

Saga hka si nga nna mung tsun lang ga ai saga si hpe gaw malu masha shat mai hku nna jai lang lu sha ai masha ni law ga ai raitim saga lap chye sha ai masha gaw grai wa n nga ai hpe mu lu ai. Chye sha ai masha ni a matu gaw saga lap mung lu sha kaja shat mai langai rai nga ai. Saga lap, saga si ni gaw hka ai nam chyim rawng ai majaw saga hka si, saga hka lap nga nna mung tsun lang nga ma ai. Saga lap gaw hkamja lam hpe mung akyu jaw ya lu ai lusha rai nga ai.

Saga lap hta hkum hkrang hpe akyu jaw ai lusha dat ni grai law rawng ai lam chye lu ai. Saga lap hta rawng ai dat ni gaw carbohydrate dat, protein dat, vitamin K, vitamin B6, vitamin B9, vitamin B2, vitamin C hte hpri dat, calcium dat, phosphate dat ni rai nga ai.

Saga lap sha ai gaw hkum hkrang hkamja lam a matu kaning re ai akyu ni hpe jaw ya lu ai re kun ngu ai hpe hka ja yu ai shaloi (1) jitdwi ana makawp maga ya lu ai – saga lap hpe shadu kaprawng nna mi rai rai, saga lap shup ntsin mi rai rai, saga lap shadu ntsin lu ai mi rai rai lu sha ai gaw jitdwi ana hpe hkyamsa shangun lu ai hte jitdwi ana nbyin hkra makawp maga ya ai mung rai nga ai. Hpa majaw nga yang saga lap hta jumdwi dat hpe rap shara ya lu ai atsam rawng ai.

Sinda chyat sahti ana hkyamsa lu ai – sinda chyat, sahti ana byin ai rai yang saga lap hte shingtawn pan hpe gayau htu mani da ai tsi pa hpe lagat ntsin hte gayau nna hpa lap zun mi daram sha ya u. Dai hku galaw ai hpe tsi shamai ai hku nna mung, makawp maga ai hku nna mung jai lang mai ai.

Yu hkraw machyi hkyamsa ai – yu hkraw machyi ai rai yang mung hka hpunglum grai prut hkra shadu da ai hta saga lap hte shingtawn pan bang nna minutes 15 daram na hkra tsing tawn ai hpanng lagat ntsin loi mi bang rai lu ya mai ai. Hkum kahtet ai shaloi mung dai zawn lu ya mai ai.

Nra hkri hkraw bum machyi hkyamsa ai – hkri hkraw ni bum machyi ai hkyamsa lu na matu saga lap hpe htu abrawp ntsin shup la nna lagat ntsin loi bang rai lu ya mai ai. Bai sinbum shanhtoi ana hkyamsa na matu mung saga lap sha ya mai ai.

Hpyi hkamja lam mang hkang amyu myu a matu mung saga hka lap gaw tsi kaja rai nga ai. Dai re majaw wan hkru kaba la ai kaw na hkawt hpyi machyi ana amyu myu byin yang saga lap hpe htu mani shing nrain mani la nna chya ya mai ai.

Lagaw lata ni kahtet machyi byin ai shaloi mung dai hte maren saga lap shup ntsin hpe chya ya mai ai lusha kaja, tsi lap rai nga ai. Dai majaw saga lap hpe bat mi hta lahkawng, masum lang galoi mung sha shalawm ya ai gaw tinang a hkamja lam hpe tau nau makawp maga la ai mung rai nga ai.

Hkali bu kashung kagri machyi yang saga lap hpe jum hte nam htan loi bang nna hka gawm masum hta na gawm mi sha ngam hkra rai shadu lu yang hkyamsa mai tsai lu ai.

Saga lap hpe htu abraw nna shup la lu ai ntsin lu yang pu kata kaw rawng ai ana kanu ni si mat lu ai.

Shan htoi ana byin ai rai yang saga lap shup ntsin hpe mana si hte garang lu yang mai tsai hkyamsa lu ai.

Saga lap hpe kadai ni n mai sha na rai kun – saga lap gaw tsi lap lu sha langai re nga tim, saga lap sha nna hkamja lam hta hkra wa chye ai masha ni mung nga nga ai. Kaning re ai masha ni gaw saga lap n mai sha na re kun nga yang ma hkum rai taw ai kanu num ni, salum ana lu ai masha ni, shat kan ana lu ai masha ni, chyahkring hkring sha kan machyi chye ai masha ni gaw saga lap n sha ai kaja dik rai nga ai. Tsep kawp nan n mai sha ai gaw n rai tim tinang a hkamja lam matu sadi sahka la ai hku nna koi gam lu yang kaja ai.

Tsawra ai shiga madat nu wa hpunau ni masha law law nau nchye sha ai saga lap gaw chye jai lang ai rai yang tsi mawan kaja lusha langai hta lawm nga ai re. Loi mi hka ai nam chyim nga ai raitim ra sha ai masha ni a matu gaw dai hka ai nam chyim nan mu hpa rai taw nga ai. Dai re majaw saga lap hte n htuk ai n mai sha ai masha ni hta lai nna hkamja lam a matu mung lusha jai lang shalawm rai let mai kaja ai akyu hpe hkam la nga ga law.



TRIA