



पढ़ई तुँहर पारा

सामुदायिक विद्यालयों में बच्चों की पढ़ाई हेतु साप्ताहिक कैलेंडर

उच्च प्राथमिक स्तर (कक्षा 6 से 8)

1 सितंबर से 6 सितंबर



छत्तीसगढ़ शासन स्कूल शिक्षा विभाग

सितंबर 2020



स्वतंत्रता का अधिकार

संविधान में कई प्रकार की बातों का उल्लेख है जिन्हें करने के लिए हम व्यक्ति के रूप में स्वतंत्र हैं लेकिन स्वतंत्रता के साथ कुछ बंधन भी है जिन्हें न करने की उम्मीद भी की जाती है।

स्वतंत्रता का अधिकार भारतीय नागरिकों को छः आधारभूत स्वतंत्रताओं की गारंटी देता है—

 <p>1. प्रत्येक भारतीय अपने विचारों को स्वतंत्रतापूर्वक व्यक्त कर सकता है।</p>	 <p>2. बिना हथियारों के एकत्रित होकर जनसभा कर सकता है।</p>	 <p>3. कोई संस्था या संघ बना सकता है।</p>
 <p>4. स्वतंत्रतापूर्वक भ्रमण कर सकता है या भारत के किसी भाग में जा सकता है।</p>	 <p>5. भारत के किसी भी भाग में रह अथवा बस सकता है।</p>	 <p>6. भारत में कहीं भी नौकरी अथवा व्यापार कर सकता है।</p>

इन अधिकारों के अतिरिक्त, शिक्षा के अधिकार सहित प्राण तथा दैहिक स्वतंत्रता के संरक्षण का अधिकार भी है।

संविधान में कई प्रकार की बातों का उल्लेख है जिन्हें करने के लिए हम व्यक्ति के रूप में स्वतंत्र हैं, लेकिन कुछ परिस्थिति में इन स्वतंत्रताओं पर कुछ प्रतिबंध लगाए जा सकते हैं। असीमित स्वतंत्रता अव्यवस्था को जन्म देती है इसलिए राज्य को इन अधिकारों को रोक लगाने की शक्ति प्राप्त है।



उच्च प्राथमिक स्तर (कक्षा 6-8)

विषय - हिंदी

अवधारणा - पढ़ना, पढ़कर समझना

स्वच्छ पर्यावरण के अभाव में प्रगतिशील एवं खुशहाल राष्ट्र की कल्पना असंभव है। पर्यावरण को स्वच्छ बनाए रखने के लिए उसके प्रत्येक घटक को प्रदूषण से बचाना चाहिए और अपने आस-पास के वातावरण को साफ-सुथरा रखना चाहिए। इसके लिए हमें जमीन, पानी के स्रोत, जंगल और वायुमंडल को अपनी छोटी-छोटी सुख-सुविधाओं के लिए प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष रूप से हानि पहुँचाने से बचना चाहिए।

→ नीचे दी गई गतिविधियों को सम्पन्न कराएँ।

गतिविधियाँ - 01.

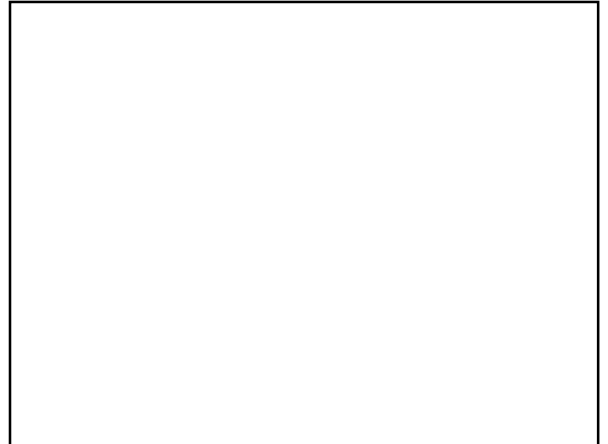
1. शिक्षक/शिक्षा सारथी द्वारा उपर्युक्त सर्वप्रथम आरोह-अवरोह एवं विराम चिह्नों आदि का उचित इस्तेमाल करते हुए स्पष्ट स्वर में वाचन किया जाएगा।
2. शिक्षक बच्चों को दो-दो के जोड़े में पढ़ने को कहेंगे। जब एक बच्चा पढ़ रहा होगा तब दूसरा बच्चा पढ़े जाने वाले अंश पर ऊंगली रख कर अनुसरण करेगा।
3. शिक्षक इस दौरान बारी-बारी से सभी बच्चों तक जायेंगे और उनका अवलोकन करेंगे साथ ही कठिनाई या समस्या होने पर बच्चे को पढ़ने में सहयोग अथवा मार्गदर्शन करेंगे।
4. अब शिक्षक उपस्थित बच्चों को दो समूहों में बाँटकर पढ़े गए अंश पर आपस में चर्चा करने को कहेंगे एवं आवश्यकतानुसार स्वयं भी चर्चा को गति देंगे।

वर्कशीट

1. छात्र चित्र बनाएँगे।



प्रदूषित पर्यावरण



स्वच्छ/प्रदूषण मुक्त पर्यावरण

2. प्रदर्शित चित्रों पर छात्रों से विवरण देने कहा जाएगा ।
3. पर्यावरण संरक्षण हेतु स्लोगन/नारा, लिखें/बनाएं।



4. शिक्षक छात्रों को दो समूह में बाँटेंगे तथा बाँटे गए समूहों में से समूह क्रमांक 1 व समूह क्रमांक 2 से पर्यावरण प्रदूषण पर परिचर्चा करवाएँगे।
5. प्राप्त निष्कर्षों को समेकित करेंगे तथा मुख्य-मुख्य बिन्दुओं को श्यामपट पर लिखेंगे ।

आकलन -

1. अनुच्छेद के माध्यम से आपका ध्यान किस ओर आकृष्ट किया गया है ?
2. किन-किन कार्यों से पर्यावरण प्रदूषित होता है ?
3. जीव-जन्तु पर्यावरण के लिए किस रूप में उपयोगी हैं ?
4. पर्यावरण संरक्षण में आप अपनी भूमिका कैसे निभाएँगे ?
5. पेड़-पौधे हमारे लिए क्यों जरूरी हैं ?
6. मिट्टी के कटाव को रोकने के लिए आप क्या करेंगे ?
7. दिए गए अनुच्छेद का आप उचित शीर्षक लिखिए ।

(नोट- सभी छात्र अपना-अपना शीर्षक बताएँगे व अपने द्वारा बनाए गए शीर्षक की सार्थकता पर अपने विचार रखेंगे)

→ दी गयी कविता का शिक्षक/शिक्षा सारथी द्वारा उचित हाव-भाव, लय, यति-गति का ध्यान रखते हुए भावपूर्ण वाचन किया जाएगा -

सप्तर्षिमण्डल

सात तारों का समूह निराला,

चम्मच सी आकृति वाला।

नहीं पास में दण्ड कमण्डल,

फिर भी कहें सप्तर्षि मण्डल।

प्रथम वशिष्ठ, द्वितीय अंगिरा

अत्रि मरीच, पुलस्त्य पुलह।

और सातवाँ क्रतु तारा है,

साथ-साथ हो सदा उदय।

और अंत के दो तारे जो,

पुलह, क्रतु हैं कहलाते।

यदि सीध में देखो इनको,

दिशा वे ध्रुव की बतलाते।

→ नीचे दी गई गतिविधियों को सम्पन्न कराएँ।

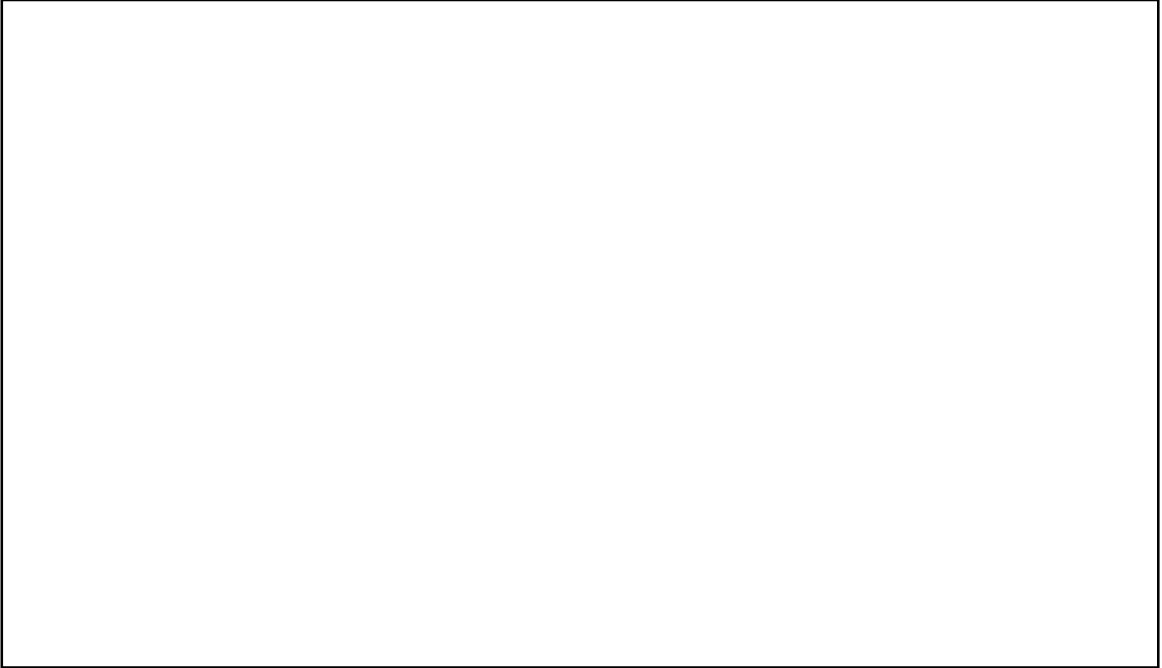
गतिविधि - 02.

1. शिक्षक छात्रों से चाँद-तारों के विषय में अनौपचारिक बातचीत करेंगे।
2. शिक्षक/शिक्षा सारथी कविता को हाव-भाव के साथ पढ़कर सुनाएँगे। बच्चे भी शिक्षक का अनुसरण करेंगे।
3. शिक्षक उक्त कविता के भाव को बच्चों को समझाएँगे।

4. शिक्षक छात्रों को तारों के संबंध में रोचक तथ्य यथा पुच्छल तारे से संबंधित जानकारी देंगे।
5. शिक्षक छात्रों को ध्रुवतारा से संबंधित विष्णु भक्त 'ध्रुव' की कहानी भी सुनाएँगे।
6. शिक्षक छात्रों को सप्तर्षिमंडल के सातों तारों के नाम जो प्राचीन ऋषियों के नाम पर पड़ा है, उससे संबंधित बातें भी करेंगे।

वर्कशीट -

1. रात्रि के समय आसमान का दृश्य-चित्रांकन कीजिए -



2. उचित संबंध जोड़िए -

अ	ब
1. वशिष्ठ	तीसरा
2. अंगिरा'	पाँचवाँ
3. अत्रि	सातवाँ
4. मरीच	पहला
5. पुलस्त्य	दूसरा
6. पुलह	चौथा
7. क्रतु	छठवाँ

3. नीचे दिये गए सप्तर्षियों के नाम को शब्दकोश के क्रम में जमाइए।
वशिष्ठ, अंगिरा, अत्रि, मरीच, पुलस्त्य, पुलह, ऋतु

आकलन -

1. सप्तर्षि मंडल के सातों तारों के नाम क्रम से बताइए।
2. सप्तर्षि मंडल वास्तव में क्या है ?
3. सप्तर्षि आसमान में किस दिशा में दिखाई देते हैं ?
4. 'ध्रुव तारे' की क्या विशेषता है ?
5. रात में तारों से भरा आसमान आपको कैसा लगता है ? उन बिखरे हुए तारों को देखकर आप कैसी-कैसी कल्पना करते हो ?
6. सौर परिवार में कितने ग्रह हैं ? उनके नाम, उनकी स्थितियों के अनुसार बताइए।
7. 'सप्तर्षि' शब्द का संधि विच्छेद कीजिए और संधि का नाम भी बताइए।
8. 'दण्ड-कमण्डल', 'सप्तर्षि-मंडल' इसी तरह के योजक चिन्हयुक्त पाँच शब्द बताइए।
9. चाँद-तारों विषयक पूर्व में पढ़ी कोई कविता अथवा कहानी सुनाइए।

--000--

1. सप्ताह की अवधारणा/दक्षता:-

- भिन्नो की तुलना |
- तुल्य भिन्न |

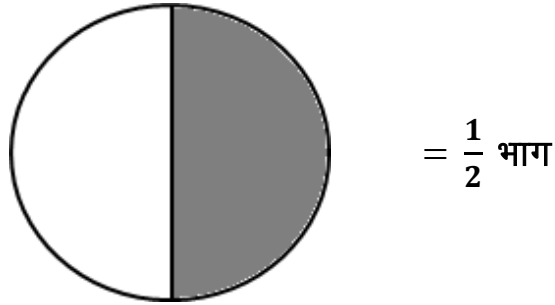
2. गतिविधियाँ : -

गतिविधि 1 :- भिन्नो की तुलना करना (जब हर समान न हो) |

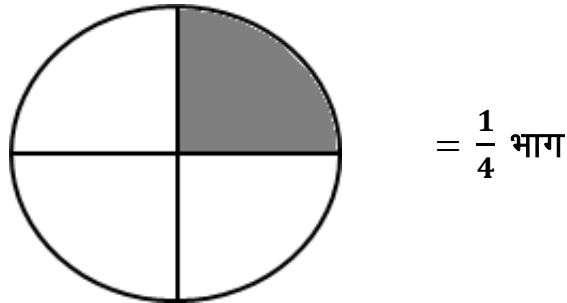
आवश्यक सामग्री:- चार्ट पेपर अथवा कॉपी के 5 पन्ने |

क्रियाविधि :-

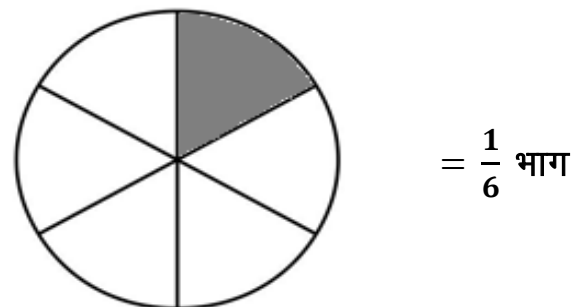
- कागज से समान आकार के 4 वृत्त काट लें।
- दिये गए चित्र के अनुसार पहले वृत्त को 2 बराबर भागों में बाँटकर एक भाग को छायांकित करें एवं भिन्न के रूप में लिखें।



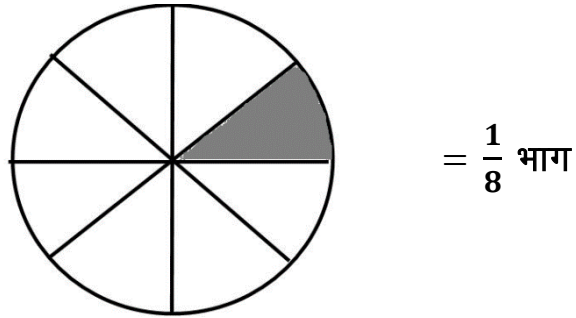
- अब दूसरे वृत्त को 4 समान भागों में बाँटकर एक भाग को छायांकित करें तथा भिन्न के रूप में लिखें।



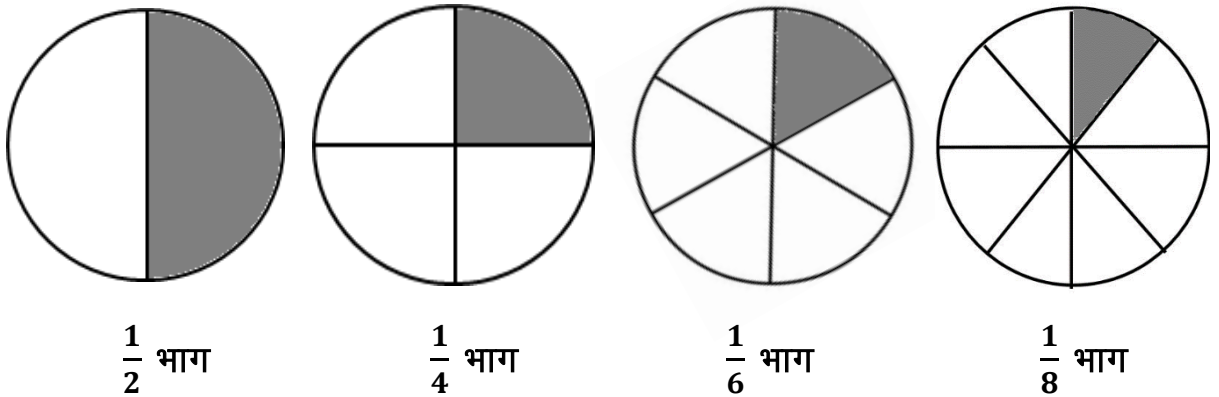
- इसी प्रकार तीसरे वृत्त को 6 समान भागों में बाँटकर एक भाग को छायांकित कर भिन्न के रूप में लिखें।



- इसी प्रकार चौथे वृत्त को 8 समान भागों में बाँटकर एक भाग को छायांकित कर भिन्न के रूप में लिखें।



- अब चारों वृत्तों के छायांकित भागों को देखकर तुलना करें तथा उसे बड़े भाग से छोटे भाग के क्रम में रखने को कहें।



- अतः हम देख सकते हैं।

$$\frac{1}{2} \text{ भाग} > \frac{1}{4} \text{ भाग} > \frac{1}{6} \text{ भाग} > \frac{1}{8} \text{ भाग}$$

अर्थात्

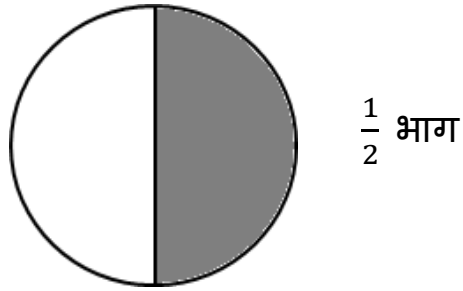
$$\frac{1}{2} > \frac{1}{4} > \frac{1}{6} > \frac{1}{8}$$

गतिविधि 2 :- तुल्य भिन्न ।

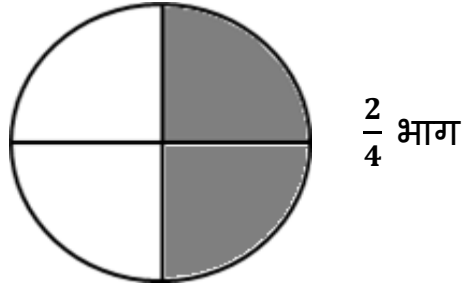
आवश्यक सामग्री:- चार्ट पेपर अथवा कॉपी के 3 पन्ने ।

क्रियाविधि :-

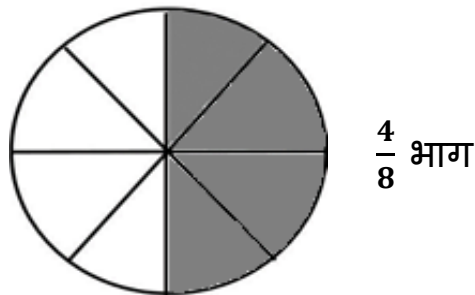
- सामान आकार के तीन वृत्त लीजिये -
- दी गई चित्र के अनुसार पहले वृत्त को 2 बराबर भागों में बाँटकर 1 भाग को छायांकित कीजिए तथा भिन्न के रूप में लिखिए।



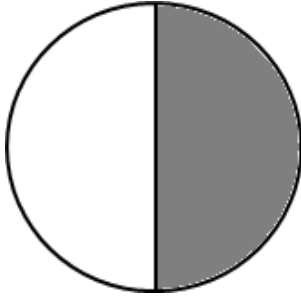
- अब दूसरे वृत्त को 4 बराबर भागों में बाँटकर 2 भाग को छायांकित कीजिए तथा भिन्न के रूप में लिखिए।



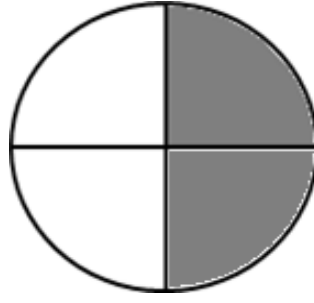
- इसी प्रकार तीसरे वृत्त को 8 बराबर भागों में बाँटकर 4 भाग को छायांकित कीजिए तथा भिन्न के रूप में लिखिए।



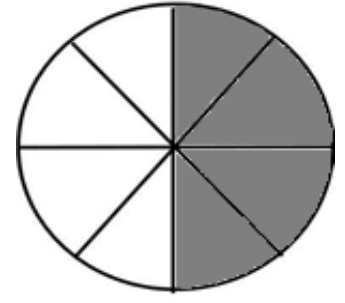
- नीचे दिए अनुसार चित्रों को दिखाकर पूछें कि क्या ये तीनों छायांकित भाग समान हैं।



$\frac{1}{2}$ भाग



$\frac{2}{4}$ भाग



$\frac{4}{8}$ भाग

- अर्थात् $\frac{1}{2}, \frac{2}{4}, \frac{4}{8}$ ये तीनों तुल्य भिन्न हैं।

$$\frac{1}{2} = \frac{2}{4} = \frac{4}{8}$$

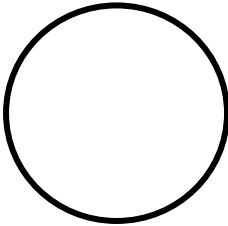
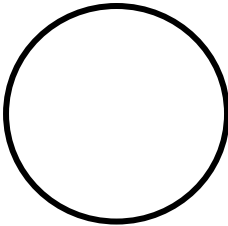
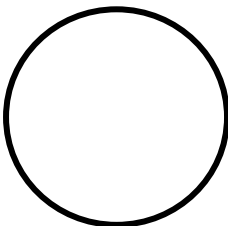



- यह गतिविधि अन्य वस्तुएँ जैसे रोटी/सेव/अन्य सामग्रियों को बाँटकर कर सकते हैं।

3. सुझावात्मक वर्कशीट:-

दिए गए भिन्न के तीन तुल्य भिन्न लिखना ।

क्र.	भिन्न	तुल्य भिन्न बनाना	तुल्य भिन्न
1	$\frac{3}{5}$	$\frac{3}{5} \times \frac{2}{2}, \frac{3}{5} \times \frac{3}{3}, \frac{3}{5} \times \frac{4}{4}$	$\frac{6}{10}, \frac{9}{15}, \frac{12}{20}$
2	$\frac{5}{7}$		
3	$\frac{4}{5}$		
4	$\frac{6}{8}$		
5	$\frac{7}{8}$		

दिए गए भिन्न को प्रदर्शित करने के लिए चित्र को छायांकित कीजिए।

भिन्न	छायांकित भाग
$\frac{3}{8}$	
$\frac{5}{12}$	
$\frac{7}{10}$	
$\frac{4}{5}$	
$\frac{6}{11}$	
$\frac{7}{13}$	

4. आकलन के प्रश्न : -

प्रश्न 1. कोई भी एक भिन्न लिखें तथा उस भिन्न के दो तुल्य भिन्न लिखें ।

प्रश्न 2. एक ऐसा भिन्न लिखें जिसके अंश में 3 हो तथा उस भिन्न के दो तुल्य भिन्न लिखें ।

प्रश्न 3. एक ऐसा भिन्न लिखें जिसके हर में 7 हो तथा उस भिन्न के दो तुल्य भिन्न लिखें ।

प्रश्न 4. भिन्न $\frac{2}{7}$, $\frac{2}{3}$, $\frac{2}{5}$, $\frac{2}{9}$ को आरोही क्रम में लिखिए।

प्रश्न 5. भिन्न $\frac{4}{5}$, $\frac{4}{9}$, $\frac{4}{10}$, $\frac{4}{6}$ को अवरोही क्रम में लिखिए।

---000---

विषय - विज्ञान व प्रद्योगिकी

1. सप्ताह की अवधारणा:-

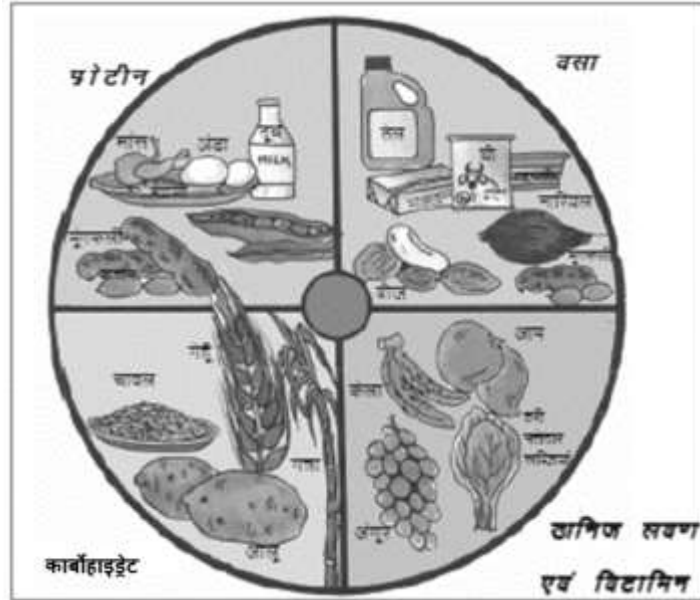
कितना भोजन, कैसा भोजन की जानकारी।

2. गतिविधियाँ:-

गतिविधि - 1

उद्देश्य - भोजन के पौष्टिक तत्व

पूर्व तैयारी - शिक्षक पाठ्य पुस्तक का यह चित्र बच्चों को दिखाएँ।



चित्र - विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ

1. सर्वप्रथम शिक्षक/गणमान्य नागरिक/प्रेरक बच्चों को 5 समूहों में बाटेंगे।
2. प्रत्येक समूहों के लिए निम्नानुसार कार्य विभाजित करेंगे।
समूह 1 - मनुष्यों द्वारा खाए जाने वाले अनाजों के नाम लिखेंगे।
समूह 2 - मनुष्यों द्वारा खाए जाने वाले फलों के नाम लिखेंगे।
समूह 3 - मनुष्यों द्वारा खाए जाने वाले सब्जियों के नाम लिखेंगे।
समूह 4 - मनुष्यों द्वारा खाए जाने वाले जीवों के नाम लिखेंगे।
समूह 5 - मनुष्यों द्वारा सेवन करने वाले पेय पदार्थों का नाम लिखेंगे।

3. शिक्षक निम्नानुसार जानकारी बच्चों को देंगे।

सारणी 1

कार्बोहाइड्रेट	वसा	प्रोटीन	विटामिन एवं खनिज लवण
चावल, गेहूँ मक्का, बाजरा, ज्वार, आलू	मक्खन, घी तेल	दालें, माँस मछली, अंडे, सोयाबीन	गाजर, कद्दू, पपीता, आँवला हरी पत्तेदार सब्जियाँ, दूध, संतरा, नीबू, आम, टमाटर

4. बच्चों द्वारा लिखे गए खाद्य पदार्थों को निम्नानुसार सारणीबद्ध करने के लिए कहें -

सारणी 2

क्र.	पोषक तत्व	खाद्य सामग्री का नाम
1.	कार्बोहाइड्रेट	
2.	वसा	
3.	प्रोटीन	
4.	विटामिन एवं खनिज लवण	

शिक्षक ऊपर दर्शाए गई सारणी के अनुसार बच्चों को हमारे खाद्य सामग्री में पाए जाने वाले विटामिन के आलावा बाकि पोषक तत्वों जैसे- खनिज, लवण, कार्बोहाइड्रेट, वसा आदि की जानकारी देंगे।

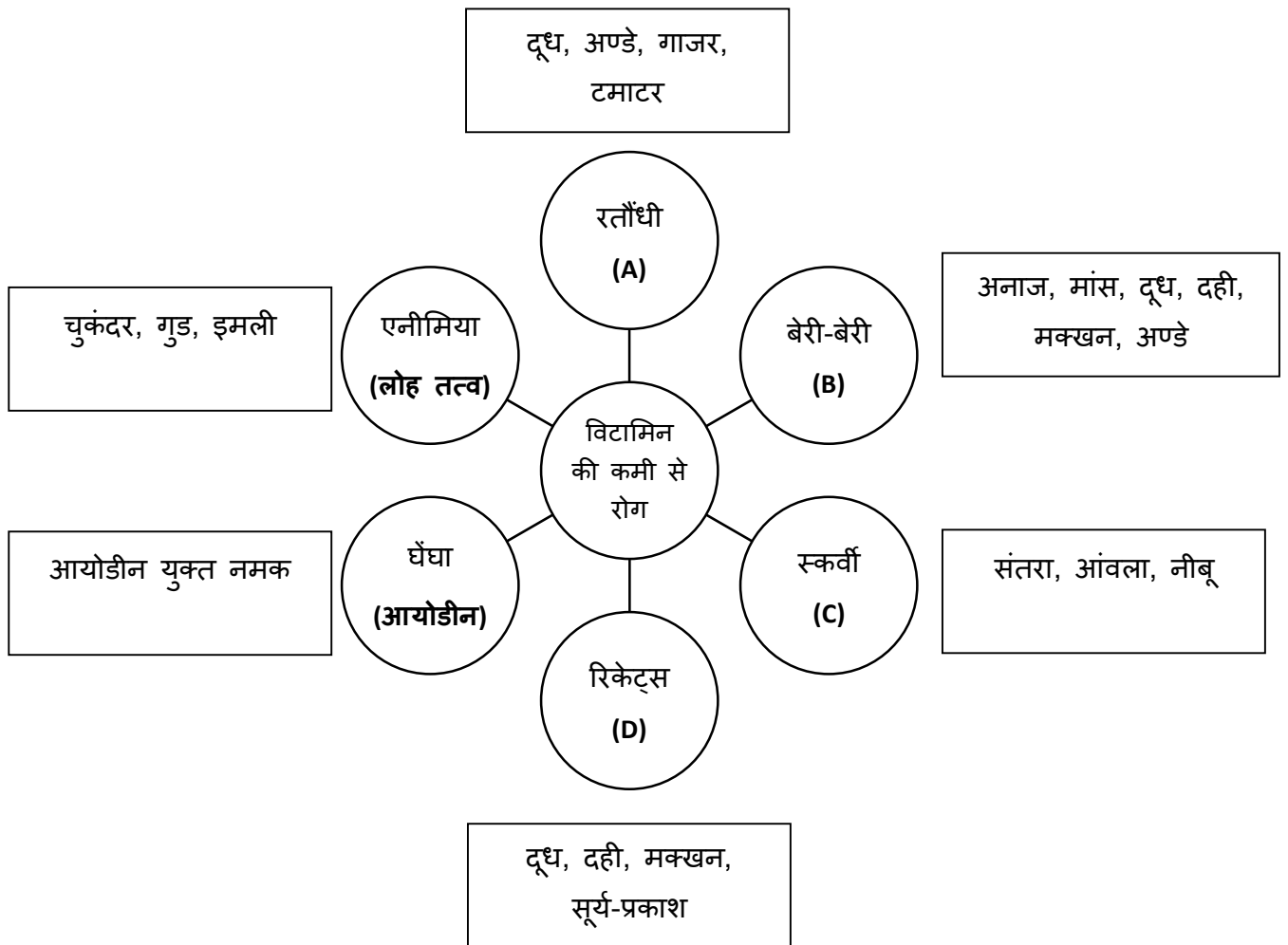
बच्चों ने सीखा:-

1. कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, विटामिन एवं खनिज लवण किन-किन पदार्थों में पाए जाते हैं।
2. किन खाद्य सामग्रियों में कौन से पोषक पदार्थ पाए जाते हैं।

गतिविधि - 2

उद्देश्य - संतुलित भोजन की जानकारी।

पूर्व तैयारी - शिक्षक यह चित्र आरेख बनाकर बच्चों को दिखाएँ।



1. सर्वप्रथम शिक्षक/गणमान्य नागरिक/प्रेरक बच्चों को 6 समूहों में बाटेंगे।
2. प्रत्येक समूहों से किसी एक रोग/ बीमारी का नाम बताने एवं उस रोग के लक्षणों को बताने के लिए कहेंगे।
3. शिक्षक छः कार्ड में छः रोगों के नाम लिखकर उसे एक डिब्बे में डाल दें तथा क्रमवार एक-एक समूह को कार्ड उठाने के लिए कहें व सारणी पूर्ण करवाएं -

सारणी

पोषकतत्व	कमी से होने वाला रोग	प्राप्ति के स्रोत
A		
B		
C		
D		
खनिज		
लवण		

4. शिक्षक इन्हें भी बताएं -

इनके अलावा विटामिन “ई” और “के” होते हैं ये भी शरीर के लिए आवश्यक हैं। हमारे शरीर को कई प्रकार के खनिज लवणों की आवश्यकता होती है, जिनमें आयोडीन, लोहा,

नाइट्रोजन, फास्फोरस और कैल्शियम सबसे महत्वपूर्ण हैं। हमारे देश में कई स्थानों के लोगों के भोजन में आयोडीन की कमी होती है। इसीलिए बाजार में मिलने वाले नमक में आयोडीन मिलाया जाता है। आयोडीन की कमी से घेंघा नामक रोग हो जाता है।

बच्चों ने सीखा -

1. विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों में पाए जाने वाले विटामिन की जानकारी।
2. विटामिन की कमी से होने वाली विभिन्न प्रकार के रोगों की जानकारी।

सुझाव -

1. शिक्षक इसके अतिरिक्त और भी गतिविधि करा सकते हैं।
2. खाद्य पदार्थों की जाँच के लिए गतिविधि कराएँ।

वर्कशीट -

1. विटामिन A की कमी से रोग होता है।
2. विटामिन B की कमी से रोग होता है।
3. स्क्वी विटामिन..... की कमी से होता है।
4. नीबू में विटामिन पाया जाता है।
5. दूध में विटामिन पाया जाता है।

आकलन -

1. रोगों से बचने के लिए प्रतिदिन के आहार में कौन-कौन से खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए।
2. अपने गाँव, घर में विभिन्न रोगों से बचाव के लिए किस प्रकार जागरूकता अभियान चला सकते हैं।
3. कोरोना के बचने के लिए आप लोगों को कैसे जागरूक करेंगे लिखिए।

---000---

समुदाय के लोगों से परस्पर संवाद (सुझावात्मक) :

बच्चों की सीखने-सिखाने की प्रक्रिया में समुदाय की महत्वपूर्ण भूमिका है। हमारा प्रयास है कि समुदाय के अनुभवों का लाभ बच्चों को मिले। बच्चे पर्यावरण, स्वास्थ्य, स्वच्छता के प्रति सजग हों, प्रकृति और समाज के साथ अपने रिश्तों की पहचान कर सकें। समुदाय के साथ रह कर सामाजिक भावना को आत्मसात कर सकें। प्राथमिक स्तर से ही बच्चे के व्यक्तित्व निर्माण की प्रक्रिया प्रारंभ होती है। यहाँ बच्चों के पास है – जिज्ञासा, कौतुहल, ढेर सारे सवाल। यहीं से शुरू होता है हम बड़ों का दायित्व, बच्चों में समुचित खान-पान, रहन-सहन, स्वच्छता, अच्छी आदतों और सामाजिक जिम्मेदारियों की भावना विकसित करना।

हमें समुदाय से विभिन्न व्यवसायों, सेवा क्षेत्रों, कार्यों, कौशलों से जुड़े सदस्यों को बच्चों के शिक्षण से जोड़ना है, जिससे बच्चे समुदाय के अनुभवों का लाभ उठा कर उनसे सीख सकें। पिछले दिनों में आपने यह सत्र संचालित किया होगा। हमने अपने सुझाव में 'परिवेश से किसानों से चर्चा' और 'माता-पिता से चर्चा (कहानियाँ सुनाना)' अंकित किया था।


अब सुझावात्मक सत्र इस प्रकार हैं -

1. **ग्राम पंचायत के सदस्यों (पंच, सरपंच, सचिव आदि) -** ग्राम पंचायत के सदस्य, ग्राम पंचायत के चुनाव, पंचायत की संरचना (गठन), पंचायत के कार्यों की सम्पूर्ण जानकारी बच्चों से साझा कर सकते हैं। संभव हो, तो बच्चों को मत पत्र का नमूना भी दिखा सकते हैं।
2. **खेल और खिलाड़ी -** इनडोर और आउटडोर दोनों ही प्रकार के खेलों का अपना-अपना महत्व है। समुदाय में यदि कोई खिलाड़ी हो, जो किसी खेल या खेलों में अच्छा दखल रखता हो, उनके साथ बच्चों की चर्चा आयोजित की जा सकती है। ये किसी खेल के अंतर्गत खेल के नियम, खिलाड़ियों की संख्या, खेल विधि से बच्चों को अवगत कराएंगे। साथ ही खेलों के महत्व पर भी चर्चा करेंगे।
3. **स्वास्थ्य सेवाओं से जुड़े व्यक्ति -** इसके अन्तर्गत डॉक्टर, नर्स, सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों से जुड़े व्यक्ति हो सकते हैं। इनसे निम्नलिखित विषयों पर जानकारी प्राप्त की जा सकती है। ये स्वास्थ्य व स्वच्छता संबंधी बातों पर बच्चों का मार्गदर्शन कर सकते हैं, साथ ही विभिन्न बीमारियों और परिस्थितियों (जैसे- साँप काटना, दुर्घटना में चोट लगना, मधुमक्खी का काटना आदि) में प्राथमिक उपचार कैसे करें कि जानकारी बच्चों को दे सकते हैं।

यह सत्र सुझावात्मक है, आप अपने परिवेश से सुविधानुसार अन्य क्षेत्रों के सामुदायिक सदस्यों को सत्र संचालन हेतु आमंत्रित कर सकते हैं।

नोवल कोरोनावायरस (COVID-19)

— खुद रहें सुरक्षित, दूसरों को रखें सुरक्षित —

क्या करें  क्या करें और क्या ना करें



बार-बार हाथ धोएं। जब आपके हाथ स्पष्ट रूप से गंदे न हों, तब भी अपने हाथों को अल्कोहल - आधारित हैंड वॉश या साबुन और पानी से साफ करें



छींकते और खांसते समय, अपना मुंह व नाक टिश्यू/स्माल से ढकें



प्रयोग के तुरंत बाद टिश्यू को किसी बंद डिब्बे में फेंक दें



अगर आपको बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई है तो डॉक्टर से संपर्क करें। डॉक्टर से मिलने के दौरान अपने मुंह और नाक को ढकने के लिए मास्क/कपड़े का प्रयोग करें



भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें

क्या न करें 



यदि आपको खांसी और बुखार का अनुभव हो रहा हो, तो किसी के साथ संपर्क में ना आएं



अपनी आंख, नाक या मुंह को ना छूयें



सार्वजनिक स्थानों पर ना दूकें

हम सब साथ मिलकर कोरोनावायरस से लड़ सकते हैं