

## Laubu Pawt A Hkamja Lam Akyu Ni

Tsawra hkungga ai shiga madat nu wa hpunau ni daini na hkamja lam machye machyang madat hka ja la na aten lamang hta gaw laubu pawt a hkamja lam akyu hte seng nna sawk sagawn hka ja da lu ai made hpe garan kachyan ya mayu ai. Laubu pawt hpe gaw masha law malawng hkri ai shat mai ntsin shadu lu ai hta jai lang lu sha law ai zawn nkau mi ahpa hpa rai galep la shing nrai rut la nna gayau sha ai, nkau mi mahkri bang jahkri da nna sha ai, nkau mi u shan, wa shan ni hte shadu sha rai tinang ra ai ladat amy myu hte jai lang lu sha law nga ga ai re.

Ndai laubu pawt gaw lusha shat mai shadu sha yang mu ai zawn hkum hkrang hkamja lam akyu law law hpe mung jaw ya lu nga ai. Laubu pawt hta potassium, folic, riboflavin, vitamin B6, vitamin K, calcium, zinc, phosphate, coper hte sodium dat ni rawng nga ai.

Rai yang laubu pawt sha ai gaw kaning re ai hkamja lam akyu ara ni hpe anhte lu la mai na ga ai kun ngu ai hpe hka ja yu ai shaloi laubu pawt hta rawng ai drup pound myu mi gaw cancer ana byin wa lu masa hpe gasat shapraw kau ya lu ai majaw hkum hkrang hta cancer n byin hkra tang du ai hku makawp maga ya lu ai.

Lusha rin masa hpe kaja shangun ai – dai gaw laubu pawt hta grai law rawng ai mawm dat gaw lusha rin ai lam kaja dik galaw lu hkra garum ya ai majaw rai nga ai. Sai kata cholesterol law rawng ai hpe mung shayawm kau ya lu ai zawn hkum num nak yawm hkrat lu na matu mung sha ya na kaja ai lu sha rai nga ai. Mawm dat law ai gaw kan chyat kan shingdang byin ai masha ni a matu mung kan sa man ai akyu hpe jaw ya lu ai.

Kumshu lamu kamu ana kanu ni hpe shatsai kau ya lu ai atsam rawng ai – laubu pawt gaw kumshu lamu kamu ana kanu ni hpe gasat shaprai kau ya lu ai atsam rawng ai re majaw hkum hkrang hta kamu ana nkap hkum hkra laubu pawt sha ya na kaja ai.

Hkum chying n gun kaja ai – laubu pawt gaw hkum chying ai lam kaja ai re majaw dukra ladaw galai shai ai ten grau byin chye ai machyi makaw lam ni hpe dang kau lu ai. Dai re majaw ana ahkya machyi makaw lam ni kaw na tau nau makawp maga ninghkap lu na matu laubu pawt sha ya nga ga.

Salum hkamja ai – laubu pawt hta flavonoid dat grai law rawng ai majaw hkamja lam a matu grai akyu byin shangun nga ai. Sawk sagawn lam galaw tawn da ma ai hta laubu pawt sha ai gaw salum hkamja nna salum sai lam lasa gyip kaji ai lam n byin hkra makawp maga ya lu nga ai lam ni gaw laubu pawt sha nna lu la mai ai hkamja lam akyu ara ni rai nga ai.

Dai majaw tsawra ai shiga madat nu wa hpu nau ni ndai aten gaw laubu pawt hpe shawoi na aten hta grau lu sha mai ai aten mung rai nga ai majaw nau n ra sha ai masha ni a matu grai wa manu dan ai lu sha zawn nrai tim, kaja wa nga yang hkum hkrang hkamaja lam akyu law law hpe jaw ya lu ai tsi mawan lu sha kaja rai nga ai majaw hkamja lam hte htuk manu ai hku lu sha jai lang nna hkam kaja asak galu ai akyu hpe hkam la nga ga law.