FitJeevan

প্রথম সংস্করণ · 2026

ঘরোয়া মশলা ও জড়িবুটির সহজ গাইড

পানসারি কি পোটলি

127
পাতা · রঙিন

রান্নাঘর ও পানসারির 46টি জিনিস — সঠিক চেনা, সঠিক কেনা, সঠিক সাবধানতা

🛒 আসল-নকল চেনা | 🧪 10টি ঘরোয়া পরীক্ষা | ⚖️ শুধু সরকারি মাত্রা | 🍵 6টি ঘরোয়া পদ্ধতি



46 জিনিস, প্রতিটির পুরো একটা পাতা

8 সাধারণ সমস্যা — সত্যি কথা

5 বিপজ্জনক জিনিস, যা এড়াতে হবে

লেখক
বিবেক কুমার

প্রকাশক: ANSYS (FitJeevan)
সহজ বাংলা · সরকারি ও বৈজ্ঞানিক সূত্রের ভিত্তিতে

এই পোটলিতে যা আছে

পর্ব 1 · পানসারির দোকান থেকে কেনা · 7

পর্ব 2 · ভেজাল ধরার ঘরোয়া পরীক্ষা · 12

পর্ব 3–9 · 46 টি জিনিস · 19

পর্ব 10–11 · 6টি ঘরোয়া পদ্ধতি · মাত্রা · 72

পর্ব 12–13 · রোজকার ছোটখাটো কষ্ট · 90

পর্ব 14–15 · কিনবেন না · 115



🛒 পর্ব 1 · 7

পানসারির দোকান থেকে কেনা

সঠিক জিনিস, সঠিক নাম, সঠিক রূপ — আর ভেজাল থেকে সুরক্ষা।



🧪 পর্ব 2 · 12

ভেজাল ধরার ঘরোয়া পরীক্ষা

FSSAI-এর সহজ পদ্ধতি — এক গ্লাস জল, এক টুকরো সাদা কাগজ, আর একটু মনোযোগ।



🌶️ পর্ব 3 · 19

রান্নাঘরের মশলা

13টি জিনিস: হলুদ, আদা · শুকনো আদা (শুঁঠ), জিরে, জোয়ান, মৌরি, মেথি, গোলমরিচ, লবঙ্গ, দারচিনি, ছোট এলাচ, হিং, কালোজিরে, পিপুল



🫃 পর্ব 4 · 33

পেট ও হজম

5টি জিনিস: ইসবগুলের ভুসি, সোনামুখী পাতা, তিসি (মসিনা), ত্রিফলা, বেল



🤧 পর্ব 5 · 39

সর্দি-কাশি

3টি জিনিস: তুলসী, যষ্টিমধু, মধু



🥜 পর্ব 6 · 43

শুকনো ফল ও বীজ

7টি জিনিস: কাঠবাদাম, আখরোট, আঞ্জির (শুকনো ডুমুর), মনাক্কা · কিশমিশ, খেজুর · ছোহারা, তিল, কুমড়োর বীজ



🫙 পর্ব 7 · 51

তেল ও ঘি

5টি জিনিস: সর্ষের তেল, নারকেল তেল, তিলের তেল, ঘি, রেড়ির তেল (ক্যাস্টর অয়েল)



🧴 পর্ব 8 · 57

শুধু বাইরে লাগানোর জন্য

5টি জিনিস: অ্যালোভেরা (ঘৃতকুমারী), নিম, মেহেন্দি, ফটকিরি · রিঠা, কেশুত (ভৃঙ্গরাজ)

আসল না নকল? — 5টি ধাপ

1. 👀 **দেখুন**
   রং সমান? খুব চড়া নয় তো? ধুলো, পাথর, খড়কুটো?
2. 👃 **শুঁকুন**
   চেনা গন্ধ? ম্যাড়মেড়ে, বাসি, ছত্রাক, রাসায়নিক?
3. 🤏 **ঘষুন**
   তালুতে রং লাগছে? ফাঁপা দানা? চটচটে?
4. 🥛 **জলে দিন**
   কিছু ভেজাল জলে ভাসে বা রং ছাড়ে (→ পৃষ্ঠা 12)
5. 🚫 **সন্দেহ হলে কিনবেন না**
   অন্য দোকান থেকে কিনুন; সিল-করা ও লাইসেন্সওয়ালা

✅ ঘরোয়া পরীক্ষায় যা ধরা যায়

- জলে ভাসা পেঁপের বীজ (গোলমরিচে)
- তেল বের করে নেওয়া লবঙ্গ (ভাসে)
- রং ছাড়া হলুদ ও লঙ্কা
- ঘাসের বীজ, ধুলো, পাথর (জিরেতে)
- নারকেল তেলে অন্য তেল (ফ্রিজ পরীক্ষা)

⚠️ ঘরোয়া পরীক্ষায় যা ধরা যায় না

- কীটনাশক, ছত্রাকের বিষ (অ্যাফ্লাটক্সিন)
- ভারী ধাতু — সিসা, পারদ
- মধুতে আধুনিক চিনির সিরাপ
- ক্যাপসুলে লুকোনো ওষুধ
- ভুল প্রজাতি (যেমন গুলঞ্চ, শতমূলী)

এগুলোর জন্য ভরসা শুধু **ব্র্যান্ড, লাইসেন্স ও সিল**।

📱 ভেজালের অভিযোগ (ভারত): FSSAI-এর **Food Safety Connect** অ্যাপ, বা টোল-ফ্রি **1800-112-100**।



পরীক্ষা 1

হলুদ গুঁড়োয় কৃত্রিম রং

1. একটা স্বচ্ছ গ্লাসে জল নিন
2. ছোট এক চামচ হলুদ দিন — **নাড়বেন না**
3. কয়েক মিনিট লক্ষ করুন

✅ **খাঁটি:** খাঁটি হলুদ তলায় থিতিয়ে পড়ে; জল হয় **হালকা হলুদ**।

❌ **ভেজাল:** জল **গাঢ়, উজ্জ্বল হলুদ** হয়ে যায় — কৃত্রিম রঙের লক্ষণ।



পরীক্ষা 2

লঙ্কাগুঁড়োয় ইটের গুঁড়ো/বালি

1. এক গ্লাস জলে এক চামচ লাল লঙ্কাগুঁড়ো দিন
2. রঙের রেখা বেরোচ্ছে কি না দেখুন
3. তলায় জমা অংশ আঙুলে ঘষুন

✅ **খাঁটি:** গুঁড়ো ধীরে থিতোয়, রঙের রেখা নেই।

❌ **ভেজাল: রঙিন রেখা** = কৃত্রিম রং; তলায় **কিচকিচে** = বালি/ইট; **সাবানের মতো মসৃণ** = সোপস্টোন।

হলুদ

রান্নাঘরের মশলা

হল্দী · Turmeric · *Curcuma longa*

ব্যবহৃত অংশ: কন্দ (গাঁট)



প্রমাণ কতটা জোরালো?

অপর্যাপ্ত · **সীমিত** · মাঝারি · ভালো

🌿 কীসে ব্যবহার হয়

- রোজকার রান্নার মশলা ও রং
- প্রচলিতভাবে বদহজম, গ্যাস ও পেট ভার হলে
- হাঁটুর ব্যথা ও বদহজমে গবেষণায় কিছু ইঙ্গিত

খাবারে হলুদ নিরাপদ। কারকিউমিনের কড়া "সাপ্লিমেন্ট" খেয়ে লিভারের ক্ষতির ঘটনা নথিভুক্ত আছে।

🛒 দোকান থেকে কীভাবে কিনবেন

- **গোটা গাঁট** কিনে বাড়িতে গুঁড়ো করান — গুঁড়োয় ভেজাল বেশি
- গুঁড়ো কিনলে সিল-করা, FSSAI লাইসেন্সওয়ালা প্যাকেট
- খুব চড়া, "চকচকে" হলুদ রং সন্দেহের ব্যাপার

⚠️ **গুলিয়ে ফেলবেন না: আমআদা** আর **কালো হলুদ** আলাদা গাছ।

🔍 ভেজাল

- গোটা গাঁটে কৃত্রিম রং (FSSAI ঘরোয়া পরীক্ষা)
- গুঁড়োয় রং আর মাটি/স্টার্চ

📦 **রাখুন:** এয়ারটাইট কৌটো, রোদ ও স্যাঁতসেঁতে থেকে দূরে

⏳ **ভালো থাকে:** কতদিন ভালো থাকে তার নির্ভরযোগ্য সূত্র মেলেনি

🛑 সাবধান

- 🟡 পিত্তথলি/লিভারের রোগ, গর্ভাবস্থা ও রক্ত পাতলা করার ওষুধে **সাপ্লিমেন্ট নয়**
- 🟡 শিশুদের ওষুধ হিসেবে নয় — খাবারে মশলা হিসেবে ঠিক আছে

🚑 এখনই বন্ধ করুন / ডাক্তার দেখান যদি

- চোখ বা ত্বক হলুদ, গাঢ় প্রস্রাব, খুব ক্লান্তি, খিদে না পাওয়া (লিভারের লক্ষণ)
- ত্বকে র‍্যাশ বা আমবাত

সূত্র: EMA · NCCIH · LiverTox · FSSAI

পাঁচন (কাড়া)



শক্ত অংশ — শিকড়, ছাল, শুকনো কন্দ — জলে ফুটিয়ে তৈরি নির্যাস।

যেসবে ব্যবহার হয়: শুঁঠ, যষ্টিমধু, দারচিনি, অর্জুন ছাল, বহেড়া

ধাপে ধাপে

1. জিনিসটা **মোটা করে থেঁতো করুন** — গোটা টুকরো থেকে কম বেরোয়
2. পরিষ্কার স্টিলের পাত্রে জলসহ বসান
3. ফুটে উঠলে আঁচ **কমিয়ে** দিন, ঢেকে ধীরে ফোটান
4. মিহি ছাঁকনিতে ছেঁকে নিন
5. **হালকা গরম** খান — টগবগে গরম নয়

✅ করুন

- প্রতিবার টাটকা বানান
- গ্রামে মাপুন — রান্নাঘরের চামচ কোনো মাপ নয়
- একবারে শুধু একটা নতুন জিনিস চেষ্টা করুন

❌ করবেন না

- সারাদিনের পাঁচন একবারে বানাবেন না
- শিশুদের বড়দের পরিমাণ নয়
- "যত কড়া, তত ভালো" — ভুল; বেশি = বিপদ



হলুদ

সূত্র: EMA

⚖️ **মাত্রা (প্রাপ্তবয়স্ক)**	হজমের সমস্যা (প্রচলিত): **গুঁড়ো 0.5–1 g, দিনে 2–3 বার**; অথবা 0.5–1 g থেঁতো হলুদ 150 ml ফুটন্ত জলে চা হিসেবে, দিনে 2–3 বার।
⏳ **কতদিন**	সমস্যা 2 সপ্তাহের বেশি থাকলে ডাক্তার দেখান।
🧒 **শিশু**	18 বছরের কম: ওষুধ হিসেবে নয় (EMA)।
🛑 **আগে দেখে নিন**	পিত্তথলি/লিভারের রোগে, গর্ভাবস্থায় বা রক্ত পাতলা করার ওষুধের সঙ্গে নয়।



আদা / শুঁঠ

সূত্র: EMA

⚖️ **মাত্রা (প্রাপ্তবয়স্ক)**	যাত্রাপথের বমিভাব আটকাতে: **1–2 g গুঁড়ো, একবার, যাত্রার 1 ঘণ্টা আগে**। পেট ফাঁপা, খিদে না পাওয়া (প্রচলিত): গুঁড়ো 0.18–1 g, দিনে 3 বার।
⏳ **কতদিন**	পেটের সমস্যায় 2 সপ্তাহের বেশি নয়।
🧒 **শিশু**	6 বছরের কম বয়সি শিশুর যাত্রাপথের বমিভাবে নয়।
🛑 **আগে দেখে নিন**	রক্ত পাতলা করার ওষুধ চললে, অপারেশনের আগে বা পিত্তথলিতে পাথর থাকলে নয়।

🤦 গ্যাস, পেট ফাঁপা ও বদহজম

1 🚑 আগে এটা দেখুন — এর কোনোটা থাকলে ঘরোয়া টোটকা নয়, ডাক্তার দেখান

- বুকে ব্যথা বা ভার, যা হাত/চোয়ালে ছড়ায় — **এটা গ্যাস না-ও হতে পারে; এখনই হাসপাতালে যান**
- রক্তবমি বা কালো পায়খানা
- একটানা বমি, ওজন কমে যাওয়া, গিলতে কষ্ট

⬇️ না, এর কোনোটাই নেই

2 🏠 বাড়িতে সবচেয়ে জরুরি

- আস্তে খান, ঠেসে খাবেন না; রাতের খাবার ঘুমের 2–3 ঘণ্টা আগে
- ভাজাভুজি-মশলাদার খাবার, ঠান্ডা পানীয়, রাতে চা কমান
- খাওয়ার পরে 10–15 মিনিট হাঁটুন

⬇️ তার সঙ্গে

3 🧺 পোটলি থেকে — প্রথা ও সীমিত প্রমাণ



খাওয়ার পরে অল্প মৌরি
দেখুন পাতা 24



জোয়ান — খাবারে
দেখুন পাতা 23



জিরে — খাবারে
দেখুন পাতা 22



হিং — ফোড়নে (শিশুকে ওষুধ হিসেবে নয়)
দেখুন পাতা 30



আদা — বমিভাবে
দেখুন পাতা 21

শুধু কার্ডের 🛑 অংশ পড়ার পরে। মাত্রা → পৃষ্ঠা 79

⬇️ তবুও না সারলে

4 🩺 কখন ডাক্তার দেখাবেন

2 সপ্তাহের বেশি রোজ কষ্ট, বা 45 বছর বয়সের পরে নতুন করে শুরু — ডাক্তারকে দিয়ে পরীক্ষা করান।



☠️ ধুতরো

ঘরে কোনো ব্যবহারই নয়

- বীজ, ফুল, পাতা, ফল — **প্রতিটি অংশ বিষাক্ত**
- বীজ দেখতে লঙ্কার বীজের মতো লাগতে পারে; খাবারে বা "প্রসাদে" মিশিয়ে ডাকাতির ঘটনা আছে
- লক্ষণ: চোখের মণি বড় হয়ে যাওয়া, মুখ শুকনো, গরম লাল ত্বক, অসংলগ্ন কথা, খিঁচুনি

ভুল করে খেয়ে ফেললে লক্ষণের জন্য অপেক্ষা নয় — **এখনই হাসপাতালে**। যাত্রাপথে অচেনা লোকের দেওয়া "প্রসাদ" বা খাবার নেবেন না।

সূত্র: WHO INCHEM · ভারতীয় কেস সিরিজ



☠️ শিয়ালকাঁটা (সত্যনাশী)

সর্ষের মধ্যে লুকোনো বিপদ

- এর কালো বীজ **দেখতে সর্ষের দানার মতো** — ফসল তোলার সময় মিশে যায়
- এর তেল সর্ষের তেলে মিশলে **এপিডেমিক ড্রপসি** হয়
- পা ফোলা, লাল ত্বক, শ্বাসকষ্ট, গ্লুকোমা, এমনকি মৃত্যু

শুধু **FSSAI লাইসেন্সওয়ালা সিল-করা সর্ষের তেল** কিনুন। বাড়ির বা পাড়ার কয়েকজনের একসঙ্গে পা ফুললে — সেই তেল তখনই বন্ধ করুন, ডাক্তার ও খাদ্য সুরক্ষা আধিকারিককে জানান।

সূত্র: FSSAI · APJMT 2013