



ਇਹੀ ਹੱਥ ਨੇ  
 ਛੁਹੰਦੇ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ  
 ਤਪਦਾ ਮੱਥਾ  
 ਨਬਜ਼ਾਂ ਦੇਖਣ  
 ਸਿੱਧਾ ਕਰਦੇ ਸੇਜ ਵਿਛਾਉਣਾ.

# ਇਹੀ ਹੱਥ ਨੇ

ਇਹੀ ਹੱਥ ਨੇ  
 ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਥਪਕਣ  
 ਚਮੜੀ ਪਰਖਣ  
 ਬਾਂਹ ਫੜਦੇ ਹਨ  
 ਕੂੜਾ ਢੋਂਦੇ

ਇਹੀ ਹੱਥ ਨੇ  
 ਜੋ ਭਰਦੇ ਗੁਸਲ ਦਾ ਹੰਦਾ  
 ਲਾਉਂਦੇ ਫਰਸ 'ਤੇ ਪੋਚਾ  
 ਸੁਚ ਦਬਾ ਕੇ ਬਿਜਲੀ ਜਗਦੀ ਬੁਝਦੀ ਕਰਦੇ  
 ਜ਼ਖਮ ਪਲੋਸਣ

ਤੇ ਇਹੀ ਨੇ ਹੱਥ  
 ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਨੇ ਵਗਦਾ ਮੈਲਾ  
 ਚੁੱਕਦੇ ਗੰਦਾ  
 ਪੂੰਝਣ ਨਲੀਆਂ  
 ਕੰਮ ਨਾ ਹੋਵੇ ਸੁਣਦੇ ਮੰਦਾ

ਬਦਲਣ ਬੁਝਿਆ ਲਾਟੂ  
 ਤੁਪਕਾ ਤੁਪਕਾ ਜਲ ਸੰਜੀਵਨ  
 ਨਾੜੀਂ ਵਗਦਾ ਕਰਦੇ  
 ਲਾਉਂਦੇ ਚੁਲਾ ਨਵਾਂ-ਨਕੋਰ.

ਲੂੰਹਦੇ ਲਿਬੜੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ  
 ਟੀਕੇ ਲਾਵਣ ਸਾਨੂੰ  
 ਸੁੱਟਦੇ ਵਰਤੇ ਨਸ਼ਤਰ  
 ਬਣਤ ਬਣਾਵਣ ਕਰਖੋਂਦੀ.

ਦੱਬਣ ਨਾੜਾਂ  
 ਹੱਡੀਆਂ ਜੋੜਨ ਵਿਚ ਪਲੱਸਤਰ  
 ਲਿਖਦੇ ਦਾਰੂ ਦਿੱਤੀ  
 ਤੇ ਇਹੀ ਨੇ ਹੱਥ ਸਾਨੂੰ ਛੁਹੰਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਖਿਰ.

*Michael Rosen wrote this poem in English for the 60<sup>th</sup> anniversary of the NHS in 2008. Amarjit Chandan has written a Punjabi version. Printed here by permission.*

Poems for...one world

<https://poemsforthewall.org>

John Lewis Partnership

