FitJeevan

ಮೊದಲ ಆವೃತ್ತಿ · 2026

ಭಾರತೀಯ ಮಸಾಲೆ & ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಪ್ರತಿದಿನದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

ಪಂಸಾರಿ ಕೀ ಪೊಟ್ಲಿ

127
ಪುಟಗಳು · ಪೂರ್ಣ ಬಣ್ಣ

ಭಾರತೀಯ ಅಡುಗೆಮನೆಯ 46 ಮಸಾಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಲಿಕೆಗಳು — ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ, ಕೊಳ್ಳಿ, ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿ

🛒 ಅಸಲಿ vs ನಕಲಿ · 🧪 10 ಮನೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು · ⚖️ ಅಧಿಕೃತ ಪ್ರಮಾಣಗಳು ಮಾತ್ರ · 🍵 6 ಮನೆ ವಿಧಾನಗಳು



46 ವಸ್ತುಗಳು, ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಪೂರ್ಣ ಪುಟ

8 ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು — ಸತ್ಯ

5 ದೂರವಿಡಬೇಕಾದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳು

ಲೇಖಕರು
ವಿವೇಕ್ ಕುಮಾರ್

ಪ್ರಕಾಶಕರು: ANSYS (FitJeevan)
ಸರಳ ಕನ್ನಡ · ಸರ್ಕಾರಿ ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ

ಈ ಪೋಟ್ಲಿಯೊಳಗೆ

ಭಾಗ 1 — ಗಂಧಿಗೆ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು — 7 → ಭಾಗ 2 — ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕಲಬೆರಕೆ ಪರೀಕ್ಷೆ — 12 → ಭಾಗ 3–9 — 46 ವಸ್ತುಗಳು — 19 → ಭಾಗ 10–11 — 6 ಮನೆ ವಿಧಾನಗಳು · ಪ್ರಮಾಣಗಳು — 72 → ಭಾಗ 12–13 — ಪ್ರತಿದಿನದ ಸಣ್ಣ ತೊಂದರೆಗಳು — 90 → ಭಾಗ 14–15 — ಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ — 115



🛒 ಭಾಗ 1 — 7
ಗಂಧಿಗೆ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು
ಸರಿಯಾದ ವಸ್ತು, ಸರಿಯಾದ ಹೆಸರು, ಸರಿಯಾದ ರೂಪ — ಮತ್ತು ಕಲಬೆರಕೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ.



🧪 ಭಾಗ 2 — 12
ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕಲಬೆರಕೆ ಪರೀಕ್ಷೆ
FSSAI ಯ ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳು — ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು, ಒಂದು ಬಿಳಿ ಕಾಗದ, ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನ.



🌶️ ಭಾಗ 3 — 19
ಅಡುಗೆಮನೆಯ ಮಸಾಲೆಗಳು
13 ವಸ್ತುಗಳು: ಅರಿಶಿನ, ಶುಂಠಿ · ಒಣ ಶುಂಠಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಓಂಕಾಳು, ಸೋಂಪು, ಮೆಂತ್ಯ, ಕರಿಮೆಣಸು, ಲವಂಗ, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಇಂಗು, ಕಲೋಂಜಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ



🫃 ಭಾಗ 4 — 33
ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ
5 ವಸ್ತುಗಳು: ಇಸಬ್ಗೋಲ್, ಸೋನಾಮುಖಿ, ಅಗಸೆ ಬೀಜ, ತ್ರಿಫಲ, ಬಿಲ್ವ ಹಣ್ಣು



🤧 ಭಾಗ 5 — 39
ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಶೀತ
3 ವಸ್ತುಗಳು: ತುಳಸಿ, ಜೇಷ್ಠಮಧು, ಜೇನುತುಪ್ಪ



🥜 ಭಾಗ 6 — 43
ಒಣಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳು
7 ವಸ್ತುಗಳು: ಬಾದಾಮಿ, ಅಕ್ರೋಟ್, ಅಂಜೂರ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಖರ್ಜೂರ, ಎಳ್ಳು, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜ



🫙 ಭಾಗ 7 — 51
ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ
5 ವಸ್ತುಗಳು: ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಹರಳೆಣ್ಣೆ



🧴 ಭಾಗ 8 — 57
ಹೊರಗೆ ಹಚ್ಚಲು ಮಾತ್ರ
5 ವಸ್ತುಗಳು: ಲೋಳೆಸರ (ಅಲೋವೆರಾ), ಬೇವು, ಮದರಂಗಿ (ಗೋರಂಟಿ), ಪಟಿಕ · ಅಂಟುವಾಳ, ಭೃಂಗರಾಜ (ಗರಗ)

ಅಸಲಿಯೋ ನಕಲಿಯೋ? — 5 ಹಂತಗಳು

1. 👀 **ನೋಡಿ** — ಒಂದೇ ಬಣ್ಣವೇ? ತುಂಬಾ ಗಾಢವಲ್ಲವೇ? ಧೂಳು, ಕಲ್ಲು, ಕಡ್ಡಿ?
2. 👃 **ಮೂಸಿ** — ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ಘಮವೇ? ಮಂದ, ಹಳಸಿದ, ಬೂಷ್ಟು, ರಾಸಾಯನಿಕ?
3. 🤏 **ಉಜ್ಜಿ** — ಅಂಗೈಗೆ ಬಣ್ಣ ಬರುತ್ತದೆಯೇ? ಟೊಳ್ಳು ಬೀಜ? ಅಂಟು?
4. 🥛 **ನೀರಿನಲ್ಲಿ** — ಕೆಲವು ಕಲಬೆರಕೆಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಬಣ್ಣ ಬಿಡುತ್ತವೆ (→ ಪುಟ 12)
5. 🚫 **ಸಂಶಯವಿದ್ದರೆ, ಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ** — ಬೇರೆ ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ಕೊಳ್ಳಿ; ಸೀಲ್ ಆದ, ಲೈಸೆನ್ಸ್ ಇರುವುದು

✅ ಮನೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಏನನ್ನು ಹಿಡಿಯಬಲ್ಲವು

- ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಲುವ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಬೀಜ (ಕರಿಮೆಣಸಿನಲ್ಲಿ)
- ಎಣ್ಣೆ ತೆಗೆದ ಲವಂಗ (ತೇಲುತ್ತವೆ)
- ಬಣ್ಣ ಬಿಡುವ ಅರಿಶಿನ ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ
- ಹುಲ್ಲಿನ ಬೀಜ, ಧೂಳು, ಕಲ್ಲು (ಜೀರಿಗೆಯಲ್ಲಿ)
- ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಎಣ್ಣೆ (ಫ್ರಿಜ್ ಪರೀಕ್ಷೆ)

⚠️ ಮನೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಏನನ್ನು ಹಿಡಿಯಲಾರವು

- ಕೀಟನಾಶಕ, ಬೂಷ್ಟಿನ ವಿಷ (ಅಫ್ಲಾಟಾಕ್ಸಿನ್)
- ಭಾರ ಲೋಹಗಳು — ಸೀಸ, ಪಾದರಸ
- ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ಸಕ್ಕರೆ ಸಿರಪ್
- ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಸಿದ ಔಷಧ
- ತಪ್ಪು ಪ್ರಭೇದ (ಉದಾ. ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಶತಾವರಿ)

ಇವುಗಳಿಗೆ **ಬ್ರಾಂಡ್, ಲೈಸೆನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಸೀಲ್** ಮಾತ್ರ ನಂಬಿ.

📱 ಕಲಬೆರಕೆಯ ದೂರು (ಭಾರತ): FSSAI ಯ **Food Safety Connect** ಆ್ಯಪ್, ಅಥವಾ ಟೋಲ್-ಫ್ರೀ **1800-112-100**.



ಪರೀಕ್ಷೆ 1

ಅರಿಶಿನದ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಬಣ್ಣ

1. ಪಾರದರ್ಶಕ ಗಾಜಿನ ಲೋಟದಲ್ಲಿ ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ
2. ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ ಹಾಕಿ — **ಕಲಕಬೇಡಿ**
3. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷ ಗಮನಿಸಿ

✅ **ಶುದ್ಧ:** ಶುದ್ಧ ಅರಿಶಿನ ತಳದಲ್ಲಿ ಕೂರುತ್ತದೆ; ನೀರು **ತಿಳಿ ಹಳದಿ** ಆಗುತ್ತದೆ.

❌ **ಕಲಬೆರಕೆ:** ನೀರು **ಗಾಢ, ಹೊಳೆಯುವ ಹಳದಿ** ಆಗುತ್ತದೆ — ಕೃತಕ ಬಣ್ಣದ ಸಂಕೇತ.



ಪರೀಕ್ಷೆ 2

ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿಗೆ ಪುಡಿ/ಮರಳು

1. ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ
2. ಬಣ್ಣದ ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ
3. ತಳದಲ್ಲಿ ಕೂತದ್ದನ್ನು ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವೆ ಉಜ್ಜಿ

✅ **ಶುದ್ಧ:** ಪುಡಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೂರುತ್ತದೆ, ಬಣ್ಣದ ಗೆರೆ ಇಲ್ಲ.

❌ **ಕಲಬೆರಕೆ: ಬಣ್ಣದ ಗೆರೆಗಳು** = ಕೃತಕ ಬಣ್ಣ; ತಳದಲ್ಲಿ **ಗರಗರ** = ಮರಳು/ಇಟ್ಟಿಗೆ; **ಸಾಬೂನಿನಂತೆ ನಯ** = ಬಳಪದ ಕಲ್ಲು (ಸೋಪ್‌ಸ್ಟೋನ್).

ಅರಿಶಿನ

ಅಡುಗೆಮನೆಯ ಮಸಾಲೆಗಳು

ಹಲ್ದಿ · Turmeric · *Curcuma longa*

ಬಳಸುವ ಭಾಗ: ಗೆಡ್ಡೆ (ಬೇರುಗಂಟು)



ಪುರಾವೆ ಎಷ್ಟು ಬಲವಾಗಿದೆ?

ಸಾಕಾಗದು · **ಸೀಮಿತ** · ಮಧ್ಯಮ · ಉತ್ತಮ

🌿 ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಬಳಕೆ

- ಪ್ರತಿದಿನದ ಅಡುಗೆಯ ಮಸಾಲೆ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣ
- ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಅಜೀರ್ಣ, ಗ್ಯಾಸ್ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರಕ್ಕೆ
- ಮಂಡಿ ನೋವು ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣದ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನಾ ಸೂಚನೆಗಳು

ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿನ ಸುರಕ್ಷಿತ. ಕರ್ಕ್ಯುಮಿನ್‌ನ ತೀವ್ರ "ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್"ಗಳಿಂದ ಲಿವರ್ ಹಾನಿಯ ಪ್ರಕರಣಗಳು ದಾಖಲಾಗಿವೆ.

🛒 ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಕೊಳ್ಳುವುದು

- **ಇಡೀ ಗೆಡ್ಡೆ** ಕೊಂಡು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ — ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆ ಹೆಚ್ಚು
- ಪುಡಿ ಕೊಂಡರೆ: ಸೀಲ್ ಆದ, FSSAI ಲೈಸೆನ್ಸ್ ಇರುವ ಪ್ಯಾಕ್
- ತುಂಬಾ ಗಾಢ, "ಹೊಳೆಯುವ" ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಸಂಕೇತ

⚠️ **ಇದರೊಂದಿಗೆ ಗೊಂದಲ ಬೇಡ: ಮಾವಿನ ಶುಂಠಿ (ಅಂಬೆ ಅರಿಶಿನ)** ಮತ್ತು **ಕಪ್ಪು ಅರಿಶಿನ** ಬೇರೆ ಸಸ್ಯಗಳು.

🔍 ಕಲಬೆರಕೆ

- ಇಡೀ ಗೆಡ್ಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೃತಕ ಬಣ್ಣ (FSSAI ಮನೆ ಪರೀಕ್ಷೆ)
- ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಮಣ್ಣು/ಪಿಷ್ಟ

📦 **ಸಂಗ್ರಹ:** ಗಾಳಿಯಾಡದ ಡಬ್ಬಿ, ಬಿಸಿಲು ಮತ್ತು ತೇವದಿಂದ ದೂರ

⏳ **ಬಾಳಿಕೆ:** ಬಾಳಿಕೆ ಅವಧಿಗೆ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಮೂಲ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ

🛑 ಎಚ್ಚರಿಕೆ

🟡 ಪಿತ್ತಕೋಶ/ಲಿವರ್ ಕಾಯಿಲೆ, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ತೆಳುಗೊಳಿಸುವ ಔಷಧ ಇದ್ದರೆ: **ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ ಬೇಡ**

🟡 ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಔಷಧದಂತೆ ಬೇಡ — ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಸಾಲೆಯಾಗಿ ಸರಿ

🚑 ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸಿ / ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿ — ಇವು ಕಂಡರೆ

- ಕಣ್ಣು ಅಥವಾ ಚರ್ಮ ಹಳದಿ, ಗಾಢ ಬಣ್ಣದ ಮೂತ್ರ, ತೀವ್ರ ಆಯಾಸ, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು (ಲಿವರ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು)
- ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ದದ್ದು ಅಥವಾ ಗಂಧೆ

ಕಷಾಯ (ಕುದಿಸಿದ ಸಾರ)



ಗಟ್ಟಿ ಭಾಗಗಳನ್ನು — ಬೇರು, ತೊಗಟೆ, ಒಣ ಗೆಡ್ಡೆ — ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ತೆಗೆಯುವ ಸಾರ.

ಇವುಗಳಿಗೆ: ಒಣ ಶುಂಠಿ, ಜೇಷ್ಠಮಧು, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಅರ್ಜುನ ತೊಗಟೆ, ತಾರೆಕಾಯಿ

ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ

1. ವಸ್ತುವನ್ನು **ತರಿತರಿಯಾಗಿ ಜಜ್ಜಿ** — ಇಡೀ ತುಂಡುಗಳಿಂದ ಸಾರ ಕಡಿಮೆ ಬರುತ್ತದೆ
2. ಸ್ವಚ್ಛ ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಹಾಕಿ
3. ಕುದಿ ಬಂದಾಗ ಉರಿ **ಸಣ್ಣ** ಮಾಡಿ, ಮುಚ್ಚಿ ಕುದಿಸಿ
4. ನುಣ್ಣಗಿನ ಜರಡಿಯಿಂದ ಸೋಸಿ
5. **ಬೆಚ್ಚಗಿರುವಾಗ** ಕುಡಿಯಿರಿ — ಕುದಿಯುವಷ್ಟು ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಅಲ್ಲ

✅ ಮಾಡಿ

- ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಮಾಡಿ
- ಗ್ರಾಂನಲ್ಲಿ ಅಳೆಯಿರಿ — ಅಡುಗೆಮನೆಯ ಚಮಚ ಅಳತೆಯಲ್ಲ
- ಒಮ್ಮೆಗೆ ಒಂದೇ ಹೊಸ ವಸ್ತುವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ

❌ ಮಾಡಬೇಡಿ

- ಇಡೀ ದಿನದ ಕಷಾಯ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಮಾಡಬೇಡಿ
- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡವರ ಪ್ರಮಾಣ ಬೇಡ
- "ಹೆಚ್ಚು ಗಾಢವಾದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಒಳ್ಳೆಯದು" — ತಪ್ಪು; ಹೆಚ್ಚು = ಅಪಾಯ



ಅರಿಶಿನ

ಮೂಲ: EMA

⚖️ **ಪ್ರಮಾಣ (ದೊಡ್ಡವರು)**	ಜೀರ್ಣದ ತೊಂದರೆ (ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ): **ಪುಡಿ 0.5–1 g, ದಿನಕ್ಕೆ 2–3 ಬಾರಿ**; ಅಥವಾ 0.5–1 g ಜಜ್ಜಿದ ಅರಿಶಿನವನ್ನು 150 ml ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚಹಾದಂತೆ, ದಿನಕ್ಕೆ 2–3 ಬಾರಿ.
⏳ **ಎಷ್ಟು ಕಾಲ**	ತೊಂದರೆ 2 ವಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿ.
🧒 **ಮಕ್ಕಳು**	18 ವರ್ಷದೊಳಗೆ: ಔಷಧವಾಗಿ ಬೇಡ (EMA).
🛑 **ಮೊದಲು ನೋಡಿ**	ಪಿತ್ತಕೋಶ/ಲಿವರ್ ಕಾಯಿಲೆ, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ, ಅಥವಾ ರಕ್ತ ತೆಳುಗೊಳಿಸುವ ಔಷಧದೊಂದಿಗೆ ಬೇಡ.



ಶುಂಠಿ / ಒಣ ಶುಂಠಿ

ಮೂಲ: EMA

⚖️ **ಪ್ರಮಾಣ (ದೊಡ್ಡವರು)**	ಪ್ರಯಾಣದ ವಾಕರಿಕೆ ತಡೆಯಲು: **1–2 g ಪುಡಿ, ಒಮ್ಮೆ, ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕೆ 1 ಗಂಟೆ ಮೊದಲು**. ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು (ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ): ಪುಡಿ 0.18–1 g, ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಬಾರಿ.
⏳ **ಎಷ್ಟು ಕಾಲ**	ಹೊಟ್ಟೆಯ ತೊಂದರೆಗೆ, 2 ವಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡ.
🧒 **ಮಕ್ಕಳು**	6 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಯಾಣದ ವಾಕರಿಕೆಗೆ ಬೇಡ.
🛑 **ಮೊದಲು ನೋಡಿ**	ರಕ್ತ ತೆಳುಗೊಳಿಸುವ ಔಷಧ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮೊದಲು, ಅಥವಾ ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಕಲ್ಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೇಡ.

🤰 ಗ್ಯಾಸ್, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣ

1 🚑 **ಮೊದಲು ಇದನ್ನು ನೋಡಿ — ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಇದ್ದರೆ, ಮನೆಮದ್ದು ಬೇಡ: ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿ**

- ತೋಳು/ದವಡೆಗೆ ಹರಡುವ ಎದೆನೋವು ಅಥವಾ ಎದೆಭಾರ — **ಇದು ಗ್ಯಾಸ್ ಆಗಿರದಿರಬಹುದು; ತಕ್ಷಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ**
- ರಕ್ತ ವಾಂತಿ ಅಥವಾ ಕಪ್ಪು ಮಲ
- ನಿರಂತರ ವಾಂತಿ, ತೂಕ ಇಳಿಕೆ, ನುಂಗಲು ಕಷ್ಟ

⬇️ ಇಲ್ಲ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ

2 🏠 **ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ**

- ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿನ್ನಿ, ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಡಿ; ಮಲಗುವ 2–3 ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ
- ಕರಿದ-ಖಾರದ ತಿಂಡಿ, ತಂಪು ಪಾನೀಯ, ತಡರಾತ್ರಿಯ ಚಹಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ
- ಊಟದ ನಂತರ 10–15 ನಿಮಿಷ ನಡೆಯಿರಿ

⬇️ ಅದರ ಜೊತೆಗೆ

3 🧺 **ಪೋಟ್ಲಿಯಿಂದ — ಪರಂಪರೆ ಮತ್ತು ಸೀಮಿತ ಪುರಾವೆ**



ಊಟದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೋಂಪು
ಪುಟ 16 ನೋಡಿ



ಓಂಕಾಳು — ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ
ಪುಟ 15 ನೋಡಿ



ಜೀರಿಗೆ — ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ
ಪುಟ 14 ನೋಡಿ



ಇಂಗು — ಒಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ (ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಔಷಧವಾಗಿ ಬೇಡ)
ಪುಟ 22 ನೋಡಿ



ಶುಂಠಿ — ವಾಕರಿಕೆಗೆ
ಪುಟ 13 ನೋಡಿ

ಕಾರ್ಡ್‌ನ 🛑 ಭಾಗ ಓದಿದ ನಂತರವೇ. ಪ್ರಮಾಣ → ಪುಟ 79

⬇️ ಆಗಲೂ ಗುಣವಾಗದಿದ್ದರೆ

4 🩺 **ಯಾವಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು**

2 ವಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರತಿದಿನ ತೊಂದರೆ, ಅಥವಾ 45 ವರ್ಷದ ನಂತರ ಹೊಸದಾಗಿ ಶುರುವಾದರೆ — ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



☠️ ಉಮ್ಮತ್ತಿ (ದತ್ತೂರಿ)

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬಳಕೆ ಬೇಡ

- ಬೀಜ, ಹೂವು, ಎಲೆ, ಕಾಯಿ — **ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವೂ ವಿಷ**
- ಬೀಜಗಳು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಬೀಜದಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು; ಆಹಾರ ಅಥವಾ "ಪ್ರಸಾದ"ದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ದರೋಡೆ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಕರಣಗಳು
- ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಕಣ್ಣಿನ ಪಾಪೆ ಅಗಲವಾಗುವುದು, ಒಣ ಬಾಯಿ, ಬಿಸಿ ಕೆಂಪು ಚರ್ಮ, ಗೊಂದಲದ ಮಾತು, ಸೆಳವು

ತಪ್ಪಾಗಿ ತಿಂದರೆ, ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗಾಗಿ ಕಾಯಬೇಡಿ — **ತಕ್ಷಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ**. ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಅಪರಿಚಿತರಿಂದ "ಪ್ರಸಾದ" ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಡಿ.

ಮೂಲಗಳು: WHO INCHEM · Indian case series



☠️ ಅರ್ಜಿಮೋನ್ (ಬ್ರಹ್ಮದಂಡಿ)

ಸಾಸಿವೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದ ಅಪಾಯ

- ಇದರ ಕಪ್ಪು ಬೀಜಗಳು **ಸಾಸಿವೆಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ** — ಕೊಯ್ಲಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತುಹೋಗುತ್ತವೆ
- ಇದರ ಎಣ್ಣೆ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆತರೆ **ಎಪಿಡೆಮಿಕ್ ಡ್ರಾಪ್ಸಿ** ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ
- ಕಾಲು ಊತ, ಕೆಂಪು ಚರ್ಮ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಗ್ಲುಕೋಮಾ, ಸಾವು ಕೂಡ

FSSAI ಲೈಸೆನ್ಸ್ ಇರುವ ಸೀಲ್ ಆದ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಮಾತ್ರ ಕೊಳ್ಳಿ. ಮನೆ ಅಥವಾ ನೆರೆಹೊರೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವರಿಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಾಲು ಊದಿದರೆ — ಆ ಎಣ್ಣೆ ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತಾ ಅಧಿಕಾರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಮೂಲಗಳು: FSSAI · APJMT 2013