ভেষজ · FitJeevan

ঘরের ঔষধি গাছ

তুলসী থেকে সজনে - 30টি গাছ টবে লাগান, ঠিকভাবে চিনুন আর সাবধানে ব্যবহার করুন



30টি গাছ | টবে চাষ | চেনা + সদৃশ গাছ | ঘরোয়া ব্যবহার | প্রতিটি গাছে সাবধানতা | 12 মাসের ক্যালেন্ডার

লেখক
বিবেক কুমার
FitJeevan

এই বইয়ের প্রতিশ্রুতি

বাজারে গাছের নামে "সুগার শিকড় থেকে শেষ", "পাথর গলিয়ে দেয়", "চুল আবার গজায়" - এমন দাবিতে ভরা। এই বই এমন কোনো প্রতিশ্রুতি দেয় না। আমাদের প্রতিশ্রুতি তিনটি জিনিসের:

1. গাছ বেঁচে থাকবে

প্রতিটি গাছের টব, মাটি, রোদ, জল, সার আর লাগানোর মাস - যেখানে পাওয়া গেছে সেখানে সরকারি কৃষি প্রতিষ্ঠানের (ICAR, TNAU, CIMAP, NMPB, মশলা বোর্ড) তথ্য থেকে, বাকিটা বাগান করার সাধারণ অভিজ্ঞতা থেকে, টবের হিসেবে বুঝিয়ে বলা।

2. গাছ ঠিক হবে

তুলসীর মতো দেখতে বন তুলসী, গুলঞ্চের মতো দেখতে অথচ লিভারের ক্ষতি করতে পারে এমন লতা, নিমের মতো দেখতে বিষাক্ত ঘোড়ানিম - প্রতিটি গাছের **সদৃশ গাছ** নিয়ে সতর্কতা।

3. সত্যি কথা বলা হবে

প্রতিটি গাছে একটি **প্রমাণ-ব্যাজ** আছে, যা বলে বিজ্ঞান সেই গাছ সম্পর্কে কতটা জানে। "ঐতিহ্যে ব্যবহার" আর "বিজ্ঞান কী বলে" আলাদা করে লেখা, যাতে আপনি নিজেই সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

প্রমাণ-ব্যাজের মানে

ব্যাজ	মানে
A জোরালো প্রমাণ	ইউরোপের ওষুধ নিয়ন্ত্রকের ঐতিহ্যগত স্বীকৃতি, বা অনেক পরীক্ষার পর্যালোচনা (পরীক্ষাগুলি দুর্বল হলেও)
B কিছু মানব-গবেষণা	মানুষের ওপর গবেষণা হয়েছে, কিন্তু ছোট বা মিশ্র ফল
C দুর্বল মানব-তথ্য	তুলনা-দল ছাড়া ছোট গবেষণা বা রোগীদের রিপোর্ট
D শুধু ল্যাব/প্রাণী	মানুষের ওপর উপকারের কোনো নির্ভরযোগ্য গবেষণা নেই
E রান্নাঘর/প্রমাণ নেই	খাবার বা মশলা হিসেবে; ওষুধ হিসেবে নির্ভরযোগ্য পর্যালোচনা পাওয়া যায়নি

মাত্রা নিয়ে আমাদের নিয়ম

আমরা শুধু সেই মাত্রাই লিখেছি যা কোনো **অফিশিয়াল সূত্রে নিজে পড়েছি** - আয়ুর্বেদিক ফার্মাকোপিয়ায় (API) অশ্বগন্ধা, টাটকা আদা, কেশুত আর ব্রাহ্মীর; আয়ুষ মন্ত্রকের হলুদ-দুধের; আর ইউরোপের EMA-র মৌরি চায়ের। বাকি জায়গায় আপনি পাবেন "**খাবারে যতটা**" বা "**মাত্রা কবিরাজকে জিজ্ঞেস করুন**"। ইন্টারনেটে ঘুরে বেড়ানো অনেক মাত্রা API-র চেয়ে বেশি (যেমন আদার রস)।

📖 প্রতিটি গাছের 2 পাতা - এভাবে পড়ুন

প্রথম পাতা: চিনুন আর লাগান

- **নাম + বৈজ্ঞানিক নাম + গোত্র** - নার্সারিতে লেবেল এর সঙ্গেই মিলিয়ে নিন
- **অন্য নাম** - অন্য ভাষায়
- **ছবি** আর **এভাবে চিনুন** - পাতা, কাণ্ড, ফুল, গন্ধ
- ⚠️ **চেনায় সতর্কতা** - সদৃশ গাছ আর নামের বিভ্রান্তি
- **লাগানোর কার্ড** - টব, মাটি, রোদ, জল, কীভাবে শুরু করবেন, কখন লাগাবেন, সার, কাটা

দ্বিতীয় পাতা: লাগান আর সাবধানে ব্যবহার করুন

- **কীভাবে লাগাবেন** - ধাপে ধাপে
- **যত্ন** আর **সবচেয়ে সাধারণ ভুল**
- **ঘরোয়া ব্যবহার (ঐতিহ্য)** - সরকারি মাত্রা শুধু যেখানে পাওয়া গেছে
- 🔬 **বিজ্ঞান কী বলে** + প্রমাণ-ব্যাজ
- 🛑 **সাবধানতা**, 🩺 **কখন ডাক্তার**, 🐕 **পোষা প্রাণী**

টবের মাপ নিয়ে একটি সৎ কথা

ভারতের কৃষি প্রতিষ্ঠানগুলি মাঠে চাষের পদ্ধতি লেখে - টবের মাপের সরকারি সুপারিশ প্রায় নেই। তাই এই বইয়ে টবের মাপ আর মাটির মিশ্রণ **মাঠের তথ্য আর বাগান করার সাধারণ অভিজ্ঞতা** থেকে বের করা ব্যবহারিক পরামর্শ। বোনার মরসুম, কাটার সময় আর পোকার উপায় যেখানে পাওয়া গেছে সেখানে সরকারি সূত্র থেকে; বাকি গাছে বাগান করার সাধারণ অভিজ্ঞতা থেকে।

এলাকার কথা মাথায় রাখুন

মাসগুলি যতটা সম্ভব **উত্তর ভারতের সমতলের** (UP, বিহার, দিল্লি, পাঞ্জাব, MP) হিসেবে দেওয়া; অনেক গাছের মূল তথ্য তামিলনাড়ু কৃষি বিশ্ববিদ্যালয়ের, তাই নিজের জেলার KVK-র সঙ্গে মিলিয়ে নিন। দক্ষিণ আর উপকূলীয় ভারতে বেশির ভাগ গাছ সারা বছর লাগানো যায় আর বৃষ্টির সময় আলাদা - সেখানে 1-2 মাস আগে-পিছে করুন; পাহাড়ে হিমের মাসগুলি এড়িয়ে চলুন।

প্রথমে এই ৬টি সহজ গাছ

নতুন হলে এখান থেকে শুরু করুন: **তুলসী, পুদিনা, অ্যালোভেরা, লেমনগ্রাস, মেথি (ট্রেতে), জোয়ান পাতা**। এক মাসে আপনার জল আর রোদের আন্দাজ হয়ে যাবে, তারপর হলুদ-আদা, কারি পাতা আর গুলঞ্চের মতো বড় গাছ লাগান।

সূচি

পর্ব 1 · টবে বাগান করার ভিত্তি 7

ঠিক গাছ কেনা 8

টব বাছাই 9

মাটির মিশ্রণ 10

রোদ আর দিক 11

জলের নিয়ম 12

ছবিতে: টব, জল, মাটি 13

ঘরের সার 14

পোকা আর জৈব উপায় 15

নতুন গাছ তৈরির 4টি উপায় 16

ছবিতে: রোদ, সার, স্প্রে 17

আবহাওয়া আর এলাকা 18

পর্ব 2 · ব্যবহারের আগে - সুরক্ষা 19

সুরক্ষার 10টি নিয়ম 20

লিভার বক্স আর ওষুধ বক্স 21

গর্ভাবস্থা, শিশু, বিপদের লক্ষণ 22

পর্ব 3 · উঠোনের রসায়ন 23

01. তুলসী 24

02. গুলঞ্চ (গিলয়) 26

03. অশ্বগন্ধা 28

04. শতমূলী (শতাবরী) 30

05. ব্রাহ্মী (জলব্রাহ্মী) 32

06. থানকুনি (মণ্ডূকপর্ণী) 34

পর্ব 4 · রান্নাঘরের গাছ 36

07. পুদিনা 37

08. কারি পাতা 39

09. লেমনগ্রাস (লেবু ঘাস) 41

10. জোয়ান পাতা (পাথরচুর) 43

11. মরুয়া (মারজোরাম) 45

12. মৌরি 47

13. মেথি 49

14. লেবু (কাগজি) 51

15. হলুদ 53

16. আদা 55

17. স্টিভিয়া (মিষ্টি পাতা) 57

পর্ব 5 · তেতো, কাশি আর ফোলার গাছ 59

18. নিম 60

19. কালমেঘ 62

20. বাসক (অড়ুসা) 64

21. পুনর্নবা 66

22. কেশুত (ভৃঙ্গরাজ) 68

23. শিউলি (পারিজাত) 70

পর্ব 6 · চেনার ফাঁদ 72

24. অ্যালোভেরা (ঘৃতকুমারী) 73

25. জবা (জবাকুসুম) 75

26. পান 77

27. পাথরকুচি 79

28. সজনে (মোরিঙ্গা) 81

29. ইনসুলিন গাছ 83

30. গাঁদা 85

পর্ব 7 · সুরক্ষা, ক্যালেন্ডার, তালিকা 87

বিষাক্ত গাছ 88

ভুল করে খেয়ে ফেললে / পোষা প্রাণী 89

12 মাসের ক্যালেন্ডার 90

এক নজরে 30টি গাছ 92

সূত্র 95

এবার আপনার পালা 96

💧 জলের নিয়ম

ঘরের গাছ **তেষ্টায় কম, বেশি জলে বেশি** মরে। এক ক্রেতা লিখেছিলেন, বেশি জলে তাঁর অ্যালোভেরা প্রায় মরে গিয়েছিল - এটাই সবচেয়ে সাধারণ গল্প।

🫳 আঙুলের পরীক্ষা

আঙুল মাটিতে 1 ইঞ্চি (প্রথম গাঁট পর্যন্ত) ঢোকান। **শুকনো লাগলে → জল দিন। ভেজা লাগলে → থামুন।** রসালো গাছে (অ্যালোভেরা, পাথরকুচি) পুরো মাটি শুকোতে দিন। ভেজা-পছন্দ গাছে (ব্রাহ্মী, কেশুত) মাটি কখনো শুকোতে দেবেন না।

জল দেওয়ার ঠিক পদ্ধতি

- যখন দেবেন, **ভরপুর দিন** - এতটা যে নিচের ফুটো দিয়ে বেরিয়ে আসে
- তারপর পরের বার পর্যন্ত অপেক্ষা; রোজ একটু একটু ছেটানো ভুল
- ভোরবেলা সবচেয়ে ভালো; পাতায় নয়, গোড়ার কাছে
- কলের জল খুব নোনা হলে বৃষ্টির জল/RO-র বাড়তি জল মিশিয়ে

মরসুম অনুযায়ী (মোটামুটি আন্দাজ)

- **গরম (এপ্রি-জুন):** রোজ বা একদিন অন্তর
- **বর্ষা (জুলা-সেপ্টে):** শুধু দেখে নিয়ে; প্রায়ই দরকার হয় না
- **শীত (নভে-ফেব্রু):** 3-5 দিনে একবার
- মাটির টব, ছোট টব, জোর হাওয়া → তাড়াতাড়ি শুকোয়

বেশি জলের লক্ষণ	কম জলের লক্ষণ
নিচের পাতা হলুদ আর নরম	পাতা ঝুলে আছে কিন্তু সবুজ; জল দিলেই খাড়া
গোড়ার কাছে কাণ্ড কালো-পচা	মাটি টবের দেয়াল থেকে আলাদা হয়ে যায়
মাটি থেকে পচা গন্ধ, ছত্রাক, ছোট মাছি	কিনারা শুকনো-মচমচে
ভেজা মাটিতেও গাছ নেতিয়ে আছে	টব তুললে খুব হালকা

✋ থালায় জমা জল

টবের নিচের থালায় জল জমিয়ে রাখবেন না - 30 মিনিট পরে ফেলে দিন। এটা শিকড় পচা আর ডেঙ্গির মশা - দুটোরই কারণ। (ব্যতিক্রম: ব্রাহ্মীর মতো ভেজা-পছন্দ গাছ - তাদের জল সপ্তাহে একবার বদলান।)

ছুটিতে যাচ্ছেন?

টবগুলো ছায়ায় একসঙ্গে রাখুন, ভরপুর জল দিন, মাটিতে মালচ বিছিয়ে দিন। প্লাস্টিকের বোতলে ছোট ফুটো করে উল্টো করে পুঁতে দিন - 3-4 দিন আস্তে আস্তে জল দিতে থাকবে।

✋ সুরক্ষার 10টি নিয়ম

1 **চেনা পাকা, তবেই ব্যবহার**
ছবি, বৈজ্ঞানিক নাম আর সদৃশ গাছের বাক্স মিলিয়ে নিন। সন্দেহ হলে খাবেন না।

2 **খাবারে যতটা = সবচেয়ে নিরাপদ**
চাটনি, শাক, চা, ফোড়ন - এই মাত্রাই সবচেয়ে ভরসার। বিপদ শুরু হয় ক্যাপসুল, তেল, নির্যাস আর "রোজ এক মুঠো" থেকে।

3 **ঠিক অংশ**
অশ্বগন্ধার শিকড়, পাতা নয়; অ্যালোভেরার জেল, হলুদ রস নয়; সজনের পাতা-ডাঁটা, শিকড়, ছাল নয়।

4 **অল্প দিন, তারপর থামুন**
কোনো ভেষজই মাসের পর মাস রোজ নিজে নিজে খাবেন না। মৌরি চা-ও 2 সপ্তাহের বেশি নয় (EMA)।

5 **ওষুধ বন্ধ নয়**
সুগার, BP, থাইরয়েড, হার্ট, মৃগী, রক্ত পাতলা করার ওষুধ - কোনো গাছই এদের জায়গা নেয় না। একসঙ্গে খেতে হলে ডাক্তারকে জানান।

6 **গর্ভাবস্থা-স্তন্যপান = শুধু খাবার**
এই মাসগুলোয় কোনো গাছ ওষুধের মতো খাবেন না। বাসক, পুনর্নবা, সজনের শিকড়-ছাল-ফুল, জবা - একদম নয়।

7 **শিশুরা "ছোট বড়" নয়**
বড়দের অর্ধেক মাত্রার হিসেব ভুল। 4 বছরের কম বয়সিকে মৌরি চা নয়; নিম তেল মুখে-নাকে কখনো নয়; পাথরকুচি কখনো নয়।

8 **একবারে একটা**
নতুন জিনিস একটা একটা করে শুরু করুন, যাতে অসুবিধা হলে বোঝা যায় কোনটা থেকে। ত্বকে আগে কানের পেছনে একটু লাগিয়ে 24 ঘণ্টা দেখুন।

9 **স্প্রে করা পাতা ধুয়ে, অপেক্ষা করে**
নিম-সাবান স্প্রের পরে 3-4 দিন অপেক্ষা করুন; রাস্তার ধারে/নর্দমার কাছে গজানো পাতা খাবেন না।

10 **বিপদের লক্ষণে থামুন**
হলুদ চোখ, গাঢ় প্রস্রাব, মুখ-ঠোঁট ফোলা, শ্বাসকষ্ট, বুক ধড়ফড়/অনিয়মিত স্পন্দন, সুগার নেমে যাওয়ার লক্ষণ - সঙ্গে সঙ্গে বন্ধ, ডাক্তার।

গাছ 01/30 · উঠোনের রসায়ন

B কিছু মানব-গবেষণা

তুলসী

Ocimum tenuiflorum (পুরোনো নাম O. sanctum) · Lamiaceae (তুলসী-পুদিনা গোত্র) · Holy Basil

অন্য নাম: রাম তুলসী (সবুজ), শ্যাম তুলসী (বেগুনি) · সংস্কৃত: তুলসী, সুরসা · মারাঠি: তুলস · বাংলা: তুলসী · তামিল: তুলসী · তেলুগু: তুলসি



এভাবে চিনুন

- কাণ্ড চারকোনা (আঙুলে ঘুরিয়ে দেখুন) - গোটা তুলসী-পুদিনা পরিবারটাই এমন
- পাতা ডিম্বাকার, কিনারা হালকা খাঁজকাটা, মুখোমুখি জোড়ায় জোড়ায়
- ওপরে লম্বা মঞ্জরী (শিষ) - সবুজ তুলসীতে হালকা রঙের, শ্যাম তুলসীতে বেগুনি
- পাতা ডললেই তীব্র, লবঙ্গের মতো মিষ্টি-ঝাঁঝালো গন্ধ

চেনায় সতর্কতা

নার্সারিতে “বন তুলসী”, “কর্পূর তুলসী” আর “মিষ্টি তুলসী” (স্টিভিয়া)-ও তুলসী নামে বিক্রি হয়। পুজো আর রান্নার তুলসীর জন্য লেবেলে *Ocimum tenuiflorum* বা “রাম/শ্যাম তুলসী” লেখা আছে কি না দেখে নিন।

টবে লাগানোর কার্ড

টব
8-10 ইঞ্চি (20-25 সেমি) গভীর

মাটি
অর্ধেক বাগানের মাটি + এক-চতুর্থাংশ সার + এক-চতুর্থাংশ বালি/কোকোপিট

রোদ
রোজ 5-6 ঘণ্টা সরাসরি রোদ

জল
ওপরের 1 ইঞ্চি মাটি শুকোলে; গরমে রোজ, শীতে 3-4 দিনে একবার

কীভাবে শুরু করবেন
বীজ বা 10-15 সেমির কাটিং

কখন লাগাবেন
বীজ: বর্ষার 2 মাস আগে (এপ্রিল-মে) · কাটিং: অক্টো-নভে বা ফেব্রু-মার্চ (উত্তর)

সার
মাসে একবার এক মুঠো ভার্মিকম্পোস্ট

কাটা/তোলা
পাতা যে-কোনো সময়; ওপরের 2-3টি পাতাসহ ডগা ভাঙুন

যত্ন

- মঞ্জরী (শিষ) এলেই ভেঙে দিতে থাকুন - গাছ ঝোপালো হয় আর তাড়াতাড়ি বুড়িয়ে যায় না।
- উত্তর ভারতে ডিসেম্বর-জানুয়ারির হিম থেকে বাঁচান: রাতে টব দেয়ালের কাছে রাখুন বা পাতলা কাপড় দিয়ে ঢাকুন।
- সাদা গুঁড়োর মতো ছত্রাক (পাউডারি মিলডিউ) দেখলে আক্রান্ত পাতা সরিয়ে ফেলুন, হাওয়া চলাচল করতে দিন, নিম-সাবান স্প্রে (পর্ব 1, “পোকা আর জৈব উপায়”) করুন।

সবচেয়ে সাধারণ ভুল: টবের নিচের থালায় জল জমিয়ে রাখা। শিকড় পচে যায় আর গাছ হঠাৎ কালো হয়ে শুকিয়ে যায়।

তুলসী - কীভাবে লাগাবেন

1. **বীজ থেকে:** বীজের সঙ্গে 4 গুণ শুকনো বালি মিশিয়ে হালকা ছায়ার ট্রেতে ছড়িয়ে দিন, ওপরে খুব পাতলা মাটি। 8-12 দিনে অঙ্কুর বেরোয়।
2. 4-5টি পাতাওয়ালা চারা (প্রায় 6 সপ্তাহ পরে) টবে বসান।
3. **কাটিং থেকে:** 10-15 সেমির ডাল নিন, নিচের পাতা ছাড়িয়ে ফেলুন, ওপরে শুধু 2-3 জোড়া রাখুন। তামিলনাড়ু কৃষি বিশ্ববিদ্যালয়ের হিসেবে অক্টোবর-ডিসেম্বরে লাগানো 90-100% কাটিং শিকড় ধরে (4-6 সপ্তাহে) - এটা দক্ষিণের তথ্য; উত্তর ভারতে হিম পড়ার আগে (অক্টোবর-নভেম্বর) বা ফেব্রুয়ারি-মার্চে লাগান।
4. প্রথম মাসে সপ্তাহে 2 বার জল, তারপর সপ্তাহে 1 বার (গরমে বেশি)।

ঘরোয়া ব্যবহার (ঐতিহ্য)

তুলসীর চা / পাঁচন

আয়ুষ মন্ত্রকের 2020 সালের পরামর্শে তুলসী, দারচিনি, গোলমরিচ, শুঁঠ আর মনাক্কার পাঁচন দিনে 1-2 বার খাওয়ার কথা বলা হয়েছে - কিন্তু তাতে প্রতিটি জিনিসের পরিমাণ দেওয়া হয়নি। বাড়িতে চায়ের মতো: 4-5টি পাতা 1 কাপ জলে (এটা খাবারের সমান পরিমাণ, সরকারি মাত্রা নয়)।

রোজের অভ্যাস

2-4টি টাটকা পাতা চায়ে - এটা খাবারের সমান পরিমাণ।

বিজ্ঞান কী বলে

B কিছু মানব-গবেষণা

তুলসী নিয়ে মানুষের ওপর 24টি ছোট গবেষণার একটি পর্যালোচনায় (2017) সুগার, কোলেস্টেরল, BP, মানসিক চাপ আর রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতায় ভালো লক্ষণ পাওয়া গেছে - কিন্তু গবেষণাগুলো ছোট আর দুর্বল ছিল। পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হিসেবে শুধু মাঝে মাঝে গা গোলানোর কথা লেখা হয়েছে। অর্থাৎ: উপকারের ইঙ্গিত আছে, পাকা প্রমাণ নেই।

সাবধানতা

- চা/পাঁচনের সমান পরিমাণ সাধারণত নিরাপদ বলে ধরা হয়; তুলসীর ক্যাপসুল/নির্যাস রোজ খেতে চাইলে ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করুন।
- গর্ভাবস্থায়, সুগারের ওষুধ বা রক্ত পাতলা করার ওষুধের সঙ্গে তুলসীর "ওষুধের মতো" মাত্রা নিয়ে ভরসাযোগ্য তথ্য নেই - এই অবস্থায় শুধু খাবারের সমান পরিমাণ।

কখন ডাক্তারের কাছে

- জ্বর 3 দিনের বেশি, বা 102°F-এর ওপরে
- শ্বাসকষ্ট, বুকে ব্যথা
- কাশি 2 সপ্তাহের বেশি বা কফে রক্ত

পোষা প্রাণী

ASPCA-র তালিকায় (পোষা প্রাণীর বিষ-তালিকা) পবিত্র তুলসীর আলাদা কোনো উল্লেখ নেই - তাই আমরা "নিরাপদ"-ও বলছি না, "বিষাক্ত"-ও না। সাবধানতার জন্য পোষা প্রাণীকে পাতা চিবোতে দেবেন না।

বিষাক্ত গাছ - ঘরে "কখনো নয়"-এর তালিকা

এই গাছগুলো সেই একই উঠোন, মন্দির আর রাস্তার ধারে জন্মায়, যেখানে আমাদের 30টি ঔষধি গাছ। ভারতে বিপদ ঘটে এভাবে: **বাচ্চারা সুন্দর বীজ খেয়ে ফেলে, পুজোর সময় রস চোখে চলে যায়**, আর **বড়রা নিজেরাই দেশি টোটকা বানিয়ে খেয়ে ফেলেন**।



বাঁ দিক থেকে ডান দিকে: হলুদ করবী (কলকে), ধুতরো, আকন্দ, রেড়ি, কুঁচের বীজ। এর কোনো গাছই যেন বাচ্চাদের নাগালে না থাকে, আর এদের কোনো "দেশি টোটকা" বাড়িতে বানাবেন না।

গাছ	বিষাক্ত অংশ	কী হয়
হলুদ করবী (কলকে) *Cascabela thevetia*	বীজ, সব অংশ	হৃৎপিণ্ডে প্রভাব - বমি, হৃৎস্পন্দনে গোলমাল। দক্ষিণ ভারতের 30 জন রোগীর একটি গবেষণায় অর্ধেকের ECG খারাপ হয়, অনেককে অস্থায়ী পেসমেকার লাগাতে হয় আর 2 জনের মৃত্যু হয়। এর অ্যান্টিডোট ভারতে খুব কমই পাওয়া যায়।
সাদা/গোলাপি করবী *Nerium oleander*	সব অংশ	একই রকম হৃৎপিণ্ডে প্রভাব ফেলা উপাদান; পুজোর ফুলও যেন বাচ্চাদের মুখে না যায়।
ধুতরো *Datura*	বীজ, ফুল, পাতা	অস্থিরতা-ভুল বকা, দ্রুত হৃৎস্পন্দন, চোখের মণি বড় হয়ে যাওয়া, অজ্ঞান হয়ে যাওয়া।
আকন্দ/মাদার *Calotropis*	দুধের মতো সাদা রস	চোখে গেলে গুরুতর আঘাত - MP-UP-এর 47 জন রোগীর গবেষণা, বেশিরভাগই পুজোর সময়। রস-লাগা হাত চোখে দেবেন না।
কুঁচ/রতি *Abrus precatorius*	লাল-কালো বীজ	বীজে অ্যাব্রিন নামের খুব তীব্র বিষ - খুব অল্প পরিমাণও প্রাণঘাতী হতে পারে। মালা-খেলনা থেকে বাচ্চাদের দূরে রাখুন।
রেড়ি *Ricinus communis*	বীজ	রিসিন বিষ; বীজ দেখতে বাদামের মতো।
বাগভেরেণ্ডা (রতনজোত) *Jatropha curcas*	বীজ	বাচ্চারা বাদাম ভেবে খেয়ে ফেলে - হরিয়ানায় একটি পরিবারের 13 জন বাচ্চা একসঙ্গে অসুস্থ হয়েছিল।
উলটচণ্ডাল (কলিহারী) *Gloriosa superba*	কন্দ (সবচেয়ে বেশি), সব অংশ	কোলচিসিন - পেট থেকে শুরু হয়ে অনেক অঙ্গ বিকল; কোনো অ্যান্টিডোট নেই।
কুচিলা *Strychnos nux-vomica*	বীজ	স্ট্রিকনিন - খিঁচুনি, শরীর ধনুকের মতো বেঁকে টানটান। বাড়িতে এর যে-কোনো টোটকাই বিপজ্জনক।
ঘোড়ানিম *Melia azedarach*	ফল, সব অংশ	নিমের সদৃশ গাছ; বমি-পাতলা পায়খানা থেকে খিঁচুনি আর অজ্ঞান হওয়া পর্যন্ত।
নয়নতারা *Catharanthus roseus*	পাতা, সব অংশ	এতে ক্যানসারের ওষুধের উপাদান আছে; সুগারের দেশি টোটকায় পাতা খাওয়া হয় - 1950-এর দশকে ইঁদুরের ওপর গবেষণায় সুগার উল্টে বেড়েছে আর রক্ত তৈরি দমে গেছে।
ল্যান্টানা (পুটুস) *Lantana camara*	পাতা, কাঁচা সবুজ ফল	পোষা প্রাণীর জন্য বিষাক্ত; বাচ্চাদের ফল খেতে দেবেন না।

12 মাসের ক্যালেন্ডার (1/2)

উত্তর ভারতের সমতলের হিসেবে। দক্ষিণ/উপকূলীয় ভারতে 1-2 মাস আগে-পিছে করুন। পাতার ক্ষেত্রে “তুলুন” = দরকার মতো পাতা; শিকড়-কন্দওয়ালা গাছে “তুলুন” = মাটি খুঁড়ে তোলার সময়।

লাগান/বুনুন · তুলুন/কাটুন · দুটোই

গাছ	জানু	ফেব্রু	মার্চ	এপ্রি	মে	জুন	জুলা	আগ	সেপ্টে	অক্টো	নভে	ডিসে
তুলসী		দুটোই	দুটোই	দুটোই	দুটোই	তুলুন	তুলুন	তুলুন	তুলুন	দুটোই	দুটোই	তুলুন
গুলঞ্চ (গিলয়)	তুলুন	তুলুন			লাগান	লাগান				তুলুন	তুলুন	তুলুন
অশ্বগন্ধা	তুলুন	তুলুন	তুলুন			লাগান	লাগান					
শতমূলী (শতাবরী)	তুলুন			লাগান								তুলুন
ব্রাহ্মী (জলব্রাহ্মী)		লাগান	দুটোই	তুলুন	তুলুন	তুলুন	দুটোই	দুটোই	তুলুন	তুলুন	তুলুন	
থানকুনি (মণ্ডূকপর্ণী)		লাগান	দুটোই	তুলুন	তুলুন	তুলুন	দুটোই	দুটোই	তুলুন	তুলুন		
পুদিনা		লাগান	দুটোই	তুলুন	তুলুন	দুটোই	দুটোই	তুলুন	তুলুন	তুলুন	তুলুন	
কারি পাতা		লাগান	দুটোই	তুলুন	তুলুন	তুলুন	দুটোই	দুটোই	তুলুন	তুলুন	তুলুন	
লেমনগ্রাস (লেবু ঘাস)		লাগান	লাগান		তুলুন	তুলুন	দুটোই	তুলুন	তুলুন	তুলুন	তুলুন	
জোয়ান পাতা (পাথরচুর)	তুলুন	দুটোই	দুটোই	তুলুন	তুলুন	তুলুন	দুটোই	তুলুন	তুলুন	তুলুন	তুলুন	তুলুন
মরুয়া (মারজোরাম)	তুলুন	তুলুন	তুলুন	তুলুন						লাগান	লাগান	
মৌরি				তুলুন	তুলুন				লাগান	লাগান		
মেথি	দুটোই	দুটোই	তুলুন							লাগান	দুটোই	দুটোই
লেবু (কাগজি)	লাগান	লাগান				লাগান	দুটোই	দুটোই	লাগান	তুলুন	তুলুন	দুটোই
হলুদ	তুলুন	তুলুন	তুলুন	লাগান	লাগান							