

মাধবী

ডাক্তার কমন সিংহ

খৌরাং
নব্বুল তুরেলগী খোয়রবা ঈশিং ঈচেনা মখাপাংনা চেহরকুন
কাঞ্চী চিংগী চিংখোঙদা ঙা-থেন্দুনা ভাইহাক্তং পোখাবা মফম

মৃত্যু (নির্ভয়) খবরটা তরুণ জরুরী মনে আসে। যাচাই করে
মতামত জেরকরান। লাইব্রেরি তলিবা ছাড়া অন্যান্য খাতের উপস্থিতি থাকার
মাসেলে মতি অমিনা লাইব্রিকি উত্তর দিয়ে। “রাজকুমার বীরেন্দ্রের
বাকরী খুব সুন্দর।” লিখে হয়। লাইব্রিকি তদন্ত পরে মতামত
অমিনা ছাড়া অমরী মনোভা প্রেক্ষে হতে কখনো সম্ভব। মতামত অনুবাহি
যাচওণবী মরনা মরাতা প্রেক্ষে হতে হেছবিন্দুনা লাইব্রিকি
অভ্যর্থনিনা চাকরীগুলোদান মনু মনু। যেশোবিনা মরনা প্রেক্ষে
ছাত্র তদন্ত পরা পুস্তক চতননা লাইব্রিকি উত্তরবীরেন্দ্রী যাত্রবা
হয়। তদন্ত তদন্ত হতে হেছেলেন্দ্রী, মহাকালী মরগ শরীফ
মনোভা কখনোদনা লাইব্রিকি উত্তর, শরীফদা নতুননা উত্তর খাত মতি
মতামত

খরুম্মসি হাযবনি, চৎনীন্দম্বাল্লো মীনা হাযবস খম্মদে” অসি

হায়দুন শশীনা বীরেনগী মনামাও ফাক্রিবা লাইরিক অম
লৌখত্বনা সোনা মশীং থীবা হোরক্রে অমনুঃ “লাই অমভ
য়েভে” হায়দুন লুখা হদ্দোকবথল! বীরেন সিহ্ননা করিন
তোনিঃউই লৈত্রদুন নুম খোল-খোল-ফালসিদুন হায়রকই
“ইতাও? ঔয়েগীরা পুরিকা নকশিরেক্তে, হদমকই লাই
বুক্কা চচণা গুরোই।” শশীনা বুধকই, “নডনি নুমিং চুল্ল
‘পরিকা’ তৌগিনি হায়দুন! মরে, মীনা কোয়া যাওদে, মীনা
কুই-ম কোয়া যাওদে; পরিকা-সু তৌনি, লাই-সু বুক্কাগনি হায়
কোয়া যাওগিনি; নডত তাই-বা:পানবিরা হারও-কর্ম ইউ-

উদনা লৈরাংগুৱা নপুন্সি অদু অৱেশ্বদা লৈমেন চনখানি হায়বানি ।
ভাইকৈ কান্ধন শাস্তীৰী মাকৈং পাংগনা হৌ হৌ পাংগা কেক হৌবকই

অমনা মধুস্তম্ভী পেসিল মুন্দনা মাগী তরু-তরুনা খমজরিব
নোটবুদ্ধী মথস্তা খোরী-খোরাং খোংচিনিবীরে, অমন
‘ইংগাজিনি’ হায়দনা লাইরিক হৈতবগী হৌনবা লাইরিক মই
মকোকে ওনা ফাকুনা শেরান তুরান পাবা হৌরাক্কে। বীরেন্দ্রনাথ
থলকই “ইনা হেংগাই হোমনা, হোমনা থাংমনা হোমনা হোমনা

মহোশানা লাইরিক তন্মদ্ভবা কাণ্ডবু অসিদগী নান্তোকপ

চৎপা তারে, হৌজিক চাক লাম্বে চারুরগে খ্বাইসু হন্নো, হচিচ
চৎলমদাইদা ঐবু হৌবিরকউ।” অসি হায়দুনা লাইরিক, খাউ

গাছক অমা থকখিনি" হায়দুনা মৰী মৰী বীৰেনগী মত
ইমরক্কে। থোং হেক হাংদোকপদা, ফুসা মনাক্তা অহল মরি
মাগ্গ ইকায কোয়না ফহাদনা লোৰা উৰবাদ মাখায় আদ চংলাগ

হায়দরা তুর্কিম তুর্কিমা হাফে। বীরেন অদ্ উমিন-নাফি
নাফেচকাহেরে। চাক লোইররা রেগে হায়দরা চওখিবদা চাক
লেখিরমদি। মচন থালগান চাক থোলপি। অসাইমইথে মৈদি
মুংলি থুংলি থারুদা মাঙ্গোদা লাই খুরুদা চহনবদী রা থাংবন
অদ্ পুরিঃ চঙনা বারকই, অমসুঃ মাশাজিরোমদা ওশিশুন্দ
লাই খুরদা চংকে হায়না তরুরি।

নবগৎ নবগৎ

চিহ্নক

ভিটামিন 'এ' - নাপ

শা-গাঙ্গী মহাও, শঙ্গোম, মাখন, যেরুম মমুৎনচিংবা, গাঙ্গী

থাও, লফোই-নচিৎবা মচু নাপু শাবা পোত্তা যাওগল্লি।
 ভিরামিন - 'বি'+ই - জৌনা ঙাঙবা পোত্তা।
 জৌদবা চেঙ, গেছ, মল্লি চনা-নচিৎবা
 ভিটামিন 'সি' - অশঙবা হৈ-রা মনা-মশিৎদা

অশঙবা মচুগী মনা-মশিং পালঙশাক, বাঁধাকবি, মুলা হঙ্গাম

ভিটামিন পুষ্টিমূলক অসি পুষ্টিমূলক তিমরগা মীওইবর্
হকচাং ফগৎনবা তৌই। পান্থীগী মশাদা নুংশানা য়ৈবদ
রসায়নিকী অঙকপা থবঙগী ভিটামিন পুষ্টিমূলক পান্থীনা মশাদ

ভিটামিন 'ডি' নতুন অতিমাত্রার মপান্দগী লৌহা ওমদে । মর

অদুনা হাকাথেঙননা লৌদ্রবসু, কোইথোক্লা মনা-মশিং, মাই
মরোং চারগা ফঙবা ঙমই। ভিটামিনশিং অসি হকচাং কায়া
ডাইতৈ লৈরবস ফিরাঙনা খায়দগী হুয়া যান্না লৈ।

খণ্ডজিনবদা কান্নবা ভিটামিনগী মরম অমন

ভিটামিন এ, ডি, ই, - দি মহাও ওইবা পোতা অদুগা ভিটামিন
ই, সি - না ঈশিংদা শৌদোকপা ঙ্ম্মী। মরম অসিনা মথক
কাঙলুপ অসিনা শাঙ্গোম, মাখন, কোডলিভর ওইল, মনা-

কাঙলুপ অসিনা সাইট্রাস হৈ-চম্প্রা, কমলা, আলু, খামে

অসিনিচিবা ঈশনীগী শরুত্বে য়ায়া ণাওবদা ফইই।
 থানুশেবমজি বিজ্ঞাপনয়া হায়িরা লল্লেনবনয়।
 অচাপোং অসুং হিখিজা ভিটামিন য়ায়া ণাইই হায়বন-
 মহৌশাগী ওঁববা অশেঙবা অচাপোজা ণাওবদা য়ায়া হেল্লি
 মরদমদা অহংবদনি ভিটামিনগীচিহা তুংনা নীংগিনা ণেং-
 মদুনা বারবা অমমুং-তং-তং হেঙো অচাপোং অসুং
 চাগদবনি। অদুগা ভিটামিনশিঃ অসিদি য়ায়া কুইনা থেঙ-
 থাংবনি মাঙবি। মৌয়দোক হেংদোকা ভিটামিন 'সি' থোব-
 থুনা মাঙগিবি। মৌয় অদুনা তুয়া ওমদবা শক্তি লৈরব-
 অকেচুপা চানবা হোয়া হেং।