

Yat loi hten loi ai nsi nai si hte seng nna hkan sa ra ai ,dan la ra ai ten lai ladat hpaji ni

Namlaw namlap hte nsi nai si ni gaw hka dat lawm ai majaw hten loi ai.aten na na da nhkam ai.Kaga nsi naisi ni htan grau nna hten za sum chye lu ai majaw hkai ai ni,dut ai ni hku nna hten za lu ai aten ladaw,di la ten hte mari sha ai ni a lata de du ai ten du hkra lapran hta tawt lai di ai magam bungli tsang hte tsang atsawm sadi ra ai.Majoi jahten shasum kau ai lam yawm na matu di la ai ten,di la ai ladat ,htaw wa/sa gun shalai ai ladat ,jahting da let gat lawk de gam garan ai magam bungli tsang shagu hta gahprai ai lam nga chye ai majaw magam bungli langai hpra shagu chye ging ai lawng lam ni hpe garan gachyan ya dat ai.

Kung ten nrai shi yang di la ai lam,di la ai shaloi waw hten hkra ai nma lu ai lam,di la ai ladat n jaw ai majaw yat hten mat ai,aten na na da n hkam ai ndai zawn re ni shangum si,sumwum si,sahka si,bahkaw,pawthtoi,katsing sha chying hkrang, (salat), brocoli,Yung padi si, majap, bahkri, saba,manam pyaw ai ginshau si(gyin nai), ni hta grau na dan dawng nga ai.Langu si urawng hta kateng kapang ana lu lawan ai.Sabyi si hta jahting da ai ladat n jaw yang Kamu,shu lamut ana byin chye ai. Htaw wa /sa gun shalai ai ten hta Lamung si, bahkri si ni hp madung htenza shangun ai.yang yi hte shakau hkyeng gaw jahting tawn da ai madang hta ladat n jaw yang nai hte maku ni hten za chye ai.

Gyin nai si n myin shi ai shaloi di ai,langu si hpe kahtet shadang yawm ai 13'C npu hta kamu ana shang lu ai.Sabyi si ni hta gaw gindai run ai ,kamu /shu lamut ana du hkrat chye ai.Lamung si hpyi ni hta naw'hkru wa chye ai.Asi hpyi nsam nru nra byin ai hpe mu lu chye ai.Tan baya si,lwi hkaw si,lwi hkri si ni hta asi ni hka dat sum nna si ndung hta yat chye ai.

Tum , nai sha ai nam law/nam lap ni hta pawng n kung shi na wawm taw ai.hka dat sum nna si hkrang shadang n kaba ai ,maku pru ai lam ndai ni byin chye ai.Lap sha namlaw/namlap law malawng gaw hka dat sum nna latung anyaw sha ai,bai na lawan wan yat hten ai lam ni byin chye ai.Asi sha ai nsi nai si ni gaw kung lai ai ni byin nhtawm marai hkrat mat chye ai.

Di la ai ladat jaw yang nsi nai si marai ningja kaja ai.Gyin nai gaw nsam manam pyaw wa ai shaloi asi a n pawt maga de na, manai di yang aloi sha lu di ai.Ginshau si gaw kan maga na tsit ai nsam kaw na htoi nsam de gale wa yang lata hte apuk yu yang nsen ngoi wa ai.Bai na lamung si hpe hka hta dip yu nna hka kata

hta lim mat yang di la ten du sai ngu masat da ma ai. Ndai zawn sha kaga nsi nai si ni hpe mung kung myin wa ai ten hta ladat jaw jaw hte di la chye ra ai.

Di la ngut ai hpang hta shalai ai ten hta mung hpyi kya ai nsi nai ni ni hpe plastic shakya hte galaw da ai buk ni ..kawp ja si ni hpe kawa, hpun, plastic ka shaja, gyin nai, sabyi, lamung si, brocoli, ni hpe gaw maisau gat htu shahtat pung ni hte hta shalai jang she hkra machyi hten za ai lam ni yawm nna dut lu dut sha ai ten hta mung tsawm ai.

Madung law malawng hten za ai ni gaw hpun tsaw nam si hpe eaik, sumbu, paik ni hte ndi ai sha hpun kaw na ga nga' sharun ai majaw nma byin nna lawan wan hten ai, chyen mi hten mat ai ni byin ai. Namsi ni hpe di ai shaloi gindai ndung kaw na sharun ai hta gindai lawm hkra laking daw ai zen dau ni hpe jai lang nna di ai, naw'pru ai si ni hpe gaw di la nhtawm gindai maga nhtang chyaw'di da ai hku na naw'hkru ai ni hpe shayawm lu na rai nga ai.

Di la ngut ai hpang galai n hka yawp htuk shi ai ten hta marai ningja jep ai lam, hkrang shadang ,kaji kaba madang garan ai lam, jasan kashin ai lam ni galaw yang she kamu hte bacteria a majaw yat hten ai lam yawm wa na rai nga ai. Namsi ni gaw Ei'talin dat law law pru yang myin loi ai. Aten na na tawn da n hkam ai hpe namhtun gayau ntsin ni gat hprim jaw ya ai. Nai sha nsi nai si ni hta latsai tum rin da ai pa ni bang nhtawm jahting da ia hku na latung sha ai lam hpe hkyam sa shangun lu na rai nga ai...