









# क्रियायोग सन्देश



प्रयागराज मंगलवार, 29 सितम्बर, 2020

## VEGETARIAN DIET

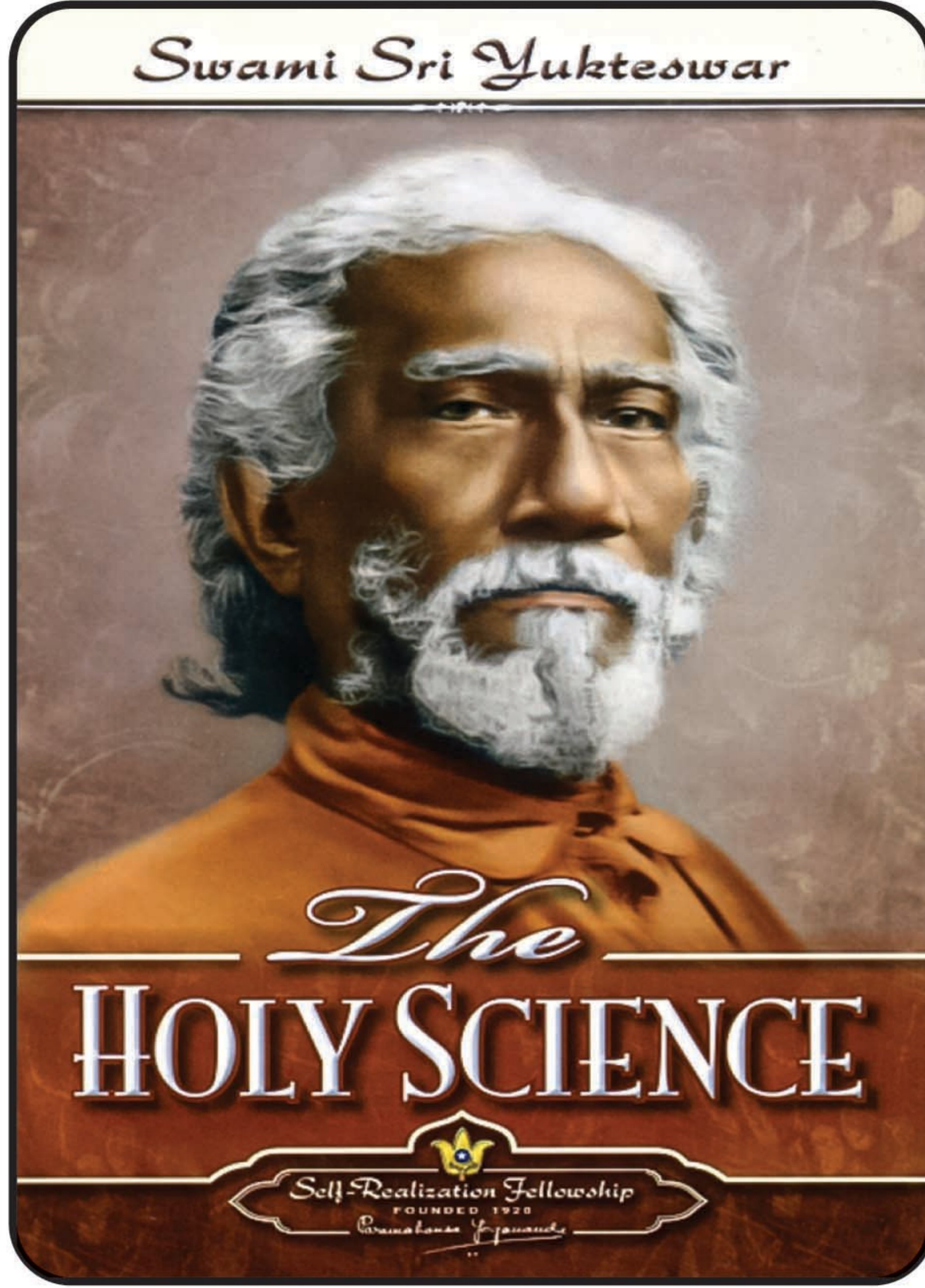
# The Natural Diet for Humans

### Understanding Structure of Intestines

The digestive canal of man is 10 to 12 times the length of their body, like that of the frugivorous animal. In carnivorous animals, the length of the digestive canal is just 3 to 5 times the length of their body, which prevents the meat from staying too long and rotting in the digestive tract. In herbivorous animals, the length is much longer (20 to 28 times) which enables the proper digestion of the leafy foods that they intake.

### Understanding Organs of Senses

When we observe the organs of sense, we find that the carnivorous animal finds great delight in seizing a prey and at the sight of blood from its prey. The herbivorous



animal, however, is naturally attracted to grasses and other herbs for food and stays away from the sight of any blood. The senses of humans draw them naturally to fruits of trees and the fields of vegetables. Humans find the sight of fruits most attractive and mouth-watering. The sight of slaughter

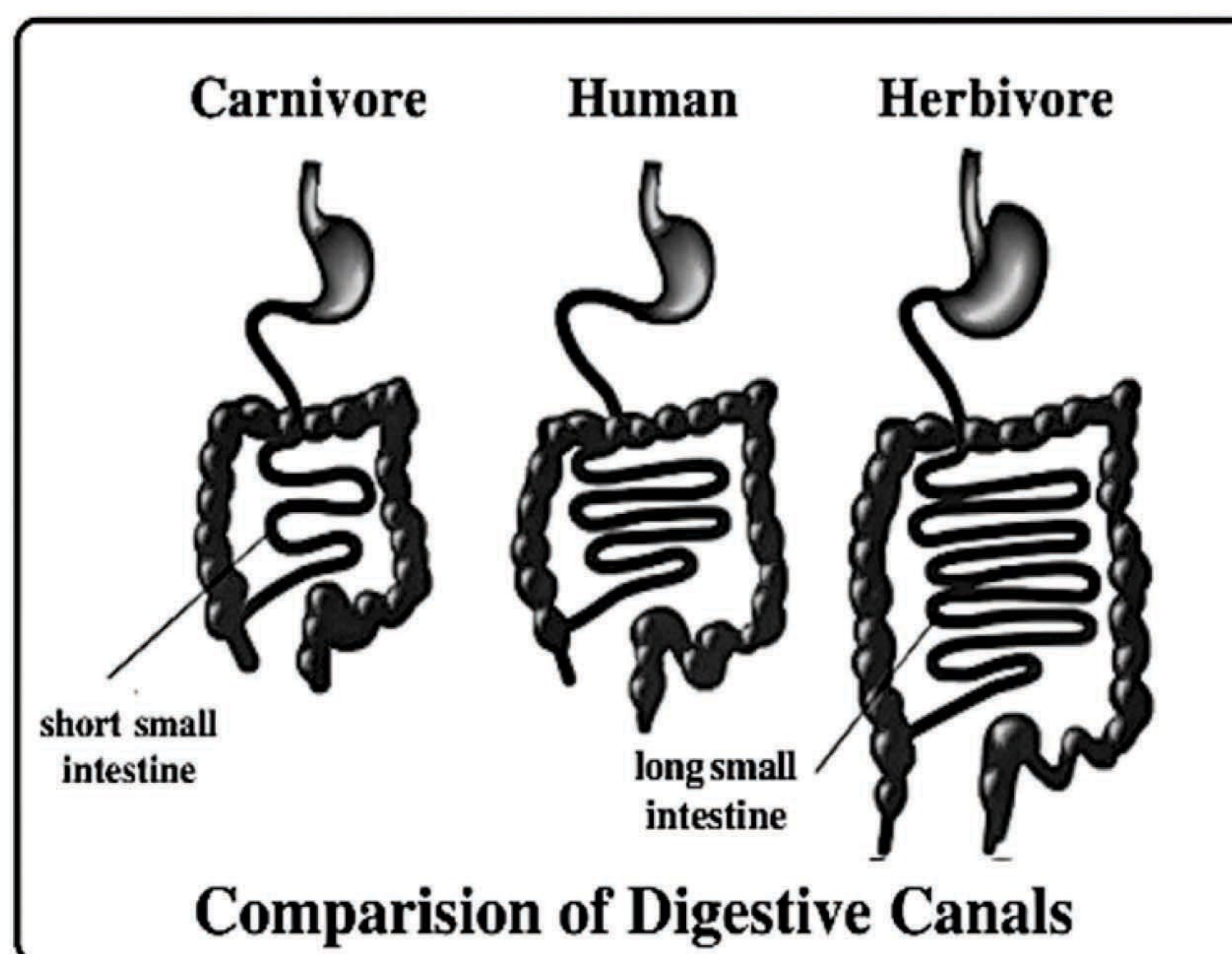
and killing is mostly unbearable to humans. In fact, if a person had to kill their own animal for their consumption, most would shy away, except for those who are professional butchers. The natural taste of meat is so unbearable to humans that they are only able to consume it after it is well flavoured with all types

of seasoning and spices to deceive the senses.

With regards to the nourishment of the young, it is seen that the newborn of humans is first given the milk of the mother. To enable good production of milk, a mother has to consume fruits, grains and vegetables as her natural food.

# मनुष्य की नाक मांस के गंध को स्वीकार नहीं करती है

अगर कहीं पर मांस पड़ा है तो धीरे-धीरे उसमें सड़न व दुर्गन्ध आने लगती है। हमारी नाक उस गन्ध को स्वीकार नहीं करती है परन्तु मांसाहारी जानवरों को सड़े हुए मांस की गन्ध व स्वाद उसी तरह अच्छा लगता है जैसे हमें पके आम व पके फलों की गंध व स्वाद अच्छा लगता है। इससे यह स्वतः स्पष्ट होता है कि हमारी नाक व जिह्वा की प्रकृति मांसाहार के विपरीत है। मनुष्य मांस को तब तक नहीं खा सकता है जब तक उसे तेल मसाले में तल-भुन कर उसके स्वरूप को बदल न दिया जाय परन्तु वह फल, सब्जी, अन्न आदि को बिना उसका स्वरूप बदले प्राकृतिक रूप में पूर्ण स्वाद के साथ खा सकता है। मनुष्य को पड़ी हुई मांस देखकर मुँह में पानी नहीं आता है परन्तु अधिकांश मांसाहारी जानवरों को ऐसा मांस अत्यन्त स्वादिष्ट लगता है। मनुष्य को किसी भी जानवर को देखकर मुँह में पानी नहीं आता है और



न ही अन्दर में यह विचार आता है कि उसको मारकर खा लें परन्तु पके फल, अन्न तथा स्वादिष्ट सब्जियों को देखकर तथा उसकी सुगंध को ग्रहण करके अवश्य मुँह में पानी आ जाता है और प्राकृतिक रूप में उसको खाने की इच्छा प्रकट होती है। इससे यह पुनः स्पष्ट होता है कि हमारी स्वाद इन्द्रिय अर्थात् जिह्वा मांस के उपयुक्त नहीं है।

### आंतों के आकार व बनावट का निरीक्षण

मांसाहारी जन्तुओं की आंतों की लम्बाई उनके सिर व रीढ़ की लम्बाई से 3 से 5 गुना बड़ी होती है। फलाहारी जानवर बन्दर आदि के आंत की लम्बाई उनकी लम्बाई के 10 से 12 गुना बड़ी होती है। मनुष्य के आंत की लम्बाई भी उसके लम्बाई के 10 से 12 गुना बड़ी होती है। आंतों के आकार के निरीक्षण से भी यह सत्य प्रकट होता है कि मनुष्य स्वभावतः फल, अन्न आदि को खाने वाला प्राणी है। अधिकांशतः शाकाहारी खाने को तल-भुन कर तथा उसमें अत्यधिक तेल, मसाला का प्रयोग करके उसके प्राकृतिक स्वरूप को बदल कर खाने की परम्परा है। यह शाकाहारी खाने का विकृत स्वरूप है। इससे शरीर को सम्पूर्ण पोषण नहीं प्राप्त होता है। मांसाहारी जानवरों की छोटी आंत की कम लम्बाई अधपचे खाने की सड़न को रोकने के लिए है।