

## KA KOIT KA KHIAH

### Kaei ka Psoriatic Arthritis? Ki jingsumar halor kane ka jingpang

**K**i don da ki million ngut ki biew kiba shah ktah na kane ka jingpang ba banbor ha ki mat. Kane ka jingpang ka dei kaba wallam ka jingktha, ka jinglong khim ha ki mat. Ka Psoriatic arthritis ka dei ka jingshitom kaba bat slem ba wallam ka jingkiew ka jinglong tyrrha ha ki mat bad sniehdoh. Kane ka jingpang ka dei kaba par bad nangjur katba nangmih ki sngi. Lada ym shim la sumar ha ka por kaba biang, Kane ka jingpang psoriatic arthritis ka lah ruh ban pyntlor ruh ha ki mat.



Ka Psoriatic arthritis ka dei ka jait pangmat kaba ktah khamtam ha kito ki biew kiba la mad teng ka jingpang psoriasis ne kito kiba la don lypa kiba haing ba don kane ka jingpang. Kito ki biew kiba don kane ka jingpang psoriasis ki mad ka jingpang mat bad ka jingkiew ka jinglong tyrrha bad khlelang ka jinglong saw bad dak ha ka sniehdoh bad long jngem.

Ki katto katne ki dak jingshitom halor ka psoriatic arthritis ki long kine : Ka jingpang mat ba wallam ka jingat ha ki shympriah kti bad ki shympriah kiat, ka jingpang syngkai, ka jinglong khim ha ki kiat.

Ki lynti kiba suk ba lah ban sumar lada shah ktah na ka psoriatic arthritis :

**Ka Apple cider vinegar:** Ka Apple cider vinegar ka dei ka lynti ai jingsumar kaba suk na ka bynta ka psoriasis arthritis. Na ka bynta ban sumar hapdeng kito ki biew kiba don kane ka jingpang ki lah ban shem jingsuk lada kit ah da kane ka vinegar ha kine ki jaka. Hynrei kum kane ka jingtah donkam ban kiar lada sakhi ba don ka jingmong ne ka jingmih snam ha kine ki jaka.

**Ki jingbam krai:** Lehse phim da tip hynrei ka dei ka jingshisha ba ki jingbam krai ki dei kiba ai jingmyntoi shibun na ka bynta ka sniehdoh. Ka jingpyndonkam da kine ki jingbam krai ha ka dur ka jingtah ka dei kaba lah ban ai jingiarap lada don ka jinglong dait saw halor ka psoriasis.

**U Shynrai:** U Shynrai u dei uba lah ju tip ba u lah ban ai jingmyntoi shibun ha ka liang ka koit ka khiah. Une u kynja kynbat u don ka antioxidant kaba khleinbor bad ka jinglah ban iakhun pyrshah halor ka jinglong tyrrha. U dei uba lah ban pynaram lada ki don ki dak jingshitom halor ka psoriatic arthritis. Phi lah ban khlelang khyndiat une u shynrai ha ki jingbam ba phi bam.

**Ka Omega-3 fatty acids:** Ki dohkhya kiba jur ka jingdon umphniang kiba riewspah halor ka jingdon ka omega-3 fatty acids ba lah ban shem ha ki dohkhya salmon, tuna, kine ki dohkhya kid ei kiba lah ban pynhiar ka jingkiew ka jinglong tyrrha bad ka jinglong khim ha ki mat. Ka Omega-3 fatty acids ki dei kiba treikam borbah hapdeng kito ki biew kiba don ka psoriatic arthritis.

**Ka jingkilan met manla ka por:** Ka jingdon bynta ha ka jingkilan met ka dei kaba iarpal halor ka jinglong kylluid jong ki mat, kaba aibor bad pynkhlaïn ia ki khrykhoi bad ki dohksah hajan jong ki mat. Kumjhu ruh ka pynjur halor ka jingtuid bha jong ka snam kaba lah ban wallam ka jingshah ktah na ka jinglong tyrrha bal ah ban pynduna ka jinglong at bad ka jinglong tyrrkhong kaba long kaba kynrei hapdeng ba don ka psoriatic arthritis.

**Ka jingpynhiar ka jingkhia:** Ka met jongngi ka dei kaba lah ban wallam ka jingbanbor ha ki mat, kumta ka long kaba donkam ban pynbiang halor ka jingdon ka jingkhia. Phi lah ban pynhiar ka jingkhia da kaba bud ka lynti ka jingim bal ah ban tei ha ka liang ka koit ka khiah, ka jingjied ki jingbam bal ah ban iakhun pyrshah ka jinglong tyrrha bad ka jingdon bynta ha ka jingkilan met. Kane ka lah ban ai jing iarpal ban pynduna ka jingbanbor, ka jinglong kylluid bad lah ruh ban pynduna ka jinglong at bad ka jingpang ha ki mat.

## TYNGSHOP & PURON

### Pynthikna ka Scarlett ban ym wanphai shuh sha ka Marvel

Ka puron Hollywood bapawnam ka Scarlett Johansson ba ithuh bad tipbha kum ka 'Black Widow' ha u snem 2021 bad ha phlim 'Iron Man 2' shuwa ba kan ak ha ki bynta ba pher bapher jong ka phlim 'The Avengers' ka la pynthikna ba kam don jingthmu shuh satia ban dang wanphai biang sha ka kam apklim jong ka Marvel Cinematic Universe.

Ka Scarlett ka la ong, "Hoid, ka long kaba khraw. Nga sngewkmen ban don bynta bad ka phlim 'Avengers'. Nga la don 27 snem tam ka rta, bad Nga dang marwei sah, Ngan hap ban don ka jingkitkhleih ha ka jingim ym tang ha ki kam apklim." Ka Scarlett ka la don bynta ruh ban ak kum ka Pepper Potts ha ki phlim 'Iron Man'.

Man la u snem Nga ju leit phai biang sha kane ka kompany pynmih phlim, hynrei mynta nga la rai kut bannym leitphai shuh satia naba nga hap ban pyrkhata sa ia ka jingim. Ha ka jingim ka donkam shijur bad lehse ka don ka jingkyntew kurim bad ka don ka jingpynlait sanshiyeng bad kane ka ju jia bad sakhe ha kylleng ka pyrthei, ka la ong.



## Ba bteng na Sla 1

### Ki jingmut jingpyrkhat ki dei ban

ruh. Kata ka mut ba kin ioh khun tang ynda ki lah sngew biang ka por. Lada kren ia kata bun ki riew rangbah ki ban pyrshah namar ki ong ba haba ha shongkurim dei ban ioh khun noh klo. Ki samla pat ki pyrkhata shuwa kumno ban pynkhlaïn ia la ki jong ki tyrpeng khnang ba ki lah ban ai ka jingpynhay pynsan bad ka jingpule kaba biang tam ia la ki khun. Dei hangne keiñ ba ka don ka jingiapher kaba bun hapdeng ki ba shong ba sah ha sor Shillong bad kiba shong ba sah sha ki nonkyndong.

Bun ki shi tnga ki rai ban iohbeit tang arngut ki khun namar kim iohi ia ka jingeh ban kyrshan skul fa ki khun. Ha ki skul ba kham bha ka bai skul ruh ka rem bad bun kiwi pat ki jingdonkam ruh kiba hap ban pynbiang. Hynrei ynda ki lah pass na kito ki skul la lah ban ia reng bad kiwi pat ki para samla kiba na kwei pat ki jylla ha kia ki hap leit pule shabar jylla.

Kano kano ka imlang sahlang ka bym ai lad bad don ka jingiathir, ka jingiatat (debate & discourse) halor ki mat ki phang kiba donkam ban iasngewthuh lang kam lah da lei lei ban iaid shahmat. Ka shu sah kut beit hajuh shi hajuh ka rukom pyrkhata wat la kajuk mynta ka dawa ba ngi dei ban shim ia ki katto katne ki rai leh khamtam kiba iadei bad ka ioh ka kot ha ka jylla. Kum ban shu ai nuksa, ka jingwan rah ia ka rel shaduh Byrnihat lane shaduh Nongpoh ne kham shaneng ruh kan wanrah shibun ki jingmyntoi ia ki nongrep jhur ne nongrep kwai rep typew, nongrep soh bad kumta ter ter. Kumba long mynta, ka jingbyrmon ka rel ha kane ka ri Khasi-Jaintia ka pynlong iangi ba ngin hap shanah tylli tang ha ki trok ban wan kit ia ki mar bam mar dih baroh. Ka bai kit da ki trok ka long kaba rem bad dei namarkata ba ki mar bam ha kane ka jylla ki kham rem ban ia kiwe pat ki jylla. La ai daw ba lada wan ki rel kin sa bun ki biew na kawai pat ki jylla ki ban wan trei ha jaka sangeh rel. Ia kata lah ban pynbeit lada ka sorkar ka phikir bad ka buh ia ki lad tohkit kiba biang (proper mechanisms).

Ka jingrai ban wanraha ne em ia ki rel shu ki bynta ka ri Khasi-Jaintia ka dei ban long ka jingrai ki paidbah ym tang ki katto katne ki "seng bhalang." Ai ba kan don ka jingiatat paidbah halor kane ka kam namar lada bha ne sniew ka ktah iangi baroh. Balei ba tang khyndiat ngut kiti ki dkhot jong ki seng kin shim ia ki rai ka ban sahka ta iak laiwee jongong?

Ka daw ka long ba bun na ngi ngim kwah ban pynpaw ia ki jingsngew jongngi ha ki ryansan kiba donkam. Ngim donkam ban iadon bynta bad kano kano ka seng khnang ba ngi pynpaw ia ki jingsngew jongngi kum ki nongshong shnong kiba don ka hok ban jied nongmih khmat. Baroh ngi don hi tang mar kawai ka vote. Te ngi iaryngkat ka kyrdan longbriew manbriew bad ngi dei ban shlur ban kren ia kaei kaba ngi sngew. Ym dei ban riej ne "sngewbieit" lane ban shu iasaid tang hapoh iing.

Lah bun snem mynta ba ngi la ai lad ia ki seng bun jait bad ia ki politisian ban ialam ia kane ka jylla jongngi bad ngi khlem poi shano shano ruh. Katba nang iaid ki singi bad ki snem ngi la nang hiar ha ki bynta baroh. Ha ka thoh ka pule ngi lah hiar bhu namar ba lah bun palat ki hepit kiba pep skul. Shaei ka lawei jong kine ki hepit lada ki lai jinghikai ki ban pynkhreha ia ki ban trei ia kano kano ka kum (vocational education) ruh kim ioh bad ki kmei ki kpa ruh kim don lad shuh ban phah skul ia ki? Kine ki mat ki phang kiba hakhmat eh ha kane ka jylla ngi donkam kyrkieh ban iakren. Hynrei ia kine kie kie kiba ktah ia ki longiing longsem jongngi khamtam ha ki nongkyndong ym don ba iakren.

Ngi lah bakla mynta lah 52 snem ha ka ban jied ia ki nonsynshar bad ngi la shu shanah matlah ha ki seng bhalang. Mynta ngi lah dei ba iapka pyrkhata thymmai noh. Ngi lah dei ban pan jingkhein na ki MLA bad ki mynti sorkar thik pa thik namar ka pisa kaba ki pynlut ha ka ban thied ia ki kali kiba rem dor ka dei kaba dei ban pynlut ha ka ban pynba ia ki skul ki kolej bad ki skul bah. Ka pisa sorkar ka dei na ka bynta ban kyntiew iangi ki paidbah, ym ban pynnewspah ia ki 40 ngut ki MLA kiba don ha ka sorkar bad kiba kyrsahn ia ka.

### Lai kynta hap iaid kjat ki Lai shnong ka

lada ki thmu ban leit phah sumar ha ka por ba ki ar met. Nangta haba don kiba pang ba shitom kiba la hap ban kit sha Hospital.

Ha kaba iadei bad katei ka jingeh, u baih S. Nongphud, haba iakren bad u nongthoh khubor u la ong ba ki riew rangbah ki sngewkhia jur halor ka jingjehn khunswet jong ka sorkar ia kitei ki shnong. U ong ba imat ka sorkar ka niwee ba ki paidbah jong kitei shnong kim dei ki biew, hynrei ki dei tang ki shriei ki tngaw lymda kumta balei ka shu iehnoh bein haduh katto.

U la ong ruh ba na ka liang ki nongialam bad ki dkhot jong ka sang FKGJGP, ki la lap bunsien ba ia kano ka pang ba shitom kiba thmu ban leit phah sumar ha Rambrail PHC, ha kaba la hap ban shu kit da u biew naduh shnong haduh ban da poi ha sruok.

Wat haba la poi ha sruok ruh ki shem jingeh haduh katta katta ban ioh kali, namar ki kali kiba mihi na Synia. Mawdon bad Nongthymmaikia la dap biew lypa. Teng lada dei ki shynrang la hap ban kyntiew noh sha tnum kali tang ban lait na kaba kit da u biew.

Ka jingkilan met manla ka por: Ka jingdon bynta ha ka jingkilan met ka dei kaba iarpal halor ka jinglong kylluid jong ki mat, kaba aibor bad pynkhlaïn ia ki khrykhoi bad ki dohksah hajan jong ki mat. Kumjhu ruh ka pynjur halor ka jingtuid bha jong ka snam kaba lah ban wallam ka jingshah ktah na ka jinglong tyrrkhong kaba long kaba kynrei hapdeng ba don ka psoriatic arthritis.

**Ka jingpynhiar ka jingkhia:** Ka met jongngi ka dei kaba lah ban wallam ka jingbanbor ha ki mat, kumta ka long kaba donkam ban pynbiang halor ka jingdon ka jingkhia. Phi lah ban pynhiar ka jingkhia da kaba bud ka lynti ka jingim bal ah ban tei ha ka liang ka koit ka khiah, ka jingjied ki jingbam bal ah ban iakhun pyrshah ka jinglong tyrrha bad ka jingdon bynta ha ka jingkilan met. Kane ka lah ban ai jing iarpal ban pynduna ka jingbanbor, ka jinglong kylluid bad lah ruh ban pynduna ka jinglong at bad ka jingpang ha ki mat.

**Ujor u rangbah ba kit palat pud ki trok kit**

ka jingkieng namar ba ka la rim bad ka la synjor shaba palat, u la kynthoh ruh ba dei namar ka jingleh khlemakor jong ki katto katne ki heh spah kiba pyn palat pud ki palat pud khlem.

U baih Lamurong, u la ong ba lyngba ka sur kaba na ka thaif Sumer, u la

nat sorkar, ha ka jingshisha na ka liang ka nat ba dei peit ka la dep mana ban kit palat pud bad bthah ruh ba dei ban kit tang 9 mt ym ban kit palat pud.

U baih Lamurong, u la ong ba lyngba ka sur kaba na ka thaif Sumer, u la

kyrapd ia ka nat PWS Sutnga Su-Division ba kan shiha kia ban tehlakam noh mar maria ki kali kiba kit palat pud, kaba dei ka jingleh jong ki riew shi kabu khnang ban lait na kano kano ka jingjia ba sngewsih ia ki paidbah ba lui Jong ka thaif.

Ka jingkhyna ka wanruh lyngba ka hukum bad don ryngat lang ki heh jong ka HMDSR ruh.

Ka jingkhyna ka wanruh lyngba ka hukum bad don ryngat lang ki heh jong ka HMDSR ruh.

Ka jingkhyna ka wanruh lyngba ka hukum bad don ryngat lang ki heh jong ka HMDSR ruh.

Ka jingkhyna ka wanruh lyngba ka hukum bad don ryngat lang ki heh jong ka HMDSR ruh.

Ka jingkhyna ka wanruh lyngba ka hukum bad don ryngat lang ki heh jong ka HMDSR ruh.

Ka jingkhyna ka wanruh lyngba ka hukum bad don ryngat lang ki heh jong ka HMDSR ruh.

Ka jingkhyna ka wanruh lyngba ka hukum bad don ryngat lang ki heh jong ka HMDSR ruh.

Ka jingkhyna ka wanruh lyngba ka hukum bad don ryngat lang ki heh jong ka HMDSR ruh.

Ka jingkhyna ka wanruh lyngba ka hukum bad don ryngat lang ki heh jong ka HMDSR ruh.

Ka jingkhyna ka wanruh lyngba ka hukum bad don ryngat lang ki heh jong ka HMDSR ruh.

Ka jingkhyna ka wanruh lyngba ka hukum bad don ryngat lang ki heh jong ka HMDSR ruh.

Ka jingkhyna ka wanruh lyngba ka hukum bad don ryngat lang ki heh jong ka HMDSR ruh.

Ka jingkhyna ka wanruh lyngba ka hukum bad don ryngat lang ki heh jong ka HMDSR ruh.

Ka jingkhyna ka wanruh lyngba ka hukum bad don ryngat lang ki heh jong ka HMDSR ruh.

Ka jingkhyna ka wanruh lyngba ka hukum bad don ryngat lang ki heh jong ka HMDSR ruh.

Ka jingkhyna ka wanruh lyngba ka hukum bad don ryngat lang ki heh jong ka HMDSR ruh.

Ka jingkhyna ka wanruh lyngba ka hukum bad don ryngat lang ki heh jong ka HMDSR ruh.

Ka jingkhyna ka wanruh lyngba ka hukum bad don ryngat lang ki heh jong ka HMDSR ruh.

Ka jingkhyna ka wanruh lyngba ka hukum bad don ryngat lang ki heh jong ka HMDSR ruh.

Ka jingkhyna ka wanruh lyngba ka hukum bad don ryngat lang ki heh jong ka HMDSR ruh.

Ka jingkhyna ka wanruh lyngba ka hukum bad don ryngat lang ki heh jong ka HMDSR ruh.

Ka jingkhyna ka wanruh lyngba ka hukum bad don ryngat lang ki heh jong ka HMDSR ruh.

Ka jingkhyna ka wanruh lyngba ka hukum bad don ryngat lang ki heh jong ka HMDSR ruh.

Ka jingkhyna ka wanruh lyngba ka hukum bad don ryngat lang ki heh jong ka HMDSR ruh.

Ka jingkhyna ka wanruh lyngba ka hukum bad don ryngat lang ki heh jong ka HMDSR ruh.

Ka jingkhyna ka wanruh lyngba ka hukum bad don ryngat lang ki heh jong ka HMDSR ruh.

Ka jingkhyna ka wanruh lyngba ka hukum bad don ryngat lang ki heh jong ka HMDSR ruh.

Ka jingkhyna ka wanruh lyngba ka hukum bad don ryngat lang ki heh jong ka HMDSR ruh.

Ka jingkhyna ka wanruh lyngba ka hukum bad don ryngat lang ki heh jong ka HMDSR ruh.

Ka jingkhyna ka wanruh lyngba ka hukum bad don ryngat lang ki heh jong ka HMDSR ruh.