FitJeevan

प्रथम संस्करण · 2026

आम घर की जड़ी-बूटी और मसाला गाइड

पंसारी की पोटली

127
पन्ने · रंगीन

रसोई और पंसारी की 46 चीज़ें — सही पहचान, सही ख़रीद, सही सावधानी

🛒 असली-नकली पहचान | 🧪 10 घरेलू जाँच | ⚖️ सिर्फ़ आधिकारिक मात्रा | 🍵 6 घरेलू तरीके



46 चीज़ें, हर एक का पूरा पन्ना

8 आम समस्याएँ — सच और सही रास्ता

5 ख़तरनाक चीज़ें जिनसे बचना है

लेखक
विवेक कुमार

प्रकाशक: ANSYS (FitJeevan)
आसान हिंदी · सरकारी और वैज्ञानिक स्रोतों पर आधारित

इस पोटली में

भाग 1 · पंसारी से ख़रीदारी · 7 →
भाग 2 · मिलावट की घरेलू जाँच · 12 →
भाग 3–9 · 46 चीज़ें · 19 →
भाग 10–11 · 6 घरेलू तरीके · मात्रा · 72 →
भाग 12–13 · रोज़ की छोटी तकलीफ़ें · 90 →
भाग 14–15 · ये न ख़रीदें · 115



🛒 भाग 1 · 7
पंसारी से ख़रीदारी
सही चीज़, सही नाम, सही रूप — और मिलावट से बचाव।



🧪 भाग 2 · 12
मिलावट की घरेलू जाँच
FSSAI के बताए आसान तरीके — एक गिलास पानी, एक सफ़ेद काग़ज़, और थोड़ा ध्यान।



🌶️ भाग 3 · 19
रसोई के मसाले
13 चीज़ें: हल्दी, अदरक और सोंठ, जीरा, अजवाइन, सौंफ, मेथी, काली मिर्च, लौंग, दालचीनी, छोटी इलायची, हींग, कलौंजी, पिप्पली



🫃 भाग 4 · 33
पेट और पाचन
5 चीज़ें: इसबगोल, सनाय, अलसी, त्रिफला, बेल



🤧 भाग 5 · 39
सर्दी-खाँसी
3 चीज़ें: तुलसी, मुलेठी, शहद



🥜 भाग 6 · 43
मेवे और बीज
7 चीज़ें: बादाम, अख़रोट, अंजीर, मुनक्का और किशमिश, खजूर और छुहारा, तिल, कद्दू के बीज



🫙 भाग 7 · 51
तेल और घी
5 चीज़ें: सरसों का तेल, नारियल तेल, तिल का तेल, देसी घी, अरंडी का तेल



🧴 भाग 8 · 57
सिर्फ़ बाहर लगाने वाली
5 चीज़ें: एलोवेरा, नीम, मेहँदी, फिटकरी और रीठा, भृंगराज

असली या नकली? — 5 क़दम

1. 👀 **देखें** — रंग एक-सा? बहुत चटक तो नहीं? धूल, कंकड़, तिनके?
2. 👃 **सूँघें** — अपनी पहचानी सुगंध? फीकी, बासी, फफूँद, केमिकल?
3. 🤏 **मसलें** — हथेली पर रंग छूटे? दाने खोखले? चिपचिपे?
4. 🥛 **पानी में** — कुछ मिलावट पानी में तैरती/रंग छोड़ती है (→ पन्ना 12)
5. 🚫 **शक हो तो न लें** — दूसरी दुकान से लें; सील बंद, लाइसेंस वाला

✅ घरेलू जाँच क्या पकड़ती है

- पानी में तैरते पपीते के बीज (काली मिर्च में)
- तेल निकाली लौंग (तैरती है)
- रंग छोड़ने वाली हल्दी, मिर्च
- घास के बीज, धूल, कंकड़ (जीरे में)
- नारियल तेल में दूसरा तेल (फ़्रिज जाँच)

⚠️ घरेलू जाँच क्या नहीं पकड़ती

- कीटनाशक, फफूँद-विष (aflatoxin)
- भारी धातुएँ — सीसा, पारा
- शहद में आधुनिक शक्कर-सिरप
- कैप्सूल में छिपी दवा
- गलत प्रजाति (जैसे गिलोय, शतावरी)

इनके लिए भरोसा सिर्फ़ **ब्रांड, लाइसेंस और सील** पर।

📱 मिलावट की शिकायत: FSSAI का **Food Safety Connect** ऐप, या टोल-फ़्री **1800-112-100**।



जाँच 1

हल्दी पाउडर में कृत्रिम रंग

1. पारदर्शी गिलास में पानी लें
2. एक छोटा चम्मच हल्दी डालें — **हिलाएँ नहीं**
3. कुछ मिनट देखें

✅ **शुद्ध:** शुद्ध हल्दी तली में बैठ जाती है, पानी **हल्का पीला**।

❌ **मिलावट:** पानी **गहरा, चटक पीला** हो जाए — कृत्रिम रंग का संकेत।



जाँच 2

मिर्च पाउडर में ईंट-पाउडर/रेत

1. पानी के गिलास में एक चम्मच लाल मिर्च पाउडर डालें
2. रंग की धारियाँ देखें
3. तली में बैठा हिस्सा उँगलियों में रगड़ें

✅ **शुद्ध:** पाउडर धीरे-धीरे बैठता है, रंग की धारियाँ नहीं।

❌ **मिलावट: रंगीन धारियाँ** = कृत्रिम रंग; तली में **किरकिरा** = रेत/ईंट; **साबुन जैसा चिकना** = सोपस्टोन।

हल्दी

रसोई के मसाले

Turmeric · *Curcuma longa*

काम का हिस्सा: प्रकंद (गाँठ)



कितना सबूत है?

अपर्याप्त | **सीमित** | मध्यम | अच्छा

🌿 किस काम आता है

- रोज़ के खाने का मसाला और रंग
- पारंपरिक रूप से अपच, गैस और पेट भारी होने में
- घुटने के दर्द और अपच पर कुछ शोध-संकेत

खाने में हल्दी सुरक्षित है। करक्यूमिन के तेज़ "सप्लीमेंट" से लिवर ख़राब होने के मामले दर्ज हैं।

🛒 पंसारी से कैसे लें

- **साबुत गाँठ** लें और घर पर पिसवाएँ — पाउडर में मिलावट ज़्यादा
- पाउडर लें तो सील बंद, FSSAI लाइसेंस वाला
- बहुत चटक, "चमकीला" पीला रंग शक की बात है

⚠️ **इससे न उलझें: आमा हल्दी** और **काली हल्दी** अलग पौधे हैं।

🔍 मिलावट

- साबुत गाँठ पर कृत्रिम रंग (FSSAI घरेलू जाँच)
- पाउडर में रंग और मिट्टी/स्टार्च

📦 **रखें:** हवाबंद डिब्बा, धूप और नमी से दूर

⏳ **चलता है:** पक्की अवधि का स्रोत नहीं मिला

🛑 सावधानी

- 🟡 पित्त की थैली/लिवर रोग, गर्भावस्था और खून पतला करने वाली दवा में **सप्लीमेंट नहीं**
- 🟡 बच्चों में दवा की तरह नहीं — खाने में मसाला ठीक है

🚑 तुरंत बंद करें / डॉक्टर के पास जाएँ अगर

- आँखें या त्वचा पीली, पेशाब गहरा, बहुत थकान, भूख न लगना (लिवर के संकेत)
- त्वचा पर चकत्ते या पित्ती

काढ़ा (क्वाथ)



सख़्त हिस्सों — जड़, छाल, सूखे प्रकंद — को पानी में उबालकर निकाला गया अर्क।

किनके लिए: सोंठ, मुलेठी, दालचीनी, अर्जुन की छाल, बहेड़ा

क़दम-दर-क़दम

1. चीज़ को **दरदरा कूट** लें — साबुत टुकड़ों से अर्क कम निकलता है
2. साफ़ स्टील के बर्तन में पानी के साथ डालें
3. उबाल आने पर आँच **धीमी** करें, ढककर पकाएँ
4. बारीक छलनी से छानें
5. **गुनगुना** पिएँ — खौलता हुआ नहीं

✅ ऐसा करें

- हर बार ताज़ा बनाएँ
- मात्रा ग्राम में — रसोई का चम्मच नाप नहीं
- एक बार में एक ही नई चीज़ आज़माएँ

❌ ऐसा न करें

- दिन भर के लिए एक साथ बनाकर न रखें
- बच्चों को बड़ों वाली मात्रा नहीं
- "जितना गाढ़ा, उतना असर" — ग़लत; ज़्यादा = ख़तरा



हल्दी

स्रोत: EMA

⚖️ **मात्रा (बड़े)**	पाचन की गड़बड़ी (पारंपरिक): **पाउडर 0.5–1 g, दिन में 2–3 बार**; या 0.5–1 g कुटी हल्दी 150 ml उबलते पानी में चाय की तरह, दिन में 2–3 बार।
⏳ **कितने दिन**	2 हफ़्ते से ज़्यादा तकलीफ़ रहे तो डॉक्टर।
🧒 **बच्चे**	18 साल से कम: दवा की तरह नहीं (EMA)।
🛑 **पहले देखें**	पित्ताशय/लिवर रोग, गर्भावस्था, खून पतला करने वाली दवा में नहीं।



अदरक / सोंठ

स्रोत: EMA

⚖️ **मात्रा (बड़े)**	सफ़र की मतली रोकने: **यात्रा से 1 घंटा पहले 1–2 g पाउडर, एक बार**। पेट फूलना, भूख न लगना (पारंपरिक): पाउडर 0.18–1 g, दिन में 3 बार।
⏳ **कितने दिन**	पेट की तकलीफ़ में 2 हफ़्ते से ज़्यादा नहीं।
🧒 **बच्चे**	6 साल से छोटे बच्चों में सफ़र की मतली के लिए नहीं।
🛑 **पहले देखें**	खून पतला करने वाली दवा, ऑपरेशन से पहले, पित्त की पथरी में नहीं।

🤦 गैस, अफारा और अपच

1 🚑 **पहले यह देखें — इनमें से कुछ भी हो तो घरेलू उपाय नहीं, डॉक्टर**

- सीने में दर्द या भारीपन जो बाँह/जबड़े तक जाए — **यह गैस नहीं भी हो सकता, तुरंत अस्पताल**
- ख़ून की उल्टी या काला मल
- लगातार उल्टी, वज़न घटना, निगलने में दिक़्क़त

⬇️ नहीं, ऐसा कुछ नहीं

2 🏠 **घर पर सबसे ज़रूरी**

- धीरे खाएँ, ठूँसकर नहीं; रात का खाना सोने से 2–3 घंटे पहले
- तली-मसालेदार चीज़ें, कोल्ड ड्रिंक, देर रात चाय कम
- खाने के बाद 10–15 मिनट टहलें

⬇️ साथ में

3 🧺 **पोटली से — परंपरा और सीमित सबूत**



खाने के बाद थोड़ी सौंफ
देखें पन्ना 24



अजवाइन — खाने में
देखें पन्ना 23



जीरा — खाने में
देखें पन्ना 22



हींग — तड़के में (शिशु को दवा की तरह नहीं)
देखें पन्ना 30



अदरक — मतली में
देखें पन्ना 21

कार्ड का 🛑 हिस्सा पढ़कर ही। मात्रा → पन्ना 79

⬇️ फिर भी ठीक न हो

4 🩺 **कब डॉक्टर**

2 हफ़्ते से ज़्यादा रोज़ तकलीफ़, या 45 साल के बाद नई शुरुआत — डॉक्टर से जाँच।



☠️ धतूरा

कोई घरेलू उपयोग नहीं

- बीज, फूल, पत्ता, फल — **हर हिस्सा ज़हरीला**
- बीज मिर्च के बीज जैसे दिख सकते हैं; खाने या "प्रसाद" में मिलाकर लूट के मामले
- लक्षण: फैली पुतलियाँ, सूखा मुँह, गर्म लाल त्वचा, बहकी बातें, दौरे

गलती से खा लिया हो तो लक्षण का इंतज़ार न करें — **तुरंत अस्पताल**। अनजान व्यक्ति का दिया "प्रसाद" या खाना सफ़र में न लें।

स्रोत: WHO INCHEM · भारतीय केस-श्रृंखला



☠️ सत्यानाशी (आर्जीमोन)

सरसों में छिपा ख़तरा

- इसके काले बीज **सरसों/राई जैसे** दिखते हैं — कटाई में मिल जाते हैं
- इनका तेल सरसों तेल में मिलकर **epidemic dropsy** करता है
- पैरों में सूजन, त्वचा पर लाली, साँस फूलना, आँखों में काला मोतिया (glaucoma), मौत तक

सिर्फ़ **सील बंद, FSSAI लाइसेंस वाला** सरसों तेल लें। घर-मोहल्ले में कई लोगों के पैर एक साथ सूजें — वह तेल तुरंत बंद, डॉक्टर और खाद्य सुरक्षा अधिकारी को बताएँ।

स्रोत: FSSAI · APJMT 2013