এডিটোরিয়েল

পেন্সনরশিংবু ইকাইখুন্নদবা

মণিপুর সরকারনা লৈঙাক্কসিগী মখাদা মতম শাংনা পব্লিক সার্ভেন্ট ওইনা মখৌ তৌরম্না মীওইশিং মখোয়না মীয়ামগীদমক কথোকপগা লোয়ননা তৌরম্না থবকশিং অদুবু শিংথাদুনা সার্ভিস রুলগী মতুংইন্না মশা হিংলিউৈ অমসুং মহাক্কী ফেমিলিদা থাগী পেন্সন পীদুনা মখোয়বু হিংহন্নবা খৌরাং অমা লৌখৎলি। পব্লিক সার্ভেন্ট খুদিমক অসি লৈঙাক্কী চংনরোল মতুংইন্না নোংমদি শোয়দনা পেন্সন ফংগদৌরিবনি অমসুং মখোয়গী পেন্সনশিং অদু য়াম্না লায়বা মওংদা পীথোক্লবগীদমক পেন্সনরশিংগী বেঙ্ক একাউন্টশিংদা থা–থাগী পেন্সনগী এমাউন্ট চঙহনবগী সিষ্টেম অমা চংনবা হৌখ্রবনি। মসিমক্তদা মণিপুর সরকারগী খৌশিল অমগী মখাদা অহল ওইরবা পেন্সনর কয়া অমা মশা হিংলি হায়বা খঙনবগীদমক মতম মতমগী মতুংইন্না ট্রেজরি ওফিসতা লাভুনা মশা হিংলি হায়বা খঙহন্নবগীদমক ফোটো সন্নগী থবক অমা চখরিবসিং খ্বাইদগী চাউবা অহল ওইরবশিংবু ইকাইখুন্নদবগী খৌশিল অমনি হায়না লৌবা তাই। সরকারগী থবক তৌরম্বদগী পেন্সন ফংখ্রবা মীওইশিং অদুগীদমক্তদি মশা লৈখিদ্রবা মতুংদা নিয়মগী মতুং ইন্না মশা লৈখিদ্রে হায়বগী সার্টিফিকেট অমা ওঠোরিতি ওইরিবা হোস্পিটালনা পীরবা মতুং বার্থ এন্দ দেথকী রেজিষ্টার তৌরিবা ইম্মুনল ম্যুনিসিপাল কোর্পোরেসননাচিংবা মফমশিংদগী সার্টিফিকেট লৌগদবনি। মদুনা খ্বাইদগী শেংবা দেথ সার্টিফিকেট হায়বদু ওইগদৌরিবনি। মদু পুন্নমক পীশল্লবা মতুংদা ফেমিলি পেন্সিল পীরক্কদৌরিবনি। হায়রিবা পেন্সন ফংলিবা মতম অমসুং ফেমিলি পেন্সনগী মতাং য়ৌরকপসিদা খ্বাইদগী হেন্না খুদোচোদবা কয়া মায়োক্লরিবসি সার্ভিস পেন্সনর মশা অমসুং মহাক্কী ইমুং মনুং অমদি মখা তারকপদা ফেমিলি পেন্সন লৌহোগদৌরিবা মীওইশিং অদুনি।

অনৌবা মোডি সরকার লাকপা মতমদগী হৌরগা অহল ওইরবশিংবু ইকাইখুন্নগদবনি হায়বগী অমদি মখোয়বু হিংহনগদবনি হায়বগী ৱাখল্লোন অমদা মখল মখা কয়াগী পব্লিক এরার্নসি কয়া পীদুনা লৈরি। মসিমক্তদা ষ্টেট গভর্নমেন্টকী ওইনা শীনখিবা খৌশিল অমনি হায়দুনা পেন্সনর খুদিংমক মতম মতমগী মতুংইন্না চহীগী ৱাফম করি লৈবগে হায়বদু খঙদনা মশা লাক্লগা ফোটো নন্দগদবনি হায়বগী ওর্দর তৌবসি কদাই ফাওবা য়ৌনা অহলশিংবু ইকাইখুন্নরিবগে হায়বা ৱাহং অসি হংবা তারকপনি। মসিদা লৈঙাক্লগ পায়খৎলিবা খৌরাংগী মীৎয়েংদি য়াম্না চুম্সী অমসুং মসিনা মরম ওইরগা কান্নদবদা সরকারগী শেল কয়া চাদিং তৌরি হায়বসিদি মীয়াম খুদিংমক্লসু খঙলিবনি। তৌবতবু ফেমিলি পেন্সন লৌহৌরিবা নৎত্রগা ওন্ড এজ পেন্সন ফংলিবা মীওইশিংগী মতাংদা মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টনা হেন্না অফবা খৌশিল অমা লৌখৎতুনা ইকাইখুন্নফম থোক্লবশিং অসিবু কৌখৎপগী মহত্তা করম্না মফমশিংদা ফেমিলি পেন্সনরশিংগী মনুংদা চহী য়ামশিল্লক্লবা মীওই কয়া লৈরিবগে হায়বদু খঙদোক্লগা তোঙান তোঙানবা দিট্টিট্টি হেদ ক্লার্টরিশিংদা খঙহল্লগা লিষ্ট অমা শেন্না য়াই। লিষ্ট অদু শেন্না তারগদি মেনেজমেন্ট কাঙবুনসু অচুম্বা লম্বী অমদা চঙশিলহল্লকপা ঙমগনি খল্লি। মদুগী মথক্তা নিয়মগী ৱাংমদা লৌরম্না পেন্সন অমসুং পেন্সনারশিংবু কা–হেন্না ৱাহনবগী খৌশিল অমা লৈহল্লম্রিবসি কোকপা ঙমগনি।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

ইকাইখুন্নজরিবা ইডিটর ইবুংঙো

ইকায় পুরুজিথা এদিটর,

ভারতকী ওনারেবল প্রাইম মিনিষ্টের নরেন্দ্রা মোদিগী লিচিং মখাদা, মণিপুরগী ওনারেবল চীফ মিনিষ্টের শ্রী এন বিরেন্দা মণিপুরকী করপসন পুম্পুং মুথৎকনি হায়বগী পান্নমদা য়ৌফ মিনিষ্টরগী সেক্রেতরিয়েত্তা এন্থি করপসন সেল হাক্সুনা মীয়ামদা খঙহনবনদগী কমপ্লেক্স ৪০০ (চামরি)গী মখক্তা লাক্লে, কেস রেজিস্তর তৌরগা থিগংনবা খঙহনগ্রে হায়দুনা বি. জে. পি (ভারতিয়া জনতা পার্তি) গী ৩৭ শুবা মপোক কুথওন থৌরমদা এপ্রিলগী তাং ৬ তা শরুক য়ারদুনা ওনারেবল সি এম না ফোঙদোকপীখি। অমুকসু অনৌবা সরকার অসিনা প্রজা মীয়ামদা থমখিবা কম্পিতন্সেন্সিংগী মনুংদা ইহান হায়া পায়খংবসবগি স্তেত্র অসিদগী করপসন পুম্পুং মুথৎপা হায়বসিনি হায়নসু লেপ্তদোকপীখিবা লৈদ্রে। মতাং অসিদা থমজনিংসিবা রাফমদি মখাদা পঞ্চগদৌরীবা হিরামিং অসি অথুবদা নিয়ম চুম্না তংশং অশেংবা পাঙথোকপীরবদি করপসন লৈতবগী মমি তারে হায়না লৌবা য়াই। হিরামিং অদুদি ১দাং– ফেব্রিবা ২০১৬ গী সেপ্তেম্বর– ওক্তোবর থাদা পীখিবা মীওইহনা হিংবদা চংবা Commodities খুদিমক্কী মমল অদু জৈহিক Market তা ফংকনবীবা। নৎত্রবগি U N C (united Naga Council) না National Highway শিংবা থা ৪ (মরী) হেন্না ইকোনমিক ক্লারেন্দ কেখিবগী মনুংদা মাঙখিবা লুপা ক্লোর কয়া কয়া অদুগী কুপথংবংবা লাইরবগা প্রজাশিংবগী লৌরিম্না হায়না হালোইদবগী মরম লৈত্রা?

অনীপ্তবনা ঃ– কর্বার রালা শিংগী দুক্সদা, wholesale গী না মমল অশুক অদুগা Retail গীনা Kg দা অশুক হায়দুনা Price list তাংনা তাংনা ইন্না থেংপীবা, নংত্রবগি লায়রবগা প্রজাশিংবগী কর্বারয়ানাশিংনা লৌনিংবত্রা লৌদুনা লৈরে।

অহমশুবনঃ– N F S A (National Food Security Act) কী মখাদা থা থা গী কেন্দ্র কেন্দ্রনা য়ৌহন্দুনা লৈতলাইরগী অরাবা থরদা ওইরবসু কোকহনবীবা লোইননা ফংবরশিংনা কমপ্লেন লৌবনা ওবীবা।

মরীগুবনা ঃ– জৈহিক জৈহিক gas agency শিংনা পীরিবা gas issueing date, Month য়েবীরগা ভারত সর্বরকনা ইমুং অমদা চহি অমদা cylinder ৯ নংত্রগা ১৩ ফংহনগনি হায়খিবগী চাং অদু য়ৌত্রা য়েবীবা। লোইননা gas issue য়ৌবা নুমিৎ অদু মত্তদা ; gas Agency শিং অদুনা customer শিংদা gas Book অদু নম্বীনবা শিনবীয়ু, মদুনা প্রজাদা মতম মাঙলোই চংথোকপ চংশিনগী থাও অমদি খরচ ফিংলোই। য়েবতবু gas Book শিং অদু Bookingdate নমদ্রিঙৈলা gas issue য়ৌবনা নুমিৎ অদুগী তারিক, Serial No. Gas Book No. অহম অসি Register অমদা entry য়েবীহৌগদবনি। মদুনা মখংদী gas issue য়েবা মতমদা Stock Position য়েংলেপা Booking up to serial Number অশুক হায়না লাওবোকপদা ঐগা মগা নোংমেত্তা Book য়েবংবসু ঐগী গুস Book তা ইরিবা serial Number অদু য়েবংকী ঐ মখঙগী issueing Serial no. গুইবা তাংনি। অদুগা য়েবীবরগি gas Booking গীদমত্তা মতম অমদি খরচ মাঙনবিবা অসিদগী কোঙ্গনি। অদুগা gas Agency শিংদা Employee ওইহীরিবশিংসু Booking গীদমত্তা অতোপ্পা নুমিৎ অমা কাইখোক্লরোই। জৈহিক জৈহিক Agency খরদা Online দা Booking য়েবা য়াতদি হায়রদা মদু confirmed ওইরগ্রে হায়না অমুক হংবা চংনৈ হায়বনিনা মদুদি হায়ু হায়ুনি।

মত্তাগবনা ঃ– এন্থি করপসনগী মরমদা কমপ্লেন ৪০০ (চামরি) গী মখক্তা লাকই হায়বীখিবদু ৱরম করম্না মখদগী কমপ্লেক্সগা প্রজা মীয়াম অপুনবগী কমপেন্সেলা নৎত্রগা ফুরুপ নাইবা কমপ্লেক্সলা নৎত্রগা ইন্দিভিজুয়েল ওইনা য়েবা কমপ্লেক্সলা মীয়ামদা খঙহনবীরদনি মপুনু করপসন মখল অমনি হায়দবা য়াগদা। মরম অদুনা করপসন মুথৎপা হায়বসি শেল পীজবা অমদি লৌবা য়েত্রুবা খঙবাবু করপসন মুথৎথংলে হায়না লৌবনি লানসগি। করপসন হায়বসি লৈতবা শুকয়া য়ারোই। ইমুং অমদা লৈমিয়রিবা মমা মপা মাগিংগী মরক্তা ফাওবা করপসন লৈরগা, য়াম্নবা প্রজা মীয়াম অমসুং সর্বরগী মরক্তা করম্না করপসন লৈরোয়। খুদম ওইনা হায়জরবদা মমানা মচাদা নপা তাঙনগনুকো, মাগিংসনু ইমা রাফমসি পাবা খঙহনগনুকো হায়বসি ইমুং অমদা হিরম অমা নৎত্রগা অমদা শ্রাক্তরিবা করপসন মখল অমনি। অদুম ওইনমক থবক খুদিংমক্তা য়াম্না Transperancy লৈনবা ইমুংসু য়াওদবা নত্তে। মতৌ অশুক্তা ওনারেবল সি এম শ্রী এন বিরেনগী ইমুং মনুং প্তুদমা মণিপুর অসি মখক্তা পঞ্চথিবা হিরম খুদিংমকপু পুকচলে শেংনা মিৎয়েং চংবীদুনা করপসন হায়বা লায়নাদগী কনবীবা ঐগী রাখদনা লোলুক্করি।

অদোমগী,
এলাংবম মনিহার সিংহ
থাংমৈবন্দ

উরিং অমসুং মসিদগী চেকশিনবা

ড. রাজন টি ডি

ঐখোয়গী পুন্সিদা, লেন্না ফংলকপা পোৎশক অমা ফাওবা য়াওদে হায়বদা হায়মনবা থোক্লোয়। ঐখোয়ঐখোয়না ফংজরিবা পোৎশক খুদিংমক্কি মমল, মওং অমা নৎত্রগা অমদা পিরিবনী হায়দুনা লৌবা লান্দে। অসুন্না উরিং (শন্না Pimples হায়রগা খঙনবা, Acne - এক্লি কৌবা) পোৎশক অসিসু, মীওই অমনা অঙাং ওইরীউৈ পুন্সিগী তাঙ্কক লাম্বোরক্লুনা মপুং – মরৈ ফারকপগী তাঙ্কত্তা (Adult) লানশিনলক্লবগীদমক্তা পিবা পুন্সিগী মমললি হায়বা য়াই।

পুঙ্কঙ চাওরকপদগীনা মপুং–মরৈ ফারকপা মতাং হায়বদি চহি ১৩ দগিনা ১৭ ফাওবগি মতম (Teen-ager/Adolescent period) মতাং অসিদা, ঐখোয় মীওইবগী হকচাংদা, নুং অমসুং পানগী অহোংবা ফিতম কয়া লাকই। মতাংসিদা হকচাংগী তোপ–তোপ্পা "সেবাসস" কৌবা অখন্নবা শরুক (Gland) অমনা থাও–ওই করি ওই তৌবা "সেবম" হায়রগা খঙনবা পোৎশক অমা শুংদুনা থোকহল্লকই।

"সেবাসস" না শুংদুনা থোকহল্লক্লিবা "সেবম" হায়রিবা পোৎশক অসিনা ঐখোয়গী হকচাংগী উনশাবু য়ং–য়ং কংশিনহন্দবতা (Dryness) নত্তনা লাইজৌদুনা নারকনিঙাই (Infections) ওইবা লায়না কয়াদগীসু ঙাকথোকই। অদুবু করিগুম্বা "সেবাসস" না "সেবম" হায়রিবা পোৎশক অসিবু চাং–হেন্না শুংদোক্লকপা তারবদি "সেবম" বু উনশাগি মপাদা থোকহল্লক্লবগি মখৌ তৌরিবা অপিক–অপিকপা মখুনগি মরীশিংদা ফুনগৎলক্লুনা উনশাদা পিক্লা–পিক্লা ফুরিগুম্বা তোংথোরকই। তোংথোক্লকইবা ফুরিগুম্বশিংদুগী মতোন্দা বিন্দু অমগুম অঙৌবা নৎত্রগা অমুবা মচিন থোক্লকই। ঙৌনা লৈবা মচিনবুনা "হৱাইট হেডস" অদুগা মুনা লৈববুনা "ব্লেক হেডস" হায়না খঙৈনে। মসিগুম্বা মচিন অসিদা মহৌশানা থোকচরকপা "বেক্তেরিয়া" (মহিক–মতাই হায়না খঙনবা য়াই) মখলশিংনা চংশিন্দুনা তংখৎলক্লিবা শরুকশিংবু, ঙাংনা পোমখৎহন্দুনা অচিক–অনাগা লোয়ননা পোকখায়হল্লকই। মসিগুম্বা অসিবু ঐখোয়না ইশম–শন্না উরিং (Pimples) থুংবা হায়দুনা খঙনরী।

উরিং হেঙ্গিল্লকপগী মওং ঃ

মরওইনা নুপীমচাশিংদদী পুন্সিগী অহানবা থাগী থোংকাপ লাক্লমদাই মতমদা য়াম্না শাথীবা মওংদা উরিং থুংলকপা য়াওনে। মদুদা চেকশিনহৌদ্রবদি নাই চবিৎ–চবিৎ চাদুনা (অপোম–অতংগুম) লৈবা নৎত্রগা ভুংকোইনগি ওইনা দাকফম তাদুনা লৈহৌবা ফাওবা য়াওই।

অমরোমদা, হকচাংদা উরিং থুংবগা, অশাবা মৈশা অমসুং নুশিত্তা য়াওবা ঈশিংগী চাং অনিগি মওংগা মরী লৈনৈ। মরম অদুনা কনা –কনাগুমবা মীওই খরদদি ওলাংথাগী মতমদনা খরাথিৎ হেন্না উরিং চোংথোক্লকপসু য়াই।

মতাং অসিদা পনবা য়াবা অমনা হৌজিক্কি মতমদা নুপীশীংনা (নুপীমচা, লৈশাবী, মৌ) অকে–অমৌগী শরুক অমা ওইনা মাইদা হিদাক লাংথক শিজিন্নদুনা নায়বা নৎত্রগা কুচু ঙৌথোক্লবা হোৎনবা কয়া অসিদা, কনা–কনাগুম্বী খরদদি খঙহৌদনা উরিং থুংগৎলকপসু য়াওই।

উরিংগা চিঙ্গাক্কা লৈনবা মরীঃ

উরিং থুংবগা ঐখোয়না চান–থক্লবীবা চিঙ্গাক্কা কয়ামুক মরী লৈনবগে হায়বসিমদি হৌজিক ফাওবদদি তং–তানা খঙনদ্রী। থাউ অমসুং থাউদা তাওবা নৎত্রগা তাওথোক্লবা চিঙ্গাক চাবনা উরিং থুংহনবগী মরম ওই য়ায়দুনা থাজনগরগসু, হায়রিবা থাউ য়াওবা চিঙ্গাকশিংবু চাবা তোকথোক্লগসু উরিং থুংবা ফরকপা নৎত্রগা ফরক্তবা হায়বগী থোইদোকপা রাফম লৈতে। অদুন্নমক, থাউদা তাওবা চিঙ্গাকশিংদী চাদবা ফৈ। করিগুম্বা থাউদা তাওথোক্লবা চিঙ্গাকশিং চাদবনা মরম ওইদুনা উরিং থুংবদা থাগৎলকপা কনাগুম্বদা য়াওদবা নত্তে। অদুবু, ফৈ হায়দুনসু হায়দগী চারক্লবা চিঙ্গাকশিং পুমহোং হোংদোকপগী রাফমদি লৈতে।

উরিংগা, লাইয়েংবদা শিজিন্নরীবা হিদাক্কা লৈনবা মরী ঃ

"কোর্টিসন" (অচিক–অনা ফহন্নবা) কংলুপকি হিদাকশিং "হোরমোন" (হকচাংনা–হকচাংগী শরুক খরবু শেমগৎ–শাগৎচনবা মশানা শেমজবা হিদাক মখল) গী ওইবা হিদাকশিং অমদি "আই সোনাইজিড" (টিঃ বিঃ থুংবগি লায়েংবদা শিজিন্নবা হিদাক) মখলগী হিদাকশিং শিজিন্নবনা উরিং থুংবা হেলহল্লকই। মসি নত্তবদা, করিগুম্বা লায়না অমগীদমক হিদাক অমা নৎত্রগা অমা চাবা মতমদা উরিং থুংলকপা নৎত্রগা হেঙ্গিল্লকপা তারবদি অখঙ–অহৈ ডাক্তরশীংগা তানবীবা ফৈ।

উরীং থুংবগিদমক লায়েংগত্রা ঃ

ঐখোয় অয়াম্বনা উরিং থুংববু কয়া লুনা লৌনদে। কনাগুম্বা মীওই খরদি মপুক্লিগী উরিং শুংথুং–থুংখিদবসু য়াওই। মীওইশীং খরদনা চহি মতাংগী ওইনা থুংফম থোকপা খরা থুংলম্নগা অদুম ফজখীবসু কোঙ্গইনি। অদুবু, কনাগুম্বা খরদদি মাইথোংগী শকফম কায়হনবমৌবে উরিং থুংলকপা অমসুং তুং কোইনগী ওইনা খামহৎপা মওংদা দাকফম লৈহলহৌদুনা, পুন্সিদা ইকাই–নুংশি য়ান্নবা পোক্লক্তুনা মশা–মশাগী মতিক–মগুনগী চাংবু মথনতা হন্থজহল্লক্তুনা অকায়বা কয়া থোকহল্লকপসু য়াওদবা নত্তে। মরম অদুনা, অমা–অমা ওইরবসু উরিংবু থুংলবদি অখঙ–অহৈ তানবীদুনা নীয়ম চুম্না হিদাক লাংথক তৌবীবনা খ্বাইদগী ফগনি।

হৌজিক্কি মতমদা ওপরেসন তৌদুনা উরিং লৌথোক্লবসু য়াওনরেদি হায়ববু মসিদি শেল অমসুং মতম অনীমক য়াম্না চংবতা নত্তনা য়াম্না নাব থৌওং অমনি। নিংশিংবা য়াবা রাফম অমনা, উরিং থুংবগী লায়না অসিদি লায়েংদুনা ফম্লে হায়রগসু, মতাং–মতম অমদা, নৌনা অমুক হেক্তা হৌরকপসু য়াই। মরমদি উরিং হায়বসি, তশেংনদি করিগুম্বা লায়না মখল অমা নত্তে। মসিদি ঐখোয়গী পুন্সিগী তাঙ্ককশিংগী মনুংদা পুক্কক চাওরকপা তাঙ্কক লাম্বোরক্তুনা মপুং – মরৈ ফারকপা তাঙ্ককতা লানশিল্লকপা মতমদা মহৌশানা ওইজরকপা মওংনি।

উরিং ঙাকথোক্লবা পাম্বৈশিংঃ

হৌজিক্কি মতমদদি কৈথেলদা, অকে–অমৌগী মচল অমা ওইনা হকচাংদা তৈ–খোত্তুনা শিজিন্নবনা হিদাক (Cosmetic) মখল ময়াম অমা থোক্লে। ময়ামসিগি মরক্তগি মখল খরনা মতম খরগী ওইনা কান্নবা খরা পিরগসু নীয়ম চুম্না শিজিন্নরবদি ফরকপগী মহত্তা ফলক্তবনা হেঙ্গিল্লক্লোয় হায়নিংঙাই লৈতে। মরম অদুনা শিজিন্নবগী নীয়ম নিংথিনা ইদুনা (Prescription) তাক্তবা ক্রিস্নচিংবা মখলশিংদি লৈবিরোইদবনী।

খরা কা–হেন্না থুংবদগী, শকফম হোংলবা কনা–কনাগুম্বা মীওইশীনা (নুপা–নুপী) অখঙ অহৈ (ডাক্তর) তানরিবনী হায়দুনা নুমিৎ ১০–২০ নি য়েংলম্নগা ইফৎ–ফংচিল্লক্তবা মওংদগী য়েংবা তোকথোকপা নৎত্রগা ডাক্তর হোংবনচিংবা তৌবা য়াওই। মসি ফত্তে। তৌবীরোইদবনী। ডাক্তর হোংবনা উরিং ফরক্লদবা নত্তে।

ডাক্তরশীংনা উরিংগীদমক "সলফোনামাইডস", "টেট্রাসাইক্লিন" অমসুং "ইরিথ্রোমাইসিন" হায়রিবা মচলশিং য়াওবা "এন্টিবাইওটিক" হিদাকশিংবুনা নন্না শিজিন্নে। উরিং থুংবদা লাইজৌদুনা য়াম্না শাথীবরবা ফাওবদা হিদাক মখলশিং অসি শিজিন্নদুনা লায়েংবদা য়ান্নবদা হাপ্তা ৬ তগীনা ১২ ফাওবগী মনুংদা নিথিনা ফরক্লবা য়াম্না য়াওই।

Retino-A, Persol, Pernox, Erytop, Acnex হায়বনচিংবা হকচাংগী ক্রিম/লোসন (উনশাদা তৈনবা মপঙ নংত্রগা মহি ওইবা অথোৎপা হিদাক) ময়াম অমসু লৈরি। তৌবতবু মখলশিং অসিদি অখঙ অহৈশিংগী পাওতাক মতুং – ইন্না শিজিন্নগদবনি নংত্রগদি উনশাদা শাথীনা শোকহল্লক্তুনা অমাঙবা ওইরকসু য়াম্না য়াওই। শন্না হায়রবদা উরিংখক্তগি রাফম নত্তনা হকচাংদা তৈনবগীদমক্তা করিগুম্বা মখল অমগী ক্রিম/লোসন লৈনবগীদমক্তা মরুপ–মপাং নংত্রগা হিদাক য়োল্লিবশিংদা হংলগা ফৈ হায়দুনসু হেক্তা লৈশিনবা চুমদে। মসিনা তুংগী মাঙজনিঙাই মরম ওইরকই।

করিগুম্বদা অতৈ ক্রিম/লোসনশিং শিজিন্নরবা ফাওবদা ফংচিল্লক্তবা য়াম্না শাথীবা উরিংগীদমক্তদী "ভিটামিন–এ" গা মরী লৈননা শেন্নবা "আইসোট্রেটিনোইন" হায়না কৌবা হিদাক মখল অমা চাঁনে। হিদাক অসিনা উনশাদা থোক্লক্লিবা "সেবম" অমসুং "কেরাটিন" (উনশাগি মপান থংবা শরুক্তা য়াওবা মচাক অমা) গী চাং হন্থহন্দুনা উরিং থুংবগী চাং হন্থহল্লি।

"আইসোক্রেটিনোইন" অসি য়াম্নবদা হপ্তা ১৬ ফাওবা শিজিন্নরবদগী উরিং থুংবা পুংফা ফরকই। হিদাক অসি অহানবা ওইনা শিজিন্নবা হৌরকপদা উনশাশিং কংশিল্লক্তুনা ঙ্গং–ঙ্গং লাওবা অমসুং হাক্কৎচবনচিংবা থোকই। অদুবু মথন্তা অদুম ফজখি। অদুন্নমক করিগুম্বদা, অতোপ–অতোপ্পা মখলদা নুঙাইতবা য়াওরক্ক বদী অখঙ–অহৈ তানবিগদবনি। হিদাক অসিনা, মরু ওইনা নুপীশিংদদী অঙাং পোকপদা অশোয় অঙাম য়াওরকপা য়াই। মরম অদুনা মীরোল্লবী নুপীশিংদি হিদাক অসি শিজিন্নরোইদবনী।

অমরোমদা হিদাক অসি হৌজিক্কী ওইনদি ভারত্তা শাদ্রি। মপানলমদগী ওইনা লাকপনা মরম ওইদুনা মমলস্থ য়াম্না তাংই।

চেকশিল–থৌরাংঃ

১. থাউ থোক্লকবা (মরেক) উনশা ওইবা মীওইশিংদদি ময়াক কন্দবা সাপোন শিজিন্নদুনা য়াম্না তোইনা মায় তাবিগদবনি।

২. মরেক থোক্লন্দবা ঙ্গং–ঙ্গং লাওগনবা মীওইশিংদি শাপোন শিজিন্নদুনা নোংমদা অনিরক্তগি হেন্না মায় তাবা ফত্তে। অদুবু শাপোন য়াওদনা অচম্বা ঈশিংনা তাথোকপিগদবনি।

৩. উরিং থুংলবদি য়ারিবমখৈ শোক্লেইদবনী অদুগা শুকমেৎ মেৎলোইদবনি।

৪. নুংতিগী চারীবা চিঙ্গাকশিংগী মনুংদা করিগুম্বা মখল অমনা উরিংদা হেঙ্গিল্লকই হায়বা খঙলবদি, মদু চারোয়দবনি।

৫. অকে–অমৌগী শরুক অমা ওইনা মায়দা হিদাক লাংথক তৈব–খোৎপনচিংবা য়ারিমখৈ তৌরোইদবনী (উরিং–থুংলিঙৈদো)।

৬. উরিং হায়বসি মায়গী শরুকখক্তদা নত্তনা হকচাংগী অতৈ শরুক হায়বদি থবাক, নঙ্গননচিংবা ফফমদসু পাক–শন্না হেক্তা থুংলকপা য়াই হায়বসি নিংশিংবীয়ু।

৭. উরিং থুংলকপদা রানিংঙাই–ইকাইনিঙাই ওইবা রাফম অমত্তা লৈতে। উরিং হায়বসি লায়না মখল অমা নত্তে। চুম্নগী মহৌশাগী ওইবা ঐখোয়গী পুন্সিগা লোয়নরক্ক বা (মতাংগি ওইবা) মওং অমনি হায়বসি কাউরোইদবনী।

আইদেন্টিটি হুরানবা

কর্টেসিঃ সি ডি এ সি

আইদেন্দিটি হুরানবা হায়বসি কনাগুম্বা অমনা নহাকপু খঙহন্দনা নহাক্কী পার্সোনেল ইনফোর্মেসনগী শরুক খরা লৌরগা মদুবু নমথক তৌবদা শীজিন্নবনি। আইদেন্টিটি হুরানবা হায়বসি ক্রাইম অমনি অমসুং মসি কনাগুম্বা অমনা শেল হুরান্নবা নৎত্রগা কাম্নবা লৌননবা কনাগুম্বা মীশক অমা শাশিন্নদুনা নমথাক তৌবগী থবক্তা শীজিন্নবনি। হায়রিবা টার্ম অসি য়াম্না নৌরিবনি অমসুং মসি তশেংনমক্তি মিসনোমর (চপ চাবা অশেংবা ওইদবা) অমনি। মসি আইদেন্টিটি হুরানবগী ওইথোকপা য়াবা লৈবদগী টার্ম অসি অসুম্মক শীজিন্নে। অদুনা মশাগী আইদেন্টিটি অদুবু শীজিন্নবিখ্রবা মীওই অদুনা, হুরানবা অদুনা চথবা থবক কয়ামরুম্ম অদুগী দায়িত্ব পুগনি।

আইদেন্টিটি হুরানবা হায়বসি পাক চাওনা কাংলুপ মখল অনী থোক্লা খাইদোকপা য়াই মদুদি ঃ–

. এপ্লিকেসন ফ্রাউদ

. একাউন্ট টেকওবর

এপ্লিকেসন ফ্রাউদ

এপ্লিকেসন ফ্রাউদ হায়বসি ক্রিমিনেল অমনা হুরান্নকপা নৎত্রগা শাশিন্নবা দোকুমেন্টশিং শীজিন্নদুনা কনাগুম্বা অমগী মমীংদা লৈবা একাউন্ট অদুবু হাংদোক্লনবা হোৎনরকপা মতমদা থোকই। ক্রিমিনেলশিংনা মশাগী ওইবা কান্নবা ইনফোর্মেসন অমা শাগৎননবা দোকুমেন্টশিং হায়বদি য়ুটিলিটি বিলশিং অমসুং বেঙ্ক ষ্টেটমেন্টশিং হুরান্নবা হোৎনরকপা য়াই। অমরোমদসু মখোয়না কাউন্টরফিট (অশেংবা অদুগা চপ মান্নহনবা) দোকুমেন্টশিং শেন্না য়াই।

একাউন্ট টেকওভর

একাউন্ট টেকওভর হায়বসি ক্রিমিনেল অমনা অতোপ্পা কনাগুম্বা অমগী একাউন্ট অদুবু মশাগী ওইনা নমদুনা হোৎনরকপা অদুবুনি। অহানবদা মখোয়না পান্নিবা মীশক (ভিক্টিম) অদুগী ইনফোর্মেসনশিং মীশক্লিল্লবা মতুংদা হায়রিবা মীশক অদুগী কার্ড পীরবা অদুদা অশেংবা কার্ড পায়বা মীশক অদু শাদুনা মেল অদু অনৌবা এড্রেস অদুদা থারক্লনবা হায়গনি। অদুগী মতুংদগী ক্রিমিনেল অদুনা কার্ড অদু মাঙথ্রে হায়দুনা রিপোর্ট তৌগনি অমসুং মহুৎ শিন্দোক্তুনা থারক্লনবা হায়গনি।

মরম অসিনা কম্প্যুটর সিষ্টেমশিং অমসুং নেটরার্কশিং অদু সেক্যুর ওইনা থম্না হায়বসি য়াম্না মরু ওই। মসিগা লোয়ননা আই টি গী আউটসোর্সিং (কম্পেনীশিংনা পীবা পাউতাকশিং)দা মীৎয়েং হেন্না থম্না অমসুং চাওখৎলবা লৈবাকশিংনা খুমাং চাওশিন্না পুখোক্লকপা ডেটা সেক্যুরিটিগী ইশ্শিং অমসুং অতৈ সার্ভিসশিংদসু মীৎয়েং চঙবা মখৌ তাই।

মতৌ করম্না আইদেন্টিটি হুরানবা থিংগদগে অমসুং থোকহল্লোইদগে?

. কৈদৌঙৈদসু নশাগী ওইবা ফাইনান্সিয়েল ইনফোর্মেসনশিং হায়বদি পাসবার্ডশিং, ক্রেদিট কার্ড ইনফোর্মেসন, একাউন্ট নম্বরনচিংবা শকখঙদবশিংদা পীথোক্লোইদবনি।

. নমথাক্কী পাম্বৈ কয়ানা শেমদোক–শাদোকভ্রবা একাউন্টশিং অদু থিংজিনগদবনি।

. নঙগী মেল বোক্স, চেট বোক্সকী ৱেব লিঙ্কশিংদা কৈদৌঙৈদসু ক্লিক তৌরোইদবনি। মরমদি মদুদা নঙগী কম্প্যুটরদা চঙলক্তুনা নহাক্কী মমল য়ান্নবা ইনফোর্মেসনশিং লৌথোকখিবা য়াবা মেলিসিয়স কোদশিং য়াওরঙ্গা য়াই।

. পীর–টু পীর নেটরার্ক অদুবু নহাক্লা মুন্না মশক খঙদ্রবদি কৈদৌঙৈদসু পীর–টু – পীর নেটরার্কতা শরুক য়ারোইদবনি।

. নহাক্কী সেন্সিটিভ ওইবা দোকুমেন্টশিং অদু ফত্ত–হাওদি হাপফমদা লংথোক্লিঙৈগী মমাংদা শিংকুপ শানা শেণায়গদবনি।

. অনৌবা কার্ডশিং অমসুং একাউন্টশিং ইশু তৌই তৌদে হায়বদু শেনা খঙনবা নঙগী ক্রেদিট কার্ড ইনফোর্মেসন অদু চাং নাইনা রিভিউ তৌগদবনি।

. অহেনবা চার্জ লাকই লাক্তে হায়বা শেনা খঙননবা নঙগী ক্রেদিট কার্ড ইনফোর্মেসন অদু চাং নাইনা রিভিউ তৌগদবনি।

. অহেনবা চার্জ লাকই লাক্তে হায়বা শেনা খঙননবা নঙগী ক্রেদিট কার্ড বিল অদু থা খুদিংগী রিভিউ তৌগদবনি।

করিগুম্বা মদু নঙোন্দা থোক্লবদি

. নহাক্কা অহানবা তৌগদবা থবক্তি পুলিসতা রিপোর্ট তৌদুনা নহাক্লা তৌরিবা রিপোর্ট অদুগী কোপি নৎত্রগা কেস নম্বর অমা পায়গদবনি।

. খুদক্তা নঙোন্দা ক্রেদিট কার্ড ইশু তৌরিবা বেঙ্ক অদুগা ঈ–পাউ ফাওনদুনা নহাক্কী হৌজিক লৈরিবা একাউন্ট অদু থিংজিল্লগা অনৌবা একাউন্ট নম্বরশিং শিন্দোক্লদবনি।

. নহাক্লা হৌদোকপা (ইনসিয়েসন) য়াওদনা হাংদোকপা একাউন্টশিং থিংজিনগদবনি।

. চিংনিংঙাই ওইবা কন্টেক্টশিং, ই–মেল পুন্নমক মরী লৈনবা ওথোরিটিশিংদা রিপোর্ট তৌগদবনি।

নহাক্লা ইন্টর্নেট শীজিন্নবা মতমদা

. নঙগী ইন্টর্নেট ব্রাউজর অদুদা ফিশিং ফিল্টরশিং শীজিন্নৌ।

. অশেংবা পাসবার্ডশিং হায়বদি পোকপগী তারিক, ফেমিলিগী মীং অসিনচিংবা শীজিন্নগনু।

. ইন্টর্নেটতা নহাক্কী ক্রেদিট কার্ড শীজিন্নবা মতমদা দিজিটেল সার্টিফিকেটশিং অদু য়েংউ লোয়ননা নঙগী সি ভি ভি নম্বর অদু শেংদবা টেক্সটতা টাইপ তৌত্রা হায়বদুসু য়েংউ।