

SHAPHANG KA KOIT KA KHIAH

Ki lynti jingsumar na ka jingsat ryngdang : Dih kaba khleh lang da u sying bad rynsun

Ka jingsat bad set ryngdang ka dei kawei napdeng ka jingshitom ba kiba bun ki mad bad kaba pynwit shibun. Kane ka buh jingehna ka bynta ban nguid ki jingbam bad wat ban kren bha. Ka lynti jingsumar hi dalade ka dei kaba lah ban pyllait mardor na kane ka jingshitom.Ki don bun ki jingshoh kiba ngi ju pyndon-kam kiba lah ban pyllait na kane ka jingshitom. Kane ka jingset ryndang bunsien ka jia lang bad ka jingsuh-khriat. Kane ka jingshitom ka dei kaba pynwit bad kaba wanja na ka daw ka jingkiew ka jinglong tyrha ha ki tyngkro bad ki tonsil.

Ban pynkhreh kane ka jingdih ka long kaba donkam ban kynthup lang ia u Rynsun, u sying, sohwew bad green tea bad ka umsyaid. U rynsun u dei uba dap da ka jingdon ki bynta bal ah ban iakhun pyrshah ki bacteria kiba lah ban iakhun pyrshah ia kine ki jingshitom.

U sohwew u dap da ka jingdon ka vitamin C bal ah ban kyntiew ka bor



met bad pynduna ki dak jingshitom na ka jingsuhkhriat bad ka jingsat ka ryndang. U sying u dei uba ju pyndonkam na ka bynta ka jingpynkoit na ka jyrhoh bad ki jingpang ba ktah ha u tyngkro. U don ki antioxidant, antibacterial bad ki bynta ba lah ban iakhun pyrshah ka jinglong tyrha. Ka sha jyrngam ne Green tea ka dei ka thymmei halor ka jingdon ki antioxidant. Ka don ruh ka bor bal ah ban iakhun pyrshah ka jingkiew ka jinglong tyrha. Ka jingkyruh da ka green tea ruh ka long kawei napdeng ki lynti kaba lah ban pynjah kane ka jingsat ryndang.

Kaba nyngkong phi donkam ban shet shuwa ka sha jyrngam. Ber khyndiat u sying bad ar symboh ki rynsun kiba la dep ban shaiñ. King bha ia kine da ka shamoit bad ieh kumba ar ne lai minit. Hadien kane sa khem khyndiat ka um sohwew. Sa dih ha ka por ba ka dang syaid. Phi lah ruh ban ktha da u rynsun bad u sying ba phi la ber lang ha kane ka sha.

Ki aiñ khang dih duma ki pynduna ia ka jingkha khun khlem dap bnai

İa ka jingong ba ka jingkhang pyrshah ban dih duma ha ki jaka paidbah ka pynduna ia ka jingdon jong ki khyllung ba kha khlem dei por la nang pynkhilaiñ bad pynthikna da kawei ka jingwad bniah ba thymmai. Ka jingjurip ia ki 600,000 tylli ki jingkha khun



ka la shem ia ka jinghiar ba lai sien lynter ha ka jingdon jong ki khyllung ba kha shuwa ban dap 37 taiew hapoh kpoh- kawei kaweı ka jia hadien ka por ba la pyntreikam ia ka aiñ khang dih duma ha ki jaka paidbah. Ym shym la don kum kane ka jingjia ha ka por ha shuwa ban pyntreikam ia kine ki aiñ, la iathuh ka British Medical Journal.

Ka jingpuel bniah, da ka Hasselt University hapoh Belgium, ka la mih hadien ka jingwad bniah na Scotland ha ka snem 2012 kaba la shem ia kum kane kajuh ka jingjia. Tangba na ka liang jong ki stad kim lah ban batai pura ba ka jingdih duma ka dei ka daw jong ka jingkylla namar ki jingkha khun ba khlem dei por ne khlem dap bnai pura ki la sdang ha shuwa ban pynjari ia katei ka ain. Ka dei kaba la dep iathuh lypa ba ka jingdih duma ka ialam sha ka jingduna khia thew ki khyllung bad ka jingma na ka jingkha khlem dap bnai. Ha kae ka jingwad bniah ba mynta, ki stad wad bniah ki la lah ban bishar ia ka jingdon jong ki khyllung ba kha khlem dap bnai hadien man ka sien ba pyntreikam ia ka aiñ khang dih duma hapoh Belgium.

Ki jaka paidbah bad kiba bun na ki jaka trei ki dei kiba nyngkong ban pyntreikam ia kine ki aiñ ba lait na ka jingdih duma ha ka snem 2006, bud pat ha ki restaurant ne dukan bam ha ka snem 2007 bad ki bar ne jaka dih kiad ha ka snem 2010. Ka jingdon

jong ki khyllung ba kha khlem dap bnai pura la shem ba ka hiar ha man kitei ki khep ba pynjari ia ki aiñ ha kaba kaba kham jur eh la iohi ba ka long hadien ki ar tylli kiwei pat ki aiñ ba hadien ba khang dih duma ha ki restaurant bad ki bar. Hadien kine ki aiñ ha ka snem 2007 bad 2010, ka jingdon jong ki khyllung ba kha khlem dap bnai la shem ba ka hiar da kumba 3% man ka khep ba pyntreikam ia kitei ki aiñ. Haba kheiflang baroh, kine ki aiñ ki wanrah ia ka jinghiar sha ka hynriew ngut na kiba kha khlem dei por na man ki 1,000 ngut.

İa kine ki jingkylla ym lah satia ban batai na kiwei kiwei pat ki daw- kum ka rta jong ka kmie bad ka jinglong ha ka liang ka ioh ka kot bad ka jingdon bynta na ka jingbun paid kum ki jingkylla ha ka jingjakhlia jong ka lyer bad jingpang influenza. Ym shym la lap ia kano kano ka jingiadei bad ka jingkhia ki khyllung ha ka por kha. U nongialam ia kane ka jingwad bniah, Dr Tim Nawrot na ka Hasselt University u la ong ba wat ka jingduna khyndiat ka por pun la pyniadei ha kiwei kiwei ki jingwad bniah ba wanrah ka jingktah ia ka koit ka khiah ha ka jingim kaba hadien.

Ki kynthei ba kham trei khia ki lah ban kham ioh ia ka jingpang Stroke

Ka jingjur palat ka jingban khia ka don ka jingiadei bad ka jingthut ha u klongsnam bad ka jingbam ia ki jingbam ki bym tei ka pynjur ia ka blood pressure bad kalah ban wanrah ia ka jingpang stroke.Katkum ka jingwad bniah la shem ba kito kiba trei ia ki kham kiba kham khia ka jingsyier na katei ka jingpang stroke kalong haduh kumba 22% haba ia nujor bad kiwei pat kiba leh ne trei ia ki kam kiba kham sting.

Ki kham kiba kham khia bad bunkam ki wanrah ka jingduna ha ka rukom bam rukom dih hynrei ka kham pynjur ha kaba iadei bad ka jingdih sikret ne duma.Ki kynthei kiba trei ia ki kam kiba kham khia ka jingsyier ban ioh ia katei ka jait jingpang Stroke kalong haduh kumba 33% haba ia nujor bad kiwei pat.Kane kalong ruh lyngba ki hynriew tylli ki jingpule bniah kaba kynthup ia 138,000 ki nongiashim bynta ha kane ka jingwad bniah.

Ka jingban khia hi ka la don lypa ka jingiadei bad ka jingthut ha u klongsnam, jingkiew jong ka blood pressure nalar kiwei pat ki jingthut ha ka rukom long ka met ka phad jong ki briew bad kaba buh ha ka jingma kaba khraw na ka jingpang stroke.

Ka analysis, bala pyllait online da ka journal Neurology, kaba khmih halor ka jingiadei halor ki jait kam kiba ban khia bad ka jingpang stroke- haduh hynriew tylli ki jingpule bniah kiba kynthup ia haduh palat 138,000 ki nongiashim bynta la shem ba kham bun na ki kynthei kiba trei ia ki kam kiba

kham ban khia ki kham duh noh ia ka jingkoit jingkhia, kim da kham lah shuh ban bam ia ki jingbam kiba tei hynrei kila kham jur ha kaba shu dih sikret bad khlem da don por shuh ban kilan met bad kaba long ruh ka daw jong ka jingsyier kaba khraw ban ngat ha katei ka jait jingpang stroke.

Haba pule bniah ha kaba iadei bad ki jingtreikam la phiah ha ki ar bynta bad kata haduh katno ki trei shitom ne haduh katno kata ka kam ka ban khia ia ki, lane haduh katno ka jingktah ia ka bor pyrkhath pyrdain.

Kine ki jait kam kiba ban khia khamtam ha ki kynthei kidei kiba jur bha ka jingdawa, kata ia kiba la ju shem hapoh ki karkhana kaba kynthup ruh ia ki nongtrei ki kum nurse bad waittress. Ka analysis ka shem ba kito kiba trei ia ki kam kiba kham ban khia ka jingsyier na ka jinglah ban ioh stroke kalong haduh 22 percent haba ia nujor bad kito kiba trei ia ki kam kiba kham sting bad kham suk.Watla katta kam long kaba shai kdar balei ki kynthei kiba trei ia ki kam kiba kham khia ki kham shong syier ban ioh ia kane ka jingpang.

Ki briew kiba trei ha ki kam kiba khia ka jingma ban ioh ia ka jingpang ischemic stroke kalong haduh 58 percent haba ia nujor bad kito kiba trei ia ki kam kiba kham sting. Ka Ischemic stroke, kaba dei ka jait jingpang kaba ki briew ki kham ioh ka dei kaba la pynlong da ka jingset ha kaba iadei bad ka jingiaid beit jong ka snam ha ka jabieng jong ki briew.

Ki lad jingiada na ka jingmih snam na khmut

Ka jingphlei snam ka khmut ka long kawei na ki jingeh kiba sait jia bha ha ki briew mynta, kham- tam haba wan ka por tlang. Don teng teng kane ka jing- pang jia tang ha ka bynta ba ha khmat jonu khmut bad don kawei pat ka lah banjia na ka bynta ba shapoh eh jong u khmut kiba lah ban donkam ia ki jingsumar katba kiwei pat lah ban pynsangeh noh ia ka jingphlei snam katba lah ei. Mynta ngin ia peit ia ki jingsumar bad ki mat kiba donkam na ka bynta kane ka jingshitom.

Ki jingjiada:

Khñiot suki da ka ktikmie bad kti kdew ia u khmut, ialeh ban ñion malu mala, ialeh ban khem ia ka bynta jong u khmut bad iai bteng ban leh kumta haduh kumba 15 minutes.

Ialeh ruh ban ring mysiem na shyntur.

Dem ka khlieh shakhmat ym shadien. Kane kan iarap ha kaba iada ia ka snam na ka jingtuid sha u ryndang kaba lah ban wanrah ia ka jingsngew

set ha u ryndang.

Ialeh ban shim da ka jaiñsngem bad khñiot najan ka shyntur. Lyngba kane ka rukom treikam iabteng ban khmen ia u khmut da kine ki artylli ki shympriah kti.

Hadien ba phi la sngew ba ka jingmih snam ka la sangeh, thiah noh bad kyntiew kham shajrong ia ka khlieh kane kan iarap ban pynsting na ka jingkhñiot ia ka khmut.

Ialeh ban pynsyaid namar kane kan iarap ba ia jaka iaid lynti jong ka eitmut ban long um bad iada na ka jingmih namsohmut ka lah ban khie pat hadien.Ialeh ruh ban tah da ka petroleum jelly shapoh jong u khmut da ki shynpriah kti, kane kan iarap ruh ban pynjam ia ki thliew khmut bad iada na ka jinglah ban wan jia biang ka jingmihnsnam sohmud.

Hadien ba ka jingmih namsohmut kala sangeh, kiar na kaba sur eitmut kumba 24 kynta,

lada ngikwah ban sut eitmut na ki katto katne ki daw ialeh ban sur jai jai bha.

Ki mat ban sumar:

Ki jingñapher hapdeng ka jingmih namsohmut tang na ka bynta ba ha khmat bad ka jingmih ñamsohmut kaba long na ka bynta ba shadien.Bad lada don kino kino ki jingshitom ki ba kham jur ialeh ban iakynduh bad ki Doctor lada don kaba lah.Kawei na ki daw ba kongsan jong ka jingmih ñamsohmut ha ki khyllung ka lah ban long na kadaw jong ka jingmong ne kum khlong da ki tyrsim kiba nep.

Pyntikhna ba ia ki tyrsim kti jong ki khun dei ban khap rit. Wat u mlien ban set ia ka khmut da ki kynja kymphad ne kino kino ki jaiñ jem, lada ka jingmih namsohmut ka la sdang biang kane ka lah ban lam sha ka jingeh kaba kham shyrikhei. Lada ka jingmih snam ka iai bteng kumba 20 minutes ei ei ialehbn ia kynduh wut wut noh ia ki doctor.

Pynlait im ki pulit ia ka longkmie ba dang iarap pynlait im ia u ksew

Ki pulit bad ki nongtrei ka tnat pynlait im ia ki mrad ha Missouri ki la wan ban ai jingiarap ia kawei ka longkmie kaba la sahkut ha ka pung thah hadien ba ka la leit pynlait im ia uwei u ksew uba la hap ha katei ka pung thah. Ka Holts Summit Police Department ha ka jingthoh kaba la pynlait ha ka rynsan social media ka la ong ba ki pulit ki la leit sha katei ka jaka hadien ba la ioh jingtip ba don uwei u ksew uba la hap ha katei ka pung thah hajan ka Dogwood Drive bad Summertree Lane.

“Hadien ba u la poi ha katei ka jaka,

Upon arrival, ki pulit ki la lap ia kawei

ka nong samaria babha kaba la leit ngam ha katei ka pung kum shi bynta na ka jing- pyrshang jong ka ban pynlait im ia utei u,” kdew katei ka jingthoh da kaba pynshai ba katba ia u ksew la lah ban pynlait im katei ka longkmie pat ka la sahkut ha katei ka pung thah, ha kaba ym shym la lah ban tan ia ka ban wan ialam sha ryngkew. Ki pulit ki la kawang da ka jaiñ jri ha katei ka pung ba katei ka longkmie kan ioh ban bat bad da katei ka jingleh la lah ban tan biang ia ka sha ryngkew. “Kaba sngewtynnat ka ong ba ngi la lah ban pynlait im ia baroh ar ngut ka longkmie bad u ksew khlem da wanrah ka jingmynsaw ia ki,” thoh ki pulit.



İoh pynlait im ia ka lymbit ba sahkut ha kawei ka pung jngi

Ki nongtrei ka tnat pynlait im ia ki mrad ha Australia ki la leit mardor sha kawei ka hotel ha kaba kawei la lymbit ka la pyrshang ban leit dih um na kawei ka pung jngi bad sahkut pynban ha katei ka um. Ka Kate CJ Murphy, ka khlieh duh jong ka Townsville Bat Rescue Australia, ka la pynlait ia kawei ka video ha ka Facebook page jong katei ka kynthun trei kam ha kaba la pyni ba katei ka lymbit kaba iong ka la her sha katei ka pung jngi bad kam shym la lah shuh ban mih na katei ka pung.

“Ka dei ka lymbit kaba dang ar bnai

ka rta bad lehse ka dang pyrshang ban pyndonkam ia ki thapñiang jong ka ha ka sien kaba nyngkong bad lehse ka dei ruh ka sien kaba nyngkong ba ka la her jngai na la ka kmie,” ong ka Murphy ha ka jingiakren bad ka news.com.au. “Ngi la ju lap ia kiba kum kine ki jingjia ba ki lymbit kiba dan ar lane lai bnai ka rta ki ju ngat ha ki jingjia kiba kham khyllah.

Ka la ong ba katei ka hotel ka dei kaba don hajan ka khlaw kaba pynneh pynsah da ki longshwa man shwa, kaba don ruh bun bha ki lymbit.

Ka Murphy ka la ong ba kane ka mrad kan shong shwa ha ka jaka ri mrad jong ki ba don haduh 30 tylli ki lymbit bad kin sa pynlait lang ia ki baroh ha ka juh ka por.



Thaw rikod u nong Idaho ba lah ban kynting ia ka bol tennis da ka shyntur

U nong Idaho uba dei uwei na kiba bat ia ki rikod kiba bun tam ha ka Guinness World Records u la lah ban ioh sa kawei pat ka rikod ha kaba u ka pyndonkam ia ka shyntur jong u ban kynting ia ka bol tennis ha ka kynroh haduh 47 sien ha ka 30 sekhon.

U David “Record Breaker” Rush u la shim bynta ha katei ka jingiakob ban kynting ia ka bol haka jingleit jong u sha ka jaka trei kam ba ha khlieh duh jong ka Guinness World Records kaba don ha London.

U Rush ha ki bnai ba la dep u la lah ban pynkheif ia kane ka rikod da kaba lah ban kynting 43 sien ia ka bol kaba u la pynrem noh ia uba bat ia katei ka rikod uba la lah ban kynting 34 sien. U la pynkheif ia la ka jong ka rikod ha kane ka jingpyrshang kaba dang shen ha kaba u la lah ban kynting 47 sien ia ka bol ha ka 30 sekhon.



Khlem u shark shynrang kha khun ka shark kynthei ha ka jaka ri dohkha

Ki nongtrei ha kawei ka jaka ri dohkha kaba don ha Louisiana ki dang pynlong ka jingtohkit bniah ia iwei i khun shark ba dang shu kha uba kham phylla uba la kha da ka kmie shark kaba khlem don jingiadei eiei bad uno uno u shark shynrang la lai snem lynter.

Ki nongtrei jong ka Shreveport Aquarium ki la ong ba ka kynthun pynkha roi ia ki jait dohha ka la kyndit hadien ba la iohi ia ka pylleng ha ka pung kaba la ri ia katei ka shark kaba kham phylla kaba don ka jingat ha ka met jong ka la phra bnai mynshwa. La suba ba kane ka lahban dei ba ka jingiashongkha da kiwei pat ki dohkha shynrang ba don ha kane ka pung.

Watla katta ki nongtrei ki la pynpaw ba ki dang donkam ia ki jingtohkit bad jingwad kaba kham bniah shuh shuh. Ki nongtrei ki la ong ba katei ka pung don tang ar tylli ki shark kynthei, bad kine baroh ar tylli ki shark kim shym la don ka jingkynduh ia ki shark shynrang la lai snem lynter. İa itei i khun shark kynthei la kha ha ka 3 tarik u Kyllalyngkot bad la ai kyrteng ia i Yoko da ki nongri dohkha ha katei ka jaka.

Na ka liang ki stad wad bniah ki la batai shaphang ki ar tylli ki lad pun pylleng jong ki shark, kata ka parthenogenesis (Kaba lah ban pun hi khlem donkam symbai bad ruh ka jingselem ban man khun ki symbai. Katei ka jaka ri dohkha ka la ong ba yn sa leh ia ka DNA test ynda ka Yoko ka la kham heh bad ka la i bit na ka bynta ban shim snam ia ka ban lap la ba la kha ia ka da ka parthenogenesis lane ka jingslem ban man khun jong ki symbai.



Hap u thah ba phylla ka tnum jong kawei ka iing ha Florida

Ki bor kiba dei khmih ki dang pynlong ia ka jingtohkit bniah ia ka tyllong halor ka jingwan hap uwei u lyngkhot thah na suiñ bneng bad ka jinghap utei u thah ka la wanrah ia ka jingpei thliew jong kawei ka tnum tin jong kawei ka iing.

Ka Palm Coast Fire Department ha ka jingthoh kaba ka la pynlait ha rynsan social media ka la ong ba ki nongtrei ki la leit sha katei ka jaka hadien ba la don kiba la phone ban ujur ia ka jinghap ki thah lyngkhot ha baroh kawei ka surok bah, ha kaba uwei na kitei ki thah u la leit hap ha ka tnum jong ka iingsah briew.

Ki nongtrei ka tnat pynlip ding ki la lap ia utei u thah uba la wanrah ruh ia ka jingpei thliew kaba heh ha katei ka tnum tin bad utei u thah u la leit hap ha ka kamra shong kai jong katei ka iing. Ka Palm Coast Building Department ka la pynlong ia ka jingtohkit bniah halor ka jing julor katei ka iing bad la ong ba kam don jingma eiei ia katei ka iing. Ka tnat pynlip ding ka la ong ba ka Federal Aviation Administration

