

Me_skoc'

Me_skoc'

Mit' Gand_a muktia_r (Ukil)

Mit't_en Mahasoe up' ka_pcik' mente la_pit t_hene senena. Up' ka_pci tayom la_pite menenkana-

La_pit: Mahasoe a_d_i bhage huda_re jonor_ao menak'a. Am t_hen kho_n t_aka o_ho_gen' hataoa.

Enkathae Mahasoe a_d_itet'e kusiyena. Khange la_pit dosar hilok' dokane hec'ena, are ta_n'khiket' mit' gand_a puthiko do_ho akada. Onka lekage enhilok' mit' polis ka_pcik'e he_c'ena. Ado_la_pite menkeda-

La_pit: Hor_koren jo_gao-jotonic' kanam. Cekate am t_hen t_akan' hataokea? Ado_sa_rige polis ho~ dosar hilok' do_kan saman're mit' gand_a ko_mla jo_e do_ho ot_okada.

Ina_kate mit' muktia_r (ukil) la_pit ak' do_kane hec'ena. Ado_kathae enkage t_aka bae hataolet'aea. Enkathaeye menwana-

La_pit: Am do_sa_riak' ar hok la_git'gem la_pa_r_hai kkana. End_ekhan t_aka do_ba_n' hataotama.

Dosar hilok' n'elena, mit' gand_a muktia_r la_pit dokan saman're panteate gente getec'ko ten'go akana.

Ho_ro_re Dak' Bale N'ama La_ikedako Ond_enko Casa

Ho_ro_ khetre dak' bale n'ama la_i so_do_rkedako ond_enko casa. Santal casa noa karonak'tegekin go_c'ena mente tojbij se_todonto

committee ko bad ae ocoketko. Calaoen (27 March) nukinak' goc'en rean' aso_l jo_stet' cet' kana, bad_aejon' la_git'te tojbij Committee ko bandhaoena. Ar noa committee bandhao do_ Krisi Montronaloi ren jonor, secretary (socib) Md. Jubaur Hosen Bablu ak' a_k'yurtege hoe akana.

Hola Mon' golbar (29 March) tojbij la.git' ona atote Committee ko senlena. Avinath Mardi ren or.ak' hor. Rojina Hembrom do_ un jokhen onkoe bad ae ocoket'ko je, Sakhawat dak' bae emok'kante or.ak' hor.tin' bise jo_mkeda. Ente gujuk' lahare nonakae bad ae ocokeden'a.

Onka leka ond.enko casako la.i so_do_rkkeda, Onkage hor. n'elite dak'e emakoa mente. Ren.gec'-ore_c' hor.ko jao ghur.ige tayom bar.akakoa. Ar enkathae ghus t.aka hataoate sa.n'gin' reak' khetko laharey dak' mar.an.ak'a.

Avinath Mardi ren or.ak' hor. Rojina Hembrom ar Robi Mardi ren boeha Sushil Mardi ba.di kate di.p cak'laoic' birud thanarekin mamla akada. Cedak'je Sakhawat do_ unkin babar got.en casa gujuk' lekan ba.r.ic' dosarey d.on'kao se t.helao akat'kina. Ar onka leka ghot_na babotre nit ho~ todonto se tojbij cak'lao idik'kana.

Niropon Hor_mo Tahe^n Babo_t Ja_rur.ak' jo_mak'ko

Hor.more ja~ha~ lekan rog birud ten.go daram lekan khemota tahe^n khan, a.d.i algate rog khon rukia.bo n'amdareke. Noakanak' thor.a jo_m babotre latarre ta.lik. emena.

Se_ke_rkenda: Se_ke_rkenda re beta-carotene tahe^nok'a. End.ekhan noa jo_mak' hor.ak' hor.more bo_lo_kate Vitamin-A re pheraok'a. Noa reak' gun-man hor.more rog sa~oe la.pa.r.haia.

Ra_sun: Jo_to_ hor_ak' or_ak're ra_sun tahe~na. Ra_sunte ekal utu reak' sebel-so_r_o_me sarsaoa. Be_re_l ra_sunte bacteria, virus ar sealom (chotrak) oka do_ me~t'e ban' n'elo_go_k'kan nonkanak' birudrey ka_mia. Asokaete, hor_mo reak' harta se_ chal napaeye do_hoea.

Adhe: Jo_mak're jhan'j ja_sti la_git' adhe reak' ja~ha~n tula_uak'ge ba_nuk'anan'. Ente ona do_ anti-oxidant reak' ho~ mit't_en mon'j onor. kana. Pho_lmul se_ ar_ak' sakam khonak' n'amak' Anti-Oxidant a_d_i tur_ighur.i hor_morey ka_mia.

Tormuj: Tormujre Gluthaione n'utuman Anti-Oxidant tahe~ bar_ak'a. Noa jo_mte hor_more rog birud asambher.e ka_mia.

Hako: Omega-3 ar Fatty Asid bhut_el a se_ ganga_nia. jo_mak' je_mon hako jo_mte Immune system d_herok' kana.

Amlo_ki: Amlo_ki sa~o thor_a adhe ar khijur rit' gund_a mar_an'kate n'u lekhan hor_mo la_git' a_d_itet' bha_laianak'ge hoe bo_tec'kok'a honan'. Ente noare Vitamin-C menak' akada.

Toa ar Dahe: Toa ar dahe re zink menak'a, noa hor_more rog birud jaogei ka_mikana. Toa ban' hajam ta_nic'lenkhan toate benaoak' jo_mak' jo_m ja_rur. kana. Jao hilok'ge 100 grams dahe ban'khan mit' cup toa n'ui reak' kurumut.ui hoyok'a.