

"KA KOIT KA KHIAH KA DEI KA SPAH" U phul kubi u ai jingmyntoi ruh ia ka sniehdoh

Haba ngi pyrkhath shaphang kita ki jhur kiba bang, kaba thikna ba ngim shympynleit jingmut ne mutdur ia u phul kubi. Tangba nangta ruh ngim ju pyrkhath ia kino kino kita ki jingmyntoi ba ioh na ka bynta ka koit ka khiah haba ngi pyrkhath ia kita ki jingbam. U phul kubi u dei na ka longiing cruciferous. U dei uta u jait jhur ba long syntiew rong lich ia uba la tip ba u don ia shibun bha ki jingmyntoi na ka bynta ka koit ka khiah jong u brieve. Une u jhur u don ruh ia kata ka sulphur kaba bha bad la ju tip ne bna ruh ba u kyrshan bad iarap ia ka jinglah bor jong u dohnud na ka bynta ban pynduna ia ki toxins ne kita ki kynja jakhlia ne ba long bih. Ki dkhot jong kane ka longiing ruh ki don ia kata ka bor na ka bynta ban iada na ki jingpang cancer. Hanganne harum lah ban kdew ia ki katto katne ki jingmyntoi ba lah ban ioh na une u jait jhur.



1. Kyntiew ia ka koit ka khiah u klongsnam: U phul kubi u dei uta u jait jhur ba iarap bha na ka bynta ka jingpyngbiang jingtreikam u klongsnam bad ka shadem.
2. Pynduna ia ka jingbun cholesterol: U donbun bha ka nutrient bad shibun ka fiber. Kane ka fiber ka iarap ha kaba pynduna ia ka jingbun jong ka cholesterol.
3. Tei ia ka Immune system ba khiahi: U phul kubi u don ruh ia kita ki antioxidant. Kine ki antioxidant ki treikam kum ka anti-inflammatory ne ka jinglah pyrshah ia ka jinglong tyra ne at bad ki iarap na ka bynta ban tei ia ka immune system ne ka bor ialeh pyrshah ia ki jingpang ha ka met.
4. Kyntiew ia ka jingheh jingsan ki khyllung ba dang pun: U jhur phul kubi u iarap ruh na ka bynta ki longknie ha ka por ba ki armet ne punkhun. Namar ba u long uba don shibun bha ka folate bad kiwei ki vitamin kum ka vitamin A bad B, u iarap na ka bynta ka jingheh jingsan jong ki cell bad jingsan i khyllung ba dang pun hapoh kpoh ka kmie. U jhur phul kubi u long ruh ka tyllong ba bha na ka bynta ka vitamin C ha ka por ba dang armet.
5. Ka calcium: U jhur phul kubi u don ruh ia ka calcium ba ai jingmyntoi bapher bapher ia ka koit ka khiah. Ka calcium ka iarap na ka bynta ban pynlong ia ki shiyeng bad ki bniat kiba khiahi bad ka bor treikam ba kongsan bha kum ha kaba pnyiad beiti ia ki nerve impulses.
6. Ki mineral: U jhur phul kubi u don bun ki mineral, kum ka zinc, manganese, phosphorus, magnesium bad kumjuh ruh ka selenium bad sodium. Kum:-(a) Zinc : Ka iarap ha pynmih ia ki cell kiba thymmai bad pynkhia ia ki dak mong.(b) Magnesium:- Ka iarap ia kita ki jalyngkhang parathyroid gland kiba pynkhia ia ki hormone na ka bynta ki shiyeng ba kin treikam ha ka rukom kaba biang.(c) Phosphorus:- Ka iarap pynkhia ia ki shiyeng.(d) Selenium:- Ka iarap na ka bynta ka jingtreikam kaba kham biang bad paka jong ka immune system.(e) Sodium:- Ka iarap na ka bynta ban pynbiang ia ka jingdon ka um hapoh ka met. (f) Manganese:- kaba iarap ban pynmih bad pyntreikam ia kita ki enzymes.
7. Pynduna jingma na ka jingpang cancer: U phul kubi u iarap ruh ha kaba pynduna ia ka jingma na ka jingpang cancer - kum ka nuksa lung cancer, breast cancer, bladder cancer. Kine ki jhur ki dei na ka longiing cruciferous, ki don jingidei pynduna jingma na ka jingpang cancer, kum u jhur broccoli, kale bad kiwei.
8. Pynduna jingsngaid: U phul kubi u iarap ruh na bynta ban pynduna ia ka jingsngaid ne jingkhia. U don ia ka vitamin C kaba long kongsan bha na ka bynta ban thang ia ka khlei. Kumjuh ruh u don ia ka folate kaba pynduna ia ka jingkhia ne jingsngaid. Shi pela ka um u phul kubi u don kumba 30 calorie. U long uwei na kita ki jingbam bym don starch ia uba lah ban bam ha ka jingbun ba khlem don pud.
9. Pynkhuid ia ka jakhlia ha ka met: U phul kubi u iarap ia ka met na ka bynta ban pyntreikam ia ka enzymes hapoh u dohnud ha kaba pynkhuid ia ki jakhlia ha kiba bun ki dohjem ba don hapoh ka met bad kumta ka iada ia ka bor treikam jong ka met na kino kino ki jingma.



Hajrong ki metiap jong ki suba lehnoh jaitbynriew Kuki-Zo kiba la iap ha ka jingiasiat ba jurbha bad ki bor pulit CRPF hadien ba la aiti sha kiba ha iing ha sem, hapoh - Ki kynhun jaidbynriew Kuki kiba pynlong jingiaid paidbah rah synduk metiap jaii iong

'Ai burom' ia ki 10 ngut kiba shah siatiap ha jingialeh Iaid paidbah rah synduk metiap ki Kuki ha Churachandpur

Churachandpur, Naiwieng: Hynne ka sngi 19 tarik u Nailur, ki la bthah ia ki skul bad kolej ban phah ia ki khynnah skul naduh ka klas 10 shaneng ban iashim bynta ha ka event da kaba phong da ki jaii rong saw. Hadien ka jingtohkit ia ka metiap ba la leh ha kawei ka hospital ha Assam's Silchar, ki metiap ki la poi ha Churachandpur, ka distrik kaba bun paid ki Kuki, ha ka janmiet jong ka sngi Saitjaii. Ka seng ba kongsan jong ka jaidbynriew Kuki-Zo ha Manipur, ka Indigenous Tribal Leaders' Forum (ITLF) ha ka Sngiublei, ka la rai ba yn nym pynlong ia ka jingleit ontep ia ki 10 ngut ki samla, tad haduh ban da aiti ia ki kaiphod jong ka eksamin postmortem jong ki, sha ki bahaing hasem. Ki pulit ka Manipur ha ka 11 tarik Nailur ki la kam

ba 10 ngut ki suba lehnoh ki la iap ha ka jingiasiat suloi kaba jur bha bad ki bor pahara hadien ba ki lehnoh kiba phong da ki jaii pynjah burom bad kiba don ia ki tiar kiba stad bha ki la siat khlem da khei ia ki pulit ha Borobekra Jihorbakura Police Station bad ha kawei ka ktem jong ki pulit CRPF kaba don marjan bad ka jaka sah ki pulit ha Jahorbara. Kitei ki lehnoh kiba la suba, ki la rahbor ia 6 ngut ki riew paidbah - lai ngut ki kynthei bad lai ngut ki khynnah- na kajuha ka District, la kam ki pulit. Palat 220 ngut ki brieve ki la shah pnyiap bad da ki hajar ngut ki la sah khlem iing khlem sem ha ka jingiakynad hapdeng ki Meiteis kiba shong ha Imphal Valley bad ki kynhun Kuki-Zo kiba shong ha ki lum ba marjan naduh u bnai Naitung jong u snem ba la dep.

Hapoh 7 sngi, yn pynbna seng be-aii ia ki seng Kuki ba donkti rahbor & pnyiap ia 6 ngut ki dkhot longiing



Imphal, Naiwieng: Ka sorkar Manipur ka la pynbna ba ka thmu ban pynbna ia ki lehnoh Kuki kiba donkti halor ka jingshah pnyiap ba sngew-sih jong ki 6 ngut, kynthup lai ngut kiba dang rit dang khynnah ha Jiribam kum ki 'seng be-aii' hapoh kine ki hynriew sngi ban wan. Kane ka rai ka dei shi bynta na ki rai ba la shim ha ka jingialang ba ha khliehdub ba la long ha ka hynnin ka sngi ba la khlieh da u Myntri Rangbah ka jylla ha iing treikam jong u ha nong-bah Imphal ha kaba la don baroh ki MLA ka liang-synshar. Ha katei ka jingialang, ki nongthaw aiin ki la pynrem da kawei ka sur ia katei ka jingshah thombor bad ki la dawa ban ai hok klo i ia kiba la shah thombor. U myntri rangbah ka jylla u Singh u la pynthikna ia ka dorbar ba ka sorkar jylla kan ym iehnoh ia u mawsiang ban pynngat ia ki nongleh kam sniew ha ka aiin. Ka rai kaba kongsan kaba la mynjar ha ka jingialang ka la khot ban pynjari da ki lad aiin pyrshah ia ka kynhun kaba donkti, da kaba ai kyrteng ia

ki kum ka "seng kaba be-aii." Kane ka jingleh la khmih lynti ba kan plie lad ia ki kam aiin kiba kham bniash, kynthup ia ka jinglah ban khanglad ia ki mar ki mata bad ban khang ia ki kam kiba iadei bad katei ka kynhun lehnoh. Ka dorbar ka la iakren ruh ban pynkhia ia ki lad jingialeh pyrshah ia ki lehnoh ha kane ka thaini. Ka Resolution ka la tyruwa ruh ba ka National Investigation Agency (NIA) kan shimti noh ia ka jingtohkit halor ki kam pnyiap Jiribam. U myntri rangbah u la pynpaw ia ka jingtohkit kaba khlem liang bad ban ai jingshai halor ki jingthmu ba shadien jong katei ka jingshah thombor, kaba la pynmih ia ka jingeh ha katei ka thaini. Kiwei pat ki rai ki kynthup ia ki jingthot ban pynjar ia ki kam pahara pyrshah ia ki kynhun lehnoh, khamtam kito kiba thmu ia ki nongmih khamat paidbah, ki heh sorkar, bad ki riew paidbah ba rit paid. Ki nongthaw aiin ki la pynpaw ia ka jingsngewkhia kaba jur halor ka jingkieu jong ki kam

Khabor ba kham phylla

U Risang na Florida uba nyngkong ban ioh ia ka nam Cadbury Bunny

Ka nam Cadbury Bunny ba mynta u snem ka dei ba la ioh da uwei u rsiang uba kyrteng Louie, ka sien kaba nyngkong na ka jait mrad jong u ban ioh ia kane ka nam, ong ka kompeni shna mit mit. Ka kompeni ka la pynbna ba u Louie u kynja risang, ba dang 2 snem ka rta uba dei u mrad ba ri ha iing na Miami, Fla., u dei u nongjop jong ka tamasa kaba hynriew jong ka Cadbury Bunny Tryouts bad un sa ioh ban ak ha ka 2025 Cadbury Bunny Tryouts commercial, ka jingleh burom ia ka sngi Easter katei ka kompeni.



Ka trai jong u Louies ka Jaime, ka la ioh pynlait ia u ha u snem 2021 ha ka por ba ka la lap ia u na ka jaka khlaw ha ka rukom kaba ym ibit ia u ban shong ban sah ha khlaw," ong ka Cadbury. Utei u kynja risang u la jop ia ki nongai jingkyrshan ia u lyngba ka Instagram da ka jingdon jong u ia ka dur khmat kaba i long pariah bad ruh ki buit kiba kyrpang jong u: ha kaba la dro ruh ia ka dur jong u ban long ka jingmyntoi sha ka tnat Wildlife rescue and Rehabilitation centers.

Hap pynduna ai jingbam ia ka kuratia kaba khia 400 pound

Kawe ka kuratia ia kaba la lap ba ka shong ka sah hadien ka jaka shna Coca-Cola barim ha Florida ka la shah pynduna bam naba kane ka mrad ka donkam ban pynhiar ia ka jingkhia kaba 400 pounds. Katei ka kuratia kaba jrong 9 phut ka la shah pynkynria noh na katei ka karkhana shna Coca-Cola ha Temple Terrace hadien ba ki brieve ki la pynpaw ia ka jingsngewkhia jingmut ba kane ka mrad ka lah ban pynjulor ia ki pung ri jingri ha katei ka jaka.



Ia katei ka kuratia la pynkit noh sha Croc Encounters, ha kaba ki nongsumar mrad ki la shim ia ka rai ba kin pynduna noh ia ka jingkhia kaba 400-pound da kaba ai bam duna ia ka. "Kane ka dei ka jingkhia kaba la palat pud na ka bynta kane ka jait mrad," ong u Director ka Croc Encounters u John Panner ha ka jingtakren bad ka WFLA-TV.

Kem ki pulit ia ka sim Turkey kaba iaid lamwir ha surok bah

Kawe ka sim Turkey kaba la lait phet na ka iingsah jong ka ha England ka la kut ha kaba iaid lamwir ha ki surok bah ka la shah kem noh ha ki pulit kiba la ap ban ioh bat ia ka. Ki pulit ka South Somerset Neighborhood ha ka jingthoh kaba ki la pynlait ha Facebook ki la ong ba ia katei ka Turkey ka dei kaba la lap ha ka por ba ka dang iaid kai ha ka surok ha Long Sutton.



Ha katei ka jingthoh la pynlait ruh ia ka dur jong u pulit uba la pyndonkam da ka jacket jong u ban kem ia katei ka sim. "Ki pulit hadien ba ki la ioh kem ia katei ka sim ki la lah ban aiti noh ia ka sha ki trai jong ka," kdew katei ka jingthoh.

Ioh rikod u rangbah na Idaho ba dih um sohjew liter tang 13.64 sekhon

Uwei u brieve uba na Idaho u la dih shi liter ka um sohjew da u straw hapoh ka (13 minit 64 sekhon) ne 13.64 sekhon, kaba la pynlong ia u ba un ioh ia ka nam ha ka Guinness World Records bad ioh pang kpoh hadien kane. U David Rush, uba la lah ban ioh thaw palat 250 tylli ki Guinness World Records bad mynta u bat ia 164 tylli ki nam, ha shwa kane u la bay ia ka nam halor ka jinglah ban dih stet ia 1 liter bad (4.2 pela) ka umsohjew lyngba u straw hapoh ka 16.5 sekhon.



Uwei u nongbat rikod na Germany u Andre Ortoff u la ioh knieh ia katei ka rikod ha kaba u la lah ban dih ia ka umsohjew tang hapoh ka 16 sekhon kaba la pynlong ia u Rush ba un pyrshang ban ioh knieh ia kane ka rikod. "Kane ka jingpyrshang ka la ai jingsngewhun ia nga, mynta ka sien nga la ban dih baroh shi bilor," thoh u Rush. "Ka long kaei kaei kaba pynhun bad pyn kmen ia nga. Kane kan ai bor ia nga ba ngan ioh jingkoit klo i." Katei ka jingpyrshang jong u Rush, kaba dang donkam ban khmih bniash Guinness World Records, bad kane ka lah ban pynlong ia u ba un bat ia 165 tylli ki nam ha ka World Records. Ka jingthmu jong u ka long ba un long uwei na kiba bat ia bun tylli ki rikod ha ka pyrthei baroh kawei, ka jingthmu kaba donkam ia u ba un lah ban ioh 183 tylli ki nam.

TYNGSHOP & PURON Leit shondur sha bali ki tyngshop- puron ka phlim "Love Next Door"

Karomantik-drama jong u Jung Hae-In bad ka Jung So-Min kaba kyrteng ka Love Next Door ka la pyndeh ia ki nongpeitka na ka bynta ka khana kaba itymnad bad ka jingidei tynrai hapdeng ki nongiasim bynta. Mynta, u Jung So-Min u la ai sngewbha ia ki nongkyrshan da kawei pat ka jingyndit ha ka 16 tarik ba kine ki ar ngut ki tyngshop-puronpdeng jongk atei ka phlim ki la pynlait ia ki dur ba ki la shondur ha Bali kiba la pynkyndeh ia ki nongkyrshan kiba khmih ia ka vlog ha ka YouTube channel jong ka Jung So-Min.



Kane ka clip ka sdang da kaba ong u Jung So-Min, "U la long kumne ha ka por ba nga la pynmeh ia ka camera. Haba ngi leit sha Bali. Nga la pyrkhath ban ring dur ia ka vlog kaba don shadien, khamtam namar ba ka dei hadien ba nga la pynkut ia ka jingring phlim drama "Love Next Door". Ha ka sngi kaba bud, haba u Jung So-Min u la iakynuduh ia ka Jung Hae-In, ka jingialehka paralok jong ki ka la khring ia ki nongkyrshan. Ka jinglehkmn sngewtynnat jong u Jung So-Min bad ka Jung Hae-in ka la pynlong ia ki nongtrei jong ka phlim ban rkhe sammut bad don ruh kiba rkhe bein.