

## **HKAI PYEK, MANDALI, HKRANGMA REM AI LAM**

Hkungga tsawra ai shiga madat Nu wa hpu nau ni, ndai lamang hta gaw Hkai pyek, Mandali, Hkrangma rem sha ai lam the seng nna Laiza Shi shaman hta Kareng Brang Seng ka lajang da ai kaw na mu hti lu ai hpe gam garan ya na n ngai.

Ndai Hka U amyu ni rai nga ai Hkai pyek, Mandali, Hkrang ma ni gaw Di kaw nna hpum yang kasha kraw na matu Hkai pyek 28ya, Mandali 33-37ya, Hkrang ma 28-32 ya na ai. Hka rawng mun madi ai majaw U zawn kraw na ninghtoi tup n rai nga ai hpe mu lu ai. Ndai Hka U ni hpe shat loi li jaw sha nna hka rawng ai shara hkan shat tam sha shangun rai,hkyam sa ai hte akyu hkam la mai nga ai.

Machyi makaw byin ai lam hta U daram n law ai. U di malu masha Dat U di hta grau htuk ai hku lawm ai. Shan dat U di hta grau law lawm ai. Sau Dat U di hta loi yawm ai. Carbonhydrate U di hta yawm ai majaw n hpum shangun ai. Dai hta n ga shan gaw U shan hta grau manu dan ai hpe mung mu lu ai. Hka U shan hta shan dat 23.37% nga, Colestrol n byin ai majaw n hpum shangun ai. N gun dat ( Energy ) grai law rawng ai. Sau dat n law ai. Dai majaw manu lu ai.

1. Baw Hpan - Anhte ginra e mai rem htap htuk ai ni;- (1) Hkai pyek;- Di sha – Runner, Khaki – Campbell -Shan sha – Pekin, Muscovy -Tsaw na rem – Call, Mandrin ni rai. Hkai pyek hpan gaw di n hpum ai majaw kaga U ni kaw shakraw la ra ai.

(2) Mandali ;- Hpraw ai, chyang ai, ka ai hte kaji kaba amyu myu nga ai. Lu sha hta hkan nna di 20 jan du di nna hpum kraw ai. Kasha 20 jan du woi kaba lu ai.

(3) Hkrangma ;- Hpraw ai, mut ai, ka ai hte kaji kaba amyu myu nga ai. Di di nna hpum kraw ai. Lu sha masa hta hkan nna di 10 du hkra lu di ai.

2. Li lata rem na lam- Ndai Hka U baw hpan ni hpe tinang ginra hta nga ai ni kaw na htap htuk manu ai, kaba ai baw hpan myu hpe lata rem ra ai. Dai lata da ai myu kaw na grau kaba tsawm ai ni hpe lata nna rem hpang ra ai. Shaloi she awng dang lu na re. Yu ai shaloi hkam ja zet let gagat lawan, kung ai, grau kaba ai ni hpe yu nna lata la ra ai.

3. Lawng hpe hka nawng, hka shi ni hte nau n tsan ai kaw galaw ra ai. Hka kaw pyau pyaw ai U myu ni hpe raitim lawng hkun hkraw nna marang n hkrat n madi na ahkyak ai. Jan shingna atsawm lu nna shani shingnip lu ra ai. N bung pru shang kaja ra ai.

4. **Rem shara lata na lam-** , Zai bru loi lawm ai ga hte loi rwi re n hkrem rai ra ai. Dat rem na tsingdu pa hte hka nga ai shara rai na. Hka hpungla nau n ja ai hka rai na. Hka kata na shat tsing tam sha lu na matu hka pe 3 hta jan n sung ai rai na. Hkrung lam kaja nna lam kaba hte pe 100- 200 gang ai shara rai na. Hkrung latung mai rim sha ai shara rai na. Shingra shat lu sha law mai lu ai shara kaw rai na. Tam sha na pa dam ai shara nga ai kaw rai na.

5. **Hka de dat ya na lam-** Asak 5ya hpang daw lamu asan sha re ai ten hta jahpawt kalang shana de kalang minute15 dang hka gasup shangun na. Hka n nga jang jarung hta hka bang dat na hte hka ari jahkraw jan kra shangun na. Tsingdu pa kaw kalang minute 30 hte lani mi 3lang dat rem nna a bwi bwi jat nna dat rem ya na. Shing rai shingtai latung, Page 9 de.. HKAI PYEK, MANDALI, HKRANGMA REM AI LAM kajin chyai, hkoi, lapawp, hkum pup, hka kara, makrat ni tam sha shangun na hte shat jaw let bau rem ra ai lam hpe gam garan ya da tai.