

## Ning Tawn ai masha langai Byin na matu

Ning tawn ai masha langai byin namatu galaw la nmai ai nga nna masha law malaw hkam la chye nga ga ai, bai nna baw nu madang tsaw nna machye machyang lu hkra galaw la na ahkaw ahkang hpe shing dang hkrum ai masa lam ni nga ai rai tim masha law malaw gaw machye machyang tsaw ning tawng ai masha langai byin na matu galaw la mai ai lam ni law law nga ai .

### 1. Tingnang rasharawng madum shingni langai ngai hpe dum shapyaw ai

Shing ni nsen gaw bawnu hpe jahprang ya lu ai, chyam dinglik nna myithkanu ai hte myit shawngshi shawng shap ai lam ni hpe ngun bai gram shaman ya lu ai ,shing ni nsen hpe madat ai, dum shapyaw ai gaw matsing atsawm hpe madang shatsaw ya lu ai , hte myit maju jung ai lam ni lu la shangung ai. madum shingni hpe dum shapyaw lu na matu aten lawlaw nahkra hkaja ra ai zawn ning tawn ai masha langai byin na matu ngun atsaawm dat ra ai majaw hkam sharang ai myit hpe lula shangun ai. myit sawn hpaji ninghkring kaba Comhpyu Shat gaw madum shing ni gaw masha a shing ra tara hku n na nnga nmai ra ai hte myit maju jung ai hpe hkam sha shanhung lu ai nga nna madi madun ya ai .tingang myit lawm ai Guiter Organ Drum shapyaw hpa ni hpe dumshapyaw lunamatu aten na nawa hkaja shaman shakyang ai hte sha mung nlaw nga ai madum shing ni ninghkring kaba ni a dum sha pyaw ai, shakut shaja ai a tsamarai ni madum shing ni hte seng nna ka lajang tawn ai laika ni hpe mung hti hkaja la ra nga ga ai, prasice makes perfect, nga ga matsun hte maren lang htelang shaman shakyang ai majaw tinang hkum tinang shamyet shanat lu wa nna ning tawn ai masha langai byin shangung lu ai.

(2) *Exercise aten man galaw ai* ; Hkam kaja zet let ai hkumhkrang gaw hkam kaja ai bawnu byin shangung lu na matu madi shadaw ya ai zawng lasaw lasa ni hpe shakya ya lu ai majaw myit pyaw ai hte yup pyaw nama tu madi shadaw ya ai ,Exercise man man galaw ai majaw salum sai lam ni greng wa nna bawnu a kalasise nnan ni shabyin ya ai majaw bawnu atsam marai hpe rawt jat madang tsaw shangung ya ai.

### (3) *Maigan ga hpan langai ngai hpe sharin hkaja ai* ;

Maigan gahpan langai ngai hpe shari hka ja ai gaw nloi nga ai gahpan langai hpe chye tawn da ai mung akyu law law lu la ai hte ning tawn ai masha langai byin tai shangung ai, dai zawn ga hpan nnan sharin hkaja la lu ai majaaw machyang hte bawnu hkam ja bawng ring lam hpe madang tsaw wa shangung chyamding lik matsing sumhting da ai hta maigan ga hpan law law chye chyang ai ni gawdawdan masin jahkrat ai hte manghkang ni hpe hparan ai lam ni hta grau ning tawn ai lam hpe hpa ji ning hkring ni kaw na madi madun da ya ai.

**(4) *shatmai malu masha hpang hkum hkra shadu ai* ,**

Masha law malaw gaw shat lu sha shadu ai hpe e aten shama lam nga nna hkam la chye ga ai. shatmai shaduai ni a myit sawn shapraw ai baw nu gyin sha lat ai atsawm ni grai rawt jat wa lu ai hte shadawn shadang hpe maram lu ai lawan ladan myit daw dan luai . bung li hkum hkra hpe lalang ta galaw lu ai ,ndai zawn shadu kajawng ai kaw na lu la ai kung kyang lam atsam marai ni lawan ladan let a tsam ningja shawlu ai , bungli hpan hkrum hkra lu galaw nna kung kyang ai atsam marai akyu hpe hkam la lu na ga ai.

**(5) *Ndu yu ai sha ra ginra de buhkwm ai*.**

Bu hkawm ai lam ndai mung lagawng shabrang ai sha nrain nga ai hkrum hkrang myit masin hte seng ai lam ni hpe sha man shakyang ya ai du hkawm ai sha ra na gin ra madu , masha ni a htung hkring lan len ni hpe hkaja lalu ai shawng de nmyit yu nmang yu ai lam ni hpe myit sawn sumru nna masha hpe myit su myit kup wa luai hte machye machyangni tinang hpe mahkrum matup n nan ni law law lu lashangung nga ai,hkum hkrang shamu shamawt lam myit pu ba tsampu ai ni hpe shayawm kau lu ai,bungli ginlam hta mung myit maju jung ai hte masan sa tang du ai hku galaw lu ai atsam ni bai nna masha hpe mung kung hpan.

**(6) *Ginsup shamu shamawt lam ni hpe aten man man shawng lawm u***

Ginsup shamu shamawt lam hpe a ten man man shang lanwng gin sup ai rai yang bawnu hkamja lam hpe ngun jaw ya ai, hkum hkrang shamushamawt shaman sha kyanag ai a majaw hkum hkrang a muscle ngun shan ja wa nna atsam marai rawt jat wa ai hte madu hkum madu mung myit dik lam madang tsaw ai akyu ni hkam la lu nga ai .gin sup kungkyang masha ni gaw shanhte a laklai ai machye machyang a majaw mying gum hkawng ai gaw din ,buse ball, tenis ginsup hpan ni hpe ding yang shaman shakyang ya ai rai yang bawnu hpe bungli galaw ai, atsam hpe madang shatsaw ya ai majaw ning tawn ai masha langai byin wa na hpe madi shadaw ya ai .

**(7) *Banu atsam marai rawt jat na matu shaman shakyang ya u***

Hkum hkrang ngun ja hkam ja na matu hkum gawng shaman shakyang ya ai zawn bawnu marai rawng na matu shaman shakyang lam ni galaw ra ga ai.bawnu a myit mang sumru masam maram jat wana matu ginsup hpan hkum hkra hpe ginsup ya ai ,mache machyang laika hti sumru ai,IT (Information Technology) prat madang tsaw kalu kaba wa ai majaw laika htisumru ai ginup ailam ni n nga wa sai alawan ladan Cell Phone iPad,Laptop Computer jakrung arai ni hta sha bungli shut aten jaw ai hpe sha yawm kaulu hkra (challenge) myu my htex bawnu hpe dai wahkra shaman ya ai rai yang bawnu hte majulasa matut mahkai lam n nan ni byinlu na hpe madi shadaw ya ai,mang hkang masalam hkrum wa ai shaloi gyin shalat shapraw maram n na mahtai kaja ni pru wa hkra yujat a myu myu hku nna maram

masam nnan hparang jaseng wa lu nga ai. laika ka sara kaba Thomas Henry Huxley kaw na ning tawn ai masha langai byin na matu galaw gin ai masa lam ni hpe rasharawng ai mi rai nra ai mi rai tim tatut galaw sa wa ga matsun hte maren hkan sa sha tut lu u ga yaw sha da let 2017 na Tuta sawn sung Magazin kaw na gam gara dat ai.