून शारीरिक आणि मानसिक हे दोन्हीही आरोग्य दृष्ट्या सुदृढ असायला हवेत. आपल्या जीवनामध्ये असलेले ताण-तणाव, वाईट गोष्टींचा विचार, आसपास घडणाऱ्या घडामोडी घेतलेला आढावा यामुळे आपली तब्येत ढासळले शकते. थोड्याशा गोष्टींनी आपण खचून गेल्यास आपल्या शरीरावर व मनावर त्याचा परिणाम दिसून येतो.



चैतन्य भगत

12<sup>th</sup> Sci.



हे सर्व टाळण्यासाठी प्रत्येकाने व्यायाम करणे, पौष्टिक आहार घेणे, शरीराला पोषक असे वातावरण निर्माण करणे, चांगल्या गोष्टींचा व विचारांचा संच बनविणे. येणाऱ्या घटनांना सकारात्मक दृष्टीने पाहणे यामुळे आपण आपले आरोग्य आनंदी करू शकतो.

कामापेक्षा आपल्या जीवनाला अधिक महत्त्व दिले तर आपण एक सुंदर आयुष्य जगू शकू. अल्हाददायक व प्रसन्न असे वातावरण आपल्या कुटुंबात समाजात व परिसरात निर्माण करू शकतो. प्रत्येक माणसाने या गोष्टीचा यथायोग्य उपयोग आपल्या जीवनात केल्यास आपलं जीवन हे आनंदी होऊ शकते.

# आरोग्य हीच खरी संपत्ती

आरोग्य खरी संपत्ती मानली जाते. मात्र आजच्या धकाधकीच्या जीवनात प्रत्येकाचे स्वतःच्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष होत आहे. मनुष्य पैसा, संपत्ती मिळविण्याच्या हवासा पोटी आपण आपले आरोग्य धोक्यात घालत आहोत. याची जाणीव त्यांना या आणीबाणीच्या काळामध्ये जरूर झालेली असेलच.

शारीरिक, मानसिक सामाजिक दृष्टीने व्यवस्थित आणि रोगमुक्त असणे म्हणजेच आरोग्य होय. पोषक आहार, व्यायाम, स्वच्छता इतरांची चांगले संबंध आरोग्यावर परिणाम करतात. या गोष्टी लोकलमध्ये अनेक बदलांना सामोरे जाताना आपण अनुभवल्या असतील. करोनाचा शारीरिक आरोग्यासोबत मानसिक आरोग्यावर देखील परिणाम झाला. अनेकांना आर्थिक संकटामुळे नैराश्य, बेचैनीचे आजार, स्वतःहून ओढवून घेतलेले आजार, जीवन वैमनस्यकडे वळलेली त्यांची पावले व जीवनातील गमावलेला उत्साह या सर्व गोष्टी त्यांच्या दृष्टीस पडल्या. ह्या काळातच त्यांना जाणवले की पैसा व प्रतिष्ठान यांच्यामागे इतकी वर्ष धावपळ करून काहीच उपयोगाचे नाही, त्यामुळे आपण आपली शारीरिक व मानसिक आयुष्याची दोरी कमी-कमी करत चाललो होतो.

आपणच आपल्या आरोग्याची काळजी घेणे गरजेचे आहे त्यामुळे घरातील वातावरण, परिसरातील नातेसंबंध, व समाजातील आपली प्रतिष्ठा वाढू शकते. सकारात्मक ऊर्जा निर्माण करणारी कार्य केले पाहिजे. माणसाचे शरीर व मन नीट असेल तर त्यांना प्रत्येक कार्य करण्याची जिद्द असते, उत्साह असतो व हाती घेतलेले काम पूर्णत्वास नेण्याची तयारी त्यांच्यामध्ये दिसून येते.

उत्साह म्हणजे काय? तर आपल्या जीवनातील एकमेकांशी संबंधित एकोपा. दुसऱ्यांची जुळवून घेणे, इतरांच्या व्यथा समजून त्यांना दिलासा देणे, इतरांच्या आनंदात आपला आनंद व्यक्त करणे म्हणजेच उत्साह. ह्या दोघांची सांगड घातली तरच आपलं जीवन हे सार्थकी लागत असतं.

OMKAR PASHTE  
12<sup>TH</sup> SCI.



# आरोग्यम् धनसंपदा ॥

आजचे युग हे विज्ञान तंत्रज्ञानाचे युग आहे. नानाविध शोध संशोधने, सुखसुविधा यामुळे माणसाचे जीवनमान उंचावले आहे. शिक्षणाचे द्वार सर्वांसाठी खुले झाल्यामुळे माणसाच्या प्रगतीचा आलेख दिवसागणिक उंचावत आहे. परंतु विज्ञान, तंत्रज्ञानाच्या या काळात भौतिक सुविधांच्या बरोबरीने मानवाच्या जगण्याच्या अस्तित्वाबद्दल जागरूकपणे विचार करण्याची वेळ आज आपल्यावर आली आहे असे का? शिक्षणातून शरीर, तन, बुद्धी यांचा सर्वांगीण विकास घडत असताना, आजची पिढी आरोग्याच्या विकासाकडे सुदृढ राष्ट्राची भावी संपत्ती आपण आहोत या व्यापक दृष्टिकोनातून पाहत आहे का? शिक्षणाने आपली कार्यशक्ती वाढते असे जर आपणांस वाटत असेल; तर ते अंशतः सत्य आहे. चांगले आरोग्यच राष्ट्राची खरी संपत्ती आहे. कारण मानसिक आरोग्य शारीरिक आरोग्याच्या सुदृढतेकडे नेते. मगच शारीरिक आरोग्य आपणांस कार्यप्रेरक ठरते. त्यातूनच आपणांस जीवनकौशल्याच्या विकासातून धनसंपत्ती प्राप्त करण्याचा मार्ग सुकर होतो.

अफाट धनसंपत्ती व अलौकिक सौंदर्य वाढविण्यासाठी आपण अथक प्रयत्न करत असतो. पण मनाचे व आरोग्याचे सौंदर्य खुलविण्यासाठी आपण प्रयत्नांची पराकाष्ठा करतो का? मन शुद्ध, नितळ असेल तर त्यातून नेहमीच चांगल्या विचारांची व वर्तनाची बरसात होत राहिल. हे चांगले विचार तुम्हांला प्रतिकूल परिस्थितीत तक्रार न करता मात करण्यास सदोदित सहाय्यक ठरतील. तुमच्या आनंदी मनाचे तेज मुखकमलावर तेव्हाच तेजोमय होईल व इतरांच्या वेदनेत तुम्ही त्यांचे सहसंवेदक होतील. दुसऱ्यांचे अश्रू जेव्हा तुमच्या डोळ्यात दिसू लागतील तेव्हा खऱ्या अंतःकरणाच्या शांतीचा प्रत्यय तुम्हांस येईल.

जगात वयाची शंभरी पूर्ण केलेल्या वृद्धाच्या मुलाखती तुम्ही ऐकल्या तर मनाने, हृदयाने जे इतरांशी सुसंवादातून जोडून राहिले. क्षमेतून, शांतीच्या मार्गाने गेले. इतरांप्रती आपल्या हृदयातून करुणेचे सागर झाले. अशा व्यक्ती सुखशांतीने भरून आजही आनंदी जीवन जगत आहेत. ही प्रेरणा त्यांना कुठून मिळाली. चांगले विचार कुटुंबियांकडून भावी पिढीत संस्कारित झाले. प्रेरणादायी व सत्यप्रती नेणारे वाचन, श्रवण कुटुंबात घडले. एकमेकांच्या सुख, दुःखाचा मेळ हा सुसंवादातून घडत गेला. विश्वासाचा व प्रेमाचा हात चुकलेल्यांनाही ज्येष्ठाकडून मिळाला.



तेव्हाच त्या व्यक्तींचे मनोधैर्य उंचावत गेले. आज लॉकडाऊनच्या या काळात आपल्या मुलांनाही पालकांकडून कुटुंबातील इतर ज्येष्ठांकडून व शिक्षकांकडून हा विश्वासाचा, प्रेमाचा व सुसंस्काराचा हात मिळायला हवा. सोशल मिडियाचा योग्य वापर झाला नाही तर मनाची चलबिचल होते. नवनवीन साईट बघण्याच्या मोहापायी टीनएर्जस त्या विळख्यात अडकत जातात. त्यातून बाहेर पडण्यासाठी पालकांनी योग्य नियोजन करण्याची गरज आहे. मुलांना बागकाम, मातीकाम, चित्रकला, संगीत, नृत्य, खेळ अशा अनेक कलांची संगत द्यायला हवी. मुलांप्रमाणे तुम्हीही बालके होऊन जेव्हा त्यामध्ये रममाण व्हाल तेव्हा आपसुकच तुमच्यातील संबंध दृढ होत जातील. मुलांचा आत्मविश्वास वाढून त्याचे मानसिक आरोग्यही त्यामुळे सशक्त होत जाईल. ह्या सुदृढ अशा मानसिक आरोग्यामुळेच शारीरिक आरोग्य देखील निरोगी राहिल. मनातील भावनांचा परिणाम आपल्या शरीरावर सदोचित होत असतो. त्यासाठी ह्या भावनांवर ताबा मिळवायचा असेल तर मेडिटेशन, योगासने, शारीरिक व्यायाम व अध्यात्माची आवड हेही आपणांस अंगिकारावे लागेल. त्यास योग्य आहाराची साथ शरीराला मिळाली तर आपले सौंदर्य अधिकच खुलून उठेल. यासाठी एकच महत्वाचे; निश्चयाचे बळ | तुका म्हणे तेचि फळ ॥

योग्य फळ आपणांस हवे असेल तर निसर्गाकडेही दुर्लक्ष करून चालणार नाही. निसर्गाचे काही नियम आहेत, जसे की लवकर निजे, लवकर उठे त्यासी धनसंपदा लाभे | खरोखर शरीरशुद्धी हवी असेल तर पहाटे लवकर उठून प्रातःकालीन विधी उरकून, व्यायामाकडे जावे. अध्यात्माची आवड जपावी आपोआप दिवसाची सुरुवात मनशांतीने होते. सकारात्मक दृष्टीकोन वाढीस लागतो व दृढनिश्चय प्रेरणेने आपण आपल्या कार्याचा शुभारंभ करतो. म्हणूनच साधी राहणी, चांगले आचार-विचार, योग्य आहार-विहार, त्यागमय सेवेची वृत्ती हे सगळे आपणांस निरोगी आरोग्याच्या खऱ्या धनसंपदेकडे घेऊन जातात. ही निरोगी आरोग्याची धनसंपदा आपणांस शेवटपर्यंत साथ देते म्हणूनच ती मिळविण्यासाठी सदा तत्पर व प्रयत्नशील असा.

कोविड-19 च्या या काळात

रोगप्रतिकारशक्तीचा करा विकास |

तरच निरोगी आरोग्याचा राहिल घरात तुमच्या वास ॥



TR. SANDRA FURTADO

Secondary Section



# Happiness IS A CHOICE.

thedaringllbrarian.com

*Happiness is the meaning and the purpose of life, the whole aim and end of human existence.”*

The ancient Greek philosopher Aristotle said these words more than 2,000 years ago, and they still ring true today. Happiness is a broad term that describes the experience of positive emotions, such as joy, contentment and satisfaction.

For most people, happiness is a sense of purpose and well-being. This positive attitude translates to a variety of effects on a person's health both physically and mentally.

Holding on to laziness, unhealthy life styles and diets, even holding on to hatred ,grudges and jealousy will only make you unhealthy and sad.

On the contrary, holding on to happiness lowers your risk for cardiovascular disease, lowers your blood pressure, enables better sleep, improves your diet, allows you to maintain a normal body weight through regular exercise and reduces stress.



When God created man he gave him freedom and allowed him to choose what was right for him. Let us therefore use this freedom wisely by making the right choices in every walk of life. Choices that will make us feel happier and healthier.

We have just one life. So, let's live it to the fullest by choosing the right options for a fuller, healthier and happier life.



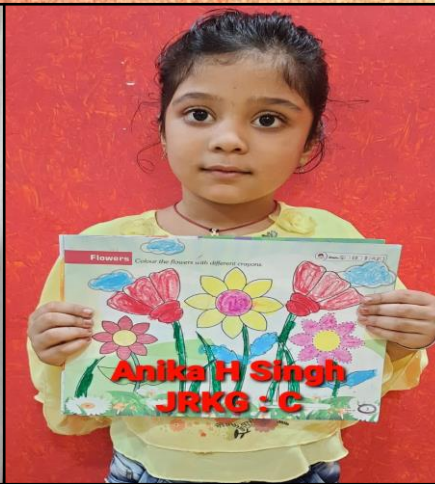
**TR. SUSHMA DAVAR**  
Pre-Primary

# ART GALLERY

JR. KG. C & SR. KG. C



NEEL CHOUDHARI



ANIKA SINGH



VIGNESH KUDALE



LEKISHA ARYA



ARYAN MAURA



KARISHMA BODAKE



STEVE GONSALVES



ANGELLA FERNANDES

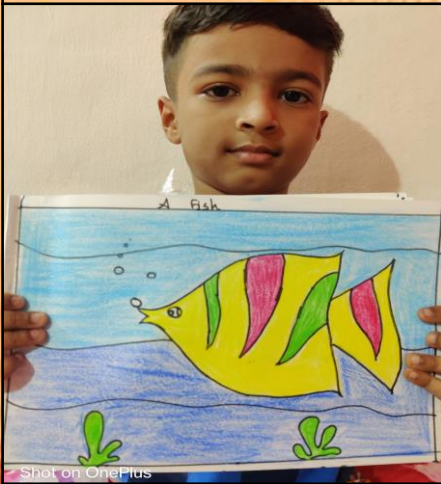


ANWASHA DWIVEDI

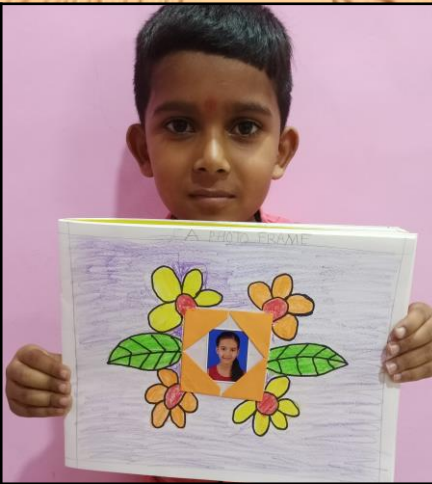




# I - C CLASSWORK



**JEYANSH BHOIR**



**NEEL PATIL**



**PRAMITI MHATRE**

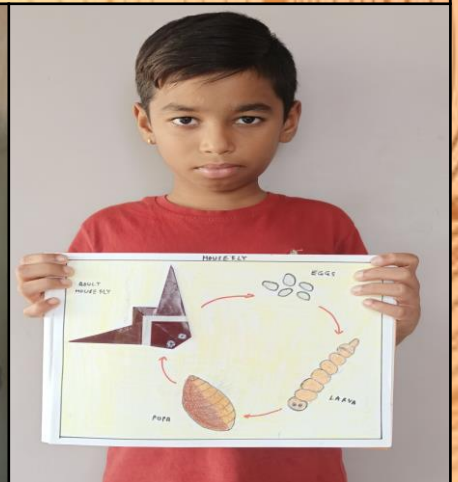
# IV - C CLASSWORK



**AAYUSHI BHOIR**



**AMAR CHITTE**



**ARYA PATIL**



**GENELIA FERNANDES**



**GOURI PANKAR**



**KAUSTUBH KADAM**

# IV - C CLASSWORK



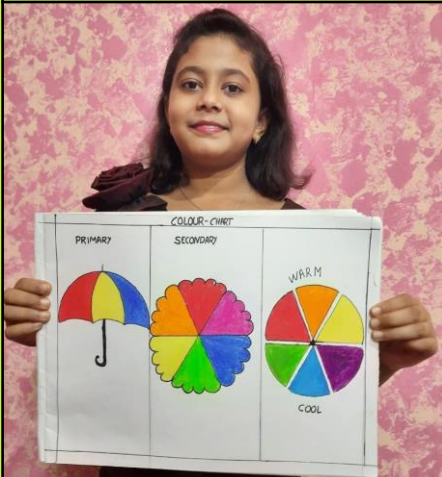
**KHUSH PATIL**



**MD.ZAID MADRANGI**



**PARTH SURYAWANSH**



**PRINCELIYA MENEZES**



**RITIKA BODKE**



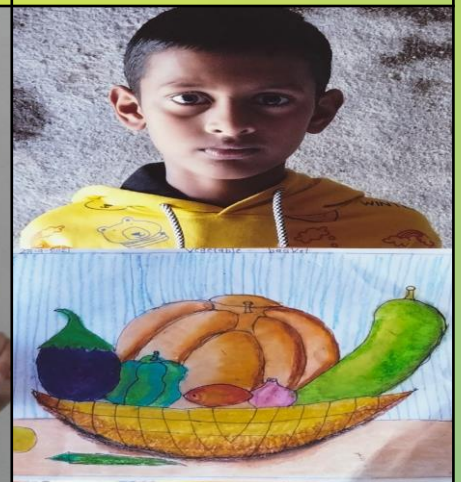
**SHAURYA SHELKE**



**VANSH GEDIYA**



**VIDHI BHOIR**



**YASH GUPTA**

# CLAY MOULDING - GANPATI (STD. I-C & IV-C)



**DRUTHI SHETTY**



**KHUSH PATIL**



**MOH & ANANNYA NAHA**



**NEEL PATIL**



**NIDHI REDDY**



**OVEE PEDNEKAR**



**PRANIT MISTRY**



**PRANJAL PATIL**



**VANSH GEDIYA**

## JANMASHTAMI (STD. I - C)



ARNAV MATAL



KRIYANSH PAYAR



PRANJAL PATIL

## PARENT'S DAY (STD. IV - C)



MANVI VEDWAL



PARTH SURYAWANSHI



SAYALI HARYAN

## STUDENTS & PARENT PARTNERSHIP DIYA DECORATION (STD. I)



AARADHYA YAMAGEKAR



Riddhi patil 1C

RIDDHI PATIL



SANCHI DAMODAR

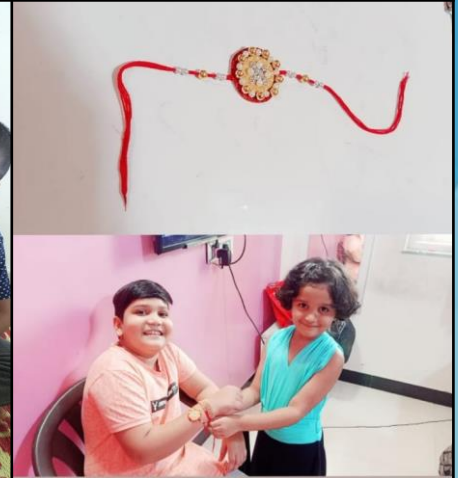
# RAKHI MAKING FROM WASTE MATERIAL (STD. I - C & IV - C)



ABIGAIL FRANCIS



ANGELA PINTO



NIDHI MHATRE



DIVYANKA SHARMA



MEHREEN MEMON



SAKSHAM JADHAV



FELIX FELIX



JEENAL JAGGU



MANSI MAHADIK



**NARAYAN NARUKA**



**SIYA VICHARE**



**MANVI VEDWAL**

**NAVARATRI (STD. I - C)**



**NIDHI PATIL**



**RIDDHI PATIL**

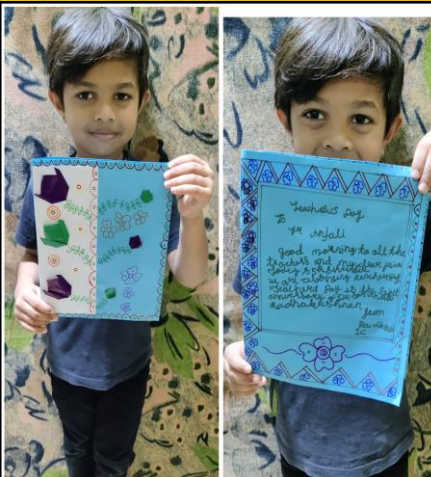


**DIVYANKA SHARMA**

**TEACHER'S DAY (STD. I - C & IV - C)**



**NIDHI MHATRE**



**DAVIK PATIL**



**DIVYANKA SHARMA**



**BHAVYA OZA**



**KHUSH PATIL**



**MD.ZAID MADRANGI**

## ***GANDHI JAYANTI (STD. I - C)***



**ANGELA PINTO**



**RIDDHI PATIL**



**SANCHI DAMODAR**

## ***DIWALI***



**AARADHYA YAMAGEKAR**



**AAYUSHI BHOIR**



**AMAR CHITTE**



**AMYRAH FERNANDES**

**DIVYANKA SHARMA**

**JAYANSH BHOIR**

**DIWALI (JR.KG - C & SR. KG. - C)**



**PRANAY PATIL**

**JANSI MHATRE**

**YADNYESH KAMBLE**



**ADITI JASIWAL**

**PANKHUDI SAHAY**

**SADAAN ALI**



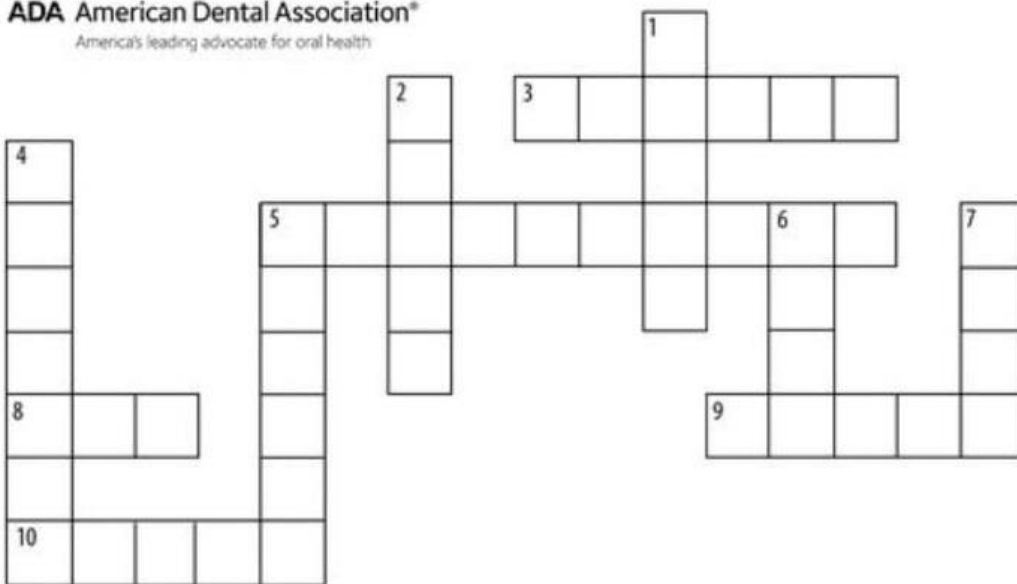
# QUEST FOR A HEALTHY LIVING

T	N	C	H	Z	B	F	A	U	O	G	N	B	A	L	A	N	C	E	D	U	F	F	H
X	N	D	A	A	H	W	F	K	H	A	I	F	E	N	M	E	O	N	Y	R	U	C	B
H	E	I	M	L	O	T	P	Z	C	R	E	A	M	T	Y	A	H	P	I	T	N	E	G
O	R	N	F	K	O	K	E	Q	I	O	T	T	A	V	P	O	J	E	Y	J	R	R	N
W	C	L	E	H	G	R	X	R	W	N	O	Z	X	J	R	Z	N	U	A	W	Z	U	I
P	A	H	Q	R	T	N	I	F	U	I	R	G	E	R	G	D	Y	Y	Q	H	D	S	L
X	R	F	T	V	G	G	I	E	E	T	P	N	Z	G	S	I	N	J	I	X	S	I	C
Z	B	X	U	T	N	Y	N	N	S	Y	S	R	E	H	X	Q	Y	B	L	E	E	E	Y
W	O	Z	L	Y	Z	C	I	E	I	O	H	O	I	G	K	V	A	A	L	Z	S	L	C
I	H	I	Y	M	T	U	U	P	R	A	H	P	P	U	Y	V	R	B	U	X	O	Q	V
Q	Y	T	P	O	K	N	X	Y	X	T	R	J	U	F	U	X	A	C	E	D	C	B	E
E	D	P	L	I	L	R	R	O	D	O	S	T	Q	V	D	T	O	S	D	A	U	Y	M
T	R	H	T	J	V	E	L	G	I	S	U	G	A	R	E	E	A	S	Y	I	L	Y	I
I	A	H	C	P	T	L	A	A	A	J	N	V	T	G	S	E	K	Z	I	R	G	L	P
T	T	X	L	B	Q	A	P	Q	B	F	W	M	E	I	S	O	I	V	Z	Y	I	H	B
E	E	N	I	R	F	X	L	R	E	L	S	V	C	I	S	S	L	U	Q	F	F	L	K
P	S	H	Y	A	N	A	P	H	T	L	I	R	D	X	P	V	W	A	E	L	E	O	A
P	D	T	O	G	K	T	D	S	E	D	E	A	Z	B	F	T	F	S	L	V	L	H	V
A	M	L	Z	N	R	I	X	E	S	X	I	J	F	I	A	U	T	I	P	N	K	O	O
P	A	A	Y	I	J	O	P	P	E	V	L	E	T	M	N	Y	T	U	B	J	Q	C	R
B	P	E	T	G	Q	N	V	B	I	G	V	N	T	C	L	I	D	Z	Y	R	V	L	L
K	Y	H	J	G	L	M	P	P	E	S	E	N	S	E	L	C	S	U	M	T	E	A	C
O	B	Z	E	O	O	M	H	P	F	S	S	S	E	N	I	P	P	A	H	W	E	W	G
R	H	I	G	J	B	I	E	T	S	Y	B	A	L	L	L	Y	U	U	E	E	B	K	J

yoga      vegetables      training      sugar      strength      sleep  
 relaxation      protein      posture      oxygen      muscles      lifestyle  
 leisure      jogging      health      happiness      glucose      friendship  
 fitness      fiber      fat      exercise      energy      disease      diet  
 diabetes      dairy      cycling      carbohydrates      calories  
                          balanced      appetite      alcohol

# CROSSWORD SEARCH

ADA American Dental Association\*  
America's leading advocate for oral health



BABY  
CANDY  
FLOSS  
FRUITS  
GUARD  
MINUTES  
SMILE  
SODA  
TONGUE  
TOOTHBRUSH  
TWO

## ACROSS

3. Eat lots of healthy \_\_\_\_\_ and vegetables.
5. Use a \_\_\_\_\_ to clean your teeth.
8. Visit your dentist \_\_\_\_\_ times a year.
9. For a healthy smile don't eat a lot of \_\_\_\_\_.
10. Another word for grin.

## DOWN

1. Don't forget to wear a mouth \_\_\_\_\_ when playing sports.
2. Use \_\_\_\_\_ to clean between your teeth.
4. Brush your teeth two \_\_\_\_\_ two times a day.
5. When you brush your teeth, don't forget to brush your \_\_\_\_\_.
6. Better to have a drink of water when you're thirsty than \_\_\_\_\_.
7. Your first teeth are called \_\_\_\_\_ teeth.