

Shoi maw lap a hkam kaja lam akyu hte seng nna tam hti hka ja yu ai shaloi shoi maw lap hta hkam kaja lam hpe akyu jaw ai dat ni grai law rawng ai majaw hkam kaja lam hpe akyu jaw ai si mai lap langai re ngu tsun lu tim shoi maw lap hpe n mai sha ai, koi gam ra ai masha ni mung nga ai hpe chye lu ai.

Shoi maw lap hta rawng ai lusha dat ni hpe shawng tsun ga nga yang vitamin A, calcium, phosphic, vitamin C, vitamin B, mawm dat hte hpri dat ni rawng ai hpe mu lu ai. Dai majaw shoi maw lap gaw hkam kaja lam hpe akyu jaw ai si mai lap langai rai nga ai. Lap sha nrai, ginlang hte hpyi ni mung tsi tai ai hpun rai nga ai.

Shoi maw lap sha nna lu mai na hkam kaja lam akyu ni gaw

Wa, wa uji hte nra ni hkam kaja ai – shoi maw lap hta calium dat rawng ai re majaw nra hpe hkam kaja shangun ai rai nna nra hpa, nra bawm ai ana ni n byin hkra makawp maga ya lu ai. Bai wa, wa uji hte n gup hkam kaja ai, wa uji sai pru ai, wa uji hpye machyi ai lam n byin hkra garum ya lu ai.

Sahti ana hkyamsa lu ai – mi sha tsun sai hte maren shoi maw gaw lap sha nrai, hpyi hte ginlang mung tsi tai ai rai nga ai. Sinda chyat sahti ana lu ai masha ni shoi maw hpun ginlang hpe adup mani shing nrai, rin mani nna lu ai rai yang sinda chyat, sahti ana hkyamsa mai tsai lu ai.

Hkum chying n gun kaja ai – shoi maw hta lawm ai vitamin C gaw ana ahkya ni loi loi hte ndu shang wa hkra hkam jan lu na hkum chying n gun kaja hkra garum ya lu ai. Dai majaw shoi maw sha ai gaw katsi lawt, hkum kahtet waw shawn ai ana ahkya ni n byin hkra makawp maga ya lu ai.

Lagaw lata makret machyi ai hpe hkyamsa shangun ai – akyu rai hkalung ai shoi maw lap hpe sha ai gaw hkum hkrang, lagaw lata ni makret machyi ai hpe hkyamsa hkra garum ya lu ai.

Sai n gun kaja ai – shoi maw lap hta hpri dat rawng ai re majaw sai hkyeng di cell ni hpe shabyin ya lu nna sai n gun rawng hkra garum ya lu ai hte hkum hkrang hta oxygen hpring tsup na matu mung garum ya lu ai. Bai nna shoi lap gaw baw machyi hkyamsa hkra mung garum ya lu ai.

Kan mase hkyamsa shangun ai – kan mase machyi byin nna kaga tsi tam lu na yak hkak ai ten ni hta shoi maw hpun tu ai rai yang shi a hpyi hpe ahkut la nna tsing lu jang hkyamsa mai tsai lu ai.

Lami laman machyi hkyamsa ai – lami laman hkri hkraw ni machyi ai ana hkam sha taw ai rai yang shoi maw hpun hta na hpyi hpe garang nna chya ya shing nrai gayau lu ai rai yang hkyamsa ai lam tsun da nga ai.

Lusha rin kaja ai – shoi maw lap sha ai gaw shat kan myit lawan ai zawn pu ni hpe lusha n gun chyup gang lu shangun ai hte pu ni atsawm sha shamu lu na matu garum ya lu ai. Ndai lam ni gaw shoi maw sha nna lu la mai ai hkam kaja lam akyu ni rai nga ai.

Ya sha na la lu saga ai hte maren shoi maw sha nna hkam kaja lam akyu ni law law lu la mai ga ai raitim shoi maw lap hpe n mai sha ai, koi gam ra ai masha ni mung nga ai. Shoi

maw lap n mai sha na masha ni gaw jtdwi ana lu ai masha ni, sai rawt ana nga ai masha ni, ma kaji ni hte ma hkum byin taw ai kanu num ni gaw shoi maw hpe koi gam lu yang kaja dik re nga nna sadi jaw tsun shadum da ai lam ni nga nga ai.

Shoi maw lap hpe grai law sha ai rai jang mung kraw galau nna ga awn madawn mayu ai hte myit hkam sha lam n kaja ai lam ni byin chye ai nga nna mung tsun da nga ai.

Dai majaw tsawra ai shiga madat nu wa hpu nau ni ra sha ai masha ni a matu lusha kaja shat mai lap langai rai nga ai shoi maw lap hpe tsi mawan kaja hku lusha jai lang chye nna asak galu hkam kaja ai akyu hpe hkam la ga, shoi maw lap hte n htuk ai masha ni, koi gam ra ai masha ni chyawm gaw shadawn sharam rai sha ga. Grau nna ya na zawn mung masa n pyaw ai majaw yak hkak jam jau lam amy myu hkum sha ra nga ai ten hta machyi makaw, ana ahkya byin hkum nna hkawm wa hkawm sa yak, tsi rung tsi gawk sa na yak hkak ai, tsi mari lu mari sha na yak hkak wa ai ten shingra lusha tsi mawan, tsi hkrung tsi nan ni hpe akyu jashawn jai lang chye na grai ahkyak nga ai ngu garan kachyan ya dat lu ga ai.

