

SHAPHANG KA KOIT KA KHIAH

Hato ki longkmie ba pyllait san shyieng ki kham thikna ban ioh heart attack?

Kawei ka jingpule bniah na US ka la ai jingmut ba kito ki brieve kiba la ia pyllait san shyieng ki long kiba kham thikna na kaba ioh ia ka jingpang heart attack ban ia kito ki paralok jong ki kiba dang iashong lok. Ka jingbishar bniah ia ki 15,827 ngutki brieve ka la pyini ba ki longkmie ki long kiba kham shah ktah jur eh, bad kham niar ruh ba kin pynduna ia kane ka jingma lada ki iashong lok ne shong kurim biang. Kane ka jingpule bniah, ia kaba la pynmih ha ka journal Circulation, ka la kdew ba kata ka jinglong khuslai jingmut kaba shong tynrai, kaba don jingiadei bad ka jingiaphet tnga ne ka jingpyllait san shyieng, ka don ia ka jingktah hadien slem slem bah ia ka met. Na ka liang jong ka British Heart Foundation ka la kyntu na ka bynta ban pynlong shuh shuh ia ka jingpule bniah ha shuwa ban niew ia kane ka jingiaphet lok ne ka jingia pyllait san shyieng kum ka daw ba kongsan jong ka jingma na ka bynta u klongsnam. Ngi la dep tip lypa ba ka jingiap jong kito kiba ieit ba thoiñ ba don ia ka jingiadei ba jan bha ka lah ban kyntiew jur bha ia ka jingma na ka heart attack. Mynta ka kynhun ha Duke University ka la pyini ia ka jingktah ne jingjia kaba iasyriem hadien ka jingiaphet lok.

Hapdeng ka snem 1992 bd 2010, iwei na ki lai ngut ki brieve ki la dep iaphet tnga ne pyllait san shyieng la kumno kumno shisien. Kito ki longkmie kiba la ia pyllait san shyieng shisien ki long 24% kiba kham thikna ban ioh ia ka jingpang heart attack ha kane ka jingpule bniah ban ia kito ki longkmie kiba dang iai bteng ban iashong iasah ryngkat bad u lok. Ka jinglum jingkheĩn ka long 77% na ka bynta kito kiba la ia pyllait san shyieng bun bun sien. Ha ki rangbah ne shynrang, ka don kata ka jingkiew tam ba malu mala da 10% ha kata ka jingma na ka jingia pyllait san shyieng shisien bad ka jingkiew da 30% hadien ba la ia pyllait san shyieng bun bun sien. Kawei na ki stad pule bniah, ka Prof Linda George, ka la ong “kane ka jingma ka long kaba lah ban nujor bad kata ka jingkiew ka blood pressure ne high blood pressure lane lada phi don ia ka jingpang diabetes ne shini, kumta ka shong hangta bad ka long kaba khraw haduh katta”. Haba phai pat sha ka jingiathoh shong kurim biang, kane ka jingma ka hiar tang khyndiat eh na ka bynta ki longkmie katba ha ki shynrang ne rangbah kane ka jingma ka hiar syndet shapoh. Ka la iathuh ha ka tnad pathai khubor da kaba ong “Ngi biria hangne bad niew ia ka da kaba ong ‘any-women-will-do orientation’ for men. “Ki long kiba kham sngew suk bad palei haba ki shong kurim ban ia kaba khlem shong kurim bad lah ban pyniahap bad ki longkmie ne riew kynthei bapher bapher ban long ki lok jong ki”. “Ka jingiathoh shong kurim ba nyngkong ka long kaba ai jingiada ia ki longkmie bad hadien kata ka long kaba ym lah ban tip lypa ne ma”.

Ki stad pule bniah ki la lap ba kita ki jingkylla ha ka rukom im, kum ka jingduh noh ia ka ioh ka kot, kim lah ban batai haphang kata ka jingkiew ne nang jur ka jingma. Ka Prof George ka la iathuh ha ka tnad pathai khubor da kaba ong “ka jingkheĩn antad katkum ka jingshemphang jong nga ka long ba ngi tip ba kata ka jingsngewsih bad jingkhuslai kaba ktah ia ka jingmut jingpyrkhat ka dei kata ka jingkhuslai kaba ktah ia ka immune system, ka jingnang jur ka jinglong tyrha bad ka jingnang bun kita ki stress hormones. Ia kata ka bor treikam jong ka immune system la pynkylla ha ka rukom kaba sniew bad lada kata ka iai bteng da ki bun bun snem ka nang kyntiew ia ka jingthut treikam jong ka bor pyrkhat ne jabieng”. Ka la ong ba kata ka jingiapher ha ka jinglong kynthei shynrang ruh la lap ha ka jinglong kulmar jingmut ne jinglong khuslai bad ba ka jingpyllait san shyieng ka dei ka jingktah ba kham jur ia ka bor pyrkhat jong ki longkmie watla ngim shym la tip thikna kaei kaba jia. Katba kita ki dawai kuli ki lah ban pynduna ia ki jingma na ka daw jong ka high blood pressure, ym shym don kano ka lad kaba suk na ka bynta ka jingkhuslai ne jingsngewsih na mih na ka jingpyllait san shyieng.

TYNGSHOP & PURON

Ioh pdiang u Ranveer Singh ia ka jingbyrngem dawa pisa da ki klur tyngka daki runar

Hadien ka jingshah siat ha iing jong u Rohit Shetty, u aktor Bollywood u Ranveer Singh, uba la bat ia ka dur kaba rit naduh ba la pyllait khatduh ia u, la iathuh ba u la ioh ia ka voice note kaba byrngem ha ka WhatsApp ha ka Sngiba-ar balalah bad dawa da ki klur tyngka. Ka Mumbai Police Crime Branch ka dang tohkit ia kane ka kam, ong ka khubor jong ka India TV.

La pyntip sha ki bor pyniaid hadien katei ka jingbyrngem, bad ki pulit mynta ki dang pyrshang ban wad ia u nongphah ia katei ka voice note. Hynrei ym shym la don kano kano ka jingujor kaba pura na u Ranveer Singh lane ka kynhun jong u haduh mynta.

U Ranveer Singh, u la ak khatduh ha ka phlim spy thriller kaba la paw bha ha u snem 2025, kaba la pynmih da u Aditya Dhar.

La pyllait paidbah ha ka 5tarik Nohprah, 2025, ha katei ka phlim, la iohi ia u, ba u ak kum u agent barieh ha Karachi. Kaneka phlim kalalumkamai palat T.1,300 klur ha kylleng ka pyrthei, ong ka Sacnilk, nongbuddien ia ka khaai pateng ki kamphlim. U la thmu ban wan phai biang ha ka phlim thymmai ban wan ka Dhurandhar: The Revenge, ban pynmih ha ka 19 tarik Lber, 2026.

Ka jingshah siat ia u Rohit Shetty

Kane kam dei ka sien kaba nyngkong ba u riew pawkhmat jong ka Bollywood u la mad ia ka jingtieng ha ka liang ka jingshngaiñ hadien ka jingshah beh kam dang shen shabar ka iing sah jong u nongshna phlim u Rohit Shetty. Ha ka 5 tarik u Rymphang, ka Mumbai’s Esplanade Court (Killa Court) ka la phah ia baroh phra ngut ki nongshah kynnoh ha kaba iadei bad ka jingjia ha iing sah jong u Shetty ha Juhu sha ka jingshah set phatok jong ki pulit haduh hynriew sngi. Saw ngut ki brieve ki la shah kem ha ki pulit jong ka Mumbai ha ka 1 tarik u Rymphang, tang hadien ba ki nongleh kam runar ki la siat saw kuli shabar ka iing jong u nongshna phlim. Ia u nongshah kynnoh ba san kem ha ka 5 tarik u Rymphang bad la ialam hakhmat ha ka iingbishar ryngkat bad kiwei pat.

U nongbishar u la pynngat ia ki baroh san ngut ha phatok jong ki pulit, da kaba kdew ia ka jingma kaba khraw jong ka kam runar bad ka jingthmu ban leh kam sniew. Ka iingbishar ka la pynpaw ia ka jingdonkam ban tohkit bniah bad ban tohkit lang. Ha kane ka jingbishar, ki pulit ki la pyntip sha ka iingbishar ba ka jingthoh ha ka social media ka la shim ia ka jingkitkhlieh halor kane ka jingshah thombor.

Ki bor pyniaid ki la pynpaw ba utei u nongshah kynnoh u la pyndonkam ia ka Signal app ban ia kren rieh bad ba ka jingpyrshang ka dang iaid shakhmat ban ioh biang ia ki message ba la delete kiba iadei bad u Shubham Lonkar. Ki pulit ki la pan ia ka jingshah set phatok ba 10 sngi na bynta ka jingtohkit ia ki saw ngut ki brieve kiba la shah kem teng mynshwa bad ka jingshah kynthup ia u nongshah kynnoh uba san, u Asaram Fasle uba la tip da ka kyrteng sin kum u Babu.

Ki nongiasaid aiñ kiba iada ia ki la la kynthoh ba ki klient jong ki kim donkti ei ei ha katei ka jingjia. U nongiasaid aiñ jong u nongshah kynnoh ba nyngkong u la pynpaw ba u klient jong u um shym la don ha katei ka jaka bad la kem ia u katkum ki sakhi sabut, khlem kano kano ka jingiadei kaba la pynshisha bad u Shubham Lonkar. Ki nongiasaid aiñ na ka bynta ki lai ngut kiwei pat kiba shah kynnoh ki la pan ia ka sakhi jong ka jingshah bat ha ka aiñ, da kaba kdew ba ki pulit kim shym la lap ia ka jingdonkti nalog ka jingkynnoh ba ki la ai kali. Ha kajuh ka por, ka Mumbai Crime Branch’s Anti-Extortion Cell ka la kem sa ia uwei pat u nongshah kynnoh uba la tip kyrteng kum u Asaram Fasle uba la khot sin u Babu, uba la iathuh ba u dei uba la pynbiang ia ka tiar kaba la pyndonkam ka la jingsiat ha ka iing sah jong u Shetty.



Kam u Dorji na Udaipur ba ka Aktres Judi Dench ka phah suh jaket ha u

Uwei u dorji na Udaipur u la ong ba shisien ka aktres ba pawnam ka Judi Dench ka la wan sha iing jong u. Ka la wan ban shim ia ka jaket ba la suh na ka bynta jong ka. Une u dorji u don ka dukan kaba kyrteng ka Sandouk House of Fashion. U la iathuh ia kane ka jingiathuhkhana ha uwei u nongthoh khubor nabar ri bad u la pyini ia ka dur kaba rim kum ka jingpynshisha.

U Dorji u la ong ba ka Judi Dench ka don ha Udaipur na ka bynta ban ring phlim. Ka phlim ka dei kaba kyrteng The Best Exotic Marigold Hotel. Ka kwah ban phah suh jaket hynrei kam lap ia u dorji ha sor. Uwei u brieve u la ai jingmut ia ka jaka jong u dorji, kumta ka la wan sha iing jong u.

U Dorji u la ong ba u la suh ia ka jaket thik kumba ka kwah. U la pyini ia ka dur kaba la rim kaba la lip rong bad u la ong ba la shon hapoh ka iing jong u. Une u vlogger u la sngew lyngngoh hadien ba u la iohsngew ia ka jingiathuhkhana bad iohi ia ka dur.

U Dorji u la ong ruh ba u la iakynduh ia kiwei pat ki aktor na katei ka phlim. Kine ki kynthup ia u Bill Nighy, u Dev Patel, bad u Maggie Smith. Ia kane ka video la sam ha Instagram bad la saphriang bha.

Uwei u nongpyndonkam u la ong ba u dorji u i kumba u sngewbha shibun katba u dang iathuh ia ka jingiathuhkhana. Uwei pat u nongpyndonkam u la ong ba ka India ka don shibun ki brieve bad ki khana kiba sngewtynnad.

Kiwei pat ki nongpyndonkam ki la ong ba u dorji u la sngewtynnad bha bad u la kren da ka jingkmien. Ka Judi Dench ka dei ka aktres ba pawnam na England. Ka la ak phlim mynta la palat 60 snem. La tip ia ka na ka bynta ki phlim kum ka Skyfall, ka Mrs Brown, bad ki Notes on a Scandal.

Ka la ak ia ka bynta jong ka M ha kiba bun ki phlim jong u James Bond. Ka la ioh bun ki khusnam. Wat la ka la don ha ka rta kaba 90 snem, hynrei ki dang sngewtynnad ia ka namar ka jinglehkai jong ka.



Pynphai u draibar auto ia ka pisa kaba u la ioh tam

Ka Bengaluru bunsien ka don ki jingeh kum ka jingdheng kali, ka ktien, bad ki khana kiba sniew jong ki nongñiah kali. Hynrei kawei ka jingthoh ha ka social media ka pyini ia ka por kaba sbun bad kaba hok. Uwei u nongleit jingleit u la bat ia ka auto lyngba ka Rapido. Hadien ka jingleit, u la siew da ka UPI, hynrei ka jingsiew ka la pyini ba ka dang sahteng.

U nongñiah kali u la ai biang ia u UPI number bad u la bthah ia u nongleit jingleit ban siew biang. Kane ka jingsiew kaba ar ka la long. Hadien kata, ka jingsiew kaba nyngkong ruh ka la long. Kane ka mut ba u nongñiah kali u la ioh jingsiew arisien.

U nongñiah auto u la pyrshang ban phah biang ia ka pisa kaba la siew tam. Hynrei ka jingsiew UPI jong u ka la pulom arisien. U nongleit jingleit u la kyrkieh ban leit sha u doktor. U driver u la shim ia u number phone jong u bad u la ong ba un sa phah ia ka pisa hadien.

U nongleit jingleit u la pyrkhat ba lehse un ym ioh shuh ia ka pisa. Hynrei ha ka por miet, u nongñiah auto u la phah ia ka pisa. Utei u nongleit jingleit u la iasam ia kane ka khana online ban pyini ba ki brieve kiba bha ki dang don. Ka la pher na ki jingiathuhkhana sniew kiba ju jia shaphang ki draibar kali kamai.

Bun ki brieve ki la iaroh ia u nongñiah kali namar ba u long uba hok. Katto katne ki nongpyndonkam ki la iathuh ruh ia la ki jong ki jingshem. Uwei u nongpyndonkam u la ong ba ka long kaba sngewsih ba ki kam hok ki la duna mynta.

Hynrei u la sngewtynnad ia ka jingiathuhkhana. Uwei pat u la ong ba kum kine ki khana ki pyini ba mynta ngi im ha ka imlang sahlang kaba duna ka jingshaniah. Uwei u brieve u la iathuh ia ka jingjia kaba sniew bad uwei u nongñiah kali. U la ong ba u nongñiah kali u la shim ia ka pisa jong u bad leit noh.



Kamai u nongshna video 21000 shisngi na kaba die Maggi

Uwei u nongthaw video ha ki rynsan social media u la die ia u Maggi ha ki jaka lum na ka bynta shisngi. Ki brieve ha ki social media ki la lyngngoh haduh katno u kamai pisa. Une u nongthaw u la sam ia ka video ba u la ong ba u la kamai kumba 21 hajar tyngka ha ka shisngi. Ka kyrteng jong u ka long u Badal Thakur. U la buh ia ka jaka die Maggi kaba rit kaba don ka tyndong gas bad ka miej ha ki lum.

U la die ia u Maggi ha ka dor 70 tyngka bad ia u Cheese Maggi ha ka dor 100 tyngka. U la die kumba 300 haduh 350 tylli ki pliang ha ka shisngi. Ia kane ka video la ai kyrteng “Ka jingdie Maggi ha ki lum ha ka shisngi.” Ka la paw bha bad u la ioh kumba 4 million ngut ki nongpeit. Bun ki brieve ki la ong ba kane ka pyini haduh katno u Maggi u pawnam ha ki jaka lum.

Katto katne ki nongpyndonkam social media ki la kheĩn ia ka jingiohnong. Ki la ong ba uwei u brieve u lah ban kamai palat 6 lak ha ka shibnai. Kane ka la pynkyndit ia kiba bun ki brieve bad ka la pynlong ia ki jingkynthoh kiba sngewtynnad kum, “Hato nga dei ban iehnoh ia ka kam?”

Hynrei T.21,000 kam dei tang ka jingiohnong. Kane ka pisa kam kynthup ia ki jinglut kum ki packet Maggi, ka gas, ki pliang, bad ka jingkit jingbah. Ki brieve ki la kren ruh shaphang ki jingeh ban iehnoh ia ka kam kaba man ka por. Ki la ong ba ka jingdie Maggi ha ki lum kam dei kaba suk. Uwei u nongpyndonkam u la kren danda ba un sangeh noh ban shna ia ki video kilan met bad sdang die noh da u Maggi.



Ha jaka ban dañ kuna, pynkynriah ki pulit ia ka thuk2 sha ka jaka pynieng kali

Ka video jong ki Pulit Sikkim kiba pynkynriah ia ka thuk thuk kaba la pynieng bakla ha ka jaka ban ai kuna ka la saphriang bha, kaba la ioh ia ka jingiaroh kaba jur na ka bynta ka rukom treikam kaba sngewrit jong ka. Katei ka jingjia, ka la jia ha ka por lehkmien jong ka Maghey Mela (14-21 tarik u Kyllalyngkot, 2026), ka por ba bun ki nongingohkai pyrthei, khamtam na West Bengal, ki ju wan sha katei ka Jylla.

Arngut ki pulit kiba don ha ka kam ki la shah ring video ba ki pynkynriah hi ia ka thuk thuk na ka jaka bym dei ban ieng kali sha ka jaka ba la buh kyrpang ban pynlait ia ka jingsahkut kali ha surok. Haba la kylli jingkylli da u vlogger u Satyajeet Dahiya, ki ophisar ki la batai ba ki la jied ban pynkynriah jaka halor ka challan (ka kuna) ban lait na ka jingwanrah “ka jingeh bym donkam” ia ki nongwan jngoh ha ka por ba lehkmien. Katei ka video, kaba la sam ha ka Instagram, ka la pynsawa ia ki million ngut, ha kaba ki nongpyndonkam, ki la pyniapher ia ka “rukom jinglong brieve man brieve” ha Sikkim bad ka jingpynjari aiñ kaba kham pynshitom, kaba la iohi ha kiwei pat ki jaka ha India.

