

Laubu Lap A Hkamja Lam Akyu Ni

Tsawra ai shiga madat nu wa hpunau ni daini na hkamja lam machye machyang madat hka ja la na aten hta gaw laubu pawt a lap mung hkamja lam akyu law law jaw ya lu ai lam garan kachyan ya mayu ai. Laubu pawt hpe sha ai masha law ga ai raitim shi a lap hpe gaw tsan kabai kau chye nga ga ai re. Kaja wa nga yang laubu pawt a lap mung shadu sha mai ai hte hkum hkrang hkamja lam akyu law law hpe jaw ya lu ai lu sha rai nga ai. Hpa majaw nga yang laubu lap hta lu sha n gun dat ni rai nga ai protein dat, carbohydrate, potassium, calcium, sodium dat, hpri dat, phosphorus, folic acid, vitamin C, vitamin A, vitamin B6 hte magnesium dat ni rawng nga ai.

Dai dat atsam ni rawng ai re majaw laubu lap hpe sha ai rai yang lagaw lata sharu ai lam nbyin hkra makawp maga ya lu ai, hkum chying n gun kaja ai, jit sa hka hkaw kaja ai, shan htoi ana byin ai hpe hkyamsa shangun lu ai, vitamin C dat hpring ai, jit dwi ana nbyin hkra makawp maga ya lu ai hte gung ni hpe la shatsai kau ya lu nga ai.

Hp majaw lagaw lata sharu, ba kahpau ai lam nbyin ai kun ngu ai hpe hka ja yu yang laubu lap hta hpri dat hte phosphorus rawng ai zawn hkum hkrang hta n nga n mai ra kadawn ai, n hprang dat ni rai nga ai vitamin C, vitamin A, thiamine ni grai law rawng ai majaw lagaw lata sharu, ba kahpau ai lam n byin hkra makawp maga ya lu ai hte sai n gun yawm ai lam n byin hkra mung makawp maga ya lu ai rai nga ai.

Hkum chying ai lam kaja ai – laubu lap hta mi sha tsun sai hte maren hpri dat, phosphorus hte vitamin C, vitamin A ni grai law rawng ai re majaw hkum chying n gun kaja nna machyi makaw ana ahkya ni kaw na lawt lu hkra garum ya lu nga ai. Waw shawn, tuk kwi makhalawng n machyi hkra mung makawp maga ya lu ai.

Jit sa hka hkaw kaja ai –laubu lap gaw shingra jit sa hka hkaw kaja tsi myu mi rai nga ai. Dai re majaw laubu lap sha ya ai gaw jit bawng hpe jasan jaseng ya lu nna nlung rawng ana a matu mung kaja ai. Kan sa man ai re majaw kan chyat, kan shingdang ai, kan shabung nbung machyi ana hkyamsa lu na matu jai lang mai ai lu sha rai nga ai.

Bum machyi hkyamsa lu ai – laubu lap gaw bacteria ni hpe gasat ninghkap kau ya lu ai re majaw bum machyi ana byin yang lam jahkraw da ai laubu lap hpe mani shingmun la nna jumdwii loi bang rai hka hte gayau gumnya sha ya mai ai. Bai nna laubu lap gaw shan htoi ana hpe mung hkyamsa shangun lu ai re majaw sin bum shan htoi ana byin ai masha ni sha ya na kaja ai.

Jitdwi ana n byin hkra makawp maga ya lu ai – jitdwi ana gaw ya ndai prat aten hta byin law ai ana langai mi rai nga ai. Laubu lap gaw sai kata na jumdwi dat hpe shayawm kau ya lu ai hte jitdwi ana nbyin hkra makawp maga ya lu ai hta lawm nga ai.

Gung maza ni hpe shatsai kau ya lu ai – laubu lap gaw lu sha rin shamyit ai ten gung maza ni hpe tang du ai hku jasan shaprai kau ya lu nna pu kaba hpe jasan jaseng kau ya ai. Dai re majaw laubu lap gaw bacteria ni hpe sat kau ya lu ai zawn hkum hkrang kata na gung ni hpe mung tang du ai hku la shaprai kau ya lu ai hkamja lam akyu ara ni hpe jaw ya lu nga ai.

Shingrai tsawra ai shiga madat nu wa hpunau ni ndai laubu pawt hte laubu lap gaw malu masha shat mai kaja re ai zawn hkamja lam akyu hpe mung jaw ya lu nga ai majaw malu masha mung tsi tai, tsi mung malu masha tai re ai malu masha tsi mawan kaja hta lawm nga ai. Laubu lap hpe mung, laubu pawt zawn sha shat mai lu sha shadu sha nna hkamja lam akyu law law hpe hkam la nga ga ngu garan kachyan ya dat lu ga ai.