

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.

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´.

Got.a Disa.mre Gidra.ko Vitamin A -Plus Capsule ko Emako Kana

Tehen´ Robibar (18 June) setak´ 8:00 baja khon dhina.n bela 4:00 baja dha.bic´ 6 cando khon 49 cando umer ren 2 karor. 20 lakh gidra.ko disa.m reak´ jo_to_ sarkari sastho kendro se nit. akat´ et.ak´ et.ak´ t.ha.~ikore Vitamin A -plus capsule ko jo_m ocoyet´koa. Sa.nicar (17 June) Sastho montri do_e la.i laha akada je, disom ren 6-11 umer ren 25 lakh gidra., ar 12-59 cando ren 1 karor. 95 lakh gidra.ko selet´ 2

karor. 20 lakh gidra.ko arak' ar ha.ria.r. ron' ak' Vitamin A capsule jom ocoko se emako reak' nit. akana.

Vitamin A capsule jo_m ocoko reak' karontet' kana, noa ran jomte gidra. koak' ho_r.mo_ niropon tahe~na ar jaha lekan rog sa~oge la.pa.r.ha.i reak' dil ar dar.e do_ ho_r.more hijuk'a, ho_r.mo_ reak' jan' ar d.at.a ko ho~ ket.ejok'a, me~t' ka~r.a~ lekan rog khon ho~ gidra.ko rukhia. ko n'ama, ba.r.tikaete noa ran ho_r.mo_re Antioxidents lekate ka.mite cancer rog birud ho~ ten.go dalam dar.eak'a. Ina. chad.a ho~ aema lekan rog khone rukhia. koa. Ona ia.te gidra.ko Vitamin A menak' onkan jomak' ko jom ocoko hoyok'a. Jemon: ka.t.ic' hako, ar.ak'-sakam, apple , sa.ru ar.ak, gajor, toa, bele ul, sekerkenda nonkan emanteak' jomak'ko. End.ekhan gidra.ko koak' ho_r.mo_re Vitamin A reak' jahan t.ont.a se okula.n ban' tahe~nte gidra.ko mon'j se niropon ho_r.mo_ ko a.ida.rijon'a.

Oka Ko Ka_mi Lahare Ar Tayomte Ti A_rup' Saphak' Hoyok'a

Ti tege abo do jomak'bon teara, jomabon, ar jahae ho~ bon emakoa. Ti tege nawa gidra. se bale gidra. ar dula.r.ia.kobon jot.et'koa. Noa ti tege aema lekan rog do pasnaok' kana. Onate ti sapha-sa.phi dohoe ja.rur. kana. 5 May got.a disomre sapha sa.phi babotre got.a disomre cehaona sabha se ma~ha~ do manao hoyena. Eken gharon'j redo ban', sa~ota reak' joto porjaire cehaona sombat ko pasnao hoyok'a.

Tin jokhen ti a_rubok' hoyok'a:

- Jomak' tear, jomak' ha.t.in' ar jom lahare ti a_rubok' hoyok'a. Berel sa.bji se pholmul sap' lahare ti a_rup' sapha hoyok'a.
- Berel sa.bji se pholmul bohoe katet' reho~ ti do sa.bun saphak'

hoyok'a. Ente berel sa.bji ar pholmul reho~ jibanu metak'me tijo ko tahe~ dar.eak'a.

- Bale gidra. ar umerte laha akan hor.ko jotet' lahare ti a.rubok' hoyok'a. Onkoak' beoharok' kic'ric'ko jot.et' lahare ho~ ti a.rubok' hoyok'a.
- Rua.k' hor. jot.et' laha ar jot.et' tayom ti a.rubok' hoyok'a. Onkoak' beoharok' kic'ric'ko jot.et' lahare ho~ ti a.rubok' hoyok'a.
- Bahre jaha sec' khon hec'kate ti a.rubok' hoyok'a.
- Me~t'-mu~-moca jot.et' lahare ho~, ar jot.et' tayom ho~ ti a.rubok' hoyok'a.
- Lutur jot.et'lre ho~ ti a.rubok' hoyok'a.
- Bahre khon hec'kate jahan a.sul jib janwar ko jot.et' ko lahare ho~ ti a.rubok' hoyok'a. Jahan rua.k' a.sul janwar ko jot.et' tayom ti a.rup' saphak' hoyok'a.
- Racate-ta.nd.ite katec' ti a.rubok' hoyok'a. Ar ma.ila. tite racate-t.a.nd.ite katec' saphak' ho~ ban' bogea. Hoe dar.eak'a ga.d.ite jaha sec'em calak' kana. Tala hor re racate-t.a.nd.ite ka.mi pura.ukeda. Got.a d.aharre ga.d.ire cet'ko con'em jot.et' akat', janla, dur.up' ak' sit. ko. Nonkate bin bujha.ute aema jibanu ko titem d.ohao jon'a. Noa okte tite racate-t.a.nd.ite pura.ulere aema lekan rog ko hoe dar.eak'a. Onate racate-t.a.nd.ite lahare ti a.rup' saphae hoyok'a.

Sanitizer beohar: Hand sanitizer boehar ho~ bhageak' kana. End.ekhan 30 second bhor got.a ti talkare mon'jte ojog hoyok'a. Menkhan onkan n'el n'amok' ma.ila. tire tahe~len khan se jot.et' lekhan sa.bun dak'te ti a.rup' saphak' hoyok'a.

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-inflammetory 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.

Got .a Disomre Raban' D .her Akana

Calaoen bar din laha khonak' got.a disomre a.d.i kajak raban' do
at.karok' kana. Ar kur.ha. kha.tirte setak' tora sin cando ho~ bae
n'el n'amok' kana. Ente ona da.ria. kur.ha. n'utte sin' cando do
danan'ge tahe~n kana. Khan sin' cando a.d.i bilom n'ok'te rakabok'
kana. Adom adom t.ot.hako ren hor. do sin' cando ak' marsalge bako
n'el n'ameda.

Onate d.ahar ar.e ato gharon'jkore rear.-raban' khonak' ban'caok' se
thor.agan urgumok' la.git'te sen'gel jol katec' hor.ko jorogok' kana.
Nonkan dosare hoe-dak' bichna.u officer ko (Abohaobid) menet' kana
Sa.nicar (07 January) khon thor.agan reho~ noa abohaoa do bodolok'a
menteko bad.ae ocoyet' kana. Enreho~ bodol uta.rok'a ona do ban'a mit'
bar din tayom arho~ nonkage rear. raban' se kur.ha. hoe dar.eak'a.
Nia.ko dinre sanam hor.ko a.d.i muskil dosare menak'koa. Ba.r.tikate
ren'gec' nacar hor.ko, okoe do horok' la.git' lolo kic'ric'
ba.nuk'tako nonkan hor.ko a.d.i haron kost.o talate akoak' jion jingi
ko khemaoet' kana. Ina.kate ho~ ka.mi ka.sni hor.ko, okoe do mit'
jaega khon ar mit' jaega calak' hoyok'kantako onkan ko hor. ho~ nia.ko
raban' dinre a.d.i haron sahao hoyok' kantakoa.

Ba.r.tikaete har.am-bud.hi hor.ko okoe do umerteko laha akan ar ka.t.ic' gidra.ko la.git' ho~ noa raban' din do a.d.i muskilanak' kangea. Cedak'je har.am-bud.hi hor. ar gidra.ko setak' re raban' kha.tir bahre ban'ko od.ok' dar.eak kana. Nia.ko raban' dinre sanam gogo babawak' ja.rur. kana aboren gidra.ko napaete ta.n'khiko. Eken gidra. moto do ban' joto umer ren ko la.git'ge noa raban' do botoranak' kana. Ente noa raban' mit' dhao hor.more bololen re muskil dosare par.aok' hoyok'tabona. Metak'me aema lekan rua. hasorebon ja.bun dar.eak'a. Ar ona khon ban'caok' reak' jahan horge babon n'ama honan'. Onate delabon noa rear. raban' dinre sanam ko a.d.i sontor rebon tahena. Jemon noa rear.-raban' aloe ka.bu bon ma. Ar nonkate noa raban' dinre sanamko mon'j bon taken bon kurumut.ui ma. Sanamkoak' ja.rur. kana aboak' apnarak' hor.mo apnarak' gharon'jren hor.ko ra.khi jogaoko do aboak'ge da.yik kana.

Hor.mo Niphut. Dohoe La.git' Eyae (7) Got.en Upa.iko

Hor.mo do hoyok' kana Isorak' Mundil. Onate hor.mo sapha sa.phi taken do a.d.ige ja.rur.a. Hor.mo jok'ton hoyok'tabona jemon abo gharon'jren sanamko sapha sa.phi ar niphut.bon taken.

1.Sapha sa.phi gharon'j:

- Dina.m hilok' d.a.bra.k' hoyok'a.
- Haptare mit' dhaokate bohok' up' sa.bunte saphae hoyok'a.
- Joto kic'ric'ko hed.ec' se sa.bunte saphae hoyok'a.
- Gidra.koak' ghao se si eman menak'koa se ba.nuk'koa n'el hoyok'a, ar

saphaetako hoyok'a.

-T.a.nd.ite se racate tayom ti sa.bunte a.rup' saphae hoyok'a.

-Jomak' tear lahare ar jom lahare ti sa.bunte a.rup' saphae hoyok'a.

-Ka.t.up' reak' rama ka.t.ic' ar sapha dohoe hoyok'a.

Or.ak' duar.:

-Dina.mge or.ak' jok' saphae hoyok'a.

-Somoe somoe bhit se t.a.t.i jok' saphae hoyok'a.

-Jom tayom ho~, caor.a aloko hijuk' la.git' hirc' pa.sir sikr.iko jok' saphae hoyok'a.

-Or.ak're seton',hoe ar marsal bolo ocoak' hoyok'a jemon capr.a, cut.ia. emanko or.ak're aloko d.era dar.eak'.

-Somoe somoe at.et'ko seton're od.ok' hoyok'a.

-Gitijok' somoe sor sor gitijok' ban' hoyok'a, ente rid.a.t' cirit' gitic' do hor.mo la.git' ban' besa.

-Ja~haman benao t.a.nd.ite se racate ban'kate t.a.nd.ite or.ak' se pa.ikhana benao hoyok'a.Pa.ikhana sor re enec' ocoako ban' hoyok'a.

2.Dak':

-Ma.ila. dak' khon aema lekan rog n'an'ama, d.herkaete lac' has oar patla t.a.nd.ite onate sanam okte sapha dak' n'ui hoyok'a.

-Sanam okte ku~i eset'kak' hoyok'a.Pukhri se gad.a ar.e t.a.nd.ite ban' hoyok'a.

-Patla t.a.nd.ite ma.ila. akan kic'ric' pukhrire tis ho~ ban'saphae hoyok'a, bickom juda. jaegare, ar ona ma.ila. dak' khetre dul hoyok'a.

-Gad.a se pukhri dak' n'ule khan lac' haso n'an'ama, ja.rur. khan, noa dak' do hed.ec' kate n'ui hoyok'a.

-Dar_eak' bhor nolkup reak' dak' bebohar hoyok'a.

-Pukhri ar ku~n' ar_ere pa_ikana or_ak' bek'nao do ban' besa.

3.Mon'j_jomak':

-Ja~ha~n jo jom lahare se ar_ak' sakam utui lahare sapha dak'te a_rup' hoyok'a.

-Utui somoe beste isin ocoe hoyok'a, asokaete jel utu.

-Jomak' lolo takenre jomge besa.

-Ja~ha~n jomak' sarec'len khan beste eset'kak' hoyok'a.

-Toa beste hed_ec'kate n'ui hoyok'a.

-Vit_amin do rog ten'go daram dar_ey badhao ocoea ar joto lekan rog khon hor_moe dar_e ocoea. Niphut_ taken la_git' vit_amin do a_d.i ja_r.ur.a. Pepe, ul, kant_har, anaros, kaera, libu, komla, gajor, sa_pri, joto lekan ar_ak' sakam emenkore aema vit_amin menak'a.

4.Beyam:

-Aboak' hor_mo la_git' thor_a se hor_mo bhajao do ja_rur.gea. Tar_am bar_ae se ka_mi bar_ae ho~ beyam kangea.

-Beyam len khan hor_mo reak' ma~ya~m bes lekate pasnaok' jelko dp ket_ejok'a ar sar_eak'a.

5.Ja_pit':

-Aboak' hor_mo la_git' jira_u do ja_rur.gea tinre abo dobon ka_mia unre hor_mo reak' dar_e do thor_a komaok'a.Ja_pit'le khan se jira_ulen khan arho~ dar_ebon n'am, rua_k' okte babo ja_pit'le khan usa_ra babon besok'a.

-Ja_pit' okate mosari beboharlena khan, sikr_ic' bako ger dar_eabona. Sikric' ger kom tahelen khan, malaria ar pila_rua_ n'an'am reak' botor komge tahena.

6.T_ika_:

-Bar bochor latarren gidra. do t.ika. ocoko hoyok'a janam tora khon t.ika. ehop'len khan boge hoyok'a. T.ika. hotete turui got.en muskil rog khonko ban'caok'a, ar onako rog ban' n'amkoa.

7.Pa.tia.r tahe:

-Judi bapla lahare juripa.ri epemok' ban' hoelen khan, ar baplakate unkin bapla akan hor. pa.tia.rgekin tahe, AIDS se et.ak' rog ona okte ban' pasnaok'a.

KHOK' MANDA RUA.

Khok' ar manda do etak' karonko leakage sadharon karon kana. Menkhan noa reak' do d.her hor.ge ja.sti bako moneak'a. Noa do d.her idilen khan se noa khon ban'caok' la.git' d.hili sililen khan tayom te muskil ho~ hoe dar.eak'a.

KHOK' DO TINA.K' LEKANA?

1. Rohor. khok', sigaret. d.herko n'u lekhan noa khok' hoyok'a.
2. Lohot' khok'. Manda okte khok' khok'te kharak' od.okok'a.
3. TB khok'. A.d.i din khon ko khoga ar muca.t're khok' khok'te kharak' sa~ote ma~ya~mgeko ula.ya.

MANDA KHOK' CINHA.KO

-Na.nd.ri hasoa.

-Bohok' hasoa.

-Hor.mo hasoa.

-Ka.t.ic' gidra. do patla se sunuc' t.a.nd.ite ho~ n'am dar.eakoa.

BESOK' REAK' UPA.IKO

-Aema halka jomak'ko do jom n'u hoyok'a, metak'me dak', toa, ca emanteak' ko. Asolkaete loloak' do khok' la.git' a.d.i besa ente noate bhitri reak' kharak' do dagok'a.

-Tulsi sakam gel got.en turui t.hop' libu rasa mit' gela.s hed.ec' dak're dar.eak' bhor lolo lolo n'ui hoyok'a.

-Or.ak' dua.r sapha sa.phi dohoe hoyok'a. Or.ak're jemon sanam okte hoe bolo dar.eak'.

-Kharak' do jemon otre aloko thoe, bickom culha.re se bises jaegare. Kharak'te rogren tejo do ko pasnaok'a.

-Udga.r a.ika.uk' khan d.a.bra.k' hoyok'a. Rua.k' somoe do lohot' kicric'te got.a hor.mo saphae hoyok'a.

Ran Ocok' ar D.aktar t.hen tinre rugi idiye hoyok'a:

-Bar hapta khon d.her khok' tahe~len khan.

-Hor.mo lolo ban' komaolen khan.

-Judi khok' d.herlen khan ar kharak' reak' ron' arak', ha.ria.r. se sasan'dak' leka n'ellen khan.

-Na.nd.ri d.herger hasolen khan.

-Na.nd.ri haso sa~ote hot.ok' hasolen khan.

Me~t' Rakap' Se T_oke Rog

Nia_ko dinre n'elogok' kana me~t' rakap' se t_oke rog cha_pla_u akana. A_d_i algatebon bujha_ukea je, me~t' aragok' kana ar haso. Gidra_khon ehop'kate joto lekan umerren hor_ko noa muskilreko par_aok' kana. Noa me~t' rakap' rog do a_d_ige pasnaok' kana. Mit' hor_khon et_ak' hor_t_hen algatege uca_r_ok' kana.

Delabon bad_aelege me~t' rakap' se t_oke rog reak' thor_a cinha_ko:

- Me~t' aragok'a metak'me pond_on'sotet' ho~ arak' cabak'a
- Me~t' dak' jorok'a.
- Me~t' haso ar babat' at_kar.
- Me~t' phula_u.
- Me~t'te pusta_ute ban' n'en'el
- Me~t' ben'jagok'a.

Noa rog khonak' sontor tahe~n la_git'te cet' cet' cekae hoyok'a?

Ma_ila_-ja_br_i, dhur_i, seton', sen'igel a~c' khon pharak're tahe~n. Bad_aebon je, noa rog do uca_r_ok'a, onate un jokhen hor_ko talare se iskul_teho~ calak' ban' ja_rur_a. Hende cosma ho_ro_k' hoyok'a. End_ekhan hor_ko t_hen ban' uca_r_ok'a. Ba_r_tikaete mobile se Tv ko_m n'o~k' n'el hoyok'a. Ja_rur_lere daktar ko t_hen porames hatao hoyok'a. Ar nonkan rog n'amakat'ko hor_ko khon pharakre tahe~nok' hoyok'a. End_ekhan algatege noa rog khon rua_khia_bo n'am dar_eak'a.