

Shat Sha Ma Ai H pang Kalangta Nmai Galaw Ai Lam Ni

Hkungga tsawra ai nu wa hpunau ni anhte nang ngai yawng gaw hkamja ai hte asak hkrung hkawm sa mayu ai hkrai rai nga ga ai. Rai tim dai zawn hkam kaja ai hte sak hkrung hkawm sa lu hkra tinang a hkamja lam hpe sadi sahka, koi yen nga sa ai lam kade daram galaw nga ga ai kun.

Hkamja lam a matu sadi sahka la ra ai, hkan sa ya ra ai lam ni hta shat sha ngut ai hpang kalang ta nmai galaw lam ni mung nga nga ai. Ndai lam ni hpe mung anhte chye nga ninglen tinang a myit ra ai hpe madung tawn nna nhkan sa byin ai ni law nga ga ai hpe mu mada lu ai. Dai lam ni gaw hpa ni rai kun ngu ai hpe daini kalang mi bai tsun shadum ya mayu ai.

Shat sha ngut ai hpang kalang ta nmai galaw na lam ni law law nga ai hta na anhte grau galaw chye ai hte ahkyak ai lam yan (5) hpe tsun ga nga yang (1) shat sha ngut ai hpang kalang ta nmai galeng yup ai – hpa majaw rai a ta nga yang shat sha ma ai hte kalang ta galeng yup dat ga ai shaloi shat kan rin ai magam bungli hta n manu n magu byin wa ai majaw shat kan atsawm nrin lu mat ai. Shat kan kata lusha ni yat nna nbung chayai ni byin wa ai, shaloi shat kan shabung wa na, yup npyaw, nga npyaw rai byin wa ai.

Dai zawn re ai shaloi hkum hkrang kata de **Gastric** acid nau law wa jang salum adawt hkra machyi nna salum ana byin na grau loi wa ai re majaw salum ana lu ai masha ni grau nna sadi ya na ra nga ai. Dai majaw shat sha ma ai hte galang ta galeng yup ai, galeng nna TV, video yu ai akyang ni hpe koi yen, koi gam nga ga. Yup galeng na rai yang shat sha ngut ai hpang nlaw htum hkying hkum mi daram na ai hpang she yupra shang, yup galeng ai gaw hkamja lam hte htuk manu ai ladat lam kaja rai nga ai.

(2) Malut hka yawm lu ai – ndai malut hka yawm lu ai mung shat sha ma ai hte nan lu ai rai yang hkamja lam hta dingbai dingna byin lu nga ai majaw hka yawm lu mayu jang nlaw htum hkying hkum mi jan daram na ai hpang she lu na htap htuk nga ai. Shat sha ngut ai hpang kalang ta malut hka yawm lu ai gaw shat kan rin ai magam hta pru shang ya ra ai hkum hkrang a oxygen ni hpe dingbai dingna tai ya nga ai.

Hka yawm hta na nicotine gayau mat sai oxygen gaw cancer ana byin shagun ai Carcinogen ngu ai n kaja ai nbung nsa de gale mat nna hkum hkrang hta ana ahkyia shabyin lu nga ai. Dai sha n-ga shat sha ngut ai hpang kalang ta malut hka yawm lu ya ai lam gaw kalang ta malut hka yawm si (10) a nicotine n gun hpe gayau lu da ai hte maren sha rai nga ai majaw shat kan kata mang hkang amyuu myu byin shangun lu nga ai hte sin salum, sinwawp ni hta mung ana ahkyak amyuu

myu byin wa na grai loi nga ai majaw sadi sahka ya na ra nga ai. Bai nna dai zawn galaw ai lam gaw tinang a matu sha nrai makau grupyin na manaw manang ni hpe mung grai dingbai dingna jaw ya lu ai rai nna shyinggyim ngasat ngasa madang hpe mung madun ai tai nga ai hpe dum sawn lu nna sadi sahka nga sa chye ga ngu tsun shadum ya dat mayu ai.

(3) Namsi atawng apa sha ai – shat sha ngut ai hpank kalang ta namsi namsaw sha ai gaw masha law law galaw chye ai lam mung rai nga ga ai hte ndai lam hte seng nna tsun ga nga yang lusha shagu a shat kan rin ai enzymes dat nbung nga ai. Namsi ni hta jumdwai dat lawm ai majaw shat lusha hta shat kan rin ai loi na ai re majaw namsi namsaw ni hpe shat sha ten hte loi gang nna shat kan kaman hta sha yang grau kaja ai hte hkum hkrang hta ra nga ai n-gun dat, sai shan de atsawm sha wa lu ai akyu hkam la lu mai ai.

(4) Hka shin ai – shat sha ngut ai hpank kalang ta hka nmai shin ai nga nna tsun chye ga ai re. hpa majaw rai na kun nga yang hkum hkrang lagaw lata ni hta sai lam hkawmsa n-gun grau law wa ai rai nna, shat kan maga de sai lam n-gun dat ai yawm wa ai majaw ,shat kan rin ai magam hta dingbai dingna byin shangun nna hkamja lam hta ahtu hkra machyi wa lu nga ai majaw sadi sahka la chye ga ngu tsun shadum dat mayu ai.

(5) Hpalap, coffee lu ai – ndai mung masha law law galaw chye ai rai nga ai. Hpa majaw nmai ai ngu tsun a ta nga yang coffee, hpalap ni hta Tannic acid ngu ai dat lawm nga ai. Sha ngut ai hpank kalang ta coffee, hpalap lu dat ai rai yang lusha hta na protein dat hte hpri dat ni hta coffee, hpalap hta na Tannic acid gayau mat nna hkum hkrang kata n kaja ai dat ni byin wa ai, tannic acid a majaw hkum hkrang de wa ra ai hpri dat hpe tsa shadang 87% ninghkap kau ya ai, dai gaw hpri dat tsa shadang 87% hpe hkum hkrang kaw na shayawm kau ya ai rai nga ai. Dai majaw hpri dat galoi mung yawm taw jang hkamja lam hta ahtu hkra machyi wa na gaw teng sha rai nga ai majaw sadi sahka la ga ngu tsun shadum garan kachyan ya dat lu ga ai.

Shamyet shanat ai laika buk – Machyi latsa asak langai

Lamang tang madun ai – Julia Ndawng Ja Ing