



Ka jingdonkam ka calorie katkum ka jingdawa ka met

Ka long kaba donkam ban da peitngor bha halor ka jingpynrung ka calorie na ka bynta ka koit ka khiah bad kumjuh ruh hapdeng kito kiba kwah ban pynhiar ka jingkhia. Ha ka jingkheĩn kyllum la kumno kumno ki kynthei brieve ki donkam ban pynrung kumba 2000 calorie ha ka shisngi ban pynbiang ka jingkhia bad 1500 calorie ha ka shisngi hapdeng kito kiba kwah ban pynhiar ka jingkhia kumba shiteeng kilo ha ka shitaiew.

Ki shynrang brieve ha kawei pat ka liang ki donkam kumba 2500 ka calorie ha ka shisngi ban pynbiang ka jingkhia bad kumba 2000 ka calorie ha ka shisngi naka bynta kito kiba kwah ban hiar kumba shiteeng kilo ka jingkhia ha ka shitaiew. Ki lynti kiba suk ha kane ka liang ki dei ki jingjied ki jingbam kiba tei bad kiba dap da ka jingdon ki nutrient ha kajuh ka por ruh ka jingdon bynta ha ka jingkilan met kiba kynthup kito ki jingkilan met kiba aibor iaka bor met.

Ka jingpynrung ka calorie ha ka shisngi ka iapher na uwei u brieve sha uwei pat. Ka calorie donkam ban pynrung katkum ka jingpaw halor ka jingtreikam ka bor met. Ka dei kaba iapher hapdeng ki shynrang, ki kynthei bad ki khynnah.

Kito kiba don bynta ha ka jingkhil jingskar ka bor met ki kham donkam ban pynrung bun ka calorie na ka bynta ka jinglah ban pynbiang ka koit ka khiah.

Ka jingjied ki jingbam ba duna ka calorie hapdeng kito kiba kwah ban hiar ka jingkhiah kam shym long satia kaba bha namar kane kam lah satia ban pynneh slem, hynrei ki don pat kiba jied kane ka lynti kaba ym don jingtei ha ka liang ka koit ka khiah ha ka nam jong ka jingkwah banpynhiar ka jingkhia.

Hapdeng ka jingkhmih halor ka jingpynrung ka calorie ka long ruh kaba donkam ban khmih halor ka jingsngew halor ka bor ba phi don bad ha baroh ki liang ka koit ka khiah. Hynrei la kdew ba ka jingpynrung ka calorie ha ka shisngi kam dei ban duna iaka 1200. Lada duna na kane, phin sdang ban mad ka jingduh bor ki dohksah bad ki lah ban dun aka jingshalan ka bor met hapdeng ba phi leh ki kam ba manla ka sngi.

Ki khynnah kiba don ha ka rta kaba 2 haduh 8 snem ki donkam kumba 1,000 haduh 1,400 ka calorie. Ki khynnah kynthei kiba don ha ka rta kaba 9 haduh 13 snem ki donkam kumba 1,400 haduh 1,600 ka calorie, ki khynnah shynrang kiba don ha kane ka rta ki donkam kumba 1,600 haduh 2,000 calorie.

Ki kynthei kiba don ha ka rta kaba 14 haduh 30 kiba kham jur ka jingpynkhih ka met ka phad ki donkam kumba 2,400 ka calorie, hynrei kito kiba duna kiba dei ha kine kijuh ka rta ki donkam ym palat hapoh ka 1,800 haduh 2,000 calorie.

Ki shynrang kiba khiih ba ksar kiba don ha ka rta kaba 14 haduh 30 ki donkam 2,800 haduh 3,200 ka calorie hynrei kito kiba shong suk bad aram kiba dei ha kine kijuh ki rta ki donkam kumba 2,000 haduh 2,600 ka calorie.

Kito ki shynrang bad ki kynthei kiba khiih ba ksar bad kham trei ki kam ba kham bambor kiba la palat sha ka 30 snem ki donkam kumba 2,000 haduh 3,000 ka calorie katba kito ki shynrang bad ki kynthei kiba la palat ka 30 snem kiba kham shongsuk ki donkam kumba 1,600 haduh 2,400 ka calorie.

Ka jingjied ki jingbam kiba tei : Ka jingjied ki jingbam kiba tei ka dei kawei napdeng ki lynti kiba lah ban shalan ki nutrient kiba kysai ha ka met halor ka jinglah ban treikam bha ka bor met. Kham bun na ki calorie ba phi pynrung manla ka sngi ki dei kiba lah ban ioh lyngba ka jingbam ki soh, ki jhur, ki jingbam symbol kiba ym pat saii, ki soh ehsnep, ki dai bad ki protein kiba stang.

La pynlait ia ka ‘Avatar: Fire and Ash’ ha ki rynsan OTT: Ka sci-fi u James Cameron

Ka phlim sci-fi kaba la ap khmih lynti bha jong u James Cameron ka ‘Avatar: Fire and Ash’ ka la pynkhreh lut ban poi ha ka Disney+ ha ka 24 tarik Jylliew, kaba ailad biang ia ki nongkyrshan ban wanphai biang sha ka pyrthei jong ka Pandora, kaba yn pynlait ha ki rynsan OTT, ong ka Variety. La dairek da u James Cameron, kane ka phlim kaba lai ha ka ‘Avatar’ franchise ka bud ia u Jake Sully bad ka iing ka sem jong u katba ki dang iakynduh ia ka jingma ha ka jingiakynduh ia ka jaitbynriew Na’vi kaba thymmai.



Ha kane ka phlim la wan phai da u Sam Worthington ha ryngkat ki nongak kiba dang wan phai biang - Zoe Saldana, Sigourney Weaver, Stephen Lang, Kate Winslet, Bailey Bass, Britain Dalton, Trinity Bliss, Jack Champion bad Edie Falco. Ki aktor ka Oona Chaplin bad u David Thewlis ruh ki la pyniasoh bad kane ka franchise da ki bynta ba thymmai.

Ia kane ka phlim la pyllait paidbah ha ki jaka peit phlim ha ka 19 tarik u bnai Nohprah bad ka la dep ban kamai kumba \$1.4 billion ha ka pyrthei baroh kawei, ong ka Variety. Ka la kylla long ruh kawei na ki phlim ba heh tam jong ka Hollywood ha ka jingiohlum kamai jong u snem 2025 ban tam ia ka \$1 billion, da kaba iasoh lang bad ki phlim Disney ‘Lilo & Stitch’ bad ‘Zootopia 2’.

Da ka jingjop ka phlim ‘Fire and Ash’, ki phlim ‘Avatar’ jong u James Cameron mynta ki la kylla long ki phlim trilogy kiba kamai bun tam ha baroh ki por.

Ka phlim ‘Avatar’ kaba nyngkong eh la pyllait paidbah ha u snem 2009 bad ka la long ka phlim kaba kamai bun tam ha ka histori jong ka box office ha ka pyrthei baroh kawei bad ka kamai palat \$2.9 billion. Ka phlim ba bud jong ka, ‘Avatar: The Way of Water’, ha u snem 2022 ka la lum haduh \$2.3 klur tyngka ha ka pyrthei baroh kawei.

U James Cameron u la dep thmu ban pynmih shuh shuh ia ki phlim ha kane ka franchise. Ka phlim ‘Avatar’ kaba saw la khmih lynti ba kan mih ha u snem 2029, katba ka bynta kaba phlim kaba san la buh ban pynmih ha u snem 2031. U nongshna phlim u la iasam ruh ba ki phlim ki ban sa wan kin nang wad bniah shuh shuh ia ka longiing Sully bad ki nongialehkai ba thymmai ba la pynrung ha ka phlim ‘Fire and Ash’.

Hadien ba wan phai na China, pynkhreh u Trump ban thombor biang na suiñ ia ka Iran



U President ka America, u Donald Trump, un sa shim ia ka rai kaba kongsan halor ka Iran, ha kaba ki nongiarap ba ha khliehduh jong u, ki dang thaw ia ki jingthmu ban sdang biang ia ki jingthombor na suiñ, lada u jied ban pynpra ia ka jingsahkut jong ki kam sain pyrthei, lyngba ka bor shipai, ong ka khubor The New York Times. U Trump, u dang shu wan phai na China. Kiwei ki pyrshang ban pynlong ia ka jingiapyneit kaba lah ban plie biang ia ka lynti duriaw Hormuz kaba donkam bha bad ailad ia u Trump ban dawa ia ka jingloh ha ka saii hima sima shwa ka elekshon ha US, hynrei u la iai neh skhem.

“Nga la peit ia ka, bad lada ngam sngewtynnad ia ka sentens ba nyngkong nga shu bret noh ia ka ba ka jingthmu kan sdang biang ka jingther na suiñ”, la ong u Trump ha ki nongthoh khubor ha ka liengsuin Air Force One hadien ba u la mih na Beijing katba u dang kyntait ia ka jingtyrwa iasuk ba khatduh jong ka Iran. Katei ka jingkieu bitar jong u Trump, ka wan mardor hadien ka jingiakren jong u bad u President ka China, u Xi Jinping. Ka China ka dang long ka paralok ba kongsan na ka bynta ka Tehran bad ka shaniah shibun ha ka jingshalan mar umphniang lyngba ka duriaw bah Hormuz. Katba u Trump u la pynthikna ba u la iakren shaphang ka Iran bad u President Xi, u la ong ba um shym la pan ne kyntu ia ka Beijing ban pynbor ia ka Tehran.

Ha lyndet jong ki jingjia, ka Pentagon ka dang pynkhreh na ka bynta baroh ki jingjia ba kyrkieh na suiñ. Ka New York Times ka la ong ba ki nongpynkhreh ia ki kam shipai ki dang pynkhreh na ka bynta ka jinglah ban sdang biang ia ka Operation Epic Fury, kaba lah ban long hapoh ka kyrnteng treikam kaba thymmai, hadien ka jingsangeh thma ha u bnai ba la dep. Ki jinglumtip jong ka thaiñ, ki ai jingmut ba kan don ka jingkylla sha ka jingjur jong ka jingeh, ha kaba arngut ki heh jong ka Middle East, ki la kren ha ka kyndon ban ym pynpaw kyrnteng sha ka kot khubor jong ka America, ba ki shipai ka US bad Israel, ki dang iashim bynta mynta ha ka jingpynkhreh lang kaba heh tam jong ki, naduh ka jingsangeh thma, da kaba buh ia ki jaka na ka bynta ki jinghiar thma kiba lah ban jia biang, naduh ka taiew ban wan.

“Kin sei suloi” lada ka jingpynthut ka dang bteng: Maham u Lavrov ia jingpynthut u nongthoh khubor ha Delhi



Ka jingjia kaba jynjar kaba iadei bad u Myntri kam bar ri jong ka Russia, u Sergey Lavrov, ha ka por ba u leit sha New Delhi na ka bynta ka jingialang jong ka BRICS, ka la paw pyrthei bha hadien ba u la paw ban maham ia u nongthoh khubor ha ka jingiakren bad ki lad pathai khubor, da kaba ong ba ki bor pahara ki lah ban “sei ia ka suloi” lada ka jingpynthut ka dang iai bteng.

Ia ka jingialang bad ki nongpathai khubor ha New Delhi, ka jingiakren ka la pynthut bunsien ia ka jingkren jong u bad ki nongpathai khubor ba la leh da da uwei napdeng ki nongthoh khubor ba u kren kylli jingkylli ia u da kaba shu phun ha kane ka por, katba u myntri jong ka Russia u dang jubab ia ki jingkylli jong kiwei ki para nongthoh khubor. Ka jingpynthut kren phun u nongthoh khubor ka la pynthut busnien ia ka jingkren jingbtai jong u Myntri ka Russia ha lata ka por ka la pynlong ia u Lavrov ban sangeh bad kyrpad ia ki bor pahara ban tuklar.

“Hato phi lah ban shu iehnoh ia ngi? Ka dei ma phi hi ne ka phone jong phi” ong u Lavrov ha ka por ba u jubab ia ka jingiakren phun shwa ban sdang biang ia ka jingiakren lyngkot bad ki nongpathai khubor. Hynrei hadien katto katne por, ka jingpynthut ka la jia biang kaba la pynlong ia ka jingkynduh kaba kham jur na ka ling Myntri kam bar ri jong ka Russia. “Phi lah mo ban iehnoh ia ngi? Ngam kren kai, lada phim aiti ia ka phone kin sa sei noh ia phi da ka ka suloi”, u la ong.

U Lavrov u la don ha India ban iashim bynta ha ka BRICS Summit bad u la pynlong ruh ia ki jingialang kiba heh bad ki nongialam ka India ha kane ka jingleit jngoh jong u. U la iakynduh ia u Myntri Rangbahduh jong ka ri, u Narendra Modi ha ka Sngipalei ba la lah bad iakren halor ka jingiadei hapdeng kine ki ar tylli ki ri paralok ba ia jantam bad kumjuh ruh ia ki jingiakynduh kiba dang iaid shakhmat ha ka pyrthei, kynthup ia ki jinglong jingman ha Ukraine bad West Asia.

Katkum ka jingong ka ophis jong u Myntri Rangbahduh ka ri India, u Lavrov u la pynshai sha u Myntri Rangbah halor ki jingjia ha ka jingiatreilang hapdeng ka India bad ka Russia naduh ka jingiakynduh hapdeng u PM Modi bad u President ka Russia u Vladimir Putin ha ka jingialang ba 23 jong ka India bad ka Russia kaba la long ha u Nohprah 2025. Ha ka post ba la sam ha ka X, u PM Modi u la ong ba u sngewnguh ia ka jingpynbna ba la ai da u Lavrov ha kaba iadei bad ka jingkieu ha ka “Special and Privileged Strategic Partnership” hapdeng ka India bad ka Russia.

Sahkut ka khlieh u suri ha ka borti, pyllait im ki bor pyniaid ka San Diego



Ka San Diego Humane Society ka la mih sha khmat ban pynlait ia uwei kynja suri uba la sahkut ka khlieh ha ka borti ha kawei ka jaka bret jakhia. Ka SDHS ka la ong ba ki nongtrei jong ka Humane Law Enforcement ki la shah khot sha katei ka jaka ban iarap pynlait ia utei u mrad uba nyngkong ki dang mut u ksew surok uba la sahkut harud kawei ka wah kaba don bun ki jakhli, bad na ka liang ka San Diego Lifeguards ka la pan jingiarap ban wan iarap ia utei u mrad da ka lieng.

Utei u mrad uba ka khlieh jong u ka la sahkut ha katei ka borti plastic u dei pyban u kynja suri. Ia utei u suri la pynkit noh sha Bahde Wildlife Center, ha kaba ki nongsumar mrad ki la ai dawai pyn iohthiah bad pynlait ia ka borti na ka khlieh jong u.

Utei u suri u la shah pynkit noh sha Ramona Wildlife Center, ha kaba yn ri shipor ia u. “Ngi ngeit ba une u suri un sa nang koit bad shen yn sa leit buh biang ia u sha ka jaka khlaw,” ong u nongaiktien jong katei ka kynthun ai jingiarap u Nina Thompson ha ka jing ai jingkren sha ki lad pathai khubor.

Sam Ice Cream u nong Bengaluru sha ki nongtrei kiba shah jingshit ka sngi

Uwei u brieve ha Bengaluru u la paw pyrthei bha hadien ba u la iasam ia ka jingleh sbun da kaba ai ia ki ice cream sha ki nongtrei rud surok ha ka por ba shit jur bha. Ka video kaba la sam da u Lakshman Goswami ka pyni ia u ba u pynsangeh ia ka thuk thuk jong u bad u tyrwa ia ki ice cream sha ki nongbylla kiba trei hapoh ka sngi kaba shit kyrang. Ki nongtrei ki la sngew lynggoh ha kaba sdang hynrei shen ki la sngap jar bad ki la ai khublei ia u na ka bynta ka jingleh kaba pyrkhath lem, ki la sngewbha ia ka jingjahthait kaba ki ioh shipor na ka jingshit. U Goswami u la thoh ba wat ha ka jinglong ka suiñbngeng kaba 40 degree, ka kam kaba rit kum ka jingai ice cream ka lah ban wanrah ia ka jingkmn bad wanrah ia ka jingkylla.

Kane ka video ka la ktah ia kiba bun ki brieve online, ha kaba ki nongpynndonkam ki la iaroh ia ka jingbha jong u bad ki la khot ia ka kum ka jingpynkynmaw ba ki jingleh bha kiba rit ki lah ban don ka jingktah kaba khraw. La don uba ong, “Ym baroh ki riw shlur ki dei kiba phong ia ka riam kaba pyni ia ka jingkhraw jong ki”. Sa uwei pat u la ong, “Nga sngew sarong na ka bynta jong phi.” Bun ruh kiwei kiba la ai jingiaroh ia ka jingleh utei u brieve ha ki comment hasocial media.