



Ka Calcium ka long kaba donkam ha ka met ka phad ki brieve

Ka calcium ka dei kaba donkam bha na ka bynta ki jingthaw ba im, kumjuh ruh ia u brieve. Ka calcium ka ai ia ka met kaba koit ba khiah bad ka long kaba donkam eh khamtam na ka bynta ki shiyeng. Ha baroh kawei ka met jong u brieve, kane ka calcium ka don haduh kumba lai pound. Kaba bun na kane ka calcium lah ban shem ha ki shiyeng.

Kane ka calcium ka long kaba donkam bha na ka bynta ka jingpynneh pynsan bad pynah ia ki shiyeng. Ka shiyeng ha ka met jong u brieve ka don ia kita ki kynja ksai doh katto katne ia kiba la tip kum ki Collagens bad kine ki ksai ki iasyriem bad kita ki kynja sainar ba rit bad lah ban pynkhun bad ki shong syrtap rben bha. Ka calcium ka shong ha kata ka jaka ha kaba kine ki ksai shiyeng ki syndait lang.

Tangba ka jingdon jong ka calcium ha ka met ne ki shiyeng jong u brieve ka iapher bad kylla katba nang heh nang san. Ha ka snem kaba nyngkong ne ha ka rta ba dang shi snem, ki shiyeng jong ki khyllung ki don tang khyndiat eh ka calcium bad ki shiyeng ki long kiba jem bha bad lah ban pynphai da kaba suk.

Ki khyllung na kata ka daw ki lah ban pynphai ia ka met ka phad bad ki kti ki kjat jong ki da kaba suk khlem da kdiah ki shiyeng. Hynrei katba nang heh nang san ne nang iaw ka rta, ka calcium ka nang bun nang bun bad ynda la kot sha ka phra phew snem ka rta, ki shiyeng jong u brieve ki lah ban don haduh 80 percent ka calcium. Dei na kata ka daw ki shiyeng ki lah ban kdiah ne pait da kaba suk.

Kawe na ki daw ba bunsien la ju pynbor ia ki khyllung khynnah ba kin dih shibun ka dud namar ba ka iarap ia ki shiyeng jong ki. Ka dud ka dei kata ka jingbam kaba bun bha ka calcium, kaba ki khynnah ki donkam bha. Ha ka shi pawa ka dud masi, ka calcium ka don haduh kumba ar gm. Ka khi, makhon bad kiwei kiwei ki kynja jingbam ba shna na ka dud ruh ki long kita ki jait jingbam kiba don kham bun ka calcium.

Ha kito ki bynta jong ka ri ha kaba ka long kaba eh na ka bynta ban ioh ia ka calcium, ki brieve bunsien ki iakynduh jingeh na ka daw jong ka jingtlor ki bniat bad kumjuh ruh bunsien ki mad ruh ia ka jingkdiah jong ki shiyeng ki shruh. Ka daw bah jong ka jingduh ka calcium ka dei ka jingmlien jong ki brieve ban pynkylla ia ka um kaba eh sha ka um kaba jem da kaba weng noh ia kata ka calcium kaba don ha ka um.

Ka um kaba eh ne hard water ka don shibun ka calcium. Ka calcium ha ka um kaba eh ka khleh lang ruh bad ka acid bad mluh ha ka sabon bad kumta ka pynlong ia ka sabon ba kan eh bad ban ym um noh.

Ka jingmlien ban weng noh ia ka calcium na ka um kaba eh ka ktah ruh ia ka bam ka dih jong u brieve. Bunsien kane ka jingialeh ban weng noh ia kane ka calcium kaba don ha ka um kaba eh ka don ka jingktah na ka bynta ki jingbam ba la shet ha kata ka um. Lada ka um ka don khyndiat eh ka calcium, ki jingbam ba la shet ha kata ka um bunsien ki duh noh ia la ka jong ka calcium ha kata ka um ba la shet ia ki. Hynrei ki jingbam ki lah ban neh sah kata ka calcium kaba ki don lada la shet ia ki ha ka um kaba eh kaba don shibun ka calcium.

Hadien 40 snem yn ia aklang u Hrithik bad Rajinikanth ha ka phlim 'Phatok 2'

Ka bynta jong u Hrithik Roshan kaba la iakren bha ha ka phlim Phatok 2 ne ka 'Jailer 2' ka dang ioh ia ka bor ba la pyndap da ki khlur nongak ba paw-nam. U nongthaw jingrwai u Anirudh Ravichander u dang shna ia ka background score kaba kyrpang na ka bynta ka jingmih u Hrithik ha katei ka phlim, ha kaba ki nong-shna ki kheih kum ka bynta ba kongsan jong ka theatre 'Jailer 2'.



Ki tyllong khubor kiba iajan bad kane ka jingpynmih ki pynpaw ba u Anirudh, uba la pawnsam na ka bynta ban pynpoi ia ki phang kiba pynsngewtynnad ia ki paidbah bad ki jingrwai kiba pawnsam ha kylleng ki karkhana, u dang trei ia ka BGM kaba dap da ka bor kaba la shna kyrpang na ka bynta ka jingialehka kaba heh bha jong u Hrithik. Ka score ba kyrpang la khmih lynti ba kan kyntiew ia ka jingrung jong u aktor bad kan pynpaw ia ka jingkylla kaba kongsan ha ka jingiatuhkhana.

Ka cameo hi ka long kaba kongsan namar palat ia kawei ka daw. Kan long ka dak jong ka jingiyaknduh biang jong u Hrithik Roshan ha ka screen bad u Rajinikanth hadien ba la jan dap 40 snem. Kitei ki arngut ki aktor, ki la ju iohi lang mynshwa, ha ka action-drama Bhagwaan Dada jong u snem 1986, ha kaba uwei u samla, u Hrithik Roshan, u la ialeh kum u khun ba ri jong u nongak jong u Rajinikanth. Kane ka phlim ka dang long kawei na ki phlim ba nyngkong eh jong u Hrithik ha ka screen shwa ba un leit ban long uwei na ki khlur ba pawnsam jong ka Bollywood.

Hadien katto katne por jong ka jingiakren, u Hrithik u la wan rung sha ka phlim Jailer 2 bad la khmih lynti ba un ring ia ki bynta jong u Chennai ha ka 22 bad 23 tarik u iaiong. Ki brieve kiba tip hapoh ki batai ia ka bynta jong u Hrithik kum kaba heh bha bad kaba kongsan bha ha ka jingiatuhkhana. La iathuh ba ka jingmih jong u ka wan ha ka por kaba kongsan ha ka phlim bad ka pynkhih beiti ia ka jingiatuhkhana shakmat. Kane ka jingied ia u Hrithik ka long ruh hadien ka jingiakren kham mynshwa bad u Shah Rukh Khan na ka bynta ban ioh bynta ha kane ka phlim. Hynrei ka jingiatreilang kam shym la lah ban urlong namar ki jingeh ha ka por ba la buh por.

Thaw rikod u Napli ba lah ban iaid da ki kti ha ki mawkyndon ba 100 tylli tang ha ki 44.71 sekhon

Uwei u nongialehka athlete na Nepal uba la ioh bun tylli ki Guinness World Record ha ki jinglah jong ban leh kia ki am ba khyllah bad dang shen la ioh pdiang sa kawei ka rikoc sahnah ha ka pyrthei ba u la lah ban hiar da ki kti ha ki mawkyndon ba 100 tylli.

Une u Nepalio u dei uba tip kyrteng u Hari Chandra Giri uba dang 31 snem ka rta, u la ioh ia kane ka rikod ha ka pyrtheiba lah ban iaid da ki kti ha ki 100 tylli ki mawkyndon tang ha ki 44.71 sekhon, da kaba pynkhein ia ka rikod jong u nong China u Yunyang, Chongqing.

"Nga la ju kwah ban pynkhih ia kaei kaba lah ban long da kaba pynbeit ia ki kti ha ki jaka ba shisha. Ki step ki kham eh ban ia ka jaka kaba rben namar ka angle bad ka jingktah," u la ong ha ka kot khubor jong ka Guinness World Records. "Ka China ka don katto katne ki jingkieng kiba pawnsam, kumta ka la sngew kumba ka dei ka jaka kaba biang ban pynshisha ia ka jingmut. Ka thong ka long ban pyni ba ka jingpyniaid ia ka jingieug kti ka lah ban long kaba thikna, kaba stet bad kaba shngaii."

Ki nam lahdud Guinness World Records ba mynshuwa jong u Giri ki kynthup ia ka por ba stet tam ban hiar ha ki 50 ki mawkyndon da ki kti ha ki 12.65 sekhon ba jrong 10 meter ryngkat ka bol ha ki kjat jong u bal ah ban pynneh haduh 4.49 sekhon ha ka jinglah ban pynkhih iaid artat ba 50 meter tam.



Pynlait im ka kynhun nongpynlip ding ia u kulai uba la sahkut ha ka jingpyniakhlad ia ka trailer

Ka kynhun nongpynlipding (firefighter) ha New York ki la wan ban iarap pynlait im ia uwei u kulai uba la sahkut ha ka jingpyniakhlad ia ka trailer (trailer divider) hadien ba u la kynthih bad ryngkoh bad sahkut haduh shadem ha u divider. Ka kynhun jong ka Rhinebeck Fire Department ka la iathuh ha ki social media ba la iohpdiang jingkyrpad ha ka Sngibalang ban iarap ia ka kynhun ki pulit New York ban pynlait im ia u kulai uba la sahkut hapoh ka bynta pyniakhlad ia ka trailer.

"Ha ka jingpoi, ki nongtrei ki la lap ba u kulai u la sahkut haduh shadem ha ka bynra pyniakhlad ia ka trailer bad ka tnum tack," la ong ka post.

Ki nongpyllait im ki la iatreilang bad ki doktor mrad na ka Rhinebeck Equine ban rah ia u kulai da kaba pyndonkam ia ki tiar pynlait im ba kyrpang bad weng noh ia kawei ka bynta jong ka trailer divider system ban pyllait ia u kulai. Ia une u kulai la rah sha Buttonwood Farm ban peit bniah shi miet bad la khmih lynti ba un koit pura.



Phong u khynnah Pennsylvania ba dang 7 snem ka rta haduh 50 syrtap ki jain phong

Uwei u khynnah ba dang 7 snem ka rta na Pennsylvania u la leit jingoh ia ka Library jong ka shnong jong u ban phong haduh 50 tylli ki jaii sweater, ha kaba u la pynpra ia ka Guinness World Record ha kane ka jingleh tamasa.

Ka Monroeville Public Library's Children's Room, ka iathuh ha ki social media, ba ka Skyler Rozell-Whitaker, ka la shim ia ka rekord, kaba bun eh ki sweater, kiba la phong ha ka shisien phong, ha ka por ba ka leit jingoh ia katei ka library ha ka 1 tarik u iaiong.

Ka Guinness World Records ka la bishar bniah ia ki sakhi sabut na katei ka jingpyrshang bad pynthikna ba ka jingdon jong utei u khynnah baroh 50 tylli ki sweater ka la biang ban pynpra ia ka rekord ba mynshuwa kaba long 46 tylli. Ka library ka la ong ba ia ki jaii rong ba la pyndonkam ha ka por ba pyrshang yn ai sngewbha sha ka jingialang sweater ba man la u snem jong ka jaka ha ka por tlang.



Hashwa ban pynpra, leh burom thang mombati ki nongtrei kiba ju leit bam ha Hooters

Kiba ju sngewtynnad bad ki nongtrei kiba ri jong ka Hooters ki la khang ia ki jingkhah katei ka jaka bam kaba don ha West Virginia bad lum lang ha khmat jong ka ban iathang mombati ha shwa ban pynpra noh ia katei ka jaka bam. Ka jaka bam Hooters kaba don nongbah Kanawha, ha Charleston, ka dei kaba la khang ha ka por ba khie ka khlem COVID-19 kata ha u Lber jong u snem 2020 bad khlem shym la plie shuh naduh katei ka por, ha kaba kiba dei khmih ki la pynbna ba yn pynpra noh ia katei ka jaka bam ban ai jaka na ka bynta ban shna ia ka petrol pump Sheetz.

Kiba pyniaid ia katei ka prokram ha kaba nyngkong ki la sdang tang kum ka jingkren kai ban pynlong ia katei ka jingthang mombati hapeng ki shiparalok, hynrei kane ka la lait ha ki rynsan social media bad da ki spah ngut ki brieve ki la wan lang, ba kynthup ia ki nongtrei barim jong ka Hooters, kiba la wan sha khmat ban ai burom khatduh ia katei ka jaka bam, kaba paw bha ha ka jingbang ki thapniang syiar (Hot Wings) bad ki nong ai jingbam kiba riam ha ka rukom kaba pher.

"Nga la sdang ban wan hangne da ka jingthmu ban ioh kam bad ka kylla ha kawei pat ka rukom ha kaba nga la iakynduh ia bun ngut ki paralok bad kiba iatrei lang kiba nga dang iajan haduh mynta," ong ka Danielle Hughart, kawei na ki nongtrei barim kaba la wan shim bynta ha katei ka jingleh sngewlem, ha ka jingiakren bad ka WCHS-TV.

U Leo Browning, uwei na kiba la pyniaid ia katei ka prokram leh sngewlem u la ong ba u la ioh jingtip ba ba ki nongpyniaid jong ka Hooters ki la tip shaphang kane bad ki la phah mail ba kin kyrshan ia katei ka prokram bad ruh kito kiba wan leh sngew lem. U Browning u la ong ba kane ka prokram ka la kylla long ka jingleh sngewlem kaba la ktah ia kito kiba ju sngewtynnad ia katei ka jaka bam, ka dei ruh kaba la pynmih pisa na ka bynta kito kiba donkam.

