FitJeevan

మొదటి ముద్రణ · 2026

రోజువారీ భారతీయ మూలికలు & మసాలాల గైడ్

పంసారీ కీ పోట్లీ

127
పేజీలు · పూర్తి రంగుల్లో

వంటిల్లు, పచారీ కొట్టులోని 46 వస్తువులు — సరైన గుర్తింపు, సరైన కొనుగోలు, సరైన జాగ్రత్త

🛒 అసలు-నకిలీ గుర్తింపు
🧪 10 ఇంటి పరీక్షలు
⚖️ అధికారిక మోతాదులు మాత్రమే
🍵 6 ఇంటి పద్ధతులు



46 వస్తువులు, ఒక్కోదానికి పూర్తి పేజీ

8 సాధారణ సమస్యలు — నిజం

5 దూరంగా ఉండాల్సిన ప్రమాదకర వస్తువులు

రచయిత
వివేక్ కుమార్

ప్రచురణకర్త: ANSYS (FitJeevan)
సులువైన తెలుగు · ప్రభుత్వ, శాస్త్రీయ ఆధారాలపై ఆధారితం

ఈ పోట్లీలో ఏముంది

🛒 భాగం 1 — పచారీ కొట్టులో కొనడం — 7 →
🧪 భాగం 2 — ఇంట్లో కల్తీ పరీక్షలు — 12 →
🧺 భాగం 3–9 — 46 వస్తువులు — 19 →
🍵 భాగం 10–11 — 6 ఇంటి పద్ధతులు · మోతాదులు — 72 →
🧭 భాగం 12–13 — రోజువారీ చిన్న సమస్యలు — 90 →
☠️ భాగం 14–15 — కొనవద్దు — 115



🛒 భాగం 1 — 7

పచారీ కొట్టులో కొనడం

సరైన వస్తువు, సరైన పేరు, సరైన రూపం — కల్తీ నుంచి రక్షణ.



🧪 భాగం 2 — 12

ఇంట్లో కల్తీ పరీక్షలు

FSSAI సులువైన పద్ధతులు — ఒక గ్లాసు నీళ్లు, ఒక తెల్ల కాగితం, కొంచెం శ్రద్ధ.



🌶️ భాగం 3 — 19

వంటింటి మసాలాలు

13 వస్తువులు: పసుపు, అల్లం · శొంఠి, జీలకర్ర, వాము, సోంపు, మెంతులు, మిరియాలు, లవంగం, దాల్చిన చెక్క, యాలకులు, ఇంగువ, కలోంజి, పిప్పళ్ళు



🫙 భాగం 4 — 33

కడుపు, జీర్ణక్రియ

5 వస్తువులు: ఇసబ్గోల్ పొట్టు, సునాముఖి (సెన్నా), అవిసె గింజలు, త్రిఫల, మారేడు పండు



🤧 భాగం 5 — 39

దగ్గు, జలుబు

3 వస్తువులు: తులసి, అతిమధురం, తేనె



🥜 భాగం 6 — 43

డ్రై ఫ్రూట్స్, గింజలు

7 వస్తువులు: బాదం, అక్రోట్ (వాల్‌నట్), అంజీర, ఎండు ద్రాక్ష, ఖర్జూరం, నువ్వులు, గుమ్మడి గింజలు



🫙 భాగం 7 — 51

నూనెలు, నెయ్యి

5 వస్తువులు: ఆవ నూనె, కొబ్బరి నూనె, నువ్వుల నూనె, నెయ్యి, ఆముదం



🧴 భాగం 8 — 57

బయటికి రాసేందుకు మాత్రమే

5 వస్తువులు: కలబంద, వేప, గోరింటాకు, పటిక · కుంకుడు కాయ, గుంటగలగర (భృంగరాజ్)

అసలా నకిలీయా? — 5 అడుగులు

1 👀
చూడండి
రంగు ఒకేలా ఉందా? మరీ మెరుస్తూ లేదా? దుమ్ము, రాళ్లు, పుల్లలు?

2 👃
వాసన చూడండి
మీకు తెలిసిన వాసనేనా? మందమైన, పాత, బూజు, రసాయన వాసన?

3 🤏
నలపండి
అరచేతికి రంగు అంటుతోందా? గింజలు డొల్లగా ఉన్నాయా? జిగటగా?

4 🥛
నీటిలో
కొన్ని కల్తీలు నీటిలో తేలుతాయి లేదా రంగు వదులుతాయి (→ పేజీ 12)

5 🚫
అనుమానం ఉంటే కొనవద్దు
వేరే కొట్టులో కొనండి; సీల్, లైసెన్స్ ఉన్నది

✅ ఇంటి పరీక్షలు ఏం పట్టుకోగలవు

- నీటిలో తేలే బొప్పాయి గింజలు (మిరియాల్లో)
- నూనె తీసిన లవంగాలు (తేలుతాయి)
- రంగు వదిలే పసుపు, కారం
- గడ్డి గింజలు, దుమ్ము, రాళ్లు (జీలకర్రలో)
- కొబ్బరి నూనెలో వేరే నూనె (ఫ్రిజ్ పరీక్ష)

⚠️ ఇంటి పరీక్షలు ఏం పట్టుకోలేవు

- పురుగుమందులు, బూజు విషాలు (aflatoxin)
- భారీ లోహాలు — సీసం, పాదరసం
- తేనెలో ఆధునిక చక్కెర సిరప్‌లు
- క్యాప్సూల్స్‌లో దాచిన మందులు
- తప్పు జాతి మొక్క (ఉదా. తిప్పతీగ, శతావరి)

వీటికి **బ్రాండ్, లైసెన్స్, సీల్**పైనే ఆధారపడండి.

📱 కల్తీ ఫిర్యాదులు (భారతదేశం): FSSAI **Food Safety Connect** యాప్, లేదా టోల్-ఫ్రీ **1800-112-100**.



పరీక్ష 1

పసుపు పొడిలో కృత్రిమ రంగు

1. పారదర్శకమైన గాజు గ్లాసులో నీళ్లు తీసుకోండి
2. చిన్న చెంచా పసుపు వేయండి — **కలపవద్దు**
3. కొన్ని నిమిషాలు గమనించండి

✅ **స్వచ్ఛమైనది:** స్వచ్ఛమైన పసుపు అడుగుకు చేరుతుంది; నీళ్లు **లేత పసుపు**గా మారతాయి.

❌ **కల్తీది:** నీళ్లు **ముదురు, మెరిసే పసుపు**గా మారితే — కృత్రిమ రంగుకు సంకేతం.



పరీక్ష 2

కారం పొడిలో ఇటుక పొడి/ఇసుక

1. ఒక గ్లాసు నీటిలో చెంచా ఎర్ర కారం పొడి వేయండి
2. రంగు చారల కోసం చూడండి
3. అడుగున చేరినదాన్ని వేళ్ల మధ్య రుద్దండి

✅ **స్వచ్ఛమైనది:** పొడి నెమ్మదిగా అడుగుకు చేరుతుంది, రంగు చారలు ఉండవు.

❌ **కల్తీది: రంగు చారలు** = కృత్రిమ రంగు; అడుగున **గరుకుగా** = ఇసుక/ఇటుక; **సబ్బులా నునుపు** = సోప్‌స్టోన్.

పసుపు

వంటింటి మసాలాలు

हल्दी · Turmeric · *Curcuma longa*

వాడే భాగం: దుంప (కొమ్ము)



ఆధారం ఎంత బలంగా ఉంది?

సరిపోదు | **పరిమితం** | మధ్యస్థం | మంచిది

🌿 దేనికి వాడతారు

- రోజూ వంటలో మసాలా, రంగు కోసం
- సంప్రదాయంగా అజీర్ణం, గ్యాస్, కడుపు బరువుకు
- మోకాలి నొప్పి, అజీర్ణంపై కొన్ని పరిశోధన సూచనలు

ఆహారంలో పసుపు సురక్షితం. అధిక మోతాదు కర్కుమిన్ "సప్లిమెంట్ల"తో లివర్ దెబ్బతిన్న కేసులు నమోదయ్యాయి.

🛒 కొట్టులో ఎలా కొనాలి

- **పసుపు కొమ్ములు** కొని ఇంట్లో పొడి చేయించండి — పొడిలో కల్తీ ఎక్కువ
- పొడి కొంటే: సీల్ చేసిన, FSSAI లైసెన్స్ ఉన్న ప్యాక్
- మరీ కళ్లు చెదిరే, "మెరిసే" పసుపు రంగు అనుమానించాల్సిన విషయం

⚠️ **వీటితో పొరబడవద్దు: మామిడి అల్లం, నల్ల పసుపు** వేరే మొక్కలు.

🔍 కల్తీ

- కొమ్ములపై కృత్రిమ రంగు (FSSAI ఇంటి పరీక్ష)
- పొడిలో రంగు, మట్టి/పిండి పదార్థం (స్టార్చ్)

📦 **నిల్వ:** గాలి చొరని డబ్బా, ఎండ, తేమకు దూరంగా
⏳ **ఎంత కాలం:** నిల్వ కాలంపై నమ్మదగిన ఆధారం లేదు

🛑 జాగ్రత్త

🟡 పిత్తాశయం/లివర్ వ్యాధి, గర్భధారణ, రక్తం పలుచబరిచే మందులు వాడుతుంటే: **సప్లిమెంట్లు వద్దు**
🟡 పిల్లలకు మందులా వద్దు — ఆహారంలో మసాలాగా పర్వాలేదు

🚑 ఇలా అయితే వెంటనే ఆపి డాక్టర్‌ను కలవండి

- కళ్లు లేదా చర్మం పసుపు, ముదురు రంగు మూత్రం, బాగా అలసట, ఆకలి లేకపోవడం (లివర్ సంకేతాలు)
- చర్మంపై దద్దుర్లు లేదా దురద మచ్చలు

కషాయం (క్వాథం)



గట్టి భాగాలను — వేర్లు, బెరడులు, ఎండు దుంపలు — నీటిలో మరిగించి తీసే సారం.

వీటికి వాడతారు: శొంఠి, అతిమధురం, దాల్చిన చెక్క, తెల్ల మద్ది బెరడు, తానికాయ

దశలవారీగా

1. వస్తువును **కచ్చాపచ్చాగా దంచండి** — మొత్తం ముక్కల నుంచి సారం తక్కువ వస్తుంది
2. శుభ్రమైన స్టీల్ గిన్నెలో నీటితో వేయండి
3. మరిగాక మంట **తగ్గించి**, మూత పెట్టి సన్నని సెగపై ఉడికించండి
4. సన్నని జల్లెడతో వడకట్టండి
5. **గోరువెచ్చగా** తాగండి — మరిగేంత వేడిగా కాదు

✅ చేయండి

- ప్రతిసారీ తాజాగా చేయండి
- గ్రాములో కొలవండి — వంటింటి చెంచా కొలత కాదు
- ఒకసారికి ఒక కొత్త వస్తువు మాత్రమే ప్రయత్నించండి

❌ చేయవద్దు

- రోజంతటికీ ఒకేసారి చేసి పెట్టుకోవద్దు
- పిల్లలకు పెద్దవారి మోతాదు వద్దు
- "ఎంత చిక్కగా ఉంటే అంత మంచిది" — తప్పు; ఎక్కువ = ప్రమాదం



పసుపు

ఆధారం: EMA

⚖️ **మోతాదు (పెద్దవారు)**	జీర్ణ సమస్యలు (సంప్రదాయ): **పొడి 0.5–1 g, రోజుకు 2–3 సార్లు**; లేదా 0.5–1 g దంచిన పసుపు 150 ml మరిగే నీటిలో టీగా, రోజుకు 2–3 సార్లు.
⏳ **ఎంత కాలం**	సమస్య 2 వారాలకు మించి ఉంటే డాక్టర్‌ను కలవండి.
🧒 **పిల్లలు**	18 ఏళ్లలోపు: మందులా వద్దు (EMA).
🛑 **ముందు చూడండి**	పిత్తాశయం/లివర్ వ్యాధి, గర్భధారణ, రక్తం పలుచబరిచే మందులతో వద్దు.



అల్లం / శొంఠి

ఆధారం: EMA

⚖️ **మోతాదు (పెద్దవారు)**	ప్రయాణ వికారం నివారణకు: **1–2 g పొడి, ఒకసారి, ప్రయాణానికి 1 గంట ముందు**. ఉబ్బరం, ఆకలి లేకపోవడం (సంప్రదాయ): పొడి 0.18–1 g, రోజుకు 3 సార్లు.
⏳ **ఎంత కాలం**	కడుపు సమస్యలకు 2 వారాలకు మించి వద్దు.
🧒 **పిల్లలు**	6 ఏళ్లలోపు పిల్లలకు ప్రయాణ వికారానికి వద్దు.
🛑 **ముందు చూడండి**	రక్తం పలుచబరిచే మందులతో, ఆపరేషన్‌కు ముందు, పిత్తాశయ రాళ్లలో వద్దు.

🤰 గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్ణం

1 🚑 ముందు ఇది చూడండి – వీటిలో ఏదైనా ఉంటే ఇంటి చిట్కా వద్దు: డాక్టర్‌ను కలవండి

- చేతి/దవడ వరకు పాకే ఛాతీ నొప్పి లేదా బరువు — **ఇది గ్యాస్ కాకపోవచ్చు; వెంటనే ఆసుపత్రికి**
- రక్తం వాంతి లేదా నల్లని మలం
- ఆగని వాంతులు, బరువు తగ్గడం, మింగడంలో ఇబ్బంది

⬇️ లేదు, వీటిలో ఏదీ లేదు

2 🏠 ఇంట్లో అతి ముఖ్యమైనవి

- నెమ్మదిగా తినండి, అతిగా తినవద్దు; రాత్రి భోజనం నిద్రకు 2–3 గంటల ముందు
- వేపుళ్లు-కారం, కూల్ డ్రింక్స్, అర్ధరాత్రి టీ తగ్గించండి
- భోజనం తర్వాత 10–15 నిమిషాలు నడవండి

⬇️ దీనితో పాటు

3 🧺 పొట్లీ నుంచి – సంప్రదాయం, పరిమిత ఆధారం



భోజనం తర్వాత కొద్దిగా సోంపు
పేజీ 16 చూడండి



వాము — ఆహారంలో
పేజీ 15 చూడండి



జీలకర్ర — ఆహారంలో
పేజీ 14 చూడండి



ఇంగువ — తాలింపులో (పసిపిల్లలకు మందులా వద్దు)
పేజీ 22 చూడండి



అల్లం — వికారానికి
పేజీ 13 చూడండి

కార్డులోని 🛑 భాగం చదివిన తర్వాతే. మోతాదులు → పేజీ 79

⬇️ అయినా తగ్గకపోతే

4 🩺 డాక్టర్‌ను ఎప్పుడు కలవాలి

2 వారాలకు మించి రోజూ ఇబ్బంది, లేదా 45 ఏళ్ల తర్వాత కొత్తగా మొదలైతే — డాక్టర్‌తో పరీక్ష చేయించుకోండి.



☠️ ఉమ్మెత్త (దత్తూర)

ఇంట్లో ఏ వాడకమూ వద్దు

- గింజలు, పువ్వులు, ఆకులు, కాయ — **ప్రతి భాగమూ విషమే**
- గింజలు మిరప గింజల్లా కనిపించవచ్చు; ఆహారంలో లేదా "ప్రసాదం"లో కలిపి దీచుకున్న కేసులు
- లక్షణాలు: పెద్దవైన కనుపాపలు, ఎండిన నోరు, వేడిగా ఎర్రబడిన చర్మం, అయోమయంగా మాట్లాడటం, ఫిట్స్

పొరపాటున తింటే లక్షణాల కోసం ఎదురుచూడవద్దు — **వెంటనే ఆసుపత్రికి**. ప్రయాణంలో తెలియనివారిచ్చే "ప్రసాదం" లేదా ఆహారం తీసుకోవద్దు.

ఆధారాలు: WHO INCHEM · భారతీయ కేస్ సిరీస్



☠️ బ్రహ్మదండి (సత్యానాశి)

ఆవాలలో దాగిన ప్రమాదం

- దీని నల్లని గింజలు **ఆవాల్లా కనిపిస్తాయి** — కోత సమయంలో కలిసిపోతాయి
- వాటి నూనె ఆవ నూనెలో కలిస్తే **ఎపిడెమిక్ డ్రాప్సీ** వస్తుంది
- కాళ్ల వాపు, ఎర్రటి చర్మం, ఆయాసం, గ్లకోమా, మరణం కూడా

సీల్ చేసిన, FSSAI లైసెన్స్ ఉన్న ఆవ నూనె మాత్రమే కొనండి. ఇంట్లో లేదా ఇరుగుపొరుగులో చాలామందికి ఒకేసారి కాళ్లు వాస్తే — ఆ నూనెను వెంటనే ఆపి, డాక్టర్‌కు, ఆహార భద్రతా అధికారికి చెప్పండి.

ఆధారాలు: FSSAI · APJMT 2013