हिमाचल प्रदेश स्कूल शिक्षा बोर्ड, धर्मशाला

हिमाचल प्रदेश स्कूल शिक्षा बोर्ड कुलगीत
विद्यालयी प्रातः कालीन प्रार्थना सभा की गतिविधियाँ, प्रार्थनाएँ
व
विद्यालयी बस्तामुक्त दिवस की रूप-रेखा

हिमाचल प्रदेश स्कूल शिक्षा बोर्ड, धर्मशाला - 176213

भारत का संविधान

उद्देशिका

हम, भारत के लोग, भारत को एक [1][**संपूर्ण प्रभुत्व-सम्पन्न समाजवादी पंथनिरपेक्ष लोकतंत्रात्मक गणराज्य**] बनाने के लिए, तथा उनके समस्त नागरिकों को :

सामाजिक, आर्थिक और राजनैतिक **न्याय,**

विचार, अभिव्यक्ति, विश्वास, धर्म और उपासना की **स्वतंत्रता,**

प्रतिष्ठा और अवसर की **समता**

प्राप्त कराने के लिए

तथा उन **सब में**

व्यक्ति की गरिमा और [2][**राष्ट्र की एकता और अखंडता**] सुनिश्चित करने वाली **बंधुता**

बढ़ाने के लिए

दृढ़संकल्प होकर **अपनी इस संविधान सभा में** आज तारीख 26 नवंबर, 1949 ई. को **एतद्द्वारा इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं ।**

---

1. संविधान (बयालीसवां संशोधन) अधिनियम, 1976 की धारा 2 द्वारा (3.1.1977 से) "प्रभुत्व-संपन्न लोकतंत्रात्मक गणराज्य" के स्थान पर प्रतिस्थापित।
2. संविधान (बयालीसवां संशोधन) अधिनियम, 1976 की धारा 2 द्वारा (3.1.1977 से) राष्ट्र की एकता" के स्थान पर प्रतिस्थापित।

©सचिव, हिमाचल प्रदेश स्कूल शिक्षा बोर्ड, धर्मशाला।

मुख्य मन्त्री
हिमाचल प्रदेश
शिमला–171 002

संदेश

मुझे यह जानकर हार्दिक प्रसन्नता हो रही है कि हिमाचल प्रदेश स्कूल शिक्षा बोर्ड ने एक सार्थक परिकल्पना को क्रियान्वित कर बोर्ड को परिभाषित करता हुआ कुलगीत तथा समसामयिक विषयों से सम्बन्धित प्रार्थना गीत तैयार किए हैं।

हिमाचल प्रदेश स्कूल शिक्षा बोर्ड द्वारा यह निःसंदेह एक सराहनीय पहल है। इन गीतों को समस्त विद्यालयों में प्रार्थना सभा के दौरान गाया जाएगा। मुझे विश्वास है कि ये गीत समय अनुरूप तथा समाज सापेक्ष विचार, विद्यार्थियों तक पहुंचाने के निमित बनेंगे तथा उनके चिन्तन को दिशा देंगे।

इस महत्वपूर्ण कार्य से जुड़े प्रत्येक व्यक्ति के प्रति शुभाशीष देता हूँ।

जय राम ठाकुर

शिक्षा, भाषा, कला
एवं संस्कृति मंत्री
हिमाचल प्रदेश, शिमला–171 002

हिमाचल प्रदेश सरकार

संदेश

हिमाचल प्रदेश स्कूल शिक्षा बोर्ड द्वारा प्रदेश के सभी विद्यालयों में प्रातःकालीन प्रार्थना सभा में गाए जाने वाले गीतों की एक नई श्रृंखला तैयार की है। ये गीत वर्तमान समय के अनेक ज्वलंत मुद्दों जैसे पर्यावरण, बेटी बचाओ – बेटी पढ़ाओ स्वच्छता आदि से सम्बन्धित है। प्रदेश की भौगोलिक व सांस्कृतिक पृष्ठभूमि में बोर्ड की कार्यप्रणाली व लक्ष्य निरूपित करता कुलगीत, एक विशेष व महत्वपूर्ण पहल है।

इन गीतों की रचना, प्रक्रिया व इनके लोकार्पण के लिए बोर्ड के सभी सदस्यों, अधिकारियों व कर्मचारियों को शुभकामनाएँ एवं बधाई।

गोविंद सिंह ठाकुर

अध्यक्ष
हिमाचल प्रदेश स्कूल शिक्षा बोर्ड
धर्मशाला – 176213

संदेश

मेरा सौभाग्य है कि माननीय मुख्यमंत्री महोदय तथा माननीय शिक्षा मंत्री महोदय के दिशानिर्देश में, विद्यालयों की प्रातः कालीन प्रार्थना सभा में गाने के लिए समाजोपयोगी विषयों पर गीत जैसे कि पर्यावरण, बेटी बचाओ–बेटी पढ़ाओ, स्वच्छता व हिमाचल वन्दन आदि गीत तैयार करवाए हैं । इसके अतिरिक्त बस्तामुक्त दिवस की परिकल्पना के क्रियान्वयन की योजना भी बनाई गई है।

प्रदेश के भोगौलिक , सांस्कृतिक तथा अध्यात्मिक परिवेश में बोर्ड की कार्यप्रणाली व ध्येय को अभिव्यक्त करता हुआ कुलगीत, एक विशेष प्रयास है। बोर्ड के रूप–स्वरूप के परिचायक कुलगीत की संकल्पना पहली बार की गई है। गीतों के रचनाकार, संगीतकार, स्वर–सहयोगियों तथा तकनीकी सहायक के प्रति स्नेह आभार। समय–समय पर आधुनिक बोध सम्पन्न प्रार्थनाओं के सृजन निर्माण का सिलसिला निरन्तर चलता रहना चाहिए।

इन गीतों को सम्प्रेषित करते हुए व बस्तामुक्त परियोजना को विद्यार्थियों तक पहुँचाने का निमित बनते हुए मुझे अत्यन्त प्रसन्नता व संतोष का अनुभव हो रहा है। मेरी अपार शुभकामनाएँ ।

डॉ. सुरेश कुमार सोनी

अनुक्रमणिका

1.	हिमाचल प्रदेश स्कूल शिक्षा बोर्ड कुलगीत व निहितार्थ	01—02
2.	प्रातः कालीन प्रार्थनाएँ व भावार्थ	03-10
	सरस्वती वंदना	03
	भोजन मंत्र	04
	वन्दन मेरे हिमाचल	05
	सच की राह पकड़ मन मेरे	06
	पेड़ नहीं हैं हरित फ़ौज ये	07
	आओ मिलकर साथियो पर्यावरण बचाएं	08
	अक्षर—अक्षर लौ	09
	प्रदेश महिमा गीत	10
3.	विद्यालयी प्रातः कालीन प्रार्थना सभा की गतिविधियाँ (School Morning Assembly Activities)	11—12
4.	बस्तामुक्त दिवस की गतिविधियाँ (Bag-free Day Activities)	13—14

हिमाचल प्रदेश स्कूल शिक्षा बोर्ड कुलगीत, धर्मशाला

कुलगीतः हिमाचल विद्यालयी शिक्षा प्रबन्धन

विज्ञान कला संगीत योग का बहुभाषी उदबोधन
विवेक शील कौशल विकास का प्रासंगिक संबोधन

ज्ञान का यह आलोक अयन
शिक्षा नीति निर्माण कुशल
समदृष्टि परक अभिराम नयन
साधक का अवलम्ब सबल
हिमाचल विद्यालयी शिक्षा प्रबन्धन

जम्बू द्वीप के त्रिगर्त प्रभाग में
ग्रन्थ पुराण वर्णित भाव के
अर्पण में और सम्प्रेषण में
दीप स्तम्भ है अडिग अचल
साधक का अवलम्ब सबल

देवधरा बहु लोक समन्वय
मौलिक अभिनय कला सहृदय
पर्व–त्यौहार और उत्सव भव्य
सृजन मुखी आग्रह प्रबल
साधक का अवलम्ब सबल

सतलुज रावी विपाशा राग में
चीड़ वनों की हरित छांव में
मणिमहेश के हिम संभाव में
धौलधार सम शुभ्र धवल
साधक का अवलम्ब सबल

किशोर स्वप्न आधार बने यह
मानस का आकार गढ़े यह
प्रतिभा का परिष्कार करे यह
दे संस्कार युगीन नवल
साधक का अवलम्ब सबल

शब्द रचना : प्रो. चन्द्ररेखा ढडवाल
संगीत रचना : { डॉ. जनमेजय गुलेरिया, डॉ. महेश शर्मा

कुलगीत : हिमाचल विद्यालयी शिक्षा प्रबन्धन

निहितार्थ

ज्ञान का यह आलोक अयन। (संस्थान का रूप–स्वरूप व ध्येय)

हिमाचल प्रदेश स्कूल शिक्षा बोर्ड पर केन्द्रित कुलगीत में इस संस्थान के रूप-स्वरूप, परिवेश व इसकी अवस्थिति वर्णित है। कार्यपद्धति तथा ध्येय को भी अभिव्यक्ति मिली है। भोगौलिक, प्राकृतिक तथा सांस्कृतिक पृष्ठभूमि में शिक्षा बोर्ड की संकल्पित परियोजनाओं के क्रियान्वयन के प्रति कटिबद्धता का रेखांकन है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति के अर्न्तगत विज्ञान, कला, संगीत व योग की शिक्षा का, विविध भाषाओं में प्रावधान है। विभिन्न विद्यालयों के माध्यम से विवेकसम्मत मानवीय संवेदनाओं को आत्मसात् करते हुए स्थान व समय सापेक्ष प्रासंगिक व्यवसायिक प्रशिक्षण दिया जाता है। कौशल विकास हेतु परियोजनाएँ क्रियान्वित हैं। यह संस्थान शिक्षण नीति के निर्माण में दक्षता प्राप्त ज्ञान का घर है। राज्य के समस्त विद्यालयों को समान सुविधाएं उपलब्ध करवाते हुए, समदृष्टि व समभाव से कार्यरत है। ज्ञान–अर्जन के जिज्ञासु साधक का संबल है।

सात द्वीपों में से एक जम्बूद्वीप में स्थित भारत वर्ष के तीन गह्वरों वाले त्रिगर्त्त प्रभाग में निर्मित है यह संस्थान। ग्रन्थ–पुराणों में निहित भाव–विचारों के लोकार्पण व सम्प्रेषण में दीपस्तम्भ के समान अडिग व अचल है। त्रिगर्त्त, कांगड़ा जनपद का प्राचीनतम नाम है। इसे पर्वतेश्वर सम्बोधन भी प्राप्त था।

देवताओं की धरती हिमाचल प्रदेश में विविध लोक संस्कृतियों का समन्वय है। मौलिक नाटय पद्धति व संवेगमयी कलाएँ हैं। पर्व–त्यौहार व भव्य उत्सव आयोजन हैं। जिनमें रचनात्मक व सृजनात्मक आग्रह प्रमुख है।

यह संस्थान प्रदेश में बहती नदियों, सतलुज, रावी, विपाशा के कलकल संगीत से अभिभूत है। चीड़ वृक्षों की हरित छाव से आरक्षित है। मणिमहेश के प्रभामंडल में उसी हिमभाव विशेष में समरस, धवलधार पर्वत श्रृंखला समान पावन व उज्ज्वल है।

संस्था का लक्ष्य भावी पीढ़ी में सही दिशाबोध जागृत करना है। शक्ति के आगार शिशु व किशोर वर्ग की ऊर्जा को प्रगति उन्मुख राह दिखाना है। उनके स्वप्नों का आधार है। हिमाचल विद्यालयी शिक्षा प्रबन्धन उनकी मानसिकता व वैचारिकता के गढ़न का निमित्त है। विद्यार्थियों में निहित प्रतिभा को चिन्हित करते हुए उसे निरन्तर परिमार्जित–परिष्कृत करके युगानुरूप संस्कार प्रदान किए जाते हैं।

संस्थान का मानवीकरण करते हुए संवादशैली में रचित यह गीत, शिक्षा नीति की संकल्पना को शब्दबद्ध करने का विनम्र प्रयास है।

सरस्वती वंदना

या कुन्देन्दु तुषारहार धवला या शुभ्रवस्त्रावृता।
या वीणावरदण्डमण्डितकरा या श्वेतपद्मासना।।

या ब्रह्माच्युतशंकरप्रभृतिभिर्देवैः सदा वन्दिता।
सा मां पातु सरस्वती भगवती निःशेषजाड्यापहा।।

श्लोक का भावार्थ :

जो विद्या की देवी भगवती सरस्वती कुन्द के फूल, चंद्रमा, हिमराशि और मोती के हार की तरह धवल वर्णीय हैं और जो श्वेत वस्त्र धारण करती हैं, जिनके हाथ में वीणा–दण्ड शोभायमान है। जिन्होंने श्वेत कमलों पर आसन ग्रहण किया है तथा ब्रह्मा, विष्णु एवं शंकर आदि देवताओं द्वारा जो सदा पूजित हैं। वही संपूर्ण जड़ता और अज्ञान को दूर कर देने वाली मां सरस्वती हमारी रक्षा करें।

अर्थात विद्या, बुद्धि तथा संगीत की अधिष्ठात्री देवी मां सरस्वती शिक्षार्थियों पर सदैव वरदहस्त रखें। जिज्ञासू प्रेरणा व वरदान प्राप्त करके सत्य व सौन्दर्य के मार्ग पर चलें।

भोजन मंत्र

ॐ ब्रहमार्पणं ब्रहमहविर्ब्रहमाग्नौ ब्रहमणा हुतम् ।
ब्रहमैव तेन गन्तव्यं ब्रहमकर्मसमाधिना ।।

ॐ सह नाववतु ।
सह नौ भुनक्तु ।
सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्विनावधीतमस्तु ।
मा विद्विषावहै ।।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।।

मंत्र का भावार्थ :

अन्न ग्रहण करने से पहले यह विचार मन में धारण करना है कि हमें किस हेतु से इस शरीर का रक्षण व पोषण करना है। हे परमेश्वर एक प्रार्थना नित्य आपके प्रति प्रेषित है कि मेरा तन, मन व धन विश्व धर्म की सेवा में सतत समर्पित रहे।

मनुष्य मात्र के हृदय में शान्ति प्रतिष्ठित हो। चारित्रिक दृढ़ता का यही मूल मंत्र है।

वन्दन मेरे हिमाचल

वन्दन मेरे हिमाचल, हे वन्दन पल–पल रे
पावन धरा गगन का, अभिन्दन पल पल रे

शिव के मस्तक जैसा पावन, पावन जैसे विष्णु चरण
कण–कण पग–पग युग–युग, से है तपो वनस्थल रे
वन्दन मेरे हिमाचल।

हरियाले वन खिलते तरूवर, शान्त शिवालिक हसित धवलधर
कल–कल सतलुज रावी विपाशा, हार उरस्थल रे
वन्दन मेरे हिमाचल।

माट्टी तेरी सोना उगले, गोदी तेरी लोहा उपजे
वज्र हिमाचल वीर बाँकड़ा, प्रहरी अविचल रे
वन्दन मेरे हिमाचल।

गीत का भावार्थ : हिमाचल प्रदेश की प्राकृतिक, भोगौलिक व सांस्कृतिक महिमा का वन्दन।

इस प्रार्थना-गीत में हिमाचल प्रदेश की पावन भूमि की वन्दना है। शिव के मस्तक और विष्णु के चरणों के समान पवित्र है यह प्रदेश। हरियाले वनों में फलते–फूलते वृक्ष हैं। शान्त शिवालिक पर्वत श्रृंखला है तो हँसती हुई धवलधार है।

यहाँ की माटी फसलों रूपी सोना उगलती है। यह वीरों की भूमि है। यहां की माताओं की गोद लोहा उपजती है।

शब्द रचनाः– श्री बलवीर सिंह पठानियाँ
संगीत रचनाः– डॉ. जनमेजय गुलेरिया

सच की राह पकड़ मन मेरे

सच की राह पकड़ मन मेरे
झूठ का ज़ोर चले पल दो पल
सच की लम्बी उमर मन मेरे

सच चिंतन में सच वाणी में
सच साकार तू कर कर्मों में
जीत ले फिर यह समर मन मेरे
सच की राह पकड़ मन मेरे

पाप सकल सच से कट जायें
सच की डोर प्रभु बँध जायें
देख तू सच का असर मन मेरे
सच की राह पकड़ मन मेरे

राग द्वेष से सच को बड़ा कर
मानव के हित सच पे अड़ा कर
तर जायेगा भँवर मन मेरे
सच की राह पकड़ मन मेरे

गीत का भावार्थ : सत्याग्रही होते हुए मन–वचन व कर्म के सामंजस्य का रेखांकन।

मन को सम्बोधित इस प्रार्थना–गीत में सच पर आचरण करते हुए मन, वाणी व कर्म के सामंजस्य पर बल दिया गया है। झूठ क्षणिक और सत्य दीर्घजीवी है। सत्य आत्मविश्वास व आत्म बल प्रदान करता है और मनुष्य जीवन संग्राम में विजयी होता है। राष्ट्रपिता महात्मा गाँधी के आधारभूत सिद्धांत सत्य तथा सोचने, कहने व करने के समन्वय का उद्‌घोषक यह गीत, ईश्वर प्राप्ति तथा मानव–सेवा का माध्यम सत्याग्रह को मानते हुए सत्य–आचरण का आग्रही है।

शब्द रचनाः– प्रो. चन्द्ररेखा ढडवाल
संगीत नियोजनः– डॉ. जनमेजय गुलेरिया

पेड़ नहीं हैं हरित फ़ौज ये

आज के लोभ और लालच में हम भविष्य बेच चले
काट रहे हम उस डाली को जिसकी छाँव तले

पेड़ नहीं हैं हरित फ़ौज ये, प्रहरी के अभिनयन हैं ये
सृष्टि के आरम्भ अन्त के, बीच का सुन्दर स्वप्न हैं ये

पेड़ हैं तो बादल बरसेंगें, बीज अंकुर बन फूटेगें
धान धान्य आधार यही, धरा का चिरवन्दन हैं ये।
सृष्टि के आरम्भ अन्त के, बीच का सुन्दर स्वप्न हैं ये

धरती का अस्तित्व इन्हीं से, माटी सहोदर बान्धव ये
हवा में घुलते ज़हर पान को, नीलकण्ठ अनगिन हैं ये
सृष्टि के आरम्भ अन्त के, बीच का सुन्दर स्वप्न हैं ये

अतीत हुए पीपल बरगद के, वृक्षों से संवाद रहे
कंकड़ पत्थर की जड़ता में, हृदय का स्पन्दन हैं ये
सृष्टि के आरम्भ अन्त के, बीच का सुन्दर स्वप्न हैं ये

गीत का भावार्थ :

पर्यावरण से खिलवाड़ करते मानव समाज को चेतावनी देता हुआ यह गीत पेड़ों की ज़रूरत व महत्व को व्याख्यायित करता है। वर्तमान के अपने लोभ व लालच की पूर्ति में लगा मनुष्य उस डाली को काट रहा है जिसकी छाँव तले वह सुरक्षित है।

पेड़ हरित फौज हैं। प्रहरी समान जिनकी दृष्टि हमारी रक्षा पर टिकी है। सृष्टि का होना इन्हीं से है। इनके होने से बादल हैं। बीज अंकुरण है और धान–धान्य देती फसलें हैं। माटी के सहोदर भाई–बान्धव हैं ये। जो क्षरण से उसे बचाए रखते हैं। पल–पल हवा में घुल रहे ज़हर को एक कण्ठ विषपाई अर्थात शिव समान पी लेते हैं। ये मानो अनगिनत नीलकण्ठ हैं। जो कलुष मुक्त करते हैं वायु को। अतीत हो गए, विस्मृत हो गए पीपल तथा बरगद के वृक्षों से संवाद ज़रूरी है। उनका होना हमारी ज़रूरत है। कंकरीट के जंगल अर्थात ईंट–पत्थरों की इमारतों के बीच यही हृदय की संवेदना और स्पन्दन हैं।

शब्द रचनाः– प्रो. चन्द्ररेखा ढडवाल
संगीत रचनाः– डॉ. जनमेजय गुलेरिया

आओ मिलकर साथियो पर्यावरण बचाएं

आओ मिलकर साथियो पर्यावरण बचाएँ।
आओ पेड़ लगाएँ, हम वनों को बचाएँ।
इस सुन्दर पावन धरा को स्वर्ग सा बनाएँ।

घर आँगन हो साफ पथ भी, स्वच्छ मिलेगी वायु।
जल स्वच्छ हो निर्मल–नदियाँ, तो होगी लम्बी आयु।
आओ हम संकल्प करें यह, कचरा नहीं फैलाएँ।
आओ मिलकर साथियो पर्यावरण बचाएँ।

विषैला धुआँ और रसायन करें कुदरत पर वार।
भीषण गर्मी पड़ती है कभी आती भयंकर बाढ़।
जागो सोचो समझो कैसे, यह परिवेश सजाएं।
आओ मिलकर साथियो पर्यावरण बचाएँ।
आओ पेड़ लगाएँ हम वनों को बचाएँ।
इस सुन्दर पावन धरा को स्वर्ग सा बनाएँ।

गीत का भावार्थ :

इस गीत में पर्यावरण बचाने का आह्वान है। मिलकर पेड़ लगाने का आग्रह है ताकि वन बचाये जा सकें। इस धरती को स्वर्ग सा सुन्दर बनाया जा सके। इसमें स्वच्छता का महत्व बताया गया है। घर, आँगन तथा रास्ते साफ होंगे तो साफ हवा मिलेगीं। जल शुद्ध होगा। नदियाँ निर्मल होंगी तो उम्र बढ़ेगी। अतः संकल्प लें कि कूड़ा करकट नहीं फैलाएंगें। आज के समय में पर्यावरण प्रदूषित है। विषाक्त धुआँ तथा रसायन प्रकृति का नाश कर रहे हैं। वातावरण का संतुलन बिगड़ रहा है। कहीं सूखा तो कहीं बाढ़ है। इसलिए वृक्षारोपण आवश्यक है।

शब्द व संगीत रचना : डॉ. महेश शर्मा

अक्षर अक्षर लौ

अक्षर अक्षर लौ से धरा पे नया सवेरा लायेंगे
बेटी की आँखों में हम सूरज एक उगायेंगे

बेटी स्पन्दन माँ हृदय का, रौनक बावा के घर की
चाँद की यह शीतल छाया है, उजली किरण है दिनकर की
सृष्टि का आधार यही, इस सत्य का मर्म बतायेंगे
बेटी की आँखों में हम सूरज एक उगायेंगे

ज्ञानवान विद्वान बनेगी, अपना भाग्य बनायेगी
अपने पैरों पर चलकर यह अपनी मँज़िल पायेगी
पाँवों को गति अनन्त मिलेगी, सोच में पर उग आयेंगे
बेटी की आँखों में हम सूरज एक उगायेंगे

बेटी है हिस्सा घर का, चिरैया नहीं है आँगन की
जब चाहे आयेगी यह, मेहमान नहीं है सावन की
जन्म से जो पहचान मिली है उसे नहीं बिसराएंगे
बेटी की आँखों में हम सूरज एक उगायेंगे

गीत का भावार्थ : शिक्षा प्रसार से बेटी के आत्म सम्मान व स्वाबलम्बन पर बल।

इस प्रार्थना में बेटी के महत्व, उसकी शिक्षा तथा उसके अधिकार का रेखांकन है। शिक्षा का अधिकार बेटियों को भी हो। स्व–विकास के बाद समाज–विकास में उनकी भागीदारी हो। वे माँ व बावा के घर की रौनक हैं। चान्द सी शीतल व सूर्य समान ऊर्जावान हैं। सृष्टि का आधार हैं बेटियां। पढ़–लिख कर ज्ञान प्राप्त करेंगी और जीवन को सार्थक करेंगी। शिक्षा उनके पावँ को गति और सोच को मुक्त उड़ान देगी। माता पिता के घर का हिस्सा हैं वे.... आंगन की चिरैया या सावन में आमंत्रित पाहुन मात्र नहीं है। जहां वे जनमीं, उस घर पर उनका हक झुठलाया नहीं जा सकता।

शब्द रचनाः– प्रो. चन्द्ररेखा ढडवाल
संगीत रचनाः– डॉ. जनमेजय गुलेरिया

प्रदेश महिमा गीत

सुंदर झरने, ऊंचे पर्वत जिन पर सफेद आंचल है
मेरा है हिमाचल प्यारा प्यारा मेरा हिमाचल है

देवधरा कहलाती पावन भूमि यह हिमालय की
नाद मधुर नदियों का भाए घंटियां देवालयों की
काश्मीर है एक छोर तो एक छोर उत्तरांचल है
मेरा है हिमाचल प्यारा प्यारा मेरा हिमाचल है

भव्य यहाँ के शहर–गाँव हैं सुन्दरता भरपूर है
हिमाचल भारत माँ के चेहरे पर चमकता नूर है
फल–फूलों से सेहत–सूरत शुद्ध यहां हवा–जल है
मेरा है हिमाचल प्यारा प्यारा मेरा हिमाचल है

पनबिजली से रौशन करता देश के ये कई शहरों को
यहां से बहती जलधारा तर करती है कई नहरों को
पर्वत छूते आसमान को हराभरा धरातल है
मेरा है हिमाचल प्यारा प्यारा मेरा हिमाचल है

सुंदर झरने ऊंचे पर्वत जिन पर सफेद आंचल है
मेरा है हिमाचल प्यारा प्यारा मेरा हिमाचल है

गीत का भावार्थ :

इस गीत में हिमाचल भूमि का परिवेश गत चित्रण है। इस प्रदेश को देवताओं की धरती कहा गया है। नदियों का नाद है तो मन्दिरों की घंटियां हैं। यहां के पर्यटक स्थल बहुत प्रसिद्ध हैं। पानी के सदुपयोग से विद्युत निर्मित होती है। यहां की नदियों का जल भूमि की सिचांई में प्रयोग होता है। हिमाचल प्रदेश प्राकृतिक व सांस्कृतिक दृष्टि से महत्वपूर्ण प्रदेश है।

शब्द व संगीत रचना : श्री गुलशन पाल

प्रातः कालीन प्रार्थना सभा की गतिविधियाँ

(5 मिनट) (08.55-9.00)	1.	अभिमुख प्रयाण तथा शारीरिक शिक्षक/शारीरिक प्रवक्ता के निर्देशानुसार विद्यार्थी प्रार्थना सभा के लिए, ड्रम की ताल पर कदम– ताल करते हुए पंक्तिबद्ध होंगे।
(3 मिनट) (9.00 AM)	2.	समादेश/सामूहिक व्यायाम/डम्बल्/लेज़ियम इत्यादि, ड्रम की ताल पर।
(2 मिनट)	3.	राष्ट्रीय गीत
(4 मिनट)	4.	प्रार्थना गीत
(1 मिनट)	5.	प्रतिज्ञा
(1 मिनट)	6.	सरस्वती वंदना/गायत्री मंत्र/गुरू मंत्र/योग/सूक्ष्म व्यायाम
(1 मिनट)	7.	आज का विचार
(2 मिनट)	8.	समाचार अन्तर्राष्ट्रीय समाचार राष्ट्रीय समाचार राज्य समाचार खेल समाचार विद्यालय से सम्बन्धित समाचार।
(2 मिनट)	9.	विषय (नैतिक शिक्षा, स्वास्थ्य, स्वच्छता, स्वतंत्रता सेनानियों की कहानियां, पर्यावरण, अन्य ज्वलन्त मुद्दे।
(3 मिनट)	10.	प्रश्नोत्तरी (चार या पाँच प्रश्न)
(2 मिनट)	11.	प्रधानाचार्य/अध्यापक द्वारा संबोधन।
(1 मिनट)	12.	राष्ट्रीय गान
(2 मिनट)	13.	प्रस्थान (आवागमन गीत, सारे जहां से अच्छा/हम होंगें कामयाब/कदम–कदम बढ़ाये जा)
(1 मिनट)	14.	विश्राम

नोटः– प्रातःकालीन सभा को आकर्षक बनाने हेतु अनुप्रयुक्त न्यूनतम वाद्य–यन्त्र :

1. ड्रम (ढोल)
2. डफली
3. बांसुरी
4. हारमोनियम
5. तबला
6. ढोलक
7. पट्टी–तरंग
8. काँगो–चाँगो
9. खंजरी
10. मंजीरा
11. मराकस

MORNING PRAYER ACTIVITIES

(5 Minutes) (08.55-9.00)	1.	March Past and line up of the students for morning prayer on the command of PET/DPE and the beats of drum.
(3 Minutes) (9.00AM)	2.	Command/Warm up Exercise/ Mass Phy. Exercise/ Dumbbells/ Leziums/ Vayayam etc. can be done on the beats of drum.
(2 Minutes)	3.	National Song.
(4 Minutes)	4.	Prayer.
(1 Minute)	5.	Pledge.
(1 Minute)	6.	Sarswati Vandna/Gayatri Mantra/Guru Mantra/Yog/Suksham Vayayam
(1 Minute)	7.	Thought for the day.
(2 Minutes)	8.	News. International News. National News. State News. Sports News Any news regarding the Institution/school
(2 Minutes)	9.	Topic. Moral Education, Health, Cleanliness, Stories of freedom fighters, Environmental issues and Burning topics.
(3 Minutes)	10.	Questionnaire (Four or Five Questions)
(2 Minutes)	11.	Exhortation/Speech by Principal/Teacher.
(1 Minute)	12.	National Anthem
(2 Minute)	13.	Departure-(Marching song सारे जहां से अच्छा/हम होंगें कामयाब/कदम–कदम बढ़ाये जा)
(1 Minute)	14.	Relaxation for students

Note:- Name of minimal proposed Musical instruments to make morning assembly more attractive.

1. Drum
2. Duffle
3. Flute
4. Harmonium.
5. Tabla
6. Dholak
7. Patti Tarang
8. Kango-Chango
9. Khanjari
10. Manzeera.
11. Maracas

बस्तारहित दिवस

1. (9am-10am) प्रातः प्रार्थना सभा (सामूहिक शारीरिक व्यायाम योग और एरोबिक्स/डम्बल, लेजियम, सूर्य नमस्कार)

2. (10.15-12.20) प्रतियोगिताएं (सदन अनुरूप)

1. भाषण प्रतियोगिता
2. देश भक्ति गान (एकल)
3. देश भक्ति गान (सामूहिक)
4. नारा लेखन
5. निबंध लेखन
6. कविता पाठ
7. सुलेख
8. अचिंतित भाषण
9. वाद–विवाद प्रतियोगिता
10. प्रश्नोत्तरी
11. एकल नाटक
12. श्रुतलेख (कला 2 से आगे)
13. व्यर्थ पदार्थों की उपयोगिता
14. मेंहदी/रंगोली प्रतियोगिता
15. कौशल विकास (जैसे, रेडियो अथवा टार्च की संरचना के बारे में बताना)

मध्यान्तर

3. (1:00 – 1:30) भाषण (अध्यापक, स्कूल प्रबंधन समिति के सदस्य/ गांव के प्रधान द्वारा/संसाधन व्यक्ति)

1. जीवन रक्षा कौशल
2. स्वास्थ्य
3. स्वच्छता
4. जागो ग्राहक जागो
5. आपदा प्रबंधन,
6. व्यवसाय परामर्श
7. नशा नाश का द्वार
8. एड्स
9. किसी भी ज्वलंत मुद्दे पर जानकारी देना (जैसे– सड़क सुरक्षा, अधिकार एवं कर्तव्य)

4. (1.30-2.30) खेल प्रतियोगिताएं :–

1. एथलेटिक खेल
2. खो–खो
3. कबड्डी
4. शतरंज
5. बैडमिन्टन
6. बास्केटबाल
7. कुश्ती
8. कोई भी मज़ेदार खेल
9. कोई भी स्थानीय खेल

5. (2.30-3.00) स्कूल में सफाई अभियान/सौन्दर्यीकरण

1. कक्षा कक्ष
2. गमले
3. क्यारियाँ

नोट :– क्यारियों के लिए स्थान को भिन्न–भिन्न सदनों में बांट दें।

Bag Free Day

1. (9am-10am) Morning Assembly (Mass P.T/Yog & Suryanamaskar/Aerobics/Dumbbells/ Lazium)

2. (10.15-12.20) Competitions (House wise)

I)	Declamation	II)	Patriotic Solo Song
III)	Patriotic group Song	IV)	Slogan Writing
V)	Essay Writing	VI)	Poem Recitation
VII)	Calligraphy	VIII)	Extempore Speech
IX)	Speech	X)	Quiz Competition
XI)	Mono Acting	XII)	Dictation (From class2 onwards)
XIII)	Utilization of waste product.	XIV)	Mehndi/Rangoli Competition
XV)	Skill development e.g. imparting the knowledge of the parts and functioning of radio, torch etc.		

Interval

3. (1.00pm-1.30pm) Speech (by R.P./Teacher/SMC Member/Pradhan of the village)

I) Life saving skills
II) Health
III) Sanitation
IV) Jago Grahak Jago
V) Disaster & its management
VI) Career counseling & Guidance
VII) Drug-Abuse
VIII) AIDS
IX) Information of any current topic e.g. (Road safety etc.) topic (awareness of rights & duties) etc.

4.(1.30-2.30) Games Competition

I) Athletics
II) Kho-Kho
III) Kabaddi
IV) Chess
V) Badminton
VI) Basket Ball
VII) Wrestling
VIII) Any fun game
IX) Any local game

5.(2.30-3.00) Cleanliness campaign in school/Beautification

I) Class room
II) Pots
III) Plant Beds

Note: Divide the space in different houses.

शिक्षा बोर्ड कुलगीत व प्रातःकालीन स्कूल प्रार्थनाओं के लिए गठित समूह

1.	प्रो चन्द्र रेखा ढडवाल (भाषा एवं संस्कृति सम्मान)	:	रचनाकार व मुख्य सलाहकार कुलगीत, अक्षर–अक्षर लौ, सच की राह, पेड़ नहीं हैं के रचनाकार।
2.	प्रो सूरत ठाकुर (संगीत मनीषी सम्मान)	:	प्रमुख संगीतविद सलाहकार
3.	श्री बलबीर पठानियाँ (सत्य साईं संस्था द्वारा सम्मानित)	:	सेवानिवृत प्राचार्य, समाजसेवी वन्दन मेरे हिमाचल के रचनाकार
4.	डॉ जनमेजय सिंह गुलेरिया (राज्य एवं राष्ट्रीय शिक्षक सम्मान)	:	संगीतकार व निदेशक कुलगीत, अक्षर–अक्षर लौ, वन्दन मेरे हिमाचल, पेड़ नहीं हैं के संगीतकार।
5.	डॉ महेश शर्मा (शिक्षक श्री सम्मान)	:	संगीतकार व निदेशक कुलगीत, आओ मिलकर साथियो के संगीतकार।
6.	श्री गुलशन पाल (कला निधि सम्मान)	:	संगीतकार व निदेशक प्रदेश महिमागीत के संगीतकार।
7.	विक्रान्त अन्दराल	:	स्वर सहयोग
8.	ब्रजेश शर्मा	:	वाद्य सहयोग
9.	रिधि अत्री	:	स्वर सहयोग
10.	हिमानी	:	स्वर सहयोग
11.	शैलजा	:	स्वर सहयोग
12.	शिवाली	:	स्वर सहयोग
13.	शैलजा	:	स्वर सहयोग
14.	परमजीत	:	स्वर सहयोग
15.	विशाली	:	स्वर सहयोग
16.	मधु	:	स्वर सहयोग
17.	शीतल	:	स्वर सहयोग
18.	अखिल	:	बाँसुरी वादक
19.	परमजीत 'पम्मी'	:	ध्वनि विशेषज्ञ (तकनीकी सहयोग)

शिक्षा बोर्ड धर्मशाला शैक्षणिक शाखा से सम्बद्ध

1. श्रीमति अंजू पाठक (लोक सम्पर्क अधिकारी)
2. श्री पंकज कुमार (अनुभाग अधिकारी)
3. श्रीमति डिम्पल कंवर (शैक्षणिक अधिकारी)
4. श्री श्रवण कुमार (अधीक्षक)
5. श्री अभिनव भाटिया (कनिष्ठ कार्यालय सहायक)

श्रीमति अंजलि सैनी
उप–सचिव (शैक्षणिक)

श्री अक्षय सूद
सचिव

कुलगीत, प्रार्थना गीतों के रचनाकार, संगीतकार व स्वर सहयोगी

प्रो. चन्द्ररेखा ढडवाल

डॉ. सूरत ठाकुर

श्री बलबीर पठानियाँ

डॉ. जनमेजय गुलेरिया

डॉ. महेश शर्मा

श्री गुलशन पाल

विक्रान्त

रिधि

बृजेश

हिमानी

शैलजा

शिवाली

शैलजा

परमजीत

विशाली

मधु

शीतल

परमजीत 'पम्मी'

हिमाचल प्रदेश स्कूल शिक्षा बोर्ड धर्मशाला

परिकल्पना एवं क्रियान्वयन

सचिव, हिमाचल प्रदेश स्कूल शिक्षा बोर्ड, धर्मशाला द्वारा प्रकाशित तथा
इम्पीरियल प्रिंटिंग प्रैस, धर्मशाला द्वारा मुद्रित

Imperial@222390