



मिशन शिक्षण संवाद

काव्यरूप

# गृहशिल्प

7



बेसिक काव्य सृजन

निर्माण

इला सिंह (स०अ०)

उच्च प्राथमिक विद्यालय पनेरुवा

वि० क्षेत्र- अमौली, फतेहपुर



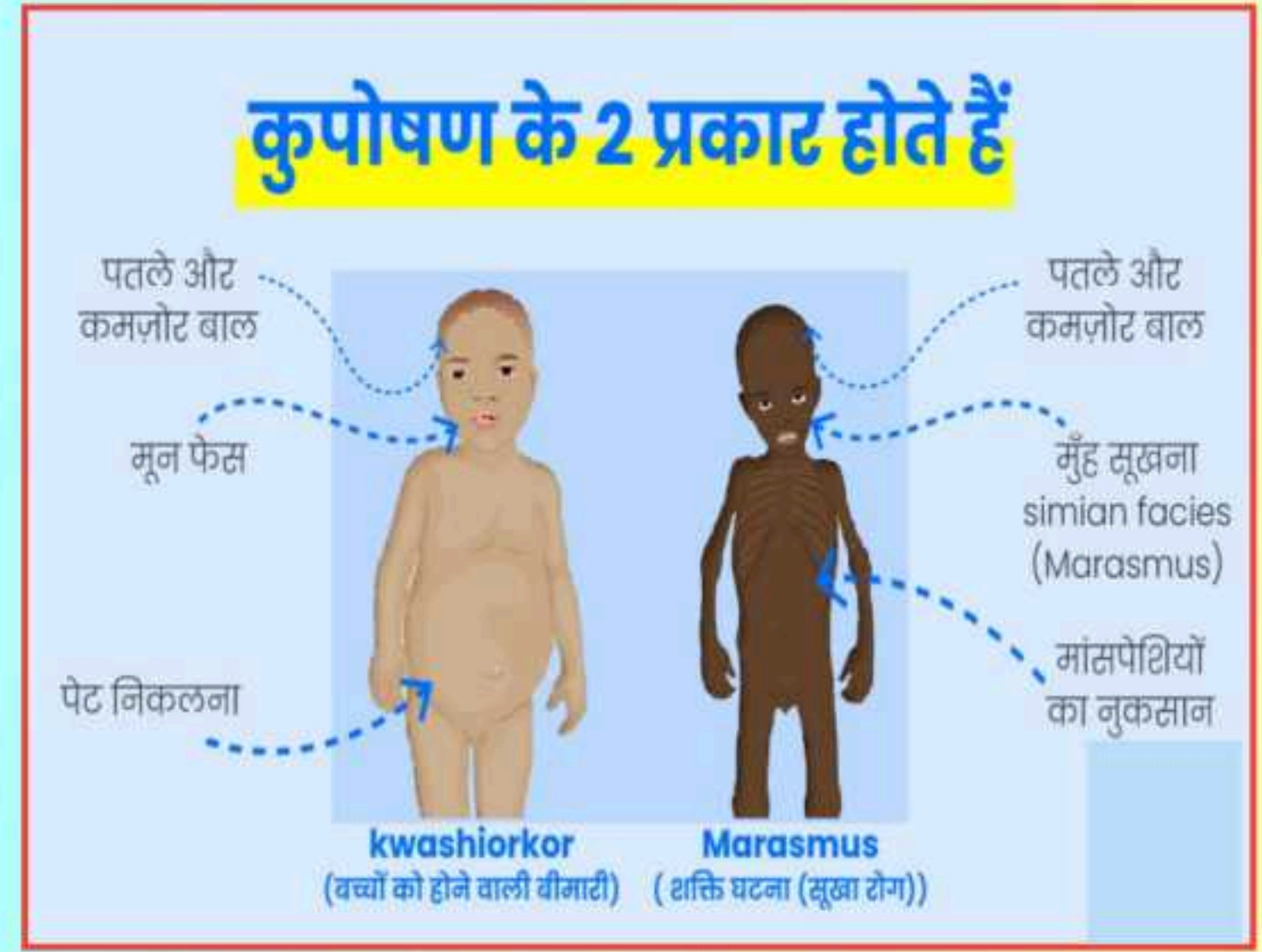


## पाठ- 1, उत्तम स्वास्थ्य

स्वस्थ शरीर का लो तुम जान,  
बच्चों बात यह लो तुम जान।  
शरीर को मिलता है पोषण,  
दूर होता है कुपोषण।।

कुपोषण के होते कई कारण,  
अज्ञानता, अल्प व अति पोषण।  
कुपोषण से शरीर कमजोर होता,  
मानसिक, बौद्धिक विकास रुकता।।

क्याशियरकोर से वृद्धि रुकती,  
मेरास्मस से त्वचा रूखी होती।  
घेंघा से गला फूल व सूज जाता,  
स्तौंधी से रात में कम दिखता।।



प्रोटीन कार्बोहाइड्रेट और वसा,  
इनसे हमारा स्वास्थ्य सजा।  
विटामिन, खनिज लवण जरूरी,  
आवश्यकता तन की करते पूरी ।।

पोषक तत्वों वाला करो भोजन,  
रहेगा स्वस्थ तुम्हारा तन-मन।  
दूध, फल, सब्जी जो नित खाते,  
अपनी सभी बीमारी दूर भगाते।।

रोगों से तुम बचे रहोगे,  
सदा तुम निरोग रहोगे।  
अच्छी आदतों को अपनाओ,  
पोषक तत्वों वाला भोजन खाओ।।





## पाठ- 2, स्वच्छता

हवा, जल, भोजन का बड़ा स्थान,  
इनकी स्वच्छता पर दो ध्यान।  
अगर नहीं है हमको जानकारियाँ,  
फिर होती अनेक बीमारियाँ।।

इनकी जानकारी बहुत जरूरी,  
करते यह हमारी जरूरत पूरी।  
जल आवश्यकताओं में एक,  
इसके होते प्रयोग अनेक।।



जल को अगर तुम प्रदूषित करते,  
पाचन, त्वचा सम्बन्धी रोग हो जाते।  
जलीय वनस्पतियाँ पनप ना पाती,  
नदियाँ अगर प्रदूषित हो जाती।।

वायु जीवन का मुख्य आधार,  
अशुद्ध वायु से होता श्वास विकार।  
इसकी स्वच्छता पर दो ध्यान,  
प्रदूषण से करो दूर हर स्थान।।



*Antioxidants*



*Complex Carbohydrates*



*Calcium*



*Protein*



*Iron*



*Vitamin C*

भोज्य पदार्थों का बड़ा महत्व,  
शामिल हैं इसमें उपयोगी तत्व।  
विषाक्त भोजन से नष्ट होता स्वास्थ्य,  
भोज्य पदार्थ संरक्षण के करो उपाय।।

पर्यावरण की करो सुरक्षा,  
तभी धरा की होगी रक्षा।  
घर बाहर रखो सब साफ,  
समझो बात तुम यह खास।।



## पाठ- 3, पौषक तत्व और पौषण



जो तत्व शरीर का पोषण करते,  
वह पोषक तत्व कहलाते।  
पोषक तत्वों की कमी से,  
शरीर को तुम दुर्बल बनाते।।

अण्डा, मछली, सोयाबीन में प्रोटीन होता,  
जो मांसपेशियों का निर्माण करता।  
अनाज, आलू कार्बोहाइड्रेट के स्रोत,  
इससे होती वृद्धि और ग्रोथ।।

मूंगफली मक्खन में वसा होता,  
जो त्वचा को चिकना बनाता।  
हरी सब्जियाँ और फलों में विटामिन होता,  
जो शरीर की रोगों से रक्षा करता।।



बढ़ती उम्र के बच्चों को अधिक,  
प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट जरूरी होता।  
अधिक परिश्रम करने वालों को,  
4000 कैलोरी लेना होता।।

भोजन होना चाहिए हमारा सन्तुलित,  
नहीं तो होगा विकास असन्तुलित।  
अपने स्वास्थ्य का रखो ध्यान,  
बच्चों यह बात लो तुम जान।।



## पाठ- 4, रोग और उनसे बचाव

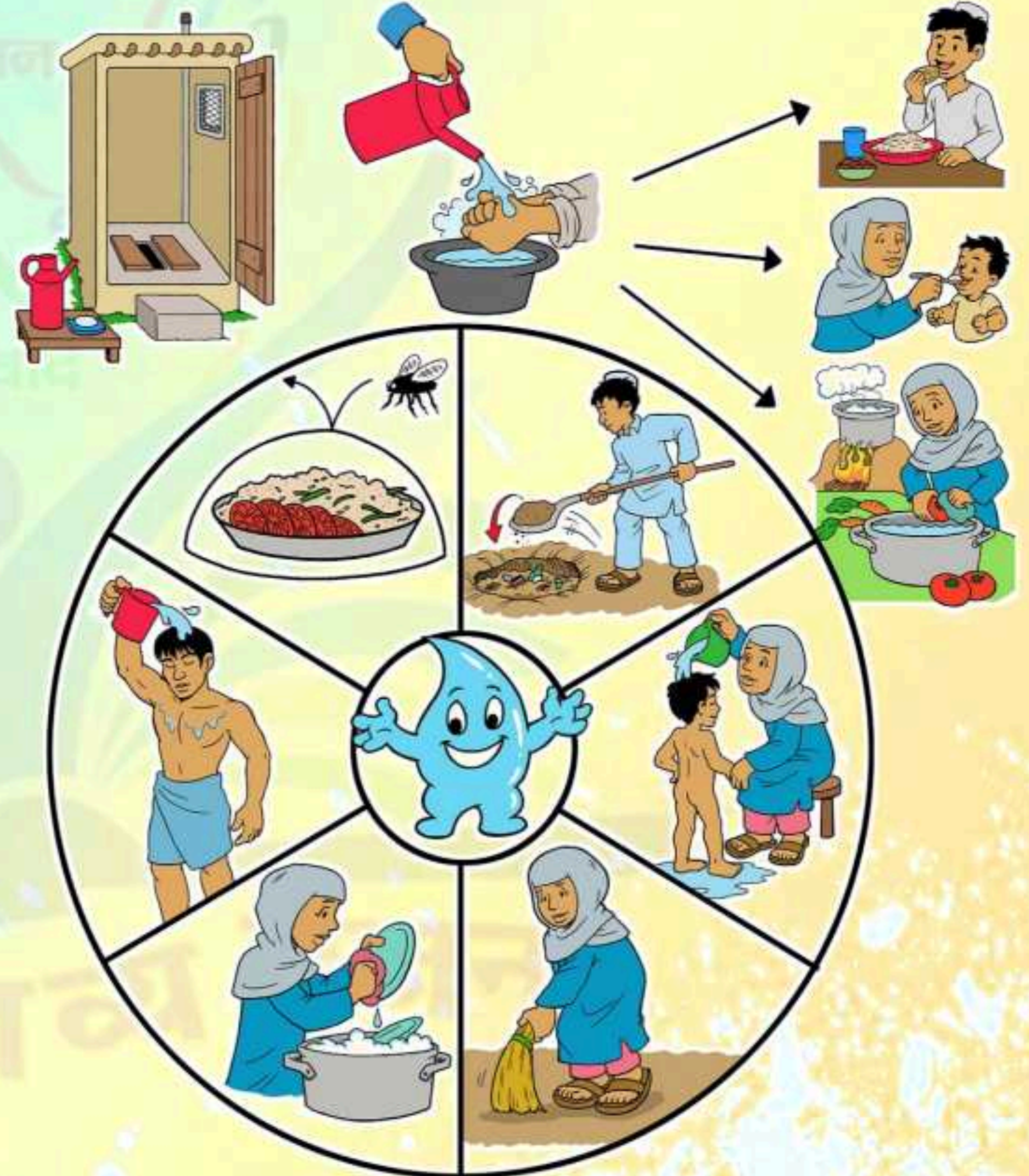
कभी ना हो हमको रोग,  
शरीर रहे सदा निरोग।  
रोगों के हैं कई प्रकार,  
जो करते शरीर में विकार।।

टाइफाइड दूषित जल, भोजन से होता,  
आहार नली में विकार करता।  
आहार और सफाई का रखो ध्यान,  
तभी मिलेगा इन रोगों से आराम।।

अतिसार रोग से दस्त आते,  
शरीर में पानी की कमी करते।  
रोगी को दो जीवन रक्षक घोल,  
सफाई रखो सभी ओर।।

हैजा अति भयानक रोग होता,  
मृत्यु का भी कारण बनता है।  
हैजे का टीका लगवाओ,  
स्वच्छता को जीवन में अपनाओ।।

हाथों को रगड़ कर खूब धोओ,  
खुले में मल त्याग मत करो।  
स्वच्छता पर दो तुम ध्यान,  
बच्चों इस बात का लो तुम ज्ञान।।





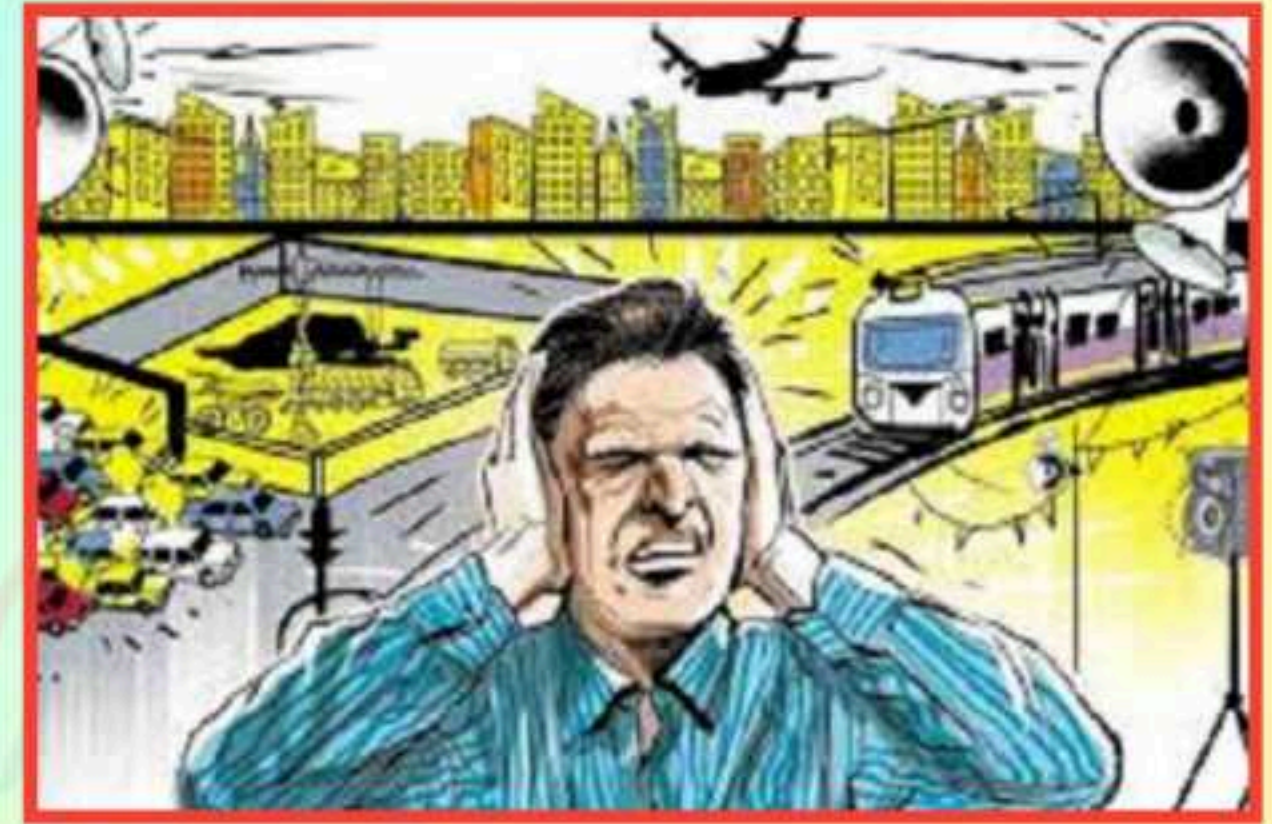


## पाठ- 5, वायु, ध्वनि एवं मृदा प्रदूषण

चारों तरफ फैला है प्रदूषण,  
क्योंकि किया वनों का खूब शोषण।  
जो थे धरा के आभूषण,  
करते थे हमारा पोषण।।

हानिकारक गैसों होती,  
वायु प्रदूषण का कारण।  
श्वसन क्रिया पर असर डालती,  
थकान सिरदर्द का बनती कारण।।

ध्वनि प्रदूषण का कारण अत्यधिक शोर,  
जोर से आती आवाजें चारों ओर।  
रक्तचाप और श्रवण शक्ति की होती हानि,  
सभी को होती है इससे परेशानी।।



मृदा प्रदूषण कीटनाशक दवा से होता,  
उर्वरक और प्लास्टिक मृदा में मिलता।  
उपजायी फसल स्वास्थ्य पर प्रभाव डालती,  
प्रदूषित मिट्टी पानी को भी विषाक्त बनाती।।

आओ मिलकर प्रदूषण रोकें,  
धरती को हम स्वच्छ रखें।  
प्रकृति को हम हानि ना पहुँचाएँ,  
इसको हम खुशहाल बनाएँ।।





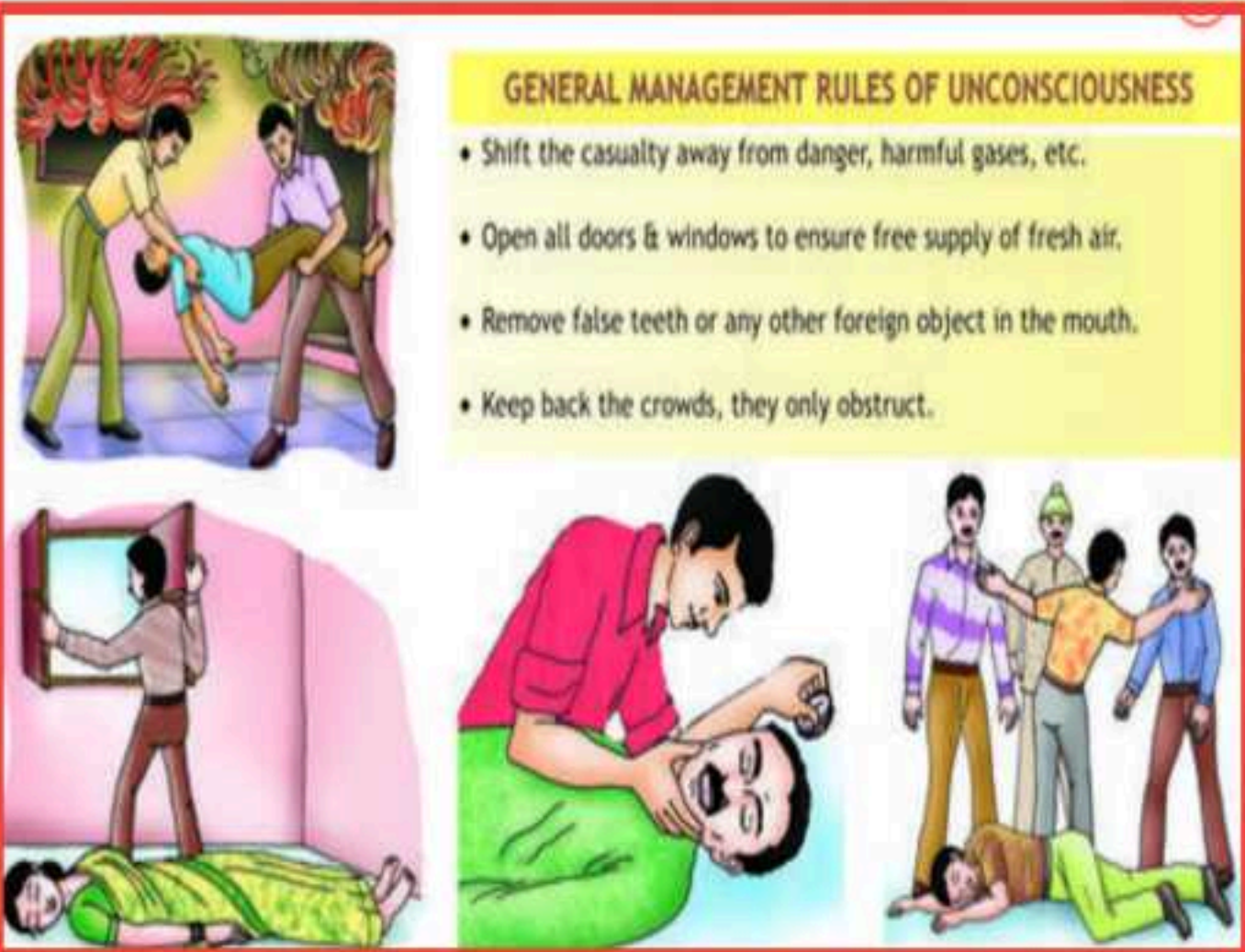
## पाठ- 6, प्राथमिक उपचार



डॉक्टर के आने से पहले या रोगी, को अस्पताल पहुँचाने से पहले। हम जो करते हैं रोगी का उपचार, वही कहलाता है प्राथमिक उपचार।।



हर घर, ऑफिस और विद्यालय, में हो उपचार पेटीका जरूर। जिसमें हो पट्टी, बँडेड कैंची, क्रीम बाम, थर्मामीटर जरूर।।



### GENERAL MANAGEMENT RULES OF UNCONSCIOUSNESS

- Shift the casualty away from danger, harmful gases, etc.
- Open all doors & windows to ensure free supply of fresh air.
- Remove false teeth or any other foreign object in the mouth.
- Keep back the crowds, they only obstruct.

मूर्छा अगर किसी को आए, आँखों के आगे अंधेरा छाए। चेहरे पर पानी का करो छिड़काव, भीड़ से करो उसका बचाव।।

प्राथमिक उपचार का लो तुम ज्ञान, बच्चों इस पर दो तुम ध्यान। लो तुम इसकी पूरी जानकारी, तभी सुलझेगी समस्या सारी।।



## पाठ- 7, सिलाई कला

सिलाई कला का लो तुम जान,  
बच्चों इस पर दो तुम ध्यान।  
सीखो बखिया, तुरपन और काज,  
साथ ही रफू और प्लैट्स का राज।।



प्रत्येक अंग का नाप जरूरी,  
इसकी लो तुम जानकारी पूरी।  
कितने मीटर की आवश्यकता होती,  
वस्त्रों की कटाई भी जरूरी होती।।



जब वस्त्रों की हो सही कटिंग,  
तभी आती है सही फिटिंग।  
रंगों से जब करोगे तुम प्यार,  
तभी आएगा वस्त्रों में निखार।।



घर पर सिलाई से होते लाभ,  
पारिवारिक व व्यवसायिक लाभ।  
होती धन की भी बचत,  
कटे-फटे कपड़ों की सही मरम्मत।।





## पाठ- 8, कढ़ाई कला



सुन्दर वस्त्र आभूषण से,  
शरीर का सौंदर्य बढ़ जाए।  
वस्त्रों पर जब हो कढ़ाई,  
तब उनकी शोभा बढ़ जाए॥

कढ़ाई कला का बच्चा,  
तुम लो व्यावसायिक ज्ञान।  
पर कढ़ाई करते समय,  
कुछ बातों पर तुम दो ध्यान॥



वस्त्र पर नमूना छपा हो साफ,  
धागे का रंग हो पक्का चमकदार।  
प्रेम लगाकर करो कढ़ाई,  
तभी लगेगा नमूना शानदार॥

रनिंग स्टिच, क्रॉस स्टिच,  
कश्मीरी स्टिच टाँको के प्रकार।  
सीखकर बच्चा, इनको दो तुम,  
अपनी कला को आकार॥



## पाठ- 9, बुनाई कला

सिलाई, कढ़ाई और पाक की,  
तरह बुनाई भी है एक कला।  
गुनगुनी धूप में बुनते हुए,  
सीख लो तुम यह कला।।

ऊन के फंदे बनाकर,  
सलाइयों से वस्त्र बुने जाते।  
इस कला के द्वारा टोपा,  
मौजा, ढस्ताने तैयार होते।।

इस कला का बच्चों,  
तुम लो पूरा ज्ञान।  
बुनते समय कुछ बातों पर,  
तुम दो पूरा ध्यान।।

ऊन व्यक्ति की आयु,  
रंग के अनुसार ही खरीदो।  
बॉर्डर के फंदे हमेशा,  
दोहरी ऊन से डालो।।

ऊन और सलाइयों से तुम,  
तरह-तरह की डिजाईन सीखो।  
बनाकर घर पर ऊनी वस्त्र,  
सबको तुम ठण्ड से बचा लो।।





## पाठ- 10, पाक कला



भोजन जरूरी सबसे होता,  
स्वादिष्ट खाना सबको भाता।  
पाक कला का लो तुम ज्ञान,  
बच्चों दो इस पर तुम ध्यान।।



उचित विधि से भोजन हो तैयार,  
तो खाने में आ जाए जैसे जान।  
तरह-तरह के पकवान सीखो,  
सही विधि से पकाना जानो।।

पकाने का करो तुम रोज अभ्यास,  
सफल होगा तुम्हारा हर प्रयास।  
भोजन परोसना भी एक है कला,  
इसी से कुशलता का राज जुड़ा।।



बर्तन हो स्वच्छ और साफ,  
जिससे भोजन न हो विषाक्त।  
परोसते समय रखो तुम ध्यान,  
पाक कला देती यह ज्ञान।।



## पाठ- 11, गृह प्रबन्ध

घर लगे सुन्दर व साफ,  
गन्धगी न हो आस-पास।  
हर चीज का सही हो प्रबन्ध,  
तब जानो अच्छा है गृह-प्रबन्ध॥



खटमल, मच्छर पनपे न जहाँ,  
बीमारियों का बसेरा न हो वहाँ।  
बचाव का सुरक्षित हो प्रबन्ध,  
तब जानो अच्छा है गृह-प्रबन्ध॥



घरेलू खर्चों का नियमित हिसाब हो,  
सुविधानुसार खर्चों की किताब हो।  
आय-व्यय का जहाँ सही हो प्रबन्ध,  
तब जानो अच्छा है गृह-प्रबन्ध॥

सदस्यों का कार्यों में सहयोग हो,  
आपस में सदैव मिलकर रहते हों।  
उन सबके बीच हों अच्छे सम्बन्ध,  
तब जानो अच्छा है गृह-प्रबन्ध॥





## पाठ- 12, धुलाई कला

धुले कपड़े अच्छे लगते,  
मन को भी प्रसन्न रखते।  
बीमारियों से हमें बचाते,  
दूसरो के भी मन को भाते।।

कपड़ों के भी प्रकार होते,  
ऊनी, रेशमी, सूती होते।  
अलग-अलग तरीकों से धुलते,  
तब ही यह सुरक्षित रहते।।

ऊनी वस्त्र गुनगुने पानी में धुलते,  
ब्रश से रगड़कर यह कभी न धुलते।  
हैंगर पर टांगकर कभी न सुखाओ,  
समतल स्थान पर इन्हे सुखाओ।।



रेशमी वस्त्र बहुत ही नाजुक होते,  
अधिक ताप, क्षार से कमजोर होते।  
तेज धूप में इन्हे कभी न सुखाएँ,  
छायादार स्थान में इन्हे सुखाएँ।।

वस्त्र हमारे रक्षक होते,  
सर्दी, गर्मी से हमें बचाते।  
वस्त्रों की करे सही धुलाई।  
इसकी लें पूरी जानकारी।।