women's aid
until women & children are safe

THE BODY SHOP®

ચેતવણી: આ વેબસાઇટ તમે જોઇ છે એમ કોઇ જાણતુ હોય ને તે બાબતની તમને ચિન્તા હોય તો નીચેની વિગતો સલામતી માટે વાંચો.

તમને ત્રાસ આપનાર ને મારપીટ કરનારને તમે ઇંટરનેટનો ઉપયોગ કરો છો તે કેવી રીતે ખબર પડે

તમે થોડો સમય લઇ નીચે જે ચેતવણી આપવામાં આવી છે તે વાંચો જેથી તમે વેબસાઇટનો ઉપયોગ કરો ત્યારે તમારી સલામતી જાળવી શકો.

તમે જ્યારે ઇંટરનેટનો ઉપયોગ કરો ત્યારે તમે જે બ્રાઉઝરનો ઉપયોગ કરો તે અમુક માહિતી બચાવે છે. આ

માહિતીમાં તમે જોયેલા વેબસાઇટસ, સર્ચ એંજિનમાં નોંધેલી માહિતી અને તમે ઇંટરનેટ પર લીધેલા પગથિયાના ઇતિહાસનો સમાવેશ થઇ જાય છે. આ બાબતોને જોઈ તમે કયા વેબસાઇટસ જોયા છે તેની કોઇપણ જણને ખબર પડી જાય.

તમને ખબર હોય કે તમે કયું બ્રાઉઝર વાપરો છો તો તે બ્રાઉઝર અંગે જણાવેલી સુચનાઓ વાંચો. જો તમને તમે કયા બ્રાઉઝરનો ઉપયોગ કર્યો છે તેની તમને ખબર ન હોય તો ટુલબાર પર હેલ્પ ઉપર કલીક કરો. તેમાંથી તેમાં એબાઉટ ઇંટરનેટ એક્સપ્લોરર એબાઉટ મોઝિલ્લા ફાયર ફોક્સ કે બીજા કોઇ બ્રાઉઝરનુ નામ દેખાશે. તેમા તમે જે બ્રાઉઝર વાપરો છો તેની નોંધ લઇ તે બ્રાઉઝરને લગતી સુચના વાંચો.

ઇંટરનેટ એક્સપ્લોરર

પહેલા ટુલ્સ મેન્યુ પર કલીક કરી ઇન્ટરનેટ ઓપશન્સ ખોલો. જનરલ બટ્નની નીચે ટેમ્પરરી ઇંટરનેટ ફાઇલ્સ નીચે ડીલીટ કુકીઝ પર ક્લીક કરી ઓકે પર ક્લીક કરો. પછી ‘ડીલીટ ફાઇલ્સ પર ક્લીક કરી, ડીલીટ ઓફ લાઇન કોન્ટેન્ટ પાસેના બોક્સમાં ટીકનું નીશાન કરી ઓકે કરો. જયાં હીસ્ટરીનું લેબલ છે ત્યાં કલીયર હીસ્ટ્રિ પર ક્લીક કરી ઓકે કરો. પછી ઉપર જે કંટેટ ટેબ છે તેમાં ઓટો કમ્પલીટ લઇ કલીયર ફોર્મેસ ટીક કરો.

ફાયરફોક્સ/નેટસ્કેપ

ટુલ્સ કલીક કરી ઓપશન્સ કાઢો, પછી પ્રાઇવસી પર કલીક કરો. ત્યાર બાદ કેચ ને સેવડ ફોર્મ ઇનફોરમેશનની બાજુના કલીયરને ક્લીક કરો.

ઓપરા

ટુલ્સ પર ક્લીક કરી પ્રેફ્રન્સીઝમાં જાઓ. પછી એડવાન્સડ ટેબને ક્લીક કરો એટલે ડાબી બાજુએ હિસ્ટ્રીનો ભાગ છે. બે ક્લીયર બટન ઉપર ક્લીક કરો અને પછી એંમ્પટી નાવ બટન ક્લીક કરો.

તમે જોયેલા વેબસાઇટના હીસ્ટ્રીને કાઢી નાખો

ઇંટરનેટ બ્રાઉઝરો તમે જોયેલા વેબ પેજીસનો આહેવાલ રાખે છે. આને હીસ્ટરી તરીકે ઓળખાવાય છે. આ હીસ્ટરીને ઇંટરનેટ એકસ્પલોરર અને નેટસ્કેપ કે ફાયરફોકસમાંથી કાઢવા Ctrl ને કીબોર્ડ પર દબાવી રાખો ને પછી H કીને દબાવો (ઓપેરા માટે Crtl, Alt અને H દબાવો). પછી તમને www.womensaid.org.uk અંગે જે હકીકત દેખાય તેને રદ અથવા ડીલીટ કરી નાખો.

ઇ મેઇલ

તમને ત્રાસ આપનાર માણસ જો તમને ધમકી આપતી કે હેરાન કરવા ઇ-મેઇલનો સંદેશો મોકલે તો તેને છાપી તથા બચાવીને ત્રાસના પુરાવા તરીકે રજુ કરી શકાય. તમે મોકલેલી ઇ-મેઇલ ‘સેન્ટ આઇટેમ્સના

ભાગમાં રાખવામાં આવે છે.

તમે જે ઇ-મેઇલ પુરી ન કરી હોય તે ડ્રાફ્ટ્સ ફોલ્ડરમાં હોઇ શકે. તમે કોઇપણ ઇ-મેઇલનો જવાબ આપો તેમાં તમારો પહેલાનો સંદેશો પણ સમાયેલો હશે. તમારે તમારો સંદેશો કોઇને જોવા દેવો ન હોય તો ઇ-મેઇલને છાપી તેને રદ કરી નાખો અથવા ડીલીટ કરી નાખો

તમે જયારે કોઇ પણ ઇ-મેઇલના પ્રોગ્રામમાથી (આઉટલુક એક્ષપ્રેસ, આઉટલુક, થંડરબર્ડ વગેરે) કોઇપણ હકીકત કે સંદેશો તમે રદ કરો ત્યારે તે સંદેશો ખરેખર રદ થતો નથી પણ સંદેશાને ‘ડીલીટેડ આઇટેમમ્સ નામના ફોલ્ડરમાં મુકવામાં આવે છે. તમારે આ ફોલ્ડરમાંથી સંદેશા રદ કરવા પડશે. તમે જમણી બાજુની ક્લીકથી ડીલીટેડ આઇટેમ્સ ફોલ્ડરમાંથી જે સંદેશો તમારે રદ કરવો હશે તે કરી શકશો.

સામાન્ય સલામતી

કમપ્યુટરનો ઉપયોગ કરવામાં તમે જો પાસવર્ડનો ઉપયોગ ન કરતા હો તો તો કોઇ પણ જણ તમારી ઇમેઇલ જોઇ શકે તેમજ તમે ઇંટનનેટનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરો છો તે જાણી શકે. ઇંટરનેટનો સૌથી સલામત રસ્તો એ છે કે તમે તેનો ઉપયોગ લાઇબ્રેરી કે કોઇ દોસ્તના ઘરે અથવા કામેથી કરો.

ઉપર આપેલા સુચનોથી તમારા ક્મપ્યુટરના ઉપયોગી વિગતો છૂપી નહીં રહી શકે. ઘણા બ્રાઉઝરો તમે તાજેતરમાં જે વેબસાઇટો જોય હોય તે બતાવી શકે છે. ઇંટરનેટ પરથી માહિતી ભેગી કરવાનો સૌથી સલામત રસ્તો એ છે કે તમે કોઇ લાઇબ્રેરી, કે તમારા મિત્રનું ઘર તમારી કામની જગ્યાનો ઉપયોગ કરો.

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

કોપીરાઈટ © વિમેન્સ એઈડ ૨૦૦૬
ધ સરવાઈવર હેન્ડબુક
(બોડી શોપની આર્થિક સહાયતાથી)
www.womensaid.org.uk