



অবিলম্বে প্রকাশের উদ্দেশ্যে: 7/3/2025

গভর্নর ক্যাথি হোকল

গ্রীষ্মের ছুটি শুরু হতেই, গভর্নর হোকল অভিভাবক ও শিশুদের জন্য "গেট অফলাইন, গেট আউটসাইড" কর্মসূচিটির উপর আলোকপাত করেছেন

পিতামাতাদের আহ্বান জানানো হচ্ছে যে তারা যেন গ্রীষ্মকালে তাদের সন্তানদের সঙ্গে স্মার্টফোন ও ডিজিটাল ডিভাইস কম ব্যবহার করে শারীরিকভাবে সক্রিয় হওয়ার বিষয়ে কথা বলেন

গভর্নর এই গ্রীষ্মে শিশুদের জন্য আরো খেলাধুলা ও বিনোদনের সুযোগ তৈরি করতে আউটডোর কার্যক্রম ও যুব ক্রীড়ায় বিনিয়োগ করেছেন

গভর্নর ডিজিটাল যুগে শিশুদের সুরক্ষা নিশ্চিত করতে "AI সঙ্গী" নিয়ে প্রথমবারের মতো জাতীয়-পর্যায়ে সুরক্ষা ব্যবস্থা নিশ্চিত করলেন

গভর্নর Kathy Hochul (ক্যাথি হোকল) আজ নিউ ইয়র্ক স্টেটের লক্ষ লক্ষ স্কুলগামী শিশুর গ্রীষ্মকালীন ছুটি শুরুর প্রেক্ষিতে পিতামাতা, অভিভাবক ও তত্ত্বাবধায়কদের প্রতি অনলাইন নিরাপত্তা বিষয়ে সচেতন হওয়ার আহ্বান জানিয়েছেন, যেন তারা শিশুদের নিরাপদ রাখার উপায় সম্পর্কে জ্ঞানার্জন করতে পারেন। আজকের শিশু ও কিশোররা ডিজিটাল জগতে অনেক বেশি সময় অতিবাহিত করছে। এই প্রজন্মটি সবসময় প্রযুক্তির ধারাবাহিক ব্যবহার ও সংস্পর্শে বেড়ে উঠেছে। যদিও প্রযুক্তি আমাদের উৎপাদনশীলতা বাড়ায় এবং তথ্যের সহজ প্রাপ্তি নিশ্চিত করে, তথাপি এর একটি অন্ধকার দিকও রয়েছে। প্রযুক্তির অন্ধকার দিকটি এর প্রতি আসক্তি, সামাজিক বিচ্ছিন্নতা, সাইবার বুলিং এবং অনুপযুক্ত কন্টেন্টের মুখোমুখি হওয়ার সম্ভাবনা সৃষ্টি করে। এই ডিজিটাল যুগে পিতামাতাদের জন্য তাদের সন্তানের অনলাইন নিরাপত্তা নিশ্চিত করার জন্য প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম থাকা গুরুত্বপূর্ণ।

"গ্রীষ্মকাল আনুষ্ঠানিকভাবে শুরু হয়েছে এবং আমরা চাই নিউ ইয়র্কের পরিবারগুলো ছুটি পুরোপুরি উপভোগ করুক — যেন তারা অবিরাম স্ক্রলিং-এ হারিয়ে না যায়," **গভর্নর Hochul (হোকল) বলেন।** "আমি অভিভাবকদের অনুরোধ জানাচ্ছি তাদের সন্তানদের সাথে অতিরিক্ত সময় স্ক্রীন থাকার ঝুঁকি সম্পর্কে সত্যিকার আলোচনা করতে এবং তাদের সাহায্য করতে যেন তারা বুঝতে পারে কখন ডিভাইসগুলো বন্ধ করে বাইরে গিয়ে বন্ধু ও পরিবারের সঙ্গে সময় কাটানো উচিত।"

সেক্রেটারি অব স্টেট Walter T. Mosley (ওয়াল্টার টি. মোসলে) বলেন, "গ্রীষ্মের ছুটিতে অনেক শিশুর হাতে বেশি সময় থাকবে, তবে তাদের ছুটির সময় যেন পুরোটা ডিজিটাল জগতে না কাটে সে ব্যাপারে সজাগ থাকাটা খুব জরুরি। ডিভিশন অব কনজুমার প্রোটেকশন (Division of Consumer Protection, DCP)-এর এই টিপসগুলো ব্যবহার করতে আমি পিতামাতা ও অভিভাবকগণকে আহ্বান জানাই যা অনলাইন সুরক্ষা নিয়ে আলোচনা শুরু করার জন্য এবং কখন অফলাইনে গিয়ে বাইরে ঘোরা উচিত তা জানতে সহায়ক হবে।"

গভর্নর Kathy Hochul (ক্যাথি হোকল) সম্প্রতি "[গেট অফলাইন, গেট আউটসাইড \(Get Offline, Get Outside\)](#)" ক্যাম্পেইন চালু করেছেন যা শিশুদের উপর সামাজিক মাধ্যমের নেতিবাচক প্রভাব মোকাবিলায় সহায়ক হবে। এই ক্যাম্পেইনটি নিউ ইয়র্কের শিশু ও পরিবারদেরকে প্রযুক্তি থেকে বিরতি নিতে — ফোন ও কম্পিউটার রেখে দিতে, সোশ্যাল মিডিয়া থেকে দূরে থাকতে, বিনোদন ও বাইরের সামাজিক জগতের আনন্দ উপভোগ করতে এবং মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের প্রতি গুরুত্ব দিতে উৎসাহিত করে।

এই ক্যাম্পেইনটি গভর্নরের তরুণ ও পরিবারের মাঝে স্বাস্থ্যসম্মত জীবনধারা প্রচার এবং অনলাইনে শিশুদের নিরাপত্তা রক্ষার প্রচেষ্টাকে সমর্থন করে। গত বছর গভর্নর [প্রথমবারের মতো জাতীয়-পর্যায়ে](#) এমন একটি আইন সাক্ষর করেছেন যা শিশুদের নেশাগ্রস্ত করে তোলা সোশ্যাল মিডিয়া ফিড থেকে সুরক্ষিত রাখার পাশাপাশি তাদের ব্যক্তিগত ডেটা অনলাইন প্ল্যাটফর্ম থেকে সুরক্ষা দেবে।

প্রযুক্তির উন্নতির সঙ্গে সঙ্গে, নিয়ন্ত্রণহীন AI-সক্ষম প্রযুক্তি নতুন নতুন ঝুঁকি তৈরি করছে, যেমন- এমন AI চ্যাটবট যা ব্যক্তিগত সম্পর্কের ঝুঁকি বাড়ায় এবং ডিপফেক অ্যাপ যা নাবালকদের আপত্তিকর ছবি তৈরি করে। এই বছর, গভর্নর Hochul (হোকল) প্রথমবারের মতো জাতীয়-পর্যায়ে যুক্তরাষ্ট্রে AI সঙ্গী ব্যবহারের জন্য নীতিমালা প্রণয়ন করেছেন — এমন চ্যাটবট যা ব্যবহারকারীদের সাথে মানুষের মতো সম্পর্ক গড়ে তোলে, যেমন- AI বন্ধু বা রোমান্টিক সঙ্গী। নিউ ইয়র্কে AI কম্প্যানিয়ন অপারেটরদের এখন একটি নিরাপত্তা প্রোটোকল বাস্তবায়ন করতে হবে যদি ব্যবহারকারী আত্মহত্যার কথা বলেন, যেমন- ব্যবহারকারীকে সঙ্কট হটলাইনে রেফার করা এবং দীর্ঘ সময় এই সিস্টেমের সঙ্গে কথা বললে হস্তক্ষেপ করা। AI-চালিত "আনড্রেসিং" অ্যাপ্লিকেশন ও ওয়েবসাইটগুলোর ভয়াবহ বৃদ্ধি মোকাবিলায় গভর্নর Hochul (হোকল) স্টেট ফৌজদারি আইনের একটি সংশোধনী নিশ্চিত করেছেন যাতে AI-দিয়ে বানানো শিশু যৌন নির্যাতনমূলক উপাদানকে শিশু পর্নোগ্রাফি হিসেবে গণ্য করা হয়।

নিম্নোক্ত টিপসগুলো অভিভাবকদের অনলাইনে তাদের সন্তানদের সুরক্ষিত রাখতে এবং সহায়তা করতে সাহায্য করবে:

খোলামেলা আলোচনা করুন

শিশু ও কিশোর-কিশোরীরা অনলাইনে বা সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে যা দেখে তা নিয়ে আলোচনা করতে পারে তাদের জন্য এমন একটি নিরাপদ পরিবেশ তৈরি করুন:

অনলাইনে তারা যেসব বিষয়বস্তু ও তথ্যের সম্মুখীন হতে পারে সেগুলো সম্পর্কে শুরু থেকেই এবং প্রায়শই কথা বলুন। উদাহরণ তুলে ধরুন এবং তাদের সংযুক্ত জীবনে নিয়মিত সম্মুখীন হওয়া সম্ভাব্য ডিজিটাল প্রতিবন্ধকতাগুলো নিয়ে আলোচনা করুন। আপনার সন্তানদেরকে অনলাইন বিষয়বস্তু ও চ্যালেঞ্জগুলো সম্পর্কে পর্যালোচনামূলকভাবে চিন্তা করতে শেখান।

প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে উৎসাহিত করুন: এমন একটি পরিবেশ তৈরি করুন যেখানে তারা কোনো রকম বিচার বা সমালোচনার ভয় ছাড়াই স্বাচ্ছন্দ্যে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে পারে। এমন প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন যা তারা অনলাইনে যেসব পরিস্থিতি বা দৃষ্টান্তের মুখোমুখি হতে পারে, সেগুলোকে প্রতিফলিত করে। উদাহরণস্বরূপ:

- ভাইরাল চ্যালেঞ্জগুলো নিয়ে তারা কী ভাবে?
- অনলাইনে কোনো কিছু আসল না নকল, তা তারা কিভাবে নির্ধারণ করে?
- কোনটি বুদ্ধিমানের কাজ না বোকামি, তা তারা কিভাবে নির্ধারণ করে?

আপনার সন্তানদের সাথে কথা বলা শুরু করতে [Common Sense Media ফ্যামিলি টেক প্ল্যানারস \(Family Tech Planners\)](#) দেখুন যা আপনার সন্তানদের সাথে আলোচনার জন্য বয়স-উপযোগী প্রশ্ন নিশ্চিত করে।

অনলাইন আচরণ এবং এর ফলে আপনার সুনাম ও ভবিষ্যতের উপর কী প্রভাব পড়তে পারে তা নিয়ে কথা বলুন: কিশোর-কিশোরীরা এমন কিছু পোস্ট করতে পারে যা তাদের অনলাইন সুনাম বা ভবিষ্যতে এগিয়ে যাওয়ার সুযোগ নষ্ট করে দিতে পারে। আপনার সন্তানদের সাথে তাদের ডিজিটাল ফুটপ্রিন্ট সুরক্ষিত রাখা, তাদের অনলাইন কার্যক্রম সম্পর্কে সচেতন থাকা এবং একটি ইতিবাচক অনলাইন সুনাম বজায় রাখার গুরুত্ব নিয়ে কথা বলুন। ইন্টারনেটে একবার কোনো কিছু আপলোড করা হলে তা সম্পূর্ণরূপে মুছে ফেলা প্রায় অসম্ভব, তাই ঝুঁকিগুলো বোঝাটা অত্যন্ত জরুরি। সোশ্যাল প্ল্যাটফর্মগুলো ডেটা ট্র্যাক করে, ফলোয়াররা পোস্ট করা বিষয়বস্তু বিশ্লেষণ করে এবং অনলাইনে শেয়ার করা যেকোনো কিছু কপি, শেয়ার বা অপব্যবহার করা হতে পারে। এমনকি যদি ব্যক্তিগত উদ্দেশ্যেও পোস্ট করা হয়, তবুও যেকোনো ছবি, পোস্ট বা মন্তব্য ভবিষ্যতে একজন নিয়োগকর্তা বা ডিজিটাল ব্যাকগ্রাউন্ড যাচাইয়ের সময় দেখা যেতে পারে। পোস্ট করার আগে সাবধানে চিন্তা করার গুরুত্ব এবং অনলাইনে যা কিছু দেওয়া হয় তার স্থায়ীত্বের বিষয়ে গুরুত্ব দিন।

সোশ্যাল মিডিয়ার চাপ মোকাবিলা করা নিয়ে খোলামেলা কথা বলুন: কিশোর-কিশোরীরা সোশ্যাল মিডিয়াতে ক্ষতিকর ও অনুপযুক্ত বিষয়বস্তুর সম্মুখীন হতে পারে, যার মধ্যে অবাস্তব শারীরিক কার্যক্রম, অযাচিত তুলনা এবং সাইবারবুলিং অন্তর্ভুক্ত এবং এর ফলে তারা অনলাইনে একটি নিখুঁত ছবি উপস্থাপনের প্রয়োজন অনুভব করতে পারে। অফলাইনে আপনার সন্তানের আত্ম-সম্মান এবং আত্মবিশ্বাস গড়ে তোলার দিকে মনোযোগ দিলে তারা সোশ্যাল মিডিয়ার এই চাপগুলো ভালোভাবে মোকাবিলা করতে পারবে।

আপনার সন্তানদের সামাজিক মাধ্যমের আসল রূপ এবং সামাজিক মাধ্যমের "চ্যালেঞ্জগুলোর" ঝুঁকি সম্পর্কে সচেতন করুন: তারা অনলাইনে যেসব বিপজ্জনক স্ট্যান্ট, ক্ষতিকারক কাজ বা বিব্রতকর চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হতে পারে, সেগুলো নিয়ে আলোচনা করুন।

আপনার সন্তানদের সাথে অনলাইনে তারা যে বিপদের মুখোমুখি হতে পারে তা সম্পর্কে কথা বলুন: FBI জানিয়েছে যে অনলাইনে শিশু ও কিশোর-কিশোরীদের নগ্ন ছবি পাঠানোর ক্ষেত্রে হুমকি ও ব্ল্যাকমেলের মতো ঘটনাগুলো বাড়ছে। সেক্সটরশন কেলেঙ্কারি রুখতে, আপনার সন্তান ও কিশোর-কিশোরীদের সাথে অনলাইন নিরাপত্তা এবং অনলাইনে প্রলুব্ধ করার ঝুঁকিগুলো নিয়ে কথা বলুন। অনেক সেক্সটরশন ঘটনার একটি সাধারণ মাধ্যম হলো ইনস্টাগ্রাম বা স্ল্যাপচ্যাটের মতো সোশ্যাল মিডিয়া অ্যাপ, তাই তাদের মনে করিয়ে দিন যে ছবি বা ভিডিও অন্যরা সংরক্ষণ করে রাখতে পারে এবং পরবর্তীতে ব্ল্যাকমেলের জন্য ব্যবহার করতে পারে। শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের সাথে কথা বলার জন্য [FBI ওয়েবসাইটে](#) থাকা বাড়তি রিসোর্সগুলো দেখে নিন।

অনলাইন ব্যবহারে নিরাপদ ও স্বাস্থ্যকর সীমা নির্ধারণ করুন:

পিতামাতাদের জন্য নির্দেশনা: আপনার সন্তানের অনলাইন কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ করুন, বয়স উপযোগী সীমা নির্ধারণ করুন এবং যথাযথ নিয়ম তৈরি করুন।

প্যারেন্টাল কন্ট্রোল সক্রিয় করুন: প্যারেন্টাল কন্ট্রোল ব্যবহার করে স্ক্রিন টাইম নিয়ন্ত্রণ, অনুপযুক্ত বিষয়বস্তু ব্লক, অনিচ্ছাকৃত ব্যয় রোধ এবং অপরিচিত ব্যক্তিদের কাছ থেকে নিরাপদ রাখা সম্ভব। প্যারেন্টাল কন্ট্রোল সফটওয়্যার বা অ্যাপ ব্যবহার করে নির্দিষ্ট ওয়েবসাইট বা বিষয়বস্তুর অ্যাক্সেস সীমিত করুন। প্যারেন্টাল কন্ট্রোল কিভাবে সক্রিয় করবেন তা জানতে [Internet Matters হাউ-টু গাইডগুলো \(How-To Guides\)](#) দেখুন।

গোপনীয়তা সেটিংস যাচাই করুন: আপনার সন্তানের ডিভাইস ও অনলাইন প্ল্যাটফর্মগুলোর গোপনীয়তা সেটিংস সম্পর্কে ভালোভাবে জানুন এবং তাদের ব্যক্তিগত তথ্য, যোগাযোগের তালিকা ও অবস্থান কারা দেখতে পাবে, তা সীমিত করার কথা বিবেচনা করুন। তাদের বয়স উপযোগী গোপনীয়তা সেটিংস নিশ্চিত করুন এবং তারা যেন নিজের ব্যক্তিগত তথ্য কিভাবে সুরক্ষিত রাখতে পারে তা বোঝে, সে বিষয়েও সচেতন করুন।

পিতামাতাদের জন্য নির্দেশনা সেট করার আরও পরামর্শ পেতে, DCP-এর [ডেটা প্রাইভেসি অ্যান্ড অনলাইন ভিডিও গেম ও শিশুদের প্রযুক্তি সংশ্লিষ্ট খেলনা](#) বিষয়ক কনজুমার সতর্কবার্তা দেখুন।

ডিজিটাল সাক্ষরতা ও সাইবার নিরাপত্তা নিশ্চিত করুন:

নিরাপত্তা, সুরক্ষা ও গোপনীয়তা: অনলাইন নিরাপত্তা চর্চা গড়ে তুলুন—শক্তিশালী পাসওয়ার্ড ব্যবহার করুন এবং নিয়মিত গোপনীয়তা সেটিংস পর্যালোচনা করুন। যদি তাদের সোশ্যাল মিডিয়া অ্যাকাউন্ট থাকে তাহলে তা ব্যক্তিগত করে রাখার পরামর্শ দিন এবং অপরিচিত ব্যক্তিদের ফ্রেন্ড রিকোয়েস্ট গ্রহণ না করতে মনে করিয়ে দিন।

সফটওয়্যার আপডেট রাখুন: আপনার সন্তানের ডিভাইসগুলোতে সর্বশেষ সফটওয়্যার ও নিরাপত্তা আপডেট আছে কি না তা নিশ্চিত করুন। যদি ডিভাইসটি স্বয়ংক্রিয় আপডেট সমর্থন করে, তাহলে সেটি চালু করে রাখুন।

প্রতারণা ও পরিচয় গোপনের বিষয়ে সতর্ক থাকুন: শিশুদের জন্য প্রতারণা ও পরিচয় গোপন সম্পর্কে সচেতন হওয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এর ফলে ব্যক্তিগতভাবে গুরুতর ক্ষতি হতে পারে। আপনার সন্তানদের সঙ্গে আলোচনা করুন যেন তারা অপরিচিত প্রেরকের বার্তা বা লিংকে ক্লিক না করে এবং সংযুক্তিগুলো না খোলে। প্রতারক ও অনলাইন প্রতারণাকারীগণ নিয়মিতভাবে শিশুদের লক্ষ্য করে এমন বার্তা ও বন্ধুত্বের অনুরোধ পাঠায়।

আপডেট থাকুন: নতুন ডিজিটাল প্রযুক্তির আগমনের সাথে সাথে অনলাইন তথ্য সুরক্ষা ও গোপনীয়তার ক্ষেত্রে নিত্যনতুন চ্যালেঞ্জ দেখা দিচ্ছে। NYS ডিপার্টমেন্ট অব স্টেটের (Department of State) ডিভিশন অব কনজুমার প্রোটেকশন অনলাইন নিরাপত্তা, প্রতারণা এবং পরিচয় গোপন রোধে বিনামূল্যে বিভিন্ন পরামর্শ ও রিসোর্স সরবরাহ করে। আমরা কিশোর-কিশোরী এবং অভিভাবকদের জন্য বিনামূল্যে সরাসরি উপস্থিতিমূলক কর্মশালা ও ওয়েবিনার আয়োজন করে থাকি। আপনার সন্তানরা সাহায্য চাইতে পারে এ বিষয়টি তাদের মনে করিয়ে দিন। আমাদের অনলাইন সুরক্ষামূলক উপস্থাপনাগুলোতে ডিজিটাল দুনিয়ায় নিরাপদে চলার কলাকৌশল ও পরামর্শ প্রদান করা হয়। উপস্থাপনাগুলো সম্পর্কে আরো জানতে বা অনুরোধ করতে আমাদের [ওয়েবসাইট](#) ভিজিট করুন।

নিউ ইয়র্ক স্টেট ভোক্তা সুরক্ষা বিভাগ সম্পর্কে

নিউ ইয়র্কের ডিপার্টমেন্ট অব স্টেটকে [ফেসবুকে](#), [X](#) ও [ইনস্টাগ্রামে \(Instagram\)](#) অনুসরণ করুন এবং নিউ ইয়র্কের ভোক্তাদেরকে বিভিন্ন বিষয় নিয়ে শিক্ষাদান করা ও ক্ষমতায়ন করা আরো ব্যবহারিক টিপস পেতে প্রতি মঙ্গলবারে চেক ইন করুন। সরাসরি আপনার ইমেইল বা ফোনে ভোক্তা সতর্কতা পাওয়ার জন্য [এখানে](#) সাইন আপ করুন।

কোনো ভোক্তা নিজ উদ্যোগে নিষ্পত্তিতে পৌঁছাতে ব্যর্থ হলে একজন ভোক্তার এবং একটি ব্যবসা প্রতিষ্ঠানের মধ্যে মধ্যস্থতা করার জন্য নিউ ইয়র্ক স্টেটের ভোক্তা সুরক্ষা বিভাগ স্বেচ্ছামূলক দায়িত্ব পালন করে থাকে। ভোক্তা সহায়তা হেল্পলাইন 1-800-697-1220 সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 8:30টা থেকে বিকাল 4:30টা পর্যন্ত, স্টেটের ছুটির দিন বাদে অন্য দিনগুলোতে, খোলা থাকে এবং ভোক্তাদের অভিযোগ যেকোনো সময় জমা দেওয়া যায় www.dos.ny.gov/consumerprotection। এছাড়াও X-এ [@NYSConsumer](#) বা [ফেসবুকে](#) বিভাগটির সাথে যোগাযোগ করা যাবে।

###

আরো সংবাদ পাওয়া যাবে এখানে www.governor.ny.gov -এ
নিউ ইয়র্ক স্টেট | এক্সিকিউটিভ চেম্বার | press.office@exec.ny.gov | 518.474.8418
গভর্নরের অফিস থেকে আপডেট পেতে সাইন-আপ করুন: ny.gov/signup | NEW YORK লিখে 81336 নম্বরে
টেক্সট পাঠান

আনসাবক্রাইব করুন