

# **Shanam Pru shadang Yawm Shangun Chye Ai Ana zinli lam ni**

Myanmar mungdan hta shanam hpe buga shara shagu hta hkai nga tim Sam mung dingda maga hta law malawng hkai htuk shapraw nga ai. Law malawng hkai ai Pin lawng hte Kalaw myo ni hta rai nna dai buga kaw na pru ai shanam ni hpe Awngpan myo de shalai ai. dai kaw na she myenmung dan kata htaw shalai ai hku na YGN, MDY, hte kaga myo gat lawk ni de htaw shalai ai.. Bai na maigan gat lawk de mung htaw shalai nga ai. Ndai zawn anhte mungdan kata hte kaga maigan gat lawk ni hta shara la ai shanam hpe hkai htuk shapraw ai shaloi du hkrat chye ai Ana Zinli lam ni hpe gam garan ya na n ngai..

1-Shanam Ru yat Ana – Ndai ana gaw shanam maku, aru ni kaw na shang hpang nhtawm npu na lap ni hpe htoi shangun ai..Ana zinli kap ai lap ni gaw kaba wa lam n nga sha, htoi nsam byin nga ai. bai na shanam maku hte aru ni hta mang nsam byin na yat chye ai. Ana byin ai shanam maku ni hpe hkai hkrup yang hpun tu lanyan nna nkau hpun ntu chye ai. Ana hkra da ai shanam maku ni gaw kyip hkraw chye ai.

Shanam ru yat ana a majaw pru shadang n hkra hkra , ana nkap ai hkai sun kaw na shanam myu nli kaja , hpe lata jai lang u..Ana byin ai shadang hpe makawp maga na matu na htai shawt shalau ten (sh) hkai mahkret kata hta Tricodamar hpe wa nhkaw hkum yun htam 1,Hka htam 4, hte ra hkra shalau bang nna jai lang mai ai. Bawdo tsi ntsin (sh) Copper lawm ai kamu shu lamut sat tsi hpe hpun pawt hta madi nyap hkra jaw ya u..Bai dumsu jit hpe mung hpun pawt na ga madi nyap hkra jaw jai lang mai ai. Nhkai shi yang shanam maku ni hpe 0.3% ram nga ai Mancozet tsi hpe gayau hpaw da nhtawm 30 min tsing ngut ai hpang nbung hta jahkraw nna hkai ai rai yang Ana zinli hpe yawm shangun lu nga ai. Gala nampan hpun ni a lapran hta matep hkai ai hku na mung Ana zinli kaw na thing hkang lu mai ai.

2-Bacteria Hpun Kyip Ana- Hkai sun hta lap ni kyip nyip nna run hkrat chye nga ai. Shanam maku ni gaw sin mang nna nyap ai hte alap ni htoi nsam byin nga chye ai.

Ana zinli du hkrat ai lam hpe makawp ninghkap shamyit lu na matu ana nkap ai myu nli hpe jai lang u. Ana n nga ai ga shara hta hkai lu yang grau kaja ai. Ana du hkrat lam hpe shamyit lu na matu chyinghkrang, amyu hpan ni the lai lai hkai u..Saba, ba hkri, yangyi, majap ni hta bacteria hpun nyip ana du hkrat chye ai majaw ndai nsi nai si ni hte lai lai hkai ai lam hpe koi gam ra ai. Lanam ta hta hka n ung hkra hkai bawng ni hte hkai ai hku na ana du hkrat lam hpe makawp ninghkap lu ai. Bai na Mam hkai ai yi sun ni hta shanam hkai ai hku na mung ana hpe makawp ninghkap ya lu ai.

N hkai shi yang shanam maku ni hpe Tridodamar hte gayau nna hkai mai ai zawn jai lang na rai nga ai shingra namhplun ni hpe Tridodamar hte gayau nna hkai mai ai. Ana zinli chyam bra lawan ai majaw hkai sun hta ana du hkrat lam nga yang kalang ta baw jahten kau ra ai hte shani shagu jep yu ra ai. bai tsing hpun san hkra baw ra ai.

Shanam hkai ai gaw kaga nsi nai si ni hte shingdaw yang hpun gawn lajang jarit htum gumh praw yawm ai raitim ana du hkrat yang pru shadang grai yawm shangun ai..Dai re majaw byin chye ai Ana zinli hte makawp ninghkap shamyit lu ai ladat lam hpe na la lu sai hte maren pru shadang law hkra galaw sa wa ga ngu gam garan ya dat ai..