

## څنگه خپل ډیجیټل تاریخ حذف کړئ

دا لنډ لارښود د بشري حقونو فعالانو سره مرسته کوي د دوی ډیجیټل پښو نښې پاکې کړي. کله چې ډیجیټل ټریکونه پوښی او ستاسو ډیجیټل پروفایل له مینځه وړئ په یاد ولرئ چې بیلابیل لارې شتون لري چې چارواکي کولی شي تاسو باندې د برید هڅه وکړي. پدې کې د "سرغړونکي مینځپانګې" د عامه پوست تاریخ راټولول ، او ستاسو شخصي حسابونو او تماس لیستونو سره موافقت کول شامل دي.

په بشپړ ډول خپل ځان له ټولو بریښنالیکونو ، کوډ شوي چټ ، او ټولنیزو رسنیو وسیلو څخه لرې کول خورا سخت دي. دا سخت دي چې هیڅ آنلاین شتون ونلرئ ، مګر ډاډه اوسئ چې د ډیجیټل څارني ([انګلیسي](#) ، [چینایي](#)) د ناکامولو په اړه زموږ لارښود وګورئ ترڅو ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو د چارواکو څخه د ځان ساتلو لپاره څومره ممکنه کار کوئ.

دلته ځینې مهم شیان دي چې باید په پام کې ونیول شي:

1. ایا تاسو غواړئ یو بشپړ حساب یا د هغې ځانګړي برخې حذف کړئ: د مثال په توګه ، ایا تاسو غواړئ انفرادي ټویټونه یا خپل ټول ټویټر حساب حذف کړئ؟
2. دا احتمال لري کله چې تاسو انفرادي پوستونه یا ټاکل شوی مینځپانګه حذف کړئ، تاسو به یو څه له لاسه ورکړئ کوم چې بل چیرې کاپي کیدی شي ، لکه د هغه چا په ان باکس کې چې تاسو ورته بریښنالیک لیرلی وي.

3. حتی که تاسو خپل ټول حساب حذف کړئ ، په ځینو مواردو کې پلیټفارمونه د معلوماتو ساتلو پالیسي لري چې د قانون پلي کولو یا حکومتي اهدافو لپاره ډاټا آرشیف کوي. نور معلومات ممکن دمخه د چارواکو لخوا سکرین شاپټ شوي وي یا د خدماتو چمتو کونکو او پلیټ فارمونو لخوا ذخیره شوي وي. دا ممکن ممکن نه وي چې ستاسو معلومات په بشپړ ډول له مینځه یوسي

4. ستاسو معلومات ممکن په ځایی ډول ستاسو په لپ ټاپ یا ګرځنده وسیله کې وساتل شي، او د ځانګړي وسیلو په کارولو سره د قانون پلي کونکو لخوا د بیرته ترلاسه کولو وړ وي. دا لارښود به موضوعات نه پوښي لکه ټول فزیکي میډیا په بشپړ ډول لیرې کول..

د کوم مینځپانګې او حسابونو لیست سره پیل کړئ چې تاسو یې حذف کول غواړئ. پراخه کټګورۍ په پام کې ونیسئ چېرې چې ستاسو معلومات زیرمه کیدی شي: (1) بریښنالیک ، (2) ټولنیزې رسنۍ ، او (3) د چیت غوښتنلیکونه. تاسو ممکن د لټون انجنونو کې د خپل نوم لټون ګټور ومومئ ترڅو معلومه کړئ چې کوم معلومات په عامه توګه شتون لري. د یادولو یوه لاره چېرته چې تاسو آنلاین حسابونه لرئ دا به دا وي چې خپل خوندي شوي رمزونو ته لارښی او د لیست له لارې په احتیاط سره ترکیب وکړئ. پای لیکه: په خپل چلند کې میتودیک او ناروغ اوسئ

برخه 1: د انتخاب شوي مینځپانګې حذف کول

1. فیسبوک: <https://www.pcmag.com/how-to/how-to-quickly-delete-old-facebook-posts>

2. ټویټر: ډیری خدمات د پوستونو حذف کولو لپاره اتومات میکانیزمونه وړاندیز کوي: <https://tweetdelete.net/> او <https://tweetdeleter.com/> دوه دي.

دې خدماتو ته د ننوتلو دمخه خپل رمز بدل کړئ.

3. سیګنال

<https://support.signal.org/hc/en-us/articles/360007320491>

4. ټیلیګرام:

<https://telegram.org/faq#q-can-i-delete-my-messages>

5. فیسبوک میسنجر: <https://www.facebook.com/help/messenger-app/194400311449172>

6. د ګوګل لټون څخه ځان لرې کول:

<https://support.google.com/websearch/troubleshooter/3111061?hl=en>

2 برخه: ټول حسابونه حذف کول

1. نه کارول شوي حسابونه حذف یا غیر فعال کړئ.

الف: کوم بریښنالیک حساب چې تاسو په تیرو 10 کلونو کې کارولی وي بیرته ترلاسه کړئ ترڅو وګورئ چې کوم ویب سایټ تاسو د دې کارولو سره لاسلیک کړي وي. که تاسو نور لاسرسي ته اړتیا نلرئ ، دا حذف کړئ

ب: په خپل بریښنالیک کې د لټون فعالیت وکاروئ او د عبارتونو په لټه کې شی لکه "لاسلیک کول" یا "بڼه راغلاست" او د دوی سره تړلي حسابونه حذف یا غیر فعال کړئ. په ډیری قضیو کې ، تاسو به وکولی شئ په 'محرمیت' یا 'امنیت' برخې کې مناسب لینک

ومومئ. دا [سایت](#) به تاسو ته نږدې ټول هغه حسابونه وښيي چې تاسو د ځانګړي برېښنالیک کاروونکو لپاره Outlook او Gmail آدرس په کارولو سره رامینځته کړي (یوازې د شتون لري).

ج: په ټولنیزو رسنیو پلیټ فارمونو کې د حسابونو حذف کولو لارښوونې.  
i فېسبوک:

<https://www.facebook.com/help/224562897555674/>

ii انسټاګرام:

<https://help.instagram.com/448136995230186/>

iii ټویټر:

<https://help.twitter.com/en/managing-your-account/how-to-deactivate-twitter-account>

iv لینکډین:

<https://www.linkedin.com/help/linkedin/answer/63?lang=en>

د: د چیت غوښتنلیکونو کې د حسابونو حذف کولو لپاره لارښودونه:  
i سیګنال:

<https://support.signal.org/hc/en-us/articles/360007061192-Unregister-or-Delete-Account>

ii ټیلیګرام:

<https://my.telegram.org/auth?to=delete>

دبرېښنالیک حسابونو څخه د ځان لري کولو څرنګوالی:

<https://en-global.help.yahoo.com/kb/SLN2044.html>

i گوگل Google:

که څه هم تاسو خپل حسابونه حذف کړي ، کله چې خلک ستاسو نوم او موقعیت لټوي ، ستاسو په اړه زیرمه شوي معلومات/لینکونه شتون لري. حل ته د [گوگل کنسول](#) ویل کيږي. تاسو کولی شئ د دوی څخه غوښتنه وکړئ د دوی د لټون انجن حذف/تازه کړئ ترڅو دا زیرمه شوي پایلې لري کړي که تاسو هر یو ته لینک چمتو کړئ.

یا هو (Yahoo):

مایکروسافت / هاب میل Microsoft/hotmail:

<https://support.microsoft.com/en-us/help/12412/microsoft-account-how-to-close-account>

پروتون میل Protonmail

<https://protonmail.com/support/knowledge-base/delete-account/>

حُینی سازمانونه یا ډلې چې تاسو نور نشئ کولی ورسره وابسته اوسئ د بریښنالیک لیستونه ساتلی شئ

i زما د غیر راجع کولو په کارولو سره د میل لیستونو څخه غریټوب واخلئ یا په لاسي ډول د دوی د غریټوب لینکونو له لارې معمولاً د بریښنالیکونو په پای کې موقعیت لري

د حُینی خدماتو لپاره ، تاسو ممکن وغواړئ مخکې لدې چې تاسو حساب حذف کړئ ټول مینځپانګې او پیغامونه پاک کړئ ځکه چې دا ممکن آرشیف شي او وروسته به ورته لاسرسی ومومي.

2. د موجوده حسابونو خوندي کول

الف: تاسو باید د هر حساب لپاره ځانګړي پاسورډونه وکاروئ او د پلي کیدو پرمهال دوه فاکتور تصدیق وکاروئ.  
i: د پاسپورت مدیر لکه لاست یاس کولی شي د ډیری مختلف رمزونو په یادولو کې مرسته وکړي. د نورو لپاره ، د مخنیوي ډیجیټل څارنې په اړه زموږ مخکیني لارښودونه وګورئ (انګلیسي ، چینایي)

ii: د څو فاکتور تصدیق د مشورې لومړۍ برخه ده چې مور یې کولی شو د ډاډ په اړه ورکړو چې هیڅ څوک ستاسو معلومات نه پلوري. غوره شوي میتودونه د اپلیکیشن پر اساس یا **Duo** او فزیکي توکن لکه **Authy** پروتوکولونو کارول دي لکه مستند کونکي یا پر اساس ملتي فاکتور لږ خوندي دی ، دا د نه **SMS** پداسې حال کې چې د **Yubikey** درلودو څخه غوره دی

دریمه برخه: د پاتې حساس معلوماتو لټون

یوځل بیا ، دا ستونزمن کار دی چې ستاسو په هڅو کې په بشپړ ډول هراړخیز اوسئ ، ستاسو د آنلاین تاریخ اوږدوالي پورې اړه لري. د "سیلف ډوکس" ترسره کولو لپاره د دي لارښود تعقیب کول ترڅو معلومه کړي چې څه ، که کوم وي ، د لومړي برش پرمهال <https://guides.accessnow.org/self-doxing.html> معلومات له لاسه ورکړل شوي:

د حساب حذف کولو کې د مرستې لپاره:

<https://www.accessnow.org/help/>

د اتوماتیک ټولنیزو رسنیو حساب حذف کول وگورئ:

<http://www.suicidemachine.org/>

تادیه شوی خدمت (نه تایید):

<https://joindelete.com/>

د مختلف سایټونو ډیټابیس چې تاسو یې غواړئ د حذف کولو لپاره یې په پام کې ونیسئ:

<http://justdelete.me> او <https://www.deseat.me/>

1. <https://www.popularmechanics.com/technology/security/how-to/a7380/how-to-disappear-completely-from-the-internet/>
2. <https://lifelhacker.com/how-to-commit-internet-suicide-and-disappear-from-the-w-5958801>
3. <https://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2575745/How-DISAPPEAR-internet-9-step-guide-helps-people-vanish-without-trace-surf-anonymously.html>
4. <https://inteltechniques.com/book7.html>
5. <https://lifelhacker.com/how-to-commit-internet-suicide-and-disappear-from-the-w-5958801>
6. <https://www.pandasecurity.com/mediacenter/mobile-news/disappear-internet/>
7. <https://www.whoishostingthis.com/blog/2013/12/12/how-to-disappear-online/>

