

Kumba Shakau

Nkau mi gaw kumba ban nga nna mung tsun shamyng lang ma ai ndai kumba shakau hpe gaw anhte Myanmar mungdan masha ni sha nrai,asia mungdan masha ni law malawng sung sha lang ai,tsi mawan shatai lang ai hpe mu lu ai.Malu masha shat mai shadu ai hta madung sung lang ga ai zawn tsi mawan hku nna mung grai akyu jaw ya lu ai lusha kaja tsi mawan langai rai nga ai.

Ndai kumba shakau hpe tsi mawan hku nna sung lang chye ai masha ni law nga ga tim shi hta e hpa baw dat atsam ni rawng ai ngu ai hpe atsawm nchye ai ni chye law nga na ga ai nhten.Ndai lam hte seng nna sawk sagawn hkaja lam ni galaw yu ai shaloi kumba shakau hta e vitamin C,Folic acid,Magnesium,hpri dat,nam htun dat,potassium dat,phosphorus dat ni law htam ai hku rawng nga ai majaw hkum hkrang hkamja lam hpe akyu jaw ya lu ai mung rai nga ai.

Kumba shakau gaw lusha rin shamyit lam ni hta nga ai bacteria hte kan kata na latung manai kanu ni hpe mung sat kau ya lu nna pu hta na akyu jaw ya lu ai bacteria ni hpe law jat shangun ai a majaw lusha rin shamyit ai hta atsawm sha garum ya lu nga ai.Bai nna cholesterol shadang hpe mung reng hkang ya lu ai atsam nga ai.

Kumba shakau a shingra ningtsam nan gaw asik gung,uric acid hte n kaja ai cholesterol ni hpe hka hkaw ai the shapraw kau ya nga ai majaw sinde a matu mung kaja ai hta lawm nga ai.Manut,shingtai hkrung kanu ni hte nshu lamut kamu mazam ana kanu ni hpe sat kau ya lu ai atsam rawng ai hte kumba shakau gaw waw shang,ladi pat ai,tuk kwinn machyi ai,hkum kahtet machyi ai ana ni hpe tsi shamai ya lu nga ai.Bai nna kumba shakau gaw mawng cancer ana ni hpe makawp maga ya lu ai hte baw machyi ,sinda chyat,yu hkraw machyi ai ana,salat ladu lai hpaw ai hte hkum hta na manam npyaw ai sama pru ai lam ni byin ai rai yang kumba shakau ginlang lahkawng masum hta maza hpyi bang,nam chying shadung loi bang di nna hka grai prut hkra rai tsi shadu lu ya mai ai.

Lasa shan machyi ai,gaut ana byin ai,nra hkri hkraw bum machyi ai hte kaga lami laman bum machyi ana ni byin ai rai yang kumba shakau sau hpe chya ya yang hkyamsa mai tsai mat lu ai.Ma nga lu ai kanu num ni a matu chyu pru kaja ai,ma mung hkamja nna kaga ana ahkya kap ai kaw na makawp maga ya lu ai akyu ni hpe jaw ya lu nga ai re.

Dai majaw ndai kumba shakau hpe malu masha hku nna,tsi mawan kaja hku nna masha law law sung lang nga ga ai re.India tsi chyum ni hta mung kumba shakau gaw nbung machyi nam pum pum ai,n-gup nmu ai,shat kan kata ana kanu shang shalau machyi ai ana tsi lajang shamai lang ai hta tsi mawan kaja langai re lam, kumba shakau hpun gaw mahkak hpe dang lu ai,sai shan hpe san seng tsawm htap shangun lu ai,lu sha hpe rin shamyit ya lu nna shagri a matu kaja ai tsi ningtsam rawng ai lam tang madun da nga ai.

Myen mungding tsi chyum hta gaw kumba shakau hpe shanam hte jumdwii bang gayau nna machyi masha hpe salat jahpaw ya na matu sung lang mai ai lam tsun da nga ai. Bai nna kumba shakau lawm ai kinlep chya sau hpe chya tawn da ai rai yang ji grawng kawa ai a majaw madung byin wa ai hka li ana hpe makawp maga ya lu ai sha n-ga kumba shakau sau hpe ma-un sau shing nrai chyingnam sau hte gayau nna chya ya ai shaloi hkum katsing si ana, lasa gying ahkye machyi ana hte bawk le le ai ana ni hpe hkyamsa mai tsai ya shangun lu nga ai. Ma ni manu, manai kanu ni ju machyi ai, kan aju, htu machyi ana byin ai rai yang mung kumba shakau sau hpe chya ya nna sumpun shing nrai hpa jet ahpa re hte gayawp da ya ai rai yang hkyamsa mai tsai mat lu ai.

Jit a majaw byin ai shan htoi ana byin ai rai yang kumba shakau lata lahkyup mi dang hpe pawt hte lap daw kau nna hka gawm masum hta na gawm mi sha ngam hkra shadu nhtawm yawm dik lani mi masum lang rai bat mi daram lu ya ai hte mai tsai mat lu ai lam tsun da nga ai. Shayi num ni myi nyap ana a majaw lagaw lata ni makret machyi ai rai yang kumba shakau shup ntsin hta git mawng htu mani hku ngun loi bang rai chya ya ai shaloi makret machyi ai hkyamsa mai tsai lu na ra ai. Kumba shakau gaw ndai zawn re machyi ana ahkye hpan law law hpe hkyamsa mai tsai shngun ya lu ai majaw daini na ten tsi galaw shapraw ai jak rung kaba ni hkan kumba shakau hpe jak hte kabawng shapraw la nna, lu tsi, sha tsi, chya tsi ni hku nna ladat amyuu my hte tsi hpaw gayau shapraw dut nga ai ma sak sagawn hkaja lu ai hpe yawng a matu akyu pru ai machye machyang rai u ga garan kachyan ya dat ga ai.