

Hor.mo Niphut. Dohoe La.git' Eyae (7) Got.en Upa.iko

Hor.mo do hoyok' kana Isorak' Mundil. Onate hor.mo sapha sa.phi taken do a.d.ige ja.rur.a. Hor.mo jok'ton hoyok'tabona jemon abo gharon'jren sanamko sapha sa.phi ar niphut.bon taken.

1.Sapha sa.phi gharon'j:

- Dina.m hilok' d.a.bra.k' hoyok'a.
- Haptare mit' dhaokate bohok' up' sa.bunte saphae hoyok'a.
- Joto kic'ric'ko hed.ec' se sa.bunte saphae hoyok'a.
- Gidra.koak' ghao se si eman menak'koa se ba.nuk'koa n'el hoyok'a, ar saphaetako hoyok'a.
- T.a.nd.ite se racate tayom ti sa.bunte a.rup' saphae hoyok'a.
- Jomak' tear lahare ar jom lahare ti sa.bunte a.rup' saphae hoyok'a.
- Ka.t.up' reak' rama ka.t.ic' ar sapha dohoe hoyok'a.

Or.ak' duar.:

- Dina.mge or.ak' jok' saphae hoyok'a.
- Somoe somoe bhit se t.a.t.i jok' saphae hoyok'a.
- Jom tayom ho~, caor.a aloko hijuk' la.git' hiric' pa.sir sikr.iko jok' saphae hoyok'a.
- Or.ak're seton',hoe ar marsal bolo ocoak' hoyok'a jemon capr.a, cut.ia. emanko or.ak're aloko d.era dar.eak'.
- Somoe somoe at.et'ko seton're od.ok' hoyok'a.
- Gitijok' somoe sor sor gitijok' ban' hoyok'a, ente rid.a.t' cirit' gitic' do hor.mo la.git' ban' besa.

-Ja~haman benao t.a.nd.ite se racate ban'kate t.a.nd.ite or.ak' se pa.ikhana benao hoyok'a.Pa.ikhana sor re enec' ocoako ban' hoyok'a.

2.Dak':

-Ma.ila. dak' khon aema lekan rog n'an'ama, d.herkaete lac' has oar patla t.a.nd.ite onate sanam okte sapha dak' n'ui hoyok'a.

-Sanam okte ku~i eset'kak' hoyok'a.Pukhri se gad.a ar.e t.a.nd.ite ban' hoyok'a.

-Patla t.a.nd.ite ma.ila. akan kic'ric' pukhrire tis ho~ ban'saphae hoyok'a, bickom juda. jaegare, ar ona ma.ila. dak' khetre dul hoyok'a.

-Gad.a se pukhri dak' n'ule khan lac' haso n'an'ama, ja.rur. khan, noa dak' do hed.ec' kate n'ui hoyok'a.

-Dar.eak' bhor nolkup reak' dak' bebohar hoyok'a.

-Pukhri ar ku~n' ar.ere pa.ikhana or.ak' bek'nao do ban' besa.

3.Mon'j jomak':

-Ja~ha~n jo jom lahare se ar.ak' sakam utui lahare sapha dak'te a.rup' hoyok'a.

-Utui somoe beste isin ocoe hoyok'a, asokaete jel utu.

-Jomak' lolo tahe nre jomge besa.

-Ja~ha~n jomak' sarec'len khan beste eset'kak' hoyok'a.

-Toa beste hed.ec'kate n'ui hoyok'a.

-Vit.amin do rog ten'go daram dar.eye badhao ocoea ar joto lekan rog khon hor.moe dar.e ocoea. Niphut. tahe nre la.git' vit.amin do a.d.i ja.rur.a. Pepe, ul, kant.har, anaros, kaera, libu, komla, gajor, sa.pri, joto lekan ar.ak' sakam emenkore aema vit.amin menak'a.

4.Beyam:

-Aboak' hor.mo la.git' thor.a se hor.mo bhajao do ja.rur.gea. Tar.am

bar.ae se ka.mi bar.ae ho~ beyam kangea.

-Beyam len khan hor.mo reak' ma~ya~m bes lekate pasnaok' jelko dp ket.ejok'a ar sar.eak'a.

5.Ja.pit':

-Aboak' hor.mo la.git' jira.u do ja.rur.gea tinre abo dobon ka.mia unre hor.mo reak' dar.e do thor.a komaok'a.Ja.pit'le khan se jira.ulen khan arho~ dar.ebon n'am, rua.k' okte babo ja.pit'le khan usa.ra babon besok'a.

-Ja.pit' okate mosari beboharlena khan, sikr.ic' bako ger dar.eabona. Sikric' ger kom tahelen khan, malaria ar pila. rua. n'an'am reak' botor komge tahena.

6.T.ika.:

-Bar bochor latarren gidra. do t.ika. ocoko hoyok'a janam tora khon t.ika. ehop'len khan boge hoyok'a. T.ika. hotete turui got.en muskil rog khonko ban'caok'a, ar onako rog ban' n'amkoa.

7.Pa.tia.r.tahen:

-Judi bapla lahare juripa.ri epemok' ban' hoelen khan, ar baplakate unkin bapla akan hor. pa.tia.rgekin tahen, AIDS se et.ak' rog ona okte ban' pasnaok'a.