

# प्रवासी नेपाली ओ ओइनके परिवारके लग डिजिटल प्रविधिके सुरक्षित, विवेकपूर्ण ओ गोपनीय प्रयोग



फोटो साभार: टिम अनविन



UNESCO Chair  
in ICT4D

WP9 मे MIDEQ हबके योगदानस्वरूप  
नेपालमे रहल प्रवासी समुदायसंगके सहकार्यमे  
ICT4D मे UNESCO Chair द्वारा  
सहजीकरण करगिल



# MIDEQ हब (सन् 2019–2024) अन्तर्गत UKRI GCRF केआर्थिक सहायतामे

साथमा सहयोगी संस्थाहुक्रे

**GSMA™**



# प्रशिक्षण सामाग्रीके विकास (सन् २०२२ – २३)



UNESCO Chair  
in ICT4D

AuraEd, हाम्रोपात्रो, Helvetas SaMi,  
NNSM, पौरखी, काठमाण्डौस्थित  
UNESCO कार्यालय ओ उज्यालोद्वारा  
सामूहिकरूपमे विकास करगिल



# समग्र उद्देश्य



प्रवासनसे परना प्रभावके विषयमे छलफल करटि प्रवासी नेपालीन् के जन्निहक्रे (फोटो साभार: अनिता घिमिरे)



UNESCO Chair  
in ICT4D

डिजिटल प्रविधिके प्रयोगसे उचित लाभ लेके प्रवासी समुदायके जनजीवन उप्पर उठाइक लाग प्रवासी नागरिक औ ओइनके परिवारके मनैन् अइसिन प्रविधिके सुरक्षित, विवेकपूर्ण ओ गोपनीय प्रयोगसम्बन्धी आधारभूत जानकारी डेना ।



# डिजिटल प्रविधिके उपयोगिता

- आपन परिवारसँग सम्पर्क
- उपयोगी सूचनाके आदानप्रदान
- सरकारी, निजि क्षेत्र ओ गैर-सरकारी निकायसे प्रदान करजिना स्वास्थ्य, सामाजिक सुरक्षा ओ रोजगार जइसिन सेवामे पहुँच
- उद्धार ओ स्वदेश फिर्ता
- वित्तीय यवस्थापन ओ विप्रेषण
- भाषा ओ अनुवाद
- भौगोलिक ठाउँ ओ नक्साके प्रयोग
- ओ अन्य बहुट चिज ...



विदेशसे पठाडेहल ट्याबलेट खुशीहोके देखइटि एकठो प्रवासी नेपालीके जन्नि (फोटो साभार: अनिता घिमिरे)

मने यि उपयोगिता प्राप्त करक लाग डिजिटल प्रविधिहे सुरक्षित, विवेकपूर्ण ओ गोपनीय रूपमे प्रयोग करना जरूरी रहठ, यि सक्कु एक डोसरसे सम्बन्धित रहठ ।



UNESCO Chair  
in ICT4D

जानजानके वा अन्जानमे करगिल डिजिटल प्रविधिके दुरुपयोगसे ढेउर नोक्सान लाने सेकठ



**unesco**  
Chair

# डिजिटल प्रविधिके सकारात्मक उपलब्धी टबकिल प्राप्त हुइठ, जब.....

- प्रवासी नागरिक ओ परिवारके मनैन्मे आधारभूत डिजिटल साक्षरता रहठ
  - डिजिटल प्रविधिके प्रयोग करे सेक्ना हुइना
- ओ डिजिटल प्रविधिहे:
  - सुरक्षितरूपमे प्रयोग करजाइठ
    - सुरक्षित अभ्यासके प्रयोगके सुनिश्चितता करना
  - विवेकपूर्णरूपमे प्रयोग करजाइठ
    - डिजिटल प्रविधिहे उपयुक्त कामके लाग प्रयोग करना
  - भरपर्दो ओ गोपनीयरूपमे प्रयोग करजाइठ
    - डिजिटल प्रविधिके प्रयोगके सम्भव रहल सुरक्षा ओ गोपनीयताके सुनिश्चित करना
    - नइटे आपन सक्कु चिज संसार डेखि!



फोटो साभार: टिम अनविन

# १. यकर सुरुवात डिजिटल प्रविधिके आधारभूत प्रयोगसे करना जरूरी बा



फोटो साभार: टिम अनविन



UNESCO Chair  
in ICT4D

प्रयोग करे जन्लेसे किल डिजिटल प्रविधिसे बहुत  
चिज जाने सेकजाइठ । जे कोइ फेन डिजिटल  
प्रविधिके कुशल प्रयोगकर्ता बनक लाग सिखे  
सेकठ!



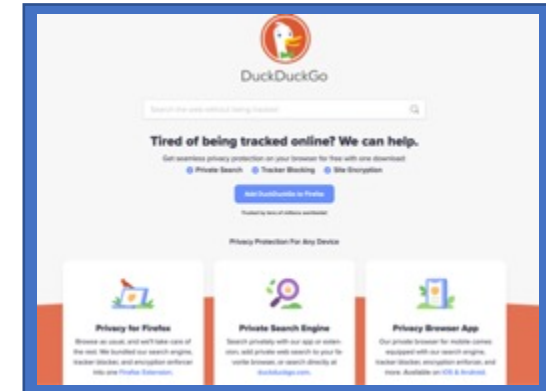


# आधारभूत डिजिटल साक्षरता (क)

- कनेक्टिभिटी
  - मोबाइल कनेक्टिभिटीके पुस्ता (अब्बे प्रयोगमे रहल 4G र 5G)
  - WiFi के दुई विकल्प:
    - सार्वजनिक WiFi नेटवर्क
    - निजि नेटवर्क
- ब्राउजर प्रयोग करके इन्टरनेटसे जानकारी खोजना
  - गुगल क्रोम, सफारी, फायरफक्स जइसिन लोकप्रिय ब्राउजर
  - या [DuckDuckGo](https://duckduckgo.com/) जइसिन विशिष्ट ब्राउजर
  - मने इन्टरनेटमे भेटइना सककु जानकारी “सत्य” नइ रहठ
- अन्तरक्रिया करना
  - बोलीके प्रयोग
  - नेपाली-देवनागरीमे टाइप

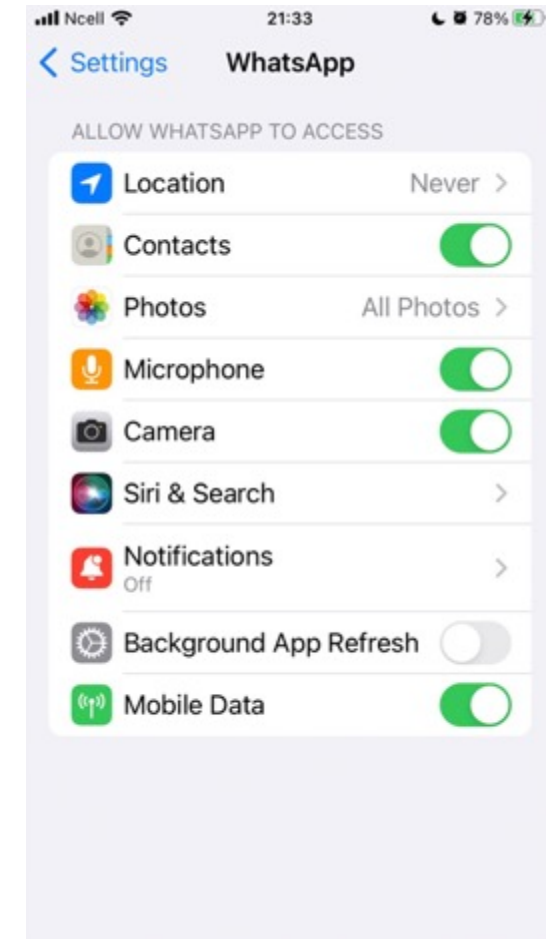


फोटो साभार: टिम अनविन



# आधारभूत डिजिटल साक्षरता (ख)

- डिजिटल साक्षरता (GSMA [guide](#) फेन हेरि):
  - हार्डवेयरके प्रभावकारी प्रयोग
    - मोबाइल फोनसे करेसेकना सककु काम
    - फोनके स्क्रिन
    - किबोर्ड
    - फोनके अन्य प्रयोग – जस्टे टर्चलाइट
  - सफ्टवेयरके प्रभावकारी प्रयोग
    - विभिन्न एप्लिकेसन प्रयोग करे सेकजिना
      - एप्लिकेसनके सेटिड बुझना ओ आवश्यकता अनुसार परिवर्तन करना
    - विशेष करके सामाजिक सञ्जाल
- सूचनासम्बन्धी साक्षरता:
  - इन्टरनेटमे प्राप्त जानकारी सच होइ कि नाइ कइसिक पटा पइना
  - का प्राप्त करल जानकारी विश्वसनीय ओ तथ्यपरक बा?



# ছলফল



UNESCO Chair  
in ICT4D



**unesco**  
Chair

# २. डिजिटल प्रविधिके सुरक्षित प्रयोग



फोटो साभार: टिम अनविन



UNESCO Chair  
in ICT4D

“डिजिटल प्रविधिके प्रयोग करेबेर  
आपनहे ओ डोसरहे नोकसानके  
जोखिम नाहोए”



# सुरक्षित रहना मुख्य उपायहरू: बुझाइ ओ आचरण

- सम्भावित नोक्सानबारे जानकारी ढरना
  - कोइ टूयाक करटा (पाछे लागल) कि
  - अनलाइन दुर्व्यवहार ओ उत्पीडन
  - धम्की
  - पैसा वा काजपट्टर हेरइना गरी हुइना ठगी
  - डिजिटल प्रयोग करेबेर कम्पनीहे डेना विवरण
  - कुछ बाट पत्याइ नइ सेकिजना लागठ कलेसे, का उ जाट्टिक हो टे...
- अनलाइन रहल समयमे सुरक्षित आचरण अपनाइना
  - आपनहे ओ डोसरहे नोक्सान हुइ सेकना कउनो चिज कबु नइ शोयर करना
  - अनावश्यक रुपमे डोसर जनहन नइ उक्सइना
  - आपन इच्छा विपरीत कउनो एप्लिकेसन ओ प्लेटफर्ममे जोरक लाग अनुमति नइ डेना
  - कउनो मनैन्हे प्रत्यक्ष कहे नइ सेकल बाट अनलाइनमे नइ लेखना, नइ बोल्ना
  - आपनहे प्रयोग करे मन लागल प्रविधि ओ एप्लिकेसनके बारेमे पर्याप्त जानकारी लेना
  - बालबालिका जइसिन जोखिममे रहे सेकना समूहहे संरक्षण करक लाग सड्ड सचेत रहना



फोटो साभार: टिम अनविन

# सुरक्षित रहना मुख्य उपाय: प्राविधिक

- कुछ प्राविधिक शब्दाली– यदि टरे डेहल मसे कुछ हुइ कलेसे हालि रिपोर्ट करना (एप्लिकेसन भित्रे या पुलिस ओ अन्य निकायमें जानकारी करइना ):
  - फिसिड (Phishing) – झुक्काके गलित करे लगइना
    - पूर्णरूपमे निश्चित नहुइल ओ शंका लागल लिंकमे कबुफेन क्लिक नइ करना
  - ह्याकिड (Hacking) –अनाधिकृतरूपमे डिजिटल प्रणाली बिगारडेना, टोरफोर करना
  - अनलाइन घोटाला (Scam) – बहुट प्रकारके ठगी; प्राय पैसा चोरी वा व्यक्तिगत विवरण ओ कागजात पाइक लाग करजिना
    - QR कोडके प्रयोग करके घोटाला हो कि नइ हो कहिके पहिचान करक लाग सतर्क रहना
- प्रमाणीकरण
  - प्रत्येक अनलाइन प्रयोगके लाग जटिल ओ मौलिक पासवर्डके प्रयोग
  - औंठाछाप ओ मुहक पहिचान जइसिन बायोमेट्रिक प्रमाणीकरण
  - मल्टी-फ्याक्टर (एकसे डेउर प्रमाण)
  - उपकरण पहिचान (endpoint सुरक्षा: नोक्सान करना चिजसे उपकरणहे सुरक्षित ढरना)
  - सामाजिक सञ्जाल व अन्य अनलाइन प्लेटफर्ममे अन्तरक्रिया करटि रहल व्यक्तिके खास पहिचान सुनिश्चित करना



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

# ফলফল



UNESCO Chair  
in ICT4D



**unesco**  
Chair

# ३. डिजिटल प्रविधिके विवेकपूर्ण प्रयोग



फोटो साभार: टिम अनविन



UNESCO Chair  
in ICT4D

“विवेक ओ ज्ञान सहित डिजिटल प्रविधिके प्रयोग”



**unesco**  
Chair



# डिजिटल प्रविधिके विवेकपूर्ण प्रयोगके लाग मुख्य उपाय: का करना?

- कम्पनी अथवा सरकारके कहल अनुसार नाइ कि आपन इच्छा ओ आवश्यकता अनुसार डिजिटल प्रविधिहे उत्पादनशील बनाके प्रयोग करना
- अनालाइनमे आपन बोल्ना ओ लेखना बाटमे ढेउर सचेत रहना
- पन प्रयोग करना प्रविधि ओ एप्लिकेसनके प्रयोगके बारेमे पर्याप्त जानकारी ढरना
  - नियम ओ सर्त पहरना
  - सेटिड मिलइना
- बहुत सकारात्मक कुरा
  - शिक्षा
  - सञ्जाल ओ नेटवर्किड: परिवार ओ संघरियन
  - रोजगारके खोजी
  - आपन रहल ठाउक् बारेमे परिवारहे सूचना ओ जानकारी
  - भाषा अनुवाद करना एप्लिकेसन
- सम्झे परना बाट: अनलाइनमे एकचो पोष्ट करगिल चिज कबु नइ मेटइना मेराइक कहुना कहु बैठल रहठ
- समय समयमे विश्राम लेके डिजिटल प्रविधिसे डुर रहना
- एकसे ढेउर इमेल ओ प्रयोगकर्ता ID बनइना बारे सोच्ना (किनमेलके लाग एकठो प्रयोग करना)
  - ओ आपतकालीन प्रयोगके लाग फोनहे स्वच्छ ढरना



# डिजिटल प्रविधिके विवेकपूर्ण प्रयोगके लाग

## मुख्य उपाय: का नइ करना ?

- आपन नइ चाहल कोइ फेन मनै हैरै मिल्ला कइके मनलग्गिक बाट पोष्ट नइ करना
  - आपन करल पोष्ट के हैरै सेकठ ?
  - गोपनियतासम्बन्धी प्राइभेसी सेटिंग मिलइना
  - बहुत निराश या उदास हुइल बेला पोष्ट नइ करना
- विश्वास नइ लागल या शंका लागल कउनो फेन म्यासेज या लिंक कबु नइ खोल्ला, जवाफ नइ डेना
- लत (बानी) से बचना
  - सामाजिक सञ्जाल
  - पैसा रके खेल्ला अनलाइन जुवातास
  - डिजिटल हिंसा
- जोखिमबारे सचेत रहना
  - जस्टे, क्रिप्टो मुद्रामे लगानि
- ठेउर समय खेल खेल्ला बानीसे डुर रहने
- अपरिचित ट्रोल आक्रमणसे डुर रहना, ओइसिन आक्रमण हुइलेसे कबु फेन उत्तेजित होके प्रतिक्रिया नइ डेना



फोटो साभार: टिम अनविन

# ফলফল



UNESCO Chair  
in ICT4D



**unesco**  
Chair

# ४. डिजिटल प्रविधिके गोपनीय 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 प्रविधिहे भरपर्दो ओ गोपनीयरूपमे  
प्रयोग करना”



**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 प्रविधिको गोपनीय प्रयोगका मुख्य उपायहरू (क)

- प्राविधिक पक्ष
  - सुरक्षित वेबसाइट <https://...> से सुरु हुइट, <http://> से नाइ
    - हाइपरटेक्स्ट ट्रान्सफर प्रोटोकल सेक्युर (https://): यम्ने संचार प्रोटोकल ट्रान्सपोर्ट लेयर सेक्युरिटी (वा सुरक्षित सकेट लेयर) प्रयोग करके इन्क्रिप्ट करल रहठ
  - एन्ड-टु-इन्ड इन्क्रिप्सन करल एप्लिकेसन
  - सामाजिक आचरण
    - अनलाइन रहल बेला डोसर जे पटा नइ पइना मेरके 'प्राइभेट' रहना
      - इन्टरनेटमे एकचो डारल चिज सड्डक लाग रहठ
      - अपने ओ सम्बन्धित मनै सन्तुष्ट रहना चिज किल पोष्ट करना
      - आपन पासवर्ड किहुहे फेन नइ डेना
    - किहिसे सुरक्षित ओ गोपनिय रहना ?
      - सरकार
      - निजि कम्पनी
        - सम्झे परना बाट: सक्कु जइसिन सामाजिक मिडिया कम्पनीहुके हमार जइसिन प्रयोगकर्ताके फ्रिमे डेहल डाटासे पैसा कमइठै!
      - अन्य व्यक्ति



फोटो साभार: टिम अनविन

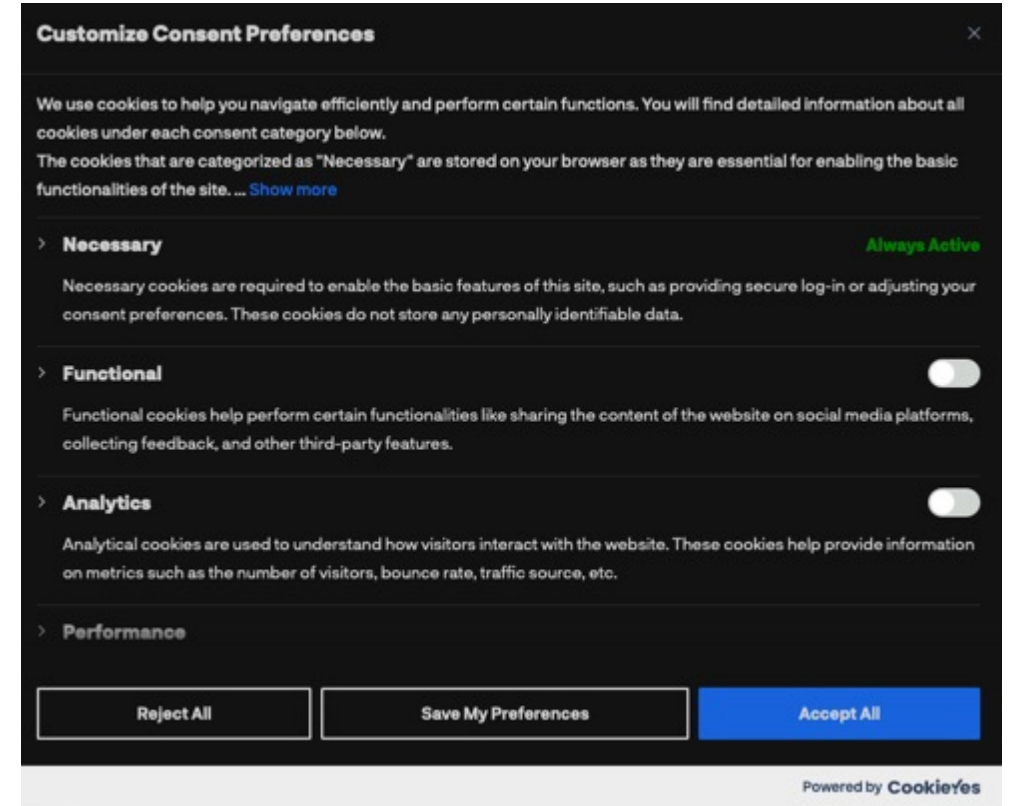
# डिजिटल प्रविधिके गोपनीय प्रयोगके मुख्य उपाय

(ख)



UNESCO Chair  
in ICT4D

- भर्चुअल प्राइभेट नेटवर्क (VPN) के प्रयोग
  - प्रयोगकर्ताके डिजिटल स्थान ओ पहिचान नुकाइट ओ 'अज्ञात' बनाइत
- आपन प्रयोग करना सफटवेयर सकेसम अद्यावधिक (अपडेट) करना
  - एप्लिकेसनके सबसे लौव संस्करणमे सुरक्षा सम्बन्धी प्रावधान सुधार करगिल रहठ
- सम्भव हुइत सम अनुमति (कुकिज) बन्द करना
  - नइ होके काम नइ बन्ना कुकिजहे किल अनुमति डेना या सक्कु कुकिजहे अस्वीकार "रिजेक्ट" करना)
  - यिहिनसे अनलाइनमे करजिना सक्कु मेराइक कामके विवरण कम्पनीके पहुचमे नइ पुगठ ।



# ফলফল



UNESCO Chair  
in ICT4D



**unesco**  
Chair

# निष्कर्षः



श्रोत: टिम अनविन



UNESCO Chair  
in ICT4D

- का यि सुरक्षित बा?
- का यि विवेकपूर्ण बा?
- का यि गोपनीय बा?







यि काम क्रियटिभ कमन्स— एट्रिब्युसन-सेयरएलाइक ४.० अन्तर्राष्ट्रिय लाइसेन्स अन्तर्गत इजाजत प्राप्त बा ।

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

यि दस्तावेजके कउनो फेन अंश अनुमति बिना पुनरुत्पादन करे सेकजाइ, मने उ काम करे बेर ICT4D मे UNESCO Chair रोयल होलोवे, लन्डन विश्वविद्यालय, ओ लेखकहुकन साभार करेक परि । यम्ने रहल जानकारी स्वतन्त्र रुपमे प्रयोग करि, मने यकर कउनो फेन सम्पादित अंश प्रयोग करेबे कृपया यम्ने समावेश करगिल कामके प्रतिलिपि अधिकारके सम्मान करि ।

अनुवाद: इन्दू थारु