

Nai Kadung Lap Gaw Sha Mai Ai Re Kun

Nai kadung lap a hkam kaja lam akyu hte seng nna Hello sayawon website hta mu hti hka ja la lu ai hpe tsun ginlen garan kachyan ya mayu ai.

Nai kadung hpe dat nhtuk ai masha ni hta lai nna sha ai masha law ga ai raitim nai kadung lap hpe gaw sha ai masha grai wa n nga ai hpe mu mada lu ai. Nai kadung lap gaw sha mai ai baw re kun, nai kadung lap hta kaning re ai dat atsam ni rawng ai kun, nai kadung lap gaw hkam kaja lam hpe gara hku akyu jaw ai kun, kaning re ai masha ni gaw n mai sha na kun ngu ai lam ni hpe daini anhte hka ja la yu ga.

Nai kadung lap gaw sha mai ai re kun nga yang akya rai naw hkalung ai nai kadung lap hpe sha mai nga ai. Nai kadung lap hpe hka hpunglum hte shadu kaprawng jahkut kau nna gayau sha, kyaw kangau sha mai ai zawn shan shat mai ni hta bang shadu sha mai nga ai.

Nai kadung lap hta hkam kaja lam hpe akyu jaw lu ai kaning re dat atsam ni rawng ai re kun ngu ai hpe hka ja yu ai shaloi nai kadung lap hta e masha hpe akyu n jaw ai sau dat, cholesterol hte sodium dat ni kaji kajaw sha rawng ai lam chye lu ai. Mawm dat hte carbohydrate law rawng ai zawn akyu jaw ai cholesterol hte protein ni rawng ai. Kaga lu sha n gun dat hpan ni gaw vitamin B uhpung, folic dat, vitamin B6, hpri dat, magnic dat, calcium dat, magri dat, selenium dat ni rawng ai.

Dai re majaw nai kadung lap gaw hkum hkrang hkam kaja lam hpe akyu jaw ai lusha shat mai langai rai nga ai. Nai kadung lap gaw calorie rawng shadang yawm ai, lusha rin shamyit ai hta kaja nna kan chyat, kan shingdang ai hpe hkyamsa shangun lu ai zawn baw machyi ai, katsi lawt waw shawn ai, manai kanu rawng ai, lami laman bum machyi ai, n gup kata ana byin ai, kan machyi kan mase ana ni hpe hkyamsa shangun lu ai zawn ba hkam lu na matu mung garum ya lu ai ndai zawn re ai hkam kaja lam akyu ni hpe jaw ya lu nga ai.

Nai kadung lap hta e hpri dat mung grai law rawng ai re majaw sai n gun yawm ana n byin hkra makawp maga ya lu ai, bai nna folic dat hte vitamin C dat mung grai law rawng ai re majaw kanu num ni ma hkum byin taw ai ten hkum chying n gun kaja na matu garum ya lu ai hte shayi num ni a matu kaja ai lusha rai nga ai. Bai nna nai kadung lap hta lysine protein dat rawng ai majaw shan dat rai nga ai protein dat ningra ai lam n byin hkra mung makawp maga ya lu ai.

Nai kadung lap sha yang sadi ra na lam gaw atsawm sha kashin nna shadu sha ra na hte atsawm hkut hkra shadu sha na ra ai hpe sadi la chye nga ga.

Nai kadung lap a akyu bai langai mi gaw hkum kahtet machyi ai shaloi kahtet kawp lawan ai hte baw machyi hkyamsa lu ai. Dai re majaw hkum kahtet baw machyi rai hkam sha taw ai ten hta nai kadung lap hpe shat mai hku nna sha mai ai shing nrai nai kadung lap shadu kaprawng da ai ntsin hpe lu ya mai ai.

Lusha sha mayu ai myit hpe shabyin ya ai – nai kadung lap gaw n gup mu shangun nna lusha sha mayu ai myit hpe shabyin ya ai. Dai majaw lusha n kam sha, lusha sha nmu ai ten hta nai kadung lap hpe shat mai shadu sha shing nrai nai kadung lap shadu ntsin lu ya mai ai.

Nai kadung lap gaw lami laman bum makret machyi ai ana hpe mung hkyamsa shangun lu ai. Machyi ai shara hta adup mani chya ya mai ai zawn lusha hku nna sha ya mung mai ai. Bai nna nai kadung lap gaw ningma hpye ai shara hta mung htu mani nna hpye ai shara hta chya dagap ya jang mai tsai lu ai shing nrnai nai kadung lap shadu ntsin hpe lu ya mai ai. Dai sha n – ga nai kadung lap hta protein dat, vitamin C hte hpri dat ni rawng ai re majaw hkum chying n gun kaja nna ana ahkya ni loi loi hte n du shang wa lu shangun ai.

Nai kadung lap sha ai shaloi sadi la chye na hpe bai tsun shadum mayu ai gaw hka hte atsawm kashin kau nna she sha ga, atsawm hkut hkra shadu sha ra na hte katsing n mai sha ai hpe ja ja sadi ra ai. Masha n kau mi nai kadung lap hte n htuk ai hpe mu lu ai. Dai gaw nai kadung lap hte dat n htuk ai lam rai nga ai. Nai kadung lap sha shut na kraw galau madawn ai, baw sin ai lam ni byin chye ai. Dai re majaw sha mu ai, ra sha ai ngu nna kalang ta grai law hkra gaw n mai sha na ga ai.

Nai kadung lap hpe n mai sha ai, koi gam ra ai masha ni gaw machyi ana lama ma lu ai masha ni, nai kadung hte dat n htuk ai masha ni hte tsi langai ngai hpe dingrun lu ra taw ai masha ni gaw sarawun hte shawng san jahkrup yu nna she sha ga ngu tsun shadum sadi jaw mayu ai.

Dai re majaw tsawra ai shiga madat nu wa hpu nau ni, ndai nai kadung lap hpe sha ai masha grai wa n nga ai nga tim masha n kau mi sha nga ma ai re. Masha nkau mi nai kadung lap sha yang nang ai, baw sin ai, kraw galau ai lam ni byin chye ai hpe mung mu lu ai. Dai zawn rai byin chye masha ni gaw nai kadung lap hpe n sha ai kaja dik rai nga ai. Daini anhte nai kadung lap a kaja ai, n kaja ai akyu hpe madat hka ja la lu saga ai re majaw nai kadung lap hte n htuk ai masha ni gaw koi gam nna htuk ai masha ni gaw nai kadung lap hpe shat mai lu sha kaja hku nna lu sha jai lang let hkam kaja ai akyu hpe hkam la nga ga. Anhte masha law malawng sha ga ai nai kadung hta mung hkum hkrang hpe akyu n jaw ai sau, cholesterol hte sodium dat ni kaji kajaw sha rawng ai. Mawm dat hte carbohydrate grai law rawng ai zawn akyu jaw ai cholesterol ni protein dat ni rawng ai. Kaga dat hpan ni rai nga ai vitamin B uhpung, folic dat, vitamin B6, hpri dat, magnic dat, magri dat hte celenium dat ni rawng ai.

Dai re majaw nai kadung sha ai mung hkum hkrang hkam kaja lam akyu hpe jaw ya lu nga ai. Raitimung masha n kau mi hte n htuk ai lam gaw nga chye ai. Dai re majaw nai kadung sha dat yang nang chye ai masha ni koi gam ga. Bai nna nai kadung sha ai shaloi lwihkri si hte kaga hkri lai ai namsi ni hte rau n mai sha na hpe sadi la ra ai. Nai kadung hpyi hpe mung atsawm sha sep nyen kau nna sha ga ngu tsun shadum ya let nai kadung hte nai kadung lap hpe jaw ai ladat ai hte lusha nna hkam kaja ai akyu hpe hkam la nga ga.