



CSR



SPIF

YLAC  
INDIA



Saarambh India

Safeguarding Children from Sexual Offences

IT'S OK  
TO TALK

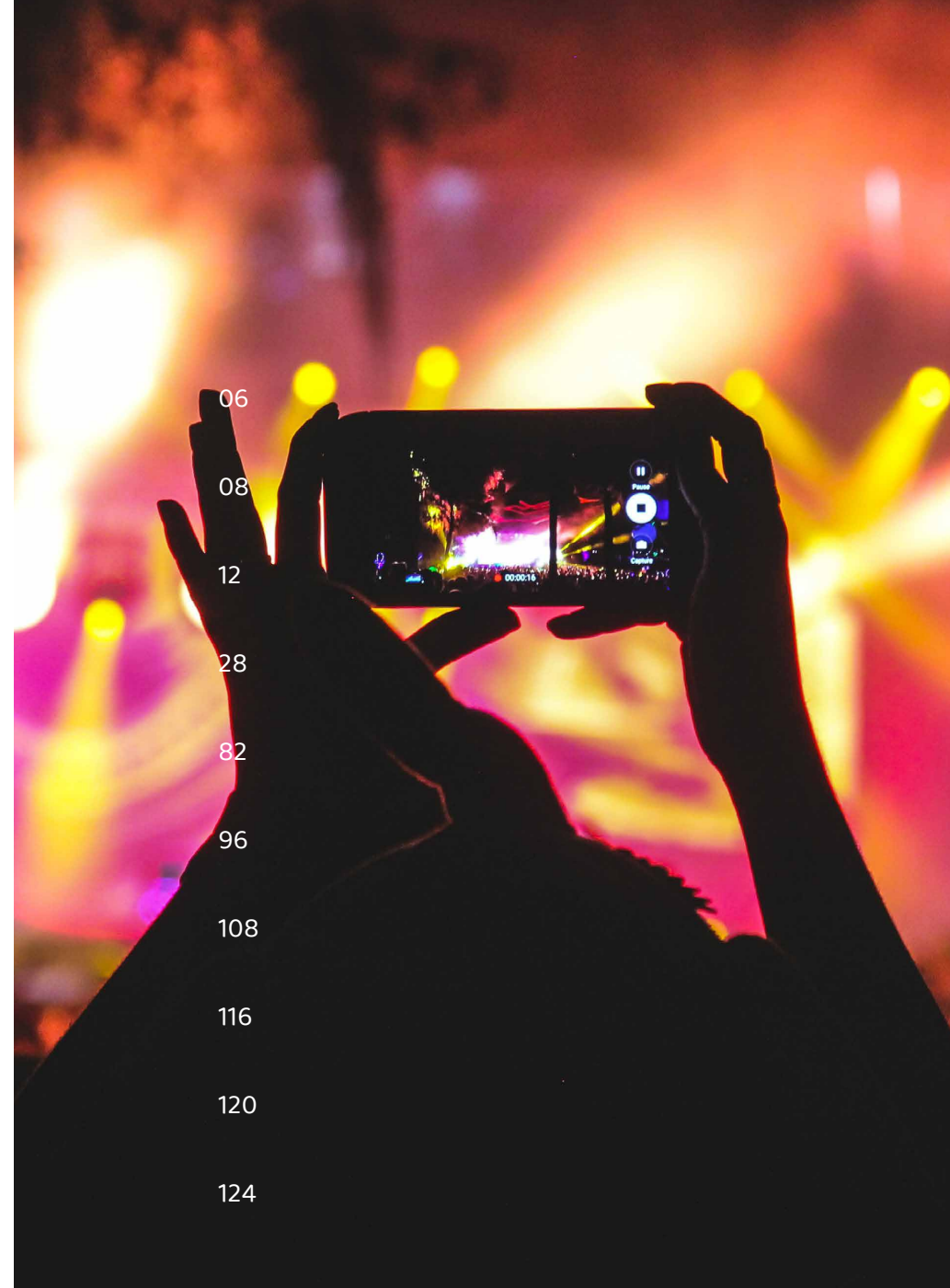


CyberPeace  
Foundation

বাবা-মায়েদের জন্য  
ইনস্টাগ্রাম গাইড

বিষয়সূচি

- 01 ভূমিকা
- 02 ইনস্টাগ্রাম কী
- 03 গোপনীয়তা সেটিংস
- 04 ইন্টারাকশন ম্যানেজ করা
- 05 টাইম ম্যানেজমেন্ট
- 06 অ্যাকাউন্টের সুরক্ষা
- 07 অন্য ব্যক্তিদের সহায়তার জন্য
- 08 পরামর্শ এবং কৌশল
- 09 শব্দকোষ
- 10 সংস্থান



06

08

12

28

82

96

108

116

120

124

“আমাদের বাচ্চারা আজকাল অনলাইনে খুবই সক্রিয় থাকে, দেখে মনে হয় এটা কিছুটা তাদের স্বাভাবিক প্রবৃত্তি। তবে, তারা কী পোস্ট করছে সেটুকু দেখাই যথেষ্ট নয়। তাদের অনলাইন উপস্থিতি কিন্তু তাদের বাস্তব জীবনের থেকে অনেকটাই আলাদা এবং অভিব্যক্ত হিসেবে তাদেরকে সুরক্ষিত রাখার দায়িত্ব আমাদের উপরেই বর্তায়।

প্রথমত, বাবা-মায়ের উচিত তাদের সন্তানের অনলাইন উপস্থিতিতে স্বীকার করা। দ্বিতীয়ত, তাদেরকে এমন নিরাপদ অবকাশ দিতে হবে যাতে বাচ্চা নিজের অসুবিধার জায়গাগুলি জানানো এবং সাহায্য/সহায়তা চাওয়ার মতো স্বচ্ছন্দ বোধ করে। শেষে, বাবা-মাকে এমনভাবে আপডেটেড থাকতে হবে যাতে তারা বাস্তবিকভাবেই সন্তানকে সাহায্য করার মতো অবস্থায় থাকেন। বাবা-মায়াদের জন্য এই আপডেট করা ইনস্টাগ্রাম গাইডটি সেই লক্ষ্যেই একটি অত্যন্ত দায়িত্বশীল ও প্রশংসনীয় পদক্ষেপ, যেটির আমরা প্রশংসা করছি।”

রঞ্জনা কুমারী

সেন্টার ফর সোশ্যাল রিসার্চ

[@csr\\_india](https://www.instagram.com/csr_india)





01 /

# ভূমিকা

নমস্কার!

আপনি কি জানেন যে ইন্টারনেট ব্যবহারকারীর সংখ্যার নিরীখে ভারত বিশ্বে দ্বিতীয় স্থানে রয়েছে? যাবতীয় অনলাইন কার্যকলাপের মধ্যে, ভারতীয় ব্যবহারকারীরা সোশ্যাল নেটওয়ার্কিং সবথেকে বেশি ব্যবহার করেন। তার মধ্যে আবার সোশ্যাল মিডিয়া প্ল্যাটফর্মগুলি কমবয়সীদের মধ্যে ব্যাপক জনপ্রিয়তা অর্জন করেছে। একটি বোতামে স্পর্শ করলেই এখন বিশ্বের বিভিন্ন প্রান্তের ব্যবহারকারীদের সাথে ইন্টারাকশন করা যায়! এইরকম প্ল্যাটফর্মের ব্যবহার ক্রমশ বাড়ছে বলে, অনলাইন স্পেসে নিজের পরিচয় ও তথ্য সুরক্ষিত রাখাও সমান গুরুত্বপূর্ণ হয়ে উঠেছে।

বাম্বারা তাদের অনলাইন জীবনে ঘটে চলা বিষয় নিয়ে বাবা-মায়েদের সাথে আলোচনা করতে প্রায়ই দ্বিধা বোধ করে। মূলত, তাদেরকে দোষারোপ করা হবে বা স্ক্রিন টাইম ও ডিভাইস ব্যবহারের সুযোগ হারাতে হবে এই আশঙ্কা থেকেই বোধহয় এই দ্বিধা জন্মায়। প্রযুক্তি এবং ইন্টারনেট-সমর্থিত ডিভাইস ও প্ল্যাটফর্ম ব্যবহারে বিধিনিষেধ আরোপ না করে বরং সেগুলির সুস্থ, নিরাপদ এবং সুসম ব্যবহার বাড়ালেই সহায়ক হবে। মনে রাখবেন, সহানুভূতিশীল এবং বিচক্ষণ উত্তরই পারে বিশ্বাস গড়ে তুলতে, ফলে নিজের সন্তানের অনলাইন কার্যকলাপের অংশ হয়ে ওঠাও সহজ হয়। বাচ্চা আপনাকে তার গতিবিধির ব্যাপারে মন খুলে আলোচনা করতে পারলে তবেই আপনি তাকে উপযোগী পরামর্শ দিতে এবং নিরাপদ রাখতে পারবেন।

উদ্বিগ্ন অভিভাবক হিসেবে আপনার মনে যে যে প্রশ্নগুলি আসতে পারে সেগুলির কথা মাথায় রেখেই এই গাইডটি তৈরি করা হয়েছে, যার মধ্যে অ্যাপটির অফার করা বিভিন্ন ফিচার, উপলভ্য গুরুত্বপূর্ণ সেটিংস ও কীভাবে ব্যবহারকারীরা অনুচিত আচরণের মোকাবিলা করতে পারেন তা অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

আশা করব, প্ল্যাটফর্মটি ব্যবহার করে কীভাবে সুসম্পর্ক গড়ে তোলা যায় এবং মজাদার অভিজ্ঞতায় সমৃদ্ধ হওয়া যায় সেই নিয়ে এই গাইডটি আপনাকে সন্তানের সাথে খোলামেলা আলোচনার সূত্রপাত করতে সাহায্য করবে।

বিনীত কুমার

সাইবারপিস ফাউন্ডেশন

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

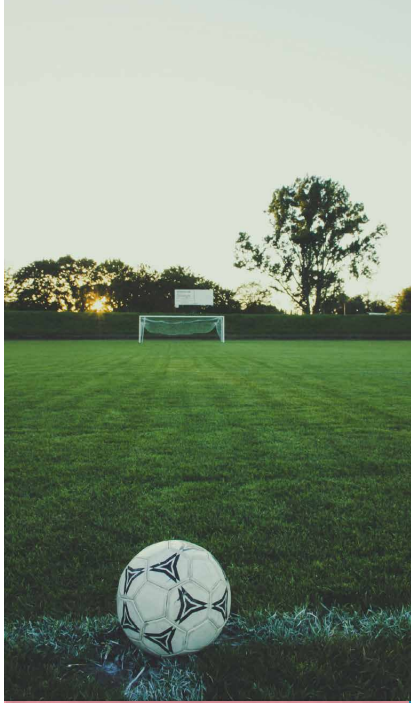


02 /

# ইনস্টাগ্রাম কী

ইনস্টাগ্রাম হল একটি ফটো, ভিডিও এবং মেসেজ শেয়ারিং অ্যাপ যেটি ব্যবহার করে এক কমিউনিটির মানুষ নিজেদের আগ্রহ ও ঝাঁকের ভিত্তিতে অপর কমিউনিটির মানুষের সাথে যুক্ত হতে পারেন। মূলত, কমবয়সীদের মধ্যে ইনস্টাগ্রাম খুবই জনপ্রিয়, যারা বিশেষ মুহূর্তের স্মৃতি ধরে রাখতে, একে অপরের সাথে যুক্ত হতে এবং মজাদার বিভিন্ন উপায়ে- ফটো, ভিডিও, ফিল্টার, মন্তব্য, ক্যাপশন, ইমোজি, হ্যাশট্যাগ ব্যবহার করে আলাপচারিতা চালাতে চান। ইনস্টাগ্রাম অ্যাপটি অ্যাপল আইওএস (ios), অ্যান্ড্রয়েড ডিভাইস এবং ওয়েবে চলে। ইনস্টাগ্রাম অ্যাকাউন্ট খোলার ন্যূনতম বয়স হল 13 বছর।

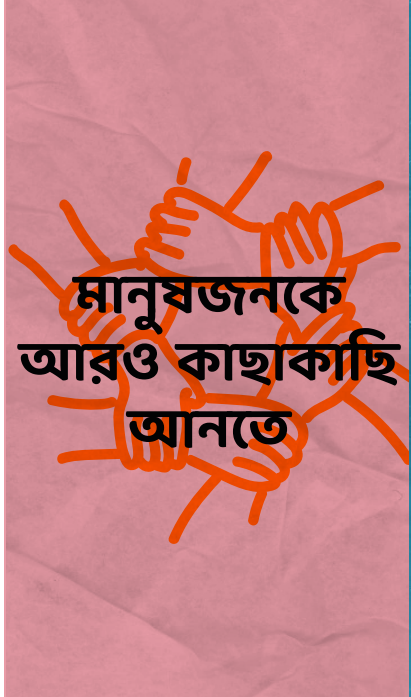
স্টোরি, রিল, ফিড, লাইভ, আইজিটিভি (IGTV) বা ডিরেক্ট (Direct) যার মাধ্যমেই হোক না কেন, আমাদের লক্ষ্য হল মানুষকে তাদের পছন্দের জিনিস ও প্রিয় মানুষের কাছাকাছি আনা। সবাই যাতে স্বাধীনভাবে ও স্বচ্ছন্দে নিজেদের মনের ভাবপ্রকাশ করতে পারেন তার জন্যই ইনস্টাগ্রামকে নিরাপদ ও সহায়ক করে তোলা জরুরি।



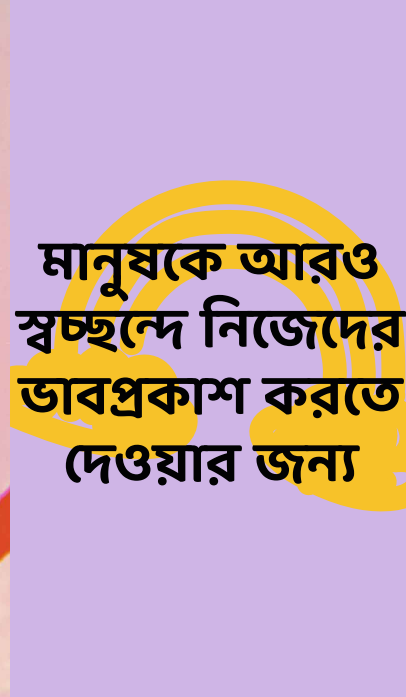
বিভিন্ন গোষ্ঠীর  
মানুষ একে অপরের  
সাথে যুক্ত হতে  
পারেন



বিশেষ মুহূর্তগুলি  
ফ্রেমবন্দী করে ধরে  
রাখা যায়



মানুষজনকে  
আরও কাছাকাছি  
আনতে



মানুষকে আরও  
স্বচ্ছন্দে নিজেদের  
ভাবপ্রকাশ করতে  
দেওয়ার জন্য



সুরক্ষিত এবং  
সহায়ক মঞ্চ



03 /

# গোপনীয়তা ম্যানেজ করা

এমন বহু টুল রয়েছে যা আপনি নিজের সত্ত্বানের সাথে শেয়ার করতে পারেন, যেগুলি তাদেরকে ডিজিটাল জগতে পরিচয় ও পদচিহ্ন ছেড়ে যাওয়ার ব্যাপারে আরও নিয়ন্ত্রণ দেবে। প্রথম যে বিষয়গুলি নিয়ে আপনি তাদের সাথে আলোচনা করতে পারেন তার মধ্যে অন্যতম হল তাদের অ্যাকাউন্ট পাবলিক থাকবে না প্রাইভেট। আমরা কিশোর কিশোরীদেরকে তাদের অ্যাকাউন্ট প্রাইভেট রাখারই পরামর্শ দিই। তারা যদি জানে যে তাদের অনলাইন পোস্টগুলি কারা দেখছে ও তা নিয়ে ইন্টারাক্ট করছে, তাহলে অনলাইনে নিরাপদ থেকেও তারা ইনস্টাগ্রামে নিজের মতো করে ভাবপ্রকাশ করতে পারবে।

# অ্যাকাউন্টের গোপনীয়তা







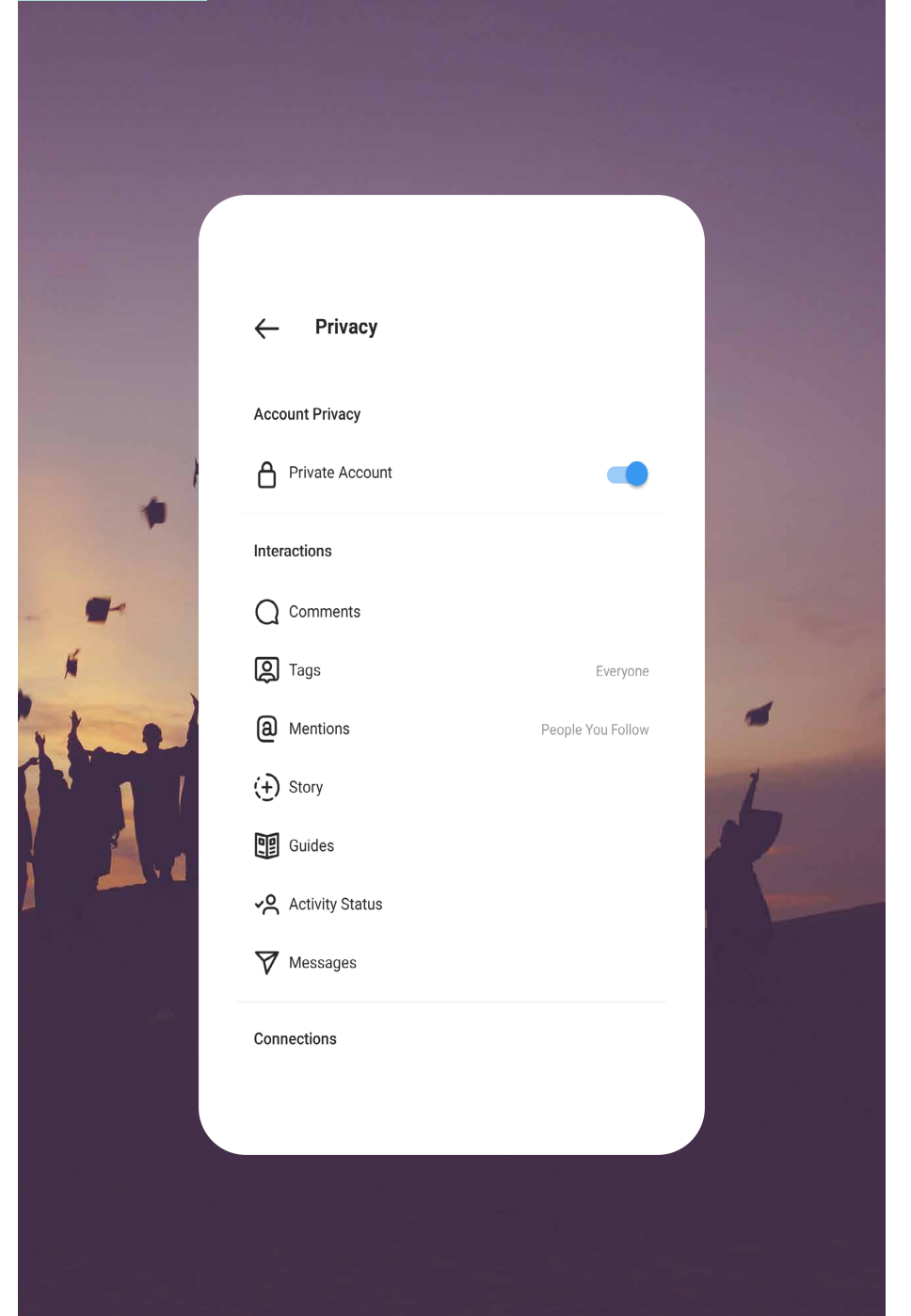
# অ্যাকাউন্টের গোপনীয়তা

আপনার সন্তানের অ্যাকাউন্ট যদি প্রাইভেট থাকে, তাহলে কারা তাকে ফলো করতে পারে সে এটি অনুমোদন করতে পারবে এবং যেকোনও সময় কোনও ফলোয়ারকে মুছেও দিতে পারবে। প্রাইভেট অ্যাকাউন্ট মানে হল আপনার সন্তানের কন্টেন্ট এমন কেউ দেখতে পাবে না যাকে সে অনুমোদন করেনি।

তাছাড়াও, আপনার সন্তান ফলোয়ার মুছে দিতে, কারা মন্তব্য করতে পারে তা বেছে নিতে এবং “অ্যাক্টিভিটি স্ট্যাটাস দেখান” বন্ধ করতে পারবে যাতে তাদের বন্ধুরা দেখতে না পায় যে সে কখন অনলাইন থাকছে। আমরা কিশোর কিশোরীদেরকে তাদের অ্যাকাউন্ট প্রাইভেট রাখারই পরামর্শ দেব। আমরা একটি নতুন স্ক্রিন তৈরি করেছি যেটি কেউ নতুন অ্যাকাউন্ট খুললেই আমাদেরকে জানাবে যে তারা 18 অনুর্ধ্ব।

এটি মানুষজনকে পাবলিক ও প্রাইভেট অ্যাকাউন্টে অভিজ্ঞতা কীভাবে ভিন্ন হতে পারে তা জানিয়ে যেকোনও একটি বিকল্প বেছে নেওয়ার সুযোগ দেবে। যদি তারা প্রাইভেট বিকল্প না বেছে নেয়, তাহলে প্রাইভেট অ্যাকাউন্ট বলতে কী বোঝায় তা জানিয়ে আমরা তাদেরকে একটি বিজ্ঞপ্তি পাঠাব এবং তাদের সেটিংস চেক করে নেওয়ার রিমাইন্ডার দেব।

আপনার সন্তানের অ্যাকাউন্ট যদি পাবলিক করা থাকে, তাহলে তারা স্টোরি, ফিড, বা লাইভে কী কন্টেন্ট পোস্ট করছে তা যে কেউ দেখতে পাবে এবং অনুমোদন ছাড়াই তাদেরকে ফলো করতে শুরু করবে। আপনার সন্তানের অ্যাকাউন্ট যদি ইতিমধ্যেই পাবলিক করা থাকে, তাহলে তারা যেকোনও সময় সেটি প্রাইভেট করে নিতে পারে।



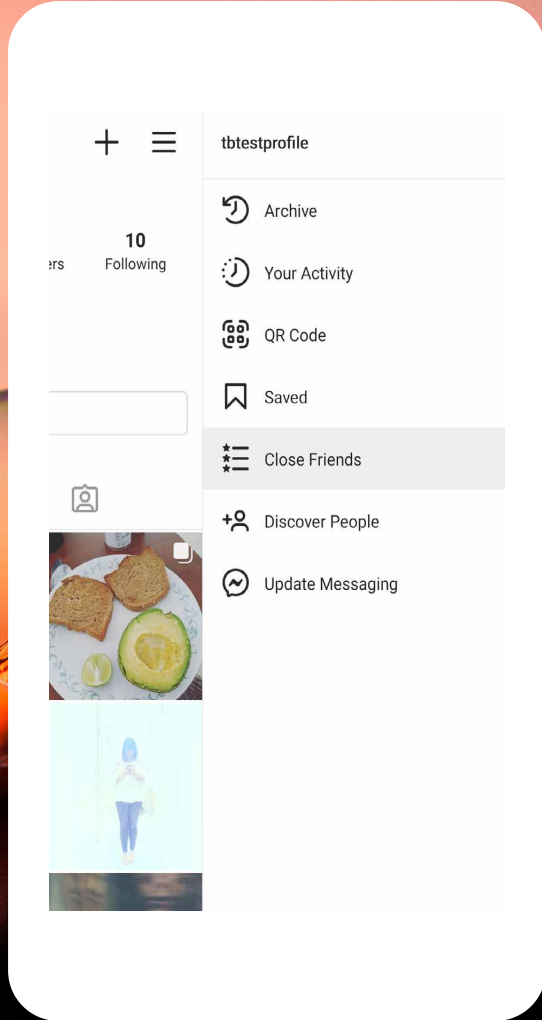


## শুধুই ঘনিষ্ঠ বন্ধুদের সাথে স্টারি শেয়ার করা

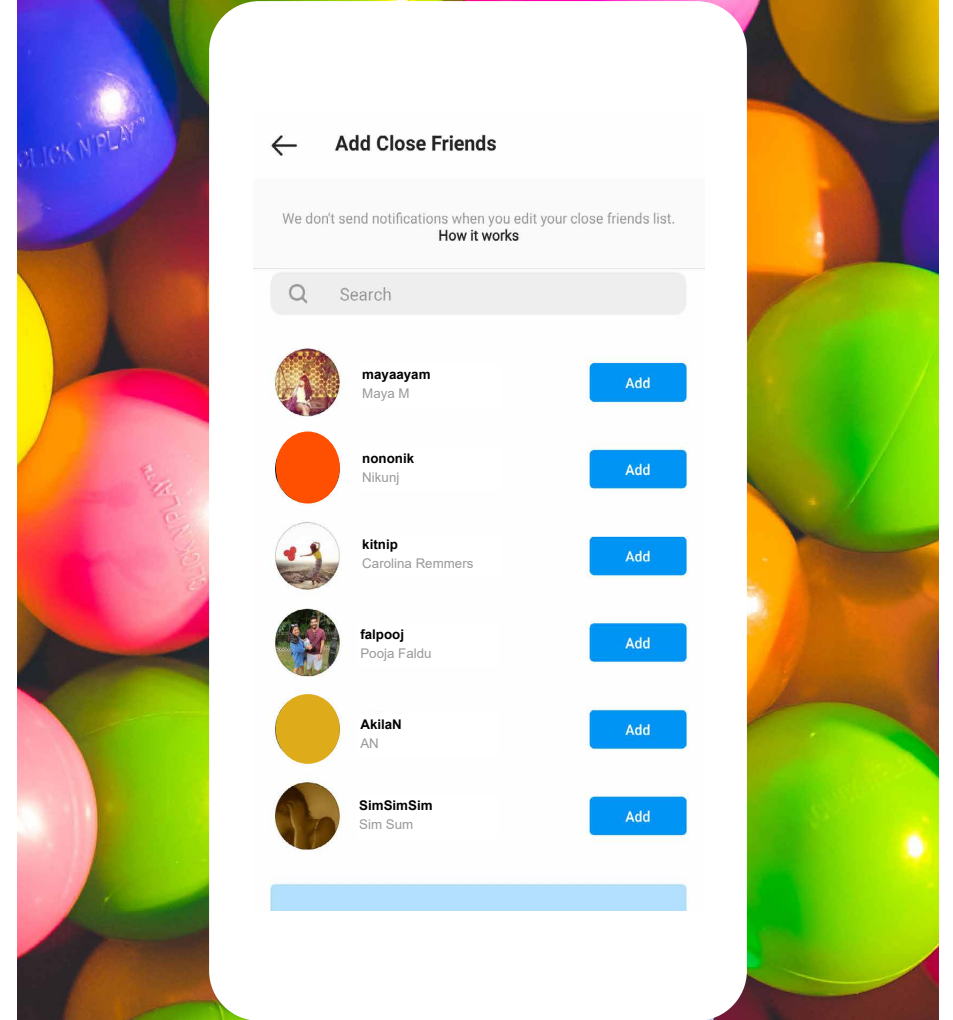
আপনার সন্তান 'ঘনিষ্ঠ বন্ধুদের তালিকা' তৈরি করে শুধুমাত্র সেই তালিকায় থাকা ব্যক্তিদের সাথেই তাদের স্টারি শেয়ার করতে পারে। তারা সেই তালিকা থেকে কাউকে সরাতে বা সেই তালিকায় কাউকে যোগ করতে পারে, যাদেরকে সরানো বা যোগ করা হল তারা এই ব্যাপারে কোনও বিজ্ঞপ্তি পাবেন না।



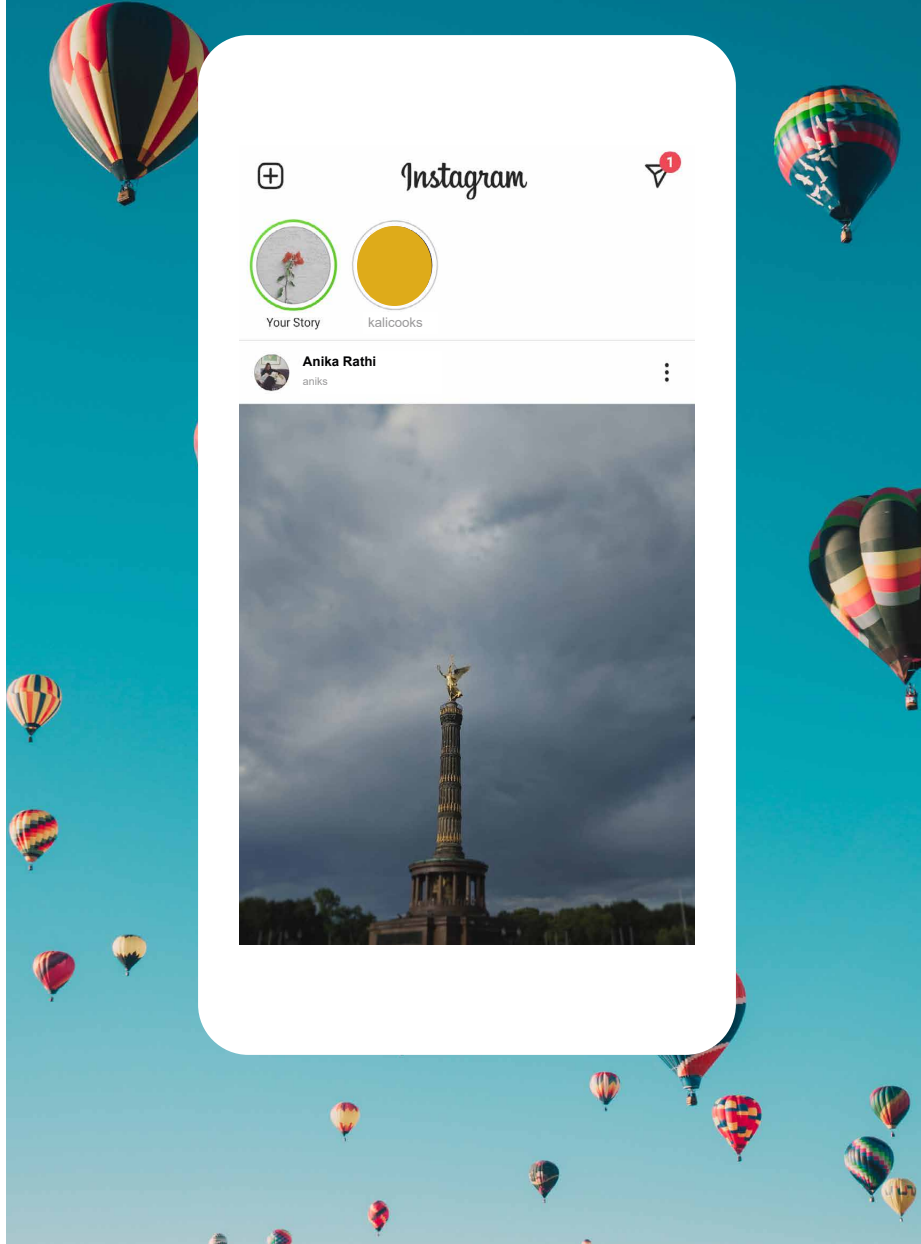
সেটিংস → ঘনিষ্ঠ বন্ধুদের তালিকা



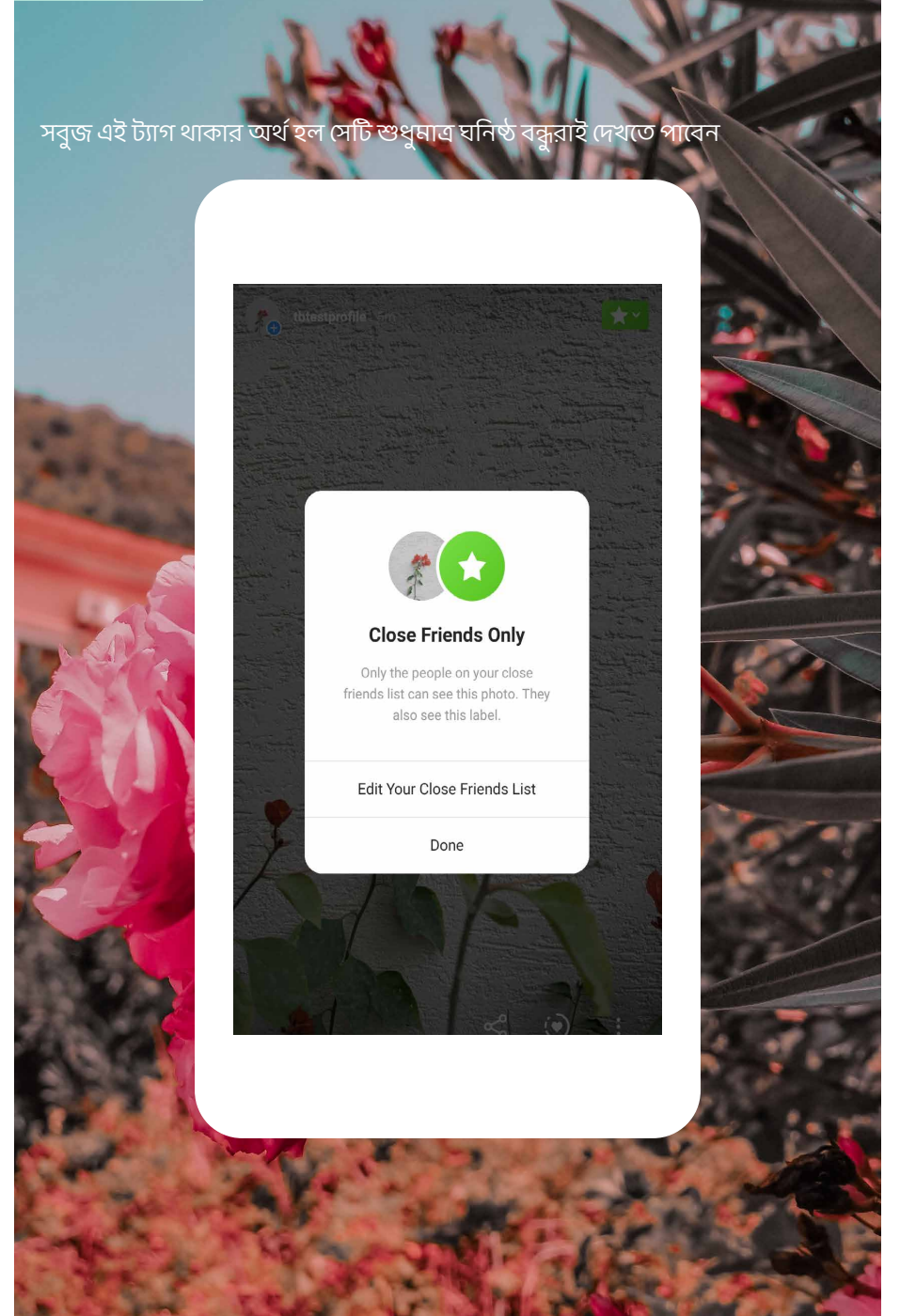
আপনার ঘনিষ্ঠ বন্ধুদের বেছে নিন



ঘনিষ্ঠ বন্ধুদের সাথে শেয়ার করা স্টোরিগুলিতে একটি সবুজ রিং থাকবে



সবুজ এই ট্যাগ থাকার অর্থ হল সেটি শুধুমাত্র ঘনিষ্ঠ বন্ধুরাই দেখতে পাবেন





# মেসেজ কন্ট্রোল

আপনার সন্তান বেছে নিতে পারে যে কারা তাকে ইনস্টাগ্রামে মেসেজ পাঠাতে এবং ইনস্টাগ্রাম ডিরেক্টের গ্রুপে যোগ করতে পারবে। মেসেজ পাঠানোর অনুরোধ তাদের চ্যাট লিস্টে আসবে নাকি মেসেজ রিকোয়েস্ট ফোল্ডারে যাবে বা সেটি তারা আদৌ গ্রহণ করবে কিনা তাও তারা ঠিক করতে পারে।

## ডিএম পৌঁছানোর কন্ট্রোল

### ← Privacy

#### Account Privacy

Private Account

#### Interactions

Comments

Tags

Everyone

Mentions

People You Follow

Story

Guides

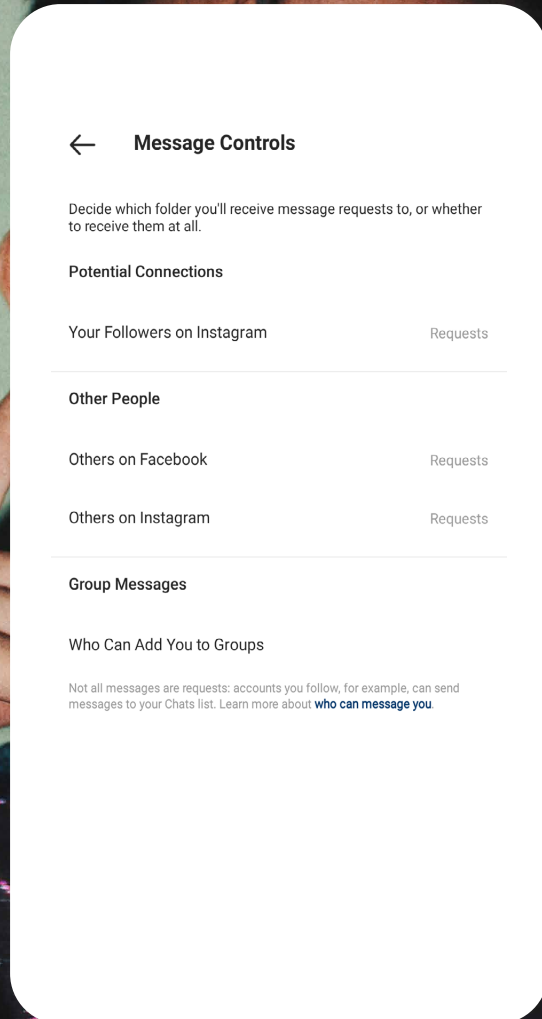
Activity Status

Messages

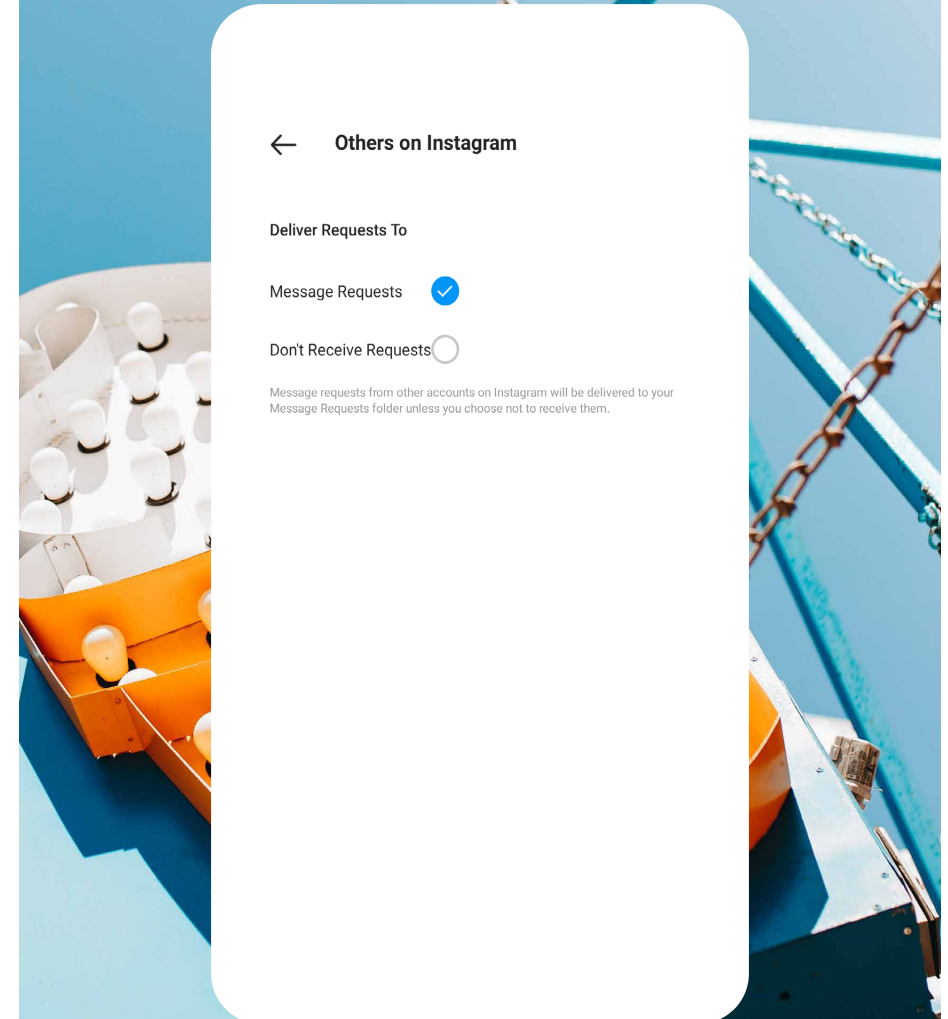
#### Connections

Restricted Accounts

## ডিএম পৌঁছানোর কন্ট্রোল



## ডিএম পৌঁছানোর কন্ট্রোল





04 /

# ইন্টারাকশন ম্যানেজ করা

ইনস্টাগ্রামে কোনও রকমের হয়রানি বরদাস্ত করা হয় না। কাউকে উৎপীড়ন বা হয়রান করার উদ্দেশ্যে অ্যাকাউন্ট খোলা, ফটো পোস্ট বা মন্তব্য করা কঠোরভাবে আমাদের নীতিবিরুদ্ধ। আপনার সন্তানকে জানিয়ে রাখুন, যদি তারা এমন কোনও অ্যাকাউন্ট, ফটো, ভিডিও, মন্তব্য, মেসেজ বা স্টোরি দেখে যেটি কাউকে ইচ্ছাপূর্বক উৎপীড়ন বা হয়রান করার জন্যই করা হয়েছে, তাহলে তারা অ্যাপের মধ্যেই পোস্ট বা প্রোফাইলের একদম ডান দিকের কোণে "... ট্যাপ করে, কোনও মন্তব্য বাঁদিকে সোয়াইপ করে বা কোনও মেসেজ ট্যাপ করে ধরে রেখে "রিপোর্ট করুন" ট্যাপ করে সেটির বিরুদ্ধে অভিযোগ জানাতে পারে।

যারা রিপোর্ট করেন তাদের পরিচয় সম্পূর্ণ গোপন রাখা হয় এবং যিনি রিপোর্ট করেছেন তাদের সাথে আমরা কখনোই আপনার সন্তানের তথ্য শেয়ার করি না।

“বছ বাচ্চা এবং কমবয়সীদের কাছেই ইনস্টাগ্রাম হল বন্ধুবান্ধব এবং বিশ্বের বিভিন্ন প্রান্তে তাদের সম মানসিকতার মানুষজনের সাথে যুক্ত হওয়ার একটি পছন্দসই প্ল্যাটফর্ম। ইনস্টাগ্রাম কমিউনিটি বৈচিত্র্যশীল ও বর্ণময় এবং সেখানে ইন্টারাকশনের মাধ্যমে আপনার সন্তান নতুন কিছু শেখা ও জানার সাথে তাদের নিজস্ব অনলাইন পরিচয়ও তুলে ধরতে পারে। প্ল্যাটফর্মে তাদের ইন্টারাকশন যেমন সর্বজনীন এবং এলোমেলোও হতে পারে, সেরকম ব্যক্তিগত এবং একান্তও হতে পারে। বাচ্চা এবং কমবয়সীরাই আপনাকে প্রথমে বলতে পারবে যে কিছু ইন্টারাকশন তাদের কাছে আদৌ আকর্ষণীয় কিনা, তারা এমন কিছু অভিজ্ঞতারও শিকার হতে পারে যেগুলি থেকে দূরে থাকাই শ্রেয় বলে তাদের মনে হতে পারে। আপনার সন্তানের যদি জানা থাকে যে তাদের ইনস্টাগ্রাম সেটিংস এবং ফাংশন কীভাবে সেট করা আছে, তাহলে তারা অর্থবহ ইন্টারাকশন করার সময় অবাঞ্ছিত কার্যকলাপ ব্লক ও বাছাই করতে এবং সেগুলির বিরুদ্ধে অভিযোগ করতে পারে। তাদের পছন্দ এবং সীমারেখার কথা শুধু শোনা নয়, বরং মর্যাদাও করা হচ্ছে এটি নিশ্চিত করতে পারলে তবেই ইন্টারাকশনের জন্য এক চিলতে নিরাপদ প্রাপ্ত গড়ে তোলা সম্ভব হবে।”

সিদ্ধার্থ পিল্লাই  
আরম্ভ ইন্ডিয়া ইনিশিয়েটিভ  
[@aarambhindiainitiative](https://www.instagram.com/aarambhindiainitiative)





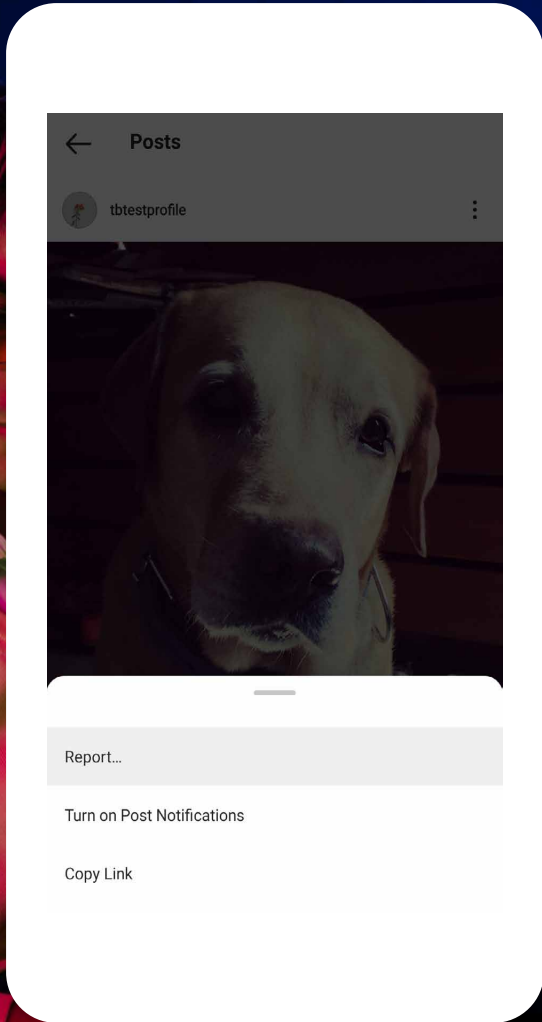


# রিপোর্ট করা

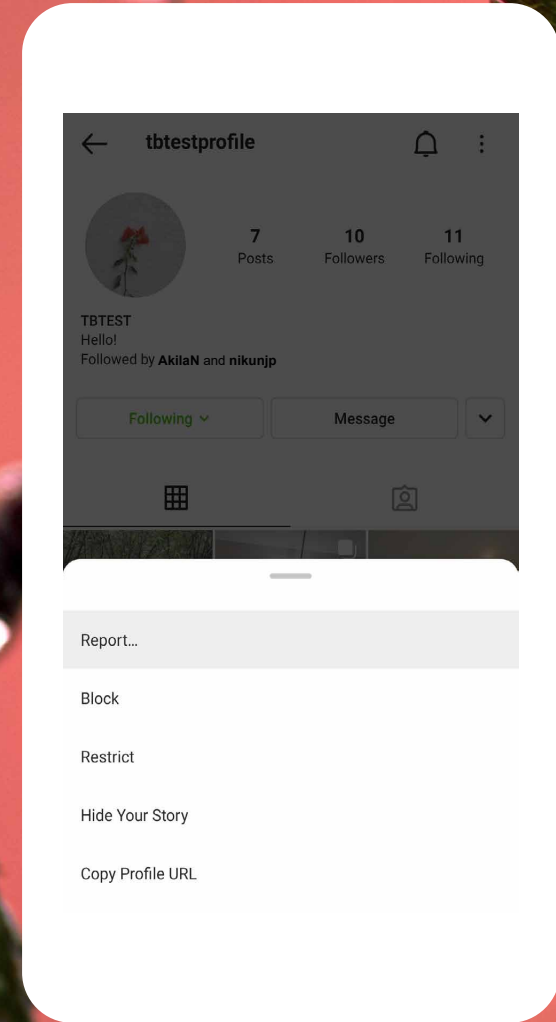
যেকোনও ব্যক্তি ইনস্টাগ্রামে প্রোফাইল/  
অ্যাকাউন্ট, পোস্ট, মন্তব্য, ডিএম, লাইভ,  
স্টোরি, আইজিটিভি এবং রিলের  
কন্টেন্ট নিয়ে রিপোর্ট করতে পারেন।



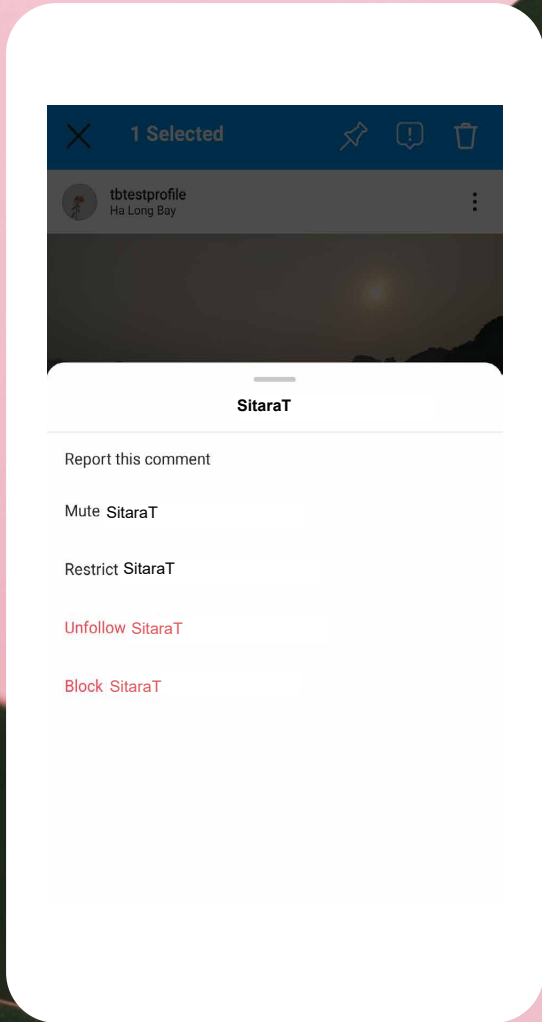
পোস্ট রিপোর্ট করা



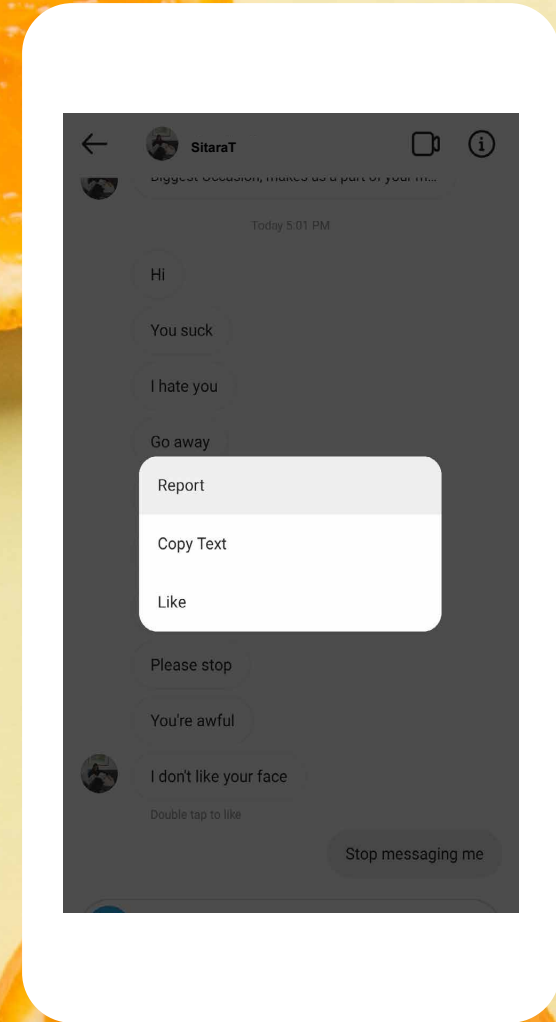
প্রোফাইল রিপোর্ট করা

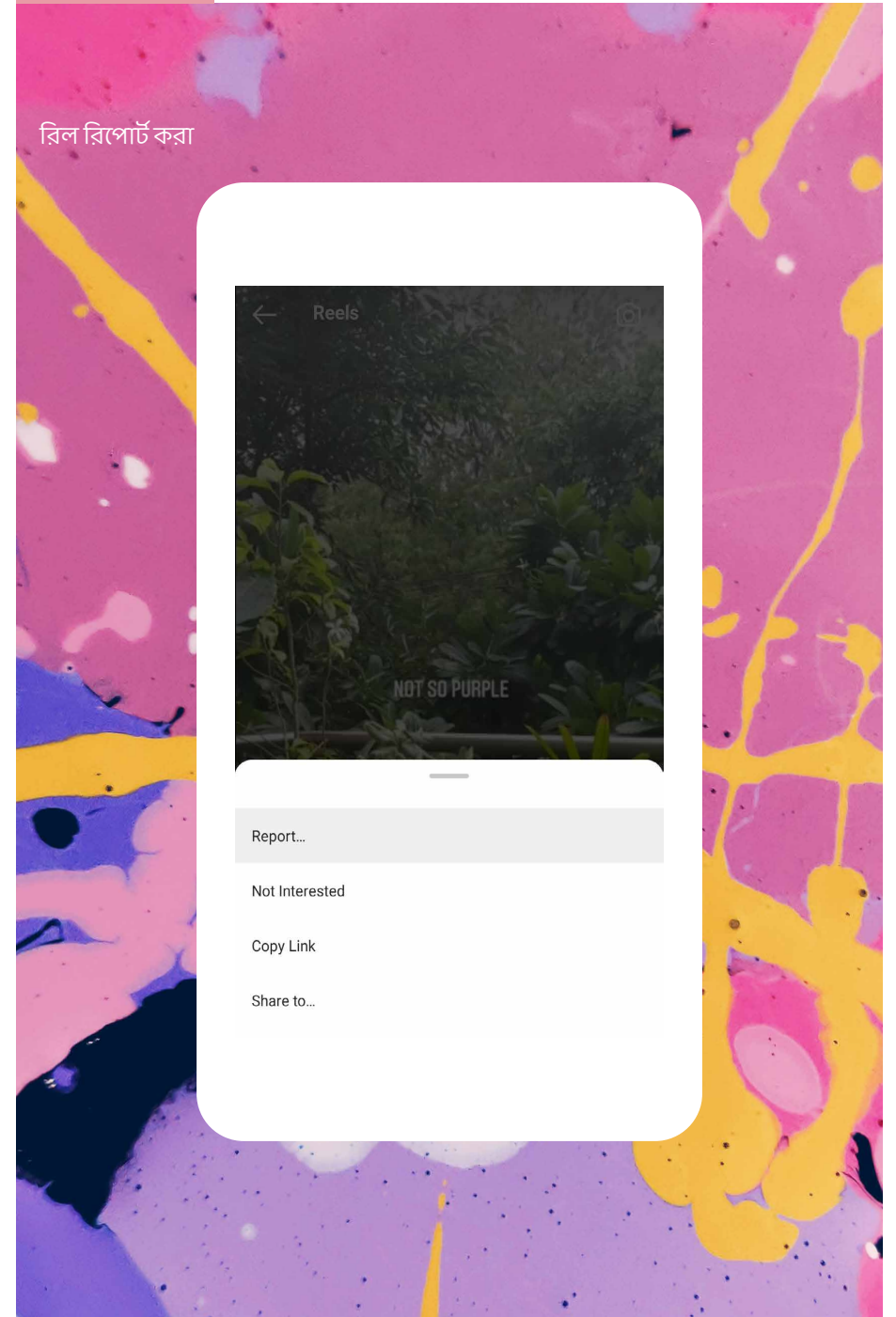
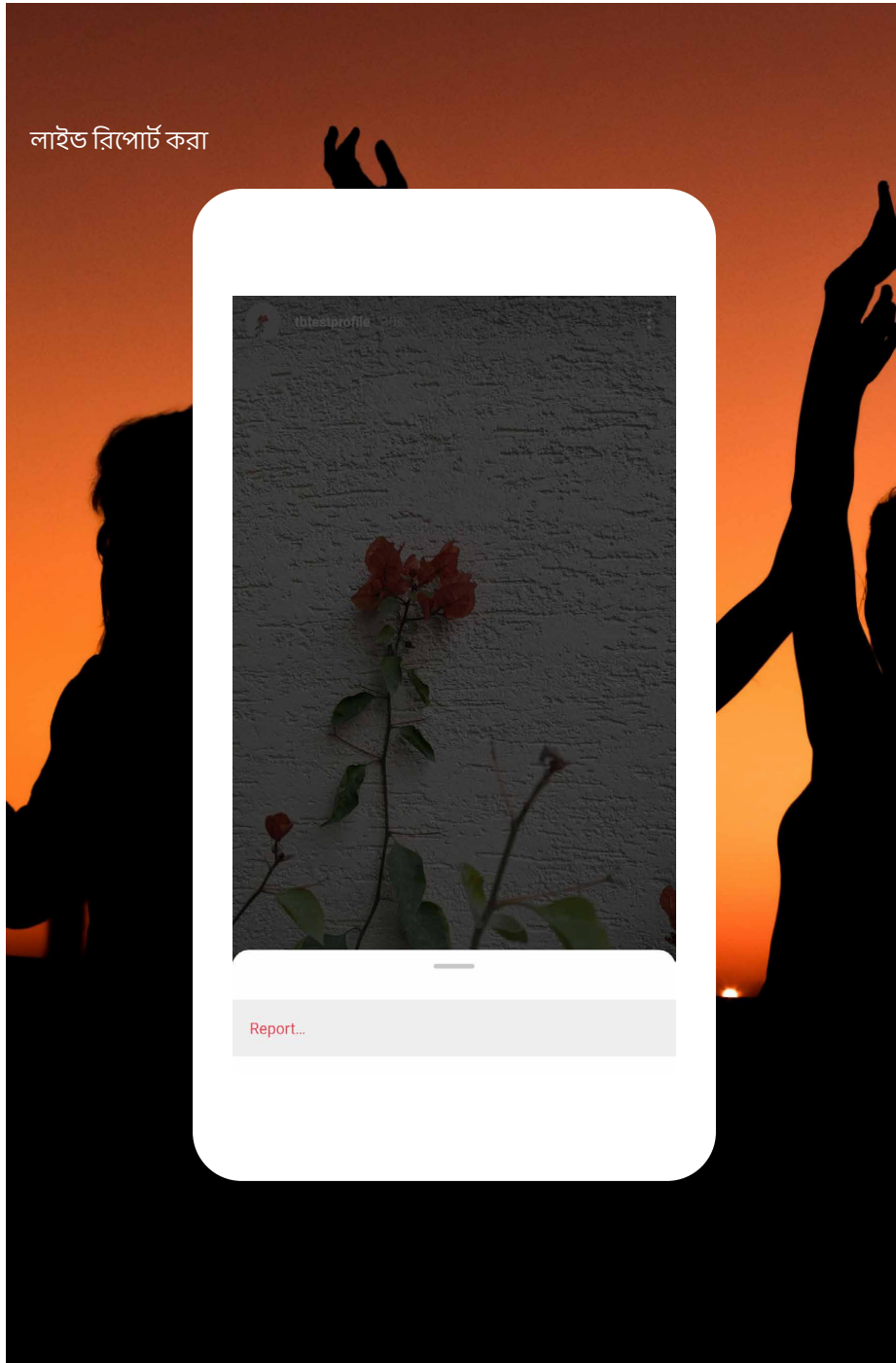


### মন্তব্য রিপোর্ট করা

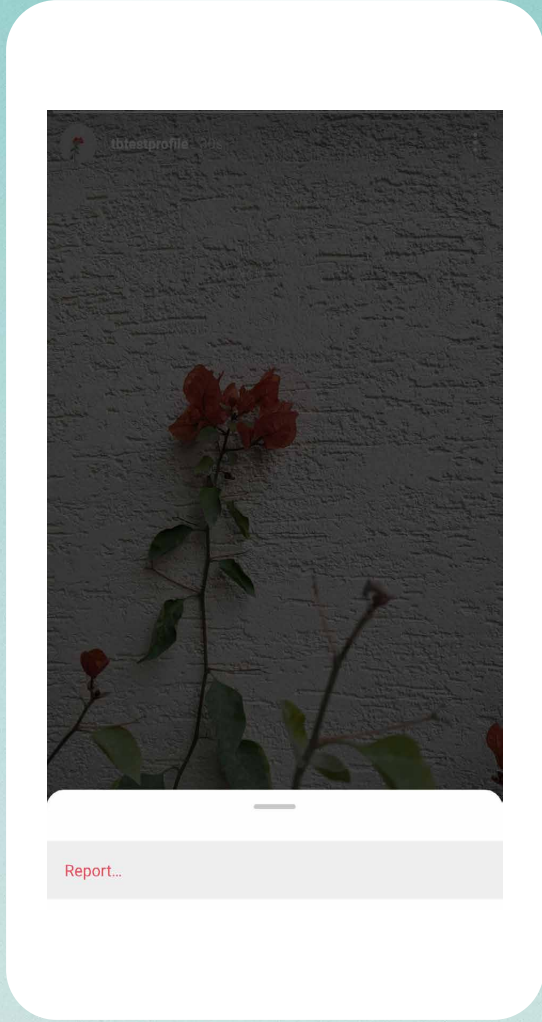


### ডিএম2 রিপোর্ট করা





স্টোরি রিপোর্ট করা



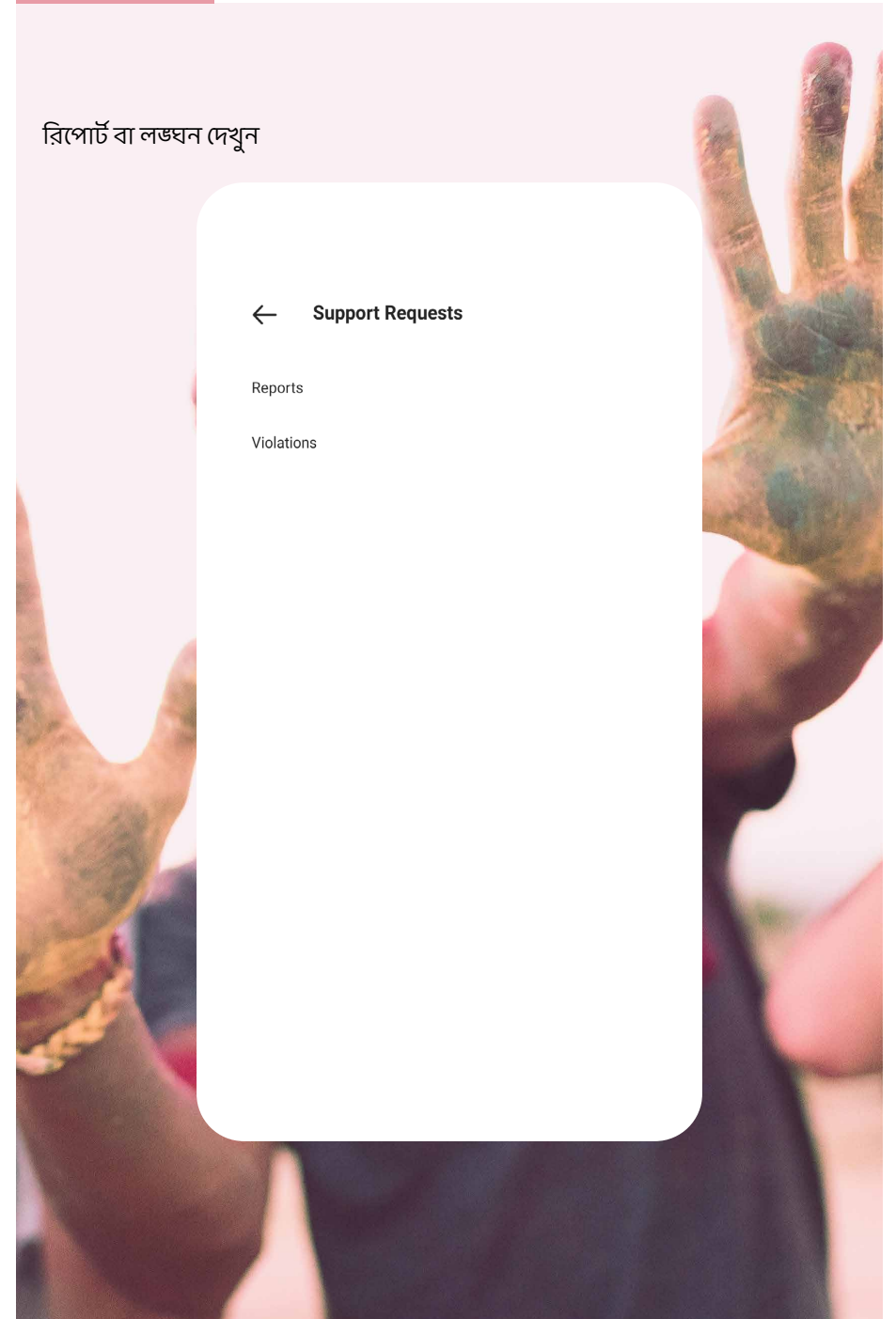
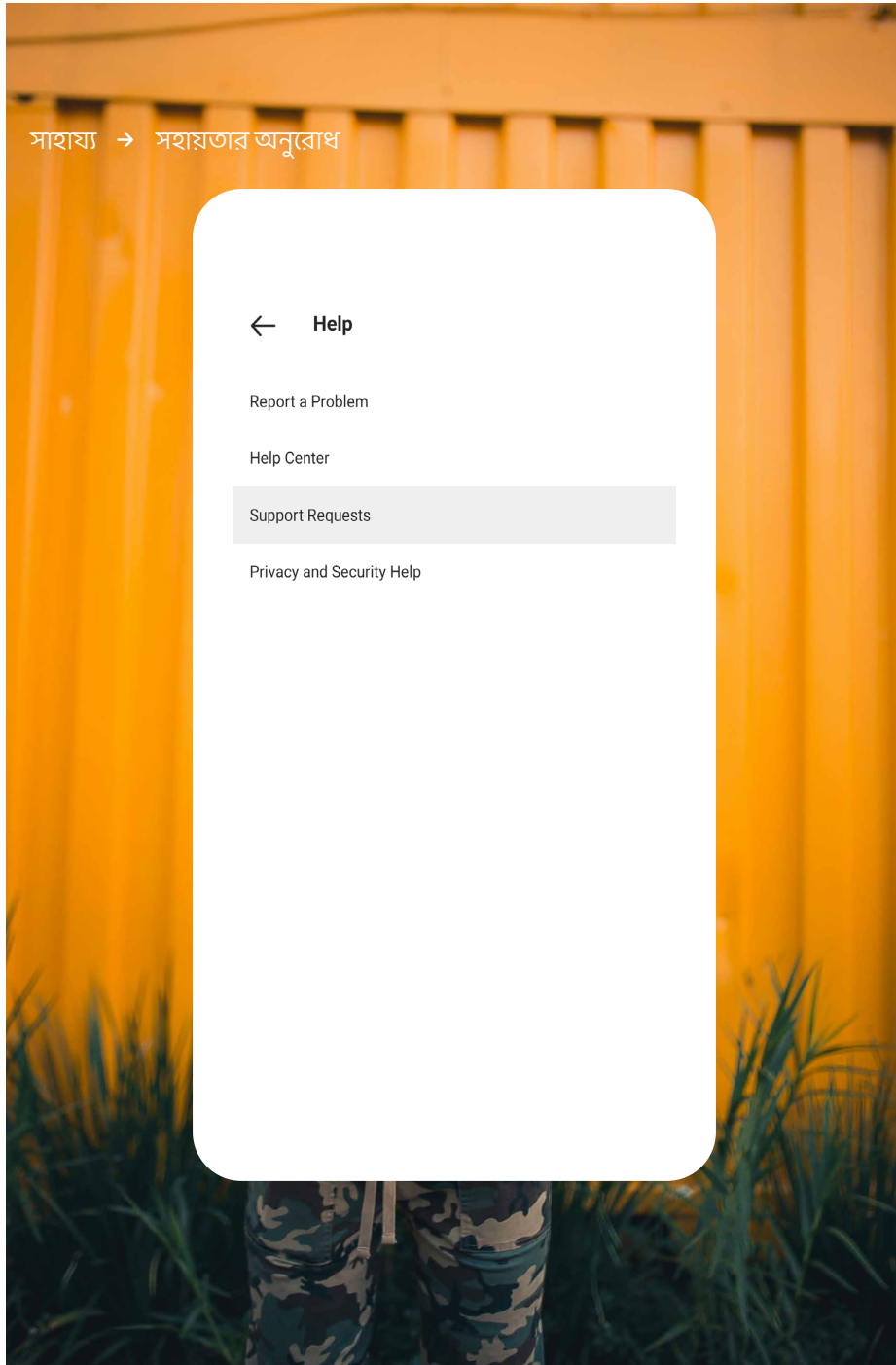


## সহায়তার অনুরোধ

আমাদের কমিউনিটি এখন সহায়তার অনুরোধ অ্যাক্সেস করতে পারে-










এখানে আপনি এবং আপনার সন্তান দাখিল করা রিপোর্ট ও নিজের অ্যাকাউন্টে কিছু লঙ্ঘন করা হয়ে থাকলে তার আপডেট অনুসরণ করতে পারবেন। প্রত্যেকে কী কী বিষয়ে রিপোর্ট এবং লঙ্ঘন করছেন তা দেখার অ্যাক্সেস দিয়ে আমাদের কর্মপন্থায় স্বচ্ছতা আরও বাড়ানোর জন্যই এটি করা হয়েছে। এর ফলে ব্যবহারকারীরা আমাদের যে সিদ্ধান্তে অসম্মত হবেন সেগুলির আপিল করার জন্য একটি নির্দিষ্ট স্থানও পাবেন। আমাদের কর্মপন্থাগুলি যে যথোপযুক্ত এবং ন্যায্যসঙ্গত সেটি নিশ্চিত করার লক্ষ্যেই এই প্রচেষ্টা।





## আপনার করা যাবতীয় রিপোর্ট এবং সেগুলির জন্য গৃহীত পদক্ষেপ

### ← Reports

-  You anonymously reported **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 >

## আপনার করা যাবতীয় লঙ্ঘন

### ← 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](#)





# মন্তব্য ম্যানেজ করা

ফটো এবং ভিডিওতে কারা মন্তব্য করতে পারে তার নিয়ন্ত্রণ এখন সম্পূর্ণ আপনার সন্তানের হাতেই থাকবে। অ্যাপ সেটিংসের “মন্তব্য নিয়ন্ত্রণ” বিভাগ থেকে তারা সবাইকে, তাদের ফলো করা মানুষজনকে অথবা তাদের ফলোয়ারদেরকে, শুধুমাত্র তারা যাদেরকে ফলো করে তাদেরকে বা নিজেদের ফলোয়ারদেরকে মন্তব্য করার অনুমোদন দিতে পারে। আপনার সন্তান তাদের পোস্ট থেকে মন্তব্য অংশটুকুও পুরো সরিয়ে দিতে পারে।

সেটিংস → গোপনীয়তা → মন্তব্য

← Privacy

Account Privacy

Private Account

Interactions

Comments  Everyone

Tags  Everyone

Mentions  People You Follow

Story

Reels

Guides

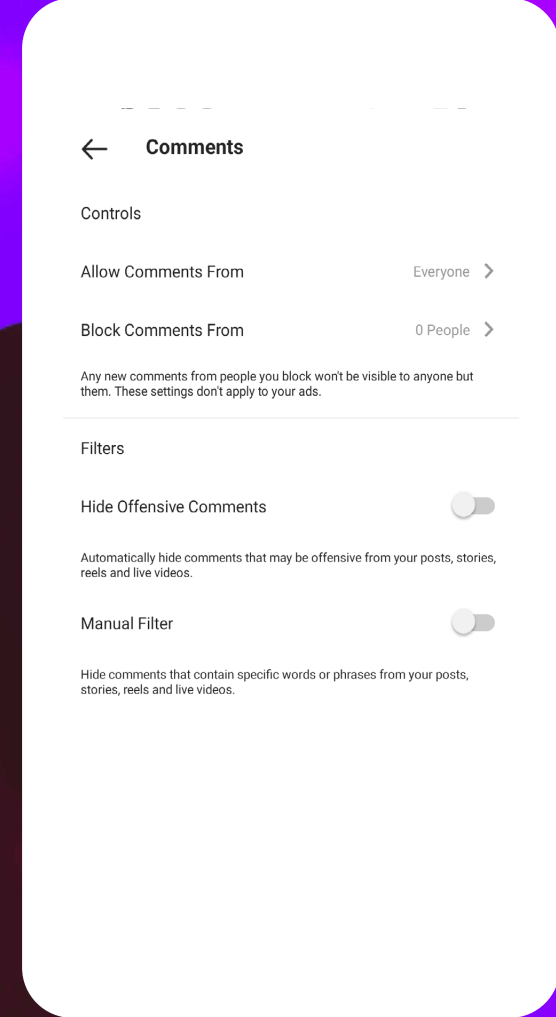
Activity Status

Messages

# মন্তব্য ফিল্টার করা

আমাদের এমন কিছু কন্ট্রোল রয়েছে যেগুলি আপনি কী কন্টেন্ট দেখছেন তা ম্যানেজ করতে এবং আপত্তিকর অথবা হয়রানিমূলক বা উৎপীড়নকারী মন্তব্য এলে কী করতে হবে তা নির্ধারণ করতে সাহায্য করবে। আমরা এমন কিছু ফিল্টার তৈরি করেছি যা নিজে থেকেই আপত্তিকর শব্দ ও বাক্যাংশ এবং হয়রানিমূলক মন্তব্য সরিয়ে দেবে। আপনার সন্তান অবাঞ্ছিত শব্দ বা ইমোজির নিজস্ব তালিকাও তৈরি করতে পারে যেগুলি 'মন্তব্য কন্ট্রোল' বিভাগের "ফিল্টার"-এ গিয়ে প্রয়োগ করার পরে পোস্ট করলে আর সেই শব্দ বা ইমোজি থাকা মন্তব্য দেখা যাবে না।

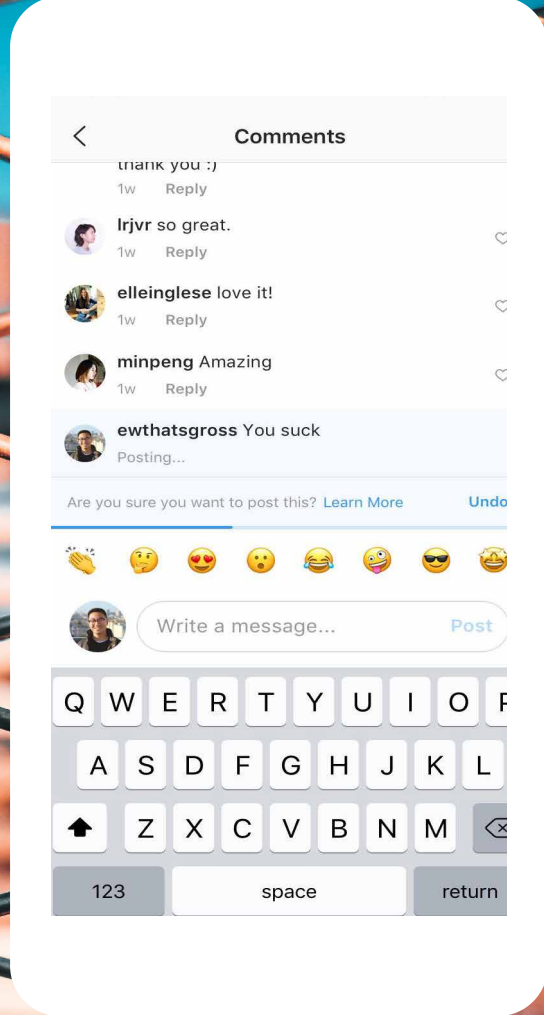
## অটোমেটিক এবং ম্যানুয়াল মন্তব্য ফিল্টার



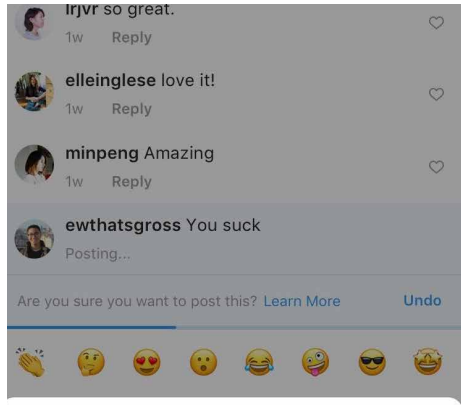
## ! মন্তব্য এবং ক্যাপশন সংক্রান্ত সতর্কতা

কোনও পোস্ট বা শিরোনামে কাউকে আঘাত দিয়ে বা আপত্তিকর মন্তব্য করা হলে তা আমরা অটোমেটিক শনাক্ত করি এবং যিনি মন্তব্য করছেন বা যিনি শিরোনামটি পোস্ট করছেন তাকে পোস্ট করার আগেই সতর্ক করি। এতে তারাও নিজেদের মন্তব্য বা শিরোনাম মুছে নেওয়ার সুযোগ পান এবং আমরাও তাদেরকে দেখানোর অবকাশ পাই যে ইনস্টাগ্রামে কোনটি পোস্ট করা অনুমোদিত, কোনটি নয়। এই হস্তক্ষেপের ফলে প্রাপক এমন কোনও ইন্টারাকশন থেকে দূরে থাকেন যেটির ফলে সম্ভবত তার ক্ষতি হতে পারে।

মন্তব্য সংক্রান্ত সতর্কতা



### মন্তব্য সংক্রান্ত সতর্কতা

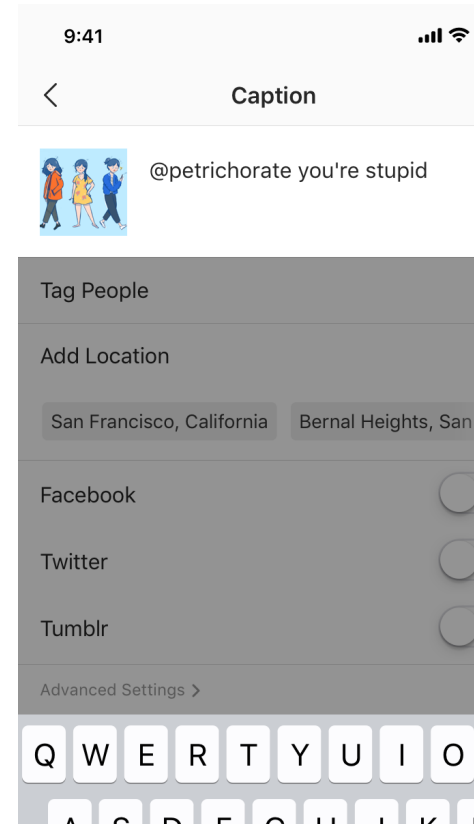


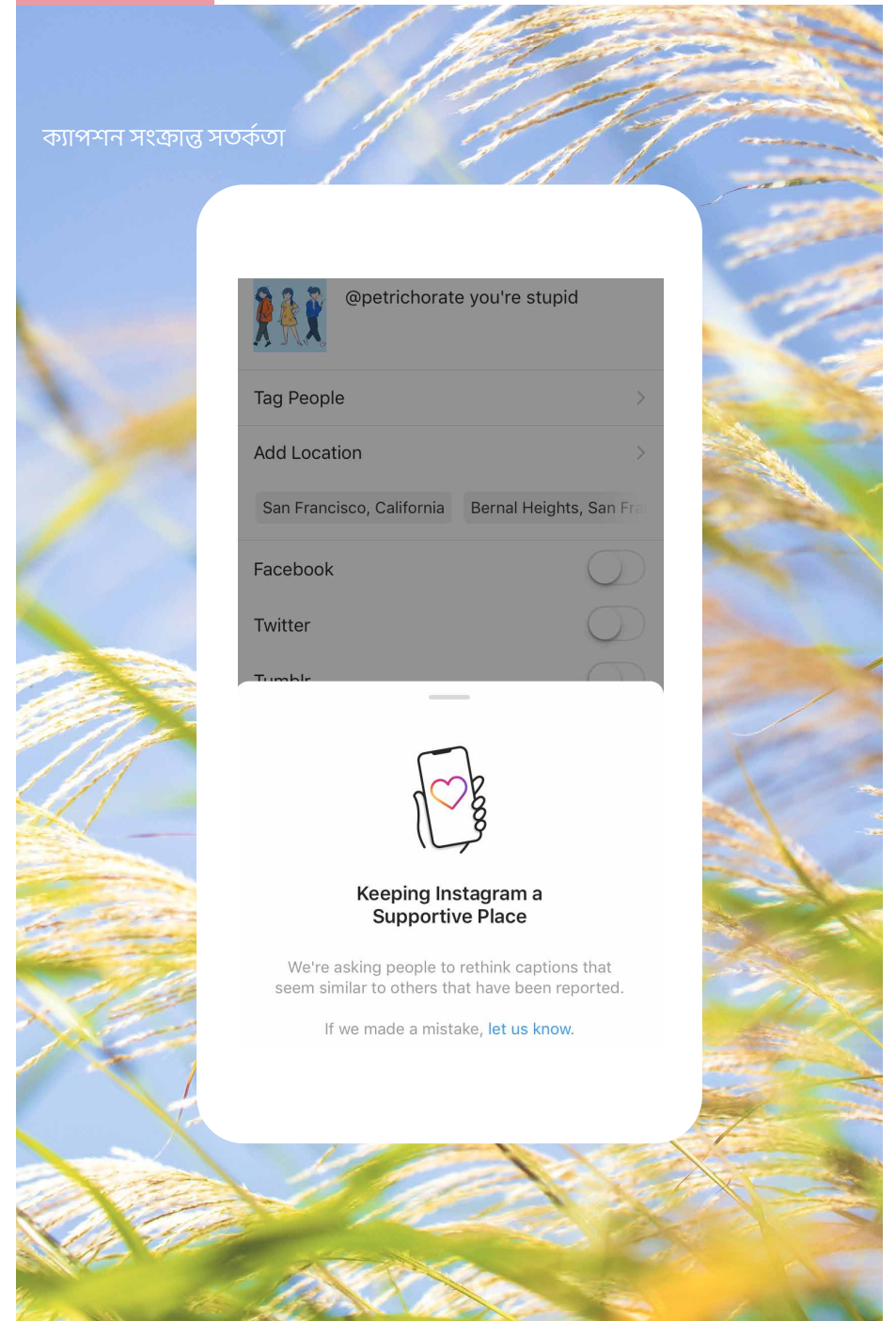
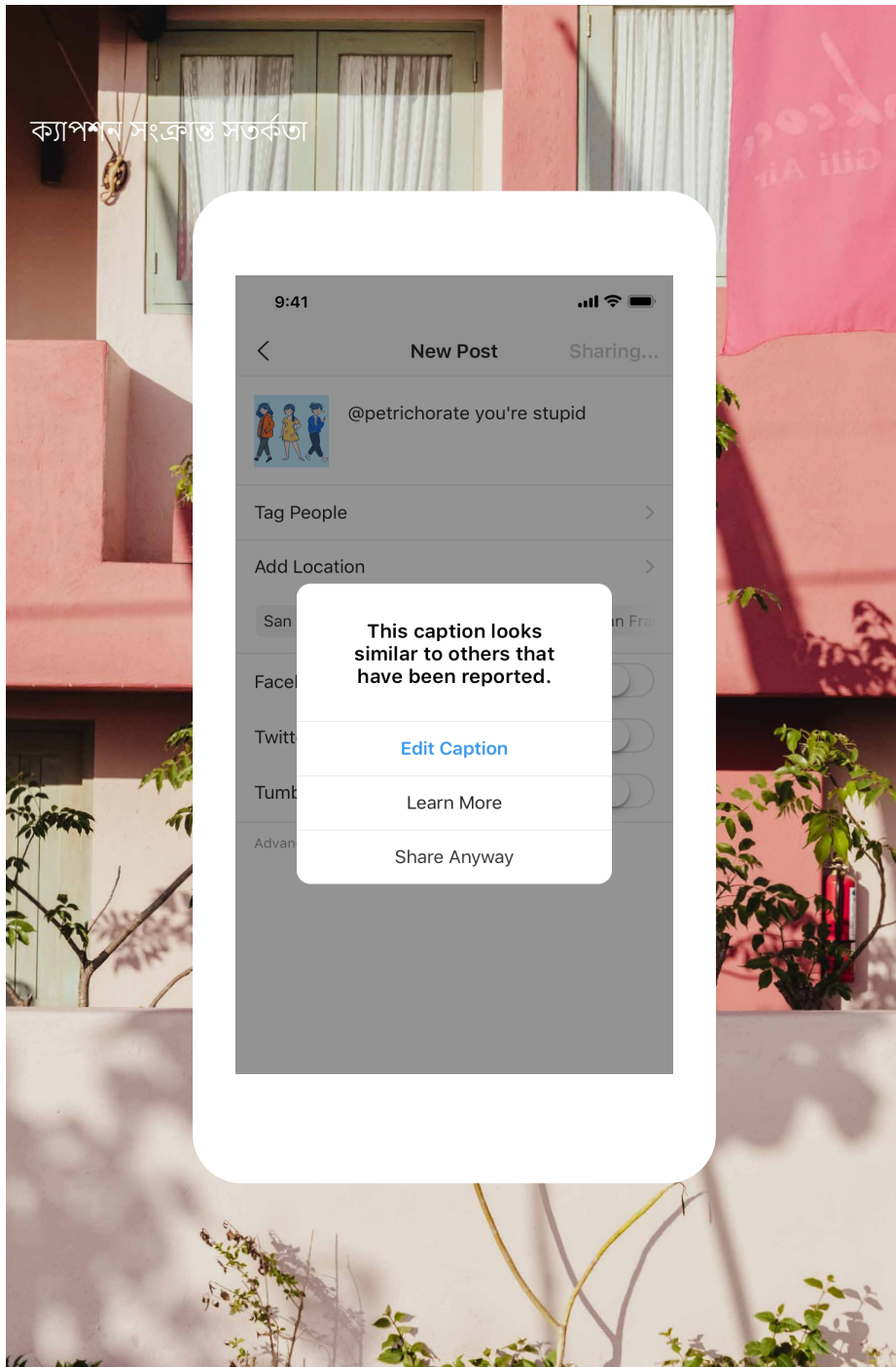
#### Keeping Instagram a Supportive Place

We're asking people to rethink comments that seem similar to others that have been reported.

If we made a mistake, [let us know](#).

### ক্যাপশন সংক্রান্ত সতর্কতা



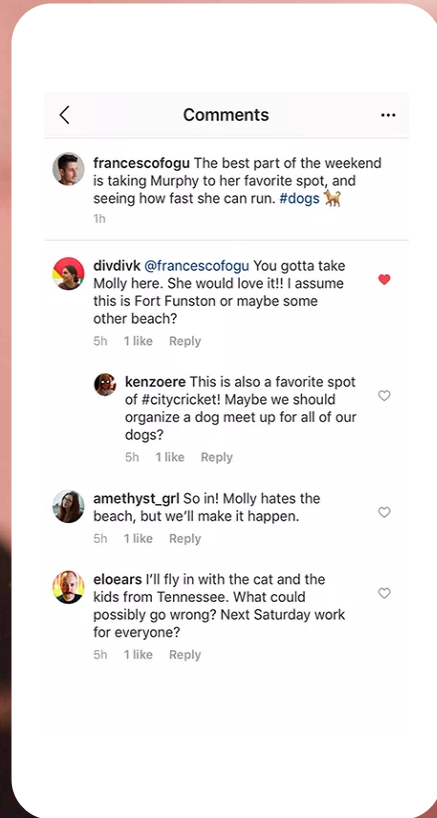


# একসাথে অনেক মন্তব্য ম্যানেজ করা

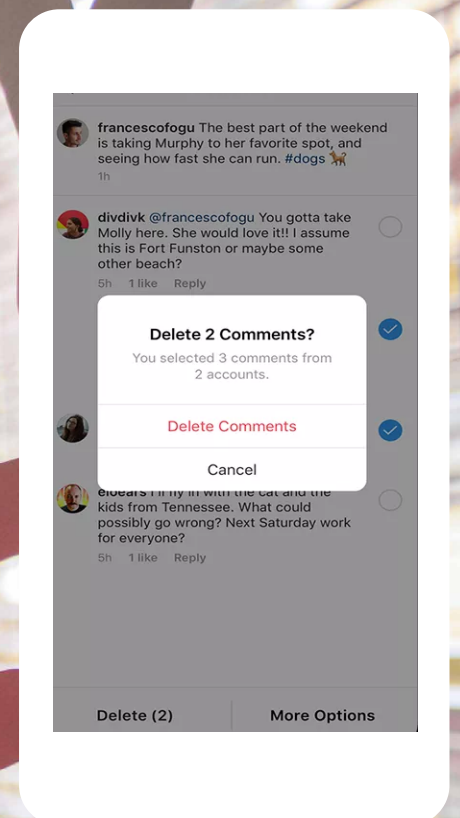
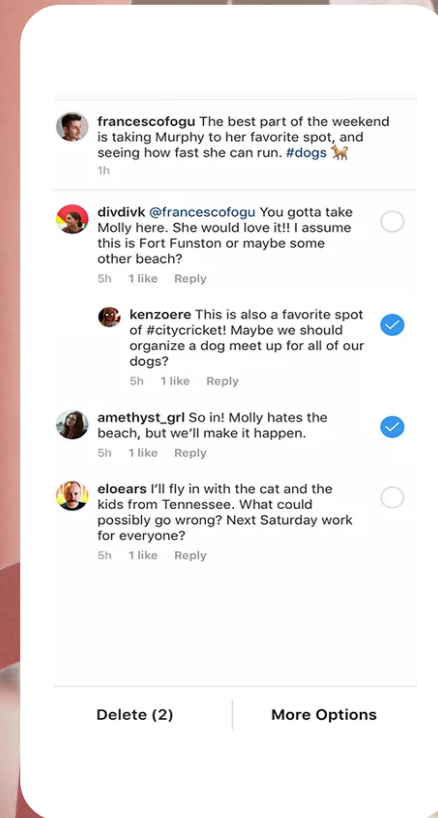
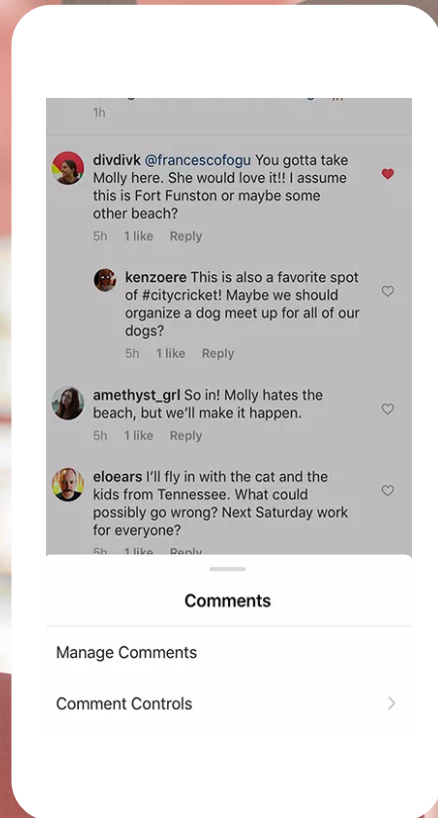
আমরা জানি, একগোছা মন্তব্য সামলানো অনেক সময় চাপের হতে পারে, তাই আমরা এমন কিছু নতুন ফিচার এনেছি যেগুলি একসাথে অনেক মন্তব্য মুছে দেওয়ার সাথে সাথে নেতিবাচক মন্তব্য পোস্ট করা একাধিক অ্যাকাউন্ট ব্লক বা রেস্ট্রিক্ট করতে পারবে। এই ফিচারটি ios-এ চালু করার জন্য প্রথমে একটি মন্তব্যে ট্যাপ করে উপরের ডানদিকের কোণে ডট দেওয়া আইকনে ট্যাপ করতে হবে। মন্তব্য ম্যানেজ করা বিকল্প বেছে নিয়ে একসাথে মোছার জন্য 25টি পর্যন্ত মন্তব্য বেছে নিন। একসাথে অনেক অ্যাকাউন্ট ব্লক বা রেস্ট্রিক্ট করতে 'আরও বিকল্প'-এ ট্যাপ করতে পারেন। Android-এ এটি করতে হলে, কোনও মন্তব্য প্রেস করে ধরে থাকুন, ডট দেওয়া আইকনে ট্যাপ করুন এবং কোন মন্তব্য বা অ্যাকাউন্ট ব্লক বা রেস্ট্রিক্ট করতে হবে তা বেছে নিন।



একসাথে অনেক মন্তব্য ম্যানেজ করা

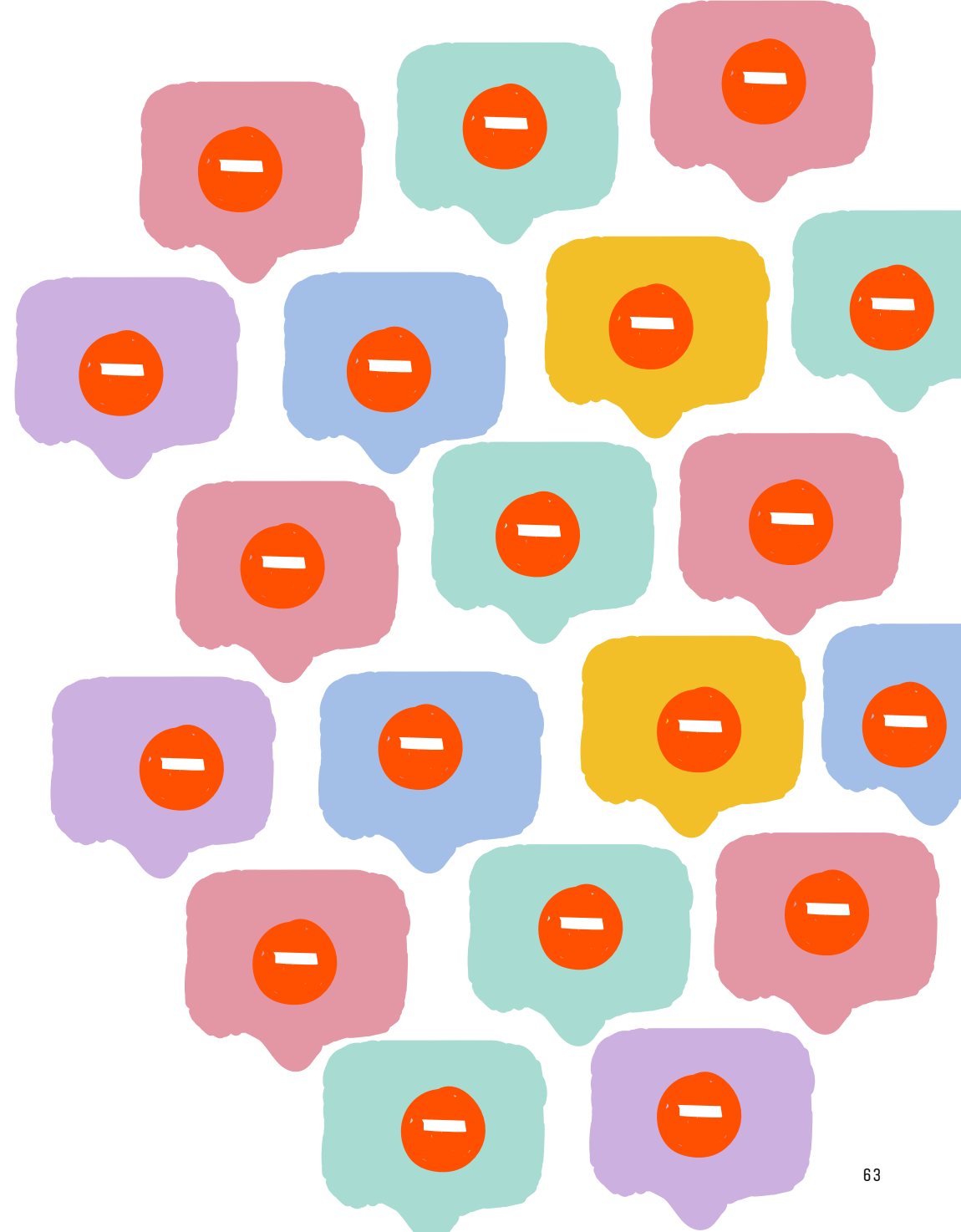


একসাথে অনেক মন্তব্য ম্যানেজ করা

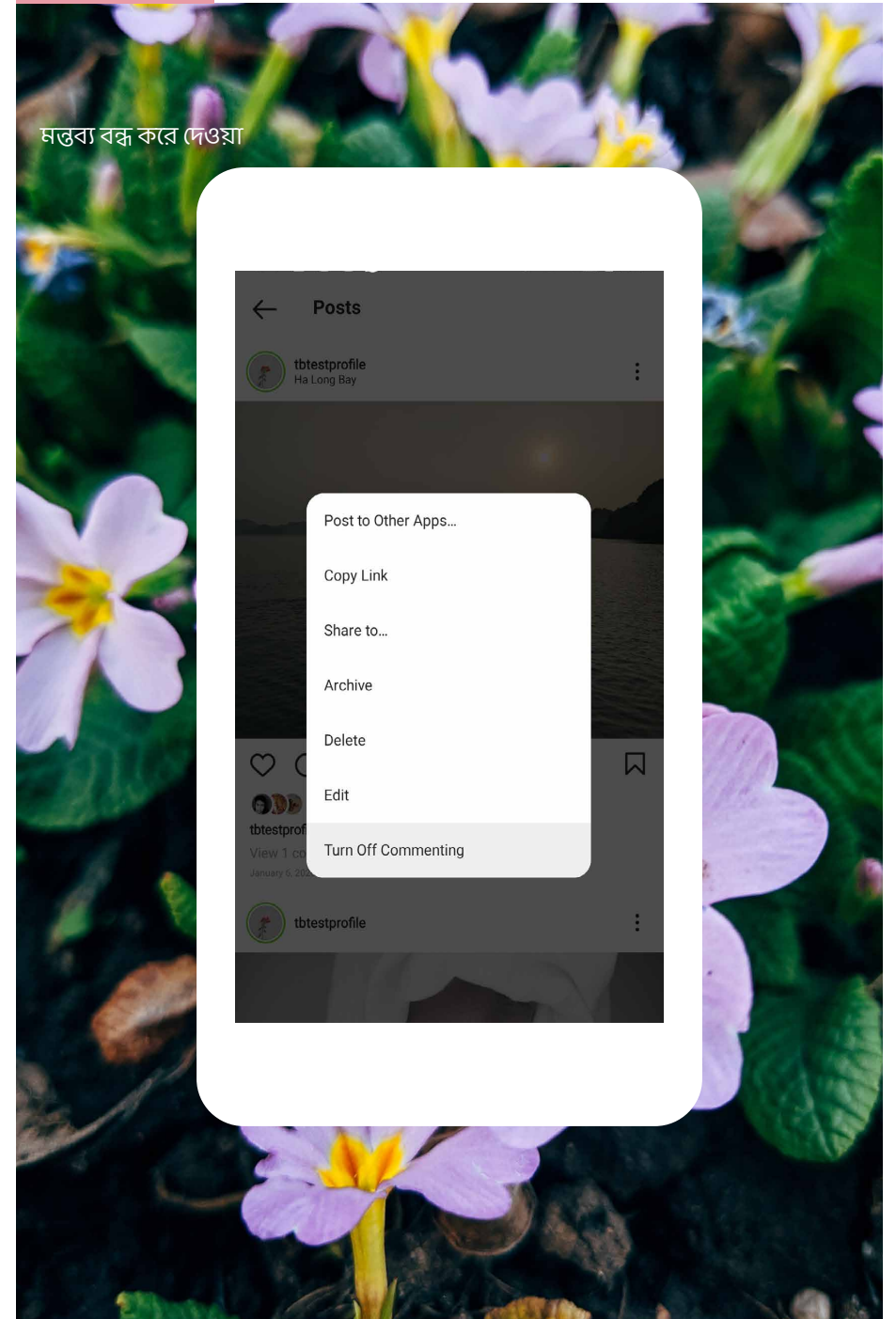
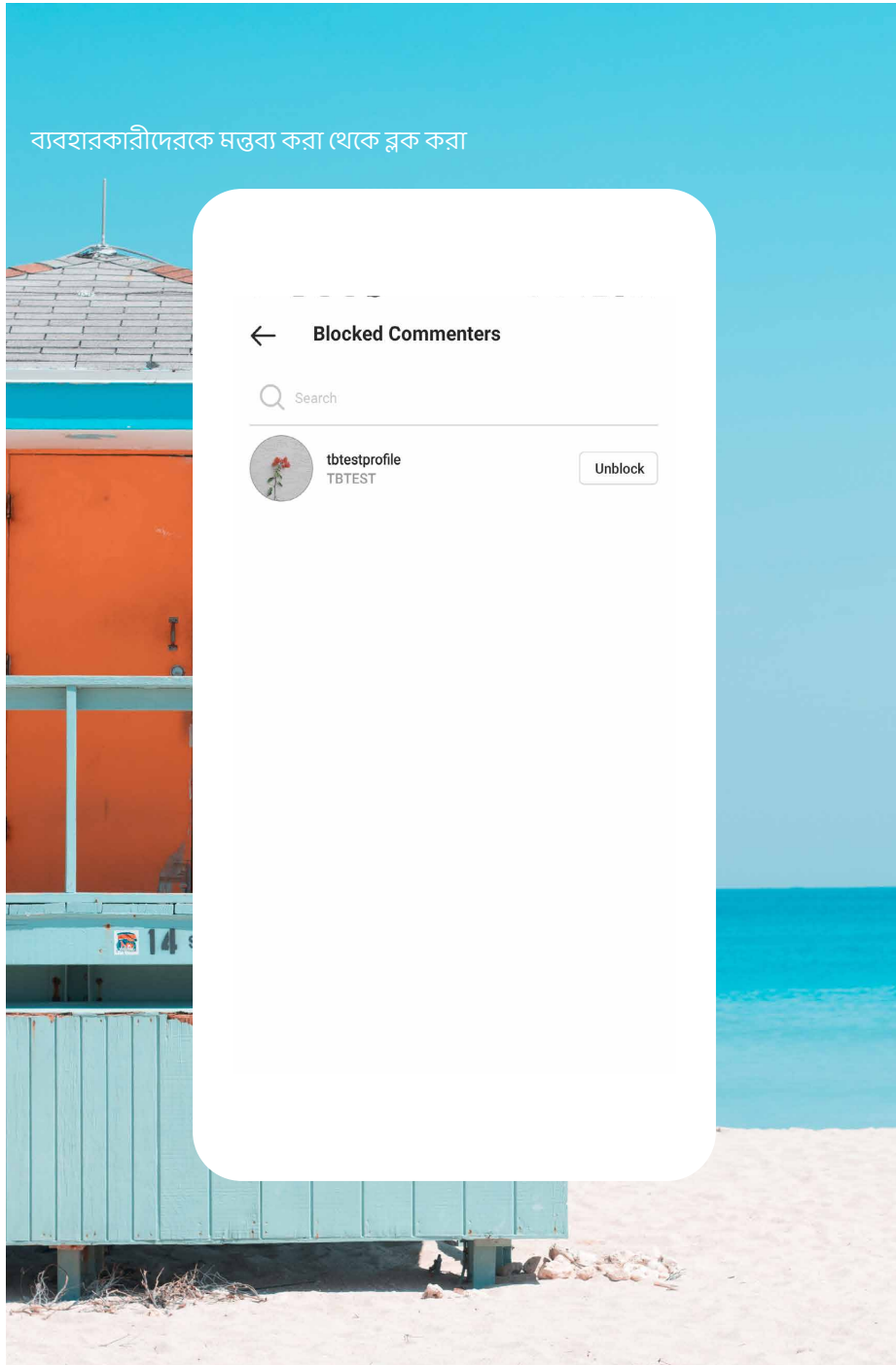


## কমেন্ট ব্লক করা

আপনার সন্তান যে মন্তব্যগুলির সাথে ইন্টারাক্ট করতে চায় না সেগুলিকে ব্লক করা যেতে পারে। ব্লক করা অ্যাকাউন্ট থেকে মন্তব্য করা হলে সেগুলি আর দেখানো হয় না। আপনার সন্তান সব পোস্ট থেকে বা আলাদা আলাদা পোস্ট থেকেও মন্তব্য বন্ধ করে দিতে পারে।







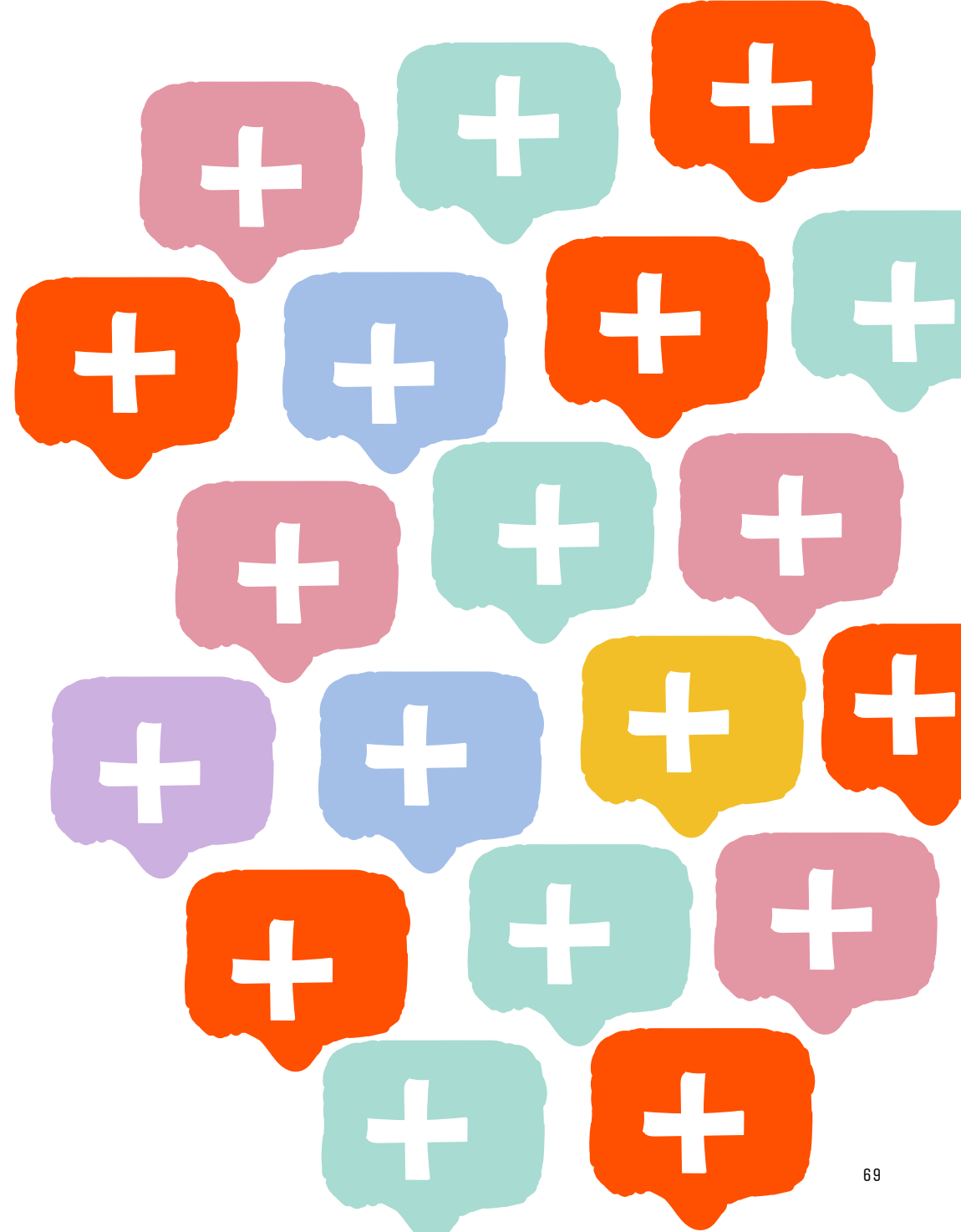
“ঠিক বাস্তবের মতো, সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহার করার সময়ও অন্য মানুষজনের সাথে ইন্টারাকশনের দরকার পড়ে। তবে, এই ব্যক্তিগত আলাপচারিতাগুলি একটি পাবলিক ফোরামে ঘটে। খেলার মাঠে উৎপীড়ন বা হয়রানির তুলনায়, ডিজিটাল জগতে হয়রানি বা সাইবার নিপীড়ন কিন্তু অপরাধ হিসেবে খুব একটা প্রকাশ্যে আসে না। হয়রানির ঘটনা থামানোর জন্য, সেরকম কিছু ঘটলে সত্ত্বর তা রিপোর্ট করা দরকার। আমরা যেরকম সুস্থ অনলাইন পরিবেশ চাই তা তৈরি করার জন্য হয়রানি-উৎপীড়নের বিরুদ্ধে শুধু আওয়াজ ওঠানোই নয় বরং প্রত্যেকেই যে অনলাইনে এবং অফলাইনে যোগ্য সম্মান আশা করেন তা স্পষ্টভাবে বোঝানো জরুরি। বাবা-মায়েরা কিশোর কিশোরীদেরকে সম্মান দেওয়া এবং পাওয়ার ব্যাপারে বুঝিয়ে বললে, বিশেষত অনলাইন ইন্টারাকশনের ক্ষেত্রে, তা নিঃসন্দেহে সহমর্মিতা এবং অজানাকে চেনার সুস্থ মেলবন্ধন ঘটানোর মতো অনলাইন পরিবেশ গড়ে তুলতে পারবে। একইসাথে, নেতিবাচক মনোভাব কমানো সম্ভব হবে। সবটাই নির্ভর করছে আমাদের উপরে!”

অপরাজিতা ভারতী  
ইয়ং লিডার্স ফর অ্যাক্টিভ সিটিজেনশিপ  
[@ylacofficial](https://www.instagram.com/y_lacofficial/)

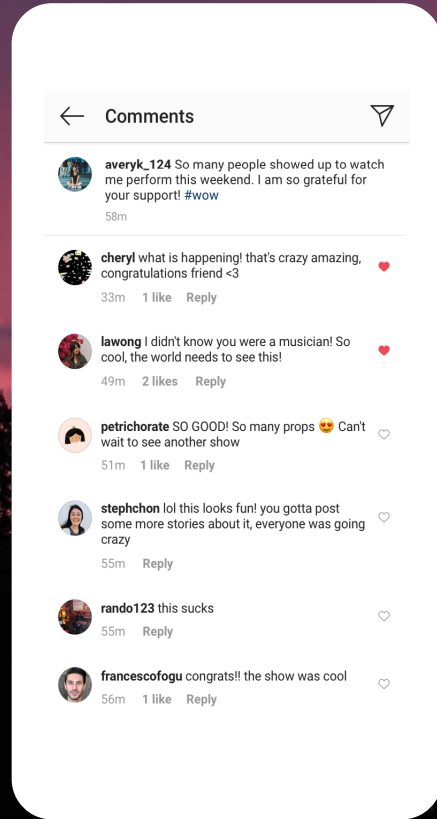


## + ইতিবাচক মন্তব্য পিন করা

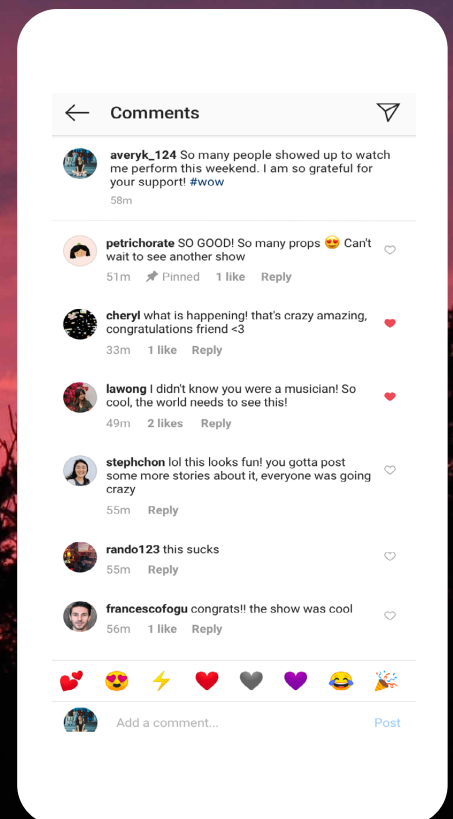
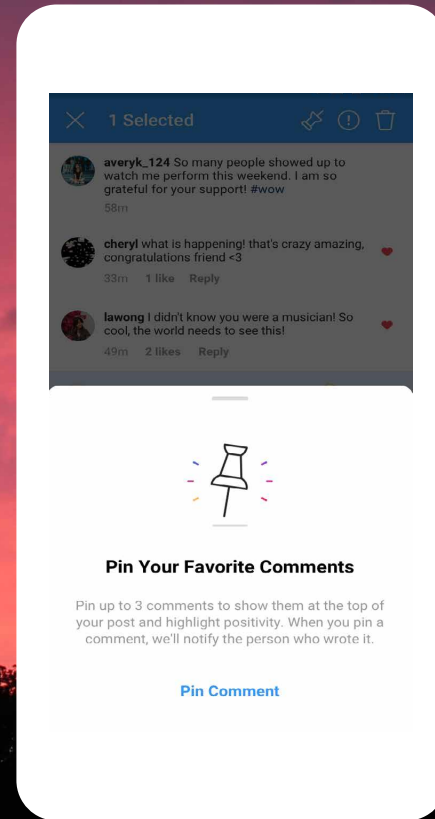
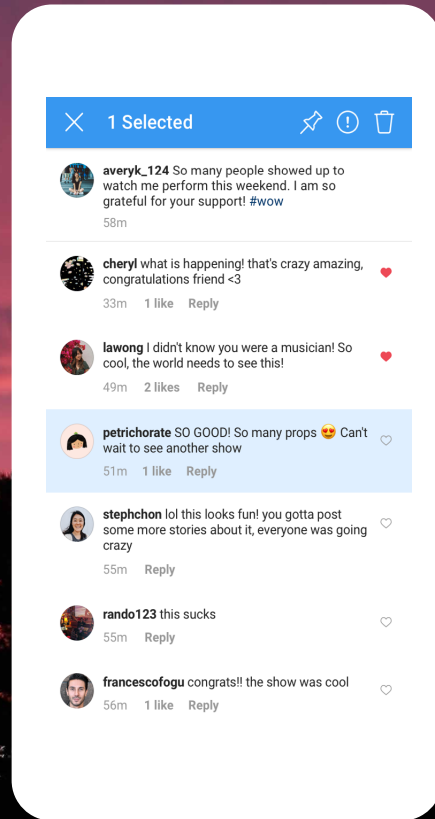
নেতিবাচক মন্তব্য মুছে দেওয়ার সাথে, আমরা ব্যবহারকারীদেরকে সহজ উপায়ে ইতিবাচক ইন্টারাকশন বাড়াতে ও উৎসাহিত করতে চাই। আর ঠিক সেজন্যই পিন করা মন্তব্য আপনার সন্তানকে তার অ্যাকাউন্টের পক্ষে সঠিক ভাবমূর্তি স্থির করতে সাহায্য করবে এবং মন্তব্যের থ্রেডের উপরে কিছু নির্দিষ্ট সংখ্যক মন্তব্য পিন করার মাধ্যমে কমিউনিটির সাথে আরও ভালভাবে ইন্টারাক্ট করায় সুবিধা হবে।



### ইতিবাচক মন্তব্য পিন করা



### ইতিবাচক মন্তব্য পিন করা





# ট্যাগ এবং নামের উল্লেখ নিয়ন্ত্রণ করা

আমরা এমন কিছু নতুন কন্ট্রোল এনেছি যা ব্যবহারকারীদেরকে কারা ইনস্টাগ্রামে তাদের ট্যাগ বা উল্লেখ করতে পারবেন তা অনুমোদন করায় সাহায্য করবে। আপনার সন্তান সবাইকেই বেছে নিতে পারে, অথবা শুধু সে যাদেরকে ফলো করে তাদেরকে বাছতে পারে বা এমনও বাছতে পারে যে কেউই তাকে কোনও মন্তব্য, ক্যাপশন বা স্টোরিতে উল্লেখ বা ট্যাগ করতে পারবে না।

সেটিংস → গোপনীয়তা

← Privacy

Account Privacy

Private Account

Interactions

Comments

Tags Everyone

Mentions People You Follow

Story

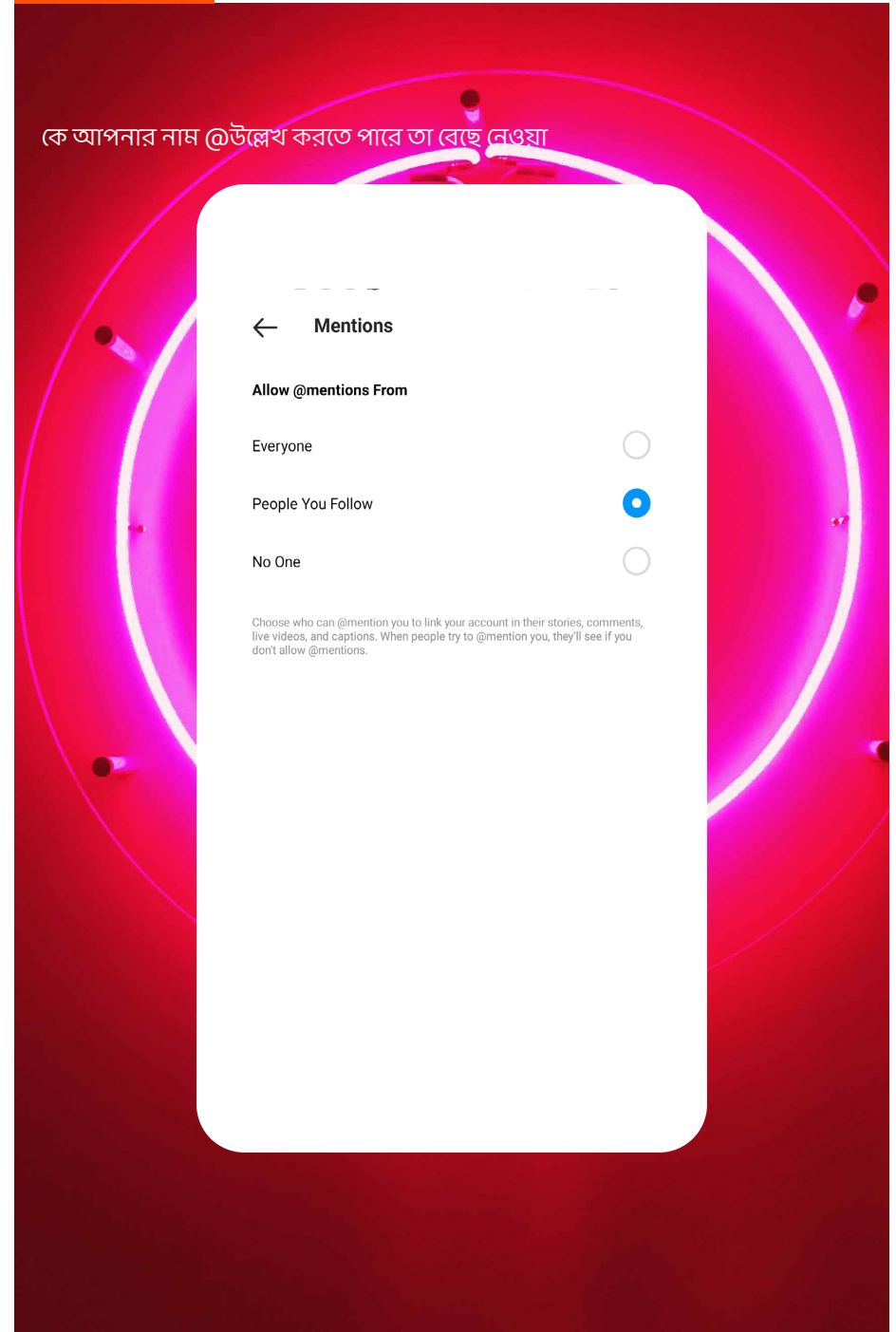
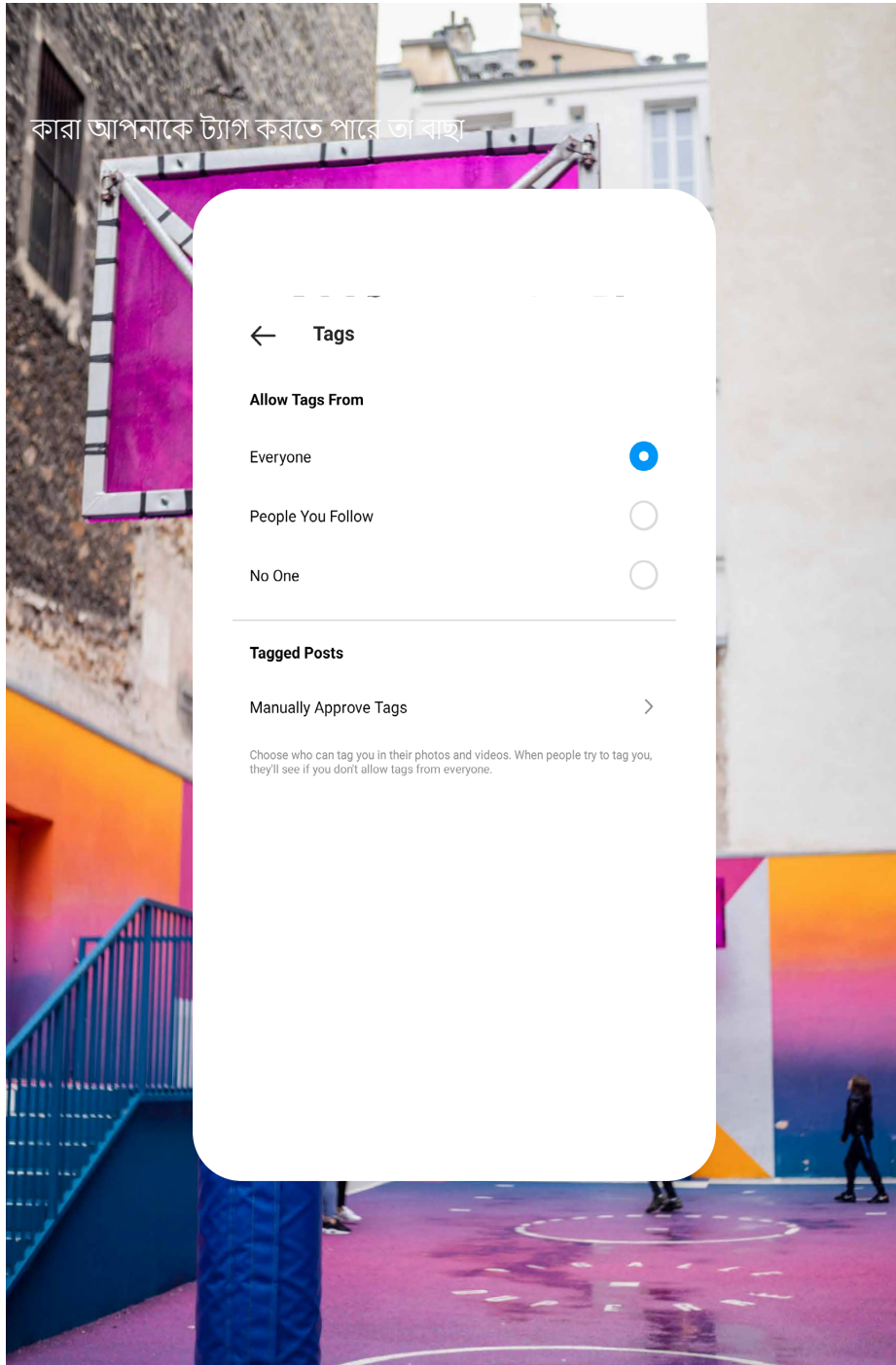
Guides

Activity Status

Messages

Connections

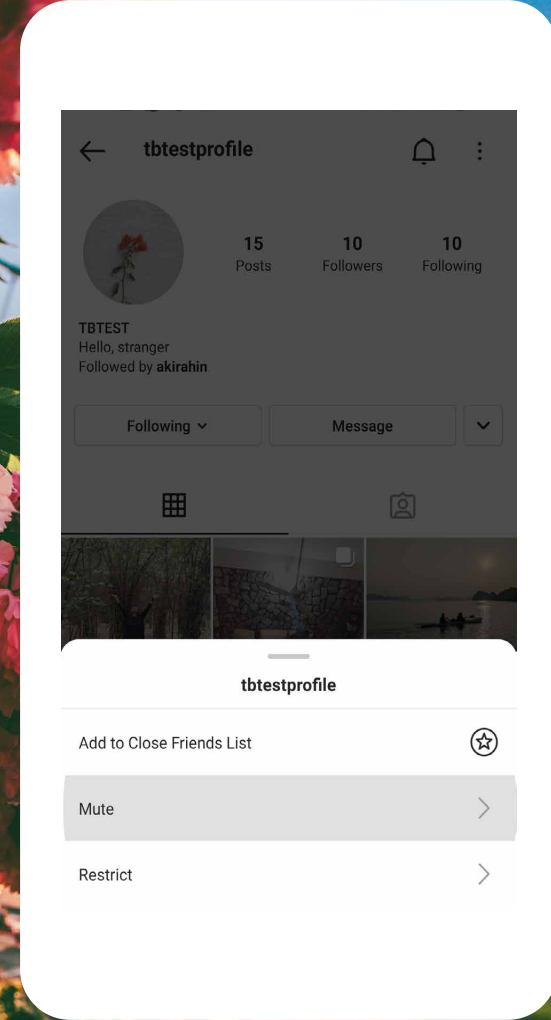
Restricted Accounts



# কোনও অ্যাকাউন্ট মিউট করা

এমন অ্যাকাউন্টও থাকতে পারে যেগুলির সাথে আপনার সন্তান হয়তো ইন্টারাক্ট করতে আগ্রহী না হলেও আনফলো করতে দ্বিধাবোধ করছে। সেক্ষেত্রে, সেই অ্যাকাউন্টগুলি থেকে পোস্ট বা স্টোরি মিউট করে দিলে সেগুলি আর আপনার সন্তানের ফিডে দেখাবে না। অপর ব্যক্তি জানতেও পারবেন না যে তাকে মিউট করা হয়েছে, আবার আপনার সন্তান তাকে যেকোনও সময় আনমিউটও করতে পারবেন।

কোনও ব্যবহারকারীকে সার্চ করা → ... -এ ক্লিক করে মিউট বিকল্প বেছে নিন

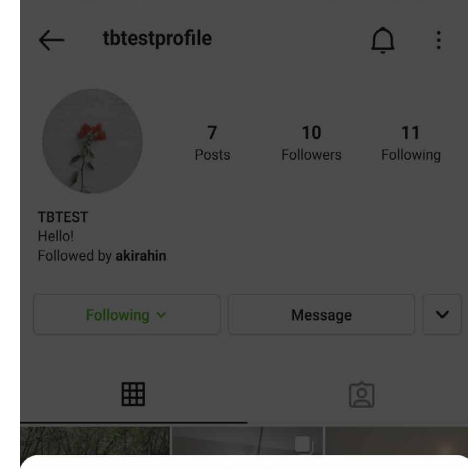


## ৷ রেস্ট্রিক্ট করা

কোনও কোনও সময় কমবয়সী ব্যবহারকারীরা কাউকে ব্লক বা আনফলো করায় স্বচ্ছন্দ বোধ নাও করতে পারেন, তাদের মনে হতে পারে যে এটির পরিণাম ভাল হবে না বা অস্বস্তিকর পরিস্থিতি তৈরি হবে। এই বিষয়ে সহায়তা করার জন্য, আমরা রেস্ট্রিক্ট মোড তৈরি করেছি যেটি নিপীড়নকারীকে জানতে না দিয়ে আপনার সন্তানকে অবাঞ্ছিত ইন্টারাকশনের হাত থেকে নিজের অ্যাকাউন্ট সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করবে।

তারা কাউকে রেস্ট্রিক্ট করলে, সেই ব্যক্তির মন্তব্য শুধু মন্তব্যকারী নিজেই দেখতে পাবেন। আপনি কখন ইনস্টাগ্রামে অ্যাক্টিভ থাকছেন বা কখন আপনি তাদের ডিরেক্ট মেসেজ পড়ছেন তা তারা দেখতে পাবেন না। আপনার সন্তান যেকোনও সময় তাদেরকে রেস্ট্রিক্ট তালিকা থেকে সরিয়েও দিতে পারেন।

কোনও অ্যাকাউন্ট রেস্ট্রিক্ট করা

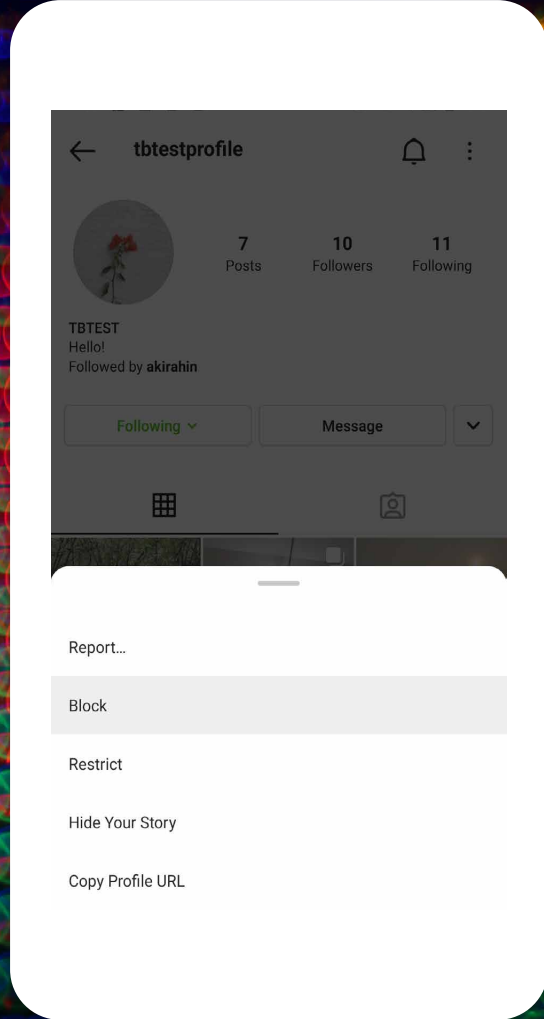




# অবাস্থিত ইন্টারাকশন ব্লক করা

আপনার সন্তান যে অ্যাকাউন্টগুলির সাথে ইন্টারাক্ট করতে চায় না সেগুলিকে ব্লক করে দিতে পারে। এর ফলে ব্লক করা ব্যবহারকারীরা তাদের পোস্ট, স্টোরি, রিল এবং লাইভ ব্রডকাস্ট দেখতে ও তাতে মন্তব্য করতে পারবেন না। আপনার সন্তান কোনও অ্যাকাউন্ট ব্লক করে দিলে সেই অ্যাকাউন্টের ব্যবহারকারীকে জানানো হয় না। অ্যাকাউন্টটি আবার যেকোনও সময় আনব্লক করা যেতে পারে।

কোনও অ্যাকাউন্ট ব্লক করা





# সময় ম্যানেজ করা

ইনস্টাগ্রামে সময় কাটানোর প্রসঙ্গে আপনার কিশোর-কিশোরী সন্তানের সাথে খোলা মনে আলোচনা করে প্রতি দিন বা প্রতি সপ্তাহে কতটা সময় সেই খাতে ব্যয় করা যুক্তিযুক্ত তা নিয়ে একমত হওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

নিয়মিত বিরতি নেওয়াও জরুরি, বিশেষত চাপের সময় তা নিতান্তই দরকার। আপনার সন্তান অ্যাপটিতে কত সময় ব্যয় করছে তা বোঝা ও নিয়ন্ত্রণ করার সুবিধার্থে আপনার এবং আপনার পরিবারের জন্য বহু টুল রয়েছে। আপনার পরিবারের পক্ষে আদর্শ সময়ের ভারসাম্য নির্ধারণ করতে একসাথে বসে তা ঠিক করাই শ্রেয় হবে।

"বাবা-মা হিসেবে প্রথমে জিজ্ঞাসা করুন এবং তারপরে মন দিয়ে শুনুন। আপনার সন্তানের সাথে কথা বলে ঠিক করা জরুরি যে কীভাবে অনলাইন-অফলাইন জীবনের মধ্যে সঠিক ভারসাম্য আনবেন। সোশ্যাল মিডিয়া অ্যাপের বিজ্ঞপ্তি সংখ্যা সীমিত রাখা, কত ঘনঘন ফোন ব্যবহার করা হচ্ছে তা নিজেরাই লক্ষ্য করা এবং বন্ধুবান্ধবের সাথে দেখা করা বা খেলাধুলার মতো কাজকর্মে তাদেরকে উৎসাহিত করলে দেখবেন নিজেরও স্ক্রিনটাইম কমছে, আবার তাদের কাছেও সঠিক ইতিবাচক দৃষ্টান্ত রাখতে পারছেন!

এই সীমারেখা নির্দিষ্ট করে দিলে দেখবেন, স্ক্রিন টাইম ম্যানেজ করতেই সুবিধা তো হবেই, তাছাড়া শোওয়ার জায়গায় ডিভাইস নিয়ে না আসা, রাতে ডিভাইস "সুইচ অফ" করে দেওয়া বা ফোন সরিয়ে রেখে একসাথে খাওয়াদাওয়া করার মতো প্রাথমিক নিয়মকানুনও অনায়াসে আরোপ করতে পারবেন। তবে, যদি দেখেন যে সাইবার নিপীড়নের মতো অনলাইন ব্যবহারের সাথে জড়িত কিছু অন্তর্নিহিত সমস্যার সাথে যুঝতে আপনার সন্তান অসুবিধার সম্মুখীন হচ্ছে, তাহলে দরকারে আপনার সন্তানকে কাউন্সেলিং করানোর জন্য সাহায্য চাইতে দ্বিধাবোধ করবেন না।

দায়িত্বশীল অভিভাবক হিসেবে এমন কিছু টেক টুল, সোশ্যাল মিডিয়া, ভিডিও বা গেম শনাক্ত করায় আপনার সন্তানকে সাহায্য করুন যাতে শুধু বিনোদনের উদ্দেশ্যই পূরণ হয় না, বরং আরও বেশি জানা বা আরও ভালভাবে বাঁচার লক্ষ্যে কিছু মূল্যবান দক্ষতা বা আদর্শও শেখা যায়।"

প্যাটি গঞ্জালভেজ  
ইটস ওকে টু টক  
[@itsoktotalk](https://www.instagram.com/itsoktotalk)

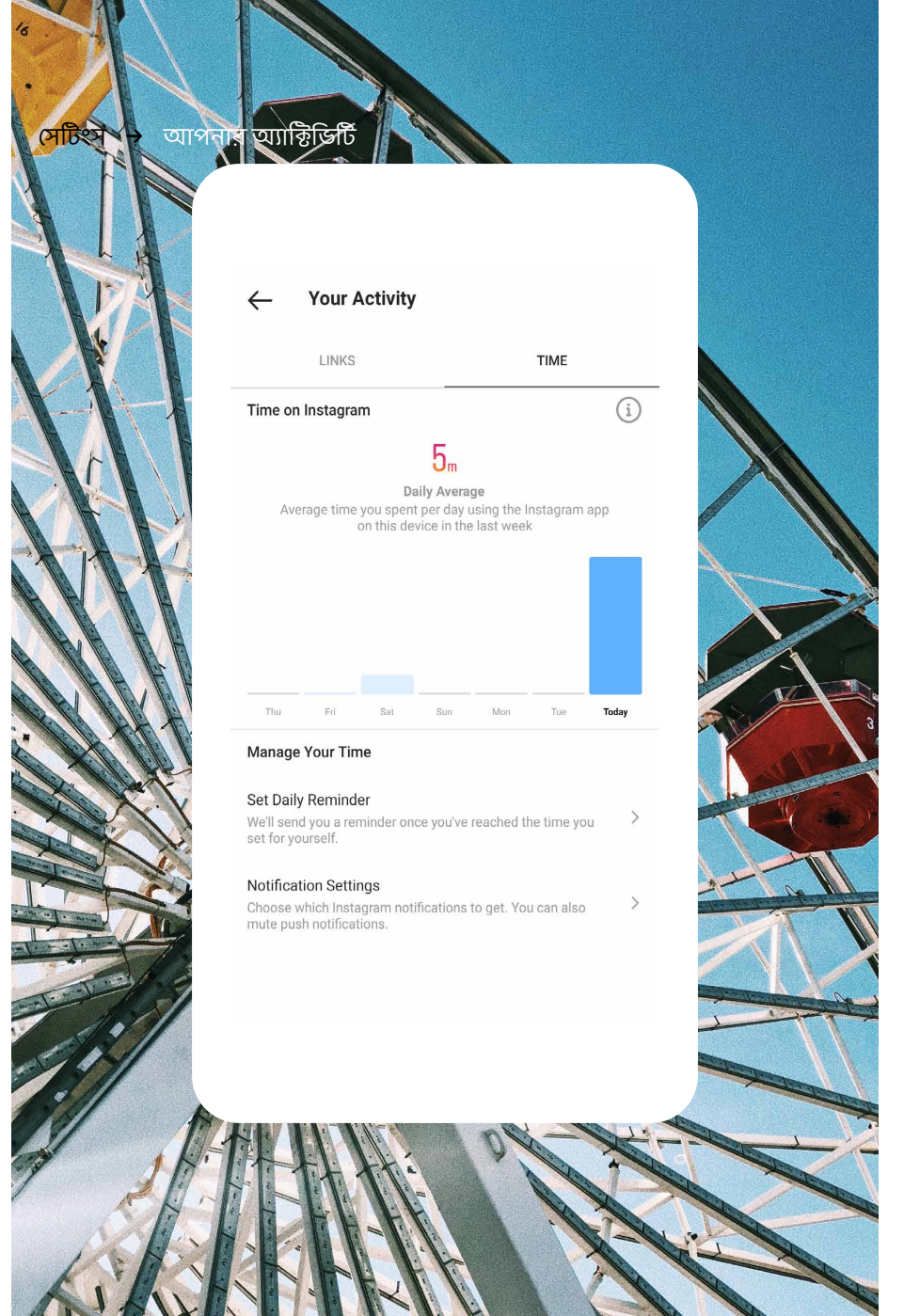






# আপনার অ্যাক্টিভিটি দেখা

অ্যাক্টিভিটি ড্যাশবোর্ড দেখায় যে আপনার সন্তান গতকাল এবং গত সপ্তাহে কতটা সময় ইনস্টাগ্রামে ব্যয় করেছে, সাথে অ্যাপে তাদের অ্যাক্টিভিটির গড় সময়ও দেখায়। আপনার সন্তান কোনও নির্দিষ্ট দিনে কতক্ষণ ইনস্টাগ্রামে ছিল জানার জন্য নীল বারটি ট্যাপ করে ধরে থাকলেই তা জানা যাবে।

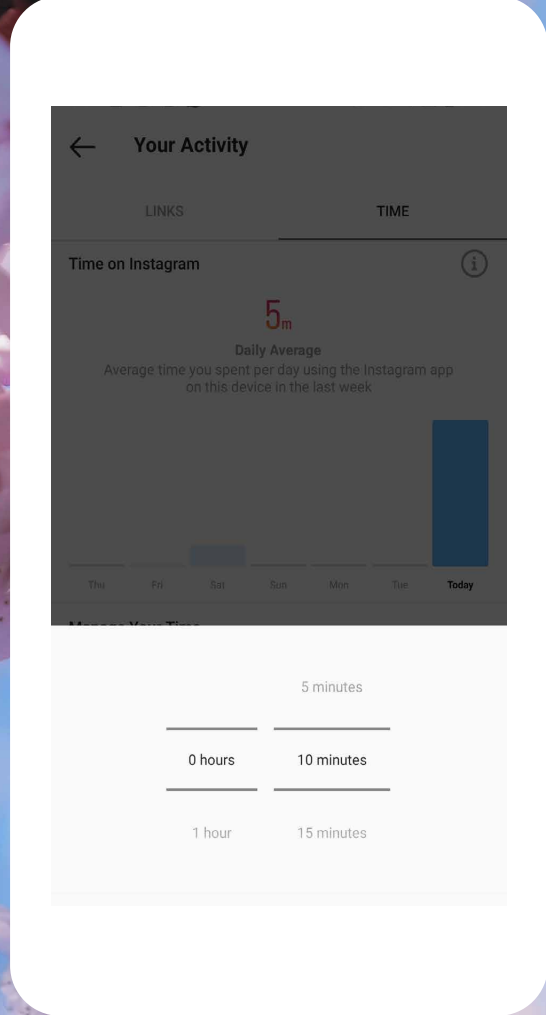




# দৈনিক রিমাইন্ডার সেট করা

আপনার সন্তান দৈনিক রিমাইন্ডার ব্যবহার করেও ইনস্টাগ্রামে কাটানো সময় সীমিত করতে পারে। অ্যাপটি ব্যবহার করে তাদের কীরকম লাগছে তা আপনার সন্তানের সাথে কথা বলে জানুন। তারা অ্যাপটি ঠিক যেভাবে ব্যবহার করতে চেয়েছিল সেভাবে এটিকে কাজে লাগাতে না পারলে কি আদৌ অ্যাপে বেশি সময় কাটানোর দরকার আছে? আপনারা একসাথে আলোচনা করে দৈনিক রিমাইন্ডার সেট করলে আপনার সন্তান সারা দিন ধরে কীভাবে ইনস্টাগ্রাম ব্যবহার করছে তা নিয়ে কথা বলতে সুবিধা হবে।

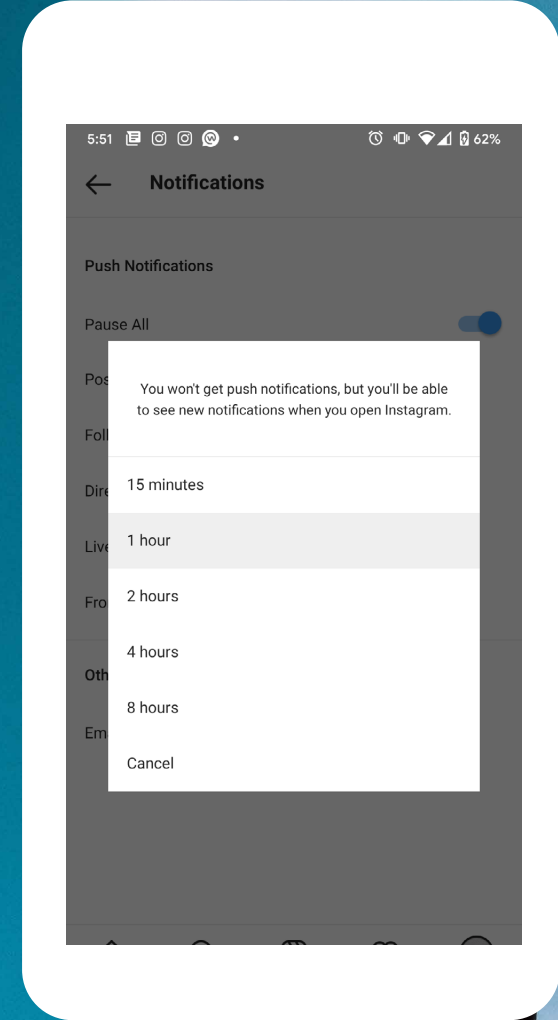
দৈনিক রিমাইন্ডার সেট করা



# 🔊 পুশ বিজ্ঞপ্তি মিউট করা

আপনার সন্তান “পুশ বিজ্ঞপ্তি মিউট করা” ফিচারটি ব্যবহার করে ইনস্টাগ্রাম থেকে আসা বিজ্ঞপ্তিগুলি নির্দিষ্ট সময়ের জন্য সাইলেন্ট করতে পারে। আগে থেকে সেট করে রাখা সময় শেষ হলে, বিজ্ঞপ্তিগুলি রিসেট করা ছাড়াই আবার আগের সেটিংসে ফিরে যাবে।

পুশ বিজ্ঞপ্তি মিউট করা

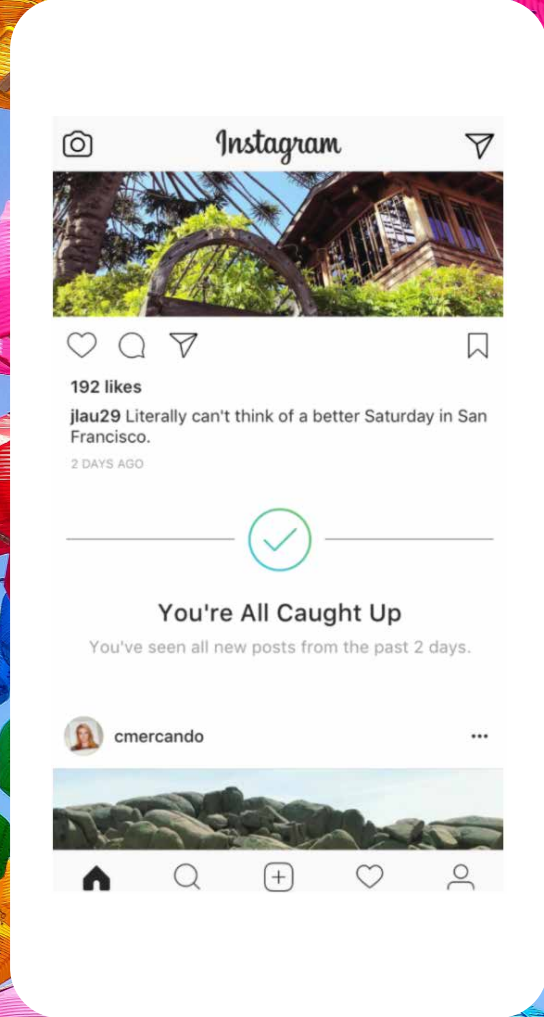


# 👋 আপনি সব পোস্ট দেখে ফেলেছেন

কমবয়সী ব্যবহারকারীরা তাদের সব বন্ধুদের পোস্ট দেখছে ও সেগুলিতে ইন্টারাক্ট করছে কিনা এই বিষয়ে চাপের সম্মুখীন হতে পারে। গত দু'দিনে তাদের ফিডে আসা সব পোস্ট স্ক্রল করার পরে তারা একটি মেসেজ দেখতে পাবে যাতে লেখা আছে "আপনি সব পোস্ট দেখে ফেলেছেন"।

এই উপায়ে তারাও জানবেন যে বন্ধুবান্ধব এবং কমিউনিটির পক্ষ থেকে যা যা পোস্ট করা হয়েছে তা নিয়ে তারা আপ-টু-ডেট আছেন।

শেষবার লগ-ইন করার পর থেকে যা কিছু পোস্ট করা হয়েছে আপনি সবই দেখে ফেলেছেন







06 /

# সুরক্ষা ম্যানেজ করা



আপনার এবং আপনার কিশোরকিশোরী সন্তানের ইনস্টাগ্রাম অ্যাকাউন্টের সুরক্ষার দিকটি বিবেচনা করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আমরা আপনাকে এমন পাসওয়ার্ড সেট করতে বলব যা আন্দাজ করা সহজসাধ্য নয়। কখনোই অন্য কারো সাথে নিজের পাসওয়ার্ড শেয়ার করবেন না। আমরা এমন বহু সুবিধাজনক ফিচার তৈরি করেছি যেগুলি আপনার ইনস্টাগ্রাম অ্যাকাউন্টের সুরক্ষা নিশ্চিত করবে এবং সুরক্ষার চাবিকাঠি নিজের নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করবে।

# দুই-ধাপে যাচাইকরণ

আপনার সন্তানের অ্যাকাউন্ট সুরক্ষিত এবং লগ-ইন গোপন রাখুন, বিশেষ করে বিভিন্ন ডিভাইসে দুই-ধাপে যাচাইকরণ হল সুরক্ষার এমন একটি অতিরিক্ত স্তর যেটি কোনও অ্যাকাউন্টকে পাসওয়ার্ডের অননুমোদিত ব্যবহার হওয়া থেকে নিরাপদ রাখতে পারে এবং সেটিংস থেকেই এটি চালু করা যায়। এটি চালু থাকলে, ইনস্টাগ্রাম অ্যাকাউন্টে লগ-ইন করতে পাসওয়ার্ডের সাথে একটি সুরক্ষিত কোডও দরকার হবে যেটি যাচাইকারী অ্যাপ বা টেক্সট মেসেজের মাধ্যমে পাঠানো হয়।



সেটিংস → সুরক্ষা

← 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](#)



## ইনস্টাগ্রাম থেকে আসা ইমেল

আপনার সন্তানের অ্যাকাউন্টের সুরক্ষা যাচাই করে দেখুন যে ইনস্টাগ্রাম থেকে আসা কোনও যথাযথ এবং গুরুত্বপূর্ণ ইমেল যেন বাদ না পড়ে যায়। এছাড়াও মনে রাখবেন, ইনস্টাগ্রাম নিজস্ব অ্যাপ সেটিংস ছাড়া কখনোই অন্য কোনও চ্যানেল বা ডিএম-এর মাধ্যমে আপনার সন্তানের সাথে যোগাযোগ করবে না।

সেটিংস → সুরক্ষা

### ← 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.](#)

## ➤ লগ-ইন সংক্রান্ত অ্যাক্টিভিটি

আপনি একবারে যেকোনও একটি ইনস্টাগ্রাম অ্যাকাউন্টে লগ ইন করতে পারেন, কিন্তু আপনার ডিভাইস বহু ইনস্টাগ্রাম অ্যাকাউন্টের লগ-ইন সংক্রান্ত তথ্য স্টোর করে রাখতে পারে। আপনি ইনস্টাগ্রাম অ্যাপ সেটিংস থেকে লগ-ইনের তথ্য যোগ করতে বা মুছতে পারেন।



সেটিংস → সুরক্ষা

← 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

লগ-ইন সংক্রান্ত অ্যাক্টিভিটি

← Login Activity

Where You're Logged In

📍 Delhi, India  
Active now • This Pixel 3

...



# রিকভারি কোড

দুই-ধাপে যাচাইকরণ সেট আপ করা হয়ে গেলে, আপনি রিকভারি কোড অ্যাক্সেস করতে পারবেন, যেটি ব্যবহার করে যাচাইকারী অ্যাপ বা টেক্সট মেসেজের মাধ্যমে দুই-ধাপে যাচাইকরণের কোড না পেলেও আপনি লগ ইন করতে পারবেন।

রিকভারি কোড

← 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 /

# অন্য ব্যক্তিদের সহায়তার জন্য

আশা করা যায়, এরকম ঘটনা হয়তো আদৌ ঘটবে না, তাও কমবয়সীদের জেনে রাখা প্রয়োজন যে ইনস্টাগ্রামে অন্য কারো মানসিক সুস্থতা নিয়ে উদ্বিগ্ন হলে তাদের কী করণীয়। আপনি হয়তো আগেভাগেই সন্তানের সাথে মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে আলোচনা করেছেন। কিন্তু যদি তা না করে থাকেন, তাহলে অন্যদের সাথে সহানুভূতিশীল ও সহমর্মী আচরণ করতে বলার প্রসঙ্গ তুলে দেখুন। উদ্বেগজনক আচরণের ব্যাপারে রিপোর্ট করার জন্য ইনস্টাগ্রামে বহু টুল রয়েছে যেগুলি পরের পৃষ্ঠাগুলিতে আরও বিশদে দেওয়া হল।

# অন্য ব্যক্তিদের সহায়তার জন্য

[Suicide Prevention India Foundation](#) এমন সব হেল্পলাইন এবং সংস্থানের এমন একটি সর্বাঙ্গীণ তালিকা বানিয়েছে যেটি দরকারের সময় আমাদের কমিউনিটির মানুষরা ব্যবহার করতে পারেন।

## মানসিক স্বাস্থ্য এবং আত্মহত্যা প্রতিরোধের জন্য ভারতীয় সংস্থান

সঙ্কটকালীন হেল্পলাইনের কর্মীরা মানসিকভাবে বিপর্যস্ত বা আত্মহত্যার চিন্তাপ্রবণ যেকোনও ব্যক্তিকে সাহায্য করার মতো প্রশিক্ষিত। তারা কোনও ঠিক-ভুল বিচার না করেই আপনার কথা শুনবেন এবং আপনার পরিচয় গোপন রাখবেন।

ফোর্টিস স্ট্রেস হেল্পলাইন

+91 83768 04102 (24/7)

[mentalhealth@fortishealthcare.com](mailto:mentalhealth@fortishealthcare.com)

এই হেল্পলাইনটি শিক্ষার্থী ও তাদের বাবা-মায়েদের জন্য যাদের সাধারণ মানসিক সুস্থতা অথবা পরীক্ষা/শিক্ষামূলক চাপ নিয়ে কোনও প্রশ্ন রয়েছে।

### আসরা

+91 9820466726 (24/7)

[aasrahelpline@yahoo.com](mailto:aasrahelpline@yahoo.com)

সমস্যা যাই হোক না কেন, আপনার কথা মন দিয়ে শোনার জন্য রয়েছে এই হেল্পলাইনটি। মূলত এটি সঙ্কটের মুহূর্তে ব্যবহার করার একটি হেল্পলাইন এবং আত্মহত্যা প্রতিরোধ করার ব্যাপারে এখানে ইংরেজি ও হিন্দিতে সহায়তা পাওয়া যাবে। ওয়েবসাইটটিতে অবস্থানের উপর ভিত্তি করে সাজানো হটলাইনের ডিরেক্টরিও দেওয়া আছে।

### আইকল

+91 9152987821 (সোম-শুক্র: সকাল ৪টা-রাত ১০টা), 022-25521111 (সোম-শুক্র: সকাল ১০টা-রাত ৪টা) [icall@tiss.edu](mailto:icall@tiss.edu)

এটি TISS-এর পরিচালিত একটি ইমেল এবং টেলিফোন ভিত্তিক নিঃশব্দ কাউন্সেলিং পরিষেবা।

### ভ্যান্ড্রেভালা ফাউন্ডেশন

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

[help@vandrevlafoundation.com](mailto:help@vandrevlafoundation.com)

এই হেল্পলাইনে ফোন করলে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত কাউন্সেলরদের সহায়তা পাবেন যারা টেলিফোন বা ইমেলে আপনার প্রশ্নের উত্তর দেবেন।

### সামারিটানস মুম্বাই

+91 84229 84528-30 (সন্ধ্যা ৫টা-৪টা প্রতিদিন) [talk2samaritans@gmail.com](mailto:talk2samaritans@gmail.com)

সামারিটানস মুম্বাই একটি হেল্পলাইন যারা স্ট্রেস, বিষাদগ্রস্ত, অবসাদগ্রস্ত বা আত্মহত্যা প্রবণ ব্যক্তিদের জন্য মানসিক সহায়তা প্রদান করে থাকে।



### জীবন আস্থা

1800 233 3330 (24/7)

[help@jeevanaastha.com](mailto:help@jeevanaastha.com)

এই হেল্পলাইনটি এমন ব্যক্তিদেরকে সহায়তা প্রদান করে যারা আত্মহত্যার চিন্তা করছেন বা অ্যাংজাইটি, অবসাদ এবং অন্যান্য মানসিক স্বাস্থ্যের সমস্যাতে ভুগছেন। শিক্ষার্থী এবং বাবা-মাদের পরীক্ষা/শিক্ষামূলক চাপ মোকাবিলার ব্যাপারেও এই হেল্পলাইনে সহায়তা পাওয়া যাবে। কাউন্সেলররা ইংরেজি, হিন্দি এবং গুজরাটি ভাষী।

### স্নেহি

+91 9582208181 (সকাল 10টা-রাত 10টা)

[snehi.india@gmail.com](mailto:snehi.india@gmail.com)

এই সংস্থাটি বাচ্চা, কিশোর কিশোরী এবং তাদের পরিবারদেরকে বিনামূল্যে টেলিফোন কাউন্সেলিংয়ের সুবিধা দেয়।

### COOJ মেন্টাল হেলথ ফাউন্ডেশন

0832-2252525 (সোম-শুক্র: দুপুর 1টা - সন্ধ্যা 7টা)

[coojtrust@yahoo.co.in](mailto:coojtrust@yahoo.co.in)

এই সংস্থাটি ইংরেজিতে নিঃশুল্ক কাউন্সেলিং পরিষেবা দেয়।

### সুমৈত্রী

011-23389090 (সোম-শুক্র: দুপুর 2টা-রাত 10টা; শনি-রবি: সকাল 10টা- রাত 10টা)

[feelingsuicidal@sumaitri.net](mailto:feelingsuicidal@sumaitri.net)

এই হেল্পলাইনটি আত্মহত্যা প্রবণ ব্যক্তিদেরকে নিঃশুল্ক টেলিকাউন্সেলিং করে। তারা বিভিন্ন ধরনের মানসিক ও মনস্তাত্ত্বিক বিভিন্ন সমস্যায় ভোগা ব্যক্তিদেরকেও সহায়তা করে। কাউন্সেলররা ইংরেজি এবং হিন্দীভাষী।

### পরিবর্তন কাউন্সেলিং হেল্পলাইন সার্ভিস

7676602602 (সোম-শুক্র: বিকেল 4টা - রাত 10টা)

[parivarthanblr@gmail.com](mailto:parivarthanblr@gmail.com)

### রোশনি ফাউন্ডেশন

040-66202001 , 040-66202000 (সোম-শুক্র: সকাল 11টা - রাত 9টা)

এই হটলাইনে বিশেষভাবে এমন মহিলাদেরকে সহায়তা করা হয় যারা মানসিক স্বাস্থ্যের সমস্যায় ভুগছেন। কাউন্সেলররা ইংরেজি, হিন্দী এবং তেলুগুভাষী।

### অর্পিতা ফাউন্ডেশন

080-23655557, 080-23656667 (সোম-শুক্র: সকাল 7টা - রাত 9টা)

[arpita.helpline@gmail.com](mailto:arpita.helpline@gmail.com)

এটি আত্মহত্যা প্রতিরোধের জন্য একটি হেল্পলাইন। কাউন্সেলররা মূলত ইংরেজি এবং হিন্দিতে কাউন্সেলিং করলেও, নির্দিষ্ট সময়ে বিভিন্ন আঞ্চলিক ভাষাতেও কাউন্সেলিংয়ের সুবিধা আছে। আরও তথ্যের জন্য ওয়েবসাইটে দেওয়া টেবিলটি দেখুন।

### হিতগুজ হেল্পলাইন

022-24131212 (24/7)

এই হেল্পলাইনটি ইংরেজি, হিন্দি এবং মারাঠিতে বিভিন্ন ধরনের মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যায় সহায়তা প্রদান করে।

### হিলিং মাইন্ডস

18001807020 (সোম-শুক্র: সকাল 9টা - সন্ধ্যা 6টা)

কাশ্মীরে অবস্থিত এই সংস্থাটি আত্মহত্যা প্রতিরোধ সহ বিভিন্ন মানসিক স্বাস্থ্যের সমস্যা নিয়ে ইংরেজি, উর্দু এবং কাশ্মীরি ভাষায় ফোন কাউন্সেলিং করে; তাদের ওয়েবসাইটে উপলভ্য চ্যাট প্ল্যাটফর্মে ইংরেজিতেও কাউন্সেলিংয়ের সুবিধা আছে।

### মন টকস

8686139139(সোম-শুক্র: সকাল 9টা - সন্ধ্যা 6টা)

এই সংস্থাটি ফোনে ইংরেজি এবং হিন্দিতে টক থেরাপির সুবিধা প্রদান করে। নির্দিষ্ট কিছু কাউন্সেলর পাঞ্জাবি এবং বাংলা ভাষাতেও কথা বলেন। মানসিক চাপে থাকা ব্যক্তিদের সহায়তার জন্য সংস্থাটির ওয়েবসাইটে বিভিন্ন সংস্থান রয়েছে।

### বন আধার অ্যাডোলেসেন্ট হেল্পলাইন

1800-233-1250 (সোম-শুক্র: সকাল 9টা - সন্ধ্যা 6টা)

এই হেল্পলাইনটি বিশেষভাবে কিশোরকিশোরীদেরকে ইংরেজি ও হিন্দিতে মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সহায়তা প্রদান করে।

### হোপ হেল্পলাইন

7244333666, 0744-2414141 (24/7)

[drmlagrawal@gmail.com](mailto:drmlagrawal@gmail.com)

এটি জিপিএস সুবিধাবিশিষ্ট একটি হেল্পলাইন যা চাপ ও আত্মহত্যার সংখ্যার কমানোর জন্য কোচিং প্রতিষ্ঠানে পড়া শিক্ষার্থীদেরকে সাহায্য করে।

## অনলাইন চ্যাট-ভিত্তিক প্ল্যাটফর্ম

আপনি যদি কোনও হেল্পলাইন নম্বরে ফোন করে কথা বলতে স্বচ্ছন্দ না হন, তাহলে নিম্নলিখিত প্ল্যাটফর্মগুলির মধ্যে যেকোনও একটি ব্যবহার করে কোনও প্রশিক্ষিত পেশাদারের সাথে চ্যাট করতে পারেন:

### লোনপ্যাক বাড়ি

লোনপ্যাক বাড়ি এমন একটি ফ্রি অ্যাপ যেটি আপনাকে নাম গোপন রেখে নিরাপদে মনের কথা খুলে বলার সুযোগ দেয়। এখানে আপনাকে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বেচ্ছাসেবকদের সাথে যোগাযোগ করিয়ে দেওয়া হয় যারা আপনার চিন্তার কথা শুনবেন, প্রশ্ন করবেন এবং আপনার অনুভূতিকে স্বীকৃতি দেবেন। স্বেচ্ছাসেবকরা যে সকলেই মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক পেশাদার এমন নয়, তবে সাহায্যের দরকার হলে ওয়েবসাইটটিতে আপনি প্রশিক্ষিত কাউন্সেলরদের একটি তালিকাও পেয়ে যাবেন।

### নাউঅ্যান্ডমী

নাউঅ্যান্ডমী এমন একটি প্ল্যাটফর্ম যেখানে মানুষ মন খুলে কথা বলতে পারেন, কেউ তাদের ঠিক-ভুল বিচার করবে না। এখানে মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পেশাদার, সঙ্কটকালীন হেল্পলাইনের একটি ডিরেক্টরি, মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা নিয়ে যুঝতে থাকা মানুষদের সহায়তার জন্য ব্লগ ও মডুলার কোর্সের সুবিধা রয়েছে। এই সংস্থাটি মানসিক স্বাস্থ্য এবং নিজের যত্ন নেওয়ার ব্যাপারে নিয়মিত বিভিন্ন অনুষ্ঠানও আয়োজন করে।

### ইটস ওকে টু টক

ইটস ওকে টু টক মানুষজনকে নিজেদের কাহিনী একে অপরের সাথে ভাগ করার একটি প্ল্যাটফর্ম দেয় যেখানে মানসিক স্বাস্থ্যের সমস্যা নিয়ে গোঁড়ামি ভাঙ্গা যায়। এখানে মানসিক স্বাস্থ্যের সহায়তার জন্য হেল্পলাইনের একটি তালিকাও আছে।

### টিনটক ইন্ডিয়া

টিনটক ইন্ডিয়া নিজেকে সাহায্য করার ব্যাপারে বিভিন্ন লেখা, ভিডিও, টুল, ডায়াগনস্টিক পরীক্ষা, কমিউনিটি ফোরাম এবং রাজ্য অনুসারে মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদারদের একটি বাছাই করা ডিরেক্টরি সহ এমন বিভিন্ন ধরনের সংস্থান প্রদান করে যেগুলি কমবয়সীদের পক্ষে বেশ উপযোগী।

### এন-উল্টা (n-Ulta)

এন-উল্টা এমন একটি হেলথকেয়ার অ্যাপ যা আপনাকে টাটা ইনস্টিটিউট অফ সোস্যাল সায়েন্সের কোনও প্রশিক্ষিত মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পেশাদারের সাথে যুক্ত করে দরকারের সময় উপযুক্ত সহায়তা পেতে সাহায্য করে। চ্যাট করার জন্য নামমাত্র একটি মূল্য নেওয়া হয়।

## LGBTQIA+ কমিউনিটির জন্য সংস্থান

### অ্যারাইজ হেল্পলাইন

+91 9013262626 (সোম-শুক্র: সকাল 9টা - সন্ধ্যা 6টা, সরকারি ছুটির দিন ছাড়া)  
LGBTQ+ কমিউনিটির জন্য আপনার পছন্দ মতো ফোনে, চ্যাটে এবং ভিডিও কলে নিঃশব্দ সহায়তা পাওয়া যাবে। বিভিন্ন ধরনের মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যার ব্যাপারে প্রশিক্ষিত পেশাদাররা কাউন্সেলিং করেন নিম্নলিখিত ভাষাগুলিতে: ইংরেজি, হিন্দি, তামিল, তেলুগু, কন্নড়া।

### ওরিনাম

+91 98415 57983 (সোম-শুক্র: সন্ধ্যা 6:30টার পর থেকে)

[orinam.net@gmail.com](mailto:orinam.net@gmail.com)

ওরিনাম একটি ঘরোয়া যৌথ গোষ্ঠী যারা LGBTQ+ কমিউনিটি এবং তাদের পরিবারের সদস্যদের মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক সহায়তার জন্য একটি হটলাইন চালায়। এটি প্রশিক্ষিত স্বেচ্ছাসেবী কাউন্সেলররা চালান যাদেরকে আবার ক্লিনিকাল সাইকোলজিস্ট এবং থেরাপিস্টদের একটি দল সহায়তা করেন। ওয়ান-টু-ওয়ান কলের মাধ্যমে ইংরেজি, তামিল এবং তেলুগুতে নাম ও পরিচয় গোপন রেখে অনলাইন সমকক্ষ সহায়তা গোষ্ঠীর আকারে এই সহায়তা প্রদান করা হয়। LGBTQ+ কমিউনিটি নিয়ে কাজ করেন এমন সাইকিয়াট্রিস্ট এবং চিকিৎসক সহ অন্যান্য পেশাদারদের কাছে সুপারিশ করার ব্যবস্থাও আছে।

স্থান বদল এবং আশ্রয়স্থল খোঁজার মতো প্রয়োজন পড়লে তাদের পাশে দাঁড়ানোর মতো সঙ্কটকালীন সহায়তাও করা হয়।

### কুয়েরিদম

9745545559 (WhatsApp-এও উপলভ্য এবং সেখানেই প্রথমে মেসেজ করলে ভাল হয়)।

এখানে ইংরেজি, মালয়ালম এবং তামিলে LGBTQ+ কমিউনিটির ব্যক্তিদেরকে কাউন্সেলিং করা হয়।



# পরামর্শ এবং কৌশল



আমাদের কাউন্টার স্পীচ [Counter Speech Fellows](#), অংশগ্রহণকারীরা কিছু পরামর্শ এবং আলোচনা শুরু করার মতো প্রসঙ্গের একটি তালিকা তৈরি করেছেন যেটি কাজে লাগিয়ে অভিব্যক্তির তাদের কিশোর বয়সী সন্তানদের সাথে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে আলোচনার সূত্রপাত করতে পারেন:

## পরামর্শ:

1. কথোপকথনের সুর সাধারণ আলাপ-আলোচনার মতোই রাখুন, তা যেন কখনোই জেরা বা জিজ্ঞাসার ভঙ্গীতে না হয়। দৈনন্দিন কথাবার্তায় সোশ্যাল মিডিয়া সম্পর্কে এমনভাবে প্রশংসার চেষ্টা করুন যাতে তা গুরুগম্ভীর কোনও দিকে মোড় না নেয়।
2. নিজে অ্যাপটির সাথে পরিচিত হওয়ার চেষ্টা করুন, আপনার সন্তান মূলত যে ধরনের কন্টেন্টে আগ্রহী সেগুলি সার্চ করে দেখুন এবং লেটেস্ট কী কী হ্যাশট্যাগ ও ট্রেন্ড চলছে সে ব্যাপারেও আপডেট রাখুন।
3. খোলা মনে আলোচনা করুন এবং আপনার সন্তান অনলাইনে কী কী ভাল কাজ করছে সেগুলিকে স্বীকৃতি দিন-যেমন নতুন কোনও দক্ষতা শেখা বা তারা যেসব বিষয়ে আগ্রহী সেসব নিয়ে আলোচনায় অংশ নেওয়া।
4. নেতিবাচক সমস্যা নিয়ে মোকাবিলা করার সময় সহমর্মী ও বিনম্র হতে উৎসাহ দিন, কিন্তু তাকে এও বোঝান যে পরিস্থিতি বেশি প্রতিকূল হলে কোনখানে সীমারেখা টানতে হবে, কতদূর গিয়ে থামতে হবে।
5. তাদের অনলাইনে থাকার বিভিন্ন সুযোগ সুবিধা ব্যাখ্যা করুন, সাথে সেই সংক্রান্ত ঝুঁকি এবং আপনার মনে কী কী উদ্বেগ রয়েছে তাও বুঝিয়ে বলুন।
6. স্ক্রিন টাইম নিয়ে কথা বলার ব্যাপারে নিজে দৃষ্টান্ত রেখে দেখান।
7. আপনার সন্তান প্ল্যাটফর্মটি কতটা জানে বোঝে সেই বিষয়ে অবজ্ঞা বা তুচ্ছতাচ্ছল্য করবেন না।

## এই কথাগুলি দিয়ে সংলাপ শুরু করতে পারেন:

1. আমি তোমার লেটেস্ট স্টোরিটা দেখলাম, আমার মনে হল এটা...
2. আমি XYZ-এর পোস্ট দেখলাম, দেখেই ভীষণ হাসি পেলো! তুমি কি ওটা দেখেছো?
3. ইনস্টাগ্রামের কোন বিষয়টি তোমার সবথেকে বেশি ভাল লাগে?
4. ইনস্টাগ্রাম কীভাবে ব্যবহার করতে পারে সেই ব্যাপারে আমাকে আরেকটু শেখাতে পারো? আমি অ্যাপটির ব্যাপারে আগ্রহী, তবে কীভাবে এটা ব্যবহার করতে হয় তা তো ঠিক জানি না।
5. অনলাইনে লোকজন ভাল ব্যবহার করেন? কেউ বাজে মন্তব্য করলে তুমি এবং তোমার বন্ধুরা কীভাবে তার মোকাবিলা করো?
6. ইনস্টাগ্রামে কতটা সময় কাটানো উচিত বলে তুমি মনে করো? মাঝেমধ্যে একটু বিরতি নিলে কেমন হয়?
7. ইনস্টাগ্রামে মজার মজার যেসব জিনিস দেখছেন তার কয়েকটি আমার সাথে শেয়ার করতে পারেন? আরও জানলে ভাল লাগবে!
8. তুমি কি ইনস্টাগ্রামে কারোর সাথে কথা বলো? তাকে কি আমি চিনি? নাকি চিনি না?
9. কী নিয়ে পোস্ট করতে তোমার বেশি ভাল লাগে?
10. তুমি যাদেরকে ফলো করে তারা কি তোমাকে অনুপ্রাণিত করেন নাকি তোমার মনে হয় তাদেরকে ফলো করা সত্ত্বেও শিক্ষণীয় সেরকম কিছু বাদ পড়ে যাচ্ছে?





09 /

# ইনস্টাগ্রামের বিভিন্ন পরিভাষার শব্দকোষ

## ব্লক করা

আপনার সন্তানকে কেউ যদি ইনস্টাগ্রামে উত্ত্যক্ত করে তাহলে সে ব্লক করার টুলটি ব্যবহার করতে পারে। আপনার সন্তান কাউকে ব্লক করে দিলে সেই ব্যবহারকারীকে তা জানানো হয় না, কিন্তু তারা আর আপনার সন্তানের সাথে কোনওভাবে ইন্টারাক্টও করতে পারবে না।

## মন্তব্য

মন্তব্য হল ইনস্টাগ্রামে কারো পোস্ট করা কন্টেন্টে প্রতিক্রিয়া জানানো। আপনার সন্তানের ফিডে পোস্টের নিচে মন্তব্যগুলি দেখা যায় এবং তাতে শব্দ অথবা ইমোজি ব্যবহার করা যায়।

## কমিউনিটির নীতিনির্দেশিকা

আমরা বিশাল বৈচিত্র্যশীল কিন্তু ইতিবাচক মনোভাব সম্পন্ন কমিউনিটির বিস্তার ঘটাতে আগ্রহী। সকল ইনস্টাগ্রাম ব্যবহারকারীকে অবশ্যই আমাদের কমিউনিটির নীতিনির্দেশিকা পালন করে চলতে হবে যেটি প্রত্যেকের জন্য এক নিরাপদ ও মুক্ত পরিবেশ বানানোর উদ্দেশ্যেই তৈরি করা হয়েছে। এর মধ্যে নগ্নতা বা ঘৃণাসূচক উক্তির ব্যবহার না করাও অন্তর্ভুক্ত আছে। নীতিনির্দেশিকা মেনে না চললে কন্টেন্ট মুছে দেওয়া, অ্যাকাউন্ট বন্ধ করে দেওয়া বা অন্যান্য বিধিনিষেধ আরোপ করা হতে পারে।

## ডিরেক্ট বা ডিএম

ইনস্টাগ্রাম ডিরেক্ট ব্যবহার করে কমবয়সীরা একে অপরকে আলাদা করে বা গ্রুপের মধ্যে মেসেজ করতে পারে। তারা যাদেরকে মেসেজ করছে শুধু তাদের সাথেই ফটো এবং ভিডিও শেয়ারও করতে পারে।

**এক্সপ্লোর**

এক্সপ্লোর-এ তারা নিজেদের আগ্রহের বিভিন্ন অ্যাকাউন্ট ও হ্যাশট্যাগের ফটো এবং ভিডিও দেখতে পারে। প্রত্যেকের জন্য এক্সপ্লোর অংশটি ভিন্ন হয়ে থাকে- আপনার সন্তান যে অ্যাকাউন্ট এবং হ্যাশট্যাগ ফলো করছে তার উপর নির্ভর করে কন্টেন্টও পাল্টে যায়।

**ফিল্ড**

ফিল্ডে কমবয়সী ব্যবহারকারীরা তাদের ফলো করা অ্যাকাউন্টের পোস্ট দেখতে পায়। কমবয়সীরা মূলত তারকা বা বিশেষ অ্যাকাউন্ট বা ব্যক্তিত্বের ফিল্ড পোস্টই দেখে। ফিল্ড পোস্টগুলি ফটো বা ভিডিও আকারে থাকতে পারে।

**আইজিটিভি (IGTV)**

আইজিটিভি (IGTV) এমন একটি সুবিধা যেখানে এক ঘণ্টা পর্যন্ত দৈর্ঘ্যের ভিডিও কন্টেন্ট শেয়ার করা যায়। আপনার সন্তান তাদের প্রিয় ক্রিয়েটরদের থেকে ভিডিও খুঁজে নিয়ে নিজেদের কন্টেন্ট বানাতে পারে যা দৈর্ঘ্যে আরও বড়।

**লাইভ এবং ভিডিও চ্যাট**

আপনার সন্তান বাস্তব সময়ে তাদের ফলোয়ারদের সাথে কিছু শেয়ার করতে লাইভে যেতে পারে। লাইভে এলে, তারা বন্ধুদেরকে তাদের সাথে যোগ দিতে বলতে পারে, নিজেরা কোনও লাইভ সেশনের কো-হোস্ট হতে পারে বা মন্তব্য করতে ও 'হার্ট' পাঠাতে পারে। সরাসরি চারজন পর্যন্ত ব্যবহারকারীর সাথে তারা 'ডিরেক্ট'-এ ভিডিও চ্যাটও করতে পারে।

**পোস্ট**

পোস্ট বলতে আপনার সন্তান তাদের ফিল্ড বা স্টোরিতে যে মিডিয়া দিচ্ছে সেটিকেই বোঝায়। এটি ফটো বা ভিডিও হতে পারে।

**প্রোফাইল**

আপনার সন্তানের ইনস্টাগ্রাম প্রোফাইলেই তার বন্ধু এবং ফলোয়াররা তার পোস্ট দেখতে পাবে এবং তার স্টোরিতে অ্যাক্সেস করতে পারবে। এছাড়া, এখানে একটি ছোট বায়ো (নিজেকে নিয়ে লেখা সংক্ষিপ্ত বিবরণী) দেওয়া থাকে। আপনার সন্তানের প্রোফাইল প্রাইভেট হলে, শুধু তাদের প্রোফাইল ছবি এবং বায়োই দেখতে পাওয়া যাবে।

**রিল**

রিলের মাধ্যমে ব্যবহারকারীরা ইনস্টাগ্রাম ক্যামেরা দিয়ে 30 সেকেন্ড পর্যন্ত ছোট দৈর্ঘ্যের ভিডিও রেকর্ড এবং এডিট করতে পারেন। আপনি রিলে এফেক্ট যোগ করতে এবং কোনও গান বা নিজের আসল অডিও ব্যবহার করতে পারেন।

**রিপোর্ট করা**

রিপোর্ট করার মাধ্যমে আপনার সন্তান ইনস্টাগ্রামকে জানাতে পারে যে তারা কোনও অনুচিত ঘটনার সন্মুখীন হয়েছে। আমাদের কমিউনিটির নির্দেশিকা লঙ্ঘন করছে বলে মনে করলে তারা ইনস্টাগ্রামে ঘটা যে কোনও ঘটনার ব্যাপারে রিপোর্ট করতে পারে।

**রেস্ট্রিক্ট করা**

রেস্ট্রিক্ট এমন একটি টুল যার সাহায্যে আপনার সন্তান রেস্ট্রিক্ট করা ব্যক্তিকে জানতে না দিয়েই নিজেদের অ্যাকাউন্ট অব্যাহিত ইন্টারাকশনের হাত থেকে সুরক্ষিত রাখতে পারে। কাউকে রেস্ট্রিক্ট করলে সেই ব্যক্তির শুধু মন্তব্যকারী নিজেই দেখতে পাবেন। আপনার সন্তান কখন ইনস্টাগ্রামে অ্যাক্টিভ থাকছে বা কখন সে তাদের ডিরেক্ট মেসেজ পড়ছে তা রেস্ট্রিক্ট করা ব্যক্তির দেখতে পাবেন না। আপনার সন্তান যেকোনও সময় তাদেরকে রেস্ট্রিক্ট তালিকা থেকে সরিয়েও দিতে পারেন।

**স্টোরি**

স্টোরি 24 ঘণ্টা পরে অ্যাপ থেকে মুছে যায়, যদি না আপনার সন্তান আর্কাইভ করার বিকল্প চালু করে রাখে। আর্কাইভ করা স্টোরিগুলি শুধুমাত্র তারা নিজেরাই দেখতে পাবে। একইসাথে, আপনার সন্তান এগুলিকে তাদের স্টোরি হাইলাইটেও শেয়ার করতে পারে। যারা আপনার সন্তানের নির্দিষ্ট কোনও স্টোরি দেখতে পাবে, শুধু তারাই সেই স্টোরিগুলির স্ক্রিনশট নিয়ে রাখতে পারে।



10 /

# সংস্থান

সন্তানের সাথে আপনিও যাতে সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহারের সুস্থ অভ্যাসগুলি রপ্ত করতে পারেন তার জন্য আরও টুল এবং সংস্থান পেতে, নিম্নলিখিত সাইটগুলি দেখুন:

[about.instagram.com/community/parents](https://about.instagram.com/community/parents)

[about.instagram.com/community/safety](https://about.instagram.com/community/safety)

[help.instagram.com](https://help.instagram.com)

সাইবারপিস ফাউন্ডেশন: [www.cyberpeace.org](https://www.cyberpeace.org)

সেন্টার ফর সোশ্যাল রিসার্চ: [www.csrindia.org](https://www.csrindia.org)

আরম্ভ ইন্ডিয়া ইনিশিয়েটিভ: <http://aarambhindia.org>

ইয়াং লিডার্স ফর অ্যাক্টিভ সিটিজেনশিপ: <https://theylacproject.com>

ইটস ওকে টু টক: <http://itsoktotalk.in>

সুইসাইড প্রিভেনশনস ইন্ডিয়া ফাউন্ডেশন: [www.spif.in](https://www.spif.in)