INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGY AND SOCIETY

(Part-II)

තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණය භාවිතයට ආවේණික සෞඛ්‍ය ගැටලු

සුබෝපයෝගී බව (Ergonomics) සහ සෞඛ්‍ය ගැටලු

සුබෝපයෝගී බව යනු,

"රැකියාවක් නිර්මාණය කළ යුත්තේ ශ්‍රමිකයාට ගැළපෙන ආකාරයට බවත් ශ්‍රමිකයා රැකියාව සඳහා බල නොකළ යුතු බවත්, එසේ නොමැති වූ විට ශ්‍රමිකයා නොයෙකුත් ආතතීන් සහ රෝගාබාධවලට ගොදුරුවීම නොවැළැක්විය හැකි" බවත් ය.

සෞඛ්‍ය ගැටලු

- මාංශපේශී සහ අස්ථි ආශ්‍රිත ගැටලු (Musculoskeletal problems)
- පුනර්වර්ති ආතති පීඩාව (RSI - Repetitive Stress Injury)
- කාපල දෝනා සහලක්ෂණය (CTS - Carpel Tunnel Syndrome)
- හිසේ කැක්කුම (Headache)
- ආතතිය (Stress)

ClassWork.LK

සෞඛ්‍ය ගැටලු මගහරවා ගැනීම

- නිවැරදි ඉරියව්ව (Correct posture).
- ඇසට වෙහෙසකාරී නොවන සේ පරිගණක තිරයෙහි ආලෝකය සකස් කර ගැනීම.
- විටින් විට තිරයෙන් පිටත බැලීම සහ ඇසිපිය ගැසීම.
- කාර්යය අතරතුර දී කෙටි විවේක ගැනීම සහ කෙටි දුර ඇවිදීම.
- දරුවන්හට පරිගණක ක්‍රීඩා සඳහා කාලය වෙන්කර දීම, ඔවුන් බාහිර ක්‍රීඩා සඳහා යොමු කිරීම.
- පැය 7-8 දක්වා කාලයක් පරිගණක සමග ක්‍රියාකරන වැඩිහිටියන් නිවසේ දී පරිගණකය භාවිතයෙන් වැළකී සිටීම.

ClassWork.LK

ඉලෙක්ට්‍රොනික් අපද්‍රව්‍ය - හානිකර මූලද්‍රව්‍ය හා එමගින් පරිසරයට වන හානි

ඉලෙක්ට්‍රොනික අපද්‍රව්‍ය

පරිගණක, රූපවාහිනී, ජංගම දුරකතන, මුද්‍රණ යන්ත්‍ර ආදි විදුලියෙන් හෝ බැටරියෙන් හෝ ක්‍රියාකරන නොයෙකුත් ඉලෙක්ට්‍රොනික නිෂ්පාදන ඒවායේ ක්‍රියාකාරී, ප්‍රයෝජනවත් කාලය අවසන් වූ විට ඒවා ඉලෙක්ට්‍රොනික අපද්‍රව්‍ය ලෙස සලකනු ලැබේ.

උදා:

යතුරු පුවරු, මූසික සහ අනෙකුත් ඉලෙක්ට්‍රොනික උපාංග

මේවාගෙන් නිකුත් වන රසදිය ආශ්‍රිත රෝග සහ ඒවායේ බලපෑම

- ස්නායු පද්ධතිය අඩපණවීම.
- මොළයේ සෛලවලට හානිවීම.
- සමේ අසාත්මිකතා.
- රසදිය ආශ්වාස කිරීමෙන් මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතිය.
- වකුගඩු සහ අක්මාව යනාදියට හානි පැමිණීම.

ClassWork.LK

- DNA (Deoxyribonucleic Acid) සහ ක්‍රෝමසෝමවලට හානිවීම.

ඉලෙක්ට්‍රොනික අපද්‍රව්‍ය ආරක්ෂාකාරී ව බැහැර කිරීම

- භාවිතය අඩු කිරීම (Reduce)
- නැවත ප්‍රයෝජනයට ගැනීම (Reuse)
- ප්‍රතිචක්‍රීකරණය (Recycle)

තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණය භාවිතයට ආවේණික සමාජීය ගැටලු

අංකිත බෙදුම (Digital divide)

තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණය භාවිත කිරීමට ඇති පහසුකම සහ හැකියාව, හැසිරවීමේ හැකියාව සහ ඒ පිළිබඳ ව ඇති දැනුම මිනිසා ආර්ථික වශයෙන් හා සමාජීය වශයෙන් එකිනෙකා වෙන් කිරීම අංකිත බෙදුම ලෙස හැඳින්වේ.

ClassWork.LK

අංකිත සේතුව (Digital bridge)

අංකිත බෙදුම දුරලමින් මිනිසුන් අතර ඇති කරනු ලබන බැඳීම අංකිත සේතුව ලෙස හැඳින්වේ.

හසුරු කුසලතා අහෝසි වීම (De-skilling)

සේවකයන් විසින් සිදු කරන ක්‍රියා යන්ත්‍ර සූත්‍ර වලින් කිරීම නිසා ඔවුන්ගේ රැකියා අවස්ථා අහිමි වීම හසුරු කුසලතා අහෝසි වීම ලෙස හඳින්වේ.

තාක්ෂණයෙන් සරු රැකියා අවස්ථා

- පරිගණක ක්‍රමලේඛක (Computer Programmer)
- පරිගණක පද්ධති විශ්ලේෂක (Computer/Information System Analyst)
- දත්ත සන්නිවේදන විශ්ලේෂක (Data Communication Analyst)
- දත්ත සමුදාය ක්‍රමලේඛක සහ විශ්ලේෂක (Database Programmer and Analyst)
- පරිගණක යෙදවුම් සහායක (Desktop/Application Support Specialist)
- ජංගම දුරකථන මෘදුකාංග නිර්මාණකරුවන් (Mobile Application Developer)
- ජාලකරණ සහ පද්ධති ආරක්ෂක විශේෂඥ (Network and System Security Specialist)
- ජාල කලමනාකාර සහ පරිපාලක (Network Managers and Administrator)

ClassWork.LK

තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණය සමාජ විරෝධී ලෙස භාවිතය

සමාජ වෙබ් අඩවි (Social Media)

ලොව නන් දෙස ජීවත්වන පුද්ගලයන් අතර අන්තර් සම්බන්ධතාව ඇති කර ගැනීමටත්, විවිධ සේවා ලබා ගැනීමටත් භාවිත කළ හැක.

සයිබර් අපරාධ (Cyber crime)

සමාජ වෙබ් අඩවි අයුතු ලෙස භාවිත කිරීම සයිබර් අපරාධය නොහොත් හිංසනය ලෙස හැඳින්වේ.

ClassWork.LK

ClassWork.LK