ٹماٹر

سرخ سرخ اور گول ٹماٹر
سبزی میں ان مول ٹماٹر
آلو میں بھی دے کے پکاؤ
جی چاہے تو کچّا کھاؤ
اس کی چٹنی بھی ہیں بناتے
دے کر نمک سلاد بھی کھاتے
سبزی لانے گر تم جانا
بھول نہ جانا پلول لانا
جب بھی کدو مل جائے لاؤ
گوشت کے ساتھ اس کو پکاؤ
ہاتھ چاٹ کر اس کو کھاؤ
فائدے اس کے گن نہیں پاؤ
بھنڈی تُرئی کا کیا کہنا ہے
دونوں بھائی اور بہنا ہے
بھاجی ہو یا شوربے دار
دسترخواں کی ہے یہ بہار
جب بھی ملے کریلا کھانا
تلخی سے تم مت گھبرانا
کچّو کدیمہ بینگن کھانا
درد اگر ہو مجن کھانا
سیم مٹر کو دوست بناؤ
کبھی کبھی بورا بھی کھاؤ
جسم کو فربہ گر ہے بنانا
شلجم اور چقندر کھانا
پالک کا ہے ساگ نرالا
اوڑھے رہنا سبز دو شالا
گو بھی گھر میں جب بھی بناؤ
دھنیا پتّی اس میں ملاؤ
دودھ دہی اور مکھن کھانا
شکر ادا تم کرتے جانا
سبزی کھانا راحت دیتا
دل اور دماغ کو قوت دیتا
اللہ کے احسان بہت ہیں
کھانے کے سامان بہت ہیں
مرغ و ماہی مرغن کھانا
اللہ دے تو منجن کھانا
شکر ادا کرنا ہے رب کا
بچو جو رازق ہے سب کا

شمیم بیتاب
لکھمنیا، بیگوسرائے (بہار)