

ନୁପୀ ଶିବଗୀ ଥୋଦେକଣିଃ ଶାରମଚ୍ଛ ଓଇରମ୍ବଦି ତୈରାକ ପୀଯ

ନୁପୀ ଶିବଗୀ ଥୌଦୋକଣିଃ ଶାରମଚ୍ଛ ଓଇରମ୍ବବଦି ଚୈରାକ ପୀ

ମୀଓଇବା ଖୁଲାଇ ହାୟବନ୍‌ସ ନୁପାଗା ନୁପିଗନା ପୁଣ୍ଗା ଶେଷବିନି । ନୁପି ଯାଓଦିବର
ଖୁଲାଇ ଲୈବା ଯାରୋଇ । ମସି ହାତ ହାତଦୂନା ନୁପି ଡାକ୍ତରୀ ଖୁଲାଇସୁ ଓଇବା ଯାରୋଇ,
ନୁପା ଡାକ୍ତରୀଙ୍କୁ ଲୈବା ଯାରୋଇ । ମସିମଙ୍କା ଲାଇନା ଶେଷକପଦ୍ୟ ନୁପାଗା-ନୁପିଗନି
ନୁପା ଶେଷକି ହାୟବନୀ ଥାଜନବା ମାଲେରୀଙ୍କି ମରକ ଶିନ ଥୁଣା ଲୈରିବା ଲାଇନୀଙ୍କି
ପୁନରମଙ୍କି ମୀଆୟା ଥାଜନରକ୍ଲିବନି । ମସି ଓଇରଗଦି ନୁପା ଅମସୁ-ନୁପିଗି ମରକ୍ତ
ଚପ-ମାରବା ଯିବେଂ ଯେମିରୁଦୂନା ଥାକ ଅମତ୍ତଦା ଲୈଭିରଫମ ଥୋକ୍ତରା? ।
ରାହ୍ଯିଂସିନା ମାଲେମ ପୂର୍ବୀ ଓଇବା ଫୁରୁପ-କାଙ୍ଲୁପ ଖେବା ଅମସୁ ଲାଇନି-
ଲାଇଶୋନ ମାରବା-ମାରଦବୀ ରାଫର ନତ୍ତନା ପୁନରମଙ୍କି ଓଇବା ରାଫରନି । ପାଞ୍ଚମୁନ୍ଦର
ଚପ ମାରଗଦୌରିବିନି । ଅଦୁରୁ ପୀକ୍ରବା ମଣିପୁରସିଦା ଯେଲୁବୁଦଦି ନୁପା ଅମମୁ-
ନୁପିଗି ଓଇବା ଫିତମସି ହୋଜିକ କରଦା ମେଂଦା ଲୈରିବଗେ ହାୟବରୋମଦି
ମୀଏଂଚ ଚତୁରା ଚତୁରଗନି ହାୟନୀଇ । ଘରମଧି ଶୀକରବସୁ ଟେଟିସିଦା ଲାଇ ହାକ୍ତନ୍ତନୀ
ଥାକ୍ତା ଥାଙ୍ଗେତୁନା ଇକାଯ ଖୁଲୈ । ନୁପିବୁ ନୁପାଗା ଥୋ ମାରହନବା ଥରକ କରି
ଲୋଖ୍ବେତୁନା ଲାକଇ । ହିରମ ଖୁଦିମଙ୍କା ଚପ ମାରବା ଥୋଦାଂଶି-ଲୋମିଗରଙ୍କି
ମେସିମକ ମୀଓଇବା ଖୁଲାଇନୀ ମରକ ତିଲିବା ମଣିପୁରଗୀସ ଫଜୁଖିବା ମଚ୍ଛନି । ଅଦୁରୁ
ହୋଇଥିବା ଚହି ଥରଗୀ ମମାଙ୍ଗଦନୀ ହୌରଙ୍ଗଗା ନୁପି ଓଇବିଶିଶ୍ବୁ ଆରାବିନ
କ୍ରୁଇମଶିଙ୍କି ମଶିଂ ହେନଗଳ୍ଲକପଗା ଇରୋନନା ନୁପିଗି ଥରାଯ ମାଙ୍ଗହନବଗି
ଥୋଦୋକଶିଂ ଥୋକଟିଙ୍କିବା କରିଗିନୋ? ଚୁନ୍ତା ଯାମ୍ବା ତାଙ୍ଗା ଥୋଦୋକ ଅମ୍ବ
ଅନିଦିଂ ଥୋକୁହନୀ ହେନ୍ଦୋରଙ୍ଗା ତୋଯନା ଥୋରଙ୍କିବା କରିଗିନୋ? ଅସିଙ୍ଗୁରା
ଥୋଦୋକଶିଂ ଅସି ଚୁମ୍ବତଗୀ ମୀଶିଂ ହେନଗଳ୍ଲକପା ଖକ୍ତନା ମରମ ଓଇରଗା
ଥୋରକପା ମଓଇରିଡା? ମହାଇଦା ଲୈଶୋକ, ଟିକହେଲ୍ଚରଶିଂ ଅମସୁ- ମୀରାମା
ରାଖିଲ ତାମିରାନୁନା ହାଗଦଗି ହେନା ଥୋରକହନବା ପାଯଖେଲକ୍ରିବା ଥରକଶିଂ
ହେଲା କନଶିଗା ପାଞ୍ଚଥୋକପଗୀ ତଙ୍ଗଇଫିଦବା ଲୈରେ ହାୟନୀଇ । ରାଫରମସି
ନୁପିଶିଶ୍ବୀ ଥରାଯ ମାଙ୍ଗଫମ ଚାଦବଦା, ମାଙ୍ଗଲୋଇଦବଦା ହେକ ହେକ ତୋଯନା
ମାଙ୍ଗଲକପଗୀ ଥୋଦୋକଶିଂ ନମଥୋକ ଥୋକଟିଙ୍କିକପଦଗୀ ହାୟବନି ।

অসিগুৰ্বা থোদোকশিংসি থোৱকপগী মৰমশিং লৈখিদ্বা নূপীশিংডুগী
মতুং-ইঁজ্জা তোঙান তোঙান লৈগনি। মৰমশিং লৈবদ্বী মখোয়গী থৰায়া
মাঙ্গবগী থোদোকশিংসি থোৱক্কিবনি। অদুৰ থোদোকশিংসি থোৱকপগী
মৰম লৈবগুৱা থোৱকহণ্ডবগী পাহৈশিংসু শোয়দনা লৈগনি। লৈৰিব
পাইশিংডু মতাং-মতম চানা থৰত্তা ওছোকহৌদবদ্বী থোৱকবগী
মৰমশিংডুনা হেঞ্জিল্লকুনা নমহংলগা থোদোকশিং আদু থোকখিবনি। মসিং
ওইরিগদি থোকখৰা মতুণ্ডদি মথা তানা থোৱকনবা, থোক্কিবসু মশীঃ হন্দৰেল
বা কৈদোৱা তাৰেগে? হৰানবা মতুং মৈরিংবা ওইনা থোক্কিগু মসিগীসু তোৱ
যাবা থৰক কয়া লৈগনি। অদুৰ থৰকশিং অদুৰী মনুংদা নূপীশিংসু নেচৱেল
ওইবা মওংদা নওবদা অননেচৱেল ওইবা মওংদা অশি-আনা য়াওৰকপা
থোদোকশিংগীদি পুলিসনা রেঙুলৰ এফ আই আৱ কেসশিং লোখৎকদবনি
কৰমপ্লেন্ট চোঁথোৱকুনা রিপোর্ট তৌৰেক্কুবসু সু-মোুটুদা কেস শোয়দনা
জোখৎকদবনি। মখল অমত্তগী কৰপ্রোমাইজ নৎংত্রগা কষ্টমিৱা লো অমত্তগী
ৱায়েলদা অয়াবা পীৱোইডবনি। লৈবাকসিদা চংনৱিবা লোদা যুক্ষম
ওইরিগা ফজবা অমসুং অথুৰা বায়েল চথৰগা চেমবিশিংগী মথত্তা মৱালগী
মতুং ইনবা চৈৱাক পীগদবনি। অদুগা অসিগুৰ্বা নূপীশিংগী থৰায় মাঙ্গবগী
থোদোকশিংগী মখল যাদ্বা অমসুং অমগা অমগসু মায়দনা থোৱকপণিন
থোদোকশিংসু থোৱকপগী চপ চাৰা মৰমশিং খড়দোকুবা হেংনবদ
ফোৱেলিক এক্সপ্রেশিংগী ওপিনিয়ন লোৰবগী তঙাইফদবসু শোয়দনা লৈগনি
অননেচৱেল দেঠ ওইহনবা থোদোকশিংগীদি ক্রাইম সিন ইনভেষ্টিগেশন,
তেৱেফিকেসন নীংথিজনা চথৰা চুমগনি। আই রিটনেস লৈত্বৰা অমসুং
ফ্রাইম রিপন রিকোৰ্ড তোৰা গুমদ্ববসু ‘চেন ওফ ইভিদেল্স’ (সকৰমষ্টেসে
ইভিদেল্স) শিং ফজনা লেংশিনগদবনি। ইইজিব থোক্কিবা থোদোকশিংগী
মনুংদা থৰদি থৈৰি য়ালগা শিবা, ছ থকপা, রাখল তাদনা লৈৱন্দবদ্বী শিবা,
মথত্তা শিজনবা পাহৈ কয়া শীজিমদুনা হোৰেনৰশ্মী হায়বা থোদোকশিং
অসিনি। অদুৰ অসিগুৰ্বা থোদোকশিং অসি মশা মথত্তা শিজনবা থোকহল্লবসু
যাবা অমসুং কনাঞ্জুশিংনা থোওইনা থোৱকহনবা যাবা থোদোকসু ওইবিনিন
মনুং-থিণু চথৰা ইনভেষ্টিগেসনগা লোয়ননা ফোৱেলিক সাইসতগী মতে
লোৱা চুমগনি খলি। মৱামদি নূপীসু নুপাণ্ড্বা মীওইবনি। চপ মায়বা থাক্কু
হিংমিৱৰক্কুবনি। মখোয়ুব হৃষ্ণন য়েবা, ভুহ-নৈহ-পীবা যাদে, মখোয়ুব
ঢাক শেয়বা লোশিং লৈৱি হায়বিস খত্তহনগদবনি। টেটসি পীকচৰবসু নুনীদী
চথৰা ক্রাইম, মখোয়ুব থৰায় মাঙ্গহনবগী থোদোকসি তোয়মনশ্বে। মৱায়
লৈনবা পুশ্মুকা খৎশুম্বনা অকনবা থৰকশিং পায়খৎলকক্ট।

ହିୟେନ ଲାନପାଉ ଲିଟରେରି କାଇ୍ଜ-୫୮

- ১) “অথুইলুগী মঙ্গলান” হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো অমসুং
লাইরিক অসি করস্বা মখলগী লাইরিকনো?
 - ২) “মিসিনা গ্রেগী সাঙ্কীনি” হায়বা লাইরিক অসি করস্বা মখলগী
লাইরিকনো অমসুং মিসিগী অইবা কনানো?
 - ৩) “জয় জয়ষ্ঠি” হায়বা লাইরিক অসি ওরিজিনেল অইবা কনাগী করিলো
লোলগী লাইরিস্তগী কনানা মণিপুরীদা হন্দেকপনো?
 - ৪) “মিংশেলদা লৈচিল” হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো অমদিন
লাইরিক অসি করস্বা মখলগী লাইরিকনো?
 - ৫) “ক্ষেত্রগী ক্ষেত্র পথ পথ” ক্ষেত্র লাইরিক অসিগী অইবা কনানো অমদিন

মথঙ্গা পীরিবা রাহংশিৎ অসিমী পাউখুম জন্মুরারী ৩০, নিংয়োকাবা
নুমিৎকী অযুক পৃঃ ১১ ফাওবগী মনুন্দা পাউচে অসিমী ওফিসতা নংত্রিগা
ই-মেল ***hueiyenliteraryquiz@gmail.com*** সিদা
মেল ওইনা থাবীরকপা যাগানি। পাউখুম পাবীরকপা / থাবীরকপা মতমদা
মিৎ, লৈফম, মহেগী থাক অমসুৎ কটেষ্ট নম্বৰ ময়েক শেংনা ইবিরকউ।
রাহং খুদিমকী পাউখুম চুয়া নংত্রিগা মশিৎ যান্না চুয়া পাবীরকপা মৌওইশীৎ।
অদচী দো ওঁচৰগা লাউবক ফুবা মীশক আমা খনজগানি। লোয়ননা

খুবাক অমদি মীথুংলেনগী মরাইবক

ৰাতিৰ-ৰাতিৰবন্দ

গাড়ী পরেন্দু ফায়র বুগেটকী খোজেজলদনি। মখোয়না খজিক্তৎ থেবু থেংলম্বৰা নংত্রগ্রা
তকপু তক্ষম্বৰা থারায়গা হকচাংগা খাইনদবগী রান্দি লৈত্রে। লঙ্ঘিদা মারী মাগী গাড়ী চাং অমদা
হৌরগা মশাগী থবক চঢ়নবা ময়ামদু মিছুল চেসুম চেসুনে। করিনো শা
লাকপ্রা হায়দুনা মিছলনা দং দং দং টেনো ফাওনা টৈনে। চপ চপ
লেপ্পুরগা মথবক পায়রগা লেপ্পু। থেদোকপা নংহোদবা গাড়ী
ময়ামদু গাড়ী পরেন্দুগী মরক্তু য়াওরকপা গাড়ী অমদনী
লৈচো আশাংবা লীঁথেৰকুণ্গা শা ষণদা কলম্বুদীনা কলম্বুগা
গাড়ীশিং ইকোম কোম্বা হেনগণ্গলগা চঢ়নথি। লঙ্ঘিদা মহো
তৌদুনা লৈরম্বা মীওই খৰনা মখোয়না চঢ়বিদা নমস্তে
তৌরগা লৈহৈথি। লঙ্ঘিদা লৈহোৱিবশিংনা তৌহোৱিবা
নমস্তে অদুনা চঢ়বিশিংদুনা হ়মা তুনকা য়েংলম্বা
য়েংলমদো যোহিনা লুনা লৌনদে। মসি পৃষ্ঠা য়েবদংগী
ওঁত্ববদি নং ঝঁত্ববা কাঁশ অমনি।

ওহুরবাদ নূতনভবন কৃষ্ণে অমান।
যাঙ্গনা হোৱকপা গাটিশিৎ অদুলস্পাঙ্গা হোজি
জ্ঞপদা লস্পাঙ্গা শজিক চারগা লৈৰম্বা যণ ময়ামদু
পাখতুনা চেছোক্তে। ষণশিং অদুনা থোঙলৈ থুনা
চেছোক্তুৰমদ্বাদি মধোয়া তকপু তকল্পি। গাটিশিৎ
অদুনা হেক খাঞ্জগা মনুণ্ডা তোংলম্বা মীশিণুনা থোঙলৈ
থুনা ফন ফন চেংখনৱকই। মানা মানা থোকপা
লস্পাঙ্গা চাইখাইনে। হায়া তিলম্বা মী ময়াম মৰক্তুৰী মী
খৰা হোবে হোবে চেছোৱকগা গাটিদৰী কুমথৰকপা
মৰুক নোয়াৰা নুপুদুনা সার সার হায়দুনা মীয়াম মীৱক
ফোডুনা চংমিৰাঙ্গা ষ্টেঁজ মথক্তা পুখৎকে। হায়া
ফুমদুনা শুইৰহায়া নুপা নুলী ময়াম্বা সার সার হায়না
মৰেং মৰেং চংতুনা হোগণ্তুৱৰগা মালী মালী ফুমকমদ
অমক ফুমথনে। মাইক পায়াৱিৰা নপা অদনস মতাং অসিদ

ବୁଝି ବର୍ଣ୍ଣନେ ମାତ୍ରମାତ୍ର ପାଇଲା କୁଳ ପଦାର୍ଥ ଅଶ୍ଵାଶ ଲାଉଡ଼ଥୋରକି, “ମୟାଥେ ଥେଣ୍ଟିଲବସ ମୁଁ ଥେଣା ଏହୋଯାଗୀ ଚିକ ଫେଷ୍ଟ ଏହୋଯାଗୀ ସାର ଅରବା ଥବକ ଅମନା ମରମ ଓଇରାଗୀ ଏହୋଯାଗୀ ଥେଣ୍ଟିବିବେ, ମଧ୍ୟାମ୍ଭା ବାରୋବିରୋଇଁ” ମଧ୍ୟାମ୍ଭା ଖୂବାକ ପୋଡ଼େବା
ଡ୍ରାଙ୍କିଟିନ୍ଦ୍ରିୟ ମିଟିଂ ହୋଇଥା ପୁଅ ଅମରୋମ ଫାରେ । ଚିକ ଫେଷ୍ଟ
ଲୈବନା ରା ଖରା ହାମା ଓର୍ଡିରେମଗ୍ଗା ଲୁହୋଇକମ୍ବୋଲାମା ହାଇସ୍ଟ
ଓଞ୍ଚା ହୋଇଁ, “ଏ କ୍ଷେତ୍ରି ଉତି ଥୋଣା ଚାରକି, ଅନୁନା ଓର୍ଡି
ନୁପୀ ମଧ୍ୟାମ୍ଭ ଟେଥୋଇ କାମବିଶ୍ଵା ରା ଲାଇନା ନୋକି । ଚିକ ଫେ
ରାଥ୍ୟନବା ମୃଖ୍ୟମଙ୍କା ଶେଷଗ୍ରା ରା ମଥା ତାରକି, “ଏହାକ ହନ୍ଦବ
ଚାବନା ଚାକଚା ତୋଙ୍ଗା ଉଇନୀବା ହେଜା ଫାଓରକି । ଉତି ଥୋର
ତାଜରକି ।” ମାଗି ରା ତାରଗା ତିଲିବା ମୀଯାମ ଅନୁନା ଏହୋଯାଗୀ
ମାଗି ମାଗି ଖୂବାକ ହୋନା ହୋନା ତାଂଥକ ନାହିଁ ଖୃଗନରକି
“ହୋରମ ଆମ ଥେଣା ଲାକ୍ଷନବା କରା ହୋଇନାଜେ ଅଦୁରୁ ଉତି ତ
ନୁପୀ ଅଂଧାଶିଂ ଅମଦି ନୁପୀ ଅହଲଶିଂ ଅଦୁ ରା ରା ନୋକିଦୁନା ଖୁବାକ
ପାଇଲା ଅପାମ୍ଭା ଲେଇନା ଲୈନେ । ଲାଇକ ଫରା ମି ହାଯବିସଦି

ଲୈବାକସିଗୀ ମୀଯାମ ଅସି ଯାନ୍ତା ନୋକଳି ଅମଦି ଖୁବାକ ଯାନ୍ତା ଖୁଗଲି । ଆହୋଇବା ମୀଥୁଂଲେନଜିନା
କରିଦିଗିନୋ ଅମୁକ୍ତ ରା ଙାଙ୍ଗନା ଝୋଦେଖକପଦା ତାରମ୍ବା ମୟାମଦୁ ଅଦୁମ ହାଯାଣ୍ଡା ଅମୁକସୁ
ରା ରା ଲାଉନା ନୋକଇ । ମୋକେ ଖୁବାକ ଖୁଗେ ହାୟବଗୀ ଘୋରାନ୍ଦନ୍ଦା ଲୈନେ । ଶେଲ ପିରଗା ନେକଗା
ତୋବଣ୍ଟଙ୍ଗା ଖୁବାକସୁ ହେତୁ ଖୁନେ । ଖୁନାରିବା ଖୁବାକ ମୟାମ ଅଦୁସୁ ଖୁମଲକପଗୀ ମୈ ହେବା ଶାଗଞ୍ଚନରେ
ଅମଦି ଖୁଦାଙ୍ଗୁ ଚୋକଥନରେ । ମୀଥୁଂଲେନଜିନା ମଥା ତାନା ଙାଞ୍ଚଥରକ୍କି, “ଲୈକାଯ ଅସିଗୀ ଇଚନ
ଇଚେଶିଂ, ଇମା ଇନ୍ଦୋନଶିଂ ଅସିଦି ଅଧାର ଯାନ୍ତା କଳି, ପେନ୍ଦବା କୟା ନମଶିଳ୍ପନ୍ଦା ଲୈବା ଗୁଣ୍ଠି
ଅଦୁନା ନଥୋଯାବୁ ଏନା ଅଧାର କନନି ମିଥୋଳେ ଦିନିନ୍ତି । ଶେଲ ଥୋକପା ଆଚୋବା ଥବକ
ତୋଦ୍ରଗୁ ମଚା ମଣ୍ଡ ଥାକପା ଗୁଣ୍ଠ-ଗୁଣ୍ଠା ଇମୁଂ ପୁବା ଗୁଣ୍ଠା କରି କରିନୋ
ଥରା ହୋଣନଜରଗା ଅଦୁମ ମନା ମନିଲ ନାଇଦନା ଲୈବା ଗୁଣ୍ଠା ମସିବୁ
କୌଟି ଅଫବା ମୀ ହୟବଦୋ ଅଦୁଗା ଅମରୋମଦା ଏଗୀ
ନୁପିଶିଂଦୁଦି କୈଦୋଇ ହୟବୁ ଅଦୁ ଚାଗେଗା ଅଦୁ
ଚାଗେଗା, ଅଦୁ ଶେଂକେଗା ଅଦୁ ଇନଗେଗା, ଅଦୁ
ଲୈଯାଗା, ଅଦୁ ଲୈଯାଗା ନିଂଷିତ ଯାନ୍ତା ତୋତି ।
ଲମ୍ବାମସିଗୀ ନୁପିଶିଂସିଦି ଆରେବା ଖରା ଶେଣ
ଚାରଗା ଆରେବା ଖରା ଇଲ୍ଲଗା ଅଦୁମ ଚମ୍ପା ହିଂଲଗା ଲୈ ।
ଏନା ନଥୋଯାବୁ ଆ ଯୋନା ଥାଗଞ୍ଚରି । “ହେଜିକ
ଖୁବାକ ହାଲଗାଦିଗୀ ହେନଗଣନା ଖୁଗଣି । ମଥ୍ର ମଶା
ଥାଙ୍ଗତୁନା ଲାର୍ତ୍ତ ଥୋଂବା ଜଗୋଯ ଶବା ନୁପିଶିଂଦୁ
ଯାଓନକଇ । ଖୁବାକ ମଥୋଲନା ଅତିଆ ଯୋନା
ନିନ ଥୋଂଶେ ।

“ମାୟକେ ଅନୋମଗୀ ଯୀଯାମଣିଂ ଅକେ ଅମ୍ବୋଦୀ
ଲୁଣ୍ଡେ, ଚୟା ଲେଞ୍ଜି, ଯୁଣ୍ଣେ କୈରୌଦା ପକ୍ଷା ବିଳିଂଦା
ଲେତେ ହୟବଗୀ ଥୋଇନା ନୁଂଗିଇଜଦବା ମଶାଦା
ଲେତେ । ମାନା ମାନା ଲୈଜରବା ଯୁମ୍ କୈ ଅନୁ
ନୋଁ ସୁରବସୁ ତନ ତନାରୀ ରାଇ ନୁଂ ତୈତୋଳୁଙ୍ଗା
ହାଇଜିନିକ ଓଇନା ଲୈ” ମିଥୁଂଲେନଜିନା

ବା ତାରାମୁଖୀ ଆଶ୍ରମକୁ ମହୀୟ ଅନୁ ଖୂବାକ ଖୁବି ଲାଭର ।
ଅରୋଇବା ଓଇନା, ଅରୋଇବା ଓଇନା ହାୟରଗା ପୁଣ୍ଡ ଅମରୋମ ଚାଫି ଗେଷ୍ଟଜିନୀ ବା ଙ୍ଗାଞ୍ଚୋକଥେ ।
ମହାକ୍ଵା ଶାଂତିନା ଓଙ୍ଗଳକପଗି ହୌଗିନନ୍ଦରୁଣ୍ଣା ଈଶ୍ଵିଂ ଗିଲାମ୍ ଅମା ଶ୍ରେ ଲାଉନା ଥକୁଗା ମଧ୍ୟ ତାନା
ଶ୍ରେଷ୍ଠନବା ତୋରବଦୀ ଥକୁରିବା ଈଶ୍ଵିଂ ଅନୁନା ହୈନା ଓରୀ କଦିନଦିନୋମା ଚତୁର୍ବିଦ୍ଧି ହାଦୁନା ଅଛ
ଅଛ କମା ତୋଖ୍ୟଳକପଦୁଦୀ ତାରାମ୍ବିଲା ମୀଯାମ ଅନୁ ଖୂବାକ ଖୁଗନବା ଶାକ୍ତା ଓଇବନା ହାରଙ୍ଗୁଲା ଖୂବାକ
ହୈନା ହୈନା ଖୁନକଇ ଅଦୁଗ୍ଗା ହୈନା ହୋନ୍ସୁ ନୋକକଇ । ଖୁଣ୍ଟେ ଥିଲା ମୀଥୁଂଲେନଜି ଏମ୍ବୁଲେନ
ଅମଦା ହାଲିଗା ହେଲ୍‌ପିଟାଲ ତାରା ଗାଡ଼ି ମୟାମାଦୁ ପାଇଦିନା ହୋଇଥିଲେ । ●

ହୀଦାକ କାନ୍ନରବା ପାଞ୍ଚିଶିଂଁ : ସାବଲ-ମରିଂଖା # ୩୭୯

— ডা. হৃদিম বীরকুমার —



(*Mangiferin*) চাদা ০.২৭, আমেরোস্বেরীন (*Amaroswerin*) চাদা ০.২৭ অমসুং আমেরোজেটিন (*Amarogetin*) চাদা ০.০০২ন। হায়রিবা ফাইটো-কেমিকেল অহম অসি মখল মখা কয়ানী হৈদানীকী ওইবা মগ্নুলিশিং যাল্লা যাওৰা মৰয়া পাস্তী অসি হৈদাক-লাংথকিশিং শাবদা যাল্লা মৱু ওইবা পাস্তী আমা ওইনা লোনৰঞ্জি। হায়রিবা ফাইটো-কেমিকেল মখল অহম অসিগী মথজু স্বের্টিয়ানোলিন (*Swertianolin*) অমসুং জাহেন মখল খৰসু যাও ওই হয়না পাটডেশ্মি। সাল-মৰিংয়ে পাচিনা যামা খাবিবস্তি শক একে সবুজ সেকেটিভিলিডেন্ট

গুরুতর পাহাড়ি মারসুন মারসুন মারসুন মারসুন ক্ষেত্রে মরসুন তেকে বিদ্যমান।
প্লুকোসাইডিসা মারোস্মেরীন (Secoiridoid Glucosidesamaroswerin)
আমেরোজেলিন অমসুন মেঞ্জিফেরীনশিং আসি যাওবলনি।
মণিপুরগী অরিবা অনা লায়েং পথাপ্তা সাবল-মরিখা অকংবা পাহাড়ি (মরা যাওনা) অদু
কুপ্তা পাউডের তানা তকখায়রগা খেইহী খরা তোঁশিলাগুরা তাশিলুনা শেঙ্গা গুলি (Tablet
ball type) অদু লুমু লুমু শাবা ঝিশিংগা পীজুনুনা অংগু়না লোক লাইহৈ তোৱা, চাবা
তুমদৰা অমসুন ঘিৰোঁ-থিৰিলদা তীল লৈবা অদু লায়েংটো। বিজ্ঞানী পাউডেমশিঙ্গী মতুংইয়া
সাবল-মরিখা পাহাড়ি যাওবিবা আমেরোজিস্ট হায়রিবা ফাইটো-ক্রস্প্যাউন্ড অসি মীওইংগী
পুকুংদা তীল লৈবা, অকুম-লাইহৈ তোৱা অমসুন হাইপোগ্লাইসেমিক (Hypoglycemic)
হায়না খঙ্গনা মীওইংগী দুলা যাওবা সুগর কা হেৱা নেমথথিবা অদু থোইদোক্রা কামবা

ফল পীরা গুম্বু। সাবল-মরিংখা পাহান্দা যাওবিৰা মেসিফেরিন আস ট্ৰাবকুলোলেসিস (Tuberculosis), দীনা চিনিগী চাং যাঙ্গা হস্তিৰিবা অসি লায়েংবীৰা হীদাকশিং শৰদাৰ শীজি ইৱে। ফিৰাক মপাঙ্গল শোহুৰকপা অসিদা সাবল-মরিংখা পাহুই অসি হীদাকীৰ মৰু ওইবা মচল আমা ওইনা শীজিজৈ। কমাণ্ডু মীওই আমা যাঙ্গা তোয়না ফুণ্ডি খুলবদি সাবল-মরিংখা পাহুই আদু শুগাইৱগা লৌৰা মহী আদুনা চাং নাইনা নোংমদা ৪-৫ তৈবীবদা যাঙ্গা কাইবা ফল পীৰা গুম্বু। মীওইবনা তৃষ্ণা যাদবা, রাখল চৰান্বনা অমসুং পুৰিংখ রাখল লৈতাদবা অমসুং হাঁটকী লায়নাশিংদা সাবল-মরিংখা পাহী অসি হীদাক ওইনা শীজিজৈ। অঙ্গশিংদা যাঙ্গা তোয়না যাং