Ontario

Funded by the Government of Ontario

साइबर अपराध को संबोधित करना- सुरक्षित और इन्क्लूसिव ऑनलाइन कम्युनिटी परियोजना का निर्माण

Malton Women Council

Email: info@mwc.community Website: www.mwc.community Phone: +1 647-391-9668

सामग्री की तालिका

साइबर/ऑनलाइन धोखाधड़ी जागरूकता और रोकथाम पेज 3

साइबर/ऑनलाइन नफरत अपराध जागरूकता और रोकथाम पेज 12

साइबर बुलिंग जागरूकता और रोकथाम पेज 18

इस्लामोफोबिया को समझना और संबोधित करना पेज 24

जवाबी वार्तालाप या प्रतिवाक क्या है? पेज 30

टिप शीट- साइबर/ऑनलाइन धोखाधड़ी जागरुकता और रोकथाम

साइबर/ऑनलाइन धोखाधड़ी क्या है?

साइबर हमलावरों द्वारा इंटरनैट के माध्यम से किये गये अपराधों का वर्णन करने के लिये साइबर/ऑनलाइन धोखाधड़ी एक व्यापक शब्द है।

यह अपराध अवैध रूप से किसी व्यक्ति या व्यापार की संवेदनशील जानकारी प्राप्त करने और आर्थिक लाभ उठाने के इरादे से किये जाते हैं।

साइबर/ऑनलाइन धोखाधड़ी के प्रकारः

आइडेंटिटी थेफ्ट (पहचान का धोखा)

आइडेंटिटी थेफ्ट तब होता है जब अपराधी चोरी की गई जानकारी का उपयोग करते हैं। यह अक्सर एक और अपराध करने के लिए प्रयोग की जाती है। अपराधी चुराई हुई या उसकी तैयार प्रतिलिपी का प्रयोग निम्न के लिए कर सकते हैंः

- आपके कंप्यूटर ईमेल तक पहुँचने के लिए
- आपके बैंक खातों तक पहुँचने के लिए
- नया बैंक खाता खोलने के लिए
- बैंक बैलेंस टाँसफर करने के लिए
- ऋण और कैडिट कार्ड के आवेदन के लिए
- सामान और सेवायें खरीदने के लिए
- अपनी आपराधिक गतिविधियों को छुपाने के लिए
- पासपोर्ट या सरकारी लाभ प्राप्त करने के लिए

अपने आप को पहचान संबंधी धोखाधड़ी से बचाने के लिए उठाये जाने वाले कदमः

- अवांछित ईमेल, टैक्स्ट मैसेज, टेलिफोन कॉल, या व्यक्तिगत या वित्तीय जानकारी लेने के लिए भेजी गई मेल से सावधान रहें।
- अपनी कैडिट रिपोर्ट, बैंक और कैडिट कार्ड स्टेटमैंट को जाँचे और किसी भी अनियमितता की रिपोर्ट करें।
- व्यक्तिगत और वित्तीय दस्तावेजों को कचरे में डालने से पहले उनके छोटे- छोटे टुकड़े कर दें।
- संभावित मेल चोरी को सीमित करने के लिए नियमित रूप से अपनी मेल को रिटरीव (दुबारा प्राप्त) करें।
- जब आप अपना घर बदलें तो डाकघर, अपने संबंधित वित्तीय संस्थानों और अन्य जगह जिनसे आप सेवा प्राप्त करते हैं, उन्हें सूचित करें।

विदेशी धन की पेशकश या उत्तराधिकार संबंधी घोटाले या नकली व्यावसायिक प्रस्तावः

- स्कैम माध्यमः ईमेल और टैक्स्ट, मेल, फोन और फैक्स।
- एक स्कैमर एक देश से दूसरे देश में एक बड़ी राशि को स्थानतंरित करने के लिए आपसे संपर्क करता है। ऐसा लगता है कि अनुरोध अक्सर किसी वकील या कानूनी इकाई की तरफ से आया है।
- इन अनुरोधों में नकली विरासत पत्र, नकली व्यापार प्रस्ताव या एक अवैध गतिविधी में मदद का अनुरोध शामिल हो सकते हैं। जैसे ईराक से सोने की तस्करी।
- वो आपको सलाह देते हैं कि धन जारी होने से पहले आपको एक या अधिक शुल्कों का भुगतान करना होगा। हालाँकि, पैसा मौज़ूद नहीं है और आपको कभी कुछ नहीं मिलता।

इन घोटालों को कभी-कभी नाईजीरियन, 419 या पश्चिम अफ्रीकन कहा जाता है।

एयर डक्ट क्लीनिंग धोखाधडीः

एक स्कैमर बहुत कम दामों में एयर डक्ट की सफाई या फरनेस बायलर की मरम्मत जैसी सेवाएँ प्रदान करता है। यदि कम्पनी यह सेवा पूरी करती है तो वे निम्न गुणवत्ता वाली होती है;वारंटी मान्य नहीं होती; मरम्मत जोखिम पैदा कर सकती है।

सैलफोन सर्विस प्रदाता धोखाधड़ीः

- एक धोखेबाज कॉल करता है और एक सैलफोन सेवा प्रदान होने का दावा करता है। वे एक अच्छी डील देने की पेशकश करता है जो सच होने के लिए बहुत अच्छी है। धोखेबाज आपसे आपकी व्यक्तिगत जानकारी जैसे सोशल इंशोरैन्स नम्बर और ड्राइवर लाइसैंस नम्बर माँगता है। फिर वे आपकी व्यक्तिगत जानकारी का इस्तेमाल करके Identity fraud या एक सेलफोन आर्डर करेंगे और इसे आपको भेज देंगे लेकिन फिर आपको बताएंगे कि यह गलत फोन था, और आपको अपराधी के पते पर इसे वापिस भेजने की आवश्यकता है।

- यदि आपको अपने सेवा प्रदाता से कोई कॉल आती है तो उन्हें बताएं कि आप उन्हें वापिस कॉल करेंगे और कॉल काट दें। कंपनी का नम्बर तलाश करें और सीधे कॉल करके बात करें।

कम ब्याज दर धोखाधड़ी प्रदान करता है

एक स्कैमर क्रेडिट कार्ड या क्रेडिट लाइन पर कम ब्याज दरों की पेशकश करता है। वे आपसे व्यक्तिगत जानकारी का अनुरोध करते हैं, जैसे कि आपकी सामाजिक बीमा संख्या (SIN), माता का विवाह-पूर्व नाम, जन्म तिथि, या क्रेडिट कार्ड की जानकारी। ज्यादातर मामलों में, स्कैमर सेवा के लिए एकमुश्त शुल्क का अनुरोध करते हैं। स्कैमर्स के पास ब्याज दरों को कम करने की क्षमता नहीं है। वे आपकी व्यक्तिगत जानकारी और/या आपके पैसे चुरा रहे हैं।

इमीग्रेशन वेबसाइट धोखाधड़ीः

स्कैमर नकली वेबसाइट और ऑनलाइन विज्ञापन बनाते हैं जो आपको सस्ती इमीग्रेशन सेवाएँ और ज्यादा पैसों वाली नौकरियों की गारंटी देते हैं। ज्यादातर यह वेबसाइट असली सरकारी साइट की तरह दिखती हैं। सावधान रहें यदि वह एप्लीकेशन शुरु करने से पहले ही आपसे एप्लीकेशन एक्सैस फीस माँगते हैं या धनराशि जमा करने को कहते हैं।

साइबर/ऑनलाइन धोखाधड़ी की रिपोर्ट कैसे करें?

- अगर आप किसी घोटाले या साइबर अपराध का शिकार हुए हैं तो कृप्या अपनी स्थानीय पुलिस से जल्दी से जल्दी संपर्क करें।
- यह भी सिफारिश की जाती है कि यदि आप खुद या कोई और व्यक्ति घोटाले, धोखाधड़ी या साइबर क्राइम की घटना का शिकार हुआ है तो इसकी कनेडियन एंटी फ्रौड सेंटर (CAFC) को रिपोर्ट करें।
    - 1-888-495-8501 https://www.antifraudcentre-centreantifraude.ca/index-eng.htm

साइबर/ऑनलाइन धोखाधड़ी को रोकने के उपायः

- यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपके सिस्टम में सिक्योरिटी का नवीनतम प्रबंध है अपने साफ्टवेयर और उपकरणों को अप-टू-डेट रखें।
- यह सुनिश्चित करें कि आपके सभी उपकरणों में एंटीवायरस और मैलवेयर सुरक्षा है।
- अपने सभी खातों के लिए अलग और एकमात्र पासवर्ड का उपयोग करें। सभी पासवर्ड एक जैसे न बनाएं और ऐसे पासवर्ड जिनका अनुमान लगाया जा सके जैसे जन्मदिन या नाम का प्रयोग करने से बचें।
- एक और सुरक्षा की परत जोड़ने के लिए अपने पासवर्ड में टू-फैक्टर ओथेंटीकेशन को एनेबल करें।
- क्लाउड या एक्सटर्नल ड्राइव पर बैक-अप जरूर लें।

रिसोंसिज़ एंड रेफ्रन्सिज़ः

- कनेडियन एंटी-फ्राड सैंटरः https://www.antifraudcentre-centreantifraude.ca/index-eng.htm
- गैट साइबर सेफः https://www.getcybersafe.gc.ca/en
- पील रीजनल पुलिस साइबर सेफ्टी टिप्स एंड रिसोर्सिज़: https://www.peelpolice.ca/en/safety-tips/cyber-crime-computer-and-internet-safety.aspx
- RCMP सीनियर्स गाइडबुक फार सेफ्टी एंड सिक्योरिटी https://www.peelpolice.ca/en/safety-tips/cyber-crime-computer-and-internet-safety.aspx

टिप शीट- साइबर/ ऑनलाइन नफरत अपराध जागरूकता और रोकथाम

कनाडा में नफरत अपराध को कैसे परिभाषित किया जाता है?

नफरत अपराध उन आपराधिक घटनाओं को दर्शाते हैं जो पहचान योग्य समूह के प्रति नफरत से प्रेरित पाई जाती हैं। क्रिमीनल कोड ऑफ कनाडा के S318(4) के अनुसार ऐसे समूह नस्ल, **राष्ट्रीय** या जातीय मूल, भाषा, रंग, धर्म, लिंग, आयु, मानसिक या शारीरिक अक्षमता, सैक्शुअल रुझान, या लिंग पहचान या अभिव्यक्ति, या कोई अन्य समान कारकों द्वारा अलग हैं। दूसरे शब्दों में, यदि नफरत की प्रेरणा साबित हो सके तो किसी भी आपराधिक कार्य में नफरत अपराध होने की संभावना होती है।

साइबर/ऑनलाइन_नफरत क्या है?

- साइबर/ऑनलाइन_नफरत किसी व्यक्ति, समूह या समुदाय के खिलाफ नफरत भरी और पक्षपातपूर्ण सामग्री को पोस्ट करना है। यह अपमानजनक, किसी को नीचा दिखाने और मानवीय गरिमा से वंचित रखने वाले बयान, धमकियाँ, पहचान -आधारित अपमान, निंदनीय शब्द और अपशब्द का रूप ले सकता है।

- यदि कोई पोस्ट किसी व्यक्ति की जाति, धर्म, अक्षमता, सैक्शुअल रुझान, या लिंग पहचान के प्रति दुश्मनी वाला है तो इसे नफरत भरे भाषण के रूप में देखा जा सकता है। यदि यह काफी गंभीर है, तो यह कानून को तोड़ सकता है, चाहे वह **ऑनलाइन**_हो या **ऑफलाइन**।

- साइबर /**ऑनलाइन**_नफरत को कई प्रकार के मीडिया के माध्यम से व्यक्त किया जा सकता है, जिसमें टैक्स्ट, चित्र, वीडियो, और ऑडियो। नफरत भरी विभिन्न प्रकार की मीडिया सामग्री को कई बार इकट्ठा किया जाता है।

- साइबर/ऑनलाइन नफरत में दुर्भविनापूर्ण संचार (पत्र, ईमेल और संदेश भेजना जो संकट और चिंता का कारण बनता है), साइबरबुलिंग, साइबरस्टाकिंग, बहुत परेशान करना, सामग्री (टैक्स्ट, चित्र, वीडियो, **ऑडियो**) के माध्यम से हिंसा उकसाने में शामिल हो सकते हैं।

ऑनलाइन नफरत की घटना की रिपोर्ट कैसे करें?

- यह बहुत जरूरी है कि हम ऑनलाइन अभद्र भाषा को जवाब दिये बगैर न छोड दें।
- क्योंकि **ऑनलाइन** सामग्री बहुत ज्यादा है, इसलिए यह जरूर बताएँ कि आपके द्वारा रिपोर्ट की गई सामग्री कहाँ मौजूद है।
- किसी घटना की रिपोर्ट करते समय, जितना हो सके निम्नलिखित को शामिल करेंः
  - यह किस समय की घटना है? समय और तारीख नोट करना महत्वपूर्ण है क्योंकि कुछ ऑनलाइन सामग्री, जैसे कि चैटरुम में बातचीत के सूत्र, जल्दी से गायब हो सकते हैं।
  - सामग्री कैसे भेजी गई थी?
  - क्या आपको सीधे ईमेल, एस एम एस, टैक्स्ट मैसेज, इंस्टैन्ट मैसेज, या प्राईवेट मैसेज के माध्यम से कुछ भेजा गया था?
  - क्या वेब ब्राउज़ करते समय आपको कुछ मिला?
- यदि संदेश सीधे आपको भेजा गया हैः- मूल ईमेल को संभाल कर रखें या अपने चैट/ टैक्स्ट लॉग को सेव करें, अगर आपको उन्हें कानूनी आधिकारियों को देने की आवश्यकता है -यदि हो सके तो आपको नफरत भरा संदेश भेजने वाले का यूज़रनेम या ईमेल सेव करें।
- यदि आप किसी वेबसाइट पर नफरत भरा कोई मैटीरियल देखते हैं तोः - वैब ब्राउज़र एडरैस बार पर क्लिक करके साइट का पता कापी और पेस्ट करें, पूरे वैब एडरैस को हाइलाइट करके, और कापी करके उसे एक वर्ड डाक्यूमेंट में पेस्ट करें।
- पुलिस को देने के लिए उसका स्क्रीनशाट लें। (विंडोज़ कंप्यूटर में, प्रिंट स्क्रीन बटन को दबाएं, फिर ग्राफिक या वर्ड प्रोसेसिंग प्रोग्राम पर जाएं और फिर एडिट मेन्यु में जाकर पेस्ट करेंः मैक कंप्यूटर में command-shift-3 हिट करने से उस समय खुली स्क्रीन इमेज डेस्कटाप पर ग्राफिक फाइल के रूप में सेव हो जाएगी)।

निम्नलिखित जगहों पर नफरत भरे अपराध को रिपोर्ट कर सकते हैंः

- **साइट एडमिनिस्ट्रेटरः** साइट और सेवाएं जैसे फेसबुक, यू-ट्यूब और एक्स बाक्स लाइव, की नीतियाँ हैं जो लोगों को सामग्री पोस्ट करने की अनुमति देती हैं कि क्या स्वीकार्य है। आप आमतौर पर होम पेज पर Contact us लिंक के माध्यम से इन साइटों की सामग्री के बारे में शिकायत कर सकते हैं। कुछ साइटों में ऐसे टूल्स भी होते हैं जिन्हें विशेष रूप से इसी उद्देश्य के लिए डिज़ाइन किया गया है।

- ➢ फेसबुक लोगों को विभिन्न प्रकार की आपत्तिजनक सामग्री की रिपोर्ट करने की अनुमति देता है।अधिक जानकारी के लिए देखें: https://www.facebook.com/help/?page=247013378662696
- ➢ You Tube विज़िटर आपत्तिजनक वीडियो को flag करने की अनुमति देता है। इसके लिए आपका You Tube अकाउंट होना जरूरी है। अधिक जानकारी के लिए देखें: http://support.google.com/youtube/bin/answer.py?hl=en&answer=95403
- ➢ Xbox Live के यूज़र हर प्रकार के उत्पीड़न के बारे में शिकायत कर सकते हैं।अधिक जानकारी के लिए देखें: http://forums.xbox.com/xbox_forums/xbox_support/f/26/t/19139.aspx.
- ➢ World of Warcraft की एक नीति है जो नस्ल, जातीयता, राष्ट्रीयता के आधार पर बेहद परेशान करना, राष्ट्रीय मूल या सैक्शुअल रुझान की मनाही करती है। यह इस लिंक में देख सकते हैं: http://us.battle.net/support/en/article/previous/20455

  उत्पीड़न की शिकायत करने के लिए आप Game master से संपर्क करें और ओपन अ टिक्ट। अधिक जानकारी के लिए देखें: http://us.battle.net/support/en/article/previous/19775

- इंटरनैट सेवा प्रदाता(ISPs): एक बार सर्वर को उनकी वेबसाइट पर होस्ट की गई नफरत फैलाने वाली सामग्री का पता लग जाए तो ज्यादातर ISPs उसको अपनी वेबसाइट से हटा देगें। किसी विशेष साइट के होस्ट का पता लगाने के लिए इस लिंक पर जाएँ www.uwhois.com or www.easywhois.com
- कनेडियन ह्यूमन राइट्स टिब्यूनलः आप कनेडियन ह्यूमन राइट्स कमीशन से संपर्क करके ऑनलाइन नफरत के बारे में कनेडियन ह्यूमन राइट्स टिब्यूनल से शिकायत कर सकते हैं।

  Canadian Human Rights Commission, 344 Slater Street, 8th Floor, Ottawa, Ontario K1A 1E1, Canada Telephone: (613) 995-1151 Toll Free: 1-888-214-1090 TTY: 1-888-643-3304 Fax: (613) 996-9661

  आयोग से निम्नलिखित पते पर भी संपर्क किया जा सकता है:

  www.chrc-ccdp.ca/contact/default-eng.aspx

- गैर-सरकारी संगठनः गैर-सरकारी संगठन भी हैं जो ऑनलाइन या ऑफलाइन नफरत की रिपोर्टों को एकत्रित करते हैं। इनमें शामिल हैं:
  - ➢ B'nai बर्थ कनाडा(www.bnaibrith.ca/contactus.html
  - ➢ फ्रैन्डस ऑफ द साइमन वियसैंथल सैंटर (www.wiesenthal.com/site/pp.asp?c=lsKWLbPJLnF&b=4441269)
  - ➢ कनेडियन एंटी रेसिज्म एजुकेशन एंड रिसर्च सोसाइटी www.stopracism.ca/reportfrm.php
  - ➢ लॉ एनफोर्समेंटः नफरत की घटनाओं से निपटने के लिए कई पुलिस बलों के पास हेट क्राइम युनिट हैं। यदि आप ओन्टारियो या ब्रिटिश कोलंबिया मे रहते हैं तो आप एक प्रांतीय हेट क्राइम युनिट को भी संपर्क कर सकते हैं:

रिसोर्सिज़ एंड रेफ़्रन्सिज़ः

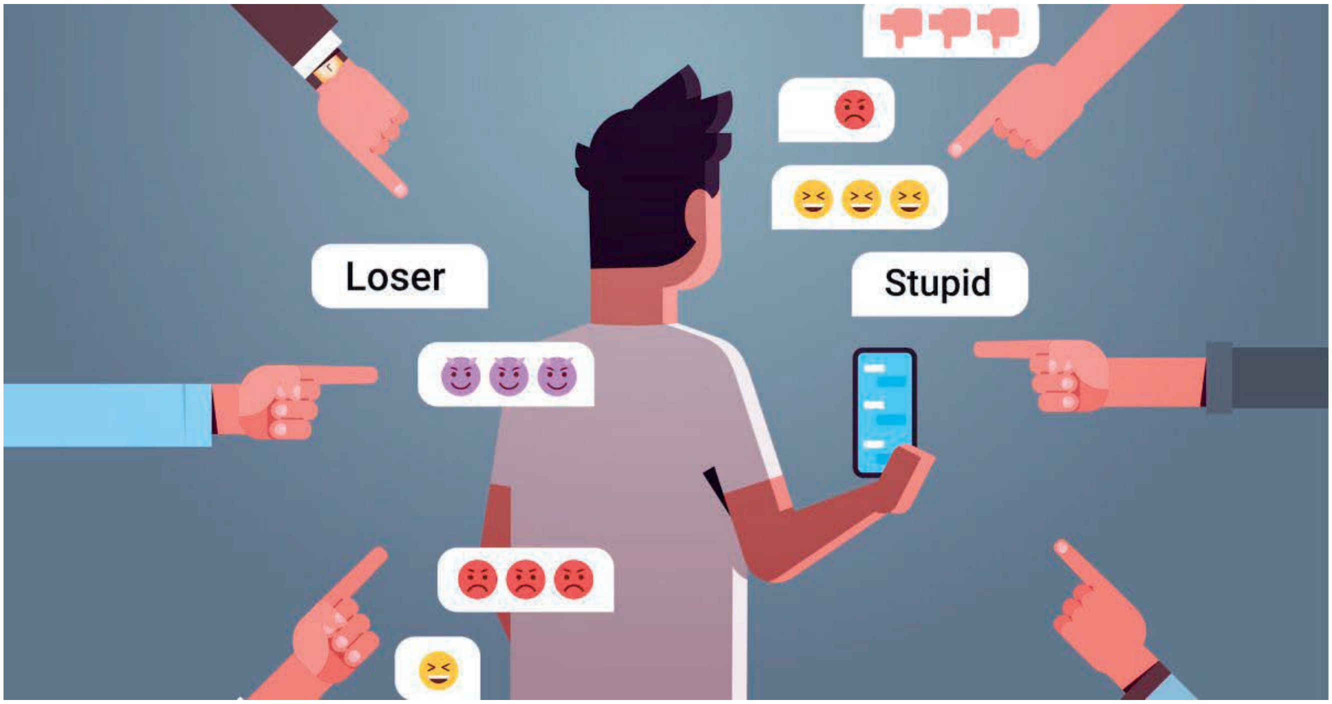
- **कनेडियन रेस रिलेशन्स फाउन्डेशन**: https://www.crrf-fcrr.ca/en/news-a-events/articles/item/26823-hate-crime-in-canada
- **स्टाप हेट यूकेः** https://www.stophateuk.org/about-hate-crime/what-is-online-hate-crime/
- **मीडिया स्मार्टस**: https://mediasmarts.ca/teacher-resources/responding-online-hate-guide
- **ओन्टारियो हेट क्राइम एक्सट्रिमिज्म इनवैस्टीगेटिव टीमः** www.hceit.ca

  कनेडियन ह्यूमन राइट्स टिब्यूनल: www.chrc-ccdp.ca/contact/default-eng.aspx
- **कनेडियन सैंटर फॉर साइबर सिक्योरिटी**: https://cyber.gc.ca/en

टिप शीट- साइबर बुलिंग जागरुकता और रोकथाम

साइबर बुलिंग क्या है?

- किसी को डराने या परेशान करने के लिए सोशल मीडिया, ईमेल, टैक्स्ट मैसेज के द्वारा संदेश भेजने की प्रक्रिया।
- किसी और के बारे में नकारात्मक, हानिकारक, झूठी या घटिया सामग्री भेजना, पोस्ट करना या शेयर करना।
- इसमें व्यक्तिगत या निजी जानकारी साझा करना और शर्मिंदगी या अपमान करना शामिल हो सकता है।



यह कहाँ हो सकता है?

- सोशल मीडिया ऐप्सः टिक टाक, टिव्टर, स्नैपचैट, इंस्टाग्राम, रेडिट, फेसबुक आदि।
- मैसेजिंग ऐप्सः व्हाट्स ऐप, आई मैसेज आदि।

साइबर बुलिंग के प्रकारः

- उत्पीड़न(परेशान करना): बार-बार आपत्तिजनक अर्थ वाले संदेश भेजना।
- भडकानाः किसी ऑनलाइन चर्चा में गलत भाषा का उपयोग करके किसी का अपमान करना।
- आऊटिंगः किसी के निजी विचारों, रहस्यों या व्यक्तिगत जानकारी को दूसरों के सामने प्रकट करना।
- मानभंगः डिजिटल उपकरणों का प्रयोग करके झूठ और अफवाहें फैलाना।
- इम्पर्सनिशन (वेष बदलने का कार्य): मनोरंजन या धोखाधड़ी करने के उदेश्य से किसी और के होने का नाटक करना या धोखा करना।
- साइबर स्टाकिंगः डिजिटल टूल्स का प्रयोग करके ऑनलाइन किसी को परेशान करना और उस पर निगरानी रखना।

साइबर बुलिंग के प्रभावः

भावनात्मक प्रभाव	मानसिक प्रभाव	व्यवहारिक प्रभाव	शारीरिक प्रभाव
-अपमान -अलगाव -शक्तिहीनता -क्रोध	-डिप्रेशन और चिंता -आत्मसम्मान का अभाव -शिक्षा संबंधित समस्याएँ -सुसाइड करने के विचार और खुद को नुकसान पहुँचाना	-शराब या ड्रग्स का इस्तेमाल -स्कूल से बार-बार अनुपस्थित होना -खराब रिश्ते	-खाने के विकार -ठीक से न खाना -नींद की गड़बड़ी

यदि आपको साइबर बुली किया गया है तो आपके द्वारा उठाये जाने वाले कदमः

- रुकेंः व्यवहार का जवाब न दें
- सहेजेंः संदेशों को न मिटायें, जो हो रहा है उसका रिकार्ड रखना जरूरी है।
- ब्लाक करनाः भेजने वाले का फोन नम्बर या ईमेल का पता ब्लाक करें। यदि आप नहीं जानते कि ब्लाक कैसे करना है तो आप अपनी सैल फोन कंपनी और/या इंटरनैट सेवा प्रदान करने वाले से संपर्क करें।
- बताएँः यह जरूरी है कि आप किसी भरोसेमंद व्यक्ति को बताएँ कि क्या हो रहा है। आपको क्या करना चाहिएः
  - अपने स्थानीय पुलिस स्टेशन को रिपोर्ट करें।
  - सोशल मीडिया साइट्स या ऐप्स को रिपोर्ट करें।
  - स्कूल प्रशासकों या शिक्षकों को सूचित करें।
  - किसी भरोसेमंद व्यक्ति को बताएँ।

साइबर बुलिंग से अपने आप को बचाने के टिप्सः

- अपने पासवर्ड किसी को न बताएँ, यहाँ तक की अपने दोस्तों को भी नहीं।
- आप अपना नाम, दोस्तों के नाम या परिवार वालों के नाम, अपना पता, फोन नम्बर और अपने स्कूल के बारे में जानकारी अजनबियों को न दें।
- ऑनलाइन अपनी तस्वीरें शेयर करते समय ध्यान रखें कि आप उन्हें किसके साथ शेयर कर रहें हैं।
- उन तस्वीरों से टैग हटा दें जो आपको असहज महसूस कराती हैं।
- यह सुनिश्चित करके अपनी प्रोफाइल जानकारी सुरक्षित करें कि केवल आपके मित्र ही उस देख सकते हैं।
- कुछ भी ऑनलाइन पोस्ट करने से पहले सोचें कि यह सार्वजनिक हो सकता है।
- बहुत सावधान रहें कि आप किस पर भरोसा करते हैं, क्योंकि एक बार जब आप ऑनलाइन जानकारी शेयर कर लेते हैं तो आप यह नियंत्रित नहीं कर सकते कि उन्हें कौन देखता है या उन्हें कैसे उपयोग किया जाता है।
- अपने मन पर भरोसा रखें। अजनबियों के अनुरोधों या खुले संदेशों का उत्तर न दें।
- समय-समय पर सर्च ईंजन में अपना नाम और तस्वीर खोजें, यदि कोई व्यक्तिगत जानकारी, चित्र या वीडियो सामने आते हैं जिनका उपयोग साइबर बुली करने वालों द्वारा किया जा सकता है तो उसे हटाने के लिए NeedHelpNow.ca पर जाएँ।

रिर्सोसिज़ एंड रेफ़न्सिज़ः

- https://kidshelpphone.ca/: फ्री, 24/7 कानफीडेंशियल कॉउस्लिंग, इनफोरमेशन एंड रैफरल्स,एंड सपोर्ट सर्विसिज़ फार यंग पीपल।

  टैक्स्टः 686868; कॉल:1-800-668-6868

- https://www.cybertip.ca/en/: कैनेडाज़ टिप लाइन फार रिपोटिंग द ऑनलाइन सैक्शुअल एक्सप्लाइटेशन ऑफ चिल्ड्रन ।

  https://needhelpnow.ca/app/en/: हैल्प्स टीन्स स्टाप द स्प्रैड ऑफ सैक्शुअल पिक्चर ऑर वीडियोज़ एंड प्रवाइड्स सपोर्ट टू यूथ।

- https://www.prevnet.ca/bullying/cyber-bullying: प्रवाइड ऑनलाइन रिसोर्सिज़ फार यूथ एंड पेरन्टस टू प्रीवेंट एंड ऑर डील विद साइबर बुलिंग।

- https://getcybersafe.gc.ca/en: अ नैशनल पब्लिक अवेअरनैस कैम्पेन क्रीएटिड टु इनफार्म कनेडियनज़ अबाउट साइबर सिक्ओरिटी एंड द सिंपल स्टैपस दे कैन टेक टू प्रोटेक्ट दैमसैल्फज़ ऑनलाइन।

- https://cssn.me/about: द कनेडियन सेफ स्कूल नैटवर्क इज़ अ नैश्नल, नाट-फार-प्रौफिट, रेजिस्टर्ड चैरीटेबल आरग्नाइज़ेशन विद अ मैनडेट टू रिडयूज़ यूथ वायलैंस एंड मेक अवर स्कूल्ज़ एंड कम्यूनिटीज़ सेफर।

- https://www.ccohs.ca/oshanswers/psychosocial/cyberbullying.html: इंटरनैट हरासमैंट टिप शीट फ्राम कनेडियन सैंटर फार आक्यपेश्नल हैल्थ एंड सेफ्टी।

- Internet harassment tip sheet from Canadian Centre for Occupational Health and Safety

  https://www.peelpolice.ca/en/safety-tips/child-and-teen-safety.aspx#Bullying-Resources: साइबर बुलिंग टिप शीट फ्राम पील रीजनल पुलिस

टिप शीट- इस्लामोफोबिया को समझना और संबोधित करना

इस्लामोफोबिया:

- इस्लामोफोबिया इस्लाम और मुसलमानों के प्रति अत्यधिक भय और शत्रुता है, जो अकसर अभद्र भाषा, नफरत भरे अपराधों के साथ-साथ सामाजिक और राजनैतिक भेदभाव की ओर ले जाता है।

- ओन्टारियो मानवाधिकार आयोग, इस्लामोफोबिया को रुढ़िवादिता, पक्षपात या व्यक्तिगत मुसलमानों या सामान्य रूप से इस्लाम के अनुयायियों के प्रति शत्रुता के रूप में परिभाषित करता है।

- इस्लामोफोबिया के कुछ स्रोतों में, इमीग्रेशन के परिणाम स्वरूप कनाडा के समाज पर इस्लाम के प्रभाव का डर, महिलाओं के अधिकारों में गिरावट की धारणा, धार्मिक मूल्यों की धारणा जो हिंसा को उकसाती है, शामिल हैं।

जेंडर इस्लामोफोबियाः

- मुस्लिम महिलाओं के प्रति पक्षपात जो खास रुढ़िवदियों के ऐतिहासिक हवाले से आता है कि नकाबपोश मुस्लिम महिलाओं पर अत्याचार होता है।
- स्टैटस्टिक्स कनाडा के 2010 से 2019 के आँकड़ों के अनुसार, 47% हिंसक नफरत भरे अपराधों के मामलों का लक्ष्य महिलाएँ थीं जो मुसलमानों के खिलाफ किए गए और अधिकारियों को रिपोर्ट किए गए।

सिस्टेमिक इस्लामोफोबियाः

इस्लामोफोबिया की एक निष्पक्ष दिखने वाली प्रणाली जो कानूनों, नीतियों, प्रथाओं और कार्यों के अस्तित्व के माध्यम से बनाई गई है, लेकिन मुस्लमानों और जिन्हें मुस्लिम माना जाता है पर उलटा असर डालती है। कनाडा के संदर्भ में इसका एक उदाहरण क्यूबैक का बिल 21 है, एक कानून जो शिक्षण सहित सार्वजनिक क्षेत्र की नौकरियों में धार्मिक प्रतीक जैसे हिजाब पहनने पर रोक लगाता है। शिक्षा प्रणाली में, यह हेडवियर को न पहनने देने वाली नीतियों, एथलैटिक वर्दी के सीमित विकल्पों और हलाल भोजन विकल्पों की गैर मौजुदगी को रोकने वाली नीतियों के माध्यम से मौजूद हो सकता है।

इंटरसैक्शनल आइडेन्टिटीज़ को समझनाः

असमानता की व्यवस्था लिंग, जाति, जातीयता, सैक्शुअल ओरियेंटेशन, लैगिंक पहचान, अक्षमता, वर्ग और भेदभाव के अन्य रूपों के आधार पर अनोखी गतिशीलता और प्रभाव बनाती है। उदाहरण के लिए, जब हिजाब पहनने वाली एक मुस्लिम महिला के साथ भेदभाव किया जा रहा है, तो महिला को उसकी मुस्लिम पहचान से और उसके कारण होने वाले भेदभाव के पहलूओं को अलग करना असंभव है।

कनाडा में इस्लामोफोबियाः

किसी भी अन्य G-7 देश की तुलना में, इस्लामोफोबिया कनाडा में मुस्लमानों को मारने वाले लक्षित नफरत भरे हमलों की जड़ रहा है। हेट क्राइम पर स्टैटस्टिक्स कनाडा की सबसे हालिया रिपोर्ट में कहा गया है कि 2021 में मुसलमानों के खिलाफ पुलिस से संबंधित नफरत के अपराध 71 प्रतिशत बढ़े हैं।

इस्लामोफोबिया के खिलाफ सामुहिक रुप से कार्य कैसे करें?

- संरचनात्मक इस्लामोफोबिया के बारे में जानें, जैसे कि इस्लामोफोबिक कानून, कानून में अनुचित व्यवहार प्रणाली, मीडिया पक्षपात, मुस्लिम विरोधी राजनैतिक बयानबाजी, और शरणार्थी पुनर्वास का विरोध और निजी इस्लामोफोबिया जिसमें हेट ग्रुप की गतिविधीयां, मस्जिद का विरोध, मस्जिद की तोड़फोड़, परेशान करना, और हिंसा शामिल हैं।

- प्रामाणिक स्रोतों का उपयोग करके खुद को और दूसरों को इस्लाम और मुसलमानों के बारे में शिक्षित करें और शरिया-विरोधी आंदोलन, वैचारिक रुप से प्रेरित हिंसा, इमीग्रेशन और अपराध, मीडिया के दोहरे मापदंड, इस्लामोफोबिया इंडस्ट्री और मस्जिदों की चुनौतियों के बारे में जानें।

- अन्याय, पक्षपातपूर्ण मीडिया कवरेज, अनुचित कानून, नफरत भरे भाषण, मस्जिद के प्रति बर्बरता, उत्पीड़न के खिलाफ और अल्पसंख्यकों, इमीग्रेंट्स, शरणार्थियों, नागरिक और मानवाधिकारों के पक्ष में आवाज उठाएँ।

- पड़ोसियों और समुदायों को इकट्ठा करके, नागरिक समुहों में सहयोग करके, पारस्परिक सहयोगियों को संगठित करके एकजुटता के सार्वजनिक प्रदर्शन आयोजित करना।

- मुसलमानों- पुरुषों और महिलाओं - की आवाज़ को केन्द्रित करें और उन्हें अपने लिए बोलने का मौका दें।

- अपना खुद का शोध करें और दूसरों को शिक्षित करने के लिए मार्जिन्लाइज्ड समुदायों को इसका बोझ उठाने के लिए न कहें।

- अंतरधार्मिक सहयोगियों द्वारा की जाने वाली सामान्य गलतियों से बचें।

- इस्लामोफोबिया से मुकाबला करने के लिए सहयोगी प्रयासों की सफलता की कहानियों पढ़ें ।

रिसोंर्सिज़ एंड रेफ्रन्सिज़ः

- इस्लामोफोबिया इज़ https://islamophobia-is.com/
- इंटरनैशनल सिविल लिबरटीज़ मोनिटरिंग ग्रुप https://iclmg.ca/resources-against-islamophobia
- नैश्नल कांउसिल ऑफ कनेडियन मुस्लिमज़: https://www.nccm.ca/community-resources
- द डिजिटल एंटी रेसिज़्म एजुकेशन प्रोजेक्ट: https://www.daretobeaware.ca/about
- कांउसिल आफ एजैन्सीज़ सर्विंग साऊथ एशियन : http://cassa.on.ca/eradicatehate/
- एन एस सी सी लाइब्रेरिज़: https://subjectguides.nscc.ca/anti-racism/anti-islamophobia
- मुस्लिम एज़ूकेटरज़ ओन्टारियो: https://www.muslimeducatorsontario.org/resources
- पील डिस्ट्रिक्ट स्कूल बोर्डज़ एंटी-इस्लामोफोबिया स्ट्रैटिजी: https://www.peelschools.org/documents/4d852330-cc5d-41ef-bcd4-1787e4231b24/14.1d_Directive%2014%20Affirming%20Muslim%20Identities%20and%20Dismantling%20Islamophobia%20StrategyReport.v3.pdf

टिप शीट – जवाबी वार्तालाप या प्रतिवाक क्या है?

प्रतिवाक/ जवाबी वार्तालाप या बातचीत: जवाबी वार्तालाप या प्रतिवाक क्या है?

- जवाबी बातचीत, घृणित या हानिकारक बात के प्रति कोई भी सीधी प्रतिक्रिया है जो उसे यानि घृणा को कमजोर करने का प्रयास करती है।
- ऑनलाइन नफरत को चुनौती देने के लिए जवाबी बातचीत को एक अधिक प्रभावी दृष्टिकोण के रूप में माना/मानने के लिए प्रस्तावित किया (सुझाया) गया है। किसी के द्वारा कही गई बातों या भेजे गये संदेश या पोस्ट को हटाने या उसे ब्लॉक करने के बजाय, उस पोस्ट के लिए जवाबी बातें (काउंटर स्पीच) सीधे एक वैकल्पिक, विनम्र और गैर-आक्रामक प्रतिक्रिया के रूप में प्रस्तुत की जाती है।
- यह जवाब लिखित संदेश, ग्राफिक्स या वीडियो का रूप ले सकता है, और यह कंटेंट मॉडरेशन यानी भाषा के प्रयोग किए जाने के धैर्यात्मक तरीक़ों एवं भावना की गंभीरता पर कई तरीक़ों से लाभ प्रदान कर सकता है, जैसे स्वतंत्र रूप से बात कहने की रक्षा करना, पीड़ितों का समर्थन करना और अन्य सोशल मीडिया उपयोगकर्ताओं को संकेत देना कि नफरत अस्वीकार्य है।

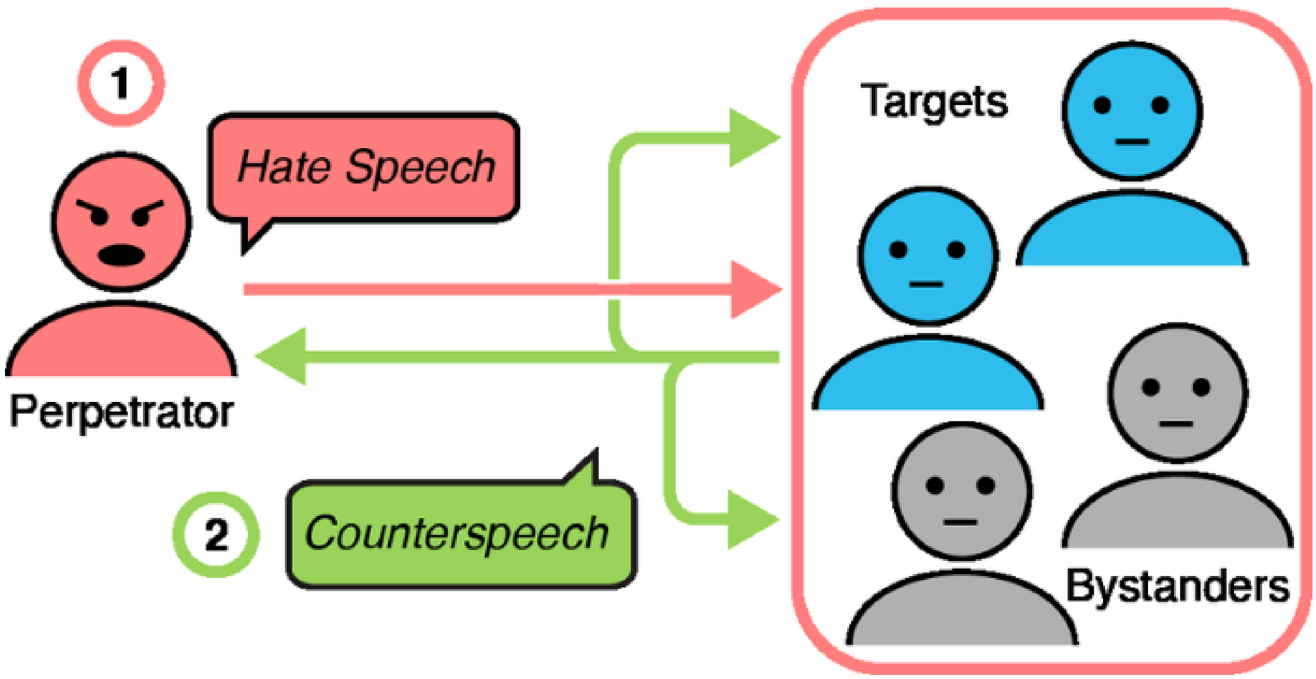
प्रतिवाक या जवाबी बातचीत क्यों महत्वपूर्ण है?

- जवाबी बातचीत एक मानवीय, सहानुभूतिपूर्ण अभिव्यक्ति है। जवाब देने का उद्देश्य यह दिखाना है कि प्रत्येक व्यक्ति मूल्यवान है।
- जवाबी बात अधिकाधिक लोगों का ध्यान आकर्षित करने और सकारात्मक बातचीत के साथ चर्चा को पुनः स्थापित करने का प्रयास करता है। यह दर्शाता है कि अधिक संख्या में साथ मिलने में ताकत है।
- जवाबी बातचीत अधिक विरोध पैदा करने की कोशिश नहीं करता है, बल्कि समाधान खोजने और यह दिखाने के लिए है कि नफरत भरे संदेश जिनको लक्षित किए गए हैं, उन के पीछे एक बड़ा समूह खड़ा है।
- जवाबी बातचीत नफरत भरी बातों का सीधा जवाब देने से बचने की कोशिश करता है।

प्रतिवाक् या जवाबी बातचीत का उपयोग कैसे करें?

- बहादुर बनें, बातों में लगायें। अपने विचार बताएं। ताकि सुनने वाले को रुचिकर लगे।
- सशक्त और प्रेरक बनने का प्रयास करें। विषय के प्रति दंभपूर्ण या आलोचनात्मक नहीं।
- एक ऐसा संदेश लेकर आएं जो परिवर्तन को प्रभावित कर सके। जटिल शब्दावली के स्थान पर सरल शब्दों का प्रयोग करें ।
- दर्शक या श्रोता की अपनी व्याख्या और सोच के लिए जगह छोड़ें।
- अपने संदेश को कुछ वाक्यों में सारांशित करें, यह एक शक्तिशाली संदेश बनता है।
- स्वयं घृणास्पद भाषण न दें - प्रति-वाक् समाधान खोजने के बारे में है।

- दूसरों को पीड़ित न करें या स्वयं को पीड़ित के रूप में चित्रित न करें। लक्ष्य समूह को सशक्त बनाना और उनके सामने बेहतर समाधान प्रदर्शित करना है, ये याद रखें!
- उपदेश न दें या समस्या का अंतिम उत्तर न दें। याद रखें: परिवर्तन एक समय में एक कदम से होता है।
- समझें कि ऑनलाइन नफरत क्या है।
- ऑनलाइन नफरत के बारे में खुद को और दूसरों को शिक्षित करने के लिए मानवाधिकारों का उपयोग करें।
- ऑनलाइन नफरत और साइबरबुलिंग के बीच अंतर जानें।
- बातचीत में टकराव या असहमति को पहचानें।
- सहानुभूतिपूर्ण और शांति स्थापित करने वाली ऑनलाइन बातचीत में शामिल हों।
- जिसे हम घृणास्पद भाषा कह रहे हैं , उस पर स्वयं स्पष्ट रहें।
- पारदर्शी रहें।
- कंपनियों पर जुर्माना लगाने से आगे या अलावा के तरीकों पर विचार करें।
- धीरे-धीरे आगे बढ़ने का दृष्टिकोण अपनाएं।
- उन नीतियों से बचें जो स्वंतंत्र रूप से अपनी बात कहने को सेंसर करने के लिए तोड़ी-मरोड़ी की जा सकती हैं।



संसाधन और संदर्भ:

https://www.mll.fi/en/about-mll/media-education/safely-in-digital-environments/hate-speech-and-counter-speech/

https://mediasmarts.ca/online-hate/resources-teachers-online-hate
https://dangerousspeech.org/counterspeech/

MALTON WOMEN COUNCIL

CONTACT

INFORMATION

+1 647-391-9668

www.mwc.community

info@mwc.community