नाम: _____ दिनांक: _____ अंक: _____

व्यक्तिगत डेटा की सुरक्षा और आपके अधिकार

व्यक्तिगत डेटा, गोपनीयता अधिकार (GDPR, CCPA), डेटा ब्रोकर, कुकीज़, फ़िशिंग, VPN और सुरक्षित खाते

व्यक्तिगत डेटा गोपनीयता सीखने का अवलोकन

सूचित
अपने डेटा को जानें
क्या एकत्र किया जाता है और क्यों

सशक्त
गोपनीयता अधिकार
GDPR और CCPA/CPRA अधिकार

विजिलेंट
स्मार्ट आदतें
MFA, अपडेट और घोटालों की पहचान

स्वागत है! यह गतिविधि पैकेट आपको वैश्विक डेटा गोपनीयता मानकों से परिचित कराता है। आप GDPR की ऑप्ट-इन सहमति, CCPA के ऑप्ट-आउट बिक्री अधिकार, डेटा न्यूनीकरण अभ्यास, डिस्क पर संग्रहीत डेटा का फ़ुल-डिस्क एन्क्रिप्शन और TLS ट्रांज़िट का अध्ययन करेंगे।

वर्कशीट चेकपॉइंट

- ☐ **भाग 1-4: अपने गोपनीयता अधिकार और सुरक्षित आदतें जानें।**
- ☐ **भाग 5-7: क्रॉसवर्ड और वर्ड सर्च पहेलियाँ हल करें।**
- ☐ **भाग 8-9: केस स्टडी और कूट संदेश की चुनौती हल करें।**
- ☐ **भाग 10: बुनियादी और उन्नत FAQ पेज देखें।**
- ☐ **भाग 11: 10 रोचक वास्तविक तथ्यों को जानें।**
- ☐ **अतिरिक्त: झटपट सोचें चुनौती।**

VPN.com डेटा गोपनीयता गाइड खोलें

URL: https://www.vpn.com/hi/saibhar-suraksha/data-gopaniyata/

आपका व्यक्तिगत डेटा गोपनीयता लर्निंग रोडमैप

- GDPR और कैलिफ़ोर्निया के CCPA के तहत अपने गोपनीयता अधिकार समझें।
- समझें कि डेटा ब्रोकर, कुकीज़ और ऐप्स व्यक्तिगत डेटा कैसे इकट्ठा करते हैं।
- डेटा न्यूनतमीकरण अपनाएँ: किसी सेवा को जितनी जानकारी वास्तव में चाहिए, केवल उतनी ही साझा करें।
- कुकी बैनर और ऐप अनुमति संकेतों पर सोच-समझकर चुनाव करें।
- MFA और अपडेट से फ़िशिंग, डेटा उल्लंघन और सार्वजनिक Wi-Fi से होने वाला जोखिम घटाएँ।

डेटा गोपनीयता गाइड के निर्देश

बहुविकल्पीय और सही/गलत प्रश्नों के उत्तर दें, शब्द बैंक की मदद से रिक्त स्थान भरें, परिभाषाओं का मिलान करें, और क्रॉसवर्ड तथा वर्ड सर्च पहेलियाँ हल करें। अपने ज्ञान को अपने निजी डेटा की सुरक्षा पर लागू करें। अंत में अतिरिक्त गतिविधि झटपट सोचें पूरी करें।

व्यक्तिगत डेटा गोपनीयता और आपके अधिकार (परिचय)

डेटा गोपनीयता का अर्थ है अपनी व्यक्तिगत जानकारी के एकत्र, उपयोग, संग्रहीत और साझा किए जाने को नियंत्रित करने की आपकी क्षमता। GDPR और CCPA जैसे कानून आपको अधिकार देते हैं, जबकि मज़बूत पासवर्ड, MFA और सोच-समझकर जानकारी साझा करने जैसी आदतें जोखिम घटाने में मदद कर सकती हैं।

प्रत्येक चेकपॉइंट को ध्यान से पढ़ें और सही उत्तर चुनें या लिखें।

चेकपॉइंट 1: बहुविकल्पीय चुनौती

1. कौन-सा विकल्प डेटा न्यूनीकरण के सिद्धांत को सबसे अच्छी तरह दर्शाता है?
   - A. केवल वही डेटा साझा करना जो किसी सेवा को उसके उद्देश्य के लिए चाहिए
   - B. सेटअप आसान बनाने के लिए हर ऐप को पूरी पहुँच देना
   - C. साइन-अप फ़ॉर्म के हर वैकल्पिक फ़ील्ड को भरना
   - D. खातों को प्रबंधित करना आसान बनाने के लिए एक ही पासवर्ड दोबारा इस्तेमाल करना

2. यदि आपकी इस्तेमाल की जाने वाली साइट उल्लंघन की सूचना दे तो कौन-सा कदम अनुशंसित है?
   - A. वह पासवर्ड बदलें और जहाँ उपलब्ध हो वहाँ MFA चालू करें
   - B. नए खाते पर वही पासवर्ड दोबारा इस्तेमाल करना
   - C. उल्लंघन वाले ईमेल के जवाब में अपना PIN भेजें
   - D. इसे अनदेखा करें, क्योंकि उल्लंघन से शायद ही कोई फ़र्क पड़ता है

3. EU नियमों के तहत, ट्रैकिंग कुकीज़ के लिए कौन-सी सहमति वैध है?
   - A. स्पष्ट जानकारी के बाद बिना टिक किए बॉक्स पर सक्रिय रूप से टिक करना
   - B. कुकी या साइन-अप बैनर पर पहले से टिक किए हुए बॉक्स
   - C. बस वेबसाइट को स्क्रोल या ब्राउज़ करते रहना
   - D. साइट की नियम और शर्तों में छिपा हुआ नोटिस

4. CCPA के तहत कैलिफ़ोर्निया के उपभोक्ताओं को कौन-सा अधिकार प्राप्त है?
   - A. अपने डेटा की बिक्री या साझाकरण से ऑप्ट-आउट करना
   - B. हर डेटा अनुरोध के लिए एक निश्चित शुल्क पाना
   - C. किसी भी ऐप को ऐप स्टोर से हटाने की माँग करने के लिए
   - D. हर कंपनी द्वारा सारा डेटा संग्रह रोकने के लिए

5. सार्वजनिक Wi-Fi से कनेक्ट होने पर VPN मुख्य रूप से क्या करता है?
   - A. आपके डिवाइस और VPN सर्वर के बीच ट्रैफ़िक को एन्क्रिप्ट करता है
   - B. वेबसाइटों को कोई भी कुकी सेट करने से रोकता है
   - C. यह MFA की ज़रूरत की जगह ले लेता है
   - D. डिवाइस पर पहले से मौजूद मैलवेयर हटाता है

चेकपॉइंट 2: सही या गलत चुनौती

6 प्रश्न tf 6

6. डेटा गोपनीयता और डेटा सुरक्षा का मतलब एक ही है।

○ सही ○ गलत

7 प्रश्न tf 7

7. GDPR उन गैर-EU कंपनियों पर भी लागू हो सकता है जो EU के लोगों को सेवाएँ देती हैं।

○ सही ○ गलत

8 प्रश्न tf 8

8. VPN का उपयोग वेबसाइटों को कुकीज़ से आपको ट्रैक करने से रोकता है।

○ सही ○ गलत

9 प्रश्न tf 9

9. ऑनलाइन कम निजी डेटा साझा करने से डेटा उल्लंघन का नुकसान घट सकता है।

○ सही ○ गलत

10 प्रश्न tf 10

10. CCPA उपभोक्ताओं को अपने डेटा की बिक्री या साझा किए जाने से ऑप्ट-आउट करने देता है।

○ सही ○ गलत

चेकपॉइंट 3: मुख्य शब्द भरें

नीचे दिए गए प्रत्येक वाक्य को पढ़ें और रिक्त स्थान को वर्ड बैंक के सही शब्द से भरें।

1. GDPR के तहत _____ स्वेच्छा से दी गई, विशिष्ट, सूचित और स्पष्ट होनी चाहिए, इसलिए पहले से टिक किए बॉक्स मान्य नहीं हैं।

2. एक _____ सार्वजनिक रिकॉर्ड, ऐप्स और खरीदारी से विवरण जोड़कर लोगों की प्रोफ़ाइल बनाता और बेचता है।

3. पार्सल रोके जाने और कार्ड विवरण 'कन्फ़र्म' करने को कहने वाला टेक्स्ट एक विशिष्ट _____ प्रयास है।

4. विज्ञापन कंपनियां ट्रैकर के ज़रिए आपकी गतिविधि की _____ करती हैं, इसलिए ट्रैकिंग सेटिंग्स सीमित रखें।

5. साइन-अप फ़ॉर्म को जितना ज़रूरी हो उतना ही विवरण देना _____ के सिद्धांत का पालन है।

6. GDPR जैसे क़ानून आपको अपने डेटा को देखने, सुधारने और मिटवाने का _____ देते हैं, हालांकि अपवाद लागू होते हैं।

शब्दावली शब्द-बैंक

अधिकार ट्रैकिंग कुकी डेटा न्यूनीकरण डेटा ब्रोकर निगरानी फ़िशिंग सहमति सुरक्षा नीति

अपने उत्तर यहाँ लिखें:

1.
2.
3.
4.
5.
6.

चेकपॉइंट 4: गोपनीयता अवधारणा मिलान

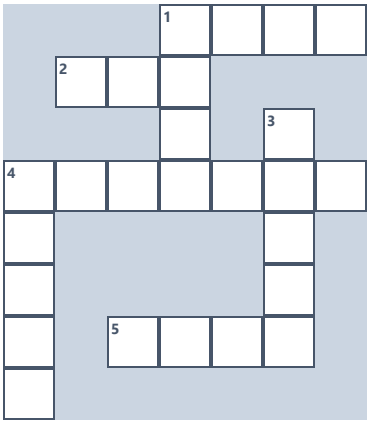
परिभाषा मिलान

बाईं ओर के प्रत्येक शब्दावली पद को दाईं ओर की सही परिभाषा से मिलाएँ; भरने योग्य इनपुट बॉक्स में संबंधित अक्षर (A-H) लिखें।

☐	**1. मिटाए जाने का अधिकार**	**A**	कोई व्यवसाय आपका डेटा बेचे या साझा करे, इसे रोकने का California का अधिकार।
☐	**2. ऑप्ट-आउट अधिकार**	**B**	अपवादों के अधीन, अपना व्यक्तिगत डेटा मिटवाने का GDPR अधिकार।
☐	**3. डेटा न्यूनतमीकरण**	**C**	छोटी ब्राउज़र फ़ाइल, जिससे वेबसाइटों पर आपकी गतिविधि का पीछा किया जाता है।
☐	**4. एन्क्रिप्शन**	**D**	स्वेच्छा से दी गई, विशिष्ट, सूचित और असंदिग्ध सहमति।
☐	**5. डेटा ब्रोकर**	**E**	केवल वही व्यक्तिगत डेटा इकट्ठा करना जो किसी बताए गए उद्देश्य के लिए ज़रूरी हो।
☐	**6. सहमति**	**F**	नकली संदेश जो लोगों को डेटा या लॉगिन उजागर करने के लिए धोखा देते हैं।
☐	**7. फ़िशिंग**	**G**	डेटा को इस तरह बदल देना कि केवल सही कुंजी वाला व्यक्ति ही उसे पढ़ सके।
☐	**8. ट्रैकिंग कुकी**	**H**	वह कंपनी जो कई स्रोतों से व्यक्तिगत प्रोफ़ाइल जमा करके बेचती है।

चेकपॉइंट 5: क्रॉसवर्ड पहेली

सक्रिय सफ़ेद खानों में अक्षर टाइप करके क्रॉसवर्ड पहेली हल करें। संख्याएँ नीचे दिए गए संकेतों से मेल खाती हैं।



बाएँ से दाएँ

1. वह जानकारी, जिससे किसी व्यक्ति की पहचान हो सके (4)

2. जाली संदेश, जो आपको लॉगिन या कार्ड विवरण बताने के लिए बहकाते हैं (3)

4. बताए गए उद्देश्य के लिए केवल ज़रूरी डेटा इकट्ठा करना (7)

5. डेटा के उपयोग के लिए व्यक्ति द्वारा स्वेच्छा से दी गई स्पष्ट मंज़ूरी (4)

ऊपर से नीचे

1. संदिग्ध गतिविधियों पर लगातार नज़र रखना (4)

3. सुरक्षा के नियमों और कदमों का लिखित ढांचा (5)

4. लोगों की प्रोफ़ाइल संकलित करके बेचने वाली कंपनी (5)

चेकपॉइंट 5, वैकल्पिक: सुलभ क्रॉसवर्ड संकेत

स्क्रीन-रीडर और कीबोर्ड उपयोगकर्ता क्रॉसवर्ड के उत्तर सीधे नीचे दिए गए टेक्स्ट फ़ील्ड में टाइप कर सकते हैं।

बाएँ से दाएँ

1 बाएँ से दाएँ: वह जानकारी, जिससे किसी व्यक्ति की पहचान हो सके (4 अक्षर):

2 बाएँ से दाएँ: जाली संदेश, जो आपको लॉगिन या कार्ड विवरण बताने के लिए बहकाते हैं (3 अक्षर):

4 बाएँ से दाएँ: बताए गए उद्देश्य के लिए केवल ज़रूरी डेटा इकट्ठा करना (7 अक्षर):

5 बाएँ से दाएँ: डेटा के उपयोग के लिए व्यक्ति द्वारा स्वेच्छा से दी गई स्पष्ट मंज़ूरी (4 अक्षर):

ऊपर से नीचे

1 ऊपर से नीचे: संदिग्ध गतिविधियों पर लगातार नज़र रखना (4 अक्षर):

3 ऊपर से नीचे: सुरक्षा के नियमों और कदमों का लिखित ढांचा (5 अक्षर):

4 ऊपर से नीचे: लोगों की प्रोफ़ाइल संकलित करके बेचने वाली कंपनी (5 अक्षर):

चेकपॉइंट 6: छिपे शब्द खोजें

नीचे दी गई ग्रिड में छिपे 8 प्रमुख शब्दावली शब्द खोजें। शब्द क्षैतिज, ऊर्ध्वाधर या तिरछे हो सकते हैं।

ज	द	दि	ते	वी	ति	च	ह	री	रा	व	त	सा	स	ई
ते	र	घ	इ	नी	ल	रि	द	नि	जे	घ	छ	ई	के	द
प	क	ति	के	ट	मि	ट	सा	य	जी	च	ऊ	नी	जी	इ
त	ब्रो	म	पे	ब	प	जि	मी	ने	ले	डे	इ	फ़ि	शिं	ग
सी	टा	य	छ	र	डे	दे	कि	जा	सा	वा	टा	ड	रे	स
ख	डे	नि	फ	ढ	टा	मा	सु	ना	का	रे	नि	ग	रा	नी
दे	सि	मी	क	पि	न्यू	ता	ति	र	ज	श	भ	ऊ	अ	ऊ
ए	रि	वि	श	य	नी	वि	व	वा	क्षा	पा	ल	च	से	कि
र	य	घ	प	के	क	की	व	सि	री	नी	त	की	कि	सि
का	ना	ने	पा	ते	र	ण	ए	ता	सा	मी	ति	न	नी	ऋ
धि	ले	घ	ति	जि	ण	ला	ए	जी	ले	ड	ल	द	जे	स
अ	घ	के	च	से	दे	री	ए	पी	उ	अ	जे	मि	ह	घ
व	आ	च	मी	च	ट	थ	फ	ग	ना	सी	का	म	ज	फ
नी	जी	ता	ठ	से	लि	ट	आ	इ	से	रा	ति	के	री	पा
वा	सि	य	नि	पि	ने	ख	के	वे	ऊ	ड	नी	दे	दि	भ

शब्दावली शब्द-सूची

अधिकार · निजीडेटा · सहमति · डेटान्यूनीकरण · निगरानी · फ़िशिंग · सुरक्षानीति · डेटाब्रोकर

चेकपॉइंट 6, वैकल्पिक: सुलभ शब्दावली मिलान

वर्ड सर्च के 8 शब्दावली पदों में से प्रत्येक को उसकी सही परिभाषा से मिलाएँ; खाली स्थान में अक्षर (A-H) लिखें।

शब्दावली के शब्द

- **A. अधिकार**
- **B. निजीडेटा**
- **C. सहमति**
- **D. डेटान्यूनीकरण**
- **E. निगरानी**
- **F. फ़िशिंग**
- **G. सुरक्षानीति**
- **H. डेटाब्रोकर**

परिभाषाएँ और मिलान फ़ील्ड

1. वह जानकारी, जिससे किसी व्यक्ति की पहचान हो सके।
2. जाली संदेश, जो आपको लॉगिन या कार्ड विवरण बताने के लिए बहकाते हैं।
3. संदिग्ध गतिविधियों पर लगातार नज़र रखना।
4. क़ानून से मिली वह शक्ति, जिससे आप अपने डेटा पर नियंत्रण रख सकते हैं।
5. डेटा के उपयोग के लिए व्यक्ति द्वारा स्वेच्छा से दी गई स्पष्ट मंज़ूरी।
6. सुरक्षा के नियमों और कदमों का लिखित ढांचा।
7. लोगों की प्रोफ़ाइल संकलित करके बेचने वाली कंपनी।
8. बताए गए उद्देश्य के लिए केवल ज़रूरी डेटा इकट्ठा करना।

चेकपॉइंट 7: उलझे शब्दों की चुनौती

नीचे के अक्षरों को सुलझाकर साइबर सुरक्षा की प्रमुख अवधारणाएँ और शब्द पता करें। अपने उत्तर दिए गए इनपुट बॉक्स में लिखें।

1. का अ र धि
2. स म ति ह
3. नी नि रा ग
4. क्षा ति नी सु र
5. टा नि डे जी
6. र न्यू क डे नी ण टा
7. ग शिं फ़ि
8. र डे ब्रो क टा

अतिरिक्त गतिविधि: झटपट सोचें

हर श्रेणी में 3 उत्तर। जो सबसे पहले सूची भर दे, वह जीतता है।

1	डेटा उल्लंघन के बाद उठाए जाने वाले कदम			
2	ऐसे ऐप जो आपकी लोकेशन माँगते हैं			
3	नए फ़ोन पर जाँचने वाली गोपनीयता सेटिंग्स			
4	कंप्यूटर के संक्रमित होने के संकेत			
5	संकेत कि कोई संदेश फ़िशिंग हो सकता है			
6	सॉफ़्टवेयर अपडेट करने के कारण			
7	निजी जानकारी जिसे सोशल मीडिया से दूर रखना चाहिए			
8	अपने अकाउंट सुरक्षित रखने के तरीके			
9	ऐसी जानकारी जो आपको कभी साझा नहीं करनी चाहिए			
10	ऐसे अकाउंट जिन पर MFA चालू होना चाहिए			
11	ऐसी चीज़ें जिनका आप बैकअप लेते हैं			
12	ऐसी जगहें जहाँ आप सार्वजनिक Wi-Fi इस्तेमाल कर सकते हैं			
13	डेटा लीक के बाद की जाने वाली चीज़ें			
14	ऐसी कंपनियाँ जो आपका ब्राउज़िंग डेटा इकट्ठा कर सकती हैं			
15	ईमेल में चेतावनी के संकेत			

चेकपॉइंट 8: डेटा गोपनीयता केस स्टडी

नीचे दिए गए वास्तविक परिदृश्यों पर सीखी हुई अवधारणाएँ लागू करें।

केस स्टडी 1: किसी साइट से डेटा हटाने का अनुरोध करना



परिदृश्य: फ़्रांस में रहने वाली Maya ने दो साल पहले एक शॉपिंग ऐप पर अपना अकाउंट बंद कर दिया था, लेकिन उसे अब भी उसके मार्केटिंग ईमेल मिलते हैं। वह चाहती है कि ऐप GDPR के मिटाए जाने के अधिकार के तहत उसका निजी डेटा हटा दे।

चर्चा प्रश्न: Maya कौन-से कदम उठा सकती है, और ऐप कौन-सा डेटा कानूनी रूप से रख सकता है?

केस स्टडी 2: एक क्विज़ ऐप और अनुमतियाँ



परिदृश्य: एक मुफ़्त पर्सनैलिटी-क्विज़ ऐप Leo से शुरू करने से पहले उसकी लोकेशन, कॉन्टैक्ट, माइक्रोफ़ोन और जन्मतिथि माँगता है।

चर्चा प्रश्न: कौन-सी अनुमतियाँ अनावश्यक लगती हैं, और Leo के पास कम जानकारी साझा करने के कौन-से विकल्प हैं?

चेकपॉइंट 9: कूट संदेश को डिकोड करें

गोपनीयता के प्रति जागरूक लोग ऑनलाइन व्यक्तिगत जानकारी साझा करने से पहले रुकते हैं। संदेश को डिक्रिप्ट करने के लिए नीचे दी गई अक्षर-से-संख्या कुंजी का उपयोग करें और मेल खाने वाले अक्षर रिक्त स्थानों में लिखें।

अक्षर-से-संख्या एन्क्रिप्शन कुंजी

अ=1 आ=2 इ=3 ई=4 उ=5 ऊ=6 ऋ=7 ए=8 ऐ=9 ओ=10 औ=11 ऑ=12

क=13 ख=14 ग=15 घ=16 ङ=17 च=18 छ=19 ज=20 झ=21 ञ=22 ट=23 ठ=24

ड=25 ढ=26 ण=27 त=28 थ=29 द=30 ध=31 न=32 प=33 फ=34 ब=35 भ=36

म=37 य=38 र=39 ल=40 व=41 श=42 ष=43 स=44 ह=45 ा=46 ि=47 ी=48

ु=49 ू=50 ृ=51 े=52 ै=53 ो=54 ौ=55 ॉ=56 ं=57 ँ=58 ः=59 ़=60

्=61

12	32	40	46	3	32		44	46	21	46		13	39	32	52		44	52

33	45	40	52		44	54	18	52	57

डिकोड किया गया संदेश:

सुझाव: हर संख्या वर्णमाला में उस अक्षर की स्थिति दर्शाती है (जैसे 1 = अ, 2 = आ, 61 = ्)।

चेकपॉइंट 10: बुनियादी डेटा गोपनीयता FAQ (भाग A)

अपने निजी डेटा की सुरक्षा से जुड़े आम सवाल और जवाब देखें।

Q1: डेटा गोपनीयता और डेटा सुरक्षा में क्या अंतर है?

गोपनीयता यह नियंत्रण है कि आपका व्यक्तिगत डेटा कैसे इकट्ठा, इस्तेमाल और साझा किया जाता है; सुरक्षा वह संरक्षण है जो उसे अनधिकृत पहुँच से बचाता है।

Q2: GDPR क्या है?

EU का सामान्य डेटा संरक्षण विनियम (GDPR), जो 25 मई 2018 से लागू है, व्यक्तिगत डेटा की प्रोसेसिंग के नियम तय करता है और लोगों को उस पर अधिकार देता है [1]।

Q3: CCPA क्या है?

California का Consumer Privacy Act, जिसमें CPRA द्वारा संशोधन किया गया है, निवासियों को डेटा जानने, हटाने, सुधारने और डेटा की बिक्री या साझाकरण से बाहर होने के अधिकार देता है [4]।

Q4: डेटा मिनिमाइज़ेशन का क्या अर्थ है?

केवल वही व्यक्तिगत डेटा इस्तेमाल करना जो किसी उद्देश्य के लिए पर्याप्त, प्रासंगिक और आवश्यक सीमा तक हो; उपयोगकर्ता के रूप में आप कम साझा करके इसे लागू कर सकते हैं [1]।

Q5: ऐप परमिशन क्या हैं?

वे सेटिंग जो ऐप्स को आपके स्थान, संपर्कों या फ़ोटो तक पहुँचने देती हैं; इनकी समीक्षा करने और गैर-ज़रूरी सेटिंग बंद करने से डेटा संग्रह सीमित हो सकता है [8]।

चेकपॉइंट 10: बुनियादी डेटा गोपनीयता FAQ (भाग B)

अपने निजी डेटा की सुरक्षा से जुड़े आम सवाल और जवाब देखें।

Q6: HTTPS मेरी गोपनीयता के लिए क्या करता है?

HTTPS आपके ब्राउज़र और साइट के बीच डेटा को एन्क्रिप्ट करता है, लेकिन स्कैम साइटें भी HTTPS इस्तेमाल कर सकती हैं, इसलिए पैडलॉक यह साबित नहीं करता कि साइट भरोसेमंद है [10]।

Q7: Right to Erasure (मिटाए जाने का अधिकार) क्या है?

GDPR के अनुच्छेद 17 के तहत आप कुछ मामलों में किसी संगठन से अपना डेटा हटाने को कह सकते हैं; यह अधिकार निरपेक्ष नहीं है और इसके अपवाद हैं [1]।

Q8: वैध सहमति किसे माना जाता है?

स्पष्ट जानकारी के बाद बिना टिक किए बॉक्स पर टिक करने जैसी स्पष्ट सहमति की कार्रवाई; पहले से टिक किए बॉक्स, चुप्पी या स्क्रॉल करना गिना नहीं जाता [2]।

Q9: मज़बूत पासवर्ड किससे बनता है?

लंबाई सबसे ज़रूरी है: NIST चाहता है कि साइटें अकेले इस्तेमाल होने वाले पासवर्ड के लिए कम से कम 15 अक्षर माँगें और पासवर्ड मैनेजर की अनुमति दें [11]।

Q10: डेटा उल्लंघन के बाद मुझे क्या करना चाहिए?

प्रभावित पासवर्ड बदलें, MFA चालू करें, अपने खातों पर नज़र रखें और मुफ़्त क्रेडिट फ़्रीज़ पर विचार करें; IdentityTheft.gov रिकवरी के चरण बताता है [9]।

चेकपॉइंट 10: उन्नत गोपनीयता FAQ (भाग C)

कानूनी आधार, कुकीज़, ट्रैकिंग, डेटा ब्रोकर और ऑनलाइन आपके अधिकारों से जुड़े गहरे प्रश्नों को जानें।

Q1: क्या GDPR के तहत सारी डेटा प्रोसेसिंग के लिए मेरी सहमति ज़रूरी है?

नहीं। सहमति Article 6 के छह वैध आधारों में से एक है; अन्य में अनुबंध, कानूनी बाध्यता और वैध हित शामिल हैं [1]।

Q2: GDPR कहाँ लागू होता है?

EU में स्थापित संगठनों पर, और उन गैर-EU संगठनों पर जो EU के लोगों को सामान या सेवाएँ देते हैं या उनके व्यवहार की निगरानी करते हैं [1]।

Q3: क्या वेबसाइटों को सभी कुकीज़ के लिए सहमति चाहिए?

हमेशा नहीं। पूरी तरह आवश्यक कुकीज़ को आम तौर पर छूट मिलती है, लेकिन ट्रैकिंग कुकीज़ जैसी गैर-आवश्यक कुकीज़ के लिए पहले से वैध सहमति ज़रूरी है [3]।

Q4: थर्ड-पार्टी ट्रैकर का गोपनीयता जोखिम क्या है?

थर्ड-पार्टी ट्रैकर आपको कई वेबसाइटों पर फ़ॉलो करके लक्षित विज्ञापन दिखा सकते हैं; कुकीज़ हटाने और गोपनीयता सेटिंग्स बदलने से मदद मिल सकती है [8]।

Q5: डेटा ब्रोकर क्या है?

ऐसा व्यवसाय जो विभिन्न स्रोतों से व्यक्तिगत जानकारी इकट्ठा करके अन्य कंपनियों को बेचता है; California के निवासी हटाने का अनुरोध करने के लिए राज्य के DROP प्लेटफ़ॉर्म का उपयोग कर सकते हैं [5]।

चेकपॉइंट 10: उन्नत गोपनीयता FAQ (भाग D)

कानूनी आधार, कुकीज़, ट्रैकिंग, डेटा ब्रोकर और ऑनलाइन आपके अधिकारों से जुड़े गहरे प्रश्नों को जानें।

Q6: CCPA का 'Do Not Sell or Share' लिंक क्या है?

जो व्यवसाय डेटा बेचते या साझा करते हैं, उन्हें आमतौर पर 'Do Not Sell or Share My Personal Information' लिंक देना और GPC जैसे ऑप्ट-आउट संकेतों का सम्मान करना होता है [4]।

Q7: क्या VPN मुझे गुमनाम बनाता है?

नहीं। VPN VPN सर्वर तक के ट्रैफ़िक को एन्क्रिप्ट करता है और साइटों से आपका IP छिपाता है, लेकिन प्रदाता उसे देख सकता है, और कुकी तथा फ़िंगरप्रिंटिंग से फिर भी आपको ट्रैक किया जा सकता है [12]।

Q8: मैं फ़िशिंग संदेश की पहचान कैसे करूँ?

ऐसे तत्काल अनुरोधों से सावधान रहें जो लिंक पर क्लिक करने, भुगतान विवरण की पुष्टि करने या खाते की समस्या ठीक करने को कहें; कंपनी से ऐसे नंबर या वेबसाइट के ज़रिए संपर्क करें जिसके असली होने का आपको भरोसा हो [7]।

Q9: क्या सार्वजनिक Wi-Fi उपयोग करना सुरक्षित है?

यह जोखिम भरा हो सकता है। ज़्यादातर साइटें एन्क्रिप्शन का उपयोग करती हैं, इसलिए HTTPS जाँचें, सॉफ़्टवेयर अपडेट रखें और MFA का उपयोग करें [10]; अविश्वसनीय नेटवर्क पर VPN अतिरिक्त सुरक्षा दे सकता है [12]।

Q10: GDPR के तहत अधिकतम आर्थिक दंड क्या हैं?

सबसे गंभीर उल्लंघनों पर जुर्माना 20 मिलियन यूरो या विश्वव्यापी वार्षिक टर्नओवर का 4% तक हो सकता है, जो भी अधिक हो [1]।

भाग 11: 10 वास्तविक डेटा गोपनीयता तथ्य और अंतर्दृष्टियाँ

गोपनीयता कानूनों, डेटा ब्रोकरों, धोखाधड़ी, डेटा उल्लंघनों और सुरक्षित ऑनलाइन आदतों के बारे में वास्तविक तथ्य देखें।

1. गोपनीयता इनसाइट

GDPR 25 मई 2018 से लागू है और लोगों को अपने व्यक्तिगत डेटा तक पहुँचने, उसे सुधारने और मिटाने के अधिकार देता है [1]।

2. गोपनीयता इनसाइट

GDPR के तहत, सबसे गंभीर उल्लंघनों पर 20 मिलियन यूरो तक या विश्वव्यापी कारोबार के 4% तक का जुर्माना लग सकता है [1]।

3. गोपनीयता इनसाइट

California के CCPA में CPRA संशोधन 1 जनवरी 2023 से लागू हुए, जिन्होंने डेटा सुधारने और संवेदनशील डेटा के उपयोग को सीमित करने के अधिकार जोड़े [4]।

4. गोपनीयता इनसाइट

उपभोक्ताओं ने 2025 में धोखाधड़ी में 15.9 बिलियन डॉलर गँवाने की सूचना दी, जो पिछले वर्ष के 12 बिलियन डॉलर से अधिक की राशि के बाद की बढ़ोतरी है, FTC के अनुसार [6]।

5. गोपनीयता इनसाइट

1 जनवरी 2026 से, कैलिफ़ोर्निया के निवासी डेटा ब्रोकर से अपना निजी डेटा हटवाने का अनुरोध करने के लिए निःशुल्क DROP प्लेटफ़ॉर्म का उपयोग कर सकते हैं [5]।

6. गोपनीयता इनसाइट

EU के डेटा संरक्षण नियमों के तहत, पहले से टिक किए बॉक्स, चुप्पी या निष्क्रियता को वैध सहमति नहीं माना जाता [2]।

7. प्राइवेसी इनसाइट

UK में साइटों को आपको ऐसी हर कुकी के लिए सहमति देने का तरीका देना होता है जो वेबसाइट के लिए सख्ती से आवश्यक नहीं है [3]।

8. प्राइवेसी इनसाइट

GDPR के अनुसार कुछ व्यक्तिगत डेटा उल्लंघनों की सूचना, जहाँ संभव हो, 72 घंटे के भीतर प्राधिकरण को देनी होती है [1]।

9. प्राइवेसी इनसाइट

NIST कहता है कि साइटों को समय-समय पर पासवर्ड बदलने के लिए बाध्य नहीं करना चाहिए और नए पासवर्ड को समझौता हो चुकी सूचियों से जाँचना चाहिए [11]।

10. गोपनीयता इनसाइट

VPN वेबसाइटों से आपका IP पता छिपाता है, लेकिन VPN प्रदाता फिर भी आपका ट्रैफ़िक देख सकता है, इसलिए प्रदाता सावधानी से चुनें [12]।

तकनीकी संदर्भ और स्रोत

यह अध्ययन गाइड और पहेलियाँ आधिकारिक EU, ब्रिटेन, कैलिफ़ोर्निया, FTC, NIST और EFF के गोपनीयता मार्गदर्शन पर आधारित हैं।

आधिकारिक और विशेषज्ञ संदर्भ

[1] European Parliament & Council of the European Union. (2016). Regulation (EU) 2016/679 (General Data Protection Regulation). Official Journal of the European Union, L 119.

https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2016/679/oj

[2] European Data Protection Board. (2020). Guidelines 05/2020 on consent under Regulation 2016/679.

https://www.edpb.europa.eu/our-work-tools/our-documents/guidelines/guidelines-052020-consent-under-regulation-2016679_en

[3] Information Commissioner's Office. (n.d.). Cookies. ICO for the public.

https://ico.org.uk/for-the-public/online/cookies/

[4] California Privacy Protection Agency. (n.d.). Frequently asked questions (FAQs).

https://cppa.ca.gov/faq.html

[5] California Privacy Protection Agency. (2025). Delete Request and Opt-out Platform (DROP).

https://privacy.ca.gov/drop/

[6] Federal Trade Commission. (2026, March 25). FTC testifies before the Joint Economic Committee on agency's efforts to combat fraud [Press release].

https://www.ftc.gov/news-events/news/press-releases/2026/03/ftc-testifies-joint-economic-committee-agencys-efforts-combat-fraud

[7] Federal Trade Commission. (2022). How to recognize and avoid phishing scams. Consumer Advice.

https://consumer.ftc.gov/articles/how-recognize-and-avoid-phishing-scams

[8] Federal Trade Commission. (2023). How websites and apps collect and use your information. Consumer Advice.

https://consumer.ftc.gov/articles/how-websites-and-apps-collect-and-use-your-information

[9] Federal Trade Commission. (2024). What to know about identity theft. Consumer Advice.

https://consumer.ftc.gov/articles/what-know-about-identity-theft

[10] Federal Trade Commission. (2023). Are public Wi-Fi networks safe? What you need to know. Consumer Advice.

https://consumer.ftc.gov/articles/are-public-wi-fi-networks-safe-what-you-need-know

[11] National Institute of Standards and Technology. (2025). Digital identity guidelines: Authentication and authenticator management (NIST SP 800-63B-4).

https://csrc.nist.gov/pubs/sp/800/63/b/4/final

[12] Electronic Frontier Foundation. (2026). Choosing the VPN that's right for you. Surveillance Self-Defense.

https://ssd.eff.org/module/choosing-vpn-thats-right-you

उत्तर कुंजी: चेकपॉइंट 1 – बहुविकल्पीय

1 **डेटा न्यूनतमीकरण** न्यूनीकरण **सही उत्तर: A**

शिक्षण नोट

GDPR का अनुच्छेद 5 कहता है कि व्यक्तिगत डेटा पर्याप्त, प्रासंगिक और आवश्यकता तक सीमित होना चाहिए; उपयोगकर्ता कम जानकारी साझा करके इसकी नकल कर सकते हैं [1]।

2 **डेटा उल्लंघन पर प्रतिक्रिया** उल्लंघन **सही उत्तर: A**

शिक्षण नोट

उल्लंघन के बाद उजागर हुए पासवर्ड बदलें, MFA चालू करें और खातों पर नज़र रखें; IdentityTheft.gov अनुकूलित रिकवरी चरण देता है [9]।

3 **वैध सहमति** कुकी सहमति **सही उत्तर: A**

शिक्षण नोट

वैध सहमति के लिए स्पष्ट जानकारी के बाद स्पष्ट सकारात्मक कार्य चाहिए; पहले से टिक किए बॉक्स और स्क्रॉल करते रहना इसमें नहीं आते [2]।

4 **CCPA अधिकार** CCPA कानून **सही उत्तर: A**

शिक्षण नोट

California के उपभोक्ता व्यक्तिगत जानकारी की बिक्री या साझाकरण से बाहर हो सकते हैं, जिसमें Global Privacy Control सिग्नल भी शामिल हैं [4]।

5 **VPN सुरक्षा** VPN टनल **सही उत्तर: A**

शिक्षण नोट

VPN VPN सर्वर तक ट्रैफ़िक को एन्क्रिप्ट करता है और साइटों से आपका IP छिपाता है, लेकिन कुकीज़ और फ़िंगरप्रिंटिंग फिर भी आपको ट्रैक कर सकती हैं [12]।

उत्तर कुंजी: चेकपॉइंट 2 – सही या गलत

6 **गोपनीयता बनाम सुरक्षा** गोपनीयता — **सही उत्तर: गलत**

शिक्षण नोट

संबंधित लेकिन अलग: GDPR का अनुच्छेद 5 डेटा के उपयोग के नियम तय करता है, जबकि अनुच्छेद 32 अलग से सुरक्षा उपायों की माँग करता है [1]।

7 **GDPR का क्षेत्रीय दायरा** GDPR का दायरा — **सही उत्तर: सही**

शिक्षण नोट

अनुच्छेद 3(2) उन गैर-EU संगठनों को कवर करता है जो EU में लोगों को वस्तुएँ या सेवाएँ देते हैं या उनके व्यवहार की निगरानी करते हैं [1]।

8 **VPN और कुकीज़** VPN की सीमाएँ — **सही उत्तर: गलत**

शिक्षण नोट

VPN आपका IP पता छिपाता है, लेकिन कुकीज़, ट्रैकिंग पिक्सेल और फ़िंगरप्रिंटिंग फिर भी वेबसाइटों पर आपका पीछा कर सकती हैं [12]।

9 **कम साझा करना** न्यूनीकरण — **सही उत्तर: सही**

शिक्षण नोट

ग़ैर-ज़रूरी ऐप अनुमतियाँ बंद करने और कम साझा करने से यह सीमित होता है कि क्या इकट्ठा हो सकता है और ब्रीच में बाद में उजागर हो सकता है [8]।

10 **बिक्री या साझा करने से ऑप्ट-आउट करें** CCPA कानून — **सही उत्तर: सही**

शिक्षण नोट

जो व्यवसाय डेटा बेचते या साझा करते हैं, उन्हें 'Do Not Sell or Share My Personal Information' जैसा स्पष्ट ऑप्ट-आउट लिंक देना होता है [4]।

शब्दावली कुंजियाँ और ग्रेडिंग रूब्रिक

शिक्षक के लिए ग्रेडिंग रूब्रिक: हर सही मिलान (कुल 8 अंक) और संदर्भ शब्द (कुल 6 अंक) के लिए 1 अंक दें।

चेकपॉइंट 4: उत्तर – अवधारणा मिलान

B 1. मिटाए जाने का अधिकार	A 2. ऑप्ट-आउट अधिकार	E 3. डेटा न्यूनतमीकरण	G 4. एन्क्रिप्शन
H 5. डेटा ब्रोकर	D 6. सहमति	F 7. फ़िशिंग	C 8. ट्रैकिंग कुकी

चेकपॉइंट 3: उत्तर – प्रमुख शब्द

1 सहमति	2 डेटा ब्रोकर	3 फ़िशिंग	4 निगरानी
5 डेटा न्यूनीकरण	6 अधिकार		

चेकपॉइंट 6, वैकल्पिक: उत्तर – शब्द मिलान

1 B – निजीडेटा	2 F – फ़िशिंग	3 E – निगरानी	4 A – अधिकार
5 C – सहमति	6 G – सुरक्षानीति	7 H – डेटाब्रोकर	8 D – डेटान्यूनीकरण

शिक्षकों के लिए चर्चा नोट

प्रमुख शब्द:
जाँचें कि क्या विद्यार्थी मिटाए जाने का अधिकार, ऑप्ट-आउट अधिकार और डेटा न्यूनतमीकरण को अपने शब्दों में समझा सकते हैं और हर एक का उदाहरण दे सकते हैं।

केस स्टडी:
विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी सिफ़ारिशें राय के बजाय वर्कशीट के तथ्यों पर आधारित करें।

स्रोतों का मूल्यांकन:
विद्यार्थियों से वर्कशीट के स्रोतों में कम से कम एक कथन की पुष्टि करवाएँ और चर्चा करें कि आँकड़े, कीमतें और नियम समय के साथ क्यों बदल सकते हैं।

पहेलियों की कुंजियाँ और शिक्षक नोट

शब्द खोज समाधान

ज	द	दि	ते	वी	ति	च	ह	री	रा	व	त	सा	स	ई
ते	र	घ	इ	नी	ल	रि	द	नि	जे	घ	छ	ई	के	द
प	क	ति	के	ट	मि	ट	सा	य	जी	च	ऊ	नी	जी	इ
त	ब्रो	म	पे	ब	प	जि	मी	ने	ले	डे	इ	फ़ि	शिं	ग
सी	टा	य	छ	र	डे	दे	कि	जा	सा	वा	टा	ड	रे	स
ख	डे	नि	फ	ढ	टा	मा	सु	ना	का	रे	नि	ग	रा	नी
दे	सि	मी	क	पि	न्यू	ता	ति	र	ज	श	भ	ऊ	अ	ऊ
ए	रि	वि	श	य	नी	वि	व	वा	क्षा	पा	ल	च	से	कि
र	य	घ	प	के	क	की	व	सि	री	नी	त	की	कि	सि
का	ना	ने	पा	ते	र	ण	ए	ता	सा	मी	ति	न	नी	ऋ
धि	ले	घ	ति	जि	ण	ला	ए	जी	ले	ड	ल	द	जे	स
अ	घ	के	च	से	दे	री	ए	पी	उ	अ	जे	मि	ह	घ
व	आ	च	मी	च	ट	थ	फ	ग	ना	सी	का	म	ज	फ
नी	जी	ता	ठ	से	लि	ट	आ	इ	से	रा	ति	के	री	पा
वा	सि	य	नि	पि	ने	ख	के	वे	ऊ	ड	नी	दे	दि	भ

क्रॉसवर्ड समाधान



क्रॉसवर्ड समाधान के लिए शिक्षक गाइड

बाएँ से दाएँ

1 बाएँ से दाएँ: निजीडेटा वह जानकारी, जिससे किसी व्यक्ति की पहचान हो सके (4 अक्षर)

2 बाएँ से दाएँ: फ़िशिंग जाली संदेश, जो आपको लॉगिन या कार्ड विवरण बताने के लिए बहकाते हैं (3 अक्षर)

4 बाएँ से दाएँ: डेटान्यूनीकरण बताए गए उद्देश्य के लिए केवल ज़रूरी डेटा इकट्ठा करना (7 अक्षर)

5 बाएँ से दाएँ: सहमति डेटा के उपयोग के लिए व्यक्ति द्वारा स्वेच्छा से दी गई स्पष्ट मंज़ूरी (4 अक्षर)

ऊपर से नीचे

1 ऊपर से नीचे: निगरानी संदिग्ध गतिविधियों पर लगातार नज़र रखना (4 अक्षर)

3 ऊपर से नीचे: सुरक्षानीति सुरक्षा के नियमों और कदमों का लिखित ढांचा (5 अक्षर)

4 ऊपर से नीचे: डेटाब्रोकर लोगों की प्रोफ़ाइल संकलित करके बेचने वाली कंपनी (5 अक्षर)

अक्षर-फेर शब्द और कूट संदेश हल कुंजी

शब्द-अनस्क्रैम्बल गतिविधि और Secret Cipher Challenge की ग्रेडिंग कुंजी।

शब्द अनस्क्रैम्बल कुंजी

1. का अ र धि — **अधिकार**
2. स म ति ह — **सहमति**
3. नी नि रा ग — **निगरानी**
4. क्षा ति नी सु र — **सुरक्षानीति**
5. टा नि डे जी — **निजीडेटा**
6. र न्यू क डे नी ण टा — **डेटान्यूनीकरण**
7. ग शिं फ़ि — **फ़िशिंग**
8. र डे ब्रो क टा — **डेटाब्रोकर**

गुप्त कूट चुनौती कुंजी

"ऑनलाइन साझा करने से पहले सोचें"

केस स्टडी के उत्तर

A केस स्टडी 1: किसी साइट से डेटा हटाने का अनुरोध करना

शिक्षक मार्गदर्शन

ग्रेडिंग दिशानिर्देश

छात्रों के उत्तरों में निम्नलिखित बिंदु शामिल होने चाहिए:

- परिदृश्य विश्लेषण: फ़्रांस में रहने वाली माया ने दो साल पहले एक शॉपिंग ऐप पर अपना खाता बंद कर दिया था, फिर भी उसे उसके मार्केटिंग ईमेल मिलते हैं। वह चाहती है कि ऐप GDPR के मिटाए जाने के अधिकार के तहत उसका निजी डेटा हटा दे।
- अनुशंसित तरीके: विकल्प 1: Maya लिखित मिटाने का अनुरोध भेजती है और डायरेक्ट मार्केटिंग पर आपत्ति जताती है, जिसके बाद उसे रुकना होगा; ऐप को आम तौर पर एक महीने के भीतर जवाब देना चाहिए [1]। विकल्प 2: वह पहले त्वरित राहत के लिए अनसब्सक्राइब करती है। तर्क: मिटाने का अधिकार पूर्ण नहीं है, इसलिए ऐप क़ानूनी दायित्वों या क़ानूनी दावों के लिए ज़रूरी डेटा रख सकता है [1]। अगर वह जवाब नहीं देता, तो वह अपने डेटा संरक्षण प्राधिकरण से शिकायत कर सकती है [1]।

B केस स्टडी 2: एक क्विज़ ऐप और अनुमतियाँ

शिक्षक मार्गदर्शन

ग्रेडिंग दिशानिर्देश

छात्रों के उत्तरों में निम्नलिखित बिंदु शामिल होने चाहिए:

- परिदृश्य विश्लेषण: एक मुफ़्त पर्सनैलिटी-क्विज़ ऐप Leo से शुरू करने से पहले उसकी लोकेशन, संपर्क, माइक्रोफ़ोन और जन्मतिथि माँगता है।
- अनुशंसित तरीके: विकल्प 1: लोकेशन, कॉन्टैक्ट और माइक्रोफ़ोन की अनुमति न दें, फिर जाँचें कि क्विज़ अब भी काम करता है या नहीं [8]। विकल्प 2: अगर ऐप ज़िद करे, तो कोई दूसरा ऐप चुनें या इसे हटा दें [8]। तर्क: क्विज़ को शायद ही कभी उस डेटा की ज़रूरत होती है, और कम साझा करने से यह सीमित होता है कि क्या इकट्ठा, बेचा या उजागर किया जा सकता है। Leo अपने फ़ोन की गोपनीयता सेटिंग्स में नियमित रूप से अनुमतियों की समीक्षा भी कर सकता है [8]।