

Hkamja Lam Hte Htuk Ai Lusha Ni

Tsawra hkungga ai shiga madat nu wa hpunau ni daini na hkamja lam machye machyang madat hka ja la na aten lamang hta gaw hkamja lam hte htuk ai lusha ni hte seng nna kalang mi bai tsun shadum garan kachyan ya mayu ai. Hkamja lam gaw masha shagu a matu ahkyak la nga ai. Masha shagu hkamja nna nga mayu ai hkrai mung rai nga ai. Rai tim hkamja lam hte seng nna tau nau sadi sahka nga sa chye ai masha ni nau n law nga ga ai re.

Hkamja ai hku nga sa lu na matu shani shagu na tinang sha ai malu masha ni ahkyak ai zawn myen ga malai hta အစားမတော်တစ်လှိုက် nga nna tsun ai hte maren sha shut dat ai, lusha n sadi kau dat ai majaw machyi makaw ana ahkyia hpe saw shaga dat ai zawn mung byin wa chye nga ai. Hkamja lam hpe hkan sa ai masha ni gaw shani shagu na tinang sha malu masha ni hpe hkamja lam hte htuk hkra rap shara sha chye nga ma ai. Daini myi hpaw, na na wa sai, hpaji machye machyang hkum, madang tsaw jat wa sai prat hta anhte myusha ni mung hkamja asak galu ai amyu sha ni byin tai nga lu hkra nga sa chye ga ngu n gun jaw tsun mayu ai.

Hkamja lam hte htuk ai hku lu sha nga sa chye na ngu ai mung grai wa lak lak lai lai rai galaw la ra ai yak hkak lam ni nrai nga ai. Galoi mung sha atsun taw nga ai hte maren hkamja ai hku nga mayu ai rai jang gaw ramdaw re ai shamu shamawt lam ni galoi mung nga ra ai, hkru hkru yup na, aten man man rai sha na, myit pyaw pyaw chye nga na lam ni rai nga ai.

Anhte nang ngai ni mung n galaw mai na ga ai kun, masha nkau mi gaw lu su ai masha ni a matu mai byin ai lam re nga nna sawn la chye nga ai. Galaw na ngu ai myit sha rawng ai rai yang kadai mung galaw mai ai lam ni rai nga ai. Anhte masha shagu lu sha mai ai nam law nam lap, namsi namsaw hte shingra malu masha ni law law hta hkamja lam hte htuk ai dat atsam ni rawng chyalu rai nga ai. Dai hpe anhte gaw machye machyang hte rau rap shara sha chye na sha ahkyak nga ai. Ga shadawn shan a malai shapre sha ai zawn rai shan dat hpe jahpring shatsup la lu mai nga ai.

Dai lam hpe malu masha galaw lajang jaw ai shat gawk gai nu ni grau nna chye tawn da na ra nga ai. Hkamja lam hte htuk hkra galaw lajang jaw ai ngu ai hta hkum hkrang a matu ra kadawn ai lu sha n gun dat ni rap shara shalawm bang ya na ahkyak nga ai. Ga shadawn hka dat, jum dat, sau dat, shan dat, hpri dat, mawm dat, shat naw dat hte vitaimin dat zawn re ai lusha dat ni hpe tsun mayu ai rai nga ai. Dai dat atsam ni hpe lu la na matu gaw shani shagu sha ai malu masha ni hta namsi namsaw hte nam law, nam lap ni galoi mung shalawm bang ra ai.

Namsi namsaw ni,namlaw namlap ni hta vitamin dat,mawm dat,nhprang dat ni grai law rawng nga ai.Ma ni hpe raitim namsi namsaw hte namlaw namlap galoi mung jaw sha ya ai gaw lusha rin masa hpe kaja shangun nna kan sa man ai hte asak aprat kaba wa ai ten chyi jung,chyí grum ana ni nbyin hkum hkra makawp maga kau ya lu ai.Dai majaw masha kaji kaba yawng namsi namsaw,namlaw namlap sha chye ai akyang hpe galaw tawn da ga.

San seng ai lusha rai u ga – tinang sha bang ai malu masha shagu gaw san seng ai lusha rai na grai ahkyak la nga ai.Malu masha n san seng ai majaw machyi makaw ana ahkyá byin wa ai lam mung law law nga ai re.Dai hpe anhte galoi mung dum nna sadi sahka la chye nga ga ngu tsun shadum ya mayu ai.Bai nna yet hten mat sai,lai mat sai malu masha ni hpe n sha na mung sadi ra ai.Malu masha nam law,nam lap ni gaw a katsing hrap hrap rai ya di,ya sha rai magang shi a lusha n gun dat hpring magang rai nga ai.Dai majaw san seng nna a katsing hrap hrap re ai lusha ni hpe madung galaw lajang sha chye nga ga.San seng nna katsing hrap hrap re ai lusha ni gaw lusha n gun dat hpring ai sha n-ga ana ahkyá law law hpe mung makawp maga ya lu nga ai.

Lusha shadu sha ai masha shagu gaw sau lang ga ai re.Sau n sha ai masha gaw n nga ai ngu na daram rai nga ai.Sau ngu ai hta mung hkum hkrang hpe akyu jaw ai kaja ai sau hte hkum hkrang hpe machyi makaw byin shangun ai n kaja ai sau ni nga nga ai.Dai majaw sau ngu shagu hkamja lam a matu nhkrak ai gaw nrai nga ai.Anhte ginhka sha chye ra na gaw hkamja lam a matu n hkrak ai ga shadawn du sat sau,ma-un sau,katsi yang ge mat ai sau ni hpe koi gam nna hkamja lam a matu kaja ai shapre sau,chyinhkrang sau,hkai nu sau, nga kaba sau,tsan lwi sau,kawp ja si hta na sau ni hpe madung sha lu yang kaja ai.

Dai zawn sau kaja hpe lata sha chye ai gaw cholesterol law ai lam nbyin hkra makawp maga ya lu ai,jitdwi sai dwi ana nbyin hkra makawp maga la lu ai zawn sai lam hte seng ai ana ni nbyin hkra makawp maga ya ai mung tai nga ai ngu tsun shadum garan kachyan ya dat ga ai law. Shiga madat ni yawng hkamja lam machye machyang hte rau lusha nga sa chye nna asak galu hkam kaja ai amyú sha ni tai nga ga law.