

Tsawra ai shiga madat nu wa hpunau ni ndai lamang hta gaw anthe galoi mung sha taw nga ga ai namhtan a hkamja lam akyu hte seng nna sawk sagawn hka ja lu ai made garan kachyan ya mayu ai. Sha dat yang adwi nga ai namhtan shing nrai namoi hpe gaw anhte yawng sha yu ai ni hkrai rai na ga ai hpe kam ai. Anhte myanmar mungdan masha ni gaw namhtan hpe mung jahta, hpa hka lu let sha chye ga ai hte muk hpan amy myu galaw sha ai shaloi hkan grai akyu jashawn jai lang lu sha chye ga ai re. Namhtan gaw namhtan ntsin hpe shadu byawng la ai kaw na lu ai dwi hpa dat rawng ai lusha langai rai nga ai. Namhtan gaw shingra dwi ai dat myu mi mung rai nga ai.

Namhtan hta rawng ai lu sha dat ni hpe sawk sagawn hkaja lam galaw yu ai shaloi calorie hte carbohydrate rawng ai. Bai nna fructo, sucrose, glucose, hpri dat, calcium, maganicium, potassium ni hte hkum hkrang a matu ra kadawn ai kaga nhprang dat ni mung rawng ai lam chye lu ai.

Shingra lusha langai rai nga ai namhtan sha nna lu la mai na hkamja lam akyu ni gaw hkum hkrang na hka dat hpe jahpring ya lu ai – dai majaw ga awn madawn ai, kan mase machyi nna hkum hkrang hta hka dat yawm mat ai rai yang namhtan hpe hka hpun lum hte mi rai rai, hka katsi hte mi rai rai lu nna yawm mat ai hka dat hpe bai jahpring la lu ai.

Lasa shan ni hpe hkam kaja shangun ai – namhtan hta potassium hte calcium zawn re ai hkum hkrang a matu ra kadawn ai nhprang dat ni rawng ai majaw nra hte lasa shan ni hpe ngang kang shangun lu ai, nra hte lasa shan tissue ni hpe hkam kaja shangun ai. Bai nna namhtan hta akyu jaw ai mawm dat ni rawng ai majaw pu kata na akyu jaw ai bacteria ni hpe madi shadaw garum ya lu nna sai kata jumdwidat hpe hting hkang ya lu ai.

Cancer byin shangun lu masa hpe ning hkap kau ya lu ai – Namhtan hta rawng ai anti-oxidant rai ni gaw cancer byin shangun ai hpe ninghkaw gasat ya lu ai. Dai sha n-ga vitamin C hte vitamin A ni grai law rawng ai majaw cancer ana hpe makawp maga na matu sha ya na kaja nga ai.

Kan shat rin kaja ai - malu masha grai law sha bang nna kan grai hkru ai majaw rai rai, nhtuk ai malu masha ni sha dat ai majaw rai rai kan shat rin ai lam nhkrak nna kraw galau, nam pum pum nga npyaw ai ten ni hta namhtan sha dat yang hkyamsa mat lu nga ai. Lusha rin shamyit ya lu ai majaw dwi hpa sha mayu ai ten ni hta namhtan sha ya na kaja ai.

Kan chyat ai hpe hkyamsa shangun lu ai – namhtan hpe galoi mung sha ya taw ai gaw kan lusha rin ai magam hpe atsawm sha galaw lu ai majaw kan chyat kan shingdang ai lam nbyin ai. Bai nna hkum hkrang kahtet shadang hpe mung rap shara ya lu ai.

Gung ni hpe shaprai kau ya lu ai – shingra anti-oxidant ninghkap atsam rawng ai majaw hkum hkrang kata na gung maza ni hpe la shaprai kau ya lu ai.

Namhtan hpe shani shagu sha ya jang sai,shan na maza mala gung ni hpe jasan jaseng ya nna sai,shan,hpyi tsawm htap ai akyu hpe jaw ya lu ai.Myiman hkan ban si tu ai,sama kap ai hpe makawp maga ya lu ai hte kara kaja ai akyu hpe mung jaw ya lu ai.

Namhtan sha nna mai tsai lu na ana ahkya ni hpe hka ja yu dat yang Namhtan hpe shanam hte gayau sha yang lami laman hkri hkraw machyi ai hpe hkyamsa shangun lu ai hte hkri hkraw ni hpe n-gun shabyin ya lu ai.

Shani shagu namhtan ntsin shat mai kyaw mi lu ya ai rai yang shayi num kasha ni hkra lang ai ten byin chye ai kan htingpa machyi,lasa ni ja kang machyi ai hpe hkyamsa shangun lu ai.Kanu num ni ma hkum re ai ten byin chye ai sai n-gun yawm ana nbyin hkra mung makawp maga ya lu ai.

Sinwawp bum,sahti ana byin yang namhtan hpe chyingnam chyang hte sha yang kaja ai.N-gun yawm ai rai yang namhtan shat mai kyaw mi hpe lani mi lahkawng lang sha ya na kaja ai.Lasa shan hkam kaja lam a matu namhtan hpe nga chyu hte lu ya u.Galoi shagu puba ai zawn nga hkam sha ai rai yang namhtan shat mai kyaw mi hpe shani shagu lu ya yang kaja ai lam machye machyang ni hpe garan kachyan ya dat lu ga ai.