

SHAPHANG KA KOIT KA KHIAH

İada ia u khyllai jong phi da kaba bam ia ki jingbam tei met

Ar tylli ki jingpule bniah ba thymmai ki la kam ba kaba pynmlien ban bam ia ki jingbam ba teimet ne ba iarap na ka bynta ka koit ka khiah ka lah ban iarap na ka bynta ban iada ia ki khyllai. U Andrew Smyth, MD ha National University of Ireland Galway bad ki paralok jong u ki la bishar bniah ia ki jingkylli ba la pyndep da 544,635 ngut ki nongiashim bynta jong ka National Institute of Health-AARP Diet and Health Study ba bishar ia ka jinglong ka bam ka dih, kumjuh ruh ia ka jingbam sodium bad potassium.

Ka jingbam kaba biang bad kaba kham bha, kumba la thew da kaba pyndonkam ia ki 3 tylli ki rukom khein bapher bapher na ka bynta ka jinglong jong kita ki jingbam ba la tip ban pynduna ia ka jingma na ka jingpang klongsnam, ka don jingiadei bad ka jingpynduna ba 16 haduh 23 percent ia ka jingma na kaba hap leh dialysis lane na kaba iap na ki jingshitom ba ktah ia ki khyllai. Ki jingbam kiba kham bha bad iahap na ka bynta ka koit ka khiah ki kynthup ia kito ki jingbam ba bun da ki soh, ki jhur bad ki khlein unsaturated fats.

Ki stad wad bniah ki la shem ruh ba ka jingbam ne rung kham bun ka sodium hapoh ka met (haba khein kyllum 4.7g shi sngi) ka don jingiadei bad ka jingjur ka jingma na kaba donkam ban leh ia ka dialy-sis lane na kaba iap na ki jingshitom ba ktah ia ki khyllai, tangba ym shym la iohi ia kino kino ki jingmyntoi na kata ka jingbam duna ka sodium (haba khein kyllum 2.0g ha ka shi sngi) haba nujor bad kata ka jingbam kat ban biang. Kaba long mar khongpong, ka jingbam ne rung bun ka potassium shapoh ka met la pyni ba ka don jingiadei bad ka jingpynduna ia ka jingma hadien habud.

U Dr Smyth u la ong ba kine ki jingshem jong ki ki la nang pyniar ia kita ki jingmyntoi ba la dep tip na kaba bam ia ki jingbam ba tei ia ka koit ka khiah bad pyni ba kaba bam ia ki jingbam ba iarap ia ka koit ka khiah lehse ka lah ban iada na kino kino ki jingia jong ki jingshitom ba iadei bad ka jingleit pynjhieh hadien habud. Katba kata ka jingpynthymmai ha kaba iadei bad ka bam ka dih ka long ka bym lutksan, kaba long ruh ka kam kaba suk, ka ai pat ia kita ki jingmyntoi kiba khraw na ka bynta ban pynduna ia ka jingpynshitom jong kata ka jingpang khyllai ba shong tynrai, katba ka iada ruh na kiwei pat ki jingpang ba ktah ia ka shadem ne klongsnam.

Ha kawei pat ka jingpule bniah, ka Neg Jardine, MBBS, PhD (The George Institute for International Health hapoh Australia) bad ki paralok jong ka ki la shem ba ka jingpynduna ban bam mluh ka pynduna ia ka albu-minuria lane ka jingbun palat ka protein ha ka um pynjihh, kaba long ka dak ba kongsan halor ka jingthut treikam jong u khyllai. Na ka bynta ka jingpule bniah, ia 120 tylli ki shnong nongkyndong hapoh China la shim naphang na ka bynta ban ym tuklar ne ai jinghikai lane da kata ka programe 18 bnai ba ai jingmut halor ka jingpynduna bam sodium, kynthup ia ka jingai jinghikai bad ka pynmlien ban pyndonkam ia ki jingbam ba la pynduna sodium salt bad kiba khlem potassium.



TYNGSHOP & PURON

Pynpaw ka Rhea Chakraborty ba ka dang ngeit ia ka jingieid hadien ki snem ka jingiap u Sushant Singh

Ka Rhea Chakraborty dang shen la ong "Ka dang ngeit ia ka jingieid bad ka dang iai ieit" wat hadien ki snem jong ka jingiap u Sushant Singh Rajput. "Ngan ym sngewsih kthang satia wat hapdeng ka jingeh, jingsngewsih haduh katta katta jong ka jingia" Ka Rhea ka la kren ruh shaphang ka rukom kyrshan kaba la iarap ialade hapdeng ki jingiaid lyngba ia ka por kaba eh tam ha ka jingim jong ka. Ka Rhea Chakraborty ka dang pynkhreh ban wan phai biang sha ka kam ak phlim.

Hadien ka jingkhlad noh jong u samla bad u aktor jong ka, u Sushant Singh Rajput ha u bnai Jylliew 2020, ka Rhea ka la mad ia ka jingkhmih bniah paidbah kaba slem bad ka jingshah pyngat ha ka aiin kaba la pynjingai ia ka na ki phlim bad ki series. Ha ka jingiakren kaba dang shen jong ka, ka la plie ia ka jingsngew jong ka ha katei ka por bad ka rai jong ka ban kynriah noh shuwa shipor na ka kam ak phlim bad series.

Ka Rhea ka la pynpaw ba ka la pdiang, ha kawei ka por, ia ka jingma ba ka kam ak jong ka ka lah ban nym bteng.

"Ka jingpyllait noh ia kane ka jingangnud ban ak phlim, kaba nga la trei shisnem tam, ka la shim por bun ki por jong ka jingsumar. Nga la hap ban sangeh noh ban pyrkhatia ka namar ba ngam lah ban don ia ka; ngam shym la ioh ia ki lad ban ak phlim," ka la ong.

Wat hapdeng ki jingeh kiba ka la mad, ka Rhea ka la ong ba ka la jied ban ym long kaba bitar. "Ka jingsumar ba la pynim ia ka jingim jong nga... Nga la smai wat la ka jingim kan ialam shano shano ruh ngan ym sngewsih satia. Nga dang ngeit ha ka jingieid, ka long kaba itynnad, kaba donbor bad ka jingieid ka dei ka jubab. Ka jingieid ka pynlong ia ka pyrthei ban iaid kylleng," ka la ong.

Kaba long nadien: Mynta ka Rhea Chakraborty ka la thmu ban wanphai biang ryngkat bad ka phlim kaba dang shen jong u nongshna phlim u Hansal Mehta. Ka la kam ba ha kaba sdang ka la kyntait ia katei ka jingtyrwa.

"U Hansal sir bad u nongthoh ki la kylli ia nga kaei kaba khanglad ia nga. Nga la iathuh ha ki ba nga la iehnoh ia ka kam ak phlim bad ki la ong ba kata ka long ka daw kaba kham kongsan eh ba nga dei ban leh ia kata namar kam pher la nga leh bha ne em. Mynta nga sngewngmen ba nga la ong em, ka la long kaba pher ban wan ha ka set, kum kata ka jingim kaba jrong ka la long kaba la im ha kine ki hynriew snem ba la leit noh."

Nalor ka jingwanphai biang jong ka ha ka kam, ka Rhea ka la kren ruh shaphang ka rukom kyrshan kaba la iarap ia ka ban iaid lyngba ka por kaba eh tam ha ka jingim jong ka. Ka la kylla long kaba sngewsih katba ka dang kren shaphang ki paralok ba jan jong ka.

"Ki paralok kynthei jong nga ki la pyni ia nga kaei ka jinglong paralok ba shisha. Ban shah ieid khlem daw bad ha ka jingduh ia ka jingim bad ka jingim jong ki ban don ha ka jingeh ka long kaba phylla," ka la ong, da kaba kdew khamtam ia ka nongrwai-aktor ka Shibani Dandekar, kaba ka la batai kum ka para kynthei."

Ka Rhea ka la iathuh ba ka Shibani ka la iakynduh ia ki jingeh ha ka kam ha khmat ki paidbah. Ka la pynkut da kaba ong, "Nga sngewnguh ban don kum kine ki kynthei ha ka jingim jong nga, kiba kyntiew iwei ia iwei pat. Ha kawei ka liang nga la iohi ia ka liang kaba sniew tam jong ki brierw hynrei ha kawei pat ka liang nga la mad ruh ia ka liang kaba itynnad tam jong ka jinglong brierw."

Pynmih biang ia ka phlim Saiyaara jong u Ahaan Panday bad ka Aneet Padda ha ki iing baiskup shuwa ka Valentine's Day

Ka phlim romantic drama jong u Mohit Suri, ka Saiyaara, ka la wanphai biang sha ki jaka pyni baiskup ha shwa ka Valentine's Day, hadien la jan shisnem ba ka la pynheh ia ka rekod jong ka ha ki theatre. Katba ka Yash Raj Films (YRF) kam pat pynmih kano kano ka jingpynbna kaba shai ha kaba iadei bad ka jingpynmih biang ia kane ka phlim, ki por pyni ia kane ka phlim mynta la buh ha ka BookMyShow ha ki nongbah ha kylleng ka ri India. Ka jingpynbna ia ki jaka pyni phlim, ia ka phlim Saiyaara yn pyni ha ka sngi Valentine's Week ha Mumbai, Delhi, Bengaluru bad Pune.

La pynmih nyngkong eh ha u bnai Jylliew jong u snem ba la dep, ka jingrwai ba sngewtynnad ka la mih kum kawei na ki jingjop ba khraw tam jong u snem 2025. Ha kaba la ak da u Ahaan Panday bad ka Aneet Padda, kane ka phlim ka la ioh kamai T.577 klur ha kylleng ka pyrthei. Ka la kylla long ka phlim India kaba ar kaba kamai bun tam ha une u snem bad ka phlim romantic kaba kamai bun tam ha ka histori jong ki phlim India.

Ka phlim ka la long ruh ka jingkylla kaba khraw na ka bynta ki tyngshop-puron kiba kongsan jong ka. Ka phlim Saiyaara ka la pynithuh ia u Ahaan Panday sha ka Bollywood, katba ka Aneet Padda, kaba la paw mynshwa ha ka phlim Salaam Venky jong ka Kajol, ka la rung ha ka bynta ba nyngkong eh jong ka ha ka kam nongialam ryngkat bad kane ka projek.

Ka jingiathuhkhana jong kane ka phlim ka bud ia u Krish, u nongtem ba ialeh shitom ha ka tem ka put, uba ngop ha ka jingieit ia ka Vaani Batra, ka nongthoh khubor bad ka myllung kaba kwah ban long ka nongthoh khubor. Katto katne ngut ki dkhot jong ka kam ak phlim ki la iaroh paidbah ia ka Saiyaara hadien ba la pynmih ia ka ha ki jaka peit phlim. U nongshna phlim, u Karan Johar, u la sam ia ka jingthoh kaba bniah ha ki social media, ha kaba u la khot ia katei ka kam, kaba dei ka jingtrei kaba bha tam ha ka jingim jong u director, Mohit Suri.

Thaw jingkulmar ki kynthei buaid ba tynrah nadieh ka arshaka ia ka taksi ha Bengaluru, shoh bein u nongniah, kynshi ki riew paidbah

Katba ka long kaba ju iohsngew shaphang ki shynrang kiba la buaid kiba pynmih jingkulmar ha surok, arngut ki kynthei kiba la buaid ha Bengaluru ki la pynmih ia ka jingkulmar ha ka miet Sngisaitjaiin hadien ba ka arshaka ba ki shong bad niah da kawei na ki, ka la iatakhuu ha kawei ka kali kamai.

Ki kynthei ki dang wan phai da ka arshaka hadien ba ki la leit jngoh ia ki paralok jong ki, katba ki dang iaid ka arshaka ba ki shong ka la lymbub na shadien ia kawei ka cab kaba iaid suki shakhmat. U nongniah cab uba la tip kyrteng kum u Ahmed u la kylli jingkylli ia ki halor katei ka jingia aksiden. Pynban ki ar ngut ki kynthei ba la buaid ba la tip kyrteng kum ka Lisa bad ka Matthew ki la thaw jingkulmar ha kaba ki la ktahkti da kaba thap bad tied da ka helmet ia u nongniah.



Ki paidbhur kiba iohi ia katei ka jingia, ki la kynshi kyneh hapdeng ka jingiada ban pynjem ia ka jinglong jong kawei napdeng ki kaba la kham buaid bad ktah kti. Ki kynthei ki la pyndonkam da u kynjri ban tan ia u nongnah cab sha madan ha ka por ba ki ialeh pyrshah. Ha kaba u nongniah cab u la hap ban iada ialade ryngkat ki jingiarap ki paidbhur kiba la pynrem bad kynshi ia ka jinglong bad jingleh jong ki kynthei buaid kiba bakla ma ki hi.

Ki video jong katei ka jingia ki pyni ba ki kynthei ki leh lehbein ia u nongniah cab bad ki paidbahur kiba la ialeh ban pynjem bad katto katne ki riew paidbah kiba la pyrta kren bein kynshi kyneh ia ki kynthei buaid ba thaw jingkulmar watla ka dei ka jingbakla jong ki hi.

Ha katei ka dur, la iohi ba kawei na ki kynthei ka la shoh kulmar ia ki katto katne ki shynrang katba ki dang pyrshang ban bat ia ka. Wat hadien ba la rah ia ka ha ka kali pulit, ka dang iai bteng ban leh ia ki dak kiba sniew bad pyrta kren bein ia ki paidbah. Ki nongshong shong ki la ujur sha ki pulit. La register case pyrshah ia kitei ki arngut ki kynthei. La kem ia ki, bad ka jingtohkit kaba bniah ka dang iaid shakhmat.

Pyniap ialade u nongkilanmet pynhah ksah hadien ba ka samla ka la dep iatehkular iapoikha bad uwei pat

Uwei u nongkilan met pynneh ksah (bodybuilder) uba 26 snem ka rta ha Bengaluru u la khlad noh na ka jingpyniap ialade hadien ba ka samla jong u ka la pyntip ba ka jingshongkha jong ka la dep iapynbeit ban iapoishongkurim bad uwei pat u shynrang. Une u riew pynneh ksah ba la tip kyrteng u Kiran bad uba dei ruh u nonghikai gym ha ka kam jong u, u la don ka jingiadei bad kata ka samla ba u la iaieid la lumba lai snem eiei.

Ha ka Sngisaitjain, haba u la iakynduh ia ka samla jong u, ka la iathuh ia u shaphang ka jingiateg lok jong ka bad uwei pat u brierw bad la dep pynbeit ia ka jingiapoikha poiman ba uta u brierw.

Da ka jingsngewsih halor katei ka khubor, u la leit phai biang sha la iing ha Mahalakshmi Layout bad hapdeng ka jingsngewsih kthang jingshah shetkylla u la set kut ialade hapoh kamra jong u bad u la pynkut jyndat ia la ka jingim da kaba phasi ialade.

Kiba ha iing ha sem hadien ba um shym la mih satia na ka kamra, ki la sngewpher bad ki la pyrta bad tied ia ka jingkhang hynrei ym jubab satia bad ki la hap ban pynpra ia ka jingkhang bad lap ia ka met jong ba la sdien ldui ha u tyllai phasi.

Ia ka metiap jong u Kiran la phah leh ia ka Post Mortem. Ki pulit ki dang tohkit ia ki bynta bapher bapher jong katei ka kam, kynthup ia ka kot lyngkdog shaphang ka jingiap jong u ba la lap na kamra jong u.



Ki shijur na Chennai kiba kamai T. 1.5 lak shi bnai ki dang don ka jingphohsniew ban thied iing

Ka jingkiew dor jong ka jingim ha India ka buh jingeh shibun ha ka liang ka pisa tyngka, wat na ka bynta ki kiba lah biang ka kam ka jam. Ha ki nongbah metro kum ka Chennai, ka jingkiew dor jong ki mar khaii, ki EMI (loan ba siew man u bnai) kiba pynlong dkoh, bad ka jingkiew dor jong ki jinglut jingsep man ka sngi ki pynlong ia ka jingthaw spah kum ka kam kaba eh, wat hapdeng ka jingtbit kaba phylla bad ka jingtrei shitom.

Dei na kata ka daw ba ka jingangnud ban long trai iing ka dang long ka jingphohsniew kaba ym lah ban pynurlong na ka bynta kiba bun. Dang shen, u financial planner na Chennai, u D Muthukrishnan, u la iathuh ia ka khana shaphang kumno ki shijur kiba ka kamai jong ki long kaba lah bit, ryngkat ka jingioh kaba T. 1.5 lak shibnai, kim lah ban don ka iing lajong.

Ha ka tweet jong u, u la iathuh ba kine ki arngut ki nongsumar met ki shong ki sah ha kawei ka jaka ba heh ha Chennai. Kine ki arngut ki don arngut ki khun, ha kaba u tnga u trei pura bad ka tnga ka pyniahap ia ka kam shipor bad ka kam sumar khun. Ka jingmih jong ki baroh shibnai ka long T. 1.5 lak.

"Namar ba ka dei ka jaka sumar; naduh ka bai bording haduh ka khajna jaka, baroh ki hap ban siew ha ka dor khaii, kaba long kaba heh. Hadien ka EMI bad ki jinglut jingsep baroh, baroh argut ki kamai T. 1,50,000 shibnai - kumba T. 1 lak jong u tnga bad T.50 hajar shibnai jong ka tnga. Nga kren shaphang ka tnga bad u lok kiba biang kam biang jam ha ka nongbah kum ka Chennai. Ka jingkamai pisa bad ka jingthaw spah ka long kaba eh haduh katta katta ha ri India. Ki thrang ban ioh iing ha kawei ka sngi. Wat na ka bynta ki brierw kiba kum ma ki, ka dang dei tang ka jingphohsniew," u la ong ha ka tweet.



La lah ban pynkha ia 3 tylli ki shrieih cotton-top tamarin kiba la jan duh jait

Ki khun shrieih cotton-top tamarin kiba la jan duh jait kiba la ap khmih lynti ban pynkha ha Walt Disney World mynta u snem ki la mih pyrthei, ong ki nongtrei jong ka jaka ri mrad. Kitei ki lai tylli ki khun shrieih ki dei kiba la kha ha Animal Kingdom's Discovery Island bad ki la don ka jingiadei kaba jan bad ki kmie kpa kumjuh ki hynmen jong ki, ong u nongaiktien ka Disney World ha ka jingiakren bad ki lad pathai khubor ka UPI. Ha shwa jong kine ki lai tylli, la lah ban pynkha ia ar tylli ki khun na kitei ki jait shrieih ha u bnai Kylla lyngkot.

Kiba khia tang 1 pound, ki jait shrieih cotton-top tamarin ki dei kiba lap tang ha ki jaka khlaw bym ju duh slap jong ka thain shatei sepgi jong ka Colombia.

Kitei ki shrieih ki paw halor ka jinglah jong ki ban iajan bad kino kino ki jait jingthaw bad la don ruh ki sabut kiba lah ban pynshisha ba kine ki jait mrad ki long kiba kham phylla. Wat lada ki long kiba rit bha, bad don ia ka jingpher na kiwei ki jait mrad, kine ki shrieih ki lah ban ryngkoh na ka jingrong kaba 15 phut, katba kat kum ka jinglong jong ki la ai kyrteng ruh ia ki da ki bright-white hair (Ki shrieih kiba don ia u shniuh ba lieh na shynrong khlieh jong ki.

La pynieng ia u mot dur jong u Ravan ba jrong 211 phut ha Delhi bad kam uba jrong tam ha ri India

Ka Sri Ram Lila Society ha Dwarka, Delhi, ka la kam ba ka la shna ia u mot Ravan uba jrong tam ha India. Ka jrong 211 phut ha ka Sector 10, Dwarka. Katkum ka khubor jong ka ANI, ka seng ka la pynlong ia ki audition na ka bynta palat 400 ngut ki nongrwai na Delhi NCR bad jied ia ki sap ba thymmai. Ka jingtei baroh kawei ka la shim por 4 bnai ban tei bad pynbeit.

U Rajesh Gehlot, u Chairman jong ka komiti kaba pyniaid u la ong ha ka ANI, "Ka pop ka nang kiew ha ka imlang sahlang, kumta kane ka jingtei ka pyni ia kata. Ngin thang lut ia ka ha ka Dussehra, 12 tarik u Risaw, 2024."

U Gehlot u la iathuh ruh ba ki la khot sngewbha ia u Myntri Rangbahduh ka ri u Narendra Modi bad ia kiwei pat ki nongialam ka BJP ban wan sha katei ka jingialang, da kaba kyrmen ba kiba bun kin ioh jingmyntoi.

