

Jumdwi Gaw Nsen N Shapraw Ai Masha Sat Lu Sha Rai

Jumdwi gaw masha shagu jai lang lu sha taw ai rai tim hkamja lam a matu kaja ai lu sha langai gaw nrai nga ai. Jumdwi dat ngu ai hta hpan amy myu nga ai re, ga shadawn lagat ntsin zawn re ai hta na shingra e lu ai jumdwi dat chyawm gaw hkamja lam a matu kaja ai jumdwi dat re ngu mai tsun nga ai. Masha galaw shapraw da ai jumdwi hte si shum ni hta calorie grai law rawng nna ladu lai hpum ai mang hkang hpe byin shangun lu nga ai.

Bai nna jumdwi a n kaja ai akyu yawm lam ni gaw mi sha tsun sai hkum hkrang hpe ladu lai hpum shangun ai, jiddwi saidwi ana byin ai, wa latung sha ai ana ni byin wa lu shangun nga ai hte kaga ana ahkya ni rai nga ai (1) Jumdwi gaw nsen n shapraw ai masha sat wa rai nga ai – Jumdwi grai law sha ai gaw jum law sha ai hte sai rawt ana ni zawn maren mara masha sat ai lu sha hta lawm nga ai majaw shadawn sharam sha chye na grai ahkyak nga ga ai. (2) salum hpe jamjau jaw ya chye ai – jumdwi grai law sha ai a majaw salum byip n-gun hpe wa hkra nna salum byip n-gun yawm ai ana byin wa chye ai. (3) Jumdwi a majaw cancen ana byin lu ai – jumdwi grai law sha ai majaw cancer ana byin nna si sum ra ai masha grau law jat wa nga ai hpe anhte ndum nchye rai taw nga ga ai. Jumdwi grai law sha ai masha ni gaw pu kata hta jumdwi dat law rawng wa nna cancer ana hpe n-gun jaw ya ai. Dai majaw sinda shan cancer hte pu kaba cancer ana ni gaw jumdwi grai law sha ai masha ni hta grau byin chye nga ai.

4) Jumdwi hte tsa gaw sin hpe jamjau jaw ai lam maren sha rai nga ai. Hpa majaw nga yang jumdwi hte tsa hpe hkum hkrang e la shaprai kau ya lu ai lam marai sha rai nga ai. (5) Jumdwi gaw bawnu hpe jamjau jaw ya lu ai – Jumdwi dat grai law ai gaw hkum hkrang na cell ni hpe kung ginsa mat shangun ai. Dai majaw jumdwi grai law sha ai masha ni hta malap ja ai, bawnu n-gun yawm ai lam ni grau byin chye nga ai. (6) Jumdwi dat gaw shani shagu na lu sha ni hta hpring nga ai – tsun mayu ai gaw anhte shani shagu lu sha taw ai muk hpan ni, dwi hpa ntsin ni hta jumdwi dat grai law rawng nga ai hpe anhte dum chye nna sadi sahka, shadawn sharam sha na ra nga ga ai. (7) Jumdwi grai law sha ai gaw sak kadun ai – Hpa majaw nga yang jumdwi grai law sha ai gaw lahta e tsun sai cancer ana, salum ana hte jit dwi ana ni a majaw masha law law si hkrum nna asak kadun nga ma ai re.

Tsawra ai shiga madat ni ndai jumdwi dat gaw hkamja lam a matu nhkrak ai re nga tim anhte kadai mung nlu koi yen ai lu sha mung rai nga ai. Rai tim anhte galaw mai ai gaw masha galaw ai jumdwi a malai shingra dwi hpa lu sha ni hpe sha ya na htap htuk nga ai. Sha ya na htap htuk ai jumdwi dat lu sha ni gaw (1) lagat ntsin – lagat ntsin gaw moi shaning law law aten kaw nna shingra jumdwi dat hpe jaw ya lu ai ntsin langai rai nga ai. Lagat ntsin hta fructose grai law rawng nna antioxidant, zinc, selenium hte vitamin dat ni mung hkum hkra rawng nga ai. (2) Nam oi tawng – nam oi tawng a akyu ni hta hkum hkrang kata san seng ya lu ai atsam, lu sha rin shamyit kaja ai atsam ni rawng ai hte nhprang dat mung grai law rawng ai zawn hpyi hte sai shan hkamja lam hpe mung jaw ya lu ai shingra jumdwi dat rai nga ai. (3) Namsi gayau ntsin – jumdwi a malai shingra jumdwi dat hku nna jai lang mai ai hta shingra namsi namsaw gayau ntsin ni hpe malap da nmai nga ga ai. Namsi namsaw ni gaw shingra dwi ai dat jaw ya lu nga ai hte dai hta e vitamin dat, nhprang dat hte mawm dat ni grai law rawng ai majaw hkamja lam hte grai htap htuk la nga ai.

Dai majaw tsawra ai shiga madat nu wa hpunau ni, masha galaw ai jumdwi hpe shadawn sharam rai sha nna de a malai shingra dwihpa lu sha ni hpe madung jai lang chye nga ga. Bai nna jumdwi grai law sha ai majaw hkum hkrang hta majaw rawng taw ai sau ni hpe la shapraw kau lu na matu gaw hkum hkrang shamu shamawt ginsup ai lam ni galaw ya na kaja ai lam yawng a matu akyu pru ai machye machyang rai u ga ngu garan kachyan ya dat lu ga ai.

