शिक्षा का उत्थान

शिक्षक का सम्मान

मिशन शिक्षण संवाद

फलों की टोकरी

शैक्षिक कविताओं का संकलन

काव्य मंजरी

आओ हाथ से हाथ मिलाएँ, बेसिक शिक्षा का मान बढ़ाएँ।

शिक्षा का उत्थान,
शिक्षक का सम्मान

मिशन शिक्षण संवाद

फलों की टोकरी

01

अंगूर

रसीला और गूदेदार फल अंगूर,
रंग हरा और बैंगनी भी भरपूर।
कई अन्य रंग भी होते हैं इसके,
जैसे गुलाबी और काला अंगूर॥

विटामिन से भरपूर है होता,
स्वाद इसका खट्टा-मीठा होता।
नहीं जरुरत छीलने, काटने की,
गुच्छे से तोड़ सीधा खाया जाता॥

15-20 मीटर लम्बी होती इसकी बेल,
60 प्रजातियाँ इसकी पायी जाती।
गर्म और शुष्क जलवायु में होता,
दक्षिण से उत्तर भारत में खेती होती॥

ग्लूकोज फ्रक्टोस का प्रमुख स्रोत,
विभिन्न रोगों को है दूर भगाता।
किशमिश, जैम, जैली बनती इससे,
और अंग्रेजी में ग्रेप्स कहलाता॥

रचना :-
शिप्रा सिंह (स०अ०)
उ०प्रा० वि० रूसिया
अमौली, फतेहपुर

शिक्षा का उत्थान, मिशन शिक्षण संवाद शिक्षक का सम्मान।

9:52pm

फलों की टोकरी

02

आलूबुखारा

एक गुठलीदार फल,
कहते उसको आलूबुखारा।
खट्टा मीठा होता है,
पसन्द करता जग सारा।।

ज्यादा खेती नहीं होती,
इसकी हिंदुस्तान में।
पैदावार होती है ज्यादा,
इसकी अफगानिस्तान में।।

अलूचा भी कहते हैं इसको,
अंग्रेजी में कहते प्लम।
गाढ़ा बैगनी रंग होता है,
छिलका होता है नरम।।

"प्रूनस डोमैस्टिका" है,
इसका वानस्पतिक नाम
जैम और मुरब्बा बनता,
कब्ज में देता आराम।।

रचना- पूनम गुप्ता “कलिका”
(स०अ०) प्रा० वि० धनीपुर,
धनीपुर, जनपद अलीगढ़

शिक्षा का उत्थान,
शिक्षक का सम्मान

मिशन शिक्षण संवाद

फलों की टोकरी

03

लीची

सबको पसन्द होती लीची,
स्वादिष्ट रसगुल्ले जैसी मीठी।
छिलका लाल, सफेद गूदा,
होती बहुत ही गुणकारी लीची।।

दक्षिण चीन उत्पत्ति स्थल,
जुलाई से अक्टूबर में लगते फल।
दक्षिण पूर्व एशिया, थाईलैंड, जापान,
भारत, पाकिस्तान में भी मिलते फल।।
मध्यम ऊँचाई का पेड़ सदाबहार,
फल का होता ड्रूप आकार।
देहरादून है प्रमुख उत्पादक,
लीची फलों में अनुपम उपहार।।

गठिया, वात, पित्त नाशक,
अनेक बीमारियों में लाभदायक।
डायबिटीज, त्वचा, हृदय रोग,
कैंसर व पाचन रोग विनाशक।।

रचना
सुमन पाण्डेय (प्र० अ०)
प्रा० वि० टिकरी-मनौटी
खजुहा, फतेहपुर

शिक्षा का उत्थान, मिशन शिक्षण संवाद शिक्षक का सम्मान।

शिक्षा का उत्थान,
शिक्षक का सम्मान

मिशन शिक्षण संवाद

फलों की टोकरी

04

अनानास

अनानास में औषधीय गुण होते,
यह पीलिया रोग में लाभकारी,
भरपूर मात्रा में क्लोरीन, मैग्नीशियम,
पाचन में भी अच्छा गुणकारी।।

सुन्दर हरा-पीला फल ऊपरी सतह पर,
छोटे-छोटे आकार के होते चौखाने।
गोल-लम्बा मीठा फल ऊपर हरी-पत्ती,
उगती हैं जैसे फल को सजाने।।

एकबीजपत्री फल मानसून से पहले,
इसका रोपण किया जाता।
इसको ताजा काटकर के भी हम खाते,
शीरे में संरक्षित कर सेवन भी किया जाता।।

इसकी खेती पश्चिमी, समुद्री तटीय-क्षेत्र,
और उत्तर-पूर्वी पहाड़ी क्षेत्रों में करते।
आय का यह बहुत ही अच्छा स्रोत होता,
खाइयों में समतल हुई मिट्टी में अनानास उगते।।

शिक्षा का उत्थान, मिशन शिक्षण संवाद शिक्षक का सम्मान

रचनाकार- नैमिष शर्मा (स०अ०)
उच्च प्रा० विद्यालय(1-8)- तेहरा
विकास खण्ड व जनपद- मथुरा

मिशन शिक्षण संवाद

शिक्षा का उत्थान,
शिक्षक का सम्मान

फलों की टोकरी

05

मौसमी

थोड़ी खट्टी, थोड़ी मीठी,
मौसमी हरी-हरी रसदार।
उष्णकटिबन्धीय जलवायु में उगती,
गर्मी में लाए जूस की बहार।।

विटामिन का एक स्रोत है अच्छा,
'मौसमी' फल नहीं किसी से कम।
अंग्रेजी में 'स्वीट लाइम' है,
संस्कृत नाम है जम्बीरम्।।

साइट्रस लिमेटा बाटनिकल है नाम,
पोषक तत्व भरे हैं जिसमें तमाम।
इण्डोनेशिया, चीन देशों में जन्मी,
भारत में भी बड़ी है जिसकी शान।।

वात-पित्त दोषों की नाशक,
रोगियों का पाचक आहार।
उपयोगी गुण सभी समाहित,
छिलका भी होता बड़ा कामगार।।

रचना

शिखा वर्मा (इं०प्र०अ०)
उ० प्रा० वि० स्योढ़ा
बिसवाँ, सीतापुर

फलों की टोकरी

जामुन

सदाबहार वृक्ष है इसका,
फल का रंग है बैंगनी।
खाने में यह मीठी होती,
कोई कहता जामुनी।।

प्रकृति इसकी अम्लीय,
और कसैली होती है।
मीठी होने पर भी यह,
नमक संग खायी जाती है।।

विभिन्न घरेलू नाम है इसके,
राजमन, जमाली, ब्लैकबेरी।
फाइबर की मात्रा भरपूर,
खाने में मत कर देरी।।

दो मुख्य स्रोत हैं इसके,
ग्लूकोज और फ्रेक्टोज।
कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन देता,
कैल्शियम देता है यह रोज।।

रचना
हेमलता गुप्ता (स० अ०)
प्रा० वि० मुकन्दपुर
लोधा, अलीगढ़

शिक्षा का उत्थान,
शिक्षक का सम्मान

मिशन शिक्षण संवाद

फलों की टोकरी

07

लाल और हरा रंग सेब का,
मेलस डोमेस्टिका कहलाता है।
स्वाद और सेहत से है भरपूर,
स्वस्थ हम सब को बनाता है।।

उत्पादक प्रदेश हिमाचल है,
यूरोप, ग्रीस में भी उगता है,
एन्टीऑक्सीडेंट से भरपूर है,
ट्यूमर, कैंसर से लड़ जाता है।

हृदय के लिए उपयोगी है,
दमा में लाभ पहुँचाता है।
फेफड़े, लीवर को स्वस्थ करे,
कोलेस्ट्रॉल कम कर पाता है।।

इम्यूनिटी को मजबूत करे,
हड्डियों में ताकत लाता है।
बाल, त्वचा को स्वस्थ करे,
आँखों की रोशनी बढ़ाता है।।

रचना-
डॉ० नीतू शुक्ला (प्र०अ०)
मॉडल प्राइमरी स्कूल बेथर 1
सिकंदरपुर कर्ण, उन्नाव

शिक्षा का उत्थान,
शिक्षक का सम्मान

मिशन शिक्षण संवाद

फलों की टोकरी

08

किन्नू

राजस्थान, पंजाब, हरियाणा, यू० पी०,
राज्यों में होती किन्नू की पैदावार।
नींबू वंश का फल यह अनोखा,
होता है सन्तरे जैसा गोलाकार।।

स्वाद है इसका खट्टा-मीठा,
सबके मन को खूब है भाता।
छिलके में यह बन्द रहता है,
फाँक रूप मे पाया जाता।।

आता है सर्दियों के मौसम में,
सुनहरे नारंगी रंग का होता है।
होता रस की मात्रा से भरपूर,
चूसकर, काटकर खाया जाता है।।

विटामिन सी और शर्करा से भरपूर,
त्वचा को चमकीला बनाता है।
करता पाचन सम्बन्धी परेशानी दूर,
शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है।।

रचना
अमित गोयल (शिक्षक संकुल)
प्रा० वि० निवाड़ा
बागपत, बागपत

शिक्षा का उत्थान,
शिक्षक का सम्मान

मिशन शिक्षण संवाद

फलों की टोकरी

09

बेर (बदरीफल)

भारत में पौधा, बेर का मिलता,
जलवायु शुष्क हो, वहीं पनपता।
बीज खुरदरे कठोर हों जिसके,
बारिश में उगते पौधे इसके।।

हरा-भरा लघु पत्रों वाला,
डाली-डाली अति काँटों वाला।
बारिश में उजले, फूल हैं खिलते,
जाड़े की ऋतु में, बेर हैं पकते।।

अण्डाकार किन्तु फल छोटा होता,
पक्का पीला, लाल, मधुर है होता।
भरा विटामिन सी भरपूर है रहता,
पककर डाली से स्वतः है गिरता।।

बेर का फल तो बहुत लुभाता,
पक्षी, मानव हर कोई खाता।
पत्ती जिसकी औषधि गुण वाली,
हरे उष्णता शीतल रस वाली।।

रचना
सतीश चन्द्र (प्र०अ०)
प्रा० वि० अकबापुर
पहला, जनपद- सीतापुर

शिक्षा का उत्थान,
शिक्षक का सम्मान

मिशन शिक्षण संवाद

फलों की टोकरी

10

आँवला

एक फल का नाम बताऊँ मैं,
उसके गुण तुम्हें गिनाऊँ मैं।
नाम है उसका आँवला,
यूरोप, भारत में खूब फला।।

'पाईलैंथिस एम्बलिका'असली नाम,
करता आँवला रोग दूर तमाम।
अमृत फल भी कहलाता है,
काली जोड़ मिट्टी में उपजता है।।

विटामिन 'सी' इसमें भरपूर,
सब रोगों को करता दूर।
लम्बे-काले बाल बनाए,
आँखों की रोशनी बढ़ाए।।

बनाते मुरब्बा और अचार,
करे पेट का दूर विकार।
बच्चों तुम भी कलम लगाओ,
गुणकारी औषधि पाओ।।

रचना
पूनम देवी (शि०मि०)
कम्पोजिट विद्यालय मकनपुर
लहरपुर, सीतापुर

शिक्षा का उत्थान,
शिक्षक का सम्मान

मिशन शिक्षण संवाद

फलों की टोकरी

11

सन्तरा

देखो सन्तरा बड़ा मजेदार,
फाँके इसकी है रसदार।
खट्टा-मीठा स्वाद है इसका,
पेड़ इसका साइट्रस सदाबहार।।

विटामिन सी इसमें भरपूर,
करे बीमारी कोसों दूर।
एन्टीऑक्सीडेंट्स की भरमार,
नागपुर का है यह राजकुमार।।

ब्राजील देश में उपज भरपूर,
भारत में भी है इसका नूर।
मधुमक्खियों को रिझाता है,
सबके दिल को भाता है।।

एक नाम इसका नारंगी,
खाओ इसको साथी संगी।
आयरन का भी खजाना है,
गठिया को भी दूर भगाना है।।

रचना-
सुषमा त्रिपाठी (स०अ०)
उ० प्रा० विद्यालय,
रुद्रपुर, खजनी, गोरखपुर

शिक्षा का उत्थान,
शिक्षक का सम्मान

मिशन शिक्षण संवाद

फलों की टोकरी

12

खरबूजा

खरबूजा गर्मियों में है आता,
कुकुमिस मेलो भी कहलाता।
दोपहर में यह खाया जाता।
स्वाद इसका मीठा होता।।

पंजाब, तमिलनाडु, महाराष्ट्र,
व उत्तर प्रदेश में बोया जाता।
भूरा और सन्तरी रंग का होता,
आकार इसका गोल है होता।।

जल, विटामिन, मिनरल्स होते भरपूर,
पथरी व गठिया इलाज में कोहिनूर।
पेट की जलन को करता है दूर,
गुर्दों की सफाई करता है भरपूर।।

पाचन क्रिया को करता दुरुस्त,
तनाव व अनिद्रा से करता मुक्त।
त्वचा को बनाता है कान्तियुक्त,
दाँत के दर्द से करता है मुक्त।।

कैंसर व हृदय रोग से बचाता,
रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता।
शुगर को नियन्त्रित है करता,
आँखों की रोशनी को बढ़ाता।।

रचना-
रीना काकरान (स०अ०)
प्रा०वि० सालेहनगर
वि० क्षेत्र- जानी, मेरठ

फलों की टोकरी

13

आड़ू

ग्रीष्म ऋतु में मै हूँ आता,
सबके मन को मैं हूँ भाता।
चीन देश में हूँ मैं जन्मा,
भारत में आड़ू कहलाता।।

बाहर से हूँ सेब सा दिखता,
अन्दर से बादाम सा दिखता।
प्रजाति भी कई बनी हैं मेरी,
पर्वतों पर अधिक हूँ उगता।।

शरबती रस से भरा हूँ मैं,
पीला लाल और हरा हूँ मैं।
पत्ते भले ही कड़वे हों पर,
औषधीय गुणों से भरा हूँ मैं।।

मेरे फल हैं चाव से खाये जाते,
फल से जेली, जैम बनाये जाते।
न काटो और न छीलो हमको,
छिलकों सहित ही खाये जाते।।

रचना
रविन्द्र कुमार सिरोही
(ए०आर०पी०)
बड़ौत, बागपत

मिशन शिक्षण संवाद

शिक्षा का उत्थान,
शिक्षक का सम्मान

फलों की टोकरी

14

आम

स्वाद में खट्टा-मीठा आम,
गुण हैं इसमें छिपे तमाम।
हर कोई देखे और ललचाये,
बिना खाये फिर रहा न जाये।।

अचार, मुरब्बा और खटाई,
जैम, जैली या चटनी भाई,
जो जी चाहे लियो बनाई।
सब हैं ये तो मन को भायी।।

जब भी हम मामा के जाते,
पेड़ से आम तोड़कर लाते।
खाकर आम दूध थे पीते,
कितने अच्छे वो दिन बीते।।

गर्मी के मौसम में है आता,
फलों का राजा ये कहलाता।
बच्चा, बड़ा हो या कोई बूढ़ा,
हर कोई बड़े चाव से खाता।।

रचना
मनोज कुमारी नैन (प्र०अ०)
प्रा० वि० गौरीपुर जवाहर नगर
बागपत, बागपत

शिक्षा का उत्थान,
शिक्षक का सम्मान

मिशन शिक्षण संवाद

फलों की टोकरी

15

चीकू

बड़ा मीठा-मीठा लगता है,
कत्थई रंग का दिखता है।
है यह लड्डू जैसा गोल-गोल,
चीकू फल है बड़ा अनमोल।।

हर मौसम में मिलता है,
तटीय क्षेत्रों में उगता है।
गुजरात, महाराष्ट्र, कर्नाटक,
राज्यों में यह पैदा होता है।।

विटामिन ए से भरा हुआ,
बुखार को यह रोकता।
दिमाग को देता शीतलता,
शरीर की मिटाता दुर्बलता।।

अंग्रेजी में कहते हैं सेपोडिला,
खाते ही मुँह, हो जाये रसीला।
जब भी कोई यह फल खाये,
चीकू को ना कभी भूल पाये।।

प्रस्तुत
डॉ० भावना जैन (स०अ०)
प्रा० वि० निवाड़ा
बागपत, बागपत

शिक्षा का उत्थान,
शिक्षक का सम्मान

मिशन शिक्षण संवाद

फलों की टोकरी

16

शहतूत

छोटा फल शहतूत का होता,
कई स्वादिष्ट किस्मों का होता।
नाम वैज्ञानिक मोरस अल्बा,
लाल, काला, नीला, सफ़ेद भी होता।।

मीठा-तीखा स्वाद इसका होता,
10 से 20 मीटर वृक्ष ऊँचा होता।
चीन का देशज, पर उगता अन्यत्र भी,
तेज़ी से बढ़ता, जीवन काल कम होता।।

उत्तर भारत में इसे अधिक उगाया जाता,
रेशम कीटों को भी इसपर पाला जाता।
सफ़ेद शहतूत पत्तियाँ इन्हें खिला,
रेशम वस्त्रों हेतु रेशम बनाया जाता।।

विटामिन, आयरन, कैल्शिम, फाइबर इसमें होता,
औषधीय गुणों से ये भरपूर होता।
फ़ल से जैम, जैली, शराब तथा पाइज,
चाय के साथ-साथ शर्बत भी बनाया जाता।।

रचना
सुप्रिया सिंह (स०अ०)
क० वि० बनियामऊ
मछरेहटा, सीतापुर

मिशन शिक्षण संवाद

फलों की टोकरी

17

केला

गुच्छों में लगते हैं यह,
सबके मन को भाते।
कच्चे और पक्के कई,
तरह से खाए जाते।।

लम्बा होता पेड़ इसका,
लम्बे-लम्बे होते पत्ते।
बड़े शौक से सब खाते,
बूढ़े हों या हो बच्चे।।

सबसे पहले मलेशिया में,
केले का मिला प्रमाण।
आम के बाद केले का है,
उत्पादन में दूसरा क्रमांक।।

मुख्य रूप से फल के लिए,
लोग इसकी खेती हैं करते।
केले के फूल और तना भी,
सब्जी के लिए उपयोग करते।।

रचना- शहनाज़ बानो (स०अ०)
उ० प्रा० वि० भौंरी
मानिकपुर, चित्रकूट

शिक्षा का उत्थान,
शिक्षक का सम्मान

मिशन शिक्षण संवाद

फलों की टोकरी

18

लोकाट

लोकाट खट्टा-मीठा होता,
मार्च में यह फल है आता।
हिमाचल, दिल्ली, पंजाब, महाराष्ट्र
असम में यह बोया जाता।।

उपोष्ण जलवायु, बलुई दोमट,
मिट्टी में यह उन्नत होता।
बीज एवं कायिक विधि के,
द्वारा इसको उगाया जाता।।

इसमें विटामिन 'ए', 'बी',
'सी' भरपूर मिलते हैं।
फाइबर, नियासिन, थाइमिन,
फौलिक एसिड भी मिलते हैं ।।

रोग-प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाता,
बीमारियों से हमें बचाता।
मध्यम आकार, रंग पीला होता,
एरीओबोट्री जापोनिका कहलाता।।

रचना-
माला सिंह (स०अ०)
क०वि० भरौटा
वि० क्षेत्र- सरधना, मेरठ

फलों की टोकरी

19

पपीता

फलों में पपीते की अलग है शान,
कैरीका पपाया इसका वैज्ञानिक नाम।
300 वर्ष पूर्व भारत में आया,
औषधीय गुणों का भण्डार समाया।।

कच्चा पपीता है स्मरण शक्तिवर्धक,
यह होता बहुत ही स्वास्थ्यवर्धक।
प्लीहा, यकृत को रखे रोगमुक्त,
भूख शक्ति के साथ पाचन युक्त।।

उपजाऊ दोमट मिट्टी में फलता,
ज्यादा पानी में यह नहीं बढ़ता।
विटामिन ए0, बी0, का है अच्छा स्रोत,
कैल्शियम प्रोटीन से भी हैं ओत प्रोत।।

त्वचा रोगों को दूर ये करता,
जख्मों को भी शीघ्र भरता।
हृदय रोग में भी आता काम,
यह फल है गुणों की खान।।

रचना- इला सिंह (स0अ0)
उच्च प्रा0 वि0 पनेरुवा
अमौली, फतेहपुर

शिक्षा का उत्थान,
शिक्षक का सम्मान

मिशन शिक्षण संवाद

फलों की टोकरी

20

अनार

लाल रंग और गोल आकार,
अनार के दाने होते हैं लाल।
'प्यूनिका ग्रेनेटम' वैज्ञानिक नाम,
सेहत में सर्वोत्तम होता कमाल।।

विटामिन ए, सी, ई पाया जाता इसमें,
300 साल पुराना इतिहास से नाता।
बोते हैं इसे रसीली और दोमट मिट्टी में,
शुष्क और गर्म जलवायु में पनपता।।

अनार राजस्थान का महत्वपूर्ण फल है,
गणेश, ज्योति, कांधार इसकी किस्मे हैं।
लम्बी कब्जियत इसके सेवन से दूर होती,
डायबिटीज नियन्त्रण, रक्तवर्धन गुण इसमें हैं।।

औषधीय गुणों से भरा बहुत लाभकारी है,
बाज़ारों में इसकी अपार खरीदारी है।
आनार हम सभी को जम कर खाना है,
जूस पीकर अपनी सेहत खूब बनाना है।।

रचना- नीलम भास्कर (स०अ०)
उ० प्रा० वि० सिसाना (1-8)
बागपत, बागपत

शिक्षा का उत्थान,
शिक्षक का सम्मान

मिशन शिक्षण संवाद

फलों की टोकरी

21

खजूर

ताड़ प्रजाति का एक वृक्ष है,
जिसका फल खजूर होता है।
'फीनिक्स डेक्टाइलीफेरा' इसका
वैज्ञानिक नाम होता है।।

यह अफ्रीका, दक्षिण पश्चिम एशिया,
का देशज माना जाता है।
सिंध, पंजाब, बलूचिस्तान और
कई अरब देशों में उगाया जाता है।।

यह कैल्शियम, पोटैशियम, प्रोटीन,
मैंगनीज, फाइबर से भरपूर होता है।
हृदय सम्बन्धी रोगों से बचाव करता,
और वजन भी इससे नियन्त्रित होता है।।

ताजा खजूर अगस्त से दिसम्बर में मिलते हैं,
लेकिन सूखा खजुर साल भर आता है।
खजूर का तेल कॉस्मेटिक और
साबुन बनाने मे इस्तेमाल होता है।।

रचना
ज्योति सागर (स०अ०)
उ० प्रा० वि० सिसाना
बागपत, बागपत

शिक्षा का उत्थान,
शिक्षक का सम्मान

मिशन शिक्षण संवाद

फलों की टोकरी

22

नारियल

अंग्रेजी में कोकोनट और,
बाँग्ला में कहें नारिकेल।
हिन्दी में नारियल हैं कहते,
उपयोगी बहुत इसका तेल।।

केरल, प० बंगाल, उड़ीसा,
इन राज्यों में उपज भारी।
अग्निप्रदीपक, वीर्यवर्धक में,
नारियल बड़ा ही गुणकारी।।

प्यास बुझाता, तासीर ठण्डी,
धार्मिक कार्यों में हो प्रयोग।
ह्रदय विकार, पाचन सम्बन्धी,
जड़ से खत्म करे कई रोग।।

बहुवर्षी, एकबीजपत्री पौधा,
ऊपर पत्तियों का मुकुट बना।
समुद्र किनारे पाया जाता,
लम्बा, शाखा रहित तना।।

रचना- मन्जू शर्मा (स०अ०)
प्रा०वि० नगला जगराम
सादाबाद, हाथरस

फलों की टोकरी

23

तरबूज

ग्रीष्म ऋतु में तरबूज की बहार आए,
शरीर में पानी की मात्रा को बढ़ाए।
बाहर से हरा रंग होता है जिसका,
लाल रंग गूदा होता अन्दर से इसका।।

गोल-मटोल आकार में होता यह,
खूब रसीला और मीठा होता यह।
जायद की मुख्य फसल यह होती,
97% पानी की मात्रा इसमें होती।।

सिट्रलस लैनेटस वैज्ञानिक नाम है,
पादप जगत क्यूकरबिटेसी कुल है।
चिकनी, रेतीली मिट्टी होती उपयुक्त,
नदी किनारे की भूमि होती है प्रयुक्त।।

36 से 39 सेल्सियस तापमान है अनुकूल,
अधिक तापमान पर पैदा होता है खूब।
पूसा बेदना, दुर्गापुर केसर हैं अनेक किस्म,
उत्तर प्रदेश, राजस्थान में होता है खूब।।

रचना- प्रतिमा उमराव (स०अ०)
उच्च प्रा० वि० अमौली(1-8)
अमौली, फतेहपुर

शिक्षा का उत्थान,
शिक्षक का सम्मान

मिशन शिक्षण संवाद

फलों की टोकरी

24

स्ट्राबेरी

लाल रंग की होती है,
खट्टी-मीठी होती है।
रस से भरी ये स्ट्राबेरी,
कहते हैं इसको झरबेरी।।

पूरे विश्व में पैदा होती,
मीठी-रसीली स्ट्राबेरी।
मन को खूब लुभाती सबके,
लाल रंग की ये स्ट्राबेरी।।

होती इसकी सुगन्ध निराली,
जब पक जाती ये स्ट्राबेरी।
बनता इससे सुगन्ध रस जब,
तब बन जाती अलबेली स्ट्राबेरी।।

काम में आती खूब है सबके,
मिलती हर जगह रसीली स्ट्राबेरी।
बनते इसकी खुशबू से भी जब,
महक उठे उत्पाद अनेक भी तब।।

रचना
रजत कमल वार्ष्णेय (स०अ०)
प्रा० वि० खंजनपुर
इस्लामनगर, बदायूँ

फलों की टोकरी

अमरूद

गेंद के जैसा गोल-गोल,
फल हूँ मैं अति अनमोल।
उष्ण प्रदेशों में पाया जाता,
प्यार से अमरुद कहलाता।।

कच्चेपन में दिखूँ हरा-कड़ा,
पकने पर हो जाऊँ नरम बड़ा।
अन्दर ढेरों बीज हूँ रखता,
खाने में मैं मीठा लगता।।

फाइबर का मैं अनोखा स्रोत,
ढेरों मिनरल से ओत-प्रोत।
रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता,
विटामिन-ए, सी, ई को पूरा करता।।

छिलके, बीज सहित मुझको खाते,
मेरे जैम, जैली और शरबत भी बनते।
अनेक रोगों को दूर भगाता,
सबके मन को मैं बहुत भाता।।

रचना
स्वाति गुप्ता (स०अ०)
उ० प्रा० वि० नाई
वि०क्षे० जगत, बदायूँ

शिक्षा का उत्थान,
शिक्षक का सम्मान

मिशन शिक्षण संवाद

फलों की टोकरी

26

नाशपाती

पोषण से भरपूर है नाशपाती,
विटामिन से भरपूर है नाशपाती।
सिर दर्द में आराम दिलाती,
फेफड़ों को मजबूत करती।।

पेट में सूजन हो या बदहजमी,
एसिडिटी को दूर करे नाशपाती।
पहाड़ी, बागी, जंगली, चीनी,
चार किस्म में होती नाशपाती।।

उत्तराखण्ड, पंजाब, जम्मू में होती,
ऊपर से ऊँची, हरे रंग की होती।
संकरी किरीट आकार की होती,
पायरस नाम से भी जानी जाती।।

दाग-धब्बों को जड़ से मिटाए,
त्वचा रोगों को पल में मिटाए।
स्वाद में यह मीठी है होती,
सलाद में भी यह खायी जाती।।

रचना-
ऊषा रानी (स०अ०)
कम्पोजिट विद्यालय खाता
विकास क्षेत्र- मवाना, मेरठ

मिशन शिक्षण संवाद

फलों की टोकरी

रचनाकारों की सूची

01- शिप्रा सिंह, फतेहपुर
02- पूनम गुप्ता, अलीगढ़
03- सुमन पाण्डेय, फतेहपुर
04- नैमिष शर्मा, मथुरा
05- शिखा वर्मा, सीतापुर
06- हेमलता गुप्ता, अलीगढ़
07- डॉ० नीतू शुक्ला, उन्नाव
08- अमित गोयल, बागपत
09- सतीश चन्द्र, सीतापुर
10- पूनम देवी, सीतापुर
11- सुषमा त्रिपाठी, गोरखपुर
12- रीना काकरान, मेरठ
13- रविन्द्र कुमार सिरोही, बागपत
14- मनोज कुमारी नैन, बागपत
15- डॉ० भावना जैन, बागपत
16- सुप्रिया सिंह, सीतापुर
17- शहनाज़ बानो, चित्रकूट
18- माला सिंह, मेरठ
19- इला सिंह, फतेहपुर
20- नीलम भास्कर, बागपत
21- ज्योति सागर, बागपत
22- मन्जू शर्मा, हाथरस
23- प्रतिमा उमराव, फतेहपुर
24- रजत कमल वार्ष्णेय, बदायूँ
25- स्वाति गुप्ता, बदायूँ
26- ऊषा रानी, मेरठ

तकनीकी सहयोग

1- नैमिष शर्मा, मथुरा

2- जितेन्द्र कुमार, बागपत

मार्गदर्शन- राजकुमार शर्मा, चित्रकूट

संकलन :- काव्य मंजरी टीम