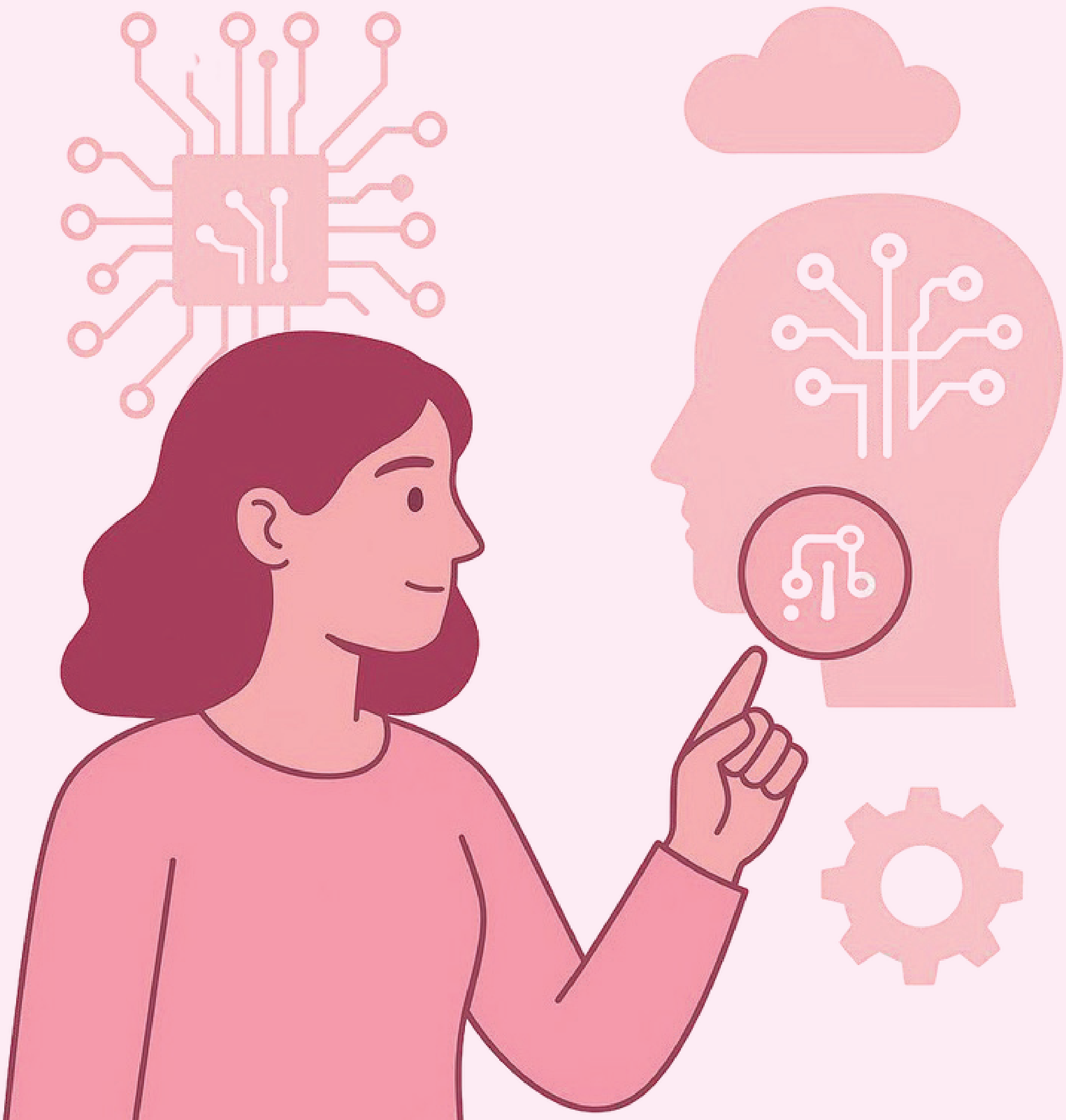
राष्ट्रीय महिला आयोग

YASHODA AI
विकसित भारत के लिए AI साक्षर नारी

AI साक्षरता टूलकिट

AI को समझने, उपयोग करने और दुष्प्रभावों से सुरक्षा हेतु सम्पूर्ण गाइड



AI पहले से ही हमारी राजनीति, हमारी अर्थव्यवस्था, हमारी सुरक्षा और यहाँ तक कि हमारे समाज को नया आकार दे रहा है। AI इस सदी में मानवता के लिए कोड लिख रहा है। लेकिन, यह मानव इतिहास में अन्य टेक्नोलॉजी उपलब्धियों से बहुत अलग है।

भारत यह सुनिश्चित करने के लिए अपने अनुभव और विशेषज्ञता को साझा करने के लिए तैयार है कि AI का भविष्य अच्छे के लिए और सभी के लिए हो।

हम AI युग की शुरुआत में हैं, जो मानवता की दिशा तय करेगा। कुछ लोग मशीनों के इंसानों से अधिक इंटेलिजेंट होने की चिंता करते हैं। लेकिन, हमारे सामूहिक भविष्य और साझा नियति की कुंजी हम इंसानों के अलावा किसी और के पास नहीं है।

-प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी

AI सेफ़्टी सम्मेलन, पेरिस

11 फ़रवरी 2025

YASHODA AI
विकसित भारत के लिए AI साक्षर नारी

AI, टेक्नोलॉजी और महिला सशक्तिकरण: आशा की एक नई किरण-यशोदा AI

आज तेजी से बढ़ती और बदलती दुनिया में भारत नित नई ऊंचाइयों को छूते हुए दुनिया के साथ कंधे से कंधा मिलाकर चल रहा है न सिर्फ चल रहा है बल्कि टेक्नोलॉजी, इनोवेशन, एक्सपोर्ट, अंतरिक्ष, खेल, डिजिटल तक हर क्षेत्र में दुनिया का नेतृत्व भी कर रहा है! जोकि हमारे देश के यशस्वी प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी की दूरदर्शी सोच और उनकी नीतियों का ही सार्थक परिणाम है।

विकसित भारत - आजादी के 100 साल होने से पहले विकसित भारत बनाने का संकल्प, जिसे पूरा करने में AI एवं हमारी नारीशक्ति सबसे अहम भूमिका निभाने वाली है।

यशोदा AI - देशभर की महिलाओं को टेक्नोलॉजी और AI में साक्षर और सशक्त बनाने के लिए भारत का सबसे बड़ा AI साक्षरता अभियान "यशोदा AI"!

"यशोदा AI" के तहत हमारा लक्ष्य भारत के गाँव-गाँव, शहर-शहर और प्रत्येक कोने से महिलाओं को AI, साइबर अपराध और टेक्नोलॉजी के क्षेत्र में एवं डिजिटल रूप से साक्षर और सशक्त बनाना है।

यशोदा AI सिर्फ ट्रेनिंग नहीं, एक आंदोलन है - जो गांव से संसद तक, हर महिला को टेक्नोलॉजी में समान भागीदारी दिलाने का काम करेगा। 2025 से शुरु होकर 2027 तक चलने वाले इस कार्यक्रम में कॉलेज की छात्राओं, स्कूल की लड़कियों, SHG सदस्यों, ASHA कार्यकर्ताओं, टीचर्स, सरकारी कर्मचारियों और पंचायत प्रतिनिधियों को AI में प्रशिक्षित किया जाएगा।

हमारा संकल्प है कि हम यशोदा AI के माध्यम से देशभर की नारीशक्ति को AI साक्षर बना कर ही रहेंगे।

- श्रीमती विजया रहाटकर

माननीया अध्यक्षा, राष्ट्रीय महिला आयोग

राष्ट्रीय महिला आयोग (NCW)

राष्ट्रीय महिला आयोग भारत सरकार द्वारा 1992 में स्थापित एक वैधानिक निकाय है। यह भारत में महिलाओं के अधिकारों की रक्षा और संवर्धन के लिए सर्वोच्च राष्ट्रीय संस्था के रूप में कार्य करता है। राष्ट्रीय महिला आयोग कानूनी और नीतिगत ढांचे की समीक्षा करता है, शिकायतों का समाधान करता है और लैंगिक समानता और यह महिलाओं के कल्याण और अधिकारों से संबंधित मुद्दों पर सरकार के लिए एक प्रमुख सलाहकार निकाय के रूप में कार्य करता है।

- NCW महिलाओं के खिलाफ उत्पीड़न, हिंसा और भेदभाव की शिकायतों का समाधान करता है।
- NCW महिलाओं को सशक्त बनाने के लिए कार्यशालाएँ और कार्यक्रम आयोजित करता है।
- NCW महिलाओं को कानूनी सहायता और मार्गदर्शन प्रदान करता है।
- NCW महिलाओं के लिए जेल और बंदीगृह सुधारात्मक उपाय करता है।
- NCW महिलाओं के अधिकार और सुरक्षा बढ़ाने के लिए नई योजनाएं शुरु करता है।
- 24x7 NCW महिला हेल्पलाइन
- NCW विदेश में भारतीय महिलाओं को कानूनी मदद और समर्थन देता है।
- महिलाओं के अधिकारों के बारे में जागरूकता फैलाता है।
- महिलाओं के अधिकारों की सुरक्षा करता है।

विकसित भारत की महिलाओं को डिजिटल साक्षर बनाने के लिए यशोदा AI

युवा आकांक्षी बहनें AI के क्षेत्र में उन्नति के लिए अवसरों का उपयोग कर रही हैं - यह एक राष्ट्रीय पहल है जो पूरे भारत में महिलाओं को AI के साथ सार्थक रुप से जुड़ने के लिए आवश्यक ज्ञान और टूल्स के साथ सशक्त बनाने के लिए समर्पित है।

"महिलाओं के लिए AI सशक्तिकरण का मार्ग" शीर्षक वाला यह कार्यक्रम एक महत्वपूर्ण कमी को दूर करता है: क्योंकि AI शासन, शिक्षा, रोजगार और दैनिक जीवन को तेजी से आकार दे रहा है, इसलिए डिजिटल युग में समान भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए महिलाओं की डिजिटल साक्षरता की गति को बनाए रखना होगा। यशोदा AI महिलाओं के विभिन्न समूहों तक पहुंचेगी, जिनमें सरकारी कर्मचारी, शिक्षिका, स्कूली छात्राएं (कक्षा 9-12), एसएचजी सदस्य, आशा कार्यकर्ता, गृहिणियां और महापौर, सरपंच और विधायक जैसी महिला नेता शामिल हैं।

ऐसे देश में जहां महिलाएं सामाजिक और आर्थिक विकास की रीढ़ हैं, यशोदा AI न केवल समय की मांग है, बल्कि आवश्यक भी है। AI साक्षरता के बिना, डिजिटल परिदृश्य में लैंगिक विभाजन बढ़ेगा। यह पहल यह सुनिश्चित करने की हमारी प्रतिबद्धता है कि महिलाएं पीछे न रहें, बल्कि AI-संचालित दुनिया में आत्मविश्वास के साथ नेतृत्व करने के लिए तैयार हों।

AI साक्षरता टूलकिट

AI को समझने, उपयोग करने और दुष्प्रभावों से सुरक्षा हेतु सम्पूर्ण गाइड

परिचय: AI साक्षरता क्यों महत्वपूर्ण है

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI) हमारे रहने, काम करने और बातचीत करने के तरीके को नया आकार दे रहा है। गूगल जेमिनी/एप्पल सिरी जैसे मोबाइल वॉयस असिस्टेंट से लेकर यूट्यूब रिकमेंडेशन तक, AI पहले से ही हमारे दैनिक जीवन का हिस्सा बन चुका है।

महिलाओं के लिए AI को समझना सिर्फ एक आवश्यकता नहीं बल्कि सशक्तिकरण का एक रूप है। AI के बारे में सीखना उन्हें सुरक्षित डिजिटल विकल्प बनाने, बेहतर नौकरी के अवसरों तक पहुँचने, अपने परिवारों का समर्थन करने और भविष्य को आकार देने में सक्रिय रूप से भाग लेने में सक्षम बनाता है। AI में जागरूकता और कौशल के बिना, महिलाओं को तकनीक-संचालित दुनिया से बाहर किए जाने का खतरा है।

आखिर क्यों जरूरी है यह टूलकिट?

इस टूलकिट का उद्देश्य AI में समझने में आसान आधार प्रदान करना है। चाहे आप छात्रा हों, गृहिणी हों, समुदाय की नेत्री हों या उद्यमी हों, यह गाइड आपको यह समझने में मदद करेगी:

- आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस क्या है?
- इसका सुरक्षित उपयोग कैसे करें?
- AI-निर्मित कंटेन्ट से गुमराह होने से कैसे बचें?
- AI सुरक्षा से संबंधित कानून और नियम

1: आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस क्या है?

परिभाषा:
आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस से तात्पर्य ऐसी मशीनों और प्रणालियों से है जो मानव बुद्धि की नकल करती हैं। ये सिस्टम डेटा से सीख सकते हैं, निर्णय ले सकते हैं और यहां तक कि परिणामों की भविष्यवाणी भी कर सकते हैं।

AI vs. रेगुलर कंप्यूटर:

- रेगुलर कंप्यूटर निर्धारित नियमों का सख्ती से पालन करते हैं।
- AI सिस्टम समय के साथ सीखते हैं और बेहतर होते जाते हैं।

उदाहरण: कैलकुलेटर हमेशा एक ही उत्तर देता है। लेकिन गूगल ट्रांसलेट में AI नए ट्रांसलेट सीखकर समय के साथ बेहतर होता जाता है।

AI को ऐसे समझें जैसे कोई बच्चा जानवरों की पहचान करना सीख रहा हो। सबसे पहले, उसे बिल्लियों और कुत्तों की तस्वीरों के ज़रिए सिखाया जाता है। समय के साथ, यह उन्हें खुद ही पहचानना शुरु कर देता है, यहाँ तक कि नई नस्लों को भी.

AI के दैनिक उपयोग के उदाहरण:

AI टूल्स	यह क्या करता है	रियल लाइफ उदाहरण
गूगल मैप्स	रास्ते और ट्रैफिक के बारे में जानकारी देता है।	घर का सबसे तेज़ रास्ता सुझाता है।
यूट्यूब	देखे जाने की हिस्ट्री के आधार पर वीडियो रिकमेंड करता है।	आपको पसंद आने वाले, खाना पकाने या संगीत के और भी वीडियो दिखाएं
कैमरा फिल्टर	फेस पहचानता है और इफेक्ट ऐड करता है।	ब्यूटीफिकेशन , AR स्टिकर आदि ऐड करता है
UPI फ्रॉड डिटेक्शन	असामान्य ट्रांजेक्शन का पता लगाता है।	असामान्य ट्रांजेक्शन देखे जाने पर अलर्ट भेजता है।
ट्रांसलेशन ऐप्स	एक भाषा को तुरंत दूसरी भाषा में ट्रांसलेट करता है।	अंग्रेजी या क्षेत्रीय भाषा के टेक्स्ट को समझने में मदद करता है।
जोमैटो AI	ट्रैफ़िक और मौसम का उपयोग करके डिलीवरी समय का पूर्वानुमान लगाता है।	"32 मिनट में अपेक्षित डिलीवरी" दर्शाता है।
एप्पल सीरी / गूगल असिस्टेंट	वॉयस असिस्टेंट जो आदेशों का जवाब देते हैं।	"शाम 5 बजे मुझे याद दिलाना" या "हिंदी गाने बजाओ”

2: AI क्या करता है और कैसे? आइए जानते हैं!

AI के घटक:

- **डेटा :** फोटोज, वॉयस सैम्पल, व्यवहार के पैटर्न।
- **एल्गोरिदम:** जैसे कि खाना पकाने की विधि के निर्देशों का सेट।
- **मशीन लर्निंग:** AI रिपीट करने से सीखता है, ठीक उसी तरह जैसे कोई व्यक्ति अभ्यास करता है।

उदाहरण:

- **सोशल मीडिया:** प्लेटफ़ॉर्म आपकी बातचीत के आधार पर कंटेन्ट रिकमंड करते हैं।
- **मैसेजिंग ऐप्स:** जैसे ही आप टाइप करते हैं पूर्वानुमानित टेक्स्ट और शब्द सुझाते हैं।

आइए AI के बारे में कुछ मिथक दूर करें:

- **मिथक :** AI मनुष्य की तरह सोच सकता है।

फैक्ट: AI डेटा को तेज़ी से प्रोसेस कर सकता है, लेकिन इसमें भावनाओं, नैतिकता या समझ का अभाव है।

- **मिथक :** AI का उपयोग केवल इंजीनियर या कोडर ही कर सकते हैं।

फैक्ट: स्मार्टफोन का इस्तेमाल करने वाला कोई भी व्यक्ति पहले से ही AI के साथ इंटरैक्ट कर रहा है।

- **मिथक :** AI हमेशा सच बताता है।

फैक्ट: AI उस डेटा को दर्शाता है जिससे वह सीखता है। यदि डेटा पक्षपातपूर्ण या भ्रामक है, तो AI भी पक्षपातपूर्ण या भ्रामक होगा।

- **मिथक :** AI सारी नौकरियाँ छीन लेगा।

फैक्ट: AI काम की प्रकृति बदल देगा। AI में कौशल रखने वाले लोगों को नए अवसर मिलेंगे, खासकर स्वास्थ्य सेवा, शिक्षा और कृषि जैसे क्षेत्रों में।

3: आइए जानते हैं कैसे बदल सकता है AI से आपका भविष्य!

AI हर क्षेत्र में बदलाव ला रहा है - शिक्षा और स्वास्थ्य सेवा से लेकर व्यवसाय और कृषि तक
AI को समझने से तकनीकी और गैर-तकनीकी दोनों तरह के करियर के दरवाजे खुलते हैं।

AI में तकनीकी करियर

- AI/ML इंजीनियर
- डेटा साइंटिस्ट
- डीप लर्निंग विशेषज्ञ
- AI सॉफ्टवेयर डेवलपर
- रोबोटिक्स एवं कंप्यूटर विज़न इंजीनियर

AI में गैर-तकनीकी करियर

- AI प्रोडक्ट मैनेजर
- AI एथिक्स विशेषज्ञ
- AI पॉलिसी एडवाइजर
- AI कंटेंट राइटर
- AI ट्रेनर(चैटबॉट्स)

परंपरागत नौकरियों में AI

- **लॉ:** तेज रिसर्च, बेहतर ड्राफ्टिंग
- **शिक्षा:** पर्सनलाइज्ड शिक्षण टूल्स
- **पत्रकारिता:** AI से फैक्ट-चेकिंग
- **स्वास्थ्य सेवा:** प्रारम्भिक डायग्नोसिस सहायता
- **कृषि:** AI आधारित फसल निगरानी

इसके अलावा भी AI के विभिन्न क्षेत्रों में आप अपना भविष्य बना सकते है।

4: क्या आप AI युग के लिए तैयार हैं?

AI की दुनिया में आगे बढ़ने के लिए, महिलाओं को टेक्नोलॉजी, सोच और स्किल की आवश्यकता है:

मुख्य स्किल्स

- **क्रिटिकल थिंकिंग –** स्मार्ट तरीके से समस्याओं का हल करें।
- **डेटा साक्षरता –** डेटा को प्रभावी ढंग से पढ़ें और उपयोग करें।
- **भावनात्मक इंटेलिजेंस –** सहानुभूतिपूर्वक कार्य करें और नेतृत्व करें।
- **अडैप्टबिलटी –** सीखते रहिये, जिज्ञासु बने रहिये

तकनीकी स्किल्स

- **बेसिक AI एवं कोडिंग –** पायथन, SQL, प्रॉम्प्ट इंजीनियरिंग
- **टूल्स –** टेंसरफ्लो, डेटा विश्लेषण प्लेटफार्म

सॉफ्ट स्किल्स

- **कम्यूनिकेशन–** AI को स्पष्ट रुप से समझाइये।
- **कॉलबरेशन –** तकनीकी+गैर-तकनीकी टीमों के साथ कार्य करें।
- **एनालिटिकल थिंकिंग –** डेटा इनसाइट को समझें और उसका उपयोग करें।

AI के लिए तैयार रहें

सीखें और एक्सप्लोर करें

- **AI MOOCs में नामांकन करें:** Coursera, edX, Google AI, Fast.ai
- **विशेषज्ञ ट्यूटोरियल का पालन करें:** यूट्यूब(Sentdex, Two Minute Papers), LinkedIn Learning

प्रैक्टिस और निर्माण

- **AI हैकथॉन से जुड़ें:** Kaggle, GitHub Challenges
- **व्यावहारिक टूल्स:** ChatGPT, Canva AI, DALL·E, GitHub Copilot, Notion AI, Runway ML
- अपने स्वयं के AI प्रोजेक्ट पर काम करें या एक चैटबॉट बनाएं।

जुड़ें रहें और आगे बढ़ें

- AI-केंद्रित स्टार्टअप के साथ इंटर्नशिप करें
- छात्र AI क्लब या ओपन-सोर्स कम्युनिटी में शामिल हों
- मूलभूत पुस्तकें पढ़ें: "हैंड्स ऑन मशीन लर्निंग" (ऑरेलियन गेरोन), "डीप लर्निंग" (इयान गुडफेलो)

5: क्या है AI से जुड़ें खतरे? आइए जानते हैं!

AI मददगार हो सकता है, लेकिन दुरुपयोग होने पर खतरनाक भी हो सकता है। यहाँ बताया गया है कैसे:

चिन्ताएँ	क्या होता है	रियल लाइफ केस
डीपफेक	आपके फेस या आवाज़ का उपयोग करके नकली वीडियो या चित्र बनाना	**Kanpur:** आईपीएस अधिकारी के डीपफेक का फर्जी नौकरी योजना में इस्तेमाल
वॉयस स्कैम	AI पैसे मांगने के लिए आवाज़ की नकल करता है	**Delhi:** वरिष्ठ नागरिक को आवाज क्लोन करने वाले 'रिश्तेदार' से **₹50,000** का नुकसान
फेक न्यूज़	AI-निर्मित फेक न्यूज़ या चित्र	चुनाव के दौरान सोशल मीडिया पर फैलाई गई फर्जी खबरें और सामग्री
फ्रॉड & स्कैम/ डिजिटल अरेस्ट	AI-संचालित कॉल या चैट उपयोगकर्ताओं को धोखा दे रहे हैं	**Lucknow:** पारिवारिक आपातकालीन स्थिति का दावा करने वाली फर्जी आवाज के कारण एक व्यक्ति को **₹45,000** का नुकसान हुआ
डेटा चोरी	ऐप्स गुप्त रूप से फ़ोटो या चैट तक पहुँचते हैं	ब्लैकमेल या दुरुपयोग का कारण बन सकता है
नौकरियों में भेदभाव	AI नौकरी के उम्मीदवारों को अनुचित तरीके से अस्वीकार कर सकता है।	एल्गोरिदम दूसरों की तुलना में कुछ बायोडाटा को प्राथमिकता दे सकते हैं (Amazon)
मेंटल हेल्थ	AI का यूज़र्स के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है।	स्क्रीन थकान, असमाजिकता की भावना, और बहुत अधिक AI या तकनीक के उपयोग से कॉग्निटिव ओवरलोड।

6: भारत में AI और साइबर सुरक्षा से जुड़े आपके कानूनी अधिकार

जैसे-जैसे AI हमारे दैनिक जीवन का हिस्सा बनता जा रहा है। वैसे-वैसे ही इसके दुरुपयोग के खतरे भी बढ़ते चले जा रहे हैं। खासकर महिलाओं के लिए!

इसीलिए अब हमें डिजिटल सुरक्षा से जुड़े अपने अधिकारों, कानून और सहायता प्रणालियों को जानना अत्यंत जरूरी है।

प्रमुख भारतीय कानून जो आपको AI खतरों और साइबर अपराधों से बचाते हैं-

सूचना प्रौद्योगिकी (आईटी) अधिनियम, 2000:

- **धारा 43-** इसमें डेटा चोरी के अंतर्गत आने वाली विभिन्न गतिविधियां शामिल हैं।
- **धारा 66E –** निजता के उल्लंघन (फ़ोटो/वीडियो लीक करना) को दंडित करता है।
- **धारा 67 & 67A –** अश्लील या यौन रुप से स्पष्ट कंटेन्ट साझा करने पर दण्ड दिया जाता है।
- **धारा 72 –** आपके डेटा को प्लेटफ़ॉर्म या ऐप्स द्वारा दुरुपयोग होने से बचाता है।
- **धारा 72A-** क़ानूनी अनुबंधों के उल्लंघन में जानकारी के प्रकटीकरण से संबंधित गैरकानूनी कार्य।

भारतीय न्याय संहिता (बीएनएस), 2023 (पूर्व-आईपीसी):

बीएनएस धारा	यह आपको किससे बचाता है
धारा 78	ऑनलाइन स्टॉकिंग, जिसमें बार-बार संदेश भेजना या एआई-जनरेटेड डीपफेक शामिल हैं।
धारा 77	विशेष रूप से सहमति के बिना किसी महिला के निज़ी अंगों या कार्यों की तस्वीरें खींचने या प्रकाशित करने से संबंधित है, जो "ताक-झांक" कहलाता है।
धारा 294	यह इलेक्ट्रॉनिक सहित अश्लील कंटेन्ट के प्रकाशन और प्रसारण से संबधित है।
धारा 303	यह खंड विशेष रूप से मोबाइल फोन, डेटा या कंप्यूटर हार्डवेयर/सॉफ्टवेयर से संबंधित चोरी से संबधित है। यह साइबर चोरी की गतिविधियों में शामिल व्यक्तियों पर मुकदमा चलाने के लिए एक कानूनी आधार प्रदान करता है
धारा 316	विश्वास का उल्लंघन, AI-आधारित धोखाधड़ी या जालसाजी (जैसे, फर्ज़ी नौकरी की पेशकश या वॉयस घोटाले)।
धारा 318	पासवर्ड चोरी, फर्ज़ी वेबसाइट बनाने और साइबर धोखाधड़ी सहित धोखाधड़ी से संबधित। अपराध की गंभीरता के आधार पर अलग-अलग कारावास और जुर्माने का प्रावधान है।
धारा 336	यह ईमेल स्पूफिंग और ऑनलाइन जालसाजी जैसे अपराधों से संबंधित है। कारावास, जुर्माना या दोनों का प्रावधान है।
धारा 356	ईमेल के माध्यम से अपमानजनक कंटेन्ट भेजने सहित मानहानि पर जुर्माना लगाया जाता है। कारावास और जुर्माना दोनों भी लगाया जाता है।

7: प्रमुख सरकारी संस्थाएँ और रिपोर्टिंग प्लेटफ़ॉर्म

नागरिकों को धोखाधड़ी, डीपफेक और डेटा दुरुपयोग जैसे AI से जुड़े खतरों से बचाने के लिए सरकार ने समर्पित निकाय और हेल्पलाइन स्थापित की हैं। ये पहल साइबर अपराधों और डिजिटल धोखाधड़ी के पीड़ितों की निगरानी, जांच और सहायता करने में मदद करती हैं।

प्लेटफार्म / संस्था	सुरक्षा में भूमिका
नेशनल साइबर क्राइम रिपोर्टिंग पोर्टल (cybercrime.gov.in)	ऑनलाइन दुर्व्यवहार, ग़लत पहचान, सेक्सटॉर्शन और डीपफेक दुरुपयोग के लिए शिकायत दर्ज करें
1930 साइबर हेल्पलाइन	डिजिटल धोखाधड़ी और साइबर अपराधों की रिपोर्ट करने के लिए कॉल करें
राष्ट्रीय महिला आयोग (एनसीडब्ल्यू) (Complaint Portal)	महिलाओं से संबंधित शिकायतों और कानूनी सहायता के लिए
भारतीय साइबर अपराध समन्वय केंद्र (आई4सी) (https://i4c.mha.gov.in/)	गंभीर साइबर अपराधों पर नज़र रखता है, जिसमें AI संबधित धोखाधड़ी भी शामिल है।
CERT-In (भारतीय कंप्यूटर आपातकालीन प्रतिक्रिया टीम) (www.cert-in.org.in)	AI ऐप्स में डीपफेक फ़िशिंग या मैलवेयर जैसे खतरों के बारे में अलर्ट जारी करें
स्थानीय पुलिस के साइबर सेल	एफआईआर दर्ज करें और डिजिटल साक्ष्य प्रस्तुत करें

8: महिलाओं के लिए आपातकालीन हेल्पलाइन

विभाग	संपर्क सूत्र
राष्ट्रीय महिला आयोग (24x7)	7827170170
पुलिस इमरजेंसी	112
साइबर क्राइम हेल्पलाइन	1930
विमेन हेल्पलाइन (ई-महिला)	181
चाइल्ड हेल्पलाइन	1098

यह समझना कि AI के दुरुपयोग की रिपोर्ट कहाँ और कैसे की जाए, ऑनलाइन सुरक्षित रहने की दिशा में आपका पहला कदम है। इन प्लेटफ़ॉर्म को अपने पास रखें और संपर्क करने में संकोच न करें।

9: AI और साइबर अपराधों से महिलाएं कैसे सुरक्षित रह सकती हैं?

क्या करें ☑ और क्या न करें ❌

☑ स्ट्राँग पासवर्ड का उपयोग करें

☑ टू-फैक्टर ऑथेंटिकेशन ऑन करें

☑ निजी कंटेन्ट शेयर करने से पहले सोचें

☑ व्यक्तिगत फ़ोटो पर वॉटरमार्क जोड़ें।

☑ ऐप परमिशन को नियमित रूप से जांचें

❌ अनजाने लिंक पर क्लिक न करें।

❌ फोन या व्हाट्सएप पर ओटीपी शेयर न करें।

❌ अनजान सोर्स से ऐप्स इंस्टॉल न करें।

❌ अर्जेंट मनी रिक्वेस्ट पर विश्वास न करें - पहले पुष्टि कर लें

YASHODA AI
विकसित भारत के लिए AI साक्षर नारी

10: उपयोग करने के लिए टूल्स

- **ट्रू कॉलर / गूगल कॉल स्क्रीन** – स्कैम कॉल्स को ब्लॉक करें।
- **InVID /वीवेरिफाई** – नकली तस्वीरें और डीपफेक पहचानें।
- **गूगल फैक्ट चेक एक्सप्लोरर** – समाचार की सटीकता की पुष्टि करें।
- **न्यूज़गार्ड** – वेबसाइट की विश्वसनीयता की जाँच करें।
- **वर्चुअल असिस्टेंट:** कार्यों का प्रबंधन करें और प्रश्नों का उत्तर दें (जैसे- चैटजीपीटी, गूगल जेमिनी, एप्पल सिरी, एलेक्सा, Perplexity)
- **लैंग्वेज सपोर्ट:** रियल टाइम ट्रांसलेशन (जैसे, गूगल ट्रांसलेट).

YASHODA AI
विकसित भारत के लिए AI साक्षर नारी

डिजिटल सेफ्टी स्कोरकार्ड:
खुद जानें क्या है?
आपका डिजिटल सुरक्षा स्कोर

नीचे दिए गए कथनों पर निशान लगाएं और अंत में अपना डिजिटल सुरक्षा स्कोर जांचें!

- ☐ मैं प्रत्येक अकाउंट के लिए मजबूत, विशिष्ट पासवर्ड का उपयोग करती हूँ।
- ☐ मैं नियमित रुप से ऐप परमिशन (कैमरा, माइक, गैलरी एक्सेस) की जांच करती हूँ और उन्हें सीमित करती हूँ।
- ☐ मैं सोशल मीडिया पर "बहुत वास्तविक" या भावनात्मक प्रतीत होने वाले वीडियो/छवियों का सत्यापन करती हूँ।
- ☐ मैं संदेहास्पद समाचार को शेयर करने से पहले उसकी फैक्ट-चैक करती हूँ।
- ☐ मैं अज्ञात या फॉरवर्ड किए गए लिंक पर क्लिक करने से बचती हूँ।
- ☐ मैं कभी भी ओटीपी या पासवर्ड साझा नहीं करतीं, यहां तक कि उन लोगों के साथ भी जिन पर मैं भरोसा करती हूँ।
- ☐ मैं पैसे या तत्काल सहायता मांगने वाले किसी भी ध्वनि संदेश या कॉल को सत्यापित करती हूँ।
- ☐ मैं संदिग्ध संदेशों, फर्जी नौकरी प्रस्तावों या धोखाधड़ी वाले कॉल्स की रिपोर्ट करती हूँ।
- ☐ मैं जानती हूँ कि AI टूल्स (जैसे यूट्यूब, गूगल मैप्स, सिरी) कैसे काम करते हैं।
- ☐ मैं जानती हूँ कि सोशल मीडिया, हायरिंग और ई-कॉमर्स में AI का उपयोग किस प्रकार किया जाता है।
- ☐ मैं उन प्रमुख भारतीय कानूनों के बारे में जानती हूँ जो मुझे AI के दुरुपयोग से बचाते हैं।
- ☐ मैं जानती हूँ कि साइबर अपराधों की रिपोर्ट कैसे करनी है।
- ☐ मैं NCW और CERT-In जैसे समर्थन प्लेटफार्मों से अवगत हूँ।
- ☐ मैं परिवार, दोस्तों और सामुदायिक समूहों के साथ AI सुरक्षा के बारे में बात करती हूँ।
- ☐ जब जरूरत नहीं होती तो मैं लोकेशन शेयरिंग बंद कर देती हूँ।

अपना स्कोर यहाँ लिखें: _______/15

और जाने आप AI अपराधों के प्रति कितने जागरूक हैं।

क्विज़: AI एवं साइबर स्मार्ट!

कुल प्रश्न: 15 | स्कोर: +1 प्रत्येक सही उत्तर के लिए

रिजल्ट:

- **13–15: AI चैंप!**

आप अपनी AI कंटेन्ट को जानते हैं - भविष्य के लिए तैयार और साइबर-स्मार्ट!

- **9–12: लगभग वहाँ!**

आप सही रास्ते पर हैं - बस आगे बढ़ने के लिए थोड़ा और सीखना होगा।

- **5–8: अभ्यास की जरूरत है।**

आपको मूल बातें तो पता हैं, लेकिन अभी भी आपकी AI जागरूकता बढ़ाने की गुंजाइश है।

- **0–4: सीखने का समय!**

चिंता न करें – अब AI-साक्षर और डिजिटल सुरक्षित होने का सही समय है!

क्विज़ प्रश्न

1. AI का मतलब क्या है?

A. स्वचालित इंटरफ़ेस
B. आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस
C. एल्गोरिथम एकीकरण
D. संवर्धित सहभागिता

2. निम्न में से कौन सा डीपफेक-सक्षम अपराध नहीं है?

A. रोमांस स्कैम
B. डिजिटल अरेस्ट
C. फ़ाइल कम्प्रेशन
D. सेलिब्रिटी इम्पर्सनैशन

3. कौन सा AI करियर तंत्रिका नेटवर्क और उन्नत मॉडल पर केंद्रित है?

A. डेटा ऐनलिस्ट
B. डीप लर्निंग इंजीनियर
C. नेटवर्क एडमिनिस्ट्रेटर
D. साइबर फोरेंसिक विशेषज्ञ

4. "सेक्सटॉर्शन" क्या है?

A. बैंक खाते से धन की चोरी
B. स्टॉक कीमतों में हेरफेर करने के लिए AI का उपयोग करना
C. पीड़ितों से जबरन वसूली के लिए अश्लील तस्वीरें जारी करने की धमकी
D. स्पैम ईमेल भेजना

5. कौन सा पेशेवर व्यवसायों को AI तकनीक अपनाने में मदद करता है?

A. AI रिसर्च वैज्ञानिक
B. AI सलाहकार
C. डेटा एंट्री ऑपरेटर
D. मैकेनिकल इंजीनियर

6. AI द्वारा जनित राजनीतिक प्रचार का सबसे बड़ा खतरा क्या है?

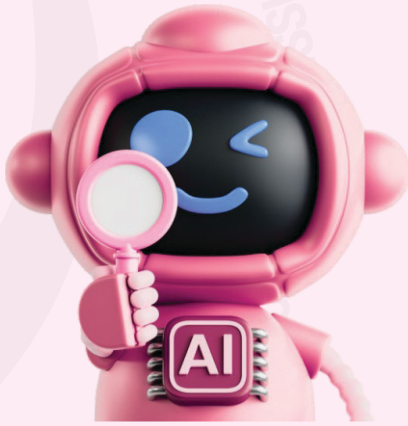
A. कर दरों में वृद्धि
B. AI नवाचार में देरी
C. गलत सूचना और जनता की राय में हेराफेरी
D. खराब यूजर इंटरफेस डिजाइन

7. छात्र AI-संचालित नौकरियों के लिए कैसे तैयारी कर सकते हैं?

A. AI को पूरी तरह से नज़रअंदाज़ करें
B. कोडिंग और डेटा विश्लेषण सीखें
C. केवल पारंपरिक उद्योगों पर ध्यान दें
D. तकनीक का उपयोग करने से बचें

8. यह सत्यापित करने का सबसे अच्छा तरीका क्या है कि कोई वीडियो डीपफेक है?

A. अपनी अंतरात्मा पर भरोसा रखें
B. डीपफेक डिटेक्शन टूल और क्रॉस-चेक स्रोतों का उपयोग करें
C. लाइक और कमेंट देखें
D. किसी भी वायरल बात पर विश्वास करें



9. एक कंप्यूटर विज़न इंजीनियर की क्या भूमिका होती है?

A. इंटरनेट ट्रैफ़िक को मैनेज करना
B. AI का उपयोग करके छवियों और वीडियो की व्याख्या करना
C. वेबसाइट डिज़ाइन करना
D. मोबाइल ऐप का परीक्षण करना

10. AI युग में सुरक्षित रहने का एक मुख्य नियम क्या है?

A. व्यक्तिगत जानकारी को ऑनलाइन स्वतंत्र रूप से साझा करें
B. ईमेल के ज़रिए मिलने वाले सभी जॉब ऑफ़र पर भरोसा करें
C. संदेहपूर्ण रहें, स्रोतों की पुष्टि करें और अपनी डिजिटल पहचान की सुरक्षा करें
D. हर जगह एक ही पासवर्ड का इस्तेमाल करें

11. कॉलेज में रहते हुए AI अनुभव प्राप्त करने का एक अच्छा तरीका क्या है?

A. AI टूल्स को नज़रअंदाज़ करना
B. केवल फिक्शन फ़िल्में देखना
C. AI का उपयोग करने वाले स्टार्टअप के साथ इंटर्नशिप करना
D. कोडिंग से बचना

12. संकट में फंसी महिलाओं के लिए आपातकालीन हेल्पलाइन नंबर (24x7) क्या है?

A. 100
B. 181
C. 7827170170
D. 1091

13 कौन सा AI टूल नकली वीडियो या डीपफेक का पता लगाने में मदद करता है?

A. ChatGPT
B. Notion
C. InVID / WeVerify
D. Truecaller

14. स्पैम और धोखाधड़ी कॉल को रोकने के लिए कौन सा ऐप AI का उपयोग करता है?

A. Canva
B. Google Meet
C. Google Translate
D. Truecaller

15. AI टूल के अत्यधिक उपयोग से मानसिक स्वास्थ्य को क्या खतरा है?

A. वित्तीय नुकसान
B. नींद में चलना
C. कॉग्निटिव ओवरलोड
D. विटामिन की कमी

क्विज़ के उत्तर:

1-B , **2**-C, **3**-B, **4**-C, **5**-B, **6**-C, **7**-B, **8**-B
9-B, **10**-C, **11**-C, **12**-C, **13**-C, **14**-D, **15**-C

AI साक्षरता गेम्स और गतिविधियाँ

क्या आप मनोरंजन के साथ यह भी जानना चाहते हैं कि AI कैसे काम करता है?

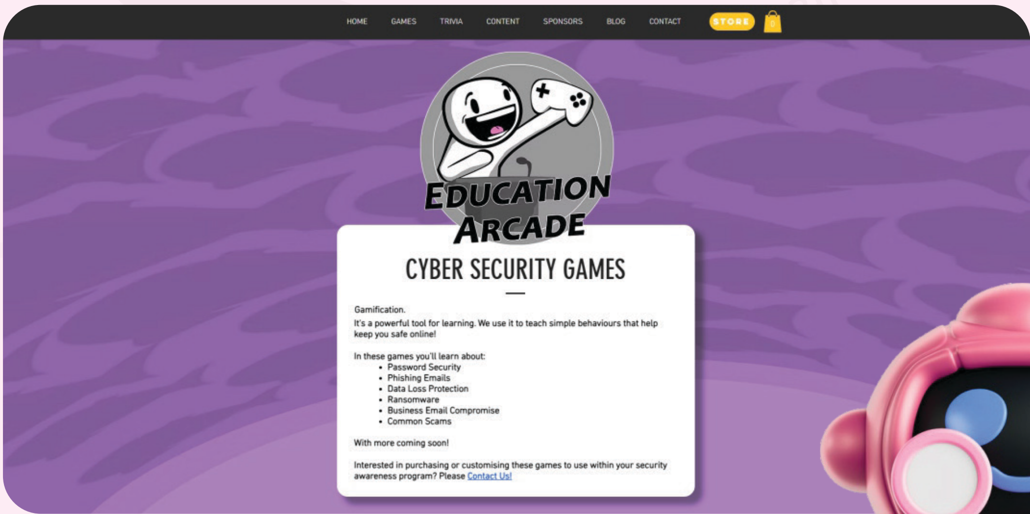
इसमें इंटरैक्टिव गेम शामिल हैं जो छवि पहचान, नैतिकता, मशीन लर्निंग और ऑनलाइन सुरक्षा जैसी AI कॉन्सेप्ट को सिखाते हैं।

चाहे आप डीपफेक को पहचान रहे हों, पिक्शनरी खेल रहे हों या साइबर सुरक्षा सीख रहे हों, हर गेम AI-स्मार्ट बनने के एक कदम करीब है। बस एक गेम चुनें और एक्सप्लोर करना शुरु करें!

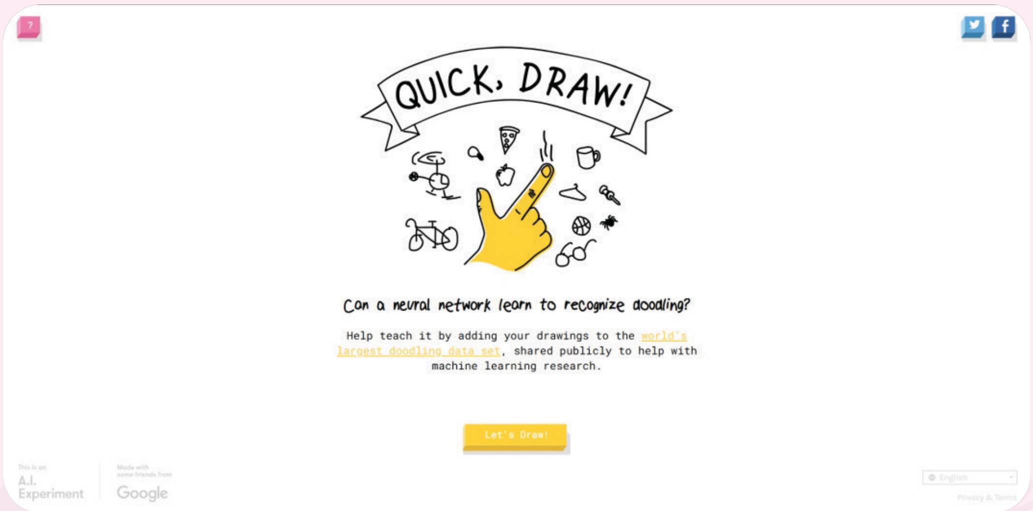
1. डिटेक्ट फेक: AI-जनरेटेड या रियल?

इमेज देखें और अनुमान लगाएं कि क्या यह AI द्वारा निर्मित है या रियल है - फिर अपने विश्वास को रेट करें!

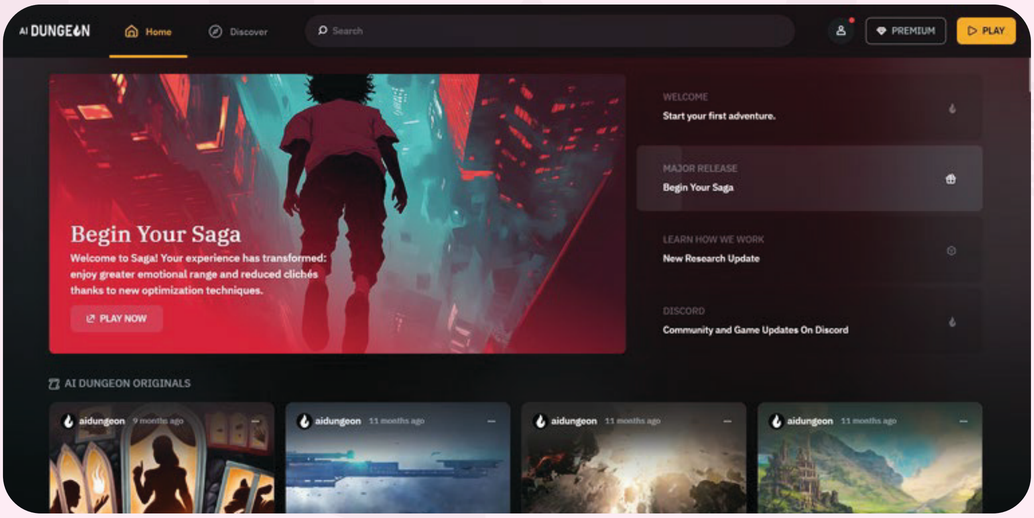
2. एजुकेशन आर्केड: अपने डिजिटल सुरक्षा स्किल को बढ़ाने के लिए एजुकेशन आर्केड के फ्री साइबर सुरक्षा गेम का आनंद लें।



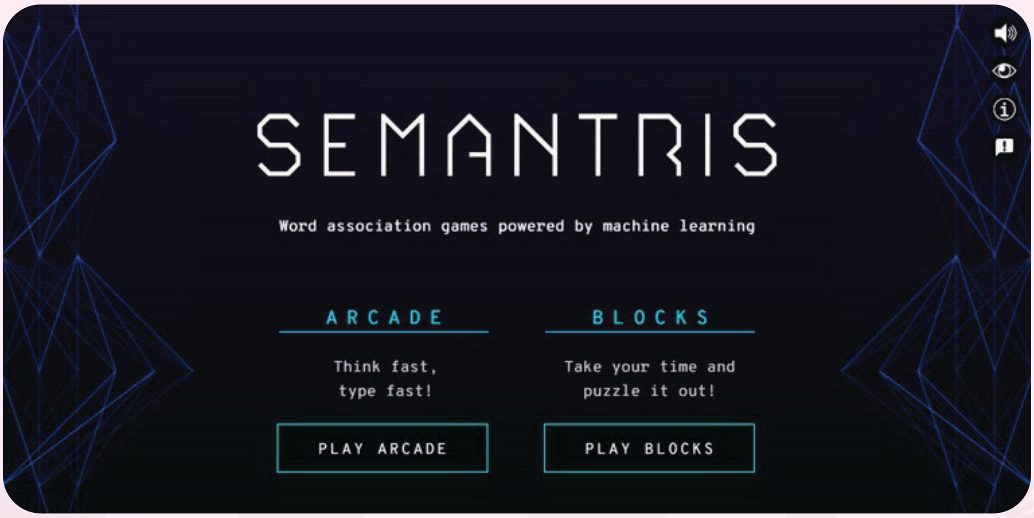
3. गूगल द्वारा क्विक, ड्रा: एक इंटरैक्टिव गेम जिसमें खिलाड़ी वस्तुओं का स्केच बनाते हैं, और एक AI वास्तविक समय में उनका अनुमान लगाने का प्रयास करता है।



4. AI डंगऑन: AI द्वारा संचालित एक टेक्स्ट-आधारित साहसिक गेम, जो खिलाड़ियों को असीमित कहानियों को गढ़ने और तलाशने की अनुमति देता है, AI निर्मित स्टोरी की क्रिएटिविटी और समझ को बढ़ाता है।



5. **गूगल द्वारा सेमेन्ट्रिस:** एक शब्द गेम जो AI की भाषा की समझ को प्रदर्शित करता है, खिलाड़ियों को क्रिएटिव रूप से सोचने और अपनी शब्दावली का विस्तार करने के लिए चुनौती देता है।



तो आइए अब अन्त में जानते हैं इस गाइड का पूरा सार

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस सिर्फ एक भविष्य का विचार नहीं है - यह आज हमारे जीवन का हिस्सा है।

यह समझकर कि AI कैसे काम करता है, इसका दुरुपयोग कैसे रोका जा सकता है और इसे जिम्मेदारी से कैसे उपयोग किया जा सकता है, आप अपनी डिजिटल उपस्थिति की जिम्मेदारी ले सकते हैं और उभरती तकनीकी दुनिया में आत्म-विश्वास से भाग ले सकते हैं।

यह टूलकिट तो सिर्फ शुरुआत है।

AI साक्षरता के माध्यम से सशक्तिकरण का अर्थ है:

- प्रश्न पूछना, तब भी जब तकनीक जटिल लगती हो।
- अपने परिवार और समाज की अन्य महिलाओं को AI-जागरुक बनने में सहायता करना।
- डेवलपर्स और नीति निर्माताओं से सुरक्षित और अधिक समावेशी AI सिस्टम की मांग करना।
- AI को भय या डर के साथ नहीं, बल्कि सीखने, अनुकूलन करने और नेतृत्व करने के साहस के साथ अपनाना चाहिए।

इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपकी पृष्ठभूमि, उम्र या प्रोफेशन कुछ भी हो - AI-ड्राइव भविष्य में आपका स्थान तय है।

इस टूलकिट का उपयोग अपने पहले कदम के रूप में करें।

इसे साझा करें, इस पर काम करें, और सबसे महत्वपूर्ण बात, डिजिटल दुनिया में सफल होने की अपनी क्षमता पर विश्वास रखें।

आइए सुनिश्चित करें कि AI के भविष्य में सभी की आवाज़ें शामिल हों - विशेष रूप से आपकी।

राष्ट्रीय महिला आयोग

प्लॉट-21, जसोला इंस्टीट्यूशनल एरिया, नई दिल्ली - 110025

महिलाओं के खिलाफ हिंसा से संबंधित किसी भी आपातकालीन स्थिति में,

कृपया 24×7 हेल्पलाइन पर कॉल करें: 7827-170-170

EPABX नंबर – 011 – 26942369, 26944740, 26944754, 26944805, 26944809

NCW@nic.in | https://www.ncw.gov.in/contact-us

Future Shift Labs

फ्यूचर शिफ्ट लैब्स द्वारा निर्मित