এডিটোরিয়েল

মেডিয়াদা চমন্নরকপা

মণিপুরগী মেডিয়াদা করম্না পাউনা মতৌ করম্না মীয়ামদা লমজিংগদগে হায়বা রাফম অসি ঙসিদি য়াম্না চাউবা রাফম অমা ওইরে। মরমদি মণিপুরগী মেডিয়া অসি কনফ্লিক্ট সিচুয়েসন অমদা মখৌ তৌবা ওইবনা লৈঙাক্কী ওইবা পাউ অমসুং মীয়ামগী ওইবা পাউ অমদি অতোপ্পা পাউ কয়া অমগী মরক্তা লৈরে। কোর্টনসু মেডিয়ানা লমদমসিদা রেজিষ্টার তৌদবা মীওই কাঙলুপ অমনা কৌবা বন্দ নৎত্রগা ব্রোকেদ হায়বসি ফোঙবদগী মেডিয়ানা বন্দ অমসুং ব্রোকেদ শৌগৎলি হায়বা রাফম অমসু লাক্লি। মসিগী মনুংদা মীয়ামগীদমক্কী হায়না খল্লগা মীয়ামদা খুদোংচাদবা থোকহনগদৌরিবা বন্দ অমসুং ব্রোকেদকী পাউ অসি ফোঙবনা চুমত্রা নৎত্রগা বন্দ অমসুং ব্রোকেদকী পাউ ফোঙদবদগী হায়রিবা অথিংবশিং অসি লৈত্রে হায়না মীয়াম্না লৌখিগদবা অদুনা চুমত্রা হায়বা রাফম কয়া অমা লাকই। করিগুম্বা পাউ–চেগী লমায়দা বন্দ অমসুং ব্রোকেদকী পাউ ফোঙদবা তারগদি মীয়াম্নসু বন্দ অমদি ব্রোকেদ লৈত্রে হায়না লৌগদৌরিবনি। ফোঙবা তারগনা মীয়াম্না অকক্লবা নুমিৎ খরা অসি বন্দ লৈরে হায়না লৌগনি। পাউ–চেনা বন্দ কৌরিবশিংগী পাউ ফোঙদ্রগনা বন্দ কৌরিবশিং অদুনা পাউ–চে অমবু বোইকোট তৌবগী খোঙজং চঙশিন্নক্লনি। মতম অদুরাইদা উরিবসি পাউ–চে ফোঙলিবশিংগী উপায় লৈতবা ফিতম অদুনি। মসিগী মথক্তা মণিপুরদা ফোঙলিবা পাউ–চেশিং অসিগী মনুংদসু লিংজেন মান্নবগী থবক অসি লৈতে হায়না লৌবা য়াই। কনাগুম্বা পাউ–চে অমনা অহেনবা পাউ নৎত্রগা লূপ অমনা য়াদবা পাউ ফোঙলুবা তারগদি পাউ–চে পুম্নমক্লা অকনবা চৈথেং কয়া পী হায়বসি ঐখোয় পুম্নমক্লা খঙই। মসি মণিপুরদা ফোঙবা পাউ–চেশিংগী তোঙান তোঙানবা অপুনবা লূপশিং অদুনা কম্ত্রোল তৌবসু ঙমদে। অমরোমদনা পাউ–চে ময়ামগী থরায় ওইরিবা ডাইরেক্টোরেট ওফ ইনফোর্মেসন এন্দ পব্লিক রিলেসন্সসু হায়রিবা পাউ ফোঙবা নৎত্রগা ফোঙদবগী মতাং অসি লৈঙাক্কী ময়কৈদগী য়েংলগা লেপ্পসু ঙমদে। অদুম ওইনমক পাউ–চেশিংদি নাকল খুদিংমক্কী য়েংলগা মরুওইনা মীয়ামগী অপাম্বা অমদি মখোয়দা খুদোংচাদবা কয়া লৈহন্নিবদুনা হেন্না লুম্না লৌরগা রিকগ্রাইজ তৌবা লূপশিংনা থাদোরকপা নৎত্রগা মশাগী ওইবা মীওই খরনা কৌবা অথিংবশিং অদুদি ফোঙদবসু হেন্না ফবা লৈ। মদুনা মীয়ামদা পুক্নিং খৌগৎপঙম থোক্কনি। বন্দ নৎত্রগা ব্রোকেদ অমা কৌরম্না কাঙবুনা মণিপুর পুম্নদা খোঙজং চঙশিনবগী মহুত্তা পাউ–চেদা বন্দ কৌরম্নগা মখা তাবা খোঙজং অমত্তা চঙশিনবা ঙমখিদবসু লৈ। মসিদি মীয়াম্না খঙনরবনি। অসিগুম্বা মতাং অমা লাকপা মতমদা পাউ–চেশিংগা খ্বাইদগী হেন্না নক্লবা মরী লৈরিবা মণিপুর লৈঙাক্কী দিপার্টমেন্ট ওফ ইনফোর্মেসন এন্দ পব্লিক রিলেসন্সনা লৈঙাক্কা পাউ–চেশিংগা মরী লৈনহন্দুনা মতম মতমগী ওইবা দিভলপমেন্টশিং অদুগী মখা তানা মীয়ামদা মরিক চুম্না রাফম থমহাংই। মদুমক ওইনবা শিল্লক্কনি হায়বগী থাজবদু পাউ–চেগী শিনফমদা লৈরিবা পুম্নমক্কী থাজবনি। মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টকী ওইনসু মখোয়গী থবক খৌশিল পুম্নমক মীয়ামগা মরী লৈনবা ওইবনা ফমদা হোংদোক হোংজিন তৌরকপা য়াবগী অকিবা লৈ হায়দুনা মীয়াম খঙহনগদৌরিবা পাউ–চেশিংবু নমথাক তৌবসু অচুম্বা খৌশিল নত্তে হায়না লৌবা তাবনি। পাউ–চেশিংগী পাউদা সেন্সর তৌবগী মহুৎ ৱারী শান্নদুনা অচুম্বা পাউ অমা মীয়ামগী ওইনা ফোঙহন্নবা হোৎনবগী মখৌসু তাই। মসি পুম্নমক চুমথোক্লবা অমদি পাউ–চেশিংদা থবক তৌজরিবশিং অসিগী পাঙ্গল লৈহন্নবা হোৎনবা হায়বসিদা দি আই পি আরনা থাদোরকপা পাউশিং অদুসু নৈনবা তানি। মদু খঙনা নৌনা লাক্লিবা লেজিসলেটরশিংনা মখৌ পাঙথোকপগী তঙাইফদবা অদুসু লৈ হায়না খল্লি।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

দোলায় তোংবিনা ৱাইকুপ পুবীগী ৱাবী

ইকায় খুরজরিবা এডিটর,

তেশনো লমদমসিগী মীওইং কয়ানা মীতোপ মীয়ামন ওইরিবশিংগীদমক্তা রাবীবগী থৌও তশেনো মীগী মচাগী ফননবা হোৎনরিবসি ইখোদা শিংজেনা য়ানশিজবনি। লৌরমদাই তেনো মাম্বী খাইনরমদাই য়োমাম্বী ঙসিগী মীতোপ্লি। হায়রিবশিং অসিগী মশা মশাদা লোইহনদুনা লৈরিবনি। মমাংউৈদা লমদমসিদা চলেকখিবা মতমদুদবি লোনসু তৈবা খংবসু ওইরক্লিউৈ মতমদুদবি ফফা হিপ্পা য়ানবা য়াম্না ইং – তপ্পা লৈরকখি। লমদমসিদা মীশিং য়াম্বনি হায়দুনা জেনারেল কেটেগোরীদা থাংথরিবা মৈতৈ / মীতৈশিংনা আচওরম পামজবা থাগৎপদা হরাওখোকপা ত্তম্না কাংলুপ অমনি। ঙসিসু ভারতকী ষ্টে–শিংলবা মীওই কয়ানা থাগত্তুনা কাংলুপ অসি মুখিথানবগী লাম্লোং চথরকইরসি খংদবনা মশিং হেন্না নোমো নোমেগী শোকচ্ছিরকই। মৈতৈ / মীতৈ কালুপ অসি অমগা অমগা পুনশিন্নবা য়ানবা অফবা তৌসি হায়বদা শাওনিংবা ত্তম্না মাংহনসি তাকহনসি শেল মাংহনসি ইরাং তৌসি হায়বদা ফৈ ফত্তে খঙ্কনা তাংথোক্লি। ইনখংলকইবা নহা মখৈদি নিযাদা মিং লোইহনা চন্দুনা নিযা মহাও খংদবসি লৈশিন্নক্লে। নুগী অঙাং য়াওনা নিযাদা লুপ্তুনা লমদমসিদা অকি তুজুবা থৌদোকশিংদা য়োরিবসি মৈতৈ / মীতৈ ঙাক্তনা রাইচায়রে। শেল থাবা হিদারবদা মখল মখলগী নিয়মশিং পুথোক্লদুনা মান্যা মশাবু মাংহঞ্জনবা কয়া হোৎনজরি। লমদমসিগী লৈঙাক মীতোপ মীয়ানশিংগী খুং য়াওজবরি য়ারক্তবগুম্না ফোংদোক্লরকইবা অসিনি। মীতোপ কয়ানা লৈঙাক ফীনা ফমহনখিবদি ঙসিদি ঊলতবা মফমদা কেংগনা যুম্নী ওই হায়নদি। মীতোপশিং ঙসিদি মপুং ফবা মখোয়শিংতগী খুপু অমা ফারবনিনা ঙসিদি মপাফাওবা ঋীবা লৈরতে। লানগেরা চুমগে রা ইকায়না খংদবগী থৌনাশিং লৈবনিনা ঙসিদি মীতোপশিংগী তিমান্দ কয়া চেত্থোক্লে। লমদমসিগী লৈঙাকপশিনা মমাংউৈদগী হৌনা মখোয়গী ফননবা হোৎনদুনা লাকখিবগী মঁইং ওইনা লাক্লোংনি য়াংপা লোইশ্রে। ঙসিগী লমদমসিগী আই এল পি এসটি তিমান্দশিং মমাংগী সরকার মতমদগী ঙসিগী সরকার অসিদসু মপুং ফাবা তিমান্দ ওইহয়া ঙগ্রোইদৌরিবা অসিনি। তিমান্দ তৌরিবা কালুপ অসিগী মীওই কয়াসিগী মরক্তা অমগা অমগা পুনশিন্নবা য়ানবা অসিনি। মখোয়গী হৈঁচেবা রাখক্লোনশিংবু য়্রমখোকপা ঙমদবনা ঙসিদি ইরুজনিংবগা খোঙ্গা তেবগদগা মন্নারে। মৈতৈ / মীতৈ কালুপনা লমদম অসিগীদমক্তা রাজরকখিবশিং ঙসিগী লৈঙাক মপুশিংনদি তথি তাওইনহুরকইবা অসিনি। মৈতৈ / মীতৈ মীওই কয়ানা লৈবাক্কী ওইবদা থরাই থাখিবশিং ঙসিসু মশা মশাগী থইক্তা ওইদুনা লাক্লি। নুমিৎ ৬১৮ ঙরবা ওইবদগী রাখোক লাম্লোংকশিং ঙসিদি মীগী মচা নুত্তাইহঞ্জিনবা কয়ানা থৌনা মনা চথরি। নিযাদা লাইচাবসু লৈবাক নিংবা ওইদুনা য়োংথোকহন্নক্লে আই এল পি ইয়ৌগী মত্রোক্তা। শেলগী তিমান্দশিং, থবক্কী অপাম্বা কয়াগী অককনবনা নুমিৎশিং থমহাগ্রে। কনা কনাবুনা য়েলহৌমী ওইরিবা ওইত্রিবা হায়বনি ঙসিগী সরকারনা খুংলোন্দুনা লৈরিমখৈদি হিয়া শুমগে চথোকউ হায়রক্লে। মীওইনা লাকখিবা ঙাইবা তাবিত্রা ঙসিগী আই এল পি এস টি তিমান্দশিং?

অদোমগী,
কে ইমা মৈতৈ
ইম্ফাল

মীয়াম্না পান্নরবা অতোপ্পা মখলগী লায়েংশিং

অনিতা জি

মীওইবনা মশাবু লায়না তিলনা কয়াদগী কঞ্জনবা অমসুং ঙাকথোকচনবা মখল–মখা পাঁয়ে কয়া থিরক্তুনা শিজিয়রকখীবসি এলহৌঙেদগীনি হায়বদা লাল্লরোই। অরা অনাগী মতমদা মতেং ফংনবগীদমক্তা য়াম্না ঙল্লিঙে মতমদগী মীওইনা ঈশ্বরগী মফমদা চজেরকপা অমসুং খুরমজনরকপগা লোয়ননা মহৌশানা লৈজরম্রবা পোংলশিংদা থি–ছন্নসু হৌরকখি। মসিগুম্বশিংগী ঈশ্বরদা চঙ্গ–খুরমজবগী মতৌ অসিমখঙংদি ঙসি ফাওবদা হোঙদনা লৈরি, অতৈদি–মীওইবগী ৱাখলনা তপ্পা তপ্পা থৌরকখি মতিক হেয়া–হেয়া নীয়ম নাইরকখি অমসুং ফগংলকখি। মসিমরুনি, অনা – লায়েংগী লমদা ফর–ফরবা মখল মখা ৱাখল্লোল অমদি চৎনবী কয়া মমাঙঙৈদগী হৌনা লৈরক্লিবসু।

হৌজিক্তি মতমদা, হকচাংগী লায়না তিলনাশিংগীদমক্তা ঐখোয় অয়াহনা থাজবা থম্লরিবা লায়েং মখল অসি 'এলোপেথি' হায়বা অসিনি। মসিগী হিদাক লাংথকশিং অমসুং 'সর্জিকেল ওপরেসন' (হকচাংগী কয়াত্তা থাং থাদুনা লেনখায়বা) খুৎত্তী কয়ানা লুবদগী লুরবা কয়াবু লাইনা ফহনবা ঙম্বত্তা নত্তনা হৌজিক্তি মীওইবগী থমোয় (হাট) ফওবা শিন্দোক শিঙ্গিন তৌবা ঙম্রে। অদুবু এলোপেথিগী লায়েং মখল অসি শেল য়াম্না চংগনবা মরম্না ভারতকুম্বা লাইরবা লৈবাকশিংদদী মসিগী খুদোংচাদবা কয়ামরুম লৈরকই। অদুনা অতৈ অতোপ্পা মখলগী অরাইবা লায়েং পাঁয়েশিং শিজিয়বগী তঙাইফদবা লৈরক্লি। অসিগুম্বা এলোপেথি নত্তবা মখলগী অতৈ লায়েংশিংবু হকশেল বিজ্ঞানগী লমদা– **'অলটর্নেটিভ মিডিসীন'** হায়রগা খঙনৈ।

'এলোপেথি' অমদি **'অলটর্নেটিভ মিডিসীন'** অনিগী মরক্তা খেন্নবা কয়া লৈ। মদুগী মনুদা মরুওইনা পনবা য়াবা খরদি– এলোপেথিগী লায়েনা হকচাংগী তাংদাংবা অনাবা নৎত্রগগা অশোয়বা অমবু হিদাক থাদুনা নৎত্রগা ওপরেসন তৌদুনা ফহল্লি, অলটর্নেটিভ মিডিসীনগী লায়েংদি হকচাংগী লায়নাদুখক নৎত্রগা অশোয়বদুখক্তগী ওইনা হিদাক থাবগী মহুত্তা লায়না নৎত্রগা অশোয়বদুগা শাগোন্নরিবা মীওইদুমকপু পুন্না লায়েংদুনা ফগংহল্লি। লায়ে মখল অনিমক মফম–মতম অমসুং নীয়াম চুল্লা শিজিন্নরবনী অফবগী অফবা ঙাক্তনি হিদাক অয়াম্বনা হকচাংদা নাকাইননা শোকহল্লকপা (সাইদ ইফেক্ট) য়াবগী মওং লৈ, অদুবু লায়েং অসিগীদমক্তি খঙ–ইরেবা (ক্কলিফাইদ) অমসুং শকখঙনরবা (রেজিষ্টর্ড) ডাক্তর ঙাক্তা ওইবনিনা খুদোংচাবা কয়ামরুম লৈ, অদুনা হৌজিক্তি ওইনদি মীয়ামগী থাজবসু এলোপেথিগী লায়েং অসিদাহেয়া থম্লরি। অমরোমদা 'অলটর্নেটিভ মিডিসিন' গী লায়েদা শিজিন্নরীবা হিদাকশিংনদি হকচাংদা করিগুম্বা ''সাইদ ইফেক্ট'' অমত্তা লৈহন্দে হায়জরগগসু, মখল অসিদদি অখঙ–অহৈ ডাক্তর শাবা মীওই অমা নৎত্রগা অমনসু লায়েং পচেৎ চৎথনবগী থৌদো লৈবনিনা মসিদদি মীয়ামগী থাজবা কয়া লৈনদ্রি। অদুবু লায়েং মখলশিং অসিগী কান্নবা অমসুং খুদোংচাবশিং কয়া লৈবনিনা, মসিদসু মীয়াম অমসুং সরকারগী মীৎয়েং থম্নরক্লে। ভারতকী রাজ্য কয়া অমদদি সরকারনা ''এলটর্নেটিভ মিডিসীন'' গী লায়েংশেঙ কয়া লিংখৎনদুনা মায়পাক্লা চলাইনখ্রে। লোয়ননা হৌজিক হৌজিক ভারতখঙদা লায়েং মখলশিং অসিবু মশাগী শিনফম ওইনা পাইনরিবা মীওই লাক্ষ ৪ গী মফমদা লৈরে। অসিগুম্বা 'অলটর্নেটিভ মিডিসিন' গী তোঙান তোঙানবা লায়েং মখলশিংগী মনুংদা মীয়াম্না খ্বাইদগী পান্নখৎলক্লিবা মখলশিংদি মথাগীশিং অসিনি।

১. এক্যুপঙ্কচরঃ অরীবা মতমগী চিনাদগী হৌদোকরকখিবা লায়েংনি। মতম খরগী মমাঙদগী মসিসু সহরদা লৈবা মীওইশিংনা কয়া পান্নখৎলক্লি। লায়েং মওংদি অনাবা মীগী হকচাংগী উনশা ফাংনা চৈনলেন ঠ্রিলগী তুম্রবা য়েত্তুমশিং থিঞ্জিনবনী। য়েত্তুম থিঞ্জিনগদবা মফমশিংসু লায়েং অসিগী মরমদা খঙ–হৈরবা মীওইখঙনা খঙবা ঙম্রা হকচাংগী অকরুবা মখম খরদনি। হায়রিবা হকচাংগী মফমশিং অসিগা হকচাং মনুংগী মরুওইবা কয়াৎশিং –থমোয়, থবোম্বী, ঈশিং য়াফম পৈ (কিচনি) নচিবশিংগা শন্নে লোয়ননা মফমশিং অসি পাঙ্গল শক্তিগী ঈচেলফম ওইরিবা ঙাক্তনি হায়না লৌই। অসিগুম্বা পাঙ্গল শক্তিগী ঈচেলফম ওইরিবা মরু (ইনর্ভি চেনেল নৎত্রগা মেরিডিয়ন) ১৬ ঐখোয়গী হকচাংদা লৈ। মমাঙদগী চৎনরকপা অমা ওইনা মরু ১৬ অসিদগী শন্দোকখিবা হকচাংগী মফম ৩৫৫ বু এক্যুপঙ্কচরগী য়েত্তুম থিনফম ওইনা লৌনরম্মী অদুবু হৌজিক্তি মরু ১৪ গী মফম ২০০০ নি হায়না লৌনরে।

এক্যুপঙ্কচরগী লায়েং অসিনা অনাববু করম্রা ফহল্লক্লিবনো হায়বগী তাদোংবদু ঙসিফাওবদদি খঙনদ্রি। চাইনিজশিংনদী হকচাংদা য়েত্তুম থিনবা অসিনা মীওইবগী পাঙ্গল শক্তিগী ঈচেলবু পলহন্দবগা লোয়ননা হেনগৎহনবা নৎত্রগা তাহনবা ঙমই হায়না লৌই। মখোয়গী মত্তুইয়া মীওইবগী হকচাং কয়াৎশিংদা ''য়িন'' (নুপীগী ওইবা শক্তি) অমসুং 'য়ান' (নুপাগী ওইবা শক্তি) হায়বা মরুওইবা শক্তি অনিখক য়াওরি। শক্তি অনি অসিগী য়াওফম থোকপা চাং অদু হেনবা নৎত্রগা ৱাৎপা মতমদা মী অদু নারক্লনি। এক্যুপঙ্কচরগী লায়েংনা অসিগুম্বা অশোয়বশিংবু খঙদোক্তুনা চুমথোকই।

এক্যুপঙ্কচরগী লায়েংদা, লায়েংবীরবা (থেরাপিষ্ট) অদুনা আনাবদুগী লাইৎং খঙদোক্লবা মতুংদা মদুগা মরী লৈনবা মফমশিংনি হায়না লৌরবা হকচাংগী শরুকশিংদা য়েত্তুমশিং থিনজিন্নী। থিনজিন্নবা য়েত্তুমশিংদুবু খুবী খুৎনাওনা চপ্পগা কোইলে লৈ। মসিনা হকচাংগী পাঙ্গল শক্তিবু মফমদুদা চিংশিনবা (ৱাৎলম্লগনা) নৎত্রগা চাইখায়বা (হেল্লম্লগনা) ঙমই হায়বনি এক্যুপঙ্কচরগী থাজবনি। হকচাংদা য়েত্তুম্না থিনজিনবা অসি উনশাত্তমক ফাওনা নৎত্রগা মিলিমীটর ১২ ফাওবগী চাংদা মনুং য়ৌনা থিনজিন্নে অদুবু চাইনিজ অখঙ–অহৈশিংগি সেন্টিমীটর ১০ থুম্না ফাওবা থিনজিন্নে। অসুম্না থিনজিল্লবা য়েত্তুমশিং অদু হকচাংদা মিনট ৪–৫ দগীনা পুংখায়ফাওবা য়ুহন্দুনা লৈহল্লি। অদুবু থৌদো অসি ঈ থোকপসু নত্তে, অনাবা ফাওবসু নত্তে।

এক্যুপঙ্কচরগী লায়েং অসিনা কোকচিকপা, তাং চিকণা (রুম্যাটিজম), তাং–তাংদা পোমখৎপা (আপ্পাইটিজ) গুম্বা লায়নাশিংদদি তশেংনা থোইদোক হেন্দোক্লা কান্নরে হায়বসি মীয়াম্না য়ানরে। অদুগীসু মথক্তা হরা কাংখু (অম্বম্না), থীবোং–থীরিনগী শরুক্তা য়েকপা থিনবা (কোলাইটিস), তুম্বা য়াদবা (ইন্সোমিনয়া) অমদি ৱাখলনা মরম ওইদুনা পোৎথাখম খঙদনা থোইরাং থোইশাওনবগুম্না মখলগী লায়নাশিংদসু কান্নবা পিবা ঙমই হায়না লৌনরে। অসিগুম্বা লায়নাশিংগীদমক্তা এক্যুপঙ্কচরগী লায়েং চৎথরবদি, য়েত্তুম থিনবা থেনখাং (সেসন) অহম মরিরক্লি মতুংদি কান্নবা শোয়দনা ফংনগল্লি। অদুবু করিগুম্বদা থেনখাং নিপাক্লক ফাওবদা কান্নবা ইফং ফত্রেবদি লায়েং অসিনা অনাবদুদা কান্নবা পিররোই হায়বসি খঙবীগদবনি।

ভাতরকী ওইনদি এক্যুপঙ্কচরগী লায়েং অসি এম. বি. বি. এস. ডিগ্রিগা লোয়ননা অনা লায়েং চৎথনরবা অখঙ–অহৈ ডাক্তরশিংনা, এক্যুপঙ্কচরগী তোঙানবা ত্রেনিং তৌরগা ক্কলিফাইদ এক্যুপঙ্কচরেরিষ্ট অমা ওইনা শকখঙহল্লবা মতুংদা চৎথনে। হৌজিক্তি ভারতকী রাজ্যশিংদা লৈরিবা অচৌবা হোস্পিটাল অয়াম্বদা এক্যুপঙ্কচর লায়েংগী খুদোংচাবা ফংনহল্লে।

২. আয়ুর্বেদঃ মালেমদা চৎনরিবা অনা লায়েং মখলশিংগী মনুংদা খ্বাইদগী লিরবা মতমদগী চৎনরক্লবা মখলনি। (হৌজিক্তগী চৎথা ৩৫০০ রোমগী মমাঙদা ভারত্তা ইরদ্রবা বেদশিংদা লায়েং অসিগী মরমদা শুগায়না ইরি। রিগ বেদ অমসুং অর্থবা বেদ অনীদা মীওইবগী পুন্সি নুংশানবা লায়না তিলনা কোক্লবা অমদি হকচাংদা থাং থাবগী মরমদা অকুপ্পা মরোল কয়া শন্দোক্লা তাক্লি। অদুন্নমক আয়ুর্বেদগী লায়েং মখল অসিসু অরিবা মতমগী মহুত্তা মীওইবগী পুন্সিরোলদা হেন্না নকশিল্লি। শন্না হায়রবদা হোংদোকউ অমদি মরুপ মপাংশিংখক্তমক উহল্লু।

– মোর্ফিং (কম্পুটারগী মতেনো চোঁদো অমবু অতোপ্পা শক্তম অমদা ওন্থোকপা) তৌবা থিংনবা ফ্রন্ট এক্সলদা লৈবা নত্তবা নাকলগী এক্সলদা লৈবা ফোটোগ্রাফ প্রোফাইলশিং অদু মতম পুন্নমত্তা অপটেট তৌ।

– সোসিয়েল নেটৱার্কিংগী থোঙদা নহাক্লা থেংনখিবা শকখঙদবশিংগা উরেরাইদবনি। মরমদি সোসিয়েল নেটৱার্কিং সাইটশিংদা থারক্লিবা মখোয়গী আইদেন্টিটিশিং অদু অশেংবা ওইরমদবা য়াই।

– মতম পুন্নমত্তা ব্রাউজরগী কুকিশিং অমসুং কেচি শেংদোক্তুনা থমগদবনি।

– নঙগী সিষ্টেম অদু মেলিসিয়স এপ্লিকেসনশিং হায়বদি ভাইরস, রামশিং অমসুং ট্রোজানশিংদগীত্রী ওইনা লৈনবা য়াম্না ফবা অমসুং খ্বাইদগী নৌবা এন্টি ভাইরস অমসুং ব্রাউজর ইন্সটোল তৌগদবনি।

– নঙগী সোসিয়েল নেটৱার্কিং একাউন্টশিংদা লোগ তৌরিঙে মতমদা জাভা স্ক্রিপ্ট কৌঁউৈদসু রন তৌগনু।

– নঙগী পাসরার্ড অদু কৈদৌউৈদসু কনাগুম্বা অমগা শেয়ার তৌগনু, নঙগী পাসরার্ড অদু চাং নাইনা হোং – হোংদুনা থম্মু। মতম পুন্নমত্তা প্রোপর পাসরার্ড (অলফা ন্যুমেরিক অমসুং স্পিসিয়েল কেরেক্তরশিংগা য়ানশিন্নরবা য়ামদবদা ডিজিট ৮) শীজিগ্রৌ।

– লেজিটিমেট ওইবা সাইটশিং নত্তনা করিগুম্বা সাইট অমত্তদা কৈদৌউৈদা লোগিন তৌরক্লনু অমসুং নহান্নক্লা মখা থবক চথদ্রিঙেগী মমাংদা বনান লানবা লিঙ্গশিং য়াওরা হায়না য়েংনবা মতম পুন্নমত্তা ইউ আর এল চক তৌগদবনি।

– হেয়া ফবা সেকুরিটি লৈনমবগীদমক নঙগী পাসরার্ডতা চঙবা মতমদা হেক ঙম্রিবমখৈ ভুঁয়েল কিবোর্ড শীজিগ্রৌ মরমদি কি–লোগ্গরশিংনা মসিবু ফাবা ঙম্রোই।

কর্টেসিঃ সি ডি এ সি

সোসিয়েল নেটৱার্কিংগী খুদোংথিবশিং

সোসিয়েল নেটৱার্কিং হায়বসি ফমিনো?

ঙসিগী ইন্টর্নেট ৱার্ল্ড অসিদা সোসিয়েল নেটৱার্কিং অসি খ্বাইদগী হেয়া পান্নবা এক্টিভিটি অমা ওইরক্লি। মালেম শীনবা থুংবদা মীওই বিলিয়ন কয়ানা মেদিয়া অসিবু শীজিন্নদুনা মখোয়গী অরিবা মরুপ মপাংশিং উনবা, অনৌবা মরুপ মপাংশিং শেন্না, ইনফোর্মেসন খোমজিনবা অমদি শেয়ার তৌবগী থবক তৌরি। অদুবু সোসিয়েল নেটৱার্ক অসি মীয়াম্না য়াম্না পান্নবা মেদিয়া অমা ওইরকপগা লোয়ননা খুদোংচাদবা কয়া অমসু মসিগা লোয়নদুনা লৈ। হায়রিবা সাইটশিং অসি স্মাৱর্ফাশং নৎত্রগা হেক্তরশিংনা লাং থাক্তুনা থাজবা কয়া মাঙহল্লি অমসুং য়ুজরশিংগী আইদেন্টিটি ছরাল্লি। হায়রিবা সাইটশিং অসিনা নৌরিবা অঙাংশিংবু মখল কয়াগী খুদোংথিবা অমদি অকি–অখঙ কয়া হায়বদি ওনলাইন্দি কিহনবা, মশাগী ইনফোর্মেসনশিং কিহন্দুনা হায়াদোকহনবা, সাইবর ষ্টোলকিং (পামদবা ক্রাইম কয়া তৌহনবা), মওং চাদবা কন্টেন্টশিংদা এক্সেস তৌহনবা, ওন লাইন ক্রমিং (সেক্সুয়েল এক্ট্র পাঙথোক্লনবা ইন্টনেটো ৱারী শাবা), চাইল্ড এব্যুজ (অঙাংশিংতগী লাম্না শীজিন্নবা) অসিনচিবা কয়া পাঙথোকই। মসিগীসু মথক্তা খুদোংথিবা কয়ামরুম হায়বদি অরানবা ইনফোর্মেসনগী প্রোফাইলশিং, মেলিসিয়স এপ্লিকেসন, স্পাম অমসুং ফেক লিঙ্কশিং অসিনচিবা ফিশিং এটেক তৌরকপা য়াবা কয়া থোকহল্লি।

– স্পাম
– স্মামশিং
–ফিশিং
– ক্লিকজেক্কিং
– মেলিসিয়স এপ্লিকেসনশিং

সোসিয়েল নেটৱার্কিংশিংদা থোকপা খুদোংথিবশিং থিংনবা টিপশিং

– সোসিয়েল নেটৱার্কিংশিংদা নঙনা থম্লিবা ইনফোর্মেসন অদু লিমিট ওইহল্লু।

– মতম পুন্নমত্তা দিমেলচ ওইরবা সেট্টিংশিং হোংদোকউ অমদি মরুপ মপাংশিংখক্তমক উহল্লু।

– মোর্ফিং (কম্পুটারগী মতেনো চোঁদো অমবু অতোপ্পা শক্তম অমদা ওন্থোকপা) তৌবা থিংনবা ফ্রন্ট এক্সলদা লৈবা নত্তবা নাকলগী এক্সলদা লৈবা ফোটোগ্রাফ প্রোফাইলশিং অদু মতম পুন্নমত্তা অপটেট তৌ।

– সোসিয়েল নেটৱার্কিংগী থোঙদা নহাক্লা থেংনখিবা শকখঙদবশিংগা উরেরাইদবনি। মরমদি সোসিয়েল নেটৱার্কিং সাইটশিংদা থারক্লিবা মখোয়গী আইদেন্টিটিশিং অদু অশেংবা ওইরমদবা য়াই।

– মতম পুন্নমত্তা ব্রাউজরগী কুকিশিং অমসুং কেচি শেংদোক্তুনা থমগদবনি।

– নঙগী সিষ্টেম অদু মেলিসিয়স এপ্লিকেসনশিং হায়বদি ভাইরস, রামশিং অমসুং ট্রোজানশিংদগীত্রী ওইনা লৈনবা য়াম্না ফবা অমসুং খ্বাইদগী নৌবা এন্টি ভাইরস অমসুং ব্রাউজর ইন্সটোল তৌগদবনি।

– নঙগী সোসিয়েল নেটৱার্কিং একাউন্টশিংদা