

## Shat Naw Ntsin A Hkamja Lam Akyu

Anhte Myanmar mungdan masha ni a madung lu sha gaw shat rai nga ai majaw shani shagu shat shadu sha ai hkrai rai nga ga ai rai nna shat naw ntsin hpe yawng chye chyalu rai nga ga ai. Shat naw ntsin gaw hkum hkrang hkamja a matu hpa akyu ni jaw ya lu ai lam daini anhte hka ja la yu ga. Masha n kau mi shat naw ntsin hkyen la nna jumdwi bang gayau lu ai. N kau mi jum sha bang nna lu ai, nkau mi rai jang nga chyu bang nna gayau lu ai ni nga ga ai re. Kaja wa mung ndai shat naw ntsin gaw hkum hkrang hkamja lam a matu lusha n gun dat grai law rawng ai hte hpyi, shan tsawm htap hkra mung garum ya lu nga ai.

Shat naw ntsin gaw n gun hpring lusha langai rai nga ai. Shat naw ntsin hta e shat naw dat hte rau lu sha n gun dat grai law rawng ai majaw hkum hkrang a matu n gun grai jahpring ya lu ai.

Jahpawt jau jau hpa bungli garai n galaw shi ai ten hta shat naw ntsin a kahtet re ai hta jum loi bang nna dingrun lu ya ai rai yang hkum hkrang hta n gun hpring nna shani tup na magam bungli hpe atsawm sha galaw lu na rai nga ai.

Lasa shan ni hpe hkam kaja n gun shabyin ya lu ai. Dai majaw hkam kaja, ja hkak ai lasa shan madu lu na matu shamu shamawt lam dingrun galaw ya ai hte shat naw ntsin dingrun lu ya na kaja ai.

Kan sa man ai – Shat naw ntsin hta na kaja dik ai lu sha dat ni gaw kan chyat ,kan shadang byin ai hpe makawp maga ya lu nna lu sha rin kaja shangun ai. Lani mi hta shat naw ntsin gawm mi lu ya ai rai yang kan chyat ai lam nbyin hkra makawp maga ya lu ai. Masha langai hkam kaja na matu kan sa man na mung ahkyak ai hta lawm nga ai majaw kan sa n man, kan chyat chye ai masha ni shani shagu shat naw ntsin

Kan mase, kan machyi ai hpe hkyamsa shangun lu ai - Shat naw ntsin gaw kan hten, kan mase ai, shat kan hte pu lam hta byin chye ai mang hkang ni hpe hkyamsa shangun lu ai majaw kan hten, kan mase byin yang shat naw ntsin lu ya mai ai.

Kan mase machyi byin ai shaloi shat naw ntsin hta jum kachyi mi bang nna lu ai rai yang kan mase hkyamsa lu ai zawn shat kan hte pu lam hpe mung hkamja shangun lu ai.

Bum machyi ana hkyamsa lu ai - Shat naw ntsin hta rawng ai vitamin dat, nhprang dat hte amino acid ni a majaw shat naw ntsin lu ai gaw bum machyi ai hpe hkyamsa shangun ai shingra tsi rai nga ai.

Hkum kahtet dat hpe shayawm ya lu ai. Shat naw ntsin a akyu bai langai mi gaw hkum kahtet ai hpe hkyamsa shangun lu ai rai nga ai. Dai majaw hkum kahtet

machyi ai shaloi shat naw ntsin lu ai rai yang hkum kahtet lawan kawp ai lam chye lu ai.

Shat kan bum machyi ana nbyin hkra makawp maga ya lu ai – shat naw ntsin gaw shat kan bum ai hte pu bum machyi ai hpe hkyamsa mai tsai shangun lu ai atsam nga ai. Bai shat naw ntsin lu ya ai gaw lu sha rin shamyit ai a matu mung kaja ai akyu nga ai.

Cancer ana hpe makawp maga ya lu ai – shat naw ntsin galoi mung lu ya taw ai rai yang cancer ana hpan n kau mi kaw na makawp maga ya lu ai.

Carbohydrate – shat naw gaw carbohydrate grai law lu mai ai lu sha langai rai nga ai. Dai majaw hkum hkrang a matu kaja ai carbohydrate hpe ra ai rai jang gaw jahpawt shagu shat naw ntsin lu ya na kaja ai.

Alzheimer ana hpe makawp maga ya ai – shat naw ntsin gaw alzheimer ana nbyin hkra makawp maga ya lu ai atsam nga ai. Dai majaw asak kaba wa ai ten alzheimer ana byin ai lam n nga na matu mung shat naw ntsin lu ya na kaja ai.

Tsawra ai shiga madat nu wa hpunau ni ndai shat naw ntsin gaw hkum hkrang hkamja lam a matu sha nrai, hpyi hkam kaja tsawm htap lam a matu mung akyu jaw lu nga ai. Shat naw ntsin hta **Oryzanol** ngu ai dat jasat rai langai mi rawng ai. Dai dat jasat rai gaw jan shingkang hta lawm ai saba lai jan shingkang a majaw masha a hpyi hkra machyi hten za ai lam n byin hkra makawp maga ya lu ai.

Hpyi a shinggan, kata hta asan rai madi tsawm mayu ai rai yang shat naw ntsin lu u nga nna tsun da nga ai. Dai sha n-ga shat naw ntsin gaw kara hpe mung hkam kaja tsawm htap shangun lu nna myi man shan madi tsawm htap ai akyu hpe jaw ya lu ai lam chye lu ga ai.

Shingrai tsawra ai shiga madat nu wa hpunau ni ndai shat naw ntsin gaw hkum hkrang a matu hkamja lam akyu law law hpe jaw ya lu nga ai majaw tinang a hkamja lam masa hta hkan nna shat naw ntsin hpe akyu jashawn jai lang lu sha chye let hkam kaja ai akyu hpe hkam la nga ga law.