

દુઃખી દુનિયા

દુનિયામાં સૌ કોઈ રોગી છે, અશક્ત છે, માનસિક તણાવ અનુભવે છે, ભયભીત છે, ઘૃણા/અપમાનથી દુઃખી છે.

સૌ કોઈ સુખ શોધે છે.

દવાથી રોગનું દુઃખ દૂર કરવા મથે છે. ● ભોજનથી અશક્તિ દૂર કરવા મથે છે. ● ઘનથી આનંદ મેળવવા મથે છે. ● શસ્ત્ર અને શાસ્ત્રોથી શાંતિ મેળવવા મથે છે. ● સંબંધીઓથી પ્રેમ પ્રાપ્ત કરવા મથે છે. ● મંદિરથી ભગવાન મેળવવા મથે છે.

પરંતુ તમામ પ્રયત્નો વ્યર્થ પૂરવાર થાય છે. સુખી થવાને બદલે વધુને વધુ દુઃખની ખીણમાં ઉતરતો જાય છે. કારણ બહુ જ સ્પષ્ટ છે.

હરણ જાંજવાના જળથી તરસ છીપાવવા મથે છે, કસ્તૂરી-મૃગ જંગલમાં ચોતરફથી કસ્તૂરીની સુગંધ મેળવવા મથે છે જે તેને મળતો નથી. વ્યર્થ પ્રયત્નોમાં વધુ પરેશાન થાય છે. કારણ કે જે વસ્તુ જ્યાં છે જ નહીં ત્યાંથી મેળવવાના પ્રયાસો કદી સફળ થાય જ નહીં તે સહેજે સમજી શકાય તેમ છે.



માણસની પણ આ જ હાલત છે. આથી જ પેઢી દર પેઢીથી મથામણ કરવા છતાં કશું જ મળ્યું નથી અને મળશે પણ નહીં.

આથી ફેર વિચારણા કરવાની જરૂર છે. ક્યાં ભૂલ થઈ ? ક્યાં રસ્તો ભૂલ્યા ? તે શોધવું રહ્યું.

સાચું વિચારીએ તો શોધવા જવાની જરૂર જ નથી. જે શોધખોળો માણસે કરી તેજ તેની મોટામાં મોટી ભૂલ છે. ત્યાંજ તે ભટકી ગયો, રસ્તો ભૂલ્યો, ઊંઘી દિશામાં દોટ મૂકી જેથી સુખના બદલે દુઃખ મળ્યું.



સૃષ્ટિના સર્જનહારે ચોર્યાસી લાખ યોનિઓ બનાવી છે અને તે તમામ જીવો પૂરું જીવન સુખ ચેનથી વિતાવે તેવી વ્યવસ્થા ગોઠવેલ છે. પરંતુ વધુ બુદ્ધિશાળી માણસે પોતાની બુદ્ધિનો દુરુપયોગ કર્યો અને પોતે રચેલ ભ્રમજાળમાં પોતે જ ફસાઈ ગયો અને દુઃખી દુઃખી થઈ ગયો. કેમે કરીને બહાર નીકળવાનો કોઈ કીમિયો મળતો નથી

કારણ કે, ખોટી ધારણાઓ અને માન્યતાઓનો શિકાર બની બેઠો છે.

અન્ય જીવો સર્જનહારને સમર્પિત છે માટે સુખી છે. માનવીએ તેમાં ડખલગીરી કરી માટે દુઃખી છે.



બુદ્ધિશાળી માનવીને માર્ગદર્શન માટે દિવ્યવાણી દ્વારા ભગવાને શાસ્ત્રો પૂરા પાડ્યા છે અને સુખી થવાનાં રસ્તાઓ તેમાં બતાવ્યા છે. જે છે :

રામ ચરિત માનસમાં - “તપ-સેવા-સુમિરન”
ગીતાજીમાં-“તપ-દાન-ચજ્ઞ”

બાઈબલમાં-“ફાસ્ટિંગ-ચેરીટી-પ્રેચર”

કુરાન-એ-શરીફમાં-“રોઝા-જકાત-નમાઝ”

ગુરૂગ્રંથ સાહિબમાં-“ઉપવાસ-દસબંદ-સિમરન”

“તપ”થી શરીરના રોગો દૂર થાય છે તેમજ શક્તિ

મળે છે. “સેવા”થી માનસિક તણાવ દૂર થઈ આનંદમળે છે.

“સુમિરન” થી ડર, ભય દૂર થઈ શાંતિ મળે છે.

પ્રભુને સમર્પિત થવાથી “પ્રેમ” પ્રાપ્ત થાય છે.

આ રીતે આ સાધનાથી સૌ કોઈ નાત-જાત, ધર્મ-સંપ્રદાય, દેશ-વિદેશ, સ્ત્રી-પુરુષ, સંસારી-સંન્યાસી કે તેવા બીજા કોઈપણ ભેદભાવ વગર તમામ સુખો પ્રાપ્ત કરી શકે છે.



તપ

ભગવાનનાં સહારે ભોજનનો ક્રમશઃ ત્યાગ એ “તપ” છે. “તપ”થી યોગ્ય કક્ષા પ્રાપ્ત થતાં પ્રભુ પ્રાપ્તિ પણ શક્ય છે. રોગ દૂર કરવા આટલું સમજવું જરૂરી છે :

સૃષ્ટિમાં સૌ નિરોગી છે. માત્ર માણસ અને માણસનાં સંપર્કમાં આવનાર પશુ-પક્ષીઓ બિમાર છે.

સૌ કોઈ, ભગવાને તેના માટે નિર્માણ કરેલ ભોજન જ આરોગે છે. તેમજ જેની તે સ્થિતિમાં આરોગે છે.

જ્યારે માણસ જે કંઈ આવે તે ખાય છે. તે ખાધ-અખાધનું સાન-ભાન-જ્ઞાન ગુમાવી બેઠો છે.

માણસના દેહની રચના શાકાહારી છે. અને તેના માટે “વનસ્પતિ” એ ભોજન છે. વનસ્પતિ સિવાયનું કોઈપણ ભોજન તેને નુકશાન જ કરે. જેમ પેટ્રોલની ગાડીમાં કેરોસીન, ડીઝલ વગેરે નાખીને ચલાવાય તો ચાલે તો ખરી જ, પણ અનેક તકલીફોની વણઝાર સતત ચાલુ રહે. સંતોષકારક કામ ન આપી શકે અને વહેલી ખખડી જાય. આ જ રીતે માંસ-મચ્છી-ઈંડા-દૂધ-ઘીનો ખોરાક શાકાહાર ન હોવાથી આવું ખાનાર રોગિષ્ટ થાય અને આયુષ્ય ટુંકાઈ જાય.



વળી ભગવાને આપેલ ભોજનને રાંધી નાંખવાથી તેનાં સત્વો-

૭

તત્વો નષ્ટ થઈ જવાથી અમૃતસમો આહાર “મૃત” બની જતાં રોગનું કારણ બને છે.

આખી દુનિયામાં માણસ આવું જ ભોજન આરોગે છે અને તેથી જ તો સૌ કોઈ બિમાર છે. ડોક્ટરો, વૈદ્ય, સાધુ, સંતો, શાકાહારી, માંસાહારી, સૌ કોઈ બિમાર અને અશક્ત હોવાનું આ એકમાત્ર કારણ છે. એવું લાંબા અનુભવોનું અમારું તારણ છે.

ભાવિ પેઢી તંદુરસ્ત નિર્માણ કરવી હોય તો યુવાનોએ વિના વિલંબે “તપ” શરૂ કરી દેવું જરૂરી છે, જેનાથી પોતે તો રોગમુક્ત થશે જ સાથો-સાથ ભાવિ પેઢીને તંદુરસ્તી વારસામાં આપશે.

આ કોઈ કપોળ કલ્પિત વાતો નથી, અનુભવ સિદ્ધ હકીકત

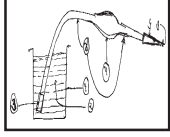
૮

છે. અજમાવી જુઓ અને પરિણામથી ખાત્રી કરી જુઓ. અહીં વાદવિવાદ અસ્થાને છે અને અર્થહીન છે.

અઠવાડિયે એક ઉપવાસ અથવા પંદર દિવસે બે ઉપવાસ અને છ મહિને અઠવાડિયાના ઉપવાસ કરવા.

મોટા આંતરડામાં જમા થયેલ જુનાં મળને કાઢવા શરૂઆતમાં થોડો સમય સાદા પાણીથી એનિમા લેવો. હંમેશા એનિમા હિતાવહ નથી.

આટલું નિયમિતપણે કરવાથી નિરોગી વ્યક્તિ હંમેશા માટે નિરોગી રહી શકશે. જ્યારે રોગીએ નિરોગી થવા વિશેષ ઉપવાસ કરવા. ઉપવાસ જાણકારનાં માર્ગદર્શન હેઠળ જ કરવા.



શરીર એક સાધન છે. તે સાફ હશે-નિરોગી હશે તો કોઈપણ કાર્ય (સારા કે ખરાબ) થઈ શકશે. શરીરને સાફ રાખવા માટેનો સરળમાં સરળ રસ્તો છે : “તપ.” જે આપણે ચૂકી ગયા અને બિમાર પડ્યા, હવે ફરી “તપ” કરવા લાગીશું તો નિરોગી થઈ જઈશું.

માણસ પેઢી-દર-પેઢીથી અને જન્મ્યો ત્યારથી જ રાંધેલ ભોજન તેમજ માંસાહાર અને દૂધ-ધીનો ખોરાક ખાઈ રહ્યો છે. આથી તેનો વ્યસની/દાસ બની ગયો છે. દારૂનું વ્યસન છુટવું મુશ્કેલ છે તો આપું ભોજનનું વ્યસન છોડવું તો વધુ મુશ્કેલ બને તે સ્વભાવિક જ છે.

આથી વ્યવહારિક ઉકેલ શોધવો રહ્યો જે નિચે મુજબ છે :- રાંધેલ ભોજન તેમજ દૂધ-ધી (અને માંસાહાર કરે છે તે

માંસાહાર) રાત્રે લેવા. લઈને સુઈ જવું જેથી સારું પાચન થાય છે. રાત્રી ભોજનમાં શાકભાજીનું પ્રમાણ ૭૦% બાકીમાં અન્ય ભોજન લેવું.

રાત્રે રાંધેલ ભોજન લીધું તે અયોગ્ય છે, નુકશાનકારી છે જેથી તે શરીરમાંથી સત્વરે બહાર નિકળી જાય, તે ખુબ જ જરૂરી છે. આથી સફાઈના સમયે સવારે ઉઠ્યાબાદ ઓછામાં ઓછી છ કલાક પેટમાં કશું જ પઘરાવવું નહીં. ૨૫ વર્ષથી ઓછી ઉંમરની વ્યક્તિએ ત્રણથી ચાર કલાક લાંઘણ કરવું (પેટમાં કશું જ નાંખવું નહીં).

બપોરે ભગવાને આપેલ ભોજન જ જેમનું તેમ જમવું કાયેકાયું. જે પચવામાં હલકું છે. આથી ફરી ભુખ લાગે તો જમવું. શક્ય હોય, તો કાચું, ઈચ્છા થાય તો રાંધેલ. જેમાં પણ શાકભાજીનું પ્રમાણ વધુમાં વધુ, જ્યારે અનાજ કઠોળ ઓછામાં ઓછાં લેવા.

ભોજનની રીત

	હાલની	આદર્શ	અનુકુળ
ઉઠતાંવેંત	બેડ-ટી/પાણી	કશું નહીં	કશું નહીં
સવારે	રહા, નાસ્તો, પાણી	કશું નહીં	કશું નહીં
બપોરે	રોટલી, દાળ, ભાત, શાક, કઠોળ, અથાણું, છાશ, પાણી (સમતોલ આહાર)	રાંધ્યા વગરના કાચા ભાજી-પાન, ફળ અને પાણી	રાંધ્યા વગરના કાચા કંદમૂળ, ફળ, પાન અને પાણી
સાંજે	હળવો નાસ્તો	કશું નહીં	હળવો નાસ્તો
રાત્રે	રોટલી/રોટલા ખીચડી, કઢી, દૂધ, શાક અને પાણી	રાંધ્યા વગરનાં કાચા કંદમૂળ, ફળ, પાન અને પાણી	રોટલા, રોટલી, દાળ ભાત, ખીચડી, કઢી, શાકભાજી, દૂધ, દહીં, છાશ, મીઠાઈ, અથાણાં અને પાણી

	(વધુ અનાજ-કઠોળ, ઓછા શાકભાજી)		ઓછું અનાજ-કઠોળ (૨૦ થી ૩૦%) વધુ શાકભાજી (૭૦ થી ૮૦%)
પરિણામ	રોગ, અશક્તિ, શોક, ભય, વિયોગથી દુઃખી જીવન, આયુષ્યમાં ઘટાડો	સંપૂર્ણ નિરોગી, સશક્ત, આનંદિત, નિર્ભય, પ્રેમપૂર્ણ જીવન, અકલ્પનિય લાંબુ આયુષ્ય	પ્રમાણમાં નિરોગી સશક્ત, પ્રેમપૂર્ણ જીવન, આયુષ્યમાં વધારો.
નોંધ : ઋષિ, મુનિ, તપસ્વીઓ તથા પશુ જગતનો ખોરાક કંદમૂળ, ફળ, પાન અને પાણી છે. માટે જ પશુઓ ગંદુ પાણી પીએ છે, ગંદકીમાં રહે છે, ટૂથપેસ્ટ/દાંતણ કરતા નથી, સાબુથી સ્નાન કરતા નથી, તેલ માલિશ કરતા નથી, છતાં નિરોગી છે. આથી કુદરતી ભોજન, કુદરતી સ્વરૂપે જ (રાંદ્યા વગર) લેવામાં આવે તો સદાય નિરોગી રહી શકાય. સમયાંતરે ટૂંકા તથા લાંબા ઉપવાસ વધુ ફાયદાકારક સાબિત થયા છે.			

હું ખુદ જન્મ્યો ત્યારથી અનેક રોગોથી પીડાતો હતો. યુવાનીમાં જ વૃદ્ધ બની ગયો. તમામ પ્રકારની દવાઓ લીધી. કસરતો, યોગાસનો, પ્રાણાયામ, રેઈકી, કૃત્રિમ હાસ્ય, શિવામ્બુ, પાણીપથી વગેરે અનેક ઉપચારો કારગત ન નીવડ્યા. આજથી અઢારેક વર્ષ પહેલાં પ્રભુ કૃપાથી તપ-સેવા-સુમિરનનો સાચો રસ્તો મળી જતાં માત્ર રોગો જ નહીં પણ તમામ દુઃખો દૂર થઈ ગયા અને જીવન જીવવાનો સાચો આનંદ માણી રહ્યો છું.

આવાજ અનુભવો મારી પત્નીનાં છે, મારા સગા-સંબંધીઓનાં છે, મારા સંપર્કમાં આવનાર સૌ કોઈનાં છે. હજારો નહીં બલ્કે લાખોની સંખ્યામાં માત્ર ગુજરાતમાં જ છે. ભારતભરમાં અને વિશ્વમાં પણ સંખ્યા ઝડપભેર વધતી જાય છે. સત્ય સમજાતું જાય છે. આપ પણ

| ૧૪ |

પ્રયોગ કરી શકો છો. પ્રવર્તમાન માન્યતાઓથી વિરુદ્ધ લાગતી આ વાત માનવી મુશ્કેલ છે. જેથી પ્રયોગ કરવાથી જ શું સાચું, શું ખોટું તે આપોઆપ નક્કી થઈ જશે.

સેવા

માનવ જીવનને સુખી બનાવવા બીજું ચરણ છે : “સેવા.” “પ્રભુસેવા.” સમય, શક્તિ અને સામર્થ્ય ભગવાને આપેલ છે. જેથી તેનો આભાર માનવા, તેનું ઋણ ચૂકવવા, તેને રાજી રાખવા તેને આપવું આવશ્યક છે. આપણી ફરજ છે અને જવાબદારી પણ છે. જેથી સમયમાંથી ચોવિશમો ભાગ, ભોજનમાંથી ચોથો ભાગ, સામર્થ્ય ધન/વેભવનો દશમો ભાગ ભગવત્ સેવામાં અચૂક વાપરવો જોઈએ.

— ૧૫ —

સુખી થવાનો આ એકદમ સરળ રસ્તો છે. નહીં વાપરીએ તો દવા-દારૂ, ચોરી-લૂંટ, ઝઘડા-કપૂતો વગેરે દ્વારા ઝૂંટવાય જશે અને વધુ દુઃખી થવાશે.

બીજા તમામ વારસા કરતાં સંતાનોને “સેવા” કરવાનું શીખવવું તે શ્રેષ્ઠ વારસો છે.

સુમિરન

સુખી થવાનું ત્રીજું ચરણ છે : “સુમિરન.” ધ્યાન/મેડિટેશન. કશું ન કરવું-શૂન્ય તરફ જવું તે છે “સુમિરન.” પોતાને ફાવતા આસને જમીન પર, ખુરશીમાં, પલંગ પર, ગમે ત્યાં અવાહક આસન પર બેસી,



— ૧૬ —

કરોડ, ગરદન અને મસ્તકને સીધી લીટીમાં રાખી ટક્રાર થઈ બેસવું. આંખો મીચીને પોતાના ઈષ્ટદેવ, ગુરૂમંત્રનું બે-ત્રણ વાર સ્મરણ કરી, હવે કશું જ કરવું નહીં. જે થાય તે થવા દેવું. આ છે ધ્યાનની અનેક પદ્ધતિઓમાંની સરળમાં સરળ પદ્ધતિ, દિવસ દરમિયાન જ્યારે જ્યારે સમય મળે, ત્યારે ધ્યાનમાં બેસાય. દરેક વખતે ઓછામાં ઓછું વીસ મિનિટ બેસવું. શરૂઆતમાં ચિત્ર-વિચિત્ર અનુભવો થાય. સમય જતાં શાંત થાય.

“તપ-સેવા-સુમિરન”ની સાધના શરૂ કરતા ઘણા વિઘ્નો આવે તેને શી રીતે દૂર કરવા તેનું માર્ગદર્શન અનુભવી સાઘક પાસેથી મેળવવું.

પરમ આનંદ, નિજાનંદ, પ્રેમાનંદ, અખંડ આનંદ, આઠેપોર આનંદની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા “તપ-સેવા-સુમિરન”ની સાધના અપનાવવી અત્યંત જરૂરી છે. સ્થળ સંકોચનાં કારણે ટૂંક સાર આપેલ છે. વધુ વિગતે જાણકારી મેળવવા લેખકનું અન્ય સાહિત્ય મેળવી શકો છો.

અમારું મિશન છે.

(૧) દર્દ રહિત દુનિયા (૨) દવા રહિત દુનિયા (૩) દમન રહિત દુનિયા (૪) દીન રહિત દુનિયા (૫) દુઃખ રહિત દુનિયા (૬) દુશ્મન રહિત દુનિયા (૭) દેવા રહિત દુનિયા (૮) દૈત્ય રહિત દુનિયા (૯) દોષ રહિત દુનિયા (૧૦) દંભ રહિત દુનિયા.

અમારું આ મિશન શું આપનું પણ મિશન નથી ?

-: અન્ય સાહિત્ય :-

- (૧) નવી ભોજન પ્રથાથી નિરોગી જીવન.
- (૨) નવી વિચારધારા.
- (૩) રોગ નિવારણ
- (૪) શંકા સમાધાન
- (૫) Health Through Raw Food
- (૬) પ્રાકૃતિક અપક્વ આહાર સે નિરોગી જીવન
- (૭) C.D./D.V.D.
- (૮) Website : www.newdiet4health.org.



ગીફ્ટ બુક્સ :

- (૧) સુખની શોધ, (૨) દૂધ,
- (૩) પાણી, (૪) એનિમા/
સંતતિ, (૫) કબજિયાત,
- (૬) ડાયાબીટીસ, (૭) બી.પી. (૮) રોગ



આ પુસ્તિકા અન્યને વંચાવી સેવા કરી શકો છો, દિવાળી કાર્ડ, સ્વજનની યાદમાં વગેરે યાદગાર પ્રસંગોએ સગા-સ્નેહીઓમાં વિતરણ કરી સેવા કરી શકો છો.

બાળક ખાય છે કે નહીં તેના બદલે ખાય છે (સંડાસ) કે નહીં તે જુઓ.

ડોક્ટરોના અભિપ્રાયો

૧. વર્ષો જુની (અસાધ્ય) એસીડીટી માત્ર ચાર દિવસમાં ગાયબ થઈ ગઈ. ગોઠણનાં દુઃખવા, સર્વાઈકલ સ્પોંડીલીસીસ પણ મટી ગયા. વજન ઘટ્યો. શક્તિસ્ફૂર્તિ તાજગી વધ્યા.

ઈન્દ્રિયોમાં શક્તિ, મનમાં આનંદ, બુદ્ધિમાં જ્ઞાન અને અહમ્માં પ્રેમની પ્રાપ્તિ થઈ છે. તેમજ આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રે હરણફાળ પ્રગતિ થઈ છે.

- ડૉ. વી. જે. સુરેજ (M.B.B.S.) બાંટવા, જિ. જુનાગઢ
૨. ગાંઠીયા અને ચા છૂટી ગયા છે. બપોરનાં ભોજનમાં કાચું લેવાથી શરીરમાં સ્ફૂર્તિ-તાજગીનો અનુભવ થાય છે.

હું ગાયનેક ડૉક્ટર તરીકે અભ્યાસ કરું છું આપે લખેલ “સ્ત્રીરોગ” દરદીઓને આપી સેવા કરું છું. તેમને પણ ફાયદા થયા છે.

- ડૉ. દર્શનભાઈ વી. સુરેજ - ગાયનેક વિભાગ, જામનગર

| ૨૧ |

૩. આપની નવી ભોજનપ્રથાની અમલવારીથી શરીરમાં સ્ફૂર્તિ, વાંચવામાં એકાગ્રતા, ઉમંગ, ઉત્સાહ-તાજગીનો અનુભવ થાય છે તેમજ ચહેરા પરના ખીલમાં પણ ફાયદો થયો છે.

- ડૉ. ફાલ્ગુની જી. નંદાસણા, રાજકોટ

૪. આપના બુકોનાં અભ્યાસથી અમો ખુબજ પ્રભાવિત થયા છીએ. અને તેનાં અમલથી સ્ફૂર્તિ, કાર્યક્ષમતા વધ્યા છે. વજન ઘટ્યું છે. અમારા દર્દીઓને એસીડીટીમાં ખૂબ ફાયદા થયા છે.

- ડૉ. જયેશ કે. પટેલ, ડૉ. અમિનાબેન પટેલ, રાજકોટ

૫. આપની બધીજ પુસ્તિકાઓ એકથી એક ચડીયાતી છે. ડૉક્ટર હોવાનાં નાતે આ બધું સ્વીકારી શકાય નહીં, પરંતુ જ મહિનાનાં પ્રયોગથી અદ્ભુત અનુભવોમાંથી પસાર થયો. આપનો ખૂબ ખૂબ આભાર.

- ડૉ. વાઘવાણી (M.D. Physician) જેતપુર

| ૨૨ |

૬. આપશ્રીની “નવી ભોજનપ્રથા” શ્રેણી અન્યથે આપશ્રીએ પ્રગટ કરેલ બધીજ પુસ્તિકાઓનો મેં વિગતવાર અભ્યાસ કર્યો. આપશ્રી ડૉક્ટર ન હોવા છતાં સામાન્ય માણસ સમજી શકે તેમ એકદમ સારી, સરળ અને પ્રભાવક શૈલીથી આપે શારીરિક વિજ્ઞાનની ખૂબીઓની સુંદર છલાવટ કરેલ છે. તમારા વિચારો, તથા અભિગમ માટે અભિનંદન.
- ડૉ. ધીરેન આર. પટેલ, કાર્ડિયોલોજિસ્ટ, વડોદરા.

૭. આપણે મરતા નથી. આત્મહત્યા કરીએ છીએ અને મુખ્યત્વે આપણા દાંતોથી જ. - ડૉ. ડી. એલ. એમ, અબ્રામસ્કી (M.D.)

૮. દરેક રોગ પાચન તંત્રમાં ઉદ્ભવે છે. - ડૉ. દવે (M.D.)

૯. શરીરમાંથી વિજાતિય તત્વો અપૂરતા પ્રમાણમાં નિકળવાથી રોગ થાય છે. - ડૉ. લીન્ડથલર

૧૦. ભૂખ્યા રહેવાથી જણાતી કોઈપણ તકલીફ ખોરાકનો અભાવ નહીં પણ શરીરની અશુદ્ધતા છે. - ડૉ. હાંવર્ડ હે (M.D.)

| ૨૩ |

૧૧. દવાથી રોગનાં કારણોમાં વધારો થાય છે. દવા હંમેશા રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. - ડૉ. આર. ટી. ટ્રેઈલ (M.D.)

૧૨. રોગ જીવન બચાવે છે. રોગ દ્વારા ઝેર નીકળી જાય છે નહીં તો તે ઝેરથી મોત જ નિપજે. - મેક ફેડડન.

૧૩. હું દટપણે માનું છું કે તમામ દવાઓ દરિયામાં પધરાવી દેવામાં આવે તો માનવ જાતનું કલ્યાણ થઈ જાય અને માછલીઓને વધુમાં વધુ નુકશાન થાય. - ડૉ. ઓલવીર ડબ્લ્યુ. હોમ્સ (M.D.)

શું આપને આ પુસ્તિકા ગમી ? નજીવી કિંમતની આ પુસ્તિકા આપના સંપર્કમાં આવનાર ૨૫-૫૦ વ્યક્તિને વિતરણ કરી સેવા કર્યાનો આત્મસંતોષ લેવાનું પસંદ કરશો ?

| ૨૪ |