

Chyinghkrang Sau A Hkamja Lam Akyu

Tsawra hkungga ai shiga madat nu wa hpu nau ni dai ni hkamja lam machye machyang madat hka ja la na aten lamang hta gaw chying hkrang sau a hkamja lam akyu hte seng nna tsun shana garan kachyan ya mayu ai. Chyinghkrang sau hpe shana yupra shang mahka e minutes masum daram aten jaw nhtawm lagaw lahpan hta arut chya nna manat da ya ai rai yang sai rawt ai hpe shayawm kau ya lu ai, atsawm yup pyaw shangun lu ai, matsing nyan kaja ai, sau shajan ni hpe jahkru shayawm kau ya lu ai, myi n gun kaja ai, maju lasa n gun yawm ai masha ni a matu kaja ai, baw machyi ana mai tsai lu ai, lahput machyi, mashi machyi ai hpe hkyamsa shangun lu ai, kan chyat kan shing dang ai masha ni, shat kan ana lu ai masha ni a matu kaja ai, aten garai n du yang hpyi kyip dumrit gawng kung lawan ai kaw na makawp maga ya lu ai, lagaw bum machyi ai kaw na makawp maga ya lu ai akyu ni hpe jaw ya lu nga ai.

Bai chyinghkrang sau hpe hkum hta chya nna manat ya ai rai yang hkum hkrang hta nga ai n kaja ai gung maza mala ntsin ni hpe salat hku nna shapraw kau ya lu ai atsam nga ai.

Dai sha n ga hpyi hkraw nna madi lali nre ai masha ni a matu kaja ai, hpyi hpe jan katen hkru hkra ai kaw na mung makawp maga ya lu ai. Dai majaw katsi nna hpyi grau hkraw gaya chye ai kashung ta ten a matu grai akyu rawng ai sau rai nga ai. Chyinghkrang sau gaw kara raw, kara run ai hpe mung makawp maga ya lu nna kara kaja chyang tsawm wa hkra garum ya lu nga ai.

Baw machyi ana hkam sha taw ai rai yang na labying hta chyinghkrang sau chya nna manat ya jang mai tsai hkyamsa lu nga ai.

Chyu chyu ai ma kaji ni a kan hte sinda ni hta chyinghkrang sau hpe abwi sha rai masawp chya ya ai rai yang ma kaji ni byin chye ai kan shabung, nam pum pum ai hpe hkyamsa mai tsai shangun lu ai.

Chyinghkrang tum hte chyinghkrang sau sha ya ai gaw lusha rin shamyt ai hpe kaja shangun nna sai rawt ana salum ana ni hpe hkyamsa shangun lu ai. Lahpa lasa, du krung lasa tsu machyi ai, baw machyi ai, myi kaw nra katsut machyi ai, hpam kahpram ai lam ni byin ai rai yang chyinghkrang sau hpe chya ya nna hkyamsa mai tsai shangun lu ai akyu ni hpe mung jaw ya lu nga ai.

Chyinghkrang sau hpe hpyi hta chya nna lu la mai akyu ni gaw hpye machyi ai shara hta chya ya ai rai yang bacteria a hpyen, shu lamut kamu ana kanu a hpyen kaw na makawp maga ya lu ai.

Chyinghkrang sau hta vitamin E grai law rawng ai majaw hpyi hta chya ai rai yang sai gayin shamu lam kaja nna hpyi kyip dumrit lawan ai kaw na makawp maga ya lu ai. Wa u ji bum machyi ai msha ni chyinghkrang sau chya nna hkyamsa mai tsai lu ai.

Lahput machyi, ginshang machyi ai rai yang chyinghkrang sau hpe chya nna masawp manat ya jang mai tsai hkyamsa lu ai. Lasa shan gying machyi, lasa kang machyi ai, labawp bawp lele machyi ai rai yang mung chyinghkrang sau hpe manat chya ya jang hkyamsa mat lu ai.

Chyinghkrang sau sha nna lu la mai ai a kyu ni gaw cancer ana byin wa lu ai kaw na shayawm kau ya lu ai. Salum ana n byin hkra makawp maga ya lu ai. Sai hta n kaja ai sau law rawng ai cholesterol hpe shayawm kau ya lu nna hkum hkrang a matu ra kadawng ai sau kaja ni hpe sharawt ya lu ai. Chyinghkrang sau hta omega 3 fatty acid rawng ai majaw kara kaja tsawm ai akyu ni hpe jaw ya lu nga ai.

Dai majaw tsawra ai shiga madat nu wa hpu nau ni ndai chyinghkrang sau gaw hkamja lam a matu sha ya na kaja ai sau hpan hta mung lawm nga ai hte shingra tsi mawan kaja tsi sara lu sha mung rai nga ai majaw dum nta shagu nga ging ai sau rai nga ai. Raitim mung tsi shatai jai lang na rai yang gaw chyinghkrang sau ajet rai ra na ahkyak ai ngu garan kachyan ya dat lu ga ai.