

४.

अपना ब्राउज़र सशक्त करें

आपका ब्राउज़र इंटरनेट का प्रवेश पथ है; इसीलिए अगर आपको लगता है कि ब्राउज़र के माध्यम से आपके बारे में बहुत सारा डाटा नेट पर उपलब्ध हो रहा है तो आपका संदेह सही है।

आपके ब्राउज़र के पास आपके बारे में काफी जानकारी रहती है - आपका ठिकाना, आप इंटरनेट पर क्या सर्च करते हैं, आप किस प्रकार की वेबसाइट देखते हैं - ऐसी कई छोटी छोटी जानकारियों को जोड़कर जीवन के काफी महत्वपूर्ण तथ्यों का पता चल सकता है।

हमारा सुझाव है कि ब्राउज़र में "ऐड ऑन व एक्सटेंशन" (ये आसानी से इनस्टॉल होने वाले छोटे प्रोग्राम हैं जो आपके ब्राउज़र की गोपनीयता बढ़ाने में मदद करते हैं) लगा लें।



D A T A
D E T O X
K I T

अनचाहे वज़िापनों को रोकने के लिए
uBlock Origin इनस्टॉल करें

वेबसाइट से आपके ब्राउज़र का
संपर्क सांकेतिक रखने के लिए जहाँ
जहाँ संभव हो **HTTPS**
Everywhere इनस्टॉल करें। ये
एक ब्राउज़र ऐड ऑन है जो बहुत से
गुर्त्वापूर्ण वेबसाइट के साथ आपके
संचार को सांकेतिक एवं सुरक्षित
रखने में सहायता करता है।

अनविर्य

अपने स्मार्ट-फोन के डाटा में सामंजस्य लायें

५.

जो सीखा वो दूसरों को भा सखाएँ

आपने क्या जाने अनजाने में वभिन्न पोस्ट व तस्वीरों में अपने परजिनों को टैग करके इंटरनेट पर उपलब्ध उनके संबंधित डाटा में वृद्धि कर दी है? तो तुरंत उन्हें अनटैग करके इंटरनेट से उनका डाटा और अपने दलि का बोझ दोनों कम कर सकते हैं।

ये ज़रूरी है कि हम अपने दोस्तों, सहयोगियों परजिनों को डाटा फैलाने वाली आदतों तथा उनसे बचने के तरीकों के बारे में अवगत कराएँ। अगर हम सब साथ में कोशिश करेंगे तो खुद का बल्कि दूसरों का डाटा भी बचा पायेंगे। अगर इन उपायों को अपना कर आपको फायदा हुआ है तो अपने जीवन को गूगल मुक्त करें या अपने सोशल मीडिया प्रोफाइल का नवीनीकरण करें पढ़ सकते हैं। और अगर आप फोन पर कम समय बताना चाहते हैं तो स्मार्टफोन इस्तेमाल करने के लिए ज़रूरी है स्मार्ट आदतें देख सकते हैं।

क्या आप इस बात से परेशान हैं कि ऑनलाइन होते ही वज़िापन हर जगह आपका पीछा करते हैं? क्या आप नहीं चाहते कि आपकी ऑनलाइन गतिविधियाँ रिकॉर्ड हो? अपना नज़ी डाटा सुरक्षित रखना चाहते हैं परन्तु समझ नहीं पा रहे हैं कि शुरु कहीं से करें? हम आपकी सहायता करेंगे!

स्मार्ट-फोन का त्याग करके गुफा में जाकर रहने की कोई आवश्यकता नहीं है। अपने फोन में ये सहज बदलाव करके आप अपना डाटा सुरक्षित रख सकते हैं।

इसको अपना नज़ी डाटा डिटॉक्स स्टार्टर किट मान लीजिये; अगर आपके पास समय कम है तो आप यहाँ दिए गए कुछ आसान तरीके आजमा कर सकारात्मक प्रभाव महसूस कर सकते हैं। ये तो कुछ बुनियादी उपाय हैं। अगर आप इनके प्रभाव से प्रेरित होते हैं तो यहाँ कई और लकि हैं जिनमें अनगिनत उपाय दिए गए हैं जिनसे अपना कर आप अपना ऑनलाइन जीवन सुखद कर सकते हैं।

का एक उत्पाद

TACTICAL
TECH

द्वारा समर्थित

Firefox

datadetoxkit.org
#datadetox

१.

नाम लेना मना है

क्या आपने अपने वाईफाई या ब्लूटूथ या दोनों का नामकरण किया है? या ये भी हो सकता है किसिसिस्टम ने खुद ही एक नाम दे दिया हो।

तो जब किसी का वाई फाई ऑन हो तो दुसरो को ऐसा कुछ दिखाई दे सकता है - गब्वर सहि का फोन/ वाई फाई।

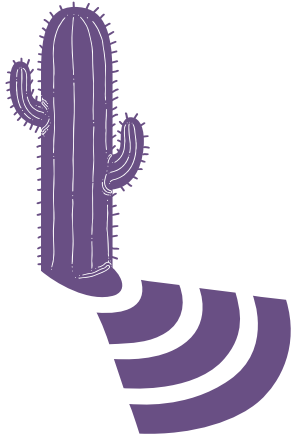
इसीलिए आप अपने फोन या ब्लूटूथ या वाई फाई नेटवर्क का नाम कुछ ऐसा रखे जो आपकी कोई व्यक्तिगत तथ्य दूसरों को ना बताए लेकिन आपको पता चल जाये कि वो आपका है। इस तरीके से वाई फाई व ब्लूटूथ का नाम बदल सकते है:



आई फोन:
फोन का नाम बदलें: सेटिंग →
जेनेरल → अवाउट → नाम बदलें

एंड्रॉइड
वाई फाई का नाम बदलें- सेटिंग → वाई
फाई → मेनू → एडवांस्ड / अधिकि
वशिपता → वाई फाई डायरेक्ट →
डिवाइस का नाम बदलें

ब्लूटूथ का नाम बदलें: सेटिंग →
ब्लूटूथ → यद ब्लूटूथ बन्द है तो उसे
औन करें → मेनु → इस डिवाइस का
नाम बदलें → ब्लूटूथ बन्द करें



२.

अपने अवस्थिति (लोकेशन) के नशान हटा दें

आपका फोन लगातार आपका लोकेशन डाटा उत्पन्न कर रहा है-जब आप लोकेशन ऑप इस्तेमाल नहीं कर रहे तब भी।

लोकेशन डाटा आपके जीवन एवं आपके पसंद -नापसंद के बारे में बहुत कुछ बताता है। इसीलिए बड़ी बड़ी कम्पनियों एवं डाटा ब्रोकर काफी ऊँचे दाम में भी खरीदने के लिए तत्पर रहते है।

पहली नज़र में ये जानकारी बेतुकी लग सकती है परन्तु ये छोटी छोटी जानकारी जोड़कर आपकी जीवन के कुछ ज़रूरी तथ्य मलिते है और पता चलता है कि आप किस तरह से जीवन बतिते है।

अगर ज़रूरत नहीं है तो लोकेशन डाटा बंद कर दो इससे आपकी बैटरी भी अधिकि समय तक चलेगी। ज़रूरत पड़ने पर आप लोकेशन मैप कभी भी ऑन कर सकते है।

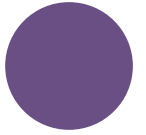
३.

अपने ऐप सुव्यवस्थिति तरीके से रखें

कभी कभी ये देख लेना ज़रूरी है कि आपके फोन में कौन से ऐप है ताकि आप ऐप क्लेन्सकरके उन ऐप को हटा सकें जिनका इस्तेमाल आप नहीं करते या जो ऐप ज़रूरत से ज़्यादा डाटा संग्रह कर रहे है।

ऐसा स्वाभाविकि नहीं लगता कि आपके सोशल मीडिया ऐप, गेम के ऐप या मौसम सम्बन्धी ऐप आपके डाटा में कोई खास रुची रखते होंगे, पर ऐसा संभव है कि वे भारी मात्रा में डाटा का संग्रह कर रहे हों।

ये सब ऐप हटाकर आप अपनी ऑनलाइन जीवन को काफी हद तक नरिमल कर सकते है। साथ ही अतिरिक्त ऐप हटाने से आप अपने फोन की बैटरी व इंटरनेट के सही इस्तेमाल का लाभ उठाकर फोन की आयु बढ़ा सकते है और पैसों की भी बचत कर सकते है।



एंड्रॉइड
सेटिंग्स → सक्रियोरटी व लोकेशन
/लोकेशन → लोकेशन बंद कर दें

आई फोन
सेटिंग्स → प्राइवैसी →
लोकेशन सेवाएँ → बंद कर दें

एंड्रॉइड:
सेटिंग्स → ऐप्स → जो ऐप हटाना
चाहते है उसका चयन करें →
अनइंस्टाल

आई-फोन:
किसी भी एक ऐप पर ऊँगली रख कर
दबाएँ। कुछ ही क्षणों में सारे ऐप
हलिने लंगे व सब ऐप के साथ एक
क्रॉस का चनिह दखिगा। अब जो ऐप
डिलीट करना चाहते है उसके साथ वाले
क्रॉस के चनिह को दबाते ही वो ऐप
आपके फोन से हट जायेगा। फोन को
स्वाभाविकि स्थिति में लाने के लिए होम
का बटन दबाएँ।