



women's aid

until women & children are safe



সতর্কীকরণ : আপনি যদি ভয় পান কেউ জেনে ফেলবে আপনি এই ওয়েব-সাইট দেখছেন, তা হলে নিম্নলিখিত নিরাপত্তা বিষয়ক তথ্য গুলি পড়ুন।

কিভাবে একজন অত্যাচারী জানতে পারে আপনি ইন্টারনেটে কি করছেন?

অনুগ্রহ করে একটু সময় নিয়ে নিম্নলিখিত সতর্কীকরণগুলি পড়ুন এবং এই ওয়েব-সাইট দেখার সময় কি কি সুরক্ষা ব্যবস্থা নেবেন তা জানুন।

নিয়মানুসারে, আপনি ইন্টারনেট সার্ফ করলে ইন্টারনেট ব্রাউজার তার সম্বন্ধে কিছু কিছু তথ্য জমিয়ে রাখে। এই তথ্যের মধ্যে যে ওয়েব-সাইট দেখছেন তার ছবি থাকে, সার্চ ইঞ্জিনে দেওয়া তথ্য থাকে, এবং একটি সুত্র (ইতিহাস /হিস্টরি) থাকে, যা প্রকাশ করে আপনি কি কি ওয়েব-সাইট দেখেছেন। অনুগ্রহ করে নিচে লেখা পদ্ধতি অনুসরণ করুন, যাতে অন্য কেউ জানতে না পারেন আপনি এই ওয়েব-সাইট দেখেছেন।

আপনি কি ব্রাউজার ব্যবহার করছেন জানলে সেই সংক্রান্ত নিম্নলিখিত নির্দেশগুলি পড়তে হবে না। কি ব্রাউজার ব্যবহার করছেন না জানলে, আপনার ব্রাউজারের পর্দার উপরের টুলবারের হেল্পে ক্লিক করুন। একটা মেনু খুলবে যার সর্বশেষ এনটি বলবে 'এ্যাভাউট ইন্টারনেট এক্সপ্লোরার' (About Internet Explorer), 'এ্যাভাউট মোজিলা ফায়ারফক্স' (About Mozilla Firefox) বা সেই রকম কিছু। এই লেখাটি উল্লেখ করছে আপনি কোন ধরনের ব্রাউজার ব্যবহার করছেন - আপনি সেটা জানার পরে নিম্নলিখিত নির্দেশাবলির প্রাসঙ্গিক অংশগুলি দেখুন।

ইন্টারনেট এক্সপ্লোরার (Internet Explorer) :

টুলস্ (Tools) মেনুতে ক্লিক করুন এবং ইন্টারনেট অপশন্স (Internet Options) নির্বাচন করুন। জেনারেল (General) পেজে, টেম্পোরারি ইন্টারনেট ফাইলসের (Temporary Internet Files) মধ্যে প্রথমে ডিলিট কুকিজ (Delete Cookies) ক্লিক করুন এবং তারপরে ওকে তে (OK) ক্লিক করুন। এবার ডিলিট ফাইলসে (Delete Files) ক্লিক করুন এবং তারপর যে বক্সটিতে ডিলিট অফলাইন কন্টেন্ট (Delete all offline content) লেখা তাতে টিক দিয়ে, আবার ওকে তে (OK) ক্লিক করুন। হিস্টরিতে (History) গিয়ে ক্লিয়ার হিস্টরিতে (Clear History) ক্লিক করুন এবং তারপরে আবার ওকে তে (OK) ক্লিক করুন। এবার পর্দার উপরের দিকে কন্টেন্ট (Content) ট্যাবে ক্লিক করে, প্রথমে অটো কমপ্লিট (AutoComplete) নির্বাচন করুন এবং সব শেষে ক্লিয়ার ফর্ম (Clear Forms) নির্বাচন করুন।

ফায়ারফক্স / নেটস্কেপ (Firefox/Netscape) :

প্রথমে ক্লিক করুন টুলসে (Tools), তারপরে অপসন্সে (Options) এবং তারপরে প্রাইভেসিতে (Privacy)। এখানে ক্যাশে (Cache) এবং সেভড ফর্ম ইনফরমেশান (Saved Form Information) এর পাশের ক্লিয়ার (Clear) বাটনে ক্লিক করুন।

অপেরা (Opera) :

প্রথমে ক্লিক করুন টুলসে (Tools), তারপরে প্রেফারেন্সেস (Preferences) এ। এবার ক্লিক করুন এ্যাডভান্সড (Advanced) ট্যাবে এবং তারপরে ডান দিকের হিস্টরি (History) সেকশনে। সেখানে দুটো ক্লিয়ার (Clear) বাটনেই ক্লিক করুন, এবং তারপরে এম্পটি নো (Empty Now) বাটনে ক্লিক করুন।

আপনার ব্রাউজিং ইতিহাস মুছে দিন :

ইন্টারনেট ব্রাউজারগুলি আপনি যে যে ওয়েব-পেজ দেখছেন তার তালিকা রাখে। একে বলা হয় 'ইতিহাস /হিস্টরি'। ইন্টারনেট এক্সপ্লোরার (Internet Explorer) এবং ফায়ারফক্স / নেটস্কেপে (Firefox/Netscape) এই ইতিহাস মুছে দেওয়ার জন্য প্রথমে আপনার কি-বোর্ডে **Ctrl** কি-টি চেপে ধরুন, তারপরে **H** কি-টি চাপুন (অপেরার (Opera) জন্য **Ctrl, Alt** এবং **H**)। এবার www.womensaid.org.uk কোথাও লেখা আছে কিনা খুঁজুন। থাকলে মাউসের ডান বোতামটি টিপে ডিলিট (Delete) নির্বাচন করুন।

ই - মেল :

যদি কোন অত্যাচারী আপনাকে ভয়প্রদর্শক বা বিরক্তিকর ই-মেল পাঠায়, সেগুলি ছাপিয়ে নিয়ে অত্যাচারের প্রমাণ হিসেবে রাখা যেতে পারে। আপনার পূর্ব-প্রেরিত ই-মেলগুলি সেন্ট আইটেমসে সঞ্চিত থাকবে।

যদি আপনার কোন ই-মেল অর্ধসমাপ্ত থাকে, তা আপনার ড্রাফট ফোল্ডারে থাকতে পারে। যদি আপনি কোন ই-মেলের উত্তর দেন, আসল ই-মেলটি আপনার উত্তর এর মধ্যে থেকে যেতে পারে। আপনি যদি চান আসল ই-মেলটি কেউ না দেখুক, তা হলে সেটা ছাপিয়ে নিয়ে মুছে ফেলুন।

যখন আপনি কোন ই-মেল প্রোগ্রামে (আউটলুক এক্সপ্রেস, আউটলুক, থান্ডারবার্ড ইত্যাদি) কোন কিছু মুছে দেন, প্রোগ্রামটি সেটা সত্যি করে মুছে দেয় না , সেটা সরিয়ে দেয় ডিলিটেড আইটেমস (Deleted Items) বলে একটি ফোল্ডারে। আপনাকে আলাদা করে ডিলিটেড আইটেমসের ই-মেল মুছতে হবে। ডিলিটেড আইটেমসের কোন ই-মেল মুছতে হলে, সেই ই-মেলের উপর মাউসটা নিয়ে গিয়ে মাউসের ডান দিকের বোতামে ক্লিক করুন, এবং ডিলিট সিলেক্ট করুন।

সাধারণ সুরক্ষা :

আপনি যদি আপনার কম্পিউটারে কোন পাস-ওয়ার্ড ছাড়া লগ-অনু করেন, অন্য যে কেউ আপনার ই-মেল দেখতে পারে, এবং আপনার ইন্টারনেট ব্যবহার সম্বন্ধে জানতে পারবে। ইন্টারনেটে কিছু দেখার সব থেকে সুরক্ষিত রাস্তা হল স্থানীয় লাইব্রেরী, কোন বন্ধুর বাড়ী বা কর্মক্ষেত্রে ইন্টারনেট সার্ফ করা।

উপরোক্ত সমস্ত সাবধানতা অবলম্বন করেও আপনি আপনার ইন্টারনেট সার্ফিং এর খবর লুকাতে সক্ষম নাও হতে পারেন। অনেক ব্রাউজারে কিছু বৈশিষ্ট আছে যেগুলি সম্প্রতি দেখা ইন্টারনেট সাইটগুলি দেখিয়ে দেয়। ইন্টারনেটে কিছু দেখার সব থেকে সুরক্ষিত রাস্তা হল স্থানীয় লাইব্রেরী, কোন বন্ধুর বাড়ী বা কর্মক্ষেত্রে ইন্টারনেট সার্ফ করা।

Copyright © Women's Aid 2006
The Survivor's Handbook
(funded by The Body Shop)
www.womensaid.org.uk

গ্ৰন্থ স্বত্ব উইমেন্স এইড্ ২০০৬
দ্যা সারভাইভারস্ হ্যান্ডবুক
(দ্যা বডি সপ্ মূলধন যুগিয়েছেন)
www.womensaid.org.uk