সাহিত্য সেবা সমিটিনা মণিপুরী ফিল্মদা পীরকপা খুদোল

থম্মোয় পাউদম **ও সি মৈরা**

সাহিত্য সেবা সমিটি, মণিপুর চহী ৫০ মপুং ফাজিল্লক্লে। সাহিত্য সেবা ককচীং কৌরম্বা তোকথোক্লগা হৌজিক্তি মণিপুর হায়না মিং ওন্থোক্লে। মসিদগী খঙলে সাহিত্য সেবা সমিটি, থৌবাল দিষ্ট্রিক্ট খক্তদা নৈশিন্দুনা লৈতবা সাহিত্যগী লূপ অমা ওইরে হায়বসি। সাহিত্য সেবা সমিটি মণিপুরনা খোরিরোলগা মরী লৈনবা এৱার্দ কয়া চহী খুদিংগী লান্থোক্লি। চহীগী চেফোঙ চুমথাং ফোঙলি। চহীগী চেফোঙ ওইরিবা চুমথাংনা মতম খরা থা ৬/৬ কী ওইনা ফোঙলম্বসু লৈখি। চহী ৫০ শুরবা হায়বসিদি মশানা তানা শাংলবা পুৱারী শাগোন্নবা তাবনি। খোরিরোলগী ৱাফম অসিনা তোপ্পা থমখ্রগা সাহিত্য সেবা মণিপুরবু মীয়াম্না থোইদোক হেন্দোক্না শিংথারক্লিবসি ফিল্মগী এৱার্দ পীরকপা অসিদনি। চহী খুদিংগী ওইনা ফিল্মগী এৱার্দ পীননবা হোৎনবদা সাহিত্য সেবা সমিটিনা অহেনবা মতম কয়া কায়থোক্লি। লুপা লাখ ৫ হেন্না শীজিন্নরি।

মণিপুরদা লৈরিবা খোরিরোলগী লূপ ৪০ রোমগী মনুংদা লূপ অমত্তনা সাহিত্য সেবা সমিটিনা পায়খৎলক্লিবা থবক অসিগুম্না পায়খৎখিবা লৈত্রি। খোরিরোলগী লূপতি লায়রদনা ফিল্মগী লূপ অমত্তনসু ঙম্বা থবক নৎত্রি। ফিল্ম ফোরম মণিপুরনা কুমজা ২০০৭ তা ফিল্ম ফেষ্টিবেল পাঙথোকখ্রবসু মখা তানা পাঙথোকপা ঙমদনা লৈরি। মণিপুর ষ্টেট ফিল্ম দিভলপমেন্ট সোসাইটি হায়না খঙনরবা লৈঙাক্কী ওইবা লোয়শঙ অসিনসু মমাঙদা ফিল্ম ফেষ্টিবেল খরা পাঙথোক্তুনা মনা লান্থোকপগী থৌরম পাঙথোকপদি লৈখ্রে। অদুবু কুম-কাংদনা চহী খুদিংগী পাঙথোকপা হায়বদুদি ঙমদ্রি। সাহিত্য সেবা সমিটি মণিপুরগীদি হেক হৌবদগীনা হৌজিক ফাওবগী ওইনা কুম-কাংদনা পাঙথোক্তুনা লাক্লি। কুমজা ২০১২ দগী সাহিত্য সেবা সমিটি, মণিপুরনা ফিল্মগী ওইবা এৱার্দ অসি পীদুনা লাকপনি। কুমজা ২০১৬ কীসু মনা লান্থোকপগী থৌরম পাঙথোকখ্রে। সমিটি অসিগী

এস এস এস মনিফা ২০১৬ গী মনা অহুম ফংখ্রবদা জিতেন্দ্র নিঙোম্বনা মনা লৌরিঙৈ

গোল্ডন জুবিলি থৌরমগা মরী লৈননা থৌরম অসি পাঙথোকখিবনি। মনা লান্থোকপগী থৌরম অসিদা জিতেন্দ্র নিঙোম্বনা পুন্না মনা অহুম ফংদুনা খ্বাইদগী য়াম্না মনা ফংবা মীশক হায়বদু ওইরি। বেষ্ট দিরেক্টর অমসুং বেষ্ট ষ্টোরি রাইটরগী মনা জিতেন্দ্র নিঙোম্বনা ফংখিবনি। মনা অনী অসিগী মথক্তা মহাক্না ফংলিবসি বেষ্ট ফিল্মগী এৱার্দসুনি। তৌবতবু বেষ্ট ফিল্মগী এৱার্দ অসিদি ফিল্ম প্রদ্যুসরগা পুন্না লৌমিন্নগদবা এৱার্দনি। বেষ্ট ফিচর ফিল্ম এৱার্দকীদমক্তা নোমিনি চঙলকখিবা ফিল্মশিং অদুদি ওকেন অমাকচমগী *পাৎকী থরো*, জিতেন্দ্র নিঙোম্বগী *হিংবগী মহাও*, কে এস ঐচ অনুপকুমার অমসুং কে এস ঐচ কিশোরকুমার অনীগী *নিংথম নাইট*নি। ফিল্ম অহুম অসিগী মনুংদগী কাঞ্চি শান্তিনা পুথোকপা জিতেন্দ্র নিঙোম্বনা দিরেক্সন পীবা হিংবগী মহাওনা বেষ্ট ফিচর ফিল্ম ২০১৬ কী মনা অসি ফংবা ঙমখিবনি। বেষ্ট এক্টর ইন লিদিং রোল (ফিমেল) ২০১৬ গী এৱার্দ লৈশাংথেম তোম্থোইঙম্বীনা ফংখি। হায়রিবা এৱার্দ অসিগীদমক নোমিনি চঙলকখিবশিং অদুদি *নিংথেম নাইট* তা লিদিং রোল লৌখিবী এলাংবম অবেনাও, *পাৎকী থরো*দা লিদিং রোল লৌখিবী লৈশাংথেম তোম্থোইঙম্বী অমসুং *ঐদি থম্মোয় পীখ্রে* ফিল্মদা লিদিং রোল লৌখিবা হিজম বালানি। বেষ্ট এক্টর ইন লিদিং রোল (মেল) ২০১৬ গী এৱার্দনা হামোম সদানন্দনা ফংবা ঙমখ্রে। এৱার্দ অসিগীদমক্তা নোমিনি চঙলকখিবা এক্টরশিং অদুদি *নিংথেম নাইট* কী এক্টর গুরুময়ুম বোনি শর্ম্মা, *হিংবগী মহাও* গী এক্টর হামোম সদানন্দা অমসুং *ঐদি থম্মোয় পীখ্রে* ফিল্মগী অথোকপম গোকুলনি। জিতেন্দ্র নিঙোম্বনা ফংলিবা বেষ্ট ষ্টোরি ২০১৬ গী এৱার্দ অসিগীদমক্তা নোমিনি চঙলকখিবশিংনা *ঐদি থম্মোয় পীখ্রে* গী অইবী সঙ্গিতা, *কুম কাং কুম কবি চঙ* গী অইবা মোইরাংথেম প্রিয়োবর্ত্ত, *হিংবগী মহাও* গী অইবা জিতেন্দ্র নিঙোম্বা অমসুং *পাৎকী থরো*গী অইবা সুধির নাওরোইবমনি। বেষ্ট দিরেক্টরগী নোমিনি চঙলকখিবশিংনা *পাৎকী থরো* গী দিরেক্টর ওকেন অমাকচম, *হিংবগী মহাও* গী দিরেক্টর জিতেন্দ্র নিঙোম্বা, *ঐদি থম্মোয় পীখ্রে*গী দিরেক্টর হোমেন দি ৱাই অমসুং *ৱারুকোক* কী দিরেক্টর ওইখিবী শান্তা পোৎশংবমনি। তোঙান-তোঙানবা মনা ফংখ্রবশিং অদুদি বেষ্ট সপোর্টিং এক্টর (ফিমেল) লাইশ্রম সোমা, বেষ্ট সপোর্টিং এক্টর (মেল) ঐচ শ্যামধনি, বেষ্ট চাইল্ড এক্টরদা কে এস ঐচ রত্না, বেষ্ট এক্টর ইন নেগেটিব রোলনা মেরিনা, বেষ্ট এক্টর ইন কোমিক রোলদা ইবোমচা, বেষ্ট স্ক্রিন প্লে রাইটর শান্তা পোৎশংবম, বেষ্ট লিরিসিষ্ট হেরোজিৎ নাওরোইবম, বেষ্ট ম্যুজিক দিরেক্টর রাবৈ কৈশামচানি। বেষ্ট সিনেমা-টোগ্রাফিনা *হিংবগী মহাও* গী সিনেমাটোগ্রাফি ওইখিবা আর কে সুরজিৎ অমসুং শরতচন্দ্রনা পুন্না ফংমিন্নরি। লোয়ননা থৌরম অসিদা নেতা ইরাবত লীলারোয় লাইফ টাইম মনা পীখ্রবা শুমাং লীলাগী মমিং লৈরবা আর্টিষ্টনা ৱাই গৌরদাসনি। মণিপুরী ফিল্মগী ওইনা চহীসিগী ওইনা লাইফ টাইম এচিভমেন্ট এৱার্দ পীখ্রবা মীশক অদুনা ফিল্ম ক্রিটিক আর কে বিদুরনি। মায়পাক সনাহল মণিপুর জগোয় লাইফ টাইম মনানা থৌরানি শাবীদা পীখি।

সাহিত্য সেবা সমিটিনা লৌখৎলক্লিবা থৌরাং অসিনা মণিপুরী ফিল্ম য়োকখৎপদা মতেং পাংলে হায়দবা য়ারোই। হৌজিকসি সেন্সর সার্টিফিকেট লৌবগী চাং হন্থরক্লব মতমনি। য়ানবা অমগী মতুংইন্না মণিপুরগী সিনেমা হোল খরদা সেন্সর সার্টিফিকেট লৌদবা ফিল্মশিং কাপ্পরিবনি। অদুবু সাহিত্য সেবা সমিটিনা পীরিবা এৱার্দ অসিদি সেন্সর সার্টিফিকেট পায়রবা ফিল্মশিংদগী খনগৎলগা পীবা মনা ওইবনিনা তঙাইফদনা সেন্সর সার্টিফিকেট লৌদবা য়াদবগী চৎনবী লৈরি। মসিনা নাকোয়ননা ওল ইন্দিয়া রেদিও ইম্ফালদা মতেং পাংলি হায়না লৌবা তাই। মরমদি ওল ইন্দিয়া রেদিও ইম্ফালদা শন্দোক্লিবা ফিল্ম ঈশৈশিং অসিসু সেন্সর সার্টিফিকেট পায়রবা ফিল্মশিংদগী খনগৎলগা শন্দোকপা ঈশৈশিংনি। চহী খুদিংগী সাহিত্য সেবা সমিটিনা ফিল্মগী এৱার্দ য়েন্থোকপগী থৌরম অসি পাঙথোকপনা মরম ওইরগা এৱার্দ অসিগীদমক থাজবা লৈরিবশিংনদি সেন্সর সার্টিফিকেট পায়বগী মথৌ তারকই। মরম অসিদগী সেন্সর সার্টিফিকেট লৌরবনিনা ফিল্ম অদুদা য়াওরিবা ঈশৈশিংসু মশানা তানা ওল ইন্দিয়া রেদিও ইম্ফালদা শন্দোক্লবা থাজিল্লকপা তাবনি। মরমসিনা সাহিত্য সেবা সমিটিনা মণিপুর ফিল্মদা পীরিবা খুদোল অসি অসুক্কী মতিক পাক-চাউই। এৱার্দশিংনা মরম ওইরগা এক্টরশিংনা এক্টিং তৌবদা হৈনিংবা হেনগৎহল্লি। ঈশৈ ইরিবা, ফিল্ম ইরিবা অমসুং ফিল্মগা মরী লৈননা থবক তৌরিবা মীওই খুদিংমক্না চেকশিন্না থবক তৌনিংবগী অপাম্বা লৈরকই। দোনরশিংনা কৎলিবা এৱার্দ মশীং ফনদি য়াল্লে। অদুগা ৱাৎলিবা এৱার্দশিংগীসু দোনর থোরক্তুনা মথং চহীদদি এৱার্দ মশীং হেনগৎপা ওইরসনু।

লৌশিং পুক্কে

অনা-অয়েক য়াওদবা মওংদা পুন্সি নুংশাংনা হিংনবগীদমক চাং নাইনা গ্রীন কোফী থক্কদবনি

য়ুনাইটেদ ষ্টেটসকী সাইন্টিষ্টশিংনা হকচাংদা কান্নবা পীগদবা মওংদা অনৌবা মখলগী কোফী অমা পুথোক্লে। মতম চঙনা থিজিল্লবা মতুংদা গ্রীন কোফী হায়না খঙনবা হকচাংদা অসুক্কী মতিক কান্নরবা কোফী মখল অমা পুথোকখিবনি।

ময়াম্না হৌজিক থক্লরিবা ব্লেক কোফী অসি কোফী মরূ য়াইথোক্লগা শেম্বনি। অদুবু অনৌবা মখলগী গ্রীন কোফীদি য়াইথোক্ত্রিবা অশংবা কোফী মরূদগী শেম্বনি। তশেংবদি হন্থবা টেম্পরেচরদা ঙাইহাক্তং য়াইথোক্লগা শেম্বনি।

মসচসেটসতা লৈবা ব্রেন্দিস য়ুনিভর্সিটিগী বাইওফিজিসিষ্ট দেন পর্লমেননা হকচাংদা কান্নগদবা কোফী কমদৌনা পুথোক্কদগে হায়না মতম চঙনা থিজিনবদা অনৌবা থৌওং অসি খঙলকখি। হৌজিক হৌজিক মহাক্না গ্রীন কোফী তকখায়রগা ফুদ ইনগ্রিদিয়ন্ট অমদি ন্যুট্রিসনেল সপ্লিমেন্ট শেমগৎনবা হোৎনরি। মীয়াম্না থক্লরিবা কোফী অসিগা য়েংনবদা গ্রীন কোফীনা হকচাংদা কান্নবা য়াম্না হেল্লি হায়না য়ুনাইটেদ ষ্টেটসকী জর্নেল ওফ এগ্রিকলচর এন্দ ফুদ কেমিষ্ট্রিদা পর্লমেননা ফোঙদোকখি।

হান্না খঙনরমদ্রবসু হৌজিক্তি গ্রীন কোফী কপ অহুমদগীনা মঙা ফাওবা থকপা মতমদা মনুং মতম চাদনা শিহনবা য়াবগী রিস্ক চাদা ১৫ রোম হন্থহনবা ঙম্মী হায়বসি হার্বার্দ য়ুনিভর্সিটিগী রিছার্সর কাঙবু অমনা থিজিনবদা খঙখ্রবনি।

মসিগী মরুওইবা মরমদি কোফীদা ক্লোরোজেনিক এসিদ (সী জি এ) কৌবা মহৌশাগী ওইবা কেমিকেল কম্পাউন্দ অমা য়াওবননি। সী জি এ হায়রিবা এন্টিওক্সিদেন্ট অসিনা সুগর মেটাবোলিজমদা মতেং পাংবগা লোয়ননা ব্লদ প্রেসর কন্ট্রোল তৌবা, থম্মোয়গী লায়না ফহনবা অমদি কেন্সর ঙাকথোকপদা মতেং পাংই হায়বা খঙলে।

লাইবক থীবদি মীয়াম্না থক্লরিবা ব্লেক কোফী অসি কোফী মরূবু সেলসিয়স দিগ্রী ২০০ গী মথক্তা মিনিট ১০ দগীনা মিনিট ১৫ রোম মৈশা ফংহন্দুনা য়াইথোক্লগা শেম্লকপনিনা কোফীদা য়াওবা সী জি এ পুম্নমক মাঙখি।

পর্লমেননা কোফী মরূবু হন্থবা টেম্পরেচরদা ঙাইহাক্তং মৈশা ফংহল্লগা হকচাংদা করি করম্বা মওংদা কান্নবা ফংহনগদগে হায়বদুগী মতাংদা থিজিন্দুনা লাকখি। মতৌ অসুম্না গ্রীন কোফী পুথোরকখিবনি।

মীয়াম্না থক্লরিবা ব্লেক কোফীগা মান্নদবা মওংদা গ্রীন কোফীদি সী জি এগী চাং ৱাংনা য়াওই। পর্লমেননা অনৌবা থৌরাং অসি মসচসেটকী মেলদনদা লৈবা ন্যু ইংলেন্দ কোফীগী মতেংগা লোয়ননা লৌখৎখিবনি। বি এমগী কামপ্লিমেন্টরি এন্দ ওল্টর্নেটিভ মেদিসিনদা হন্দক্তা ফোঙলকখিবা রিপোর্ট অমনা হায়খি, গ্রীন কোফীদগী শেম্বা পোৎলম অমা নুমীৎ খুদিংগী চাবা মতমদা হকচাংগী অরূম্বা অমদি অনোয়বা হন্থহনবগা লোয়ননা লিভরদা য়াওবা ফেট লৌথোকখি।

গ্রীন কোফীদা য়াওবা ক্লোরোজেনিক এসিদনা ব্লদ প্রেসর হন্থহল্লি। ক্লিনিকেল এন্দ এক্সপরিমেন্টেল হাইপরটেন্সনদা হন্দক্তা ফোঙলকখিবা রিপোর্ট অমনা হায়খি, নুমীৎ খুদিংগী গ্রীন কোফী মকুপ মিলিগ্রাম ১৪০ চাবা মতমদা ব্লদ প্রেসর হন্থরকই। মসিগী থোইদোকপা সাইদ ইফেক্ট অমত্তা লৈতে। গ্রীন কোফীদা য়াওবা কেফিননা মীওইবগী মুদ অমদি ব্রেনগী মথৌদা কান্নবা পী। ন্যুট্রিসন বুলেটিনদা ফোঙলকখিবা রিপোর্ট অমনা হায়খি, নুমীৎ খুদিংগী গ্রীন কোফী মিলিগ্রাম ৩৮ দগী মিলিগ্রাম ৪০০ ফাওবা শীজিন্নবা মতমদা ৱাখল নুংঙাইহল্লি, ব্রেন ফহল্লি অমসুং নীংশিংবগী মতিক ময়াই হেনগৎহল্লি।

'জর্নেল ওফ এগ্রিকলচর এন্দ ফুদ কেমিষ্ট্রি' দা ফোঙলকখিবা রিপোর্ট অমনা হায়খি, গ্রীন কোফীদা এন্টিওক্সিদেন্ট মরাং কায়না য়াওই। মসিনা হকচাংগী সেলশিংদা ফ্রী রেদিকেলনা থোকহল্লক্কদবা অমাঙ-অতা পুম্নমক ঙাকথোকপা ঙম্মী। কেন্সর সেল মখল মরিদা অথিংবা পীবগী ৱাফম খঙলবনিনা গ্রীন কোফী থক্লবদি কেন্সর মখল খরা ঙাকথোকপা ঙম্মী। অনা-অয়েক য়াওহন্দবা মওংদা মতম শাংনা পুন্সিন্নবগীদমক নুমীৎ খুদিংগী চাং নাইনা গ্রীন কোফী থকপা মথৌ তাই হায়না পর্লমেননা ফোঙদোকখি।

সেকেন্দ ব্রেন দ্রেন এক্সপোসিয়া

ইম্ফাল, জন্যুৱারি ১৮ (ঐচ এন এস) ঃ

ইনষ্টিট্যুট ওফ রুরেল এদ্যুকেসন (আই আর ঈ), ৱাংজিংনা শীন্দুনা ২ শুবা ব্রেন দ্রেন এক্সপোসিয়া পাঙথোক্লবা শেম-শাবগী থৌরাং লোইশিল্লক্লে হায়না থৌরম অসিগী প্রোগ্রাম কোওর্দিনেটর ওইরিবা রাজিভকুমার নারেংবমনা পাউমীশিংদা ফোঙদোকখ্রে।

ঙসি পাঙথোকখিবা পাউগী মীফম অমদা রাজিভকুমারনা হায়খি, থৌরম অসিনা অঙাংশিংগী মশাদা লৈরিবা টেলেন্ট অমসুং পোটেন্সিএলশিং মপুং ফানা উৎথোকপা ঙমগনি। ঐখোয়না ঐখোয়গী অঙাংশিংগী পোকপদগী লোয়নজরক্লবা মতিক ময়াইশিং উৎথোকহনবা ঙমদ্রিবসি ঐখোয়গী এদ্যুকেসন পোলিসী শোয়বদগীনি হায়না লৌই। মতমগা চানবা এদ্যুকেসন পোলিসী শেম্নবগীদমক্তা তোঙান-তোঙানবা থবক থৌরমশিং পাঙথোকপগী তঙাইফদবা লৈরি খনবদগী নেসনল চিলদ্রেন রেসিদেন্সিএল পেন্টিং কেম্পকী থৌরম অসি পাঙথোকপনি। থৌরম অসিগী মনুংদা অঙাংশিংনা লাই য়েকপা, লাই শাবগী ক্লাস তৌগনি হায়না ফোঙদোকখি।

দ্রোইং অমসুং স্কেটচকী ৱাখল্লোন পোকহন্নবা ঙল্লিবমখৈ হোৎনগনি। কার্টুনিং অমসুং লেন্দস্কেপ পেন্টিংগী লৌশিং পীননবা হোৎনগনি। কোলাজ অমসুং পোষ্টর মেকিং লোয়ননা ক্লে-মোদেল্লিংগী লৌশিংসু পীবা ঙম্নবা হোৎনগনি। হায়রিবা পেন্টিং কেম্প অসিদা শরুক য়ারিবা অঙাংশিংগী লৈফম-চাফম পীগনি। সেকেন্দ ব্রেন দ্রেন এক্সপোসিয়া পাঙথোক্লিঙৈ মনুংদা ফিল্মগা মরী লৈনবা মীওইশিংগা অঙাংশিংগা উনহন্দুনা ৱারী-ৱাতাই শানহনবগী থৌরমসু পাঙথোক্কনি। লমদমসিগী শক্লাইরবা অইবশিংনা অঙাংশিংনা য়েকপা লাই য়েংলগা লাইশিং অদুদগী শৈরেং ওন্থোকপগী থৌরমসু পাঙথোক্কদৌরি। কলচরেল এক্টিভিষ্টিশিংনা তোঙান-তোঙানবা জগোয়, ঈশৈগী থৌরম কয়া পাঙথোক্তুনা অঙাংশিং অদুদা য়েংহনগদৌরি। থৌরম অসি জন্যুৱারি ৩১ দগী ফেব্রুৱারী ৭ ফাওবা পাঙথোক্কদৌরি। হায়রিবা থৌরম অসি পেট্রিওটিক রাইটরস ফোরম, মণিপুর অমসুং ৱিমেন ইন গভর্ণান্স, থৌবালগা পুন্না খুৎশম্নরগা পাঙথোকপনি।

থৌরম অসিদা তোঙান-তোঙানবা স্কুলশিংদা মহৈ তমজরিবা মহৈরোয়শিং পুনশিন্নদুনা নুংশি-চান্নবা পুরকপা ঙমগনি। তোঙান-তোঙানবা স্কুলশিংগী টিচিং মেথদকী মতাংদসু মহৈরোয় মশেল ৱারী শানদুনা পুন্না খঙমিন্নবা ঙমগনি হায়বগী থাজবা লৈ হায়না ঙসি পাঙথোকখিবা পাউগী মীফম অদুদা শরুক য়াখিবা পেট্রিওটিক রাইটরস ফোরমগী জেনরেল সেক্রেটরি রাকেশ নাওরেমনা ফোঙদোরক্লি। থৌরম অসিগী অরোইবা নুমীৎতা শরুক য়াখিবা অঙাংশিংদা মনা য়েন্থোকপগী থৌরম অমসু পাঙথোক্কদৌরি। চহী ৭ তগী ১৫ ফাওবগী মনুংদা লৈবা মহৈরোয়শিংগী ওইনা অখন্নবা শীনবা থৌরম অসিগীদমক্তা মণিপুরগী মপানদগী অঙাং কয়াসু শরুক য়াবা লাক্কদৌরি। মেদিয়াগী মীওইশিংগা থৌরমসিদা শরুক য়ারিবা অঙাংশিংগসু ৱারী-ৱাতাই শানহন্দুনা হৌজিক্কী অঙাংশিংনা করি পাল্লি হায়বসি খঙমিন্ননবগী থৌরাং অমসু পাঙথোক্কনি হায়না পেন্টিং কেম্প অসিগী অশিন-অরাংদা শরুক য়ারিবা মচিন চৎপা মীওই অমনা ফোঙদোরকখি।