

Nawkyu Si Hta Na Lu La Mai Ai Hkamja Lam Akyu Ni

Lamang hpe hkap madat hkaja la nga ai tsawra hkungga ai nu wa hpunau ni ndai aten gaw anthe a buga ginra hta mangai ngai ai aten rai nga ai majaw yi shat maw shat mai ni grai lu sha mai ai aten rai nga ai. Dai shat mai shat maw ni hta anhte galoi mung sha taw nga ga ai nawkyu si mung lawm nga ai. Dai majaw nawkyu si hta na lu la mai ai hkam kaja lam akyu ara hte seng nna sawk sagawn hkaja da lu ai made hpe garan kachyan ya mayu ai.

Nawkyu si hta na lu la mai ai hkamja lam akyu ara ni gaw : (1)Calori shayawm kau ya lu ai – nawku si hta calori dat hpe shayawm kau ya ai hte masha hpe hpum kaba wa shangun ai n kaja ai sau nrawng ai,bai nna vitamin dat,hpri dat ni law wa rawng ai rai nna hkamja lam hpe dingbai dingna jaw ya lu ai lam n nga ai.

2) Pu jat hte shat kan hpe hkamja shangun lu ai - nawkyu si hta rawng ai mawm dat a majaw pu jat hte shat kan a matu kaja ai hte kan sa loi hkra garum ya lu ai akyu lu la mai ai. Hkum hkrang hta gung byin shangun lu ai dat hpan ni hpe la jasan,shayawm kau ya lu ai,sai kata na n kaja ai cholesterol ni hpe shayawm kau ya lu ai atsam nawku si hta na lu la mai nga ai.

3) Nawkyu si hta vitamin dat the anti-oxidant dat ni rawng ai a majaw masha hpe gawng kung ginsa lawan shangun ai hte ana ahkya ni hpe ninghkap makawp maga garum ya lawm nga ai.

4) Nawkyu si hta vitamin B12 hte pholic dat law law rawng ai a majaw hkum gawng li ai kanu num ni sha ya na htap htuk ai.Dai dat atsam ni a majaw hkri tung na ma a nerve lasa ni hpe shakung ya lu ai hte lasaw lasa ni hpe n gun jaw garum ya ai .

5) Nawku si hta vitamin B6,B1 hte vitamin C dat ni mung rawng ai rai nna dai dat atsam ni a majaw hkum hkrang na ana ahkya ana zingli amyu myu hpe ninghkap ma nga kau ya lu ai hte n gun atsam ni hpe bai ban jahpring ya lu nga ai.

6)Salum ana nbyin hkra makawp maga ya lu ai – nawkyu si hta e lahta e tsun sai vitamin dat ni ,hpri dat,n hprang dat the kaga dat hpan ni a majaw sai kata na glucose jum dwi dat ni hpe hting hkang da ya lu ai rai nna salum ana byin wa shangun lu ai kaw na makawp maga shayawm kau ya lu nga ai.

7)Shan nsam hpe madi tsawm htap shangun ya lu ai –nawkyu si hta zinc dat law law wa rawng ai a majaw nawkyu si law law sha ya ai rai yang hkum shan,sai nsam ni

hkamja nna madi lali tsawm htap shangun lu ai hte zinc dat a majaw myiman hkan ban si tu ai kaw na mung makawp maga ya lu nga ai.

8) Sai shadang hpe hting hkang sharam shara ya lu ai. Nawkyu si hta na nhprang dat hpan ni law law rawng ai potassium gaw hkum hkrang kata na cells hte hkum hkrang kata na ntsin ni a matu ra ahkyak ai dat rai nga ai. Dai dat atsam ni a majaw salum gumlawt shadang hte sai shadang hpe dingrun masa hta nga lu hkra rap shara ya lu nga ai hkamja lam akyu ni hkam la lu ma ai hpe garan kachyan ya dat lu ga ai.

Lamang tang madun shana ai – Julia Ndawng Ja Ing