ग्रामीण क्षेत्रका
किशोर–किशोरीका लागि

अनलाइन सुरक्षा सामग्री

ग्रामीण क्षेत्रका किशोर–किशोरीका लागि अनलाइन सुरक्षा सामग्री

हाम्रो पालो

अनुसन्धानः
हाम्रो पालो/पिपुल इन निड

हाम्रो पालो
कस्तूरी मार्ग
मध्यबानेश्वर, काठमाडौं
जीपीओ बक्स : ८९७४
सीपीसी : ०४३
फोन नं. : +९७७-१-४४८८५३४
ई-मेल : info@her-turn.org
वेबसाइट : www.her-turn.org
© हाम्रो पालो, २०१८

तयारकर्ता : अगाता नेर्स, ओला पर्चेन्स्का,
अनिता थापा, राधा श्रेष्ठ र जेनिशा त्वयनावाशु

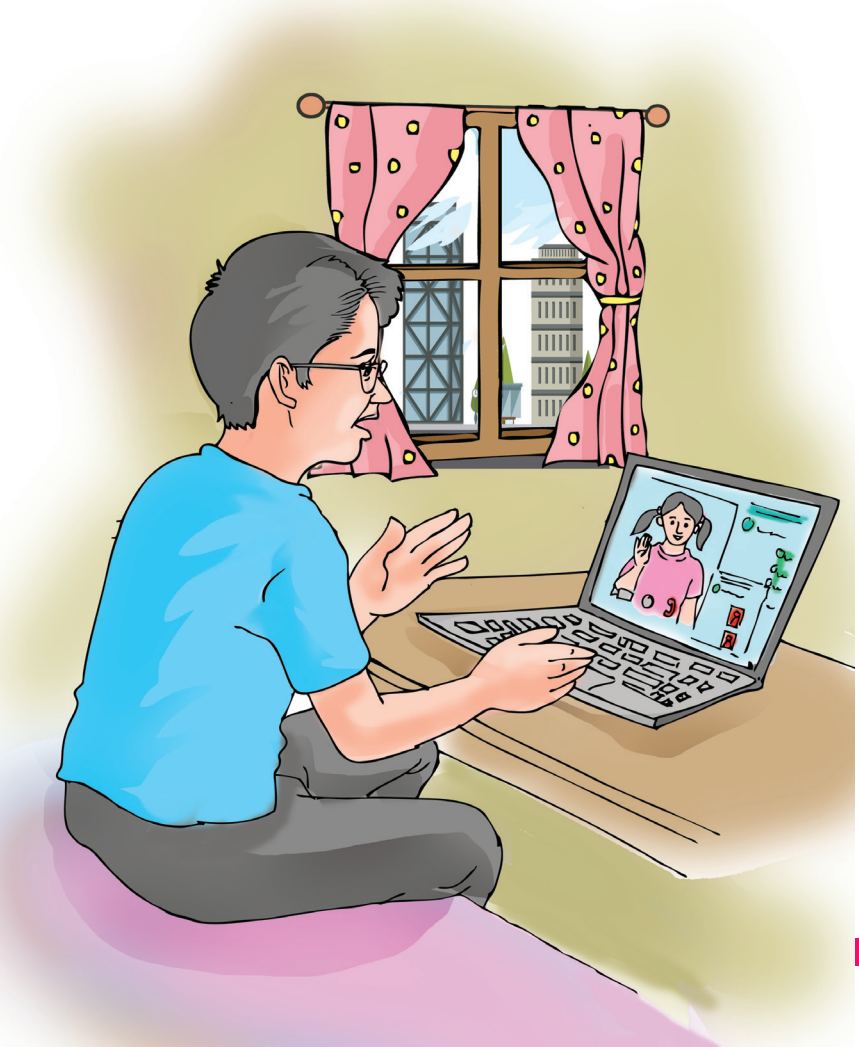
स्केच : भानु भट्टराई

विषय सूची

१.	अनलाइन सुरक्षा, डिजिटल स्वच्छताबारे परिचय	६
२.	अनलाइन स्रोत-सामग्री र सामाजिक सञ्जालमार्फत सिकाई	१०
३.	किशोरकिशोरीका व्यवहारसँग सम्बन्धित जोखिम र उनीहरूको कथा	१४
४.	अनलाइन सुरक्षा/रिपोर्टिङ सामग्री	२२

भाग १

परिचय सन्देश



कुन्जना घिमिरे
अभिनेत्री एवं सामाजिक कार्यकर्ता

हामीले सामाजिक सञ्जालमार्फत विश्वका विभिन्न मुद्दा-समस्याबारे जान्ने-बुझ्ने अवसर पाएका छौं । इन्टरनेटलाई विभिन्न कुरा सिक्ने मञ्चको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। खासगरी किशोरावस्थामा प्रवेश गरेपछि हामीले इन्टरनेटको प्रयोगद्वारा आफ्नो लागि कुन पेशा-क्षेत्र बढी सम्भावनायुक्त छ भन्ने पहिचान गर्दै त्यही क्षेत्रबाट जीविका चलाउन सक्छौं । सामाजिक सञ्जालका सकारात्मक र नकारात्मक दुवै पाटा छन्, र सुरक्षित तरिकाले प्रयोग गर्न सके यसले हामीलाई ठूलो फाइदा पुऱ्याउन सक्छ ।

नेपालमा नयाँ-नयाँ प्रविधिको प्रभाव बढिरहेको छ र इन्टरनेट दैनिक जीवनको महत्वपूर्ण हिस्सा बनिसकेको छ। इन्टरनेट र त्यसका जोखिमबारे कुरा गर्न हच्किनुको सट्टा हामी किशोर-किशोरीहरूलाई त्यसबारे आवश्यक ज्ञान दिएर सुरक्षित बनाउन चाहन्छौं । इन्टरनेट र सामाजिक सञ्जाल हाम्रो लागि सिकाइ र प्रगतिको अवसर हुन सक्छ । विदेशमा रहेका परिवारजन र आफन्तसँग नियमित सम्पर्क गर्न र सुख-दुःखका समाचार आदान-प्रदान गर्न त सामाजिक

सञ्जाल सबैभन्दा उपयुक्त माध्यम हो । मोबाइलमा इन्टरनेट प्रयोग गरी पढ्न-सिक्न त सकिन्छ नै, विभिन्न आर्थिक-सामाजिक फाइदा पनि लिन सकिन्छ। तर, सामाजिक सञ्जाल विभिन्न प्रकारका हिंसा र दुर्व्यवहारको माध्यम पनि बन्न सक्छ, र यसको सबैभन्दा बढी जोखिम किशोर-किशोरीलाई हुन्छ।

यो अनलाइन सुरक्षा सामग्रीले डिजिटल स्वच्छता बारे कुरा गर्छ । इन्टरनेट चलाउँदा आफू कसरी सुरक्षित रहने भन्ने विषयमा चर्चा गर्छ। यसले इन्टरनेटमा उपलब्ध स्रोत-सामग्रीको सकारात्मक प्रयोगको विषयमा कुरा गर्छ। कुन अवस्थामा कस्तो खाले जोखिम पैदा हुन सक्छ भन्ने विषयमा किशोर-किशोरीलाई सचेत तुल्याउँछ। र, सुरक्षित डिजिटल वातावरण निर्माणका लागि किशोर-किशोरी र वयस्क दुवैले कसरी हातेमालो गर्न सक्छन् भन्ने बाटो देखाउनेछ।

सन् २०१७ को नोभेम्बर-डिसेम्बर महीनामा एक अनलाइन सुरक्षा सर्वे (गुणात्मक) सञ्चालन गरिएको थियो । सर्वेमा ५९ जना सहभागी थिए । सर्वेको क्रममा अन्तर्वार्ता गरिएका किशोर-किशोरीमध्ये अधिकांशले १४ वर्षको उमेरमा इन्टरनेट प्रयोग गर्न थालेको बताए। कतिपयले त १२ वर्षकै उमेरमा इन्टरनेट प्रयोग शुरू गरेको जानकारी पनि दिए। उनीहरू सम्भवत आफैं इन्टरनेट चलाउने सिक्ने उमेरको प्रतिनिधित्व गर्छन । उनीहरूमध्ये अधिकांशको आफ्नै फेसबुक अकाउन्ट छ । र, साथीका साथीहरू मात्र नभई प्रत्यक्ष नभेटेका केही मानिससँग पनि फेसबुकमार्फत मित्रता गाँसेका छन् । उनीहरूले प्रायः दिनमा दुई घण्टा इन्टरनेट चलाउँछन् । एउटै मोबाइलमार्फत परिवारका एकभन्दा बढी सदस्यले इन्टरनेट चलाउनु उनीहरूका लागि अस्वाभाविक होइन । इन्टरनेटसम्मको पहुँच र ज्ञानको सन्दर्भमा शहरी र ग्रामीण क्षेत्रबीच भिन्नता हुन सक्छ । तर, इन्टरनेटसँग सम्बन्धित जोखिम र त्यसबाट बच्ने उपायहरूबीच भने धेरै समानता छ। एउटै मोबाइल परिवारका अन्य सदस्यहरूसँग मिलेर चलाउनु सामान्य मानिन्छ। ग्रामीण भेग एवं विद्यालयबाहिर कम्युटरमा भन्दा मोबाइलमै इन्टरनेट चलाएको पाइन्छ।

सामाजिक सञ्जालको असुरक्षित प्रयोगका कारण बालविवाह, यौन तथा अन्य दुर्व्यवहार, मानव बेचबिखन र विभिन्न प्रकारका हिंसाका घटना हुनसक्छन् । डिजिटल स्वच्छता भनेको इन्टरनेट चलाउने आफ्नो व्यवहारबाट स्वयंलाई सुरक्षित राख्नु हो, जस्तो कि हामी हाम्रो शरीरको ख्याल राख्छौं । खासगरी किशोरकिशोरीले आफू अनलाइन भएका बेला सुरक्षामा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । उनीहरूलाई सुरक्षित, रचनात्मक र सुझबुझपूर्ण ढंगले इन्टरनेट चलाउन मद्दत गर्न यो सामग्री तयार पारिएको हो ।

भाग २

नयाँ प्रविधिले दिएको अवसर: अनलाइनमा कसरी कुरा गर्ने, कसरी नयाँ कुरा सिक्ने ?

विनिता श्रेष्ठ

सफ्टवेयर इन्जिनियर, सह-संस्थापक/प्रमुख कार्यकारी अधिकृत, वुमेन इन स्टिम

जिन्दगीमा पहिलोचोटि कम्प्युटर देख्दा म १० वर्षकी मात्रै थिएँ । चार कक्षामा पुगेपछि हामीलाई कम्प्युटर चलाउन सिकाइयो । म त्यो अँध्यारो कोठा अझै सम्झिन्छु, जहाँ लहरै कम्प्युटरहरू राखिएका हुन्थे । त्यो बेला एमएस डक सिक्नु निकै रमाइलो थियो । उच्च मावि तहमा पुगेपछि म विज्ञान र नयाँ प्रविधितिर आकर्षित भएँ । आफ्नो सपना पूरा गर्न मैले सूचनाप्रविधि विषयमा व्याचलर अफ इन्जिनियरिङ पढ्ने निधो गरें । कोडिङ (Coding) मेरो रुचिको विषय मात्र होइन, पेशा पनि हो । म नयाँ भाइबहिनीलाई इन्टरनेटमा उपलब्ध सामग्रीहरू प्रयोग गर्ने, पढाइमा सहयोग गर्ने अनलाइन खेल, अनलाइन शिक्षण (ट्युटोरियल) र ई-लर्निङ (E-learning) माध्यम बनाउने सल्लाह दिन्छु । यदि तपाईंहरू जिज्ञासु, सिर्जनशील र इन्टरनेट/सामाजिक सञ्जालको जोखिमप्रति सचेत हुनुहुन्छ भने जहाँ रहे पनि नयाँ ज्ञानहरू सिक्न सक्नुहुन्छ ।

- इन्टरनेटमा तपाईंले ई-लाईब्रेरी, पुस्तक, भिडियो ट्यूटोरिएल, अनलाइन इन्साइक्लोपिडिया, शब्दकोश लगायतका सामग्री सित्तैंमा प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ।
- इन्टरनेटमा विज्ञान, कला, संस्कृति, नयाँ भाषा, गीत, नृत्य र कवितालगायत विभिन्न कुरा सजिलै सिक्न सकिन्छ।
- मिडिया, राजनीति र सामाजिक सरोकारका विषयमा रुचि भएकाहरूले इन्टरनेटमा स्थानीय, राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय समाचारहरू पढ्न सक्छन् । इन्टरनेटमा रमाइलो गर्दै नयाँ ज्ञानहरू सिक्दै र शैक्षिक खेलहरू खेल्दै जिम्मेवार नागरिक बन्न सकिन्छ। पत्रकारिता र मनोरञ्जनको क्षेत्रमा लागेकाहरूले आफ्नो सिर्जनालाई इन्टरनेट/सामाजिक सञ्जालमा राखेर धेरैभन्दा धेरै दर्शक/पाठकसम्म पुग्न सक्छन्।
- विश्वका झण्डै दुई अर्ब मानिसले फेसबुक चलाउँछन् । नेपालमा करीब ६० लाख मानिस यो सामाजिक सञ्जालमा छन्।
- विद्यालयको पाठ्यक्रम त छँदैछ, इन्टरनेटमा थप कुराहरू सिक्दा आफ्नो करिअर विकास हुन सक्छ। आफ्नै केही नयाँ उद्यम पनि शुरू गर्न सकिन्छ।
- सूचनाप्रविधिभित्रका कोडिङ (Coding), रोबोटिक्स (Robotics) र वेब डिजाइन (Web design) जस्ता क्षेत्र सिर्जनशीलता बढाउने उपाय हुन्।
- एकोहोरो नचलाउने हो भने तपाईं जहिल्यै जिज्ञासु रहिरहनु हुनेछ र आफ्नो इन्टरनेट क्रियाकलापबारे साथीभाइ, आफूले विश्वास गरेका अग्रज र परिवारका सदस्यहरूलाई बताउने हो भने इन्टरनेटबाट धेरै फाइदा लिन सकिन्छ।
- डिजिटल हाइजिन कायम राख्न सके अनलाइन गेम र सामाजिक सञ्जालको लत बस्दैन।

तपाईंले सूचना र नयाँ कुरा सिक्ने मञ्च कहाँ भेट्टाउन सक्नुहुन्छ ?

सर्च इन्जिन, सामाजिक सञ्जाल (उदाहरण)

गुगल, याहू, बिङ	विश्वभरिका सूचनाहरू खोज्ने
यूट्यूब	विज्ञान, इतिहास, कलासँग सम्बन्धित च्यानलहरू हेर्ने, विभिन्न शिक्षण सामग्री (जस्तै गितार बजाउने बारे) हेर्ने
विकिपिडिया	सबैभन्दा ठूलो अनलाइन इन्साइक्लोपिडिया
न्यूज अनलाइन	नेपाली भाषाको समाचार दिने पोर्टल
फेसबुक, इन्स्टाग्राम, ट्वीटर, भाइबर, ईमो, वाट्सएप, स्न्याप च्याट, वि च्याट	सामाजिक सञ्जाल र सन्देशहरू पठाउने एप्स

अनलाइन शिक्षण, ई-लर्निङ प्लेटफर्म, मोबाइल एप्स (उदाहरण)

खान एकेडेमी	अरू साथीहरूसँगै नयाँ भाषा र विज्ञान सिक्न यो अनलाइन सेमिनारमा भाग लिनुहोस् ।
ई-पुस्तकालय	ई-पुस्तकालयको फाइदा लिन यसको एप्स डाउनलोड गर्नुहोस् ।
शब्दकोश	नयाँ शब्दहरू सिक्नुहोस् ।
मिडास ई-क्लास	गणित, विज्ञान, वातावरण र स्वास्थ्य शिक्षाका शिक्षण सामग्रीहरूको फाइदा उठाउनुहोस् ।
कुलल्याब्स् स्मार्ट स्कूल	व्यापार, प्रविधि शिक्षा, गणित, विज्ञान र सामाजिक विज्ञानका पाठहरू

भाग ३

किशोर–किशोरीका कथा
इन्टरनेटका जोखिम

यी कथाहरू वास्तविक होइनन्,
तर वास्तविक जीवनमा लागू हुनसक्छन्

सुजन घिमिरे

नेपाली विषय शिक्षक, सिन्धुपाल्चोक

म आफ्ना विद्यार्थीलाई इन्टरनेट प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गर्छु । इन्टर नेटमा उपलब्ध सामग्रीको पहुँच र प्रयोग दुवै बढिरहेको छ । यसैले, डिजिटल साक्षरता अहिले विद्यालयमा नभई नहुने भइसकेको छ । फेसबुक जस्ता सामाजिक सञ्जालले मानिसहरूलाई एकीकृत गरिरहेको छ । उनीहरूको ज्ञान र अनुभवलाई एकअर्कासँग बाँडिरहेको छ । त्यसैले, यो एक नभई नहुने सामाजिक सञ्जाल बनेको छ । तर, फेसबुकसँग जोडिएका थुप्रै नराम्रा घटनाहरूबारे पनि मलाई बारम्बार जानकारी भइरहन्छ । फेसबुकमा व्याप्त नक्कली आईडी त्यसमध्ये एक हो । जब कुनै आकर्षक प्रोफाइल पिक्चर भएको अन्जान व्यक्तिबाट फेसबुकमा साथी बन्ने प्रस्ताव आउँछ, तब हामी सचेत बन्न जरूरी छ । उनीहरूले हामीलाई पुऱ्याउन सक्ने सम्भावित खतराबाट बच्न उनीहरूको वास्तविक परिचय पत्ता लगाउनु जरूरी छ । यदि उनीहरूको सही परिचय पाउन नसके उनीहरूबाट पर रहनै बेस हुन्छ । किशोर-किशोरीलाई अन्जान व्यक्तिले अनावश्यक फोन गरेर सताउने गरेको पनि म बारम्बार सुन्छु । कसैले आफ्नो व्यक्तिगत विवरण मागेमा वा भेट्न चाहेमा ऊसँग अनलाइन कुराकानी नगर्नु राम्रो उपाय हो । गाउँमा कसैलाई इन्टरनेटमार्फत दुर्व्यवहार भइरहेको छ भने मद्दत गर्न म तयार छु । एकपटक एक व्यक्तिले एक विद्यार्थीलाई अनलाइनमार्फत दुर्व्यवहार गरिरहेको थाहा पाएँ । र, मैले उसलाई फोन गरी आइन्दा त्यस्तो अशोभनीय सन्देश नपठाउन चेतावनी दिएँ ।

यौन दुर्व्यवहार: समिता (१३)

समिताकी दिदी खाडीमा काम गर्नुहुन्थ्यो । दिदीसँग कुरा गर्न फेसबुकमा अकाउन्ट खोल्न दाइले सहयोग गर्नुभयो । त्यो फेसबुक अकाउन्ट समिताकी आमाले पनि प्रयोग गर्नुहुन्थ्यो ।

आमाले अन्जानमै केही अपरिचित व्यक्तिको फेसबुकमा साथी बन्ने प्रस्ताव स्वीकार्नुभएको रहेछ । तीमध्ये एकले समितालाई फेसबुक मेसेञ्जरमार्फत अश्लील चित्रहरू पठाउन थाले । आमाले भन्नुभयो- त्यस्तालाई बेवास्ता गर, आफैं थाकेर दुर्व्यवहार गर्न बन्द गर्नेछन् । तर, त्यो क्रम जारी नै रह्यो । दाइले त्यस्ता व्यक्तिलाई 'ब्लक' गर्न सकिने उपाय सिकाएपछि मात्रै समितालाई ढुक्क भयो । त्यसपछि समिताले आमालाई अपरिचित व्यक्तिको फेसबुक साथी बन्ने प्रस्ताव नस्वीकार्न र आफ्नै फेसबुक अकाउन्ट खोल्न सल्लाह दिइन् । अर्कोपटक, समिता र उनका अन्य दुई साथीलाई उनीहरूकै कक्षाका एक छात्रले इन्टरनेटमा पाइने नग्न तस्वीरहरू पठाउन थाले । उनीहरूले पछि रिपोर्ट गर्नुपरे काम लाग्छ भनेर ती मेसेजहरू सेभ गरे । तर, त्योभन्दा पहिले छात्रलाई भेटेर त्यस्तो अश्लील सन्देश पठाउन तत्काल बन्द नगरे शिक्षककहाँ उजुरी गर्ने चेतावनी दिए । उसले माफी माग्यो र त्यस्तो क्रियाकलाप नदोहोऱ्याउने वाचा गऱ्यो ।

कसैले कसैलाई अश्लील वा अशोभनीय चित्र, भिडियो पठाउनु वा त्यस्तो पोस्ट/च्याट गर्नु भनेको अनलाइन दुर्व्यवहार हो । यस्ता व्यक्तिले पछि अरुलाई यस्ता सामग्री पठाइदिने धम्कि दिने नियत पालेका हुन्छन् । यस्तो दुर्व्यवहार भोग्ने व्यक्तिले लाज, पश्चात्ताप, तनाव, अवसाद र शोषणको शिकार भएको महसूस गर्ने गर्छन् ।

बालविवाहः रोशिका (१६)

सन्दिपकी भान्जी-बहिनी रोशिकाले एक दिन फेसबुकमा आफूलाई १७ वर्षको बताउने केटा बारे बताइन्, जो फोटोमा हेर्दा आकर्षक देखिन्थ्यो । रोशिकाका अनुसार, केटाले उनका लागि कविता लेख्थ्यो र च्याटमार्फत् पठाउँथ्यो । नयाँ फोन किनिदिने लोभ पनि देखाएको थियो । भागेर विवाह गर्ने कुरा पनि गर्थ्यो । रोशिकालाई भेट्न आफ्नो गाउँ पनि बोलाएको थियो ।

सन्दिपलाई रोशिका र उनीहरूको सम्बन्ध अति छिटो र अस्वाभाविक लाग्यो । उनले रोशिकालाई त्यो केटाको गाउँ नजान, बरु अन्त कतै भेट्न सल्लाह दिए । प्रत्यक्ष भेट्दा पो थाहा भयो, त्यो केटा त निकै उमेर खाएको मात्र होइन विवाहित समेत रहेछ । त्यो भेटपछि रोशिकाले आफूले धोका पाएको महसूस गरिन् । केटासँगका सम्पर्क बन्द गरिन् । यो घटनापछि सन्दिप र रोशिका दुवैले अपरिचित व्यक्तिहरूसँग अनलाइनमा सम्बन्ध बढाउँदा धेरै होशियारी अपनाउनुपर्ने पाठ सिके ।

यस्ता अनलाइन-अन्तरक्रियाले कतिपय अवस्थामा बालविवाहसमेत गराइदिन सक्छ । अनलाइनमा आफूलाई राम्रो बनाएर प्रस्तुत गर्नेहरू थुप्रै हुन्छन् । अनलाइन व्यक्तित्वलाई मन पराएकै आधारमा भागेर विवाह गर्नु निकै जोखिमपूर्ण हुन्छ ।

बालविवाहका धेरै नकारात्मक प्रभाव छन् । स्कूल छाड्नुपर्ने, सानै उमेरमा गर्भवती भई आमा र बच्चा दुवैको ज्यान जोखिममा पर्नेजस्ता विभिन्न स्वास्थ्य समस्या हुनसक्छन् । सानै उमेरमा विवाह गर्ने किशोरीले घरेलु हिंसाको सामना गर्ने सम्भावना पनि बढी हुन्छ । यस्तो जोखिमबाट सुरक्षित रहन अनलाइनमा कोसँग कुरा गर्ने, कोसँग नगर्ने भन्ने विषयमा सचेत हुनुपर्छ । अपरिचितलाई विश्वास गर्नुहुन्न ।

नक्कली परिचय

साइबर बुलिङ (हेपाइ) : अर्जुन (१४)

अर्जुनलाई आफ्नै कक्षामा पढ्ने साथीहरूले विभिन्न नाम दिएर हेप्दथे । उनलाई हेर्दै साथीहरू हाँस्थे । साथीहरूले उनलाई ईमो मेसेजिङ एपमार्फत विभिन्न सन्देश पठाउँदै उनले लगाउने पहिरनको विषयमा टिप्पणी गर्थे । तनावमा अर्जनुले झण्डै विद्यालय छाड्ने कुरा गर्न थाले ।

यो कुरा थाहा पाएपछि अर्जुनका दाइले त्यस्ता सन्देशलाई बेवास्ता गर्न भने । तर, साथीहरूको दुर्व्यवहार रोकिएन ।

उनीहरूले शिक्षकलाई सबै समस्या सुनाए । शिक्षकले कसैको नाम नलिइकनै अर्जुनलाई त्यस्ता सन्देश नपठाउन चेतावनी दिए । शिक्षकको हस्तक्षेपपछि अर्जुनलाई कसैले दुर्व्यवहार गरेन । त्यसपछि अर्जुन आफ्ना अभिभावकसँग खुलेर बोल्न र हाँसीहाँसी विद्यालय जान थाले ।

जब कुनै व्यक्ति वा समूहले कसैलाई अनलाइनमार्फत नराम्रो, भद्दा, हिंस्रक र अश्लील सन्देशहरू पठाउँछ, त्यसलाई साइबर बुलिइङ भनिन्छ । यसरी सन्देश पठाउनेहरूले आफ्नो परिचय लुकाउन सक्छन् । यसैले, साइबर बुलिइङ अन्य प्रकारका बुलिइङभन्दा खतरनाक हुन्छ । यस्तो घटना भोग्ने पीडितले आफ्नै कारणले यो सब भएको ठान्न सक्छन् । यस्तो अवस्थामा उसलाई लाज र पश्चात्ताप हुन्छ । तर, यसमा उनको दोष हुँदैन । यस्तो भद्दा सन्देशलाई ठाडै जवाफ दियो भने कहिलेकाहीं अवस्था झन् खराब पनि हुनसक्छ । यस्तो अवस्थामा त्यस्तो सन्देशलाई बेवास्ता गर्नु राम्रो हुन्छ । लगातार बेवास्ता गरिरह्यो भने जिस्काउनेको जाँगर वा उत्साह घट्छ । तर, उसलाई ब्लक गर्नुअघि उसका भद्दा सन्देशको रेकर्ड राख्नु विवेकपूर्ण हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा आफूले विश्वास गरेको अग्रजसँग सरसल्लाह गर्नु राम्रो हुन्छ । आफ्नो अवस्था लुकाएर राख्यो भने मद्दत माग्न गाह्रो हुन्छ । तर, तपाईं आफैंले पनि अरूलाई त्यस्तो भद्दा सन्देश पठाउने कार्य गर्नुहुँदैन । कसैले यस्तो गरिरहेको थाहा पाउनुभयो भने उसलाई त्यस्तो क्रियाकलाप नगर्न भन्नुहोस् । नमानेमा उसका गतिविधिबारे उजुरी गर्ने चेतावनी दिनुहोस् ।

मानव बेचबिखनः अखिमा (१६)

अखिमा भारतको नयाँदिल्लीमा नर्सिङ पढ्न चाहन्थिन् । त्यसका लागि आवश्यक प्रक्रिया बुझ्न उनी एक अनलाइन फोरममा पुगिन् । अलि पछि उनलाई फेसबुकमा चिकित्साशास्त्र पढिरहेका एक विद्यार्थीको साथी बन्ने प्रस्ताव आयो । फेसबुकमा राखिएका

तस्वीरहरूमा ऊ निकै राम्रो देखिन्थ्यो । उसले आफ्नो घर पनि अखिमाकै जिल्लामा रहेको बताएको थियो । उनीहरू नियमित रूपमा फेसबुक मेसेञ्जरमा कुरा गर्न थाले । उसले अखिमालाई दिल्लीमा नर्सिङ पढ्न लाग्ने पैसा कमाउन राम्रो काम दिलाइदिने बाचा गरेको थियो ।

अखिमालाई लाग्यो- यो साथीले मेरो तस्वीर र साथीहरूबारे धेरै नै चासो लिइरहेको छ! अखिमाले आफूले पहिलेदेखि नै चिनेको एक साथीलाई मेसेज पढाउँदै यो नयाँ साथीको बारेमा केही जानकारी छ कि भनेर सोधिन् । तर, साथीले जवाफ फर्काउन ढिलो गऱ्यो । त्यसैले, उनी काठमाडौं पुगिन् र नयाँ साथीले भनेको ठाउँमा कस्तो काम हुँदोरहेछ भनेर बुझ्न पुगिन् । त्यहाँ एक व्यक्तिले अजिमाको कागजपत्र खोस्यो । उनलाई त्यहाँको क्रियाकलाप ठीक लागेन, उनी भाग्न चाहन्थिन् । तर, उनलाई त्यहाँबाट निस्कनै दिइएन । धन्न, एक प्रहरी टोलीले त्यहाँ छापा माऱ्यो र उनलाई बचायो । उनले पछि थाहा पाइन्- काठमाडौं आउनुअघि सन्देश पठाएकी साथीले नै प्रहरीलाई सचेत गराएकी रहेछिन्, किनकि उनलाई त्यो नयाँ साथीबारे जानकारी थिएन ।

जब कसैलाई धम्क्याएर वा ललाई-फकाई यौन व्यवसाय वा जर्बजस्ती श्रममा लगाइन्छ वा उनका अंगहरू झिकेर बेचिन्छ, त्यसलाई मानव बेचबिखन भनिन्छ । महिला र बालबालिका मात्र नभई पुरुष पनि मानव बेचबिखनको शिकार हुनसक्छन् । उनीहरूलाई देशभित्रै वा बाहिर लगेर पनि बेचिन्छ । नेपालमा मानव बेचबिखन र इन्टरनेटको प्रत्यक्ष सम्बन्ध छैन । तर, अचेल कतिपयले सामाजिक सञ्जाल र मेसेजिङ एप प्रयोग गरी अशिक्षितलाई मात्र नभई शिक्षितलाई पनि विभिन्न प्रलोभन देखाउँदै मानव बेचबिखनको शिकार बनाउने प्रयास गर्न थालेका छन् । मानव बेचबिखनमा संलग्न अपराधीहरूले इन्टरनेट र सामाजिक सञ्जालको माध्यमद्वारा कसरी शिकार फसाउने भन्ने सिक्न थालेका छन् । अनलाइनमा भेटिएका अपरिचित व्यक्तिले देखाएको शिक्षा र रोजगारीको प्रलोभनमा

नपर्ने हो भने उनीहरूबाट बच्न सकिन्छ। हुन त आफ्नै परिवारका सदस्य वा साथीभाइ पनि मानव बेचबिखनमा संलग्न हुनसक्छन् । तर, अपरिचित व्यक्तिले कतै एक्लै भेट्न बोलाएमा चाहिं सचेत हुनुपर्छ। खासगरी ऊ यस्तो भेटलाई गोप्य राख्न चाहन्छ भने ऊप्रति शंका गर्नु जरूरी छ।

अनलाइन दुर्व्यवहारको घटनाविरुद्ध सामुदायिक पहल

- आफूलाई कसैले हेप्छ भने उसलाई त्यसो नगर्न चेतावनी दिनुहोस्, उसको त्यस्तो क्रियाकलापबारे साथी, परिवार र शिक्षकलाई बताउनुहोस् । तपाईं उसलाई भन्न सक्नुहुनेछ- "तिमी जे गर्दैछौं, त्यसलाई हेपाइ (बुलिइङ) दुर्व्यवहार गर्नु भनिन्छ। यो खतरनाक र गैरकानूनी गतिविधि हो। तिमीले आफ्नो क्रियाकलाप जारी राख्यौ भने म शिक्षकलाई भन्दिन्छु र तिमीले सजाय पाउनेछौ।"
- हेप्नेविरुद्ध प्रहरीले बनाएको महिला तथा बालबालिका सेल वा सामुदायिक प्रहरीमा रिपोर्ट गरिदिने चेतावनी दिनुहोस् । तपाईं उसलाई भन्न सक्नुहुनेछ- "तिमी जे गर्दैछौ, त्यसलाई हेपाइ (बुलिइङ) दुर्व्यवहार गर्नु भनिन्छ। यो खतरनाक र गैरकानूनी गतिविधि हो। तिमीले आफ्नो क्रियाकलाप जारी राख्यौ भने म प्रहरीकहाँ उजुरी हाल्दिन्छु।"
- यसरी हेप्नेलाई बालबालिका संरक्षण समितिमा उजुरी गर्ने वा शिक्षक र अभिभावकलाई बताइदिने चेतावनी दिनुहोस्।

भाग 8

सुरक्षा निर्देशिका र व्यावहारिक प्रयास

रोजिना
कक्षा ९, सिन्धुपाल्चोक

म अरुलाई आफ्नो अकाउन्टको 'पासवर्ड' बताउँदिन। साथीहरूको तस्बिर पोष्ट गर्नुअघि उनीहरूसँग अनुमति लिन्छु । व्यक्तिगत कुराहरूको गोप्यताका लागि 'ओन्ली मि' गर्छु र जहिल्यै 'लग आउट' पनि। यसरी म आफ्नो अकाउन्ट सुरक्षित राख्छु।

प्रत्येक दिन डिजिटल स्वच्छता : अनलाइनमा सुरक्षित रहने सामान्य सिद्धान्तहरू

- इन्टरनेटको रचनात्मक र विवेकपूर्ण प्रयोग गर्ने हो भने नयाँ कुराहरू सिक्न र धेरै मानिससँग एकैपटक सञ्चार गर्न सकिन्छ। तर, इन्टरनेटमा पाइने सूचना वा समाचार सही हो वा होइन भनी बुझ्नु चाहिं एकदमै आवश्यक छ, किनकि इन्टरनेटमा लेखिएको सबै कुरा सत्य हुँदैनन्।
- आफ्नो हरेक अनलाइन गतिविधि सार्वजनिक हुन्छ भन्ने ख्याल गरौं । उदाहरणका लागि, आफूले कसैलाई गोप्य रूपमा पठाएको सन्देश पछि साथीभाइ, अभिभावक र शिक्षकले पनि पढ्न सक्छन् । जसलाई आफूले कुनै गोप्य तस्वीर पठाएको छ, उसैले त्यो तस्वीर सार्वजनिक गरिदिन सक्छ।
- वास्तविक जीवनमा जे काम गरिन्न, त्यो काम अनलाइनमा पनि नगरौं । त्यस्तो सूचना वा तस्वीर कसैलाई नपठाऔं,

जुन सार्वजनिक हुँदा आफूलाई बदनामी वा क्षति हुनसक्छ। आफूले एकदमै विश्वास गरेको व्यक्तिले नै आफ्नो गोप्य तस्वीर सार्वजनिक गरिदिन सक्छ।

- आफूले अनलाइन कुरा गरेको व्यक्तिको बारेमा सोचौंः के तपाईं उसलाई राम्ररी चिन्नुहुन्छ वा उसको नियतबारे जानकारी छ ? अपरिचित व्यक्तिको साथी बन्ने प्रस्ताव अस्वीकार गरौं। उनीहरूबाट टाढै रहनु राम्रो हुन्छ।
- जब कसैले आफूलाई अभद्र र अशोभनीय सूचना, सन्देश, तस्वीर, भिडियो वा अन्य कुनै सामग्री पठाउँछ, तब उसलाई बेवास्ता वा ब्लक गरौं।
- आफूलाई परेको अप्ठ्यारो सार्वजनिक गरौं, ताकि साथीभाइ वा आफ्नो अनलाइन समुदायका कुनै सदस्यले मद्दत गर्न सक्छ। तर, केही कुरा सार्वजनिक रूपमा पोस्ट गर्नुअघि सोचविचार पुऱ्याऔं।
- कम्प्युटर वा मोबाइल फोन एकोहोरो नचलाऔं। बेलाबेला त्यसबाट टाढा रहनु पनि जरूरी हुन्छ।
- प्रयोगमा नरहेको बेला आफ्नो वेबक्याम बन्द गर्नु जरूरी हुन्छ।
- सामाजिक सञ्जालमा आफूले खोजेको कुराको बारेमा मात्रै आफूलाई जानकारी हुने व्यवस्था गर्न सकिन्छ। आफ्नो प्रोफाइलमा आफू कस्तो देखिन्छु भन्ने पनि तय गर्न सकिन्छ। आफूले हेर्न/देख्न नचाहेको वा आफ्नो सरोकार नभएको पोस्ट वा तस्वीरमा कसैले आफूलाई ट्याग गर्छ भने प्राइभेसी सेटिङमा गई उसलाई रोक्न सकिन्छ।
- साथीभाइको तस्वीर खिच्नु वा त्यसलाई सामाजिक सञ्जालमार्फत सार्वजनिक गर्नुअघि उनीहरूको अनुमति लिनु आवश्यक छ।
- तपाईंले कम्प्युटर वा मोबाइलमा जे कुरा सर्च गर्नुहुन्छ, त्यसको रेकर्ड रहन्छ। र, तपाईंपछि जसले त्यो मोबाइल

वा कम्प्युटर चलाउँछ, उसलाई तपाईंले खोजेको कुरा थाहा हुन्छ ।

- एन्टी भाइरस प्रयोग गरी आफ्नो मोबाइल वा कम्प्युटरको सुरक्षा गरौं । आफ्नो पासवर्ड वा अन्य गोप्य सूचना, विवरण पनि अरूलाई दिनुहुँदैन । जस्तैः आफ्नो विद्यालयको पोशाकमा वा विद्यालय देखिने गरी सेल्फी नखिच्ने, आफ्नो घरको ठेगाना सार्वजनिक नगर्ने ।
- सामाजिक सञ्जालमा सकभर आफैं आफ्नो खाता खोल्नुहोस्, नत्र आफूले विश्वास गरेको परिवारजनको मद्दत लिनुहोस् । आफ्नो मोबाइल फोन हत्तपत्त अरूलाई नदिऔं । आफ्नो सूचनाको दुरुपयोग हुनसक्ने हेक्का राखौं । सामाजिक सञ्जालमा खाता खोल्न कुनै साइबर क्याफेमा गई कसैको मद्दत लिन राम्रो हुँदैन ।
- आफ्नो साथीभाइ र समुदायको मद्दत गर्नुहोस् । अनलाइनमा सुरक्षित तरिकाले कसरी विभिन्न सूचनाहरू खोज्ने र दुर्व्यवहारविरुद्ध कसरी रिपोर्ट गर्ने भन्ने जानकारी छ भने साथीभाइलाई मद्दत गर्नुहोस् । इन्टरनेटबारे जानकारी नभएका अग्रजलाई पनि यसबारे जानकारी दिनुहोस् । उनीहरूलाई आफ्नो जानकारी बाँड्नुहोस् ।
- सामाजिक सञ्जालमा रोचक र जानकारीमूलक सूचना बाँड्दा त्यसबाट आफ्ना साथीहरूलाई फाइदा पुग्छ । तर, आफ्नो पोस्टमा धेरैभन्दा धेरै लाइक आओस् भन्ने उद्देश्यले जथाभावी पोस्ट गर्नुहुँदैन ।

डिजिटल सेफ्टी (डिजिटल सुरक्षा) : सुरुआती कदम

- कसैले शंकास्पद उद्देश्यले अशोभनीय सन्देशहरू पठाउन थाले त्यसविरुद्ध उजुरी गर्ने चेतावनी दिनुहोस्, विश्वसनीय अग्रजको मद्दत लिई त्यसलाई सार्वजनिक गर्नुहोस् ।
- यस्तो कुरा आफैंमा सीमित राख्यो भने स्थिति झन् गम्भीर

बन्न सक्छ। यस्तो अवस्थामा सबैभन्दा महत्वपूर्ण छ, आफूले विश्वास गर्ने व्यक्तिलाई आफ्नो समस्या बताउनु।

- आफूलाई पठाइएको सन्देशको रेकर्ड राखौं, ताकि त्यसलाई पछि प्रमाणको रूपमा पेश गर्न सकियोस्। त्यस्तो सन्देशको स्क्रिनसट लिन वा त्यसलाई प्रिन्ट गरेर राख्न सकिन्छ। तस्वीर छ भने त्यसलाई सुरक्षित राख्न सकिन्छ।
- आफूलाई लगातार सताउने व्यक्तिलाई ब्लक गर्न सकिन्छ।
- कसैले अभद्र सन्देश पठाउन भर्खर शुरू गरेको छ भने त्यसलाई सुरुआतमा बेवास्ता मात्रै गरे पुग्छ।
- अति भए साथीभाइलाई भन्नु वा आफूले विश्वास गर्ने अग्रजसँग आफ्नो समस्याको चर्चा गर्नु राम्रो हुन्छ।
- आफ्नो कुरा साथीभाइ वा परिवारका सदस्यलाई बताउनुहोस्। जस्तै, मेरो पेजमा कसैले यस्तो कुरा पोस्ट गऱ्यो, जसले मलाई मानसिक यातना पुऱ्याएको छ, वा कसैले मेरो पोस्टमा मलाई आघात पुऱ्याउने खाले टिप्पणी गऱ्यो, वा कुनै अपरिचित व्यक्तिले मलाई अभद्र सन्देश/तस्वीरहरू पठाइरहेको छ, म के गरौं ?
- कुनै अपरिचितले तपाईंसँग तपाईंको तस्वीर माग्छ, वा तपाईंलाई अभद्र तस्वीर पठाउँछ वा आफूले भनेको नमानेमा आफूलाई क्षति पुऱ्याउने धम्की दिन्छ भने तपाईं उसलाई भन्न सक्नुहुनेछ- तिमी जे गर्दैछौ, त्यो मलाई मन परेको छैन। यो गैरकानूनी हो। यस्तो व्यवहार दोहोऱ्यायौ भने मैले तिमीविरुद्ध प्रहरीकहाँ उजुरी गर्नुपर्ने हुन्छ।

प्राइभेसी सेटिङ

कानूनतः नेपालमा १३ वर्ष पुगेपछि सामाजिक सञ्जालमा आफ्नो खाता खोल्न सकिन्छ। प्राइभेसी (गोपनियता) भनेको आफ्ना व्यक्तिगत सूचनाहरूसम्म अरुको पहुँच पुग्न नदिइ आफूलाई सुरक्षित राख्नु हो। अनलाइन दुर्व्यवहारबाट बच्न आफ्नो पासवर्ड अरूलाई

दिनुहुँदैन । आफ्नो उमेर वा अन्य व्यक्तिगत जानकारीहरू सार्वजनिक गर्नुहुँदैन ।

- सामाजिक सञ्जाल प्रयोग गरेपछि 'लग आउट' गर्न बिर्सनुहुँदैन । आफ्नो होम पेजको दायाँ भागको माथिल्लो कुनामा लग आउट गर्ने विकल्प हुन्छ ।
- अरूले आफूलाई जथाभावी ट्याग नगरोस् भन्नेमा सचेत बनौं । यसका लागि प्राइभेसी सेटिङमा गई 'जस्ट मि' भन्ने विकल्पमा क्लिक गरौं ।
- कसैको तस्वीर खिच्नु र त्यसलाई सामाजिक सञ्जालमा पोस्ट गर्नुअघि उनको अनुमति लिऔं । अरूले पनि आफूसँग त्यस्तै अनुमति लेओस् भन्ने सोच राखौं ।

अनलाइन दुर्व्यवहारविरुद्ध उजुरीका लागि कहाँ मद्दत लिने ?

- चाइल्ड हेल्पलाइन नेपाल (१०९८०) मा टेलिफोन गर्ने
- प्रहरी (१००) लाई टेलिफोन गर्ने आफ्नो जिल्लाको प्रहरी कार्यालय र त्यसअन्तर्गतको महिला-बालबालिका सेलको सम्पर्क नम्बर लिने
- खबर गरौं हेल्पलाइन (११४५) मा टेलिफोन गर्ने
- राष्ट्रिय महिला आयोगमा महिला हिंसाको घटनाको उजुरी दिने
- महिला तथा बालबालिका अधिकारीलाई सम्पर्क गर्ने (०१-४४३७९१४ वा ०१-४४२४३२६)
- आफ्नो क्षेत्रको महिला तथा बालबालिका अधिकारीको सम्पर्क नम्बर माग्ने
- नेपाल प्रहरीको साइबर अपराध शाखा, काठमाडौंमा टेलिफोन गर्ने (०१-४२१९९३७/९८५१२८३०३२) वा, इमेल गर्नेः ert@nepalpolice.gov.np वा ecrime@nepalpolice.gov.np

सन्दर्भ सामग्री

अनलाइन सामग्री

- Facebook Safety Centre, online resources with safety tools for teens: https://www.facebook.com /safety/groups/teens
- Google Safety Centre, online resources with video on how to avoid scams: https://www.google.com /safetycenter/resources/#tab=avoid-scams
- UNICEF NEPAL campaigns: NET4GOOD, #endviolence, #growinguponline: https://www.facebook.com/Net4GoodNepal/
- Internet Society ISOC Nepal, online privacy tutorial:https://www.internetsociety.org /tutorials/manage-your-identity/
- Women Leaders in Technology: https://www.facebook.com/wlitnepal/
- Creation Society in Kathmandu: https://www.facebook.com/CSNepal1/
- InSafe children protection: https://www.betterinternetforkids.eu/

रिपोर्ट

- Hamro Palo, Gender Based Violence prevention reports
- UNICEF, Children in a Digital World report
- Asia Foundation, Gender Based Violence Mapping in Nepal report
- Amnesty International, Online Abuse Against Women report

- Martin Chautari, Legal landscape and stakeholders of data connectivity report

कानून

- विद्युतीय कारोबार ऐन
- बालबालिका ऐन
- सूचनाको हकसम्बन्धी ऐन

थप जानकारीका लागि

- www.peopleinneed.cz
- www.hamropalo.org

पिपुल इन निड सन् १९९२ मा चेकोस्लाभियामा स्थापना भएको एक गैरसरकारी संस्था हो । यसले विश्वका विभिन्न संकटग्रस्त क्षेत्रमा मानवीय राहत, दीर्घकालीन विकास, शिक्षा र मानवअधिकारको क्षेत्रमा काम गर्दै आएको छ । सन् २०१८ सम्म आइपुग्दा यो संस्था २० देशमा फैलिइसकेको छ । नेपालमा यो संस्थाको प्रवेश २०७२ सालको भूकम्पपछि भएको हो । त्यसयता यो संस्थाले नेपाली किशोरी, महिला, पुरुष र किशोरहरूलाई ओत मात्रै दिएको छैन, भूकम्पले भत्काएको बाटो मर्मत र विस्थापितहरूको शिविर व्यवस्थापन गरी उनीहरूको सशक्तिकरणमा पनि टेवा पुऱ्याउँदै आएको छ ।

हाम्रो पालो सन् २०१६ मा स्थापना भएको गैरनाफामूलक गैरसरकारी संस्था हो । यो संस्था शुरू हुनु चार वर्षअघि 'हर टर्न' नामक बालिका शिक्षा तथा सशक्तिकरण कार्यक्रम शुरू गरिएको थियो । पिपुल इन निडले नेपालमा आफ्नो कार्यक्रम कार्यान्वयनका लागि सहकार्य गरिरहेको संस्थाहरूमध्ये एक हो, *हाम्रो पालो* । नेपाली किशोरी तथा महिलाको सशक्तिकरण गर्नु र उनीहरूलाई

स्वस्थ एवं सुरक्षित भविष्य निर्माणका लागि आवश्यक सीप र ज्ञान दिनु यो संस्थाको उद्देश्य हो । यसका लागि यो संस्थाले किशोर-किशोरीको स्वास्थ्य, सुरक्षा, आत्मविश्वास र नेतृत्व विकासका लागि सांस्कृतिक रूपले संवेदनशील सेवा प्रदान गर्दै आएको छ । हालसम्म हाम्रो पालोले सिन्धुपाल्चोक र गोरखा जिल्लाका ७४ विद्यालयमा अध्ययनरत ५ हजार ६६० किशोरीहरूसँग सहकार्य गरेको छ । सन् २०१७ मा *हाम्रो पालो*को कार्यक्रममा ८७६ किशोरहरू पनि समेटिएका थिए ।

हाम्रो पालो

कस्तूरी मार्ग
मध्यबानेश्वर, काठमाडौं
जीपीओ बक्स : ८९७४
सीपीसी : ०४३
फोन नं. : +९७७-१-४४८८५३४
ई-मेल : info@her-turn.org
वेबसाइट : www.her-turn.org
© हाम्रो पालो, २०१८