SHAPHANG KA KOIT KA KHIAH

Pyrshang ki jingdih ban ïada ïalade na ki jingpang ha ka aiom Lyiur

Ngi kham shah ktah ha ka por tlang namar ka jingkiew ka jingkhriat bad ka jingkhluit jong ka um, kaba pynlong ïa ki jinglong kiba biang bha na ka bynta ka jingroi jong ki khñiang jingpang, ki khñiang jingpang, bad ki khñiang jingpang. Ka um kaba sahkut bad ki jaka kiba sngem ki lah ban wanrah ïa ka jingsaphriang jong ki jingpang kiba mih na ka um bad na ka lyer kum ka khlam, ka jingpang khriat, ka jingpang jyrhoh, bad ki jingpang ba ïoh na ki nongsaphriang kum ka dengue bad malaria. Ka jingkylla ha ka rukom bam ka lah ban ïarap shibun ha kaba pynkhlaiñ ïa ka bor met bad ban ïada na ki jingpang.

Ka Ginger tea: Ki jingdih ba suk ban shna ha ïing ban pynkhriat ïa ka met jong phi ha kane ka aiom lyiur. Ha kane ka jingthoh, ngi ïasam ïa ka thup jong ki jingdih kiba phi lah ban pynrung ha ka jingbam jong phi ha ka por lyiur khnang ban ïoh ïa ka um.Kine ki jingdih Ayurvedic kin pynkhlain ïa ka bor met jong phi lyngba ka jingkhriat. U sohjew u don ïa ki jinglong kiba khlain ban ïaleh pyrshah ïa ka jingsma bad ki jingpang kiba ïarap ban pynkhlain ia ka bor met bad ban ialeh pyrshah ïa ki jingpang. Pynkhluit ïa ka khuri jong u sohjew da kaba pynkhluit ïa ki shyieng sohjew ba thymmai ha ka um. Pyndap da ka dash jong ka dud bad ka lemon na ka bynta ki jingmyntoi ba kham bun. Dih 1-2 khuri man ka sngi.

Ka dud Haldi: Ha ka dud (haldi) ka don ïa ka curcumin, kaba don ka bor kaba khlaiñ ban ïada na ka jingsma bad ban pynïap ïa ki khñiang jingpang. Ka ïarap ban pynkhlaiñ ïa ka bor met bad ban ïaleh pyrshah ïa ki jingpang. Pynkhluit ïa ka khuri (pela) ka dud bad khleh lang bad ka spun ka shini. Pyndap khyndiat u sohjew uba lieh ban pynbha ïa ka jingshim jong u curcumin bad khyndiat ka umsohjew na ka bynta ka jingsma. Dih shwa ban thiah.

Ka sha kaba jyrngam: Ka sha kaba jyrngam ka riewspah ha ki dawai pynhiar mynsiem, khamtam eh ki catechins, kiba pynkhlaiñ ïa ka jingtreikam jong ka met bad ki don ki jinglong kiba ïada na ki khñiang jingpang. Pynkhreh ia ka sha kaba jyrngam da kaba pyndonkam da ka um kaba shit (ym kaba rkhiang) ban pynneh ïa ki jingbam ba ïada na ka jingpang. Dih 1-2 khuri man ka sngi.

Ka um sohjew: U sohjew u bun bha ka vitamin C, kaba pynkhlaiñ ïa ka bor met bad ka don ruh ka bor ban ïada na ki khñiang jingpang. Pynkhluit shiteng u sohjew ha ka um kaba rkhiang bad dih nyngkong eh ha ka por mynstep.

Ka sha Tulsi: U Tulsi (Holy basil) u don ki jinglong kiba iada na ki khñiang jingpang, kiba pynduna ïa ka jingsma, bad kiba pynkhlaiñ ïa ka bor met kiba ïarap ban ïada na ki jingpang. Pynkhluit ïa ki sla tulsi ha ka um kaba shit haduh 5-10 minit. Dih 1-2 khuri man ka sngi.

Ka um Amla: U soh Amla (Indian gooseberry) u dei u soh uba bha bha ban ïoh ïa ka Vitamin C, kaba pynkhlaiñ ïa ka bor met bad kaba don ruh ïa ki jinglong kiba ïada na ka met. Pynkhreh 1-2 spun ka um amla kaba thymmai bad ka um. Dih ïa ka shisien shisngi.

Ka sha u sohjew: U sohjew u don ki jinglong kiba ïaleh pyrshah ïa ki khñiang jingpang, ki khñiang jingpang, bad ki jingpang kiba ïarap ban pynkhlaiñ ïa ka bor met. Pynkhluit ïa u sohjew ha ka um haduh 10 minit. Pyndap ïa ka dud dih 1-2 pele man ka sngi.

TYNGSHOP & PURON

Ïarap u nongkhaïi ksiar tuh ïa ka aktres ban pynduh ïa ki sakhi halor ka mukotduma

U Sahil Jain, uba dei u nongkhaïi ksiar, u la shah kem halor ka jingkynnoh ba u la donkti ha kaba pynduh ïa ki sakhi ha kaba iadei badka jingkhaïi shalan ksiar tuh kaba don jingïadei barieh ha kaneka kam be-aiñ bad ka aktres Kannada, ka Ranya Rao. Haba la kem ïa u da ka Directorate of Revenue Intelligence lane ka DRI, la phah ïa u sha ka jingtohkit jong ki pulit na ka bynta saw sngi ban ban lap ïa ka jingshiha bad hadien ka jinglap kajingtohkit la bteng shuh shuh ban lap khambniah.

Ka Ranya Rao, ka nongshah kynnoh ba kongsan ha katei ka kam, ka la shah kem ha ka 3 tarik mynta u bnai, halor ka jingkynnoh ba ka la shalan tuh ïa ka ksiar ba 14.2 kilo, kaba shong dor palat T.12.56 klur. Ïa ka jingkyrpad ïoh jamin jong ka, la buh ban rai da ka Sessions Court ha ka Sngipalei ba la lah bad la kyntait war ïa ka jingkyrpad ioh jamin. Ka liang ba mudui la kynthoh ha kashari ba ka Ranya Rao ka la kam ba ka la pyndonkam da ki hawala channel na ka bynta ban thied jingthied bad shalan ksiar be-aiñ khlem jingaibor ne syrnot lyngba ki kyndon aiñ.

Katba u Tarun Raj, uba dei u paralok ba jan bha jong ka Rao bad uba shah kynnoh ba ar ha katei ka mukotduma, u dang ap ruh ïa ka rai jong ka kashari halor ka jingpan jamin jong u, kaba la khmih lynti ba yn sa pynbna ha katei ka juh ka sngi.

U kpa tymmen jong ka Ranya Rao, uba dei u heh pulit u Ramchandra Rao u la shah tohkit halor katei ka kam barieh khaïi ksiar be-aiñ. Ïa une u pulit ophisar la hukum ban shim shuti shiport na bynta ka jingdonkam ka jingtohkit.

Ki jingtohkit ki la pyni ba ka Ranya Rao ka lah ban lait na ka jingkhynra kaba pyrkhing bha da kaba pyndonkam ïa ka lynti mih VIP kaba la pynsuk da u kpa tymmen jong ka, uba dei ruh u ophisar ba don kyrdan DGP. Ka Ranya Rao ka la wan hapoh ka jingpeit jong ka DRI namar ka jingleit shabar ri kaba man ka por. Hapoh hynriew bnai ba la dep, ka la leit 27 sien sha Dubai, bad kumjuh ruh sha ri America.

Uwei napdeng kiba mynsaw ha ka jingkynad por jingduwai

Ka jingïakynad ha ka por jingduwai Sngithohdieng ha Piradhara mosque ha Bongaigaon, mynsaw jur 15 ngut

Guwahati, Lber: Ka jingïakynad kaba jur bha ka la mih ha ka Piradhara Mosque ha Bongaigaon district ha ka por jingduwai Sngithohdieng hapdeng une u bnai ba la ñiew kum u bnai ba khuid bakhuid Ramadan ha kaa 15 ngutki la mynsaw jur kynthup ïa ki khyllung khynnah.

Katkum ki khubor, la ïathuh ba katei ka jingjia ka la jia ha ka por ba ar kynhun ki nongmane ki la ïaleh pyrshah namar ki jingbym ïasngewthuh ktien ha ka por jingduwai. Ka jingïaleh ki arkynhun kaba la nang jur, hakaa 15 ngut ki lamynsaw jur kynthup khyllung bad khynnah rit ha ka ki nong ïaleh pyrshah arliang mamla ki la pyndonkam da ki dieng bad ki wait.

Ki bor synshar shnong ki la pynthikna ba ki don 15 ngut ki briew kiba mynsaw kiba la shah sumar ha Abhayapuri hospital. Ka jinglong jingman jong ki ka dang don hapoh ka jingpeit bniah.

Ki nongpeitkai, ki kam ba katei ka jingthombor, ka dei kaba la pynlong da u Karim Bhuyan, u nonghikai Siddique Hafez, bad u kontraktor Aminul, kiba ryngkat bad ki katto katne ki nongthoh khubor, ki la thombor ia kawei ka kynhun ba kyrpang jong ki namazis, kiba don hapoh katei ka mosque.

La pynpoi mar mar ïa ki pulit sha katei ka jaka ban tehlakam ïa ka jinglong jingman bad ban ïada na ka jingjur shuh shuh.

Ki bor pynïaid ki la pynlong ïa ka jingtohkit halor kane ka kam, bad la pynkhlaiñ ïa ki lad jingïada ha kylleng ki jaka khnang ban lait na ki jingjia ba sngewsih.

Pynpaw u myntri ka Arunachal ha ka liang ka pisa tyngka ha ka Sitharaman

Itanagar, L:ber: U Balo Raja, myntri ba dei peit ïaka tnat Urban Affairs, Housing, and Civil Aviation jong ka Arunachal Pradesh, ha ryngkat ka Mayor jong ka Itanagar Municipal Corporation, ka Tamme Phassang, ki la ïakynduh ïa ka myntri pla tyngka jong ka sorkar pdeng, ka Nirmala Sitharaman ha ha New Delhi hynne ka sngi hakaba ki lapynpat ia ki jingeh ha kaliang ka pisa tyngka.

U Myntri Raja bad u Mayor Phassang ki la pynpaw ïa ka jingsngewnguh ïa ka Sorkar Pdeng ba la ïalam da u Myntri Rangbahduh ka ri u Narendra Modi halor ka jingkyrshan, jingïalam lynti, bad ka jingïarap pisa kaba ïai bteng ban kyntiew ïa ka jylla Arunachal Pradesh.

U Myntri Raja u la pyntip sha u Myntri pla tyngka ka sorkar pdeng shaphang ki jingeh ba kyrpang jong ka Arunachal Pradesh ha kaba ïoh ïa ka pisa nabar na ka bynta ban pynroi ïa ki jingtei. Ym kum kiba bun ki jylla India bad ki Union Territory, ka Arunachal Pradesh bad Sikkim kim lah ban shim ram na ka Asian Development Bank (ADB) lane na ka World Bank namar ka jingpyrshah jong ka China bad ka jingdawa jaka jong ka China. Kumta, ka Arunachal Pradesh ka dang shaniah bha ha ka jingiarap jong ka sorkar pdeng ban pynbiang ia ki jingdonkam jong ka ha ki jingtei bad ki jingpynroi sor.

U Myntri Raja u la pynshai ruh ha u Myntri pla tyngka halor ki kam pynroi bapher bapher kiba dang ïaid shakhmat kiba la leh lyngba ki Urban Local Bodies (ULB) ha kylleng ka Jylla Arunachal Pradesh. U la iakren ia ka jinglong jingman ha ka liang ka pisa jong kine ki projek bad u la ban jur ia ka jingdonkam ban ioh pisa shuh shuh ban pynthikna ba kin lah ban pyndep ha ka por kaba biang bad kaba jop.

U Myntri u la pynpaw shuh shuh ïa ki mat ba dang sahteng kiba ïadei bad ka jingai jingïarap kiba ïadei bad ki ULB bad u la pan jingïarap na ka Sitharaman na ka bynta ki jingmynjur ba kloi. U la kyntu ia ka tnad pla tyngka ban pyrkhat ia ki jingiarap pisa kiba biang ban pynkhlain ia ki jingtei sor ha ka jylla.

Ha ka jubab, ka myntri pla tyngka ka sorkar pdeng ka Nirmala Sitharaman ka la pynthikna ia u myntri Raja bad u Mayor Phassang ba ka sorkar pdeng ka dang iai bteng ban kyrshan ia ka roi ka par jong ka Arunachal Pradesh. Ka la kubur ia ka jingeh ha ka liang ka pisa tyngka kaba ka jylla ka iakynduh bad ka la pynthikna ia baroh ki jingiarap kiba lah ban ai, khamtam ha ki projek pynroi sor bad sor.

Ia kane ka jingialang la iohi kum ka sienjam kaba kongsan ban pynkhlain ia ka jingiatreilang hapdeng ka Centre-State bad ban pynthikna ba ka Arunachal Pradesh kan bteng ban ioh ia ka pisa kaba donkam na ka bynta ka jingpynkylla ia ka sor bad ka jingkiew jong ki jingtei.

Hukum ïa u nonghikai ka UP namar ba sympat beiñ ïa u khynnah Klas-1

Ballia: U khynnah klas 1 jong kawei ka skul composite ha Rewati la kynnoh ba u la shah shoh shah sympat pynshitom beiñ ha u nonghikai ha ka por ba u mih shabar ban leit thied ice cream. U Basic Education Officer jong ka Ballia district u la hukum ban tohkit halor katei ka jingjia, la ïathuh ki heh sorkar hynne ka sngi.

U Ophisar ka Basic Education u Manish Singh u la ïathuh ong, "Ngi la ïoh jingtip lyngba ki lad pathai khubor ba uwei u khynnah rit Llas-1 uba la tip kyrteng kum u Karthik Sahani (5) lakynnoh ba u la shah shoh shah sympat khlem palat pud ha u nonghikai jong u ha ka skul composite ha Rewati namar ba u leit shabar ban thied ice cream.

La hukum ba ïa ka kaiphot jingtohkit bad u the Block Education Officer u dei ban pyndepshuwa ka por ba la buh ban pynpoi ia ka kaiphod kaba bniah, bla ong u Singh

U Karthik u la ïathuh ha ki nongthoh khubor ba u la mih shabar ban leit thied ice cream haba u nonghikai jong u, u Rajnish Rai, u la shoh ïa u. U la pyni ruh ïa ki dak jingmynsaw ha ka tyrpeng jong u.

Ïalam bam u YouTuber ïa ka kynthei China ba ijli jingbam India

Uwei u YouTuber na India, uba la tip kum u 'Passenger Paramvir', u la ïoh ïa ka jingïaroh online namar ka jinglong ba jai jai jong u ïa kawei ka kynthei na China kaba kynthoh ïa ka jingkhuid jingsuba jong ka bam jong ka ri India. Ha ka video kaba la pawnam bha, katei ka kynthei ka pyni ïa u ïa ki video jong ka rukom pynkhreh ïa ki jingbam kiba don shibun ki jingkylli, kynthup ïa kawei ha kaba uwei u nongdie u pyndonkam ïa ka tohtit jong u ban khñiot atta. U Paramvir u rkhie hynrei u pynsngew skhem ïa ka ba kum kine ki jingleh ki duna bha ha ri India. "Phin ym ïohi ïa kane ha ki surok," u ong. "Lada phi leit sha ka jaka kaba khuid, phin sa ieit ïa ka jingbam."

Ban pynkylla ïa ka jingïohi jong ka, u Paramvir u ïalam ïa ka sha kawei ka jaka bam jong ka thaiñ ha kaba ki sngewtynnad ïa ki jingbam kum u dal makhni bad u naan. Ka kynthei, kaba sdang ka la artatien, shen ka la ïaroh ïa ka jingbam, da kaba khot ia ka "Yummy."

Ka video, kaba la thoh ha ka X kumne "U nongthoh vlogger uba sbun, u ïalam ïa ka kynthei China ban ïoh mad ïa ki jingbam ba shisha jong ka ri India," ka la pynsngewtynnad kloi ïa ki nongpeitkai, kiba la ïaroh ïa ka rukom leh don akor jong u. Uwei u nongkynthoh u la ong, "Ka India ka donkam ïa ka PR kaba kham bha! Nga sngewkmen ba u la pyni ïa ka ïa ka bynta ba shisha jong ka jingbam jong ngi."

Kyrshan pisa la longkmie nong Japan ïa u tnga uba kyrni lehkai video game

Uwei u briew na China, uba la tip online kum u "Sudden Fantasy", u la ïoh ïa ka jingkynthoh na ka bynta ka rukom im jong u kum u "kept man" ha Japan, uba la kyrshan pura da ka tnga jongu kaba dei na Japan, kaba trei, kaba pynïaid ïa ka pisa jong ki, bad kaba trei ïa ki kam ïing kam sem. Haba u la shong la sah ha Japan la 8 snem, u la ïoh kloi palat 1.4 million ngut ki nongbud ha ka Douyin da kaba ïasam ïa ka khana jong u.

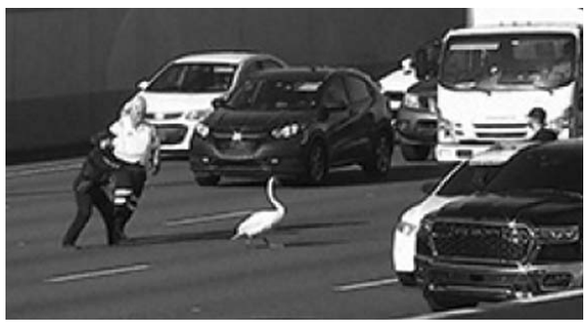
U wan tynrai na Beijing, u batai ba ka tnga jong u, ka Fenghua, ka dei kaba wan na ka longïing kaba riewspah jong ki nong Japan. U ong ba ka la ïarap ïa u ha ka liang ka pisa tyngka, wat ban siew ïa ka bai skul jong u ha ka por ba u don ha ka jingeh. Hadien ba ki la ïakynduh ar snem shiteng, ki la ïapoikha, bad u la iehnoh ïa ka kam jong u, mynta u shaniah pura ha ka kamai jong ka.

U Sudden Fantasy u ïathuh ba u pynlut ïa ki sngi jong u ha kaba ïalehkai video games katba ka tnga jong u ka trei bad pynïaid ïa baroh ki kam ïing kam sem. Um ïarap ha ki kam ïing kam sem, namar ka tnga jong u ka pynbiang wat ïa u klong pisa na ka bynta ki jinglut jingsep jong u man ka sngi. U batai ba u pyrshang ban kyrshan ïa ka ha ki rukom kiba rit, kum ban shong ha jingthiah bad ka ha ka sngi u Blei khnang ba kan ïoh thiah miet lane ban ailad ïa ka ban pyndonkam shwa ïa ka kamra sum.

Ha ki video jong u, u pynksan ïa ka jingkyrshan bad jingsngewthuh jingmut markylliang ha ka jingïadei jong ki, da kaba pynpaw ïa ka jingngeit jong u ba ka jinglong "kept man" ka dei ban pynbha ïa ka jingim jong uwei pa uwei.

Beh ki pulit ïa ka radha hapdeng surok bah jong ka Florida

Ka leit ka wan jong ki kali ka la thut ha kawei ka surok bah ha Florida hadien ba kawei ka radha ka la leit ïaid hapdeng ka surok bah bad kane ka la pynlong ïa ki pulit ba kin leit beh ïa ka. Ki pulit jong ka Orlando ki la leit mardor sha katei ka jaka hadien ba ki la ïoh ka jinng ujor ba don kawei ka radha kaba la long ka daw halor ka jingthut ka ïaid ka ieng ki kali ha State Road 408, hajan ka Bumby Avenue, kaba la pynlong ïa ki pulit ba kin leit mardor sha katei ka surok bah.



Kat kum ki video kiba la ïoh na ki camera jong ki pulit na katei ka surok bah la ïohi ba ki pulit ki la beh ïa katei ka radha hapdeng ki kali kiba don ha katei ka surok bah tad haduh ba kin da ïoh kem ïa ka bad ïoh bad na ka sner jong ka.

Ïa katei ka radha la ïalam noh sha Lake Eola House na ka bynta ban eksamin bad pynshong ïa ka ha katei ka jaka sah ki mrad. "Wat lada kane ka radha kam dei kaba na Lake Eola, ngi kmen pat ba ka la lait na ka jaka kaba ap jingma ïa ka," thoh ki pulit ha ka jingthoh kaba ki la pynlait ha social media. "To ai ba kane kaba la jia kan long kum ka jingpynkynmaw ïa ngi ba ngin ñiah suki ïa ki kali, phim tip kaei kaba phin ïakynduh hapdeng surok.

Ha ka shi sngi pynkheiñ u khynnah 14 snem ïa 6 tylli ki rikod

Uwei u stad kheiñ jingkheiñ uba dang 14 snem ka rta uba dei na India India u la pyndonkam ïa ka bor jabieng jong u ban kheiñ jingkheiñ bad u la lah ruh ban ïoh ïa hynriew tylli ki rikod jong ka pyrthei tang ha ka shi sngi. U Aaryan Shukla, 14 snem ka rta uba dei na Maharashtra, u la lah ban thaw ïa ka rikod kaba nyngkong ha u snem uba la deo, ha kaba u la ïoh ïa ka nam kum uwei na kiba lah ba kheiñlang ïa 50 tylli ki san digit nombar ha ka Italian TV ka Lo Sho Dei Record.

U Shukla, uba la lah ban pyndep ïa ka jingkheiñ jingkheiñ tang hapoh ka 25.19 sekhon, u la shah khot sngewbha sha Dubai da ka Guinness World Record bad mynta u don hynriew tylli ki nam ka rikod ka pyrthei ha ka kyrteng jong u. Tang ha ka shi sngim u Shukla u la pynkheiñ ïa ka rkikod ba lah ban kheiñ stet ïa 100 tylli ki nombar saw digit (hapoh ka 30.9 sekhon), ba lah ban kheiñ stet ïa 200 tylli dak jingkheiñ (tang hapoh ka 1 minit bad 9.68 sekhon) ka jinglah ban kheiñ stet ïa 50 tylli ki mombar (18.71 sekhon) ka jinglah ban pynïaphiah ïa 20 tylli ki dak jingkheiñ da u 10 (hapoh ka 5 minit bad 42 sekhon), bad ka jingkheiñ ban pynmih bun ïa ki number da u san (hapoh ka 51.69 sekhon) bad ruh ka jingstet ban pynroi ïa ki nombar da u pra hapoh ka (2 minit bad 35.41 sekhon).