



मिशन शिक्षण संवाद



विशेष थीम पर आधारित रूचिपूर्ण, शैक्षिक
एवं उपयोगी बाल कविताओं का संग्रह

बाल साहित्य सृजन

माह- सितम्बर 2024



#9458278429

संकलन - मिशन शिक्षण संवाद बाल साहित्य सृजन टीम

1

केला

केला होता हरा व पीला,
भरा हुआ गूदे से भारी।
खाने में स्वादिष्ट बहुत है,
दूर भगें इससे बीमारी।।



रोज सुबह और शाम दूध में,
खाओ इसको हो तन्दुरुस्त।
आँतों की नित करे सफाई,
रहे खाये वोनिश्चितस्वस्थ।।

रचना जुगल किशोर त्रिपाठी (शि०मि०)
प्रा० वि० बम्हौरी (कम्पोजिट)
मऊरानीपुर, झाँसी (उ०प्र०)



2

आम

मीठा- मीठा ताजा आम,
मुझको लगता प्यारा आम।
कुछ कच्चा कुछ पका आम,
फलों का राजा कहलाता आम।।



चटनी बनाओ, अचार डालो,
कैसे भी तुम इसको खा लो।
गर्मियों में खूब आता आम,
सबको ही है भाता आम।।

रचना सीमा शर्मा (स०अ०)
प्रा० वि० निवाड़ा
बागपत, बागपत



3

संतरा

खट्टा-मीठा होता संतरा,
बीज होते इसमें अनेक।
होता है रसदार फल,
रोज खाओ इसको एक।।



विटामिन सी होता है इसमें,
स्वस्थ दाँतो में सहयोगी है।
इसका छिलका भी बच्चों,
उबटन में उपयोगी है।।

रचना भावना शर्मा (स०अ०)
उ० प्रा० नारंगपुर
परीक्षितगढ़, मेरठ



4

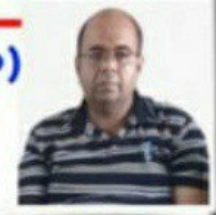
पपीता

पीला पीला पका पपीता,
खाती इसको गीता सीता।
है गुण का भंडार पपीता,
जो भी खाए वो लंबा जीता।।



पत्ते भी इसके गुणकारी,
डेंगू की दूर करें बीमारी।
कच्चा भी ये खाया जाता,
सब्जी के भी काम है आता।।

रचना बृजराज सारस्वत (ई०प्र०अ०)
क० वि० गोपालगढ़
मथुरा, मथुरा



03.09.2024

मंगलवार

बाल साहित्य सृजन

1

स्वास्थ्य और स्फूर्ति के लिए,
हम सभी फल खाते।
इनको खाकर, पीकर के रस,
स्वस्थ सभी जन रह पाते।।

फल



हर आयु में ऋतुफल खाते,
स्वादिष्ट और सस्ते मिलते।
कुछ घर, खेत में उगते अपने,
कुछ बाजार में भी बिकते।।

रचना-

नैमिष शर्मा (स०अ०)
उच्च प्रा० वि० (1-8)- तेहरा
वि० ख० एवं जनपद- मथुरा



2

आम होता फलों का राजा,
पीले रंग में बहुत सुहाता।
गर्मी के मौसम में आता,
देख-देखकर मन ललचाता।।

आम



लंगड़ा, चौसा, दशहरी,
प्रजाति में पाया जाता।
मीठे रस से भरपूर होता,
सबके मन को है भाता।।

रचना-

उमा ठाकुर (इ०प्र०अ०)
प्रा० विद्यालय- राजपुर
मथुरा-मथुरा



3

मीठा-मीठा फल अमरूद,
सबके मन को भाता है।
संस्कृत में 'पेरू फलम्',
अंग्रेजी में 'ग्वावा' कहलाता है।।

अमरूद



गर्म शुष्क जलवायु का,
उत्तम पौधा अमरूद।
फल से लेकर पत्तों तक,
फायदे इसके खूब।।

रचना-

ज्योति विश्वकर्मा (स०अ०)
उच्च प्रा० वि० जारी १
बड़ोखर खुर्द, बाँदा



4

पापा जब बाजार जाते,
काले-काले जामुन लाते।
दोपहर या शाम को खाते,
खाली पेट हानि पहुँचाते।।

जामुन



यह होते बड़े लाभकारी,
औषधि इसमें बहुत सारी।
शुगर में आराम पहुँचाते,
गर्मी के मौसम में आते।।

रचना-

शहनाज बानो (स०अ०)
उच्च प्रा० वि० भौरी
मानिकपुर, चित्रकूट



05/09/2024

गुरुवार

बाल साहित्य सृजन

1

गाजर



पौधे की जड़ होती है,
गाजर एक सब्जी अतरंगी।
यह कई रंगों में मिलती है,
लाल, पीली, काली, नारंगी।।

कई पोषक तत्व है इसमें,
विटामिन, कैल्शियम और आयरन।
भरपूर मात्रा में फ़ाइबर होता,
कब्ज़ को करता है कम।।

रचना-

हेमलता गुप्ता (स०अ०)
प्रा०वि० मुकन्दपुर
लोधा, अलीगढ़



2

चुकन्दर



मूसला जड़ वाला वनस्पति,
होता है चुकन्दर।
स्वास्थ्यवर्धक सब्जियों में,
गिना जाता है चुकन्दर।।

अंग्रेजी में बीटरूट,
कहा जाता है चुकन्दर को।
खाँसी, दर्द व अर्श में लाभदायक,
माना जाता है चुकन्दर को।।

रचना-

शिप्रा सिंह (स० अ०)
उ० प्रा० वि० रुसिया
अमौली, फतेहपुर



3

मूली



सलाद, साग और सब्जी में,
खूब खाई जाती मूली।
जड़ का भाग होता सफेद,
ऊपर से लगती फूली।।

अचार और परांठे भी,
बनते इससे मजेदार।
फोलेट, विटामिन सी की,
होत है इसमें भरमार।।

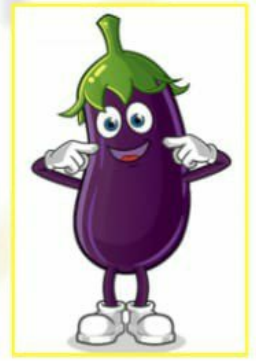
रचना-

वन्दना यादव 'ग़ज़ल'
अभि० प्रा० वि० चन्दवक
डोभी, जौनपुर



4

बैंगन



गोल-मटोल रंग बैंगनी,
बैंगन हूँ मैं कहलाता।
सिर पर ताज हरे रंग का,
पहन खूब इठलाता।।

कोई मिलाये आलू संग,
कोई भरते में खाता।
इंगलिश में ब्रिंजल या,
एगप्लांट भी कहलाता।।

रचना-

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



06/09/2024

शुक्रवार

बाल साहित्य सृजन

1

आलू बुखारा

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



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

रचना-

पूनम गुप्ता "कलिका" (स०अ०)
प्रा० वि० धनीपुर, धनीपुर
अलीगढ़



2

केला

मूसा जाति के पौधे से,
केला हमें प्राप्त होता।
अनेक पोषक तत्वों से,
यह फल भरपूर होता।।



हृदय सम्बन्धी रोगों से,
यह फल हमें दूर रखता।
कच्चे केले की सब्जी से,
पेट हमारा सही रहता।।

रचना-

अनुप्रिया यादव (स०अ०)
क० वि० काजीखेड़ा
खजुहा, फतेहपुर



3

मौसमी फल

मौसमी फलों को मम्मी,
हमें रोज खिलातीं हैं।
ताजे और रसीले फल,
रोज बाजार से लाती हैं।।



हम बच्चे भी खुश होकर,
ताजे फलों को खाते हैं।
स्वास्थ्य का अनमोल उपहार,
हम सभी पाते हैं।।

रचना-

मृदुला वर्मा (स०अ०)
प्रा० वि० अमरौधा प्रथम
अमरौधा, कानपुर देहात



4

फलों का राजा

हरा, पीला आम रसीला,
सबके मन को भाता है।
इसके खट्टे-मीठे स्वाद से,
सबका मन ललचाता है।।



विटामिन ए, सी से भरपूर,
शरीर को स्वस्थ बनाता है।
गर्मियों के मौसम में आता,
फलों का राजा कहलाता है।।

रचना-

अमित गोयल (स०अ०)
प्रा० वि० निवाड़ा
बागपत, उत्तर प्रदेश



07.09.2024

शनिवार

बाल साहित्य सृजन

1

सन्तरा

संतरे की पीली फांकियां,
ज्यों सजी रेशों की झांकियां।
स्वाद-महक में बड़ा निराला,
एक फांकी जो मुंह में डाला।।



हरा-पीला कितना प्यारा,
खट्टा-मीठा स्वाद है न्यारा।
रस से डूबा बड़ा रसीला,
मुंह में गया तो मन है खिला।।

सुषमा त्रिपाठी (स०अ०)
क० ऊ० प्रा० वि० खजनी
(रुद्रपुर), गोरखपुर



2

सेब

स्वास्थ्यवर्धक और पौष्टिक,
फलों में उत्तम व उचित।
सेब फलों की शान बढ़ाता,
हर मौसम में पाया जाता।।



हृदय रोग व कैंसर दूर,
खनिज लवण फाइबर प्रचुर।
वजन घटाने में भी उत्तम,
स्वाद में सेब सर्वोत्तम।।

रचना
सुमन पाण्डेय प्र.अ
प्रा वि टिकरी-मनौटी
खजुहा, फतेहपुर



3

पपीता

पपीता भूख और,
शक्ति का बढ़ाता है।
पपीता यकृत को,
रोगमुक्त रखता है।।



पपीता उच्च रक्तदाब को,
नियंत्रित रखता है।
पपीते में विटामिन,
A, B, D पाया जाता है।।

रचना
रूपी त्रिपाठी (स०अ०)
उ० प्रा० वि० लोहारी (1-8)
सरवनखेड़ा, कानपुर देहात



4

अनार

गोल आकार का होता अनार,
लाल दाने वाला होता अनार।
लौह तत्व इसमें पाया जाता,
एनीमिया को दूर भगाता।।



कोलेस्ट्रॉल को कम करता,
डायबिटीज़ को कम करता।
उच्च रक्तचाप से बचाता,
खून की कमी को दूर करता।।

रचना-
प्रतिमा उमराव स०अ०
कम्पोजिट विद्यालय अमौली
अमौली फतेहपुर



09/09/2024

सोमवार

बाल साहित्य सृजन

1

बैंगन

बैंगन सब्जी में आता है।
अति स्वादिष्ट ये लगता है।
पाचन शक्ति सही करता है,
कब्ज दूर ये करता है।।



याददाश्त को सदा बढ़ाता,
हड्डियों को करता मजबूत।
शुगर और दिल के मरीज के,
लिए फायदेमन्द सबूत।।

रचना-

जुगल किशोर त्रिपाठी (शि०मि०)
प्रा० वि०- बम्हौरी
मऊरानीपुर, झाँसी



2

गाजर

विटामिन ए से भरपूर गाजर,
खून बढ़ाती निरन्तर गाजर।
गाजर का हलवा सबको भाता,
सर्दियों में खाते मजा आ जाता।।



गाजर के हैं फायदे चार,
जूस पियो चाहे डालो अचार।
मन करे सब्जी बनाकर खाओ,
सलाद में कच्ची ही खा जाओ।।

रचना-

सीमा शर्मा (स०अ०)
प्रा० वि०- निवाड़ा
बागपत, बागपत



3

टमाटर

लाल रंग का होता टमाटर,
बड़ा मजेदार होता है।
सब सब्जियों में डाला जाता,
यह रसदार होता है।।



होता विटामिन ए और सी,
यह गुणकारी होता है।
सूप और चटनी में डलता,
लाभकारी यह होता है।।

रचना-

भावना शर्मा (स०अ०)
उ० प्रा० वि० नारंगपुर
परीक्षितगढ़, मेरठ



4

मूली

मूली है बेहद गुणकारी,
दूर करे यह कई बीमारी।
मूसला जड़ का एक प्रकार,
खाओ इसका खूब अचार।।



परांठे बना कर इसके खाना,
सर्दी को तुम दूर भगाना।
पत्तों की बनवालो सब्जी,
दूर करेगी सारी कब्जी।।

रचना-

बृजराज सारस्वत(इं०प्र०अ०)
क० वि० गोपालगढ़
मथुरा, मथुरा



10.09.2024

मंगलवार

बाल साहित्य सृजन

1

चीकू एक फल का प्रकार, जिसके होते तीन प्रकार। एक लम्बा, एक गोलाकार, और होता साधारण आकार।।

चीकू



चीकू की ठण्डी तासीर, दिल-फेफड़ों के लिए आशीष। हर दिन चीकू खाने से, स्वस्थ रहे हमारा शरीर।।

रचना-

उमा ठाकुर (इ०प्र०अ०)
प्रा० विद्यालय- राजपुर
मथुरा-मथुरा



2

आड़ू भूरा-लाल रंग का, मीठा फल स्वादिष्ट बड़ा। गर्मियों में यह मिलता है, बीज बादाम जैसा होता कड़ा।।

आड़ू



इम्यूनिटी बूस्ट करे विटामिन 'ए', फाइबर इसमें होता भरपूर। बजन घटाता, दृष्टि बढ़ाता, पाचन करे जोड़ दर्द करे दूर।।

रचना-

नैमिष शर्मा (स०अ०)
उच्च प्रा० वि० (1-8)- तेहरा
वि० ख० एवं जनपद- मथुरा



3

हर मौसम में यह आता, विटामिन-ई पाया जाता। खून अगर कम हो जाता, कीवी खाने की सलाह पाता।।

कीवी



यह देखने में हल्का भूरा, चीकू की तरह होता है। डेंगू, मलेरिया, बीमारी में, बहुत लाभदायक होता है।।

रचना-

शहनाज बानो (स०अ०)
उच्च प्रा० वि० भौरी
मानिकपुर, चित्रकूट



4

छोटा स्वादिष्ट बड़ा, रसीला, शहतूत फल होता है शहतूत। अप्रैल माह में इसकी, पैदावार होती खूब।।



सर्दी, जुकाम दूर करे, पाचन शक्ति बढ़ाए। पोषक तत्वों से भरपूर, 'मोरस एल्बा' कहलाए।।

रचना-

ज्योति विश्वकर्मा (स०अ०)
उच्च प्रा० वि० जारी १
बड़ोखर खुर्द, बाँदा



11/09/2024

बुधवार

बाल साहित्य सृजन

1

शिमला मिर्च



इम्यून सिस्टम होता मजबूत,
शिमला मिर्च सब्जियों में खूब।
दक्षिण अमेरिका का वासी,
हरी, लाल शिमला खाते प्रवासी।।

मिक्स वेज में मिल जाता,
कढ़ाई पनीर का स्वाद बढ़ता।
ब्लड प्रेशर बढ़ाये अधिक सेवन,
सन्तुलन के साथ खाएं सभी जन।।

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



2

शकरकंद



द्विबीजपत्री पौधा यह,
ग्लोरी परिवार से होता है।
मीठी कंदीय जड़ यह,
शकरकंद कहलाता है।।

टहनी और पत्तियों को इसकी,
साग के रूप में खाया जाता।
स्टार्चयुक्त बड़ी जड़ को इसकी,
विभिन्न रूपों में खाया जाता।।

रचना-
आरती यादव (स०अ०)
प्रा० वि० रनियां प्रथम
सरवनखेड़ा, कानपुर देहात



3

सहजन



सहजन है बहुत गुणकारी,
इसकी पत्तियाँ है असरकारी।
डायबिटीज रोग दूर होता,
हृदय रोग मे आराम मिलता।।

कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करती,
खाने मे भी बड़ी स्वादिष्ट लगती।
सहजन का तुम जरूर सेवन करो,
कई रोगो से तुम अपना बचाव करो।।

रचना-
इला सिंह (स०अ०)
उ० प्रा० वि० पनेरूवा
अमौली, फतेहपुर



4

शलजम



शलजम एक जड़ होती है,
क्रूसीफेरस परिवार की।
हरे हरे पत्ते इसके होते,
फसल है यह शीतकाल की।।

सलाद सब्जी इसकी बनती,
खाने में स्वादिष्ट है लगती।
कई रोगों से मुक्ति मिलती,
हाजमा शक्ति खूब बढ़ाती।।

रचना-
माला सिंह (स०अ०)
क० वि० भरौटा
सरधना, मेरठ



12/09/2024

गुरुवार

बाल साहित्य सृजन

1

अंगूर

माँ के दूध के समान पोषक तत्व,
जिसमें विराजमान है।
ऐसा बलवर्द्धक एवं सौन्दर्यवर्धक फल,
अंगूर उसका नाम है।।

फलों में सर्वोत्तम यह,
गुच्छों में पाया जाता है।
बिना काटे, बिना छीले,
सीधे ही खाया जाता है।।



रचना-

हेमलता गुप्ता (स०अ०)
प्रा०वि० मुकन्दपुर
लोधा, अलीगढ़



2

शहतूत

संस्कृत में तूत, मराठी में तूती,
व हिंदी में कहलाता है शहतूत।
रेशम के कीड़ों का सबसे,
पसंदीदा होता है शहतूत।।



उत्तर प्रदेश, बिहार, झारखंड व
पंजाब में होता है शहतूत।
लाल-काला, खट्टा-मीठा,
खाने में होता है शहतूत।।

रचना-

शिप्रा सिंह (स० अ०)
उ० प्रा० वि० रूसिया
अमौली, फतेहपुर



3

कीवी

प्लेटलेट्स बढ़ाने के काम है आता,
डेंगू, मलेरिया को यह दूर भागता।
एनीमिया रोग जब हमें सताये,
कीवी फल खाओ डॉक्टर बताये।।



विटामिन सी, ई और के से है भरपूर,
एंटीऑक्सीडेंट पाये हम मात्रा में प्रचुर।
हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता
पाचन ठीक करता, त्वचा स्वस्थ बनाता।।

रचना-

वन्दना यादव 'गज़ल'
अभि० प्रा० वि० चन्दवक
डोभी, जौनपुर



4

बेर

गोल गोल सा होता बेर,
हरा लाल सा होता बेर।
खाने में होता खट्टा मीठा,
पूजा थाल में होता बेर।।



फाइबर से होता भरपूर,
भूख को करता ये दूर।
पाचन तंत्र, मजबूत होता,
कैंसर से रखता ये दूर।।

रचना-

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



13/09/2024

शुक्रवार

बाल साहित्य सृजन

1

मौसमी

फल स्वादिष्ट है मौसमी,
रंग है इसका पीला।
खाने में होता मजेदार,
और बड़ा ही रसीला।।



सभी को मौसमी खिलाई जाती,
जब होता कोई बीमार।
इसका रस होता सुपाच्य
दिया जाता जब आए बुखार।।

रचना-

पूनम गुप्ता "कलिका" (स०अ०)
प्रा० वि० धनीपुर, धनीपुर
अलीगढ़



2

सेब

लाल-लाल रंग के सेब,
बीमारियों को दूर भगाते।
फाइबर तत्वों से युक्त सेब,
हड्डियों को मजबूत बनाते।।



प्रतिदिन इसका सेवन,
हमारा पाचन दुरुस्त रखता।
मधुमेह कैंसर बीमारियों से,
हम सबको बचा कर रखता।।

रचना-

अनुप्रिया यादव (स०अ०)
क० वि० काजीखेड़ा
खजुहा, फतेहपुर



3

आम

पीला और रसीला आम,
सबके मन को भाता आम।
कच्चा हो या पक्का हो,
सबका जी ललचाता आम।।



पापा जी रोज लाते आम,
सब मिलकर खाते आम।
मम्मी जी मैंगो सेक बनाकर,
सभी को देती रसीला आम।।

रचना-

मृदुला वर्मा (स०अ०)
प्रा० वि० अमरौधा प्रथम
अमरौधा, कानपुर देहात



4

अंगूर

हल्का पीला, हरा, गोलाकार,
गुच्छों में पाया जाता है।
खट्टा मीठा स्वाद इसका,
सबको पसन्द होता है।।



कार्बोहाइड्रेट, विटामिन युक्त,
शरीर को स्वस्थ बनाता है।
गर्मियों के मौसम में,
प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।।

रचना-

अमित गोयल (स०अ०)
प्रा० वि० निवाड़ा
बागपत, उत्तर प्रदेश



14/01/2024

शनिवार

बाल साहित्य सृजन

1

नारियल

ऊपर से होता ये सख्त,
अन्दर से है वरदहस्त।
मीठा जल इसके अन्दर,
उजला रंग बनाए सुन्दर।।



विटामिन खनिज से भरपूर,
बीमारियों की करता दूर।
हृदय रोग में कमी है लाता,
मोटापे को दूर भगाता।।

सुषमा त्रिपाठी (स०अ०)
क० उ० प्रा० वि० खजनी
(रुद्रपुर), गोरखपुर



2

केला

केला सभी जगह है मिलता,
इसमें विटामिन सी, बी6 होता।
ऊर्जा का अच्छा स्रोत केला,
फाइबर इसमें पाया जाता।।



तुरंत एनर्जी देने वाला,
केला पोटैशियम वाला।
कार्बोहाइड्रेट का स्रोत केला,
खुशमिजाज बनाने वाला।।

रचना
सुमन पाण्डेय प्र.अ
प्रा० वि० टिकरी मनौटी
खजुहा, फतेहपुर



3

आम

आम का फल है,
प्रकृति का अनमोल उपहार।
गर्मी की दहलीज पर है,
लाए स्वाद की बहार।।



आम की चटनी,
आम का अचार।
आम की मिठास लाए,
जीवन में उल्लास।।

रचना
रूपी त्रिपाठी (स०अ०)
उ० प्रा० वि० लोहारी (1-8)
सरवनखेड़ा, कानपुर देहात



4

अमरूद

पोषक तत्वों से है भरपूर,
हीमोग्लोबिन की कमी होती दूर।
फाइबर इसमें मिलता है,
पाचन क्रिया ठीक रखता है।।



विटामिन ए, बी, सी मिलते हैं,
पोटैशियम, सोडियम मिलते हैं।
मांसपेशियों को मजबूत करता है,
जोड़ों के दर्द को दूर करता है।।

रचना- प्रतिमा उमराव स०अ०
उ० प्रा० वि० अमौली (1-8)
अमौली फतेहपुर



16/09/2024

सोमवार

बाल साहित्य सृजन

1

चीकू

एक दम गोल रसगुल्ले जैसा,
खा लो जिसके पास हो पैसा।
हर मौसम में यह मिलता है,
खाने को मन बड़ा मचलता है।।

बड़ा रसीला मीठा फल,
पापा इसको लाना कल।
मैं भी चीकू खाऊँगा,
ताकतवर बन जाऊँगा।।



रचना-

बृजराज सारस्वत(इं०प्र०अ०)
क० वि० गोपालगढ़
मथुरा, मथुरा



2

अनार

लाल-लाल अमरुद के जैसा,
मीठा होता स्वादिष्ट अनार।
जलन, ताप हरता गर्मी को,
है गुणकारी बहुत अनार।।

इससे परिचित सभी लोग हैं,
उल्टी-दस्त में दे आराम।
ये है सबका दोस्त भाई जी,
आता छालों में यह काम।।



रचना-

जुगल किशोर त्रिपाठी (शि०मि०)
प्रा० वि०- बम्हौरी
मऊरानीपुर, झाँसी



3

मौसमी

विटामिन सी से भरपूर होती,
मौसमी फलों में खूब होती।
ताकत व इम्युनिटी बढ़ाती,
बीमार व्यक्ति को स्वस्थ बनाती।।

जूस बनाकर पियो इसका,
चाहे इसको ऐसे ही खाओ।
खट्टा-मीठा स्वाद होता है,
गुणों का भण्डार होता है।।



रचना-

सीमा शर्मा (स०अ०)
प्रा० वि०- निवाड़ा
बागपत, बागपत



4

जामुन

गोल व छोटा आकार,
ब्लैकबेरी भी कहते है।
प्रोटीन, कैल्शियम और,
आयरन इसमें रहते है।।

शुगर, रक्तचाप में उपयोगी,
जामुन खाली पेट न खाओ।
स्वाद बढ़ाना हो तो जामुन,
संग नमक के खाओ।।



रचना-

भावना शर्मा (स०अ०)
उ० प्रा० वि० नारंगपुर
परीक्षितगढ़, मेरठ



17.09.2024

बाल साहित्य सृजन

मंगलवार

1

अंग्रेजी में नाशपाती,
PEAR है कहलाता।
कोलेस्ट्रॉल को कम करे,
हड्डियाँ मजबूत बनाता।।

नाशपाती



आस्टियोपोरोसिस की,
करता है रोकथाम।
ब्लड शुगर का करे नियंत्रित,
नाशपाती पोषण का नाम।।

रचना-

ज्योति विश्वकर्मा (स०अ०)
उच्च प्रा० वि० जारी १
बड़ोखर खुर्द, बाँदा



2

ऊपर से हरे रंग का होता है।
अन्दर मीठा गूदा होता,
खाने में यह बड़ा स्वादिष्ट,
शरीर के लिये लाभकारी होता।।

शरीफा



स्मूदी शेक, आइसक्रीम बनाओ,
ऐसे ही या छीलकर खाओ।
सीताफल भी इसे कहा जाता,
शुगर में यह राहत पहुँचाता।।

रचना-

शहनाज बानो (स०अ०)
उच्च प्रा० वि० भौरी
मानिकपुर, चित्रकूट



3

सुन्दर हरी पत्तियों से सजा,
मीठा गूदा रेशेदार होता।
ऊपर उभरी गोल आकृतियों का,
छिलका इसका हरा-पीला होता।।

अनानास



जूस पोष्टिक, वजन घटाता,
मिक्स जूस में भी मिलाते हैं।
बिटाविन 'ए' 'बी' 'सी', मैग्नीशियम,
नेत्र-ज्योति, पाचन में उपयोगी पाते हैं।।

रचना-

नैमिष शर्मा (स०अ०)
उच्च प्रा० वि० (1-8)- तेहरा
वि० ख० एवं जनपद- मथुरा



4

बच्चों! देखो पीला पपीता,
हरा भी होता पपीता।
खाने में स्वादिष्ट लगता,
फल-सब्जी होता पपीता।।

पपीता



पाचन तन्त्र स्वस्थ रखता,
आसानी से है पच जाता।
भूख और शक्ति बढ़ाता,
औषधि भी है कहलाता।।

रचना-

नैमिष शर्मा (स०अ०)
उच्च प्रा० वि० (1-8)- तेहरा
वि० ख० एवं जनपद- मथुरा



18/09/2024

बुधवार

बाल साहित्य सृजन

1

गोभी

गोभी होती बहुत फायदेमन्द,
सब्जी होती इसकी जायकेदार।
वजन कम करना इससे आसान,
सफेदी होती इसकी सही पहचान।।



पाचन रोगों से दिलाती छुटकारा,
एनर्जी का है यह भरपूर खजाना।
गोभी के बनते व्यंजन खूब निराले,
खाने में हम गोभी को अपना ले।।

रचना
इला सिंह (स०अ०)
कम्पोजिट विद्यालय
पनेरूवा, अमौली, फतेहपुर



2

बैंगन

बैंगन सोलानेसी परिवार का पौधा.
शुष्क जलवायु में पैदा होता।
20 से अधिक किस्में होती,
भारत में खूब उपज है होती।।



बैंगन के बहुत से गुण होते हैं,
सेवन करने से रोग दूर होते हैं।
बैंगन का भर्ता मुझे अच्छा लगता,
रविवार को घर में बनता।।

रचना
माला सिंह (स०अ०)
क० वि० भरौटा
सरधना, मेरठ



3

आलू

विज्ञान की दृष्टि से,
यह एक तना होता।
कई उपयोगी गुणों से,
भरा यह आलू कहलाता।।



उत्पादन में तीसरे स्थान पर,
भारत में यह उगाया जाता।
पौष्टिक तत्वों से भरपूर,
आलू को माना जाता।।

रचना
आरती यादव (स०अ०)
प्रा० वि० रनियां प्रथम
सरवनखेड़ा, कानपुर देहात



4

टमाटर

लाल-लाल इसका रंग,
डलता सब्जियों के संग।
"दिल" का रखता है ख्याल,
विटामिन बी-6 की है ढाल।।



मधुमेह रोग में साथ निभाए,
अधिक शरीर वजह घटाए।
टमाटर है सब्जियों में खास,
बिन टमाटर बनती नहीं बात।।

रचना
नीलम भास्कर (स०अ०)
उ०प्रा०वि० सिसाना (1-8)
बागपत, बागपत



19/09/2024

गुरुवार

बाल साहित्य सृजन

1

आलू

सब से लोकप्रिय सब्जी,
आलू जिसका नाम है।
अंग्रेजी में कहलाता पटेटो,
बहुत इसके काम है।।



चिप्स, पापड़ बनते इससे,
सब सब्जी में यह मिल जाता।
कई पकवान बनते इससे,
सब्जी का राजा कहलाता।।

रचना-

हेमलता गुप्ता (स०अ०)
प्रा०वि० मुकन्दपुर
लोधा, अलीगढ़



2

गाजर

पौष्टिक तत्वों से भरपूर,
होती है ये, गाजर।
जमीन के अन्दर,
उगती है ये, गाजर।।



सलाद, जूस, हलवा आदि,
बनाया जाता है, गाजर से।
विटामिन-ए, सी, के, व पोटेसियम,
पाया जाता है, गाजर में।।

रचना-

शिप्रा सिंह (स० अ०)
उ० प्रा० वि० रूसिया
अमौली, फतेहपुर



3

गोभी

सफेद गोभी लगे मजेदार,
सब्जी बनाई जायकेदार।
कई गुच्छों में फूल है होते,
हरी पत्तियाँ बनती पहरेदार।।



सब्जी, पशु, पकौड़े बनाओ,
एनर्जी इससे तुम भरपूर पाओ।
बंटी, बबली को भाता है गोभी,
हममें क्षमता बढ़ाय ये प्रतिरोधी।।

रचना-

वन्दना यादव 'गज़ल'
अभि० प्रा० वि० चन्दवक
डोभी, जौनपुर



4

पालक

पालक कहलाता सुपरफूड,
आयर्न की कमी करता दूर।
हरे हरे होते हैं पत्ते इसके,
साग में डलता भरपूर।।



पकौड़े, सूप और परांठें,
इसके खाये जाते खूब।
विटामिन ए, सी, के,
इसमें होता है मौजूद।।

रचना-

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



20/09/2024

शुक्रवार

बाल साहित्य सृजन

1

आम

हमारे देश का राष्ट्रीय फल,
आम कहलाता है।।
छोटा हो या हो बड़ा,
हर किसी को भाता है।।



कच्चा आम हरा होता है,
और पका होता है पीला
खट्टा, मीठा होता है,
होता है यह बड़ा रसीला।।

रचना-
पूनम गुप्ता "कलिका" (स०अ०)
प्रा० वि० धनीपुर, धनीपुर
अलीगढ़



2

चीकू

ठण्डी तासीर के फलों में,
चीकू एक प्रमुख फल है।
आयरन फाइबर के स्रोतों में,
चीकू एक पौष्टिक फल है।।



खाली पेट इसका सेवन,
बीमारियों को दूर भगाता।
गूदेदार रसदार यह फल,
पाचन को मजबूत बनाता।।

रचना-
अनुप्रिया यादव (स०अ०)
क० वि० काजीखेड़ा
खजुहा, फतेहपुर



3

अंगूर

गोल-गोल और रसीला,
फल होता है अंगूर।
खाने में खट्टा और मीठा,
बड़ा लजीज होता है अंगूर।।



हरा और बैंगनी रंग का,
फल होता है अंगूर।
गुच्छे में आता सदा,
रसीला और स्वादिष्ट अंगूर।।

रचना-
मृदुला वर्मा (स०अ०)
प्रा० वि० अमरौधा प्रथम
अमरौधा, कानपुर देहात



4

किन्तू

किन्तू खट्टा-मीठा, रसदार फल,
स्वाद सबके मन को भाता है।
छिलके में यह बन्द रहता,
फाँक रूप में पाया जाता है।।



विटामिन सी और शर्करायुक्त,
त्वचा को चमकदार बनाता है।
पाचन सम्बन्धी परेशानी करे दूर,
प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है।।

रचना-
अमित गोयल (स०अ०)
प्रा० वि० निवाड़ा
बागपत, उत्तर प्रदेश



21/09/2024

शनिवार

बाल साहित्य सृजन

1

टमाटर



लाल टमाटर लाल टमाटर,
दिल करता खुशहाल टमाटर।
कैल्सियम, फास्फोरस से भरपूर,
एसिडिटी को करता दूर।।

विटामिन ए और सी पाया जाता,
आंखों की बीमारी दूर भगाता।
रोग प्रतिरोध क्षमता बढ़ाता,
सब्जियों का ये स्वाद बढ़ाता।।

रचना-
सुषमा त्रिपाठी (स०अ०)
क० उ० प्रा० वि० खजनी
(रुद्रपुर), गोरखरपुर



2

मटर



मटर के दाने गोल-मटोल,
पीज कहते मुझको लोग।
सब्जी भाजी और समोसा,
सबसे मेरा मेल है होता।।

फली छीलकर निकले दाने,
मोटू पतलू लगे हैं खाने।
सर्दी के मौसम में आती,
अब हर मौसम में मिल जाती।।

रचना
सुमन पाण्डेय प्र.अ
प्रा.वि.टिकरी-मनौटी
खजुहा, फतेहपुर



3

आलू



आलू का स्वाद,
सबको है भाता।
आलू के बिना कोई,
रह नहीं पाता।।

सर्दी के मौसम में,
गर्म आलू का स्वाद।
आलू के भरते से बनता,
हर भोजन खास।।

रचना
रूपी त्रिपाठी (स०अ०)
उ० प्रा० वि० लोहारी (1-8)
सरवनखेड़ा, कानपुर देहात



4

फूल गोभी



फूल गोभी कहते मुझको,
कली फ्लावर कहते अंग्रेजी में।
चटपटी सब्जी बनती मुझसे,
सजती सबकी थाली में।।

शरद ऋतु में मैं मिलती हूँ,
सफेद रंग की मैं होती हूँ।
आलू के संग में पकती हूँ,
बच्चों को मैं पसंद आती हूँ।।

रचना-
प्रतिमा उमराव स०अ०
क० वि० अमौली,
अमौली, फतेहपुर



बाल साहित्य सृजन

1

धनिया

व्यंजनों में होता इसका प्रयोग,
दो प्रकार से होता उपयोग।
कच्चा और पका धनिया,
कीटाणु नाशक होता धनिया।।



सब्जियों में काटकर डालो,
या चटनी बनाकर खा लो।
सूखे धनिए के अनेकों उपयोग,
कूटकर करो मसाले में प्रयोग।।

रचना सीमा शर्मा (स०अ०)
प्रा० वि० निवाड़ा
बागपत, बागपत



2

पुदीना

होता पुदीना गुणकारी,
दूर करे है कई बीमारी।
हो अपच या जी मिचलाना,
होता सभी में लाभकारी।।



हरे पत्तों की चटनी बनाओ,
या इनके पत्तों को सुखाओ।
चाहे जलजीरा में मिलाओ,
चाहे रायते में मिलाओ।।

रचना भावना शर्मा (स०अ०)
उ० प्रा० नारंगपुर
परीक्षितगढ़, मेरठ



3

अदरक

अदरक होता है गुणकारी,
दूर करे यह सर्दी सारी।
भूनकर इसको मुँह में डालो,
खाँसी को तुम दूर भगा लो।।



सुखाकर इसकी सोंठ बना लो,
कूटकर हल्दी, पीपल मिला लो।
सौ रोगों की यह एक दवा है,
बूढ़े भी खाकर हुए जवां हैं।।

रचना बृजराज सारस्वत (ई०प्र०अ०)
क० वि० गोपालगढ़
मथुरा, मथुरा



4

मिर्च

मिर्च बड़ी तीखी होती है,
देशी, शिमला और अनेक।
चटनी, सब्जी और समोसों,
में पड़कर बनती नेक।।



इसके बिना सभी फीके हैं,
पोहा, पाश्ता, इडली-डोसा,
बिना मिर्च न खाना भाये,
है अचार इसका सुन्दर-सा।।

रचना जुगल किशोर त्रिपाठी (शि०मि०)
प्रा० वि० बम्हौरी (कम्पोजिट)
मऊरानीपुर, झाँसी (उ०प्र०)



24.09.2024

मंगलवार

बाल साहित्य सृजन

1

आलू बुखारा या 'प्लम' कहो,
बैंगनी सा होता इसका रंग।
लीची के बराबर आकर है
अन्दर गूदे का पीला रंग।।

आलू
बुखारा



इसको चाहे सूखा खाओ,
या फिर मुरब्बा बनाओ।
पर्णपाती वृक्ष कहलाता,
ठण्डे स्थान में पाया जाता।।

रचना-

शहनाज बानो (स०अ०)
उच्च प्रा० वि० भौरी
मानिकपुर, चित्रकूट



2

सदाबहार झाड़ी लोकाट,
व्यावसायिक रूप से उगाया जाए।
नारंगी फल होते इसके,
सजावट के काम आए।।

लोकाट



भारत में 'लुगाठ' नाम से,
फल यह उगाया जाए।
औषधीय गुण इसके,
खाँसी, पेट विकार दूर भगाए।।

रचना-

ज्योति विश्वकर्मा (स०अ०)
उच्च प्रा० वि० जारी १
बड़ोखर खुर्द, बाँदा



3

हरे, घने, पत्तेदार सब्जी,
बन्दगोभी होती।
पौष्टिक तत्वों से भरपूर,
वार्षिक फसल कहलाती।।

बन्दगोभी



ठण्डे मौसम में उगती,
आँखों की रोशनी बढ़ाती।
कैंसर जैसे रोग भगाती,
खाने में स्वादिष्ट लगती।।

रचना-

उमा ठाकुर (इ०प्र०अ०)
प्रा० विद्यालय- राजपुर
मथुरा-मथुरा



4

हरी फली, विटामिन भरी,
पोषक तत्वों से भरपूर।
मधुमेह, कैंसर में लाभप्रद,
फाइबर, वजन घटाए जरूर।।

बीन्स



पाचन क्रिया को करे बेहतर,
स्वादिष्ट सब्जी फायदेमंद।
आलू के साथ अच्छी बनती,
स्वस्थ रखे पाचन तन्त्र।।

रचना-

नैमिष शर्मा (स०अ०)
उच्च प्रा० वि० (1-8)- तेहरा
वि० ख० एवं जनपद- मथुरा



25/09/2024

बुधवार

बाल साहित्य सृजन

1

कद्दू

कद्दू होता बड़ा गोल मटोल,
आकार इसका गोल-गोल।
बहुत गुणो से भरा हुआ है,
पौष्टिकता इसमें है भरपूर।।



विटामिन "ए" इसमें बहुत होता,
आँखों को यह स्वस्थ रखता।
हड्डियों को यह मजबूत बनाता,
कद्दू हमारी राष्ट्रीय सब्जी होता।।

रचना

इला सिंह (स०अ०)
कम्पोजिट विद्यालय
पनेरूवा, अमौली, फतेहपुर



2

लौकी

लौकी खाना होता फायदेमंद,
होती है यह बहुत ही सेहतमंद।
लौकी से पाचन होता है अच्छा,
तंदुरुस्त रहता है हर घर का बच्चा।।



विटामिन "ए" का है इसमें खजाना,
लौकी से तुम अपनी रसोई बनाना।
रोगी को इसका सूप खूब ही भाता,
सेहत का है इससे बड़ा ही नाता।।

रचना

माला सिंह (स०अ०)
क० वि० भरौटा
सरधना, मेरठ



3

पालक

पोषक तत्व इसमें,
भरपूर मात्रा में होते।
लौह तत्व होते इसमें,
पालक इसको हम कहते।।



तने और साग के रूप में,
इसकी पत्तियों को खाते।
खनिज तथा विटामिन इसमें,
पर्याप्त मात्रा में पाये जाते।।

रचना

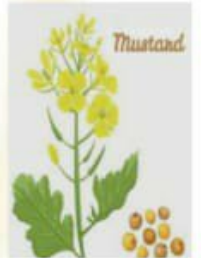
आरती यादव (स०अ०)
प्रा० वि० रनियां प्रथम
सरवनखेड़ा, कानपुर देहात



4

सरसों

पीला रंग का हरा पौधा,
रबी फसल कहलाए।
पंजाब, हरियाणा की शान,
चहूँ ओर खेतों में लहलहाए।



चाहे बनाओ साग इससे,
या तेल उपयोग करो इसके।
आयुर्वेद में इसका नाम,
जो घरेलू नुस्खे में आता काम।।

रचना

नीलम भास्कर (स०अ०)
उ०प्रा०वि० सिसाना (1-8)
बागपत, बागपत



26/09/2024

गुरुवार

बाल साहित्य सृजन

1

अनार

लाल रंग का होता अनार,
दानों से भरपूर।
स्वस्थ बनाता है हमको,
रोगों से रखता दूर।।

दाड़िम भी कहते इसको,
बंगला में बेदाना।
औषधि में काम आता,
सबका जाना पहचाना।।



रचना-

हेमलता गुप्ता (स०अ०)
प्रा०वि० मुकन्दपुर
लोधा, अलीगढ़



2

आम

फलों का राजा होता आम,
खट्टा मीठा होता आम।
जूस बनाओ या शेक बनाओ,
सबमें अच्छा लगता आम।।

गर्मियों में जब आता आम,
सबको खूब भाता आम।।
तोतापरी या हो अलफान्सो,
बड़ा रसीला होता आम।।



रचना-

शिप्रा सिंह (स० अ०)
उ० प्रा० वि० रूसिया
अमौली, फतेहपुर



3

अंगूर

खट्टे-मीठे से अंगूर,
रहते गुच्छे में अंगूर।
मिलकर रहना हमें सिखाते,
विटामिन से होते भरपूर।।

गुच्छें इनके हमें ललचाते,
बलवर्धक हैं हमें बताते।
बहुत रसीले होते स्वाद,
मुँह में सबके पानी लाते।।



रचना-

वन्दना यादव 'गज़ल'
अभि० प्रा० वि० चन्दवक
डोभी, जौनपुर



4

अनन्नास

अनन्नास फल है रसीला,
बाहर हरा, अन्दर पीला।
मैंगनीज, विटामिन सी भरा,
सिर पर है ताज सजीला।।

दिल और आँतों के लिये,
बहुत है ये फायदेमन्द।
जूस, सलाद, हलवा बनता,
करता सबको सेहतमन्द।।



रचना-

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



27/09/2024

शुक्रवार

बाल साहित्य सृजन

1

टमाटर

लाल-लाल टमाटर ये,
होते हैं बड़े मजेदार।
सूप भी बनता, सब्जी बनती,
इसकी बड़ी ही ज़ायकेदार।।



सॉस भी बनती इसकी देखो,
खट्टी-मीठी चटनी बनती।
इसके बिना है स्वाद अधूरा,
हर सब्जी की तरी भी बनती।।

रचना-

पूनम गुप्ता "कलिका" (स०अ०)
प्रा० वि० धनीपुर, धनीपुर
अलीगढ़



2

पालक

सर्दियों का सुपर फूड,
पालक को कहा जाता।
पोषक तत्व आयरन का,
भरपूर स्रोत कहा जाता।।



विटामिन खनिज लवणों का,
भण्डार इसमें पाया जाता।
हरी पत्तेदार सब्जियों का,
यह प्रमुख स्रोत कहलाता।।

रचना-

अनुप्रिया यादव (स०अ०)
क० वि० काजीखेड़ा
खजुहा, फतेहपुर



3

आलू

देखो! मैं हूँ मोटा ताजा,
सब कहते मुझको आलू राजा।
सारी सब्जियों में मिल जाऊँ,
खाने का मैं स्वाद बढ़ाऊँ।।



आलू से कचौड़ी, पराठा,
स्वादिष्ट व्यंजन बन जाते।
आलू के लजीज व्यंजन,
सभी को खूब पसन्द आते।।

रचना-

मृदुला वर्मा (स०अ०)
प्रा० वि० अमरौधा प्रथम
अमरौधा, कानपुर देहात



4

गाजर

गाजर होती लाल-लाल,
स्वाद में होती बड़ी कमाल।
गाजर में मावा मिलकर,
हलवा बनता बेमिसाल।।



सर्दी के मौसम में आती,
लंबी-छोटी पायी जाती।
है विटामिन ए की स्रोत,
स्वाद से सबको लुभाती।।

रचना-

अमित गोयल (स०अ०)
प्रा० वि० निवाड़ा
बागपत, उत्तर प्रदेश



1

परवल



परवल, पटल या कहो परोरा, खून का शोधन करता पूरा। पोषक तत्वों से है भरपूर, कोलेस्ट्रॉल को करता दूर।

विटामिन सी और फाइबर युक्त, बीमारियों से लड़ता ये संयुक्त। शुगर, हार्ट रोगी को राहत देता, मोटापा, कब्ज दूर कर देता।

रचना-
सुषमा त्रिपाठी (स०अ०)
क० उ० प्रा० वि० खजनी
(रुद्रपुर), गोरखरपुर



2

भिन्डी



हरी, पतली, उंगली सी भिन्डी, लेडीजफिंगर कहलाती भिन्डी। सब्जियों की रानी बन जाती, गर्मी के मौसम में आती।

भोजन का यह स्वाद बढ़ाती, दाल के संग खूब है भाती। कई तरह से बनायी जाती, पूरे भारत में पायी जाती।

रचना
सुमन पाण्डेय प्र.अ
प्रा. वि. टिकरी-मनौटी
खजुहा, फतेहपुर



3

मूली



मूली है भोजन की जान, हर व्यंजन का रखती मान। इसके हर कौर में बसी है, स्वाद की अमिट पहचान।

मूली का रंग, मूली की महक। भर देती है मन में, ताजगी की झलक।

रचना
रूपी त्रिपाठी (स०अ०)
उ० प्रा० वि० लोहारी (1-8)
सरवनखेड़ा, कानपुर देहात



4

गाजर



सबके मन को भाये गाजर, सलाद में स्वाद बढ़ाये गाजर। विटामिन कैल्शियम से भरपूर, मधुमेह को कम करता गाजर।

मीठा हलुआ इससे बनता, खाने में स्वाद मिलता। हृदय रोग कम करता, आंखों की रोशनी बढ़ाता।

रचना- प्रतिमा उमराव स०अ०
क० वि० अमौली,
अमौली, फतेहपुर



आपका दिन शुभ हो..

शिक्षा का उत्थान, शिक्षक का सम्मान, मानवता का कल्याण. शिकायत या सुझाव के लिए व्हाट्सएप करें. 94582 78429

संकलन
काव्यांजलि टीम
मिशन शिक्षण संवाद

30/09/2024

सोमवार

बाल साहित्य सृजन

1

अंगूर

गोल-गोल रस-भरे हैं मीठे,
रहें विटामिन से भरपूर।
बच्चे, बूढ़े, सब नर-नारी,
खाते पूरे वर्ष जरूर।।



इस जैसा स्वादिष्ट नहीं है,
कोई फल बतलाऊँ मैं,
जलन और गर्मी को हरता,
गुणकारी, ताकतवर खाऊँ मैं।।

रचना जुगल किशोर त्रिपाठी (शि०मि०)
प्रा० वि० बम्हौरी (कम्पोजिट)
मऊरानीपुर, झाँसी (उ०प्र०)



2

सेब

मीठे- मीठे सेब खाते,
बच्चे- बूढ़े सबको भाते।
सेहत बनाते ताकत देते,
रोगों को यह दूर भगाते।।



वजन को यह घटाते,
संग इम्यूनिटी भी बढ़ाते।
विटामिन ए की अधिक मात्रा,
सभी विटामिनों से भरपूर होता।।

रचना सीमा शर्मा (स०अ०)
प्रा० वि० निवाड़ा
बागपत, बागपत



3

खरबूजा

होता खरबूजा है गोल,
रंग बादामी ऊपर खोल।
पानी की अधिक है मात्रा,
गर्मी में बिकता है मोल।।



स्वाद होता है इसका मीठा,
बीज भी आते है काम।
सेहत के लिए लाभकारी,
मँहगे नहीं होते है दाम।।

रचना भावना शर्मा (स०अ०)
उ० प्रा० नारंगपुर
परीक्षितगढ़, मेरठ



4

तरबूज

हरे हरे और गोल मटोल,
जैसे रखी हो फुटबाल।
अंदर से निकले यह लाल,
खा लो प्रेम से भर भर गाल।।



स्वाद में मीठा बड़ा रसीला,
खाते इसको चुन्नू, शीला।
गर्मी को यह दूर भगाता
सबके मन को है यह भाता।।

रचना बृजराज सारस्वत (ई०प्र०अ०)
क० वि० गोपालगढ़
मथुरा, मथुरा





मिशन शिक्षण संवाद



बाल साहित्य सृजन

रचनाकारों की सूची

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------|
| 1- बृजराज सारस्वत, मथुरा | 13- हेमलता गुप्ता, अलीगढ़ |
| 2- भावना शर्मा, मेरठ | 14- वन्दना यादव, जौनपुर |
| 3- जुगल किशोर, झाँसी | 15- शिप्रा सिंह, फतेहपुर |
| 4- सीमा शर्मा, बागपत | 16- ज्योति सागर, बागपत |
| 5- नैमिष शर्मा, मथुरा | 17- पूनम गुप्ता, अलीगढ़ |
| 6- उमा ठाकुर, मथुरा | 18- अमित गोयल, बागपत |
| 7- शहनाज़ बानो, चित्रकूट | 19- अनुप्रिया यादव, फतेहपुर |
| 8- ज्योति विश्वकर्मा, बाँदा | 20- मृदुला वर्मा, कानपुर देहात |
| 9- आरती यादव, कानपुर देहात | 21- प्रतिमा उमराव, फतेहपुर |
| 10- इला सिंह, फतेहपुर | 22- सुमन पाण्डेय, फतेहपुर |
| 11- नीलम भास्कर, बागपत | 23- सुषमा त्रिपाठी, गोरखपुर |
| 12- माला सिंह, मेरठ | 24- रूपी त्रिपाठी, कानपुर देहात |

तकनीकी सहयोग

- 1- नैमिष शर्मा, मथुरा
- 2- जितेन्द्र कुमार, बागपत

मार्गदर्शन- राजकुमार शर्मा, चित्रकूट

संकलन :- काव्यांजलि दैनिक सृजन टीम