FitJeevan

முதல் பதிப்பு · 2026

இந்திய மசாலா & மூலிகைகளுக்கான அன்றாட வழிகாட்டி

பன்சாரி கீ போட்லி

127
பக்கங்கள் · முழு வண்ணம்

இந்தியச் சமையலறையின் 46 மசாலாக்களும் மூலிகைகளும் — சரியாக அடையாளம் காண, வாங்க, பாதுகாப்பாகப் பயன்படுத்த

🛒 அசல் vs போலி
🧪 10 வீட்டுச் சோதனைகள்
⚖️ அதிகாரபூர்வ அளவுகள் மட்டும்
🍵 6 வீட்டு முறைகள்



46 பொருட்கள், ஒவ்வொன்றுக்கும் முழுப் பக்கம்

8 பொதுவான பிரச்சினைகள் — உண்மை

5 தவிர்க்க வேண்டிய ஆபத்தான பொருட்கள்

ஆசிரியர்
விவேக் குமார்

பதிப்பாளர்: ANSYS (FitJeevan)
எளிய தமிழ் · அரசு, அறிவியல் ஆதாரங்களின் அடிப்படையில்

இந்தப் போட்லியின் உள்ளே

பகுதி 1 — நாட்டு மருந்துக் கடையில் வாங்குதல் — 7

பகுதி 2 — வீட்டுக் கலப்படச் சோதனைகள் — 12

பகுதி 3–9 — 46 பொருட்கள் — 19

பகுதி 10–11 — 6 வீட்டு முறைகள் · அளவுகள் — 72

பகுதி 12–13 — தினசரிச் சிறு தொந்தரவுகள் — 90

பகுதி 14–15 — வாங்காதீர்கள் — 115



🛒 பகுதி 1 — 7

நாட்டு மருந்துக் கடையில் வாங்குதல்

சரியான பொருள், சரியான பெயர், சரியான வடிவம் — கலப்படத்திலிருந்து பாதுகாப்பு.



🧪 பகுதி 2 — 12

வீட்டுக் கலப்படச் சோதனைகள்

FSSAI-ன் எளிய முறைகள் — ஒரு கிளாஸ் தண்ணீர், ஒரு வெள்ளைக் காகிதம், கொஞ்சம் கவனம்.



🌶️ பகுதி 3 — 19

சமையலறை மசாலாக்கள்

13 பொருட்கள்: மஞ்சள், இஞ்சி · சுக்கு, சீரகம், ஓமம், சோம்பு, வெந்தயம், மிளகு, கிராம்பு, பட்டை, ஏலக்காய், பெருங்காயம், கருஞ்சீரகம், திப்பிலி



🤰 பகுதி 4 — 33

வயிறு & செரிமானம்

5 பொருட்கள்: இசப்கோல் உமி, நிலாவாரை (சென்னா), ஆளி விதை, திரிபலா, வில்வப் பழம்



🤧 பகுதி 5 — 39

இருமல் & சளி

3 பொருட்கள்: துளசி, அதிமதுரம், தேன்



🥜 பகுதி 6 — 43

உலர் பழங்கள் & விதைகள்

7 பொருட்கள்: பாதாம், அக்ரூட் (வால்நட்), அஞ்சீர் (உலர் அத்திப்பழம்), உலர் திராட்சை, பேரீச்சம்பழம், எள், பூசணி விதை



🫙 பகுதி 7 — 51

எண்ணெய் & நெய்

5 பொருட்கள்: கடுகு எண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய், நல்லெண்ணெய், நெய், விளக்கெண்ணெய்



🧴 பகுதி 8 — 57

வெளிப் பயன்பாட்டுக்கு மட்டும்

5 பொருட்கள்: சோற்றுக் கற்றாழை, வேம்பு, மருதாணி, படிகாரம் · பூந்திக்கொட்டை, கரிசலாங்கண்ணி

அசலா போலியா? — 5 படிகள்

1
👀
பாருங்கள்
சீரான நிறமா? அதிகப் பளிச்சா? தூசி, கல், துரும்பு?

→

2
👃
முகருங்கள்
உங்களுக்குத் தெரிந்த மணமா? மங்கிய, பழைய, பூஞ்சை, ரசாயன வாடை?

→

3
🤏
தேயுங்கள்
உள்ளங்கையில் நிறம் ஒட்டுகிறதா? உள்ளீடற்ற விதைகள்? பிசுபிசுப்பா?

→

4
🥛
தண்ணீரில்
சில கலப்படங்கள் தண்ணீரில் மிதக்கும் அல்லது நிறம் விடும் (→ பக்கம் 12)

→

5
🚫
சந்தேகமா? வாங்க வேண்டாம்
வேறு கடையில் வாங்குங்கள்; சீல், உரிமம் உள்ளதை

✅ வீட்டுச் சோதனைகள் பிடிப்பவை

- தண்ணீரில் மிதக்கும் பப்பாளி விதைகள் (மிளகில்)
- எண்ணெய் எடுக்கப்பட்ட கிராம்பு (மிதக்கும்)
- நிறம் விடும் மஞ்சள், மிளகாய்
- புல் விதை, தூசி, கல் (சீரகத்தில்)
- தேங்காய் எண்ணெயில் வேறு எண்ணெய் (ஃப்ரிட்ஜ் சோதனை)

⚠️ வீட்டுச் சோதனைகள் பிடிக்காதவை

- பூச்சிக்கொல்லிகள், பூஞ்சை விஷங்கள் (aflatoxin)
- கன உலோகங்கள் — ஈயம், பாதரசம்
- தேனில் நவீன சர்க்கரை சிரப்புகள்
- கேப்ஸ்யூல்களில் மறைத்த மருந்துகள்
- தவறான இனம் (எ.கா. சீந்தில், சதாவரி)

இவற்றுக்கு **பிராண்ட், உரிமம், சீல்** — இவற்றை மட்டுமே நம்புங்கள்.

📱 கலப்படப் புகார் (இந்தியா): FSSAI-ன் **Food Safety Connect** செயலி, அல்லது கட்டணமில்லா எண் **1800-112-100**.



சோதனை 1

மஞ்சள் பொடியில் செயற்கை நிறம்

1. தெளிவான கிளாஸில் தண்ணீர் எடுங்கள்
2. ஒரு சிறிய கரண்டி மஞ்சள் போடுங்கள் — **கலக்காதீர்கள்**
3. சில நிமிடம் கவனியுங்கள்

✅ **தூய்மை:** சுத்த மஞ்சள் அடியில் தங்கும்; தண்ணீர் **வெளிர் மஞ்சள்** ஆகும்.

❌ **கலப்படம்:** தண்ணீர் **அடர், பளிச்சென்ற மஞ்சள்** ஆனால் — செயற்கை நிறத்தின் அறிகுறி.

சோதனை 2

மிளகாய்ப் பொடியில் செங்கல் தூள்/ மணல்

1. ஒரு கிளாஸ் தண்ணீரில் ஒரு கரண்டி மிளகாய்ப் பொடி போடுங்கள்
2. நிறக் கோடுகள் வருகிறதா பாருங்கள்
3. அடியில் தங்கியதை விரல்களுக்கு இடையில் தேய்த்துப் பாருங்கள்

✅ **தூய்மை:** பொடி மெதுவாக அடியில் தங்கும், நிறக் கோடுகள் இல்லை.

❌ **கலப்படம்: நிறக் கோடுகள்** = செயற்கை நிறம்; அடியில் **நறநறப்பு** = மணல்/செங்கல்; **சோப்பு போல வழுவழுப்பு** = மாக்கல் (soapstone).

மஞ்சள்

சமையலறை மசாலாக்கள்

हल्दी · Turmeric · *Curcuma longa*

பயன்படும் பகுதி: கிழங்கு (மஞ்சள் விரலி)



ஆதாரம் எவ்வளவு வலுவானது?

போதாது | **குறைவு** | மிதமானது | நல்லது

🌿 எதற்குப் பயன்படுகிறது

- தினசரி சமையல் மசாலா, நிறத்துக்கும்
- பாரம்பரியமாக அஜீரணம், வாயு, வயிறு கனத்தலுக்கு
- முழங்கால் வலி, அஜீரணம் பற்றி ஆய்வுகளில் சில அறிகுறிகள்

உணவில் மஞ்சள் பாதுகாப்பானது. குர்குமின் அதிக வீரிய "சப்ளிமெண்ட்" எடுத்து கல்லீரல் பாதிப்பு ஏற்பட்ட நிகழ்வுகள் பதிவாகியுள்ளன.

🛒 கடையில் எப்படி வாங்குவது

- **முழு விரலி மஞ்சள்** வாங்கி வீட்டில் அரைக்கவும் — பொடியில் கலப்படம் அதிகம்
- பொடி என்றால்: சீல் செய்த, FSSAI உரிமம் உள்ள பாக்கெட்
- மிகப் பளிச்சென்ற, "மினுமினுக்கும்" மஞ்சள் நிறம் சந்தேகத்துக்குரியது

⚠️ **இதனுடன் குழப்பிக்கொள்ளாதீர்கள்: மாங்காய் இஞ்சி (அம்பா ஹல்தி), கருப்பு மஞ்சள்** — இவை வேறு செடிகள்.

🔍 கலப்படம்

- முழு விரலியில் செயற்கை நிறம் (FSSAI வீட்டுச் சோதனை)
- பொடியில் நிறம், மண்/ஸ்டார்ச்

📦 **சேமிப்பு:** காற்றுப் புகாத டப்பா, வெயிலும் ஈரமும் படாமல்

⏳ **நீடிப்பு:** எவ்வளவு காலம் நீடிக்கும் என்பதற்கு நம்பகமான ஆதாரம் கிடைக்கவில்லை

🛑 எச்சரிக்கை

🟡 பித்தப்பை/கல்லீரல் நோய், கர்ப்பம், ரத்தம் நீர்க்கும் மருந்து உள்ளவர்கள்: **சப்ளிமெண்ட் வேண்டாம்**

🟡 குழந்தைகளுக்கு மருந்தாக வேண்டாம் — உணவில் மசாலாவாக சரி

🚑 உடனே நிறுத்துங்கள் / மருத்துவரைப் பாருங்கள்

- கண் அல்லது தோல் மஞ்சள், அடர் நிறச் சிறுநீர், கடும் சோர்வு, பசியின்மை (கல்லீரல் அறிகுறிகள்)
- தோலில் தடிப்பு அல்லது அரிப்புத் திட்டுகள்

கஷாயம் (காய்ச்சிய சாறு)



கடினமான பகுதிகளை — வேர், பட்டை, உலர்ந்த கிழங்கு — தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து எடுக்கும் சாறு.

இவற்றுக்கு: சுக்கு, அதிமதுரம், பட்டை, மருதம் பட்டை, தான்றிக்காய்

படிப்படியாக

1. பொருளை **ஒன்றிரண்டாக நசுக்குங்கள்** — முழுத் துண்டுகள் குறைவாகவே சாறு விடும
2. சுத்தமான எவர்சில்வர் பாத்திரத்தில் தண்ணீருடன் போடுங்கள்
3. கொதித்ததும் தீயைக் **குறைத்து**, மூடி வைத்து மெதுவாகக் கொதிக்க விடுங்கள்
4. மெல்லிய சல்லடையில் வடிகட்டுங்கள்
5. **வெதுவெதுப்பாகக்** குடியுங்கள் — கொதிக்கும் சூட்டில் அல்ல

✅ செய்யுங்கள்

- ஒவ்வொரு முறையும் புதிதாகத் தயாரியுங்கள்
- கிராமில் அளவிடுங்கள் — சமையல் கரண்டி அளவுகோல் அல்ல
- ஒரு நேரத்தில் ஒரு புதிய பொருளை மட்டும் முயலுங்கள்

❌ செய்யாதீர்கள்

- ஒரு நாள் முழுவதற்கான கஷாயத்தை ஒரே நேரத்தில் தயாரிக்காதீர்கள்
- குழந்தைகளுக்குப் பெரியவர் அளவு வேண்டாம்
- "எவ்வளவு வீரியமோ அவ்வளவு நல்லது" — தவறு; அதிகம் = ஆபத்து



மஞ்சள்

ஆதாரம்: EMA

⚖️ **அளவு (பெரியவர்)**	செரிமானத் தொந்தரவு (பாரம்பரியம்): **பொடி 0.5–1 g, நாளுக்கு 2–3 முறை**; அல்லது 0.5–1 g நசுக்கிய மஞ்சளை 150 ml கொதிநீரில் டீயாக, நாளுக்கு 2–3 முறை.
⏳ **எவ்வளவு காலம்**	தொந்தரவு 2 வாரத்துக்கு மேல் நீடித்தால், மருத்துவரைப் பாருங்கள்.
🧒 **குழந்தைகள்**	18 வயதுக்குக் கீழ்: மருந்தாக வேண்டாம் (EMA).
🛑 **முதலில் பாருங்கள்**	பித்தப்பை/கல்லீரல் நோய், கர்ப்பம், ரத்தம் நீர்க்கும் மருந்துடன் வேண்டாம்.



இஞ்சி / சுக்கு

ஆதாரம்: EMA

⚖️ **அளவு (பெரியவர்)**	பயணக் குமட்டலைத் தடுக்க: **1–2 g பொடி, ஒரு முறை, பயணத்துக்கு 1 மணி நேரம் முன்**. வயிறு உப்புசம், பசியின்மை (பாரம்பரியம்): பொடி 0.18–1 g, நாளுக்கு 3 முறை.
⏳ **எவ்வளவு காலம்**	வயிற்றுத் தொந்தரவுக்கு, 2 வாரத்துக்கு மேல் வேண்டாம்.
🧒 **குழந்தைகள்**	6 வயதுக்குக் குறைவான குழந்தைகளுக்குப் பயணக் குமட்டலுக்கு வேண்டாம்.
🛑 **முதலில் பாருங்கள்**	ரத்தம் நீர்க்கும் மருந்து, அறுவை சிகிச்சைக்கு முன், பித்தப்பைக் கல்லில் வேண்டாம்.

🤰 வாயு, வயிறு உப்புசம், அஜீரணம்

1 **🚑 முதலில் இதைப் பாருங்கள் — இவற்றில் ஏதாவது இருந்தால், வீட்டு வைத்தியம் வேண்டாம்: மருத்துவரைப் பாருங்கள்**

- கை/தாடைக்குப் பரவும் நெஞ்சு வலி அல்லது கனம் — **இது வாயுவாக இல்லாமல் இருக்கலாம்; உடனே மருத்துவமனைக்குச் செல்லுங்கள்**
- ரத்த வாந்தி அல்லது கருப்பு மலம்
- தொடர் வாந்தி, எடை குறைதல், விழுங்குவதில் சிரமம்

⬇️ இல்லை, இவற்றில் எதுவும் இல்லை

2 **🏠 வீட்டில் மிக முக்கியமானவை**

- மெதுவாகச் சாப்பிடுங்கள், அளவுக்கு மீறிச் சாப்பிடாதீர்கள்; தூங்குவதற்கு 2–3 மணி நேரம் முன் இரவு உணவு
- பொரித்த-காரமான உணவு, குளிர்பானம், இரவு நேர டீ — குறைவாக
- சாப்பிட்ட பின் 10–15 நிமிடம் நடங்கள்

⬇️ கூடவே

3 **🧺 போட்லியிலிருந்து — பாரம்பரியமும் குறைந்த ஆதாரமும்**



சாப்பிட்ட பின் கொஞ்சம் சோம்பு
பக்கம் 16 பார்க்கவும்



ஓமம் — உணவில்
பக்கம் 15 பார்க்கவும்



சீரகம் — உணவில்
பக்கம் 14 பார்க்கவும்



பெருங்காயம் — தாளிப்பில் (கைக்குழந்தைகளுக்கு மருந்தாக அல்ல)
பக்கம் 22 பார்க்கவும்



இஞ்சி — குமட்டலுக்கு
பக்கம் 13 பார்க்கவும்

அட்டையின் 🛑 பகுதியைப் படித்த பின் மட்டும். அளவுகள் → பக்கம் 79

⬇️ இன்னும் சரியாகவில்லை

4 **🩺 எப்போது மருத்துவரைப் பார்ப்பது**

2 வாரத்துக்கு மேல் தினமும் தொந்தரவு, அல்லது 45 வயதுக்குப் பின் புதிதாகத் தொடங்கினால் — மருத்துவரிடம் பரிசோதியுங்கள்.



☠️ ஊமத்தை (Datura)

வீட்டில் எந்தப் பயன்பாடும் வேண்டாம்

- விதை, பூ, இலை, காய் — **ஒவ்வொரு பகுதியும் விஷம்**
- விதைகள் மிளகாய் விதை போலத் தோன்றலாம்; உணவில் அல்லது "பிரசாதத்தில்" கலந்து கொள்ளையடித்த நிகழ்வுகள்
- அறிகுறிகள்: விரிந்த கண்மணி, வாய் வறட்சி, சூடான சிவந்த தோல், குழப்பமான பேச்சு, வலிப்பு

தவறுதலாகச் சாப்பிட்டால், அறிகுறிகளுக்குக் காத்திருக்காதீர்கள் — **உடனே மருத்துவமனை**. பயணத்தில் அந்நியர்களிடமிருந்து "பிரசாதம்" அல்லது உணவு வாங்காதீர்கள்.

ஆதாரங்கள்: WHO INCHEM · Indian case series



☠️ பிரம்மதண்டு (ஆர்ஜிமோன்)

கடுகில் மறைந்திருக்கும் ஆபத்து

- இதன் கருப்பு விதைகள் **கடுகு போலவே தோன்றும்** — அறுவடையின்போது கலந்துவிடுகின்றன
- இதன் எண்ணெய் கடுகு எண்ணெயில் கலந்தால் **தொற்று நீர்க்கோவை (epidemic dropsy)** உண்டாகும்
- கால் வீக்கம், சிவந்த தோல், மூச்சுத் திணறல், கண் அழுத்த நோய், மரணம் கூட

FSSAI உரிமம் உள்ள சீல் செய்த கடுகு எண்ணெய் மட்டும் வாங்குங்கள். வீட்டில் அல்லது அக்கம்பக்கத்தில் பலருக்கு ஒரே நேரத்தில் கால் வீங்கினால் — அந்த எண்ணெயை உடனே நிறுத்தி, மருத்துவரிடமும் உணவுப் பாதுகாப்பு அலுவலரிடமும் தெரிவியுங்கள்.

ஆதாரங்கள்: FSSAI · APJMT 2013