

HAMAL HOR_MO-1

Hor_more gidra basak' tayom khonge apnar ar kukhiren gidra wak' hor_mo jok'ton la_git' bises ka_mi hora ehop' ja_rur_kana. Noa jok'ton ka_mi reak' asol do hoyok' kana jom n'u reak' hewa. Noa oktere (Susomo) soman jomak' jom-n'u jarur_a.

Tobe joto hor_ak' hor_mo ha_t_tin'ko jeleka juda_juda_gea, Onate hamal hor_mo se hor_more gidra basalen khan noa bisoete mit' dhao apanar se nijren D_aktar sa~ote mon'j sopolha se katha ror_reak' jarur_menak'a.

Noa oktere cet' lekan jomak'-n'uiak' ko ja_rur_a ona la_git' mit' Maejiu koren D_aktar Israt Jahan meneda latarre n'um uduk'en jomak'ko jom-n'ui ja_rur_a:

PHOLIC ACID

Hamal hor_mo reak' pa_hil 13 hapta re Folic Acid a_d_i ba_r_ti ja_rur_a. Foloc Acid do ho'ok' kana mit' lekan Bhit_amin B. Pa_hil thor_a haptare tinre lac'ren bhut_ak' gidra nost.ok' reak' jhuki tahena unre sut_hik lekate Folic Acid hatao se n'am do amdaj 70% komok'' kana Onate nia oktere D_aktarak' solha lekate sut_hik dharate folic Acid n'am babotre onkan jomak' do di hilok' reak' jom-n'ure dohoe ja_rur_a, jeleka: Bele,Badam, Bhut_dal, Ma_sri dal, komla nimu emanteak'

AIRON

Abo disomren Maejiu koak' hor_more Airon reak' okulan do a_d_i ba_r_tige n'elogok' akan, ar ona do d_her kaete do ato or_ak' korege n'elok' kana. Airon reak' noa okula_n do hor_moren gidra t_hen O'gen do t_hik leka ban' set_erok' kana. Ona ia_te lac'ren gidra do a_d_i napaete bae hara dar_eak'a ar ja~ha~tis do somoe a_uri rege se gidra a_uri pura_uk' regeye janam dar_eak'a. Onate noa oktere okakore airon menaky onkanak' jomak' jeleka:Palon ar_ak',sim

jel, Bhut., Khijur, kaera emanteak' dinhilok' reak' jom-n'uiak' dohoe ja.rur.a. Disa dohoe ja.rur.a ar.ak' sakam kore do joto khon bhage airon do n'amok'a. Ona chad.a ho~ hor.more airon ba.r.tiy la.git' bhit.amin B menak' onkan jomak' jemon: nimu, komla nimu, amloki, a.n'gur,apel emanteak' jom ja.rur.a.

ZINK

Hor.mo reak' kos se ka.t.ic hor.mo ha.t.in' benaok're zink do a.d.i ja.rur.a. Mit.t.en hamal hor.mo maejiu la.git' dina.m din 11 ml zink reak' ja.rur. menak'a. Onate nia. oktere D.aktarak' solha lekate zink tablet. jom reak' ja.rur. menak'a.

CALCIUM

Hamal hor.mo okte lac're gidra.wak' jan' ar d.at.a benaok're calcium do a.d.i ja.rur.a. Gogo hor.more calcium reak' okula.n hoelen khan gogo hor.mo reak' jan' khonak' gidra. la.git' calcium do purunok' kana ar onkate gogowak'' hor.mo reak' ho~ calcium okulanok'a ar onkate a.d.i muskil hoe dar.eak'a. Onate Gogola.git' nia. oktere calcium n'amok' onkan jomak' jeleka:Toa, dahe, sakam kopi, d.her.os,ka.t.ic' hako,palon ar.ak',loam,bele, emanteak' jomak' a.d.i a.d.i ja.rur.a. Noa okte calcium sirja.u la.git'te bhit.amin D ja.rur.a onate mit.'t.en gogo se maejiu dina.m setak're komse kom 10-15 minit. seton're bhija.u ocoe hoyok'a. Haml hor.mo oktere D.aktarak' solha lekate 3 cando calcium jomak' sa~o sa~ote 1000 ml calcium ran jom ja.rur.a.

OMEGA-3 FATTY ACID

Omega-3 fatty acid do gidra.wak' haraburuk' ar snayu tontro se dik'sa. dar.e benaok're a.d.i gor.oe emok'a. Gidra. hor.more hec'en khonge Omega fatty acid judie n'am lekhan gidra. pa.r.ia.re a.d.i mon'j me~t' reak' sapha n'en'el dar.e ar ror. dar.eak' reak' dar.e do axdxi monyj ar napaetege benaok' taea. Onate noa oktere fatty acid n'amok'kan jomak' sa~o sa~ote D.aktarak' solha lekate jomak'ko hatao jom

ja.rur.a, Ona chad.a ho~ gidra. hor.more hec'en tayom 3 candore Vit.amin A D C takenkan jomak'ko jom a.d.i ja.rur.a.

Prot.in Jomak'ko

Nia. oktere Gogowak' amdaj 70-100 gram prot.in jomak' a.d.i ja.rur.a, Onate prot.in jomak' metak'me: Bele,jel, Hako ar da.l emanteak' jom ja.rur.a.

A~s menak' ak' jomal'ko:

Noa oktere t.and.ite kosak' do a.d.i sa.ri.ak' katha kana, Onate noako muskilanak' khon aosanok' la.git' jemon: arak' caole,but.,ha.ria.r. mot.or,jond.ra, ar.ak' sakam eman jom hoyok'a. Ona chad.a ho~ hamil hor.mo oktere a.d.i ba.r.ti ba.r.ti dak' n'ui ja.rur.a.

Cet' cet'ko baron se ban' jom ja.rur.a:

Hamil hor.mo oktere mon'j taken la.git' okako njomak' jom ja.rur.a, onkage okako jomak' baron se ban' jom ja.rur.a ona ho~ bad.ae taken ja.rur.a.

- Hamil hor.mo oktere ca se kophi do a.d.i kom n'ui ja.rur.a, ente noa ko a.d.i ba.r.ti n'u lekhan hor.moren gidra. ba.r.ic' dar.eak'a.
- Noa oktere Jalapuriren hako jom do baron gea, ente nook jalapuriren hako redo a.di ba.r.ti parod menak'a ar onatela.c'ren gidra.wak' bohok' hatan' reak' gor.honre badhae hoe oco dar.eak'a.
- Noa oktere adha teke bele jom do ekalte barongea,noa okte mon'jte ban' isin jomak'ko jomlekhan hor.moren ja.li gidrawak' kuskil se ba.r.ic' ho~e ba.r.ic' dar.eak'a. Onate noa oktere sanam lekanak' ar.ak' sakam se joto lekan jomak' ko a.d.i a.d.i mon'jte isin kate jom ja.rur.a.

NB: Mon'jte taken la.git'te jaoge cando cando D.aktarak' solha hatao do a.d.o a.d.i ge ja.rur.a.