তাইবঙদা লম্মুক্লদনবা হৌজিক করি লাইনীং চৎকনি? - ২৪

ৱাখল ইহুল

আচার্য্য সোরাম ইবোহল

লাইনীং লাইশোনগা মরী লৈনবদা য়াম্না তোয়না হায়নবা ৱাফম খরদি লাইনীংবা লাইগী মিং-মতিক ময়াই শোনবা, লাইগী শাদোং ওইবা হায়বদি লাইগী পাউজেল্লোই ওইবা, থৌগল্লোই ওইবা অসিনচিংবনি। হৌজিক্কী খুন্নাইদা মী খরনা লাই নীংবনি হায়না য়াম্না য়াংনা (ইরায় লায়না) হেক্তা হায়বসু য়াওই। মখোয়গী মতুংইন্নদি লাইনীংবসি য়াম্না লায়বা মাল্লি। মখোয়গী ৱাখল্লোন্দা লাইনীংবা শাশিন্নরগা খুদোংচাবা ফংনবা হোৎনবা মানবা থৌদৌ অদুম মউই। খুদম ওইনা, লাইফম অমদা তোয়না চৎপদগী মরক মরক্তা লাইফমদুদা চৎপা মীওই খরদুনা মখোয়বু উবদগী লাইনীংবা মীওইরা হায়না লৌবদগী লাইগীদা চাক্লেন অচৌবা (উৎসব) কৎচনীংবদা কৎচরিবীশিংদুগী ৱাখলদা মখোয়বু লুকমন (প্রশাদি) ফংহল্লবদি লাইনা চানবিগদ্রা খনবদগী লুকমন ফংনবা হায়বদু লাইফমদা তোয়না চৎপগী কান্নবা ফংবনি হায়না খনবদগী ওইরম্বসু য়াই, মখোয়না ইরায় লায়না লাইনীংবনি হায়বা ঙল্লিবনি। তশেংনা হায়রবদি মখোয়শিংদু লাইগী মরমদা পংখঙ খঙবা নৎতে। মসিগী মরমদি মখোয়না লাইফমদুদা লাক্লিবা মীশিংদুদা লাইগী ৱারী ৱাখোং ফজনা তাকপীবা ঙম্বসু নত্তে। নাকল অমরোমদা অমুক মখোয়না লাইগীদা শেলগী ওইরবসু হৈরাং-লৈরাং, মৈরী-মৈরা - মনম (ধুপ-থাউমৈ) নচিংবা অদুম চাং নায়না কৎপসু নত্তে। শম্না হায়রবদা, চাং নায়না লাইফমদা চৎচবগী কান্নবা খরদি ফংবদুনি। তোয়মনবদগী লাইগী কাঙবুনা নৎত্রগা মীতোপ্পা মশক খরা খঙবিবা হায়বসিনা মরুওইবনি। লেম্না চাবা থকপা, হৈমন-লৈমন (নির্মল) ফংবা নুংঙাইরক্তবদগী নোংমা ফাদোকসু উনা-ৱানা, অমোৎ-অকায় খরা খুন্দোকশন্নবা অসিনি। মতাং অসিদা অমুক খন্নবা য়াবদি ৱাখল মপুং খরদি ফাদবা নহা নৎত্রগা মীয়াই ওইবা নুপা খরনা লাইফমদা চৎলগা চাবা থকপা ফংই খঙবদগী মতাং মতম চানা চৎলগা অমোৎ অকায় খরা শেংদোকপা নৎত্রগা থোং থাকপদা শীজিন্নবা কোল-লিক খরসু ফেংবিবদা লাই পাম্নবা মীওইশিংদুনা মখোয়বু য়াবিবা য়াওদবা নত্তে। মখোয়গী অচম্বা ৱাখলদি লাই নীংবা নৎতে। নোংমগী মপুক থন্নবা চানবা পোৎলম ফংবদুনি। অদুগীদমক করিগুম্বা থবক খরা মপাঙ্গলনা তৌবদুনি- মখোয় অসিগুম্বসিগী উবা ফংলিবা মচৎ হায়ববু। ৱাখলদি ময়ামগা মীমান্নদবদগী মরক মরক্তসু চাবদি চারগা হান্নগীদুম্না তৌ হায়বা য়াদবসু য়াওদবদি নৎতে। মদুদা লাই পান্নরিবশিংনসু থোয়না ৱারৌরুদে। মথক্কী মীওই অনীসিগী মরক্তা করম্বনা হেন্না লাই নীংবগে? মমাঙগী তাঙ্কক অমদসু পঞ্জখ্রে মদুদি লাইনীংবনি তোয়না হায়জবা খরনা লাইগা মরী লৈনবা থবক্তা/মরমদা থম্মোয় শেংনা কৎনীংবগী ৱাখল চেন্দবা মওংদা মশাগী কান্নবা মীঙোন্দগী লৌনীংগনবা, মশাগী মতিক ময়াই লৈতনা লাই শারগা ঙাঙবা ৱাহে 'মালেমসি মানা ঙাক্কনি/পানগনি- হায়না অঙাওবদুম্না ঙাঙবা মীওই লৈতবসু নৎতে।

লাইগী মিং শোল্লগা শেল তাল্লিবশিং লাই নীংবনি হায়গদ্রা? মখোয়গী শিনফম ওইবনা কনাগুম্বনা ইবা লীলা লাইগী ওইবা ৱারী, ঈশৈ, মিখৈ খঙদবা য়াদবনা অদুম মখঙই। শেল থোক্কদবা মতাং ওইরবদি মখোয়গী শাওং শাথেক (মুভমেন্ট) অমদি শৈহেক শৈদানা অতাবশিংগী পূক্লিং চিংশিন্নবা তৌশিন্নবদা য়াম্না হৈশিংগল্লি। মীয়াম্না য়াবদগী মখোয় খরবু মরী লৈনবা থৌরম পাঙথোকহন্নবা তান্নে। শক শোনবগী থৌরম পাঙথোকপীনবা মাঙজৌ ৱারোল (চেবাউ) মথং মনাও লেংদুনা লৈরবসু ময়াওই। অতাবশিংবু নুংঙাইহন্নবা মওং কয়া শীজিন্নদুনা ঈশৈ ওইনা লাইগী মিং শোল্লি- ৱারী মতেক খরসু লীদুনা তাহল্লি। অতাবশিংদা লাইগী ৱাখল পোকহনবা, লাইবু নুংশিজবা ফাওহন্নবা ইথিল কয়া পী। মদুগী মহয় ওইনা তরেৎ শেঞ্জা য়াম্না ফজনা তানশিনবা ঙমই। লাইগী মিখৈরোল শকচ-শোঞ্জবগী কান্নবা অদুম ফংই। লাই নীংব্রা হায়বদি নৎতে খল্লি, শিনফমগীদমক শাশিন্নবনি। মরমদি অশেংবা থম্মোয়না কখোকপগী ৱাখলগী মমি ইতা তাবা উদে। শিনফমগী হৌনা লোনচৎ অদুক তৌবনি। খুদম, শেল ফংলোইদৌবা ওইরবদি লাইগী মিং মতিক ময়াই শক শোনবদা থৱায় য়াওদে। শক শোনগদবদুদি চপ মান্নবনি। শেলথা ফজরোইদৌবগী হায়বদি লায়রবা, মীচং শঙ্গন খরা ৱাৎপশিংগী চেবাউ কয়া লৌনীংদে। মহুৎ শিনবা ওইনা মরম অমা নৎত্রগা অমা হায়রগা থাদোকপা অদুম মথেংনৈ। শেলথা ফজগদবা ওইরবদি মফম কনশিলহৌনবা থৱায় য়াওশিল্লি। পাউ হংজিন্নবা চৎনৈ। হায়জিনবা নৎতে হায়বসি খুন্নাইগী চৎনবী ফজনা উবা ঙম্বশিংনা ইরায় লায়না খঙই। লাইনীং লাইশোনগী মিংদা মখোয়শিংসি লাইনীংবা হায়বা য়াগদ্রা? মশাগী মমিং চৎনবা হোৎনবনি।

লাইগী শাদোং ওইবদগী হায়বদি লাইগী পাউজেল্লোই ওইবশিংসু লাই নীংবনি হায়গদ্রা? লাইনীং লাইশোনগী ওইবদা নুপা নৎত্রগা নুপী অমনা পামজবদগী লাই অমগী শাদোং ওইবা হায়বদি পাউজেল্লোই ওইবা হেক্তা য়াবা য়াদবা হায়বগী মতাংদা অয়াম্বনা খঙনৈ। অশেংবা মওংদদি পামই হায়দুনা হেক্তা ওইবা য়াদবা, পামদে হায়দুনসু ওইদবা য়াদবা অদুম ময়াওই। কনাগুম্বনা অঙাং ওইমল্লি, নহা ওইরিবনিনা পামজদে হায়বদগী অখঙ অহৈ তান্নরগা য়ৈশিন্নবা হোৎনবা য়াওদবা নত্তে। ফৎতে হায়নৈ। পরম চুম্না তৌবিদ্রবদি ঙাওরি ফৈরি তৌবসু য়াওদবা নত্তে। অদুবু মতাং অসিদা খন্নবা য়ারিবা ৱাফম অমদি অদুঙৈ মোইরাং কংলৈরোলদা লাই অমুক্তা তোংদবা অঙোম নোংবাননা লাই তোংবা শাশিন্নরগা ইকোপ পাৎতা চাকতাদুনা লৈরিবা মীগী মরোল খঙবা, মীনম তাবা য়াদবা ষণনাও (কাও) বু কেগে মচা খম্ববু ফাহন্নবা লাইগী পাউজেল পীবগী অশেঙবা ৱাহন্থোক লৈফম থোকপ্রা? ইবুধৌ থাংজিং কোইরেল লাইগী তাইবঙ কুম্মৈ ওইনবা লাইবু চিরোল তৌবা য়াহনবিখিব্রা হায়বদি মতমদুগী অঙম অথৌশিংনা- অমাইবা-অমাইবীশিংনা তুমিন্না লৈশিনখিবদু লাইগী মতিক ময়াই চেনবা ইদু খম্বগী কলথৌববু উৎহন্নবগী ইবুধৌ থাংজিংনা ইকায় খঙদবা অঙোম নোংবান কোংয়াম্বদা ইনশিনখিব্রা- ফজবদি অদুম ফজখি। হৌজিক্তি লাইনীং লাইশোনগী লম্মুক্লরবা খুন্নাইসিদা লৌনীংগনবা, চানীংগনবদগী লাই তোংবগী মওংদা/মতাংদা নুংঙাইতবা ফীভম অমা ওইরক্তবসু নৎতে হায়বসি লৈকায় লৈকায়দসু অদুম খঙনবা ময়াওই। লাইগী পাউজেল্লোই ওইগদবশিংসু মখোয়দা শাদোংলিবা লাইগী লাইপাউ ফজনা চেনবা হৈবা হৈতবা হায়বা অমসু লৈবনা 'মমা' - লাইগী লাইপাউগী লমজিং লমতাকপীবা ঙম্বা, ৱাহন্থোক হনবা হৈবশিংগীসু মথৌ তারকপদগী অখঙবশিংদগী তম্বা অমদি চঙই। শিনফম ওইবা তারবদি ওজা অমদগী খরদি তম্বা চঙই। অমুকসু হায়নবা ৱাফমদি 'লাইনৌ/লাইনাও' ওইরিঙৈদা লাইগী পাউজেল পীবা য়াম্না চুমই। মসি ওইথোকপসু য়াই, ওইথোক্তবসু য়াই। ওইথোকপা য়াবগী মরমদি তাইবঙ চিঞ্জাক মখল শুনা চাবা হৈত্রিবা অঙাংদি লাইগী পাঙ্খক ওইবগুম লাইনৌ তোংলকপশিংদি শেমদোক শেমজিন হৈত্রিবনিনা অচুম্বা লাইপাউ ওইগল্লি হায়বসিনি। চুম্মক্ত্রে হায়নবগী মরমদি নৌনা লাই তোংলকইবা মাবু লমজিং লমতাকপীনবা, অঙাংদা তম্বিবা অদুম হায়না, তম্বীনবা মমা-মপা ওজা ওইবি ওইবশিংগী ইথিল চঙলকপদগী শেমদোক শাদোকপা লাইগী পাউজেল ওইহল্লকপা ঙম্বদগী থাজনবগী চাং ৱাৎলকপা অসিনচিংবনি। হংবা য়াবা ৱাফমদি লাইনীংবনা হায়বদি লাইগী থবক তৌবশিংনা ওইদ পাদ তৌবা য়াব্রা? লাইনীংবা শাশিন্নরম্বদগী, লাইগী মিংদা নৎতবা থবক থৌরম্না মশাগী কান্নবা শেন্দাল লম্বী ওইনবা হোৎনরম্বদগী অমদি লাইনীংবনি থাজহল্লগা নৎতবা লমচৎ(অপাম্ববু ওইরবসু) চৎলম্বদগী/চৎনবা হোৎনরম্বদগী ফানরক্তুনা খঙনরক্তুনা ৱায়েলশঙগী চৈরাক ফংনখিবা লৈখ্রে। মরম অসিনা লাইগী মিংদা করিগুম্বা খরা তৌশিল্লগা মশাগী কান্নবা হোৎনরিবা খুদিংমক চেকশিন্না য়েংশিনবা অমদি চঙই। লাইনীংবা হায়বসি অরায়বা ইচম চম্বা থৌওং অমা খক ওইবা য়ারোই। নৎত্রবদি ফজখ্রবা লাইগী মিংচৎ থিহনবা তাগনি। অতোপ্পা খুন্নাইগী মিৎয়েংদা লান্না লমজিংবা ওইনা থোক্তনবা হোৎনমিন্নবা ফগনি।

লাইগী থৌগল মীশিংনা তৌই। মতিক ময়াই লৈবা/য়াইতোং ফমদোংবশিংগী থৌগলসু মীশিংনা তৌই। য়াবিবদগী থৌগল তৌবা ফংলিবনি খল্লিবশিংনা শেরান তুরান তৌরবদি মখোয়বু ঙাকপীগদ্রা? অসিগুম্বা থৌওংসি তোয়শিল্লক্লবদি কয়ারক হন্না ঙাকপীগনি? ঙাকপীফম থোকপ্রা? তাইবঙ মীওইবশিংগা লাইশিংগা লৈনবা মরীদি থাদোক্লবা য়াদে। মরমদি লাইগী খূৎশেমদা নমু তাইবঙ মশীংনা খ্বাইগী মকোক্তা লৈবনা লাইগী মতিক ময়াইবু শিংথাবা ঙম্বদি তাইবঙ মীওইবখক্তনি অতৈদি তাইবঙ মীওইবগী ৱাখলনা শাগৎলগা ওইহনবমক্তনি। লাইনা নমু তাইবঙ মীওইবশিং ঐখোয়বু লুনা চান্না তৌবিরিবসিগী খুদোংচাবা লৌরগা মীওইবা ঐখোয়না লাইদা ওনশিল্লগা ইশা ইশাগী কান্নবা থিনবা হোৎনবগা লোয়ননা লাইবু মখল কয়াগী খূৎলায়/পাম্বৈ ওইরগা লাইনীং লাইশোনগী মিংদা মীনা মীগী মফমদা মীওৎ মীনৈ চখনবনি। তুহৎপা, মী হাৎপা, কাঙলূপকী ঈরাং থোকহনবা কয়া তৌনরিবা থেংনরি। মীওৎ মীনৈ চখবগী ময়েক লারবা খুদমদি - নুমিৎ-থা কয়ানিরোম ইকনমিক ব্লোকেদ তৌদুনা মীনা মীদা অৱাবা পীবসিনি। লৈবাকসিগী খ্বাইদগী ৱাংবা ৱায়েলশঙনা ফাওবা মখল অমত্তগী বন্দ, ব্লোকেদ তৌবা য়াদে, মদু তৌবদা থিংনবা হোৎনবা ওইনা হায়ৰে প্রোটেক্সন ফোর্স ওইনবা আই আর বি ফোর্স থম্নবা ময়ায় লৈঙাক্কী থৌরাং মতুংইন্না ষ্টেট লৈঙাক্না লৌবা ফিরেপ্পু মীওৎ মীনৈ তৌবদা লাইনীং লাইশোনগী ৱাফম তুং ওইনরগা তৌনীংবতা তৌগনি খন্দুনা ফোংনা য়ানীংদবা উৎপসি লাইনীং লাইশোন অমবু থাজনা চৎলিবা মীওইবা ফুরুপ অমগী ওইফম থোকপা মচৎনি হায়গদ্রা? লাইগী ওইবা মরমদদি থেংলবসু থেংনা অচুম্বদি অদুম শাফোংলক্কনি হায়বগী খুদম ওইবা য়াবা অমদি - মতম কুইনদগী নমশিন্দুনা খঙহন্দনা থম্নল্লবা ফ্রেমৱার্ক এগ্রীমেন্টকী ফাইল/ৱারোল পুথোরক্লবা সেন্ট্রেল ইনফোর্মেসন কম্মিসন্না হোম মিনিষ্ট্রদা তকথরক্লে হায়বসিনি। মসিদসু নৎতে, মখল খুদিংগী অরানবা তৌবশিং লাইগী চৈরাক ফংবা ওইরসনু।

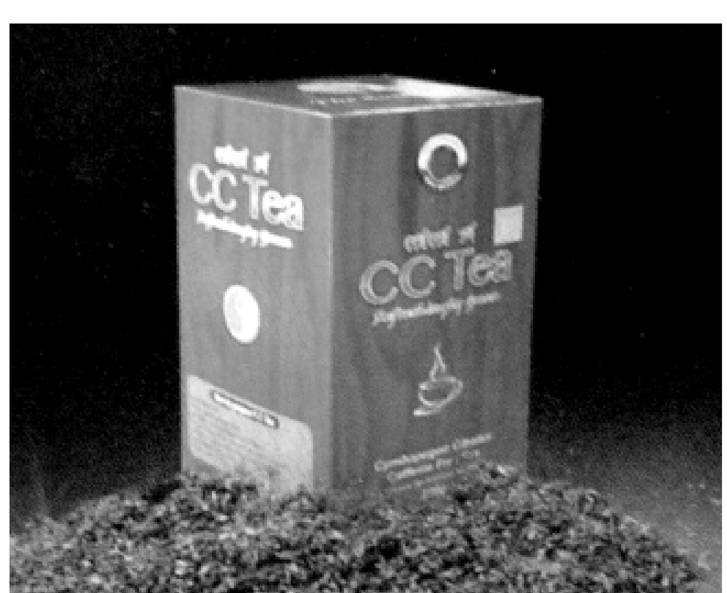
'হয়ি হয়া শিদবা, শিদবা মপূনা য়াইফরে'।

ইরমদমসিগী শেংলবা পোখোক সী সী টি

আর কে খুমন

হৌজিক মণিপুরদসু গ্রীন টি থকপগী কান্নবা খঙবনা, গ্রীন টি থকপগী হৈনবীসি খরদি অদুমক লৈরে হায়বা য়ারে। গ্রীন টি থকপসি চিনাদদি য়াম্না ঙল্লিঙৈগী মতমদগী হৌখ্রে। ঐখোয়না চা হায়রিবা ৱাহৈসিমক চাইনিজ লোল 'শা' হায়বদগী থৈদরকপনি। চহী ৪০০০ গী মমাঙদা চিনাদা হীদাক ওইনা চা থকপা হৌনরে অদুগা খৃষ্ট মমাঙ চহী ২৭৩৭ এম্পরর শেন্নোংগী মতমদা গ্রীন টি শেম্বা হৌখি হায়বগী ৱারী লাইরিক্তা ইরি। চিনাদা চাগী ৱারীসিদি তোঙান তোঙানবা ফজ-ফজরবা ৱারী কয়ামরুম লৈ, লোয়ননা চাগী কলচর অসিসু অঙকপা অমনি। করম্না চা পান্বীদগী হেক্লগা শেমগনি, করম্বা কোনদা শেল্লগা করম্বা কোনদা থক্লগনা মহাও লৈ হায়বগী চৎন-কাঙলোন ময়াম অমসু লৈরি। চিনাদতা নত্তনা জপান্দসু চাগী কলচরগী থাক য়াম্না ৱাংই। জপানিজশিংগী চা থকপগী কুম্মৈগী ফজরবা চৎনবী মালেমদা ৱারীনরি। গ্রীন টি অসি আসাম লমদম হায়বদি মোঙ্গোলোইদশিংনা খুন্দারিবা মফমশিংদা হান্না থকপা হৌরক্লবসু হৌজিক্তি মালেম শিনবা থুংনা থক্লরে। মরুওইনা নোংচুপ লোমগী লৈবাকশিংদা য়াম্না পাম্না থক্লরে। মসি গ্রীন টিগী কান্নবা খঙলকপদগীনি। হৌজিক মালেমসিদা গ্রীন টিগী পোখোক অসি চিনানা খ্বাইদগী য়াম্না পুথোকপা লৈবাক ওইরি। চিনানা চহীদা গ্রীন টিদগী ফংবা শেনফমসি দোল্লর বিল্লিয়নদনি। জপান, ভিএটনাম, ইন্দোনেসিয়াসু গ্রীন টি য়াম্না পুথোকপা লৈবাক অমা ওইরি। মথংদা কংলৈপাক্কা য়ূমথংনরিবা ম্যান্মারসু পাক-শন্না চা পান্বী থাদুনা গ্রীন টি পুথোকপা হৌরে। ইরমদম মণিপুরগী তমেংলোংগী গ্রীন টিগী মহাও তাবদি কুইরে অদুবু লমদম অসিগী মীয়াম্নদি পাক শন্না থকপদি ফংদ্রি। অখঙ অহৈশিংনা হায়বদা তমেংলোংগী গ্রীন টিনা চিনা, জপান্দা ফংলিবা গ্রীন টিমদগী করিসু তাদে হায়রি। অদুবু তমেংলোংগী খুঞ্জাশিংনা মখোয়গী শীজিন্নবা পোখোক খরা পুথোকপা নত্তনা অহেনবা পোখোক পুথোক্লবগী লম্বী অমত্তা কনাগুম্বা নৎত্রগা লৈঙাক অসিনা য়াৎপা লৈত্রি।

ময়াং লৈবাকসু এসিয়নশিংগী মতৌ তমদুনা হর্ব মখল কয়াগী গ্রীন টি পুথোক্তুনা মার্কেটতা য়োল্লে। কংলৈপাক্তা হকচাংদা মচি ওইবা অমসুং অনা লায়েংগী লমদা শীজিন্নবা হীদাক ওইনা শেম্বা য়ারবা মশীং থিঙমদ্রবা মনা মশীং পান্বী কয়া হৌরিবসিদগী শেম শারগা শীজিন্নদুনা মীরমদা শেল হেন্না চৎখিদনবগী, ইরমদমদা শেল তুংহৌনবগী পোখোক পুথোকপগী মহুত্তা ময়াং লৈবাক্কী হর্বতগী শেম্বা হীদাক অমসুং চান-থক্লবগী ওইবা পোৎলমশিং কংলৈচাশিংনা লৈদুনা শীজিন্নরি। ময়াং লৈবাক্না শেম শারগা য়োল্লিবা পোৎশিংবু কয়াম লু নান্না শেম শাবগে হায়বদুদি কনানসু খঙনদে। মতম খরগী মমাঙদা ময়াং লৈবাক্না হর্বতগী শেম্বা থক্লবা পোৎলমশিং নোংচুপ লৈবাক্তা য়োন্নবা থাবদা কোকফাই শুজা, অমোৎ অকাই ময়াম য়াওরম্বগী খুদক্তা লৈবা য়োনবগী য়ানবা ককথৎখি। ময়াং লৈবাক্কী মনম নুংশিবা চাবদা মহাও লৈ হায়নরিবা বাসমতি চেঙ য়ুনাইটেদ ষ্টেটতা য়োনবা থিংখি। শেম শাবদা চেকশিন্দবা অমোৎ অকায় য়াওবগীনি। মালেমদা অনা লায়েংগী হীদাক পুথোকপদা মমিং লৈখ্রবা গ্লেক্সো কম্পেনিদু ময়াং লৈবাক্তা ময়াংশিংনা শেন্দোং হেন্না ফংনবগী হীদাক শেম্বদা কান্নদবা পোৎয়ান য়ানশিল্লুবদগী খঙনরক্তুনা য়ুনাইটেদ ষ্টেটতা লৈবা গ্লেক্সো কম্পেনিনা মিল্লিয়ন দোল্লর ২৫ ফাইন ওইনা থিহনখি। হৌখিবা চহী ২০১৬ তা অঙাংশিংনা য়াম্না পাম্না চানবা মেগ্গিদা য়োনবদা শিৎনবা অমদি শেন্দোং হেন্না পান্বদগী মহাও লৈনবা সোদিয়ম গ্লুতামেট অমসুং লিদকী শরুক চাং হেন্না হাপচিল্লম্বদগী অচৌবা ৱাথোক অমা লৈখ্রিবদুনি। ঐখোয় শ্বাইদসু ময়াংশিংনা লৈমায়দা কোম অমা তৌথোল্লগা অফবা ফত্তবা অচাথাউ ময়াম অমা য়ানশিল্লগা অফবা অচাথাওগী তিন্দা হাপ্পগা অফবা থাউনি হায়না য়োন্নবা শেম শারিঙৈদা পুলিসনা ফাগৎখিবা, বেকরিদা কোকফাই শুজা কারবা মতম হেল্লবা ব্রেদতু লৈরংদা য়াইথোল্লগা অমুক হন্না য়োনবা, বেকরিগা অমাংশঙগা (টোইলেট) ইশম শম্নহন্দুনা ঈশিং ফাওবা অমাংশঙদগী লৌরগা ব্রেদ, বিস্কুইট শাবা শীজিন্নরম্বগী ৱাথোক ময়াম অমা লৈখিবদুনি। হায়রিবসি ঙসি ঙরাংদগী তৌরকপা নত্তে, ঐখোয়না খঙবদি ঙসি ঙরাংতনি, মমাঙদা অসিগুম্বা নাতৈ হুক্তবা থৌদৌ তৌরকপসিদি মখোয়না লমদমসিদা লাকপগা শেংলবা মতম অমা শেন্দোং হেন্না ফংনবা য়ৈরান কৈরান তৌদুনা লাকখ্রবনি। মবুক শেংদবা পুকচেল পীকপা মীনুংশি খঙদবা মশাগী শেন্দোংতগী খনবগী থৌদৌনি।



গ্রীন টি থকপগী হৈনবী লৈদুনা ঐখোয়গা শক চু মান্নবা চিনা, জপান অমসুং ম্যান্মারনা পুথোকপা গ্রীন টি থকপসি চহী ফনা য়াম্লে। নোংমা ইষ্টর্ন ফ্রন্টিয়র হায়বা মীতৈলোলগী চেফোঙ অমদা কংলৈপাক্তসু দেল্লি য়ুনিভর্সিটিদগী এম বি এ লোইরবা রাগেশ কৈশাম কৌবা ক্বাকৈথেল লমদোং লৈকায়দগী মীওই অমনা লুচিংদুনা সুই জেনরিস হায়না মিংথোনবা কম্পেনি অমা লীংদুনা সী সী টি (Cymbopogon citrates) পুথোক্কদৌরে হায়বগী ৱারেং অমা পাজখি। ৱারেং অদু ইচম চমখিদে, ৱারেংদুদা সী সী টি পুথোক্কদৌরিবা কাঙলূপসিদা ইমা লৈবাক মীয়াম নুংশিবগী, থবক ফংদবগী ঙাওচৎনরবা লৈবাকসিগী মীয়ামদা থবক ফংহন্দুনা, শেনমিৎলোন ফহন্দুনা চাওখৎপা ইং তপ্পা, তংদু লৈতাবা লমদম অমা ওইহন্নীংবগী মমি তাবগুম্বা অমা লৈব্রা খনখি। লৈঙাকলোন শেনমিৎলোনগী তং তাদ্রবা চরাংনরবা কংলৈপাক্কী ফীভম অসিদা য়াম্না লাংতক্লনা ইরমদম অসিদসু অসিগুম্বা অফবা মীওই লৈদুনা অসুক ফবা থবক অসিবু পাঙথোকপা ঙম্লক্কদরা হায়না ইথন্তা ৱাহং হংজদুনা সী সী টি পুথোকপা ঙাইখি। মতম খরা লৈরগা লমদম অসিদা ফোঙবা পাউচে অমদা সুই জেনেরিসনা কুমজা ২০১১ গী ওগষ্ট ২১ দা সী সী টি পুথোক্লে য়াম্না থুনা কৈথেলদা ফংহল্লগনি হায়না ইরকই। ইনাক্তা য়ৌবদা নুমিৎ তরানিরোম চঙখি। হেক য়েংবদা পেকেজ তৌবগী মওং মরিলদি ফনা ফজরে হায়না খনখি। পেকেজদুগী মনমদা কংলৈপাকপু শক্তাক্লবগী খুদম ওইবা য়েক্লিবা অমসুং ইরিবা ৱাহৈ ৱাতাশিং অমসুং মীওইবনা হকচাংদা হিংবদা চঙদা য়াদ্রবা মচি ওইবা ন্যুত্রিসনশিং ইরিবশিংদুসু পাবদা ইরমদমগী অশেংবা পোখোকনি হায়বদা হরাউজবা নুংঙাইজবা অমগা পেকেজদু হাংদোক্লগা য়েংখি। হেক হাংদোকপদা চিনা, জপানগী গ্রীন টি খূৎশেমদুগা য়াম্না মান্নরম্বদা অদুগা ঐখোয়না হান্নদগী খঙলক্লবা কংলৈপাক্তা ফংলিবা চারোৎতুমক ওইদ্রবসু মশক মান্নবা মনম মান্নরম্বা অমসুং থাইলেন্দগী টোম য়াম কৌবা এঞ্জাং মথেল অমা শেম্বদা শীজিন্নবা ওইরম্বদুদা পুমঙক ঙকখি, মসিবু করম হায়না চা ওইনা শীজিন্নগদৌরিবনো। থুনা সী সী টিদু শেল্লগা থকপদা চিনাগী গ্রীন টিদা চুশিন্নখ্রবা অমসুং থাইলেন্দগী টোম য়ামগী মহাও খঙখ্রবা চিনসিদা ইচু চুশিন্নবা ঙমখিদে। অদুবু হৌখিবা কুমজা ২০১৪ গী ওক্টোবর অদুৱাইদা অমুক হন্না লৈদুনা থক্লুবদগীদি হান্না থকখিবদুদগীদি মহাওদু পুমতোং তোঙাল্লম্লে। অথুম্বা পামজদবা অমা ওইনা চিনাগী গ্রীন টি খূৎশেম ঈশিং শৌহল্লগা, শৌরবা ঈশিংদু মৈথক্তগী থাংথরবা মতুংদা সী সী টিদু মিনিট মঙাগুম্বা তিংলগা থকপদসু মহাও অদুমক ফংবা ঙম্লে। মশকসু হঙ্গামমপাল মচু হায়রক চঙলগা লুত্রিক লুবা, মনম নুংশিবা হায়বদু থোক্তুনা য়েংবদসু য়াম্না ফজবা, থকপদসু হাওবা হায়বদু ওইরে। মালেমগী কৈথেলদা পুথোক্তুনা য়োনবদা নোপত্রে।

সী সী টি অসি থকপদা ইশা তেকখৎহনবা, ঈশিং চৎপদা নুংঙাইহন্দবা, মসিনা য়ুরিক এসিদ লৌথোকপদা মতেং পাংবা, চাবা তুমহন্দবা, বি পি নোর্মেল ওইহনবদা, লোক থুংবা মতমদসু থকপদা অসুক য়াম্না কান্নে খঙই। প্রোটিন, ফেট, সোলুবল কার্বোহায়দ্রেট, ইনর্জি, মিনরেল, ভিটামিন এ, আইরন, কেলসিয়ম, সেচুরেটেদ ফেট, ফ্লেভোনোইদ (কেন্সর অমসুং হার্ট দিজিজ ঙাকথোকপা ঙম্বা), এন্টিওক্সদেন্টনচিংবা হকচাংদা কান্নবা মচলশিং মরাং কায়না সী সী টিদা য়াওবা মরম্না মীওইবগী হকচাংদা য়াম্না কান্নবা অমা ওইহল্লি। অমুক্তা হেন্না কান্নবা অমনা চিনা, জপানগী গ্রীন টিদা caffeine য়াওবা মরম্না নোংমদা গ্লাস মঙাদগী হেন্না থক্লবদি মীওইবগী হকচাংদা অকায়বা পী, অদুবু সী সী টিদদি caffeine য়াওদবা মরম্না থক্লিমখৈ অকায়বা লৈতবসিনি।

ময়াং লমগী ফীবান্নুংদা লৈরুবদগী লৈঙাক্কী চরাংনরবা, শোত্থরবা শেনমিৎলোনগী মরক্তা শুফম চাফম লৈতদুনা ককঙাওনরবা তুফক তুফাই চল্লবা মীয়ামসিবু খরতা ওইরবসু ইরমদমগী পোথোক পুথোক্তুনা থবক পীনবগী পান্দমদা চোঙথোক্লককপসি সুই জেনেরিস ইরমদম কংলৈচাশিং নুংশিবগী ময়েক শেংলবা খুদমনি, থাগৎনীংঙাইনি। ময়াং লমদমগী অরু অনান খঙদনা শেম্বা থক্লবা পোৎলমশিং লৈদুনা থকপগী মহুত্তা লু নান্না শেম শাদুনা পুথোক্লবা অহোংবা মমলদসু ফংলবা Cymbopogon Citrates Tea (CC Tea) লৈদুনা শীজিন্নবীয়ু। মসিনা ইরমদমদা মীওই চা কয়াগী মবুক থনবতা নত্তনা ইরমদমদা শেল তুংহৌনবগী লম্বী অমদি ওইগনি।

মরোল থোকপা লাই