



CSR



SPIF

YLAC
INDIA



Saarambh India

Safeguarding Children from Sexual Offences

IT'S OK
TO TALK

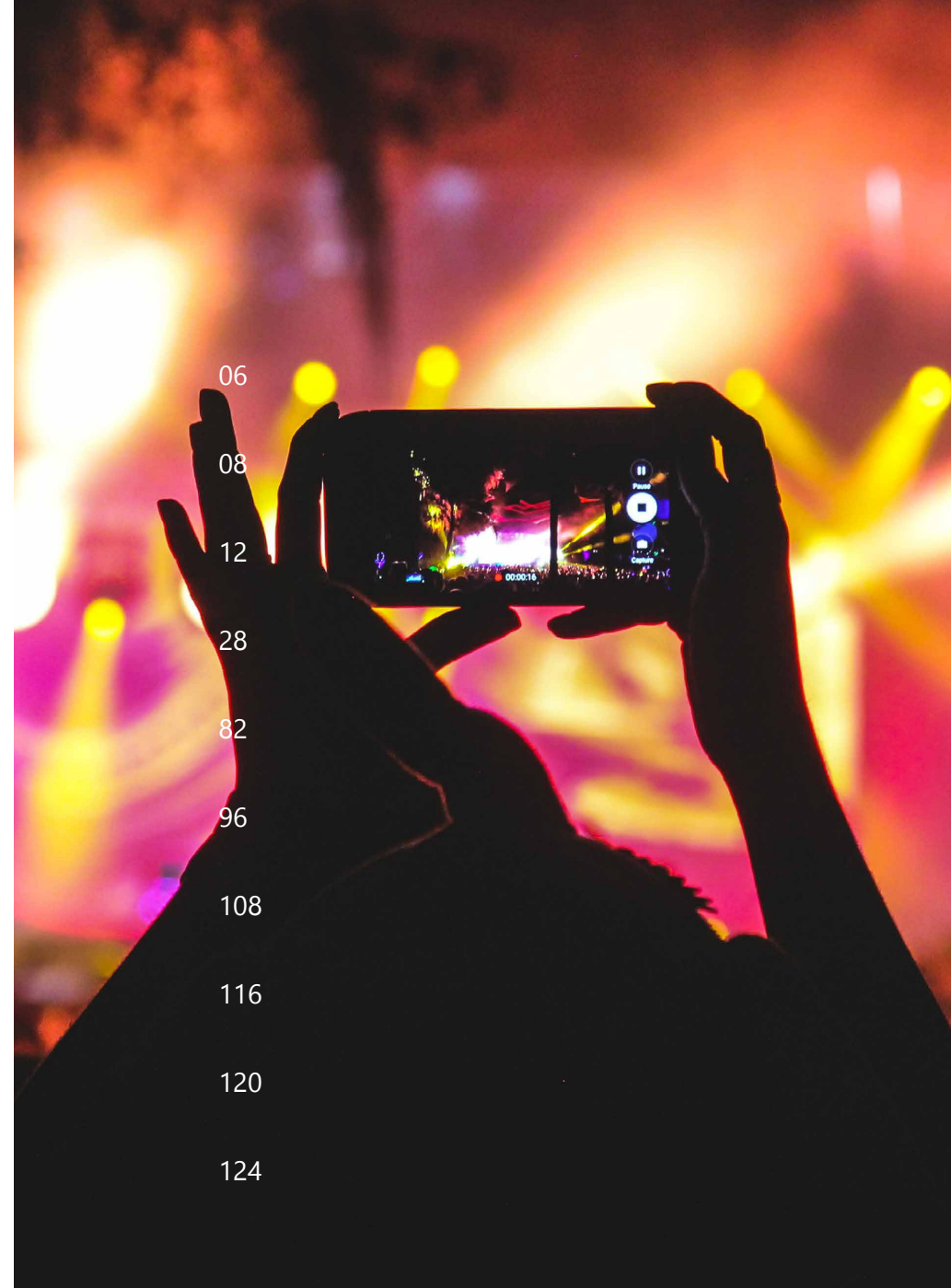


CyberPeace
Foundation

ಪೋಷಕರಿಗಾಗಿ ಇನ್‌ಸ್ಯಾಗ್ರಾಮ್
ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

ಪರಿವಿಡಿ

- 01 ಪರಿಚಯಾತ್ಮಕ ಟಿಪ್ಪಣಿ
- 02 ಇನ್‌ಸ್ಯಾಗ್ರಾಮ್ ಎಂದರೇನು?
- 03 ಗೌಪ್ಯತೆ ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್‌ಗಳು
- 04 ಸಂವಹನಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು
- 05 ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆ
- 06 ಅಕೌಂಟ್ ಭದ್ರತೆ
- 07 ಇತರರಿಗೆ ಬೆಂಬಲ
- 08 ಟಿಪ್ಸ್ ಮತ್ತು ಟ್ರಿಕ್ಸ್
- 09 ಶಬ್ದಕೋಶ
- 10 ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು



06

08

12

28

82

96

108

116

120

124

"ಮಕ್ಕಳು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಅವರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಅಲ್ಲಿ ಏನು ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೀರಿ ನಾವು ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಪ್ರಪಂಚವು ಅವರ ನಿಜ ಜೀವನಕ್ಕಿಂತ ಬಹಳ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಪೋಷಕರಾಗಿ, ಅವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ, ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ ಇದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಯಾವುದೇ ಮುಜುಗರವಿಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಹೇಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಮಕ್ಕಳು ಭಾವಿಸುವಂತಿರಬೇಕು. ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಇಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅಪ್‌ಡೇಟ್ ಆಗಿರಬೇಕು. ಪೋಷಕರಿಗೆ ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿದ ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಅದನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸುತ್ತೇವೆ."

ರಂಜನಾ ಕುಮಾರಿ
ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಸೋಷಿಯಲ್ ರಿಸರ್ಚ್
[@csr_india](https://www.instagram.com/csr_india)





01 /

ಪರಿಚಯಾತ್ಮಕ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಹಾಯ್,

ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ಬಳಕೆಯ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ವಿಶ್ವದ ಎರಡನೇ ದೇಶ ಭಾರತ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?

ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ, ಸೋಶಿಯಲ್ ನೆಟ್‌ವರ್ಕಿಂಗ್ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸೋಶಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಪ್ಲಾಟ್‌ಫಾರ್ಮ್ ಬಳಕೆಯು ಯುವಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತದ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಸಾಕು. ಅಂತಹ ಪ್ಲಾಟ್‌ಫಾರ್ಮ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದಾಗಿ, ಆನ್‌ಲೈನ್ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಜನರ ಗುರುತು ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಕೂಡಾ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾದುದಾಗಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಹೇಳಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಹೇಳಿದರೆ ತಮ್ಮನ್ನು ದೂಷಿಸಬಹುದೆಂದು ಅವರು ಭಯಪಡುತ್ತಾರೆ, ಅಥವಾ ಅವರ ಸ್ಪ್ರೀನ್ ಟೈಮ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಸಾಧನಗಳ ಬಳಕೆ ಮಾಡದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ನಿರ್ಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೇರುವ ಬದಲು, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ಸಂಪರ್ಕಿತ ಸಾಧನಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಟ್‌ಫಾರ್ಮ್‌ಗಳ ಸರಿಯಾದ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲಿತ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರೀತಿಯ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನೀವು ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಮೂಡಿಸಬಹುದು. ಆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಂಬಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಹೇಳಲು ಹಿಂಜರಿಯದಿದ್ದಾಗ, ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಅವರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಪೋಷಕರಾಗಿರುವ ನೀವುಗಳು ಯಾವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಈ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾವ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ, ಯಾವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ ಮತ್ತು ದುರುಪಯೋಗವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್ ಬಳಕೆದಾರರು ಯಾವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎನ್ನುವುದರ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತವೆ.

ಹೊಸ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹ ಬೆಳೆಸಲು ಆನ್‌ಲೈನ್ ಪ್ಲಾಟ್‌ಫಾರ್ಮ್ ಅನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸುವುದು ಹಾಗೂ ಈ ಪ್ಲಾಟ್‌ಫಾರ್ಮ್ ಮೂಲಕ ಯಾವರೀತಿ ಮನರಂಜನೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎನ್ನುವುದರ ಕುರಿತು ನೀವು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಇದು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಬಹುದು!

ವಿನೀತ್ ಕುಮಾರ್

ಸೈಬರ್ ಪೀಸ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ (CyberPeace Foundation)

[@cyberpeacecorps](https://www.cyberpeacecorps.org)



02 /

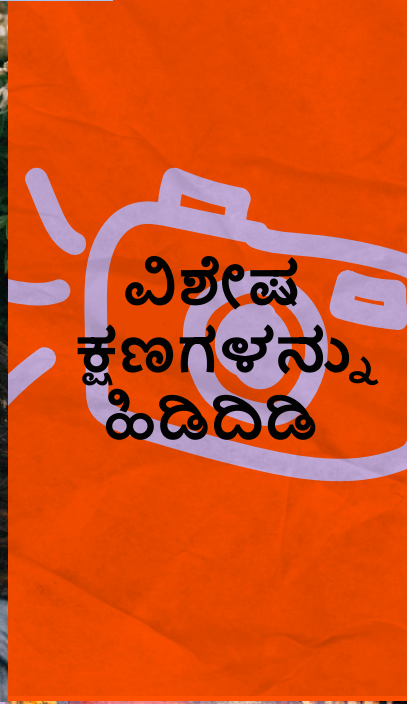
ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್ ಎಂದರೇನು?

“ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್ ಎನ್ನುವುದು ಬಳಕೆದಾರರು ಫೋಟೋಗಳು, ವೀಡಿಯೋಗಳು ಮತ್ತು ಮೆಸೇಜ್‌ಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಮತಿಸುವ ಒಂದು ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್ ಆಗಿದೆ. ಅದರ ಸಹಾಯದಿಂದ, ಜನರು ತಮ್ಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಇಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಯುವಕರಿಗೆ ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ. ಅವರ ವಿಶೇಷ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಲು ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಲು, ಅವರು ಅದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅವರು ಫೋಟೋಗಳು, ವೀಡಿಯೋಗಳು, ಫಿಲ್ಟರ್‌ಗಳು, ಕಾಮೆಂಟ್‌ಗಳು, ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು, ಎಮೋಜಿಗಳು ಮತ್ತು ಹ್ಯಾಶ್‌ಟ್ಯಾಗ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮೋಜಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಆಪಲ್ ಐಒಎಸ್, ಆಂಡ್ರಾಯ್ಡ್ ಸಾಧನಗಳು ಮತ್ತು ವೆಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್ ಖಾತೆಯನ್ನು ರಚಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಕನಿಷ್ಠ 13 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗಿರಬೇಕು.

ಸ್ವೀರಿ, ರೀಲ್ಸ್, ಫೀಡ್, ಲೈವ್, ಐಜಿಟಿವಿ ಅಥವಾ ಡೈರೆಕ್ಟ್‌ನಂತಹ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ತಮಗೆ ಒಪ್ಪುವ ಹವ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಇಷ್ಟಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜನರನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹತ್ತಿರ ತರುವುದು ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ. ಜನರು ತಮ್ಮನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು, ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್ ಅನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕ ವೇದಿಕೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.”



ಪರಸ್ಪರ
ಸಂಪರ್ಕ
ಸಾಧಿಸಲು
ಇಷ್ಟಪಡುವ
ಜನರ ಗುಂಪು



ವಿಶೇಷ
ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು
ಹಿಡಿದಿಡಿ



ಜನರನ್ನು
ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ



ಜನರು ತಮ್ಮ
ಭಾವನೆಗಳನ್ನು
ಮುಕ್ತವಾಗಿ
ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು



ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು
ಬೆಂಬಲಯುತವಾದ
ವೇದಿಕೆ



03 /

ಗೌಪ್ಯತೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿ

ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಡಿಜಿಟಲ್ ಗುರುತು ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಅನೇಕ ಸಾಧನಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮೊದಲಿಗೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಕೌಂಟ್ ಅನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿ. ಹದಿಹರೆಯದವರು ತಮ್ಮ ಅಕೌಂಟ್ ಅನ್ನು ಖಾಸಗಿಯಾಗಿಡಲು ನಾವು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಅವರು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಯಾರು ನೋಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಸಂವಹನ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದೆಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಾಗ, ಅವರು ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮತನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಆನ್‌ಲೈನ್ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಅಕೌಂಟ್ ಪ್ರೈವಸಿ



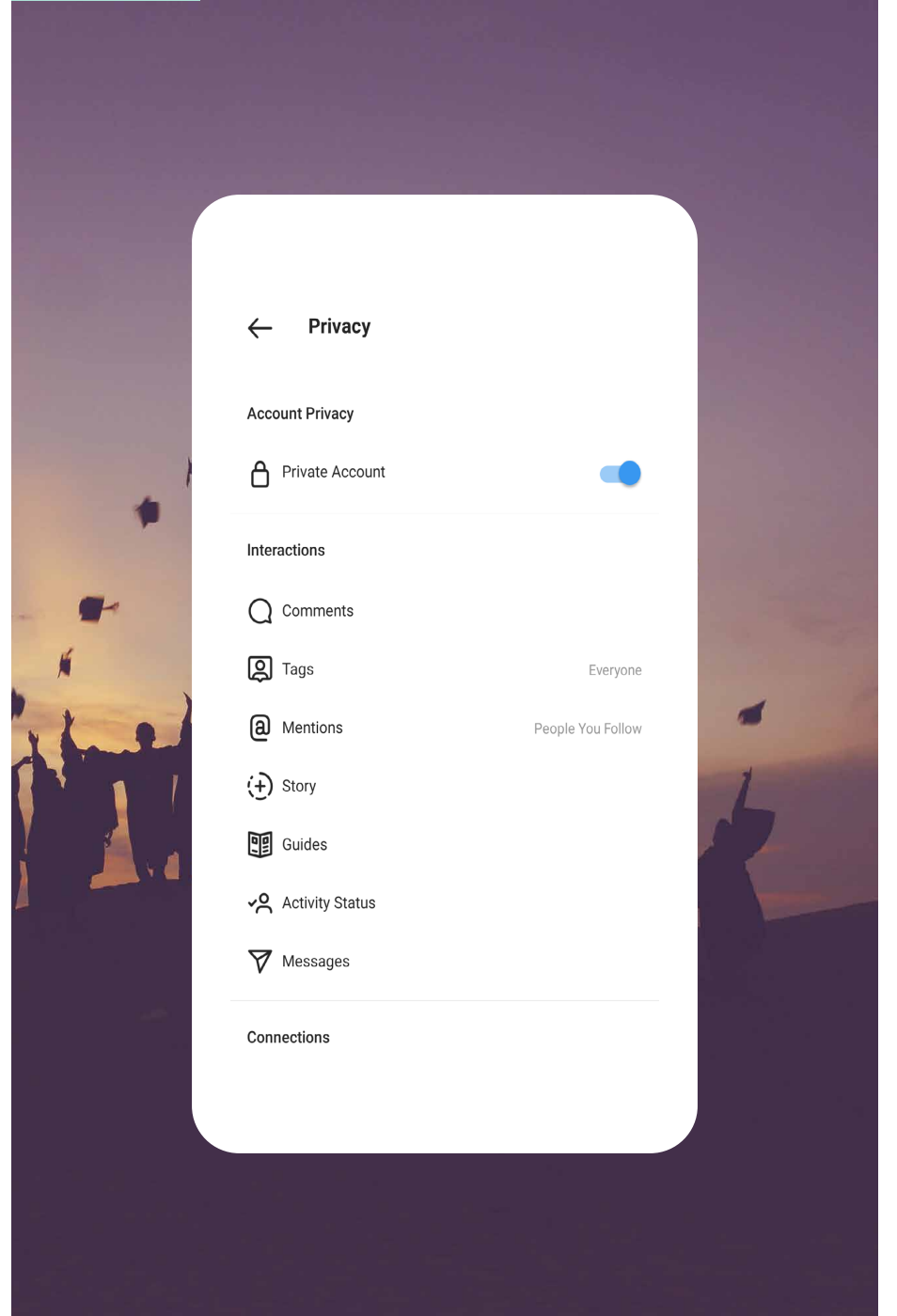
ಅಕೌಂಟ್ ಪ್ರೈವೆಸಿ

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಅಕೌಂಟ್ ಖಾಸಗಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಅನುಮೋದಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಯಾರಾದರೂ ಅವರನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಅವರು ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನುಯಾಯಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬಹುದು. ಖಾಸಗಿ ಅಕೌಂಟ್ ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ವಿಷಯವನ್ನು ಅವರು ಅನುಮತಿ ನೀಡದೆ ಯಾರಿಂದಲೂ ನೋಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಜೊತೆಗೆ, ಅವರು ಅನುಯಾಯಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅವರ ಪೋಸ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರು ಕಾಮೆಂಟ್ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಹ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅವರು 'ಶೋ ಆ್ಯಕ್ಟಿವಿಟಿ ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್ಸ್' ವ್ಯತಿಷ್ಠವನ್ನು ಸಹ ಆಫ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಅವರ ಸ್ನೇಹಿತರು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿರುವಾಗ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹದಿಹರೆಯದವರು ತಮ್ಮ ಅಕೌಂಟ್ ಅನ್ನು ಖಾಸಗಿಯಾಗಿಡಲು ನಾವು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಹೊಸ ಅಕೌಂಟ್ ಅನ್ನು ರಚಿಸುವಾಗ, ಅವರ ವಯಸ್ಸು 18 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಲು ನಾವು ನಮ್ಮ ಸಿಸ್ಟಮ್‌ಗೆ ಹೊಸ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಅನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ನಲ್ಲಿ, ಅವರಿಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಅಥವಾ ಖಾಸಗಿ ಅಕೌಂಟ್ ನಡುವೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇವೆರಡರ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು ಎಂದು ಸಹ ತಿಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ನಂತರವೂ, ಅವರು ಖಾಸಗಿ ಅಕೌಂಟ್ ಅನ್ನು ಆರಿಸದಿದ್ದರೆ, ಖಾಸಗಿ ಅಕೌಂಟ್ ಅರ್ಥವೇನೆಂದು ನಾವು ಅವರಿಗೆ ನಂತರ ಅಧಿಸೂಚನೆಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಕೌಂಟ್ ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಸಹ ಇದು ಅವರಿಗೆ ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಖಾತೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಸ್ಕ್ರೋರಿ, ಫೀಡ್ ಅಥವಾ ಲೈವ್ ಮೂಲಕ ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ನೋಡಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ, ಅವರನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಅನುಮೋದನೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಅಕೌಂಟ್ ಈಗಾಗಲೇ ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಅದನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಖಾಸಗಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

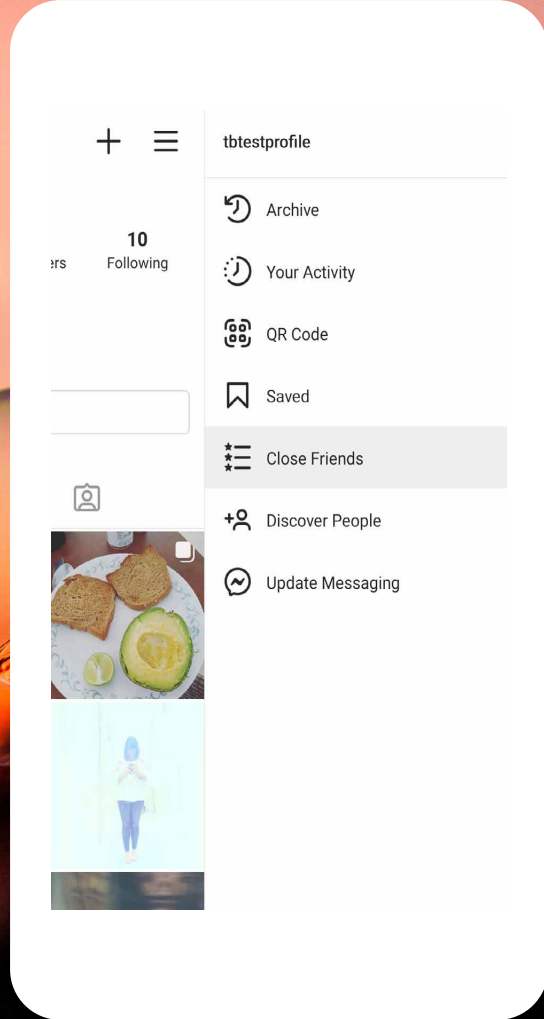


➔ ಸೋಷಿಯಲ್‌ನು ನಿಮ್ಮ ಆಪ್ತರೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ

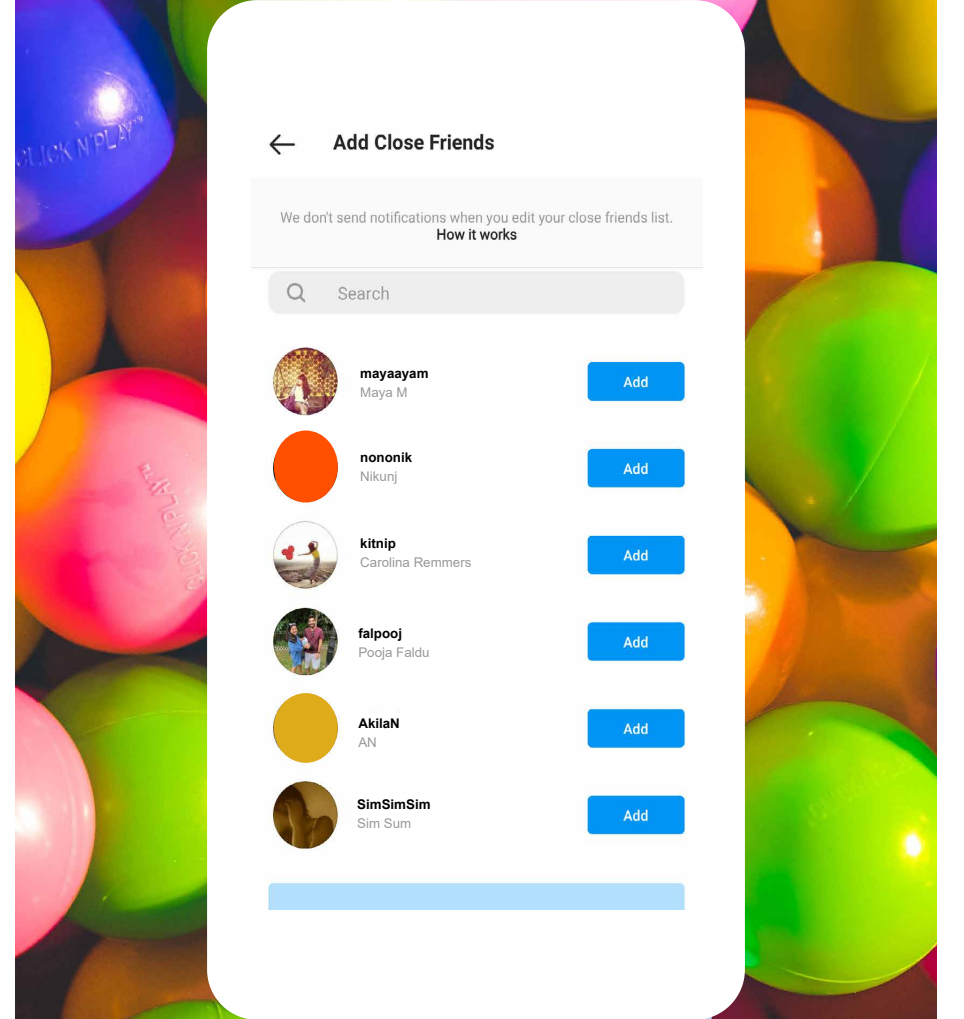
ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಆಪ್ತ ಸ್ನೇಹಿತರ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ರಚಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವರು ಬಯಸಿದರೆ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಸೋಷಿಯಲ್‌ನು ಆ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅವರು ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಜನರನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ತೆಗೆದುಹಾಕಬಹುದು. ಆ ಜನರನ್ನು ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಸೇರಿಸುವ ಅಥವಾ ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಕುರಿತು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ನೋಟಿಫಿಕೇಶನ್ ಅನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.



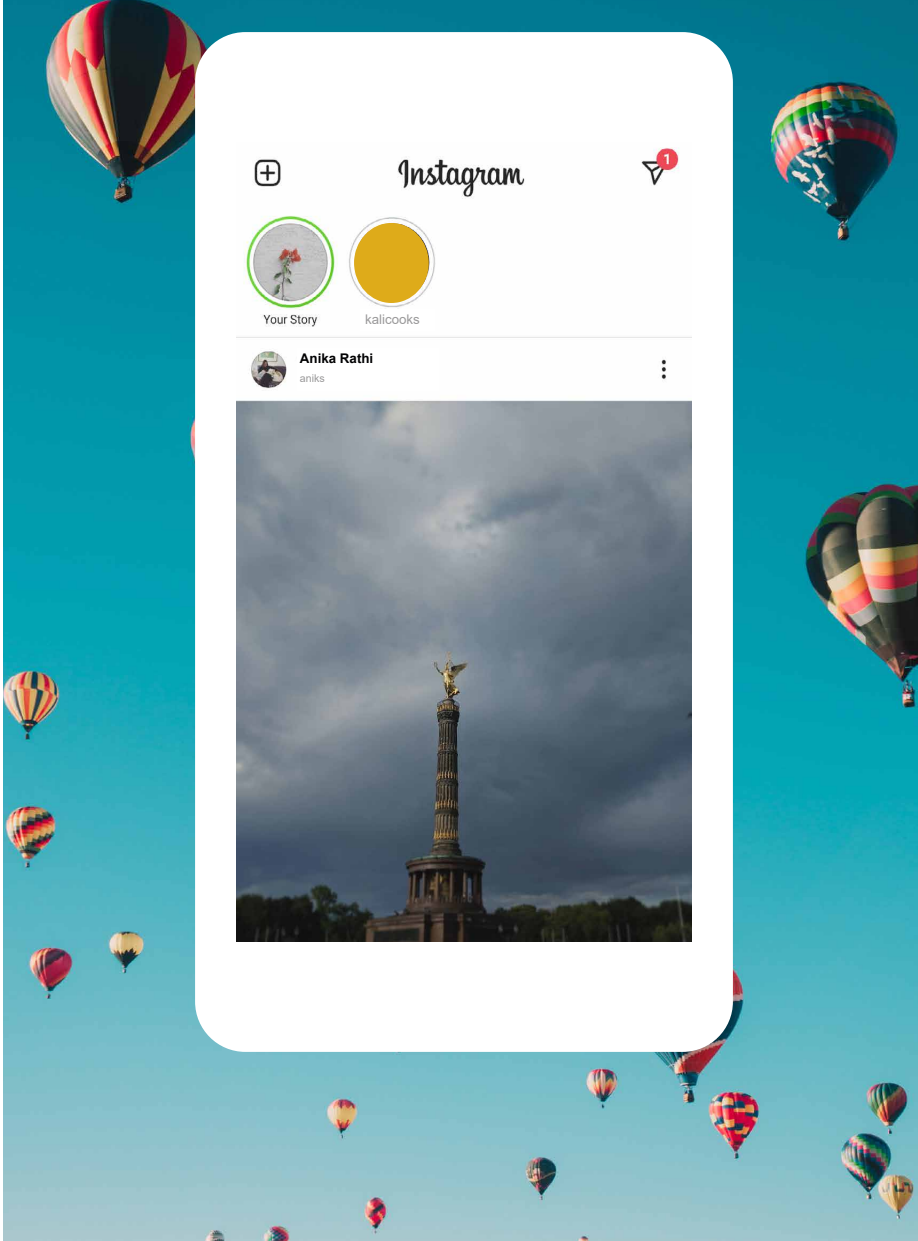
ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್ಸ್ → ಆಪ್ತ ಸ್ನೇಹಿತರ ಪಟ್ಟಿ



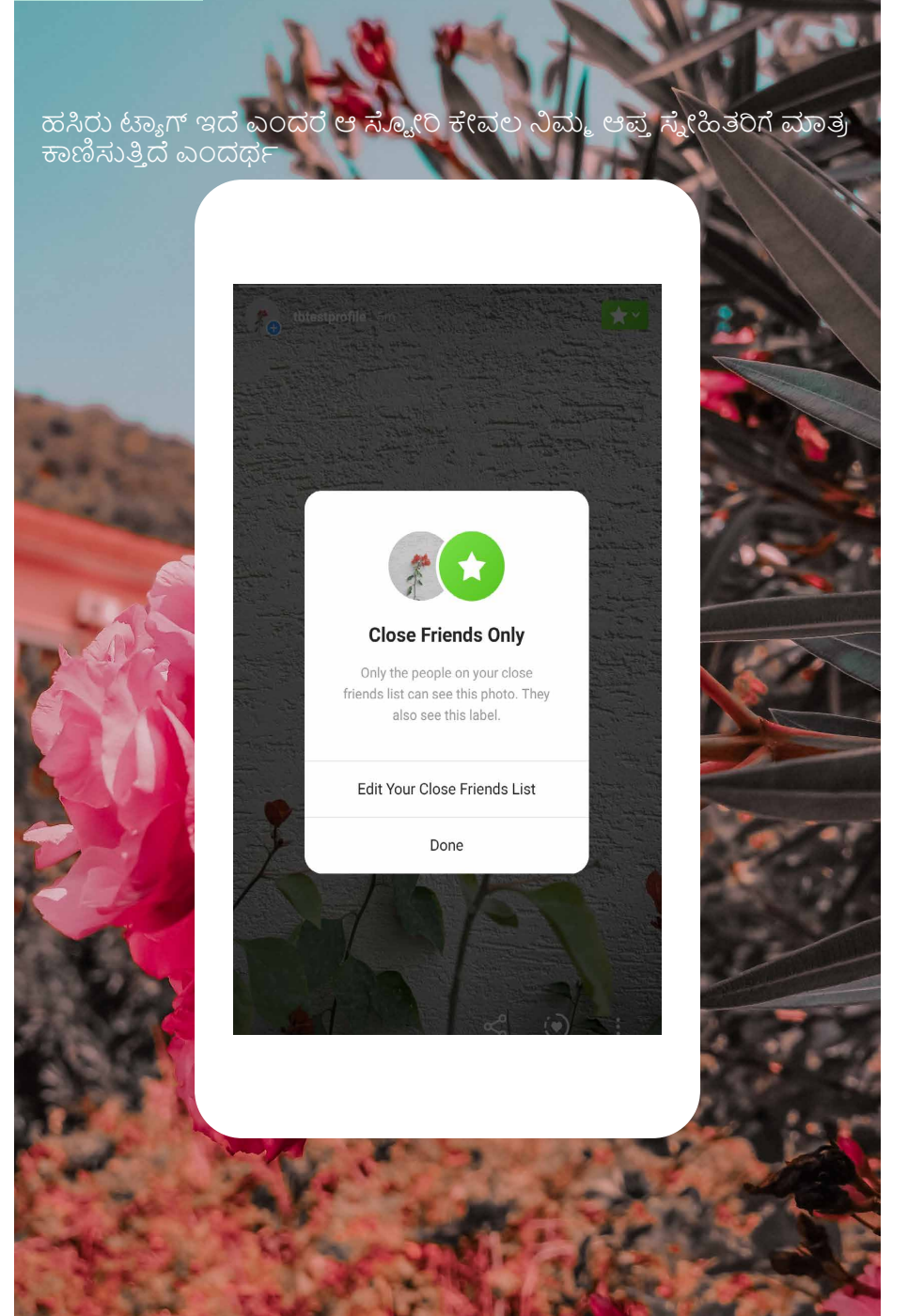
ನಿಮ್ಮ ಆಪ್ತ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ



ನಿಮ್ಮ ಆಪ್ತ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿರುವ ಸ್ಟೋರಿಗಳಿಗೆ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ವೃತ್ತವನ್ನು ಹಾಕಿರಲಾಗುತ್ತದೆ



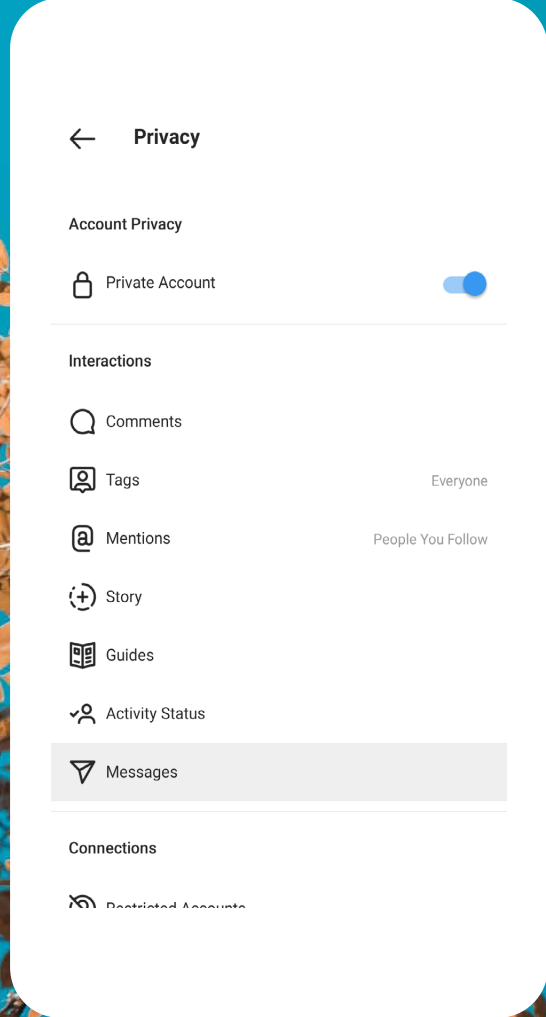
ಹಸಿರು ಟ್ಯಾಗ್ ಇದೆ ಎಂದರೆ ಆ ಸ್ಟೋರಿ ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ಆಪ್ತ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ



ಮೆಸೇಜ್ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾರು ತಮಗೆ ಮೆಸೇಜ್ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್ ಡೈರೆಕ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಯಾರು ತಮ್ಮನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಹ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಮೆಸೇಜ್ ರಿಕ್ವೆಸ್ಟ್‌ಗಳು ತಮ್ಮ ಚಾಟ್ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ, ಮೆಸೇಜ್ ರಿಕ್ವೆಸ್ಟ್‌ಸ್ ಫೋಲ್ಡರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಬೇಕೆ ಅಥವಾ ಅವರು ಈ ರಿಕ್ವೆಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆಯೇ ಎಂದು ಸಹ ಅವರು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು.

ಡಿಎಂ ಪಡೆಯುವಾಗ ನಿಯಂತ್ರಣ



ಡಿಎಂ ಪಡೆಯುವಾಗ ನಿಯಂತ್ರಣ

← Message Controls

Decide which folder you'll receive message requests to, or whether to receive them at all.

Potential Connections

Your Followers on Instagram Requests

Other People

Others on Facebook Requests

Others on Instagram Requests

Group Messages

Who Can Add You to Groups

Not all messages are requests: accounts you follow, for example, can send messages to your Chats list. Learn more about [who can message you](#).

ಡಿಎಂ ಪಡೆಯುವಾಗ ನಿಯಂತ್ರಣ

← Others on Instagram

Deliver Requests To

Message Requests

Don't Receive Requests

Message requests from other accounts on Instagram will be delivered to your Message Requests folder unless you choose not to receive them.



04 /

ಸಂವಹನಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು

ಇನ್‌ಸ್ಯಾಗ್ರಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ, ಯಾರನ್ನೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆದರಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಬೆದರಿಸುವ ಅಥವಾ ಕಿರುಕುಳ ನೀಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಖಾತೆಯನ್ನು ರಚಿಸುವುದು, ಫೋಟೋಗಳು ಅಥವಾ ಕಾಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ನೀತಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಖಾತೆ, ಫೋಟೋ, ವಿಡಿಯೋ, ಕಾಮೆಂಟ್, ಮೆಸೇಜ್ ಅಥವಾ ಸ್ಟೋರಿಯನ್ನು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಬೆದರಿಸುವ ಅಥವಾ ಕಿರುಕುಳ ನೀಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮಾಡಲಾಗಿದ್ದು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಂಡು ಬಂದರೆ, ಅವರು ಅದನ್ನು ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ರಿಪೋರ್ಟ್ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು, ಅವರು ಪೋಸ್ಟ್ ಅಥವಾ ಪ್ರೊಫೈಲ್‌ನ ಮೇಲಿನ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ "... ಅನ್ನು ಟ್ಯಾಪ್ ಮಾಡಿ, ಕಾಮೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಡಕ್ಕೆ ಸ್ವಿಪ್ ಮಾಡಿ, ಅಥವಾ ಮೆಸೇಜ್ ಅನ್ನು ಟ್ಯಾಪ್ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಹೋಲ್ಡ್ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು "ರಿಪೋರ್ಟ್" ಅನ್ನು ಟ್ಯಾಪ್ ಮಾಡಿ.

ರಿಪೋರ್ಟ್ ಮಾಡುವವರ ಗುರುತನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರಿಚಯರಹಿತವಾಗಿ ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಿಪೋರ್ಟ್ ಮಾಡಲಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನಾವು ಯಾವತ್ತೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಯುವಜನರಿಗೆ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಇರುವ ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಲು ಮತ್ತು ತಮಗಿಂತ ಹಿರಿಯರೊಂದಿಗೆ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರ ಆಯ್ಕೆಯ ವೇದಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್ ಪ್ರಪಂಚವು ವರ್ಣಮಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಲಿಯುವ, ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಕ್ರಮೇಣ ಈ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಗುರುತನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ಲಾಟ್‌ಫಾರ್ಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವರ ಸಂವಹನಗಳು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲಮಯವಾದವುಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಖಾಸಗಿ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಆಪ್ತವಾದವುಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಯುವಜನರು ಮಾತ್ರ ಅವರು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸಂವಹನಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಮೊದಲಿಗಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್‌ನ ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಗುರುತನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಸಂವಹನವು ಅವರಿಗೆ ಸರಿ ಎನಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅವರು ಅದನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬಹುದು, ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಅವರು ಸಂಬಂಧಿತ ಮತ್ತು ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಗಮನ ಹರಿಸಬಹುದು. ಇದು, ಅವರ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಚೌಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಅವರುಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಸುರಕ್ಷಿತವೆನಿಸುವ ಜಾಗವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ್ ಪಿಳ್ಳೆ
ಆರಂಭ ಇಂಡಿಯಾ ಇನಿಶಿಯೇಟಿವ್
[@aarambhindiainitiative](https://www.instagram.com/aarambhindiainitiative)

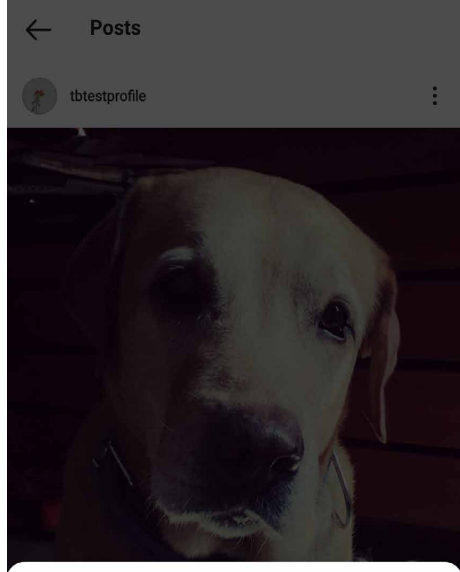


ರಿಪೋರ್ಟ್

ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ರಿಪೋರ್ಟ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ವಿಷಯವು ಯಾವುದೇ ಪ್ರೊಫೈಲ್/ ಅಕೌಂಟ್‌ನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಯಾವುದೇ ಪೋಸ್ಟ್, ಕಾಮೆಂಟ್, ಡಿಎಮ್, ಲೈವ್, ಸ್ಟೋರಿಸ್, ಐಜಿಟಿವಿ ಮತ್ತು ರೀಲ್‌ಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಆಗಿರಬಹುದಾಗಿದೆ.



ಪೋಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ರಿಪೋರ್ಟ್ ಮಾಡಿ

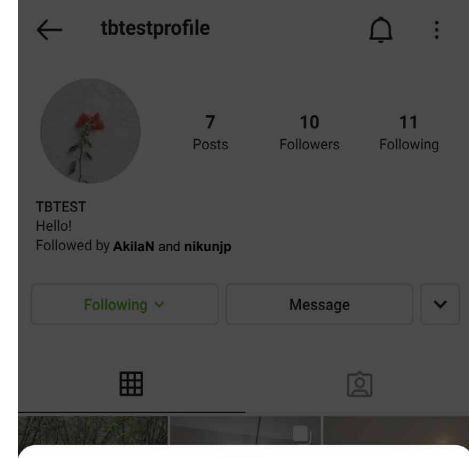


Report...

Turn on Post Notifications

Copy Link

ಪ್ರೊಫೈಲ್ ಅನ್ನು ರಿಪೋರ್ಟ್ ಮಾಡಿ



Report...

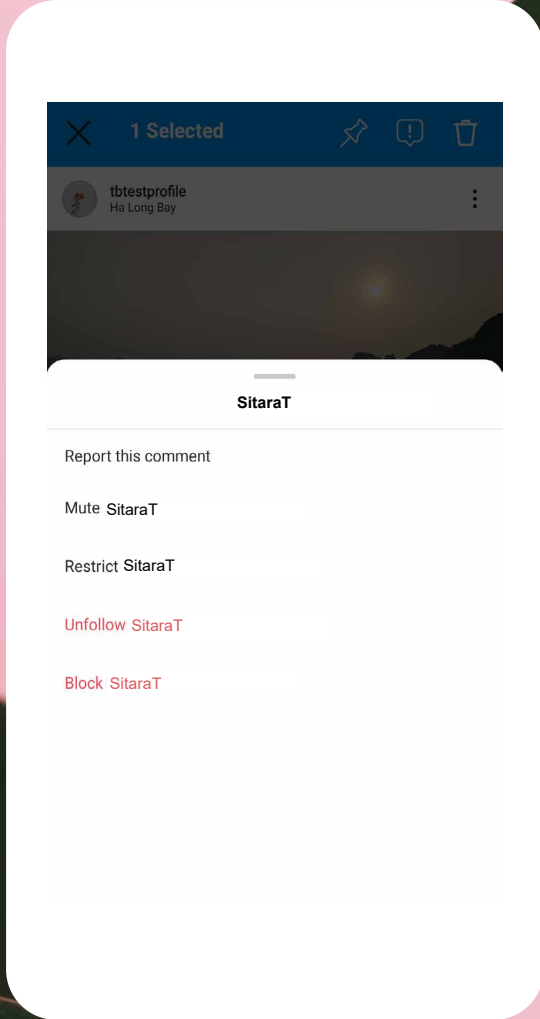
Block

Restrict

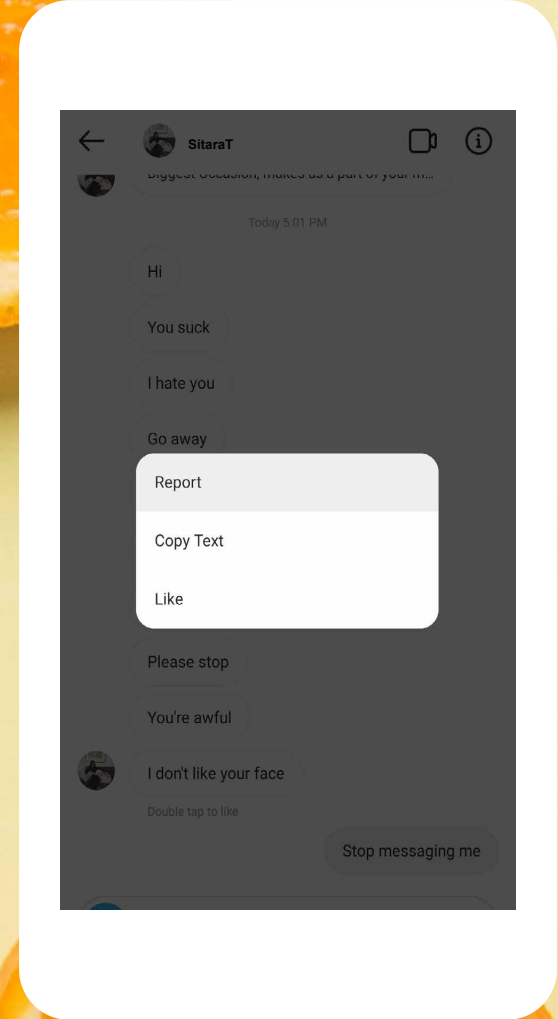
Hide Your Story

Copy Profile URL

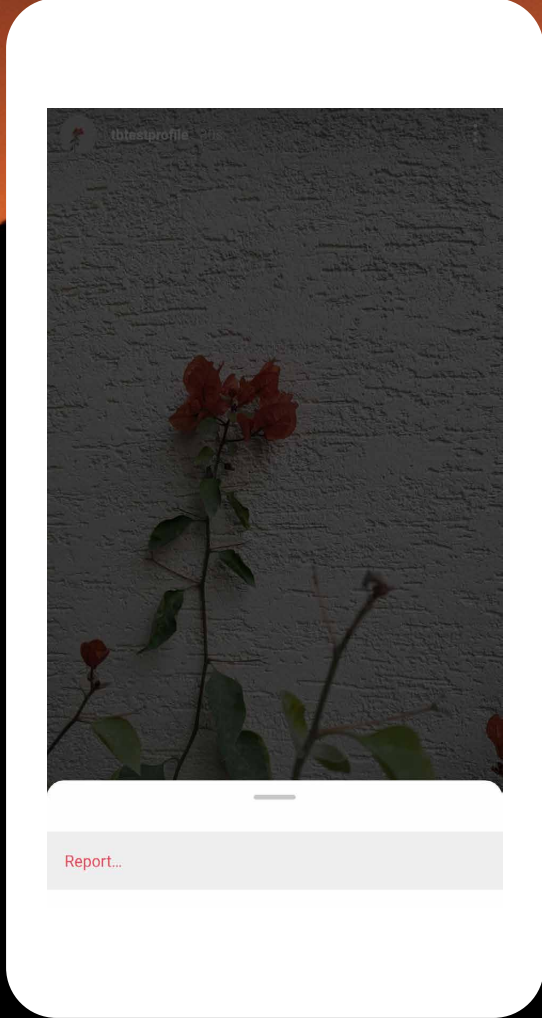
ಕಮೆಂಟ್ ಅನ್ನು ರಿಪೋರ್ಟ್ ಮಾಡಿ



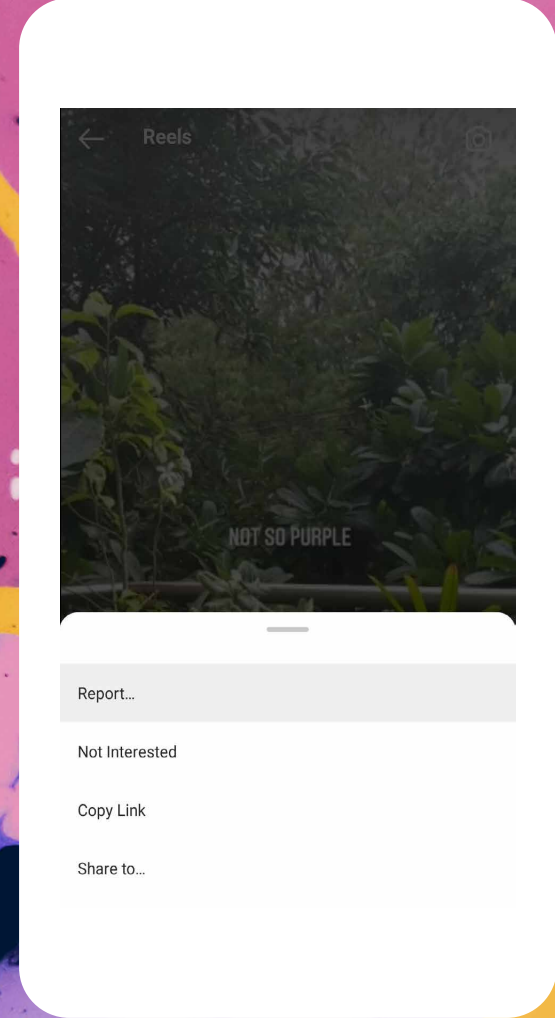
ಡಿಎಂ2 ಅನ್ನು ರಿಪೋರ್ಟ್ ಮಾಡಿ



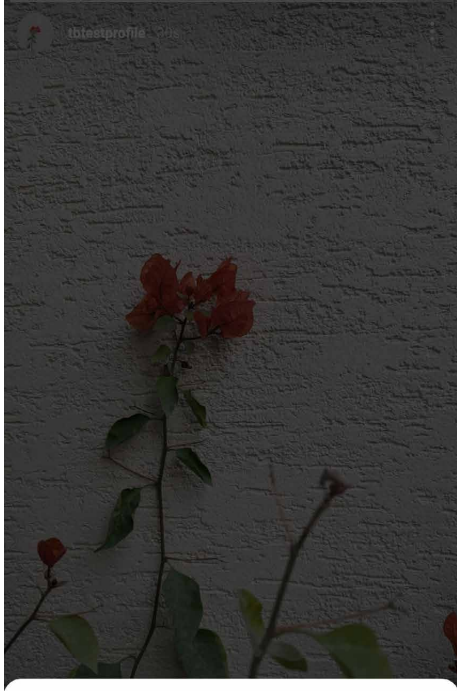
ಲೈವ್ ಅನ್ನು ರಿಪೋರ್ಟ್ ಮಾಡಿ



ರೀಲ್ ಅನ್ನು ರಿಪೋರ್ಟ್ ಮಾಡಿ



ಸ್ಟೋರಿಯನ್ನು ರಿಪೋರ್ಟ್ ಮಾಡಿ



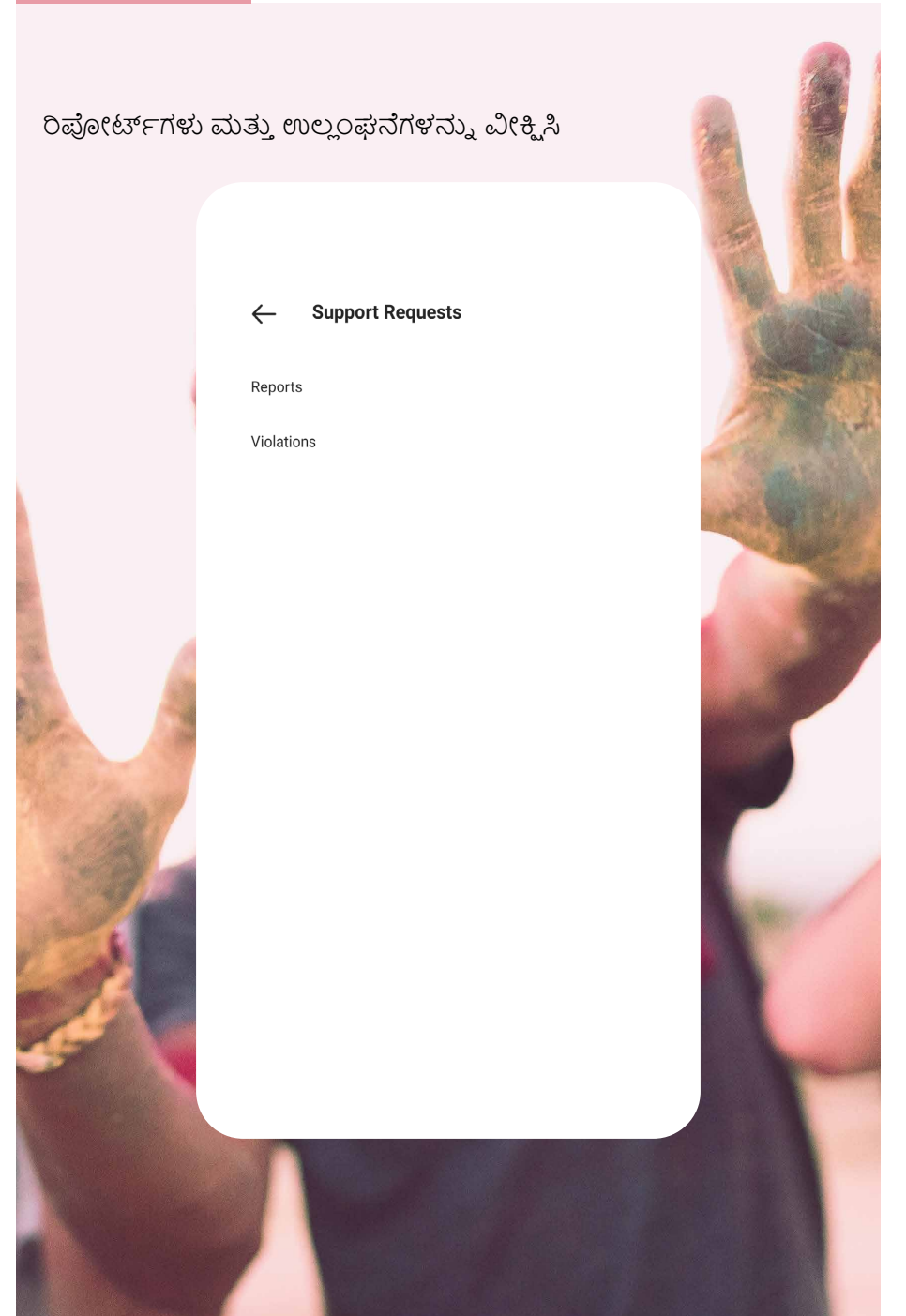
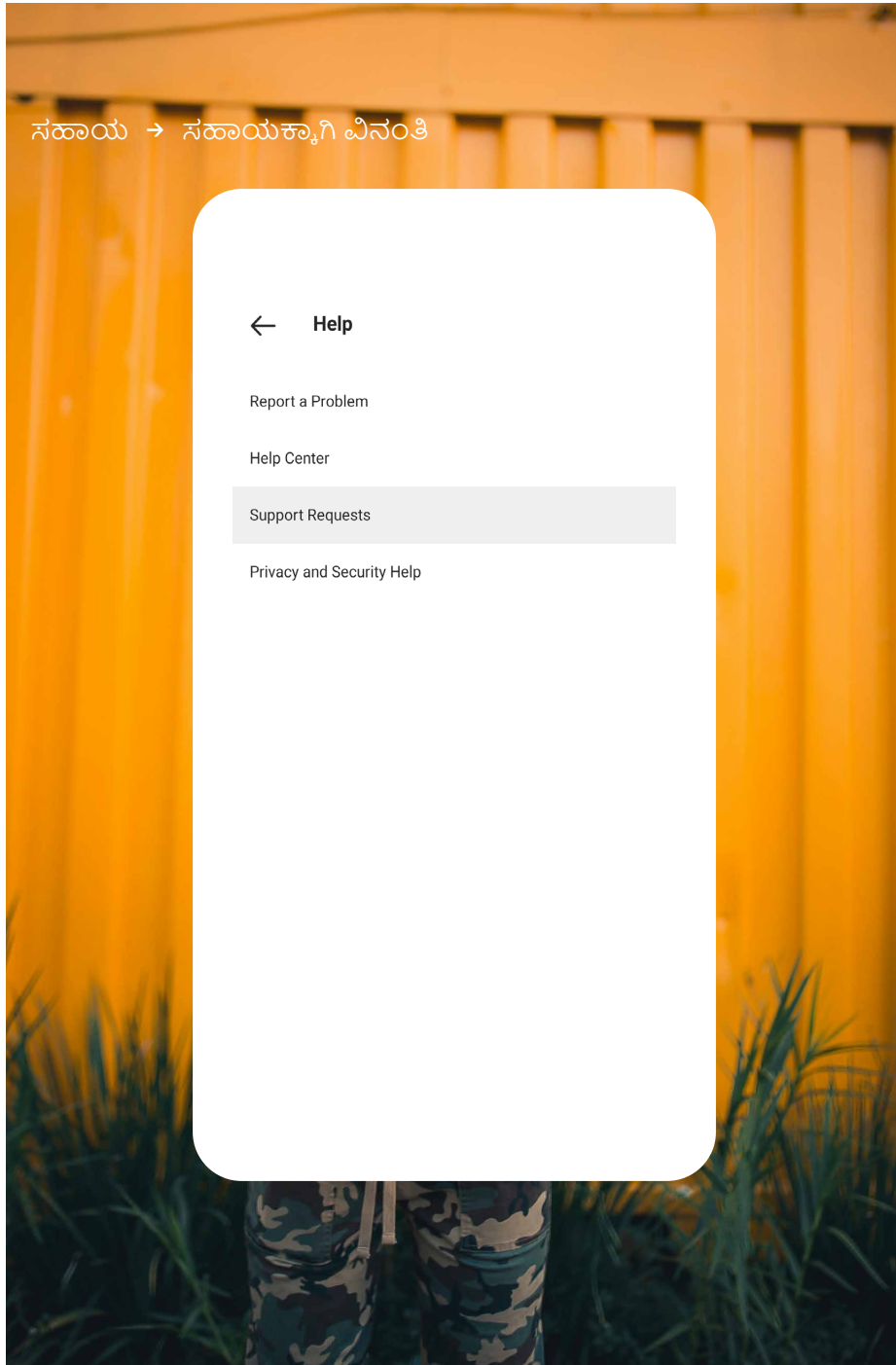
Report...



ಸಹಾಯದ ವಿನಂತಿಗಳು










ಇನ್‌ಸ್ಟ್ರಾಗ್ರಾಮ್ ಬಳಸುವ ಜನರು ಈಗ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ವಿನಂತಿಸುವ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನೂ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಗು ತನ್ನ ಖಾತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿರುವ ರಿಪೋರ್ಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಉಲ್ಲಂಘನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಪ್‌ಡೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಹಾಗೂ ನೀವು ನೋಡಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪಾರದರ್ಶಕತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಇದರ ಉದ್ದೇಶ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ವರದಿಗಳು ಮತ್ತು ಉಲ್ಲಂಘನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ ಎಂದು ನಾವು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇಲ್ಲಿ ಜನರು ತಮಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾಗದ ನಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳ ಕುರಿತು ಮೇಲ್ಮನವಿ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡುವ ವೇದಿಕೆಯನ್ನೂ ಸಹ ಇದು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮಾನ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ.





ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ರಿಪೋರ್ಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳು

← Reports

-  You anonymously reported [reporter's number](#) for impersonation. February 28, 2017
In Review >
-  You anonymously reported [likebooster_726743155](#) for spam. February 26, 2017
Reviewed >
-  You anonymously reported [boostyourig994650462](#) for spam. February 22, 2017
Reviewed >
-  You anonymously reported [manjari_raji's photo](#) for spam. November 30, 2016
In Review >
-  You anonymously reported [analia's photo](#) for spam. November 28, 2016
In Review >
-  You anonymously reported [antwandillenburg6160's photo](#) for spam. November 13, 2016
In Review >
-  You anonymously reported [_niks_nr's photo](#) for nudity or sexual activity. October 15, 2016
Reviewed >
-  You anonymously reported [cecechats2](#) for suicide or self-injury. October 12, 2016
Reviewed >
-  You anonymously reported [ahmed.fadlon](#) for spam. October 12, 2016
Reviewed >

ನಿಮ್ಮ ಖಾತೆಯಿಂದ ಆದ ಎಲ್ಲಾ ಉಲ್ಲಂಘನೆಗಳು

← Violations

You Don't Have Any Violations

Read our Community Guidelines to learn what we allow on Instagram and how you can help us report and remove what we don't.

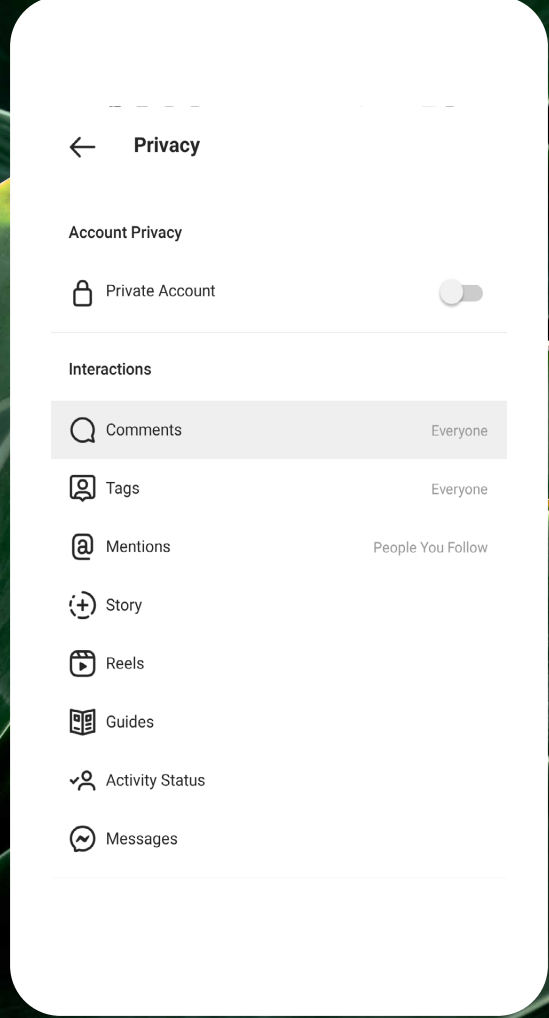
[See Community Guidelines](#)



ಕಾಮೆಂಟ್ಸ್ ನಿರ್ವಹಣೆ

ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಪೋಟೋಗಳು ಮತ್ತು ವೀಡಿಯೋಗಳಿಗೆ ಯಾರು ಕಾಮೆಂಟ್ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು. ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್‌ನ ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್‌ಗಳಲ್ಲಿನ 'ಕಾಮೆಂಟ್ಸ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ಸ್' ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ಯಾರಾದರೂ ತಮ್ಮ ಪೋಸ್ಟ್‌ಗೆ ಕಾಮೆಂಟ್ ಮಾಡಬಹುದೇ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಫಾಲೋ ಮಾಡುವವರು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಯಾರನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಫಾಲೋವರ್‌ಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಫಾಲೋ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕಾಮೆಂಟ್ ಮಾಡಲು ಅನುಮತಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಪೋಸ್ಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಮಾಡಿದ ಕಾಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸಹ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆಗೆದುಹಾಕಬಹುದು

ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್ಸ್ → ಗೌಪ್ಯತೆ → ಕಾಮೆಂಟ್ಸ್



ಕಾಮೆಂಟ್ಸ್ ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡುವುದು

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವಿದೆ, ಇದರಿಂದ ನೀವು ನೋಡುವ ವಿಷಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಕಾಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಅಸಭ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲು ಅಥವಾ ಬೆದರಿಸುವ ಮತ್ತು ಕಿರುಕುಳ ನೀಡಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಿರುವ ಅಂಶಗಳು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಿಂದನೀಯ ಪದಗಳು ಮತ್ತು ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಬೆದರಿಕೆಯ ಕಾಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಫಿಲ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ನಾವು ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದೇವೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಕಾಮೆಂಟ್ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅವರು ನೋಡಲು ಬಯಸದ ಪದಗಳು ಮತ್ತು ಎಮೋಜಿಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ರಚಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ, ಅವರು 'ಕಾಮೆಂಟ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್' ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಪೋಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡುವಾಗ "ಫಿಲ್ಟರ್" ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆಟೋಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾನೂವಲ್ ಕಾಮೆಂಟ್ ಫಿಲ್ಟರ್‌ಗಳು

← Comments

Controls

Allow Comments From Everyone >

Block Comments From 0 People >

Any new comments from people you block won't be visible to anyone but them. These settings don't apply to your ads.

Filters

Hide Offensive Comments

Automatically hide comments that may be offensive from your posts, stories, reels and live videos.

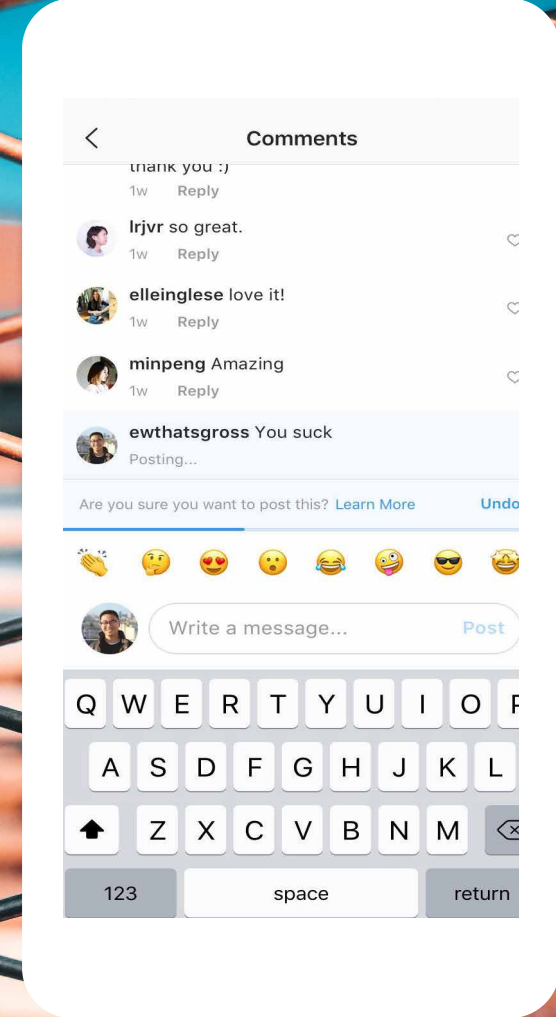
Manual Filter

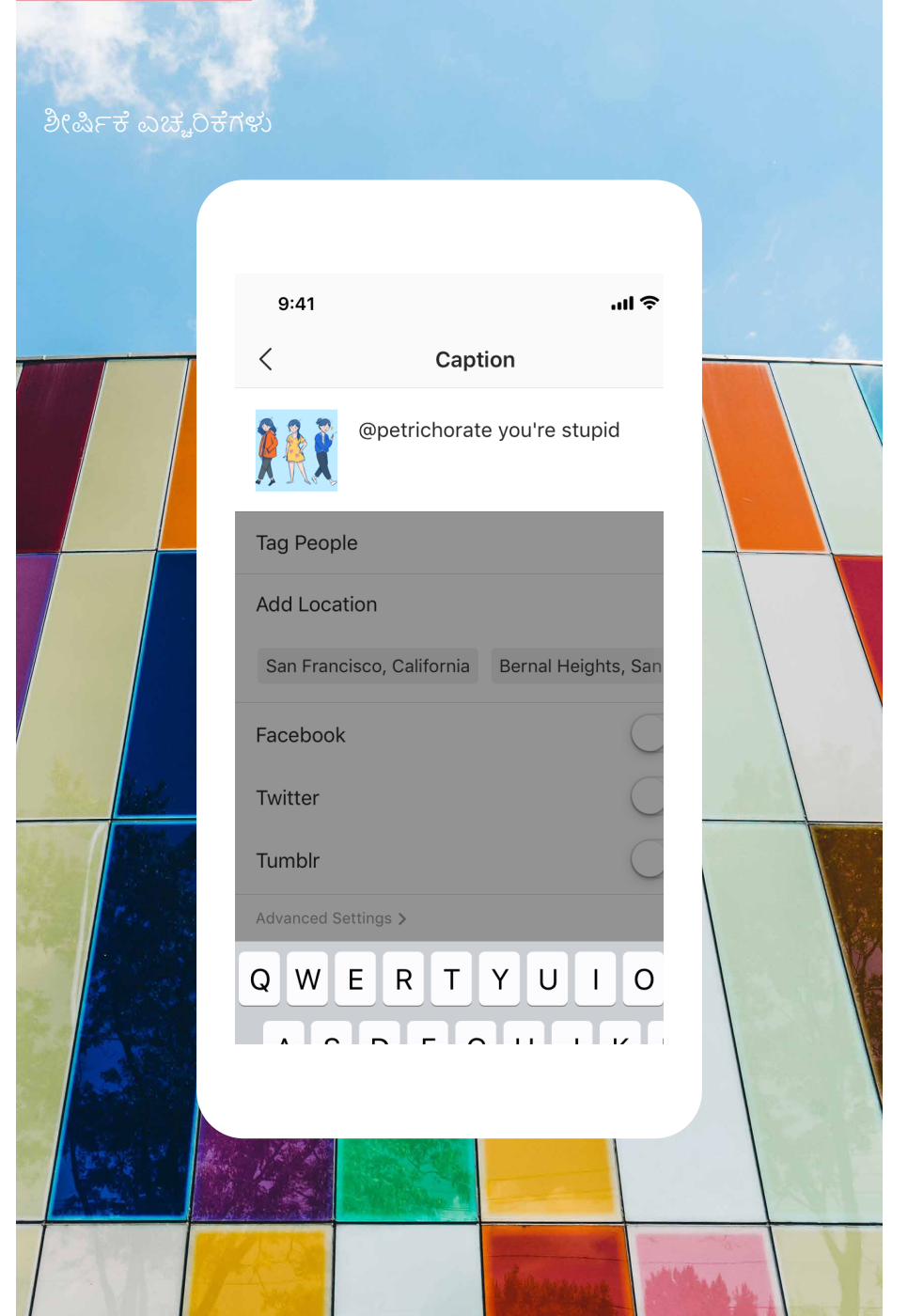
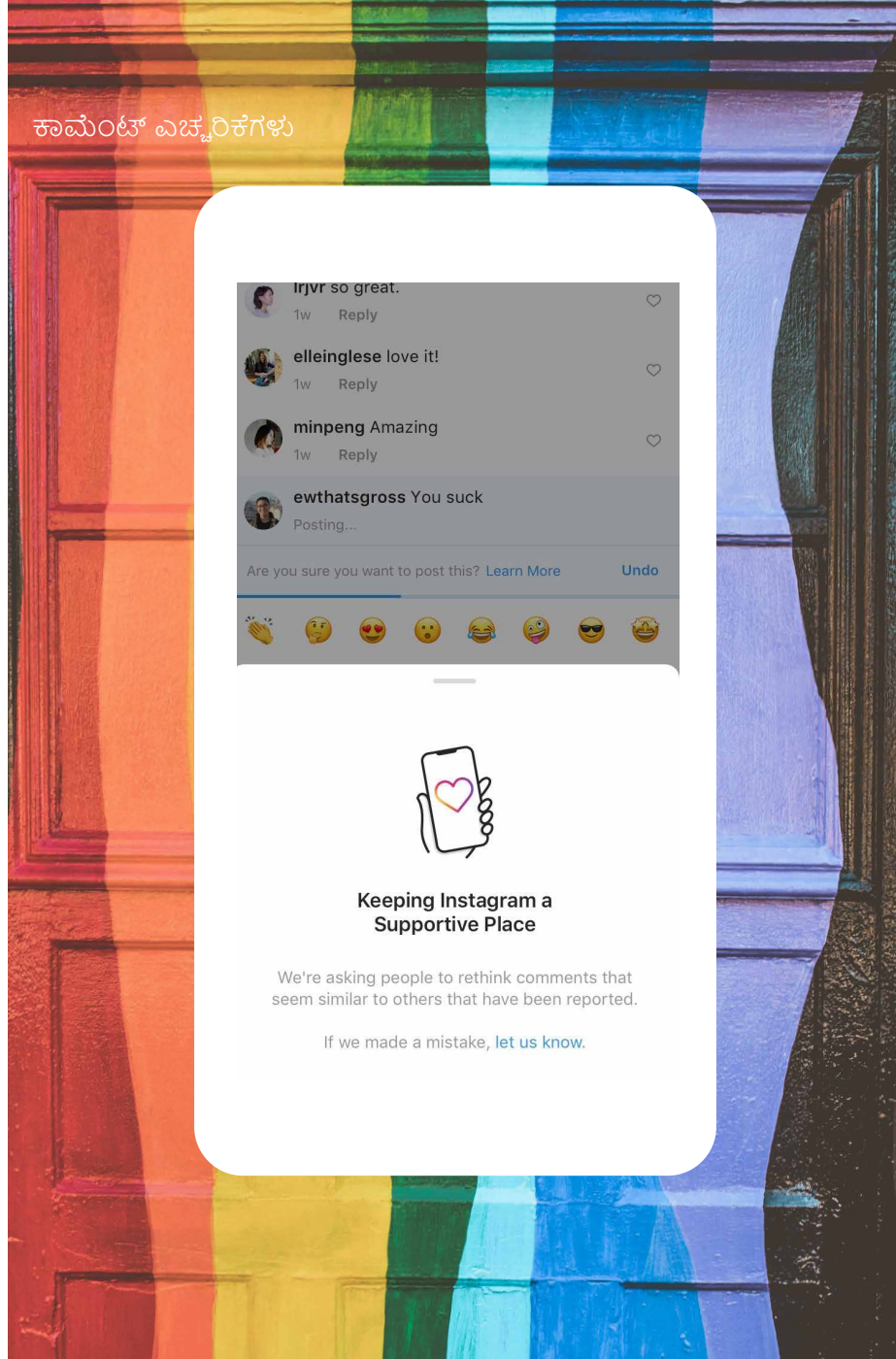
Hide comments that contain specific words or phrases from your posts, stories, reels and live videos.

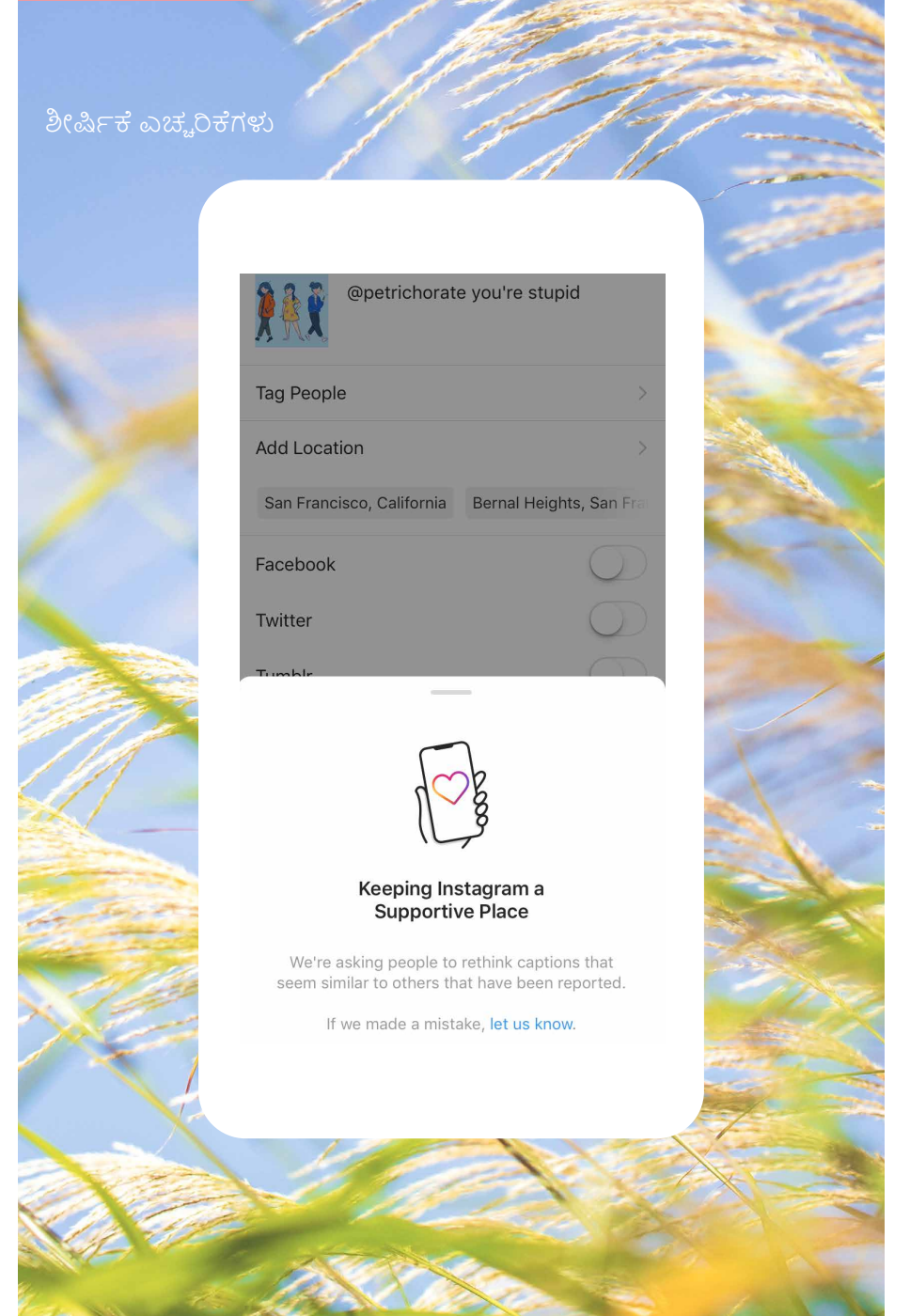
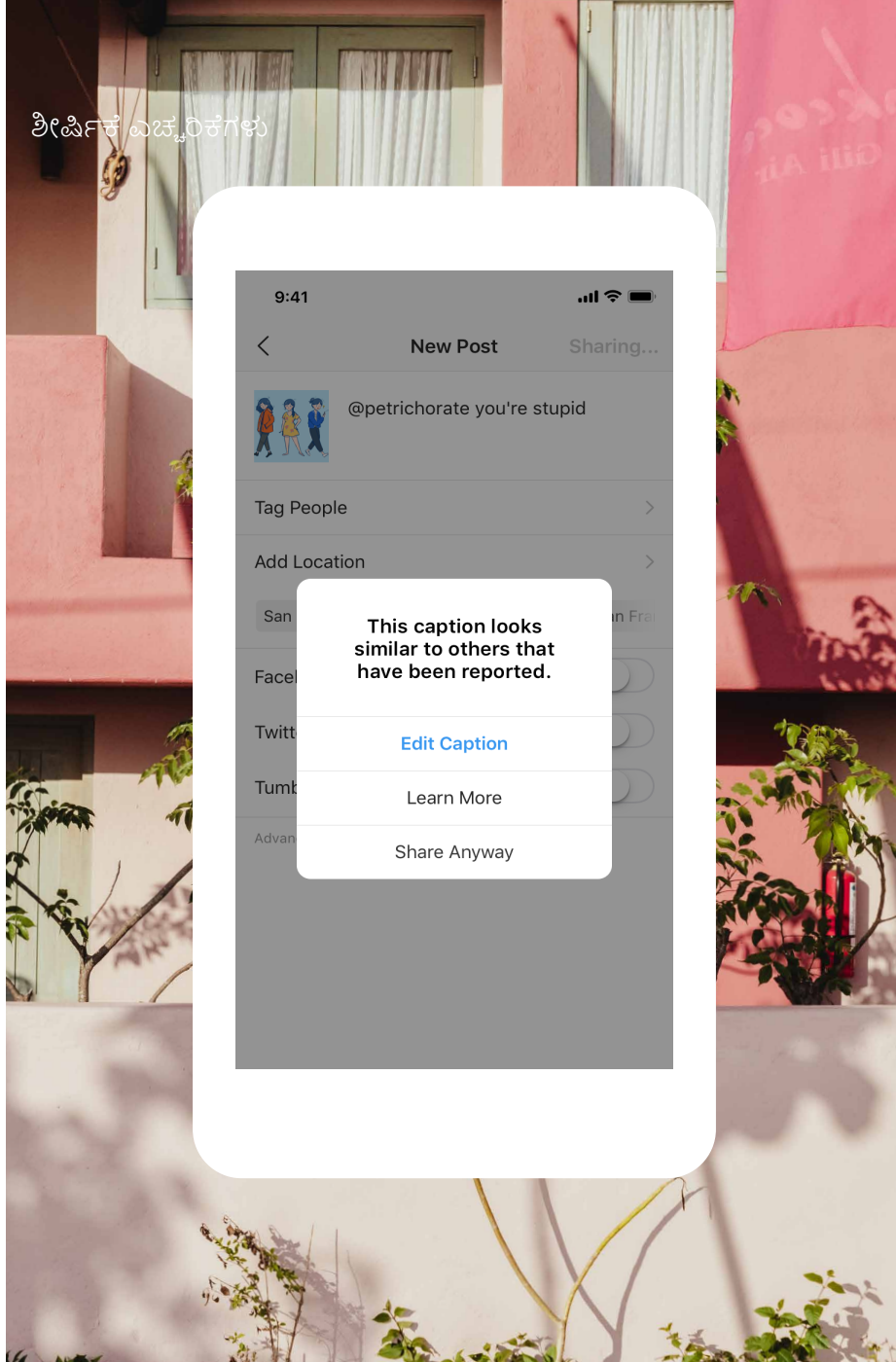
! ಕಾಮೆಂಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು

ಯಾವುದೇ ಅಪರಾಧ ಮತ್ತು ಅಸಭ್ಯ ಕಾಮೆಂಟ್ ಅಥವಾ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯನ್ನು ನಾವು ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಅಂತಹ ಕಾಮೆಂಟ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡದಿರುವಂತೆ ತಡೆಯುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಅನುಮತಿ ಇದೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಅನುಮತಿ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ, ಜನರು ತಮಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಸಂವಹನಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ

ಕಾಮೆಂಟ್ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು







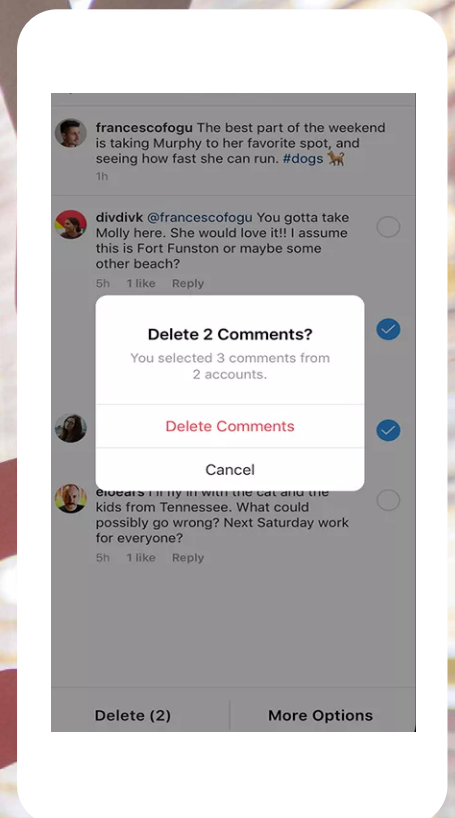
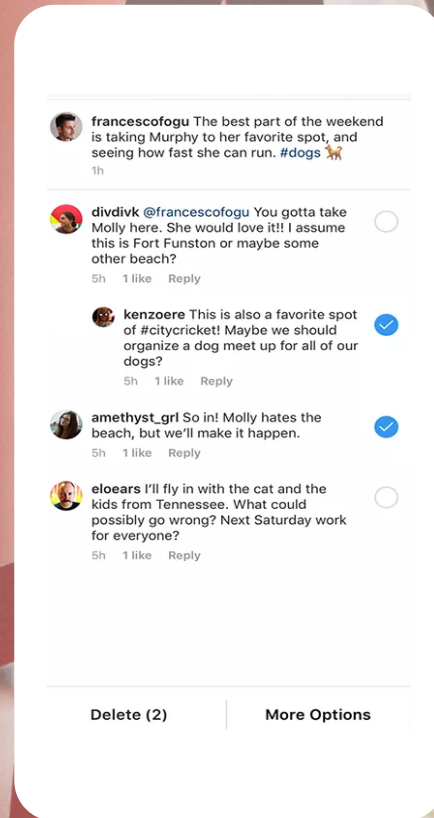
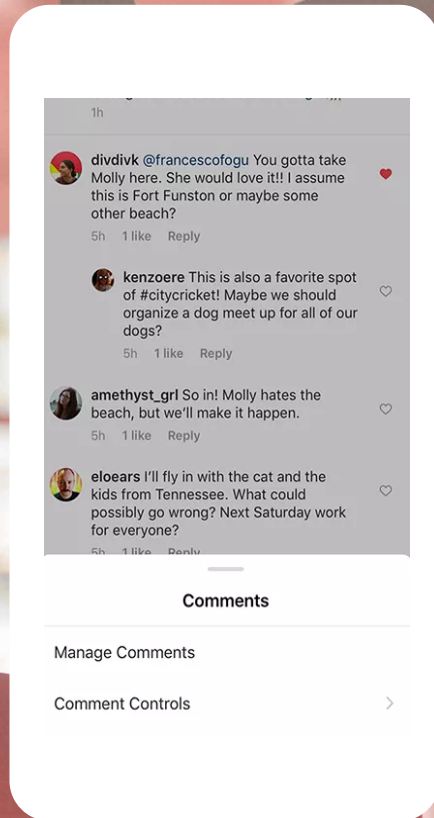
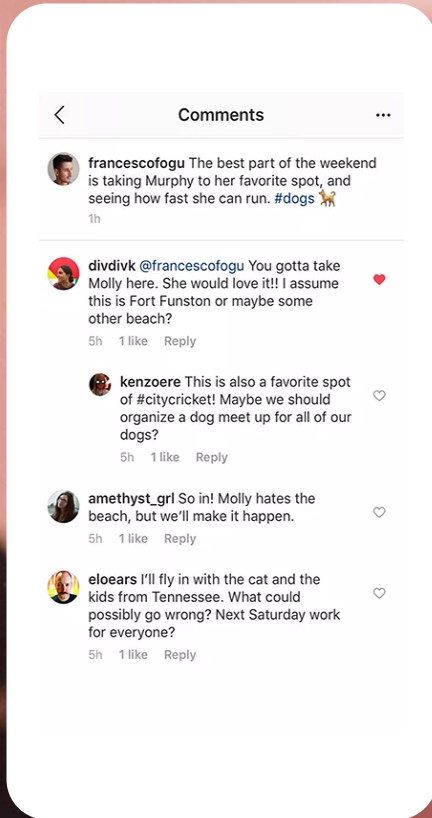
ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಹಲವಾರು ಕಾಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು

ಅತಿಯಾಗಿ ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಬರುವ ಕಾಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಕರ ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ನಮಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಹಲವಾರು ಕಾಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಡಿಲೀಟ್ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಹಾಗೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಕಾಮೆಂಟ್ ಮಾಡುವ ಅಕೌಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸುವ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಪರಿಚಯಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಐಒಎಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಲು, ಕಾಮೆಂಟ್ ಅನ್ನು ಟ್ಯಾಪ್ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಮೇಲಿನ ಬಲ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಚುಕ್ಕೆಗಳ ಐಕಾನ್ ಮೇಲೆ ಟ್ಯಾಪ್ ಮಾಡಿ. ಮ್ಯಾನೇಜ್ ಕಾಮೆಂಟ್ ಅನ್ನು ಒತ್ತಿ ಮತ್ತು 25 ಕಾಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಡಿಲೀಟ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಒಮ್ಮೆಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಕೌಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬ್ಲಾಕ್ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಲು 'ಮೋರ್ ಆಪ್ಷನ್' ಅನ್ನು ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿ. ಆಂಡ್ರಾಯ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ಕಾಮೆಂಟ್ ಅನ್ನು ಒತ್ತಿ ಮತ್ತು ಹಾಗೆಯೇ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಚುಕ್ಕೆಗಳ ಐಕಾನ್ ಅನ್ನು ಟ್ಯಾಪ್ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಬ್ಲಾಕ್ ಅಥವಾ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಅಕೌಂಟ್ ಅಥವಾ ಕಾಮೆಂಟ್ ಅನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.



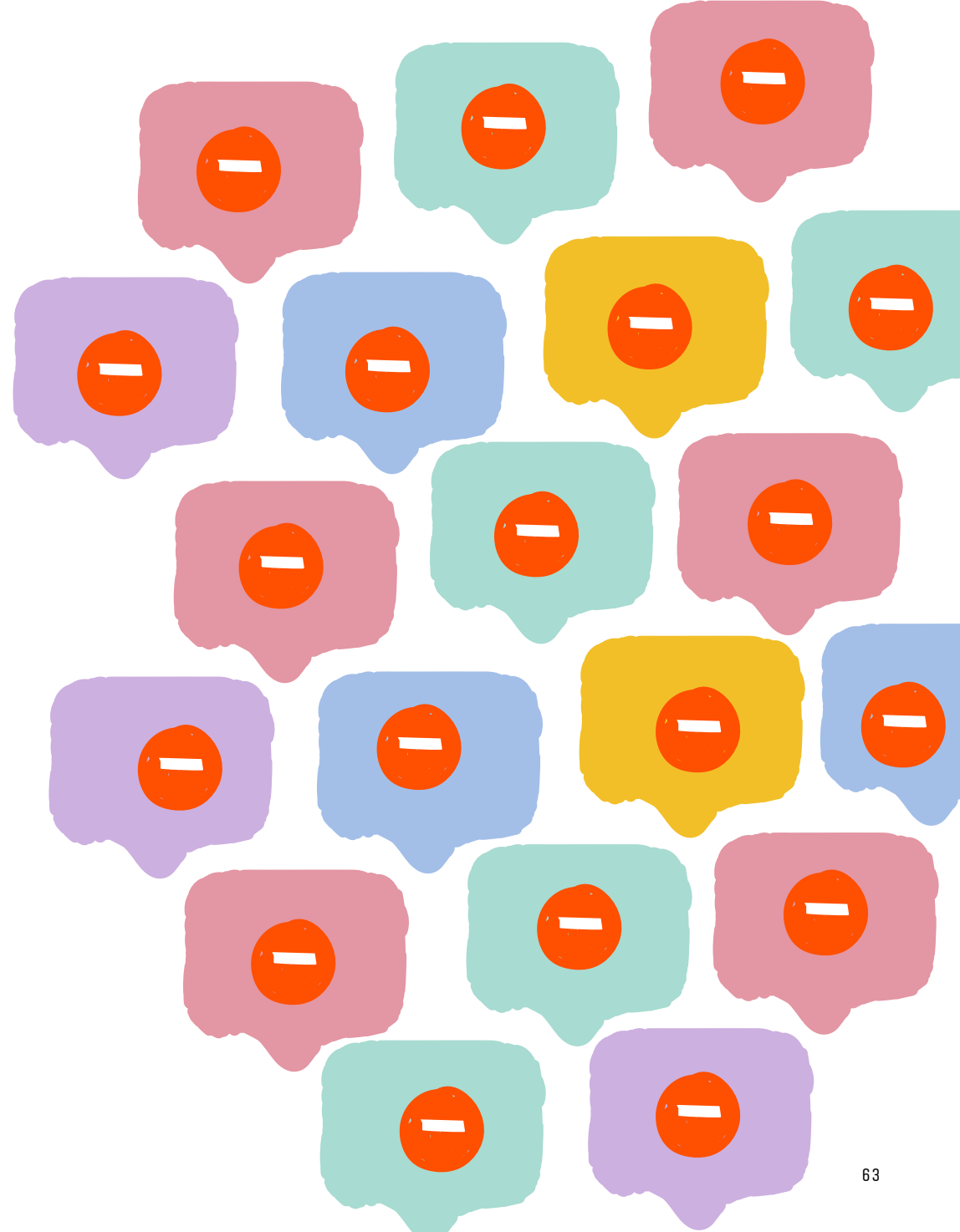
ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಹಲವಾರು ಕಾಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು

ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಹಲವಾರು ಕಾಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು



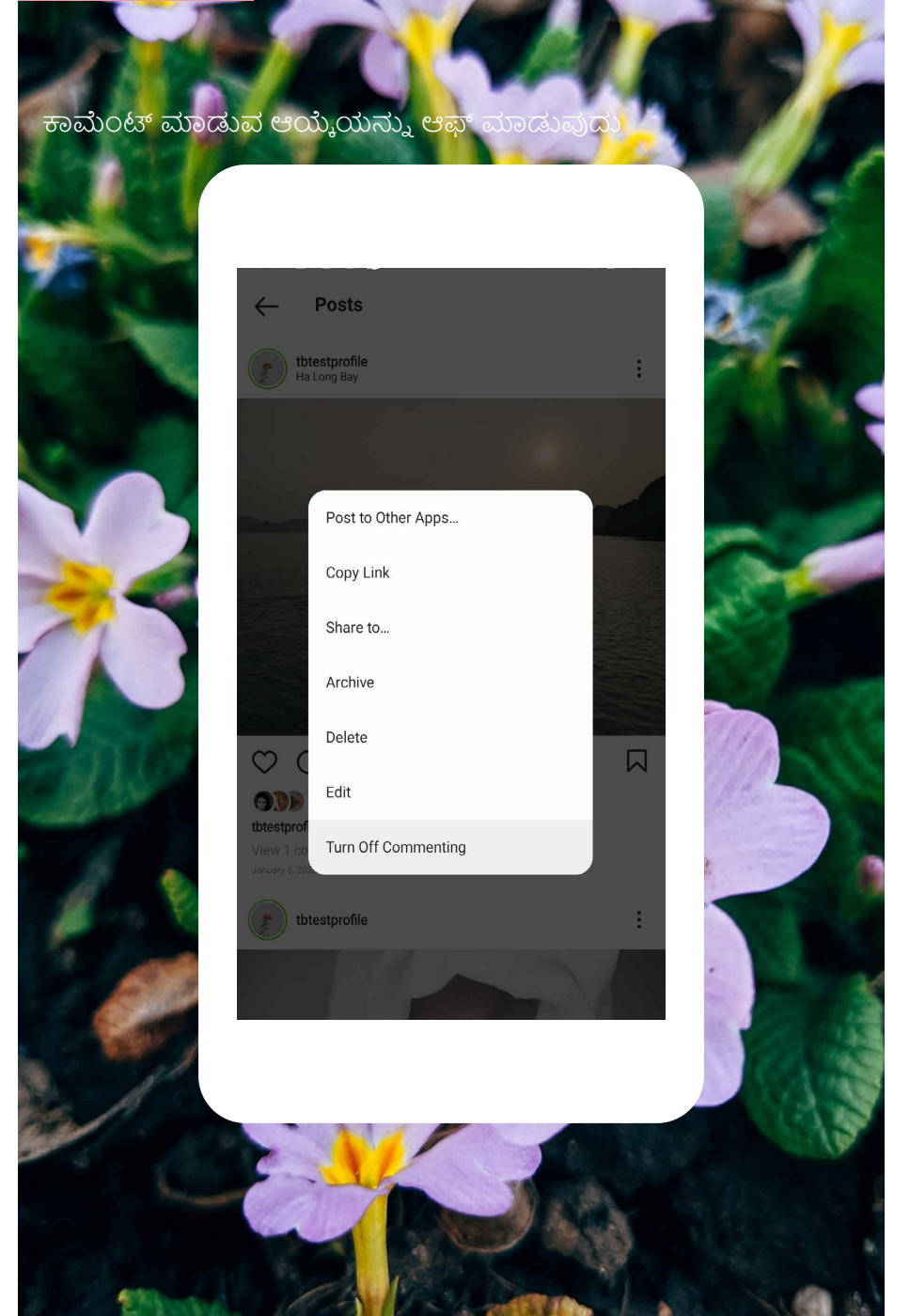
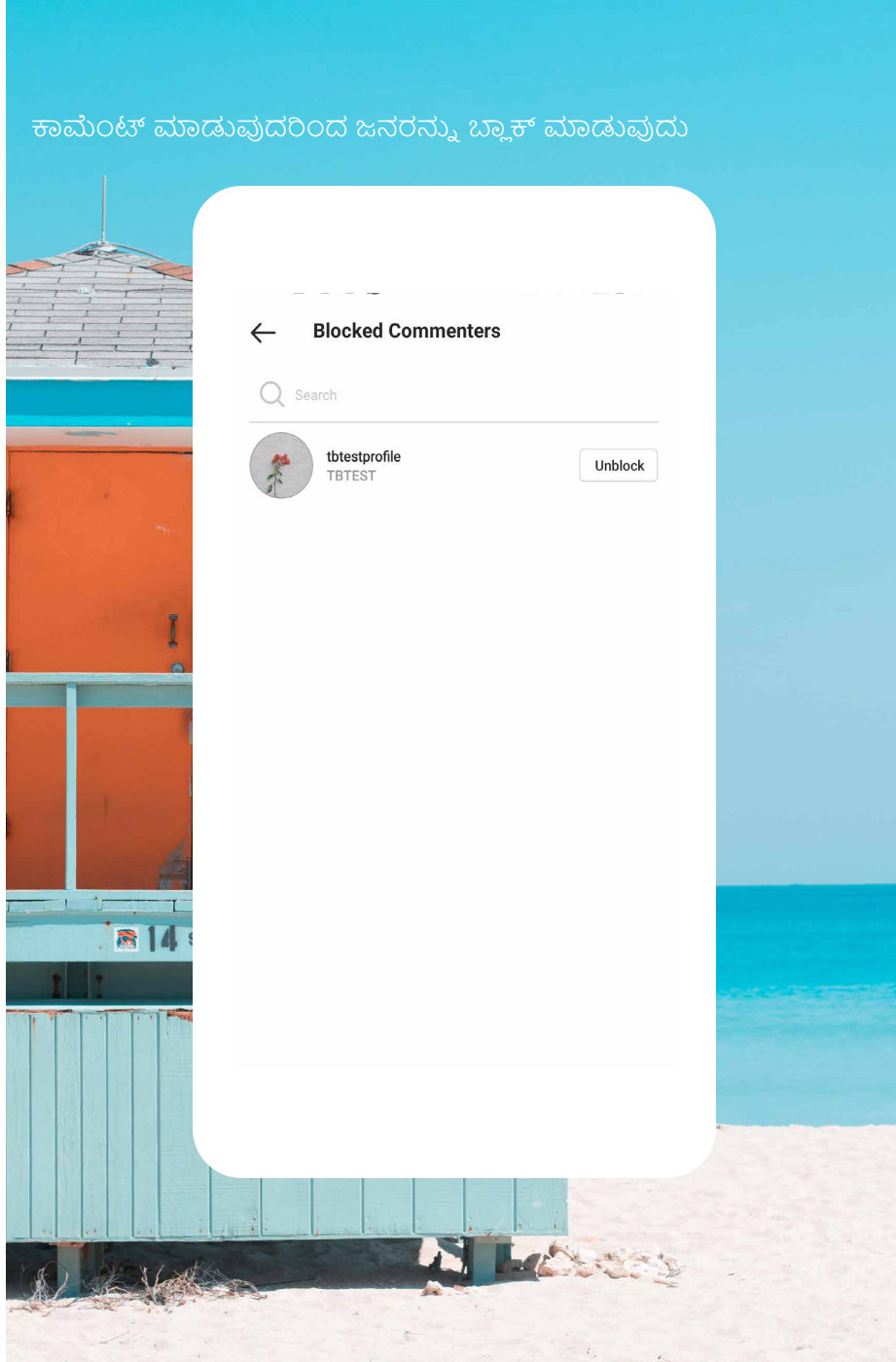
ಕಾಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬ್ಲಾಕ್ ಮಾಡುವುದು

ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು ಇಚ್ಛಿಸದ ಅಕೌಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬಹುದು. ನಿರ್ಬಂಧಿಸಿದ ನಂತರ ಆ ಅಕೌಂಟ್‌ನಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಗೋಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರೋಫೈಲ್‌ಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಬಿಡಿ ಪ್ರೋಫೈಲ್‌ಗಳಿಗೆ ಕಾಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸಹ ಆಫ್ ಮಾಡಬಹುದು.



ಕಾಮೆಂಟ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಜನರನ್ನು ಬ್ಲಾಕ್ ಮಾಡುವುದು

ಕಾಮೆಂಟ್ ಮಾಡುವ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಆಫ್ ಮಾಡುವುದು



ನಿಜ ಜೀವನದಂತೆಯೇ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದ ಪ್ಲಾಟ್‌ಫಾರ್ಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಇತರ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಂವಹನ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಈ ಖಾಸಗಿ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಕಿರುಕುಳ ನೀಡಿದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಯಬಹುದು, ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಪ್ಲಾಟ್‌ಫಾರ್ಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಕಿರುಕುಳ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಸೈಬರ್ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಬೆದರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ಅಡಗಿದ ಅಪರಾಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಗುರುತಿಸಿ ವರದಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಕಿರುಕುಳಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಆನ್‌ಲೈನ್ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ, ಪೀಡಿಸುವ ಜನರ ಕುರಿತು ವರದಿಯಾಗುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅಂದರೆ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿರಲಿ ಅಥವಾ ಆಫ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿರಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಗೌರವಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರು ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇತರರನ್ನು ಹೇಗೆ ಗೌರವಿಸುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಸಂವಹನಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂವಹನಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಜನರು ಪರಸ್ಪರ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅನ್ವೇಷಣೆಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುವ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮ ಡಿಜಿಟಲ್ ವಾತಾವರಣ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಒಂದು ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಋಣಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ!"



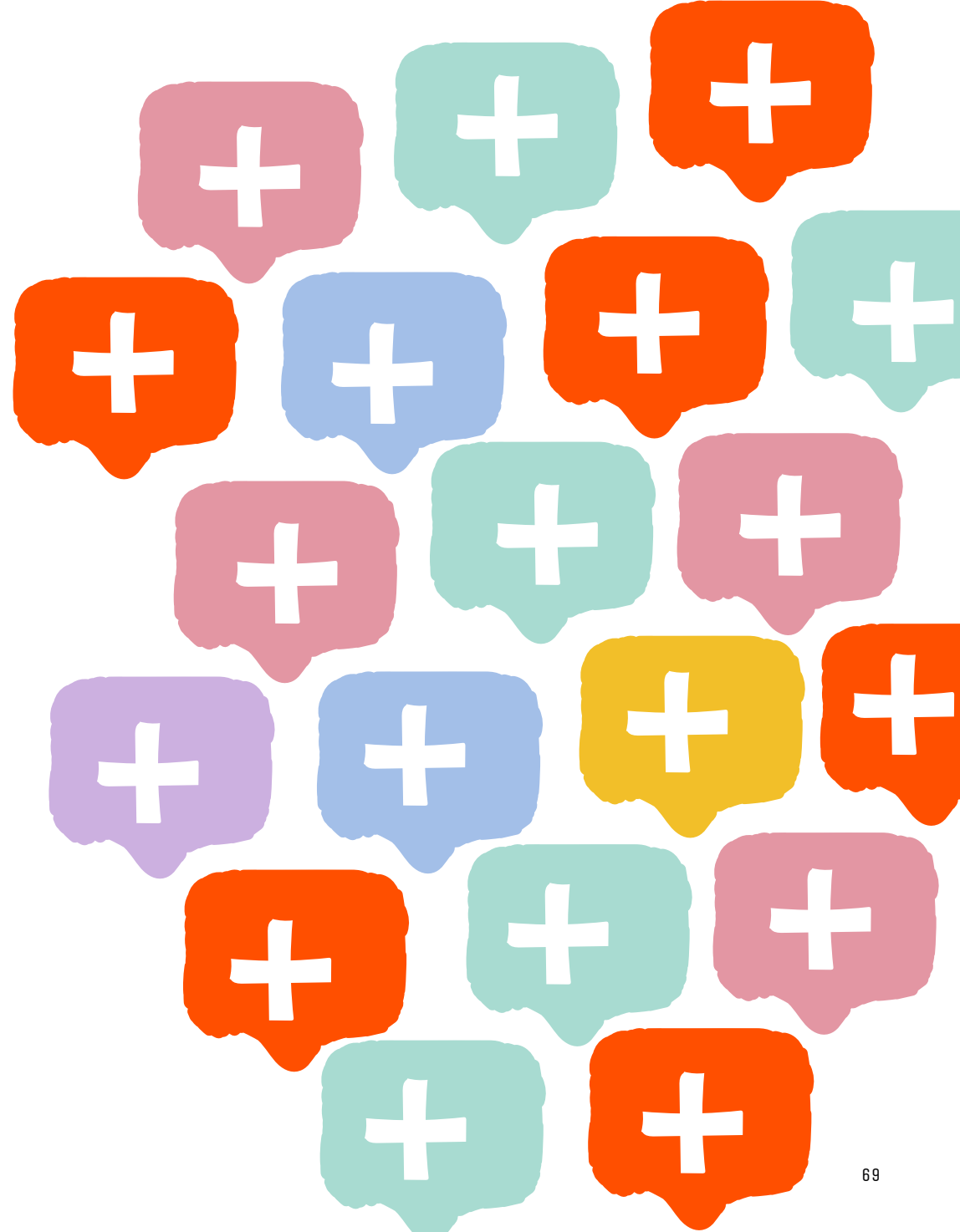
ಅಪರಾಜಿತಾ ಭಾರತಿ

ಯಂಗ್ ಲೀಡರ್ಸ್ ಫಾರ್ ಆ್ಯಕ್ಟಿವ್ ಸಿಟಿಜನ್‌ಶಿಪ್

[@ylacofficial](https://www.instagram.com/y_lacofficial)

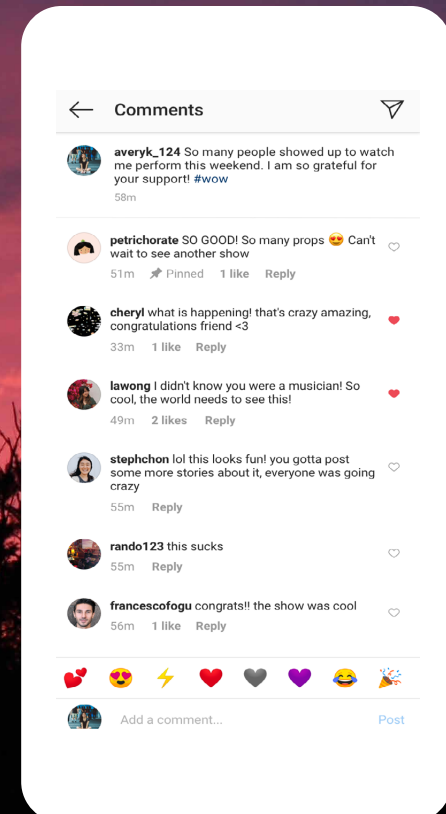
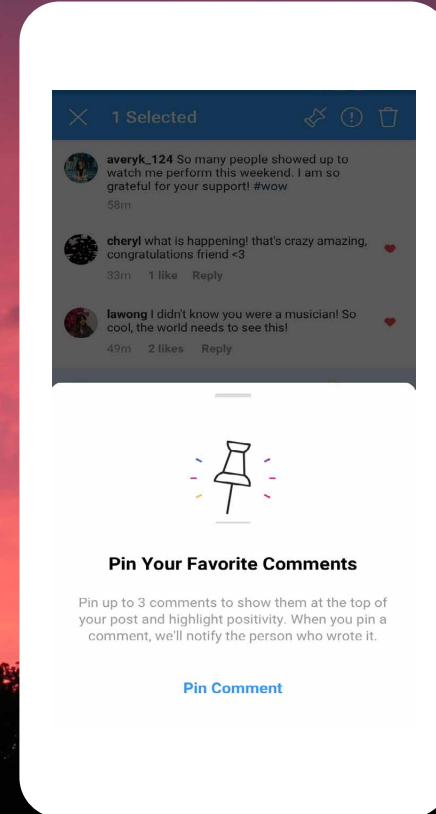
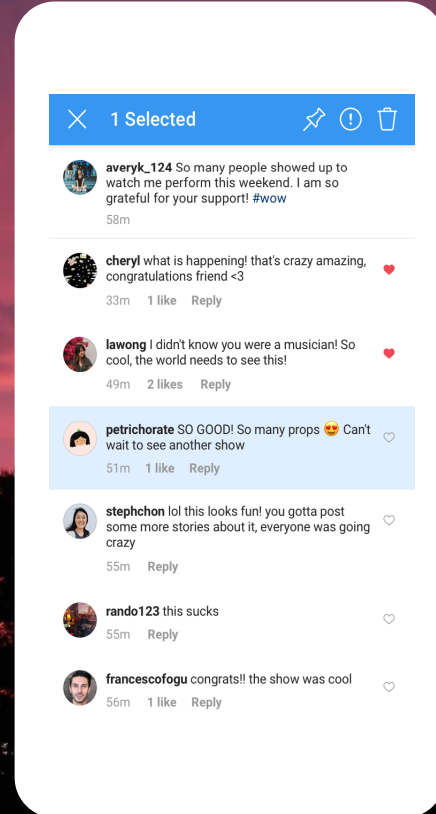
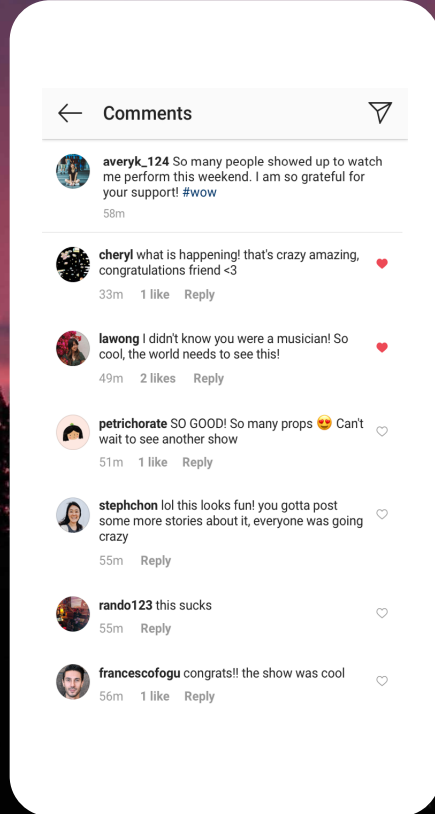
+ ಉತ್ತಮ ಕಾಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಪಿನ್ ಮಾಡುವುದು

ಕೆಟ್ಟ ಕಾಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಜನರು ಉತ್ತಮ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕೆಂದು ನಾವು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಸುಲಭವಾದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತೋರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪಿನ್ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ, ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಅವರು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸಂವಾದಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಖಾತೆಯ ಮೂಲಕ ಅವರು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ, ಅವರು ಆಯ್ಕೆ ಕಾಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಕಾಮೆಂಟ್ ಧೈಡ್‌ನ ಮೇಲೆ ಪಿನ್ ಮಾಡಬಹುದು.



ಉತ್ತಮ ಕಾಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಪಿನ್ ಮಾಡುವುದು

ಉತ್ತಮ ಕಾಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಪಿನ್ ಮಾಡುವುದು





ಟ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಮೆನ್ಷನ್ಸ್ ಅನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು

ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾರು ಟ್ಯಾಕ್ಸ್ ಅಥವಾ ಮೆನ್ಷನ್ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಜನರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುವ ಹೊಸ ಕಂಟ್ರೋಲ್‌ಗಳನ್ನು ನಾವು ರಚಿಸಿದ್ದೇವೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಕಾಮೆಂಟ್, ಕ್ಯಾಪ್ಷನ್ ಅಥವಾ ಸ್ಟೋರಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಟ್ಯಾಕ್ಸ್ ಅಥವಾ ಮೆನ್ಷನ್ ಮಾಡಬಹುದೇ ಇಲ್ಲವೇ ಅವರು ಫಾಲೋ ಮಾಡುವ ಜನರಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಈ ಅವಕಾಶವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಯಾರೂ ಟ್ಯಾಕ್ಸ್ ಅಥವಾ ಮೆನ್ಷನ್ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕೂಡಾ ಆಯ್ಕೆಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

Settings > Privacy translated text missing in excel

← Privacy

Account Privacy

Private Account

Interactions

Comments

Tags Everyone

Mentions People You Follow

Story

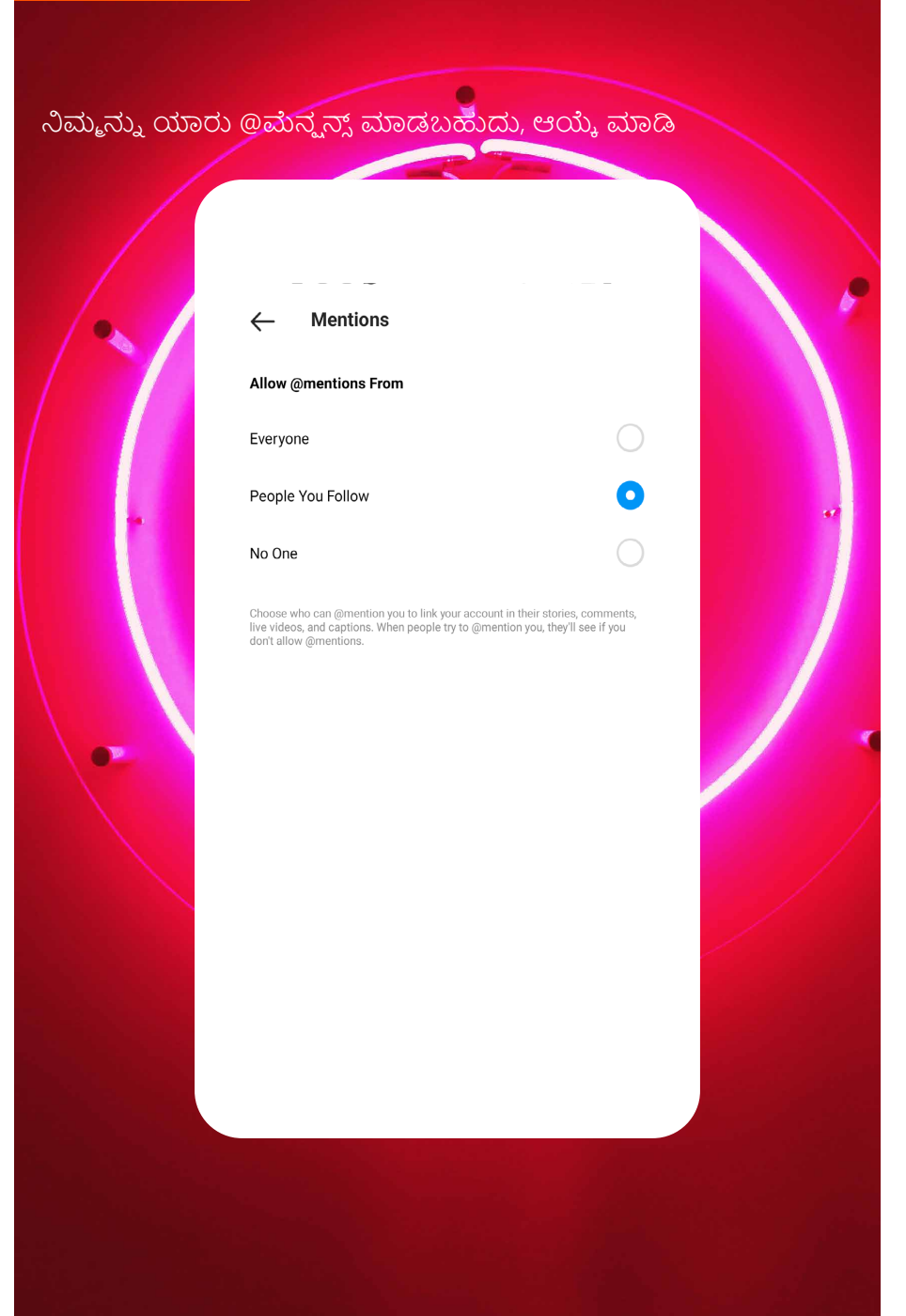
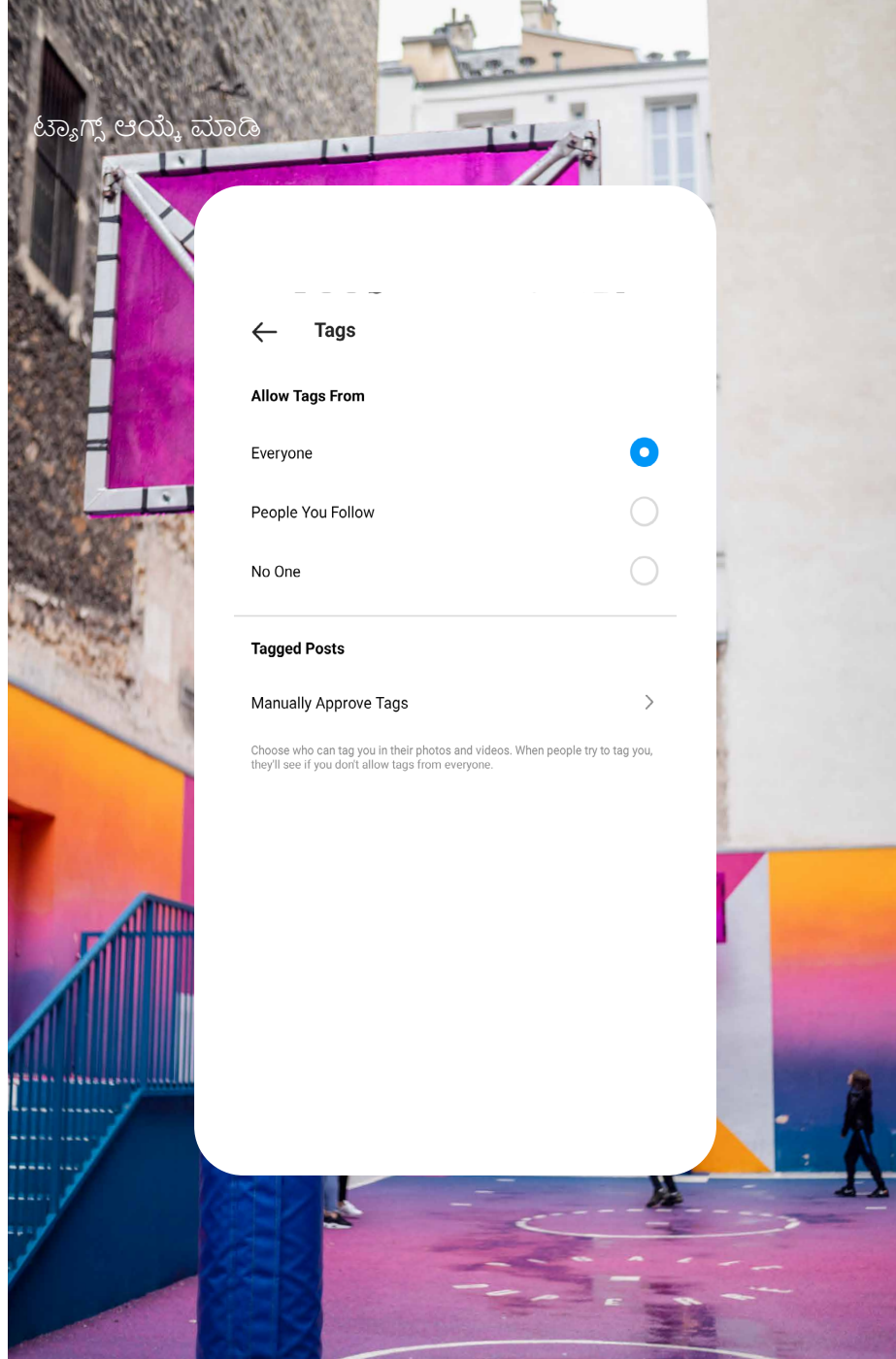
Guides

Activity Status

Messages

Connections

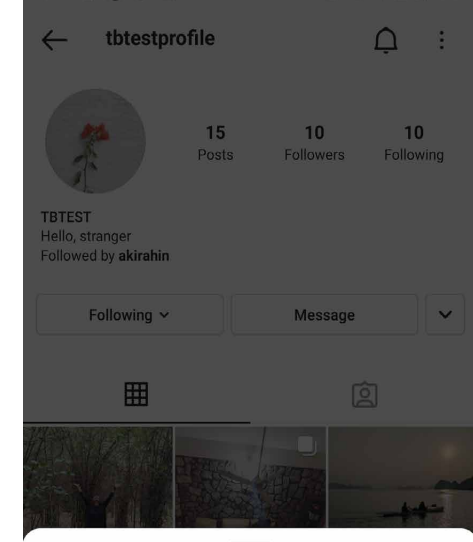
Restricted Accounts



✖ ಅಕೌಂಟ್ ಅನ್ನು ಮ್ಯೂಟ್ ಮಾಡುವುದು

ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು ಇಷ್ಟಪಡದ ಆದರೆ ಅನ್‌ಫಾಲೋ ಮಾಡಲು ಹಿಂಜರಿಯುವ ಕೆಲವು ಅಕೌಂಟ್‌ಗಳು ಇರಬಹುದು. ಆ ಅಕೌಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಮ್ಯೂಟ್ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ, ಅವರ ಪೋಸ್ಟ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಸ್ಟೋರಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಫೀಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಕೌಂಟ್ ಅನ್ನು ಮ್ಯೂಟ್ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆ ಅಕೌಂಟ್ ಅನ್ನು ಅನ್‌ಮ್ಯೂಟ್ ಮಾಡಬಹುದು.

ಯೂಸರ್ ಅನ್ನು ಹುಡುಕಿ → ... ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಮ್ಯೂಟ್ ಅನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ

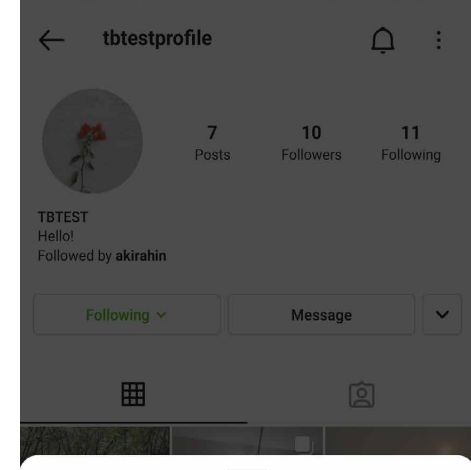


- tbtestprofile
- Add to Close Friends List (☆)
- Mute (>)
- Restrict (>)

ರಿಸ್ಟ್ರಿಕ್ಟ್

ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಮಕ್ಕಳು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಬ್ಲಾಕ್ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಅನ್‌ಫಾಲೋ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಅದು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹದಗೆಡಿಸಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು, ನಾವು ರಿಸ್ಟ್ರಿಕ್ಟ್ ಮೋಡ್ ಅನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಅಕೌಂಟ್ ಅನ್ನು ಅನಗತ್ಯ ಸಂವಹನಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಕಿರುಕುಳ ನೀಡುವವರಿಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ರಿಸ್ಟ್ರಿಕ್ಟ್ ಮಾಡಿದ್ದು ತಿಳಿಯದಂತೆ ಇದನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿದೆ. ಯಾರನ್ನಾದರೂ ರಿಸ್ಟ್ರಿಕ್ಟ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಅವರ ಕಾಮೆಂಟ್‌ಗಳು ಅವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ನೀವು ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಅವರ ನೇರ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಓದುವಾಗ ರಿಸ್ಟ್ರಿಕ್ಟ್ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ರಿಸ್ಟ್ರಿಕ್ಟ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬಹುದು.

ಅಕೌಂಟ್ ಅನ್ನು ರಿಸ್ಟ್ರಿಕ್ಟ್ ಮಾಡುವುದು



Report...

Block

Restrict

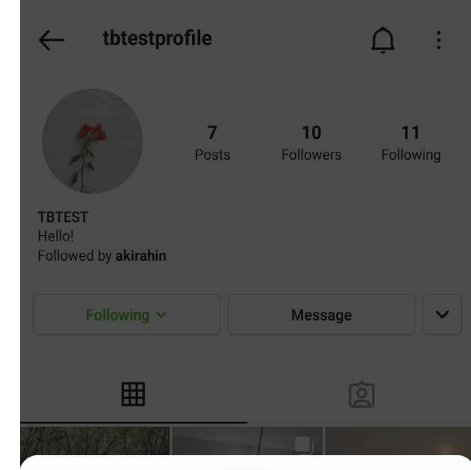
Hide Your Story

Copy Profile URL

ಅನಗತ್ಯ ಸಂವಹನಗಳನ್ನು ಬ್ಲಾಕ್ ಮಾಡುವುದು

ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು ಇಚ್ಛಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಅಕೌಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಬ್ಲಾಕ್ ಮಾಡಲಾದವರು ತಮ್ಮ ಪೋಸ್ಟ್‌ಗಳು, ಸ್ಟೋರಿಗಳು, ರೀಲ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಲೈವ್ ಬ್ರಾಡ್‌ಕಾಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಅಥವಾ ಕಾಮೆಂಟ್ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಅಕೌಂಟ್ ಅನ್ನು ಬ್ಲಾಕ್ ಮಾಡಿದಾಗ, ಬ್ಲಾಕ್ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇದರ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬ್ಲಾಕ್ ಮಾಡಲಾದ ಅಕೌಂಟ್ ಅನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನ್‌ಬ್ಲಾಕ್ ಮಾಡಬಹುದು.

ಅಕೌಂಟ್ ಅನ್ನು ಬ್ಲಾಕ್ ಮಾಡುವುದು



Report...

Block

Restrict

Hide Your Story

Copy Profile URL



05 /

ಟೈಮ್ ಮ್ಯಾನೇಜ್ ಮಾಡುವುದು

ಇನ್‌ಸ್ಟ್ರಾಗ್ರಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ, ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಕಳೆಯುವ ಸಮಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪೋಷಕರು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಅಥವಾ ವಾರ ಎಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಅವರು ಇದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಅವರು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

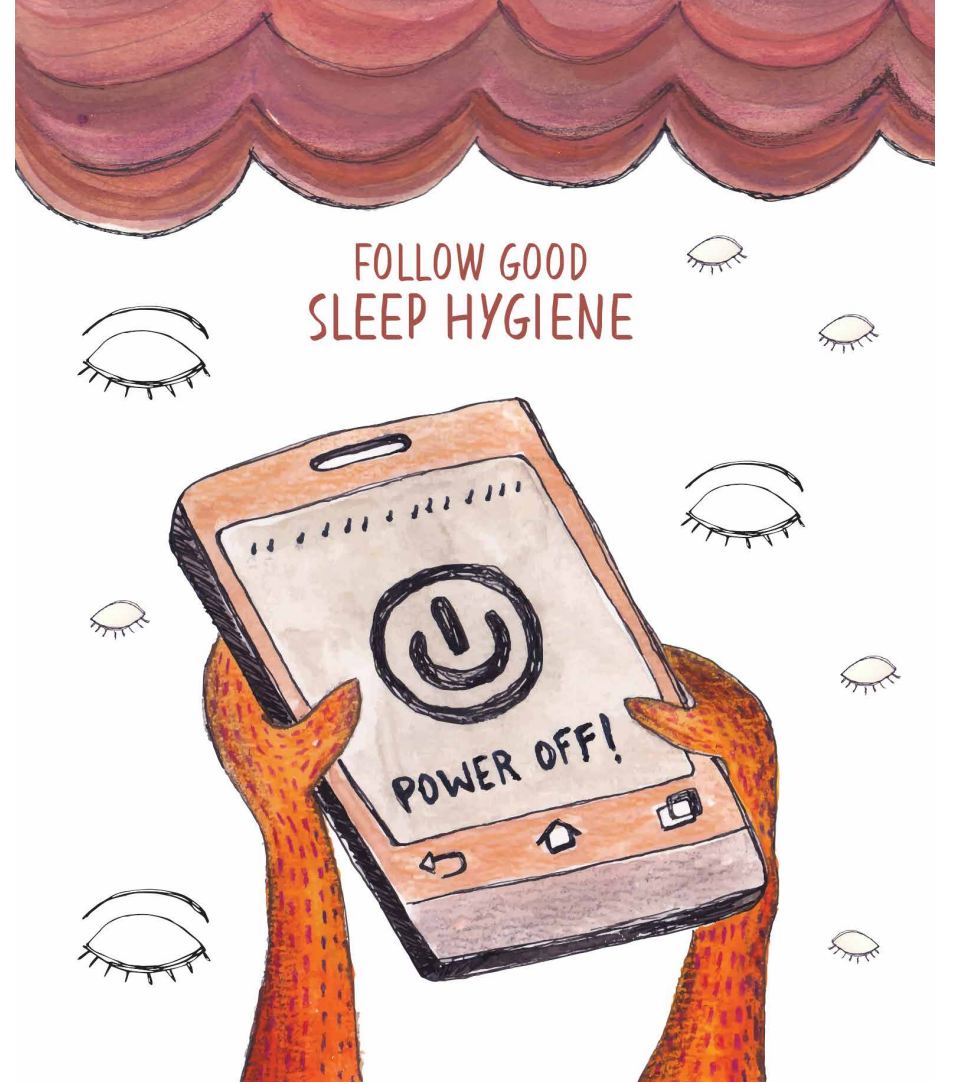
ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವಾಗ ಇದರಿಂದ ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್‌ಸ್ಟ್ರಾಗ್ರಾಮ್ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಎಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಹಲವು ಸಾಧನಗಳಿವೆ. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅವರು ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಒಟ್ಟಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು.

ಪೋಷಕರಾಗಿ ನೀವು ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ ಮಕ್ಕಳು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಇರುವುದು ಆಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಮತ್ತು ಆಫ್‌ಲೈನ್ ಪ್ರಪಂಚಗಳ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಪಡೆಯುವ ನೋಟಿಫಿಕೇಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಲಿಮಿಟ್ ಮಾಡುವುದು, ಫೋನ್ ಸಮಯವನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಆಫ್‌ಲೈನ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಹೇಳಬಹುದು. ನೀವು ಸ್ವತಃ ಸ್ಪ್ರೀನ್ ಟೈಮ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಅವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಮಾದರಿಯಾಗಬಹುದು !

ಸ್ಪ್ರೀನ್ ಟೈಮ್ ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮಲಗುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ತರದಿರುವುದು, ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಿಚ್ ಆಫ್ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಫೋನ್ ಬಳಸದಿರುವುದು ಮುಂತಾದ ಕೆಲವು ಸರಳ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ನೀವು ಮಾಡಬಹುದು. ಆನ್‌ಲೈನ್ ಪ್ಲಾಟ್‌ಫಾರ್ಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬೆದರಿಕೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಎನಿಸಿದರೆ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ.

ಪೋಷಕರಾಗಿರುವ ನೀವು, ಮಕ್ಕಳು ಕೇವಲ ಮನರಂಜನೆಯನ್ನು ಪಡೆಯದೇ ಮೌಲ್ಯಯುತವಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಅಥವಾ ಜೀವನವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಬದುಕುವುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ತಾಂತ್ರಿಕ ಪರಿಕರಗಳು, ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಪ್ಲಾಟ್‌ಫಾರ್ಮ್‌ಗಳು, ವೀಡಿಯೋಗಳು ಅಥವಾ ಗೇಮ್ಸ್ ಹುಡುಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಪ್ಯಾಟಿ ಗೋನ್ಸಾಲ್ವಿಸ್
ಇಟ್ಸ್ ಓಕೆ ಟು ಟಾಕ್
[@itsoktotalk](https://www.instagram.com/itsoktotalk)







ನಿಮ್ಮ ಆ್ಯಕ್ಟಿವಿಟಿಯನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ

ಆ್ಯಕ್ಟಿವಿಟಿ ಡ್ಯಾಶ್‌ಬೋರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ದಿನ ಮತ್ತು ಕಳೆದ ವಾರದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆದಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ, ಅವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಬಹುದು. ಗ್ರಾಫ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ನೀಲಿ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಟ್ಯಾಪ್ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಹೋಲ್ಡ್ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿದಿನ ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆದಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್ಸ್ → ನಿಮ್ಮ ಆ್ಯಕ್ಟಿವಿಟಿ

← Your Activity

LINKS

TIME

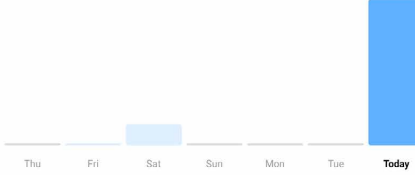
Time on Instagram



5m

Daily Average

Average time you spent per day using the Instagram app on this device in the last week



Manage Your Time

Set Daily Reminder

We'll send you a reminder once you've reached the time you set for yourself.



Notification Settings

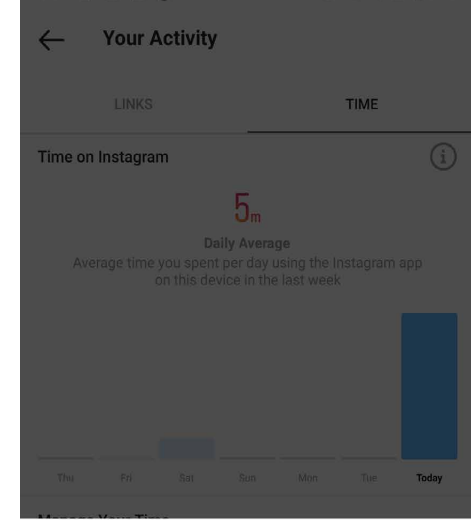
Choose which Instagram notifications to get. You can also mute push notifications.



🕒 ಡೈಲಿ ರಿಮೈಂಡರ್ ಅನ್ನು ಸೆಟ್ ಮಾಡುವುದು

ಡೈಲಿ ರಿಮೈಂಡರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು, ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಕಳೆಯಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಮಿತಿಯನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್ ಬಳಸುವಾಗ ಅವರು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿ. ಅವರು ಅದನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾದ ಸಮಯವಿದೆಯೇ? ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ದೈನಂದಿನ ರಿಮೈಂಡರ್ ಅನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವು ಇಡೀ ದಿನ ಹೇಗೆ ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್ ಅನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

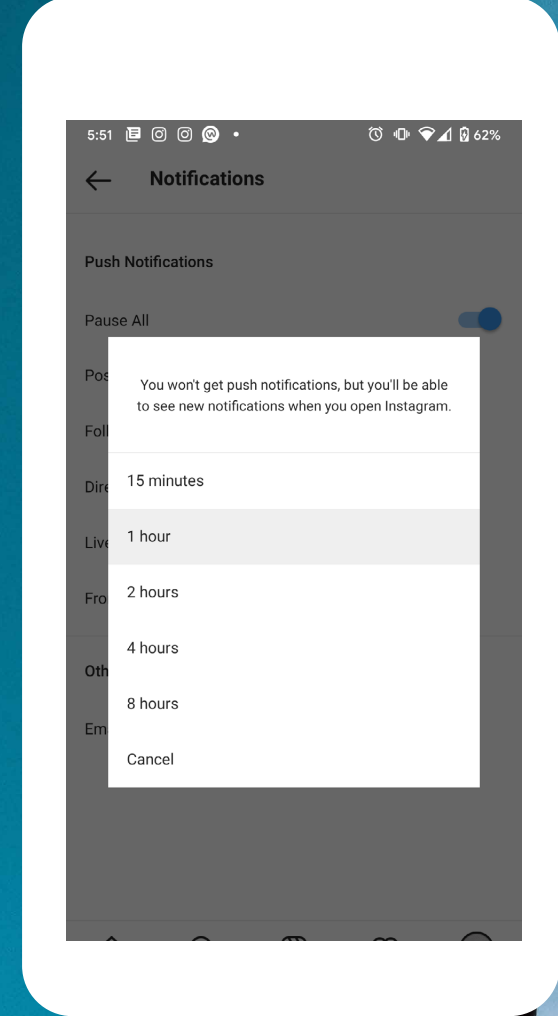
ಡೈಲಿ ರಿಮೈಂಡರ್ ಅನ್ನು ಸೆಟ್ ಮಾಡುವುದು



🔊 ಪುಶ್ ನೋಟಿಫಿಕೇಷನ್ ಅನ್ನು ಮ್ಯೂಟ್ ಮಾಡುವುದು

ಮ್ಯೂಟ್ ಪುಶ್ ನೋಟಿಫಿಕೇಷನ್ಸ್" ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್ ನೋಟಿಫಿಕೇಷನ್ಸ್ ಅನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಮ್ಯೂಟ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಪೂರ್ವನಿರ್ಧಾರಿತ ಸಮಯವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ನೋಟಿಫಿಕೇಷನ್‌ಗಳು ಅವುಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್‌ಗಳಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ, ಅವರು ಅದನ್ನು ರಿಸೆಟ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಪುಶ್ ನೋಟಿಫಿಕೇಷನ್ ಅನ್ನು ಮ್ಯೂಟ್ ಮಾಡುವುದು





ನೀವು ಎಲ್ಲಾ ಪೋಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೀರಿ

ಮಕ್ಕಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ನೋಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಂವಹನ ನಡೆಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಫೀಡ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಕಳೆದ ಎರಡು ದಿನಗಳಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ಕ್ರಾಲ್ ಮಾಡಿದಾಗ, "ನೀವು ಎಲ್ಲಾ ಪೋಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೀರಿ" ಎಂದು ಹೇಳುವ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಅವರು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಇತರರು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೋಡಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಳೆದ ಸಾರಿ ನೀವು ಲಾಗ್ ಇನ್ ಆಗಿರುವ ಸಮಯದಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗಿನ ಎಲ್ಲ ಪೋಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು





06 /

ಭದ್ರತೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು



ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಅಕೌಂಟ್ ಅನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಲಾಗಿನ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಖಾಸಗಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ವಿವಿಧ ಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿ ಅಕೌಂಟ್ ಅನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಹಂತದ ದೃಢೀಕರಣದ ಪರಿಶೀಲನೆಯು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಭದ್ರತೆಯ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಅದರ ಸಹಾಯದಿಂದ, ಪಾಸ್‌ವರ್ಡ್‌ಗಳ ದುರುಪಯೋಗವನ್ನು ತಡೆದು ನಿಮ್ಮ ಖಾತೆಯನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಆನ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ, ಇನ್‌ಸ್ಟ್ರಾಗ್ರಾಮ್ ಖಾತೆಗೆ ಲಾಗಿನ್ ಆಗಲು ಪಾಸ್‌ವರ್ಡ್ ಜೊತೆಗೆ ಭದ್ರತಾ ಕೋಡ್ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಈ ಕೋಡ್ ಅನ್ನು ಪರಿಶೀಲನಾ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್ ಅಥವಾ ಟೆಕ್ಸ್ಟ್ ಮೆಸೇಜ್ ಮೂಲಕ ಕಳುಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಎರಡು ಹಂತದ ದೃಢೀಕರಣ

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಅಕೌಂಟ್ ಅನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಲಾಗಿನ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಖಾಸಗಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ವಿವಿಧ ಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿ ಅಕೌಂಟ್ ಅನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಹಂತದ ದೃಢೀಕರಣದ ಪರಿಶೀಲನೆಯು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಭದ್ರತೆಯ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಅದರ ಸಹಾಯದಿಂದ, ಪಾಸ್‌ವರ್ಡ್‌ಗಳ ದುರುಪಯೋಗವನ್ನು ತಡೆದು ನಿಮ್ಮ ಖಾತೆಯನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಆನ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ, ಇನ್‌ಸ್ಯೂರಾನ್ಸ್ ಖಾತೆಗೆ ಲಾಗಿನ್ ಆಗಲು ಪಾಸ್‌ವರ್ಡ್ ಜೊತೆಗೆ ಭದ್ರತಾ ಕೋಡ್ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಈ ಕೋಡ್ ಅನ್ನು ಪರಿಶೀಲನಾ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್ ಅಥವಾ ಟೆಕ್ಸ್ಟ್ ಮೆಸೇಜ್ ಮೂಲಕ ಕಳುಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್ಸ್ → ಭದ್ರತೆ

← Two-Factor Authentication



Add Extra Security To Your Account

Two-factor authentication protects your account by requiring an additional code when you log in on a device we don't recognize.

[Learn More](#)



✉ ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್‌ನಿಂದ ಬರುವ ಇಮೇಲ್‌ಗಳು

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಅಕೌಂಟ್‌ನ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಖಾತೆಯ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್ ಕಳುಹಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಇಮೇಲ್‌ಗಳನ್ನು ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮಗು ನೋಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಲ್ಲದೆ, ನೇರ ಸಂದೇಶಗಳು ಅಥವಾ ಅಂತಹ ಯಾವುದೇ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ. ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್‌ನ ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವರು ಅನುಮತಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್ಸ್ → ಭದ್ರತೆ

← Emails From Instagram

Security

Other

This is a list of emails Instagram has sent you about security and login in the last 14 days. You can use it to verify which emails are real and which are fake. [Learn more.](#)

→ ಲಾಗಿನ್ ಚಟುವಟಿಕೆ

ನೀವು ಒಮ್ಮೆ ಒಂದು ಇನ್‌ಸ್ಟ್ರಾಗ್ರಾಮ್ ಅಕೌಂಟ್‌ಗೆ ಮಾತ್ರ ಲಾಗಿನ್ ಆಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಅನೇಕ ಇನ್‌ಸ್ಟ್ರಾಗ್ರಾಮ್ ಖಾತೆಗಳ ಲಾಗಿನ್ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನದಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಇನ್‌ಸ್ಟ್ರಾಗ್ರಾಮ್ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್‌ನ ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್‌ಗಳಿಂದ ನೀವು ಲಾಗಿನ್ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ತೆಗೆದುಹಾಕಬಹುದು.



ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್ಸ್ → ಭದ್ರತೆ

← Security

Login Security

🔑 Password

📍 Login Activity

🔑 Saved Login Info

📄 Two-Factor Authentication

✉️ Emails From Instagram

Data and History

📊 Access Data

↓ Download Data

📱 Apps and Websites

🔍 Search History

ಲಾಗಿನ್ ಚಟುವಟಿಕೆ

← Login Activity

Where You're Logged In

📍 Delhi, India
Active now • This Pixel 3

...



ರಿಕವರಿ ಕೋಡ್ಸ್

ನೀವು ಎರಡು ಹಂತದ ಪರಿಶೀಲನೆಯನ್ನು ಸೆಟ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ನೀವು ರಿಕವರಿ ಕೋಡ್‌ಗಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತೀರಿ. ಪರಿಶೀಲನೆ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್ ಅಥವಾ ಟೆಕ್ಸ್ಟ್ ಮೆಸೇಜ್ ಮೂಲಕ ನೀವು ಎರಡು ಹಂತದ ಪರಿಶೀಲನಾ ಕೋಡ್ ಅನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೂ ಸಹ ನಿಮ್ಮ ಖಾತೆಗೆ ಲಾಗ್ ಇನ್ ಮಾಡಲು ಇದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅನುಮತಿಸುತ್ತದೆ.

ರಿಕವರಿ ಕೋಡ್ಸ್

← Account Recovery

Recovery Codes

If you lose your phone or can't receive a code via text message or an authentication app, you can use these codes to get back into your account. Save them in a safe place.

3056 7294

8736 5092

5371 2480

9620 4715

2836 1074

Each code can only be used once. You can also get new codes if you're worried this set has been stolen, or if you've already used most of them.

[Screenshot](#) • [Get New Codes](#)



07 /

ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು



ಇದು ಹೀಗೆ ಆಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ, ಆದರೂ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಇನ್‌ಸ್ಟ್ರಾಗ್ರಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾರದಾದರೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಚರ್ಚೆ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ಯಾವುದನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸದೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ. ಇನ್‌ಸ್ಟ್ರಾಗ್ರಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಳಜಿಯುಕ್ತ ನಡತೆಯನ್ನು ರಿಪೋರ್ಟ್ ಮಾಡಲು ಹಲವಾರು ಸಾಧನಗಳಿವೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಮುಂದಿನ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.



ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು

[Suicide Prevention India Foundation](#) ಎಲ್ಲಾ ಸಹಾಯವಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದೆ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ಸಮುದಾಯವು ಅದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಹಾಯಗಳು

ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರ ಕುರಿತು ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಉತ್ತಮವಾಗಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇವರು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ತಂಡದ ಜನರು ಸಹಾಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾತನ್ನು ತೀರ್ಮಾನದ ಮನೋಭಾವ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳದ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಆಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಗುರುತನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಫೋರ್ಟಿಸ್ ಸೈಸ್ ಹೆಲ್ಪ್‌ಲೈನ್

+91 83768 04102 (24/7)

mentalhealth@fortishealthcare.com

ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ಪರೀಕ್ಷೆ/ಅಧ್ಯಯನದ ಒತ್ತಡದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಬಯಸುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಪೋಷಕರಿಗಾಗಿ ಈ ಸಹಾಯವಾಣಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಆಸರಾ

+91 9820466726 (24/7)

aasrahelpline@yahoo.com

ಈ ಸಹಾಯವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ತೊಂದರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಸಹಾಯವಾಣಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸಹಾಯವಾಣಿಯಾಗಿ ಇದು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹಾಟ್‌ಲೈನ್‌ಗಳ ಡೈರೆಕ್ಟರಿಯು ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಐಕಾಲ್

+91 9152987821 (ಸೋಮ-ಶನಿ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8 ರಿಂದ ರಾತ್ರಿ 10 ರವರೆಗೆ), 022-25521111

(ಸೋಮ-ಶನಿ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ ರಾತ್ರಿ 8 ರವರೆಗೆ) ical@tiss.edu

ಇದು TISS ನೀಡುವ ಉಚಿತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಸೇವೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಇಮೇಲ್ ಮತ್ತು ದೂರವಾಣಿ ಮೂಲಕ ಸಹಾಯವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಾಂದ್ರೆವಾಲ ಫೌಂಡೇಷನ್

+91 730 459 9836, +91 730 459 9837, 1860 2662 345 (24/7)

help@vandrevlafoundation.com

ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಜನರಿಂದ ದೂರವಾಣಿ ಅಥವಾ ಇಮೇಲ್ ಮೂಲಕ ನೀವು ಹೊಂದಿರುವ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನೀವು ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಈ ಸಹಾಯವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಸಮರಿಟನ್ಸ್ ಮುಂಬೈ

ಸಮರಿಟನ್ಸ್ ಮುಂಬೈ

+91 84229 84528-30 (ಪ್ರತಿದಿನ ಸಂಜೆ 5 ರಿಂದ ರಾತ್ರಿ 8) talk2samaritans@gmail.com

ಸಮರಿಟನ್ಸ್ ಮುಂಬೈ ಒಂದು ಸಹಾಯವಾಣಿಯಾಗಿದ್ದು, ಒತ್ತಡ, ಯಾತನೆ ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಅಥವಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಲು ಈ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಜೀವನ್ ಆಸ್ತಾ

1800 233 3330 (24/7)

help@jeevanaastha.com

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅಥವಾ ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಈ ಸಹಾಯವಾಣಿಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಪೋಷಕರಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ಅವರು ಪರೀಕ್ಷೆ / ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಸಹಾಯವಾಣಿಯ ಸಲಹೆಗಾರರು ಇಂಗ್ಲಿಷ್, ಹಿಂದಿ ಮತ್ತು ಗುಜರಾತಿ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ನೇಹಿ

+91 9582208181 (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ ರಾತ್ರಿ 10 ರವರೆಗೆ)

snehi.india@gmail.com

ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಮಕ್ಕಳು, ಹದಿಹರೆಯದವರು ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಉಚಿತ ಫೋನ್ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

COOJ ಮೆಂಟಲ್ ಹೆಲ್ಪ್ ಫೌಂಡೇಷನ್

0832-2252525 (ಸೋಮ-ಶುಕ್ರ: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1 ರಿಂದ ಸಂಜೆ 7 ರವರೆಗೆ)

coojtrust@yahoo.co.in

ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ದೂರವಾಣಿ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಉಚಿತ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸುಮ್ಮತಿ

011-23389090 (ಸೋಮ-ಶುಕ್ರ: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2 ರಿಂದ ರಾತ್ರಿ 10; ಶನಿ-ಭಾನು: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ ರಾತ್ರಿ 10)

feelingsuicidal@sumaitri.net

ಈ ಸಹಾಯವಾಣಿಯಲ್ಲಿ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಉಚಿತ ಟೆಲಿ-ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿವಿಧ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರು ಸಹ ಈ ಸಹಾಯವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈ ಸಹಾಯವಾಣಿಯ ಸಲಹೆಗಾರರು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಪರಿವರ್ತನ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಹೆಲ್ಪ್‌ಲೈನ್ ಸರ್ವಿಸಸ್

7676602602 (ಸೋಮ-ಶುಕ್ರ: ಸಂಜೆ 4 ರಿಂದ ರಾತ್ರಿ 10 ರವರೆಗೆ)

parivarthanblr@gmail.com

ರೋಶ್ನಿ ಫೌಂಡೇಷನ್

040-66202001, 040-66202000 (ಸೋಮ-ಭಾನು: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ರಿಂದ ರಾತ್ರಿ 9)

ಈ ಹಾಟ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾಟ್‌ಲೈನ್‌ನ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರು ಇಂಗ್ಲಿಷ್, ಹಿಂದಿ ಮತ್ತು ತೆಲುಗು ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಅರ್ಪಿತಾ ಫೌಂಡೇಷನ್

080-23655557, 080-23656667 (ಸೋಮ-ಭಾನು: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7 ರಿಂದ ರಾತ್ರಿ 9 ರವರೆಗೆ)

arpita.helpline@gmail.com

ಇದು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆಯಲು ಇರುವ ಹಾಟ್‌ಲೈನ್ ಆಗಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಈ ಹಾಟ್‌ಲೈನ್‌ನ ಸಲಹೆಗಾರರು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಿವಿಧ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲೂ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿನ ಪಟ್ಟಿ ನೋಡಿ.

ಹಿತ್ತುಜ್ ಹೆಲ್ಪ್‌ಲೈನ್

022-24131212 (24/7)

ಈ ಸಹಾಯವಾಣಿಯಲ್ಲಿ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿವಿಧ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಹಾಯವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರು ಇಂಗ್ಲಿಷ್, ಹಿಂದಿ ಮತ್ತು ಮರಾಠಿ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಹೀಲಿಂಗ್ ಮೈಂಡ್ಸ್

18001807020 (ಸೋಮ-ಭಾನು: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9 ರಿಂದ ಸಂಜೆ 6 ರವರೆಗೆ)

ಕಾಶ್ಮೀರದಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು ಇಂಗ್ಲಿಷ್, ಉರ್ದು ಮತ್ತು ಕಾಶ್ಮೀರಿಯಲ್ಲಿ ಸಂವಾದ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ನೀವು ಅವರ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಚಾಟ್ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಸಹ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮನ್ ಟಾಕ್ಸ್

8686139139 (ಸೋಮ-ಭಾನು: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9 ರಿಂದ ಸಂಜೆ 6 ರವರೆಗೆ)

ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ಟಾಕ್ ಥೆರಪಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆಯ್ದು ಸಲಹೆಗಾರರು ಪಂಜಾಬಿ ಮತ್ತು ಬಂಗಾಳಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುವ ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಸಹಾಯಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿವೆ.

ಜೀವನ್ ಆಧಾರ್ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗಾಗಿ ಸಹಾಯವಾಣಿ

1800-233-1250 (ಸೋಮ-ಭಾನು: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9 ರಿಂದ ಸಂಜೆ 6)

ಈ ಸಹಾಯವಾಣಿಯಲ್ಲಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಹಾಯವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಹಾಯವಾಣಿಯು ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಸಂವಹನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಹೋಪ್ ಹೆಲ್ಪ್‌ಲೈನ್

7244333666, 0744-2414141 (24/7)

drmlagrawal@gmail.com

ಇದು ಜಿಪಿಎಸ್ ಆಧಾರಿತ ಸಹಾಯವಾಣಿಯಾಗಿದ್ದು, ಕೋಚಿಂಗ್ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಇದನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಆನ್‌ಲೈನ್ ಚಾಟಿಂಗ್‌ಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ವೇದಿಕೆಗಳು

ಸಹಾಯವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಮಾತನಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಸರಿ ಎನಿಸದಿದ್ದರೆ, ಕೆಳಗಿನ ವೇದಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ನೀವು ಬಳಸಬಹುದು. ಈ ವೇದಿಕೆಗಳು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿವೆ ಮತ್ತು ಇಲ್ಲಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ವೃತ್ತಿಪರರೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಚಾಟ್ ಮಾಡಬಹುದು:

ಲೋನ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ಬಡ್ಡಿ

ಲೋನ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ಬಡ್ಡಿ ಒಂದು ಉಚಿತ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್ ಆಗಿದ್ದು, ಅಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಗುರುತನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸದೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಚಾಟ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದರ ಸಹಾಯದಿಂದ, ನೀವು ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಆಲಿಸುವ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ, ಈ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಪರರೇ ಆಗಿರಬೇಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಸಲಹೆಗಾರರ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ನೌಅಂಡ್‌ಮಿ

ನೌಅಂಡ್‌ಮಿ ಜನರು ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಒಂದು ವೇದಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಪರರ ಡೈರೆಕ್ಟರಿ, ತುರ್ತು ಸಹಾಯವಾಣಿಗಳು, ಬ್ಲಾಗ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಡ್ಯುಲರ್ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಈ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಇದರ ಉದ್ದೇಶ. ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ, ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವ-ಆರೈಕೆ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುತ್ತದೆ.

ಇಟ್ಸ್ ಓಕೆ ಟು ಟಾಕ್

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಜನರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ವೇದಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವಾಣಿಗಳ ಪಟ್ಟಿಯೂ ಇದೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಹಾಯ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಟೀನ್‌ಟಾಕ್ ಇಂಡಿಯಾ

ಟೀನ್‌ಟಾಕ್ ಇಂಡಿಯಾ ಯುವಕರಿಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಹಾಯಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವ-ಸಹಾಯ ಲೇಖನಗಳು, ವೀಡಿಯೋಗಳು, ಪರಿಕರಗಳು, ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಪರಿಕರಗಳು, ಸಮುದಾಯ ವೇದಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ರಾಜ್ಯಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಪರರ ಡೈರೆಕ್ಟರಿ ಸೇರಿವೆ.

ನಲ್ಯಾ

ನಲ್ಯಾ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್ ಆಗಿದೆ. ಇದರ ಮೂಲಕ ನೀವು ಟಾಟಾ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಷನ್ ಆಫ್ ಸೋಶಿಯಲ್ ಸೈನ್ಸಸ್‌ನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಪರರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಬಹುದು. ಈ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ಚಾಟ್ ಮಾಡಲು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಶುಲ್ಕವನ್ನು ವಿಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

LGBTQIA+ ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ವೇದಿಕೆಗಳು

ಅರೈಸ್ ಹೆಲ್ಪ್‌ಲೈನ್

+91 9013262626 (ಸೋಮ-ಭಾನು: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9 ರಿಂದ ಸಂಜೆ 6 ರವರೆಗೆ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ರಜಾದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ)

ಫೋನ್, ಚಾಟ್ ಅಥವಾ ವೀಡಿಯೋ ಕರೆಯ ಮೂಲಕ LGBTQIA+ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಬೆಂಬಲ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಈ ಯಾವುದೇ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಅನ್ನು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ವೃತ್ತಿಪರರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಇಂಗ್ಲಿಷ್, ಹಿಂದಿ, ತಮಿಳು, ತೆಲುಗು ಮತ್ತು ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಒರಿನಮ್

+91 98415 57983 (ಸೋಮ-ಭಾನು: ಸಂಜೆ 6: 30 ರ ನಂತರ)

orinam.net@gmail.com

ಒರಿನಮ್ ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಗುಂಪಾಗಿದ್ದು, ಇದು LGBTQIA+ ಸಮುದಾಯದ ಜನರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಹಾಟ್‌ಲೈನ್ ಅನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ, ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗಿರುವ ಅದೇ ಸಮುದಾಯದ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮನಶ್ಚಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ತಂಡವೂ ಇದೆ. ಪರಸ್ಪರ ಸಂವಹನದ ಕರೆಗಳನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷ್, ತಮಿಳು ಮತ್ತು ತೆಲುಗು ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮುದಾಯದ ಜನರ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಗುರುತನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗುವ ಮೂಲಕ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. LGBTQIA+ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಇತರ ವೃತ್ತಿಪರರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮನೋವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರಂತಹ ಇತರ ವೃತ್ತಿಪರ ರೆಫರಲ್‌ಗಳನ್ನೂ ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಯಾರಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ವಾಸಿಸಲು ಅಥವಾ ಒಂದು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಸ್ಥಳ ಬೇಕಾದರೆ, ಅಂತವರಿಗೆ ಕೂಡಾ ಸಹಾಯ ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ವಿರಿದಮ್

9745545559 (ವಾಟ್ಸಾಪ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಮೊದಲು ವಾಟ್ಸಾಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂದೇಶ ಕಳುಹಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ)।

ಈ ಸಂಸ್ಥೆ LGBTQ + ಸಮುದಾಯದ ಜನರಿಗೆ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಲಹೆಗಾರರು ಇಂಗ್ಲಿಷ್, ಮಲಯಾಳಂ ಮತ್ತು ತಮಿಳು ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ.



ಟಿಪ್ಪಣಿ ಮತ್ತು ಟ್ರಿಕ್ಸ್



ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದವರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ, ಅವರು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಹ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. [Counter Speech Fellows](#) ಮಾಡಿದ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಸಲಹೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಸಲಹೆಗಳು:

1. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವಂತೆಯೇ ಒಂದೇ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿ. ನೀವು ಅವರನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಎನಿಸಬಾರದು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮವನ್ನು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಅದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಬದಲು, ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ದೈನಂದಿನ ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
2. ಅಪ್ಪಿಕೇಶನ್‌ನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯುಂಟುಮಾಡುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಮತ್ತು ಇತ್ತೀಚಿನ ಕೆಲವು ಹ್ಯಾಶ್‌ಟ್ಯಾಗ್ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಚಾಲೆಂಜ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿರಲಿ.
3. ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಂವಾದವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಶ್ಲಾಘಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರು ಏನಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಕಲಿಯುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹೊಸ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಆಯ್ಕೆಯ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು.
4. ಋಣಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ ಅನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಗೌರವವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ. ಆದರೂ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗೆ ಯಾವ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಲು ಮರೆಯದಿರಿ.
5. ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ನೀವು ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ನೀವು ಅರಿತಿರುವ ಅಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಅಲ್ಲದೆ, ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿರುವುದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡಾ ಮಾತನಾಡಿ.
6. ಸ್ಪೀನ್ ಟೈಮ್ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವ ಮೊದಲು ನೀವು ಉತ್ತಮ ಮಾದರಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಮಾದರಿಯಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿ.
7. ಈ ವೇದಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಬೇಡಿ.

ಈ ರೀತಿ ಸಂವಾದವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ:

1. ನಿನ್ನ ಹೊಸ ಸ್ಟೋರಿಯನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದೆ ಮತ್ತು ನನಗೆನಿಸುತ್ತಿದೆ ...
2. ನಾನು XYZ ನ ಪೋಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ನೋಡಿದೆ ಮತ್ತು ಅದು ತುಂಬಾ ತಮಾಷೆಯಾಗಿತ್ತು! ನೀನು ಅದನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೀಯಾ?
3. ಇನ್‌ಸ್ಟ್ರಾಗ್ರಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿನಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಅಂಶ ಯಾವುದು?
4. ಇನ್‌ಸ್ಟ್ರಾಗ್ರಾಮ್ ಬಳಸುವ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬಲ್ಲೆಯಾ? ಈ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್‌ನ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ, ಆದರೆ ಅದು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.
5. ಜನರು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿರುವಾಗ ಪರಸ್ಪರ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ? ನೀವು ಕೆಟ್ಟ ಕಾಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಪಡೆದಾಗ ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?
6. ಇನ್‌ಸ್ಟ್ರಾಗ್ರಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ನೀನು ಭಾವಿಸುತ್ತಿ? ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಅದರಿಂದ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನಿನಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆಯೇ?
7. ನೀನು ಇನ್‌ಸ್ಟ್ರಾಗ್ರಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ ಕೆಲವು ತಮಾಷೆಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವಿಯಾ? ಅಂತಹ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನನಗೆ ಖುಷಿ ನೀಡುತ್ತದೆ!
8. ನೀನು ಇನ್‌ಸ್ಟ್ರಾಗ್ರಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುತ್ತೀಯಾ? ನಿನಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ನಿನಗೆ ತಿಳಿಯದಿರುವವರು?
9. ನೀನು ಏನು ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀ?
10. ನೀನು ಫಾಲೋ ಮಾಡುವ ಜನರು ನಿನಗೆ ಸ್ಪೂರ್ತಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆಯೇ ಅಥವಾ ನಿನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೀ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರಾ?





ಇನ್‌ಸ್ಯಾಗ್ರಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ಪದಗಳ ಅರ್ಥ

ಬ್ಲಾಕ್

ಇನ್‌ಸ್ಯಾಗ್ರಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ನಿಮಗೆ ಕಿರುಕುಳ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಬ್ಲಾಕ್ ಟೂಲ್ ಬಳಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಬ್ಲಾಕ್ ಮಾಡಿದಾಗ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದರ ನಂತರ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಕಾಮೆಂಟ್

ಇನ್‌ಸ್ಯಾಗ್ರಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ವಿಧಾನ ಕಾಮೆಂಟ್ ಆಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಫೀಡ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀವು ನೋಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪೋಸ್ಟ್‌ಗಿಂತ ಕೆಲವು ಕಾಮೆಂಟ್ ಭಾಗ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಾಮೆಂಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪದಗಳು ಅಥವಾ ಎಮೋಜಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಕಮ್ಯೂನಿಟಿ ಗ್ರೂಪ್‌ಲೈನ್ಸ್

ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಜನರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ನಾವು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಇನ್‌ಸ್ಯಾಗ್ರಾಮ್ ಬಳಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನಮ್ಮ ಕಮ್ಯೂನಿಟಿ ಗ್ರೂಪ್‌ಲೈನ್ಸ್ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಈ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಗ್ನತೆ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದ ಮಾತನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸುವುದೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿದೆ. ಈ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ವಿಫಲವಾದರೆ ನೀವು ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿದ ಕಂಟೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಡಿಲೀಟ್ ಮಾಡುವ, ಅಕೌಂಟ್ ಅನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ಅಥವಾ ಇತರ ನಿರ್ಬಂಧಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಡೈರೆಕ್ಟ್ ಅಥವಾ ಡಿಎಂ

ಇನ್‌ಸ್ಯಾಗ್ರಾಮ್ ಡೈರೆಕ್ಟ್ ಸಹಾಯದಿಂದ, ಯುವಕರು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಚಾಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಂದೇಶ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು. ಈ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಚಾಟ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಪೋಸ್ಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ವೀಡಿಯೋಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ಲೋರ್

ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ಲೋರ್' ಗೆ ಹೋಗುವ ಮೂಲಕ, ಯುವಕರು ತಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯ ಖಾತೆ ಮತ್ತು ಹ್ಯಾಶ್‌ಟ್ಯಾಗ್ ಪ್ರಕಾರ ಪೋಟೋಗಳು ಮತ್ತು ವೀಡಿಯೋಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. 'ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ಲೋರ್' ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ - ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಫಾಲೋ ಮಾಡುವ ಅಕೌಂಟ್ ಪ್ರಕಾರ ಮತ್ತು ಹ್ಯಾಶ್‌ಟ್ಯಾಗ್ ಅನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ವಿಷಯವನ್ನು ತೋರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಫೀಡ್

ಯುವಕರು ಫೀಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವರು ಫಾಲೋ ಮಾಡುವ ಜನರ ಪೋಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಅವರ ಫೀಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪೋಸ್ಟ್‌ಗಳು ಯುವಜನರಿಗೆ ಬಹಳ ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ. 'ಫೀಡ್' ಇದು ಪೋಸ್ಟ್‌ಗಳು ಪೋಟೋಗಳು ಅಥವಾ ವೀಡಿಯೋಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಐಜಿಟಿವಿ

ಐಜಿಟಿವಿ ಒಂದು ವಿಭಾಗವಾಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಉದ್ದದ ವೀಡಿಯೋಗಳನ್ನು ಸಹ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ವೀಡಿಯೋ ರಚನೆಕಾರರಿಂದ ವೀಡಿಯೋಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿಯಿರುವ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವೀಡಿಯೋಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ರಚಿಸಬಹುದು.

ಲೈವ್ ಮತ್ತು ವೀಡಿಯೋ ಚಾಟ್

ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ನೈಜ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೇರ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವರ ಫಾಲೋವರ್ಸ್ ಜೊತೆಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಬಹುದು. ಲೈವ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಬಹುದು, ಲೈವ್ ಸೆಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೊ-ಹೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಾಮೆಂಟ್ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಹಾರ್ಟ್ ಎಮೋಜಿಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಅವರು ನೇರವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಜನರೊಂದಿಗೆ ವೀಡಿಯೋ ಚಾಟ್ ಮಾಡಬಹುದು.

ಪೋಸ್ಟ್

ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಫೀಡ್ ಅಥವಾ ಸ್ಟೋರಿಯಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪೋಸ್ಟ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪೋಟೋಗಳು ಅಥವಾ ವೀಡಿಯೋಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು.

ಪ್ರೊಫೈಲ್

ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಇನ್‌ಸ್ಯಾಗ್ರಾಮ್ ಪ್ರೊಫೈಲ್ ಅವರ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಫಾಲೋವರ್ಸ್ ಅವರ ಪೋಸ್ಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಟೋರಿಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ವಿಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಇದು ಸಣ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿವಿವರವನ್ನು ಸಹ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಪ್ರೊಫೈಲ್ ಖಾಸಗಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವರ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರೊಫೈಲ್ ಚಿತ್ರ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿವಿವರ (ಬಯೋ) ಮಾತ್ರ ವೀಕ್ಷಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ರೀಲ್ಸ್

ರೀಲ್ಸ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಜನರು ಇನ್‌ಸ್ಯಾಗ್ರಾಮ್ ಕ್ಯಾಮೆರಾ ಬಳಸಿ ಸಣ್ಣ ವೀಡಿಯೋಗಳನ್ನು ರಚಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಸಂಪಾದಿಸಬಹುದು. ಈ ವೀಡಿಯೋಗಳು 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಇರಬಹುದು. ನೀವು ರೀಲ್‌ಗೆ ಎಫೆಕ್ಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತವನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಮೂಲ ಆಡಿಯೋವನ್ನು ಸಹ ಬಳಸಬಹುದು.

ರಿಪೋರ್ಟ್

ರಿಪೋರ್ಟ್ ಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು, ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಕೆಲವು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲದ ವಿಷಯವನ್ನು ಇನ್‌ಸ್ಯಾಗ್ರಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಇನ್‌ಸ್ಯಾಗ್ರಾಮ್ ತಂಡಕ್ಕೆ ತಿಳಿಸುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವು ಇನ್‌ಸ್ಯಾಗ್ರಾಮ್‌ನ ಕಮ್ಯೂನಿಟಿ ಗೈಡ್‌ಲೈನ್ಸ್ ಅನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಭಾವಿಸಿದರೆ, ಅವರು ಆ ವಿಷಯವನ್ನು ರಿಪೋರ್ಟ್ ಮಾಡಬಹುದು.

ರಿಸ್ಟ್ರಿಕ್ಟ್

ರಿಸ್ಟ್ರಿಕ್ಟ್, ಇದು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನಗತ್ಯ ಸಂವಹನಗಳಿಂದ ಅವರ ಖಾತೆಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ನಿರ್ಬಂಧಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ತಿಳಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರನ್ನಾದರೂ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಿದಾಗ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಾಮೆಂಟ್‌ಗಳು ಅವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಇನ್‌ಸ್ಯಾಗ್ರಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ನೇರ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಓದಿದಾಗ ನಿರ್ಬಂಧಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇದರ ಕುರಿತು ತಿಳಿಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಸ್ಟೋರಿಸ್

ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಆರ್ಕೈವ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಆನ್ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, 24 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಸ್ಟೋರಿಗಳು ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್‌ನಿಂದ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಆರ್ಕೈವ್ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿದರೆ, ಅವಧಿ ಮೀರಿದ ಸ್ಟೋರಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಈ ಸ್ಟೋರಿಗಳನ್ನು ನಂತರ 'ಸ್ಟೋರಿಸ್ ಹೈಲೈಟ್ಸ್' ನಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ಟೋರಿಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಯಾರಾದರೂ ಅದರ ಸ್ಪೀನ್‌ಶಾಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸಹ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



10 /

ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು

ಉತ್ತಮ ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಇತರ ಪರಿಕರಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಿಗಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡಿ:

about.instagram.com/community/parents

about.instagram.com/community/safety

help.instagram.com

ಸೈಬರ್ ಪೀಸ್ ಫೌಂಡೇಶನ್: www.cyberpeace.org

ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಸೋಷಿಯಲ್ ರಿಸರ್ಚ್: www.csrindia.org

ಆರಂಭ ಇಂಡಿಯಾ ಇನಿಶಿಯೇಟಿವ್: <http://aarambhindia.org>

ಯಂಗ್ ಲೀಡರ್ಸ್ ಫಾರ್ ಆ್ಯಕ್ಟಿವ್ ಸಿಟಿಜನ್‌ಶಿಪ್: [https://](https://theylacproject.com)

theylacproject.com

ಇಟ್ಸ್ ಓಕೆ ಟು ಟಾಕ್: <http://itsoktotalk.in>

ಸುಸ್ಪೈಡ್ ಇಂಡಿಯಾ ಪ್ರಿವೆನ್ಷನ್ ಫೌಂಡೇಶನ್: www.spif.in