FitJeevan

ਪਹਿਲਾ ਐਡੀਸ਼ਨ · 2026

ਆਮ ਘਰਾਂ ਲਈ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਾਈਡ

ਪੰਸਾਰੀ ਕੀ ਪੋਟਲੀ

127
ਸਫ਼ੇ · ਰੰਗੀਨ

ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਪੰਸਾਰੀ ਦੀਆਂ 46 ਚੀਜ਼ਾਂ — ਸਹੀ ਪਛਾਣ, ਸਹੀ ਖ਼ਰੀਦ, ਸਹੀ ਸਾਵਧਾਨੀ

🛒 ਅਸਲੀ-ਨਕਲੀ ਦੀ ਪਛਾਣ
🧪 10 ਘਰੇਲੂ ਜਾਂਚਾਂ
⚖️ ਸਿਰਫ਼ ਅਧਿਕਾਰਤ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ
🍵 6 ਘਰੇਲੂ ਤਰੀਕੇ



46 ਚੀਜ਼ਾਂ, ਹਰ ਇੱਕ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸਫ਼ਾ

8 ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ — ਸੱਚ ਅਤੇ ਸਹੀ ਰਾਹ

5 ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹੈ

ਲੇਖਕ
ਵਿਵੇਕ ਕੁਮਾਰ

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: ANSYS (FitJeevan)
ਸੌਖੀ ਪੰਜਾਬੀ · ਸਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਰੋਤਾਂ ਉੱਤੇ ਅਧਾਰਿਤ

ਇਸ ਪੋਟਲੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ

ਭਾਗ 1 · ਪੰਸਾਰੀ ਤੋਂ ਖ਼ਰੀਦਦਾਰੀ · 7 →
ਭਾਗ 2 · ਮਿਲਾਵਟ ਦੀਆਂ ਘਰੇਲੂ ਜਾਂਚਾਂ · 12 →
ਭਾਗ 3–9 · 46 ਚੀਜ਼ਾਂ · 19 →
ਭਾਗ 10–11 · 6 ਘਰੇਲੂ ਤਰੀਕੇ · ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ · 72 →
ਭਾਗ 12–13 · ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ · 90 →
ਭਾਗ 14–15 · ਇਹ ਨਾ ਖ਼ਰੀਦੋ · 115



🛒 ਭਾਗ 1 — 7

ਪੰਸਾਰੀ ਤੋਂ ਖ਼ਰੀਦਦਾਰੀ

ਸਹੀ ਚੀਜ਼, ਸਹੀ ਨਾਂ, ਸਹੀ ਰੂਪ — ਅਤੇ ਮਿਲਾਵਟ ਤੋਂ ਬਚਾਅ।



🧪 ਭਾਗ 2 — 12

ਮਿਲਾਵਟ ਦੀਆਂ ਘਰੇਲੂ ਜਾਂਚਾਂ

FSSAI ਦੇ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ — ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ, ਚਿੱਟੇ ਕਾਗ਼ਜ਼ ਦਾ ਇੱਕ ਪੰਨਾ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਧਿਆਨ।



🌶️ ਭਾਗ 3 — 19

ਰਸੋਈ ਦੇ ਮਸਾਲੇ

13 ਚੀਜ਼ਾਂ: ਹਲਦੀ, ਅਦਰਕ · ਸੁੰਢ, ਜੀਰਾ, ਅਜਵਾਇਣ, ਸੌਂਫ, ਮੇਥੀ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਲੌਂਗ, ਦਾਲਚੀਨੀ, ਛੋਟੀ ਇਲਾਇਚੀ, ਹਿੰਗ, ਕਲੌਂਜੀ, ਪਿੱਪਲੀ (ਮਘਾਂ)



🤰 ਭਾਗ 4 — 33

ਪੇਟ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਮਾ

5 ਚੀਜ਼ਾਂ: ਇਸਬਗੋਲ, ਸਨਾਇ (ਸਨਾ ਮੱਕੀ), ਅਲਸੀ, ਤ੍ਰਿਫਲਾ, ਬਿਲ (ਬੇਲਗਿਰੀ)



🤧 ਭਾਗ 5 — 39

ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖੰਘ

3 ਚੀਜ਼ਾਂ: ਤੁਲਸੀ, ਮੁਲੱਠੀ, ਸ਼ਹਿਦ



🥜 ਭਾਗ 6 — 43

ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਬੀਜ

7 ਚੀਜ਼ਾਂ: ਬਦਾਮ, ਅਖਰੋਟ, ਅੰਜੀਰ, ਮੁਨੱਕਾ · ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼, ਖਜੂਰ · ਛੁਹਾਰਾ, ਤਿਲ, ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜ



🫙 ਭਾਗ 7 — 51

ਤੇਲ ਅਤੇ ਘਿਓ

5 ਚੀਜ਼ਾਂ: ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਤੇਲ, ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਤੇਲ, ਤਿਲ ਦਾ ਤੇਲ, ਦੇਸੀ ਘਿਓ, ਅਰਿੰਡ ਦਾ ਤੇਲ



🧴 ਭਾਗ 8 — 57

ਸਿਰਫ਼ ਬਾਹਰੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ

5 ਚੀਜ਼ਾਂ: ਐਲੋਵੇਰਾ (ਕੁਆਰ ਗੰਦਲ), ਨਿੰਮ, ਮਹਿੰਦੀ, ਫਟਕੜੀ · ਰੀਠਾ, ਭ੍ਰਿੰਗਰਾਜ

ਅਸਲੀ ਜਾਂ ਨਕਲੀ? — 5 ਕਦਮ

1 👀
ਦੇਖੋ
ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਰੰਗ? ਬਹੁਤ ਗੂੜ੍ਹਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ? ਘੱਟਾ, ਕੰਕਰ, ਤੀਲੇ?

→

2 👃
ਸੁੰਘੋ
ਜਾਣੀ-ਪਛਾਣੀ ਖ਼ੁਸ਼ਬੂ? ਫਿੱਕੀ, ਬਾਸੀ, ਉੱਲੀ ਵਾਲੀ, ਕੈਮੀਕਲ ਵਰਗੀ?

→

3 🤏
ਮਲੋ
ਹਥੇਲੀ ਉੱਤੇ ਰੰਗ ਲੱਗਦਾ ਹੈ? ਖੋਖਲੇ ਬੀਜ? ਚਿਪਚਿਪਾ?

→

4 🥛
ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ
ਕੁਝ ਮਿਲਾਵਟਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤੈਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਰੰਗ ਛੱਡਦੀਆਂ ਹਨ (→ ਪੰਨਾ 12)

→

5 🚫
ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਾ ਖ਼ਰੀਦੋ
ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਲਓ; ਸੀਲਬੰਦ ਅਤੇ ਲਾਇਸੈਂਸ ਵਾਲਾ

✅ ਘਰੇਲੂ ਜਾਂਚ ਕੀ ਫੜ ਸਕਦੀ ਹੈ

- ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤੈਰਦੇ ਪਪੀਤੇ ਦੇ ਬੀਜ (ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਵਿੱਚ)
- ਤੇਲ ਕੱਢੇ ਲੌਂਗ (ਤੈਰਦੇ ਹਨ)
- ਰੰਗ ਛੱਡਣ ਵਾਲੀ ਹਲਦੀ ਅਤੇ ਮਿਰਚ
- ਘਾਹ ਦੇ ਬੀਜ, ਘੱਟਾ, ਕੰਕਰ (ਜੀਰੇ ਵਿੱਚ)
- ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਤੇਲ (ਫ਼ਰਿੱਜ ਜਾਂਚ)

⚠️ ਘਰੇਲੂ ਜਾਂਚ ਕੀ ਨਹੀਂ ਫੜ ਸਕਦੀ

- ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ, ਉੱਲੀ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ (ਐਫ਼ਲਾਟੌਕਸਿਨ)
- ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ — ਸਿੱਕਾ, ਪਾਰਾ
- ਸ਼ਹਿਦ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖੰਡ ਦੇ ਸ਼ਰਬਤ
- ਕੈਪਸੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲੁਕੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ
- ਗ਼ਲਤ ਕਿਸਮ (ਜਿਵੇਂ ਗਿਲੋਅ, ਸ਼ਤਾਵਰੀ)

ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ **ਬ੍ਰਾਂਡ, ਲਾਇਸੈਂਸ ਅਤੇ ਸੀਲ** ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ।

📱 ਮਿਲਾਵਟ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ (ਭਾਰਤ): FSSAI ਦੀ **Food Safety Connect** ਐਪ, ਜਾਂ ਟੋਲ-ਫ਼ਰੀ **1800-112-100**।



ਜਾਂਚ 1

ਹਲਦੀ ਪਾਊਡਰ ਵਿੱਚ ਨਕਲੀ ਰੰਗ

1. ਸਾਫ਼ (ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ) ਗਲਾਸ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਲਓ
2. ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਹਲਦੀ ਪਾਓ — **ਹਿਲਾਓ ਨਹੀਂ**
3. ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਦੇਖੋ

✅ **ਸ਼ੁੱਧ:** ਸ਼ੁੱਧ ਹਲਦੀ ਥੱਲੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਪਾਣੀ **ਹਲਕਾ ਪੀਲਾ** ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

❌ **ਮਿਲਾਵਟੀ:** ਪਾਣੀ **ਗੂੜ੍ਹਾ, ਚਮਕੀਲਾ ਪੀਲਾ** ਹੋ ਜਾਵੇ — ਨਕਲੀ ਰੰਗ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ।



ਜਾਂਚ 2

ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ ਵਿੱਚ ਇੱਟ ਦਾ ਚੂਰਾ/ਰੇਤ

1. ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚਮਚਾ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ ਪਾਓ
2. ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਧਾਰੀਆਂ ਦੇਖੋ
3. ਥੱਲੇ ਬੈਠੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਲੋ

✅ **ਸ਼ੁੱਧ:** ਪਾਊਡਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੈਠਦਾ ਹੈ, ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਧਾਰੀਆਂ ਨਹੀਂ।

❌ **ਮਿਲਾਵਟੀ: ਰੰਗੀਨ ਧਾਰੀਆਂ** = ਨਕਲੀ ਰੰਗ; ਥੱਲੇ **ਰੜਕਦਾ** = ਰੇਤ/ਇੱਟ; **ਸਾਬਣ ਵਰਗਾ ਚੀਕਣਾ** = ਸੋਪਸਟੋਨ।

ਹਲਦੀ

ਰਸੋਈ ਦੇ ਮਸਾਲੇ

ਹਲ੍ਦੀ · Turmeric · *Curcuma longa*

ਵਰਤੋਂ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ: ਜੜ੍ਹ-ਗੰਢ (ਗੰਢ)



ਕਿੰਨਾ ਸਬੂਤ ਹੈ?

ਨਾਕਾਫ਼ੀ · **ਸੀਮਤ** · ਦਰਮਿਆਨਾ · ਚੰਗਾ

🌿 ਕਿਸ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ

- ਰੋਜ਼ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਮਸਾਲਾ ਅਤੇ ਰੰਗ
- ਰਵਾਇਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਗੈਸ ਅਤੇ ਪੇਟ ਭਾਰੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ
- ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਉੱਤੇ ਕੁਝ ਖੋਜ-ਸੰਕੇਤ

ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਹਲਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਕਰਕਿਊਮਿਨ ਦੇ ਤੇਜ਼ "ਸਪਲੀਮੈਂਟ" ਨਾਲ ਜਿਗਰ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਦਰਜ ਹਨ।

🛒 ਪੰਸਾਰੀ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਖ਼ਰੀਦੀਏ

- **ਸਾਬਤ ਗੰਢਾਂ** ਲਓ ਅਤੇ ਘਰ ਪੀਸੋ — ਪਾਊਡਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਵਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਪਾਊਡਰ ਲੈਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੀਲਬੰਦ, FSSAI ਲਾਇਸੈਂਸ ਵਾਲਾ
- ਬਹੁਤ ਗੂੜ੍ਹਾ, "ਚਮਕੀਲਾ" ਪੀਲਾ ਰੰਗ ਸ਼ੱਕ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ

⚠️ **ਇਸ ਨਾਲ ਭੁਲੇਖਾ ਨਾ ਖਾਓ: ਅੰਬ ਹਲਦੀ** ਅਤੇ **ਕਾਲੀ ਹਲਦੀ** ਵੱਖਰੇ ਪੌਦੇ ਹਨ।

🔍 ਮਿਲਾਵਟ

- ਸਾਬਤ ਗੰਢਾਂ ਉੱਤੇ ਨਕਲੀ ਰੰਗ (FSSAI ਘਰੇਲੂ ਜਾਂਚ)
- ਪਾਊਡਰ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ/ਸਟਾਰਚ

📦 **ਸੰਭਾਲ:** ਹਵਾਬੰਦ ਡੱਬਾ, ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਸਿੱਲ੍ਹ ਤੋਂ ਦੂਰ
⏳ **ਮਿਆਦ:** ਪੱਕੀ ਮਿਆਦ ਦਾ ਸਰੋਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ

🛑 ਸਾਵਧਾਨੀ

🟡 ਪਿੱਤੇ/ਜਿਗਰ ਦੇ ਰੋਗ, ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ **ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਨਹੀਂ**

🟡 ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ — ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਮਸਾਲੇ ਵਜੋਂ ਠੀਕ ਹੈ

🚑 ਤੁਰੰਤ ਬੰਦ ਕਰੋ / ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਜੇ

- ਅੱਖਾਂ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਪੀਲੀ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਗੂੜ੍ਹਾ, ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ (ਜਿਗਰ ਦੇ ਸੰਕੇਤ)
- ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਧੱਫੜ ਜਾਂ ਛਪਾਕੀ

ਕਾੜ੍ਹਾ (ਉਬਾਲ ਕੇ ਬਣਿਆ ਅਰਕ)



ਸਖ਼ਤ ਹਿੱਸਿਆਂ — ਜੜ੍ਹਾਂ, ਛਿੱਲਾਂ, ਸੁੱਕੀਆਂ ਗੰਢਾਂ — ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਬਣਿਆ ਅਰਕ।

ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ: ਸੁੰਢ, ਮੁਲੱਠੀ, ਦਾਲਚੀਨੀ, ਅਰਜੁਨ ਦੀ ਛਿੱਲ, ਬਹੇੜਾ

ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ

1. ਚੀਜ਼ ਨੂੰ **ਮੋਟਾ-ਮੋਟਾ ਕੁੱਟ ਲਓ** — ਸਾਬਤ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ
2. ਸਾਫ਼ ਸਟੀਲ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪਾਓ
3. ਉਬਾਲ ਆਉਣ ਤੇ ਅੱਗ **ਹੌਲੀ** ਕਰੋ, ਢੱਕ ਕੇ ਪੱਕਣ ਦਿਓ
4. ਬਰੀਕ ਛਾਨਣੀ ਨਾਲ ਛਾਣ ਲਓ
5. **ਕੋਸਾ** ਪੀਓ — ਉਬਲਦਾ ਗਰਮ ਨਹੀਂ

✅ ਇਹ ਕਰੋ

- ਹਰ ਵਾਰ ਤਾਜ਼ਾ ਬਣਾਓ
- ਗ੍ਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਤੋਲੋ — ਰਸੋਈ ਦਾ ਚਮਚਾ ਨਾਪ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਅਜ਼ਮਾਓ

❌ ਇਹ ਨਾ ਕਰੋ

- ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦਾ ਇਕੱਠਾ ਨਾ ਬਣਾਓ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਡਿਆਂ ਵਾਲੀ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ
- "ਜਿੰਨਾ ਗਾੜ੍ਹਾ, ਓਨਾ ਵੱਧ ਅਸਰ" — ਗ਼ਲਤ; ਜ਼ਿਆਦਾ = ਖ਼ਤਰਾ



ਹਲਦੀ

ਸਰੋਤ: EMA

⚖️ ਖ਼ੁਰਾਕ (ਵੱਡੇ)	ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ (ਰਵਾਇਤੀ): **ਪਾਊਡਰ 0.5–1 g, ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2–3 ਵਾਰ**; ਜਾਂ 0.5–1 g ਕੁੱਟੀ ਹਲਦੀ 150 ml ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚਾਹ ਵਾਂਗ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2–3 ਵਾਰ।
⏳ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ	ਤਕਲੀਫ਼ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ।
🧒 ਬੱਚੇ	18 ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ: ਦਵਾਈ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ (EMA)।
🛑 ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂਚੋ	ਪਿੱਤੇ/ਜਿਗਰ ਦੇ ਰੋਗ ਵਿੱਚ, ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਨਹੀਂ।



ਅਦਰਕ / ਸੁੰਢ

ਸਰੋਤ: EMA

⚖️ ਖ਼ੁਰਾਕ (ਵੱਡੇ)	ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ: **1–2 g ਪਾਊਡਰ, ਇੱਕ ਵਾਰ, ਸਫ਼ਰ ਤੋਂ 1 ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ**। ਅਫਾਰਾ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ (ਰਵਾਇਤੀ): ਪਾਊਡਰ 0.18–1 g, ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ।
⏳ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ	ਪੇਟ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਵਿੱਚ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ।
🧒 ਬੱਚੇ	6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਲਈ ਨਹੀਂ।
🛑 ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂਚੋ	ਖ਼ੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ, ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਪਿੱਤੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ।

🤦 ਗੈਸ, ਅਫਾਰਾ ਅਤੇ ਬਦਹਜ਼ਮੀ

1 🚑 **ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਦੇਖੋ — ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਰੇਲੂ ਨੁਸਖ਼ਾ ਨਹੀਂ: ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ**

- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਭਾਰੀਪਣ ਜੋ ਬਾਂਹ/ਜਬਾੜ੍ਹੇ ਤੱਕ ਜਾਵੇ — **ਇਹ ਗੈਸ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ; ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ**
- ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਕਾਲੀ ਟੱਟੀ
- ਲਗਾਤਾਰ ਉਲਟੀ, ਭਾਰ ਘਟਣਾ, ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ

⬇️ ਨਹੀਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ

2 🏠 **ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ**

- ਹੌਲੀ ਖਾਓ, ਤੁੰਨ-ਤੁੰਨ ਕੇ ਨਹੀਂ; ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਸੌਣ ਤੋਂ 2–3 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ
- ਤਲੀਆਂ-ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਕੋਲਡ ਡਰਿੰਕ, ਦੇਰ ਰਾਤ ਦੀ ਚਾਹ ਘੱਟ
- ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10–15 ਮਿੰਟ ਸੈਰ ਕਰੋ

⬇️ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ

3 🧺 **ਪੋਟਲੀ ਵਿੱਚੋਂ — ਰਵਾਇਤ ਅਤੇ ਸੀਮਤ ਸਬੂਤ**



ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥੋੜ੍ਹੀ ਸੌਂਫ
ਸਫ਼ਾ 16 ਦੇਖੋ



ਅਜਵਾਇਣ — ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ
ਸਫ਼ਾ 15 ਦੇਖੋ



ਜੀਰਾ — ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ
ਸਫ਼ਾ 14 ਦੇਖੋ



ਹਿੰਗ — ਤੜਕੇ ਵਿੱਚ (ਛੋਟੇ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ)
ਸਫ਼ਾ 22 ਦੇਖੋ



ਅਦਰਕ — ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ
ਸਫ਼ਾ 13 ਦੇਖੋ

ਸਿਰਫ਼ ਕਾਰਡ ਦਾ 🛑 ਹਿੱਸਾ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਖ਼ੁਰਾਕ → ਪੰਨਾ 79

⬇️ ਫਿਰ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ

4 🩺 **ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ**

2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੋਜ਼ ਤਕਲੀਫ਼, ਜਾਂ 45 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਵੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ — ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।



☠️ ਧਤੂਰਾ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ

- ਬੀਜ, ਫੁੱਲ, ਪੱਤੇ, ਫਲ — **ਹਰ ਹਿੱਸਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਹੈ**
- ਬੀਜ ਮਿਰਚ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਵਰਗੇ ਦਿਸ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਖਾਣੇ ਜਾਂ "ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ" ਵਿੱਚ ਰਲਾ ਕੇ ਲੁੱਟ ਦੇ ਮਾਮਲੇ
- ਲੱਛਣ: ਪੁਤਲੀਆਂ ਫੈਲਣਾ, ਸੁੱਕਾ ਮੂੰਹ, ਗਰਮ ਲਾਲ ਚਮੜੀ, ਬਹਿਕੀਆਂ ਗੱਲਾਂ, ਦੌਰੇ

ਗ਼ਲਤੀ ਨਾਲ ਖਾ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ — **ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ**। ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਅਣਜਾਣ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ "ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ" ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਨਾ ਲਓ।

ਸਰੋਤ: WHO INCHEM · ਭਾਰਤੀ ਕੇਸ-ਲੜੀ



☠️ ਸਤਿਆਨਾਸੀ (ਆਰਜੀਮੋਨ)

ਸਰ੍ਹੋਂ ਵਿੱਚ ਲੁਕਿਆ ਖ਼ਤਰਾ

- ਇਸ ਦੇ ਕਾਲੇ ਬੀਜ **ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਵਰਗੇ ਦਿਸਦੇ ਹਨ** — ਵਾਢੀ ਵੇਲੇ ਰਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੇਲ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਰਲ ਕੇ **ਐਪੀਡੈਮਿਕ ਡਰੌਪਸੀ** ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਲੱਤਾਂ ਉੱਤੇ ਸੋਜ, ਲਾਲ ਚਮੜੀ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਕਾਲਾ ਮੋਤੀਆ, ਮੌਤ ਤੱਕ

ਸਿਰਫ਼ **ਸੀਲਬੰਦ, FSSAI ਲਾਇਸੈਂਸ ਵਾਲਾ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਤੇਲ** ਖ਼ਰੀਦੋ। ਜੇ ਘਰ ਜਾਂ ਮੁਹੱਲੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਸੁੱਜਣ — ਉਹ ਤੇਲ ਤੁਰੰਤ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਫੂਡ ਸੇਫ਼ਟੀ ਅਫ਼ਸਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਸਰੋਤ: FSSAI · APJMT 2013