

महागडे व्हि 'टॅमिन, कॅल्शियम आणि हाडांची भिज करणाऱ्या गोळ्या खाऊन हाड ठिसूळ करण्यापेक्षा पूर्वजांनी सांगितलेल्या गोष्टी खाल्ल्या तर किती फायदा होईल याचा विचार जरूर करा आणि आजपासून पौष्टिक खाद्य सुरू करा.

गूळ + खोबरे = बुद्धीवर्धक

(म्हणून बाप्पाचा नैवेद्य)

गूळ + शेंगदाणे = शक्तिवर्धक

(म्हणूनच श्री हनुमानाचा नैवेद्य)

गूळ + फुटाणे = हिमोग्लोवीन वर्धक व रक्तशुद्धकारक

(म्हणून श्री बालाजीचा प्रसाद)

तीळ + गूळ = कॅल्शियम, मॅग्नेशियम, आयर्न + झिंक + सेलेनियम

(हृदयासाठी फायदेशीर आणि थंडीमध्ये शरीर गरम ठेवायला उपयोगी,)

(यातले सेलेनियम - कॅन्सर पेशींची वाढ रोखण्यास मदत करते)

म्हणून संक्रांतीला गूळ पोळी

थंडीत बाजरीची तीळ लावलेली भाकरी - शरीरात ऊर्जा (उष्णता) निर्माण करण्यासाठी

डिंकाचे लाडू किंवा राजगिरा लाडू

गुळतूप पोळी, शेंगदाणा चिक्की किंवा भिजवलेले हरबरे - ताकत मिळण्यासाठी

उन्हाळ्यात नाचणीची अंबिल, ताक, मट्टा, लिंबु सरबत, आंवाडीचे व कोकम सरबत, सोलकडी इतर सरबते- शरीरात थंडावा निर्माण करून दाह कमी करण्यासाठी असे अनेक पदार्थ मिश्रणाचे केमिकल कंपोजिशन पाहिल्यास त्या शरीरासाठी फायदेशीर दिसतील...

आपल्याला फक्त सण साजरे करायला शिकवले जाते त्यामागचे सायन्स, त्याच वातावरणात तेच पदार्थ का खावेत? हे नाही शिकवले जाते,

कारण पूर्वीची मुले आई वडिलांनी सांगितले म्हणून ऐकत. फार चिकित्सा करण्याच्या भानगडीत पडत नसत. आज तसे नाही. असंख्य प्रश्न विचारून भंडावून सोडतात.


आणखी एक कारण म्हणजे हे जर शिकवले तर Bornvita कोण पिणार?

आपले पूर्वज, लढाऊ योद्धे तर Bornvita, कॉम्प्लान पीत नव्हते ना? मग त्यांच्यात कमजोरी, ताकद कमी होती का?

अहो एक आपला मावळा ५० शत्रूंची एकटा लढायचा...

कुठले व्हे - प्रोटीन, क्रिएटिन होते का तेव्हा?

शिवाय आपले पूर्वज एवढे हुशार होते, ज्यांनी अफाट शोध लावले, ते कुठले व्हिटॅमिन टॉनिक पीत होते?


PRINCIPAL
Nutan Mahavidyalaya
SELU, Dist. Parbhani



आपले पूर्वज हे सर्व देशी पदार्थ, नियमित नक्षीच खात अरातील, म्हणूनच आताच्या आपल्या पिढी पेक्षा त्यांच्यात ताकद जास्त होती... जास्त निरोगी होते आणि जास्त बुद्धिमान पण होते,

अहो वयाच्या १८-१९ वर्षी वागभट्टांचे संपूर्ण आयुर्वेद, आर्यभट्ट यांचे संपूर्ण भूमिती बीजगणित ज्ञान, ज्ञानेश्वरी तेव्हाच्या लोकांनी...

कठले टॉनिक पीत होते ते? स्वतःला प्रश्न विचारा, आणि शिवाय तेव्हा बुटलेही हानिकारक केमिकल मारलेले पण अन्न नसायचे, गाईचे दूध पण शुद्ध...

आपली संस्कृती हजारो वर्षांपासूनच सायन्स मध्ये ऍडव्हान्स आहे .

आपल्याला या सर्वांची गरज नाही...

स्वदेशी खा, ताकद वाढवा, आपल्या संस्कृतीवर विश्वास ठेवा!!

Instead of consuming expensive vitamins, calcium, and bone-degrading pills, consider the benefits of eating the foods recommended by our ancestors and start eating nutritious foods from today.

Jaggery + Coconut = Brain Booster

(That's why it's offered to Lord Ganesha)

Jaggery + Peanuts = Energy Booster

(That's why it's offered to Lord Hanuman)

Jaggery + Roasted Chickpeas = Haemoglobin Booster and Blood Purifier

(That's why it's offered to Lord Balaji)

Sesame Seeds + Jaggery = Calcium, Magnesium, Iron + Zinc + Selenium

(Beneficial for the heart and helps keep the body warm in winter),

(Selenium helps prevent cancer cell growth)

Therefore, we have Jaggery flatbread during Sankranti,

Millet flatbread with sesame seeds in winter - to generate energy (heat) in the body,

Gum laddus or Amaranth laddus,

Jaggery and ghee flatbread, peanut chikki, or soaked chickpeas - for strength,

In summer, drinks like ragi ambil, buttermilk, lemon sherbet, and hibiscus and kokum sherbet, sol kadhi - to cool the body and reduce heat.


PRINCIPAL

Nutan Mahavidyalaya
SELU, Dist. Parbhani



When you look at the chemical composition of these traditional foods, they appear beneficial for the body.

We are only taught to celebrate festivals but not the science behind why we should eat these foods during those specific seasons.

In the past, children listened to their parents without questioning much. Today, they ask numerous questions and challenge these practices.

Another reason is that if we taught this, who would drink Bornvita?

Our ancestors and warriors did not drink Bornvita or Complian, yet they were strong and powerful.

One of our soldiers would fight 50 enemies alone...

Did they have whey protein or creatine back then?

Our ancestors were so intelligent and made vast discoveries. What vitamin tonic did they consume?

Our ancestors regularly consumed all these indigenous foods, which is why they were stronger, healthier, and more intelligent than our current generation.

At the age of 18-19, people like Vagbhatt had comprehensive knowledge of Ayurveda, and Aryabhata had complete knowledge of geometry and algebra, as seen in the works like Dnyaneshwari.

What tonic did they drink? Ask yourself. Additionally, at that time, the food did not contain any harmful chemicals, and cow's milk was pure.

Our culture has been advanced in science for thousands of years.

We do not need all these things...

Eat indigenous, increase your strength, and trust in our culture!!

Prepared By

Dr. N.S. Padmavat

IQAC Coordinator

Director
IQAC

Nutan Mahavidyalaya, Selu

Principal

PRINCIPAL

Nutan Mahavidyalaya
SELU, Dist. Parbhani