

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 kopih 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.

T AIPHOID RUA

T.aiphoid do *salmonella T.aiphi* n'tuman bekt.eria se tejo kha.tirte sirja.uk'kan mit.'t.en a.d.i muhin uca.r.ok' rog se bema kana, noa rua do katha hor.ko bana rua ho~ko metak' kan tahe~kana. one oka do asokaete ba.r.ic' jomak' ar dak' hotete pasnaok' kana. Noa rog do d.her kaete ren.gec' nacar disomkore ba.r.ti n'elok' kana one okare pa.ikhana(Sanitation) mon'j bebostha ba.nuk' ar sapha se bhage n'ui dak' reak' a.d.i akal menak'.

Noa hoyok' reak' karon:

- **Ba.r.ic' jomak ar ma.ila dak':** T.aiphoid reak' asol uta.r karon kana *salmonela T.aiphi belkt.eria se tejo* te ba.r.ic' akan jomak' ar dak' jom n'u.
- **Hor.mo jok'ton reak' bhage cecetak' ban' bad.ae:** Jom n'u reak' bhage cecetak' ban' bad.aete bhage se mon'j jom n'uak' benao se toinat lahare mon'jte sapha se a.rup' ban' hoelen noa rog hoyok' reak' jhuki a.d.i d.her tahena.
- **Rua.k' hor.ak' sorre taken:** T.aiphoid te ja.bun akan hor.(okoeak' hor.more bekt.eria menak'ko menkhan rog reak' jahan cinha. ban' n'elok'kan se sodorok'kan) onkan ko t.hen khon pa.ikhana ar putu hotete bekt.eria se tejo do ko pasnaok' dar.eak'a.
- **Ma.ila mande:** Ba.r.ic' dak'(okare pa.ikhana se putu taken) son'ge mesaok' kan, tobe ona khonak' a.d.i usara noa rog do pasnaok'a.

Noa rog ten'go daram: T.aiphoid rua reak' cikitsa ar ten'go daram la.git' thor.a a.d.i ja.rur.an ka.mihora latarre ol uduk'ena:

Cikitsa:

- **Antibiotic se rog ten'go daram ran:** T.aiphoid. rua. cabae la.git'te D.aktar koak' solha lekate sut.hik antibiotic se rog ten'go daram ran jom se bebohar do a.d.i ja.rur.a. Bekt.eria se tejo koak' dhoron se cet' leka onka lekate d.aktar ko do sut.hik antibiot.ic se ranko jom reak' solha ko emok'a.
- **Pura.puri jira.u:** T.aiphoid. rua. re hor.mo do a.d.i a~t. lan'gak'a, oan ia.re jira.uk' reak' a.d.i a.d.i ja.rur. menak'a.
- **Haidret. se Dak' jiniste purun taken:** Noa okte rua. ar leher t.and.ite hoyok'te hor.mo khonak' dak'ar leher od.ok calak'te onako purun rua.r. la.git' aema dak' ar et.ak' onkan jom n'ui ja.rur.a.
- **Algate hajamok' jomak':** Noa rua.re taken okte a.d.i algate hajamok' onkan jomak' jeleka: la.bit' se an'jet' daka ar.ak' sakam kaera taben ar a.n'gur jom ja.rur.a.

Ten'go daram:

- **T.ika. hatao:** T.aiphoid. khonak' rukhia. n'am la.git' vaccine se T.ika. hatao do a.d.i bha.la.inak' kana bisas kaete judi ja~ha~e onkan t.ha~i se elakate dar.ane calak' khan noa rua. hoyok' reak' d.her jhuki menak'a.
- **Sapha Dak':** Sanam okte sapha se mon'j dak' n'u ja.rur.a, judi somhob khan dak' lolo kate n'ui reak' ja.rur. menak'a.
- **Ti a.rup':** Ja~ha~nakge jom lahare, pa.ikhana calak' tayom se jomak' benao se toinat lahare sa.bunte a.d.i mon'jte ti a.rup' reak' ja.rur. menak'a.
- **A.d.i aodhante jomak' jom n'ui:** Ja~ha~te calak' se dar.an oktere hor ar.e reak' ot.ak' jomak' ar a.d.i mon'jte ban' isin akan onkan jomak' jaoge ba.giak' se ban' jom ja.rur.a, ona chad.a kate berel jo jinis ar sa.bji se ar.ak' sakam kobon jom okte lahare a.d.i mon'jte a.rup' ja.rur.a.
- **Sut.hik' jaegare ma.ila. gid.i reak' bebosta:** Or.ak' se

as ad epase reak´ dak´ se ma.ila. od.ok gid.ikak´ reak´ mon´j bebosta taken ja.rur.a ona chad.a sanam horko hor.mo napae ar niropon dohoe reak´ a.n a.riko manao ar senak´ ja.rur.a. Noako manao ganao lekhan noa rua. ten´go daram reak´ a.d.i a.d.i ka.mire lagaok´a.

A.d.i ja.rur. mit.´t.en katha: T.aiphoid. rua. reak´ jahan cinha. ko n´ellen khan a.d.i usa.ra d.aktar koaku solha hatao ja.rur.a, sut.hik oktere cikitsa se ran ban´ jom se hataole khan noa ru. a.d.i maran´ botoranak´ hoe dar.eak´a.

Gidra. Joton

Sahe~t´ Kost.o se Pneumonia: Abo disomren hor. do olok´ par.haok´te a.d.i bon tayomgea, ar onate aema lekan miskilak´ kore bon par.aok´ kana. Biseskaete Niropon hor.mo babot onkan bad.aeak´ begorte ka.t.ic´ ka.t.ic´ rua. haso khon ehop´ kate maran´ maran´ muskilak´ gebon or a.gueda.

Jahok tehen´ do ka.t.ic´ gidra. koak´ rua. babot in´ olet´a. Sadharon rear. raban´ khon ehop´ kate begor ran ia.te ackage a.d.i maran´ ar gujuk´ dosa lekan rua. metak´me, Pneumonia (Ackage sahe~t´ reak´ muskilak´) se boko reak´ ka.t.hin muskil rua.ge, one ona do 5 khon kom umer ren gidra.ko n´am dar.eakoa. One onate gidra. doe goc´ botec´kok´.

Ona rua. reak´ cinha.ko: Sahe~t´ a.d.i ghono ghono hoyok´a. Gidra. do gogo t.hen a.d.i kom se bako nunuia, a.d.itet´ ko raga, rua. a.d.i ba.r.ti tahe~na, muca.t´re gujuk´ dosa ho~ hoyok´a judi ran usa.ra bako n´am lekhan.

Ran se besok´ reak´ upa.iko: Non´kan muskilanak´ n´el lenkhan usa.rate daktar se sastho kormi t.hen idi ko hoyok´a bin bilomtege, daktar do

uni gidra. n'elkate Nebulizer gas ar ja.rur.ok'ak' ran koe emaea. Oktere do hospital re bhurti kae ja.rur.a 5-7 din ha.bic'ge. Onate ba.r.tikaete gogo ko gidra. joton la.git' ja.rur.ok'ak' bisoeko bad.aejon' do a.d.itet' moneak'abon.

Enho~ noa ko bisoe bad.ae ja.rur.a: Jemon rear. din do setak' 10 baja bhitrite um saphako, jomak' lolo se urgum n'ok' kate jom ocoko, setak' se a.yup' bela kicric'ko sen'gelre sekao lolo kate horok'ako, gogo se gidra. jok'ton hor. do gidra. sabe lahare ti do sekao se lolo n'ok' kate gidra. sap'ko, lolo n'ok' or.ak're gitic' se dohokako, he~ a.d.itet' lolo din reho~ noa rua. do hoe dar.eak'a, ar ona reak' karon do garmao garmaote ackage kor.amre rear. par.aolen khan, thor.a rua. hoelen khange daktar t.hen solha hatao lekhan a.d.i muskil se gujuk' dosa khon gidra. doe ban'caok'a.

Ka.t.ic' gidra. koak' t.a.nd.ite: Patla t.a.nd.ite se dak'ge t.a.nd.ite nia. raban' oktere do hoyok' kana. Asol karon do noako kana. Ka.t.ic' gidra.ko setak' se a.yup' bela jarwa kicric' se bahre sec' khon kicric' a.gukate ka.t.ic' gidra.ko horok'ako khan ackage rear. raban' bhija.uakoa, aema ka.t.ic' gidra.ko do ona bako sahao dar.eak'te dosar din sec' khon ackage dak'ge t.a.nd.ite hoe dar.ekok'a, dosar karon do rear. din do ka.t.ic' bela ar rear. karonte lac' re jomak' ban' hajamok'a, tesar karon gidra.ren gogo se n'en'el ko do ba.r.ti ka.mi ia.te ja~ha~ leka ti jan'ga sapha kate jomak'ko emako kan ia.te ho~ lac' odo.k se patla t.a.nd.ite hoyok' kana.

Ran se bebostha do: Gidra. do jok'ton a.d.itet' ja.rur.a, ona son'ge ORS se or.ak' re jom selain tear kate aema dom n'u ocoko ja.rur.a, gidra.ko rear. din kicric' horok' ako lahare sekao lolo do a.d.i ja.rur.a. A.d.i ba.r.ti hoelen khan daktar t.hen idiko ja.rur.a.

Niropon Hor.mo

Hor.mo reak' rua. haso do sanam hor.koge n'am bona ar n'am lebon khan jionre a.d.i kost.o hoyok' kana, tehen' delabon bad.ae lege: Noa Ba.rsa. din se dak' dinre cet'ko rog-rua. do n'an'am kana, dak' dinre khok' manda rua., Malaria.,D.en'gu,T.aiphoed. emamnteak' rua. do n'an'am kana.

Nit delabon n'ela noa rog se rua. do cekate n'an'am kana:-

1. **Khok' manda rua.**: D.her dak' ia.te hoere lolo reak'(tapmatra) bhag komok' kan ar rear. reak' bhag se poriman d.hrok'kante noako rua. do asokaete hoyok' kana.
2. **Malaria ar d.en'gu rua.**: Noa rua. do asokaete Sikr.i~c' khon hoyok' kana, N'el lekhanbon dak' se ba.rsa. din sanam t.a.nd.i lohot' ar jobjobe le~ot. age tahente ona ko khon sikr.i~c' do a.diko janamok' kana ar onko do hor.ko geret'koa nonkate noako rog se rua. do hoyok' kana.
3. **T.aiphoed. rua.**: Noa rua. ho~ onkage dak' ar jom khon hoe pasnaok' kana.
4. **Lac' Haso rua.**: Noa lac' haso rua. ho~ asokaete dak' jom n'u khonge hoe pasnaok' kana. Noa lac' reak' karon do hoe dar.eak'a. Dairea, Kolera, emanteak'

Noako rua. khon aosan se ten'go daram:-

- Sanam hor. jao okte ti se hor.mo sapha/sa.phi dohoe hoyok'a.
- Sa~o sa~ote or.ak' duar ar ad.epase sanam t.ha.i se jaega ko sapha/sa.phi dohoe hoyok'a.
- Sikr.i~c' se onko rua. ko a.guyet'kan tejo se jibanu jemon ban'ko upja.uk' on ate dak' led. se gajar.ko or.ak' sor kore ban' dohoe hoyok'a.
- Ja.rur. oktere sikr.ic' goc' ran se spray bebohar ja.rur.a.
- Jomak' n'u~ak' ko jaoge sapha/sa.phi dohoe

ja.rur.a,pot.om kak' jarur.a.

- N'ui la.git' sapha dak' bebohar ja.rur.a, pot.om kak' jarur.a.

Noa Ba.rsa. dinre sanamko hor.mo jotonre arho~ aodhanok' jarur. tabona jemon sanam okte aboak' hor.mo apan/ apin hor.mo ha.t.in' rog/rua.haso khon pharak rebon doho dar.eak' ar ona ia.te jaoge dar.eanak 'jomak(pust.ikor) metak'me ha.ria.r. ar.ak' sakam, sasan' bele jo jinisko jom ja.rur.abona tobeanec' abo sanamko do niropon hor.mo bon tahe~ dar.eak'a.

Dar.eanak' se vit.amin jomak' do cet' cet'e upka.ret'a?

- Dar.eanak' jomak' hor.mo ar hatan'ie teara.
- Hor.more dar.eye d.her ocoya.
- Hor.mo rua. khone ban'caoa.
- Hor.mo reak' okula.ne puruna.

Tehen' Kho_n Ehop'ena Ja.tia.ri Vitamin A plus Ran Jo_m

Tehen' do Sa.nicar (15.03.25). Tehen' khonge got.a disomre gidra. koak' ja.tia.ri Vitamin A Plus ran jom ka.mihora do_ ehop'ena. Noa Vitamin A Plus ran do_ 6-11 cando umer ren gidra.ko ar 12-59 cando

umer ren gidra ko jo_m n'ama.



Onka leka 6-11 cando umer ren ko do_lil ran ar 12-59 cando umer ren do_arak' ran ko n'ama. Gidra.re a.ndhua.k' ro_g ar gidra. umerre gujuk' son'kha ko_mao la.git'ge noa Vitamin A Plus ran jo_m reak' kamihora do_calao idik' kana. Vitamin A Plus ran jo_m karonak'te bochor re bar dhao 98% Vitamin A ran jo_m ia.te Vitamin 'A' reak t.ont.ate oka a.nd.hua. ro_g ona do_1% khon hõ latar re ko_m akana ar gidra_koak' gujuk' son'kha ho~ aema ko_m akana.

Tuma_l: Bangladesh Pratidin

21 lakh gidra_ko Vitamin A plus capsule ko n'ama

Rajari Vitamin A Plus' Capsule em kamihora do_gapa (15.03.2025) din khon go_ṭa diso_m re e_ho_p akana; Ona reak latar re 22.6 lakh gidra_ko 'Vitamin A Plus' capsule ko em ocok'a. Noa capsule do_6 khon 59 cando umer ren gidra_ko em ocok'a, jemon gidra_koak' aḍi ja_rurok' kami khon bañcao ar gidra_koak' acka gujuk' kom hoyok'. Mõ_rẽ_ge_l bar 120 hajar gaḍi a_khriñ kendra kore noa gaḍi a_khriñ reak bebosta hoe akana. Sastho Se_rvice General reak mit'ten kho_bo_r sakam re_menaka je, Jila, Upazila ar union level re_6-11 cando umar ren gidra_ko lil ar 12-59 cando umar ren gidra_ko arak' capsule

ko emakoa.

Bibhag ren ko meneda, Vitamin A Plus capsule em kãmhora hotete 98% gidraõko bochor re bar dhao Vitamin A ko em ocok'a, ona iãte Vitamin A reak komjon iãte aõi jãsti ko nel nam reak dhertet' do 1 paõsi khon hõ latar re kom akana ar gidraõkoak goc reak dhertet' hõ kom akana. "Noa jitaõ dohoe laõgit' 6-59 cando umer ren sanam gidraõko Vitamin 'A' capsule em laõgit' Rajari Vitamin 'A' Plus Abhiyan calao idik kana." Gidraõko do aõi jãruõ gea aõi jãruõ gea aõi jãruõ gea aõi jãruõ gea Vitamin A Plus capsule emako laõgit'. Vaccination centre re mit'ten saset' kãmiã se volunteer do capsule reak' mo ca kãpci te kãõiõ kate gidraõ bhitri renak' jo to jinis jom ocokoa. Gidraõko raõkaõte se jor-jorao kate capsule do baõ em jãruõa.

Vitamin 'A' Plus kãmi hora reak biõõaõ laõgit' kãmi dinre sanam upazila, jila ar kendra re 24 ghanta control room do jhic' tahena.



-BD News khon Tuma lak'

Gastric/Peptic Alser

Abo saõota 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 enrehoõ 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 enjaim ar hidroclorik asid. n'utuman menak'a, abo sanam kobon bad.aegea 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' sa~o 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. Diphtheria: 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.a. 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.a. 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.a. 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.

Hor.mo La.git' Dar.eanak' Jomak' Se Vit.amin

Dar.eanak' ar boge jomak' do aboak' hor.more aemae ka.mia. Abo do usa.ratebon nijorok' kana ente onkan dar.eanak' se vit.amin jomak'ge babon jomeda. Abo disomre aema thor.a dam reak' Bhage vit.amin

jomak'ko menak'a, menkhan ona do vit.amin kana mente okoe ho~ babon me~t' luturak' kana. Ar onatege onkan Bhage jomak' do ren'gec' koak' jomak' bon metak' kana.

Ar.ak' sakam, Jo, Bagwan reak' sanam lekan ar.ak' se utu teak', A.lu, Sa.pa.ri, Da.l, Anaros, Pa.pia., ar eman teak'ko oka do sastate n'amok' onage vit.amin se dar.eanak' jomak' doko metak'kana. Nonkan bhage jomak' do joto umer ren hor.koak' hor.mo la.git' ga.d.i upka.r ar bha.la.ianak' kana. Ba.rtikaete Gidra. ko ka.t.ic' khon jom hewa ocoko hoyok'a, Jemon onko do mit'din Bhage a.yur koko hoyok'.