

KA JINGIATREILANG BAN TEI IA KA LONGIING

Ka jingsumar kloi, ka iada na ka Type 2 diabetes

Ka jingwad bniha ka la ai jingmut ba ka jinglap kloi bad ka jingai jingsumar kloi ia kito ki brieve kiba don ha ka jingma na kaba ioh ia ka jingpang diabetes Type 2 ka lah ban pynduna ia ka jingdon jong ki brieve ba ioh ia kane ka jingpang. Ka jingleh ia ka blood test bad ka jingbisha ia ka jingdon jong ka shini ha ka snam ka lah ban ithuh ia kito ki brieve kiba don jingma lypa na kaba ioh ia kane ka jingpang shini ne diabetes. Kita ki brieve kiba don jingma lypa ne kiba la don lypa ia kane ka jingpang ki don kham bun ka blood sugar ban ia kaba dei ban long tangba ka bym pat poi ha uta u pud jong ka jingpang shini.



Ka jingwad bniha da ka US, ia kaba la pynmih ha ka Lancet, ka la ong ba kane ka jingshem ka long kaba donkam bha na ka bynta ka koit ka khiah bad ban thaw lad ia ki lad ai jingsumar. La ngeit ba hynriew million ngut ki brieve ki don ia kata ka pre-diabetes ne don lypa ia kane ka jingpang shini hapoh UK bad 79 million ngut hapoh US. Kine ki brieve ki don ha ka jingma kaba khraw bha na kaba ioh ia ka Type 2 diabetes, jingpang klongsnam bad stroke. Kiba bun na ki ym shym la lap satia. Katto katne na ki kyndon, kum kata ka jingpynduna ia ka jingsngaid bad ka jingshim khia ban kilan met, ka lah ban iada na kane ka pre-diabetes ne jingdon lypa ka diabetes. Ka jingwad bniha, ia kaba la pynlong da ka US Diabetes Prevention Program Research Group, ka la pyrshang ban bisha bniha haduh katno ka long kaba seishong kata ka jingai jingsumar na ka bynta ban iada ia kane ka Type 2 diabetes.

Ha kane ka jingwad bniha ka kynhun ka la buddien ia ki 1,990 ngut ki brieve kiba don ia ka pre-diabetes. Katto katne na ki la sumar da kita ki dawai lane da ka jingpynkylia ia ka rukom im ka jong ki, katba ia ki katto katne ym shym la ai jingsumar ei ei. Hangne la pyni ba kito ki nongpang kiba la pynduna ia ka jingdon jong ka blood sugar jong ki haduh kumba dei ban don ki duna ka jingma haduh 56% na kaba ioh ia ka Type 2 diabetes ha kane ka jingwad bniha ba hynriew snem.

U Dr Leigh Perreault, uba stad wad bniha na ka University of Colorado, u la ong "Kane ka jingbisha bniha la pyni ia kata ka jinglah ban pynduna ia kane ka jingma na kaba ioh ia ka jingpang shini lada kino kino ki brieve kiba don shini lypa ki pyrshang ban pynduna ia ka jingbun jong ka shini haduh uta u pud ba dei ban don, da kaba kyrsan ruh ba ka long kaba donkam ban shim khia kham kloi bad shim kloi ia kita ki lad ai jingsumar ba biang ban pynduna ia ka jingdon jong ka glucose ha kaba iadei bad kito ki nongpang ba don ha ka jingma ba khraw na kane ka jingpang". Ka Dr Natalia Yakubovich, na McMaster University hapoh Ontario, Canada, ka la ong ba kane ka jingshem na kane ka jingwad bniha ka ai ia ka jingmut kaba shai ba "ka jinglah ban pynduna ia ka jingdon jong ka blood sugar ka long kawe ka lad ba kongsan tam".

TYNGSHOP & PURON

Kren kynthah ka Zeenat ia ka Priyanka bad pynkynmaw shaphang ka jingpynhiar dor da ka Luxury Brand?

Ka puron Bollywood ba pwnam bad ba la rim bha, kaba long kawe na ki OG no-filter Queen jong ka Bollywood kaba ju niew burom kum ka 'diva' ba la rim bha kaba la pynthymmai ia ka social media da ka vibe jongka ka la sam ia ka jingthoh kaba sniew tang katto katne kynta mynshwa shaphang ka jingshah niewbein ha ki marbam da ka Luxury Brand. Ka la kdew wat ia ka kyrteng jong ka puron bala niew kum ka 'desi' ka Priyanka Chopra bad ka la pynshai da ki jingkren pynkynthah ia ka ha ka jingkren bein kaba jrong jongka. To, ka internet ka pyrkat kumta kumba ka Zeenat Aman ka la kdew shaphang kawe na ki aktriss kaba ioh jingsiew kaba heh bad kaba la kup ka jingsarong kaba leh ia ka tyngrai tang ha ka dur tyngeng ym ka jingngeit ba shisha ia la ka tynrai.



Kane ka jingthoh da ka Zeenat Aman ka la ong, "Khulei, hynrei em khulei. Ngam lah ban iathuh ia phi ia ka dor ba thikna jongnga, hynrei nga tip ha kano ka por ba nga shah kheipoh ka don la ka jong ka dor kaba rem bah bad ymlah ban siewdor. Hapdeng ka jingkyrpad jong ka jingiatreilang bad ka jingkyrpad ban paw dur kaba paw ha ka inbox jongnga man la ka sngi, ki don katto katne kiba ki jingkot ha ka minit kaba khatduh kiba u nongpyniaid u la klet ban pynbeit (bad kiba la thoh sha uwei pat u riew pwnam uba la dei ban kyntait) ki long kiba pynjah burom ia ki email kiba rit eh bad ki "jingpynbna ba share" kiba shyrkhei ki long kiba pynbitar bad kiba hiardor bad ki long kiba kiba sngewshih."

Ka Zeenat Aman ka la kdew shuh shuh, "Ym don kawe ruh na kine ba lah ban ianujor bad ka jinglong khlem akor jong ki brand kiba heh ka jingsiew kiba da ki klur tyngka kiba khmih lynti ia ka jingkyrshah jongnga ha ka jingsiew kyliang ia ka "jingiasoi jong ki brand" bad ka bai lutksan kaba rit bha. Kum kine ki brand kiba rem dor, haba ki leit shabar, kim ju pep ban pynpaw ia ka jingsngewnguh, da ki kyntien kiba sngewrit kum "icon" bad "jingpynshur ia ka rukom shna", hynrei ka tynrai bad ka akor ka long kum ka jaka khlem um ne tyrkhong."

Khatduh eh katba ka dang pynkut da kaba kdew "Nga la palat 70 snem ka rta, bad nga la bat ia la ka jong ka kam ha kane ka kam la palat shiteng spah snem. Nga trei bad kaei kaba nga tip ba ka long ka jingtrei kaba pher. Nga don ki nongpeitkai ha ka social media ki bym dei tang kiba pura, hynrei kiba itynnad bha ban iashim bynta. Nga don ka jingburom kaba khraw ialade, bad iaphi kiba bud ia ka pabe jongnga. Nga long shisha kaba kordor kham palat ban ia ka dor jongka burom bad ka tynrai".

Dawa thung Magisterial Enquiry ki bahaiing

ka jingwah jong ki bahaing hasem halor ka jingartatien ba ka samla Diana kan pyniap hi ialade da kaba sdien phasi hadien ba la ioh pdiang hadien artaiew ia ka kaiphod Postmortem bad iohi ruh ia ki dur ba la shon shwa ban pynhiar noh ia ka na u tyllai phasi da ki Pulit ka Mawlai Police Station.

"Ki bahaing hasem haba ki ianujor ia ki dur ki dar ba la ioh pdiang kim ikop satia ba ka samla Diana kan sdien phasi hi ialade bad dei kane kaba pynartatien ia ngi ba ki lah ban don mano mano ki kynhun runar kiba donki hynrei watla katta ngim kynnoh iano iano. Ngi la kyntu ia ka Deputy Commissioner ban thung da ka Magisterial Enquiry namarba ki bahaiing hasem kim hun ia ka kaiphod Post Mortem," u la ong.

U la iathuh ruh ba ia ka kaiphod Postmortem la aiti sha ki bahaing hadien artaiew ba la ujur da ka ejarah bad na ka liang jong ki bahaing ki kwah ruh ban khlong biang ia ka met khnang ban lap ia ki jingshisha.

Ha ka dorkhas, kane ka kynhun ki sengkhalang na rilum Garo kiba kynthup ia ka ADE, FKJGP, FAF, GSU bad ka AYWO ki la pynpit ba katum ka jingiatuh jong ki bahaing hasem, ka samla Diana ka la telephone sha u kpa ha ka por 3:00 baje noh sngi ha ka 5 tarik Jymmang, 2024 da kaba iam bad khlem iathuh eiei ia kaba la jia hapoh ka jaka pule ha kaba u kpa u la shu pyrkat ba lehse ka dei tang na ka daw ba ka la phiel ia ka eksamin.

Tang shu tip ia kane, ki para jong ka, kawe kaba pule ha Orissa bad kawe kaba pule ha Shillong ia la telephone ban wad ia ka jingshisha. Ha ka para kaba pule ha Orissa ka samla Diana ka la phla ba katto katne ki parolok ba pule lang ki la wan rung sha kamra jong ka ban kren bein bad kren da ki ktien sniew bad kynnoh ruh ba ka la pynphriang khubor lamler tangba kam shym la iathuh satia ka kyrteng jong kita ki parolok kiba wan rung hapoh kamra jong ka.

"Ha ka por 4:11 baje janmiet u kpa u la telephone biang ban kyli, hynrei ka (samla Diana) la shu jubab ba wat ka parolok kaba ka shaniah tam ruh kam shym la iarap ia ka," ong ka dorkhas bad bynrap, "ha ka por 7:00 baje janmiet ka kmie ruh ka la telephone bad da ka jingpynbor jong ka kmie ka (samla Diana) la iathuh ba ki parolok ba pule ki la pyndik ia ka bad byngem ruh ba ka dei ban mih noh na Hostel bad na Campus. Ka kmie ka la shu pynnteng da kaba ong ba kan leit pynpit sha u Principal hynrei ka la iathuh ba ka la don sha Hostel bad ka por ruh ka la miet bad ym lah ban leit iathuh sha u Principal bad ka kmie ka la pynnteng da kaba ong ba kan leit pynpit sha ka Warden hynrei ka la iathuh ba ka Warden ruh ka pep trei. Ka kmie ka la btah ba kan shu pynjaijai noh ialade tad haduh ban da ioh jingiarap."

Ka dorkhas ka la bteng ruh da kaba iathuh, ha ka 6 tarik Jymmang, 2024, hadien ka jingiap jong ka samla Diana, ka parolok kaba sah lang ha kajuha kamra ka la telephone ia ka hymmen jong ka Diana hapdeng ka por kumba 10:00 baje haduh 12:00 baje shiteng sngi ban pynpit ba ha ka 5 tarik Jymmang, 2024, katum ka jingkyrnaw jong ka hymmen kynthi ki jingjia ki long kumne, san ngut ki para klas kiba sah lang bad ka samla Diana ia la leit rung ha ka kamra bad kren da ki ktien sniew ia ka. Haba kyli balei, kane ka khynnah ba sahlang ka la iathuh ia ka hymmen jong ka samla Diana ba ha ka farewell program ba la pynlong na ka bynta ki samla pule 6th Semester jong ka Department of Civil Engineering jong ka Shillong Polytechnic Institute ha ka 4 tarik Jymmang, 2024, la bynshet ha ka samla Diana kum ka nonglum pisa ban pynkreh ia ka farewell program. Shuh shuh, ka la iathuh ba ka samla Diana ka la shah pynbor ha ki para klas ban pan jingiarap pisa na ki Professor jong kiwei kiwei ruh ki Deparment, hynrei ka la kyntait mardor. Katum ka jingiatuh jong kane ka khynnah kaba sahlang ha kajuha kamra hadien ba la kut ka farewell program ki para klas ki la leit noh sha ki kamra sah sha Hostel bad kren da ki ktien sniew ia ka samla Diana. Kine ki san ngut ki la dawa ba ka dei ban pynphai noh ia ka pisa kaba ki la synniang na ka bynta ka farewell program. Ki la kynnoh ruh ba dei ma ka, kaba pynphriang khubor lamler bad katba ki dang mih na kamra ki la ong ia ka samla Diana ba kin ym map shuh ia ka. Hynrei haba ka hymmen ka la tohkit na kane ka khynnah ba sah lang ka la shu ong beit em bad kam shym la iathuh eiei shaphang ka jingpynsaphriang khubor

Ther tyngeng ki Congress ia ka sorkar Pdeng bad kynnoh shu 'Kopi' ia buit treikam ha ka Union Budget 2024

New Delhi, Naitung: Ki ar ngut ki nongialam ba paw khmat jong ka seng Congress, u Pawan Khera bad u P Chidambaram, ki la kam bad kynthoh ba ia ka mang tyngka 2024 jong ka sorkar Pdeng, ka dei kaba la shu kopi ia ki buit treikam ba mynshuwa jong ka seng Cognress bad kane ka buddget ba mynta ka dei ka 'copy-paste' jong ka sorkar

Pdeng jong ka NDA ba ialam da ka BJP hapoh ka jinglongnongialam Myntri Rangbahduh jong u Narendra Modi ha ka sien kaba lai bad ka jinglong myntri Pla Tyngka jong ka Nirmala Sitharaman. U P Chidambaram uba long uwei na ki nongialam rangbah bha jong ka seng Congress, hynne ka sngi u la shim ia ka jingkyntoth

kynthah ia ka sorkar NDA ba la ialam da BJP hapoh ka jinglong nongialam jong u Narendra Modi halor ka mang tyngka 2024 ka sorkar pdeng 2024, da kaba pynpaw ia ka jingkmn ba ka jingwanrah ka Myntri pla tyngka ka Nirmala Sitharaman ia ka mang tyngka ha ka jingpynbna ka pyni ia ka jingkopi hadien ka jingmih na ka resol elekshon Lok Sabha.

Khubor ba kham phylla

Ha ka Shap 'Lie-in' vote ka Raducanu ha ka elekshon



Ka khlur ialehka Tennis ba pwnam jong ka ri Bilat, ka Emma Raducanu ka la thep ia ka vote jongka ha ka Shap 'lie-in' ha ka sngi elekshon ha ka ri jongka ba la long ha ka Sngipalei jong ka taiew ba la dep. Ka la kam, ka jingvote ia ka Shap 'lie-in' ha ka ballot paper ha ka sngi thepvote ka dei namar ba kam ju tip satia shaphang ka elekshon paidbah ban jied nongmikhkmat.

Haba kyli hato ka la sdang ban ban thep vote shwa ban shah jie dbad mikhkmat ia ka Ri Bilat sha ka la lypung Wimbledon Championship, ka la ong: "Em" ngam pat ju leit thep vote bad mynta u snem 2024 ka sien ba nyngkong eh bad nga jied ia ka Shap 'Lie-in' ha ka ballot paper namar ngam tip ia ka jingmut elekshon paidbah.

"Nga tharai kan sa don ka lypung ha ka yrteng 'lie-in' ha ka ri jongna ha kano ka aiom kaba ngam lah ban tip hadien habud. Ngam shym la tip ia ka jingmut elekshon paidbah. Khulei shibun ba phi la pynpit ia nga shaphang kane bad ngan nym bakla shuh hadien habud," la ong ka Emma ba 21 snem ka rta kaba la poi ruh sha ka jingiakhun ha ka sien kaba lai ha ka lypung All England Club.

Ka Raducanu ka la kiew sha ka nam ba halor ha Ri Bilat ha ki lypung ialehka tennis hadien u snem 2021 bad ioh rah ia ka nam lahduh ha ka lypung Grand Slam ha ka US Open.

"Ngan sa bat skhem ia ka tennis nangna shakhmat, ngam tip ia ka avote, bad ngan sa tip shuh shuh hadien ia ka vote" ka jubab ia ki nongkyli. Ka jubab shuh shuh da kaba ong, "Ngan sa ianda lyngba ia kata ka jingkieng ynda nga la poi hangta ngan sa tip ia kaba ngam tip."

Pynmih ain thymmai bad pyrkieng ka Denmark ba sieh da ka lama ri kiwei ha ka jhadthma

Ka sorkar Denmark ka kwah ban pynthina ba ia ka lama iei ri lajong vad ka deiriti jong ka lama iei ri dei ban pynthikna ym ban siej da ka lama jong kiwei pat ki ri ha ka liengiapom jong ka ri. Ka Denmark ka la wanrah ia ka ain bathymmai kaba pyrkieng



bad maham tngeng ban khanglad ia ka jingpyndonkam ia ki lama bar ri ha ki jaka jong ka lama iei ri ka ri lajong bad kane ka ain kan pyrkieng bha ba nangna shakhmat ym dei shuh ban dang bakla ne leh klet, ong u myntri sorkar pdeng ka Denmark.

Ka lama jong ka ri Denmark, ka Dannebrog, "ka dei ka dak jong ka ri kaba kongsan tam", la ong u Myntri ka tnad ain u Peter Hummelgaard, ha ka kyrwoh. Ka jingpaw shymna ha ka pyrthei ha ka jhad thma iada rib a pyndonkam da ka lama jong kiwei ki ri ka la pynjah burom bad shah kynthoh kum u biej ha ka pyrthei, bad nangne ym pynthikna ba ym dei shuh ban dang bakla ia la ka jong ka lama iei ri bad lama iada ri".

U Hummelgaard u la ong ba ym nym khang ia ki lama bar ri, hynrei ka lama iei ri la jong ka dei ban long hakmat bad bynrap jinglanghakmat eh ban pyni ha ka pyrthei bad ha kiwei ki jinglehniam.

Ka ain ba la pas thymmai lehse kan ktah ruh ia ki lama jong ki ri Nordic, Greenland, ki dewlynmong Faroe, Germany bad ki sengkhalang. Yn shah ruh ia ki Embassy ban pynher ia ki iingdak ba lah ban bynrap bad kiwei pat ki lama jong ki ri ka pyrthei.

Ka jingbisha ba ha khliuh duh jong ka Denmark ka la rai pyrkieng ba ka lama iei ri la jongka long hakmat bad bynrap ryngka tkiwei pa tki lama jong ki ri ka pyrthei bahaba don ka jingiatreilang.