

HAM SE TALSA

Dher kaete ka.t.ic' gidra.ko a.d.i usa.ra talsa n'am got'koa. Noate gidra.ko lan'ga godok'a, nijor gidra.ko ar okoeak' TB rog menak'tako onko gidra. do a.d.iko lan'gak'a ar tayomte onkoak' obosta do a.d.i ba.r.ic' hoe dar.eak'a. Virus ko metak'kan mit't.en a.d.i uta.r ka.t.ic' tejo do noa rogko pasnaoeda. Noa rog do uca.r.ok' rog kana. Talsa rugi t.hen et.ak' bes gidra.ko sor len khan bar hapta bhitriretege uni gidra. ho~ talsa n'amea. Okoe mit' dom talsa rua. n'am akat'ko onko do bes kate jiwet' bhor ar ban' n'amkoa..

Talsa Rua. Hoyok' Cinha. :-

1. Manda, na.nd.ri haso ar khok'te ehobok'a.
2. Rua. rua. a.ika.uk'a, Jut ban' a.ika.uk'a.
3. Me~t' aragok'a ar marsalko n'el lere do me~t' hasoa.
4. Moca bhitrire ka.t.ic' ka.t.ic' pusri leka pond.ge rakabok'a, noa do usa.ra cabak'a.
5. Bar pe din tayom me~t'a~ha~ ar hor.more pusri dana leka rakabok'a. Noako do thor.a din bhitritege got.a hor.more pasnaok'a.
6. Nijor gidra.ko do A Vit.amin okula.nte a.d.i usa.ra me~t' reak' muskil n'am dar.eakoa, metak' me me~t' do rohor.ok'a ar pond.ge dag me~t're n'el n'amok'a.
7. Nijor gidra. kodo mocare muskil geko ghao dar.eak'a.
8. Pusri lekanak' od.ok cabalen khange gidra. do besok'e ehobok'a, adom pusri do mo~r.e~ din gan tahe~na.

Talsa Rua. N'amlen Khan Cet' Cekae Hoyok'a:-

- Talsa do ja~ha~n rante ban' besok'a, bickom pusri od.ok cabakate ackage besok'a. Bes dar.ean gidra. Talsa n'amko khan, kha.li joton, ar bes jomak' ja.rur.akoa, ar bar hapta bhitri tegeko bes uta.rok'a.
- Joton ja.rur.a, jira.u ja.rur.a, ar dak'te hor.mo jot'ak' hoyok'a. Dher kaete vit.amin A ar vit.amin C reak' jomak'ko jom ocoye hoyok'a.

- Me~t'kin rohor. len khan, a.d.i usa.ra d.aktar t.hen idiye hoyok'a.
- Rua. d.herlen khan ar khok' tuluc' kor.am haso se lutur haso hoelen khan d.aktar t.hen idiye hoyok'a.

Nijor gidra. ar TB menak'tako gidra. do talsa rugi t.hen aloko sor ocoko ma, nonkan gidra. do talsa n'am kateko goc' dar.eak'a.