

Masha langai a matu shani shagu n nga nmai ra kadawn ai sodium dat hpe jum hta na madung lu la ga ai.

Jum gram (5) shing nrαι hpa lap kyaw mi daram hta sodium gram (2) dang rawng nga ai.

Masha langai lani mi hta jum hpa lap kyaw mi hta jan nna sha ai rai jang sai shadawn shadang rawt wa nna salum lasa shan ni bungli grau galaw ra wa ai hte sai dat lam shakum ni htat nna ja wa ai majaw sai rawt ana byin wa lu ai. Sai rawt ana byin wa ai rai jang matut manoi byin nang lawm wa ai salum ana, bawnu sai lam baw ai, hkum katsing si ai, sade hkra machyi hten za ai hte myi nmu ai ndai zawn re ai ana ni matut byin nang wa lu ai.

Dai majaw malu masha shadu lajang ai shaloi sha jum hte kaga sodium jum dat law rawng ai nga panau ntsin, shapre panau ntsin, si shum hte shat mai shum na matu bang sha lang ai namji nam ya ni hpe shayawm nna bang sha ra ai.

Jum law law bang galaw tawn da ai shan jahkraw, nga jahkraw, nga panau, katsu panau ni, jum law ai ready made malu masha ni hpe mai byin ai made shayawm sha na ra nga ai.

Ma ni hpe mung jum dat law rawng ai hkau hpoi lusha ni hpe koi gam shangun ya na ra nga ai.

***Source : Ministry of Health and Sport Myanmar***

***Ka gale tang madun ai – Julia Ja Ing***