

E-Women

ஆஆர்-கை 2023

பக்ஷித கலாபய



காநீதா, ஂலா கடுதூதா ஂ சலாசீ சலீலலகலீலீதீ தலாநலாஂகல
மகலீரீ, சீதூலவீர் அலலவல்கள் மதூதூம் சமூக வலுப்படுதூகை அமலசீக
Ministry of Women, Child Affairs and Social Empowerment

සුභරූකත - 2023

පස්වන කලාපය

උපදේශනය

යමුනා පෙරේරා මිය
ලේකම්

මග පෙන්වීම

ජේ.පී.එස්. ජයසිංහ මයා
අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් (සැලසුම්)

කේ.පී.සී.සුභාෂිණි මිය
අධ්‍යක්ෂ (සැලසුම්)

සංස්කරණය

කේ. එන්.ජීවනී මිය
සහකාර අධ්‍යක්ෂ (තොරතුරු තාක්ෂණ)

සංස්කරණ සහාය

තුෂාරා සුරවීර මිය (තොරතුරු, සන්නිවේදන හා තාක්ෂණ සහකාර)
ටී.එල්.එස්. දිල්ලක්ෂි මිය (තොරතුරු, සන්නිවේදන හා තාක්ෂණ සහකාර)
අමා රත්නසිරි මිය (සංවර්ධන සහකාර)
ඩිල්ෂානි වාසනා මිය (සංවර්ධන සහකාර)

පිටකවර නිර්මාණය කිරීම

ඩිල්ෂානි වාසනා මිය

දායක ලේඛකයින්

කාන්තා හා ළමා කටයුතු අංශය

කේ.පී.සී.සුභාෂිණි මිය (අධ්‍යක්ෂ - සැලසුම්)
කේ එන්.ජීවනී මිය (සහකාර අධ්‍යක්ෂ - තොරතුරු තාක්ෂණ)
විමල් පෙරේරා මයා (සංඛ්‍යා ලේඛන නිලධාරී)
අමා රත්නසිරි මිය (සංවර්ධන නිලධාරී - සැලසුම් හා තොරතුරු තාක්ෂණ ඒකකය)
තුෂාරා සුරවීර මිය (තොරතුරු, සන්නිවේදන හා තාක්ෂණ සහකාර - සැලසුම් හා
තොරතුරු තාක්ෂණ ඒකකය)

බාහිර පාර්ශව

වාදිකා යහම්පත් මිය (ජ්‍යෙෂ්ඨ කලමණාකාර - ධාරිතා සංවර්ධන, ශ්‍රී ලංකා තොරතුරු
හා සන්නිවේදන තාක්ෂණ නියෝජිත ආයතනය (ICTA)
පමුදි නවෝදයා මෙය (ශ්‍රී ලංකා පරිගණක හදිසි ප්‍රතිචාර සංසදය)

ප්‍රකාශනය

සැලසුම් හා තොරතුරු තාක්ෂණ ඒකකය,
කාන්තා, ළමා කටයුතු හා සමාජ සවිබලගැන්වීමේ අමාත්‍යාංශය

පටුන

	පිටු අංකය
පෙරවදන	iii
තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණයේ නවක තතු සිග්‍රයෙන් වර්ධනය වන ශ්‍රී ලංකාවේ ඩිජිටල් ආර්ථිකයට කාන්තාවන් සහභාගී වන්නේ කෙසේද ?	2 - 3
කාර්ය බහුල කාන්තාවනී ඔබේ සහයට කෘතීම බුද්ධිය [Artificial Intelligence (AI)]	4 - 5
තොරතුරු තාක්ෂණයට අදාල නිර්වචනයන් හා දත්තයන්	6 - 7
2023-2024 තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණයේ ප්‍රවණතා	8 - 10
ඔබේ පරිගණකයන් මන්දගාමී වෙලාද?	11 - 15
ආරක්ෂිත අන්තර්ජාල භාවිතය හිසරදයක් වෙන්න කලින් දැනගෙන ෆේස්බුක් යමු	17 - 18
සයිබර් හිරිහැර කිරීම් හඳුනා ගැනීම හා වළක්වා ගැනීම	19 - 21
තාක්ෂණය හා නූතන ළමා පරපුර	22 - 24
ඩිජිටල් අලෙවිකරණය (e-marketing)	25 - 30
අන්තර්ජාල ප්‍රවේශයන් අන්තර් ජාලය භාවිතයෙන් උපකාර සපයාගත හැකි වෙබ් අඩවි	32 - 33

පෙරවදන

කාන්තාව, තොරතුරු තාක්ෂණ හා අන්තර්ජාල සාක්ෂරතාව වත්මන් ශ්‍රී ලංකාව තුළ ඉතා බහුලව කතිකාවන්ට ලක්වන කාලීන මාතෘකාවක් වී ඇත.

පැවති කොවිඩ් වසංගත තත්ත්වය පහව යාමත් සමඟම රටතුළ ඇති වූ ආර්ථික අර්බුදකාරී වාතාවරණය හමුවේ ශ්‍රී ලංකාවට සංවර්ධනයේ පෙර ගමන් බොහෝ සෙයින් ඇහිරී ගොස් ඇත. එවන් වූ වටපිටාවක ජීවන අරගලයේ මහත් බරක් උසුලන කාන්තාවට පෙර නොවූ විරූ තරමේ අභියෝග රැසකට මුහුණ දීමට සිදුව ඇත.

එවැනි අභියෝගාත්මක මොහොතක, කාන්තාව ගෘහස්ථ වගකීම් නැමති වැටකඩුළු බිඳ දමා ශ්‍රම වෙළඳ පොළට තම උපරිම දායකත්වය ලබාදීමට හැකි පිරිසක් බවට පත්කිරීම අතිශයින්ම අත්‍යාවශ්‍ය කාරණයක් වී ඇත. ඒ සඳහා තොරතුරු තාක්ෂණයේ නවීන පහසුකම් යොදා ගනිමින් ශ්‍රම වෙළඳපල බලගැන්වීම සඳහා කාන්තාව යොමු කරමින් එදිනෙදා ජීවිතයේදී පවුල තුළ හෝ සමාජයේදී මුහුණ දෙන තොරතුරු තාක්ෂණය පදනම් වූ ගැටළු සඳහා සාර්ථකව දැනුවත්ව මුහුණ දීම යන මූලික පරමාර්ථය පෙරදැරිව මෙම සුභුරුකත - 2023, පස්වැනි සඟරාව සකස් කර ඇත.

නවීන දැනුම, කුසලතා වර්ධනය කිරීම, සන්නිවේදන කාර්යයන් පහසු කිරීම, අන්තර්ජාතික සබඳතා වර්ධනය කිරීම ආදී බොහෝ ප්‍රතිලාභ ලබා දෙමින් ගසට පොත්ත මෙන් අප ජීවිත හා බැඳී ඇති තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණය තවදුරටත් කාර්යක්ෂමව හා සඵලදායීව කාන්තා ඔබගේ අභිවෘද්ධිය සඳහා යොදා ගැනීමට මෙම සඟරාව ඉවහල් වේවායි ප්‍රාර්ථනය කරන්නෙමු.

සැලසුම් හා තොරතුරු තාක්ෂණ ඒකකය
කාන්තා, ළමා කටයුතු හා සමාජ සවිබලගැන්වීමේ අමාත්‍යාංශය
2023.12.13

තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණයේ නවක තතු



සිග්‍රයෙන් වර්ධනය වන ශ්‍රී ලංකාවේ ඩිජිටල් ආර්ථිකයට කාන්තාවන් සහභාගී වන්නේ කෙසේද ?



ශ්‍රී ලංකාව ඩිජිටල් ආර්ථිකයකට පරිවර්තනය කිරීමේ නව අදියරක් සනිටුහන් කරමින් ශ්‍රී ලංකා රජය විසින් නව ඩිජිටල් ආර්ථික ක්‍රමෝපායක් "DIGIECON 2030" නමින්, 2023 ඔක්තෝම්බර් මාසයේදී දියත් කරන ලදී. දියුණු තාක්ෂණය පදනම් කරගත් විසඳුම් උපයෝගී කර ගනිමින් ශ්‍රී ලංකාවේ ආර්ථිකය ඩිජිටල් ආර්ථිකයක් කරා රැගෙන යාම වේගවත් කිරීම මෙම වැඩසටහනේ අරමුණයි. ඩිජිටල් ආර්ථිකය විසින් අසීමිත ආර්ථික සංවර්ධන අවස්ථාවන් ප්‍රමාණයක් අප රටට විවෘත කර දී ඇත. කෙසේ වෙතත්, අප මෙම නව ශක්‍යතා යුගයට පියනහන විට, විෂමතාවයකින් තොරව සෑම පුද්ගලයෙකුටම එහි ප්‍රතිලාභ ලභා කර ගැනීමට අවස්ථාව සලසා තිබීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. ජනගහනයේ බහුතරයක් කාන්තාවන් වන ශ්‍රී ලංකාව වැනි රටකට ඔවුන් ඩිජිටල් ආර්ථිකයේ කොටස් කරුවන් වීම සමස්ත ආර්ථිකයටම වැදගත්ය.

ශ්‍රී ලංකාවේ කාන්තා ජනගහනය සමස්ත ජනගහනයෙන් 52% වන අතර රටේ පවුල්වලින් 25% ක් කාන්තා මූලික පවුල් බවට පත්වී ඇත. කෙසේ වෙතත්, ශ්‍රී ලංකාවේ කාන්තා ජනගහනයෙන් ආර්ථික වශයෙන් ක්‍රියාකාරී වන්නේ 34% ක් පමණි. අනෙකුත් බොහෝ සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටවලට සාපේක්ෂව එය සතුටු දායක මට්ටමට ලඟාවී නොමැති අතර ඉහළ සාක්ෂරතා අනුපාතයක් තිබියදීත්, විශේෂයෙන් ග්‍රාමීය කාන්තාවන් අතර ඩිජිටල් තාක්ෂණයට අනුගතවීමේ ප්‍රවණතාව තවමත් පහළ මට්ටමක පවතී. කාන්තාවන් ඩිජිටල් තාක්ෂණයෙන් සවිබල ගැන්වීම හරහා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය සහතික කිරීම, ආර්ථික වර්ධනය පෝෂණය කිරීම සහ ඩිජිටල් ආර්ථිකය තුළ කාන්තාවන් සක්‍රීය කොටස් කරුවන් කිරීමට හැකියාව ලැබේ. එමෙන්ම සිග්‍රයෙන් දියුණුවන ඩිජිටල් ආර්ථිකයක, කාන්තාවන් බහුල වශයෙන් තාක්ෂණය භාවිතා කිරීමත්, ඩිජිටල් කුසලතා යාවත්කාලීන වීමත්, කාලීන අවශ්‍යතාවයකි.

ඩිජිටල් ආර්ථිකය තුළ කාන්තාවන්ගේ පූර්ණ හැකියාවන් මුදා හැරීම සඳහා ඔවුන් ඩිජිටල් තාක්ෂණයෙන් සවිබල ගැන්වීමේ වැදගත්කම හඳුනාගෙන රටේ සියලුම කාන්තාවන් ඩිජිටල් ආර්ථිකයේ කොටස් කරුවන් කිරීමට අවශ්‍යකරන ක්‍රමෝපායන් සකස් කිරීම මේ වනවිටත් බොහෝදුරට සම්පූර්ණ කර ඇත. කාන්තා, ළමා කටයුතු හා සමාජ සවිබලගැන්වීමේ අමාත්‍යාංශයත්, ශ්‍රී ලංකා තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණ නියෝජිත ආයතනයත් (ICTA) එක්ව, මෙම භාරදුර කර්තව්‍ය සිදු කරන්නේ "සුභුරුලිය" වැඩසටහන හරහාය.

මූලාශ්‍රය : ජනලේඛන හා සංඛ්‍යාලේඛන දෙපාර්තමේන්තුව, ශ්‍රී ලංකාව

ශ්‍රී ලංකා තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණ නියෝජිත ආයතනය (ICTA) සහ තොරතුරු තාක්ෂණ සන්නිවේදනය (ICT) සඳහා එක්සත් ජාතීන්ගේ ආසියා පැසිෆික් මධ්‍යස්ථානය (UNAPCIT) එක්ව 2017 දී ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රථම වරට ජාතික මට්ටමින් කාන්තාවන් ඩිජිටල් තාක්ෂණයෙන් සවිබල ගැන්වීමේ ව්‍යාපෘතියක් හඳුන්වා දීමට පියවර ගත් අතර, ශ්‍රී ලාංකීය කාන්තාවන්ගේ අවශ්‍යතාවන්ට ගැලපෙන පරිදි සකස් කර “සුභුරුලිය” [“පුද්ගලිකයන්”/“ස්මාර්ට් කාන්තාව”] ලෙස එය නම් කරන ලදී. කාන්තා, ළමා කටයුතු හා සමාජ සවිබලගැන්වීම් අමාත්‍යාංශය මෙම වැඩසටහන ශක්තිමත් කිරීමට සහ ක්‍රියාත්මක කිරීමට 2019 දී එක් වූ අතර තවත් රාජ්‍ය සහ රාජ්‍ය නොවන ආයතන කිහිපයක් ද මෙම ජාතික පෙරළියේදී “සුභුරුලිය” සමඟ සම්බන්ධ විය. අවුරුදු 5 ක කාලයක් පුරා පැවති එම වැඩසටහනේ පළමු අදියර සාර්ථකව නිමා කරමින් ඩිජිටල් නිපුණතා සහ ඩිජිටල් අලෙවිකරණ කුසලතා පිළිබඳ ධාරිතාව සහිත කාන්තා ව්‍යවසායකයින් 17,500 ක් බිහි කරමින් ඩිජිටල් ආර්ථිකයට රුපියල් බිලියන 1.2 වාර්ෂික ආදායමක් ඔවුන් හරහා ලබාදීමට මෙම වැඩසටහනට හැකිවිය.

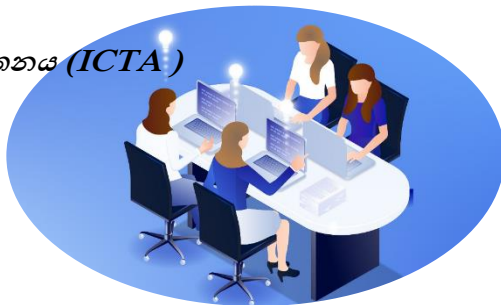
2030 ඩිජිටල් ආර්ථිකයේ වෙගවත් සංවර්ධනය සහ රටේ ප්‍රමුඛතා සැලකිල්ලට ගනිමින්, ඩිජිටල් ආර්ථිකයේ ඉදිරියේදී ඇති වීමට ඇති අවශ්‍යතාද සැලකිල්ලට ගනිමින් කාන්තාවන් ඩිජිටල් ආර්ථිකයේ කොටස් කරුවන් කිරීම සඳහා නව උපාය මාර්ගයක් සකස් කිරීම අවශ්‍ය බව හඳුනා ගන්නා ලද අතර ඒ අනුව පාර්ශ්ව කරුවන් 60 කට අධික පිරිසක් සමඟ එක්ව "සුභුරුලිය 2.0" සඳහා අවශ්‍ය කරන ක්‍රමෝපාය සකස් කිරීම 2023 ඔක්තෝම්බර් මසදී අවසන් විය.

සුභුරුලිය 2.0 “ඩිජිටල් ආර්ථිකය තුළ කාන්තාවන්ගේ හැකියාවන් මුදා හැරීම” තේමා කර ගනිමින්, කාන්තාව ඩිජිටල් ආර්ථික අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සුදානම් කිරීම සඳහා ගත් දුරදර්ශී ක්‍රමෝපායකි. මෙම උපායමාර්ගය කාන්තාවන් ඩිජිටල් සවිබල ගැන්වීමේ මාධ්‍යයක් ලෙස ක්‍රියාවට නංවමින් අසමානතාවයන් අවම කිරීමත්, කාන්තාවන්ට ඩිජිටල් ආර්ථිකයට සම්බන්ධ වීමට ඇති බාධක අවම කිරීමත්, කාන්තාවන් සඳහා ඩිජිටල් ආර්ථික අවස්ථා පුළුල් කිරීමත්, ඩිජිටල් ක්ෂේත්‍රය තුළ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය ප්‍රවර්ධනය කිරීමත් මගින්, අපගේ රට පුරා සිටින කාන්තාවන්ගේ අනාගතය සුභවාදී කිරීම අරමුණු කරයි.

එබැවින් මෙරට කාන්තාවන් කුමන ජීවන තත්ත්වයක සිටියත්, ඔවුන්ගේ ඩිජිටල් ශක්‍යතාවයන් ඉහල නංවාගෙන, රටේ ආර්ථිකයට දායක වෙමින්, පවුලේ ආර්ථිකයට උර දෙමින්, ඩිජිටල් ආර්ථිකයේ සක්‍රීය කොටස් කරුවන් කිරීමට සුභුරුලිය වැඩසටහන ඉදිරියේදී ක්‍රියා කරනු ඇත. ජනගහනයෙන් අඩකගේ ඩිජිටල් ශක්‍යතා අගුළු හැර වඩාත් සාධාරණ සහ සමෘද්ධිමත් අනාගතයකට ඔවුන් පෝෂණය කිරීමට මෙමගින් හැකියාව ලැබෙනු ඇත. 2024 සිට බිම් මට්ටමින් ක්‍රියාත්මක වීමට නියමිත මෙම සුභුරුලිය වැඩසටහන සඳහා ඕනෑම කාන්තාවකට ලියාපදිංචි වීමට හැකියාව ඇති අතර, එය ඉදිරි කාලයේදී තොරතුරු තාක්ෂණ අමාත්‍යාංශය හා කාන්තා, ළමා කටයුතු හා සමාජ සවිබලගැන්වීමේ අමාත්‍යාංශය හරහා දැනුවත් කෙරෙනු ඇත.

- වාදිකා යහම්පත් -
 ජ්‍යෙෂ්ඨ කලමණාකාරී - ධාරිතා සංවර්ධන

ශ්‍රී ලංකා තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණ නියෝජිත ආයතනය (ICTA)



කාර්ය බහුල කාන්තාවන් ඔබේ සහායට කැනීම බුද්ධිය [Artificial Intelligence (AI)]



තා ක්ෂණය හා අතින් ගෙන ගෙවන වර්තමාන ජීවිතයේ අප දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත්ව භාවිතා කරන කෘතීම බුද්ධිය “මිනිසුන් ඵදිනෙදා ජීවිතයේදී සිතන පහත හා ක්‍රියා කරන ආකාරයට අදාල මානව බුද්ධිය කෘතීමව සකස් කරන ලද යන්ත්‍ර හරහා අනුකරණය කිරීමක්” ලෙස හඳුන්වා දිය හැකියි.

උක්ත පැහැදිලි කිරීමට අනුව කෘතීම බුද්ධිය යනු මිනිසකු වැනි රොබෝවකු තනා එයින් වැඩ ගැනීම පමණක් නොවේ. අප පරිගණකයේ සකස් කරන ලිපියක අකුරුවල වැරදි, ව්‍යාකරණ වැරදි අපට පෙන්වා ඒවා නිවැරදි කරගන්නා ආකාරය කියා දීමට තරම් පරිගණකය දියුණු වී තිබේ. පස්වන පරම්පරාවේ පරිගණකවල ඇති මෙම හැකියාව කෘතීම බුද්ධියේ යොදා ගැනීමකට උදාහරණයකි.

ඉතින් මේ යාන්ත්‍රික බුද්ධිය හරහා කාර්ය බහුල ලාංකේය කාන්තාවන්ගේ පෞද්ගලික සහ වෘත්තීය ජීවිතයේ විවිධ අංශ විධිමත් කිරීම සහ සරල කිරීම සිදු කරගන්නේ කෙසේදැයි බලමු.

Siri, Alexa, හෝ Google Assistant වැනි AI බලයෙන් ක්‍රියාත්මක වන කෘතීම සහායකයින් දෛනික කාර්යයන් කළමනාකරණය කිරීමට, මතක් කිරීම් සඳහා සහ ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දීමට භාවිතා කිරීමෙන් අපගේ කාලය ඉතිරි කර ගත හැකිය.

- AI මඟින් ස්මාර්ට් උපාංග පාලනය කළ හැකි අතර, ඒ හරහා ගෙදර දොරේ වැඩි, ආරක්ෂාව සහ බලශක්ති පරිභෝජනය කළමනාකරණය කිරීම දුරස්ථව සිදු කළ හැකිය. මේ හරහා කාර්ය බහුල ජීවිතයට වැඩි පහසුවක් අත්පත් කර ගත හැකිය.
- සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා AI තාක්ෂණයෙන් ක්‍රියාත්මක වන මෘදුකාංග යෙදුම් සහ පැළඳිය හැකි උපකරණ යොදා ගත හැකි අතර ඒ හරහා කාන්තාවන්ට ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නිරීක්ෂණය කිරීමට සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවක් සඳහා අවශ්‍ය නිර්දේශ ලබා ගැනීමට හැකිය. එමෙන්ම මානසික ආතතිය හා කාංසාව සමඟ කටයුතු කරන කාර්යබහුල කාන්තාවන්ට AI තාක්ෂණයෙන් ක්‍රියාත්මක වන මානසික සෞඛ්‍ය යෙදුම් භාවිතා කළ හැක.

- තවද AI මත පදනම් වූ ටෙලිමෙඩිසින් සේවාවන් හරහා කාන්තාවන්ට හමු වීමකින් තොරව වෛද්‍යවරුන් සහ විශේෂඥයින් සමඟ සාකච්ඡා කර අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට හැකිය.
- AI විසඳුම් භාවිතා කරන මූල්‍ය කලමනාකරණ සහාය සේවාවන් කාර්යබහුල කාන්තාවන්ට වියදම්, අයවැය සොයා ගැනීමට සහ ඵලදායී ලෙස ආයෝජනයන් කිරීමට උපකාරී කර ගත හැකිය.
- වැඩිදියුණු කළ භාෂා පරිවර්තන සහ සන්නිවේදන AI යෙදුම් හරහා භාෂා බාධක බිඳ දැමිය හැකි අතර, කාන්තාවන්ට විවිධ පසුබිම් සහ සංස්කෘතීන් සමඟ අන්තර්ජාතික සම්බන්ධතා ඇති කර ගැනීමේ පහසුව ලැබේ.
- නවීන දැනුම හා කුසලතා වර්ධනයෙහිලා AI තාක්ෂණය භාවිතා කරන ලද අධ්‍යාපනික වේදිකා (Learning platforms) නම්‍යශීලී ඉගෙනුම් විකල්ප (Anytime, Anywhere) ලබා දී ඇත.
- අන්තර්ජාලයෙන් ඔබ නිතර සොයන දෑ පුද්ගලික මනාපයන් සහ රුචිකත්වයන්ට ගැලපෙන ලෙස AI භාවිතයෙන් සකස් කිරීම මගින් තොරතුරු සෙවීමේ කාලය ඉතිරි කරයි.
- ආයෝජන සඳහා වෙළඳපල ප්‍රවණතා පුරෝකථනය කිරීමේ සිට දෛනික ගමනාගමන සඳහා ප්‍රවාහන ප්‍රශස්ත මාර්ගය ලබාදීම දක්වා විවිධ ක්ෂේත්‍රවල දැනුවත් තීරණ AI භාවිතා කොට දත්ත විශ්ලේෂණය මගින් පහසුවෙන් ලබා ගත හැක.
- AI මත පදනම් වූ ඊ-වාණිජ්‍යය වෙබ් අඩවි හරහා පුද්ගලික නිෂ්පාදන නිර්දේශ සහ වඩාත් කාර්යක්ෂම සහ ප්‍රියජනක සාප්පු සවාරි සිදු කල හැක.
- AI මත පදනම් වූ අධීක්ෂණ උපාංග කාර්යබහුල මව්වරුන්ට දුරස්ථව තම දරුවන් දෙස බලා සිටීමට, ඔවුන්ගේ ආරක්ෂාව සහ යහපැවැත්ම සහතික කිරීමට උපකාරී වේ.
- කාන්තාවන්ට නිවසේ සිට වඩාත් කාර්යක්ෂමව රාජකාරි සිදු කිරීම සඳහා බොහෝ AI මෙවලම් භාවිතා කල හැක.
- කාන්තාවන්ගේ හා ළමුන්ගේ ආරක්ෂාව, රැකවරණය සඳහා හිංසන හා අපයෝජන නිවාරණය සඳහා AI තාක්ෂණය පදනම් කරගත් ආරක්ෂණ ක්‍රමවේද භාවිතා කළ හැකිය.

අවසාන වශයෙන්, AI තාක්ෂණයට කාර්යබහුල කාන්තාවන්ගේ කාලය ඉතිරි කර ගැනීම, ඵලදායීතාව ඉහළ නැංවීම සහ ඔවුන්ගේ ජීවිතයේ විවිධ පැතිවලට සහයෝගය ලබා දීම මගින් ඔවුන්ගේ ජීවන තත්ත්වය සැලකිය යුතු ලෙස වැඩිදියුණු කළ හැකිය.

- කේ.එන්.ජීවනී -
 සහකාර අධ්‍යක්ෂ (තොරතුරු තාක්ෂණ)
 කාන්තා, ළමා කටයුතු හා සමාජ සවිබලගැන්වීම් අමාත්‍යාංශය



තොරතුරු තාක්ෂණයට අදාළ නිර්වචන හා දත්තයන්

පරිගණක සාක්ෂරතාවය

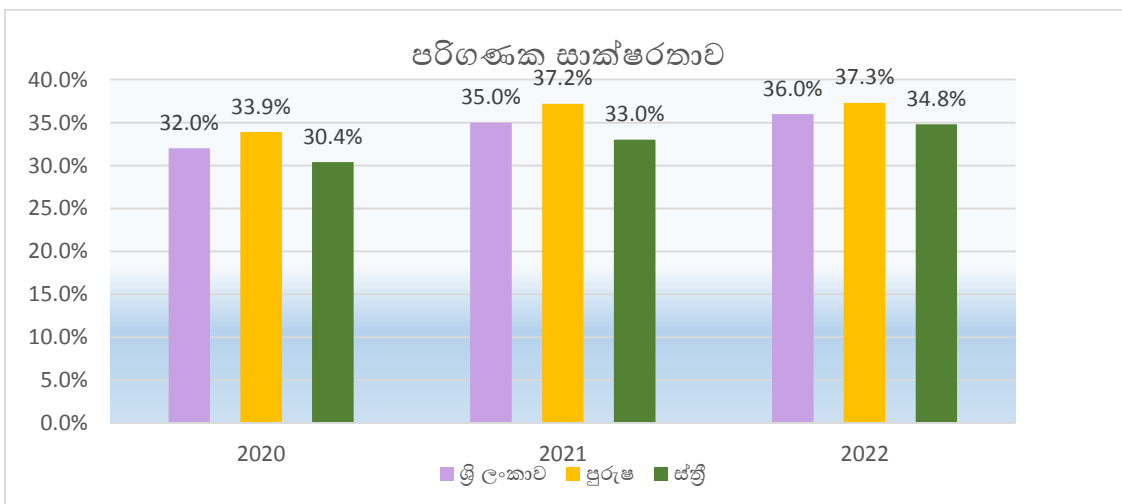
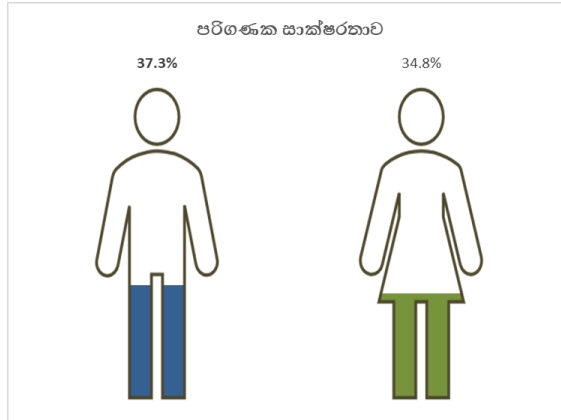
වයස අවුරුදු 05ත් - 69ත් අතර පරාසයේ පුද්ගලයෙකුට පරිගණකයක්, හෝ ලැප්ටොප් යන්ත්‍රයක්, හෝ ස්මාර්ට් දුරකථනයක් භාවිතා කල හැකි නම් ඔහු / ඇය ඩිජිටල් සාක්ෂරතාවයෙන් යුක්ත පුද්ගලයෙකු ලෙස සැලකේ.

ඩිජිටල් සාක්ෂරතාවය

වයස අවුරුදු 05ත් - 69ත් අතර පරාසයේ පුද්ගලයෙකුට පරිගණකයක් හෝ ලැප්ටොප් යන්ත්‍රයක් හෝ ස්මාර්ට් දුරකථනයක් හෝ කාර්යක්ෂමව භාවිතා කල හැකි නම් සහ එම යන්ත්‍ර ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය දැන සිටින්නේ නම් ඔහු / ඇය ඩිජිටල් සාක්ෂරතාවයෙන් යුක්ත පුද්ගලයෙකු ලෙස සැලකේ.

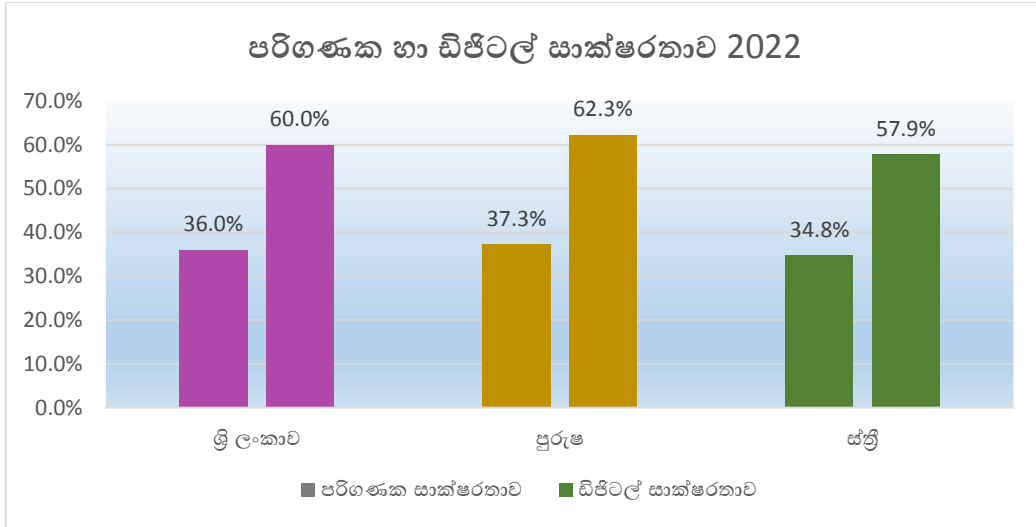
ප්‍රස්තාර 1 - පරිගණක සාක්ෂරතාවය (Computer Literacy)

විස්තරය	වර්ෂ අනුව		
	2020	2021	2022
සමස්ත ජනගහනයෙන්	32.0	35.0	36.0
පිරිමි	33.9	37.2	37.3
කාන්තා	30.4	33.0	34.8



ප්‍රස්තාර 2 - පරිගණක හා ඩිජිටල් සාක්ෂරතාවය

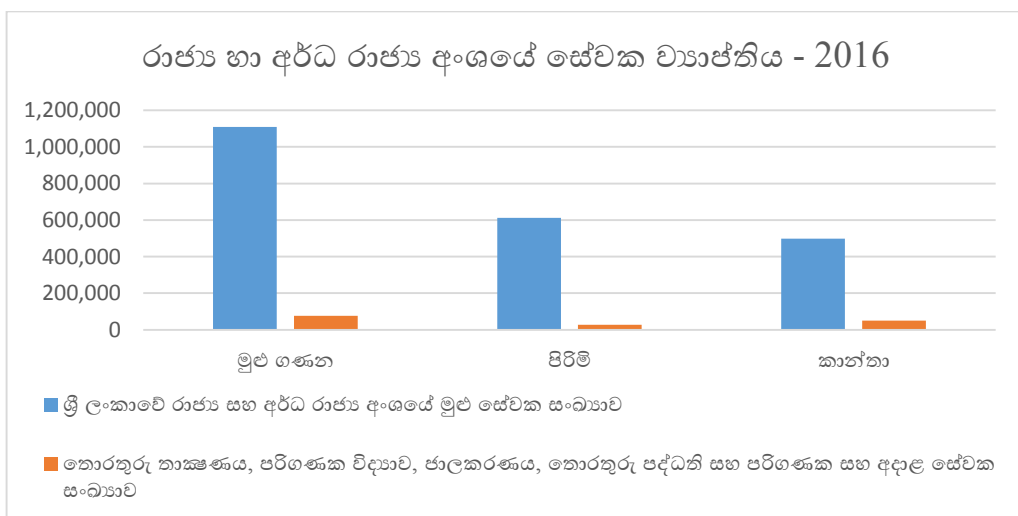
විස්තරය	පරිගණක සාක්ෂරතාවය	ඩිජිටල් සාක්ෂරතාවය
සමස්ත ජනගහනයෙන්	36.0	60.0
පිරිමි	37.3	62.3
කාන්තා	34.8	57.9



මූලාශ්‍රය : ශ්‍රී ලංකා සමීක්ෂණය 2022, ජනලේඛන හා සංඛ්‍යාලේඛන දෙපාර්තමේන්තුව, ශ්‍රී ලංකාව

ප්‍රස්තාර 3 - රාජ්‍ය හා අර්ධ රාජ්‍ය අංශයේ සේවක ව්‍යාප්තිය - 2016

විස්තරය	මුළු ගණන	පිරිමි	%	කාන්තා	%
ශ්‍රී ලංකාවේ රාජ්‍ය සහ අර්ධ රාජ්‍ය අංශයේ මුළු සේවක සංඛ්‍යාව	1,109,475	611,448	35.4	498,027	64.3
තොරතුරු තාක්ෂණය, පරිගණක විද්‍යාව, ජාලකරණය, තොරතුරු පද්ධති සහ පරිගණක සහ අදාළ සේවක සංඛ්‍යාව	76,839	27,416	55.1	49,423	44.9



මූලාශ්‍රය : රාජ්‍ය හා අර්ධ රාජ්‍ය අංශයේ රැකියා සංගණනය - 2016, ජනලේඛන හා සංඛ්‍යාලේඛන දෙපාර්තමේන්තුව, ශ්‍රී ලංකාව

- විමල් පෙරේරා -
 සංඛ්‍යා ලේඛන නිලධාරී
 කාන්තා, ළමා කටයුතු හා සමාජ සවිබලගැන්වීම් අමාත්‍යාංශය

2023-2024 තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණයේ ප්‍රවණතා



ලෝකය උඩුයටිකරු කරන තීරණාත්මක බලවේගයක් ලෙස දෛනිකව පරිණාමය වන තාක්ෂණය නිරතුරුවම නව මානයන් කරා යොමු වෙමින් යාවත්කාලීන වෙමින් පවතින ක්ෂේත්‍රයකි. ඒ අනුව අප සතු තොරතුරු තාක්ෂණ කුසලතා නිරන්තරයෙන්ම නැගී එන වෙළඳ පොළ තාක්ෂණ ප්‍රවණතා හා බද්ධව යාවත්කාලීන කර ගත යුතුය. තාක්ෂණික ප්‍රවණතා ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය පුරෝකථනය කිරීම තරමක් දුෂ්කර කාර්යයක් වන අතර, සියළුම ක්ෂේත්‍රවල කාර්යක්ෂමතාවය, ඵලදායීත්වය ඉහල නංවන මෙම තාක්ෂණය හා අත්වැල් බැඳ ගැනීම සඳහා 2023 වසරේ සහ ඉදිරි වසර තුළ තාක්ෂණික පෙරලිය පිළිබඳව අප සැම දැනුවත් වෙමු!

මෙන්ත ඉහළම තාක්ෂණික ප්‍රවණතා ලැයිස්තුව

- **කෘතීම බුද්ධිය (Artificial Intelligence “AI”):**

කෘතීම බුද්ධිය යනු පරිගණක විද්‍යාවේ පෙරලිකාර ක්ෂේත්‍රයක් වන අතර එමඟින් මිනිසුන් මෙන් සිතීමට, තීරණ ගැනීමට හා මිනිසෙකු ලෙස හැසිරීමට හැකියාව ඇති බුද්ධිමත් යන්ත්‍ර නිර්මාණය කිරීම සිදු කෙරේ. මේ හරහා අපගේ දෛනික ගෘහස්ථ කාර්යන්, රාජකාරි ජීවිතය මෙන්ම ව්‍යාපාරික කාර්යන්ද පහසු කර ගත හැක. අධ්‍යාපනය, කලාව, ප්‍රවාහනය, සෞඛ්‍ය හා සියළුම අනෙකුත් ක්ෂේත්‍රයන් ආවරණය වන පරිදි පුළුල් විෂය පථයක් පුරා කෘතීම බුද්ධිය පැතිරී ඇත. 2023/2024 වසරවලදී, ව්‍යාපාර සහ විනෝදාස්වාදය යන විෂයන්ට අදාළ කෘතීම බුද්ධිය භාවිතයෙහි ශීඝ්‍ර වර්ධනයක් අපේක්ෂා කළ හැකි අතර, මෙම ක්ෂේත්‍රයේ නව රැකියා බොහොමයක් බිහි වනු ඇතැයි අපේක්ෂා කෙරේ.



- **මෙටාවර්ස් (Metaverse) :**

Metaverse යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ මිනිසුන්ට අවශ්‍ය ඕනෑම මොහොතක සාපේක්ෂ යැමට, වැඩ කිරීමට, සෙල්ලම් කිරීමට සහ එකට ගැවසීමට හැකි විවිධ ඩිජිටල් වේදිකා පුරා විහිදෙන සහ භෞතික ලෝකය සමඟ ඒකාබද්ධ වන, බොහෝ පරිශීලකයින් සමඟ බෙදාගත් සහ ත්‍රිමාණ අතරා ලෝකයකි. මේ හරහා බැංකුකරණයේ සිට ඇඟළුම් කර්මාන්ත දක්වා බොහෝ ක්ෂේත්‍ර තම පාරිභෝගිකයන්ට Metaverse අත්දැකීම් ලබා දීම සඳහා අවශ්‍ය කටයුතු සිදු කරන බැවින් මෙටාවර්ස් සඳහා බොහෝ නව තනතුරුද බිහි වීමට හැකියාව ඇත.



• **බ්ලොක්චේන් (Blockchain):**

බ්ලොක්චේන් යනු, වගුවක ආකාරයට සාම්ප්‍රදායිකව පරිඝනක තුළ තැන්පත් කළ දත්ත දම්වැලක ආකාරයෙන් සකස් කොට පරිගණකයක් තුළ තැන්පත් කරන ක්‍රමවේදයකි. බ්ලොක්චේන් හරහා වේගවත්ව, පාරදායකතාවයෙන් යුක්තව ආරක්ෂාකාරීව සිදු කළ හැකි කාර්යන් බොහොමයක් ඇති බැවින් ලෝකය මේ වන විට මෙම තාක්ෂණය වැඩි වැඩියෙන් යොදා ගැනීමට පෙළඹී ඇත.



• **ක්වොන්ටම් පරිගණකකරණය (Quantum Computing):**

වර්තමානයේ ගෝලීය වශයෙන් තරඟකාරී ව්‍යාපාරයක් වී ඇති ක්වොන්ටම් පරිගණකය නිර්මාණය නුදුරු දිනකදී දැනට භාවිතාවන සාම්ප්‍රදායික පරිගණක අප අතරින් අතු ගා දැමීමට ක්‍රියා කරනු ඇත.

දත්ත සැකසීමට සහ ගබඩා කිරීමට උප පරමාණුක අංශු භාවිතා කරන ක්වොන්ටම් පරිගණකය, දැනට පවතින වේගවත්ම පරිගණකයට වඩා ට්‍රිලියන ගුණයක වේගවත් වීමට හැකි වනු ඇතැයි අපේක්ෂා කෙරේ.



• **ඩිජිටල් ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය (Digital Immune System):**

මානවයන් වන අප හට ලෙඩ රෝගවලින් මිදී ජීවත් වීම සඳහා ප්‍රතිශක්තිකරණය වැදගත් වන්නාක් මෙන් ඩිජිටල් උපාංගවලටද වෛරස් ආසාදන ආදී නොයෙකුත් ගැටළුවලින් මිදීම සඳහා ඩිජිටල් ප්‍රතිශක්තිකරණය වැදගත් වේ. ඩිජිටල් ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියකට සාමාන්‍යයෙන් ෆයර්වෝල්, ආක්‍රමණය හඳුනාගැනීම් සහ වැළැක්වීමේ පද්ධති, ප්‍රති-වෛරස මෘදුකාංග සහ අවදානම් ස්කෑනර් වැනි විවිධ මෙවලම් සහ තාක්ෂණයන් ඇතුළත් වේ. මෙම මෙවලම් සයිබර්ප්‍රහාර හඳුනා ගැනීමට සහ වැළැක්වීමට සහ දත්ත කඩකිරීම් සහ වෙනත් ආරක්ෂක සිදුවීම්වලින් ආරක්ෂා කිරීමට එක්ව ක්‍රියා කරයි.



• **අධි ස්වයංක්‍රීයකරණය (Hyperautomation) :**

අධි ස්වයංක්‍රීයකරණය යනු ව්‍යාපාරික තීරණ වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා රොබෝ ක්‍රියාවලි ස්වයංක්‍රීයකරණය (RPS) සහ කෘතීම බුද්ධිය (AI) වැනි විවිධ මෙවලම් ඒකාබද්ධ කිරීමයි. අධි ස්වයංක්‍රීයකරණ වේදිකා විවිධාකාර වන අතර මේ වන විට බොහෝ ජනප්‍රිය තාක්ෂණයකි.



● දත්තකරණය (Datafication):

දත්තකරණය යනු අපගේ ජීවිතයේ බොහෝ දෑ දත්ත බවට පත් කරන තාක්ෂණික ප්‍රවණතාවක් වන අතර, පසුව එම දත්ත නව ආකාරයක වටිනාකමක් ලෙස අවබෝධ කරගත් තොරතුරු බවට පරිවර්තනය වේ. උදාහරණයක් ලෙස ව්‍යාපාර ලෝකයේ දත්තකරණය යනු “ව්‍යාපාරයක බොහෝ අංගයන් ලුහුබැඳිය හැකි,



නිරීක්ෂණය කළ හැකි සහ විශ්ලේෂණය කළ හැකි ප්‍රමාණාත්මක දත්ත බවට පරිවර්තනය කිරීම අරමුණු කරගත් ක්‍රියාවලියක්” ලෙස අර්ථ දැක්විය හැක. එය ආයතනයක් දත්ත මත පදනම් වූ ව්‍යවසායක් බවට පත් කිරීම සඳහා මෙවලම් සහ ක්‍රියාවලි භාවිතයට යොමු කරයි. මේ හරහා ලබා ගත හැකි ප්‍රයෝජන වැඩි බැවින් වර්ථමාන ලෝකය මේ පිළිබඳව දක්වන නැඹුරුතාවය වැඩි වී ඇත.

● කර්මාන්ත වලාකුළු වේදිකා (Industry Cloud Platforms) :

කර්මාන්ත වලාකුළු වේදිකා (ICPs), සිරස් වලාකුළු වේදිකා ලෙසද හැඳින්වේ, විශේෂිත කර්මාන්තයක නිශ්චිත අවශ්‍යතා සපුරාලන වලාකුළු මත පදනම් වූ මෘදුකාංග විසඳුම් වේ. මේ හරහා ව්‍යාපාරවලට ඔවුන්ගේ කාර්යභාර කළමනාකරණයේ වේගවත් බව වැඩි දියුණු කළ හැකි වී ඇති බැවින් මෙයද වේගවත් ප්‍රගතියක් පෙන්වන ක්ෂේත්‍රයකි.



● නිරසාර තාක්ෂණය (Sustainable Tech):

අපි සියල්ලෝම ස්මාර්ට් ෆෝන්, ටැබ්ලට් සහ පරිගණක වැනි තාක්ෂණය මත යැපෙන නමුත් මෙම උපකරණ නිර්මාණය කිරීමට අවශ්‍ය සංරචක පැමිණෙන්නේ කොහෙන්ද? දුර්ලභ පෘථිවි සම්පත් ආරම්භ වන්නේ කොතැනද සහ අප ඒවා භාවිතා කරන ආකාරය සාමාන්‍ය ජනතාවට වඩාත් අදාළ වනු ඇත. තවද, අපි විදුලිය විශාල ප්‍රමාණයක් පරිභෝජනය කරන විශාල දත්ත මධ්‍යස්ථානවල තවමත් ක්‍රියාත්මක වන Netflix සහ Spotify වැනි ක්ලවුඩ් සේවා භාවිත කරමු.

තාක්ෂණයන් මගින් අනුබල දෙන කාර්යක්ෂම නිෂ්පාදන සහ සේවාවන් අඛණ්ඩව අවශ්‍ය බැවින් සැපයුම් දාමයේ විනිවිදභාවය වැඩි කරමින් නිරසාර තාක්ෂණ සැපයුමක් පවත්වා ගැනීමට සිදු කරනු ලබන උත්සාහයන් දිගටම පවතිනු ඇත.

නොවැලැක්විය හැකි ලෙස වේගවත්ව ඉදිරියට යන තාක්ෂණය සමඟ සාර්ථක ගමනක් යාමට නිරන්තරයෙන් දැනුම යාවත්කාලීන කර ගත යුතුය. එබැවින් ඉහත ක්ෂේත්‍ර පිළිබඳව වැඩි අවධානයකින් කටයුතු කිරීම වටී.

- කේ.එන්.ජීවනී -

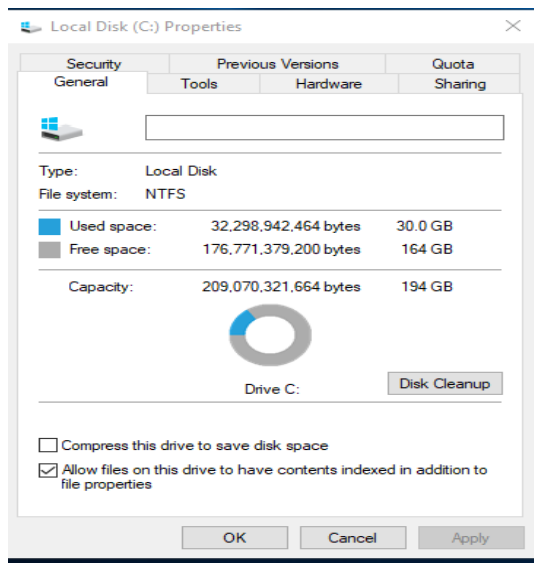
සහකාර අධ්‍යක්ෂ (තොරතුරු තාක්ෂණ)
කාන්තා, ළමා කටයුතු හා සමාජ සවිබලගැන්වීම් අමාත්‍යාංශය

**ඔබේ
 පරිගණකයක්
 මන්දගාමී වෙලාද?
 විසඳුමට
 ප්‍රායෝගික ඉහි
 කිහිපයක්**



පරිගණකය මිලදී ගත් මුල් කාලයේ තිබූ වේගය කල්යන්ම මන්දගාමී වීමට හේතු කිහිපයක් බල පෑ හැකි අතර, එම හේතු සහ මන්දගාමීත්වය වළක්වා ගැනීමට ඔබටම අනුගමනය කර ගත හැකි පියවරයන් කිහිපයක් ඔබගේ දැනුම හා භාවිතය සඳහා පහතින් ඉදිරිපත් කර ඇත.

1. පරිගණකයේ හාඩ් ඩිස්ක් එක පිරි (Full) වී තිබීම.



පරිගණකයේ ඇති හාඩ් ඩිස්ක් එකෙහි සම්පූර්ණ ධාරිතාවයම භාවිතා කිරීම මගින් පරිගණකය මන්දගාමී වේ. එබැවින් පරීක්ෂා කර බලා පැරණි ලේඛණ, අනවශ්‍ය ඡායාරූප, වීඩියෝ දර්ශණ, හඬ පට (Audio, Photos, Video, Documents, etc..) ආදිය ඉවත් කරන්න. එසේ ඉවත් කිරීමට නොහැකි නම් ඉහල ධාරිතාවයෙන් යුතු හාඩ් ඩිස්ක් එකක් සවිකල යුතුය.

2. බහුලව භාවිතා නොකරන මෘදුකාංග හා භාවිතයන් (Software and Applications) විශාල ප්‍රමාණයක් install කර තිබීම.

මේ හරහාද පරිගණකයේ ඇති හාඩ් ඩිස්ක් එකෙහි ධාරිතාවය අඩුවන අතර එමගින්ද පරිගණකය මන්දගාමී වේ. උදාහරණ ලෙස Adobe Photoshop වැනි වැඩි ධාරිතාවයක් ගන්නා මෘදුකාංග මීට පෙර භාවිතා කළ වෙනත් පුද්ගලයන් විසින් ඇතුළු කර තිබිය හැකිය.



එබැවින් රාජකාරී සඳහා බහුලව යොදා ගැනෙන අත්‍යාවශ්‍ය මෘදුකාංග පමණක් තිබියදී අනෙකුත් මෘදුකාංග uninstall කිරීමෙන් පරිගණකයේ මන්දගාමී වච අඩු කළ හැකියි. ඒවා ඉවත් කිරීමට Windows ආරම්භක බොත්තම right click කර Apps and Features වෙත ගොස් අනවශ්‍ය මෘදුකාංග තෝරා ඒවා Uninstall කිරීම කළ හැක.

3. පරිගණක වෛරස් ක්‍රියාකාරීත්වය

පරිගණක වෛරස් යනු පරිගණකයේ ඇති මෙහෙයුම් පද්ධතියේ නිසි ක්‍රියාකාරීත්වයට බලපෑම් කරනු ලබන පරිගණක වැඩසටහන් වන අතර එම වැඩසටහන් මගින් පරිගණකයේ වේගයට සාප්‍රචම බලපෑම් ඇති කරනු ලබයි.



තවද මෙම වෛරස් මගින් පරිගණකයේ ඇති දත්ත



විනාශ කිරීම මෙන්ම පරිගණකයේ ගබඩා කර ඇති ලේඛන භාවිතා කල නොහැකි තත්ත්වයට පත්කිරීම සහ දත්ත හා අත්‍යාවශ්‍ය ලේඛන සැඟවීමද සිදුකරයි. එසේම පරිගණකය සඳහා ඔබ දෙන විධාන නිසි පරිදි ක්‍රියාත්මක නොවීම හා ඔබ භාවිතා කරනු ලබන මෘදුකාංග

ක්‍රියාත්මක කිරීමට නොහැකි තත්ත්වයට පත් කිරීමද සිදු කරයි. මෙම දෝෂ මග හරවා ගැනීම සඳහා ප්‍රතිවෛරස මෘදුකාංගයක් (Anti Virus Software) භාවිතා කල යුතුය. ප්‍රතිවෛරස මෘදුකාංගයක් තෝරා ගැනීමේදී එහි ගුණාත්මක තත්ත්වය මෙන්ම ඔබගේ පරිගණකයට එම ප්‍රතිවෛරසය මෘදුකාංගයේ ගැලපීමද සොයා බැලිය යුතුය.

4. අන්තර්ජාලය සමග සම්බන්ධ වන විට අනවශ්‍ය ලෙස මෘදුකාංග යාවත්කාලීන වීම.

මේ වන විට අප භාවිතා කරනු ලබන සියළුම මෘදුකාංගයන් අන්තර්ජාලයට සම්බන්ධ වූ සැනින් ඒවායේ අඩුපාඩු සහ නව සංස්කරණ ස්වයංක්‍රීයවම යාවත්කාලීන (Update) වීම සිදුවේ. එම අවස්ථාවන් වලදීද පරිගණකයේ වේගය මන්දගාමී වන අතර මෙය මගහරවා ගැනීම සඳහා මෘදුකාංගයන් යාවත්කාලීන වන වේලාවන් නිසි ලෙස සිරුමාරු කිරීම කල යුතුය.



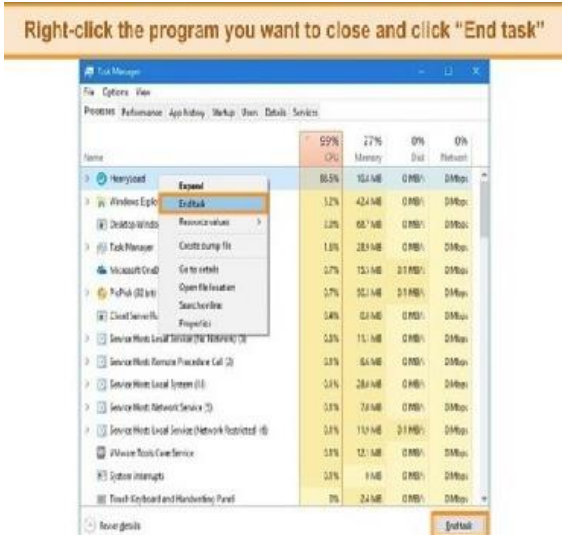
5. පරිගණකයේ ක්‍රියාකාරීත්වය ආරම්භයේදීම ඔබ භාවිතා කරන මෘදුකාංග අනවශ්‍ය ලෙස මතකයට ප්‍රවීණය වීම.

අප භාවිතා කරනු ලබන සමහර මෘදුකාංග ස්වයංක්‍රීයව පරිගණකය ආරම්භ වීමේදීම පරිගණකයට ලෝඩ් වීම මගින් පරිගණකය මන්දගාමීවීමට හැක.



උදාහරණයක් ලෙස Microsoft Teams, Whatsapp, Zoom, Skype වැනි වැඩසටහන් හැඳින්විය හැක. මෙම වැඩසටහන් ස්වයංක්‍රීයව පරිගණකය ආරම්භයේදී ක්‍රියාත්මක වීම නවතා දැමීම හා අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී පමණක් ක්‍රියාත්මක කිරීම. මේවා Manually හෝ Task manager භාවිතාකර නවතා දැමිය යුතුය. එසේ නොවුනහොත් පසුබිමෙහි මෙම වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක වීම සිදුවේ.

1. Task Manager විවෘත කිරීමට ctrl + Shift + Esc භාවිතා කරන්න.
2. ඔබට වසා දැමීමට අවශ්‍ය වැඩසටහන තෝරා ඒ මත Right click කරන්න
3. දැන් end task click කර වැඩසටහන නවතා දමන්න.



6. මැලේවෙයා වැඩසටහන් ක්‍රියාකාරීත්වය.

මෙම මැලේවෙයා වැඩසටහන් ද වෛරස ලෙසම ක්‍රියාත්මක නොවුනත් අන්තර්ජාලයට සම්බන්ධ වූ මොහොතේ සිටම විවිධ මැසේජ් දර්ශණය කරවීම වැනි කටයුතු සිදුකරනු ලබයි. පරිගණකයේ හා Browser මෘදුකාංග මත ස්ථාපිත වී ඇති මෙම වැඩසටහන් ඉවත් කිරීම මගින් ද පරිගණකයේ කාර්යක්ෂමතාවය වැඩි කර ගත හැක.

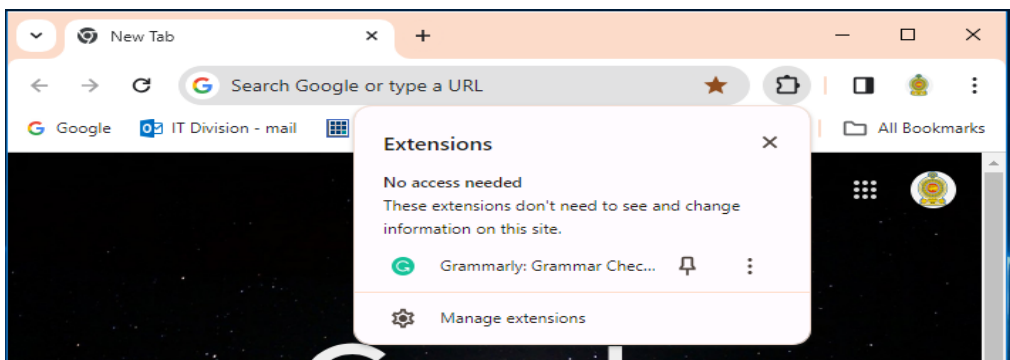


7. අන්තර්ජාලය හා සම්බන්ධ වීමට භාවිතා කරන Browser මෘදුකාංග සඳහා සකස් කර ඇති Add-ons සහ Extension වල ක්‍රියාකාරීත්වය.

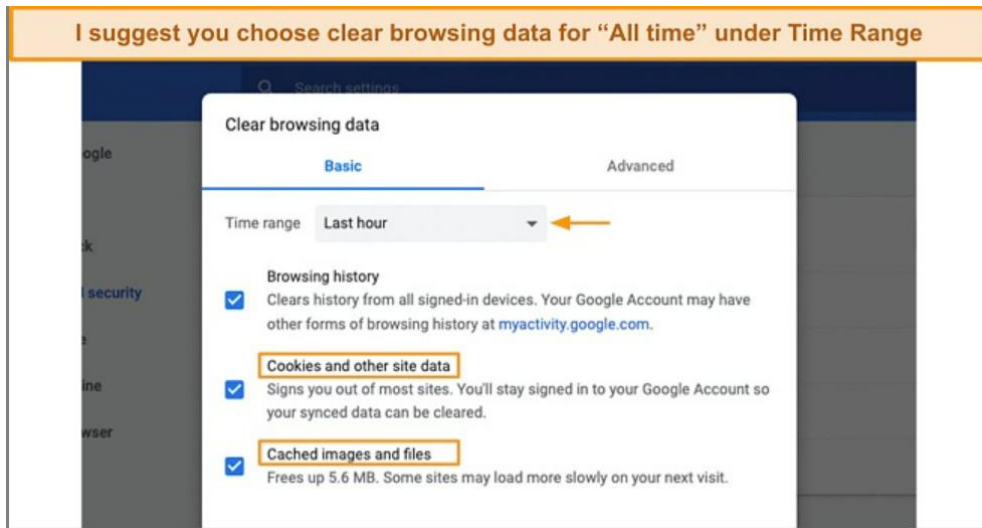
අන්තර්ජාලය භාවිතා කිරීමේදී අවශ්‍ය විවිධ මෘදුකාංග සහායක අප භාවිතා කරනු ලබන Firefox, Chrome, Internet Explorer සහ Edge යන මෘදුකාංගවලට නිරන්තරයෙන් අවශ්‍ය වේ.

එහෙත් අපට අවශ්‍ය නොවනු ලබන Add-ons සහ Extension ස්ථාපිත වී තිබීම මගින් අන්තර්ජාලය භාවිතයේදී මන්දගාමී බවක් දැකීමට හැකි අතර අනවශ්‍ය ලෙස ස්ථාපිත වී ඇති මෙම Add-ons සහ Extension ඉවත් කිරීම මගින් ද පරිගණකයේ කාර්යක්ෂමතාවය ඉහල නංවා ගැනීමට හැක.

Chrome යනු බහුලවම භාවිත වන අන්තර්ජාල බ්‍රව්සරය වන නමුත් එය පරිගණක මතකය වැඩිපුරම භාවිත කරයි. ඒ සඳහා chrome extensions ඉවත් කළ යුතුය. ඔබට අවශ්‍ය chrome extensions මත තබා right click කර remove from chrome තේරිය හැකිය. නැතහොත් Manage Extension පිටුවට ගොස් එකින් එක ඉවත් කිරීමට ද හැකිය.



එමෙන්ම, නිරන්තරයෙන් ඔබ brows කරන දත්ත මකා දැමීම සිදු කළ යුතුය. ඊටත් අමතරව cookies, cached data සහ අනෙකුත් තාවකාලික ගොනු ද මකා දැමීම පරිගණකයේ මන්දගාමීඛව අඩු කරනු ඇත.



8. ඩෙස්ක් ටොප් එක මත දත්ත ගබඩා ගබඩා කිරීම

තවද පරිගනකයේ කල්පැවැත්ම, ගුණාත්මක හා කාර්යක්ෂම භාවිතය වැඩි කිරීම සඳහා දත්ත ගබඩා කිරීමේදී ඩෙස්ක් ටොප් තුළ ගබඩාකිරීම අවම කළ යුතුය. පුරුද්දක් ලෙස C හැර වෙනත් Hard Drive Partition එකක් තුළ දත්ත ගබඩා කිරීම සුදුසුය.

9. දත්ත ඉවත් කිරීම (Delete)

දත්ත ඉවත් කිරීමේදී හැමවිටම Shift + Delete යන යතුරු එකවර භාවිතා කිරීමෙන් පරිගණකයෙන් එම දත්ත සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත්වන අතර Delete යතුර පමණක් භාවිතා කළ විට එම දත්ත නැවත Recycle Bin තුළ ගබඩාවේ.

Recycle Bin එකද කාලයක් යනවිට ලිපිගොණු හා දත්තයන් නිසා අවහිර වේ. පරිගණකයේ සියළු ඉවත් කරන දත්තයන් රැස් වන Recycle Bin එකද නිතර Shift + Delete යතුරු එකවර භාවිතා කර ඉවත් කිරීමෙන්ද පරිගණකයේ ධාරිතාව ඉහළ නැංවිය හැකිය. එනමුත් එම ගොනු නැවත යථා තත්ත්වයට පත්කළ නොහැකි බව සිහිතබා ගත යුතුය.

10. ධාරිතාවය අවම වන ක්‍රම භාවිතා කරමින් දත්ත ගබඩා කිරීම.

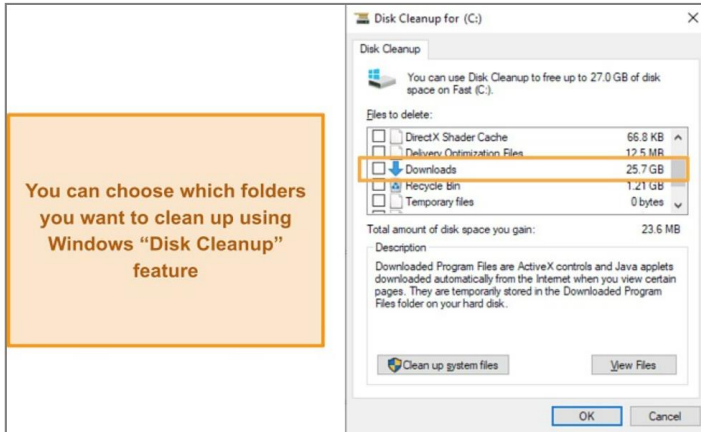
විශාල දත්ත ගොනු Zip Folders ලෙස ගබඩා කිරීම මගින්ද පරිගණකය සතු දත්ත ධාරිතාවය තවදුරටත් ඉහළ නැංවිය හැකිය.

11. පරිගණකය Restart කිරීම

ඔබ පරිගණකය බොහෝ කලක සිට Restart නොකර පවත්නා විට විශාල Apps ප්‍රමාණයක් පරිගණක මතක ගබඩාවට ඇතුල්වන අතර එය පරිගණක පසුබිම් වැඩසටහන් අවුල් සහගත කරයි. පරිගණකය Restart කිරීම මගින් අනවශ්‍ය Apps ධාවනය වීම, අනවශ්‍ය ක්‍රියාවලීන්/ පියවරයන් ඇතිවීම වැළැක්වීම හා අනවශ්‍ය ලෙස පරිගණකයේ ධාරිතාව පරිභෝජනය කිරීම වලකා එය වේගවත් කරයි.

12. භාගත ලෝලේඩරයේ (Downloads) දත්ත මැකීම

නිරතුරු භාවිතවන පරිගණකයන් හී භාගත ලෝලේඩරය පිරී යනු ඇත. කල්ගත වන විට භාවිත කරන්නාට අනවශ්‍ය භාගත ගොනු රාශියක් එම ලෝලේඩරය තුළ රැස්වනු ඇති අතර ඔබට Google Drive හෝ One Drive ගබඩාවක් භාවිත කර අනාගතයේදී අවශ්‍ය වන භාගත කළ ලේඛන රඳවා පරිගණකයේ ඉඩකඩ වැඩි කර ගත හැකිය.



I used Windows "Disk Cleanup" feature to free up space in my "Downloads" folder

අවසන් වශයෙන් පරිශීලක යහපත් භාවිත පුරුදු ප්‍රගුණ කළ යුතුයි. පරිගණකය විවෘත කර නොතැබීම. නිතරම භාවිත නොකරන අවස්ථාවලදී windows start bar එක භාවිත කර විධිමත්ව පරිගණකය ක්‍රියා විරහිත කළ යුතුය. අනවශ්‍ය ගොනු ඉවත් කිරීමට භාගත (Downloads) හා Recycle Bin නිරන්තර පරීක්ෂාවට ලක්කළ යුතුය. Windows operating system හා drivers යාවත්කාලීන කිරීම ද කළ යුතුය.

අන්තර්ජාලය ඇසුරින් සකස් කළේ./

- සුභාෂිණී කහටපිටිය -
අධ්‍යක්ෂ (සැලසුම්)

- කේ.එන්.ජීවනී -
සහකාර අධ්‍යක්ෂ (තොරතුරු තාක්ෂණ)

කාන්තා, ළමා කටයුතු හා සමාජ සවිබලගැන්වීම් අමාත්‍යාංශය

ආරක්ෂිත අන්තර්ජාල භාවිතය



හිසරදයක් වෙන් කලින් දැනගෙන ෆේස්බුක් යමු..



ෆේස්බුක්.. බාල මහලු වැඩිහිටි කවුරුත් නම අහපු ගමන් දන්නවා. උදේ ඉඳලා රූ වෙනකම්, දවසට කී පාරක්නම් අපි මේකෙ උඩ පහල යනවද? හිසරදයක් වෙන් කලින් කියලා ඔයාලට මුලින්ම කිව්වේ ඇයි කියලා හිතෙනවත් ඇති. ඉතින් අද අපි කතාකරන්නේ ඒ ගැන.

ශ්‍රී ලංකා පරිගණක හදිසි ප්‍රතිචාරක සංසදයට දවසකට ලැබෙන පැමිණිලිවලින් විශාල ප්‍රමාණයක් මේ ෆේස්බුක් ගැන කියලා කිව්වොත් ඔයාලට පුදුමත් හිතේවි. ඔව් ඒත් ඒක එහෙම තමයි. අන්තර්ජාලය කියන දේ කොහොමත් ආරක්ෂිත තැනක් නෙවෙයි කියලා අමුතුවෙන්ම කියන්න ඕනි නෑනෙ. ඔයා කොයිම වෙලාවක හරි හිතලා තියෙනවද, ඔයාගෙ ෆේස්බුක් එකවුන්ට් එක හැක් වුනොත්, ඔයාට මොනවගේ දේවල්ද වෙන් පුලුවන් කියලා. නෑ නේද? ඔයාගෙ වර්තයට හානි වෙන පුංචි දෙයක ඉඳලා ඔයාගෙ ජීවිතයම එපා වෙන තරම් දෙයක් වුනත් වෙන් පුලුවන්.

ඉතින් හැක් වෙනවා කිව්වම ඔයාලා හිතනවා ඇති ඇත්තටම හැක් වෙනවා විතරමද කියලා. නෑ.. හිතන්න, ඔයා ඔයාගෙ ෆේස්බුක් පාස්වර්ඩ් එක හිතවතෙකුට, පෙම්වතාට, පෙම්වතියට දෙනවා. ඒත් ටික කාලෙකින් මොනවා හරි ප්‍රශ්නයක් නිසා ඔයාලා තරහා වෙනවා. ඒ වගේ වෙලාවකදී ඔයාට රිදවන්න, ඒ කෙනා ඔයාගෙ ෆේස්බුක් එකට ලොග් වෙන්න වුනත් දෙපාරක් හිතනෙකක් නෑ. මොකද ඒ වගේ සිදුවීම් ගොඩක් අපිට අහන්න දකින්න ලැබීලත් තියෙනවා. ඉතින් ඉස්සෙල්ලම කියන්න ඕනි, ඔයාලගෙ පාස්වර්ඩ්, ලොගින් ඩීටේල්ස් කිසිම කෙනෙක් එක්ක ශෙයා කරගන්න එපා. පස්සෙ දුක්වෙනවට වඩා පරිස්සම් වෙන එක හොඳයිනෙ.

ඔයාලා කරන තවත් එක වැරද්දක් තමයි, ඔයාලගෙ පාස්වර්ඩ්ස් අමතක වෙයි කියලා කොහේ හරි ලියලා තියන එක. නැත්නම් ඔයාගෙ ෆෝන් එකේ සේව් කරලා තියාගන්න එක. ඉතින් අමුතුවෙන් කියන්න ඕනි නෑනෙ ඒ දේවල් වෙන කෙනෙක් අතට ගියත් වෙන්වෙන්න ඔය ටිකම තමයි. ඒ නිසා පුලුවන් තරම් ඔයාලගෙ පාස්වර්ඩ් කියන දේ, ඔයාගෙ මතකයේ විතරක් තියාගන්න.

මතක තියාගන්න නේද ඕනි? එහෙනම් දාගමු කසුනි123 වගේ පාස්වර්ඩ් එකක්. මේ තමයි ඔයාලා කරන ඊලග වැරද්ද. ඔයාලට මතක තියාගන්න ලේසි වෙන් කියලා, තව කෙනෙක්ට ලේසියෙන්ම අනුමාන කරන්න පුලුවන් පාස්වර්ඩ් එකක් ඔයාගෙ එකවුන්ට් එකට දාගන්න එක. හැක් කරන්න ලොකු හැකර් කෙනෙක්ම වෙන් ඕනි නෑ. ඔයා නොදන්නම ඔයා තව කෙනෙක්ට ඔයාව හැක් කරන්න පාර හදලා දීලා. ඒකත් ලේසිම විදියකට. ඉතින් ඇයි දැන දැන අමාරුවේ වැටෙන්න. ඔයාලත් දාගෙන ඉන්නෙ මෙහෙම පාස්වර්ඩ් එකක්නම් දැන්ම වෙනස් කර ගන්න.

හදිස්සි වැඩකට වෙන ඩිවයිස් එකකින් ලොග් උනාද? ලොග් අවුට් වෙන න අමතක උනාද? මේ තමයි ඔයාලා අමතක කරන තවත් දෙයක්. අපි ඕනිම කෙනෙකුට ඒ වගේ වෙන කෙනෙකුගෙ ලොග් එකකින්, පරිගණකයකින් අපේ එකවුන්ට් එකට ලොග් වෙන ඕනිවෙන අවස්ථාවක් එන්න පුලුවන්. ඒත් පරිස්සම්. ඔයාට ලොග් අවුට් වෙන න අමතක වෙන තැන ඉඳලා ඔයා ගන්නෙ අවදනමක්. දන්නවද? ඔයා ලොග් අවුට් උනත් ඔයාගෙ ලොගින් ඩිවෙල්ස් සේව් කරගන්න පුලුවන් සොෆ්ට්වෙයා, ඇප් ඒවා දැන් ලෝකෙ තියෙනවා කියලා. ඒ නිසා පුලුවන් තරම් ඔයාගෙ නොවන ඩිවයිස් එකකින්, ලොග් නොවී ඉන්න එකක් ඔයාගෙ පරිස්සමට හොඳයි. එහෙම ලොග් උනත් අනිවාර්යයෙන් ම ලොග් අවුට් වෙන න අමතක කරන්නත් එපා.

මේ සේරගෙන්ම පරිස්සම් වෙලන් ඔයාව හැක් වෙන න පුලුවන්ද ඉතින්. අපොයි ඔව්. එහෙම දේවල් ඕනි තරම් වෙලා තියෙනවා. ඉස්සරහට වෙන්නත් පුලුවන්. මේ වගේ දේවල් වලින් පරිස්සම් වෙන න තමයි ෆේස්බුක් එකෙන් ඔයාලට 2 factor authentication (දෙපියවර සත්‍යාපනය) කියලා එකක් හදුන්වලා දීලා තියෙනවා. අපි කලින් කතා කලා වගේ මොන විදියකින් හරි කෙනෙක් ඔයාගෙ පාස්වර්ඩ් එක හොයාගත්තා කියමුකො. ඒත් මේ 2 Factor authentication නිසා ඒ කෙනාට ඔයාගෙ එකවුන්ට් එකට ලොග් වෙන න අවස්ථාවක් නැති වෙනවා. සරලවම වෙන්නෙ මේකයි. ඔයාගෙ එකවුන්ට් එක හදන්න පාවිච්චි කරපු ලොග් නම්බර් එකට (එහෙමත් නැතිනම් අපේ වෙන නම්බර් එකක් උනත් මේකට දාගන්න පුලුවන්) කෝඩ් එකක් එන එක. ඔයාට එකවුන්ට් එකට ලොග් වෙන න නම් ඔයාගෙ පාස්වර්ඩ් එකෙන් පස්සෙ මේ එන කෝඩ් එකත් එන්ටර් කරන්නම වෙනවා. ඒකත් ගැලපුනොත් විතරයි ඔයාගෙ එකවුන්ට් එකට ලොග් වෙන න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඉතින් මේ වගේ පුංචි දේවල් කරලා ඔයාටත් ගොඩක් දුරට හැක් වෙන එකෙන් පරිස්සම් වෙන න පුලුවන්.

අවදානමට පෙර සූදානම හොඳයි කියනවනෙ. ඒ නිසා පරිස්සමෙන්.

- පමුදි නවෝද්‍යා -

ශ්‍රී ලංකා පරිගණක හදිසි ප්‍රතිචාර සංසදය





සයිබර් හිරිහැර කිරීම හඳුනාගැනීම හා වළක්වා ගැනීම!

Understanding and Preventing Cyberbullying!

සයිබර් හිරිහැර කිරීම යනු මාර්ගගතව හෝ ඩිජිටල් සන්නිවේදන මාර්ග හරහා සිදුවන හිරිහැර කිරීමේ ආකාරයකි. අන් අයට හානි කිරීම, හිරිහැර කිරීම හෝ බිය ගැන්වීමේ අරමුණින් හානිකර පණිවිඩ, පින්තූර හෝ අන්තර්ගතය යැවීමට හෝ පළ කිරීමට පරිගණක, ස්මාර්ට් ෆෝන් හෝ ටැබ්ලට් වැනි ඉලෙක්ට්‍රොනික උපාංග භාවිතය එයට ඇතුළත් වේ. සයිබර් හිරිහැර කිරීම සමාජ මාධ්‍ය වේදිකා, පණිවුඩ හුවමාරුකරණ යෙදුම්, විද්‍යුත් තැපෑල, මාර්ගගත ක්‍රීඩා සහ වෙනත් මාර්ගගත අවකාශයන් ඇතුළු විවිධ ක්‍රම හරහා සිදු විය හැක.

සයිබර් හිංසනය එය ඉලක්ක කරගත් අයට බිය ගැන්වීම, කෝපයට පත් කිරීම හෝ ලැජ්ජාවට පත් කිරීම අරමුණු කරගත් නැවත නැවත හැසිරීමක් වේ.

මෙහි දී,

- සමාජ මාධ්‍යවල යමෙකු පිළිබඳ අසත්‍ය ප්‍රචාරය කිරීම හෝ ලැජ්ජා සහගත ඡායාරූප හෝ වීඩියෝ පළ කිරීම.
- පණිවිඩ වේදිකා හරහා රිදවන, අපවාදාත්මක හෝ තර්ජනාත්මක පණිවිඩ, පින්තූර හෝ වීඩියෝ ප්‍රචලිත කිරීම.
- කෙනෙකු ලෙස පෙනී සිටීම සහ ඔවුන් වෙනුවෙන් හෝ ව්‍යාජ ගිණුම් හරහා අන් අයට පහත් පණිවිඩ යැවීම. සිදුකරනු ලබයි.....

මුහුණට මුහුණ හිරිහැර කිරීම සහ සයිබර් හිරිහැර කිරීම යන දෙකම බොහෝ විට එකිනෙකා සමඟ සිදු විය හැකි නමුත් සයිබර් හිරිහැර කිරීම මගින් ඩිජිටල් පියසටහනක් තබයි. එය ප්‍රයෝජනවත්, ඔප්පු කළ හැකි සහ අපයෝජනය නැවැත්වීමට උපකාර කිරීමට සාක්ෂි සැපයිය හැකි වාර්තාවකි. මෙම සයිබර් හිංසනය ස්ත්‍රී-පුරුෂ යන ලිංග භේදයකින් හෝ වයස් භේදයකින් තොරව සිදුවන දෙයක් වන අතර කවර තරාතිරමක, කවර රැකියාවක නිරත වූව ද ඕනෑම පුද්ගලයෙකු මෙහි ගොදුරක් විය හැකියි.

ඔබ ඔබේ ආරක්ෂාව ගැන කනස්සල්ලට පත්වන්නේ නම් හෝ ඔබට මාර්ග සබැඳි ඔස්සේ සිදු වූ අනාරක්ෂාකාරී දෙයක් වෙනම් ඒ ගැන, නිදහස් කාන්තා උපකාරක දුරකථන සේවය - 1938 හෝ නිදහස් ළමා උපකාරක දුරකථන සේවය - 1929 ඇමතිමෙන් උපකාර ලබාගත හැකිය. එසේ නැතිනම්, කරුණාකර ඔබ විශ්වාස කරන වැඩිහිටියෙකුට ඉක්මනින් කතා කරන්න හෝ පුහුණු සහ පළපුරුදු රැකවරණ කරුවන්ගෙන් වෘත්තීය සහාය ලබා ගන්න.

ඇයි මෙහෙම වෙන්නේ ?

අද මුළු ලෝකයම නිරතුරුවම අන්තර්ජාලයට සම්බන්ධ වෙලා ඉන්න පුද්ගලයන් බවට පත් වෙලා. ඉතින් යමෙක් අන්තර්ජාලයට සම්බන්ධ වන මුල් අවස්ථාවෙම තමන් ගෙ පුද්ගලිකත්වය ලෝකයට නිරාවරණය වෙනවා. මේ හරහා පෞද්ගලික තොරතුරු බාහිර පුද්ගලන් අතට පත්වන අතර, ඊට සමාජ මාධ්‍ය ජාලාත් විශාල වශයෙන් දායක වෙනවා.

ඉතිං! සයිබර් නිරිහැර කිරීම් සිදු නොවී වැළැක්වීම සඳහා දැනුවත් කිරීම, අධ්‍යාපනය සහ ක්‍රියාශීලී ක්‍රියාමාර්ගවල එකතුවක් අවශ්‍ය වෙනවා.

මේ හැමදේමත් කරල අපිට සයිබර් නිරිහැර කිරීමක් වලක්වා ගන්න බැරි උනොත් දරුවෙක් ඊට ගොදුරු වෙලා, ඒ පිළිබඳ නොදන්නවා ඉන්නව නම් දැනගන්න ක්‍රමවේදය මොකක්ද? අවධානමෙන් මුදවා ගන්න කොහොමද?

බොහෝ වෙලාවට දරුවන් උපාංග (devices) ප්‍රතික්ෂේපකරයි නම්, නිදා ගැනීමේ හා ආහාර ගැනීම අසමතුලිතතා ඇතිවූ විට හෝ මානසික පීඩනයෙන් පෙලෙන විට දෙමාපියන්ට, ගුරුවරුන්ට හෝ රැකබලා ගන්නන්ට ඒ බව වටහා ගත හැකි ය.

යම් විදිහක සයිබර් නිංසනයක් සිදු වෙලා නම් කරන්න ඕන මූලිකම දේ තමයි නොදැක්කා සේ ප්‍රතිචාර නොදක්වා සිටීම-

බොහෝ නිංසකයන්ට ඕනෙ යම් ප්‍රතිචාරයක්, කෝපාවිශ්ච පිළිතුරක්, ඒක නොලැබෙන කොටම 50%ක් ඔවුන් අඩපණ වෙනවා.

මතක ඇතුළු සියල්ලම ස්ක්‍රීන් ෂොට් අරගෙන හෝ පටිගත කර ගබඩා කර ගන්න.

මෙමගින් යම් අවස්ථාවක සාක්ෂි වශයෙන් ඉදිරිපත් කිරීමට හෝ නිරවද්‍යතාවය දැක්වීමට ඒවා භාවිත කල හැකි වෙනවා.

සයිබර් නිරිහැර වැළැක්වීමට උපකාරී වන උපාය මාර්ග කිහිපයක්.....

1. ඩිජිටල් සාක්ෂරතාව ප්‍රවර්ධනය කරන්න :

- වගකීම් සහගත සහ ගෞරවාන්විත ඔන්ලයින් හැසිරීම් පිළිබඳව පුද්ගලයන්, විශේෂයෙන්ම තරුණයින් දැනුවත් කරන්න.
- පරිශීලකයින්ට තොරතුරුවල විශ්වසනීයත්වය තක්සේරු කිරීමට සහ ඔවුන් අන්තර්ජාලය හරහා බෙදා ගන්නා දේ ගැන ප්‍රවේශම් වීමට උපකාර කිරීම සඳහා විවේචනාත්මක චින්තන කුසලතා වර්ධනය කිරීම දිරිමත් කරන්න.

2. විවෘත සන්නිවේදනය :

- දෙමාපියන්, ගුරුවරුන් සහ දරුවන් අතර විවෘත සන්නිවේදනය පෝෂණය කරන්න. පුද්ගලයන්ට ඔවුන්ගේ මාර්ගගත අත්දැකීම් සාකච්ඡා කිරීමට සහ ඕනෑම ගැටලුවක් වාර්තා කිරීමට පහසු පරිසරයක් සාදන්න.

3. සීමා මායිම් සකසන්න :

- කාල සීමාවන් සහ බෙදාගත හැකි අන්තර්ගතයන් ද ඇතුළුව, තාක්ෂණයේ උචිත භාවිතය සඳහා මාර්ගෝපදේශ ස්ථාපිත කරන්න.
- පළ කිරීමට පෙර සිතා බැලීමට සහ ඔවුන්ගේ වචන හෝ ක්‍රියාවන් අන් අයට ඇති විය හැකි බලපෑම සලකා බැලීමට පුද්ගලයන්ව දිරිමත් කරන්න.

4. මාර්ගගත ක්‍රියාකාරකම් නිරීක්ෂණය කරන්න :

- දෙමාපියන් සහ භාරකරුවන් ඔවුන්ගේ සමාජ මාධ්‍ය ගිණුම් සහ මාර්ගගත අන්තර් ක්‍රියා ඇතුළුව ඔවුන්ගේ දරුවන්ගේ මාර්ගගත ක්‍රියාකාරකම් සක්‍රීයව නිරීක්ෂණය කළ යුතුය.
- සයිබර් හිරිහැර කිරීම් පෙන්වුම් කළහැකි ඕනෑම පීඩාවක සලකුණු හෝ හැසිරීම්වල වෙනස්කම් පිළිබඳව දැනුවත්වන්න.

5. සහකම්පනය සහ ගෞරවය උපන්වන්න :

- සහකම්පනය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සහ මාර්ගගතව හා මාර්ගගත නොවන විට දී අන් අයට කරුණාවෙන් හා ගෞරවයෙන් සැලකීමට පුද්ගලයන්ට ඉගැන්වීම.
- සයිබර් හිරිහැර කිරීමේ ප්‍රතිවිපාක සාකච්ඡා කිරීම සහ වින්දිතයන්ට එයින් ඇති කළ හැකි සැබෑ ලෝකයේ බලපෑම තේරුම් ගැනීමට පුද්ගලයන් උදවු කරන්න.

6. වාර්ථා කිරීම හා අවහිර කිරීම [Block] :

- දෙමාපියන්, ගුරුවරුන්, පාසල් පරිපාලකයින් හෝ හිරිහැර කිරීම් සිදුවන මාර්ගගත වේදිකාව වේවා, සයිබර් හිරිහැර කිරීම් අදාළ බලධාරීන්ට වාර්තා කිරීමට පුද්ගලයන් දිරිමත් කරන්න.
- රහස්‍යතා [Privacy] සැකසීම් සහ හිරිහැර කිරීමේ හැසිරීම්වල යෙදෙන පුද්ගලයන් අවහිර කිරීම හෝ මිතුරන් ගේ ලැයිස්තුවලින් ඉවත් කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව පරිශීලකයන් හුරු කරවන්න.

7. නිසනයට පත් වූ පුද්ගලයන්ට සහාය වන්න :

- සයිබර් හිරිහැරයට මුහුණදුන් පුද්ගලයන්ට සහාය ලබාදීම. ඔවුන් තනිවම නොවන බවත් උපකාර ලබාගත හැකි බවත් ඔවුන්ට දන්වන්න.
- මෙය බහුලව සිදුවන ව්‍යසනයක් බවත් ජීවිතය නැති කර ගැනීම, අසහනයට පත්වීම, සාංකාවට පත්වීම අනවශ්‍ය ගැටලු රැසකට මුල පිරීමක් විනා ගැටලුවට විසඳුමක් නොවන බව වටහා දෙන්න.
- හිරිහැර කිරීම් වලට විරෝධී වැඩසටහන් සහ සම්පත් ඇතිකිරීමට පාසල් සහ ප්‍රජාවන් සමඟ වැඩ කරන්න.

8. නීතිමය ප්‍රතිවිපාක :

- සයිබර් හිරිහැර කිරීමේ නීතිමය ප්‍රතිවිපාක පිළිබඳව පුද්ගලයන් දැනුවත් කරන්න. බොහෝ සයිබර් හිරිහැර කිරීම්වලට නීතිමය ක්‍රියාමාර්ග පවතී.

ක්‍රියාකාරී ප්‍රවේශයක් ගැනීමෙන් සහ අධ්‍යාපනය, සන්නිවේදනය සහ සහාය භරහා සයිබර් හිරිහැර කිරීම් ආමන්ත්‍රණය කිරීමෙන්, ආරක්ෂිත මාර්ගගත පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීමට පුද්ගලයන්ට සහ ප්‍රජාවන්ට එකට වැඩ කළ හැකිය!!!

අන්තර්ජාලය ඇසුරින් සකස් කලේ -
 සුභාමිණී කහටපිටිය
 අධ්‍යක්ෂ (සැලසුම්)
 කාන්තා, ළමා කටයුතු හා සමාජ සවිබලගැන්වීම් අමාත්‍යාංශය

තාක්ෂණය හා නූතන ළමා පරපුර



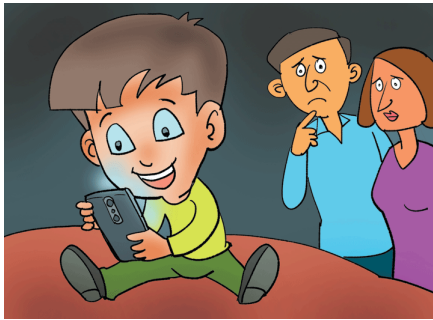
තාක්ෂණික වශයෙන් දියුණු වූත්, නවීකරණය වූත් වත්මන් ලොව තුළ දැනුම වූ කලී ශීඝ්‍රයෙන් පුළුල් වන විෂයයකි. ඒ අතර මිනිසාගේ සන්නිවේදනය ද නව මංපෙත් විවර කරමින් ඉදිරියට පැමිණ ඇති බැව් නොරහසකි. සන්නිවේදනයේ හා තොරතුරු තාක්ෂණයේ දියුණුවත් සමඟ ලොවට දායාද වූ ප්‍රධානතම මෙවලමක් ලෙස අන්තර්ජාලය හඳුනාගත හැකිය. මෙකී දිනෙන් දින දියුණු වන තාක්ෂණය හමුවේ අන්තර්ජාලය තුළ සක්‍රීය කොටස්කරුවන් බවට පත්ව ඇත්තේ අපගේ ළමා පරපුරයි.



නවීන දැනුම, කුසලතා වර්ධනය කිරීම, සන්නිවේදන කාර්යයන් පහසු කිරීම, අන්තර්ජාතික සබඳතා වර්ධනය කිරීම ආදී බොහෝ ප්‍රතිලාභ ලබා දෙන්නා වූ අන්තර්ජාලයෙන් නූතන ළමයා නව තාක්ෂණය හා බැඳේ. අද වන විට ගසට පොත්ත මෙන් බැඳීමක් අන්තර්ජාලය හා ළමා පරපුර අතර පවතී. නමුදු අවාසනාවන්ත කරුණ නම් මෙම අන්තර්ජාල බැඳීම හමුවේ වත්මන් ළමා පරපුර විනාශයන්ට අත වනමින් පැවතීමයි. ස්මාර්ට් දුරකතනයක්, ලැප්ටොප් පරිගණකයක් තුළින් අන්තර්ජාලයට සම්බන්ධ වන ළමයා අද එහි ජීවත් වෙමින් ඒ තුළට ඇබ්බැහි වී ඇත.

මෙසේ ගොඩ නැගෙන ස්මාර්ට් ළමයා සියලු නවීන දැනුමින් පෝෂණය වුවත්, ඔවුන් තුළින් දෙමාපිය වැඩිහිටි සබඳතා දිනෙන් දින වියැකී ගොස් තම තමාගේ ස්මාර්ට් ලෝකයන්හි ජීවත් වීමට උත්සහ දරයි. මෙහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් වත්මන් ළමා පරපුර විවිධ අත්හදා බැලීම්, ඇබ්බැහිවීම්, ලිංගික අපයෝජනයන්ට යොමු වීම්, සොරකම් කිරීම්, මනස විකෘති වීම් ආදීන්ට නිතැතින්ම යොමු වේ.





වත්මන් ලාංකීය ජන සමාජය දෙස අවධානය යොමු කිරීමේදී ලේස්බුක්, ට්‍රිවිටර්, ස්කයිප්, ඉන්ස්ට්‍රග්‍රෑම් ආදී සමාජ ජාල වෙබ් අඩවි තුළ ළමයින් බහුලව සැරිසරන තැනක් බවට පත් වී හමාරය. එමෙන්ම අද කුඩා දරුවන් අත පවා ජංගම දුරකතනයක් පවතී. මෙවන් වූ වපසරියක් තුළ වත්මන් ළමයා විනාශයන්ට ළං වන්නේ නිතැනිනි. ඒ අනුව අන්තර්ජාල අපයෝජන දිනෙන් දින ඉහළ යන අතර මත්ද්‍රව්‍ය, මත්පැන්

ආදී විවිධ ඇබ්බැහිවීම්වලට මෙන්ම විවිධ අත්හදාබැලීම්වලට ළමයින් යොමු වීම දිනෙන් දින ඉහළ යයි. අන්තර්ජාලයේ පවතින අයහපත් තත්ත්ව තුළින් ළමා මනස විකෘති වී තම මව පියා නොහඳුනන සමාජ ක්‍රමයක් බිහි වෙමින් පවතී.

දියුණු වන තාක්ෂණය හමුවේ අන්තර්ජාල ගැටලු ද දිනෙන් දින ඉහළ යයි. ඒ සඳහා ස්ථිර විසඳුමක් නොමැති අතර නව තාක්ෂණයන් හමුවේ වත්මන් ළමයින් ඒ පසුපස හඹා යන්නෝ වෙති. එහිදී ළමයා හා අන්තර්ජාලය වෙන් කර තැබීම වූ කලී අනුවණ හා අපහසු ක්‍රියාවකි. මෙහිදී ළමයින් හට නව තාක්ෂණය හමුවේ ගැටීමට ඉඩ දී ඔවුන්ගේ දැනුම වර්ධනය කර ගැනීමට ඉඩ දිය යුතු වන්නේය. නමුදු එම මාර්ගයට ළමයා නිවැරදි ලෙස යොමු කිරීම වැඩිහිටි අපගේ කාර්යය භාර්යය වන්නේය. ළමුන් හට අන්තර්ජාලය භාවිත කිරීමට දැනුම තිබුණ ද එය ආරක්ෂාකාරී ලෙස භාවිත කරන්නේ කෙසේද යන්න අප පසක් කළ යුතුමය. දෙමාපියන් තම දරුවා හට නව තාක්ෂණය හමුවේ ගැටීමට ඉඩ දෙනවා සේම ඔවුන් හා සමීප සබඳතාවයන් පවත්වමින් නිතර නිතර තම දරුවා කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමින් යහපත් වූ ආකල්ප, ගුණධර්ම දරුවා තුළ වැපිරීමට උත්සුක වීමෙන් දරුවන් විනාශයන්ට අත වැනීම අවම කර ගත හැක.



ආරක්ෂාකාරී අන්තර්ජාල භාවිතාව සඳහා දරුවන් යොමු කරවීමට දෙමව්පියන්ට / වැඩිහිටියන්ට භාවිතාකල හැකි ක්‍රමවේදයන් රාශියක් හඳුන්වා දී තිබේ. එම පාලක ක්‍රමවේදයන් භාවිතයෙන් දරුවාට යහපත් ආරක්ෂාකාරී අන්තර්ජාල පරිසරයක් ගොඩනගාදීම ඔබ අප සියළු දෙනාගේ වගකීමකි.



සයිබර් අවකාශය තුළ දරුවන් ආරක්ෂා කර ගැනීමට ජේරන්ටල් කන්ට්‍රෝල් භාවිත කළ හැකිය.

ජේරන්ටල් කන්ට්‍රෝල්ස් යනු මොනවාද?

ජේරන්ටල් කන්ට්‍රෝල්ස් කියන්නේ දරුවන්ට සයිබර් අවකාශය තුළ දැකිය හැකි විවිධාකාර දේ පාලනය කිරීමට දෙමාපියන්ට භාවිතා කළ හැකි සැකසුම් (settings) කීපයකි. එමෙන්ම පුද්ගලිකත්ව සැකසුම් (privacy settings) සුරැකි කිරීම හරහා දෙමාපියන්ට තම දරුවන් අන්තර්ජාලය තුළ අත්විඳින (නරක) දේවලින් ආරක්ෂා කර ගැනීමට ඉඩ සැලසේ.

ජේරන්ටල් කන්ට්‍රෝල්ස් භාවිතා කිරීම අවශ්‍ය වන්නේ ඇයි?

- මෙය ඔබේ දරුවන්ගේ පරිගණක / ජංගම උපාංග (devices), ඉ-මේල්, සමාජ මාධ්‍ය පැතිකඩ (social media profiles), කෙටි පණිවුඩ (sms) සහ වෙනත් ජංගම දුරකථන ක්‍රියාකාරකම් (mobile functions) නිරීක්ෂණය කිරීමට උපකාරී වේ.
- ඒ හරහා දරුවන් අන්තර්ජාලයේ කාමුක දර්ශනවලට (online pornography), ලිංගික පණිවුඩ හුවමාරුවට යොමු වීම, තමන්ටම හානි කර ගැනීම, අන්තවාදයට (රැකියාත්මකවාදයට) පෙළඹීම වැනි ගැටළුවලට නිරාවරණය වීමේ අවදානම අවම කරයි.
- එමඟින් පරිගණක ක්‍රීඩා (games) වල ඇතැම් අංග (features) බලොක් කිරීමට ඔබට ඉඩ සලසයි. උදාහරණ ලෙස, ක්‍රෙඩිට් කාඩ් භාවිතා කිරීම, ආගන්තුකයන් සමඟ කතා කිරීම.
- සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවක් සඳහා පරිගණක තිරය දෙස බලා සිටින කාලය (screen time) සීමා කළ හැකිය.
- දත්ත පෙරනයන් (filter) භාවිතා කිරීම මඟින් සෙවුම් යන්ත්‍ර (search engines) හරහා විවිධ කරුණු සෙවීමේදී ළමයින්ට නුසුදුසු කාමුක දේ දිස්වීම බලොක් කල හැක. උදාහරණ ලෙස, ගූගල් හි ආරක්ෂිත සෙවීම (Google’s Safe Search),



ජේරන්ටල් කන්ට්‍රෝල්ස් සඳහා මාර්ගෝපදේශයක්



සයිබර් අපරාධවලට නිරන්තරයෙන් ගොදුරු විය හැකි අවධානමක් පවතින බැවින්, ඇප්ස්ටෝර් (Appstore) / ප්ලේස්ටෝර් (Playstore) වෙතින් පවා ඩවුන්ලෝඩ් කර ගත හැකි අදාළ යෙදුම් (apps) භාවිතා කරමින් ජේරන්ටල් කන්ට්‍රෝල්ස් සකස් කර ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. එමෙන්ම, ඔබේ දරුවන් සමඟ මුල් අවධියේදීම හා නිරතුරුව කලා කිරීම, පරිගණක භාවිතා කිරීම සඳහා සුදුසු වේලාවන් තෝරා ගැනීම සහ ඔබේ අත්දැකීම් ඔවුන් සමඟ බෙදා ගනිමින් විවෘත වීම, දරුවන්ට සයිබර් අවකාශයේ ආරක්ෂිත ඉඩක් නිර්මාණය සඳහා ධනාත්මකව බලපායි.

- තුෂාරා සුරවීර -
තොරතුරු, සන්නිවේදන හා තාක්ෂණ සහකාර
කාන්තා, ළමා කටයුතු හා සමාජ සවිබලගැන්වීම් අමාත්‍යාංශය

ඩිජිටල් අලෙවිකරණය (e-marketing)



ඩිජිටල් අලෙවිකරණය (e-marketing) යනු අන්තර්ජාලය භාවිතා කරමින් භාණ්ඩ හා සේවා සඳහා අලෙවි ප්‍රවර්ධනය කිරීමයි. මෙයට අන්තර්ජාල වෙළඳාම, විද්‍යුත් වෙළඳකරණය යන නම් ද භාවිතා වේ.

ඩිජිටල් අලෙවිකරණය සිදුකිරීමේදී මෙය එක් එක් ප්‍රවර්ගවලට බෙදිය හැකිය. එම සියල්ල හෝ කිහිපයක් සිදුකිරීම ඩිජිටල් අලෙවිකරණය ලෙස කිවහැක. මේ අතර අන්තර්ජාල වෙළඳ දැන්වීම්, අන්තර්ගතය අලෙවිකරණය(Content Marketing), සෙවුම් යන්ත්‍ර ප්‍රශස්තිකරණය(Search Engine Optimization (SEO)), ඊමේල් අලෙවිකරණය(Email Marketing), සමාජ මාධ්‍ය අලෙවිකරණය(Social media marketing (SMM)) හා අනුබද්ධ අලෙවිකරණය(Affiliate Marketing) වන ප්‍රවර්ග වලට සුවිශේෂි ස්ථානයක් හිමි වේ.

ඩිජිටල් අලෙවිකරණයෙහි වර්තමානය

අද වන විට ලෝකයේ බොහෝ රටවල අන්තර්ජාල පහසුකම් ඇති අතර, බොහෝ ව්‍යාපාරික ආයතන, රාජ්‍ය සමාගම් හා සමාජ සුබසාදන සංගම් ඔවුන්ගේ ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා ඉහත දක්වන ලද ඩිජිටල් අලෙවිකරණයේ ප්‍රවර්ග පාවිච්චි කිරීමට පෙළඹී ඇත.

අන්තර්ජාලය වෙළඳ සමාගම් බොහොමයක් සඳහා විශාල වෙළඳ පොළක් වී ඇත. වර්තමානයේ බොහොමයක් සමාගම් අන්තර්ජාලයේ පවතින අඩුමිල ප්‍රචාරක සේවා හා වාණිජමය වාසි නිසා දියුණු වී ඇත. මෙය විද්‍යුත් වෙළඳකරණය වෙළඳාම (e – commerce) ලෙසද හඳුන්වනු ලැබේ.මෙය එකවර පුද්ගලයන් විශාල සංඛ්‍යාවකට තොරතුරු යැවියහැකි වේගවත්ම ක්‍රමයයි. අන්තර්ජාලය වෙළඳ සවාරි යාමද විප්ලවයකට භාජනයකර ඇත. උදාහරණ ලෙස පුද්ගලයෙකුට සංයුක්ත තැටියක් (CD) අන්තර්ජාලයෙන් ඇණවුම් කරගත හැකි අතර දින කිහිපයක් ඇතුළත එය තැපැල් මගින් ලබා ගැනීම හෝ කෙළින්ම තම පරිගණකයට බාගත කිරීම කළ හැකිය. අන්තර්ජාලය පුද්ගලීකරණ වෙළඳාමට ද විශාලම පහසුකම් සපයයි. එය යම් නිෂ්පාදනයක් විශේෂිත පුද්ගලයෙකුට හෝ පුද්ගල කාණ්ඩයකට අලෙවිකිරීම සඳහා විශාල සහයෝගයක් ලබා දේ.

ඩිජිටල් අලෙවිකරණයේ වාසි

- භූගෝලීය සීමාවන් ඉක්මවා යාම.
- අන්තර්ජාලය මගින් ඉඩ ලබා දෙන දෘශ්‍යතාව වැඩි වීම නිසා අන්තර්ජාලය හා නොබැඳි යන දෙඅංශයෙන් ම වැඩි ගනුදෙනුකරුවන් සංඛ්‍යාවක් ලබා ගැනීම.
- සම්ප්‍රදායික ව්‍යාපාරයකට වඩා ආරම්භක හා නඩත්තු පිරිවැය බෙහෙවින් අඩුය.
- ව්‍යවසායකයා සඳහා නිෂ්පාදන ප්‍රදර්ශනය කිරීමේ වැඩි පහසුව.
- ගැනුම්කරු සඳහා නිෂ්පාදන සොයා ගැනීම පහසු සහ වේගවත් වේ
- ගැනුම්කරු සඳහා මිලදී ගැනීම් කිරීමේ දී කාලය ඉතිරි කිරීම.
- සේවාවෝජකයා සඳහා ව්‍යාපාර සහ පාරිභෝගික සේවය සඳහා වෙන් කර ඇති කාලය ප්‍රශස්තකරණය කිරීම.
- වට්ටම්, කුපන් පත් ආදිය මත පදනම්ව අලෙවිකරණය උපාය මාර්ගයක් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ සහ සංවර්ධනය කිරීමේ පහසුව.
- ගැනුම්කරුට තවත් බොහෝ තොරතුරු ඉදිරිපත් කිරීමේ හැකියාව.
- ලක්ෂණ සහ මිල ගණන් ඇතුළුව නිෂ්පාදන අතර සංසන්දනයක් ඉදිරිපත් කිරීමේ පහසුව.

දැනට ශ්‍රී ලංකාව තුළ e-commerce වෙබ් අඩවි රාශියක් ජනප්‍රිය වී ඇත. එය ලෝකයේ මිලදී ගැනීමේ සහ විකිණීමේ පෙරළිකාර පියවරකි. ඔබ විකුණුම්කරුවෙකු නම්, ඔබ e-commerce හරහා පුළුල් පරාසයක පාරිභෝගික පදනමකට විවෘත වනු ඇත. ඔබ කළ යුත්තේ ඔබ තෝරා ගන්නා වෙබ් අඩවියට ඔබේ නිෂ්පාදන උඩුගත කිරීමයි. මේ වන විට ශ්‍රී ලංකාව තුළ ක්‍රියාත්මක වන හොඳම e-commerce වනුයේ.

- | | | |
|------------|--------------|----------------|
| • Kapruka | • Takas.lk | • BuyAbans.com |
| • Daraz | • PatPat.lk | • Bigdeals.lk |
| • Ikman.lk | • ZigZag.lk | |
| • wOw.lk | • Sambole.lk | |

ශ්‍රී ලාංකික ව්‍යවසායක කාන්තාවන්ගේ අලෙවිකරණ පද්ධතිය (Lanka Women e-Market)

“Lanka Women e-Market” යනු කුමක් ද?

කාන්තා ව්‍යවසායකයින්ගේ නිෂ්පාදන මාර්ගගත වෙදිකාවක් හරහා ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා ඵලදායීවන ලද අලෙවිකරණ පද්ධතියකි.

කාන්තා, ළමා කටයුතු හා සමාජ සවිබලගැන්වීම් අමාත්‍යාංශය මගින් ව්‍යවසායක කාන්තාවන්ගේ ජීවන තත්ත්වය නගා සිටුවීම සහ ඔවුන් ආර්ථිකව සවිබලගැන්වීම අරමුණු කර ගනිමින් තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණය යොදා ගනිමින් ව්‍යවසායක කාන්තාවන්ගේ නිෂ්පාදන හා සේවාවන් අන්තර්ජාලය ඔස්සේ ප්‍රවීදනය කිරීම සඳහා දියත් කර ඇති පද්ධතිය “Lanka Women e-Market” නම් වේ.

ඒ හරහා ව්‍යවසායක කාන්තාවන්ගේ වෙළඳපොල අවස්ථා පුළුල් කිරීමටත් ඔවුන්ගේ නිෂ්පාදන හා සේවාවන් දේශීය මෙන්ම අන්තර්ජාතික වෙළඳපොලෙහි ප්‍රවීදනය හා ප්‍රචලිත කිරීමටත් අවස්ථාව සලසා ඇත.

ව්‍යවසායක කාර්තාවන්ට Lanka Women e-Market පද්ධතියේ ලියාපදිංචි වීමෙන් ලැබෙන වාසි :-

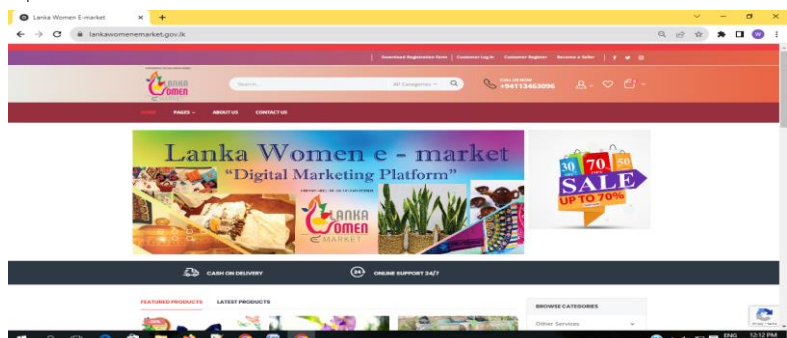
- ව්‍යවසායක කාර්තාවන්ගේ නිෂ්පාදන සහ සේවාවන් නොමිලේ ප්‍රවර්ධනය කල හැකි වීම.
- පුළුල් පරාසයක පාරිභෝගික පිරිසක් වෙත පහසුවෙන් ලඟාවිය හැකි වීම.
- රාජ්‍ය අනුග්‍රහය ලබන ඩිජිටල් අලෙවිකරණ වේදිකාව හරහා ව්‍යාපාරයේ විශ්වාසනීයත්වය වැඩි කල හැකි වීම.
- අමාත්‍යාංශය මගින් සිදු කරන පුහුණු හා වෙනත් ව්‍යවසායකත්ව සංවර්ධන වැඩසටහන් සඳහා සම්බන්ධ වීමට අවස්ථාව ලැබීම.
- බාහිර ආයතන මගින් සිදුකරන වැඩසටහන් / ව්‍යවසායක ප්‍රදර්ශන සඳහා සම්බන්ධ වීමට අවස්ථාව සැලසීම.
- තම නිෂ්පාදන සඳහා නොමිලේ ප්‍රචාරණයක් ලබා දීමට හැකි වීම.
- ව්‍යවසායක කාර්තාවන්ට තම නිෂ්පාදන අලෙවිකර ගැනීමට දේශීය මෙන් ම විදේශීය පාරිභෝගිකයන් සම්බන්ධ කර ගැනීමට හැකි වීම.
- E-Marketing පිළිබඳ අද්දැකීමක් ලබා ගත හැකි වීම.
- අපනයන සංවර්ධන මණ්ඩලය, ශිල්ප සභාව වැනි ආයතන මගින් සංවිධානය කරනු ලබන පුහුණු වැඩසටහන් හා වෙළෙඳ ප්‍රදර්ශන සඳහා මෙම පද්ධතියේ ලියාපදිංචි ව්‍යවසායක කාර්තාවන් යොමු කිරීම.
- ඊජීජිකු, තායිලන්ත වැනි තානාපති කාර්යාල මගින් සංවිධානය කරනු ලබන e-Marketing වැඩසටහන් සඳහා Lanka Women e-Market හි සම්බන්ධ වී ඇති ව්‍යවසායකාවන් එනොමිලේ යොමු කිරීම.
- ICTA ආයතනය විසින් සංවිධානය කරනු ලබන ව්‍යවසායක කාර්තාවන් තොරතුරු තාක්ෂණයෙන් සවිබලගැන්වීම සඳහා පවත්වන සුභුරුලිය වැඩසටහන් සඳහා Lanka Women e-Market පද්ධතියේ ලියාපදිංචි ව්‍යවසායකාවන් සම්බන්ධ කිරීම.

Lanka Women e-Market ලියාපදිංචිය සඳහා සුදුසුකම්

Lanka Women e-Market ඩිජිටල් අලෙවිකරණ වේදිකාව තුළ ලියාපදිංචි වීම සඳහා සුදුසුකම් ලැබීමට පහත සඳහන් සුදුසුකම් සපුරා තිබිය යුතුය.

- ව්‍යාපාරයේ හිමිකරු ශ්‍රී ලංකීය ව්‍යවසායක කාර්තාවක් විය යුතුය.
- ව්‍යවසායක කාර්තාව විසින් ඩිජිටල් අලෙවිකරණ වේදිකාව සඳහා ලියාපදිංචි වීමේ අයදුම්පත සම්පූර්ණ කළ පසු අයදුම්කරුගේ අනන්‍යතාවය සහතික කිරීම අයදුම්කරු පදිංචි ප්‍රදේශයට අයත් ග්‍රාම නිලධාරී/ වනිතා සංවර්ධන නිලධාරී/ සමෘද්ධි සංවර්ධන නිලධාරී / ආර්ථික සංවර්ධන නිලධාරී යන නිලධාරීන් අතුරින් එක් නිලධාරියෙකු විසින් සිදු කළ යුතුය.
- ඩිජිටල් අලෙවිකරණ වේදිකාව තුළ ප්‍රදර්ශනය කරනු ලබන භාණ්ඩ/සේවා සඳහා නිෂ්පාදන ගුණත්වය සහ තිරසාර සැපයුමක් පවත්වා ගැනීමට හැකියාවක් පැවතිය යුතුය.

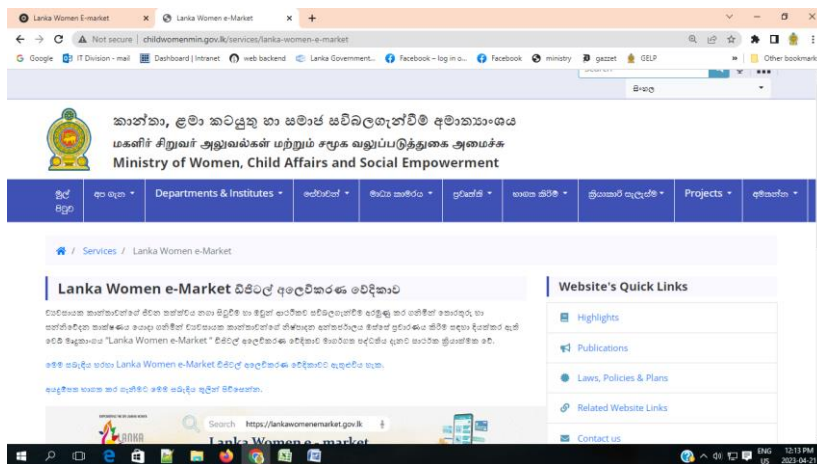
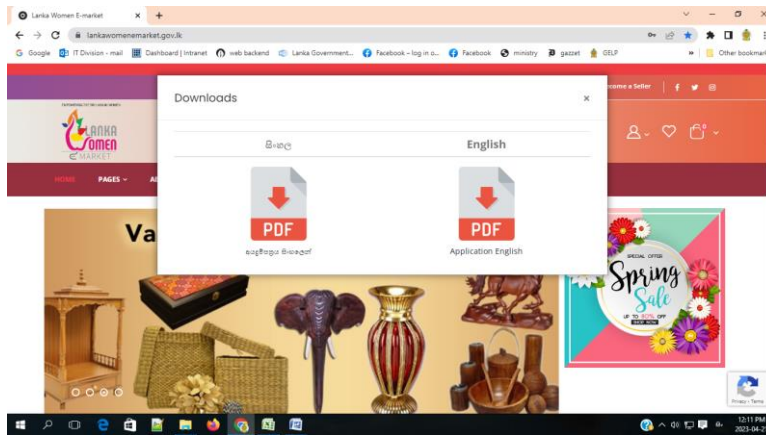
මෙම Lanka Women e-Market පද්ධතිය භාවිතා කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ උපදෙස් මාලාවක් මෙහි අන්තර්ගත කොට ඇත.



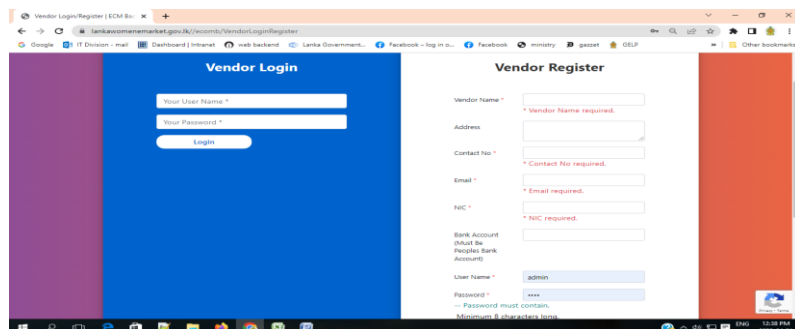
<https://lankawomenmarket.gov.lk> ඔස්සේ Lanka Women e-Market මාර්ගගත පද්ධතියට පිවිසීමට අවස්ථාව සලසා ඇත.

➤ **Lanka Women e-Market පද්ධතියේ ව්‍යවසායක කාන්තාවක් ලියාපදිංචි වන ආකාරය**

Lanka Women e-Market පද්ධතියේ මුල් පිටුවේ (Home Page) ඉහළින් ඇති Download Registration Form ඔස්සේ හෝ <http://www.childwomenmin.gov.lk/services/lanka-women-e-market> කාන්තා, ළමා කටයුතු හා සමාජ සවිබලගැන්වීම් අමාත්‍යාංශ වෙබ් අඩවියේ සබැඳිය ඔස්සේ Lanka Women e-Market පද්ධතිය සඳහා විකුණුම්කරුවන් ලියාපදිංචි කිරීමේ අයදුම් පත්‍ර සිංහල හෝ ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් බාගත කළ හැකිය.



- ✓ ඉහත සඳහන් අයදුම්පත සම්පූර්ණ කල පසු පරිලෝකනය (Scan) කර mwca.itunit@gmail.com විද්‍යුත් ලිපිනයට යොමු කරන්න.
- ✓ ඒ සමඟ Lanka Women e-Market පද්ධතියේ මුල් පිටුවෙහි ඉහල ඇති Become a Seller වෙත ගොස් Vendor Register පිටුව හරහා ව්‍යවසායක කාන්තාවන්ගේ තොරතුරු ඇතුළත් කර ලියාපදිංචි විය යුතුය.



- ✓ මෙහිදී “ * “ සලකුණ ඇති සියලු කරුණු සම්පූර්ණ කල යුතුය. එහි දී ඔබ යොදන පරිශීලක නාමය (User Name) හා මුරපදය (Password)සුරැකිව තබා ගත යුතුය.
- ✓ ඉහත පියවර සිදු කිරීමෙන් අනතුරුව ඔබ විසින් ඉදිරිපත් කළ අයදුම්පතසඳහා මෙම පද්ධතියේ ලියාපදිංචි වීමට අමාත්‍යාංශයේ නිලධාරීන් අනුමතිය ලබා දෙනු ඇත. ඔබගේ ලියාපදිංචියේ දී සඳහන් කළ විද්‍යුත් ලිපිනයට පහත පරිදි email එකක් ලැබුණු පසු ඔබගේ Lanka Women e-Market ගිණුමට පිවිසීමට අවස්ථාව සැලසේ.

Your Lanka Women E-market Account is Activated.

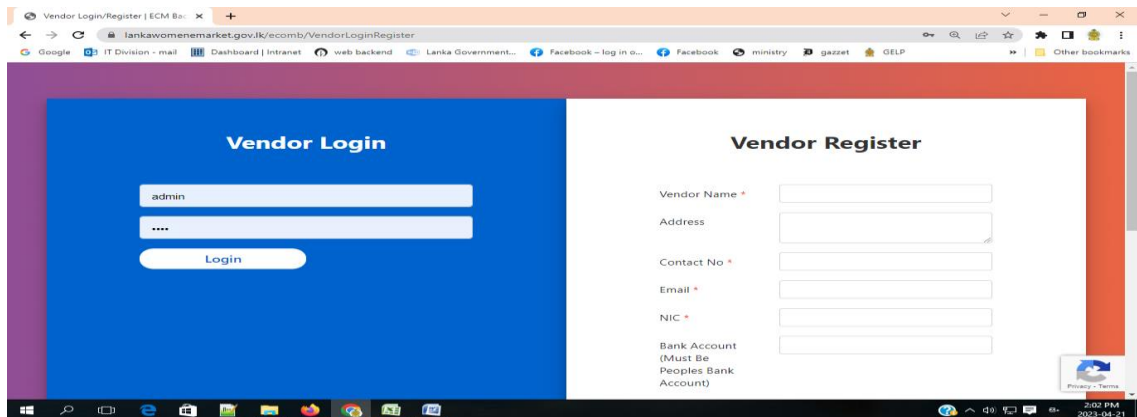
Thank You For Joining With Us!

Thank you for joining with Lanka Women E-market

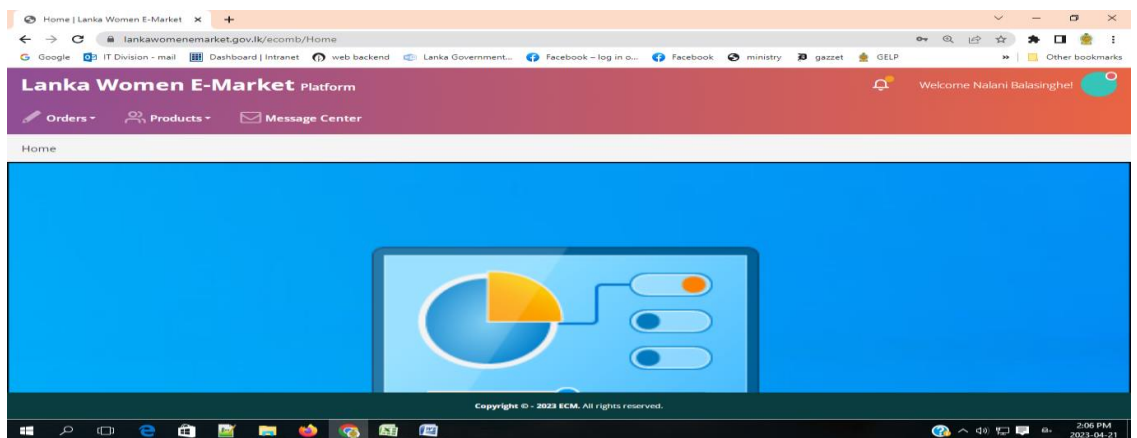
[Log Here](#)

➤ **Lanka Women e-Market පද්ධතියේ ලියාපදිංචි වූ ව්‍යවසායක කාන්තාවන් තම නිෂ්පාදන හා සේවා පද්ධතියට ඇතුළත් කරන ආකාරය**

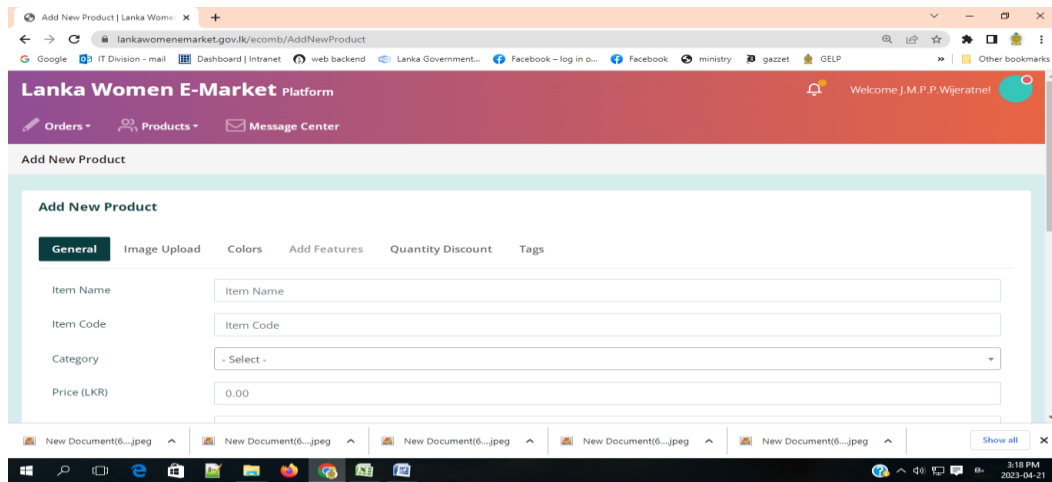
- ✓ Lanka Women e-Market පද්ධතියේ මුල් පිටුවෙහි(Home Page) ඉහල ඇති Become a Seller වෙත ගිය විට දිස් වෙන Vendor Login පිටුවේ නිල් පැහැති කොටසේ ඔබ මුලින් ලියාපදිංචි වීමේ දී යෙදූ පරිශීලක නාමය (User Name) හා මුරපදය (Password) යොදා තම ගිණුමට පිවිසිය හැකි වේ.



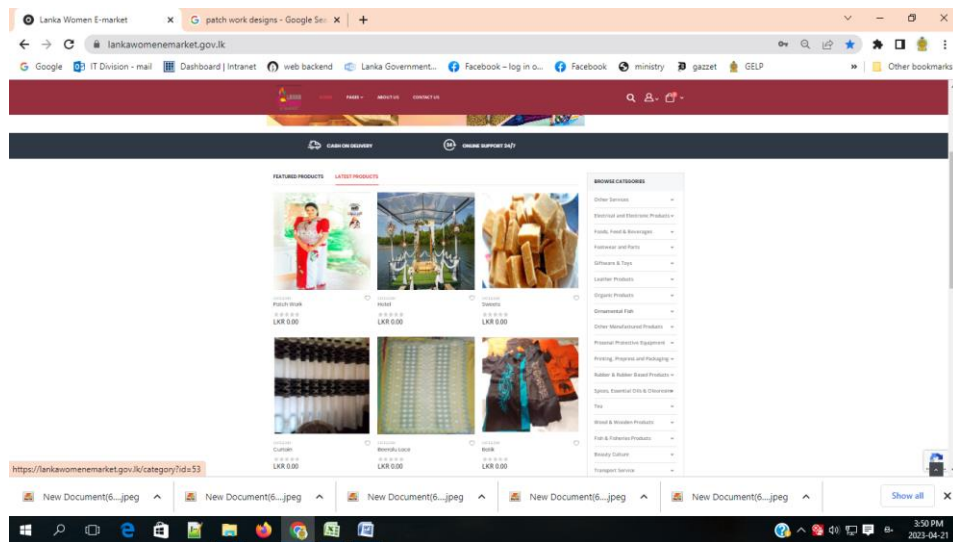
- ✓ එවිට Lanka Women e-Market පද්ධතියේ ඔබගේ නමට සැකසී ඇති ගිණුමට පිවිසිය හැක.



- ✓ මෙහි ඇති Products මෙනුව හරහා තම නිෂ්පාදන / සේවා පද්ධතියට ඇතුළත් කිරීමේ ස්ථානයට පිවිසිය හැකි වේ.
- ✓ එම පිටුවේ දකුණු පස ඉහලින් ඇති නිල්පැහැති “+” ක්ලික් කිරීමෙන් විවෘත වන Add New Product පිටුව හරහා තම නිෂ්පාදන / සේවා පද්ධතියට ඇතුළත් කිරීමට අවස්ථාව සැලසෙයි.



- ✓ මෙහි දී තම නිෂ්පාදන / සේවාවල විස්තර හා ඒවායේ පැහැදිලි ඡායාරූප පද්ධතියට ඇතුළත් කළ යුතුය. එසේ ම එම ඡායාරූපවල එක් ඡායාරූපයක ප්‍රමාණය 400KBට වඩා අඩු විය යුතු වේ.
- මෙහිදී ඔබ පද්ධතියට ඇතුළත් කරන නිෂ්පාදන / සේවාවලට අමාත්‍යාංශ නිලධාරීන්ගේ අනුමැතිය ලැබූ පසු පද්ධතියේ දිස්වෙයි.
- **Lanka Women e-Market පද්ධතිය භාවිතයේ දී ඔබට ගැටළුවක් ඇත්නම් 011-3463096 අමතන්න**



- අමා රත්නසිරි -
 සංවර්ධන නිලධාරී
 කාර්තෘ, ළමා කටයුතු හා සමාජ සවිබලගැන්වීම් අමාත්‍යාංශය

අන්තර්ජාල ප්‍රවේශයන්



ඔබගේ පහසුව පිණිස, අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් ඉක්මණින් පිවිසීමට වෙබ් අඩවි කීපයක් පහතින් දක්වා ඇත.

ඔබට රැකියා සොයාගැනීමට සහාය ගතහැකි වෙබ් අඩවි 10 ක්

- | | |
|-----------------|---------------------------------|
| 1. LinkedIn | 6. CareerCloud |
| 2. Indeed | 7. GM4JH |
| 3. Careerealism | 8. Personalbrandingblog |
| 4. Job-Hunt | 9. Jibberjobber |
| 5. JobBait | 10. Neighbors-helping-neighbors |

නොමිලේ ඔන්ලයින් අධ්‍යාපනය ලැබිය හැකි වෙබ් අඩවි 10 ක්

- | | |
|-------------------------|--------------------------------|
| 1. Coursera | 6. MIT OpenCourseWare |
| 2. edX | 7. Stanford Online |
| 3. Khan Academy | 8. Codecademy |
| 4. Udemy | 9. Open Culture Online Courses |
| 5. iTunesU Free Courses | 10. ලංකාවේ DP education |

නොමිලේ එක්සෙල් ඉගෙනගත හැකි වෙබ් අඩවි 10 ක්

- | | |
|--------------------------------|-----------------------|
| 1. Microsoft Excel Help Center | 6. Excel Hero |
| 2. Excel Exposure | 7. Mr. Excel |
| 3. Chandoo | 8. Improve Your Excel |
| 4. Excel Central | 9. Excel Easy |
| 5. Contextures | 10. Excel Jet |

ජීවදත්ත (CV, Bio data) පත්‍රය සකසා ගතහැකි හා නැවත සකස්කර ගැනීමට උපකාර වන වෙබ් අඩවි 10 ක්

- | | |
|------------------------|------------------|
| 1. Zety Resume Builder | 6. ResumUP |
| 2. Resumonk | 7. Resume Genius |
| 3. Resume dot com | 8. Resumebuilder |
| 4. VisualCV | 9. Resume Baking |
| 5. CvMaker | 10. EnhanCV |

ජොබ් සඳහා වන සම්මුඛ පරීක්ෂණ වලට පෙනීසිටීමට හා ලැස්තීවීමට උපකාර කරන වෙබ් අඩවි 9 ක්



1. Ambitionbox

2. AceTheInterview

3. Geeksforgeeks

4. Leetcode

5. Gainlo

6. Careercup

7. Codercareer

8. InterviewUp

9. InterviewBest



Resource - Ban Dashan

යුරෝපා රටවල්වලට අයදුම් කිරීමට අවශ්‍ය කරන Website කිහිපයක් ඔබේ දැනුම පොතට



ස්විට්සර්ලන්තයේ රැකියා සඳහා අයදුම් කිරීමට හැකියි.

English-speaking Jobs Sites in Switzerland

Zurich [☞https://www.jobsinzurich.com/](https://www.jobsinzurich.com/)

Glassdoor☞ <https://www.glassdoor.com/Job/switzer>

English jobs in Switzerland☞ <https://englishjobsearch.ch/>

Find a job in Switzerland☞ <http://www.findajobinswitzerland.com/>

I am Expat☞ <https://www.iamexpat.ch/career/jobs-s>

Jooble☞ <https://uk.jooble.org/jobs-english-sp>

Faruse☞ <https://faruse.com/paywall>

Indeed☞ <https://ch.indeed.com/jobs?>

LinkedIn☞ [q=Switzerland+English&from=mobRdr&utm_source=%2Fm%2F&utm_medium=redir&utm_campaign=dt&vjk=8f06969c29d35ad6](https://www.linkedin.com/jobs/microso...)

<https://www.linkedin.com/jobs/microso...>



