এডিটোরিয়েল

মীখলগী মৈরাইরকপা

তার্ম অহুমলক লিশাং শিংনা কংগ্রেসনা ষ্টেট অসিনা লৈঙাক্তুনা লাকপা মতমদা চাউখৎ থৌরাংগী থবক কয়া পায়খৎপা ঙমগ্রে। অখন্নবা কেন্দ্র খরদা তোমথিন ঙানবা প্রোজেক্ট কয়া পায়খৎতুনা দিষ্ট্রিক্টশিং অসিগী মনুংদা অমগা অমগা খেন্নবা লৈহন্দনবা থৌশিল অমসু পায়খৎথি হায়না লৌবা য়াই। অদুবু চাদা ৪০ গী চাংদা তমদা চাউখৎ থৌরাংগী শেম্বং থাদবা মতমদা চীংগী দিষ্ট্রিক্টশিংদা চাদা ৬০ দগীনা ৭০ ফাওবগী চাংদা থাদদুনা ইন্ফ্রাষ্ট্রকচর কয়া শেমগৎনবা হোৎনরবসু মায় পাক্তবা ওইনা ঙসি মীয়াম্না মরুওইনা চীংগী ইচিন-ইনাওশিংনা লৌরি। তশেংবমক্কীসু চেদা কায়থোকখিবা শেনফমশিং অদুনা চীংগী লমদমদা থবক ওইনা পাঙথোক্লম্বা তারগদি ঙসি লৈরিবা চয়েংনবা ফিভম অসি লৈরমদবা য়াই অমসুং চীংমী তম্মী ইচিন-ইনাওনি হায়বসি অদুম্মক খঙনরমদবনি। অদুবু ষ্টেটসিগী রাংমদগী পীরকপা ইনোৎ অমনা মরম ওইরগা চীংগী দিষ্ট্রিক্টশিংদা থাদবা শেনফম পুম্বা মশা মশাগী ফুরিৎখাওদা চঙনখিবদগী হায়রিবা লমদমশিং অদুগী চাউখৎ থৌরাংশিং অদু পায়খৎথিদে হায়বসি চীংগী লমদমদগী কারকখিবা মীয়ামগী মীহৎ ওইজররোই হায়না রিজিগানেসন ট্রেন্দর তৌখিবা মীওইশিং অদুগী ৱাখল্লোন অদুনা হেন্না মপুং ওইনা নৈনবা অমা চঙগনি খল্লি। মখোয়বু পুক্লিং থৌগৎলিবা মপান লমগী শকমান্নবা ময়ামগী মতেংনা মণিপুরগী লমখৈ থুগাইগনি অমসুং মদুনা মখোয়গী নুংঙাইবা ওইগনি খল্লবদগী লৌরকখিবা ফিরেপ অদুনা চহী কয়া তুং কোইনা চৎপা য়াগদৌরিবগে হায়বসি ঙসিদি অথুক্লশিং অদু হাইদোক্তনা নুংদা ফুম্লগা চৎলিবা তম্মীশিংগী মফমদা কদাইফাওবা লংজরবগে হায়বদু নোংমদি শোয়দনা খঙলক্কনি। ঙসিসু তম্মীশিংগী মরক্তা পোলিটিকেল ইনফ্লুয়েন্স অমনা মরম ওইরগা মথং চহীগী অঙনবা শরুক্তা পাঙথোক্কদৌরিবা মণিপুর বিধান সভাগী মীখল অসিগীদমক চীংমী অমসুং তম্মী অনীমক্তা ভোৎ থাদনগদবা কেন্দ্র খরদদি মীখলগী ইরাং শাগৎপা হৌগ্রে। ইরাংদুদা তশেংনা মত মান্নদদুনা খৎন-টৈনবগী থবক কয়া অমা থোক্লকপশিং অদু তম্মীশিং হায়বদি মৈতৈশিংগী মরক্তা ওইনা তৌই। মদুসু অচুম্বা নৎত্রগা অরানবা ওইগদরা হায়বদুদি মীয়ামগী লূচিংবশিংনা হেন্না খঙলমগনি।

তৌবতদি মীখলগী মাঙজৌননা উংখৎনবগী থবক অমদি থৌদোক কয়া থোক্লিবসি থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা মফমশিংদা অহানবা থোকপগুম উই। থোক্লিবা থৌদোকশিং অসি তার্ম অহুম লৈঙাক পায়রকপদগী রুলিং পার্টিনা দিসিডেন্টশিং অমদি ওপোজিসন পার্টিশিংবু য়াম্না লাইনা খনবদগী করি থোক্লকপা য়াবগে হায়বগী চাংয়েং অমা তৌবা মাল্লি। অদুবু রুলিং পার্টিগী মনুংদা লৈরিবা চয়েংনবা অমদি রাখল মান্নদবা কয়া অমা লৈরে হায়বসিদি মমাঙদা এম পি সি সি (আই) গী থৌ পুবশিং শিন্দোক শিঙ্গিন তৌবা অমদি লৈঙাক মপুনা মিনিষ্টরশিংগী ফমদা হোৎদোক হোৎজিন তৌথিবা অদুদগী মীয়াম্না খঙথ্রবনি হায়বসিমা খঙবা কৈ। মীখলগী মাঙজৌননা মীখলগা মরী লৈনবা রাথোক লাকপা অসিনা তাকপদি মীখল অসি পাঙথোকপা মতমদা ঙসিদগী হেনবা তোঙান তোঙানবা রাথোক কয়া অমা লাকপা য়াই। মসি খঙনা লৈঙাক্লা মথৌ তৌহন্নিংই।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

ঐখোয় পাপা কাঙ্খদা লোৎতে

ইকায় খুম্নজরিবা এদিটর,

চীংনা পুংকোই কোইশিনবা তম্পাক লমদা, চীংমীসু খুন্দামিন্নরি। করিসু কাইদে-ইমা অমত্তগী মচিন-মনাওগুম্বনি, ঙসিসু খল্লি তম্মীনা। অদুবু চীংগী লমদা তম্মীশিংনা খুন্দা-লৈতাবদি য়াদে, ইমা অমত্তদগী ইনি-ইনাওনি খনবীদে। শাউগদবা তম্মীনা শাউবিদে ইমা অমত্তগী মচাংশিংনি হায়না। মখোয়না খন্নমগন্না-তম্মীমুক পঙবা, মীকিথি ওইবা, য়াম্না শোঙ্গবা ফুরুপনি হায়না। নত্তে, পুম্নমক অমত্তা নত্তে। তম্মীগী খাঙবা ঙম্বগী রাংমদা মালেমগী শক্তি অমত্তনা তম্মীবু লাকচবা ঙম্লোই। শা মমাঙদা অতৌবা মকোকশিং কেনাম্বিনি, ইতিহাস ওইর'সু অশেংবমকনি হায়বসিদি কাউদবা কৈ। তমগী অখণ্ড-অহৈশিংদা ইনশিল্লগা চৎপা মরৈ তৌবনদি মখোয়তনি চোপচগদবা, মাঙজগদবা। হৌজ-কয়া চোপ্লবমক্তদা ইকায়বা খঙদবনিনা হায়গী ফিভমদা হেন্না হঞ্জিল্লকপা কোক্তুবু রোবোটকী কোক্লুম চিবিগী মখা পোনবজাৎলা হায়নরিবসিদুম রাখল মুন্না তৌহন্নিংই। তম্মীনা মখোয়গী মাংনবা শিনবরা-মখোয় মশেলগী খুরক্কী ঈনা লাই শাবরা, মুন্না থিগৎলু, মদু খক্তনা চীংমী তম্মী অনীমক কান্নগনি।

মাঙলমচংতসু মহৈ মশিং তন্নকপদা তম্মীগী মরম খুপ্পা, খেনবা থমদনা তিন্ন-তোংনরখিবনি। মরুপ মপাং ওইরম্বদগী হৈরে-শিংলে মতাঙম 'থক কারক্লবদি মাংজগদবসি কনানো? চীংমীগী হকপু তম্মীনা মৎপরা নৎত্রগা চীংমী মখোয় মশেলনা মৎপরা? মতোংনা কনাগী ওইবা, মরুনা কনাগী ওইবা, রাদনা নুংঙাইনিংবা, তমদা নুংঙাইনা লৈরিবা লূচিবা শাবশিংসি তশেংনা মখোয়বু নুংশিবরা নৎত্রগা মশা-মশাগী কান্নবা খরগী মখোয়বু খুৎলাও ওইনা শীজিন্নবরা মুন্না খঙ্বগী মথৌ তাগনি। কয়া য়াম্না থম্মোয় শেংই-শেংদে হায়ববু চীংগী এম এল এ খরা হং -লাইঙম রিজাইন তৌরে হায়রগী য়াইসু খঙদে- য়াদেসু খঙদে, তুম্মিন লৈপ্তগা-কৈদৌরবগে থিগৎলুবদি থাগী তলব কায়দনা লৌরম্লে হায়রিসি চীংমীগীদমক্লী হায়দুনা মখৌ পোৎখিবা লূচিবা শাখিবা ঙাক্ত নত্রা।

মমল য়ামখ্রবা তমগী ওফিসার য়াওনা মীওই কয়া হাৎখিবদা তম্মীদি খা চিকুনা লৈখি। চীংগী ওইরদি মতম কক্তবা ইকোনোমিক ব্লোকেন্দ, টোটেল ব্লোকেদনা রাই চাইরনি। হৌজ-থেংখাং কয়াদা মখোয়নতা মকম্বীনা মরল ফোইদৎখিবনি।

হৌজিক্কী ইরাংনা সুম কুইশিল্লক্লবনিনা মীপুম খুদি চীংমীগী অরোন অথুপ খঙনরক্লে। হায়নৈ অপঙবা মীগা মরুপ ওইদৌ শরুক অশিংবা অমগা য়েক্লবা ওইবনা ফৈ। কান্নদে, ইখঙ-খঙনরক্লবা মতমসিনদি ঐখোয় পাপা কাঙ্খদা লোৎতে হায়নঙমসি। তম্মীনা মরুম-কোম্বী শান্নবদদি কান-কান্দুনা চাবনি।

অদোমগী
বি সি খুমন
ঙানগ্রীখোং ইম্ফাল

হকচাং নোয়খৎহন্দনবা চাবা -১

সালিনী সুক্লা

হাইদ্রবাদতা লৈরিবা 'সেলল ইন্সটিট্যুট ওব ন্যুট্রিসন' (এন আই এন) গী ডিরেক্টর ডা টি সি রঘু রামনা হায়- " মীত্রংগুম্না হকচাংবু ফহনবা ঙম্বা চিঙ্গাক মখল লৈতে, অদুম্নমক চিঙ্গাক মখল খরদি মশীঙগী চাং য়াম্না রাংনা য়াওবনা চাশিনবদা মতম খরা হেন্না চঙই হায়ববু য়াওরিবা 'কেলোরি' গী চাংদি নেম্না য়াওবা লৈরি, মসিগুম্বা মখলগী চিঙ্গাকশিং অসি চাশীনবদা অরাম খৌরাংবগী চাং হন্থহন্দুনা হকচাং নোয়খৎহল্লক্লবা মচাকশিং হন্থখহল্লকই।"

মসিনি হকচাং নোয়খৎ-চাউখৎহন্দনবগী খ্বাইদগী ফরবা পাম্বে। মসিগীদমক্তদি চাবদসু হাওবা, পুক থয়া চাবগী অপেনবদুসু অদুম্মক পোকপা, অমরোমদনা থাউঅমসু কেলোরিগী শরুক্তি য়াম্না নেম্না য়াওবা মখলগী চিঙ্গাক মখলশিং খন্দুনা হৌজিক মতমগী মীওই ঐখোয়না তঙাইফদনা চাবগী মথৌ তারকই।

মতাং অসিদা ৱারেং অসিবু সধারন মীওই অমনা পাবদা ভাব তানবগীদমক্তা ঐখোয়না চাশিন থকচিল্লিবা চিঙ্গাকশিংদা য়াওরিবা 'কেলোরি' অমদি 'ফেট' কী শরুক হায়রিবসি করিনো হায়বদু শম্পৎনা পলহৌবা চুমগনি খল্লি।

কেলোরিঃ

চিঙ্গাকশিং চাশিন-থকচিনবদা মীওইবগী হকচাংনা ফংলিবা 'কেলোরি' হায়রিবসি করিনো হায়বসি খঙনবগীদমক্তা য়াম্না লায়বা মওঙগী খুদম অমা থমজরি।

লৌজিক মতমদা চেন্নরিবা ইঞ্জিন পানবা গারী মখলশিংদা য়েলসি। গারী অমবু ইঞ্জিন ঙংদুনা চেলহন্নবগীদমক্তা ডিজল নৎত্রগা পেত্রোলগী থাউ হাপ্পা পরদক্তা। হাপকদৌরিবা থাউশিং অদু গারী মখল মান্নদবগী মতুং ইন্না থাউ হাপফম টেঙ্কিদা থাউ লিটর ৫-৭-১০-২০-৩০-৪০ দগী হেন্না অমুক্তদা হাপ্পা য়ারোই হায়বসিমসু ঐখোয়না খঙই। থাউ লিটর ৫ দমক চনবা গারীগী টেঙ্কি অমদা থাউ লিটর ৫ হাপচিন্থরবদি গারী অদু চেলহনবমক নৎত্রবসু ইঞ্জিন ঙঙহন্দুনা হাপচিনপ্রিবা থাউশিং অদু ময়েং তাহনদ্রিফাওবা নৌনা থাউ হাপচিনবা য়াররোই। অদুগা টেঙ্কিদা হাপচিনপ্রিবা থাউ অদু পুম্নোই লোয়শিনপ্রবা ওইরগনা গারীগী ইঞ্জিন অদু ঙংউ য়াররোই, গারীদুসু চেল্লু য়াররোই। অসুম্না মীওইবা অমগী হকচাং অসিবুসু ঐখোয়ানা ইঞ্জিন পানবা গারী অমনি হায়না লৌরবদি, পুন্সি অসিনা হিংলিবমখৈদি হকচাংগী ইঞ্জিন অসি ঙংহন্দুনা মখৌ লেপ্তনা তৌহয়বগীদমক থাউ (ইনর্জি - শক্তি) গী দরকার লৈরকই। মসিদা মীওইবগী হকচাং ইঞ্জিন্না মথৌ তারিবা থাউ মখল অসিনি ঐখোয়না চাশিন-থকচিন্নরিবা চিঙ্গাকশিংদগী ফংলিবা 'কেলোরি' হায়রিবসি। অদুবু, খুৎশেমগী ইঞ্জিনগা মীওইবগী হকচাং ইঞ্জিনগা চাউনা খেন্নরি-খুৎশেমগী ইঞ্জিন অমদদি মাগী টেঙ্কিদা চনবা ঙন্নিবা থাউগী চাং অদুদগী হেন্না অমুক্তদা হাপচিনবা য়াররোই, অনৌবা হাপচিনগে হায়রগদি হায়গীদু টেঙ্কিদগী খায়দোকখিবা নৎত্রগনা ইঞ্জিন ঙংহন্দুনা শীজিন্নথোকখিবা হায়বসি তঙাইফদে। অদুগা মীওইবগী হকচাং ইঞ্জিনদা চঙলিবা 'কেলোরি' হায়রিবা থাউ মখল অসিদি অমুক্তা চাং অসুক্তগী হেন্না হাপচিনবা য়াররোই হায়বা অমা লৈতে, হাপচিল্লিমখৈ চনগনি, হকচাং ইঞ্জিন চলাইবা চলাইদবা হায়বগী হকচাং মনুংদা তুংশিন তুংশিন্দুনা অদুম্মক পৈশিন্দুনা লৈশিল্লকখিগনি, অদুগা মসিনা পৈশিনবা হেনগৎলি মতিক মীওই অমগী হকচাং অসি নোয়খৎ চাউখৎপা হেনগৎলক্কনি।

ফেট (অশেংবা রাহম্বোক্তগা মতোঙ থাউ)ঃ

'ফেট হায়রিবা থাউ মখল অসিসু ঐখোয়না চান-থক্লরিবা চিঙ্গাকশিংদগী হকচাংনা ফংবা পোৎশক অমনি। মসিমদি saturates, monounsaturates অমদি polyunsaturates

হায়দুনা মখল অহুম থোক্লা খায়দোকই। মখল অহুম অসিগী মনুংদা করম্বা হকচাংদা কান্নরিবা, করম্বনা মাঙ-তাক্লিংঙাই মশক ওইবনো হায়বশিং অদুদি ৱারেং অসিদা থমজবগী মহৎ মথঙগী খুৎই অমদা শন্দোক্লা থমজরক্লবা হোৎনজগে। ৱারেং অসিদা মসিগী মতাংদসু পুশিক্লকপা তারগদি কা হেন্না পাকথোক চাউথোকপ্রগনি। তৌবদবু 'ফেট' হায়রিবা অসিসু মীওই অমগী হকচাং নোয়হল্লকপদা অচৌবা থৌদাং লৌরিবা মচাক অমনি হায়বসিমদি ঐখোয়না নীশিংনদুনতা লৈগদবমক্লি হায়বসিমদি মতাং অসিদা পঞ্জাহৌগে।

ঐখোয় মীওইবদা খ্বাইদগী লূরিবা ৱাফম অমনা অরাম খৌরাংবা পোকপা হায়বসিনি। মসিবু পোক্লবদি মীওই অয়াম্বদি পুক থয়বা অপাম-অপাম্বা খন্দুনা নৎত্রগা অফং-অফংবা চাশিন থকন্নিরিবা ঙাক্লি। চাশিন-থকচিল্লি মতিক হকচাং মনুংদা কেলোরি অমসুং ফেটকী চাং হেন্না হেন্না চঙহয়রিবনি। মদুগী চাং হেন্না রাংখৎলি মতিক মীওই অদুগী হকচাংদু হেন্না হেন্না নোয়খৎ চাউখৎলকপা তাবনি। মদু থোকহল্লোই হায়রগনা হকচাংদা চঙহল্লিবা কেলোরি অমসুং ফেটশিং অদু হকচাংগী ইঞ্জিন্না শীজিন্নথোকহন্দুনা তুমহনখিনবা হোৎনবগী মথৌ তাই। মতাঙ অসিদা অমুক খঙজিন্নবিহৌগদবা অমনা, 'ফেট'কী মতাঙদদি হকচাংনা শীজিন্নথোকপা শুকঙম ঙমদনা মরোল মরোল থাগৎখৎপঙম লৈহৌরাগদবা মখলগী য়াওরি হায়বসিনি।

ঙসিগী যুগ অসিদদি মীওই অয়াম্বনা হকচাং ছমাং তাবা থবক শুবগী মহত্তা চৌক্লিনচিংবা ফম্ফমশিংদা নুঙাইনা ফম্নরগা থবক শুনবনা অয়াম্বা ওইনরক্লে। য়ুমদগী মপান থোজুনা চথোক-চৎশিন তৌবা মতমদসু অচেনবা গারীগী মতেংনা পাঙ্গল ইরা-ৱানদ্রবনা অয়াম্বা ওইরক্লে। অদুনা হৌজিক মতমগী মীওই অয়াম্বদি মশা মশাগী হকচাংগী ইঞ্জিন্না নোংমদা চঙগদৌরিবা কেলোরিগী চাংদগী হেন্না মাদা চঙহন্দুনা অনেম্বা কেলোরিগী শরুক ময়াম অমা হকচাং মনুংদা অসুম অসুম তুংশিলহল্লকপদগী ফিভম শোক্লা হকচাং নোয়বা হায়বদু ওইনরক্লে। মসিদা মীওই অয়াম্বনা খঙনবু ওইরবসু খঙদনবু ওইরবসু থৌ-ৱা ইশা শান্নদ্রিবা অমসুং মিপাইবা পোক্লদ্রিবদি হকচাং নোয়খৎপনা মীওই অমগী মশাদা তমথী-তমথীরবা লায়না মখল মখা কয়ামুবু পোকহল্লক্তুনা মমল য়াম্রবা পুন্সি কয়াবু লাইবক থীবা নংহল্লি হায়বসিনি। হকচাং নোয়খৎপনা ওইহল্লকপা য়াবা লায়না মখলশিং অসি য়ামখ্রে। ময়াম অদু ৱারেং অসিদা লোয়নমক পল্লবগী হেন্না কান্নবা লৈরোই, তঙাইফদনা পল্লবদা - মীয়াম্না য়াম্না লূনা অমসুং কিননা লৌনরিবা 'থম্মোয়গী লায়না', 'ডাইবিটিজ', 'ব্লড প্রেসর' নচিংবা পুন্সি অমবু ইরাই লায়না লোইশিলহনবা ঙম্বা লায়নাশিং অসিগী হৌরকফম মরুগী চাদা ৯০ দি হকচাং নোইবদগীনি। মরম অদুনা হৌজিক মতমগী মীওইশিং, মরু ওইনা পাঙ্গলগী শক্তিদা ছমাং তানা থবক শুনদ্রবশিংগীদমক্তদি মানা মানা নুংতিগী ওইবা পুন্সিদা চাশিন-থকচিন্নিরিবা চিঙ্গাকশিংনা মখোয়গী মশাদা পীরক্লিবা কেলোরি অমসুং ফেটকী চাং অদু হকচাংনা মথৌ তারিবদুদগী য়ারিমখৈ হেলহনদনবা হোৎনবা হায়বসি হকচাং ফনা লৈনবগী খ্বাইদগী থোইরবা হকচাং শাজেল মখল অমনি। শাজেল অসিবু নিয়ম চুম্না চথোনবগীদমক্তা চাশিন-থকচিন্নগদৌরিবা চিঙ্গাক্কী মখলশিং অমদি মদুদা য়াওরমগদৌরিবা কেলোরিগী অমুক মীওই অমগী হকচাং অমবু মশাগী নোয়ফম (লৃম্ফম) থোকপা চাংদগী হেন্নে, চানবা চাংদগী মশা নোয়খৎলে হায়বশিং অদু তাংদাংবা খঙনবগীদমক্তা মরক-মরক্তা হকচাংগী অরুম্বা ওম্বোক্তুনা অরুম্বদু খঙদোক্লবিবা ফৈ। মদু য়েংথোকপদা খুদোং চানবগীদমক মীওই অমগী হকচাংনা লূম্ফম থোকপগী চাং ওইনা মেডিকেল সাইন্সনা হোত্তোক্তুনা পীরবনি।

পৃথিবী মীয়াম্না চাবু পাম্নরকপা

ডা. আর কে গুনচন্দ্র

হকচাং অমসুং ৱাখল নুংঙাইহন্নবা লমদা অচৌবা মতেং পীরিবা থক্লনবা কান্নরবা মহি অমা মমিং পনবা তারবদি চানি হায়বদা হায়মনবা থোক্লরোই। ঙসিগী শন্সোম থকহৌদি নৎত্রগা থোইহি থকহৌদি হায়দুনা কোয়চেন চেন্দুনা থিবদা মীশক য়ামদে অদুগা ঙসি অয়ুক্কী চা থকহৌদি হায়দুনা ঙাওদুনা চেনবা মীগী মশিংদি থরানমীচাক্লুম য়ামগ্রে। কুনমাথোইসুবা চহীচা অসিদা কোফি মরাঙ কায়না পুথোকপা লৈবাক ফাওবা চা থকপা মীগী মশিংনা হেন্না লৈরি। হৌজিক্কী মালেম অসি হকচাংগীদমক য়াম্না চেকশিন্না লৈনরবা মতম্নি। অয়ুক হকচাং শাজেল অমসুং ৱাক্লিনেচিবা চহলুরগী চা কপ অমা থক্তুনা পোখাবা হায়বসিমক হকচাং তেকখৎনবা মরুওইবা মচাক অমনি। মসিগীসু মথক্তা মীটিং কনফরেন্সশিদা চা হায়বসি য়াওদবা য়াদবা অমনি। মসিবু টি ব্রেক হায়না পুম্নমক্লা খঙনরে। মরম অসিনা ঐখোয়না চাদা ইস্ট্রিসিক ভেল্যু লৈরমগনি হায়না খঙবা ঙমলে।

চাগী হৌরকপগী ৱারীঃ ইথা থাজদনা থৌদোক অমখক্তা চা মালেমদা খঙদরকখি। চা কপ অমা থকপা হৌদোকখিবসি চহী ৫০০০ রোমগী মমাঙদা চিনাদনি। মসি চাঁরোক্লা খৃষ্টব্দী মমাঙ চহী ২৭৩৭ কী মমাঙদনি হায়না অখণ্ড অহৈশিংনা মোং পীরি। চিনাগী নিংথৌ শেন নুনা মাগী অরাপ্পা খুঙ্গং অমদা কোইরুরগা হল্লকপা লম্বীদা থোকখিবা থৌদোক্লি। নিংথৌরেল অসিনা চীয়া ফাওদুনা লাকপদা ঈশিং থৌরাংলক্তুনা মাগী মনায়শিংদা ঈশিং লুমহনবনি। মখোয়না লুমলিবা ঈশিং অদুদা খঙহৌদনা অকখবা উনা খরা তাশিশিখি। অরুক্ত ঈশিং অদু রাওথাংনবা মচু ওইখি। খৌরাংলবা নিংথৌরেলনা মচু ওল্লবা ঈশিং অদু কপ অমা হৈরক্লবা মনাইহিংদা য়াথং পীখি। তশেংনমক মদু থকপদা য়াম্না হাওবা মহাও লৈবা মহি অমা ওইখি। মসিনি অহানবা চা কপ অমা পোকখিবগী ৱারী। চা তশেঙনমক লাইর ইনাকখুনবা থাক পুম্নমক্তা লৈবা মীওইশিংগী মরুপনি। পৃথিবীগী মীওই পুম্নমক্লা তশেঙনা কন্দম ওইনা পাম্নবা পোৎশক অমা মমিং পনবা তারবদি ঙসিদি চানা ওইরে হায়বদা হায়মনবা থোক্লরোই। ঙসিদি পৃথিবী অসি গ্লোবেল ভিলেজ অমা ওইখিবনা চা কেমেলিয়া সিনেনসিস (সাইন্টিফিক ওইবা মিং) অসি চিনাদগী পৃথিবীগী কাচিন কয়া য়ৌনা শন্দোকশ্রে অমসুং মসিগী মহাও অসি মীপুম তিনা খঙনশ্রে অমসুং পাম্নগ্রে। মীওইবগী চিল্লবা থবক্কী মরক্তা মিনট ১০ দং কাইথোক্তুনা চা কপ অমক্ত থকপদা মেজিক্কী মশক ওইবা কান্নবা অদু ফঙহল্লি।

চাগী মখলশিঃ চাবু তশেংনা মখল মরি থোক্লা খায়দোকই অমসুং মসি পৃথিবীগী ওইনা শক খঙনরি। মখোয়দু পনবা তারবদি ব্রেক উলোং, গ্রীন অমসুং জাসমাইননি। মখোয় খুদিংমেক্কী শেম্বগী মওং থেঁয়ে। মরমদি মসিনা মহাও মচু অমসুং মনমদা খেন্নহল্লি।

হরবেল অমসুং ফ্রুইট টিঃ হৌজিক মহৌশাগী ফনরবিবা চা মখল অসি নত্তবা হরবেল অমসুং ফ্রুইট টি হায়বা মখলশিংসু কৈথেলদা ফংলে। অসিগুম্না মখলগী চাশিং অসি য়েংবদা ফজবা অমসুং মহাও লৈবা ওইরগাসু অশেঙবা চাদি নত্তে। মখোয়সিদি হর্ব, বেরিজ অমসুং উইহদগী ফংবা ঙম্মী। অসিগুম্না চাগী মখল অসিদা অশেংবা চাদা য়াওবা কান্নবা অদুম্মক ফংবা ঙমদে। হায়রিবা মখলগী দ্রিক্কশিং অসি বিভরেজ মখল অমা ওইনা অশাবা লমদমশিং অমদি চা পুখোক্তবা মফমশিংদা পাম্নবা শীজিন্নরি।

চা থকপনা কান্নবা ফঙহনবাঃ

চা থকপনা অমাংবা খর লৈরম্বদি য়াই অদুবু কুপ্পা নৈনরবা মতুংদা কান্নবনা হেল্লি হায়বসিমদি ট্রানিন। কান্নবশিং অসি খরদং নৈনদুনা য়েংসি। চাদা পোলিফেনোল য়াওবনা চিন খৌনাও অমদি ডাইজেটিব সিষ্টেমগী কেন্সর কয়া নাহদে। মসিগী মথক্তা উনশা, লঙম অমসুং ব্রেট কেন্সর লৈহন্দে। অনৌবা অশংবা চা মনা উম্বনা য়ারি য়াখোংদা বেক্তরিয়া মকিক লৈহন্দবা ঙম্মী। কেন্সর অয়াম্না ঙাকথোকপা ঙম্মী। মসিগী কান্নবা অসি নোংমদা চা কপ তরাগী মথক্তা থকপদা হেয়া ইফেক্তিব ওই হায়নসু মখা তানা পল্লি। চাদা কেফিন য়াওবগী চাং অসি কেফিন্দা য়াওবা চাংদগী শরুক য়াম্নমক হন্থে হায়না মোং পীরি। অশংবা চা মনা শীজিন্নবনা কোলেষ্ট্রোলগী লেবেল হন্থহল্লি। মসিগী মথক্তা ফেটকী শরুক লৈহন্দবনা ব্লড সুগর অমসুং ইন্সুলিনগী চাং নাইনা হেনগৎহন্দনা থম্না ঙম্মীসু হায়রি। মীওইবগী লমদা থীজিনবা কাঙন্নুনা ব্রেক টি কপ অমদগী হেয়া থকপনা হার্ট এটেক্ত অমসুং ষ্ট্রোক তৌরকপা য়াবগী চাংসু য়াম্নমক হন্থহল্লি হায়না অচেংপা থাজবা থমলি। চা অঙাংবা থকপনা অরুম লাইহৌগী ভাইরসপু হাৎতোকপসু ঙম্মী। চা তোয়না শীজিন্নবনা ভিতামিন ঈবু ফগৎহল্লি অমসুং চা হৌ অহল ওইশিল্লবা মানবদগীসু খরমখৈ কনবা ঙম্মী।

ফজহনবা অমসুং তেকখৎহনবাঃ

মেদিসনেল ক্কলিতি কয়াগী মথক্তা চা থকপনা শক ফজহল্লি অমসুং নৌথোকহল্লি হায়না অখণ্ড অহৈশিংনা হায়রি। হৌজিক্কী মতমদা থবক চিনবা, হিংবগী লমদা থেঙনরিবা প্রোব্লেম ময়াম অসিনা ষ্ট্রেস, এনজাইতি, পুক্লিং রাখল নৈতাদবা ময়াম অমদি শেঙদনা নুংশিংনা পীবা চৈথং হেনগৎলক্লি হায়বসিদি পুম্নমক্লা য়ায়রবা ৱাফম্নি। মসি পুম্নমক নোংমদা চা কপ অমা অনী থকপনা হকচাংগী অরাবা শোঙ্খবা পুম্নমক লায়না মেনখৎপা ঙম্মী।

চা পৃথিবীদা শন্দোকখিবাঃ

চা চিনাদগী পৃথিবীগী অতৈং মফমশিংদা মথং মথং পাকশম্না থানখিবা হায়বসিমক্তি তশেংনা নুংঙাইখ্রবা ৱারী অমা লৈ। থকপা য়াবা পাম্বী অসি থেংনরুবা মতুংদা ইম্পরর শেন নুনা চা পাম্বী অসিগী মরু অসি মপানগী য়ুমলোয়বা লৈবাকশিংদা খঙহন্দনবা অমসুং থাম্নথিদনবা অকনবা চেকশিন খৌরাং লৌখংলম্মী। চা চিনাদগী মপাদা শন্দোকখিবা অসিমক্তি জপানগী নিংথৌরেল কামাকুরাগী মতমদনি। জপানগী স্কোলার অমসুং ধর্ম্মী শন্দোকপা মীওইশিং তোয়না চৎথোক চৎশিন তৌবা হৌরম্মী। বুদ্ধিজম জেন কাঙবুগী ধর্ম্মী শন্দোকপা মীওই ঐশাইনা চিনাদা কোইরুরগা মহাক্কী পুরক্তুনা থাবা অমসুং ধারা শন্দোকহনখি। মসিনা তি পাউদর মখল অমসুং শেমদুনা শীজিন্নবা হৌখি। মমিংনা মাটো কৌই অমসুং মরুওইনা মমিং লৈরবা জাপানগী তি ফেষ্টিবেলদা শীজিন্নৈ। অসিগুম্না থৌদোক অসি জেন ধর্ম্মী শন্দোকপা মুরাত্তো সুকোনগী মতমদা চহী খুদিংগী অদম্মক চথবা সিরোমেনি অমনি। অসিগুম্না চাগী মহাও লৈবা, কান্নবা অসিনা নোংপোক অমসুং নোংচুপ্তা চা অসি শন্দোকপা হৌগ্রে মসিনা য়ুরোপ মহাদেশ ফাওবদা য়ৌশিনগ্রে। ইংলিস কাংবুগী লেমজবা অমসুং অরাংবা থাক্কী থক্লনবা মখল অমা ওইনা লৌনবা হৌরক্লে। ১৭ শুবা শতাব্দীদা চা ফন্দ্রিখৈদা কোফি হাউস হায়না থাবা রেষ্টুরেন্টশিংদা হৌজিক চা ওইনা শিল্লক্লি। য়ুরোপ্তুদি লম য়েংবা লাকপা মীওইশিংগী মরু ওইবা মফম অমা ওইনা চাগী লৈকোলশিং শেমগৎলে। লৈকোল অসি চা পাম্বী ঙাক্তনি অমসুং মফম চানা চানা মুজিক সিষ্টেমসু ফংহল্লি। অসুম্না চাগী পোখোকসু পুথোকই লোয়নবা ইনকমসু লায়না লারুবগী মফম অমা ওইরে। চা লাকপদগী থাগৎফম থোকপদি য়ুরোপ্তা অচৌবা অমসুং মচাগী চিঙ্গাক হায়না খেন্নবা থাক, ক্লাসকী ৱাফম অদুসু লৈহন্দে।

ইষ্ট ইন্দিয়া কম্পনিনা রুল তৌরকপদগী চিনা অমসুং রুশিয়াগী লল্লোন ইতিক্কী থোঙথাং থাংম্নিবা হৌরকখি। চিনাদগী রুশিয়া চাওরাক্লা মাইল ১১,০০০ রোমগী অরাপ্পনি অমসুং মতমদুদা অনী অসি য়ৌননবা হোৎনবদা থা কয়া চঙলম্মী। ইং কুমজা ১৯০০ দা ট্রেন্স সাইবেরিয়ান রেলরে লোইরকপগা লোয়েনা চা অসি রুশিয়াদা য়াম্না মরাং কায়না য়ৌরকখি অমসুং লমদম অদুগী মীশিংনা য়াম্না পাম্না থক্লবমা হেঙ্গৎলকখি। অসিগুম্না ট্রেন ট্রিটি অসি নিউ চিন্দা শক ১৬৮৯ দা লৈরবসু ট্রান্সপোর্টকী খুদোংচোবা লৈতবনা চহী ২০০ রোম অমগা লৈবাকশিংদা চা ফংবগী খুদোংচোবা লৈখিদে।

ইন্দিয়াদা চা য়ৌরকপাঃ

১৯ শুবা শতাব্দীগী শরুক্তা চিনাগী চাগী মোনোপোলি থম্রিবা অসি চাগী লল্লোন ইতিক কাংবুনা থুগায়বা পাম্নরকখি। য়ুরোপকি লমকোয়বা মীক বোবার্ট ফোব্রুন কৌবা বোটনিষ্টি অদুনা চেকশিন্না ঙাক শেন্দুনা থম্রিবা চা মরুশিং মহাক্লা হল্লকপদা পূরকখি। মসি মহাক্লা ইন্দিয়াগী লৈময়াদা চাংয়েং তৌদুনা থাবা হৌখি। চাংয়েং কয়া তৌরবা মতুংদা চা মায় পাক্লা ইন্দিয়াদা হৌবা হৌরকখি। অসুম্না ১৯ শুবা শতাব্দীদা চা ইন্দিয়াদা য়ৌরকখিবনী ৱারী অদু অসাম দার্জিচিং অমসুং নিলগীরিজ অসিনি। মচি অমত্ত হৌবা রিনো অমসুং পাক চউরবা ব্রহ্মপুত্রনা ঈশিং চায়বা লম হায়না খঙনবা অসাম্না পৃথিবীদা ষ্বাইদগী হেন্না চাগী পোখোক পুথোকপা লমনি হায়না রেকোর্ড লৈরে। বৃটিশরাজগী মতমদা কালেঙ্গগী শারবা মৈশা খাংবগীদমক বৃটিশ ওফিসারশিংনা দার্জিলিংদা অরাবা হরা নুংশিংখকীদমক মতম লেনবা চৎনখি। অসুম্না মফমদুদা মখোয়না চা প্লান্টেসন হৌদোকখি অমসুং লৈহাওদুগা চাঙবনা চা মরাং কায়না হৌখি। মসি দার্জিলিং টি নৎত্রগা চেস্পপগনা ওফ টি হায়না খঙনরি। মাগী নুংশিবা মনম অমদি মহাও অসিগীদমক চা মখল অসি পৃথিবীদা য়াম্নমক পাম্নরি। চাগী মার্কেটৈতা দার্জিলিং টিগী মমলসু হৌজিক য়াম্না রাংনা চৎলি। খা থংবা ভারতকী নিলগ্রিজগী চাদি নুংশিবা মনম অমদি মহাওগীদমক পৃথিবীদা মমিং চৎলি। নিলগ্রিজগী লমদম অসি অঙৈংবা শেংবা নুংশিং ফংবা মফম ওইবনা ইমুং মনুং পুম্না কোয়বগী খ্বাইদগী অফবা ট্যুরিজম স্পোর্ট ওইরে ওইরক্লি। চাগী কান্নবা, অসি খঙবদগী ঙসিদি থক্লনবমা, মহি চা অসিমক অরাংবা মফম অমা কন্দুনা থম্নগ্রে। তোঙান তোঙানবা চাগী মখলশিং লৈ। মখোয় অদুদি গ্রীন টি (সিসিটি হায়না খঙনবা), হরবেল অমসুং ফ্রুইট টি, মশলা চা, হায়রিবা মখলশিং অসিনি। চা হায