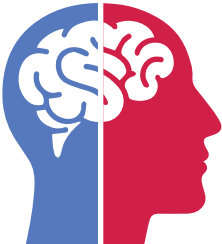


मिडिया र सूचना साक्षरता

प्रशिक्षक स्रोत पुस्तिका







मिडिया र सूचना साक्षरता

प्रशिक्षक स्रोत पुस्तिका

अमेरिकी अन्तर्राष्ट्रिय विकास सहयोग नियोग (युएसएआइडी) र द एसिया फाउन्डेसनको सहयोगमा सेन्टर फर मिडिया रिसर्च- नेपाल, काठमाडौँद्वारा प्रकाशित



लेखक : उज्ज्वल आचार्य
प्रकाशित मिति : २०८०, जेठ



सेन्टर फर मिडिया रिसर्च- नेपाल, काठमाडौं
वेब : <http://research.butmedia.org>
सामाजिक सञ्जाल : CMRNepal
इमेल : cmrnepal@butmedia.org



The Asia Foundation

Improving Lives, Expanding Opportunities

द एसिया फाउन्डेसन
पोष्ट बक्स ९३५, बुद्धिसागर मार्ग, वडा नं. ३
पानीपोखरी, काठमाडौं, नेपाल
www.asiafoundation.org

लेआउट तथा कभर डिजाइन : बिक्रम चन्द्र मजुमदार

यो मिडिया र सूचना साक्षरता प्रशिक्षक स्रोत पुस्तिका अमेरिकी अन्तर्राष्ट्रिय विकास नियोग (युएसएआइडी) मार्फत अमेरिकी जनताको सहयोगका कारण सम्भव बनेको हो । यस पुस्तिकाभित्रका विषयवस्तु र सामग्री सेन्टर फर मिडिया रिसर्च-नेपालको एकल जिम्मेवारी हुन् र तिनले अमेरिकी सरकार, युएसएआइडी वा द एसिया फाउन्डेसनको विचार प्रतिविम्बित गर्छन् भन्ने जरुरी छैन ।

यो पुस्तिका क्रियेटिभ कमन्स CC BY 4.0 अन्तर्गत प्रकाशन गरिएको छ । यसका सामग्रीहरू मूल कुरा फरक नपर्ने गरी पुनः प्रकाशन गर्न पाइन्छ ।

हाम्रो भनाइ

कुनै पनि विषयमा जनमत निर्माणका साथै जनमतलाई प्रभावित गर्न मिडियाले महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्छ। तथ्यमा आधारित सूचना तथा समाचारले सही जनमत निर्माण गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ भने मिथ्या तथा गलत सूचनाले वास्तविकतालाई ओभेलमा पारी समाज तथा राष्ट्रलाई गलत दिशातर्फ डोऱ्याउँछ। पछिल्लो समय मिडिया परिदृश्यमा देखा परेको रूपान्तरणसँगै सोसल मिडिया, अनलाइन प्लेटफर्म र डिजिटल सामग्रीको उपलब्धता व्यापक भएको छ। जसकाकारण सिकाइ र सञ्चारका हिसाबले अवसरसँगै भरपर्दो सूचनाका स्रोतहरूको पहिचान, पूर्वाग्रहको पहिचान र मिडिया सन्देशको प्रभाव बुझ्न चुनौती थपिएका छन्।

त्यसैले आजको डिजिटल र सूचना प्रविधिको द्रुत विकासको परिप्रेक्ष्यमा मिडिया तथा सूचना साक्षरताबारे जानकारी हुनु अपरिहार्य छ। विद्यार्थीका लागि सूचनाको सागरमा सहजरूपमा पौडन आवश्यक सिपबारे जानकारी गराउनु उत्तिकै महत्वपूर्ण भएको छ। यसमा विशेषगरी शिक्षकहरूको भूमिका विशेष हुन्छ। त्यसैले यो मिडिया र सूचना साक्षरता प्रशिक्षक स्रोत पुस्तिका मुख्यतः शिक्षकहरूलाई सहयोग गर्ने उद्देश्यले तयार पारिएको हो।

पुस्तिकाले मिथ्या सूचना, सामाजिक सञ्जाल, तथ्यजाँच, इन्टरनेटको सदुपयोग, गोपनीयताको हक/अधिकारलगायतका विषय सहजरूपमा बुझ्न सहयोग गर्ने अपेक्षा छ।

यस स्रोत पुस्तिकामा कतिपय अंश लेखकका यसअधिका आलेख के हो मिथ्या सूचना ? (सेन्टर फर मिडिया रिसर्च-नेपाल, २०७४), साइबर अपराध यसरी सकिन्छ बच्च (शिक्षक मासिक, २०७५), सार्वजनिक गोपनीयता (शिक्षक मासिक, २०७५), कम्प्युटर इन्टरनेटको प्रयोग कति बढी, कति ठिक्क ? (शिक्षक मासिक, २०७४) बाट लिइएको छ। त्यस्तै लेखकको सहलेखनमा प्रकाशित इन्टरनेट र यसको सुरक्षित प्रयोग : शिक्षक, अभिभावक र

प्रयोगकर्ताका लागि हाते पुस्तिका (फ्रिडम फोरम, २०७४) बाट पनि केही अंश लिइएको छ । साथै पुस्तिका तयार पार्ने क्रममा ट्याक्टिकल टेक, फस्ट ड्राफ्ट न्युज, संयुक्त राष्ट्र सङ्घीय शैक्षिक, वैज्ञानिक तथा सांस्कृतिक सङ्गठन (युनेस्को) का प्रकाशनहरूलाई पनि सन्दर्भ सामाग्रीका रूपमा प्रयोग गरिएको छ ।

अन्त्यमा, पुस्तिकाका लेखक उज्ज्वल आचार्य र प्रकाशनमा सहयोग गर्ने अमेरिकी अन्तर्राष्ट्रिय सहयोग नियोग (युएसएआइडी) र द एसिया फाउन्डेसनप्रति हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्दछु ।

तृष्णा आचार्य

अध्यक्ष

सेन्टर फर मिडिया रिसर्च - नेपाल

विषयसूची

मिडिया र सूचना साक्षरता	२
सूचना स्रोत र मिडियाको पूर्वाग्रह	३
सर्वव्यापी इन्टरनेट	७
इन्टरनेटको प्रयोग	८
इन्टरनेटले कसरी काम गर्छ ?	९
सोशल मिडिया	१०
मिथ्या सूचना	१२
मिथ्या सूचना कस्ता हुन सक्छन् ?	१३
कहाँ आउँछन् मिथ्या सूचना ?	१३
कसले फैलाउँछ मिथ्या सूचना ?	१४
मिथ्या सूचनाका असर	१४
मिथ्या सूचना र लोकतन्त्र	१५
मिथ्या सूचना चिन्ने तरिका	१६
मिथ्या सूचना रोक्न कसले के गर्न सक्छन् ?	१९
सञ्चारमाध्यमले के गर्न सक्छन् ?	२०
तथ्यजाँच	२१
कसरी गरिन्छ तथ्यजाँच ?	२२
इन्टरनेट दुरुपयोग र अपराधका जोखिम	२४
साइबर अपराध	२६
इन्टरनेटका जोखिमबाट सुरक्षा	२९
शिक्षकको भूमिका	३१
गोपनीयता र सुरक्षा	३३
साइबर सुरक्षाका लागि आवश्यक अभ्यास	३५
सन्दर्भ सामग्री	३८



हामी धेरै स्रोतबाट सूचना प्राप्त गरिरहेका हुन्छौं । हामीले सूचना प्राप्त गर्ने स्रोत यी हुन सक्छन् :

- परम्परागत मिडिया (पत्रपत्रिका, रेडियो र टेलिभिजन)
- सोसल मिडिया (फेसबुक, युट्युब, ट्विटर, टिकटक)
- अनलाइन मिडिया (वेबसाइट वा पडकास्ट)
- सन्देश आदान-प्रदान गर्ने एपहरू (ट्वाट्सएप, फेसबुक मेसेन्जर, भाइबर, इमो)
- मोबाइल एपहरू (हाम्रो पात्रो)
- भिडियो गेम वा विज्ञापन
- किताब (कथा/उपन्यास/कविता), इतिहास वा अन्य विषयका पुस्तक वा कमिक्स
- फिल्म, नाटक वा प्रदर्शनी

त्यस्तै हामी साथीभाइ, अभिभावक, शिक्षक र अन्य व्यक्तिबाट पनि सूचना प्राप्त गरिरहेका हुन्छौं । हामी विभिन्नरूपमा सूचना प्राप्त गर्छौं । उदाहरणका लागि ती सूचना अक्षर, भिडियो, अडियो, एनिमेसन, चित्र वा गेम पनि हुन सक्छन् । त्यस्तै ती समाचार वा मनोरञ्जनात्मक सामग्री वा हाँस्यव्यङ्ग्य सामग्री वा कुराकानीका रूपमा पनि हुन्छन् ।

औसत मानिसका लागि कुनै पनि सूचना सत्य वा मिथ्या के हो अथवा कुन समाचार हो र कुन विचार हो भन्ने कुरा छुट्टाउन सहज हुँदैन ।

मिडिया र सूचना साक्षरताले हामीलाई कुन तथ्य हो र कुन कथा हो भनेर छुट्टाउन र सही सूचना प्राप्त गर्न सहयोग गर्छ ।





मिडिया र सूचना साक्षरता

अहिलेको विश्वमा सूचनाको संसार भ्रामक बनेको छ । हामीलाई सूचनाका विभिन्न स्रोतबाट जताततै थरीथरीका सूचना द्रुत गतिमा प्राप्त भइरहेका छन् । सूचनाको गति र सङ्ख्या धेरै भएको हुँदा हामीलाई सूचनाको परख गर्ने समय असाध्यै कम मिल्छ । सूचनाको परख गर्नु आफैँमा सजिलो र छिटो हुने काम पनि होइन ।

मिडिया साक्षरता भनेको सामान्यरूपमा मिडियाका विभिन्न रूपका सामग्रीहरू प्राप्त गर्न, मूल्याङ्कन गर्न र निर्माण गर्न जान्ने क्षमता हो । त्यसबाहेक मिडियाका सामग्रीका सन्देश बुझ्न सक्ने, त्यस्तो सन्देश किन दिइरहेको छ भनेर सोच्न सक्ने र त्यसबाट हामीलाई के प्रभाव पर्छ भनेर मूल्याङ्कन गर्न सक्ने सिप पनि मिडिया साक्षरता हो ।

यस हिसाबले मिडियाबाट वा अन्य माध्यमबाट प्राप्त सूचनालाई परख गर्न आवश्यक सिपहरूलाई नै मिडिया तथा सूचना साक्षरता भनिन्छ । मिडिया तथा सूचना साक्षर हुनका लागि निम्न ज्ञान र सिप आवश्यक पर्छ :

- **मिडिया र सूचनासम्म पहुँच** : सूचना प्राप्तिका स्रोत र उपकरणसम्म पहुँच, सूचना प्राप्त गरेपछि त्यसको मूल स्रोतबारे जानकारी ।

- सूचनाको मूल्याङ्कन : प्राप्त सूचनामाथि यो सूचना किन यो रूपमा वा यो तरिकाबाट दिइयो र स्रोतका रूपमा किन कसैलाई प्रयोग गरियो भन्ने जस्ता प्रश्नको उत्तर खोज्ने प्रयास ।
- सूचना निर्माण/प्रकाशन : रेडियो, टिभी वा पत्रपत्रिकाका सामग्री कसरी कसले बनाउँछ वा सोसल मिडियाका सामग्री कसले कसरी बनाउँछ भन्ने ज्ञान र सिप ।
- सूचनामाथि आलोचनात्मक दृष्टि : प्राप्त सूचनाले के र कस्तो प्रभाव पार्न सक्छ वा ती सूचना कसले कुन प्रयोजनका लागि दिएको हुन सक्छ भन्ने आलोचनात्मक प्रश्न ।
- सूचनाको छनोट : माथिका चरण पार गरिसकेपछि सूचनाका सही स्रोत छान्ने र सूचना प्राप्तपछि के गर्ने भन्ने कुराको अभ्यास ।

मिडिया र सूचना साक्षर व्यक्तिहरूले

- शीर्षक पढेर, लेखक चिनेर र सूचनाको मिति हेरेर मिथ्या सूचना चिन्छन्
- सूचना परीक्षणका लागि फरक स्रोतहरू प्रयोग गर्छन्
- भाषाशैली हेरेर सूचना फैलाइएको कारण अध्ययन गर्छन्
- सूचनामा भएका अड्क वा तथ्याङ्क कहाँबाट र कसरी आयो भन्ने विचार गर्छन्
- तस्बिर वा चित्रहरू किन प्रयोग गरियो र त्यसले हामीलाई के असर गर्छ भन्ने थाहा पाउँछन्
- सूचना सामग्रीहरू आफैँ तयार गर्न सक्छन्
- सूचना सामग्रीको पक्ष/विपक्ष वा आग्रह/पूर्वाग्रह छुट्टाउन सक्छन्
- सूचना स्रोतको भरपर्दो सूची बनाउन सक्छन्

सूचना स्रोत र मिडियाको पूर्वाग्रह

मिडिया र सूचना साक्षरताबारे बुझ्न सूचना प्रवाहबारे बुझ्नु जरुरी हुन्छ। हामीले प्राप्त गर्ने सूचना सामान्य हिसाबले सूचनाको स्रोतबाट कुनै माध्यम हुँदै हामीसम्म आइपुग्छ तर यो प्रक्रिया सामान्य नभई जटिल छ। यसमा प्रयोग गरिएको माध्यम, भाषाका साथै स्रोत र हाम्रो अनुभव र विचारले पनि सूचना कसरी बुझिन्छ भन्ने कुरालाई प्रभाव पार्छ। त्यसका



साथै स्रोत र माध्यमको पूर्वाग्रहले सूचना किन र कसरी प्रवाह गरियो भन्ने कुराका साथसाथै हाम्रो पूर्वाग्रहले पनि हामी सूचना कसरी ग्रहण गर्छौं भन्नेमा प्रभाव पारिरहेको हुन्छ ।

मिडियामा कसरी समाचार बन्छ ? सामान्यतया कुनै पत्रकारले यो विषयमा समाचार खोज्छु भनेर सम्पादकलाई बताउँछ र सम्पादकले हुन्छ वा हुँदैन मात्रै होइन, त्यो समाचारलाई फरक कोणबाट हेर्न भन्न सक्छन् । पत्रकारले समाचार खोज्ने क्रममा सूचनाका स्रोतहरूलाई भेटेर समग्र कुरा बुझ्ने प्रयास गर्छ । विभिन्न स्रोतबाट प्राप्त सूचनालाई एकीकृत गरी पत्रकारले त्यसका महत्वपूर्ण लागेका कुराहरू राखेर समाचार लेख्छ । त्यो समाचारलाई सम्पादकले सम्पादन गर्छ र त्यो पत्रपत्रिका वा अनलाइनमा छापिन्छ अनि पढिन्छ ।

अब हामी यी प्रश्नमा विचार गरौं :

- समाचारको विषय छान्दा पत्रकारले कसरी छान्छ ?
- पत्रकारले समाचारका लागि कसकसलाई भेट्छ ?
- पत्रकारले भेटेका सबै स्रोतले दिएका सूचना सही हुन्छन् ?
- स्रोतले कुन सूचना दिन्छ र कुन दिँदैन ?
- पत्रकारले स्रोतहरूले भनेका सबै कुरा स्पष्ट बुझ्छ ?
- पत्रकारले केका आधारमा प्राप्तमध्ये महत्वपूर्ण कुरा छानेर समाचार लेख्छ ?
- सम्पादकले सम्पादन गर्दा के काट्छ र के राख्छ ?

यी प्रत्येक अवस्थामा पूर्वाग्रहको भूमिका हुन्छ । पूर्वाग्रह भनेको कुनै विषयमाथि हाम्रो पहिलेदेखि भएको धारणा हो जुन हामीलाई विश्वास लागेको हुन्छ । सूचना प्रवाह र ग्रहणको कुरामा पनि यसले भूमिका खेल्छ । हामी हाम्रो पूर्वाग्रहसँग मिल्दोजुल्दो सूचना भए सजिलै ग्रहण गर्छौं भने अमिल्दो सूचना भए त्यसलाई ग्रहण गर्न कमै मात्र प्रयास गर्छौं । माथिका प्रश्नहरूमा विचार गर्नुभयो भने पत्रकारले विषय छान्दा आफ्नो पूर्वाग्रहअनुसार छान्छ र त्यसका लागि जसलाई स्रोतका रूपमा भेट्छ ती सबै आफ्नो सम्पर्कका आधारमा भेट्छ । स्रोतले दिने सूचनामा स्रोतको पूर्वाग्रह हुन सक्छ । स्रोतलाई ठीक नलागेका सूचनाहरू पत्रकारले प्राप्त नगर्न सक्छ । सबै स्रोतका सूचना पत्रकारले राम्ररी बुझ्छ भन्न पनि सकिन्न र लेख्दा पनि उसलाई आफ्नो पूर्वाग्रहले प्रभाव पारिरहेकै हुन्छ । सम्पादकले सम्पादन गर्दा आफ्नो पूर्वाग्रह र बुझाइका हिसाबले काँटछाँट गर्छ ।



कुनै पनि मिडियाको सूचना प्राप्त गर्दा हामीले के बुझ्नु जरुरी छ भने ती प्रत्येकको पूर्वाग्रहले सूचनाको कोण वा जानकारी फरक भएको हुन सक्छ । स्रोतले पत्रकारको प्रश्न राम्ररी नबुझ्दा वा स्रोतले दिएको जानकारी पत्रकारले राम्ररी नबुझ्दा पनि सूचनाका जानकारी फरक परेका हुन सक्छन् । कतिपय अवस्थामा लेखन र सम्पादनको अवस्थामा सूचनाका जानकारी फरक परेका वा स्पष्ट नभएका हुन सक्छन् ।

पत्रकार वा मिडियाका पूर्वाग्रह कस्ता हुन्छन् ? पत्रकार पनि एउटा समाजमा हुर्किएको व्यक्ति भएका कारण उसको शिक्षादीक्षा, अनुभव, सामाजिक र आर्थिक परिवेशका साथै विभिन्न विषयमाथि उसको विचार र चिन्तनका साथसाथै उसको लिङ्ग, उमेर, जात, समुदाय, राजनीतिक वा अन्य धारणा वा संलग्नता हुन्छ । ती सबैले उसले लेख्ने कुरामा धेरथोर प्रभाव पारिरहेको हुन्छ ।

मिडियाका पनि पूर्वाग्रह हुन्छन् । कतिपय मिडिया त निश्चित उद्देश्य बोकेका हुन्छन् जो ती उद्देश्य प्राप्तिका लागि पूर्वाग्रही हुन्छन् । कतिपय मिडियाको राजनीतिक धारणा हुन्छन् । ती सार्वजनिक पनि हुन सक्छन् वा लुकाइएका पनि हुन सक्छन् । मिडिया जसको हो उसको सोच, विचार र धारणाले पनि मिडियाको पूर्वाग्रह हुन्छ । रेडियो सञ्चालक निश्चित राजनीतिक विचारसँग आबद्ध भए त्यो रेडियोको पूर्वाग्रहलाई पनि त्यसकै आधारमा हेर्नुपर्ने हुन्छ ।

समग्रमा भन्दा कुनै पनि सूचनाको स्रोत चाहे त्यो व्यक्ति होस् वा संस्था, रेडियो वा टिभी वा पत्रपत्रिका होस्, ती पूर्ण निष्पक्ष र पूर्वाग्रहरहित हुन सक्दैनन् । त्यसैले ती स्रोतबाट आउने सूचनालाई हामीले जस्ताको तस्तै विश्वास गर्नु उचित हुँदैन ।

ती पूर्वाग्रह मिडियाको सामग्रीमा मात्र नभई त्यो सामग्रीले दिन खोजेको सन्देशमा प्रतिबिम्बित भएको हुन सक्छ । मिडिया सामग्रीको सन्देश भनेको लिखित वा मौखिकरूपमा आउने अक्षर, आवाज वा दृश्य हुन् जसमा तथ्य वा अनुभव वा विचार वा सोच सबै हुन सक्छन् । ती अक्षर वा आवाज वा दृश्यमा प्रत्यक्ष देख्नेबाहेक ती सामग्रीले दिन चाहेको सन्देश फरक पनि हुन सक्छ । विज्ञापन जस्ता मिडिया सामग्रीमा त्यस्ता सन्देश प्रशस्तै भेटिन्छ । कुनै विज्ञापनमा स्पष्टरूपमा कुनै वस्तु किन्न नभनिए पनि त्यसको सन्देश हामीलाई त्यो वस्तु किन्न लगाउने नै हुन्छ । कुनै पनि व्यक्ति वा मिडियाले हामीलाई सूचना दिँदा त्यसबाट हाम्रो कुनै भावना जागोस् र हामीले केही गरौं भन्ने चाहना राखेको हुन्छ । त्यो चाहना भनेको मिडिया सन्देशको लक्ष्य हो ।



मिडिया सामग्री विभिन्न उद्देश्यले निर्माण गरिन्छ । त्यस्ता सामग्रीले हामीलाई सुसूचित गर्छन्, मनोरञ्जन दिन्छन्, हाम्रो विचारलाई प्रभावित पार्छन् र हाम्रो कार्यलाई पनि प्रभावित पार्न सक्छन् । व्यक्तिगत कुराकानीमा कसैले हामीलाई केही भन्छ भने उसले हामीसँग सहानुभूति खोजेको हुन सक्छ वा प्रशंसा खोजेको हुन सक्छ । टिभीमा आउने कुनै कार्यक्रमको उद्देश्य टिभीका लागि पैसा कमाउने मात्रै नभई हामीलाई मनोरञ्जन दिने वा हाम्रो विचारलाई प्रभावित पार्ने पनि हुन सक्छ ।

यी सबै कुरा विचार गर्दा कुनै पनि सूचना प्राप्त गरेपछि त्यो सूचनाबारे हामीले यी ५ प्रश्न गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ :

- यो सन्देश कसले उत्पादन गरेको हो ? (सूचनाको स्रोत)
- यो सन्देशमा मेरो ध्यान तान्न कस्ता तरिका अपनाइएका छन् ? (सामग्रीको प्रकार)
- यो सन्देश फरक मानिसहरूले म भन्दा फरक तरिकाले कसरी बुझ्लान् ? (प्रापक, स्रोत वा पाठक)
- यो सन्देशमा कस्तोखालको जीवनशैली, मूल्य/मान्यता र अवधारणा देखाइएको वा लुकाइएको छ ? (अन्तर्वस्तु)
- यो सन्देश किन प्रवाह गरिएको हो ? (उद्देश्य)

यी प्रश्नका उत्तरमा मिडियाका सामग्री किन, कसरी र कस्तोरूपमा आयो भन्ने जानकारी हुन्छ र यसले हामीलाई पार्न सक्ने प्रभाव निकर्ग्योल गर्न पनि मद्दत पुऱ्याउँछ ।





सर्वव्यापी इन्टरनेट

इन्टरनेट कम्प्युटरहरूको विश्वभर फैलिएको सञ्जाल हो ।

इन्टरनेट कम्प्युटर र विद्युतीय उपकरणबीचको सञ्चार सञ्जाल हो जसमा विश्वका करोडौं कम्प्युटर र विद्युतीय उपकरणको लाखौं सानादेखि ठूला, निजीदेखि सार्वजनिक वा सरकारी, व्यापारिकदेखि शैक्षिक कम्प्युटर सञ्जालहरू ताररहित वा तारसहितका विभिन्नखाले प्रविधिले एकापसमा सूचना आदान-प्रदान वा सञ्चार गर्न सक्ने गरी जोडिएका छन् ।

इन्टरनेटमा अनगिन्ती सूचना स्रोत वा सञ्चार एवं अन्य प्रकारका सेवा छन् जसले यसलाई प्रयोग गर्न सजिलो तर प्राविधिकरूपमा बुझ्न वा सहजरूपले व्याख्या गर्न जटिल बनाउँछ ।

प्रयोगकर्ताका लागि इन्टरनेट, मोबाइल फोन वा कम्प्युटरबाट सूचना आदान-प्रदान गर्न मिल्ने र विश्वका अन्य जुनसुकै कुनामा रहेका भए पनि अन्य प्रयोगकर्तासँग सञ्चार सम्बन्ध स्थापित गर्न सकिने धेरैखाले सुविधा प्रदान गर्ने प्रविधि हो ।

इन्टरनेटको विकास सञ्चार सञ्जालका रूपमा भए पनि हाल यसको प्रयोग र सम्भावनाका कारण यो प्रविधिमा मात्रै सीमित छैन । इन्टरनेटले हाम्रो काम, सामाजिक उपस्थिति र व्यवहार, सूचना आदान-प्रदान एवं मानिस, विचार र वस्तुहरूको व्यवस्थापन गर्ने तरिका परिवर्तन गरेको छ ।



इन्टरनेटको प्रयोग

इन्टरनेट सबै भन्दा बढी प्रयोग भइरहेका क्षेत्र यसप्रकार छन् :

- क. सूचना र समाचार : संसारभर प्रत्येक क्षण भइरहने घटनाबारे समाचार प्राप्त गर्न वा व्यक्तिगत वा सार्वजनिक महत्वका सूचनाहरू प्राप्त गर्न इन्टरनेट छरितो छ । आमसञ्चारका माध्यमका रूपमा पनि इन्टरनेट मिडियालाई मात्रै नभई व्यक्ति वा सानो समूहलाई समेत विश्वभर क्षणभरमै पुग्न सक्ने माध्यम हो । समाचार साइटहरू, सोसल मिडिया, ब्लग वा अन्य वेबसाइटहरू सूचना र समाचारका स्रोत हुन् ।
- ख. सञ्चार : इन्टरनेटको सबै भन्दा बढी प्रयोग हुने सेवा इमेल हो । दैनिक साढे २ खर्ब भन्दा बढी इमेल आदान-प्रदान हुन्छ । व्यक्तिगतरूपमा संसारका जुनसुकै कुनामा रहेका व्यक्तिसँग पनि सञ्चार सम्बन्ध स्थापित गर्न इन्टरनेटको आगमनले सहज र सस्तो बनाएको छ । इन्टरनेट प्रयोग नगरी गरिने सञ्चार गाह्रो र महँगो हुन्छ । इन्टरनेटले आफ्नै घर कोठाबाट टाढा/नजिक रहेका आफन्त वा साथीभाइसँग सहजै गफ गर्न वा भिडियोमा गफ गर्ने सुविधा दिएको छ । उदाहरण हामीले प्रयोग गर्ने भाइबर, जुम, व्हाट्सएप, मेसेन्जर वा इमो जस्ता सुविधा हुन् ।
- ग. शिक्षा : शिक्षा क्षेत्रमा इन्टरनेटले क्रान्ति ल्याएको छ । दूरशिक्षा वा स्वअध्ययनका लागि वरदान सावित इन्टरनेटमा पुस्तक र सन्दर्भ सामग्री मात्र होइन, भिडियो, एनिमेसन वा मल्टिमिडिया सामग्रीसमेत यथेष्ट छ । आवश्यक पर्दा विज्ञको सहयोग माग्नसमेत सकिन्छ । इ-पुस्तकालय वा इन्टरनेटमा औपचारिक/अनौपचारिक शिक्षा ग्रहण गर्न मिल्ने खान एकेडेमी वा फ्रियुचर लर्न जस्ता सुविधा छन् ।
- घ. कारोबार र व्यापार : इन्टरनेटबिनाको व्यापार/व्यवसायको परिकल्पनासमेत हुन नसक्ने भएको छ । आर्थिक कारोबारका लागि इन्टरनेट बैङ्किङ र मोबाइल वालेट भनिने इ-सेवा वा खल्ती जस्ता सेवाले इन्टरनेटमा किनबेच वा सेवा कारोबार सजिलो बनाएको छ । फोन वा बिजुली वा अन्य धरेलु सेवाहरूबापत तिर्नुपर्ने शुल्कहरू वा कर पनि इन्टरनेट प्रयोग गरेर सजिलै तिर्न सकिन्छ ।
- ङ. मनोरञ्जन : चलचित्र वा अन्य भिडियो, सङ्गीत वा कम्प्युटर खेलहरूबाट मनोरञ्जन गर्नका लागि इन्टरनेटको धेरै प्रयोग हुन्छ । इन्टरनेटमा समय गएको पत्तै हुँदैन भनिन्छ । जसको कारण यसले दिने मनोरञ्जन हो । युट्युब जस्ता निःशुल्क सेवाहरू होस् वा नेपालमा प्रचलनमा आउन थालेको नेटटिभी सबैको माध्यम इन्टरनेट नै हो ।



- च. अनुसन्धान : इन्टरनेट आउनुअगाडिसम्म अनुसन्धान गर्न सयौँ किताब पढ्नुपर्थ्यो, पुस्तकालय धाउनुपर्थ्यो तर इन्टरनेटले कुनै पनि विषयमा गरिने अनुसन्धानलाई अभ्र प्रभावकारीरूपमा गर्नका लागि सामग्री खोज्ने कार्य सहज भयो । आफ्ना खोज अनुसन्धान अरूलाई बाँड्न पनि इन्टरनेटको उपयोग हुन्छ ।
- छ. किनमेल र बुकिङ सेवा : किनमेलका लागि पसल पसल धाउनुपर्ने बाध्यतालाई इन्टरनेटमार्फत हुन सक्ने किनमेलले मुक्ति दिन्छ । कोठैमा बसिबसी छानाछानी सबैखाले सामानहरू किन्न सकिन्छ । त्यस्तै बस वा हवाईजहाजका टिकटहरूदेखि होटेलका कोठा वा पर्यटनका योजना बुकिङ गर्न पनि इन्टरनेट प्रयोग हुन्छ । किनमेलका लागि भाटभटेनी वा मुन्चा हाउस जस्ता पसलहरूमा इन्टरनेटमार्फत किनमेल गर्न सकिन्छ भने हाम्रो बजार, दराज वा सस्तो डिल जस्ता इन्टरनेटमार्फत मात्रै चल्ने पसल पनि छन् ।
- ज. वृत्ति विकास : जागिर खोज्ने काम होस् वा आफ्नो क्षेत्रमा ज्ञान र सिप हासिल गरेर आफ्नो वृत्ति विकास गर्ने काम वा आफ्नो प्रगति विवरणहरू राख्ने काम सबैलाई इन्टरनेटले सहज र प्रभावकारी बनाइदिएको छ ।
- झ. व्यक्तिगत र लेखन : इन्टरनेटबाट मन मिल्ने साथी खोज्ने वा भेटघाट गर्ने वा विवाहका लागि वर/वधू खोज्नु सामान्य भइसकेको छ । साथै व्यक्तिगत वेबसाइट निर्माण गर्ने वा आफ्ना विचार वा सिर्जनाहरू सार्वजनिक गर्न पनि इन्टरनेट उपयोगी छ ।
- ञ. सामाजिक सञ्जाल : हाल सामाजिक सञ्जालको प्रयोग यति धेरै हुन्छ कि इन्टरनेटका अरू कुनै सेवा प्रयोग नगर्ने प्रयोगकर्तासमेत फेसबुक जस्ता सामाजिक सञ्जाल प्रयोग गर्छन् । नेपाल जस्ता विकासशील देशमा इन्टरनेट भनेकै सामाजिक सञ्जालका रूपमा बुझ्ने धेरै प्रयोगकर्ता छन् ।

इन्टरनेटले कसरी काम गर्छ ?

इन्टरनेटमा करोडौँ कम्प्युटर र विद्युतीय उपकरणहरू जहाँबाट पनि जोडिन सक्ने भएकाले यसका प्रत्येक सेवा वा जोडिएका उपकरणहरूको एउटा निश्चित नम्बर हुन्छ जसलाई आइपी एड्रेस भनिन्छ । इन्टरनेटमा चौबीसै घण्टा जोडिने उपकरण वा वेबसाइटहरूको आइपी एड्रेस स्थायी हुन्छन् भने हाम्रा कम्प्युटर या मोबाइल जोडिँदा एउटा अस्थायी आइपी एड्रेस प्राप्त गर्छन् ।



हामीले इन्टरनेटमा सेन्टर फर मिडिया रिसर्च - नेपालको वेबसाइट चलायौं भने त्यसले कसरी काम गर्छ त ? तलका सिलसिलेवार चरणबाट त्यो बुझ्न सकिन्छ ।

क. सेन्टर जस्ता संस्थाले व्यावसायिक वा गैरव्यावसायिक प्रयोजनका लागि पहिले आफूले प्रदान गर्न चाहने सूचना वा सेवाका लागि वेबसाइट दर्ता गरेका हुन्छन् । सेन्टरले दर्ता गरेको वेबसाइट cmrnepal.org हो जसलाई डोमेन नेम भनिन्छ । दर्ता भएपछि यसमा देखिने सामग्रीहरू सर्भर भनिने कम्प्युटरमा राख्नुपर्छ । कुनै पनि डोमेन नेमको सर्भर कता छ भनेर जानकारी राख्ने टेलिफोन डाइरेक्टरी जस्ता नेमसर्भर भनिने कम्प्युटरहरू प्रायः इन्टरनेट सेवा प्रदायक कम्पनीहरूले राखेका हुन्छन् ।

हामीले ब्राउजरमा जब डोमेन नेम राख्छौं तब त्यहाँको सामग्री चाहियो भन्ने निर्देशन हाम्रो घरको मोडेम हुँदै हाम्रो इन्टरनेट सेवा प्रदायक कम्पनी हुँदै नेमसर्भरमा पुग्छ । जहाँबाट त्यो सामग्री भएको सर्भरको ठेगाना प्राप्त हुन्छ र विभिन्न सञ्जालमार्फत संसारको जुनसुकै कुनामा भए पनि त्यो सर्भरमा हाम्रो निर्देशन पुग्छ ।

सामग्रीको माग प्राप्त भएपछि सर्भरले ससाना प्याकेट बनाएर हामीले मागेको सामग्री हाम्रो आइपी एड्रेसमा पठाउँछ र ती प्याकेट सङ्कलन गरेर हाम्रो ब्राउजरले हामीलाई देखाउँछ । हामीले इन्टरनेट चलाइरहँदा यी चरणहरू धेरै पटक दोहोरिइरहेका हुन्छन् ।

हामीले इन्टरनेट चलाउन कुनै इन्टरनेट सेवा प्रदायक कम्पनीसँग त्यस्तो सेवा किनेका हुन्छौं । सो कम्पनीले हामीलाई स्याटलाइट वा तारमार्फत विश्व इन्टरनेटसँग जोड्छ । मोबाइलबाट चलाउँदा फोन कम्पनीहरू नै इन्टरनेट सेवा प्रदायक हुन् ।

सोसल मिडिया

सन् २००० यता इन्टरनेट बिस्तारै सूचना र सञ्चारको एकतर्फी माध्यम भन्दा प्रयोगकर्ताहरू सक्रिय हुने गरी दुईतर्फी वा बहुतर्फी माध्यमका रूपमा विकास हुन थाल्यो । जसलाई “वेब २.०” भनियो ।

यो परिवर्तनले सोसल मिडियाको आगमन भयो र आज हजारौंको सङ्ख्यामा सोसल मिडिया भन्न सकिने सेवाहरू इन्टरनेटमा उपलब्ध छ र तिनलाई करोडौं मानिसले प्रयोग गरिरहेका छन् । टिकटक, फेसबुक, ट्विटर, युट्युब, इन्स्टाग्राम, ब्लग वा स्न्यापच्याट जस्ता वेबसाइट वा एपहरू सोसल मिडिया हुन् ।

सामान्यरूपमा दुईजनाबीच वा सानो समूहबीच कुराकानी हुने स्काइप वा भाइबर वा ट्वाट्सएप वा इमो अथवा समाचार वेबसाइट, जस्तै- अनलाइनखबर वा सेतोपाटी वा इकान्तिपुर वा नागरिकन्युज सोसल मिडिया होइनन् । तर भाइबर र ट्वाट्सएपलाई केही अवस्थामा सोसल मिडियाका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

कुनै वेबसाइट वा एप पनि सोसल मिडिया हुन् भने तिनले तलका ४ सुविधा दिन्छन् :

- क. हाम्रो सामग्री (अक्षर वा फोटो वा भिडियो वा आवाज वा अन्य केही कुरा) प्रकाशन गर्ने सुविधा
- ख. हाम्रो सामग्री कसैले सम्पादन नगरी वा नहेरी तुरुन्तै प्रकाशित हुने व्यवस्था
- ग. हाम्रो सामग्री हामीले चाहेको बेला सम्पादन गर्ने वा मेट्ने सुविधा र
- घ. हाम्रो सामग्री हाम्रो सञ्जालमा रहेका व्यक्तिहरूमाभक्त सार्वजनिक हुने अवस्था

नेपालमा सबै भन्दा बढी प्रयोग भइरहेका सोसल मिडियामा फेसबुक, युट्युब र टिकटक छन् । ट्विटर पनि लाखौं नेपालीले प्रयोग गरिरहेका छन् ।



मिथ्या सूचना

मिथ्या सूचना (अङ्ग्रेजीमा: Misinformation) भनेको मूलतः भ्रुटो वा गलत वा भ्रमपूर्ण वा अनर्थरूपमा घटना, अभिव्यक्ति, तथ्याङ्क र तर्क प्रयोग गरेर वा व्याख्या गरेर समाचार वा सूचनाका रूपमा प्रकाशित आमसञ्चारका माध्यम वा सोसल मिडिया/इन्टरनेटका सामग्री हुन् ।

समग्रमा मिथ्या सूचना बुझाउनका लागि मिसइन्फर्मेसन शब्द प्रयोग गरिन्छ भने डिस्इन्फर्मेसन भन्ने शब्द जानाजान तथ्यलाई तोडमरोड गरेर वा आफ्नो अनुकूल व्याख्या गरेर कुनै हिसाबको फाइदाका लागि फैलाइएको सूचनाका लागि प्रयोग गरिन्छ ।

मालइन्फर्मेसनचाहिँ हिंसा वा हानि हुने गरी फैलाइएका मिथ्या सूचना हुन् ।

केही वर्षअगाडिसम्म फेक न्युज अथवा गलत/मिथ्या समाचार भन्ने शब्द पनि प्रयोग गरिन्थ्यो तर न्युज अथवा समाचार तथ्यपरक नभई बन्दैन भन्ने पत्रकारिताको मान्यताका कारण र मिथ्या सूचनासँग जुड्न महत्त्वपूर्ण हुने सञ्चारमाध्यमको विश्वसनीयता कम गर्न वा पत्रकारितालाई जानाजान कलङ्कित वा बदनाम गर्न प्रयोग हुन सक्ने सम्भावनाका कारण फेक न्युज शब्द प्रयोग गरिँदैन ।

मिथ्या सूचना कस्ता हुन सक्छन् ?

कुनै हानि गर्ने उद्देश्य नभएका तर पाठकलाई मूर्ख बनाउन सक्ने रमाइलोका लागि तयार पारिएका व्यङ्ग्यात्मक सामग्री ।

- शीर्षक वा तस्बिरसँग मूल लेखन मेल नखाने भ्रमपूर्ण सम्बन्धका आधारमा बनाइएका सामग्री ।
- कुनै सूचनाको अनर्थ प्रयोग गरी कुनै विषय वा व्यक्तिबारे भ्रम सिर्जना गर्ने सामग्री ।
- कुनै सही सूचना वा घटना वा अभिव्यक्ति वा समाचारलाई गलत सन्दर्भमा प्रयोग गरिएको सामग्री ।
- कुनै आधिकारिक स्रोत वा व्यक्तिका नामका भ्रुटो अभिव्यक्ति प्रयोग गरिएका सामग्री ।
- कुनै तथ्य वा तथ्याङ्क वा घटना वा तर्क वा तस्बिरलाई तोडमरोड गरिएका सामग्री ।
- हुँदै नभएका घटना वा तथ्य वा अभिव्यक्ति वा स्रोत प्रयोग गरिएका पूर्णरूपले गलत सामग्री ।

कहाँ आउँछन् मिथ्या सूचना ?

मिथ्या सूचना तपाईंले आफ्नै घरभित्र परिवारका सदस्यबाट वा सार्वजनिक स्थानमा पनि सुन्न सक्नुहुन्छ ।

मिथ्या सूचना अक्षरका रूपमा वा चित्रका रूपमा वा तस्बिरका रूपमा वा भिडियोका रूपमा आउन सक्छ ।

तर धेरै जनासम्म पुग्ने मिथ्या सूचना भने निम्न माध्यममा आउँछन् :

- सोसल मिडिया (फेसबुक, युट्युब, ट्विटर वा टिकटक)
- मेसेन्जर एप (ट्वाट्सएप, भाइबर, फेसबुक मेसेन्जर वा एसएमएस)
- इन्टरनेटका साइटहरू
- अनलाइन सञ्चारमाध्यमहरू
- पत्रपत्रिका वा रेडियो वा टेलिभिजन

कसले फैलाउँछ मिथ्या सूचना ?

मिथ्या सूचना जसले पनि फैलाउन सक्छ । एक सामान्य व्यक्तिदेखि चर्चित र प्रतिष्ठित व्यक्ति वा संस्थाका साथै परिचय नखुलेका व्यक्ति वा समूहसम्म एवम् सञ्चारमाध्यमले समेत यस्ता सूचना फैलाउन सक्छन् । तथ्यजाँच गर्ने संस्थाहरूले गरेका तथ्यजाँचमा नेतादेखि नागरिकसम्म सबैले मिथ्या सूचना फैलाएका पाइएको छ ।

कतिपय अवस्थामा विज्ञ भनिएका वा दाबी गर्ने व्यक्तिहरू, नेता र कार्यकर्ताहरू, प्रधानमन्त्री र मन्त्रीहरू, चिकित्सक, शिक्षक र पत्रकार सबैले जानाजान वा अन्जानमा मिथ्या सूचना फैलाइरहेका हुन सक्छन् । त्यसैले मिथ्या सूचनाको सन्दर्भमा प्रोतका आधारमा सूचनामा विश्वास गर्नु भन्दा पनि सूचनाको तथ्यताका आधारमा विश्वास गर्नुपर्ने हुन्छ ।

मिथ्या सूचना कतिपय अवस्थामा अन्जानमा फैलाइरहेको हुन सक्छ भने कतिपय अवस्थामा जानाजान फैलाएको हुन सक्छ । कतिपय अवस्थामा भने मिथ्या सूचनाहरू आफ्नो फाइदाका लागि फैलाइन्छ भने आफ्नो प्रतिस्पर्धी व्यक्ति वा संस्था वा व्यवसायलाई बदनाम गरी आफूलाई फाइदा हुने अवस्था सिर्जना गर्न पनि फैलाइएका छन् ।

मिथ्या सूचनाका असर

मिथ्या सूचनाका नराम्रा र दीर्घकालीन असर हुन्छन् । यसले मिडियाप्रतिको अविश्वास बढाउँछ किनभने मिथ्या सूचनाका कारण मानिसमा सूचनाप्रतिको अविश्वास बढ्दै जान्छ र यसले अन्ततः सञ्चारमाध्यमप्रतिको विश्वसनीयता घटाउँछ ।

निर्वाचनको नतिजामा मिथ्या सूचनाले असर गर्दा वा निर्वाचित व्यक्तिबारे मिथ्या सूचना फैलँदा लोकतान्त्रिक प्रणालीका महत्त्वपूर्ण अङ्गहरूबारे अविश्वास पैदा गर्छ ।

मिथ्या सूचनाका कारण घृणायुक्त अभिव्यक्तिहरू प्रवाह हुने र कतिपय अवस्थामा हिंसा फैलिने, मानिस मारिने र शान्ति अमनचैन नै खलबलिने अवस्था पनि आउँछ ।

मिथ्या सूचनाले जनमत निर्माण र आममानिसको धारणा परिवर्तन गर्न सक्छ । जसले गर्दा ठीक/बेठीक छुट्ट्याउन कठिन हुन्छ । निर्णयहरू गर्दा वास्तविकतासँग मेल नखाने हुँदा गलत परिणामहरू आउन सक्छन् ।

कतिपय बेला नागरिकमा अन्याय सिर्जना हुन सक्छ । त्रास फैलन सक्छ । राजनीतिक दल,

नेतालगायत प्रणाली र स्थापित सूचना प्रवाहप्रति अविश्वास पैदा हुँदा निराशा जगाउन सक्छ ।

मिथ्या सूचनाका कारण समुदायमा गलत अजेन्डा स्थापित हुन सक्छ । जसले गर्दा समाजमा विषयवस्तुमा सही तरिकाले विचार विमर्श र संवाद नहुन सक्छ । राजनीतिकलगायत अन्य विषयमा समाजलाई अभ्र बढी ध्रुवीकरण गराउन सक्छ र द्वन्द्व बढ्न सक्छ ।

मिथ्या सूचना र लोकतन्त्र

लोकतन्त्रको जग सुसूचित नागरिकले गर्ने निर्णयमा अडेको हुन्छ र जब उनीहरूसँग भएका सूचना मिथ्या हुन्छन् भने उनीहरूले गर्ने निर्णय र त्यस निर्णयका कारण प्रणालीमा असर पर्छ जसले लोकतन्त्र कमजोर पार्छ ।

राजनीतिकरूपमा सबै नागरिक जागरुक र सचेत हुन जरुरी हुन्छ । तर मिथ्या सूचनाका कारण राजनीतिप्रति वितृष्णा पैदा हुने, गलत विचारधाराले प्रोत्साहन पाउने, नागरिकहरू राजनीतिकरूपमा अलग हुने, राजनीतिलाई गलत तरिकाले हेर्ने, कुनै पनि राजनीतिक विषयलाई सामान्यीकरण गर्ने सम्भावना हुन्छ ।

त्यसैगरी राजनीतिकरूपमा सक्रिय नेता तथा कार्यकर्ताहरूको चरित्र हत्या हुने, बदनाम हुने, राजनीतिबाट इमानदार मानिस पाखा लाग्दै जाने स्थिति पनि सिर्जना हुन सक्छ ।

लोकतान्त्रिक समाजका लागि स्वतन्त्र र निष्पक्ष मिडियाका साथै सत्यतथ्यमा आधारित सूचना आवश्यक पर्छ । लोकतन्त्रमा सही सूचना प्राप्त गर्नु नागरिकको अधिकार हो ।

मिथ्या सूचनाका कारण स्वतन्त्र र निष्पक्ष निर्वाचनमा विश्वास नलाग्नु सक्छ । सहभागी हुन पाउने लोकतान्त्रिक पद्धतिप्रति नागरिकहरू जागरुक नहुन सक्छन् ।

आफ्नो पक्षलाई राम्रो देखाउने र विपक्षीमाथि सङ्गठितरूपमा प्रहार हुन सक्ने हुँदा दोहोरो संवाद घट्न सक्छ ।

सत्तामा रहेकाले मिथ्या सूचनालाई देखाएर नागरिकको वाक् तथा अभिव्यक्ति स्वतन्त्रतामा अड्कुश लगाउन सक्छन् । मिडियाका अधिकारमा पनि अड्कुश लगाउन सक्छन् ।

तथ्यगत सूचनाले नागरिकहरूलाई सशक्तीकरण गर्छ र ठीक वा बेठीक छुट्टाउन सक्षम बनाउँछ । राजनीतिकलगायतका अधिकारहरूप्रति सचेत गर्नुका साथै निर्णायक क्षमता

बढाउँछ । नागरिकले गलत कार्यको प्रतिवाद गर्न सक्छन् तर मिथ्या सूचनाले गर्दा लोकतान्त्रिक मूल्य/मान्यतामा अविश्वास सिर्जना हुन सक्छ ।

मिथ्या सूचना चिन्ने तरिका

कुनै पनि सामग्री मिथ्या सूचना हो कि होइन भनेर चिन्न तथा पहिचान गर्न सजिलो छैन किनभने मिथ्या सूचना तयार गर्नेहरूले सकेसम्म त्यो सामग्री विश्वसनीय देखाउने प्रयास गर्छन् ।

साथै मिथ्या सूचनाले हाम्रो कुनै भावनालाई तुरुन्तै जागृत बनाइदिन्छन् जसले गर्दा हामी आलोचनात्मक हिसाबले सोच्ने मौका पाउँदैनौं ।

त्यसैले कुनै पनि सूचना चाहे त्यो जोसुकै वा जुनसुकै माध्यम जुनसुकै तरिकाबाट आएको हो, त्यो पढेपछि पहिलो सोच राख्ने भनेको 'यो मिथ्या सूचना पनि हुन सक्छ' भन्ने हो ।

कुनै पनि सामग्री सही सूचना हुनका लागि त्यसमा प्रयोग गरिएका तथ्य, तथ्याङ्क, घटना, घटनाक्रम, स्रोत, व्यक्ति, अभिव्यक्ति, तस्वीर, समय र सन्दर्भ सबै सही, पूर्ण र तर्कसङ्गत हुनु जरुरी हुन्छ । यी १० मध्ये कुनै एकमा प्रश्न गर्न सकिने अवस्थामा त्यो सामग्री मिथ्या सूचना हुने सम्भावना रहन्छ ।

आमपाठकका लागि कुनै पनि सामग्रीको तथ्य, तथ्याङ्क, घटना, घटनाक्रम, उद्धृत स्रोत वा व्यक्ति, अभिव्यक्ति, तस्वीर, समय र सन्दर्भ सबै सही, पूर्ण र तर्कसङ्गत छन् कि छैनन् भनेर छिटो परीक्षण गर्नु गाह्रो कार्य हो । तल उल्लिखित पक्षहरूमाथि विचार गर्ने हो भने धेरैजसो मिथ्या सूचना पत्ता लाग्छन् वा मिथ्या सूचना हुन सक्ने आधार देखिन्छन् :

१. सामग्री प्रकाशकको विश्वसनीयता : कुनै पनि सामग्री प्रकाशन भएको साइट कतिको परिचित हो ? मिथ्या समाचारहरू प्रायः नामै नसुनिएका वा नयाँ वा मूल सामग्री पढ्नै गाह्रो हुने गरी विज्ञापनले भरिएका वा राम्रो डिजाइन नभएका साइटमा प्रकाशित हुन्छन् । प्रकाशन वा सेयर गरिएका प्रकाशकका पुराना सामग्री हेरेर पनि ती प्रकाशनको विश्वसनीयता, आग्रह तथा पूर्वाग्रह थाहा पाउन सकिन्छ ।
२. साइटको नाम र ठेगाना : नाम चलेका मिडियाहरूको नामसँग मिल्दोजुल्दो वा भुक्त्याउनेखालका साइट छन् भने विश्वास गरिहाल्नु हुँदैन । कान्तिपुर र कान्तिपुर न्युज दुवै कान्तिपुर प्रकाशनकै हुँदैनन् । नागरिकन्युजडटकम र नागरिकन्युजडटब्लगडटकम एकै होइनन् । सामग्री प्रकाशित भएको साइटको 'हाम्रो बारेमा' पाना वा साइटको

पुछारमा रहेका नाम, ठेगाना र सम्पर्क नम्बर हेरेर पनि साइटको विश्वसनीयता खुट्याउन सकिन्छ । साइट कसको नाममा र कहिले दर्ता छ भन्ने जानकारी पनि उपयोगी हुन्छ ।

२. **शीर्षक र सामग्री** : इन्टरनेटमा पाठक तान्न नाम चलेकै साइटले पनि भुक्त्याउनेखालका वा सनसनीपूर्ण वा आकर्षक शीर्षक राख्न सक्छन् । त्यसैले शीर्षक र पहिलो अनुच्छेद मात्रै पढेर विश्वास गरिहाल्नु हुँदैन । कम्तीमा ४-५ अनुच्छेद पढेर ती अनुच्छेदमा शीर्षकलाई पुष्टि गर्ने तथ्य छन् कि छैनन् विचार गर्नुपर्छ । फाइल तस्बिर नभनी पुरानो तस्बिर प्रयोग गरिएको छ वा तोडमरोड गरिएको छ भने त्यसमा पनि विचार पुऱ्याउनुपर्छ ।
३. **लेखक वा पत्रकारको नाम** : सामग्री लेख्ने/तयार पार्नेको नाम प्रायः शीर्षक तल वा सामग्रीको अन्त्यमा हुन्छ । यस्तो नाम सुनिरहेको हो वा होइन भन्ने विचार गर्न सकिन्छ । सामग्री पत्थार लाग्नेखालको छैन, लेखकको नाम पनि छैन र संवाददाता वा विशेष संवाददाता भनिएको छ भने शङ्का गर्नुपर्ने हुन्छ । नाम छ भने त्यो नामलाई गुगलमा खोजेर समाचारहरू लेखिरहेको नाम हो कि होइन भन्ने थाहा पाउन सकिन्छ ।
४. **तथ्य र अभिव्यक्तिका स्रोत** : सामग्रीमा उल्लिखित स्रोत र तिनका अभिव्यक्ति विश्वसनीय हुनुपर्छ । नामै नसुनेका संस्था वा व्यक्तिलाई स्रोतका रूपमा प्रयोग गर्नु वा असम्बन्धित लाग्ने स्रोतहरूको प्रयोग मिथ्या समाचारका सूचक हुन् । समाचारमा उल्लिखित विज्ञहरू वा समाचारमा प्रयोग भएका स्रोतहरूबारे सोसल मिडिया वा साइटमा हेर्न पनि सकिन्छ । नाम नखोलिएका स्रोत (जस्तै- 'नाम नखोल्ने सर्तमा एक अधिकारी', 'बैठकमा सहभागी एक नेता', 'एक उच्च अधिकारी', 'हाम्रो स्रोत' वा 'एक विज्ञ' आदि) प्रयोग गरिएको छ भने ती स्रोतका तथ्य र अभिव्यक्तिसमा प्रश्न गर्नुपर्छ ।
५. **प्रकाशन सङ्ख्या** : कुनै पनि सामग्री एक स्थानमा मात्रै प्रकाशन भएको छ र अन्य समाचार साइटमा त्यो तथ्य वा सूचना वा घटनाबारे समाचार प्रकाशन भएको छैन भने शङ्का गर्नुपर्छ । एउटै समाचार धेरै साइटमा प्रकाशित हुँदैन भन्ने विश्वसनीय हुँदैनन् । कुनै पनि सामग्रीबारे आफूले पहिल्यैदेखि प्रयोग गरिरहेको मूलधारका मिडियाका साइटमा खोज्नु उचित हुन्छ । कुनै सामग्रीबारे फरक-फरक मिडियामा विरोधाभासपूर्ण तथ्य वा सूचना देखिन पनि सक्छ ।
६. **प्रकाशित मिति** : कतिपय अवस्थामा पुराना समाचार गलत समय र सन्दर्भमा प्रयोग गरिएका हुन सक्छन् । कुनै पनि समाचार पढ्दा त्यसको प्रकाशित मिति हेर्नुपर्छ । अझ सोसल मिडियामा त पुराना सामग्री पनि नयाँभै प्रस्तुत गरिन सक्छन् ।

७. पक्ष/विपक्ष वा आग्रह तथा पूर्वाग्रह : पाठकको पक्ष र विपक्ष वा आग्रह तथा अनुग्रह हुन्छन् । कुनै पनि सामग्रीले आफ्नो विचार वा पक्ष वा आग्रह वा त्यसको फाइदासँग मेल खाँदैनमा त्यो सामग्री सत्य समाचार हुँदैन । निष्पक्ष भएर सामग्री पढियो भने त्यो मिथ्या हो कि होइन भन्ने थाहा पाउन सहज हुन्छ ।

त्यसैगरी सामग्रीहरू सोसल मिडियामा सेयर गर्नेको आग्रह र अनुग्रह पनि हेर्नु जरुरी छ । निश्चित दललाई समर्थन गर्ने व्यक्ति वा पृष्ठमा सोही दललाई फाइदा पुग्ने सामग्री मात्रै सेयर गरिन्छन् । सेयर गर्ने व्यक्ति विश्वसनीय हुँदैनमा सेयर गरिएका सामग्री विश्वसनीय नहुन सक्छन् ।

८. आलोचनात्मक दृष्टि : कुनै पनि सामग्री पढ्दा यो मिथ्या सूचना हुन सक्छ भन्नेमा सचेत हुनुपर्छ । र, सोहीअनुसार लिनु पनि पर्छ । कुनै सामग्री गज्जब छन् वा खुसी, रिस वा दुःख जस्ता मानवीय आवेगलाई तुरुन्तै जागृत गर्नेखालका छन् भने ती सामग्री शड्कास्पद हुन्छन् । कुनै पनि सामग्री भट्ट विश्वास गर्न नसकिनेखालको वा आश्चर्यचकित पार्नेखालको वा होइन होला लाम्नेखालको वा सारै रमाइलोखालको छ भने त्यस्ता सामग्रीमा शड्का गर्नुपर्छ । र, अन्य थप स्रोत हेरेर मात्र विश्वास गर्नुपर्छ । व्यावसायिक पत्रकार वा मिडियाले समाचारमा सामान्यतया धेरै विशेषण प्रयोग गर्दैनन् । यसर्थ विशेषणको अनावश्यक प्रयोग गरिएका सामग्री मिथ्या समाचार हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।

९. समाचारका आधारभूत तत्त्व : व्यावसायिक पत्रकार र मिडियाका सामग्रीमा समाचारका आधारभूत तत्त्व पूरा भएका हुन्छन् । कुनै पनि समाचारमा पहिलो अनुच्छेदमै वा केही अनुच्छेदभित्र 'क' प्रश्नको जवाफ हुनुपर्छ- के, कहाँ, कसरी, कहिले, कसले र किन । त्यसैगरी समाचारमा पक्ष छन् भने ती सबैका भनाइ हुनुपर्छ । एकतर्फी मात्रै भनाइ भएका वा कुनै पक्षलाई आरोप मात्रै लगाइएका र उसका भनाइ संलग्न नगरिएका समाचारमा आधारभूत तत्त्व पूरा भएका हुँदैनन् ।

१०. भाषा र व्याकरण : विश्वसनीय समाचारमा ज्यादै कम मात्र भाषागत वा व्याकरणका गल्ती हुन्छन् । कुनै पनि सामग्रीका भाषा र व्याकरणमा धेरै गल्ती छन् वा तिनलाई सजिलै ठम्याउन सकिन्छ भने बुझ्नुपर्छ, ती सामग्री हतारमा लेखिएको हो वा व्यावसायिक पत्रकारले लेखेको हैन अर्थात् पत्रकारिताका चरणहरू पार नगरेका सामग्री हुन् जुन मिथ्या समाचारको सङ्केत हो ।

११. समाचारलाई दिइएको स्थान : कुनै सामान्य घटनालाई ठूलो स्थान वा ठूलो समाचारलाई सानो स्थान दिइएको छ भने ती सामग्रीलाई शड्कास्पद तरिकाले

हेर्नुपर्छ । महत्त्वका आधारमा समाचारले आफ्नो स्थान निर्धारण गर्छ । असामान्यरूपमा सानो वा ठूलो स्थान दिने काम कि अनावश्यक महत्त्व दिनका लागि कि त लुकाउने मनसायले गरिन्छ ।

मिथ्या सूचना रोक्न कसले के गर्न सक्छन् ?

व्यक्तिगतरूपमा

- कुनै पनि सामग्री पढेपछि तुरुन्तै विश्वास नगर्नुहोस्, ती मिथ्या हुन सक्छन् भनेर सचेत हुनुहोस् ।
- समय छ भने सामग्री सही छन् कि छैनन् भनेर परीक्षण गर्नुहोस् ।
- शङ्कास्पद सामग्रीमा तथ्यजाँचका लागि नेपाल तथ्यजाँच जस्ता संस्थालाई सुभाष दिनुहोस् ।
- कुनै पनि सामग्री आफ्नो सोसल मिडियामा सेयर गर्न वा त्यसका सूचनाका आधारमा आफ्नो विचार राख्न हतार नगर्नुहोस् ।
- सोसल मिडियामा कतिपय अवस्थामा प्रयोगकर्ताले पढेका आधारमा समाचार धेरैमा देखिने हुँदा शीर्षकमा शङ्का लागेका वा गलत साइटमा प्रकाशित सामग्री पढ्न खोजेर समय खेर नफाल्नुहोस् ।
- सोसल मिडियामा सेयर गरिएका विचार वा सामग्री को र कति जनामा पुग्छ भन्ने कुराको अनुमान गर्न कठिन हुन्छ । यसर्थ अनावश्यक कुरा वा गलत सूचना रमाइलो वा अन्य कुनै कारणले पनि लेख्ने वा सेयर गर्ने नगर्नुहोस् ।
- मिथ्या समाचार हो भन्ने थाहा पाउनेबित्तिकै आफ्नो सोसल मिडियामा त्यो मिथ्या समाचार हो भनेर जानकारी गराउनुहोस् । तर यसरी जानकारी गराउँदा त्यो समाचारको लिङ्क भने नराख्नुहोस् ।
- कुनै पनि सामग्री सोसल मिडियामा सेयर गर्दा वा लेख्दा त्यो सामग्री सही र तथ्यपरक छ भन्नेमा पूर्ण विश्वास भएपछि मात्रै राख्नुहोस् । अलि कति पनि शङ्का छ भने कुनै पनि अवस्थामा (यो के हो भनेर सोध्नसमेत) त्यो सामग्री सेयर नगर्नुहोस् ।
- कुनै पनि सामग्री सेयर गरेपछि त्यसमा आएका प्रतिक्रिया हेर्नुहोस् र कसैको भनाइले शङ्का उत्पन्न गरेमा तुरुन्तै सच्याउनुहोस् । अरू कसैले सेयर गरेको सामग्री मिथ्या भएको थाहा भए कमेन्टमार्फत जानकारी गराउनुहोस् ।

- कुनै सामग्री मिथ्या भए त्यो प्रकाशित सोसल मिडियामा रिपोर्ट गर्नुहोस् ।

सञ्चारमाध्यमले के गर्न सक्छन् ?

- मिथ्या समाचार प्रकाशन गर्नबाट जोगिने,
- सामग्रीअनुरूप शीर्षक, तस्बिर र सोसल मिडिया पोस्ट गर्ने,
- सञ्चारमाध्यमका प्रकाशक, सम्पादक, पत्रकार, सम्पर्क ठेगानासहित आग्रह/पूर्वाग्रहबारे स्पष्ट जानकारी दिने,
- गल्ती भएमा पारदर्शीरूपमा सच्याउने,
- समाचारका तत्त्व पुऱ्याउने,
- भाषा र व्याकरण शुद्ध प्रकाशन गर्ने,
- प्रकाशित मिति र समयको स्पष्ट जानकारी दिने,
- तस्बिर वा उद्धृत सामग्रीहरूको स्रोत खुलाउने,
- सोसल मिडियाको सही प्रयोग गर्ने,
- मिथ्या सूचनाबारे जानकारीमूलक कुराहरू प्रकाशन गर्ने ।



तथ्यजाँच

तथ्यजाँच जसलाई अङ्ग्रेजी भाषामा फ्याक्टचेक (factcheck) भनिन्छ, एउटा विशिष्ट प्रकारको अभ्यास हो जसमा उपलब्ध प्रमाण वा तथ्याङ्क वा वैज्ञानिक आधार बन्न सक्ने अनुसन्धानका आधारमा कुनै सूचना तथ्यगत भए/नभएको परीक्षण गरिन्छ ।

तथ्यजाँचका लागि सामान्यरूपमा यीमध्ये सबै वा धेरै उपाय अवलम्बन गरिन्छ :

- इन्टरनेटमा खोजी,
- विज्ञहरूसँग सरसल्लाह,
- सम्बन्धित व्यक्ति वा निकाय वा संस्था वा समूहसँग जानकारी,
- प्रमाण (अडियो, भिडिओ वा दस्तावेज, अध्ययन/अनुसन्धान वा तथ्याङ्क) को खोजी,
- आधिकारिक स्रोतको खोजी ।

तथ्यजाँचको नतिजा तथ्यमा भर पर्छ ।

कुनै कुरा उपलब्ध नहुँदैनमा त्यो मिथ्या नहुन पनि सक्छ वा तथ्यजाँच गर्दा फेला पार्न नसकिएको पनि हुन सक्छ ।

तथ्यजाँच सिद्धान्तमा जसरी कुनै प्रमाणविना कुनै जानकारी तथ्य हुन सक्दैन, त्यसैगरी प्रमाण नभएका कुरा पनि मिथ्या हुन सक्दैनन् ।

कसरी गरिन्छ तथ्यजाँच ?

निर्वाचित भएका तथा नभएका सार्वजनिक पद धारण गर्ने व्यक्तिहरूले रेडियो, टेलिभिजन, पत्रपत्रिका, अनलाइन र सामाजिक सञ्जालमा दिएका अभिव्यक्ति, सामाजिक सञ्जालमा भाइरल भएका तस्वीर र अफवाहको तथ्यजाँच गर्ने संस्था साउथएशियाचेकले निम्न विधि प्रयोग गरेर तथ्यजाँच गर्छ :

पहिलो कदम : कुनै अभिव्यक्ति उल्लेख गरिएको व्यक्तिले साँच्चै दिएको हो कि उसले दिएको भनी अरूले यसै राखिदिएको हो थाहा पाउन अभिव्यक्तिको अडियो अथवा भिडियो खोजिन्छ ।

अभिव्यक्ति दिनेले उसको सामाजिक सञ्जालको अकाउन्टबाट त्यस्तो अभिव्यक्ति दिएको रहेछ भने त्यसलाई पनि उसले दिएको अभिव्यक्ति मानिन्छ । आवश्यक परेमा अभिव्यक्ति दिएको भनिएको व्यक्तिलाई सम्पर्क गरेर त्यस्तो अभिव्यक्ति दिएको हो कि होइन भनी सोध्न पनि सकिन्छ ।

अभिव्यक्ति दिएको हो भन्ने निश्चित भइसकेपछि त्यो अभिव्यक्तिमा प्रयोग भएका आँकडा कति महत्त्वपूर्ण वा कति संवेदनशील छन् भनी हेरिन्छ । महत्त्वपूर्ण र संवेदनशील छ भने त्यसको तथ्यजाँच गरिन्छ ।

दोस्रो कदम : अभिव्यक्तिमा प्रयोग भएका आँकडा सही छन् कि छैनन् भन्नका लागि निष्पक्ष र ख्यातिप्राप्त संस्थाका विश्वसनीय र सार्वजनिकरूपमा उपलब्ध प्रकाशन अध्ययन गरिन्छ । उदाहरणका लागि, पहिले प्रकाशित सरकारी आँकडा, जनगणना, किताब तथा जर्नल आदि ।

सार्वजनिकरूपमा उपलब्ध कागजात/तथ्याङ्क/प्रमाणका आधारमा कसैको अभिव्यक्ति सही वा गलत भनी भन्न नसकिने भएका खण्डमा तथ्यजाँच गरिँदैन ।

तथ्यजाँच गर्दा सही ठहरियो भने पनि सामान्यतया तथ्यजाँच प्रकाशित गरिँदैन । यदि त्यस्तो अभिव्यक्ति गलत हो भने आममानिसको धारणा छु भन्ने लागेमा र अभिव्यक्ति सही ठहरियो भने तथ्यजाँच प्रकाशित हुन्छ ।

तेस्रो कदम : एकजनाले तथ्यजाँच गरिसकेपछि उसको तथ्यजाँच सही छ कि छैन भनी अर्को जनाले जाँच गरिन्छ । त्यस जाँचमा सही ठहरियो भने मात्र तथ्यजाँच प्रकाशित हुन्छ ।

मिडिया र सोसल मिडियामा भाइरल भएका सूचनाहरूको तथ्यजाँच गर्ने नेपालफ्याक्टचेक (Nepalfactcheck.org) ले भने निम्न तरिका अपनाउँछ :

नेपालफ्याक्टचेकले सामाजिक सञ्जाल वा सञ्चारमाध्यममा भाइरल भएका जानकारी वा सूचनाको तथ्यजाँच गर्छ । सामान्यतया तथ्यजाँचकीहरूले आफैँ भेटेका वा पाठकहरूबाट अनुरोध भइरहेका सामग्रीहरूबाट स्वविवेकले छानेर तथ्यजाँच गर्छन् ।

सामान्यतया स्वविवेक प्रयोग गर्दा ती भाइरल छन्/छैनन्, ती जानकारी वा समाचारले नागरिकको अधिकार वा लोकतन्त्र वा अन्य नकारात्मक असर गर्छ/गर्दैन र ती सामग्रीको तथ्यजाँच गर्न सकिने अवस्था छ/छैन भन्ने आधारमा गर्छन् ।

तथ्यजाँचकीले स्वविवेकले गर्न सक्ने जति छानेर तथ्यजाँच गर्छन् । कतिपय तथ्यजाँच भएका सामग्रीहरू प्रकाशन हुँदैन । धेरैजसो अवस्थामा तथ्यजाँचमा सही देखिएका सामग्रीका तथ्यबारे सार्वजनिक वादविवाद छैन भने ती प्रकाशन गरिरहनु आवश्यक हुँदैनन् ।

तथ्यजाँचका लागि सामान्यरूपमा यीमध्ये सबै वा धेरै उपाय अवलम्बन गरिन्छ : इन्टरनेटमा खोजी, विज्ञहरूसँग सरसल्लाह, सम्बन्धित व्यक्ति वा निकाय वा संस्था वा समूहसँग जानकारी, प्रमाण (अडियो, भिडिओ वा दस्तावेज, अध्ययन/अनुसन्धान वा तथ्याङ्क) को खोजी, आधिकारिक स्रोतको खोजी । इन्टरनेटमा खोजी गर्नका लागि विभिन्न उपकरण र सफ्टवेयर प्रयोग गरिन्छ ।



इन्टरनेट दुरुपयोग र अपराधका जोखिम

क) साइबर उत्पीडन : साइबर उत्पीडन भनेको इन्टरनेट प्रविधि प्रयोग गरी अरूलाई, विशेषगरी बालबालिका र किशोर/किशोरीलाई नकारात्मक, हानिकारक, गलत, गोप्य वा रुखो महसुस हुने सामग्री पठाउने वा मानसिकरूपमा नराप्नो महसुस गर्ने त्यस्ता सामग्री सार्वजनिकरूपमा प्रकाशित गर्ने कार्य हो । यस्तो उत्पीडनले व्यक्तिको आत्मबललाई असर गर्ने र मनोस्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पार्छ । अरू मानिसको मानवीय कमजोरीलाई लक्षित गरी लाज्छना लगाउने वा व्यक्तिगत सम्बन्धका कुराहरू सार्वजनिक गर्ने वा मनोबल गिर्ने गरी गाली गर्ने वा आरोप लगाउने वा बेइज्जत हुने कार्य गर्ने वा धम्की दिने कार्यहरू साइबर उत्पीडन हो । इन्टरनेटमा कोही व्यक्तिलाई सोसल मिडियामा अनावश्यकरूपले ध्यान दिइरहने साइबर स्टकिड् वा कुनै व्यक्तिलाई धेरै मानिसले कुनै विषयलाई लिएर आलोचना वा गालीगलौज गर्ने ट्रोलिड पनि साइबर उत्पीडन हुन । साइबर उत्पीडनका कारण चर्चित व्यक्तित्वहरूले सोसल मिडिया चलाउने छाडेकोदेखि बालबालिका र किशोर/किशोरीले आत्महत्या गरेकासम्म उदाहरण छन् ।

ख) यौन आग्रह / दुर्व्यवहार : यौनका सम्बन्धमा कुराकानी, नग्न वा यौनका तस्बिरहरू पठाउने वा माने, यौनिक विषयका जानकारीहरू माग्नेदेखि क्यामरामा यौन गतिविधि गर्न वा यौन सम्बन्धका लागि बाध्य पार्ने जस्ता कार्य पनि इन्टरनेटमार्फत हुन सक्छन् । यी कार्य यौन दुर्व्यवहारअन्तर्गत पर्छन् । विशेषगरी गोप्य व्यक्तिगत जानकारी वा तस्बिरहरू फकाएर लिने र त्यसपछि ती सार्वजनिक गर्ने बहानामा यौन आग्रह र

दुर्व्यवहार हुने गर्दछ । हालका दिनमा सेक्टिड भनिने एसएमएसमार्फत गरिने यौनका कुराकानी, भाइबर, इमो वा फेसबुक मेसेन्जरमार्फत गरिने यौनका कुराकानी तथा स्काइप वा भाइबर प्रयोग गरिने भिडियो कुराकानी सामान्य र एकान्तबाट गर्न मिल्ने बनेको छ जसले गर्दा यौन आग्रह वा दुर्व्यवहार हुने संभावना बढेको छ ।

- ग) अश्लील सामग्रीमा पहुँच : इन्टरनेटमा छरपष्ट यौन सामग्रीहरूसम्म यसका प्रयोगकर्ताहरूको सजिलै पहुँच पुग्यो । त्यस्ता सामग्रीहरूको आक्रामक विज्ञापनका कारण इन्टरनेट प्रयोगकर्ताले नचाहे पनि कतै न कतै यस्ता सामग्री देख्न पुग्छन् । इन्टरनेटमा भएका सामग्री मध्य लगभग १५ प्रतिशत अश्लील यौन सामग्री छन् र कुल इन्टरनेट प्रयोगको ३० प्रतिशत अश्लील सामग्रीका लागि गरिन्छ । यौन सामग्रीहरूको पहुँच र यसको ज्यादा प्रयोगले व्यक्तिमा नकारात्मक प्रभावहरू पर्छ जसले जीवनभर उनीहरूलाई तनाव वा कुलतमा राख्न सक्छ । अश्लील चित्र हेरेपछि बालबालिकामा उमेर नपुग्दै यौनप्रति रुचि देखिन थाल्छ, यौन सामान्य र सहज हो भन्ने छाप पर्न सक्छन् । उनीहरू समकालीन वा वयस्कहरूसँग उत्तेजक व्यवहार गर्ने, परिवार र साथी भन्दा बेग्लै बस्न रुचाउने, लागु पदार्थको कुलतमा फस्ने, अध्ययनप्रति रुचि नदेखाउने र आत्महत्यासम्मको प्रयास गर्न सक्छन् ।
- घ) व्यक्तिगत गोप्यता : हामी इन्टरनेटमा आफ्नो, आफ्नो परिवार वा साथीभाइका बारेमा लेख्ने, तस्वीरहरू राख्ने र रुचि/अरुचिका जानकारी राख्छौं । कतिपय अवस्थामा हाम्रा सामग्रीको गलत प्रयोग पनि हुन सक्छ । इन्टरनेटमा विभिन्न स्थानका कुनै व्यक्तिका बारेमा भएका जानकारीलाई एकीकृत गर्दा सो व्यक्तिका बारेमा धेरै व्यक्तिगत कुरा थाहा पाउन सकिन्छ जसलाई प्रयोग गरेर उनीहरूमाथि साइबर उत्पीडन वा यौन दुर्व्यवहार हुन सक्छ । सामान्यतया गोप्य राख्नुपर्ने जानकारीहरू उनीहरूले अन्जानमै वा त्यसका असरहरूका बारेमा नबुझी सार्वजनिक गरिरहेका हुन सक्छौं ।
- ङ) अनुचित प्रयोग : अरू कसैको इन्टरनेट चलाउनु वा आफ्नो इन्टरनेट पासवर्ड बाँड्दा हुन सक्ने दुरुपयोग वा ह्याकिङ जस्ता कार्य वा इन्टरनेटबाट गरिने डाउनलोड वा आफूले राखेका सामग्री गैरकानुनी हुन सक्छ भन्ने जानकारी सामान्यतया प्रयोगकर्तालाई हुँदैन । कुनै गीत वा भिडियो इन्टरनेटमा राख्दा मात्रै होइन, त्यो गीतमा आफू नाचेको भिडियो राख्दा पनि प्रतिलिपि कानुनअनुसार अपराध हुन सक्छ भने इन्टरनेटमा भेटिएका गीत सञ्जीत वा भिडियो डाउनलोड गर्दा पनि अनुचित काम गरिरहेका हुन सक्छौं । छिमेकीको घरको इन्टरनेट पासवर्ड पत्ता लगाउनु पनि अनुचित प्रयोग हो । यी कामबाट अनावश्यक हैरानी र तनाव भैलनुपर्ने हुन सक्छ ।

च) इन्टरनेट कुलत : इन्टरनेटको ज्यादा प्रयोग पनि एक खालको मनोरोग हो । अमेरिकी मनोवैज्ञानिक सङ्घले त इन्टरनेट प्रयोग कुलत भएको मानिस रक्सी वा लागु पदार्थकै कुलत बराबरको मनोसामाजिक समस्याहरूमा पर्ने बताएको छ । इन्टरनेटको कुलतमा परेको मानिसले इन्टरनेटबाहेक अरू कुरामा नरमाउने, इन्टरनेट चलाउन छोड्न नसक्ने, धेरै खुसी वा दुःखी हुँदा इन्टरनेटको सहारा लिने र इन्टरनेट चलाउन नपाउँदा बेचैन हुने जस्ता लक्षण देखाउँछन् । चिनियाँ वैज्ञानिकहरूले त इन्टरनेटको ज्यादा प्रयोगलाई मनोवैज्ञानिक समस्याका रूपमा मात्र नभई इन्टरनेटको कुलतले रक्सी र गाँजा वा कोकिन जस्ता लागु औषधको सेवनले जस्तै मस्तिष्कमा शारीरिक असर पर्ने दाबीसमेत गरेका छन् ।

साइबर अपराध

साइबर अपराधलाई सामान्यरूपमा कम्प्युटर वा इन्टरनेटको प्रयोग गरेर गरिने कम्प्युटर, कम्प्युटर प्रणाली, कम्प्युटर नेटवर्क वा कम्प्युटर कार्यक्रमविरुद्ध लक्षित आपराधिक क्रियाकलाप हुन् भनी बुझ्न सकिन्छ । यसलाई कम्प्युटर अपराध पनि भनिन्छ ।

परम्परागत अपराध (समाजमा पहिलेदेखि नै अपराध वा कसुर भनी पहिचान गरी कानूनले रोक लगाएका कार्यहरू) पनि यदि कम्प्युटर वा इन्टरनेटको माध्यमबाट गरिन्छ भने त्यसलाई पनि साइबर अपराध भनिन्छ । उदाहरणका लागि, जुवा खेल्ने कार्यलाई कानूनले रोक लगाएको छ र अपराधका रूपमा परिभाषित गरी सजायको व्यवस्था गरेको छ । इन्टरनेटको प्रयोग गरी जुवा खेलाउनु वा इन्टरनेटमा जुवा खेल्नु पनि अपराध हो र यसलाई धेरै देशले अनलाइन ग्याम्बलिङका रूपमा निषेध गरेका छन् । अनलाइन जुवा साइबर अपराध हो ।

साइबर अपराधसम्बन्धी महासन्धिले साइबर अपराधको परिभाषा नगरे तापनि अनधिकृत पहुँच, गैरकानुनी अवरोध, तथ्याङ्क हस्तक्षेप, कम्प्युटर प्रणालीमा हस्तक्षेप, उपकरणहरूको दुरुपयोग, कम्प्युटरको माध्यमबाट हुने जालसाजी, किरते, बालयौन दुराचार, प्रतिलिपि अधिकार र सोसँग सम्बन्धित अन्य अधिकारको उल्लङ्घनलाई समेटेको छ । केही मुख्य प्रकारका साइबर अपराध यसप्रकार छन् :

क. ह्याकिङ वा अनधिकृत पहुँच : सामान्यरूपमा ह्याकिङको अर्थ कुनै कम्प्युटर वा कम्प्युटर प्रणालीमा अनधिकृत पहुँच र नियन्त्रण हो । ह्याकिङ गर्ने व्यक्तिले कम्प्युटर वा कम्प्युटर प्रणालीमा रहेको कुनै कार्यक्रम, सूचना वा तथ्याङ्कमा उक्त कम्प्युटरको

धनी वा जिम्मेवार व्यक्तिको अनुमति वा अख्तियारी नलिङ्कन पहुँच प्राप्त गर्ने प्रयास गर्छ वा नियन्त्रण स्थापित गर्दछ ।

ख. कम्प्युटर भाइरस : कम्प्युटर भाइरस भनेको एक किसिमको कम्प्युटर कार्यक्रम वा कोड हो जसले आफूलाई पुनः उत्पादन गर्दै सम्पर्कमा आउने अन्य उपकरणमा सर्न सक्छ र कम्प्युटरमा रहेका अन्य दस्तावेज, सूचना, तथ्याङ्क र कार्यक्रमलाई नष्ट गर्न वा कम्प्युटर कार्यलाई असर गर्न सक्छ । अन्ना कोर्निकोभा, आइलभयु र मेलिसा केही नाम चलेका र खतरनाक कम्प्युटर भाइरस हुन् । कम्प्युटर भाइरससहित कम्प्युटरलाई असर गर्ने अन्य प्रकारका फाइल वा कार्यक्रमलाई 'मालवेयर' भनिन्छ । यस्ता कम्प्युटर भाइरस पत्ता लगाउन, रोक्न तथा नियन्त्रण गर्न बनाइएका कम्प्युटर कार्यक्रम वा कोडलाई एन्टीभाइरस भनिन्छ ।

पछिल्ला दिनमा कुनै फाइल नहुनेखालका मालवेयरहरू र 'यान्समवेयर' भनिने कम्प्युटर र यसका तथ्याङ्कलाई नियन्त्रणमा लिई निश्चित पैसा तिरे नियन्त्रणबाट छोडिदिनेखालका प्रविधि देखिएका छन् । वानाक्राइ नाम दिइएको यान्समवेयरले सन् २०१७ मा नेपालसहित १०० भन्दा बढी देशका कम्प्युटरलाई असर गरेको र यसबाट विश्वलाई कम्तीमा ४ अर्ब अमेरिकी डलर घाटा लागेको थियो । प्रत्येक वर्ष करोडौंको सङ्ख्यामा नयाँ नयाँ मालवेयर बन्ने गर्छन् ।

ग. फिसिड : फिसिड जालसाजी गरी व्यक्तिको गोप्य जानकारी, जस्तै- पासवर्ड वा बैङ्क कार्ड नम्बर पत्ता लगाउने तरिका हो । यसरी पत्ता लागेका जानकारी पहिचान चोरी वा ठगीका लागि प्रयोग गरिन्छ । फिसिड गर्दा प्रायः जसो नाम चलेको संस्थाको नाम दुरुपयोग गरी इमेल पठाएर पासवर्ड परिवर्तन गर्न वा अन्य व्यक्तिगत सूचना भर्न लगाइन्छ । त्यसरी आएको इमेलमा भएको लिङ्क अथवा सँगै आएको फाइल (अट्याचमेन्ट) मा बैङ्कको खाता नम्बर मागिएको वा पासवर्ड तुरुन्त परिवर्तन गर्नुपर्ने वा चिट्ठा परेकाले सो रकम प्राप्त गर्न प्रशासकीय शुल्क तिर्नुपर्ने बताइएको हुन्छ । इमेलका पासवर्ड तुरुन्त परिवर्तन गर्न लिङ्कसहितको इमेल वा कुनै पुरस्कार वा सेवा दाबी गर्न भर्न दिइने फारामहरू वा मागिने पैसा फिसिडका उदाहरण हुन् ।

घ. डिजिटल चोरी : कम्प्युटर सफ्टवेयर, गेम वा कोड, चलचित्र वा म्युजिक भिडियो, सङ्गीत वा पुस्तक आदिको गैरकानुनी उत्पादन तथा बिक्री वा वितरण डिजिटल चोरी अथवा पाइरेसी हो । प्रतिलिपि अधिकार भएको व्यक्ति वा संस्थाबाहेक अन्य व्यक्तिले कुनै डिजिटल वस्तु कपी गरी पुनः उत्पादन, बिक्री वा वितरण गर्दा त्यो चोरी हुन्छ ।

अनधिकृतरूपमा चोरी गरिएका त्यस्ता सामग्री डाउनलोड गरेर आफ्नो उपकरणमा राख्नु वा उपभोग गर्नु पनि अपराध हो । नेपाल जस्तो विकासोन्मुख देशहरूमा डिजिटल चोरीको समस्या ज्यादा छ ।

- ङ. सेवाको इन्कारी आक्रमण : सेवाको इन्कारी आक्रमण नेटवर्क सर्भरविरुद्धको आक्रमण हो जसमा सर्भरले सम्बोधन गर्न नसक्ने गरी ज्यादै ठूलो सङ्ख्यामा सेवाको अनुरोध पठाइन्छ र वेबसाइट वा सेवालाई चल्नै नसक्ने बनाइन्छ । यसबाट सो सेवा प्राप्त गर्न चाहने वास्तविक सेवाग्राहीलाई सेवाको इन्कारी हुन जान्छ ।
- च. अनलाइन घोटाला वा जालसाजी : घोटाला वा जालसाजी परम्परागत अपराध हो र यदि यस्तो घोटाला वा जालसाजी इन्टरनेट वा कम्प्युटरको प्रयोग गरी गरिन्छ भने त्यसलाई अनलाइन घोटाला वा जालसाजी भनिन्छ । उदाहरणका लागि विभिन्न अफ्रिकी मुलुकबाट पैसा स्थानान्तरण गर्नुपरेकाले सहयोग गर्नुपथ्यो भन्दै आउने इमेल वा सोसल मिडियाहरूबाट वा वेबसाइटमार्फत जालसाली सूचनाहरू प्रवाह गरेर गरिने ठगी अनलाइन घोटाला वा जालसाजी हुन् ।
- छ. पहिचान चोरी : पहिचान चोरी भनेको अर्को व्यक्तिको व्यक्तिगत पहिचान खुल्ने सूचना वा जानकारी प्राप्त गरी उक्त सूचना र जानकारीका आधारमा उक्त व्यक्ति जस्तो बनेर विभिन्न लाभ लिने वा आपराधिक क्रियाकलापमा संलग्न हुनु हो । त्यस्तो व्यक्तिगत पहिचान जानकारीअन्तर्गत उक्त व्यक्तिको नाम वा नागरिकता वा पासपोर्ट नम्बर वा जन्म मिति वा पासवर्ड वा चालक अनुमति नम्बर वा तस्बिरहरू पछिन् जसलाई प्रयोग गरेर सिमकार्ड वा अनलाइन सेवा वा सोसल मिडियामा नक्कली खाता खोल्न मिल्छ ।
- ज. बाल यौन दुराचार वा बाल अश्लील सामग्री : बाल यौन दुराचार वा बालबालिका पीडित भएको अश्लील सामग्रीको उत्पादन वा आदान-प्रदान परम्परागत अपराध हो र इन्टरनेटको विकासले यो अपराधलाई भन्ने विस्तृत बनाएको छ । बाल यौन दुराचारअन्तर्गत कम्प्युटर प्रणालीमार्फत वितरण गर्ने उद्देश्यले बाल यौन दुराचारसम्बन्धी सामग्री उत्पादन गर्ने, कम्प्युटर प्रणालीमा त्यस्तो सामग्री प्रस्ताव गर्ने वा उपलब्ध गराउने, कम्प्युटर प्रणालीमार्फत त्यस्तो सामग्री वितरण वा प्रसारण गर्ने, कम्प्युटर प्रणालीमार्फत आफू वा अन्य व्यक्तिका लागि त्यस्तो सामग्री प्राप्त गर्ने तथा कम्प्युटर प्रणाली वा कम्प्युटर डाटा सङ्ग्रह गर्ने उपकरणमा त्यस्ता सामग्री राख्नेलगायतका कार्य पछिन् । अश्लील सामग्रीको उत्पादन वा वितरण वा प्रयोगलाई

कानुनी मान्यता भएका देशमा पनि त्यस्ता कार्यमा बालबालिकाको प्रयोग वा बाल यौन दुराचार सामग्रीलाई गम्भीर प्रकृतिको अपराध मानिन्छ ।

भ. गैरकानुनी विषयवस्तु वा सामग्री : गैरकानुनी विषयवस्तु भन्नाले इन्टरनेटमा प्रकाशन वा प्रसारण गर्न नहुने भनी रोक लगाइएका विषयवस्तु पछि र त्यस्ता सामग्री प्रकाशन गरेमा सजायको समेत व्यवस्था गरिएको हुन्छ ।

राष्ट्रिय कानूनका साथसाथै अन्तर्राष्ट्रिय कानूनले पनि निश्चित विषयवस्तुलाई नियमन गर्न सकिने वा प्रसारण गर्न नहुने विषयवस्तु भनी तोकेका छन् । सन् १९६६ को नागरिक तथा राजनीतिक अधिकारसम्बन्धी महासन्धिको धारा २० ले युद्धका लागि गरिने कुनै पनि प्रचार एवम् भेदभाव, शत्रुता वा हिंसालाई उत्तेजित पार्ने राष्ट्रिय, जातीय वा धार्मिक घृणाको वकालतमा रोक लगाएको छ । साथै महासन्धिको धारा १९ मा अरूको अधिकार वा प्रतिष्ठाको सम्मान तथा राष्ट्रिय सुरक्षा वा सार्वजनिक व्यवस्था वा सार्वजनिक स्वास्थ्य वा नैतिकताको संरक्षणका लागि विषयवस्तुहरू नियमन गर्न सकिने उल्लेख छ ।

नेपालको विद्युतीय कारोवार ऐन २०६३ ले पनि गैरकानुनी विषयवस्तुका बारेमा व्यवस्था गरेको छ । ऐनको दफा ४७ ले सार्वजनिक नैतिकता, शिष्टाचारविरुद्धका सामग्री वा कसैप्रति घृणा वा द्वेष फैलाउने वा विभिन्न जातजाति र सम्प्रदायबीचको सुमधुर सम्बन्धलाई खलल पार्ने किसिमका सामग्री तथा महिलालाई जिस्क्याउने, हैरानी गर्ने, अपमान गर्ने किसिमका सामग्री कम्प्युटर, इन्टरनेटलगायतका विद्युतीय सञ्चार माध्यमहरूमा प्रकाशन तथा प्रदर्शन गर्न नहुने भनी रोक लगाएको छ ।

इन्टरनेटका जोखिमबाट सुरक्षा

इन्टरनेटबाट संभावित जोखिमबाट सुरक्षाका लागि प्राविधिक सुरक्षा उपायहरूले मात्रै पुग्दैन । पूर्ण सुरक्षाका लागि सुरक्षितरूपमा प्रयोग गर्ने र संभावित जोखिमबाट जोगिने उपायहरू अवलम्बन गर्नुपर्छ । ती उपाय भनेको प्रयोग गर्दाका सावधानीहरू र यसका जोखिमहरूबारे जानकारी राखेर गरिने उचित अभ्यास नै हुन् । सुरक्षित अभ्यासका लागि केही सामान्य लाग्ने तर प्रभावकारी उपाय यसप्रकार छन् :

क. इन्टरनेटका बारेमा छलफल : इन्टरनेट प्रयोग अथवा के के भइरहेछ भन्ने र यसका जोखिम एवं सुरक्षित प्रयोगका बारेमा परिवारका सदस्यबीच छलफल नियमित

भइरह्यो भने ज्ञान पनि आदान-प्रदान हुन्छ र खतरा पनि कम हुन्छ । विशेषगरी बालबालिकाले कम्प्युटर र इन्टरनेटका बारेमा आमा/बुबा वा अभिभावक वा शिक्षकहरूसँग छलफल गर्ने वातावरण सिर्जना हुनुपर्छ । अभिभावकहरू 'मलाई थाहा छैन' भनेर पन्छनु भन्दा त्यो विषयमा पढेर वा जानकारसँग सोधेर वा जानकारी हासिल गरेर बालबालिकालाई सिकाउनु र छलफलमा सहभागी हुनुपर्छ ।

- ख. बैटक कोठामा कम्प्युटर : कम्प्युटर घरमा सबैको पहुँच भएको स्थानमा राख्दा एकान्तमा प्रयोग गर्ने 'शयनकक्ष संस्कृति' बाट जोगिन सकिन्छ । त्यस्तो स्थानमा कम्प्युटर राखेर प्रयोग गर्दा यसको अनुचित प्रयोग हुने संभावना कम हुन्छ ।
- ग. इन्टरनेट प्रयोगको नियम : घरमा सबैले इन्टरनेट वा मोबाइल प्रयोगको नियम बनाएर लागू गर्नुपर्छ । यस्ता नियम बनाउँदा इन्टरनेटमा गरेका कामहरूबारे कुरा गर्ने, बेलुकी निश्चित समयपछि इन्टरनेट बन्द गर्ने, इन्टरनेट वा सोसल मिडियामा राख्न हुने/नहुने सामग्रीहरू निश्चित गर्ने, कुनै शङ्कास्पद वा नरमाइलो अनुभव भएमा भन्ने, इन्टरनेटबाट डाउनलोड गर्न हुने/नहुने सामग्रीहरू र प्रयोग गर्ने समयबारे जानकारी राख्नुपर्छ ।
- घ. इन्टरनेटका साथी : इन्टरनेटमार्फत परिचय भएका साथीहरूसँग कुरा गर्दा आफ्ना व्यक्तिगत कुरा नगर्ने, आपत्तिजनक कुरा वा तस्वीरहरू. आदान-प्रदान नगर्ने र भेट्दा सार्वजनिक स्थान छान्ने गर्नुपर्छ । बालबालिकालाई अपरिचित मानिससँगको सम्बन्धबारे विशेषरूपमा सचेत हुन सिकाउनुपर्छ ।
- ङ. डिजिटल डिटक्स : कुनै निश्चित समयका लागि इन्टरनेट र विद्युतीय उपकरणबाट टाढा बस्ने अभ्यास डिजिटल डिटक्स हो । यसलाई डिस्कनेक्ट टु रिक्नेक्ट (पुनर्सम्बन्धका लागि सम्बन्ध विच्छेद) पनि भनिन्छ । इन्टरनेटको ज्यादा प्रयोग वा कुलतले ल्याउने प्रभावहरू, जस्तै- तनाव र एकाइकीपनबाट बचाएर सामाजिक जीवनलाई पुनर्जीवन दिनका लागि आजको युगमा यो अत्यावश्यक मानिन थालेको छ । यसलाई ध्यानसँग तुलना गर्न सकिन्छ । डिजिटल डिटक्स गर्न सामान्यतया एक हप्ताको समय ठीक हुन्छ तर हप्तैभरि इन्टरनेट हेर्ने हुन भन्ने होइन, खाली प्रयोग कम गर्ने र प्रकृतिसँग नजिक हुने अभ्यास हो । यो समयमा इन्टरनेट सुरक्षाका लागि गर्नुपर्ने अभ्यासहरू पनि गर्न सकिन्छ ।

शिक्षकको भूमिका

सुरक्षित इन्टरनेट प्रयोगका अभ्यासहरू सकेसम्म सानै उमेरदेखि सिकाउन सकियो भने प्रभावकारी हुन्छन् जसका लागि शिक्षकको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। शिक्षकहरूले इन्टरनेट प्रयोगसम्बन्धी बालबालिकालाई गर्न हुन्न भनेका कुरा आफूले पनि पालन गर्नुपर्छ। बालबालिकालाई राति इन्टरनेट चलाउन हुन्न भन्ने तर आफू चलाउने अथवा उनीहरूलाई धेरै फोटो नहाल्नु भन्ने तर आफू भने हाल्ने गर्नुहुँदैन।

इन्टरनेट नयाँ प्रविधि हो र शिक्षक भन्दा पहिले बालबालिकाले यसका कतिपय कुरा खेल्दाखेल्दै वा साथीहरूमार्फत सिक्न सक्छन्। बालबालिकाले के/के गर्छन् वा चलाउँछन् भनेर जान्ने र त्यसका बारेमा ज्ञान हासिल गरेर उनीहरूलाई जोखिम र सुरक्षित हुने उपायबारे जानकारी दिने कार्य शिक्षकको हो। ज्ञान हासिल गर्नका लागि इन्टरनेट नै सबै भन्दा सजिलो माध्यम हुन्छ। शिक्षकलाई बालबालिका र इन्टरनेट सुरक्षासम्बन्धी समाचार र सुझावहरू दिने थुप्रै वेबसाइट छन्।

शिक्षकको अर्को कर्तव्य भनेको बालबालिकामा आएका परिवर्तन नियाल्नु पनि हो। इन्टरनेट जोखिममा मात्रै होइन, अन्यखालको उत्पीडनमा परेका बालबालिका यस्ता लक्षण देखाउन सक्छन् जुन शिक्षकले सजिलै थाहा पाउन सक्छन्। सामान्यतया इन्टरनेटमा छिन्छिन्मा बस्नुपर्ने, निदाउन गाह्रो हुने वा दुस्वप्न देख्ने, आत्मबलमा कमी, पढाइ र खेलकुदमा घट्दो रुचि, सामाजिक जमघटमा कम रुचि, विद्यालय जान अरुचि, एकोहोरो हुनुका साथै अचानक इन्टरनेट वा मोबाइल चलाउन छाड्ने जस्ता लक्षण देखाएमा बालबालिकासँग तुरुन्तै बसेर कुराकानी गर्नुपर्छ।

कम्प्युटर सुरक्षाका उपायहरू अवलम्बन गर्दा बालबालिकाका अगाडि उनीहरूलाई त्यसका बारेमा जानकारी दिँदै गर्न सकियो भने उनीहरूले पनि सिक्छन्। विशेषतः मेसेन्जरमा गफ गर्दा वा क्यामरा प्रयोग गरेर गफ गर्दा बालबालिकालाई पनि हेर्न दिनुपर्छ र उनीहरूले गर्दा पनि आफूले याद गर्नुपर्छ।

समग्रमा बालबालिकालाई इन्टरनेटबाट हुने जोखिम न्यूनीकरण गर्न शिक्षकले गर्नुपर्ने कार्य यसप्रकार छन् :

- इन्टरनेट प्रयोग र अनुभवबारे बालबालिकासँग नियमित छलफल गर्ने।
- इन्टरनेट र सोसल मिडियाका साथसाथै जोखिम र सुरक्षित रहने तरिकाहरूबारे ज्ञान हासिल गर्ने।

- इन्टरनेट र मोबाइल प्रयोगका सम्बन्धमा आफू र बालबालिकालाई मान्य हुने सामान्य नियमहरू बनाउने र पालना गर्ने ।
- इन्टरनेटको प्रयोग गोप्यरूपमा नगरी बालबालिकाको अगाडि गर्ने र उनीहरूले प्रयोग गर्दा पनि सँगै रहने ।
- इन्टरनेटबाट हुन सक्ने जोखिमहरूबारे बालबालिकालाई बताउने ।
- बालबालिकाको व्यवहार परिवर्तनमाथि विशेष निगरानी राख्ने र परिवर्तन देखिएमा कुराकानी गर्ने ।
- इन्टरनेटमा बालबालिकालाई के/के सूचना दिनुहुँदैन र कस्ता/कस्ता फोटो राख्नुहुँदैन भन्ने सिकाउने ।
- सोसल मिडियामा बालबालिकाका साथी बन्ने वा उनीहरूका प्रोफाइल नियमित हेर्ने ।
- बेलाबेलामा बालबालिकाले चलाएका कम्प्युटर वा ल्यापटप वा मोबाइल चलाएर उनीहरूले हेरेका साइट वा गरेका कामबारे जानकारी लिने ।
- वर्षको २ देखि ४ पटक २४ देखि ४८ घण्टा प्रविधिबाट टाढा रहेर उपकरणहरू बन्द गरेर डिजिटल डिटक्सको अभ्यास गर्ने ।



गोपनीयता र सुरक्षा

डिजिटल युगमा हाम्रो गोपनीयता रहन सक्ला ?

यो प्रश्नको उत्तर धेरै कुरासँग जेलिएको छ । त्यो जटिलतामा प्रवेश गर्न नचाहनेहरूका लागि सहज उत्तर हो- इन्टरनेटमा व्यक्तिगत गोपनीयता हुँदैन ।

सार्वजनिक सञ्चारको मूल प्रयोगमा रहने इन्टरनेट र अरूको पहुँचबाट बचाउनुपर्ने व्यक्तिगत गोपनीयता विपरीत ध्रुवका कुरा जस्ता हुन् । इन्टरनेट प्रयोगमा सावधानी अपनाउँदा केही गोपनीयता सम्भव हुन सक्छ । तर सम्भव हुन सक्ने गोपनीयता पनि फेसबुक जस्ता नाफामूलक संस्थाहरू फाइदाका लागि, विशेषगरी विज्ञापनदाताहरूलाई उपलब्ध गराउने, हामी प्रयोगकर्ताहरूले गोपनीयतासम्बन्धी सेटिङहरू नमिलाउने र इन्टरनेटमा आफ्नो व्यक्तिगत गोपनीयता नरहने गरी हामीले नै सामग्रीहरू हालिदिने कारणले गर्दा हाम्रा गोपनीयताहरू सार्वजनिक भएका छन् ।

हामीले फेसबुक जस्ता सोसल मिडिया वा अन्य इन्टरनेट साइट वा एपहरू नियमित प्रयोग गर्दाका तथ्याङ्कको माध्यमबाट हाम्रा बानी-व्यवहारका कुराहरू ती सेवा प्रदायकले थाहा



पाउँछन् । फेसबुकमा हामीले राखेका सबै कुरा सो कम्पनीका मानिसले हेर्न चाहँदा हेर्न सक्छन् । त्यति मात्रै होइन, हामीले जानीजानी राखेका सूचना मात्र नभई हामीले अर्कै प्रयोजनका निम्ति गरेको फेसबुकको उपयोग वा व्यवहारहरूसमेत त्यहाँ रेकर्ड हुन्छन् र त्यसको विश्लेषण गरेर हाम्रा व्यक्तिगत रुचि/भुकाव आदिसम्बन्धी थप सूचनासमेत निर्माण गरिन्छन् ।

व्यक्तिगत जानकारी र इन्टरनेटका बानी व्यवहारहरूको गोपनीयता आवश्यक छैन अथवा यसमा कसैले जेसुकै गरी प्रयोग गरे पनि मलाई मतलब लाग्दैन भन्नेखालका प्रयोगकर्ता पनि धेरै छन् । तर हाम्रा ती कुराको गोपनीयता आवश्यक किन छ भने हाम्रा व्यक्तिगत वा निजी विवरणहरू हामीलाई मनोवैज्ञानिकरूपमा प्रभावित पारेर विचार परिवर्तनका लागि मात्रै होइन, कतिपय अवस्थामा ती जानकारी दुरुपयोग गरेर अनावश्यक तनाव दिनका निम्तिसमेत उपयोग हुन सक्छन् ।

व्यक्तिगत जानकारीकै आधारमा अनलाइन उत्पीडन हुने वा अनलाइनमा हाम्रो काम वा विचारका आधारमा व्यक्तिगत प्रहार हुने सम्भावना हुन्छ । सोसल मिडियामा विपरीत विचार राख्ने वा मन नपर्ने व्यक्तिहरूका बारेमा नकारात्मक प्रचार गर्ने र व्यक्तिगत आक्रमण गरेर अनावश्यक तनाव दिने घटनाहरू नेपाल, भारत जस्ता देशमा निरन्तर बढिरहेका छन् ।

इन्टरनेट चल्ने मोबाइल र इन्टरनेटको विकासका कारण हाम्रो गोपनीयता थप सङ्कटमा छ किनभने इन्टरनेटमा हामीले राखेका कुरा स्थायी हुन्छन् । कुनै पनि कुरा मेटिँदैनन् । हामीले मेटे पनि ती हामीले नदेखिने मात्रै हुन्छन् तर इन्टरनेटबाट मेटिएका हुँदैनन् ।

यस कारण इन्टरनेटमा भएका हाम्रा जानकारीका आधारमा हाम्राबारेमा धेरै कुरा थाहा हुन सक्छन् जसको दुरुपयोग हुने सम्भावना पनि उत्तिकै हुन्छ । फेसबुक मात्रै होइन, हामीले चलाउने अन्य सोसल मिडिया वा मोबाइल एपहरूमा पनि हाम्रा व्यक्तिगत सूचना उत्तिकै हुन्छन् । एन्ड्रोइड फोन प्रयोग गर्नेहरूको धेरै जानकारी गुगलसँग हुन्छ र हामीले हामी कुन स्थानमा छौँ भनेर थाहा पाउने जस्ता कतिपय कुरा बन्द गरे पनि ती पूर्णरूपमा बन्द भएका हुँदैनन् । गुगलले चाहेमा त्यस्तो जानकारी प्राप्त गर्न सक्छ ।

नयाँ पुस्ताका बालबालिका र युवाहरू अहिलेदेखि जीवनभर इन्टरनेटमा हुने भएकाले उनीहरूका लागि गोपनीयता अभै बढी आवश्यक हुन्छ । इन्टरनेटमा भएका हाम्रा जानकारीहरूको स्वामित्व प्रयोगकर्ताकै नियन्त्रणमा हुनुपर्ने प्रविधि विकास गर्ने प्रयास पनि हुनेछन् । तर पनि सजगचाहिँ रहनैपर्छ । इन्टरनेट र तत्सम्बन्धी सेवा वा उपकरण चलाउँदा

निम्न कुरामा ध्यान दिन सके केही हदसम्म गोपनीयता राख्न र हाम्रा निजी विवरणको दुरुपयोगबाट बच्न सकिन्छ :

- क. इन्टरनेटमा कुनै पनि नयाँ सुविधा प्रयोग सुरु गर्दा सेटिङमा गएर गोपनीयताका बारेमा भएका कुराहरू राम्ररी पढ्ने र सम्भव भएसम्म गोपनीयता कायम राख्ने व्यवस्था छनोट गर्ने गर्नुपर्छ ।
- ख. इन्टरनेटमा कुनै पनि कुरा लेख्दा, कुनै फोटो वा भिडियो हाल्दा त्यो कुरा आवश्यक नै हो कि हैन भनेर एक पटक सोच्ने गर्नुपर्छ । जहिले पनि आवश्यक कुरा मात्र त्यहाँ लेख्ने या राख्ने गर्नुपर्छ । त्यस्ता कुरा इन्टरनेटमा राख्दा यी सामग्री ५, १० वा २० वर्षपछि कसैलाई देखाउँदा वा कसैले हेर्दा के होला भन्ने सोचेर हाल्नुपर्छ । थप के छ्याल गर्नुपर्छ भने एक पटक इन्टरनेटमा हालिसकेका सामग्रीहरू सामान्यतया मेट्न सकिँदैन र कुनै न कुनै रूपमा इन्टरनेटमा रहन्छन् ।
- ग. फेसबुक वा अन्य कुनै पनि सेवाको प्रयोग बन्द गर्नुअगाडि त्यो सेवामा भएका आफ्ना सबै कुरा मेट्नुपर्छ ।
- घ. धेरै व्यक्तिगत कुरा, जस्तो- फोन नम्बर वा घर नम्बर वा परिवार वा साथीभाइका कतिपय जानकारीहरू वा आफ्ना सोचाइ, विचार वा मुडका कुरा पनि इन्टरनेटमा लेख्नुअगाडि सोच्नुपर्छ किनभने त्यस्ता कुरा महत्वपूर्ण मात्रै होइन, हाम्रा कमी/कमजोरी र मनोविज्ञान उजागर गरिदिने माध्यम र दुरुपयोग हुन सक्ने 'सूचना-औजार' पनि हुन् ।

साइबर सुरक्षाका लागि आवश्यक अभ्यास

- आफ्नो कम्प्युटर वा मोबाइलमा पासवर्ड राख्नुहोस् र कसैलाई पनि आफ्नो उपकरण प्रयोग गर्न नदिनुहोस् ।
- पासवर्ड क्यापिटल र स्मल अक्षर, नम्बर र सङ्केत चिह्न मिसाएर राख्नुहोस् । इमेल र सामाजिक सञ्जालमा अनिवार्य 2-Step Verification राख्नुहोस् अनि आफ्नो पासवर्ड (पुरानो पनि) कसैलाई नभन्नुहोस् ।
- कसैलाई पनि (प्रेमी/प्रेमिका, साथी वा अन्य कोही) कुनै पनि अवस्थामा आफ्नो नमन वा अर्धनमन वा अरूलाई देखाउन नमिल्ने तस्बिर मेसेन्जर वा इन्टरनेटमा कुनै पनि हालतमा नपठाउनुहोस् ।

- आफ्ना उपकरणलाई भाइरस र अन्य हानिकारक सफ्टवेयरबाट बचाउनुहोस् । यसका लागि जे पायो त्यही डाउनलोड र इस्टल नगर्नुहोस्, अरूको पेन ड्राइभ प्रयोग नगर्नुहोस्, इमेलमा आएका एट्याचमेन्ट नखोल्नुहोस् र भरपर्दो एन्टीभाइरस राखेर समय-समयमा अपडेट गर्नुहोस् ।
- जसरी मिति गुज्नेको औषधिले काम गर्दैन त्यसैगरी समय-समयमा अपडेट नगरिएको एन्टीभाइरसले पनि काम गर्दैन । अनि जसरी खल्तीमा औषधि राखेर रोग निको हुँदैन त्यसैगरी कम्प्युटरमा एन्टीभाइरस राख्दैमा भाइरस हट्ने भन्ने हुँदैन ।
- लोभ नगर्नुस् । तपाईंलाई नकिनेको चिठ्ठा पर्दैन, तपाईंलाई कुस्त पैसा छोडेर विदेशमा कोही मर्दैन, त्यसैले त्यस्ता इमेल देख्नेबित्तिकै मेट्नूस् । खोल्दै नखोल्नुस्, खोलिहाले पनि त्यसका लिङ्कमा नथिच्नुस् ।
- कुनै लिङ्कमा क्लिक गर्दा वा चलाइरहेकै बेला फेसबुक वा इमेल वा अन्य सेवा logout भएको जस्तो भएर फेरि login गर्न पासवर्ड माग्थो भने कुनै पनि हालतमा पासवर्ड नहाल्नुहोस् । पासवर्ड हाल्ने एकमात्र अवस्था भनेको आफैँले url टाइप गरेको बेला हो ।
- इन्टरनेटमा एकपटक राखिएका कुरा पूर्णरूपमा हटाउन असम्भव छ । त्यसैले इन्टरनेट वा सामाजिक सञ्जाल वा मेसेन्जरमा केही कुरा लेख्दा वा तस्बिर भिडियो राख्दा सोच्नुहोस् : यो कुरा सार्वजनिक हुन सक्छ ।
- फ्रि वाइफाइ पाइयो भन्दैमा खुसी नहुनुहोस् । सार्वजनिक इन्टरनेटबाट तपाईंको व्यक्तिगत तथ्याङ्क, अन्य जानकारीहरू र गोपनीयता भङ्ग हुने सम्भावना रहन्छ । सकेसम्म यस्तो इन्टरनेट नचलाउनुहोस् र चलाए पनि त्यहाँबाट सम्बेदनशील कुराहरू आवश्यक पर्ने साइटहरू नचलाउनुहोस् ।
- कहाँ पनि क्लिक गर्नु भन्दा पहिले तीन पटक सोच्नुहोस् कि यो ठीक हुन्छ कि हुन्न । यो इन्टरनेटका लिङ्क, इमेल वा मेसेन्जरमा आएका लिङ्क र सामाजिक सञ्जालका लाइक वा सेयरसम्म सबैमा लागु हुन्छ । नथिची नहुने अवस्थामा बाहेक क्लिक नगर्नुहोस् ।
- इन्टरनेट साधारणतया गोप्य हुँदैन तर केही गोपनीयता राख्न सकिन्छ । इन्टरनेट चलाउँदा ब्राउजरले कतिबेला के/के चलायो भन्ने इतिहास राख्छ भने गुगल जस्ता सेवा चलाउँदाको इतिहास राख्छ । त्यसैले समय-समयमा ब्राउजरको इतिहास मेट्नुपर्छ ।

- मोबाइल फोनमा धेरै सम्बेदनशील जानकारी र डेटा हुन्छ । मोबाइल फोन प्रयोगकर्ताका स्थान स्थिति, कल गरिएको नम्बर र कुरा गरेको समय, इन्टरनेट जोडिएको अवस्था र एसएमएस पठाएको नम्बर र सन्देश फोन प्रदायक कम्पनीलाई थाहा हुन्छ ।

कम्प्युटरमा रहेका तथ्याङ्क वा फाइलहरू कुनै पनि बेला नष्ट हुन सक्छन् वा भाइरसले आक्रमण गर्न सक्छ । त्यसले गर्दा कम्प्युटरमा रहेका महत्वपूर्ण फाइलहरूको प्रतिलिपि कम्प्युटरबाहिरको कुनै यन्त्र (पेन ड्राइभ वा हार्ड डिस्क) मा राख्नु उपयुक्त हुन्छ ।

- परिवार र साथीभाइसँग इन्टरनेटको सुरक्षित प्रयोगबारे छलफल गर्नुहोस् ।
- शयनकक्षमा ल्यापटप र मोबाइल जस्ता उपकरण नलम्ने अभ्यास गर्नुभयो भने तपाईंको स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ र यो बानीले घरका बालबालिकालाई इन्टरनेटका कुलत र धेरै नराम्रा कुराबाट बच्न पनि सहयोग गर्छ ।
- फोन वा सामाजिक सञ्जालमा दिइएको परिचयमा विचार गर्नुहोस् ।
- निम्न व्यक्तिगत कुराहरू सकेसम्म इन्टरनेटमा नराख्नुहोस्- जन्म मिति, पूरा ठेगाना, फोन नम्बर, व्यक्तिगत विवरण, ब्याङ्कसम्बन्धी जानकारी र बालबालिकाका जानकारी ।
- इन्टरनेटमार्फत परिचय भएका साथीसँग कुरा गर्दा व्यक्तिगत वा आपत्तिजनक कुरा वा तस्बिरहरू आदान-प्रदान नगर्नुहोस् र भेट्टा सार्वजनिक स्थान छान्नुहोस् । बालबालिकालाई अपरिचित मानिससँगका सम्बन्धबारे विशेषरूपमा सचेत हुन सिकाउनुहोस् ।
- बालबालिकालाई इन्टरनेटका खराब पक्षबाट बचाउनुहोस् । प्रविधि सिक्नुहोस् र सिकाउनुहोस् । उनीहरूलाई सही र गलत प्रयोग सिकाउनुहोस् । खुला छलफल गर्नुहोस् र उनीहरूले गर्ने प्रयोगबारे ध्यान दिनुहोस् । जथाभावी तस्बिर भिडिओ नहाल्नुहोस् ।

सन्दर्भ सामग्री

- आचार्य, उज्ज्वल । २०७५, श्रावण १ । साइबर अपराध यसरी सकिन्छ बच्न । शिक्षक मासिक ।
- आचार्य, उज्ज्वल । २०७५, जेठ १ । सार्वजनिक गोपनियता । शिक्षक मासिक ।
- आचार्य, उज्ज्वल । २०७४, फागुन १ । कम्प्युटर इन्टरनेटको प्रयोग कति बढी, कति ठिक्क ? शिक्षक मासिक ।
- आचार्य, उज्ज्वल र सिग्देल, सन्तोष । २०७४ । *इन्टरनेट र यसको सुरक्षित प्रयोग : शिक्षक, अभिभावक र प्रयोगकर्ताका लागि हाते पुस्तिका* । काठमाडौं : फ्रिडम फोरम ।
- सेन्टर फर मिडिया रिसर्च-नेपाल । २०७४ । के हो मिथ्या सूचना । काठमाडौं ।
- Grizzle, A., Wilson, C. & Gordon, D. (eds.). (2021). *Media and information literate Citizens: Think Critically, Click Wisely*. Paris : UNESCO.
- Ireton, C. & Posetti, J. (eds.). (2018). *Journalism, 'Fake News' & Disinformation*. Paris : UNESCO.
- Tactical Tech. (n.d.). *The Classroom*. Berlin.
- Singh, J., Kerr, P. & Hamburger, E. (2016). *Media and information literacy: reinforcing human rights, countering radicalization and extremism*. Paris : UNESCO.
- Wardle, C. (2020). Understanding Information disorder. Retrieved May 10, 2023 from <https://firstdraftnews.org/long-form-article/understanding-information-disorder/>





सेन्टर फर मिडिया रिसर्च- नेपाल, काठमाडौं
वेब : <http://research.butmedia.org>
सामाजिक सञ्जाल : CMRNepal
इमेल : cmrnepal@butmedia.org