

## Lanam Ta Hta U Hpa Malum Lu Ga

Tsawra hkungga ai shiga madat nu wa hpunau ni daini na hkam kaja lam machye machyang madat hka ja na aten lamang hta gaw machyi makaw ana ahkya law la ai lanam ta aten hta hkum hkrang n gun rawng nna machyi makaw ana hkya ni hpe ning hkap dang kau lu na matu u hpa shing nrai u soup ntsin malum lu ga ngu tsun shadum dat mayu ai.

U hpa shing nrai u soup ntsin gaw hkam kaja lam akyu law law hpe jaw ya lu ai lusha rai nga ai hte shadu na mung n yak ai re majaw kadai mung chye shadu ai hkrai rai nga ga ai. U soup ntsin shadu shapyaw malum lu ai gaw machyi makaw ana ahkya ni n du shang wa hkra hkam jan lu na matu hkum chying n gun hpe grai sharawt ya lu nna ana ahkya ni hpe gasat shapraw kau ya lu ai. Dai re majaw u soup ntsin shadu malum lu ai gaw hkam kaja ai masha ni a matu lusha n gun shabyin ya ai zawn hkam n kaja ai masha ni a matu mung n gun rawng nna lawan mai tsai wa lu hkra garum ya lu nga ai.

Grau nna ndai lanam ta aten gaw shawoi na hta machyi makaw byin law chye ai ten mung rai nga ai majaw u soup ntsin grau shadu lu ra ai ten rai nga ai. Mai byin ai rai yang bat mi hta kalang dang lu ya lu yang kaja ai.

Ndai u hpa shing nrai u soup ntsin shadu shapyaw malu lum lu ai gaw hkam kaja lam a matu kaning re ai akyu ni hpe jaw ya lu ai re kun ngu ai hpe hka ja yu ai shaloi ( 1 ) pu hpe jasan jaseng ya ai hte shat kan rin shamyit ai akyu jaw ya lu ai. Hkam kaja ai hkum hkrang a matu lusha rin shamyit ya taw ai pu hkam kaja na grai ahkyak nga ai. Hpa majaw nga yang tinang sha bang dat ai lusha ni hta na n san seng ai malu masha ni, lusha dat n shabyin ya lu ai hte gung byin shangun ai maza ni gaw pu kata majaw rawng taw nna aten na wa ai shaloi pu ni hta ningma byin wa ai. U soup ntsin lu ai gaw pu hpe jasan jaseng ya nna hkam kaja shangun ai. Hkum hkrang a matu ra kadawn ai lusha n gun dat ni mung grai law rawng ai rai nga ai. Kan hte seng ai hkam kaja lam matu mung makawp maga ya lu nga ai.

2) Nra hkri hkraw machyi ai hpe hkyamsa shangun ai – u hpa malum ntsin hta rawng ai glycosaminoglycans dat pound myu mi gaw nra hkri hkraw bum machyi ai, katsut machyi ai hpe hkyamsa shangun lu ai hte collagen htuk shapraw ai shara hta mung garum ya lu ai rai nga ai. Dai majaw asak aprat n lata ai sha nra hkri hkraw hkam kaja na matu u soup ntsin gaw dat tsi mawan lusha langai rai nga ai.

3) hkum chying n gun hpe sharawt ya ai – u soup malum ntsin hta rawng ai lusha dat law malawng gaw hkum chying n gun hte lusha rin shamyit ai hpe sharawt lu ai rai nna hkum hkrang kata ana ahkya ni loi loi hte ndu shang wa hkra shing dang kau ya lu ai. Bai nna hkum hkrang kata rawng taw ai gung maza ni hpe mung la jasan shaprai kau ya lu nna sau shajan ni majaw rawng taw ai hpe shayawm jahkrat kau ya lu ai.

4) Hpyi hpe hkam kaja shangun ai – U soup malum ntsin gaw hpyi, kara hte lagaw lata lamyin ni hkam kaja tsawm htap lu hkra garum ya lu ai hpe mung sawk sagawn da lu nga ma ai. Hpa majaw nga yang u soup malum ntsin hta rawng ai collagen dat gaw hpyi hpe kang madi tsawm shangun ai. Baw ga hpyi hte kara ni hkam kaja hkra mung n gun shabyin

ya lu ai. Hpyi ngu ai gaw hkum hkrang a ntsa lam hta nga ai hte maren hpyi ni hkam kaja taw ai rai yang she ana ahkya ni kata de ndu shang wa hkra garum ya lu nga ai.

5) Hkum hkrang bawng ring kaba jat ai – u soup malum ntsin gaw hkum hkrang bawng ring kaba jat lu na matu ra kadawn ai shan dat, nra hkam kaja lu na matu ra kadawn ai calcium dat, magnesium hte phosphic dat ni mung grai law rawng nga ai. Hka a kahtet sau sau rai prut hkra shadu ai u soup ntsin gaw u shan, u nra ni hta na lusha n gun dat ni yawng ntsin hta rawng mat sai rai nna shan sha ai zawn sha hkam kaja lam a matu kaja dik ai lusha n gun dat ni lu la ai rai nga ai.

6) Waw makret machyi ana ni hpe mung lawan ai hku hkyamsa shangun lu ai. U soup malum ntsin gaw n gun lawan bai rawng shangun ai re majaw machyi masha lawan bai mai tsai hkam kaja wa na matu grai garum ya lu nga ai.

Lusha dat hpring ai u soup ntsin byin na matu u hkrawng nawng shadu shapyaw lu mai ai zawn u shan n lawm ai sha, u nra hkrai san rai nna mung malum lu mai nga ai. Wan n gun ja ja lawn nna lawan shadu jahkut ai hta wan n gun ram daw hte aten na na shadu shapyaw malum ai gaw nam chyim grau mu ai u soup ntsin byin lu ai.

U soup ntsin malum lu ai shaloi chye da ra na gaw u shan hta nan shum ai nam chyim rawng chyalu rai nga ai majaw grau sha mu u ga nga nna si shum, ငံပြုရည် ngu ai jum ntsin hte kaga shum ai baw lama ma shalaw jat bang ai hpe n galaw ai gaw kaja dik rai nga ai. U soup ntsin shadu da nna lani mi hta masum lang lu ya jang grau kaja ai. Lu na rai shagu bai shalum nna a kahtet nga ai hpe lu ya u. U soup ntsin hta rawng ai vitamin hte lusha n gun dat ni gaw hkum chying n gun hpe sharawt ya ai re majaw lanam ta aten hta byin law ai waw makret ana, katsi lawt waw shawn machyi ai, jahkru ai, yu hkraw machyi ai, ladi gaya, ladi pat ai hte hkum makret machyi ai ana ni lawan mai tsai hkyamsa wa hkra garum ya lu nga ai.

Anhte ni dum nta kaw masha langai machyi nna lusha n kam sha jang hpa malum jaw na shawng myit lu ga ai re. Shan n lawm ai hpa gaman malum jaw ai hta u hpa shing nrai u soup ntsin malum jaw ai gaw machyi masha hpe n gun grau rawng shangun ai re majaw lawan bai hkam kaja wa na matu grai garum ya lu ai tsi mawan lusha rai nga ai. U hpa, u soup ntsin sha nrai, kaga lu mai ai shan, nra soup ntsin ni mung n gun rawng ai lusha ni rai nga ai. Dai majaw machyi makaw law la ai ndai lanam ta aten hta u hpa, u soup ntsin hkrai n lu malum lu ai raitim kaga lu mai ai, dumsu nra, bainam nra zawn re ai ni mung n gun rawng ai lusha rai nga ai majaw tinang lu mai ai shan shing nrai n ra ni hpe shadu shapyaw malum lu nna hkam n kaja ai masha ni lawan mai tsai wa hkra, hkam kaja taw ai masha ni a matu mung ana ahkya ni loi loi hte n du shang wa lu hkra tau hkrau makawp maga la ai hku nna u soup malum ntsin hte kaga lu mai ai shan nra ni hpe shadu shapyaw malum sha rai hkam kaja hkra nga ga ngu tsun shadum garan kachyan ya dat lu ga ai.