



2

පරිගණක විද්‍යාගාරය ආරක්ෂිතව භාවිතය

2.1 පරිගණක විද්‍යාගාරය හඳුනා ගනිමු



ඔයාලා හැම දෙනා ම පරිගණක විද්‍යාගාරයට සාදරයෙන් පිළිගන්නවා. මේ ඔයාලා ඉන්න පරිගණක විද්‍යාගාරය අපේ පාසල සතු වටිනා ම සම්පතක්. පුංචි ඔබට මේක අලුත් තැනක්. ඒ නිසා මේ පරිගණක විද්‍යාගාරය ගැන වගේ ම එය පරිහරණය කළ යුතු ආකාරය ගැනත් ඔබ ඉතා හොඳින් දැනුවත් විය යුතුයි.

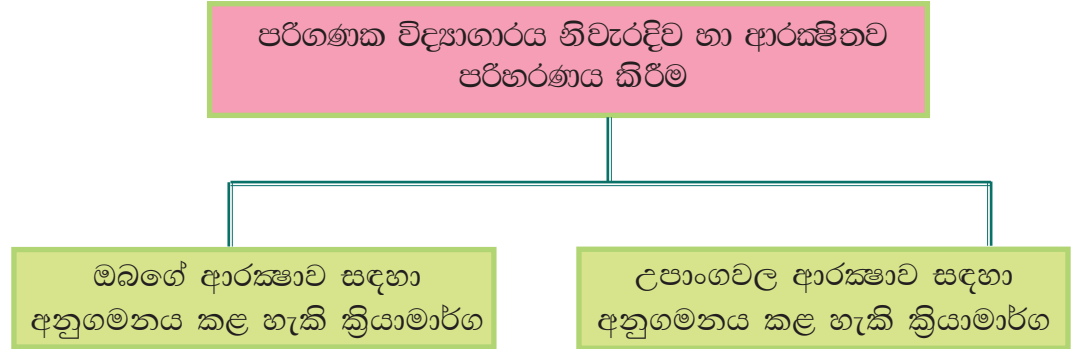
පරිගණක හා ඊට අදාළ උපාංග පරිගණක විද්‍යාගාරය තුළ ස්ථාපනය කර තිබේ. උපාංග සඳහා උදාහරණ ලෙස මුද්‍රණ යන්ත්‍ර (printers), සුපරීක්ෂක (scanners), බහු මාධ්‍ය ප්‍රකේෂණ යන්ත්‍ර (multi-media projectors), ආදිය දැක්විය හැකි ය.

පරිගණක විද්‍යාගාරයක් සතු පරිගණක යන්ත්‍ර සහ අනෙකුත් බොහෝ උපාංග ඉතා වටිනා ඒවා වේ. මෙම උපාංගවලට කිසියම් හානියක් සිදු වුවහොත් නැවත යථා තත්ත්වයට පත් කිරීමට හෝ අලුතින් උපකරණයක් මිල දී ගැනීමට විශාල මුදලක් වැය කිරීමට සිදු වේ. එම නිසා ඒවා නිවැරදිව භාවිත කරමින් ආරක්ෂිතව තබා ගැනීම ඔබගේ වගකීමයි.



2.1 රූපය - පරිගණක විද්‍යාගාරයක්

2.1.1 පරිගණක විද්‍යාගාරය නිවැරදිව පරිහරණය කරමු



ඔබගේ ආරක්ෂාව සඳහා...



රැහැන් සහ කෙවෙනි වැනි විදුලියට සම්බන්ධ වන උපාංග ඇල්ලීමේ දී ප්‍රවේශම් විය යුතු ය.



විද්‍යාගාරයෙන් පිටවන දොරටු පිළිබඳ දැනුම්වත් විය යුතු ය.



ගිනි නිවන උපකරණ ඇත්නම් ඒ පිළිබඳ දැනුවත් විය යුතු ය.

පරිගණක විද්‍යාගාරය තුළ දුව පැන සෙල්ලම් කිරීමෙන් වැළකිය යුතු ය.



උපාංගවල ආරක්ෂාව සඳහා...



නිවැරදි උපදෙස් නොමැතිව උපාංගවලට විදුලි බලය සැපයීම නොකළ යුතු ය.



විද්‍යාගාරය හා සියලු උපකරණ දුඹුවිල්ලෙන් තොරව පිරිසිදුව තබා ගත යුතු ය.



භාවිතයෙන් පසු සියලු උපකරණ නිසි පරිදි ක්‍රියා විරහිත කළ යුතු ය.



භාවිත කළ උපකරණ නිසි පරිදි අදාළ ස්ථානවල තැබිය යුතු ය.



දූවිලි අවම කිරීම සඳහා පාවහන් ගලවා පිටත තබා විද්‍යාගාරයට ඇතුළු විය යුතු ය.



දියර වර්ගවලින් උපකරණවලට හානි සිදුවිය හැකි බැවින් විද්‍යාගාරය තුළට ආහාර, ජලය හෝ වෙනත් දියර වර්ග රැගෙන ඒමෙන් වැළකිය යුතු ය.



බාහිර ආවයන උපාංග පරිගණකයට සම්බන්ධ කිරීමේදී වයිරස් පරීක්ෂාව (virus scanning) කළ යුතු ය.



ක්‍රියාකාරකම 1 - වැඩපොත් 2.1 බලන්න

2.2.1 පරිගණකය ක්‍රියාත්මක කරමු

නිවැරදි ව පරිගණකය ක්‍රියාත්මක කිරීමට අප කුඩා කල සිට ම හුරු විය යුතු ය. ඒ සඳහා පහත දැක්වෙන සරල පියවර අනුගමනය කළ හැකි ය.

1

පළමු ව බිත්තියේ පරිගණකය සම්බන්ධ කර ඇති ස්විච්චය ක්‍රියාත්මක කොට විදුලි බලය ලබා දෙන්න.



2

පරිගණකය නිර්බාධක ජව සැපයුමකට (un-interrupted power supply - UPS) සම්බන්ධ කර තිබේ නම් එය පණ ගැන්විය (turn on) යුතු ය.



3

ඉන්පසුව පද්ධති ඒකකය (system unit) පණ ගැන්විය යුතු ය.



4

අවසාන වශයෙන් පරිගණක සංදර්ශකය (monitor) පණ ගැන්විය යුතු ය.



නමුත් සෑම උපාංගයක් ම එකම බොත්තමකින් පණ ගැන්විය හැකි උකුල් පරිගණක (laptop computers) වැනි නවීන පරිගණක යන්ත්‍රවල දී මෙම පියවර වෙනස් විය හැකි ය.



ඔබගේ විද්‍යාගාරයට අදාළ ව මෙම පියවර වෙනස් විය හැකි බැවින් හැමවිට ම ගුරුවරයාගේ උපදෙස් අනුව කටයුතු කරන්න.



භාවිත කරමින් සිටි පරිගණකය ක්‍රියා විරහිත කිරීමත් නිසි පිළිවෙළට කළ යුතු ය. එසේ නොවුණහොත් පරිගණකයට හානි සිදු විය හැකි ය.

පළමුවෙන් ම කිසියම් වැඩ සටහනක් විවෘත කොට තිබුණා නම් එයින් ඉවත් විය යුතු ය.

ඉන් පසුව වසා දැමීමේ (shut down) විධානය තෝරා ක්ලික් (click) කළ යුතු ය.

සන්දර්ශකය කළු පැහැවෙන තුරු හිඳීමෙන් පසුව එහි on/off බොත්තම මගින් ක්‍රියා විරහිත කළ යුතු ය.

ඉන් පසුව පිළිවෙළින් නිර්බාධක ජව සැපයුමක් (UPS) විදුලි බලය සැපයූ ස්විච්චයක් (wall switch) ක්‍රියා විරහිත කළ යුතු ය.

2.2.2 පුංචි අපටත් පරිගණක ආචාර ධර්ම

“මහත් සෙන් වඩවන
 සිරිත් මල්දම් බලමන
 සිරිත් හොඳ දැනගෙන
 මහත් යසසිරි ලබනු දෙලොවින්”
 - සිරිත් මල්දම

පුංචි ඔබට නිවසේදීත්, පාසලේදීත් නිතර ම හොඳ ළමයෙක් වන්නට අවශ්‍ය උපදෙස් ලැබේ. මෙම උපදෙස් ආචාර ධර්ම, සාරධර්ම හෙවත් හොඳ සිරිත් ලෙස හැඳින්වේ.

ඔබගේ යහ පැවැත්මට හොඳ සිරිත් ඉවහල් වන්නා සේ ම පරිගණකය හොඳින් පරිහරණය කිරීමට අදාළවත් යහපත් පුරුදු පද්ධතියක් තිබේ.

ඒවා 'පරිගණක ආචාර ධර්ම' ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ.



ක්‍රියාකාරකම 2 - වැඩපොතේ 2.2 බලන්න

මෙම ආචාර ධර්ම පරිගණක භාවිතය නිසි අයුරින් සිදු කිරීම සඳහා මග පෙන්වන යෝජනා මාලාවක් ලෙස ද දැක්විය හැකි ය.



පරිගණක විද්‍යාගාරය භාවිත කරන අපි...

අන් අයට බාධාවක් නොවන ලෙස අපගේ පරිගණකය භාවිත කළ යුතු ය.

අන් අයගේ පරිගණක ක්‍රියාකාරකම්වලට අනවසරයෙන් මැදිහත් වීම නොකළ යුතු ය.

මුදල් ගෙවා භාවිත කළ යුතු මෘදුකාංග (වාණිජ මෘදුකාංග) එසේ නොකොට වංචනික ලෙස භාවිත කිරීම හෝ පිටපත් කිරීම් නොකළ යුතු ය.

අන් අයගේ පරිගණක ගොනු හා ලිපි රහස්‍ය බැලීමෙන් හා උපුටා ගැනීමෙන් වැළකිය යුතු ය.

පරිගණක උපාංග නිසි උපදේශයකින් තොරව නඩත්තු කිරීම නොකළ යුතු ය.

ගුරු හවතුන්ගේ අධීක්‍ෂණයෙන් තොරව අන්තර්ජාලය භාවිත නොකළ යුතු ය.

ගුරුහවතුන්ගේ උපදෙස්වලින් තොරව පරිගණකය තුළ ස්ථාපිත කිසි ම වැඩසටහනක් මකා දැමීම හෝ වෙනස් කිරීම නොකළ යුතු ය.

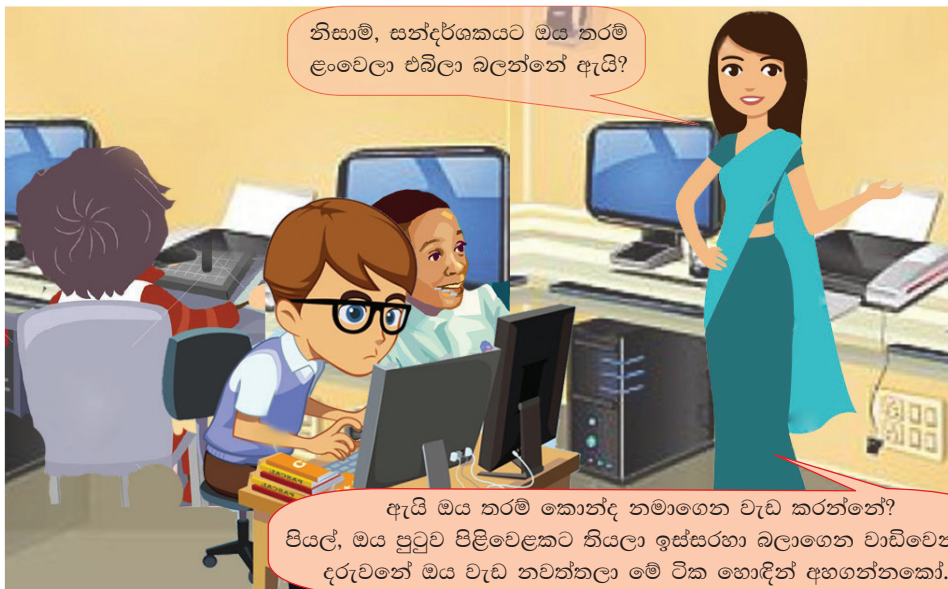
මීට අමතරව ඔබගේ විද්‍යාගාරයට අදාළ වෙනත් රීති ද තිබිය හැකි ය.

6 ශ්‍රේණියේ ඔබට අදාළ වන සරල ආචර ධර්ම ලැයිස්තුවක් ඉහතින් දක්වන ලද අතර ඉදිරි ශ්‍රේණිවලදී පරිගණක ආචර ධර්ම පිළිබඳ සවිස්තරව අධ්‍යයනය කිරීමට ඔබට අවස්ථාව ලැබෙනු ඇත.

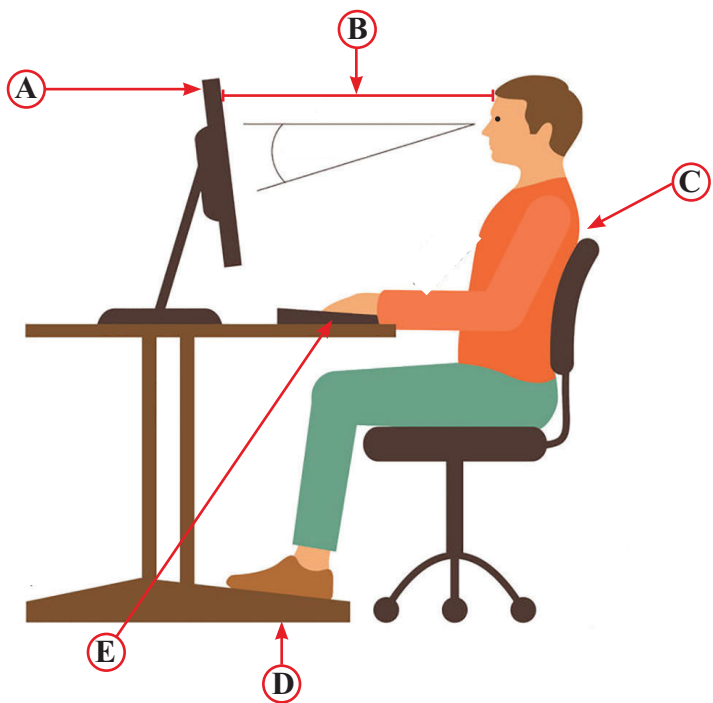


ක්‍රියාකාරකම 3 - වැඩපොත් 2.3 බලන්න

2.2.3 පරිගණකය භාවිතයේ දී නිවැරදි ඉරියවු අනුගමනය කරමු



පරිගණකයක් සමග දිගින් දිගට ම කටයුතු කිරීමේ දී නිවැරදි ඉරියවු පවත්වා නොගැනීම නිසා විවිධ සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇති වීම සුලභ සිදුවීමක්. බොහෝමයක් රෝගී තත්ත්වයන් ඇති වන්නේ නිවැරදි ඉරියවු පවත්වා නොගැනීම නිසා ය. ඒ නිසා නිවැරදි ඉරියවු පවත්වා ගැනීමට අපි කුඩා අවධියේ සිට ම පුරුදු පුහුණු විය යුතු ය.



2.2 රූපය - පරිගණකය භාවිතයේ දී නිවැරදි ඉරියවු පවත්වා ගැනීම

පවත්වා ගත යුතු නිවැරදි ඉරියවු	නිවැරදි ඉරියවු පවත්වා නොගත් විට
A. සෑම විටම පරිගණක තිරය තම ඇස් මට්ටමට හෝ ඊට මදක් පහළින් තබා ගත යුතු ය.	ඇසේ වේදනාව, නිතර කඳුළු ගැලීම, ඇස් පෙනීමේ දුර්වලතා ඇති වෙයි.
B. ඇසත් පරිගණක තිරයත් අතර දුර අඟල් 18 සිට 28 අතර ප්‍රමාණයක තබා ගත යුතු ය.	
C. කොන්ද කෙළින් තබා පුටු ඇන්දට හොඳින් හේත්තු වී වාඩි විය යුතු ය.	කොන්දේ වේදනාව ඇති වෙයි.
D. පාද පොළොවට ලම්බකව හා පතුල් පොළොව මත ස්පර්ශ වී තබා ගත යුතු ය.	පාදවල අපහසුතා ඇති වෙයි.
E. යතුරු පුවරුව හා මූසිකය වැලමිට කෙළින් තබා ගත යුතු ය.	අතෙහි ඇඟිලි, වැලමිට ආදී ස්ථානවල වේදනා ඇති වෙයි.

එමෙන් ම, පරිගණක තිරයේ දීප්තිය (brightness) සහ ප්‍රභේදනය (contrast) ඇසට අපහසුවක් නොවන මට්ටමට සකස් කර ගත යුතු ය. දිගු වේලාවක් පරිගණකය සමඟ කටයුතු කරයි නම් විටෙන් විට ඇත බලමින් ඇසට විවේකය ලබා දිය යුතු ය.

නිවැරදි ඉරියවුවලින් පරිගණකය භාවිත නොකිරීමෙන් සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇති විය හැකි නමුත් එය බැහැර කළ හැකි උපකරණයක් නොවේ. එමනිසා කළ යුත්තේ එවැනි ගැටලු උද්ගත නොවන පරිදි පරිගණකය නිවැරදිව භාවිත කිරීමයි.



ක්‍රියාකාරකම 4 - වැඩපොත් 2.4 බලන්න

2.2.4 ඉලෙක්ට්‍රොනික අපද්‍රව්‍ය ආරක්ෂාකාරීව බැහැර කරමු

පරිගණක දෘඩාංග සියල්ල ම ඒවායේ ක්‍රියාකාරී කාලය අවසන් වූ විට හෝ භාවිත කරන්නා එය භාවිතයෙන් ඉවත් කළ විට ඉලෙක්ට්‍රොනික් අපද්‍රව්‍ය ලෙස සලකනු ලැබේ.

මෙම උපකරණ තඹ, ඇලුමිනියම් හා ඊයම් වැනි විවිධ බැර ලෝහ වර්ග හා ප්ලාස්ටික්වලින් නිෂ්පාදන කර ඇති නිසා වැරදි ලෙස පරිසරයට මුදා හැරීමෙන් පරිසරයට මෙන් ම මිනිසාට ද විශාල හානි ඇති වේ.

මිනිසුන්ගේ සහ සතුන්ගේ ශරීරවලට මෙම අහිතකර ද්‍රව්‍ය ඇතුළු වීමෙන් මිනිසා විවිධ රෝගවලට ගොදුරු වේ. මෙම තත්ත්වය එදිනෙදා ඇති වන අපහසුතාවලින් පටන් ගෙන විවිධ දීර්ඝ කාලීන සුව කළ නොහැකි පිළිකා, වකුගඩු රෝග ආදිය ඇතිවීම දක්වා වර්ධනය විය හැකි ය.

- **ලෙඩ් (ඊයම්)**
මොළය, අක්මාව සහ රුධිර ධාවනයේ විකෘති
- **බේරියම්**
මොළයේ ඉදිමීම, මාංස පේශි දුර්වලතාව, හෘද හානිය
- **මර්කරි**
ස්නායු ආබාධ, අක්මාව විනාශ වීම
- **බෙරලියම්**
පෙනහැලි පිළිකා, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා

2.3 රූපය - ඉලෙක්ට්‍රොනික අපද්‍රව්‍ය නිසා වැළඳිය හැකි රෝග තත්ත්ව කිහිපයක්



මෙලෙස ඇතිවන බලපෑම් පරම්පරා ගණනාවකට හානිදායක විය හැකි බැවින් මෙම අපද්‍රව්‍ය ඉතා ආරක්‍ෂාකාරීව බැහැර කිරීම කළ යුතු ය. ඒ සඳහා එක් පිළිගත් ක්‍රමයක් වන්නේ 3R ක්‍රමයයි.

2.4 රූපය - 3R ක්‍රමය

1. Reduce - භාවිතය අවම කිරීම

දැනට භාවිත කරන උපකරණ නිවැරදිව නඩත්තු කරමින් දිගු කාලයක් භාවිතයට ගැනීමෙන් නැවත නැවත අලුත් උපකරණ බොහෝමයක් මිල දී ගැනීම අඩු කර ගත හැකි ය. එමගින් පරිසරයට මුදා හැරෙන අපද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය අවම වේ.



ක්‍රියාකාරකම 5 - වැඩපොතේ 2.5 බලන්න

2. Reuse - නැවත ප්‍රයෝජනයට ගැනීම

අලුත් උපකරණ මිලට ගන්නා විට එතෙක් භාවිත කළ පැරණි උපකරණ ක්‍රියාකාරී තත්ත්වයේ පවතී නම් එය බැහැර නොකර තවත් අයෙකුට පරිත්‍යාග කිරීම හෝ විකිණීම හෝ කළ හැකි ය.



2.5 රූපය - ඉවත ලන පරිගණක අපද්‍රව්‍ය නැවත ප්‍රයෝජනයට ගත් අවස්ථාවක්

එසේ නැවත භාවිත කළ නොහැකි උපකරණ වෙනත් අවශ්‍යතාවක් සඳහා ආදේශ කොට භාවිත කළ හැකි ය.

මැද කොටස ඉවත් කරන ලද මොනිටර මල්පෝච්චියක් ලෙසත්, පද්ධති ඒකක කසල බඳුනක් ලෙසත් භාවිතයට ගත හැකි ය.

එවිට එම උපාංග නැවතත් කාලයක් භාවිතයට ගැනෙන නිසා පරිසරයට මුදා හැරෙන අපද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය අවම වේ.

3. Recycle - ප්‍රතිචක්‍රීකරණය

අලුත්වැඩියා කළ නොහැකි හා නැවත භාවිත කළ නොහැකි ඉවත් කළ යුතු ම තත්ත්වයේ පවතින උපකරණ ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කළ යුතු ය. ඒ සඳහා එම අපද්‍රව්‍ය විද්‍යුත් අපද්‍රව්‍ය එකතු කරනු ලබන ආයතනයක් වෙත භාර දිය යුතු ය.



අපද්‍රව්‍ය ලෙස බැහැර කරන දේවල් අලුත් දෙයක් බවට පත්කිරීමේ ක්‍රියාවලිය ප්‍රතිචක්‍රීකරණය ලෙස හඳුන්වයි. එහි දී අපද්‍රව්‍ය කුඩා කොටස්වලට වෙන් කර යන්ත්‍රානුසාරයෙන් අලුත් අමුද්‍රව්‍යයක් බවට පත් කරයි.



ක්‍රියාකාරකම 6 - වැඩපොතේ 2.6 බලන්න

2.2.5 පරිගණකයේ ආරක්ෂාව සඳහා මුරපද භාවිත කරමු

පරිගණකයට භෞතික වශයෙන් වගේ ම තාර්කික ආරක්ෂාවත් ලබා දිය යුතු යි.





රහස් වචනයක් භාවිත කොට දොරටු විවෘත කරන අවස්ථා සුරංගනා කතාවලදී ඔබ කොතෙකුත් දැක ඇත. එසේ ම ඔබේ නිවසේ ප්‍රධාන දොරටුව විවෘත කිරීමට යතුරක් තිබේ. එම යතුර නැති විට දොර විවෘත කළ නොහැකියි නේද?



පරිගණකය තුළ ගබඩා කර ඇති තොරතුරු පිටස්තර පුද්ගලයින්ට ලබාගත නොහැකි වන පරිදි ආරක්ෂා කර තබා ගැනීම සඳහා පරිගණකයට රහස් වචනයක් ලබා දිය හැකි ය. එය 'මුරපදය' (password) ලෙස හැඳින්වේ.

එවිට එම පරිගණකයට ඇතුළු වීමට පෙර මුරපදය ලබා දී අවසර ලබා ගත යුතු ය. මුරපදය වැරදි නම් පරිගණකය විවෘත නොවේ.

පරිගණකයට මුරපදයක් ලබා දීමේ දී මේ ගැනත් සැලකිලිමත් වන්න

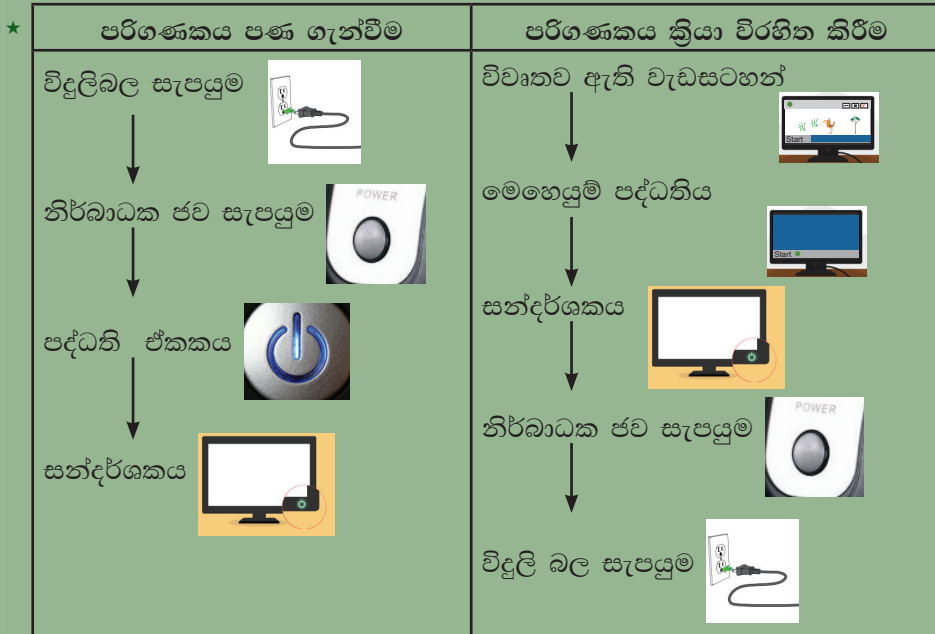
- මුරපදය අකුරු (A-Z), සංඛ්‍යා (0-9), සංකේත (@, #, \$) ආදියේ එකතුවක් විය යුතු ය. එය අවම වශයෙන් අනුලක්ෂණ (characters) අටකින් (8) සමන්විත විය යුතු අතර ඉහත සඳහන් කළ අනුලක්ෂණ වර්ග එකකින් එකක්වත් ඇතුළත් විය යුතු ය.
- එම මුරපදය ඔබේ නම හෝ උපන් දිනය වැනි අනුමාන කළ හැකි දෙයක් නොවිය යුතු ය.
- මුරපද ඉඟියක් (password hint) ලබා දිය හැකි ය. කෙසේ හෝ මුර පදය අමතක වූ අවස්ථාවක එය නැවත සිහි කැඳවීමට උදවු වන වචනයක් හෝ ප්‍රකාශයක් ලබා දීම කළ හැකි ය.
- විද්‍යුත් තැපැල් ලිපිනයක් ලබා දීම මගින් මුරපදය නැවත සිහිකැඳවා ගත හැකි ය.



ක්‍රියාකාරකම 7 - වැඩපොතේ 2.7 බලන්න



සාරාංශය



- ★ පරිගණක විද්‍යාගාරය තුළ ඇති කිසිදු උපකරණයකට හානි නොවන ලෙස කටයුතු කිරීම අපගේ වගකීමයි.
- ★ පරිගණකයේ ආරක්ෂාව සඳහා මුරපද භාවිත කළ හැකි ය.
- ★ ඉලෙක්ට්‍රොනික අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමේ දී පරිසරයට හානිකර නොවන සේ බැහැර කිරීමට වගබලා ගත යුතු ය.
- ★ පරිගණකය භාවිතයේ දී නිවැරදි ඉරියව්‍ව පවත්වා ගැනීම මගින් ඵදිනෙදා ඇති වන ශාරීරික අපහසුතාවලින් සහ දීර්ඝකාලීන සෞඛ්‍ය ගැටලුවලින් අත්මිදිය හැකි ය.