

ষণদা মতম চানা নাওফম তারক্তবা- করমা ঙাকথোকনি

ডাঃ সরাংথেম জেম্মারাগী



ষণবীনা-ষণনাও পোকপা মতুং পুং ৩-৮ ফাওবগী মনুংদা করিগুম্মা নাওফম তারক্তবাগদি মদু ঐখোয়না রিটেন প্লেসেন্টা/ নাওফম তাদবা হায়না খঙনৈ। নাওফম মতম চানা তাদবগী লায়ওং অসি ষণ, ইরোই, হামেঙ অমদি যাওগা য়েঙনবদা ষণদনা ষাইদগী হেমা তোয়না থোকপা থেংনৈ।

নাওফম তাদবগী মরম :

- ক) করিগুম্মা ষণবীনা লায়না খুদম ওইনা হায়রবদা ব্রুসিলোসিস, ইনফেক্টায়স, বাইনোত্রেকাইট্রিস, ট্রবরকুলোসিস অমদি অতোপ্লা কোকফাইনা থোকহনবা লায়না কয়া অসিনা নাওফম তাহন্দবগী মচাক অমা ওইহল্লি।
- খ) করিগুম্মা পোকপা ষণবীনা মশা চাউনা পোকপা নংত্রগা ষণবী মচা পোকপা ওমদবা নংত্রগা মচা খাউ লৈশীন্দুনা লৈবা অসিনসু নাওফম তাবা ওমহন্দে।
- গ) খা শুদনা পোকপা নংত্রগা থা ঐগী মনুংদা মচা কায়বা অসিনচিৎবা ময়ামসিনা নাওফম তাহন্দবগী মচাক অমা ওইহল্লি।
- ঘ) হীদাক শীজিমদুনা নমদুনা মচা পোকহনবা।
- ঙ) মপা-মপু হাত্তক্কা ওইরকপা।
- চ) শঙ্কোম থোকপী অমদি মচীজাক হেমা পীজবা ষণদনা হেমা উবা ফংই।
- ছ) চহী লীরবা, লাবা পোকপা ষণবীনা হেমা থোকহল্লি।
- জ) ভিটামিন অমদি মিনরেল রাংলসু হায়রিবা নাওফম তাবা ওমদবা অসি থোকহল্লি।

নাওফম তারক্তবগী শক্তম :

করিগুম্মা মতমদসু নাওফম মচেৎ অমা মপালখোঙদা পুং ১২ দগী হেমা য়াহুদুনা লৈবা থেংনৈ হায়রিবা মতমসিদা ষণবীনা চানিং থক্কাংবা ফাওহন্দে, শঙ্কোম থোকপগী চাং হুহল্লি।

করিগুম্মা মতমদসু মচা খাউদা চাখংহন্দুনা হকচাং শাগংহল্লি, শংদুনা লৈবা থোমদা হৌরকপগী চাং রাংহল্লি।

নাওফম তাদবগী অরবা মায়োক্কাইউদা মখাগী থৌরাংশিং ষণবুনা পায়খংপীবা য়াই।

সে.নং.	মতম	করি তৌবা য়াই
১.	গর্ভ পুরে হায়বা খঙলবা মতম	— শজীক মরাং কায়না পীজহৌবা। — মফোনগী শরুক পীজবা মতমদা ভিটামিন, মিনরেল অমদি থুম হাপ্পগা পীজবীগনি। — ষণবী খুদিংমক নোংমদা পুং ২গী চাংদা হকচাং শাজেল তৌহনবা ফৈ।
২.	মচা পোকদবা থা অনীমুক রাংলিঙে	— শগোল হরাই অতীংবা নোংমদা গ্রাম ২৫০ - কেজি ১ ফাওবগী চাংদা পীজবীগনি মসিনা ভিটামিন ঈ অমদি সেলিনিয়মগী চাং রাংপা হুহুহনগনি।
৩.	পোকদৌবা হাপ্পা অনী রাংলিঙে	— মচা পোকদৌরিবা ষণগোন্দু নিংখিনা লু-নান্না থল্লীগনি মসিনা মচা পোকপা মতুংদা লায়না কয়াদগী ঙাকথোকপা ওমগনি।
৪.	মচা পোকপা নুমিৎ	— হান্না নাওফম তাদবগী যৌদোক থোকপগদি মচা হেক পোকপগা অখঙ অই ডাক্তরগা তান্নরগা হীদাক শীজিমবীগনি।

নাওফম তারক্তবাগদি করমা লায়ংবীগনি :

করিগুম্মা ষণবীদুনা অনা-অয়েক্কা লায়ওং উৎলজ্জগদি তপ্পা-তপ্পা নাওফমদু চিংখোকপীবা য়াই। অদুবু মসিদা ফোর্স য়াওনা চিংখোকপীরগদি যুটিরাইন কোটিলিডোনশিং য়ান্না পাবনিনা নপশীন্দুনা লৈখ্রগদি অতোপ্লা লায়ওং কয়া থোরকপা য়াই অমদি মচা পোকপদগী মথং হিট লাকপগী মতমসি শাংখহল্লি।

করিগুম্মা মতমদসু মচাখাউবু চিংখিল্লা হীদাকশিং শীজিমবা য়াওই অদুবু মসি কায়বা কয়া উবা ফংদে। করিগুম্মা ষণবীদুনা মমাঙদা নাওফম তাদবগী কেস লৈখ্রগদি হায়রিবা হীদাক অসি মচা হেক পোকপগা শীজিমবা য়াই।

নাওফম তারক্তবাগদি ষণবুনা করি করি তৌবা য়াবগে :

- ক) মতম চানা নাওফম তারক্তবাগদি মনাক নকপদা লৈবা খঙ হেরবা দেক্টর অমগা তানবীগনি।
- খ) নাওফম মচেৎ অমা য়াওরকপা উরগদি মদুদা লৌইনা তারক্তবা অরুহা পোং অমনা খক



- গ) য়াহুইরোইদবনি।
নাওফম মচেৎ ত া র ঙ্কি ব দু ম প া ন খো ঙ গী মনাত্তা খক ককথংপীরোইদবনি মরমদি মসিনা অমুক ম চ া খ া ড় া চঙশিনশ্রগা কুইনা লৈদুনা লায়না লায়ওং কয়া অমুক লাক্কাই।
- ঘ) ফাইবোক পোকপা ষণবী অয়ান্না নুমিৎ ৮-১০ ওনখংনা পোকই। মসিনা নাওফম মতম চানা তাদবগীসু মরম অমা ওইহল্লি।
- ঙ) করিগুম্মা হীদাক শীজিমদুনা নাওফম তাখিবা ওইরগদি হীদাকশিং খুদম ওইনা এন্টিবাইওটিক্স, ভিটামিন, মিনরেল, এন্টিইনফ্লেমেটরিশিং হাপ্পা অমমুক পীজবীগনি/ কাল্লীগনি।
- চ) নাওফম তাদবগী লায়নাসি লয়েংলবা মতুংদা অমদি মচা পোকপা মতুং থা অমা লৈরগা অমুক হমা চেক-অপ তৌবীগনি অদুগা মসিদা অয়ান্না মচাখাউ নাবগী লায়ওং থেংনবীরগদি মসিসু লায়ংবীহৌগনি।
- ছ) নাওফম তাদবগী লায়ংলগা ফরকপা ষণবীশিংদু অমুক থা অমা ফারকপা অমাঙথোঙদা হুদুনা য়েংবদা করিগুম্মা মচাখাউ নোমেল তারক্তবা অমদি ফত্বা মচুম মপালখোঙদগী তারক্তবা ওইরগদি হিট সাইকল অনীরক কানবীরগা মচা লৌবীবনা হেমা ফৈ। মসি সাইকল অনীরক কানবীরগা মচা লৌবীবনা হেমা ফৈ। মসি নংত্রগা মচা পোকপা মতুং নুমিৎ ৬০নি লৈরগা লৌবীবনা হেমা ফৈ।
- জ) করিগুম্মা মতমদসু ষণবীনা ও হেক পোকপগা মপীদগী মখোম পীখকহৌদ্রগদি হোমেনেল চেঞ্জ তৌরকপদগী য়ান্না থুনা মচাখাউ তাহনবগী মচাক অমা ওইহল্লি।
- ঞ) নিংখিংবীগদা অমনা নাওফম তাদবগী হীদাক লাংখক শীজিমদুনা লায়ংলবা মনুংদা অমদি হীদাক লৌইরবা নুমিৎ ১০ ফাওবদি লায়ংলবা ষণবীদুগী শঙ্কোম শীজিমবীরোইদবনি।

ঐখোয়না নিংখিনা শেলবীবা অমদি অফবা মখলগী মচিঞ্জাক পীজবীবা অমদি মতম চানা লায়ংবীহৌরগদি ষণবীশিংসি চবোক ফনা লৈবা ওমহনবতা নংত্রনা হেমা শেদোং লৈবা অমসু ওইহনগনি।

চীংগী লমদা ঙা য়োকপগী তঙাইফদবা

ডাঃ য়ুম্মাম বেদজিৎ

হৌজিক-হৌজিক মণিপূরদা পুথোক্কা ঙা অসি তম্পাক্কা লমশিংদগীনা অয়ান্নি। তৌইগুম্মাসু তম্পাক্কা লম অসি চীংগী লমশিংগা চাংদল্লবদা অসুক্কা মতিক পিকই। মণিপূরগী পাক চাওবগী চাওরাক্কা মরিফুডরাদি চীংগী লমনি। হায়রিবা চীংগী লমশিং অসিদা ঙাগী পোংথোক মরাং কায়না পুথোকপা অমদি পুথোক্কা হোংনবা হায়বসি হৌজিক্কা মতমদা য়ান্না তঙাইফদবা রাফম অমা ওইহল্লি। মরমদি মণিপূরগী ঙাগী পোংথোক অসি কোয়দবনা মরম ওইহল্লি। মপান লৈবাকশিংদগী পুশিল্লিক্কা অমদি মপান্দগী পুশিল্লিক্কা ঙাশিং অসি চাবদা হকচাং শোকপা য়াবগী রাফম কয়াসু পুখংনরল্লি। মসিদসু নত্তনা লমদম অসিগী শেল কয়াসু মপান লৈবাকশিংদা চংখি। চীংগী লমশিং অসিদগী ঙা পুথোরক্কা মণিপূরগী মীয়ামগী চাবা কোয়দবা নত্তনা মপান লৈবাকশিংদা থাদোকখিদুনা লৈবাক্কা ওইবা অচৌবা শেনফম কয়া ফংবা য়াবগী খুদোংচাবসু লৈরি।

মহৌশানা পীবা ঙাগী ষাইদগী ফরবা মচীজাক হায়বদি ঈশিংদা লৈবা অপিকপা জীবশিং অসিসু অঈংবা মফমদা মরাং কায়না লৈবা ওমদে। মরম অসিনা চীংগী লমদা ঙা য়োকপীবা তারবদি যস্তি-ষনয়ুংগী হার অমদি অহেনবা মচীজাকশিং চাং নাহিা হাল্লিগনি। চীংগী লমদা ঙা য়োকপা মতমদা খহুইগদবা রাফম খরদি (১) ঙাশিং অদু মশা খরা হেমা কনবা (২) অঈংবা মফমদা হেনবা (৩) চিলহাও থিদবা অমদি (৪) খরা থুনা চাউগনবা মখলগী ঙাশিং খনবীগদবনি। হৌজিক ময়ান্না য়োক্কাই ঙাশিং অসিগী মরক্তগী হায়বা তারবদি পুকলাওবী, নাপী চাবী অমদি সিলভর কার্পনচিংবা অসিনি। হায়রিবা ঙাশিং অসিদি মপান লমদগী পুশিল্লিক্কা ঙাশিংনি তৌইগুম্মাসু চীংগী লমশিং অসিদা হারদগী লৈজরক্কা ঙাশিংদগী চান্না ঙাশিং খনবীদুনা য়োকপীবসু য়াই। তৌইগুম্মাসু হায়রিবা ঙাশিং অসি য়োক্কা বগীমজুদি ঙাশিং অসিগী মরমদা ফজনা থিজনবা হায়বদি করম্মা মচীজাক চাবগে, করম্মা মতমদা মরম কোকপগে, করম্মা মফমদা লৈবা হেনবগে অসিনচিংবনি। খুদম ওইনা হায়রবদা নুংঙা, ঙাতোন/খাবক



ঙানচিংবশিং অসিগী মরমদা ফজনা থিজনুনা মচা পুথোক্কা মতমদা ঙাশিং অসি য়োকপা হৌবা য়াগনি। তম্পাক্কা মফমশিংদা উবা ফংদবা মওং খরা চীংগী মফমদা হেক হেক উবা ফংই, হায়বদি চীংনা শারৈ অমগুম্মা ইকোয় কোয়না কোয়শিনবা অদুগা ময়য়দা হেমা কুংখুদনা লৈবা মফম খরা চীংগী লমশিংদা লৈরি। হায়রিবা মফমশিং অসিদি শাবগী চাং য়ান্না হেনবা মরম্মা তম্পাক্কা মফমশিংদা তৌবগুম্মা অয়ান্না ঙাশিং য়োকপদা হেমা খুদোং চাহল্লি অমদি চাউবগী চাংসু হেল্লি। চীংগী লমদা ঙা মচা পুথোকপগী থবক অসি কয়া পাঙথোক্কা মরম্মা চীংগী লৌবুজা নংত্রগা চীংগী নাপোমদা লৈবা পুশিংশিংদা য়োক্কা নবগীদমক ঙা মচাশিং অরান্না মফমদগী লৈনে। মরম অদুনা পুথোক্কা পুশিন তৌবদা শেল য়ান্না চঙবদা নত্তনা খুদোংচাবদা কয়া অমসু মায়োক্কা রি। হায়রিবা খুদোংচাবশিং অসি মায়োক্কা নবগীদমজা ইশা ইশাগী ঙা মচা পুথোক্কা, ঙা য়োকপগী থবক হেমা ময় পাকহনবা য়াই। মহৌশানা চহী চুপ্পা অফবা ঈশিং ফংবা মফম কয়া চীংগী লমশিংদা লৈ।

অসিগুম্মা মফমশিং অসিদা ঙাগী পুশি শেমদুনা ময় পাক্কা ঙা য়োকপা অমদি ঙা মচা পুথোকপগী থবক পায়খংপা য়াই।

চীংগী লমশিংগী অয়ান্না ইমুংখিংদা ষণ, ইরোই, ওকনচিংবা কয়া য়োকপগী চংনবী লৈ অমদি য়ান্না পান্না চানবা মরম্মা মখোয়শিং অদুবু পুঞ্জ পুনশিন্দুনা অমনা অমগী কায়বা ফংমিদুনা চাখোক হেমা পুথোকপা য়াই। মতাং অসিদা পঞ্জনিংবা অমদি ঙা, ষণ, ওক, য়েন, ঙানু, মনা-মশিং অমদি অতোপ্লা পোংখকশিং পূরা মতম অমত্তদা মফম অমত্তদা পাঙথোকমিয়বা অদুবু ইন্টিগ্রেটেড ফার্মিং কৌই। হায়রিবা যৌওং অসিদা অমগী কায়দবা পোংখক অদু অতোপ্লা অমগী কায়বা ওইনা শীজিমদুনা শেল চঙবগী চাংসু হুহুহল্লি। মরমশিং অসি লৈবনা হায়রিবা যৌওং অসি চীংগী লমশিংদা য়ান্না কায়বা য়াবা যৌওং অমনি।

চীংগী লমশিংদা ফৌ মরক্তা ঙা থাদুনা পূরা য়োকমিয়বা হায়বসিসু মমাঙউদগী পাঙথোক্কা লাক্কাই যৌওং অমনি। লৌ উবা মফম হায়বসিতবু মতম খরতমক ঈশিং লৈবা মরম্মা অচৌবা ঙা পুথোকপা ওমদ্রবসু ঙা মচা পুথোক্কা ওইনা শীজিমদুনা শেল ফজনা ফংবা য়াবদা নত্তনা মখাগী ঙা য়োকপগীদমক অরান্না মফমদগী ঙা মচা লৈদনবগী ওইনা শীজিমবসু য়াই। লৌবুজা ঙা য়োকপা মতমদা ফৌগী চাখোক হেনগংহনবদসু মতেং পাংই। খুদম ওইনা হায়রবদা লৌবুজা লৈবা তিল-কায়নচিংবা অমদি ফৌগী হৌবা নাপী ঙানা চাখোকপা মরম ওইহল্লি ফৌ পাপ্পীনা কায়বা য়ান্না পী। চীংগী লমদা মহৌশাদগী ফংবা অতাঙবা অমদি লৈতেংগী ওইনা শীজিমবা য়াবা ঙা কয়াবু য়োকপগী যৌওং কয়া পায়খংতুনা ঙাগী ঙাথোক হেনগংহনবদা নত্তনা মুংখিগদৌরবা ঙা কয়াবু কনবা অমদি মীওই কয়গী শেছোক লদী হেনগংহন্দুনা শেল-থুমগী ফিভমসু ফগংহনবা ওমগনি।

ঐদি টাটা স্কাইগী কঞ্জুমর ওইখগনি

খৌনাওজম মনোরঞ্জন

মমাঙউদা রেদিও অমসুং প্রিন্ট মিডিয়াখতা লৈরিঙে, ইলেক্ট্রনিক্স মিডিয়া লেট্রিঙেদা মালেমগী মফম অমদা থোকপা যৌদোক-রাথোকশিং মীপুম খুদিংমক্কা খুদজা তাবা অমসুং উবা ফংনরমদে। অদুবু ইলেক্ট্রনিক্স মিডিয়া থোক্কাপদগী খুদজা মমিগা লোয়ননা উবা অমসুং তাবা ফংলে। মসিগা ইরায়ননা মালেম অসি পিশক পিকশনশ্রবনি। ঙসি ঐখোয়না মালেমগী মফম অমদা থোকপা যৌদোক, শান্ন-খোংনবা, সিনেমানচিংবা য়ুমদা ফন্না ফন্না উবা ফংলিবসি টি ভিগী মতেংননি। টি ভিগী চেনেল অসি ঈ-পাউগী, শান্ন-খোংনবগী, ইন্টরটেনমেন্টকী, রাইল্ড লাইফকী, অঙাংখিংনা য়ান্না পান্না কাউন অসিনচিংবা ময়াম অমা লৈশ্র। টি ভিগা হায়রিবশিংসি দূরদর্শনা, লমাই চেনেল শন্দোকপশিং, দিষ্ট টি ভি, টাটা স্কাই, এয়রটেলগুম্মা অমসুং স্টেট স্টেট অদুদা লৈরিবা লমাই চেনেল শন্দোকপশিং, ঐখোয়গীসিদা হায়রগা আই এস টি ভি অমসুং ইম্পেক্ট টি ভিগা কঞ্জুমরশিংগী ময়ম ময়মদা লৈরিবা টি ভিগি অদুদা শন্দোকপীরিবনি। লমাই চেনেল পীবিবিশিংনা, চেনেলশিং শন্দোকপীরিবসি লেগ্না নত্তে। মরম অদুনা লমাই চেনেল পীবিবিশিংনা কঞ্জুমরশিংগী পেগবা তৌবা অমসুং কঞ্জুমরশিংনা মখোয় মখোয়গী থিফম থোকপা শেল মতম চানা থিদোকপা হায়বসি মখোয় মখোয়গী তৌফম থোকপা মথৌশিং। অদুবু মণিপূরদি মাইকৈ অনীমক্তগী মখোয় মখোয়গী তৌফম থোকপা মথৌশিংদু পুকচেল শেংনা পাঙথোকপা উজদে। হীরম খুদিংমজা ঐখোয় পুকচেল শেংদে। মদুনি ঙসি ঐখোয়না চাওখংপা ওমদনা লৈরিবসি।



১৮নি লৈরক্কা 'রাইল্ড বোর্স' কৌবা চহী ১২দগী ১৬ ফাওবগী মনুংদা লৈবা নুপামচা ১২গী সোক্কা টিম অমদি মখোয়গী চহী ২৫শুরবা কোচ তেজা কায়দনা শুরুং মনুংদগী পুথোরকপগী মীংনা উবা পাউমম ঐখোয়না য়েংবা ফংখিবদুনি। মসিদা নত্তনা মণিপূরগী রাংমা ইন্দিয়গী অতোপ্লা স্টেটিংদা শামায়িবা অমসুং শামায়িবা ক্রিকেট মেচশিং উবা ফংখিবনি অমসুং ফংলিবনি। লোন টেনিসতা রিমন্ডেন চেম্পিয়নশিপ, ফ্রেক্স ওপন, যু এস এ ওপন অসিনচিংবা অমসুং বি দল্লিযু এফ বর্ল্ড সেরিজ য়ুমদা ফন্না ফন্না উবা ফংলিবনি।

থমজনিংলিবা রাফমদি ঐহাকসি উরিপোক ষাই ব্রুকপু, ইম্ফালগী কেবল নেটবর্ক অমগী কঞ্জুমর অমনি। থা অহমগী মমাঙদদি ঐহাকসি টাটা স্কাইগী কঞ্জুমর ওইরম্মী। অদুবু হন্দকী বর্ল্ড কপ মমাঙদা কেবল নেটবর্ক অমগী ঐচ দি সেট টোপ বোজ্ঞ ওফর তৌরকপা অমসুং মীঙোং দা পৈশা পীখিদি শরুকপদি ইরমদমদা শেল লৈজহৌবনা হেমা ফৈ খনবগী অমসুং মণিপূরগী কেবল নেটবর্কশিংবু শৌগংনীংবদগী ময়েক শেংগেরা শেংলৌইরা লমাই চেনেল অমগী কঞ্জুমর ওইজরে। বর্ল্ড কপ হৌগদবা থা মখায় অমগী মমাঙদগী ঐচ দি চেনেলশিংসে ঐখোয়না মেছিন শীজিমরগা টি ভিগা ভিডিও কাল্পনা ভিডিওদি লেংদনা লৈরগা ওদিওদি অদুম লেগ্না লৈতনা চংলি

হায়না রাকৎচি। নেটবর্ক অদুগী এসোসিএট ওইবিবিবা আই এন সিগী ফিল্ডদা থবক তৌবিবিবা ইচা-ইনাওশিংনা হেদ ওফিসতগী সিগনেল নেম্মা থারকপগীনি হায়বীরকই। ঐনা অমুক হেদ ওফিসতা হুংজরবদি শোয়রিবসি হেদ ওফিসতগী নত্তে, আই এন সীনি হায়বীরকই। অসুন্না অমনা অমদা মরাল থংজিমদুনা লৈখি। শোয়রিবা অসি হেদ ওফিসনরা নংত্রগা আই এন সীনার অমনদি ওইরে। ফরে মণিপূরদা পোক্কাইননি, লাইবক্কাই খন্দুনা মতম খরা খাংলগা টাটা স্কাই ওহোলাবসু ওহোলাবসু হায়না নুংঙাইতা নুংঙাইতা অয়াবা চেনেল খরা য়েংলগা খাঙলে। হৌখিবা জুলাই ২০দগী বি দল্লিযু এফ বর্ল্ড সেরিজগী সিঙ্গাপুর ওপনগী কাউন্স ফাইনেলগী প্লেসিংদু স্টার স্পোর্টস টুনা অয়ুক পুং ১১.৩০দগী লাকপা হৌখি। হৌখিবা জুলাই ২১ থাংজ নুমিৎতা সেমী ফাইনেলগী প্লেসিং-অমসুং জুলাই ২২ নোংমাইজিং নুমিৎতা ফাইনেল প্লেসিংদু লাক্কাইননি। অদুবু জুলাই ২০গী নুমিৎতা ফাওবা থাবীরম্মা স্টার স্পোর্টসতু জুলাই ২১গী অয়ুক পুং ১০.৩০তা মতমদা টি ভি থাংগতুনা রিমোর্টতা স্টার স্পোর্টস টু নম্বুবদি মমি অমত্তা থোরক্কে। ঐহাক্কা মরী লৈনবা লমাই চেনেল অদুগী হেদ ওফিসতা হুংজবা মতমদা সেট টোপ বোজ্ঞতা স্মার্ট কার্ড হায়রা করিনো অমা ঐখোয়দি খঙবু খঙজদে মদু য়াওগদবনি, মদু য়াওদ্রবদি স্টার স্পোর্টস টু চেনেল অসি য়েংবা ফংলরোই হায়বীরকই। অদুগা রাফম অমনা চেনেল অমদগী চেনেল অমদা হোংবা মতমদা ভোলুমু খংহৌ হৌগংলক্কা খংপ্রেক খংবা য়াওই। সেট টোপ বোজ্ঞকী স্মার্ট কার্ড অসি কঞ্জুমরদা কনানা পীবিগদবনো? মসি লমাই চেনেল চলাইরিবশিং অদুনা পীবিগদবা ওইবিবরমগনি। মসি মতম চানা পীবিবিবা করিগীনো? অদু ওইরবদি শোয়রিবসি কনানো? অদুগা করিগীদমত্তা কঞ্জুমরশিংদা নুংঙাইতবা ফাওহনবীরবনো? কঞ্জুমর মাঙজবা হায়বসি মরুওইনা কেবল নেটবর্ক চলাইরিবশিং অদুগী কঞ্জুমর মাঙজবনি। লমাই চেনেল চলাইরিবশিংনা মখোয় মখোয়গী কঞ্জুমরশিংগী ফংফম থোকপা হকশিং ফংহন্দবা হায়বসি এসোসিএটশিংগী মীংচং থিবা নত্তে, নেটবর্ক অদুগী মীংচং থিবনি হায়বসি যৌ পুবিবিশিংনা খঙবীরমগনি খঞ্জৈ। অদুনা চেকশিনবীযু মমাঙউৎ নংত্র, হৌজিৎ হিদামবা মতমনি। লমাই চেনেল চলাইরিবশিংনা এসোসিএটশিংবু অনৌ অনৌবা খুংশু-খুংলায়শিং শীজিমহনবীযু। থম্মোয় শেংনা অচৌ-অশাং, লায়র-অনং খাইবীদনা মতম শাংনা মীয়ামগী যৌগল তৌবা গুম্মা ওইহনু হায়না মপুগী খুয়াদা পুনেমজরি। অদুবু রাইবীরগানু ঐদি অমুক হমা টাটা স্কাইগী কঞ্জুমর ওইখগনি।