



Your Loving Tea Moment

(আপোনাৰ নিজৰ মৰমৰ চাহ খোৱাৰ সময় কণ)



Let's transform your cup of tea into a favorite mindful moment. A way to enjoy tea that makes you feel peaceful. Let's discover how to have a calm and happy tea time.

আহকচোন আপোনাৰ চাহকাপটোক এটা প্ৰিয় মাইগুফুল মুহূৰ্তলৈ ৰূপান্তৰিত কৰোঁ। চাহ উপভোগ কৰাৰ এক উপায় যিয়ে আপোনাক শান্তি অনুভৱ কৰায়। আহকচোন আৱিষ্কাৰ কৰোঁ কেনেকৈ শান্ত আৰু সুখী চাহৰ সময় পাৰ কৰিব পাৰি।



1. Choose a tea that you like/আপুনি ভাল পোৱা চাহটো বাছনি কৰক:

- Look at its color, touch it, and take the aroma of the tea./ইয়াৰ ৰং চাওক, ইয়াক স্পৰ্শ কৰক, আৰু ইয়াৰ গন্ধ লওক।
- Your journey to feeling calm and relaxed starts with the cup of tea you have chosen./শান্ত আৰু আৰাম অনুভৱ কৰাৰ আপোনাৰ এই যাত্ৰা আপুনি বাছনি কৰা চাহৰ কাপৰ সৈতে আৰম্ভ হয়।

2. Prepare your cup of Tea Mindfully/আপোনাৰ চাহৰ কাপ মনোযোগেৰে প্ৰস্তুত কৰক:

- Listen to the sound of boiling water as it gets and notice the opened tea leaves in the boiling water./উতলা পানীৰ শব্দ শুনিব আৰু উতলা পানীত খোলা চাহ পাতবোৰ লক্ষ্য কৰিব।
- Making tea is like a special tradition that teaches us to be patient./চাহ বনোৱাটো এক বিশেষ পৰম্পৰাৰ দৰে যিয়ে আমাক ধৈৰ্য্য ধৰিবলৈ শিকায়।

3. Take the aroma of the Tea:/চাহৰ গন্ধ লওক:

- Close your eyes and take a deep breath to smell the tea./আপোনাৰ চকু বন্ধ কৰক আৰু চাহৰ গন্ধ ল'বলৈ এটা দীঘল উশাহ লওক।
- The lovely aroma will wake up all your feelings./সুন্দৰ সুগন্ধিয়ে আপোনাৰ সকলো অনুভৱ জাগ্ৰত কৰিব।
- With each breath, feel your stress go away/প্ৰতিটো উশাহৰ সৈতে, আপোনাৰ চাপ নাইকিয়া হোৱা অনুভৱ কৰক

4. Drink tea Slowly:/ লাহে লাহে চাহ কাপ খাব:

- Take a small sip of the tea that you prepared./আপুনি প্ৰস্তুত কৰা চাহৰ সৰু সৰু চিপ লওক।
- Feel the warmth of the tea inside you./আপোনাৰ ভিতৰত চাহৰ উষ্ণতা অনুভৱ কৰক।
- Taste the flavors of the in your mouth./আপোনাৰ মুখত চাহৰ সোৱাদ টো লওক।

5. Use All Your Senses:/
আপোনাৰ সকলো ইন্দ্ৰিয়
ব্যৱহাৰ কৰক:

- Pay attention to how it tastes/ ইয়াৰ সোৱাদ অনুভৱ কৰা।
- Use all your senses to enjoy this moment./এই মুহূৰ্তটো উপভোগ কৰিবলৈ আপোনাৰ সকলো ইন্দ্ৰিয় ব্যৱহাৰ কৰক।
- The process of Drinking tea is like a fun-filled moment for your senses./চাহ খোৱাৰ প্ৰক্ৰিয়াটো আপোনাৰ ইন্দ্ৰিয়ৰ বাবে এক আমোদজনক মুহূৰ্তৰ দৰে।

6. Breathe and take a sip:/
উশাহ লওঁক আৰু লগতে এটা
চিপ:

- Take a deep breath Before you take a sip,/আপুনি এটা চিপ লোৱাৰ আগতে দীঘলীয়া উশাহ লওক,
- Exhale your breath as you enjoy your tea./আপুনি আপোনাৰ চাহ উপভোগ কৰাৰ লগে লগে আপোনাৰ উশাহ এৰি দিয়ক।
- Your breathing process and drinking tea become like a Rhythmic moment./আপোনাৰ উশাহ-নিশাহপ্ৰক্ৰিয়া আৰু চাহ খোৱাটো এক ছন্দময় মুহূৰ্তৰ দৰে হৈ পৰে।

7. Connect yourself with Nature:/প্ৰকৃতিৰ
সৈতে নিজকে সংযোগ কৰক:

- Drink your cup of tea in an open place, where there are trees, and the sky is visible clearly./আপোনাৰ চাহ কাপ এখন মুকলি ঠাইত খাব, য'ত গছ আছে, আৰু আকাশ স্পষ্টভাৱে দৃশ্যমান হয়।
- Feel the ground under your feet and the wind around your face./আপোনাৰ ভৰিৰ তলৰ মাটি আৰু মুখৰ চাৰিওফালে বতাহ অনুভৱ কৰক।
- Tea helps you feel close to nature's calmness./চাহে আপোনাক প্ৰকৃতিৰ শান্ততা অনুভৱ কৰাত সহায় কৰে।

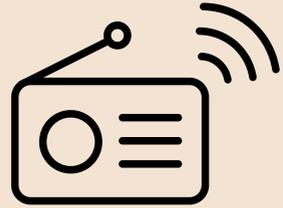


9. Express your gratitude/আপোনাৰ
কৃতজ্ঞতা প্ৰকাশ কৰক:

- Think about the good things in the moment of tea drinking./চাহ খোৱাৰ মুহূৰ্তত ভাল বস্তুবোৰৰ বিষয়ে চিন্তা কৰক।
- Be thankful for this special tea break./এই বিশেষ চাহ বিৰতিৰ বাবে কৃতজ্ঞ হওক।
- When you're thankful, your cup of tea and the tea-drinking moment becomes even more joyful./যেতিয়া আপুনি কৃতজ্ঞ হয়, আপোনাৰ চাহ কাপ আৰু চাহ খোৱাৰ মুহূৰ্তটো আৰু অধিক আনন্দদায়ক হৈ পৰে।

You can enjoy the utmost by playing your favorite music at the time of tea break.

চাহ বিৰতিৰ সময়ত আপুনি আপোনাৰ প্ৰিয় সংগীত বজাই সৰ্বাধিক উপভোগ কৰিব পাৰে।



HANDLOOM RESEARCH & DEVELOPMENT PROJECT IN THE
NER(ASSAM)

Sponsored by the North Eastern Council,
Ministry of Development of North Eastern
region, Govt. of India

Deliverables under the reasearch component "Counselling" of the weavers'

Implemented by Dept. of Textile & Fibre Engineering
Indian Institute of Technology, Delhi

PI, Prof. Samrat Mukhopadhyay
Project Exe., Mitali Das Talukdar
Consultant, Mr. Dhiraj Thakuria