

Hor_more Adhe Reak´ Bha_la_itet´

Adhe do a.d.i upka_r jinis kana. Got_a dha_rtiren hor_ noa adhe aema lekateko beoharet´ kana. Berelte ar utuk´ katet´ aema lekate jomogok´a. Adhe do ran-rehet´ lekate ho~ beoharok´a. Noa reak´ gun karonak´te Ayurved ar Homeopathy reho~ t.ha.~i akawanae. Ente adhe redo Antioxidant ar Anti-inflammtory ak´ gun menak´a, oka do hor_mo la_git´ bha_la_ianak´kan. Din hilok´ mit´ gila_s dak´ adhe sa~o hed.ec´ katet´ n´u~ lekhan aema lekan rog hor_mo khon sahar_ok´a. Ar nonkate hor_mo niropon tahena.

End_ekhan bon bad_aelege adhe khon cet´ cet´ko upka_r n´amok´a:

Rog birudre ka_mia:

Adhe re Antibacterial reak´ gun menak´a. Onate din hilok´ adhe hed.ec´ dak´ n´u~ do hor_more rog birude ka_mia. Khok´-manda, na.nd_ri haso emanteak´ rua_re napaeye ka_mia.

Ojon komok´a:

Adhe dak´ n´u lekhan hor_mo reak´ ojon komok´a. A.d.i alga ar usa_rate hor_mo reak´ itil komok´a. Jomak´ sana se ren´gec´ ho~e d_ant_aoa. Khonrond katet´ n´el akana, adhe do a.d.i gha_r.ic´ lac´ perec´ se bi doho dar_eak´a.

Up´ ar Hor_mo reak´ harta mon´je dohoea:

Harta reak´ nanan muskilak´ ko noa adhe rukhia_ dar_eak´a. Cedak´ je, adhe re menak´ Anti-oxidant, Antibacterial ar Anti-inflammtory reak´ gun do joto lekan rog khon hor_mo rukhia_ea. Nonkate harta ho~ sapha sa_phi tahena. Adhe redo vit_amin A , C menak´a, oka do up´ reak´ gor_hon mon´je dohoe kurumut_uiea. Ona sa~ote hor_more ma~ya~m ho~ sarsao ar sapha sa_phi dohoea.

Hajam dar_e d_herok´a:

Dinre mit' dhao katet' noa adhe dak' n'ulere hajam dar.e d.herok'a.
Nonkate gas acid hoyok' reak' sombhab kom tahena.

Adhe dak' benao reak' bhan'jtet':

Pe cup dak're adhe kot.ec' katet' em hoyok'a. Dak' mon'jte hed.ec'
tayom gila.s re chakao hoyok'a. Noare mit' camoc' dumur rasa mesao
katet' n'ui hoyok'a.