

MODULE 5

മിഷൻ
സുലഭത

ප්‍රකාශනය

පළමු ප්‍රකාශනය 2020 මාර්තු

ප්‍රකාශනය :

MinorMatters - ශ්‍රී ලංකා ජාතික ක්‍රිස්තියානි විවැන්නලික සන්ධානයෙහි (NCEASL) මූල පිරිමකි

වෙබ් අඩවියට www.minormatters.org

සංස්කාරකට නාලක ගුණවර්ධන

ව්‍යාපෘති සම්බන්ධීකරණය:

යාමිණි රවිනේදන් - අධ්‍යක්ෂක, හීති සහ උපදේශන

අලෝමි ඩැනියෙල් - හීති සහ උපදේශන සම්බන්ධීකාරක, ආගමික නිදහස සහ සමාජ සාධාරණ කොමිෂන් සභාව

අක්ෂිණා පළිභවධන - මාධ්‍ය මූලෝපාය නිලධාරී, ආගමික නිදහස සහ සමාජ සාධාරණ කොමිෂන් සභාව

පිට කවර නිර්මාණය: සංජයන් අරියදුරෙර

පිටු පිරිසැලසුම සහ නිර්මාණය: ෂෙහල් ජෙසුධියන්



Commons Attribution-ShareAlike 3.0 IGO (CC-BY-SA 3.0 IGO) license

බලපත්‍රය යටතේ මෙය භාවිතා කළ හැක.

<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/igo/>

විශාලනය:

මෙම ප්‍රකාශනයේ අන්තර්ගත විශ්ලේෂණයන් අදහස් දායකයින්ගේ සහ සංස්කාරකවරුන්ගේ අදහස් වේ. ඔවුන් ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රිස්තියානි විවැන්නලික සන්ධානයේ සාමාජිකයන් නොවන අතර සංවිධානය හි යෝජනය නොකරයි.

ඩිජිටල් සුවතාවය

වර්තමානයේදී අපි වැඩ කිරීමේදී, අධ්‍යාපනයේදී හා විනෝද කටයුතුවලදීත් ඩිජිටල් මෙවලම් භාවිතා කරන්නෙමු. අපි වැඩි වැඩියෙන් කාලය අන්තර්ජාලයේ ගත කරන අතරතුර මෙම තාක්ෂණයන් සමග ගනුදෙනු කරන්නෙමු. දිගු කාලයක් තිස්සේ එසේ හිරන්තරව ඩිජිටල් උපකරණ හා සේවා භාවිතා කිරීම හේතුවෙන් අපගේ ශාරීරික සහ මානසික සෞඛ්‍යයට මෙන් ම අපගේ සමාජ ජීවිතයට ද එයින් බලපෑමක් සිදු වේ.

ඩිජිටල් යහපැවැත්ම යනු සාපේක්ෂව අලුත් කලාපයකි. එමගින් අවධානය යොමු කරනු ලබන්නේ හිරන්තරයෙන් ඩිජිටල් තාක්ෂණයන් සහ සේවාවන් භාවිතා කිරීම අපගේ ශාරීරික හා මානසික සෞඛ්‍යයට කෙසේ බලපානු ඇද්ද යන්නයි. සෞඛ්‍ය සමතුලිතබව රැකගැනීම සඳහා අප කළ යුත්තේ කුමක් ද?

මෙම කොටසෙහිදී අප සොයා බලන්නේ වර්තමානයේ එවැනි බලපෑම් පිළිබඳ අප දන්නේ කුමක් ද යන්නයි. එසේම, මූලික පූර්වාරක්ෂක විධිවිධාන සහ යහ භාවිතාවන් පිළිබඳව ද අපි සාකච්ඡා කරන්නෙමු.

මෙම කොටස 'ඩිජිටල් සෞඛ්‍යය' නම් මාතෘකාව ආවරණය නොකරන බව සිහිපත් කළ යුතු ය. එය ඩිජිටල් තාක්ෂණයන් භාවිතා වන සුවිශේෂ අංශයකි. එහිදී සිදු වන්නේ සෞඛ්‍යාරක්ෂක සේවා සම්පාදනයයි.

ප්‍රධාන යෙදුම්

ඩිජිටල් යහපත්කම වනාහි පුද්ගලයකු තාක්ෂණය භාවිතා කරන අතර ම ශරීරයේ, මනසේ සහ අධ්‍යාත්මයේ ඒකාබද්ධ සාධනීය සෞඛ්‍යය සහ යහපැවැත්ම ප්‍රවර්ධනය කරන ජීවන විලාසයකි. මානව, ස්වාභාවික සහ ඩිජිටල් ප්‍රජාවන් තුළ වඩාත් පූර්ණ ලෙස ජීවත් වීමට එය ප්‍රයෝජනවත් වේ. එය වනාහි ඩිජිටල් තාක්ෂණය භාවිතා කරන ඕනෑම කෙනෙකුට අත්පත් කරගත හැකි ප්‍රශස්ථ තත්වයකි.

ඩිජිටල් යහපැවැත්ම යනු සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයන්, පර්යේෂකයන් සහ උපකරණ නිෂ්පාදකයන් විසින් භාවිතා කරන යෙදුමකි. එය භාවිතා වන්නේ මානවයන් තාක්ෂණය සමග අන්තර්ක්‍රියා කරන විට එම අත්දැකීම ශාරීරික සහ/හෝ මානසික සෞඛ්‍යයට මිනිසුන් හැකි ආකාරයකින් සහයෝගී වන බව පිළිබඳ සංකල්පයකි.

ඩිජිටල් විෂභරණය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ පුද්ගලයකු ඩිජිටල් උපකරණ භාවිතය අත්හැර හෝ අත්හිටුවා එම කාලය සමාජ අන්තර්ක්‍රියා සහ වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යොදාගැනීමයි. එමගින් එම පුද්ගලයාට අධික ලෙස සුහුරු දුරකථන වැනි උපකරණ භාවිතයෙන් ඇති වන ආතතිය හා කාංසාව නැති කරගැනීමට හැකි වේ.



ශාරීරික

ප්‍රතිඵල

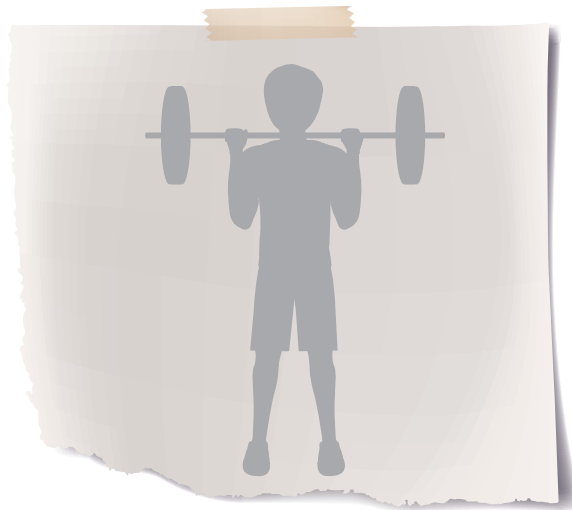
ඩිජිටල් මෙවලම් භාවිතයෙන් වැළැක්වීම් කටයුතු වැඩිපුර කළ නොහැකි තරමට වීවා අපේ ජීවිත සමග බැඳී තිබේ. කෙසේ වෙතත්, අපට අප වීවා භාවිතා කරන අකාරය වඩා හොඳින් කළමනාකරණය කරගත හැකි ය. එමගින් අපගේ ශරීරයට හා මනසට සිදු වන සෞඛ්‍ය බලපෑම අවම කරගත හැකි ය.

ඩිජිටල් තිරයක් දෙස බලාගෙන දිනපතා පැය කීපයක් ගතකිරීම, විශේෂයෙන් ම වාඩි වී එසේ කිරීම දිගුකාලීන සෞඛ්‍ය ප්‍රශ්නවලට හේතු විය හැකි ය. වර්තමානයේදී දන්නා පරිදි ශරීරයට වැඩිපුර ඇති වන ප්‍රධාන බලපෑම් මෙසේ ය:

- ඇස් වෙහෙසට පත්වීම: පරිගණක දෘෂ්‍ය සින්ඩ්‍රෝමය යනු සංකීර්ණ දෘෂ්ටි ගැටලුවකි. එය සිදුවන්නේ ආසන්න දෘෂ්ටිය ආතතියට පත් වීමෙනි. අක්ෂි වේදනා, දෘෂ්ටිය බොඳවීම සහ ඇස් වියළී වීම රෝග ලක්ෂණ විය හැකි ය. (පරිගණක භාවිතය හැර වෙනත් කාරණා ද ඇස් හා දෘෂ්ටි ගැටලුවලට බලපෑ හැකි ය. කාර්යාල පරිශ්‍රයකදී නම් වායු සමීකරණ යන්ත්‍ර, සංචාතන පංකා, ස්ටීම් විද්‍යුත් ආරෝපණ, කඩදාසි දූවිලි හා වෙනත් විෂ ද වියට හේතු වේ.)
- ගෙල වේදනා: ඔබ පරිගණක තිරය දෙස බැලීමට බෙල්ල නවන විට එමගින් බෙල්ලේ මාංශ පේශිවලට අනවශ්‍ය ආතතියක් ඇති වේ. එමගින් මාංශ පේශිවල වේදනාව මෙන් ම ආතති හිසරදය ද ඇති විය හැකි ය. ඇතැම් අය කරන පරිදි බෙල්ල සහ උරහිස අතර ජංගම දුරකථනයක් රඳවා ගැනීම ද බෙල්ල වැරදි ඉරියව්වක තබයි. කෙටි පණිවුට කියවීම හා යැවීම සඳහා ද බෙල්ල දුරකථනය දෙසට නවාගෙන සිටිය යුතු ය.
- උවමනාවට වඩා වාඩි වී සිටීම: දෛනික පදනමින් පරිගණකය භාවිතා කරන අය තම සේවා ස්ථානයේදී වාඩි වී පැය ගණන් ගත කරති. එවැනි ව්‍යායාම රහිත ජීවන විලාසයක් හේතුවෙන් දිගුකාලීනව සෞඛ්‍ය බලපෑම් ඇති විය හැකි ය. ඒ අතර තරබාරුකම, දියවැඩියාව, හදවත් රෝග, අධික කොලෙස්ටරෝල් සහ අධි රුධිර පීඩනය ද වේ. එවැනි පුද්ගලයකු දිනපතා ව්‍යායාම කළ ද එසේ වාඩි වී සිටීම නිසා සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇති විය හැකි ය.
- ශ්‍රවණ ගැටලු: ඔබ නිරන්තරයෙන් හෙඩ්ෆෝන් පළඳින්නේ නම් සහ දිගු වේලාවක් දුරකථන සංවාදවල සහ/හෝ සංගීතයට සවන්දීමෙනි යෙදෙන්නේ නම්, එමගින් ටිනිටස් හෙවත් කණ්ටල ශබ්ද ඇතුළු ශ්‍රවණ ප්‍රශ්න ඇති වේ.

MODULE 5

- නින්දාට බාධා වීම: ඩිප්ටල් උපකරණ අධික ලෙස භාවිතා කිරීම හේතුවෙන් නින්දා අවම විය හැකි අතර නිදාගන්නා කාලය ද අඩු විය හැකි ය. ඒ දෙක ම බහුවිධ සෞඛ්‍ය ප්‍රශ්නවලට හේතු වේ.
- පුන පුනා සිදුවන ඇදීම් හේතුවෙන් සිදුවන තුවාල: පරිගණකය හේතුවෙන් පරිශීලකයන්ට දවස පුරා ම යතුරු පුවරුවක් ඉදිරියේ වැඩ කිරීමට හැකි වී තිබේ. එමගින් ඔවුන්ගේ වලනයන් සැලකිය යුතු පරිදි වෙනස් වන්නේ නැත. මෙමගින් **Repetitive Strain Injury (RSI)** නම් තත්වය ඇති විය හැකි ය. එහිදී බෙල්ලේ, උරහිස්වල, ඉදිරි බාහුවල සහ අත්වල මාංශ පේශිවලට, කණ්ඩරාවලට සහ ස්නායුවලට හානි සිදු විය හැකි ය. මේවායින් වේදනාව, දුබලකම, හිරිවැටීම සහ වලන දුබලතා ඇති විය හැකි ය. මූලික අවදානම් සාධක වන්නේ වැරදි ඉරියව්, වැරදි තාක්ෂණය සහ අධික භාවිතයයි.



“ඉතින්, අප අපගේ තාක්ෂණයට ආදරය කළ යුතු ය. එය අති විශිෂ්ට ය. තාක්ෂණය විසින් ඇති කරනු ලබන ගැටලු ඇති වන්නේ එය නරක නිසා නොව. එය ඕනෑවට වඩා හොඳ නිසා ය. විඛේණිත අපි එයට ආදරය කරන්නෙමු. එහෙත් අප එයට ආදරය කරනවා වැඩි විය හැකි ය. අප එයට කොතරම් ආදරය කරනවා ද යත් අප අපගේ තාක්ෂණය වෙනුවෙන් කරනු ලබන පරිත්‍යාගයන් අපට පෙනෙන්නේ නැත. අපි ඒ වෙනුවෙන් ශාරීරික වලනයන් කැප කරන්නෙමු. අපගේ සම්බන්ධතා කැපකරන්නෙමු. අපගේ කාලය, නින්ද, සොබාදහමට ඇති සම්බන්ධය ආදිය ද කැප කරන්නෙමු. අප අද මේ කැපකිරීම් සියල්ල කරන්නේ 20 වසරකට පෙර අපට ලබාගත හැකිව නොතිබුණු තාක්ෂණය වෙනුවෙනි. ජා”

ජෙරම් මැකාති, ගෝලිය යහපත්කම පිළිබඳ
ආයතනයේදී 2017දී පවත්වන ලද කතාවක්

මනෝවිද්‍යාත්මක

බලපෑම්

දිගු වේලාවන් ඩිප්ටල් මෙවලම් භාවිතා කිරීමෙන් අපගේ මනභව මෙන් ම චිත්ත ස්වභාවයන්ට ද බලපෑම් ඇති විය හැකි ය.

ඩිප්ටල් උපකරණ සමග අප ගත කරන කාලය හේතුවෙන් විශේෂිත තත්වයන් රැසක් දැනටමත් මතු වී තිබේ. ක්‍රීඩාවලට ඇබ්බැහි වීම ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් මෑතදී මානසික සෞඛ්‍ය තත්වයක් ලෙස ලැයිස්තුගත කරන ලදී. ජංගම දුරකථන වෙතින් ඇත් වී සිටීමට බිය හා එමගින් ඇති කරන කාංසාවට නොමොඟෝබියා යයි කියනු ලැබේ. විය අන්තර්ජාලය සහ සමාජ මාධ්‍ය ආදී වර්තමාන ඇබ්බැහිකම්වලින් මිදෙන්නට තිබෙන අකැමැත්තට ද අදාළ ය.

පහත දැක්වෙන්නේ නිරන්තරයෙන් ඩිප්ටල් මෙවලම් භාවිතය අපගේ මනසට සහ භාවමය සෞඛ්‍යයට බලපෑ හැකි ආකාර කීපයකි.

- **iDisorder:** ඩිප්ටල් තාක්ෂණයන්ගේ දිගුකාලීන ප්‍රතිඵල පිළිබඳව පර්යේෂණ තවමත් සිදුවෙමින් තිබේ. ඇතැම් විශේෂඥයන් විසින් දැනටමත් අයිඩිස්ඕඩර් පිළිබඳ අනතුරු අඟවා තිබේ. ශ්‍රස්ටිය (OCD), ආත්ම රාගය (narcissism) හෝ අවධාන අඩුව (Attention-deficit) / අධික්‍රියාකාරීත්ව ආබාධ (ADHD)) වැනි මානසික ආබාධවල ලක්ෂණ උවමනාවට වඩා තාක්ෂණය භාවිතා කිරීම නිසා ඩිප්ටල් පරිශීලකයන් විසින් මෙහිදී පෙන්නු ලැබේ.. මෙහි රෝග ලක්ෂණ අතර කෙටි පණිවුඩ පරීක්ෂා කිරීමේ ඇබ්බැහි උවමනාව, ෆෙස්බුක් හිනුම නිතර යාවත්කාලීන කිරීමේ දැඩි අවශ්‍යතාව හෝ සුහුරු දුරකථන ක්‍රීඩාවන්ට ඇබ්බැහි වීම වැනි තත්වයන් තිබේ.
- **ක්ෂණික සන්තුෂ්ටිය:** ක්ෂණික සන්තුෂ්ටිය පිළිබඳ වැඩිවන අපේක්ෂාවන් තවත් ප්‍රශ්නයකි. ෆෙස්බුක්, ටිට්ටර් හෝ ඉන්ස්ටග්‍රෑම්හි ඡායාරූපයක් හෝ පොස්ටුවක් පළ කළ විට වියට ක්ෂණික ප්‍රතිචාර ලැබීමේ උවමනාවක් අප තුළ ඇති වේ. අතර්‍ය ලෝකයේ එවැනි ක්ෂණික සන්තුෂ්ටීන්වලට අධික ලෙස හුරු වීමෙන් භෞතික ලෝකයේ තෝරාගැනීම් දුර්වල වීම හා කළකිරීමට පත් වීම සිදු වේ.
- **ආත්මරාගය:** සමාජ මාධ්‍ය විසින් පරිශීලකයකුගේ ස්වයං අභිමානය හැරවිය හැකි ය. එහෙත්, එමගින් ආත්ම කේන්ද්‍රීය මානසිකත්වයකට ද මග විවර විය හැකි ය. එමගින් ආත්මරාගී පෞරුෂත්ව ආබාධ ඇති විය හැකි ය. විය තමන්ගේ වැදගත්කම පිළිබඳ අධික ලෙස සිතන මානසික තත්වයකි. විය අධිකතර අවධානය සහ ආදරය අවශ්‍ය වීම, කරදරකාරී සම්බන්ධකම් සහ අනෙකා කෙරෙහි සහකම්පනය අඩු වීම සිදු වන මානසික තත්වයකි.
- **චිත්ත ස්වභාව ආබාධ:** සමාජ මාධ්‍ය භාවිතය සහ කාංසාව හා විෂාධය වැනි චිත්ත ස්වභාව ආබාධ අතර සම්බන්ධයක් ඇති බව පර්යේෂණවලින් සොයාගෙන තිබේ. එහෙත්, එම සම්බන්ධය සංකීර්ණ බව එම පර්යේෂණවලින් ම පෙන්වා දී තිබේ. මේ පිළිබඳ හිගමනවලට පැමිණීමට පෙර තවත් බොහෝ පර්යේෂණ අවශ්‍ය ය.

¹ Details at: <https://web.eecs.umich.edu/~cscott/rsi.html>

සෞඛ්‍ය බලපෑම අවම කිරීම
සඳහා ක්‍රියාමාර්ග

අප කලින් ද සඳහන් කළ ලෙස, අපට ඩිජිටල් තාක්ෂණය භාවිතය මගහැරිය නොහැකි ය. එහෙත්, අධික ලෙස භාවිතයෙන් ඇති වන සෞඛ්‍ය බලපෑම් අවම කළ හැකි ය.

සෞඛ්‍ය විශේෂඥයන් විසින් පිරිනමනු ලබන බොහෝ ප්‍රායෝගික විසඳුම් අතරින් කීපයක් පහත දැක්වේ.

- ඔබගේ පරිගණකය ප්‍රමාණවත් තරම් ආලෝකය ඇති, පරාවර්තනය අවම තැනක තබන්න. විය ඔබගේ ඇස්වලින් අඟල් 20ක්, 30ක් අන්තර් තිරය තිබිය යුතු ය. ඔබගේ මේසය අසල සංවාතනය පිළිබඳව ද සැලකිලිමත් වන්න. ඇස් වියළි වීම වළක්වාගැනීමට විය වැදගත් වේ.
- පරිගණකයේ දීප්තිය අඩු කිරීමට පරිගණක පරිශීලකයන් පියවර ගත යුතු ය. දීප්තිය අඩු කර ගත හැකි පහසු ආකාරයක් වන්නේ පරිගණකය ජනේලයකට අංශක 90ක කෝණයකින් තැබීමයි. (ඒවා කිසි විටෙක ජනේලයකට කෙළින් ම ඉදිරියේ හෝ පසුපසින් නොතැබිය යුතු ය. එසේම, කෙළින් ම ආලෝක ප්‍රභවයට යටින් නොව, පැත්තකින් තැබිය යුතු ය.
- පරිගණක තිර දෙස දිගු වේලාවක් බලා සිටීමේදී අක්ෂි ආරක්ෂාව ඉතා වැදගත් ය. ඇසිපිය ගැසීමට අමතක නොකරන්න. පරිගණකයක් භාවිතා කිරීමේදී අප ඇසිපිය ගසන වාර ගණන සාමාන්‍ය තත්වයන්හිදීට වඩා අඩු ය.
- 20-20-20 අන්තර ක්‍රමය භාවිතා කරන්න. එහිදී අඩි 20ක් අන්තර් පිහිටි යම් දෙයක් දෙස තත්පර 20ක් සෑම විනාඩි 20කට ම වරක් බලන්න. ඊට අමතරව, මැද දුරක් දෙස බලා සිටීම ද තාක්ෂණික වශයෙන් දූෂ්‍ය වූ මනසකට හොඳ ය.
- ආයෝජනය කළ හැකි නම්, මනා ඉරියව්වකින් වාඩි වී වැඩ කළ හැකි ආසන සඳහා ආයෝජනය කරන්න. හොඳ ආලෝකයට හා හොඳ මේසයකට, පුටුවකට ඔබගේ මනසෙහි විශාල වෙනසක් සිදු කළ හැකි ය.
- ඔබගේ සුහුරු දුරකථනය හෝ වෙනත් තාක්ෂණික උපකරණයක් නිදාගැනීමට යන විට රැගෙන නොයන්න. ඔබගේ නින්දේ රිද්මයට හානි නොවනු පිණිස ඔබගේ සියලු උපකරණවල තිර නින්දට යාමට පැයකට දෙකකට පෙර නිවා දමන්න.
- පහත් පිටුපස හේත්තුවක් ඇති පුටුවක් වැඩ කිරීමේදී පාවිච්චි කරන්න. ඔබගේ ලැප්ටොප් පරිගණකයෙන් මේ ඉරියව්වෙන් පහසුවෙන් යතුරුලියනය කිරීමට ඔබට බාහිර යතුරු පුවරුවක් අවශ්‍ය වනු ඇත. එහෙත්, එයින් ගෙලට ලැබෙන සහනය ඊට වඩා වටිනි.

MODULE 5

- නිතර පහත බැලීම වළක්වා ගැනීමට ඔබගේ ලැප්ටොප් පරිගණකය ඇස් මට්ටමට ඔසවා තබාගෙන බාහිර යතුරු පුවරුවකින් ටයිප් කරන්න.
- අධ්‍යයනය හෝ වැඩ කරන අතරතුර ව්‍යායාම ටිකක් කරන්න. යම් සරල වලන ටිකක් කිරීමට කෙටි විවේකයක් ගන්න. ඔබ පරිගණකයේ වැඩ කරන විට ඔබ නොදැනම ඔබගේ උරහිස් හකුළාගෙන සිටිය හැකි ය. ඔබගේ ගෙල ශක්තිමත් කරගැනීමට ව්‍යායාම කරන්න.
- විවිධ තාක්ෂණයන් සහ මාධ්‍ය සමග බහුවිධ කාර්යයන් නොකර, එක් වරක එක් වැඩකට අවධානය යොමු කිරීමට උත්සාහ කරන්න. සෑම කාර්යයකට ම බාධා රහිතව විනාඩි 20ක් යෙදවිය හැකි පරිදි විනය සකසා ගන්න. එය ඊමේලයකට පිළිතුරු ලිවීම, ලිවීම් කාර්යයක් කිරීම හෝ පොඩ්කාස්ට් එකකට සවන් දීම විය හැකි ය.
- එක වර ඔබ ස්වරූප කියක මාධ්‍ය භාවිතා කරනවා ද යන කාරණයට අවධානය යොමුකරන්නට පටන් ගන්න. ඔබගේ ඉලක්කය කුමක්දැයි ඔබගෙන් ම අසාගන්න. සරල දැනුවත්වීමකින් තාක්ෂණික කෘදුරකම් මගහරවා ගත හැකි ය.
- සෑම විනාඩි 15කට, 20කට ම වරක් ම නැවත කාර්යය සඳහා යොමු වීම සඳහා මතක් කිරීමට ඔබගේ පරිගණකයේ සිහි කැඳවීමක් තබාගන්න.

² <https://www.pewinternet.org/2012/02/29/millennials-will-benefit-and-suffer-due-to-their-hyperconnected-lives/>

RSI

වළක්වාගැනීම

පුහ පුහා කරන ක්‍රියාවලීන් සිදු වන හානි වළක්වාගැනීමට තිබෙන හොම ක්‍රමය වීම ක්‍රියාව නැවැත්වීමයි.

ඔබ දිගු කාලයක් විවේකයකින් තොරව ටයිප් කරමින් කාලය නොගෙවන බව තහවුරු කරන්න. ඒ ගැන අවබෝධයකින් තොරව ඔබ විය කරගෙන යන්නේ නම්, ඔබව විවේකයක් ගැනීම පිණිස මතක් කිරීමට කාලගණක සංඥාවක් යොදාගන්න.

නිවැරදි ඉරියව් **RSI** වැළැක්වීම සහ ඉතා වැදගත් පියවරකි. ඔබගේ පිට සෘජුව තබාගෙන වාඩි වීම හා පිටු නම්, තව දුරටත් වැඩ කරගෙන යාමට පෙර ඔබගේ ඉරියව්ව නිවැරදි කරගන්න.

වෙනත් අවවාද අතරට පහත දැක්වෙන කරුණු ද ඇතුළත් වේ: මැණික් කටුව සහ පෑඩ් චකක් භාවිතා කිරීම, විවේක කාලයන් අතරතුර අත් සහ ව්‍යායාම කිරීම, ට්‍රැක්බෝල් මූසිකයක් භාවිතා කිරීම සහ ශ්‍රමක්ෂමතා විද්‍යානුකූලව සැකසූ යතුරු පුවරුවක් භාවිතා කිරීම.

ඩිජිටල් පුරුදු

කළමනාකරණය කරගැනීම

වර්තමානයේදී තාක්ෂණය කෙතරම් පැතිරී තිබේද යත්, අපට අපගේ සුභුරු දුරකථන බිම තැබීම හෝ ලැප්ටොප් පරිගණක නිවා දැමීම පහසු නැත. කෙසේ වෙතත්, අනවශ්‍ය තරම් කාලයක් ඩිජිටල් උපාංග සමග ගතකිරීම අපගේ සෞඛ්‍යයට මෙන් ම සමාජ සම්බන්ධතාවලට ද හානිකර විය හැකි ය.

වර්තමාන ලෝකයේ වැඩියෙන් ම භාවිතා වන ඩිජිටල් උපාංගය වන්නේ සුභුරු දුරකථනයයි. සේවා ඊමේල්, වෙබ් පිටු අතර යාම සහ පවුලේ අය සහ මිතුරන් සමග සම්බන්ධව සිටීම සඳහා බොහෝ ජනයා සුභුරු දුරකථන භාවිතා කරති. විවිධ භාවිතාවන් සඳහා අවශ්‍ය ඇප් සිය ගණන් තිබේ.

සෑම අයෙකුට ම ස්වේච්ඡාවෙන් ඩිජිටල් විෂභරණයක් (digital detox) කරගත නොහැකි ය. ඩිජිටල් විෂභරණයක් යනු පුද්ගලයෙකු ඩිජිටල් හෝ ඉලෙක්ට්‍රොනික් උපාංගයක් භාවිතා නොකර සිටින කාල පරිච්ඡේදයකි. ඩිජිටල් විෂභරණයක් කරනු ලබන්නේ ඩිජිටල් උපාංගවලට ඇබ්බැහි වීම වළක්වාගැනීමට සහ භෞතික හා සැබෑ ලෝකය විඳීම සඳහා කාලයක් ගැනීමෙන් මානසික සහනය ලැබීමට ය.

ඩිජිටල් විෂභරණයකින් තොරව ම, අප කෙතරම් උපාංග භාවිතා කරනවාද යන්න අධීක්ෂණය කිරීමට හා නියාමනය කිරීමට පුළුවන. විශේෂයෙන් ම සුභුරු දුරකථන අධි භාවිතය වළක්වා ගැනීමට පහත දැක්වෙන පියවර සලකා බලන්න.

- තිර භාවිතයේදී නිරතුරු විරාමයක් ගන්න. එම විරාමය කෙටි කාලයකට මේසයෙන් හෝ කාමරයෙන් ඉවතට යාම විය හැකි ය. නැතිනම්, සම්පූර්ණ දවසක හෝ සතියක ඩිජිටල් අන්ධකාරයකට පිවිසීමක් විය හැකි ය. ඔබ සෑම දවසකම දමන පෝස්ට් හා යාවත්කාලීන කිරීම් සංඛ්‍යාව අඩු කිරීමට උත්සාහ කරන්න. ආත්මරාශී හේතු මත ඔබ පෝස්ට් දමනවාද, එසේ නැතිනම් සත්‍ය සම්බන්ධකම් ඇති කරගැනීම සඳහා එසේ කරනවාද යන්න ඔබෙන් ම අසන්න.
- ඇන්ඩ්‍රොයිඩ් සහ ඇපල් (iOS) උපාංගවල ද මෑතදී හඳුන්වා දෙන ලද සමස්ත තිර කාලය මිනීමේ විකල්ප තිබේ. එමගින් පරිශීලකයා දිනක් හෝ සතියක් තුළ භාවිතා කළ තිර කාලය ගණනය කරගත හැකි ය. තිර කාලයේ උපරිමයන් තීරණය කරගැනීමට මෙම සැකසුම් අපට උපකාර කරයි. අපගේ ඩිජිටල් භාවිතා රටා පරීක්ෂා කරගැනීම සඳහා යොදා ගත හැකි ඇප් ද තිබේ.

- අපට අපගේ සුහුරු දුරකථනවල නිදහස් අවකාශයන් හා කාලයන් ගැන අපගේ සීමා සලකුණු කරගත හැකි ය. උදාහරණයක් ලෙස, කෂම වේලාවන්හිදී, පවුලේ ගමන් බිමන්වලදී හෝ සෑම සැන්දෑවක ම දුරකථනය පැත්තකින් තැබීම සඳහා තමන් සමග ම ගිවිසුමක් ඇති කරගන්න.
- ඩිජිටල් උපකරණවල තිරයේ හිල් ආලෝකය විසින් අපගේ නින්දට බාධා කළ හැකි ය. නින්දට යාමට විනාඩි 30කට පෙර කිසිදු ඩිජිටල් තිරයක් දෙස නොබලා සිටීමට වගබලා ගන්න. විද්‍යාඥයන් විසින් ද අපට උපදෙස් දෙන්නේ අප අවදි වූ සැණින් ඩිජිටල් තිර දෙස නොබැලිය යුතු බව ය.

පහත දැක්වෙන්නේ ටෙක්ලිෂස් වෙබ් අඩවිය (Techlicious) විසින් නිර්දේශ කරනු ලබන හොඳ පුරුදු හතකි.

- සුහුරු දුරකථනය ඔබගේ කාමරයේදී ආරෝපණය නොකරන්න.
- පුද්ගලයන් හැර අන් දේවලින් ලැබෙන සියලු දැනුම්දීම් විසන්ධි කරන්න. පුද්ගලයන් සමග සෘජු සම්බන්ධකම් ඇති කරන දැනුම්දීම් හැර අනෙකුත් සියලු දැනුම්දීම් වසා දැමීම හොඳ නීතියකි. වෙනත් වචනවලින් කියන්නේ නම් අවදි කිරීම් සිදු කරන, ටීට්ටර්, ෆෙස්බුක් සහ අනෙකුත් සියලු ඇප් සහ ක්‍රීඩා ආවරණය කරන්න.
- ඔබගේ නිවෙස් තිරය අවම කරගන්න: ඔබගේ නිවෙස් තිරය මත තිබෙන අයිතනයන් අතරින් සිතියම, කැමරාව, ගමන් බිමන් යාමට අවශ්‍ය ඇප් සහ පණිවුඩ ඇප් වැනි අවශ්‍ය ම කිහිපයක් ඉතිරි කරගෙන අනෙක් සියල්ල ඉවත් කරන්න.
- ඔබගේ දුරකථන තිරය කළු සුදු කරගන්න (මෙය කළ හැක්කේ ඇපල් සහ ඇන්ඩ්‍රොයිඩ් දුරකථනවල පමණි). වෛවර්ණ අයිතන සහ ඇප් අතුරු මුහුණත් මගින් මොළයට ලැබෙන සහනය අවම ය. එමගින් සිදුවන්නේ අපගේ දුරකථනය නිරතුරු බැලීමට අප පෙළඹවීමයි. ඔබගේ සුහුරු දුරකථනය කළු සුදු පැහැයට හරවාගෙන අනවශ්‍ය දුරකථන පරීක්ෂාව වළක්වාගැනීමට නිර්දේශ කරනු ලැබේ.
- ඊමේල් කියවීම හා ඒවාට ප්‍රතිචාර දැක්වීම සම්බන්ධයෙන් කාලසටහනක් සකසාගන්න. ඔබගේ වැඩ සඳහා කෙතරම් ඉක්මණින් සම්බන්ධ විය යුතු ද යන්න සැලකිල්ලට ගෙන එම ප්‍රමාණයට පමණක් ඊමේල් බැලීම සීමා කරගැනීමෙන් ඔබගේ ඵලදායිතාව ඇත්තෙන් ම වැඩි කරගත හැකි ය.

MODULE 5

- අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පමණක් සමාජ මාධ්‍ය භාවිතා කරන්න. ඔබ සමාජ මාධ්‍ය පරීක්ෂා කරන වේලාවන් වෙන් කරගන්න. එම ඈත් අවබෝධයෙන් යුතුව භාවිතා කරන්න. නොසිතාම පෙළඹීම වළක්වා ගන්න.
- මිනිසුන් අතරදී දුරකථන භාවිතය අවම කරන්න. ෆබීං යනුවෙන් ඉංග්‍රීසියෙන් හැඳින්වෙන ක්‍රියාව වන්නේ ජංගම දුරකථනය දෙස බැලීම සඳහා අන් අය නොතකා හැරීමයි. එය නරක පුරුද්දකි. ෆබීං කිරීමට ලක් වූ අයෙකු ද තමන්ගේ දුරකථනයෙන් ෆබීං කිරීමට පෙළඹෙන බව සොයාගෙන තිබේ. එමගින් සෘජු සන්නිවේදනය තවත් අඩු වේ. ඊළඟ වතාවේ ඔබ යමෙකු සමඟ කතා කරන විට, ඔබගේ දුරකථනය අෂතීන් තැබීමට සහ එහි සංඥා වසා තැබීමට වගබලාගන්න.



³ <https://www.techlicious.com/tip/how-to-build-better-digital-habits/>

සිද්ධි අධ්‍යයන

සිද්ධි අධ්‍යයනය 1: **TIME WELL SPENT** ව්‍යාපාරය

ට්‍රිස්ටන් හැරිස් 2012දී ගුගල් සමාගමේ නිෂ්පාදන කළමනාකරුවකු ලෙස සේවය කරමින් සිටියා. කාලයත් සමග ඔහු ඩිජිටල් තාක්ෂණ ඉල්ලීම්වලින් සිදුවන මුළාව අවබෝධ කරගත්තා. ඔහුගේ දුරකථනයේ සෑම ශබ්දයක් ම අවධානය බිඳ දමන එකතැයි ඔහුට සිතූණා. ඊමේල් පණිවුඩයක් එන විට එන හඬ පවා ඔහුගේ අවධානය බිත්දා.

මෙය ඩිජිටල් සේවා සපයන තම සමාගම විසින් ප්‍රවර්ධනය කරනු ලබන මහා පරිමාණ අවධානය උදුරාගැනීමේ ව්‍යාපාරයේ ලක්ෂණයක් බව ඔහු අවබෝධ කරගත්තා. ඔහු “අවධානය වෙනතක යොමු කිරීම අවම කිරීමේ හා පරිශීලක අවධානයට ගරු කිරීමේ ඉල්ලීමක්” නමින් ඔහු ඉදිරිපත් කිරීමක් සැකසුවා. එය ගුගල් සමාගමෙහි වැඩිම වුණා. වේගයෙන් පැතිරුණා. එය දහස් ගණනක් සේවකයන් හැරුණුවා. ඒත් එතරම් දෙයක් වුණේ නැත.

2016 වසරේදී හැරිස් ගුගල් සමාගමෙන් ඉවත්ව ලාභ නොලබන ආයතනයක් පටන් ගත්තා. එහි මුල් නම **Time Well Spent**. පසු කලෙක එය මානවවාදී තාක්ෂණය සඳහා මධ්‍යස්ථානය ලෙස නැවත නම් කරනු ලැබුවා. “අවධාන ආර්ථිකයේ” ගැටලු විසඳීම සඳහා එම ආයතනය කැප වී කටයුතු කරනවා. වසර දෙකක් තුළ, ඔහු විවිධ විෂයන්ගේ ප්‍රවීණ තාක්ෂණය, මනස, දර්ශනය සහ අධ්‍යාපනය සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කරන නායකයන්ගේ ව්‍යාපාරයක් බිහි කළා. එය වර්ධනය වෙමින් තිබෙනවා.

ජනමාධ්‍ය සහ සමාජ මාධ්‍ය භාවිතා කරමින් ටෙඩ් ටෝක්ස් වැනි ප්‍රසිද්ධ වැඩසටහන් ද උපයෝගී කරගනිමින් හැරිස් දැන් අප අපගේ දුරකථනය සහ සමාජ මාධ්‍ය සමග ඕනෑවට වඩා කාලයක් ගෙවනවා ය යන කාරණයට අවධානය යොමු කරගත්තා. ඔහුගේ විසඳුම් සරලයි. විවිධ ඇස්වල වෛවර්ණ ඇස් අයිකන වෙනුවට තිරය කළු කරගන්න. රාත්‍රියට දුරකථනයේ “කරදර කරන්න විපා” ස්වරූපය ක්‍රියාත්මක කරගන්න. දුවන්නට හෝ ඇවිදින්නට යන විට දුරකථනය ගෙදර තබා යන්න.

Time Well Spent ව්‍යාපාරයේ උද්දේශනය සිලිකන් වැලියේ දැවැන්ත තාක්ෂණික සමාගම්වලටත් බලපා තිබෙනවා. 2018 වසරේ සිට ඇපල්, ගුගල් සහ ෆේස්බුක් යන සියල්ලේ ම පරිශීලකයන්ට එම සමාගම්වල නිෂ්පාදන භාවිතා කරමින් තමන් එය භාවිතා කරන කාලය මනින්නට පුළුවන්. ඒ වගේ ම පාලනය කරන්නටත් පුළුවන්. අවසානයේදී කෙසේ වෙතත්, තාක්ෂණය භාවිතා කරන කාලය ගැන දැනුවත් වීම හා හැකි තරමින් එය අවම කරගැනීම පරිශීලකවරයාගේ ම කාර්යයක්.

TIME WELL SPENT

DESIGNERS & COMPANIES

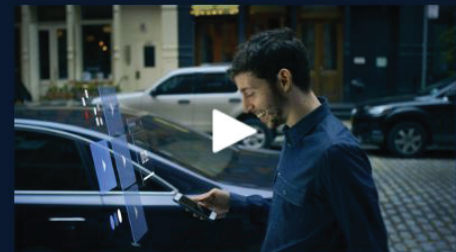
LIVE BETTER

INVENT A HUMAN FUTURE

Time Well Spent is a movement to align technology with our humanity.

Today apps and media compete in a race to grab our attention. Join a movement to:

- Live better with more empowering settings for our media and devices.
- Change incentives so media competes to improve our lives, not get eyeballs.
- Invent new interfaces that help us to make room for what matters.



Watch The Video

email address

Join the Movement

Read more: <https://humanetech.com/>
<https://www.wired.com/story/google-and-the-rise-of-digital-wellbeing/>

සාකච්ඡා

මාතෘකා

පහත දැක්වෙන්නේ මෙම මාතෘකාව පිළිබඳ වැඩිදුරටත් අධ්‍යයනය කරන්නට යොදාගත හැකි ප්‍රශ්න හා සාකච්ඡා මාතෘකා කීපයකි.

- ඔබ සුහුරු දුරකථනයක්, ටැබ්ලට් හෝ ලැප්ටොප් පරිගණකයක් භාවිතා කරන අයෙකු නම්, දෛනික හෝ සති පදනමින් ඔබ එම උපකරණය සමග ගත කරන කාලය සොයාගන්නා ආකාරය දන්නවා ද? (ඇන්ඩ්‍රොයිඩ් හා ඇපල් දුරකථන දැන් එම පහසුකම සපයනවා)
- “තාක්ෂණය විසින් අවධානය වෙනතකට යොමු කර අප පිලි පන්න ආකාරය පිළිබඳ අවධියෙන් සිටීමෙන් යන්ත්‍රවලට අප අහිමවා යන්නට නොදී එහි වාසි හෙළාගන්නට හැකි වේ. ”ඔබ මෙම ප්‍රකාශය සමග එකඟ ද? සාකච්ඡා කරන්න.
- ඔබ වාඩි වී ඩෙස්ක්ටොප් හෝ ලැප්ටොප් පරිගණකය භාවිතා කරන විට ඔබ සිටින ඉරියව්ව ගැන ඔබ පරීක්ෂා කර තිබේ ද?
- ඕනෑවට වඩා දිගු කාලයක් ජංගම දුරකථනයේ තිරය දෙස බලා සිටීමෙන් ගෙලෙහි ඇති වන ආතතිය ගැන ඔබ දැනුවත් ද? ඔබට බෙල්ලට කළ හැකි ව්‍යායාම හා ඉරියව් නිවැරදි කරගැනීමට කළ හැකි දේ සාකච්ඡා කරන්න.
- ගූගල්හි ඩිජිටල් යහපැවැත්ම වෙබ් අඩවිය බලන්න. <https://wellbeing.google/> ඔබගේ තාක්ෂණික භාවිතය තේරුම් ගැනීමට හා කළමනාකරණයට යොදාගත හැකි මෙවලම් එහි තිබේ.

ඉගෙනුම්

ප්‍රතිඵල

මෙම මොඩියුලය අවසානයේදී ඔබ විසින් පහත දැක්වෙන කරුණු අවබෝධ කරගනු ඇත:

- තාක්ෂණය වැඩි වැඩියෙන් අප කරන සෑම දෙයක් සමග ම බද්ද වන විට, එමගින් අපගේ ශරීරයට හා මනසට ද, සමාජ ජීවිතයට ද විවිධාකාරයෙන් බලපෑම් ඇති කරයි. මෙම බලපෑම් අවබෝධ කරගැනීම වැදගත් ය.
- තම මෙවලම්වල හා සේවාවන්ගේ බලපෑම තාක්ෂණික සමාගම් විසින් හඳුනාගනිමින් තිබේ. අප ඒවා භාවිතා කරන ආකාරය හඳුනාගැනීමට හා පාලනය කරගැනීමට ක්‍රම එමගින් සපයන්නට කටයුතු කරමින් තිබේ.
- අප අපගේ ඩිජිටල් මෙවලම්වල වහලුන් නොවිය යුතු ය. ඩිජිටල් තාක්ෂණයන් භාවිතා කිරීමේදී අපට සුහුරු විය හැකි ය. ඒවාට අපගේ දෛනික කටයුතු සහ සමාජ පුරුදු පාලනය කිරීමට ඉඩ නොදී සිටිය හැකි ය. එක් විකල්පයක් වන්නේ දැනුවත්ව අපගේ ඩිජිටල් පුරුදු අප විසින් ම නියාමනය කරගැනීමයි.
- ජංගම දුරකථන හා පරිගණක දිගු කාලයක් භාවිතා කිරීමෙන් ඇති වන අයහපත් ප්‍රතිඵල අවම කරගැනීම සඳහා අපට ගත හැකි සරල ක්‍රියාමාර්ග බොහොමයක් තිබේ.
- අප බොහෝ දෙනෙකු ඩිජිටල් මෙවලම් භාවිතයේදී ඇබ්බැහි වීමේ මට්ටමට ළඟා වී හැත. එහෙත්, බොහෝ දෙනෙකු ඒවා මත අධික ලෙස රඳා පවතිති. දෛනික ඩිජිටල් තාක්ෂණයන් සම්බන්ධයෙන් ඇබ්බැහි වීමේ ස්වභාවය තේරුම් ගැනීම තාක්ෂණය ඇබ්බැහි නොවී භාවිතා කිරීම පිළිබඳ තුලනයක් තහවුරු කරගැනීම සඳහා පළමු පියවරයි.

MODULE 5

වැඩිදුර

කියවීම්

ඩිජිටල් වගකීම වෙබ් අඩවිය

<http://www.digitalresponsibility.org/>

ඩිජිටල් යහපැවැත්ම වෙබ් අඩවිය

<https://digitalwellbeing.org/>

ගූගල් ඩිජිටල් යහපැවැත්ම වෙබ් අඩවිය

<https://wellbeing.google/>

කාර්යාල ශ්‍රමක්ෂමතා විද්‍යාව: ඇස් වෙහෙසට පත්වීම වැළැක්වීම

<https://healthengine.com.au/info/office-ergonomics-preventing-eye-strain>

ඩිජිටල් විෂභරණය යනු කුමක් ද? එය ආරම්භ කළ යුත්තේ කෙසේ ද?

<https://mrnoob.net/how-to-start-with-digital-detox/>





