

Hpa majaw hkum hkrang shamu shamawt ai lam galaw ging ai kun?

Buga nkau mi hta, ramma ni gaw hkum hkrang shamu shamawt ai lam nau n galaw ai majaw, hkamja lam hta myit tsang ra nga ai.

Hkum hkrang shamu shamawt ai lam galaw ai gaw nang hpe grau nga pyaw shangun ai. Hkum hkrang shamu shamawt lam galaw ai shaloi, nga pyaw shangun ai, myit pyaw shangun ai dat (chemical) ni hpe bawnu kaw na shapraw ya ai. Hkum hkrang shamu shamawt lam galaw ai hpe, myit daw myit hten ana hpe shamai ya ai tsi ngu masha nkau tsun ma ai.

- **Hkum hkrang shamu shamawt ai gaw yu tsawm wa hkra karum ya lu ai.** Rap ra ai hkum hkrang shamu shamawt lam gaw, n-gun ja wa hkra, yu tsawm wa hkra karum ya nna, na hkum nang kam ai myit grau nga wa
- **Hkum hkrang shamu shamawt lam galaw ai gaw asak grau galu shangun ai.** Hkum hkrang shamu shamawt ai gaw salum sai lam hte nsa sa lam a matu akyu nga ai. Aerobic ka ai gaw, num, la ni hpe si shangun chye ai salum ana n byin hkra makawp maga ya lu ai.

Madung lam: Hkum hkrang shamu shamawt ai gaw htawm hpan a matu sha n-ga, ya aten hta mung akyu nga ai. “Ngai lam n hkawm jin ai (sh) n kagat jin ai’ ngu nang tsun yang tsun na. Raitim, lawt ga n tsun ai sha hkum hkrang shamu shamawt ai lam hpe galaw na nga yang, galoi mung myit malai lu na n re” ngu ramma numsha Tanya tsun wa ai.

Kabai da ai mawdaw langai gaw hpan jahtum hta hten mat ai zawn, na a hkum hkrang hpe mung shamu shamawt ai lam n galaw ai sha kabai da yang hten mat na re

Hpa majaw hkum hkrang shamu shamawt ai lam n galaw byin ai kun?

Lam amy myu a majaw mai byin ai:

- **Myit n lawm ai.** “Asak naw kaji ai aten hta hkamja lam mung naw kaja nga ai majaw, hkum hkrang shamu shamawt lam n kam galaw ma ai. Hkum hkrang shamu shamawt lam gaw asak kaba ai ni sha galaw ra ai ngu ngai shadu ai.”—Sohpiya.
- **Aten n nga ai.** “Bungli grai law ai majaw, shat sha na matu hte yup na matu pyi aten n nga ai. Hkum hkrang shamu shamawt lam galaw na matu gaw hkum tsun sanu.”—Kalerisa.
- **Jim (Gym) ginsup na matu gumhpraw n nga ai.** “Jim sa ginsup ai jahpu grai law ai. Grai manu ja ai.”—Jina.

Myit yu na lam:

Hkum hkrang shamu shamawt lam galaw na matu nang hpe yak shangun dik htum gaw hpa rai kun? Dai mayak mahkak ni hpe tawt lai lu na matu shakut shaja ra ai. Raitim, dai kaw na nang akyu lu la na re.

Hkum hkrang shamu shamawt lam galaw byin hkra gara hku galaw lu na kun?

Hpaji jaw da ai lam nkau hpe yu yu ga:

- Na a hkamja lam a matu nang nan lit la u
- Lawt ga hkum tsun. Ga shadawn, jim sa yang she, hkum hkrang shamu shamawt lam galaw lu ai n re. Nang ra sharawng ai shamu shamawt lam langai hpe tam nna dai hpe ayan galaw u.
- Gara hku galaw lu na hpe chye na matu, kaning re ai shamu shamawt lam galaw ma ai lam kaga ni hpe san yu u.—
- Tup hkra re ai jahpan tawn u. Bandung ni jahkrat nna, galaw ngut wa sai lam ni hpe ka matsing da ai gaw, hkum hkrang shamu shamawt ai lam galaw mayu ai myit nga wa shangun na re.—
- Nang hte rau shamu shamawt lam galaw na wa hpe tam u. Rai yang, ayan galaw lu na matu shi nang hpe karum ya lu na re.—

- N galaw byin mat ai aten ni nga na re. Raitim, asum hkum jaw. Matut nna galaw u.—

Rap ra u

Num raitim, la raitim “sadi sahka hte lam shagu hta kangka re ai ni” byin na matu Chyum Laika hta tsun da ai. Dai majaw, hkum hkrang shamu shamawt lam hte seng nna rap ra u. Ladu lai galaw chye ai wa gaw, law malawng kaman sha byin mat chye ai. “N-gun sha rawng nna, nyan n rawng ai nga yang yu n tsawm ai” nga nna hpaji jaw da ai hpe mung mu hti yu ai

“Si na daram ba tim, 10 lang naw galaw u” ngu ai ndau shabra ga malai ni hpe sadi u. Dai zawn re ai ndau laika ni gaw, na a hkum hkrang hpe hkra machyi shangun chye nna, prat hta “grau ahkyak ai lam ni hpe” myit maju n lu jung mat ai baw byin mat chye ai.—

Dai hta n-ga, n kaja ai akyu ni lu wa shangun chye ai. Ramma numsha Biya ndai hku tsun ai: “Num kasha law malawng gaw, shanhte ra sharawng ai hkrang nsam nga ai ni a sumla hpe zing da chye ai. Shanhte hkum hkrang shamu shamawt lam n kam galaw ai shaloi, dai sumla ni hpe bai shaw yu ai. Raitim, tinang hkum tinang dai zawn shingdaw ai gaw, hpang jahtum hta myit sha daw mat shangun ai. Yu tsawm na matu n re ai sha, hkamja lam a matu shamu shamawt lam galaw ai ban dung gaw kaja htum re.”