

Ban'gladiso_m reak' ar.ak' sakamko

Ban'gladiso_m do_hoyok' kana dare na.r.ite sa.jao_ akan a.d.i ha.r.ia.r. diso_m. A.d.i ja.sti ge ar.ak' sakam se jo.ak'ko cas-bas la.git' mo_n'j diso_m kana. Ban'gladisom redo_o_ko_eko ar.ak' sakamko cas-baseda; onko do_a.d.itet' a.d.i tho_r.a sahar(guric') ko lar.car.eda. Casako do_ho_r.mo reak' jahan muskilanak' alo hoyok' la.git' a.d.itet' a.d.i tho_r.a guric', to_ro_c'ko lar.car.eda. Nebetarak' jug redo_jo_to_o_ktege ar.ak' sakam ar jo_jinis ho~ n'amo_k' kana. Noa o_kte re ar.ak' sakam ar jo_jinis ko cas-bas do_a.d.i bogea. O_nkate cacas koak' a.d.i bha.la.i hoyok' te diso_m reak' ka.ud.initi se sa~ota(somaj) reak' a.d.i maran' upka.r hoe kok'a. Dela bon bad.ae lege nia.ko di~nre cet' ko cas-bas ho_e dar.ekok'a;

1. Nimu se Lebu; Ban'gladiso_m re saitric acid do a.d.i ja.rur.ak' kangea. No_a Nimu se lebu jo_do_go_t.a se_rma ge aema lekan la.t.u, ka.t.ic' jo_ar a.d.i a~t.ge n'amo_k'a. Ban'gladiso_m redo_pe lekan nimu se lebu menak'a. Jo_reak' n'utum do_nonka leka mit' n'utum Ko_lo_mbo_, do_sar n'utum Kagji ar te_sar do_Batabi. No_ako modre jo_to_do_mo_n'j sapha so ar n'elo_k' teho~ a.d.i so_ro_s. Nimu se Lebu do_n'elo_k'te a.d.i hud.in' uta.r, menkhan no_a reak' gun do_a.d.itet' a.d.ige so_ro_sa.

O_nate delabon no_a korona bhaeras o_kte re a.d.i ba.r.ti Nimu se Lebu reak' rasa lo_lo_dak' so_n'ge mesao_katet' bon n'ua. Entet' no_a teho~ a.d.i aema ho_r.mo_la.git' upka.r bon n'ama. Nimu se Lebu do_go_t.a sermage jok'te jo_to_o_kte bon ro_ho_e dar.eak'a. Delabon aboak' o_r.ak' ad.e pase re menak' jaega/t.ha.i re ro_ho_e tabon pe ar gharon'j reak' ja.rur.ok'ak' bon met.a_o_tabon ma.

2. Bele ar Berel Kaera; Diso_m re aema lekan jo_modre Kaera

ho~ maran' ja.rur.a jo.to_gharo_n'j la.git'ge. Go.t.a serma ge no_a kaera do_ n'amo_k'a bele ar berel. No_a kaera do_ n'elo_k'te berel redo_ ha.ria.r.ge, ar mit' lekanak' kaera do_ ha.ria.r.ge n'elo_k' reho~ belegea. Leher t.a.nd.ite lekan rua. n'am lemkan do_ ha.ria.r. kaera utu kate jo_m lekhan leher t.a.nd.ite do_ ket.ejo_k'te ho_r.mo_ la.git' a.d.i boge hoyok'a.

3. Karla; No_a karla do_ utu jo_m la.git' a.d.i boge. A.d.i ba.r.ti sebel se ho_r.mo_ la.git' mo_n'j gea seton' din re. Aema ho_r. do_ ha.r.hat' gete bako jo_ma, menkan ho_r.mo la.git' do_ a.d.i bha.la.i anak' kan gea.

No_a karla jo_ ho~ go.t.a serma ge hoyok' kana. O_ante delabon apnarak' o_r.ak' ad.epase re menak' phaka jaega re ro_ho_e tabonpe, ar gharon'j re ja.rur. lekate kho_jo_k'ak' bon met.ao_ dar.eak'a a.d.i algate ge.

4. Ma_ric; Ha.ria.r. ma_ric, goal ma_ric, uduk' ma_ric, caole ma_ric lekan aema ja.t reak' ge menak'a. No_ako ma_ric ho~ do_ go.t.a sermage jo_k' kana. Apnarak' gharon'j re ja.rur. leka no_a ha.ria.r. ma_ric do_ o_r.ak' ad.epase regebon cas-bas dar.eak'a a.d.i algatege.

Ma_ric do_ gharon'j la.git' dina.m din a.d.i ja.rur.a utue la.git'. O_nate hat.ia. se bajar khon kirin' ban' kate a.d.i algatege o_r.ak' ad.epasere rohoe tahelen khan bon jo_m dar.eak'a.

5. Pa_piya(Pa_pita); Ar.ak' sakam ko modre pa_piya. do_ a.d.i maran'ak' kana; Mano_tan gon'ke koko men akada, pa_piya. utu, berel se bele kate jo_m reak' do_ a.d.i aema mon'j gun menak'a. Pa_piya. cas-bas la.git' ho~ a.d.i aema jaega do_ ban' ja.rur.a. O_r.ak' reak' a.d.epase rege a.d.itet' a.d.i algatedo_ pa_piya. reak' jo_ bon n'am dar.eak'a. No_a redo_ a.d.i a~t. vitamin ar pusti do_ menak'a. Go.t.a sermage pa_piya. do_ jo_ belek'a. O_nate delabon o_r.ak' ad.epasere phaka jaega ko menak' khan kha.li

ban' do_ho_ kate mit' bar dare bon rohoe jon'ma, ar go_t.a serma bon jo_m dar_eak'a.

6. Malhan; Mit' bar ho_r. do_ a.d.i ko kusiak'a ar.ak' sakam utu jo_m. Malhan re menak'a phaibar ar vitamin. Na~wa~ ha.ria.r. malhan redo_ kelori a.d.i tho_r.a tahena. Berelak' malhan redo_ 100 gm re 31 kiloke_lo ri ar no_a re do_ jahan shacureted fat do_ ban' tahena; Et.ak' ar.ak' sakam leakage no_a malhan ho~ a.d.i algate o_r.ak' ad.epase rebon rohoe dar_eak'a. No_a do_ a.d.i mo_n'j hoyok'a September cando khon January ha.bic'.

7. Kumd_ha_ Ja.li: No_a ja.il do_ a.d.i a~t. jo_k'a ato o_r.ak' kore do_. Santal koak' o_r.ak' do_ ba.r.ti kaete busup' cal. Ar o_nate santal koak' ato kore jo_to_ o_r.ak' cal rege bon n'el n'ama. Aema ho_r. do_ ja.li regeko utu jo_ma ar adom do_ko do_ho_ kak'a a.d.i jo_to_n kate tayo_m dalam so_mo_e re jo_m la.git'. Ha.ria.r. kumd_ha_ ja.li do_ ba.r.ti kaete april khon October cando re ba.r.tige n'amo_k'a. O_nate delabon apnarak' o_r.ak' cal se kud.a.m kore ro_ho_ete mo_n'j ja.li bon n'am ar bur.i ho~bon benao_ dar_eak'a.

8. Sa.pa.ri(sa.pr.i); Nahak' jug re a.d.itet' a.d.i a~t. hor_ko kusianak' jo_ ho_e akana no_a sa.pa.ri jo_. Entet' aema khe_t bar.gere no_a sa.pa.ri jo_ la.git' ko cas-baseda. Jo_m la.git' ho~ a.d.itet' a.d.i sebel jo kana no_a do_.

Sa.pa.ri jo_ jo_m reak' do_ aema bhage gunko menak'a. A.d.i ba.r.ti se mo_n'j gun do_ hoyok' kana no_a jo_m lekhan vitamin ma menak' ge, o_na chad.a ho~ cancer lekan maran' botoranak' ro_g khon ho~ sahar.akae bon tahe dar_eak'a. Sa.pa.ri do_ July cando khon eho_p' kate O_cto ber cando ha.bic' te a.d.i a~t. n'amo_k' kana hat.ia. bajar kore.

9. Bele Mandargom; No_a jo_ do_ ka.t.ic' gidra. o_ktere a.d.i aema do_bon jo_m akada. Ato o_r.ak'ren ho_r. do_ bego_r kirin' tegeko jo_m akada, entet' a.d.i aema daredo_

tahe~kana o_r.ak' kud.a.m sate kore se bar.ge reho~. So_ho_r bajar re taken kan ho_r.ko do_ ko kirin' kateno_a jo_ do_ jo_m hoe akan takoa. Mandargo_m do_ a.d.i her.em ar a.d.itet' a.d.i mo_n'j so_ do_ menak'a. Bele Mandargo_m do_ n'amo_k'a September khon October ha.bic'.

10. Gajor: Dina_m din setak' tikin se a.yup' reak' jo_m o_kte re gajor do_ jo_mo_k'a bin muskil. Ho_rmo_ la.git' do_ a.d.i upka_r gea mente do_cto_r do_ko ror. sad.e akada. Et.ak' jo_ jinis se sa.bji ko leakage no_a gajor ho~bo cas-bas dar.eak'a o_r.ak' ad.epase kore.

100 gm Gajor khon 41 kelori ho_r.mo reak' dar.e anak' jomak' n'amo_k'a. Ar a.d.i ba.r.ti menak'a anti-oksident, vitamin selet' dayetari phaibar. Gajor do_ n'amo_k'a September khon January ha.bic'

11. Jhin'ga.; Hako so_n.'ge jhin'ga. utu do_ a.d.i tet' a.d.i sebela. Jhin'ga. reak' ron' do_ ha.ria.r.gea ar 20-30 sent.imit.ar jelen'. A.d.i tho_r.a kelori sa.bji kana. Menkhan no_a sa.bji re menak'a vitamin selet' phaibar. Jhin'ga. do_ n'amo_k'a March cando khon O_ctober cando ha.bic'.

12. Rampot.ol: Daka jo_m la.git' a.d.i alga gea utu la.git' do_. Entet' rampot.ol do_ nuna.k' len'jera je, daka so_n'ge sipi mesal kate mo_ca re bo_lo_ lekhang ac'te bhitri sec' calak'a.

Rampot.ol do_ aema lekate jo_mo_k'a; utu katet', bha.ji katet' ar ho~ sipi katet'. Rampot.ol reak' ron' ho~ ha.ria.r. gea ar no_a do_ 10-15 sent.imitar jelen'a. Rampot.ol do_ hat.ia. bajar kore n'amo_k'a June cando khon January cando ha.bic'. Rampot.ol cas-bas la.git' ho~ bon lar.car. dar.eak'a aboak' o_r.ak' kud.a.m bar.ge kore.

13. Ben'gar.: Jo_to_ ho_r. bon bad.aea je; ben'gar. do_ jo_to_ re mesal jutuk' mit't.en ututeak' kana. Ben'gar. do_ bar lekan ron' menak'a; mit' do_ ha.ria.r. ar do_sar do_

beguni. Ben'gar. ho~ 10-15 sent.imit.ar jelen' ar 3 diameter o_sar.

Ben'gar. jo_ ho~ et.ak' sa.bji leakage go_t.a serma do_n'amo_k' kana.

14. **Ho_to_t'**; Rear. din do_a.d.i tet' a.d.i a~t.ge ho_to_t' do_jo_k'a. No_a re do_ itil a.d.i tho_r.a menak'a, menkhan vitamin do_a.d.i aema. No_a reak' ron' ho~ ha.ria.r. gea ar jo_do_ 800-1500 gm. 25 -35 sent.imit.ar jelen' ar 20-30 sent.imit.ar osara.

Hotot' ho~ aema lekate utuk'a ar aema lekan uture mesalok'a. Hotot' reak' na.r.i sakam ho~ a.d.i sebela. Et.ak' sa.bji leakage hotot' ho~ hat.ia. bajarre n'amo_k'a April cando khon January cando ha.bic'.

'15. **Kond.ha**: A.d.i sorosak' sa.bji kan gea kond.ha ho~. Ro_r. landa re santal ho_r.ko ko mena je; kond.ha utu jo_m kate in' mond.ha go_do_k'a. No_a kond.ha redo_a.d.i a~t. anti-oxdent ar vitamin te perec' menak'a. Kond.ha ho~ aema lekate utuk'a. Kond.ha reak' na.r.i ar sakam do_ utu jo_m la.git' a.d.itet' a.d.i sebil ututeak' kana.

Et.ak' sa.bji leakage kond.ha ho~ hat.ia. bajar re n'amo_k'a go_t.a sermage. Ato o_r.ak' redo_ bele kond.ha ko do_ho_ete ba.rs.a din kore a.d.i sebelanak'' utu teak'ge hoyok' kana.