

प्रवासी नेपाली अउरी वो लोग के परिवार के खातिर डिजिटल प्रविधि के सुरक्षित, विवेकपूर्ण आ गोपनीय प्रयोग



फोटो साभार: टिम अनविन



UNESCO Chair
in ICT4D

WP9 मे MIDEQ हब के योगदान स्वरुप
नेपाल के प्रवासी समुदाय सँगे के सहकार्य मे
ICT4D मे UNESCO Chair द्वारा
सहजीकरण कइल



MIDEQ हब (2019–2024) अन्तर्गत UKRI GCRF के आर्थिक सहायता मे

साथ मे सहयोगी संस्था सब

GSMA™



प्रशिक्षण सामाग्री के विकास (२०२२ – २३)



UNESCO Chair
in ICT4D

AuraEd, हाम्रोपात्रो, Helvetas SaMi,
NNSM, पौरखी, काठमाण्डौस्थित UNESCO
कार्यालय अउरी उज्यालो द्वारा सामूहिक रूप मे
विकास भइल



समग्र उद्देश्य



प्रवासन से परेवाला प्रभाव के विषय में छलफल करत प्रवासी नेपाली के श्रीमती लोगिन्
(फोटो साभार: अनिता घिमिरे)



UNESCO Chair
in ICT4D

डिजिटल प्रविधि के प्रयोग से उचित लाभ लेके प्रवासी समुदाय के जनजीवन उकासे खातिर प्रवासी नागरिक अउरी ओ लोग के परिवार के सदस्य सब के अइसन प्रविधि के सुरक्षित, विवेकपूर्ण अउरी गोपनीय प्रयोग सम्बन्धी आधारभूत जानकारी देवे खातिर



डिजिटल प्रविधि के उपयोगिता

- आपन परिवार से सम्पर्क खातिर
- उपयोगी सूचना के आदान प्रदान खातिर
- सरकारी, निजी क्षेत्र अउरी गैर-सरकारी निकाय द्वारा प्रदान कइल जाएवाला स्वास्थ्य, सामाजिक सुरक्षा आ रोजगार जइसन सेवा मे पहुँच
- उद्धार आ स्वदेश फिर्ता
- वित्तीय यवस्थापन आ विप्रेषण
- भाषा आ अनुवाद
- भौगोलिक आ नक्सा प्रयोग
- अउरी बहुत



श्रीमानद्वारा विदेश से पेठा देहल ट्याबलेट सगौरव देखावत एक प्रवासी नेपाली के श्रीमती(फोटो साभार: अनिता घिमिरे)

माकिर यी उपयोगिता प्राप्त करे खातिर डिजिटल प्रविधि के सुरक्षित, विवेकपूर्ण अउरी गोपनीय रूप मे प्रयोग कइल जरुरी बा ।
यी सब एकआपस मे सम्बन्धीत बाड सन् ।



UNESCO Chair
in ICT4D

जानबुझ के चाहे अन्जान मे होके वाला डिजिटल प्रविधि के दुरुपयोग से अनघा हानि हो सकता



unesco
Chair

डिजिटल प्रविधि के सकारात्मक उपलब्धी तबे मात्र प्राप्त होकी, जब ...

- प्रवासी नागरिक अउरी ओ लोग के परिवार के सदस्य मे आधारभूत डिजिटल साक्षरता होकी
 - डिजिटल प्रविधि के प्रयोग करे सकेवाला होको
- आ, डिजिटल प्रविधि के:
 - सुरक्षित रूप मे प्रयोग कइल जाओं
 - सुरक्षित अभ्यास सब के प्रयोग के सुनिश्चितता कइल जाओं
 - विवेकपूर्ण रूप मे प्रयोग कइल जाओं
 - डिजिटल प्रविधि के उपयुक्त काम के खातिर प्रयोग कइल जाओं
 - विश्वसनीय अउरी गोप्य रूप मे प्रयोग कइल जाओं
 - डिजिटल प्रविधि के प्रयोग मे सम्भव होके जेतना सुरक्षा अउरी गोपनीयता के सुनिश्चितता कइल जाओं
 - ना त अपन सब बात संसार के थाहा हो जाइ



फोटो साभार: टिम अनविन

१. एक्कर सुरुवात डिजिटल प्रविधि के आधारभूत प्रयोग से होकल जरूरी बा



फोटो साभार: टिम अनविन



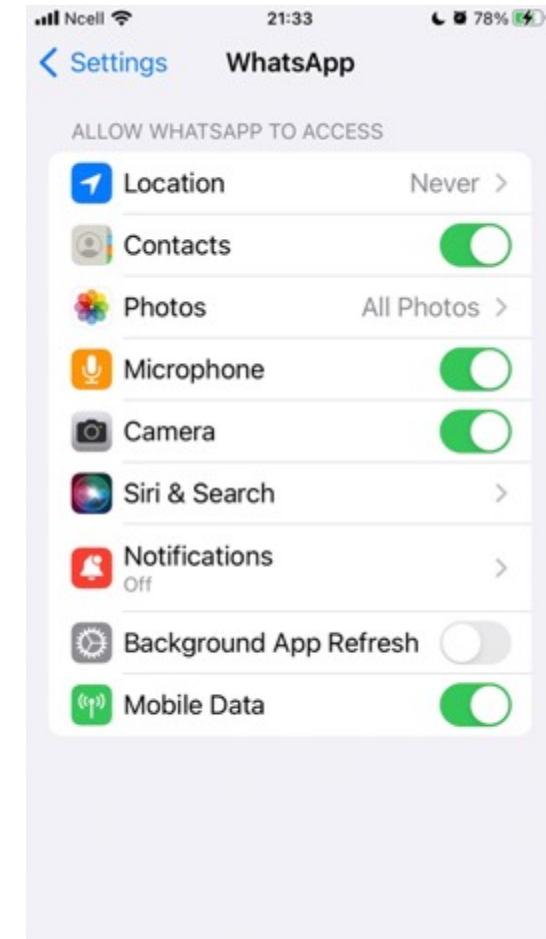
UNESCO Chair
in ICT4D

प्रयोग करे के तरिका जानला के बाद हि
डिजिटल प्रविधि से बहुत काम कइल जा
सकता । डिजिटल प्रविधि के कुशल प्रयोगकर्ता
कोई भि बनसकता !



आधारभूत डिजिटल साक्षरता (ख)

- डिजिटल साक्षरता (GSMA [guide](#) भी देखें):
 - हार्डवेयर के प्रभावकारी प्रयोग
 - मोबाइल फोन से कइल जा सकेवाला सब काम
 - फोन के स्क्रिन
 - किबोर्ड
 - फोन के अन्य प्रयोग – जैसे की टर्चलाइट
 - सफ्टवेयर के प्रभावकारी प्रयोग
 - विभिन्न एप्लिकेसन प्रयोग करे सिखे के
 - के सेटिंग बुझल अउरी आवश्यकता अनुसार परिवर्तन कइल
 - विशेष कर के सामाजिक सञ्जाल
- सूचना सम्बन्धी साक्षरता:
 - इन्टरनेट मे प्राप्त हो के वाला जानकारी ठिक ह कि ना जाने के?
 - प्राप्त भइल जानकारी विश्वसनीय आउरी तथ्यपरक बा?



ছলফল



UNESCO Chair
in ICT4D



unesco
Chair

२. डिजिटल प्रविधि के सुरक्षित प्रयोग



फोटो साभार: टिम अनविन



UNESCO Chair
in ICT4D

“डिजिटल प्रविधिके प्रयोग से अपना अउरी
दोसरा के हानि के जोखिम ना होको”



unesco
Chair

सुरक्षित रहे के खातिर मुख्य उपाय सब: बुझाइ अउरी आचरण

- सम्भावित हानि के बारे मे जानकारी राखल
 - कौनो ह्याक करता की
 - अनलाइन दुर्व्यवहार भा उत्पीडन
 - धम्की
 - पैसा भा कागजात सम्बन्धी ठगी
 - डिजिटल प्रयोग करत समय कम्पनी के देवल जाएवाला
 - कौनो बात विश्वसनीय नइखे लागत त का ऊ बात साच ह?
- अनलाइन रहत बेरिया सुरक्षित आचरण अपनावे के
 - अपना भा दोसरा के हानी होके वाला कौनो सामाग्री कब्बो शेयर मत करीं
 - अनावश्यक रूप मे केकरो ना उस्कावे के
 - आपन इच्छा विपरीत कौनो एप्लिकेशन भा प्लेटफर्म के अनुमति ना देवे के
 - प्रत्यक्ष ना कहल जाए सकेवाला कौनो बात अनलाइन मे ना लिखे के, ना बोले के!
 - अपना प्रयोग करे के मन लागल प्रविधि भा एप्लिकेशन के बारे मे पर्याप्त जानकारी लेवे के
 - बालबालिका जइसन जोखिम मे रहे वाला समूह के संरक्षण करे खातिर सचेत रहे के



फोटो साभार: टिम अनविन

सुरक्षित रहे वाला मुख्य उपाय सब: प्राविधिक

- कुछ प्राविधिक शब्दावली - यदि निचा लिखल सब मध्ये से कुछो होइ त तुरन्त रिपोर्ट करी (एप्लिकेशन भित्रे चाहे प्रहरी भा अन्य निकाय मे जानकारी देवे के) :
 - फिसिड (Phishing) – झुक्या के गलती करावल गइल
 - पूर्ण रूप मे विश्वस्त ना भइल चाहे शंका लागल लिंक मे कब्बो क्लीक ना करीं
 - प्रमाणीकह्याकिड (Hacking) –अनाधिकृत रूपमे डिजिटल प्रणाली बिगारल, तोडफोड कइल गइल
 - अनलाइन घोटाला (Scam) – विभिन्न प्रकार के ठगी, प्रायः पैसा चोरी चाहे व्यक्तिगत विवरण अउरी कागजात चोरी करे खातिर कइल गइल
 - QR कोड के प्रयोग कर के घोटाला ह कि ना पहिचान कर के सतर्क रहे के
- रण
 - के प्रयोग कर के घोटाला ह कि ना पहिचान कर के सतर्क रहे के
 - औँठाछाप भा चेहरा पहिचान जइसन बायोमेट्रिक प्रमाणीकरण
 - मल्टी-फ्याक्टर (एक से बेसी प्रमाण)
 - उपकरण पहिचान (Endpoint सुरक्षा: हानी करे वाला चिज से उपकरण के सुरक्षित रखि)
 - सामाजिक सञ्जाल भा अन्य अनलाइन प्लेटफर्म मे अन्तरक्रिया कर रहल व्यक्ति के खास पहिचान सुनिश्चित करे के



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

ফলফল



UNESCO Chair
in ICT4D



unesco
Chair

३. डिजिटल प्रविधि के विवेकपूर्ण प्रयोग



फोटो साभार: टिम अनविन



UNESCO Chair
in ICT4D

“विवेक आ ज्ञानसहित डिजिटल प्रविधि के प्रयोग”



unesco
Chair

डिजिटल प्रविधि के विवेकपूर्ण प्रयोग के खातिर मुख्य सबः कथि करे के?

- कम्पनी भा सरकार के कहल विपरीत अपन इच्छा अउरी आवश्यकता अनुसार डिजिटल प्रविधि के उत्पादनशिल बनाके प्रयोग करे के
- अनलाइन मे लिखे भा बोले वाला विषय मे अत्यन्त सचेत रहे के
- प्रयोग कर रहल प्रविधि भा एप्लिकेशन के प्रयोग के बारे मे पर्याप्त जानकारी राखे के
 - अउरी सर्त सब पढी
 - सेटिङ सब मिलाइ
 - बहुत सकारात्मक बात
 - शिक्षा
 - सञ्जाल, नेटवर्किङ: परिवार भा साथी सब
 - रोजगार के खोजी
 - अप्पन रहल स्थान के बारे मे परिवार के सूचना तथा जानकारी
 - भाषा अनुवाद करे वाला एप्लिकेशन
- याद करेवाला बात: अनलाइन मे एक बेर पोष्ट कइल चिज कभि भि ना भुलाला ।
- सामाजिक सञ्जाल के प्रयोग करत समय संवेदनशिल अउरी विनम्र होकी
- कभिकाल विश्राम ले के डिजिटल प्रविधि से दूर रही
- एक से बेसी इमेल भा प्रयोगकर्ता बनावेके बारे सोचे के
- अउरी, आपत्तकालिन प्रयोग के खातिर फोन के स्वच्छ राखि



डिजिटल प्रविधि के विवेकपूर्ण प्रयोग खातिर मुख्य उपाय सब: कथि ना करी?

- केहू के भि देखे के प्रकार से पोष्ट मत करी!
 - गोपनीयता सम्बन्धी प्राइवैसी सेटिङ मिलावे के
 - बहुत निराश भा उदास भइल समय मे कौनो पोष्ट ना करी
- विश्वास नाभइल उदास शंकास्पद लागल कौनो भि मैसेज भा लिंक मत खोली, जबाफ ना दी
- लत से बची
- सामाजिक सञ्जाल
 - पैसा राख के खेलल् जाएवाला अनलाइन जुवातास
 - डिजिटल हिंसा
- जोखिम से सचेत रही
 - जैसे कि क्रिप्टो मुद्रा मे लगानी
- अत्यधिक समय खेल खेले वाला लत से दूर रही
- अपरिचित “ट्रोल” आक्रमण से दूर रही – ओ किसिम मे आक्रमण भइला पर उत्तेजित हो के प्रतिक्रिया ना देवे के



फोटो साभार: टिम अनविन

ছলফল



UNESCO Chair
in ICT4D



unesco
Chair

४. डिजिटल प्रविधि के 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 प्रविधि के विश्वसनीय भा
गोपनीयरूप मे प्रयोग करीं



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 प्रविधि के गोपनीय प्रयोग के उपाय सब (क)

- प्राविधिक पक्ष
 - सुरक्षित वेबसाइट सब <https://...> से सुरु होकेला, <http://> से ना!
 - हाइपरटेक्स्ट ट्रान्सफर प्रोटोकल सेक्युर (https://): ए मे संचार प्रोटोकल ट्रान्सपोर्ट लेयर सेक्युरिटी (सुरक्षित सकेट लेयर) प्रयोग कर के इन्क्रिप्ट करल रहेला
 - एन्ड-टु-इन्ड इन्क्रिप्सन कइल एप्लिकेसन
- सामाजिक आचरण
 - अनलाइन रहत समय लोग थाह ना हो के किसिम से प्राइभेट रही
 - इन्टरनेट मे एक बेर राख विषय सभ दिन खातिर रह जाला
 - अपन आ अपना से सम्बन्धीत व्यक्ति सब के सन्तोष होके वाला चिज पोष्ट करीं
 - अपन पासवर्ड केकरो मत दि
 - केकरा से सुरक्षित भा गोपनीय रहल जाओं??
 - सरकार
 - निजि कम्पनी
 - याद करेवाला बात: सामाजिक मिडिया कम्पनी सब हमनी के डाटा से ही पैसा कामल सन् !!
 - अन्य व्यक्ति



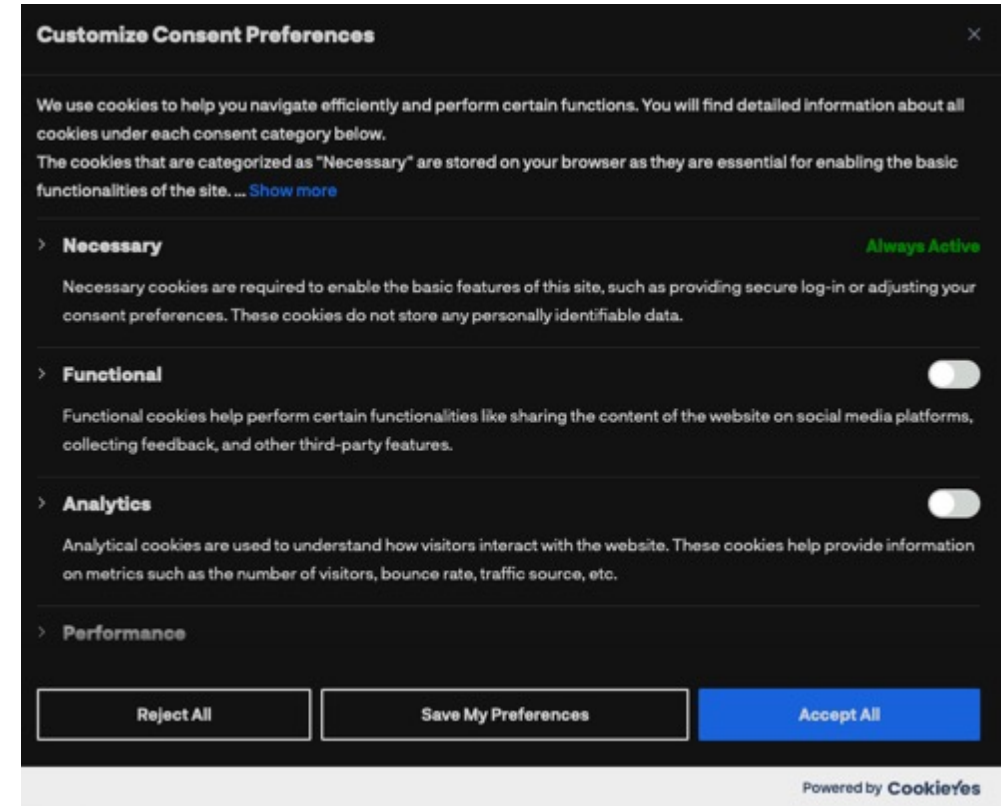
फोटो साभार: टिम अनविन

डिजिटल प्रविधि के गोपनीय प्रयोग के मुख्य उपाय सब (ख)



UNESCO Chair
in ICT4D

- भर्चुअल प्राइभेट नेटवर्क (VPN) के प्रयोग
 - प्रयोगकर्ता के डिजिटल स्थान भा पहिचान लुकावेला आउरी “अज्ञात” बनावेला
- अपन प्रयोग कर रहल सफ्टवेयर के अद्यावधिक (अपडेट) कइल जाव
 - सब से अपडेट भइल संस्करण. सुरक्षासम्बन्धी प्रावधान सुधार भइल रहेला
- सम्भव होके तक (कुकिज) अनुमति सब बन्द करी
 - बन्द ना होके वाला कुकिज सब के मात्रे अनुमति दि (भा सब के रिजेक्ट कर दिं)
 - एहू से अनलाइन मे होके वाला सब विवरण कम्पनी तक ना पहुँचेला



ছলফল



UNESCO Chair
in ICT4D



unesco
Chair

निष्कर्षः



श्रोत: टिम अनविन



UNESCO Chair
in ICT4D

- का इह सुरक्षित बा?
- का इह विवेकपूर्ण बा?
- का इह गोपनीय बा?





यी काम क्रिएटिभ कमन्स एट्रिब्युशन सेयरएलाइक ४.० अन्तर्राष्ट्रिय लाइसेन्स अन्तर्गत इजाजत प्राप्त बा ।

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

यी दस्तावेज के कौनो भि अंश अनुमति बिना पुनरुत्पादन कर के छुट बा । माकिर, पुनरुत्पादन करत बेरिया ICT4D मा UNESCO Chair, रोयल होलोवे, लन्डन विश्वविद्यालय, अउरी लेखक सब के साभार देवे के भोर मत पराएम । एह मे रहल जानकारी स्वतन्त्र रुप मे प्रयोग करीं । माकिर, कौनो भि सम्पादित अंश प्रयोग करत समय एह मे समावेश कइल गइल काम सब के प्रतिलिपि अधिकार के सम्मान करीं ।

अनुवाद: विवेक कर्ण