

युवा (Youth)

नेपालको राष्ट्रिय युवा नीति, २०७२ अनुसार “युवा” भन्नाले १६ देखि ४० वर्षसम्मका नागरिकलाई बुझिन्छ। वि. सं. २०६८को जनगणना अनुसार नेपालमा युवाको जनसङ्ख्या कुल जनसङ्ख्याको ४०.३ प्रतिशत रहेको छ। गुणात्मक र सङ्ख्यात्मक दृष्टिले युवा राष्ट्रको मेरूदण्ड भएकाले युवाहरूको क्षमतालाई राष्ट्रिय विकास, वातावरणीय संरक्षण, सामाजिक अध्ययन र उत्तरदायित्वको मूलधारमा सदुपयोग गर्न जरूरी छ।

युवा सम्बन्धि नीति तथा संरचनाहरू

नीति

- राष्ट्रिय युवा नीति, २०७२
- युवा सम्बन्धी दशवर्षे रणनीतिक कार्ययोजना (युथ भिजन, २०२५)
- पन्ध्रौँ पञ्चवर्षीय योजनामा युवाका सवालहरू

संरचना

- राष्ट्रिय युवा परिषद, प्रदेश युवा परिषद, तथा स्थानीय युवा परिषदहरू
- विभिन्न युवा क्लब तथा युवा सन्जालहरू
- युवाका क्षेत्रमा काम गर्ने गैरसरकारी संस्थाहरू

दिगो विकास (Sustainable Development)

भोलिको पुस्तालाई मध्यनजर गर्दै वर्तमान समयमा स्रोत र साधनहरूको परिचालन गर्ने व्यवस्थित प्रक्रियालाई दिगो विकास भनिन्छ। आजको विश्व भोलिका निम्ति पनि हो भन्ने कुरालाई समेत विचार गरि विकासका कार्यहरू संचालन गर्नु नै दिगो विकासको अवधारणा हो।

दिगो विकास लक्ष्यहरू

Sustainable Development Goals (SDGs)

हाल बढ्दै गएको सामाजिक तथा मानवीय जटिलता, पर्यावरणीय असन्तुलन र सामाजिक, आर्थिक तथा वातावरणीय पक्षलाई ध्यानमा राखी विश्वका १९३ राष्ट्रहरूले सेप्टेम्बर २५, २०१५ का दिन देखि २०३० सम्म मा पुरा गर्नका लागि विभिन्न १७ वटा लक्ष्यहरूलाई आत्मसात गरेका छन् जसलाई दिगो विकासका लक्ष्य (SDG) भनिएको छ। २०३० एजेन्डा आत्मसाथ गरिरहदा संयुक्त राष्ट्र संघका सदस्य राष्ट्रहरूले “कोही पनि पछाडि छोडिने छैन” भन्ने कुराको सुनिश्चतताका साथ SDGs प्राप्तिमा अघि बढ्ने प्रतिवद्धता समेत गरेका छन्। यी लक्ष्यहरू यसप्रकार छन्:

- गरिबीको अन्त्य:** सबै प्रकारका गरिबीलाई सबै ठाउँबाट अन्त्य गर्ने।
- शून्य भोकमरी:** भोकमरीको अन्त्य गर्न खाद्य सुरक्षा, उन्नत पोषण सुनिश्चित गर्ने र दिगो कृषिको प्रवर्धन गर्ने।
- स्वस्थ तथा समृद्ध जीवन:** सबै उमेर समूहका व्यक्तिका लागि स्वस्थ जीवन सुनिश्चित गर्ने साथै जीवन पर्याप्त सिकाईका अवसरहरू प्रवर्धन गर्ने।
- गुणस्तरीय शिक्षा:** सबैका लागि समावेशी तथा गुणस्तरिय शिक्षा सुनिश्चित गर्ने तथा जीवनपर्यन्त सिकाईका अवसरहरू प्रवर्धन गर्ने।
- लैङ्गिक समानता:** लैङ्गिक समानता हासिल गर्ने र सबै महिला तथा किशोरीहरूलाई सशक्त बनाउने।
- स्वच्छ पिउने पानी तथा सरसफाइ:** सबैका लागि स्वच्छ पिउने पानी र सरसफाइको उपलब्धता तथा दिगो व्यवस्थापन सुनिश्चित गर्ने।
- किफायती र स्वच्छ ऊर्जा:** सबैका लागि किफायती, विश्वासनीय, दिगो तथा आधुनिक ऊर्जामा पहुँच सुनिश्चित गर्ने।
- मर्यादित काम तथा आर्थिक वृद्धि:** सबैका लागि समावेशी तथा दिगो आर्थिक वृद्धि, उत्पादनमूलक रोजगारी तथा मर्यादित कामको प्रवर्धन गर्ने।
- उद्योग, नवीन खोज र पूर्वाधार:** उत्थानशील पूर्वाधारको निर्माण, समावेशी र दिगो औद्योगिकीकरणको प्रवर्धन तथा नवीन खोजलाई प्रोत्साहन गर्ने।
- असमानतामा न्यूनिकरण:** मुलुक भित्र वा मुलुकहरू बीचको असमानतालाई घटाउने।
- दिगो शहर र समुदायहरू:** शहर तथा मानव बसोबासलाई समावेशी, सुरक्षित, उत्थानशील र दिगो बनाउने।
- दिगो उपभोग तथा उत्पादन:** दिगो उद्योग र उपभोग तथा उत्पादन प्रणाली सुनिश्चित गर्ने।
- जलवायुमा पहल:** जलवायु परिवर्तन तथा यसका प्रभाव नियन्त्रण गर्न तत्काल पहल थाल्ने।



१४. जलमुनिको जीवन: दिगो विकासको लागि समुद्र, महासागर र समुद्री साधन स्रोतहरूको संरक्षण तथा दिगो प्रयोग गर्ने।

१५. जमिनमाथिको जीवन: स्थलिय पर्यावरणको संरक्षण, पुनर्स्थापना र दिगो उपयोग प्रवर्धन गर्ने साथै वनको दिगो व्यवस्थापन गर्ने गरि जैविक विविधताको संरक्षण गर्ने।

१६. शान्ति, न्याय र सशक्त संस्थाहरू: दिगो विकासका लागि शान्तिपूर्ण र समावेशी समाजको प्रवर्धन गर्न सबैको न्यायमा पहुँच सुनिश्चित गर्ने र सबै तहमा प्रभावकारी, जवाफदेही र समावेशी संस्थाको स्थापना गर्ने।

१७. लक्ष्य प्राप्तिमा साझेदारी: दिगो विकासका लागि विश्वव्यापी साझेदारी सशक्त बनाउने र कार्यान्वयनका लागि स्रोत साधन सुदृढ गर्ने।

दिगो विकास लक्ष्यका पाँच आधार स्तम्भहरू (5P)



वातावरण (Environment)

साधारणतया हाम्रो वरपर देखिने र महसुस गर्न सकिने सबै सजीव तथा निर्जीव वस्तुहरूको सम्मिश्रण नै वातावरण हो। यसमा मानव जातिसँगै रहेको हावापानी, बोटबिरुवा, वन जंगल र त्यहाँ बस्ने पशुपन्छी आदि सबै पर्दछन्। मानव जाति वातावरणको सबैभन्दा ठूलो प्रयोगकर्ता भएको र उसका क्रियाकलापले प्राकृतिक अन्तरक्रिया प्रक्रियामा प्रभाव पार्ने हुँदा मानव सिर्जित सामाजिक र सांस्कृतिक तत्वहरूलाई पनि वातावरण भनेर चिनिन्छ। तसर्थ वातावरणलाई दुई प्रकारमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ:

प्राकृतिक वातावरण

मौसम, वनस्पति, जीव, भूगोल र प्राकृतिक रूपमा उपस्थित सम्पूर्ण तत्वहरू

कृत्रिम वातावरण

मानवहरूको सामाजिक-आर्थिक गतिविधिहरूद्वारा कृत्रिम रूपमा बनाइएको तत्वहरू

मौसम र जलवायु (Weather and Climate)

वातावरणमा समय र ठाउँ अनुसार दैनिक वा छिनछिनमा आउने परिवर्तनलाई मौसम भनिन्छ। जस्तै: घाम लाग्नु, पानी पर्नु, जाडो हुनु, बादल लाग्नु, हुरी, बतास, आगलागी सबै मौसमका उदाहरण हुन्। लामो अवधिको मौसमको सरदर अवस्थालाई जलवायु भनिन्छ। जलवायुको अवस्था विश्लेषण गर्दा सामान्यतया: ३० वर्ष वा सो भन्दा लामो समयलाई लिने गरिन्छ।

प्रदूषण (Pollution)

कुनैपनि तत्वको भौतिक, रासायनिक र जैविक गुणहरूमा परिवर्तन आउनु तथा त्यसको मात्रात्मक तथा गुणात्मक अवस्थामा परिवर्तन आउनु लाई प्रदूषण भनिन्छ। अहिले प्रत्येक देशमा वातावरणीय प्रदूषण दिन प्रतिदिन बढिरहेको छ। भू, जल, ध्वनी तथा वायु प्रदूषण गरि प्रदूषणका मुख्यतय: चार प्रकार छन्।

जलवायु परिवर्तन (Climate Change)

लामो समय (न्यूनतम तीस वर्ष) को अन्तरालमा जलवायुका विभिन्न तत्वहरू जस्तै तापक्रम, आर्द्रता, हावाको गति आदिमा भएको औसत परिवर्तनलाई जलवायु परिवर्तन भनिन्छ। यो परिवर्तन प्राकृतिक प्रकृया हो।

मुख्यतय: जलवायु परिवर्तन हरितगृह ग्याँस उत्सर्जनले गर्दा हुन्छ। हरितगृह ग्याँसहरू भनेका पृथ्वीको वायुमण्डलमा रहेका ग्यासहरू हुन् जसले सूर्यको किरण र तापलाई पृथ्वीको सतहमा रोकेर राख्छन्। यस्ता ग्याँसहरूले सूर्यको किरणलाई एकपटक पृथ्वीमा भित्रिसकेपछि वायुमण्डलबाट पुनः बाहिरिन दिन्छन्, तर तापलाई भने वायुमण्डल बाहिर निस्कनबाट रोक्छन्। फलस्वरूप पृथ्वीको तापक्रम निरन्तर बढिरहेको हुन्छ र जलवायुमा परिवर्तन देखा पर्दछ।

जलवायु परिवर्तनका कारण र प्रभावहरू (Causes and Effects of Climate Change)

कारण

- कार्बनडाइअक्साइड, मिथेन, नाइट्रस अक्साइड जस्ता हरितगृह ग्याँसहरूको उत्सर्जनले गर्दा।
- जीवाष्म ईन्धन र ग्यासहरूमा चल्ने उत्पादन उद्योगहरूले ठूलो मात्रामा कार्बन डाइअक्साइड उत्सर्जन गर्ने हुँदा।
- बस्ती, पूर्वाधार र कृषिको लागि बढ्दो वन विनाशका कारणले गर्दा।
- जीवाष्म ईन्धनमा आधारित सवारी साधनहरूको प्रयोग हुने हुँदा।
- कृषि र पशुपालनले ठूलो मात्रामा मिथेन नामक हरितगृह ग्याँस उत्पादन गर्ने हुँदा।
- एयर कन्डिसनरको बढ्दो प्रयोगले गर्दा।
- पृथ्वीको प्राकृतिक स्रोतहरूको अत्यधिक खपत भएको हुँदा।
- अत्यधिक वातावरणीय प्रदूषणले गर्दा।
- अव्यवस्थित सहराकरण र बढ्दो जनसंख्या वृद्धि हुनाले।

प्रभाव

- पृथ्वीको तापक्रम औसतभन्दा धेरै मात्रामा बढिरहेको छ।
- विनाशकारी आँधी, लू (तातो हावाका लहरहरू), डंढेलो, पहिरो र अन्य जलवायुजन्य प्रकोपहरू सृजना हुन्छ।
- खडेरी हुनाले कृषि उत्पादनमा कमी र भोकमरी निम्तिन जान्छ।
- हिमश्रृंखलाका हिउँ तथा हिमनदीहरू पगलन थाल्छन् र हिमतालहरू बढ्छन्।
- भारी वर्षा र बाढी हुन थाल्छ।
- जैविक विविधता लोप हुन्छ।
- टापु राष्ट्रहरू समुद्रमा डुब्न सक्छन्।
- दम, श्वासप्रश्वासको समस्या, सरुवा पानीबाट सर्ने रोगहरू र प्रकोपबाट घाइते हुने जस्ता स्वास्थ्य समस्या आउँछ।
- गरिबी र बढ्दो जलवायु समस्याका कारण आप्रवासन अव्यवस्थित हुन थाल्छ।
- समुद्र अम्लीकरण (Ocean Acidification) हुन्छ।
- पर्यावरणमा वनस्पति र पशु प्रजातिहरूको जीवनचक्रमा हुनु पर्ने तालमेल बिग्रिन सक्छ।

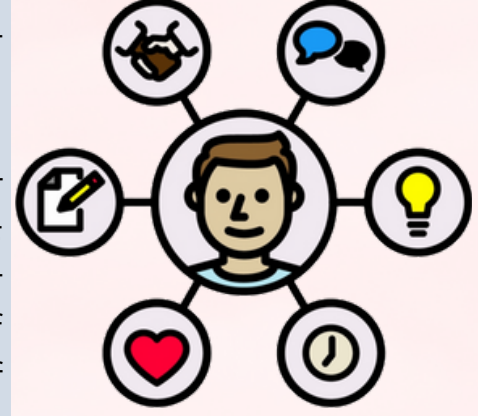


जलवायु परिवर्तन न्यूनिकरणमा युवाको भूमिका (Youth's Role to Minimize the Effects of Climate Change)

- वातावरणीय संगठन र समूहहरूमा सक्रिय हुने
- विभिन्न सरकारी, गैरसरकारी, विद्यालय वा सामुदायिक कार्यक्रमहरू र जलवायु परिवर्तन न्यूनिकरणका परियोजनाहरूमा भाग लिने
- विद्यालय वा समुदायमा सरसफाई अभियानमा सामेल हुने; वृक्षारोपण र हरियाली प्रवर्धन गर्ने गतिविधिहरूमा भाग लिने; फोहोर कम उत्पादन गर्ने र भएका फोहोरलाई पुनः प्रयोग गर्ने
- वातावरणीय अभियानहरूमा संलग्न हुने; सामाजिक सञ्जालहरू प्रयोग गरी जलवायु परिवर्तन र वातावरणीय चेतनाको प्रचार प्रसार समाज र परिवारमा गर्ने
- प्लास्टिकको सीमित प्रयोग गरेर; र सरोकारवालाहरूलाई वातावरणप्रति जिम्मेवार बनाउन मद्दत गर्ने
- ईन्धनयुक्त सवारी साधन चलाउनुको सट्टा छोटो दूरीमा हिंडेर वा साइकल चलाउने र घरमा कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्याउने

जीवन उपयोगी सीप (Life Skills)

हाम्रो जीवनमा उपयोगी हुने कुनै पनि सीप जीवनोपयोगी सीप हो। । जीवन उपयोगी सीपहरू आफूभित्र रहेका ठोस क्षमताहरू हुन्; जसलाई कहिलेकाही भावनात्मक ज्ञान पनि भनिन्छ। आफ्नै बारेमा समिक्षा गर्ने, अरुको व्यवहारहरूको विश्लेषण गर्ने, मानव अधिकारको सम्मान गर्ने, सञ्चार सीपलाई प्रभावकारी बनाउने, उचित समयमा उचित निर्णय लिन सक्ने, समालोचनात्मक र सिर्जनात्मक चिन्तन गर्ने, आत्मसम्मान बढाउने, तनाव व्यवस्थापन गर्ने, सकारात्मक सोचाइको विकास गर्ने र समस्या समाधान गर्ने आदि सीपहरू जीवनोपयोगी सीप अन्तर्गत पर्दछन्। जीवनोपयोगी सीपले एउटा व्यक्तिको भित्री क्षमताको विकास गरी दैनिक जीवनमा आउने चुनौती र कठिनाइलाई समाधान गर्न सक्ने बनाउँदछ। यसले ज्ञान, दृष्टिकोण मात्रै नभएर मूल्य र मान्यतालाई पनि सुदृढ गर्दछ। जीवन उपयोगी सीपहरूले हामीलाई “के गर्ने र कसरी गर्ने” भन्ने जस्ता ज्ञान, धारणा एवं मूल्यमान्यतालाई वास्तविक कार्यमा परिणत गर्न सक्षम गराउँछन्।



किन जीवन उपयोगी सीप आवश्यक छ ?

- जीवनका सकारात्मक व्यवहार गर्दै आफ्नो स्वास्थ्य र अरूसँगको सम्बन्धलाई सुदृढ बनाउन।
- आत्मविश्वास बढाउँन, निर्णय गर्ने क्षमता र समालोचनात्मक चिन्तनका लागि।
- कुलतमा नलाग्नको लागि प्रेरणा दिन।
- यौन प्रसारित सङ्क्रमणबाट कसरी बच्ने, लैङ्गिक भेदभावबाट कसरी जोगिने र सिकाइ प्रक्रियामा पनि सक्रिय हुने अनुभवहरू प्रदान गर्न।
- स्वास्थ्य राम्रो बनाउन र व्यवहारलाई समन्वयात्मक ढङ्गले प्रस्तुत गर्न।
- अधिकार रक्षा गर्न र जिम्मेवारी बहन गर्न।
- भविष्यमा आउने चुनौती र अवसर सम्बोधन गर्न र नेतृत्व लिन।
- किशोरकिशोरीलाई जिम्मेवार बन्न, आफैले आफूलाई नियन्त्रण र सशक्तीकरण गर्न।

१० आधारभूत जीवन उपयोगी सीपहरू

अभिव्यक्ति सीप

आफूलाई लागेका कुरा मनमा नगुम्याउने र सञ्चार गर्ने बानी बानउनु पर्छ। आफ्ना मनका कुराहरू व्यक्त गरियो भने सम्बन्धमा शंका, उपशंका तथा असमझदारी आउँदैन।

अन्तरव्यक्ति सम्बन्ध

कुनै व्यक्तिसँग कसरी सुमधुर सम्बन्ध राख्ने भन्ने कुरा पनि व्यक्तिका अन्तर्निहित सीपमा भर पर्छ। यस्ता सम्बन्ध सुमधुर रहेमा जीवन सुखमय हुन्छ र हैन भने पिडादायी हुन्छ।

आत्मसचेत

आत्मसचेत भनेको आफ्नो भावना, इच्छा र आवश्यकतालाई चिनेर जागरुक बनु हो। आफू को हुँ भन्ने बारे बुझ्न आफैले आफैलाई प्रश्न गरी विश्लेषण गर्यो भने हामीले आफ्नो यथार्थता थाहा पाउन सक्छौं।

समानुभूति

अरूको आवश्यकता, इच्छा, मनोभावनालाई र समस्या बुझेर उनीहरूलाई हौसला दियो भने उनीहरू पनि आफूप्रति अनुग्रहित हुन्छन्। हामीलाई अरूले वा हामीले अरूलाई कुन दृष्टिले हेर्छौं र कस्ता भावना राख्छौं भन्ने जान्न आवश्यक छ।

संवेग व्यवस्थापन

सकारात्मक संवेग (आनन्द, खुसी, प्रोत्साहन, माया, प्रेम, आदि) र नकारात्मक संवेग (डर, रिस, घृणा, चिन्ता, इर्ष्या, आदि) दुबै खाले संवेगलाई सन्तुलित अवस्थामा राख्नु नै वास्तवमा संवेगको व्यवस्थापन गर्नु हो।

तनाव सामना गर्ने सीप

तनावलाई समयमै व्यवस्थापन गर्न नसकिएमा मानिसको सिर्जनात्मक चिन्तन र समालोचनात्मक सोचाईमा बाधा उत्पन्न गराइ कुलतमा पनि लाग्न सक्छन्। यसका लागि सकारात्मक सोच्ने, ध्यानमा बस्ने, सुत्ने, चित्र कोर्ने, आदि जस्ता कार्य गर्न सकिन्छ।

सिर्जनात्मक चिन्तन

कुन विषय कुन परिस्थितिमा व्यक्त गर्दा अनुकूल हुन्छ भनी सोच्नु र समस्याको समाधानको बाटो खोज्नु सिर्जनात्मक चिन्तन हो। यस प्रकारको चिन्तनले हामीभित्र रहेका नैसर्गिक प्रतिभालाई प्रस्फुटन गर्छ।

समालोचनात्मक चिन्तन

दुई वा दुईभन्दा बढी विचारहरूलाई विश्लेषणात्मक ढङ्गले सोच्नु समालोचनात्मक चिन्तन हो। कुनै कुरा सकारात्मक भएमा त्यसबाट केके फाइदाहरू हुन्छन् र नकारात्मक भएमा त्यसबाट के के फाइदाहरू हुन्छन् भनी तुलनात्मक रूपमा बिचार गरेर व्यवहार गर्नुपर्छ।

निर्णय गर्ने सीप

आफ्नो अनुभव र अन्य अनुभवीको सल्लाहलाई मनन गर्दै हामीले भविष्यलाई नकारात्मक असर नहुने गरि आफ्नो निर्णय आफै लिनु पर्छ। हामीले लिएका निर्णयले आफू र अरूलाई असर पार्नु हुँदैन।

समस्या समाधान गर्ने सीप

समस्या सानो होस् वा ठूलो; हामीले यसको तनाव नलिई यसको समाधानबारे सोच्नु पर्छ। समस्या समाधान गर्ने उपाय रोज्दा भने त्यसका फाइदा र बेफाइदा साथै त्यसको दीर्घकालीन असर बारे सोच्न पर्ने हुन्छ।

ईन्टरनेट र सामाजिक संजाल

साधारणतया कम्प्युटरहरुको विश्वव्यापी जालो नै ईन्टरनेट हो । अर्थात विभिन्न विद्युतीय सामग्रीहरु जस्तै: कम्प्युटर आदिको माध्यमबाट संसारभरी सूचनाको सम्प्रेषण तथा तथा संचार गर्ने माध्यमलाई नै ईन्टरनेट भनिन्छ । सूचना तथा प्रविधिको विकाससँगै ईन्टरनेट प्रयोग समेत दिनानुदिन बढ्दै गईरहेको छ । वर्तमान समयका दैनिक पारिवारिक जीवनका साथसाथै सरकारी, गैरसरकारी तथा निजी कार्यालयका कामकाज, शिक्षा, स्वास्थ्य, मनोरञ्जन, पत्रकारिता खेलकुद आदि सबै क्षेत्रमा ईन्टरनेटको प्रयोगले सरल, सहज, चुस्त तथा थोरै खर्च र थोरै समयमा धेरै कार्यसम्पादन गर्न सकिने भएकाले ईन्टरनेट मानव जीवनको अभिन्न अङ्ग बनिसकेको छ ।



ईन्टरनेटको कुलत भनेको के हो?

दैनिक जीवनमा समस्या वा मानसिक अवस्थामा असर पार्ने कम्प्युटर प्रयोग र इन्टरनेट पहुँच सम्बन्धी अत्यधिक वा अनियन्त्रित व्यवहारलाई ईन्टरनेटको कुलत भनिन्छ। यस अन्तर्गत साईबर यौन कुलत, साईबर सम्बन्ध सम्बन्धी कुलत, ईन्टरनेटमा अत्याधिक निर्भर हुने, अत्याधिक सूचनाको खोजि गर्ने बानी, लामो समयसम्म कम्प्युटर र मोबालगहरुमा अनलाइन खेलहरु खेल्नेजस्ता बानीहरु पर्दछन्।



ईन्टरनेटमा के नगर्ने ?

- विश्वासिलो व्यक्ति वा अरु कसैसँग पासवर्ड, संवेदनशील फोटो तथा भिडियो शेयर नगर्ने ।
- असहज देखिने फोटोहरु सकेसम्म नखिच्ने ।
- आफ्नो व्यक्तिगत ईमेल सकेसम्म अन्य सामाजिक सञ्जालमा कनेक्ट नगराउने ।
- एउटै पासवर्ड धेरै वटा एकाउन्टमा प्रयोग नगर्ने । (फेसबुक, टुइटर, इमेल आदिमा छुट्टा छुट्टै पासवर्ड राख्ने ।)
- पासवर्ड राख्दा सजिलै पत्ता लाग्ने र धेरै प्रयोग हुने शब्दहरु आफ्नो नाम (जस्तै: मोबाइल नं., १२३४५, १११११, आदि) नराख्ने । पासवर्ड राख्दा शब्द, सिम्बल र अंक मिलाएर राख्ने ।
- जुन पाए त्यही साइट मा आफ्नो इमेल ठेगाना, सामाजिक सञ्जाल कनेक्ट वा लग इन नगर्ने ।

यसैगरी ईन्टरनेटको एउटा हाँगा सामाजिक संजाल हो । जसमा फेसबुक, टिकटक, ईस्ट्रोग्राम, ट्वीटर, भाईवर आदि पर्दछन् । सामाजिक संजाललाई मुख्यतय: सूचना तथा जानकारीको सम्प्रेषण, कुराकानी तथा मनोरञ्जनको साधनको रूपमा प्रयोग गरिने भए तापनि अहिले भने विज्ञापन र प्रमोसन प्रतिभा प्रस्फुटनको माध्यम सहित धेरै क्षेत्रमा गर्न समेत सामाजिक संजालको प्रयोग गर्न थालिएको छ ।

इन्टरनेटमा हुने जोखिम तथा दुर्व्यवहारका प्रकारहरू

- गुमिड (Grooming)
- साइबर बुलिड (Cyber Bullying)
- सेक्सटिड र सेक्सटोर्शन (Sexting and Sextortion)
- अनुपयुक्त तस्बिरहरू पठाउने (Inappropriate Pictures Sharing)
- फिसिड (Phishing)
- लाइभ स्ट्रिमिड र आक्रमक गतिविधिहरु (Live Streaming and Attacks)
- इन्टरनेट मार्फत मानव बेचबिखन (Human Trafficking through Internet)

ईन्टरनेट कसरी प्रयोग गर्ने ?

- कुनै पनि सन्देश, फोटो पोष्ट गर्दा सचेत रहने । (आफू कहाँ जाँदैछु, के गर्दैछु, को संग छु जस्ता विवरणको गलत फाईदा लिन सक्छन् ।)
- फोटो पोष्ट गर्न तथा सेयर गर्न कसैले दबाब दिन्छ भने “नाई” भन्ने ।
- आवश्यक परेको खण्डमा सामाजिक सञ्जालमा भएका नराम्रा साथीहरु (असहज क्रियाकलापहरु देखाउने) लाई ब्लक वा साथिको सुचीबाट हटाउने ।
- सामाजिक सञ्जालमा छुट्टै इमेल बनाई कनेक्ट गर्ने ।
- सामाजिक सञ्जाल चलाई सकेपछि अनिवार्य रूपमा लगआउट वा साईन आउट गर्ने ।
- सूचना, संचार र प्रविधिको (अनलाईन) को प्रयोग गर्दा यौन दुर्व्यवहार सम्बन्धित केही असहज गतिविधीको महसुस गरेको खण्डमा अथवा घटना घटेको खण्डमा अभिभावक (विश्वासिलो मानिस)सँग खुलेर आफ्नो भावना अभिव्यक्त गर्ने ।
- आफ्नो व्यक्तिगत डिभाइसहरु (ल्यापटप, मोबाइल) आदी सामाग्रीहरुमा पासवर्ड तथा लक राख्ने ।