Digital Footprint: How Your Online Presence Affects You. (Class 11-12)

JAGDAMBA PRASAD DOBHAL
Govt. Inter College Uppu, Block Thauldhar Tehri Garhwal
P.G (Mathematics, English, Mass-Com) M.B.A ,B.Ed.
Phone - 9456314066 aajka2dobhal@gmail.com

Key words

Online Presence Digital Identity Cyber Trail Data Trail Online Tracking Digital Shadow Online Reputation Digital Footprint Internet History Browser History Active digital footprint Passive digital footprint Public digital footprint Private digital footprint E- Waste footprint. SEO and search engine visibility. I.P. Address DoS

प्रोजेक्ट का शीर्षक: Digital Footprint: How Your Online Presence Affects You.

प्रोजेक्ट बैकग्राउंड:

आजकल के समय में हम में से प्रत्येक User का online रूप से काम करना बहुत ही आवश्यक हो गया है। Online होने से न केवल हमारा समय बचता है बल्कि उपलब्ध कराई सूचना सही होती है, तात्कालिक रूप से उपलब्ध हो जाती है और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि यह कहीं पर भी और किसी भी स्थान पर 24 x7 प्राप्त की जाती है। लगभग एक दशक पहले यह हर कोई व्यक्ति यह समझता था कि यदि उनके द्वारा किसी भी social media platform पर कोई भी content/information/comment साझा किया जा रहा है या जानकारी ली/दी जा रही है, तो यह केवल उसी User तक सीमित है या उससे हमारी कोई निजी जानकारी आदि किसी दूसरे व्यक्ति को पता नहीं चलेगी। हालांकि कुछ crackers के द्वारा किसी भी newbie की किसी भी प्लेटफार्म पर साझा की गई जानकारी का दुरुपयोग किया जाने लगा तो अब हमारे सामने कई प्रकार की चुनौतियां आने लगी हैं। हम लोगों ने Carbon footprint, water footprint, chemical footprint, embodied carbon footprint, energy footprint, food footprint, waste footprint आदि के ही बारे में सुना था लेकिन पिछले कुछ समय से हमारे सामने digital footprint जैसे शब्द ने हम लोगों को यह सोचने पर और समझाने पर मजबूर कर दिया है कि हम लोग अपनी निजी जानकारी को सुरक्षित रखने का प्रयास करें और उसे महत्वपूर्ण बात यह है कि हम लोग इंटरनेट का प्रयोग करते समय digital literacy की आधारभूत समाज को अवश्य ही विकसित करें।

आज के समय में जब हमारे विभिन्न प्रकार की और गोपनीय सूचनाओं दूसरे लोगों तक विभिन्न माध्यमों से पहुंच रही हैं तो ऐसे में यह नितांत रूप से आवश्यक है कि हम लोग digital footprint के बारे में और उससे संबंधित विभिन्न बिंदुओं के बारे में अपनी जागरूकता बढ़ाएं।

प्रोजेक्ट से संबंधित समस्याएं: **Digital foot print** से संबंधित समस्याएं

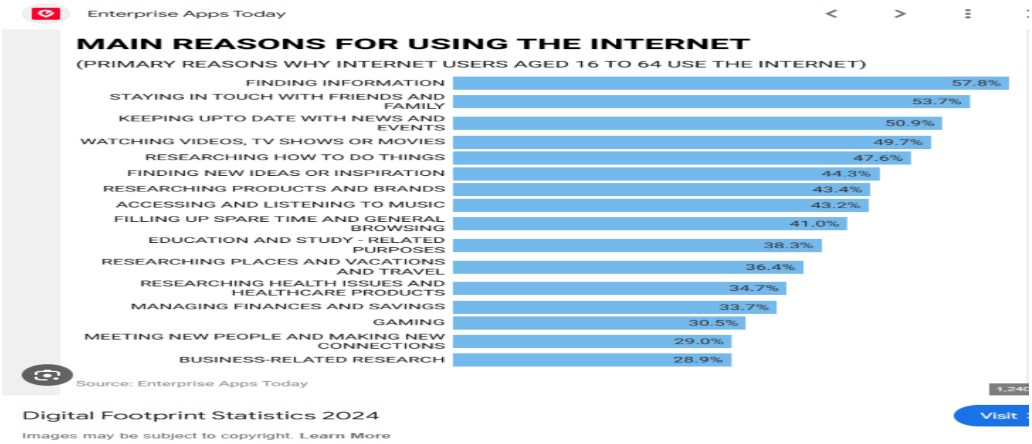
Digital footprints की आधारभूत समझ न होने के कारण किसी भी stakeholder को सामान्यतः निम्नलिखित समस्याएं आती हैं ।

- गोपनीयता को सुरक्षित रखने की समस्या।
- विभिन्न प्रकार के साइबर हमले होने की समस्या ।
- हमारी Online Reputation के धूमिल होने की संभावना ।
- हमारी व्यक्तिगत जानकारी का दुरुपयोग हमारे ही विरुद्ध किया जाता है।
- हमारी किसी भी प्रकार की जानकारी का प्रयोग, हमारे समाज में रहकर हमारे समाज के ही विरुद्ध प्रयोग किया जाता है ।

इन समस्याओं से बचने के लिए, हमें अपनी online गतिविधियों के बारे में सावधान रहना चाहिए और अपनी व्यक्तिगत जानकारी की सुरक्षा के लिए उचित उपाय करने चाहिए।

4-प्रोजेक्ट के उद्देश्य: - इस प्रोजेक्ट को मेरे द्वारा चुने जाने का सबसे महत्वपूर्ण उद्देश्य Netizens को digital footprints के बारे में आधारभूत समझ विकसित करना और इस प्रकार की समझ विकसित हो जाने पर उसे विभिन्न प्रकारके cyber-frauds आदि से बचाना है।

Digital footprint की समझ हो जाने पर कोई भी Netizens अपनी व्यक्तिगत जानकारी और अन्य किसी भी प्रकार के आंकड़े को सुरक्षित रखकर के अपने जीवन को, समाज को और आसपास के वातावरण को पूरी तरह से सुरक्षित करना इस प्रोजेक्ट का दूसरा हम उद्देश्य है।



Project का विवरण

Digital Footprint: “How my online presence affects me” इस विषय पर बात करने से पहले और इस विषय की आधारभूत समझ रखने से पहले हम इस विषय से ही संबंधित कुछ महत्वपूर्ण की शब्द को समझने का प्रयास करते हैं जिनको समझने के बाद हम इस विषय को बहुत ही आसानी से समझ सकते हैं। उनमें से कुछ महत्वपूर्ण शब्द या Terminology निम्नलिखित है।

A-Online Presence- किसी भी व्यक्ति, व्यवसाय, organisation या ब्रांड की online रूप से कार्य करने का समय, जो कि उनको स्वयं और दूसरे users को भी दिखाई देती है। ये online presence, websites, सोशल मीडिया, और अन्य online माध्यमों से होती है। Online Presence के प्रमुख माध्यमों में विभिन्न प्रकार के O.T.T. और वेबसाइट्स हैं, जिनमें हम online comments, reactions, advertisements, visits करके अपने व्यवसाय, सेवाओं सूचनाओं और विभिन्न प्रकार के आंकड़ों आदि के बारे में संगठन या ब्रांड के बारे में लोगों की राय लेते या देते हैं।

Common/Mass Access: online Presence के माध्यम से हम विश्वभर में अपने व्यवसाय, संगठन या ब्रांड को 24x7 Access, with cost effectiveness, better customer approach और अपने क्रियाकलापों या सेवाओं Globally को बढ़ावा देते हैं।

Online Reputation का अर्थ उस Image/reputation से होता है जो image online रूप से और किसी भी माध्यम से, किसी भी O.T.T. प्लेटफार्म के द्वारा, किसी भी व्यक्ति या संस्था द्वारा बनायी जाती है। सामान्यतः हमारी Online Reputation में निम्नलिखित बिंदु शामिल होते हैं।

- Online comments, Social Media Post: online comments/views/thoughts जो users द्वारा लिखी जाती हैं।
- Social media post: सोशल मीडिया platform पर पोस्ट की गई सामग्री जो हमारे job/work-place/skills, संगठन या organisation के बारे में होती है।

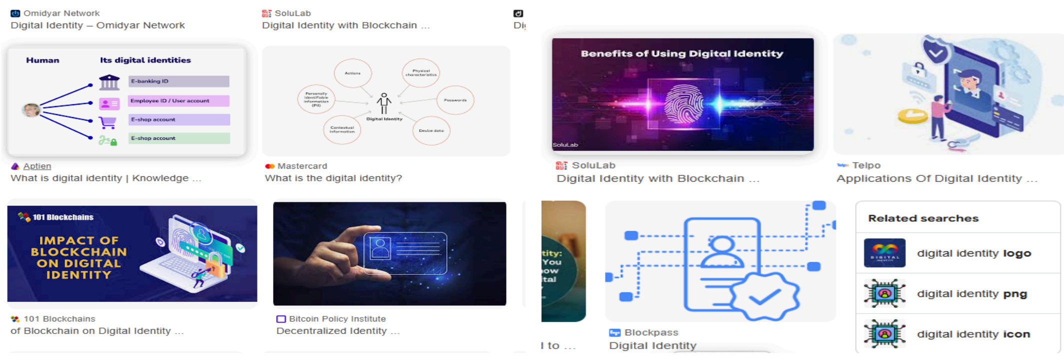
- Online article and blog posts: online article and blog posts जो हमारे/ मेरे व्यवसाय, संगठन या ब्रांड के बारे में होते हैं।
- Online audio/video/pics: online वीडियो और फोटो जो हमारे job/work-place/skills, संगठन या organisation के बारे में होती है।

Online Reputation का सबसे अधिक महत्व इसलिए भी है क्योंकि यह हमारे/ मेरे व्यवसाय, संगठन या ब्रांड की प्रतिष्ठा और छवि को प्रभावित करता है।

Digital Identity: किसी user/stakeholder/person/unit/institution/website आदि की online रूप से बन जाने वाली वह पहचान, जो हमारे किसी भी O.T.T. platform या website या अन्य माध्यमों से बनाई/बन जाती है।

Digital Identity के मुख्य घटक हैं-

- व्यक्तिगत जानकारी- नाम, पता, फोन नंबर, ईमेल पता, और अन्य व्यक्तिगत जानकारी।
- Online प्रोफाइल-सोशल मीडिया, वेबसाइट, और अन्य online प्लेटफ़ॉर्म पर बनाए गए प्रोफाइल।
- Online गतिविधियाँ- Online गतिविधियाँ जैसे कि O.T.T platform पर post/comment/reaction/visit करना, और अन्य online गतिविधियाँ हैं ।
- Digital Footprint- Online गतिविधियों के दौरान छोड़े गए Digital Footprint जैसे कि I.P. Address Cookies कुकीज़, और अन्य Digital Footprint.



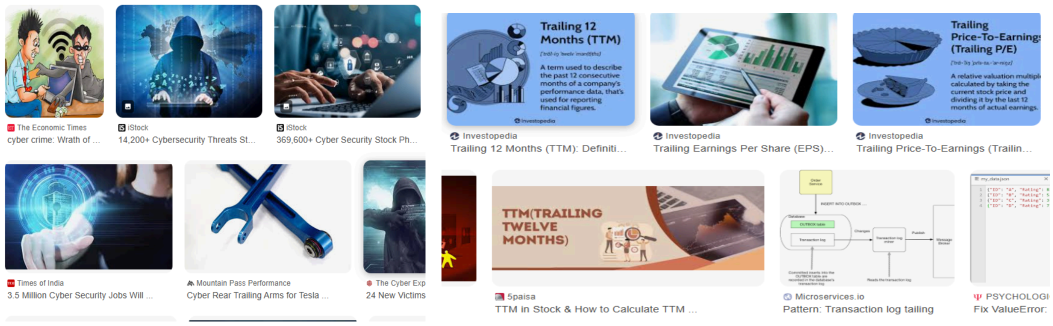
Digital Identity के मुख्य लाभ निम्नलिखित हैं।

- Universal Access- Digital Identity के माध्यम से हम विश्वभर में अपनी पहचान बना सकते हैं।
- Digital Identity के माध्यम से हम अपनी पहचान को 24x7 दिन उपलब्ध करा सकते हैं।
- Cost Effective- Digital Identity के माध्यम से हम अपनी पहचान बनाने के लिए कम लागत में विज्ञापन कर सकते हैं।

Digital Identity के लिए आवश्यक है कि हमें अपनी ऑनलाइन गतिविधियों को समय-समय पर update करते रहना चाहिए और व्यक्तिगत जानकारी से संबंधित सुरक्षा के सभी उपायों को अपनाना चाहिए।

Cyber Trailing- cyber-trailing का अर्थ होता है online activities के दौरान छोड़े गए Digital निशान । यह Digital foot print का एक हिस्सा है जो Cyber

Trailing के कारण हमारे सभी प्रकार की online activities में track होती रहती हैं। Cyber Trailing में शामिल हैं:



- I.P.Address: Online गतिविधियों के दौरान उपयोग किया गया ınternet protocol address.यह वह विशेष प्रकार का पता होता है जो हमारे किसी भी डिवाइस को पहचानने के लिए प्रयोग किया जाता है। Cyber Trailing में I.P. address पर लगातार निगरानी रखी जाती है।
- Cookies- Websites द्वारा उपयोगकर्ताओं के devices/gadgets पर संग्रहीत की जाने वाली छोटी फ़ाइलें।
- Browsing History- online गतिविधियों के दौरान देखी गई वेबसाइटों का सभी प्रकार की visits का record.
- Search History: online गतिविधियों के दौरान किए गए search record.
- Social Media Activities: सोशल मीडिया प्लेटफ़ॉर्म पर की गई गतिविधियों का रिकॉर्ड।

Cyber-trailing के कारण हमारी online गतिविधियों की निगरानी की जा सकती है, और इस कारणसे हमारी व्यक्तिगत जानकारी का दुरुपयोग किया जा सकता है। इसलिए, यह महत्वपूर्ण है कि हमें अपनी online गतिविधियों के बारे में सावधान रहना चाहिए और अपनी व्यक्तिगत जानकारी की सुरक्षा के लिए उचित उपाय करने चाहिए। ।

Data-Trailing -data ट्रेलिंग (Data Trailing) का अर्थ साधारण से शब्दों में उन digital visits के निशान से होता है जो हम किसी भी online-presence के दौरान करते हैं और इस प्रकार की सभी गतिविधियों को एकत्रित करना और उनका विश्लेषण करना। यह Digital foot print का एक हिस्सा है जो online गतिविधियों के दौरान बनता है।
Data ट्रेलिंग में शामिल हैं:

- Data logging: online गतिविधियों के दौरान उत्पन्न होने वाले data को लॉग करना।
- Data Monitoring: online गतिविधियों के दौरान उत्पन्न होने वाले data को मॉनिटर करना।
- Data Analytics: online गतिविधियों के दौरान उत्पन्न होने वाले data का विश्लेषण करना।

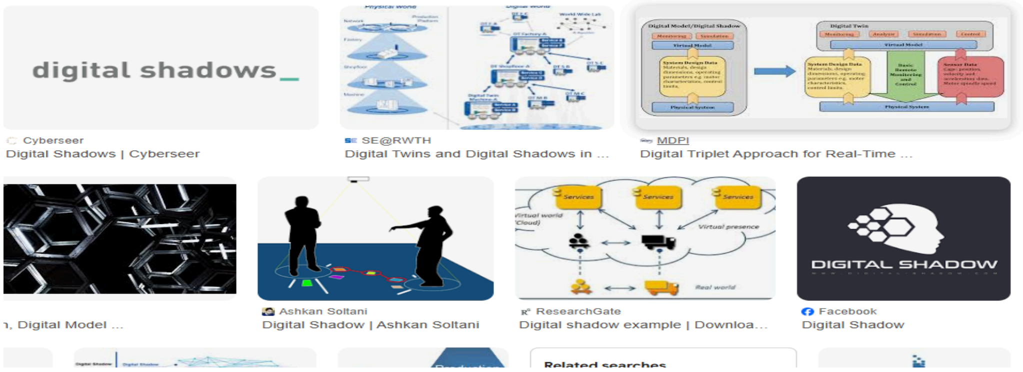
- Data Reporting: online गतिविधियों के दौरान उत्पन्न होने वाले data के बारे में report तैयार करना।

Data Trailing के कारण हमारी online गतिविधियों की निगरानी की जाती है, और हमारी व्यक्तिगत जानकारी का दुरुपयोग किया जाता है। इसलिए, यह महत्वपूर्ण है कि हम अपनी online गतिविधियों के बारे में सावधान रहें और अपनी व्यक्तिगत जानकारी की सुरक्षा के लिए उचित उपाय करें।

Digital Shadow: Digital Shadow का अर्थ है online गतिविधियों के दौरान छोड़े गए Digital निशान, जो हमारी online गतिविधियों के बारे में जानकारी प्रदान करते हैं।

Digital Shadow में शामिल हैं:

- Digital foot print: online गतिविधियों के दौरान छोड़े गए Digital निशान, जैसे कि I.P. Address, Cookies, browser history



- O.T.T based activities: सोशल मीडिया प्लेटफ़ॉर्म पर की गई गतिविधियों, जैसे कि post, comment n likes.
- Online History: online search engines पर history.

Digital shadow के कारण हमारी online गतिविधियों की निगरानी की जा सकती है, और हमारी व्यक्तिगत जानकारी का दुरुपयोग किया जाता है। इसलिए, यह महत्वपूर्ण है कि हम अपनी online गतिविधियों के बारे में सावधान रहें और अपनी व्यक्तिगत जानकारी की सुरक्षा के लिए उचित उपाय करें।

Privacy Attacks: Digital foot print के कारण हमारी गोपनीयता में कमी निम्नलिखित प्रकार से आ जाती है:

- Private Data Attack: Online सेवाएं और वेबसाइटें हमारी व्यक्तिगत जानकारी जैसे कि नाम, पता, फोन नंबर, और email address, अपने प्रचार-प्रसार या अपने विभिन्न प्रकार के प्रयोग के लिए एकत्रित कर लेते हैं।
- Data Breach: online सेवाओं और वेबसाइटों पर Data breach होने से हमारी व्यक्तिगत जानकारी चोरी हो सकती है।
- Online गतिविधियों की निगरानी: व्यक्तिगत जानकारी का उपयोग: Online services और websites, हमारी व्यक्तिगत जानकारी का उपयोग विज्ञापन, मार्केटिंग, और अन्य उद्देश्यों के लिए कर सकती हैं।
- Online Tracking: Online सेवाएं और वेबसाइटें हमारी online गतिविधियों को track करती हैं।

- OTT vigilance: सोशल मीडिया प्लेटफ़ॉर्म हमारी online गतिविधियों को track करते हैं और हमारी व्यक्तिगत जानकारी का उपयोग करते हैं।
- Search Engine Vigilance: सर्च इंजन हमारी online गतिविधियों को track करते हैं और हमारी व्यक्तिगत जानकारी का उपयोग करते हैं।

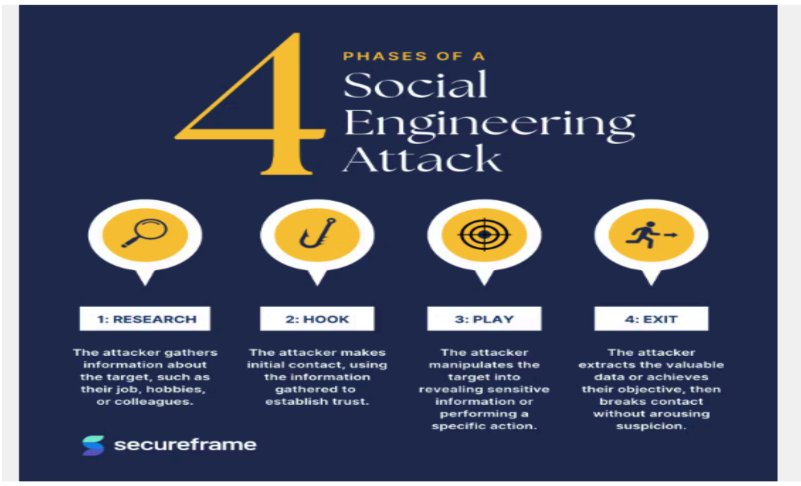
- Fishing Attacks: Fishing Attack में hackers, हमारी व्यक्तिगत जानकारी चोरी करने के लिए Fake emails और वेबसाइटें बनाते हैं।
- Malware and Virus: Malware and Virus हमारी व्यक्तिगत जानकारी चोरी करने और हमारे device को नुकसान पहुंचाने के लिए उपयोग किए जाते हैं।
- online धोखाधड़ी: online धोखाधड़ी में हैकर्स हमारी व्यक्तिगत जानकारी और वित्तीय जानकारी चोरी करने के लिए नकली वेबसाइटें और ईमेल बनाते हैं।
- इन समस्याओं से बचने के लिए, हमें अपनी online गतिविधियों के बारे में सावधान रहना चाहिए और अपनी व्यक्तिगत जानकारी की सुरक्षा के लिए उचित उपाय करने चाहिए।

Social Engineering Attacks: व्यक्तिगत जानकारी की मांग

- Fake Profiles और पहचान
- व्यक्तिगत जानकारी की चोरी
- Denial of Services (DoS) और Distribution Denial of Services. (DDoS) attacks.
- वेबसाइट और सर्वर पर हमला
- वेबसाइट और सर्वर की गति को कम करना

इन हमलों से बचने के लिए, हमें अपनी online गतिविधियों के बारे में सावधान रहना चाहिए और अपनी व्यक्तिगत जानकारी की सुरक्षा के लिए उचित उपाय करने चाहिए।

- Online प्रतिष्ठा की समस्या: Digital foot print के कारण हमारी online प्रतिष्ठा की समस्या निम्नलिखित प्रकार से बन जाती है:

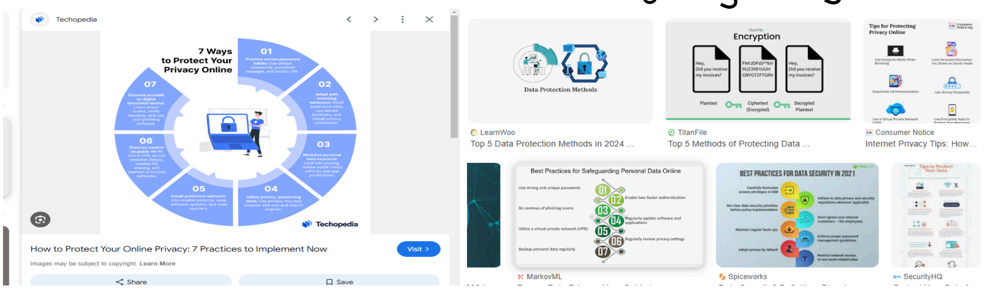


Digital foot printing की उचित समझ न होने से हमारे दैनिक जीवन में प्रभावित होने वाले क्षेत्र

- आर्थिक लेनदेन से संबंधित विभिन्न जानकारियां।
- विभिन्न प्रकार के पासवर्ड की जानकारियां।
- निजी जानकारी।
- व्यक्तिगत एवं परिवार की फोटो से संबंधित आंकड़े।
- स्वयं से संबंधित विभिन्न प्रकार के ऑडियो वीडियो
- किसी के भी संदर्भ में किए गए कमेंट्स और अन्य विवरण।
- स्वयं से संबंधित विभिन्न सरकारी दस्तावेजों की चोरी

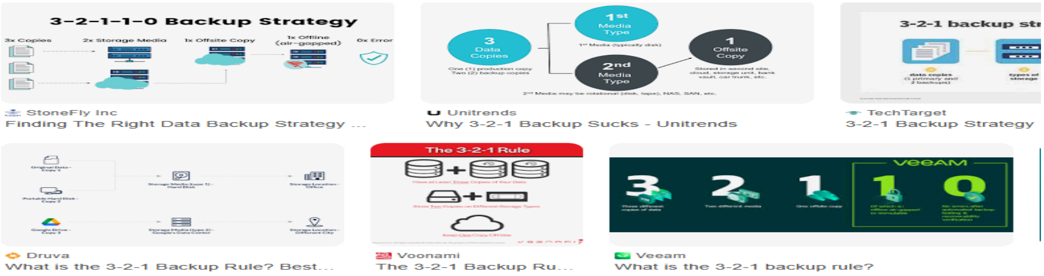
Digital foot printing की सामान्य समझ रख कर अपने डाटा को सुरक्षित रखने के उपाय। data सुरक्षा उपाय

- Digital Ethics पासवर्ड प्रबंधन: मजबूत और अद्वितीय पासवर्ड का उपयोग करें और उन्हें नियमित रूप से बदलते रहना चाहिए।
- Data Encryption: अपने data को एनक्रिप्ट करें ताकि वह अनधिकृत पहुंच से सुरक्षित रखना चाहिए।
- Firewalls n antivirus: अपने device पर Firewalls n antivirus software install करें ताकि वह malware और अनधिकृत पहुंच से सुरक्षित रहे।



- 3-2-1 safety measure अपनाने चाहिए।
  - Data बैकअप: अपने data का नियमित रूप से Back-up लें ताकि data, Attack होने से बच सके।

- Public wi-fi network का उपयोग न करें: Public wi-fi network का उपयोग करने से बचना चाहिए और यदि ऐसा जरूरी हो तो हमें VPN का उपयोग करने को प्राथमिकता देनी चाहिए।
- Data शेयरिंग को सीमित करें: अपने data को केवल उन लोगों के साथ साझा करें जिन्हें इसकी आवश्यकता है।

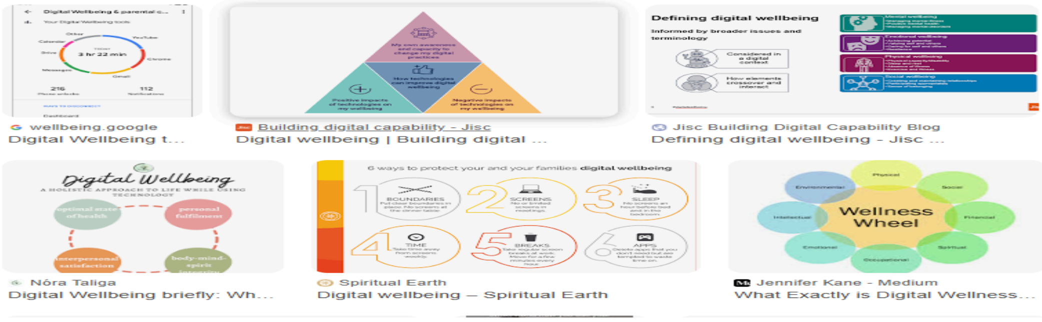


- data सुरक्षा नीतियों का पालन करें: अपने संगठन में data सुरक्षा नीतियों का पालन करें ताकि data सुरक्षित रहे।

प्रभाव एवं उपयोगिता: इस प्रोजेक्ट के माध्यम से प्रयास किया गया है कि हर stakeholder, digital foot print के महत्व को समझे उनमें अपने आप को सुरक्षित रखने के उपाय और निर्देशों का पालन करें और ऐसा करने से हम लोग समय के साथ बढ़ सकेंगे किसी भी प्रकार के साइबर अटैक से बचने में कामयाब रहेंगे और हम अपने धन और समय के साथ-साथ आंकड़ों की भी सुरक्षा कर सकते हैं।

सारांश: इस प्रोजेक्ट में दी गई जानकारी और समझ के आधार पर कोई भी user तकनीकी का सही प्रयोग करके आगे बढ़ सकता है और cyber attack से होने वाले विभिन्न प्रकार के हमले से स्वयं समाज और देश और दुनिया को बचा करके सुरक्षित रह सकता है।

भविष्य की रूपरेखा: अपने अनुभव से मैंने सीखा है कि हमारे विद्यालय में कंComputers हैं हमारे सबके पास laptops हैं या एंड्रॉयड फोनहै । लेकिन सबसे बड़ी महत्वपूर्ण बात यह है कि हम में से कोई भी stakeholder or user इनका प्रयोग, बिना digital Ethics को समझे, बिना digital footprint के महत्व को समझे हुए प्रयोग करता है जिसके कारण कि हमें आए दिन परेशानी होती रहती हैं। अतः मेरा विचार है कि विद्यालयों में कंप्यूटर की प्रारंभिक शिक्षा के साथ-साथ digital footprint , ICT ethics, digital wellbeing आदि के आधारभूत कोर्स की जानकारी अवश्य देने का प्रयास सरकार को और हमारे शिक्षा विभाग को करना ही चाहिए।


wellbeing.google
Digital Wellbeing t...
Building digital capability - Jisc
Digital wellbeing | Building digital ...
Defining digital wellbeing
Jisc Building Digital Capability Blog
Defining digital wellbeing - Jisc ...
Digital Wellbeing
Nóra Taliga
Digital Wellbeing briefly: Wh...
6 ways to protect your and your families digital wellbeing
Spiritual Earth
Digital wellbeing – Spiritual Earth
Wellness Wheel
Jennifer Kane - Medium
What Exactly is Digital Wellness...

Thanks