DIGITAL SOLUTION • LEARN AI WITH RABIN

AI FOR EVERYONE

AI सिक्नु मात्र होइन, काममा लागू गर्नुहोस्।

बडादर्शैं विशेष **AI Masterclass | Batch 2**
Practical training notes • Nepali + English • Real-world use cases

> **"AI** ले तपाईंलाई **replace** गर्छ भनेर डराउनेभन्दा
> **AI** प्रयोग गरेर तपाईंले आफ्नो काम कसरी राम्रो बनाउने भन्ने सोच्नुहोस्।"

यो नोटबाट तपाईंले के सिक्नुहुन्छ?

- AI को सही mindset र limitation बुझ्ने
- स्पष्ट Prompt लेख्ने 6-Pillar Framework प्रयोग गर्ने
- आफ्नो कामअनुसार उपयुक्त AI tools छनोट गर्ने
- Content, research, documents र automation मा AI जोड्ने
- ७ दिनमा एउटा उपयोगी AI workflow वा prototype बनाउने

Trainer: Rabin Paudel | Founder, Digital Solution Pvt. Ltd., Pokhara

Guiding idea: Learn → Apply → Verify → Improve → Automate

01. AI भनेको थप एउटा App होइन, काम गर्ने नयाँ तरिका हो

AI **Foundational Skill** हो - communication वा computer literacy जस्तै। तपाईंको Domain Expertise बिना AI मात्रै पर्याप्त हुँदैन। सही प्रयोगले research, writing, analysis र repetitive work छिटो र व्यवस्थित बनाउन सहयोग गर्छ।



फ्रेमवर्क: Domain Expertise × AI Working Skill = सम्भावित राम्रो नतिजा। यहाँ "10x" एक प्रेरक उदाहरण हो, प्रमाणित वा सबैलाई लागू हुने परिणाम होइन।

तपाईंको भूमिका	AI बाट सुरु गर्न सकिने काम
शिक्षक	पाठ योजना, फरक स्तरका विद्यार्थीका लागि अभ्यास, Quiz र feedback draft
विद्यार्थी	कठिन विषयको सरल explanation, revision plan र mock questions
व्यवसायी	ग्राहकका प्रश्नको उत्तर, stock summary र social media copy
कन्टेन्ट क्रिएटर	Research outline, script, caption, title र repurposing
अफिस कर्मचारी	Email, meeting notes, Excel analysis र repetitive reporting

Rabin's key idea: "पहिला आफ्नो काम बुझ्नुहोस्। त्यसपछि AI लाई त्यो काममा जोड्नुहोस्। Tool बदलिन सक्छ, तर problem-solving skill टिकिरहन्छ।"

02. चार प्रविधि युग: अब परिवर्तन सोच्ने काममा आइपुगेको छ

मेसिनले शारीरिक श्रम, बिजुलीले ऊर्जा, इन्टरनेटले सूचना र अहिले AI ले knowledge work को तरिका परिवर्तन गर्दैछ।

युग	के परिवर्तन भयो?	नेपालसँग जोडिने सन्दर्भ
Industrial Era	मेसिन, कारखाना र ठूलो परिमाणमा उत्पादन	शारीरिक श्रमको उत्पादनशीलता बढ्यो
Electricity Era	मोटर, ऊर्जा र विद्युतीय उपकरण	फर्पिङ जलविद्युत आयोजना १९११ मा उद्घाटन
Internet & Mobile	इमेल, Search, digital service र mobile access	डिजिटल सेवा र सूचना नागरिकसम्म विस्तार
AI Era	Writing, analysis, coding, research र automation मा सहयोग	शिक्षा, साना व्यवसाय र सेवामा practical use

03. AI के हो? यसको क्षमता र सीमा दुवै बुझौं

AI दशकौंदेखि अनुसन्धान हुँदै आएको विषय हो; ChatGPT को सार्वजनिक परिचय 30 November 2022 मा भएको थियो। AGI र ASI अहिले हासिल भइसकेका प्रमाणित चरण होइनन्।

सरल भाषामा, **Artificial Intelligence (AI)** भन्नाले डेटा र गणनात्मक विधि प्रयोग गरेर pattern पहिचान, prediction, भाषा, चित्र वा अन्य काम गर्ने प्रणालीहरूलाई जनाउँछ। मानिसले सोच्ने, सिक्ने र निर्णय गर्ने तरिकासँग तुलना गर्नु बुझ्ने एउटा सहज तरिका हो; AI ले मानिसजस्तै बुझेको वा विवेक प्रयोग गरेको निश्चित अर्थ होइन।

Traditional AI र Generative AI

- **Traditional AI:** recommendation, spam detection, face recognition जस्ता निश्चित pattern वा prediction मा केन्द्रित।
- **Generative AI:** लेख, चित्र, आवाज, कोड, सारांश वा योजना जस्ता नयाँ सामग्री उत्पादन गर्न सक्ने प्रणाली।

AI प्रयोग गर्दा पालन गर्नुपर्ने ५ नियम

01 **Verify facts:** AI ले कानुन, समाचार, research वा citation गलत पनि बनाउन सक्छ। आधिकारिक स्रोत खोल्नुहोस्।

02 **Check numbers:** VAT, discount, interest र financial calculations लाई calculator वा spreadsheet बाट दोहोरो जाँच गर्नुहोस्।

03 **Protect privacy:** पासवर्ड, OTP, नागरिकता नम्बर, medical reports वा ग्राहकको निजी डेटा आवश्यक नपरी share नगर्नुहोस्।

04 **Keep experts in control:** कानुनी, चिकित्सा, वित्तीय र engineering safety निर्णयमा योग्य विशेषज्ञको अन्तिम समीक्षा चाहिन्छ।

05 **Review before publishing:** फोटो, voiceover, सरकारी सूचना र social media posts मा accuracy, consent र context जाँच गर्नुहोस्।

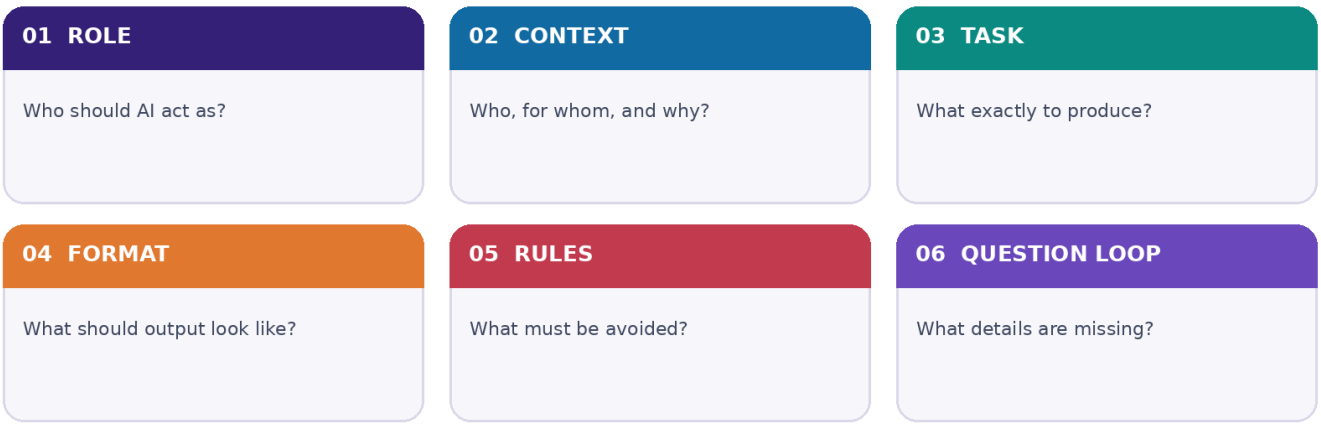
Golden Rule: Test Before You Depend. AI ले लेखेको कुरा उपयोगी ड्राफ्ट हुन सक्छ; अन्तिम जिम्मेवारी तपाईंको हो।

३०-सेकेन्ड Verification Drill

- **Calculation:** रु. ७,००० मा १०% discount = रु. ६,३००। त्यसमा १३% VAT थप्दा रु. ७,११९ हुन्छ। AI ले दिएको total calculator बाट जाँच्नुहोस्।
- **Fact-check:** AI ले कुनै नयाँ सरकारी नियम दाबी गऱ्यो भने त्यसको official notice, जारी मिति र सम्बन्धित निकायको वेबसाइट जाँच्नुहोस्।

04. Prompt Engineering: छोटो होइन, स्पष्ट निर्देशन

Prompt भनेको जादुमयी शब्द होइन। तपाईंले कसलाई, किन, के र कस्तो output चाहिएको हो भन्ने कुरा AI लाई स्पष्ट बुझाउनु हो। राम्रो Prompt = राम्रो Context + स्पष्ट Task + जाँच्न मिल्ने Rules।



6 Pillars	यसको अर्थ
1. Role	कुन expertise वा perspective बाट उत्तर चाहिएको हो?
2. Context	व्यवसाय, target audience, location, समस्या र उपलब्ध जानकारी
3. Task	ठ्याक्कै के गर्नुपर्ने हो? एउटा स्पष्ट deliverable
4. Format	पोस्ट, script, table, checklist, email वा presentation
5. Rules	भाषा, length, audience, source, no fake claims, tone
6. Question Loop	महत्त्वपूर्ण कुरा छुटेको छ भने आवश्यक प्रश्न सोध्ने; नत्र draft सुरु गर्ने

Weak Prompt vs Strong Prompt

Weak: "Facebook post लेख।"

Strong (copy-ready): "तिमी नेपालका साना व्यवसाय बुझ्ने social media copywriter हौ। मेरो पोखराको café का ग्राहक 20–35 वर्षका छन्। दशैंको 15% offer बारे 80 शब्दभित्र Nepanglish Facebook post लेख। Format: Hook + 3 short lines + CTA। No fake claim, no unnecessary hashtags। Offer लागू हुने मिति थाहा नभए पहिले सोध।"

Pro tip: "उत्तर दिनुअघि आवश्यक जानकारी छुटेको छ भने अधिकतम ३ वटा महत्त्वपूर्ण प्रश्न सोध। पर्याप्त जानकारी छ भने draft तयार गर र आफूले गरेका assumptions अलग उल्लेख गर।"

05. कुन कामका लागि कुन AI Tool?

हजारौं टुल्स पछ्याउनु आवश्यक छैन। एक काम = एउटा प्राथमिक टुल + एउटा **review process** बाट सुरु गर्नुहोस्। उपलब्धता, plan, भाषा र feature समयअनुसार बदलिन सक्छन्।

काम / Use Case	सुरु गर्न मिल्ने Tools	नेपालमा प्रयोग
Writing & communication	ChatGPT, Claude, Gemini	इमेल, पत्र, सरकारी सूचना बुझ्ने, script
Research & fact-check	Perplexity, ChatGPT Search, Gemini Deep Research	नयाँ नियमको स्रोत जाँच, बजार अध्ययन
Docs & slides	Canva, Gamma, Google Workspace AI	proposal, lesson slides, workshop
Data & spreadsheets	ChatGPT data analysis, Gemini in Sheets, Claude	sales report, formula, dashboard
Image & design	Canva AI, Gemini image tools, ChatGPT image tools	thumbnail concept, illustrative creatives
Video & editing	CapCut, Google Flow / Veo, Google Vids	Reels, subtitles, voiceover
Code & prototypes	Google AI Studio, Claude Code, Cursor, v0	internal system, landing page prototype
Learning & knowledge	NotebookLM / Gemini Notebook, ChatGPT Study Mode	PDF ɑudio overview, quiz, mind map
Automation	n8n, Zapier, Google Opal, MCP integrations	lead alerts, summaries, reminder workflows

नोट: Tool names/features उदाहरण मात्र हुन्। प्रत्येक टुलको official website मा वर्तमान उपलब्धता र plan जाँचेर मात्र class/demo मा प्रयोग गर्नुहोस्।

Tool selection को साधारण नियम

01 पहिला काम छान्नुहोस्: “मलाई के छिटो वा राम्रो बनाउनु छ?”

02 त्यसपछि **output** छान्नुहोस्: लेख, चित्र, रिपोर्ट, video, app वा automation?

03 एक प्रयोग गर्नुहोस्: सही prompt + आफ्नो वास्तविक data (privacy सुरक्षित राखेर)।

04 गुणस्तर नाप्नुहोस्: समय बचत, accuracy, rework र output quality।

06. Live Masterclass बाट ६ Practical Demos

यी उदाहरणहरू मूल masterclass note मा वर्णित demos बाट पुनर्लेखन गरिएको हो। कुनै पनि live system को हालको status वा त्यसबाट प्राप्त नतिजाको स्वतन्त्र पुष्टि यस नोटले गर्दैन।

01 / One source many outputs

Demo: NotebookLM मा नेपालका passport सम्बन्धी स्रोत राखेर overview, podcast, slides, flashcards, mind map र Q&A जस्ता अनेक format तयार गर्ने।

तपाईंको अभ्यास: एउटा official PDF बाट ३० सेकेन्डको explainer script बनाउने; प्रकाशित गर्नुअघि स्रोतसँग fact-check गर्ने।

02 / Studio बिना awareness content

Demo: AI Studio मा नेपाली voiceover को draft, त्यसपछि CapCut बाट subtitle, footage र cover सहित भिडियो तयार गर्ने।

तपाईंको अभ्यास: SSF KYC बारे 45-second video: केवल पुष्टि गरिएको जानकारी प्रयोग गर्ने।

03 / Email & calendar + AI

Demo: Connected apps बाट email thread खोज्ने, draft बनाउने र calendar activity मिलाउने workflow को demonstration।

तपाईंको अभ्यास: AI बाट बैंकलाई statement माग्ने email तयार गराउने; send गर्नुअघि recipient र content review गर्ने।

04 / Nabikaran + MCP

Demo: Nabikaran reminder system लाई AI chat सँग जोडेर renewal item create गर्ने integration architecture।

तपाईंको अभ्यास: License / bluebook renewal reminder बनाउँदा confirmation, permissions र SMS delivery test गर्ने।

05 / Gemini Live visual assistant

Demo: स्क्रिनमा देखिएको website वा foreign-language content बुझाउने live visual assistance।

तपाईंको अभ्यास: विदेशी news website को headlines बुझ्ने, त्यसपछि original report बाट पुष्टि गर्ने।

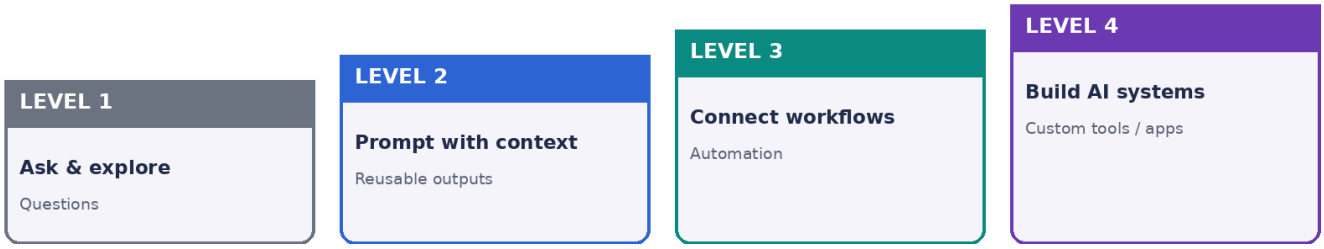
06 / Custom skills & SEO

Demo: एउटै विषयबाट Facebook caption, YouTube metadata, thumbnail brief र web article तयार गर्ने reusable workflow।

तपाईंको अभ्यास: एउटा verified official announcement → Reel + caption + website explainer + FAQs।

07. AI Skill Roadmap: कुन Level मा हुनुहुन्छ?

AI सिकाइलाई "कति टुल चलाउन आउँछ?" भनेर होइन, "कति उपयोगी काम गर्न सकिन्छ?" भनेर मापन गर्नुहोस्।



Level	क्षमता	अगाडि बढ्ने Next Step
1 / Conversational User	सामान्य प्रश्न, translation, ideas	एउटा recurring task का लागि context-rich prompt बनाउने
2 / Contextual Practitioner	Structured prompts, reusable instructions, verified drafts	एउटा end-to-end workflow बनाउने
3 / Workflow Integrator	Apps/connectors, schedules र review-based automation	नतिजा मापन गर्ने, permissions र error handling राख्ने
4 / Systems & Vibe Coder	Prototype, custom web app वा AI-enabled system	Testing, deployment, security र maintenance सिक्ने

Self-check: १ महिनामा तपाईंले AI बाट कति घण्टा बचाउनुभयो, कति त्रुटि घटाउनुभयो र कति उपयोगी output बनाउनुभयो? यिनै मेट्रिक्सबाट प्रगति नाप्नुहोस्।

08. Class Q&A: खास जिज्ञासा, स्पष्ट उत्तर

- **"AI ले मेरो job खान्छ?"** - केही कार्यहरू automate हुन सक्छन् र भूमिकाहरू बदलिन सक्छन्। तर domain knowledge + judgment + AI workflow skill मा लगानी गर्नु व्यावहारिक रणनीति हो।
- **"Civil engineering का students ले use गर्न मिल्छ?"** - concept ideas, plan explanations र rough drafts मा सहयोग गर्न सक्छ। Approved drawing, safety र local bylaw compliance चाहिँ licensed professional बाट जाँच हुनुपर्छ।
- **"AI बाट ज्योतिष/कुण्डली?"** - परम्परागत framework बुझ्न र symbolic interpretation बनाउन प्रयोग गर्न सकिन्छ; तथ्यगत/वैज्ञानिक सत्य वा जीवन निर्णयको निश्चित भविष्यवाणीका रूपमा लिनु हुँदैन।
- **"सस्तो unofficial Pro account किन्नु?"** - credential sharing, account access, privacy र unauthorized reselling को जोखिम हुन सक्छ। Official subscription र free tiers बाट सुरु गर्नु राम्रो। हरेक सस्तो offer स्वतः गैरकानुनी छ भन्ने blanket claim नगर्नुहोस्।

09. ७ दिनमा AI लाई काममा लगाउने Action Plan

दिनको ३०–४५ मिनेट छुट्याउनुहोस्। अन्तिम दिनसम्म एउटा काम गर्ने reusable workflow तयार हुनुपर्छ - app मात्र खोलेर नबस्नुहोस्।

दिन	काम	Done when...
Day 1	आफ्नो कामका १० repetitive tasks लेख्नुहोस्; तीमध्ये एउटा छान्नुहोस्।	एउटा स्पष्ट problem statement
Day 2	NotebookLM मा भरोसायोग्य PDF / notes बाट summary, quiz वा overview बनाउनुहोस्।	स्रोतसँग cross-check भएको output
Day 3	6-Pillar Prompt प्रयोग गरेर email, lesson वा social post बनाउनुहोस्।	Save गर्न मिल्ने एउटा reusable prompt
Day 4	AI बाट बनेको output review गर्ने checklist तयार गर्नुहोस्।	Accuracy, tone, privacy checks
Day 5	Sheets, Gmail वा approved workflow tool मा एउटा सानो repetitive काम simplify गर्नुहोस्।	काम गर्ने draft workflow
Day 6	AI Studio / code tool मा सानो prototype वा content workflow बनाउनुहोस्।	Demo वा prototype
Day 7	Before/after तुलना गर्नुहोस् र सुधार योजना लेख्नुहोस्।	समय, quality र next step को रेकर्ड

Progress Tracker

मेरो समस्या: _____ मेरो **AI workflow:** _____

Before: ____ मिनेट/काम **After:** ____ मिनेट/काम **Accuracy checked by:** _____

10. ३ वटा Ready-to-Use Prompts

A / Content Creator: One topic → 4 assets

“तिमी नेपालको digital literacy audience बुझ्ने senior content strategist हौ। Topic: [यहाँ विषय]। पहिले official sources बाट verify गर्नुपर्ने दाबीहरू छुट्याऊ। त्यसपछि 1) 45-second Nepanglish script, 2) short Facebook caption, 3) YouTube Shorts title + description, र 4) website article outline तयार गर। Hook strong होस्, misleading claim नगर। Updated जानकारी चाहिने भए source/verification status उल्लेख गर।”

B / Teacher: Lesson plan + activity

"तिमी नेपाली कक्षा [कक्षा] का अनुभवी शिक्षक हौ। Topic: [विषय]। 40-minute lesson plan बनाऊ: learning objective, 5-minute hook, example, pair activity, 5 MCQs र homework। भाषा सरल नेपाली होस्। विद्यार्थीको स्तरबारे आवश्यक जानकारी छुटेको भए 2 वटा प्रश्न सोध।"

C / Business Owner: Understand my numbers

"तिमी नेपालका SMEs सँग काम गर्ने business analyst हौ। मैले दिएको monthly sales data बाट revenue trend, top-selling categories, unusual changes र 3 actions निकाल। अनुमान र data-based findings अलग देखाऊ। Calculation verify गर। Format: executive summary + table + next-week action checklist। Data पर्याप्त नभए कुन column चाहिन्छ, भन।"

11. एक अन्तिम सन्देश

AI मा अगाडि बढ्ने मान्छे त्यो होइन जसलाई सबै tool को नाम थाहा छ। एउटा वास्तविक समस्या पहिचान गरेर **AI** को सहयोगमा सुरक्षित, जाँचिएको र **repeat** गर्न सकिने समाधान बनाउने व्यक्ति नै अगाडि बढ्छ।

Learn AI. Apply AI. Build with AI.
Rabin Paudel | Digital Solution Pvt. Ltd. | digitalsolutionnepal.com

Useful official references

OpenAI - Introducing ChatGPT: https://openai.com/index/chatgpt/

Nepal Electricity Authority - Pharping Hydropower Station: https://www.nea.org.np/admin/assets/uploads/annual_publications/Generation_2021-22.pdf

Google - Notebook / NotebookLM feature help: https://support.google.com/gemininotebook/answer/16206563?hl=en

OpenAI - Model Context Protocol connectors: https://developers.openai.com/api/docs/guides/tools-connectors-mcp

Training note: Demonstrations reflect the provided masterclass summary. Screens, plans, and service availability can change; validate live workflows before re-teaching.