

Ndai lamang hta gaw daini na aten masha law law hkrum sha ra taw nga ai sade ana gaw hpa majaw madung byin wa chye ai kun ngu ai hte seng nna sawk sagawn hka ja da lu ai made hpe garan kachyan ya mayu ai.

Sade hpe hkra machyi shangun nna sade ana madung byin wa shangun lu ai lam ni hpe tsun ga nga yang hka law law n lu ai, hka hkaw shinggan pru mayu ai hpe sharang da ai, jum law sha ai, hkum hkrang hta byin ai ana ahkya ni hpe lawan ntsi kau ai sha aten shana tawn da ai, malu masha hpe rap shara nna n sha ai, shan sha law ai, lusha sha ten n man ai, Makret kawa machyi mai tsi ni grai law lu sha ai, tsa ladu shalai lu ai. Hkum hkrang hpe hkring sa lam atsawm n jaw ai, ready made malu masha sha law ai, soda lawm ai dwi hpa ntsin grai law lu ai ndai lam ni gaw sade ana hpe madung byin wa shangun ai lam ni rai nga ai. Dai majaw sade ana lu ai masha ni gaw ya sha tsun mat wa sai lam ni hpe sadi sahka koi gam na ra nga ai.

Hpa majaw jum grai law n mai sha ai kun ngu ai hpe hka ja yu ai shaloi sodium ngu ai jum dat gaw hkum hkrang a matu n nga n mai ra ahkyak ai dat gaw rai nga ai. Raitimung jum grai law sha ai, jum shum lai ai malu masha ni hpe sha law ai gaw hkam kaja lam hpe bai hkra machyi shangun nga ai re. Jum hpe hkum hkrang hta ra ang ai hta lai jan hkra sha bang ai rai jang hkum hkrang kata hta calcium dat hpe la shapraw kau ya ai lam grau law wa nna nra hkamja ja hkak ai lam yawm mat wa ai sha n-ga sade hta nlung majaw rawng ai mabyin masa grau law ai. Dai majaw jum hpe shadawn sharam rai nna shayawm sha chye na grai ahkyak ai. Jum law sha nna lu ai akyu gaw n nga ai daram rai nga ai.

Shan grai law sha ai mung sade hpe hkra machyi shangun ai hta lawm nga ai. Shan ngu ai gaw shat mai lusha hta mu dik lusha rai nga ai. Raitimung hkam kaja lam hkan sa ai masha ni gaw shan shat mai hta nam law nam lap, nam si nam saw ni hpe grau sha law nga ma ai re. Grau nna dumsu shan, bainam shan, u magwi shan zawn re ai nsam hkyeng ai shan ni hte pang lai nga, katsu ni hta rawng ai phosphorus ngu ai dat ni gaw sade a matu kaja ai akyu n jaw lu nga ai. Dai majaw shan hpe mung shadawn sharam rai nna sha chye ra ai. Mu ai baw re, n gun rawng ai baw re nga nna shani shagu shan shat mai hkrai shadu sha ai gaw hkam kaja lam hte n htuk ai rai nga ai. Hkam kaja lam a matu kaja dik gaw a katsing hprap hprap re ai nam law nam lap, nam si nam saw ni law law sha ya na rai nga ai. Shan law law sha ang ai ten ni hta nam law nam lap mung sha shalawm ai gaw hkam kaja lam hte htuk kaja ai lam rai nga ai.

Tsa ladu shalai lu ai gaw hkam kaja lam a matu n kaja ai ngu ai hpe yawng gaw chye na da chyalu rai nga ai. Grau nna sin hte sade hpe hkra machyi shangun lu nga ai. Dai majaw sin hte sade hkam kaja lam n nga ai masha ni grau nna shadawn sharam rai lu chye na hte koi gam na ra nga ai. Tsa hta lawm ai alcohol gaw sin ana hpe grau sawng jat shangun nga ai, sin ana a majaw sade hten za ai de du wa ai. Dai majaw hkam kaja mayu ai rai yang tsa hpe shadawn sharam rai shayawm lu chye na grai ahkyak ai.

Sade ana lu ai masha ni gaw salau lap hpe grai law hkra n mai sha ai. Mi sha tsun ai hta nam law nam lap law sha ai gaw hkam kaja lam a matu kaja ai re nga tim sade ana lu ai masha ni salau lap grai law n mai sha na ga ai. Hpa majaw nga yang salau lap hta oxalates ngu ai dat rawng nga ai. Dai oxalate dat gaw sade hte jit bawng hta nlung rawng ai ana

byin wa shangun lu nga ai. Dai majaw sade ana lu ai masha ni gaw oxalate dat rawng ai salau lap, nai, nai lap matsun hte naw byen shapre ni grai law n mai sha ai hpe sadi la chye ra ai. Bai nna shar zawng let pat ngu ai gala nhpan hpun hpan hta na rai nga ai bungku ju mung hkam kaja lam hpe grai akyu jaw ai tsi hpun rai nga ai, raitim shi hta na jelly zawn nawn nawn re ai kata na shan mawm hpe lani mi hta 20 CC hta jan nna sha ai rai yang gaw sade hten za hkra machyi wa chye ai hpe mung sadi la na ra ga ai.

Aten na tawn da mai hkra galaw shagreg da ai malu masha ni mung sin hte sade hpe gung byin shangun ai lusha ni rai nga ai majaw grai law hkra n mai sha na ga ai re. Ga shadawn shan bu, nga bu, namsi bu zawn re ai ni, u pu jahkraw, wa pu jahkraw zawn re ai ni hte ready made lusha ni rai nga ai hkau soi jahkraw ni gaw jum hte si shum law rawng ai malu masha ni rai nna hkam kaja lam a matu n hkra nga ai majaw shadu sha loi ai ngu galoi shagu sha taw ai gaw n mai na ga ai re. Dai hte maren shingra namsi gayau n tsin nre ai dwi hpa ntsin hpan amyu myu ni mung soda hte sama manam pyaw daw, nam chyim mu daw tsi masu datu tsi ni jai lang nna galaw da ai re majaw sin hte sade hpe hkra machyi shangun ai lu hpa ntsin ni rai nga ai. Bai sade ana lu ai masha ni gaw caffeine dat law ai coffee hte hpa lap grai law lu ai rai yang mung sade hpe ganawng shadut ya ai tai nna jam jau wa jaw chye nga ai.

Tsawra ai shiga madat nu wa hpu nau ni sade hkam kaja lam n nga ai rai yang hkum hkrang hta kaga ana ahkyia ni du shang jat wa na hkra machyi lawm wa na grau loi nga ai majaw tinang a sade hkam kaja lam nga hkra garai n machyi ai ten kaw na tau nau sadi sahka ya na grai ra ahkyak nga ai. Sade ana grai sawng mat ai majaw sade yawng n kaja mat ai madang du wa jang sade kashin ra ai, shing nrai kaga masha kaw na sade bai galai bang ra nga ai. Sade kashin ai ngu ai mung n kaja mat sai sade bai hkam kaja wa hkra galaw ya lu ai lam n nga ai, sade galaw ra ai bungli hpe garum ya ai madang sha rai nga ai. Kaga masha kaw na sade bai galai bang na ngu ai mung grai nan n loi ai lam rai nga ai.

Dai re majaw sade ana nbyin na matu hte sade ana byin taw ai masha ni mung grau n sawng jat na matu hka law law lu ga, jum shayawm sha ga, malut hka yawm n lu ga, tsa chyarui koi gam ga, paracetamol zawn re ai makret makrat kawa machyi mai tsi ni hpe grai law lu ai lam n galaw ga, ra ang jang sarawun a matsun hte hkra lu sha ga, jitdwi saidwi ana lu ai masha ni rai yang ana grau n sawng jat hkra sadi sahka let lu sha nga sa ga ngu tsun shadum ya mayu ai. Sade ana hpe aten galu byin shangun ai hta jitdwi shadang tsaw ai mung lawm nga ai re. Sai kata jumdwidat grai law wa ai hte rau jit hta mung law nang wa nna sade a sai lam lasa ni du hkra hten za mat wa ai. Sade n kaja jang shi a bungli rai nga ai maza mala gung ni hpe jen jasan shapraw ai bungli hpe atsawm nlu galaw mat ai majaw hkum hkrang hta gung maza ni majaw rawng wa ai. Dai majaw sade hkamja na matu hka law law lu na ra ai lam matsun da nga ma ai re. Masha shagu tinang a sade hkam kaja na matu ya sha tsun mat wa sai lam ni hpe sadi sahka la ra ai zawn hkamja lam jep joi ai hpe dingrun galaw ya taw lu ai gaw grai kaja ai, hpa ana ahkyia mi raitim nnan byin hpang wa ai ten chye nna tsi lu tsi sha kau ai rai yang she machyi ana nsawng ai sha lawan ai hku tsi shamai la lu na rai nga ai ngu tsun shadum garan kachyan ya dat lu ga ai.