









# क्रियायोग सन्देश

## मानव का आहार

वनस्पतियों से प्राप्त पूर्ण परिपक्व अनाज, फल, सब्जियाँ तथा बीज

### मांसाहार : मानव की प्रकृति के विपरीत

आज चिकित्सा विज्ञान ने भी यह प्रमाणित कर दिया है कि मनुष्य स्वभावतः फल तथा अनाज ग्रहण करने वाला प्राणी है। मांसाहार मानव की प्रकृति के विपरीत है। मांसाहार ग्रहण करने पर अनेक प्रकार की शारीरिक और मानसिक बीमारियाँ प्रकट होती हैं। मांसाहार मानव की प्रकृति के विपरीत क्यों है, आइए, कुछ महत्वपूर्ण बिन्दुओं के द्वारा समझें-

### वैज्ञानिक कारण : दांतों के आकार व बनावट का निरीक्षण

मांसाहारी जन्तुओं से मनुष्य की तुलना करें। मांसाहार जन्तुओं के दाँत की रचना, शिकार पकड़ने, मांस को चबाने आदि के लिए उपयुक्त है। शेर के दाँतों को देखें। इन दाँतों से वह फल तथा अन्न नहीं चबा सकता है लेकिन बड़ी आसानी से वह मांस को नोच-नोच कर खा सकता है। मनुष्य में दाँतों की रचना बन्दरों के दाँतों की रचना से मेल खाती है। बन्दर का आहार फल व अन्न आदि है जो मनुष्य के आहार से मेल खाता है। मनुष्य के दाँत गाय, भैंस, बकरी आदि से मेल नहीं खाते हैं इसलिए चरने वाले जन्तुओं के आहार मनुष्य के आहार से भिन्न है। मनुष्य के जिन चार दाँतों को केनाइन की संज्ञा दी गयी है वे केवल जबड़ों को ठीक से बंद करने के सहायक दाँत हैं। मांसाहारी जानवरों की तरह उपयोग के लिए नहीं हैं।

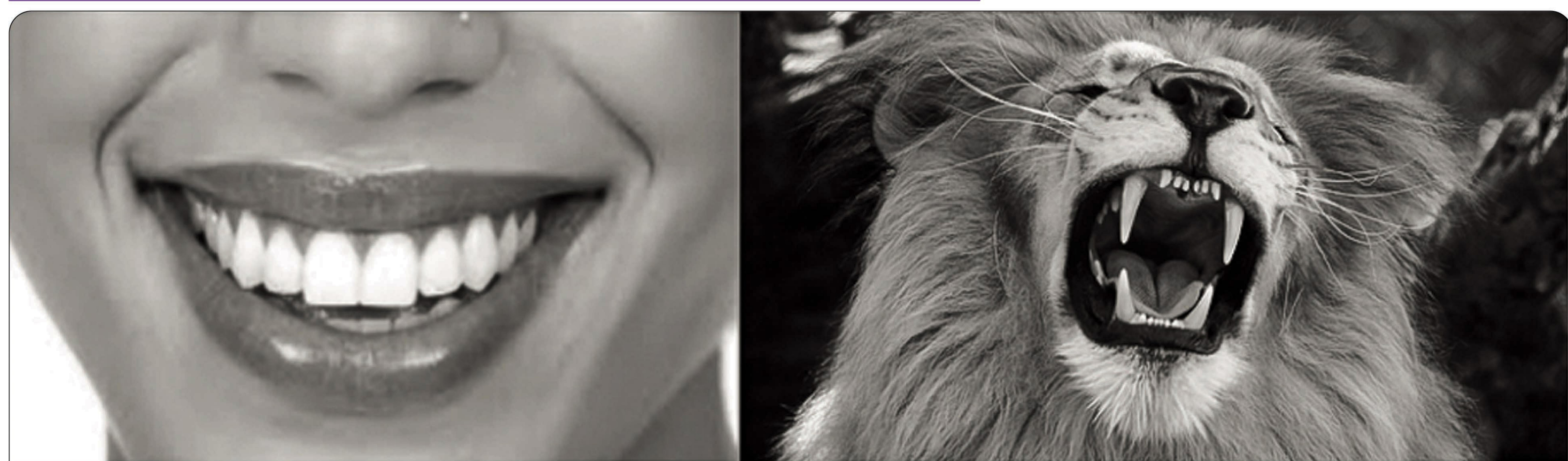
### मनुष्य की आँखें, कान, नाक, जिह्वा आदि सम्पूर्ण इन्द्रियों की प्रकृति मांसाहार के विपरीत हैं

मांसाहारी जीव जब बकरे आदि को देखते हैं तो उनकी आँखों में चमक आ जाती है। उन्हें जानवरों को मारने में कोई दुःख नहीं होता है। वे प्रसन्नता से जानवरों का वध करके उनके रक्त का पान करते हैं व माँस को खाते हैं। मनुष्यों की आँखें जन्तु वध के दृश्य को नहीं देख पाती हैं इसलिए कसाईखाना को शहर से दूर बनाया जाता है। तृणाहारी जन्तु जैसे बकरी आदि का निरीक्षण करें। हरी घास आदि



को देखकर इनकी आँखें चमक उठती हैं इसलिए इन सभी का प्रमुख करते हैं। कोई कितना भी माँस का प्रेमी हो परन्तु उसके सामने मुर्गा, आहार घास-पात है। वृक्षों में पके हुए फल, अन्न आदि को देखकर बकरा या किसी भी जानवर को मारा जाय तो वह उस दृश्य को नहीं मनुष्य की आँखें चमकने लगती हैं तथा फल की सुगन्ध को ग्रहण देख पाएगा और उसकी दर्द भरी आवाज को उसके कान स्वीकार करके मुँह में पानी भी आने लगता है। इससे भी सिद्ध होता है कि मनुष्य का आहार फल तथा अन्न आदि है। मनुष्य के कान जानवरों को मारिए तो वह उसकी दर्द भरी आवाज और मारने के दृश्य को देखकर खुश होते हैं।

## Vegetarian Diet - The Natural Diet For Humans



### Formation of Teeth Structure of Humans and Carnivores

**Another scripture** – The Holy digestive canal, the natural tendency and blunt. Therefore, they are not Science by Swami Sri Yukteswar of the organs of sense, which guide meant for seizing the prey, but for Giri ji, also explains about how us to our food and the nourishment of exertion of strength. The molars are humans are naturally suited for the the young. consumption of a vegetarian diet. In summary, it is stated that the formation of the teeth of humans is similar to frugivorous animals or fruit-eating animals. Such animals have teeth not resemble the teeth of the carnivores. This does Under the chapter of “The Procedure”, it is stated that to select our natural food, we have to observe the formation of the organs that aid of nearly the same height; the rous, the herbivorous nor the omnivore-digestion and nutrition, the teeth and canines are a little projected, conical rous animal.