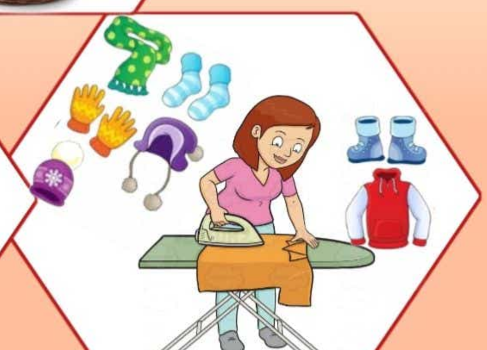
मिशन शिक्षण संवाद

काव्यरूप

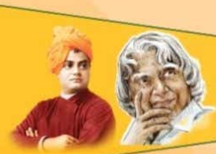
बेसिक काव्य सृजन

गृहशिल्प

8



काव्य निर्माण-
अनुपमा यादव (स०अ०)
प्रा० वि० जिरसमी प्रथम, वि० क्षे०-शीतलपुर, एटा



पाठ-1 स्वास्थ्य

दरवाजे पर बैठा लड़का,
कुण्डी है खटखटा रहा।
पैर हैं उसके कितने पतले?
श्रुति ने मम्मी से कहा।।

एक बात बतलाओ माँ!
क्यों पतले हैं उसके पैर?
क्या है पतलेपन का कारण?
क्यों हैं ये इतने कमजोर?

बचपन में हुआ पोलियो,
पैरों का न हुआ विकास।
पोलियो से रहता सुरक्षित,
अगर पिलाई होती ड्रॉप।।

सही देखरेख और विकास,
होती है वृद्धि निगरानी।
समय से लगवाओ टीके,
यह बात है सबको बतलानी।।

होता टिटनेस और पोलियो,
कम हो प्रतिरोधी क्षमता।
टीकाकरण से बढ़ती है,
रोगों से लड़ने की क्षमता।।

24 अक्तूबर को हम सब,
विश्व पोलियो दिवस मनायें।
कुपोषण से क्या रोग होते?
आओ सबको ये बतलायें।।

क्वाशियोरकर हो जाये,
प्रोटीन युक्त खाना खाओ।
सूखा रोग या रिकेट्स हो,
विटामिन 'डी' सूर्य से पाओ।।

प्रतिरक्षक टीके लगवायें,
न हों रोगों के शिकार।
आयरन कमी से एनीमिया,
लें लौह-तत्व युक्त आहार।।

पाठ-2 स्वच्छता तर्ज-तू प्यार का सागर है....

स्वच्छता है बहुत जरूरी,
नहीं तो बीमार पड़ेंगे हम।
रखेंगे सफाई अगर,
स्वस्थ होगा अपना तन-मन।।
स्वच्छता.......

व्यक्तिगत सफाई में आयें,
शरीर और उसके अंग।
साफ हो कपड़े, रोज नहाओ,
आये न दुर्गन्ध, आये न दुर्गन्ध।
धोना साबुन से हाथ,
करो तुम रोजाना मंजन।।
रखेंगे सफाई अगर.......

आसपास भी साफ रखो,
कूड़ेदान में कूड़ा हो।
कारखाने हों दूर शहर से,
पानी न गन्दा करो,पानी न गन्दा करो।।
पर्यावरण साफ रखना,
बात बच्चों लो ध्यान से सुन।।
रखेंगे सफाई अगर.......

पाठ-3 खाद्य पदार्थों का संरक्षण

तर्ज- अगर आसमां तक मेरे हाथ जाते...

गर्मी और नमी में,
जीवाणु पनपते।
हैं मौजूद हवा में,
इनसे खाद्य हैं सड़ते।
इनके बढ़ने पर रोक लगायें,
यही खाद्य का संरक्षण कहलाये।।

न जल्दी नष्ट होते, कम होती नमी जिनमें,
दालें, अनाज, मसाले, आयें इस श्रेणी में।
कीटनाशक प्रयोग से करते हैं संग्रह,
एक घरेलू विधि है, एक है फ्यूमिगेशन-2
न करें खाद्य संरक्षण ,घुन फफूँद हैं लगते
गर्मी और नमी......

वो जल्दी नष्ट होते, जिनमें हो नमी ज्यादा,
फल, दूध और सब्जी, दही, अण्डा इसमें आता।
निर्जलीकरण से नमी को हटायें,
परिरक्षण विधि से खाद्य बचायें-2
गर्मी, हिमीकरण से, संरक्षित हैं करते
गर्मी और नमी......

पाठ-4 सामान्य बीमारियाँ एवं बचाव

रोगों के जीवाणु, शरीर में प्रवेश कर जाते हैं।
भोजन, जल, वायु द्वारा बीमार हमें बनाते हैं।।

कुछ रोग ऐसे भी हैं, जीव-जन्तु से आते हैं।
मक्खी, मच्छर, पिस्सू, रोगों को फैलाते हैं।।

25 अप्रैल को हम मलेरिया दिवस मनाते।
'एनाफिलीज' मादा मच्छर मलेरिया फैलाते।।

विश्व मलेरिया दिवस

क्यूलेक्स मच्छर काटे फाइलेरिया होता।
पैरों में होती है सूजन, हाथीपाँव कहलाता।।

डेंगू बुखार, चिकनगुनिया, फैलाये एडीज मच्छर।
इसमें हो कमजोरी, प्लेटलेट्स का कम स्तर।।

कूलर की करें सफाई, प्रयोग करें मच्छरदानी।
कैरोसिन तेल छिड़कें, जहाँ जमा हो पानी।।

आसपास घर और बाहर, रखें सफाई हरदम।
मच्छर जनित रोगों से बचें, स्वस्थ रहें सब जन।।

पाठ- 5 खाद्य-पदार्थों में मिलावट

जब भी शुद्ध पदार्थ में,
घटिया चीज मिल जाती है।
हो जाता है खाद्य अशुद्ध,
मिलावट कहलाती है।।

मिलावटी खाने में कम,
हो जाते हैं पोषक तत्व।
रोगों से ये हमें बचाते,
होता इनका बहुत महत्व।।

लाभ कमाने के लालच में,
सभी मिलावट करते हैं।
ऐसे चीजों का सेवन कर,
बीमार हम सब पड़ते हैं।।

मक्का और मटर का आटा,
बेसन में डाले जाते हैं।
घी में मिले वनस्पति तेल,
हींग में गोंद मिलाते हैं।।

स्वस्थ हमें जो रहना है,
शुद्धता खाद्य है बहुत जरूरी।
क्या देखें जब लें सामान?
रखो तुम जानकारी पूरी।।

रंग-बिरंगी न हो मिठाई,
एगमार्क मुहर वस्तुएं ही लें।
घी, तेल लें, पिसे मसाले,
मुहरबन्द पैकिंग को देखें।।

विश्वस्त से दूध खरीदें,
आटा, बेसन बनायें घर में।
एक्सपायरी डेट देख लें,
कैशमेमो जरूरी, दवाई में।।

जाँच परख सामान खरीदें,
बहुत जरूरी इसका ज्ञान।
घातक होती है मिलावट,
रखेंगे हम सब इसका ध्यान।।

पाठ-6 प्राथमिक उपचार

कोई घायल बीमार हो जाये,
जब तक डॉक्टर न आ पाये।
उसके आने से पूर्व चिकित्सा,
'प्राथमिक उपचार' कही जाये।।

रोगी, घायल राहत पाये,
जान बचाने में मदद दे पायें।
सितम्बर, शनिवार दूसरा,
'प्राथमिक चिकित्सा दिवस' मनाएँ।।

गर्म हवा से 'लू' लग जाए,
आम पना से राहत पायें।
सिर पर रखें पट्टी पानी की,
जब भी तेज बुखार आये।।

हड्डी टूटे, खून बहे जो,
पहले उसको रोका जाये।
टूटी हड्डी को दे सहारा,
फिर पट्टी से बाँधा जाये।।

कभी जरूरत पड़ जाये,
प्राथमिक उपचार जो आये।
जानकारी रखना जरूरी,
सही समय पर काम आये।।

पाठ-7 सिलाई कला

(भाग-1)

कोई कपड़ा फट जाता है,
या फिर नया सिला जाता है।
सिलाई कला आती है काम
कुछ बातों का रखें ध्यान।।

पहले तुम लो सही से नाप,
उसके बाद बनाओ ड्राफ्ट।
बहुत जरूरी सही कटाई,
तब कपड़े की करें सिलाई।।

समय बचाए मशीन सिलाई,
आसान हो रफू और कढ़ाई।
समय-समय पर डालें तेल,
दूर रखें मिट्टी और धूल।।

घर में सिलाई के हैं लाभ,
कपड़े सिले हो जैसा नाप।
समय बचे, धन भी बचाये,
मनपसन्द कपड़ा सिल जाए।।

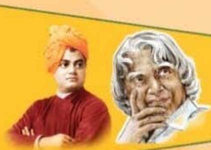
(भाग-2) वस्त्र के प्रकार

तरह-तरह के कपड़े मिलते,
जब भी जाते हैं बाजार।
रेशमी, सूती और ऊनी,
वस्त्रों के होते तीन प्रकार।।

मारकीन, दुसूती, मलमल,
सूती वस्त्र में आते हैं।
दुसूती कपड़े से हम,
पर्दे, मेजपोश बनाते हैं।।

मारकीन कपड़ा हो मोटा,
मलमल होता बहुत महीन।
अलग रंगों में मिल जाते,
लें सफेद चाहे रंगीन।।

साटन, सिल्क और मखमल,
रेशम वस्त्र में आते हैं।
जब भी हमें सर्दी लगती,
ऊनी कपड़े ही भाते हैं।।

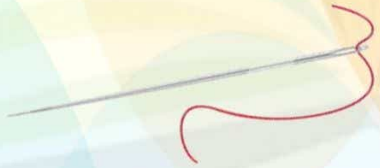


पाठ-8 कढ़ाई कला

कढ़ाई भी एक कला है,
कपड़े की शोभा बढ़ाये।
हर प्रदेश में अलग-अलग,
जगह नाम से जानी जाए।।

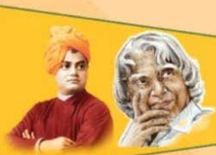
पंजाब की पंजाबी कढ़ाई,
गुजरात का गुर्जरी नाम।
वस्त्रों पर करें कढ़ाई,
कुछ बातों का रखें ध्यान।।

सही सुई का करें प्रयोग,
नमूने की हो साफ छपाई।
धागों का रंग हो पक्का,
जिससे सुन्दर लगे कढ़ाई।।



जार्जेट, वायल कपड़ों में,
अच्छी लगती शैडो वर्क।
काज स्टिच करना प्रयोग,
जब बच्चों करना कट वर्क।।

मुख्य लाल, नीला, पीला,
मिलकर बनते द्वितीयक रंग।
कढ़ाई दिखे और सुन्दर,
करें प्रयोग विरोधी रंग।।



पाठ-9 बुनाई कला

ऊन के फन्दे बनाकर,
सलाइयों से वस्त्र हैं बुनते।
जब भी हमको सर्दी लगती,
टोपा, मोजे, स्वेटर पहनते।।

बुनाई भी एक कला है,
बहुत जरूरी इसका ज्ञान।
बाजार से ऊन खरीदें,
कुछ बातों का रखें ध्यान।।

बड़ों की हल्के रंग की,
बच्चों की ऊन मुलायम हो।
अच्छे किस्म की लें हमेशा,
और रंग भी पक्का हो।।

स्वयं बुनाई के हैं लाभ,
धन बचत कर पायें हम।
देते मन-पसन्द आकार,
जैसी चाहे रखें डिजाइन।।

पाठ- 10 पाककला

रोजाना के भोजन में,
सब्जी, रोटी, दाल पकाते।
खीर, कचौड़ी, हलवा, पूड़ी,
सबके मन को भाते।।

तैयारी करना भोजन की,
उसे पकाना एक कला।
और परोसें सही ढंग से,
वह कहलाये पाक कला।।

तरह-तरह की विधियों से
सीखें रोज नये पकवान,
बहुत जरूरी साफ-सफाई
पाककला में इसका ज्ञान।।

घर पर पकवान बनायें,
पैसों की होती है बचत,
पौष्टिकता रहती ज्यादा
होते अधिक स्वच्छ व शुद्ध।।

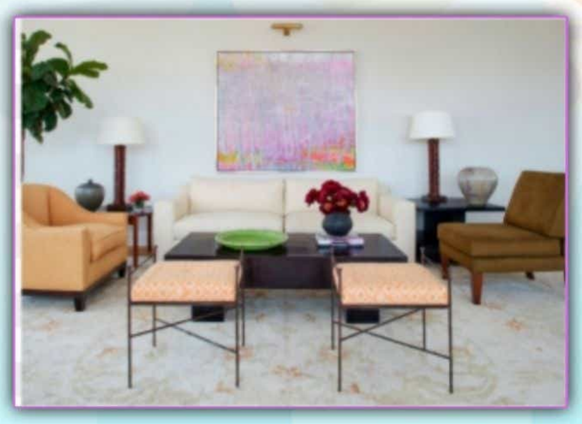
पाठ- 11 गृह प्रबन्ध

तर्ज-भला किसी का कर न सको......

एक व्यवस्थित सजा हुआ घर,
सबके मन को भाता है।
घर की सजावट, रखरखाव भी,
गृह-प्रबन्ध में आता है।।

नहीं जरूरी करें सजावट,
महंगे सामानों से।
रखें साफ और सही से चीजें,
मिल जायें आसानी से।
सही ढंग, कम खर्च में घर,
आकर्षक बन जाता है।।
घर की सजावट.........

लय, दबाव, अनुपात, सन्तुलन,
गृह-सज्जा के मुख्य नियम।
फर्नीचर,पर्दे, फूलदान,
होते हैं सजावट के साधन।
देशी-विदेशी शैली में,
बैठक सजाया जाता है।।
घर की सजावट..........



यात्रा से अलग धर्मों का,
रीति-रिवाज का होता ज्ञान।
ये भी गृह-प्रबन्ध में आये,
आय-व्यय का रखना ध्यान।
रिश्तेदारों का हाल-चाल भी,
पत्रों से लिया जाता है।।
घर की सजावट........

पाठ-12 धुलाई कला

पहनो हमेशा कपड़े साफ,
ये सबके मन को भाते।
कपड़े धुलें, न आये बदबू,
बीमारी से हमें बचाते।।

सूती,रेशमी वस्त्र हों ऊनी,
बच्चों तुम सब लो यह जान।
धुलने के हैं अलग तरीके,
इस बात का रखो ध्यान।।

मृदु जल से हों कपड़े साफ,
कठोर से पीलापन आता,
कलफ हमारे कपड़ों में,
चमक और नयापन लाता।।

कपड़ों पर प्रेस करने से,
उनमें चमक बनी रहती,
सिलवटें दूर हो जायें,
सुन्दरता भी है बढ़ती।।

करें प्रेस तब रखें ध्यान,
सूती में लगे अधिक दबाव।
ऊनी वस्त्रों में अधिक नमी,
रेशम में रखें हल्का ताप।।