

Namchying hpe shingra mungding tsi hku nna lai wa sai shaning law law ten kaw nna akyu jashawn jai lang wa ai rai nna namchying hta e hkum hkrang hpe akyu jaw ai shan dat, mawm dat, vitamin C, vitamin E, vitamin K, sodium, potassium, calcium dat, magri dat, hpri dat hte zinc dat ni mung rawng ai re majaw hkam kaja lam mang hkang amyu myu tsi lajang ai hta tsi shatai jai lang ai rai nga ai.

Namchying gaw hkam kaja lam a matu gara hku kade daram akyu rawng ai kun ngu ai hpe daini anhte hka ja yu ga ai shaloi namchying hta antioxidant grai law rawng ai majaw cancer ana n byin hkra makawp maga ya lu ai. Cancer cell ni hpe shamyik kau ya lu ai atsam rawng ai. Namchying hpe cancer ana hte seng nna sawk sagawn magam lam galaw yu ai shaloi pu mawng ana, shat kan cancer mawng na, chyu cancer mawng ana ni nbyin hkra makawp maga ya ai lam chye lu ai.

Dai sha n-ga lami laman hkri hkraw bum machyi ai hpe mung hkyamsa mai tsai shangun ai zawn sai kata na jumdwu dat law rawng ai hpe shayawm kau ya lu ai majaw jitdwu ana tsi shamai ai hta mung jai lang ai rai nga ai. Cholesterol grai law taw ai rai yang namchying hpe shat mai lusha shadu ai hta bang sha ya jang cholesterol law shadang yawm mat lu ai. Raitim tsi mawan hku jai lang na namchying gaw ajet rai na ra nga ai. Ya aten gat lawk hkan gayau gaya di galaw da ai namchying shadung ni grai dut nga ma ai re. Namchying n jet ai rai yang gaw tsi tai ai lusha kaja n byin lu na hpe chye tawn da ga.

Namchying hta rawng ai dat hpan bai langai mi gaw hkam jan lu na hkum chying n gun hpe sharawt ya lu nna katsi lawt waw shawn ai, jahkru ai, tuk kwi makhkalawng machyi ai ana ahkya ni n byin hkra makawp maga ya lu ai. Dai ana ahkya ni byin wa yang namchying shingmun hpalap kyaw mi a ga ang hkup daram hte nga chyu lum lum re ai lu ya jang hkyamsa mai tsai lu ai lam tsun da nga ai.

Salum ana nbyin hkra makawp maga ya lu ai – namchying hta rawng ai curcumin dat gaw salum sai lam lasa ni bungli galaw ai hpe grau kaja shangun ai. Salum sai lam lasa ni bungli atsawm nlu galaw mat ai rai yang sai gumdin kasha ni pat majaw rawng wa ai. Dai kaw nna salum sai lam gyip ana byin wa chye ai hte sai rawt ana byin wa lu nga ai. Dai re majaw sai lam lasa ni atsawm sha bungli galaw lu na matu Curcumin dat rawng ai namchying hpe sha ya na ra nga ai.

Bai nna antioxidant rawng ai gaw cancer ana, grau nna mi sha tsun ai shat kan cancer hte pu cancer hpe makawp maga ya lu ai sha n-ga cholesterol nrawt jat hkra mung reng hkang sharap shara ya lu ai. De a akyu gaw salum sai lam gyip ana, sin hta sau shajan law rawng ai ana, sai rawt ana, jit dwi ana, hkum katsing si ana ni n byin hkra maga mi hku nna makawp maga ya lawm ai rai nga ai.

Namchying gaw hpum shayawm mayu ai masha ni a matu mung lawan dik ai hku garum ya lu ai. Sau shajan ni hpe lawan ai hku shayawm kau ya lu ai zawn bum ai hpe mung shayawm kau ya lu ai. Dai re majaw hpum shayawm mayu ai masha ni hte hkum numnak shadang n rawt jat hkra hkang da mayu ai masha ni gaw lusha sha ngut shagu namchying shadung hpe hpalap kyaw mi a ga ang hkup daram hpunglum hte tsing nna lu ya jang kaja ai lam tsun da nga ai.

Bai nna asak aprat galai shai ai ten byin chye ai matsing nyan hten mat ai Alzheimer ana ni a matu namchying gaw makawp maga ya lu ai. Alzheimer ana hte seng nna the healthy magazine hta namchying sha law ai india myusha ni gaw sinna mungdan masha ni hta Alzheimer ana byin ai masha grau yawm ai lam ka tawn da nga ai.

Namchying sha ai akyu gaw myit hkam sha lam hte myit daw ana byin ai hpe mung hkyamsa shangun ai majaw myit n pyaw, myit daw myit hten byin ai hpe lawan ai hku bai sharai la lu ai. Ya sha tsun mat wa sai lam ni gaw namchying sha nna hkam la lu mai ai hkam kaja lam akyu ara ni rai nga ai.

Tsawra ai shiga madat nu wa hpu nau ni ndai namchying gaw ya sha anhte na la lu saga ai hte maren hkum hkrang hkam kaja lam akyu law law hpe jaw ya lu ai shingra mung ding tsi mawan lusha kaja langai rai nga ai. Raitimung n mai sha ai aten ni nga ai hte koi gam ra ai masha ni nga ai hpe anhte chye tawn da na ra ga ai. Dai gaw (1) ma hkum rai taw ai kanu num ni shing nrail ma kaji chyu jaw taw ai ma kanu ni koi gam lu yang kaja ai. Hpa majaw nga yang namchying gaw shayi num ni hkra lang ai ten hpe n gun jaw ai shing nrail pu jat hpe jasu alun ya ai re majaw sadirai ai. Grau nna ma hkum shata naw hkalung ai ten n sha yang kaja ai lam hpaji jaw matsun da nga ai.

2) Shagri hta nlung rawng ai masha ni koi gam lu yang kaja ai hpa majaw nga yang namchying sha jang shagri hpe grau machyi shangun ai re majaw shagri hta nlung rawng ai masha ni koi gam lu yang kaja dik re nga nna tsun da nga ai.

3) Sade hta nlung rawng ai – tsi tai ai lusha re nga tim namchying hpe shani shagu grai law sha taw ai rai jang gaw sade hta nlung rawng ai ana byin shangun lu na hpe hkrit tsang ra nga ai. Dai majaw shadawn sharam rai lusha na gaw ra ai. Dai hte maren jit dwi ana lu ai masha ni mung namchying sha ai gaw sai kata na jumdwidat hpe shayawm kau ya lu ai majaw sha ya na kaja ai lusha re nga tim grai law hkra gaw nmai sha na ga ai. Hpa malu masha, tsi mawan hpe raitimung shi shadawn shadang hte hkrak rai shadawn sharam sha chye ai rai yang she tsi mawan kaja lu sha kaja ni tai na rai nga ai ngu garan kachyan ya dat lu ga ai.