

amazon

future >>
engineer

কন্ট্রোল+ অল্ট+ প্রটেক্ট দ্যা অ্যাডভেঞ্চার্স অফ সুরক্ষানগর

ইন্টারনেট নিরাপদে ব্যবহারের জন্য একটি নির্দেশিকা



কনটেন্টস

যখন অনলাইনে মজা করবে তখন এই হ্যান্ডবুকটি তোমাকে ডিজিটাল দুনিয়াকে অন্বেষণ করতে সাহায্য করবে। বন্ধুদের 7 টি গল্পের মধ্যে দিয়ে, তুমি স্ক্রাম, গোপনীয়তা, এবং ইন্টারনেট ব্যবহারের দায়িত্ব শিখবে।

ক্রমিক নম্বর	টাইটেল	বিবরণ	পৃষ্ঠা নং
	চরিত্র এবং উদাহরণ	সুরক্ষানগর দলের সঙ্গে পরিচিত হও।	1-3
অধ্যায় 1	হ্যালো ডিজিটাল ওয়ার্ল্ড!	শিক্ষার্থীরা তাদের ডিজিটাল ফুটপ্রিন্ট, অনলাইন হ্যাভিটস, এবং অভিজ্ঞতা এবং ডিজিটাল বিশ্বের জন্য তাদের দৃষ্টিভঙ্গি সম্পর্কে তাদের চিন্তা ভাবনা।	4-15
অধ্যায় 2	স্ক্রাম, হ্যাক এবং সাইবার অ্যাটাকঃ এক ধাপ এগিয়ে থাকো!	হ্যাকিং, ফিশিং, পরিচয় পত্রের চুরি এবং অনলাইন শপিং স্ক্রামগুলিকে হাইলাইট করে এবং কি সিকিউরিটি এবং পাসওয়ার্ড এবং দ্বি-ফ্যাক্টর অথেন্টিকেশনের মতো কি সিকিউরিটি এবং সুরক্ষামূলক টুলগুলিকে কভার করে থাকে।	16-36
অধ্যায় 3	প্রাইভেসিঃ তোমার ডিজিটাল শিল্ড।	গোপনীয়তা সেটিংস, অনলাইন ইন্টার্যাকশন, এবং সাইবার টকিংয়ের এবং ডক্সিংয়ের মতো ডিজিটাল ঝুঁকি অন্বেষণ করে। অনলাইন গেমিংয়ের মতো বাউন্ডারি সেটিং এবং নিরাপদ থাকার বিষয়ে ফোকাস করা।	37-55
অধ্যায় 4	বুদ্ধিমানের মতো ক্লিক করঃ একজন পেশাদারের মতো ভুল তথ্য এড়িয়ে চল	ভুল তথ্য, পক্ষপাত এবং ক্লিকবেট কীভাবে শনাক্ত করতে হয় সেটা শেখা। AI-জেনারেটেড মিডিয়া, অ্যালগোরিদম এবং অনলাইন কন্টেন্টের সংস্পর্শ কভার করে থাকে।	56-83
অধ্যায় 5	আজকে নয়, স্ক্রামারসা! অনলাইন হুমকি স্পট করা বন্ধ করতে হবে	হুমকি চিনে ফেলতে এবং রিপোর্ট করতে, আইন বুঝতে এবং জটিল পরিস্থিতিতে সাহায্য চাইতে নির্দেশনা দিয়ে থাকে।	84-100
অধ্যায় 6	ক্লিক কর, স্ক্রল ক্লিক, শ্বাস নাওঃ ডিজিটাল দুনিয়াতে মানসিক সুস্থতা	সচেতন এবং স্বাস্থ্যকর ইন্টারনেটের ব্যবহার অন্বেষণ করা। অনলাইন দুর্দশার পরিস্থিতিতে মানসিক এবং সামাজিক প্রাথমিক চিকিৎসা কার্যক্রম অন্তর্ভুক্ত।	101-108
অধ্যায় 7	পরিবর্তনের প্রবণতাঃ ইন্টারনেট ব্যবহার	শিক্ষার্থীদের দয়া, সহকর্মীদের সমর্থন এবং ইতিবাচক ডিজিটাল সম্পৃক্ততা প্রচারের ক্ষমতায়ন করে থাকে। একটি নিরাপদ অনলাইন সম্প্রদায় গড়ে তোলার জন্য কার্যক্রম প্রদান করে।	109-120

সুরক্ষা নগরের এক স্নান্দময় শহরে সাতজন বন্ধু
থাকে — মীরা, রহিম, জ্যাসপ্রিত, সুসান, শুভম,
সিদ্ধার্থ এবং নুর।

মীরা - অভিযাত্রী



রহিম - রক্ষক



সুসান - গোপনীয়তার সুরক্ষাকর্ত্রী



শুভম-খবর সন্ধানকারী



সিদ্ধার্থ - সহায়তাকারী



জ্যসপ্রিত - গোয়েন্দা



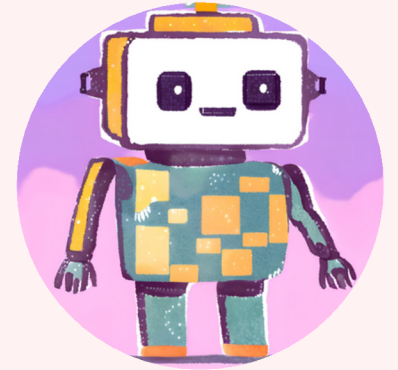
নুর - পরিবর্তন নির্মাতা



অমিত দাদা



গ্লিচ



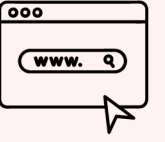


তখন সুরক্ষানগরে একটা রৌদ্রজ্বল দিন ছিল, মীরার বাড়িতে তার আরামের লিভিং রুমটা তখন কোলাহল এবং হাসিতে ভরপুর ছিল। সাত বন্ধু- মীরা, রহিম, যসপ্রীত, সুসান, শুভম, সিদ্ধার্থ এবং নুর – তাদের চারপাশে সোফা এবং মেঝেতে পুরোনো ল্যাপটপের সঙ্গে খাবার সবকিছু ছড়িয়ে ছিটিয়ে রেখেছিল।

আগ্রহের সঙ্গে মীরার আঙ্গুল বিভিন্ন সাইটে এবং গেমের উপরে ঘোরাফেরা করতে বললো “চলো একবার ট্রাই করা যাক”। রহিম দ্রুত কুঁচকে ল্যাপটপে ঝুঁকে পড়ে সতর্ক করে বলল “দাঁড়াও, তাড়াহুড়ো করবে না, আমার মনে হয় তুমি অদ্ভুত কিছুতে ক্লিক করে ফেলেছো। “রহিম, বেশি চিন্তা করবে না- ঠিক আছে” শুভম তার ফোনে বাকিদের মজার মিম দেখাতে- দেখাতে টিজ করে বলল।

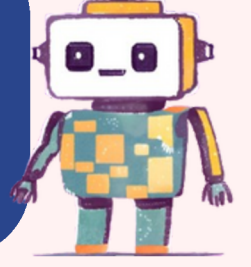
জসপ্রীত স্ক্রিনের দিকে তাকিয়ে সন্দেহচোখে বলল “তুমি কি চেক করে দেখেছো, সাইটটি কি নিরাপদ?” “আর এটাও মনে রাখবে যে নিজের ব্যক্তিগত কিছু শেয়ার করবে না”। সুসান শান্ত গলায় যখন নতুন প্রাইভেসি গাইড স্ক্রোল করছিল যেটা সে আগে থেকেই বুকমার্ক করে রেখেছিল। সিদ্ধার্থ হেসে উঠে বলল “আচ্ছা, চলো সকলে একটু শ্বাস নেওয়া যাক। আমরা শুধুমাত্র এক্সপ্লোর করছি- তাই ভয় পাওয়ার কিছু নেই। তার কথা সবাইকে শান্ত করল। নুর তার আইডিয়াগুলিকে নোটবুকে নোট করতে করতে বলল “যদি আমরা ইন্টারনেটের ব্যবহারের সবচেয়ে নিরাপদ এবং ভালো উপায় বের করার জন্য কোনো প্রজেক্ট করতে পারি, তাহলে সেটা কেমন হবে? আমরা স্কুলের সঙ্গে শেয়ার করতে পারি”। এই পরামর্শ দেওয়ার সঙ্গে সঙ্গে তার চোখ জ্বলজ্বল করে উঠলো।

যখন তারা গেম, ভিডিও এবং অদ্ভুত পপ- আপগুলোর মধ্যে দিয়ে যাচ্ছিল, তখন রুমটা ডিবেট, হাসি এবং কোলাহলে ভরে উঠেছিল এবং তাদের মধ্যে কেউ মাঝেই মাঝেই বলে উঠছিল “আমি এটা ক্লিক করতে চাইনি”। এটা শুধুমাত্র ইন্টারনেট সম্পর্কে ছিল না-এটা তাদেরকে একসাথে শেখার এবং একে অপরের কাছ থেকে শিখতে এবং তাদের অনলাইন অ্যাডভেঞ্চার সুরক্ষিত এবং মজাগুলোকে নিশ্চিত করে।





তারা তখন অমিত ভাই এবং
গ্লিচকে পাশে রেখে, বন্ধুরা মিলে
একটা রোমাঞ্চকর যাত্রা শুরু
করতে চলেছে।



কিভাবে নিরাপদে চলতে হবে, লুকিয়ে থাকা ঝুঁকিগুলোকে কিভাবে চিহ্নিত করতে হবে
এবং ইন্টারনেটে অফার করা অবশ্বাস্য সম্ভাবনাগুলোকে কিভাবে উন্মোচন করতে হয়
এবার তারা শিখবে। তাদের করা প্রত্যেকটা ক্লিকে তারা নতুন কিছু অন্বেষণ করে নেবে।

কিন্তু তাদের এই যাত্রা সবসময় যে মসৃণ হবে সেটা না। তাদের পথে নতুন কিছু চমকের
সঙ্গে সঙ্গে কিছু বাঁধাও থাকবে। অমিত দাদার নির্দেশনায় এবং গ্লিচের চালাক কৌশলের
সঙ্গে বাচ্চারা তাদের প্রত্যেকটা চ্যালেঞ্জকে আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে সামলাবে। সামনের
অ্যাডভেঞ্চারের জন্য তারা কি প্রস্তুত?



তাদের এই বড় অ্যাডভেঞ্চারে তাদের
সঙ্গে যোগ দাও - যেটা অনলাইনের
দুনিয়ায় নেভিগেট করার সময় সেটা
রোমাঞ্চকতায় ভরপুর এবং কিছু
গুরুত্বপূর্ণ শিক্ষায় ভরপুর থাকবে।

অধ্যায় 1: হ্যালো ডিজিটাল ওয়ার্ল্ড!



মীরা জানালার কাছে তার মায়ের ফোনটা নিয়ে বসে আছে। ফোনটা জ্বল জ্বল করছে। সম্প্রতি মজার মজার ভিডিও দেখা, নতুন গান আবিষ্কার করা, এবং তার অস্তিত্বহীন প্রশ্নের উত্তর খুঁজতে - সে ইন্টারনেটের বিশাল দুনিয়াটাকে অন্বেষণ করা শুরু করেছে। সে এটা করতে বেশ পছন্দ করেই থাকে, কিন্তু আজকে সে হতভম্ব হয়ে গেছে।

কিভাবে ইন্টারনেট এত কিছু জানতে পারে? এবং কিভাবে সবকিছুর সঙ্গে সংযোগ করতে পারে? মীরা এইসব নিয়ে ভাবছিল।

সৌভাগ্যক্রমে অমিত দাদা কাছেই ছিল, “দাদা” সে বলে উঠল এবং কিছুক্ষণের মধ্যেই অমিত তার চিরাচরিত মুখের শান্ত হাসি নিয়ে ভেতরে এলো।

কিভাবে ইন্টারনেট এত কিছু জানতে পারে? এবং কিভাবে সবকিছুর সঙ্গে সংযোগ করতে পারে? মীরা

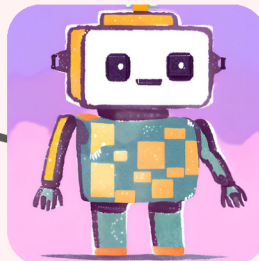


আহ, ইন্টারনেট হল একটা অসাধারণ সরঞ্জাম, কিন্তু এটা ঠিক কীভাবে কাজ করে সেটা নিয়ে অনেক মানুষই জানে না। চলো একসাথে অন্বেষণ করা যাক এবং আমি এমন একজনকে আনবো যে এই বিষয়গুলিকে নিয়ে ব্যাখ্যা করার ক্ষেত্রে বিশেষজ্ঞ।

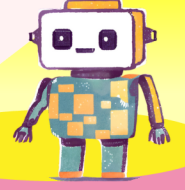


তার ফোনের বাটন ট্যাপ করার সাথে সাথেই একটা ছোট রোবট ঘরে ঢুকে পড়লো। এর মধ্যে একটা উজ্জ্বল আলো ব্লিক করছিল এবং একটা বিপের মতো আওয়াজ হচ্ছিলো।

হাই মীরা! আমি হলাম গ্লিচ, তোমার ইন্টারনেট বন্ধ! আমি তোমাকে এই ইন্টারনেটের পুরো বিশ্ব অন্বেষণ করতে সাহায্য করবো।



ইন্টারনেট কী?



বেসিক থেকেই শুরু করা যাক, ইন্টারনেট হলো একটি বিশাল আন্তঃসংযুক্ত ওয়েবের মতো যেটা বিশ্বজুড়ে কোটি কোটি কম্পিউটার, ফোন এবং ডিভাইসকে সংযুক্ত করে থাকে। এই সংযোগগুলি ডিভাইসগুলিকে তথ্য আদান-প্রদানের সুযোগ করে দেয়, যার ফলে তুমি ব্রাউজ করতে, ভিডিও দেখতে, গেম খেলতে এবং এমনকি অনলাইনে কেনাকাটা করতে পারো।



ইন্টারনেট অনেকটাই আমাদের রেলওয়ে সিস্টেমের মতো, কিন্তু মানুষ এবং পণ্য পরিবহনের পরিবর্তে, এটি তাৎক্ষণিকভাবে বিশ্বজুড়ে তথ্য বহু করে থাকে।

যেমন প্রত্যেকটি রেলওয়ের নিজস্ব নাম থাকে, ঠিক তেমন প্রত্যেকটি ওয়েবসাইটের নিজস্ব ঠিকানা থাকে। এই দুটোর মধ্যে পার্থক্য শুধু এটাই যে ট্রেন এক স্থান থেকে অন্য স্থানের মানুষ এবং পণ্য পরিবহন করতে ঘন্টার পর ঘন্টা এমনকি কয়েকদিনও সময় নিয়ে থাকে, আর সেখানে ইন্টারনেট মাত্র কয়েক সেকেন্ডের মধ্যেই তথ্য পরিবহন করে থাকে।

ব্যাকবোন



বিশ্বব্যাপী ডিভাইসের সঙ্গে সংযুক্ত করার জন্য ডু গর্ভস্থ কেবল, স্যাটেলাইট এবং ওয়ারলেস নেটওয়ার্কের উপরে ইন্টারনেট জুড়ে থাকে।

সার্ভার



এটা এমন একটা সার্ভার যেটা তোমার দেখা অনলাইনের সমস্ত তথ্য সংরক্ষণ করে রাখে। লক্ষ লক্ষ ওয়েবসাইট, ভিডিওস এবং অ্যাপস সহ সার্ভার হলো একটা দৈত্যাকার লাইব্রেরীর মতো।

তোমার ব্রাউজারগুলি

Search



যখন তুমি তোমার ব্রাউজারের কাছে **একটি প্রশ্ন** জিজ্ঞাসা কর, তখন তোমার ডিভাইসটি একটি সার্ভারে একটি অনুরোধ পাঠায়। সার্ভারটি উত্তরটি খুঁজে নিয়ে কয়েক সেকেন্ডের মধ্যে তোমার কাছে ফেরত পাঠায়!

ইন্টারনেট কীভাবে আমাদের সাহায্য করে?

ইন্টারনেট আমাদের জীবনযাত্রা এবং শিখে ওঠার ধরণের মধ্যে বিপ্লব এনেছে। আসো আমি তোমাদেরকে দেখাই কিভাবে এটি আমাদের দৈনন্দিন জীবনে সাহায্য করে থাকে।



শেখা এবং শিক্ষা

ইন্টারনেট হলো তোমার শিক্ষক এবং লাইব্রেরি। লার্নিং প্ল্যাটফর্মগুলোকে অ্যাক্সেস কর, যেকোনো ভাষায় ভিডিও দেখো এবং ভার্চুয়াল ক্লাসরুমে যোগ দাও তোমার পছন্দের বিষয়গুলি অন্বেষণ করতে-সবকিছুই এক ক্লিকে পেয়ে যাবে।



কমিউনিকেশন বা যোগাযোগ

তাৎক্ষণিকভাবে সংযোগ করতে পারবে। ইমেল, সোশ্যাল মিডিয়া, মেসেজিং অ্যাপ বা ভিডিও কলের মাধ্যমেই হোক না কেন, ইন্টারনেট যোগাযোগকে দ্রুত, সহজ এবং নিরবচ্ছিন্ন করে তোলে।



বিনোদন

তোমাদের বিনোদনের জন্য ইন্টারনেট সবচেয়ে ভালো মাধ্যম-ঘরে বসেই সিনেমা দেখো, লাইভ ক্রিকেট ম্যাচ দেখো, গেম খেলো, অথবা নাচের মতো নতুন দক্ষতা শেখো।



সৃজনশীলতা এবং শেয়ারিং

বিশ্বের কাছে তোমার সৃজনশীলতাকে তুলে ধরা গল্প লেখো, সঙ্গীত তৈরি কর, অথবা অনলাইনে শিল্পকর্ম প্রদর্শন কর, ঠিক যেমনটি অনেক প্রতিভাবান তরুণ শিল্পী প্রতিদিন করে থাকে।

দাদা, আমি অনলাইন ক্লাসের জন্য ইন্টারনেট ব্যবহার করে থাকি এবং অবসর সময়ে আমি মজার ভিডিও দেখতে এবং গেম খেলতে ইন্টারনেট ব্যবহার করতাম। কিন্তু আমি জানতাম না যে এটা অনলাইনে নাচ বা গান শেখার জন্য ব্যবহার করা হয়।



দারুন তো! তুমি একা নও: তোমার মতো ৮৮% তরুণরা ভারতীয় অনলাইনে ভিডিও দেখে। আরও অনেকেই ইন্টারনেট ব্যবহার করে গেমিং, তথ্য অনুসন্ধান এবং বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ করার জন্য। অনেক তরুণ অনলাইনে নতুন নতুন জিনিস আবিষ্কার করেছে - এটা কি দারুন একটা বিষয় না?



কার্যকলাপ

ইন্টারনেট সম্পর্কে নতুন ধারণা লাভের পর, মীরা এর অসীম সম্ভাবনাগুলি অন্বেষণ করার জন্য নিজেকে প্রস্তুত ভাবছে। তুমিও যদি কখনও ইন্টারনেট ব্যবহার থাকো, তাহলে তোমার অনলাইন অ্যাডভেঞ্চারগুলি ভাগ করে নেওয়ার মাধ্যমে তাকে নতুন জিনিস খুঁজে পেতে সাহায্য করো। নিচ থেকে শুরু কর, এবং:

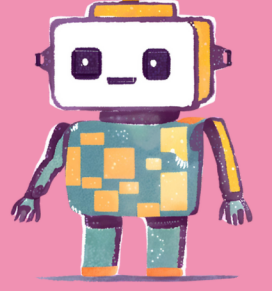
- স্টেপ 1, অনলাইনে তুমি যেটা শিখলে সেটা নিয়ে ভাবো।
- স্টেপ 2-এ, তোমার তৈরি বা শেয়ার করা সৃজনশীল কিছু শেয়ার কর।
- স্টেপ 3 হল সংযুক্ত থাকার জন্য—তুমি অনলাইনে কার সাথে যোগাযোগ রাখো?
- এবং অবশেষে স্টেপ 4, সম্পূর্ণ মজার বিষয়- তোমার ফেভারিট অনলাইন অ্যাক্টিভিটি কি?



ইন্টারনেট কেবল বর্তমানের কথা নয়। এটি ক্রমাগত বিকশিত হচ্ছে, এবং অবশ্যই তুমি এর ভবিষ্যতের একটি অংশ।



ভারতে, আমরা ইতিমধ্যেই বড় পরিবর্তন দেখতে পাচ্ছি। তুমি অথবা তোমার বাবা-মা সম্ভবত পেমেন্টের জন্য [UPI](#) বা [ইউনিফাইড](#) পেমেন্টস ইন্টারফেস ব্যবহার কর। UPI আমাদের ডিজিটালভাবে টাকা পাঠাতে এবং গ্রহণ করতে সাহায্য করে, যেটা আমাদের লেনদেনের পদ্ধতিতে বিপ্লব আনে। অনলাইনেও অনেক নতুন পরিষেবা পাওয়া যাচ্ছে উদাহরণস্বরূপ, ডাক্তাররা ভিডিও কলের মাধ্যমে রোগীদের চিকিৎসা করছেন এবং শিক্ষার্থীরা বাড়ি থেকে ক্লাসে যোগ দিচ্ছে।



[কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা](#) বা [AI](#) ইন্টারনেটকে আরও স্মার্ট করে তুলছে, AI মেশিনগুলিকে মানুষের মতো চিন্তা করতে এবং শিখতে সাহায্য করে তুলছে। AI টুলগুলি মানুষের সব প্রশ্নের উত্তর দিতে পারে, একজন ব্যক্তির উপযোগী শিক্ষাকে ব্যক্তিগতকৃত করতে পারে, গেমগুলিকে আরও চ্যালেঞ্জিং করে তুলতে পারে এবং মানুষকে সমস্যা সনাক্ত করতে সাহায্য করতে পারে - AI প্রশিক্ষণের জন্য ব্যবহৃত তথ্যের উপর ভিত্তি করে।

এখন [ভার্চুয়াল রিয়েলিটি](#) বা [VR](#) বিদ্যমান, এমন একটি প্রযুক্তি যেটা একটি পরিবেশ তৈরি করে এবং মানুষ হেডসেট ব্যবহার করার মধ্যে দিয়ে সেই পরিবেশের সাথে যোগাযোগ করতে সক্ষম হয়। কল্পনা কর একটি রেইনফরেস্টের মধ্য দিয়ে হেঁটে যাওয়া, তাজমহল পরিদর্শন করা, এমনকি মহাকাশ অন্বেষণ করা - সবকিছুই তুমি ঘরে বসে করতে পারছো!

ধন্যবাদ, দাদা আর গ্লিচা আমি কখনোই জানতাম না যে ইন্টারনেট এত আশ্চর্যজনক-এবং এত শক্তিশালী। এই সমস্ত সম্ভাবনা অন্বেষণ করার জন্য আমি অধীর আগ্রহে অপেক্ষা করতে পারছি না!



আমিও তোমার জন্য উত্তেজিত। কিন্তু ইন্টারনেট যত বিকশিত হচ্ছে, তুমি ইতিবাচক এবং নেতিবাচক সব ধরণের অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হতে পারো এবং আমি চাই তুমি প্রস্তুত থাকো।



কার্যকলাপ



মীরা চুপচাপ তার ঘরে বসে সে যেটা বলেছিল সেটা নিয়ে ভাবছিল। যদিও সে ইন্টারনেট ভালোবাসত, অমিত দাদা ঠিকই বলেছিল: প্রস্তুত থাকা গুরুত্বপূর্ণ। সে সেই সমস্ত সময়গুলি নিয়ে ভাবতে শুরু করল যখন ইন্টারনেট থাকার জন্য ভালো জায়গা বলে মনে হয়নি, এবং একটি তালিকা তৈরি করতে শুরু করল। মীরার মতো তোমারও কি কোনও অভিজ্ঞতা হয়েছে?

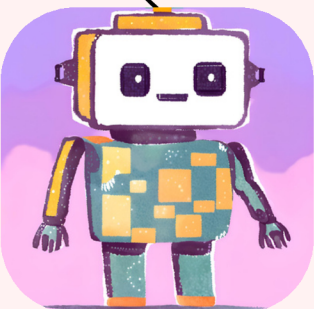


আমি ঠিক তখনই ইন্টারনেট পছন্দ করি না যখন...

- মানুষ অন্যদের ভয় দেখানোর জন্য ভুল তথ্য শেয়ার করে।
- অন্যরা আমাকে কিছু করতে বাধ্য করার চেষ্টা করে।
- কেউ অনলাইনে আমার সাথে মিথ্যা বলে বা অভদ্রভাবে কথা বলে।
- অনেক বেশি নোটিফিকেশন আমাকে বিব্রত করে তোলে।
- আমি অবাঞ্ছিত বার্তা পাই বা এমন ভিডিও দেখি যেটা আমি পছন্দ করি না।
- আমি অনিরাপদ বোধ করি কারণ কেউ আমাকে টাকা হাতিয়ে নেওয়ার জন্য প্রতারণা করার চেষ্টা করছে।



এখানে তোমার নিজস্ব তালিকা তৈরি কর:



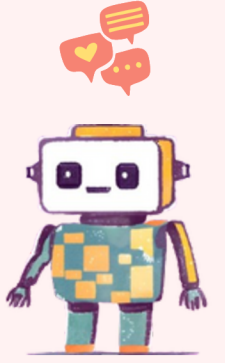
অনলাইনে চ্যালেঞ্জিং অভিজ্ঞতার উপরে প্রতিফলন কখন হয়ে উঠতে পারে কিন্তু সহায়ক হতে পারে। তোমার কি এরকম কোনো অনুভূতি কী ঘটেছিল যেটা অন্বেষণ করতে পারো? মনে রাখবে, তুমি একা নও - অনলাইন এবং অফলাইন উভয় ক্ষেত্রেই কষ্ট, রাগ বা বিষণ্ণতার মতো নেতিবাচক আবেগ স্বাভাবিক। এসো একসাথে কাজ করি অনিরাপদ পরিস্থিতি চিহ্নিত করতে এবং অনলাইনে নিজের যত্ন নিতে শিখি।

নিরাপদ ইন্টারনেট ব্যবহারের প্রথম ধাপ হলো ইন্টারনেট সম্পর্কে ভালোভাবে জেনে নেওয়া এবং নতুন নতুন উন্নয়ন সম্পর্কে অবগত থাকা। অনলাইনে তোমার মনে রাখা উচিত এমন কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় এখানে দেওয়া হল।

প্রথমত - তোমার ডিজিটাল পদচিহ্ন। তোমার ডিজিটাল পদচিহ্ন হল অনলাইনে যাওয়ার সময় তুমি যে ট্রেল ছেড়ে যাও। তোমার শেয়ার করা কোনও পোস্ট, আপলোড করা কোনও ছবি, এমনকি তোমার অনুসন্ধান, সবকিছুই তোমার ডিজিটাল পরিচয়কে আরও সমৃদ্ধ করে।



অপেক্ষা করা তার মানে কি আমার সার্চ হিস্ট্রিও আমার ডিজিটাল ফুটপ্রিন্টের অংশ? যদি আমি ইনকগনিটো মোড ব্যবহার করি তাহলে কী হবে? তাহলে নিশ্চয়ই কেউ আমার ডিজিটাল ফুটপ্রিন্ট ট্র্যাক করতে পারবে না!



প্রতিটি ক্লিক, লাইক এবং শেয়ার তোমার অনলাইন উপস্থিতি বৃদ্ধি করে। কল্পনা কর তুমি তোমার আশেপাশের এলাকায় হেঁটে যাওয়ার সময় একটি ছদ্মবেশ ধারণ করছো। যদিও তোমার বন্ধুরা তোমাকে চিনতে নাও পারে, তবুও নিরাপত্তারক্ষী, দোকানদার বা ক্যামেরার মতো লোকেরা তুমি কোথায় যাচ্ছ এবং তুমি কী করছো তা দেখতে পারে। তোমার ব্রাউজারের ইনকগনিটো মোড কিছুটা সেই ছদ্মবেশের মতোই কাজ করে। এটি কিছু জিনিস লুকিয়ে রাখে, যেমন তোমার কম্পিউটার বা ফোন শেয়ার করা মানুষদের কাছ থেকে তুমি যে ওয়েবসাইটগুলিতে যাও। কিন্তু এটি তোমাকে সকলের কাছে অদৃশ্য করে না। কে এখনও তোমার ফুট প্রিন্ট ট্র্যাক করতে পারে তা জানতে চাও?



সার্ভিস
প্রোভাইডার



ওয়েবসাইটস

তোমার ওয়াই-ফাই বা ইন্টারনেট প্রদানকারী (যে কোম্পানি তোমাকে ইন্টারনেট প্রদান করে) এখনও তুমি কোন ওয়েবসাইটগুলিতে যাও সেটা ট্র্যাক করতে পারে। এটিকে এমনভাবে ভাবো যেমন দোকানদার এখনও জানে যে তুমি তাদের দোকানে প্রবেশ করেছো, এমনকি যদি তারা তোমার ছদ্মবেশ দেখতে নাও পায়। তোমার ওয়াই-ফাই বা ইন্টারনেট প্রদানকারী (যে কোম্পানি তোমাকে ইন্টারনেট প্রদান করে) এখনও জানে যে তুমি কোন ওয়েবসাইটগুলিতে যাও। এটিকে এমনভাবে ভাবো যেন দোকানদার এখনও জানে যে তুমি তাদের দোকানে প্রবেশ করেছো, এমনকি যদি তারা তোমার ছদ্মবেশ দেখতে না পান।

তবুও তুমি লগ ইন করলে বা তোমার ডিভাইস চিনতে পারলে ওয়েবসাইটটি জানতে পারবে যে তুমি ভিজিট করেছো।



স্কুল Wi-fi

অনেক সময় স্কুলের ওয়াই-ফাইতে, তাদের কাছে ইন্টারনেট ব্যবহার পর্যবেক্ষণ করার জন্য সরঞ্জাম থাকে, এমনকি ইনকগনিটো মোডেও।

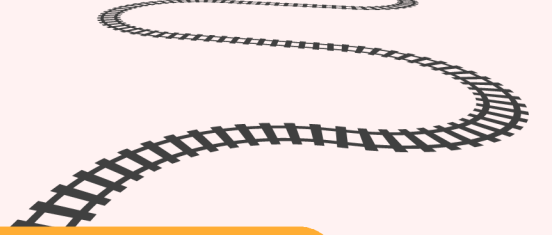
বাহ, আমি বুঝতে পারিনি যে আমি যেটা কিছু করি না কেন সেটা কোথাও না কোথাও রেকর্ড করা হচ্ছে। আমি আরও লক্ষ্য করেছি যে সমস্ত ওয়েবসাইট আমাকে ব্যবহার করার আগে আমার নাম, ফোন নম্বর, অবস্থান বা ই-মেইল আইডি জিজ্ঞাসা করে। আমার আর কিছু কী মনে রাখার দরকার আছে?



তোমার থেকে দুই ধাপ এগিয়ে এসো ইন্টারনেট সম্পর্কে কিছু আকর্ষণীয়-এবং কিছুটা গোপনীয়-বুঝি। তুমি কি কখনও লক্ষ্য করেছো যে তুমি যে কোনও অনুসন্ধানের জন্য বিজ্ঞাপনগুলি কীভাবে পপ আপ হয়, অথবা তোমার সোশ্যাল মিডিয়া ফিডগুলি কীভাবে সর্বদা তোমার পছন্দের ভিডিওগুলি দেখা যায়? এর কারণ অ্যালগরিদম এবং কুকিজ।



আমার মামাতো বোন একবার শ্যাম্পু খুঁজছিল, এবং পরের বার যখন সে অনলাইনে গেল, তখন সে শ্যাম্পুর লিঙ্ক দেখতে পেল। প্রথমে আমরা ভেবেছিলাম এটা শুধুমাত্র একটি কাকতালীয় ঘটনা! অ্যালগরিদম কীভাবে কাজ করে?



এটা অনেকটা রেল ব্যবস্থার মতো। কল্পনা করো যে তুমি যে ওয়েবসাইটটি পরিদর্শন করেছো সেটা একটি স্টেশন, এবং তোমার প্রতিটি পদক্ষেপ যেমন কোনও পোস্ট লাইক করা, কিছু অনুসন্ধান করা, বা তোমার কার্টে কোনও আইটেম যুক্ত করা - সেই স্টেশন থেকে ছেড়ে যাওয়া একটি ট্রেন। অ্যালগরিদমগুলি ট্রেনের কন্ডাক্টরের মতো। তারা তোমার ট্রেনগুলি কোথায় যাচ্ছে তা দেখে এবং তোমার পূর্ববর্তী যেটা যাত্রার উপর ভিত্তি করে তোমার পরবর্তী স্টপ অনুমান করার চেষ্টা করে। তুমি যদি ভিডিও গেম সম্পর্কে অনেক স্টেশন পরিদর্শন কর, তাহলে অ্যালগরিদম তোমাকে বিজ্ঞাপন পাঠাতে পারে বা গেমিং সম্পর্কে সামগ্রীর পরামর্শ দিতে পারে, ধরে নিচ্ছি তুমি আগ্রহী হবেন।

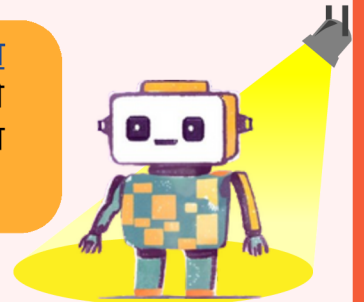


কুকিজ, অন্যদিকে, এটা অনেকটাই স্টেশনের টিকিটের মতো যেটা তোমার ডিভাইসে থাকে যেটার ফলে খুব সহজেই ওয়েবসাইটটি জানতে পারে যে তুমি এর আগে কোথায় গেছো। সেগুলিকে তুমি মুছে ফেলতেই পারো এবং টিকিটটি ফেলে দিতেও পারে। মনে রাখবে, প্রতিটি যেটা যাত্রাই একেকটা চিহ্ন রেখে যায়।

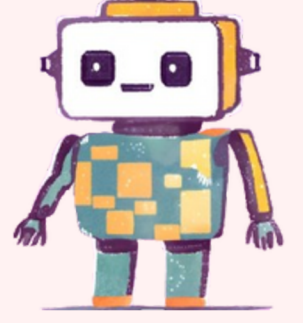
যদি আমি সেখানে আমার ডাকনাম ব্যবহার করি?



এটা একটা দারুন প্রশ্ন! এবার পরিচয় গোপন রাখার বিষয়ে আলোচনা করা যাক। ইন্টারনেটে, মানুষ সবসময় তাদের আসল পরিচয় প্রকাশ নাও করতে পারে।



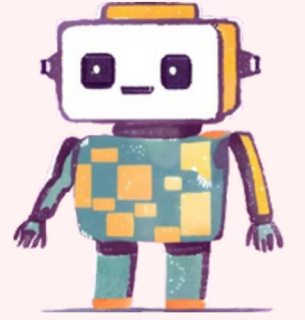
কখনও কখনও, মানুষ মজা করার জন্য, নিরাপদ বোধ করার জন্য অথবা তাদের ব্যক্তিত্ব অন্বেষণ করার জন্য তাদের নিজস্ব ইউজারের নাম এবং ছবি ব্যবহার করে না। ঠিক আছে, কিন্তু নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক থাকা সীমিত: কারো অনলাইন কার্যকলাপ এখনও কোনও না কোনওভাবে তাদের কাছে ফিরে যেতে পারে, কারণ... তুমি অনুমান করেছো... তোমার ডিজিটাল পদচিহ্ন এবং মনে রাখবেন, মানুষ অন্যদের ক্ষতি করার জন্য তাদের পরিচয় গোপন করতে পারে বা নিজেদের সম্পর্কে মিথ্যা বলতে পারে। সবাই তাদের মতো নয় যেটা তারা বলে।



আমি সাধারণত অনলাইনে আমার পরিচিত এবং বিশ্বাসী বন্ধুদের সাথে কথা বলি। তাও আমার মায়ের অ্যাকাউন্ট ব্যবহার করে।



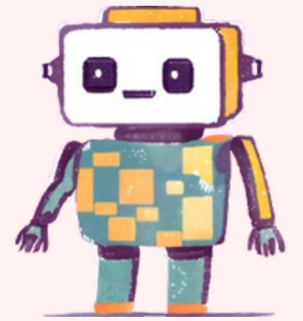
আহ! তাহলে তোমার বিভিন্ন অনলাইন স্পেস সম্পর্কে কিছু জিনিস জানা উচিত। উদাহরণস্বরূপ, তোমার গ্রুপ চ্যাট একটি ব্যক্তিগত স্পেস। একটি পদচিহ্ন তুমি রেখে যাচ্ছ, কিন্তু গ্রুপের বাইরের মানুষেরা এটি দেখতে পারে না। অনলাইনে আরও কিছু জায়গা আছে যেখানে তোমার পোস্ট সকলের কাছে দৃশ্যমান হতে পারে - যেমন একটি পাবলিক অ্যাকাউন্ট থেকে টুইট। তোমার বার্তা, পোস্ট এবং লাইক কে দেখতে পারে সে সম্পর্কে সর্বদা সচেতন থাকো। পরে, আমরা এটি কীভাবে পরিবর্তন করতে হয় তাও শিখব।



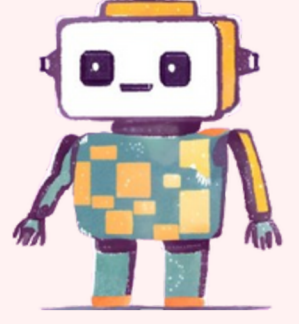
ধন্যবাদ গ্লিচ! আজ আমি অনেক কিছু শিখেছি, কিন্তু এটা আমাকে একটু চিন্তিত করছে।



আমাদের অনলাইন এবং অফলাইন জীবনে, আমরা ইতিবাচক এবং অনিরাপদ উভয় অভিজ্ঞতার মুখোমুখি হতে পারি। ইন্টারনেট সম্পর্কে শেখার মাধ্যমে এবং বন্ধুদের বা বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে ভাগ করে নেওয়ার মাধ্যমে, তুমি বুদ্ধিমত্তার সাথে সিদ্ধান্ত নিতে পারবে এবং এর সুবিধাগুলি উপভোগ করতে পারো। এটি কেবল শুরু তুমি যত বেশি শিখবে, তুমি আরও শক্তিশালী বোধ করবে।



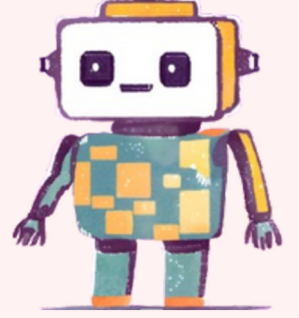
ততক্ষণ পর্যন্ত, ইন্টারনেট সম্পর্কে তুমি তোমার তিনটে ইচ্ছা কি ভাগ করে নিতে পারো? দেখা যাক আমরা সেগুলো পূরণ করতে পারি কিনা।



হাহা ঠিক আছে। আমি অনলাইনে প্রযুক্তি সম্পর্কে আরও জানতে চাই। আমি চাই ইন্টারনেট সবার জন্য একটি নিরাপদ স্থান হোক... এবং আমি চাই... আমি চাই আমি নতুন নতুন অ্যাপ ব্যবহার করে দেখতে পারি।



ইন্টারনেটের জন্য তোমার ইচ্ছা কি? আমাকে বলো।



কার্যকলাপ





তুমি কি জানো?

আজকাল আমি অনেক ওয়েবসাইট দেখি।
আমি ভাবছি প্রথম ওয়েবসাইট কখন তৈরি
হয়েছিল?



প্রথম ওয়েবসাইটটি ১৯৮৯ সালে তৈরি হয়েছিল।
এর নাম ছিল "info.cern.ch"। কল্পনা করুন ১৯৮৯
সালে ইন্টারনেট ব্যবহার করার চেষ্টা করা হয়েছিল
- এটি আজ আমরা যে রঙিন, ইন্টারেক্টিভ
ওয়েবসাইটগুলি দেখি তার থেকে একেবারেই
আলাদাভাবে উপস্থাপন করা হয়েছিল। আপনি কি
প্রথম ওয়েবসাইটটির নাম অনুমান করতে পারেন
যেটি চালু হয়েছিল?

আর তুমি কি জানো আজ কতগুলো
ওয়েবসাইট কাজ করছে?



ইন্টারনেট হলো এক বিশাল লাইব্রেরির মতো
যেখানে অন্বেষণ করার জন্য অফুরন্ত বই
রয়েছে। ১.১ বিলিয়নেরও বেশি ওয়েবসাইট
রয়েছে এবং এটি প্রতিদিন একটি সংখ্যা। কিন্তু
চিন্তা করবেন না-ওয়েবে প্রথম এবং প্রধান
মূল্যবান জ্ঞান হল একটি ডিজিটাল জাদুঘরের
মতো যা এটি প্রদর্শন করে।

ইন্টারনেটে যদি এত তথ্য জমা থাকে,
তাহলে তো অনেক ওজনের হবে, তাই
না?



2

অবিশ্বাস্য, কিন্তু পুরো ইন্টারনেটের
বাস্তবতা হল প্রায় ৬০ গ্রাম। এটা
একটা স্ট্রবেরির আকারের মতো। তুমি
কি অনুমান করতে পারো কেন? প্রচুর
তথ্য আছে, যদিও আমরা তা দেখতে
পাই না।

রিক্যাপঃ হ্যালো ডিজিটাল ওয়ার্ল্ড



অনলাইনে প্রতিটি কাজই একটি ডিজিটাল পদচিহ্ন রেখে যায়, তুমি কী শেয়ার করছো সে সম্পর্কে সর্বদা
সচেতন থাকো।



অনলাইন প্ল্যাটফর্মগুলি কুকিজ এবং ক্যাচের মাধ্যমে তোমার কার্যকলাপ ট্র্যাক করে, যেটা তোমার
ব্যক্তিগত অভ্যাস এবং তথ্য প্রকাশ করতে পারে।



ইন্টারনেট হল অনেকটা বিশ্বব্যাপী সংযোগকারী একটি বিশাল ওয়েব ডিভাইসের মতো, যেটা আমাদের
যোগাযোগ করতে, শিখতে এবং অন্বেষণ করতে সাহায্য করে।



ব্যক্তিগত তথ্যের ব্যাপারে সর্বদা সতর্ক থাকো। তোমার শেয়ার করা তথ্য অ্যাক্সেস এবং সংরক্ষণ করা যেতে
পারে।



অধ্যায় ২: স্ক্রাম, হ্যাক এবং সাইবার অ্যাটাকঃ এক পদক্ষেপ এগিয়ে থাকো!

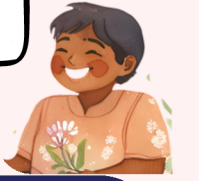


আজ মীরার জন্মদিন! তার বাড়িটা আনন্দে এবং সুস্বাদু খাবারের গন্ধে ভরে উঠেছে। রহিম এবং তার পরিবারকে তার মা আমন্ত্রণ করেছে। যখন রহিমের পরিবার পৌঁছেছে, তখন তাদের ডাইনিং রুমে বসিয়ে বড়রা তাদের মধ্যে গল্প করতে শুরু করে। এরই মধ্যে, মীরা তার নতুন ফোনটা হাতে নিয়ে রহিমকে টেনে নিজের ঘরে নিয়ে আসে।

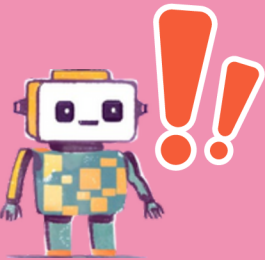
দেখো রহিম! অবশেষে আমার বাবামা আমাকে এই ফোনটা দিয়েছে। এরপরে আমি যে সমস্ত গেম এবং অ্যাপ চাই সেগুলো এখন ডাউনলোড করে নিতে পারবো।



খুব ভালো, মীরা! কিন্তু ডাউনলোড করার আগে তোমাকে ইমেইল আইডি এবং পাসওয়ার্ড তৈরি করে নিতে হবে প্রথমে। চলো সেটা করে ফেলি।



মীরা তার ইমেইল আইডি iammeera@gmail.com টাইপ করে ফেললো এবং পাসওয়ার্ড হিসেবে IAMMEERA সেট করে ফেলতেই বেশ গর্ব অনুভব করলো। সেখানে তাকে ওয়ার্নিং জানাতে প্লিচ উপস্থিত হল।



ইমেইল আইডিঃ

ইমেইল আইডিঃ

পাসওয়ার্ডঃ

IAMMEERA

দুর্বল পাসওয়ার্ড ধরা পড়েছে! নিরাপত্তা ঝুঁকিপূর্ণ!

এই পাসওয়ার্ডটি কেন সমস্যা করছে? এটি মনে রাখা সহজ। আমার মায়ের ফোনে সবসময় লম্বা, জটিল পাসওয়ার্ড থাকত যেটা মনে রাখা কঠিন ছিল এবং আমাকে প্রতিবার সাহায্য চাইতে হত।



মনে রাখা সহজ কিন্তু অন্য কারো জন্য অনুমান করাও সহজ সহজ পাসওয়ার্ড ঝুঁকিপূর্ণ, তাই না? একবার ভাবো : যদি কেউ তোমাকে চেনে এবং তোমার অ্যাকাউন্টে প্রবেশ করতে চায়, তাহলে তারা প্রথমে তোমার নাম বা প্রিয় বাক্যাংশ দিয়ে লগ ইন করার চেষ্টা করবে। যদি একটি পাসওয়ার্ড একটু জটিল এবং অনন্য হয়, তাহলে এটি একটি কঠিন ধাঁধা সমাধান করার মতো হবে-মানুষ বা মেশিন কেউই এটি সহজে বের করতে পারবে না। আবার চেষ্টা কর।

এটা সাহায্য করতে পারে। চলো
ট্রাই করা যাকঃ M3eRalsBlrthd@y

বাহ কাজ হয়েছে আমি এখন এটা আমার সব
অ্যাকাউন্টের জন্য ব্যবহার করব।



নাহ! অমিত দাদা বলেছিল, প্রতিটি অ্যাকাউন্টের জন্য একই কি ব্যবহার
করা মানে তোমার বাড়ি, গাড়ি এবং লকারের জন্য একই কি ব্যবহার করা।
যদি কেউ এটি খুঁজে পায়, তাহলে তারা সবকিছু আনলক করতে পারবে।
যদি একটি অ্যাপ হ্যাক হয় - তাহলে তোমার পাসওয়ার্ড ভুল হাতে চলে
যেতে পারে এবং তোমার অন্যান্য সমস্ত অ্যাকাউন্ট ঝুঁকির মুখে পড়বে।

ওহ না! আমি এটা নিয়ে ভাবিনি। আমার কী
করা উচিত?



প্রতিটির জন্য একটি অনন্য
ব্যবহার করা ভালো



এটা মনে রাখার মতো অনেক কিছু।
আমার মনে হয় আমি এগুলো আমার
ডায়েরিতে লিখে রাখব।



আমিও তাই ভেবেছিলাম, কিন্তু তারপর আমি পাসওয়ার্ড ম্যানেজার ব্যবহার শুরু
করলাম। এটা একটা পরিবর্তন এনে দিল। এখন আমার কেবল একটি শক্তিশালী
মাস্টার পাসওয়ার্ড মনে আছে এবং আমি আমার বাকি সব পাসওয়ার্ড দেখতে
পাচ্ছি। এমনকি যদি কেউ আমার পাসওয়ার্ড ক্র্যাক করে, আমি 2-ফ্যাক্টর
প্রমাণীকরণ সক্ষম করেছি, তাই তারা আমাকে ধরতে পারবে না। এটা তোমার
ডিজিটাল দরজায় দ্বিতীয় লক লাগানোর মতো হাহা!

ওহ আমি ভেবেছিলাম একটি শক্তিশালী পাসওয়ার্ডই
যথেষ্ট, কিন্তু আমার মনে হয় আমাদের আরও নিরাপদ
থাকা দরকার।



অনেক সুরক্ষা স্তর থাকা সবসময় সাহায্য করে। অ্যাপ্লিকেশন
লকগুলিও দেখতে ভালো না। এবার, চল শুরু করা যাক- কেক
কাটার সময় হয়নি আর আমার খুব খিদেও পেয়েছে।





এসো মীরার অভিজ্ঞতা থেকে কিছু শেখা যাক এবং শুরু থেকেই নিশ্চিত করি যে তোমার অ্যাকাউন্টগুলি সুরক্ষিত। নতুন অ্যাপ্লিকেশনের জন্য সাইন আপ করার সময় বা অ্যাকাউন্ট তৈরি করার সময়, একটি শক্তিশালী পাসওয়ার্ড তৈরি করার জন্য এই প্রয়োজনীয় নির্দেশিকাগুলি অনুসরণ কর:

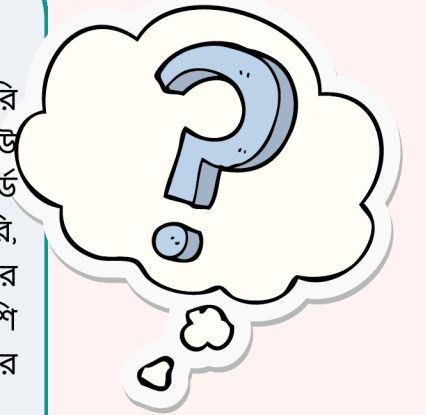
শক্তিশালী পাসওয়ার্ডের চেকলিস্ট



- অক্ষরের মিশ্রণ ব্যবহার করো: বড় হাতের (ABC) এবং ছোট হাতের অক্ষর (abc), সংখ্যা এবং বিশেষ চিহ্ন (যেমন, @, #, \$, !) একত্রিত কর। এটি হ্যাকারদের জন্য তোমার পাসওয়ার্ড অনুমান করা উল্লেখযোগ্যভাবে কঠিন করে তোলে।
- এটিকে লম্বা কর: সর্বোত্তম সুরক্ষার জন্য পাসওয়ার্ডগুলি কমপক্ষে 12-16 অক্ষরের হওয়া উচিত। উন্নত সরঞ্জাম থাকা সত্ত্বেও, লম্বা পাসওয়ার্ডগুলি ক্র্যাক করতে অনেক বেশি সময় নেয়।
- সাধারণ শব্দ এবং বাক্যাংশ এড়িয়ে চলো: "পাসওয়ার্ড", "123456" এর মতো সহজে অনুমানযোগ্য শব্দ বা তোমার নাম, পোষা প্রাণীর নাম, বা প্রিয় বাক্যাংশের মতো অনেকের জানা ব্যক্তিগত তথ্য এড়িয়ে চলো।
- স্পষ্ট ব্যক্তিগত তথ্য এড়িয়ে চলো: জন্মদিন, বার্ষিকী, বা ফোন নম্বরের মতো তথ্য প্রায়শই সোশ্যাল মিডিয়ার মাধ্যমে সর্বজনীনভাবে অ্যাক্সেসযোগ্য হয়, যেটা পাসওয়ার্ডের জন্য এই খারাপ পছন্দগুলিকে তৈরি করে।
- একটি পাসফ্রেজ বিবেচনা কর: তুমি একটি স্মরণীয় বাক্য বা বাক্যাংশ ব্যবহার করতে পারবে এবং জটিলতার জন্য এটি পরিবর্তন করতে পারো। উদাহরণস্বরূপ, "আমি গ্রীষ্মে আইসক্রিম পছন্দ করি!" "IL0v 3! c 3Cr34m@2024" হতে পারে।

এটা কেন এত গুরুত্বপূর্ণ?

আজকের পৃথিবীতে, আমাদের অনেকেই একাধিক অ্যাকাউন্ট পরিচালনা করি - সোশ্যাল মিডিয়া থেকে শুরু করে ইমেল, ব্যাংকিং পর্যন্ত। অনুমতি ছাড়া কেউ তোমার অ্যাকাউন্টে প্রবেশ করলে তার বিরুদ্ধে একটি শক্তিশালী পাসওয়ার্ড তোমার প্রথম প্রতিরক্ষা। একটি দুর্বল বা পুনঃব্যবহৃত পাসওয়ার্ড তথ্য চুরি, আর্থিক ক্ষতি, এমনকি পরিচয় চুরির কারণ হতে পারে। আমরা এই অধ্যায়ের পরে এই হুমকিগুলি আরও বিশদে অন্বেষণ করব। হ্যাকাররা যত বেশি পরিশীলিত হচ্ছে, এই নির্দেশিকাগুলি মেনে চললে তোমার অ্যাকাউন্টের নিরাপত্তা উল্লেখযোগ্যভাবে বৃদ্ধি পেতে পারে।



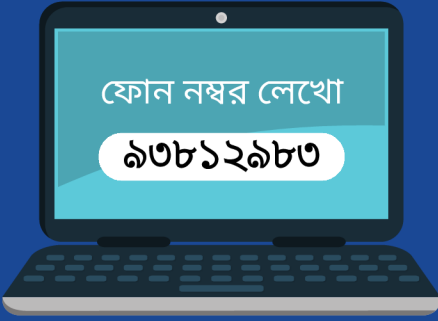
২. ফ্যাক্টর অথেন্টিকেশন

তোমার অ্যাকাউন্টের নিরাপত্তার জন্য দ্বি-ধাপের প্রমাণীকরণ একটি অতিরিক্ত স্তর। অনেক জনপ্রিয় প্ল্যাটফর্ম এটি ব্যবহারের পরামর্শ দেয়। যখন এই বৈশিষ্ট্যটি তোমার অ্যাকাউন্টে চালু করা হয়, তখন লগ ইন করার জন্য তোমার পাসওয়ার্ড দেওয়ার পরে অতিরিক্ত যাচাইকরণের প্রয়োজন হয়; সাধারণত, এটি তোমার ব্যক্তিগত মোবাইল নম্বরে পাঠানো একটি কোড, যেটা এককালীন পাসওয়ার্ড (OTP) হিসেবে কাজ করে। এটি একটি পাসকি, একটি ইমেল, এমনকি একটি ফিঙ্গারপ্রিন্ট স্ক্যানও হতে পারে। এর অর্থ হল এটি কেবল কয়েক মিনিটের জন্য বৈধ এবং শুধুমাত্র একবার ব্যবহার করা যেতে পারে। পরের বার লগ ইন করার সময় একটি নতুন পাসওয়ার্ড প্রয়োজন হবে।

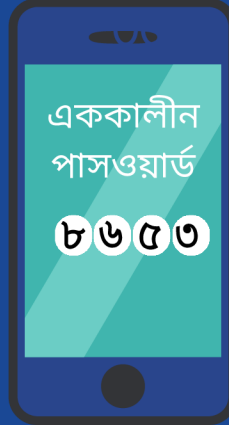


এটা কেমন দেখাচ্ছে:

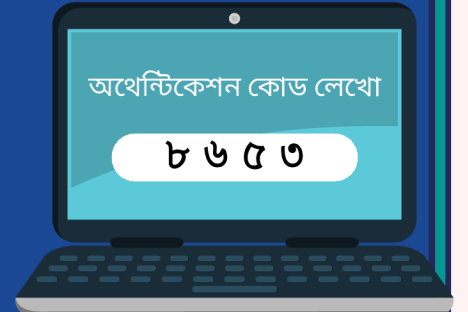
ব্যবহারকারী ফোন নম্বর প্রবেশ করা



ব্যবহারকারী ওয়ান টাইম পাসওয়ার্ড পাবে



ব্যবহারকারী ওয়ান টাইম পাসওয়ার্ড প্রবেশ করাও



কিভাবে বসাব:

১. নেভিগেশন প্যানেলে যাও। এর মধ্যে তুমি নিম্নলিখিত আইকনগুলি খুঁজে পেতে পারো:



২. সেটিংস অপশনে যাও। এটি সাধারণত এরকম কিছু দেখায়:



৩. এখন 'নিরাপত্তা' বা 'গোপনীয়তা' এর মতো কিছু খুঁজে নাও।

অ্যাকাউন্ট সেটিংস

ব্যক্তিগত

নিরাপত্তা

বিজ্ঞপ্তি

অ্যাকাউন্টের নিরাপত্তা

তোমার সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করার জন্য সেটিংস

পাসওয়ার্ড পরিবর্তন করো

তোমার অ্যাকাউন্ট সুরক্ষিত রাখতে একটি অনন্য পাসওয়ার্ড বেছে নাও।

2 ফ্যাক্টর অথেন্টিকেশন

তোমার পরিচয় যাচাইয়ের মাধ্যম হিসেবে এটি সক্ষম কর।

৪. টু-ফ্যাক্টর অথেন্টিকেশন সক্ষম করো। যাচাইকরণ পদ্ধতির জন্য তুমি কিছু বিকল্প দেখতে পাবে। তুমি এসএমএস, একটি অ্যাপ, এমনকি আঙুলের ছাপও বেছে নিতে পারো।

দুই ফ্যাক্টর অথেন্টিকেশন সেট আপ করো

- ১ পদ্ধতি নির্বাচন করো
- ২ যাচাই করো
- ৩ ব্যাকআপ যোগ করো

একটি প্রমাণীকরণ পদ্ধতি বেছে নাও

তোমার ইউজার নেম এবং পাসওয়ার্ড ছাড়াও, তোমার অ্যাকাউন্টে সাইন ইন করার জন্য তোমার একটি কোড (অ্যাপ বা এসএমএসের মাধ্যমে সরবরাহ করা হবে) লিখতে হবে।

অথেন্টিকেশন অ্যাপ

একটি অ্যাপ থেকে কোড পেয়ে যাবে

এসএমএস

emai এর মাধ্যমে একটি অনন্য কোড পাও

Next

ইমেল আইডি

emai এর মাধ্যমে একটি অনন্য কোড পাও

পাসওয়ার্ড ম্যানেজার



পাসওয়ার্ড ম্যানেজার কি করে?

1. নিরাপদে পাসওয়ার্ড সংরক্ষণ কর: পাসওয়ার্ড ম্যানেজাররা ডিজিটাল লকার হিসেবে কাজ করে, তোমার পাসওয়ার্ড নিরাপদ রাখে।
2. শক্তিশালী পাসওয়ার্ড তৈরি কর: তারা প্রতিটি অ্যাকাউন্টের জন্য এলোমেলো, জটিল পাসওয়ার্ডও তৈরি করতে পারে, যাতে তুমি দুর্বল বা অনুমানযোগ্য পাসওয়ার্ড পুনরায় ব্যবহার না কর।
3. অটো-ফিল ক্রেডেন্শিয়াল: অনেক পাসওয়ার্ড ম্যানেজার স্বয়ংক্রিয়ভাবে তোমার লগইন বিবরণ পূরণ করে, তোমার সময় বাঁচাও।



কেন পাসওয়ার্ড ম্যানেজার ব্যবহার করবেন?



একটি পাসওয়ার্ড ম্যানেজারের সাহায্যে, তোমাকে একাধিক জটিল পাসওয়ার্ড মনে রাখতে হবে না - শুধুমাত্র একটি শক্তিশালী মাস্টার পাসওয়ার্ড যেটা তোমার পাসওয়ার্ড ম্যানেজার আনলক করবে। তোমার সমস্ত পাসওয়ার্ড মনে রাখার জন্য আর কোনও ঝামেলা নেই, তোমার পাসওয়ার্ড রিসেট করার বিষয়ে আর কোনও হতাশা নেই।



একজন পাসওয়ার্ড ম্যানেজার নিশ্চিত করে যে তোমার ডেটা শক্তিশালী এনক্রিপশনের মাধ্যমে লক করা আছে, যেমন একটি গোপন কোড যেটা শুধুমাত্র তুমি তোমার মাস্টার পাসওয়ার্ড ব্যবহার করেই ক্র্যাক করতে পারবে। এটি ছাড়া, হ্যাকাররা তোমার পাসওয়ার্ডে প্রবেশ করার সুযোগ পাবে না।



কিছু পাসওয়ার্ড ম্যানেজার ডুয়া ওয়েবসাইট এবং অনলাইনে অন্যান্য বিপদগুলি সনাক্ত করতে পারে। তারা তুমি ভুল করে জাল পেজে তুমি শংসাপত্র প্রবেশ করানো থেকে বিরত রাখে। এটা কি সুন্দর নয়?

অ্যাপ্লিকেশন লক



গতকাল, রহিম আমার কাছে আলাদাই একটা সমস্যা নিয়ে এসেছিল। সে কলোনিতে তার বন্ধুদের স্মার্টফোন ব্যবহার শেখাতে ভালোবাসে। তবে, তার ফোনে সংবেদনশীল তথ্য রয়েছে, যেমন ব্যক্তিগত নোট, বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের সাথে ছবি এবং ব্যক্তিগত বার্তা। যদিও সে শিক্ষামূলক উদ্দেশ্যে তার ফোনটি ভাগ করে নিতে চায়, তবুও তাকে নিশ্চিত করতে হবে যে তার গোপনীয়তা এবং সুরক্ষার সাথে কোনও আপস করা হয়নি। আমি তাকে বলেছিলাম: অ্যাপ লক ব্যবহার কর।

অ্যাপ লকগুলি নির্দিষ্ট অ্যাপ্লিকেশনের জন্য পাসওয়ার্ড, পিন, অথবা বায়োমেট্রিক অ্যাক্সেসের প্রয়োজনের মাধ্যমে ফোনের নিরাপত্তা বৃদ্ধি করে। এখানে কীভাবে কেউ নিরাপদে তার ফোন শেয়ার করতে পারে:



অ্যাপ লক
ডাউনলোড করা



একটি সিকিওর পিন সেট
করা



লক করতে
অ্যাপ্লিকেশনগুলিকে
বাছো



বায়োমেট্রিক
ভেরিফিকেশন
এনেবেল করা

অ্যাপ লকের সুবিধা

- গোপনীয়তা সুরক্ষা: রহিমের সংবেদনশীল তথ্য সুরক্ষিত থাকে, এমনকি যদি অন্য কেউ তার ফোন ব্যবহার করে।
- কাস্টমাইজেবল: কোন অ্যাপগুলি লক করতে হবে সেটা সেই ঠিক করতে পারবে।
- ব্যবহারের সহজতা: একবার সেট আপ হয়ে গেলে, অ্যাপ লকগুলি ব্যবহার করা সহজ এবং স্বজ্ঞাত।



সর্বদা মনে রাখবে, ক্ষতিকারক সফটওয়্যার এড়াতে শুধুমাত্র অফিসিয়াল স্টোর থেকে যাচাইকৃত অ্যাপ ডাউনলোড কর এবং তোমার অ্যাপ লকগুলিতে শক্তিশালী পিন ব্যবহার কর। সর্বাধিক সুরক্ষার জন্য তোমার ফোনে জিনিসপত্র ডাবল এবং ট্রিপল লক কর।

কার্যকলাপ

তোমার স্মরণশক্তি পরীক্ষা করা যাক

(I) পাসওয়ার্ড ম্যানেজারের প্রাথমিক উদ্দেশ্য কী?

- তোমার সমস্ত পাসওয়ার্ড নিরাপদে সংরক্ষণ এবং সংগঠিত করতে।
- 5 মিনিট নিষ্ক্রিয় থাকার পর তোমাকে স্বয়ংক্রিয়ভাবে লগ আউট করার জন্য।
- নতুন অ্যাকাউন্টের জন্য ইউজার নাম তৈরি করতে।
- এমন কিছু অ্যাকাউন্ট আছে যেগুলি আর ব্যবহার করা হয়না সেগুলো ডিলিট করতে হবে।

(II) এই পাসওয়ার্ডগুলির মধ্যে কোনটি সবচেয়ে নিরাপদ, যদিও এটি দেখতে শক্তিশালী?

- "Password@123!"
- "xT*4jG!@oLmN\$z"
- "MySecureP@ss2024!"
- "E!3xy&7#M@n2023"

(III) কোনটি শক্তিশালী পাসওয়ার্ডের প্রস্তাবিত বৈশিষ্ট্য নয়?

- কমপক্ষে 8-12 ডিজিটের লম্বা ক্যারেক্টার।
- তার ব্যর্থ প্রচেষ্টায় আপনার পুরো নামটি অন্তর্ভুক্ত করুন।
- বড় হাতের, ছোট হাতের অক্ষর, সংখ্যা এবং প্রতীক ধারণ করে।
- "123456" এর মতো অনুমানযোগ্য ক্রমগুলি এড়িয়ে চলে।

(IV) কেন তোমার টু-ফ্যাক্টর অথেনটিকেশন (2FA) সক্রিয় করা উচিত?

- তাড়াতাড়ি লগ ইন করা।
- তোমার অ্যাকাউন্টে অতিরিক্ত সিকিউরিটির লেয়ার যুক্ত করা
- প্রত্যেক মাসে অটোমেটিক্যালি পাসওয়ার্ড আপডেট করা।
- অন্য কাউকে তোমার অ্যাকাউন্ট অ্যাক্সেস করতে দেওয়া।

অ্যানসার কি

(I) a) তোমার সমস্ত পাসওয়ার্ড নিরাপদে সংরক্ষণ এবং সংগঠিত করা।

(II) a) "পাসওয়ার্ড@123!" (কারণ: এটি একটি সাধারণ শব্দ, "পাসওয়ার্ড" এবং অনুমানযোগ্য প্যাটার্ন ব্যবহার করে, যেটা এটিকে হ্যাকিংয়ের ঝুঁকিপূর্ণ করে তোলে।)

(III) b) তোমার পুরো নাম বা জন্ম সাল অন্তর্ভুক্ত। (কারণ: ব্যক্তিগত তথ্য পাসওয়ার্ড অনুমান করা সহজ করে তোলে।)

(IV) b) তোমার অ্যাকাউন্টে নিরাপত্তার একটি অতিরিক্ত স্তর যোগ করা।

সিকিউরিটির থ্রেটগুলোকে বুঝতে হবে

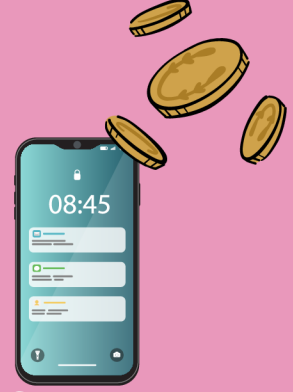


একদিন রৌদ্রোজ্জ্বল দুপুরে রহিম পাড়ার পার্কে বসে আছে। সে সবেমাত্র কিছু বোর্ড গেম খেলা শেষ করেছে এবং একটি নতুন চ্যালেঞ্জের জন্য মন চাইছে। সে তার বন্ধু জসপ্রীত এবং অমিত দাদাকে কাছে বসে থাকতে দেখে এবং তাদের সাথে যোগ দেয়। একসাথে, জসপ্রীত এবং রহিম অমিত দাদার ফোন খুলে চ্যালেঞ্জিং শব্দ ধাঁধা সহ কিছু নতুন ওয়েবসাইট খুঁজে বের করে।



হঠাৎ, স্ক্রিনে নিচের বার্তাটি ভেসে ওঠে।

অভিনন্দন! তুমি ১০০০টি বিনামূল্যের গেম কয়েন জিতেছো! এখানে ক্লিক কর এবং তোমার পুরস্কার ক্লেইম করতে তোমার ফোন নম্বর এবং OTP দিয়ে এই বার্তার উত্তর দাও।”



রহিম এত কয়েন পেয়ে উত্তেজিত বোধ করে, কিন্তু সে নিশ্চিত নয় যে বার্তাটি ক্লিক করবে কিনা। জসপ্রীতও বার্তাটি সম্পর্কে সন্দেহজনক বোধ করে এবং একসাথে তারা এটি না খোলার সিদ্ধান্ত নেয়।

এই বার্তাটি কোনও অফিসিয়াল উৎস থেকে নয় এবং এটি আমাদের ব্যক্তিগত তথ্য চাওয়া হচ্ছে - আমার মনে হয় এটি একটি প্রতারণা হতে পারে। স্ক্যামাররা এই ধরনের বার্তার মাধ্যমে আমাদের ডেটা, অর্থ বা ডিভাইস চুরি করার জন্য ক্রমাগত নতুন নতুন উপায় খুঁজে বের করার চেষ্টা করছে। আমরা কেন অনলাইন হুমকি সম্পর্কে আমাদের ধারণা সংশোধন করি না যাতে আমরা নিরাপদ থাকতে পারি?



ওহ হ্যাঁ! শক্তিশালী পাসওয়ার্ড এবং নিরাপত্তা ব্যবস্থা থাকা সত্ত্বেও আমি বিশ্বাস করতে পারছি না, তবুও আমার ক্ষতি হতে পারে। আমি সম্পূর্ণ সচেতন থাকতে চাই যাতে আমি নিজেকে এবং অন্যদেরও সাহায্য করতে পারি।

তাহলে হ্যাকিং দিয়ে শুরু করা যাক। হ্যাকাররা তোমার ডেটা, যেমন পাসওয়ার্ড বা ব্যাঙ্কের তথ্য দেখার চেষ্টা করে এবং তোমার অজান্তেই তা হাতিয়ে নেওয়ার উপায় খুঁজে বের করে।



হ্যাঁ, আমার কাজিনের ভাই গত বছর হ্যাক হয়েছিল। তারপর থেকে আমার পরিবারের সবাই একাধিক পাসওয়ার্ড এবং লক ব্যবহার করে।

হ্যাকিং

হ্যাকিং হলো অনুমতি ছাড়াই কারো ফোন, কম্পিউটার বা অনলাইন অ্যাকাউন্টে ঢুকে পড়া। হ্যাকাররা তথ্য চুরি বা ক্ষতি করার জন্য অতীতের পাসওয়ার্ড এবং নিরাপত্তা পেতে উন্নত কোড ব্যবহার করে। হ্যাকাররা ব্যক্তিগত তথ্য চুরি করতে পারে, ক্ষতি করতে পারে, এমনকি ডিভাইসটি দখল করতেও পারে। কিছু হ্যাকার অবৈধ কারণে এটি করে, আবার অন্যরা (যাদের "নৈতিক হ্যাকার" বলা হয়) নিরাপত্তার দুর্বলতা খুঁজে বের করে সেগুলো ঠিক করার জন্য কাজ করে। হ্যাকাররা প্রায়শই ডিভাইস হ্যাক করার জন্য ম্যালওয়্যার (একটি কম্পিউটার সফটওয়্যার বা ভাইরাস যেটা গোপনে একটি কম্পিউটার বা কম্পিউটার নেটওয়ার্কের ক্ষতি করে) ব্যবহার করে।



কল্পনা করুন আপনার বন্ধুর ডায়েরিতে একটি বিশেষ তালা আছে, কিন্তু যখন তারা এটি খুলবে তখন আপনি মনোযোগ সহকারে পর্যবেক্ষণ করে সংমিশ্রণটি বের করতে পারবেন। আপনি এই সংমিশ্রণটি ব্যবহার করে তাদের ব্যক্তিগত চিন্তাভাবনাগুলি লুকিয়ে লুকিয়ে পড়তে পারেন। এটি হ্যাকিংয়ের মতো, কিন্তু এটি একটি ডায়েরির পরিবর্তে কম্পিউটার, ফোন বা অ্যাকাউন্টের ক্ষেত্রে ঘটে।



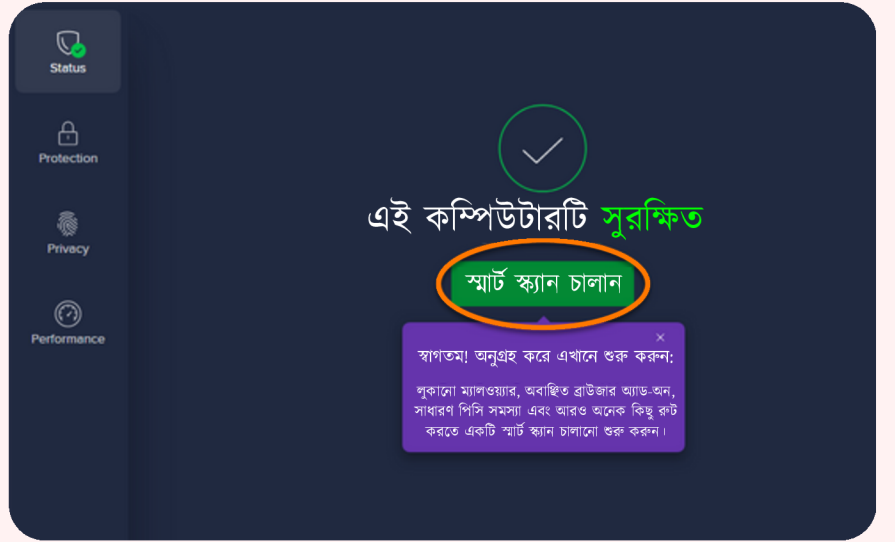
টিপস: একটি অ্যান্টিভাইরাস সফটওয়্যার ব্যবহার কর এবং ডিভাইসগুলি আপডেট কর



অ্যান্টিভাইরাস সফটওয়্যারটি তোমার কম্পিউটার থেকে ভাইরাস এবং অন্যান্য ধরণের ক্ষতিকারক সফটওয়্যার সনাক্ত এবং অপসারণ করার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। একটি অ্যান্টিভাইরাস সফটওয়্যার ইনস্টল কর, নিশ্চিত কর যে তোমার ডিভাইসের ফায়ারওয়াল চালু আছে এবং হ্যাকাররা যে বাগ বা নিরাপত্তা ত্রুটিগুলি ব্যবহার করে প্রবেশ করতে পারে তা ঠিক করতে নিয়মিত তোমার ডিভাইস আপডেট কর।

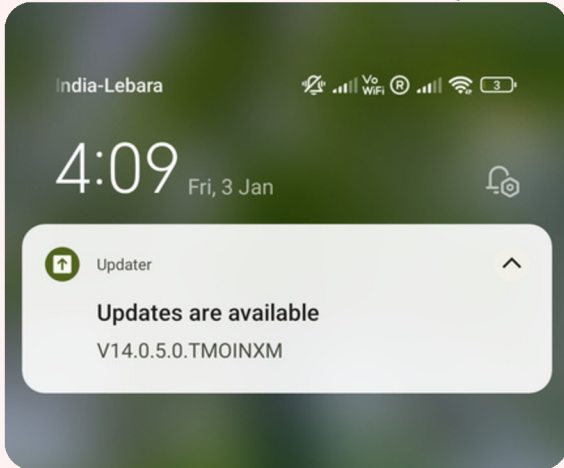
১

এই ছবিটি তোমাকে একটি নির্ভরযোগ্য অ্যান্টিভাইরাস সফটওয়্যার ইনস্টল এবং পরিচালনা কেমন করতে হয় সেটা দেখায়। তুমি অনেক সফটওয়্যার বেছে নিতে পারো এবং একজন প্রাপ্তবয়স্ককে জিজ্ঞাসা করলে অথবা একটি সাধারণ ওয়েব অনুসন্ধান করলে তোমাকে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করতে পারে।



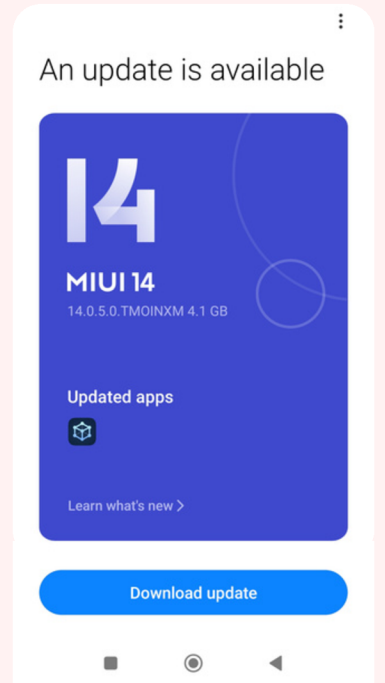
২

যখন তোমার ফোনে কোনও আপডেট পাওয়া যাবে, তখন এটি তোমাকে এইরকম একটি বিজ্ঞপ্তি দেবে:



৩

বিজ্ঞপ্তিতে ক্লিক করার পর, তুমি আপডেটটি ডাউনলোড করতে পারবে। হ্যাকারদের হাত থেকে রক্ষা পেতে তোমার ফোনটি ঘন ঘন আপডেট করা উচিত।



ক্রিয়াকলাপ

শেষ করে তুমি তোমার ডিভাইসগুলি আপডেট করেছিলে? এই বিষয়ে একবার ভাবো, এবং যদি না করে থাকে তবে এখনই আপডেট কর!

তুমি কি জানো হ্যাকিংয়ের আরও একটি উন্নত ধরণ আছে যেখানে তারা তোমাকে প্রতারণা করে তোমার ব্যক্তিগত তথ্য চুরি করে দেয়। এটাকে ফিশিং বলা হয়।



ফিশিং? তুমি এর অর্থ, পুকুরে মাছ ধরা বলতে চাইছো?





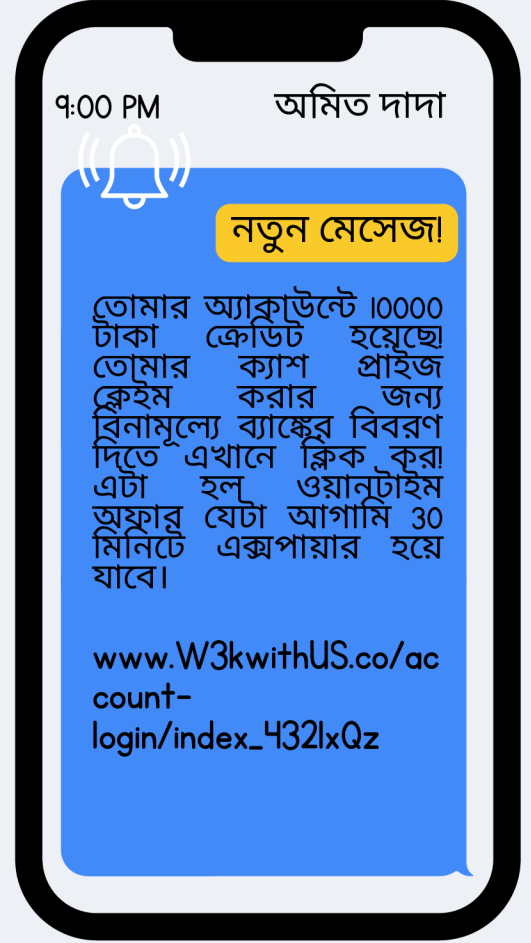
আচ্ছা, একরকম! তুমি এটাকে এমন ভাবে পারো যেন কেউ তোমার তথ্য গোপনে মাছ ধরার চেষ্টা করছে, কখনও কখনও অন্য ব্যক্তি, এমনকি তোমার ব্যাংক, স্কুল বা প্রিয় ভিডিও গেম বলে ভান করে! আমরা আগে যে বার্তাটি পেয়েছি তা ফিশিংয়ের একটি নিখুঁত উদাহরণ।



ফিশিং

ফিশিং হলো একটি ধূর্ত কৌশল যেখানে স্ক্যামাররা এমন জাল বার্তা পাঠায় যেটা অফিসিয়াল বলে মনে হয়। বার্তাগুলি সাধারণত জরুরিতার অনুভূতি তৈরি করে, যেমন "তুমি এখনই যাচাই না করলে তোমার অ্যাকাউন্ট মুছে ফেলা হবে!" যাতে আমরা আতঙ্কিত হয়ে লিঙ্কে ক্লিক করি অথবা পাসওয়ার্ড বা ক্রেডিট কার্ড নম্বরের মতো সংবেদনশীল তথ্য প্রবেশ করি। এই তথ্যটি তখন সরাসরি স্ক্যামারের কাছে চলে যায়। ফিশিংয়ের একটি উদাহরণ দেখা যাক।

বার্তাটির তাৎপর্য, নীচের জাল লিঙ্ক এবং বার্তাটিতে সংবেদনশীল ব্যক্তিগত তথ্য চাওয়ার বিষয়টি লক্ষ্য কর - এগুলো সবই লাল পতাকা! ব্যাংকিং তথ্য চাওয়া বার্তা বা কল থেকে তোমার সর্বদা সতর্ক থাকা উচিত।



টিপঃ এই লিঙ্কটি চেক কর!!



তুমি যদি কোনো অপ্রত্যাশিত উৎস থেকে কোন লিঙ্ক পাও, এর মধ্যে কিছু ভুল দেখায়, অথবা কোন প্রলোভনসঙ্কুল বার্তা নিয়ে আসে, তাহলে এর থেকে দূরে থাকো... কখনও কখনও, অজানা লিঙ্কগুলি তোমার তথ্য চুরি করতে পারে অথবা তোমার ডিভাইসে ক্ষতিকারক ভাইরাস ডাউনলোড করতে পারে।

এখানে কিছু নির্দেশিকা দেওয়া হল যেটা তোমাকে ক্ষতিকারক লিঙ্ক থেকে দূরে থাকতে সাহায্য করবে এবং নিশ্চিত করবে যে তুমি একটি নিরাপদ, বিশ্বস্ত ওয়েবসাইটে আছো।



- ব্রাউজারে তুমি যে ওয়েবসাইটটি টাইপ করছো তার লিঙ্কটি পরীক্ষা করে দেখো, নিশ্চিত কর যে এটি "https" দিয়ে শুরু হচ্ছে। "s" এর অর্থ সুরক্ষিত এবং এটি নির্দেশ করে যে সাইটটি ডেটা সুরক্ষিত করার জন্য এনক্রিপশন ব্যবহার করে।

- নিশ্চিত কর যে লিঙ্কের নাম ".com" ".org" ".gov" ".in" অথবা ".edu.in" দিয়ে শেষ হচ্ছে - এগুলো স্ট্যান্ডার্ড নাম।



- কে এটি তৈরি করেছে এবং কীভাবে এটি ডিজাইন করা হয়েছে সেটা বুঝতে সামগ্রিক ওয়েবসাইটটি - বিশেষ করে সম্পর্কে বিভাগটি - দেখ।

নকল

- URL টি দুবার পরীক্ষা করে দেখ যে এটি কোনও বিশ্বস্ত সাইটের জাল বা নকল সংস্করণ নয়। উদাহরণস্বরূপ, "amaz0n.com" হল একটি নকল সাইট যেটা "amazon.com" অনুকরণ করার চেষ্টা করছে।



- প্ল্যাটফর্মটি বৈধ এবং অন্যান্য ব্যবহারকারীদের দ্বারা বিশ্বস্ত কিনা তা নিশ্চিত করার জন্য অনলাইনে পর্যালোচনা অনুসন্ধান কর।



অ্যাডব্লকার, যেমন নাম থেকেই বোঝা যায়, ইন্টারনেটে পপ-আপ, বিজ্ঞাপন এবং অন্যান্য অবিশ্বস্ত উপাদান ব্লক করে, যদি তুমি ভুলবশত কোনওটিতে ক্লিক কর। ডানদিকে তুমি দেখতে পাচ্ছেন, কিছু অবিশ্বস্ত ওয়েবসাইট তোমাকে তোমার অ্যাড ব্লকার অক্ষম করতে বলতে পারে - এটি অনিরাপদ হতে পারে।

ওহো! আপনার ডিভাইসে একটি বিজ্ঞাপন ব্লকার সক্ষম করা আছে



আপনার ক্যাশব্যাক যাতে না হারান, তার জন্য নিম্নলিখিত যেকোনো একটি কাজ সম্পন্ন করুন:

- ব্যতিক্রম অলিকায় 'Fabcdweb' শোগ করুন Subtext: "যদি এটি কাজ না করে, তাহলে ম্যানুয়ালি করার চেষ্টা করুন অথবা নীচের সমাধানগুলির মধ্যে একটি বেছে নিন।
- অ্যাড-ব্লকার সম্পূর্ণরূপে অক্ষম করুন। "এটি কীভাবে করবেন" লিঙ্কে ক্লিক করুন।

1 এর পরে, ওয়েবপেজটি রিফ্রেশ করা দরকার।

কার্যকলাপ

তুমি কি অ্যাডব্লকার ব্যবহার কর? তোমার ব্রাউজারে এক্সটেনশন হিসেবে একটি নির্ভরযোগ্য অ্যাডব্লকার ইনস্টল করার চেষ্টা কর।

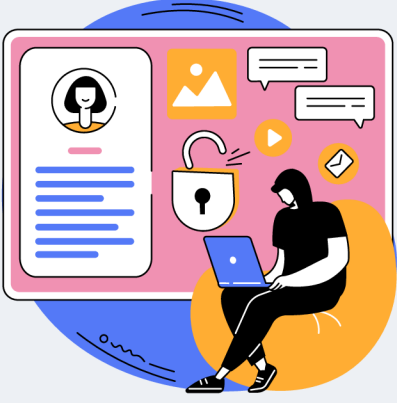
ফিশিং সত্যিই ভয়ঙ্কর শোনাচ্ছে!
হ্যাকার এবং "ফিশাররা" এই সমস্ত
তথ্য দিয়ে কী করে?



তারা তোমার সংগৃহীত সমস্ত তথ্য ব্যবহার করে
অনলাইনে তোমার ছদ্মবেশ ধারণ করতে পারে। তারা
অ্যাকাউন্ট তৈরি করতে পারে, তোমার ব্যাংক থেকে
টাকা তুলতে পারে, এমনকি তোমার নামে ঋণও নিতে
পারে। একে বলা হয় পরিচয় চুরি।



পরিচয় চুরি



পরিচয় চুরি ঠিক তখনই ঘটে যখন কেউ তোমার
ব্যক্তিগত তথ্য যেমন তোমার নাম, ঠিকানা, বা আধার
কার্ড নম্বর ব্যবহার করে নিজেকে তোমার পরিচয় দেয়।
তারা অ্যাকাউন্ট খোলার জন্য, জিনিসপত্র কিনতে বা
অবৈধ কিছু করার জন্য এটি করতে পারে, যাতে এটি
তোমার দোষ বলে মনে হয়। এর ফলে বড় সমস্যা হতে
পারে, যেমন তুমি যেটা করোনি তার জন্য দোষারোপ
করা বা তোমার নিজের অ্যাকাউন্টে অ্যাক্সেস
হারানো। এখানে কিছু উদাহরণ দেওয়া হল।

ধর কেউ তোমার হারানো স্কুল আইডি কার্ড খুঁজে পেয়েছে
এবং তোমার রোল নম্বর ব্যবহার করে নিজেকে তুমি বলে
মিথ্যা পরিচয় দিয়ে তোমার পরীক্ষার খাতা সংগ্রহ করেছে।
শিক্ষক তাদের বিশ্বাস কর কারণ তারা মনে কর এটি
আসলে তুমি - এখন তারা তোমার পরীক্ষার নম্বর দেখতে
পাবে।



ধরুন কেউ একটি মুদি দোকানে হারিয়ে যাওয়া
মানিব্যাগ খুঁজে পায়। সেটি ফেরত দেওয়ার
পরিবর্তে, তারা ক্রেডিট কার্ডের জন্য আবেদন
করার জন্য তাদের পরিচয়পত্র থেকে সেই ব্যক্তির
নাম, বয়স এবং ঠিকানা ব্যবহার করে। তারা দামি
জিনিস কিনতে শুরু করে, এবং যখন বিল আসে,
তখন তা মানিব্যাগের মালিকের কাছে পাঠানো হয়,
যদিও তারা কখনও সেই টাকা খরচ করেনি।

তাহলে ধরা যাক কেউ আমার পরিচয়, তথ্য এবং ডেটা চুরি করার জন্য এই পদ্ধতিগুলি ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে... তারা এর সাথে আর কী করতে পারে?



দুর্ভাগ্যবশত, তারা তোমার ডেটা বিক্রি করতে পারে, অপব্যবহার করতে পারে এমনকি একদল লোককে টার্গেট করার জন্যও এটি ব্যবহার করতে পারে। একে বলা হয় তথ্য চুরি।



তথ্য চুরি

তথ্য চুরির মধ্যে রয়েছে অনুমতি ছাড়াই ডিজিটাল তথ্য, যেমন পাসওয়ার্ড, ব্যাংকের বিবরণ, বা মেডিকেল রেকর্ড চুরি করা। এই তথ্য বিক্রি করা যেতে পারে বা আরও অপরাধ সংঘটনের জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে। ব্যবস্যাংশগুলি প্রায়শই লক্ষ্যবস্তুতে পরিণত হয় কারণ তারা প্রচুর পরিমাণে গ্রাহকের তথ্য সংরক্ষণ করে, তবে ব্যক্তিরও এর শিকার হতে পারে।



আমার মনে হচ্ছে আমি এখন ধাঁধার সব অংশ একসাথে করতে শুরু করেছি। কিন্তু আমি এখনও বুঝতে পারছি না কেন কেউ এই সব চুরি করবে?



চলো আরও জানবার জন্য অমিত দাদাকে জিজ্ঞাসা করা যাক!



তোমরা দুজনেই খুব চালাকা হ্যাকিং, ফিশিং, ডেটা এবং পরিচয় চুরির মতো এই সমস্ত কার্যকলাপগুলিকে খুব গুরুত্ব সহকারে নেওয়া উচিত, কারণ এগুলি প্রায়শই আর্থিক জালিয়াতি করার জন্য ব্যবহৃত হয়। এটি তখন ঘটে যখন কেউ তোমার টাকা বা আর্থিক তথ্য চুরি করে। জালিয়াতি অনলাইনে বা ব্যক্তিগতভাবে ঘটতে পারে এবং প্রায়শই তা পূর্বাবস্থায় ফেরানো কঠিন। তাই আমাদের অত্যন্ত সতর্ক থাকতে হবে। আর্থিক জালিয়াতির একটি উদাহরণ এখানে দেওয়া হল যেটা তোমাকে আরও ভালভাবে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করবে - গত সপ্তাহে আমার বোনের সাথে এটি ঘটেছিল।



হ্যালো, ম্যাডাম। আমি সুরেশ জেলা বিদ্যুৎ বোর্ড থেকে। এটা খুবই জরুরি কল। আমাদের রেকর্ড অনুসারে, তোমার শেষ বিদ্যুৎ বিল পরিশোধ করা হয়নি, এবং আগামী 2 ঘন্টার মধ্যে তোমার সংযোগ বিচ্ছিন্ন হওয়ার ঝুঁকি রয়েছে।



কি? আমি গত সপ্তাহে বিল পরিশোধ করেছি।

তোমার উদ্বেগ আমি বুঝতে পারছি, ম্যাডাম, কিন্তু আমরা কোনও পেমেন্টের নিশ্চয়তা পাইনি। সংযোগ বিচ্ছিন্নতা এড়াতে, তোমাকে দ্রুত ₹ 2,500 বকেয়া টাকা মিটিয়ে দিতে হবে। চিন্তা করবে না, আমি এখনই ফোনের মাধ্যমে তোমাকে এটির সমাধান করতে পারব।



আমার কি করা প্রয়োজন?

দয়া করে তোমার ফোনে ব্যাঙ্কিং অ্যাপটা খুলে ফেলো এবং আমি তোমাকে পেমেন্ট করার জন্য একটা সিকিওর লিঙ্ক দেবো। কোনো রকমের ঝামেলা ছাড়াই 5 মিনিটের মধ্যে তুমি এটা সম্পূর্ণ করতে নিশ্চিত কর।



অমিতের বোন এই লিঙ্কে ক্লিক করেছিল, যেটা একটা ভুয়ো পেজে নিয়ে যায় ... এবং শেষ পর্যন্ত তার বিল একজন অপরিচিত ব্যক্তির দ্বারা পরিশোধ হয়!



এই কথোপকথনে তোমরা দুজনেই কি কিছু সন্দেহজনক লক্ষণ লক্ষ্য করেছ? এখানে কিছু সতর্কতামূলক লক্ষণ দেওয়া হল:

তাড়াহুড়া করা এবং ভয় পাওয়া

ফোনকারী ব্যক্তি আতঙ্ক সৃষ্টি করে যাতে ভুক্তভোগী চিন্তা না করেই কাজ করতে বাধ্য হয়।

যাচাই না করা পরিচয়:

ফোনকারী নিজেকে কর্তৃপক্ষের প্রতিনিধিত্ব করার দাবি কর কিন্তু প্রমাণ প্রদান কর না।

অস্বাভাবিক পেমেন্ট পদ্ধতি:

বৈধ কোম্পানিগুলি খুব কমই ব্যক্তিগত অ্যাকাউন্ট বা অনিরাপদ লিঙ্কের মাধ্যমে তাৎক্ষণিক অর্থপ্রদানের জন্য অনুরোধ করে।

জাল লিঙ্ক

ফোনকারী একটি অফিসিয়াল পেমেন্ট পেজের ছদ্মবেশের মধ্যে দিয়ে একটি ক্ষতিকারক লিঙ্ক পাঠিয়েছেন।



আমার বোন পরে লক্ষ্য করে যে পেমেন্ট ওয়েবসাইটের লেআউট এবং URL ভুল ছিল। তোমরা দুজনেই কি মনে কর আমার বোনের স্ক্রামারকে ক্রস চেক করার জন্য এবং নিজেকে রক্ষা করার জন্য আর কী কী করা দরকার ছিল?

হুম... সে কি ফোনকারীর কাছে তার আইডি চাইতে পারত এবং তারপর বিদ্যুৎ কোম্পানিতে ফোন করে নিশ্চিত করতে পারত? আমার মনে হয় তার নম্বরটিও ব্লক করা উচিত ছিল।



হুম... তার সম্ভবত তার ব্যাংকের সাথেও যোগাযোগ করা উচিত যে কোনও টাকা তোলা হয়নি কিনা।



ভালো কাজ! অনলাইনে কেনাকাটা করার সময় এই সমস্ত টিপস এবং সুরক্ষা তোমার জন্য কার্যকর হবে।



তোমার অনলাইন শপিংয়ের সুরক্ষিত চেকলিস্ট

- পর্যালোচনাগুলি দেখুন এবং অন্যান্য গ্রাহকরা পণ্যটি সম্পর্কে কী বলছেন তা দেখুন। ভুয়া পর্যালোচনা বা সন্দেহজনক সামগ্রী থেকে সাবধান থাকুন।
- নিশ্চিত কর যে সাইটটি নিরাপদ, 'https://' আছে এবং অ্যাড্রেস বারে একটি লক আইকন আছে।
- পণ্যটির আকার, রঙ এবং কোন বিশেষ বৈশিষ্ট্য আছে কিনা তা দুবার পরীক্ষা করে দেখো যাতে নিশ্চিত হওয়া যেতে পারে যে এটি তোমার প্রয়োজনীয় জিনিস। শুধু ছবিগুলি দেখে বিশ্বাস করবে না।
- সাইটটি কি তোমার কাছে পাসওয়ার্ড বা ব্যাঙ্কের বিবরণের মতো তথ্য চেয়েছে? আসল শপিং সাইটগুলি কখনই কল, ই-মেইল বা মেসেজে এই তথ্য জিজ্ঞাসা করবে না।
- পেমেন্ট গেটওয়ে নিরাপদ কিনা তা নিশ্চিত কর এবং সন্দেহজনক ওয়েবসাইটের সাথে OTP, কার্ডের বিবরণ এবং CVV কোডের মতো তথ্য শেয়ার করা এড়িয়ে চল।
- অর্ডার সম্পর্কিত বার্তাগুলি আসল কিনা তা নিশ্চিত কর - এতে সাধারণত এই ধরনের জিনিস অন্তর্ভুক্ত করা উচিত নয়: তুমি যে অর্ডারগুলি দাওনি, লটারি, সংবেদনশীল তথ্য, বা বানান ভুল
- অর্ডার সম্পর্কিত বার্তাগুলি আসল কিনা তা নিশ্চিত কর - এতে সাধারণত এই ধরনের জিনিস অন্তর্ভুক্ত করা উচিত নয়: তুমি যে অর্ডারগুলি দাওনি, লটারি, সংবেদনশীল তথ্য, বা বানান ভুল

তুমি কি জানো?

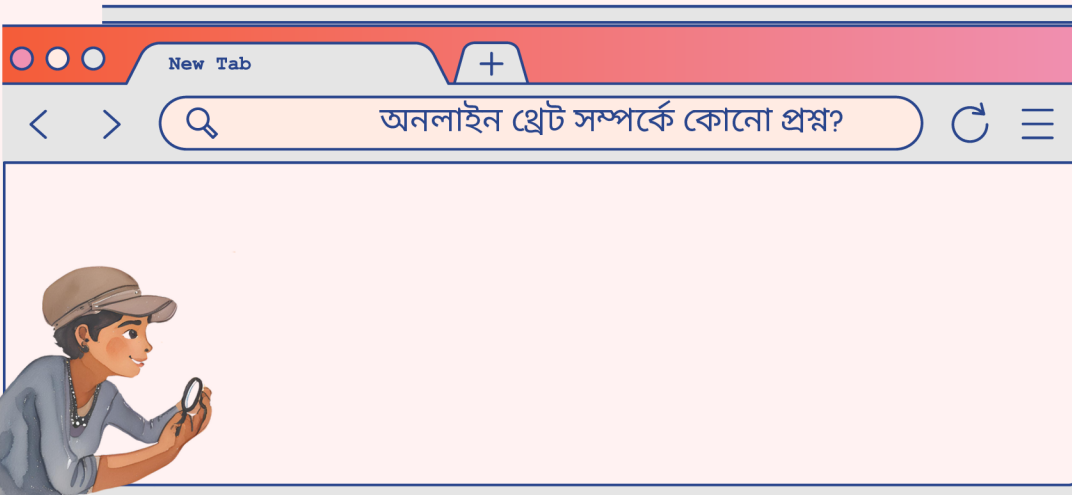
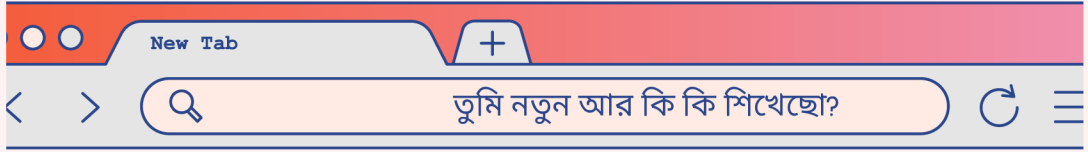
অ্যামাজনে, তুমি ফিশিং অ্যাটাক, সন্দেহজনক কল/ই-মেইল/টেক্সট বা অনিরাপদ/সন্দেহজনক পণ্যের বিরুদ্ধে অভিযোগ জানাতে পারবে। অ্যামাজনের সাহায্যের অধীনে...

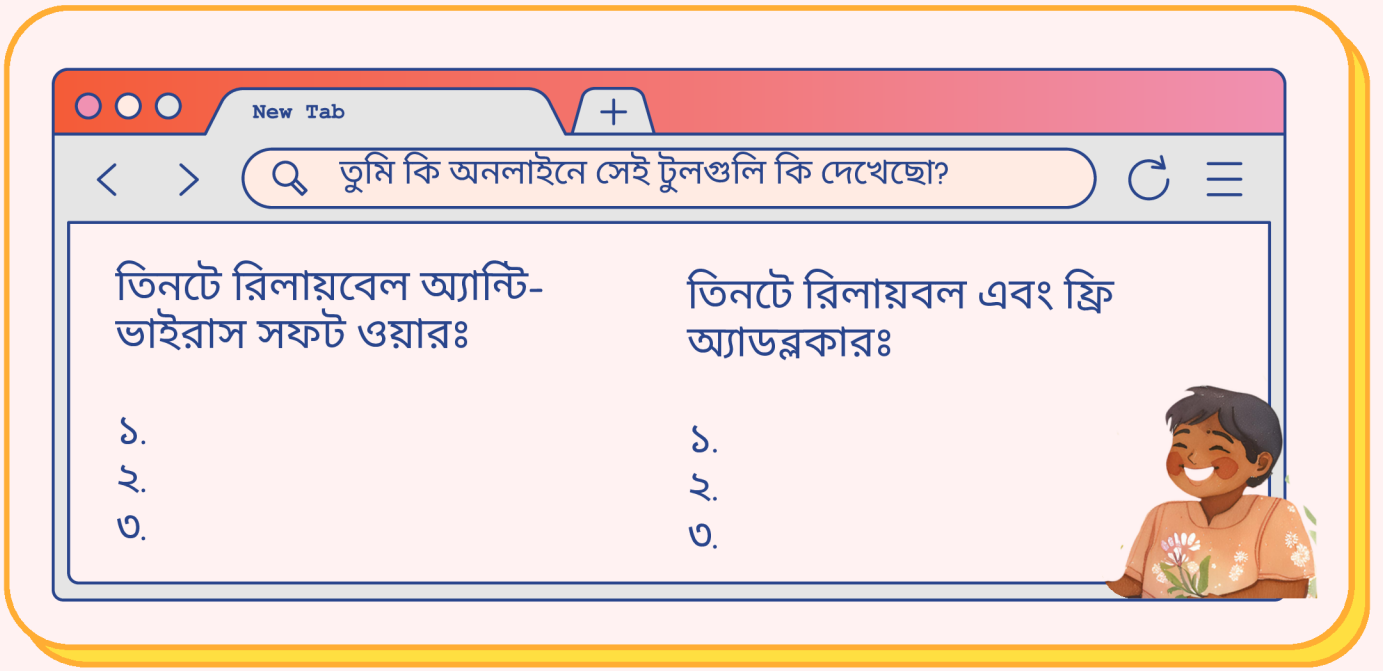
- ☆ রিপোর্ট সামথিং সস্পিসিয়াস এ যাও এবং অপশনগুলির মধ্যে একটি নির্বাচন কর। প্রাসঙ্গিক বিবরণ সহ রিপোর্ট জমা দাও। সন্দেহজনক ইমেল/টেক্সট reportascam@amazon.in এ ফরোয়ার্ড কর।
- ☆ অযাচিত প্যাকেজ প্রাপ্ত এর অধীনে রহস্যময় প্যাকেজগুলি রিপোর্ট কর, সাবধানে বক্সটি চেক কর এবং বিশদ জমা দাও।
- ☆ এই পণ্য বা বিক্রেতার সাথে সমস্যা রিপোর্ট কর এ ক্লিক করে এবং নির্দেশাবলী অনুসরণ করে পণ্য পৃষ্ঠা থেকে সরাসরি বিক্রেতা বা পণ্য সম্পর্কে রিপোর্ট কর।
- ☆ এখানে অ্যামাজন দ্বারা চিহ্নিত করা কিছু সাধারণ স্ক্যাম।

ক্রিয়াকলাপ



তোমার জন্য কিছু প্রশ্ন আছে?





রিক্যাপঃ- নিজেকে রক্ষা করার জন্য জিনিসগুলোকে মনে রাখতে হবে।

মনে রাখবে, যদি কিছু সন্দেহজনক মনে হয়, তাহলে তোমার একজন অভিভাবক, শিক্ষক, অথবা অন্য কোনও বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্কের সাথে কথা বলা উচিত।



শক্তিশালী পাসওয়ার্ড

অক্ষর, সংখ্যা এবং বিশেষ অক্ষরের মিশ্রণ ব্যবহার করে এমন পাসওয়ার্ড তৈরি কর যেটা অনুমান করা কঠিন! তোমার নাম, পোষা প্রাণীর নাম, অথবা "12345" এর মতো সহজ জিনিস ব্যবহার করা এড়িয়ে চল। তুমি যদি শেয়ার করা ডিভাইস ব্যবহার কর, তাহলে প্রতিটি সেশনের পরে সর্বদা লগ আউট করতে ভুলবে না।



দ্বৈত প্রতিরক্ষা

তোমার অ্যাকাউন্টগুলিতে একটি অতিরিক্ত লক সেট আপ করতে 2 ফ্যাক্টর অথেনটিকেশন ব্যবহার কর! এটি নিশ্চিত করে যে কেউ তোমার পাসওয়ার্ড অনুমান করলেও, তাদের প্রবেশের জন্য দ্বিতীয় কোডের প্রয়োজন হবে। যেকোনো অ্যাকাউন্টের সেটিংসে গিয়ে গোপনীয়তা এবং সুরক্ষা বিভাগে এটি খুঁজে বের কর।



http://

তুমি ক্লিক করার আগে চিন্তা করো!

ইমেল বা বার্তার লিঙ্কগুলিতে ক্লিক করবে না তুমি যদি না নিশ্চিত হও যে সেগুলি নিরাপদ। যদি কিছু সন্দেহজনক মনে হয়, তাহলে সরাসরি কোম্পানি বা ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ করে তা যাচাই কর। এছাড়াও ইমেল, অপরিচিতদের কাছ থেকে আসা বার্তা বা অর্থের জন্য জরুরি দাবিতে বানান ভুলের দিকেও নজর রাখো।

রিক্যাপঃ নিজেকে রক্ষা করার কিছু বিষয় মনে রাখা



অ্যাডব্লকারস

অ্যাড ব্লকার হল সফটওয়্যার টুল বা ব্রাউজার এক্সটেনশন যেটা পপ-আপ, ব্যানার এবং ভিডিও বিজ্ঞাপন সহ ওয়েবসাইটের বিজ্ঞাপনগুলি সরাতে বা ব্লক করার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। বিজ্ঞাপনগুলি লোড হওয়া রোধ করে, তারা ব্রাউজিং গতি বাড়ায়, ডেটা ব্যবহার কমায় এবং ম্যালওয়্যার ধারণ করতে পারে এমন দূষিত বিজ্ঞাপন থেকে রক্ষা করতে সহায়তা করে।



পাবলিক ওয়াই-ফাই এড়িয়ে চল এবং ব্লুটুথ বন্ধ কর

পাবলিক ওয়াই-ফাই ব্যবহার করলে অথবা ব্লুটুথ চালু রাখলে বাইরের কোনও ব্যক্তির কাছে ডেটা পৌঁছানোর ঝুঁকি থাকে। ব্যক্তিগত, সুরক্ষিত নেটওয়ার্ক ব্যবহার করা এবং ব্যবহার না করার সময় ব্লুটুথ বন্ধ রাখা নিরাপদ।



তুমি যেটা অনলাইনে শেয়ার করছো সেটা সম্পর্কে যত্নবান হও

সোশ্যাল মিডিয়ায় তোমার পুরো নাম, ঠিকানা, ফোন নম্বর, বা স্কুলের নামের মতো ব্যক্তিগত তথ্য শেয়ার করা এড়িয়ে চলো! তোমার প্রোফাইল, পোস্ট এবং বার্তা কে দেখতে পাবে তা নিয়ন্ত্রণ করতে সোশ্যাল মিডিয়া এবং গেমগুলিতে গোপনীয়তা সেটিংস ব্যবহার কর। শীঘ্রই, আমরা কীভাবে এটি করবো সেটা অন্বেষণ করব।



একটি অ্যান্টিভাইরাস সফটওয়্যার ব্যবহার কর এবং ডিভাইসগুলি আপডেট কর

একটি অ্যান্টিভাইরাস সফটওয়্যার ইনস্টল কর এবং নিশ্চিত কর যে তোমার ডিভাইসের ফায়ারওয়াল চালু আছে। এই টুলগুলি হ্যাকাররা তোমার তথ্য চুরি করার জন্য যে ক্ষতিকারক ম্যালওয়্যার এবং ভাইরাস ব্যবহার করে তা সনাক্ত এবং ব্লক করতে সাহায্য করে। হ্যাকাররা যে বাগ বা সুরক্ষা ত্রুটিগুলি ব্যবহার করতে পারে সেগুলি ঠিক করার জন্য তোমার ডিভাইসটি নিয়মিত আপডেট করা উচিত।



তোমার ডেটার ব্যাক আপ

গুরুত্বপূর্ণ ফাইল বা ছবির কপি নিয়মিতভাবে একটি এক্সটার্নাল হার্ড ড্রাইভ বা ক্লাউড সার্ভিসে সংরক্ষণ কর। যদি তোমার ডিভাইসটি কখনও হ্যাক হয় বা ভাইরাস দ্বারা আক্রান্ত হয়, তাহলে তুমি সবকিছু হারাবে না।

অধ্যায় ৩ : গোপনীয়তা- তোমার ডিজিটাল শিল্প



মীরা, রহিম এবং সুসান পার্কে রৌদ্রোজ্জ্বল দিন উপভোগ করছে, হাসছে এবং মজা করছে সেলফি তুলছে। মীরা তাদের একটি ছবি খুব সুন্দর পেয়েছে। সে এটি আপলোড করে এবং তাদের ট্যাগ করে এবং অবস্থান উল্লেখ করে।



দাঁড়াও, মীরা, তুমি আমাকে ট্যাগ করে লোকেশনটা যোগ করেছো? আমি আসলে এটার সাথে একমত নই।

কেন নয়? এটা তো মজার একটা ছবি। লোকেশন ট্যাগ করলে ক্ষতি কী?



এটা আমাকে অস্বস্তিতে ফেলে। বাস্তব সময়ে আমরা কোথায় আছি তা শেয়ার করা ঝুঁকিপূর্ণ। প্রথমে তোমার জিজ্ঞাসা করা উচিত।

রহিম, সবাই এইভাবে ছবি পোস্ট করে। তুমি নিশ্চিত্তে থাকো কিছুই হবে না।



এটা সেই পয়েন্টটা নয়। মি কিভাবে তোমাকে বোঝাবো...

রহিম, আমরা এমন কারোর কাছে যাই যে মীরার সমস্যাটা তাকে বুঝিয়ে বলতে পারবে? চলো অমিত দাদার কাছে যাওয়া যাক।



ওহ, সবাইকে অভ্যর্থনা! তোমরা এসেছো দেখে আমি খুশি হয়েছি। তোমরা সকলেই এখন সক্রিয় ইন্টারনেট ইউজার হয়ে উঠছেন। অনলাইন গোপনীয়তা, সম্মতি এবং সীমানা সম্পর্কে শেখার জন্য এটি একটি দুর্দান্ত সময়। তাহলে শুরু করা যাক।

গোপনীয়তা, সম্মতি এবং সীমানা বোঝা

গোপনীয়তার অর্থ হলো তোমার সম্পর্কে কে কী তথ্য জানে তার উপর নিয়ন্ত্রণ রাখা। বিভিন্ন মানুষ বিভিন্ন স্তরের গোপনীয়তা নিয়ে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করে - উদাহরণস্বরূপ, কিছু মানুষ তাদের জন্মদিন শেয়ার করতে পছন্দ করে না, আবার কেউ কেউ করে। যাইহোক, আমরা যেমন আমাদের অবস্থান বা ব্যক্তিগত গল্প অফলাইনে অপরিচিতদের সাথে শেয়ার না করার বিষয়ে সতর্ক থাকি, তেমনি অনলাইনে তোমার গোপনীয়তা বজায় রাখা এবং বৃদ্ধি করা তোমাকে নিরাপদ রাখতে সাহায্য করতে পারে।

2017 সালে, ভারতে একটি যুগান্তকারী মামলা, যেটা পুতাস্বামী রায় নামে পরিচিত, আনুষ্ঠানিকভাবে সকল নাগরিকের জন্য গোপনীয়তাকে একটি মৌলিক অধিকার হিসেবে স্বীকৃতি দেয়। এই রায় একটি গুরুত্বপূর্ণ মোড়কে চিহ্নিত করে থাকে, যেখানে জোর দেওয়া হয় যে প্রতিটি ব্যক্তির তাদের ব্যক্তিগত স্থান, তথ্য এবং পছন্দ নিয়ন্ত্রণের অধিকার রয়েছে।

এভাবে বিষয়টাকে ভেবে দেখো: তুমি হয়তো তোমার অনলাইন কার্যকলাপ সম্পর্কে সবকিছু তোমার বাবা-মা বা বন্ধুদের সাথে শেয়ার না করার সিদ্ধান্ত নিয়েছো, এটি সম্পূর্ণ তোমার সিদ্ধান্ত।

তুমি কি ধরনের বিষয় শেয়ার করতে চাইছো- কার সাথে এবং - তার উপরে নিয়ন্ত্রণ আনাই হল গোপনীয়তা। এই অধ্যায়ে, আমরা আমাদের গোপনীয়তা রক্ষা করার জন্য আমাদের ডিজিটাল সীমানা কীভাবে আরও ভালোভাবে বোঝা যায় এবং প্রকাশ করা যায় তা অন্বেষণ করব।

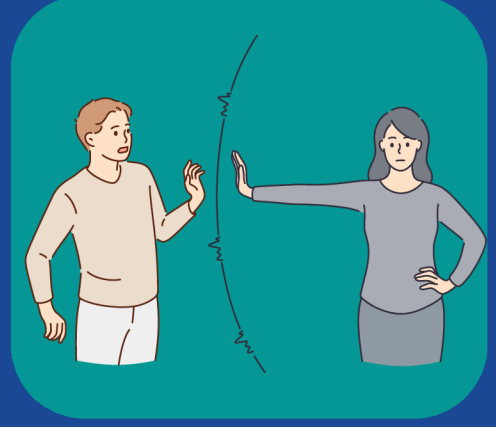


ডিজিটাল কনসেন্ট কী?

ডিজিটাল সম্মতি বলতে এটা বোঝায় যখন কেউ তোমার ব্যক্তিগত তথ্য, ছবি বা বার্তা অনলাইনে ব্যবহার, শেয়ার বা ইন্টারঅ্যাক্ট করতে বলে, তখন 'হ্যাঁ' বা 'না' বলা। এর মধ্যে তুমি কী বিষয়ে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ কর সে সম্পর্কে সচেতন এবং অবগত সিদ্ধান্ত নেওয়া জড়িত এবং এটি ছবি, বার্তা, এমনকি তোমার অবস্থানের মতো জিনিসগুলি ভাগ করে নেওয়ার ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য। ডিজিটাল সম্মতি যেকোনো সময় আপডেট করা যেতে পারে - হ্যাঁ বলার পরে যদি তুমি আর কোনও বিষয়ে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ না করে থাকো, তবে তুমি এখনও প্রত্যাখ্যান করতে পারো! এটা বোঝা গুরুত্বপূর্ণ যে সম্মতি অবশ্যই সক্রিয়ভাবে দেওয়া উচিত এবং জোর করে বা ধরে নেওয়া যাবে না।

সীমানা: সম্মতির একটি ধরণ

সীমানা হল একটা অদৃশ্য রেখার মত যেটা তোমাকে সুরক্ষিত এবং নিরাপদ অনুভব করিয়ে থাকে। ডিজিটাল স্পেসের ক্ষেত্রে তুমি কিভাবে ভাগ করে নেবেন, কাকে বিশ্বাস করবেন। একবার তুমি নিজের সীমানা সেট করে নিলেই, তোমার মনে যেটা সঠিক মনে হবে সেটার উপর ভিত্তি করে তুমি সম্মতি দিতে বা প্রত্যাখ্যান করার ক্ষেত্রে এগুলি ব্যবহার করতে পারো। উদাহরণস্বরূপ, যদি তুমি চাও যে কেউ তোমার ছবি পোস্ট করার আগে জিজ্ঞাসা করা হোক বা কেবল ঘনিষ্ঠ বন্ধুদের সাথে তোমার অবস্থান ভাগ করে নেওয়া হোক, তাহলে এই সীমানাগুলি তোমার পছন্দগুলিকে নির্দেশ করে এবং অন্যদের তোমার স্বচ্ছন্দকে সম্মান করতে সাহায্য করে।



গোপনীয়তা বনাম নিরাপত্তা

গোপনীয়তা হলো তোমার ব্যক্তিগত তথ্যের উপর নিয়ন্ত্রণ, আর নিরাপত্তা হলো তোমার ডেটা এবং ডিভাইসগুলিকে বাইরের হুমকি থেকে রক্ষা করা। এগুলো একে অপরের সাথে সংযুক্ত - শক্তিশালী নিরাপত্তা প্রায়শই গোপনীয়তাকে সমর্থন করে এবং গোপনীয়তার প্রতি সচেতন থাকা আরও ভালো নিরাপত্তা বজায় রাখতে সাহায্য করে।

ক্রিয়াকলাপ

নিম্নলিখিত পদক্ষেপগুলি গোপনীয়তা, নিরাপত্তা, নাকি উভয়ের জন্য ব্যবস্থা তা চিহ্নিত কর:

- প্রতিটি অ্যাকাউন্টের জন্য শক্তিশালী, অনন্য পাসওয়ার্ড তৈরি করা।
- যেসব অ্যাপ তুমি প্রায়শই ব্যবহার কর না, তার জন্য লোকেশন পরিষেবা বন্ধ করা।
- ব্যবহার করার পরে শেয়ার করা ডিভাইসগুলিতে তোমার অ্যাকাউন্ট থেকে লগ আউট করে নিতে হবে
- তোমার সোশ্যাল মিডিয়ার অ্যাকাউন্টটিকে গোপন রাখা।
- তোমার সোশ্যাল মিডিয়ায় ইউজারনেম এড়িয়ে চলা উচিত।

ক্রিয়াকলাপ

ব্যক্তিগত গোপনীয়তা এবং সীমানার ক্ষেত্রে এটা প্রতিফলিত করে থাকে

বিঙ্গো কার্ডের প্রতিটি বিবৃতি দেখো এবং অনলাইনে তোমার কোনটাতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ হয় সেটা বর্ণনা করে এমন বিবৃতিগুলি চিহ্নিত কর।

যদি তুমি একটি রো, কলাম অথবা ডাইগোনাল সম্পূর্ণ করে থাকো, তাহলে “বিঙ্গো” বলে চিৎকার করে উঠতেই পারো।

আমি আমার জন্মদিন অনলাইনে শেয়ার করতে স্বচ্ছন্দ বোধ করছি।	আমি সোশ্যাল মিডিয়ায় একটি ব্যক্তিগত অ্যাকাউন্ট ব্যবহার করি।	আমি পোস্টে আমার রিয়েল-টাইম অবস্থান শেয়ার করা এড়িয়ে চলি।	আমি আমার ইমেল ঠিকানা অনলাইনে শেয়ার করতে পছন্দ করি না।
কেউ যখন আমাকে জিজ্ঞাসা না করে ট্যাগ করে, তখন আমার অস্বস্তি লাগে।	আমি ছবি শেয়ার করতে রাজি, কিন্তু শুধুমাত্র কাছের বন্ধুদের সাথে।	আমি আমার ফোন নম্বর অনলাইনে শেয়ার করতে পছন্দ করি না।	যখন কোন বন্ধু আমার গল্প জিজ্ঞাসা না করেই শেয়ার করে, তখন আমার অস্বস্তি লাগে।
আমার পোস্টগুলো শেয়ার করার আগে আমি সবসময় পর্যালোচনা করি কে কে আমার পোস্ট দেখতে পাচ্ছে।	আমি আমার স্কুল বা বাড়ির ঠিকানার মতো ব্যক্তিগত তথ্য পোস্ট করা এড়িয়ে চলি।	আমার সম্পর্কে পোস্ট মুছে ফেলতে কাউকে বলতে আমি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করি।	সোশ্যাল মিডিয়ায় ব্যক্তিগত কিছু শেয়ার করার আগে আমি সবসময় দুবার ভাবি।
আমি নিজের সম্পর্কে কেবল ইতিবাচক বা নিরপেক্ষ আপডেটগুলি ভাগ করে নিতে পছন্দ করি।	অনলাইন আলোচনায় আমার মতামত জানাতে আমার ভালো লাগছে।	কেউ যদি আমার সাথে একটি গ্রুপ ছবি শেয়ার করে, তাতে আমার আপত্তি নেই।	আমি অপরিচিতদের কাছ থেকে বন্ধুত্বের অনুরোধ গ্রহণ করি না।

তুমি কি এমন কোন বক্তব্য লক্ষ্য করেছো যেটা তোমাকে কোথাও থামতে বা আরও গভীরভাবে ভাবতে বাধ্য করেছে?

তুমি কি এমন কোন প্যাটার্ন লক্ষ্য করেছো যেটাতোমার কাছে স্বাচ্ছন্দ্যময়?

এই কার্যকলাপের উপর ভিত্তি করে তুমি কি নিজের জন্য কোন নতুন সীমানা নির্ধারণ করতে চান?

এবার বুঝতে পারছো রহিম কি বলতে চাইছিলো, মীরা?

আমি বুঝতে পারছি! আর প্রথমবার বুঝতে না পারার জন্য আমার খুব খারাপ লাগছে। আমি দুঃখিত, রহিম! ছবিতে তোমাকে ট্যাগ করার আগে আমার অনুমতি নেওয়া উচিত ছিল।

ঠিক আছে! আমি খুশি যে আমরা অমিত দাদার সাথে কথা বলেছি। আমার মনে হয় না আমি তোমাকে এটা খুব একটা ভালোভাবে ব্যাখ্যা করতে পেরেছি।

এমনকি আমিও আমার বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারকে এটা ব্যাখ্যা করার জন্য সঠিক শব্দ খুঁজে পাচ্ছি না। অমিত দাদা, কিভাবে আমরা আমাদের অনলাইন সীমানা মানুষের সাথে ঝগড়া না করে বা তাদের বিরক্ত না করে তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারি, তুমি কি এটা শেখাতে আমাকে সাহায্য করবে?

বন্ধুরা, আমি বুঝতে পেরেছি! পরের বার যখন তোমাদের এমন একটা কথোপকথন করতে হবে, তখন এই বিষয়গুলো মনে রেখো।

- **তোমার গলারসুর গুরুত্বপূর্ণ:** এমনভাবে কথা বল যাতে বোঝা যায় তুমি রাগ করছ না বা বিরক্ত হচ্ছ না। তুমি শুধু বলতে পারো, "আমি এই বিষয়ে আমার অনুভূতি জানাতে চাই," চিৎকার করে বা বিরক্ত শোনানোর পরিবর্তে।
- **আবেগপূর্ণ শব্দ ব্যবহার করো:** সীমানা কেন গুরুত্বপূর্ণ তা ব্যাখ্যা করার জন্য তোমার অনুভূতি শেয়ার কর। উদাহরণস্বরূপ, "এটা করবে না" বলার পরিবর্তে বলো, "আমি আমার নিরাপত্তা নিয়ে খুব চিন্তিত"।
- **শোনো এবং প্রশ্ন করার জন্য নিজেকে উন্মুক্ত রাখো:** তোমার সীমানা শেয়ার করার পরেও, অন্য মানুষদের প্রশ্ন করো এবং তাদের চিন্তাভাবনা শেয়ার করে নাও। কেবল নিয়ম দেওয়া নয়, বরং কথোপকথন করা গুরুত্বপূর্ণ। আমরা সবাই এভাবেই শিখি!
- মীরা এবং রহিম, আমরা কি মডেল আউট কর?

নিশ্চয়! মীরা, অনলাইনে আমার লোকেশন শেয়ার করাটা আমাকে উদ্বিগ্ন করে তোলে, আর তোমার ফ্রেন্ডলিস্টে দৃশ্যমান পোস্টগুলিতে ট্যাগ করা আমার জন্য স্বাচ্ছন্দ্যবশত নয় কারণ আমি তোমার সব বন্ধুদের চিনি না। দয়া করে তুমি কি ট্যাগ এবং লোকেশনটি সরিয়ে ফেলতে পারবে?

ওহ... আমি এটা ভাবিনি। আমি ধরে নিলাম ঠিক আছে। আমি দুঃখিত, রহিম। আমি তোমাকে অস্বস্তিতে ফেলতে চাইনি। আমি এখনই পোস্ট থেকে ট্যাগ এবং লোকেশনটি সরিয়ে ফেলেছি।

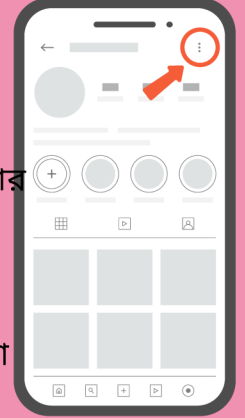
বাহ, এটা তো সহজ ছিল! ধন্যবাদ, দাদা!

গোপনীয়তা সেটিংস উন্নত করা হচ্ছে

এখন যেহেতু আমরা ব্যক্তিগত সীমানা নির্ধারণ করেছি, আসো বিভিন্ন প্ল্যাটফর্ম জুড়ে তোমার গোপনীয়তা কীভাবে রক্ষা করো তা দেখি। এর মধ্যে রয়েছে সোশ্যাল মিডিয়া, ইমেল অ্যাকাউন্ট এবং অ্যাপগুলি কীভাবে তোমার ব্যক্তিগত তথ্য পরিচালনা করে তা বোঝা। তোমার অনলাইন উপস্থিতি নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য কোন ডেটা সংগ্রহ করা হয় এবং কীভাবে এটি ব্যবহার করা হয় তা জানা গুরুত্বপূর্ণ।



এখানে থামো এবং তোমার সোশ্যাল মিডিয়া অ্যাকাউন্টটি পাবলিক নাকি প্রাইভেট তা পরীক্ষা কর। যদি তুমি কীভাবে চেক করো তা না জানো, তাহলে এই পদক্ষেপগুলি অনুসরণ কর।



১. তোমার সোশ্যাল মিডিয়া অ্যাপটি খোলো এবং তোমার প্রোফাইল সেটিংসে যাও।

২. গোপনীয়তা সেটিংস বা অ্যাকাউন্ট সেটিংসের মতো একটি অপশন খোঁজো।

সেটিংস

প্রাইভেসি

সিকিউরিটি

আর্কাইভস

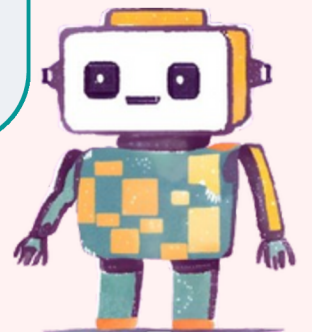
আপনার কার্যকলাপ

৩. যদি তোমার অ্যাকাউন্টটি পাবলিক হয়, তাহলে তোমার কন্টেন্ট কারা দেখতে পারবে তা সীমিত করতে তুমি এটিকে প্রাইভেট এ স্যুইচ করতে পারবে।

প্রাইভেট অ্যাকাউন্ট



মনে আছে আমরা প্রথম অধ্যায়ে ডিজিটাল ফুটপ্রিন্ট, অনলাইনে গেলে তুমি যে পথ ছেড়ে যাও, সে সম্পর্কে কথা বলেছিলাম? অ্যাপ, ওয়েবসাইট এবং সোশ্যাল মিডিয়া প্ল্যাটফর্মগুলি প্রায়শই তোমার অভিজ্ঞতা ব্যক্তিগতকৃত করার জন্য এই ডেটা সংগ্রহ করে - তোমাকে লক্ষ্যযুক্ত বিজ্ঞাপন দেখানো, ভিডিও সুপারিশ করা, এমনকি তোমার পছন্দগুলি পূর্বাভাস দেওয়া। যদিও এটি সুবিধাজনক মনে হতে পারে, তুমি কতটা শেয়ার করছো এবং কীভাবে এটি নিয়ন্ত্রণ করবে সেটা বোঝাটা খুব গুরুত্বপূর্ণ।



ক্যাচে এবং কুকিজ: এগুলো কী?

যখন তুমি কোন ওয়েবসাইট ভিজিট কর, তখন এটি মাঝে মাঝে তোমার কার্যকলাপ "মনে রাখে"। এর কারণ ক্যাচে এবং কুকিজ হয়:

- ক্যাচে: এটাকে অনেকটা তোমার ব্রাউজারে বহণ করা একটি ব্যাকপ্যাকের মতো ভাবো, যা ওয়েবসাইটের কিছু অংশ (যেমন ছবি এবং স্ক্রিপ্ট) সংরক্ষণ করে যাতে পরের বার তুমি যখন যাও তখন দ্রুত লোড হয়।
- কুকিজ: এগুলি হল ওয়েবসাইট দ্বারা সংরক্ষিত ক্ষুদ্র তথ্যের টুকরো, যেমন তুমি কী ক্লিক করেছো, তোমার কার্টে কী যোগ করেছো, এমনকি তুমি একটি পৃষ্ঠায় কতক্ষণ সময় ব্যয় করেছো।

কুকিজ ওয়েবসাইটগুলিকে তোমার কার্যকলাপ ট্র্যাক করার সুযোগ দেয়, অন্যদিকে ক্যাচে ব্যবহার করে কেউ তোমার ডিভাইস অ্যাক্সেস করে তুমি কোথায় অনলাইনে ছিলে সেটা দেখতে পারে। এটি এমন মনে হতে পারে যেন কেউ তোমার কাঁধের উপর দিয়ে ঊঁকি দিয়ে দেখছে যখন তুমি ব্রাউজ করছো।

গোপনীয়তা নীতি এবং টুলস

যখন তুমি একটি নতুন গেম বা অ্যাপের জন্য সাইন আপ করে থাকো, তখন তোমাকে প্রায়শই একটি গোপনীয়তা নীতিতে সম্মত হতে বলা হয়। এই নথিতে ব্যাখ্যা করা হয়েছে যে কীভাবে তোমার ডেটা সংগ্রহ, সংরক্ষণ, ভাগ করা বা ব্যবহার করা হয়। কিন্তু বেশিরভাগ মানুষ এগুলি পড়া এড়িয়ে যায় কারণ এগুলি খুব দীর্ঘ বা জটিল।

কিছু অ্যাপ এবং ওয়েবসাইট তোমার ডেটা দায়িত্বের সাথে ব্যবহার করতে পারে, কিন্তু অন্যরা এটি তৃতীয় পক্ষের কাছে শেয়ার বা বিক্রি করতে পারে। গোপনীয়তা নীতিগুলি বোঝা তোমাকে তুমি কী বিষয়ে সম্মত হয়েছ সে সম্পর্কে সচেতন সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করে। তুমি অনলাইনে এমন সরঞ্জামগুলি সন্ধান করতে পারো যেটা গোপনীয়তা নীতিগুলিকে সহজ, সহজে বোধগম্য ভাষায় বিভক্ত করে। এছাড়াও, কিছু সরঞ্জাম তোমার ডেটা কতটা সুরক্ষিত করে তার উপর ভিত্তি করে ওয়েবসাইট এবং অ্যাপগুলি মূল্যায়ন করতে সাহায্য করতে পারে।

অ্যাপ পারমিশন

- একটি নতুন অ্যাপ ডাউনলোড করার সময়, এটি ক্যামেরা, অবস্থান বা পরিচিতির মতো বৈশিষ্ট্যগুলির জন্য অনুমতি চাইতে পারে। কার্যকারিতার জন্য কিছু অনুমতি প্রয়োজন হলেও, অন্যগুলি অপ্রয়োজনীয় হতে পারে, যার ফলে সম্ভাব্য ডেটা অপব্যবহার হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, একটি ফটো এডিটিং অ্যাপের অবস্থান অ্যাক্সেসের প্রয়োজন হওয়া উচিত নয়। নিরাপদ থাকার জন্য, অ্যাপটির সত্যিই অনুমতির প্রয়োজন কিনা তা বিবেচনা কর, ডিভাইস সেটিংসে অপ্রয়োজনীয় অনুমতিগুলি পর্যালোচনা কর এবং অক্ষম কর এবং ইনস্টলেশনের সময় অতিরিক্ত অনুমতির অনুরোধকারী অ্যাপগুলির সাথে সতর্ক থাকো।

আমরা শুধু অ্যাপ এবং ওয়েবসাইটগুলি কীভাবে আমাদের গোপনীয়তাকে প্রভাবিত করতে পারে তা দেখেছি। এখন, এসো আমরা অন্যান্য ইন্টারনেট ব্যবহারকারীদের কীভাবে এটি প্রভাবিত করতে পারে তার দিকে মনোযোগ দিই, সেই সাথে এই পরিস্থিতিগুলি কীভাবে সনাক্ত করা যায় এবং কীভাবে মোকাবেলা করা যায় তার টিপসও দেই।



অনলাইন প্রাইভেসি ভায়োলেশন

দাদা এবং গ্লিচের সাথে দেখা করে পার্কে তাদের আগের দিনের অভিজ্ঞতা শেয়ার করে নিতে পেরে খুবই উত্তেজিত। যদিও মীরা একটু লজ্জা বোধ করছিল, তবুও সে অমিত দাদাকে তার শেখা মূল্যবান শিক্ষা সম্পর্কে বলতে আগ্রহী - অন্যদের ছবি অনলাইনে শেয়ার করার আগে সর্বদা অনুমতি নেওয়া।



খুব ভালো মীরা, এটা সত্যিই খুব গুরুত্বপূর্ণ একটা শিক্ষা, কিন্তু তুমি কি জানো যে 'অসম্মতি ছাড়াই ছবি শেয়ার করা' খুবই সাধারণ?

সত্যিই? আমার মনে হয় আমাদের সকলেরই এটা কেন গুরুত্বপূর্ণ তা নিয়ে আরও আলোচনা করা উচিত। তুমি কি আমাকে আরও বলতে পারবে?



সম্মতি ছাড়াই ছবি শেয়ার করার অর্থ হল কারো অনুমতি ছাড়া তার ছবি বা ভিডিও শেয়ার করা। এটি গ্রুপ চ্যাটে, সোশ্যাল মিডিয়াতে, এমনকি ব্যক্তিগত বার্তার মাধ্যমেও ঘটতে পারে। এটি গোপনীয়তার লঙ্ঘন হয়ে থাকে এবং এর গুরুতর পরিণতি হতে পারে।

সম্মতিহীন শেয়ারিং কেন ক্ষতিকর?

- এটি গোপনীয়তা লঙ্ঘন করে: কারো ছবি তাদের অনুমতি ছাড়া শেয়ার করা তাদের ব্যক্তিগত তথ্য, ছবি সহ, কে দেখতে পারবে তা নির্ধারণের অধিকার লঙ্ঘন করে।
- এটি ধমকানো বা হয়রানির দিকে পরিচালিত করতে পারে: খারাপ মন্তব্য বা অনুপযুক্ত শেয়ারিং মানসিক ক্ষতি করতে পারে।
- এটি কাউকে উদ্ভিন্ন, অনিরাপদ বা বিব্রত বোধ করতে পারে: সম্মতি ছাড়াই যখন তার ছবি শেয়ার করা হয় তখন একজন ব্যক্তি বিরক্ত বা অনিরাপদ বোধ করতে পারে।



কারো স্বাচ্ছন্দ্য সম্পর্কে সন্দেহ হলে, জিজ্ঞাসা করা অনুমান করার চেয়ে তাদের সীমানা পরীক্ষা করা সর্বদা ভালো।

অনলাইনে তোমার এবং অন্যান্যদের গোপনীয়তা রক্ষা করতে চান? তুমি সঠিক পথে আছেন কিনা তা জানতে এই দ্রুত "সত্য না মিথ্যা" কুইজে অংশগ্রহণ কর।

-কারো বন্ধু কিনা জিজ্ঞাসা না করেই তার ছবি শেয়ার করা ঠিক আছে। (সত্য/মিথ্যা)

-যদি কেউ গ্রুপ চ্যাটে তার বন্ধুর ছবি তার অনুমতি ছাড়া শেয়ার করে এবং তা নিয়ে মজা করে, তাহলে তা উপেক্ষা করে চ্যাট চালিয়ে যাওয়া ঠিক আছে। (সত্য/মিথ্যা)

-যদি এটি একটি গ্রুপ ছবি হয়, তাহলে জিজ্ঞাসা না করেই লোকেদের ট্যাগ করা ঠিক আছে। (সত্য/মিথ্যা)



এসো জেনে নিই অনলাইনে মানুষের গোপনীয়তা এবং নিরাপত্তা কীভাবে লঙ্ঘিত হতে পারে। এগুলো ভীতিকর মনে হতে পারে, কিন্তু চিন্তা করবে না, যদি তুমি এগুলো পুরোপুরি বুঝতে পারো তবে এটি নিরাপদ থাকার প্রথম পদক্ষেপ।

ধমকানো

তুমি হয়তো আগেও বুলিং সম্পর্কে শুনেছেন-এটাকে প্রায়শই শারীরিক কিছু হিসেবে ভাবা হয়, যেমন কাউকে ধাক্কা দিয়ে ঠেলে দেওয়া অথবা মুখোমুখি উত্যক্ত করা। কিন্তু তুমি কি জানো যে অনলাইনেও বুলিং ঘটে? এটি ঠিক ততটাই ক্ষতিকারক হতে পারে, যদি না আরও বেশি হয়, কারণ এটি বৃহত্তর শ্রোতাদের কাছে পৌঁছাতে পারে এবং যেকোনো সময়, যেকোনো জায়গায় ঘটতে পারে।



অনলাইন বুলিং, যেটা সাইবার বুলিং নামেও পরিচিত, বিভিন্ন রূপ ধারণ করে। এটি কেবল খারাপ কথাবার্তা নয়; এর মধ্যে কারও ব্যক্তিগত তথ্য প্রকাশ করা (ডক্সিং), ক্ষতিকারক মন্তব্য পোস্ট করা (ট্রোলিং) এবং কাউকে অনলাইন গ্রুপ থেকে বাদ দেওয়া (বাদ দেওয়া) এর মতো কাজ অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

ডক্সিং

ডক্সিং হলো যখন কেউ তোমার ব্যক্তিগত তথ্য, যেমন তোমার ঠিকানা বা ফোন নম্বর, তোমার সম্মতি ছাড়াই অনলাইনে প্রকাশ করে।

ট্রোলিং

ট্রোলিং হলো যখন কেউ অন্যদের বিরক্ত করার জন্য আঘাতমূলক বা বিরক্তিকর মন্তব্য পোস্ট করে।



বর্জন

বর্জন হলো যখন কাউকে ইচ্ছাকৃতভাবে অনলাইন গ্রুপ বা চ্যাট থেকে বাদ দেওয়া হয় যাতে তাকে খারাপ মনে করা যায়।

তাদের জায়গায় পা রাখো: ট্রোলিং বোঝা

কল্পনা কর, অনলাইনে কথোপকথনের মাঝখানে কেউ হঠাৎ করে তোমাকে আঘাতমূলক কথা বলতে শুরু করে। এটি কেবল "টিজিং" নয়; এটি ট্রোলিং - উসকানি বা অপমান করার জন্য ইচ্ছাকৃত এবং অবিরাম কাজ। এসো একটি উদাহরণ দেখি:

প্রিয় ডায়েরি
আজ, বিজ্ঞান প্রকল্পের আলোচনা এমন কিছুতে পরিণত হয়েছে যেটা আমি আশা করিনি।
আরিয়ান টাইপ করলো, "সমীরকে গুরুত্বপূর্ণ কিছু দিও না। সে গতবারের মতোই সবকিছু এলোমেলো করে দেবে।" সবাই এটা পছন্দ করলো, আর আমি অপমানিত বোধ করলাম। তারপর কুণাল পোস্ট করলো, "কিছু পুরনো পারিবারিক ছবি।" আমি বুঝতে পারলাম না সে কিভাবে এটা জানতে পারলো—এটা একটা আক্রমণের মতো মনে হলো।
রিয়া বলল, "চল সমীরকে এই প্রজেক্ট থেকে বাদ দিই। সে অকেজো।" তারা আরও বলল, "আমরা এই বিষয়ে আরও ব্যক্তিগত গ্রুপে কথা বলব, এখানে সমীরের সাথে নয়।" আমার মনে হলো আমি সম্পূর্ণ বাদ পড়ে গেছি।
আরিয়ান আবার পোস্ট করলো, "সমীর তার অংশটাও শেষ করতে পারবে না। সে তার স্থানকে নষ্ট করে ফেলেছে।" মনে হলো সে আমার কাছ থেকে প্রতিক্রিয়া জানার চেষ্টা করছে।
আমি লগ আউট করেছি। ওরা আমার সাথে এমন আচরণ করে কেন? সমীর।

ক্রিয়াকলাপ

তুমি কি বিভিন্ন ধরণের বুলিং চিনতে পারো? মুহূর্তগুলিকে এর সাথে মিলিয়ে দেখুন:

--বর্জন:

-- ডক্সিং: _

--ট্রোলিং:

তুমি যদি এই অনলাইন গ্রুপের অংশ হতেন, তাহলে তুমি কী করতেন?



এখন যেহেতু তোমরা সকলেই অনলাইন গোপনীয়তা সম্পর্কে জানো, এসো অনলাইন জগতের কিছু হুমকি সম্পর্কে কথা বলি - সাইবার বুলিং এবং হয়রানির বিভিন্ন রূপ। এই আচরণগুলি কেবল "খারাপ আচরণ" নয়; এগুলি অবৈধ এবং গভীরভাবে ক্ষতিকারক। তবে চিন্তা করবে না! এই বিপদগুলি বুঝতে পেরে তুমি তোমার অনলাইন সুরক্ষার নিয়ন্ত্রণ নিতে পারো।



সাইবারস্টকিং

সাইবারস্টকিং হলো যখন কেউ তোমাকে অনলাইনে আবেশে ট্র্যাক করে- তোমার পোস্ট চেক করে, অতিরিক্ত মন্তব্য করে, এমনকি তোমাকে অনিরাপদ বোধ করানোর জন্য বার্তা পাঠায়।



যৌন হয়রানি

অনলাইনে যৌন হয়রানির মধ্যে রয়েছে অনুপযুক্ত বার্তা, ছবি পাঠানো, অথবা কথার মাধ্যমে কাউকে অস্বস্তিকর বোধ করা।



যৌন নির্যাতন

যৌন নির্যাতন হলো যখন কেউ কাউকে প্রতারণা করে বা জোর করে ব্যক্তিগত ছবি বা ভিডিও শেয়ার করতে বাধ্য করে, তারপর টাকা না দিলে বা আরও কিছু না করলে প্রকাশ্যে শেয়ার করার হুমকি দেয়।



রিভেঞ্জ পর্ন

রিভেঞ্জ পর্ন হলো যখন কেউ অন্য ব্যক্তির ব্যক্তিগত ছবি বা ভিডিও শেয়ার করে তাকে বিব্রত বা আঘাত করে।



ক্যাটফিশিং

ক্যাটফিশিং হলো যখন কেউ অনলাইনে অন্য কারো ভান করে অন্যদের সাথে প্রতারণা করে বা তাদের ক্ষতি করে। তারা তোমাকে বিশ্বাস করানোর জন্য জাল ছবি, নাম বা বিবরণ ব্যবহার করতে পারে।



ছদ্মবেশী

মুখোশধারণ হলো যখন কেউ নিজেকে এমন একজন হিসেবে ভান করে যেটা সে তোমাকে আঘাত করার জন্য নয় বা তোমাকে কারসাজি করার জন্য নয়। এটি ক্যাটফিশিং থেকে কিছুটা আলাদা, কারণ এটি প্রায়শই ভুয়া পরিচয়ের আড়ালে লুকিয়ে কাউকে ধমক দেওয়া বা হয়রানি করার জন্য করা হয়।



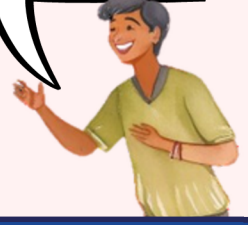
ডিপফেক

ডিপফেক হলো যখন কেউ কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা (কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা) ব্যবহার করে এমন নকল ছবি বা ভিডিও তৈরি করে যেটা দেখতে আসল কিন্তু বাস্তব নয়। এর ফলে কেউ এমন কিছু বলেছে বা করেছে যেটা সে করেনি বলে মনে হতে পারে।

ওহা এগুলো খুব ভয়ঙ্কর শোনাচ্ছে, দাদা! এগুলো আমাকে আমার সহপাঠী সারার কথা মনে করিয়ে দেয়। সে অনলাইনে একজন বন্ধু তৈরি করেছে যে তাকে উপহার এবং ফুল পাঠাত। সে এই বন্ধুটিকে সত্যিই পছন্দ করে এবং অফলাইনেও তার সাথে দেখা করতে শুরু করেছে। কিন্তু সে এখন একা দেখা করার এবং কাছে আসার অনুরোধ করে তাকে অস্বস্তিতে ফেলতে শুরু করেছে। তার বয়স ২৭ বছর, এবং সে বলে যে বৃদ্ধরা এমনই আচরণ করে। আমি জানি না সারাকে কী বলব



আহ, আমি খুব খুশি যে তুমি আমাকে এটা বলেছো, সুসান। তুমি যেটা বর্ণনা করেছো তা হল আরেকটি সাধারণ অনলাইন হুমকি - সাজগোজ। কিন্তু চিন্তা করবে না, আমরা একসাথে এটি বুঝতে পারব যাতে তুমি তোমার বন্ধুকে সর্বোত্তম উপায়ে সমর্থন করতে পারো।



অনলাইন গ্রফিং



অনলাইন গ্রফিং হলো যখন একজন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি অনলাইনে একজন অপ্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির সাথে প্রতারণা বা কৌশলের মাধ্যমে সম্পর্ক গড়ে তোলে। তারা বন্ধুত্বপূর্ণ এবং বোধগম্য হতে পারে, কিন্তু তাদের আসল লক্ষ্য হল অপ্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির সুযোগ নেওয়া এবং তাদের যৌন শোষণ করা।

অনলাইন গ্রফিং এর ধাপগুলি

শনাক্তকরণ

শিশুর সাথে যোগাযোগ করার আগে, গৃহপালক একটি শিশুকে লক্ষ্য করে তার জীবন সম্পর্কে জানার চেষ্টা করতে পারো, তার দুর্বলতাগুলি চিহ্নিত করতে পারো - তারা কী চায়, কী নিয়ে তারা অসন্তুষ্ট, তাদের কী প্রয়োজন এবং তারা কেমন অনুভব করে।

বিশ্বাস গঠন

তারা শিশুর এমন চাহিদা পূরণ করার চেষ্টা করে যেটা তাদের স্বাভাবিক জীবনে পূরণ হচ্ছে না। অপরাধীরা উপহার দেওয়া, তোষামোদ করা, টাকা উপহার দেওয়া এবং অন্যান্য মৌলিক চাহিদা পূরণের মতো কৌশল অবলম্বন করে।

আলাদা করা

তারা তাদের একা থাকার জন্য পরিস্থিতি তৈরি করতে পারে এবং দৃঢ়ভাবে বলতে পারে যে তারা যেভাবে সন্তানের যত্ন নেয় কেউ তার প্রতি যত্নশীল নয়। গৃহপালক সন্তানের কৌতূহলের সুযোগ নিয়ে তাদের সম্পর্ককে যৌনতা দেয়।

নিয়ন্ত্রণ

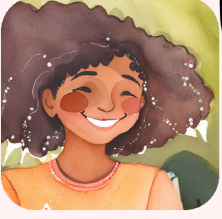
এটি যৌন নির্যাতনের রূপ নেয়, তারা কোথায় যায় এবং কী করে, কার সাথে দেখা করে ইত্যাদি নিয়ন্ত্রণ করে। গৃহপালক শিশুটিকে বিশ্বাস করাতে পারো যে তারাই একমাত্র ব্যক্তি যে তাদের মানসিক এবং বস্তুগত চাহিদা পূরণ করতে পারে।

সাজসজ্জার লক্ষণ

অতিরিক্ত মনোযোগ: ব্যক্তিটি তরুণদের প্রশংসা, উপহার বা বিশেষ আচরণের মাধ্যমে তাদের বিশেষ বোধ করাতে পারে।

অনুপযুক্ত কথোপকথন: তারা এমন কথোপকথনে জড়িয়ে পড়তে পারে যেটা বয়সের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ নয়, প্রায়শই সম্পর্ক বা যৌনতা সম্পর্কিত বিষয়গুলি অকালেই পরিচয় করিয়ে দেয়।

সীমানা পরীক্ষা করা: যুবকটি কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেখায় তা দেখার জন্য ব্যক্তিটি ধীরে ধীরে শারীরিক বা মানসিক সীমানা পরীক্ষা করতে পারে, প্রায়শই সময়ের সাথে সাথে তাদের আচরণ আরও খারাপ করে তোলে।



এটা অনেকটা সারার সাথে ঘটছে এমন শোনাচ্ছে! এখন তার কী করা উচিত?

আচ্ছা, তোমার উচিত তাকে অবিলম্বে সংশ্লিষ্ট কর্তৃপক্ষের কাছে পরিস্থিতি সম্পর্কে রিপোর্ট করার জন্য উৎসাহিত করা, একজন বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্কের সহায়তায়। আমি তোমাকে এমন পরিস্থিতিতে তোমার নেওয়া কিছু পদক্ষেপ সম্পর্কেও বলি।



এই লক্ষণগুলি লক্ষ্য করলে কী পদক্ষেপ নেওয়া উচিত?

সবকিছু নথিভুক্ত কর: সমস্ত মিথস্ক্রিয়ার একটি বিস্তারিত রেকর্ড রাখো। এর মধ্যে বার্তা বা ইমেলের স্ক্রিনশট, কথোপকথনের বিবরণ এবং অন্যান্য প্রাসঙ্গিক তথ্য অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

খোলামেলাভাবে যোগাযোগ কর: তোমার বিশ্বস্ত কারো সাথে কী ঘটছে তা নিয়ে কথা বলো। তিনি একজন অভিভাবক, শিক্ষক, স্কুল পরামর্শদাতা, অথবা অন্য কোনও বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্ক হতে পারেন।

বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্কদের সম্পৃক্ত কর: তরুণদের উৎসাহিত কর যেন তারা কী ঘটছে তা বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে ভাগ করে নেয়, যেমন একজন অভিভাবক, শিক্ষক, অথবা স্কুল পরামর্শদাতা। তাদের বিশ্বস্ত কারোর সমর্থন পেলে তা উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন আনতে পারে।

ধীরে ধীরে যোগাযোগ কমিয়ে আনো: কথোপকথনের ফ্রিকোয়েন্সি কমিয়ে শুরু কর। বিনয়ের সাথে আমন্ত্রণ প্রত্যাখ্যান কর এবং বার্তাগুলির উত্তর দিতে বেশি সময় নাও, যেটা তোমার স্থানের প্রয়োজনের ইঙ্গিত দেয়।

অনলাইন গেমিং- বুঁকির এক জগৎ



রহিম শনিবারের দুপুরটা উপভোগ করছিল, তার ভাইয়ের ল্যাপটপ নিয়ে, একটা তীব্র অনলাইন গেমের ডুবের ছিল। সে সবেমাত্র একটি কঠিন স্তর অতিক্রম করেছে এবং তার পরবর্তী চ্যালেঞ্জের জন্য প্রস্তুত ছিল, ঠিক তখনই একটি বিজ্ঞপ্তি ভেসে উঠল।

দাদা , আমি যখন গেম খেলছিলাম তখন একটা ভয়াবহ ঘটনা ঘটেছিল। 'XxShadowSlayerxX' নামের এই খেলোয়াড়টি আমাকে ফলো করতে থাকে, 'আমি জানি তুমি কোথায় থাকো' এই ধরণের মেসেজ পাঠাতে থাকে। আমি খুব ভয় পেয়ে গিয়েছিলাম, খেলা বন্ধ করে দিয়েছিলাম এবং আমার সমস্ত অগ্রগতি হারিয়ে ফেলেছিলাম।

রহিম, এটা সাইবারস্টকিং। এটা তোমাকে ভয় দেখানোর জন্য। তুমি থামিয়ে ঠিকই করেছো। এখন, তাকে ব্লক করো এবং অবিলম্বে প্ল্যাটফর্মে রিপোর্ট করো।

কিন্তু যদি সে আরও বেশি কিছু করে? আমি সত্যিই অনিরাপদ বোধ করি।

যদি তুমি নিরাপদ বোধ করে থাকো, তাহলে তুমি তোমার অ্যাকাউন্টটি ব্যক্তিগত রাখতে পারো। এবং অপরিচিতদের সাথে ব্যক্তিগত তথ্য ভাগ করে নেওয়া এড়িয়ে চলাই ভালো। যদি আবারও এরকম কিছু ঘটে, তাহলে অবিলম্বে আমার বা অন্য কোনও বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্কের কাছে আসুন।

ধন্যবাদ, দাদা। আমি ওকে ব্লক করে দেবো এবং আমার বন্ধুদেরও এটা জানাবো।

গেমিং মজাদার, কিন্তু এর সাথে বুঁকিও আছে। ডিপফেক অবতার থেকে সাবধান থাকো, যেখানে খেলোয়াড়রা নিজেদের এমন একজন হিসেবে ভান করে যেটা তারা তোমাকে প্রতারণা করে ব্যক্তিগত তথ্য শেয়ার করার জন্য নয়। অনলাইনে গেমিং তখনই ঘটতে পারে যখন কেউ ইন-গেম উপহারের মাধ্যমে তোমার বিশ্বাস অর্জন করে, তারপর ব্যক্তিগত তথ্য জিজ্ঞাসা করে। এবং ডক্লিং থেকে সাবধান থাকো , যেখানে খেলোয়াড়রা তোমাকে বিব্রত করতে বা হুমকি দেওয়ার জন্য তোমার ব্যক্তিগত তথ্য শেয়ার করতে পারে। সর্বদা তোমার ব্যক্তিগত তথ্য গোপন রাখো এবং সন্দেহজনক আচরণের প্রতিবেদন কর।

চ্যাট

সম্পর্কে

আমি লক্ষ্য করেছি তুমি ওই পদক্ষেপটা নিয়েছো।
তুমি কি সবসময় এত ধীর গতিতে চলো?

রহিম

শুধু গরম হচ্ছে।

সম্পর্কে

আমার নেতৃত্বের জন্য অপেক্ষা করছে?
আমাকে না দেখে কিছুই করতে পারছে না।

রহিম

সব বার্তার কী খবর? নিজের খেলার
দিকে মনোযোগ দাও।

সম্পর্কে

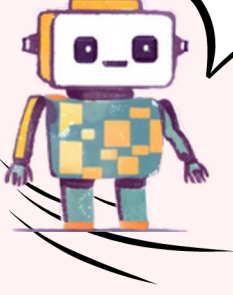
তোমার প্রতিটি পদক্ষেপ আমি জানি।
তোমার প্রতিটি খুঁটিনাটি আমি জানি।

রহিম

...

পাঠান

XxShadowSlayerxX কে
কী বার্তা পাঠানো
উচিত বলে তুমি
মনে করো?



তোমার সাহায্য পেলে, আমি আর কখনও এইরকম
পরিস্থিতিতে ভয় পাবো না বা অসহায় বোধ করবো না।
কিন্তু দাদা, বলো তো, এই হুমকিগুলো কি শুধু অনলাইন
গেমিং এর সময়ই হয়?



মোটোও না, রহিম। এই হুমকিগুলো অনলাইনে যেকোনো জায়গায় ঘটতে পারে
-সোশ্যাল মিডিয়া, ভার্সুয়াল ক্লাস, এমনকি পারিবারিক চ্যাট গ্রুপেও। পরিচিত
এবং অপরিচিত উভয় ধরনের মানুষই তোমার সীমানা লঙ্ঘন করতে পারে।
তাই তুমি যেখানেই অনলাইনে থাকো না কেন, সতর্ক থাকা এবং তোমার
গোপনীয়তা রক্ষা করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

প্রতিদিনের অনলাইন ফাঁদ: ডিজিটাল জগতে নিরাপদ থাকা

প্রায়শই, লোকেরা চাকরির বিজ্ঞাপন দেখতে পায় যেখানে ন্যূনতম কাজের জন্য উচ্চ বেতনের প্রতিশ্রুতি দেওয়া হয়। সুযোগ পেলেই তারা দ্রুত আবেদন করে, তাদের নাম, ইমেল এবং যোগ্যতার মতো ব্যক্তিগত তথ্য শেয়ার করে। কিছুক্ষণ পরেই, ওয়েবসাইটটি পদটি নিশ্চিত করার জন্য "ছোট ডিপোজিট" অনুরোধ করে। সবকিছুই বৈধ বলে মনে হয় - যতক্ষণ না অনেক দেরি হয়ে যায়। প্রতারক অদৃশ্য হয়ে যায়, তাদের হতাশ করে এবং তোমার তথ্য কীভাবে অপব্যবহার করা হতে পারে তা নিশ্চিত করে না।

অনলাইনে ভুয়া চাকরির প্রস্তাব, ফিশিং স্ক্যাম এবং গ্রুপিং এর মতো ফাঁদগুলি সাধারণ, এবং এগুলি সবসময় অপরিচিতদের সাথে জড়িত থাকে না। কখনও কখনও, এমনকি তোমার পরিচিত লোকেরাও তোমার বিশ্বাসের অপব্যবহার করতে পারে। সেইজন্য সতর্ক থাকা এবং তোমার সহজাত প্রবৃত্তির উপর আস্থা রাখা গুরুত্বপূর্ণ। অনলাইনে তুমি কেমন বোধ করে থাকো সেদিকে মনোযোগ দাও -তুমি কি নিরাপদ বোধ করছো, নাকি কিছু ভুল মনে হচ্ছে? তোমার অন্তর্দৃষ্টির কথা শোনা তোমাকে ডিজিটাল জগতে আরও নিরাপদে নেভিগেট করতে সাহায্য করতে পারে।

ভুক্তভোগীর উপর গোপনীয়তা লঙ্ঘনের প্রভাব

অনলাইনে সাজসজ্জার অভিজ্ঞতার পর, সুসান এবং তার কিছু সহপাঠী অনলাইন হমকি নিয়ে আলোচনা করেছিলেন। তারা বুঝতে পেরেছিলেন যে অনলাইন গোপনীয়তা লঙ্ঘন এবং অন্যান্য আক্রমণের ঘটনা অস্বাভাবিক নয়। তাদের আলোচনার পর, সুসান অনলাইন আক্রমণ এবং গোপনীয়তার যেকোনো লঙ্ঘনের ক্ষেত্রে বিভিন্ন ব্যক্তি কীভাবে অনুভব করতে পারে এবং প্রতিক্রিয়া জানাতে পারে সে সম্পর্কে কিছু নোট লিখেছিলেন।

এটা কেবল লঙ্ঘনের ব্যাপার নয়-গোপনীয়তা লঙ্ঘন আসলে অনলাইনে থাকার ব্যাপারে মানুষের অনুভূতিকে প্রভাবিত করতে পারে। যেমন, তারা সেই জায়গাগুলির উপর আস্থা হারাতে শুরু করে এবং আবার সেগুলি ব্যবহার করার ব্যাপারে খুব সতর্ক হয়ে যায়। কিন্তু এটি তার চেয়েও বেশি কিছু। বিভিন্ন মানুষের উপর এর প্রভাব ভিন্নভাবে পড়ে।

সামাজিক এবং মানসিক

কেউ কেউ এটা আবেগগতভাবে অনুভব করে- যেমন উদ্ভিন্ন বা বিব্রত বোধ করা, যদিও এটা তাদের দোষ নয়। এটি তাদের দুর্বল, উন্মুক্ত এবং কেবল... আঘাতপ্রাপ্ত করে তোলে। কখনও কখনও তারা এমনকি এর কারণে নিজেদের বিচ্ছিন্ন করে ফেলে।

শারীরিক

অন্যদের ক্ষেত্রে, এটি শারীরিকভাবে দেখা দেয়। মানসিক চাপ, ঘুমের সমস্যা, ক্ষুধা পরিবর্তন - এমনকি কারও কারও স্বাস্থ্য সমস্যাও থাকে।

মনোযোগ আরও কঠিন হয়ে উঠছে, এতে অবাক হওয়ার কিছু নেই। স্কুল বা এমনকি নিয়মিত কাজকর্মের সাথে লড়াই করাও একটা ব্যাপার হয়ে দাঁড়ায়। (সত্যি বলতে, এটা ট্র্যাক করো)

আর হ্যাঁ, এই অনুভূতিগুলো কয়েক দিন বা সপ্তাহ পরে কমে যেতে পারে, কিন্তু কিছু মানুষের ক্ষেত্রে এটি অনেক বেশি সময় ধরে থাকে।

আমরা কি করতে পারি?

তাদের গল্প শুনে আমি সত্যিই ভাবি। তারা এমন লোকদের সাথে সংযোগ খুঁজে পেয়েছিল যারা তাদের কষ্ট বুঝতে পেরেছিল, এবং এটি তাদের কিছুটা আশ্বস্ত করেছিল - এটি তাদের উপর নির্ভর করেনি। এটা দুঃখজনক যে গোপনীয়তা লঙ্ঘনের ফলে তারা নিজেদের সম্পর্কে প্রশ্ন তোলে, কিন্তু এর অর্থ এই নয় যে তারা কম সক্ষম, বিশ্বাসযোগ্য বা স্মার্ট। তারা এর যোগ্য ছিল না, এবং এটি একটি স্মারক যেটা কেউই করে না।



যদি গোপনীয়তা লঙ্ঘন হয়, তাহলে নিজেকে বা তোমার বন্ধুকে মনে করিয়ে দাও যে এটি তোমার দোষ নয়, এবং উদ্বেগ, বিব্রতকর অবস্থা বা দুর্বলতার অনুভূতিগুলি মোকাবেলা করার জন্য তোমার বিশ্বস্ত কারী সাথে কথা বলো।

নিজের যত্ন নেওয়ার অভ্যাস করে, নিজেকে আরোগ্যের জন্য সময় দিয়ে এবং তোমাকে আশ্বস্ত করতে পারে এমন সহায়ক ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ রেখে পুনরুদ্ধারের উপর মনোনিবেশ কর।



নিরাপদ অভ্যাস (যেমন শক্তিশালী পাসওয়ার্ড ব্যবহার করা বা ব্যক্তিগত তথ্য শেয়ার করার ক্ষেত্রে সতর্ক থাকা) শিখে তুমি কিছুটা সময় ছুটি নিতে পারো এবং ধীরে ধীরে অনলাইন স্পেসগুলিতে আস্থা পুনরুদ্ধার করতে পারো।

নিজেকে রক্ষা করা: অনলাইনে কী শেয়ার করবেন

আমরা অনলাইনে বিভিন্ন ধরণের হুমকির দিকে নজর দিয়েছি, কিন্তু তোমার গোপনীয়তা এবং ডেটার উপর নিয়ন্ত্রণ জোরদার করার জন্য তুমি কিছু জিনিস করতে পারো। এসো এখন কিছু সময় নিয়ে দেখি কীভাবে অনলাইনে কোন তথ্য শেয়ার করা নিরাপদ এবং কোনটি নয় তা বোঝার মাধ্যমে হুমকি থেকে নিজেকে রক্ষা করা যায়। অনলাইনে আমাদের কাছে যে তথ্য চাওয়া হয় তা সাধারণত তিনটি বিভাগের মধ্যে পড়ে।

ব্যক্তিগত তথ্য

এমন তথ্য যেটা অপরিচিতদের প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে একজন ব্যক্তিকে শনাক্ত করতে সাহায্য করতে পারে - যেমন তোমার নাম। এমনকি আপাতদৃষ্টিতে ক্ষতিকারক নয় এমন বিষয়গুলিও একত্রিত করে তোমার পরিচয়ের একটি বৃহত্তর চিত্র তৈরি করা যেতে পারে।

ব্যক্তিগত তথ্যের কিছু উদাহরণ হল:

- মৌলিক বিবরণ: তোমার পুরো নাম, জন্ম তারিখ, অথবা বয়স।
- যোগাযোগের তথ্য: তোমার ফোন নম্বর, বাড়ির ঠিকানা, ইমেল আইডি।
- সোশ্যাল মিডিয়া অ্যাক্টিভিটি: লোকেশন ট্যাগ সহ ছবি, নির্দিষ্ট স্থানে চেক-ইন, অথবা শনাক্তযোগ্য বিবরণ সহ পোস্ট।



অনলাইনে ব্যক্তিগত তথ্য শেয়ার করলে পরিচয় চুরি, স্টকিং বা ফিশিং আক্রমণের ঝুঁকি বেড়ে যায়। ব্যক্তিগত তথ্য প্রকাশ করার আগে সর্বদা দুবার ভাবো, বিশেষ করে পাবলিক প্ল্যাটফর্মে।

ব্যক্তিগত নয় এমন তথ্য

এমন তথ্য যেটা নির্দিষ্টভাবে কোনও ব্যক্তিকে শনাক্ত করতে ব্যবহার করা যায় না - যেমন প্রিয় রঙ। যদিও এটি নিরাপদ বলে মনে হতে পারে, এমনকি ব্যক্তিগত নয় এমন তথ্যও কখনও কখনও অন্যান্য তথ্যের সাথে মিলিত হলে কাউকে শনাক্ত করতে অবদান রাখতে পারে।

ব্যক্তিগত নয় এমন তথ্যের কিছু উদাহরণ হল:

- পছন্দ: তোমার পছন্দের রঙ, টিভি শো, অথবা শখ।
- সাধারণ মতামত: একটি নতুন সিনেমা বা বই সম্পর্কে তোমার মতামত।
- সমষ্টিগত তথ্য: প্রবণতা বা জরিপের ফলাফল যেটা ব্যক্তিগত বিবরণ প্রকাশ করে না।



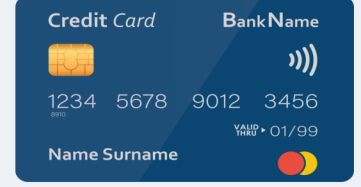
ব্যক্তিগত তথ্যের বাইরে তথ্য ভাগ করে নেওয়া সাধারণত নিরাপদ। তবে, সতর্ক থাকো: তোমার পছন্দ বা অভ্যাসগুলি এখনও বিপণনকারী, অ্যালগরিদম, এমনকি ক্ষতিকারক ব্যক্তিদের তোমার আচরণ সম্পর্কে অন্তর্দৃষ্টি দিতে পারে।

সংবেদনশীল ব্যক্তিগত তথ্য

সংবেদনশীল ব্যক্তিগত - অর্থাৎ, ব্যক্তিগত তথ্য অপব্যবহারের ঝুঁকিতে থাকে কারণ এটি অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ জিনিসগুলিকে লক করে দেয় - যেমন তোমার স্বাক্ষর! এই তথ্যের অপব্যবহার আর্থিক জালিয়াতি বা ছদ্মবেশ ধারণের মতো গুরুতর পরিণতি ঘটাতে পারে।

সংবেদনশীল ব্যক্তিগত তথ্য

- পরিচয়-যাচাইকরণের তথ্য: তোমার স্বাক্ষর, সরকার কর্তৃক জারি করা পরিচয়পত্র নম্বর (যেমন, আধার, পাসপোর্ট, সামাজিক নিরাপত্তা নম্বর)।
- আর্থিক বিবরণ: ব্যাংক অ্যাকাউন্ট নম্বর, ক্রেডিট/ডেবিট কার্ডের তথ্য, অথবা UPI পিন।
- প্রমাণীকরণের বিবরণ: পাসওয়ার্ড, পিন, নিরাপত্তা উত্তর, অথবা আঙুলের ছাপ বা মুখের স্বীকৃতির মতো বায়োমেট্রিক ডেটা।
- স্বাস্থ্য তথ্য: মেডিকেল রেকর্ড, রোগ নির্ণয়, বা প্রেসক্রিপশন।



কেন এটি গুরুত্বপূর্ণ: সংবেদনশীল ব্যক্তিগত তথ্য সাইবার অপরাধীদের প্রধান লক্ষ্য। এই ধরনের তথ্য সুরক্ষিত রাখা এবং নিরাপদ প্ল্যাটফর্মে শুধুমাত্র বিশ্বস্ত সত্তার সাথে শেয়ার করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

আমাদের সুরক্ষার জন্য আইন

অনলাইনে কোন তথ্য শেয়ার করা নিরাপদ তা সিদ্ধান্ত নিতে মীরাকে সাহায্য কর। নীচের প্রতিটি পরিস্থিতি পড়ো এবং:

- তথ্যের ধরণ চিহ্নিত কর

ব্যক্তিগত

নন-পার্সোনাল

সংবেদনশীল ব্যক্তিগত

- মীরার কর্মকাণ্ডের সিদ্ধান্ত নাও

অবাধে শেয়ার কর

শেয়ার করা এড়িয়ে চলো






সাবধানে শেয়ার কর (শুধুমাত্র প্রয়োজনে এবং বিশ্বস্ত প্ল্যাটফর্মে)

পরিস্থিতি:

- একটি অনলাইন ধাঁধা সমাধান প্রতিযোগিতায় যোগদানের জন্য মীরাকে তার পুরো নাম আপলোড করতে বলা হয়।
 - ধরণ: _____
 - কার্যকলাপ: _____

- একটি রান্নার অ্যাপ মীরার রেসিপি পাঠানোর জন্য তার ইমেল ঠিকানা চেয়েছে।
 - প্রকার: _____
 - কর্ম: _____
- একটি যাচাই না করা ওয়েবসাইট মীরার কাছে উপহার দেওয়ার জন্য তার ফোন নম্বর চেয়েছে।
 - প্রকার: _____
 - কর্ম: _____
- একটি গেমিং অ্যাপ মীরার বয়স যাচাই করার জন্য তার জন্ম তারিখ চায়।
 - প্রকার: _____
 - কর্ম: _____
- একটি ডিস্কান ফোরামে মীরা তার প্রিয় বইয়ের কথা শেয়ার করে নেয়।
 - প্রকার: _____
 - কর্ম: _____
- একটি শপিং ওয়েবসাইট মীরাকে পণ্য ডেলিভারির জন্য তার ঠিকানা দিতে বলে।
 - প্রকার: _____
 - কর্ম: _____
- অনলাইন ব্যাংকিং পরিষেবার জন্য মীরাকে তার পরিচয় যাচাই করার জন্য তার স্বাক্ষর আপলোড করতে বলা হয়।
 - প্রকার: _____
 - কর্ম: _____

সংক্ষিপ্তসার: অনলাইনে তথ্য ভাগ করে নেওয়ার সময় কীভাবে নিরাপদ থাকবে

-  শেয়ার করার আগে ভাবো: সর্বদা প্রশ্ন কর যে তথ্যটি অনলাইনে শেয়ার করার জন্য সত্যিই প্রয়োজনীয় কিনা।
-  দৃশ্যমানতা সীমিত কর: তোমার পোস্ট কে দেখতে পারে তা নিয়ন্ত্রণ করতে সোশ্যাল মিডিয়ায় গোপনীয়তা সেটিংস ব্যবহার কর।
-  পাবলিক ওয়াই-ফাই ব্যবহারে সতর্ক থাকো: পাবলিক বা অনিরাপদ নেটওয়ার্কের সাথে সংযুক্ত থাকাকালীন সংবেদনশীল তথ্য শেয়ার করা এড়িয়ে চলো।
-  নিরাপদ চ্যানেল ব্যবহার কর: শুধুমাত্র এনক্রিপ্ট করা প্ল্যাটফর্মগুলিতে সংবেদনশীল বিবরণ (যেমন, ব্যাংক তথ্য) শেয়ার কর।
-  নিয়মিত অ্যাকাউন্টগুলি পর্যবেক্ষণ কর: অস্বাভাবিক কার্যকলাপের জন্য তোমার অনলাইন অ্যাকাউন্টগুলিতে নজর রাখো যাতে কোনও অপব্যবহার আগে থেকেই ধরা পড়ে।

অধ্যায় 4: বুদ্ধিমানের সাথে ক্লিক কর: একজন পেশাদারের মতো ভুল তথ্য এড়িয়ে চলো



BREAKING NEWS
বোর্ডের পরীক্ষা বাতিল করা হয়েছে।
শিক্ষার্থীদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ খবর
আরও ছড়িয়ে দাও।

শুভম তার ফোনে স্ক্রল করছিল, ঠিক তখনই সে একটি গুরুত্বপূর্ণ খবরের মুখোমুখি হল। তাৎক্ষণিকভাবে, সে তার সোশ্যাল মিডিয়ায় খবরটি শেয়ার করে ছড়িয়ে দেয়।

শুভম, আমার মনে হয় এটা নকল খবর।

গতকালই এটাকে খন্ডন করা হয়েছে, সতর্ক থাকো!


সত্য নয় শুভম। এই দেখো এই আর্টিক্যালে এটা পরিষ্কার করা হয়েছে।

শীঘ্রই, শুভম তার শেয়ার করা পোস্টে অনেক কमेंট দেখতে পায়।

কি? না! এটা ভুয়া হতে পারে না, এটা দেখতে খুব আসল! সিদ্ধার্থ, এটা দেখো - আমি আমার প্রোফাইলে এই খবরটি শেয়ার করেছি, আর এখন মানুষ বলছে এটা ভুয়া! আমি জানি না কী করব, মানুষ এর জন্য আমাকে নিয়ে মজা করবে!



চিন্তা করবে না, এটা শুধু তুমি নও শুভম! আমার আরও কিছু বন্ধু সম্প্রতি একই সমস্যার সম্মুখীন হয়েছে। মনে হচ্ছে তুমি ভুল তথ্যের ফাদে পড়ে গেছো। আমি সবকিছু জানি না, তবে হয়তো আমরা একসাথে অনলাইনে তথ্য কীভাবে নেভিগেট করব তা বের করতে পারি?



মিশন এনআইও: নেভিগেট ইনফরমেশন অনলাইনে তোমাকে স্বাগতম। এখনই সময় একজন নিউজ নেভিগেটর হওয়ার!

ক্রিয়াকলাপ



তুমি কি কখনও অনলাইনে এমন কিছু শেয়ার করেছ, যেটা সত্যি বলে মনে করে পরে জানতে পেরেছো যে সেটা সত্যি নয়? তুমি কিভাবে জানতে পারলে? পরের বার তুমি ভিন্নভাবে কী করবে?

এক মুহূর্ত চিন্তা কর এবং নীচের জায়গায় তোমার চিন্তাভাবনা লিখে রাখো।



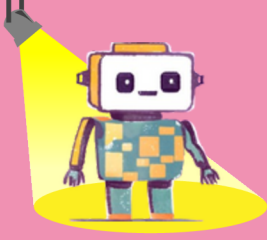
অমিত দাদা, আমরা কীভাবে জানবো যে কোনও কিছু আসল না নকল? এত তথ্য!



ভালো প্রশ্ন! বুঝতে হলে, প্রথমে আমাদের জানতে হবে অনলাইনে কী ধরণের তথ্য রয়েছে এবং তাদের উদ্দেশ্য কী।



অনলাইন তথ্যের প্রকারভেদ



তোমার জন্য এটা খুলে বলি! শুভম, তোমার সোশ্যাল মিডিয়া নিউজফিডটা একসাথে দেখে নেওয়া যাক। শীঘ্রই, তুমি লক্ষ্য করবে যে অনলাইনে তথ্য সাধারণত নিম্নলিখিত বিভাগগুলির মধ্যে পড়ে:



যাচাইকৃত এবং বিশ্বাসযোগ্য তথ্য

কিছু তথ্য বা সংবাদ সুপরিচিত সংবাদমাধ্যম, গবেষণা সংস্থা, অথবা সরকারি ওয়েবসাইট থেকে আসে। এগুলো সাধারণত তথ্য-পরীক্ষিত এবং বিশ্বাসযোগ্য।

মতামত এবং ব্যক্তিগত কন্টেন্ট

এই ধরনের বিষয়বস্তু একজন ব্যক্তির দৃষ্টিভঙ্গি প্রতিফলিত করে - উদাহরণস্বরূপ, ব্লগ, পোস্ট বা ব্যক্তিগত ভিডিও জার্নাল কারো দৈনন্দিন জীবন, আবেগ এবং মতামত প্রদর্শন করতে পারে যেটা তথ্যের উপর ভিত্তি করে হতে পারে বা নাও হতে পারে।

ভুল তথ্য, বিভ্রান্তিকর তথ্য এবং ভুয়া খবর

ভুল তথ্য, বিভ্রান্তিকর তথ্য এবং ভুয়া খবর হল মিথ্যা তথ্যেরই রূপ। এগুলিতে প্রায়শই চাঞ্চল্যকর শিরোনাম, আবেগপ্রবণ ভাষা, অস্পষ্ট উৎস এবং জরুরিতার অনুভূতি থাকে।

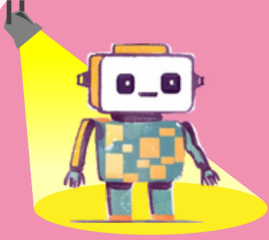
হাস্যরস এবং বিনোদন

ইন্টারনেট এমন সব রসিকতা এবং মিম্মে ভরে আছে যেগুলোকে খবর বলে ভুল করা যেতে পারে - বিশেষ করে যখন তারা বাস্তব ঘটনা বা বিষয় নিয়ে মন্তব্য করে।

ওহ ... তাহলে ইন্টারনেটে যেটা কিছু আছে তা সত্য বা এমনকি গুরুতরও নয়! আমার মনে হয় আমি এখন বুঝতে পেরেছি।



ঠিক আছে! যখন তুমি অনুশীলন করবে, প্রকারভেদের মধ্যে পার্থক্য করবে, তখন তুমি স্মার্টলি ইন্টারনেট ব্যবহার করতে পারবে।



শুভমের নিউজফিড থেকে আরও কিছু পোস্ট এবং এই সপ্তাহে তার প্রাপ্ত বার্তাগুলি দেখা যাক। তুমি কি প্রতিটি তথ্য কী ধরণের তা সনাক্ত করতে পারো?



আরে শুভমা! আমি এটা শুনেছি যে বিজ্ঞানীরা অ্যালঝাইমার চিকিৎসা ক্ষেত্রে অগ্রগতি করেছেন! তুমি তোমার ঠাকুমার জন্য অন্বেষণ করছিলে, তাই তোমাকে শেয়ার করেছিলাম।

নিশ্বাসের মধ্যে দিয়ে নেওয়া জেনন অ্যালঝাইমা রোগের চিকিৎসার জন্য মাইক্রোপ্লিয়াকে মডিউল করে:

: <https://www.science.org/doi/10.1126/scitranslmed.adk3690>



>> অনেকবার ফরোয়ার্ড করা হয়েছে

প্রথম শ্রেণীতে সুন্দর পিচাইকে অপমান করল বিমানের এক পরিচারক - সত্যটি তোমাকে হতবাক করবে!

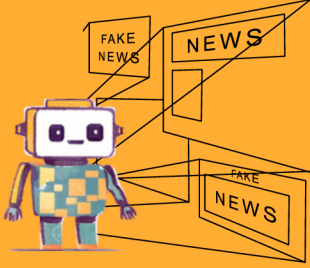
আরও পড়...

ভুল তথ্য শনাক্তকরণ

দাদা, এখনও একটা সমস্যা আছে মজার পোস্টে মিথ্যা তথ্য শনাক্ত করা সহজ, কিন্তু যখন পোস্টগুলি গুরুতর হয়, তখন আমি কীভাবে বুঝব যে সেগুলি সত্য কিনা?



এটা একটা দারুন প্রশ্ন। গ্লিচ মিথ্যা তথ্য শনাক্ত করার ক্ষেত্রে একজন বিশেষজ্ঞ, এবং তোমাকে এর ধরণ এবং লক্ষণগুলি দেখাতে পারে।



বিশ্বব্যাপী ওয়েব স্ক্যান করা হচ্ছে... তথ্য অনলাইনে অসংখ্য মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়ে-সোশ্যাল মিডিয়া, নিউজ সাইট, ব্যক্তিগত বার্তা-এবং প্রতিটি স্টপ এটিকে বিকৃত করতে পারে। সমস্ত মিথ্যা তথ্য দেখতে একই রকম হয় না, তবে তিনটি প্রধান প্রকার রয়েছে...

১. ভুল তথ্য

অনিচ্ছাকৃতভাবে মিথ্যা বা বিভ্রান্তিকর তথ্য শেয়ার করা - অর্থাৎ, প্রেরক হয়তো জানে না যে তথ্যটি ভুল।



যে ব্যক্তি বার্তাটি তৈরি করেছে সে হয়তো ছাত্রদের বিভ্রান্ত করার চেষ্টা করছিল, শুভম!

ঠিক যেমন আমি ভুল করে পরীক্ষা স্থগিতের সেই ভুয়া ঘোষণাটি শেয়ার করেছিলাম।



২. ভুল তথ্য প্রদান

এমন তথ্য যেটা মানুষকে বিভ্রান্ত করার উদ্দেশ্যে তৈরি করা হয় - সাধারণত, রাজনৈতিক, আর্থিক বা সামাজিক লাভের জন্য।

মনে হচ্ছিল এটি কোনও সংবাদ সাইটে আছে - তাই আমি এটি বিশ্বাস করেছিলাম...



৩. মিথ্যা খবর

যখন মিথ্যা তথ্য সংবাদের আকারে শেয়ার করা হয় - যাতে এটি বৈধ দেখায় এবং মনে হয়

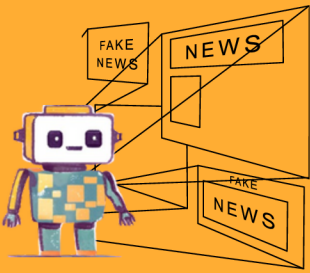


...কখনও কখনও একই তথ্য তিন ধরণের ক্ষেত্রেই প্রচারিত হতে পারে!

কার্যকলাপ



তোমার আগে যেসব মিথ্যা খবর, মিথ্যা তথ্য বা ভুল তথ্যের মুখোমুখি হয়েছেো এটা হল তার একটি উদাহরণ লেখো। এটা যে মিথ্যা সেটা তুমি কীভাবে বুঝতে পারলে? তুমি যেটা ইতিমধ্যেই জানো তা সত্যিই সহায়ক হতে পারে।



তুমি বিভিন্ন পদ্ধতি ব্যবহার করে তথ্য/সংবাদ যাচাই করতে পারো। একটি সহজ, মনে রাখা সহজ পদ্ধতি হল SUCS পদ্ধতি, যার অর্থ উৎস, সর্বব্যাপীতা, প্রসঙ্গ এবং দ্বিতীয় মতামত। এটি তোমাকে দেখাবে যে অনলাইনে কেবল বিশ্বাসযোগ্য তথ্যের উপর নির্ভর করার জন্য কী কী বিষয় লক্ষ্য রাখতে হবে! এসো প্রতিটি ধাপ খুব কাছ থেকে দেখি এবং এই দুটি সংবাদ যাচাই করার চেষ্টা করি:

https://economictimesindiatimes.com/news/budget-2025

হোম সর্বশেষ খবর মার্কেট অর্থনীতি রাজনীতি ভোট নতুন রূপ

দ্যা ইকোনোমিক টাইমস

স্বাস্থ্যকর মন্ত্রণালয়ের তহবিলের সর্বশেষ আপডেট

লেখক: ডঃ সোহিনী কুমার। সর্বশেষ আপডেট: 22শে ফেব্রুয়ারী 2022

নতুন দিল্লি: আসন্ন রাজ্য নির্বাচনের জন্য ক্ষমতাসীন দল যখন প্রস্তুতি নিচ্ছে, তখন স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয় তাদের জাতীয় স্বাস্থ্য মিশনে উল্লেখযোগ্য তহবিল হ্রাস করতে দেখেছে, যেটা 50% রাজ্যের হাসপাতালগুলিতে সরবরাহ ঘাটতির মুখোমুখি হওয়ার পরিস্থিতি উল্টে দিতে পারে। বিরোধীরা..

লেখক সম্পর্কে:

ডঃ সোহিনী কুমার অর্থনীতি ও ব্যবসা স্কুলের একজন অধ্যাপক এবং এক দশকেরও বেশি সময় ধরে ভারতীয় স্বাস্থ্য ব্যবস্থা এবং রাজনীতি নিয়ে পড়াশোনা করেছেন।

ভালো লাগছে,
চলো এটা করি।



তুমি কি মনে করো? এগুলো
কি সত্যি দেখাচ্ছে?



http://economicsmadeeasy23.biz/india-to-pay-foreign-

অর্থনীতি সহজ করে তোলা

ভারত বেসরকারি নাগরিক ব্যাংক অ্যাকাউন্টে হাত ডুবিয়ে
বিদেশী ঋণ পরিশোধ করবে!!

বিদেশী দেশগুলি ভারতকে ঋণের বোঝায় ঠেলে দিচ্ছে এবং জাতীয় কোষাগার দ্রুত নিঃশেষিত হচ্ছে। রাজ্যগুলির তহবিলের অভাব রয়েছে এবং এই খরচগুলি পুনরুদ্ধারের একমাত্র উপায় হল নাগরিকদের ব্যাংক অ্যাকাউন্ট থেকে সরাসরি টাকা তোলা। বেসরকারি ব্যাংকগুলি ইতিমধ্যেই এই প্রোগ্রাম থেকে তাদের প্রত্যাহারের ঘোষণা দিয়েছে, কিন্তু রাষ্ট্রীয় ব্যাংকগুলির কোনও অ্যাকাউন্টই এখন অপব্যবহার থেকে নিরাপদ নয়.. (আরও পড়ো)

ছবি: ভারতের পররাষ্ট্র সচিব নিউ প্রাইভেট ব্যাংকের মালিকের সাথে করনর্দন করছে

এখনই রামি খেলুন
এবং 10,000 টাকা
পুরস্কার জিতে
যাও!



উৎস

প্রথম ধাপ হলো তথ্য বা সংবাদের উৎস পরীক্ষা করা। এটি কি বিশ্বাসযোগ্য? তুমি কি উৎসটি বিশ্বাস করতে পারো?

মানে আমার কি পরীক্ষা করে দেখা উচিত কে পোস্ট করেছে? আমি সাধারণত বিশ্বস্ত বন্ধুদের কাছ থেকে খবর ফরোয়ার্ড করি...



আমার মনে হয় এটি মূল উৎস সম্পর্কেও - সংবাদমাধ্যম, গবেষণা গবেষণা বা বিবৃতি। আমাদের এগুলোও পরীক্ষা করতে হবে, কিন্তু কিভাবে?



এই চেকলিস্ট ব্যবহার কর। যদি বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই তুমি টিক চিহ্ন করে থাকো, তাহলে তথ্যটি বিশ্বাসযোগ্য হয়ে উঠবে। যদি তমার কোথাও সন্দেহ থাকে তাহলে



সবসময় সাবধানে
তাকান.

চেকলিস্ট

- ওয়েবসাইটটি কি একটি সুপ্রতিষ্ঠিত সংবাদমাধ্যম, পিয়ার-রিভিউ জার্নাল, নাকি একটি স্বনামধন্য সংস্থার?
- ওয়েবসাইটটি কি সঠিকভাবে যাচাই করা সঠিক তথ্য প্রকাশের জন্য পরিচিত?
- তোমার ব্রাউজার কি URL টি নিরাপদ (অর্থাৎ 'https' দিয়ে শুরু হয়) এবং নিরাপদ, বরং এটি কি তোমার ব্রাউজার দ্বারা অনিরাপদ হিসাবে চিহ্নিত করা হয়েছে?
- ওয়েবপৃষ্ঠাটি কি পরিষ্কার এবং সুপারিকল্পিত, ঝুঁকিপূর্ণ পপ-আপ বিজ্ঞাপন, ব্যাকরণগত ত্রুটি এবং নকশার অসঙ্গতিতে ভরা নয়?
- লেখক কি যোগ্য এবং/অথবা নির্ভরযোগ্য? তারা কি আগে এই বিষয়টি অধ্যয়ন করেছিল এবং অতীতে কি সং ছিল?



চলো চেক করা যাক!

আমাদের আর্টিক্যালে ফিরে আসা যাক। তথ্যটা কি নির্ভরযোগ্য ছিল?



https://economictimes.indiatimes.com/news/budget-2025

হোম সর্বশেষ খবর মার্কেট অর্থনীতি রাজনীতি ভোট নতুন রঙ্গ

দ্যা ইকোনোমিক টাইমস

স্বাস্থ্যকর মন্ত্রণালয়ের তহবিলের সর্বশেষ আপডেট

লেখক: ডঃ সোহিনী কুমার। সর্বশেষ আপডেট: 22শে ফেব্রুয়ারী 2022

নতুন দিল্লি: আসন্ন রাজ্য নির্বাচনের জন্য ক্ষমতাসীন দল যখন প্রস্তুতি নিচ্ছে, তখন স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয় তাদের জাতীয় স্বাস্থ্য মিশনে উল্লেখযোগ্য তহবিল হ্রাস করতে দেখেছে, যেটা 50% রাজ্যের হাসপাতালগুলিতে সরবরাহ ঘাটতির মুখোমুখি হওয়ার পরিস্থিতি উল্টে দিতে পারে। বিরোধীরা..

লেখক সম্পর্কে:
ডঃ সোহিনী কুমার অর্থনীতি ও ব্যবসা স্কুলের একজন অধ্যাপক এবং এক দশকেরও বেশি সময় ধরে ভারতীয় স্বাস্থ্য ব্যবস্থা এবং রাজনীতি নিয়ে পড়াশোনা করেছে।

ওয়েবসাইটটি https দিয়ে শুরু হওয়া একটি নিরাপদ URL ব্যবহার করে।

ইকোনমিক টাইমস একটি সুপ্রতিষ্ঠিত সংবাদ সাইট, যেটা যাচাইকৃত এবং সঠিক তথ্য প্রকাশের জন্য পরিচিত।

লেখক এই বিষয় সম্পর্কে লেখার যোগ্য।

সামগ্রিকভাবে, ওয়েব-পৃষ্ঠাটি স্পষ্ট এবং সুন্দরভাবে ডিজাইন করা হয়েছে, বিজ্ঞাপন, পপআপ বা ব্যাকরণগত ত্রুটি ছাড়াই।

ওয়েবসাইটের URL টি অনিরাপদ। এটি http দিয়ে শুরু হয় ("s" ছাড়া), এবং বানান ত্রুটি এবং অসঙ্গতি রয়েছে। এটি .biz দিয়েও শেষ হয়।

ওয়েবসাইটটি অবিশ্বস্ত এবং অনানুষ্ঠানিক, এবং আমরা জানি না এটি নির্ভরযোগ্য নাকি সঠিক।

কোন লেখক নেই

ওয়েবসাইটটিতে বড় বড় পপ-আপ এবং বিজ্ঞাপন রয়েছে, এবং ফর্ম্যাটিং এবং ব্যাকরণ সংক্রান্ত সমস্যা এবং অসঙ্গতি রয়েছে।

http://economicsmadeeasy23biz/india-to-pay-foreign-

অর্থনীতি সহজ করে তোলা

ভারত বেসরকারি নাগরিক ব্যাংক অ্যাকাউন্টে হাত ডুবিয়ে বিদেশী ঋণ পরিশোধ করবে!!

বিদেশী দেশগুলি ভারতকে ঋণের বোঝায় ঠেলে দিচ্ছে এবং জাতীয় কোষাগার দ্রুত নিঃশেষিত হচ্ছে। রাজ্যগুলির তহবিলের অভাব রয়েছে এবং এই খরচগুলি পুনরুদ্ধারের একমাত্র উপায় হল নাগরিকদের ব্যাংক অ্যাকাউন্ট থেকে সরাসরি টাকা তোলা। বেসরকারি ব্যাংকগুলি ইতিমধ্যেই এই প্রোগ্রাম থেকে তাদের প্রত্যাহারের ঘোষণা দিয়েছে, কিন্তু রাষ্ট্রীয় ব্যাংকগুলির কোনও অ্যাকাউন্টই এখন অপব্যবহার থেকে নিরাপদ নয়.. (আরও পড়ো)

এখনই রামি খেলুন এবং 10,000 টাকা পুরস্কার জিতে যাও!

টিপ: ট্যাবলয়েড, ফ্লায়ার, মেসেজ বোর্ড, সোশ্যাল মিডিয়া পোস্ট, ব্লগ এবং অচেনা ওয়েবসাইটগুলি অবিশ্বস্ত তথ্যসূত্র হতে পারে!

ক্রিয়াকলাপ



তোমার দেখা 3টি নির্ভরযোগ্য সাইটের উদাহরণ এবং 3টি অবিশ্বস্ত সাইটের উদাহরণ লেখো।

এটা একটা দারুণ টিপস কারণ এখন আমি আমার খবর কোথা থেকে পাবো সেইদিকে মনোযোগ দেব।



তুমি একজন দায়িত্বশীল নেটিজেন হওয়ার পথে - কিন্তু সূত্রই শেষ নয়।



সর্বব্যাপীতা

সর্বব্যাপীতা মানে হলো কিছু একটা সাধারণ বা সর্বত্র দেখা যায়। তথ্যটি কি অনন্য নাকি বিভিন্ন উৎস থেকে যাচাই করা যেতে পারে? একাধিক বিশ্বস্ত উৎস কি এটি সম্পর্কে রিপোর্ট করেছে এবং যাচাই করেছে?

সর্বব্যাপীতা মানে হলো কিছু একটা সাধারণ বা সর্বত্র দেখা যায়। তথ্যটি কি অনন্য নাকি বিভিন্ন উৎস থেকে যাচাই করা যেতে পারে? একাধিক বিশ্বস্ত উৎস কি এটি সম্পর্কে রিপোর্ট করেছে এবং যাচাই করেছে?



এটা সত্য: অনেক ওয়েবসাইট দাবি করলেই যে তা স্বয়ংক্রিয়ভাবে সত্য হয়ে যাবে এমন নয়। কিন্তু কিছু ক্ষেত্রে - বিশেষ করে, ভুল তথ্যের ক্ষেত্রে - খবরটি মানুষকে আতঙ্কিত করার জন্য তৈরি করা হয়। কল্পনা কর তুমি অনলাইনে বা কোনও টেক্সটে এই শিরোনামগুলি পড়েছো:



বিপদ: বিশ্বজুড়ে COVID-19 ভাইরাস ছড়িয়ে দেওয়ার জন্য 5G নেটওয়ার্কগুলি দায়ী!

লবণে মারাত্মক সাইনাইড পাওয়া গেছে: ভারত জুড়ে দোকানগুলি বাড়িতে বাড়িতে বিক্রি করে

একবার ভাবো: যদি সারা দেশে এত বিপজ্জনক কিছু ঘটত, তাহলে আরও সংবাদ সাইটগুলি এটি কভার করত। জাতীয় এবং আন্তর্জাতিক সংস্থাগুলি তাৎক্ষণিকভাবে এটি তদন্ত করত, অভিযোগ রেকর্ড করা হত এবং সরকারী বিবৃতি দেওয়া হত...

আর যদি এর কোনটিই উপলব্ধ না থাকে, এবং এই খবরটি অনলাইনে কেবল কয়েকটি অচেনা জায়গায় বিদ্যমান থাকে, তাহলে এটা যুক্তিসঙ্গত যে এটি অসত্য হতে পারে।

আমার মনে হয় আমি
পেয়ে গেছি



কিন্তু তুমি ঠিক বলেছো! এমনকি সবচেয়ে
স্বনামধন্য উৎসগুলিও ভুল করতে পারে, তাই
আমাদের নিজেরাই তথ্য পরীক্ষা করে
নেওয়া ভালো...

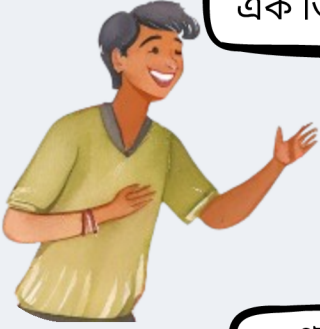


প্রসঙ্গ



তথ্যের প্রেক্ষাপট যে প্রেক্ষাপটে উপস্থাপন করা হচ্ছে
তার সাথে মেলে কিনা তা স্বাধীনভাবে পরীক্ষা কর।

এসো এটা বুঝতে চেষ্টা করি। তুমি কি কখনও
এমন কিছু দেখেছো যেটা প্রসঙ্গের বাইরে
উপস্থাপন করা হয়েছে? তুমি কি মনে কর এটি
এক জিনিস, কিন্তু আসলে এটি অন্য কিছু?



আমি উত্তর কোরিয়ার নেতা কিম জং উনের
ছবি সহ একটি টেক্সট পেয়েছি, যেখানে তাকে
চীনের রাষ্ট্রপতি বলা হয়েছে। এটা শি জিনপিং



গত মাসে, সুরক্ষা নগরের সবাই ভূমিকম্পের
সতর্কীকরণ বার্তা পেয়ে আতঙ্কিত হয়ে পড়েছিল...
কিন্তু ভিডিওটি সাত বছর আগের, তাও
নেপালের!



দারুন উদাহরণ। দুর্ভাগ্যবশত, এটা খুবই সাধারণ, কিন্তু
তোমরা সবাই খুব চালাক। গতকাল, আমি একটি ভিডিও
পেয়েছি যাতে দেখে মনে হচ্ছিল দীপিকা পাড়ুকোন একটি
প্রতিযোগিতার ঘোষণা দিচ্ছেন, কিন্তু এটি কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা
ব্যবহার করে তার মতো দেখতে করা হয়েছে।



সিদ্ধার্থ, অমিত দাদা, চলো একটা
চেকলিস্ট তৈরি করে নিই ভেরিফাই
করার জন্য।





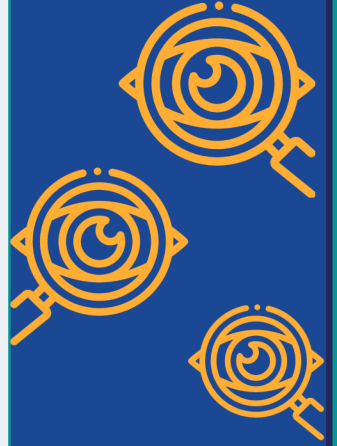
ভালো ধারণা!

আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় ভুলে গেলে চলবে না: আমাদের নিশ্চিত করা উচিত যে পুরো গল্পটি বলা হয়েছে, তথ্য বাদ না দিয়ে, সুর পরিবর্তন না করে বা ভুল উপস্থাপন না করে!



চেকলিস্ট

- নাম, স্থান এবং তারিখ কি নির্দিষ্ট এবং সঠিক, একটি জিনিসকে অন্যটির মতো করে চিত্রিত করার চেষ্টা করার পরিবর্তে?
- তথ্যটি কি আপডেট করা হয়েছে?
- গুরুত্বপূর্ণ তথ্য বাদ দেওয়ার পরিবর্তে, কি প্রমাণ সহ সম্পূর্ণ প্রেক্ষাপট ব্যাখ্যা করা হয়েছে?
- তথ্যে কি একই ব্যক্তি, স্থান বা ঘটনার ছবি এবং ভিডিও উল্লেখ করা হয়েছে?
- ছবি এবং ভিডিওগুলি কি সঠিকভাবে উপস্থাপন করা হয়েছে, বিভ্রান্তিকরভাবে কাটছাঁট করা হয়েছে, সম্পাদনা বা পরিবর্তন না করে?
- এটি কি এমন দৃষ্টিভঙ্গি মিস করে যেটা আমাদের পরিস্থিতি আরও ভালভাবে বুঝতে সাহায্য করতে পারে?



টিপস: অন্যান্য উৎস থেকে প্রসঙ্গ পরীক্ষা করার জন্য তুমি যে সাইটে আছো সেখান থেকে বেরিয়ে এসো - অগ্রাধিকারযোগ্যভাবে, মূল উৎসে যাও! ব্রডার বিষয় সম্পর্কে পড়!



প্রেক্ষাপট দেখার সময়, তুমি যে নিবন্ধ, পোস্ট বা বার্তাটি দেখছেন তা গবেষণা, প্রতিবেদন, রেকর্ডিং বা নথির লিঙ্ক ব্যবহার করে প্রমাণ বা প্রমাণ সরবরাহ করে কিনা তা নিশ্চিত কর। এটি কি তোমাকে দেখায় যে তথ্য কীভাবে জানা যায়? প্রমাণ কি বিশ্বাসযোগ্য এবং নির্ভরযোগ্য?



দ্বিতীয় মতামত

যদি তুমি এখনও সম্পূর্ণরূপে নিশ্চিত না হয়ে থাকেন যে তুমি তথ্যটি বিশ্বাস করতে পারবে, তাহলে বিশেষজ্ঞের কাছ থেকে অথবা তথ্য যাচাইকারী ওয়েবসাইটের মতো অনলাইন সংস্থানের কাছ থেকে দ্বিতীয় মতামত নেওয়া সর্বদা সাহায্য করতে পারে।

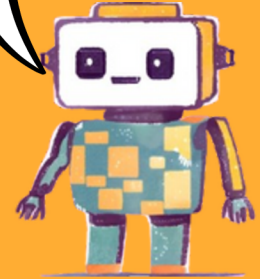


ফ্যাক্ট চেকিং-
ওয়েবসাইট? এটা কি?

ফ্যাক্ট চেকিং ওয়েবসাইট ইন্টারনেটে
ডুল খবর এবং ডুল তথ্য চিহ্নিত
করতে ব্যবহৃত হয়ে থাকে।

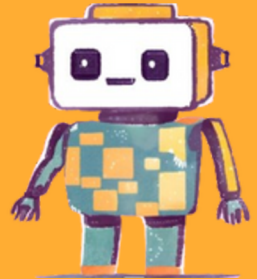


এটা যে নকল সেটা কিভাবে
তাদের খুঁজে বার করবে?



দারুন প্রশ্ন! প্রতিটি সাইটের নিজস্ব কৌশল থাকে, যেটা
তারা ওয়েবসাইটে ব্যাখ্যা করে। সাধারণত, তথ্যের
উৎস খুঁজে বের করার জন্য উন্নত ওয়েব অনুসন্ধানের
প্রয়োজন হয়...

তারা মূল উৎসগুলিও পড়ে এবং দেখে, এবং স্থানীয়
কর্তৃপক্ষ বা সংবাদে উল্লেখিত ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ
করে যাচাই করে... তুমি আসলে, দ্বিতীয় মতামতের জন্য
বিশেষজ্ঞদের সাথেও যোগাযোগ করতে পারো!



চলো চেক করা যাক

আমাদের আর্টিক্যালে ফিরে যাওয়া যাক। তাদের জন্য দ্বিতীয় মতামতের কিছু উৎস কী হতে পারে? তুমি কার সাথে যোগাযোগ করতে পারবে?



https://economictimes.indiatimes.com/news/budget-2025

হোম সর্বশেষ খবর মার্কেট অর্থনীতি রাজনীতি ভোট নতুন ব্লগ

দ্যা ইকোনোমিক টাইমস

স্বাস্থ্যকর মন্ত্রণালয়ের তহবিলের সর্বশেষ আপডেট

লেখক: ডঃ সোহিনী কুমার। সর্বশেষ আপডেট: 22শে ফেব্রুয়ারী 2022

নতুন দিল্লি: আসন্ন রাজ্য নির্বাচনের জন্য ক্ষমতাসীন দল যখন প্রস্তুতি নিচ্ছে, তখন স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয় তাদের জাতীয় স্বাস্থ্য মিশনে উল্লেখযোগ্য তহবিল হ্রাস করতে দেখেছে, যেটা 50% রাজ্যের হাসপাতালগুলিতে সরবরাহ ঘাটতির মুখোমুখি হওয়ার পরিস্থিতি উল্টে দিতে পারে। বিরোধীরা..

লেখক সম্পর্কে:

ডঃ সোহিনী কুমার অর্থনীতি ও ব্যবসা স্কুলের একজন অধ্যাপক এবং এক দশকেরও বেশি সময় ধরে ভারতীয় স্বাস্থ্য ব্যবস্থা এবং রাজনীতি নিয়ে পড়াশোনা করেছেন।

NATIONAL HEALTH MISSION
স্বাস্থ্য মঙ্গল মিশন
Ministry of Health & Family Welfare

স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়ের ওয়েবসাইট

টাইমস অফ ইন্ডিয়া বিদ্যালয়ের শিক্ষক

http://economicsmadeeasy23.biz/india-to-pay-foreign-

অর্থনীতি সহজ করে তোলা

ভারত বেসরকারি নাগরিক ব্যাংক অ্যাকাউন্টে হাত ডুবিয়ে
বিদেশী ঋণ পরিশোধ করবে!!

বিদেশী দেশগুলি ভারতকে ঋণের বোঝায় ঠেলে দিচ্ছে এবং জাতীয় কোষাগার দ্রুত নিঃশেষিত হচ্ছে। রাজ্যগুলির তহবিলের অভাব রয়েছে এবং এই খরচগুলি পুনরুদ্ধারের একমাত্র উপায় হল নাগরিকদের ব্যাংক অ্যাকাউন্ট থেকে সরাসরি টাকা তোলা। বেসরকারি ব্যাংকগুলি ইতিমধ্যেই এই প্রোগ্রাম থেকে তাদের প্রত্যাহারের ঘোষণা দিয়েছে, কিন্তু রাষ্ট্রীয় ব্যাংকগুলির কোনও অ্যাকাউন্টই এখন অপব্যবহার থেকে নিরাপদ নয়। (আরও পড়ুন)

ছবি: ভারতের পররাষ্ট্র সচিব নিউ প্রাইভেট ব্যাংকের মালিকের সাথে করমর্দন করছেন।

এখনই রামি খেলুন
এবং 10,000 টাকা
পুরস্কার জিতে
যান!

3টি বিশ্বস্ত তথ্য যাচাই করার ওয়েবসাইট খুঁজে বের কর। তাদের নাম, URL এবং যাচাইকরণ প্রক্রিয়া শেয়ার কর:

মনে রাখবে, ভুল তথ্যের একটি ভারী মূল্য হতে পারে: এটি মানুষের শারীরিক নিরাপত্তা, মানসিক স্বাস্থ্য, মানুষ বা সম্প্রদায়ের মধ্যে সম্পর্ক এবং মর্যাদার উপর প্রভাব ফেলতে পারে।



sucs পদ্ধতিটি খুবই সহায়ক... কিন্তু মিথ্যা তথ্য বিশ্বাস করা এবং ছড়িয়ে দেওয়ার জন্য আমি নিজেকে খুবই বোকা এবং অপরাধী মনে করি। আমি আমার করা ভুল ভুলতে পারছি না...

ভুল তথ্য শনাক্ত করতে কেউই সবসময় সফল হয় না, তাই এটি এত প্রচলিত। মূল কথা হল তথ্য যাচাই করার ক্ষমতা উন্নত করা এবং সত্য জানার পর আমাদের মন পরিবর্তন করা!



অমিত দাদা, আমি কিন্তু খুব চিন্তিতা আমি এত মেসেজ পাচ্ছি। আমি কীভাবে সব খবর রাখবো এবং সত্যতা যাচাই করবো? এতে সারাদিন লেগে যাবে!



হুম... ইন্টারনেটে আমরা কেমন অনুভব করি তা জানা ভালো। আমিও অনলাইনে অনেক সময় খুব বেশি ব্যস্ত থাকি...



এখানে কিছু উপায় দেওয়া হল, যার মাধ্যমে আমি তথ্যের একজন দায়িত্বশীল ভোক্তা হওয়ার চেষ্টা করি, হারিয়ে যাওয়ার অনুভূতি ছাড়াই



- নির্ভরযোগ্য উৎস থেকে সংবাদ পড়ার জন্য নির্দিষ্ট সময় নির্ধারণ করা
- মনে রাখবে যে সময়ের সাথে সাথে যাচাইকরণ আরও স্বাভাবিকভাবে আসবে!
- অনুশীলন করতে পারো এবং একে অপরকে সংশোধন করতে পারো!
- তথ্য প্রক্রিয়াকরণ এবং সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য সময় নাও, কিন্তু যতক্ষণ না তুমি নিশ্চিত হও যে এর সঠিকতা আছে, ততক্ষণ পর্যন্ত ফরোয়ার্ড করবে না!

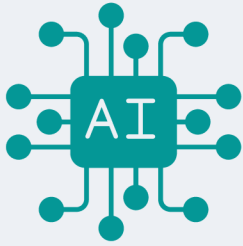
ভুল তথ্য ও মিথ্যা তথ্য কীভাবে ছড়িয়ে পড়ে?

ভুল তথ্যের সহজ প্রসারের পেছনের কারণগুলি বোঝাও গুরুত্বপূর্ণ। সমস্যাটি আমাদের সকলের চেয়েও বড়।



ক্লিকবেট এবং সংবেদনশীলতা

তোমাকে ভীত, উত্তেজিত বা কৌতূহলী করার জন্য একটি রোম্যান্টিক, অতিরঞ্জিত উপায়ে লেখা হতে পারে।



ডিপফেক এবং ডক্টরযুক্ত কন্টেন্ট

ছবি এবং ভিডিওগুলিকে বাস্তব দেখানোর জন্য এবং মানুষকে প্রতারিত করার জন্য ব্যাপকভাবে সম্পাদনা করা হয় - কখনও কখনও, এগুলি প্রতারণার দিকে পরিচালিত করে বা মানুষের চেহারা কেমন হওয়া উচিত সে সম্পর্কে অবাস্তব প্রত্যাশা স্থাপন করে।



নিশ্চিতকরণের বায়াস

আমরা এমন তথ্য বিশ্বাস করি যেটা আমাদের বর্তমান মতামতের সাথে সাংঘর্ষিক তথ্যের চেয়ে আমাদের বিদ্যমান মতামতের সাথে খাপ খায়। তাই, যদি আমরা এতে উপস্থাপিত মতামতের সাথে একমত হই তবে আমরা ভুয়া খবর ফরোয়ার্ড করতে পারি।



ক্রমবর্ধমান মেরুকরণ

ইন্টারনেটে বিতর্ক খুব উত্তপ্ত হতে পারে, কারণ ভিন্নমত পোষণকারী পক্ষগুলির মধ্যে ক্রমবর্ধমান বিভেদ রয়েছে। এই ধরনের পরিবেশে লোকেরা মিথ্যা তথ্য তৈরি বা ভাগ করে নেওয়ার জন্য উৎসাহিত বোধ করতে পারে।



বিশ্বাসযোগ্যতার বায়াস

আমরা যাদের বিশ্বাস করি - উদাহরণস্বরূপ, কোন শিক্ষক, আত্মীয় বা বন্ধুদের সাথে আমরা একমত হই, তাদের দ্বারা ভাগ করা তথ্য আমরা বিশ্বাস করি না এমন লোকদের দ্বারা ভাগ করা তথ্যের চেয়ে বেশি সহজে। এটি আমাদের সমস্যায় ফেলতে পারে কারণ আমরা সংবাদের চেয়ে ব্যক্তিকে যাচাই করি।



সামাজিক প্রমাণ, বট এবং নকল প্রোফাইল

সোশ্যাল প্রুফিং এর অর্থ হল আমরা এমন তথ্য বিশ্বাস করি যেটা জনপ্রিয়, যেটা আমাদের চারপাশের অন্যরাও বিশ্বাস করে। ক্রমবর্ধমানভাবে, বট এবং ভুয়া প্রোফাইল ব্যবহার করা হচ্ছে পোস্টগুলিকে জনপ্রিয় করে তোলার জন্য - যাতে আমরা তাদের বিশ্বাস করতে পারি।

অনলাইনে দায়িত্বশীল এবং সমালোচনামূলক হওয়া



ভুল তথ্য-মুক্ত ইন্টারনেট তৈরি করতে আমরা কী
করতে পারি বলে তোমার মনে হয়?



অমিত দাদা, আমি ভাবতেই
পারিনি যে ভূয়ো তথ্যের জগৎটা
এত জটিল!



হ্যাঁ! তথ্য যাচাই করার সময় আমি
ইন্টারনেটে অনেক কিছু পড়ি এবং
নতুন জিনিস শিখি...

এটা সত্যিই অসাধারণ! মনে হচ্ছে এখন
আমরা অবশেষে কম হারিয়ে যেতে পারব
এবং আমরা কী ভাবি, আমাদের ডানাগুলি
কী তা আবিষ্কার করতে পারব...



মনে রাখবে, সমালোচনামূলক চিন্তাভাবনা
কেবল ভুল থেকে দূরে থাকি নয়। এটি তথ্য
এবং মতামতের মধ্যে পার্থক্য করতে সক্ষম
হওয়া, সাবধানে আমাদের মন তৈরি করা... গ্লিচ
ব্যাখ্যা করবে!





প্রায়শই, অনলাইনে তুমি যে তথ্য সংগ্রহ করে থাকো সেটা তথ্য এবং মতামতের মিশ্রণে তৈরি হয়। যেকোনো তথ্যের দুটি অংশের মধ্যে পার্থক্য করা তুমি সমালোচনামূলক চিন্তাভাবনার যাত্রা য় সহায়ক হতে পারে।

ফ্যাক্টস

বাইরে বৃষ্টি হচ্ছে।



যাচাই করা যেতে পারে



পর্যবেক্ষণ এবং গবেষণার উপরে ভিত্তি করে আছে



বিতর্কিত করা যাবে না

মতামত

বৃষ্টি সবকিছুকেই বিষণ্ণ করে তুলেছে।



একটি বিশ্বাস/দৃষ্টিভঙ্গি, যাচাই করা যায়না, আলোচনা করা যেতে পারে



ভালো/খারাপ সম্পর্কে পক্ষপাত এবং ধারণা থাকতে পারে



কোনও তথ্য সম্পর্কে কারও অনুভূতি শেয়ার করে



মতামত হলো পৃথিবীকে এবং এটা তোমার অনুভূতিকে ব্যাখ্যা করার একটি উপায়। তথ্য দ্বারা এগুলি সমর্থিত হতে পারে। মতামত নিয়ে আলোচনা, বিতর্ক এবং অনুসন্ধান করা যেতে পারে। তবে, যদি তারা তথ্যের বিরুদ্ধে যায়, তবে তারা বৈধতা হারায়।

তাই সূত্রগুলি বিশ্বাসযোগ্য এবং তথ্যগুলি স্পষ্ট কিনা তা নিশ্চিত করার পাশাপাশি, আমাদের তথ্য এবং মতামত কীভাবে সংযুক্ত তাও মনোযোগ দিতে হবে, তাই না?



আমার মনে হয় এটা একটা দারুণ সারসংক্ষেপ! ধন্যবাদ দাদা!





কি নিম্নলিখিত তথ্যগুলিতে তথ্যগুলিকে বৃত্তাকারে এবং মতামতগুলিকে তুমি আন্ডারলাইন করতে পারো? এটি করার সময়, মতামতগুলি তথ্যের উপর ভিত্তি করে কিনা এবং তুমি তাদের সাথে একমত কিনা সেটা ভেবে দেখো। তুমি বিষয় সম্পর্কে আরও পড়তে পারো এবং দেখতে পারো যে তুমি তোমার মতামত পরিবর্তন কর কিনা!



স্ট্রবেরি এমন একটি ফল যাতে ভিটামিন সি থাকে এবং এটি সবচেয়ে সুস্বাদু ফল।

কুতুব মিনার দিল্লিতে অবস্থিত, কিন্তু এটি শহরের অন্যান্য স্মৃতিস্তম্ভের মতো ততটা সুন্দর নয়।



বিদ্যুৎচালিত গাড়ি পেট্রোলচালিত গাড়ির তুলনায় অনেক কম দূষণ ছড়ায়, তাই পরিবেশের প্রতি যারা সচেতন, তাদের জন্য এটি একটি স্পষ্ট পছন্দ।

মহাকাশ অন্বেষণে টাকা খরচ অপচয় মনে হতে পারে, কিন্তু এর ফলে অসাধারণ প্রযুক্তিগত অগ্রগতি হয়েছে।

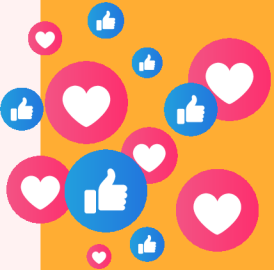


ফাস্টফুডে উচ্চ মাত্রায় চিনি এবং চর্বি থাকে, যে কারণে এটি বিশ্বব্যাপী স্থূলতার একটি প্রধান কারণ।

প্রতিদিন পড়া তোমার মনোযোগ এবং শব্দভান্ডারকে উন্নত করতে সাহায্য করতে পারে, যদিও কেউ কেউ বিশ্বাস কর যে অডিওবুকগুলিও ততটাই কার্যকর হয়ে থাকে। ব্যক্তিগতভাবে, হাতে একটি আসল বই ধরার অনুভূতির চেয়ে ভালো আর কিছুই হতে পারে না।



সোশ্যাল মিডিয়া অ্যালগরিদমগুলি এমন সামগ্রীকে অগ্রাধিকার দেয় যাইউজারদের ব্যস্ত রাখে, যেটা দেখায় যে সেগুলি আমাদের আচরণকে নিয়ন্ত্রণ করার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে



অ্যালগোরিদম কি?



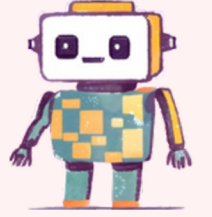
প্রচণ্ড বৃষ্টির পর দিনটা ছিল গরম আর আর্দ্র, শুভম গাছের নিচে বসে আইসক্রিম উপভোগ করছিল। শুভম তার ফোন বের করে খবরটা পড়ে, ভুয়া খবর শনাক্ত করার ব্যাপারে আরও আত্মবিশ্বাসী বোধ করে। স্ক্রল করার সময় সে অদ্ভুত কিছু লক্ষ্য করে।



হুম, এটা অদ্ভুত। আমি জানি গতকাল একটা বজ্রপাত হয়েছিল, কিন্তু অনলাইনে আমি এর কিছুই দেখতে পাচ্ছি না। আমার নিউজফিড ক্যাফে সম্পর্কে সুপারিশে ভরে গেছে।



কারণ অ্যালগোরিদমগুলো তোমার অনলাইন কার্যকলাপের ওপর ভিত্তি করে ধরে নেয় তুমি কী পছন্দ করো। যদি তুমি সম্প্রতি আশেপাশের ক্যাফেগুলো খুঁজে দেখে থাকো, তাহলে অ্যালগোরিদম সেটার মতো আরও অনেক কিছু তোমাকে দেখাবে।

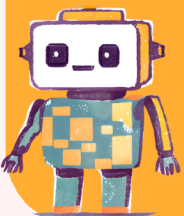


“হ্যালো ডিজিটাল ওয়ার্ল্ড”-এ আমরা ইন্টারনেটকে রেল ব্যবস্থার সাথে তুলনা করেছিলাম, মনে আছে? অ্যালগরিদমগুলি ঠিক ট্রেনের স্টেশন ম্যানেজারদের মতো কাজ করে। তুমি কল্পনা কর যে একটি ট্রেনে চড়েছ, এবং প্রতিবার যখন তুমি কোনো স্টেশনে পৌঁছাছো, স্টেশন মাস্টার লক্ষ্য করে যে তুমি কোথায় যাচ্ছ। তুমি যদি একই ট্রেনে ওড়িশা বা বাংলার মতো জায়গায় যেতে থাকো, তাহলে স্টেশন মাস্টার ভাবতে শুরু করবে যে তুমি পূর্ব ভারতীয় পর্যটন অন্বেষণ করতে পছন্দ কর। পরের বার, তারা একই জায়গায় আরও ট্রেনের পরামর্শ দেবে কারণ তারা মনে করে যে সেখানেই তুমি ভ্রমণ উপভোগ করে থাকো।

একইভাবে, যখন তুমি ইন্টারনেট ব্যবহার কর, তখন অ্যালগরিদম তোমার কাজ দেখে - যেমন তুমি কোন ভিডিও দেখো, কোন পৃষ্ঠাগুলি দেখো, অথবা তুমি কী কী অনুসন্ধান করে থাকো। যদি তুমি রান্নার ভিডিও অনুসন্ধান করতে থাকেন, তাহলে অ্যালগরিদম ধরে নেয় যে তুমি রান্না পছন্দ করে থাকো এবং রেসিপি এবং খাবারের টিপস সুপারিশ করে।



অ্যালগরিদম তোমার অনলাইন ক্রিয়াকলাপগুলি পর্যবেক্ষণ করে, যেমন তুমি কী পছন্দ করে থাকো, মন্তব্য করে থাকো বা শেয়ার করে থাকো। এই মিথস্ক্রিয়াগুলি তোমার আগ্রহের ইঙ্গিত দেয় এবং প্ল্যাটফর্মগুলিকে তোমার ফিডটি তৈরি করতে সহায়তা করে। তুমি যদি গেমিং সম্পর্কিত পোস্ট পছন্দ করে থাকো, তাহলে অ্যালগরিদম আরও গেমিং সামগ্রী, বিজ্ঞাপন এবং পৃষ্ঠাগুলি দেখাবে।



তুমি কী ধরনের কনটেন্ট দেখো-ভিডিও, আর্টিকেল নাকি ছবি-তাও সুপারিশে প্রভাব ফেলে। অ্যালগোরিদমগুলো এমন ফরম্যাটকে বেশি গুরুত্ব দেয়, যেগুলোর সঙ্গে তুমি নিয়মিত মিথস্ক্রিয়া করো।

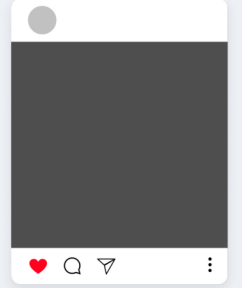


অ্যালগরিদম কিভাবে কাজ করে?

নির্দিষ্ট কিছু বিষয়ের উপর তুমি যে সময় ব্যয় করে থাকো তা অ্যালগরিদমকে বলে দেয় কোন বিষয়টি তোমার কাছে সবচেয়ে আকর্ষণীয়। নির্দিষ্ট বিষয়বস্তুর সাথে তুমি যত বেশি সময় কাটাবেন, তত বেশি অনুরূপ পোস্ট দেখতে পাবেন।



পোস্টগুলি বয়স বাড়ার সাথে সাথে প্রাধান্য হারায়। নতুন পোস্ট এবং কোনও পৃষ্ঠার সাথে সাম্প্রতিক মিথস্ক্রিয়া তোমার ফিডে তার সামগ্রী প্রদর্শিত হওয়ার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়। তুমি যদি কিছুক্ষণ ধরে কোনও পৃষ্ঠার সাথে যুক্ত না থাকেন, তবে এর পোস্টগুলি কম ঘন ঘন প্রদর্শিত হতে পারে, এমনকি যদি সেগুলি নতুনও হয়।



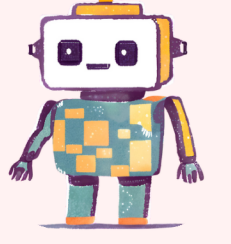
মনে রাখবে অ্যালগরিদমগুলি মনোযোগ আকর্ষণকারী বিষয়গুলিকে অগ্রাধিকার দেয়, যেটা আসলে গুরুত্বপূর্ণ তা নয়। তারা প্রায়শই জনপ্রিয় বিষয়বস্তু প্রচার করে, যেমন চটকদার শিরোনাম বা ভাইরাল ভিডিও, এমনকি যদি তা সবসময় সঠিক বা নির্ভরযোগ্য নাও হয়। এর অর্থ হল সবচেয়ে আকর্ষণীয় বিষয়বস্তু অগত্যা সবচেয়ে বিশ্বাসযোগ্য নয়।

অ্যালগরিদমগুলি তোমার অনলাইন অভিজ্ঞতাকে ব্যক্তিগতকৃত করলেও, তারা তোমাকে একটি ফিল্টার বাবলের মধ্যে আটকে ফেলতে পারে-এমন একটি স্থান যেখানে তুমি কেবল এমন সামগ্রী দেখতে পাবেন যেটা তোমার বিদ্যমান আগ্রহের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ। এটি নতুন ধারণা এবং দৃষ্টিভঙ্গির সাথে তোমার এক্সপোজারকে সীমিত করে। বুদ্ধবুদ্ধ থেকে বেরিয়ে আসতে, বিভিন্ন বিষয় অন্বেষণ কর এবং বৈচিত্র্যময় সামগ্রীর সাথে জড়িত থাকো-তুমি কখনই জানো না তুমি কী উত্তেজনাপূর্ণ আবিষ্কার খুঁজে পাবে।



অ্যালগোরিদম কিভাবে কাজ করে?

অ্যালগরিদম কেবল তোমার দেখা কন্টেন্টকেই আকৃতি দেয় না, তারা তোমার ব্রাউজিং করার সময় কোন বিজ্ঞাপনগুলি পপ আপ হবে তাও নির্ধারণ করে। বিজ্ঞাপনদাতারা তোমার অনলাইন আচরণ যেমন অনুসন্ধানের ইতিহাস, ক্লিক এবং এমনকি তোমার অবস্থান ব্যবহার করে তোমার জন্য বিশেষভাবে ডিজাইন করা বিজ্ঞাপনগুলি সরবরাহ করে। এসো ধাপে ধাপে এটি ভেঙে ফেলা যাক:



বিজ্ঞাপন লক্ষ্যবস্তু



বিজ্ঞাপনদাতারা তোমার তথ্য সংগ্রহ করার পর, তারা তোমার পছন্দের তথ্য বুঝতে এটি বিশ্লেষণ করে। বিজ্ঞাপনদাতারা নির্দিষ্ট গোষ্ঠীর সাথে প্রাসঙ্গিক বিজ্ঞাপন দেখানোর জন্য বয়স, অবস্থান এবং পছন্দের মতো জনসংখ্যাভিত্তিক তথ্য ব্যবহার করে।

বিজ্ঞাপন ব্যক্তিগতকরণ



তাদের সংগৃহীত তথ্য ব্যবহার করে, কোম্পানিগুলি তোমার আগ্রহ এবং অভ্যাসের একটি প্রোফাইল তৈরি করে। তারা ভবিষ্যদ্বাণী করে যে তুমি কোন ধরণের বিজ্ঞাপনে ক্লিক করো এবং তোমাকে এমন বিজ্ঞাপন দেখাবে যেটা তাদের মনে হয় সবচেয়ে প্রাসঙ্গিক। এই কারণেই, অনলাইনে নতুন ফোন দেখার পরে, তুমি হঠাৎ ফোন কেস, চার্জার বা ইয়ারফোনের বিজ্ঞাপন দেখতে পারো।

বিজ্ঞাপনদাতাদের সংগ্রহ করা তথ্যের পরিমাণ কমাতে এবং তোমার অনলাইন অভিজ্ঞতার উপর নিয়ন্ত্রণ পুনরুদ্ধার করতে তুমি পদক্ষেপ নিতে পারো। এখানে তুমি কী শেয়ার করো এবং কী গোপন রাখবেন তা কীভাবে সিদ্ধান্ত নিতে পারো।



প্রাইভেসি
সেটিংসগুলো
পর্যালোচনা করো

অবস্থান ট্র্যাকিং বা ব্যক্তিগতকৃত বিজ্ঞাপন বন্ধ করতে সেটিংস সামঞ্জস্য কর।



কুকিজ এবং
ক্যাচে পরিষ্কার
কর

বিজ্ঞাপনদাতারা যে ডেটা ব্যবহার করে, তা রিসেট করতে নিয়মিত কুকিজ মুছে ফেলো।



বিজ্ঞাপন বন্ধ
করার টুল
ব্যবহার করো

বিজ্ঞাপন ব্লক কর এবং ট্র্যাকারদের তোমার ডেটা সংগ্রহ করা থেকে বিরত রাখো।



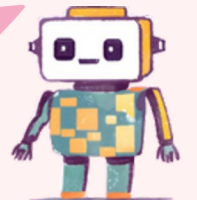
ব্যক্তিগতকৃত
বিজ্ঞাপন থেকে অপ্ট-
আউট কর

তোমার কার্যকলাপের উপর ভিত্তি করে বিজ্ঞাপনগুলি অপ্ট-আউট কর। তুমি এখনও বিজ্ঞাপন দেখতে পাবে, কিন্তু সেগুলি তোমার ব্রাউজিং ইতিহাসের সাথে মানানসই হবে না।

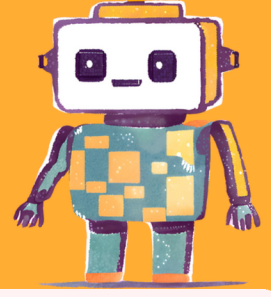
বাহ, অ্যালগরিদমগুলো দারুন কিন্তু একটু ভয়ঙ্কর। আমার ভিডিও সাজেশনগুলো বারবার পরিবর্তন হচ্ছে, এতে অবাক হওয়ার কিছু নেই। এগুলো কি বিজ্ঞাপনও নির্ধারণ করে? আমি একবার জুতা খুঁজছিলাম, এখন শুধু এটুকুই দেখতে পাচ্ছি।



ঠিক আছে যখন তুমি অনুশীলন করবে, প্রকারভেদের মধ্যে পার্থক্য করবে, তখন তুমি স্মার্টলি ইন্টারনেট ব্যবহার করতে পারবে।



তোমার নিউজফিডে তুমি যে তিন ধরণের কন্টেন্ট প্রায়শই দেখো তা লিখে রাখো। এই বিষয়গুলি কি সত্যিই তোমার আগ্রহের বিষয়, নাকি তোমার মনে হয় অ্যালগরিদম তোমার জন্য একটি বুদ্ধবুদ্ধ তৈরি করেছে? তোমার মতামত বন্ধু বা সহপাঠীর সাথে শেয়ার কর।



Blank space for writing the first item.

Blank space for writing the second item.

Blank space for writing the third item.



কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা কী?



হে বন্ধুরা! তোমরা কি এই AI চ্যাটবট সম্পর্কে শুনেছো? মনে হচ্ছে এটা সবকিছু জানে!



পড়ার সময় এটি সম্পর্কে শিখেছিলাম। AI, বা কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা বলতে এমন কম্পিউটার সিস্টেমকে বোঝায় যেটা মানুষের বুদ্ধিমত্তার অনুকরণ করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, চ্যাটবটগুলি প্রশ্নের উত্তর দিতে পারে, সার্চ ইঞ্জিনগুলি ওয়েবসাইটগুলি সুপারিশ করতে পারে এবং চিত্র স্বীকৃতি সরঞ্জামগুলি ফটোতে থাকা বস্তুগুলি সনাক্ত করতে পারে।

এটা তো অসাধারণ! তুমি কি বুঝতে পেরেছো এটা কিভাবে কাজ করে?



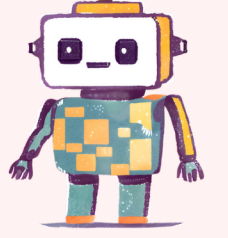
হ্যাঁ! AI প্রচুর পরিমাণে তথ্য প্রক্রিয়া করে প্যাটার্ন শনাক্ত করে এবং ভবিষ্যদ্বাণী করে। উদাহরণস্বরূপ, যদি আমি কোনও AI চ্যাটবটকে একটি প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করি, তাহলে এটি আমার প্রশ্নটি বুঝতে পারবে, বিশ্লেষণ করবে, সবচেয়ে প্রাসঙ্গিক তথ্যের জন্য তার ডাটাবেস অনুসন্ধান করবে এবং উত্তর প্রদান করবে-সবকিছুই কয়েক সেকেন্ডের মধ্যে, একজন সুপার-স্মার্ট সহকারীর মতো!

কিন্তু মনে রাখো, কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা মানুষের মতো ভাবতে পারে না। এটি শুধু প্রশিক্ষণডেটার ওপর ভিত্তি করেই কাজ করে। এটি অনেক সময় দারুণভাবে সাহায্য করতে পারে, তবে এর শক্তি আর সীমাবদ্ধতা বোঝা খুব জরুরি। Glitch এই ব্যাপারে তোমাকে সাহায্য করতে পারে।



AI কীভাবে কাজ করে?

কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা, এমন একজন সহকারীর মতো যেটা তোমাকে দ্রুত কাজ সম্পন্ন করতে, সমস্যা সমাধান করতে এবং এমনকি শেখাকে আরও উপভোগ্য করে তুলতে সাহায্য করতে পারে। যদিও এটি মানুষের মতো চিন্তা করে না বা অনুভব করে না, তবুও AI তোমার দৈনন্দিন জীবনের অনেক ক্ষেত্রে খুব সহায়ক হতে পারে। এসো দেখে নেওয়া যাক AI তোমাকে কীভাবে সহায়তা করতে পারে তার কিছু উপায়:



ডেটাতে দ্রুত অ্যাক্সেস

AI মাত্র কয়েক সেকেন্ডের মধ্যে বিপুল পরিমাণ তথ্য বিশ্লেষণ করতে পারে। এটি গবেষণা এবং শেখার জন্য AIকে বিশেষভাবে কার্যকর করে তোলে।



বুদ্ধিমত্তার ধারণা

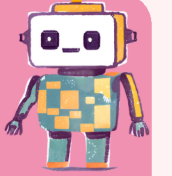
ধারণা তৈরি করার সময় কি কখনও আটকে গেছেন? প্রকল্পের জন্য সৃজনশীল বিকল্পগুলি পরামর্শ দিয়ে AI সাহায্য করতে পারে। এটা যেন একজন স্টাডি পার্টনার।



ভাষা অনুবাদ

AI টুলগুলি ভাষার বাধা ভেঙে ফেলতে পারে, যার ফলে বিশ্বজুড়ে মানুষের সাথে যোগাযোগ করা বা অন্যান্য ভাষার বিষয়বস্তু বোঝা সহজ হয়।

যদিও AI অবিশ্বাস্যভাবে সহায়ক হতে পারে, এটি নিখুঁত নয়। এটি ব্যবহার করার সময় কিছু চ্যালেঞ্জ সম্পর্কে সচেতন থাকতে হবে।



AI-তে পক্ষপাত

AI তথ্য থেকে শেখে, এবং যদি এটি যে তথ্যের উপর প্রশিক্ষিত হয় তা অন্যায্য বা অসম্পূর্ণ হয়, তাহলে AI পক্ষপাতদুষ্ট ফলাফল দিতে পারে। এর অর্থ এটি ভুল করতে পারে বা নির্দিষ্ট মতামতের পক্ষে যেতে পারে।

ভুল তথ্য

AI প্রায়শই এমন তথ্য তৈরি করতে পারে যেটা বাস্তব শোনাতেও সত্য নয়। কখনও কখনও এটি প্রকৃত তথ্যের পরিবর্তে প্যাটার্নের ভিত্তিতে উত্তরের ভবিষ্যদ্বাণী করে।

গোপনীয়তা সংক্রান্ত উদ্বেগ

অনেক AI টুল শেখা এবং উন্নতির জন্য ডেটা সংগ্রহ এবং বিশ্লেষণ করে। যদিও এটি AI কে আরও স্মার্ট করে তুলতে সাহায্য করে, এটি ব্যক্তিগত তথ্যের উপর গোপনীয়তার উদ্বেগ বাড়ায়।



উদাহরণ

যদি কোনও AI টুল বেশিরভাগ পশ্চিমা মিডিয়াতে প্রশিক্ষিত হয়, তাহলে ভারত সহ বিশ্বের অন্যান্য অংশের সাংস্কৃতিক উল্লেখগুলি বুঝতে অসুবিধা হতে পারে।



উদাহরণ

তুমি একটি AI টুলকে একজন ঐতিহাসিক ব্যক্তিত্ব সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করে থাকো, এবং এটি আত্মবিশ্বাসের সাথে তোমাকে এমন একটি ভুয়া উক্তি বা ঘটনা দেয় যেটা কখনও ঘটেনি।

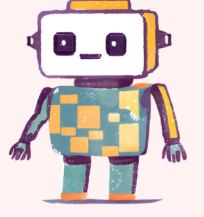


উদাহরণ

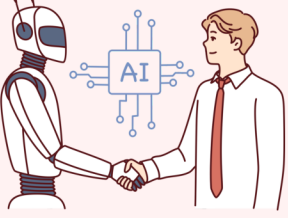
যদি কোনও অ্যাপ তোমার অবস্থান জানতে চায়, তাহলে কেন সেই তথ্যের প্রয়োজন এবং এটিকে তুমি শেয়ার করে নিতে চাও কিনা তা নিয়ে ভাবা গুরুত্বপূর্ণ।

AI এর ব্যবহার করতে গ্লিচের নির্দেশA

কি খুব বেশি চাপ অনুভব করছো? বুঝতে পারছি এটা অনেক বেশি এবং বিভ্রান্তিকর হতে পারে। AI কে দায়িত্বশীলভাবে ব্যবহার করতে সাহায্য করার জন্য এখানে কিছু সহজ টিপস দেওয়া হল।



AI এর সাথে অংশীদার হন, এর উপর নির্ভর করবে না



কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা (AI) একটি দুর্দান্ত সহায়ক হতে পারে, কিন্তু এটি তোমার নিজস্ব ধারণা, সৃজনশীলতা এবং সমালোচনামূলক চিন্তাভাবনার প্রতিস্থাপন নয়। এটি একটি মস্তিষ্ক বিশ্লেষণ বা পরামর্শ গ্রহণের হাতিয়ার হতে পারে, কিন্তু এটি তোমার নিজস্ব চিন্তাভাবনা এবং সৃজনশীলতার প্রতিস্থাপন করতে পারে না।

সর্বদা ফ্যাক্ট চেক

AI নিখুঁত নয় এবং প্রায়শই ভুল তথ্য দিতে পারে। সর্বদা বই, বিশ্বস্ত ওয়েবসাইটের মতো নির্ভরযোগ্য উৎস পরীক্ষা করে অথবা এমনকি একজন শিক্ষকের কাছে জিজ্ঞাসা করে এটি তোমাকে কী বলে তা যাচাই কর।



প্রসঙ্গ

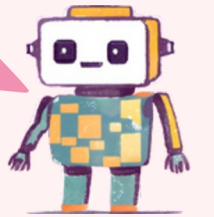
লিমিটটাকে বোঝো

কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা খুবই বুদ্ধিমান কিন্তু মানুষের মতো চিন্তা করে না। এটি মানুষের মতো আবেগ বা সাংস্কৃতিক প্রেক্ষাপট বুঝতে পারে না। এটিকে একটি হাতিয়ার হিসেবে বিবেচনা কর, বিশেষজ্ঞ হিসেবে নয়।

তাহলে কি আমাকে কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তাকে শুরু করার একটা উপায় হিসেবে ব্যবহার করতে হবে, চূড়ান্ত উত্তর হিসেবে নয়?



ঠিক। এটাকে এমন একজন সহকারী হিসেবে ভাবো যেটা তোমার কাজ সহজ করে তোলে কিন্তু তোমার সমালোচনামূলক চিন্তাভাবনাকে প্রতিস্থাপন করে না।



ক্রিয়াকলাপ

যদি তোমার ইন্টারনেট অ্যাক্সেস থাকে

জোড়ায় ভাগ কর। এখন, তোমাদের একজন AI টুল ব্যবহার করবে এবং অন্যজন ঐতিহ্যবাহী গবেষণা পদ্ধতি ব্যবহার করবে। তোমার পছন্দের যেকোনো বিষয় নিয়ে গবেষণা করো। এরপর, নির্ভুলতা, সম্পূর্ণতা এবং নির্ভরযোগ্যতার জন্য ফলাফল তুলনা করো!

যদি তুমি ইন্টারনেট অ্যাক্সেস করতে না পারো

একটি AI-উত্পাদিত উত্তর পুনর্লিখন কর। উত্তরটি আরও সমৃদ্ধ এবং নির্ভুল করতে আরও প্রসঙ্গ, উদাহরণ এবং তোমার নিজস্ব ধারণা যোগ কর।

অধ্যায়ের সারসংক্ষেপ!



অনলাইন তথ্য প্রায়শই এইভাবে শ্রেণীবদ্ধ করা যেতে পারে : যাচাইকৃত এবং বিশ্বাসযোগ্য তথ্য, মতামত এবং ব্যক্তিগত বিষয়বস্তু, ভুল তথ্য, বিভ্রান্তিকর তথ্য এবং জাল খবর, অথবা হাস্যরস এবং বিনোদন।



ভুল তথ্য সাধারণত অনিচ্ছাকৃতভাবে বিভ্রান্তিকর বা মিথ্যা তথ্য ভাগ করা হয়, যখন ভুল তথ্য মানুষকে বিভ্রান্ত করার উদ্দেশ্যে করা হয়।



তুমি এই সহজ পদ্ধতির মধ্যে দিয়ে এটা যাচাই করতে পারবে- sucs (সোর্স, ইউনিকুইটি, কনটেন্ট, সেকেন্ড অপশন)

- সূত্র: ওয়েবসাইটটি কি নির্ভরযোগ্য এবং সুপরিচিত? URL কি নিরাপদ? পৃষ্ঠার নকশা কি ভালো, নাকি এটি পপআপে ভরা?
- সর্বব্যাপীতা: তথ্য কি সাধারণ এবং অন্যান্য উৎস থেকে যাচাইযোগ্য?
- প্রসঙ্গ: নাম, তারিখ এবং স্থানগুলি কি সঠিক? এটি কি সম্পূর্ণ প্রসঙ্গ সহ আপডেট করা হয়েছে? ছবিগুলি কি তথ্যের সাথে মিলে যায় ?
- তথ্য ভাগাভাগি করার সময় তথ্য এবং মতামতের মধ্যে সতর্ক থাকো।



মনে রাখবেন: অ্যালগরিদমগুলি যেটা মনোযোগ আকর্ষণ করে তা অগ্রাধিকার দেয় এবং প্রচার করে, অগত্যা যেটা সঠিক বা গুরুত্বপূর্ণ তা নয়।



বিজ্ঞাপন সংস্থাগুলির সাথে শেয়ার করা তথ্য কমাতে গোপনীয়তা সেটিংস পর্যালোচনা কর, কুকিজ এবং ক্যাশে সাফ কর, বিজ্ঞাপন ব্লকার ব্যবহার কর এবং ব্যক্তিগতকৃত বিজ্ঞাপনগুলি অক্ষম কর।



AI অত্যন্ত সহায়ক, কিন্তু এটি ভুয়া তথ্য প্রচার করতে পারে, এনকোডেড পক্ষপাত বহু করতে পারে এবং গোপনীয়তার উদ্বেগও তৈরি করতে পারে। AI-এর তথ্য যাচাই করতে ভুলবেন না, এর সীমা বুঝতে হবে এবং তোমার কাজ সম্পূর্ণ করার জন্য নয়, বরং সমর্থন করার জন্য এটি ব্যবহার করতে হবে।

অধ্যায় 5: আজকে নয়, স্ক্যামারস! অনলাইন থ্রেটারদের স্পট কর এবং স্টপ কর



এক রৌদ্রজ্বল দিনে, জসপ্রীত এবং নুর জসপ্রীতের বাড়িতে বসে, কিছু নতুন চারাগাছ লাগাচ্ছিল।



গতকাল আমি শুভমের সাথে কিছু সময় কাটাচ্ছিলাম, আর সে আমাকে অ্যালগরিদম, AI এবং সিদ্ধার্থ এবং অমিত ভাইয়ার সাথে সে যে মজার জিনিসগুলি আবিষ্কার করেছিল সে সম্পর্কে বলছিল। এটা আকর্ষণীয় শোনাচ্ছিল, কিন্তু এটা আমাকে ভাবতে বাধ্য করেছিল যে বাইরে এমন অনেক কিছু আছে যেটা আমরা জানি না।



ঠিকই বলেছ! ইন্টারনেট নিঃসন্দেহে আকর্ষণীয়, কিন্তু যখন এটা নিরাপদ বা বিশ্বাসযোগ্য কিনা বুঝে ওঠা যায় না, তখন এর দুনিয়া ঘাঁটাঘাঁটি করা বেশ ভয় লাগতে পারে।



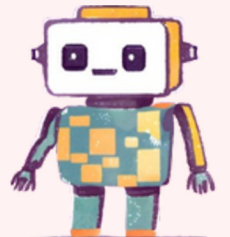
আমার মনে হয় ইন্টারনেটে ভীতিকর এবং অবাঞ্ছিত মিথস্ক্রিয়া মোকাবেলা করার জন্য দ্রুত একটি জায়গায় গিয়ে শেখা আমাদের সকলের জন্য সত্যিই সহায়ক হবে। তোমার কী মনে হয়?

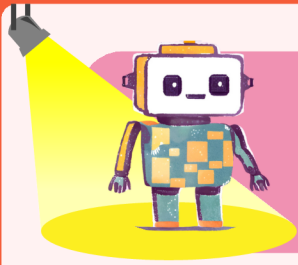


এটা একটা দারুন আইডিয়া। আমার মনে হয় গ্লিচ আমাদের এরকম কিছুতে সাহায্য করতে পারে!



আমি একেবারে পারব! চলো একটা অ্যাডভেঞ্চারে যাই! গ্লিচের ইন্টারনেট সুরক্ষা নির্দেশিকায় স্বাগতম!





গ্যালাক্সির জন্য গ্লিচের গাইড!

ইন্টারনেট সুরক্ষা!

ব্যক্তিগত যোগাযোগের মাধ্যমে তোমাকে পাঠানো হুমকি কীভাবে শনাক্ত করবে?
এখানে সতর্ক থাকার জন্য কিছু সতর্কতামূলক তালিকা দেওয়া হল।



তারা কি ব্যক্তিগত তথ্য বা সংবেদনশীল তথ্য চেয়েছিল (যেমন: বয়স, ঠিকানা, ফোন নম্বর, স্কুল, ব্যাংক অ্যাকাউন্ট)?



তারা কি ব্যক্তিগত ছবি/ভিডিও দাবি করেছিল, বিশেষ করে নৈমিত্তিক, বন্ধুত্বপূর্ণ কথোপকথনে?



তারা কি তোমাকে তোমার কথাবার্তা বা কাজ অন্যদের থেকে গোপন রাখতে বলেছে?



তারা কি খুব দ্রুত তোমার ঘনিষ্ঠ বন্ধু হয়ে ওঠার চেষ্টা করেছিল, প্রশংসা বা উপহার দিয়েছিল?



তারা কি এমন আপত্তিকর/আঘাতমূলক বার্তা পাঠিয়েছে যেটা তোমাকে অনিরাপদ বা অপরাধী বোধ করিয়েছে?



তারা কি বড় বড় প্রতিশ্রুতি বা প্রস্তাব দিয়েছিল (যেমন: লটারি, চাকরির সুযোগ)?

হুমকি এবং অনিরাপদ পরিস্থিতি প্রতিরোধের জন্য কিছু নিরাপত্তা ব্যবস্থা!

- অক্ষর, সংখ্যা এবং বিশেষ অক্ষরের মিশ্রণে শক্তিশালী পাসওয়ার্ড তৈরি কর।
- 2-ফ্যাক্টর অথেন্টিকেশন সক্ষম কর
- নিশ্চিত কর যে তোমার প্রোফাইলের দৃশ্যমানতা তোমার পছন্দ অনুসারে সেট করা আছে - সর্বজনীন বা ব্যক্তিগত।
- তোমার পুরো নাম, ঠিকানা, ফোন নম্বর, বা স্কুলের নামের মতো ব্যক্তিগত তথ্য পাবলিক প্ল্যাটফর্মে শেয়ার করা এড়িয়ে চলো।
- এনক্রিপ্ট করা প্ল্যাটফর্মগুলিতে কেবল সংবেদনশীল বিবরণ (যেমন, ব্যাংক তথ্য) শেয়ার কর
- একটি অ্যান্টিভাইরাস সফটওয়্যার ইনস্টল কর এবং নিশ্চিত কর যে তোমার ডিভাইসের ফায়ারওয়াল চালু আছে।
- সর্বদা URL গুলি সাবধানে পরীক্ষা কর। স্ক্যামাররা তোমাকে প্রতারণা করার জন্য 'amazon.com' এর পরিবর্তে 'amaz0n.com' এর মতো লিঙ্ক ব্যবহার করতে পারে।
- ইমেল বা বার্তায় অজানা লিঙ্কে ক্লিক করবে না
- অস্বাভাবিক কার্যকলাপ পরীক্ষা করার জন্য নিয়মিত তোমার অ্যাকাউন্টগুলি পর্যবেক্ষণ কর।
- কোনও অ্যাপকে অতিরিক্ত তথ্য অ্যাক্সেস করার অনুমতি দেওয়া এড়িয়ে চলো। অপ্রয়োজনীয় অনুমতিগুলি অক্ষম কর এবং অতিরিক্ত অনুমতি চাওয়া অ্যাপগুলির সাথে সতর্ক থাকো।
- পপ-আপ, ব্যানার এবং ভিডিও বিজ্ঞাপন প্রতিরোধ করতে এবং ম্যালওয়্যার থেকে রক্ষা করতে অ্যাড ব্লকার ব্যবহার কর
- পাবলিক ওয়াইফাই ব্যবহার এড়িয়ে চলো এবং ব্যবহার না করার সময় তোমার লুটুথ বন্ধ রাখো।
- গুরুত্বপূর্ণ ফাইল বা ছবির কপিগুলি একটি বহিরাগত হার্ড ড্রাইভে সংরক্ষণ কর।

কেস স্টাডি: দ্যা ব্লু হোয়েল চ্যালেঞ্জ



2016 সালে, ব্লু হোয়েল চ্যালেঞ্জ নামে একটি অনলাইন ট্রেন্ড সোশ্যাল মিডিয়া এবং ব্যক্তিগত বার্তাপ্রেরণ প্ল্যাটফর্মগুলিতে ছড়িয়ে পড়ে। এটি কোনও সাধারণ খেলা ছিল না - এটি ছিল অনলাইন কারসাজির একটি রূপ যেটা কিশোর-কিশোরীদের লক্ষ্য করে, 50 দিনের মধ্যে ক্ষতিকারক কাজ সম্পাদনের জন্য তাদের প্রতারণা করে। অনলাইন হুমকি, হয়রানি এবং প্রতারণা কীভাবে বাস্তব জগতের ক্ষতি করতে পারে তার একটি উদাহরণ হিসাবে এটি এখন স্বীকৃত।

প্রথমে, চ্যালেঞ্জটি অপরিচিতদের কাছ থেকে আমন্ত্রণ হিসাবে ছড়িয়ে পড়ে - বার্তা প্রাপকদের বলা হত যে তাদের একটি অভিজাত খেলার জন্য "নির্বাচিত" করা হয়েছে, যেটা কৌতূহল এবং উত্তেজনা তৈরি করে। চালিয়ে যাওয়ার জন্য, তাদের একজন বেনামী "কিউরেটর" বা "গেম মাস্টার" এর নির্দেশাবলী অনুসরণ করতে হত যিনি প্রতিদিনের কাজগুলি নির্ধারণ করতেন। প্রাথমিকভাবে, বেশিরভাগ কাজই ক্ষতিকারক বলে মনে হত - তিমি ড্র করা, একটি ভীতিকর সিনেমা দেখা, অথবা নির্দিষ্ট সময়ে ঘুম থেকে ওঠা। কিন্তু সময়ের সাথে সাথে, অংশগ্রহণকারীদের বিপজ্জনক ঝুঁকি নিতে বা পরিবার এবং বন্ধুদের থেকে নিজেদের বিচ্ছিন্ন করতে বলা হত অংশগ্রহণকারীদের চাপ এবং নিয়ন্ত্রণ করার জন্য ব্যবহৃত কিছু উপায়ের মধ্যে ছিল:

গোপনীয়তা আক্রমণ এবং ব্ল্যাকমেইল - এই গেমটি অংশগ্রহণকারীদের তাদের পুরো নাম, ঠিকানা, বা ব্যক্তিগত ছবিগুলির মতো ব্যক্তিগত তথ্য ভাগ করে নেওয়ার জন্য প্রতারণা করেছিল। পরে, এটি তাদের হুমকি দেওয়ার জন্য এই তথ্য ব্যবহার করেছিল। "আমরা জানি তুমি কোথায় থাকেন" বা "তুমি যদি চলে যাও, আমরা তোমার পরিবারের ক্ষতি করব" এর মতো বার্তাগুলি অংশগ্রহণকারীদের চ্যালেঞ্জে থাকার জন্য ভয় দেখানোর জন্য ব্যবহার করা হয়েছিল। ভুয়া প্রতিশ্রুতিও দেওয়া হয়েছিল।

অনলাইন হয়রানি এবং উৎপীড়ন - যখন কোনও অংশগ্রহণকারী ত্যাগ করার ইচ্ছা প্রকাশ করতেন, তখন তারা একাধিক আক্রমণাত্মক বার্তা পেতেন, যেখানে তাদেরকে দুর্বল বা ব্যর্থ বলে অভিহিত করা হত। খেলোয়াড়দের ভুয়া অনলাইন সম্প্রদায়েও যুক্ত করা হত যেখানে অংশগ্রহণকারীরা তাদের সাহসিকতা প্রমাণ করার জন্য বা তাদের প্রভাবিত করার জন্য চাপ অনুভব করতেন।

হ্যাকিং এবং ট্র্যাকিং - কিছু খেলোয়াড় বিশ্বাস করত যে তাদের ডিভাইস হ্যাক করা হয়েছে, তাদের স্ক্রিনে সতর্কবার্তা জ্বলছিল যে তাদের উপর নজর রাখা হচ্ছে, যার ফলে খেলোয়াড়রা আটকা পড়ে যাওয়ার অনুভূতি বোধ করত।

ব্লু হোয়েল চ্যালেঞ্জ এখন আর তেমন ব্যাপক নয়, তবে নতুন নতুন অনলাইন হুমকির আবির্ভাব ঘটছে। অবগত থাকা, কৌশলগত কৌশলগুলি সনাক্ত করা এবং সাহায্যের জন্য যোগাযোগ করা তোমাকে এবং অন্যদের ডিজিটাল জগতে নিরাপদ রাখতে পারে।

কার্যকলাপ

ব্লু হোয়েল চ্যালেঞ্জের মতো হুমকি বা প্রতারণার শিকার হওয়া রোধ করার জন্য যে 3টি বাস্তব জিনিস কেউ করতে পারে তার তালিকা তৈরি কর:

1. অনলাইনে অপরিচিতদের সাথে কখনও ব্যক্তিগত তথ্য শেয়ার করবে না। কোনও আসল খেলা বা চ্যালেঞ্জের জন্য ব্যক্তিগত তথ্যের প্রয়োজন হওয়া উচিত নয়।
2. গোপনীয়তা, হুমকি, বা চাপের মতো বিপদের বিষয়ে সতর্ক থাকো। যদি অনলাইনে কেউ তোমাকে কিছু গোপন রাখতে বলে, নিজেকে আলাদা করে রাখতে বলে, অথবা এমন কিছু করে যেটা ভুল বলে মনে হয় - তাহলে তাদের ব্লক কর এবং রিপোর্ট কর।
3. যদি অনলাইনে কিছু তোমাকে অস্বস্তিকর করে তোলে, তাহলে তোমার বিশ্বস্ত কারো সাথে কথা বলো। কোনও চ্যালেঞ্জ, প্রবণতা বা খেলাই তোমার সুরক্ষার যোগ্য নয়! তুমি কখনই সত্যিই একা নন, এবং সাহায্য সর্বদা উপলব্ধ!

অনলাইন প্ল্যাটফর্মগুলিতে ক্ষতিকারক বিষয়বস্তু প্রতিবেদন করা

যারা হুমকির বিরুদ্ধে নিজেদের রক্ষা করার জন্য একটি দ্রুত নির্দেশিকা চাও তাদের জন্য এটি একটি দুর্দান্ত রেফারেন্স! শুভকামনা, জসপ্রীত এবং নূরা!



আমার এখনও একটি প্রশ্ন আছে। ধরো আমরা এই সমস্ত পদক্ষেপগুলি সাবধানতার সাথে অনুসরণ করি, কিন্তু তবুও আমরা এমন বার্তা বা সামগ্রী পাই যেটা অনিরাপদ বলে মনে হয়। এই পরিস্থিতিতে আমরা কী করতে পারি?



ওহ, গতকাল আমি এই বিষয়ে একটি ভিডিও দেখছিলাম! আমি জানতে পেরেছি যে বেশিরভাগ অ্যাপ এবং প্ল্যাটফর্মে রিপোর্টিং এবং ব্লকিং বৈশিষ্ট্য রয়েছে যেটা আমরা ব্যবহার করতে পারি।



ঠিকই ধরেছো, জসপ্রীত! বেশিরভাগ অনলাইন প্ল্যাটফর্ম এবং মেসেজিং অ্যাপে হয়রানি, হুমকি, ছদ্মবেশ ধারণ এবং ভুল তথ্যের মতো ক্ষতিকারক বিষয়বস্তু রিপোর্ট করার জন্য অন্তর্নির্মিত সরঞ্জাম রয়েছে। রিপোর্ট করা গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এটি তোমাকে এবং তোমার আশেপাশের অন্যদের নিরাপদ রাখতে সাহায্য করে।



এই ধরনের কন্টেন্ট বা বার্তাগুলির প্রতিবেদন প্ল্যাটফর্মগুলিকে অপরাধীদের বিরুদ্ধে ব্যবস্থা নিতে সাহায্য করে, অনলাইন অপব্যবহার থেকে নিজেকে এবং অন্যদের রক্ষা করে এবং ক্ষতিকারক কন্টেন্ট ছড়িয়ে পড়া রোধ করে। প্রতিবেদন করার ফলে সর্বদা তাৎক্ষণিক ব্যবস্থা নেওয়া হয় না, তবে একাধিক ইউজারের কাছ থেকে বারবার প্রতিবেদন করা হলে একটি প্ল্যাটফর্ম সমস্যাটির সমাধানের সম্ভাবনা বৃদ্ধি পেতে পারে।

অনলাইন প্ল্যাটফর্মে ক্ষতিকারক কন্টেন্ট কীভাবে রিপোর্ট করো এবং ব্লক করবে

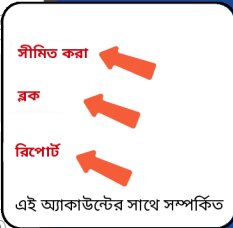
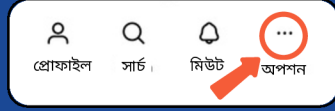
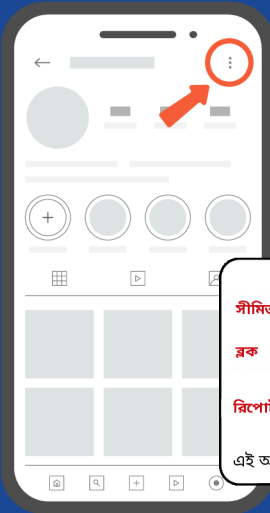
বেশিরভাগ প্ল্যাটফর্মে, ক্ষতিকারক কন্টেন্ট বা চ্যাট রিপোর্ট করা বেশ সহজ। এখানে কিছু সহজ পদক্ষেপ দেওয়া হল যেটা তুমি অনুসরণ করতে পারো (মেনে রাখবে যে তুমি যে প্ল্যাটফর্মটি ব্যবহার করছো তার উপর নির্ভর করে এগুলি পরিবর্তিত হতে পারে, তাই যদি তুমি নিশ্চিত না হও তবে কোনও বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্ক বা বন্ধুকে জিজ্ঞাসা কর):

১

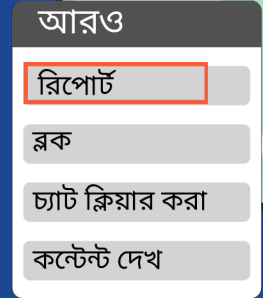
রিপোর্ট করার আগে চ্যাট বা কন্টেন্টের একটি স্ক্রিনশট নাও, যদি আরও পদক্ষেপ নেওয়ার প্রয়োজন হয়। তোমার ফোনে স্ক্রিনশট নিতে পাওয়ার/হোম বোতাম এবং ভলিউম বোতামের সংমিশ্রণ প্রেস করো (এটি মডেলের উপর নির্ভর করে পরিবর্তিত হয়)।

মেনু অপশনে ক্লিক কর। মেনু থেকে "রিপোর্ট", "আরও" অথবা "সহায়তা খুঁজুন" নির্বাচন কর। সবচেয়ে প্রাসঙ্গিক বিভাগটি বেছে নাও (যেমন, হয়রানি, মিথ্যা তথ্য, ছদ্মবেশ ধারণ, ঘৃণামূলক বক্তব্য ইত্যাদি)।

২



ই-পোর্ট করার পরিবর্তে "ব্লক এবং রিপোর্ট" করার অপশনও থাকে। এটি সেই ব্যক্তিকে আবার তোমার সাথে যোগাযোগ করতে বাধা দেবে।



যদি কেউ তোমার বা পরিচিত কারও ছদ্মবেশ ধরে ভুয়ো প্রোফাইল তৈরি করে, তাহলে "আরও" মেনুতে গিয়ে "রিপোর্ট করুন" অপশনটি বেছে নিয়ে প্রোফাইল রিপোর্ট করতে পারো।

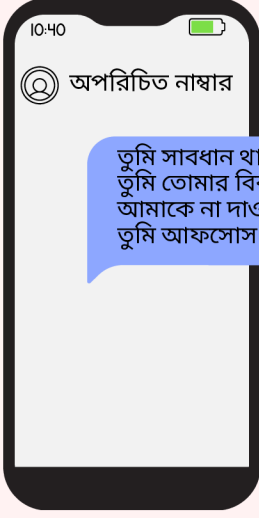
যদি তুমি কোনও নির্দিষ্ট চ্যাট বা বার্তার প্রতিবেদন করতে চান, তাহলে তোমার বার্তাটি টিপে ধরে রাখা উচিত অথবা প্রতিবেদন বিকল্পটি খুঁজে পেতে কথোপকথনের সেটিংস পরীক্ষা করা উচিত (এটি "আরও" সেটিংসের অধীনে থাকতে পারে)।

৩

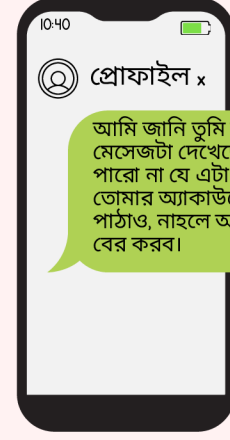
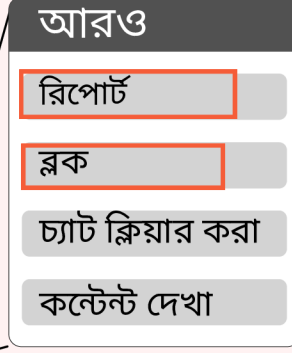
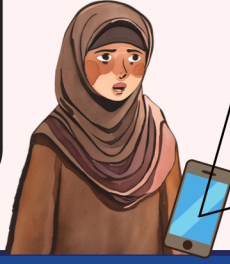
প্রতিবেদন জমা দাও এবং অতিরিক্ত নির্দেশাবলী অনুসরণ কর। তুমি কোনও কন্টেন্ট বা চ্যাট রিপোর্ট করার পরে, প্ল্যাটফর্মটি এটি সরিয়ে ফেলার, অ্যাকাউন্ট সীমাবদ্ধ করার বা সতর্কতা জারি করার সিদ্ধান্ত নিতে পারে। কিছু প্ল্যাটফর্ম তোমাকে তোমার প্রতিবেদনের আপডেট দেবে, অন্যরা নাও দিতে পারে।

সাইবার অপরাধের প্রতিবেদন করা

নূর তার ফোনে একটি হুমকিমূলক বার্তা পায়। সে ভয় পায় এবং প্ল্যাটফর্মে বার্তাটি রিপোর্ট করে এবং ব্লক করে দেয়! কিন্তু 5 মিনিটের মধ্যে, সে একই প্রোফাইল থেকে অন্য প্ল্যাটফর্মের মাধ্যমে আরেকটি বার্তা পায়।



তুমি সাবধান থাকবে। যদি তুমি তোমার বিবরণ আমাকে না দাও, তাহলে তুমি আফসোস করবে।



আমি জানি তুমি আমার শেষ মেসেজটা দেখেছো। তুমি ভান করতে পারো না যে এটা হচ্ছে না নূর। এখনই তোমার অ্যাকাউন্টের বিবরণ আমাকে পাঠাও, নাহলে আমি তোমাকে খুঁজে বের করব।



আমি প্ল্যাটফর্মে অ্যাকাউন্টটি রিপোর্ট করেছি, কিন্তু তারা এখনও বার্তা পাঠাচ্ছে! আমি নিরাপদ বোধ করছি না... আমি আর কী করতে পারি?

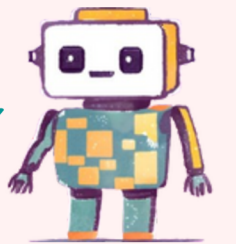


যদি এটি গুরুতর হয়, তাহলে আমার মনে হয় আমাদের সাইবার ক্রাইম সেলকে রিপোর্ট করা উচিত। আমি শুনেছি তারা অনলাইন হুমকি, হয়রানি এবং ডিজিটাল জালিয়াতি পরিচালনা করে। তাই না, অমিত দাদা?

ঠিকই তো! গ্লিচ, তুমি কি আমাদের কিছু গুরুত্বপূর্ণ হেল্পলাইন সম্পর্কে বলতে পারবে?



অবশ্যই অমিত দাদা! তুমি সাইবার অপরাধের বিষয়ে cybercrime.gov.in ঠিকানায় রিপোর্ট করতে পারো অথবা তাৎক্ষণিক সাহায্যের জন্য ১৯৩০ নম্বরে কল করতে পারো। এবং যদি হুমকি লিঙ্গ-ভিত্তিক হয়, তাহলে তুমি জাতীয় মহিলা কমিশন (NCW) এর হেল্পলাইন নম্বর ৭৮২৭-১৭০-১৭০ নম্বরে যোগাযোগ করতে পারো। তারা অনলাইন হয়রানি, ব্ল্যাকমেইল এবং নির্যাতনের ক্ষেত্রে সহায়তা প্রদান করে।



সাইবার অপরাধের রিপোর্ট করার জন্য সরকারি হেল্পলাইন

যদি তুমি অথবা তোমার পরিচিত কেউ অনলাইনে নির্যাতন, হুমকি, স্ল্যাকমেইল বা হয়রানির সম্মুখীন হও, তাহলে রিপোর্ট করে ব্যবস্থা নাও।



সাইবার ক্রাইম সেল (ন্যাশানাল সাইবার ক্রাইম রিপোর্টিং পোর্টাল)

- ওয়েবসাইট: cybercrime.gov.in
- হেল্পলাইন: ১৯৭০
- সাইবারস্টিকিং, অনলাইন হুমকি, পরিচয় চুরি, হ্যাকিং এবং আরও অনেক কিছুর প্রতিবেদন করে।



ন্যাশানাল কমিশন ফর উইমেন (NCW)

- ওয়েবসাইট: ncw.nic.in
- হেল্পলাইন: ৭৮২৭-১৭০-১৭০
- অনলাইন হয়রানি এবং নির্যাতনসহ নারীদের লক্ষ্য করে করা অপরাধের উপর আলোকপাত করে।



স্থানীয় পুলিশ স্টেশন

- ফোন নাম্বার: ১০০
- সাইবার অপরাধের ঘটনাগুলি তোমার নিকটতম থানায়ও রিপোর্ট করা যেতে পারে।
- তুমি একটি প্রাথমিক তথ্য প্রতিবেদন (FIR)ও দায়ের করতে পারো।



চাইল্ডলাইন ইন্ডিয়া (শিশুদের সাইবার নিরাপত্তার জন্য)

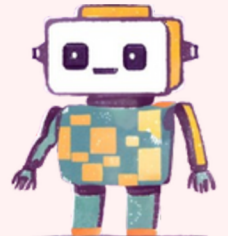
- ওয়েবসাইট: childlineindia.org
- হেল্পলাইন: ১০৯৮
- শিশুদের বিরুদ্ধে অনলাইন হুমকি, সাইবার বুলিং এবং অন্যান্য ডিজিটাল অপরাধ পরিচালনা করে।



এই তালিকাটি আমার জন্য সত্যিই সহায়ক, ধন্যবাদ প্লিজ! ধরুন আমি এই নম্বরগুলির মধ্যে একটিতে কল করি অথবা তাদের ওয়েবসাইটে যেটাই থাকে। আমি কীভাবে অভিযোগ দায়ের করব এবং আমার কী কী তথ্য থাকা দরকার?



মনে রাখার মতো কয়েকটি বিষয় আছে। চলো দেখে নেওয়া যাক!



১

ধাপ ১: প্রমাণ সংগ্রহ কর

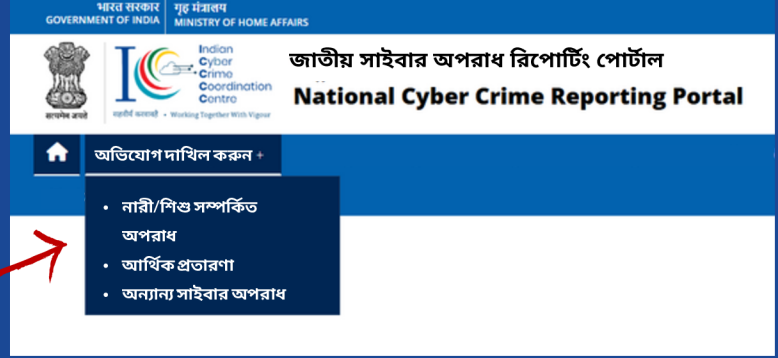
- ছবি/বার্তার স্ক্রিনশট নাও অথবা URL সংরক্ষণ কর।
- তাদের টাইমস্ট্যাম্প এবং তোমাকে যে নম্বর বা আইডি বার্তা পাঠিয়েছে তা লিখে রাখো।



২

ধাপ ২: অভিযোগ দায়ের কর

- cybercrime.gov.in ওয়েবসাইটে যান এবং একটি প্রতিবেদন জমা দাও। তুমি যদি চাও তবে এটি বেনামী হতে পারে।
- এফআইআর দায়ের করতে তোমার নিকটস্থ থানায় যাও।



ধাপ ৩: অনুসরণ কর

তোমার অভিযোগের অবস্থা সম্পর্কে খোঁজখবর রাখো এবং প্রয়োজনে এনজিও, আইন বিশেষজ্ঞ বা সহায়তা সংস্থার সাহায্য নাও।

৩

ক্রিয়াকলাপঃ- তোমার কতটা মনে আছে একবার দেখা যাকক

ক্রিয়াকলাপঃ- তোমার কতটা মনে আছে একবার দেখা যাকক

১. ভারতে সাইবার অপরাধের রিপোর্ট করার সময়, কর্তৃপক্ষের কাছে কোন ধরণের প্রমাণ সবচেয়ে বেশি সহায়ক?

- ক) অপরাধের সাথে সম্পর্কিত যেকোনো নথির বাস্তব কপি
- খ) প্রতারণামূলক বিষয়বস্তুর স্ক্রিনশট, ইমেল বিনিময় এবং ডিজিটাল কপি
- গ) ফোন কলের সময় ঘটনার মৌখিক বর্ণনা
- ঘ) অপরাধ নিশ্চিত করে ভুক্তভোগীর আত্মীয়দের স্বাক্ষরিত একটি হলফনামা

২. সত্য না মিথ্যা: ভারতে সাইবার অপরাধের অভিযোগ জানাতে, পুলিশ স্টেশনে সরাসরি যেতে হবে।

- ক) সত্য
- খ) মিথ্যা

৩. ভারতে সাইবার অপরাধের রিপোর্ট করার জন্য হেল্পলাইন নম্বর কী?

- ক) ১০০
- খ) ১১২
- গ) ১৯৩০
- ঘ) ১০৯৮

ক্রিয়াকলাপ, চলবে

৪. তোমার বন্ধু তোমাকে বলেছে যে তারা একজন অজানা ব্যক্তি দ্বারা সাইবার-স্টকারে শিকার হচ্ছে, যে তাদের মেসেজ পাঠাচ্ছে এবং তাদের অনলাইন কার্যকলাপ ট্র্যাক করছে। প্রথমে তাদের কী করা উচিত?

- ক) অ্যাপে স্টকারকে ব্লক কর এবং রিপোর্ট কর
- খ) স্টকারকে উত্তর দাও এবং তাদের থামতে বলে
- গ) সোশ্যাল মিডিয়া অ্যাকাউন্টগুলি অবিলম্বে নিষ্ক্রিয় কর এবং লোকেশন বন্ধ কর
- ঘ) পরিস্থিতি উপেক্ষা কর যাতে স্টকার আগ্রহ হারিয়ে ফেলে

৫. নিচের কোন পদক্ষেপগুলি তোমার সাইবার নিরাপত্তার জন্য সবচেয়ে বেশি ঝুঁকি তৈরি করে?

- ক) একাধিক গুরুত্বপূর্ণ অ্যাকাউন্টে একই শক্তিশালী পাসওয়ার্ড ব্যবহার করা
- খ) পাবলিক ওয়াই-ফাইতে সংযোগ স্থাপন এবং সংবেদনশীল অ্যাকাউন্টগুলিতে লগ ইন করা
- গ) গুরুত্বপূর্ণ অ্যাকাউন্টগুলিতে দ্বি-ফ্যাক্টর প্রমাণীকরণ (2FA) সক্ষম করা
- ঘ) ক্লটুথ এবং লোকেশন পরিষেবাগুলি সক্রিয়ভাবে ব্যবহার করার সময়ই সক্রিয় রাখা

৬. কখন একজন প্রাপ্তবয়স্কের সাহায্য নেওয়া ঠিক হবে?

- ক) অনলাইন বার্তার কারণে তুমি অস্বস্তিকর বা অনিরাপদ বোধ করছে
- খ) তোমাকে তোমার কথোপকথন এবং কাজকর্ম অন্যদের থেকে গোপন রাখতে বলা হয়েছে।
- গ) তুমি অনলাইনে একজন নতুন বন্ধুর কাছ থেকে বিশাল নগদ পুরস্কারের প্রস্তাব পেয়েছেন
- ঘ) উপরের সবগুলো



সহিংসতা বা
ক্ষতির
হুমকি

সেক্সুয়াল
হারাসমেন্ট
অথবা
স্টকিং

সম্মতি ছাড়া
ব্যক্তিগত
ছবি শেয়ার
করা

ছদ্মবেশ ধারণা,
জালিয়াতি,
অথবা পরিচয়
চুরি

আমাদের সুরক্ষার জন্য আইন

ইন্টারনেট একটি শক্তিশালী মাধ্যমযেখানে আমরা সংযোগ স্থাপন করি, শিখি এবং ভাগ করে নিই, কিন্তু বাস্তব জগতের মতোই, আমাদের ক্ষতি থেকে রক্ষা করার জন্য আইন রয়েছে। যদি কেউ তোমার কাছ থেকে চুরি করে, হুমকি দেয়, অথবা তোমার গোপনীয়তা লঙ্ঘন করে, তাহলে ভারতীয় আইনের অধীনে তাদের শাস্তি দেওয়া যেতে পারে। এমনকি যদি অপরাধটি অনলাইনে ঘটেও থাকে।

ইনফরমেশন টেকনোলজি (IT) Act, ২০০০

তথ্যপ্রযুক্তি আইন হল ভারতের প্রধান সাইবার আইন, যেটা হ্যাকিং, পরিচয় চুরি, অনলাইন হয়রানি এবং গোপনীয়তা লঙ্ঘন থেকে মানুষকে রক্ষা করে।



ডেটা থ্রেফট (ধারা ৪৩)

যদি কেউ তোমার ডিভাইস হ্যাক করে অথবা আতোমার অনুমতি ছাড়া কেউ ডেটা চুরি করে, তাহলে ৫ কোটি ফাইন দিতে হতে পারে।

পরিচয় চুরি (ধারা ৬৬-সি)

অন্য কারো নাম বা ছবি ব্যবহার করে ভুয়া সোশ্যাল মিডিয়া প্রোফাইল তৈরি করা বেআইনি, যার শাস্তি ৩ বছরের জেল + ১ লক্ষ টাকা জরিমানা।



গোপনীয়তা লঙ্ঘন (ধারা ৬৬-ই)

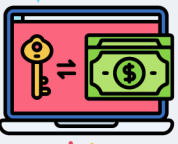
সম্মতি ছাড়া ব্যক্তিগত ছবি বা ভিডিও শেয়ার করা একটি অপরাধ। এর শাস্তি ৩ বছর পর্যন্ত জেল + ২ লক্ষ টাকা জরিমানা।

হ্যাকিং (ধারা ৬৬)

কারো কম্পিউটার বা সোশ্যাল মিডিয়া অবৈধভাবে অ্যাক্সেস করা, ক্ষতি করা বা লক করা ৩ বছরের জেল + ৫ লক্ষ টাকা জরিমানা হতে পারে।



সাইবার এক্সটার্শন (ধারা ৩৮৪)



সাইবার এক্সটার্শন (ধারা ৩৮৪)

যদি কেউ তোমার ব্যক্তিগত চ্যাট বা ছবি ফাঁস করার হুমকি দেয়, যদি তুমি তাদের টাকা না দেন, তাহলে তাদের সাইবার চাঁদাবাজি আইনের অধীনে শাস্তি দেওয়া যেতে পারে।

অনলাইনে স্টকিং এবং হয়রানি (ধারা ৩৫৪-ডি)

ব্লক করার পরেও অনলাইনে কাউকে বারবার মেসেজ করা, ট্র্যাক করা বা হয়রানি করা বেআইনি।



বেনামী হুমকি (ধারা ৫০৭)

যদি কেউ তাদের পরিচয় গোপন করে হুমকি পাঠায়, তা সে ভুয়া সোশ্যাল মিডিয়া অ্যাকাউন্ট, বেনামী ইমেল বা মেসেজিং অ্যাপের মাধ্যমেই হোক, তাহলে এই আইনের অধীনে তাদের শাস্তি দেওয়া যেতে পারে।

আমাদের সুরক্ষার জন্য আইন

কনজিউমার প্রোটেকশন অ্যাক্ট, ২০১৯

এই আইন অনলাইন জালিয়াতি, প্রতারণা এবং অন্যায় ব্যবসায়িক কার্যকলাপ থেকে ভোক্তাদের সুরক্ষা দেয়। যদি কোনও অনলাইন শপিং ওয়েবসাইট ত্রুটিপূর্ণ পণ্যের রিফান্ড দিতে অস্বীকার করে, তাহলে আপনি এই আইনের আওতায় অভিযোগ দায়ের করতে পারেন।

ক্রিয়াকলাপঃ- আইনগুলির মিল ঘটানো

নিচে পাঁচটি ভিন্ন অনলাইন অপরাধ এবং তাদের বিরুদ্ধে সুরক্ষার জন্য তৈরি পাঁচটি আইন দেওয়া হল। প্রতিটি অপরাধকে সঠিক আইনের সাথে মিলিয়ে দেখুন।

সম্মতি ছাড়াই একটি ব্যক্তিগত ছবি ফাঁস হয়েছে	হ্যাকিং
কেউ তোমার কম্পিউটার হ্যাক করে ফাইল মুছে ফেলে।	ভোক্তা সুরক্ষা আইন
একটি কোম্পানি ত্রুটিপূর্ণ পণ্যের জন্য তোমাকে টাকা ফেরত দিতে অস্বীকৃতি জানায়	পরিচয় চুরি
একজন অপরিচিত ব্যক্তি ভুয়া অ্যাকাউন্ট থেকে হুমকি পাঠাচ্ছেন	গোপনীয়তা লঙ্ঘন
কেউ তোমার পরিচয় দিয়ে একটি ভুয়া প্রোফাইল তৈরি করে	বেনামী হুমকি

আমার ধারণাই ছিল না যে অনলাইনে আমাদের সুরক্ষার জন্য এত আইন আছে কিন্তু যদি আমি না জানি কোন আইন কোন পরিস্থিতিতে প্রযোজ্য?



ঠিক আছে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল কখন কিছু ভুল মনে হচ্ছে তা জানা এবং তা বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্ক বা কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করা। তোমাকে প্রতিটি আইন জানতে হবে না, তবে তোমার অধিকার সম্পর্কে সচেতন থাকা সাহায্য করে।



এটা যুক্তিসঙ্গত। তাহলে, যদি কেউ আমাকে অনলাইনে অনুসরণ করে, তাহলে আমাকে ধারা 354D মুখস্থ করতে হবে না-আমাকে কেবল এটি রিপোর্ট করতে হবে এবং সাহায্য চাইতে হবে?

ঠিক। আর যদি কখনও অনিশ্চিত বোধ করে থাকো, তাহলে তুমি সর্বদা এই আইনগুলি দেখতে পারো অথবা নির্দেশনা চাইতে পারো। সাহায্য সর্বদা উপলব্ধ।

অনলাইনে অন্যদের সাহায্য এবং সহায়তা খোঁজা

ইন্টারনেট সংযোগ স্থাপন, শেখা এবং মজা করার জন্য একটি দুর্দান্ত জায়গা হতে পারে— কিন্তু যখন কিছু ভুল হয়ে যায় তখন কী হয়? যদি তুমি কখনও অনিরাপদ বোধ করে থাকো, অভিভূত হও, অথবা কেবল কারও সাথে কথা বলার প্রয়োজন হয়, তাহলে সাহায্য মাত্র একটি কল দূরে।

অনলাইনে হয়রানি, বুলিং, যন্ত্রণা, অথবা মানসিক স্বাস্থ্যগত সমস্যা যাই হোক না কেন, তোমাকে সহায়তা করার জন্য প্রস্তুত বিশ্বস্ত হেল্পলাইন, পরামর্শদাতা এবং সংস্থা রয়েছে। অনলাইনে নিরাপদ থাকার জন্য কোথায় সাহায্য চাইতে হবে এবং কীভাবে অন্যদের সহায়তা করতে হবে তা জানা একটি অপরিহার্য অংশ।



চাইল্ডলাইন ইন্ডিয়া ফাউন্ডেশন

কেন্দ্রীভূত: ধমক, হয়রানি, মানসিক সমর্থন ১০৯৮ (টোল-ফ্রি)



এনসিপিসিআর (জাতীয় শিশু অধিকার সুরক্ষা কমিশন)

কেন্দ্রীভূত: শিশু অধিকার লঙ্ঘন, গুমামি, হয়রানি ১৮০০-১২১-২৮৩০ (টোল-ফ্রি)



মহিলা হেল্পলাইন WHL (নির্ভয়া তহবিল, মহিলা ও শিশু উন্নয়ন মন্ত্রক)

কেন্দ্রীভূত: অনলাইন হয়রানি, নিরাপত্তা সংক্রান্ত উদ্বেগ ১৮১ (টোল-ফ্রি)



জাতীয় মহিলা কমিশন (এনসিডব্লিউ)

কেন্দ্রীভূত: অনলাইন যৌন হয়রানি, নারী অধিকার ০১১-২৬৯৪২৩৬৯ / ২৬৯৪৪৭৫৪



AASRA হেল্পলাইন

কেন্দ্রীভূত: আত্মহত্যা প্রতিরোধ, মানসিক যন্ত্রণা সহায়তা +৯১-৯৮২০৪৬৬৭২৬



iCALL সম্পর্কে

মনোযোগী: গোপনীয় মানসিক পরামর্শ, মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা

০২২-২৫৫২১১১১ (সোমবার থেকে শনিবার, সকাল ৪টা - রাত ১০টা)



মানস ফাউন্ডেশন

মনোযোগী: মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা, দুর্দশা এবং বুলিংয়ের জন্য পরামর্শ +৯১ ৯৭১১৭ ০০০৬৯



বাচপান বাঁচাও আন্দোলন

নিখোঁজ শিশু, শিশুশ্রম, পাচার, নির্যাতনের উপর আলোকপাত করা হয়েছে ১৮০০-১০২-৭২২২ (টোল-ফ্রি, ২৪/৭)

আবেগগত প্রাথমিক চিকিৎসা: বিপদের সময় নিজেকে শান্ত করা



এই হেল্পলাইনগুলো সত্যিই কাজে লাগে কিন্তু নুর, যদি আমি মুহুর্তেই আতঙ্কিত বোধ করতে শুরু করি? তোমার কাছে কি কোন টিপস আছে যেটা আমাকে শান্ত করতে সাহায্য করবে? আমার মনে হয় আমি জিনিসপত্র ঠিক করার চেষ্ঠায় এতটাই ব্যস্ত থাকি যে আমি কেমন অনুভব করছি তা ভুলে যাই।

তুমি কী বলতে চাইছো আমি বুঝতে পারছি অনলাইনে যখন কোনও চাপপূর্ণ ঘটনা ঘটে, যেমন ধমক দেওয়া বা এমনকি তর্ক, তখন চিন্তা না করেই প্রতিক্রিয়া জানানো সহজ। কিন্তু একটু থেমে প্রথমে আবেগ নিয়ন্ত্রণ করা সত্যিই সাহায্য করতে পারে। আমি তোমাকে কিছু সহজ কৌশল দেখাই যেটা পরিবর্তন আনতে পারে।



নিজেকে শান্ত করার দ্রুত উপায়: যখন তুমি অভিভূত বোধ করে থাকো তখন এই কৌশলগুলি ব্যবহার করে দেখুন!

৫-৪-৩-২-১ গ্রাউন্ডিং এক্সারসাইজ

তোমার চারপাশে তাকাও।
শনাক্ত করো:

- ১ তুমি যেটা দেখতে পাচ্ছ
- ২ স্পর্শ করা যায় এমন জিনিস
- ৩ তুমি যেটা শুনতে পাও
- ৪ যেসব জিনিসের গন্ধ পাও
- ৫ তুমি যেটা স্বাদ নিতে পারো



তোমার চিন্তাভাবনা জার্নাল কর

কী ঘটেছিল, তোমার কেমন অনুভূতি হয়েছিল এবং পরবর্তীতে তুমি কী পদক্ষেপ নিতে পারো তা লেখো।

তোমার চিন্তাভাবনা কাগজে লেখা তোমাকে আবেগ প্রক্রিয়া করতে, স্পষ্টতা অর্জন করতে এবং প্রতিক্রিয়া জানানোর আগে জ্ঞাত সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করে।



ভিজ্যুয়ালাইজেশন এবং গভীর শ্বাস-প্রশ্বাস

প্রথমে, চোখ বন্ধ করে একটি শান্ত, নিরাপদ জায়গা কল্পনা কর - এমন একটি জায়গা যেখানে তুমি সম্পূর্ণ স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করবেন। এটি একটি শান্ত পার্ক, একটি আরামদায়ক ঘর, অথবা শান্ত পাহাড় হতে পারে। তোমার নিরাপদ জায়গা হল এমন যেকোনো জায়গা যেখানে তুমি নিরাপদ, স্বাচ্ছন্দ্যময় এবং নিয়ন্ত্রণে বোধ করে থাকো।

এবার, ধীরে ধীরে, গভীর শ্বাস নাও, সেই স্থানের দৃশ্য, শব্দ এবং অনুভূতির উপর মনোযোগ দাও। নিজেকে এই মুহুর্তটি পুরোপুরি অনুভব করতে দাও।





কার্যকলাপ: তোমার ব্যক্তিগত শান্ত পরিকল্পনা তৈরি কর

পরের বার যখন তুমি অভিভূত বোধ করবে, তখন কোন কোন শান্ত করার কাজগুলো তুমি চেষ্টা করতে চাও?

তোমার নিরাপদ স্থান (বাস্তব বা কাল্পনিক) কোথায় যেটা তোমাকে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করতে সাহায্য করে?

কঠিন মুহুর্তে নিজেকে বারবার বলতে পারো এমন একটি নিশ্চিতকরণ লিখো।
("আমি শক্তিশালী। এই মুহুর্তটি কেটে যাবে।")

বাহ এটা খুবই সহায়ক - ধন্যবাদ নূর! আমি অবশ্যই নিজের জন্য একটি পূরণ করব।

একই রকম পরিস্থিতিতে থাকা বন্ধুকে কীভাবে সাহায্য করা যায়, সে সম্পর্কে কি তোমার কোন পরামর্শ আছে? কেবল তাদের রিপোর্ট করতে বলা বা অবিলম্বে পদক্ষেপ নিতে বলা কখনও কখনও অসংবেদনশীল মনে হতে পারে এবং আমি তাদের কীভাবে সর্বোত্তমভাবে সমর্থন করা যায় তা শিখতে চাই।

তুমি ঠিক বলেছো - অনলাইনে বুলিং, হয়রানি, অথবা নেতিবাচকতার কারণে একজন বন্ধু হয়তো মানসিক ও মানসিকভাবে কষ্ট পাচ্ছে কিন্তু তারা সবসময় সাহায্য চাইতে পারে না! এটাও সম্ভব যে তারা ইতিমধ্যেই অপরাধের কথা জানিয়েছে কিন্তু এখনও অস্থির বোধ করছে। আমার মনে হয় আমাদের বন্ধুদের কীভাবে সমর্থন করতে হয় তা জানা সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ এবং এটি একটি বিশাল পরিবর্তন আনতে পারে।

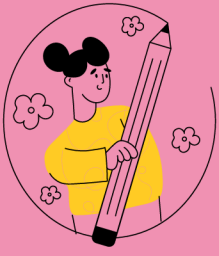


সামাজিক প্রাথমিক চিকিৎসা: বিপদের সময় একজন বন্ধুর জন্য কীভাবে একটি ভালো সহায়তা ব্যবস্থা হওয়া যায়



সক্রিয়ভাবে শ্রবণ - যখন কোনও বন্ধু তাদের সমস্যার কথা খুলে বলে, তখন তাৎক্ষণিকভাবে সমাধান দেওয়ার তাগিদকে প্রতিহত কর। পরিবর্তে, কোনও বাধা ছাড়াই তাদের কথা বলার জন্য জায়গা দাও। তাদের তাদের আবেগ প্রকাশ করতে দাও এবং তাদের অনুভূতি স্বীকার করতে দাও। কখনও কখনও, কেউ কোনও বিচার না করেই শুনছে তা জানা পরামর্শের চেয়ে বেশি সান্ত্বনাদায়ক হতে পারে।

চেক ইন এবং ফলো আপ - "হেই, কেমন আছো? তুমি কী করছো?" এর মতো একটি ছোট বার্তা অনেক বড় পার্থক্য আনতে পারে। এমনকি যদি তারা বলে যে তারা ভালো আছে, তবুও ফলো আপ এবং পরে চেক ইন করলে দেখা যাবে যে তুমি সত্যিই তাদের প্রতি যত্নশীল। যদি তারা অনলাইনে চাপ, বুলিং বা হয়রানির মুখোমুখি হয়ে থাকেন, তাহলে স্বাভাবিক কথোপকথন তাদের চাপ ছাড়াই সমর্থন বোধ করতে সাহায্য করতে পারে।



সীমা নির্ধারণে সাহায্য কর - যদি তারা অনলাইনে হয়রানি বা নেতিবাচকতার সম্মুখীন হয়, তাহলে তাদের মনে করিয়ে দাও যে তাদের স্থানের উপর তাদের নিয়ন্ত্রণ আছে। ক্ষতিকারক ব্যবহারকারীদের ব্লক এবং রিপোর্ট করতে এবং তাদের গোপনীয়তা সেটিংস সামঞ্জস্য করতে তাদের উৎসাহিত কর। যদি তারা কীভাবে তা নিশ্চিত না হয়, তাহলে প্রক্রিয়াটি সম্পন্ন করার জন্য তাদের গাইড করার প্রস্তাব দাও।

ইন্টারনেট সুরক্ষা, গোপনীয়তা সেটিংস এবং অনলাইনে তাদের সময় পরিচালনা আরও ভালভাবে বুঝতে তাদের সাহায্য করার জন্য তুমি এই নির্দেশিকাটি সুপারিশ করতে পারো। সঠিক তথ্য থাকা তোমাকে এবং তোমার চারপাশের লোকদের একটি নিরাপদ এবং স্বাস্থ্যকর ডিজিটাল অভিজ্ঞতা তৈরি করতে সক্ষম করতে পারে।

ক্রিয়াকলাপ



অনলাইনে চাপপূর্ণ বা অনিরাপদ পরিস্থিতি মোকাবেলায় প্রস্তুত থাকা তোমার জন্য একটি বড় পরিবর্তন আনতে পারে। তোমার কাছে সঠিক সরঞ্জাম এবং সহায়তা ব্যবস্থা রয়েছে তা নিশ্চিত করতে নীচের চেকলিস্টটি পূরণ কর।

- তালিকা থেকে কমপক্ষে একটি হেল্পলাইন বেছে নাও এবং এটি তোমার ফোনে সংরক্ষণ কর অথবা সহজেই অ্যাক্সেসযোগ্য কোথাও লিখে রাখো। সংকটের সময়, দ্রুত কোথায় সাহায্য পেতে হবে তা জানা খুবই সহায়ক হতে পারে।
- দুইজন ব্যক্তির কথা ভাবো যাদের কাছে তুমি সাহায্যের জন্য যেতে পারো - তারা হতে পারে পরিবারের সদস্য, শিক্ষক, ঘনিষ্ঠ বন্ধু। তাদের নাম লিখে রাখো যাতে সংকটের সময় তুমি তাদের কথা মনে রাখতে পারো।
- গভীর শ্বাস-প্রশ্বাস, জার্নাল লেখা, অথবা গ্রাউন্ডিং ব্যায়ামের মতো একটি শান্ত করার কৌশল বেছে নাও। যখন তুমি অভিভূত বোধ করে থাকো তখন এটি ব্যবহার করার অনুশীলন কর।
- বিপদে থাকা বন্ধুকে সাহায্য করার জন্য একটি সামাজিক প্রাথমিক চিকিৎসা কৌশল অনুশীলন কর।

ভূমিকা এবং দায়িত্বঃ



এমন বার্তা থেকে খুব সাবধান থাকো যেখানে ব্যক্তিগত তথ্য চাওয়া হয়, উপহার দেওয়া হয় বা প্রতিশ্রুতি দেওয়া হয়, ছবি দাবি করা হয়, অথবা তোমার কথোপকথন গোপন রাখতে বলা হয়।



সমস্ত মেসেজিং ও সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমে বার্তা ও প্রোফাইল রিপোর্ট ও ব্লক করার ব্যবস্থা থাকে - সন্দেহ হলে অবশ্যই এই ব্যবস্থাগুলি ব্যবহার করা উচিত।



যদি অনলাইনে রিপোর্ট করা এবং ব্লক করা যথেষ্ট না মনে হয়, তাহলে তুমি সাইবার ক্রাইম সেলে (ফোন ১৯৩০ অথবা cybercrime.gov.in, অথবা তোমার স্থানীয় থানার জন্য ১০০ নম্বরে) অপরাধের অভিযোগ জানাতে পারো।



অনলাইন হুমকির মধ্যে থাকতে পারে: সহিংসতা বা ক্ষতির হুমকি, যৌন হয়রানি বা অনুসরণ, সম্মতি ছাড়াই ব্যক্তিগত ছবি শেয়ার করা, ছদ্মবেশ ধারণ, জালিয়াতি, বা পরিচয় চুরি।



২০০০ সালের তথ্যপ্রযুক্তি আইন, ১৮৬০ সালের ভারতীয় দণ্ডবিধি এবং ২০১৯ সালের গ্রাহক সুরক্ষা আইনের অধীনে বেশ কিছু আইন রয়েছে যেটা ডিজিটাল নাগরিক হিসেবে আমাদের অধিকার নিশ্চিত করে।



সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল, মনে রাখবেন যে তুমি একা নন! তোমার অনেক প্রিয়জন এবং বন্ধুবান্ধব আছেন যারা তোমাকে সমর্থন করবেন, তাই সাহায্যের জন্য এগিয়ে আসুন।

অধ্যায় ষষ্ঠ: ক্লিক কর, স্ক্রোল কর, শ্বাস নাও: ডিজিটাল বিশ্বে মানসিক সুস্থতা

ইন্টারনেট একটি অবিশ্বাস্য জায়গা-শিখতে, সংযোগ করতে এবং নিজেদের প্রকাশ করতে পারা সুযোগে ভরপুর। কিন্তু জীবনের যেকোনো জায়গার মতো, এটিও কিছু অনন্য চ্যালেঞ্জ তৈরি করতে পারে। এই চ্যালেঞ্জগুলো চিহ্নিত করা, স্বাস্থ্যকর অনলাইন অভ্যাস গড়ে তোলা এবং নিরাপদ ও নিয়ন্ত্রণে থাকাকালীন আমাদের ডিজিটাল জগতের সর্বোচ্চ ব্যবহার করা গুরুত্বপূর্ণ।



মীরা গভীর রাতে তার ফোনে স্ক্রল করছে। সে বন্ধুদের কাছ থেকে আসা উত্তেজনাপূর্ণ আপডেট এবং মজার ভিডিও দেখতে পাচ্ছে। কিন্তু সে নেতিবাচক খবর এবং মন্তব্যও দেখতে পাচ্ছে যেটা তাকে অস্বস্তিতে ফেলে। পরের দিন সকালে সে ক্লান্ত বোধ করে ঘুম থেকে ওঠে।

আমি যখন স্ক্রল করছিলাম, তখনও কেন এত
ক্লান্ত লাগছে? এটা কি বিষয়বস্তু নাকি শুধু...
সবকিছুর অতিরিক্ত?



মনে হচ্ছে তুমি বেশ কিছুদিন ধরে স্ক্রল করছো। কখনও কখনও অনলাইনে
থাকাটা একটা রোলারকোস্টারের মতো মনে হতে পারে-এক মুহুর্তে তুমি আনন্দ
পাও, আর পরের মুহুর্তে এমন কিছুর মুখোমুখি হও যেটা তোমাকে ভারগ্রস্ত করে।
একটু থেমে তোমার অনুভূতি কেমন হচ্ছে তা পরীক্ষা করে দেখা ঠিক আছে।



হ্যাঁ, এটা অদ্ভুত। কিছু জিনিস আমাকে হাসায়,
কিন্তু তারপর আমি কিছু বিরক্তিকর দেখতে পাই,
এবং হঠাৎ আমার খারাপ লাগে।



শেষ কবে তুমি অনলাইনে ছিলে, শুধু সোশ্যাল মিডিয়াতেই নয়, যেকোনো অ্যাপ বা ওয়েবসাইট ব্যবহার
করেও, একবার ভাবো। খবর, কেনাকাটা, অথবা ব্যাংকিং অ্যাপ যাই হোক না কেন, ইন্টারনেটের সাথে
আমরা কীভাবে যোগাযোগ করি তা আমাদের অনুভূতিকে প্রভাবিত করতে পারে।

- খবর ব্রাউজ করার সময় কি তুমি সচেতন কিন্তু উদ্ভিন্ন বোধ করেছো?
- কেনাকাটা কি ক্ষণিকের জন্য রোমাঞ্চকর ছিল কিন্তু পরে অপরাধবোধের জন্ম দিয়েছিল?
- দিনের কোন সময় তুমি অ্যাপ বা ওয়েবসাইটের সাথে যুক্ত ছিলেন?



বিশ্লেষণ করলে তুমি সেই আবেগগুলি সম্পর্কে অন্তর্দৃষ্টি পেতে পারো যেটা আপনাকে তোমার
ইন্টারনেট ব্যবহার এবং এর ফলে ইন্টারনেট তোমার মেজাজকে কীভাবে প্রভাবিত করে।

কার্যকলাপ

ইন্টারনেট সুস্থতার স্কোরকার্ড

নির্দেশাবলী:

- নিচের ১০টি প্রশ্নের সততার সাথে উত্তর দাও।
- প্রতিটি বিবৃতির জন্য, যদি তুমি এটি ঘন ঘন করে থাকো তবে নিজেকে ১ পয়েন্ট দাও।

তোমার সোশ্যাল মিডিয়ার অভ্যাস

১. আমি সবসময় ঘুরতে থাকি (সোশ্যাল ভিডিও, খবর, শপিং অ্যাপ পরীক্ষা করা)।
২. যখন আমার অন্য কিছু করার থাকে তখন স্ক্রিপ্ট বন্ধ করা আমার পক্ষে কঠিন।
৩. অনলাইনে খবর পড়ার পর বা আপডেট দেখার পর আমি চাপ বা উদ্ভিগ্ন বোধ করি।
৪. আমি আমার জীবনকে অনলাইনে যা দেখি তার সাথে তুলনা করি - তা মানুষ, প্রবণতা বা জীবনধারা যাই হোক না কেন।
৫. যখন আমার কোনও কিছুর প্রয়োজন হয় না, তখন আমি অনলাইনে কেনাকাটা করি, কেবল একটি ভাল ধারণা পেতে।
৬. যখন আমি দুঃখিত, বিরক্ত বা অভিভূত থাকি তখন আমি ইন্টারনেট ব্যবহার করি।
৭. আমি রাত জেগে থাকি, ঘুম হারিয়ে ফেলি অথবা আমার সামনের স্ক্রিনের দিকে তাকিয়ে থাকি, কেবল ব্রাউজ করার জন্য।
৮. মন্তব্য, প্রতিক্রিয়া বা পরামর্শের তাৎক্ষণিক প্রতিক্রিয়া জানাতে আমার চাপ অনুভব করি।
৯. অনলাইনের কারণে আমি বাস্তব জীবনের কার্যকলাপ (স্কুলের কাজ, সময়) মিস করি
১০. যখন আমার পোস্টগুলি পর্যাপ্ত লাইক, মন্তব্য বা ব্যস্ততা পায় না তখন আমি বিরক্ত হই।

স্কোর বিশ্লেষণ

- ০-৩ পয়েন্ট - দারুণ! সোশ্যাল মিডিয়ার সাথে তোমার একটা সুস্থ সম্পর্ক আছে।
- ৪-৬ পয়েন্ট - ভারসাম্যপূর্ণ! তুমি ঠিক আছো, কিন্তু তুমি হয়তো মনে রাখতে চাইবে কিছু অভ্যাস
- ৭-১০ পয়েন্ট - তোমার সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহার তোমার সুস্থতার উপর প্রভাব ফেলতে পারে। সময় একটি রিসেট!

প্রতিফলন এবং কর্ম

- তোমার স্কোর কি তোমাকে অবাক করেছে?
- তোমার ডিজিটাল সুস্থতা উন্নত করার জন্য তুমি কোন ছোট পরিবর্তনটি করতে পারো?

কোন বিবৃতিগুলো তুমি পরীক্ষা করেছো এবং কেন তা ভেবে দেখুন। এগুলো কি কোন নির্দিষ্ট প্ল্যাটফর্ম, অ্যাপ, অথবা মেজাজের সাথে সম্পর্কিত ছিল? কখনও কখনও, কিছু নির্দিষ্ট কারণ-যেমন গভীর রাতের একঘেয়েমি বা মানসিক চাপ-আমাদের ইন্টারনেটের অতিরিক্ত ব্যবহারে বাধ্য করে। এই অধ্যায়ের পরে, আমরা স্বাস্থ্যকর সিদ্ধান্ত নেওয়ার উপায়গুলি অন্বেষণ করব।

সিদ্ধার্থ দুই বছর আগে ডিজিটাল চ্যাম্পিয়ন্স প্রোগ্রাম সম্পন্ন করেছিলেন, অনলাইন নিরাপত্তার বিষয়ে তার বন্ধুদের জন্য একজন জনপ্রিয় গাইড হয়ে ওঠেন। স্ক্রাম সনাক্ত করা থেকে শুরু করে গোপনীয়তা নিয়ন্ত্রণ স্থাপন করা পর্যন্ত, তিনি জানতেন কীভাবে ডিজিটাল জগতে দায়িত্বের সাথে নেভিগেট করতে হয়। কিন্তু সম্প্রতি, তার বাবা-মা অস্বস্তিতে পড়েছিলেন - ডিজিটাল অপরাধের খবর সর্বত্র ছড়িয়ে পড়েছিল এবং তাদের উদ্বেগ ক্রমশ বাড়ছে। এক সন্ধ্যায়, রাতের খাবারের সময়, সিদ্ধার্থ অবশেষে জিজ্ঞাসা করলেন,

মা, বাবা, তুমি কি কখনো চিন্তা করো যে আমি অনলাইনে কতটা সময় ব্যয় করি?



আমরা তোমাকে বিশ্বাস করি এবং জানি যে তুমি এত বছর ধরে সাবধানতার সাথে ইন্টারনেট ব্যবহার করে আসছো। কিন্তু সম্প্রতি, আমরা খবরে উদ্বেগজনক প্রবণতা দেখতে পাচ্ছি। আমরা তোমাকে সতর্ক করতে চাই না, তবে আমরা নিশ্চিত করতে চাই যে তুমি নিরাপদ এবং সতর্ক থাকো - ঠিক যেমন আমরা জনাকীর্ণ জায়গায় থাকি। আমরা অন্য দিন মীরার বাবা-মায়ের সাথেও এই বিষয়ে কথা বলছিলাম।



তাহলে কি আমার ইন্টারনেট ব্যবহার করা উচিত নয়? নাকি শুধুমাত্র যখন আমি তোমার আশেপাশে থাকি তখনই ব্যবহার করা উচিত?



একবারেই না-অ্যাক্সেস কেড়ে নেওয়া সমাধান নয়। এসো একসাথে কিছু সহজ, ব্যবহারিক মৌলিক নিয়ম নির্ধারণ করি যেটা তোমাকে নিরাপদ রাখবে এবং তোমার স্বাধীনতাকে সম্মান করবে। আমরা কিছু সীমা নির্ধারণ করতে পারি এবং তোমার অনুভূতি দেখতে পারি।



কেন আমাদের সবসময় কম ইন্টারনেট ব্যবহার করতে বলা হয়?

আমাদের অনেকেরই মনে একটা প্রশ্ন জাগে- কেন প্রাপ্তবয়স্করা বারবার বলে, “ফোনটা রেখে দাও?” এটা শুধু স্ক্রিন টাইম সম্পর্কে নয়; এটা পর্দার আড়ালে কী ঘটছে তা নিয়ে। সোশ্যাল মিডিয়াকে একটি সমুদ্র হিসেবে কল্পনা কর-বিশাল, উত্তেজনাপূর্ণ এবং অন্বেষণের সুযোগে পরিপূর্ণ। কিছু এলাকায় স্ফটিক-স্বচ্ছ জলরাশি রয়েছে যেখানে তুমি শিখতে, সংযোগ স্থাপন করতে এবং বেড়ে উঠতে পারো। কিন্তু কেউ কখনও কখনও ডুমস্কোলিংয়ের লুকানো স্রোতে হারিয়ে যেতে পারে। ইন্টারনেট তোমাকে ব্যস্ত রাখার জন্য তৈরি করা হয়েছে-বিষয়বস্তু এবং বিজ্ঞপ্তিগুলি, বিশেষ করে তোমার জন্য পরিবর্তিত এবং ব্যক্তিগতকৃত। তবে আমরা অনলাইনে কতটা সময় ব্যয় করি এবং আমরা কী নিয়ে ব্যস্ত থাকি সে সম্পর্কে আমরা সচেতন থাকতে পারি। লক্ষ্য সম্পূর্ণরূপে সংযোগ বিচ্ছিন্ন করা নয় বরং নিয়ন্ত্রণে থাকা-ইন্টারনেটকে এমনভাবে ব্যবহার করা যেটা আমাদের জীবনে মূল্য যোগ করে, বরং এটি থেকে আমাদের বিভ্রান্ত করে।

চেকলিস্ট: যখন সোশ্যাল মিডিয়া খুব বেশি মনে হয়

সিদ্ধার্থের মতো, আমাদের সকলেরই ইন্টারনেট ব্যবহারের ক্ষেত্রে কিছু মৌলিক নির্দেশিকা প্রতিষ্ঠা করা উচিত। তবে, প্রথম পদক্ষেপ হল কোনটি নিরাপদ মনে হয় এবং কোনটি নয় তা চিহ্নিত করা। আত্ম-মূল্যায়ন করার কিছু উপায় এখানে দেওয়া হল। যদি তুমি নিজেকে নিম্নলিখিত অনুভূতিগুলির মধ্যে কোনও একটি অনুভব করতে দেখেন, তাহলে হয়তো একটু থেমে চিন্তা করার সময় এসেছে।

উদ্বিগ্ন বা অনিরাপদ বোধ করা

- . শারীরিক লক্ষণ: বুকে ভারী ভাব, অস্থিরতা, অথবা মেজাজের পরিবর্তন।

ধ্রুবক তুলনা

- . তুমি নিজেকে অন্যদের সাফল্যের সাথে তুলনা করতে দেখো।

মিথস্ক্রিয়া থেকে রাগান্বিত বা দুঃখিত হওয়া

- . কথোপকথন বা মন্তব্য তোমাকে আগের চেয়ে আরও বেশি চাপে ফেলে।

ঘুম হারানো

- . তুমি রাত জেগে স্ক্রোল করতে করতে অথবা তোমার ফিড রিফ্রেশ করতে করতে থাকো।

বিচ্ছিন্ন বোধ করা

- . "সংযুক্ত" থাকা সত্ত্বেও, তুমি আরও বিচ্ছিন্ন বোধ করে থাকো।

অতিরিক্ত লাইক এবং মন্তব্য নিয়ে চিন্তা করা

- . তুমি বারবার তোমার মাথায় প্রতিক্রিয়াগুলো বারবার মনে করিয়ে দিতে থাকো।

আবেগগত নিষ্কাশন

- . অনলাইনে থাকার পর তুমি ক্লান্ত বা অবসন্ন বোধ করে থাকো



মনে রাখবেন, তোমার ফোনেরও রিচার্জ প্রয়োজন - আপনারও তাই! যদি সোশ্যাল মিডিয়া তোমাকে হাঁর চেয়ে বেশি অস্থির করে তোলে, তাহলে এসো রিসেট করার এবং ভালো বোধ করার উপায় খুঁজে বের করি।



অনলাইনে প্রত্যেকের যাত্রা ভিন্ন দেখায়-একজনের জন্য যেটা কাজ করে তা অন্যজনের জন্য কাজ নাও করতে পারে। সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম সংযোগ স্থাপন এবং শেখার জন্য দুর্দান্ত, তবে আমাদের ডিজিটাল জীবনের সাথে আমাদের শারীরিক জীবনের ভারসাম্য বজায় রাখতে হবে। বাস্তব জীবনের অভিজ্ঞতা বৃদ্ধি, সংযোগ এবং সামগ্রিক সুস্থতার জন্য অপরিহার্য এবং এগুলি আমাদের নিজস্ব অনন্য উপায়ে গড়ে তোলে।



আমার অভিজ্ঞতা এবং গবেষণার ভিত্তিতে, এখানে কিছু জিনিস দেওয়া হল যেটা সোশ্যাল মিডিয়ার সাথে একটি সুস্থ সম্পর্ক তৈরিতে সাহায্য করে।

সোশ্যাল মিডিয়ার সাথে একটি সুস্থ সম্পর্ক গড়ে তোলা

- ইতিবাচক এবং অনুপ্রেরণামূলক বিষয়বস্তু অনুসরণ কর। উৎসাহব্যঞ্জক কথোপকথনে অংশগ্রহণ করে ডিজিটাল দয়া অনুশীলন কর।
- নির্দিষ্ট অ্যাপে কতক্ষণ সময় ব্যয় করো তার দৈনিক সীমা নির্ধারণ কর - অ্যাপ টাইমার ব্যবহার করে।
- যেসব অ্যাপের তাৎক্ষণিক মনোযোগের প্রয়োজন নেই, সেগুলোর বিজ্ঞপ্তি বন্ধ কর।
- যখন তোমার মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করার জন্য বিরতি বা সময় প্রয়োজন তখন 'বিরক্ত করবে না' বৈশিষ্ট্যটি ব্যবহার কর।
- গভীর রাতে স্ক্রলিং এড়াতে সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহার সীমিত কর এবং বাড়িতে স্ক্রিন ফ্রি জোন সেট আপ কর।
- রাত জাগা এড়াতে সামাজিক মাধ্যমে সময় কাটানো সীমিত করুন এবং বাড়িতে স্ক্রিনমুক্ত অঞ্চল নির্ধারণ করুন।
- "এক রাতের নিয়ম" ব্যবহার কর যেখানে তুমি কিছু পোস্ট করার আগে একদিন অপেক্ষা কর।
- যখন অন্যদের কাজ সোশ্যাল মিডিয়াকে চাপের মধ্যে ফেলে। নেতিবাচক বিষয়বস্তুর সাথে মিথস্ক্রিয়া সীমিত কর।
 - নেতিবাচক বিষয়বস্তুর সঙ্গে মেলামেশা সীমিত করুন।
 - প্রয়োজনে মিউট, আনফলো অথবা ব্লক কর।
 - কারো সাথে কথা বলো-বন্ধু, অভিভাবক, শিক্ষক।
- শেখার এবং প্রচারের জন্য সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহার কর।



হ্যাপিনেশ মেনু

মনে রাখবে, তোমার পর্দার বাইরেও একটা পুরো পৃথিবী আছে যখন ইন্টারনেট খুব ভারী মনে হয়, তখন এক পা পিছিয়ে যান-তোমার জীবন কেবল পিক্কেল এবং বিজ্ঞপ্তি নয়। শ্বাস নেওয়ার জন্য তাজা বাতাস, দেখা করার জন্য প্রকৃত মানুষ এবং স্ক্রালের বাইরে অপেক্ষা করার অভিজ্ঞতা রয়েছে। তোমার সেরা মুহূর্তগুলি কেবল অনলাইনে নয়। এখানে একটি সুখ মেনু রয়েছে - তোমার মেজাজ উন্নত করার জন্য এবং নিজেকে মনে করিয়ে দেওয়ার জন্য সেরোটোনাও-বুস্টিং কার্যকলাপের একটি তালিকা যেটা তুমি বেছে নিতে পারো এবং নিজেকে মনে করিয়ে দিতে পারো যে আনন্দ অফলাইনেও বিদ্যমান।

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> তোমার নিজের পছন্দের গানে নাচ করা | <input type="radio"/> দয়ার একটি এলোমেলো কাজ কর |
| <input type="radio"/> প্রকৃতির মধ্যে কিছুক্ষণ হাঁটা | <input type="radio"/> সূর্যাস্ত দেখো |
| <input type="radio"/> চ্যাটের জন্য একজন বন্ধুকে ডাকা | <input type="radio"/> তোমার পছন্দের জায়গায় ঘুরতে যাও |
| <input type="radio"/> তোমার চিন্তাভাবনা জার্নাল কর | <input type="radio"/> একটা লক্ষ্যের তালিকা তৈরি করা |
| <input type="radio"/> খেলাধুলা করো। | <input type="radio"/> তোমার পছন্দের জায়গাটা ঘুরে দেখো। |
| <input type="radio"/> রঙ করা, ডুডলিং করা অথবা শিল্পকর্ম করা | <input type="radio"/> একটা বই অথবা কবিতা পড়া |
| <input type="radio"/> মন ভালো করার সঙ্গীত শুনুন | <input type="radio"/> তোমার ভবিষ্যৎ সত্তার কাছে চিঠি |
| <input type="radio"/> গভীর শ্বাস নাও অথবা মেডিটেশন | <input type="radio"/> তোমার জায়গা পরিষ্কার কর |
| <input type="radio"/> কিছু রান্না করা অথবা বেক করা | <input type="radio"/> কোনও কাজের জন্য স্বেচ্ছাসেবক হিসেবে কাজ কর |

উপরে তালিকাভুক্ত কার্যকলাপগুলি কেবল কয়েকটি উদাহরণ। মূল বিষয় হল তোমার নিজের চাহিদাগুলি শোনা এবং তোমার মেজাজ এবং মানসিক সুস্থতার জন্য কোনটি সবচেয়ে ভালো কাজ করে তা সনাক্ত করা। নিজেকে জিজ্ঞাসা করে শুরু কর।

- কী আমাকে ভালো এবং উজ্জীবিত করে ?
- যখন আমি অভিভূত হই, তখন কী আমাকে শান্ত হতে সাহায্য করে?
- কোন কার্যকলাপগুলি আমাকে আনন্দ দেয় বা আমাকে সফল বোধ করায়?



একবার তুমি এই কার্যকলাপগুলি শনাক্ত করার পরে, এগুলিকে তোমার রুটিনে অন্তর্ভুক্ত কর। সময়ের সাথে সাথে, এই অভ্যাসগুলি তোমাকে তোমার অনলাইন এবং অফলাইন জীবনের মধ্যে ভারসাম্য তৈরি করতে সাহায্য করবে, যাতে তুমি সোশ্যাল মিডিয়াকে নিয়ন্ত্রণ করতে না দিয়ে বরং নিয়ন্ত্রণে থাকতে পারো।

তোমার মানসিক সুস্থতার যত্ন নেওয়ার অর্থ হল উত্থান -পতন জীবনের একটি স্বাভাবিক অংশ-যার মধ্যে অনলাইন জীবনও অন্তর্ভুক্ত। সোশ্যাল মিডিয়া শেখার, সংযোগ স্থাপন এবং অনুপ্রেরণার একটি স্থান হতে পারে, তবে এটি আত্ম-সন্দেহ বা তুলনার মুহূর্তও আনতে পারে। হাইলাইট রিলগুলির মধ্য দিয়ে ক্রমাগত স্ক্রোল করার সময় তুমি পিছিয়ে পড়ছেন বলে মনে করা সহজ-কিন্তু মনে রাখবেন, তুমি অনলাইনে যেটা দেখো তা প্রায়শই বাস্তবতার একটি যত্ন সহকারে তৈরি সংস্করণ, সম্পূর্ণ ছবি নয়।

ভুল তথ্য এবং ভুল তথ্য সম্পর্কে আমরা যেটা অধ্যয়ন করেছি তা আবার ভাবো - ঠিক যেমন মিথ্যা খবর ছড়িয়ে পড়তে পারে, তেমনি অবাস্তব ডিজিটাল ব্যক্তিত্বও ছড়িয়ে পড়তে পারে। লোকেরা প্রায়শই তাদের জীবনের সেরা অংশগুলিই ভাগ করে নেয়, যেটা জিনিসগুলিকে বাস্তবের চেয়ে আরও নিখুঁত বলে মনে করে। কিন্তু প্রতিটি পোস্টের পিছনে একজন প্রকৃত ব্যক্তি থাকে যার সংগ্রাম, নিরাপত্তাহীনতা এবং চ্যালেঞ্জ ঠিক তোমার মতোই।

নিজেকে মনে করিয়ে দেওয়া গুরুত্বপূর্ণ যে তুমি যেটা দেখো তা সবসময় পুরো গল্প নয়। তোমার বাস্তবতাকে অন্য কারো হাইলাইট রিলের সাথে তুলনা করার পরিবর্তে, কী তোমাকে সত্যিকার অর্থে আনন্দ এবং পরিপূর্ণতা এনে দেয় তার উপর মনোনিবেশ কর।



তোমার পোস্টে লাইক এবং মন্তব্য বা তোমার অনুসারীর সংখ্যার চেয়ে তোমার সুখ বেশি গুরুত্বপূর্ণ!



সময়ের সাথে সাথে, আমি শিখেছি যে ইন্টারনেট ব্যবহার করার সময় সচেতন থাকা গুরুত্বপূর্ণ। আমি আগে ভাবতাম যে আপডেট থাকার জন্য আমাকে সর্বদা অনলাইনে থাকতে হবে, কিন্তু আমি বুঝতে পেরেছি যে এটি টেকসই নয়। এখন, আমি আমার অনলাইন সময় সম্পর্কে আরও সচেতন হওয়ার চেষ্টা করি এবং সীমা নির্ধারণ করি যাতে আমি এতে আটকে না যাই। আমি এমন জিনিসগুলির জন্য সময় নির্ধারণ করি যেটা আমাকে রিচার্জ করতে সাহায্য করে, যেমন বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের সাথে সময় কাটানো, প্রকৃতিতে থাকা, অথবা কেবল নিজের জন্য কিছু সময় নেওয়া। এটি সবসময় সহজ নয়, তবে আমি দেখেছি যে দীর্ঘমেয়াদে এটি মূল্যবান।

পুনরাবৃত্তিঃ- ক্লিক করা, স্ক্রোল করা, শ্বাস নেওয়া!



তোমার অনলাইন কেমন লাগে সেই অনুভবের দিকে ধ্যান দেওয়া।

ইন্টারনেট মজাদার হতে পারে, কিন্তু এটি তোমার আবেগকে কীভাবে প্রভাবিত করে তা লক্ষ্য করা গুরুত্বপূর্ণ। অনলাইনে থাকার পর যদি তুমি উদ্বেগ, দুঃখিত বা ক্লান্ত বোধ করে থাকো, তাহলে এটি বিরতি নেওয়ার লক্ষণ।



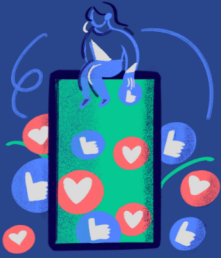
অনলাইন এবং অফলাইন জীবনের মধ্যে একটা স্বাথ্যকর ভারসাম্য খুঁজে নেওয়া।

অনলাইনে অতিরিক্ত সময় ব্যয় করা তোমার ঘুম, মেজাজ এবং মনোযোগের উপর প্রভাব ফেলতে পারে। শখ, বন্ধুদের সাথে সময় কাটানো এবং তোমার পর্দার বাইরের পৃথিবী উপভোগ করার মতো বাস্তব জীবনের কার্যকলাপের জন্য জায়গা তৈরি করা।



তোমার সুস্থতা রক্ষার জন্য স্পষ্ট সীমানা নির্ধারণ করা।

অপ্রয়োজনীয় বিজ্ঞপ্তি বন্ধ করা, সোশ্যাল মিডিয়ার জন্য সময়সীমা নির্ধারণ করা এবং গভীর রাতে স্ক্রলিং এড়ানোর মতো ছোট ছোট কাজগুলি তোমাকে তোমার ডিজিটাল অভ্যাস নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করতে পারে।



মনে রাখবে, সোশ্যাল মিডিয়া সম্পূর্ণ ছবি নয়।

অনলাইনে তুমি যেটা দেখো তা বাস্তব জীবনের নয়, বরং একটি হাইলাইট রিল। অন্যদের সাথে নিজেকে তুলনা করা এড়িয়ে চলো এবং তোমার নিজের জীবনে কী তোমাকে খুশি এবং পরিপূর্ণ করে তোলে তার উপর মনোনিবেশ কর।

যদি কিছু ভুল হয় তাহলে সেখানে পৌঁছানো



যদি ইন্টারনেট কখনও অপ্রতিরোধ্য বা অনিরাপদ মনে হয়, তাহলে তোমার বিশ্বস্ত কারো সাথে কথা বোলো। তুমি একা নন, এবং যখনই তোমার প্রয়োজন হবে তখন সর্বদা সাহায্য পাওয়া যাবে।

অধ্যায় 7: পরিবর্তনের প্রবণতা: ভালোর জন্য ইন্টারনেট ব্যবহার

নূর সবসময় ইন্টারনেটকে কেবল শেখার এবং বিনোদনের জায়গা হিসেবে ভাবত, কিন্তু তার দৃষ্টিভঙ্গি বদলে যেতে শুরু করে। এখন, যখন সে তার নাগরিক বিজ্ঞান প্রকল্পে কাজ করছে, তখন সে অনলাইনে তরুণদের ভূমিকা নিয়ে ভাবনা খামাতে পারেনি-এবং সে যেটা শিখেছে তা দিয়ে কীভাবে আরও বেশি কিছু করতে পারো।

অমিত দাদা, আমি ইন্টারনেট ব্যবহার করার পদ্ধতি নিয়ে ভাবছি। অনলাইনে মানুষের একত্রিত হওয়াটা কতটা বড় প্রভাব ফেলতে পারে তা সত্যিই অসাধারণ, আর এমন কণ্ঠস্বর দেখা সত্যিই দারুন যেটা সাধারণত শোনা যায় না।



অবশ্যই ইন্টারনেট আসলেই একটি সম্প্রদায়ের স্থান এবং এর প্রতিটিই ভাগ করা অভিজ্ঞতা গঠনে অবদান রাখে - আমরা যদি কাজ করি তবে আমরা এটিকে আনন্দদায়ক এবং কার্যকর করে তুলতে পারি।

ইন্টারনেটকে একটা কমিউনিটি স্পেস হিসেবে ভাবতে আমার ভালো লাগে। আসলে, আমরা কি ভারতের নাগরিকদের মতোই ডিজিটাল নাগরিক নই?



হ্যাঁ! একই রকম অধিকার এবং দায়িত্ব সহ!



তুমি ঠিক বলেছা ভাবছি, যদি আমরা ডিজিটাল নাগরিকদের জন্য একটা প্রস্তাবনা বানাতাম, তবে সেটা কেমন হতো?



একজন ডিজিটাল সিটিজেন হিসাবে দায়িত্ব

নূর একটি প্রস্তাবনা তৈরি করেছে যাতে কিছু অ-আলোচনাযোগ্য বিষয় অন্তর্ভুক্ত ছিল যেটাতে সে মনে করে যে সমস্ত ডিজিটাল নাগরিকদের অবশ্যই মেনে চলতে হবে। তোমার বন্ধুদের সাথে আলোচনা কর এবং এখানে দুটি দায়িত্ব যোগ করা আছে যেটা তোমার মনে হয় অন্তর্ভুক্ত করা উচিত!

আমরা, ডিজিটাল জগতের নাগরিকরা, আমাদের অনলাইন আচরণে ন্যায্য, স্বাধীনতা ও সমতার আদর্শ অটুট রাখার সংকল্প নিয়ে, এই মর্মে আমাদের অঙ্গীকার ঘোষণা করছি।

- অন্যদের অধিকার এবং মতামতকে সম্মান করা, প্রতিটি কণ্ঠস্বর মর্যাদা এবং ন্যায্যতার সাথে শোনা নিশ্চিত করা;
- সকল ব্যক্তির গোপনীয়তাকে সম্মান করা, তাদের ব্যক্তিগত স্থানকে অনুপ্রবেশ এবং অপব্যবহার থেকে রক্ষা করা;
- সত্যের সন্ধান এবং আলোচনার অখণ্ডতা বজায় রেখে আমরা যে তথ্য শেয়ার করি সেটা শুধুমাত্র যাচাই করার জন্য;
- ডিজিটাল স্পেসে আমাদের কর্মকাণ্ডের দায়িত্ব নেওয়া, জবাবদিহিতা এবং বিশ্বাসের সংস্কৃতি গড়ে তোলা;
- সর্বদা ডিজিটাল শিষ্টাচার অনুশীলন করা, ভদ্রতা, সহানুভূতি এবং পারস্পরিক শ্রদ্ধার সাথে জড়িত থাকা

আমাদের অধিকার এবং দায়িত্ব উভয়ই একসাথে অনুশীলন করে, আমরা একটি অন্তর্ভুক্তিমূলক, নিরাপদ এবং অর্থপূর্ণ ডিজিটাল বিশ্ব গড়ে তোলার চেষ্টা করব, যেখানে প্রতিটি ব্যক্তি স্বাধীনতা, দায়িত্ব এবং উদ্দেশ্য নিয়ে জড়িত হতে পারে।

পরিবর্তনকারী

নূর! ডিজিটাল নাগরিকদের জন্য তুমি যে প্রস্তাবনা তৈরি করেছ তা ভাইরাল হয়ে গেছে! স্কুলের সবাই এটা নিয়ে কথা বলছে!



আমাদের নাগরিক বিজ্ঞান ক্লাসে অধিকার এবং দায়িত্ব সম্পর্কে আলোচনা হয়েছিল, এবং বেশ কয়েকজন ডিজিটাল নাগরিকত্বের বিষয়টিও তুলে ধরেছিলেন!



বন্ধু তোমাদের ধন্যবাদ!



অসাধারণ! তুমি যেভাবে আমাদের গ্রুপের বাইরেও আলোচনার সূত্রপাত করছো, তা আমার খুব ভালো লেগেছে।



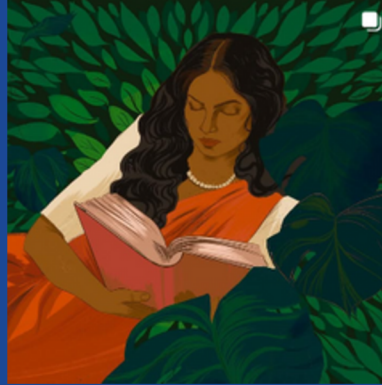
মালিহা আবিদির মতো? আমি তাদের দ্বারা অনুপ্রাণিত হয়েছি, এবং ভাবছিলাম কীভাবে এমন কিছু শুরু করতে পারি যেটা প্রভাব ফেলবে!



আচ্ছা, আমি নিশ্চিত তুমি পারবে! কিন্তু মালিহা আবিদি কে এবং তারা কী করে?



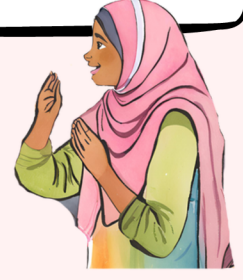
মালিহা আবিদি একজন ২০ বছর বয়সী শিল্পী এবং লেখিকা। তিনি করাচির বাসিন্দা, বর্তমানে সাসেক্স বিশ্ববিদ্যালয়ে স্নায়ুবিজ্ঞানে অধ্যয়নরত এবং শিল্প ও চেতনার প্রতি তার আগ্রহ অব্যাহত রেখেছেন।





হ্যাঁ! অনলাইন রিসোর্সগুলি আমার গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলি সম্পর্কে আরও ভালো ধারণা তৈরিতে সহায়ক হয়েছে।

এটা অসাধারণ! তাহলে মানুষ এত ভালো কাজের জন্য ইন্টারনেট ব্যবহার করছে!



- অনেক প্ল্যাটফর্ম শিক্ষার্থীদের শেখার সহায়তা প্রদান করে। এগুলি স্কুলের বিষয়গুলির জন্য অধ্যয়নের উপাদান, বোর্ড এবং প্রতিযোগিতামূলক পরীক্ষার প্রস্তুতি, টিউটরিং, হোমওয়ার্ক সহায়তা ইত্যাদির বিভিন্ন সংমিশ্রণে আসে।
- অনলাইনে রিসোর্স ব্যবহার করে, আমরা যেসব বিষয় এবং কারণ সম্পর্কে আগ্রহী তা সম্পর্কেও জানতে পারি - গবেষণা দেখে এবং জড়িত ব্যক্তিদের কাছ থেকে বিভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গি শুনে।

শেখা এবং বেড়ে ওঠা



গত সপ্তাহেই সিদ্ধার্থ ক্রাউডফান্ডিং ব্যবহার করার মধ্য দিয়ে তার এক বন্ধুর চিকিৎসার খরচের জন্য তহবিল সংগ্রহ করেছিলেন। আমরা একে অপরের জন্য উপস্থিত হতে পারি এবং আয়োজন করতে পারি!



সহপাঠী ও সম্প্রদায়ের পক্ষে ওকালতি

- সোশ্যাল মিডিয়া মোবাইলাইজেশন - কর্মীরা দ্রুত বার্তা ছড়িয়ে দিতে, ভাইরাল প্রচারণা শুরু করতে এবং ব্যাপক দর্শকদের সাথে যুক্ত করতে জনপ্রিয় সোশ্যাল মিডিয়া এবং মেসেজিং প্ল্যাটফর্ম ব্যবহার করে। হ্যাশট্যাগ, লাইভ ভিডিও এবং ডিজিটাল পিটিশনগুলি কারণগুলিকে আরও বিস্তৃত করতে সাহায্য করে, যার ফলে সমর্থকদের একত্রিত করা এবং জনসাধারণের আলোচনা চালানো সহজ হয়।
- কমিউনিটি সমন্বয় এবং সরাসরি পদক্ষেপ - আয়োজকরা সরবরাহ পরিকল্পনা, সম্পদ ভাগাভাগি এবং অংশগ্রহণকারীদের জড়িত রাখার জন্য অনলাইন ফোরাম, মেইলিং তালিকা এবং মেসেজিং অ্যাপ ব্যবহার করে। ক্রাউডসোর্সিং প্ল্যাটফর্ম এবং ডিজিটাল সাইন-আপগুলি সম্মিলিত পদক্ষেপকে সহজতর করে, যেটা মানুষকে সহায়তার প্রতিশ্রুতি দিতে এবং তহবিল অবদান রাখতে সক্ষম করে।



পরিবর্তনকারী

আমরা অনলাইনে কতটা শিখতে এবং করতে পারি তা আশ্চর্যজনক, কিন্তু এর অর্থ হল এটিকে আরও ভালো স্থান করে তোলার দায়িত্বও আমাদের, তাই না?

হ্যাঁ, ঠিক! এটা কেবল ইন্টারনেট ব্যবহারের বিষয় নয়, বরং আমরা কীভাবে অন্যদের সাথে যোগাযোগ করি এবং এটিকে ইতিবাচক স্থানে রাখার বিষয়টিও গুরুত্বপূর্ণ।

কাউকে পোস্ট করার বা উত্তর দেওয়ার আগে আমরা কি যে বিষয়গুলির ভাববার মত তার একটি তালিকা তৈরি করতে পারি?

ভালো আইডিয়া! জানো, ইন্টারনেটের সবচেয়ে মজার বিষয় হলো, এমন মানুষদের কাছ থেকে শুনতে পাওয়া যাদের আমরা সাধারণত খবরে বা টিভিতে দেখি না।

হ্যাঁ, কিন্তু এর পাশাপাশিও আমি এটাও লক্ষ্য করতে শুরু করেছি যে কিছু মানুষ অনলাইনে আরও বেশি ঘৃণা ছড়াচ্ছে। আমার মনে হয় আমাদের কিছু করা উচিত - তা সে রিপোর্ট করা হোক, কথা বলা হোক, অথবা কেবল সমর্থন দেখানো হোক।

কিন্ডার কথোপকথন

- এটা কি দয়ালু? (এটা কি কাউকে ভালো বা খারাপ মনে করবে?)
- এটার কি প্রয়োজন আছে? (আমার কি এই কথা বলার দরকার আছে?)
- এটা কি সম্মানজনক? (কেউ যদি আমাকে এই কথা বলে তাহলে কি আমি ঠিক থাকব?)
- এটা কি সঠিক? (আমি কি এই তথ্যের সত্যতা যাচাই করেছি?)
- এটা কি গোপনীয়তাকে সম্মান করে? (আমি কি অনুমতি ছাড়া কারো ব্যক্তিগত তথ্য শেয়ার করছি?)

সমর্থন দেখানো হচ্ছে

- এটিকে ডাকো - যদি এটি নিরাপদ হয়, তাহলে তথ্য সহ উত্তর দাও অথবা ক্ষতিকারক বিষয়বস্তুকে চ্যালেঞ্জ করার জন্য শান্ত প্রতিক্রিয়া জানাও।
- রিপোর্ট কর এবং ব্লক কর - ঘৃণাত্মক বক্তব্যের প্রতিবেদন করতে এবং আরও ক্ষতি রোধ করতে প্ল্যাটফর্ম টুল ব্যবহার কর।
- দয়া দেখাতে উৎসাহিত কর - শ্রদ্ধাশীল এবং অন্তর্ভুক্তিমূলক আলোচনার মাধ্যমে কথোপকথনের ধরণ পরিবর্তন কর।

কথোপকথন এবং ক্রিয়া

যুক্তিসঙ্গত! আমরা বাস্তব জীবনের মতোই অনলাইনে থাকতে পারি? কিন্তু আমরা যেটা বলি তাতে সতর্ক থাকার বাইরেও, ইন্টারনেটকে আরও ভালো জায়গা করে তোলার জন্য আমরা আসলে আরও কিছু করতে পারি কি?

হ্যাঁ! আমি বলতে চাইছি, আমরা সবাই বিভিন্ন গোষ্ঠীর অংশ-আমাদের পরিবার, স্কুল, এমনকি অনলাইন সম্প্রদায়ও। আমরা যেটা শিখেছি তা সেই জায়গাগুলিতেও আনার উপায় অবশ্যই থাকতে হবে, তাই না?



ঠিক আছে! আমরা বিভিন্ন স্তরে কিছু করতে পারি - বাড়িতে, আমাদের স্কুলে, আমাদের বন্ধুদের দলে, এমনকি বৃহত্তর অনলাইন স্পেসেও। সবকিছুই যোগ করে!

ক্রিয়াকলাপ



পরিবর্তন বাড়ি থেকেই শুরু হয়!



- ছোট ভাইবোন বা পরিবারের সদস্যদের গোপনীয়তা সেটিংস এবং ডিজিটাল সুস্থতা শিখিয়ে দাও।
- ভুয়া খবর বা অনলাইন স্ক্যাম শনাক্ত করতে অভিভাবকদের সাহায্য কর।
- স্ক্রিন টাইমের স্বাস্থ্যকর অভ্যাস সম্পর্কে কথোপকথন শুরু কর

সত্যিই বন্ধু।

- ক্ষতিকারক রসিকতা, সাইবার বুলিং, বা অনুপযুক্ত বিষয়বস্তুর বিরুদ্ধে প্রতিবাদ কর।
- যারা অনলাইনে অনিরাপদ বা অতিরিক্ত চাপে ভুগছেন তাদের বন্ধুদের সমর্থন কর।
- দায়িত্বশীলভাবে শেয়ার করতে উৎসাহিত কর-তাদের সত্যতা যাচাইয়ের কথা মনে করিয়ে দাও



স্কুলে রাষ্ট্রদূতরা



- একটি ডিজিটাল কাইন্ডনেস ক্যাম্পেইনের আয়োজন কর-যেখানে শিক্ষার্থীরা একে অপরের জন্য ইতিবাচক বার্তা পোস্ট করে।
- অনলাইন নিরাপত্তা এবং ডিজিটাল অধিকার নিয়ে আলোচনা করার জন্য একটি সচেতনতা ক্লাব শুরু কর
- শিক্ষকদের সাথে কাজ করে দায়িত্বশীল ইন্টারনেট ব্যবহার সম্পর্কে ওয়ার্কশপ আয়োজন করা এবং ছাত্রদের মধ্যে অ্যাধ্বাসাডারকে চিহ্নিত করা।

সম্প্রদায়ের সঙ্গে কথোপকথন

- স্থানীয় গোষ্ঠীগুলির সাথে অনলাইন স্ক্যাম এবং ডুল তথ্য সম্পর্কে সচেতনতা ছড়িয়ে দাও।
- স্কুল এবং যুব ক্ষেত্রে শক্তিশালী সাইবার নিরাপত্তা নীতির পক্ষে কথা বলো।
- মানসিক স্বাস্থ্য, অনলাইন হ্যারাসমেন্ট, এবং সমর্থনকারি নেটওয়ার্ক সম্পর্কিত যাচাইকৃত সম্পদ শেয়ার করা।



শুভম, সত্যি এটা একটা দারুণ আইডিয়া। আমাদের অনলাইন ফিচার আমাদের দ্বারাই শেপ করা হবে, ঠিক যেমনভাবে আমাদের অনলাইনের অভিজ্ঞতাকে ইন্টারনেট আকার দিয়েছিল।



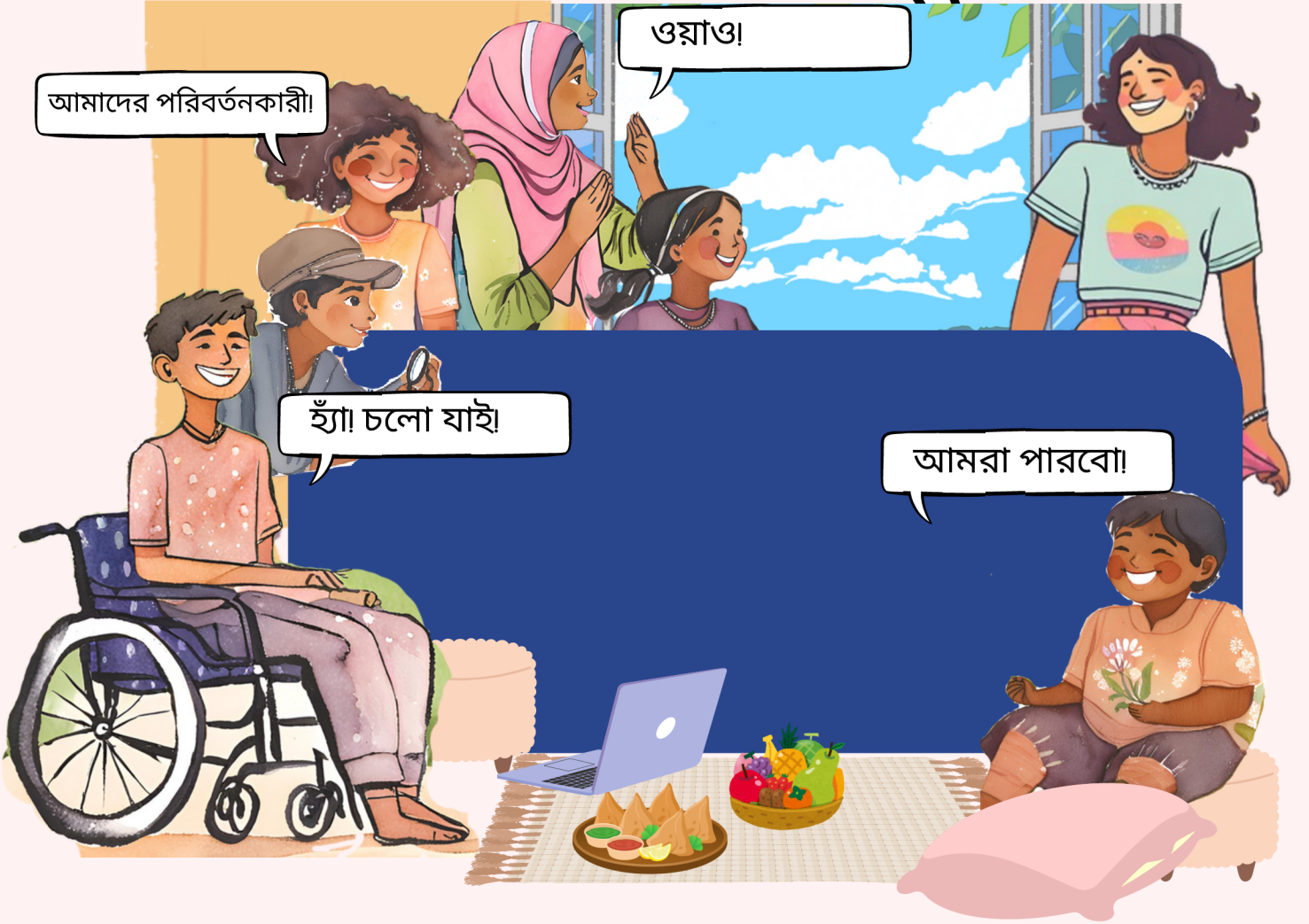
তুমি ঠিক বলেছো! আমার আসলে একটা ধারণা আছে যে আমি এখন নূর চেষ্টা করে দেখতে চাই, আমার কিছু সাহায্যের প্রয়োজন হবে!!

অবশ্যই ! আমি সবাইকে জানাবো যে আমরা আগামীকাল বিকেলে দেখা করছি।



আবারও বন্ধুরা একসাথে ফিরে এলো। এবার শুধু আরামে কাটানোর একটা ঠান্ডা বিকেল ছিল না। শুভমের দলের জন্য একটা মিশন ছিল, আর সবাই আরও কিছু শোনার জন্য অপেক্ষা করছিল।

প্রতিটি ক্লিক, মন্তব্য এবং শেয়ার আমাদের সকলের ব্যবহৃত ইন্টারনেটকে রূপ দিয়ে থাকে। তুমি কি তোমার সম্প্রদায়ে পরিবর্তন আনতে এবং আন্দোলনের সূত্রপাত করতে তোমার কণ্ঠস্বর ব্যবহার করবেন?



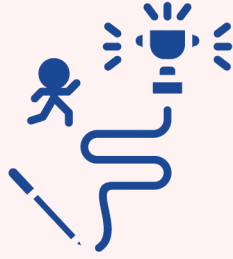
ইতিমধ্যেই শুভম সকলের হাতে ওয়ার্কশিট এবং কলম তুলে দিল, সাথে তাদের চিন্তাভাবনাকে পরিচালিত করার জন্য একটি মিশন স্টেটমেন্টও দিল। মিশন স্টেটমেন্ট এবং ৩০ মিনিটের মধ্যে তারা কী নিয়ে এসেছে তা দেখতে নিচে স্ক্রোল কর! তাদের চূড়ান্ত ফলাফল দেখতে স্ক্রোল করতে থাকো।



সুরক্ষা নগরের এজেন্ট

তোমার সম্প্রদায়ের তোমাকে প্রয়োজন আছে। আবর্জনা এবং দূষণের ক্রমবর্ধমান হুমকি আমাদের রাস্তাঘাট, আমাদের বাতাস এবং আমাদের ভবিষ্যতের সাথে ঝুঁকিপূর্ণ। এটি একটি পদক্ষেপের আহ্বান—তোমার সহযোগীদের একত্রিত করো, কথাটি ছড়িয়ে দাও এবং সমাধানের পথ তৈরি করো। সচেতনতামূলক প্রচারণা থেকে শুরু করে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা অভিযান পর্যন্ত, প্রতিটি পদক্ষেপই গুরুত্বপূর্ণ। লক্ষ্য স্পষ্ট: সুরক্ষা নগরের নিরাপত্তা এবং পরিচ্ছন্নতা পুনরুদ্ধার করো।

তুমি কি সেই চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হবে? যদি তুমি এ বিষয়ে পরিবর্তন আনতে প্রস্তুত থাকো, তাহলে এখন তোমার পরিকল্পনা তৈরি করো।



**অ্যাকশন
নিন**



**একসাথে
কাজ করা**

**পরিবর্তনের জন্য
নিজের ভয়েস
ব্যবহার কর**



লক্ষ্যঃ- সামাজিক কার্যকলাপ এবং ডিজিটাল অ্যাডভকেসির মধ্যে দিয়ে সুরক্ষা নগরের সুরক্ষা এবং পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা পুনরুদ্ধার করা।

সচেতনার জন্য। মাস + সপ্তাহে 2 বার ডিভাইস ক্লিন আপ + অনগোয়িং সোশ্যাল মিডিয়ার মধ্যে সম্পৃক্ততা।

শুভম- সৃজনশীল ডিজাইনার

- ক্যানভার ব্যবহারের মধ্যে দিয়ে পোস্টার ডিজাইন করা।
- অনলাইন এবং সম্প্রদায়ের মধ্যে শেয়ার করতে ক্যাম্পেইন হ্যাসট্যাগ সহ আকর্ষণীয় ভিজুয়াল তৈরী কর।

রহিম- রিল মেকার

- দূষণের সমস্যা এবং সম্প্রদায়ের প্রচেষ্টা তুলে ধরার ক্ষেত্রে ছোট রিলগুলি চিত্রায়িত এবং সম্পাদনা করে থাকে।
- সচেতনতার বৃদ্ধির জন্য সোশ্যাল মিডিয়ায় পোস্ট কর।

সুসান - সম্প্রদায়ের সংযোগকারী

- সুরক্ষা নগরের মেসেজিং গ্রুপ পরিচালনা কর।
- প্রতিবেশীদের আমন্ত্রন জানানো, আপডেট শেয়ার করা এবং পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার ইভেন্টগুলির বিষয়ে সবাইকে মনে করিয়ে দেওয়া।

যসপ্রিত- হ্যাসট্যাগ হিরো

- #ক্লিনসুরক্ষা হ্যাসট্যাগ মনিটর কর।
- সম্মিলিত প্রচেষ্টার মধ্য দিয়ে অনুভূতি তৈরি করে, তাদের নিজস্ব পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার কর্মকান্ড শেয়ার করার সময় হ্যাসট্যাগের ব্যবহারের জন্য মানুষদের উৎসাহিত করা।

মীরা- সোশ্যাল মিডিয়া ক্যাপটেন

- একটি ডেডিকেটেড ক্যাম্পেইন পেজ তৈরি কর এবং রান কর (উদাহরণস্বরূপ #ক্লিনসুরক্ষা)
- অগ্রগতির আপডেট, সাফল্যের গল্প এবং মানুষের অবদান রাখার উপায়ের জন্য নিয়মিত পোস্ট করা।

সিদ্ধার্থ- রিসার্চার এবং ইনফরমার

- দূষণ, বর্জ্যপদার্থের ব্যবস্থাপনা সম্বন্ধে তথ্য সংগ্রহ এবং ইকোফ্রেন্ডলি অনুশীলন।
- প্রতিদিনের জীবনযাত্রা য় বর্জ্যের পরিমাণ কমিয়ে ফেলার জন্য কিছু তথ্যবহুল পোস্ট লেখা এবং টিপস শেয়ার করা।

নূর- ইভেন্ট অরগ্যানাইজার

- ড্রাইভ ক্লিন আপ এবং সচেতনতার ইভেন্টগুলিকে পরিকল্পনা করা এবং পরিচালনা করা।
- ভলিউন্টিয়ারদের জন্য ডিজিটাল সাইন আপ ফর্মস তৈরি কর এবং সময়সূচী তৈরি করো।

তোমার নিজস্ব উদ্দেশ্যকে নির্ধারণ করো এবং তুমি যেটার যত্ন নাও সেই কারণটিকে মোকাবিলা করার জন্য তুমি একটা কর্মপরিকল্পনা করতে পারো।

উদ্দেশ্যঃ

উদ্দেশ্যঃ

লক্ষ্যঃ

সময়রেখা

কার্যকলাপ

ভূমিকা এবং দায়িত্বঃ

অধ্যায়টিকে একনজরে!



একজন ডিজিটাল নাগরিক হিসেবে, আমাদের অধিকার এবং দায়িত্ব দুটোই আছে, যেমন অন্যান্যদের অধিকারের, মতামতের এবং গোপনীয়তার সম্মান করা।



ইন্টারনেটকে কিছু ভালোর জন্য শক্তি হিসেবে ব্যবহার করা যেতে পারে। আমরা আমাদের বিশ্বে যে পরিবর্তন দেখতে চাই সেটা দেখবার জন্য এটাকে ব্যবহার করতে পারি।



ইন্টারনেটকে শেখার এবং বেড়ে ওঠার জন্য, কমিউনিটি এবং দল তৈরি করতে, এবং কিভাবে অপরকে সাহায্য করতে হয় সেটা দেখাতে ব্যবহার করা যেতে পারে।



সর্বদা নিজেকে প্রশ্ন করো, আমার কথা এবং কাজে কি দয়া লক্ষ্য করা যায়? তাদের প্রতি কি শ্রদ্ধা আছে?



পরিবর্তন সবসময় বাড়ি থেকেই শুরু হয়। তুমি তোমার পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে কথা বলা শুরু করো,

গ্রন্থ বিবরণী

অধ্যায় ১

- শিশুদের মধ্যে ৪৪% শিশু অনলাইন ভিডিওস দেখে- গ্লোবাল কিডস অনলাইন রিপোর্ট এমআইসিএ অনুসারে
- বিশ্বের প্রথম ওয়েবসাইট।
- সেখানে কতগুলি ওয়েবসাইট আছে?
- ইন্টারনেটের ওয়েট।
- কয়েকজন মানুষ গুগল ব্যবহার কর।
- প্রথম ইমোজি তৈরি করা হয়েছিল।

অধ্যায় ২

- সিটিজেনদের জন্য সাইবার সিকিউরিটি অ্যাওয়ারনেশ। সাইবার ক্রাইম পোর্টাল।
- এই প্রতারণার ফাঁদে পা দেবে না! ১০টি সাধারণ উপায়ে প্রতারণা তোমাকে প্রতারণা করতে পারে।
- তথ্যের যত্ন নেওয়া: শিক্ষার্থীদের গোপনীয়তা এবং নিরাপত্তা রক্ষা করা।

অধ্যায় ৩

- বিভিন্ন ধরনের বুলিং
- সাইবার ক্রাইমস কী?
- গোপনীয়তা সম্পর্কিত
- ক্যাচে এবং কুকিজঃ

2

অধ্যায় ৪

- নিশ্চিত থাকুন, লবণ আপনাকে বিষ দিচ্ছে না।
- সম্পদ এবং ভুল তথ্যের মূল্যায়ন।
- অ্যালগোরিদম কীভাবে কাজ করে?
- AI কীভাবে কাজ করে? বেসিক জানতে।

অধ্যায় ৫

- ন্যাশানাল সাইবার ক্রাইম রিপোর্টিং পোর্টাল
- অনলাইন হেট এবং ফ্রি স্পিচ
- আইটি আইন ভারত
- ব্লু হোয়েল চ্যালেঞ্জ

গ্রন্থ বিবরণী

অধ্যায় ৬

- মানসিক স্বাস্থ্যের সম্পদ
- তোমার সময়ের ব্যবহারকে ব্যালাঙ্গ করতে একজন কমিটমেন্ট পরিকল্পনাকারী।
- মানসিক অবসাদের সঙ্গে করা একজন বন্ধুকে যুদ্ধকে কীভাবে চিহ্নিত করো এবং তাকে কীভাবে সাহায্য করবে

অধ্যায় ৭

- মালিহা আবিদির সঙ্গে সুরক্ষিত ইন্টারভিউ
- সম্প্রদায়ের স্বাস্থ্য এবং উন্নয়ন প্রমোট করতে ইন্টারনেট বেসড টুল ব্যবহার করা
- ডিজিটাল সুরক্ষা এবং সিটিজেনশিপ ক্যারিকুলাম

