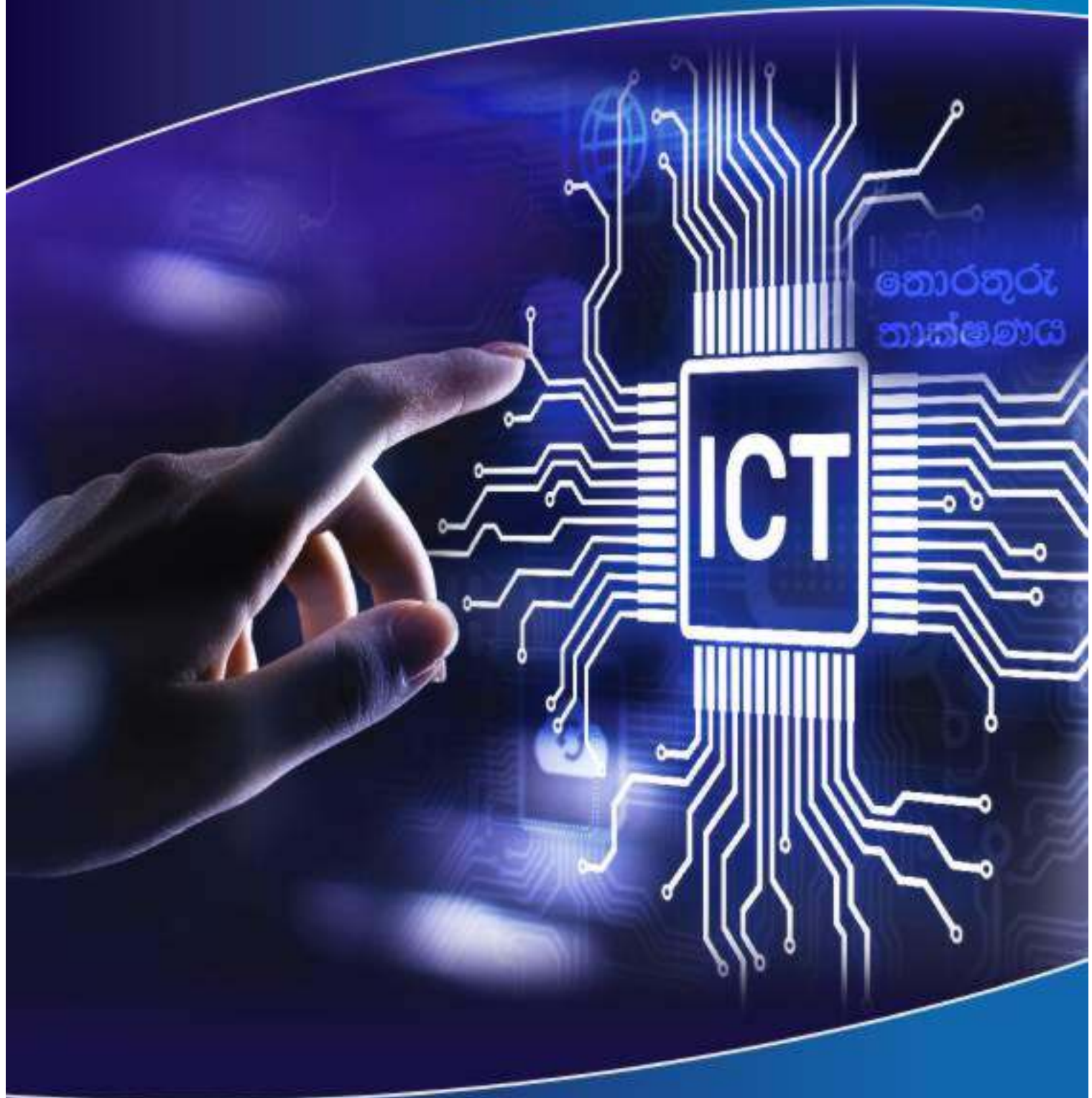


සුභ්‍රතකතා

2021

eWomen

හතරවන කලාපය



නොරතුරු
තාක්ෂණය



කාන්තා හා ළමා සංවර්ධන, පෙර පාසල් හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන,
පාසල් යටිතල පහසුකම් හා අධ්‍යාපන සේවා රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශය

සුභරූකත 2021

හතරවන කලාපය



කාන්තා හා ළමා සංවර්ධන, පෙර පාසල් හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන, පාසල්
යටිතල පහසුකම් හා අධ්‍යාපන සේවා රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශය

හතරවන කලාපය

උපදේශකත්වය

කේ.එම්.එස්.ඩී.ජයසේකර මහත්මිය
ලේකම්

කාන්තා හා ළමා සංවර්ධන, පෙර පාසල් හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන, පාසල් යටිතල පහසුකම් හා අධ්‍යාපන සේවා රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශය

මහපෙන්වීම

ජේ.පී.එස්.ජයසිංහ මහතා
අධ්‍යක්ෂ (සැලසුම්)

කාන්තා හා ළමා සංවර්ධන, පෙර පාසල් හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන, පාසල් යටිතල පහසුකම් හා අධ්‍යාපන සේවා රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශය

සංස්කරණය

කේ.පී.සී සුභාෂිණි මහත්මිය
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ (සැලසුම්)

කාන්තා හා ළමා සංවර්ධන, පෙර පාසල් හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන, පාසල් යටිතල පහසුකම් හා අධ්‍යාපන සේවා රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශය

ප්‍රමුඛකා හිරුණි විතානගේ මහත්මිය
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ (තොරතුරු තාක්ෂණ)

කාන්තා හා ළමා සංවර්ධන, පෙර පාසල් හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන, පාසල් යටිතල පහසුකම් හා අධ්‍යාපන සේවා රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශය

සංස්කරණ සහාය

ප්‍රියානි ඉන්දිකා මෙනවිය
තුෂාරා සුරවීර මහත්මිය
අමා රත්නසිරි මහත්මිය
අවලා වීරසිංහ මෙනවිය

පිටකවර නිර්මාණය කිරීම

ඩිල්ෂානි වාසනා මෙනවිය

ප්‍රකාශනය

තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණ ඒකකය

කාන්තා හා ළමා සංවර්ධන, පෙර පාසල් හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන, පාසල් යටිතල පහසුකම් හා අධ්‍යාපන සේවා රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශය

පටුන

සයිබර් අවකාශයේ අතරමං නොවීමට.....	1
ආබාධ සහිත කාන්තාවන් සඳහා තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණ සාක්ෂරතාවය	5
ඉලස්ට්‍රේටර් (Illustrator) මගින් සරලව Logo එකක් නිර්මාණය කිරීම	7
තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණය නිසා ඇති වූ පෙරළියක්... ..	11
ඩිජිටල් ෆුටුරිස්ට් එක අඩු කරමු ද?.....	13
අන්තර්ජාලය කාන්තා ඔබට ආශීර්වාදයක් ද? සාපයක් ද?.....	17
තොරතුරු තාක්ෂණයේ අධි භාවිතය හා සබැඳුණු සෞඛ්‍ය ගැටලු.....	20
පරිගණකයක් මිලදී ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු.....	22
සුභරූලිය	25
මාර්ගගත රැස්වීම්වල වෘත්තීමය තත්ත්වය ආරක්ෂාකර ගැනීමට පිළිපැදිය යුතු ආචාර ධර්ම.....	27
ශ්‍රී ලංකාවේ ඩිජිටල් සාක්ෂරතාවය.....	29
ඔබත් අන්තර්ජාලයේ සැරිසරන්නෙකු නම් සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු.....	32

පෙරවදන

ශ්‍රී ලාංකික සමාජයේ ඉදිරි ගමනට හා යහපැවැත්මට සෘජුවම දායක කර ගත හැකි වන්නා වූ තොරතුරු තාක්ෂණය නිවැරදිව භාවිතා කරන්නේ කෙසේදැයි යන්න පිළිබඳව විශේෂයෙන් කාන්තාවන් ඇතුළු සමස්ත ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම මෙම සඟරාව නිර්මාණය කිරීමේ මූලික අරමුණවේ. ඒ අරමුණ පාදක කර ගනිමින් “සුභුරුලිය” නමින් 2019 වර්ෂයේ සිට වර්ෂයකට දෙවරක් එළි දක්වනු ලබන සඟරා කලාපයේ හතරවන කලාපයයි මේ. තොරතුරු තාක්ෂණය හා බද්ධව ජීවිතය කාර්යක්ෂම පවත්වාගෙන යන්නේ කෙසේද, තොරතුරු තාක්ෂණය භාවිතයේ දී ඇතිවන සමාජ ගැටලු හා ඒවායෙන් මිදීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග සම්බන්ධයෙන් මූලික තොරතුරු ලබා දීම ආරම්භක කලාපවලින් සිදු විය.

මෙම හතරවන කලාපයෙන් විශේෂයෙන් අරමුණු වන්නේ හඳුනාගත් සුවිශේෂී කාර්යයන් හා අවශ්‍යතාවයන් වෙනුවෙන් තොරතුරු තාක්ෂණය භාවිතා කිරීමට අවශ්‍ය වැදගත් තොරතුරු තාක්ෂණ දැනුම ලබා දීම ත්, තොරතුරු තාක්ෂණය ඔස්සේ ළඟාවිය හැකි නව ඉසව්වන් පිළිබඳව පාඨක උනන්දුව වර්ධනය කිරීමත් ය.

කාන්තාවන් තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණයෙන් සවිබල ගැන්වීම සඳහා මුද්‍රණය කෙරෙන මෙම සඟරාව මගින් සියළු ශ්‍රී ලාංකීය කාන්තාවන් වෙත තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණය වඩාත් ඵලදායී ලෙස භාවිතා කිරීමට මහ පෙත්වීමක් සිදු කිරීම අපේක්ෂාවයි.

විෂයානුබද්ධ තොරතුරු අමාත්‍යාංශයේ මෙන්ම බාහිර ආයතන හා සංවිධානවල ප්‍රාමාණික දැනුමක් හා පළපුරුද්දක් ඇති සම්පත් දායකයින්ගෙන් ලබා ගෙන ඇත. මෙය සමාජ සත්කාරයක් ලෙස සලකා කිසිදු ගෙවීමක් රහිතව ලිපි හා තොරතුරු ලබා දුන් සම්පත් දායකයින් අගය කොට සැලකිය යුතුය.

නව දැනුම හා තාක්ෂණික හැකියාවන් සමාජ ගතකොට සවිබල ගැන්වුණු දැනුමෙන් පිරිපුන් ආනාගතයක් කාන්තාවන් වෙනුවෙන් ගොඩ නැංවීමට නිරතුරුව නායකත්වය ලබා දෙන ගරු අධ්‍යාපන අමාත්‍ය දිනේෂ් ගුණවර්ධන මහතාටද, ගරු රාජ්‍ය අමාත්‍ය පියල් නිශාන්ත ද සිල්වා මැතිතුමාට ද, ඉහළගුණාත්මක භාවයකින් යුතුව මෙම සඟරාව එළි දැක්වීම සඳහා උපදේශකත්වය ලබා දුන් අප අමාත්‍යාංශ ලේකම්තුමියට ද අනෙකුත් නිලධාරීන් සියළු දෙනාට ද කෘතඥතාවය පල කළ යුතුය.

මෙම සඟරාව සම්බන්ධයෙන් ඔබේ අදහස් හා යෝජනා වේ නම් cdwa.itunit@gmail.com විද්‍යුත් ලිපිනය හරහා අප වෙත එවීමට කාරුණික වන්න.

කාන්තා හා ළමා සංවර්ධන, පෙර පාසල් හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන, පාසල් යටිතල පහසුකම් හා අධ්‍යාපන සේවා ගරු රාජ්‍ය අමාත්‍යතුමාගේ පණිවුඩය



වත්මන් ශ්‍රී ලංකාව සෞභාග්‍යමත් රාජ්‍යයක් බවට පරිවර්තනය කිරීමේ ව්‍යායාමයේ දී ජනතාවගේ සාරධර්ම හා සිතූම් පැතුම් සංවර්ධනය කිරීම මෙන්ම ඔවුන්ගේ තාක්ෂණික දැනුම ද අභියෝගයන්ට මුහුණ දීමට හැකිවන අයුරින් වැඩි දියුණු කිරීම ද අත්‍යාවශ්‍ය වේ. අප රටේ දරුවන් හා කාන්තාවන් සංවර්ධනය කිරීමේදී ඔවුන්ට දැනුම හා තාක්ෂණය ලබා දීම අත්‍යාවශ්‍ය වන අතර රජය මෙම විෂය සඳහා ප්‍රමුඛත්වය දී තිබේ. මෙම කර්තව්‍යයේදී ශ්‍රී ලාංකීය කාන්තාවන් තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණයෙන් සහ වෘත්තීය කුසලතාවයන්ගෙන් සන්නද්ධ කිරීමට අවශ්‍ය කටයුතු සිදු කිරීම සඳහා අප රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශය මඟින්ද වැඩසටහන් බොහොමයක් සිදු කරනු ලබයි.

දැනුම හා තොරතුරු බෙදා හරින ප්‍රවේශයන් තුළින් අප නිරතුරුව උත්සාහ දරන්නේ කාන්තාවන් අභිමුඛ ඇති අභියෝග ජයගත හැකි මෙන්ම රටේ සංවර්ධනයට ඵලදායීව දායක විය හැකි චරිතයක් බවට ඔවුන්ව ඔසවා තැබීමටයි. ඒ නිසා අද සමාජයේ ඉදිරි ගමනට හා පැවැත්මට සෘජුවම දායක වන්නා වූ තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණය ළමුන් හා කාන්තාවන් අතරේ යහපත් ආකාරයට භාවිතා කරවන්නේ කෙසේදැයි යන්න පිළිබඳව ප්‍රවලිත කිරීම වඩා වැදගත් වේ. මොහොතින් මොහොත වෙනස් වන නූතන සමාජයේ පැවැත්මට සහ සංවර්ධනයට අත්‍යාවශ්‍ය සාධකයක් වන තාක්ෂණික මෙවලම් හා භාවිතයන් තවදුරටත් ශ්‍රී ලාංකීය කාන්තාවන් අතර ප්‍රවර්ධනය කිරීමට හැකි නම් එය රටේ සමස්ත සංවර්ධනයට විශාල පිටුවහලක් වනු ඇතැයි මම විශ්වාස කරමි.

නූතන සමාජය සමඟ ගැළපෙන අයුරින් හැඩගැස්වීමේ අදහසින් කාන්තාවන්ට දැනුම හා තොරතුරු තාක්ෂණ දැනුම ලබා දීමට මාගේ අමාත්‍යාංශය නිශ්චිත පියවර ගෙන තිබේ. මෙම පියවර කාන්තාවන්ගේ ගෘහ ජීවිතයේ උනන්දුව, රැකවරණය සහ ආරක්ෂාව සහතික කරනවා පමණක් නොව, එදිනෙදා අලෙවිකරණය සහ වෙනත් ආර්ථික ක්‍රියාකාරකම් පහසු සහ ඵලදායී ලෙස කරගෙන යාමට ද ඔවුන්ට උපකාරී වේ. විශේෂයෙන්ම ශ්‍රී ලංකාව ඇතුළු සමස්ත ලෝකයම මුහුණ දී ඇති Covid 19 ගෝලීය වසංගත තත්ත්වය හමුවේ ආර්ථික හා සමාජීය වශයෙන් පිරිහීමකට ලක්නොවී ඉදිරි අභිවෘද්ධිය සලසා ගනු සඳහා තොරතුරු තාක්ෂණ භාවිතය හා එය දිරිගැන්වීම ප්‍රමුඛතම අවශ්‍යතාවයකි. ඊට සබැඳිව අප විසින් එළිදක්වන සුභුරුකත හතරවන සඟරාව එවැනි අනාගතයක් නිර්මාණය කිරීමට අවශ්‍ය දැනුම හා තාක්ෂණය කාන්තාවන්ට ලබා දෙනු ඇතැයි මම තරයේ විශ්වාස කරමි. මෙම උත්සාහයට සියලු සාර්ථකත්වය ප්‍රාර්ථනා කරමි.

පියල් නිශාන්ත ද සිල්වා

රාජ්‍ය අමාත්‍ය

කාන්තා හා ළමා සංවර්ධන, පෙර පාසල් හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන, පාසල් යටිතල පහසුකම් හා අධ්‍යාපන සේවා රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශය

කාන්තා හා ළමා සංවර්ධන, පෙර පාසල් හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන, පාසල් යටිතල පහසුකම් හා අධ්‍යාපන සේවා රාජ්‍ය ලේකම්තුමියගේ පණිවුඩය



දැනුම හා තාක්ෂණය සමඟ ඒකාබද්ධ වන වර්තමාන සමාජය නවෝත්පාදනය සහ ගවේෂණය සඳහා පහසු තෝතැන්නකි. දෛනිකව වෙනස්වෙමින් හා සංකීර්ණ සබඳතාවලින් පෝෂණය වෙමින් පුළුල්ව ප්‍රගමනය වන සමාජයක, සාර්ථක ජීවිතයක් ගත කිරීම අද අප මුහුණ දෙන බරපතල අභියෝගයකි, එමෙන්ම අවශ්‍යතාවයකි. එම අභියෝග හා අවශ්‍යතාවයන් ජය ගැනීම සඳහා සියළු පුරවැසියන් තොරතුරු තාක්ෂණ දැනුමෙන් සන්නද්ධ වීම අනිවාර්ය වේ. මෙය වර්තමාන අවශ්‍යතාවයක් මෙන්ම කාලීන වූ යුග මෙහෙවරක් ද වන්නේය.

එවැනි ශක්තිමත් සමාජයක් ගොඩනැගීමේදී, දැනුම හා තාක්ෂණය වෙත ප්‍රවේශ වීම සඳහා කාන්තාවන්ට නව්‍ය හා පහසු ප්‍රවේශයන් ලබා දිය යුතුය. ශ්‍රී ලාංකීය කාන්තා පරපුර නවීනත්වයෙන් සහ දැනුමෙන් පුළුල් ලෙස බල ගැන්වීමට තොරතුරු තාක්ෂණය ඉවහල් වේ. අනාගත වෙළඳපොල සාධක බොහොමයක් රඳා පවතින්නේතොරතුරු තාක්ෂණය මත බැවින් දේශීය කාන්තාවන්ට විධිමත් හා පුළුල් අවස්ථාවන් ලබා ගැනීමට තොරතුරු තාක්ෂණය පිළිබඳ සාක්ෂරතාවය ප්‍රමුඛ සාධකයක් වනු ඇත. මෙම ක්ෂේත්‍රයන් පිළිබඳ ඔවුන්ගේ දැනුම වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා වූ ද , සේවා අංශයට ප්‍රවේශය ලබා ගත හැකි වූද , සෘජු මාධ්‍යයක් අප හට අවශ්‍යමය.

එම දැක්ම සඳහා ප්‍රබල ප්‍රවේශයක් ලබා දීමේ අරමුණින් නිර්මාණය කරන ලද “සුභුරුකත” හතරවන සහරාව ප්‍රකාශනය සඳහා වෙහෙසන සියළු පාර්ශවයන් වෙත සුභාශීංශන ගෙන ඒමට මෙය අවස්ථාවක් කර ගනිමි. නව ප්‍රවණතා, අභියෝග සහ තොරතුරු තාක්ෂණය පිළිබඳ දැනුම හා විද්‍යුත් සන්නිවේදන හැකියාව මගින් සන්නද්ධ සුභුරු කාන්තා බලගැන්වීමක් සඳහා මෙම උත්සාහයද ප්‍රබල පිටුවහලක් වනු ඇත.

සෞභාග්‍යයේ දැක්ම යථාර්තයක් බවට පත්කරමින් සශ්‍රීක මානව සම්පත් ගොඩ නැගීම සඳහා වන ගරු අධ්‍යාපන අමාත්‍යතුමන් හා ගරු රාජ්‍ය ඇමතිතුමන්ගේ මහපෙත්වීම අගයමි. දැනුමෙන් හා කුසලතාවයෙන් සපිරි ශ්‍රී ලාංකීය කාන්තා පරපුරක් වෙනුවෙන් කාන්තා හා ළමා සංවර්ධන, පෙර පාසල් හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන,පාසල් යටිතල පහසුකම් හා අධ්‍යාපන සේවා රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශයීය ප්‍රයත්නයන් සාර්ථක වේවායි සුභ ප්‍රාර්ථනා කරමි.

කේ.එම්.එස්.ඩී.ජයසේකර
ලේකම්

කාන්තා හා ළමා සංවර්ධන, පෙර පාසල් හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන, පාසල් යටිතල පහසුකම් හා අධ්‍යාපන සේවා රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශය

සයිබර් අවකාශයේ අතරමං නොවීමට...



“මිනිසා දියුණු වෙලාලු
ලෝකේ අවුල් වෙලාලු”

කාර්යාලයේ රාජකාරී කරන අතරතුර පුරුද්දක් විදියට සුභාවිත ගීතයක රසය විඳිමින් ඉද්දි එඩ්වඩ් ජයකොඩි මහත්මයාගේ “මිනිසා සදට ගියාලු” ගීතය වාදනය වුණා. ඇත්තටම මිනිසා සදමතට පා තබපු දවසේ ඉදලා මේ අද වන විට ලෝකය දියුණු වෙලා, වෙනස් වෙලා. නූතන තාක්ෂණය මේ දියුණුවතුවල පෙරමුණේම ඉන්නවා. නූතන තාක්ෂණික මෙවලම් ලෝකය උඩු යටිකුරු කරන්න, ලෝකය එකම විශ්ව ගම්මානයක් බවට පත් කරන්න සමත් වෙලා තිබෙන බව නොරහසක්. භෞතික වශයෙන් ලෝකය කොච්චර දියුණු වුණත් මේ ගීතයේ පදවල තියෙනවා වගේ මිනිසා දියුණු වෙන්න, දියුණු වෙන්න ලෝකේ අවුල් වෙලා ද කියලත් වෙලාවකට හිතෙනවා.

කල්පනා ලෝකය බිඳිමින් නද දුන්නෙ මගේ ජංගම දුරකථනය, ඇත්තටම ජංගම දුරකථනයෙන් දැන් මොනවද කරන්න බැරි නේද?

දුරකථනයේ අනෙක් පසින් ඇහුණේ මැදිවියේ කාන්තාවකගේ කටහඩක්.

“අනේ මිස් මට ලොකු කරදරයක්, මගේ දුව ලොකු කරදරේක පැටලිලා. අනේ මිස් මට උදව් කරන්න”.

“කරදරයක් කිව්වේ?”

“ඒ කිව්වේ මිස් මගේ දුවගෙ ෆොටෝ එකක් දාලා කවුදෝ මුහුණු පොතේ ගිණුමක් හදලා.”

කතාවේ ඉතිරි ටික අභගන්න දුව සම්බන්ධ කර ගත්තා. ඇය තවමත් උසස් පෙළ හදාරන දියණියක්. ඇය පැවසූ පරිදි ඇගේ මුහුණු පොතට ඇය විසින් නිදහස් කර තිබූ පින්තූර භාවිතා කරමින් වෙනත් පුද්ගලයෙක් ව්‍යාජ ගිණුමක් ආරම්භ කර ඇත. ඔහු විසින් මෙම ගිණුම භාවිතා කරමින් ඇයගේ

යහළුවන්ට සහ හිතවතුන්ට අසහාය පින්තූර සහ තව නොයෙක් දේ යවා ඇත. මේ සඳහා මේ අපරාධකරු විසින් භාවිතා කර ඇති ලිපින, දුරකථන අංක ආදී සියල්ලම ව්‍යාජ ඒවාය.



මේ එක් කතාවක් පමණක් වුවත් මෙය වර්තමානයේ සයිබර් අවකාශය තුළ බහුලව අසන්නට, දකින්නට ලැබෙන ශෝචනීය තත්ත්වයක්. සයිබර් අවකාශය යනු මිනිසා විසින් නිර්මාණය කරන ලද්දක්. භෞතික ලෝකයට සීමා මායිම් තිබුණ ද සයිබර් අවකාශයට සීමා මායිම් ඇත්තේ නැත. මෙහිදී සමාජ සම්බන්ධතා, ජාලගත වෙබ්

අඩවි, විවාද මණ්ඩප, ඉලෙක්ට්‍රොනික තැපෑල, වැට් අඩවි, හමුවීම් අඩවි යනාදී මාර්ග මගින් එහෙත් ඒවාට සීමා නොවූ උපක්‍රමයන් යොදා ගනිමින් පරිගණක හා අන්තර්ජාලය මගින් සිදු කරන අපරාධ සයිබර් අපරාධ ලෙස සැලකේ.

විශේෂයෙන්ම කාන්තාවන්ට හා දරුවන්ට එරෙහිව සිදුවන මෙවැනි අපරාධ වර්තමානයේ බහුලව අසන්නට, දකින්නට ලැබේ. දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත්ව කාන්තාවන් හා ළමුන් මෙකී සයිබර් අපරාධයන් හි ගොදුරක් බවට පත්ව ඇත. බොහෝ කාන්තාවන් තම සමාජ මාධ්‍ය සබඳතාවන් මගින් තම හිතවතුන් හා යහළුවන් සමඟ අන්‍යෝන්‍ය සබඳතා පැවැත්වීම හේතුවෙන් අසීමිත ලෙස තම පෞද්ගලික අන්‍යෝන්‍යයන් යුතු ඡායාරූප අන්තර්ජාලයට මුදා හැරීම සිදු කරයි. එහිදී අපරාධකරුවන් අදාළ පුද්ගලයාගේ (වින්දිතයාගේ) තොරතුරු පහසුවෙන්ම ලබා ගනී.

එසේම ඇතැම් කාන්තාවන් සමාජ මාධ්‍ය මගින් අන්‍යෝන්‍යයන් නොදන්නා පුද්ගලයන් සමඟ ප්‍රේම සබඳතා ඇති කර ගන්නා අතර, එහිදී තමන්ගේ පෞද්ගලික තොරතුරු, ඇතැම් විට ඡායාරූප පවා හුවමාරු කර ගනී. බොහෝ පුද්ගලයන් මෙම ඡායාරූප හා තොරතුරු භාවිතා කර කාන්තාවන් අන්තර්ජාලය ඔස්සේ ලිංගික වෙළඳාමට හා ලිංගික සූරා කෑමට ලක් කර ගනිති.



එසේම වර්තමානයේ උද්ගත වී තිබෙන Covid-19 වසංගත තත්ත්වය හේතුවෙන් දරුවන් තාක්ෂණික උපකරණ බහුල ලෙස භාවිතා කරයි. එහිදී අධ්‍යාපන කටයුතු සඳහා, ක්‍රීඩාවේ යෙදීම සඳහා සහ මිතුරු ඇසුර සඳහා අන්තර්ජාලය භාවිතා කරයි. මෙහිදී ද නොදැනුවත්කම හේතුවෙන් දරුවන් අපරාධවල ගොදුරක් බවට පත් වේ. විශේෂයෙන් ම දරුවන් තුළ පවතින ස්වභාවික කුතුහලය හේතුවෙන් ඡායාරූප හා

පෞද්ගලික තොරතුරු අන් අය සමඟ බෙදා ගැනීමට තැත් කිරීම ආදී දේවල් හේතුවෙන් මෙවැනි තත්ත්වයන්ට බහුලව මුහුණපානු ලබයි.

බොහෝ අපරාධකරුවන් මෙවැනි දේවල්වලට යොමුවන ප්‍රධානතම හේතුව මූල්‍යමය වාසි ලබා ගැනීමයි. එසේම සයිබර් අවකාශය තුළ නිර්ණාමිකව අත්‍යවශ්‍ය ලෙස පෙනී සිටීමට හැකි වීම ද මෙම අපරාධ වැඩි වීමට හේතුවක් වී ඇත. එසේම ඇතැම් අය තවත් අයෙකුගෙන් පළි ගැනීම සඳහා ද සයිබර් අපරාධ සිදු කරති. මෙසේ සිදු කරන අපරාධ අතර, ඉලෙක්ට්‍රොනික තැපෑල මගින් සිදු කරන අඩන්තේට්ටම්, රහස්‍ය ලුහු බැඳීම්, කාමෝද්දීපන නිරුවත් ඡායාරූප, තර්ජනය කිරීම්, අපහාස අවමන් කිරීම්, වෙනත් පුද්ගලයකුගේ ඡායාරූප සංස්කරණය කොට ව්‍යාජ තොරතුරු සමඟ මුහුණ පොතේ දැමීම වැනි ක්‍රියාවන් ඇතුළත් වේ.

“මිස්, මං පාසල් වැඩ කරන්නෙ ෆෝන් එකෙන්, විවේක වෙලාවට ෆේස්බුක් යන්නේ, යාළුවො එක්ක වැටි කරන්න,” ආයෙත් ඇය කතා කලාය.

මේවායින් වැළකීමට නම් අප විසින් කුමක් කළ යුතුද ?



වර්තමානයේ උද්ගතව ඇති තත්ත්වය සමඟ බොහොමයක් කාන්තාවන්ට නිවසේ සිට සේවය කිරීමට සිදුව ඇත. තවත් බොහෝ පිරිසක් තම නිෂ්පාදන අලෙවි කිරීම සඳහා අන්තර්ජාලය භාවිතා කරති. එපමණක් නොව දරුවන් තම සියලු අධ්‍යාපන කටයුතු සිදු කරනුයේ ද අන්තර්ජාලය හරහා ය. එබැවින්

කිසිවකුට මේවායින් තොරව දෛනික කටයුතු සිදු කිරීම කල නොහැක. ජීවිතයේ කොටසක් වන තරමට අපි අන්තර්ජාලය සමඟ බැඳී ඇත. එබැවින් අපට කළ හැකි හොඳම දෙය නම් නිවැරදි අවබෝධයෙන් යුතුව අන්තර්ජාලය භාවිතා කිරීමයි.

“සුනේ අපිට මේ තාක්ෂණයෙන් බැහැර වෙලා ඉන්න බැහැ. ඒ නිසා අපි පරිස්සම්න් තමයි එය භාවිතා කළ යුත්තේ. ඒක හරියට දැලි පිහියෙන් කිරි කනව වගේ වැඩක්”

අපි කොහොමද පරිස්සම් වෙන්නෙ?

ෆේස්බුක් වැනි සමාජ සම්බන්ධතා ජාල තුළ කටයුතු කිරීමේ දී ආරක්ෂාකාරී මූලපදයක් භාවිතා කල යුතු අතර, එය කිසිවකුට අනුමාන කල නොහැකි විය යුතුය. තම පෞද්ගලික තොරතුරු එයට ඇතුළත් කිරීම සීමා කළ යුතුය. ඔබ ඇතුළත් කරගන්නා මිතුරන් පිළිබඳව නිරන්තරව විමසිලිමත් විය යුතුය. නොදන්නා අය සමඟ වැටි කිරීම සහ තොරතුරු ලබා දීම නොකල යුතුය.

විද්‍යුත් තැපෑල භාවිතයේ දී ද කිසිවකුට අනුමාන කළ නොහැකි මුර පදයක් භාවිතා කළ යුතු අතර එය අන් අය සමඟ බෙදා ගැනීමෙන් වැළකීම කල යුතුය. වැටි කාමර පාවිච්චි කරන්නේ නම් හිංසනයක් පිළිබඳ යම් සැකයක් ඇති වුවහොත් එම වැටි සැසියේ පිටපතක් තබා ගැනීම වැදගත් වේ. විශේෂයෙන් මේ හැම තැනදීම වැදගත් ම දේ තම පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා වන පරිදි කටයුතු කිරීමයි.

“මිස් අපට නම් මේවා ගැන එව්වර තේරුමක් නෑ, අපිට මොනවද කරන්න පුළුවන්?”

ඒ ඇයගේ අම්මාය.

“ඒක හොඳ ප්‍රශ්නයක්”

ඔබට පුළුවන් දන්නා කෙනෙකුගේ උදව් අරගෙන දරුවන් පාවිච්චි කරන පරිගණකවලට දෙමාපිය පාලනය (parental control) සලසන මෘදුකාංග ඇතුළත් කරන්න. නිතර දරුවන් කරන කටයුතු පිළිබඳව, ඔවුන් ඇසුරු කරන අය පිළිබඳව විවෘතව සාකච්ඡා කරන්න, දරුවාගේ පරිගණකය කාටත්



පෙනෙන තැනක තබන්න, නිරන්තර ඔවුන් කරන දේ අධීක්ෂණය කරන්න, ඒ වගේම ඒ අය වෙනදට වඩා අන්තර්ජාලයේ සිටිනවා නම් කතා කරනවා නම් ඒ ගැන සොයා බලන්න, ඒ වගේම මේ තුළින් සිදු විය හැකි හානි පිළිබඳ කියා දෙන්න. මෙහිදී වටිනාම දෙය වන්නේ ඔබ තුළ දරුවා පිළිබඳව

තිබෙන විශ්වාසය සහ ඔවුන් සමඟ තිබෙන අනන්‍ය බැඳීමයි. ඔවුන්ට දැනෙන්න ආදරය කරන්න. විවෘතව කතා කරන්න.

ඔබට මේ පිළිබඳව උපදෙස් ගන්න පුළුවන් ආයතනයක් වෙත යොමු වන්න. ඔවුන් ඔබට අවශ්‍ය උපදෙස් සහ මඟ පෙන්වීම ලබා දෙනු ඇත. එහිදී විශේෂයෙන් ම ශ්‍රී ලංකා සර්ට් ආයතනය, ශ්‍රී ලංකා පොලීසියේ සයිබර් අපරාධ ඒකකය, දරුවන් සම්බන්ධ ගැටලුවක දී ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය, කාන්තාවන් සම්බන්ධ ගැටලුවල දී ජාතික කාන්තා කමිටුව වැනි ස්ථානවලට කතා කිරීමෙන් ඔබට අවශ්‍ය සහාය ලබා ගත හැක.

අපට අත්‍යන්තයෙන් ම අවශ්‍ය වන්නා වූ අන්තර්ජාලය භාවිතයේදී අනෙකාගේ ගෞරවයට හානියක් නොවන පරිදි හැසිරීමට සියලු දෙනා වග බලා ගත යුතුය. භෞතික වශයෙන් ලෝකය කොතෙක් දියුණු වුව ද අප අසන දකින ඇතැම් දේ වලින් අපට පෙනී යන්නේ මිනිසුන් තුළ වූ මිනිස්කම් පිරිහී ඇති බවයි. එබැවින් අධ්‍යාපනයෙන් මෙන්ම මිනිස් කමිත් ද පිරිපුන් මිනිසුන් මේ ලෝකයට දායාද කිරීම අප සියලු දෙනාගේම වගකීමයි.

කේ.පී.පී.රෝෂණි ද සිල්වා
උපදේශන සහකාර

ආබාධ සහිත කාන්තාවන් සඳහා තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණ සාක්ෂරතාවය



ආබාධ සහිත කාන්තාවන්ගේ අධ්‍යාපනය, පුහුණුව හා කුසලතා වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණය ඉතාමත් ඵලදායී ලෙස භාවිතා කළ හැකි අතර ඔවුන්ගේ තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණ සාක්ෂරතාවයේ අවශ්‍යතා අතීතයින් විවිධාකාර ය. සමාජයේ අනෙකුත් සියලුම සාමාජිකයින් මෙන්ම ආබාධ සහිත කාන්තාවන්ට ද තොරතුරු තාක්ෂණ සාක්ෂරතාවය ලබාදිය යුතුය. උසස් අධ්‍යාපනයක් ලබන ආබාධ සහිත ස්ත්‍රී ප්‍රජාවට ඔවුන්ගේ අධ්‍යාපනික අවශ්‍යතාවයන් සඳහා සහාය දැක්වීමේ දී ඉතාමත් වැදගත් කාර්යයක් තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණය ඉටුකරයි. ආබාධ සහිත කාන්තාවන්ට පුරුෂයන්ට සාපේක්ෂව රැකියා නියුක්තියට සහ අධ්‍යාපනයට ඇති අවස්ථාවන් අඩුවීම හේතුවෙන් තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණයට ප්‍රවේශ වීමේ හැකියාව ද අඩු වේ. ඒ අනුව ආබාධ සහිත කාන්තාවන්ට තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණය භාවිතයේ දී මතුවන ප්‍රධාන ගැටලු කිහිපයක් හඳුනා ගත හැක.

- ¿ ආබාධ සහිත කාන්තාවන්ට තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණය වෙත ප්‍රවේශ වීමේ දී හා භාවිතා කිරීමේදී ඇතිවන දුෂ්කරතා.
- ¿ ආබාධ සහිත කාන්තාවන්ට නූතන සමාජයේ අන්තර්ජාලය භාවිතා කිරීමේදී සමාජමය වශයෙන් ඇතිවන බලපෑම්.
- ¿ තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණික උපකරණ මිලට ගැනීමේදී පිරිවැය අධික වීම.
- ¿ නොදැනුවත්කම සහ සහයෝගය නොමැතිවීම.

තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණය නිසියාකාරව සැලසුම් කර කළමනාකරණය කර ක්‍රියාත්මක කළහොත් එහි උපරිම ප්‍රතිඵල ආබාධ සහිත කාන්තාවන් ඇතුළු සමස්ත ආබාධ සහිත ප්‍රජාවට ලබාගත හැක. එනම් වර්තමානයේ දී අපගේ මූලික අවශ්‍යතා සපුරාලීමට, තීරණ ගැනීමට, ප්‍රවාහනයට සහ සමාජ, ආර්ථික හා සංස්කෘතික කටයුතු සඳහා සහභාගී වීමට අත්‍යාවශ්‍යයෙන්ම තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණය අවශ්‍ය වේ.



එම නිසාම ආබාධ සහිත කාන්තාවන් සමාජ ගත කිරීම සඳහා සුදුසු පුළුල් උපාය මාර්ග කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- ¿ දුරස්ථ විද්‍යුත් ඉගෙනීම (E-Learning at Distance)
- ¿ ඩිජිටල් සහ ශ්‍රව්‍ය පුස්තකාල (Reading Digital and Audio Libraries)
- ¿ නව තාක්ෂණික උපකරණ භාවිතයට හුරු කරවීම
- ¿ පිවිසුම් ස්ථානය වැඩි දියුණු කිරීම (Access Point)

මෙලෙස ආබාධ සහිත කාන්තාවන්ට තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණය සඳහා වැඩි වශයෙන් ප්‍රවේශ වීමේ අවස්ථා උදාකිරීමත් සමඟ ඔවුන්ගේ තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණ සාක්ෂරතාව ඉහළ දැමිය හැක. එලෙස තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණයට අදාළ සියලු ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව සහ නිසි පරිදි ඉගෙනුමට සුදුසුම පරිසරයක් ලංකා සේවා සම්මේලනයේ, විශේෂිත පුහුණු හා ආබාධ සහිත තැනැත්තන් සඳහා වූ සම්පත් මධ්‍යස්ථානය විසින් සිදුකරනු ලබන අතර ඒ සියළුම අවස්ථාවන් නොමිලයේ ලබා දීම ද සුවිශේෂී කාරණාවකි.

මැණික් ගුණරත්න
 සහාය : මුද්‍රා තරංගනී
 ලංකා සේවා සම්මේලනය
 අංක 385J පරණ කෝට්ටේ පාර, රාජගිරිය, ශ්‍රී ලංකා
maniqueg@empfed.lk



ඉලස්ට්‍රේටර් (Illustrator) මගින් සරලව Logo එකක් නිර්මාණය කිරීම

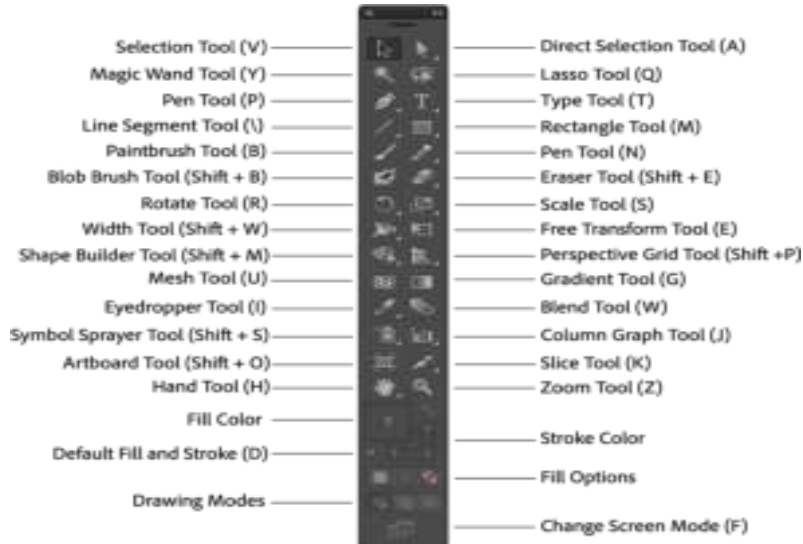


Graphic Design යනු?

කිසියම් නිශ්චිත අරමුණක් සන්නිවේදනය කිරීම සඳහා වර්ණ, හැඩතල, ඡායාරූප, විවිධ සලකුණු හෝ අක්ෂර භාවිත කරමින් කරන දෘශ්‍යමය නිර්මාණයක් ග්‍රැෆික් නිර්මාණයක් ලෙස සරලවම හැඳින්විය හැක. මෑතක සිට දෘශ්‍යමය මාධ්‍යයන් ආශ්‍රිත තාක්ෂණයේ සිදුවූ වර්ධනයන් නිසා ග්‍රැෆික් නිර්මාණයක් සාමාන්‍ය නිසල රූපයක් පමණක් නොව සමහරවිට වලන රූප මාලාවක් ලෙස ඉදිරිපත් කිරීමේ හැකියාවක් තිබේ. මූලිකවම ග්‍රැෆික් යනු යම්භාණ්ඩයක් හෝ සේවාවක් ලාභ අභිප්‍රායිකව හෝ එසේ නොමැතිව අදාළ ඉලක්ක ගත කණ්ඩායම වෙත යොමුකර ඔවුන් ඒ වෙත නැඹුරුකර ගැනීමේ ප්‍රයත්නයක් ලෙස හැඳින්විය හැකිය. ග්‍රැෆික් නිර්මාණය සඳහා අද වෙළඳපොළේ බොහෝ මෘදුකාංග දැකිය හැකිය. Illustrator යනු ඉන් එක් මෘදුකාංගයකි.

දැන් අපි ඉලස්ට්‍රේටර් (Illustrator) මෘදුකාංගය භාවිතා කර සරලව Logo එකක් නිර්මාණය කරමු.

මූලින් ම ඉලස්ට්‍රේටර් (Illustrator) හි භාවිතා වන tool සහ එහි පවතින කෙටි භාවිතාවන් (short cut) හඳුනා ගනිමු.



පළමුව File පැනලය හරහා නව පරිච්ඡේදයක් (New File) ලබා ගන්න.

ඉන් අනතුරුව ඒ මත නිර්මාණය සිදු කල හැකිය.



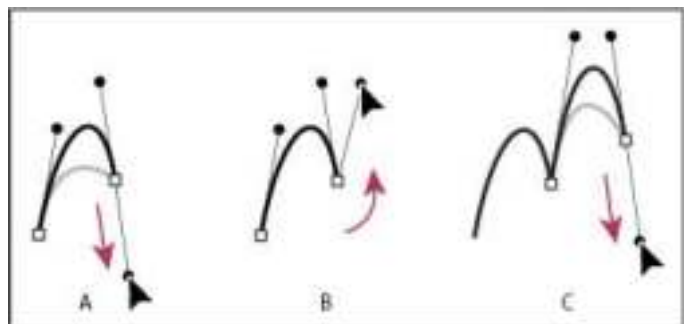
Logo නිර්මාණයේ මූලික අදියර

- ¿ මෙම Logo නිර්මාණයේ දී මූලිකවම pen tool පමණක් භාවිතා කල හැකිය.
- ¿ එය ඉතාමත් සරලව නිර්මාණය කරගත හැකිය.

පහත දැක්වෙන logo එක නිර්මාණය කරන්නේ කෙසේ දැයි බලමු.



මෙහි පවතින ශාක පත්‍ර ද්විත්වය නිර්මාණය කිරීමට pen tool ය භාවිතා කරමු.

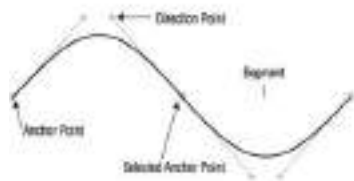


මෙම පත්‍රය ඇඳීමේදී mouse හරහා pen tool ගෙන එක් ස්ථානයක් mouse හරහා click කරමින් අනෙක් ඇඳීමේ අක්ෂය වෙත යොමු කල යුතුය. (Drag) එය සෘජු රේඛාවක් නම් අනෙක් අක්ෂය මත

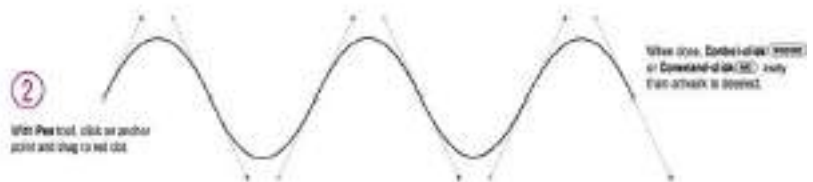
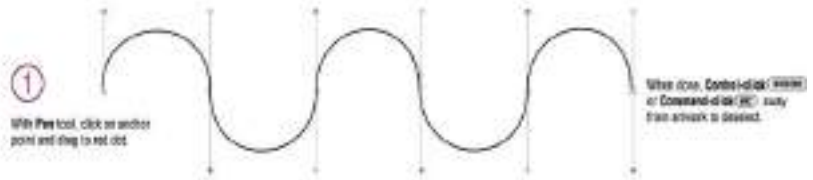
mouse ය ක්ලික් කල හැකිය. එය වක්‍ර රේඛාවක් වන්නේ නම් එහිදී mouse යේ දකුණු පස (Left side) Click කරමින් අදාල අක්ෂය වෙත කවාකාර බව අවශ්‍ය ආකාරයට නැඹුරු කරමින් යොමු කල යුතුය. එය පහතින් තවදුරටත් අවබෝධකර ගත හැකිය.

CURVES

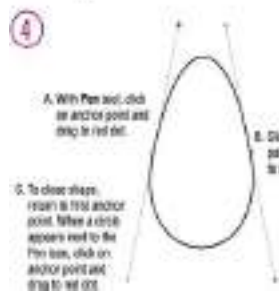
Anatomy of a Curve



Drawing Curves



Closing on a Curve



ඒ ආකාරයට පත්‍රයන් නිර්මාණය කර ගැනීමෙන් අනතුරුව ඒ සඳහා වර්ණ ලබාදීම සඳහා පහතින් දක්වන ක්‍රියා පිළිවෙල අනුගමනය කල යුතුය.



නිර්මාණය කරන ලද පත්‍රය select කිරීමෙන් අනතුරුව color palette එක මත click කිරීමෙන් තමන්ට අවශ්‍ය ඕනෑම වර්ණයක් මේ සඳහා යෙදිය හැකිය. එම වර්ණය වෙනස් කිරීමට අවශ්‍ය නම් නැවත වරක් පත්‍ර select කර color palette මතින් තෝරා ඕනෑම වර්ණයක් යෙදිය හැක.



C

තවදුරටත් Logo නිර්මාණය සිදුකර ගැනීමට ඉහත රූපයේ පෙන්වා ඇති Type tool මගින් Type කරගත හැකිය. එහි වර්ණ වෙනස්කර ගැනීමට color palette එක භාවිත කළ හැකි අතර එහි ප්‍රමාණයන් වෙනස් කිරීමට පහත ක්‍රියාමාර්ගය අනුගමනය කර ගත හැකිය.



Logo නිර්මාණයේ පත්‍ර “C” අක්ෂරයට ඉහලින් ලබා ගැනීම සඳහා මෙහි දක්වා ඇති ආකාරයට ක්‍රියා කළ හැකිය.



තොරතුරු තාක්ෂණ අංශය

තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණය නිසා ඇති වූ පෙරළියක්...



තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණය තුළින් ලෝකයේ සිදුවී ඇති පෙරළිය ඉමහත්ය. අද වන විට මෙම ක්ෂේත්‍රය තුළ පවත්නා රැකියා ප්‍රමාණය ද ඉහළ ගොස් ඇති අතර ඒ සඳහා ඉහළ ඉල්ලුමක්ද තිබේ. නවීන සමාජය ද මෙම ක්ෂේත්‍රය පිළිබඳ අධ්‍යයනයට ද, ඒ ආශ්‍රිත රැකියාවන්හි නිරත වීමට ද දැඩි රුචිකත්වයක් දක්වයි.

පාසල් විෂය ධාරාවෙහි ද මෙම විෂය ඇතුළත් වී ඇත්තේ මෙය ඉතාමත් වැදගත් හා අත්‍යාවශ්‍ය වන බැවිනි. වර්තමාන ළමුන් බොහෝ දෙනෙක්ගෙන් " ඔබගේ අනාගත බලාපොරොත්තුව කුමක්ද?" යි විමසූ විටදී මෘදුකාංග ඉංජිනේරුවරයෙක් වීමට කැමති බව ඔබ ඕනෑ තරම් අසා තිබෙනවා ඇති. තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණය ආශ්‍රිත රැකියා

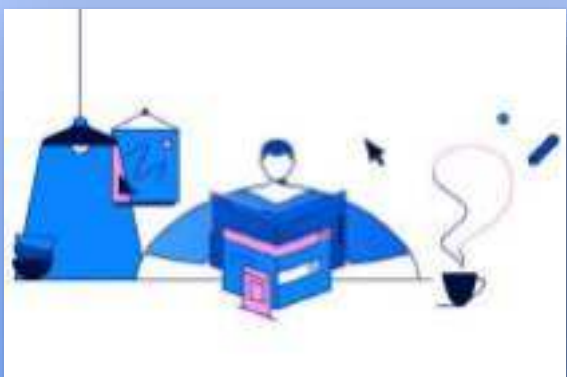
මෙතරම් උනන්දුවට ලක්වී ඇත්තේ එහි ඇති දියුණුවත්, කාර්යක්ෂම බවත්, ඉහළ වැටුප් ලැබීමත් නිසා විය හැක. මෙම ක්ෂේත්‍රය ආශ්‍රිත රැකියාවක නියැලුනේ නැති වුව ද ඒ පිළිබඳ යම් හෝ අවබෝධයක් ලබා තිබීම වැදගත් වේ.

බොහෝ රාජකාරී කටයුතු සිදු කිරීමේදී තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණය යොදා ගැනීමට සිදුවීම මීට හේතුවයි. ඒ පිළිබඳ දැනුමැති පාර්ශව තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණයට මෙතරම් ඉල්ලුම් පැවතියද බොහෝ පිරිසක් මේ නවීන තාක්ෂණයට බියක් දක්වයි. තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණය ඉගෙනීම තුළින් අපේ සංස්කෘතියට අනිසි බලපෑම් ඇති විය හැකිය යන්න

ඔවුන්ගේ විශ්වාසයයි. නමුදු එසේ සිදුවිය හැක්කේ ඒ තුළ නොදැන ගමන් කිරීමෙන් පමණි. ලෝකය දියුණු වෙනවාත් සමගම අපි ද ඒ හා ගමන් කළ යුතුය. යහපත් දේ තෝරා බේරා ගෙන

ඉදිරියට යා යුතුය. නැත්නම් අපිට ද සිදුවන්නේ පරිනාමික ක්‍රියාවලියේදී පරිසරයේ ඇති වූ විපර්යාසයන්ට සංවේදී නොවූ ජීවින් ලොවින්

තුරන් වූවා සේ ලෝකයේ මේ තිබෙන දියුණුවේ තරඟයත් සමග ඉදිරියට නොගොස් සමාජයෙන් ඉවත් වීමට ය. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස සමාජයේ රැකියා විසුක්ත පිරිස ඉහළගොස් රටක ආර්ථික දියුණුවටද බලපෑම් ඇති විය හැක.



කොවිඩ්- 19 වසංගත තත්ත්වය හේතුවෙන් බොහෝ දෙනෙකුට රැකියාවල නිරතවිය නොහැකිව තිබූ අවස්ථාවල දී සමහරෙක් මාර්ගගත ක්‍රමයට තම නිවසේ සිටම රැකියාවල

නිරත විය. බොහෝ දෙනා එම ක්‍රමය තුළින් භාණ්ඩ ඇණවුම් කිරීම මෙන්ම වෙනත් බොහෝ අවශ්‍යතා සපුරා ගත්හ. ව්‍යාපාර ක්ෂේත්‍රයේ සිටින අයට ද තම රැකියා පවත්වා ගෙන යාමට මෙමඟින් අවස්ථාව හිමි වුණි.

ඕනෑම දෙයක හොඳ හා නරක යන පැති දෙකම තිබෙන බව

ඔබ හොඳින්ම දන්නවා ඇති. තොරතුරු තාක්ෂණ දියුණුව නිසා රැකියා ක්ෂේත්‍රයේ ඇති වූ තවත් විපර්යාසයක් නම් මෙමඟින් බොහෝ දෙනෙකුට රැකියා අහිමි වීමයි. මෙසේ තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණයේ කලින් කලට සිදුවන යහපත් මෙන් ම අයහපත් වෙනස්වීම්වලට උපේක්ෂාවෙන් මුහුණ දෙමින් තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණයේ සිදු වන නව්‍යතා ඇසුරෙන් නිවැරදිව තාක්ෂණය භාවිතා කර වැඩ ලෝකයෙහි ඉහළ ජයග්‍රහණයක් ලබා ගැනීමට සිසු සිසුවියන් ලෙසින් අපි ද ක්‍රියා කරමු.

දුල්මි වගීෂා
10 ශ්‍රේණිය
ක්‍රිස්තුරාජ විදුහල - පන්නිපිටිය

ඩිජිටල් හුවමාරුව එක අඩු කරමු ද?



අපි බලමු ඩිජිටල් හුවමාරුව එහෙම නැත්නම් ඩිජිටල් අඩිපාර කියන්නේ මොකදද කියලා. ඩිජිටල් හුවමාරුව යනු යම් පරිශීලකයෙකු අන්තර්ජාලය හරහා කිසියම් ක්‍රියාකාරකමක් කරනු ලැබීමෙන් පසු එම ක්‍රියාකාරකමේදී කරනු ලබන භාවිතයන් නිසා පරිශීලකයා නොදැනුවත්වම ඉතිරි කර යන ක්‍රියාකාරකම් කොටස්ය. උදාහරණයක් විදියට කිවුවොත්, අපි ගුගල් සෙවීම මගින් ලැප්ටොප් පරිගණකවල මිල ගණන් සෙවීම කලහොත්. ඊ් ලඟ දවසේ අපි වෙනත් දෙයක් ගැන සොයන්න හදන විට මුලින්ම අපට පෙන්වන්නේ ලැප්ටොප් පරිගණක වෙළඳ දැන්වීම් ගැන වීම. මාර්ගගතව යාළුවෙක් සමඟ වැටී කරනකොට අහනවා මුහුණු ආලේපන වර්ග ගැන. ඊ්ලඟට වැටී කරන සෑම වෙලාවකම ආලේපන වර්ගවල වෙළඳ දැන්වීම් පෙන්වන්න ගන්නවා. සමහර වෙලාවකට අපිට මෙය පහසුවක් කියලා හිතෙනවා , නමුත් ඔබට හිතන්න පුළුවන්ද අන්තර්ජාලයේ අපේ ක්‍රියාකාරකම් , අපි දන්නෙම නැතුව එකතු වෙනවා කියන එක? ඒක තමයි ඩිජිටල් හුවමාරුව (Digital Footprint) එහෙම නැත්නම් ඩිජිටල් අඩිපාර කියන්නේ.

ඩිජිටල් අඩිපාර භාවිතා කිරීම ධනාත්මක මෙන්ම සෘණාත්මක ප්‍රතිඵලයක් ඇති කරන්න පුළුවන්. එක් අතකින්, එය බොහෝ පෞද්ගලික ගැටලු වලට හේතු වෙනවා. නිදසුනක් වශයෙන්, පුද්ගලයෙකුගේ අවසරයකින් තොරව, ආගන්තුකයන්ට එම පුද්ගලයා පිළිබඳ තොරතුරු සෙවුම් යන්ත්‍ර භාවිතා කිරීමෙන් පමණක් තොරතුරු එකතු කර ගන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ අපේ නිදහස එක්තරා



විදියකට සීමාවෙනවා කියලා කියන්න පුළුවන්. ඩිජිටල් අධිපාර ධනාත්මකව ගත්තොත් පාරහෝගිකයාගේ තොරතුරු ගවේෂණ ඉතිහාසය මත පදනම්ව ව්‍යාපාර ආයතනවලට දැන්වීම් නිෂ්පාදනය කරන්න පුළුවන්. අනෙක් අතට, සමාජ මාධ්‍ය බලපෑම් කරන්නන් ලෙස ඔවුන්ගේ ඩිජිටල් අධිපාරෙන් ලාභ ලබා ගන්න. තවද, සේවයෝජකයින් සේවලාභියාගේ ඩිජිටල් අධිපාර භාවිතා කර ඒ අනුව සේවා ලබා දීම සිදුකරනවා. ඩිජිටල් ගුවිප්‍රින්ට් භාවිතා කිරීමෙන් ධනාත්මක මෙන්ම සෘණාත්මක බලපෑම් තිබෙන බව දැන් ඔබට පැහැදිලියි නේද?

දැන් අපි බලමු ඩිජිටල් අධිපාර (Digital Footprint) එක අඩු කරගන්න ක්‍රම කිහිපයක්.

විශ්වාස නැති යෙදුම් සහ මෘදුකාංග භාවිත නොකර ඉදීම.



අපි සමහර වෙලාවට ඉක්මනින් වැඩක් කරගන්න මෘදුකාංග යෙදුමක් අවශ්‍ය වුනහම, කරන්නේ අන්තර්ජාලයට ගිහින් වැඩිය හොයන්නේ බලන්නේ නැතුව එකපාරටම මොකක් හරි මෘදුකාංගයක් භාගත කරලා ස්ථාපිත කරන එක. අන්තර්ජාලයේ ගොඩක් තිබෙන මෘදුකාංග යෙදුම් සමඟ විවිධ වර්ගයේ

වෙළඳ ආයතන සම්බන්ධ වෙලා අපේ තොරතුරු ලබා ගන්නවා . ඉතිං මේ නිසා හොඳම දේ තමයි එහෙම මෘදුකාංගයක් ස්ථාපිත කරන්න අවශ්‍ය වුණොත් ඒ මෘදුකාංගය පිළිබඳ සොයා බලා , Ratingගැන සැලකිලිමත් වෙලා ඒ මෘදුකාංග භාවිතා කරපු වෙනත් අයගේ comments ගැන සැලකිලිමත්ව බලා ඒ මෘදුකාංගයේ එකඟතා හා ප්‍රතිපත්ති පිළිබඳ සොයා බලා විශ්වාසයක් ඇත්නම් පමණක් භාගත කරලා ස්ථාපිත කිරීම. මෘදුකාංගයක් ස්ථාපනය කිරීමට පෙර ඒ ගැන කියවන්න.

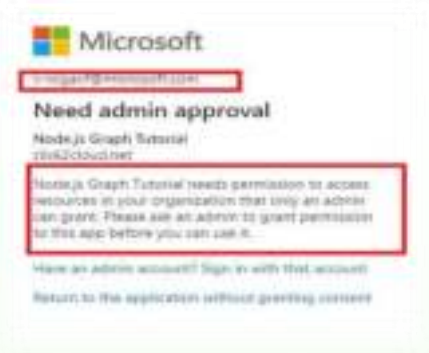
පරිශීලක ගිවිසුම්(User Agreement) ගැන සැලකිලිමත්වීම



අපි මෘදුකාංගයක් අපේ උපාංගයකට ස්ථාපනය කරනකොට මෘදුකාංගය සමඟ එන පරිශීලක ගිවිසුම දිග වැඩි නිසා කියවන්නේ නැතුවම අනුමත කරනවා. හැබැයි ඔබ දන්නවද ඒ පරිශීලක ගිවිසුමේ අපි මොනවගේ දේවලටද එකඟ වෙලා තියෙන්නෙ කියලා. සාමාන්‍යයෙන් අලුත් යෙදුමක් පරිගණකයට ස්ථාපනය කරනකොට අපි පුරුද්දට

හැම ගිවිසුමක්ම අනුමතකරනවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි, මෘදුකාංගයක් ස්ථාපනය කරද්දී වෙනත් විකල්ප මෘදුකාංගයක් ස්ථාපනය කරන්න යැයි පැවසුවොත්, අපි ඒකත් අනුමත කරනවා. එය නොකල යුතු දෙයක්, ඒ නිසා මෘදුකාංගයක් ස්ථාපනය කරන්න කලින් පරිශීලක ගිවිසුම හොඳින් කියවලා අනුමත කරන්න.

යෙදුම් අවසරය (Application Permission) ගැන සැලකිලිමත් වන්න



අපේ දුරකථනයට ස්ථාපනය කරන විවිධ යෙදුම් වර්ග ගැන අපි සැලකිලිමත් විය යුතුයි. සමහර යෙදුම් අවසරයන් මගින් ඔබගේ යෙදුම භාවිතා කිරීමට සහ ප්‍රවේශ වීමට අවසර දීමෙන් පසු ස්මාට් දුරකථනයේ හි ඇති අනෙකුත් දේ පාලනය කිරීමට හැකියාව ලැබෙනවා. මෙම පාලනය ඔබගේ දුරකථනයේ ගබඩා කර ඇති දත්ත වලට, සම්බන්ධතා සහ මාධ්‍ය ලිපිගොනු වැනි, ඔබගේ ජංගම දුරකථනයේ කැමරාව හෝ මයික්‍රොෆෝනය වැනි දෘඩාංග

කොටස් දක්වා විහිදීමට පුළුවන්. සාමාන්‍යයෙන් යෙදුම් අවසරය ලබා දීමෙන් පසු යෙදුමට විශේෂාංග භාවිතා කිරීමට ඉඩ ලබා දෙනවා. ඒ නිසා යෙදුම්වලින් ඉල්ලන්නේ මොනවගේ අවසරයන් ද කියලා සොයාබලා අනුමත කරන්න .

කුකිස්! (Cookies) ගැන සැලකිලිමත් වන්න



මොනවද මේ කුකිස් කියන්නේ? අපේ බ්‍රවුසර් එකේ අපි කරන දේවල් තාවකාලිකව සුරකින්න එහෙම නැත්නම්, අපි ඒ අදාළ වෙබ් සයිට් එකේ කරන කියන දේවල්වල තොරතුරු එකතු කරන්න වගේ දේවලට නිර්මාණය කරලා තියෙන කේතය. පරිගණක කුකියේ පරමාර්ථය වන්නේ ඔබේ පැමිණීම සහ ක්‍රියාකාරකම්

පිළිබඳව වෙබ් අඩවිය නිරීක්ෂණය කිරීමට උදව් කිරීමයි. මෙය සැමවිටම නරක දෙයක් නොවන නමුත් සමහර අවස්ථාවන්හි එය පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතුය.

විශේෂිත පරිශීලකයින් හඳුනා ගැනීමට සහ ඔබේ වෙබ් ගවේෂණ අත්දැකීම වැඩි දියුණු කිරීමට HTTP කුකිස් ලෙස හැඳින්වෙන විශේෂිත කුකිස් භාවිතා කරයි.HTTP කුකිස් නවීන අන්තර්ජාලයට අත්‍යාවශ්‍ය නමුත් ඔබේ පෞද්ගලිකත්වයට අවදානමක් තිබෙනවා. වෙබ් ගවේෂණයේ අත්‍යාවශ්‍ය අංගයක් ලෙස, HTTP කුකිස් ඔබට වඩාත් පුද්ගලික, පහසු වෙබ් අඩවි නැරඹීම් ලබා දීමට වෙබ් සංවර්ධකයින්ට උදව් කරනවා. කුකිස් මගින් ඔබව, ඔබේ වෙබ් අඩවි පිවිසුම්, සාප්පු වෙබ් අඩවි සහ තවත් බොහෝ දේ මතක තබා ගැනීමට ඉඩ දෙයි. එහෙත් ඒවා තොරතුරු තාක්ෂණ අපරාධකරුවන්ට ඔත්තු බැලීම සඳහා පුද්ගලික තොරතුරු වල ගබඩාවක් විය හැකි ඔබව මතක තබා ගන්න.

දැන් තියෙන සමහර වෙබ් අඩවිවල අපි කුකිස් පිළිගත්තේ, ප්‍රතික්ෂේප කළත් අපිට වෙබ් අඩවියට ගිහින් අපිට ඕන දේ කරගන්න පුළුවන්. හැබැයි තවත් සමහර වෙබ් අඩවිවල කුකිස් පිළිගත්තේ නැතිනම් වෙබ් එක ඇතුළට යන්න අවසර දෙන්නෙ නෑ. එහෙම වෙලාවට විමසිල්ලෙන් බලන්න. පෙනන්නේ ok කරන බොත්තම විතරක් වුණාට, සැකසුම් (settings) වලට යන්න බොත්තමකුත්

තිබෙනවා. අන්න ඒ බොත්තම මත click කරනම පෙන්නන්නේ අත්‍යාවශ්‍ය සරල කුකිස් විතරයි. එහෙම නැත්නම් කුකිස් අක්‍රීය කරන්න අපිට පුළුවන්.

පුද්ගලික ගවේෂණය (Private Browsing) භාවිතා කරන්න



පුද්ගලික ගවේෂණය යනු ඔබගේ තාවකාලික ගවේෂණ දත්ත පුද්ගලිකව තබා ගැනීමට උදව් කිරීම සඳහා ප්‍රධාන වෙබ් බ්‍රව්සර් ඉදිරිපත් කරන අංගයකි. ඒ සඳහා incognito mode වැනි පුද්ගලික බ්‍රව්සරයක් භාවිතා කල හැකිය. මෙමගින් ඔබගේ ගවේෂණ ඉතිහාසය, සෙවුම් වාර්තා සහ කුකිස් රඳවා නොගනී. එනම් කිසිසේත්ම වෙනත් පාර්ශව වුවමනා නැති ක්‍රියාකාරකම් අපි කරනවා නම්, Incognito mode

එකෙන් ගිහින් ඒවා කල හැකිය. Incognito mode සක්‍රීය කලාට පසුව අපේ පරිශීලක දත්ත බ්‍රවුසරේ මතකයේ රඳවා නොගනී. ඒ වගේම වෙනත් වෙබ් අඩවිවලින් එවන කුකිස් වුවත් රඳවා නොගනී. එහෙම නැත්නම් පුද්ගලික ගවේෂණය සඳහා කෙලින්ම VPN දාගන්නත් පුළුවන්. ඒ කියන්නේ “අතථ්‍ය පුද්ගලික ජාලය” (Virtual Private Network) යන්නයි. පොදු ජාල භාවිතා කරන විට ආරක්ෂිත ජාල සම්බන්ධතාවයක් ඇති කර ගැනීම සඳහා මෙය භාවිතා කරයි. මෙමගින් තෙවන පාර්ශවයන්ට ඔබගේ ක්‍රියාකාරකම් මාර්ගගතව නිරීක්ෂණය කිරීම සහ දත්ත සොරකම් කිරීම අපහසු කරනවා. Incognito mode එකටත් වඩා VPN එකක් පාවිච්චි කරන එකෙන් අපේ රහස්‍ය භාවය රැකෙනවා.

පුද්ගලික තොරතුරු අවිශ්වාස නොදන්නා පුද්ගලයන්ට නොදෙන්න



මුලින් බලන්න යම් කිසි වෙබ් අඩවියක අපිට වුවමනා සේවාවක් කර ගන්න රෙජිස්ටර් වෙන එක අත්‍යාවශ්‍යද කියලා. සමහර වෙලාවට ෆෝම් එකක් පෙන්නුවට, ඒක පුරවන එක විකල්පයක් විතරයි. එහෙම නැතුව තොරතුරු දීලා රෙජිස්ටර් වෙන්නම ඕන නම්, පොඩ්ඩක් බලන්න ඒකේ අනිවාර්යයෙන් ඉල්ලන තොරතුරු මොනවද කියලා. සාමාන්‍යයෙන් ෆෝම් එකක

අනිවාර්යයෙන් පුරවන්න ඕන කොටු රතු තරුවකින් සලකුණු කරලා තියෙන්නේ. ඒ වගේම කුමන හරි වෙබ් අඩවියකට තොරතුරු දෙන එක අවිශ්වාසයි නම්, එම කාර්යය කර ගන්න පුළුවන් වඩාත් ආරක්ෂිත වෙබ් අඩවියක් සොයාගන්න. ඒකත් අමාරු දෙයක් නෙවෙයි.

තොරතුරු තාක්ෂණ අංශය

අන්තර්ජාලය කාන්තා ඔබට ආශීර්වාදයක් ද? සාපයක් ද?



අන්තර්ජාලය නැමති විජලවිය තාක්ෂණය සන්නිවේදනයේ සීමා මායිම් හා වැට කඩොලු බිඳ දමමින් බිලියන ගණනක් ජනතාවගේ ජීවිත අපූර්වතම පරිවර්තනයකට ලක්කරන අයුරු අපි අද අත් විඳිමින් සිටින්නෙමු. විශේෂයෙන් නුතන සමාජයේ කාන්තාවන්ගේ සන්නිවේදන ක්‍රමෝපායන් අතර අන්තර්ජාලය සුවිශේෂී තැනක් උසුලයි. මෙතෙක් කලක් ගෙයි මුල්ලට සිරවී තිබූ ස්ත්‍රී සිතුවිලි බාහිර ලෝකයට මුදාහැරීමේ සොරොව්ව බවට අන්තර්ජාලය පත්විය. ෆාකිමාගේ, සිල්වියාගේ, කුසුමාවතීගේ සිට ලෙච්චම් දක්වා සීමා මායිම් නැති වැට කඩොළු නැති, අනන්‍යතාවයක් නැති සයිබර් අවකාශය තුළ නිදහසේ සැරි සැරීමට කාන්තාවන්ට තටු ලැබී ඇත.

සැබෑ ජීවිතයේදී මෙන්ම බොහෝ කාන්තාවන්ට අන්තර්ජාලය සුන්දර තැනකට වඩා අසුන්දර අත්දැකීමක් විය හැකි අවස්ථා බහුලය. එහෙත් එය ජීවිතයේ හැරවුම් ලක්ෂය බවට පත් කරගත් කාන්තාවන් පිළිබඳ විවිධ උදාහරණ ලොව පුරා ඇත. උදාහරණයක් ලෙස තමන්ගේ අයිතිවාසිකම් වෙනුවෙන් සටන් වදින



#MeTooCampagin හා ඉන්දියාවේ Internet Sathhi දැක්වියහැක.



අවසනාවන්ත ලෙස අන්තර්ජාලය තුළ ශාරීරිකව හා මානසිකව හිංසනයට ලක්වන කාන්තාවන් ප්‍රමාණය දිනෙන් දිනම ඉහළ යමින් පවතී. මෑත කාලීන හොඳම උදාහරණය වනුයේ අන්තර්ජාලය හරහා ගණිකා වෘත්තීයේ යෙද වූ පහලොස් හැවිරිදි දියණියයි.

තමන් හිසට තම අතමය සෙවනැල්ල යන කියමන සනාථ කරමින් අන්තර්ජාලයේ සැරිසරන විට ඔබේ ආරක්ෂාව ඔබ විසින්ම සපයා ගත යුතුය. විශේෂයෙන්ම කථන හා භාෂණ නිදහස උපරිමයෙන් අන්තර්ජාලය තුළඇති අතර එය භාවිතා කිරීමට ඇවැසි පරිචය හා පරිනතභාවය අප විසින්ම ඇති කරගත යුතුය.

මේ සඳහා විවිධ රාජ්‍ය නොවන සංවිධානයන් විසින් මාර්ගගත වෙදිකාවන් තනා තිබේ.

- ¿ Safe Sisters - ඩිජිටල් ආරක්ෂාව තුළ ඔබේ ආරක්ෂාව සලසා ගැනීම.
- ¿ Luchadoras- ඩිජිටල් ආරක්ෂාව පිළිබඳ මෙවලම් කට්ටලයක් හඳුන්වා ඇත.
- ¿ Ciberseguras- ඩිජිටල් ආරක්ෂාව පිළිබඳ සමුළු සඳහා ඉභි සහ අවකාශය සපයා දීම.

පවතින කොවිඩ් වසංගතය හමුවේ අන්තර්ජාලය පරිහරණයේදී අප සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු හා පිළිපැදිය යුතු අවාර ධර්ම පිළිබඳ කතිකාවතක් ඇති වෙමින් පවතී.

ඔබේ ජංගම දුරකථනයේ දුරකථන යෙදවුම් (app) නිතරම යාවත්කාලීන (update) කර නොගතහොත් ඒ හරහා සයිබර් අවකාශයේ ඇති හැකර් ප්‍රහාරවලට ලක්වීමේ අවදානමක් පවතී. අන්තර්ජාලයේ සැරිසරින විට තිරය මත පතිත වන වෙළඳ දැන්වීම් මත ක්ලික් කිරීම ඔබ අනවශ්‍ය කරදරවලට අතවැනීමකි.



නූතන වසංගත තත්ත්වයන් සමඟ එදිනෙදා ජීවිතය හා සබැඳි බොහෝ දේ අන්තර්ජාලය හරහා සිදුවීමෙන් දවසේ වැඩි කාලයක් එය තුළ සැරිසරන්නට සිදුවීමෙන් පුද්ගලික තොරතුරු තෙවන පාර්ශ්වයකට නිරාවරණය වීමේ අවදානම වැඩිවෙමින් ඇත. ඔබේ ගූගල් ගිණුමේ location information හා search history අක්‍රිය කිරීමෙන්

පෞද්ගලිකත්වය තරමක් දුරට රැක ගත හැක. එහෙත් බොහෝ දෙනා භාවිතා කරන මුහුණු පොතේ ඔබේ තොරතුරු අනෙක් පාර්ශවයන් දැකීම සීමා කිරීමේ හැකියාවක් ඇත.

වීඩියෝ තාක්ෂණය හරහා ගණුදෙනු කිරීමේ ප්‍රවණතාවය කොවිඩ් වසංගතය සමග පාලනයකින් තොරව වැඩි වූ අතර සාමූහික වීඩියෝ ඇමතුම් වඩාත් ප්‍රචලිත විය. අද අප රටේ වැඩි ප්‍රතිශතයක් භාවිතා කරන zoom මාධ්‍යයේ අනාරක්ෂිත බව සලකා තායිවානය වැනි සමහර රටවල් තහනම් කර ඇත. අඩු ජනප්‍රියතාවයක් ඇති JITSI meet , signal, wire වැනි මෘදුකාංගවල සයිබර් ප්‍රහාර ලක්වීමේ අඩු අවදානමක් ඇත.



ඔබ දැනට භාවිතා නොකරන අන්තර්ජාල ගිණුම් මකා දැමීම මගින් සයිබර් අවකාශයේ දත්ත සොරා ගැනීමට හා අවහාවිතයට ඇති ඉඩ අවම කර ගත හැකි වනු ඇත. එමෙන්ම අන්තර්ජාලය හා සබැඳි ගිණුම්වල ඇති මුරපදවල ශක්තිමත්භාවය හා එය සුරක්ෂිතව ගබඩා කිරීමේ ක්‍රමවේදයන්

පිළිබඳව ඔබ මනාසේ සැලකිලිමත් විය යුතුය.

KeepassX, Lastpass, 01 password ඔබට ශක්තිමත් මුරපද සාදාගැනීමට හා ගබඩා කිරීමට නොමිලේ භාගත කල හැකි මෘදුකාංග අතරින් සමහරකි.

අන්තර්ජාලය යනු දැනුම් සාගරයක් වුවද එහි තොරතුරුවල නිරවද්‍යතාව ගැන මුළුමනින්ම සහතික විය නොහැක. එබැවින් ඔබ තොරතුරු පරිශීලනය කරන සෑමවිටම එහි නිරවද්‍යතාවය සාක්ෂාත් කර ගැනීමට අදාල මූලාශ්‍රයන් පිළිබඳව සොයා බැලීමක් කල යුතුමය.

තොට්ල්ල පදවන අතට ලොව ආණ්ඩු කල හැකි නම් අන්තර්ජාලය තුළ ජීවිතය දිනා ගැනීම කාන්තා ඔබට අරුමයක් වේද?

සටහන -සාගරිකා වික්‍රමසේකර
උපදේශක මණ්ඩල සාමාජිකා - අන්තර්ජාල සංගමය -ශ්‍රී ලංකා ශාඛාව
සහකාර ජාල කළමණාකාරීණි - ශ්‍රී පාලී මණ්ඩපය,
කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය

තොරතුරු තාක්ෂණයේ අධි භාවිතය හා සබැඳුණු සෞඛ්‍ය ගැටලු



පසුගිය දශක දෙකක පමණ කාලයක් තුළ මානව ක්‍රියාකාරකම්වල ඉතා වැදගත් තැනක් තොරතුරු තාක්ෂණය හා සම්බන්ධ ක්‍රියාකාරකම්වලට හිමිවිය. තොරතුරු තාක්ෂණයේ සිදුවන දියුණුවීම් මානව සංහතියේ ප්‍රගමණය අරමුණු කරගෙන සිදුවුවත්, එහි අධි භාවිතය සෞඛ්‍ය ගැටලු රැසකට මං පාදා තිබේ.

කායික සෞඛ්‍ය ගැටලු

1. වෙහෙස

දිගු වේලාවක් ඩිජිටල් තිරමත රැඳී සිටීම නිසා, ඇස්වල වෙහෙස ගතිය ඇති වේ. භාවිතා කරන තිරවල දිදුලීමේ (Glare) ප්‍රමාණය සහ රැඳී සිටින කාලය මත බලපෑමේ තරම රඳා පවතී.

2. බෙල්ල සහ කොන්ද ආශ්‍රිත වේදනා

එකම ඉරියව්වෙන් බොහෝ වේලාවක් මෙම උපකරණ ඉදිරිපිට රැඳී සිටීම සහ එහි දී වැරදි ඉරියව්වලින් සිටීම නිසාත් මෙය සිදුවිය හැකිය.

3. නින්දට බාධා ඇති වීම

නින්දට යාමට ආසන්න පැය 2 ක පමණ කාලය තුළ ඩිජිටල් තිර ඉදිරිපිට රැඳී සිටීම නිසා, නින්ද නොයාම සහ එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස පසු දිනයේදී උදාසීන බව සහ අකාර්යක්ෂමතාවය ද ඇති විය හැක.

4. ශාරීරික ව්‍යායාම අඩුවීම

ඩිජිටල් තිර ඉදිරියේ බොහෝ වේලා ගත කිරීමට සිදුවීම (හෝ හුරුවීම) සමඟ එදිනෙදා කය වෙහෙසා සිදු කරන කටයුතු සහ අමතර ක්‍රීඩා සහ ව්‍යායාම වැනි කටයුතු සඳහාද ඉතිරිවන කාලය අඩු වී, එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ස්පූලතාව, දිය වැඩියාව සහ හෘද රෝග සඳහා අවදානම ඉහළ යා හැකිය.



මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලු

1. හුදකලාව

දිගු කාලයක් ජංගම දුරකථන / ටැබ් හෝ පරිගණක තිර ඉදිරිපිට ගත කරන්නට සිදුවීම (හෝ හුරුවීමත්) සමඟ, ක්‍රමක්‍රමයෙන් සමාජයෙන් වෙන්ව එම උපකරණ භාවිතා කරමින් කල් ගෙවීමට සමහර පුද්ගලයන් යොමු වීමේ නැඹුරුවක් පවතී. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස පවුල් සබඳතා මෙන්ම සමාජ සබඳතා ද බිඳ වැටීමේ අවදානමක් පවතී.



2. මානසික ආතතිය (STRESS), විෂාදය (DEPRESSION) සහ කාංසාව (ANXIETY)

ඉහත සඳහන් මානසික රෝගී තත්ත්ව ඇති කිරීමේ (රෝග උත්සන්න වීමේ අවදානමක්) ඉඩක් මෙම උපකරණවල අධි භාවිතය නිසා සිදුවිය හැකි බවට සැක මතුව ඇත.



දරුවන්ට ඇති විය හැකි සෞඛ්‍ය ගැටලු

- ¿ ඉගෙනීමේ දුර්වලතා.
- ¿ මානසික ඒකාග්‍රතාව පවත්වා ගැනීමේ දුර්වලතා.
- ¿ නිර්මාණශීලී බව අඩු වීම සහ පරිකල්පන හැකියාව දුබල වීම.
- ¿ භාෂා සහ කථන වර්ධනයේ ප්‍රමාදවීම් සිදු වීම.



- ¿ අන්‍යෝන්‍ය සබඳතාවල සහ සංවේදීභාවයේ ඇතිවන දුර්වලතා.
- ¿ නින්ද ආශ්‍රිත ගැටලු.
- ¿ ආවේගශීලී වීම සහ ප්‍රවේගකාරී වීම.
- ¿ ස්ථුලතාවට අවදානම වැඩි වීම.
- ¿ කාංසාව සහ ආතතිය වැනි තත්ත්වවලට අවදානම වැඩි වීම.

ඉහත සඳහන් සෞඛ්‍ය ගැටලු වලට ලක්වීමේ අවදානම අවම කර ගෙන තොරතුරු තාක්ෂණික උපකරණ භාවිතා කරන ආකාරය ගැන මිලිභ කලාපයෙන් ඔබව දැනුවත් කිරීමට බලාපොරොත්තු වෙමු.

වෛද්‍ය දර්ශන විද්‍යාගම
 රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහල

පරිගණකයක් මිලදී ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු



පරිගණකයක් මිලදී ගැනීමට පෙර අප විසින් සොයා බැලිය යුතු කරුණු

- Δ පරිගණකයෙන් ඉටු කිරීමට බලාපොරොත්තු වන කාර්යයන් සහ භාවිතා කරන වාර ගණන.
- Δ වගකීම් සහතිකය
- Δ පරිගණකයේ වේගය
- Δ තාවකාලික මතකය
- Δ දත්ත ගබඩා කිරීමේ හැකියාව
- Δ නිෂ්පාදකයාගේ වෙළඳ නාමය
- Δ මිල
- Δ අලෙවියෙන් පසු සේවාව

පරිගණකයෙන් ඉටු කිරීමට බලාපොරොත්තු වන කාර්යයන් සහ භාවිතා කරන වාර ගණන.

ඔබගේ අවශ්‍යතාවය අනුව සෑම විටම පරිගණකයක් මිලදී ගැනීමේදී ඔබට උචිත මාදිලියක් තෝරා ගැනීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ. හැමවිටම පරිගණකයක් මිලදී ගැනීමේදී තමන්ගේ අවශ්‍යතාවයට ගැලපෙන අවම මිලකට වැඩි හැකියාවක් ලබා ගත හැකි පරිගණකයක් තෝරා ගැනීමට වග බලා ගත යුතුය.



වගකීම් සහතිකය

පරිගණක යන්ත්‍රයක් මිලදී ගැනීමේ දී වගකීම් සහතිකය හා වගකීම් කාලය යනු ඉතා වැදගත් කරුණකි. පරිගණක මිලදී ගැනීමේදී වගකීම් සහතිකයද ලිඛිතව ලබා ගැනීම අනිවාර්යෙන්ම සිදු කළ යුතුය. කාලයද සඳහන් කරමින් වගකීම් සහතිකය ලබා ගැනීමට අවදානය යොමු කළ යුතුය.

පරිගණකයේ වේගය

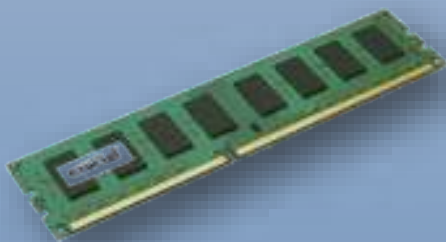


පරිගණක වේගය යනු කාර්ය කිරීමේ සිසුතාවයයි. පරිගණකයේ වේගය එහි සකසනයේ (processor) වේගය මත රඳා පවතී.පරිගණක වේගය මැනීම සඳහා MHz හා GHz භාවිතා කරනු ලැබේ.වර්තමානයේ දී විවිධ වර්ගයේ ප්‍රොසේසර විශාල ප්‍රමාණයක් වෙළෙඳපොළේ දක්නට ලැබේ.මෙය Single core, Dual Core, Quad core යනුවෙන් වර්ග වේ

Single core යනු මධ්‍ය ඒකක ප්‍රමාණයේ එකක් වන Pentium I,II,III,IV වැනි සකසන වන අතර Dual Core යනු මධ්‍ය සැකසුම් ඒකක ප්‍රමාණය 2 ක් වන Dual Core /Core 2 Duo වැනි පහසුකමය. Quad core යනු මධ්‍ය සැකසුම 4 ක් ඇති.Core i3, Core i5, Core i7 වැනි මාදිලිය. ඔබගේ අවශ්‍යතාවය පරිදි ඉහළ අගයකින් යුතු සැකසුම් භාවිතා කළ හැකිය.

තාවකාලික මතකය (RAM) Random Access Memory

RAM යනු පරිගණකයේ තාවකාලිකව මතකය රඳවා ගන්නා උපකරණයයි. මෙහි ධාරිතාව MB හා GB වලින් මනිනු ලබයි. Ex:- 1GB, 2GB, 8GB, 16GB, RAM ධාරිතාවය වැඩිවන තරමට සැකසීමට අවශ්‍ය දත්තවලට ප්‍රවේශ වීම පහසු වේ. RAM එකක් මිල දී ගැනීමේ දී එහි ඇති මතක ධාරිතාව ගැන සැලකිලිමත් වන්න සලකන්න.



එය 128MB සිට 8GB දක්වා අද වෙළෙඳපොළෙන් ඔබට මිල දී ගත හැකිය. එසේම RAM කිහිපයක් මිල දී ගන්නේ නම් එකම වර්ගයේ හා එකම BUS Speed එකේ RAM මිලදී ගත යුතුය. BUS Speed යනු RAM හීදත්ත හුවමාරු වේගයයි. මෙය මවුසුවරුවේ RAM සඳහා වන BUS Speed එක සමග සසඳා ලබා ගත යුතුය.

දත්ත ගබඩා කිරීමේ හැකියාව

පරිගණකයේ දත්ත ස්ථිරව ගබඩා කිරීම සඳහා Hard Disk Drive එක භාවිතා කරයි. මෙහි ධාරිතාවය GB හා TB වලින් මනිනු ලබයි.



නිෂ්පාදකයාගේ වෙළඳ නාමය



පරිගණකයක් මිලදී ගන්නේ නම් පරිගණක නිෂ්පාදකයාගේ ලංකාවේ සිටින බලයලත් අලෙවි නියෝජිතයින් හරහාම මිලදී ගැනීම සුදුසුය. ඔබගේ අවශ්‍යතාවය පරිදි පරිගණකයක් මිල දී ගත් පසු මෘදුකාංග යොදාගෙන කටයුතු සිදුකර ගත හැකිය. කවර මාදිලියේ පරිගණකයක් චුවද වගකීම් කාලය ඉකුත් වන තෙක් වත් අනවශ්‍ය පරිදි පරිගණකයේ කොටස් ගැලවීමට යාම මගින්

වගකීම් සහතිකය අහෝසි වී යාම සිදු විය හැකිය. එමෙන්ම යොදා ගන්නා මෘදුකාංග නවතම සංස්කරණයන් වූ තරමටම වැඩ කටයුතු කරගෙන යාමේ පහසුවක් ඇති වේ.

මිල

වෙළඳ ආයතන කිහිපයකින් මිල ගණන් සසඳා වගකීම් කාලයද තාක්ෂණික පිරිවිතරද සැලකිල්ලට ගෙන අඩුම මිල ගණන ඇති පරිගණක මිල දී ගැනීම සුදුසු වේ.



අලෙවියෙන් පසු සේවාව

තාක්ෂණික උපදෙස් ලබා දීම , තාක්ෂණික සහාය ලබා දීම සඳහා ආයතනය සම්බන්ධ කර ගත හැකි දුරකථන අංක ,ඊමේල් ලිපිනය , හා වෙබ් ආයතන ඇතුළත් තොරතුරු වැනි දෑ පිළිබඳ සලකා බලා පිළිගත් වෙළඳ නාමය ඇති වෙළඳ ආයතනයකින් මිල දී ගැනීම සුදුසු වේ.

තොරතුරු තාක්ෂණ අංශය

සුභරූලිය



ආසියානු පැසිෆික් කලාපයේ බොහෝ රටවල මෙන්ම ශ්‍රී ලංකාවේ ද කාන්තාවන් තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණය භාවිතා කිරීම, පිරිමි පාර්ශ්වයට සාපේක්ෂව අඩු අගයක් ගනී. ශ්‍රී ලංකාව තුළ ද ඇතැම් සමාජ කොට්ඨාශ, කාන්තාවන් නවීන තාක්ෂණය සමඟ ඉදිරියට යායුතුය යන ආකල්පයට විරුද්ධව කටයුතු කරයි. නමුත් මෙම තත්ත්වය වෙනස් කළ යුතුව ඇති අතර, ශ්‍රී ලංකාවේ ආර්ථික සංවර්ධනය සඳහා කාන්තාවන් සහභාගි කරවා ගනු වස් තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණයෙන් හා ඊට අදාළ කුසලතාවලින් කාන්තාවන් සන්නද්ධ කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණයෙන් කාන්තාවන් සවිබල ගැන්වීම හරහා ඔවුන්ගේ ආර්ථික හා සාමාජීය දියුණුව ඇති කිරීම තුළින් රටේ ආර්ථික සංවර්ධනය වේගවත් කිරීම උදෙසා ශ්‍රී ලංකා තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණ නියෝජිතායතනය (ICTA), එවකට කාන්තා හා ළමා කටයුතු අමාත්‍යාංශය, එක්සත් ජාතීන්ගේ ආසියා පැසිෆික් තොරතුරු හා සන්නිවේදනය සඳහා වූ මධ්‍යස්ථානය (UNAPCICT) සමඟ එක්ව “සුභරූලිය” වැඩසටහන 2016 වර්ෂයේදී ශ්‍රී ලංකාවේ ආරම්භ කරන ලදී.



තොරතුරු තාක්ෂණයේ නව්‍ය අවස්ථාවන් විවර කිරීම තුළින් නාගරික, අර්ධ නාගරික හා ග්‍රාමීය කාන්තාවන්ගේ ජීවන තත්ත්වය නගා සිටුවීමත්, ඒ හරහා ඔවුන් මුහුණ දෙන ආර්ථික හා සාමාජීය ගැටලු වෙනුවෙන් වූ විසඳුම් ලබාදීම සඳහා මෙන්ම අංකිත සාක්ෂරත්වයෙන් (Digital Literacy) හෙබි කාන්තාවන් තුළින් සමාජ ආර්ථික සංවර්ධනය සහ ඒ තුළින් සියළු ශ්‍රී ලාංකික කාන්තාවන් වෙත වඩා

යහපත් ජීවන තත්ත්වයක් උදාකරගැනීමට කටයුතු සැකසීමත් සුභරූලිය වැඩසටහනේ මූලික අරමුණු වේ.

ICTA ආයතනය, කාන්තා හා ළමා සංවර්ධන, පෙර පාසල් හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන, පාසල් යටිතල පහසුකම් හා අධ්‍යාපන සේවා රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශය හා එක්ව ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන සුභරූලිය ජාතික වැඩසටහන මගින් කාන්තාවන්



තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණය භාවිතා කිරීමට දිරිමත් කරන අතර, ස්වයං රැකියාවන්හි නිරත කාන්තාවන්ට තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණය භාවිතයෙන් තම ව්‍යාපාරික අවස්ථා පුළුල් කර ගැනීමට අවශ්‍ය දැනුම ලබා දීමත් ඒ සම්බන්ධයෙන් මගපෙන්වීමත් මූලික ලෙස සිදුකරයි. පුහුණුකරුවන් පුහුණුකිරීමේ වැඩසටහන් හා ප්‍රාදේශීයව ක්‍රියාත්මකවනු ලබන කාන්තා සංවර්ධන නිලධාරීන් පුහුණු කිරීම හරහා දිවයිනේ සෑම දිස්ත්‍රික්කයකම සිටින කාන්තාවන් හට ඩිජිටල් තාක්ෂණයේ ප්‍රතිලාභ ලබාදීමට කටයුතු කරන අතරම බදුල්ල, යාපනය, මහනුවර, අනුරාධපුරය, මොණරාගල, මාතර, රත්නපුර, කෑගල්ල හා කුරුණෑගල යන දිස්ත්‍රික්කයන් නවයම ආවරණය කරමින් පවත්වනු ලැබූ සුභරූලිය දිස්ත්‍රික්ක වැඩමුළු හරහා මෙන්ම කොවිඩ් වසංගත තත්ත්වය හමුවේ මාර්ගගත ආකාරයෙන් සිදුකරනු ලැබූ සුභරූලිය වැඩසටහන් මගින් ද ග්‍රාමීය කාන්තාවන් හට ඩිජිටල් ලෝකයට පිවිසීමට අවශ්‍ය මඟ පෙන්වීම සිදුකරනු ලැබිණි. තවද ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාල වලට අනුයුක්තව සිටින කාන්තා සංවර්ධන නිලධාරීන් හරහා දේශීය හා විදේශීය පාර්ශ්වකරුවන් හා එක්ව සුභරූලිය විශේෂ පුහුණු වැඩසටහන් රාශියක් ක්‍රියාත්මක කරනු ලැබූ අතර ඉදිරියේදී තවත් වැඩසටහන් රාශියක් පැවැත්වීමටද අවශ්‍ය කටයුතු සුදානම් කර ඇත.



ඉදිරියේදී ICTA ආයතනය, කාන්තා හා ළමා සංවර්ධන, පෙර පාසල් හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන, පාසල් යටිතල පහසුකම් හා අධ්‍යාපන සේවා රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශය හා එක්ව සැලසුම් කර ඇති ක්‍රියාකාරී සැලැස්ම යටතේ

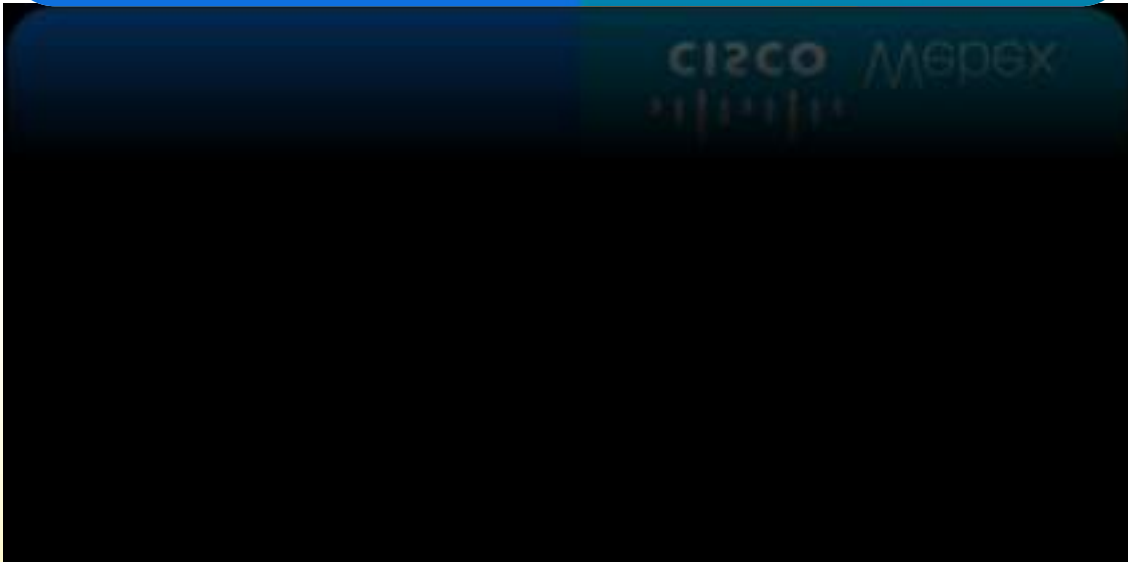
දිවයින පුරා විසිරී සිටින කාන්තාවන් රාශියකට ඩිජිටල් තාක්ෂණයේ ප්‍රතිලාභ ලබා ගැනීමට හැකිවනවා සේම අංකිත සාක්ෂරතාවයෙන් හෙබි, තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණික කුසලතාවලින් සන්නද්ධ කාන්තා පරපුරක් බිහිවීම තුළින් ඩිජිටල් ලෝකයේ පුරවැසියකු ලෙස සාධම්බරයෙන් ඉදිරියට යාමටද ශ්‍රී ලාංකික කාන්තාවන් හට අවස්ථාව උදා කරනු ලබයි.

ශ්‍රී ලාංකා තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණ ආයතනය

මාර්ගගත රැස්වීම්වල වෘත්තීමය තත්ත්වය ආරක්ෂාකර ගැනීමට පිළිපැදිය යුතු ආචාර ධර්ම



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



- 5.
- 6.
- 7.

වගකීම හඳුනා ගෙන රැස්වීමට ක්‍රියාකාරීව සහභාගී වන්න.

රැස්වීමට පිවිසීමෙන් පසු රැස්වීමේ අඛණ්ඩව රැඳී සිටීමට උත්සාහ ගන්න.

රැස්වීම සඳහා සුදුසු ඇදුමින් සැරසී සහභාගී වන්න.

රැස්වීම අතරතුර ඔබ සිටින වටපිටාව ගැන සැලකිලිමත් වන්න.



8. ඔබට කතා කිරීමට අවශ්‍ය නම් මෘදුකාංගයේ ඇති "Raise hand" යන විකල්පය භාවිතා කරන්න.
9. රැස්වීමේ දී අදහස් දක්වන විට නිතරම ආචාරශීලීව කථා කිරීමට පුරුදුවන්න.
10. රැස්වීමට අදාළ දේවල් ගැන පමණක් කතා කරන්න. සටහන් තබා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය දෑ සුදානම් කර තබා ගන්න.
11. එකම ප්‍රශ්නය නැවත නැවත ඇසීමෙන් වළකින්න.
12. රැස්වීම අතරතුර පෞද්ගලික කාරණා ගැන කතා කිරීමෙන් වළකින්න.
13. ඔබ කතා නොකරන විට ඔබේ මයික්‍රොෆෝනය නිශ්ශබ්ද (Mute) කරන්න.
14. රැස්වීමේ දී ආහාර ගැනීමෙන් වැළකී සිටින්න.
15. තිරය මත වරින් වර දිස්වන දැනුම්දීම් (notification) අක්‍රීය කිරීමේ (X) විකල්පය ක්‍රියාත්මක කරන්න.
16. වාචිකව ප්‍රශ්න ඇසීම වෙනුවට හැකි සෑම විටම ඔබට ඇති ගැටලු විමසීමට "Chat" විකල්පය භාවිතා කරන්න.
17. රැස්වීම අතරතුර අන් අයට බාධා නොකරන්න.
18. රැස්වීම සඳහා වෙන් කර ඇති කාලය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න. එම කාලය අරපිරීමැස්මෙන් එලදායිව භාවිතා කිරීමට උත්සාහ ගන්න.
19. රැස්වීම අවසන් වූ වහාම විධිමත් පරිදි ඉවත්ව යාමට (leave) මතක තබා ගන්න.
20. රැස්වීම සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා ධනාත්මක දායකත්වයක් ලබා දෙන අතරම අන් අය ඔබ සමඟ බෙදා ගන්නා දැනුමෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ගන්න.



තොරතුරු තාක්ෂණ අංශය

ශ්‍රී ලංකාවේ ඩිජිටල් සාක්ෂරතාවය



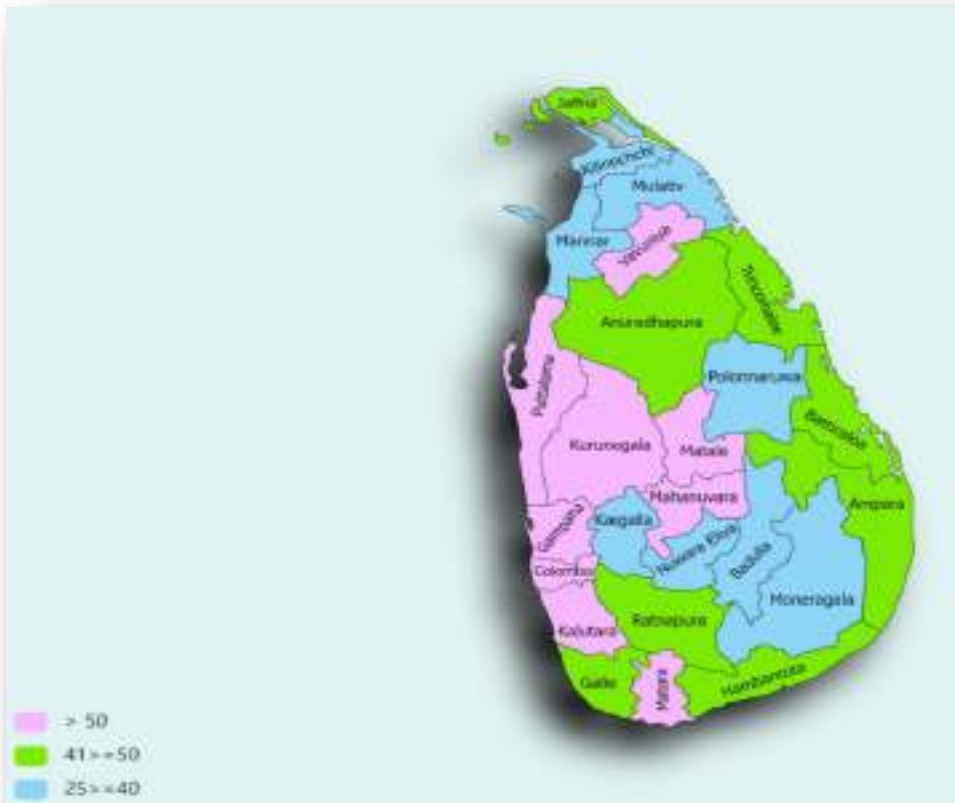
ජනලේඛන හා සංඛ්‍යාලේඛන දෙපාර්තමේන්තුවේ අර්ථ නිරූපණයට අනුව, වයස අවුරුදු 05 ත් 65 ත් අතර පුද්ගලයෙකුට පරිගණක, ලැප්ටොප්, ටැබ්ලට් හා ස්මාර්ට් දුරකථන භාවිතා කිරීමේ හැකියාව ඇත්නම් ඔහු හෝ ඇය ඩිජිටල් සාක්ෂරතාවයෙන් හෙබි පුද්ගලයෙකු ලෙස සලකයි.

දිස්ත්‍රික්කය	ඩිජිටල් සාක්ෂරතා අනුපාතය		
	එකතුව	පුරුෂ	ස්ත්‍රී
මුළු එකතුව	46.0	49.7	42.6
කොළඹ	65.7	70.4	61.3
ගම්පහ	50.7	55.1	46.8
කළුතර	50.7	53.4	48.1
මහනුවර	48.9	51.4	46.7
මාතලේ	54.6	59.7	50.2
නුවරඑළිය	26.7	30.5	22.9
ගාල්ල	45.3	49.6	41.5
මාතර	49.9	53.0	47.0
හම්බන්තොට	44.5	47.7	41.6
යාපනය	42.9	46.2	40.0
මන්නාරම	35.5	37.4	33.6
වවුනියා	56.5	61.8	51.8
මුලතිව්	24.8	29.3	20.7

කිලිනොච්චි	22.8	26.6	19.2
මඩකලපුව	41.1	44.6	37.9
අම්පාර	39.5	45.3	34.1
ත්‍රිකුණාමලය	40.8	44.4	37.6
කුරුණෑගල	46.2	50.4	42.4
පුත්තලම	50.9	56.4	45.9
අනුරාධපුර	39.3	42.2	36.9
පොළොන්නරුව	31.7	33.8	29.8
බදුල්ල	25.9	29.1	23.1
මොණරාගල	32.1	34.1	30.2
රත්නපුර	43.0	46.5	39.9
කෑගල්ල	37.3	39.3	35.4

මූලාශ්‍රය: ශ්‍රම බලකා සමීක්ෂණය (2019) - ජනලේඛන හා සංඛ්‍යාලේඛන දෙපාර්තමේන්තුව

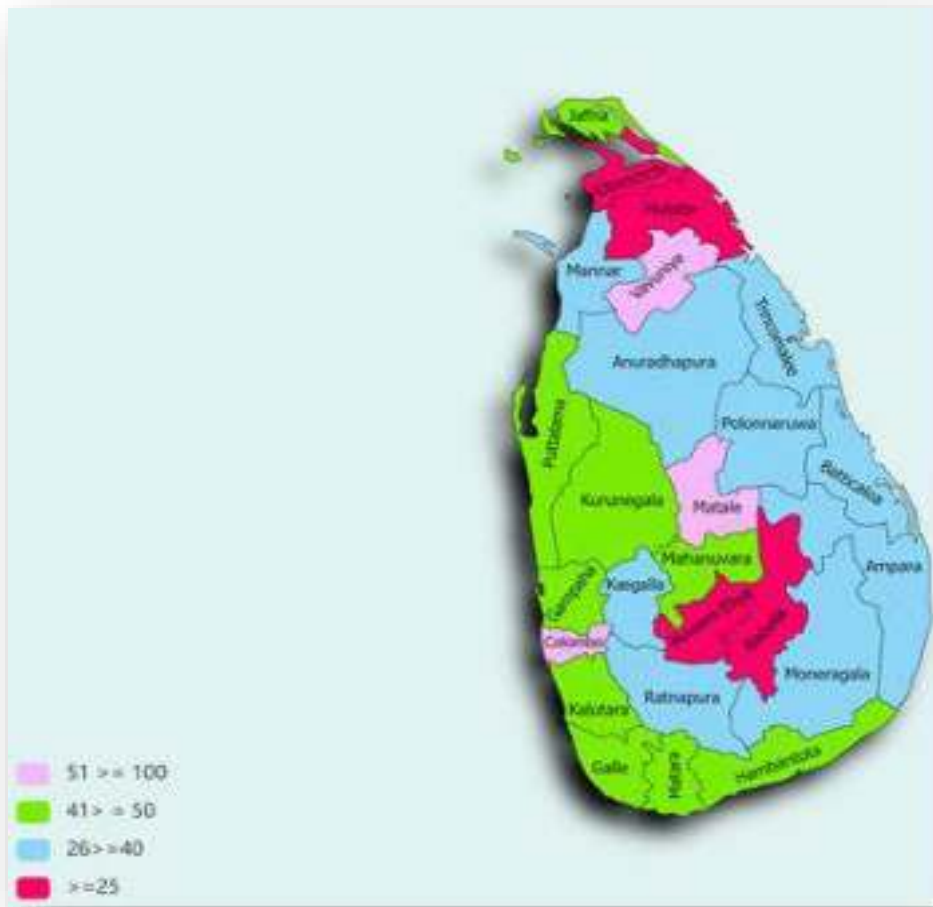
ඉහත සමීක්ෂණයට අනුව ශ්‍රී ලංකාවේ ඩිජිටල් සාක්ෂරතා අනුපාතය 46.0%ක් බවත් ඒ අතරින් පුරුෂ පක්ෂයේ සහ ස්ත්‍රී පක්ෂයේ ඩිජිටල් සාක්ෂරතා අනුපාතය පිළිවෙලින් 49.7% ක් හා 42.6% ක් වන බවත් වාර්තා වේ. මේ අනුව පෙනී යන්නේ කාන්තාවන්ට වඩා පුරුෂයින්ගේ ඩිජිටල් සාක්ෂරතාවය ඉහළ අගයක් ගන්නා බවයි.



සිතියම 1: පුරුෂයින්ගේ ඩිජිටල් සාක්ෂරතා අනුපාතය දිස්ත්‍රික්ක අනුව

දිස්ත්‍රික්ක වශයෙන් ගත්විට පුරුෂ පක්ෂය සඳහා වඩා ඉහළ ඩීජීටල් සාක්ෂරතා අනුපාතයක් කොළඹ, වවුනියා, මාතලේ යන දිස්ත්‍රික්කවල පෙන්නුම් කරන අතර මුලතිව්, බදුල්ල, කිලිනොච්චි යන දිස්ත්‍රික්ක 30% ට වඩා අඩු ඩීජීටල් සාක්ෂරතා අනුපාතයක් පෙන්නුම් කරයි.

කාන්තාවන්ගේ 50% වඩා ඉහළ ඩීජීටල් සාක්ෂරතා අනුපාතයක් වාර්තා වන දිස්ත්‍රික්ක වනුයේ කොළඹ, වවුනියා සහ මාතලේ වන අතර බදුල්ල, නුවරඑළිය, මුලතිව් සහ කිලිනොච්චි යන දිස්ත්‍රික්කවල 25% ත් අඩු ඩීජීටල් සාක්ෂරතා අනුපාතයක් වාර්තා වේ .



සිතියම 2: කාන්තාවන්ගේ ඩීජීටල් සාක්ෂරතා අනුපාතය දිස්ත්‍රික්ක අනුව

ශ්‍රී ලංකාවේ පරිගණක සාක්ෂරතාවය අඩු අගයක් පෙන්නුම් කලද ඩීජීටල් සාක්ෂරතාවය සැලකූ විට කලාපයේ අනෙකුත් රටවල්වලට වඩා ශ්‍රී ලංකාව ඉදිරියෙන් සිටී.

මෙමඟින් පැහැදිලි වනුයේ පෞද්ගලික පරිගණක භාවිතයේ සිට ස්මාර්ට් උපාංග වෙත සමාජය නැඹුරු වන බවයි. මෙය ශ්‍රී ලංකාව ඩීජීටල් යුගයකට සුදානම් බවට ඇති බවට කදිම සලකුණකි.

තොරතුරු තාක්ෂණ අංශය

ඔබත් අන්තර්ජාලයේ සැරිසරන්නෙකු නම් සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු



- ij සැමවිටම ඔබගේ අන්තර්ජාල ගිණුම් සඳහා ආරක්ෂාකාරී ශක්තිමත් මුරපද භාවිතා කරන්න.
- ij ඔබගේ ගිණුම් තොරතුරු සහ මුරපද පිටස්තර පුද්ගලයින්ට දීමෙන් වලකින්න.
- ij ඔබගේ ගිණුම් තොරතුරු විමසා එවන ලද විද්‍යුත් තැපැල් පණිවුඩවල සත්‍යතාවය තහවුරුකර ගැනීමෙන් පසු පමණක් ඒවා ලබා දෙන්න. මෙවැනි අවස්ථාවල ඔබගෙන් තොරතුරු විමසන වෙබ් පිටුවල https යන්න ඇත්දැයි සොයා බලන්න.
- ij ඔබගේ මුහුණු පොතට නාඳුනන පුද්ගලයින් එකතුකර ගැනීමෙන් වලකින්න.



ij අයිතිකරුවෙකු නොමැති ව්‍යාජ ගිණුම් වලින් ලැබෙන මිතුරු ඇරයුම් සහ නාදුනන පුද්ගලයින්ගෙන් ලැබෙන මිතුරු ඇරයුම් ප්‍රතික්ෂේප කරන්න.

ij කිසිම අවස්ථාවක ඔබගේ පෞද්ගලික තොරතුරු, ඡායාරූප හා වීඩියෝපට නාදුනන පුද්ගලයින්වෙත යැවීමෙන් වලකින්න.

ij ඔබගේ පරිගණකය කිහිප දෙනෙකු භාවිතා කරයි නම් හෝ ඔබ අන්තර්ජාල සේවා සපයන මධ්‍යස්ථානයකින් ඔබගේ විද්‍යුත් තැපෑල හෝ සමාජ ජාල ගිණුමට ඇතුළුවීමේ ද්විත්ව තහවුරු ක්‍රමය (two-step verification) භාවිතා කරන්න. භාවිතයෙන් පසු එම ස්ථානයෙන් පිටව යෑමට පෙර ඔබ ගිණුමෙන් ඉවත් වී ඇතිදැයි පරීක්ෂා කිරීමට වග බලා ගන්න.



ij ඔබ ඔබේ ස්මාර්ට් දුරකථනයෙන් අන්තර්ජාල ගිණුම්වලට ඇතුළත්වේ නම් එවැනි මුරපද Remember Password කිරීමෙන් වලකින්න.



ij ඔබට සමාජජාල පණිවුඩ ලෙස හෝ විද්‍යුත් තැපෑල පණිවුඩ ලෙස ලැබෙන Links වලට සොයා බැලීමකින් තොරව ඇතුළු වීමෙන් වලකින්න.

ij ඔබ සමාජ මාධ්‍ය හරහා කිසියම් අපහසුතාවයකට පත් වූයේ නම් වහාම ඒ පිලිබඳව ඔබගේ දෙමව්පියන්, වැඩිහිටියන්, හෝ ගුරුවරුන් දැනුවත් කරන්න නැත්නම් මේ පිලිබඳව උපදෙස් ලබා දෙන ආයතනයකින් සහාය ලබා ගන්න.



තොරතුරු තාක්ෂණ අංශය

කාන්තා ඔබට කරදරයක්ද ? උදව්වක් අවැසිද ?

ලමා හිංසනයක් දුටුවාද ?

අමතන්න අපව

Facebook අපේ මිතුරෙකු වන්න.....

State Ministry of Women and Child Development, Pre-Schools & Primary Education, School Infrastructure & Education Services

සයිබර් අපරාධ ගැන පැමිණිලි ඇත්නම්

පහත ආයතනවලට කථා කරන්න....

ලමා අපයෝජන පිළිබඳ පැමිණිලි - 1929

කාන්තා අපයෝජන පිළිබඳ පැමිණිලි - 1938

පොලිස් විමර්ශන අංශයේ පරිගණක

ආරක්ෂණය සම්බන්ධ ඒකකය -119

හදිසි තොරතුරු සේවය -118

රාජ්‍ය තොරතුරු කේන්ද්‍රය -1919

තාක්ෂණික සහාය සඳහා CERT ආයතනය

011-2691692, 011-2695749, 011-2679888

කාන්තා හා ලමා සංවර්ධන, පෙර පාසල් හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන, පාසල් යටිතල පහසුකම් හා අධ්‍යාපන සේවා රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශය

දුරකථනය : 011-2186055 ෆැක්ස් : 011-2187249





තොරතුරු තාක්ෂණ අංශය

කාන්තා හා ළමා සංවර්ධන, පෙර පාසල් හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන,
පාසල් යටිතල පහසුකම් හා අධ්‍යාපන සේවා රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශය

පස්වන මහල, දෙවන අදියර, සෙන්සිටිවාය,
බත්තරමුල්ල

දුරකථන : 0112186176

ෆැක්ස් : 0112186431

ඊ මේල් : it@childwomenmin.gov.lk

වෙබ් අඩවිය : www.childwomenmin.gov.lk