

# प्रवासी नेपाली आ हुनका सबहक परिवारक लेल डिजिटल प्रविधिके सुरक्षित, विवेकपूर्ण आ गोपनीय प्रयोग



फोटो साभार: टिम अनविन



UNESCO Chair  
in ICT4D

WP9 में MIDEQ हबके योगदानस्वरूप  
नेपालमे रहयबला प्रवासी समुदायसंगके  
सहकार्यमे ICT4D मा UNESCO Chair  
द्वारा सहजीकरण कयल गेल



**unesco**  
Chair

# MIDEQ हब (2019–2024) अन्तर्गत UKRI GCRF के आर्थिक सहायतामे

साथमे सहयोगी संस्थासभ

**GSMA™**



# प्रशिक्षण सामग्रीके विकास (२०२२ – २३)



UNESCO Chair  
in ICT4D

AuraEd, हाम्रोपात्रो, Helvetas SaMi,  
NNSM, पौरखी, काठमाण्डौस्थित  
UNESCO कार्यालय आ उज्यालोद्वारा  
सामूहिक रूपमे विकास कयल गेल



# समग्र उद्देश्य



प्रवासनसँ होबयबला प्रभावके विषयमे छलफल करैत प्रवासी नेपालीक कनियाँसभ (फोटो साभार: अनिता धिमिरे)



UNESCO Chair  
in ICT4D

डिजिटल प्रविधिके प्रयोगसँ  
उचित लाभ उठा, प्रवासी समुदायके जनजीवन सुधार  
करबाक लेल प्रवासी नागरिक आ हुनका सबहक  
परिवारक सदस्यके एहन प्रविधिके **सुरक्षित, विवेकपूर्ण** आ  
**गोपनीय** प्रयोगसम्बन्धी आधारभूत जानकारी देनाइ



# डिजिटल प्रविधिके उपयोगिता

- अप्पन परिवारसँ सम्पर्क
- उपयोगी सूचनाके आदानप्रदान
- सरकारी, निजि क्षेत्र आ गैर-सरकारी निकायद्वारा प्रदान कयल स्वास्थ्य, सामाजिक सुरक्षा आ रोजगारसनके सेवामे पहुँच
- उद्धार आ स्वदेश फिर्ता
- वित्तीय व्यवस्थापन आ विप्रेषण
- भाषा आ ओकर अनुवाद
- भौगोलिक स्थान आ नक्साके प्रयोग
- आओर बहुत किछ ...



अपन घरबलाद्वारा विदेश स पठायल ट्याबलेट गर्व स देखबैत एकटा प्रवासी नेपालीक घरबाली (फोटो साभार: अनिता घिमिरे)

परंतु ई उपयोगिता सब प्राप्त करबाक लेल डिजिटल  
प्रविधिके सुरक्षित, विवेकपूर्ण आ गोपनीयरूपमे  
प्रयोग केनाइ जरूरी होइछै; ई सभ टा एक दोसर स  
सम्बन्धित होइछै



UNESCO Chair  
in ICT4D

जाइन बूझि क अथवा गलती स कयलगेल  
डिजिटल प्रविधिके दुरुपयोग बहुत हानिकारक  
होइछै



unesco  
Chair

# डिजिटल प्रविधिके सकारात्मक फायदा तखने उठायल जा सकैय, जखन....

- प्रवासी नागरिक आ परिवारक सदस्यमे आधारभूत डिजिटल साक्षरता होय
  - डिजिटल प्रविधिके प्रयोग करय आबैत होय
- आ, डिजिटल प्रविधिके :
  - सुरक्षितरूपमे प्रयोग कयल जाय
    - सुरक्षित अभ्यासक प्रयोगके सुनिश्चितता केनाई
- विवेकपूर्णरूपमे प्रयोग कयल जाय
  - डिजिटल प्रविधिके उपयुक्त काजक लेल प्रयोग केनाई
- भरोसगर रूपसं आ गोपनीयरूपमे प्रयोग कयल जाय
  - डिजिटल प्रविधिके प्रयोगमे सकभर सुरक्षा आ गोपनीयताके सुनिश्चित केनाई
  - नै त सब कियो सब टा बात बुझि जायत



फोटो साभार: टिम अनविन

# १. एकर शुरुवात डिजिटल प्रविधिके आधारभूत प्रयोगसँ कयल जेनाई जरूरी छै



फोटो साभार: टिम अनविन



UNESCO Chair  
in ICT4D

एकर प्रयोग सिखलापर डिजिटल प्रविधिद्वारा  
बहुत किछ कयल जा सकैत छै । कोनो व्यक्ति  
डिजिटल प्रविधिक कुशल प्रयोगकर्ता बनि  
सकैय!



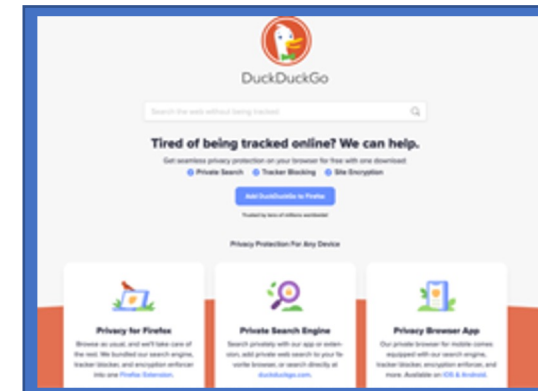


# आधारभूत डिजिटल साक्षरता (क)

- कनेक्टिभिटी
  - मोबाइल कनेक्टिभिटीके पुस्ता (अखन प्रयोगमे रहल 4G आ 5G)
  - WiFi के दु टा विकल्प:
    - सार्वजनिक WiFi नेटवर्क
    - निजि नेटवर्क
- ब्राउजरके प्रयोग क क इंटरनेटसँ जानकारी खोजनाइ
  - गुगल क्रोम, सफारी, फायरफक्ससन लोकप्रिय ब्राउजर
  - या DuckDuckGo सन विशिष्ट ब्राउजर
  - लेकिन इंटरनेटमे भेटबला सब जानकारी “सत्य” नै भ सकैय
- अन्तरक्रिया
  - बोलीके प्रयोग
  - नेपालीमे टाइप

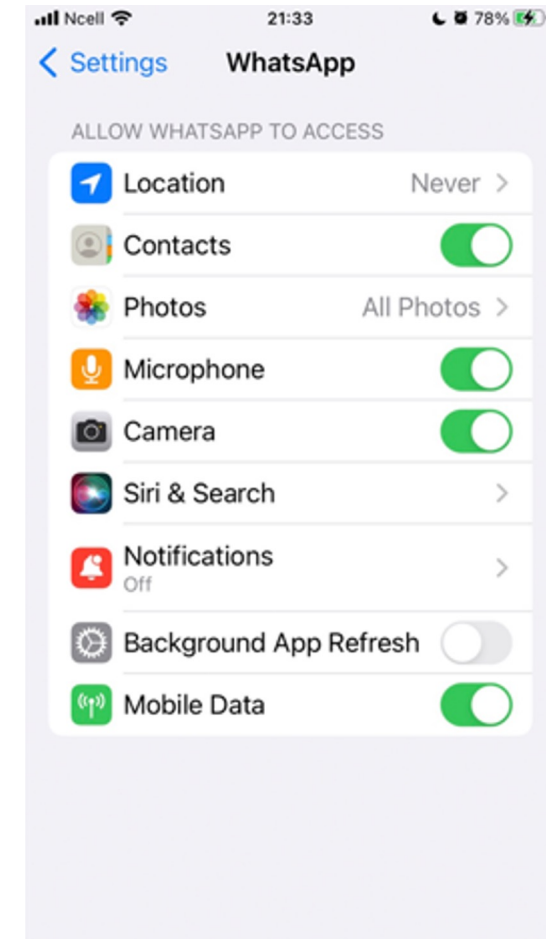


फोटो साभार: टिम अनविन



# आधारभूत डिजिटल साक्षरता (ख)

- डिजिटल साक्षरता (GSMA [guide](#) सेहो देखियौ):
  - हार्डवेयरके प्रभावकारी प्रयोग
    - मोबाइल फोनसँ होबबला सब काज
    - फोनके स्क्रिन
    - किबोर्ड
    - फोनके अन्य प्रयोग – जेना टर्चलाइट
  - सफ्टवेयरके प्रभावकारी प्रयोग
    - विभिन्न एप्लिकेसन प्रयोग कर सिखनाइ
      - एप्लिकेसनके सेटिङ बुझनाइ आ आवश्यकताअनुसार परिवर्तन केनाई
    - विशेष क सामाजिक सञ्जाल
- सूचनासम्बन्धी साक्षरता:
  - इन्टरनेटमे प्राप्त जानकारी सत्य छै कि नइ से केना बुझनाइ
  - कि प्राप्त जानकारी विश्वसनीय आ तथ्यपरक छै?



# ছলফল



UNESCO Chair  
in ICT4D



**unesco**  
Chair

# २. डिजिटल प्रविधिके सुरक्षित प्रयोग



फोटो साभार: टिम अनविन



UNESCO Chair  
in ICT4D

“डिजिटल प्रविधिके प्रयोग करकालमे  
अपना आ दोसरोके हानिके जोखिम  
नइ होय”



unesco  
Chair

# सुरक्षित रहबाक मुख्य उपायसब : समझ आ आचरण



UNESCO Chair  
in ICT4D

- सम्भावित नोकसान बारे जानकारी रखनाई
  - केउ टूयाक क रहल अछि (नुका क देख रहल अछि) कि
  - अनलाइन दुर्व्यवहार आ उत्पीडन
  - धम्की
  - पैसा वा कागजात हेरा क होबबाला ठगी
  - डिजिटल प्रयोग बेरमे कम्पनीके देबबाला विवरण
  - किछु बात पतियायबला नइ बुझाय त , कि से सत्य हेतई त...
- अनलाइन रहकालमे सुरक्षित आचरण अपनेनाई
  - अपना वा दोसरके हानि होब सकबला कोनो चीज कहियो शेयर नइ करी
  - अनावश्यकरूपमे दोसरके नइ उक्साबी
  - अपना इच्छाविपरीत कोनो एप्लिकेसन अथवा प्लेटफर्ममे जुडके अनुमति नइ दी
  - अपनेसँ कोनो व्यक्तिके प्रत्यक्ष कह जा सकबाला बात अनलाइनमे नइ लिखी, नइ बाजी
  - अपना प्रयोग करके मन लागल प्रविधि आ एप्लिकेसनके बारेमे पर्याप्त जानकारी ली
  - धियापुता सन जोखिममे रह सकबला समूहके संरक्षणके लेल सदैव सचेत रही



फोटो साभार: टिम अनविन

# सुरक्षित रहबला मुख्य उपायसभ : प्राविधिक

- किछु प्राविधिक शब्दावली– यदि नीचा लिखल किछु होय त तुरुन्त रिपोर्ट करी (एप्लिकेसन भितर या प्रहरी या अन्य निकायमे जानकारी दी) :
  - फिसिड (Phishing) – छलसँ गलती करबेनाई
    - अपने पूर्णरूपमे निश्चित नै रहल या शंकास्पद लागल लिंक पर कहियो क्लिक नइ केनाई
  - ह्याकिड (Hacking) –अनाधिकृततरूपमे डिजिटल प्रणाली बिगाइर देनाई, तोडफोड क देनाई
  - अनलाइन घोटाला (Scam) – बहुत प्रकारक ठगी – प्रायः पैसा चोरीके लेल या व्यक्तिगत विवरण आ कागजात पर पहुँच बनाब लेल
    - QR कोडके प्रयोग क क घोटाला छै कि नइ से पहिचान करबाक लेल सतर्क रहनाइ
- प्रमाणीकरण
  - प्रत्येक अनलाइन प्रयोगके लेल जटिल आ मौलिक पासवर्डक प्रयोग
  - आँठाछाप आ चेहरा पहिचानसनक बायोमेट्रिक प्रमाणीकरण
  - मल्टी-फ्याक्टर (एक टा स बेसी प्रमाण)
  - उपकरण पहिचान (endpoint सुरक्षा: हानि करबला चीजसबसँ उपकरणके सुरक्षित रखनाई)
  - सामाजिक सञ्जाल या अन्य अनलाइन प्लेटफर्म पर अन्तरक्रिया क रहल व्यक्तिके खास पहिचान सुनिश्चित केनाई



<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 आओर ज्ञानसहित डिजिटल प्रविधिके प्रयोग”



**unesco**  
Chair



# डिजिटल प्रविधिके विवेकपूर्ण प्रयोगके लेल मुख्य उपायसभ: की करी?

- कम्पनी वा सरकारके कहल अनुसार नइ बल्कि अपन इच्छा आ आवश्यकताअनुसार डिजिटल प्रविधिके उत्पादनशील बनाक प्रयोग करी
- अनलाइनमे अपना बाजबला या लिखाबला विषयमे अत्यन्त सचेत रही
- अपन प्रयोग करबला प्रविधि आ एप्लिकेसनके प्रयोगके बारेमे पर्याप्त जानकारी राखी
  - नियम आ सर्तसभ पढी
  - सेटिडसभ मिलाबी
- बेसी सकारात्मक चीजसभ
  - शिक्षा
  - सञ्जाल तथा नेटवर्किड: परिवार आ साथीसभ
  - रोजगारके खोजी
  - अपन रहबला स्थानके बारे परिवारके सूचना तथा जानकारी
  - भाषा अनुवाद करबला एप्लिकेसन
- याद राखबला बात: अनलाइनमे एकबेर “पोष्ट” कयल चीज कहियो नै मिटायके हिसाब सँ कतौ नै कतौ बैसल रहै छै
- सामाजिक सञ्जालके प्रयोग करकालमे संवेदनशील आ विनम्र रही
- समय समय पर विश्राम ल क डिजिटल प्रविधिसँ दूर रही
- एकटा सँ बेसी इमेल तथा प्रयोगकर्ता ID बनाब बारे सोची (समान किनलेल मात्र एकटा राखी)
  - आ, आपत्कालीन प्रयोगके लेल फोनके “स्वच्छ” राखी



# डिजिटल प्राविधिक विवकपूर्ण प्रयागक लल मुख्य उपायसभ : की नइ करी?

- अपना नइ लागल आ केउ व्यक्तिके देख सकबाला मनपसंद पोष्ट नै करी
  - अपन कयल पोष्ट के देख सकैय?
  - गोपनीयतासम्बन्धी प्राइभेसी सेटिड मिलाबी
  - बेसी निराश या उदास रहल समय पोष्ट नइ करी
- अपना विश्वास नइ लागल वा शंकास्पद लागल कोनो मेसेज अथवा लिंक कहियो नइ खोली, नइ जबाब दी
- आदतसँ बची
  - सामाजिक सञ्जाल
  - पैसा राइख क खेलबला अनलाइन जुवातास
  - डिजिटल हिंसा
- जोखिमबारे सचेत रही
  - जेना, क्रिप्टो मुद्रामे लगानि
- अत्यधिक समय खेल खेलबला आदतसँ दूर रही
- अपरिचित “ट्रोल” आक्रमणसँ दूर रही – तेहन आक्रमण भेला पर कहियो उत्तेजित भ क प्रतिक्रिया नइ दी



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 प्रविधिके भरोसमन्द आ  
गोपनीयरूपमे प्रयोग करी”



**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 प्रविधिके गोपनीय प्रयोगके मुख्य उपायसभ (क)



UNESCO Chair  
in ICT4D

- प्राविधिक पक्ष
  - सुरक्षित वेबसाइटसभ [https://...सँ](https://...) शुरुहोइछै, <http://> सँ नइ
    - हाइपरटेक्स्ट ट्रान्सफर प्रोटोकल सेक्युर (https://): अहिमे संचार प्रोटोकल ट्रान्सपोर्ट लेयर सेक्युरिटी (वा सुरक्षित सकेट लेयर) प्रयोग क क इन्क्रिप्ट कयल रहैछै
  - एन्ड-टु-इन्ड इन्क्रिप्सन कयल एप्लिकेसन
- सामाजिक आचरण
  - अनलाइन रहकालमे दोसर नै बुझय तेना “प्राइभेट” रही
    - इन्टरनेटमे एकबेर राखल चीज सब दिन रहैछै
    - अपने आ सम्बन्धित व्यक्तिसभ सन्तुष्ट रहय तेहन चीज मात्रे पोष्ट करी
    - अपन पासवर्ड केकरो नै बुझ दी
  - केकरासँ सुरक्षित आ गोपनीय रही?
    - सरकार
    - निजि कम्पनी
      - याद राखबला बात : प्रायः सभ सामाजिक मिडिया कम्पनी हमराआहाँके मंगनीमे देल डाटासँ पैसा कमाई छै !
    - अन्य व्यक्ति



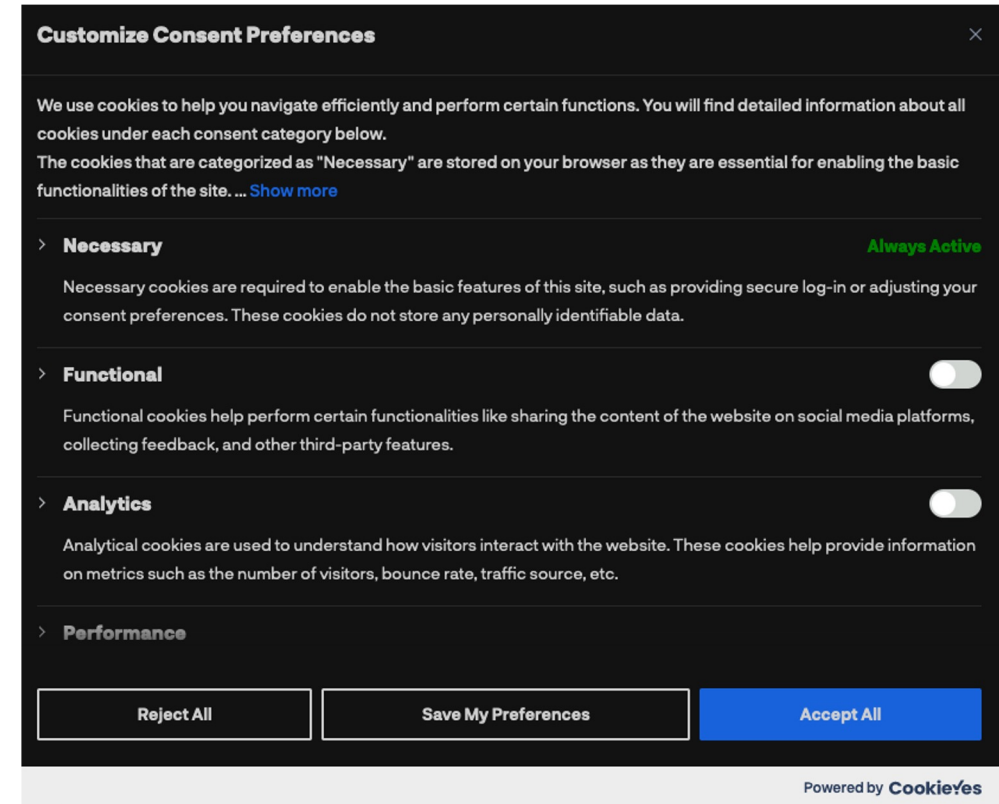
फोटो साभार: टिम अनविन

# डिजिटल प्रविधिके गोपनीय प्रयोगके मुख्य उपायसभ (ख)



UNESCO Chair  
in ICT4D

- भर्चुअल प्राइभेट नेटवर्क (VPN) के प्रयोग
  - प्रयोगकर्ताके डिजिटल स्थान आ परिचय नुकबैछै आ “अज्ञात” बनबैछै
- अपन प्रयोगकरबला सफटवेयरके सकभर अद्यावधिक (अपडेट) करैत रही
  - एप्लिकेसनका सभसँ पछिला संस्करणसभमे सुरक्षासम्बन्धी प्रावधान सुधार कयल रहैत छै
- यथासम्भव अनुमतिसभ (कुकिज) बन्द करी
  - नइ क क नइ होबबला कुकिजसभके मात्र अनुमति दी (या सब कुकिजके अस्वीकार “रिजेक्ट” क दी)
  - अहि सँ अपन अनलाइनमे कयल सब ढंगके विवरणसभ कम्पनीसभके पहुँचमे नइ पहुँचैछै



# ফলফল



UNESCO Chair  
in ICT4D



**unesco**  
Chair

# निष्कर्ष:



श्रोत: टिम अनविन



UNESCO Chair  
in ICT4D

- कि ई सुरक्षित छै?
- कि ई विवेकपूर्ण छै?
- कि ई गोपनीय छै?







ई काजके क्रिएटिभ कमन्स – एट्रिब्युशन सेयरएलाइक 4.0 अन्तर्राष्ट्रिय लाइसेन्सअन्तर्गत इजाजत प्राप्त छै ।

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

ई दस्तावेजक कोनो अंश अनुमति बिना पुनरुत्पादन कयल जा सकैत अछि, मुदा से काज करलेल ICT4D मे UNESCO Chair, रोयल होलोवे, लन्डन विश्वविद्यालय, आ लेखकसभके साभार करय परत। एहिमे रहल जानकारी स्वतन्त्ररूपमे प्रयोग करु, मुदा एकर कोनो सम्पादित अंश प्रयोग करकालमे कृपया एहिमे समावेश कयलगेल काजसभके प्रतिलिपि अधिकारके सम्मान सेहो करु।

अनुवाद: रंजन झा