"KA KOIT KA KHIAH KA DEI KA SPAH"

# Katto katne ki lad ban sumar shñiuhklieh na u thyllieh

Ka jingktah u thyllieh ha u shñiuhkhlieh ïa kaba la tip ruh kum ka seborrheic dermatitis, ka dei kata ka jingshitom ba kynrei bha ïa ka snep khlieh. Kane ka lah ban jia na ka daw jong ka jingtyrkhong ka sniehdoh, ka jinglong um ka sniehdoh ba buitdait, ka jingheh ki bacteria ne kita ki kynja prum ha ka snep khlieh, ki jinglong tyrha buitdait ka sniehdoh bad kiwei pat ki daw. Kane ka lah ban wanrah ïa ka jinglong dait ka khlieh ryngkat bad ka jingmih kita ki snep ba stang stang ba tyrkhong ha ka snep khlieh. Ïa u thyllieh lah ban teh lakam da kaba bud ïa ki rukom sumar ïa ka koit ka khiah jong u shñiuh man ka por kumba la kdew. Phi lah ruh ban pyrshang ïa katto katne ki dawai ba shna hi bad ïoh na ka mariang. Ka long ka jingshisha ba kita ki dawai ba shna hi ki shim por ban pynjem tangba ki lah pat ban sumar ïa kane ka jingshitom pura da ka jingseisoh.

**Katto katne ki rukom sumar ban ïada ïa u thyllieh.**

**1. Indian lilac:** Kita ki bor antifungal bad antibacterial ne bor dawai ba ïaleh pyrshah ïa ki kynja prum bad bacteria jong u Indian lilac, ïa uba la tip ruh kum u neem (neem pata), u ïarap ban pynjem ïa u thyllieh bad kumjuh ruh ïa kiba bun kiwei ki jingshitom ba ktah ïa u shñiuh kum kata ka mih niangdait ka snep khlieh, ka jinglong dait ka snep khlieh bad ka jinghap shñiuh. Shet shi kham ki sla neem (neem pata) ha ka um saw pela. Hadien kata sa pynpjah bad jar ïa ka um. Pyndonkam ïa kane ka um kum ka jingkyllan shñiuh ar lane lai sien ha ka shi taïew.

**2. Umphniang snepkor:** Ka umphniang snepkor ka ïarap ban pynduh jait ïa u thyllieh na ka daw jong ki bor antifungal ne kita ki bor dawai ba ïaleh pyrshah ïa ki kynja prum ba don ha ka. Ka pynum ruh ïa ka snep khlieh kaba tyrkhong bad ai ka jingïarap ban pynduna ïa ka jinglong dait. Shim katto katne ka umphniang snepkor bad khleh ha ka shiteng ka um sohjew. Kyllan ïa ka ha ka snep khlieh bad kyrjaw haduh katto katne minit. Sait ïa u shniuh jong phi hadien 20 minit ei ei. Leh ïa kane ar lane lai sien ha ka shi taïew.

**3. Apple Cider vinegar:** Ka jingsumar ïa ka snep khlieh da kane ka apple cider vinegar ka long kaba ïarap bha na ka bynta ban lait na ka jingdon thyllieh. Ka pynïoh biang ïa kata ka jingbiang ka 'pH' ha ka snep khlieh, bad ka khanglad ïa ka jingheh jingsan jong kita ki kynja prum. Ka treikam ruh kum ka bor pynkhuid ïa u shñiuh bad ïarap na ka bynta ban pynkhuid ïa kita ki spur prum ba lang bad ki thlieh shñiuh ha ka snep khlieh. Shim ar shamoit heh ka apple cider venegar. Khleh ha ka um kaba mar katjuh bad 15-20 sien jaw ka umphniang dieng slasha ha ka. Kyllan ïa ka na ka snep khlieh bad sa kyrjaw. Sait ïa u shniuh jong phi hadien katto katne minit. Bud ïa kane ka rukom sumar da ki bor jong ka mariang ar lane lai sien ha ka shi taiew.

**4. Baking Soda:** namar ba u long uta u exfoliant ne nongpyn khuid ïa ka sniehdoh da kaba jai jai, u baking soda ne soda shet jingbam u ïarap na ka bynta ban pynkhuid ïa kita ki skin cell kiba la ïap bad kjit ïa ka umphniang. U lah ruh ban ïarap ban pynbiang ïa ka jingbun kata ka 'pH' ha ka snep khlieh ba ïada bad pynduna ïa ka jingsan ki kynja prum kiba pynlong ïa u thyllieh. Pynjhieh ïa u shñiuh bad kyllan shi kham u baking soda ha ka snep khlieh. Hadien ar minit, sait bha ïa u shñiuh da ka um ba syaid. Ïai leh ïa kane shisien lane ar sien ha ka shi taiew haduh katto katne taïew. Tangba kynmaw ba phim dei ban pyndonkam shampoo ïa u shñiuh jong phi hadien kane ka rukom sumsar.

**5. White vinegar:** Ka white vinegar ka long kawei na kita ki jingsleh khlieh umphniang ba bha ia u shñiuh khlieh kaba ïada ka jingdoh ne mih u thyllieh. Ka vinegar ka don ïa ka acetic acid kaba khanglad ïa ka jingsan ki kynja prum ha ka snep khlieh bad pynduna ïa ka jingdait ka khlieh. Khleh shiteng pela ka vinegar ha ka um ar pela. Sait ïa u shñiuh jong phi da kaba ka jingkhleh hadien ba la dep sum da ka shampoo ïa u shñiuh. Kawei pat ka lad ka long ban kyllan ïa ka snep khlieh da kane ka jingkhleh ba ar bynta ka white venegar, shi bynta ka umphniang olib bad lai bynta ka um. Hadien shiphew minit, sait khuid noh da ka shampoo ba jem shñiuh. Leh ïa kane shisien lane ar sien ha ka shi taïew.

**6. Olive oil:** Ïa ka jinglong tyrkhong ka snep khlieh lah ban pynjem da kaba pyndonkam man la ka por da ka umphniang olib kaba dang bha, kaba long kata ka nongpynum ba ïarap bha ïa kasnep khlieh. Pynkhluit katto katne ka umphniang olib haduh ba kan da syaid malu mala. Kyllan ha ka snep khlieh bad nangta spong ïa u shñiuh jong phi da ka towel kaba syaid bad jem.

## Da ka shatri pyndonkam u Principal ban beh ïa u sim Turkey

Ha kawei ka jingjia kaba i thamula, uwei u jait sim turkey uba la wanrah ka jingkulmar ha ka skul ha North Carolina la ïohi ba u la shah beh ha u Principal jong katei ka skul da kaba pyndonkam da ka shatri.

Ki kmie kpa ha Alston Ridge Elementary School ha Cary ki la ong ba utei u jait sim khlaw Turkey u dei ubala ju sin kum u Mr. Tom ha ki nongshong shnong namar u ju wan pynkulmar ha ki jaka sah briew bad u tur beit beit sha ki briew bad ki briew ki tieng bha. Ka Cary Animal Services ka la pynlait ïa kawei ka dur kaba pyni ba u Principal jong katei ka skul u Niko Schutte u la pyndonkam da ka shatri kum ka stieh jingïada ha ka por ba u la beh.

*Ka Jingmudui ka pynpaw ïa ka jingktah ka ILP ïa ki hok bad kam jngohkai pyrthei*

# Ai por 8 taïew ka SC ïa ka Manipur ban jubab halor ka jingkyrpad tuklar ïa jingtreikam ILP ha jylla

**Imphal, Naiwieng:** Ka Supreme Court, ha ka 20 tarik Naiwieng, ka la ai por 8 taïew ïa ka sorkar Manipur, ba kan jubab halor ka jingkyrpad jingmydui ban tuklar ïa ka rukom ai Inner Line Permit (ILP) ha ka Jylla. Dei ban kdew ba ka jylla Manipur ka dei ka jylla kaba saw hadien ka Arunachal Pradesh, Nagaland bad Mizoram ha ki jylla ka thaiñ Shatei Lammihngi jong ka Ri India ha jingpyntreikam ïa ka ILP.

Ki briew kiba nabar, kynthup ïa ki briew na kiwei pat ki jylla jong ka ri, ki donkam ïa ka jingbit ban leit jngoh ïa ki jylla kiba pyntreikam ïa ka ILP.

Ka bench ba la khlieh da ki nongbishar Hrishikesh Roy bad u SVN Bhatti ki la ai por ïa ka Manipur hadien ba u nongïasaid aiñ jong ka sorkar jylla u la pan por.

Ka Ïingbishar ba ha khliehduh ha ka 3 tarik u Kyllalyngkot, 2022 ka la pynmih ïa ki jingpynbna sha ka Centre bad sha ka sorkar Manipur bad kiwei halor ka jingkhmih jingtuklar ïa ka jingmudui da kawei ka seng kaba la ai kyrteng 'Amra Bangalee'.

Ka jingkyrpad ka la kynthoh ba ka ILP ka ai bor khlem jingpyrkhieng ïa ka jylla ban khanglad ïa ka jingrung jingmih jong ki briew ki bym dei ki trai ri trai muluk ne kito ki bym dei ki nongshong shnong ba pura jong ka Manipur.

Ka seng ka la ong, "Ka rukom pyntreikam ïa ka ILP ka long kaba pyrshah ha ka nongrim ïa ki polisi jong ka jingpynïasoh lang ha ka imlang sahlang, ka roi ka par bad ka jingkiew jong ka teknoloji ha ka thaiñ kaba shabar jong u Inner Line, nalor ba ka khanglad ïa ka kam jngohkai pyrthei hapoh ka jylla, kaba long ka lad kamai kaba kongsan na ka bynta kine ki thaiñ."

Katei ka jingkyrpad pynibor, ka la tuklar ruh ïa ka ai jingbit jong ka Manipur Inner Line Permit Guidelines, 2019.

La kdew ba ka hukum jong u snem 2019 ka pynkheiñ ïa ki hok ba kongsan jong ki nongshong shnong ba la pynskhem katkum ki kyndon 14, 15, 19 bad 21 jong ka riti synshar ka ri namar ba ka ai bor khlem jingbit ïa ka jylla ban khanglad ïa ka jingrung jingmih jong ki briew ki bym dei ki trai ri trai muluk.

# Khlad noh u shipai na tripura ha ka jinghap thah ha Siachen, sngewlem ki nongïalam kynthup u CM

Agartala, Naiwieng: U Manik Saha, Myntri Rangbah ka Tripura, u la sngewlem halor ka jingkhlad noh u shipai na ka jylla jong ka kynhun Assam Regiment u Subhankar Bhowmik uba wan na Gomati District, ha ka jingtwa jong u lumthah ha Siachen jong ka Kashmir.

U CM Saha hynnin ka sngi u la pynpaw ïa ka jingsngewsih halor ka jingkhlad noh jong utei u jawan (shipai) bashlur jong ka jylla.

Ha ka Facebook, u Manik Sabha u la ong, "Nga dap da ka jingsngewkhia bad jingsngewsih kthang halor ka jingkhlad noh jong u Subhankar Bhowmik, u shipai jong ka Assam Regiment bad u nongshong shnong jong ka Birganj ha Amarpur subdivision jong ka Gomati district, hak a jingjia twa ki lumthah ha Siachen jong ka Kashmir."

"To ai ba ka mynsiem jong u kan shongthait ha ka jingsuk. Nga la ai ka jingsngewlem kaba shisha sha ka longïing kaba la duh noh," u la bynrap.

U Sushanta Chowdhury, u myntri ka tnad ka kit ka bah, ha ki social media u la ïathuh ba u Subhankar Bhowmik, u dei u shipai ba shlur, u la khlad noh ha ka jingtwa jong ki lumthah ha Siachen.

"Nga pynpaw ïa ka jingsngewlem kaba khraw halor ka jingkhlad noh khlem por jong u jawan shipai.

U la aiti ha ka jingshakri kaba khraw tam na bynta ki jingpyndem ïa ki kamram jong u ha ka jingshakri na bynta ki briew jong ka jaitbynriew bad ki briew jong ri. Nga pynpaw ia ka jingsngewlem sha ka ïing ka sem kaba la duh noh ha ka por kaba eh tam. To ai ba ka mynsiem jong u kan shongthait ha ka jingsuk. Om shanti ," u la bynrap.

TYNGSHOP & PURON

## Ka Guwahati kan rakhe dap 20 snem ka tamasa drama Gandharba, ki jingïakop rwai, bad jingïakop shna dur

Ha ka jingdap 20 snem jong ka 'Gandharba' kaba don ha Maligaon ha Boripara, yn pynlong ïa ka 'Gandharba Drama Festival' kaba lai sngi shisnem ha ka 6, 7 bad 8 tarik u Nohprah, 2024, ha Karmashree Hiteswar Saikia Auditorium ha Boripara, Maligaon, Guwahati, kumba la pyntip da u president u Gautam Kumar bad u secretary u Dhrubajyoti Kumar hadien ka jingïalang ha ka jingpynbna paidbah.

Ka tamasa kan kynmaw leh burom ruh ïa kawei pa kawei ka miet hak itei ki lai sngi ar-meit kum ka jingkynmaw ïa ki mynsiem ba la khlad noh jong ki riew pawnam ha ka kolshor Assam. Ka janmiet jong ka sngi kaba nyngkong, kaba la pynkyntang kum ka jingkynmaw burom ïa u nongdro dur ba pawnam u Sudakshina Sharma, yn plie da ka 'Dristanto', ka drama kaba la pyni da u Gandharba, bad kaba la thoh da u Himjyoti Baishya, bad ba la pynïaid da u Dhrubajyoti Kumar.

Yn pynbud sa ka drama 'Priyabandhu', kaba la thoh bad pynïaid da u nongthoh drama ba pawnam u Naren Patgiri bad kaba la pyni da ka Indian People's Theatre Association (IPTA).

U nongthoh drama u Naren Patgiri un sa pyllait paidbah ruh ïa ka kot kaba la ai kyrteng 'Natya Prabaah', kaba la thoh da u nongthoh khubor ba pawnam jong ka kolshor bad u nongthoh kot Atul Majumder, bad kaba la pynmih da u Gandharba ha ka sien kaba nyngkong.

Ka janmiet jong ka sngi kaba ar kaba la pynkyntang kum ka jingkynmaw burom ïa u aktor baieid u Jayanta Das, yn sdang da ka jingshad Sattriya da ka nongjop khusnam Bismillah Khan ka Dimpee Baishya. Yn pynbud sa ka jingpyni ïa ka phlim 'Halodhiya Manuh' jong u Abhijit Ranjan Bhattacharya, kaba la pyni da u Manmath Baruah, bad kaba la pyni da u Natasurya, Guwahati.

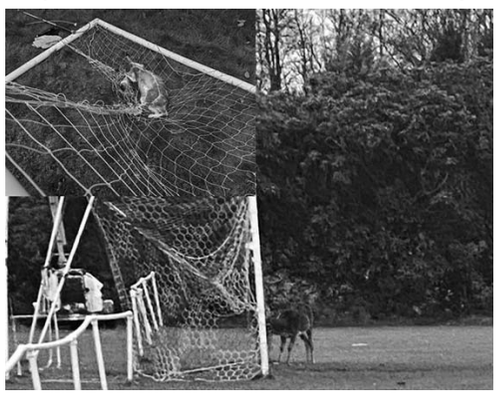
Ha ka jingïahap bad jingdap 20 snem ka 'Gandharba', ka Jiban Silpi Adya Sarma Memorial 'Painting Competition' nabynta ki khynnah skul kiba naduh ki klas 1st haduh 6th naduh ka por 3.00 baje janmiet ha ka 7 tarik u Nohprah, 2024, bad ha ka 8 tarik u kan long ka jingïakob Sangeet 'Bhupe 2024 kaba 14 kaba shisien shisnem. ' Yn pynlong ha ka Assam basis naduh ka 10.00 mynstep (Hapoh 15 snem ha ka bynta 'A' bad shalor 15 snem ha ka bynta 'B').

Ka long kaba donkam ïa ki nongïashim bynta ban pynbiang ïa ka kot pynshisha ïa ka rta. Ïa ki nongtem jingrwai yn pynbiang da ka kynhun pynïaid ha ka jingïakop rwai. Ka long kaba bha ïa ki nongïashim bynta ban riam bha na ka bynta ka jingïakop. Ïa ka rai jong ki nongbishar yn ñiew ba ka long kaba kut bad kaba neh. Ka jingdap snem jong u Gandharba kan pynkut da ka prokram ai kolshor, hadien kata yn sam ïa ki khusnam pisa bad ki syrnot sha ki nongjop ha ka 8 tarik u Nohprah.

# Khubor *ba kham phylla*

## Ïoh pynlait ïa ka skei ba sahkut ha ka jar ïalehkai phutbol

Ki nongtrei ka tnat pynlait im ïa ki mrad ha England ki la lah ban pynlait ïa kawei ka skei kaba la sahkut ha ka jar kaba ker diengkol ha ka jingïalehkai phutbol hadien ba ka la wan mareh kynsar bad tur sha kol bad sahkut ha ka jar.



Ka RSPCA ka la ong ba ki nongtrei kak ynhun ki la leit sha Cheltenham hadien ka jingïoh jingtip shaphang katei ka skei kaba la sahkut ha katei ka jar, bad ki la poi ha katei ka jaka ban lap ba ka met jong katei ka skei ka la sahkut ha ka jar ïalehkai phutbol.

Ki nongtrei ka tnat pynlait im ïa ki mrad ki la ong ba la lah ban pynlait ïa katei ka skei na katei ka jar ha kaba ka la shu mynsaw malu mala. Ka RSPCA ka la ong ba kane ka jingjia ka dei ban long kum ka jingpynkynmaw ba dei ban buh ïa ki jar sha ka jaka kaba dei lada ym pyndonkam ïa ki.

## Ïoh tan bad pynlait im ïa ka kulai ba hap ha ka pung jngi kai ha Georgia

Ki nongtrei ka tnat pynlip ding bad ki nongtrei ka tnat pynlait im ïa ki mrad ki la pyndonkam da u tyllai ban tan ïa kawei ka kulai kaba la hap ha kawei ka pung jngi kaba la rim ha kaba kam shym la lah shuh ban kiew bad mih na katei ka pung.

Ki nongtrei ka Walton County Fire Rescue ki la ong ba ki nongtrei ka tnat pynlip ding ha ryngkat ki nongtrei ka Walton County Animal Control ki la leit sha katei ka jaka ha ka por ba katei ka kulai kaba kyrteng ka Sweet Girl, ka la lait phet na ka sem ba la set ïa ka bad leit sha katei ka pung jngi kaba don marjan.

Katei ka kulai ka la hap ha katei pung jngi bad ka la sahkut ha katei ka pung kaba dap um tad haduh ba la lap ïa ka ha ka sngi kaba bud. "Katei ka kulai ka la tlot bad shoh thait hadien ba ka la pyrshang bunsien ban lait mih na katei ka pung," ong u heh nongtrei jong ka Fire Rescue Assistant u Craig League ha ka kaiphot kaba la pynlait.

Ki nongtrei ka tnat pynlip ding bad ki nongpynlait im ïa ki mrad ki la pyndonkam da ki tyllai ban tan ïa ka Sweet Girl na katei ka pung jngi sha ryngkew. Ïa katei ka kulai la pynïapoi biang bad uwei pat u kulai ba set lang bad ka bad la shah sumar na ka daw ka jingmynsaw ba malu mala jong ka.

## Dih bad pynmih biang u nong China ïa 1.1 gallon ka um hapoh 5 minit 51 sekhon

Uwei u nong China u dih ïa 1.1 gallon bad pynmih pat ïa ka ha ka dur ban long i kum ka umpohliew ba mih na u briew, ka la pynlong ïa u ba un ïoh thaw nam ha ka Guinnes World Record ha kaba u la lah ban leh ïa katei tang hapoh ka 5 minit bad 51.88 sekhon.

U Ma Hui, 35 snem ka rta, u la dih ïa katei ka um bad pyndonkam da ka bor jong u ban teh lakam ban pynsied bad pynmih biang suki suki ïa ka um na ka shyntur jong u ban tam ïa ka rikod kaba la bat da u nong Ethiopia u Kirubel Yilma uba la lah ban pyndep tang hapoh ka 56.36 sekhon.

Ka Guinness World Records ka la ong, ki kyndon na ka bynta kadne dei ban pynshisha ban pynmih biang ïa ka um na ka shyntur bad u Hui um shym la kyrngah bad u la pyni ïa ka jinglah ba markhmat. Ka jingpyrshang ban thaw rikod halor kane ka kut noh lada ka um na ka shyntur ka mih khlem sangeh.

Ka GWR ka la ong ba ka jingpynmih ïa ka um na shyntur ka dei ka buid kaba donkam ban lah ban teh lakam ïa ki doh ksah bad kane ka dei kaba la ju pyrshang naduh ki spah snem ba 17.

## Ïoh kem ki pulit ka Itanagar ïa u snar nongtuh, kurup ïa ki mar tuh ba shongdor palat T. 9 lak

**Itanagar, Naiwieng:** Ki pulit ka nongbah Itanagar ki la ïoh kem ïa u nongtuh ba snar uba ju mlien ha kane ka kam be-aiñ bad la ïoh kurup ruh ïa ki mar ki mata ki tiar ki tar ba shut uh kiba la kot palar T 9 lak. Kane ka jingïoh kem ka la jia hadien ka jingkhynra ba jur ha ka thaiñ P Sector jongk a nongbah Itanagar ha ka step phyrngap jong ka 17 tarik mynta u bnai hadien ki jingkynnoh ba uwei u briew bymlahban ithuh kyrteng u la leit rung tuh shapoh ka ïing sah jong u Shri Arif Rasul, uba dei u PPS jong u Chief Secretary jong ka Arunachal Pradesh, katba u nongmudui bad ka lok jong u ki dang don shabar sha ka jingleitkai mareh step.

U nongtuh u la pynpra bad rong nongtuh katto katne ki tiar kiba rem dor bha, kynthup ïa ka GoPro Camera, ka Samsung Tablet, ki jingdeng ksiar, ka jingdeng mawlynnai, ka pisa T.25,000, bad ar tylli ki mobile phone. La pyntip mardor ïa katei ka jingtuh, bad la register ïa ka case hapoh ki kyndon ka IPC, kaba la pynlong ïa ka jingtohkit mardor.

Ka kynhun pulit kaba aiti lut, kaba la ïalam da u SDPO Itanagar Shri Kengo Dirchi bad kaba kynthup ïa u Inspector K. Yangfo, u SI Inya Tato, u SI Padam Padi, u C.T. Da kaba pyndonkam ïa ka jingstad jong u briew, ka kynhun ka la ïohlum jingtip ba thikna ba utei u nongtuh u dei uba la tip kyrteng u Tadar Niba uba 22 snem ka rta, uba sah ha ka thaiñ Raj Bhawan bad ha ka jingkhynra ba jur ki la ioh kembad ioh kurup ia ki mar tuh. Hadien ka jingtohkit kaba bniah, u Niba u la phla ïa katei ka kam bad jingtuh na kiwei ki jaka hapoh ka Itanagar Capital Region (ICR).

La ialam sha ka jaka set jong ki pulit na ka bynta saw sngi katba ka jingtohkit ka dang ïaid shakhmat. U SP u Rohit Rajbir Singh IPS u la ïaroh ïa ka jingtrei shitom jong ka kynhun pulit bad pynthikna ba kin ïoh ïa ki khusnam kiba biang na ka bynta ka jingtrei shitom bad ka jingtrei kam kaba sted jong ki ha kaba ïadei bad ba dka jinglahb an weng ïa kane ka jingjia.