डॉ. सुरेन्द्र दत्त सेमल्टी

जल चिकित्सा

जल चिकित्सा का भण्डार,
रोगों को हरता बारम्बार।
माँ का दूध होता है जैसा,
रोगप्रतिरोधक जल भी वैसा।
औषधियों का पुंज है जल,
सुखमय करता सबका कल।
जल गुप्तरोग मिटाता जब,
दीर्घायु बनता मानव तब।
स्नान-पान कई तरह से कर,
रोगों को जल लेता है हर।
जो लेते हैं जल की भाप,
चर्बी घटती फिर अपने आप!
आग से अंग जब जल जाता,
पानी लगाने से आराम मिलता!
बलगम कफ का अचूक इलाज,
जल स्नान पट्टी से करते आज!
पेट रोग कब्ज वायु विकार,
बारिश स्नान से जाते हार!
गुर्दे की पथरी का इलाज,
पानी पीकर करते सब आज!
गीली पट्टियां गर्म पानी भाप,
मिटाती हैं व्याधियां अपने आप!
तन पर पानी की लगाकर धार,
कई रोगों का करता उपचार!
प्यास थकान आलस्य मिटाता,
उल्टी अजीर्ण कब्ज भगाता।
सदा हितकारी शीतल जल,
व्यर्थ न बहायें एक भी पल।
जल रोग शत्रु जीवन का आधार,
शुद्ध रखे इसे हर परिवार।
तन-मन रोगों को करता नाश,
गुप्त रोगों का होता ह्रास।
दीर्घायु प्रदाता होता जल,
जीवन प्रदाता होता जल।

''जल सर्वश्रेष्ठ धरती का धन''

सभी तरह के अन्न और फल,
तब उगते जब मिलता जल।
जल सबके जीवन का आधार,
सदुप्रयोग करें उसका हर बार।
जग में यदि जल होगा कम,
फिर सुखी नहीं रह पायेंगे हम!
खट्टे-मीठे जितने भी फल,
आनन्दमय बनाते सबका कल।
जीवित रहते खाकर के अन्न,
जल सर्वश्रेष्ठ धरती का धन।
सबका जीवन जल पर निर्भर,
समझें गहराई से बात को हर।
जल तत्व अगर हो जाये नष्ट,
सबसे बढ़कर होगा यह कष्ट!
कोई नहीं फिर बच पायेगा,
क्या पीयेगा फिर क्या खायेगा?
जल संरक्षण/संवर्धन जरूरी,
इससे इच्छायें सब होंगी पूरी।

संपर्क करें:
डॉ. सुरेन्द्र दत्त सेमल्टी
ग्राम/पो. पुजार गांव (चन्द्र वदनी)
द्वारा-हिण्डोला खाल
जिला-टिहरी गढ़वाल-249 122, उत्तराखंड
मो. 9690450659
ईमेल: dr.surendraduttsemalty@gmail.com