

Mit't.en Ga.r.i~ Ar Ke~ot.a Ak' Golpo

Mit't.en gad.are ke~ot.a jha.liko or kan tahe~kana. Mit't.en ga.r.i~ do ona gad.a ar.erege darere dur.up' akan tahe~kana, ar onkoak' ona jha.li ore n'en'el kan tahe~na. Ja~ha~n ja.rur. karonak'te ke~ot.a do jha.li ba.gikate thor.a sa.n'gin' sec'ko senena. Onko ke~ot.a n'elte ga.r.i~ ho~ hako sasap' monadea.

Ado dare khone a~r.go phed.ena ar jha.li sap'keda. Khange sap'ket' sa~ote ac'ak' ti jan'ga do jha.lirege jha.liyentaea. Khan cekate ona jha.li khone chind.a.k'a onkan ja~ha~n horge bae n'amleda. Ado tinre onko ke~ot.ako koyok'keda, n'ele kanako ga.r.i~ do jha.li or.ec' kana. Nonka hudis gand.onkate harephare ond.eko sen sorena, ar joto hor. mit'te ga.r.i~ ko dalkedete. Ado ga.r.i~ do mon monte duk salak' nonkae menkeda, In'ak' ka.mi reak' jo don' n'amkeda. Ente in' do hako sasap' reak' cet'ge ba.n' bad.aea, menkhan cedak', a.ur.iak' hec'kate jha.lin' sap'keda.

Pheraok' Babot Thor.a Katha

Na~ha~k' jugre a.d.i oprom mit't.en d.ha.rwa.k' hoho katha menak'a, ar ona do hoyok' kana "Pheraok' me ar pherao me". Noa do a.d.i ja.rur. kana. Entet' Pherao ar Pheraok' reak' a.d.i ja.rur. menak'a, Pa.hilre ja.rur. menak'a pheraok' reak', pa.hilre apnar nijtet' pheraolen khange a.t do hoyok'a sanamak' pheraok' reak'. Nitok' kukli do hoyok' kana, oka khon pheraok' reak' ja.rur.a? Se cet' lekate pherao do hoekok'a? Sa.riak' do hoyok' kana abo do nitge joto sec' khon pheraok' reak' ja.rur. menak'tabona. Aboak' Raj niti, ka.ud.initi, sa~ota a.ri ca.li. Bud Akel, Sikhna.t emanteak' metak'me sanam sec'tege pheraok' ja.rur. menak'tabona. He~ aboak' mon reak' pheraok' ho~ ja.rur.

menak'a. Aboak' mon reak' pheraok' ba.nuk'te tina.k' do dinko parom calak' kan disom ar sa~otare kisa.~r. ko do kisa.~r. ar ren'gec' ko do ren'gec' geko tahe~n kana. Disom ar sa~ota reak' a.n a.ri ko do jotoge tahe~n kana kisa.~r. koak' tire, ar onko t.hen sanamak're jaogeko er.e ocok' kana.

Sa~otare jua.n kor.a-kur.iko ho~ mon'j se bhage ja~ha~n ka.mi la.git' da.yik babon gok'et' kana, jua.n ko do bhageak' ban'kate ha.nd.i-ta.r.i, cut.i-bir.i, gul-gan'ja, emanteak' ba.r.ic' ka.mi reko bolok' kana, ar onkate jua.n ko do s~otako nost.oeda. Abo bon bad.aea nebetar ren jua.n koge darakan din ren sa~ota, church, disomren a.yur ko do. Menkhan jua.nko talare noako gun colon tahe~len khan sa~ota, church, disom do tis ho~ noko t.hen khon bhageak' do bae as dar.eak'a, ona ia.te jua.nkoak' ja.rur. menak'a noako khon pheraok' reak', apnar pherao kate et.ak'ko pheraoko reak' aboak' mon khon noako ba.r.ic' ma.ila. se monsuba. ban' caba akante sa~ota se abo do nit ho~ una.k' tayomre menak'bona.

Aboak' as akan t.ha.~ire babon set.er dar.eak' kana, menkhan nond.e khon se noako t.ha~.i khon od.on' hijuk' reak' upa.i do cet' kana? Judi a.n benao kate ka.mire ona babon beohar se babon pheraok'! Noa do a.d.i aema dhao bon n'el akada abo disom reak' son'bidhante a.d.i ket.ec' a.n menak'a ja~ha~e esid.em arec'ae khan (asid nikkhep) kort. do am cetanre mit't.en maran' rae do ema ar ona do "pha.si" onka leka san'ge hor. bhitrire cut.i se bir.iyem n'u lekhan d.and.om (Fine) emok' reak' a.n menak'a. Ado cet' una.k' ket.ec' a.n tahe~kate esid. arec'', bir.i-cut.i n'u bond akana? Ban' bond akana, noako la.git' ja.rur. menak'a apnarte mon bhitri khon pheraok' reak'.

Abo judi apnarte nit bon ekrar.len khan ba.r.ic' babon ka.mia, bhage se mon'j ka.mi la.git' bon kurumut.uia, tobe khang abo dobon pherao dar.eak'a. Menkhan sa.ri-sa.rige pherao la.git' aboak' a.n (bibek) jagwarok'a? Delabon noa reak' apnartegebon sendraea.

Got .a Dha .rti Maejiu Ma~ha~ -2025

Begum Rokeya do 100 serma laha maejiu koak hok lagit'e larhailena. Onko do goṭa somaj ar ari-ṇaliren 'mace_t'' ko birud re maejiuko sikhnat' lagit' ko larhaiyena. Uniak' maejiukoak' aḍari babot aema lekan aḍi dam anak kathako uniak' aema lekan lekha/olak' kore nam dareak'a. Noa katha do uniak olak onde khon parhao ko lagit' em akana.

Kaji Nozrul Islamak' Maejiu Onolia reye ol carhao akada; adha do maejiu ar adha do herel hor.e benao akada.

March cando reak' 8 ta.rik 2025 serma reak' Got.a Dha.rti Maejiu Ma~ha~ reak' jos katha do menak'a; Jeget' riari maejiu ma~ha~ do jat-pat barabari, maejiukoak' aḍari, ar unkoak' hok ko lagit' larhai reak' din kana.

Somaj reak' sanam ḍarkore maejiukoak' kami do aḍi maraṅgea, menkhan nit hō aema ḍarkore bhenegar ko nam kana. Noa din do maejiuko sajai em lagit' ar onkoak hok aḍari lagit' cet'et'kanko lagit' ko manaoet' kana. Dharti re 8 march hilok jat' parsi reak maejiukoak din manaok kana, ona do maejiukoak hok ar nayite aḍi khaṭo din kana. Noa do eken manao lagit' do baṇ kana, menkhan maejiuko lagit' aḍi sari somaj benao lagit' aḍi jaruṇan hoho kana.

March reak din do Russia reak itihās reak aḍi jaruṇak kana. 1913 sal reak 23 pharwari hilok Russia ren maejiuko do Julian calendar (etaḱ jaega kore beohar akan Gregorian calendar reak 8 march saote joporaṇo) lekate pahil larhai reak ko larhai lena. Noa do maejiukoak din reak jaruṇak lagit' mit'ten global standard hoyena.



Nonde do maejiu koak ađari manao lagit' maejiu koak din reak slogan ko menak'a: ***"Sadhin Mahila, Dharti Sadhin "Barbar Hok, Barti Sujog, Barti Bhage!" "Dare, lagu ar daya – sanam jaegare maejiuko manao!"***

Jarman reak Somaj Demokratik Parti ren 'Mahila Ofis' ren ayuric Clara Zetkin nutuman mit'ten maejiu do adi jaruran maejiukoak din reak hudis doe sodor keda. Uni doe meneda, sanam disom re mit' din – Mahila din – manaok jarura jemon onkoak khoj do purau dareak.

Etohop se Pahil maejiu ma~ha~ reak' kami, oka do ***"Maejiu ma~ha~"*** nutumte badaeok'kan, 28 phorwari, 1909 hilok' New York nagraha re hoelena. Noa do kamiako Theresa Malkielak sujai lekate America reak Somaj patiau dol hotete hoelena.

Abo do noako karonte Mahilakoak' Cando manaoeda: Dharti renak' adi darean maejiukoak' adi jaruran kami ar adi jaruran kamiko manao lagit'. Maejiu ar herel hor'koak'' barti hok ađari sabit dohoe lagit' okoe ko apnar jion ko em akat' onko manot ar sajai em.

1976 khon 1985 sal habic Maejiuko lagit' United Nations reak 10 bochor do nonkan okte kana oka do maejiuko cetanre adi maran porho hoe dareaka, jeleka kami reak ađari, jat parsi reak ađari, jat ađari, ar etak manwa ađari ko reak ađari. Noa do 1975 sal reak 15 december hilok 31/136 sajai hotete adi jarurak kami ko purau keda.

2025 serma reak International Mahila Dibos reak motlob do hoyok kana "Sanam maejiu ar kuri ko lagit': Hok, Barti, Sadhin. "Noa serma reak motlob do sanamko lagit' barti hok, dare ar sujog ar mit'ten adi jaruran ayur lagit' kami lagit' ko hoho akada okatak re okoe ho tayom sec bako tahena.

Itihas lekate rangao purple do nayitet' ar manot reak cinha kana, ar niya okte do maejiukoak rangao lagit' beohar hoyok kana.Green do as reak cinha kana.Teheñ do benga rangao do International Mahila Dibos reak rangao kana, ar hariar rangao saote jorao kate, ona do maejiukoak lahajai reak cinhae uduket' kana.

Bangladesom ren Maejiuko (Minoti Murmu, Promila Hasdak, Sumitra Murmu ar Renuka Soren) son'ge katha hoyena santal maejiuko babot; noa Mohila

Ma~ha~ babot re ror. rua.r. do nonka leka tahe~kana. Sa.rige a.d.i ja.rur.a jemon maejiu ar herel hor. hok ar sadhin reak' babot re. Entet' okte re maejiuko do baku n'amet kana hok ar sadhin do onate jemon noa do barabari ge ta~hen. Disom, jatiari, somaj, gharon'j lahai la.git' do a.d.ige ja.rur. barabari hok ar ka.mihora.

Nepal disom reak' Kathmandu, Birhatnagor ren santal mesera Sushila Murmu ar Kuindi Murmu son'ge jaoge ropor. do hoyok'a social media messenger sec'te. Got.a dha.rti rea'k noa maejiu ma~ha~ re nokin bana hor.ak' katha do hoyok' kana je, santal maejiuko a.d.i ko laha edik' kana. Nonka ge hok, sadhin ar barabari a.idariko n'am lekhan arho~ santal maejiuko bartiko laha edik'a.

India reak' Jharkhand ren mit' mesera (Sarmila Soen, Rimmy Marcyla Tudu ar Sarala Murmu) ko ho~ mit' geko la.i sodor akada ako disom ren maejiuko babot re. India re santalko a.d.i at. ko laha akana, metak' me disom ren President ha.bic'te ona oka doko metak' kana Indian ren pa.hil utarik maran' hor. do Santal maejiu kanae. Arho~ menak'a kor.a MP, MLA, government re maran' huda.ko hamet. akada.

Onate noa din a.d.i man manot selet'ko manao ganao akada got.a dha.rti ren maejiuko. Santal maejiuko ho~ nonka ge got.a dha.rtiko pasnaok' ma maran' maran' huda.re kam kaj katet' santal disom, somaj ato gharon'j bon tul rakap' ma got.a dha.rtiren hor.ko t.hen. Nia. as ar koejon' ge tahe~n kana sanam maejiuko la.git'.

Ha~lan' N'am Baha

Janamenam am do ba.bu

Ren'gec' nacar gharon'jre

Duk kost.o harhet sanam

Par.aoena am cetanre.

Gogo baba dula_r. khonem

Chit_ka_u n'urena

Dha_rtiren dhukhi ko modre

Amgem tahe~na.

Duk kost_o harkhet talare

Halan' kedam a_kil

Hoe kok'am mente am do

Somajre marsal ipil.

Somaj reak' bha_la_i la_git'

Amgem tahe~n laha

Somaj talare am dom hoyen

Halan' n'am baha.

Mit't_en Casa Hor_ak' Golpo

Mit't_en casa hor_e tahe~kana. Uniren do pea hoponko tahe~kantaeta. Uni casa hor_ do a_d_i bhage ka_miy_e bad_ae kan tahe~kana. Uniak' gujuk' lahare uniak' joto ka_mi cecet' la_git', uni do ac'ren hopon ko hoho katec'e metat'koa, E bet_a an'jom pe! In' do a_d_i usa_ra noa dha_rtin' ba_giak'a. In' t_hen oka menak', ona do noako jumire sendra jon'pe kha_t_igepe n'ama. Ado uniren hoponko hudis keda, onako jumire baba do dhon duribe doho akada.

Casa hor_ goc' tayon hopontae dhon durib lalocte a_d_i usa_ra ona jumiko la keda. Menkhan okoe do a_d_i haron katec' jumiko la ket', ona lekate onkan daman dhon durib cet'ge bako n'amleda, menkhan ona jumi

a.d.i kha.ndrin' la karonak'te ina. serma a.d.i d.her phosol hoyena,
dhon durib bako n'amlet' reho~ onkoak' ka.mi se khat.aok' do ban'
a.ur.iak'lena. Ente a.d.i aema jo se phosol doko n'amkeda.

21 Podoke n'am keda Santal Kur.i Kohati Kisku

21 podok ko n'am keda 18 got.en manotanko ar phootball
khila.d.ia. ku.riko. Calaoen Lukhibar 20 February cando setak'
ber sec' Rajdhani Onman Sriti helmel sabha t.and.ire Maran'
Per.a disom a.yuric' Prof. Muhamod Ynus do sanamko ti reye em
calat' koa. Ban'gladisom re pa.hil Santal hisa.b te Santal
kur.i Kohati Kisku doe n'am keda. Ban'gladisom reak' uta.r
nakha Tha.kurgaon jila., Ranison'kol upozila, Ran'gat.un'gi
ato or.ak' ren dilga.ria. footbolar Santal kur.i Kohati Kisku
n'am keda 2025 Serma reak' man/sirpa. 21 Podok. Ban'gladisom
reak' football la.git' a.d.i aema obodan/Enem doe doho akada.

“Abo do_ Ban'gla parsi rajosti parsi lekatebon khojok kana”,
“Aboak' aidiari do_bon angoç jarura”, “Abo do_ Ban'gla parsi
rajosti parsi lekatebon khojok kana” – hajar hajar paṭhuako
do_ kaṭic' kaṭic' ḍarkore pe se haṭiñte laha sec' ko calao
idiyet' kana, ona do_ Section 144 reak' an ari ko baṛic' akada.
Pulisiko do_ aḍi raṣkate paṭhuako ḍahar secy aḡuko laḡit'
beṭon ar tear gas beohar ko ehoṑ keda. Paṛhaok' kan koak'
ḍamaḍom bañ hoelen khan police do_ guli aḡu ko e_ho_ṑ keda.
Salam, Barkat, Rafiq, ar Jabbar sāote Ben'gal ren aḍi gaḡhur
koṛako do Ben'gal reak' gaḍi kore mähām ḍaṅgra ko ḍaṅgra ket'
koa, onko do 'A A K Kh' ar 'Ban'gla do aboak' aḡur parsi kana'
reak' placard ko aḡu kate, onkoak' bohok' re guli ko ḍeṅga aṭkar
kate mit'ten asol itiha~s ko benao keda.

1952 sal reak parsi larhai reak kathan roret' kan tãhẽkana. Ona din do eken abo lagit' do ban, menkhan dharti reak goṭa itihã's lagit' mit'ten parsi lagit' pahil dhao mit'ten jat' do akoak mayame atu keda. Abo do Baṅgladisom ren onko dilgaria gidraḱo lagit' Baṅgladisom rajari parsi lekatebon sabit dareaka. Ona tayom 21 February do Shahid Dibos reak sajai ko nam keda. Tayomte noa din do Antarjatika go Parsi Dibos lekate manao hoelena. Onko parsi sahidko disa uiharkate 1952 salre Ekushey podok benao lena. Noa Ekushey Podok do adi jarur ho_rko then adi jarur okte khon ge adi jarur ho_rko em ocoakana. Ekushey podok da chet' kana se Ekushey podok renak' itihã's bad_ae sanayet' me khan noa onol par_hao hoyok' tama.

21 podok do cet' kana? Ekushey Podok do Baṅladiso_m reak' rajosti ar adi maran sibil sariak' kana. Ekushey Podok do diso_m reak' adi namdak akilan, somaj ari-caliren ho_rko, ar diso_m reak' uskur re adi maran kami ko kami akat' sorkari ar be-sorkari saota se sadhin ari-cali ko manot lagit' Baṅladisom sorkarak Sanskriti Mo_ntrial hote_te_ em hoyok' kana. 1952 sal reak maran parsi larhai reak amret' sahidko disa dohoe lagit' 1976 sal khon aema lekan kami kore adi khatō kami lagit' aema lekan hor ar sasariako then Ekushey Podok em akana.

Mit'-mit' Ekushey Podok jitauc' mit'ten med_el, mit'ten namuna, ar mit'ten sariak' kaudi em hoyok' kana. Noa med_el re 18 keret_sona te benao akan 35 gram reak med_el menak'a, ona do Nitun Kundu hotete benao akana. Pahil do 25 hajar t_aka kana, menkhan aema okte re 2 lakh t_aka re barti hoelena. Ekushey Podok do nonkan siropa kana oka do poesa lekate dam do ban' dar_eak' kana. Noa nam lagit' oka motivation calaok kana ona do sona se kaudi te ban jarura.

21 podok reak' khat_o Itihã's do hoyok' kana; 1976 salre ona okte ren sikhna_t ar ari-cali lagit' sahitya solha emok'kan solhate Baṅladisam ren pahil military rajari General Ziaur Rahman do Ekushey Podok'e e_ho_p' keda. Pahil dhao Ban'gabhaban re so_maolen ka_mi re Ekushey Podok' sodor reak' bebosta hoyena. 1976 sal re ko_bi kaji nazrul islam, ko_bi

jasim uddin, begum sufia kamal, Dr. Muhammed Qudrat-e-Khuda
sãote mĩ_rẽ_ go_ten 9 ho_r Ekushey podok' ko emkeda.

2018 sal hãbić aema lekan đar re mĩ_rẽ_ ge_ 457 ho_r ar
Dhartiren Majhi Pãrsi Dulãriãko 21 February Adibãsi Majhi
Pãrsi Dibos mente jãhir lãgit' akoãk asol kãmi lãgit' Ekushey
Podok emlena.

21 podok do okoe ko nama? Ekushey Podok do_ ja~ha~e jivet se_
go_ć ho_r, dol, sãdhin se_ sãota lãgit' noako kãmi reak
sarhao ar ađi namđak kãmi lãgit'
sorkare em dãreaka:



- 1) Pãrsi ari-ćali
- 2) Kala (Sereń, Eneć, Obhin, ađi bhage kãmi sãote sanam đar)
- 3) Mukti lãrhãi
- 4) Paṭhkar kãmi
- 5) So_do_r
- 6) Siknãt
- 7) Bigyan ar Teknoloji
- 8) Artha ari

9) Samajik seba

10) Rajniti reak' katha

11) Parsi ar Sahitya ar

12) Sarkar hotete thir akan et.ak' jahan khila.d..

Ekushey Podok do_ menak dārkore em hoyok kana, ar Ekushey Podok nam lagit' do_ jāhāe ho_r, dā, sādhin, ar sāota do_ ona dā re khas kami ko kami akada. Arhō_ Ekushey Podok nam lagit' ho_r do_ ari-çali ar disom dulaṛ reak' aḍi jaṛuṛa. Ekushey Podok lagit' mit'ten hoṛ se sāota do_ akoak' jion reak' jo_to_ lekan aḍaṛi lekate no_mbo_r em hoyoka. *(21 se podok reak' blog khon tuma_l hatao hoe akana)*

Ekushey Podok an re ol akana je jahan serma re ge pe gel pon khon jaṣti med_el do baṅko emakoa ar noa ekushey podok do eken Baṅladisom ren nagari/sanstha/saṣtha ko geko nam daṛeaka. Menkhan sorkar do_ ac'ak' monsuba lekate jahan serma re hō aḍi tho_ṛa se_ baṛti kami lagit' aḍi jaṛuṛa ar jahan jaṛuṛan ho_r se_ sāota Ekushey Podok lagit' no_mbo_re em daṛeak'a.

Kohati Kisku ren maran' didi Epina Kisku son'ge katha hoe akana je, a.d.i maran' jit hamet do sa_rige a.d.i ra_ska. reak' kana. Ac'ren baba ho~ a.d.i ra_ska.yena nonkan khobor n'am kate. Nonkan khobor n'am kate a.d.i a~t ko ra_ska. ena ad_epase renko ar got_a baṅgladisom ren santal ja_tia_riko. Baṅgladisom reak' nonkan maran' man se sirpa doe n'am keda.

Kohati ren maran' boeha Epina Kiskuye la_i keda je, med_el hatao tayom Kohati do phone kate bae la_iadea je, uni do Ekushey Podoke n'am akada. Noa do aema maran' hoṛ ar sāota kore namok kana. Kohati lagit' nonkan med_el nam do_ aḍi maran' bhor dan kana.

Adiba_si ren onolia .ar researcher Mithusila Murmue meneda, "Abo jaṭ do_ baṅ hoe daṛeakkanak ko sombhobon benao akada." Uni do_ thoṛa din laha SAFF reak' champion reak' khelod kate

diso_m reak' aidi agi akada. Nit arho~ med_ele n'am akada,
ona do disom ren maran' med_el kana Ekushey Podok. Noa do_dar
ar Nandail lagit' adi maran rin kana. Ona do_ itiha~s hoyoka.

Kohati Kisku do nitok United Arab Amirat disom re menaea bar
got_en khilod la_git'.

Ban'gladisom reak' Supreme Court ren Pa_hil Santal Advocate
Provat T_ud_u ak' ho~ a_d.i ra_ska. nonkan khobor bad_ae kate.
Uni do Santals Times re ra_ska. khobore em keda je, Santalko
la_git' a_d.i maran' gorob kana. Nonka Ban'gladisom ren sanam
santalko jemon sanam jaega rebon set_er dar_eak' ar laha sec'
bon laha idik'.

Tehen' in'ak' noa hopon olak' te Ban'gladisom ren sanam
Santalko udga_uet' pe kana; jemon darakan din re delabon
Ban'gladisom reak' sanam man/sirpa bon hamet. ar santal
ja_tia.ri bon tul rakab ma dha_rti ren sanam ja_trenko t_hen.

Dhur_i Dha_rtiy Ba_giyada iskul mahaso_e Sham T_ud_u

Chapainawabgonj jila. reak' Jolahar mand_erren manotan mahasoe
Sham Tudu do_ Lukhibar (27 February'2025) noa dhur_i dha_rti
ba_giat'te hana puriyena. Mano_tan Sham T_ud_u do_ Sufol Tudu
ar Rani Hasda ren gidra_e ta_he_kana. Uni do Nia. t_ot_haren
mit' Lekman mano_tan ar Santal so_maj susa_ria.i ho_r.e
ta_he~kana. Bangladiso_m ren A_diva.si santal ja_tko modre
Supreme Court ren pa_hil ukil ar Utarbon'go Adivasi Forum ren
sadharon sompadok Advocate Probhat T_u du ren apat' kanae.
Uniak' gujuk're Uttarbon'go Adivasi Forum, Hindu Bodho
Christian Oiko porisod, Normissjon Bangladesh selet'h et.ak'
Adivasi songothon ar sa~ota ren mimit' namd.ak se hor_ko duk

ko so_do_r akada. Mn.Sham T.ud.u do Amnura Mission Primary School re Maran' Mahasoe (Head master) lekate amdaj pegel (30) serma da.yikre tahe~kate gidra.e par.haoakat' koa. Gidra.ko olok' par.haok' sec'te se~r.a ko la.git' nijak' jumi jaega dan katet' benao rakap'keda Johahar Sarkari Parimary School. Ina.katet' ho~ adivasi sa~otra lahanti la.git' aema lekan t.ha~ona n'utumte nijak' jumikoe dan akada. Bangdesh Northern Evangelical Lutheran Church (BNELC) a.yur lahantire aema go_r.o_ ka.miko_ menak'taea. Ena.chad.a ho_ac'ak' ad.epase t.ot.hakore mit' monj jumijaega soso_n'ic' a.min e_hisa.bte ho_r.ko_ t.hen mo_nj namd.ak tahekantaea. Sikhna.t re nonka gor.o ar ka.mi la.git' Chapainawabganj sadar Upajila Prosaon 2019 sermare Marsal uduk'an ho_r. se 'Alor Pothik'sonmane emadea. Uni do somaj reak' aema lekan ba.r.ic'ak' ko ba.gi kate somaj se sa~ota laha idi la.git' a.d.i maran'e ka.mi akada. Gujuk' o_kte uni do ac'ren jiwi juri, 4 kor.a ar 3 kur.i, gor.om gidra. selet' aema per.a pa.rbha.ko ba.giat'koa.

**Gidra_ko
ga_khur_ko
ja_rur_teak'**

**Par_haok're
la_git'**

Pa.hil cecet'ge aema gidra.koak' akel hamet. reak' etohop' kana. Ka.t.ic' gidra.ko nijak' pa.rsi cetanre hudis bhabnako sodorok' la.git' an'jom ror. ar olok' par.haok' hamet. dar.eak' leakage noa puthiko sapr.a0 hoe akana, sanamak' cetanre joto lekan hudis-gand.on n'am la.git' ja~ha~ ja.rur.kan onako modre par.haok' do mit't.en a.d.i ja.rur.anak' kana. School re gidra.koak' sikhna.t etohop're jahan ponthako lar.car.ok' reho~ onko do akhor, katha ror. noako do cet' tege ja.rur.ako0. Pa.hil sikhna.t cet'akore ja.li hatan' gidra.ko la.git' aema lekan pontha se dhara do mit't.en mahasoe hatao

ja.rur.aea, arho~ n'elok'a je, gidra.ko school calak' mar.an'rege aema lekan ar.an', sad.e ar.cinha ko sa~oko do ako ad.epase khonko cet' akada, noako pa.hil cecet'ak'ge gidra.wak' tayom daram din reak' lahanti la.git' maran' gor.o kana.

Go-babawak' da.yik: ka.t.ic' gidra. olok' par.haok' cet' la.git' mon sec'te sapr.aoko do go-baba ar ad.epase sa~otage mit't.en a.d.i ja.rur.anak' kana. Ka.tic' gidra.ko do din reak' d.her somee ge go-baba sa~oko tahena, aema oktere go-babage gidra.ko olok' par.haok' cet' akoko ehop'akoa onate onkoge pa.hil mahasoe kanako. Gidra.ko tinre akoak' ad.epase reak' aema jinisko n'ela unre go-babage onako sanamak' sa~oko oporom kakoa. Joto jinis ko reak' n'utum go-baba do bar bar n'um kate akoren gidra.ko cet' akoa a.uriko cet' ha.bic' jemon, gogo, baba, didi, daka, utu, emanteak'ak'ko.

Onate okoe go-baba koak' bidia. menak' onko do akoren gidra. a.d.i usa.rate akhorko ar ucra.nko cet' dar.eakoa, menkhan disa. dohoe hoyok'a gidra. okae cet'ae kan, ona do jemon ra.ska. ar hamet. dar.e lekanak' hoyok' ar ban' khan gidra.ko ona bako disa. dohoea. Gidra.ko ja~ha~nak'ge jormot.te se botor oco kate cet' ocoko do ban' hoyok'a nonka lekhan do gidra.koak' monre eken botorge janamok'a. Onate gidra.ko t.hen do dula.r.te ra.ska. selet' algate sanam oprom jinisko sap' rakap' hoyok'a jemon do onko onako mon'j ar napaete ko hamet. arko sap' doho dar.eak', gidra. ko sa~o sanam oktere gate leka son'gek' hoyok'a, jemon ona hewa tahente tayom daram gidra.ko school re mahasoe ko sa~o bin botor ar khula.sa monteko son'ge dar.eak'.

Mahasoe koak' da.yik: Asokaete gidra.koak' umer tinre pon/mo~r.e~ serma tahena unre gidra.ko do mahasoe ko sa~oko n'apamok' kana, Gharon'j khon maran' ar phaelao n'ok'ge gidra. doe bujha.ueda, Gidra.wak' monre do nia. okterege apnarak' nij pa.tia.u janam ocoe hoyok'a oka do uniak' darakan jin'gire maran' da.yike gok' dar.eak'a, sapha ar sor.a cecet'ak' talate mit't.en gidra.wak' ac'e khojogok'/asok' d.aharte a.yur idiye hoyok'a, mit't.en mahasoe do gidra.ko t.hen botoranic' do menkhan mit't.en gate leka tahen ja.rur.a jemon onko gidra. kodo ja~ha~nak' bad.ae se bujha.u hatao la.git' khula.sa monteko senok', aema oktere n'elok'a gidra.ko do usa.rate bako sap' se bujha.u dar.eak'a unre a.r.is se asket ban'kate sahao

hoyok'a.

Ja~ha~tinre jahan cecet'ak' se tula.u kathako la.iako oktere disa.i ja.rur.a, jaoge jemon ja~ha~e namd.ak se disa.ye hor.ak' jion ca.rit ar bhage ka.miko sodor hoyok'a jemon onkoak' mon reho~ onkan bhage mon se bhageak' ka.mi reak' ahkaok'tet' sagenok', Gidra.ko t.hen ja~ha~nak'ge ja.r. se ka.hni lekate la.i sodorre disa.i hoyok'a, ona kodo jemon onkanak' cecet'ak' hoyok' one ona an'jomte gidra.koak' monre arho~ an'jom sana seten'ok', gidra.ko ja~ha~nak'ge bad.ae sana taken tako onate dar.eak' bhor mit't.en mahasoe do kurumut.u kate bujha.uako hoyok'a, tin reho~ begor la.i se bujha.u kate do ban' rua.r.ko hoyok'a, ar school reak' sanam par.haok' ko ho~ onko t.hen cet' dharate la.i se bujha.u ako khan onko ona usa.ra se alga teko hamet. dar.eak' ona hudis kate cet'akore onka sapr.aok' hoyok'a gidra.koak' school or.ak' reho~ bhage sa~oha jaega do benao taken ja.rur.a. Jemon gidra.ko do ond.enak' ona jaegako kusiak' ar ond.e hijuk' la.git' sana tahentako ar mon'jte ond.e dur.up' se tahe~kate mahasoeak' kathako an'jom dar.eak', gidra.ko la.git' mahasoe do bhage gate ar school do jemon onkoak' kukmu disom hoyok'tako, ond.enak' poribes ar puthiko reak' par.haok' bisoeko tinre gidra.ko t.hen akoak' lahare cet' akat' jinisko sa~o jurik'a unre onko do arho~ ba.r.ti ra.ska. selet' par.haok're akoak' monko lagaoa. Onkatege tayom dram dinre aboren darae kan mon'j ar bhage se ga.khur. a.yurkoko od.okok'a.

Muca.t': Sanam bhageak' ko n'am la.git' do pa.hilre sapr.aok' reak' ja.rur. menak'a, onate abo koho~ nit aboren gidra. bhage sahutte olok' par.haok' bon cet' ocoko khan onko la.git' bhage sapr.aok' reak' ja.rur. menak'a. Jemon, onkan poribes, onkan par.haok' puthi, ar ona sa~o sa~ote mahasoe koak' ho~ onkan cecet'ak' se training taken ja.rur. menak'. Onate sikhna.t etohop're sorkar se okako hoe pura.u ocoyet'kan jotoko da.yik kana ona sanamak' hudis kate, sanamak' sap'r.ao, tobe do aboren gidra.ko olok' par.haok'reko ga.khur.ok'a.

Gastric/Peptic Alser

Abo sañota ar disomre gastric n'utuman mit't.en a.d.i oporom mit't.en katha do menak'a, gastric do judio jahan rua. reak' n'utum do ban' kana enreho~ abo do noa kathate mit't.en rua. bon bujha.ueda. Asokaete gastric te oka rua. bon bujha.uet' ona do kana lac' haso, nia.ko dinre hajar hajar hor. noa rua. reak' aema na.muna koante d.aktar t.henko hijuk' kana, onate noa rua. reak' mit' bar ja.rur. bisoeko bad.aekak' do a.d.i ja.rur.a.

Pa.hil rebo bad.ae lege noa rua. reak' d.aktari n'utum do cet' kana? abo do mocate okabon jomet', ona do lac' reak' pot.are sen jarwak' kana, ond.e do ona pot.a reak' harta khon thor.a rasa od.okok' kana onako jomak' hajam la.git'te, noako rasare enja'im ar hidrocclorik asid. n'utuman menak'a, abo sanam kobon bad.aegee je, asid. do hor.mo reak' hartare par.aolen khan ond.e do lok'a ar ghaok'a. Onate asid. rasa do tina.k' od.okok'a ona jaega do una.k'ge lok'a, aboak' ona rasa do jomak' saño mesaok' kante aboak' pot.a reak' norom harta do ban' lok'kan tabona. Tinre aboak' lac' do ekenak'ge taken kana unre judi ona rasa od.oklen khan tahle pot.a reak' ona la.bit' se alga harta do lo dar.eak'a, nonkate lo kate oka ghaoe hoe ocoyet' kan ona doko metak' kana peptic alser, ar oka ghao do pot.are hoyok'a ona doko metak' kana gastric alser. Nonkate aboak' pot.are oka ghao hoyok' ona do gastric alser, ar pot.a tayomre oka nanha lac' menak' onare ghao hoyok' ona do alser ko metak' kana. Bohok' kathare Peptic alser ol reak' mantet' do hoyok' kana lac' reak' pot.a ar ona tayom reak' nanha lac' do peptic n'utuman kouste tear akana, Ona ia.te peptic alsarko metak' kana.

Cet' cet' karon se ka.mite noa gastric alser do hoyok' kana:

1.Nahak' nia.ko dinre noa rog hoyok' reak' asol karon do kana aema lekan haso reak' ranko jom (one oka do lac' haso reak' ran ban' kan) jemon: disprin, Dicophlenac, emanteak' ran judi eken lac're ba.r.ti jom hoelen khan.

2.HELICO BACTER PYLORI n'utuman mit' lekan tejo do noa rog ren asol

karon menteko bad,aok' kana. Asokaete saere gel mo~r,e~ hor.ak' peptic alser do noko tejo hotete hoyok' kana.

3.Ba,r,ti oktere eken lac're tahelen khan pot,a khonak' oka jojo rasa od,okok' onate pot,a bhitri la,bit' harta lok'a.

4.Cot,i,bir,i se ha,nd,i pa,ura, lekanak' emanteak' nisa,. 5. Jom n'u reak' oniom. 6. A,d,i ba,r,ti cinta,. 7. Aema oktere noa do bo~s rog menteho~ hoyok'a. Arho~ aema karon menak'a tobe nia, eae got,ec'ge alser doko metak' kana.

Cet' cet' cinha, ko n'eltebo bujha,ua gastric hoe akana:

1. Hor,more lan'ga.
 2. Bohok' acur.
 3. Kor,am dhak-dhakaok'.
 4. Kor,am haso ar jal jalaok'.
 5. Ren'gec' kom a,ika,uk'.
 6. Bec' bec' at,kar se bec'.
 7. Hor,mo ba,r,ijok'.
 8. Lac're gas at,kar.
 9. Lac' phula,uk' se hajam ban' hoyok'.
 10. T,a,nd,ite ket,ejok'.
 11. Eken lac're lac' haso, oka do aema oktere pat,wa hoe bon metak'kan.
 12. Dea reak' latar sec're haso.
 13. Lac' haso one oka d,her okte buka, ber,haete at,karok'. Noako haso do got,a din ban' tahe~ dar,eak'a. Jom n'u sa~ote noako haso reak' jopor,ao tahe~ dar,eak'a, arho~ noa kodo joto hor.ak' do joto ko sa~o ban' juri dar,eak'a, tobe noako cinha,ko n'ellen at,karok'a noa do alser rog kana mente.
-

VACCINATION SE T. IKA.

Ban'gladisom sorkar do a.d.i din khonge mit't.en vaccination programe calaoet'a. Ona program reak' motlob do jemon disomren joto nawa gidra. turui got.en muskil rog khonko ban'caok'. Eken bar bochor latarren gidra ko t.ika. ocoyet'koa. Onate janam tora khonge t.ika. emako ehob hoyok'a. Pon se mo'r.e~ dom t.ika. hatao la.git' senok' hoyok'a.

Turui got.en Rog:

1. TB se raj rog: Noa rog do a.d.i a~t. pasnaok' kana noa disomre. Khok' ar thokote pasnaok'a, ar aema atore nonkan rugiko menak'koa. Onate noa t.ika. do a.d.i a~t. ja.rur.a jemon gidra. do ka.t.ic' khon noa rog ten'go daram dar.e ko n'am.

TB reak' t.ika. do janam torako em dar.eak'a. Noa t.ika. n'amkate aema gidra. doko ghaok'a t.ika. jaegare, ar ghao do usa.ra ban' besok'a. Ona ia.te adom en'gat hor. do gidra. t.ika. ocoko bako rebena. Ona do gidra. la.git' mit't.en bhul hudis. Ente ghao do ban' hasoa, ar thor.a hapta bhitrire besok'a. TB rua. n'amlen khan, kha.t.ige uni gidra.wak' kost.o do ba.r.ti hoyok'a. Onate nia. rog reak' t.ika. gidra.bon hatao ocokoma.

2. Ak' ba.i se Tetanus rog: Noa rog n'amlen khan, rante ban'caok' reak' as do thor.agea. D.her nonkan rugi do a.d.i haso ar kost.o kateko gujuk'a. Pe dom t.ika. kate hor.more nia. rog ten'go daram dar.e tahena, ar noa rog ban' n'amkoa.

3. Diptheria: Noa rog do mit't.en pasnaok' rog kana. Noa rog disomre pasnaolen khan aema hor.ko gujuk'a. Okoeko besok' onko do noa rog ar ban' n'amkoa. Onka leka okoe pe dom t.ika.ko n'am akat' onko do ban' n'amkoa.

4. Jelen' khok' se Whooping cough/pertussid: Noa rog do khok' manda leka ehobok'a. Menkhan thor.a din bhitrire khok' do a.d.i a~t. d.herok'a. Gidra. do khok' khok'te ko beja ar a.d.i a~t.ko lan'gak'a. Noa rog do a.d.i din tahe~na, ar dar.ean gidra. ho~ko nijorok'a. Bale gidra. doko goc' dar.eak'a, sahe~t' bondok'takoa. Pe dhao t.ika.

hataole khan noa rog do ban' n'amkoa.

5. Polio se Boroc' rog: Polio rua do lolo rua ar daireate ehop' dar.eak'a. Se ackate bujha.uk'a, je nui gidra do ti se jan'ga t.hik bae lar.ao dar.eak'a. Polio rua.te hor.mo reak' sirko ba.r.ijok'a. Adomko do a.d.i muskilko rua.k'a, ar got.a hor.mo bako lar.ao dar.eak'te sahe~t' ho~ ban' t.hik tahe~ntakoa, arko gujuk'a. D.her hor.ak' eken mit't.en ti jan'ga se ti bako lar.ao dar.eak'a. Jiwet' bhor boroc'ge tahe~ntako. Gidra nonkako rua.len khan, ona ti se jan'ga t.hik leka ban' harak'a, bickom ka.t.ic' ar rohor.ge tahe~na. Nia rog n'amkate ren reak' jahan upa.i do ba.nuk'a. Gidra ka.t.ic're Polio reak' t.ika metak'me t.hop ran pe domko n'amle khan noa rog ban' n'amkoa.

6. Talsa se Ham rog: Talsa do mit't.en pasnaok' rua kana. Mit't.en gidra nia rog n'amle khan aema gidra n'amkoa. Talsa khon besok' la.git' ran do ba.nuk'a. Menkhan, ka.t.ic're mit' dom t.ika.len khan, ona rua tayomte ban' n'an'ama.

T.ika ocok' reak' dhara:

1. **BCC:** TB reak' t.ika do BCC ko metak'a. Eken mit' dom t.ika ja.rur.a. Janam torage ban' n'amlen khan, pa.hil DPT ar Polio t.ika okteko emakoa.
2. **DPT:** Ak' ba.i se Diptheria ar jelen' khok' reak' t.ika do mit' son'gete pa.t.ite emok'a. Menkhan ka.mi t.hik jemon hoyok' onako reak' pea pa.t.i ja.rur.a, pa.hil dom do turui hapta umerre, dosarak' mit' cando tayom ar tesar dhao do ar mit' cando tayom emok'a
3. **Polio:** Polio rog reak' t.ika do t.hop ran kana. Oka somoe DPT injection emok'a, un okte polio t.hop ho~ko n'ama. Pe dom jom hoyok'a.
4. **Talsa:** Talsa se ham reak' t.ika do a.d.i ka.t.ic' gidra.re t.hik ban'e ka.mia. Janam khon are cando pura.u kate ko n'ama. Mit't.en pa.t.itege ko hoyok'a.