જડીબુટ્ટી · FitJeevan

ઘરના ઔષધીય છોડ

તુલસીથી સરગવા સુધી - 30 છોડ કૂંડામાં ઉગાડો, સાચા ઓળખો અને સાવચેતીથી વાપરો



30 છોડ · કૂંડામાં ઉગાડવા · ઓળખ + હમશકલ · ઘરગથ્થુ ઉપયોગ · દરેક છોડ પર સાવચેતી · 12 મહિનાનું કૅલેન્ડર

લેખક
વિવેક કુમાર
FitJeevan

આ પુસ્તકનું વચન

બજારમાં છોડના નામે "સુગર જડમૂળથી ખતમ", "પથરી ઓગાળે", "વાળ ફરી ઉગાડે" જેવા દાવા ભરેલા પડ્યા છે. આ પુસ્તક એવું કોઈ વચન આપતું નથી. અમારું વચન ત્રણ વાતનું છે:

1. છોડ જીવતો રહેશે

દરેક છોડનું કૂંડું, માટી, તડકો, પાણી, ખાતર અને વાવવાનો મહિનો - જ્યાં મળી ત્યાં સરકારી કૃષિ સંસ્થાઓ (ICAR, TNAU, CIMAP, NMPB, મસાલા બોર્ડ)ની માહિતીથી, બાકી બાગકામના સામાન્ય અનુભવથી, કૂંડાના હિસાબે સમજાવેલું.

2. છોડ સાચો હશે

તુલસી જેવી દેખાતી વન-તુલસી, ગળો જેવી દેખાતી અને લિવરને નુકસાન કરી શકે એવી વેલ, લીમડા જેવો દેખાતો ઝેરી બકાન લીમડો - દરેક છોડના **હમશકલ**ની ચેતવણી.

3. સાચું કહેવાશે

દરેક છોડ પર એક **પુરાવા-બેજ** છે, જે જણાવે છે કે વિજ્ઞાન તે છોડ વિશે કેટલું જાણે છે. "પરંપરામાં ઉપયોગ" અને "વિજ્ઞાન શું કહે છે" અલગ-અલગ લખ્યાં છે, જેથી તમે જાતે નિર્ણય કરી શકો.

પુરાવા-બેજનો અર્થ

બેજ	અર્થ
A મજબૂત આધાર	યુરોપના દવા નિયમનકારની પરંપરા-માન્યતા, અથવા ઘણાં પરીક્ષણોની સમીક્ષા (પરીક્ષણો નબળાં હોય તો પણ)
B થોડા માનવ અભ્યાસ	માણસો પર અભ્યાસ થયા છે, પણ નાના અથવા મિશ્ર પરિણામવાળા
C નબળા માનવ આંકડા	સરખામણી-જૂથ વગરના નાના અભ્યાસ અથવા દર્દીઓના રિપોર્ટ
D ફક્ત લેબ/પ્રાણી	માણસો પર ફાયદાનો કોઈ ભરોસાપાત્ર અભ્યાસ નથી
E રસોડું/પુરાવો નહીં	ખોરાક કે મસાલાની જેમ; દવા તરીકે ભરોસાપાત્ર સમીક્ષા મળી નથી

માત્રા વિશે અમારો નિયમ

અમે ફક્ત એ જ માત્રા લખી છે જે કોઈ **અધિકૃત સ્રોતમાં જાતે વાંચી** - આયુર્વેદિક ફાર્માકોપિયા (API)માં અશ્વગંધા, તાજું આદુ, ભાંગરો અને બ્રાહ્મીની; આયુષ મંત્રાલયની હળદર-દૂધની; અને યુરોપની EMAની વરિયાળીની ચાની. બાકી જગ્યાએ તમને "**ખોરાક જેટલી**" અથવા "**માત્રા વૈદ્યને પૂછો**" મળશે. ઇન્ટરનેટ પર ફરતી ઘણી માત્રાઓ API કરતાં વધારે છે (જેમ કે આદુનો રસ).

📖 દરેક છોડનાં 2 પાનાં - આ રીતે વાંચો

પહેલું પાનું: ઓળખો અને ઉગાડો

- **નામ** + **વૈજ્ઞાનિક નામ** + **કુળ** - નર્સરીમાં લેબલ આનાથી જ મેળવો
- **બીજાં નામ** - બીજી ભાષાઓમાં
- **ફોટો** અને **આ રીતે ઓળખો** - પાન, થડ, ફૂલ, સુગંધ
- ⚠️ **ઓળખમાં ધ્યાન** - હમશકલ અને નામનો ગૂંચવાડો
- **ઉગાડવાનું કાર્ડ** - કૂંડું, માટી, તડકો, પાણી, કેવી રીતે શરૂ કરવું, ક્યારે વાવવું, ખાતર, કાપણી

બીજું પાનું: વાવો અને સાવચેતીથી વાપરો

- **કેવી રીતે વાવવું** - પગલે-પગલે
- **સંભાળ** અને **સૌથી સામાન્ય ભૂલ**
- **ઘરગથ્થુ ઉપયોગ (પરંપરા)** - અધિકૃત માત્રા ફક્ત જ્યાં મળી ત્યાં
- 🔬 **વિજ્ઞાન શું કહે છે** + પુરાવા-બેજ
- 🛑 **સાવચેતી**, 🩺 **ક્યારે ડૉક્ટર**, 🐕 **પાળેલાં પ્રાણી**

કૂંડાના માપ વિશે એક પ્રામાણિક વાત

ભારતની કૃષિ સંસ્થાઓ ખેતરની ખેતીની રીતો લખે છે - કૂંડાના માપની સરકારી ભલામણો લગભગ નથી. એટલે આ પુસ્તકમાં કૂંડાનું માપ અને માટીનું મિશ્રણ **ખેતરની માહિતી અને બાગકામના સામાન્ય અનુભવ** પરથી કાઢેલું વ્યવહારુ સૂચન છે. વાવણીની ઋતુ, કાપણીનો સમય અને જીવાતના ઉપાય જ્યાં મળ્યા ત્યાં સરકારી સ્રોતોમાંથી છે; બાકીના છોડમાં સામાન્ય બાગકામના અનુભવથી.

વિસ્તારનું ધ્યાન

મહિના શક્ય હોય ત્યાં સુધી **ઉત્તર ભારતના મેદાની વિસ્તારો** (UP, બિહાર, દિલ્હી, પંજાબ, MP)ના હિસાબે આપ્યા છે; ઘણા છોડની મૂળ માહિતી તમિલનાડુ કૃષિ યુનિવર્સિટીની છે, એટલે તમારા જિલ્લાના KVK સાથે મેળવી લો. દક્ષિણ અને દરિયાકાંઠાના ભારતમાં મોટા ભાગના છોડ આખું વર્ષ વવાય છે અને વરસાદનો સમય અલગ છે - ત્યાં 1-2 મહિના આગળ-પાછળ કરો; પહાડોમાં હિમના મહિના ટાળો.

સૌથી પહેલાં આ 6 સહેલા છોડ

નવા હો તો શરૂઆત અહીંથી કરો: **તુલસી, ફુદીનો, એલોવેરા, લીલી ચા, મેથી (ટ્રેમાં), અજમાનાં પાન**. એક મહિનામાં તમને પાણી અને તડકાનો અંદાજ આવી જશે, પછી હળદર-આદુ, મીઠો લીમડો અને ગળો જેવા મોટા છોડ વાવો.

અનુક્રમણિકા

ભાગ 1 · કૂંડામાં બાગકામનો પાયો 7

સાચો છોડ ખરીદવો 8

કૂંડું પસંદ કરવું 9

માટીનું મિશ્રણ 10

તડકો અને દિશા 11

પાણીનો નિયમ 12

ચિત્રોમાં: કૂંડું, પાણી, માટી 13

ઘરનું ખાતર 14

જીવાત અને જૈવિક ઉપાય 15

નવા છોડ બનાવવાની 4 રીતો 16

ચિત્રોમાં: તડકો, ખાતર, સ્પ્રે 17

ઋતુ અને વિસ્તાર 18

ભાગ 2 · ઉપયોગ પહેલાં - સલામતી 19

સલામતીના 10 નિયમ 20

લિવર બૉક્સ અને દવા બૉક્સ 21

ગર્ભાવસ્થા, બાળકો, જોખમનાં ચિહ્નો 22

ભાગ 3 · આંગણાનાં રસાયન 23

01. તુલસી 24

02. ગળો (ગિલોય) 26

03. અશ્વગંધા 28

04. શતાવરી 30

05. બ્રાહ્મી (જળ બ્રાહ્મી) 32

06. મંડૂકપર્ણી (ગોટુ કોલા) 34

ભાગ 4 · રસોડાના છોડ 36

07. ફુદીનો 37

08. મીઠો લીમડો 39

09. લીલી ચા (લેમનગ્રાસ) 41

10. અજમાનાં પાન 43

11. મરવો (માર્જોરમ) 45

12. વરિયાળી 47

13. મેથી 49

14. લીંબુ (કાગદી) 51

15. હળદર 53

16. આદુ 55

17. સ્ટીવિયા (મધુપર્ણી) 57

ભાગ 5 · કડવા, ઉધરસ અને સોજા માટેના 59

18. લીમડો 60

19. કાલમેઘ 62

20. અરડૂસી (વાસા) 64

21. સાટોડી (પુનર્નવા) 66

22. ભાંગરો (ભૃંગરાજ) 68

23. પારિજાત (હારશણગાર) 70

ભાગ 6 · ઓળખના ફાંદા 72

24. એલોવેરા (કુંવારપાઠું) 73

25. જાસૂદ (હિબિસ્કસ) 75

26. નાગરવેલ (પાન) 77

27. પાનફૂટી 79

28. સરગવો (મોરિંગા) 81

29. ઇન્સ્યુલિન છોડ 83

30. ગલગોટો 85

ભાગ 7 · સલામતી, કૅલેન્ડર, કોષ્ટક 87

ઝેરી છોડ 88

ભૂલથી ખાઈ લીધું તો / પાળેલાં પ્રાણી 89

12 મહિનાનું કૅલેન્ડર 90

30 છોડ એક નજરમાં 92

સ્રોત 95

હવે તમારો વારો 96

💧 પાણીનો નિયમ

ઘરના છોડ **તરસથી ઓછા, વધારે પાણીથી વધારે** મરે છે. એક ખરીદનારે લખ્યું કે વધારે પાણીથી તેનો એલોવેરા લગભગ મરી ગયો - આ સૌથી સામાન્ય કહાણી છે.

 આંગળીવાળો ટેસ્ટ

આંગળી માટીમાં 1 ઇંચ (પહેલા વેઢા સુધી) નાખો. **સૂકી લાગે → પાણી આપો. ભીની લાગે → રાહ જુઓ.** રસાળ છોડ (એલોવેરા, પાનફૂટી)માં આખી માટી સુકાવા દો. ભેજવાળા (બ્રાહ્મી, ભાંગરો)માં માટી ક્યારેય સુકાવા ન દો.

પાણી આપવાની સાચી રીત

- જ્યારે આપો, **ભરપૂર આપો** - એટલું કે નીચેના કાણામાંથી નીકળે
- પછી આવતી વખત સુધી રાહ જુઓ; રોજ થોડું-થોડું છાંટવું ખોટું
- વહેલી સવારે સૌથી સારું; પાન પર નહીં, મૂળ પાસે
- નળનું પાણી બહુ ખારું હોય તો વરસાદનું/RO નું વધેલું પાણી ભેળવીને

ઋતુ પ્રમાણે (આશરે અંદાજ)

- **ઉનાળો (એપ્રિ-જૂન):** રોજ કે એકાંતરે
- **ચોમાસું (જુલા-સપ્ટે):** ફક્ત તપાસીને; ઘણી વાર જરૂર નથી
- **શિયાળો (નવે-ફેબ્રુ):** 3-5 દિવસે
- માટીનું કૂંડું, નાનું કૂંડું, તેજ પવન → જલદી સુકાય છે

વધારે પાણીનાં ચિહ્નો	ઓછા પાણીનાં ચિહ્નો
નીચેનાં પાન પીળાં અને પોચાં	પાન લટકેલાં પણ લીલાં; પાણી આપતાં જ ટટ્ટાર
થડ મૂળ પાસે કાળું-સડેલું	માટી કૂંડાની દીવાલથી અલગ થઈ જાય
માટીમાંથી સડેલી ગંધ, ફૂગ, નાની માખીઓ	કિનારી સૂકી-કરકરી
ભીની માટીમાં પણ છોડ કરમાયેલો	કૂંડું ઉપાડતાં બહુ હલકું

 થાળીમાં ભરાયેલું પાણી

કૂંડાની નીચેની થાળીમાં પાણી ભરેલું ન રહેવા દો - 30 મિનિટ પછી ફેંકી દો. તે મૂળના સડા અને ડેન્ગ્યુના મચ્છર બંનેનું કારણ છે. (અપવાદ: બ્રાહ્મી જેવા ભેજવાળા છોડ - તેમનું પાણી અઠવાડિયે બદલો.)

રજા પર જાઓ છો?

કૂંડાં છાંયડામાં એકસાથે રાખો, ભરપૂર પાણી આપો, માટી પર મલ્ચ પાથરો. પ્લાસ્ટિકની બોટલમાં નાનું કાણું પાડીને ઊંધી દાટી દો - 3-4 દિવસ ધીમે-ધીમે પાણી આપતી રહેશે.

✋ સલામતીના 10 નિયમ

1 **ઓળખ પાકી, ત્યારે જ ઉપયોગ**
ફોટો, વૈજ્ઞાનિક નામ અને હમશકલવાળું બૉક્સ મેળવો. શંકા હોય તો ન લો.

2 **ખોરાક જેટલું = સૌથી સલામત**
ચટણી, ભાજી, ચા, વઘાર - આ જ માત્રા સૌથી ભરોસાપાત્ર છે. જોખમ કૅપ્સ્યૂલ, તેલ, અર્ક અને "રોજ મુઠ્ઠીભર"થી શરૂ થાય છે.

3 **સાચો ભાગ**
અશ્વગંધાનાં મૂળ, પાન નહીં; એલોવેરાનું જેલ, પીળો રસ નહીં; સરગવાનાં પાન-શિંગ, મૂળ અને છાલ નહીં.

4 **થોડા દિવસ, પછી અટકો**
કોઈ પણ જડીબુટ્ટી મહિનાઓ સુધી રોજ જાતે ન લો. વરિયાળીની ચા પણ 2 અઠવાડિયાંથી વધારે નહીં (EMA).

5 **દવા બંધ નહીં**
સુગર (ડાયાબિટીસ), BP, થાઇરૉઇડ, હૃદય, વાઈ, લોહી પાતળું કરવાની દવા - કોઈ છોડ તેમની જગ્યા લેતો નથી. સાથે લેવું હોય તો ડૉક્ટરને જણાવો.

6 **ગર્ભાવસ્થા-સ્તનપાન = ફક્ત ખોરાક**
આ મહિનાઓમાં કોઈ છોડ દવાની જેમ ન લો. અરડૂસી, સાટોડી, સરગવાનાં મૂળ-છાલ-ફૂલ, જાસૂદ - બિલકુલ નહીં.

7 **બાળકો "નાના પુખ્ત" નથી**
મોટાની અડધી માત્રાવાળો હિસાબ ખોટો છે. 4 વર્ષથી નાનાને વરિયાળીની ચા નહીં; લીમડાનું તેલ મોઢામાં-નાકમાં ક્યારેય નહીં; પાનકૂટી ક્યારેય નહીં.

8 **એક વખતે એક**
નવી વસ્તુ એક-એક કરીને શરૂ કરો, જેથી તકલીફ થાય તો ખબર પડે કે શેનાથી. ચામડી પર પહેલાં કાન પાછળ થોડું લગાવીને 24 કલાક જુઓ.

9 **સ્પ્રે કરેલાં પાન ધોઈને, રાહ જોઈને**
લીમડા-સાબુના સ્પ્રે પછી 3-4 દિવસ રાહ જુઓ; રસ્તાની બાજુ/ગટર પાસે ઊગેલાં પાન ન ખાઓ.

10 **જોખમનાં ચિહ્નો દેખાય તો અટકો**
પીળી આંખો, ઘેરો પેશાબ, ચહેરો-હોઠ સૂજવા, શ્વાસ ચડવો, ધબકારા અનિયમિત, સુગર ઘટવાનાં લક્ષણ - તરત બંધ, ડૉક્ટર.

B થોડા માનવ અભ્યાસ

તુલસી

***Ocimum tenuiflorum* (જૂનું નામ *O. sanctum*)** · Lamiaceae (તુલસી-ફુદીના કુળ) · Holy Basil

બીજાં નામ: રામ તુલસી (લીલી), શ્યામ તુલસી (જાંબલી) · સંસ્કૃત: તુલસી, સુરસા · મરાઠી: તુળસ · બંગાળી: તુલસી · તમિલ: તુલસી · તેલુગુ: તુલસિ



🔎 આ રીતે ઓળખો

- દાંડી ચોરસ (આંગળીથી ફેરવીને જુઓ) - આખું તુલસી-ફુદીના કુળ આવું જ હોય છે
- પાન ઈંડા આકારનાં, કિનારી હળવી દાંતાવાળી, સામસામે જોડીમાં
- ઉપર લાંબી કલગી (માંજર) - લીલી તુલસીમાં આછી, શ્યામ તુલસીમાં જાંબલી
- પાન મસળતાં જ તેજ, લવિંગ જેવી મીઠી-તીખી સુગંધ

⚠️ ઓળખમાં ધ્યાન

નર્સરીમાં "વન-તુલસી", "કપૂર તુલસી" અને "મીઠી તુલસી" (સ્ટીવિયા) પણ તુલસીના નામે વેચાય છે. પૂજા અને રસોડાવાળી તુલસી માટે લેબલ પર *Ocimum tenuiflorum* અથવા "રામ/શ્યામ તુલસી" લખેલું જુઓ.

કૂંડામાં ઉગાડવાનું કાર્ડ

કૂંડું
8-10 ઇંચ (20-25 સેમી) ઊંડું

માટી
અડધી બગીચાની માટી + ચોથા ભાગનું ખાતર + ચોથા ભાગની રેતી/કોકોપીટ

તડકો
રોજ 5-6 કલાક સીધો તડકો

પાણી
ઉપરની 1 ઇંચ માટી સુકાય ત્યારે; ઉનાળામાં રોજ, શિયાળામાં 3-4 દિવસે

કેવી રીતે શરૂ કરવું
બીજ અથવા 10-15 સેમીનું કટિંગ

ક્યારે વાવવું
બીજ: ચોમાસાના 2 મહિના પહેલાં (એપ્રિલ-મે) · કટિંગ: ઑક્ટો-નવે અથવા ફેબ્રુ-માર્ચ (ઉત્તર)

ખાતર
મહિનામાં એક વાર મુઠ્ઠીભર વર્મીકમ્પોસ્ટ

કાપણી/ચૂંટવું
પાન ગમે ત્યારે; ઉપરની 2-3 પાનવાળી ટોચ ચૂંટો

સંભાળ

- માંજર (કલગી) આવતાં જ ચૂંટતા રહો - છોડ ઝાડીદાર બને છે અને જલદી ઘરડો થતો નથી.
- ઉત્તર ભારતમાં ડિસેમ્બર-જાન્યુઆરીના હિમથી બચાવો: રાત્રે કૂંડું દીવાલ પાસે રાખો અથવા પાતળું કપડું ઢાંકો.
- સફેદ પાઉડર જેવી ફૂગ (પાઉડરી મિલ્ક્યુ) દેખાય તો અસરગ્રસ્ત પાન કાઢી નાખો, હવા આવવા દો, લીમડા-સાબુનો સ્પ્રે (ભાગ 1, "જીવાત અને જૈવિક ઉપાય") છાંટો.

સૌથી સામાન્ય ભૂલ: કૂંડા નીચેની થાળીમાં પાણી ભરેલું રહેવા દેવું. મૂળ સડે છે અને છોડ અચાનક કાળો પડીને સુકાઈ જાય છે.

તુલસી - કેવી રીતે વાવવું

1. **બીજથી:** બીજને 4 ગણી સૂકી રેતીમાં ભેળવીને હળવા છાંયડાવાળી ટ્રેમાં છાંટો, ઉપર બહુ પાતળું માટીનું પડ. 8-12 દિવસમાં અંકુર ફૂટે છે.
2. 4-5 પાનવાળા છોડને (લગભગ 6 અઠવાડિયાં પછી) કૂંડામાં રોપો.
3. **કટિંગથી:** 10-15 સેમીની ડાળી લો, નીચેનાં પાન કાઢી નાખો, ઉપર ફક્ત 2-3 જોડી રાખો. તમિલનાડુ કૃષિ યુનિવર્સિટી મુજબ ઑક્ટોબર-ડિસેમ્બરમાં રોપેલાં 90-100% કટિંગ મૂળ પકડી લે છે (4-6 અઠવાડિયાં) - આ દક્ષિણનો આંકડો છે; ઉત્તર ભારતમાં હિમ પહેલાં (ઑક્ટોબર-નવેમ્બર) અથવા ફેબ્રુઆરી-માર્ચમાં રોપો.
4. પહેલા મહિને અઠવાડિયામાં 2 વાર પાણી, પછી અઠવાડિયામાં 1 વાર (ઉનાળામાં વધુ).

ઘરગથ્થુ ઉપયોગ (પરંપરા)

તુલસીની ચા / ઉકાળો

આયુષ મંત્રાલયની 2020ની સલાહમાં તુલસી, તજ, કાળાં મરી, સૂંઠ અને મુનક્કા (મોટી કાળી દ્રાક્ષ)નો ઉકાળો દિવસમાં 1-2 વાર બતાવ્યો છે - પણ તેમાં દરેક વસ્તુની માત્રા આપી નથી. ઘરે ચાની જેમ: 4-5 પાન 1 કપ પાણીમાં (આ ખોરાક જેટલી માત્રા છે, સત્તાવાર માત્રા નથી).

રોજની ટેવ

2-4 તાજાં પાન ચામાં - આ ખોરાક જેટલી માત્રા છે.

🔬 વિજ્ઞાન શું કહે છે (B) થોડા માનવ અભ્યાસ

તુલસી પર માણસોના 24 નાના અભ્યાસોની એક સમીક્ષા (2017)માં સુગર, કોલેસ્ટ્રોલ, BP, તણાવ અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ પર સારા સંકેત મળ્યા - પણ અભ્યાસો નાના અને નબળા હતા. આડઅસરમાં ક્યારેક ઉબકા જ નોંધાયા. એટલે કે: ફાયદાના ઇશારા છે, પાકો પુરાવો નથી.

✋ સાવચેતી

- ચા/ઉકાળા જેટલી માત્રા સામાન્ય રીતે સલામત મનાય છે; તુલસીની કૅપ્સ્યૂલ/અર્ક રોજ લેવાં હોય તો ડૉક્ટરને પૂછો.
- ગર્ભાવસ્થા, સુગરની દવા અથવા લોહી પાતળું કરવાની દવા સાથે તુલસીની "દવા જેવી" માત્રા વિશે ભરોસાપાત્ર માહિતી નથી - આ સ્થિતિમાં ફક્ત ખોરાક જેટલી.

🩺 ક્યારે ડૉક્ટર પાસે

- તાવ 3 દિવસથી વધુ, અથવા 102°Fથી ઉપર
- શ્વાસ ચડવો, છાતીમાં દુખાવો
- ઉધરસ 2 અઠવાડિયાંથી વધુ અથવા ગળફામાં લોહી

🐕 પાળેલાં પ્રાણી

ASPCA (પાળેલાં પ્રાણીઓ માટે ઝેરી છોડની યાદી)માં પવિત્ર તુલસીની અલગ એન્ટ્રી નથી - એટલે અમે ન "સલામત" કહીએ છીએ, ન "ઝેરી". સાવચેતી તરીકે પાળેલાં પ્રાણીઓને પાન ચાવવા ન દો.

ઝેરી છોડ - ઘરમાં "ક્યારેય નહીં"વાળી યાદી

આ છોડ એ જ આંગણાં, મંદિરો અને રસ્તાની કિનારે ઊગે છે જ્યાં આપણા 30 ઔષધીય છોડ ઊગે છે. ભારતમાં ઈજાઓ આ રીતે થાય છે: **બાળકો સુંદર બીજ ખાઈ જાય છે**, **પૂજામાં રસ આંખમાં જતો રહે છે**, અને **મોટા લોકો જાતે દેશી નુસખો બનાવીને ખાઈ લે છે**.



ડાબેથી જમણે: પીળી કરેણ, ધતૂરો, આકડો, દિવેલો (એરંડો), ચણોઠીનાં બીજ. આમાંથી કોઈ પણ છોડ બાળકોની પહોંચમાં ન હોય, અને તેનો કોઈ "દેશી નુસખો" ઘરે ન બનાવો.

છોડ	ઝેરી ભાગ	શું થાય છે
પીળી કરેણ *Cascabela thevetia*	બીજ, બધા ભાગ	હૃદય પર અસર - ઊલટી, ધબકારા ગરબડ. દક્ષિણ ભારતના 30 દર્દીઓના એક અભ્યાસમાં અડધાનો ECG બગડ્યો, ઘણાને કામચલાઉ પેસમેકર મૂકવું પડ્યું અને 2નાં મૃત્યુ થયાં. તેનું એન્ટિડોટ (મારણ) ભારતમાં મુશ્કેલીથી મળે છે.
સફેદ/ગુલાબી કરેણ *Nerium oleander*	બધા ભાગ	આવાં જ હૃદય પર અસર કરતાં તત્ત્વો; પૂજાનાં ફૂલ પણ બાળકોના મોઢામાં ન જાય.
ધતૂરો *Datura*	બીજ, ફૂલ, પાન	બેચેની-બબડાટ, ઝડપી ધબકારા, પહોળી કીકીઓ, બેભાની.
આકડો/મદાર *Calotropis*	દૂધ જેવો રસ	આંખમાં જવાથી ગંભીર ઈજા - MP-UPના 47 દર્દીઓનો અભ્યાસ, મોટા ભાગના પૂજા વખતે. રસવાળો હાથ આંખે ન લગાવો.
ચણોઠી/રત્તી *Abrus precatorius*	લાલ-કાળાં બીજ	બીજમાં એબ્રિન નામનું બહુ તેજ ઝેર - બહુ થોડી માત્રા પણ જીવલેણ બની શકે છે. માળા-રમકડાંથી બાળકોને દૂર રાખો.
દિવેલો (એરંડો) *Ricinus communis*	બીજ	રિસિન ઝેર; બીજ સૂકા મેવા જેવાં લાગે છે.
રતનજ્યોત *Jatropha curcas*	બીજ	બાળકો મેવો સમજીને ખાય છે - હરિયાણામાં એક પરિવારનાં 13 બાળકો એકસાથે બીમાર પડ્યાં.
કલિહારી *Gloriosa superba*	કંદ (સૌથી વધુ), બધા ભાગ	કોલ્ચિસિન - પેટથી શરૂ થઈને ઘણાં અંગ ફેલ; કોઈ એન્ટિડોટ નથી.
ઝેરકોચલું (કુચલા) *Strychnos nux-vomica*	બીજ	સ્ટ્રિક્નીન - આંચકી, શરીર ધનુષ જેવું તણાઈ જવું. ઘરે તેનો કોઈ પણ નુસખો જોખમી.
બકાન લીમડો *Melia azedarach*	ફળ (બેરી), બધા ભાગ	લીમડાનો હમશકલ; ઊલટી-ઝાડાથી માંડીને આંચકી અને બેભાની સુધી.
બારમાસી (સદાબહાર) *Catharanthus roseus*	પાન, બધા ભાગ	તેમાં કૅન્સરની દવાઓવાળાં તત્ત્વો છે; સુગરના દેશી નુસખામાં પાન ખવાય છે - 1950ના દાયકામાં ઉંદરો પર થયેલા અભ્યાસોમાં સુગર ઘટવાને બદલે વધી અને લોહી બનવાનું દબાઈ ગયું.
લૅન્ટાના (રાઈ-મુનિયા) *Lantana camara*	પાન, કાચાં લીલાં ફળ (બેરી)	પાળેલાં પ્રાણીઓ માટે ઝેરી; બાળકોને તેનાં ફળ (બેરી) ખાવા ન દો.

12 મહિનાનું કૅલેન્ડર (1/2)

ઉત્તર ભારતનાં મેદાનો પ્રમાણે. દક્ષિણ/દરિયાકાંઠાના ભારતમાં 1-2 મહિના આગળ-પાછળ કરો. પાન "ચૂંટો" = જરૂર મુજબ પાન; મૂળ-કંદવાળા છોડમાં "ચૂંટો" = ખોદવાનો સમય.

વાવો/રોપો · ચૂંટો/કાપણી · બંને

છોડ	જાન્યુ	ફેબ્રુ	માર્ચ	એપ્રિ	મે	જૂન	જુલા	ઑગ	સપ્ટે	ઑક્ટો	નવે	ડિસે
તુલસી		બંને	બંને	બંને	બંને	ચૂંટો	ચૂંટો	ચૂંટો	ચૂંટો	બંને	બંને	ચૂંટો
ગળો (ગિલોય)	ચૂંટો	ચૂંટો			વાવો	વાવો				ચૂંટો	ચૂંટો	ચૂંટો
અશ્વગંધા	ચૂંટો	ચૂંટો	ચૂંટો			વાવો	વાવો					
શતાવરી	ચૂંટો			વાવો								ચૂંટો
બ્રાહ્મી (જળ બ્રાહ્મી)		વાવો	બંને	ચૂંટો	ચૂંટો	ચૂંટો	બંને	બંને	ચૂંટો	ચૂંટો	ચૂંટો	
મંડૂકપર્ણી (ગોટુ કોલા)		વાવો	બંને	ચૂંટો	ચૂંટો	ચૂંટો	બંને	બંને	ચૂંટો	ચૂંટો		
ફુદીનો		વાવો	બંને	ચૂંટો	ચૂંટો	બંને	બંને	ચૂંટો	ચૂંટો	ચૂંટો	ચૂંટો	
મીઠો લીમડો		વાવો	બંને	ચૂંટો	ચૂંટો	ચૂંટો	બંને	બંને	ચૂંટો	ચૂંટો	ચૂંટો	
લીલી ચા (લેમનગ્રાસ)		વાવો	વાવો		ચૂંટો	ચૂંટો	બંને	ચૂંટો	ચૂંટો	ચૂંટો	ચૂંટો	
અજમાનાં પાન	ચૂંટો	બંને	બંને	ચૂંટો	ચૂંટો	ચૂંટો	બંને	ચૂંટો	ચૂંટો	ચૂંટો	ચૂંટો	ચૂંટો
મરવો (માર્જોરમ)	ચૂંટો	ચૂંટો	ચૂંટો	ચૂંટો						વાવો	વાવો	
વરિયાળી				ચૂંટો	ચૂંટો				વાવો	વાવો		
મેથી	બંને	બંને	ચૂંટો							વાવો	બંને	બંને
લીંબુ (કાગદી)	વાવો	વાવો				વાવો	બંને	બંને	બંને	ચૂંટો	ચૂંટો	બંને
હળદર	ચૂંટો	ચૂંટો	ચૂંટો	વાવો	વાવો							