FitJeevan

પ્રથમ આવૃત્તિ · 2026

ઘર-ઘરની જડીબુટ્ટી અને મસાલા ગાઇડ

પંસારી કી પોટલી

127
પાનાં · રંગીન

રસોડા અને ગાંધીની દુકાનની 46 વસ્તુઓ — સાચી ઓળખ, સાચી ખરીદી, સાચી સાવચેતી

🛒 અસલી-નકલીની ઓળખ · 🧪 10 ઘરગથ્થુ તપાસ · ⚖️ ફક્ત સત્તાવાર ડોઝ · 🍵 ઘરની 6 રીતો



46 વસ્તુઓ, દરેકનું પૂરું પાનું

8 સામાન્ય સમસ્યાઓ — સત્ય અને સાચો રસ્તો

5 જોખમી વસ્તુઓ જેનાથી બચવું

લેખક
વિવેક કુમાર

પ્રકાશક: ANSYS (FitJeevan)
સરળ ગુજરાતી · સરકારી અને વૈજ્ઞાનિક સ્રોતો પર આધારિત

આ પોટલીમાં શું છે

ભાગ 1 ગાંધી (પંસારી)ની દુકાનેથી ખરીદી 7 → ભાગ 2 ભેળસેળની ઘરગથ્થુ તપાસ 12 → ભાગ 3–9 46 વસ્તુઓ 19 → ભાગ 10–11 ઘરની 6 રીતો · ડોઝ 72 → ભાગ 12–13 રોજની નાની તકલીફો 90 → ભાગ 14–15 ન ખરીદો 115



🛒 ભાગ 1 — 7

ગાંધી (પંસારી)ની દુકાનેથી ખરીદી

સાચી વસ્તુ, સાચું નામ, સાચું સ્વરૂપ — અને ભેળસેળથી બચાવ.



🧪 ભાગ 2 — 12

ભેળસેળની ઘરગથ્થુ તપાસ

FSSAI ની સરળ રીતો — એક ગ્લાસ પાણી, સફેદ કાગળ અને થોડું ધ્યાન.



🌶️ ભાગ 3 — 19

રસોડાના મસાલા

13 વસ્તુઓ: હળદર, આદુ · સૂંઠ, જીરું, અજમો, વરિયાળી, મેથી, કાળાં મરી, લવિંગ, તજ, લીલી એલચી, હિંગ, કલોંજી, લીંડીપીપર



🫃 ભાગ 4 — 33

પેટ અને પાચન

5 વસ્તુઓ: ઇસબગુલ, સોનામુખી (સનાય), અળસી, ત્રિફળા, બીલું (બીલીફળ)



🤧 ભાગ 5 — 39

ઉધરસ અને શરદી

3 વસ્તુઓ: તુલસી, જેઠીમધ, મધ



🥜 ભાગ 6 — 43

સૂકો મેવો અને બીજ

7 વસ્તુઓ: બદામ, અખરોટ, અંજીર, કાળી દ્રાક્ષ · કિસમિસ, ખજૂર · ખારેક, તલ, કોળાનાં બીજ



🫙 ભાગ 7 — 51

તેલ અને ઘી

5 વસ્તુઓ: સરસવનું તેલ, નાળિયેરનું તેલ (કોપરેલ), તલનું તેલ, દેશી ઘી, દિવેલ (એરંડિયું)



🧴 ભાગ 8 — 57

ફક્ત બહારના ઉપયોગ માટે

5 વસ્તુઓ: કુંવારપાઠું (એલોવેરા), લીમડો, મેંદી, ફટકડી · અરીઠાં, ભાંગરો

અસલી કે નકલી? — 5 પગલાં

1. 👀 **જુઓ** — રંગ એકસરખો? બહુ ચટક તો નથી? ધૂળ, કાંકરા, તણાખલાં?
2. 👃 **સૂંઘો** — જાણીતી સુગંધ? ફિક્કી, વાસી, ફૂગવાળી, કેમિકલ જેવી?
3. 🤏 **ઘસો** — હથેળી પર રંગ લાગે? પોલા દાણા? ચીકણું?
4. 🥛 **પાણીમાં** — કેટલીક ભેળસેળ પાણીમાં તરે કે રંગ છોડે (→ પાનું 12)
5. 🚫 **શંકા હોય તો ન લો** — બીજી દુકાનેથી લો; સીલબંધ અને લાઇસન્સવાળું

✅ ઘરગથ્થુ તપાસ શું પકડી શકે

- પાણીમાં તરતાં પપૈયાનાં બીજ (કાળાં મરીમાં)
- તેલ કાઢી લીધેલાં લવિંગ (તરે છે)
- રંગ છોડતાં હળદર અને મરચું
- ઘાસનાં બીજ, ધૂળ, કાંકરા (જીરામાં)
- કોપરેલમાં બીજું તેલ (ફ્રિજ તપાસ)

⚠️ ઘરગથ્થુ તપાસ શું ન પકડી શકે

- જંતુનાશક દવા, ફૂગનું ઝેર (aflatoxin)
- ભારે ધાતુઓ — સીસું, પારો
- મધમાં આધુનિક ખાંડની સિરપ
- કૅપ્સ્યૂલમાં છુપાયેલી દવાઓ
- ખોટી જાત (દા.ત. ગળો, શતાવરી)

આ માટે ફક્ત **બ્રાન્ડ, લાઇસન્સ અને સીલ** પર ભરોસો રાખો.

📱 ભેળસેળની ફરિયાદ (ભારત): FSSAI ની **Food Safety Connect** ઍપ, કે ટોલ-ફ્રી **1800-112-100**.



તપાસ 1

હળદરના પાઉડરમાં કૃત્રિમ રંગ

1. પારદર્શક ગ્લાસમાં પાણી લો
2. નાની ચમચી હળદર નાખો — **હલાવશો નહીં**
3. થોડી મિનિટ જુઓ

✅ **શુદ્ધ:** શુદ્ધ હળદર તળિયે બેસી જાય; પાણી **આછું પીળું** થાય.

❌ **ભેળસેળવાળું:** પાણી **ઘેરું, ચટક પીળું** થાય — કૃત્રિમ રંગની નિશાની.



તપાસ 2

મરચાંના પાઉડરમાં ઈંટનો ભૂકો/રેતી

1. એક ગ્લાસ પાણીમાં એક ચમચી લાલ મરચું નાખો
2. રંગના લિસોટા જુઓ
3. તળિયે બેઠેલો ભાગ આંગળીઓ વચ્ચે ઘસો

✅ **શુદ્ધ:** પાઉડર ધીમે ધીમે બેસે, રંગના લિસોટા નહીં.

❌ **ભેળસેળવાળું: રંગીન લિસોટા** = કૃત્રિમ રંગ; તળિયે **કરકરું** = રેતી/ઈંટ; **સાબુ જેવું લીસું** = સોપસ્ટોન (શંખજીરું).

હળદર

રસોડાના મસાલા

હલ્દી · Turmeric · *Curcuma longa*

વપરાતો ભાગ: કંદ (ગાંઠ)



પુરાવો કેટલો મજબૂત?

અપૂરતો | **મર્યાદિત** | મધ્યમ | સારો

🌿 શેમાં વપરાય છે

- રોજના ખાવાનો મસાલો અને રંગ
- પરંપરાગત રીતે અપચો, ગેસ અને પેટ ભારે લાગે ત્યારે
- ઘૂંટણના દુખાવા અને અપચા પર થોડા સંશોધન-સંકેત

ખાવામાં હળદર સુરક્ષિત છે. કરક્યુમિનના તેજ "સપ્લિમેન્ટ"થી લિવર બગડવાના કેસ નોંધાયા છે.

🛒 ગાંધીની દુકાનેથી કેવી રીતે ખરીદવું

- **આખી ગાંઠ** લો અને ઘરે દળાવો — પાઉડરમાં ભેળસેળ વધુ થાય છે
- પાઉડર લો તો સીલબંધ, FSSAI લાઇસન્સવાળો
- બહુ ભડક, "ચમકતો" પીળો રંગ શંકાની નિશાની છે

⚠️ **ગૂંચવશો નહીં: આંબા હળદર** અને **કાળી હળદર** જુદા છોડ છે.

🔍 ભેળસેળ

- આખી ગાંઠ પર કૃત્રિમ રંગ (FSSAI ઘરગથ્થુ તપાસ)
- પાઉડરમાં રંગ અને માટી/સ્ટાર્ચ

📦 **સંગ્રહ:** હવાચુસ્ત ડબ્બો, તડકા અને ભેજથી દૂર
⏳ **ટકે:** ચોક્કસ સમયગાળાનો ભરોસાપાત્ર સ્રોત મળ્યો નથી

🛑 સાવચેતી

- 🟡 પિત્તાશય/લિવરની બીમારી, ગર્ભાવસ્થા અને લોહી પાતળું કરવાની દવામાં **સપ્લિમેન્ટ નહીં**
- 🟡 બાળકોને દવા તરીકે નહીં — ખાવામાં મસાલા તરીકે બરાબર છે

🚑 તરત બંધ કરો / ડૉક્ટર પાસે જાઓ જો

- આંખ કે ચામડી પીળી, ઘેરો પેશાબ, ખૂબ થાક, ભૂખ ન લાગવી (લિવરના સંકેત)
- ચામડી પર ફોલ્લીઓ કે શીળસ

ઉકાળો (કાઢો)



કઠણ ભાગ — મૂળ, છાલ, સૂકા કંદ — પાણીમાં ઉકાળીને બનતો અર્ક.

આ માટે વપરાય: સૂંઠ, જેઠીમધ, તજ, અર્જુનની છાલ, બહેડાં

એક પછી એક પગલું

1. વસ્તુને **અધકચરી ખાંડો** — આખા ટુકડામાંથી ઓછું નીકળે
2. ચોખ્ખા સ્ટીલના વાસણમાં પાણી સાથે મૂકો
3. ઉકળે એટલે આંચ **ધીમી** કરો, ઢાંકીને ઉકળવા દો
4. ઝીણી ગળણીથી ગાળો
5. **હૂંફાળો** પીઓ — ઊકળતો ગરમ નહીં

✅ આ કરો

- દર વખતે તાજો બનાવો
- ગ્રામમાં માપો — રસોડાની ચમચી માપ નથી
- એક વખતે ફક્ત એક જ નવી વસ્તુ અજમાવો

❌ આ ન કરો

- આખા દિવસનો ઉકાળો એકસાથે ન બનાવો
- બાળકોને મોટાઓની માત્રા નહીં
- "જેટલો કડક, એટલો સારો" — ખોટું; વધુ = જોખમ



હળદર

સ્રોત: EMA

⚖️ **ડોઝ (પુખ્ત)**	પાચનની તકલીફ (પરંપરાગત): **પાઉડર 0.5–1 g, દિવસમાં 2–3 વાર**; કે 0.5–1 g ખાંડેલી હળદર 150 ml ઊકળતા પાણીમાં ચા તરીકે, દિવસમાં 2–3 વાર.
⏳ **કેટલો સમય**	તકલીફ 2 અઠવાડિયાંથી વધુ રહે તો ડૉક્ટરને બતાવો.
🧒 **બાળકો**	18 વર્ષથી નાનાને: દવા તરીકે નહીં (EMA).
🛑 **પહેલાં તપાસો**	પિત્તાશય/લિવરની બીમારી, ગર્ભાવસ્થા કે લોહી પાતળું કરવાની દવા સાથે નહીં.



આદુ / સૂંઠ

સ્રોત: EMA

⚖️ **ડોઝ (પુખ્ત)**	મુસાફરીના ઉબકા રોકવા: **1–2 g પાઉડર, એક વાર, મુસાફરીના 1 કલાક પહેલાં**. પેટ ફૂલવું, ભૂખ ન લાગવી (પરંપરાગત): પાઉડર 0.18–1 g, દિવસમાં 3 વાર.
⏳ **કેટલો સમય**	પેટની તકલીફ માટે 2 અઠવાડિયાંથી વધુ નહીં.
🧒 **બાળકો**	6 વર્ષથી નાનાં બાળકોને મુસાફરીના ઉબકા માટે નહીં.
🛑 **પહેલાં તપાસો**	લોહી પાતળું કરવાની દવા, ઑપરેશન પહેલાં કે પિત્તાશયની પથરીમાં નહીં.

🤰 ગેસ, પેટ ફૂલવું અને અપચો

1 **🚑 પહેલાં આ તપાસો — આમાંનું કંઈ હોય તો ઘરેલુ ઉપાય નહીં: ડૉક્ટર પાસે જાઓ**

- છાતીમાં દુખાવો કે ભાર જે હાથ/જડબા સુધી ફેલાય — **આ ગેસ ન પણ હોય; તરત હૉસ્પિટલ જાઓ**
- લોહીની ઊલટી કે કાળો મળ
- સતત ઊલટી, વજન ઘટવું, ગળવામાં તકલીફ

⬇️ ના, આમાંનું કંઈ નથી

2 **🏠 ઘરે સૌથી મહત્ત્વનું**

- ધીમે જમો, વધુ પડતું ન ખાઓ; સૂવાના 2–3 કલાક પહેલાં રાતનું જમણ
- તળેલું-તીખું, ઠંડાં પીણાં અને મોડી રાતની ચા ઓછી
- જમ્યા પછી 10–15 મિનિટ ચાલો

⬇️ તેની સાથે

3 **🧺 પોટલીમાંથી — પરંપરા અને મર્યાદિત પુરાવો**



જમ્યા પછી થોડી વરિયાળી
જુઓ પાનું 24



અજમો — ખાવામાં
જુઓ પાનું 23



જીરું — ખાવામાં
જુઓ પાનું 22



હિંગ — વઘારમાં (શિશુઓને દવા તરીકે નહીં)
જુઓ પાનું 30



આદુ — ઉબકા માટે
જુઓ પાનું 21

કાર્ડનો 🛑 ભાગ વાંચ્યા પછી જ. ડોઝ → પાનું 79

⬇️ હજી સારું નથી

4 **🩺 ડૉક્ટર પાસે ક્યારે જવું**

2 અઠવાડિયાંથી વધુ રોજ તકલીફ, કે 45 વર્ષની ઉંમર પછી નવી શરૂઆત — ડૉક્ટરને બતાવો.



☠️ ધતૂરો

ઘરમાં કોઈ ઉપયોગ નહીં

- બીજ, ફૂલ, પાન, ફળ — **દરેક ભાગ ઝેરી છે**
- બીજ મરચાંનાં બીજ જેવાં દેખાઈ શકે; ખાવામાં કે "પ્રસાદ"માં ભેળવીને લૂંટના કેસ
- લક્ષણ: આંખની કીકી પહોળી, મોં સુકાવું, ગરમ લાલ ચામડી, અસંબદ્ધ બોલવું, આંચકી

ભૂલથી ખવાઈ જાય તો લક્ષણની રાહ ન જુઓ — **તરત હૉસ્પિટલ**. મુસાફરીમાં અજાણ્યા લોકો પાસેથી "પ્રસાદ" કે ખાવાનું ન લો.

સ્રોત: WHO INCHEM · Indian case series



☠️ દારૂડી (સત્યાનાશી)

સરસવમાં છુપાયેલું જોખમ

- તેનાં કાળાં બીજ **સરસવ જેવાં દેખાય છે** — કાપણી વખતે ભળી જાય છે
- તેનું તેલ સરસવના તેલમાં ભળે તો **એપિડેમિક ડ્રૉપ્સી** થાય છે
- પગે સોજા, લાલ ચામડી, શ્વાસ ચડવો, ઝાડર, મૃત્યુ પણ

ફક્ત **FSSAI લાઇસન્સવાળું સીલબંધ સરસવનું તેલ** લો. ઘરમાં કે પડોશમાં ઘણા લોકોને એકસાથે પગે સોજા આવે — એ તેલ તરત બંધ કરો, ડૉક્ટર અને ફૂડ સેફ્ટી ઑફિસરને જાણ કરો.

સ્રોત: FSSAI · APJMT 2013