

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_r_o_ 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 ocoketkoa. 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'koa 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'elte 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'laaic' 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'igo daram lekan khemota tahe~n khan, a_d.i algate rog khon rukia.bo n'amdarekea. Noakanak' thor_a jo_m babotre latarre ta_lika_ 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 napaeve 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_ela 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_la_ianak'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.