ਇਹੀ ਹੱਥ ਨੇ

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

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

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

ਇਹੀ ਹੱਥ ਨੇ
ਜੋ ਭਰਦੇ ਗ਼ੁਸਲ ਦਾ ਹੌਦਾ
ਲਾਉਂਦੇ ਫ਼ਰਸ਼ 'ਤੇ ਪੋਚਾ
ਸੁਚ ਦਬਾ ਕੇ ਬਿਜਲੀ ਜਗਦੀ ਬੁਝਦੀ ਕਰਦੇ
ਜ਼ਖ਼ਮ ਪਲੋਸਣ

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

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

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

Michael Rosen *wrote this poem in English to celebrate the 60th anniversary of the NHS.* ***Amarjit Chandan*** *has written a Punjabi version. Reprinted by permission*

Poems for…all ages
www.poemsfor.org

John Lewis Partnership
NHS
Arts Council England

Poems for… is a Hyphen project. "Hyphen-21" is a company registered in Cardiff no.2925831. Registered Charity no.1040077. www.hyphen-21.org