

SHAPHANG KA KOIT KA KHIAH

Ki jingmyntoi ka Vitamin C ha ka koit ka khiah



Ka Vitamin C ka long kawei napdeng ki vitamin kaba kaysai. Kam lah satia ban pynkoit na ka jingshitom kum ka baionghkheh bad ka flu, hynrei ka dei kaba lah pat ban pynjanai bad aibor ia ka met ban iakhun pyrshah kine ki jingpang. Ki katto katne napdeng kiba bun ki jingmyntoi ba ngi lah ban ioh na kane ka vitamin C ki kynthup ka jinglah ban aibor bad jingdiada ia ka bor met, ka jingpang khmat, ka jingran sti ka sniehdoh napdeng kiwei de.

Ki jingbam ba kynthup bun ki soh bad ki jhur ki dei kiba lah ban pynbiang halor ka jingdonkam ka met ia kane ka vitamin. Bad lada biang ka jingbam kine ki soh lane ki jhur, hynrei ka rukom im ba jur than ka shongsuk, ka jingdi h sikret bad jur ka iyer jaboh ki lah ban long ka daw halor ka jinghap ban dih ki dawai nutrient na ka bynta ka vitamin C bad D napdeng kiwei de.

Ki dawai vitamin bad mineral kim lah satia ban bujli na ka jingied ki jingbam ba tei, ka jingkilan met bad ka jinglon ka jingmut kaba bha. Hynrei lada don bynta ha ka jingied ki jingbam ba tei, ka jingkilan met manla ka sngi bad ka jingshimkhia na ka bynta ialade, ka dei kaba lah ban treikam borbah ha kane ka jingpynrung kine ki vitamin bad mineral.

Ki jingmyntoi ha ka liang ka koit ka khiah na ka Vitamin C : Ka long kaba donkam ban khmih janai halor ki nutrient na ka bynta ka jingtei ka bor met, ka koit ka khiah bad ka jingpynbiang ki jingdonkam ha ka met. Kane ym tang ba ka ai jingmyntoi halor ka bha ka miat ka bor met hynrei ka dei kaba lah ruh ban iarap ban iakhun pyrshah kiba bun ki jingpang kum ka baionghkheh, ka flu bad lah ban koit klo na ki jingpang.

Ka Vitamin C ka long kawei napdeng ki nutrient kaba lah ban iarap ha kane ka liang. Ka jingsuhkhriat : Ka jingpynthikna halorka jingdon ka vitamin C kam dei kaba lah ban pynkoit na ka suhkhriat, hynrei ka dei kaba lah ban pynduna ki jingshah ktah na kane ka jingshitom. Kumta lada phi mad kane ka jingshitom phi lah ban jied ban bam da u sohnylleng, sohjew bad ka ngap, bad ki soh citrus kum u soh niamtra. U soh kymphor, sohsaw, broccoli bad u kubri ki long napdeng kiwei pat ki thymmei halor ka jinglah ban shalan ka vitamin C.



'Siew noh T. 5,000 mynta, ha ka sien kaba bud kan kiew ar shah': Hukum ka SC ia ki jylla NE halor ka jingpynslem ia ka 'domestic violence law'

Guwahati: Kiba bun ki jylla jing ka dong Shatei Lam-mihngi, kynthup ia ka Arunachal Pradesh, Meghalaya bad Assam, ki hap ban shah pynshitom da kuma ba T.5,000, namar ba kim lah ban aiti ia ki kaiphod status halor ka jingpynslem ia ka aini jing ka jingshah thombor ki nongtrei ha ki iing brieve ne ka 'domestic violence law', ong ka rai jing ka Supreme Court (SC) ha ka 18 tarik mynta u bnai.

Ki nongbishar kiba kynthup ia u BV Nagarathna bad ka Prasanna B Varale ki la pynpaw ia ka jingbym mynjur kaba jur namar ba katto katne ki Union Territory (UT) bad ki Jylla, khamtam na ka thaini Shatei Lammihngi, ki la pynlehohei ia ki por ba la buh bunsien ban thep ia ki kaiphod pynslem na ka bynta ka aini iada ia ki kynthui nongtrei kam iing kam sem na ka jingshah lehbeini ha iing ha sem ba ki trei bylla iarap kam iing ne trei shongshakri ne the Protection of Women from Domestic Violence Act, 2005.

"Siew noh mynta ia ka

kuba ba T.5,000 klur bad file ia ka. Lada phim file ia ka, ha ka jingsiew kuna kaba bud kan nang kiew ar shah," la maham u Justice Nagarathna ha ka jingbishar, haba kren sha ki jylla kiba la pynkheini ia katei ka aini.

Ka jingsngewkhia jing ka iingbishar shaphang ka jingbud ryntih jing ki jylla ba shatei lam mihngi ka long kaba kongsan bha haba kheini ia ki jingeh ba kyrpang jing ka thaini ha kaba pynslem ia ki aini pdeng. Nalor ki jylla jing ka thaini Shatei Lammihngi, kiwei pat ki bym lah ban siew ia ka kuma ki kynthup ia ka Andhra Pradesh, Himachal Pradesh, Madhya Pradesh, Maharashtra, Odisha, Telangana, bad West Bengal.

Ki Union Territory kiba kynthup ia ka Dadra bad Nagar Haveli, Daman bad Diu, Jammu bad Kashmir, Ladakh, bad Lakshadweep ruh kim shym la lah ban aiti ia ki kaiphod jing ki bad ki hap ha katei ka kuma ba ki hap ban siew noh T.5,000 lane kan kiew ar shah ha ka sien kaba bud lada ki dang pynslem.

Ka iingbishar ba ha

khliehdud ha la ailad ban pynjlan por saw taiew ban aiti, katkum ka jingsiew ia ka kuma kaba T.5,000 sha ka jaka pyniasuk jing ka iingbishar ba ha khliehdud. Ia kane ka mukotduma yn sa bishar biang ha ka 25 tarik Lber, 2025 ban wan.

Ka iingbishar ka la hukum mynshwa ban ai ia ki kaiphod jing ka jinglong jingman ha ka 2 tarik u Nohprah, 2024, da kaba buh por ba nyngkong eh ha ka 14 tarik u Rymphang. Ha ki jingbishar ba kham mynshwa, ka iingbishar ka la pynksan ba baroh ar ki sorkar pdeng bad ki sorkar jylla ki isam ia ka jingkit-khlieh ban pynslem hok ia ka aini jing ka jingshah lehbeini ha iing ha sem.

Ka dorkhas tynrai ka wad ban pynslem pura ia katei ka aini jing u snem 2005, kynthup ia ka jingthung hok ia ki ophisar nongdiada, ka jingthaw ia ki nongpynbiang jingshakri bad ki jaka ri khunswet, bad ki jingpynsngewthuh paidbah shaphang ki kam runar pyrshah ia ki kynthui kiba trei iarap kam ha iing ha sem.

Ki samla ki dei ban ioh ia ka jinghikai pynbit, jingtrei na ka bynta ka roi ka par: Rio



Kohima, Rymphang: U Myntri Rangbah ka jylla Nagaland, u Neiphu Rio, ha ka 15 tarik mynta u bnai, u la kyntu ia ki samla ba kin ioh ia ki jinghikai ha ki sap ki phong, ki kam ba ki trei bad ban shim ia baroh ki jait kam na ka bynta ka roi ka par bad ka jingkieh shaphrang ka ioh ka kot.

U Rio u la kren ia kane ha ka jingialang jingkyngmaw burom ia ka jingple ia ki saw tylli ki projek ba heh ha ka shnong Mengujuma kaba hap hapoh ka thaini Western Angami jing ka district Kohima.

U Myntri Rangbah ka jylla u Rio u la plie ia ka khyrdopshnong Mengujuma, ka village founder monolith, ka surok Village Agri Link

Bypass lyngba ka Tsiesema bad ka iing dorbar shnong Mengujuma.

Haba pynpaw ba ki kynthun samla pule bapher bapher ki la ju dawa ban pynslem ia ka Inner Line Permit (ILP) ha Dimapur district ban peitngor ia ka jingwan tuid jing ki brieve kiba wan rung be-aini, u Bah Rio u la ong ba ka sorkar jylla ka la pynslem ia ka jingpynslem ia ka ha ka district, ki don ki jingeh namar ba ia ka Dimapur la pynbna kum ka tribal belt tang ha u snem 1979.

Ha kane, u la pynslem na ki phareng da kaba ithuh ba ki jinglong kyrpang jing ki Naga ki la thaw ia ka aini - Bengal Eastern Frontier Regulation Act kaba

khanglad ia ka jingrung laitulid jing ki brieve ki bym dei ki trai ri trai muluk sha ki jaka jing ki Naga, ia kaba la pynslem ruh hadien ka jinglaitulid bad ka jinglong jylla Nagaland.

Kumta ka ILP ka dang don bad watla ka pher ha ki jaka sor hynrei ki rukom tynrai bad ki aini riti jing ki Naga ki dang bud ha ki shnong nongkyndong, u la ong.

Ia ka ILP la pynslem katba lah hynrei ki samla Naga ki hap ban shah hikai bad tbit bad pynkreh ban shim ia baroh ki jait kam ki ban ym iehnoh lad ia ki brieve kiba nabor ban sah ha Nagaland na ka bynta ki kam, u la ong da kaba bynrap ba ha kaba kut kin hap ban leit noh khlem da shah beh.

Khihwin dorbar ha Assam hadien ba la mih ka jingiakynad ka Congress halor ka adjournment motion

Guwahati, Rymphang: Ha ka sngi kaba ar jing ka dorbar mang tyngka ha ka lingdorbar thawaiii na jylla Assam ha ka sakhi ia ka jingkihiwin kaba jur ka jingiakren ha kaba ka seng liangpyrshah ka Congress ka la pynbor ban pynsangeh noh ia ka dorbar katkum ka kyndon 56 jing ka kyndon treikam bad jingpyniaid kam jing ka ling.

Ka liangpyrshah ka la wad ia ka jingiakren halor ka jingjia aksiden par dewiong be-aini kaba la jia la jan shipew sngi mynshwa ha ka district Dima Hasao. U Nongialam ka Liangpyrshah u Debabrata Saikia u la kyntoh ia ka liangpyrshah da kaba buh jingkylli, "Balei ka sorkar ka sheptieng bad kulmar tang shu kdew ia u dewiong? Ngi la kwah ban iakhun ia ka Umrangso, hynrei ym shym la shah satia. Dei ka seng liangpyrshah kaba la pynkheini ia ka aini."

Ha kajuh ka por, ka kynthun synrop liangpyrshah ka la tyrwa ruh ban pynsangeh noh ban iakhun halor ka kaiphod jing ka Biplab Kumar Sharma Commission halor ka jingleh thok jing ka ASPC. Hynrei na ka liang u Lamphang ka dorbar u Biswajit Daimary u la kyntait ia baroh saw tylli ki jingtyrwa, kaba la pynlong ia ka dorbar ban pynsangeh shipor ba tang 10-minit hapdeng ka jingkihiwin win na baroh ar liang mamlu.

U brieve uba la kheini iap 17 snem mynshwa u dang im

Kaweina ki jingjia kaba kham sngew phylla kaba la jia ha ka ri India ka dei kaba la jia ha ka jylla Bihar. Kane ka dei ka khubor shaphang uwei u brieve uba kiba haing hasem bad ki pulit ruh ki la kheini ba u la iap hynrei hadien 17 snem ki lap pynban ba u dang im. Ka khana shaphang une u brieve u ba la tip kyrteeng kum u Nathuni Pal uba la don mynta 50 snem ka rta, ka dei kaba la lap da ki pulit jing ka Jhansi ha ka jylla Uttar Pradesh.

Ha ka 6 tarik u Kyllalyngkot 2025, ki pulit ka Jhansi ki la iohi ba u Nathuni Pal u iaid wir sharum shaneng, kumta ki la leit ban tohkit shaphang jing u bad ki lap ba u la shong la sah ha Jhansi kumba hynrei bnai eiei. U la iathuh ba ka shnong trai jing u ka dei na Deoria kaba don ha Bihar. U la iathuh ha ki pulit ba ki kmie ki kpa jing u ki la khlad naduh ba u dang khynnah bad ka lok jing u ruh ka la phet noh, kumta u la iaid wir bad poi sah marwei ha Jhansi.



Kumta ki pulit ka Jhansi ki la iohi ba u jah rngai na la iing naduh u snem 2009 bad kiba haing hasem jing u ruh ki la uhor sha ki pulit ban pynslem ba u la jah rngai. Hynrei ki kni jing u pat ki la uhor pulit kylla ia uwei pat u kni jing u bad ia saw ngut kiba shi para jing u da kaba kyntoh ba ki pyniapat ia u ban ioh knieh lut ia ki jaka puta jing u baroh.

Baroh 5 ngut kata u kni bad ki hynmen ki para jing u Nathuni Pal ki la shah kem lut hynrei kham hadien la pyllait noh ia u para khatduh uba don ha ka kam pulit hadien ba kiba haing ki la kyrpad eh ia ki pulit ba kin weng noh ia ka kyrteeng jing u namar ioh ka ktah ia ka kam ka jam jing u.

U kni bad 3 ngut kiba shi para jing u ki la shah set phatok haduh 8 bnai hynrei kham hadien ki la ioh jamin noh. Hynrei ha ka por ba la lap biang ia u, u kni jing u u la khlad noh na kane ka sla pyrthei. Watla ki la shong phatok haduh 8 bnai namar kane ka jingshah kyntoh pynban ki hynmen ki para jing u ki la pynpaw ka jingsngewkmen ba ki dang lap biang ia u bad ba ki la lait na ka jingshah kyntoh nongpyniapat brieve hakhamat ka pyrthei. Ki pulit ki la sdang ban khyllie biang ia kane ka Case ban rah sha iing bishar khnang ba ki hynmen ki para jing u kin lait noh na ka jingshah teh mrav ha ka aini.

Ha ka por mynmiet leit jngi ka dngiem ha ka pung um ba pjah ha California

Ha kaweina ki jingjia kaba la iohi lyngba ka security camera la lap ba kaweina dngiem ka la leit kai sha kaweina iingsah brieve bad leit jngi ruh ha ka pung ha ka por mynmiet. Ka Leslie Schmid ka la ong ba ma ka bad u kurim jing ka ki dang ia iohthiah ha ka iingsah jing ki ha Foresthill ha ka por ba katei ka dngiem ka la wan ha ka por kumba 2 baje shiteng miet bad leit ngam ha ka pung jngi.



Ka Schmid ka la ong ba katei ka dngiem, kaba ka ngeit ba ka dei ka juh ka mrad, ha u snem uba la dep ruh ka la wan ha katei ka jaka ban wan jngi kai ha u bnai Naitung, hynrei ka la lynnghob ban iohi ba katei ka mrad ka la leit jngi ha ka um kaba pjah. "Ngim don ia ka heater ka pung jngi jing ngi, kumta ka um ha ka pung ka pjah bha," ong ka Schmid ha ka jingiakren bad ka CBS Sacramento.

U Peter Tira, u nongaikteng jing ka California Department of Fish and Wildlife, u la ong ba ka jingwan jing katei ka dngiem ka dei tang ka jingpynkymaw ba ka California ka dei ka jaka kaba ki dngiem ki ju wan sha ki iing brieve ban wan wad bam na ki tin buh niut bad kiwei ki jaka.

Pynkheini u David Rush 52 tylli ki rikod hapoh ki 52 taiew

David Rush uba dei u nong Idahou la pynbna ba u la lah ban pynkheini ia 52 tylli ki nam ha ka Guinness World Records hapoh ki 52 taiew ha u snem 2024, kaba la la kylla long ka snem kaba ar na ka bynta jing u ban lah ban pyndep ia ka jingthmu jing u. U Rush, uba dang ha ki snem ba la dep u la lah ban pynkheini kaweina rikod man la ka taiew ha u snem 2021, u la ong ba u la lah buh bun ki thong da kaba lah artad ban pyndep ia ki jingangnud jing u ban long uwei na kiba bat buh eh ia ki nam ha ka Guinness World Records.

The Boise resident kicked off the year with the most ping pong balls caught in shaving foam on the head in 30 seconds, 14. U la ong ba ka rikod kaba la pyniam ia u ka dei ka jingdih stet ia ka um sohjew kaba shi litar lyngba u pipe (straw) hapoh ka 13 sekhon "Haoid nga la prie", ong u Rush.



U la ong ba ka rikod kaba eh na ka bynta jing u ka dei ka jinglehka card, kaba 33 phut bad 4.78 inshi, bad ka dei kaei kaei kaba u khlem lah ban mutdur ban lah ban pyndep ne jop," bad ka rikod kaba la pynhun ia u ka dei ka jingkynting ia ki dieng hapoh ka shi minit ha ryngkat lai tylli ki bol. U la ong ruh ba ka rikod kaba suk tam na ka bynta jing u ka dei ka jinglah ban put ia bun tylli ki balloon da kaba phong ia ki jingsob kti hapoh ka shi minit.

Leh stunt u nongniah thuk thuk da kaba niah ha ka jingstet kaba 125 mph

Uwei u nongniah thuk thuk uba ju leh stunt uba dei na Sweden u la lah ban thaw nam ha ka Guinness World Record hadien ba u la lah ban niah ia ka thuk thuk ha ka jingstet kaba 125.93 mph katba u la dem kai ha u jingniah lane u handlebars bad rah ruh ia kaweina shaka jing ka thuk thuk.

U Magnus Carlsson, 51 snem ka rta u la leh ia katei ka stunt ha ka thuk thuk KTM 1290 Super Duke jing u ha Skövde Airport kaba don ha Sweden bad u la lah ban thaw ia ka rikod kum uwei na kiba lah ban pynner stet ia ka thuk thuk khlem da bat ia u jing niah bad rah shaka artad.

U Carlsson u la lah ban niah ha ka jingstet kaba 125.93 mph, lane 202.67 kilometer ka jing jngai hapoh ka shi kynta, bad u la kylla long uwei na ki nong stunt uba nyngkong eh ban lah ban pynkheini ia ka rikod kaba 200 kmph. Ka rikod kaba rim ka dei kaba la neh ha ka 109.228 mph, lane 175.785 kmph, bad ka dei kaba la lah ban thaw ha u snem 2020.

"Ka jing niah thuk thuk khlem da bat ba ryngkat ka jingrah shaka shiliang ka dei ka stunt kaba nga sngewtynnath eh ban leh, bad ka dei ruh ka stunt kaba nga pynleit jingmut bha ban nuhor bad kiwei ki rukom stunt kum uta u nongniah thuk thuk ba sngewtynnath ban leh stunt," ong u Carlsson ha ka jingiakren bad ka Guinness World Records.

TYNGSHOP & PURON

Lait siew khajna ka phlim 'Chhaava' jing u Vicky Kaushal ha Madhya Pradesh



U myntri rangbah ka jylla Madhya Pradesh u Mohan Yadav u la ong, ka phlim Hindi kaba dang shu pynmih thymmai, kaba la pynshong nongrim ia ka jingim jing u Chhatrapati Sambhaji Maharaj, kan long kaba lait na ka jingsiew khajna ha ka jylla. U Myntri Rangbah ka Jylla u la pynbna ia kane haba kren ha ka prokram ba la pynlong ban rakhe ia ka sngi kha jing u Chhatrapati Shivaji Maharaj ha Bhopal, da kaba pynpaw ba, ki phlim kiba pyni ia ki khana jing ki riewkhrav dei ban pynlait na ki jingsiew khajna.

"U Sambhaji Maharaj u la aiti ia la ka ka jingim ban iada ia ka niam Hindu bad na bynta ka ri, namarkata, ha kane ka por ba suk jing ka sngi kha jing u Chhatrapati Shivaji Maharaj, nga pynbna ba kaphlim 'Chhaava' bala ak da u Vicky Kaushal shaphang ka jingim u Sambhaji kan lait na ka jingsiew khajna ha Madhya Pradesh", la ong u Yadav.

Ha kane ka phlim Hindi ba la ak da u Vicky Kaushal la aklang bad ka puron ka Rashmika Mandanna. Ka phlim 'Chhawa', kaba la pynshong nongrim halor ka jingim jing u Chhatrapati Sambhaji Maharaj, u riewkhlaw u riewshlur jing ka hima Maratha, uba la iakhun shlur pyrshah ia ka jingsynshar Mughal jing u Aurangzeb.

Da kaba pyni ia ka jingim bad ka jingshlur jing u nongpeitkai ba pawnsam, ka 'Chhaava' ka la pynsawa jur ha ki nongpeitkai. Ki don bun tylli ki video kiba iaid kylleng kylleng ha ki social media kiba pyni ia ki brieve kiba bret pathar ha ki jaka peit phlim bad kiba ai burom ia u syiem Maratha.

Ka phlim ka pyni ia ka histori kaba riewspah bad ka jingaiti jing u syiem riewshlur, kaba la ak da ka Vicky Kaushal, ha ka jingpyni kaba la iaroh bha da ki kritik bad ki nongpeitkai kumjuh. U Sambhaji Maharaj, u khun jing u Chhatrapati Shivaji Maharaj, u dei u brieve uba kongsan ha ka jingiatuhkhana jing kane ka phlim. La tip ia u kum u 'Chhaav', ka jingleit jing u Sambhaji ka sdang na ka khubor jing ka jingpai u kpa jing u.

Ki Mughal ki ngeit ba kane ka pyni ia ka jingkut jing ki Maratha, khlem da tip ba u Chhaava u kloib ban tuklar ia ka jingsynshar jing ki. Kumta ka sdang ka thma epik hapdeng u Sambhaji bad u Aurangzeb.