

प्रवासी नेपाःमि व इमिगु छँजःया निंतिं डिजिटल प्रविधिया सुरक्षित,
विवेकपूर्ण व गोपनीय कथंया प्रयोग : डिजिटल प्रविधिया प्रयोग
सम्बन्धी कम अनुभव दुपित सल्लाह



फोटो साभार: 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

मुकं आजु



प्रवासनं लाकीगु प्रभावया विषयसं सहलह यासे प्रवासी नेपाःमित्य 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 प्रविधि धइगु छु खः ?

- सूचना कालबिल व मुंकेगु निंतिं प्रयोग याइगु, मतपाखें चले जुइगु यन्त्र व प्रणाली
 - ० व १ अंकया प्रयोग यासे प्रस्तुत याइगु मौलिक डाटा
- छुं उदाहरण
 - रेडियो
 - छगू पक्षं जक सूचना प्रवाह याये ज्यूगु
 - सामान्य मोबाइल फोन
 - कल यायेगु व सन्देश (मेसेज) बिइ ज्यूगु
 - इन्टरनेट
 - हलिं (संसार) न्यंक सज्जाल दुगु सूचना (डाटा) प्रणाली
 - “स्मार्ट फोन”
 - इन्टरनेट तये ज्यूगु फोन
 - ट्याबलेट व कम्प्युटर (ल्यापटप तथा डेस्कटप)
 - यक्व मात्राय् सूचना (डाटा) मुंके ज्यूगु व तःधंगु स्क्रिनय् सूचना प्रवाह याये ज्यूगु तःधंगु व शक्तिशाली यन्त्र



सौर्य उर्जा बाट चलने रेडियो तथा ब्याट्री चार्जर
स्रोतः टिम अनविन

डिजिटल प्रविधिया सकारात्मक सम्भावना

- थःगु छँजःपिं लिसे स्वापू तयेगु
- पासाभाइपिं लिसे ज्या लगय् जूगु सुचं कालबिल यायेगु
 - बुखँ [समाचार]
 - ज्या मालेगु उपाय
- थी थी निकाय पाखें बिइगु स्वास्थ्य, सामाजिक सुरक्षा वा लजगाः थुज्वःगु सेवा कायेगु
 - सरकारी,
 - निजी कम्पनी
 - गैर-सरकारी
- 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 क्यनाच्च्वंम्ह छम्ह प्रवासी नेपाःमिया कला
(फोटो साभारः अनिता धिमिरे)

तर थुज्वःगु उपलब्धि कायेत डिजिटल
प्रविधियात छक्कलं सुरक्षित, विवेकपूर्ण
व गोपनीय रूपं छयलेमाः ।



स्रोत: टिम अनविन



UNESCO Chair
in ICT4D

लुमंके माःगु खँ छु धाःसा सीक-चायेकं वा
मसीक—मचायेकं डिजिटल प्रविधिया दुरुपयोग
यात धाःसा उकिं यक्व हानि नोक्सानी जुइफु ।



unesco
Chair

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

- प्रवासी नागरिक व छेँजःपिंके ‘डिजिटल साक्षरता’ दइ
 - डिजिटल प्रविधि छयलेगु सीप दइगु
- अले, डिजिटल प्रविधियात—
 - सुरक्षित कथं छयली
 - सुरक्षित अभ्यासया प्रयोग सुनिश्चितता याइ
 - विवेक तयाः जक प्रयोग याइ
 - डिजिटल प्रविधि खःगु ज्याय् जक छयलेगु
 - भलसा कायेबहः जुइक व गोपनीय रूपं जक छयली
 - डिजिटल प्रविधिया प्रयोगय् फत्तलें फक्व सुरक्षा व गोपनीयतायात सुनिश्चित यायेगु



फोटो साभारः टिम अनविन

१. थ्व ज्याया सुरुवात डिजिटल प्रविधिया आधारभूत प्रयोग पाखें जुइमा:



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 जुइफु !



unesco
Chair

सामान्य मोबाइल फोनया प्रयोग

- थुज्वःगु फोन पाखें छेंजः व पासाभाइपिंत फोन याये फइ, मेसेज छवये फइ
- तर लुमंके माःगु खँ : डिजिटल फोन गुकथं प्रयोग याःगु खः धइगु पत्ता लगे याये फइ
 - उकिं थुज्वःगु फोन विवेक तयाः अले सावधान जुयाः जक छयलेमाः
- थव मत पाखें चले जुइगुलिं ल्वःममंकुसे चार्ज यायेमाः
 - थव थी थी कथं याये ज्यू
- थव प्रयोग यायेत छुं नं छुं फोन नेटवर्क लिसे स्वायेमाः
 - फोन सेवा प्रदायक लिसे एकाउण्ट दयेकाः सिमकार्ड दर्ता यायेगु
 - अप्वः धइथें प्रीपेड सिमकार्ड तयेगु (गुगु नं इले धेबा ब्यालेन्स तये ज्यूगु)
 - तहाकः ई तकया निंतिं सम्झौता यायेगु (पोस्टपेड)
 - फोन प्रयोग यायेत फोन प्रदायकया सेवा थ्यंगु थाय् जुइमाः
 - छुं नं सेवा प्रदायक लिसे थःगु नामं खाता (सिमकार्ड) कायेमाः
 - उगु फोन प्रदायकया नेटवर्क दुगु थाय् जुइमाः



नोकियाको सामान्य मोबाइल फोन
स्रोत: टिम अनविन

(फोन) नेटवर्कय् स्वाकेगु : सिमकार्ड

- सिमकार्ड
 - फोन नेटवर्कय् स्वाकेगु लागि
- फरक—फरक कम्पनी व सिमकार्ड
 - कम्पनी कथं फरक दर
 - थी थी सेवा
- दस्तुर
 - प्रीपेड (थःत माः कथं फोन छयले न्ह्यः हे धेबा पुलेगु)
 - सम्झौता (अप्वः याना बैंकया खाता पाखें लछिइ—लछिइ धेबा पुलेगु)
- थःगु आवश्यकता कथं सेवा बिइगु फोन कम्पनी ल्ययेगु



केही सिमकार्ड
स्रोतः टिम अनविन

(नोटः सिमको पूरा नाम सब्स्क्राइबर आइडेन्टिफि मोड्युल हो ।)

स्मार्ट फोनया प्रयोग

- स्मार्टफोन पाखें अःपुक्क हे इन्टरनेटय् स्वाके ज्यू
 - थुकिया लागि थः नेटवर्क प्रदायकं सेवा बिइगु क्षेत्र दुने लायेमाः
 - तर थ्व न्यायेगु व छयलेगु मेगु सिंक थिके जुइ
- सामान्य फोन यायेत व मेसेज छवयेत छयले छिं
- थी थी कथंया ज्याया लागि थुकी विभिन्न कथंया एप्लिकेसन (एप्स) नं तये ज्यू
 - गुलिं धेबा हे म्वाःगु, तर अप्वः धइथें न्यानाः जक छयले माःगु
- एप्स व प्लेटफर्मया उदाहरण
 - इन्टरनेटय् स्वाकेत
 - सामाजिक सञ्जाल व मेसेज कालबिल यायेत (ह्वाट्स्याप, फेसबुक, भाइबर, टिकटक)
 - अनलाइन कासा म्हितेत
 - प्याखं स्वयेत
 - धेबा पुलेत
 - क्वय् बिया कथंया ज्या वइगु प्लेटफर्म वा एप्सय् पहुँच दयेकेत
 - वैदेशिक रोजगार विभाग व <https://pardesi.org.np>

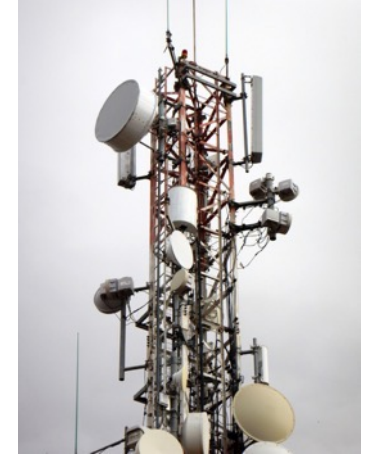


स्मार्टफोन

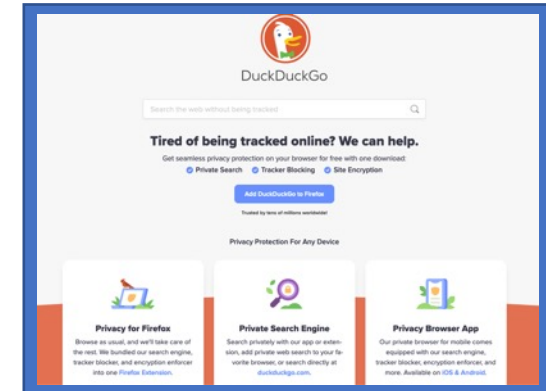
स्रोतः टिम अनविन

इन्टरनेटमा जोडिने

- इन्टरनेट वा “नेट” धइगु छु खः ?
 - “अनलाइन”य् दुहां वनाः स्वये ज्यूगु विश्वव्यापी कम्प्युटरया सञ्जाल
- वर्ल्ड वाइड वेब (वेब) धइगु छु खः ?
 - थःत इन्टरनेटय् स्वाके धुंकाः खनिगु पेज व सुचं
- मोबाइल नेटवर्क (डाटा) व वाइफाइ पाखें इन्टरनेट तयेगु
 - मोबाइल डाटा प्याकेज
 - वाइफाइया प्रयोग (तर डाटाया सुरक्षा बारे सचेत जुइमाः)
 - सार्वजनिक (गुबलें धेबा म्वायेक स्वये दइगु) र धेबा पुले माःगु निजी वाइफाइ नेटवर्क
- इन्टरनेट ब्राउजर छयलाः सुचं मालेगु
 - क्रोम (गुगल), सफारी, फायरफक्स, डकडकगो थुज्वःगु लोकं ह्याःगु ब्राउजर
- अन्तर्क्रियाः एप पाखें सः, लिखित सन्देश, भिडियो प्रयोग यासे



मोबाइल जडानको को लागि प्रयोग गरिने मास्ट (टावर)
स्रोतः टिम अनविन

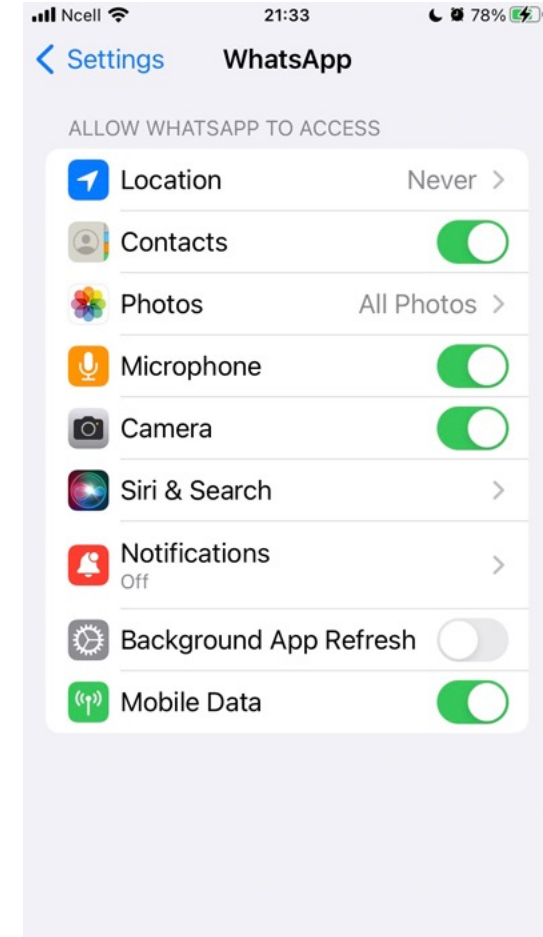


डिजिटल साक्षरता व सुचं सम्बन्धी साक्षरता



UNESCO Chair
in ICT4D

- डिजिटल साक्षरता (GSMA [guide](#) नं ब्वनादिसँ):
 - हार्डवेयरया प्रभावकारी प्रयोग सम्बन्धी जानकारी
 - मोबाइल फोनं याये फइगु फुक्क ज्या
 - फोनया स्क्रिन
 - किबोर्ड
 - फोनयात मेमेगु ज्याय् नं छयलेगु – गथे कि टर्चलाइट कथं
 - सफ्टवेयरया प्रभावकारी प्रयोग
 - थी थी एप्स प्रयोग याये सयेकेगु
 - एप्स सेटिङ थुइकेगु वा मा:गु कथं परिवर्तन यायेगु
 - विशेष याना: सामाजिक सञ्जाल (फेसबुक ट्विटर) व मेसेज यायेगु एप्स (ह्वाट्सयाप, सिग्नल)
- 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

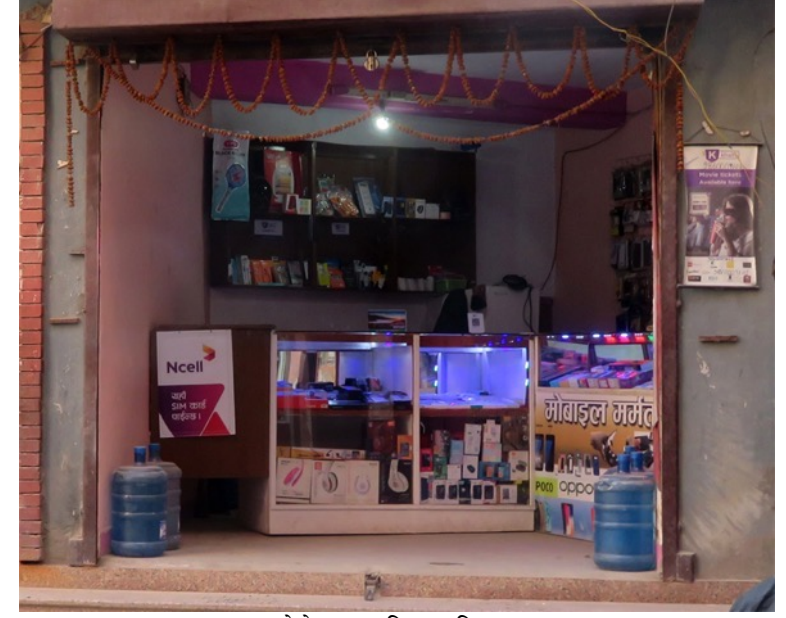


UNESCO Chair
in ICT4D



unesco
Chair

२. डिजिटल प्रविधिया सुरक्षित प्रयोग



फोटो साभार: टिम अनविन



UNESCO Chair
in ICT4D

डिजिटल प्रविधि प्रयोग याये बले थः
व कतःपित हानि-नोकसानी जुइगु
जोखिम मदयेमा”



सुरक्षित जुड़गु मू उपायः

- सम्भावित हानि–नोक्साना बारे जानकारी
 - 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 पत्याः याये थाकुइथें च्वंसा न्यने नु : थ्व सही खः ला...



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

सुरक्षित जुड़गु मू उपायः सुरक्षित व्यवहार

- सुरक्षित अनलाइन व्यवहार यायेगु
 - थःत छयले मं दुगु एप्स व प्रविधि बारे गाक्क जानकारी कायेगु
 - कतःपिंत मभिनिगु छुं नं सामग्री गुबलें नं सेयर मयायेगु
 - मेपिंन्त छवनेगु खँ मल्हायेगु
 - थःगु मयःगु छुं नं एप्लिकेसन वा प्लेटफर्मय् थःत स्वाकेत राजी मजुड़गु
 - थःमहं सुं नं मनूयात नाप लानाः धाये मफड़गु खँ अनलाइनय् मच्चयेगु व न्वं मवायेगु
 - थःमहं मस्यूगु वेबसाइट मचायेकेगु
 - “http” सिकं “https” पाखें सुरु जुड़गु वेबसाइटय् ध्यान बिड़गु
 - जोखिमय् लायेफुपिंत बचे यायेगु (उदाहरणया लागि मस्त)



फोटो साभारः टिम अनविन

सुरक्षित जुड़गु मू उपाय : प्राविधिक

- क्वय् बियात:गु मध्ये छुं जूसा तुरुन्त रिपोर्ट यायेगु
- (एप्स दुने हे वा प्रहरी व मेमेगु निकाययात सुचं बीगु) :
- फिसिड (Phishing) – झुक्कय् याना: गल्ली याकेगु
- थ:म्हं बांलाक्क मस्यूगु वा शंका याये बह:गु लिंकय् गुबले नं क्लिक मयायेगु
- ह्याकिड (Hacking) – अनधिकृत रूपं डिजिटल प्रणाली स्यंका: बीगु
- अनलाइन घोटाला (Scam) – यक्व कथंया ठगी – अप्व: याना धेबा खुइत वा या व्यक्तिगत विवरण वा भ्वं (कागजात) कायेत छयलीगु तरिका
- घोटाला याये त्यंगु ख: ला कि मखु ला धका: स्वयेत QR कोड छयला: स्वयेगु)



प्रमाणीकरण

- प्रत्येक अनलाइन प्रयोगया निंतिं जटिल वा मौलिक पासवर्ड छयलेगु
- कम्ती नं १० अंक वा चिं, मेगु संकेत लिसें तग्व:गु व चिग्व:गु आख: छयला: दयेकेगु
- पतिया चिं व ख्वा:या पहिचान यायेगु थुज्व:गु बायोमेट्रिक प्रमाणीकरण
- मल्टी-फ्याक्टर (छगू सिंकं अप्व: प्रमाण)
- उपकरण पहिचान (endpoint इन्डप्वाइन्ट सुरक्षा: स्यंकीगु खँ पाखें उपकरणयात सुरक्षित तयेगु)
- सामाजिक सञ्जाल वा मेगु अनलाइन प्लेटफर्मय् अन्तर्क्रिया यानाच्च्वंमह मनूया खास पहिचान सुनिश्चित यायेगु

TIME IT TAKES A HACKER TO BRUTE FORCE YOUR PASSWORD IN 2023

Number of Characters	Numbers Only	Lowercase Letters	Upper and Lowercase Letters	Numbers, Upper and Lowercase Letters	Numbers, Upper and Lowercase Letters, Symbols
4	Instantly	Instantly	Instantly	Instantly	Instantly
5	Instantly	Instantly	Instantly	Instantly	Instantly
6	Instantly	Instantly	Instantly	Instantly	Instantly
7	Instantly	Instantly	1 sec	2 secs	4 secs
8	Instantly	Instantly	28 secs	2 mins	5 mins
9	Instantly	3 secs	24 mins	2 hours	6 hours
10	Instantly	1 min	21 hours	5 days	2 weeks
11	Instantly	32 mins	1 month	10 months	3 years
12	1 sec	14 hours	6 years	53 years	226 years
13	5 secs	2 weeks	332 years	3k years	15k years
14	52 secs	1 year	17k years	202k years	1m years
15	9 mins	27 years	898k years	12m years	77m years
16	1 hour	713 years	46m years	779m years	5bn years
17	14 hours	18k years	2bn years	48bn years	380bn years
18	6 days	481k years	126bn years	2tn years	26tn years

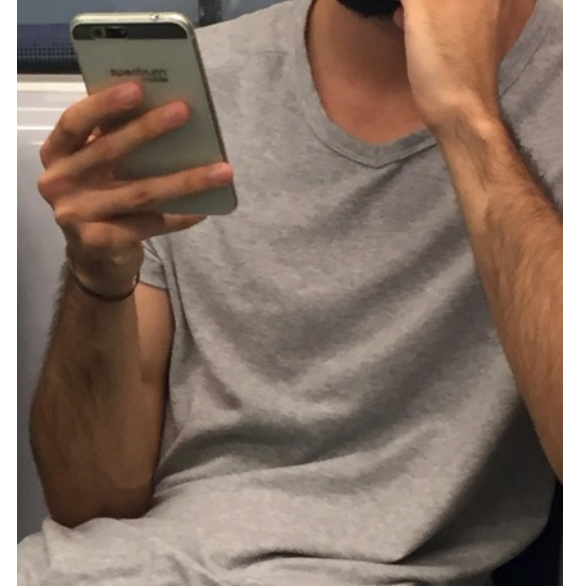
 [Learn how we made this table at hivesystems.io/password](https://hivesystems.io/password)

मोबाइल छयले बले ज्या वइगु सुझाव : न्ह्याबलें अभ्यास याना दिसँ



UNESCO Chair
in ICT4D

- न्हापा सुनां नं छयले धुंकूगु (सेकेन्ड ह्यान्ड) फोन प्रयोग याये न्ह्यः 'फ्याक्ट्री रिसेट' यायेगु, गुकिं उकी दुगु फुक्क डाटा वा सुचं हुया बिइ ।
- थःगु एप्स व अपरेटिङ सिस्टमय् न्हूगु संस्करण अपडेट याना दिसँ ।
- थःगु सिमकार्डया सेटिङ मिले यायेत वा एकाउण्टय् धेबा (ब्यालेन्स) तयेत पत्याः याये बहःम्ह मनूया ग्वहालि जक कया दिसँ ।
- थःगु पासवर्ड गुबलें नं मेपिंत धाये मते (अले जटिल पासवर्ड जक छयला दिसँ)
- फोन बचे यायेत बल्लागु खोल व स्क्रिन कभर तया दिसँ ।
- फोन खुया यंकल वा तन धाःसा फोनय् तयेगु व्यक्तिगत विवरणया मात्रा कम याना दिसँ ।



स्रोत: टिम अनविन

डिजिटल प्रविधि छयले बले सांस्कृतिक मान्यताप्रति सचेत जुइमा



UNESCO Chair
in ICT4D

- थः प्रवासी जुयाः ज्या यानाः च्वनागु थाय्या स्थानीय संस्कृति व नियम कानून बारे जानकारी कायेगु
- थी थी देशय् छुं छुं थासय् फोटो कायेगु पायछि मजू
 - सरकारी भवन व सैनिक इलाका
 - विमान व विमानस्थल
 - दुर्घटना जूगु थाय् आदि
- मेम्ह मनूया गोपनीयतायात सम्मान यासे स्वीकृति मकाःसे फोटो मकायेगु
 - विशेष यानाः मिसापिं व छेँजःपिनिगु
- सेल्फी काये बले थःगु जक कायेगु



दुबईमा आप्रवासी श्रमिक
स्रोतः टिम अनविन

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 निंतिं मू उपाय : छु यायेगु ?

- थःगु आवश्यकता कथं ई-उत्पादनशील यासे प्रयोग यायेगु
– कम्पनी वा सरकारं धाःधाःथे जक प्रयोग यायेत
- अनलाइनय् थःमहं न्वं वायेगु वा च्वयेगु खँय् तसकं होस यायेगु
- थःमहं छयलेगु प्रविधि व एप्लिकेसनया प्रयोग बारे गाक्क जानकारी तयेगु
 - नियम व सर्त ब्वनेगु
 - सेटिड मिलय् यायेगु
- यक्व सकारात्मक खँ
 - शिक्षा कायेगु
 - छँजः व पासापिं लिसे सञ्जाल दयेकेगु व नेटवर्किड यायेगु
 - लजगाः मालेगु
 - थः च्वनाच्वनागु थाय्बाय् बारे छँजःपिंतः सूचं व जानकारी बीगु
 - भाय् हिलगु एप्लिकेसन छयलेगु
- लुमंके बहःगु खँ : अनलाइनय् छक्वः '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 दिनाः डिजिटल प्रविधि पाखें तापाक्क हे च्वनेगु
- छगू सिकं अप्वः इमेल वा प्रयोगकर्ता आइडी दयेकेगु खँय् बिचाः यायेगु (सामान न्यायेमीगु निंतिं जक छगू इमेल दयेकेगु)
 - व, आपतया इले छयलेगु निंतिं फोनयात 'स्वच्छ' तयेगु



डिजिटल प्रविधिया विवेकपूर्ण प्रयोगया निंतिं मू मू उपाय : छु छु मयायेगु ?

- थःत मयःपिं सुं नं मनूतय्सं स्वये जीक मं दुगु लालाथे पोष्ट मयायेगु
 - थःम्हं यानागु पोष्ट सुनां सुनां स्वये ज्यू ?
 - गोपनीयता सम्बन्धी प्राइभेसी सेटिङ मिलय् यायेगु
 - तसकं नुगः मछिंगु वा दुःखं कःगु इले पोष्ट मयायेगु
- थःत पत्याः मज्जुगु वा शंका वंगु छुं नं मेसेज वा लिंक गुबले नं मचायेकेगु व लिसः मबीगु
विशेष कथं बैंकं छवयाहःगु थें च्वंगु मेसेज
- ई बर्बाद मयायेगु
 - सामाजिक सञ्जाल पाखें अनलाइन कासा म्हिताः
 - धेबा तयाः जू व तास म्हिताः
 - डिजिटल हिंसाधेबा बर्बाद मयायेगु
गथे कि टिकटकय् गिफ्ट वान्छवयाः
- डिजिटल प्रविधिया जोखिम मकायेगु
 - गथे कि क्रिप्टो करेन्सी वा मुद्राय् लगानी
- मस्युगु 'ट्रोल' वा आक्रमण पाखें तापाक्क च्वनेगु – थुज्वःगु हमला जुल धाःसा गुबले नं तं म्वयेका वा उत्तेजित जुया प्रतिक्रिया मबीगु
- थुकिं अवस्था झन् अप्वः स्यंके यः ।



फोटो साभारः टिम अनविन

सहलह



UNESCO Chair
in ICT4D



unesco
Chair

४. गोपनीय कथं डिजिटल प्रविधिया 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 : सामाजिक आचरण



UNESCO Chair
in ICT4D

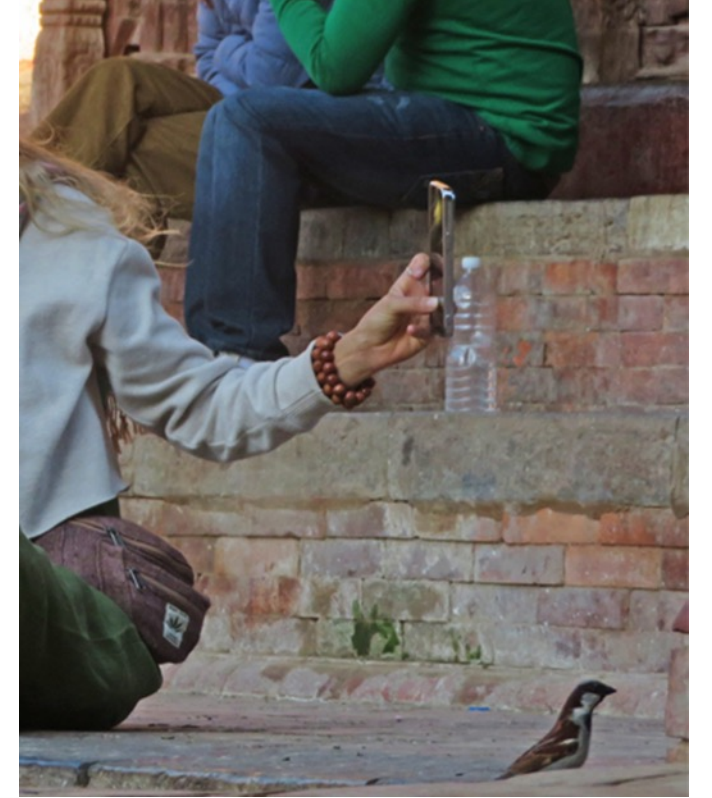
- अनलाइनय् चवने बले मेपिसं मखंक्क 'प्राइभेट'य् सुलाच्चनेगु
 - न्ह्याबलें लुमंका दिसँ : इन्टरनेटय् छक्वः तये धुंकूगु खँ न्ह्याबलें थानाच्चनी
 - थः व थः लिक्कलाःपिंत यइगु व लुधनीगु व भिंगु-निंगु खँ जक पोष्ट यायेगु
 - थःगु पासवर्ड सुयातं नं सीके मबीगु
- सम्भव दत्तले वेबसाइटय् दुहां वने बले फुक्क कुकिज (Cookies) यात अस्वीकार (Reject) यायेगु
- छक्वः जक प्रयोग जुइगु पासवर्ड (ओटीपी) मेपिंत मक्यनेगु
- सु पाखें सुरक्षित व गोपनीय जुइगु ?
 - सरकार
 - न्ह्याबलें लुमंका दिसँ : मोबाइल उपकरण धइगु निगरानीया लागि नं प्रयोग याइ
 - निजि कम्पनी
 - लुमंके बहःगु खँ : छि, जि व झी प्रयोगकर्तातय्सं सितिकं बीगु डाटा पाखें हे फुक्क धइथें सामाजिक मिडिया कम्पनीतय्सं धेबा कमय् याइगु खः !
- मेपिं मनूत
 - गुलिं गुलिं मनूतय्सं डिजिटल प्रविधिया दुरुपयोग यासे दुःख बिइ यः ।



फोटो साभार: टिम अनविन

डिजिटल प्रविधियात गोपनीय कथं प्रयोग यायेगु मू उपाय : व्यावहारिक खँ

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



स्रोत: टिम अनविन

सहलह



UNESCO Chair
in ICT4D



unesco
Chair

लिखँ (निष्कर्ष)



श्रोत: टिम अनविन



UNESCO Chair
in ICT4D

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



दक्कले लिपा लुमंके माःग खँ : सुरक्षित, विवेकपूर्ण व गोपनीय जुइतः



UNESCO Chair
in ICT4D

• छु छु यायेगु



- डिजिटल प्रविधि प्रयोग याये सयेकेगु
- ततःक्यनिगु व बल्लागु पासवर्ड तयेगु
- छगू जक मखु, यक्व प्रमाणीकरणया उपाय छयलेगु
- थःमह छयलेगु एप्स व सफ्टवेयर प्रणाली इलेब्यले अपडेट यायेगु
- सामाजिक सञ्जालय् सचेत व विनम्र जुइगु
- डिजिटल प्रविधि पाखें फुर्सद कायेगु

• छु छु मयायेगु



- थःगु पासवर्ड मेपिंत मथायेगु
- डिजिटल प्रविधि छयलेगु लतय् फँसे मजुइगु
- महमस्यूपिनिगु मेसेज मचायेकेगु \लिसः मबिइगु
- डिजिटल प्रविधि व सामाजिक सञ्जाल पाखें थःगु औकात सिंक अप्वः धेबा खर्च मयायेगु
- महमस्यूपिं मनूतय्त अनलाइन पाखें धेबा व मू वंगु भ्वं वा कागजात मछवयेगु
- थःत मयःपिं सुं नं मनूतय्सं स्वये जिइक मं दुगु खँ अनलाइनय् पोस्ट मयायेगु ।

थ्व प्रशिक्षण सामग्रीया विकास (सन् २०२२ – २३)



UNESCO Chair
in ICT4D

AuraEd, हाम्रोपात्रो, Helvetas SaMi,
NNSM, पौरखी, PNCC, NIC, NISER,
येँसं च्वंगु UNESCO कार्यालय, उज्यालो,
गण्डकी विश्वविद्यालय, MRC पोखरा व NEST
पोखरा पाखें मंका: कथं दयेकूगु खः ।



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

नापं मेमेगु सहयोगी संस्था

GSMA™





थव ज्याया नितिं क्रिएटिभ कमन्स— एट्रिब्युशन 4.0 अन्तर्राष्ट्रिय लाइसेन्स अन्तर्गत अनुमति दु ।

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/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 ।