

CTRL + ALT + સુરક્ષા નગરના સાહસો

ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ સુરક્ષિત રીતે કરવા માટેની માર્ગદર્શિકા



અનુક્રમણિકા

આ હેન્ડબુક તમને ઈન્ટરનેટનો ઉપયોગ કરવામાં મજા કરવાની સાથે ડિજિટલ દુનિયામાં સુરક્ષિત રીતે ડૂબકી લગાવવા મદદ કરશે. 7 મિત્રોની વાર્તાઓ દ્વારા, તમે સ્કેમ્સ, ગોપનીયતા, ખોટી માહિતી અને ઈન્ટરનેટના જવાબદાર ઉપયોગ વિશે શીખી શકશો.

ક્રમાંક	શીર્ષક	વર્ણન	પેજ નં.
	પાત્રો અને ટૂંકું વર્ણન	મળો સુરક્ષાનગર ગેંગને!	1-3
પ્રકરણ 1	હેલો ડિજિટલ દુનિયા!	વિદ્યાર્થીઓ તેમના ડિજિટલ ફૂટપ્રિન્ટ, ઓનલાઈન આદતો અને અનુભવો વિશે વાત કરતા-કરતા વધુ સારી ડિજિટલ દુનિયા વિશે કલ્પના કરે છે.	4-15
અધ્યાય 2	સ્કેમ્સ, હેક્સ અને સાયબર અટેક્સ: એક ડગલું આગળ રહો!	હેકિંગ, ફિશિંગ, આઇડેન્ટિટી થેફ્ટ અને ઓનલાઈન શોપિંગ સ્કેમ્સ જેવા જોખમો દર્શાવે, અને પાસવર્ડ અને ટુ-ફેક્ટર ઓથેન્ટિકેશન જેવા સુરક્ષા અને સલામતી માટેના મુખ્ય ટુલ્સનો પરિચય આપે છે.	16-36
અધ્યાય 3	ગોપનીયતા: તમારું ડિજિટલ કવચ!	પ્રાઇવસી સેટિંગ્સ, ઓનલાઈન ઇન્ટરકશન્સ અને સાયબરસ્ટોર્કિંગ અને ડોક્રિસિંગ જેવા ડિજિટલ જોખમો વિશે માહિતી આપે છે. સીમાઓ નક્કી કરવા અને ઓનલાઈન ગેમિંગમાં સુરક્ષિત રહેવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.	37-55
અધ્યાય 4	સમજી-વિચારીને ક્લિક કરો: ખોટી માહિતીથી પ્રો ની જેમ દૂર રહો	ખોટી માહિતી, પક્ષપાત અને ક્લિકબેટ કેવી રીતે શોધવી તે શીખવે છે. AI-જનરેટેડ મીડિયા, અલ્ગોરિધમ્સ અને ઓનલાઈન કન્ટેન્ટ સંબંધિત માહિતી પુરી પડે છે.	56-83
અધ્યાય 5	રહેવા દો સ્કેમર્સ! ઓનલાઈન જોખમો શોધવા અને ટાળવા	વિદ્યાર્થીઓને જોખમોને ઓળખવા અને તેની જાણ કરવા, કાયદાઓ સમજવા અને મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓમાં સહાય મેળવવા માટે માર્ગદર્શન આપે છે.	84-100
અધ્યાય 6	ક્લિક કરો, સ્ક્રોલ કરો, તણાવ મુક્ત રહો: ડિજિટલ દુનિયામાં મનની શાંતિ	ઈન્ટરનેટના સભાન અને સ્વસ્થ ઉપયોગ શીખવે છે. ઓનલાઈન તણાવ હોય તો ભાવનાત્મક અને સામાજિક ફર્સ્ટ એડ પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ થાય છે	101-108
અધ્યાય 7	પરિવર્તન માટે ટ્રેન્ડિંગ: સારા માટે ઈન્ટરનેટનો ઉપયોગ	વિદ્યાર્થીઓને નમ્રતા, સહ-વિદ્યાર્થીઓની મદદ અને સકારાત્મક ડિજિટલ એન્ગેજમેન્ટને પ્રોત્સાહન આપવા માટે સશક્ત બનાવે છે. સુરક્ષિત ઓનલાઈન કમ્યુનિટી બનાવવા માટે પ્રવૃત્તિઓ શીખવે છે	109-120

સુરક્ષા નગરના ખુશખુશાલ શહેરમાં સાત પાકા મિત્રો રહેતા હતા - મીરા, રહીમ, જસપ્રીત, સુઝેન, શુભમ, સિદ્ધાર્થ અને નૂર.

મીરા - સાહસિક



રહીમ - રક્ષક



સુઝેન - ગોપનીયતા રક્ષક



શુભમ - સમાચાર માર્ગદર્શક



સિદ્ધાર્થ - સહાયક



જસપ્રીત - ગુપ્તચર



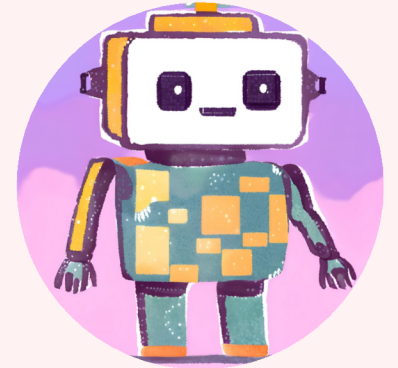
નૂર - પરવિસ્તનકર્તા



અમતિ ભૈયા



ગૃહચિ





સુરક્ષા નગરમાં બપોરનો સમય હતો, અને મીરાના ઘરે ખળભળાટ અને મસ્તી-મજાકનો માહોલ હતો. મીરા, રહીમ, જસપ્રીત, સુઝેન, શુભમ, સિદ્ધાર્થ અને નૂર નામના સાત મિત્રો સોફા અને જમીન પર, નાસ્તો લઈને ગોઠવાઈ ગયા હતા અને ઉત્સાહ સાથે તેઓએ તેમનું જૂનું લેપટોપ ચાલુ કર્યું.

મીરાએ ઉત્સુકતાથી કહ્યું "ચાલો જોઈએ આ શું છે!", અને પછી તે અલગ-અલગ સાઇટ્સ અને ગેમ્સ જોવા લાગી. પછી રહીમે ચિંતા દર્શાવતા ચેતવણી આપી, "ઉભી રહે, ઉતાવળ ન કર! તું ગમે તે સાઈટ પર ક્લિક કરી દઈશ". શુભમે ચીડવતા કહ્યું "રહીમ, આટલી ચિંતા ન કર - કંઈ નહીં થાય", તે પછી જ્યારે મીરા બધા મિત્રોને રમુજી મીમ બતાવી રહી હતી ત્યારે તેના ફોનમાં સતત નોટિફિકેશન આવી રહ્યા હતા.



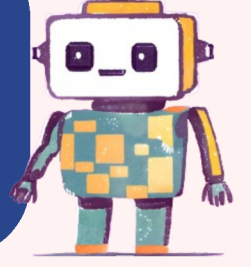
ત્યારબાદ જસપ્રીતને કંઈક ગોટાળાનો આભાસ થતા તેણીએ સ્ક્રીન પર જોઈને પૂછ્યું "શું તે જોયું કે તે સાઈટ સુરક્ષિત છે કે નહીં?" સુઝેને શાંતિથી પરંતુ મક્કમતા સાથે, અગાઉ બુકમાર્ક કરેલી નવી પ્રાઇવસી ગાર્ડ્સ સ્કોલ કરતા-કરતા કહ્યું "અને હા, પોતાની કોઈપણ માહિતી શેર ન કરવાનું યાદ રાખજે". સિદ્ધાર્થે કહ્યું, "હવે બધા શાંત થઈ જાઓ! આપણે ફક્ત નવી વસ્તુઓ વિશે જાણી રહ્યા છીએ - ગભરાવાની જરૂર નથી", તેના આ શબ્દોથી બધાને શાંતિ થઈ. આ દરમિયાન, નૂર તેની નોટબુકમાં અલગ-અલગ આઈડિયા લખી રહી હતી અને તેની આંખોમાં ઉત્સાહ સાથે તેણીએ સૂચવ્યું, "જો આપણે ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ કરવાની સૌથી શાનદાર, સુરક્ષિત રીતો વિશે કોઈ પ્રોજેક્ટ શરૂ કરીએ તો? આપડે તેને સ્કૂલમાં પણ રજૂ કરી શકીએ છીએ".

જેમ જેમ તેઓ ગેમ્સ, વિડિઓઝ અને પોપ-અપ્સ જોઈ રહ્યા હતા, તેમ-તેમ રૂમ ચર્ચાઓ, હાસ્યથી ગુંજી ઉઠ્યો, અને ક્યારેક તેઓ કહેતાં, "અરેરે, મેં આ ભૂલથી ક્લિક કરી દીધું!" અહીં વાત માત્ર ઇન્ટરનેટની ન હતી- વાત હતી સાથે મળીને કામ કરવાની, એકબીજા પાસેથી શીખવાની અને ઓનલાઇન પ્રવૃત્તિઓ સલામત અને મનોરંજક છે તેની ખાતરી કરવાની.





અમિત ભૈયા અને ગ્લિય સાથે, આ બધા મિત્રો ડિજિટલ દુનિયામાં એક રોમાંચક યાત્રા શરૂ કરવાના છે..



તેઓ સુરક્ષિત રીતે ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ કરવાનું, છુપાયેલા જોખમોને શોધવાનું અને ઇન્ટરનેટથી પ્રાપ્ત થતી અવિશ્વસનીય શક્યતાઓનો લાભ લેવાનું શીખશે. દરેક ક્લિક કાંઈક નવું શીખવશે.

પરંતુ આ યાત્રા હંમેશા સરળ રહે તેવું જરૂરી નથી. રસ્તામાં આશ્ચર્ય અને થોડા અવરોધો, બધું મળશે.. છતાં, અમિત ભૈયાના માર્ગદર્શન અને ગ્લિયની હોશયારીથી, બાળકો દરેક પડકારનો આત્મવિશ્વાસ સાથે સામનો કરશે. શું તેઓ આગળના સાહસ માટે તૈયાર હશે?



તેમના રોમાંચક સાહસોમાં તેમની સાથે જોડાઓ - જે છે આશ્ચર્યોથી ભરેલા અને ઓનલાઇન દુનિયાનું અન્વેશન કરવા માટેના મહત્વપૂર્ણ પાઠોથી ભરપૂર!

પ્રકરણ 1: હેલો ડિજિટલ દુનિયા!



મીરા તેની મમ્મીનો ફોન લઈને બારી પાસે બેઠી છે. તેમાં ડઝન એક જેટલા ટેબ્સ ખુલા છે. તેણીએ તાજેતરમાં ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ કરવાનું શરૂ કર્યું છે - જેમાં તેણી ફની વિડિઓઝ જુએ છે, નવા ગીતો શોધે છે અને તેના અસંખ્ય પ્રશ્નોના જવાબો શોધે છે. તેણીને આ બધું ખુબ ગમે છે, પરંતુ આજે, તે કાંઈક વિચારી રહી છે.

"ઇન્ટરનેટ દરેક વસ્તુ વિશે આટલું બધું કેવી રીતે જાણે છે? અને બધું કેવી રીતે જોડાયેલું છે?" મીરાએ વિચાર્યું.

સારી વાત એ હતી કે અમિત ભૈયા તેણીની પાસે જ હતો. "ભૈયા!" તેણીએ ફોન કર્યો, અને થોડીવારમાં, અમિત ભૈયા થોડું હસતા-હસતા અંદર આવ્યા.

ઇન્ટરનેટ દરેક વસ્તુ વિશે આટલું બધું કેવી રીતે જાણે છે? અને બધું કેવી રીતે જોડાયેલું છે?

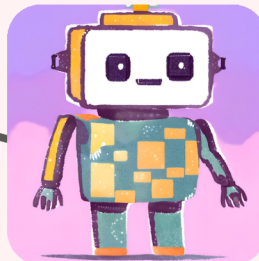


આહ, ઇન્ટરનેટ! તે એક અદ્ભુત સાધન છે, પરંતુ ઘણા લોકો ઈ વિચારતા રહે છે કે તે કેવી રીતે કામ કરે. ચાલો સાથે મળીને જાણીએ! અને હું તમને એવી વ્યક્તિને મેળવીશ જે આ સમજાવવામાં એક્સપર્ટ હોય.

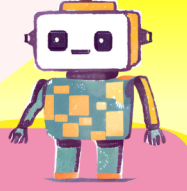


તેણે તેના ફોનમાં ટેપ કર્યો અને એક નેનો વ્હીલવાળો રોબોટ રૂમમાં આવ્યો. તેમાં ચમકદાર ઝબકતી લાઇટો અને બીપનો અવાજ હતો.

હાય, મીરા! હું ગ્લિય છું, તારો ઇન્ટરનેટ બડી! હું તને ઇન્ટરનેટની વિશાળ દુનિયા વિષે જાણવા માટે મદદ કરીશ.



ઈન્ટરનેટ શું છે?



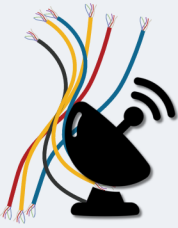
ચાલો સામાન્ય બાબતોથી શરૂઆત કરીએ, ઇન્ટરનેટ એક વિશાળ, એકબીજા સાથે જોડાયેલા કરોળિયાનું જાળ જેવું છે જે વિશ્વભરના અબજો કમ્પ્યુટર્સ, ફોન અને ડિવાઇસીસને જોડે છે. આ કનેક્શન ડિવાઇસીસને ને માહિતીનું આપ-લે આપવામાં મદદ કરે છે, જેથી તમે બ્રાઉઝ કરી શકો, વિડિઓઝ જોઈ શકો, ગેમ્સ રમી શકો છો અને ઓનલાઇન ખરીદી પણ કરી શકો છો.



ઇન્ટરનેટ આપણી રેલ્વે સિસ્ટમ જેવું છે, પરંતુ લોકો અને માલસામાનને લઈ જવાને બદલે, તે તરત જ સમગ્ર વિશ્વમાં માહિતી પહોંચાડે કરે છે.

જેમ દરેક રેલ્વે સ્ટેશનનું પોતાનું અનોખું નામ હોય છે, દરેક વેબસાઇટનું પોતાનું એડ્રેસ હોય છે! ફરક માત્ર એટલો છે કે જ્યારે ટ્રેનોને લોકો અને માલસામાનને એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ લઈ જવામાં કલાકો અને દિવસો લાગે છે, ત્યારે ઇન્ટરનેટ સેકન્ડોમાં માહિતી પહોંચાડી દે છે.

બેકબોન



વિશ્વભરમાં ડિવાઇસીસને કનેક્ટ કરવા માટે ઇન્ટરનેટ વિશાળ અન્ડરગ્રાઉન્ડ કેબલ, સૈટલાઇટ અને વાયરલેસ નેટવર્ક પર આધાર રાખે છે.

સર્વર



આ એક સર્વર છે, જે તમે ઓનલાઇન જુઓ છો તે માહિતી સ્ટોર કરે છે. સર્વર લાખો વેબસાઇટ્સ, વિડિઓઝ અને એપ્લિકેશન ધરાવતી વિશાળ લાઇબ્રેરી જેવું છે.

તમારું બ્રાઉઝર

Search



જ્યારે તમે તમારા બ્રાઉઝરમાં પ્રશ્ન લખો છો, ત્યારે તમારું ડિવાઇસ સર્વરને વિનંતી મોકલે છે. સર્વર જવાબ શોધી કાઢે છે અને તેને સેકન્ડોમાં તમને પાછો મોકલે છે.

ઇન્ટરનેટ આપણને કેવી રીતે મદદ કરે છે?

ઇન્ટરનેટ આપણી જીવવાની અને શીખવાની રીતમાં ક્રાંતિ લાવી છે. ચાલો હું તમને બતાવું કે તે આપણા રોજિંદા જીવનમાં આપણને કેવી રીતે મદદ કરે છે.



શીખવું અને શિક્ષણ

ઇન્ટરનેટ તમારો શિક્ષક અને લાયબ્રેરી બંને છે! લર્નિંગ પ્લેટફોર્મ્સ એક્સેસ કરો, કોઈપણ ભાષામાં વિડિઓઝ જુઓ, અને તમારા મનપસંદ વિષયો શીખવા માટે વર્ચ્યુઅલ ક્લાસરૂમમાં જોડાઓ - આ બધું ફક્ત એક ક્લિક સાથે.



વાતચીત

તરત જ કનેક્ટ થાઓ! ઇમેઇલ્સ, સોશિયલ મીડિયા, મેસેજિંગ એપ્લિકેશન્સ અથવા વિડિઓ કોલ્સ દ્વારા, ઇન્ટરનેટ વાતચીતને ઝડપી, સરળ અને સીમલેસ બનાવે છે.



મનોરંજન

ઇન્ટરનેટ તમારા માટે મનોરંજનનો શ્રેષ્ઠ વિકલ્પ છે - મૂવીઝ જુઓ, લાઇવ ક્રિકેટ મેચો રમો, ગેમ્સ રમો અથવા ડાન્સ કરવાનું શીખો, બધું જ ઘરે બેસીને.



સર્જનાત્મકતા અને શેરિંગ

તમારી ક્રેએટિવિટી દુનિયા સાથે શેર કરો! જેમ ઘણા પ્રતિભાશાળી યુવાન કલાકારો દરરોજ કરે છે, તેવી રીતે વાર્તાઓ લખો, મ્યુઝિક બનાવો, અથવા આર્ટવર્ક ઓનલાઇન પ્રદર્શિત કરો.

ભૈયા, મેં ઓનલાઇન ક્લાસ માટે ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ કરવાનું શરૂ કર્યું, અને હવે મને ભણી લીધા પછી આરામ કરવા માટે ફ્રી વિડિઓઝ જોવાનું અને ઓનલાઇન ગેમ્સ રમવાનું ગમે છે! પરંતુ મને ખ્યાલ નહોતો કે હું ઓનલાઇન ડાન્સ અથવા મ્યુઝિક શીખી શકીશ!



સરસ! તું એકલી નહીં: તારા જેવા 88% યુવા ભારતીયો ઓનલાઇન વિડિઓઝ જુએ છે. ઘણા વધુ લોકો ગેમિંગ, માહિતી શોધવા અને મિત્રોને ફોન કરવા માટે ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ કરે છે! ઘણા યુવાનો ઓનલાઇન નવી વસ્તુઓ શીખે છે - છે ને મજાની વાત?!



પ્રવૃત્તિ

ઇન્ટરનેટની નવી સમજણ સાથે, મીરા તેનો અનંત રીતે ઉપયોગ કરવા હવે તૈયાર છે. જો તમે ક્યારેય પણ ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ કર્યો હોય, તો તમારા ઓનલાઇન સાહસો ઉલ્લેખ કરીને તેને નવી વસ્તુઓ જાણવામાં મદદ કરો. નીચેથી શરૂઆત કરો, અને :

- સ્ટોપ 1 પર, તમે ઓનલાઇન શીખેલી નવી વસ્તુ વિશે વિચારો.
- સ્ટોપ 2 પર, તમે બનાવેલ અથવા શેર કરેલ કંઈક ક્રીએટિવ શેર કરો.
- સ્ટોપ 3 એ કનેક્ટેડ રહેવા માટે છે - તમે કોની સાથે ઓનલાઇન સંપર્કમાં રહો છો?
- છેલ્લે, સ્ટોપ 4 એ મનગમતું કરવા વિશે છે - તમને ઓનલાઇન શું કરવું ગમે છે?



N

સ્ટોપ 4:



સ્ટોપ 3:



સ્ટોપ 2:

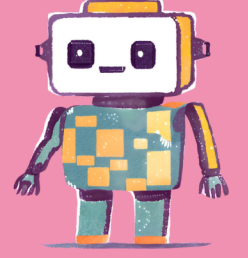


સ્ટોપ 1:

ઇન્ટરનેટ ફક્ત વર્તમાન વિશે નથી. તે સતત વિકસિત થઈ રહ્યું છે, અને તમે તેના ભવિષ્યનો એક ભાગ છો.



ભારતમાં, આપણે પહેલાથી જ મોટા ફેરફારો જોઈ રહ્યા છીએ. તમે અથવા તમારા મમ્મી- પપ્પા કદાચ ચુકવણી કરવા માટે **UPI અથવા યુનિફાઇડ પેમેન્ટ્સ ઇન્ટરફેસનો** ઉપયોગ કરી રહ્યા છો! UPI આપણને ડિજિટલ રીતે પૈસા મોકલવા અને મેળવવામાં મદદ કરે છે અને આમ, આપણી ચુકવણી કરવા-મેળવવાની રીતમાં ક્રાંતિ લાવે છે. ઘણી નવી સર્વિસીસ ઓનલાઇન પણ ઉપલબ્ધ છે - ઉદાહરણ તરીકે, ડોક્ટરો દર્દીઓની સારવાર વિડિઓ કૉલ દ્વારા કરી રહ્યા છે, અને વિદ્યાર્થીઓ ઘરેથી કલાસમાં હાજરી આપી રહ્યા છે.



આર્ટિફિશિયલ ઇન્ટેલિજન્સ અથવા AI ઇન્ટરનેટને વધુ સ્માર્ટ બનાવી રહ્યું છે, AI મશીનોને માણસોની જેમ વિચારવા અને શીખવામાં મદદ કરી શકે છે. AI ટૂલ્સ, AI ને ટ્રેનિંગ આપવા માટે ઉપયોગમાં લેવાતા ડેટાના આધારે, લોકોના પ્રશ્નોના જવાબ આપી શકે છે, વ્યક્તિની જરૂરિયાત મુજબ શિક્ષણ આપે છે, ગેમ્સને વધુ પડકારજનક બનાવી શકે છે અને મનુષ્યોને સમસ્યાઓ ઓળખવામાં મદદ કરી શકે છે.

હવે વર્ચ્યુઅલ **રિયાલિટી અથવા VR**, એક ટેકનોલોજી જે વાતાવરણ બનાવે છે અને માણસોને હેડસેટનો ઉપયોગ કરીને તે વાતાવરણ સાથે ઇન્ટરેક્ટ કરવામાં મદદ કરે છે, અસ્તિત્વમાં છે. વરસાદી જંગલમાંથી ચાલવાની, તાજમહેલની મુલાકાત લેવાની, અથવા સ્પેસની શોધખોળ કરવાની કલ્પના કરો - આ બધું તમારા રૂમમાં બેઠા બેઠા થઈ શકે છે!

થેન્ક્યુ ભૈયા અને ગિલિય! મને ખબર નહોતી કે ઇન્ટરનેટ આટલું અદ્ભુત છે - અને આટલું શક્તિશાળી છે. હું હવે જલ્દી આ બધું કરવા માંગુ છું!



હું પણ તને જોઈને ઉત્સાહિત છું! પરંતુ ઇન્ટરનેટ વિકાસ સાથે દરેક પ્રકારના અનુભવ થઈ શકે છે - સારા અને ખરાબ, અને હું મને જોઈએ છે કે તું તેના માટે તૈયાર રહે.



પ્રવૃત્તિ



મીરા તેણીના રૂમમાં અમિત ભૈયાએ જે કહેલું તે વિશે વિચારતા શાંતિથી બેઠી હતી. ભલે તેણીને ઇન્ટરનેટ ખૂબ ગમતું હતું, પણ અમિત ભૈયા સાચા હતા: તૈયાર રહેવું મહત્વપૂર્ણ છે. તેણીએ તે તમામ ક્ષણો વિશે વિચારવાનું શરૂ કર્યું જ્યારે ઇન્ટરનેટ તેણીને વિચિત્ર લાગ્યું, અને તેણીએ એક લિસ્ટ બનાવવાનું શરૂ કર્યું. શું તમને મીરા જેવા કોઈ અનુભવો થયા છે?

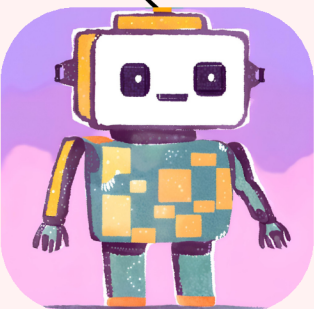


મને ઇન્ટરનેટ ત્યારે પસંદ નથી જ્યારે...

- લોકો બીજાઓને ડરાવવા માટે ખોટી માહિતી શેર કરે છે. અન્ય લોકો મને કંઈક કરવા માટે દબાણ
- કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. કોઈ ઓનલાઈન જૂઠું બોલે છે અથવા મારી સાથે ખરાબ રીતે વાત કરે છે.
- ઘણી બધી નોટિફિકેશન્સ કાંટાળાજનક લાગે છે!
- મને અનિચ્છનીય મેસેજ્સ મળે છે અથવા મને ન ગમતા વિડિઓઝ દેખાય છે.
- કોઈ પૈસા મેળવવા માટે મને છેતરવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યું હોય ત્યારે હું અસુરક્ષિત અનુભવું છું!



અહીં તમારી પોતાની લિસ્ટ બનાવો:



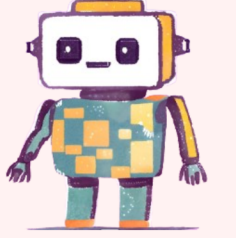
ખરાબ ઓનલાઈન અનુભવો યાદ કરવા મુશ્કેલ પણ મદદરૂપ પણ હોઈ શકે છે. શું તમે કહી શકો છો કે જ્યારે તમને આવું લાગ્યું ત્યારે શું થયું હતું? યાદ રાખો, તમે એકલા નથી - તકલીફ, ગુસ્સો અથવા ઉદાસી જેવી નકારાત્મક લાગણીઓ ઓનલાઈન અને ઓફલાઈન બંને રીતે સામાન્ય છે. ચાલો સાથે મળીને કામ કરીએ અને અસુરક્ષિત પરિસ્થિતિઓને ઓળખીએ અને ઓનલાઈન પોતાનું ધ્યાન કેવી રીતે રાખવું તે શીખીએ.

ઈન્ટરનેટના સુરક્ષિત ઉપયોગ તરફનું પ્રથમ પગલું છે ઇન્ટરનેટને ખરેખર સારી રીતે સમજવું અને નવું શું છે તે વિશે માહિતગાર રહેવું. અહીં તમે ઓનલાઇન હોવ ત્યારે યાદ રાખવા જેવી અમુક મહત્વપૂર્ણ બાબતો આપવામાં આવી છે.

સૌ પ્રથમ - તમારા ડિજિટલ ફૂટપ્રિન્ટ. તમારા ડિજિટલ ફૂટપ્રિન્ટ એ છાપ જેવા જે તમે ઓનલાઇન હોવ ત્યારે પાછળ છોડીને છોડી જાઓ છો. પછી ભલે તે તમે શેર કરેલી પોસ્ટ હોય, તમે અપલોડ કરો છો તે ફોટો હોય, અથવા તમે કરેલું સર્ચ હોય, તે બધું તમારી ડિજિટલ ઓળખમાં વધારો કરે છે.



એક મિનિટ! એટલે શું છે મારી સર્ચ હિસ્ટ્રી પણ મારા ડિજિટલ ફૂટપ્રિન્ટનો ભાગ છે? જો હું ઇન્કોગ્નિટો મોડનો ઉપયોગ કરું ત? તો પછી કોઈ મારા ડિજિટલ ફૂટપ્રિન્ટને ટ્રેક નહીં કરી શકે!



દરેક ક્લિક, લાઈક અને શેર તમારી ઓનલાઇન હાજરીમાં ફાળો આપે છે. કલ્પના કરો કે તમે તમારા પાડોશમાં વેશ ધારણ કરીને ફરી રહ્યા છો. તમારા મિત્રો તમને નથી ઓળખી શકતા, પણ સેક્યુરીટી ગાર્ડ, દુકાનદાર જેવા લોકો અથવા કેમેરા હજુ પણ જોઈ શકે છે કે તમે ક્યાં જઈ રહ્યા છો અને તમે શું કરી રહ્યા છો. તમારા બ્રાઉઝર પરનો ઇન્કોગ્નિટો મોડ તે વેશ જેવો જ કામ કરે છે. તે કેટલીક વસ્તુઓ છુપાવે છે, જેમ કે અન્ય લોકો જ્યારે તમારું કમ્પ્યુટર અને ફોન વાપરે છે ત્યારે તમે જે વેબસાઈટ પર ગયા હોવ તે જોઈ શકતા નથી. પરંતુ તે તમને દરેક માટે અદ્રશ્ય નથી બનાવતું. જાણવા માંગો છો કે કોણ હજુ પણ તમારા ફૂટપ્રિન્ટ્સને ટ્રેક કરી શકે છે?



Service Provider

તમારો વાઇ-ફાઇ અથવા ઇન્ટરનેટ પ્રોવાઇડર (જે કંપની તમને ઇન્ટરનેટ આપે છે) હજુ પણ તમે જે વેબસાઇટ્સ પર જાઓ છો તેને ટ્રેક કરી શકે છે. જેમ કે એક દુકાનદાર, જે જાણે તમે તેમના સ્ટોરમાં પ્રવેશ્યા છો, ભલે તેઓ તમને ધારણ કરેલા વેશથી ઓળખી ના શકે. તમામતમારો વાઇ-ફાઇ અથવા ઇન્ટરનેટ પ્રોવાઇડર (જે કંપની તમને ઇન્ટરનેટ આપે છે) હજુ પણ તમે જે વેબસાઇટ્સ પર જાઓ છો તેને ટ્રેક કરી શકે છે. જેમ કે એક દુકાનદાર, જે જાણે તમે તેમના સ્ટોરમાં પ્રવેશ્યા છો, ભલે તેઓ તમને ધારણ કરેલા વેશથી ઓળખી ના શકે



Websites

ઘણી વેબસાઇટ્સ તમારા વિશેની વસ્તુઓ યાદ રાખવા માટે કૂકીઝ અથવા ટ્રેક્સ નામના ટૂલ્સનો ઉપયોગ કરે છે. જ્યારે બ્રાઉઝર બંધ કર્યા પછી ઇન્કોગ્નિટો મોડ આને ડિલીટ કરે છે, ત્યારે પણ જો તમે લોગઈન કરો છો અથવા જો તે તમારા ડિવાઇસને ઓળખે છે તો વેબસાઇટ જાણી શકે છે કે તમે મુલાકાત લીધી હતી.



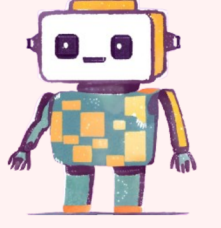
School Wifi

ઘણી વાર સ્કૂલના વાઇ-ફાઇ પર, સ્કૂલ પાસે ઇન્ટરનેટના ઉપયોગ પર નજર રાખવા માટે સાધનો હોય છે, ઇન્કોગ્નિટો મોડમાં પણ.



વાહ, મને ખ્યાલ નહોતો કે હું જે કંઈ કરું છું તે ક્યાંક રેકોર્ડ થઈ રહ્યું છે. મેં એ પણ જોયું છે કે બધી વેબસાઇટ્સ મને ઉપયોગ કરવાની મંજૂરી આપતા પહેલા મારું નામ, ફોન નંબર, સ્થાન અથવા ઈ-મેલ આઈડી પૂછે છે! મારે બીજું શું યાદ રાખવાની જરૂર છે?

તે તમારાથી બે પગલાં આગળ છે! ચાલો ઇન્ટરનેટ વિશે કંઈક રસપ્રદ - અને થોડું વિચિત્ર કાંઈક સમજીએ. શું તમે ક્યારેય જોયું છે કે તમે જે સર્ચ કર્યું હોય તેને લગતી જાહેરાતો કેવી રીતે પોપ અપ થાય છે, અથવા તમારા સોશિયલ મીડિયા ફીડ્સ હંમેશા તમને ગમતા વિડિઓઝ કેવી રીતે બતાવે છે? તે અલ્ગોરિધમ્સ અને કૂકીઝને કારણે છે!

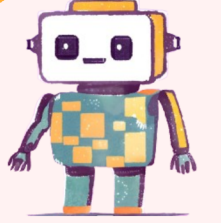


મારી કઝીન એક વાર શેમ્પૂ શોધી રહી હતી, અને આગલી વખતે જ્યારે તે ઓનલાઈન આવી, ત્યારે તેને શેમ્પૂની લિંક્સ જ દેખાતી હતી. અમને લાગ્યું કે તે માત્ર એક સંયોગ છે! અલ્ગોરિધમ્સ કેવી રીતે કાર્ય કરે છે?



તે થોડું રેલ્વે સિસ્ટમ જેવું છે. કલ્પના કરો કે તમે મુલાકાત લો છો તે દરેક વેબસાઇટ એક સ્ટેશન છે, અને તમે જે કંઈપણ કરો છો, જેમ કે પોસ્ટ લાઈક કરવી, કંઈક શોધવું, અથવા તમારા કાર્ટમાં કોઈ વસ્તુ ઉમેરવી - તે સ્ટેશનથી નીકળતી ટ્રેન છે. અલ્ગોરિધમ્સ ટ્રેન કંડક્ટર જેવા છે. તેઓ જુએ છે કે તમારી ટ્રેનો ક્યાં જઈ રહી છે અને તમારી પાછલી મુસાફરીના આધારે તમારા આગામી સ્ટોપનો અનુમાન લગાવવાનો પ્રયાસ કરે છે. જો તમે વિડિઓ ગેમ્સના ઘણા સ્ટેશનોની મુલાકાત લો છો, તો અલ્ગોરિધમ તમને ગેમિંગની જાહેરાતો બતાવશે અથવા ગેમિંગ વિશે કન્ટેન્ટ સુચવશે, એમ ધારીને કે તમને તેમાં રસ હશે.

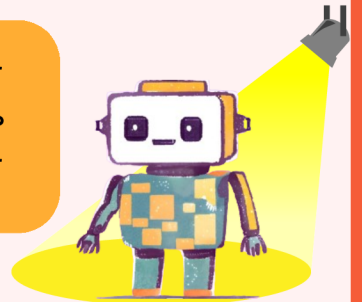
બીજી બાજુ, કૂકીઝ સ્ટેશન ટિકિટ જેવી છે જે તમારા ડિવાઇસ પર રહે છે જેથી વેબસાઇટને ખબર પડે કે તમે પહેલાં મુલાકાત લીધી છે. તમે તેમને ડીલીટ કરી શકો છો, અને ટિકિટ ફેંકી શકો છો. યાદ રાખો, દરેક મુસાફરી એક નિશાન છોડી જાય છે!



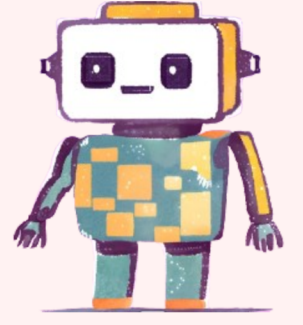
જો હું નીકનેમનો ઉપયોગ કરું તો શું?



આ સારો પ્રશ્ન છે! ચાલો નામ જાહેર ન કરવા વિશે વાત કરીએ. ઇન્ટરનેટ પર, એવું જરૂરી નથી કે લોકો હંમેશા તેમની વાસ્તવિક ઓળખ જાહેર કરે.



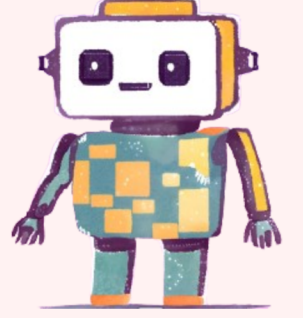
ક્યારેક, લોકો મજા કરવા, સલામત અનુભવવા અથવા તેમના વ્યક્તિત્વને ઓળખવા માટે તેમના પોતાના સિવાયના યુઝરનેમ અને ફોટાનો ઉપયોગ કરે છે. તે કરી શકાય છે, પરંતુ નામ જાહેર ન કરવાથી કોઈની ઓનલાઈન પ્રવૃત્તિ વિશે હજુ પણ કોઈને કોઈ રીતે ખબર પડી શકે છે... હા, તમે સાચું અનુમાન લગાવ્યું... તમારા ડિજિટલ ફૂટપ્રિન્ટના લીધે! અને યાદ રાખો, લોકો બીજાને નુકસાન પહોંચાડવા માટે તેમની ઓળખ છુપાવી શકે છે અથવા પોતાના વિશે જૂઠું બોલી શકે છે. દરેક વ્યક્તિ જે કહે છે તે તે નથી હોતું.



હું સામાન્ય રીતે મારા મિત્રો સાથે ઓનલાઈન વાત કરું છું જેમને હું જાણું છું અને જેમના પર વિશ્વાસ કરું છું! તે પણ મારી માતાના એકાઉન્ટનો ઉપયોગ કરીને.



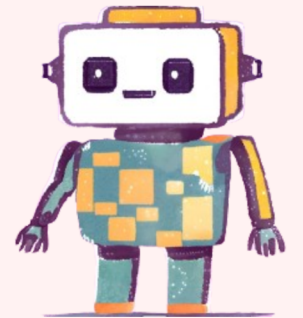
આહ! તો પછી તમારે વિવિધ ઓનલાઈન સ્પેસ વિશે કેટલીક બાબતો જાણવી જોઈએ. ઉદાહરણ તરીકે, તમારી ગ્રુપ ચેટ એક ખાનગી સ્પેસ છે. તમે એક ફૂટપ્રિન્ટ છોડી રહ્યા છો, પરંતુ તે ગ્રુપની બહારના લોકોને નથી દેખાતું. ઓનલાઈન અન્ય જગ્યાઓ છે જ્યાં તમારી પોસ્ટ્સ દરેકને દેખાઈ શકે છે - જેમ કે પબ્લિક એકાઉન્ટમાંથી ટ્વીટ! હંમેશા એ વાતનું ધ્યાન રાખો કે કોણ તમારા મેસેજીસ, પોસ્ટ્સ અને લાઈક્સ જોઈ શકે છે. પછીથી, આપણે આને કેવી રીતે બદલવું તે શીખીશું!



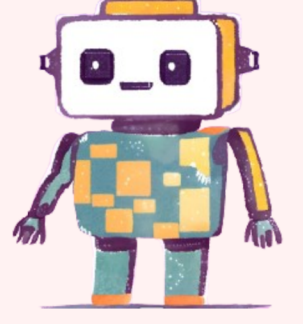
થેન્ક યુ ગ્લિય! મેં આજે ઘણું શીખ્યું છે, પરંતુ મને થોડી ચિંતા થઈ રહી છે.



આપણા ઓનલાઈન અને ઓફલાઈન જીવનમાં, આપણે સારા અને ખરાબ બંને અનુભવોનો સામનો કરી શકીએ છીએ. ઇન્ટરનેટ વિશે શીખીને અને મિત્રો અથવા વિશ્વસનીય મોટા લોકો સાથે વાત કરીને, તમે સ્માર્ટ પસંદગીઓ કરી શકો છો અને તેના ફાયદાઓનો આનંદ માણી શકો છો. આ તો શરૂઆત છે! જેમ જેમ તમે વધુ શીખશો, તેમ તેમ તમે વધુ શક્તિશાળી અનુભવશો.



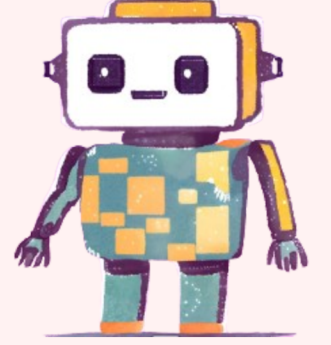
ત્યાં સુધી, શું તમે ઇન્ટરનેટ સંબંધિત ત્રણ ઇચ્છાઓ જણાવી શકો છો? ચાલો જોઈએ કે આપણે તેને પુરી કરી શકીએ છીએ કે નહીં!



હાહા ઠીક છે! હું ઓનલાઈન ટેકનોલોજી વિશે વધુ શીખવા માંગુ છું. હું ઈચ્છું છું કે ઇન્ટરનેટ દરેક માટે સલામત સ્થળ બને... અને હું ઈચ્છું છું... હું ઈચ્છું છું કે હું નવી એપ્લિકેશનોનો ઉપયોગ કરતી રહું!



વાહ, ઇન્ટરનેટ સંબંધિત તમારી ઇચ્છાઓ શું છે? કહો મને!



પ્રવૃત્તિ





શું તમે જાણો છો?

હું આજે ઘણી બધી વેબસાઇટ્સ જોઉં છું. મને વિચાર આવે છે કે પહેલી વેબસાઇટ ક્યારે બનાવવામાં આવી હતી?

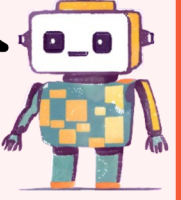


પહેલી વેબસાઇટ 1989 માં બનાવવામાં આવી હતી. તેનું નામ હતું **"info.cern.ch"**. વિચારો કે 1989 માં ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ કરવું કેવું લાગતું હશે - તે આજે આપણે જોઈએ છીએ તે રંગબેરંગી, ઇન્ટરેક્ટિવ વેબસાઇટ્સથી ખૂબ જ અલગ હતું. શું તમે પહેલી વેબસાઇટ બનાવનાર વૈજ્ઞાનિકનું નામ જણાવી શકો છો?!

અને શું તમને ખબર છે કે આજે કેટલી વેબસાઇટ્સ કાર્યરત છે?



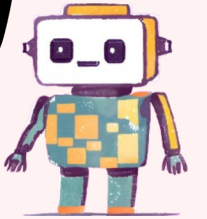
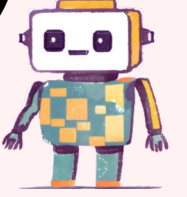
ઇન્ટરનેટ એક વિશાળ લાયબ્રેરી જેવું છે જેમાં અન્વેષણ કરવા માટે અનંત પુસ્તકો છે. 1.1 અબજથી વધુ વેબસાઇટ્સ છે! અને તે સંખ્યા દરરોજ વધી રહી છે! પરંતુ ચિંતા ન કરો - તેમાંથી મોટાભાગની વેબસાઇટ્સ મૂલ્યવાન જ્ઞાન અને મનોરંજન સાથે ડિજિટલ મ્યુઝયમ જેવી છે.



જો ઇન્ટરનેટ પર આટલો બધો ડેટા સ્ટોર થયેલ હોય, તો તેનું વજન ઘણું વધારે હશે ને?



આ અવિશ્વસનીય લાગે છે, પણ આખા ઇન્ટરનેટનું વજન લગભગ 60 ગ્રામ છે. આ લગભગ એક સ્ટ્રોબેરી જેટલું વજન છે! શું તમે અનુમાન લગાવી શકો છો, શા માટે



રિકેપ: હેલો ડિજિટલ દુનિયા!



ઇન્ટરનેટ કરોળિયાના એક વિશાળ જાળ જેવું છે જે વિશ્વભરમાં ડિવાઇસને જોડે છે, જેથી આપડે વાતચીત કરી શકીએ, શીખી શકીએ અને નવું-નવું જાણી શકીએ.



ઓનલાઇન પ્લેટફોર્મ કૂકીઝ અને કેશ દ્વારા તમારી પ્રવૃત્તિને ટ્રેક કરે છે, જે વ્યક્તિગત આદતો અને માહિતી જાહેર કરી શકે છે.



આપડે ઓનલાઇન જે કંઈપણ કરીએ તે ઓનલાઇન તે ડિજિટલ ફૂટપ્રિન્ટ છોડી જાય છે, તેથી તમે શું શેર કરો છો તેનું હંમેશા ધ્યાન રાખો



વ્યક્તિગત ડેટા સાથે હંમેશા સાવધાન રહો. તમે શેર કરો છો તે માહિતી એક્સેસ અને સ્ટોર કરી શકાય છે.

પ્રકરણ 2:

સ્કેમ્સ, હેક્સ અને સાયબર અટેક્સ: એક ડગલું આગળ રહો!



મીરાનો જન્મદિવસ છે! તેનું ઘર આનંદ અને સ્વાદિષ્ટ ખોરાકની સુગંધથી ભરેલું છે. તેની મમ્મીએ રહીમ અને તેના પરિવારને રાત્રે જમવા માટે આમંત્રણ આપ્યું છે. રહીમનો પરિવાર આવતાની સાથે જ, મોટા લોકો ડ્રોઇંગ રૂમમાં બેસીને એકબીજા સાથે વાતો અને ચર્ચાઓ કરવા લાગે છે. આ દરમિયાન, મીરા ઉત્સાહથી રહીમને તેના રૂમમાં લઈ જાય છે, અને તેનો નવો ફોન દેખાડે છે.

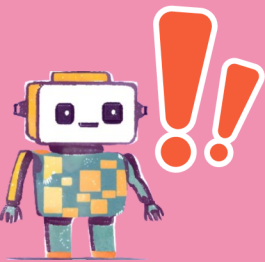
જો રહીમ! મારા મમ્મી-પપ્પાએ આખરે મને મારો પોતાનો ફોન અપાવ્યો! હું હવે જે ગેમ્સ અને એપ્સ વાપરવા માંગતી હતી તે બધી ડાઉનલોડ કરી શકું છું!



વાહ, મીરા! ડાઉનલોડ શરૂ કરતા પહેલા, તારે પહેલા એક ઇમેઇલ આઈડી અને પાસવર્ડ બનાવવું પડશે ચાલ તે કરીએ!



મીરા ઝડપથી તેના ઇમેઇલ આઈડી તરીકે iammeera@gmail.com ટાઇપ કરે છે અને ખુશીથી તેનો પાસવર્ડ IAMMEERA પર સેટ કરે છે. ગ્લિચ અચાનક તેને ચેતવણી આપે છે!



ઈમેલ આઈડી:

iammeera@gmail.com

પાસવર્ડ:

IAMMEERA

પાસવર્ડ નબળો છે! આ અસુરક્ષિત હોય શકે છે!

આ પાસવર્ડમાં શું સમસ્યા છે? તે યાદ રાખવું સરળ છે. મારી મમ્મીના ફોનમાં હંમેશા લાંબા, જટિલ પાસવર્ડ હતા જે યાદ રાખવા મુશ્કેલ હતા, અને મારે દર વખતે તેને પૂછવું પડતું હતું.



યાદ રાખવામાં સરળ પણ બીજા કોઈ માટે અનુમાન લગાવવું પણ સરળ. સરળ પાસવર્ડ જોખમી હોય છે ને? આ વિચારો: જો કોઈ તમને ઓળખે છે અને તમારું એકાઉન્ટ ખોલવા છે, તો તેઓ પહેલા લોગીન કરવા માટે તમારા નામ અથવા મનપસંદ વાક્ય દાખલ કરશે! જો પાસવર્ડ થોડો અઘરો અને અનોખો હોય, તો તે એક મુશ્કેલ પઝલ ઉકેલવા જેવો હશે - ન તો માણસો કે ન તો મશીનો તેનો સરળતાથી અનુમાન લગાવી શકશે. ફરી પ્રયાસ કરી જો.



હા હવે બરાબર છે! ચાલ આ લખી જોઈએ:

M3eRalsBlrthd@y

અરે! તે કામ કરી ગયું! હું હવે મારા બધા એકાઉન્ટ્સ માટે આ જ પાસવર્ડ રાખીશ



ના! અમિત ભૈયાએ કહ્યું હતું કે દરેક એકાઉન્ટ માટે એક જ પાસવર્ડનો ઉપયોગ કરવા એ તમારા ઘર, કાર અને લોકર માટે એક જ ચાવીનો ઉપયોગ કરવા જેવું છે. જો કોઈને તે મળી જાય, તો તે બધું ખોલી શકે છે. જો એક એપ હેક થઈ જાય છે - ટેરો પાસવર્ડ ખોટા હાથમાં જઈ શકે છે, અને તારા બીજા બધા એકાઉન્ટ્સ જોખમમાં મુકાઈ શકે છે.

ઓહ! મેં તેના વિશે વિચાર્યું ન હતું. મારે શું કરવું જોઈએ?



દરેક માટે એક અલગ-અલગ પાસવર્ડનો ઉપયોગ કરવો વધુ સારું



તે યાદ રાખવું અઘરું છે. મને લાગે છે તે ડાયરીમાં લખી લઉં તો સારું રહેશે.



મેં પણ એવું જ વિચાર્યું, પણ પછી મેં પાસવર્ડ મેનેજરનો ઉપયોગ કરવાનું શરૂ કર્યું. તે ગેમ-ચેન્જર છે! હવે હું બસ એક મજબૂત માસ્ટર પાસવર્ડ યાદ રાખું છું અને મારા બીજા બધા પાસવર્ડ જોઈ શકું છું. જો કોઈ મારો પાસવર્ડ ક્રેક કરે તો પણ, મેં 2-ફેક્ટર ઓથેન્ટિકેશન ચાલુ કર્યું છે, તેથી તેઓ મને શોધી શકતા નથી! એ તો તમારા ડિજિટલ દરવાજા પર બીજું તાબું મારવા જેવું છે હાહા!



ઓહ! મને લાગ્યું કે એક મજબૂત પાસવર્ડ પૂરતો હશે, પણ મને લાગે છે કે આપણે વધુ સુરક્ષિત રહેવાની જરૂર છે!

સુરક્ષાના ઘણા બધા સ્તરો હંમેશા મદદ કરે છે. એપ્લિકેશન લોકસ પણ તપાસો! હવે, ચાલ આપડે જઈએ- શું કેક નથી કાપવી હવે, મને ખૂબ ભૂખ લાગી છે!





તો ચાલો મીરાના અનુભવમાંથી શીખીએ અને ખાતરી કરીએ કે તમારા એકાઉન્ટ્સ શરૂઆતથી જ સુરક્ષિત છે. નવી એપ્લિકેશન માટે સાઇન અપ કરતી વખતે અથવા એકાઉન્ટ બનાવતી વખતે, મજબૂત પાસવર્ડ બનાવવા માટે આ આવશ્યક સૂચનાઓ અનુસરો:

મજબૂત પાસવર્ડ માટે ચેકલિસ્ટ



- વિવિધ અક્ષરોનો ઉપયોગ કરો: મોટા અક્ષરો (ABC) અને નાના અક્ષરો (abc), સંખ્યાઓ અને ખાસ પ્રતીકો (દા.ત., @, #, \$, !) ભેગા કરો. આનાથી હેકર્સ તમારો પાસવર્ડ સરળતાથી નહીં જાણી શકે.



- પાસવર્ડ લાંબો રાખો: શ્રેષ્ઠ સુરક્ષા માટે પાસવર્ડ ઓછામાં ઓછા 12-16 અક્ષર જેટલો લાંબો હોવો જોઈએ. આધુનિક ટુલ્સ સાથે પણ લાંબા પાસવર્ડ કેક કરવામાં વધુ સમય લાગે છે.



- સામાન્ય શબ્દો અને વાક્યોનો ઉપયોગ ટાળો: સરળતાથી અનુમાન લગાવી શકાય તેવા શબ્દો જેમ કે "પાસવર્ડ," "123456," અથવા ઘણા લોકો જાણતા હોય તેવી કોઈપણ વ્યક્તિગત માહિતી, જેમ કે તમારું નામ, પાલતુ પ્રાણીનું નામ, અથવા મનપસંદ વાક્યનો ઉપયોગ ન કરો.



- અનુમાન લગાવી શકાય તેવી વ્યક્તિગત માહિતી ટાળો: જન્મદિવસ, વર્ષગાંઠ અથવા ફોન નંબર જેવી માહિતી ઘણીવાર સોશિયલ મીડિયા દ્વારા જાણી શકાય છે, જેના કારણે તેના આધારે પાસવર્ડ બનાવવો સારો વિકલ્પ નથી.



- પાસવર્ડનો વિચાર કરો: તમે યાદ રહે તેવા વાક્યનો ઉપયોગ કરી શકો છો અને તેને અધરો બનાવવા માટે તેમાં ફેરફાર કરી શકો છો. ઉદાહરણ તરીકે, "મને ઉનાળામાં આઈસ્ક્રીમ ખાવી ગમે છે!" "IL0v3!c3Cr34m@2024" બની શકે છે.

આ શા માટે મહત્વનું છે?

આજની દુનિયામાં, આપણામાંથી ઘણા લોકો ઘણા બધા એકાઉન્ટ્સનો ઉપયોગ કરે છે—સોશિયલ મીડિયાથી લઈને ઇમેઇલ અને બેંકિંગ સુધી. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ પરવાનગી વિના તમારું એકાઉન્ટ ખોલે છે તો તેની સામે તમારો બચાવ કરવાનો પ્રથમ રસ્તો છે મજબૂત પાસવર્ડ. નબળો અથવા ફરીથી ઉપયોગમાં લેવાયેલ પાસવર્ડ ડેટાની ચોરી, નાણાકીય નુકસાન અથવા ઓળખની ચોરીનું કારણ બની શકે છે. આપડે આ પ્રકરણમાં પછીથી આ જોખમો વિશે વિગતવાર જાણીશું. જેમ જેમ હેકર્સ વધુને વધુ અનુભવી બનતા જાય છે, તેમ તેમ આ સૂચનાઓનું પાલન કરવાથી તમારા એકાઉન્ટ્સની સુરક્ષામાં ઘણો વધારો થઈ શકે છે.



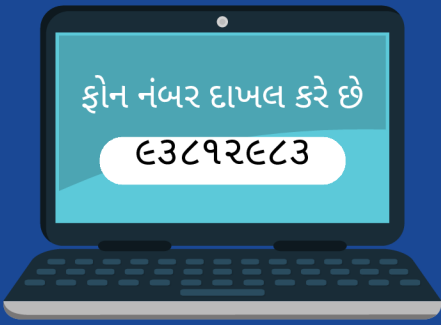
2 ફેક્ટર ઓથેન્ટિકેશન

ટુ- ફેક્ટર ઓથેન્ટિકેશન એ તમારા એકાઉન્ટ માટે સુરક્ષાનું એક વધારાનું સ્તર છે. ઘણા લોકપ્રિય પ્લેટફોર્મ તેનો ઉપયોગ કરવાની સલાહ આપે છે. જ્યારે તમે આ સુવિધા તમારા એકાઉન્ટ માટે ચાલુ કરો છો, ત્યારે લોગીન કરવા માટે તમારો પાસવર્ડ આપ્યા પછી વધારાની ચકાસણી જરૂરી છે; સામાન્ય રીતે, આ તમારા વ્યક્તિગત મોબાઇલ નંબર પર મોકલવામાં આવતો કોડ છે, જે વન-ટાઇમ પાસવર્ડ (OTP) તરીકે કામ કરે છે. તે પાસકી, ઇમેઇલ અથવા ફિંગરપ્રિન્ટ સ્કેન પણ હોઈ શકે છે. આનો અર્થ એ છે કે તે ફક્ત થોડી મિનિટો માટે રહે છે અને તેનો ઉપયોગ ફક્ત એક જ વાર થઈ શકે છે. આગલી વખતે જ્યારે તમે લોગીન કરો છો ત્યારે નવો પાસવર્ડ મોકલવામાં આવે છે.

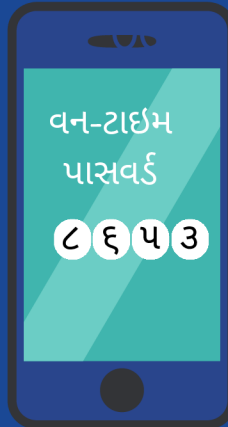


તે કેવું દેખાય છે:

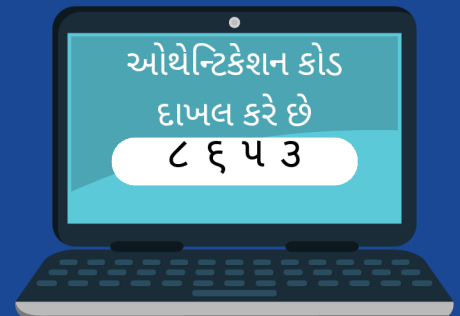
યુઝર ફોન નંબર દાખલ કરે છે



યુઝર વન-ટાઇમ પાસવર્ડ દાખલ કરે છે



યુઝર વન-ટાઇમ પાસવર્ડ દાખલ કરે છે



કેવી રીતે સેટઅપ કરવું:

1. નેવિગેશન પેનલ પર જાઓ. તમે નીચેના ચિહ્નો જોઈ શકશો:



2. સેટિંગ્સ વિકલ્પ પર જાઓ. તે સામાન્ય રીતે આના જેવું દેખાય છે:



3. હવે 'સેક્યુરીટી' અથવા 'પ્રાઇવસી' જેવું કંઈક શોધો.

એકાઉન્ટ સેટિંગ્સ

વ્યક્તિગત

સેક્યુરીટી

નોટિફિકેશન્સ

એકાઉન્ટની સુરક્ષા

તમારા એકાઉન્ટને સુરક્ષિત રાખવામાં મદદ કરવા માટે સેટિંગ્સ

પાસવર્ડ બદલો

તમારા એકાઉન્ટને સુરક્ષિત રાખવા માટે એક અનન્ય પાસવર્ડ પસંદ કરો

2 ફેક્ટર ઓથેન્ટિકેશન

તમારી ઓળખ ચકાસવાના સાધન તરીકે આને ચાલુ કરો

4. ટુ-ફેક્ટર ઓથેન્ટિકેશન ચાલુ કરો. તમને ચકાસણીની પદ્ધતિઓ માટે અમુક વિકલ્પો દેખાશે. તમે એસએમએસ, એપ્લિકેશન અથવા ફિંગરપ્રિન્ટ્સ પણ પસંદ કરી શકો છો.

ટુ ફેક્ટર ઓથેન્ટિકેશન સેટ કરો

① પદ્ધતિ પસંદ કરો

② ચકાસણી કરો

③ બેકઅપ ઉમેરો

પ્રમાણીકરણની પદ્ધતિ પસંદ કરો

તમારા એકાઉન્ટમાં સાઇન ઇન કરવા માટે તમારા યુઝરનેમ અને પાસવર્ડ ઉપરાંત, તમારે એક કોડ (એપ અથવા એસએમએસ દ્વારા મોકલવામાં આવેલ) દાખલ કરવો પડશે.

ઓથેન્ટિકેશન એપ
એપમાંથી કોડ મેળવો

એસએમએસ
ઇમેઇલ દ્વારા એક અનન્ય કોડ પ્રાપ્ત કરો

ઇમેઇલ આઈડી
ઇમેઇલ દ્વારા એક અનન્ય કોડ પ્રાપ્ત કરો

પાસવર્ડ મેનેજર્સ



પાસવર્ડ મેનેજર્સ શું કરે છે?

1. પાસવર્ડ સુરક્ષિત રીતે સ્ટોર કરો: પાસવર્ડ મેનેજર ડિજિટલ લોકર તરીકે કામ કરે છે, તમારા પાસવર્ડ્સને સુરક્ષિત રાખે છે.

2. મજબૂત પાસવર્ડ જનરેટ કરો: તેઓ દરેક એકાઉન્ટ માટે રેન્ડમ, અઘરો પાસવર્ડ પણ બનાવી શકે છે, જેનાથી ખાતરી થાય છે કે તમે નબળા અથવા સરળ પાસવર્ડનો ફરીથી ઉપયોગ ન કરો.

3. ઓટો-ફિલ ક્રેડેન્શિયલ્સ: ઘણા પાસવર્ડ મેનેજર આપમેળે તમારી લોગિનની વિગતો ભરે છે, તમારો સમય બચાવે છે.



પાસવર્ડ મેનેજર શા માટે વાપરવું?



પાસવર્ડ મેનેજર સાથે, તમારે અલગ-અલગ, અઘરા પાસવર્ડ યાદ રાખવાની જરૂર નથી - તમારા પાસવર્ડ મેનેજરને અનલોક કરતુ ફક્ત એક જ મજબૂત માસ્ટર પાસવર્ડ યાદ રાખો. તમારા બધા પાસવર્ડ યાદ રાખવા માટે હવે સંઘર્ષ કરવાની જરૂર નથી, તમારા પાસવર્ડ્સ રીસેટ કરવા હવે કંટાળાજનક નથી!



પાસવર્ડ મેનેજર ખાતરી કરે છે કે તમારો ડેટા મજબૂત એન્ક્રિપ્શનથી લોક થયેલ છે, જેમ કે સિક્રેસી કોડ, જે તમે ફક્ત તમે તમારા માસ્ટર પાસવર્ડનો ઉપયોગ કરીને ક્રેક કરી શકો છો. તેના વિના, હેકર્સ તમારા પાસવર્ડ્સ સુધી પહોંચી શકતા નથી!



અમુક પાસવર્ડ મેનેજર્સનકલી વેબસાઇટ્સ અને ઓનલાઇન અન્ય જોખમો શોધી શકે છે. તેઓ તમને કપટી પેજ પર આકસ્મિક રીતે તમારા ક્રેડેન્શિયલ્સ દાખલ કરવાથી અટકાવે છે. છે ને મજાની વાત?

એપ્લિકેશન લોક



ગઈકાલે, રહીમ મારી પાસે એક અલગ જ સમસ્યા લઈને આવ્યો. તેને કોલોનીમાં રહેતા તેના મિત્રોને સ્માર્ટફોનનો ઉપયોગ શીખવવાનું ખૂબ ગમે છે. જોકે, તેના ફોનમાં પ્રાઇવેટ નોટસ નોંધો, મિત્રો અને પરિવાર સાથેના ફોટા અને વ્યક્તિગત મેસેજ્સ જેવી સંવેદનશીલ માહિતી છે. તે ભણવા માટે કોઈને તેનો ફોન આપવા માંગે છે, પરંતુ તેણે ખાતરી કરવાની જરૂર છે કે તેની ગોપનીયતા અને સુરક્ષા સાથે યેડા ન થાય. મેં તેને એપ્લિકેશન લોકનો ઉપયોગ કરવાનું કહ્યું!

એપ લોકના ઉપયોગથી એપ્લિકેશન માટે પાસવર્ડ, પિન અથવા બાયોમેટ્રિક ઍક્સેસની જરૂર પડે છે, આમ, ફોનની સુરક્ષામાં વધારો થાય છે. અહીં કોઈ વ્યક્તિ પોતાનો ફોન સુરક્ષિત રીતે કોઈને કેવી રીતે આપી શકે તે જણાવ્યું છે:



એપ લોક
ડાઉનલોડ કરો



સુરક્ષિત પિન
સેટ કરો



જે એપ્લિકેશન લોક
કરવી હોય તે પસંદ કરો



બાયોમેટ્રિક
વેરિફિકેશન ચાલુ કરો

એપ લોકના ફાયદા

- ગોપનીયતાની સુરક્ષા: રહીમની વ્યક્તિગત માહિતી સુરક્ષિત રહે છે, ભલે કોઈ બીજું તેનો ફોન વાપરી રહ્યું હોય.
- કસ્ટમાઇઝ કરી શકાય તેવું: તે કઈ એપ્લિકેશનને લોક કરવી તે પસંદ કરી શકે છે.
- ઉપયોગમાં સરળ: એકવાર સેટ થઈ ગયા પછી, એપ લોકનો ઉપયોગ કરવો સરળ છે.



હંમેશા યાદ રાખો, હાનિકારક સોફ્ટવેર ટાળવા માટે ફક્ત ઓફિશિયલ સ્ટોર્સમાંથી જ ચકાસાયેલ એપ્લિકેશન ડાઉનલોડ કરો, અને તમારા એપ લોકમાં મજબૂત પિનનો ઉપયોગ કરો. મહત્તમ સુરક્ષા માટે તમારા ફોન પર ડબલ અને ટ્રિપલ લોક લગાવો

પ્રવૃત્તિ

તમારી યાદશક્તિ તપાસો

(I) પાસવર્ડ મેનેજરનો મુખ્ય હેતુ શું છે?

- તમારા બધા પાસવર્ડ સુરક્ષિત રીતે સ્ટોર કરવા અને ગોઠવવા.
- મિનિટ ફોનમાં કાંઈ ન કરો તો આપમેળે લોગ આઉટ કરવા.
- નવા એકાઉન્ટ્સ માટે યુઝરનેમ જનરેટ કરવા.
- તમે જે એકાઉન્ટ્સનો ઉપયોગ કરતા નથી તેને ડીલીટ કરી નાખવા.

(II) આમાંથી કયો પાસવર્ડ સૌથી ઓછો સુરક્ષિત છે, ભલે તે મજબૂત દેખાય?

- "Password@123!"
- "xT#4jG!@oLmN\$z"
- "MySecureP@ss2024!"
- "E!3xy&7#M@n2023"

(III) મજબૂત પાસવર્ડ માટે આમાંથી કયાં ફિચરનો ઉપયોગ કરવાની સલાહ આપવામાં આવતી નથી?

- ઓછામાં ઓછા 8-12 અક્ષર જેટલો લાંબો.
- ઓછામાં ઓછા 8-12 અક્ષર જેટલો લાંબો.
- મોટા, નાના અક્ષરો, સંખ્યાઓ અને પ્રતીકો ધરાવે છે.
- "123456" જેવો અનુમાનિત ક્રમ ટાળે છે.

(IV) તમારે ટુ-ફેક્ટર ઓથેન્ટિકેશન (2FA) શા માટે ચાલુ કરવું જોઈએ?

- લોગીન કરવું ઝડપી બનાવવા માટે.
- તમારા એકાઉન્ટમાં સુરક્ષાનું વધારાનું સ્તર ઉમેરવા માટે
- દર મહિને આપમેળે તમારો પાસવર્ડ અપડેટ કરવા માટે.
- કોઈપણને તમારા એકાઉન્ટને ઍક્સેસ કરવાની મંજૂરી આપવા માટે.

જવાબ:

(I) a) તમારા બધા પાસવર્ડ સુરક્ષિત રીતે સ્ટોર કરવા અને ગોઠવવા માટે.

(II) a) "Password@123!" (કારણ: તેમાં એક સામાન્ય શબ્દ, "પાસવર્ડ" અને અનુમાનિત પેટર્નનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે, જે સરળતાથી હેક થઈ શકે છે.)

(III) b) તમારું પૂરું નામ અથવા જન્મ વર્ષ શામેલ છે. (કારણ: વ્યક્તિ ગત માહિતી વડે સરળતાથી પાસવર્ડ્સનું અનુમાન લગાવી શકાય છે.)

(IV) b) તમારા એકાઉન્ટમાં સુરક્ષાનું વધારાનું સ્તર ઉમેરવા માટે.

સુરક્ષા સંબંધિત જોખમોને સમજવું



બપોરનો સમય છે અને રહીમ બાજુના પાર્કમાં બેઠો છે. તેણે હમણાં જ અમુક બોર્ડ ગેમ્સ રમવાનું પૂરું કર્યું અને તેને એક નવું ચેલેન્જ જોઈએ છે! તે તેના મિત્ર જસપ્રીત અને અમિત ભૈયાને નજીકમાં બેઠેલા જુએ છે અને તેમની પાસે જાય છે. સાથે મળીને, જસપ્રીત અને રહીમ અઘરી વર્ડ પઝલ્સ વાળી અમુક નવી વેબસાઇટ્સ શોધવા માટે અમિત ભૈયાનો ફોન ખોલે છે.



અચાનક, સ્ક્રીન પર નીચેનો મેસેજ દેખાય છે!

અભિનંદન! તમે 1,000 ફ્રી ગેમ કોઇન્સ જીત્યા છે!
"અહીં ક્લિક કરો અને તમારા ઇનામનો દાવો કરવા માટે તમારા ફોન નંબર અને OTP સાથે આ મેસેજનો જવાબ આપો."

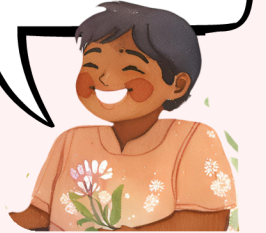


રહીમ આટલા બધા કોઇન્સ મેળવવા માટે ઉત્સાહિત છે, પરંતુ તે મેસેજ પર ક્લિક કરવું કે નહીં તે અંગે વિચારમાં છે. જસપ્રીતને પણ મેસેજ વિશે શંકા છે, અને સાથે મળીને, તેઓ તેને ન ખોલવાનું નક્કી કરે છે.

આ સંદેશ કોઈ સત્તાવાર સ્ત્રોત તરફથી નથી અને તે અમારી અંગત વિગતો માંગી રહ્યો છે - મને લાગે છે કે તે એક કૌભાંડ હોઈ શકે છે! સ્કેમર્સ આવા સંદેશો દ્વારા અમારા ડેટા, પૈસા અથવા ઉપકરણોની ચોરી કરવા માટે સતત નવી રીતો શોધવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યા છે. શા માટે આપણે ઓનલાઇન ધમકીઓ વિશેની અમારી સમજમાં સુધારો ન કરીએ જેથી આપણે સુરક્ષિત રહી શકીએ?



ઓહ હા! મજબૂત પાસવર્ડ અને સુરક્ષા માટે પગલાં લેવા છતાં હું મને હજુ પણ નુકસાન પહોંચી શકે છે! હું સંપૂર્ણપણે જાગૃત રહેવા માંગુ છું જેથી હું મારી જાતને અને અન્ય લોકોને પણ મદદ કરી શકું.



ચાલો તો હેકિંગથી શરૂઆત કરીએ! હેકર્સ તમારો ડેટા, જેમ કે પાસવર્ડ અથવા બેંક સંબંધિત માહિતી જોવાનો પ્રયાસ કરે છે અને તમને ખબર ન પડે એ રીતે તેને મેળવવાના રસ્તાઓ શોધે છે.

હા, ગયા વર્ષે મારા કઝીનનું પાસવર્ડ હેક થઈ ગયું હતું! ત્યારથી મારા પરિવારમાં દરેક વ્યક્તિ અલગ-અલગ પાસવર્ડ અને લોકનો ઉપયોગ કરે છે.

હેકિંગ

હેકિંગ એટલે પરવાનગી વિના કોઈના ફોન, કમ્પ્યુટર અથવા ઓનલાઈન એકાઉન્ટમાં ઘૂસી જવું! હેકર્સ માહિતી ચોરી કરવા અથવા નુકસાન પહોંચાડવા માટે જુના પાસવર્ડ અને સેક્યુરિટી કોડ મેળવવા માટે અદ્યતન કોડનો ઉપયોગ કરે છે. હેકર્સ ખાનગી માહિતી ચોરી શકે છે, નુકસાન પહોંચાડી શકે છે અથવા ડિવાઇસ પર કબજો પણ કરી શકે છે. કેટલાક હેકર્સ ગેરકાયદેસર કારણોસર આવું કરે છે, જ્યારે બીજા (જેને "એથિકલ હેકર્સ" કહેવાય છે) સુરક્ષામાં નબળાઈઓ શોધવા અને તેને સુધારવા માટે આવું કરે છે. હેકર્સ ઘણીવાર ડિવાઇસીસ હેક કરવા માટે માલવેર (એક કમ્પ્યુટર સોફ્ટવેર અથવા વાયરસ જે ગુપ્ત રીતે કમ્પ્યુટર અથવા કમ્પ્યુટર નેટવર્કને નુકસાન પહોંચાડે છે) નો ઉપયોગ કરે છે!



કલ્પના કરો કે તમારા મિત્રની ડાયરી પર એક ખાસ તાળું છે, પરંતુ જ્યારે તેઓ તેને ખોલે છે ત્યારે તમે ધ્યાનથી જોઈને સંયોજન શોધી શકો છો. તમે સંયોજનનો ઉપયોગ તેમના ખાનગી વિચારો વાંચવા માટે કરો છો. તે હેકિંગ જેવું છે, પરંતુ ડાયરીને બદલે, તે કમ્પ્યુટર, ફોન અથવા એકાઉન્ટ્સ સાથે થાય છે!



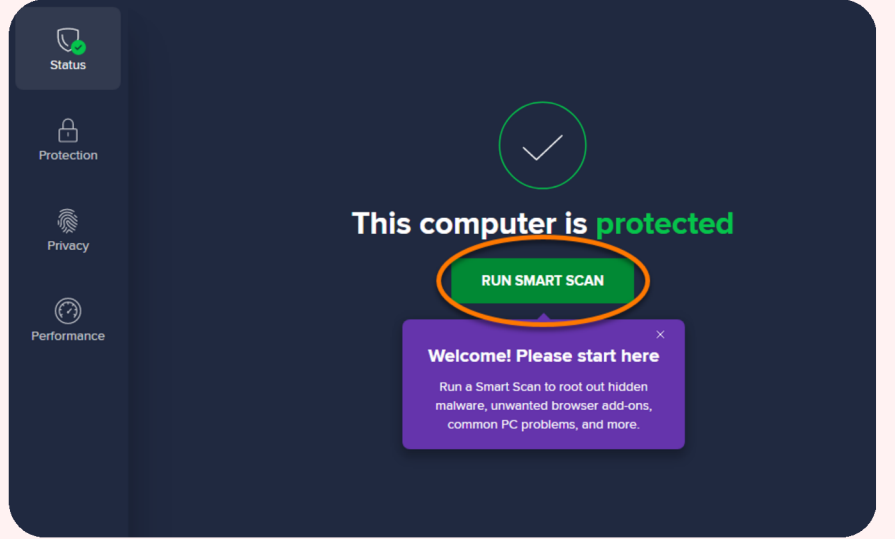
ટિપ: એન્ટિવાયરસ સોફ્ટવેરનો ઉપયોગ કરો અને ઉપકરણોને અપડેટ કરો



એન્ટિવાયરસ સોફ્ટવેર તમારા કમ્પ્યુટરમાંથી વાયરસ અને અન્ય પ્રકારના હાનિકારક સોફ્ટવેર શોધવા અને કાઢી નાખવા માટે બનાવવામાં આવેલ છે. એન્ટિવાયરસ સોફ્ટવેર ઇન્સ્ટોલ કરો, ખાતરી કરો કે તમારા ડિવાઇસનું ફાયરવોલ ચાલુ છે અને હેકર્સ પ્રવેશવા માટે ઉપયોગ કરી શકે તેવા બગ્સ અથવા સેક્યુરિટી હોલ્સ ને સુધારવા માટે તમારા ડિવાઇસને થોડા-થોડા સમયે અપડેટ કરો.

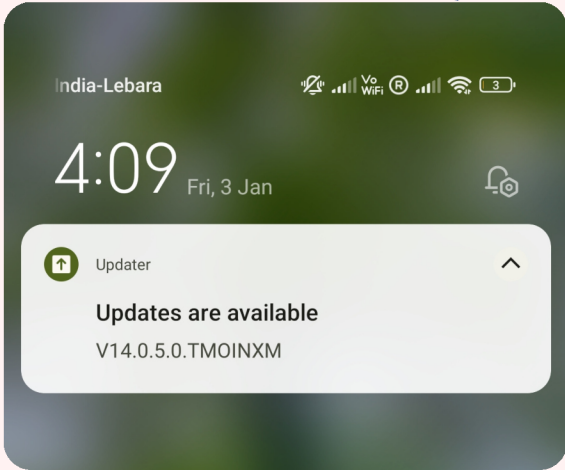
1

આ ઇમેજ તમને બતાવે છે કે વિશ્વસનીય એન્ટિવાયરસ સોફ્ટવેરનું ઇન્સ્ટોલેશન અને કામગીરી કેવી દેખાય છે. તમે ઘણા બધા સોફ્ટવેરમાંથી પસંદ કરી શકો છો, અને કોઈ મોટાને પૂછવા અથવા વેબમાં શોધવાથી તમને નિર્ણય લેવામાં મદદ મળી શકે છે!



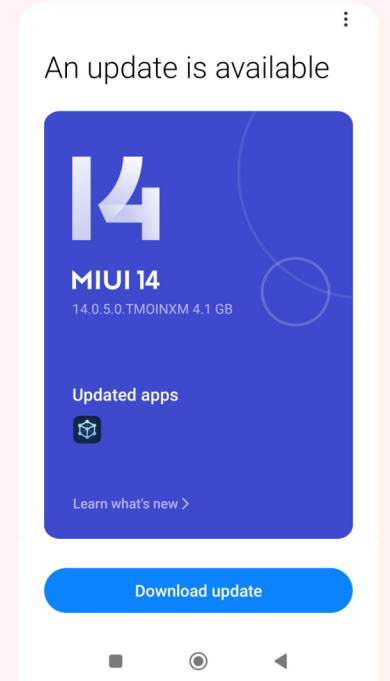
2

જ્યારે તમારા ફોનમાં અપડેટ ઉપલબ્ધ હશે, ત્યારે તે તમને આવું નોટિફિકેશન દેખાશે :



3

નોટિફિકેશન પર ક્લિક કર્યા પછી, તમે અપડેટ ડાઉનલોડ કરી શકશો. હેકર્સથી બચાવવા માટે તમારે તમારા ફોનને વારંવાર અપડેટ કરવો જોઈએ!



પ્રવૃત્તિ

તમે તમારા ડિવાઇસને છેલ્લે ક્યારે અપડેટ કર્યો હતો ? આ વિશે વિચારવા માટે થોડો સમય કાઢો, અને જો તમે અપડેટ ન કર્યું હોય તો હમણાં જ અપડેટ કરો!

શું તમે જાણો છો કે એક નવી રીતે પણ હેકિંગ થાય છે જ્યાં હેકર્સ તમને તમારી પોતાની વ્યક્તિગત માહિતી આપવા માટે છેતરે છે. તેને ફિશિંગ કહેવામાં આવે છે!



ફિશિંગ? તમારો મતલબ, તળાવમાંથી માછલી પકડવી?





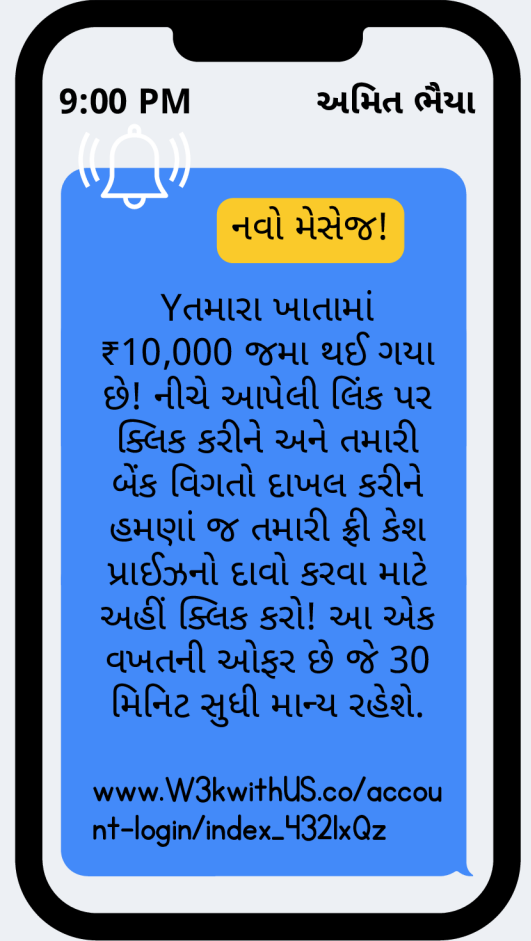
કાંઈક એવું જ! ત કોઈ વ્યક્તિ તમારી માહિતી છુપી રીતે મેળવવા માટે તમને છેતરે તેના જેવું છે, ક્યારેક કોઈ અન્ય વ્યક્તિ અથવા તો તમારી બેંક, સ્કૂલ અથવા મનપસંદ વિડિઓ ગેમ હોવાનો ઢોંગ કરીને! અમને અગાઉ પ્રાપ્ત મેસેજ ફિશિંગનું એક ઉત્તમ ઉદાહરણ છે



ફિશિંગ

ફિશિંગ એક કપટી રીત છે જ્યાં સ્કેમર્સ સાચા લાગતા નકલી મેસેજો મોકલે છે! આ મેસેજો સામાન્ય રીતે ખુબ મહત્વપૂર્ણ લાગે છે, જેમ કે "જો તમે હમણાં જ ચકાસણી નહીં કરો તો તમારું એકાઉન્ટ ડીલીટ કરી નાખવામાં આવશે!" જેથી આપણે ગભરાઈ જઈએ અને લિંક પર ક્લિક કરીએ અથવા પાસવર્ડ અથવા ક્રેડિટ કાર્ડ નંબર જેવી વ્યક્તિગત માહિતી દાખલ કરીએ. આ માહિતી પછી સીધી સ્કેમર પાસે જાય છે. ચાલો ફિશિંગનું ઉદાહરણ જોઈએ.

મેસેજ કેટલું મહત્વપૂર્ણ છે તે નીચે આપેલી નકલી લિંક અને મેસેજ વ્યક્તિગત વ્યક્તિગત વિગતો માટે પૂછે છે તે હકીકત પર ધ્યાન આપો - આ બધા રેડ ફ્લેગ્સ છે! તમારે હંમેશા એવા મેસેજો અથવા કોલ્સથી સાવચેત રહેવું જોઈએ જે બેંકિંગ સંબંધિત માહિતી માંગે.



ટીપ: લિંક તપાસો!!



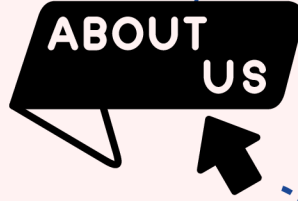
જો તમને કોઈ અણધાર્યા સ્ત્રોતમાંથી કોઈ લિંક મળે, ખોટી લાગે, અથવા કોઈ લલચાવનાર મેસેજ સાથે આવે, તો તેનાથી દૂર રહો... ક્યારેક, અજાણી લિંક્સ તમારી માહિતી ચોરી શકે છે અથવા તેનાથી તમારા ડિવાઇસ પર હાનિકારક વાયરસ ડાઉનલોડ થઈ શકે છે.

અહીં અમુક માહિતી આપી છે જે તમને હાનિકારક લિંક્સથી દૂર રહેવામાં અને ખાતરી કરવામાં મદદ કરશે કે તમે સુરક્ષિત, વિશ્વસનીય વેબસાઇટ પર છો.



- તમે બ્રાઉઝર પર જે વેબસાઇટ ટાઇપ કરો છો તેની લિંક તપાસો, ખાતરી કરો કે તે "https" થી શરૂ થાય છે. "S" નો અર્થ સુરક્ષિત છે અને તે સૂચવે છે કે સાઇટ ડેટાને સુરક્ષિત રાખવા માટે એન્ક્રિપ્શનનો ઉપયોગ કરે છે.

- ખાતરી કરો કે લિંકનું નામ ".com" ".org" ".gov" ".in" અથવા ".edu.in" થી સમાપ્ત થાય છે - આ માનક વેબસાઇટસ છે



- આખી વેબસાઇટ - ખાસ કરીને અબાઉટ વિભાગ - તે કોણે બનાવી છે અને તે કેવી રીતે ડિઝાઇન કરવામાં આવી છે તે સમજવા માટે તપાસો.



- URL બે વાર તપાસો જેથી ખાતરી થાય કે તે વિશ્વસનીય સાઇટનું બનાવટી અથવા નકલી સંસ્કરણ નથી. ઉદાહરણ તરીકે, "amaz0n.com" એક નકલી સાઇટ છે જે "amazon.com" ની નકલ કરવાનો પ્રયાસ કરે છે.

- પ્લેટફોર્મ કાયદેસર છે અને અન્ય યુઝર્સ દ્વારા વિશ્વસનીય છે તેની ખાતરી કરવા માટે ઓનલાઇન રિવ્યુઝ શોધો.



એડબ્લોકર્સ, જેમનામ સૂચવે છે, જો ઇન્ટરનેટ પર તમે આકસ્મિક રીતે કોઈ એક પર ક્લિક કરો છો, તો પોપ-અપ્સ, જાહેરાતો અને અન્ય અવિશ્વસનીય તત્વોને બ્લોક કરે છે. જેમ તમે જમણી બાજુ જોઈ શકો છો, કેટલીક અવિશ્વસનીય વેબસાઇટ્સ તમને તમારા એડ બ્લોકરને બંધકરવા માટે કહી શકે છે - તે અસુરક્ષિત હોઈ શકે છે!

Oops! An adblocker is enabled on your device



Complete one of the following actions so that you don't lose your cashback:

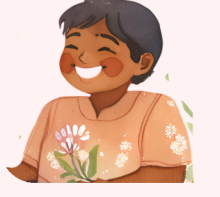
- Add Fabcdweb to [the list of exceptions](#)
If it doesn't work, try to [do it manually](#) or choose one of the solutions below.
- Completely disable the adblocker. [How to do it.](#)

After this, it is necessary to [refresh the page.](#)

પ્રવૃત્તિ

શું તમે એડબ્લોકરનો ઉપયોગ કરો છો? તમારા બ્રાઉઝર પર એક્સ્ટેન્શન તરીકે વિશ્વસનીય એડબ્લોકર ઇન્સ્ટોલ કરવાનો પ્રયાસ કરો!

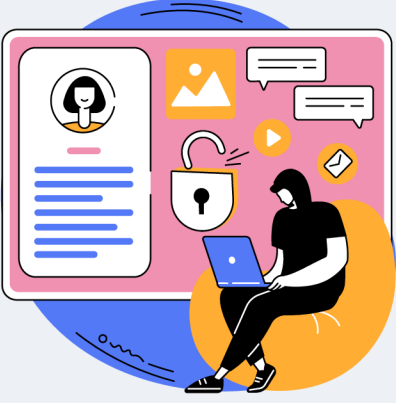
ફિશિંગ ખરેખર ડરામણું લાગે છે! હેકર્સ અને "ફિશર્સ" આ બધી માહિતીનું શું કરે છે?



તેઓ તમારી બધી માહિતીનો ઉપયોગ કરીને ઓનલાઇન તમે છો તેવું ઢોંગ કરી શકે છે. તેઓ ખાતા ખોલાવી શકે છે, તમારી બેંકોમાંથી પૈસા ઉપાડી શકે છે અને તમારા નામથી લોન પણ લઈ શકે છે! તેને ઓળખની ચોરી કહેવામાં આવે છે.



ઓળખની ચોરી



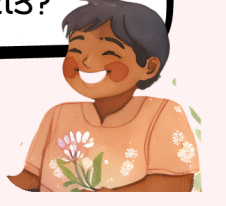
ઓળખની ચોરી ત્યારે થાય છે જ્યારે કોઈ તમારા નામ, સરનામું અથવા આધાર કાર્ડ નંબર જેવી તમારી વ્યક્તિગત માહિતીનો ઉપયોગ કરીને તમે હોવાનો ઢોંગ કરે છે! તેઓ ખાતા ખોલવા, વસ્તુઓ ખરીદવા અથવા કંઈક ગેરકાયદેસર કરવા માટે આવું કરી શકે છે, જેથી એવું લાગે કે તે તમારી ભૂલ છે. આનાથી મોટી સમસ્યાઓ ઉભી થઈ શકે છે, જેમ કે તમે જે કંઈ નથી તેના માટે તમે દોષિત ઠરી શકો છો અથવા તમારા પોતાના ખાતાઓનું એક્સેસ ગુમાવી શકો છો. અહીં અમુક ઉદાહરણો આપવામાં આવ્યા છે!

ધારો કે કોઈ તમારું ખોવાયેલું સ્કૂલ આઈડી કાર્ડ કોઈને મળી છે અને તે તમારા રોલ નંબરનો ઉપયોગ તમે હોવાનો ઢોંગ કરવા અને તમારું એક્ઝામ પેપર એકત્રિત કરવા માટે કરે છે. શિક્ષક તેમના પર વિશ્વાસ કરે છે કારણ કે તેમને લાગે છે કે તે ખરેખર તમે જ છો - હવે તેઓ તમારી પરીક્ષાનો સ્કોર જોઈ શકે છે!

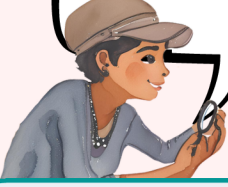


ધારો કે કોઈને કરિયાણાની દુકાનમાં ખોવાયેલું પાકીટ મળે છે. તે પરત કરવાને બદલે, તેઓ ક્રેડિટ કાર્ડ માટે અરજી કરવા માટે તેમના ID કાર્ડમાંથી તે વ્યક્તિના નામ, ઉંમર અને સરનામાનો ઉપયોગ કરે છે. તેઓ મોંઘી વસ્તુઓ ખરીદવાનું શરૂ કરે છે, અને જ્યારે બિલ આવે છે, ત્યારે તે પાકીટના માલિકને મોકલવામાં આવે છે, ભલે તેમણે ક્યારેય તે પૈસા ખર્ચ્યા ન હોય!

તો ચાલો કહીએ કે કોઈ મારી ઓળખ, માહિતી અને ડેટા ચોરી કરવા માટે આ પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરે છે... તેઓ બીજું શું કરી શકે?



દુર્ભાગ્યવશ, તેઓ તમારો ડેટા વેચી શકે છે, તેનો દુરુપયોગ કરી શકે છે અને ઘણા-બધા લોકોને ટાર્ગેટ કરવા માટે પણ તેનો ઉપયોગ કરી શકે છે અને ડેટાની ચોરી કહેવામાં આવે છે.



ડેટાની ચોરી

ડેટાની ચોરીમાં પરવાનગી વિના પાસવર્ડ, બેંકની વિગતો અથવા મેડિકલ રેકોર્ડ જેવી ડિજિટલ માહિતી ચોરી કરવાનો સમાવેશ થાય છે. આ ડેટા વેચી શકાય છે અથવા વધુ ગુનાઓ કરવા માટે ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે! વ્યવસાયોને ઘણીવાર નિશાન બનાવવામાં આવે છે કારણ કે તેઓ મોટી માત્રામાં ગ્રાહક માહિતી સંગ્રહિત કરે છે, પરંતુ વ્યક્તિઓ પણ ભોગ બની શકે છે.



મને લાગે છે કે હું હવે આ પજલના બધા ભાગો બરાબર ગોઠવી રહી છું પણ મને હજુ પણ એ નથી સમજાતું કે કોઈ આ બધું કેમ ચોરી કરશે?



ચાલો અમિત ભૈયાને વધુ જણાવવા માટે કહીએ!



તમે બંને ખૂબ જ હોશિયાર છો! હેકિંગ, ફિશિંગ, અને ડેટા અને ઓળખની ચોરી જેવી આ બધી પ્રવૃત્તિઓને ખૂબ ગંભીરતાથી લેવી જોઈએ, કારણ કે તેનો ઉપયોગ ઘણીવાર નાણાકીય છેતરપિંડી કરવા માટે થાય છે. આ ત્યારે થાય છે જ્યારે કોઈ તમારા પૈસા અથવા નાણાકીય માહિતી ચોરી કરે છે. છેતરપિંડી ઓનલાઈન અથવા રૂબરૂ થઈ શકે છે અને ઘણીવાર તેને તેમાંથી બહાર નીકળવું મુશ્કેલ હોય છે. તેથી જ આપણે ખૂબ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. તમારી જાતને વધુ સુરક્ષિત રાખવા માટે અહીં નાણાકીય છેતરપિંડીનું ઉદાહરણ છે - ગયા અઠવાડિયે મારી બહેન સાથે આવું થયું હતું!



નમસ્તે, મેડમ. હું ડિસ્ટ્રિક્ટ ઈલેક્ટ્રીસિટી બોર્ડથી સુરેશ બોલી રહ્યો છું. આ ખૂબ જ જરૂરી કોલ છે. અમારા રેકોર્ડ મુજબ, તમે તમારું છેલ્લું લાઈટ બિલ ચુકવ્યું નથી, અને આગામી 2 કલાકમાં તમારું કનેક્શન કપાઈ જશે.



શું? મેં ગયા અઠવાડિયે મારું બિલ ચુકવ્યું હતું! તમારી કોઈ ભૂલ હશે.

મેડમ, હું તમારી વાત સમજું છું, પણ અમને ચુકવણીની કોઈ પુષ્ટિ મળી નથી. ડિસ્કનેક્શન ટાળવા માટે, તમારે ₹2,500 ની બાકી રકમ ઝડપથી ચુકવવી પડશે. ચિંતા ન કરો, હું તમને હમણાં ફોન પર જણાવીશ કે ચુકવણી કેવી રીતે કરવી.



મારે શું કરવાની જરૂર છે?

કૃપા કરીને તમારા ફોન પર તમારી બેંકિંગ એપ્લિકેશન ખોલો અને હું તમને ચુકવણી કરવા માટે એક સુરક્ષિત લિંક મોકલીશ. કોઈપણ વિક્ષેપ ટાળવા માટે ખાતરી કરો કે તમે આ 5 મિનિટની અંદર પૂર્ણ કરો છો!



અમિતની બહેન લિંક પર ક્લિક કરે છે, જે તેને નકલી પેમેન્ટ પેજ પર દોરી જાય છે... અને તેનું બિલ કોઈ અજાણ્યા વ્યક્તિને ફરીથી ચુકવી દે છે!



શું તમે બંનેએ આ વાતચીતમાં અમુક શંકાસ્પદ શબ્દો જોયા? અહીં અમુક જોખમી સંકેતો છે જેના પર તમે ધ્યાન આપી શકો છો:

તાકીદ અને ભય:

કોલર પીડિતને વિચાર્યા વિના પગલાં લેવા દબાણ કરવા માટે ગભરાટ પેદા કરે છે.

ઓળખ ન ચકાસવી :

કોલર અધિકારી હોવાનો દાવો કરે છે પરંતુ પુરાવા આપતો નથી.

ચુકવણીની અસામાન્ય પદ્ધતિ:

કાયદેસર કંપનીઓ ભાગ્યે જ વ્યક્તિગત ખાતાઓ અથવા અસુરક્ષિત લિંક્સ પર તાત્કાલિક ચુકવણી કરવાનું કહે છે.

નકલી લિંક:

કોલરએ અધિકૃત પેમેન્ટ પેજ તરીકે એક નકલી લિંક મોકલી.



મારી બહેને પાછળથી જોયું કે પેમેન્ટ વેબસાઇટનો લેઆઉટ અને URL ખોટો હતો. તમારા બંનેના હિસાબે મારી બહેન સ્કેમરને કોસ-ચેક કરવા અને પોતાને બચાવવા માટે બીજું શું કરી શકી હોત?

હમ્મ... તે ફોન કરનાર પાસેથી તેનું આઈડી માંગી શકી હોત અને પછી વીજ કંપની સાથે પુષ્ટિ કરવા માટે ફોન કરી શકી હોત? મને લાગે છે કે તેણે નંબર પણ બ્લોક કરી દેવાની જરૂર હતી!



હમ્મ... તેણે કદાચ તેની બેંકમાં પણ તપાસ કરવી જોઈતી હતી કે કોઈ પૈસા ઉપાડ્યા તો નથી ને!



શાબાશ!!! જ્યારે તમે ઓનલાઇન ખરીદી કરો છો ત્યારે પણ આ બધી ટિપ્સ અને સલામતીનાં પગલાં તમારા માટે ઉપયોગી થશે!



તમારી ઓનલાઇન શોપિંગ સેફ્ટી ચેકલિસ્ટ

- સમીક્ષાઓ જુઓ અને જુઓ કે અન્ય ગ્રાહકો ઉત્પાદન વિશે શું કહે છે. નકલી સમીક્ષાઓ અથવા શંકાસ્પદ સામગ્રીથી સાવધ રહો.
- ખાતરી કરો કે સાઇટ સુરક્ષિત છે, તેમાં 'https://' અને એડ્રેસ બારમાં લોક આઈકોન છે.
- ઉત્પાદનની સાઈઝ, રંગ અને કોઈપણ ખાસ વિશેષતાઓને બે વાર તપાસો જેથી ખાતરી થાય કે તે બરાબર તમને જોઈએ છે એ મુજબ છે. ફક્ત ચિત્રો પર વિશ્વાસ ન કરો!
- શું સાઇટ પર તમારા પાસવર્ડ અથવા બેંકની વિગતો જેવી માહિતી માંગવામાં આવી હતી? અસલી શોપિંગ સાઈટ્સ ક્યારેય કોલ, ઈ-મેલ અથવા મેસેજ પર આ પૂછશે નહીં!
- ખાતરી કરો કે પેમેન્ટ ગેટવે સુરક્ષિત છે અને શંકાસ્પદ વેબસાઈટ્સ સાથે OTP, કાર્ડની વિગતો અને CVV કોડ જેવી વિગતો શેર કરવાનું ટાળો.
- ખાતરી કરો કે ઓર્ડર વિશેના મેસેજ અસલી છે - તેમાં સામાન્ય રીતે આવું સામેલ હોતું નથી: તમે જે ઓર્ડર આપ્યા નથી, લોટરી, વ્યક્તિગત માહિતી અથવા જોડણીની ભૂલો.
- જો કોઈ ઉત્પાદન તમારી અપેક્ષાઓ પૂર્ણ ન કરે તો પ્રક્રિયાને સમજવા માટે નિયમો અને શરતો અને રિફંડ પોલિસી વાંચો.

શું તમે જાણો છો?

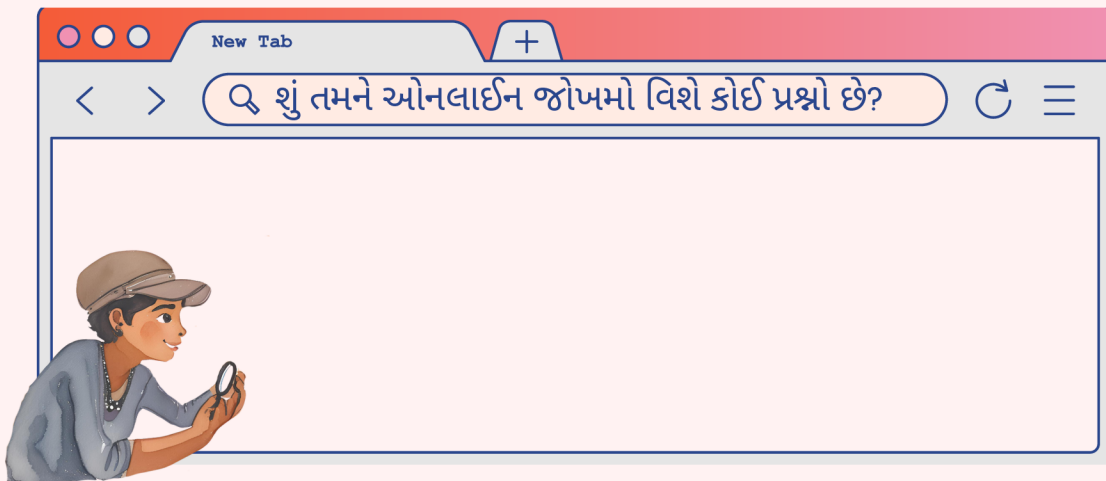
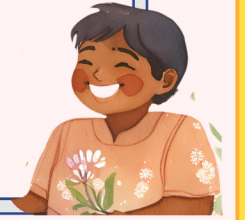
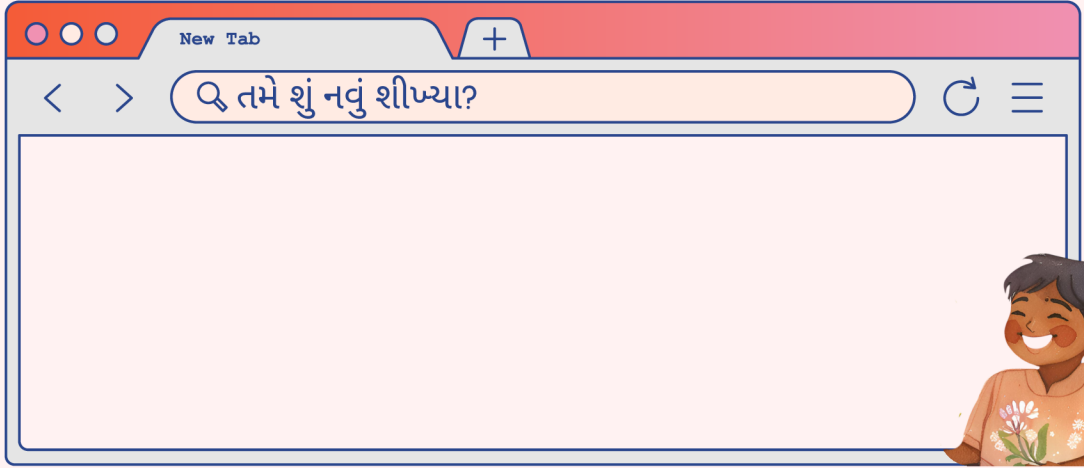
એમેઝોન પર, તમે ફ્રિશિંગ હુમલાઓ, શંકાસ્પદ કોલ્સ/ઈ-મેલ્સ/ટેક્સ્ટ્સ અથવા અસુરક્ષિત/શંકાસ્પદ ઉત્પાદનો અંગે ફરિયાદ નોંધાવી શકો છો. એમેઝોનની મદદ હેઠળ...

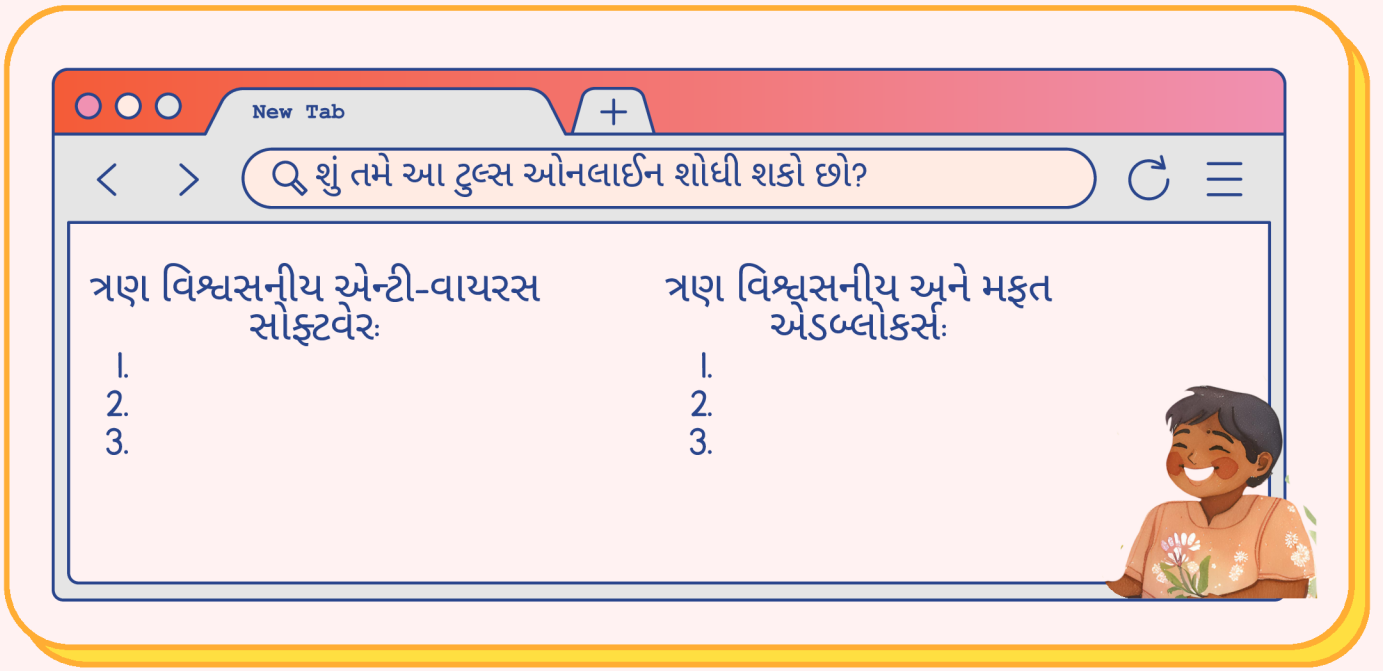
- ★ “રિપોર્ટ સમથિંગ સસ્પિશિયસ” પર જાઓ અને વિકલ્પોમાંથી પસંદ કરો. સંબંધિત વિગતો સાથે રિપોર્ટ સબમિટ કરો. શંકાસ્પદ ઈ-મેલ/ટેક્સ્ટ reportascam@amazon.in પર ફોરવર્ડ કરો.
- ★ “એનસોલિસિટેડ પેકેજીસ રિસીવ્ડ” હેઠળ રહસ્યમય પેકેજોની જાણ કરો, બોક્સને ધ્યાનથી તપાસો અને વિગતો સબમિટ કરો.
- ★ “રિપોર્ટ એન ઈશ્યુ વિથ થઈ પ્રોડક્ટ ઓર સેલર” પર ક્લિક કરીને અને સૂચનાઓનું પાલન કરીને, પ્રોડક્ટ પેજ પરથી સીધા જ વિક્રેતા અથવા ઉત્પાદનો વિશે રિપોર્ટ કરો.
- ★ એમેઝોન દ્વારા ઓળખાતા કેટલાક સામાન્ય સ્કેમ્સ અહીં આપેલા છે.

પ્રવૃત્તિ



અમારી પાસે તમારા માટે અમુક પ્રશ્નો છે





રીકેપ: તમારી જાતને સુરક્ષિત રાખવા માટે યાદ રાખવા જેવી બાબતો!

યાદ રાખો, જો કંઈક શંકાસ્પદ લાગે, તો તમારે માતાપિતા, શિક્ષક અથવા અન્ય વિશ્વસનીય મોટા લોકો સાથે વાત કરવી જોઈએ! ૩



મજબૂત પાસવર્ડ્સ

અક્ષરો, સંખ્યાઓ અને વિશિષ્ટ અક્ષરોના મિશ્રણ સાથે એવા પાસવર્ડ્સ બનાવો જેનો અંદાજ લગાવવો મુશ્કેલ હોય તમારું નામ, પાલતુ પ્રાણીનું નામ અથવા "12345" જેવી સરળ વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળો. જો કોઈ અન્યના ડિવાઇસનો ઉપયોગ કરો છો, તો દરેક સત્ર પછી હંમેશા તેમાંથી લોગ આઉટ કરો.



ડબલ બચાવ

તમારા એકાઉન્ટ્સ પર વધારાનું લોક સેટ કરવા માટે 2 ફેક્ટર ઓથેન્ટિકેશનનો ઉપયોગ કરો! તે ખાતરી કરે છે કે જો કોઈને તમારું પાસવર્ડ ખબર પડી જાય તો પણ તેમને એકાઉન્ટ ખોલવા માટે બીજા કોડની જરૂર પડશે. પ્રાઇવસી અને સેક્યુરીટી હેઠળ તેને શોધવા માટે કોઈપણ એકાઉન્ટમાંસેટિંગ્સમાં જાઓ.



ક્લિક કરતા પહેલા વિચારો!

ઇમેઇલ અથવા મેસેજમાં લિંક્સ પર ત્યાં સુધી ક્લિક ન કરો જ્યાં સુધી તમને ખાતરી ન હોય કે તે સુરક્ષિત છે. જો કંઈક શંકાસ્પદ લાગે, તો કંપની અથવા વ્યક્તિ સાથે સીધી તપાસ કરીને તેને ચકાસો. ઇમેઇલમાં જોડણીની ભૂલો, અજાણ્યાઓના મેસેજ અથવા koi તાત્કાલિક પૈસા માંગે તો તેના પર પણ ધ્યાન આપો.

રીકેપ: તમારી જાતને સુરક્ષિત રાખવા માટે યાદ રાખવા જેવી બાબતો!



એડબ્લોકર્સ

એડ બ્લોકર્સ એ સોફ્ટવેર ટૂલ્સ અથવા બ્રાઉઝર એક્સટેન્શન છે જે પોપ-અપ્સ, બેનર અને વિડિઓ ઇડીએસ સહિત વેબસાઇટ્સ પરની જાહેરાતોને કાઢી નાખવા અથવા બ્લોક કરવા માટે તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. જાહેરાતોને લોડ થવાથી અટકાવીને, તેઓ બ્રાઉઝિંગ સ્પીડમાં વધારો કરે છે, ડેટાનો વપરાશ ઘટાડે છે અને માલવેર ધરાવતી દૂષિત જાહેરાતો સામે રક્ષણ કરવામાં મદદ કરે છે.



જાહેર વાઇ-ફાઇનો ઉપયોગ ટાળો અને બ્લૂટૂથ બંધ કરો

જાહેર વાઇ-ફાઇનો ઉપયોગ કરવાથી અથવા બ્લૂટૂથ ચાલુ રાખવાથી તમારા ડેટાનો ઉપયોગ બહારના લોકો દ્વારા કરવામાં આવી શકે છે. ખાનગી, સુરક્ષિત નેટવર્કનો ઉપયોગ કરવો અને ઉપયોગમાં ન હોય ત્યારે બ્લૂટૂથ બંધ રાખવું વધુ સુરક્ષિત છે!



તમે ઓનલાઇન શું શેર કરો છો તેનું ધ્યાન રાખો

સોશિયલ મીડિયા પર તમારું પૂરું નામ, સરનામું, ફોન નંબર અથવા શાળાનું નામ જેવી વ્યક્તિગત માહિતી શેર કરવાનું ટાળો! તમારી પ્રોફાઇલ, પોસ્ટ્સ અને મેસેજ્સ કોણ જોઈ શકે છે તે નક્કી કરવા માટે સોશિયલ મીડિયા અને ગેમ્સમાં પ્રાઇવસી સેટિંગ્સનો ઉપયોગ કરો. ટૂંક સમયમાં, આપણે તે કેવી રીતે કરવું તે જાણીશું!



એન્ટિવાયરસ સોફ્ટવેરનો ઉપયોગ કરો અને ડિવાઇસીસને અપડેટ કરો

એન્ટિવાયરસ સોફ્ટવેર ઇન્સ્ટોલ કરો અને ખાતરી કરો કે તમારા ડિવાઇસનું ફાયરવોલ ચાલુ છે. આ ટૂલ્સ એ હાનિકારક માલવેર અને વાયરસને શોધવા અને બ્લોક કરવામાં મદદ કરે છે જેનો ઉપયોગ હેકર્સ તમારી માહિતી ચોરી કરવા માટે કરે છે. હેકર્સ એકાઉન્ટ ખોલવા માટે ઉપયોગ કરી શકે તેવા બગ્સ અથવા સિક્યુરિટી હોલ્સને સુધારવા માટે તમારે તમારા ડિવાઇસને નિયમિતપણે અપડેટ કરો.



તમારા ડેટાનો બેકઅપ લો

એક્સટર્નલ હાર્ડ ડ્રાઇવ અથવા ક્લાઉડ સર્વિસ પર મહત્વપૂર્ણ ફાઇલ અથવા ફોટાની કોપી નિયમિતપણે સેવ કરો. જો તમારું ડિવાઇસ ક્યારેય હેક થઈ જાય અથવા વાયરસથી સંક્રમિત થઈ જાય, તો તમે બધું ગુમાવશો નહીં.

પ્રકરણ ૩: ગોપનીયતા - તમારું ડિજિટલ ક્વચ!



મીરા, રહીમ અને સુઝેન પાર્કમાં હસતા અને મજાક કરતા, સેલ્ફી લેતા-લેતા ઉનાળાની ધમધમતી બપોરનો આનંદ માણી રહ્યા છે. મીરાને તેમનો એક ફોટો ખૂબ જ ગમી જાય છે. તે તેને અપલોડ કરે છે અને તેમને ટેગ કરીને તેમાં લોકેશનનો ઉલ્લેખ કરીને કરે છે!

એક મિનિટ, મીરા, તે મને ટેગ કર્યો અને લોકેશન પણ ટેગ કર્યું? મને તે પસંદ નથી.



કેમ નહીં? આ તો બસ મજા માટે લોકેશન ટેગ કરવામાં શું નુકસાન છે?



મને તે પસંદ નથી. જે-તે સમયે આપણે ક્યાં છીએ તે શેર કરવું જોખમી છે. તારે પહેલા પૂછવું જોઈએ!



દરેક વ્યક્તિ આવા ફોટા પોસ્ટ કરે છે, રહીમ. તું ખોટું આટલું વિચારે છે, કંઈ નથી થવાનું.



વાત આ નથી! હું તને કેવી રીતે સમજાવું ઉફ્ફ...



રહીમ, આપણે એવી કોઈ વ્યક્તિને મળવા કેમ ન જઈએ કે જે મીરાને આ મુદ્દો સમજાવવામાં મદદ કરી શકે? ચાલો, અમિત ભાઈયાને મળવા જઈએ!



ઓહ બધાને હેલો! મને આનંદ છે કે તમે મારી પાસે આવ્યા. તમે બધા હવે ઈન્ટરનેટના સક્રિય યુઝર્સ બની રહ્યા છો. ઓનલાઈન ગોપનીયતા, સંમતિ અને સીમાઓ વિશે શીખવાનો આ એક સારો સમય છે! તો ચાલો શરૂ કરીએ!

ગોપનીયતા, સંમતિ અને સીમાઓને સમજવી

ગોપનીયતા એટલે તમારા વિશે કોણ શું માહિતી જાણે છે તેના પર નિયંત્રણ રાખવું. જુદા જુદા લોકો ગોપનીયતાના વિવિધ સ્તરો પસંદ કરે છે - ઉદાહરણ તરીકે, કેટલાક લોકો તેમના જન્મદિવસ શેર કરવાનું પસંદ કરતા નથી, જ્યારે અન્ય લોકો કરે છે! જો કે, જેમ આપણે ઓફલાઇન અજાણ્યાઓ સાથે આપણું લોકેશન અથવા વ્યક્તિગત વાર્તાઓ શેર નથી કરતા, તેમ ઓનલાઇન તમારી ગોપનીયતા જાળવી રાખવા અને વધારવાથી તમને સુરક્ષિત રહેવામાં મદદ મળી શકે છે.

2017 માં, ભારતમાં એક મહત્વપૂર્ણ કેસ, જે પુટ્ટાસ્વામી ચુકાદા તરીકે જાણીતો હતો, તેમાં અધિકૃત રીતે ગોપનીયતાને તમામ નાગરિકો માટે મૂળભૂત અધિકાર તરીકે માન્યતા આપવામાં આવી. આ ચુકાદામાં ભાર મુકવામાં આવ્યો કે દરેક વ્યક્તિને તેમનું વ્યક્તિગત સ્થાન, માહિતી અને પસંદગીઓને નિયંત્રિત કરવાનો અધિકાર છે.

આ રીતે વિચારો: તમે તમારી ઓનલાઇન પ્રવૃત્તિ વિશે બધું તમારા મમ્મી-પપ્પા અથવા મિત્રો સાથે શેર ન કરવાનું પસંદ કરી શકો છો, તે સંપૂર્ણપણે તમારો નિર્ણય છે.

તમે શું શેર કરો છો - અને કોની સાથે - તે નક્કી કરવાની ભાવના જ ગોપનીયતાનો મુખ્ય હેતુ છે. આ પ્રકરણમાં, આપણે આપણી ગોપનીયતાની રક્ષા કરવા માટે આપણી ડિજિટલ સીમાઓને કેવી રીતે વધુ સારી રીતે સમજવી અને વ્યક્ત કરવી તે જાણીશું.

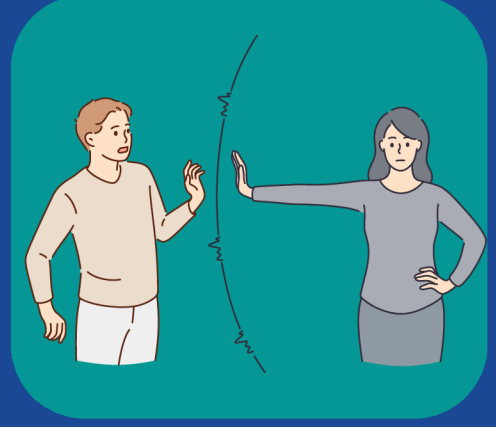


ડિજિટલ સંમતિ શું છે?

ડિજિટલ સંમતિનો એટલે જ્યારે કોઈ તમારી વ્યક્તિગત માહિતી, ફોટા અથવા મેસેજ્સનો ઓનલાઇન ઉપયોગ, શેર અથવા આપવાનું કહે ત્યારે 'હા' અથવા 'ના' કહેવું. તેમાં તમને શું યોગ્ય લાગે છે તે વિશે સભાન અને જાણકાર નિર્ણય લેવાનો સમાવેશ થાય છે, અને તે ફોટા, મેસેજ્સ અથવા તમારા લોકેશન જેવી વસ્તુઓ શેર કરવા પર પણ લાગુ પડે છે. ડિજિટલ સંમતિ કોઈપણ સમયે અપડેટ કરી શકાય છે - જો તમે હા કહ્યા પછી પણ કોઈ બાબતમાં સહજ નથી અનુભવતા, તો તમે હજી પણ ઈનકાર કરી શકો છો! તે સમજવું આવશ્યક છે કે સંમતિ સ્વતંત્ર રીતે આપવી જોઈએ, કોઈના દબાણ હેઠળ નહિ.

સીમાઓ: સંમતિની એક પેટર્ન

સીમાઓ એ અદ્રશ્ય રેખાઓ છે જે નક્કી કરે છે કે તમને શું સલામત અને આરામદાયક લાગે છે. ડિજિટલ દુનિયામાં, તેઓ તમને શું શેર કરવું, કોના પર વિશ્વાસ કરવો અને અન્ય લોકો પાસેથી શું અપેક્ષા રાખવી તે નક્કી કરવામાં મદદ કરે છે. એકવાર તમે તમારી સીમાઓ નક્કી કરી લો, પછી તમે તમારા માટે તમને જે યોગ્ય લાગે તેના આધારે સંમતિ આપવા અથવા નકારવા માટે તેનો ઉપયોગ કરી શકો છો. ઉદાહરણ તરીકે, જો કોઈ તમારો ફોટો પોસ્ટ કરે તે પહેલાં અથવા ફક્ત નજીકના મિત્રો તમને પૂછે અથવા તમને તમારું લોકેશન ફક્ત તમારા નજીકના મિત્રો સાથે શેર કરવું પસંદ છે, તો આ સીમાઓ તમારી પસંદગીઓ નક્કી કરે છે અને અન્ય લોકોને તમારી પસંદગી આદર કરવામાં મદદ કરે છે.



ગોપનીયતા વિરુદ્ધ સુરક્ષા

ગોપનીયતા એ તમારી વ્યક્તિગત માહિતી પર નિયંત્રણ વિશે છે, જ્યારે સુરક્ષા એ તમારા ડેટા અને ડિવાઇસીસને બાહ્ય જોખમોથી સુરક્ષિત રાખવા વિશે છે. તેઓ એકબીજા સાથે જોડાયેલા છે - મજબૂત સુરક્ષા ઘણીવાર ગોપનીયતાને સમર્થન આપે છે, અને ગોપનીયતા પ્રત્યે સચેત રહેવાથી વધુ સારી સુરક્ષા જાળવવામાં મદદ મળે છે.

પ્રવૃત્તિ

ઓળખો કે નીચેના પગલાંઓ ગોપનીયતા કે સુરક્ષા માટેના પગલાંઓ છે કે પછી બંને માટેના:

- દરેક એકાઉન્ટ માટે મજબૂત, અનન્ય પાસવર્ડ બનાવવા.
- તમે વારંવાર ઉપયોગ ન કરતા હો તેવી એપ્લિકેશનો માટે લોકેશન સર્વિસીસ બંધ કરવી.
- ઉપયોગ પછી શેર કરેલા ડિવાઇસીસ પર તમારા એકાઉન્ટ્સમાંથી લોગ આઉટ કરવું
- તમારા સોશિયલ મીડિયા એકાઉન્ટને પ્રાઇવેટ રાખવું.
- તમારું સોશિયલ મીડિયા ચુઝરનેમ શેર કરવાનું ટાળવું.

વ્યક્તિગત ગોપનીયતા અને સીમાઓની પસંદગીઓ વિષે ફરી વિચારવું

- બિંગો કાર્ડ પરના દરેક વાક્યને જુઓ અને તે સ્ટેટમેન્ટને ચિહ્નિત કરો જે તમને ઓનલાઇન શું યોગ્ય લાગે છે તેનું વર્ણન કરે છે.
- જો તમે કોઈ રો, કૉલમ અથવા ડાઇઅગનલ પૂર્ણ કરો છો, તો "બિંગો!" બૂમ પાડો

જો તમે કોઈ રો, કૉલમ અથવા ડાઇઅગનલ પૂર્ણ કરો છો, તો "બિંગો!" બૂમ પાડો	હું સોશિયલ મીડિયા પર પ્રાઇવેટ એકાઉન્ટનો ઉપયોગ કરું છું.	હું પોસ્ટ્સમાં માંડું ઈઅલ-ટાઇમ લોકેશન શેર કરવાનું ટાળું છું.	મને માંડું ઇમેઇલ એડ્રેસ ઓનલાઇન શેર કરવાનું પસંદ નથી.
જ્યારે કોઈ મને પૂછ્યા વિના ટેગ કરે છે ત્યારે મને ગમતું નથી.	મને ફોટા શેર કરવામાં કોઈ વાંધો નથી, પણ ફક્ત નજીકના મિત્રો સાથે.	મને મારો ફોન નંબર ઓનલાઇન શેર કરવાનું પસંદ નથી.	જ્યારે કોઈ મિત્ર પૂછ્યા વિના મારી સ્ટોરી શેર કરે છે ત્યારે મને તે ગમતું નથી.
હું હંમેશા મારી પોસ્ટ્સ શેર કરતા પહેલા સમીક્ષા કરું છું કે તેને કોણ જોઈ શકે છે.	હું મારી શાળા અથવા ઘરનું સરનામું જેવી વ્યક્તિગત વિગતો પોસ્ટ કરવાનું ટાળું છું.	મને કોઈને મારા વિશેની પોસ્ટ કાઢી નાખવાનું કહેવામાં કોઈ વાંધો નથી.	સોશિયલ મીડિયા પર હું હંમેશા કંઈપણ વ્યક્તિગત શેર કરતા પહેલા બે વાર વિચારું છું.
હું મારા વિશે ફક્ત સકારાત્મક અથવા યોગ્ય અપડેટ્સ શેર કરવાનું પસંદ કરું છું.	ઓનલાઇન ચર્ચાઓમાં મારા મંતવ્યો શેર કરવામાં મને કોઈ વાંધો નથી.	જો કોઈ મારી સાથે ગ્રુપ ફોટો શેર કરે તો મને કોઈ વાંધો નથી.	હું અજાણ્યા લોકોની ફ્રેન્ડ રીકપેસ્ટ્સ સ્વીકારતો/સ્વીકારતી નથી

શું તમે કોઈ એવા વાક્યો જોયા છે જ્યાં તમે ઉભા રહીને વધુ ઊંડાણપૂર્વક વિચારવા લાગ્યા?
 શું તમે ઈ બાબતમાં કોઈ પેટર્ન જોઈ જેમાં તમને કોઈ વાંધો નહોતો?
 શું આ પ્રવૃત્તિના આધારે તમે તમારા માટે કોઈ નવી સીમાઓ નક્કી કરવા માંગો છો?

હવે તું સમજી કે રહીમ શું કહેવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યો હતો, મીરા?

હું સમજી ગઈ અને પહેલી વાર તે ન સમજી શકી તેનું મને ખરેખર ખરાબ લાગે છે. સોરી, રહીમ! ફોટામાં તને ટેગ કરતા પહેલા મારે તારી પરવાનગી માંગવી જોઈતી હતી.

વાંધો નહીં! મને ખુશી છે કે આપણે અમિત ભૈયા સાથે વાત કરી. મને નથી લાગતું કે હું તને સારી રીતે સમજાવી શક્યો.

મને મારા મિત્રો અને પરિવારને પણ સમજાવવા માટે ક્યારેય યોગ્ય શબ્દો મળતા નથી. અમિત ભૈયા, શું તમે અમને ઈ શીખવામાં મદદ કરશો કે આપણે લોકો સાથે લડ્યા વિના કે તેમને નારાજ કર્યા વિના તેમની સમક્ષ આપણી ઓનલાઈન સીમાઓ કેવી રીતે વ્યક્ત કરી શકીએ?

હું સમજી છું! આગલી વખતે જ્યારે તમારે આવી વાતચીત કરવાની હોય, ત્યારે ફક્ત આ મુદ્દાઓ યાદ રાખો

- તમારો ટોન મહત્વપૂર્ણ છે: એવી રીતે બોલો જે દર્શાવે કે તમે ગુસ્સે કે નારાજ નથી. જોરથી બોલવા અથવા નારાજ થવાને બદલે તમે ફક્ત "હું ફક્ત ઈ જણાવવા માંગુ છું કે મને કેવું લાગે છે" કહી શકો છો.
- લાગણીવાળા શબ્દોનો ઉપયોગ કરો: સીમાઓ કેમ મહત્વપૂર્ણ છે તે સમજાવવામાં તમને કેવું લાગે છે તે શેર કરો. ઉદાહરણ તરીકે, ફક્ત "આ ન કર" અમ કહેવાને બદલે કહો, "મને મારી સલામતી વિશે ચિંતા થાય છે".
- સાંભળો અને ખુલ્લા મનથી પ્રશ્નો સાંભળો: તમે તમારી સીમાઓ શેર કરી લો તે પછી, બીજી વ્યક્તિને પ્રશ્નો પૂછવા દો અથવા તેમના વિચારો જણાવવા દો. ફક્ત નિયમો જણાવવા કરતા વાતચીત કરવી મહત્વપૂર્ણ છે. આ રીતે આપણે બધા શીખીએ છીએ

મીરા અને રહીમ, ચાલો તેનું મોડેલ બનાવીએ, ચાલો શું કરીએ?

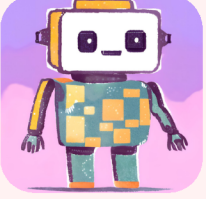
હા! મીરા, મારું લોકેશન ઓનલાઈન શેર કરવાથી મને બેચેની થાય છે, અને મને તારી ફ્રેન્ડ લિસ્ટમાં દેખાતી પોસ્ટ્સમાં ટેગ થવું ગમતું નથી કારણ કે હું તારા બધા મિત્રોને ઓળખતો નથી. શું તું આ ટેગ અને લોકેશન કાઢી નાખીશ ?

ઓહ... મેં તે વિશે વિચાર્યું ન હતું. મેં ફક્ત ધાર્યું કે તને તેનાથી કોઈ વાંધો નહીં હોય. સોરી, રહીમ. મારો ઇરાદો ચિંતામાં પાડવાનો નહોતો. હું હમણાં જ પોસ્ટમાંથી ટેગ અને લોકેશન કાઢી નાખીશ.

વાહ, તે સરળ હતું! થેન્ક્સ, ભૈયા!

પ્રાઇવસી સેટિંગ્સમાં સુધારો

હવે જ્યારે આપણે વ્યક્તિગત સીમાઓ નક્કી કરી છે, તો ચાલો જોઈએ કે વિવિધ પ્લેટફોર્મ પર તમારી ગોપનીયતાનું રક્ષણ કેવી રીતે કરવું. આમાં સોશિયલ મીડિયા, ઇમેઇલ એકાઉન્ટ્સ અને એપ્લિકેશન્સ તમારી વ્યક્તિગત માહિતીને કેવી રીતે હેન્ડલ કરે છે તે સમજવાનો સમાવેશ થાય છે. કયો ડેટા એકત્રિત કરવામાં આવે છે અને તેનો ઉપયોગ કેવી રીતે થાય છે તે જાણવું એ તમારી ઓનલાઇન હાજરી નક્કી કરવા માટે મહત્વપૂર્ણ છે.

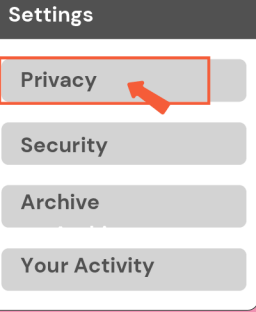
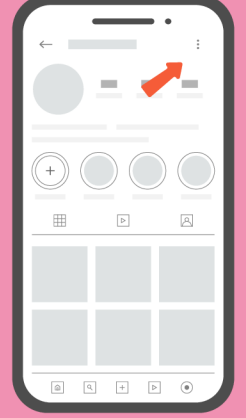


ઉભો રહો અને જુઓ કે તમારું સોશિયલ મીડિયા એકાઉન્ટ પ્રાઇવેટ છે કે પબ્લિક. જો તમને ખબર ન હોય કે કેવી રીતે જોવું, તો આ પગલાં અનુસરો:

1. તમારી સોશિયલ મીડિયા એપ્લિકેશન ખોલો અને તમારી પ્રોફાઇલ સેટિંગ્સ પર જાઓ.

2. પ્રાઇવસી સેટિંગ્સ અથવા એકાઉન્ટ સેટિંગ્સ જેવા વિકલ્પ શોધો.

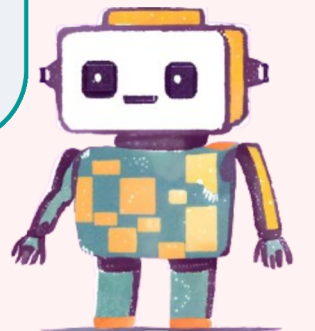
3. જો તમારું એકાઉન્ટ પબ્લિક છે, તો તમે તમારું કન્ટેન્ટ કોણ જોઈ શકે તે મર્યાદિત કરવા માટે તેને પ્રાઇવેટ બનાવો.



Private Account



યાદ છે પાછલા પ્રકરણમાં આપણે વાત કરી હતી કે તમે જ્યારે પણ ઓનલાઇન થાઓ છો ત્યારે તમે ડિજિટલ ફૂટપ્રિન્ટ છોડી જાઓ છો? એપ્લિકેશન્સ, વેબસાઇટ્સ અને સોશિયલ મીડિયા પ્લેટફોર્મ ઘણીવાર તમારા અનુભવને વ્યક્તિગત કરવા માટે આ ડેટા એકત્રિત કરે છે - તમને લક્ષિત જાહેરાતો બતાવવા, વિડિઓઝની ભલામણ કરવા અથવા તમારી પસંદગીઓની આગાહી કરવા માટે. જ્યારે આ અનુકૂળ લાગે છે, ત્યારે તમે કેટલું શેર કરી રહ્યા છો અને તેને કેવી રીતે નિયંત્રિત કરવું તે સમજવું મહત્વપૂર્ણ છે.



કેશ અને કૂકીઝ: તે શું છે?

જ્યારે તમે કોઈ વેબસાઈટની મુલાકાત લો છો, ત્યારે તે ક્યારેક તમારી પ્રવૃત્તિને "યાદ" રાખે છે. તે કેશ અને કૂકીઝને કારણે છે:

- કેશ: તેને તમારા બ્રાઉઝર દ્વારા ઉપાડવામાં આવતા વેબસાઈટ્સના ટુકડાઓ (જેમ કે ઈમેજ્સ અને સ્ક્રિપ્ટ્સ) ધરાવતા બેકપેક તરીકે વિચારો, જેથી આગલી વખતે તમે વેબસાઈટની મુલાકાત લો ત્યારે તે ઝડપથી લોડ થાય.
- કેશ: તેને તમારા બ્રાઉઝર દ્વારા ઉપાડવામાં આવતા વેબસાઈટ્સના ટુકડાઓ (જેમ કે ઈમેજ્સ અને સ્ક્રિપ્ટ્સ) ધરાવતા બેકપેક તરીકે વિચારો, જેથી આગલી વખતે તમે વેબસાઈટની મુલાકાત લો ત્યારે તે ઝડપથી લોડ થાય.

કૂકીઝ વેબસાઈટ્સને તમારી પ્રવૃત્તિને ટ્રેક કરવામાં મદદ કરે છે જ્યારે કેશનો ઉપયોગ તમારા ડિવાઈસને ઍક્સેસ કરનાર કોઈ વ્યક્તિ દ્વારા તમે ક્યાં ઓનલાઈન છો તે જોવા માટે કરી શકાય છે. આ તમે બ્રાઉઝ કરો ત્યારે તમને પાછળથી કોઈ ડોક કાઢીને જોઈ રહ્યું હોય એના જેવું છે.

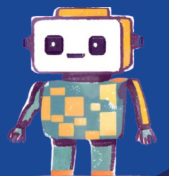
પ્રાઈવસી પોલિસી અને ટૂલ્સ

- જ્યારે તમે નવી ગેમ અથવા એપ્લિકેશન માટે સાઈન અપ કરો છો, ત્યારે તમને ઘણીવાર પ્રાઈવસી પોલિસી સાથે સંમત થવાનું કહેવામાં આવે છે. આ દસ્તાવેજ સમજાવે છે કે તમારો ડેટા કેવી રીતે એકત્રિત, સંગ્રહિત, શેર અથવા ઉપયોગમાં લેવાય છે. પરંતુ મોટાભાગના લોકો આ વાંચવાનું છોડી દે છે કારણ કે તે ખૂબ લાંબી અને જટિલ લાગે છે.
- કેટલીક એપ્લિકેશનો અને વેબસાઈટ્સ તમારા ડેટાનો જવાબદારીપૂર્વક ઉપયોગ કરે છે, પરંતુ અન્ય એપ્લિકેશન તેને અન્ય વ્યક્તિને શેર અથવા વેચી શકે છે. પ્રાઈવસી પોલિસીને સમજવાથી તમે જેની સાથે સંમત છો તે વિશે જાણકાર નિર્ણયો લેવામાં મદદ મળે છે. તમે એવા ટૂલ્સ ઓનલાઈન શોધી શકો છો જે પ્રાઈવસી પોલિસીને સમજવામાં સરળ ભાષામાં ફેરવી શકે. ઉપરાંત, અમુક ટૂલ્સ એવી વેબસાઈટ્સ અને એપ્લિકેશન્સ તમારા ડેટાને કેટલી સારી રીતે સુરક્ષિત કરે છે તેના આધારે તેનું મૂલ્યાંકન કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

એપ્લિકેશન સંબંધિત પરવાનગીઓ

- નવી એપ ડાઉનલોડ કરતી વખતે, તે કેમેરા, લોકેશન અથવા કોન્ટેક્ટ્સ જેવા ફીચર્સ માટે પરવાનગીઓ માંગી શકે છે. જ્યારે અમુક પરવાનગીઓ કામગીરી માટે જરૂરી હોય છે, ત્યારે અન્ય બિનજરૂરી હોઈ શકે છે, જેના કારણે ડેટાનો દુરુપયોગ થઈ શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, ફોટો એડિટિંગ એપને લોકેશન ઍક્સેસની જરૂર હોતું નથી. સુરક્ષિત રહેવા માટે, એપને ખરેખર પરવાનગીની જરૂર છે કે નહીં તે ધ્યાનમાં લો, ડિવાઈસ સેટિંગ્સમાં બિનજરૂરી પરવાનગીઓની સમીક્ષા કરો અને તેને બંધ કરો, અને ઇન્સ્ટોલેશન વખતે વધુ પડતી પરવાનગીઓની માંગ કરતી એપ્સથી સાવચેતી હો.

આપણે હમણાં જ જોયું કે એપ્સ અને વેબસાઈટ્સ આપણી ગોપનીયતાને કેવી રીતે અસર કરી શકે છે. હવે, ચાલો આપણું ધ્યાન અન્ય ઇન્ટરનેટ યુઝર્સ તેના પર કેવી અસર કરી શકે છે તેના પર ફેરવીએ, સાથે સાથે આ પરિસ્થિતિઓને કેવી રીતે ઓળખવી અને તેનો ઉકેલ કેવી રીતે લાવવો તેની ટિપ્સ પણ આપીએ.



ઓનલાઈન ગોપનીયતાનું ઉલ્લંઘન

મીરા, રહીમ અને સુઝેન પાર્કમાં પાછલા દિવસના તેમના અનુભવો શેર કરવા માટે અમિત ભૈયા અને ગ્લિયને મળવા માટે ઉત્સાહિત છે. મીરા થોડી શરમાળ હોવા છતાં તે અમિત ભૈયાને તેણે શીખેલા મૂલ્યવાન પાઠ વિશે જણાવવા આતુર છે - અન્ય લોકો સાથેનો ફોટો ઓનલાઈન શેર કરતા પહેલા હંમેશા પરવાનગી લેવી.



શાબાશ મીરા, આ ખરેખર ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ પાઠ છે, પણ શું તું જાણ છે કે આવી ઈમેજીસ સહમતિ વિના શેરિંગ ખૂબ સામાન્ય છે?

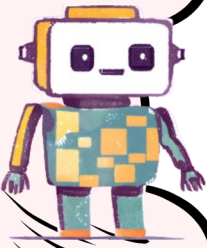
ખરેખર? મને લાગે છે કે આપણે બધાએ આ શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે તે અંગે વધુ વાતચીત કરવાની જરૂર છે. શું તમે મને વધુ કહી શકો છો?



ઈમેજીસનું સહમતિ વિના શેરિંગ એટલે કોઈની પરવાનગી વિના તેનો ફોટો અથવા વિડિઓ શેર કરવો. આ ગ્રુપ ચેટમાં, સોશિયલ મીડિયા પર અથવા ખાનગી મેસેજિસ દ્વારા પણ થઈ શકે છે. તે ગોપનીયતાનું ઉલ્લંઘન છે અને તેના ગંભીર પરિણામો આવી શકે છે.

સહમતિ વિના શેરિંગ કેમ હાનિકારક છે?

1. તે ગોપનીયતા પર આક્રમણ કરે છે: જ્યારે કોઈની પરવાનગી વિના તેની છબી અથવા વિડિઓ શેર કરવામાં આવે છે, ત્યારે તે વ્યક્તિને પોતાની વ્યક્તિગત માહિતી કોણ જોઈ શકે તે નિયંત્રિત કરવાનો અધિકાર ગુમાવવો પડે છે — જેવું કે તેમની ગોપનીયતા નું ઘોર ઉલ્લંઘન છે.
2. તે ત્રાસ કે પજવણી તરફ દોરી શકે છે: સંમતિ વિના શેર થયેલી તસવીરો પર આવતા ટિપ્પણીઓ, મજાક કે અપમાનજનક અભિપ્રાય વ્યક્તિને ભાવનાત્મક રીતે દુઃખી કરી શકે છે અને ઓનલાઈન બુલિંગનું રૂપ લઈ શકે છે.
3. તે બેચેની, શરમ અથવા અસુરક્ષા પેદા કરી શકે છે: કોઈને જણાવીયા વગર તેમની છબી શેર થવી એ વ્યક્તિ માટે તણાવભર્યું અનુભવો થઈ શકે છે, જ્યાં તે પોતાને અસહજ, અનિચ્છિત રીતે દર્શાવવામાં આવ્યો હોય એવું અનુભવ કરે છે.



જ્યારે કોઈને ગમશે કે નહીં તે વિશે શંકા હોય, ત્યારે પૂછો! ધારવા કરતાં તેમની સીમાઓ તપાસવી હંમેશા સારું છે.

તમારી અને અન્ય લોકોની ગોપનીયતાનું ઓનલાઈન રક્ષણ કરવા માંગો છો? આ "સાચું કે ખોટું" ક્વિઝમાં ભાગ લો અને જાણો કે તમે સાચા માર્ગ પર છો કે નહીં!

- કોઈનો ફોટો, તે તમારા મિત્ર છે કે નહીં તે પૂછ્યા વિના શેર કરવો ઠીક છે. (સાચું/ખોટું)

-જો કોઈ મિત્રની પરવાનગી વિના ગ્રુપ ચેટમાં તેનો ફોટો શેર કરે છે અને તેની મજાક ઉડાવે છે, તો તેને અવગણીને ચેટ કરવાનું ચાલુ રાખવું ઠીક છે. (સાચું/ખોટું)

-જો તે ગ્રુપ ફોટો હોય, તો પૂછ્યા વિના લોકોને ટેગ કરવું ઠીક છે. (સાચું/ખોટું)



ચાલો આપણે ઓનલાઈન લોકોની ગોપનીયતા અને સલામતીનું ઉલ્લંઘન કેવી રીતે થઈ શકે છે તેની અમુક રીતો વિષે જાણીએ. આ ડરામણું લાગી શકે છે, પરંતુ ચિંતા ન કરો, જો તમે તેમને સંપૂર્ણપણે સમજો છો તો તે સુરક્ષિત રહેવાનું પહેલું પગલું છે.

બુલિંગ

તમે કદાચ પહેલા બુલિંગ વિશે સાંભળ્યું હશે - તે ઘણીવાર શારીરિક તરીકે માનવામાં આવે છે, જેમ કે કોઈને ઘક્કો મારવો અથવા તેમની મજાક ઉડાવવી. પરંતુ શું તમે જાણો છો કે બુલિંગ ઓનલાઈન પણ થાય છે? તે સામ-સામે જટલું જ નુકસાનકારક હોઈ શકે છે, કારણ કે તે ઘણા લોકો સુધી પહોંચી શકે છે અને ગમે ત્યારે, ગમે ત્યાં થઈ શકે છે.



ઓનલાઈન બુલિંગ, જેને 'સાયબરબુલિંગ' તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે, તે ઘણા જુદા જુદા પ્રકારનું છે. તે ફક્ત ખરાબ શબ્દો વિશે નથી; તેમાં કોઈની ખાનગી માહિતી જાહેર કરવી (ડોકિસિંગ), નુકસાનકારક ટિપ્પણીઓ પોસ્ટ કરવી (ટ્રોલિંગ) અને કોઈને ઓનલાઈન ગ્રુપમાંથી બહાર રાખવા (એક્સકલુઝન) જેવી ક્રિયાઓ શામેલ હોઈ શકે છે.

ડોકિસિંગ

ડોકિસિંગ એટલે જ્યારે કોઈ તમારી સંમતિ વિના તમારી વ્યક્તિગત માહિતી, જેમ કે તમારું સરનામું અથવા ફોન નંબર, ઓનલાઈન publish કરે છે.

ટ્રોલિંગ

ટ્રોલિંગ એટલે જ્યારે કોઈ બીજાને દુઃખ પહોંચાડવા માટે નુકસાનકારક અથવા હેરાન કરનારી ટિપ્પણીઓ પોસ્ટ કરે છે.

એક્સકલુઝન

એક્સકલુઝન એટલે જ્યારે કોઈને ખરાબ લાગે તે માટે જાણીજોઈને ઓનલાઈન ગ્રુપ અથવા ચેટમાંથી બહાર રાખવામાં આવે છે.



તેમની જગ્યાએ પોતાને રાખો: ટ્રોલિંગને સમજવું

કલ્પના કરો કે તમે ઓનલાઈન વાતચીત કરી રહ્યા છો જ્યારે કોઈ અચાનક તમને અપમાનજનક શબ્દોથી નિશાન બનાવવાનું શરૂ કરે છે. આ ફક્ત "ટ્રોલિંગ" નથી; તે ટ્રોલિંગ છે - ઉશ્કેરણી કરવા અથવા અપમાનિત કરવા માટે ઇરાદાપૂર્વક અને સતત ક્રિયાઓ. ચાલો એક ઉદાહરણ જોઈએ:

પ્રિય ડાયરી

આજે, સાઇન્સ પ્રોજેક્ટની ચર્ચા એવી વસ્તુમાં ફેરવાઈ ગઈ જેની મને અપેક્ષા નહોતી. આર્યને ટાઈપ કર્યું, "સમીરને કંઈપણ મહત્વપૂર્ણ ન આપો. તે છેલ્લી વખતની જેમ ગડબડ કરશે." બધાને તે ગમ્યું, અને મને અપમાનિત લાગ્યું. પછી કુણાલે પોસ્ટ કર્યા, "પરિવારના અમુક જુના ફોટા." મને ખબર ન હતી કે તેને તે કેવી મળ્યા - તે આક્રમણ જેવું લાગ્યું. રિયાએ કહ્યું, "ચાલો સમીરને પ્રોજેક્ટમાંથી બહાર રાખીએ. તે નકામો છે." અને તેઓએ ઉમેર્યું, "આપણે આ વિશે વધુ વાત પર્સનલ ગ્રુપમાં કરીશું. અહીં સમીર સાથે નહીં." મને એકલો રાખી દેવામાં આવ્યો એવું લાગ્યું.

આર્યને ફરીથી પોસ્ટ કરી, "સમીર પોતાનું કામ પણ પૂરું કરી શકશે નહીં. તે બસ નક્કામો છે." એવું લાગ્યું કે તેઓ જોવા માંગે છે કે હું શું કરું છું. મેં હમણાં જ લોગ આઉટ કરી દીધું. તેઓ મારી સાથે આવું કમ વર્તે છે?

સમીર

પ્રવૃત્તિ

શું તમે બુલિંગના વિવિધ પ્રકારો શોધી શકો છો? આ ક્રિયાઓને નીચેનાઓ સાથે મેચ કરો:

- એક્સકલુઝન: _____
- ડોક્રિસિંગ: _____
- ટ્રોલિંગ: _____

જો તમે પણ આ ઓનલાઈન ગ્રુપનો ભાગ હોત તો તમે શું કર્યું હોત? _____



હવે જ્યારે તમે બધા ઓનલાઈન ગોપનીયતા વિશે જાણો છો, તો ચાલો ઓનલાઈન દુનિયામાં અમુક જોખમો વિશે વાત કરીએ - સાઇબરબુલિંગ અને ઉત્પીડનના વિવિધ પ્રકારો. આ વર્તન ફક્ત "ખરાબ રીતભાત" નથી; તે ગેરકાયદેસર અને ખૂબ જ નુકસાનકારક છે. પરંતુ ચિંતા ન કરો! આ જોખમોને સમજીને તમે તમારી ઓનલાઈન સલામતી પર નિયંત્રણ મેળવી શકો છો.



સાયબર સ્ટોલિંગ

સાયબર સ્ટોલિંગ એ છે જ્યારે કોઈ તમને ઓનલાઈન ટ્રેક કરે છે - તમારી પોસ્ટ્સ jua છે, વધુ પડતી ટિપ્પણી કરે છે, અથવા તમને અસુરક્ષિત અનુભવ કરાવવા માટે મેસેજીસ પણ મોકલે છે.



જાતીય સતામણી

ઓનલાઈન જાતીય સતામણીમાં અયોગ્ય મેસેજીસ, ઈમેજીસ મોકલવા અથવા શબ્દો દ્વારા કોઈને હેરાન કરવાનો સમાવેશ થાય છે.



સેક્સટોર્શન

સેક્સટોર્શન એટલે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ કોઈ વ્યક્તિને પ્રાઇવેટ ઈમેજીસ અથવા વિડિઓઝ શેર કરવા માટે છેતરપિંડી કરે છે અથવા દબાણ કરે છે, પછી જો તેમને પૈસા ન મળે અથવા તેઓ કહે તેમ તમે ન કરો તો તેમને જાહેરમાં શેર કરવાની ધમકી આપે છે.



રીવેન્જ પોર્ન

રીવેન્જ પોર્ન એટલે જ્યારે કોઈ અન્ય વ્યક્તિની પ્રાઇવેટ ઈમેજીસ અથવા વિડિઓઝ શેર કરીને તેમને શરમજનક અનુભવ કરાવે છે અથવા નુકસાન પહોંચાડે છે



કેટફિશિંગ

કેટફિશિંગ એટલે જ્યારે કોઈ અન્ય વ્યક્તિને છેતરવા અથવા નુકસાન પહોંચાડવા માટે ઓનલાઈન કોઈ અન્ય વ્યક્તિ હોવાનો ઢોંગ કરે છે. તેઓ તમને તેમના પર વિશ્વાસ કરાવવા માટે નકલી ફોટા, નામ અથવા વિગતોનો ઉપયોગ કરી શકે છે.



માસ્કરેડિંગ

માસ્કરેડિંગ એટલે જ્યારે કોઈ એવી વ્યક્તિ હોવાનો ઢોંગ કરે છે જે તમને નુકસાન પહોંચાડવા અથવા છેતરવા માટે નથી. આ કેટફિશિંગથી થોડું અલગ છે, કારણ કે તે ઘણીવાર નકલી ઓળખ પાછળ છુપાઈને કોઈને ધમકાવવા અથવા હેરાન કરવા માટે કરવામાં આવે છે.



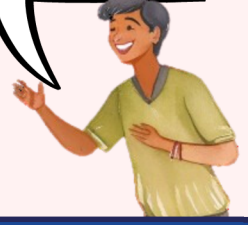
ડીપફેક

ડીપફેક એ છે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ AI (આર્ટિફિશિયલ ઇન્ટેલિજન્સ) નો ઉપયોગ કરીને વાસ્તવિક લાગતા પણ વાસ્તવિક ન હોય તેવા નકલી ફોટા અથવા વિડિઓઝ બનાવે છે. આનાથી એવું લાગે છે કે કોઈએ કંઈક કહ્યું છે અથવા કર્યું છે જે તેણે કર્યું નથી.

ઓહા આ ખૂબ જ ડરામણું લાગે છે, ભૈયા! આ મને મારી સાથે ભણતી સારાની યાદ અપાવે છે. તેણીએ એક ઓનલાઈન ફ્રેન્ડ બનાવ્યો છે જે તેણીને ગિક્સ અને ફૂલો મોકલતો હતો. તેણીને તે ખરેખર ગમે છે અને તે તેને ઓફલાઈન પણ મળવા લાગી છે. પરંતુ હવે તે તેણીને એકલા મળવા અને નજીક આવવાની વિનંતી કરી રહ્યો છે કર, જે સારાને ગમતું નથી. તે 29 વર્ષનો છે, અને તે કહે છે કે સમજુ લોકો આમ જ કરે મને ખબર નથી પડતી કે સારાને શું કહેવું : (



આહ, મને ખૂબ આનંદ થયો કે તે મને આ કહ્યું, સુઝેન. તે હમણાં જે કહ્યું છે તે એક અન્ય સામાન્ય ઓનલાઈન જોખમ છે - ગુમિંગ. પરંતુ ચિંતા ન કર, આપણે તેને સાથે મળીને સમજીશું જેથી તું તારા બેનપણીની શક્ય તોટલી શ્રેષ્ઠ રીતે મદદ કરી શકે.



ઓનલાઈન ગુમિંગ



ઓનલાઈન ગુમિંગ એટલે જ્યારે કોઈ મોટી ઉંમરની વ્યક્તિ ઓનલાઈન કોઈ સગીર વ્યક્તિ સાથે છેતરપિંડી કરીને અથવા તેને ફસાવીને સંબંધ બનાવે છે. તેઓ તેના મિત્ર બનવાનો અથવા સમજવાનો નાટક કરીને શરૂઆત કરી શકે છે, પરંતુ તેમનો સાચો ધ્યેય સગીર વ્યક્તિનો લાભ લેવાનો અને તેમનું જાતીય શોષણ કરવાનો છે.

ઓનલાઈન ગુમિંગના તબક્કા

પરિચય

બાળકનો સંપર્ક કરતા પહેલા, ગુમર બાળકને લક્ષ્ય બનાવી શકે છે અને તેમના જીવન વિશે જાણવાનો પ્રયાસ કરી શકે છે, તેમની નબળાઈઓ ઓળખવાનો પ્રયાસ કરી શકે છે - તેઓ શું ઇચ્છે છે, તેઓ શા માટે અસંતુષ્ટ છે, તેમને શું જોઈએ છે અને તેઓ કેવું અનુભવે છે, આ બધું જ.

વિશ્વાસનો નિર્માણ

તેઓ બાળકની એ જરૂરિયાતો પુરી કરવાનો પ્રયાસ કરે છે જે તેમના સામાન્ય જીવનમાં પૂરી થતી નથી. ગુનેગારો ભેટ આપવા, વખાણ કરવા, પૈસા આપવા અને અન્ય સામાન્ય જરૂરિયાતો પૂરી કરવા જેવી યુક્તિઓનો ઉપયોગ કરે છે.

એકલતા

તેઓ એવી પરિસ્થિતિઓ બનાવી શકે છે કે તેઓ એકલા અનુભવે અને એવું પણ સાબિત કરી શકે કે કોઈ બાળકનું એટલું ધ્યાન થી રાખતું જેટલું તેઓ રાખે છે. ગુમર બાળકની જિજ્ઞાસાનો લાભ લઈને તેમના સંબંધોને જાતીય બનાવે છે.

નિયંત્રણ

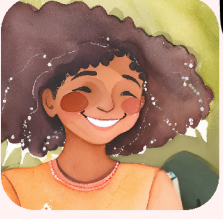
આ જાતીય શોષણનું સ્વરૂપ લે છે, તેઓ ક્યાં જાય છે અને શું કરે છે, તેઓ કોને મળે છે વગેરે નિયંત્રિત કરવામાં આવે છે. ગુમર બાળકને એવો વિશ્વાસ અપાવી શકે છે કે તેઓ એકમાત્ર વ્યક્તિ છે જે તેમની ભાવનાત્મક અને ભૌતિક જરૂરિયાતો પૂરી કરી શકે છે.

ગૃમિંગના સંકેતો

વધુ પડતું ધ્યાન: વ્યક્તિ યુવાન વ્યક્તિને ખાસ અનુભવ કરાવવા માટે વખાણ, ભેટ અથવા તેમની સાથે ખુબ સારો વર્તન કરી શકે છે.

અયોગ્ય વાતચીત: તેઓ એવી વાતચીત કરી શકે છે જે ઉંમર પ્રમાણે યોગ્ય ન હોય, ઘણીવાર સંબંધો અથવા જાતીયતા સંબંધિત વિષયો વિશે વાત કરે છે.

સીમાઓની કસોટી કરવી: વ્યક્તિ ધીમે ધીમે શારીરિક અથવા ભાવનાત્મક સીમાઓની કસોટી કરવી કરી શકે છે જેથી યુવાન વ્યક્તિ સામે શું કરે છે તે જોઈ શકે, ઘણીવાર સમય જતાં તેમનું આવું વર્તન વધતું જાય.



સારા સાથે કંઈક આવું જ થઈ રહ્યું છે તેવું લાગે છે તેણીએ હવે શું કરવું જોઈએ?

તારે તેણીને કોઈ મોટા વ્યક્તિની મદદથી તાત્કાલિક સંબંધિત અધિકારીઓને પરિસ્થિતિની જાણ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવી જોઈએ. હું તને આવી પરિસ્થિતિઓમાં તું લઈ શકે તેવા અમુક પગલાંઓ વિશે પણ જણાવીશ.



આ સંકેતો જોયા પછી શું પગલાં લેવા.

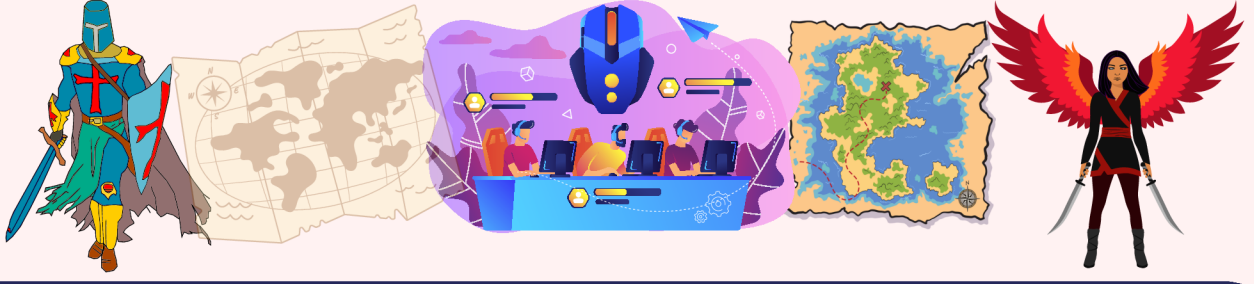
દરેક વસ્તુ રેકોર્ડ કરો: બધી વાતચીતનો વિગતવાર રેકોર્ડ રાખો. આમાં મેસેજ્સ અથવા ઇમેઇલ્સના સ્ક્રીનશોટ, વાતચીતનું વર્ણન અને કોઈપણ અન્ય સંબંધિત માહિતી શામેલ હોઈ શકે છે.

ખુલીને વાતચીત કરો: શું થઈ રહ્યું છે તે વિશે તમારા વિશ્વાસુ વ્યક્તિ સાથે વાત કરો. આ મમ્મી-પપ્પા, શિક્ષક, શાળાના સલાહકાર અથવા અન્ય વિશ્વસનીય પુખ્ત હોઈ શકે છે.

કોઈ મોટાને સામેલ કરો: યુવાન વ્યક્તિને મમ્મી-પપ્પા, શિક્ષક અથવા શાળાના સલાહકાર જેવા કોઈ મોટા સાથે શું થઈ રહ્યું છે તે શેર કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો. જેના પર તેઓ વિશ્વાસ કરે છે તેની મદદ મેળવવાથી ઘણો ફરક પડી શકે છે.

ધીમે ધીમે સંપર્ક ઘટાડો: વાતચીતની વારંવારતા ઘટાડીને શરૂઆત કરો. આમંત્રણોનો નમ્રતાપૂર્વક ઇનકાર કરો અને તમને વધુ સ્પેસ જોઈએ છે તેવો સંકેત આપતા મેસેજ્સનો જવાબ આપવામાં વધુ સમય લો.

ઓનલાઇન ગેમિંગ: મજા અને જોખમોની દુનિયા



રહીમ તેના ભાઈના લેપટોપમાં એક મજાની ઓનલાઇન ગેમ રમીને શનિવારની બપોરનો આનંદ માણી રહ્યો હતો તેણે હમણાં જ એક મુશ્કેલ લેવલ પાર કર્યું હતું અને તેના આગામી ચેલેન્જ માટે તૈયાર હતો ત્યારે એક નોટિફિકેશન પોપ અપ થયું

ભૈયા, જ્યારે હું ગેમ રમી હતી ત્યારે ત્યારે કંઈક વિચિત્ર થયું. આ ખેલાડી, 'XxShadowSlayerxX', મને ફોલો કરતો રહ્યો અને મને મેસેજ મોકલતો હતો કે 'મને ખબર છે કે તું ક્યાં રહે છે'. હું ખૂબ ડરી ગયો, મેં ગેમ બંધ કરી દીધી અને મારી બધું પ્રોગ્રેસ ચાલ્યું ગયું.

રહીમ, તે સાયબરસ્ટોકિંગ છે. તે તને ડરાવવા માટે છે. તે ગેમ બંધ કરીને બરાબર કર્યું. હવે, તેને બ્લોક કર અને તરત જ પ્લેટફોર્મ પર તેની જાણ કર.

પણ જો તે કાંઈ વધુ કરે તો? મને ખરેખર ડર લાગે છે.

જો તને દર લાગી રહ્યું હોય તો તું તારું એકાઉન્ટ પ્રાઇવેટ બનાવી શકે છે. અને અજાણ્યાઓ સાથે વ્યક્તિગત માહિતી શેર કરવાનું ટાળવું વધુ સારું છે. જો આવું ફરીથી બને, તો તરત જ મારી પાસે અથવા અન્ય કોઈ વિશ્વસનીય મોટા પાસે આવજો.

થેન્ક્સ, ભૈયા હું તેને બ્લોક કરીશ અને ખાતરી કરીશ કે મારા મિત્રોને પણ આ વિશે ખબર પડે.

ગેમિંગ મજા છે, પરંતુ તે જોખમો સાથે આવે છે. ડીપફ્રેક અવતારોથી સાવધ રહો, જ્યાં ખેલાડીઓ કોઈ એવી વ્યક્તિ હોવાનો ઢોંગ કરે છે જે તેઓ નથી અને તમને વ્યક્તિગત માહિતી શેર કરવા માટે ફસાવે છે. જ્યારે કોઈ ઈન-ગેમ ગિફ્ટ દ્વારા તમારો વિશ્વાસ જીતે છે, પછી વ્યક્તિગત વિગતો માંગે છે ત્યારે ઓનલાઇન ગ્રુમિંગ થઈ શકે છે. અને ડોકિસિંગથી સાવધ રહો, જ્યાં ખેલાડીઓ તમને શરમમાં મુકવા અથવા ડરાવવા માટે તમારી વ્યક્તિગત માહિતી શેર કરી શકે છે. હંમેશા તમારી વ્યક્તિગત વિગતો ખાનગી રાખો અને શંકાસ્પદ વર્તનની જાણ કરો.

Chat

XxShadowSlayerxX

મેં જોયું કે તે આ પગલું ભર્યું છે. શું તમે હંમેશા અટલો ધીમો હોય છે?

રહીમ

બસ તૈયારી કરી રહ્યો છું.

XxShadowSlayerxX

હું ચાલુ કરું એની ચાહ જોઈ રહ્યો છે? મને જોયા વગર કંઈ નથી કરી શકો.

Rahim

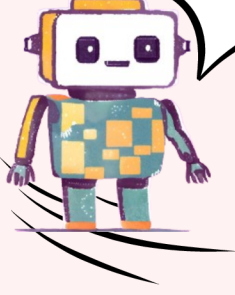
મેસેજ્સ જ વાંચ્યા રાખીશ? તરકી ગેમ પર ધ્યાન આપ.

XxShadowSlayerxX

તારી દરેક ચાલથી હું વાકેફ છું. મને તારા વિષે બધી ખબર છે.

Rahim

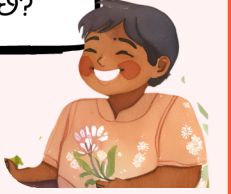
Send



તમારા હિસાબે રહીમે XxShadowSlayerxX ને શું મેસેજ મોકલવો જોઈએ?



તમારી મદદથી, આવી પરિસ્થિતિઓમાં હું ફરી ક્યારેય ડર કે લાચારી નહીં અનુભવું પણ ભયા, મને કહો, શું જોખમો આ ફક્ત ઓનલાઇન ગેમિંગ દરમિયાન જ ઉભો થાય છે?



બિલકુલ નહીં, રહીમ. આ જોખમો ઓનલાઇન ગમે ત્યાં ઉભાસ થઈ શકે છે - સોશિયલ મીડિયા, વર્ચ્યુઅલ ક્લાસ, ફેમિલી ચેટ ગ્રુપમાં પણ. જાણીતા અને અજાણ્યા બંને લોકો તમારી સીમાઓનું ઉલ્લંઘન કરી શકે છે. તેથી જ તમે ગમે ત્યાં ઓનલાઇન હોવ તો પણ સતર્ક રહેવું અને તમારી ગોપનીયતાનું રક્ષણ કરવું ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે.

રોજિંદા ઓનલાઇન ટ્રેપ્સ: ડિજિટલ દુનિયામાં સુરક્ષિત રહેવું

ઘણીવાર, લોકો નોકરીની જાહેરાતો જુએ આવે છે જેમાં થોડા-ઘણા કામ માટે ખુબ વધુ પગારનું વચન આપવામાં આવે છે. આવી તકથી આકર્ષાઈને, તેઓ ઝડપથી અરજી કરે છે, તેમના નામ, ઇમેઇલ અને લાયકાત જેવી વ્યક્તિગત વિગતો શેર કરે છે. થોડા સમય પછી, વેબસાઇટ તેમને નોકરી આપવા બદલ "થોડા પૈસા જમા કરાવવા" ની વિનંતી કરે છે. તે બધું કાયદેસર લાગે છે - જ્યાં સુધી ખૂબ મોડું ન થાય. સ્કેમર ગાયબ થઈ જાય છે, તેમને ગુસ્સામાં અને એ મૂઝવણમાં છોડી દે છે કે તેમની માહિતીનો દુરુપયોગ હવે કેવી રીતે થશે.

નોકરીની નકલી ઓફર, ફ્રિશિંગ સ્કેમ્સ અને ગૂમિંગ જેવા ઓનલાઇન ટ્રેપ્સ સામાન્ય છે, અને તેમાં હંમેશા અજાણ્યા લોકો શામેલ હોય તેવું જરૂરી નથી. કેટલીકવાર, તમારા જાણીતા પણ તમારા વિશ્વાસનો ફાયદો ઉપાડી શકે છે. તેથી જ સતર્ક રહેવું અને તમારી વૃત્તિ પર વિશ્વાસ કરવો મહત્વપૂર્ણ છે. તમે ઓનલાઇન કેવું અનુભવો છો તેના પર ધ્યાન આપો - શું તમે સુરક્ષિત અનુભવો છો કે શું કંઈક ખોટું લાગે છે? તમારા મનનું સાંભળવાથી તમે ડિજિટલ દુનિયામાં વધુ સુરક્ષિત રહી શકો છો.

ગોપનીયતાના ઉલ્લંઘનનો ભોગ બનનાર પર પ્રભાવ

સારાના ઓનલાઈન ગુમિંગના અનુભવ પછી, સુઝેન અને તેના કેટલાક સહપાઠીઓએ ઓનલાઈન જોખમો પર ચર્ચા કરી હતી. તેમને સમજાયું કે ઓનલાઈન ગોપનીયતાનું ઉલ્લંઘન અને અન્ય અટેક્સ અસામાન્ય નથી. તેમની ચર્ચા પછી, સુઝેને ઓનલાઈન અટેક્સ અને ગોપનીયતાના કોઈપણ ઉલ્લંઘન પ્રત્યે વિવિધ લોકો કેવું અનુભવી શકે છે અને કેવી પ્રતિક્રિયા આપી શકે છે તેના પર થોડીક નોટ્સ લખી.

તે ફક્ત ઉલ્લંઘન વિશે જ નથી - ગોપનીયતાના ઉલ્લંઘનથી ખરેખર લોકો ઓનલાઈન રહેતા ડરે છે. જેમ કે, તેઓ ઓનલાઈન સ્પેસ પર વિશ્વાસ ગુમાવવાનું શરૂ કરે છે અને ફરીથી તેનો ઉપયોગ કરવા વિશે ખૂબ જ સાવચેત રહે છે. પરંતુ તે તેનાથી પણ વધુ છે. જુદા જુદા લોકો પર જુદી-જુદી અસર થાય છે.

સામાજિક અને ભાવનાત્મક

કેટલાક લોકો તેને ભાવનાત્મક રીતે અનુભવે છે - જેમ કે ચિંતા અથવા શરમ અનુભવે છે, ભલે તે તેમની ભૂલ ન હોય. તેનાથી તેઓ સંવેદનશીલ, અસુરક્ષિત અને દુઃખી અનુભવે છે. ક્યારેક તેઓ તેના કારણે બધાથી અલગ રહેવા લાગે છે.

શારીરિક

અન્ય લોકો માટે, તે શારીરિક હોય છે તણાવ, ઊંઘની સમસ્યાઓ, ભૂખમાં ફેરફાર - કેટલાકને સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ પણ થઈ શકે છે.

તે આશ્ચર્યજનક નથી કે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું પણ મુશ્કેલ બને છે. ભણવામાં મુશ્કેલી અથવા રોજના કામ પણ કરવા અઘરા લાગે છે. (પ્રામાણિકપણે, તે તે સ્વાભાવિક છે) અને હા, આ લાગણીઓ થોડા દિવસો કે અઠવાડિયા પછી ઓછી થઈ શકે છે, પરંતુ અમુક લોકો માટે, તે લાંબા સમય સુધી રહે છે.

આપણે શું કરી શકીએ?

તેમની વાર્તાઓ સાંભળીને મને ખરેખર વિચારવા મજબૂર કરી દીધો. તેમને એવા લોકોને મળ્યા જેઓ સમજતા હતા કે તેમના પર શું વીતી રહી હતી, અને તેનાથી તેમને થોડું આશ્વાસન મળ્યું - તેઓ એકલા ન હતા તે દુઃખદ છે કે ગોપનીયતા ઉલ્લંઘનથી તેઓ પોતાને પ્રશ્ન કરવા લાગ્યા, પરંતુ તેનો અર્થ એ નથી કે તેઓ સક્ષમ, વિશ્વસનીય અથવા સ્માર્ટ નથી તેમની સાથે તે ખોટું થયું અને આ કોઈ સાથે થવું ન જોઈએ.



જો ગોપનીયતાનું ઉલ્લંઘન થાય છે, તો તમારી જાતને અથવા તમારા મિત્રને કહો કે તે તમારી ભૂલ નથી, અને ચિંતા, શરમ અથવા લાચારીની લાગણીઓને દૂર કરવા માટે તમે જેના પર વિશ્વાસ કરો છો તેની સાથે વાત કરો.

સ્વ-સંભાળનો અભ્યાસ કરીને, પોતાને સાજા થવા માટે સમય આપીને અને તમને ખાતરી આપી શકે તેવા સહાયક લોકો સાથે જોડાયેલા રહીને ઠીક થવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.



થોડો સમય આરામ કરો અને સુરક્ષિત આદતો શીખીને ધીમે ધીમે ઓનલાઈન સ્પેસ પર ફરીથી વિશ્વાસ કરવાનું ચાલુ કરો (જેમ કે મજબૂત પાસવર્ડનો ઉપયોગ કરવો અથવા વ્યક્તિગત માહિતી શેર કરવામાં સાવધાની રાખવી).

તમારી જાતની રક્ષા કરવી: ઓનલાઈન શું શેર કરવું

આપણે હમણાં જ ઓનલાઈન અનેક પ્રકારના જોખમો વિશે જાણ્યું, પરંતુ તમારી ગોપનીયતા અને ડેટા પર નિયંત્રણને મજબૂત કરવા માટે તમે અમુક વસ્તુઓ કરી શકો છો! ચાલો હવે ઓનલાઈન શેર કરવા માટે શું સલામત છે અને શું નથી તે સમજીને જોખમોથી પોતાની રક્ષા કેવી રીતે કરવી જોવા માટે થોડો સમય કાઢીએ. ઓનલાઈન આપણને જે માહિતી માટે પૂછવામાં આવે છે તે સામાન્ય રીતે ત્રણમાંથી એક શ્રેણીમાં આવી શકે છે.

વ્યક્તિગત માહિતી

માહિતી જે અજાણ્યા લોકોને સીધી કે આડકતરી રીતે વ્યક્તિને ઓળખવામાં મદદ કરી શકે છે - જેમ કે તમારું નામ દેખીતી રીતે હાનિકારક વિગતો પણ તમને ઓળખવા માટે એકસાથે જોડી શકાય છે.

વ્યક્તિગત માહિતીના અમુક ઉદાહરણો છે:

- સામાન્ય વિગતો: તમારું પૂરું નામ, જન્મ તારીખ, અથવા ઉંમર.
- સંપર્ક માહિતી: તમારો ફોન નંબર, ઘરનું સરનામું, ઇમેઇલ આઈડી.
- સોશિયલ મીડિયા એક્ટિવિટી: લોકેશન ટેગ્સવાળા ફોટા, ચોક્કસ સ્થળોએ ચેક-ઇન અથવા ઓળખી શકાય તેવી વિગતોવાળી પોસ્ટ્સ.



વ્યક્તિગત માહિતી ઓનલાઈન શેર કરવાથી ઓળખની ચોરી, સ્ટોર્કીંગ અથવા ફિશિંગ એટેકનું જોખમ વધે છે. વ્યક્તિગત વિગતો જાહેર કરતા પહેલા હંમેશા બે વાર વિચારો, ખાસ કરીને જાહેર પ્લેટફોર્મ પર.

બિન-વ્યક્તિગત માહિતી

એવી માહિતી જેનો ઉપયોગ કોઈ વ્યક્તિને ઓળખવા માટે કરી શકાતી નથી - જેમ કે મનપસંદ રંગ! તે સુરક્ષિત લાગવા છતાં પણ બિન-વ્યક્તિગત ડેટા પણ ક્યારેક અન્ય માહિતી સાથે જોડવામાં આવે ત્યારે કોઈને ઓળખવામાં મદદ કરી શકે છે.

બિન-વ્યક્તિગત માહિતીના અમુક ઉદાહરણો છે:

- પસંદગીઓ: તમારો મનપસંદ રંગ, ટીવી શો અથવા શોખ.
- સામાન્ય મંતવ્યો: નવી મૂવી અથવા પુસ્તક પર તમારા વિચારો.
- એકત્રિત ડેટા: વલણો અથવા સર્વેક્ષણના પરિણામો જે વ્યક્તિગત વિગતો જાહેર કરતા નથી.



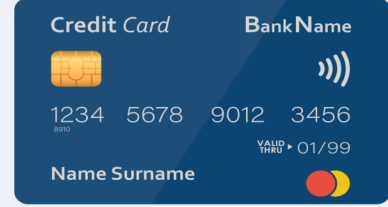
બિન-વ્યક્તિગત માહિતી શેર કરવી સામાન્ય રીતે વધુ સુરક્ષિત છે. જો કે, સાવચેત રહો: તમારી પસંદગીઓ અથવા આદતો હજુ પણ માર્કેટર્સ, અલ્ગોરિધમ્સ અથવા બદ્દર્શાદાવાળા લોકોને તમારા વર્તનની માહિતી આપી શકે છે.

સંવેદનશીલ વ્યક્તિગત માહિતી

સંવેદનશીલ વ્યક્તિગત - એટલે કે, એ વ્યક્તિગત માહિતી, જેનો દુરુપયોગ થવાની શક્યતા વધારે છે, કારણ કે તેનાથી અન્ય મહત્વપૂર્ણ વસ્તુઓ સુધી પહોંચી શકાય છે - જેમ કે તમારા હસ્તાક્ષર! આ માહિતીનો દુરુપયોગ નાણાકીય છેતરપિંડી અથવા કોઈ અન્ય વ્યક્તિનું ઘોંગ કરવા જેવા ગંભીર પરિણામો લાવી શકે છે.

સંવેદનશીલ વ્યક્તિગત માહિતીના અમુક ઉદાહરણો છે:

- નાણાકીય વિગતો: બેંક એકાઉન્ટ નંબર, ક્રેડિટ/ડેબિટ કાર્ડની માહિતી, અથવા UPI પિન.
- પ્રમાણીકરણની વિગતો: પાસવર્ડ, પિન, સેક્યુરીટી આન્સર્સ, અથવા બાયોમેટ્રિક ડેટા જેમ કે ફિંગરપ્રિન્ટ્સ અથવા ફેશિયલ રેકગ્નિશન.
- સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત માહિતી: મેડિકલ રેકોર્ડ, નિદાન અથવા પ્રિસ્ક્રિપ્શન.



તે શા માટે મહત્વનું છે: સંવેદનશીલ વ્યક્તિગત માહિતી સાચબર ગુનેગારોનો મુખ્ય લક્ષ્ય છે. આવા ડેટાને સુરક્ષિત રાખવો અને તેને ફક્ત વિશ્વસનીય સંસ્થાઓ સાથે જ સુરક્ષિત પ્લેટફોર્મ પર શેર કરવો મહત્વપૂર્ણ છે.

પ્રવૃત્તિ

મીરાને ઓનલાઈન કઈ માહિતી શેર કરવી સુરક્ષિત છે તે નક્કી કરવામાં મદદ કરો. નીચે આપેલ દરેક પરિસ્થિતિ વાંચો અને:

- માહિતીના પ્રકારને ઓળખો

વ્યક્તિગત

બિન-વ્યક્તિગત

સંવેદનશીલ વ્યક્તિગત

- મીરાએ શું કરવું તે નક્કી કરો

મુક્તપણે શેર કરો

શેર કરવાનું ટાળો

સાવધાનીપૂર્વક શેર કરો (ફક્ત જો જરૂરી હોય તો અને વિશ્વસનીય પ્લેટફોર્મ પર)

પરિસ્થિતિઓ:

- મીરાને ઓનલાઈન પઝલ-સોલ્વિંગ સ્પર્ધામાં જોડાવા માટે તેનું પૂરું નામ અપલોડ કરવાનું કહેવામાં આવે છે:
 - પ્રકાર: _____
 - શું કરવું: _____

- એક કુર્કીંગ એપ મીરાને તેની વાનગીઓ મોકલવા માટે ઇમેઇલ એડ્રેસની વિનંતી કરે છે.

પ્રકાર: _____

શું કરવું: _____

- એક ચકાસાયેલ વેબસાઇટ મીરાને ભેટ આપવા માટે તેનો ફોન નંબર માંગે છે.

પ્રકાર: _____

શું કરવું: _____

- એક ગેમિંગ એપ્લિકેશન મીરાની ઉંમર ચકાસવા માટે તેની જન્મ તારીખ માંગે છે.

પ્રકાર: _____

શું કરવું: _____

- મીરા એક ડિસ્ક્શન ફોર્મ પર તેની મનપસંદ પુસ્તકનું નામ શેર કરે છે.

પ્રકાર: _____

શું કરવું: _____

- એક શોપિંગ વેબસાઇટ મીરાને પ્રોડક્ટ ડિલિવરી માટે તેનું સરનામું આપવા કહે છે.

પ્રકાર: _____

શું કરવું: _____

- મીરાને ઓનલાઇન બેંકિંગ સર્વિસ માટે તેની ઓળખ ચકાસવા માટે તેની સહી અપલોડ કરવાનું કહેવામાં આવે છે.

પ્રકાર: _____

શું કરવું: _____

રિક્ષેપ: ઓનલાઇન માહિતી શેર કરતી વખતે સલામત કેવી રીતે રહેવું



શેર કરતા પહેલા વિચારો: શું માહિતી ખરેખર ઓનલાઇન શેર કરવી જરૂરી છે તે હંમેશા વિચારો.



વિઝિબિલિટી મર્યાદિત કરો: તમારી પોસ્ટ કોણ જોઈ શકે છે તે નિયંત્રિત કરવા માટે સોશિયલ મીડિયા પર પ્રાઇવસી સેટિંગ્સનો ઉપયોગ કરો.



સાર્વજનિક વાઈ-ફાઈ પર સાવધ રહો: જાહેર અથવા અસુરક્ષિત નેટવર્ક્સ સાથે કનેક્ટેડ હોવ ત્યારે સંવેદનશીલ માહિતી શેર કરવાનું ટાળો.



સુરક્ષિત ચેનલોનો ઉપયોગ કરો: સંવેદનશીલ વિગતો (દા.ત., બેંકની માહિતી) ફક્ત એન્ક્રિપ્ટેડ પ્લેટફોર્મ પર જ શેર કરો.



એકાઉન્ટ પર નજર રાખો: કોઈપણ દુરુપયોગ વહેલા પકડવા માટે અસામાન્ય પ્રવૃત્તિ માટે તમારા ઓનલાઇન એકાઉન્ટ્સ પર નજર રાખો.

પ્રકરણ 4: સમજદારીપૂર્વક ક્લિક કરો: પ્રો ની જેમ ખોટી માહિતીથી બચો



BREAKING NEWS

બોર્ડ એકબામ
રદ થઈ ગઈ છે!
વિદ્યાર્થીઓ માટે
મહત્વપૂર્ણ
સમાચાર
વ્યાપકપણે
શેર કરો!

શુભમ તેના ફોન પર સ્ક્રોલ કરી રહ્યો હતો ત્યારે તેને એક મહત્વપૂર્ણ સમાચાર મળ્યા. તરત જ તેણે તેને તેના સોશિયલ મીડિયા પર શેર કરીને આ વાત ફેલાવી.



અરે શુભમ, મને લાગે છે કે આ સમાચાર ખોટા છે!

આ ગઈકાલે ખોટા સાબિત થયું હતું, ધ્યાન રાખ!



આ સાચું નથી, શુભમ. હમણાં જ આ સ્પષ્ટતા કરતો એક લેખ જોયો!

ટૂંક સમયમાં, શુભમને તેની શેર કરેલી પોસ્ટ પર ઘણી કમેન્ટ્સ દેખાય છે.

હે? શું! આ સમાચાર ખોટા ન હોઈ શકે, તે તો સાચા લાગતા હતા! સિદ્ધાર્થ, આ જો- મેં આ સમાચાર મારી પ્રોફાઇલ પર શેર કર્યા છે, અને હવે લોકો કહી રહ્યા છે કે તે ખોટા છે! મને ખબર નથી કે શું કરવું, લોકો આ માટે મારી મજાક ઉડાવશે.



ચિંતા ના કર, તું એકલો નથી શુભમા મારા બીજા કેટલાક મિત્રોને પણ તાજેતરમાં આવી જ સમસ્યાનો સામનો કરવો પડ્યો હતો. એવું લાગે છે કે તું ખોટી માહિતીના કાંદામાં ફસાઈ ગયો છે. મને બધું ખબર નથી, પણ કદાચ આપણે સાથે મળીને ઓનલાઈન માહિતી કેવી રીતે નેવિગેટ કરીએ તે શોધી શકીએ?



મિશન NIO: માહિતી ઓનલાઈન નેવિગેટ કરવામાં આપનું સ્વાગત છે. ન્યુઝ નેવિગેટર બનવાનો સમય આવી ગયો છે!

પ્રવૃત્તિ



શું તમે ક્યારેય ઓનલાઇન કંઈક શેર કર્યું છે, એવું વિચારીને કે તે સાચું છે, પરંતુ પછીથી ખબર પડી કે તે સાચું નથી? તમને કેવી રીતે ખબર પડી? આગલી વખતે તમે શું અલગ કરશો?

એક મિનિટ માટે વિચાર કરો અને નીચેની જગ્યામાં તમારા વિચારો લખો.



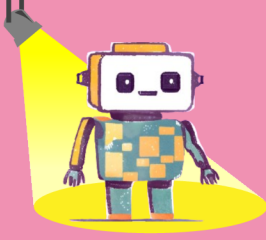
અમિત ભैया, આપણે કેવી રીતે જાણી શકીએ કે કંઈક સાચું છે કે ખોટું? ઓનલાઇન ઘણી બધી માહિતી હોય છે!



સારો પ્રશ્ન છે! આ સમજવા માટે, આપણે પહેલા ઓનલાઇન અસ્તિત્વમાં રહેલી માહિતીના પ્રકારો અને તેમના હેતુઓ જાણવાની જરૂર છે.



ઓનલાઈન માહિતીના પ્રકારો



હું તેને તમારા માટે વિભાજીત કરું છું! ચાલ તારી સોશિયલ મીડિયા ન્યૂઝફીડને સાથે મળીને જોઈએ, શુભમ. ટૂંક સમયમાં, તું જોઈશ કે ઓનલાઈન માહિતી સામાન્ય રીતે નીચેની શ્રેણીઓમાં આવે છે:



ચકાસાયેલ અને વિશ્વસનીય માહિતી

અમુક માહિતી અથવા સમાચાર જાણીતા સમાચાર માધ્યમો, સંશોધન સંસ્થાઓ અથવા સરકારી વેબસાઇટ્સમાંથી આવે છે. તે સામાન્ય રીતે તથ્યો દ્વારા ચકાસાયેલ અને વિશ્વસનીય હોય છે.

અભિપ્રાય અને વ્યક્તિગત કન્ટેન્ટ

આવું કન્ટેન્ટ વ્યક્તિના દ્રષ્ટિકોણને પ્રતિબિંબિત કરે છે - ઉદાહરણ તરીકે, બ્લોગ્સ, પોસ્ટ્સ અથવા વ્યક્તિગત વિડિઓ જર્નલ્સ કોઈના રોજિંદા જીવન, લાગણીઓ અને મંતવ્યો બતાવી શકે છે જે હકીકતો પર આધારિત હોઈ શકે છે અથવા ન પણ હોઈ.

અજાણ્યા ખોટી માહિતી, જાણી જોઈને ખોટી માહિતી અને ખોટા સમાચાર

અજાણ્યા ખોટી માહિતી, જાણી જોઈને ખોટી માહિતી અને ખોટા સમાચાર ખોટી માહિતીના પ્રકારો છે. તેમાં ઘણીવાર સનસનાટીભરી હેડલાઇન્સ, ભાવનાત્મક ભાષા, અસ્પષ્ટ સ્ત્રોતો અને તાકીદની ભાવના હોય છે.

રમૂજ અને મનોરંજન

ઇન્ટરનેટ જોક્સ અને મીમ્સથી ભરેલું છે જેને સમાચાર માનવામાં આવે છે - ખાસ કરીને જ્યારે તેઓ વાસ્તવિક ઘટનાઓ અથવા મુદ્દાઓ પર કમેન્ટ કરે છે.

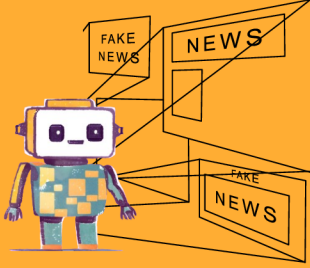
અજાણતા આપેલ ખોટી માહિતી ઓળખવી



ભૈયા, હજુ પણ એક સમસ્યા છે! ફની પોસ્ટ્સમાં ખોટી માહિતી ઓળખવી સરળ છે, પરંતુ જ્યારે પોસ્ટ ગંભીર હોય છે, ત્યારે હું કેવી રીતે કહી શકું કે તે સાચી છે કે ખોટી?



આ એક સારો પ્રશ્ન છે. ગ્લિય ખોટી માહિતી શોધવામાં નિષ્ણાત છે, અને તને તેના પ્રકારો અને સંકેતો બતાવી શકે છે.



વર્લ્ડ વાઈડ વેબનું સ્કેનિંગ... માહિતી અસંખ્ય ચેનલો દ્વારા ઓનલાઈન ફરે છે - સોશિયલ મીડિયા, ન્યૂઝ સાઇટ્સ, ખાનગી મેસેજીસ - અને દરેક સ્ટોપ પર તેમાં ફેરફાર થઈ શકે શકે છે. બધી ખોટી માહિતી એક સરખી દેખાતી નથી, પરંતુ ત્રણ મુખ્ય પ્રકારો છે...

1. અજાણતાં આપેલ ખોટી માહિતી

અજાણતાં શેર કરવામાં આવેલ ખોટી અથવા ગેરમાર્ગે દોરતી માહિતી - એટલે કે, મોકલનારને ખબર ન હોય કે માહિતી ખોટી છે.

જેમ મેં ભૂલથી પરીક્ષા પોસ્ટપોન થવાના ખોટા સમાચાર શેર કર્યા હતા!



મેસેજ બનાવનાર વ્યક્તિ વિદ્યાર્થીઓને ગેરમાર્ગે દોરવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યો હોઈ શકે છે, શુભમ!



2. જાણી જોઈને આપેલ ખોટી માહિતી

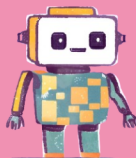
માહિતી જે લોકોને ગેરમાર્ગે દોરવા માટે બનાવવામાં આવી છે - સામાન્ય રીતે, રાજકીય, નાણાકીય અથવા સામાજિક લાભ માટે.

It looked like it was on a news site - that's why I believed it...



3. ખોટા સમાચાર

જ્યારે ખોટી માહિતી સમાચારના રૂપમાં, તે કાયદેસર લાગે એ રીતે શેર કરવામાં આવે છે

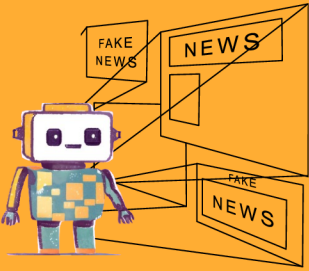


...કેટલીકવાર એક જ માહિતી ત્રણેય પ્રકારની જેમ ફરતી થઈ શકે છે!

પ્રવૃત્તિ



જો તમે પહેલાં કોઈ ખોટા સમાચાર, અજાણતા આપેલ ખોટી માહિતી અથવા જાણી જોઈને આપેલ ખોટી માહિતી જોઈ હોય તો તેનું ઉદાહરણ લખો. તમને કેવી રીતે ખ્યાલ આવ્યો કે તે ખોટી છે? તમે જે પહેલાથી જાણો છો તે ખરેખર મદદરૂપ થઈ શકે છે!



તમે વિવિધ પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરીને માહિતી/સમાચાર ચકાસી શકો છો. એક દ રાખવામાં સરળ પદ્ધતિ SUCS છે, જેનો અર્થ સ્ત્રોત (સોર્સ), સર્વવ્યાપકતા (યુબિક્વીટી), સંદર્ભ (રેફરેન્સ) અને બીજો અભિપ્રાય (સેકન્ડ ઓપિનિયન) છે. તે તમને બતાવશે કે તમે ફક્ત વિશ્વસનીય માહિતી પર જ વિશ્વાસ કરી રહ્યા છો તેની ખાતરી કરવા માટે શું ધ્યાન રાખવું જોઈએ! ચાલો દરેક પગલાને ધ્યાન જોઈએ અને આ બે સમાચારોને ચકાસવાનો પ્રયાસ કરીએ:

https://economictimesindiatimes.com/news/budget-2025

હોમ તાજેતરના સમાચાર માર્કેટ અર્થતંત્ર રાજકારણ ચૂંટણીઓ ન્યૂઝ બ્લોગ્સ

ધ ઇકોનોમિક ટાઇમ્સ

સ્વસ્થ મંત્રાલય ભંડોળ માટે નવનિતમ અપડેટ્સ

ડૉ. સોહિની કુમાર દ્વારા | છેલ્લે 22 ફેબ્રુઆરી 2022 ના રોજ અપડેટ કરેલ

નવી દિલ્હી: જેમ જેમ શાસક પક્ષ આગામી રાજ્ય ચૂંટણીઓ માટે તૈયાર થઈ રહ્યો છે, તેમ તેમ આરોગ્ય મંત્રાલયે તેના રાષ્ટ્રીય આરોગ્ય મિશન માટે ભંડોળમાં નોંધપાત્ર કાપ જોયો છે જે હોસ્પિટલોમાં પુરવઠાની અછતનો સામનો કરી રહેલા 50% રાજ્યોમાં સ્થિતિ બદલી શકે છે. વિપક્ષ...

લેખક વિશે:

ડૉ. સોહિની કુમાર સ્કૂલ ઓફ ઇકોનોમિક્સ એન્ડ બિઝનેસમાં પ્રોફેસર છે અને તેમણે એક દાયકાથી વધુ સમયથી ભારતીય આરોગ્ય પ્રણાલીઓ અને રાજકારણનો અભ્યાસ કર્યો છે.

સાચું લાગે, ચાલો આગળ વધીએ!



તમને શું લાગે છે? શું આ સાચું છે?



http://economicsmadeeasy23.biz/india-to-pay-foreign-

અર્થશાસ્ત્ર બન્યું સરળ પ્લે કરો

ભારત ખાનગી નાગરિક બેંક ખાતાઓના ભંડોળનો ઉપયોગ કરીને વિદેશી લોન ચૂકવશો!!

વિદેશી રાષ્ટ્રો દ્વારા ભારતને દેવામાં ધકેલી દેવામાં આવી રહ્યું છે અને રાષ્ટ્રીય તિજોરી ઝડપથી ખાલી થઈ રહી છે. રાજ્યો પાસે ભંડોળનો અભાવ છે અને આ ખર્ચ વસૂલવાનો એકમાત્ર રસ્તો એ છે કે સીધા નાગરિક બેંક ખાતાઓમાંથી ઉપાડ કરવો! ખાનગી બેંકોએ આ કાર્યક્રમમાંથી ખસી જવાની જાહેરાત કરી દીધી છે, પરંતુ રાજ્ય બેંકોમાં કોઈ પણ ખાતા હવે દુરુપયોગથી સુરક્ષિત નથી... (વધુ વાંચો)

ઇમેજ: ભારતના વિદેશ સચિવે ન્યૂ પ્રાઇવેટ બેંકના માલિક સાથે હાથ મિલાવ્યા.

દમણાં રમ્મી રમો અને જીતો ₹10,000!!



સ્ત્રોત

પહેલું પગલું એ છે કે માહિતી અથવા સમાચારના સ્ત્રોતની તપાસ કરવી. શું તે વિશ્વસનીય છે? શું તમે સ્ત્રોત પર વિશ્વાસ કરી શકો છો?

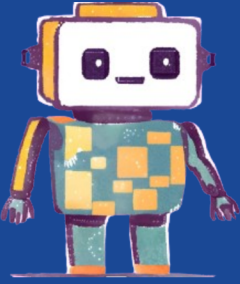
એટલે કે મારે જોવું જોઈએ કે તે કોણે પ્રાસ્ટ કર્યું છે? મને સામાન્ય રીતે મારા વિશ્વસનીય મિત્રો સમાચાર ફોરવર્ડ કરે છે...



મને લાગે છે કે મૂળ સ્ત્રોત જાણવું પણ જરૂરી છે - ન્યૂઝ આઉટલેટ્સ, રિસર્ચ સ્ટેટમેન્ટ્સ અથવા નિવેદનો, આપણે તે પણ તપાસવું જોઈએ, પરંતુ કેવી રીતે?



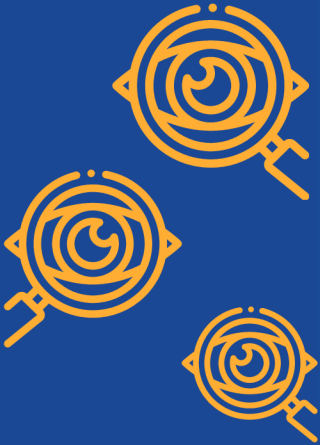
આ ચેકલિસ્ટનો ઉપયોગ કરો, જો તમે તેમાંના મોટાભાગનાને ટિક કરો છો, તો માહિતી વિશ્વસનીય હોવાની શક્યતા છે. જો તમને શંકા હોય, તો સમાચાર ફોરવર્ડ ન કરો!



હંમેશાં ધ્યાનથી જોવું.

ચેકલિસ્ટ

- શું વેબસાઈટ એક સુસ્થાપિત ન્યૂઝ આઉટલેટ, પીઅર-રિવ્યુઝ જર્નલ અથવા પ્રતિષ્ઠિત સંસ્થા છે?
- શું વેબસાઈટ યોગ્ય રીતે તપાસેલ સચોટ માહિતી પ્રકાશિત કરવા માટે પ્રખ્યાત છે?
- શું URL તમારા બ્રાઉઝર દ્વારા અસુરક્ષિત તરીકે ચિહ્નિત થવાને બદલે સુરક્ષિત (એટલે કે 'https' થી શરૂ થાય છે) અને સલામત છે?
- શું વેબપેજ સ્પષ્ટ અને સારી રીતે ડિઝાઇન કરેલ છે, જોખમી પોપ-અપ જાહેરાતો, વ્યાકરણની ભૂલો અને ડિઝાઇનમાં અસંગતતાઓથી તો ભરેલું નથી ને?
- શું લેખક લાયક અને/અથવા વિશ્વસનીય છે? શું તેમણે આ વિષયનો અભ્યાસ કર્યો છે અને તે ભૂતકાળમાં સાચું રહ્યું છે?



ચાલો જોઈએ!

ચાલો આપણા લેખો પર પાછા જઈએ. તેમના માટે બીજા અભિપ્રાયના કેટલાક સ્ત્રોત શું હોઈ શકે છે? તમે કોનો સંપર્ક કરી શકો છો?



હોમ તાજેતરના સમાચાર માર્કેટ અર્થતંત્ર રાજકારણ ચૂંટણીઓ ન્યુઝ બ્લોગ્સ

ધ ઇકોનોમિક ટાઇમ્સ

સ્વસ્થ મંત્રાલય ભંડોળ માટે નવીનતમ અપડેટ્સ

ડૉ. સોહિની કુમાર દ્વારા | છેલ્લે 22 ફેબ્રુઆરી 2022 ના રોજ અપડેટ

નવી દિલ્હી: જેમ જેમ શાસક પક્ષ આગામી રાજ્ય ચૂંટણીઓ માટે તૈયાર થઈ રહ્યો છે, તેમ તેમ આરોગ્ય મંત્રાલયે તેના રાષ્ટ્રીય આરોગ્ય મિશન માટે ભંડોળમાં નોંધપાત્ર કાપ જોયો છે જે હોસ્પિટલોમાં પુરવઠાની અછતનો સામનો કરી રહેલા 50% રાજ્યોમાં સ્થિતિ બદલી શકે છે. વિપક્ષ...

લેખક વિશે:
ડૉ. સોહિની કુમાર સ્કૂલ ઓફ ઇકોનોમિક્સ એન્ડ બિઝનેસમાં પ્રોફેસર છે અને તેમણે એક દાયકાથી વધુ સમયથી ભારતીય આરોગ્ય પ્રણાલીઓ અને રાજકારણનો અભ્યાસ કર્યો છે.

વેબસાઇટ https થી શરૂ થતા સુરક્ષિત URL નો ઉપયોગ કરે છે

ધ ઇકોનોમિક ટાઇમ્સ એક સુસ્થાપિત ન્યુઝ સાઇટ છે, જે ચકાસાયેલ અને સચોટ માહિતી પ્રકાશિત કરવા માટે પ્રખ્યાત છે.

લેખક આ વિષય પર લખવા માટે લાયક છે.

એકંદરે, વેબ-પેજ, જાહેરાતો, પોપઅપ્સ અથવા વ્યાકરણની ભૂલો વિના સ્પષ્ટ અને સારી રીતે ડિઝાઇન કરેલું છે

વેબસાઇટનું URL અસુરક્ષિત છે! તે http ("s" વિના) થી શરૂ થાય છે, અને તેમાં જોડણીની ભૂલો અને અસંગતતાઓ છે. તે સમાપ્ત પણ .biz સાથે થાય છે

વેબસાઇટ અવિશ્વસનીય અને બિનઅધિકૃત છે, અને અમને ખબર નથી કે તે વિશ્વસનીય છે કે સચોટ!

કોઈ લેખક નથી!

વેબસાઇટ અવિશ્વસનીય અને બિનઅધિકૃત છે, અને અમને ખબર નથી કે તે વિશ્વસનીય છે કે સચોટ!

અર્થશાસ્ત્ર બન્યું સરળ

ભારત ખાનગી નાગરિક બેંક ખાતાઓના ભંડોળનો ઉપયોગ કરીને વિદેશી લોન ચૂકવશે!!

વિદેશી રાષ્ટ્રો દ્વારા ભારતને દેવામાં ધકેલી દેવામાં આવી રહ્યું છે અને રાષ્ટ્રીય તિજોરી ઝડપથી ખાલી થઈ રહી છે. રાજ્યો પાસે ભંડોળનો અભાવ છે અને આ પર્ય વસૂલવાનો એકમાત્ર રસ્તો એ છે કે સીધા નાગરિક બેંક ખાતાઓમાંથી ઉપાડ કરવો! ખાનગી બેંકોએ આ કાર્યક્રમમાંથી ખસી જવાની જાહેરાત કરી દીધી છે, પરંતુ રાજ્ય બેંકોમાં કોઈ પણ ખાતા હવે દુરુપયોગથી સુરક્ષિત નથી... (વધુ વાંચો)

ઇમેજ: ભારતના વિદેશ સચિવે ન્યૂ પ્રાઇવેટ બેંકના માલિક સાથે હાથ મિલાવ્યા.

દમણાં રામી રમો અને જીતો ₹10,000!!

ટિપ: E ટેબ્લોઇડ્સ, ફ્લાયર્સ, મેસેજ બોર્ડ, સોશિયલ મીડિયા પોસ્ટ્સ, બ્લોગ્સ અને વેબસાઇટ્સ જેન વિશે ઘણા લોકોએ સાંભળ્યું નથી તે અવિશ્વસનીય સ્ત્રોત છે!

પ્રવૃત્તિ

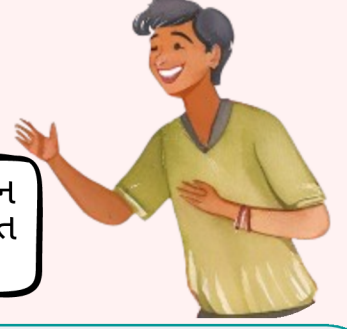


અહીં વિશ્વસનીય સાઇટ્સના 3 ઉદાહરણો અને અવિશ્વસનીય સાઇટ્સના 3 ઉદાહરણો છે જે તમે હવે પાર કરી શકો છો.

આ એક સારી ટિપ છે કારણ કે હવે હું ધ્યાન આપીશ કે મને મારા સમાચાર ક્યાંથી મળે છે!



તમે એક જવાબદાર નેટીઝન બનવાના માર્ગ પર છો - પરંતુ ફક્ત સ્ત્રોતો જોવા પૂરતું નથી!



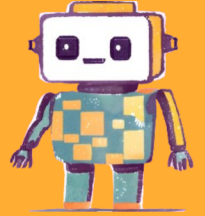
સર્વવ્યાપીતા

સર્વવ્યાપીતા એટલે જેસામાન્ય છે અથવા દરેક જગ્યાએ દેખાય છે. શું માહિતી અનન્ય છે કે શું તે વિવિધ સ્ત્રોતોમાંથી ચકાસી શકાય છે? શું ઘણા બધા વિશ્વસનીય સ્ત્રોતોએ તેની જાણ કરી છે અને તેની તપાસ કરી છે?

એક મિનિટ, મને આ સમજાતું નથી. આ શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે? શું ક્યારેક ખોટા સમાચાર ઝડપથી ફેલાતા નથી?



તે સાચું છે: ઘણી વેબસાઇટ્સે દાવો કર્યો હોવાનો અર્થ એ નથી કે તે આપમેળે સાચા છે. પરંતુ અમુક કિસ્સાઓમાં - ખાસ કરીને, ખોટી માહિતીના - સમાચાર લોકોને ગભરાટમાં નાખવા માટે બનાવવામાં આવે છે. જો તમે આ હેડલાઇન્સ ઓનલાઇન અથવા ટેક્સ્ટમાં વાંચો તો:



જોખમ: 5G નેટવર્ક સમગ્ર વિશ્વમાં COVID-19 વાયરસ ફેલાવવાનું કારણ છે!

મીઠામાં ઘાતક સાયનાઇડ મળી આવ્યું: ભારતભરની દુકાનો ઘરોમાં ઝેર વેચે છે

એ વિશે વિચારો: જો સમગ્ર દેશમાં કઈક આટલું ખતરનાક બની રહ્યું હોત, તો વધુ ન્યુઝ સાઇટ્સ તે સમાચાર દેખાડતા હોત. રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય સંસ્થાઓ તાત્કાલિક આની તપાસ કરશે, ફરિયાદો નોંધવામાં આવશે, અને અધિકૃત નિવેદનો આપવામાં આવશે...

અને જો આમાંથી કંઈ ઉપલબ્ધ ન હોય, અને આ સમાચાર ફક્ત થોડા અજાણ્યા સ્થળોએ ઓનલાઇન અસ્તિત્વમાં હોય, તો તે તારણ કાઢવું વાજબી છે કે તે ખોટા હોઈ શકે છે.

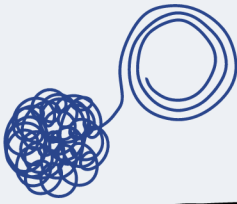
મને લાગે છે કે મને આ સમજાઈ છે!



પરંતુ તમે સાચા છો! સૌથી પ્રતિષ્ઠિત સ્ત્રોતો પણ ભૂલો કરી શકે છે, તેથી માહિતી જાતે તપાસવી સારી છે...



સંદર્ભ



સ્વતંત્ર રીતે તપાસો કે માહિતીનો સંદર્ભ તે સંદર્ભ સાથે મેળ ખાય છે કે નહીં.

ચાલો આ સમજીએ. શું તમે ક્યારેય એવું કંઈ જોયું છે જે સંદર્ભની બહાર રજૂ કરવામાં આવ્યું હોય? તમને લાગે છે કે તે કાંઈક છે, પરંતુ તે ખરેખર કંઈક બીજું છે?



મને ઉત્તર કોરિયાના નેતા કિમ જોંગ ઉનના ફોટો સાથે એક ટેક્સ્ટ મળ્યો, જેમાં તેમને ચીનના રાષ્ટ્રપતિ કહેવામાં આવ્યા હતા. તે શી જિનપિંગ છે!



ગયા મહિને, સુરક્ષા નગરમાં બધા લોકો ભૂકંપની ચેતવણી આપતા મેસેજથી ગભરાઈ ગયા હતા... પરંતુ આ વિડિયો સાત વર્ષ પહેલાનો હતો, તે પણ નેપાળનો!



આ ઉદાહરણો ઉત્તમ છે. કમનસીબે, આ ખૂબ જ સામાન્ય છે, પરંતુ તમે લોકો હોશિયાર છો! ગઈકાલે, મને એક વિડિયો મળ્યો જેમાં એવું લાગતું હતું કે દીપિકા પાદુકોણ એક સ્પર્ધાની જાહેરાત કરી રહી હતી, પરંતુ તે AI નો ઉપયોગ કરીને એડિટ કરવામાં આવ્યો હતો!



સિદ્ધાર્થ, અમિત ભૈયા, ચાલો ચકાસવા માટે વસ્તુઓની એક ચેકલિસ્ટ બનાવીએ!





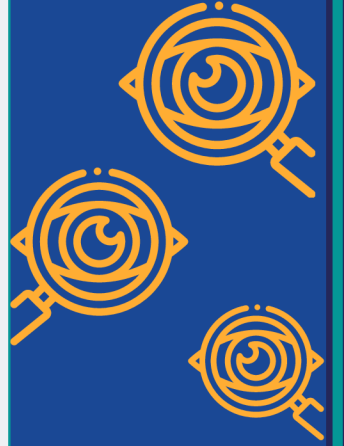
સારો આઈડિયા છે!

ચાલો બીજી એક મહત્વપૂર્ણ વાત યાદ રાખીએ: આપણે ખાતરી કરવી જોઈએ કે માહિતીને બાદ કર્યા વિના, સ્વર બદલ્યા વિના અથવા ખોટી રજૂઆત કર્યા વિના આખી વાર્તા કહેવામાં આવે!



ચેકલિસ્ટ

- શું એક વસ્તુને બીજી વસ્તુ તરીકે દર્શાવવાનો પ્રયાસ કરવાને બદલે નામ, સ્થળો અને તારીખો સ્પષ્ટ અને સારી છે?
- શું માહિતી અપ-ટૂ-ડેટ છે?
- શું મહત્વપૂર્ણ માહિતીને બાદ કરવાને બદલે, પુરાવા સાથે સંપૂર્ણ સંદર્ભ સમજાવવામાં આવ્યો છે?
- શું માહિતીમાં ઉલ્લેખિત સમાન લોકો, સ્થળો અથવા ઘટનાઓના ફોટા અને વિડિઓઝ છે? a
- શું ઈમેજ્સ અને વિડિઓઝને કાપ્યા વિના, એડિટ કર્યા વિના અથવા ગેરમાર્ગે દોરવા માટે તેમાં ફેરફાર કર્યા વિના સચોટ રીતે રજૂ કરવામાં આવે છે?
- શું તે એવા દ્રષ્ટિકોણને ચૂકી જાય છે જે આપણને પરિસ્થિતિને વધુ સારી રીતે સમજાવવામાં મદદ કરી શકે છે?



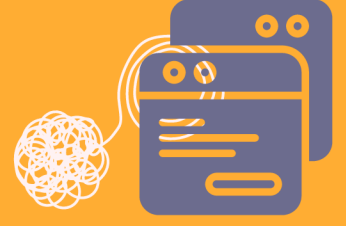
ટિપ: અન્ય સ્ત્રોતોમાંથી સંદર્ભ તપાસવા માટે તમે જે સાઇટ પર છો તે સાઇટથી બહાર નીકળો - બને તો બને તો વિગતવાર મૂળ સ્ત્રોત પર જાઓ! વિષયને વિગતવાર વાંચો!



સંદર્ભ જોતી વખતે, ખાતરી કરો કે તમે જે લેખ, પોસ્ટ અથવા મેસેજ જોઈ રહ્યા છો તે અભ્યાસ, અહેવાલો, રેકોર્ડિંગ્સ અથવા દસ્તાવેજોની લિંક્સનો ઉપયોગ કરીને પુરાવા પૂરા પાડે છે કે નહીં તે તપાસો. શું તે તમને બતાવે છે કે માહિતી કેવી રીતે પ્રાપ્ત થાય છે? શું પુરાવા વિશ્વસનીય અને ભરોસા કરવા લાયક છે?

ચાલો જોઈએ!

ચાલો આપણા લેખો પર પાછા જઈએ. તેમના માટે બીજા અભિપ્રાયના કેટલાક સ્ત્રોત શું હોઈ શકે છે? તમે કોનો સંપર્ક કરી શકો છો?



લેખ સ્પષ્ટપણે અદ્યતન માહિતી પ્રદાન કરવાની સાથે લેખનું સ્થાન અને તારીખનો ઉલ્લેખ કરે છે.

લેખમાં પુરાવા સાથે મુદ્દાને સંદર્ભ પૂરો પાડવામાં આવ્યો છે, અને અન્ય સાઇટ્સ પર સમાન માહિતી દ્વારા પણ સમર્થિત છે.

આ ઇમેજ રાષ્ટ્રીય આરોગ્ય મિશનનો ઉલ્લેખ કરતા લેખાણ સાથે મેળ ખાય છે અને આ ઇમેજ એડિટિંગ કે ફેરફાર કર્યા વિના સાચી છે.

ડૉ સોહિની કુમાર દ્વારા | છેલ્લે 22 ફેબ્રુઆરી 2022 ના રાજ અપડેટ કરેલ

નવી દિલ્હી જેમ જેમ શાસક પક્ષ આગામી રાજ્ય ચૂંટણીઓ માટે તૈયાર થઈ રહ્યો છે, તેમ તેમ આરોગ્ય મંત્રાલયે તેના રાષ્ટ્રીય આરોગ્ય મિશન માટે ભંડોળમાં નોંધપાત્ર કાપ જોયો છે જે હોસ્પિટલોમાં પુરવઠાની અછતનો સામનો કરી રહેલા 50% રાજ્યોમાં સ્થિતિ બદલી શકે છે. વિપક્ષ...

લેખક વિશે: ડૉ. સોહિની કુમાર સ્કૂલ ઓફ ઇકોનોમિક્સ એન્ડ બિઝનેસમાં પ્રોફેસર છે અને તેમણે એક દાયકાથી વધુ સમયથી ભારતીય આરોગ્ય પ્રણાલીઓ અને રાજકારણનો અભ્યાસ કર્યો છે.

કોઈ તારીખ, સ્થળ કે લેખક નથી!

આ લોન ક્યા દેશો કે બેંકો સાથે સંબંધિત છે તેનો કોઈ સંદર્ભ નથી! આટલી મોટા સમાચાર હોવા છતાં, અન્ય કોઈ ન્યુઝ સાઇટ્સે આ સમાચાર પ્રકાશિત કરી નથી!

આ ઇમેજનો ઉપયોગ યોગ્ય સંદર્ભમાં કે સાચા કેપ્શન સાથે કરવામાં આવ્યો નથી! આ તસવીરમાં બ્રિટિશ વિદેશ સચિવ યુવા વ્યાવસાયિકો માટે એક યોજના શરૂ કરવા માટે ભારતીય વિદેશ મંત્રીને મળ્યા હોવાનું દેખાડવામાં આવ્યું છે!!

વિદેશી રાષ્ટ્રો દ્વારા ભારતને દેવામાં ધકેલી દેવામાં આવી રહ્યું છે અને રાષ્ટ્રીય તિજોરી ઝડપથી ખાલી થઈ રહી છે. રાજ્યો પાસે ભંડોળનો અભાવ છે અને આ ખર્ચ વસૂલવાનો એકમાત્ર રસ્તો એ છે કે રાષ્ટ્રીય નાગરિક બેંક ખાતાઓના ભંડોળનો ઉપયોગ કરવો! ખાનગી બેંકોએ આ કાર્યક્રમમાંથી ખસી જવાની જાહેરાત કરી દીધી છે, પરંતુ રાજ્ય બેંકોમાં કોઈ પણ ખાતા હવે દુરુપયોગથી સુરક્ષિત નથી... (વધુ વાંચો)

ઇમેજ: ભારતના વિદેશ સચિવે ન્યૂ પ્રાઇવેટ બેંકના માલિક સાથે હાથ મિલાવ્યા.

કમણાં રમ્મી રમો અને જીતો ₹10,000!!

વધુ સમાચાર: શું તમે ઓળખી શકો છો કે આ શા માટે ગેરમાર્ગે દોરે છે?

"If Pakistan develops a corona vaccine, it will never give it to Israel or India." Pak PM Imran Khan

ક્યા પાકિસ્તાન વૈક્સીન બનાવવામાં આવશે? તમારું સહન કરવા માટે સહન કરો? 8pmGyan

With support from India, NASA confirms crop circles created by non-humans! All western nations bowing to India's greatness now!!

@citizensforum
Last 50 COVID-19 vaccines of the day being handed out now at Central Hospital. Experts say no more vaccines to arrive for another week!



બીજો અભિપ્રાય

જો તમને હજુ પણ ખાતરી ન હોય કે તમે માહિતી પર વિશ્વાસ કરી શકો છો, તો બીજો અભિપ્રાય હંમેશા મદદરૂપ થઈ શકે છે - કોઈ એક્સપર્ટ અથવા ફેક્ટ-ચેકિંગ વેબસાઇટ જેવા ઓનલાઇન સંસાધન પાસેથી.

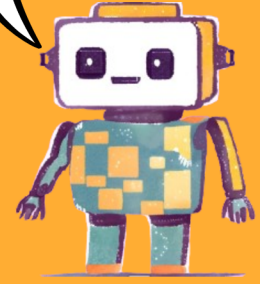


ફેક્ટ-ચેકિંગ વેબસાઇટ?
તે શું છે?!

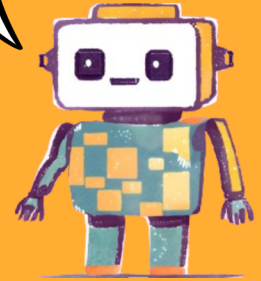


પરંતુ તેઓ કેવી રીતે શોધી
શકે છે કે તે ખોટા છે?

ફેક્ટ-ચેકિંગ વેબસાઇટ્સ ઇન્ટરનેટ પર ફરતા
ખોટા સમાચાર અને ખોટી માહિતીને ઓળખવા
માટેની વેબસાઇટ્સ છે.



સારો પ્રશ્ન છે! દરેક સાઇટની પોતાની તકનીક હોય છે,
જે તેઓ વેબસાઇટ પર સમજાવે છે. સામાન્ય રીતે,
માહિતીના મૂળને શોધવા માટે અદ્યતન વેબ સર્ચનો
સમાવેશ થાય છે...



તેઓ મૂળ સ્ત્રોત વાંચે છે અને જુએ છે, અને સ્થાનિક
અધિકારીઓ અથવા ન્યુઝ સ્ટોરીમાં દર્શાવવામાં આવેલા
લોકોનો સંપર્ક કરીને ચકાસણી કરે છે... હકીકતમાં, તમે
બીજા અભિપ્રાય માટે એક્સપર્ટનો પણ સંપર્ક કરી શકો છો!



ચાલો તપાસ કરીએ!

ચાલો આપણા લેખો પર પાછા જઈએ. શું તેમના સ્ત્રોતો વિશ્વસનીય છે?



https://economictimes.indiatimes.com/news/budget-2025

હોમ તાજેતરના સમાચાર માર્કેટ અર્થતંત્ર રાજકારણ ચૂંટણીઓ ન્યૂઝ બ્લોગ્સ

ધ ઇકોનોમિક ટાઇમ્સ

સ્વસ્થ મંત્રાલય ભંડોળ માટે નવીનતમ અપડેટ્સ

ડૉ. સોહિની કુમાર દ્વારા | છેલ્લે 22 ફેબ્રુઆરી 2022 ના રોજ અપડેટ કરેલ

વેબક વિશે:

ડૉ. સોહિની કુમાર સ્કૂલ ઓફ ઇકોનોમિક્સ એન્ડ બિઝનેસમાં પ્રોફેસર છે અને તેમણે એક દાયકાથી વધુ સમયથી ભારતીય આરોગ્ય પ્રણાલીઓ અને રાજકારણની અભ્યાસ કર્યો છે.

નવી દિલ્હી: જેમ જેમ શાસક પક્ષ આગામી રાજ્ય ચૂંટણીઓ માટે તૈયાર થઈ રહ્યો છે, તેમ તેમ આરોગ્ય મંત્રાલયે તેના રાષ્ટ્રીય આરોગ્ય મિશન માટે ભંડોળમાં નોંધપાત્ર કાપ જોયો છે જે હોસ્પિટલોમાં પુરવઠાની અછતનો સામનો કરી રહેલા 50% રાજ્યોમાં સ્થિતિ બદલી શકે છે. વિપક્ષ....

NATIONAL HEALTH MISSION
રાષ્ટ્રીય સ્વાસ્થ્ય મિશન
Ministry of Health & Family Welfare

આરોગ્ય મંત્રાલયની વેબસાઇટ

ટાઇમ્સ ઓફ ઇન્ડિયા શાળાના શિક્ષક

http://economicsmadeeasy123.biz/india-to-pay-foreign-

અર્થશાસ્ત્ર બન્યું સરળ

ભારત ખાનગી નાગરિક બેંક ખાતાઓના ભંડોળનો ઉપયોગ કરીને વિદેશી લોન ચૂકવશે!!

વિદેશી રાષ્ટ્રો દ્વારા ભારતને દેવામાં ઘડેલી દેવામાં આવી રહ્યું છે અને રાષ્ટ્રીય તિજોરી ઝડપથી ખાલી થઈ રહી છે. રાજ્યો પાસે ભંડોળનો અભાવ છે અને આ ખર્ચ વસૂલવાનો એકમાત્ર રસ્તો એ છે કે સીધા નાગરિક બેંક ખાતાઓમાંથી ઉપાડ કરવો! ખાનગી બેંકોએ આ કાર્યક્રમમાંથી ખસી જવાની જાહેરાત કરી દીધી છે, પરંતુ રાજ્ય બેંકોમાં કોઈ પણ ખાતા હવે દુરુપયોગથી સુરક્ષિત નથી... (વધુ વાંચો)

ઇમેજ: ભારતના વિદેશ સચિવે ન્યૂ પ્રાઇવેટ બેંકના માલિક સાથે હાથ મિલાવ્યા.

દમણાં ૨૦મી
૨૦મો અને જીતો
₹10,000!!

વિશ્વસનીય તથ્યો તપાસતી 3 વેબસાઇટ્સ શોધો. તેમના નામ, URL અને ચકાસણીની પ્રક્રિયા શેર કરો:

યાદ રાખો, ખોટી માહિતી મોંઘી પડી શકે છે: તે લોકોની શારીરિક સલામતી, માનસિક સ્વાસ્થ્ય, લોકો અથવા સમુદાયો વચ્ચેના સંબંધો અને ગૌરવને અસર કરી શકે છે.



SUCS પદ્ધતિ ખૂબ મદદરૂપ છે... પરંતુ ખોટી માહિતી પર વિશ્વાસ કરવા અને ફેલાવવા બદલ હું ખૂબ મૂર્ખ અને દોષિત અનુભવું છું. મને મારી ભૂલ ભુલાતી નથી...

કોઈ પણ વ્યક્તિ હંમેશાખોટી માહિતી ઓળખી શકે તે જરૂરી નથી, તેથી જ તે ખૂબ પ્રચલિત છે! મુદ્દો એ છે કે માહિતી તપાસવાની આપણી ક્ષમતામાં સુધારો કરતા રહેવું, અને જ્યારે આપણે સત્ય શોધી કાઢીએ ત્યારે આપણાં વિચાર બદલવો!



અમિત ભैया, હું ખૂબ ચિંતિત છું! મને ઘણા બધા મેસેજ્સ મળ્યા કરેછે. હું કેવી રીતે જાણી શકું કે તે સાચા છે કે ખોટા? તેમાં તો આખો દિવસ નીકળી જશે!



હમ્મ... ઇન્ટરનેટ પર આપણે શું અનુભવીએ છીએ તેનાથી વાકેફ રહેવું સારું છે. હું પણ મોટાભાગના દિવસોમાં ઓનલાઇન રહીને ખરેખર થાકી જાઉં છું...



અહીં અમુક રીતો છે જે હું શું કરી રહ્યો છું તે ન સમજ્યા વિના માહિતીનો જવાબદાર પ્રાપ્તકર્તા બનવામાં મારી મદદ કરે છે!

વિશ્વાસનીય સ્ત્રોતોમાંથી સમાચાર વાંચવા માટે નિશ્ચિત સમય નક્કી કરવો

યાદ રાખવું કે સમય જતાં, ચકાસણી વધુ સ્વાભાવિક થઈ જશે!

તથ્યની ચકાસણી કરનાર મિત્ર સાથે રાખવો તમે સાથે મળીને પ્રેક્ટિસ કરી શકો અને એકબીજાને સુધારી શકો!

માહિતી પર પ્રક્રિયા કરવા અને તમારું મન બનાવવા માટે સમય કાઢો, પરંતુ જ્યાં સુધી તમને તેની ચોકસાઈની ખાતરી ન થાય ત્યાં સુધી તેને ફોરવર્ડ ન કરો!



મિથ્યા માહિતી અને ખોટી માહિતી કેવી રીતે ફેલાય છે

ખોટી માહિતીના સરળતાથી ફેલાવા પાછળના કારણોને સમજવું પણ મહત્વપૂર્ણ છે. સમસ્યા આપણા બધા કરતાં મોટી છે!

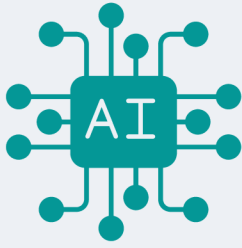


ક્લિકબેટ અને સેન્સેશનલિઝ્મ

કન્ટેન્ટ આપણને ક્લિક કરવા માટે લલચાવવા માટે ડિઝાઇન કરવામાં આવી શકે છે - તે તમને ડરાવવા, ઉત્સાહિત કરવા અથવા જિજ્ઞાસા જગાડવા માટે રમુજી રીતે, વધારી-વધારીને ખવામાં આવી શકે છે

ડિપફેક્સ અને ડોક્યુમેન્ટેડ કન્ટેન્ટ

ફોટા અને વિડિયો વાસ્તવિક દેખાવા અને લોકોને છેતરવા માટે ખુબ જ એડિટ કરવામાં આવે છે - કેટલીકવાર, તે છેતરપિંડી તરફ દોરી જાય છે અથવા લોકો કેવા દેખાવા જોઈએ તે અંગે અવાસ્તવિક અપેક્ષાઓ સ્થાપિત કરે છે.



પુષ્ટિમાં પક્ષપાત

આપણે, વધુ સરળતાથી આપણા વર્તમાન મંતવ્યો સાથે બંધ ન બેસતી માહિતી કરતા એ માહિતી પર વિશ્વાસ કરીએ છીએ જે આપણા વર્તમાન મંતવ્યો સાથે બંધબેસે છે. તેથી, જો આપણે તેમાં રજૂ કરેલા અભિપ્રાય સાથે સંમત થઈએ તો આપણે ખોટા સમાચાર ફોર્વર્ડ કરીએ છીએ!



વધતું પોલરાઇઝેશન

અસંમત પક્ષો વચ્ચે વિભાજન વધી રહ્યું હોવાથી ઈન્ટરનેટ પર થતી દલીલો ખુબ જ ગંભીર થઈ શકે છે. આવા વાતાવરણમાં લોકો ખોટી માહિતી બનાવવા અથવા શેર કરવા માટે પ્રોત્સાહિત થઈ શકે છે.



વિશ્વસનીયતામાં પક્ષપાત

આપણે જે લોકો પર વિશ્વાસ કરીએ છીએ - ઉદાહરણ તરીકે, કોઈ શિક્ષક, સંબંધી અથવા મિત્ર જેની સાથે આપણે સહમત થઈએ છીએ, તેમના દ્વારા શેર કરવામાં આવેલી માહિતી પર, આપણે વિશ્વાસ કરતા નથી તેવા લોકો દ્વારા શેર કરવામાં આવેલી માહિતી કરતાં વધુ સરળતાથી વિશ્વાસ કરીએ છીએ. તે આપણને મુશ્કેલીમાં મૂકી શકે છે કારણ કે આપણે સમાચાર કરતાં વ્યક્તિ પર ભરોસો કરીએ છીએ!



સોશિયલ પ્રુફિંગ, બોટ્સ અને ફેક પ્રોફાઇલ

સોશિયલ પ્રુફિંગ એટલે એવી માહિતી પર વિશ્વાસ કરવો જે લોકપ્રિય છે, જેના પર આપણી આસપાસના લોકો પણ વિશ્વાસ કરે છે. પોસ્ટને લોકપ્રિય બનાવવા માટે- જેથી આપણે તેમના પર વિશ્વાસ કરી શકીએ, બોટ્સ અને ફેક પ્રોફાઇલનો ઉપયોગ વધી રહ્યું છે!

ઓનલાઇન જવાબદાર અને ટીકાત્મક બનવું



ઇન્ટરનેટને ખોટી માહિતીથી મુક્ત બનાવવા માટે તમે શું
કરી શકો છો?



અમિત ભૈયા, મને ખબર પણ નહોતી કે
ખોટી જાણકારીની દુનિયા એટલી મુશ્કેલ
અને ગૂંચવેલી હોય છે!



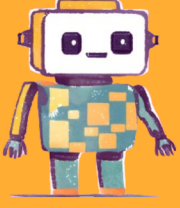
હા! હું પણ માહિતીની ચકાસણી કરતી વખતે
ઇન્ટરનેટ પર ઘણું બધું વાંચું છું અને નવી વસ્તુઓ
શીખું છું...

આ ખૂબ જ અદ્ભુત છે! એવું લાગે છે કે હવે આપણને
આખરે ખબર પડે છે કે શું કરવું અને જે વિચારીએ
છીએ તેના વિષે જાણવું અને આપણા મંતવ્યો શું છે તે
જાણવું...



યાદ રાખો, વિવેચનાત્મક વિચારસરણી ફક્ત ખોટી માહિતી
થી દૂર રહેવા વિશે નથી. તે હકીકતો અને મંતવ્યો વચ્ચે
તફાવત કરવામાં સક્ષમ બનવા, સાચો નિર્ણય લેવા વિશે
પણ છે... ગ્લિય સમજાવશે!





ઘણીવાર, તમે ઓનલાઇન એકત્રિત કરેલી માહિતી હકીકતો અને મંતવ્યોનું મિશ્રણ હોય છે. કોઈપણ માહિતીમાં બે ભાગો વચ્ચે તફાવત કરવો તમારી વિવેચનાત્મક વિચારસરણીની યાત્રામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે!

તથ્યો

બહાર વરસાદ પડી રહ્યો છે



ચકાસણી કરી શકાય છે



જોઈને અથવા સંશોધનના આધારે



દલીલ કરી શકાતી નથી

મંતવ્યો

વરસાદ આવે તો મજા નથી આવતી!



કોઈ માન્યતા/દૃષ્ટિકોણ, જે ચકાસી શકાતું નથી, તેની ચર્ચા કરી શકાય છે



સારા/ખરાબ વિશે પૂર્વગ્રહો અને વિચારો હોઈ શકે છે



કોઈ વ્યક્તિ કોઈ વાત વિશે કેવું અનુભવે છે તે શેર કરે છે



મંતવ્યો એ દુનિયાને અને અને તમે તેમાં કેવું અનુભવો છો તે સમજવાની રીત. તેમને તથ્યો દ્વારા સમર્થન મળી શકે છે. મંતવ્યો પર ચર્ચા, દલીલ અને અન્વેષણ કરી શકાય છે. જો કે, જો તે તથ્યોની વિરુદ્ધ જાય છે, તો તે માન્યતા ગુમાવી દે છે

તો ખાતરી કરવાની સાથે કે સ્ત્રોતો વિશ્વસનીય છે અને તથ્યો સાચા છે, આપણે ધ્યાન આપવાની જરૂર છે કે તથ્યો અને મંતવ્યો કેવી રીતે જોડાયેલા છે, ખરું ને?



મને લાગે છે કે હું બર્બર સમજી ગઈ થેન્ક્સ, ભૈયા!



શું તમે નીચેની માહિતીમાં તથ્યો પર સર્કલ બનાવી શકો છો અને મંતવ્યોને અન્ડરલાઇન કરી શકો છો? આમ કરતી વખતે, મંતવ્યો તથ્યો પર આધારિત છે કે નહીં અને તમે તેમની સાથે સંમત છો કે નહીં તેના પર વિચાર કરી શકો છો. તમે વિષય વિશે વધુ વાંચી શકો છો અને જોઈ શકો છો કે તમારો વિચાર બદલાય છે કે નહીં!



સ્ટ્રોબેરી એક એવું ફળ છે જેમાં વિટામિન સી હોય છે, અને તે બધા ફળોમાં સૌથી સ્વાદિષ્ટ ફળ છે.

સ્ટ્રોબેરી એક એવું ફળ છે જેમાં વિટામિન સી હોય છે, અને તે બધા ફળોમાં સૌથી સ્વાદિષ્ટ ફળ છે.



સ્ટ્રોબેરી એક એવું ફળ છે જેમાં વિટામિન સી હોય છે, અને તે બધા ફળોમાં સૌથી સ્વાદિષ્ટ ફળ છે.

સ્ટ્રોબેરી એક એવું ફળ છે જેમાં વિટામિન સી હોય છે, અને તે બધા ફળોમાં સૌથી સ્વાદિષ્ટ ફળ છે.



ફાસ્ટ ફૂડમાં ખાંડ અને ચરબીનું પ્રમાણ વધુ હોય છે, જેના કારણે તે વિશ્વભરમાં સ્થૂળતાનું મુખ્ય કારણ છે.

દરરોજ વાંચવું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં અને શબ્દભંડોળ સુધારવામાં મદદ કરી શકે છે, જોકે કેટલાક માને છે કે ઓડિઓબુક્સ એટલી જ અસરકારક છે. વ્યક્તિગત રીતે, હાથમાં એક વાસ્તવિક પુસ્તક હોવાની અનુભૂતિ કંઈક અલગ જ છે.



સોશિયલ મીડિયા અલ્ગોરિધમ્સ એવા કન્ટેન્ટને પ્રાથમિકતા આપે છે જે યુઝર્સને જોડાયેલા રાખે છે, જે દર્શાવે છે કે તેઓ આપણા વર્તનને નિયંત્રિત કરવા માટે ડિઝાઇન કરવામાં આવેલ છે

અલ્ગોરિધમ્સ કેવી રીતે કામ કરે છે?



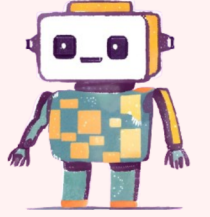
ભારે વરસાદ પછી ગરમ અને ભેજવાળો દિવસ હતો, અને શુભમ ઝાડ નીચે બેઠા-બેઠા તેના આઈસ્ક્રીમનો આનંદ માણી રહી હતી. શુભમ સમાચાર વાંચવા માટે તેનો ફોન કાઢે છે, ખોટા સમાચાર ઓળખવા માટે વધુ આત્મવિશ્વાસ અનુભવે છે. જેમ જેમ તે સ્કોલ કરે છે, તેમ તેમ તેને કંઈક વિચિત્ર દેખાય છે.



હમ્મ, આ વિચિત્ર છે. મને ખબર છે કે ગઈકાલે એક મોટું વાવાઝોડું આવ્યું હતું, પરંતુ મને તેના વિશે ઓનલાઇન કંઈ દેખાઈ નથી રહ્યું. મારી ન્યૂઝફીડમાં ફક્ત કાફે વિશે ભલામણોથી દેખાય રહ્યા છે.



કારણ કે તમારી પ્રવૃત્તિના આધારે અલ્ગોરિધમ્સ તમને બતાવે છે કે તેઓ તમને શું પસંદ કરે છે. જો તમે તાજેતરમાં તમારી આસપાસ કાફે શોધ્યા હોય, તો અલ્ગોરિધમ તમને તેમાંથી વધુ બતાવશે!

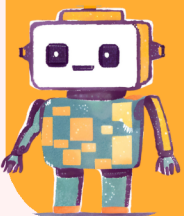


યાદ છે કે કેવી રીતે કે આપણે "હેલો ડિજિટલ દુનિયા" માં ઇન્ટરનેટની તુલના રેલ્વે સિસ્ટમ સાથે કરી હતી? અલ્ગોરિધમ્સ ટ્રેનમાં સ્ટેશન મેનેજરની જેમ જ કામ કરે છે! કલ્પના કરો કે તમે ટ્રેનમાં છો, અને જ્યારે પણ તમે સ્ટેશન પર પહોંચો છો, ત્યારે સ્ટેશન માસ્ટર તમે ક્યાં જાઓ છો તે નોંધે છે. જો તમે ઓરિસ્સા કે બંગાળ જેવા સ્થળોએ એક જ ટ્રેનમાં જશો, તો સ્ટેશન માસ્ટર વિચારશે કે તમને પૂર્વ ભારતમાં ફરવું ગમે છે. આગલી વખતે, તેઓ તે જ સ્થળોની વધુ ટ્રેનો સૂચવશે કારણ કે તેમને લાગે છે કે ત્યાં તમને મુસાફરી કરવી ગમે છે.

તેવી જ રીતે, જ્યારે તમે ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ કરો છો, ત્યારે અલ્ગોરિધમ્સ તમે શું કરો છો તે જુએ છે - જેમ કે તમે ક્યા વિડિઓઝ જુઓ છો, તમે ક્યા પેજની મુલાકાત લો છો, અથવા તમે કઈ વસ્તુઓ શોધો છો. જો તમે રસોઈ વિશે વિડિઓઝ જોતા રહો છો, તો અલ્ગોરિધમ ધારે છે કે તમને રસોઈ કરવી ગમે છે અને રેસિપીઝ અને ફૂડ ટિપ્સની ભલામણ કરે છે.



અલ્ગોરિધમ્સ તમારી ઓનલાઇન ક્રિયાઓનું નિરીક્ષણ કરે છે, જેમ કે તમને શું ગમે છે, શેના પર કમેન્ટ કરો છો અથવા શું શેર કરો છો. આ ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓ તમારી રુચિઓનો સંકેત આપે છે અને પ્લેટફોર્મને તમારી ફીડમાં તે મુજબ બતાવવામાં મદદ કરે છે. જો તમને ગેમિંગ વિશેની પોસ્ટ્સ ગમે છે, તો અલ્ગોરિધમ વધુ ગેમિંગ કન્ટેન્ટ, ઇડીએસ અને એ પેજ બતાવશે.

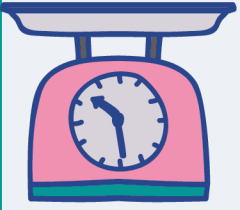


તમે ક્યા પ્રકારની સામગ્રીનો ઉપયોગ કરો છો - પછી તે વિડિઓઝ, લેખ કે છબીઓ હોય છે - તે ભલામણો પણ પ્રભાવિત કરે છે. અલ્ગોરિધમ્સ તમે ક્યા ફોર્મેટનો ઉપયોગ કરો છો તે જાણીને આપે છે.



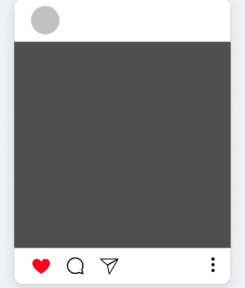
અલ્ગોરિધમ્સ કેવી રીતે કામ કરે છે?

તમે અમુક વિષયો પર જેટલો સમય વિતાવો છો તે અલ્ગોરિધમ્સને જણાવે છે કે તમને કયું સૌથી વધુ શું ગમે છે. તમે જેટલો લાંબો સમય ચોક્કસ કન્ટેન્ટ સાથે જોડાઓ છો, તેટલી વધુ સમાન પોસ્ટ્સ તમને દેખાશે.



અલ્ગોરિધમ્સનો બીજો મહત્વપૂર્ણ ઘટક કન્ટેન્ટ વેઇટિંગ છે, જે વિવિધ પ્રકારની પોસ્ટ્સ અને પ્રવૃત્તિઓને સ્કોર આપે છે. પ્લેટફોર્મ પર ડાયરેક્ટ અપલોડ કરાયેલા વિડિયોને બાહ્ય સાઇટ્સની લિંક્સ કરતાં વધુ પ્રાધાન્ય આપવામાં આવે છે. ઉચ્ચ-ગુણવત્તાવાળા સ્ત્રોતોમાંથી લિંક્સને પણ વધુ સ્કોર આપવામાં આવે આવે છે.

પોસ્ટ્સ જૂની થતાં તેમનું મહત્વ ગુમાવે છે. નવી પોસ્ટ્સ અને પેજ સાથેની તાજેતરની ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓ તમારા ફીડમાં તેની કન્ટેન્ટ દેખાવાની શક્યતા વધારે છે. જો તમે થોડા સમય માટે કોઈ પેજ સાથે જોડાયેલા નથી રહેતા, તો તેની પોસ્ટ્સ ઓછી વાર દેખાઈ છે, ભલે તે નવી હોય.



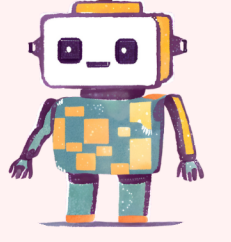
યાદ રાખો! અલ્ગોરિધમ્સ, તમારું જે વસ્તુ ધ્યાન ખેંચે છે તેને પ્રાથમિકતા આપે છે, ખરેખર મહત્વપૂર્ણ શું છે તે નહીં. તેઓ ઘણીવાર લોકપ્રિય કન્ટેન્ટ પ્રોત્સાહન આપે છે, જેમ કે આકર્ષક હેડલાઇન્સ અથવા વાયરલ વિડિઓઝ, ભલે તે હંમેશા સચોટ અથવા વિશ્વસનીય ન હોય. આનો અર્થ એ છે કે સૌથી વધુ આકર્ષક કન્ટેન્ટ જરૂરી રીતે સૌથી વધુ વિશ્વસનીય હોતી નથી.

જ્યારે અલ્ગોરિધમ્સ તમારા ઓનલાઇન અનુભવને પરિવર્તિત કરે છે, ત્યારે તેઓ તમને ફિલ્ટર બબલમાં પણ ફસાવી શકે છે - એક એવી સ્પેસ જ્યાં તમે ફક્ત તમારી હાલની રુચિઓ મુજબ કન્ટેન્ટ જુઓ છો. આ નવા વિચારો અને દ્રષ્ટિકોણ પ્રત્યે તમારા સંપર્કને મર્યાદિત કરે છે. બબલમાંથી બહાર નીકળવા માટે, વિવિધ વિષયોનું અન્વેષણ કરો અને વિવિધ કન્ટેન્ટ સાથે જોડાઓ - તમે ઘણું બધું નવું અને રોમાંચક જાણી શકો છો!



અલ્ગોરિધમ્સ કેવી રીતે કામ કરે છે?

અલ્ગોરિધમ્સ ફક્ત તમે જે કન્ટેન્ટ જુઓ છો તે નક્કી નથી કરતા, તેઓ એ પણ નક્કી કરે છે કે તમે બ્રાઉઝ કરતી વખતે કઈ ઇડીએસ પોપ અપ થાય છે. જાહેરાતકર્તાઓ તમારા ઓનલાઇન વર્તન જેમ કે સર્ચ હિસ્ટ્રી, ક્લિક્સ અને તમારા લોકેશનનો ઉપયોગ તમારા માટે ખાસ તૈયાર કરેલ ઇડીએસ બતાડવા માટે કરે છે. ચાલો તેને તબક્કાઓમાં વિભાજીત કરીએ:



એડ ટાર્ગેટિંગ



એકવાર જાહેરાતકર્તાઓ તમારો ડેટા એકત્રિત કરે લે, પછી તેઓ તમને શું ગમશે તે સમજવા માટે તેનું વિશ્લેષણ કરે છે. જાહેરાતકર્તાઓ ચોક્કસ જૂથોને સંબંધિત જાહેરાતો બતાવવા માટે ઉંમર, સ્થાન અને પસંદગીઓ જેવા વસ્તી વિષયક ડેટાનો ઉપયોગ કરે છે.

એડ પર્સનલાઇઝેશન



તેમણે એકત્રિત કરેલા ડેટાનો ઉપયોગ કરીને, કંપનીઓ તમારી રુચિઓ અને આદતોની પ્રોફાઇલ બનાવે છે. તેઓ અનુમાન લગાવે છે કે તમે કયા પ્રકારની જાહેરાતો પર ક્લિક કરશો અને તમને એવી જાહેરાતો બતાવશે જે તેમને સૌથી વધુ સુસંગત લાગે છે. આ જ કારણ છે કે, નવા ફોન ઓનલાઇન જોયા પછી, તમને અચાનક ફોન કેસ, ચાર્જર અથવા ઈયરફોન માટેની જાહેરાતો દેખાઈ શકે છે.

તમે જાહેરાતકર્તાઓ એકત્રિત કરે છે તે ડેટાનું પ્રમાણ ઘટાડવા અને તમારા ઓનલાઇન અનુભવ પર નિયંત્રણ મેળવવા માટે પગલાં લઈ શકો છો. તમે શું શેર કરવું અને શું ખાનગી રાખવું તે કેવી રીતે નક્કી કરી શકો છો તે અહીં બતાવવામાં આવ્યું છે!



પ્રાઇવસી સેટિંગ્સની સમીક્ષા કરો

લોકેશન ટ્રેકિંગ અથવા પર્સનલાઇઝડ એડ્સને અક્ષમ કરવા માટે સેટિંગ્સમાં ફેરફાર કરો.



કૂકીઝ અને કેશ સાફ કરો

અસામાન્ય પ્રવૃત્તિ તપાસવા માટે તમારા એકાઉન્ટ્સનું નિયમિત નિરીક્ષણ કરો



એડ બ્લોકર્સ વાપરો

એડ્સને બ્લોક કરો અને ટ્રેકર્સને તમારો ડેટા એકત્રિત કરતા અટકાવો.



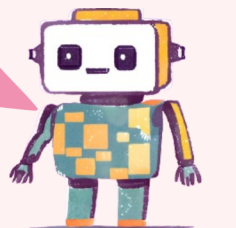
પર્સનલાઇઝડ એડ્સમાંથી બહાર નીકળો

તમારી પ્રવૃત્તિના આધારે એડ્સથી બહાર નીકળો તમને હજુ પણ જાહેરાતો દેખાશે, પરંતુ તે તમારી બ્રાઉઝિંગ હિસ્ટ્રી અનુસાર બનાવવામાં નહીં આવે.

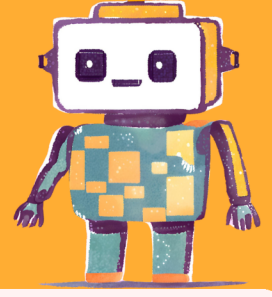
વાહ અલ્ગોરિધમ્સ મજાના છે પણ ડરામણા પણ છે! આ જ કારણે મારા વિડિઓ સજેશન્સ બદલાતા રહે છે. શું તેઓ જાહેરાતો પણ નક્કી કરે છે? હું એક વખત શૂઝ શોધી રહી હતી, હવે મને એજ દેખાય છે!



સાચું કહ્યું! પ્રકારો વચ્ચે તફાવત કરીને જ્યારે તમે પ્રેક્ટિસ કરો છો, તમે ઇન્ટરનેટનો સ્માર્ટ રીતે ઉપયોગ કરી શકો છો!

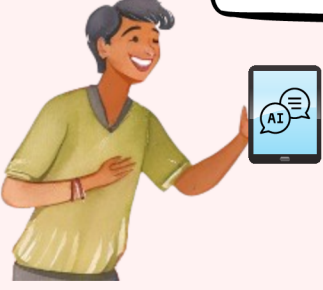


તમારા ન્યૂઝફીડ પર તમે મોટાભાગે જુઓ છો તે ત્રણ પ્રકારનું કન્ટેન્ટ લખો. શું આ વિષયો ખરેખર તમને રસ છે, કે પછી તમને લાગે છે કે અલ્ગોરિધમ્સે તમારા માટે બબલ બનાવ્યો છે? તમારા વિચારો મિત્ર અથવા સાથે ભણતા વિદ્યાર્થીઓ સાથે શેર કરો.



આર્ટિફિશિયલ ઇન્ટેલિજન્સ શું છે?

મિત્રો! શું તમે આ AI ચેટબોટ વિશે સાંભળ્યું છે? તે બધું જાણે છે!



ઓહ, હા! જ્યારે અમે ઓનલાઇન ટેકનોલોજી અને અમારા ઓનલાઇન જીવન વિશે વાંચતા હતા ત્યારે અમે તેના વિશે સાથે શીખ્યા હતા. AI, અથવા આર્ટિફિશિયલ ઇન્ટેલિજન્સ, એ કમ્પ્યુટર સિસ્ટમ્સ છે જે માનવ બુદ્ધિની નકલ કરી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, ચેટબોટ્સ પ્રશ્નોના જવાબ આપી શકે છે, સર્ચ એન્જિન વેબસાઇટ્સની ભલામણ કરે છે, અને ઇમેજ રેકગ્નિશન ટુલ્સ ફોટામાં વસ્તુઓ ઓળખે છે.

તે રસપ્રદ છે! શું તમે સમજ્યા કે તે કેવી રીતે કામ કરે છે?



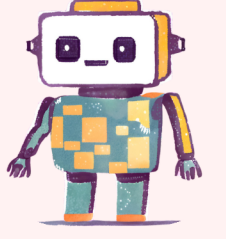
હા! AI પેટર્ન ઓળખવા અને અનુમાન લગાવવા માટે મોટી માત્રામાં માહિતી પર પ્રક્રિયા કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો મેં કોઈ AI ચેટબોટને પ્રશ્ન પૂછ્યો, તો તે મારા પ્રશ્નને સમજશે, તેનું વિશ્લેષણ કરશે, સૌથી સુસંગત માહિતી માટે તેના ડેટાબેઝને શોધશે અને જવાબ આપશે - બધું જ સેકન્ડોમાં, સુપર-સ્માર્ટ આસિસ્ટન્ટની જેમ!

પણ યાદ રાખો, AI માનવો જેવું વિચારતું નથી. તે ફક્ત તેને આપવામાં આવેલી ટ્રેનિંગ ડેટાને અનુસરે છે. તે ખૂબ ઉપયોગી સાબિત થઈ શકે છે, પણ એના શક્તિ અને મર્યાદાઓ સમજવી જરૂરી છે. આમાં ગ્લિચ તમારી મદદ કરી શકે છે!



AI કેવી રીતે કામ કરે છે? જાણવા માટેની સામાન્ય બાબતો.

આર્ટિફિશિયલ ઇન્ટેલિજન્સ, એક આસિસ્ટન્ટરાખવા જેવું છે જે તમને કાર્યો ઝડપથી પૂર્ણ કરવામાં, સમસ્યાઓ હલ કરવામાં અને શીખવાનું વધુ આનંદપ્રદ બનાવવામાં પણ મદદ કરી શકે છે. જ્યારે તે મનુષ્ય જેવું વિચારતું નથી અથવા અનુભવતું નથી, AI હજુ પણ તમારા રોજિંદા જીવનના ઘણા ક્ષેત્રોમાં ખૂબ મદદરૂપ થઈ શકે છે. ચાલો AI તમને મદદ કરી શકે તેવી અમુક રીતો જોઈએ:



ડેટાની ઝડપી ઍક્સેસ

AI માત્ર સેકન્ડોમાં મોટી માત્રામાં માહિતીનું વિશ્લેષણ કરી શકે છે. આ AI ને સંશોધન અને શીખવા માટે ખાસ ઉપયોગી બનાવે છે.



નવા આઈડિયા શોધવા

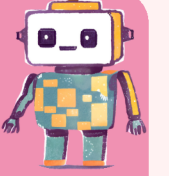
શું તમે ક્યારેય નવા આઈડિયા વિચારતી વખતે અટવાઈ ગયા છો? AI પ્રોજેક્ટ્સ માટે સર્જનાત્મક વિકલ્પો સૂચવીને મદદ કરી શકે છે. તે સ્ટડી પાર્ટનર જેવું છે!



ભાષાનો અનુવાદ

AI ટૂલ્સ ભાષાના અવરોધોને તોડી શકે છે, જેનાથી વિશ્વભરના લોકો સાથે વાતચીત કરવાનું અથવા અન્ય ભાષાઓમાં કન્ટેન્ટને સમજવાનું સરળ બને છે.

જ્યારે AI અતિ મદદરૂપ થઈ શકે છે, તે હંમેશા મદદરૂપ નથી. તેનો ઉપયોગ કરતી વખતે અમુક પડકારો વિશે જાગૃત રહેવું પડે છે



AI માં પક્ષપાત

AI ડેટામાંથી શીખે છે, અને જો તેને જે ડેટા પર ટ્રેનિંગ આપવામાં આવી હોય તે અયોગ્ય અથવા અપૂર્ણ હોય, તો AI પક્ષપાતી પરિણામો આપી શકે છે. આનો અર્થ એ છે કે તે ભૂલો કરી શકે છે અથવા ચોક્કસ મંતવ્યોની તરફેણ કરી શકે છે.



ઉદાહરણ

જો AI ટૂલને મોટે ભાગે પશ્ચિમી મીડિયા પર તાલીમ આપવામાં આવેલ હોય, તો તે ભારત સહિત વિશ્વના અન્ય ભાગોના સાંસ્કૃતિક સંદર્ભોને સમજવામાં સંઘર્ષ કરી શકે છે.

ખોટી માહિતી

AI ઘણીવાર એવી માહિતી બનાવી શકે છે જે વાસ્તવિક લાગે છે પરંતુ સાચી નથી. કેટલીકવાર તે વાસ્તવિક તથ્યોના આધારે નહીં, પરંતુ પેટર્નના આધારે જવાબોની આગાહી કરે છે.



ઉદાહરણ

તમે AI ટૂલને કોઈ ઐતિહાસિક વ્યક્તિ વિશે પૂછો છો, અને તે વિશ્વાસપૂર્વક તમને એક ખોટું નિવેદન અથવા evi ઘટના વિષે જણાવે છે જે ક્યારેય બની નથી.

ગોપનીયતા સંબંધિત સમસ્યાઓ

ઘણા AI ટૂલ્સ શીખવા અને સુધારવા માટે ડેટા ઍક્રિત કરે છે અને તેનું વિશ્લેષણ કરે છે. જ્યારે આ AI ને વધુ સ્માર્ટ બનાવવામાં મદદ કરે છે, તે વ્યક્તિગત માહિતી પર ગોપનીયતા સંબંધિત સમસ્યાઓ ઉભી કરે છે.

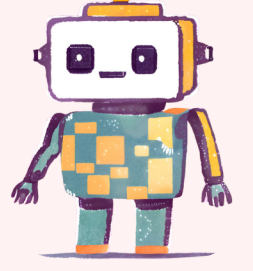


ઉદાહરણ

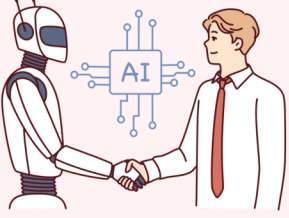
જો કોઈ એપ તમારા લોકેશન માટે પૂછે છે, તો તે વિચારવું મહત્વપૂર્ણ છે કે તેને તે માહિતીની શા માટે જરૂર છે અને તમે તેને શેર કરવા માંગો છો કે નહીં.

AI ના ઉપયોગ માટે ગ્લિયની માર્ગદર્શિકા

શું તમે આ બધું સમજીને કંટાળી ગયા? હું સમજું છું તે ઘણું-બધું છે અને મૂંઝવણભર્યું હોઈ શકે છે. AI નો જવાબદારીપૂર્વક ઉપયોગ કરવામાં તમારી મદદ કરવા માટે અહીં અમુક સરળ ટિપ્સ આપી છે



AI નો ઉપયોગ કરો, તેના પર નિર્ભર ન રહો



AI એક અદ્ભુત આસિસ્ટન્ટ બની શકે છે, પરંતુ તે તમારા પોતાના આઈડિયા, સર્જનાત્મકતા અને વિવેચનાત્મક વિચારસરણીનો વિકલ્પ નથી. તે વિચારો અથવા સૂચનો મેળવવા માટેનો ટૂલ બની શકે છે, પરંતુ તે તમારી પોતાની વિચારસરણી અને સર્જનાત્મકતાને બદલી શકતું નથી.

હંમેશા તથ્ય તપાસો

AI હંમેશા સાચું નથી હોતું અને ઘણીવાર ખોટી માહિતી આપી શકે છે. પુસ્તકો, વિશ્વસનીય વેબસાઇટ્સ જેવા વિશ્વસનીય સ્ત્રોતો ચકાસીને અથવા શિક્ષકને પૂછીને હંમેશા તે તમને શું કહે છે તે ચકાસો.



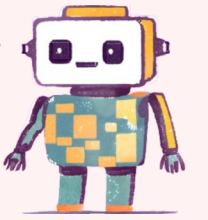
તેની મર્યાદાઓ સમજો

AI ખૂબ જ સ્માર્ટ છે પરંતુ તે માણસોની જેમ વિચારતું નથી. તે લાગણીઓ અથવા સાંસ્કૃતિક સંદર્ભોને લોકોની જેમ સમજી શકતું નથી. તેને એક સાધન માણો, નિષ્ણાત નહીં!

તો એનો અર્થ એ થયો કે મને AI ને શરૂઆત તરીકે ઉપયોગ કરવું જોઈએ, અંતિમ જવાબ તરીકે નહિ?



બરાબરા તેને એક એવો એસસીસ્ટન્ટ માનો જે તમારા કામને સરળ બનાવે છે પરંતુ તમારી વિવેચનાત્મક વિચારસરણીને બદલતું નથી.



પ્રવૃત્તિ

જો તમારી પાસે ઇન્ટરનેટની એક્સેસ હોય

જોડીઓમાં વિભાજિત થાઓ. હવે, તમારામાંથી એક વ્યક્તિએ AI ટૂલનો ઉપયોગ કરવાનો અને બીજી વ્યક્તિ સંશોધનની સામાન્ય પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરવાનો રહેશે. તમારી પસંદગીના કોઈપણ વિષય પર સંશોધન કરો. પછી, ચોકસાઈ, સચોટતા અને વિશ્વસનીયતા માટે પરિણામોની તુલના કરો!

જો તમારી પાસે ઇન્ટરનેટની એક્સેસ નથી

AI-જનરેટેડ જવાબો ફરીથી લખો જવાબને વધુ સમૃદ્ધ અને સચોટ બનાવવા માટે વધુ સંદર્ભ, ઉદાહરણો અને તમારા પોતાના વિચારો ઉમેરો.

પ્રકરણનું રીકેપ



ઓનલાઈન માહિતીને ઘણીવાર આ રીતે વર્ગીકૃત કરી શકાય છે: ચકાસાયેલ અને વિશ્વસનીય માહિતી, મંતવ્યો અને વ્યક્તિગત કન્ટેન્ટ, અજાણ્યા ખોટી માહિતી, જાણી-જોઈને ખોટી માહિતી અને ખોટા સમાચાર, અથવા રમૂજ અને મનોરંજન!



અજાણ્યા પ્રસારિત કરવામાં આવેલ ખોટી માહિતી સામાન્ય રીતે અજાણતાં શેર કરવામાં આવે છે જે ગેરમાર્ગે દોરનારી અથવા ખોટી હોય છે, જ્યારે જાણી જોઈને પ્રસારિત કરવામાં આવેલી ખોટી માહિતી લોકોને ગેરમાર્ગે દોરવાનો હેતુ ધરાવે છે.



તમે એક સરળ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરીને માહિતી ચકાસી શકો છો - SUCS (સ્ત્રોત (સોર્સ), સર્વવ્યાપકતા (યુબિક્વીટી), સંદર્ભ (રેફરેન્સ) અને બીજો અભિપ્રાય (સેકન્ડ ઓપિનિયન))

- સ્ત્રોત: શું વેબસાઇટ વિશ્વસનીય અને જાણીતી છે? શું URL સુરક્ષિત છે? શું પેજની ડિઝાઇન સારી છે, અથવા તે પોપઅપ્સથી ભરેલું છે?
- સર્વવ્યાપીતા: શું માહિતી સામાન્ય છે અને અન્ય સ્ત્રોતોમાંથી ચકાસી શકાય છે?
- સંદર્ભ: શું નામ, તારીખ અને સ્થાન સાચા છે? શું તે સંપૂર્ણ સંદર્ભ સાથે અપ -ટુ -ડેટ છે? શું ફોટા માહિતી સાથે મેળ ખાય છે?
- માહિતી શેર કરતી વખતે તથ્યો અને મંતવ્યો વચ્ચે સાવચેત રહો!



યાદ રાખો: અલ્ગોરિધમ્સ જે આપણું ધ્યાન ખેંચે છે તેને પ્રાથમિકતા પ્રોત્સાહન આપે છે, જરૂરી નથી કે જે સચોટ અથવા મહત્વપૂર્ણ હોય તેને !

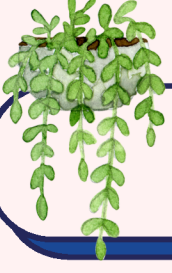


પ્રાઇવસી સેટિંગ્સની સમીક્ષા કરો, કૂકીઝ અને કેશ સાફ કરો, એડ બ્લોકર્સનો ઉપયોગ કરો અને એડ એજન્સીઓ સાથે શેર કરવામાં આવતી માહિતી મેળવવું ઘટાડવા માટે પર્સનલાઇઝ્ડ એડ્સ અક્ષમ કરો!



AI અત્યંત મદદરૂપ છે, પરંતુ તે નકલી માહિતીને પ્રોત્સાહન પણ આપી શકે છે, એન્કોડેડ પક્ષપાત અને ગોપનીયતા સંબંધિત સમસ્યાઓ પણ ધરાવે છે! AI ને તપાસવાનું યાદ રાખો, તેની મર્યાદાઓ સમજો અને તમારા કાર્યને પૂર્ણ કરવા માટે નહીં, પરંતુ મદદ માટે તેનો ઉપયોગ કરો!

પ્રકરણ ૫: આજે નહીં, સ્કેમર્સ! ઓનલાઇન જોખમોને શોધવા અને રોકવા



આજે એક સૂર્યપ્રકાશિત દિવસ છે, અને જસપ્રીત અને નૂર જસપ્રીતના ઘરે છે. તેઓ સાથે મળીને નવા બીજ રોપી રહ્યા છે!



ગઈકાલે હું શુભમ સાથે હતી. તે મને અલ્ગોરિધમ્સ, AI અને ઘણી બધી રસપ્રદ વાતો વિશે કહી રહી હતી, જે તેને સિદ્ધાર્થ અને અમિત ભૈયાની મદદથી શોધી કાઢ્યું હતું. તે સાંભળવામાં તો રસપ્રદ લાગતું હતું, પરંતુ એણે મને વિચારાવ્યું કે કેટલી બધી એવી વસ્તુઓ છે જેના વિશે આપણે હજુ જાણતા જ નથી...



સાચું છે! ઇન્ટરનેટ ખરેખર રસપ્રદ છે, પરંતુ જ્યારે આપણે ન જાણતા હોઈએ કે તે કેટલું સુરક્ષિત અથવા વિશ્વસનીય છે, ત્યારે તેનો ઉપયોગ થોડો મુશ્કેલ બની શકે છે.

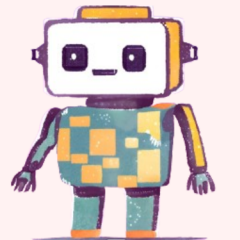


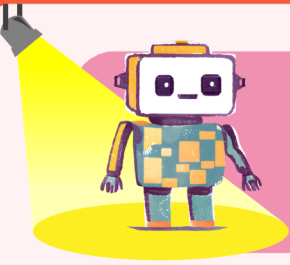
મને લાગે છે કે જો આપણો પાસે એવું સ્થળ હોય જ્યાંથી આપણે ઝડપથી શીખી શકીએ કે ઇન્ટરનેટ પર ડરામણી કે અનિચ્છનીય પરિસ્થિતિઓનો સામનો કેવી રીતે કરવો, તો તે આપણા બધા માટે ખૂબ મદદરૂપ થશે. તમને શું લાગે છે?

તે એક ઉત્તમ વિચાર છે! મને લાગે છે કે ગ્લિય આ માટે આપણને જરૂર મદદ કરી શકે છે.



હા, ચોક્કસ! આવો, એક નવું સાહસ શરૂ કરીએ. આપનું ગ્લિયની ઇન્ટરનેટ સેફ્ટી માર્ગદર્શિકામાં સ્વાગત છે!





ગ્લિયની ગેલેક્સી માટેની માર્ગદર્શિકા!

ઇન્ટરનેટ સેફ્ટી!

સંચારની વ્યક્તિગત ચેનલો દ્વારા તમને મોકલવામાં આવેલી ઘમકીઓને તમે કેવી રીતે ઓળખશો? અહીં સાવધાન રહેવા માટેના રેડ ફ્લેગ્સની એક ચેકલિસ્ટ આપવામાં આવી છે!

શું તેઓએ વ્યક્તિગત માહિતી અથવા સંવેદનશીલ માહિતી માંગી હતી (દા.ત.: ઉંમર, સરનામું, ફોન નંબર, શાળા, બેંક ખાતું)?

શું તેઓએ ખાનગી ફોટા/વિડિયોની માંગ કરી હતી, ખાસ કરીને કેમ્ચુઅલ, મૈત્રીપૂર્ણ વાતચીતમાં?

શું તેઓએ ખૂબ જ ઝડપથી તમારા ખાસ મિત્ર બનવાનો પ્રયાસ કર્યો, વખાણ કર્યા અથવા ભેટો આપી?

શું તેઓએ તમને તમારી વાતચીતો અથવા ક્રિયાઓ અન્ય લોકોને ન કહેવાનું કહ્યું?

શું તેઓએ એવા અપમાનજનક/દુઃખદાયક મેસેજ્સ મોકલ્યા જેનાથી તમને અસુરક્ષિત અથવા દોષિત લાગ્યું?

શું તેઓએ મોટા વચનો અથવા ઓફરો કરી (દા.ત.: લોટરી, નોકરીની તક)?

ઘમકીઓ અને અસુરક્ષિત પરિસ્થિતિઓને રોકવા માટે સલામતીના અમુક પગલાં!

- અક્ષરો, સંખ્યાઓ અને વિશિષ્ટ અક્ષરોના મિશ્રણ સાથે મજબૂત પાસવર્ડ બનાવો.
- 2-ફેક્ટર ઓથેન્ટિકેશન ચાલુ કરો
- ખાતરી કરો કે તમારી પ્રોફાઇલની વિઝિબિલિટી તમારી પસંદગી પર સેટ છે - પબ્લિક અથવા પ્રાઇવેટ!
- સાર્વજનિક પ્લેટફોર્મ પર તમારું પૂરું નામ, સરનામું, ફોન નંબર અથવા શાળાનું નામ જેવી વ્યક્તિગત માહિતી શેર કરવાનું ટાળો.
- એનક્રિપ્ટેડ પ્લેટફોર્મ પર ફક્ત સંવેદનશીલ વિગતો (દા.ત., બેંક માહિતી) શેર કરો
- એન્ટિવાયરસ સોફ્ટવેર ઇન્સ્ટોલ કરો અને ખાતરી કરો કે તમારા ડિવાઇસનું ફાયરવોલ ચાલુ છે
- હંમેશા URL ધ્યાનથી તપાસો. સ્કેમર્સ તમને છેતરવા માટે 'amazon.com' ને બદલે 'amaz0n.com' જેવી લિંક્સનો ઉપયોગ કરી શકે છે.
- ઇમેઇલ્સ અથવા મેસેજ્સમાં અજાણી લિંક્સ પર ક્લિક ન કરો
- અસામાન્ય પ્રવૃત્તિ તપાસવા માટે તમારા એકાઉન્ટ્સનું નિયમિત નિરીક્ષણ કરો
- કોઈપણ એપ્લિકેશનને વધુ પડતી માહિતીની એક્સેસ આપવાનું ટાળો. બિનજરૂરી પરવાનગીઓ અક્ષમ કરો અને વધુ પડતી પરવાનગીઓ માંગતી એપ્લિકેશનોથી સાવધ રહો.
- પોપ-અપ્સ, બેનર અને વિડીયો એડ્સને રોકવા અને માલવેર સામે રક્ષણ આપવા માટે એડ બ્લોકરનો ઉપયોગ કરો
- પબ્લિક વાઇફાઇનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળો અને ઉપયોગમાં ન હોય ત્યારે તમારું બ્લૂટૂથ બંધ રાખો
- મહત્વપૂર્ણ ફાઇલ અથવા ફોટાની નકલો બાહ્ય હાર્ડ ડ્રાઇવ પર સેવ કરો!

કેસ સ્ટડી: બ્લુ વહેલ ચેલેન્જ



2016 માં, બ્લુ વહેલ ચેલેન્જ નામનો એક ઓનલાઈન ટ્રેન્ડ સોશિયલ મીડિયા અને ખાનગી મેસેજિંગ પ્લેટફોર્મ પર ફેલાયો. તે કોઈ સામાન્ય રમત નહોતી - તે એક પ્રકારનું ઓનલાઈન મેનીપ્યુલેશન હતું જે કિશોરોને લક્ષ્ય બનાવતું હતું, તેમને 50 દિવસ સુધી હાનિકારક કાર્યો કરવા માટે છેતરતું હતું. હવે તે ઓનલાઈન ધમકીઓ, ઉત્પીડન અને સ્કેમ્સ વાસ્તવિક દુનિયાને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે તેના એક ઉદાહરણ તરીકે ઓળખાય છે.

શરૂઆતમાં, આ ચેલેન્જ અજાણ્યાઓ તરફથી આમંત્રણો તરીકે ફેલાયો - મેસેજના પ્રાપ્તકર્તાઓને કહેવામાં આવ્યું કે તેઓ એક સર્વશ્રેષ્ઠ રમત માટે "પસંદ" થયા છે, જેનાથી તેમના મનમાં જિજ્ઞાસા અને ઉત્તેજના ઉત્પન્ન થઈ. આ ચાલુ રાખવા માટે, તેમને એક અનામી "ક્યુરેટર" અથવા "ગેમ માસ્ટર" ની સૂચનાઓનું પાલન કરવાનું હતું જે તેમને દૈનિક કાર્યો સોંપતો હતો. શરૂઆતમાં, મોટાભાગના કાર્યો હાનિકારક લાગતા હતા - જેમ કે વહેલ પકડવી, ડરામણી ફિલ્મ જોવી અથવા વિચિત્ર સમયે જાગવું. પરંતુ સમય જતાં, સહભાગીઓને ખતરનાક જોખમો લેવા અથવા પરિવાર અને મિત્રોથી પોતાને અલગ રાખવાનું કહેવામાં આવ્યું! સહભાગીઓને દબાણ અને નિયંત્રણ કરવા માટે ઉપયોગમાં લેવાતા અમુક માધ્યમોમાં આ મુજબ શામેલ છે:

- ગોપનીયતા પર આક્રમણ અને બ્લેકમેલ - આ ગેમ સહભાગીઓને તેમનું પૂરું નામ, સરનામું અથવા ખાનગી ફોટા જેવી વ્યક્તિગત માહિતી શેર કરવા માટે છેતરતી હતી. બાદમાં, આ માહિતીનો ઉપયોગ તેમને ધમકી આપવા માટે કરવામાં આવતો. "અમે જાણીએ છીએ કે તમે ક્યાં રહો છો" અથવા "જો તમે છોડી દેશો તો અમે તમારા પરિવારને નુકસાન પહોંચાડીશું" જેવા મેસેજોનો ઉપયોગ સહભાગીઓને ચેલેન્જમાં રહેવા માટે ડરાવવા માટે કરવામાં આવ્યો હતો. ખોટા વચનો પણ આપવામાં આવ્યા હતા.
- ઓનલાઈન પજવણી અને બુલિંગ - જ્યારે કોઈ સહભાગીએ છોડી દેવાની ઇચ્છા વ્યક્ત કરી, ત્યારે તેમને ઘણા આક્રમક મેસેજો મળ્યા, જેમાં તેમને નબળા અથવા નક્કામા કહેવામાં આવ્યા. ખેલાડીઓને ફેક ઓનલાઈન કમ્યુનિટીમાં પણ ઉમેરવામાં આવ્યા હતા જ્યાં સહભાગીઓ પર ઈમ્પ્રેસ કરવા અથવા તેમની બહાદુરી સાબિત કરવા માટે દબાણ કરવામાં આવતું હતું.
- હેકિંગ અને ટ્રેકિંગ - કેટલાક ખેલાડીઓ માનતા હતા કે તેમના ડિવાઇસ હેક કરવામાં આવ્યા છે, જેમાં તેમની સ્ક્રીનો પર એવી ચેતવણીઓ દેખાતી હતી કે તેમના પર નજર રાખવામાં આવી રહી છે, જેનાથી તેઓ ફસાયેલા અનુભવતા.

બ્લુ વહેલ ચેલેન્જ હવે એટલી વ્યાપક નથી, પરંતુ નવા ઓનલાઈન જોખમો ઉત્પન્ન થઈ રહ્યા છે. અવગત રહેવું, મેનીપ્યુલેશનની યુક્તિઓ ઓળખવી અને મદદ માટે સંપર્ક કરવો એ ડિજિટલ દુનિયામાં તમને અને અન્ય લોકોને સુરક્ષિત રાખી શકે છે.

પ્રવૃત્તિ

બ્લુ વહેલ ચેલેન્જ જેવા જોખમો અથવા સ્કેમ્સનો ભોગ બનતા અટકાવવા માટે કોઈ વ્યક્તિ કરી શકે તેવી 3 મૂર્ત બાબતોની યાદી બનાવો:

1. ક્યારેય અજાણ્યાઓ સાથે ઓનલાઈન વ્યક્તિગત માહિતી શેર ન કરવી. કોઈ વાસ્તવિક ગેમ અથવા ચેલેન્જ માટે ખાનગી વિગતોની જરૂર હોતી નથી.
2. ગુપ્તતા, ધમકીઓ અથવા દબાણ જેવા રેડ ફ્લેગ્સથી સાવધ રહો. જો કોઈ ઓનલાઈન તમને કંઈક છુપાવવા, તમારી જાતને બધાથી દૂર રહેવા અથવા ખોટું લાગે તેવું કંઈપણ કરવા કહે છે - તેમને બ્લોક અને રિપોર્ટ કરો.
3. જો તમે ઓનલાઈન કોઈ વસ્તુથી અસ્વસ્થતા અનુભવો છો, તો તમે વિશ્વાસ કરો છો તે વ્યક્તિ સાથે વાત કરો. કોઈ પણ ચેલેન્જ, ટ્રેડ અથવા ગેમ તમારી સુરક્ષા જેટલી મહત્વપૂર્ણ નથી! તમે ક્યારેય એકલા નથી, અને મદદ હંમેશા ઉપલબ્ધ છે!

ઓનલાઇન પ્લેટફોર્મ પર હાનિકારક કન્ટેન્ટનું રિપોર્ટિંગ

જે કોઈને પણ જોખમોથી પોતાને બચાવવા માટે ઝડપી માર્ગદર્શિકા જોઈતી હોય તેમના માટે આ એક ઉત્તમ સંદર્ભ છે! શાબાશ, જસપ્રીત અને નૂરા!



થેન્ક યુ અમિત ભૈયા!!
મારા મનમાં હજુ પણ એક પ્રશ્ન છે. ધારો કે આપણે આ બધા પગલાં ધ્યાનથી અનુસરીએ છીએ, પરંતુ આપણને હજુ પણ એવા મેસેજીસ અથવા કન્ટેન્ટ મળે છે જે અસુરક્ષિત લાગે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં આપણે શું કરી શકીએ?

ઓહ, હું ગઈકાલે તેના પર એક વિડિઓ જોઈ રહ્યો હતો! મને જણાવા મળ્યું કે મોટાભાગની એપ્લિકેશનો અને પ્લેટફોર્મ્સમાં રિપોર્ટિંગ અને બ્લોકિંગ સુવિધાઓ હોય છે જેનો આપણે ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ.



સાચું કહ્યું, જસપ્રીતા! મોટાભાગના ઓનલાઇન પ્લેટફોર્મ્સ અને મેસેજિંગ એપ્લિકેશનોમાં ઉત્પીડન, ધમકીઓ, ઈમ્પેરસોનેશન અને ખોટી માહિતી જેવી હાનિકારક કન્ટેન્ટ વિશે રિપોર્ટ કરવા માટે બિલ્ટ-ઇન ટૂલ્સ હોય છે. રિપોર્ટિંગ મહત્વપૂર્ણ છે, કારણ કે તે તમને અને તમારી આસપાસના અન્ય લોકોને સુરક્ષિત રાખવામાં મદદ કરે છે!



આવું કન્ટેન્ટ અથવા મેસેજીસ રિપોર્ટ કરવાથી પ્લેટફોર્મને ગુનેગારો સામે પગલાં લેવામાં મદદ મળે છે, તમારી જાતને અને અન્ય લોકોને ઓનલાઇન શોષણથી રક્ષણ મળે છે અને હાનિકારક કન્ટેન્ટનું પ્રસારણ અટકાવે છે. રિપોર્ટિંગ દ્વારા હંમેશા તાત્કાલિક કાર્યવાહી લેવામાં નથી આવતી, પરંતુ જો ઘણા બધા યુઝર્સ વારંવાર રિપોર્ટિંગ કરે તો પ્લેટફોર્મ દ્વારા સમસ્યાને ઉકેલવાની શક્યતાઓ વધી શકે છે.

ઓનલાઇન પ્લેટફોર્મ પર હાનિકારક કન્ટેન્ટ રિપોર્ટ કેવી રીતે કરવું અને તેને કેવી રીતે બ્લોક કરવું

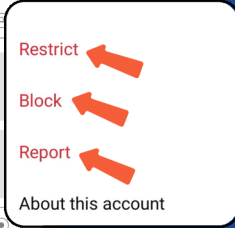
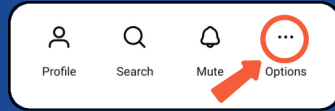
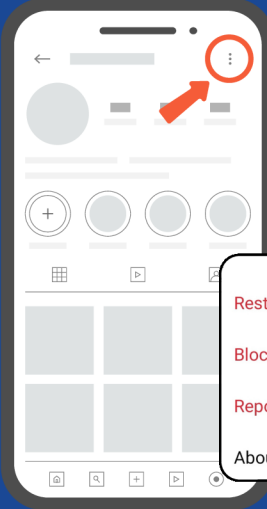
મોટાભાગના પ્લેટફોર્મ પર, હાનિકારક કન્ટેન્ટ અથવા ચેટ્સને રિપોર્ટ કરવું ખૂબ સરળ છે. અહીં અમુક સરળ પગલાં છે જે તમે અનુસરી શકો છો (યાદ રાખો કે આ તમે જે પ્લેટફોર્મનો ઉપયોગ કરી રહ્યા છો તેના આધારે આ અલગ-અલગ હોય શકે છે, તેથી જો તમને ખાતરી ન હોય તો કોઈ વિશ્વસનીય મોટા અથવા મિત્રને પૂછો):

1

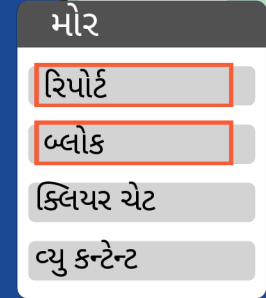
જો વધુ કાર્યવાહીની જરૂર હોય તો, રિપોર્ટ કરતા પહેલા ચેટ અથવા કન્ટેન્ટનો સ્ક્રીનશોટ લો. તમારા ફોન પર સ્ક્રીનશોટ લેવા માટે પાવર/હોમ બટન અને વોલ્યુમ બટન એક સાથે દબાવો (આ મોડેલના આધારે અલગ-અલગ હોય શકે છે)

મેનુ વિકલ્પ પર ક્લિક કરો. મેનુમાંથી "રિપોર્ટ", "મોર" અથવા "ફાઇન્ડ સપોર્ટ" પસંદ કરો. સૌથી સુસંગત શ્રેણી પસંદ કરો (દા.ત., ઉત્પીડન, ખોટી માહિતી, ઈમ્પેરસોનેશન, હેટ સ્પીચ વગેરે).

2



ઘણા મેસેજિંગ પ્લેટફોર્મ પાસે ફક્ત ઈપોર્ટ કરવાને બદલે "બ્લોક અને રિપોર્ટ" કરવાનો વિકલ્પ પણ હોય છે. આ વ્યક્તિને ફરીથી તમારો સંપર્ક કરવાથી અટકાવશે.



જો તમે નકલી ખાતું અથવા પ્રોફાઇલ (કોઈ જે તમારું અથવા તમારા ઓળખીતા વ્યક્તિનું ભેજું ઉઠાવી રહ્યો છે)ની ફરિયાદ કરવી હોય, તો તમે એવી જ રીતે મેનુ અથવા "વધુ માહિતી" બટન શોધી શકો છો અને "પ્રોફાઇલની ફરિયાદ કરો" પર ક્લિક કરી શકો છો.

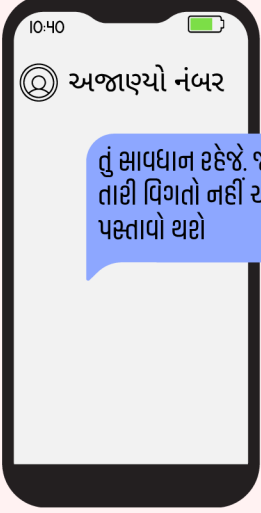
જો તમે કોઈ ખાસ ચેટ અથવા સંદેશની ફરિયાદ હાંકી ઇચ્છો છો, તો તે સંદેશ પર લાંબું દબાવવું અથવા સંવાદ (ચેટ)ની સેટિંગ્સ તપાસવી જોઈએ જ્યાં તમને "ફરિયાદ કરો"નો વિકલ્પ મળશે (એ શક્યતાઅંતર્ગત "વધુ" સેટિંગ્સ હેઠળ હોઈ શકે છે).

3

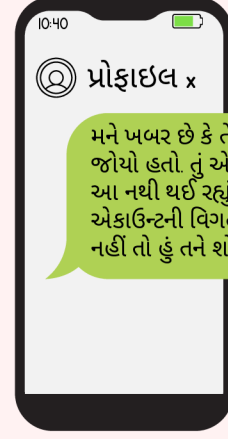
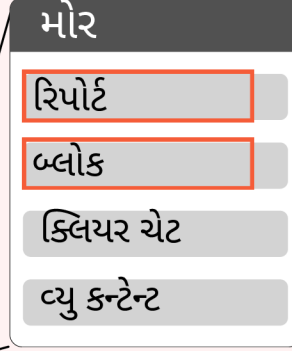
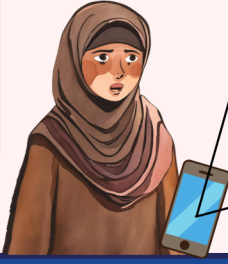
રિપોર્ટ સબમિટ કરો અને કોઈપણ વધારાની સૂચનાઓનું પાલન કરો. તમે કન્ટેન્ટ અથવા ચેટનું રિપોર્ટિંગ કરો તે પછી, પ્લેટફોર્મ તેને કાઢી નાખવાનું, એકાઉન્ટને પ્રતિબંધિત કરવાનું અથવા ચેતવણીઓ જારી કરવાનું નક્કી કરી શકે છે. કેટલાક પ્લેટફોર્મ તમને તમારા રિપોર્ટ પર અપડેટ્સ આપશે, જ્યારે અન્ય નહીં આપે.

સાયબર ક્રાઇમ્સનું રિપોર્ટિંગ

નૂરને તેના ફોન પર ધમકીભર્યાં મેસેજ મળે છે. તે ડરી જાય છે અને વ્હેટફોર્મ પર મેસેજને રિપોર્ટ અને બ્લોક કરે છે! પરંતુ 5 મિનિટની અંદર, તેને તે જ પ્રોફાઇલમાંથી બીજા વ્હેટફોર્મ દ્વારા બીજો મેસેજ મળે છે



તું સાવધાન રહેજે. જો તું મને તારી વિગતો નહીં આપે, તો તને પસ્તાવો થશે



મને ખબર છે કે તે મારો છેલ્લો મેસેજ જોયો હતો. તું એવું ઢોંગ ન કરી શકે કે આ નથી થઈ રહ્યું નૂર મને તારી એકાઉન્ટની વિગતો હમણાં મોકલ, નહીં તો હું તને શોધી કાઢીશ



મેં વ્હેટફોર્મ પર આ એકાઉન્ટ રિપોર્ટ કર્યું હતું, પણ તેમાંથી હજુ પણ મેસેજો આવી રહ્યા છે! મને બરાબર નથી લાગતું... હું બીજું શું કરી શકું?

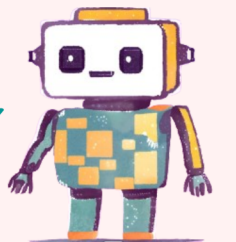


જો વાત ગંભીર હોય, તો મને લાગે છે કે આપણે સાયબર ક્રાઇમ સેલને તેની જાણ કરવી જોઈએ. મેં સાંભળ્યું છે કે તેઓ ઓનલાઇન ધમકીઓ, પજવણી અને ડિજિટલ ફ્રોડના કેસ ઉકેલે છે. ખરું ને, અમિત ભૈયા?

બરાબર છે! ગ્લિય, શું તું અમને અમુક મહત્વપૂર્ણ હેલ્પલાઇન વિશે જણાવી શકે છો?



હા અમિત ભૈયા! તમે તાત્કાલિક મદદ માટે cybercrime.gov.in પર સાયબર ક્રાઇમની જાણ કરી શકો છો અથવા 1930 પર કોલ કરી શકો છો. અને જો ધમકી લિંગ આધારિત હોય, તો તમે રાષ્ટ્રીય મહિલા આયોગ (NCW) હેલ્પલાઇનનો 7827-170-170 પર પણ સંપર્ક કરી શકો છો. તેઓ ઓનલાઇન પજવણી, બ્લેકમેલ અને દુર્વ્યવહારના કેસોમાં સહાય પૂરી પાડે છે.



સાયબર ક્રાઇમની જાણ કરવા માટે સરકારી હેલ્પલાઇન

જો તમે અથવા તમારા કોઈ પરિચિત વ્યક્તિ ઓનલાઇન દુર્વ્યવહાર, ધમકીઓ, બ્લેકમેલ અથવા પજવણીનો સામનો કરી રહ્યા છો, તો તેની જાણ કરીને પગલાં લો.



સાયબર ક્રાઇમ સેલ (નેશનલ સાયબર ક્રાઇમ રિપોર્ટિંગ પોર્ટલ)

- વેબસાઇટ: cybercrime.gov.in
- હેલ્પલાઇન: 1930
- સાયબરસ્ટોકિંગ, ઓનલાઇન જોખમો, ઓળખની ચોરી, હેકિંગ અને વધુની જાણ કરે છે.



રાષ્ટ્રીય મહિલા આયોગ (NCW)

- વેબસાઇટ: ncw.nic.in
- હેલ્પલાઇન: 7827-170-170
- ઓનલાઇન ઉત્પીડન અને દુર્વ્યવહાર સહિત મહિલાઓને લક્ષ્ય બનાવતા ગુનાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.



સ્થાનિક પોલીસ સ્ટેશન

- ફોન નંબર: 100
- તમારા નજીકના પોલીસ સ્ટેશનમાં પણ સાયબર ક્રાઇમના કેસોની જાણ કરી શકાય છે.
- તમે ફર્સ્ટ ઇન્ફર્મેશન રિપોર્ટ (FIR) પણ નોંધાવી શકો છો.



ચાઇલ્ડલાઇન ઇન્ડિયા (બાળકોની સાયબર સલામતી માટે)

- વેબસાઇટ: childlineindia.org
- હેલ્પલાઇન: 1098
- બાળકો સામે ઓનલાઇન જોખમો, સાયબર ધમકીઓ અને અન્ય ડિજિટલ ગુનાઓના કેસ સંભાળે છે.



આ લિસ્ટ ખરેખર મદદરૂપ છે, થેન્ક્સ ગ્લિયા ધારો કે હું આમાંથી કોઈ એક નંબર પર ફોન કરું છું અથવા તેમની વેબસાઇટ પર જાઉં છું. હું ફરિયાદ કેવી રીતે નોંધાવી શકું અને મારે કઈ માહિતીની જરૂર પડશે?



ધ્યાનમાં રાખવા જેવી બે બાબતો છે. ચાલો જોઈએ!



1

પગલું 1: પુરાવા એકત્રિત કરો

- ધમકીઓ/મેસેજીસના સ્ક્રીનશોટ લો અથવા URL સેવ કરો
- તેમના ટાઇમસ્ટેમ્પ અને તમને મેસેજીસ મોકલનાર નંબર અથવા ID નોંધો

http://



પગલું 2: ફરિયાદ દાખલ કરો

2

- cybercrime.gov.in પર જાઓ અને રિપોર્ટ સબમિટ કરો. જો તમે ઇચ્છો તો તમારું નામ ગુપ્ત રાખો શકો છો
- જો તમે રિપોર્ટ સબમિટ કરવામાં અથવા ડેલ્પલાઇન પર કોલ કરવામાં અસમર્થ છો, તો FIR નોંધાવવા માટે તમારા નજીકના પોલીસ સ્ટેશનની મુલાકાત લો



પગલું 3: ફોલો અપ

- તમારી ફરિયાદની સ્થિતિનો ટ્રેક રાખો અને જો જરૂરી હોય તો, NGO, કાનૂની નિષ્ણાતો અથવા સહાયક સંસ્થાઓની મદદ લો.

3

પ્રવૃત્તિ: ચાલો જોઈએ કે તમને શું યાદ છે

1. ભારતમાં સાયબર ક્રાઇમની જાણ કરતી વખતે, અધિકારીઓ માટે કયા પ્રકારના પુરાવા સૌથી વધુ મદદરૂપ થાય છે?

- ગુના સંબંધિત કોઈપણ દસ્તાવેજોની ભૌતિક નકલો
- સ્ક્રીનશોટ, ઇમેઇલ એક્સચેન્જ અને છેતરપિંડીવાળા કન્ટેન્ટ ની ડિજિટલ નકલો
- ફોન કોલ દરમિયાન ઘટનાનું મૌખિક વર્ણન
- ગુનાની પુષ્ટિ કરતી પીડિતના સંબંધીઓ દ્વારા સહી કરેલ સોગંદનામું

2. સાચું કે ખોટું: ભારતમાં સાયબર ક્રાઇમની જાણ કરવા માટે, શારીરિક રીતે પોલીસ સ્ટેશનની મુલાકાત લેવી જરૂરી છે.

- સાચું
- ખોટું

3. ભારતમાં સાયબર ક્રાઇમની જાણ કરવા માટે ડેલ્પલાઇન નંબર શું છે?

- 100
- 112
- 1930
- 1098

પ્રવૃત્તિ, ચાલુ રાખો

4. તમારા મિત્ર તમને કહે છે કે કોઈ અજાણ્યા વ્યક્તિ તેમને સાયબર-સ્ટોક કરે છે અને તેમને મેસેજ કરે છે અને તેમની ઓનલાઈન પ્રવૃત્તિ પર નજર રાખે છે. તેમણે પહેલા શું કરવું જોઈએ?

- એપ પર સ્ટોકરને બ્લોક કરો અને તેને રિપોર્ટ કરો
- સ્ટોકરને જવાબ આપો અને તેમને આ બધું બંધ કરવાનું કહો
- સોશિયલ મીડિયા એકાઉન્ટ્સને તાત્કાલિક ડિએક્ટિવેટ કરો અને લોકેશન બંધ કરો
- પરિસ્થિતિને અવગણો જેથી સ્ટોકર રસ ગુમાવે

5. નીચેનામાંથી કઈ ક્રિયાઓ તમારી સાયબર સુરક્ષા માટે સૌથી મોટો જોખમ ઊભો કરે છે?

- ઘણા-બધા મહત્વપૂર્ણ એકાઉન્ટ્સમાં સમાન મજબૂત પાસવર્ડનો ઉપયોગ કરવો
- જાહેર વાઈ-ફાઈથી કનેક્ટ થવું અને સંવેદનશીલ એકાઉન્ટ્સમાં લોગીન કરવું
- મહત્વપૂર્ણ એકાઉન્ટ્સ પર ટુ-ફેક્ટર ઓથેન્ટિકેશન (2FA) ચાલુ કરવું
- બ્લૂટૂથ અને લોકેશન સેવાઓ સક્રિય ઉપયોગ કરતી વખતે જ ચાલુ રાખવી

6. કોઈ મોટા પાસેથી મદદ માટે ક્યારે સંપર્ક કરવો યોગ્ય છે?

- ઓનલાઈન મેસેજને કારણે તમે અસ્વસ્થતા અથવા અસુરક્ષિત અનુભવો છો
- તમને તમારી વાતચીત અને ક્રિયાઓ અન્ય લોકોથી ગુપ્ત રાખવાનું કહેવામાં આવ્યું છે
- તમને ઓનલાઈન નવા મિત્ર તરફથી મોટા કેશ પ્રાઈઝની ઓફર મળે છે
- ઉપરોક્ત તમામ

જો નૂર ફરિયાદ નોંધાવે છે,
તો આગળ શું થાય છે?



તમે રિપોર્ટ નોંધાવ્યા પછી, સાયબર પોલીસ તપાસ કરી શકે છે, ગુનેગારને શોધી શકે છે અને કાનૂની કાર્યવાહી કરી શકે છે. જો તમને લાગે કે તમે ગંભીર જોખમમાં છો, તો તમારા સ્થાનિક પોલીસ સ્ટેશનને જાણ કરવી પણ શ્રેષ્ઠ છે.

પરંતુ કોઈ ઘટના ગુનો છે ત્યારે હું
કેવી રીતે જાણી શકું?



સારો પ્રશ્ન છે. ઓનલાઈન જોખમો હંમેશા ડરામણા હોય છે અને જ્યારે તેમાં નીચે મુજબ શામેલ હોય ત્યારે તેને ગુના તરીકે વર્ગીકૃત કરવામાં આવે છે:

હિંસા અથવા
નુકસાનની
ધમકીઓ

લૈંગિક ત્રાસ
અથવા પાછળ
લગાવું
(સ્ટોર્કિંગ)

સંમતિ વિના
ખાનગી
ઈમેજીસ શેર
કેવી

ઢોંગ, છેતરપિંડી
અથવા
ઓળખની ચોરી

આપણા રક્ષણ માટેના કાયદા

ઇન્ટરનેટ એક શક્તિશાળી સ્પેસ છે જ્યાં આપણે loko sathe જોડાઈએ છીએ, શીખીએ છીએ અને શેર કરીએ છીએ, પરંતુ વાસ્તવિક દુનિયાની જેમ, આપણને નુકસાનથી બચાવવા માટે કાયદાઓ છે. જો કોઈ તમારી પાસેથી કંઈ ચોરી કરે છે, તમને ધમકી આપે, અથવા તમારી ગોપનીયતા પર આક્રમણ કરે, તો તેમને ભારતીય કાયદા હેઠળ સજા થઈ શકે છે. ભલે ગુનો ઓનલાઈન થાય.

માહિતી ટેકનોલોજી (IT) અધિનિયમ, 2000

IT અધિનિયમ એ ભારતનો મુખ્ય સાયબર કાયદો છે, જે લોકોને હેકિંગ, ઓળખની ચોરી, ઓનલાઈન પજવણી અને ગોપનીયતા ઉલ્લંઘનથી રક્ષણ આપે છે.

ડેટાની ચોરી (કલમ 43)



જો કોઈ તમારા ડિવાઇસને હેક કરે છે અથવા પરવાનગી વિના તમારો ડેટા ચોરી કરે છે, તો તેમને ₹ કરોડ સુધીનો દંડ થઈ શકે છે.

ઓળખની ચોરી (કલમ 66C)

કોઈ બીજાના નામ અથવા ફોટાનો ઉપયોગ કરીને ફેક સોશિયલ મીડિયા પ્રોફાઇલ બનાવવી ગેરકાયદેસર છે જેમાં 3 વર્ષ સુધીની જેલ + ₹ લાખ દંડ થઈ શકે છે.



ગોપનીયતાનું ઉલ્લંઘન (કલમ 66E)



સંમતિ વિના ખાનગી ઈમેલ્સ અથવા વિડિઓઝ શેર કરવા એ ગુનો છે, જેમાં 3 વર્ષ સુધીની જેલ + ₹2 લાખ દંડની સજા છે.

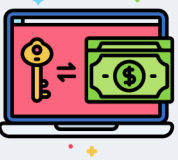
હેકિંગ (કલમ 66)

કોઈના કમ્પ્યુટર અથવા સોશિયલ મીડિયાને ગેરકાયદેસર રીતે એક્સેસ કરવા, નુકસાન પહોંચાડવા અથવા લોક કરવા પર 3 વર્ષ સુધીની જેલ + ₹5 લાખ દંડની સજા છે.



ભારતીય દંડ સંહિતા (IPC), 1860

સાયબર એક્સટોર્શન (કલમ 384)



જો કોઈ તમારી ખાનગી ચેટ અથવા ફોટા લીક કરવાની ધમકી આપે છે, તો તેને સાયબર એક્સટોર્શન કાયદા હેઠળ સજા થઈ શકે છે.

ઓનલાઈન સ્ટોકિંગ અને હેરાનગતિ (કલમ 354D)

બ્લોક કર્યા પછી પણ, કોઈને વારંવાર મેસેજ કરવા, ટ્રેક કરવા અથવા હેરાન કરવા ગેરકાયદેસર છે.



અનામી ધમકીઓ (કલમ 507)



જો કોઈ વ્યક્તિ ફેક સોશિયલ મીડિયા એકાઉન્ટ્સ, અનામી ઈમેઇલ્સ અથવા મેસેજિંગ એપ્લિકેશન્સ દ્વારા પોતાની ઓળખ છુપાવીને ધમકીઓ મોકલે છે, તો તેને આ કાયદા હેઠળ સજા થઈ શકે છે.

આપણા રક્ષણ માટેના કાયદા

માહિતી ટેકનોલોજી (IT) અધિનિયમ, 2000

આ કાયદો ગ્રાહકોને ઓનલાઈન છેતરપિંડી, સ્કેમ્સ અને અન્યાયી વ્યવસાયિક પ્રથાઓથી રક્ષણ આપે છે. જો કોઈ ઓનલાઈન શોપિંગ વેબસાઇટ ખામીયુક્ત ઉત્પાદન માટે રિફંડ આપવાનો ઇનકાર કરે છે, તો તમે આ કાયદા હેઠળ ફરિયાદ નોંધાવી શકો છો

પ્રવૃત્તિ: કાયદાઓને મેચ કરો!

નીચે પાંચ અલગ અલગ ઓનલાઈન ગુનાઓ અને તેમની સામે રક્ષણ માટે રચાયેલ પાંચ કાયદા છે. દરેક ગુનાને સાચા કાયદા સાથે મેચ કરો!

એક ખાનગી ફોટો સંમતિ વિના લીક થાય છે	હેકિંગ
કોઈ તમારા કમ્પ્યુટરને હેક કરે છે અને ફાઇલો કાઢી નાખે છે	ગ્રાહક સુરક્ષા કાયદો
એક કંપની તમને ખામીયુક્ત ઉત્પાદન માટે પૈસા રિફંડ આપવાનો ઇનકાર કરે છે	ઓળખની ચોરી
એક અજાણી વ્યક્તિ ફેક એકાઉન્ટ્સ દ્વારા ધમકીઓ મોકલતી રહે છે	ગોપનીયતાનું ઉલ્લંઘન
કોઈ તમે હોવાનો ઢોંગ કરીને ફેક પ્રોફાઇલ બનાવે છે	અનામી ધમકીઓ

મને ખબર નહોતી કે ઓનલાઈન આપણું રક્ષણ કરતા આટલા બધા કાયદા છે! પરંતુ જો મને ખબર ન હોય કે કયો કાયદો કોઈ પરિસ્થિતિ પર લાગુ થાય છે તો શું કરવું?



તેમાં કોઈ વાંધો નહીં! મહત્વની બાબત એ છે કે ક્યારે કંઈક ખોટું લાગે છે તે જાણવું અને તેની જાણ કોઈ વિશ્વસનીય મોટા અથવા અધિકારીઓને કરવી. તમારે દરેક કાયદાને જાણવાની જરૂર નથી, પરંતુ તમારા અધિકારોથી વાકેફ રહેવાથી મદદ મળે છે!



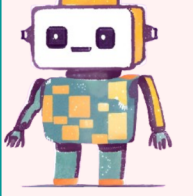
તે બરાબર છે. તેથી, જો કોઈ મને ઓનલાઈન સ્ટોક કરી રહ્યું છે, તો મારે કલમ 354D યાદ રાખવાની જરૂર નથી-મારે ફક્ત તેની જાણ કરવાની અને મદદ લેવાની જરૂર છે?

બરાબર અને જો તને ખાતરી ન હોય, તો તું હંમેશા આ કાયદાઓ જાણી શકે છે અથવા માર્ગદર્શન માંગી શકે છે. મદદ હંમેશા ઉપલબ્ધ છે!

ઓનલાઈન અન્ય લોકોને મદદ કરવી અને સમર્થન આપવું

ઈન્ટરનેટ લોકો સાથે જોડાવવા, શીખવા અને મજા માણવા માટે એક ઉત્તમ સ્થળ હોઈ શકે છે-પરંતુ જ્યારે કંઈ ખોટું થાય છે ત્યારે શું થાય છે? જો તમે ક્યારેય અસુરક્ષિત, મૂંઝવણ, અથવા ફક્ત કોઈની સાથે વાત કરવા માંગતા હોવ, તો મદદ ફક્ત એક કોલ દૂર છે.

તમે ઓનલાઈન પજવણી, બુલિંગ, તણાવઅથવા માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત સમસ્યાઓનો સામનો કરી રહ્યા હોવ, તો પણ વિશ્વસનીય હેલ્પલાઈન, સલાહકારો અને સંસ્થાઓ તમને સમર્થન આપવા માટે તૈયાર છે. મદદ ક્યાં લેવી અને અન્ય લોકોને કેવી રીતે સમર્થન આપવું તે જાણવું એ ઓનલાઈન સુરક્ષિત રહેવાનો એક આવશ્યક ભાગ છે.



આઇલ્ડલાઇન ઇન્ડિયા ફાઉન્ડેશન

શેના માટે કામ કરે છે: પજવણી, ઉત્પીડન, ભાવનાત્મક સહાય 1098 (ટોલ-ફ્રી)

NCPCR (રાષ્ટ્રીય બાળ અધિકાર સંરક્ષણ આયોગ)

શેના માટે કામ કરે છે: બાળ અધિકારનું ઉલ્લંઘન, બુલિંગ, પજવણી 1800-121-2830 (ટોલ-ફ્રી)



મહિલા હેલ્પલાઇન WHL (નિર્ભયા ફંડ, મહિલા અને બાળ વિકાસ મંત્રાલય)

શેના માટે કામ કરે છે: ઓનલાઇન પજવણી, સલામતી સંબંધિત ચિંતાઓ 181 (ટોલ-ફ્રી)



NCW (રાષ્ટ્રીય મહિલા આયોગ)

શેના માટે કામ કરે છે: ઓનલાઇન જાતીય ઉત્પીડન, મહિલાઓના અધિકારો



AASRA હેલ્પલાઇન

શેના માટે કામ કરે છે: ઓનલાઇન જાતીય ઉત્પીડન, મહિલાઓના અધિકારો



iCALL

શેના માટે કામ કરે છે: ગોપનીય ભાવનાત્મક સલાહ, માનસિક સ્વાસ્થ્ય સહાય

022-25521111 (સોમવારથી શનિવાર, સવારે 8 થી 10 વાગ્યા સુધી) PM)



માનસ ફાઉન્ડેશન

શેના માટે કામ કરે છે: માનસિક સ્વાસ્થ્ય સહાય, તકલીફ અને buling માટે કાઉન્સેલિંગ +91 97117 00069



બચપન બચાવો આંદોલન

શેના માટે કામ કરે છે: ગુમ થયેલા બાળકો, બાળ મજૂરી, તસ્કરી, દુર્વ્યવહાર 1800-102-7222 (ટોલ-ફ્રી, 24/7)

ભાવનાત્મક સહાય: મુશ્કેલીમાં પોતાને શાંત પાડવું



આ હેલ્પલાઇન ખરેખર ઉપયોગી છે! પણ નૂર, જો હું તે ક્ષણે ગભરાટ અનુભવવા લાગુ તો? શું તમારી પાસે મને શાંત પાડવા માટે કોઈ ટિપ્સ છે? મને લાગે છે કે હું વસ્તુઓને ઠીક કરવામાં એટલી ફસાઈ જાઉં છું કે હું ભૂલી જાઉં છું કે હું કેવું અનુભવું છું.

હું સમજું છું! જ્યારે ઓનલાઇન કંઈક તણાવપૂર્ણ બને છે, જેમ કે બુલિંગ અથવા દલીલ, ત્યારે વિચાર્યા વિના રિએક્ટ કરવું સ્વાભાવિક છે. પરંતુ પહેલા ઊંડો શ્વાસ લેવા અને તારી લાગણીઓને નિયંત્રિત કરવાથી ખરેખર મદદ મળી શકે છે. ચાલ હું તમને અમુક સરળ ટિપ્સ આપું જેનાથી ફરક પડી શકે છે!

હું સમજું છું! જ્યારે ઓનલાઇન કંઈક તણાવપૂર્ણ બને છે, જેમ કે બુલિંગ અથવા દલીલ, ત્યારે વિચાર્યા વિના રિએક્ટ કરવું સ્વાભાવિક છે. પરંતુ પહેલા ઊંડો શ્વાસ લેવા અને તારી લાગણીઓને નિયંત્રિત કરવાથી ખરેખર મદદ મળી શકે છે. ચાલ હું તમને અમુક સરળ ટિપ્સ આપું જેનાથી ફરક પડી શકે છે!



તમારી જાતને શાંત પાડવાની ઝડપી રીતો: જ્યારે તમે મૂંઝવણમાં હોવ ત્યારે આ તકનીકો અજમાવો!

5-4-3-2-1 ગ્રાઉન્ડિંગ કસરત

તમારી આસપાસ જુઓ. ઓળખો:

5 જે વસ્તુઓ તમે જોઈ શકો છો

4 જે વસ્તુઓ તમે સ્પર્શ કરી શકો છો

3 જે વસ્તુઓ તમે સાંભળી શકો છો

2 જે વસ્તુઓ તમે સૂંધી શકો છો

1 જે વસ્તુ તમે ચાખી શકો છો

તમારા વિચારો લખો

શું થયું, તેનાથી તમને કેવું લાગ્યું અને તમે આગળ શું પગલાં લઈ શકો છો તે લખો.

તમારા વિચારો કાગળ પર લખવાથી તમને લાગણીઓ પર પ્રક્રિયા કરવામાં, સ્પષ્ટતા મેળવવામાં અને રિએક્ટ કરતા પહેલા જાણકાર નિર્ણયો લેવામાં મદદ મળે છે.

વિજ્યલાઇઝેશન અને ઊંડા શ્વાસ લેવા

સૌપ્રથમ, તમારી આંખો બંધ કરો અને એક શાંત, સલામત જગ્યાની કલ્પના કરો - એક એવી જગ્યા જ્યાં તમે સંપૂર્ણપણે આરામદાયક અનુભવો છો. તે શાંત પાર્ક, આરામદાયક રૂમ અથવા શાંતિપૂર્ણ પર્વતો હોઈ શકે છે. તમારું સલામત સ્થળ એવી કોઈ પણ જગ્યાએ છે જ્યાં તમને સુરક્ષિત, હળવાશ અને નિયંત્રણનો અનુભવ થાય છે.

હવે, ધીમા, ઊંડા શ્વાસ લો, તે જગ્યાના દૃશ્યો, અવાજો અને લાગણીઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. આ ક્ષણનો સંપૂર્ણ અનુભવ કરો.





પ્રવૃત્તિ: તમારું પોતાનું કાલ્પ પ્લાન ડિઝાઇન કરો

આગલી વખતે જ્યારે તમે મૂંઝવણમાં હોવ ત્યારે તમે કઈ શાંત પ્રવૃત્તિ અજમાવવા માંગો છો?

તમને આરામદાયક અનુભવવામાં મદદ કરે તેવું તમારું તમારી સલામત સ્થળ (વાસ્તવિક અથવા કાલ્પનિક) ક્યાં છે?

મુશ્કેલ ક્ષણોમાં તમે તમારી જાતને વારંવાર કહી શકો તેવા વાક્યો લખો. ("હું મજબૂત છું. આ ક્ષણ પસાર થઈ જશે.")

વાહા આ ખૂબ મદદરૂપ છે - થેન્ક યુ નૂરા હું આ જરૂર કરીશ.

શું તમારી પાસે સમાન પરિસ્થિતિનો સામનો કરતા મિત્રને કેવી રીતે મદદ કરવી તે માટે કોઈ સૂચનો છે? ફક્ત તેમને રિપોર્ટ કરવા અથવા તાત્કાલિક પગલાં લેવાનું કહેવું એવું લાગી શકી છે કે તમને તેમની લાગણીઓની પરવાહ નથી અને હું શ્રેષ્ઠ રીતે સમર્થન આપવાનું શીખવા માંગુ છું!



તું સાચી છે - કોઈ મિત્ર ઓનલાઈન બુલિંગ, પજવણી અથવા નકારાત્મકતાને કારણે ભાવનાત્મક અને માનસિક રીતે સંઘર્ષ કરી રહ્યો હોય શકે છે, પરંતુ તેઓ હંમેશા મદદ માંગી શકતા નથી! એવું પણ શક્ય છે કે તેઓએ ગુનાની જાણ કરી હોય પરંતુ હજુ પણ અસ્વસ્થતા અનુભવી રહ્યા હોય. મને લાગે છે કે આપણા મિત્રોને કેવી રીતે સમર્થન આપવો તે જાણવું ખરેખર મહત્વપૂર્ણ છે અને તે ઘણો ફરક લાવી શકે છે.



સામાજિક સહાય: મુશ્કેલીમાં રહેલા મિત્ર માટે સારી સપોર્ટ સિસ્ટમ કેવી રીતે બનવું



ધ્યાનથી સાંભળવું - જ્યારે કોઈ મિત્ર તેમના સંઘર્ષો વિશે ખુલીને વાત કરે છે, ત્યારે તાત્કાલિક ઉકેલો આપવા ન લાગો. તેના બદલે, તેમને વિક્ષેપો વિના વાત કરવા દો. તેમને તેમની લાગણીઓ મુક્તપણે વ્યક્ત કરવા દો અને તેમની લાગણીઓ સ્વીકારો. અમુકવાર, કોઈ વ્યક્તિ ધારણાઓ બનાવવા વિના સાંભળી રહ્યું છે તે જાણવું સલાહ કરતાં વધુ દિલાસો આપી શકે છે.

ચેક ઇન અને ફોલો અપ - "અરે, તમે કેમ છો? બધું બરાબર છે ને?" જેવો નાનો પ્રશ્ન ઘણો ફરક લાવી શકે છે. ભલે તેઓ કહે કે તેઓ ઠીક છે, ફોલોઅપ અને પછી ચેક ઇન કરવાથી એ દેખાય છે કે તમે ખરેખર તેમની પરવાહ કરો છો. જો તેઓ ઓનલાઈન તણાવ, બુલિંગ અથવા પજવણીનો સામનો કરી રહ્યા હોય, તો સામાન્ય વાતચીત તેમને દબાણ વિના સમર્થન અનુભવવામાં મદદ કરી શકે છે.



સીમાઓ નક્કી કરવામાં મદદ કરો - જો તેઓ ઓનલાઈન પજવણી અથવા નકારાત્મકતાનો સામનો કરી રહ્યા હોય, તો તેમને યાદ અપાવો કે તેમની સ્પેસ પર તેમનો નિયંત્રણ છે. તેમને હાનિકારક યુઝર્સને બ્લોક કરવા અને રિપોર્ટ કરવા અને તેમની પ્રાઇવસી સેટિંગ્સમાં ફેરફાર કરવા પ્રોત્સાહિત કરો. જો આ કેમ કરવું એ તેમને ખબર ન હોય, તો તેમને પ્રક્રિયામાં માર્ગદર્શન આપવાની ઓફર કરો.!

તમે આ માર્ગદર્શિકાની પણ ભલામણ કરી શકો છો જેથી તેઓ ઇન્ટરનેટ સેફ્ટી, પ્રાઇવસી સેટિંગ્સ અને ઓનલાઈન તેમના સમયનું સંચાલન વધુ સારી રીતે સમજી શકે. યોગ્ય માહિતી રાખવાથી તમને અને તમારી આસપાસના લોકોને સુરક્ષિત અને સ્વસ્થ ડિજિટલ અનુભવ બનાવવા માટે સશક્ત બનાવી શકાય છે.

પ્રવૃત્તિ: તમારી પોતાની સેફ્ટી ચેકલિસ્ટ



તૈયાર રહેવાથી તમે ઓનલાઈન તણાવપૂર્ણ અથવા અસુરક્ષિત પરિસ્થિતિઓને કેવી રીતે સંભાળો છો તેમાં ઘણો ફરક પડી શકે છે. તમારી પાસે યોગ્ય સાધનો અને સપોર્ટ સિસ્ટમ છે તેની ખાતરી કરવા માટે નીચે આપેલ ચેકલિસ્ટ પૂર્ણ કરો.

- સૂચિમાંથી ઓછામાં ઓછી એક હેલ્પલાઈન પસંદ કરો અને તેને તમારા ફોનમાં સેવ કરો અથવા તેને સરળતાથી સુલભ જગ્યાએ લખી લો. સંકટ સમયે, ઝડપથી મદદ ક્યાંથી મેળવવી તે જાણવું ખૂબ મદદરૂપ થઈ શકે છે.
- એવા બે લોકો વિશે વિચારો જેમની પાસે તમે સહાય માટે જઈ શકો છો - આ પરિવારનો સભ્ય, શિક્ષક, નજીકનો મિત્ર હોઈ શકે છે. તેમના નામ લખો જેથી તમે સંકટ સમયે યાદ રાખી શકો.
- ઊંડા શ્વાસ લેવા, જર્નલિંગ અથવા ગ્રાઉન્ડિંગ કસરતો જેવી શાંત પડવાની પદ્ધતિ પસંદ કરો. જ્યારે તમે મૂંઝવણમાં હોવ ત્યારે તેનો ઉપયોગ કરવાનો અભ્યાસ કરો.
- મુશ્કેલીમાં મિત્રને મદદ કરવા માટે સામાજિક સહાયની પદ્ધતિનો અભ્યાસ કરો.

પ્રકરણનું રીકેપ



- એવા મેસેજીસથી ખૂબ જ સાવધ રહો જે વ્યક્તિગત માહિતી માંગે, જેમાં ભેટો અથવા વચનો ઓફર કરવામાં આવે છે, ફોટા માંગવામાં આવે છે, અથવા તમારી વાતચીત ગુપ્ત રાખવાનું કહેવામાં આવે છે!



- એવા સંદેશાઓથી ખૂબ કાળજી રાખો જે વ્યક્તિગત માહિતી માંગે છે, ભેટો અથવા વચનો આપે છે, ચિત્રો માંગે છે, અથવા તમારી વાતચીત ગુપ્ત રાખવાનું કહે છે!



- જો ઓનલાઈન રિપોર્ટિંગ અને બ્લોકિંગ પૂરતું ન લાગે, તો તમે સાયબર ક્રાઈમ સેલ (ફોન 1930 અથવા cybercrime.gov.in, અથવા તમારા સ્થાનિક પોલીસ સ્ટેશન માટે 100) ને પણ ગુનાની જાણ કરી શકો છો.



- ઓનલાઈન જોખમોમાં આ શામેલ હોઈ શકે છે: હિંસા અથવા નુકસાનની ધમકીઓ, જાતીય સતામણી અથવા સ્ટોર્કીંગ, સંમતિ વિના ખાનગી ફોટા શેર કરવા, ઈમ્પેરસોનેશન, છેતરપિંડી અથવા ઓળખની ચોરી



- આઈટી અધિનિયમ 2000, ભારતીય દંડ સંહિતા 1860 અને ગ્રાહક સુરક્ષા અધિનિયમ 2019 હેઠળ ઘણા કાયદા છે જે ડિજિટલ નાગરિક તરીકે આપણા અધિકારોની ખાતરી આપે છે!



- સૌથી અગત્યનું, યાદ રાખો કે તમે એકલા નથી! તમારી પાસે ઘણા પ્રિયજનો અને મિત્રો છે જે તમને સમર્થન આપે છે, તેથી મદદ માટે સંપર્ક કરો.

પ્રકરણ 6: ક્લિક કરો, સ્ક્રોલ કરો, તણાવ મુક્ત રહો: ડિજિટલ દુનિયામાં મનની શાંતિ

ઈન્ટરનેટ એક અદ્ભુત જગ્યા છે-જે શીખવા, જોડાવવા અને પોતાને વ્યક્ત કરવાની તકોથી ભરેલી છે. પરંતુ જીવનમાં કોઈપણ સ્થળની જેમ, તે અમુક અનન્ય પડકારો ઉભા કરી શકે છે. તે પડકારોને ઓળખવા, સ્વસ્થ ઓનલાઈન આદતો વિકસાવવા અને સુરક્ષિત અને નિયંત્રણમાં રહીને આપણી ડિજિટલ દુનિયાનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ કરવો મહત્વપૂર્ણ છે.



મીરા મોડી રાત્રે તેના ફોન પર સ્ક્રોલ કરી રહી છે. તે મિત્રો તરફથી પ્રાપ્ત રસપ્રદ અપડેટ્સ અને રમુજી વિડિઓઝ જોઈ રહી છે. પરંતુ તે નકારાત્મક સમાચાર અને ટિપ્પણીઓ પણ જુએ છે જેનાથી તે અસ્વસ્થ અનુભવે છે. બીજા દિવસે સવારે તે જાગે ત્યારે તેને થાક-થાક લાગે છે.

હું ખાલી સ્ક્રોલ જ કરી રહી હતી છતાં મને આટલો થાક કેમ લાગે છે? શું તે ફક્ત કન્ટેન્ટના કારણે છે કે પછી... બધું જ વધારે પડતું છે?



એવું લાગે છે કે તું ઘણી વારથી સ્ક્રોલ કરી રહી છે. ક્યારેક, ઓનલાઈન રહેવું એક રોલરકોસ્ટર જેવું લાગે છે - એક ક્ષણ મનોરંજન મળે છે, અને બીજી ક્ષણે તમને એવી વસ્તુઓ દેખાય છે જેનાથી તમે ગભરાઈ જાઓ છો. ઊંડો શ્વાસ લો અને જુઓ તમને કેવું લાગે છે.

હા, તે વિચિત્ર છે. કેટલીક વસ્તુઓ મને હસાવે છે, પરંતુ પછી મને કંઈક નિરાશ કરતું દેખાય છે, અને અચાનક મને અસ્વસ્થતાનો અનુભવ થાય છે.



Think about the last time you were online—not just on social media, but using any app or website. Whether it's news, shopping, or banking apps, how we interact with the internet can affect how we feel.

- Did browsing the news leave you feeling informed yet anxious?
- Did shopping provide a brief thrill but later lead to guilt?
- What time of day did you engage with the app or website?

Analysing these elements can help you can gain insight into the emotions that drive your internet usage and how the internet impacts your mood in return.



ઇન્ટરનેટ પર સુખાકારીનું સ્કોરકાર્ડ

સૂચનો:

- નીચેના 10 પ્રશ્નોના સાચા જવાબ આપો.
- દરેક વાક્ય માટે, જો તમે તે વારંવાર કરો છો તો તમારી જાતને 1 પોઈન્ટ આપો.

તમારી સોશિયલ મીડિયા આદતો

1. હું સવારે સૌથી પહેલા મારો ફોન (સોશિયલ મીડિયા, સમાચાર, શોપિંગ એપ્લિકેશન્સ) જોઉં છું.
2. જ્યારે મારી પાસે બીજા કામ હોય ત્યારે પણ મને સ્ક્રોલ કરવાનું બંધ કરવું મુશ્કેલ લાગે છે.
3. સમાચાર વાંચ્યા પછી અથવા ઓનલાઈન અપડેટ્સ જોયા પછી મને તણાવ અથવા ચિંતા થાય છે.
4. હું મારા જીવનની સરખામણી ઓનલાઈન જે જોઉં છું તેની સાથે કરું છું - પછી ભલે તે લોકો હોય, વલણો હોય કે જીવનશૈલી હોય.
5. જ્યારે મને કંઈપણની જરૂર ન હોય ત્યારે પણ હું ઓનલાઈન ખરીદી કરું છું, ફક્ત સારું લાગે તે માટે.
6. જ્યારે હું ઉદાસી, કંટાળો અથવા મૂઝવણ અનુભવું છું ત્યારે હું ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ કરું છું.
7. હું મોડી રાત સુધી જાગ્યો છું, ફક્ત બ્રાઉઝિંગ અથવા સ્ક્રોલ કરવાનું ચાલુ રાખવા માટે ઊંઘનું બલિદાન આપું છું.
8. મને મેસેજીસ, કમેન્ટ્સ અથવા નોટિફિકેશન્સનો તાત્કાલિક જવાબ આપવાનું દબાણ લાગે છે.
9. ઓનલાઈન હોવાને કારણે હા વાસ્તવિક જીવનની પ્રવૃત્તિઓ (શોખ, સ્કૂલનું કામ, કૌટુંબિક સમય) અવગનું છું.

સ્કોરનું વિશ્લેષણ

- 0-3 પોઈન્ટ - સરસ! તમારો સોશિયલ મીડિયા સાથે સ્વસ્થ સંબંધ છે
- 4-6 પોઈન્ટ - સંતુલિત! તમે બરાબર કરી રહ્યા છો, પરંતુ તમારે અમુક આદતો વિશે ધ્યાન રાખવું જોઈએ.
- 7-10 પોઈન્ટ - તમારા સોશિયલ મીડિયાનો ઉપયોગ તમારા સ્વાસ્થ્યને અસર કરી શકે છે. ફરીથી શરૂ કરવાનો સમય છે!

ચિંતન અને ક્રિયા

- શું તમારા સ્કોર વિશે તમને કંઈ આશ્ચર્ય થયું?
- તમારા ડિજિટલ સ્વાસ્થ્યને સુધારવા માટે તમે કયો નાનો ફેરફાર કરી શકો છો?

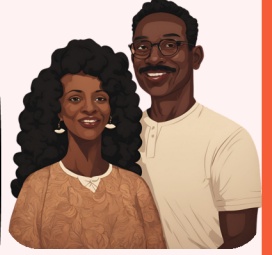
તમે જે વાક્યો જોયા અને શા માટે જોયા તે વિશે વિચારો. શું તે કોઈ ચોક્કસ પ્લેટફોર્મ, એપ્લિકેશન અથવા મૂડ સાથે સંબંધિત હતા? અમુકવાર, ચોક્કસ ટ્રિગર્સ - જેમ કે મોડી રાતનો કંટાળો અથવા તણાવ - આપણને ઇન્ટરનેટનો વધુ પડતો ઉપયોગ કરવા તરફ દોરી જાય છે. આ પ્રકરણમાં પછીથી, આપણે સ્વસ્થ પસંદગીઓ કરવાના રસ્તાઓ શોધીશું.

સિદ્ધાર્થે બે વર્ષ પહેલાં ડિજિટલ ચેમ્પિયન્સ પ્રોગ્રામ પૂર્ણ કર્યો હતો, જે પછી તે તેના મિત્રો માટે ઓનલાઈન સલામતી અંગેનો માર્ગદર્શક બની ગયો હતો. સ્કેમ્સ શોધવાથી લઈને પ્રાઇવસી કંટ્રોલ્સ સેટ કરવા સુધી, તે જાણતો હતો કે ડિજિટલ દુનિયામાં જવાબદારીપૂર્વક કેવી રીતે નેવિગેટ કરવું. પરંતુ હાલમાં, તેના મમ્મી -પપ્પાને ચિંતા થઈ રહી હતી- ડિજિટલ ગુનાઓના સમાચાર દરેક જગ્યાએ હતા, અને તેમની ચિંતા વધી ગઈ હતી. એક સાંજે, રાત્રે જામતી વખતે, સિદ્ધાર્થે આખરે પૂછ્યું,

મમ્મી, પપ્પા, શું તમે ક્યારેય એ વાતની ચિંતા કરો છો કે હું ઓનલાઈન કેટલો સમય વિતાવું છું?



અમને તારા પર વિશ્વાસ છે અને જાણીએ છીએ કે તું આટલા વર્ષોથી સાવધાની સાથે ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ કરી રહ્યો છો. પરંતુ તાજેતરમાં, અમે સમાચારોમાં ચિંતાજનક વલણો જોઈ રહ્યા છીએ. અમે તને ચેતવણી આપવા નથી માંગતા, પરંતુ અમે ખાતરી કરવા માંગીએ છીએ કે તું સુરક્ષિત અને સાવધાન રહે - બસ એ રીતે જેમ આપણે ભીડવાળી જગ્યાએ રહીએ છીએ. અમે ગઈ કાલે પણ મીરાના મમ્મી-પપ્પા સાથે આ વિશે વાત કરી રહ્યા હતા.



તો શું મારે ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ બિલકુલ ન કરવો જોઈએ? અથવા જ્યારે હું તમારી સાથે હોઉં ત્યારે જ તેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ?



બિલકુલ નહીં - એક્સેસ છીનવી લેવી એ ઉકેલ નથી. ચાલો સાથે મળીને અમુક સરળ, વ્યવહારુ નિયમો નક્કી કરીએ જે તમારી સ્વતંત્રતાનો આદર કરતી વખતે તમને સુરક્ષિત રાખે છે. આપણે અમુક મર્યાદાઓ નક્કી કરી શકીએ છીએ અને જોઈ શકીએ છીએ કે તમને કેવું લાગે છે.



આપણને શા માટે હંમેશા ઇન્ટરનેટનો ઓછો ઉપયોગ કરવાનું કહેવામાં આવે છે?

આપણામાંથી ઘણા લોકો આ પ્રશ્ન પૂછે છે - મોટા લોકો શા માટે કહ્યા રાખે છે કે, "ફોન નીચે રાખો?" તે ફક્ત સ્ક્રીન ટાઈમ વિશે નથી; તે સ્ક્રીન પાછળ શું થઈ રહ્યું છે તે વિશે છે. સોશિયલ મીડિયાની કલ્પના એક સમુદ્ર તરીકે કરો - વિશાળ, ઉત્તેજક અને અન્વેષણ કરવાની તકોથી ભરેલું. અમુક વિસ્તારોમાં સ્ફટિક-સ્પષ્ટ પાણી હોય છે જ્યાં તમે શીખી શકો છો, જોડાઈ શકો છો અને વિકાસ કરી શકો છો. પરંતુ ક્યારેક કોઈ વ્યક્તિ ડૂમસ્કોલીંગના છુપાયેલા પ્રવાહોમાં ખોવાઈ શકે છે. ઇન્ટરનેટ તમને એન્ગેજ રાખવા માટે બનાવવામાં આવ્યું છે - જ્યાં કન્ટેન્ટ અને નોટિફિકેશન્સ બધું તમારા માટે સંશોધિત અને પર્સનલાઈઝ કરેલ હોય છે. પરંતુ આપણે ઓનલાઈન કેટલો સમય વિતાવીએ છીએ અને આપણે શું કરી રહ્યા છીએ તે ધ્યાનમાં રાખવાનું પસંદ કરી શકીએ છીએ. ધ્યેય સંપૂર્ણપણે ડિસ્કનેક્ટ થઈ જવાનો નથી પરંતુ નિયંત્રણ રાખવાનો છે - ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ એ રીતે કરવો જે આપણા જીવનમાં આપણને વિચલિત કરવાને બદલે તેમાં મૂલ્ય ઉમેરે.

ચેકલિસ્ટ: જ્યારે સોશિયલ મીડિયામાં બધું ખૂબ વધારે લાગે છે

સિદ્ધાર્થની જેમ, આપણે બધાએ આપણા ઇન્ટરનેટ ઉપયોગ અંગે અમુક સામાન્ય માર્ગદર્શિકા તૈયાર કરવી જોઈએ. જો કે, પહેલું પગલું એ ઓળખવાનું છે કે શું સલામત લાગે છે અને શું નહીં. પોતાનું મૂલ્યાંકન કરવાની અમુક રીતો અહીં આપવામાં આવી છે. જો તમે નીચેની કોઈપણ લાગણીઓનો અનુભવ કરો છો, તો ઊંડો શ્વાસ લેવાનો અને ચિંતન કરવાનો સમય આવી ગયો છે.

ચિંતા અથવા અસુરક્ષાની લાગણી

- શારીરિક ચિહ્નો: છાતીમાં ભારેપણું, બેચેની અથવા મૂડ સ્વિંગ.

સતત સરખામણી

- તમે તમારા જીવનની સરખામણી બીજાના જીવન સાથે કરતા જોશો.

વાતચીતથી ગુસ્સે અથવા ઉદાસ થવું

- વાતચીત કે ટિપ્પણીઓ તમને પહેલા કરતાં વધુ તણાવમાં મૂકે છે.

ઊંઘ ગુમાવવી

- તમે મોડે સુધી જાગતા રહો છો અને તમારા ફ્રીડને રિક્લેશ કરો છો.

ડિસ્કનેક્ટેડ અનુભવો છો

- તમે "કનેક્ટેડ" હોવા છતાં પણ વધુ એકલતા અનુભવો છો.

લાઈક્સ અને કોમેન્ટ્સ વિશે વધુ વિચારવું

- તમે તમારા મગજમાં રિએક્શન્સ ફરીથી પ્લે કરતા રહો છો.

ભાવનાત્મક થાક

- ઓનલાઈન રહ્યા પછી તમે થાક અને બોજ અનુભવો છો



યાદ રાખો, જો તમારા ફોનને પણ રિચાર્જ કરવાની જરૂર છે - તો તમને પણ છે જો સોશિયલ મીડિયાથી તમે થાક અથવા હતાશા અનુભવો છો, તો ચાલો રીસેટ કરવાના અને સારું અનુભવવાના રસ્તાઓ શોધીએ.



દરેક વ્યક્તિની ઓનલાઈન યાત્રા અલગ દેખાય છે - એક વ્યક્તિ માટે જે કામ કરે છે તે બીજા માટે કામ ન પણ કરે. સોશિયલ મીડિયા જોડાવવા અને શીખવા માટે ઉત્તમ છે, પરંતુ આપણે આપણા ડિજિટલ જીવનને આપણા વાસ્તવિક જીવન સાથે સંતુલિત કરવાની જરૂર છે. વાસ્તવિક જીવનના અનુભવો વૃદ્ધિ, જોડાણ અને એકંદર સુખાકારી માટે જરૂરી છે અને તે આપણને પોતાની અનોખી રીતે મદદ કરે છે.



મારા અનુભવો અને સંશોધનના આધારે, અહીં અમુક બાબતો છે જે સોશિયલ મીડિયા સાથે સ્વસ્થ સંબંધ બનાવવામાં મદદ કરે છે સોશિયલ મીડિયા સાથે સ્વસ્થ સંબંધ બનાવવો

સોશિયલ મીડિયા સાથે સ્વસ્થ સંબંધ બનાવવો

1. સકારાત્મક અને પ્રેરણાદાયી કન્ટેન્ટ જુઓ અર્થપૂર્ણ વાતચીતોમાં જોડાઈને ડિજિટલ ઉદારતાનો અભ્યાસ કરો.
2. અમુક એપ્લિકેશનો પર તમે કેટલો સમય વિતાવો છો, તેમાં એપ્લિકેશન ટાઈમરનો ઉપયોગ કરીને, તેની દૈનિક મર્યાદા સેટ કરો.
3. એવી એપ્લિકેશનો માટે નોટિફિકેશન્સ બંધ કરો જેને તમારા તાત્કાલિક ધ્યાનની જરૂર નથી.
4. જ્યારે તમને આરામ અથવા ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટે સમયની જરૂર હોય ત્યારે 'ડૂ નોટ ડિસ્ટર્બ' ફીચરનો ઉપયોગ કરો.
5. મોડી રાત્રે સ્ક્રોલિંગ ટાળવા માટે સોશિયલ મીડિયાનો ઉપયોગ મર્યાદિત કરો અને ઘરે સ્ક્રીન ફ્રી ઝોન સેટ કરો.
6. મોડી રાત્રે સ્ક્રોલિંગ ટાળવા માટે સોશિયલ મીડિયા ઉપયોગને મર્યાદિત કરો અને ઘરમાં સ્ક્રીન મુક્ત વિસ્તારો બનાવો.

7. "વન-નાઈટ રૂલ" નો ઉપયોગ કરીને કંઈપણ પોસ્ટ કરતા પહેલા એક દિવસ રાહ જુઓ.

8. જ્યારે અન્ય લોકોની ક્રિયાઓ સોશિયલ મીડિયાને તણાવપૂર્ણ બનાવે છે ત્યારે નકારાત્મક કન્ટેન્ટ જોવાનું મર્યાદિત કરો.

જો જરૂરી હોય તો મ્યૂટ કરો, અનફોલો કરો અથવા બ્લોક કરો.
કોઈની સાથે વાત કરો - મિત્ર, માતાપિતા, શિક્ષક.

9. શીખવા અને હિમાયત કરવા માટે સોશિયલ મીડિયાનો ઉપયોગ કરો.



પુશીનો મેનુ

યાદ રાખો, તમારી સ્ક્રીનની બહાર એક અદ્ભુત દુનિયા છે. જ્યારે ઇન્ટરનેટ બોજ જેવું લાગે છે, ત્યારે એક પગલું પાછળ હટો - તમારું જીવન ફક્ત પિક્સેલ અને નોટિફિકેશન્સ નથી. શ્વાસ લેવા માટે તાજી હવા છે, મળવા માટે વાસ્તવિક લોકો છે અને સ્કોલની બહાર રાહ જોતા અનુભવો છે. તમારી શ્રેષ્ઠ ક્ષણો ફક્ત ઓનલાઇન નથી અહીં એક પુશીનો મેનુ છે - સેરોટોનિન-બુસ્ટિંગ પ્રવૃત્તિઓની સૂચિ, જેનાથી તમે તમારો મૂડ સુધારી શકો છો અને પોતાને યાદ અપાવી શકો છો કે આનંદ ઓફલાઇન પણ અસ્તિત્વમાં છે!

તમારા મનપસંદ ગીત પર ડાન્સ કરો

પ્રકૃતિમાં ફરવા જાઓ

મિત્રને વાતચીત માટે બોલાવો

તમારા વિચારો જર્નલ કરો

કોઈ સ્પોર્ટ્સ રમો

પેઈન્ટ કરો, ડ્રૂડલિંગ કરો અથવા આર્ટ કરો

સારું સંગીત સાંભળો

ઊંડા શ્વાસ લો અથવા ધ્યાન કરો

કંઈક રાંધો અથવા બેક કરો

ઉદારતાનું કોઈપણ કાર્ય કરો

સૂર્યાસ્ત જુઓ

તમને ગમતી જગ્યાએ જાઓ

ઘેચ યાદી બનાવો

શાંતિથી સ્નાન કરો

પુસ્તક અથવા કવિતા વાંચો

તમારા ભાવિ સ્વને પત્ર લખો

સાફ-સફાઈ કરો/ બધું વ્યવસ્થિત ગોઠવો

કોઈ સારા હેતુ માટે કામ કરો

ઉપર સૂચિબદ્ધ પ્રવૃત્તિઓ ફક્ત થોડા ઉદાહરણો છે. મુખ્ય વસ્તુ એ છે કે તમારી પોતાની જરૂરિયાતો સાંભળો અને તમારા મૂડ અને માનસિક સુખાકારી માટે શું શ્રેષ્ઠ કામ કરે છે તે ઓળખો. તમારી જાતને પૂછીને શરૂઆત કરો

1. મને શેનાથી સારું અને ઉર્જાવાન લાગે છે?
2. જ્યારે હું કંટાળી જાઉં છું ત્યારે મને શાંત થવામાં શું મદદ કરે છે? કઈ પ્રવૃત્તિઓ મને આનંદ આપે છે અથવા મને ખુશીની લાગણી આપે છે?



એકવાર તમે આ પ્રવૃત્તિઓ ઓળખી લો, પછી તેમને તમારા દિનચર્યામાં સામેલ કરો. સમય જતાં, આ ટેવો તમને તમારા ઓનલાઈન અને ઓફલાઈન જીવન વચ્ચે સંતુલન બનાવવામાં મદદ કરશે, ખાતરી કરશે કે તમે સોશિયલ મીડિયાને તમારા પર નિયંત્રણ કરવા દેવાને બદલે નિયંત્રણમાં રહો.

તમારી માનસિક સુખાકારીનું ધ્યાન રાખવાનું અર્થ એ છે કે ઉતાર-ચઢાવ જીવનનો એક કુદરતી ભાગ છે - જેમાં ઓનલાઈન જીવનનો પણ સમાવેશ થાય છે. સોશિયલ મીડિયા શીખવા, જોડાવવા અને પ્રેરણા માટેની જગ્યા છે, પરંતુ તે આત્મ-શંકા અથવા સરખામણીની ક્ષણો પણ લાવી શકે છે. જ્યારે તમે સતત હાઇલાઇટ રીલ્સમાંથી સ્ક્રોલ કરી રહ્યા હોવ ત્યારે એવું લાગવું સરળ છે કે તમે પાછળ છો - પરંતુ યાદ રાખો, તમે ઓનલાઈન જે જુઓ છો તે ઘણીવાર વાસ્તવિકતાનું ધ્યાનથી તૈયાર કરવામાં આવેલ સંસ્કરણ છે, વાસ્તવિક ચિત્ર નહીં.

અજાણ્યા પ્રસારિત ખોટી માહિતી અને જાણી જોઈને પ્રસારિત ખોટી માહિતી વિશે આપણે જે શીખ્યા તેનું ફરી વિચાર કરો - જેમ ખોટા સમાચાર ફેલાઈ શકે છે, તેવી જ રીતે અવાસ્તવિક ડિજિટલ વ્યક્તિત્વ પણ ફેલાઈ શકે છે, લોકો ઘણીવાર તેમના જીવનના ફક્ત શ્રેષ્ઠ ભાગો જ શેર કરે છે, જેનાથી અમુક વસ્તુઓ ખરેખર છે તેના કરતાં વધુ સારી લાગે છે. પરંતુ દરેક પોસ્ટ પાછળ એક વાસ્તવિક વ્યક્તિ હોય છે જે તમારા જેવા જ સંઘર્ષ, અસલામતી અને પડકારોનો સામનો કરે છે.

પોતાને યાદ અપાવવું મહત્વપૂર્ણ છે કે તમે જે જુઓ છો તે હંમેશા આખી વાર્તા નથી. તમારી વાસ્તવિકતાની તુલના કોઈના હાઇલાઇટ રીલ સાથે કરવાને બદલે, ખરેખર તમને શું આનંદ અને ખુશી આપે છે તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.



તમારી પોસ્ટ પરની લાઈક્સ અને કમેન્ટ્સ અથવા તમારા ફોલોઅર્સની સંખ્યા કરતાં તમારી ખુશી વધુ મહત્વપૂર્ણ છે!



સમય જતાં, મેં શીખ્યું છે કે હું ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરું છું તેની સમજણ હોવી મહત્વપૂર્ણ છે. મને લાગતું હતું કે અપડેટ રહેવા માટે મારે હંમેશા ઓનલાઈન રહેવું પડશે, પરંતુ મને સમજાયું છે કે તે લાંબા સમય માટે શક્ય નથી. હવે, હું મારા ઓનલાઈન સમય વિશે વધુ સચેત રહેવાનો પ્રયાસ કરું છું અને સીમાઓ નક્કી કરું છું જેથી હું તેમાં ફસાઈ ન જાઉં. હું એવી વસ્તુઓ માટે શેડ્યૂલ બનાવવાનું પણ સુનિશ્ચિત કરું છું જે મને ખુશી આપે છે, જેમ કે મિત્રો અને પરિવાર સાથે સમય વિતાવવો, પ્રકૃતિમાં રહેવું, અથવા ફક્ત મારા માટે થોડો સમય કાઢવો. તે હંમેશા સરળ નથી, પરંતુ મેં જોયું છે કે લાંબા ગાળે તે ફાયદાકારક છે.



રીકેપ: ક્લિક કરો, સ્ક્રોલ કરો, તણાવ મુક્ત રહો!



તમે ઓનલાઈન કેવું અનુભવો છો તેના પર ધ્યાન આપો.

ઇન્ટરનેટ મનોરંજક હોઈ શકે છે, પરંતુ તે તમારી લાગણીઓને કેવી અસર કરે છે તે ધ્યાનમાં લેવું મહત્વપૂર્ણ છે. જો તમે ઓનલાઈન રહ્યા પછી બેચેન, ઉદાસી અથવા થાક અનુભવો છો, તો તે ઉભા રહેવાનો અને આરામ કરવાનો સંકેત છે.



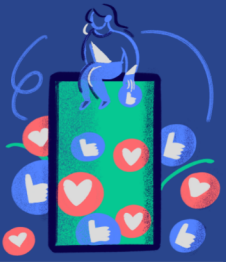
ઓનલાઈન અને ઓફલાઈન જીવન વચ્ચે સ્વસ્થ સંતુલન શોધો.

ઓનલાઈન વધુ પડતો સમય વિતાવવાથી તમારી ઊંઘ, મૂડ અને ધ્યાન પર અસર પડી શકે છે. વાસ્તવિક જીવનની પ્રવૃત્તિઓ જેમ કે શોખ, મિત્રો સાથે સમય વિતાવવા અને તમારી સ્ક્રીનની બહારની દુનિયાનો આનંદ માણવા માટે સમય કાઢો.



તમારા સ્વાસ્થ્યને સુરક્ષિત રાખવા માટે સ્પષ્ટ સીમાઓ નક્કી કરો.

બિનજરૂરી નોટિફિકેશન્સ બંધ કરવા, સોશિયલ મીડિયા માટે સમય મર્યાદા નક્કી કરવા અને મોડી રાત્રે સ્ક્રોલ કરવાનું ટાળવા જેવી નાની ક્રિયાઓ તમને તમારી ડિજિટલ આદતો પર નિયંત્રણ રાખવામાં મદદ કરી શકે છે.



યાદ રાખો, સોશિયલ મીડિયા સંપૂર્ણ ચિત્ર નથી

તમે ઓનલાઈન જે જુઓ છો તે વાસ્તવિક જીવન નહીં પણ એક હાઇલાઇટ રીલ છે. તમારી જાતની સરખામણી અન્ય લોકો સાથે કરવાનું ટાળો અને તમારા પોતાના જીવનમાં તમને શું ખુશ અને આનંદમય રાખે છે તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.



જો કંઈક ખોટું લાગે તો સંપર્ક કરો

જો ઇન્ટરનેટ ક્યારેય મૂંઝવણભર્યું અથવા અસુરક્ષિત લાગે, તો તમારા વિશ્વાસુ વ્યક્તિ સાથે વાત કરો. તમે એકલા નથી, અને જ્યારે તમને જરૂર હોય ત્યારે હંમેશા મદદ ઉપલબ્ધ હોય છે.

પ્રકરણ 7: પરિવર્તન માટે ટ્રેન્ડિંગ: સારા માટે ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ

નૂર હંમેશા ઇન્ટરનેટને ફક્ત શીખવા અને મનોરંજન માટેનું સ્થળ માનતી હતી, પરંતુ તેનો દ્રષ્ટિકોણ બદલાવા લાગ્યો હતો. હવે, જેમ જેમ તેણી તેના સિવિકસ પ્રોજેક્ટ પર કામ કરી રહી હતી, તે ઓનલાઈન યુવાનોની ભૂમિકા વિશે અને તેણી જે શીખી છે તેની તેનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરી શકે તે વિચારવા લાગી.

અમિત ભૈયા, હું ઇન્ટરનેટનો આપણે ઉપયોગ કેવી રીતે કરીએ છીએ તેના પર વિચારી રહી છું. લોકો ઓનલાઈન ભેગા થઈને આટલો બધો ફરક લાવી શકીએ છે તે ખૂબ જ અદ્ભુત છે, અને એવી વાર્તાઓ જાણવી ખરેખર સારું લાગે છે જે સામાન્ય રીતે સાંભળવામાં આવતા નથી.



અવશ્ય! ઇન્ટરનેટ ખરેખર એક કમ્યુનિટી સ્પેસ છે અને દરેક વ્યક્તિ સહિયારા અનુભવને આકાર આપવામાં ફાળો આપે છે - જો આપણે યોગદાન આપીએ તો આપણે પણ તેને આનંદદાયક અને ઉપયોગી બનાવી શકીએ છીએ!



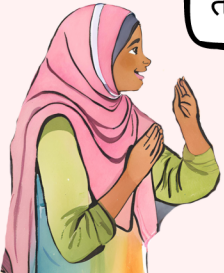
મને ઇન્ટરનેટને કમ્યુનિટી સ્પેસ તરીકે વિચારવું ગમે છે! હકીકતમાં, શું આપણે ભારતના નાગરિકો છીએ તેવી જ રીતે ડિજિટલ નાગરિકો નથી?



હા! સમાન અધિકારો અને જવાબદારીઓ સાથે!



તમે સાચા છો! હું આશ્ચર્યચકિત છું કે જો આપણે ડિજિટલ નાગરિકો માટે એક પ્રસ્તાવનિકા બનાવીએ તો તે કેવી લાગશે.



ડિજિટલ નાગરિક તરીકે જવાબદારીઓ

નૂરે એક પ્રસ્તાવના બનાવી જેમાં તેણીએ અમુક એવા ફરજિયાત મુદ્દાઓનો સમાવેશ કર્યો જેનું તેણી મુજબ બધા ડિજિટલ નાગરિકોએ પાલન કરવું જોઈએ. તમારા મિત્રો સાથે ચર્ચા કરો અને એવી બે જવાબદારીઓ ઉમેરો જે તમારા મુજબ અહીં શામેલ કરવી જોઈએ

અમે ડિજિટલ ક્ષેત્રના નાગરિકો, અમારા ઓનલાઈન ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓમાં ન્યાય, સ્વતંત્રતા અને સમાનતાને જાળવી રાખવાનો ગંભીરતાથી સંકલ્પ કર્યા પછી, આ દ્વારા અમારી પ્રતિબદ્ધતા જાહેર કરીએ છીએ.

- બીજાના અધિકારો અને મંતવ્યોનો સન્માન કરવા, ખાતરી કરવી કે દરેકની વાત ગૌરવ અને નિષ્પક્ષતા સાથે સાંભળવામાં આવે;
- બધી વ્યક્તિઓની ગોપનીયતાનું સન્માન કરવું, તેમી પર્સનલ સ્પેસમાં કોઈને ઘુસવાથી રોકવું અને દુરુપયોગથી રક્ષણ કરવું;
- સત્યની શોધ અને વાતચીતની પ્રામાણિકતાને જાળવી રાખીને, આપણે જે માહિતી શેર કરીએ છીએ તેની ચકાસણી કરવી;
- ડિજિટલ સ્પેસમાં આપણી ક્રિયાઓની જવાબદારી લેવી, જવાબદારી અને વિશ્વાસની સંસ્કૃતિને પ્રોત્સાહન આપવું;
- સભ્યતા, સહાનુભૂતિ અને પરસ્પર આદર સાથે જોડાઈને દરેક સમયે ડિજિટલ શિષ્ટાચારનું પાલન કરવું.

- _____
- _____

આપણા અધિકારો અને જવાબદારીઓ બંનેનો એકસાથે ઉપયોગ કરીને, આપણે એક એવી સમાવિષ્ટ, સલામત અને અર્થપૂર્ણ ડિજિટલ દુનિયા બનાવવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ, જ્યાં દરેક વ્યક્તિ સ્વતંત્રતા, જવાબદારી અને હેતુ સાથે જોડાઈ શકે.

પરિવર્તનકર્તા

નૂરા ડિજિટલ નાગરિકો માટે તે બનાવેલ પ્રસ્તાવના વાયરલ થઈ ગઈ છે! શાળામાં દરેક વ્યક્તિ તેના વિશે વાત કરી રહી છે!



અમારા સિવિક્સ ક્લાસમાં અધિકારો અને જવાબદારીઓ વિશે ચર્ચા થઈ હતી, અને ઘણા લોકોએ ડિજિટલ નાગરિકતા વિશે પણ ચર્ચા કરી!



આભાર મિત્રો!



તે અદ્ભુત છે! મને એ જોઈને ખુશી થઈ કે તમે આપણા ગુપની બહાર પણ આ વિશે ચર્ચા કરી રહ્યા છો.



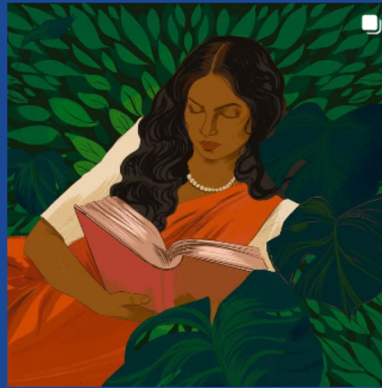
મલીહા આભિદીની જેમ? હું તેમનાથી પ્રેરિત છું, અને વિચારી રહી હતી કે હું કંઈક એવું કેવી રીતે શરૂ કરી શકું જે ફરક લાવે!



સારું, મને ખાતરી છે કે તું આ કરી શકીશ! પરંતુ મલીહા આભિદી કોણ છે અને તેઓ શું કરે છે?



મલીહા આભિદી 23 વર્ષીય કલાકાર અને લેખિકા છે. તે કરાચીની છે, હાલમાં સસેક્સ યુનિવર્સિટીમાં ન્યુરોસાયન્સનો અભ્યાસ કરી રહી છે અને સાથે સાથે વિવિધ પ્રોજેક્ટ્સ દ્વારા મહિલા સશક્તિકરણ માટે કલા અને ભાવના સંબંધિત પુસ્તકો લખે છે, જેમાંથી એક તેમની આગામી પુસ્તક "પાકિસ્તાન ફોર વુમન" છે.





હા! મને જે સારા કાર્યો કરવા છે તેમની વધુ સારી સમજ પ્રાપ્ત કરવામાં ઓનલાઇન સંસાધનો મદદરૂપ થયા છે!

વાહ! તેથી લોકો ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ સારા કામ કરવા માટે કરી રહ્યા છે!



- ઘણા પ્લેટફોર્મ વિદ્યાર્થીઓને શીખવામાં મદદ કરે છે. આ શાળાના વિષયો માટે સ્ટડી મટેરીઅલ, બોર્ડ અને કંપેટીટીવ પરીક્ષાઓની તૈયારી, ટ્યુટરિંગ, હોમવર્કમાં સહાય વગેરેના વિવિધ સંયોજનો હોય શકે છે.
- ઓનલાઇન સંસાધનોનો ઉપયોગ કરીને, આપણે એવા મુદ્દાઓ અને કારણો વિશે પણ જાણી શકીએ છીએ જેના વિશે આપણે ઉત્સાહી છીએ - સંશોધન જોઈને અને સંકળાયેલા લોકો પાસેથી વિવિધ દ્રષ્ટિકોણ સાંભળીને.

શીખવું અને વધવું



ગયા અઠવાડિયે જ સિદ્ધાર્થે કાઉન્ટરફિટિંગનો ઉપયોગ કરીને મિત્રના મેડિકલ ખર્ચ માટે પૈસા ભેગા કર્યા. આપણે એકબીજાની આમ મદદ કરી અને બધું બરાબર કરી શકીએ છીએ!



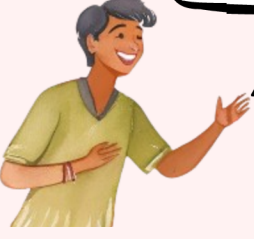
પીઅર અને કોમ્યુનિટી એડવોકેસી

- સોશિયલ મીડિયા મોબિલાઇઝેશન - કાર્યકરો લોકપ્રિય સોશિયલ મીડિયા અને મેસેજિંગ પ્લેટફોર્મનો ઉપયોગ ઝડપથી મેસેજીસ ફેલાવવા, વાયરલ કેમ્પેઇન શરૂ કરવા અને વ્યાપક પ્રેક્ષકોને જોડવા માટે કરે છે. હેશટેગ્સ, લાઇવ વિડિઓઝ અને ડિજિટલ પિટિશન સારા કાર્યોને વિસ્તૃત કરવામાં મદદ કરે છે, જેનાથી સમર્થકોને ભેગા કરવાનું અને જાહેર ચર્ચા કરવાનું સરળ બને છે.
- સામુદાયિક સંકલન અને પ્રત્યક્ષ કાર્યવાહી - આયોજકો લોજિસ્ટિક્સનું આયોજન કરવા, સંસાધનો શેર કરવા અને સહભાગીઓને જોડાયેલા રાખવા માટે ઓનલાઇન ફોરમ, મેઇલિંગ લિસ્ટ અને મેસેજિંગ એપ્લિકેશનોનો ઉપયોગ કરે છે. કાઉન્ટરફિટિંગ પ્લેટફોર્મ અને ડિજિટલ સાઇન-અપ્સ સામૂહિક કાર્યવાહીને સરળ બનાવે છે, જેનાથી લોકો સમર્થન અને પૈસાનું યોગદાન આપી શકે છે!



પરિવર્તનકર્તા

આપણે ઓનલાઈન કેટલું બધું શીખી અને કરી શકીએ છીએ તે આશ્ચર્યજનક છે, પણ તેનો અર્થ એ પણ છે કે તેને વધુ સારી સ્પેસ બનાવવાની જવાબદારી આપણી છે, ખરું ને?



હા, બરાબર! તે ફક્ત ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ કરવા વિશે નથી, પણ આપણે અન્ય લોકો સાથે કેવી રીતે જોડાઈએ છીએ અને ખાતરી કરીએ છીએ કે તે સુરક્ષિત સ્પેસ રહે છે તે વિશે પણ છે

કદાચ આપણે કોઈને પોસ્ટ કરતા પહેલા કે જવાબ આપતા પહેલા વિચારવા જેવી બાબતોની એક ચેકલિસ્ટ બનાવી શકીએ?



સારો આઈડિયા છે! તમે જાણો છો, ઇન્ટરનેટ વિશેની સૌથી સારી વાત એ છે કે જે લોકો સામાન્ય રીતે સમાચારમાં કે ટીવી પર દેખાતા નથી તેમને જોવા



હા, પણ મેં એ પણ જોયું છે કે ઘણા લોકોને ઓનલાઈન ખુબ જ નકારાત્મકતાનો સામનો કરવો પડે છે. મને લાગે છે કે આપણે કંઈક કરવું જોઈએ - પછી ભલે તે રિપોર્ટિંગ હોય, અવાજ ઉઠાવવો હોય, અથવા ફક્ત સમર્થન દર્શાવવાનું હોય.

નમ્રતાપૂર્વક વાત કરવી



- શું તે જરૂરી છે? (શું મારે ખરેખર આ કહેવાની જરૂર છે?)
- શું તે સન્માનજનક છે? (જો કોઈએ મને આ કહ્યું હોત તો શું મને વાંધો ન હોત?)
- શું તે સાચું છે? (શું મેં આ માહિતીની હકીકત તપાસી છે?)
- શું તે ગોપનીયતાનો આદર કરે છે? (શું હું પરવાનગી વિના કોઈની અંગત વિગતો શેર કરી રહ્યો છું?)



સમર્થન દર્શાવવું

- અવાજ ઉઠાવો - જો તે સુરક્ષિત હોય, તો હાનિકારક કન્ટેન્ટને પડકારવા માટે તથ્યો સાથે અથવા શાંતિથી જવાબ આપો.
- રિપોર્ટ કરો અને બ્લોક કરો - હેટ સ્પીચને રિપોર્ટ કરવા અને વધુ નુકસાન અટકાવવા માટે પ્લેટફોર્મ ટૂલ્સનો ઉપયોગ કરો.
- નમ્રતાને પ્રોત્સાહન આપો - આદરપૂર્ણ અને સમાવિષ્ટ ચર્ચાઓને પ્રોત્સાહન આપીને વાતચીત કરો.



વાતચીત અને ક્રિયાઓ

બરાબર છે!! આપણે વાસ્તવિક જીવનમાં જેમ છીએ તેમ ઓનલાઇન રહી શકીએ છીએ? પરંતુ આપણે જે બોલીએ છીએ તેનાથી સાવચેત રહેવા ઉપરાંત, શું આપણે ખરેખર ઇન્ટરનેટને વધુ સારી સ્પેસ બનાવવા માટે વધુ કરી શકીએ છીએ?



હા! મારો મતલબ છે કે, આપણે બધા જુદા જુદા જૂથોનો ભાગ છીએ - આપણા પરિવારો, શાળાઓ, ઓનલાઇન સમુદાયો પણ અલગ-અલગ છે. આપણે જે શીખ્યા છીએ તેને તે સ્પેસમાં પણ લાવવાની રીતો હોવી જોઈએ, ખરું ને?



બરાબર! એવી વસ્તુઓ છે જે આપણે વિવિધ સ્તરે કરી શકીએ છીએ - ઘરે, આપણી શાળાઓમાં, આપણા ફ્રેન્ડ ગ્રુપ્સમાં અને વિશાળ ઓનલાઇન સ્પેસમાં પણ. તે બધું એક સાથે આવે છે!



કાર્યવાહી



પરિવર્તન ઘરેથી શરૂ થાય છે!

- નાના ભાઈ-બહેનો અથવા પરિવારના સભ્યોને પ્રાઇવસી સેટિંગ્સ અને ડિજિટલ સુખાકારી વિશે શીખવો.
- માતાપિતાને ખોટા સમાચાર અથવા ઓનલાઇન સ્કેમ્સ ઓળખવામાં મદદ કરો.
- સ્વસ્થ સ્ક્રીન ટાઇમની આદતો વિશે વાતચીત શરૂ કરો

એક સાચો મિત્ર

- હાનિકારક જોક્સ, સાયબરબુલિંગ અથવા અયોગ્ય કન્ટેન્ટ વિશે જાણ કરો.
- જે મિત્રો ઓનલાઇન અસુરક્ષિત અથવા અસ્વસ્થતત અનુભવે છે તેમને સમર્થન આપો.
- જવાબદાર શેરિંગને પ્રોત્સાહિત કરો—તેમને તથ્યો તપાસવાનું યાદ અપાવો



શાળામાં સમર્થકો



- ડિજિટલ કાર્ડનેસ કેમ્પેઇનનું આયોજન કરો—જ્યાં વિદ્યાર્થીઓ એકબીજા માટે સકારાત્મક મેસેજીસ પોસ્ટ કરે.
- ઓનલાઇન સલામતી અને ડિજિટલ અધિકારોની ચર્ચા કરવા માટે અવેરનેસ ક્લબ શરૂ કરો.
- ઇન્ટરનેટના જવાબદાર ઉપયોગ પર વર્કશોપ યોજવા અને વિદ્યાર્થી સમર્થકોને ઓળખવા માટે શિક્ષકો સાથે કામ કરો.

સમુદાય સાથે વાતચીત

- સ્થાનિક જૂથો સાથે ઓનલાઇન સ્કેમ્સ અને ખોટી માહિતી વિશે જાગૃતિ ફેલાવો.
- શાળાઓ અને યુવા કેન્દ્રોએ સાયબર સલામતી માટે મજબૂત નીતિઓની હિમાયત કરો.
- માનસિક સ્વાસ્થ્ય, ઓનલાઇન પજવણી અને સપોર્ટ નેટવર્ક્સ પર ચકાસાયેલ સંસાધનો શેર કરો.



શુભમ, આ આઈડિયાઝ અદ્ભુત છે. જેમ ઇન્ટરનેટ આપણા ઓનલાઇન અનુભવોને આકાર આપે છે, તેમ આપણું ઓનલાઇન ભવિષ્ય આપણા દ્વારા ઘડાય છે.



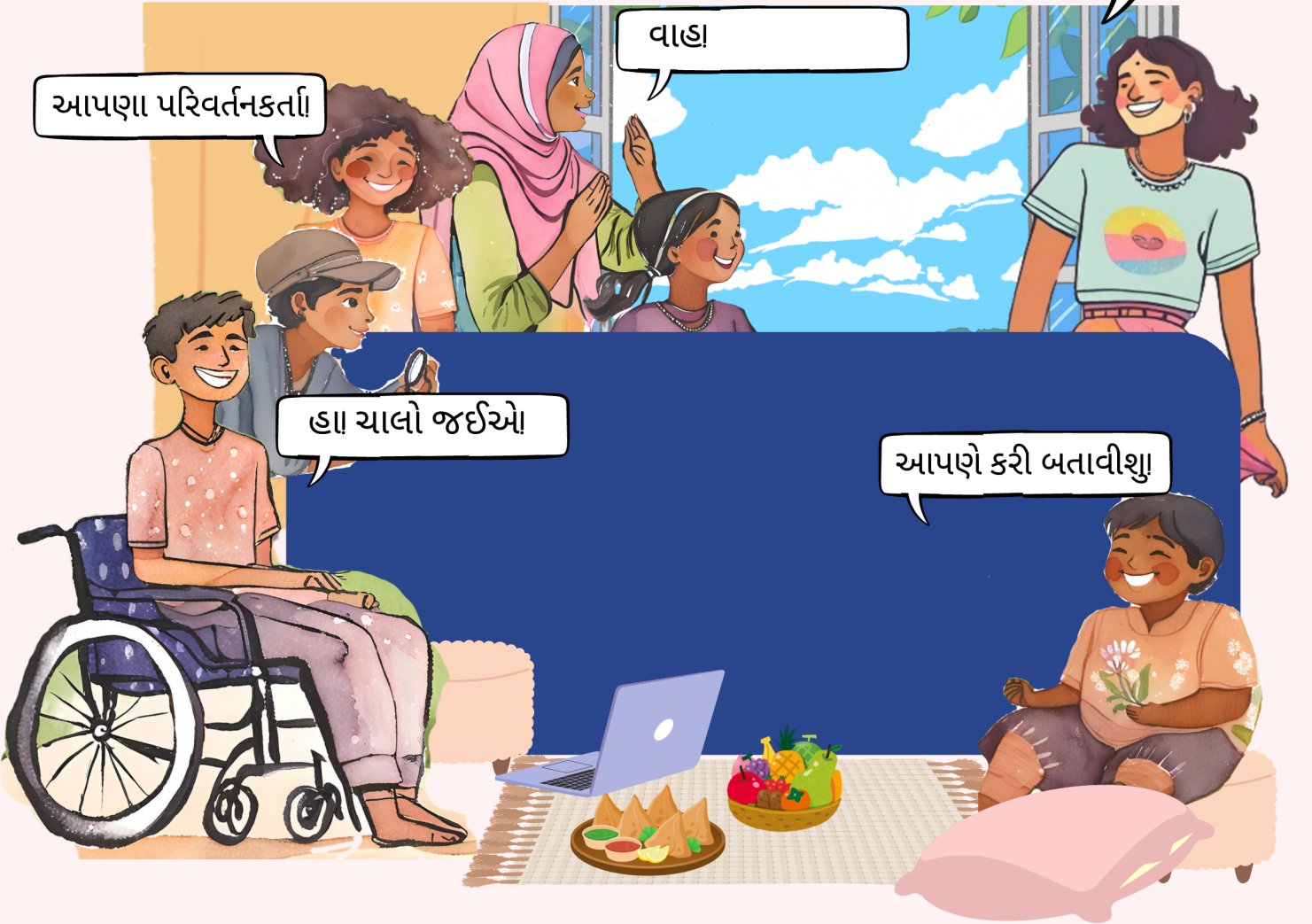
હા બરાબર! મારી પાસે એક એવો આઈડિયા છે નૂર જે હું અજમાવવા માંગુ છું, મને થોડી મદદની જરૂર પડશે!!

જરૂર! હું બધાને જણાવીશ કે આપણે કાલે બપોરે મળી રહ્યા છીએ!



ફરી એકવાર, મિત્રો પાછા બપોરના સમયે ભેગા થયા હતા. આ વખતે તે ફક્ત મસ્તી-મજાક કરવા માટે નહીં. શુભમ પાસે ટીમ માટે એક મિશન હતું, અને દરેક વ્યક્તિ વધુ જાણવા માંગતી હતી

દરેક ક્લિક, ટિપ્પણી અને શેર આપણે બધા ઉપયોગ કરીએ છીએ તે ઇન્ટરનેટને આકાર આપે છે. શું તમે તમારા સમુદાયમાં પરિવર્તન લાવવા અને આંદોલનને વેગ આપવા માટે તમારા અવાજનો ઉપયોગ કરશો?



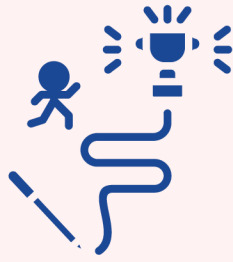
શુભમે દરેકને વર્કશીટ અને પેન આપી, સાથે તેમના વિચારોને દિશા આપવા માટે એક મિશન સ્ટેટમેન્ટ પણ આપ્યું. 30 મિનિટમાં મિશન સ્ટેટમેન્ટ અને તેઓ શું આઈડિયા લઈને આવ્યા તે જોવા માટે નીચે સ્કોલ કરો! તેમનો અંતિમ એક્શન પ્લાન જોવા માટે સ્કોલ કરતા રહો.



સુરક્ષા નગરના એજન્ટો,

તમારા સમુદાયને તમારી જરૂર છે. કચરો અને પ્રદૂષણનો વધતો ખતરો આપણી શેરીઓ, આપણી હવા અને આપણા ભવિષ્યને જોખમમાં મૂકી રહ્યું છે. આ પગલાં લેવા માટેનું આહ્વાન છે - તમારા સાથીઓને ભેગા કરો, વાત ફેલાવો અને ઉકેલો લાગુ કરો. જાગૃતિ અભિયાનથી લઈને સફાઈ અભિયાન સુધી, દરેક ક્રિયા મહત્વપૂર્ણ છે. મિશન સ્પષ્ટ છે: સુરક્ષા નગરની સલામતી અને સ્વચ્છતા પુનઃસ્થાપિત કરવી.

શું તમે પડકારનો સામનો કરશો? જો તમે ફરક લાવવા માટે તૈયાર છો, તો હમણાં જ તમારું એક્શન પ્લાન બનાવો!



**TAKE
ACTION**

**WORK
TOGETHER!**

**USE YOUR
voice
FOR CHANGE**



ધ્યેય: સામુદાયિક ક્રિયાઓ અને ડિજિટલ હિમાયત દ્વારા સુરક્ષા નગરની સલામતી અને સ્વચ્છતા પુનઃસ્થાપિત કરવી

જાગૃતિ માટે। મહિનો + 2 સાપ્તાહિક સફાઈ અભિયાન + ચાલુ સોશિયલ મીડિયા એન્ગેજમેન્ટ

શુભમ - ધ ક્રિએટિવ ડિઝાઇનર

- કેનવાનો ઉપયોગ કરીને પોસ્ટર ડિઝાઇન કરવાનું શીખો.
- ઓનલાઇન અને સમુદાયની આસપાસ શેર કરવા માટે કેમ્પેઇન હેશટેગ સાથે આકર્ષક વિઝ્યુઅલ્સ બનાવો.

મીરા - ધ સોશિયલ મીડિયા કેપ્ટન

- એક સમર્પિત કેમ્પેઇન પેજ બનાવો અને ચલાવો (દા.ત., @CleanSuraksha).
- નિયમિતપણે પ્રગતિના અપડેટ્સ, સફળતાની વાર્તાઓ અને લોકો માટે યોગદાન આપવાની રીતો પોસ્ટ કરો.

રહીમ - ધ રીલ મેકર

- પ્રદૂષણથી થતી સમસ્યા અને સમુદાયના પ્રયાસોને પ્રકાશિત કરતી ટૂંકી રીલ્સ ફિલ્મ બનાવો અને એડિટ કરો.
- જાગૃતિ ફેલાવવા માટે સોશિયલ મીડિયા પર વિડિઓઝ પોસ્ટ કરો.

સિદ્ધાર્થ - ધ રિસર્ચર અને ઇન્ફોર્મર

- પ્રદૂષણ, કચરાના નિકાલ અને પર્યાવરણને અનુકૂળ પ્રથાઓ વિશે તથ્યો એકત્રિત કરો.
- માહિતીપ્રદ પોસ્ટ્સ લખો અને રોજિંદા જીવનમાં કચરો ઘટાડવા માટેની ટિપ્સ શેર કરો.

સુઝેન - ધ કોમ્યુનિટી કનેક્ટર

- સુરક્ષા નગર મેસેજિંગ ગ્રુપ સંભાળો.
- પડોશીઓને આમંત્રિત કરો, અપડેટ્સ શેર કરો અને દરેકને સફાઈ કાર્યક્રમો વિશે યાદ કરાવો.

નૂર - ઇવેન્ટ ઓર્ગેનાઇઝર

- સફાઈ અભિયાન અને જાગૃતિ કાર્યક્રમોનું આયોજન અને સંકલન કરો.
- સ્વયંસેવકો માટે ડિજિટલ સાઇન-અપ ફોર્મ અને સમયપત્રક બનાવો.

જસપ્રીત - ધ હેશટેગ હીરો

- #CleanSuraksha હેશટેગ પર નજર રાખો
- લોકોને પોતાની સફાઈ ક્રિયાઓ શેર કરતી વખતે હેશટેગનો ઉપયોગ કરવા પ્રોત્સાહિત કરો, સામૂહિક પ્રયાસની ભાવના બનાવો.

તમારા પોતાના મિશનનો ઉલ્લેખ કરો અને તમારા માટે મહત્વપૂર્ણ હોય તેવા કાર્યો કરવા માટે એક્શન પ્લાન બનાવો!

મિશન:

ધ્યેય:

સમયરેખા:

પ્રવૃત્તિઓ:

ભૂમિકાઓ અને જવાબદારીઓ:

પ્રકરણનો સારાંશ!



ડિજિટલ નાગરિક તરીકે, આપણે અધિકારો પણ ધરાવીએ છીએ અને જવાબદારીઓ પણ. અન્ય લોકોના અધિકારો, મંતવ્યો અને ગોપનીયતાનો આદર કરવો આવશ્યક છે.



ઇન્ટરનેટ સારા કામો માટે શક્તિશાળી બળ બની શકે છે. વિશ્વમાં જે ફેરફાર આપણે જોવા માગીએ છીએ, તેની હિમાયત કરવા માટે તેનો ઉપયોગ કરી શકીએ.



અમે ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ શીખવા અને વિકાસ કરવા, સમુદાયો સાથે જોડાવા અને અન્ય લોકોને સહારો આપવા માટે પણ કરી શકીએ.



હંમેશા પોતાને પૂછો: શું મારા કામો અને શબ્દો સૌજન્યભર્યા છે? શું તેઓ સન્માનજનક છે?



પરિવર્તન ઘરથી શરૂ થાય છે! તમે પરિવાર અને મિત્રો સાથે વાતચીત શરૂ કરી શકો છો, શાળામાં સમર્થન ઉભું કરી શકો છો અને આસપાસના હાનિકારક વર્તન સામે અવાજ ઉઠાવી શકો છો.

ગ્રંથસૂચિ

પ્રકરણ 1

- 88% બાળકો ઓનલાઇન વિડિઓ જુએ છે- ગ્લોબલ કિડ્સ ઓનલાઇન રિપોર્ટ MICA
- વિશ્વની પ્રથમ વેબસાઇટ
- કેટલી વેબસાઇટ્સ છે?
- ઇન્ટરનેટનું વજન..
- ગૂગલનો ઉપયોગ કરતા લોકોની સંખ્યા
- અત્યાર સુધીનું પ્રથમ બનાવેલ ઇમોજી.

પ્રકરણ 2

- નાગરિકો માટે સાયબર સુરક્ષા અંગે જાગૃતિ સાયબર ક્રાઇમ પોર્ટલ
- આ સ્કેમ્સનો શિકાર ન બનો! સ્કેમર્સ તમારી સાથે છેતરપિંડી કરી શકે તેવી 10 સામાન્ય રીતો
- ડેટાનું ધ્યાન રાખવું: શીખનારાઓની ગોપનીયતા અને સુરક્ષાનું રક્ષણ કરવું.

પ્રકરણ 3

2

- વિવિધ પ્રકારનું બુલિંગ
- સાયબર ક્રાઇમ્સ શું છે?
- ગોપનીયતાનો આદર કરવો
- કેશ અને કૂકીઝ:

પ્રકરણ 4

- નિશ્ચિત રહો, મીઠામાં ઝેરના ગુણો નથી
- સંસાધનો અને ખોટી માહિતીનું મૂલ્યાંકન કરવું.
- અલ્ગોરિથમ્સ કેવી રીતે કામ કરે છે?
- AI કેવી રીતે કામ કરે છે? જાણવા માટેની સામાન્ય બાબતો

પ્રકરણ 5

- રાષ્ટ્રીય સાયબર ક્રાઇમ રિપોર્ટિંગ પોર્ટલ
- ઓનલાઇન હેટ અને ફ્રી સ્પીચ
- ભારતમાં IT અધિનિયમ
- બ્લુ વહેલ ચેલેન્જ

ગ્રંથસૂચિ

પ્રકરણ 6

- માનસિક સ્વાસ્થ્યના સંસાધનો
- તમારા સમયના ઉપયોગને સંતુલિત કરવા માટે કમિટમેન્ટ પ્લાનર.
- માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓ સાથે સંઘર્ષ કરી રહેલા મિત્રને કેવી રીતે ઓળખવો અને મદદ કેવી રીતે કરવી

પ્રકરણ 7

- મલીહા આબિદીનો સુરક્ષિત ઇન્ટરવ્યૂ
- સમુદાયના સ્વાસ્થ્ય અને વિકાસને પ્રોત્સાહન આપવા માટે ઇન્ટરનેટ આધારિત સાધનોનો ઉપયોગ
- ડિજિટલ સલામતી અને નાગરિકતાનો અભ્યાસક્રમ

