

## Hkam Kaja Ai Nga Sa Ladat

Tsawra hkungga ai shiga madat nu wa hpu nau ni daini na hkam kaja lam machye machyang madat hka ja la na aten lamang hta gaw masha shagu asak galu hkam kaja ai hku nga sa chye na lam hpe kalang mi bai tsun shadum ya mayu ai. Anhte kadai mung machyi makaw, ana ahkya byin wa na hpe tsang ai, asak galu hkam kaja ai hte sak hkrung lu na hpe ra sharawng ai hkrai rai nga ga ai. Machyi makaw ana ahkya ni gaw byin mayu nna byin wa ai nre nga tim, ngwi pyaw hkam kaja ai hte asak hkrung nga sa lu na matu tinang madu hkum nan hta mung grai ahkyak nga ai. Myit pyaw ai, myit n pyaw ai ngu ai hta tinang nan a mu mada hkam la ai, hkam sha chye ai myit masin masa ni ahkyak ai zawn machyi makaw ana ahkya byin wa ai mung shani shagu na tinang a lusha sha ladat, nga sa sat lawat lam ni hta hkan nna byin chye nga ai.

Malu masha gaw hkam kaja lam hpe gawn hkang ya lu ai zawn ana ahkya ni nbyin hkra makawp maga ya ai hta grai garum ya ai hte hkam kaja lam hpe akyu jaw taw nga ai re. Malu masha a majaw hkam kaja lu ai zawn, malu masha a majaw sha machyi makaw, ana ahkya ni byin wa lu shangun nga ai. Dai re majaw ngwi pyaw hkam kaja ai hte asak hkrung nga sa lu na prat hpe madu hkum nan rem kyem da, galaw la ra nga ai.

Hkam kaja ai hte nga lu na matu hpa ni galaw ra na kun ngu ai hte seng nna ahkyak madung ngu na npawt nhpang lam yan ( 10 ) hpe garan kachyan ya mayu ai.

1)Hka law law lu u – hka lu ai ngu ai hpe masha shagu galaw taw ai re majaw hpa zawn n nawn dum ga ai raitim kaja wa nga yang hka lu ai gaw hkam kaja lam a matu grai nan ahkyak ai hta lawm nga ai re. Hkum hkrang a asak nsoi hte seng ai magam ni hpe kaja dik ai hku galaw lu na matu gaw hka law law lu ya na ra nga ai. Hka law law lu ai rai yang she hkum hkrang kata na maza mala gung ni hpe jasan jaseng shaprai kau lu nna hkum hkrang daw sang shara shagu de oxygen hte lusha n gun dat ni atsawm sha sa ya lu ai. Hpyi kyp hkraw kapum ai kaw nna hkyamsa lu ai zawn jit sa, kan sa man nna hkam kaja ai masha langai hku nga sa lu na rai nga ai.

2) Hkru hkru yup u – yup ai ngu ai mung aten du jang kadai mung yup mayu ai, shana shagu mung yup ai masha hkrai rai nga ga ai majaw hkam kaja lam hta ahkyak ai hpe nau wa ndum sawn taw nga ga ai re. Yup ai ngu ai hta shi aten hte hkrak rai yup ai gaw hkam kaja lam a matu kaja ai yup hkring sa ladat rai nga ai. Shana grai hpang hkrat nna yup ai, jahpawt grai jan law ai hpang she rawt ai gaw hkam kaja lam hpe pyi bai hkra machyi shangun lu nga ai. Dai re majaw hkam kaja lam hte htuk kaja ai hku yup ten hpe shi aten hte hkrak rai yup ai, rawt ai ladat hpe hkan sa ga. Dai rai jang hpum lai ai lam n nga na, jit dwi ana hte aten galu machyi chye ai chyi jung ana ahkya hpan ni kawn lawt lu na rai nga ai. Machyi makaw ana ahkya ni loi loi sha n byin hkum hkra hkam jan lu na hkum chying n gun kaja na matu gaw masha langai hta nga ra ai yup hkring sa ten jaw na grai ahkyak nga ai.

3) Lam hkawm u – hkam kaja lam hte seng nna lam hkawm ai hpe galaw na matu galoi mung tsun shadum ya ding yang rai nga ai. Ndai shamu shamawt lam gaw masha shagu galaw lu ai hte loi dik mung rai nna hkam kaja lam hpe grai akyu jaw lu ai re majaw mai byin ai made galaw ga ngu kalang bai n gun jaw tsun shadum mayu ai.

4) Tara shadik u – myit hpe azim sha rai tawn da nna tara shadik lam galaw ai gaw myit tsam pu tsam pa lam ni hpe shayawm, shamat kau ya lu nna myit simsa ai akyu hpe jaw ya lu ai hte atsawm

sha yup pyaw shangun lu nga ai. Dai re majaw ngwi pyaw hkam kaja ai hku asak hkrung nga sa lu na matu bat mi hta ( 3 ) lang daram tara shadik lam hpe galaw ga ngu n gun jaw tsun mayu ai.

5) Shamu shamawt lam galaw u – hkam kaja ai hte nga mayu ai rai yang shamu shamawt lam lama ma hpe galaw nan galaw na ra nga ai. Shamu shamawt lam galaw ai gaw machyi makaw ana ahkya ni kaw na lawt lu hkra tau nau makawp maga la ai lam mung rai nga ai. Dai re majaw tinang lu galaw ai shamu shamawt lam hpe galaw nna hkam kaja nga ga, lani mi hta yawm dik minutes ( 10 / 15 ) dang sha pyi galaw ya lu tim kaja ai, shani shagu wa n lu galaw ai raitim bat mi hta ( 3 ) ya daram galaw ya taw ai rai yang hkum chying n gun kaja nna myit masin hkum hkrang hkam kaja ai akyu hpe teng sha hkam sha lu na ga ai.

6) namsi namsaw law law sha ga – namsi namsaw ni hta vitamin hte nhprang dat ni grai law rawng ai re majaw shani shagu sha lu yang kaja ai. Namsi namsaw ngu ai hta hpa namsi mi raitim shi hte shi akyu jaw ai namsi hkrai re majaw dukra ladaw hta hkan nna lu sha mai ai namsi namsaw ni yawng hpe rap shara nna sha ya nga ga.

7) Dwi hpa lusha shayawm sha ga – jumdwi dat gaw hkum hkrang hta nga ra ai dat langai re nga tim, ra ai hta jan nna grai law sha ai rai jang hkum hkrang hkam kaja lam hta hkra machyi shangun ai teng sha rai nga ai. Dai re majaw nang hkam kaja ai masha langai byin mayu ai rai yang jumdwi shayawm sha na, dwi ai lusha hpe shadawn sharam rai sha na ra ai, nang hte n htuk ai rai yang koi gam kau u.

8) Galaw shagreng da ai lusha ni hpe koi gam u – galaw shagreng tawn da ai chyalu malu masha, ready made lusha ni hpe mai byin ai made koi gam lu ai gaw hkam kaja lam a matu grai akyu nga ai re. Hpa majaw nga yang galaw shagreng da ai, ready made lusha ni gaw jum law rawng ai, si shum law ai, bai nna chemical datu tsi ni rawng ai majaw hkam kaja lam hte n htuk ai lusha ni rai nga ai. Galaw shagreng da ai ready made lusha sha law ai rai yang sai rawt ana hte salum ana byin wa lu masa grau law ai, cancer ana byin wa lu ai hte ready made lu sha ni a majaw ana ahkya byin shangun lu ai lam grai law nga ai re. Dai majaw galaw shagreng tawn da ai ready made lusha hpe gaw mai byin ai daram koi gam nna shadawn sharam lu sha na hpe kalang bai tsun shadum ya mayu ai.

9) Malut hka yawm hte tsa chyaru dawm kau u – hka yawm hte tsa gaw hkum hkrang hpe hpa akyu mung njaw lu ai majaw nang hkam kaja mayu ai rai yang hkum hkrang hpe jahten shaza ai tsa hte malut hka yawm hpe dawm kau na ra nan ra nga ai.

10) caffeine shayawm u – caffeine dat law rawng ai coffee gaw hkam kaja lam a matu lu ya na kaja ai hta lawm ai raitim grai law lu ai rai jang hkamja lam hpe bai hkra machyi shangun lu nga ai. Dai re majaw coffee hte kaga caffeine dat law rawng ai lusha ni hpe shadawn sharam rai sha na ra ai.

Tsawra ai shiga madat nu wa hpu nau ni ya sha tsun mat wa sai lam ni hpe galoi mung hkan nang hkan sa taw ai rai yang ngwi pyaw hkam kaja ai hte asak hkrung hkawm sa lu na rai nga ai. Lahta e tsun mat wa sai lam ni hpe langai hpang langai yu dat ga nga yang grai wa yak yak hkak hkak rai galaw ra ai lam ni mung n lawm nga ai re. Madu hkum nan galaw mayu ai myit sha rawng ai rai yang masha shagu aloi ali hte galaw lu ai lam ni hkrai rai nga ai. Galoi shagu hkan nang hkan sa galaw taw ai rai jang galaw man taw ai akyang langai zawn byin nna aten du jang shi hkrai shi galaw byin mat na ra ai. Dai zawn galoi shagu galaw byin taw jang ngwi pyaw hkam kaja ai hte asak hkrung hkawm sa lu na teng sha rai nga ai ngu yawng chye tawn da ai lam ni re nga tim garai n galaw byin ai masha ni a matu bai tsun shadum ya ai tai nna masha yawng tinang a hkam kaja lam hpe tinang madu hkum nan manu shadan gawn hkang la nna asak galu ngwi pyaw hkam kaja ai akyu hpe hkam la nga ga law.

