موٹی کیوں ہوں

ماں میں اتنی چھوٹی کیوں ہوں
اور پھر اتنی موٹی کیوں ہوں
دیکھ کے مجھ کو سب ہنستے ہیں
بھلے بُرے سب یہ کہتے ہیں
بس دن بھر یہ کھانا کھائے
دُبلی کیسے پھر رہ پائے
ماں بولی جو موٹا پن ہے
غلط طرح کا رہن سہن ہے
کھانا وقت پہ جو بھی کھائے
اور لُقمہ بھی خوب چبائے
بنے اگر وہ شاکاہاری
کھائے روٹی اور ترکاری
بازارو جو چیز ہے ساری
لگے بھلی یہ پیاری پیاری
لیکن لاتی ہے بیماری
ہو جاتا ہے جسم بھی بھاری
کھاؤ جتنا موسمی پھل ہو
آم، بیدانہ یا کٹہل ہو
کھانے میں مت پیو پانی
ذرا سی کر لو کم بریانی
پھر موٹی نہ کہلاؤ گی
اپنی فٹنس رکھ پاؤ گی

ڈاکٹر ضیاء الرحمٰن جعفری
ہائی اسکول معافی، استھانواں، ضلع نالندہ۔ 803107

پھولوں کا پیغام

ہم پھول ہیں ننھے گلشن کے
اُجلے تن کے، سچے من کے

ہم دھوپ اور گرمی سہتے ہیں
کانٹوں کے ساتھ بھی رہتے ہیں

غم ہم پہ گزرتے رہتے ہیں
ہم پھر بھی ہنستے رہتے ہیں

بے خوف جہاں سے کہتے ہیں
مشکل سے ہم کب ڈرتے ہیں

مانا کئی رنگ کے ہوتے ہیں
پھر بھی اک ڈور میں بندھتے ہیں

چاہت کی طرف رُخ موڑتے ہیں
ہم ٹوٹے دلوں کو جوڑتے ہیں

جینے کا ہنر ہم سے سیکھو
دیکھو مل جُل کے رہو بچو

ڈاکٹر شفیق اعظمی
پٹھان ٹولہ، سرائے میر، اعظم گڑھ (یوپی)