

डिजिटल साक्षरता



Disability
Empowerment
Society Nepal



परिचय

अपाङ्गता सशक्तीकरण समाज नेपालद्वारा प्रस्तुत यस डिजिटल साक्षरता पुस्तिका, नेपाली भाषा बुझ्ने अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू तथा प्रविधिको क्षेत्रमा सुरुवाती ज्ञान प्राप्त गर्ने इच्छा भएका जोसुकैको पहुँचमा पनि डिजिटल प्रविधिको प्रारम्भिक ज्ञान ल्याउनको निम्नि सृजना गरिएको । वर्तमानको प्रविधिको युगमा यसले डिजिटल विभाजन र भाषिक अन्तरको कारणले प्रविधिको ज्ञान हासिल गर्न संघर्ष गरिरहेका व्यक्तिहरूको निम्नि पुलको रूपमा महत गर्ने अपेक्षा राखेको छ ।

नेपालीमा प्रस्तुत गरिएको यस सामग्रीले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई डिजिटल संसारको अन्वेषण गर्न र त्यसलाई आत्मविश्वासका साथ अङ्गालन पकै पनि सहायता गर्नेछ । यसले मोबाइल उपकरणहरू, अनलाइन ब्राउजिङ, सामाजिक सञ्जालहरू, र आवश्यक डिजिटल उपकरणहरूको व्यावहारिक परिचय प्रदान गर्दै प्रविधिको संसारमा सहज र सावधान प्रवेशलाई बढावा दिन्छ । धेरै अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि, डिजिटल पहुँच एक कोषेढुङ्गा जस्तै हो: यसले सञ्चार, सूचना साझेदारी, र अनलाइन समुदाय र स्रोतहरूमा पहुँच सक्षम पार्ने उपकरणहरू प्रदान गर्दछ जुन अन्यथा पहुँच बाहिर हुने गर्दछ ।

यस पुस्तिकाको नेपाली भाषाको प्रयोगले अड्ग्रेजीमा कम सहज हुन सक्ने अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले समाचार, स्वास्थ्य, ई-कमर्स र डिजिटल फाइनान्स प्लेटफर्महरू स्वतन्त्र रूपमा प्रयोग गर्न सक्छन् भन्ने कुरालाई पनि सुनिश्चित होस् भन्ने कुरालाई ध्यानमा राखिएको छ । यो पहुँचले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई सूचित रहन, उनीहरूको कल्याण व्यवस्थापन गर्न, सूचित निर्णयहरू लिन र घरबाट आवश्यक वित्तीय सेवाहरू पहुँच गर्न सक्षम बनाउँछ ।

अन्ततः यो पुस्तिका नेपालमा डिजिटल समावेशीतालाई थप बढावा दिन एक आवश्यक कदम हो । ७ वटा विभिन्न भागमा विभाजन भएको यस पुस्तिकाले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई डिजिटल ज्ञान मार्फत आत्मनिर्भर बन्न आवश्यक आधारभूत ज्ञान र सीपहरूमा पहुँचलाई सुनिश्चित गर्दछ । यस पुस्तिकालाई विभिन्न अपाङ्गता भएका प्रयोगकर्ताहरू तथा नेपालीमा सामान्य साक्षरता भएका सबैलाई अनुकूल बनाएर, यस कार्यक्रमले त्यो भविष्यको परिकल्पना गर्दछ जहाँ अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू प्रविधिको प्रयोग गरेर समाजसँग पूर्ण रूपमा संलग्न हुन, चुनौतीहरू पार गर्न, अरूसँग जोडिन र आफ्नो जीवनलाई समृद्ध बनाउन सक्छन् ।

विषयवस्तु

१. कम्प्युटरको परिचय	५
कम्प्युटरका प्रमुख भागहरू	५
कम्प्युटरका प्रकारहरू	९
१. डेस्कटप कम्प्युटर	९
२. ल्यापटप	९
३. ट्रायाब्लेट र स्मार्टफोन	१०
अभ्यास सत्र	११
कम्प्युटर खोल्ने प्रक्रिया :	११
कम्प्युटर बन्द गर्ने प्रक्रिया :	११
माउसको प्रयोगः	११
किबोडीको प्रयोगः	११
स्मार्टफोन आधारभूत सञ्चालनहरू	१२
होम स्क्रिन प्रयोग/नेभिगेशन	१३
होम स्क्रिनमा नेभिगेशन गर्नः	१३
ध्वनि र ब्राइटनेस (उज्यालोपना) समायोजन	१४
ध्वनिको स्तर नियन्त्रण गर्नः	१४
उज्यालोपना समायोजन गर्नः	१४
पहुँचयोग्यता सुविधाहरू	१५
स्क्रिन रिडर प्रयोग गर्नुहोस्	१६
जूम सक्षम गर्नुहोस्	१७
कल गर्ने र कल प्राप्त गर्ने	१७
कल गर्ने प्रक्रिया :	१९
सन्देश पठाउने प्रक्रिया यस प्रकार छः	२०
सन्देश पढ्ने प्रक्रिया:	२०
इमेल	२१
इमेल खाता खोल्ने:	२१
इमेल पढ्ने र पठाउने:	२२
अलार्म सेट गर्ने प्रक्रिया :	२३
रिमाइंडर सेट गर्ने प्रक्रिया :	२३
डिजिटल साक्षरता	

२. इन्टरनेटको आधारभूत ज्ञान	२३
परिभाषा	२४
इन्टरनेटका फाइदाहरू	२४
वाई-फाई (Wi-Fi):	२४
इथरनेट (Ethernet):	२५
मोबाइल डाटा (Mobile Data):	२५
वेब ब्राउजरको परिचय	२६
हरेक ब्राउजरका ७ मुख्य भागहरू हुन्छन्:	२७
सर्च इंजिन वा खोज अनुप्रयोग	२८
ब्राउजरको प्रयोग	२८
ट्र्याबहरू	२९
इन्टरनेट सुरक्षा र गोपनीयता	२९
व्यक्तिगत जानकारीमा सावधानी अपनाउनुहोस्:	२९
बलियो पासवर्ड राख्नुहोस्:	२९
सुरक्षित ब्राउजिङ	३०
संभावित खतराबाट जोगिन :	३०
सुरक्षित ब्राउजिङका उपायहरू :	३१
धोखाधडी र फिसिङको चिन्हे	३१
धोखाधडीका संकेतहरू:	३१
सामाजिक सञ्जाल (शोसल मिडिया)	३१
सामाजिक सञ्जालको महत्त्व:	३२
सामाजिक सञ्जालमा खाता सिर्जना गर्ने प्रक्रिया	३३
सञ्जाल मिडियाको जिम्मेवारीपूर्वक प्रयोग	३३
सामग्री पोष्ट गर्ने तरिका :	३३
व्यक्तिगत जानकारीको सुरक्षा	३४
महत्त्वपूर्ण सुझावहरू:	३४
अनलाइन समाचार के हो ?	३५
प्रमुख समाचार वेबसाइटहरू	३५

प्रमुख नेपाली समाचार वेबसाइटहरू	३६
कान्तिपुरः	३६
अन्य समाचार वेबसाइटहरू र ठेगाना:	३७
हाम्रो पत्रो	३७
४. ई-कमर्स के हो ?	३८
प्रचलित ई-कमर्स वेबसाइटहरू:	३८
Daraz एपको परिचय	३९
"Daraz" एप कसरी डाउनलोड गर्ने?	४०
Daraz खाता बनाउनका लागि:	४०
"Daraz" मा सामान खोज्ने तरिका	४०
"Daraz" मा अर्डर कसरी गर्ने?	४१
सुरक्षित अनलाइन किनमेलका लागि सुझावहरू	४२
रकम पठाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू	४५
५. डिजिटल स्वास्थ्य (Digital Health)	४६
दैनिक पानी सेवन झूयाक गर्ने एप	४७
दैनिक हिंडाइ ट्रूयाक गर्ने एपहरू	४८
महिनावारी चक्र झूयाक गर्ने एपहरू	४९
लोकप्रिय एपहरू:	४९
६. गतिशीलता (मोबिलिटी)	५०
GPS (ग्लोबल पोजिसनिङ सिस्टम) के हो?	५०
GPS प्रयोगका फाइदाहरू	५०
स्थान खोज्ने प्रक्रिया	५१
राइड शेयरिङ एपहरूको प्रयोग (Overview of Ride Sharing Apps)	५४
राइड शेयरिङ के हो ?	५४
७. सरकारी तथा सहायक वेबसाइटहरू प्रयोग गर्ने	५५
अनलाइन सरकारी सेवाहरूको लाभ	५५
सहायक वेबसाइटहरूको परिचय	५७

१. कम्प्युटरको परिचय

१.१ कम्प्युटर भनेको : जानकारी प्रशोधन गर्ने एक उपकरण हो जसले डाटा इनपुट (अर्थात तथ्याङ्क प्राप्त गर्ने), डाटा प्रोसेसिङ (अर्थात तथ्याङ्कको प्रशोधन), डाटा स्टोरेज (अर्थात तथ्याङ्कको भण्डारण) र आउटपुट (अर्थात तथ्याङ्क प्रदान गर्ने) आधारभूत कार्यहरू गर्दछ ।

यसका मुख्य कार्यहरूलाई अब अङ्ग राष्ट्रोसँग बुझाउँ :

१.२ इनपुट: जानकारी संकलन गर्ने ।

१.३ प्रोसेसिङ: प्राप्त गरेको जानकारीलाई मानव संसारको अनुकूलको सार्थक जानकारीमा रूपान्तरण गर्ने ।

१.४ स्टोरेज: डाटा सुरक्षित राख्ने ।

१.५ आउटपुट: प्रोसेसिङ गरिएका डाटा प्रदर्शन गर्ने ।

कम्प्युटरका प्रमुख भागहरू

१.१ किबोर्ड: यसलाई डाटा इनपुट, अर्थात तपाईं प्रयोगकर्ताको तथ्याङ्क कम्प्युटरमा प्रदान वा प्रविष्ट गर्नको लागि प्रयोग गरिन्छ । यसमा अङ्कहरू र अक्षरहरू भएका बटनहरू हुन्छन् जसले टाइप गर्न (अर्थात औलाहरूको प्रयोग गरी निर्देशनलाई लेख्न) सहजता प्रदान गर्छ ।



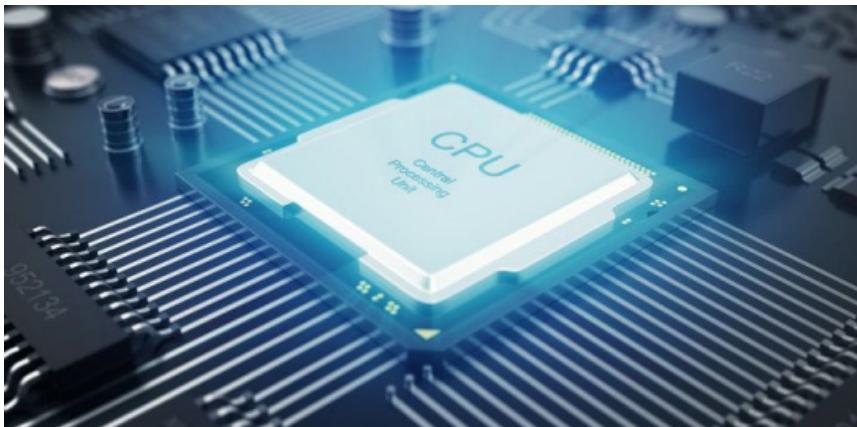
१.२ माउस: यसलाई स्क्रीनमा वस्तुहरू चयन गर्न र तपाईंको निर्देशनहरूलाई इन्पुट गर्ने प्रयोग गरिन्छ । यसले स्क्रीनमा देखिने कर्सर भनिने सङ्केतकलाई चलाउन मद्दत गर्दछ र प्रयोगकर्ताहरूलाई वस्तुसँग अन्तरक्रिया गर्न सक्षम बनाउँछ ।



१.३ मोनिटर: यसलाई कम्प्युटरका डाटा र सूचनाहरू देखाउन प्रयोग गरिन्छ । यसले इनपुट गरिएका डाटाको दृश्य प्रस्तुत गर्दछ ।



१.४ सिपियु (केन्द्रीय प्रसंस्करण इकाइ, CPU): यो कम्प्युटरको मस्तिष्क हो जसले डाटा प्रोसेसिङ, अर्थात तथ्याङ्क प्रशोधन गर्दछ । यसले प्रोग्रामको निर्देशनहरू पालना गर्दै गणितीय र तार्किक परिणामहरू प्रस्तुत गर्दछ । यो कम्प्युटरको प्रमुख भित्री अड्गको रूपमा रहेको हुन्छ ।



यी प्रमुख भागहरूको अतिरिक्त कम्प्युटरसँग प्राय संलग्न भइराख्ने र दृष्यगत अपाङ्गतामा समेत कम्प्युटर चलाउन मदत गर्ने ध्वनीजन्य उपकरणहरूमा निम्न पनि पर्दछन्:

१.५ स्पिकर: यसले कम्प्युटरको प्रणालीबाट आदेश वा स्थिति अनुरूप निकल्ने आवाज प्रशारण गर्छ ।



१.६ माइक्रोफोन: यसले तपाईं प्रयोगकर्ताको आवाजलाई कम्प्युटरमा इन्पुट गर्दछ ।



२.७ वेबक्याम/क्यामरा: यस मार्फत विशेषत भिडियो कल वा दृष्ट्यात्मक सञ्चार गर्न तपाईंको भिडियो वा फोटो खिच्ने काम हुन्छ ।



कम्प्युटरका प्रकारहरू

बजारमा विभिन्न प्रकारका कम्प्युटरहरू भेटिन्छन्। यस खण्डमा हामी सबैभन्दा धेरै प्रचलित कम्प्युटरका प्रकारहरू बारेमा बुझ्छौं।

१. डेस्कटप कम्प्युटर

यो स्थिर रूपमा एकै स्थानमा बसेर प्रयोग गर्नका लागि निर्माण गरिएको हुन्छ। यसले उच्च शक्तिशाली कामहरू गर्न सक्छ, जस्तै ग्राफिक डिजाइन, भिडियो सम्पादन र गेमिङ। साधारणतया ठूला मोनिटर र हाडवेयरहरू जडान गर्नका लागि यसले विभन्न पोर्टहरू प्रदान गर्दछ।

लाभ : उच्च प्रदर्शनुन, ठूलो स्क्रिन, र अपग्रेड वा आवश्यकता अनुरुप क्षमता वृद्धि गर्न सजिलो।

बेफाइदा : स्थायी स्थानमा सीमित, सजिलै बोक्न र जताततै लैजान सक्ने क्षमता नभएको।



२. ल्यापटप

पोर्टेबल र हल्का, जसलाई यात्रामा सिजलै लैजान सकिन्छ। यसमा इन्बिल्ट अथवा यसमा जोडिएर आउने स्क्रिन, किबोर्ड, र ट्र्याकप्याड हुन्छ। यो विभिन्न आकार र विशेषताहरू

सहित उपलब्ध हुन्छ, जसले व्यक्तिगत र व्यावसायिक प्रयोगका लागि अनुकूल उपयुक्तता प्रदान गर्दछ ।

लाभ: यात्रा गर्दा समेत प्रयोग गर्न सजिलो, सबै आवश्यक तत्वहरू एकै ठाउँमा उपलब्ध बेफाइदा: चाहे अनुरूप अपग्रेड गर्न गाहो, र यसमा प्रायः सीमित प्रदर्शनमा हुन्छ ।

३. ट्याब्लेट र स्मार्टफोन



स्मार्टफोन तथा ट्याब्लेट दुवैलाई हामीले कम्प्युटरको परिष्कृत साना संस्करणहरू भन्दा फरक पढौन । कम्प्युटरमा ठूला आकारमा हुने अधिकांश सामानहरूको सुक्षिमकरण गरिएका सामाग्रीहरूलाई उर्जा स्रोतको रूपमा ब्याट्रीबाट सञ्चालन गरेर कम्प्युटरकै विभिन्न प्रकार्यहरू र सञ्चालनहरू मोबाइल फोन र ट्याब्लेट मार्फत गर्न सकिन्छ । त्यसैले गर्दा यी उपकरणहरूमा कम्प्युटरमा गर्न सकिने प्राय सबै दैनिकी कार्यहरू गर्न सकिन्छ ।

ट्याब्लेट: मध्यम देखि ठूलो आकारको टचस्क्रीन भएको, हल्का र अनलाइन सर्फिङ्गको लागि उपयुक्त हुन्छ । यसलाई ईबुक वा अनलाइन किताब पढ्न, भिडियो स्ट्रिमिङ गर्न र सामान्य अप्लिकेशनहरूको लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

स्मार्टफोन: दैनिक कामका लागि अति उपयुक्त, जस्तै फोन गर्न, फोटो खिच्न, अनुप्रयोगहरूको प्रयोग गर्न र सामाजिक सञ्जालमा संलग्न हुन । यसले इन्टरनेट ब्राउजिंग र विभिन्न कार्यहरू गर्न अनुमति दिन्छ ।

लाभ: पोर्टेबल अर्थात सजिलै बोक्स र लैजान सकिने, प्रयोग गर्न सजिलो, र विभिन्न

कार्यहरु गर्न सक्षम ।

बेफाइदा: ठूलो स्क्रिन र किबोर्डको अभाव, यसबाट सन्देश लेख्न र अन्य कार्यहरूमा गाहो हुन सक्छ ।

अभ्यास सत्र

कम्प्युटर खोल्ने प्रक्रिया :

- पावर बटन थिच्नुहोस् र प्रारम्भिक लोडिङ पूरा गर्नुहोस् ।
- आवश्यक पर्ने सफ्टवेयरमा लगइन गर्नुहोस् ।

कम्प्युटर बन्द गर्ने प्रक्रिया :

- सञ्ज्ञयालमा शट डाउन विकल्पमा जानुहोस् र "Shutdown" थिच्नुहोस् ।
- कम्प्युटर पूर्ण रूपमा बन्द भएको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

माउसको प्रयोग:

- कसरी कर्सर चलाउने: माउसको हल्का गति बुझनुहोस् ।
- डबल क्लिक गर्ने र राइट क्लिक गर्ने विधिहरू ।
- स्क्रोलिङ र वस्तु चयन गर्ने तरिका ।

किबोर्डको प्रयोग:

- अक्षर र अड्क टाइप गर्ने प्रक्रिया ।

स्मार्टफोन आधारभूत सञ्चालनहरू



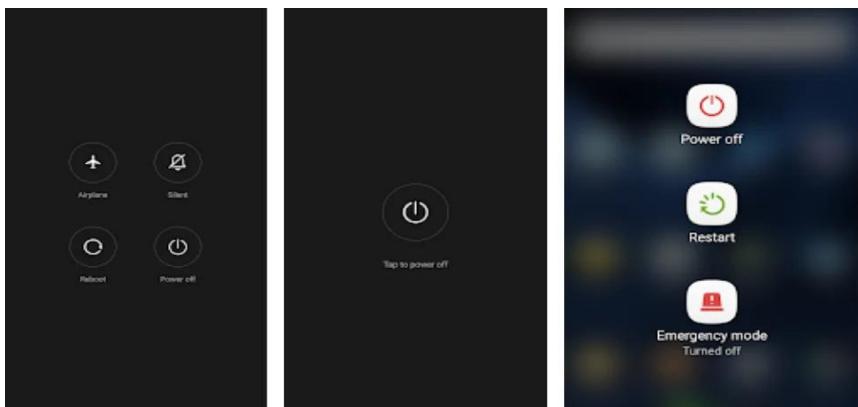
चालु गर्नका लागि:

१. तपाईंको मोबाइल उपकरणको पावर बटन खोज्नुहोस् । यो प्रायः उपकरणको दायाँ वा बायाँ साइडमा हुन्छ ।
२. पावर बटनलाई थिच्नुभयो भने, उपकरणको स्क्रिन चालु हुनेछ ।
३. केही समयका लागि बटन थिचेर राख्नाले "स्विच अन" वा "Home Screen" देखिन्छ ।



बन्द गर्नेका लागि:

१. पावर बटन थिच्नुभएको छ भने, एउटा मेन्यू खुल्नेछ ।
२. "Shutdown" वा "Power Off" विकल्पमा ट्र्याप गर्नुहोस् ।
३. "Confirm" गर्नेको लागि ट्र्याप गर्नुहोस्, जसले उपकरणलाई बन्द गर्नेछ ।



होम स्क्रिन प्रयोग/नेभिगेशन

होम स्क्रिनमा नेभिगेशन गर्ने:

१. होम स्क्रिनमा बायाँ र दायाँ स्वाइप गर्दा विभिन्न एप अर्थात अनुप्रयोगहरूको आइकन देख्न सकिन्छ ।
२. एप खोल्नको लागि, चलाउन खोजनु भएको एपको आइकनमा ट्र्याप गर्नुहोस् ।
३. तलको एप ड्रावरमा जानका लागि, "App Drawer" मा ट्र्याप गर्नुहोस् र आफ्नो इच्छित एप खोजनुहोस् ।



ध्वनि र ब्राइटनेस (उज्यालोपना) समायोजन

मोबाइल चलाउँदा कति धेरै आवाज र उज्यालो पार्ने भने कुरालाई पनि नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । तपाईंको रोजाइ अनुसारको आवाजको स्तर वा उज्यालोको स्तर बनाउँदा तपाईंलाई फोन चलाउन सहज हुन्छ ।

ध्वनिको स्तर नियन्त्रण गर्न:

१. उपकरणको दायाँ वा बायाँ साइडमा एउटा लामो ध्वनि नियन्त्रण बटनहरू पाउनुहोनेछ ।
२. ध्वनि स्तर बढाउनका लागि माथिल्लो बटन वा बटनको माथिल्लो भाग र घटाउनका लागि तल्लो बटन वा बटनको तल्लो भाग थिच्नुहोस् ।
३. तपाईंको उपकरणको सेटिङ्ग्समा जानुहोस् र "Sound" विकल्पमा ट्र्याप गरेर ध्वनि रिडटोन पनि परिवर्तन गर्न सक्नुहुन्छ ।

उज्यालोपना समायोजन गर्न:

१. होम स्क्रिनमा हुँदा आफ्नो ऑँलाले माथिबाट तल तर्फ तानुहोस् जसले तपाईंलाई नोटिफिकेशन प्यानल तर्फ लग्छ ।
२. त्यहाँ एउटा ब्राइटनेस (Brightness) लेखेको स्लाइडर देख्नुहोनेछ । तपाईंले यसलाई माथि तर्फ तानुभयो भने उज्यालोपना घट्छ र यसलाई तल तर्फ तानु भयो भने उज्यालोपना बढ्छ । यसरी फोनको उज्यालोपनालाई आफ्नो अनुकूलको मिल्ने बनाउन सक्नुहुन्छ ।

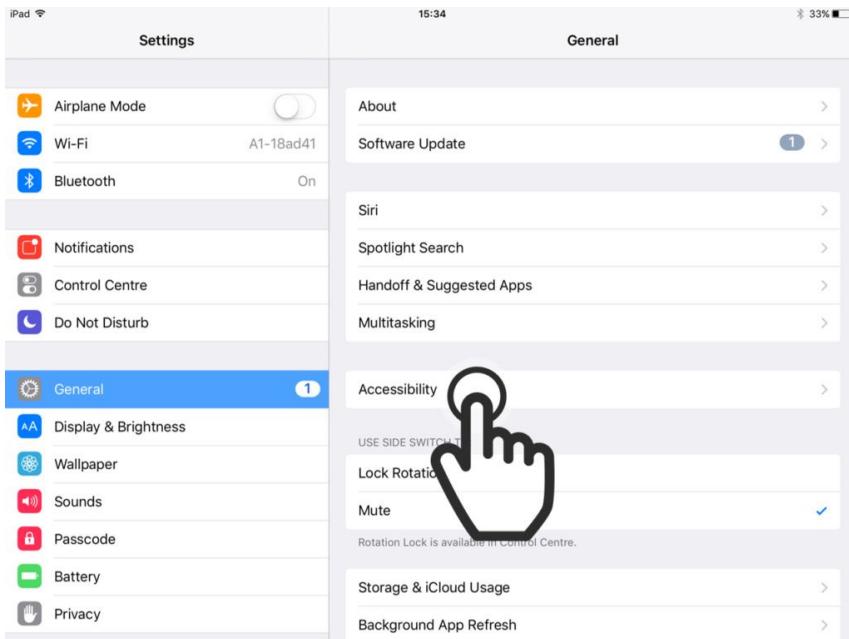
३. साथै "Auto-brightness" अर्थात् स्वचालित उज्ज्यालोपना नियन्त्रण विकल्पलाई सक्षम पार्न, सेटिङ्गसमा जानुहोस् र "Display" मा ट्र्याप गर्नुहोस् । त्यहाँ "Auto-brightness" विकल्पलाई रोजनुहोस् र त्यसलाई सक्षम गर्नुहोस् । यस विकल्प छनौट गर्दा प्रकाशको स्थिति अनुरूप फोनले स्वचालित रूपमा प्रकाशलाई कम र बढी उज्ज्यालो पार्ने कार्य गर्दछ ।



पहुँचयोग्यता सुविधाहरू

सामान्यतया: मोबाइल फोनलाई हेरेर हातहरू मार्फत प्रयोग गर्नको लागि बनाइएको हुन्छ । तर मोबाइल फोनलाई अपाङ्गता भएका वा विशेष आवश्यकता भएका मानिसहरूले समेत चलाउन मिल्ने किसिमले आवाजबाट चलाउन सकिने भ्वाइस कन्ट्रोल सेटिङ्गले पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । आवाज मार्फत प्रयोग नियन्त्रण गर्नको लागि गर्ने सेटिङ्ग:

१. सर्वप्रथम 'Settings' अर्थात् सेटिङ्ग्स एप खोल्नुहोस् ।
२. "Accessibility" वा "पहुँचयोग्यता" मा जानुहोस् ।
३. "Voice Control" वा "Voice Access" खोजनुहोस् र यसलाई सक्रिय गर्नुहोस् ।

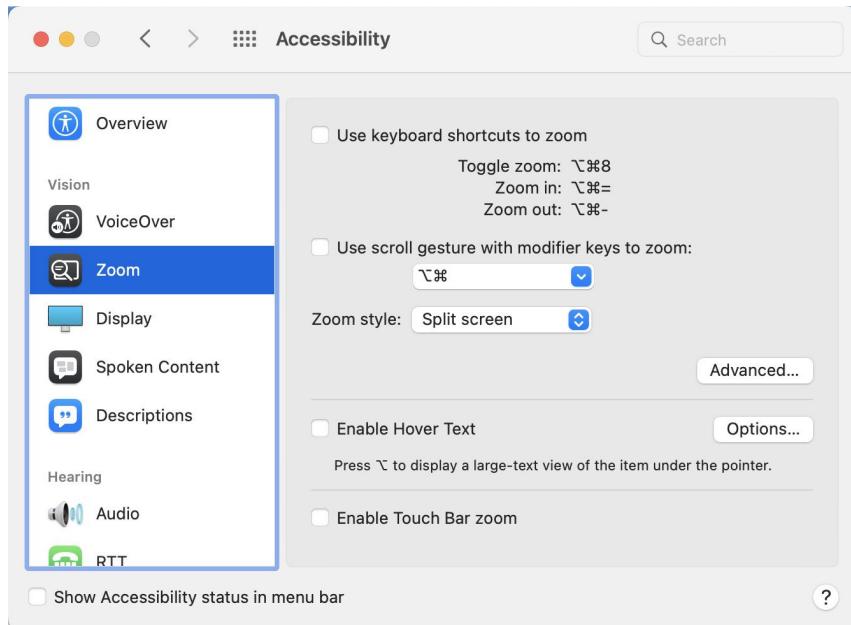


स्क्रिन रिडर प्रयोग गर्नुहोस्

तपाईंलाई स्क्रिनमा कें-के विकल्पहरू छन् भन्ने कुरालाई स्पिकर मार्फत छनौट गर्न दिनको निम्ति एउटा स्क्रिन रिडर भन्ने एप स्क्रिन रिडर सक्रिय गर्नुहोस् :

१. सेटिङ्समा जानुहोस् र "Accessibility" विकल्पमा ट्र्याप गर्नुहोस् ।
२. "TalkBack" वा "VoiceOver" विकल्पमा जानुहोस् र यसलाई सक्रिय गर्नुहोस् ।
३. अब तपाईंले स्क्रिनको सामग्रीलाई पढ्न सक्नुहुन्छ, र तपाईंले ट्र्याप गर्दा प्रतिक्रिया पाउनुहुनेछ ।

जूम सक्षम गर्नुहोस्



जूम भन्नाले तपाईंले स्क्रिनमा रहेका साना अक्षर तथा सामग्रीहरूलाई विशेष रूपमा ठूलो बनाएर हेर्न मिल्ने एउटा विकल्प हो । यसले विशेषगरी आकारको कारण देख्न र बुझ्न कठिन हुने सामग्रीहरूलाई ठूलो देखिने बनाएर राम्ररी बुझ्न सक्ने स्थिति ल्याइदिन्छ । जूम सेटिङ गर्ने प्रक्रिया :

१. सेटिङ्समा जानुहोस् र "Accessibility" मा जानुहोस् ।
२. "Magnification" वा "Zoom" विकल्प खोज्नुहोस् र यसलाई सक्रिय गर्नुहोस् ।
३. स्क्रिनमा तीनवटा ओँलाले ट्याप गर्दा जूम गर्न सक्नुहुन्छ ।
४. जूमको लागि, तिन अंगुलीले स्क्रिनमा पिन्च गेरेर जूम गर्न सक्नुहुन्छ ।

सम्पर्क र संचार व्यवस्थापन

Carrier

4:30 PM



[Cancel](#)

New Contact

[Done](#)



First name

Last name

Company

[+ add phone](#)

[+ add email](#)

Ringtone [Default](#)



Text Tone [Default](#)



[+ add url](#)

तपाईंले मोबाइल फोनमा सम्पर्क गर्न चाहनु भएका व्यक्तिहरूको विवरण तथा फोन नम्बर लगायतका जानकारी राखि आवश्यक परेको बेलामा सिधा सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ । कुनै सम्पर्क थप्ने प्रक्रिया यस्तो हुन्छ:

१. 'Contacts' अर्थात सम्पर्क एप खोल्नुहोस् ।
२. "+" आइकनमा ट्र्याप गर्नुहोस् ।
३. सम्पर्कको नाम, फोन नम्बर, र अन्य जानकारी भर्नुहोस् ।
४. "Save" मा ट्र्याप गर्दा, सम्पर्क सुरक्षित हुनेछ ।

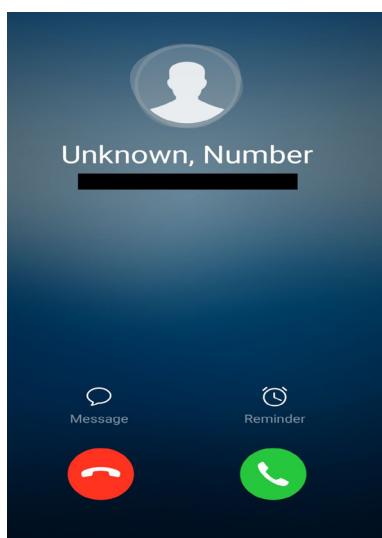
कल गर्ने र कल प्राप्त गर्ने

कल गर्ने प्रक्रिया :

१. 'Phone' अर्थात फोन एप खोल्नुहोस् ।
२. कल गर्नका लागि नम्बर टाइप गर्नुहोस् वा माथि Search वा खोज लेखिएको ठाउँमा ट्र्याप गरेर आफ्झो सम्पर्कको नाम टाइप गरी त्यसको छेउमा रहेको कल गर्ने सङ्केतक आइकनमा ट्र्याप गर्नुहोस् ।
३. यसरी "Call" बटनमा ट्र्याप गर्दा, कल गर्ने प्रक्रिया सुरु हुन्छ ।

कल प्राप्त गर्ने प्रक्रिया:

४. आउन लागेको कललाई पत्ता लगाउँदा, "Accept" वा "Decline"मा ट्र्याप गर्नुहोस् । कुनै कुनै फोनमा भने कल अड्कित आइकनलाई क्लिक गरेर अथवा माथि सारेर पनि कल उठाउन मिल्छ ।
५. कल गर्दा, कुरा गर्नको लागि फोनलाई कानमा राख्नुहोस् । यदि अलिकति स्वर अपुग भएजस्तो लागेमा तपाईंले स्पिकर सङ्केतक आइकनमा ट्र्याप गरेर पनि फोनका बाहिर सुनिने स्पिकरबाट ठूलो आवाजले सुनिने गरी कल गर्न सक्नुहुन्छ ।



टेक्स्ट पठाउने र पढ्ने

टेक्स्ट एप मार्फत तपाईंले लिखितमा आफ्ना सन्देशलाई अन्य नम्बरहरूमा पठाउन सक्नुहुन्छ ।

सन्देश पठाउने प्रक्रिया यस प्रकार छः

१. म्यासेजिङ एप खोल्नुहोस् ।
२. सम्पर्कको नाम चयन गर्नुहोस् र टेक्स्ट बक्समा सन्देश लेख्नुहोस् ।
३. "Send" बटनमा ट्र्याप गर्दा, सन्देश पठाइन्छ ।

सन्देश पढ्ने प्रक्रिया:

४. म्यासेजिङ एप खोल्नुहोस् र प्राप्त सन्देशमा ट्र्याप गर्नुहोस् ।
५. सन्देशको सामग्री पढ्नका लागि स्क्रिनमा ट्र्याप गर्नुहोस् । ।



इमेल

इमेल (इलेक्ट्रॉनिक मेल) इन्टरनेट मार्फत सन्देश र कागजातहरू पठाउने तरिका हो । यो संचार, जानकारी साझा गर्न, र धेरै अनलाइन सेवाहरू पहुँच गर्न समेत आवश्यक हुन्छ ।

इमेल खाता खोल्ने:

- Gmail वा Outlook जस्ता इमेल प्रदायक वेबसाइटमा जानुहोस् ।
- "खाता बनाउनुहोस्" मा किलक गर्नुहोस् र आफ्नो विवरणहरू भर्नुहोस् (नाम, जन्म मिति, आदि) ।
- एक आफूले याद गर्न सक्ने सुरक्षित प्रयोगकर्ता नाम र पासवर्ड सेट गर्नुहोस् ।
- दर्ता पूरा गर्न स्क्रिनमा दिइएका निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस् ।



साइन इन गर्नुहोस्

Gmail मा जारी राख्नुहोस्

इमेल वा फोन नम्बर

|

इमेल ठेगाना बिर्सनुभयो?

तपाईंको कम्प्युटर होइन? निजी रूपमा साइन इन गर्न गेस्ट मोड प्रयोग गर्नुहोस्। गेस्ट मोड प्रयोग गर्ने तरिकाका बारेमा थप जानुहोस्

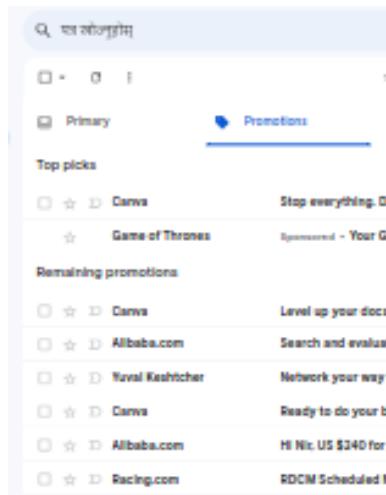
खाता बनाउनुहोस्

अर्को

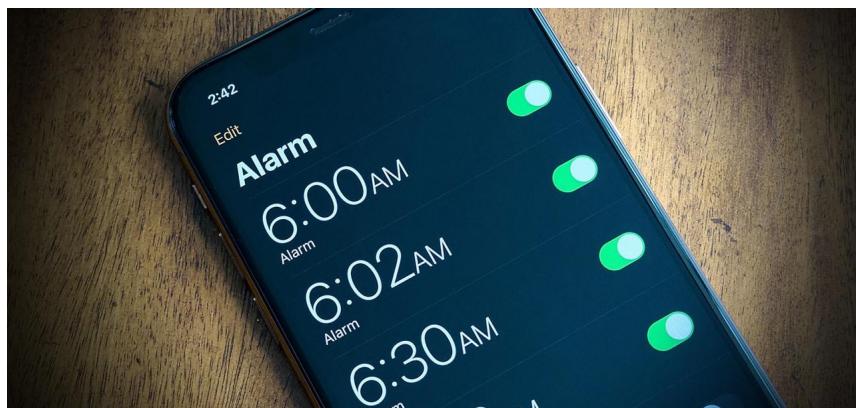
नेपाली

इमेल पढ़ने र पठाउने:

- इमेल पढ़नको लागि, आफ्नो इनबक्स खोल्नुहोस् र सन्देशमा किलक गर्नुहोस् ।
- इमेल पठाउनको लागि, "कम्पोज" वा "नयाँ सन्देश" मा किलक गर्नुहोस्, प्राप्तकर्ताको इमेल ठेगाना प्रविष्ट गर्नुहोस्, आफ्नो सन्देश लेख्नुहोस्, र "पठाउनुहोस्" मा किलक गर्नुहोस् ।



अलार्म र रिमाइंडर सेट गर्नुहोस्



अलार्मको प्रयोगले तपाईंलाई कुनै विशेष समयमा कुनै कार्य गर्नु पर्दा ध्वनि बजेर सम्झाउने कार्य गर्न मदत गर्दछ । त्यस्तै रिमाइंडरको प्रयोगले तपाईंलाई भविष्यको कुनै पनि समयमा विशेष कार्य गर्नु पर्ने भएमा त्यसको विवरण सहित ध्वनि र लिखित नोटिफिकेशन मार्फत

तपाईंलाई सम्झना गराइदिने छ । जस्तो मानौं तपाईंलाई हरेक दिन वा कुने विशेष दिन कुनै विशेष औषधि खानु पर्ने हुन्छ भने, यस्ता सम्झाइदिने कार्यते तपाईंको जीवनलाई थप सहज बनाइदिन्छ ।

अलार्म सेट गर्ने प्रक्रिया :

१. "Clock" अर्थात घडी एप खोल्नुहोस् ।
२. त्यहाँ "Alarm" ट्याप गरेर "+" आइकनमा ट्याप गर्नुहोस् ।
३. समय र मिति चयन गर्नुहोस् र "Save"मा ट्याप गर्नुहोस् ।

रिमाइन्डर सेट गर्ने प्रक्रिया :

१. "Reminders" एप खोल्नुहोस् ।
२. "+ New Reminder" मा ट्याप गर्नुहोस् ।
३. रिमाइन्डरको नाम र समय लेख्नुहोस् र "Save"मा ट्याप गर्नुहोस् ।

२. इन्टरनेटको आधारभूत ज्ञान



परिभाषा

- इन्टरनेट भनेको कम्प्युटरहरूको एक वैश्विक नेटवर्क हो जसले प्रयोगकर्ताहरूलाई जानकारी आदानप्रदान गर्ने र अनलाइन कार्यहरू गर्ने सक्षम बनाउँछ ।

इतिहास :

- इन्टरनेटको सुरुवात १९६० को दशकमा भयो, जब ARPANET विकास गरिएको थियो ।
- १९९० को दशकमा वेब ब्राउजरहरूको आगमनसँगै यसको लोकप्रियता बढ्न थाल्यो

इन्टरनेटका फाइदाहरू

- इन्टरनेटले मानिसहरूलाई विभिन्न स्थानमा जडान गर्ने अवसर प्रदान गर्छ ।
- अनलाइन शैक्षिक स्रोत र सामाग्रीमा पहुँच ।
- शिक्षा: अनलाइन कक्षाहरू र भिडियो ट्यूटोरियलहरू ।
- मनोरञ्जन : म्युजिक, फिल्म र खेलकुदका बारेमा जानकारी ।
- अनलाइन किनमेल प्लेटफर्महरू जस्तै daraz, sastodeal.
- अनलाइन रोजगारीका अवसरहरू जस्तै स्वतन्त्र काम गर्ने Freelancing, जागिर आवेदन गर्ने, रेजुमे अपलोड गर्ने साइटहरू ।

इन्टरनेटमा जडान गरिने तरिकाहरू

वाई-फाई (Wi-Fi):

- वायरलेस नेटवर्क जसले विभिन्न उपकरणहरूलाई इन्टरनेटमा जडान गर्न मद्दत गर्छ ।
- साधारण तरिका: घरमा वा सार्वजनिक स्थानमा Wi-Fi नेटवर्कको खोजी गर्ने ।

इथरनेट (Ethernet):

- राउटर वा मोडेमसँग प्रत्यक्ष तार जडान ।
- फाइबर: स्थिर र तेज जडान ।

मोबाइल डाटा (Mobile Data):

- मोबाइल फोन सेवा प्रदायकद्वारा उपलब्ध गराइने इन्टरनेट ।
- साधारण प्रयोग: स्मार्टफोनमा डेटा सक्षम गर्ने र इन्टरनेट ब्राउज गर्ने ।

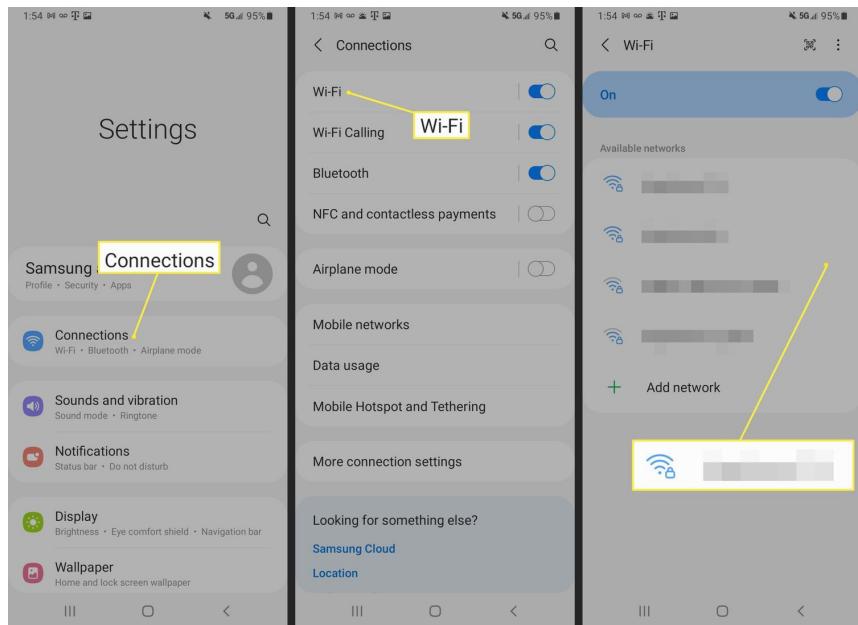


Wi-Fi जडान गर्ने प्रक्रिया

Wi-Fi नेटवर्क जडान गर्ने:

- चरण १: उपकरणको सेटिङमा जानुहोस् ।
- चरण २: Wi-Fi विकल्पमा जानुहोस् र उपलब्ध नेटवर्कको सूचीमा क्लिक गर्नुहोस् ।
- चरण ३: आफ्नो नेटवर्कको नाम छानुहोस् र पासवर्ड प्रविष्ट गर्नुहोस् ।
- चरण ४: "जडान गर्नुहोस्" बटनमा क्लिक गर्नुहोस् ।

महत्वपूर्ण कुरा: नेटवर्कको सुरक्षा सुनिश्चित गर्नुहोस् ।



वेब ब्राउजरको परिचय

वेब ब्राउजर के हो?

- वेबसाइटहरूमा पहुँच गर्न प्रयोग गरिने सफ्टवेयर हो ।
- अनलाइन सामग्री हेर्न र इन्टरनेटमा नेभिगेट गर्नको लागि आवश्यक छ ।

प्रमुख वेब ब्राउजरहरू :

- Google Chrome (गुगल क्रोम): छिटो र प्रयोग गर्न सजिलो ।
- Mozilla Firefox (मोजिल्ला फायरफक्स): अनलाइन गोपनीयता र सुरक्षा को ध्यानमा राखेर डिजाइन गरिएको ।
- Microsoft Edge (माइक्रोसफ्ट एज): Windows OS का लागि विशेष र नयाँ फिचरहरूको समावेश ।

**Safari**

Apple

**Firefox**

Mozilla

**Chrome**

Google

**Edge**

Microsoft

**Opera**

Opera Software

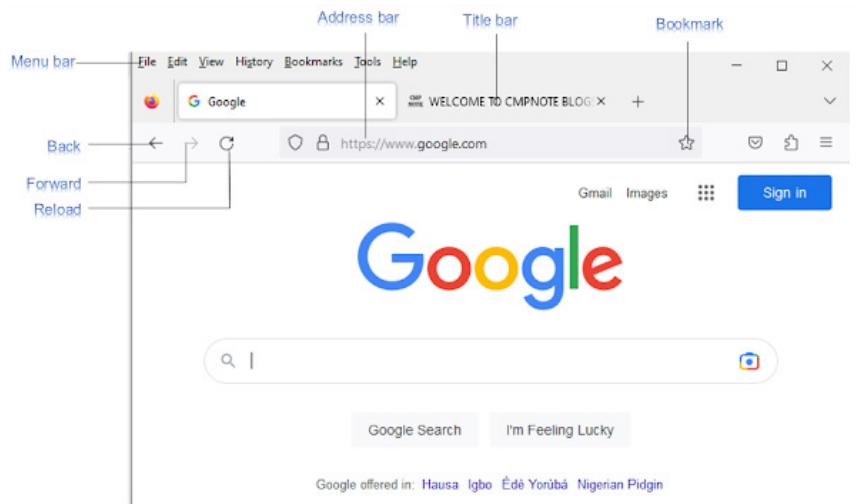
MacOS, iOS

MacOS, MS Windows, Linux OS
Android OSMacOS, MS Windows, Linux OS,
Android OS, Chrome OSMS Windows, MacOS, iOS
Android OSMacOS, MS Windows, Linux OS,
Android OS

ब्राउजरका भागहरू

हेरेक ब्राउजरका ७ मुख्य भागहरू हुन्छन्:

- Address Bar (ठेगाना बार):** वेबसाइटको ठेगाना अर्थात URL टाइप गर्नको लागि प्रयोग गरिन्छ। सही URL टाइप गर्दा सिधै वेबसाइटमा जान सकिन्छ।
- ट्र्याबहरू:** एकै पटक धेरै साइटहरू खोल्न अनुमति दिनुहोस्। प्रत्येक साइटको शीर्षमा आफै ट्र्याब छ।
- ब्याकवार्ड (पछाडि) र फर्वार्ड (अगाडि) बटनहरू:** पहिले भ्रमण गरिएका पृष्ठहरू हेर्न वा फेरी फर्क्न।
- रिफ्रेस (Refresh) बटन:** वेबसाइटमा कुनै नयाँ जानकारी आएको छ कि भनेर देखाउनको निमित्त हालको पृष्ठ पुनः लोड गर्ने।
- गृह (Home) बटन:** तपाईंको सेट गरिएको गृह पृष्ठमा फर्क्न्छ।
- बुकमार्कहरू:** आफूले हेरिरहने वेबसाइटहरूमा द्रुत पहुँच गर्नको लागि ठेगाना बचाएर राख्ने।
- सेटिङ्ग मेनु:** गोपनीयता, वेबसाइटको आकार, र अन्य ब्राउजर विकल्पहरू छनौट गर्नको निमित्त।



सर्च इन्जिन वा खोज अनुप्रयोग

सर्च इन्जिन जस्तै Google र Bingहरूले विशेषतः तपाईंलाई इन्टरनेट मार्फत जान्न चाहेको कुनै पनि कुरा जान्न मदत गर्दछ । तपाईंले चाहेको भाषामा तपाईंले आफूले बुझ खोजेको कुरालाई टाइप गरेर सर्च इन्जिन मार्फत त्यससँग सम्बन्धित लोकप्रिय साइटहरूमा पहुँच गर्न सक्नुहुन्छ ।

आफूलाई जानकारी खोजनका लागि कीवर्ड टाइप गर्नुहोस्, अनि ‘Search’ वा ‘खोज’ विकल्पमा क्लिक गरेर आफ्नो खोजी गर्नुहोस् । तर याद राख्नुहोस् कि तपाईंले खोजी गर्नु भएको जानकारी कुनै आधिकारिक देखिने साइटमा नै देखाइएको छ भन्ने ।

ब्राउजरको प्रयोग

ब्राउजर खोल्नको लागि चरणहरू:

- डेस्कटप वा मोबाइलमा ब्राउजर एप्लिकेशन खोज्नुहोस् ।
- एप्लिकेशन खोल्नुहोस् र ठेगाना बारमा URL टाइप गर्नुहोस् ।

उदाहरण :

- "www.google.com" टाइप गरेर Google खोजी गर्नुहोस् ।

वेबसाइटमा जाने तरिका :

- ठेगाना बारमा URL टाइप गर्नुहोस् र इन्टर थिच्नुहोस्

ट्र्याबहरू

ट्र्याबहरू भनेको ब्राउजरमा एकैचोटी धैरै वेबसाइटहरू खोल्नको लागि उपयोगी हुन्छन् । आवश्यकताका अनुसार ट्र्याबहरू खोल्न र बन्द गर्न सकिन्छ ।

- तपाईंको ब्राउजरमा ट्र्याब थप्न ब्राउजरको माथिल्लो भागमा खुलेको ट्र्याबको छेउ ‘+’ अड्कित आइकनमा क्लिक गर्नुहोस् ।
- पुरानो ट्र्याबमा फर्किन त्यही ट्र्याबमा क्लिक गर्नुहोस्, अनि नयाँ ट्र्याबमा जान त्यहीं क्लिक गर्नुहोस्

इन्टरनेट सुरक्षा र गोपनीयता

व्यक्तिगत जानकारीमा सावधानी अपनाउनुहोस्:

- संवेदनशील जानकारी जस्तै ठेगाना, फोन नम्बर, र पासवर्डलाई सार्वजनिक रूपमा नबाँड्नुहोस् ।

बलियो पासवर्ड राख्नुहोस्:

- अक्षर, संख्या र विशेष चिह्नहरूको मिश्रणले बलियो पासवर्ड बनाउनुहोस् ।
- उदाहरण: "P@ssw0rd123!" [

 **>Password**

 **Yc4gwy8@**

इन्टरनेटमा धोखाधडी र फिसिडः

नकली ईमेलहरू वा वेबसाइटहरूबाट जानकारी चोर्न विभिन्न गिरोह तथा व्यक्तिहरूले प्रयास गर्ने कुरा प्रति सचेत हुनुहोस् ।

सुरक्षित ब्राउजिङः

सुरक्षित वेबसाइटहरू :

- सधैं URL मा "https://" को जाँच गर्नुहोस् ।
- सुरक्षित संकेत: सर्टिफिकेटको ताला चिन्हको खोजी गर्नुहोस् ।

संभावित खतराबाट जोगिन :

- शङ्कास्पद लिंकहरूमा क्लिक नगर्नुहोस् । अनजान स्रोतबाट आएको सन्देश वा ईमेल खोल्नबाट जोगिनुहोस् ।

सुरक्षित ब्राउज़िड़का उपायहरू :

VPN: व्यक्तिगत जानकारीलाई सुरक्षित राख्नको लागि प्रयोग गर्नुहोस् ।
एडब्लकर : अनलाइन विज्ञापन र ट्यूकिडलाई रोक्नको लागि प्रयोग गर्नुहोस् ।

धोखाधडी र फिसिड़को चिन्हे

धोखाधडीका संकेतहरू:

- अनजान स्रोतबाट आएको इमेल, अत्यधिक सकारात्मक प्रस्ताव ।
- व्यक्तिगत जानकारीको लागि आग्रह गर्ने ।

फिसिड़ स्क्यामहरूको बारेमा जानुपर्ने:

- वेबसाइटको URL चेक गर्नुहोस, भ्रामक लिंकमा क्लिक नगर्नुहोस् ।
- ध्यान दिनु पर्ने कुरा: वेबसाइटले कहिल्यै तपाईंको पासवर्ड वा व्यक्तिगत जानकारी सोध्न हुँदैन ।

सामाजिक सञ्जाल (शोसल मिडिया)

शोसल मिडिया भनेको के हो?

परिभाषा :

- सामाजिक मिडिया भनेको साथी वा सम्पर्कहरूसँग जडानमा रहन, सामग्री साझा गर्न, र नेटवर्किङ गर्न प्रयोग गरिने प्लेटफर्महरू हुन् ।

प्रमुख प्लेटफर्महरू:

- Facebook: मित्रहरूसँग जडान र सामग्री साझा गर्ने ।
- Instagram: तस्वीर र भिडियोहरूको साझा गर्ने लागि ।

- Twitter: छोटो सन्देश र समाचारको आदानप्रदान गर्ने ।
- LinkedIn: व्यावसायिक नेटवर्किङ र रोजगारका अवसरहरूको लागि ।
- WhatsApp: च्याट र सन्देश आदानप्रदान गर्नेको लागि ।



सामाजिक सञ्जालको महत्त्व:

- **सञ्जालको माध्यम:** सामाजिक मिडिया प्रयोग गरेर विश्वभरिका मानिसहरूसँग जडान हुन सकिन्छ ।
- **नयाँ ज्ञान सिक्कन:** अनलाइन कक्षाहरू, वेबिनारहरू, र विशेषज्ञहरूको विचारमा पहुँच ।
- **व्यक्तिगत र व्यावसायिक नेटवर्क:** नयाँ साथी र व्यवसायिक सम्पर्कहरू निर्माण गर्नेको लागि उपयोगी ।

सामाजिक सञ्जालमा खाता सिर्जना गर्ने प्रक्रिया

Facebook खाता सिर्जना गर्ने प्रक्रिया:

- चरण १: Facebook को आधिकारिक वेबसाइटमा जानुहोस् ।
- चरण २: नाम, ईमेल, र पासवर्ड जस्ता आवश्यक जानकारी प्रविष्ट गर्नुहोस् ।
- चरण ३: "साइन अप" बटनमा क्लिक गर्नुहोस् ।
- चरण ४: आफ्नो ईमेल वा फोन नम्बरमा आएको पुष्टि गर्ने लिंकमा क्लिक गर्नुहोस् ।



सञ्जाल मिडियाको जिम्मेवारीपूर्वक प्रयोग

सामग्री पोष्ट गर्ने तरिका :

- सकारात्मक र सम्मानजनक सामग्री मात्र साझा गर्नुहोस् ।
- व्यक्तिगत अनुभवहरू, विचार र रचनात्मक सामग्री साझा गर्नुहोस् ।

टिप्पणी र सन्देश लेखका लागि सुझावहरू :

- अरुसँगको अन्तरक्रियामा सदैव विनम्र हुनुहोस् ।
- असहिष्णुतापूर्ण र द्वेषपूर्ण टिप्पणीहरूबाट टाढा रहनुहोस् ।

**व्यक्तिगत जानकारीको सुरक्षा
सार्वजनिक रूपमा के के साझा गर्नु हुँदैन?**

- तपाईंको ठेगाना, फोन नम्बर, र व्यक्तिगत जीवनका विवरणहरूलाई सुरक्षित राख्नुहोस् ।

महत्त्वपूर्ण सुझावहरू:

- अनजान व्यक्तिहरूसँग आफ्नो व्यक्तिगत जानकारी नबाँडूनहोस् ।
- सेटिङ्गहरूमा गोपनीयता विकल्पहरू समायोजन गर्नुहोस् ।



३. समाचार

अनलाइन समाचार के हों ?

- अनलाइन समाचार भनेको इन्टरनेटको माध्यमबाट विभिन्न वेबसाइटहरु, समाचार पोर्टलहरु र एप्सबाट उपलब्ध हुने समाचार हो।

डिजिटल माध्यमले समाचारहरु छिटो र सजिलै उपलब्ध गराउँछ, जसले दैनिक गतिविधि, राजनीति, खेलकुद, अर्थतन्त्र, र अन्य विषयहरूमा जानकारी लिन मद्दत गर्दछ।



प्रमुख समाचार वेबसाइटहरु

BBC (British Broadcasting Corporation):

यो एक विश्वव्यापी रूपमा परिचित समाचार संस्था हो।

समाचार पहुँच गर्नका लागि:

१. ब्राउजर खोल्नुहोस् (जस्तै Google Chrome)

२. ठेगाना बारमा टाइप गर्नुहोस्: www.bbc.com

३. "News" सेक्सनमा किलक गरेर अन्तर्राष्ट्रिय समाचारहरू हेर्न सक्नुहुन्छ ।

४. कुनै विशेष समाचारमा किलक गरेर सम्पूर्ण विवरण पढ्न सकिन्छ ।

यो साइट नेपाली भाषामा पनि उपलब्ध छ ।

१. ब्राउजर खोल्नुहोस् र www.bbc.com/nepali मा जानुहोस् ।

२. विभिन्न समाचारको सूचीबाट छनोट गरी पढ्न सक्नुहुन्छ ।

प्रमुख नेपाली समाचार वेबसाइटहरू



कान्तिपुरः

नेपालकै लोकप्रिय समाचार पोर्टल हो । यसले राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय समाचारहरू प्रदान गर्दछ:

• समाचार पहुँच गर्नका लागि:

१. ब्राउजर खोल्नुहोस् र www.ekantipur.com टाइप गर्नुहोस् ।

२. यहाँ मुख्य पृष्ठमा समाचारहरूको शीर्षक देखिन्छ । कुनै विशेष समाचार पढ्न त्यसमा किलक गर्नुहोस् ।

३. नेपाली भाषामा समाचार उपलब्ध छन्, जसले नेपालमा भएका ताजा घटनाहरूको जानकारी दिन्छ ।

अन्य समाचार वेबसाइटहरू र ठेगाना:

नयाँ पत्रिका (Naya Patrika): www.nayapatrika.com

अनलाइन खबर (Online Khabar): www.onlinekhabar.com

नागरिक (Nagarik): www.nagariknews.com

हाम्रो पात्रो



हाम्रो पात्रो (Hamro Patro) एपको परिचय:

यो नेपाली समुदायको लागि लोकप्रिय एप हो जसमा क्यालेन्डर, समाचार, मौसम, मुद्रा विनिमय दर, र अन्य धैर सेवाहरू उपलब्ध छन्।

- सहभागीहरूले आफ्नो मोबाइल फोनमा यसलाई डाउनलोड गरी दैनिक जानकारीहरू र समाचारहरू पहुँच गर्न सक्नेछन्।

एप डाउनलोड गर्ने तरिका :

- Play Store वा App Store खोल्नुहोस्।
- खोजी बक्समा "Hamro Patro" टाइप गर्नुहोस्।
- "Install" बटनमा ट्याप गरेर एपलाई डाउनलोड गर्नुहोस्।

समाचारहरूको तुलना

स्थानीय र अन्तर्राष्ट्रिय समाचारहरूको तुलना

- स्थानीय समाचारहरू: नेपालमा भएका घटनाहरू, जस्तै राजनीतिक परिवर्तन, प्राकृतिक प्रकोप, र समाजका मुख्य विषयवस्तुहरू ।
- अन्तर्राष्ट्रिय समाचारहरू: अन्य देशहरूमा भएका महत्वपूर्ण घटनाहरू, जस्तै विश्व राजनीति, आर्थिक परिवर्तनहरू, अन्तर्राष्ट्रिय खेलकुद, आदि ।

४. ई-कमर्स के हो ?

ई-कमर्स भनेको इन्टरनेटको माध्यमबाट सामान र सेवाहरू किन्ने र बेच्ने प्रक्रिया हो । यसले हामीलाई घरमै बसीबसी विभिन्न वस्तुहरू किन्ने अवसर प्रदान गर्छ ।

प्रचलित ई-कमर्स वेबसाइटहरू:

- Amazon (अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा)
- Flipkart (भारतमा)
- Daraz (नेपाल र दक्षिण एसियामा)

Daraz एप्को परिचय



Daraz नेपालमा सबैभन्दा लोकप्रिय ई-कमर्स प्लेटफर्ममध्ये एक हो, जसमा विभिन्न सामानहरू (जस्तै: लुगा, इलेक्ट्रोनिक्स, घरेलु सामान, इत्यादि) अनलाइन खरिद गर्न सकिन्छ ।

यसले सजिलै अनलाइन अर्डर, विभिन्न भुक्तानी विकल्पहरू, र घरमै सामान डेलिभरी जस्ता विकल्पहरू प्रदान गर्छ ।

सहभागीहरूलाई Daraz एप डाउनलोड गर्ने प्रक्रिया सिकाइनेछ ।

Three smartphones are shown side-by-side, each displaying a different screen of the Daraz mobile application. The first phone on the left shows a promotional banner for "Daraz Mall" with the text "Shop 100% Authentic Products on Daraz Mall". The middle phone displays a deal for "Any 3 for Rs. 1,599* + Free Delivery" with the subtext "Lower Prices Than Anywhere Else". The third phone on the right shows a banner for "Enjoy Free Nationwide Delivery". Each phone screen includes various product categories and promotional offers.

"Daraz" एप कसरी डाउनलोड गर्ने?

एप डाउनलोड गर्नका लागि :

1. Play Store (एन्ड्रोइड) वा App Store (iPhone) खोल्नुहोस् ।
2. खोजी बक्समा "Daraz" टाइप गर्नुहोस् ।
3. Install बटनमा ट्याप गरेर एपलाई डाउनलोड गर्नुहोस् ।

Daraz खाता बनाउनका लागि:

1. एप खोल्नुहोस् ।
2. "Sign Up" विकल्पमा ट्याप गर्नुहोस् ।
3. आफ्नो मोबाइल नम्बर, ईमेल ठेगाना, र पासवर्ड प्रविष्ट गर्नुहोस् ।
4. खाता सफलतापूर्वक बनिसकेपछि, आफ्नो ईमेल वा नम्बर प्रमाणित गर्न सकिन्छ ।

"Daraz" मा सामान खोज्ने तरिका

उत्पादहरू खोज्न र ब्राउज गर्ने

Daraz एपमा विभिन्न श्रेणीका सामानहरू ब्राउज गर्न सकिन्छ, जस्तै: लुगा, मोबाइल, किचन सामग्री, इलेक्ट्रोनिक्स, आदि ।

प्रक्रिया:

1. एपको मुख्य पृष्ठमा जानुहोस् ।
2. विभिन्न "Category" मा किलक गरेर चाहिएको श्रेणीमा सामान खोज्न सक्नुहुन्छ ।
3. विशेष सामान खोज्न, Search Bar मा चाहिएको वस्तुको नाम टाइप गर्नुहोस्
(जस्तै: "मोबाइल फोन") ।
4. नतिजामा आएको सूचीबाट विभिन्न उत्पादन हेर्न सक्नुहुन्छ ।

फिल्टरको प्रयोग:

सहभागीहरूलाई फिल्टर प्रयोग गरेर आफ्नो खोजीलाई कसरी अझ विशिष्ट बनाउने भन्ने सिकाइनेछ ।

प्रक्रिया:

- सामान खोजिसकेपछि, स्क्रीनको माथिल्लो भागमा रहेको Filters विकल्पमा ट्र्याप गर्नुहोस्।
- यहाँ मूल्यको दायरा, ब्रान्ड, रंग, आकार, आदि छनोट गर्न सक्नुहुन्छ।
- सहभागीहरूले सामानहरूको मूल्य तुलना गरेर उपयुक्त विकल्प छनोट गर्न सिक्नेछन्।

"Daraz" मा अर्डर कसरी गर्ने?

सामान कार्टमा थप्ने

प्रक्रिया:

- चाहिएको सामान चयन गर्नुहोस्।
- "Add to Cart" मा ट्र्याप गर्नुहोस्।
- तपाईंको कार्टमा सामान सफलतापूर्वक थपिसकेपछि, "View Cart" मा गएर कार्ट जाँच गर्न सक्नुहुन्छ।

चेकआउट प्रक्रिया

प्रक्रिया:

- कार्टमा रहेको सामानको सूची होर "Proceed to Checkout" मा ट्र्याप गर्नुहोस्।
- आफ्नो ठेगाना प्रविष्ट गर्नुहोस्।
- भुक्तानी विकल्प (जस्तै: COD, E-wallet) छनोट गर्नुहोस्।
- अर्डर पक्का गर्न "Place Order" मा ट्र्याप गर्नुहोस्।



सुरक्षित अनलाइन किनमेलका लागि सुझावहरू

- केवल विश्वास गर्न सकिने वेबसाइट वा एपबाट मात्र किनमेल गर्ने । यदि कुनै सामान अस्वाभाविक रूपमा सस्तो देखिन्छ भने त्यसमाथि पुनर्विचार गर्ने ।
- ग्राहकहरूको समीक्षा (Reviews) र रेटिङ जाँच गर्ने ।
- फिर्ता नीतिहरू (Return Policies) राप्रोसँग अध्ययन गर्ने ।
- केवल विश्वास गर्न सकिने वेबसाइट वा एपबाट मात्र किनमेल गर्ने ।
- यदि कुनै सामान अस्वाभाविक रूपमा सस्तो देखिन्छ भने त्यसमाथि पुनर्विचार गर्ने ।



मोबाइल बैंकिङ एप कसरी डाउनलोड गर्ने?

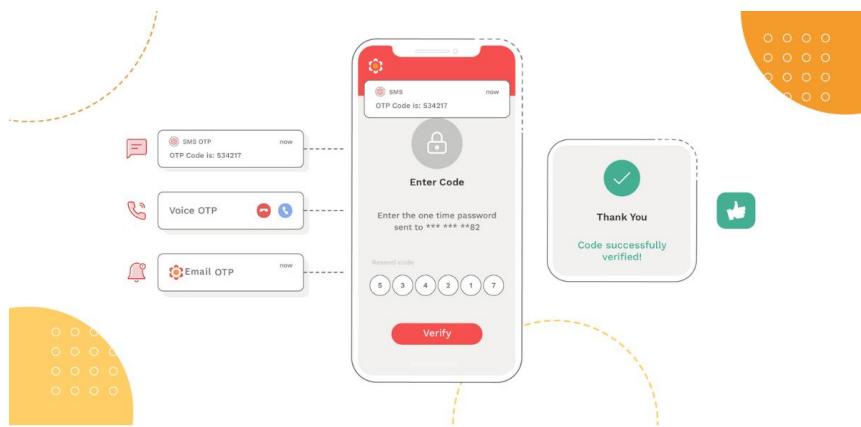


- Play Store (एन्ड्रोइड) वा App Store (iPhone) खोल्नुहोस्।
- खोजी बक्समा आफ्नो बैंकको नाम वा मोबाइल बैंकिङ एपको नाम टाइप गर्नुहोस् (जस्तै: Nabil Smart, NIC MoBank)
- "Install" बटनमा ट्र्याप गरेर एप्लाई डाउनलोड गर्नुहोस्।

खाता सेटअप र लगाइन

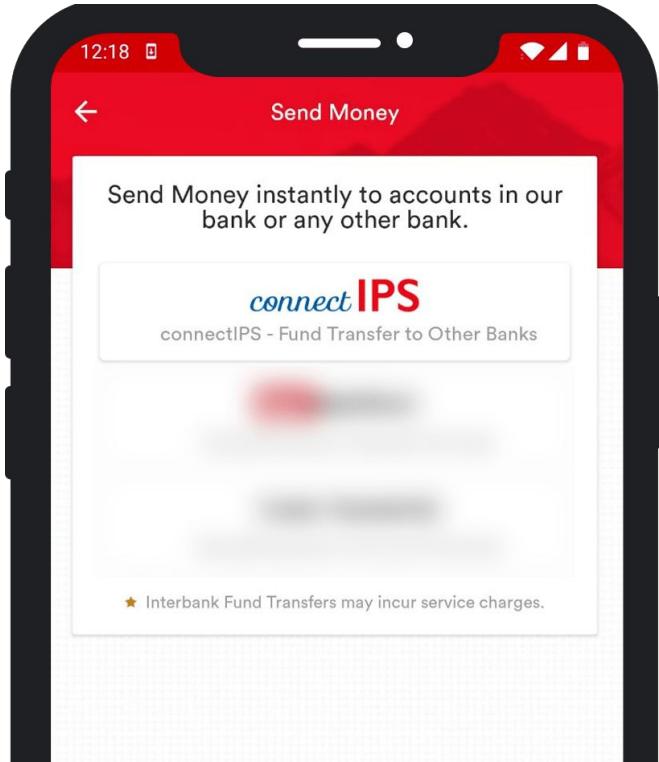
- एप इन्स्टल भएपछि, एप खोल्नुहोस्।
- आफ्नो बैंक खाता नम्बर वा मोबाइल नम्बर प्रविष्ट गर्नुहोस्।
- बैंकले पठाएको OTP (One Time Password) प्रविष्ट गरेर खाता सक्रिय गर्नुहोस्।

पासवर्ड सेट गरेर एपमा लगाइन गर्नुहोस् ।



रकम पठाउने प्रक्रिया

- एप खोल्नुहोस् र Fund Transfer वा Send Money विकल्प चयन गर्नुहोस् ।
- प्राप्तकर्ता (Receiver) को बैंक खाता नम्बर वा मोबाइल नम्बर प्रविष्ट गर्नुहोस् ।
- पठाउन चाहेको रकम टाइप गर्नुहोस् ।
- विवरणहरू जाँच गरेर, Confirm मा ट्र्याप गर्नुहोस् ।
- OTP प्रविष्ट गरेर लेनदेन पुष्टि गर्नुहोस् ।

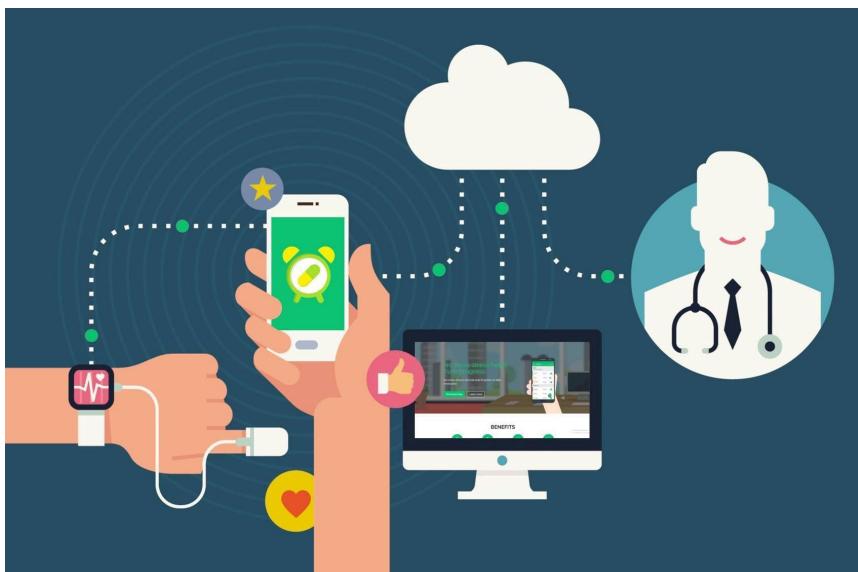


रकम पठाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- प्राप्तकर्ता विवरण सही छ कि छैन ।
- रकम सही रूपमा प्रविष्ट भएको छ कि छैन ।
- OTP वा अन्य सुरक्षा कोड सही रूपमा प्रयोग गर्नुहोस् ।
- कहिल्यै आफ्नो पासवर्ड वा OTP अरुसँग सेयर नगर्नुहोस् ।
- सार्वजनिक Wi-Fi मा मोबाइल बैंकिङ प्रयोग नगर्नुहोस् ।
- आफ्नो मोबाइलमा बैंकिङ एप प्रयोग गरेपछि, एपबाट "Log Out" गर्नुहोस् ।
- आफ्नो मोबाइलमा सुरक्षा पासवर्ड वा बायोमेट्रिक लकको प्रयोग गर्नुहोस् ।



५. डिजिटल स्वास्थ्य (Digital Health)



डिजिटल स्वास्थ्य भनेको मोबाइल एपहरू र डिजिटल उपकरणहरूको प्रयोगबाट आप्नो स्वास्थ्यलाई ट्र्याक गर्ने, सुधार गर्ने, र व्यवस्थित गर्ने प्रक्रिया हो । यी एपहरूले हामीलाई हाम्रो दैनिक शारीरिक गतिविधिहरू, पानी पिउने बानी, र महिलाहरूका लागि महिनावारी चक्रको ट्र्याकिङमा सहयोग पुर्याउँछ ।

दैनिक पानी सेवन ट्रूयाक गर्ने एप

मानव शरीरलाई स्वस्थ रहने र सही तरिकाले काम गर्ने दैनिक पानीको आवश्यकता हुन्छ । एपहरू मार्फत दैनिक पानी पिउने मात्रा ट्रूयाक गर्न सकिन्छ, जसले पर्याप्त पानी सेवन गरिएको छ कि छैन भन्ने जानकारी दिन्छ ।

पानी इयाक गर्ने एप कसरी प्रयोग गर्ने ?

प्रचलित एपहरू: Water Minder, Drink Water Reminder, Hydro Coach

१. Play Store वा App Store मा यी एपहरू खोज्नुहोस् र डाउनलोड गर्नुहोस् ।
२. एप स्थापना गरेपछि, आफ्नो दैनिक पानी सेवन लक्ष्य सेट गर्नुहोस् (जस्तै: २ लिटर प्रति दिन) ।
३. प्रत्येक पटक पानी पिउँदा, एपमा इनपुट दिनुहोस् ।
४. एपले पानी पिउन बिर्सन नदिन समय-समयमा रिमाइन्डर दिन्छ ।



दैनिक हिँडाइ ट्र्याक गर्ने एपहरू

लोकप्रिय एपहरू :

- Google Fit
- Pacer Pedometer

Step Counter - Pedometer Free & Calorie Counter

हिँडाइ ट्र्याक गर्ने प्रक्रिया

१. आफ्नो मोबाइलमा Google Fit वा अन्य Step Counter एप इन्स्टल गर्नुहोस् ।
२. एप खोल्नुस् र आफ्नो प्रोफाइल सेट गर्नुहोस् (उचाइ, तौल, उमेर आदि) ।
३. हिँडन सुरु गर्नुस्, र एपले स्वतः तपाईंका कदमहरू गणना गर्नेछ ।
४. दिनभर हिँडेको दूरी र जलाएको क्यालोरी एपमार्फत ट्र्याक गर्न सकिन्छ ।



महिनावारी चक्र ट्रूयाक गर्ने एपहरू

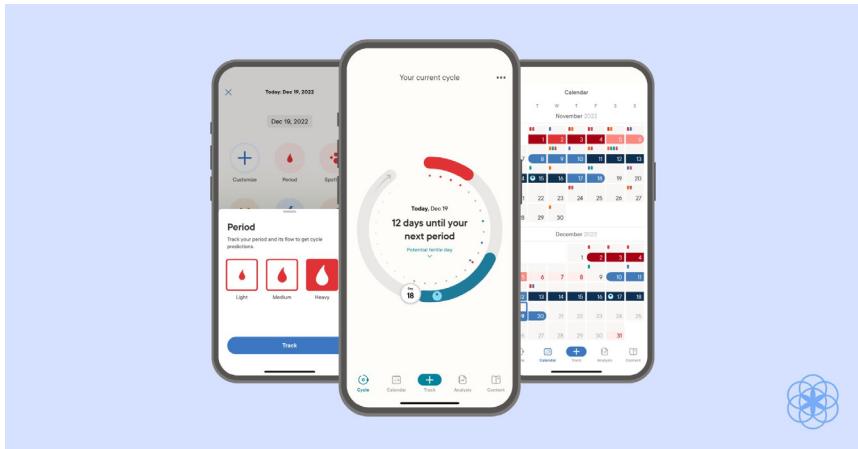
लोकप्रिय एपहरू:

- Clue Period Tracker
- Flo Period & Ovulation Tracker
- My Calendar

यी एपहरू प्रयोग गर्ने प्रक्रिया

१. Clue वा Flo जस्ता एप स्टोर वा प्ले स्टोरबाट डाउनलोड गर्नुहोस्।
२. एपमा आफ्नो व्यक्तिगत जानकारी (अन्तिम महिनावारी मिति, चक्रको औसत अवधि) प्रविष्ट गर्नुहोस्।
३. एपले तपाईंको अगाडि आउने महिनावारी, ओभुलेशन, र अन्य महत्वपूर्ण दिनहरूको भविष्यवाणी गर्नेछ।
४. तपाईंको दिनचर्या र लक्षणहरू पनि ट्रूयाक गर्न सकिन्छ (जस्तै: मूड स्विड, ऊर्जा स्तर)।





६. गतिशीलता (मोबिलिटी)

यस भागमा हामी गतिशीलता र यातायात सम्बन्धित विभिन्न प्राविधिक समाधानहरूका बारेमा चर्चा गर्नेछौं।

GPS (ग्लोबल पोजिसनिङ सिस्टम) के हो?

GPS भनेको सेटेलाइटहरूको नेटवर्क हो, जसले तपाईंलाई तपाईंको वास्तविक स्थान पत्ता लगाउन मद्दत गर्छ ।

- मोबाइल फोनमा GPS मार्फत तपाईंले कुनै स्थान खोज्न, त्यहाँ कसरी पुग्ने भनेर थाहा पाउन, र विभिन्न स्थानहरू बीचको दूरी मापन गर्न सक्नुहुन्छ ।

GPS प्रयोगका फाइदाहरू

- तपाईंले आफ्नो सही स्थान पत्ता लगाउन सक्नुहुन्छ ।

- यात्रा गर्दा मार्ग पत्ता लगाउन सजिलो हुन्छ ।

- आपतकालीन अवस्थामा पनि आफ्नो स्थान साझा गर्न सकिन्छ ।

स्थान खोजने र निर्देशहरू प्राप्त गर्ने

अब कुरा गरौँ आफू भएको स्थान र कतै जान खोजदा बाटोहरू कसरी पत्ता लगाउने भन्ने कुराको चर्चा गरेर।

गुगल नक्सा (Google Maps) को प्रयोग

Google Maps एउटा लोकप्रिय GPS आधारित सेवा हो, जसले तपाईंलाई कुनै पनि स्थान खोजने र मार्ग निर्देशन प्राप्त गर्न सहयोग गर्छ।

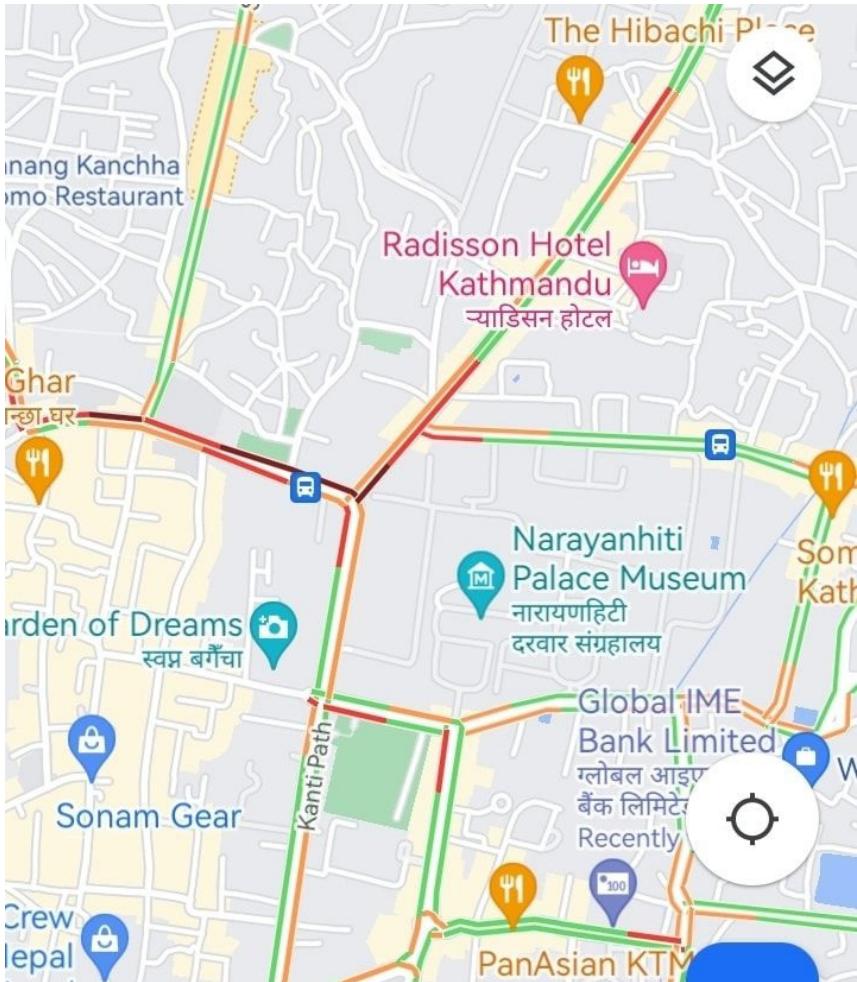
स्थान खोजने प्रक्रिया

- आफ्नो मोबाइलमा Google Maps एप खोल्नुहोस्।
- माथि रहेको Search Bar मा जानुहोस् र तपाईंलाई जानुपर्ने स्थानको नाम लेख्नुहोस् (जस्तै: पोखरा, काठमाण्डौ)।
- Search बटनमा ट्र्याप गर्नुस्। यसले खोजिएको स्थानलाई नक्सामा देखाउनेछ।

मार्ग निर्देशन प्राप्त गर्ने प्रक्रिया

- आफ्नो प्रारम्भिक स्थान (Starting Point) र गन्तव्य स्थान (Destination) चयन गर्नुस्।
- Directions बटनमा ट्र्याप गर्नुस्। यसले तपाईंलाई कसरी जानु पर्ने हो भन्ने देखाउनेछ।
- यातायातको माध्यम छनोट गर्नुहोस् (गाडी, पैदल, साइकल)।

प्राप्त निर्देशहरू पालना गर्दै तपाईंले चाहनु भएको ठाउँ पुग्न सकिन्छ।

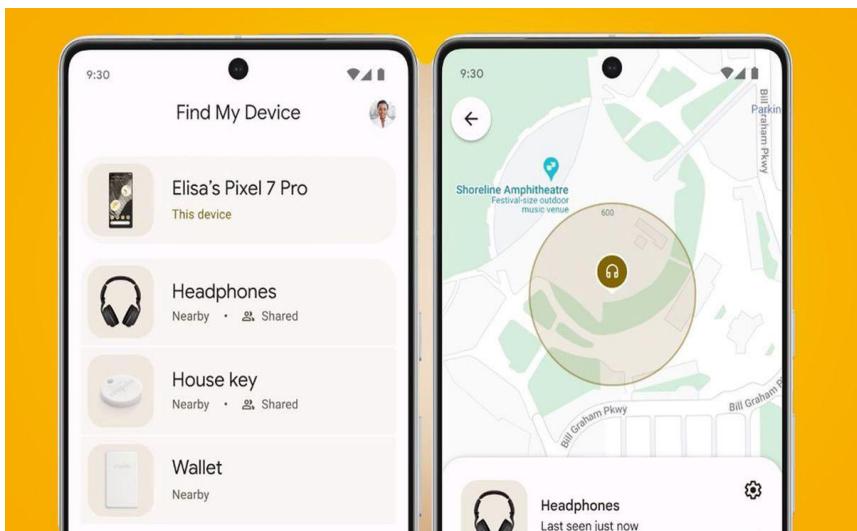


हराएको मोबाइल फोन कसरी पत्ता लगाउने

मोबाइल फोन भनेको कहिलेकाही हराउन वा चोरी समेत हुन सक्छ । तर आफ्नो फोन कता छ भन्ने पत्ता लगाउन र त्यसमा भएका संवेदनशील जानकारीहरूलाई अरूले दुरुपयोग गर्नबाट बचाउनको लागि तपाईंले गर्न सक्ने केही कार्यहरू निम्नमा चर्चा गरेका छौं ।

हराएको उपकरण खोज्ने एप

- एन्ड्रोइड फोनहरूमा सुरुवात देखि नै "Find my Device" भने एउटा एप राखिएको हुन्छ, त्यसलाई खोल्नुहोस् ।
 - साइन इन गर्नुहोस्: हराएको उपकरणमा लिङ्क गरिएको आफ्नो Google खाता प्रयोग गर्नुहोस् ।
 - यन्त्र पत्ता लगाउनुहोस्: यदि अनलाइन छ भने, स्थान नक्सामा देखा पर्नेछ; तपाईं यसलाई घण्टी बजाउन, लक गर्न वा सुरक्षाको लागि डाटा मेटाउन पनि सक्नुहुन्छ ।
- कसरी आफ्नो यन्त्र टाढाबाट बजाउने र अन्तिम स्थान हेर्नुहोस्**
- यदि तपाईंले आफ्नो फोन आफ्नो घर वा अफिसमा कतै हराउनुभएको छ र भेटाउन कठिन भएरहेको छ भने तपाईंले यो सुविधा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।
- "Find My Device" खोलेर साइन इन गर्नुहोस्
- ध्वनि बजाउहोस् र स्थान जाँच गर्नुहोस्: मौन भए पनि 5 मिनेट पूर्ण भोल्युममा यन्त्र बजाउन "Play Sound" चयन गर्नुहोस् । यदि यन्त्र अफलाइन छ भने नक्साले अन्तिम ज्ञात स्थान देखाउँछ ।



राइड शेयरिङ एपहरूको प्रयोग (Overview of Ride Sharing Apps)

राइड शेयरिङ के हो ?

- राइड शेयरिङ भनेको तपाईंले अनलाइनमार्फत सवारी बुक गरेर यात्रा गर्न सकिने सेवा हो । लोकप्रिय राइड शेयरिङ सेवाहरूमा Pathao, Tootle, र Indrive जस्ता एपहरू समावेश छन् ।

Pathao र inDrive एप परिचय

Pathao र inDrive नेपालमा उपलब्ध लोकप्रिय राइड शेयरिङ सेवाहरू हुन् । तपाईंले यी एपमार्फत बाइक वा गाडी बुक गर्न सक्नुहुन्छ ।

Pathao प्रयोग गर्ने प्रक्रिया

- आफ्नो मोबाइलमा Pathao एप डाउनलोड गर्नुहोस् र खाता बनाउनुहोस् ।
 - एप खोल्नुस् र आफ्नो गन्तव्य स्थान लेख्नुस् ।
 - तपाईंलाई आवश्यक सवारी (बाइक वा गाडी) छनोट गर्नुहोस् ।
 - उपलब्ध ड्राइभरहरू हेर्नुहोस् र सवारी बुक गर्नुहोस् ।
 - ड्राइभरले तपाईंलाई लिन आउँदा वास्तविक समयमा उसको स्थान ट्रायाक गर्न सक्नुहुन्छ ।
- राइड शेयरिङ एप प्रयोग गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू
- सधैं एपमार्फत बुक गर्नुस् र ड्राइभरसँग फोन वा एपमार्फत संवाद गर्नुस् ।

- सवारी बुक गर्दा शुल्कको बारेमा जानकारी राख्नुस् ।
- यात्रा समाप्त भएपछि रेटिङ दिनुहोस्, जसले सेवाको गुणस्तर सुधार गर्न सहयोग गर्छ ।

७. सरकारी तथा सहायक वेबसाइटहरू प्रयोग गर्ने

सरकारी वेबसाइटहरू सूचना, सेवा, र सहायताका लागि पहुँच प्रदान गर्छन् । उदाहरणहरू: नेपाल सरकारको नेपाल पोर्टल, विभिन्न मन्त्रालयका वेबसाइटहरू, महिला बालबालिका तथा समाज कल्याण मन्त्रालयको वेबसाइट, आदि ।

प्रयोग गर्ने तरिका

- आफ्नो मोबाइल वा कम्प्युटरमा वेब ब्राउजर खोल्नुहोस् ।
- ब्राउजको सरकारी वेबसाइटको नाम टाइप गर्नुस् (जस्तै: www.nepal.gov.np)।
- वेबसाइट लोड भएपछि तपाईंले विभिन्न सेवा, सूचना र सहायताबारे जानकारी पाउन सक्नुहुन्छ ।
- आवश्यक सेवाहरू (जस्तै: आवेदन फारमहरू, सरकारी सहायता योजना) हेर्नको लागि सम्बन्धित लिङ्कहरू क्लिक गर्नुहोस् ।

अनलाइन सरकारी सेवाहरूको लाभ

- सरकारी सहायता योजना, तालिम, र अनुदानहरूको जानकारी पाउन सकिन्छ ।
- स्वास्थ्य, शिक्षा, रोजगारीका अवसरहरूबारे जानकारी प्राप्त गर्न सकिन्छ ।
- कुनै मुद्दा वा प्रश्न भएमा सम्पर्क गर्न पनि वेबसाइटमार्फत सुविधा उपलब्ध हुन्छ ।

नागरिक एप

नेपाल सरकारको नागरिक एप आधिकारिक सरकारी सेवाहरू पहुँच गर्न सरल र सुविधाजनक बनाउन निर्माण गरिएको हो ।

यो एप्ले नेपाली नागरिकहरूलाई व्यक्तिगत जानकारीहरू हेर्ने र व्यवस्थापन गर्ने, नागरिकता प्रमाणपत्रहरू, प्यान नम्बरहरू जस्ता कागजातहरूको लागि आवेदन दिन र अन्य सरकारी सेवाहरू एकै प्लेटफर्मबाट हेर्ने अनुमति दिन्छ ।

नागरिक एपमा कसरी दर्ता गर्ने:

- गुगल प्ले स्टोर वा एप्पल एप स्टोरबाट नागरिक एप डाउनलोड गर्नुहोस् ।
- एप खोल्नुहोस् र "दर्ता गर्नुहोस्" चयन गर्नुहोस् ।
- आफ्नो मोबाइल नम्बर प्रविष्ट गर्नुहोस् र यसलाई OTP (एक पटकको पासवर्ड) मार्फत प्रमाणित गर्नुहोस् ।
- दर्ता पूरा गर्न व्यक्तिगत विवरणहरू (जस्तै राष्ट्रिय परिचयपत्र नम्बर) भर्नुहोस् ।
- यस एप्ले नेपालीहरूलाई आवश्यक कागजात र सेवाहरूमा सहज पहुँच प्रदान गर्दछ, जस्तै मोटरसाइकल लाइसेन्स, निर्वाचनको लागि दर्ता, आदि ।



सहायक वेबसाइटहरूको परिचय

सहायक वेबसाइटहरू महिलाहरु, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु, र सशक्तिकरणका लागि काम गर्ने संस्थाहरूले प्रदान गरेको सेवाहरू हुन् । यी वेबसाइटहरूले स्वास्थ्य, शिक्षा, रोजगारीका अवसरहरु, तालिम कार्यक्रमहरू, र कानुनी सहायता प्रदान गर्दछन् ।

उदाहरण: National Federation of Disabled Nepal (NFDN), Women's Rights Organizations, Disability Empowerment Society Nepal (DESN) आदि ।

अपाङ्गता र महिलाको सशक्तिकरणसँग सम्बन्धित समूहहरू खोज्ने र सामेल हुने समूह खोज्ने प्रक्रिया

१. Facebook वा LinkedIn जस्ता सामाजिक सञ्जाल प्लेटफर्ममा जानुहोस् ।
२. Search Bar मा "Women Empowerment Nepal", "Disability Support Nepal" जस्ता समूहहरू खोज्नुहोस् ।
३. विभिन्न समूहहरूको सूची प्राप्त भएपछि, सदस्यहरूको संख्या, पोस्टहरूको गुणस्तर, र सक्रियताका आधारमा उपयुक्त समूह चयन गर्नुहोस् ।

समूहमा सामेल हुने प्रक्रिया

१. इच्छित समूहमा क्लिक गरी Join Group बटन धिच्नुहोस् ।
२. समूहमा सामेल हुनको लागि कुनै प्रश्नहरु सोधिएको खण्डमा उचित उत्तर दिनुहोस् ।
३. समूह स्वीकृति प्राप्त गरेपछि, समूहका गतिविधिहरूमा सहभागी भइ समूहको पोस्टहरू पढ्नुहोस्, टिप्पणिहरू गर्नुहोस्, र जानकारी आदानप्रदान गर्नुहोस् ।

समूहमा सहभागी हुँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- समूहमा उचित र सहायक संवाद गर्नुपर्ने ।
- समूहका नियमहरू पालना गर्नुपर्ने ।
- समूहका सदस्यहरूलाई सम्मानपूर्वक व्यवहार गर्नुपर्ने ।



सम्पर्क जानकारी

यस पुस्तकमा रहेका सामग्रीहरू सम्बन्धी कुनै प्रश्न, जिज्ञासा अथवा सल्लाह सुभकाव भएमा तपाईंले हामीलाई सिधा सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।

कार्यालय ठेगाना:

अपाङ्गता सशक्तिकरण समाज नेपाल (Disability Empowerment Society Nepal- DESN)

इमेल: disabilityemp@gmail.com

वेबसाइट: www.samadristi.com

फेसबुक: <https://www.facebook.com/DisabilityEmp>

तपाईंलाई यस पुस्तकमा रहेका विषयहरू बाहेक अपाङ्गता र यससँग सरोकार राख्ने कुनै पनि कुराहरू सम्बन्धी जानकारी चाहिएमा पनि हामीलाई बिना सङ्गोच सम्पर्क गर्नुहोस्। हामी तपाईंहरूलाई उचित जानकारी तथा सहायता प्रदान गर्न सदा तत्पर छौं। धन्यवाद।



के तपाईं हामीले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई सही शब्दले सम्बोधन गरिरहेका छौं ?

✗ गलत शब्दहरू

लुलो/लड्गडो/झुँडो/पुड्का
अन्धा/काना
लाटा/लाटी
लठेब्रो/गोज्याड्गो/सुस्तःमनस्थिति
पागल/बौलाहा
हकला

सही शब्दहरू ✓

शारीरिक अपाङ्गता
दृष्टिविहीन/न्यून दृष्टियुक्त
बहिरा/सुस्त श्रवण
बौद्धिक अपाङ्गता
मानसिक अपाङ्गता
भकभके

