ঙসিগী লাঞ্জেন্নরিবা অঙাংশিংদা মীৎয়েং অমা

— ডা. সোরাম মনিকান্ত —
সিনিয়র কন্সলটেন্ট সাইকিয়াট্রিষ্ট
dr.smanikanta@gmail.com

ঐখোয়না অঙাং ওইরিঙৈ মতমদুদা থোকখিবা, থেংনখিবা পূন্সিগী ৱারীশিংদু ঙসিসু নীংশিংলি। পীক্তা পীকপা ৱাখল তাদ্রিঙৈদা থেংনখিবা থৌদোকশিং অদু নৎত্রবসু ৱাখল তারকপা মতমদুদা থেংনখিবা কপনীংবা, শাওনীংবা, পেন্দবগী নীংঙাই অসিনচিংবা তৌবা মতমদা ইমা-ইপা, ইপু-ইবেন, দাদা, চেচেনা থেমজিনখিবা, লোয়নখিবা থৌওং কয়া অদুনা ঙসি ঙসিমক ঐখোয়না ওইরিবা ফীভম অসি য়ৌরকখিবনি হায়বসিমদি চুম্লবা ৱাফম্নি। ইমা-ইপা, অহল-লমনশিংনা ঐখোয়বু মতৌ করম্না য়োক্লকপগে হায়বসিদা অঙাং অমগী দিভেলপমেন্ট, মাইলষ্টোন্স, বিহেবিয়র, ইমোশন্স অমসুং সোসিএলাইজেশন পূম্নমক অসি য়াওরবনি। মতম অদুগী মীওইশিং অদু চাইল্ড সাইকোলোজিগী মরমদা অহেনবা নোলেজ লৈরমগনি হায়বা থাজদে। অদুবু মখোয়না অঙাংশিংবু মতৌ করম্না লোয়নবীবগে হায়বদুদি ঙসিগী চাওখৎলবা, লাইরিক লাইশু হৈরবা মীওইশিংনা তমজনীংঙাইনি। অঙাংদি নিংথাদা খঙই হায়রিবা অসিমক লাইরিক লাইশু মপূং ফানা তমহৌদ্রবা ইপা-ইপুশিং অদুনা অঙাংশিংবু মতৌ করম্না য়োক্লকপগে হায়বদু তাকই। মালেমগী অফাওবা শক্লাইরবা মীওই কয়া অসি ওইনীংই হায়দুনা হেক্তা ওইবা য়াবা নত্তে। মখোয়সু অঙাং ওইরিঙৈগী পূন্সি কাল্লগা লাকপা নত্তে। মখোয়বু অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌনা মখোঙ শোম্বিবা, য়েংশিনবা, লোয়নবীবা, তাকপী-তম্বীবা, সেক্যুওর ফিলিং অমা লৈহনবা, খুদোংচাদবা মতমদা মখোয়গীদমক লেপ্পীবা, অফবা তৌবদা পূক্লিং থৌগৎপীবা, ভেল্যুজ, এট্রিচ্যুদস, রিলেশনশিপ কয়া অসি মপূং ফানা তাকপীখিবনা মখোয় মখোয়গী লেভেল (থাক) অদু য়ৌবা ঙম্লিবনি।

ঙসিদি মমা-মপা ওইবা অমদি অঙাংশিংবু মহৈ-মশিং তাকপী-তম্বীরিবা মীওই খুদিংমক্লা চাইল্ড সাইকোলোজি খঙবা মথৌ তারক্লে। অঙাং অমনা করি ফাওবগে হায়বদি ফিল তৌবগে অমসুং মসিদা মখোয়গী করি রিএক্সন (অহোংবা) লাকপগে হায়বদু খঙবগা লোয়ননা মখোয়বু অচুম্বা, অফবা লম্বীদা তাকপী-তম্বীবা হায়বসি য়াম্না মরু ওইবা হীরম অমা ওইরক্লে। অফবা মী অমা ওইনবা হোৎনবা মতমদা অঙাং ওইরিঙৈ মতম হায়বসি খ্বাইদগী হেন্না মরু ওইবা তাঙ্কক্লি। অঙাংদি অপেৎপা লৈপাক্লুম্বনি। শেম্লিংবা মওংদা শেম্বা-শাবা য়াবা মতম হায়বদু ওইরিবনি। মতম অসিদা শেমহৌদ্রবদি মতুংদা চুমথোকপা ৱাগনি। য়োৎতি শারিঙৈদা য়ৈহৌ (ষ্ট্রাইক হ্বাইল দি আইরন ইজ হোট) হায়বগুম অঙাংশিংবু মতম চানা য়েংশিনবা য়াম্নমক মরু ওই। চাইল্ড সাইকোলোজিগী হীরম অসি খঙনবা হোৎনবদা মখাগী ৱাফম খরা অসি খঙজিনবা কান্নগনি। অহানবদা অঙাং অমনা চাউরকপগী থৌওং (চাইল্ড দিভেলপমেন্ট), অনীশুবদা মাইলষ্টোন্স, অহুমশুবদা বিহেবিয়র, মরিশুবদা ইমোশন্স অমসুং মঙাশুবদা সোসিএলাইজেশন হায়রিবশিং অসিনি।

অহানবগী চাইল্ড দিভেলপমেন্ট হায়রিবসিদা য়াওরিবসি মখল অহুম্নি।

(১) ফিজিকেল দিভেলপমেন্ট হায়বদি হকচাংগী ফীভমদা অহোংবা লাকপা (২) ইন্টিলেকচুএল দিভেলপমেন্ট মরু ওইনা নোলেজ তানশিনবা খুদম ওইনা লোল মখল, মরম চাবা/চাদবা, অচুম্বা-অরানবা, ৱাখলনা শাগৎপা অসিনচিংবা। (৩) সোশল এন্দ ইমোশনেল দিভেলপমেন্ট - সোশল দিভেলপমেন্ট হায়বদি মী অমগা মী অমগগী মরক্তা অফবা মরী থম্বা অদুগা ইমোশনেল দিভেলপমেন্ট হায়বসিদনা অকোইবদা থোক্লিবা থৌদোক-ৱাথোক অসি থেংনবদা, উন্নবদা, লোয়নবদা ফাওরিবা ফিলিং অমসুং মদুগী রিএক্সন অদুবু ইমোশন হায়না খঙনবা য়াই। খুদম ওইনা হরাওবা, নুংঙাইবা, অকিবা।

মাইলষ্টোন্স - অঙাং অমা পোক্লবা মতুংদা অসুম-অসুম চাউবা হেনগৎলকপগী মতুংইন্না অহোংবা কয়া তাঙ্কক নাইনা উবা ফংগনি। খুদম ওইনা মমিৎ উরকপা, মঙক পুবা ঙম্বা মতম, ফম্বা, যণ শাদুনা চৎপা, লেপ্পা অমসুং চৎপা ঙম্বগী তাঙ্কক। মরোল থোকপা মতম মোনোসিল্লেবল ৱর্দ বা, মা, পা হায়বা হৌবা, সোশল স্মাইল, বাই বাই হায়বদা মখূৎ হাইবা। ইমোশনেল দিভেলপমেন্ট- মরু ওইনা নোকপা, মপুক লাম্বা মতমদা কপ্পা অসিনচিংবা কয়া অসি অঙাং অমগী চাউবা হেনগৎলকপগী মতুংইন্না তাঙ্কক নাইনা উবা ফংগনি। অসিগুম্বা নোর্মেল মাইলষ্টোনশিং অসি উবা ফংদবা মতমদা চেকশিন থৌরাং লৌখৎপীগনি।

বিহেবিয়র - অঙাং অমনা মরম চাদনা নৎত্রগা পামদবা থৌওং কয়া উৎলকপা মতমদা মমা-মপাশিংনা অখঙ-অহৈ তান্নবগী অচৌবা মরম অমা ওইরি। বিহেবিয়রদা অহোংবা লাকপগী মরু ওইবা মরমদি মমা-মপা অমসুং অঙাংশিং অদুগা লৈনবা মরীদা হায়বদি রিলেশনশিপ্তা কনফ্লিক্ট লৈবদগী ওইবা য়াই। অদুবু চেকশিনগদবদি মসি ওইরকপা য়াবগী মরমশিং খঙদোক্লবা হোৎনবা চুমগনি। বিহেবিয়রদা অহোংবা লাকপা য়াবা মরম খরদি ব্রেন দিসওর্দর, পারি-পুরিদগী লোয়নরকপা লায়না-লাইওং, ইমুং-মনুং মহি লাংবা, ষ্ট্রেশ খুদম ওইনা অঙাং অমা পোক্লকপা, মমা-মপা পূন্না লৈমিন্নদবা, মমা-মপা কাইনবা নৎত্রগা লৈখিদবা।

ইমোশন্স - অঙাং অমনা করি ফিল তৌবগে অমসুং মদুগী রিএক্সন অদু করিনো খঙনবা হোৎনবা মথৌ তাই। অঙাং অদুনা করি ফিল তৌবগে হায়বদুখক নত্তবদা অতোপ্পা অতৈনসু করম্না ফিল তৌবগে হায়বদু খঙবা চংই। অঙাং অমগী অহানবা ইমোশন হায়বা তারবদি হরাওবা, নুংঙাইবা, শাওবা, কপ্পা, কিবা অসিনচিংবা অসি পনবা য়াই। অঙাং অদুনা সুম চাউবা হেনগৎলকপগী মতুংইন্না ইকায়বা, মীনুংশি পোকপা, শোয়খ্রে, লানখ্রে হায়বগী নুংঙাইতবা লোয়নরকপসু থেংনগনি। ঐখোয়না ফজনা লোয়নবীবা মতমদা মখোয়দা ফাওরিবা ইমোশন অদু রেগ্যুলেট তৌবা ঙম্মী। অদুবু ইমোশনেল টেম্পরমেন্ট লৈবা অঙাংদদি ইমোশন রেগ্যুলেট তৌবদা ৱানা থোকপা য়াই। মসিনা মরম ওইদুনা মখোয়গী বিহেবিয়রদা অহোংবা কয়া থেংনগনি। মরম অসিনা মতম চানা, মতাং চানা ইমোশন রেগ্যুলেট তৌবা ঙম্লবা হোৎনবীবা চুমগনি।

সোসিএলিজম হায়বসি নোলেজ তানশিনবগা লোয়ননা মদুগী ভেল্যু খঙজিনবা অমসুং অমগা অমগগী মরক্তা অফবা মরী থম্বা ঙম্বগী স্কিল কয়া ফংবা ঙমহনবা থৌওংশিং অদুবু সোসিএলিজম হায়না খঙনবা য়াই। সোসিএলিজমগী স্কিলশিং অসি অঙাং ওইরিঙৈদা তম্বীগদবা য়াম্না মরু ওইবা থৌওংশিংনি। অঙাং ওইরিঙৈ মতম অসিদা মমা-মপাশিংনা মচাশিংবু মতৌ করম্না লোয়নবীগদগে হায়বসি য়াম্না মরু ওই।

ঐখোয়গী ইপা-ইপুশিংনা মচা-মশুশিংবু মতৌ করম্না লোয়নবীরম্বগে? অহানবগী থা ৬ অসি য়াম্না মরু ওই। চাউনবা মপুক থলহনবতা নত্তনা অঙাং অদুগী মখল খুদিংমক্কী অৱাৎপা অমত্তা লৈহন্দে। মরম অসিনা অঙাং অদুগী নোর্মেল দিভেলপমেন্টতা মরু ওইরিবা ৱার্ম, এফেক্সন, লভ, ক্যের পূম্নমক ফংহনবা ঙম্মী। অঙাং অদুনা ফম্বা, যণ শাবা, লেপ্পা-চৎপা হৈরকপা মতমদসু সেক্যুওর ফিলিং অমা পীবা ঙম্মী। অকোয়বদা লৈরিবা পোৎলমশিং তপ্পা-তপ্পা খঙবা হৌরকই। অঙাং অমনা নীংঙাই তৌবা মতমদা মচাগী ফিলিং খঙনা লোয়নবা ঙম্মী। ঐনা অঙাং ওইরিঙৈ, অতৈ অঙাংগুম স্কুল চৎনীংবা ফাওখিদে, চৎখিদে। তাচৌনা পূক্লিং থৌগৎপীদুনা তাঞ্জা য়েংলগা লাইরিক তাকপীনবা হোৎনরম্মী। থৱায় য়াওনা, নুংশিনা তম্বীবনা থুনা খঙবা, হৈবসু হেনখি। ফুরিৎ, খোঙ্গ্রাও, খোঙউপ, টুপি অহনবা লৈরক্তুনা সাহেব মাল্লি হায়দুনা পূক্লিং থৌগৎপী। ঐসু ময়ামদা উৎনীংবদগী স্কুল চৎকে খনখি অমসুং চাং নাইনা লাইরিক তম্বা হৌখি। অতোপ্পা থৌদোক অমনা ক্লাস ৪/৫ তম্বা মতমদা নোংমা চরা ৱান্নবা চাক লৈরমদবা মতমদুদা লাম্বনা নুমিদাংগী চাক ঙাইবা ঙমদবদগী নীংঙাই তৌবা মতমদা বাবানা ফুঙ্গা ৱারী লীবীখি। ৱারী অদু নুংঙাইমনখিবনা চাক লাম্বা কাউখি। ঙসিগীদি লোইশিল্লসি হায়রকপা মতমদা চাক লোইরে হায়বা খঙখি। অসুম্না অঙাংশিংগী ইমোশন খঙবা, মতম চানা ইমোশন রেগ্যুলেট তৌবা ঙমহল্লি।

ঐখোয়না অঙাং ওইরিঙৈ অহল-লমনশিং অদুনা লুনা-চান্না লোয়নবীবা, লাইরিক-লাইশু তমহন্দুনা অফবা মী অমা ওইনবা হোৎনবীখিবা কয়া অদু ঙসিগী অঙাংশিং অসিনা ফংবা ঙম্লিবরা? চহী অহুম ফারক্লবা ফূরুপকী ঈরাং অসিদা রিলিফ কেম্পতা লৈরিবা অঙাং ১৫,০০০গী মথক্তা মমা-মপা কায়নরে, লৈফম-চাফম খঙদ্রে, লাইরিক-লাইশু ফজনা তম্বা ফংদ্রে। মমা-মপা, মচিন-মনাও অমদি ইমুং-মনুংগী মীওইশিংগা লোয়নবা-তিন্নবা, তাকপী-তম্বীবা অসিনচিংবা অঙাং অমদা ফংহনফম থোকপা নোলেজ/স্কিল অদু ফংহনবা ঙমদ্রে। অসিগুম্বা ফীভম অসিদা অঙাংশিং অসিগী তুংগী মরাইবক করি ওইগনি। মরম অসিনা রিলিফ কেম্পশিংদা লৈরিবা অঙাংশিং অসিদা অহেনবা মীৎয়েং চঙদুনা অখন্নবা থৌরাং পায়খৎপা তঙাইফদ্রে। ঙসি থোক্লিবা ঈরাং অসিনা মরম ওইদুনা হৌগৎলক্লিবা অঙাংশিং অসিদা মপূং ফাবা দিভেলপমেন্ট স্কিল কয়া অদু ফংহনবা ঙমদবা তারবদি ঐখোয়গী খুন্নাইদা অচৌবা অহোবা (গেপ) অমা লৈখিদুনা মেনখৎপা ঙম্লরোইদবা পোৎলূম অমা ঐখোয়গী কোকথক্তা নন্দুনা লৈহৌরগনি। ●

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্বীজ -১৩১গী ৱাহং

১) "দিমান্দ লেটর" হায়না মীংথোনবা ৱারীমচা অসি করম্না ৱারীমচাগী লাইরিক্তা য়াওবগে? অইবা অসি কনানো?

২) "মানা লৈরিবা মফম অদুগী অচিকপদু থুগাইদুনা চঙশিল্লক্লিবা মতৌ অদু রাজুনা ওক্লম্মী।"

ৱাহৈ পরেং অসি অতোপ্পা লোলদগী মণিপুরীদা হন্দোক্লবা লাইরিক অমগী অহৌবদা য়াওবনি। ত্রান্সলেটরগী মমিং করি কৌবগে? মণিপুরীদা হন্দোক্লবা লাইরিক্কী মমিং ইয়ু।

৩) "মণিপুরী সাহিত্যগী ইতিহাসতা তাঙনা ফংবা সাহিত্যগী মচল অমা হায়বা তারবদি লিটরেরি ক্রিটিসিজমনি হায়না লৌবদা থোইনা লানগনি নীংদে।"

ৱাহৈ পরেং অসি ক্রিটিসিজমগী লাইরিক অমদা অইবা অসিগী পূক্লিং ৱা হায়বদুদা ফোঙদোকপনি। ৱাহৈ পরেং অসি য়াওরিবা লাইরিক্কী মমিং অমসুং অইবগী মমিং হায়য়ু।

৪) "ঐগী পীক্লবা আশাগী পান্দোং
ঐগী চম্লবা আশাগী লৈয়োন
য়েন্নৌ য়েন্নিং হুন্দবা কুইরে
পূক্লিং বসন্ত লাক্তবা কুইরে।"

লিরিকেল পোইম অসিগী অইবা কনানো? করম্না লাইরিক্তা য়াওবগে?

৫) "আয়ুশনা মাগী ছাইকল রেলী অদু ইম্থোক্লক্তুনা মমান্নবা রোজেনখোয়দা কোয়রুপদবগী থোক্লক্লি।"

ৱাহৈ পরেং অসি উপন্যাসকী লাইরিক অমগী অহানবা শরুক্তগী লৌথোরকপনি। লৌথোরক্লিবা লাইরিক্কী মমিং অমসুং অইবা অসি কনানো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম ফেব্রুৱারী ১৫, নোংমাইজিং নুমিৎকী অয়ুক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নৎত্রগা ঈ-মেল **hueiyenliteraryquiz@gmail.com** সিদা মেল ওইনা থাবীরকপা য়াগনি। পাউখুম পীবিরকপা/থাবীরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মহৈগী থাক অমসুং কন্টেক্ট নম্বর ময়েক শেংনা ইবিরকউ। ৱাহং খুদিংমক্কী পাউখুম চুম্না নৎত্রগা মশীং য়াম্না চুম্না পীবিরকপা মীওইশিং অদুদগী দ্রো ওৎচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি কুইজ-১৩০গী অচুম্বা পাউখুম থাবীরকখিবশিংদি

১) থিয়াম রাজেন্দ্র লুৱাং, রাইজিং সন দ্রেসেস থাংমৈবন্দ থাও কমপ্লেক্স - (১,৩,৫)
২) তোংব্রম জিবোন, লাংজিং অচৌবা মখা লৈকায় - (১,৩,৫)
৩) মাইস্নাম বুদ্ধ, চীংঙামখা মাইস্নাম লৈকায় - (১,৩)
৪) ঙাশেপম সঙ্গিতা, য়ুরেম্বম অৱাং লৈকায় - (৩,৫)
৫) থাংজম প্রেমকুমার, চরাংপাৎ মনীং লৈকায় - (১,৩,৫)
৬) চিরোম মেমী, ময়াং ইম্ফাল বজার - (৩,৫)
৭) আনন্দকুমার খুঞ্জামযূম, তাওথোং অয়ুংবা ময়ায় লৈকায় - (১,৩,৫)

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি কুইজ- ১৩০গী ৱিন্নর

থিয়াম রাজেন্দ্র লুৱাং, রাইজিং সন দ্রেসেস থাংমৈবন্দ থাও কমপ্লেক্স (দ্রোদা ৱিন্নর ওইখ্রবা)

লিটরেরি কুইজ ১৩০গী শেলগী মনা অসি ৱিন্নর ওইরবা মীওই অসিগী বেঙ্ক একাউন্টতা ওইনা হাপচিঞ্জরগনি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্বীজ -১৩০গী পাউখুম

১) "মমিং থোন্দ্রিবা ৱারী" হায়বা ৱারীমচা অসি য়াওরিবা লাইরিক্কী মমিং করি কৌবগে? অইবা অসি কনানো? **:- লাইরিক্কী মমিং - খদাংগী শমব্রু, অইবা - হিজম গুণ, অনীশুবা ফোঙবা, নবেম্বর ২০১০।**

২) "থিরি ঐহাক্না পুন্সিগী অর্থ
থেংনগদ্রা হায়দুনা করিগুম্বা
ৱাখলগী নম্বোদা হাইহুম্না
হনবা নাইররোইদবা খোঙচৎতা ...।"

শৈরেং মতেক অসি কনানা ইবনো অমসুং মসি লৌথোরক্লিবা লাইরিক্কী মমিং ইয়ু।
:- অইবা - এলাংবম নীলকান্ত, লাইরিক্কী মমিং - পূক্লিং লৈকোলগী অথূপ্পদা, শৈরেংগী মমিং - পূন্সি খোঙচৎ, ফোঙবা চহী : ২০০০।

৩) "দি সোসিও-কলচরেল এন্দ হিষ্টোরিকেল একাউন্টস ওফ মণিপুর" (২০১৫) হায়বা ইংগ্রাজিদা ইবা লাইরিক অসি কনানা ইবগে? **:- অইবা - নাওরোইবম ইন্দ্রমনি, সেকেন্দ এদিশন - ২০২৫।**

৪) "মণিপুরদা চহী তরেৎ খুন্তাকখিবা" (২০১৯) হায়না মিংথোনবা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো? **:- অইবা - য়ুম্নাম দিম্বজিৎ, অহানবা নম্বা : দিসেম্বর, ২০১৯।**

৫) "রামেশ্বর : নিঙম, নিঙম্লা, নিঙম্লা, নঙবু কদায়দা লৈবগে? নিঙম...।"
দাইলোগ মতেক অসি করম্না লাইরিক্তা য়াওবগে? অইবগী মমিং হায়য়ু।
:- লাইরিক্কী মমিং - নিঙোল চাক্লোবা, অইবা - রঞ্জিৎ নিংথৌজা, অহানবা ফোঙবা : নবেম্বর ২০১৬।

মীতৈ/মৈতৈনা এস টি লিষ্টতা চনবগী মরাইবক -৪

(মীতৈ/মৈতৈ ত্রাইব য়ুনিয়নগী মীৎয়েং)

— গোপীমোহোন থোকচোম —
নেশনল এৱার্দি, ১৯৮৬ (স্মোল স্কেল ওন্ত্রপ্রেন্যুওরস)
ত্রেজরর মীতৈ/মৈতৈ ত্রাইব য়ুনিয়ন

Konyak (Backward tribe) গী খাক্কদবা ২শুবা, ২৩শুবা, ৫১শুবা, ৭২শুবা, ৯৯শুবা মশীং মখৈ।

Phom (Backward tribe) গী খাক্কদবা ৫শুবা, ৩২শুবা, ৫৩শুবা, ৮০শুবা মশীং মখৈ।

Shangtam (Backward tribe) গী খাক্কদবা ৭শুবা, ৩৪শুবা, ৫৬শুবা, ৮৩শুবা মশীং মখৈ।

Chakhesang (Backward tribe) গী খাক্কদবা ১০শুবা, ৪২শুবা, ৫৯শুবা, ৯৪শুবা মশীং মখৈ।

Zeliang (Backward tribe) গী খাক্কদবা ১৩শুবা, ৪০শুবা, ৬৪শুবা, ৮৮শুবা মশীং মখৈ।

Yimchunger (Backward tribe) গী খাক্কদবা ১৫শুবা, ৩৭শুবা, ৬১শুবা, ৮৬শুবা মশীং মখৈ।

Chang (Backward tribe) গী খাক্কদবা ১৮শুবা, ৪৫শুবা, ৬৭শুবা, ৯১শুবা মশীং মখৈ।

Khiamniungan (Backward tribe) গী খাক্কদবা ২১শুবা, ৪৮শুবা, ৬৯শুবা, ৯৭শুবা মশীং মখৈ।

Suni Tribe of Kiphire (Backward tribe) গী খাক্কদবা ২৬শুবা, ৭৫শুবা মশীং মখৈ।

Pochury (Backward tribe) গী খাক্কদবা ২৯শুবা, ৭৮শুবা মশীং মখৈ।

ফম ২৭ হাঙবা মতমদনা মদুদা চৎনগদবা রোষ্টর অদুসু থমজরি :

Indigenour inhabitants পূম্বগী খাক্কদবা ২শুবা, ৩শুবা, ৫শুবা, ৬শুবা, ৮শুবা, ৯শুবা, ১১শুবা, ১২শুবা, ১৪শুবা, ১৫শুবা, ১৭শুবা, ১৮শুবা, ২০শুবা, ২১শুবা, ২৩শুবা, ২৪শুবা, ২৬শুবা, ২৭শুবা মশীংমখৈ

Chakhesang (Backward tribe) ১শুবা মশীংদমক
Chang (Backward tribe) ৪শুবা মশীংদমক
Khiamniungan (Backward tribe) ৭শুবা মশীংদমক
Konyak (Backward tribe) ১০শুবা মশীংদমক
Phom (Backward tribe) ১৩শুবা মশীংদমক
Pochury (Backward tribe) ১৬শুবা মশীংদমক
Shangtam (Backward tribe) ১৯শুবা মশীংদমক
Yimchunger (Backward tribe) ২২শুবা মশীংদমক
Zeliang (Backward tribe) ২৫শুবা মশীংদমক

অসুম্না মফম অদুদা এদভান্স ত্রাইব অমসুং বেকৱার্দ ত্রাইবকী মায় পাক্লা চথবগী লম্বীনি। এক্সপার্টমখৈনা শেম্লগসু অদুম এস টি (হিল) অমদি এস টি (প্লেন) অনী থম্বদা য়াম্না চয়েৎনবা থোক্লোই। অমরোমদা জেনরেল অমসুং ও বি সীগী মহুৎ এস টি (প্লেন)না চঙলকপগুম্বনি। অসুম্না মতুংদা অমুক হন্না মণিপুর য়ুনিভর্সিটিগীনচিংবদা চহী খুদিংগী মীং চনবদা চয়েৎনবদুদি অমুক উররোইদ্রা নীংই।

জেনরেল অমদি ও বি সী কাঙবুদি মতমদুদা পীকশিল্লকপা নৎত্রগা মখল অনীমক লৈরক্তবসু য়াই। অদুগা হান্না লৈরিবা সেদ্যুল্ড কাষ্টকীদমক্তি অদুমক হোংদনা লৈবা কাইরোইদ্রা থাজৈ। অদুমকপু মখোয়সু এস টিদা লাকপসু য়াগনি। ঐখোয়গী মাঙদা লৈরিবা চনৈনবা প্রোব্লেম কয়াদুগীদি তপ্পা-তপ্পা মতম্না পুরকপা অওনবা নত্তবা অতৈ পাম্বৈ লৈরোই। মী চাওখৎলবদি ফূরুপ্তু হিংবগী থাক মশানা ৱাংখৎচরকপা তাবনি। অদুবু ফত্তবা মী খরা য়াওবদুগীদি চান্নবা হীদাক থিবা ৱাগনি, লৈরোই। সেদ্যুল্ড ত্রাইবতা চনবা য়ারগদি চৎনবা হৌখ্রবা আই এল পিগী মথৌ লৈরোই হায়বদুমক্তি ঐখোয়গী থিওরি নত্তে। মরমদি ঙাক্লৌ অনীমক ঐখোয়গী তুংগী পূন্সি মহিংদা শোয়দনা থমদবা য়াদ্রবা খূৎলায় ঙাক্তনি।

থবক্তগী পোথারবা অহল-লমনশিংনা মচা মশু আই এ এস/আই পি এস অমদি ইনকম টেক্স থিদনবা অমদি অরোনবা এজেন্দা খরগা লোয়ননা হোৎনরিব্রা হায়বগী মতাংদা পঞ্জনীংবদি ঙসি চুড়াচান্দপুর দিষ্ট্রিক্ট অসিনা ইন্দিয়া পূম্বগী মনুংদা আই এ এস/আই পি এস খ্বাইদগী মশীং য়াম্না পুথোকপা ঙম্বা দিষ্ট্রিক্ট ওইরি। মসি করম্না ওইথোরক্লিবনো হায়রবদি সেদ্যুল্ড ত্রাইবকী মনুংদা চন্দুনা লৈবনা ওইথোরকপনি। মসিনা মরম ওইদুনা মণিপুরগী চুড়াচান্দপুরদা পোকখিবা আই পি এস ফংলবা ময়াম অমা মণিপুরগী দি জি পি মথং-মথং ওইরক্লবা পরেং লেংদুনা লৈরি। লাক্কদবা চহী ৩০ রোমদি মখোয় নত্তবা জেনরেল/ও বি সী/কাষ্ট কাঙবুনা কৈসু তৌবা য়াখিরোই। মসিগী মথক্তা আই এ এস/আই পি এস নত্তবা খরা হম্বুবা সেন্ট্রেল গভর্ণমেন্ট সর্ভিস গ্রেদ ৱান/টু (সী জি এস-গ্রেদ-ৱান/টু) কেটেগোরি বি/সী) গী থবক ময়াম অমা ফংবগী লম্বীসু লৈগনি। অতৈ থবক ফংবা ঙম্বা মীশিং হেনগৎলক্কনি। ইন্দিয়াগী পব্লিক সেক্টর অন্দরটেকিং ময়াম হায়বদি রেলৱে, ষ্টিল ওথোরিটি ওফ ইন্দিয়া, কোর্পোরেশন ওফ ইন্দিয়া, নালকো অসিনচিংবদা থবক ফংবগী ওইথোকপা লৈ।

মণিপুরদা মীতৈ/মৈতৈনা নম্না তারিবা দিষ্ট্রিক্ট তরুক হায়বদি ইম্ফাল ৱেষ্ট, ইম্ফাল ইষ্ট, থৌবাল, বিষ্ণুপুর, জিরিবাম, ককচীংদা লৈরিবা লৌউ-শিংউবনা মরু ওইবা শিনফম ওইবা ইমুংশিংগী অপূনবা মণিপুরগী মীশিংগী মনুংদা চাদা ৭০ রোমদি য়াম্না তোন্না হিংলি। মরমদি মখোয়গী শেম্থোক য়ামদে, অকক্লবা ওইবনা অয়াম্বনি, অদুনা পর-কেপিটা শেম্থোক নেম্মী। ●

মচু তরেৎকী ফিরাল - ২৫

— হৈস্নাম শ্যাম মঙাং —

অদুগুম্বা 'ঈৱাই-ঈনিং' অদুনা মরম ওইদুনা য়ুমদুগী মনুংদা, মথক্তা পঞ্জখিবা 'লাংওন-লাংতাই', 'পিপা' অমদি 'লৈনিংথৌ' হায়রিবা তোঙান তোঙানবা মিংলেং (মিংলেন) ওইবশিংবু অমত্তা ওইনা খঙনহনবা য়াবা মকোক-মরু (মাইকোক-মাইলুম) ওইবা অদুগী অচুম্বা অমদি অশেংবা ৱাখলোন, থবক-থৌরম, শিনলম-শিম্থানচিংবা ময়াম অদুনা য়ুম অমমম অদুগী মনুংদা লৈনরিবশিং অদুগী লমজিং-লমতাক অমদি মৈরা হায়বদু ওইনরকই।

থংওইনুংগী ঈনা কাংনরিবা অদুগা মাইওক্লবা নাইনা (মাই) কোকনুংগী কাংচিন্দা চেনশিল্লক্লিবা খোনগী মাইলোনবু (কোক) মাইওক্লরক্লিবা খোনলৈনা (মাই) তাইলৈ তমনা অমুক লমথরকপা (লম) অদুবুনি 'মাইকোক-মাইলম' (মকোক-মরু) অমমম লৈরকপা অদুবু 'নুংসেং-ঈকোন ঈলুমপা' (নুংসেং-ঈকোন ঈরুপ্পা) হায়না কৌনগনি। মপাম্থোংগী 'নুংসেং-ঈকোন ঈরুপ্পা' হায়না খঙনবা অমা লৈরমগনি। অদুবু মতাংসিদা পঞ্জরিবা 'নুংসেং-ঈকোন ঈলুমপা' অসিদি পানগী নত্তে, কোক অমদি হনচাং (হকচাং) মনুংগী ওইবা 'নুংসেং-ঈকোন ঈলুমপা' হায়বদুনি।

কোকনুংগী কাংচিনদা (নুং) শেংনা চেনশিল্লক্লিবা (শেং) ঈগী ঈচেলগা (ঈ) কোন্নরক্লিবা খোনগী মাইলোন ওইবশিংবু (কোন) হায়বসি ৱাখল্লোন অমদি মিংখনলোন ওইবশিংবু থংওইনুংগী ঈনা কাংলক্লিবা অদুগা পান্ননা (ঈ) তাইলৈ তম্না খোনলৈনা লুমথরক্তুনা (লুম) লৈরকপা (পা) অদুবুনি 'নুংসেং-ঈকোন ঈলুমপা' (নুংসেং-ঈকোন ঈরুপ্পা) হায়না কৌনগদৌরিবসি।

মীতৈ-মৈতৈ কাঙলূপনি নুং-পান (মনুং-মপান) অনী থোক্লা খঙবনি হায়বদি হকচাং অমদি কোক অনীগী মনুং অমদি মপান অনীমক্তা করি করি নপুনা অমদি পান্দুনা লৈ হায়বা খঙবনি লোয়ননা মখোয়শিং অদুগী মথৌশিংসু খঙবনি। অচুম-অরান, অশেং-অমাং, অমাং-অতোং, অরি-অনৌ অসিনচিংবা অরি-অনৌবু তুনা (তুংনাই) খঙবনি হায়বদি অনী থোক্লা খঙবনি। ●

পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা ৱারেংশিং অসিগী ৱাখল, মীৎয়েং অইবা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী ৱাখল্লোন অমসুং মীৎয়েংগা থোইদোক্লা মরী লৈনদে।