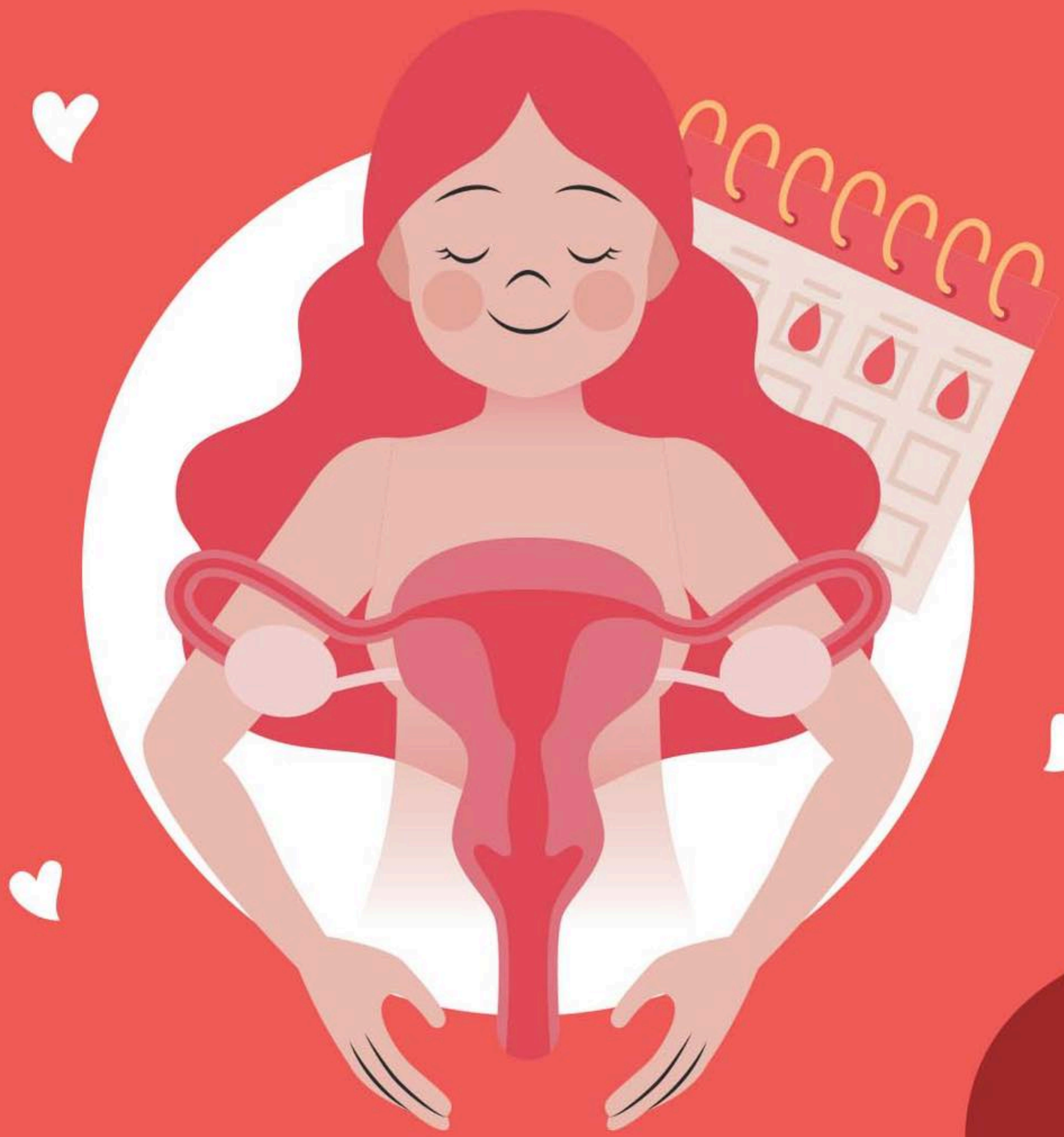
လစဉ်ည့ေသည့

Shingra tara hte ' shata shagu na manam'
a lam chyawm tsun jahta yu ga.



လစဉ်ည့ေသည့

'shata shagu sa ai manam' num hking sa ai lam hpe chye na ai lam



Shingra tara hte ‘ shata shagu na manam’ a lam chyawm tsun jahta yu ga.🌹

Num kasha kaji kaba yawng lai di n mai ai ‘shata shagu na manam’ hpe htuk tsawm ai shingra tara a byin nga masa mu jut hku nna mu mada yu yang gaw? Ginhtawng ta hta kahtet nna lanam ta hta marang htu ai gaw dingyang byin nga chyalu rai nga ai hte maren, num ni a ‘shata shagu na manam, num hking sa ai lam’ mung shingra tara a byin nga masa kumla langai mi rai nga ai.

Raitimung, law malawng na num ni gaw, tinang a byin nga ai shingra tara hpe ‘n san seng ai’ ‘kaya ai baw re’ ngu nna masha kaba nkau mi, kanawn manang ni hte makau grupyin kawn na la nna kaba wa ai gaw ya ten du hkra rai nga ai.

Hpa majaw ta?

Num shagu hkrum kaba, koi yen n lu ai ndai shingra tara hpe makoi magap da ra ai, kaya ra nga ai gaw, laklai nga ai n rai ni?

Num ni a shingra tara a lam tsun dan na yaw.

Num langai mi num hking garai n sa ai ten hte sa taw ai ten hta byin nga ai (Hormone) ni kalai shai wa ai gaw, hkum hkrang hpe sha n ga, myit hkam sha ai lam ni hte hkam jan lu ai n-gun ni hpe mung galai shai shangun nga ai. Ndai zawn kalai shai ai lam ni gaw, hkum hkrng hpe grau nna hkamja na, htuk manu ai hku galai shai hkra galaw ya ai lam ni rai nga ai.

Num hking sa ai nhtoi nkau mi hta hkum hkrang myit masin grai pu pa chye nna, dai ngut ai hpang gaw, hpa galaw tim, grai zet zang taw nga ai, dai ten gaw num hking sa ngut nna tsawm hkyeng taw ai ten (Menstruation Glow) rai nga ai.

‘shata shagu na manam, num hking sa ai’ lam ni tsun yang kaya ra ai lam n re yaw, ‘num hking’ sa ai lam hpe asan sha gwi gwi tsun dan hkat chye na matu n-gun jaw nna, tinang a makau gruyin hta nga ai num wuhpawng hpe karum shingtau la ga.
Byin nga masa shingra tara re majaw, n kaya ra ai.🌹❣️

လစဉ်ည့ေသည့

'shata shagu sa ai manam' num hking sa ai lam hpe chye na ai lam



‘shata shagu sa ai manam’ num hking sa ai lam hpe chye na ai lam
Tinang (num kasha) a hkum hkrang gaw shata shagu galai shai ai lam ni hte hkrum kapa taw nga ai hpe chye na da ai rai yang, tinang a hkum hpe grau nna hkap la chye wa nna dang di ai daram htuk manu ai hku hkyen lajang hparan chye wa nga ai. Gara hku galai shai wa ai hpe yu yu ga.

Num hking sa taw ai ten (num ni langai hte langai gaw n bung ai raitim, law malaw gaw, 1 ya kawn 7 ya daram na chye na re). Ndai aten hta hkum hkrang hta n ra sai ni hpe shapraw kau ai aten ni rai nga ai. Nhtoi kadun laman hta sai yu na re. Num kasha nkau mi a matu kan machyi nna, hkyi ba ai lam ni byin chye ai gaw, mara re. Asan aseng rai nga nna atsawm sha hkring sa la yang mai nga ai.

Num hking nnan hpang ai ten kaw nna, 8 ya kawn 14 ya lapran hkum hkrang gaw jin jin rai byin na matu amu galaw hpang wa sai. Myit masin a hkam sha ai lam ni mung, num hking sa ai ten laman nn hta grau nna zet zang wa nna, hpa galaw tim, grai awng dang ai majaw, kalang lang tinang hkum hpe pyi grai rai dum wa na re.

14 ya ngu na nhtoi hta gaw hkum hkrang kaw nna ‘nli dum’ shapraw ya ai ten rai nga ai. Ndai aten hta gaw num ni a matu grai zet zang (active) byin taw nna tinang hkum hpe grai kam taw ai ten ni rai nga ai.

Ma n kap yang 15 ya kawn 28 ya laman hta num langai hkrum chye ai, byin chye ai ni gaw, pu pa ai, myit soishi shap rai byin chye ai aten re. (makau na masha ni sadi maja ra ai ten ni rai nga ai). Ndai zawn byin ai gaw mara re ngu nna tinang nan mung, makau na ni mung n mai malap ai. Ndai aten ngut ai hte ‘num hking ladaw ni’ bai hpang wa sai.
Ya garan kajan ya ai lam ni gaw, num hking a byin nga masa hte shingra tara a lam ni rai nga ai.

Num langai hte langai gaw n bung ai lam ni nga ai majaw, kalang lang hkum hkrang a amu galaw ai lam ni n bung ai lam ni loili nga ai hpe chye na shangun mayu nngai law.
Tinang a hkum hkrang hpe tinang sha grau nna chye na ai re. gara hku mi raitim, tinang hkum a shingra tara kata hkum amu galaw ai lam ni, byin nga ai lam ni hpe chye da ai rai yang tinang hkum hpe grau nna magaw maka lu na rai nga ai.

လစဉ်ည့်သည်

" Yakhkak ai ten hta hking sa ai hte seng nna galaw mai ai lam ni.



၁. Hking sa ai ten lang ai arai ni.



၂. San seng ai sumpan



၃. Lata hpe kashin ga



၄. Shim ai shara kaw tsun ga.

Yak hkak ai ten ni hta num hking sa ai rai yang galaw mai ai lam ni

Masa nkau mi hte shara nkau mi hkan (Ga.shd, hpyen yen shara hkan) hta num ni a matu shanhte a num hking sa ai lam hpe tsun shapraw na, ra ai arung arai ni lu la na matu grau yak chye nga ai. Gara hku mi raitim, num ni a matu shata mi hta kalang hkrum ra ai 'num hking' sa ai ten ni hta shanhte hpe grau nna chye na ya let madi shadaw ya ra nga ai.

Num ni hku nna mung yak hkak ai ten hta tinang hkrai galaw la mai ai lam ni gaw …
Num hking sa ai ten lang ai arung arai ni hpe mai byin yang hkying hkum 4 kalang galai ya ra ai. N rai yang san seng hkra nga ra nga ai.

Pasi majaw n nga yang, shi a malai san seng ai sumpan hkyep ni hpe lang mai nga ai. Sumpan hkyep ni hpe jai lang ai shaloi asan sha lang ngut ai hpang atsam sha bai hkrut kau nna jan lam jahkraw kau ai hpang bai lang u.

Pasi majaw ni, sumpan hkyep ni hpe galai ngut ai hpang lata hpe atsawm sha bai kashin kau ra nga ai. Hka taw ai shara hkan hta hand jell ni hpe lang mai nga ai.
Num ni yawng a matu shanhte a num hking sa ai lam hpe gwi gwi tsun lu na matu 'shim ai shara, makau grupyin' lu la hkra lajang ya ga.

Yak hkak ai ten ni hta num ni a matu mai byin ai daram san san seng seng nga na matu grai ahkyak ai hte shanhte nan mung tinang hkum hpe sadi ra ai hte shanhte a byin nga masa hpe chye na ya na matu makau grupyin ra nga ai. Num ni shata shagu hkrum hkra chye ai shingra tara hpe chye na hkap la ya nna, madi shadaw ya na makau grupyin hpe rau chyawm gaw de ya ga law.

လစဉ်ည့ေသည်

Num hking sa ai ten tinang hkum hpe lanu lahku ai lam,

hkan sa loi ai lam ni.



Num hking sa ai ten tinang hkum hpe lanu lahku ai lam, hkan sa loi ai lam ni.
Hka taw ai mare nkau mi hkan tinang a matu laksan shara lu la na matu yak ai makau grupyin hta nga ang ai num ni a matu num hking sa ai ten hta hkum hkrang jasan jaseng na hpe yak hkak ai lam hkrum chye nga ai. Dai hta n-ga, num hking sa ai lam hpe asan shat sun shapraw na hpe 'koi yen' ra ai ngu nna mung nga nga ai.

Ndai zawn re ai ten hta 'num hking' sa ai lam gaw num shagu hkrum chye ai shingra tara rai nga ai hta n-ga, ndai aten hta tinang hkum hpe lanu lahku na gaw grai ahkyak nga ai.
Ya tsun dan ai lam ni gaw yak hkak ai ten hta tinang hkum hpe lakawn la na matu hkan galaw loi ai lam ni rai nga ai.

Pasi majaw jai lang ai hta byin mai ai made tinang a asai yu ai hta hkan nna san seng na matu hkying hkum 4-5 daram hta kalang manu ai hku galai ya ra ai.

Sumpan hkyep ni hpe hkrut lam nna bai jai lang ai lam gaw, makau grupyin hta maza shangun ai lam hpe shayawm shangun ai lam rai nga ai hta n-ga htawm hpang de manu jahpu shayawm ai lam ni mung rai nga ai. Ngut jang san seng ai shara ni hta bai zing da ra ai.

Num ni hking sa yang lang ai Silicon gawm ni gaw, num ni a matu lata la mai ai arai langai mi rai nga ai. Dai hpe alang lang bai mai lang ai hte kalang mi lang yang hking hkum (12) hkam ai rai nna, pasi majaw n lu la ai ten hta malai lang mai nga ai.

Kalang lang ntsa de tsun da ai arung arai ni tam yak ai shara hkan du yang, hkyak hkyak jai lang na matu sumpan hkyep ni hpe malai mai lang nga ai. Sapya hte atsawm sha hkrut shatsai kau nna jan lam kau ngut ai hpang atsawm sha zing da ra ai.

Hking sa ai gaw kaya ai baw n re, matsat shabat mung n rai nga ai. Num shagu hkrum ai, byin ai shingra tara langai mi rai nga ai. Dinghku nta masha ni, manaw manang ni, makau grupyin ni kawn chye na hkap la ya ai lam gaw, shanhte hpe madi shadaw ai lam grai byin shangun nga ai ngu ai hpe myit dum ya ga. Hking sa ai hte seng nna shut shai ai ningmu ni, chye na shaut ai lam ni hpe rau chyawm adawt shingkawt mat wa nna langai hte langai n-gun jaw hkat gaw law.

လစဉ်လျော့သည်

Hking sa ai hte seng nna mu mada taw nga ai shut
shai ai lam ni hte hkam la da ai lam ni



hkup ai malu masha sha ai lam



Baw mahkrut ai lam

Hking sa ai hpe kaya ai lam

Hking sa ai lam the seng nna shut shai taw nga ai ningmu hte makam ni.

Mungdan kata na law malawng buga ginra ni hta ‘hking sa ai’ hte seng nna, mu nga chye nga ai raitim, dai hte seng nna ya du hkra hkam la shut ai lam ni na, chye lu nga ai. Ga shadawn, hking sa ai ten, baw hkrut ai hte hkup ai baw sha yang, grau nna kan machyi shangun ai,

num hking hpe hkring mat shangun chye ai (sh) hkum n pyaw ai lam ni byin wa ai, ngu ai ni re. Ndai lam ni gaw, n jaw ai hta n-ga, ndai zawn galaw ai a marang e, hking sa ai lam hpe hkra machyi ai lam n nga ai. Hking sa ai ten baw mahkrut ai, hka shin ai hte asang aseng rai nga ai gaw, myit masin hkum hkrang hpe grau nna hkam kaja zet zang shangun nga ai hpe dum chye ra nga ai.

Kaga hkying shaga ai lam langai mi gaw, ‘hking sa ai lam’ a ntsa shut shai ai ningmu ni rai nga ai. Masha kaba, sak ram (num, la) ni kawn hking sa ai hte seng nna jahpyak ai hku, matsat shabat ai baw re hku nna tsun shaga ai a majaw, num kasha ni law malawng gaw, hking sa ai ten lang ai arai (sh) kata labu ni hpe hkrut kau nna atsawm sha jan lam kau na malai, nsin shingnip kaw masha ni nau n mu ai shara hkan makoi lam ra nga ai. Dai gaw, atsawm sha n hkraw ai majaw, ana byin shangun ai hkrung kanu ni kap wa nna, num ni a hkum hkrang kaw shang chye nga ai. Dai majaw, ndai hking sa ai hte seng nna, num/ la (asak kaba, ram, kaji) ni yawng shang lawm rai nna wanglu wanglang mai tsun na hku lam hpaw ya ai rai yang, ya na zawn shut shai ai ningmu ni hpe lai di lu na rai nga ai. Masha shagu gaw ‘hking sa ai’ hte seng nna, ndai gaw shingra tara langai mi re ngu ai hpe re ai hte maren chye na hkap la na matu grai ahkyak nga ai. Dai rai yang chyu sha num ni a matu asan prang re ai makau grupyin kaja langai mi hpe gawgap ya lu na rai nga ai.

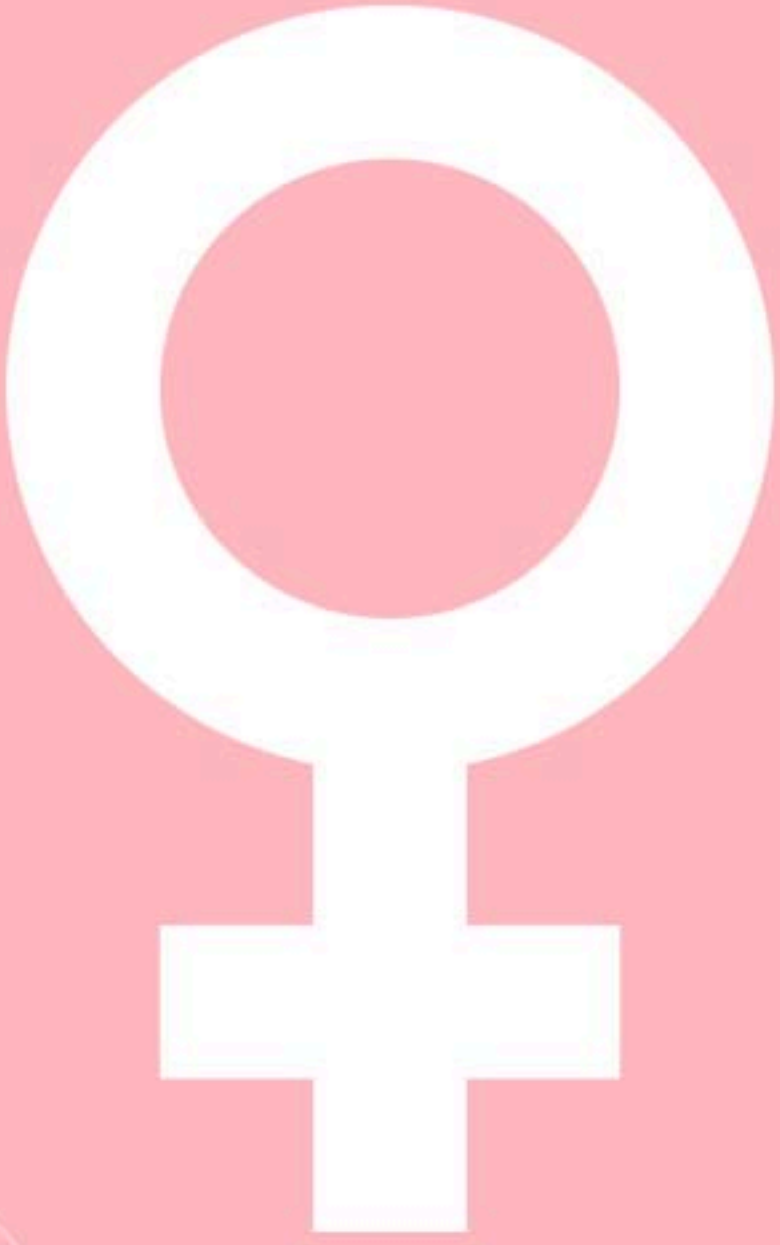
Hking sa ai hpe yu shut, hkam la shut, tsun shut ai lam ni hpe pat jahkring kau nna num shagu hkrum kapa ra ai shingra tara langai re hpe n malap kau ga.

လစဉ်ညှော်သည်

Hking sa ai lam hte seng nna,

Hking sa ai lam hte seng nna,





လစဉ်ညှော်သည်

hkamla shut ai lam

- num hking sa ai ten baw n mai mahkrut ai.

tengman ai lam

- Num hking sa ai ten abaw hkrut ai gaw, hking sa ai lam hpe n hkra shangun ai. Hking sa ai ten abaw hkrut tim hpa n ra ai.



လစဉ်ညှော်သည်

hkamla shut ai lam

- Hkup ai malu masha sha yang, kan machyi ai hpe grau sawng shangun nga ai.

tengman ai lam

- Hkup ai malu masha sha nna Kan n machyi ai. Num hking sa ai ten hta malu masha hkum hkra sha ya ra ai.

လစဉ်ညှော်သည်

hkamla shut ai lam

- Hking sa ai ngu ai gaw, awu asin rai nna, atsim sha ip da ra ai baw re.

tengman ai lam

- Hking sa ai lam gaw, num shagu hkrum ra ai shingra tara langai mi re. Ndai lam ni hpe wanglu wanglang tsun jahpra dan hkat ai rai yang, myit hta jung taw nga ai shut shai ai ningmu ni hpe shayawm kau ya lu nna, langai hte langai lu garum shingtau hkat na sha rai nga ai

Hking sa ai the seng nna tengman ai lam hte shut shai ai lam ni

Hking sa ai hte seng nna shut shai ai ningmu ni law law nga ai raitim, tengman ai lam gaw hpa re hpe chyena na matu grai ahkyak la nga ai. Ya bai tang madun tsun dan mat wan na lam ni gaw, shut shai ai ningmu nkau mi rai nna, tengman ai lam ni hpe garan gachyan mat wa na re.

Chyena hkam la shut ai lam – hking sa ai ten abaw n mai mahkrut ai.

Jaw teng ai lam – hking sa ai ten abaw mahkrut ai gaw, hpa n ra ai (mai hkrut ai).

Chyena hkam la shut ai lam – hkup ai malu masha ni sha yang kan grau machyi chye ai.

Jaw teng ai lam – hkup ai malu masha sha tim, kan n machyi ai. Hking sa ai ten tinang a lu sha sha ai ladat hpe sadi nna n-gun rawng na malu masha ni hpe hkum hkra sha ya ra ai.

Chyena hkam la shut ai lam – hking sa ai gaw, matsat ai baw rai nna, ip da ra ai lam re.

Jaw teng ai lam – hking sa ai lam gaw num shagu hkrum ra ai shingra tara rai nga ai. Dai hpe langai hte langai asan shat sun dan hkat ai rai yang, myit hkam sha ai lam ni hpe shayawm kau lu nna, shada da garum shingtau madi shadaw hkat mai nga ai.

Num ni hpe mai byin ai maga hku nna n-gun jaw karum shingtau la nna, hking sa ai hte seng ai myit a ningma hkam sha ai lam ni, chyena shut ai lam ni hpe rau ninghkap kau nna shawng lam de matut sa wa ga law.

လစဉ်ည်သည်

Shata shagu na manam hte myit hkam sha ai lam,

hpa baw ni matut byin na kun?



Mani na



hkrap na



Myit ra ai hku n byin na



Myit kahta na

Myit masin hkam sha ai lam hte shata shagu na manam, hpa baw ni matut byin wa na kun?

“shata shagu na manam, hking sa ai lam’’ gaw tinang a hkum hta n-ga, myit masin hkam sha ai lam hte amyit hkamja lam ni hta mung grai byin shangun nga ai. Law malawng num hking sa taw ai ten hta myit galai shai lawan ai, myit kadun nna pawt ja ai, yawn ja ai hte myit zang ai lam ni byin chye nga ai. Ndai zawn byin ai lam ni gaw, hking sa taw ai laman (Hormone) ni lung/ yu ai majaw rai nga ai.

Myit galai shai lawan ai lam – ndai aten hta hkam sha loi ai (sh) yawn loi ai lam ni gaw, mara byin chye ai lam ni sha rai nga ai. Dai majaw, ndai hkam sha ai lam ni gaw jahkring mi sha re ai hpe chyena da shangun mayu nngai.

PMS – hking sa na rai yang, pu pa loi ai, akan pum ai hte myit n-gun yawm ai lam ni zawn re hkum hkrng hte seng ai lam ni sha n-ga, myit masin hkam sha ai lam ni a kumla ni hpe mung mu chye nga ga ai. Ndai kumla ni byin wa sai nga jang tinang hkum hpe atsawm sha lanu lahku ra wa sai.

Tinang hkum hpe lanu lahku ai lam – atsawm sha hkring la ai lam, hkamja na matu lu sha krung krung sha ai lam, kasang kalang nga ai lam ni hte tinang a hkam sha ai lam ni hpe atsawm sha chyena ya ai kam ging ai masha langai ngai hte tsun jahta hkat ai lam ni rai nga ai.

‘shata shagu na manam, hking sa’ ai ngu ai gaw, shingra tara a mabyin langai sha re. Dai hta n-ga, myit masin a hkam sha ai lam ni mung dai hte maren sha re ngu nna dum chye ra nga ai. Dai majaw, ndai zawn galai shai nga ai aten hta tinang hkum hpe tsaw ra magawp maga ga.

Gat i Mai Mari ya?

Kam da nu!

Gat chye mari ai tsaw

Pad langai mi

လစဉ်ညှေ့သည်

Shata shagu na manam,

HKING SA AI HTE SENG NNA
SHUT SHAI AI NINGMU NI HPE LAI DI KAU GA.



Shata shagu na manam, hking sa ai hte seng nna shut shai ai ningmu ni hpe lai di kau ga.

Law malawng shara nkau mi hta num ni gaw, shanhte a hking sa ai hte seng nna hkrit kaya ai lam ni nga shajang ma ai. Ga shadawn, nta masha ni kaw na la ni gaw, masha hpawng hta sai kap ai hpun palawng ni (sh) kata lapu palawng ni mu jang, ndai gaw grai nhtap htuk ai lam ni re ngu nna hkap la ma ai. De a majaw sha num ni gaw, shanhte a madi ai hpun palawng ni hpe makoi da ai rai rai, machyi ana kap loi ai, n san seng ai shara hkan zing da ra nga ai.

Ndai ningmu ni hpe galai shai kau ra nga ai. La ni gaw, num ni hking sa ai ngu ai hpe shingra tara langai hku nna chyena ya ra nga ai. Ndai lam ni hpe asan sha dan dan leng leng tsun jahta hkat nna hkam la shut ai lam ni hpe yen kau lu ai rai yang, num ni a hking sa ai lam hpe shanhte n kaya na matu karun ai lam mung rai nga ai.

La ni hku nna num hking sa ai lam ni hpe loi sha pyi chyena da ai rai yang, num ni a matu grau kaja ai makau grupyin hpe gawde lajang ya lu wa na re.

Dai majaw, hking sa ai lam gaw, shingra tara langai hku hkap la ya nna ip da n ra ai, hkrit kaya n ra ai sha langai hte langai pawn pa hkat nna num ni a matu n kaya ra ai makau grupyin langai chyawm gaw de lajang ya ga law.

လစဉ်ထွေ့သည်

Shata shagu na manam hte shi hpe gara hku karum na?



Shata shagu na manam, hking sa ai hte seng nna shut shai ai ningmu ni hpe lai di kau ga.

Law malawng shara nkau mi hta num ni gaw, shanhte a hking sa ai hte seng nna hkrit kaya ai lam ni nga shajang ma ai. Ga shadawn, nta masha ni kaw na la ni gaw, masha hpawng hta sai kap ai hpun palawng ni (sh) kata lapu palawng ni mu jang, ndai gaw grai nhtap htuk ai lam ni re ngu nna hkap la ma ai. De a majaw sha num ni gaw, shanhte a madi ai hpun palawng ni hpe makoi da ai rai rai, machyi ana kap loi ai, n san seng ai shara hkan zing da ra nga ai.

Ndai ningmu ni hpe galai shai kau ra nga ai. La ni gaw, num ni hking sa ai ngu ai hpe shingra tara langai hku nna chyena ya ra nga ai. Ndai lam ni hpe asan sha dan dan leng leng tsun jahta hkat nna hkam la shut ai lam ni hpe yen kau lu ai rai yang, num ni a hking sa ai lam hpe shanhte n kaya na matu karun ai lam mung rai nga ai.

La ni hku nna num hking sa ai lam ni hpe loi sha pyi chyena da ai rai yang, num ni a matu grau kaja ai makau grupyin hpe gawde lajang ya lu wa na re.

Dai majaw, hking sa ai lam gaw, shingra tara langai hku hkap la ya nna ip da n ra ai, hkrit kaya n ra ai sha langai hte langai pawn pa hkat nna num ni a matu n kaya ra ai makau grupyin langai chyawm gaw de lajang ya ga law.

လစဉ်ည့်သည်

Hking sa ai sai gateng kapang ni hpe

shatsai kau lu ai lam ni.



Hking sa ai sai gateng kapang ni hpe shatsai kau lu ai lam ni.

Grau nna myit kahpra ai ten pu hpun palawng, yup ra hkan hking sai kap chye ai gaw, byin chye nga chye ai re. Ndai ni hpe aloi sha jasan jaseng galaw lu nga ai.

Hka katsi lang ai lam – shawng nnan, hka katsi hte sai hkyep ni hpe kashin kau ra ai.
Sapya lang ai lam – sai hkyep ni kap ai shara ni hpe sapya hte (sh) tsi hte yet sha anut kau nna jahkring mi jum da ra ai.

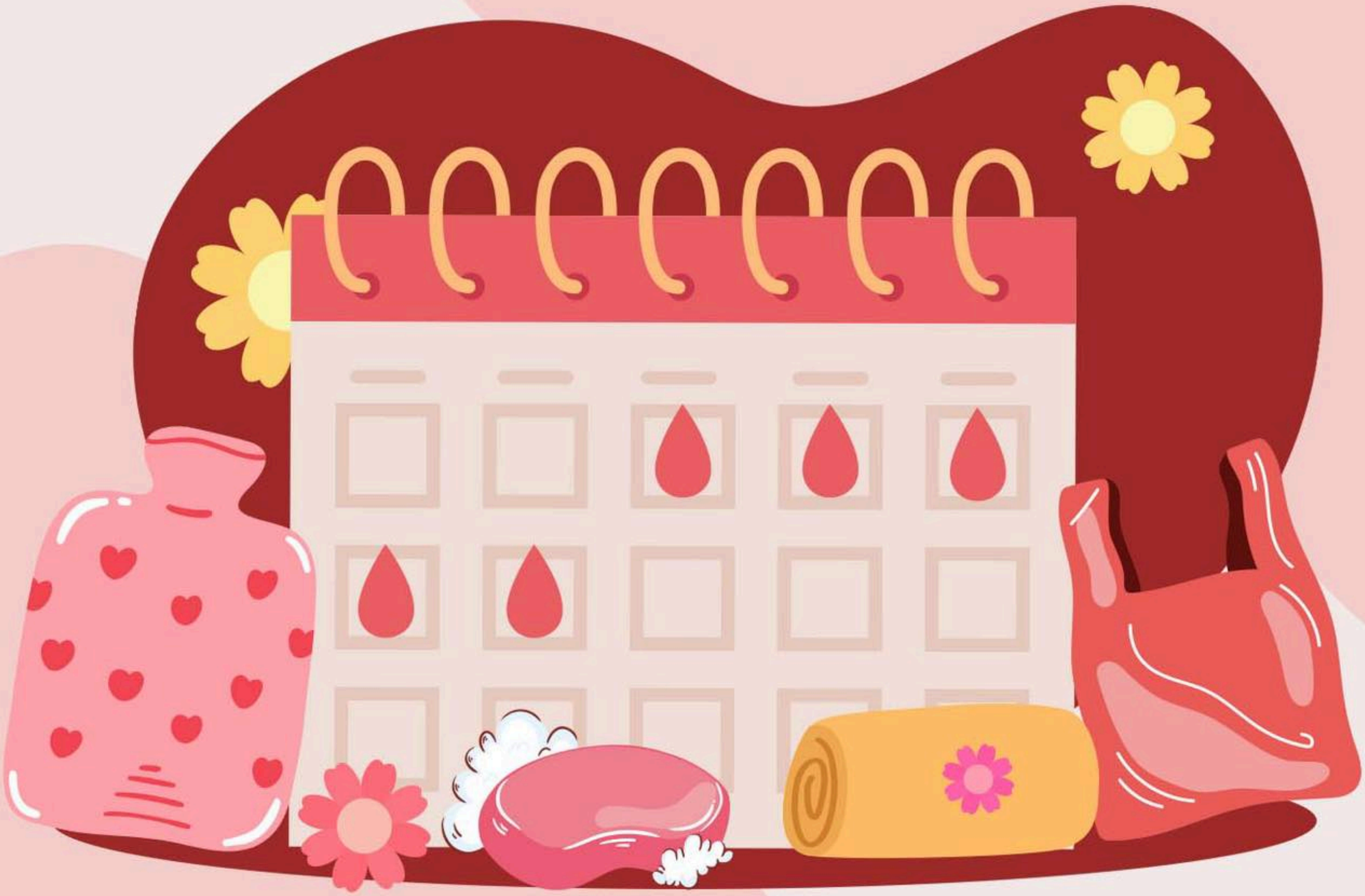
Jan kaw lam jahkraw ai lam – mai byin yang hpun palawng ni hpe jan ja ai kaw lam jahkraw da ra ai. Jan gaw, sai kap ai ahkang ni hpe mi na hku nsam shaprai kau ya lu nna hpun palawng ni hpe bai hpraw tsawm shangun ya lu nga ai.

Ajum lang ai lam – hkrut shatsai kau na matu yak ai shara hkan jum hte ahka hpe gayau nna sai kap ai ahkang ni a ntsa chya ya nna kashin kau mai nga ai.

Hka hte jasan jaseng galaw na matu ra ai arung arai ni n lu ai buga ginra hkan ndai galaw loi ai lam ni gaw hpun palawng ni hpe san seng shangun lu nga ai.

လစဉ်လျှော့သည်

Ra ahkyak arai ni hpe galaw la ai lam ni



Ra ahkyak arai ni hpe galaw la ai lam ni

Shata shagu lang ra ai ra ahkyak arai ni tam yak ai shara hkan arai ni n nga n mai ra nga ai. Dai ni gaw …

Shata shagu lang ai arai ni (sh) sumpan hkyep ni – nhtoi kadun na matu shata shagu lang ai arai ni (sh) hkrut kau nna bai lang ai arai sumpan hkyep ni law hkra lajang da ai lam ni.

Sapya – hka mai lu ai shara hkan hta shata shagu lang ai arai ni hte lata ni hpe kashin na matu sapya kaji ni gun hkawm ai lam.

Plastic sumpu ni – lang ngut sai shata shagu na arai ni hte sumpan hkyep ni hpe garai n hkrut kau shi yang na hte rai n kapai kau yang zing majaw da na matu palastic sumpu ni kyem da ai lam.

Hpunglum sumpu – nga n pyaw rai yang (sh) kawa makret machyi yang na matu lum ai sumpan hkyep (sh) hpunglum chyawk ni gaw grai htuk manu nga ai. Shing n rai yang wan mang hta hka hpe shalum la (sh) prut hkra shadu da nna sumpan hkyep ni hte mung mai lang kapa ya ai.

Ya na zawn, ra ai hta hkan nna, hkyen lajang da ai rai yang yak hkak ai aten ni hta tinang a shata shagu na manam hpe shimlum ai hku hte teng sha nga pyaw lu na re.

Myi man n tsaωm nga ai le

Hkum n pyaω ai kun ?

Hpa n byin ai

Makau kaω hkum sa ωa, n san seng ai

Hking sa ai she re me, n san seng ai n re gaω

လစဉ်လျော်သည်

Shawng ningnan na shata shagu na manam

a matu hkyen lajang ai lam



Shawng ningnan na shata shagu na manam a matu hkyen lajang ai lam

Shawng ningnan na manam gaw rawt kaba wa na matu grai ahkyak ai shingra mabyin langai mi rai nga ai. Tinang a hkum hkrang mung, galai shai hpang wa ai hte grau nna galu kaba wa nga sai. Num kasha law malawng gaw asak 9 ning kawn 16 ning laman shanhte a shata shagu na manam du wa chye nga ai. Garai n du shi yang chyu ni kaba wa ai, amun ni tu wa ai (sh) num hking hta galai shai ai lam ni byin wa nga ai.

Shata shagu na manam du wa ai hte rau 3 ya kawn 7 ya laman, kata lapu hkan ahkyeng amang re ai nsam lawm ai asai ni loi loi mu mada wa lu nga ai. Shata shagu lang ai arai (sh) sumpan hkyep ni hpe tau hkyen lajang da nna dingsan hta mung kata labu shajan langai kyem da ra nga ai. Dai hta n-ga, nga manu/ pyaw na matu tinang a shata shagu lang ai arai ni hpe hkying hkum 4 (sh) 6 hta kalang kalai ya ra nga ai.

Mahkrum matup nga ai tinang a kanu, kana (sh) kam ging ai masha kaba langai ngai hpe tsun dan ra ai. Dai hta kaga ndai lam gaw kaya ai baw n re, shingra tara langai sha re ai hte tinang a hkum hpe mauhpa atsam rawng ai lam re hpe mung myit la ra ai.

လစဉ်ညှော်သည်

Tinang a kasha ni hpe

hpe shata shagu na manam a lam tsun dan ai lam



Tinang a kasha ni hpe shata shagu na manam a lam tsun dan ai lam

Hkam sha yak ai hte chyena hkat ai lam n nga ai lam ni a majaw, dinghku law malawng hta ndai lam ni hpe tsun jahpra hkat na mayak ni nga ai. Dai hta hking sa ai ten hka n mai shin ai lam (sh) malu masha nkau mi kam shangun ai lam ni zawn re chyena shut ai lam ni naw nga nga ai. Dai majaw, ndai chyena hkam la ai lam ni a majaw, num kasha ni a prat hpe grau nna yak hkak shangun nna, num hking sa ai lam hpe mung hkrit kaya wa shangun nga ai.

Ndai hking sa ai hte seng nna kanu kawa ni hte masha kaba ni gaw gara hku nna garum ya lu ai hpe yu yu ga.

Machye machyang nga ai – hking sa ai hte hkum hkrang jasan jaseng ai lam hkaja ai gaw, anglingg da ai hta grai loi nga ai.

Hkum pat shingdang ai hpe adawt ai lam – hking sa ai gaw matsat ai baw n re ai sha shingra tara langai mi rai nna, hka shin ai lam hte malu masha sha ai lam ni gaw dingyang galaw mai ai lam ni hpe tinang nan chyena da nna kasha ni hpe sharin ya ai lam.

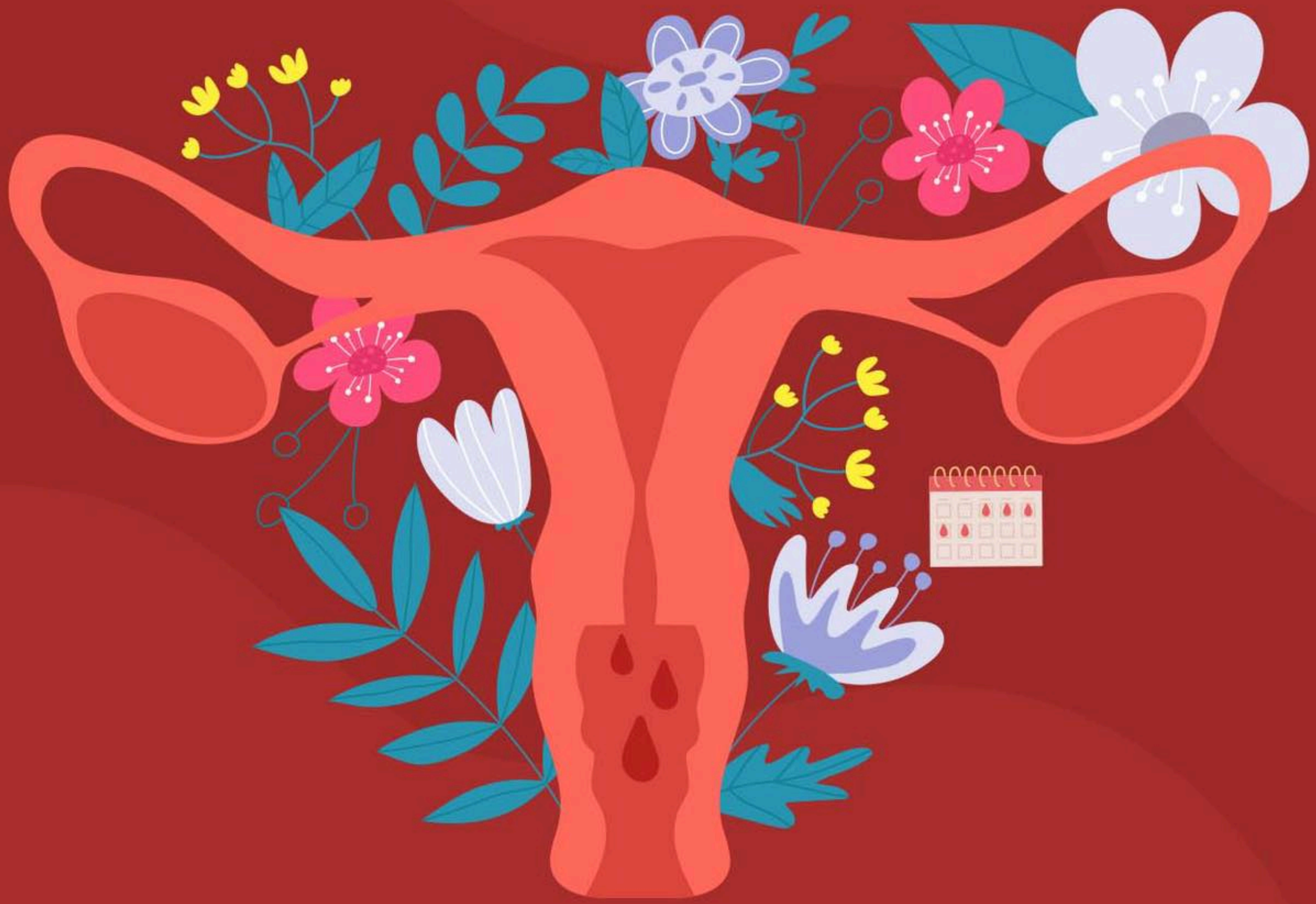
Myit hkam sha ai lam ni hpe garum madi shadaw ya ai lam – tinang a kasha ni hta hkrit tsang ai lam ni (sh) ga san ni nga yang, myit galu ai hte madat ya nna shada kam ging ai lam hpe gaw de ai lam.

La ni shang lawm ai lam – kawa hte kahpu, kanau ni mung hking sa ai gaw shingra tara mabyin langai mi re hpe chyena nna nta mu ni galaw ya ai lam (sh) shata shagu lang ai arai ni mari ya ai hte garum madi shadaw ya ai lam.

Dai majaw, hking sa ai lam hpe nta dinghku hte asan prang bawngban jahkrup nna dinghku masha ni a chyena lanu lahku ya ai lam ni hte hkum pat ai lam ni hpe chyawm lai di ga.

လစဉ်ည့်သည်

Machye machyang ni hte myit n-gun chyawm jaw la ga.



Machye machyang ni hte myit n-gun chyawm jaw la ga.

Hking sa ai gaw prat a shingra tara langai mi raitim, chyena hkam la shut ai, n jaw n ang ai matsun ni hte hkum pat ai lam ni gaw, naw tang taw nga nga ai. Tinang a hking sa ai lam ni hpewanglu wanglang tsun jahkrup nna tinang a hkum hkrang hkamja lam hte myit masin hkamja lam ni hpe grau nna chyena let n jaw n ang ai matsun ni hte hkum pat ai lam ni hpe chyawm ninghkap ga.

‘Hkum dingnum san seng ai lam kawn magret machyi ai de, moi na hkam la ai lam hpe hkap la jai lang ai kawn hkum pat ai lam ni hpe adawt jahten kau ai de’ ngu ai lam ni yawng gaw, myit n-gun hpe jaw ya lu nga ai. Yak hkak ai aten ni hta langai hte langai garum madi shadaw ya ai lam sha n-ga, hkyak hkyak ra ai arai ni hpe hkyen lajang la ai lam ni gaw, hking sa ai hpe grau nna manu shangun nga nna myit hkyi litli ai lam ni hpe shayawm kau shangun nga ai.

Dai majaw, hking sa ai lam hpe wanglu wanglang tsun dan na hkrit kaya taw nga ai num ni hte num kasha ni a matu garum shingtau ai lam byin shangun nga ai makau grupyin langai hpe chyawm lajang ya ga. Dai hta n-ga, tinang a hkum hpe grau nna chyena wa nna pat shingtang ai lam ni hpe adawt kau nna myit n-gun ni hpe shatsaw la ga. Dai majaw, hking sa ai hpe kaga makoi makap na n ra sai sha tinang hkum hpe kam ai myit hte gwi gwi tsun shapraw gai.

Sa karum na gaw n myit

Hpahka sha lu taw u

Masa hpe chye maram ra ai yaw

Makau kaw galoi n nga ai

Dai sha galaw taw sana kun

N tsaw ra mat sam sai