

प्रवासी नेपाःमि व इमिगु छँजःया निति डिजिटल प्रविधिया सुरक्षित, विवेकपूर्ण व गोपनीय कथंया प्रयोग



फोटो साभारः टिम अनविन



UNESCO Chair
in ICT4D

WP9 सं MIDEQ हबया योगदान कथं
नेपालय् च्वंपिं प्रवासी समुदाय लिसेया
सहकार्यय् ICT4D सं युनेस्को चेयर पाखें
सहजीकरण जूगु ज्या



unesco
Chair

MIDEQ हब (सन् २०१९-२०२४) अन्तर्गत UKRI GCRF या आर्थिक ग्वहालिइ

व सहयोगी संस्थाया लिधँसाय्

GSMA™



प्रशिक्षण सामग्रीया विकास (सन् २०२२ – २३)



UNESCO Chair
in ICT4D

AuraEd, हाम्रोपात्रो, Helvetas SaMi,
NNSM, पौरखी, येँय् च्वंगु UNESCO
कार्यालय व उज्यालो पाखें मंका: कथं विकास
जूगु ज्या



मुक्कं आजु



प्रवासनं लाकीगु प्रभावया विषयसं सहलह यासे प्रवासी नेपाःमितय् कलापिं (फोटो साभारः अनिता घिमिरे)



UNESCO Chair
in ICT4D

डिजिटल प्रविधि प्रयोग यानाः उचित लाभ कासे प्रवासी
समुदायया जीवन थकायेत प्रवासी नागरिक वा इमिगु
छँजःया दुजःपिंत थुज्वःगु प्रविधिया सुरक्षित, विवेकपूर्ण
वा गोपनीय प्रयोग सम्बन्धी आधारभूत जानकारी बिइगु



डिजिटल प्रविधिया उपयोगिता

- थःगु छँजःपिं लिसे स्वापू तयेगु
- ज्या लगय् जुइगु सुचं कालबिल यायेगु
- सरकारी, निजी क्षेत्र व गैर-सरकारी निकाय पाखें बीगु स्वास्थ्य, सामाजिक सुरक्षा वा लजगाः थुज्वःगु सेवा कायेगु
- उद्धार यायेगु व थःगु दे लिहां वयेगु
- वित्तीय व्यवस्थापन यायेगु व विप्रेषण हयेगु
- भाय् व भाय् हिलेगु
- भौगोलिक थाय्बाय् व नक्सा छयलेगु
- व मेमेगु यक्व ...



थः भाःतपिसं विदेशं छवयाहःगु ट्याबलेट लयतातां क्यनाच्चंम्ह छम्ह प्रवासी नेपाःमिया कला
(फोटो साभारः अनिता घिमिरे)

तर शुज्वःगु उपलब्धि कायेत डिजिटल प्रविधियात
सुरक्षित, विवेकपूर्ण व गोपनीय रूपं छयलेमाः । श्व
फुक्क ज्या छगू लिसे मेगु स्वानाच्च्वंगु दु ।



UNESCO Chair
in ICT4D

सीक—चायेकं वा मसीक—मचायेकं डिजिटल
प्रविधिया दुरुपयोग यात धाःसा उकिं यक्व हानि
नोकसानी जुइफु ।



unesco
Chair

डिजिटल प्रविधिया सकारात्मक उपलब्धि उबले जक दइ, गुबले...

- प्रवासी नागरिक व छेँजःपिंके मज्जी मगाःगु डिजिटल सम्बन्धी साक्षरता दइ
 - डिजिटल प्रविधि छयलेगु सीप दइ
- अले, डिजिटल प्रविधियात—
 - सुरक्षित कथं छयली
 - सुरक्षित अभ्यासया प्रयोगको सुनिश्चित याइ
 - विवेक तथाः प्रयोग याइ
 - खःगु ज्याय् जक छयली
 - भलसा कायेबहः जुइक व गोपनीय रूपं जक छयली
 - डिजिटल प्रविधिया प्रयोगय् फत्तलें फक्क सुरक्षा व गोपनीयतायात सुनिश्चित याइ
 - मखुसा थःखु खँ संसारं हे सी!



फोटो साभारः टिम अनविन

१. श्व ज्याया सुरुवात डिजिटल प्रविधिया आधारभूत प्रयोग पाखे जुड्मा:



फोटो साभार: टिम अनविन



UNESCO Chair
in ICT4D

प्रयोग याये सल धा:सा जक डिजिटल प्रविधि
पाखें यक्व ज्याखँ याये फइ । सुं नं मनू
डिजिटल प्रविधिया कुशल प्रयोगकर्ता जुड्फु !

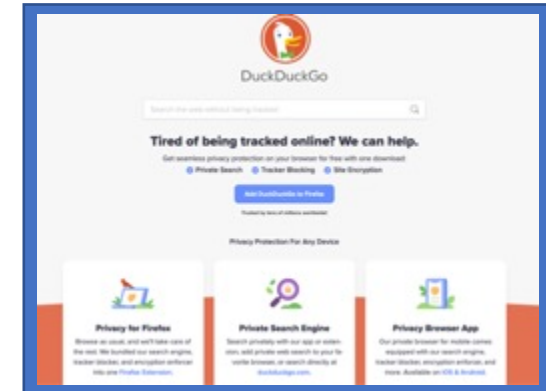


आधारभूत डिजिटल साक्षरता (क)

- कनेक्टिभिटी
 - मोबाइल कनेक्टिभिटीया पुस्ता (थौंकन्हे छयलाच्चंगु 4G व 5G)
 - WiFi निगू विकल्प:
 - सार्वजनिक WiFi नेटवर्क
 - निजि नेटवर्क
- ब्राउजर छयला: इन्टरनेट पाखें जानकारी मालेगु
 - गुगल क्रोम, सफारी, फायरफक्स थुज्वःगु लोकप्रिय ब्राउजर
 - वा [DuckDuckGo](https://duckduckgo.com/) थुज्वःगु विशिष्ट ब्राउजर
 - तर इन्टरनेटय् दइगु फुक्क जानकारी 'सत्य' जुइमखु
- अन्तर्क्रिया यायेगु
 - सः वा बोलीया प्रयोग
 - नेपाली वा थःगु मांभासं टाइप

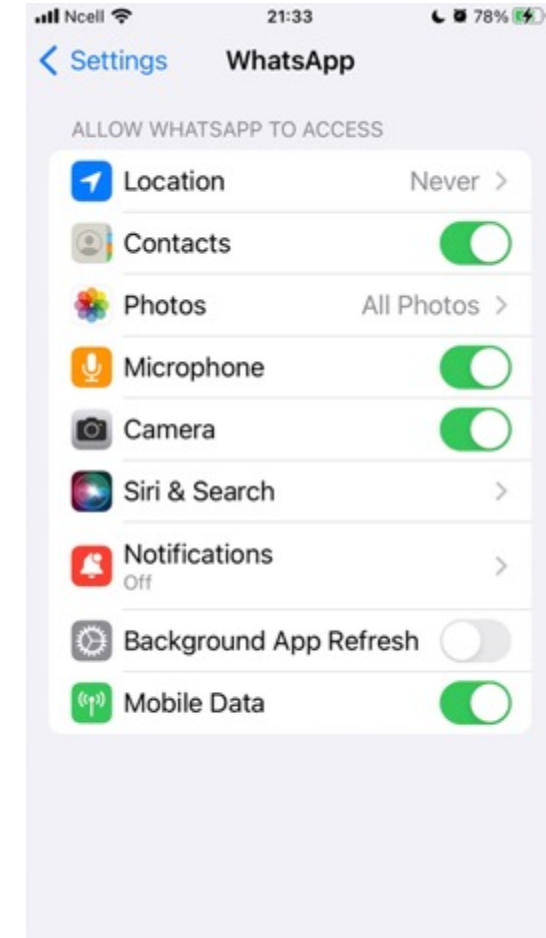


फोटो साभार: टिम अनविन



आधारभूत डिजिटल साक्षरता (ख)

- डिजिटल साक्षरता (GSMA [guide](#) नं ब्वनादिसँ):
 - हार्डवेयरया प्रभावकारी प्रयोग
 - मोबाइल फोनं याये फइगु फुक्क ज्या
 - फोनया स्क्रिन
 - किबोर्ड
 - फोनयात मेमेगु ज्याय् नं छयलेगु – गथे कि टर्चलाइट कथं
 - सफ्टवेयरया प्रभावकारी प्रयोग
 - थी थी एप्लिकेसन प्रयोग याये सयेकेगु
 - एप्लिकेसनया सेटिङ थुइकेगु वा मा:गु कथं परिवर्तन यायेगु
 - विशेष याना: सामाजिक सञ्जाल
- सूचना सम्बन्धी साक्षरता:
 - इन्टरनेटय् दइगु जानकारी सही ख: कि मखु धका: गुकथं सीकेगु ?
 - छु अन दइगु फुक्क जानकारी पत्या: याये बह: जुइक तथ्यपरक जूला ?



सहलह

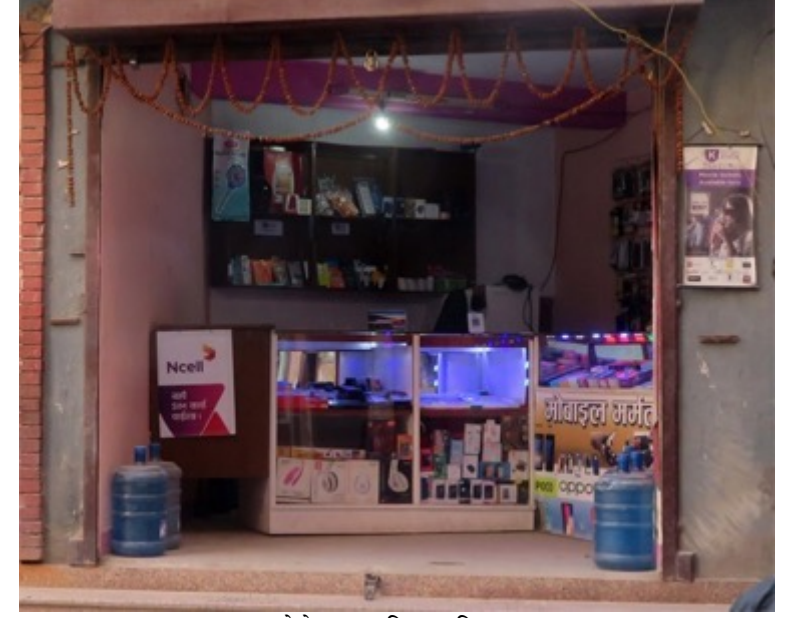


UNESCO Chair
in ICT4D



unesco
Chair

२. डिजिटल प्रविधिया सुरक्षित प्रयोग



फोटो साभार: टिम अनविन



UNESCO Chair
in ICT4D

डिजिटल प्रविधि प्रयोग याये बले थः
व कतःपिंत हानि-नोक्सानी जुइगु
जोखिम मदयेमा”



सुरक्षित जुड़गु मू उपाय : बांलाक्क थुड़केगु व सही कथं छयलेगु

- सम्भावित हानि-नोक्साना बारे जानकारी कया: तयेगु
 - सुनां नं चेवा कयाच्चंगु वा टूयाक यानाच्चंगु दु ला कि ?
 - अनलाइन दुर्व्यवहार व उत्पीडन
 - धम्की
 - धेबा वा भवं (कागजात) तनी कथं जुड़गु ठगी
 - डिजिटल प्रयोग याये बले कम्पनीयात बीगु विवरण
 - छुं खँ पत्या: याये थाकुइथें च्वंसा न्यने नु : थ्व सही ख: ला...
- अनलाइनय् च्वना च्वने बले सुरक्षित व्यवहार याये नु
 - आफू वा अरूलाई हानि हुनसक्ने कुनै कुरा कहिल्यै शेयर नगर्ने
 - थ: व कत:पित मभिनिगु छुं नं सामग्री गुबलें नं शेयर मयायेगु
 - मा:सां म्वा:सां मेपिसं छवन धायेवं थ: मब्बयेगु
 - थ:गु मय:गु छुं नं एप्लिकेसन वा प्लेटफर्मय् थ:त स्वाकेत अनुमति मबीगु
 - थ:म्हं सुं नं मनूयात नाप लाना: धाये मफइगु खँ अनलाइनय् मच्चयेगु व न्वं मवायेगु
 - थ:त छयले मं दुगु प्रविधि व एप्लिकेसन बारे गाक्क जानकारी कायेगु
 - मस्त वा मेमेपिं जोखिमय् लायेफुगु पुच:यात संरक्षण यायेत न्हाबलें सचेत जुड़गु



फोटो साभार: टिम अनविन

सुरक्षित जुड़गु मू मू उपाय : प्राविधिक पक्ष

- छुं प्राविधिक शब्दावली– क्वय् बियातःगु मध्ये छुं जूसा तुरुन्त रिपोर्ट यायेगु (एप्लिकेसन दुने हे वा प्रहरी व मेमेगु निकाययात सुचं बीगु) ::
 - फिसिड (Phishing) – झुककय् याना: गल्ती याकेगु
 - थःमहं बांलाकक मस्युगु वा शंका याये बहःगु लिंकय् गुबलें नं क्लिक मयायेगु
 - ह्याकिड (Hacking) –अनधिकृत रूपं डिजिटल प्रणाली स्यंका: बीगु
 - अनलाइन घोटाला (Scam) – यक्व कथंया ठगी – अप्वः याना धेबा खुइत वा या व्यक्तिगत विवरण वा भवं (कागजात) कायेत छयलीगु तरिका
 - घोटाला याये त्यंगु खः ला कि मखु ला धका: स्वयेत न्हाबलें सतर्क जुया च्वनेगु QR (उदाहरणया लागि कोड छयला: स्वयेगु)
- प्रमाणीकरण
 - प्रत्येक अनलाइन प्रयोगया निंतिं जटिल वा मौलिक पासवर्ड छयलेगु
 - पतिंया चिं व ख्वाःया पहिचान यायेगु थुज्वःगु बायोमेट्रिक प्रमाणीकरण
 - मल्टी-फ्याक्टर (छगू सिकं अप्वः प्रमाण)
 - उपकरण पहिचान (इन्डप्वाइन्ट सुरक्षा: स्यंकीगु खँ पाखें उपकरणयात सुरक्षित तयेगु)
 - सामाजिक सञ्जाल वा मेगु अनलाइन प्लेटफर्मय् अन्तर्क्रिया यानाच्वंमह मनूया खास पहिचान सुनिश्चित यायेगु



<https://www.oceanpointins.com/ri-business-insurance/cyber-liability-insurance/8-common-hacking-techniques/>

सहलह



UNESCO Chair
in ICT4D



unesco
Chair

३. डिजिटल प्रविधिया विवेकपूर्ण प्रयोग



फोटो साभार: टिम अनविन



UNESCO Chair
in ICT4D

“विवेक व ज्ञान तथा: जक डिजिटल प्रविधिया प्रयोग
याये नु”



unesco
Chair

डिजिटल प्रविधिया विवेकपूर्ण प्रयोगया नितिं मू उपाय : छु यायेगु ?

- कम्पनी वा सरकारं धा: कथं मखु, थ:गु इच्छा व आवश्यकता कथं जक डिजिटल प्रविधियात उत्पादनशील दयेका: छयलेगु
- अनलाइनय् थ:महं न्वं वायेगु वा च्वयेगु खँय् तसकं होस यायेगु
- थ:महं छयलेगु प्रविधि व एप्लिकेसनया प्रयोग बारे गाक्क जानकारी तयेगु
 - नियम व सर्त ब्वनेगु
 - सेटिड मिलय् यायेगु
- यक्व सकारात्मक खँ
 - शिक्षा कायेगु
 - छँज: व पासापिं लिसे सञ्जाल दयेकेगु व नेटवर्किड यायेगु
 - लजगा: मालेगु
 - थ: च्वनाच्वनागु थाय्बाय् बारे छँज:पित: सूचं व जानकारी बीगु
 - भाय् हिलगु एप्लिकेसन छयलेगु
- लुमंके बह:गु खँ : अनलाइनय् छक्व: 'पोष्ट' याये धुंकूगु खँ गुबलें नं हुया छवये मफइ कथं गनं नं गन ल्यना हे च्वनी
- सामाजिक सञ्जाल छयले बले संवेदनशील व विनम्र जुइगु
- इलेब्यले पलख दिना: डिजिटल प्रविधि पाखें तापाक्क हे च्वनेगु
- छगू सिकं अप्व: इमेल वा प्रयोगकर्ता आइडी दयेकेगु खँय् बिचा: यायेगु (सामान न्यायेमीगु नितिं जक छगू इमेल दयेकेगु)
 - व, आपतया इले छयलेगु नितिं फोनयात 'स्वच्छ' तयेगु



डिजिटल प्रविधिया विवेकपूर्ण प्रयोगया नितिं मू मू

उपाय : छु छु मयायेगु ?

- थःत मयःपिं सुं नं मनूतयूसं स्वये जीक मं दुगु लालाथे पोष्ट मयायेगु
 - थःमहं यानागु पोष्ट सुनां सुनां स्वये ज्यू ?
 - गोपनीयता सम्बन्धी प्राइभेसी सेटिड मिलय् यायेगु
 - तसकं नुगः मछिंगु वा दुःखं कःगु इले पोष्ट मयायेगु
- थःत पत्याः मज्जूगु वा शंका वंगु छुं नं मेसेज वा लिंक गुबलें नं मचायेकेगु व लिसः मबीगु
- क्वय्च्वंगु छुं नं कुलत पाखें बचय् जुइगु
 - सामाजिक सञ्जाल
 - धेबा तयाः म्हितेगु जू व तास
 - डिजिटल हिंसा
- जोखिम पाखें सचेत जुइगु
 - गथे कि क्रिप्टो करेन्सी वा मुद्राय् लगानी
- यक्व म्हितेगु कुलत पाखें तापाक्क च्वनेगु
- मस्युगु 'ट्रोल' वा आक्रमण पाखें तापाक्क च्वनेगु – थुज्वःगु हमला जुल धाःसा गुबलें नं तं म्वयेका वा उत्तेजित जुया प्रतिक्रिया मबीगु



फोटो साभारः टिम अनविन

सहलह



UNESCO Chair
in ICT4D



unesco
Chair

४. डिजिटल प्रविधिया गोपनीय कथं प्रयोग



<https://www.smartcitiesworld.net/ai-and-machine-learning/ai-and-machine-learning/ai-expands-capabilities-of-surveillance-and-public-safety-tech>



UNESCO Chair
in ICT4D

“डिजिटल प्रविधियात सुरक्षित व गोपनीय कथं
प्रयोग यायेगु”



unesco
Chair

<https://www.telegraph.co.uk/news/2018/11/06/chinese-surveillance-grows-stronger-technology-can-recognise/>

<https://ict4d.org.uk>

See also video at

<https://www.facebook.com/scmp/videos/246038106344865/?t=34>

डिजिटल प्रविधियात गोपनीय कथं प्रयोग यायेगु

मू उपाय (क)



UNESCO Chair
in ICT4D

- प्राविधिक पक्ष
 - सुरक्षित वेबसाइट <https://...> पाखें सुरु जुइ, <http://> पाखें मखु
 - हाइपरटेक्स्ट ट्रान्सफर प्रोटोकल सेक्युर (https://): थुकी संचार प्रोटोकल ट्रान्सपोर्ट लेयर सेक्युरिटी वा सुरक्षित सकेट लेयर प्रयोग यासे इन्क्रिप्ट यानात:गु दइ
 - एन्ड-टु-इन्ड इन्क्रिप्सन यानात:गु एप्लिकेसन
 - सामाजिक आचरण
 - अनलाइनय् च्वने बले मेपिसं मखंक्क 'प्राइभेट'य् सुलाच्चनेगु
 - इन्टरनेटय् छक्व: तये धुंकूगु खँ न्ह्याबले थानाच्चनी
 - थ: व थ: लिक्कला:पित यइगु व लुधनीगु व भिंगु-निंगु खँ जक पोष्ट यायेगु
 - थ:गु पासवर्ड सुयातं नं सीके मबीगु
 - सु पाखें सुरक्षित व गोपनीय जुइगु ?
 - सरकार
 - निजि कम्पनी
 - लुमंके बह:गु खँ : छि, जि व झी प्रयोगकर्तातय्सं सितिकं बीगु डाटा पाखें हे फुक्क धइथें सामाजिक मिडिया कम्पनीतय्सं धेबा कमय् याइगु ख: !
 - मेपिं मनूत



फोटो साभार: टिम अनविन

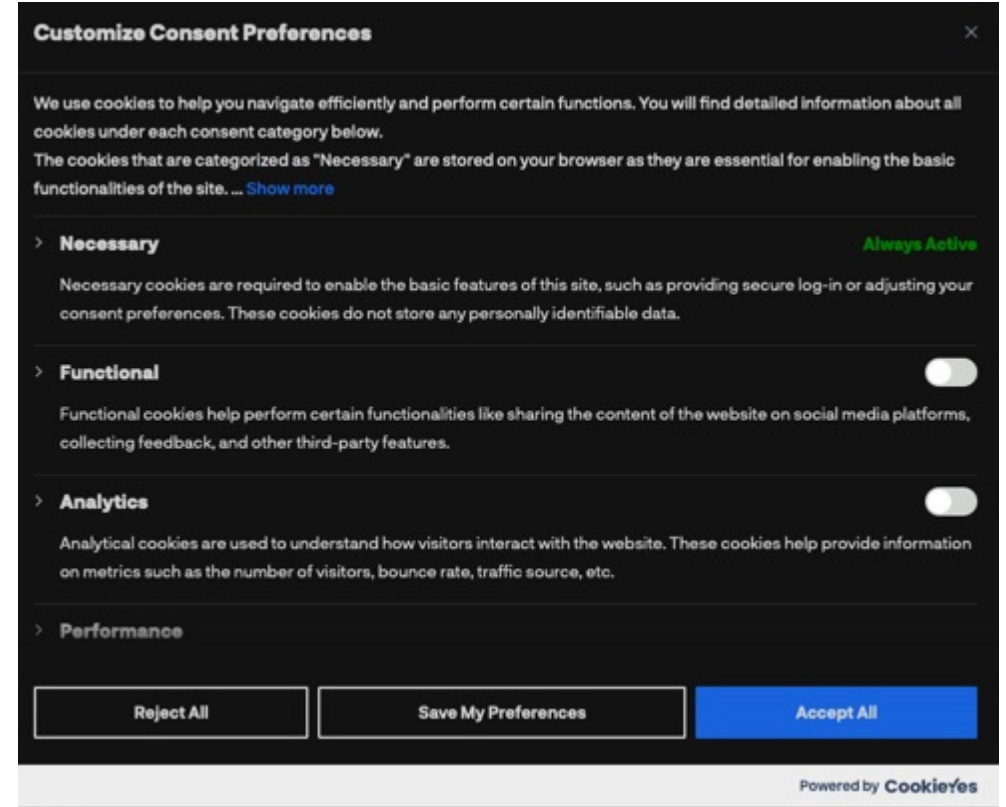
डिजिटल प्रविधियात गोपनीय कथं प्रयोग यायेगु

मू उपाय (ख)



UNESCO Chair
in ICT4D

- भर्चुअल प्राइभेट नेटवर्क (VPN) या प्रयोग
 - प्रयोगकर्ताया डिजिटल थाय् व पहिचान सुचुका बी अले नां मदुम्ह (बेनामी) याना बी
- थःम्ह छयलेगु सफ्टवेयरयात फतलें फक्व अद्यावधिक (अपडेट) याना तयेगु
 - एप्लिकेसनया न्हूगु संस्करणय् सुरक्षा सम्बन्धी प्रावधान सुधार याना तःगु दइ
- फतलें फक्व अनुमति (कुकिज) बन्द यायेगु
 - मज्जी मगाःगु कुकिजयात जक अनुमति बीगु (फक्क कुकिजयात अस्वीकार वा 'रिजेक्ट' यायेगु)
 - थुकिं याना अनलाइनय् थःम्हं याइगु फक्क ज्याखँया विवरण कम्पनीया लहातय् लाइमखु ।



सहलह



UNESCO Chair
in ICT4D



unesco
Chair

लिखँ (निष्कर्ष)



श्रोत: टिम अनविन



UNESCO Chair
in ICT4D

- श्व धात्थें हे सुरक्षित जूला ?
- श्व धात्थें हे विवेकपूर्ण जूला ?
- श्व धात्थें हे गोपनीय जूला ?





थव ज्याया नितिं क्रिएटिभ कमन्स — एट्रिब्युशन-सेयरएलाइक 4.0 अन्तर्राष्ट्रीय लाइसेन्स अन्तर्गत अनुमति दु ।

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

थव दस्तावेजया छुं नं ब्व वा अंश अनुमति मकासे पुनरुत्पादन याये ज्यू, तर पुनरुत्पादन याये बले आइसीटी फोरडी सं युनेस्को चेयर, रोयल होलोवे, लन्डन विश्वविद्यालय व लेखकपित साभार याना दिसँ । थुकी दुगु जानकारी स्वतन्त्र रूपं प्रयोग याना दिसँ, तर थुकीया छुं नं सम्पादित अंश प्रयोग याये बले थुकी समावेश यानातःगु ज्याया प्रतिलिपि अधिकारयात सम्मान याना दिसँ ।

अनुवादः राजेन्द्र महर्जन