تربوز

اگر کوئی بھر پیٹ تربوز کھائے
نہ یہ گرمی ہرگز اسے پھر ستائے

یہ گُردوں کی گرمی کو بھی دور کر دے
جو کھائے اسے وہ جگر صاف کرلے

جو 'بی پی' ہو ہائی، تو تربوز کھالو
ہو لَو جن کا بی پی وہ اپنا بڑھا لو

اگر چاہتے ہو سکوں سے جو جینا
تو تربوز کھا کر نہیں دودھ پینا

دلوں میں وہم سب کے آیا ہوا ہے
اگر زیادہ کھایا تو ہیضہ ہوا ہے

مگر ایسا کچھ بھی نہیں اس میں بچو!
چلو کھاکے تربوز پانی بھی پی لو

فقط ۷فیصد ہی ہوتی غذا ہے
وگرنہ تو سارا ہی پانی بھرا ہے

پڑھا ہے کتب میں کہ یہ ٹھنڈا پھل ہے
گلوکوز پانے کا اک عمدہ حل ہے

حبیب سیفی
E12/51E، حوض رانی، نئی دہلی۔110017

بھوک

شہر کی اک سنساں گلی ہے
رات ہے جیسے ویراں ویراں

اک دوشیزہ، سہمی سہمی
آنکھ میں آنسو زلف پریشاں

عارضِ رنگیں پھول سا چہرہ
جیسے فلک پہ ماہ درخشاں

تھی کئی دن سے بھوکی پیاسی
ہوگئی آخر زیست سے نالاں

چھوٹ گیا پھر صبر کا دامن
ہو نہ سکا جب درد کا درماں

راہ سے گزرا کوئی انساں
پوچھا اس نے حالِ پریشاں

بھوک مٹی جب ہوش میں آئی
چاک تھا دامن، چاک گریباں

جسم بھی عریاں بال بھی بکھرے
صبح ہوئی خود دیکھ کے حیراں

ابنِ آدم خوئے شیطاں
بنت حوّا اشک بداماں

انجم باروی
I-92، رمیشور پور روڈ، ٹیا برج، کولکاتہ۔700024