---

layout: page

title: " අපහාස ව්‍යාපාරයකින් මා ඉලක්ක කරයි"

author: Inés Binder, Florencia Goldsman, Erika Smith, Gus Andrews

language: en

summary: " යමෙකු අන්තර්ජාලය හරහා ඔබගේ කීර්ති නාමයට හානි කිරීමට උත්සාහ කරන විට කුමක් කළ යුතුද?."

date: 2023-04

permalink: /en/topics/defamation

parent: Home

---

# මා හට සංවිධානාත්මකව අපහාස කිරීමේ ව්‍යාපාරයකින් පහර එල්ල වේ.

යම් කෙනෙකුගේ කීර්ති නාමයට හානි කිරීම සඳහා යමෙකු හිතාමතාම අසත්‍ය, උපාමාරු කළ හෝ නොමඟ යවන තොරතුරු නිර්මාණය කර බෙදා හරින විට, එය අපහාස ව්‍යාපාරයකි. මෙම ව්‍යාපාර යම් ආකාරයක මහජන නිරාවරණයක් සහිත පුද්ගලයන් හෝ සංවිධාන ඉලක්ක කර ගත හැක. ඒවා රජයේ හෝ පෞද්ගලික ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට සංවිධානය කළ හැකිය.

මෙය නව සංසිද්ධියක් නොවුනත්, ඩිජිටල් පරිසරය මෙම පණිවිඩ වේගයෙන් ව්‍යාප්ත කරයි, ප්‍රහාරයේ පරිමාණය සහ වේගය වැඩි කර එහි බලපෑම ගැඹුරු කරයි.

ස්ත්‍රී සහ LGBTQIA+ පුද්ගලයන් පොදු ජීවිතයෙන් බැහැර කිරීම, "ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය සූරාකෑම, විෂමතාව ප්‍රවර්ධනය කිරීම සහ සමාජ බෙදීම් ගැඹුරු කිරීම" යන තොරතුරු බෙදා හැරීමේ අරමුණ වන විට අපහාස ව්‍යාපාරවලට ස්ත්‍රී පුරුෂ මානයක් ඇත.(#සටහන-1).

ඩිජිටල් ප්‍රථමාධාර කට්ටලයේ මෙම කොටස අපහාස ව්‍යාපාරයකට ප්‍රතිචාර දැක්විය යුතු ආකාරය සැලසුම් කිරීමට මූලික පියවර කිහිපයක් හරහා ඔබව ගෙන යනු ඇත. ඔබේ ගැටලුවේ ස්වභාවය හඳුනා ගැනීමට සහ හැකි විසඳුම් සෙවීමට මෙම ප්‍රශ්නාවලිය අනුගමනය කරන්න.

<a name="note-1"></a>

[1] [වැරදි තොරතුරු වලට ප්‍රතිවිරෝධතා](https://counteringdisinformation.org/node/13/)

## වැඩ ප්‍රවාහය

### ශාරීරික සුවය

ඔබේ ශාරීරික ආරක්ෂාව හෝ යහපැවැත්ම ගැන ඔබ බිය වෙනවාද?

- [ඔව්](#භෞතික-අවදානම\_අවසානය)

- [නැත](#භෞතික-අවදානමක් නැත)

### භෞතික-අවදානමක් නැත

> අපහාස ව්‍යාපාරයක් මඟින් ඔබේ කීර්තිනාමය ප්‍රශ්න කිරීම, සැක කිරීම, ඉලක්කය සැකසීම, අසත්‍ය චෝදනා කිරීම හෝ මහජන විශ්වාසය බිඳ දැමීම සඳහා ප්‍රතිවිරෝධතා හෙළිදරව් කිරීම මඟින් ඔබේ කීර්ති නාමයට පහර දීම අරමුණු කරයි.

>

> එවැනි ප්‍ර හාර විශේෂයෙන් බලපාන්නේ මහජන නිරාවරණයක් ඇති පුද්ගලයින්ට ඔවුන්ගේ කීර්තිය සහ විශ්වාසය මත රඳා පවතී: ක්‍රියාකාරීන් සහ මානව හිමිකම් ආරක්ෂකයින්, දේශපාලනඥයින්, මාධ්‍යවේදීන් සහ මහජනතාවට දත්ත ලබා දෙන පුද්ගලයින්, කලාකරුවන් යනාදිය.

මෙම ප්‍රහාරය ඔබේ කීර්ති නාමයට හානි කිරීමට උත්සාහ කරනවාද?

- [ඔව්](#අපරාධකරුවන්)

- [නැත](#කිසිම-කීර්තිමත්-හානියක්)

### කීර්තිනාමයට හානි නැත

> ඔබ මුහුණ දෙන්නේ ඔබේ කීර්ති නාමයට හානියක් නොවන ප්‍රහාරයකට නම්, ඔබ අපහාස ව්‍යාපාරයකට වඩා වෙනත් ස්වභාවයක හදිසි අවස්ථාවකට මුහුණ දෙනු ඇත.

සබැඳි හිරිහැර හඳුනා ගැනීමට ඔබට ප්‍රශ්න හරහා යාමට අවශ්‍යද?

- [ඔව්, මම සබැඳි හිරිහැරවලට මුහුණ දෙනවා විය හැකිය](../../../harassed-online)

- [නැහැ, මම තවමත් සිතන්නේ එය අපහාස ව්‍යාපාරයක් බවයි](#අපරාධකරුවන්)

- [මා මුහුණ දෙන ගැටලුව තේරුම් ගැනීමට මට සහාය අවශ්‍යයි](/../../සහාය)

### අපරාධකරුවන්

අපහාස ව්‍යාපාරය පිටුපස සිටින්නේ කවුදැයි ඔබ දන්නවාද?

- [ඔව්](#ප්‍රතිචාර-අපහාස)

- [නැත](#විශ්ලේෂණ-පණිවිඩ)

ප්‍රතිචාර -අපහාස

> පණිවිඩවල බලපෑම සහ පැතිරීම, සම්බන්ධ වූ පාත්‍ර සහ ඔවුන්ගේ අභිප්‍රේරණ මත පදනම්ව අපහාස ව්‍යාපාරයකට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට බොහෝ ක්‍රම තිබේ. උද්ඝෝෂනය අඩු බලපෑමක් සහ පැතිරීමක් තිබේ නම්, අපි එය නොසලකා හැරීම නිර්දේශ කරමු. ඊට පටහැනිව, එය ඉහළ බලපෑමක් සහ පැතිරීමක් තිබේ නම්, ඔබට වාර්තා කිරීම සහ අන්තර්ගතය ඉවත් කිරීම, වාර්තාව කෙළින්ම සැකසීම සහ එය නිහඬ කිරීම සලකා බැලිය හැකිය.

>

> අපහාස ව්‍යාපාරයට මුහුණදීමට උත්සාහ කිරීමේදී අපහාසාත්මක පණිවිඩ විස්තාරණය නොකිරීමට වගබලා ගන්න. පණිවිඩයක් උපුටා දැක්වීම, එය පිටුපස සිටින පුද්ගලයින් හෝ අභිප්‍රේරණ හෙළිදරව් කිරීමට පවා, එහි ව්‍යාප්තිය වැඩි කළ හැකිය. අසත්‍ය තොරතුරු නොදැනුවත්වම පැතිරීමකින් තොරව ආවරණය කිරීම සඳහා https://en.wikipedia.org/wiki/Truth\_sandwich) සැලකිල්ලට ගන්න. මෙම ශිල්පීය ක්‍රමය "වැරදි තොරතුරු ආවරණය කිරීමට පෙර විෂයයක් පිළිබඳ සත්‍ය ඉදිරිපත් කිරීම, පසුව නැවත සත්‍ය ඉදිරිපත් කිරීමෙන් කතාව අවසන් කිරීම" ඇතුළත් වේ.

>

>ප්‍රහාරය පාලනය කිරීමට, විශ්වාසය නැවත ගොඩනඟා ගැනීමට සහ ඔබේ ප්‍රජාව තුළ විශ්වසනීයත්වය යළි ස්ථාපිත කිරීමට ඔබට නිවැරදි යැයි හැඟෙන උපාය මාර්ග තෝරන්න. ඔබ කුමන උපාය මාර්ගයක් තෝරා ගත්තද, ඔබේ [ස්වයං රැකවරණය](/../../self-care/) ප්‍රමුඛතාවය විය යුතු බව මතක තබා ගන්න. ප්‍රතිචාර දැක්වීමට පෙර ඔබට පහර දෙන [ලේඛනගත කිරීම](/../../ලේඛනගත කිරීම) අන්තර්ගතය හෝ පැතිකඩ සලකා බලන්න.

අපහාස ව්‍යාපාරයට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ කෙසේද?

- [මට සමාජ මාධ්‍ය වේදිකා දැනුවත් කිරීමට සහ අපහාසාත්මක අන්තර්ගතය ඉවත් කිරීමට අවශ්‍යයි](#දැනුම්දීම-ඉවත් කිරීම)

- [මට එය නොසලකා හැරීමට සහ දැනුම්දීම් නිශ්ශබ්ද කිරීමට අවශ්‍යයි](#ignore-silence)

- [මට වාර්තාව කෙලින් තැබීමට අවශ්‍යයි](#set-record-sright)

- [මට නීතිමය පැමිණිල්ලක් ගොනු කිරීමට අවශ්‍යයි](#නීතිමය-පැමිණිල්ල)

- [මට තීරණයක් ගැනීමට හැකි වන පරිදි අපහාස පණිවිඩ තවදුරටත් විශ්ලේෂණය කිරීමට අවශ්‍යයි](#විශ්ලේෂණ-පණිවිඩ)

### විශ්ලේෂණය-පණිවිඩ

> ඔබ හෝ ඔබේ සංවිධානය අපහාස ව්‍යාපාරයක ඉලක්කයන් වන විට, සාවද්‍ය තොරතුරු පතුරුවා හැරීමට භාවිතා කරන සම්මත ක්‍රම තේරුම් ගැනීම ඔබට අවදානම් කිරා මැන බැලීමට සහ ඔබේ මීළඟ පියවර දිශානතියට පත් කිරීමට උපකාරී වේ. මෙවැනි ප්‍රහාරයක් අතරතුර ඔබට ලැබෙන පණිවිඩ විශ්ලේෂණය කිරීමෙන් අපරාධකරුවන්, අභිප්‍රේරණය සහ ඔබේ කීර්ති නාමයට හානි කිරීමට යොදා ගන්නා සම්පත් පිළිබඳ වැඩිදුර තොරතුරු ඔබට ලබා දිය හැක. ප්‍රහාරක ශිල්පීය ක්‍රමවලට මෙවලම් මාලාවක් සහ සබැඳි සම්බන්ධීකරණය ඇතුළත් වේ.

>

> ඔබ මුහුණ දෙන අවදානම් මට්ටම පළමුව තක්සේරු කිරීමට ඔබට අවශ්‍ය විය හැකිය. [Interaction Disinformation Toolkit](https://www.interaction.org/documents/disinformation-toolkit/) තුළ, ඔබට ඔබේ මාධ්‍ය පරිසරයේ අවදානම තක්සේරු කිරීමට උදවු කිරීමට අවදානම් තක්සේරු කිරීමේ මෙවලමක් සොයාගනු ඇත.

>

> සමාජ මාධ්‍යවල අපහාස ව්‍යාපාරයක් වැඩි උනන්දුවක් ලබා ගැනීම සඳහා නිතර හැෂ්ටැග් භාවිතා කරනු ඇත, නමුත් ඔබට හැෂ්ටැග් මගින් සෙවිය හැකි අතර අපරාධකරුවන් සහ පණිවිඩ යැවීම තක්සේරු කළ හැකි බැවින් මෙය ප්‍රහාරය නිරීක්ෂණය කිරීමට ද උපකාරී වේ. සමාජ මාධ්‍ය මත හැෂ්ටැග් වල බලපෑම මැනීමට, ඔබට මෙම මෙවලම් උත්සාහ කිරීමට අවශ්‍ය විය හැක:

[Track my hashtag](https://https://www.trackmyhashtag.com/)

> - [Brand mentions](https://brandmentions.com/hashtag-tracker) aggregates mentions on hashtags from Twitter, Instagram and Facebook into a single stream of data.

> - [InVid Project](https://www.invid-project.eu/) is a knowledge verification platform to detect emerging stories and assess the reliability of newsworthy video files and content spread via social media.

> - [Metadata2go](https://www.metadata2go.com/view-metadata ) discovers metadata behind the files you are analysing.

> - [YouTube DataViewer](https://citizenevidence.amnestyusa.org/) වීඩියෝව පැරණිද සහ එය වෙනස් කර ඇත්දැයි බැලීමට ඇම්නෙස්ටි ඉන්ටර්නැෂනල් වීඩියෝවල ප්‍රතිලෝම සෙවීමක් කිරීමට භාවිතා කළ හැක.

>\*\* ස්වයංක්‍රිය හා ස්වයංක්‍රිය නොවන ප්‍රහාර ‘’ >

> රාජ්‍ය ක්‍රියාකාරීන් සහ අනෙකුත් විරුද්ධවාදීන් නිතර සම්බන්ධීකරණ බොට්නෙට් භාවිතා කරයි, ඒවා සැකසීමට එතරම් මිල අධික හෝ තාක්ෂණික වශයෙන් අපහසු නොවේ. ප්‍රහාරක පණිවිඩ තොගයක් දුසිම් ගනනකින් හෝ පුද්ගලයන් සිය ගණනකින් නොවන නමුත් ස්වයංක්‍රිය බොට් බව හඳුනා ගැනීම කාංසාව අඩු කර ලේඛනගත කිරීම පහසු කරයි, සහ ඔබට ඔබව ආරක්ෂා කර ගත යුතු ආකාරය තීරණය කිරීමට උපකාරී වේ. ඔබට පහර දෙන ගිණුම්වල ස්වභාවය පරීක්ෂා කිරීමට [Botsentinel](https://botsentinel.com/) භාවිත කරන්න. සමහර බොට් පණිවිඩ පුද්ගලයන්ට ලබාගෙන තවදුරටත් බෙදා හැරීමට හැකිය, එබැවින් ලකුණු මඟින් වැරදි තොරතුරු පණිවිඩ සම්ප්‍රේෂණය කරන සමහර ගිණුම් සත්‍යාපනය කරන බව ඔබට පෙනී යා හැකිය, එනම් ඔවුන්ට අනුගාමිකයින්, අද්විතීය පැතිකඩ පින්තූරයක් සහ අන්තර්ගතයක් සහ අඩු සම්භාවිතාවක් ඇති බව අදහස් කරන වෙනත් දර්ශක තිබේ. ඔබට භාවිතා කළ හැකි තවත් මෙවලමක් වන්නේ [Pegabot](https://es.pegabot.com.br/).

>

> \*\*අභ්‍යනතර තොරතුරු එදිරිව පොදු තොරතුරු\*\*

>

> සාවද්‍ය තොරතුරු මගින් අන්තර්ගතය මත පදනම් විය හැකිය. නැතහොත් අන්තර්ගතය සත්‍යවාදී ලෙස පෙනෙනු ඇත. බෙදාහදා ගන්නා තොරතුරු වර්ගය සහ එහි මූලාශ්‍ර ආවර්ජනය කිරීමෙන් විවිධ ක්‍රියා මාර්ග තීරණය කළ හැක.

>

> තොරතුරු පුද්ගලිකද නැතිනම් අභ්‍යන්තර මූලාශ්‍ර වලින්ද? ඔබ හැර අන් කිසිවකු ඔබගේ ගිණුම් වෙත ප්‍රවේශ නොවන බව සහතික කිරීම සඳහා ඔබගේ මුරපද වෙනස් කිරීම සහ ද්වි-සාධක සත්‍යාපනය ස්ථාපනය කිරීම සලකා බලන්න. මෙම තොරතුරු කතාබස්වල හෝ බෙදාගත් සංවාදවල හෝ ලිපිගොනුවල සඳහන් කර ඇත්නම්, ඔවුන්ගේ ආරක්ෂක සැකසීම් සමාලෝචනය කිරීමට මිතුරන් සහ සගයන් දිරිමත් කරන්න. පැරණි කතාබස් පිරිසිදු කිරීම සහ වසා දැමීම සලකා බලන්න එවිට අතීතයේ තොරතුරු ඔබගේ උපාංගයට හෝ සගයන්ට සහ මිතුරන්ට පහසුවෙන් ප්‍රවේශ විය නොහැක.

>

> විරුද්ධවාදීන් එයින් [වැරදි තොරතුරු](https://en.wikipedia.org/wiki/Misinformation) සහ [dsinformation](https://en.wikipedia.org/wiki/Disinformation) පතුරුවා හැරීම සඳහා පුද්ගලයෙකුගේ හෝ සංවිධානයක ගිණුම් පැහැර ගත හැක. ගිණුම, හුවමාරු වන තොරතුරු වඩාත් නීත්‍යනුකූල භාවයක් ලබා දීම. ඔබේ ගිණුම්වල පාලනය නැවත ලබා ගැනීමට, ඩිජිටල් ප්‍රථමාධාර කට්ටලය බලන්න [මට මගේ ගිණුමට ප්‍රවේශ විය නොහැක](../../../account-access-issues/questions/what-type-of-account-or- සේවාව/).

>

> බෙදා හරිනු ලබන තොරතුරු මහජන තොරතුරු වලින් ලබා ගත් තොරතුරු අන්තර්ජාලයෙන් තිබේද? මෙම තොරතුරු ලබා ගත හැකි ස්ථානය සෙවීමට සහ පටු කිරීමට ඩිජිටල් ප්‍රථමාධාර කට්ටලය කොටස [මාව ඩොක්ස් කර ඇත හෝ යමෙක් මගේ කැමැත්තෙන් තොර පින්තූර බෙදා ගනිමින් සිටී](../../../doxing) අනුගමන කිරීම ප්‍රයෝජනවත් විය හැකි සහ කළ හැකි දේ.

> <br />

>

> \*\*වඩාත් සංකීර්ණ ද්‍රව්‍ය නිර්මාණය\*\* (YouTube වීඩියෝ, deepfakes, ආදිය)

>

> සමහර විට ප්‍රහාර වඩාත් ඉලක්ක කර ඇති අතර අපරාධකරුවන් ඔවුන්ගේ ව්‍යාජ අන්තර්ගත backup සඳහා YouTube වීඩියෝවල හෝ [deepfakes](https://en.wikipedia.org/wiki/Deepfake) ව්‍යාජ රූප සහ පුවත් නිර්මාණය කිරීමට කාලය සහ ශ්‍රමය යොදවා ඇත. . එවැනි ද්‍රව්‍ය බෙදා හැරීම අපරාධකරුවන් හෙළිදරව් කළ හැකි අතර ප්‍රහාරය නීත්‍යනුකූලව සහ ප්‍රසිද්ධියේ හෙළා දැකීමට සහ ඉවත් කිරීමේ ඉල්ලීම් සඳහා පැහැදිලි පදනමක් ලබා දිය හැකිය. ප්‍රහාරයන් අතිශයින් පුද්ගලාරෝපිත වන අතර කෙනෙකුගේ අවදානම් සහ අවදානම පිළිබඳ හැඟීම් වැඩි කරන බව ද එයින් අදහස් කළ හැකිය. ඕනෑම ප්‍රහාරයකට මුහුණ දෙන විට මෙන්, [ස්වයං රැකවරණය](/../../self-care/) සහ පුද්ගලික ආරක්ෂාව ප්‍රමුඛතා වේ.

>

> තවත් උදාහරණයක් නම්, විරුද්ධවාදියෙකු සත්‍ය ගිණුමට සමාන ලෙස පෙනෙන වෙබ් අඩවියක් හෝ සමාජ ජාල පැතිකඩක් නිර්මාණය කරන ව්‍යාජ වසම් භාවිතයයි. ඔබ එවැනි ගැටලුවකට මුහුණ දෙන්නේ නම්, ඩිජිටල් ප්‍රථමාධාර කට්ටලය [පුද්ගලාරෝපණය](../../../impersonated/) හි ඇති කොටස බලන්න.

>

> මෙවැනි ප්‍රහාරයකින් ප්‍රහාරයේ පෙළඹවීම සහ විය හැකි අපරාධකරුවන් සම්බන්ධයෙන් වැඩි අවබෝධයක් ලබා දෙමින් ප්‍ර හාරකයාගේ කොටසක් සඳහා විශාල සංවිධානයක්, සැපයුම්, මූල්‍ය සහ කාලය වැය වන බව ද දැක්විය හැක.

ඔබට පහර දෙන්නේ කවුද සහ ඔවුන් එය කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව ඔබට දැන් හොඳ අදහසක් තිබේද?

- [ඔව්, දැන් මම ප්‍රතිචාර දැක්වීමට උපාය මාර්ගයක් සලකා බැලීමට කැමතියි](#ප්‍රතිචාර-අපහාස)

- [නැහැ, ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ කෙසේදැයි සොයා ගැනීමට මට සහාය අවශ්‍යයි](#අපහාස\_අවසානය)

### දැනුම්දීම-ඉවත් කිරීම

> \*\*\*සටහන:\*\*\* \*වේදිකාවක් අපහාසාත්මක අන්තර්ගතයන් ඉවත් කරන ලෙස ඉල්ලා සිටීමට පෙර [ප්‍රහාර ලේඛනගත කිරීම](/../../ලේඛනගත කිරීම) සලකා බලන්න. ඔබ නීතිමය ක්‍රියාමාර්ග සලකා බලන්නේ නම්, ඔබ [නීතිමය ලියකියවිලි](/../../documentation#legal)\* පිළිබඳ තොරතුරු විමසිය යුතුය.

>

> ඉවත් කිරීමේ ඉල්ලීම් නීත්‍යානුකූල යැයි සලකන විට විවිධ වේදිකාවල සේවා නියමයන් පැහැදිලි කරනු ඇත, උදා. ඔබ හිමිකරු විය යුතු ප්‍රකාශන හිමිකම උල්ලංඝනය වන අන්තර්ගතය. ඔබ මුල් කෘතියක් නිර්මාණය කළ මොහොතේ සිට ප්‍රකාශන හිමිකම පෙරනිමියෙන් සිදු වේ: පින්තූරයක් ගන්න, පෙළක් ලියන්න, ගීතයක් රචනා කරන්න, වීඩියෝවක් රූගත කරන්න, යනාදිය. ඔබට කෑල්ලේ පෙනී සිටීම ප්‍රමාණවත් නොවේ; ඔබ එය නිර්මාණය කර තිබිය යුතුය.

අපහාස ව්‍යාපාරයේ භාවිතා කරන අන්තර්ගතයේ අයිතිය ඔබ සතුද?

- [ඔව්](#ප්‍රකාශන හිමිකම)

- [නැත](#වාර්තා-අපහාසාත්මක-අන්තර්ගතය)

### වාර්තාව ඍජුව සැකසීම

> ඔබගේ කරුණු අනුවාදය සැමවිටම වැදගත් වේ. ඔබට එරෙහි අපහාස ව්‍යාපාරය පුලුල්ව පැතිරී ඇත්නම් සහ ඔබේ කීර්තිනාමයට බෙහෙවින් හානිදායක නම්, වාර්තාව නිවැරදිව තැබීම වඩාත් හදිසි විය හැක. කෙසේ වෙතත්, මෙම අවස්ථා වලදී, මහජන ප්‍රතිචාරය ඔබේ හොඳම උපාය මාර්ගය දැයි තක්සේරු කිරීමට ඔබ මත ව්‍යාපාරයේ බලපෑම ඇගයීමට ලක් කළ යුතුය.

>

> අන්තර්ගතය සහ නරක නළුවන් වේදිකාවලට වාර්තා කිරීමට අමතරව, ඔබට ප්‍රති-ආඛ්‍යානයක් ගොඩනැගීමට, සාවද්‍ය තොරතුරු ඉවත් කිරීමට, අපරාධකරුවන් ප්‍රසිද්ධියේ හෙළා දැකීමට හෝ සත්‍යය නගා සිටුවීමට අවශ්‍ය විය හැකිය. ඔබ ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය ඔබට උපකාර කිරීමට ඇති සහයෝගයේ ප්‍රජාව සහ පොදු ස්ථාවරයක් ගැනීමේදී ඔබට මුහුණ දීමට සිදු විය හැකි අවදානම පිළිබඳ ඔබේම ඇගයීම මත ද රඳා පවතී.

ඔබට සහාය වීමට පුද්ගලයින් කණ්ඩායමක් සිටිනවාද?

- [ඔව්](#ප්‍රචාරක කණ්ඩායම)

- [නැහැ](#ස්වයං ව්‍යාපාරය)

### නීති-පැමිණිල්ල

> නීතිමය ක්‍රියාවලියකට මුහුණ දීමේදී, සාක්ෂි රැස්කිරීමේදී, සංවිධානය කිරීමේදී සහ අධිකරණයට ඉදිරිපත් කිරීමේදී, විනිසුරුවරයා විසින් ප්‍රදර්ශන භාණ්ඩ ලෙස පිළිගත හැකි වන පරිදි, ඔබ නිශ්චිත ප්‍රොටෝකෝලයක් අනුගමනය කළ යුතුය. ප්‍රහාරයක් පිළිබඳ සබැඳි සාක්ෂි ඉදිරිපත් කිරීමේදී, තිර රුවක් ගැනීම ප්‍රමාණවත් නොවේ. ඔබ කැමති නීතීඥයෙකු හා සම්බන්ධ වීමට පෙර මෙම ක්‍රියාවලිය ගැන වැඩිදුර දැන ගැනීමට [නීත්‍යානුකූල ක්‍රියාවලියක දී ප්‍රහාරයක් ලේඛනගත කරන්නේ කෙසේද] (/../../documentation#legal) පිළිබඳ ඩිජිටල් ප්‍රථමාධාර කට්ටලය බලන්න. .

ඔබ කුමක් කිරීමට කැමතිද?

- [මෙම නිර්දේශ ප්‍රයෝජනවත් විය - දැන් කුමක් කළ යුතු දැයි මම දනිමි](# විසඳා\_අවසානය)

- [මෙම නිර්දේශ ප්‍රයෝජනවත් විය, නමුත් මම වෙනත් උපාය මාර්ගයක් සලකා බැලීමට කැමතියි](#ප්‍රතිචාර-අපහාස)

- [මගේ නීතිමය පැමිණිල්ල ඉදිරියට ගෙන යාමට මට සහාය අවශ්‍යයි](#නීතිමය\_අවසානය)

ඔබ කුමක් කිරීමට කැමතිද?

- [මෙම නිර්දේශ ප්‍රයෝජනවත් විය - දැන් කුමක් කළ යුතු දැයි මම දනිමි](# විසඳා\_අවසානය)

- [මෙම නිර්දේශ ප්‍රයෝජනවත් විය, නමුත් මම වෙනත් උපාය මාර්ගයක් සලකා බැලීමට කැමතියි](#ප්‍රතිචාර-අපහාස)

- [මගේ නීතිමය පැමිණිල්ල ඉදිරියට ගෙන යාමට මට සහාය අවශ්‍යයි](#නීතිමය\_අවසානය)

### නොසලකා හැරීම-නිශ්ශබ්දතාවය

> විශේෂයෙන්ම අපහාස ව්‍යාපාරයේ බලපෑම අඩු හෝ පැතිරෙන අවස්ථා තිබේ නම්, ඔබ වැරදිකරුවන් නොසලකා හැරීමට සහ හුදෙක් පණිවිඩ නිශ්ශබ්ද කිරීමට කැමති අවස්ථා තිබේ. මෙය ස්වයං රැකවරණය සඳහා ද වැදගත් පියවරක් විය හැකි අතර, වෙනත් ක්‍රියාවන් අගය කරන්නේ නම් ඔබව දැනුවත් කිරීමට අන්තර්ගතය නිරීක්ෂණය කිරීමට මිතුරන් හෝ හිතවතුන් බඳවා ගත හැකිය. ඔබට හානි කිරීම සඳහා බෙදා හරින තොරතුරු පසුව ලේඛනගත කිරීමට හෝ සමාලෝචනය කිරීමට ඔබට අවශ්‍ය නම්, මෙය අන්තර්ගතය ඉවත් නොකරයි.

ඔබ නිශ්ශබ්ද කිරීමට කැමති අපහාසාත්මක අන්තර්ගතය බෙදා හරිනු ලබන්නේ කොහේද?

- [ඊමේල්](#silence-email)

- [ෆේස්බුක්](#silence-facebook)

- [Instagram](#silence-instagram)

- [Reddit](#silence-reddit)

- [TikTok](#silence-tiktok)

- [Twitter](#silence-twitter)

- [Whatsapp](#silence-whatsapp)

- [YouTube](#silence-youtube)

### ප්‍රකාශන හිමිකම

> ඔබට අන්තර්ගතය ඉවත් කිරීමට [ඩිජිටල් මිලේනියම් ප්‍රකාශන හිමිකම් පනත (DMCA)](https://en.wikipedia.org/wiki/Digital\_Millennium\_Copyright\_Act) වැනි ප්‍රකාශන හිමිකම් රෙගුලාසි වෙත යොමු විය හැක. බොහෝ සමාජ මාධ්‍ය වේදිකා ප්‍රකාශන හිමිකම් උල්ලංඝණය වාර්තා කිරීමට පෝරම සපයන අතර අනෙකුත් ඉවත්කිරීම් සලකා බැලීම්වලට වඩා මෙම ආකාරයේ ඉල්ලීම්වලට වඩා ප්‍රතිචාර දැක්වීමට ඉඩ ඇත, මන්ද එහි නීතිමය ඇඟවුම් නිසාය.

>

> \*\*\*සටහන:\*\*\* \*සෑම විටම [ලේඛනය](/../../ලේඛන) අන්තර්ගතය ඉවත් කිරීමට ඉල්ලා සිටීමට පෙර. ඔබ නීතිමය ක්‍රියාමාර්ග සලකා බලන්නේ නම්, ඔබ [නීතිමය ලියකියවිලි](/../../documentation#legal)\* පිළිබඳ තොරතුරු විමසිය යුතුය.

>

> ප්‍රධාන සමාජ ජාල වේදිකා වෙත ප්‍රකාශන හිමිකම් උල්ලංඝනය කිරීම සඳහා ඉවත් කිරීමේ ඉල්ලීමක් යැවීමට ඔබට මෙම සබැඳි භාවිත කළ හැක:

> - [Archive.org](https://help.archive.org/help/how-do-i-request-to-remove-something-from-archive-org/)

> - [Facebook](https://www.facebook.com/help/1020633957973118/?helpref=hc\_fnav)

> - [Instagram](https://help.instagram.com/contact/552695131608132)

> - [TikTok](https://www.tiktok.com/legal/report/Copyright)

> - [Twitter](https://help.twitter.com/en/forms/ipi)

> - [YouTube](https://support.google.com/youtube/answer/2807622?sjid=1561215955637134274-SA)

>

> ඔබගේ ඉල්ලීම් වලට ප්‍රතිචාර ලැබීමට යම් කාලයක් ගත විය හැකි බව කරුණාවෙන් සලකන්න. මෙම පිටුව ඔබගේ පිටු සලකුණු වල සුරකින්න සහ දින කිහිපයකින් මෙම කාර්ය ප්‍රවාහයට ආපසු එන්න.

අන්තර්ගතය ඉවත් කර තිබේද?

- [ඔව්](#විසඳුණු\_අවසානය)

- [නැහැ, මට නීතිමය සහාය අවශ්‍යයි](#නීතිමය\_අවසානය)

- [නැහැ, වේදිකාව සම්බන්ධ කර ගැනීමට මට සහාය අවශ්‍යයි](#හිරිහැර\_අවසන්)

### වාර්තාව-අපහාසාත්මක-අන්තර්ගතය

> සියලුම වේදිකා වලට අපහාසාත්මක අන්තර්ගතයන් වාර්තා කිරීම සඳහා විශේෂිත ක්‍රියාවලි නොමැති අතර සමහර ඒවාට පූර්ව නීතිමය ක්‍රියාවලියක් අවශ්‍ය වේ. පහතින් අපහාසාත්මක අන්තර්ගතයන් වාර්තා කිරීම සඳහා එක් එක් වේදිකාව සකස් කරන මාර්ගය ඔබට සමාලෝචනය කළ හැක

Archive.org](https://help.archive.org/help/how-do-i-request-to-remove-something-from-archive-org/)

> - [Facebook](https://www.facebook.com/help/contact/430253071144967)

> - [Instagram](https://help.instagram.com/contact/653100351788502)

> - [TikTok](https://www.tiktok.com/legal/report/feedback)

> - [Twitch](https://help.twitch.tv/s/article/how-to-file-a-user-report?language=en\_US)

> - [Twitter](https://help.twitter.com/en/rules-and-policies/twitter-report-violation#directly)

> - [Whatsapp](https://faq.whatsapp.com/1142481766359885?helpref=search&cms\_platform=android)

> - [YouTube](https://support.google.com/youtube/answer/6154230)

> ඔබගේ ඉල්ලීම් වලට ප්‍රතිචාර ලැබීමට යම් කාලයක් ගත විය හැකි බව කරුණාවෙන් සලකන්න. මෙම පිටුව ඔබගේ පිටු සලකුණු වල සුරකින්න සහ දින කිහිපයකින් මෙම කාර්ය ප්‍රවාහයට ආපසු එන්න.

වාර්තා කළ අන්තර්ගතය ඉවත් කර තිබේද?

- [ඔව්](#විසඳුණු\_අවසානය)

- [නැහැ, මට නීතිමය සහාය අවශ්‍යයි](#නීතිමය\_අවසානය)

- [නැහැ, වේදිකාව සම්බන්ධ කර ගැනීමට මට සහාය අවශ්‍යයි](#හිරිහැර\_අවසන්)

### නිශ්ශබ්ද ඊමේල්

> බොහෝ විද්‍යුත් තැපැල් සේවාලාභීන් පණිවිඩ පෙරීමට සහ ඒවා ස්වයංක්‍රීයව ටැග් කිරීමට, ඒවා සංරක්ෂණය කිරීමට හෝ මකා දැමීමට විකල්පය ලබා දෙයි, එවිට ඒවා ඔබගේ එන ලිපි තුළ දිස් නොවේ. සාමාන්‍යයෙන් ඔබට යවන්නා, ලබන්නා, දිනය, ප්‍රමාණය, ඇමුණුම, විෂය හෝ මූල පද මගින් පණිවිඩ පෙරීමට නීති නිර්මාණය කළ හැක.

>

> වෙබ් මේල් වල පෙරහන් සාදන ආකාරය ඉගෙන ගන්න:

> - [Gmail](https://support.google.com/mail/answer/6579?hl=en#zippy=%2Ccreate-a-filter)

> - [Protonmail](https://proton.me/support/email-inbox-filters)

> - [Yahoo](https://help.yahoo.com/kb/SLN28071.html)

>

> Learn how to create filters in email clients:

>

> - [MacOS Mail](https://support.apple.com/guide/mail/filter-emails-mlhl1f6cf15a/mac)

> - [Microsoft Outlook](https://support.microsoft.com/en-us/office/set-up-rules-in-outlook-75ab719a-2ce8-49a7-a214-6d62b67cbd41)

> - [Thunderbird](https://support.mozilla.org/en-US/kb/organize-your-messages-using-filters)

ඔබට වෙනත් වේදිකාවක අපහාසාත්මක අන්තර්ගතය නිහඬ කිරීමට අවශ්‍යද?

- [ඔව්](#නොසලකා හරින්න-නිශ්ශබ්දතාව)

- [නැත](#හානි-පාලනය)

### නිහඬ-twitter

> ඔබට නිශ්චිත පණිවිඩවලට නිරාවරණය වීමට අවශ්‍ය නැතිනම්, ඔබට පරිශීලකයන් අවහිර කිරීමට හෝ පරිශීලකයන් සහ පණිවිඩ නිහඬ කිරීමට හැකිය. ඔබ යමෙකු හෝ යම් අන්තර්ගතයක් අවහිර කිරීමට තෝරා ගන්නේ නම්, ඔබට [ප්‍රහාරය ලේඛනගත කිරීමට] (/../../ලේඛනගත කිරීම) සඳහා අපහාසාත්මක අන්තර්ගතයට ප්‍රවේශය නොමැති බව මතක තබා ගන්න. එවැනි අවස්ථාවක, ඔබ වෙනත් ගිණුමක් හරහා එයට ප්‍රවේශ වීමට හෝ එය නිශ්ශබ්ද කිරීමට කැමති විය හැක.

>

> - [ගිණුම් නිශ්ශබ්ද කරන්න එවිට ඒවා ඔබේ කාලරේඛාවේ දිස් නොවේ] https://help.twitter.com/en/using-twitter/twitter-mute)

> - [Mute words, phrases, usernames, emojis, hashtags and notifications for a conversation](https://help.twitter.com/en/using-twitter/advanced-twitter-mute-options)

> - [Snooze notifications for direct messages forever](https://help.twitter.com/en/using-twitter/direct-messages#snooze)

ඔබට වෙනත් වේදිකාවක අපහාසාත්මක අන්තර්ගතය නිහඬ කිරීමට අවශ්‍යද?

- [ඔව්](#නොසලකා හරින්න-නිශ්ශබ්දතාව)

- [නැත](#හානි-පාලනය)

### නිශ්ශබ්දතාවය-facebook

> Facebook ඔබට පරිශීලකයන් හෝ අන්තර්ගතයන් නිශ්ශබ්ද කිරීමට ඉඩ නොදුන්නත්, පරිශීලක පැතිකඩ සහ පිටු අවහිර කිරීමට එය ඔබට ඉඩ සලසයි.

>

> - [ෆේස්බුක් පැතිකඩක් අවහිර කරන්න](https://www.facebook.com/help/)

> - [Facebook හි පැතිකඩකින් පණිවිඩ අවහිර කරන්න](https://www.facebook.com/help/1682395428676916)

> - [ෆේස්බුක් පිටුවක් අවහිර කරන්න](https://www.facebook.com/help/395837230605798)

> - [ඔබගේ Facebook පිටුවෙන් පැතිකඩ තහනම් කරන්න හෝ අවහිර කරන්න](https://www.facebook.com/help/185897171460026/)

ඔබට වෙනත් වේදිකාවක අපහාසාත්මක අන්තර්ගතය නිහඬ කිරීමට අවශ්‍යද?

- [ඔව්](#නොසලකා හරින්න-නිශ්ශබ්දතාව)

- [නැත](#හානි-පාලනය)

### නිශ්ශබ්දතාවය-instagram

> Instagram හි පරිශීලකයින් සහ සංවාද නිහඬ කිරීමට උපදෙස් සහ මෙවලම් ලැයිස්තුවක් මෙන්න:

>

> - [Instagram හි යමෙකු නිශ්ශබ්ද කරන්න හෝ නිශ්ශබ්ද කරන්න](https://help.instagram.com/469042960409432)

> - [යමෙකුගේ ඉන්ස්ටග්‍රෑම් කතාව නිශ්ශබ්ද කරන්න හෝ නිශ්ශබ්ද කරන්න](https://help.instagram.com/290238234687437)

> - [යමෙකු සීමා කරන්න හෝ සීමා නොකරන්න](https://help.instagram.com/2638385956221960)

> - [ඔබේ Instagram පැතිකඩ සඳහා ගිණුම් යෝජනා අක්‍රිය කරන්න](https://help.instagram.com/530450580417848)

> - [ඔබගේ Instagram සංග්‍රහයේ යෝජිත පළ කිරීම් සඟවන්න](https://help.instagram.com/423267105807548)

ඔබට වෙනත් වේදිකාවක අපහාසාත්මක අන්තර්ගතය නිහඬ කිරීමට අවශ්‍යද?

- [ඔව්](#නොසලකා හරින්න-නිශ්ශබ්දතාව)

- [නැත](#හානි-පාලනය)

### නිශ්ශබ්දතාවය-youtube

> ඔබ ඔබේ ඩෙස්ක්ටොප් බ්‍රවුසරයෙන් YouTube වෙත පිවිසෙන්නේ නම්, ඔබට ඔබේ මුල් පිටුවෙන් වීඩියෝ, නාලිකා, කොටස් සහ ධාවන ලැයිස්තු සැඟවිය හැක.

>

> - [ඔබේ YouTube නිර්දේශ සුසර කරන්න](https://support.google.com/youtube/answer/6342839)

>

> ඔබගේ YouTube සජීවී කතාබස් මත අනෙකුත් නරඹන්නන් අවහිර කිරීමට ඔබට ඔබගේ YouTube පැතිකඩෙහි වාරණ ලැයිස්තුවක් සෑදිය හැක.

>

> - YouTube: [myaccount.google.com/blocklist](https://myaccount.google.com/blocklist)

> - [YouTube සජීවී කතාබස් මත අනෙකුත් නරඹන්නන් අවහිර කරන්න](https://support.google.com/youtube/answer/7663906)

ඔබට වෙනත් වේදිකාවක අපහාසාත්මක අන්තර්ගතය නිහඬ කිරීමට අවශ්‍යද?

- [ඔව්](#නොසලකා හරින්න-නිශ්ශබ්දතාව)

- [නැත](#හානි-පාලනය)

### නිශ්ශබ්දතාව-whatsapp

> WhatsApp යනු අපහාස ව්‍යාපාර සඳහා පොදු වේදිකාවකි. යවන්නන් සහ ග්‍රාහකයින් අතර විශ්වාසදායක සබඳතා නිසා පණිවිඩ වේගයෙන් ධාවනය වේ.

> - [කතාබස් හෝ කණ්ඩායමක් සංරක්ෂණය කරන්න හෝ සංරක්ෂණය කරන්න](https://faq.whatsapp.com/1426887324388733)

> - [කණ්ඩායම් පිටවී මකන්න](https://faq.whatsapp.com/498814665492149)

> - [සම්බන්ධතාවයක් අවහිර කරන්න](https://faq.whatsapp.com/1142481766359885)

> - [සමූහ දැනුම්දීම් නිශ්ශබ්ද කිරීම හෝ ඉවත් කිරීම](https://faq.whatsapp.com/694350718331007)

ඔබට වෙනත් වේදිකාවක අපහාසාත්මක අන්තර්ගතය නිහඬ කිරීමට අවශ්‍යද?

- [ඔව්](#නොසලකා හරින්න-නිශ්ශබ්දතාව)

- [නැත](#හානි-පාලනය)

### නිහඬ-tiktok

- [TikTok හි පරිශීලකයින් අවහිර කිරීම](https://support.tiktok.com/en/using-tiktok/followers-and-following/blocking-the-users)

> - [ඔබගේ සැකසීම් තුළ ඔබේ වීඩියෝවලට අදහස් දැක්විය හැක්කේ කාටද යන්න තෝරන්න](https://support.tiktok.com/en/using-tiktok/messaging-and-notifications/comments)

> - [ඔබේ TikTok වීඩියෝ සඳහා අදහස් පෙරහන් ක්‍රියාත්මක කරන්නේ කෙසේද](https://support.tiktok.com/en/using-tiktok/messaging-and-notifications/comments#3)

> - [ඔබගේ සියලුම Tik Tok වීඩියෝ සඳහා අදහස් රහස්‍යතා සැකසීම් කළමනාකරණය කරන්න](https://support.tiktok.com/en/using-tiktok/messaging-and-notifications/comments#4)

> - [ඔබගේ TikTok වීඩියෝ එකක් සඳහා අදහස් රහස්‍යතා සැකසීම් කළමනාකරණය කරන්න](https://support.tiktok.com/en/using-tiktok/messaging-and-notifications/comments#5)

> - [සෘජු පණිවිඩ මකා දැමීම, නිශ්ශබ්ද කිරීම සහ පෙරීම කරන්නේ කෙසේද](https://support.tiktok.com/en/account-and-privacy/account-privacy-settings/direct-message#6)

> - [ඔබට සෘජු පණිවිඩ එවිය හැක්කේ කාටද යන්න කළමනාකරණය කරන්නේ කෙසේද](https://support.tiktok.com/en/account-and-privacy/account-privacy-settings/direct-message#7)

ඔබට වෙනත් වේදිකාවක අපහාසාත්මක අන්තර්ගතය නිහඬ කිරීමට අවශ්‍යද?

- [ඔව්](#නොසලකා හරින්න-නිශ්ශබ්දතාව)

- [නැත](#හානි-පාලනය)

### silence-reddit

> අපහාස කිරීම Reddit හි සංසරණය වන්නේ නම්, ඔබේ දැනුම්දීම්, මුල් පිටුව සංග්‍රහය (නිර්දේශ ඇතුළුව) සහ ඔබේ Reddit හෝ reddit.com ඩෙස්ක්ටොප් අඩවියේ ජනප්‍රිය සංග්‍රහවල පෙන්වීමෙන් මෙය සිදුවන ප්‍රජාවන් බැහැර කිරීමට ඔබට තෝරා ගත හැකිය. ඔබ ප්‍රමිතිකරුවෙකු නම්, ඔබට ඔබේ ප්‍රජාවේ නීති නැවත නැවතත් කඩ කරන පරිශීලකයන් තහනම් කිරීමට හෝ නිශ්ශබ්ද කිරීමටද හැකිය.

>

> - [Reddit Community Muting](https://reddit.zendesk.com/hc/en-us/articles/9810475384084-What-is-community-muting-)

> - [ප්‍රජා සාමාජිකයින් තහනම් කිරීම සහ නිශ්ශබ්ද කිරීම](https://mods.reddithelp.com/hc/en-us/articles/360009161872-User-Management-banning-and-muting)

>

ඔබට වෙනත් වේදිකාවක අපහාසාත්මක අන්තර්ගතය නිහඬ කිරීමට අවශ්‍යද?

- [ඔව්](#නොසලකා හරින්න-නිශ්ශබ්දතාව)

- [නැත](#හානි-පාලනය)

### ප්‍රචාරක කණ්ඩායම

> ඔබට එරෙහි ව්‍යාපාරය කාලය සහ සම්පත් ආයෝජනය කරන්නේ නම්, මෙයින් ඇඟවෙන්නේ අපරාධකරුවන් ඔබට පහර දීමට ගැඹුරු පෙළඹවීමක් ඇති බවයි. හානිය අවම කර ගැනීමට සහ ඔබේ ආරක්ෂාව සඳහා පොදු ව්‍යාපාරයක් ගොඩනැගීමට ඔබට මෙම කාර්ය ප්‍රවාහයේ සඳහන් සියලු උපාය මාර්ග භාවිතා කිරීමට අවශ්‍ය විය හැකිය. පණිවිඩ විශ්ලේෂණය, ප්‍රහාර ලේඛනගත කිරීම සහ අන්තර්ගතය සහ පැතිකඩ වාර්තා කිරීම සඳහා මිතුරන් සහ හිතවතුන් ඔබට සහය දක්වන්නේ නම් ඔවුන්ට ප්‍රයෝජනවත් වන අතර ඔබේ ස්වයං රැකවරණය මධ්‍යගත විය හැකිය.

>

> ඔබට එරෙහිව භාවිතා කරන ආඛ්‍යානය විවාද කිරීමට හොඳම ක්‍රමය තීරණය කිරීමට ප්‍රචාරක කණ්ඩායමකට එකට වැඩ කළ හැක. සාවද්‍ය තොරතුරු පණිවිඩ යැවීම ද්‍රෝහී වන අතර, ප්‍රහාරකයින්ගේ පණිවිඩ යැවීම නැවත සිදු නොකරන ලෙස අපට බොහෝ විට කියනු ලැබේ. ඔබේ කතාව ඉහළ නැංවීම සහ ව්‍යාජ හිමිකම් ප්‍රතික්ෂේප කිරීම අතර සමබරතාවයක් සොයා ගැනීම වැදගත් වේ.

>

> පොදු ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කිරීමට පෙර ඔබ සහ ඕනෑම සහායක පුද්ගලයින් සහ සංවිධාන සඳහා [අවදානම් තක්සේරු විශ්ලේෂණයක්](https://www.interaction.org/documents/disinformation-toolkit/) කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

>

> ප්‍රහාරක පණිවිඩ විශ්ලේෂණයට අමතරව, ඔබට සහ ඔබේ කණ්ඩායමට [සිතියම්කරණ සංවිධාන සහ මිත්‍රයින්](https://holistic-security.tacticaltech.org/exercises/explore/visual-actor-mapping-part-1 මගින් ආරම්භ කිරීමට අවශ්‍ය විය හැක. html) ඔබේ පසුබිම හඳුනාගෙන ඔබේ කාර්යය පිළිබඳ ධනාත්මක ආඛ්‍යානයක් එක් කරයි, නැතහොත් අපකීර්තිමත් ව්‍යාපාරයක් අපසරනය කිරීමට හෝ ගිල්වීමට ප්‍රමාණවත් තරම් ඝෝෂාවක් ඇති කරයි.

>

> ප්‍රහාරයට ලක්වන්නේ ඔබ සහ ඔබේ සංවිධානය පමණක් නොවිය හැක. සාවද්‍ය තොරතුරු ප්‍රචාරණ ව්‍යාපාරයෙන් වෙනස් කොට සැලකීමට ලක් වූ හෝ ඉලක්ක කර ඇති වෙනත් සංවිධාන සහ ප්‍රජාවන් සමඟ විශ්වාසය ගොඩනැගීම සලකා බලන්න. අන්‍යයන්ට තමන්ව ආරක්ෂා කර ගැනීමට හැකි වන පරිදි මතභේදාත්මක පණිවිඩ යැවීමට හෝ සම්පත් බෙදා ගැනීමට ප්‍රජා සාමාජිකයින් සූදානම් කිරීම මෙයින් අදහස් විය හැක.

>

> ඔබේ පණිවිඩ යැවීමට සහ අන්තර්ගත වර්ගවලට කුපිත කිරීමට අවශ්‍ය දේ හඳුනා ගැනීමට ඔබේ කණ්ඩායම තුළ කාලය ගන්න - ඔබ ප්‍රචාරණය ප්‍රතික්ෂේප කරන්නේද නැතහොත් අපහාස උපක්‍රම වෙත යොමු නොවී ධනාත්මක පණිවිඩ යැවීම මත පදනම්ව. කටකතා කරුණු වලින් වෙන්කර හඳුනා ගැනීමට මිනිසුන් වඩා දක්ෂ වීමට ඔබට අවශ්‍ය විය හැකිය. සරල වටිනාකම් මත පදනම් වූ පණිවිඩ යැවීම ඕනෑම පොදු ව්‍යාපාරයක විශේෂයෙන් ඵලදායී වේ.

>

> ප්‍රසිද්ධ හෝ මාධ්‍ය ප්‍රකාශ නිකුත් කිරීමට අමතරව, ඔබේ ව්‍යාපාරය සඳහා විවිධ ප්‍රකාශකයින් තෝරා ගැනීමට සහ සූදානම් කිරීමට ඔබට අවශ්‍ය විය හැකිය, එය මඩ ගැසීමේ ව්‍යාපාරවල බහුලව දක්නට ලැබෙන පුද්ගලාරෝපිත ප්‍රහාර, විශේෂයෙන් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය වැරදි තොරතුරු වලක්වාලීමට උපකාරී වේ.

>

> ඔබේ සහ ඔබේ ප්‍රහාරකයින්ගේ පණිවිඩ යැවීමේ ව්‍යාපාරය නිරීක්ෂණය කිරීමට මාධ්‍ය අධීක්ෂණ පද්ධතියක් ස්ථාපිත කිරීම ඔබේ ප්‍රචාරණ ව්‍යාපාරය මනාව සකස් කිරීම සඳහා ඔවුන්ගේ ලකුණට වඩාත් හොඳින් පහර දුන්නේ කුමන පණිවිඩදැයි බැලීමට ඔබට උපකාර කරයි.

>

> අපහාසාත්මක අන්තර්ගතය පුවත්පතක හෝ සඟරාවක ද ප්‍රකාශයට පත් කර ඇත්නම්, ඔබේ කණ්ඩායමට [ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ අයිතිය](#ස්වයං උපාය මාර්ග) ඉල්ලීමට හෝ [කරුණු පිරික්සීමේ අඩවි](#ස්වයං උපාය මාර්ග) සමඟින් ඔබේ නඩුව සක්‍රිය කිරීමට අවශ්‍ය විය හැකිය.

ඔබේ කීර්ති නාමයට වන හානිය පාලනය කර ගැනීමට හැකි වූ බව ඔබ සිතනවාද?

- [ඔව්]

- [නැත]

- [ඔව්](#ප්‍රචාරක කණ්ඩායම)

- [නැත](#හානි-පාලනය)

### හානි-පාලනය

> අපහාස ව්‍යාපාරය පිළිබඳ ඔබේ විශ්ලේෂණය ඔබට ගැනීමට අවශ්‍ය ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා දෙනු ඇත. උදාහරණයක් ලෙස, ඔබට එරෙහිව බොට් පණිවිඩ භාවිතා කරන්නේ නම්, ඔබට මෙය ප්‍රසිද්ධ ප්‍රකාශයකින් පෙන්වා දීමට අවශ්‍ය විය හැකිය, නැතහොත් ඔබ ඔවුන් ගැන දැනුවත් නම් ව්‍යාපාරය පිටුපස සිටින අපරාධකරුවන්ගේ යටි චේතනා යෝජනා කරන්න. කෙසේ වෙතත්, අපහාසාත්මක අන්තර්ගතයන් සමඟ අන්තර් ක්‍රියා කිරීම සහ ප්‍රතිචාර දැක්වීම වෙනුවට ඔබේම ගමන් මාර්ගයක් ස්ථාපිත කිරීම සහ ඔබේ සත්‍යය ප්‍රවර්ධනය කිරීමට සහ නඟා සිටුවීමට මිතුරන්ගෙන් සහ හිතවතුන්ගෙන් උපකාර ලබා ගැනීම ඔබේ මනාපය විය හැකිය.

ඔබේ කීර්ති නාමයට වන හානිය පාලනය කර ගැනීමට හැකි වූ බව ඔබ සිතනවාද?

- [ඔව්](#විසඳුණු\_අවසානය)

- [නැත](#අපහාස\_අවසානය)

### භෞතික-අවදානම\_අවසානය

> ඔබ ශාරීරික අවදානමක සිටී නම්, කරුණාකර ඔබට සහාය විය හැකි පහත සංවිධාන අමතන්න.

:[](සංවිධාන?services=physical\_security)

### අපහාස\_අවසානය

> ඔබ තවමත් අපහාස ව්‍යාපාරයකින් කීර්තිනාම හානියක් අත්විඳින්නේ නම්, කරුණාකර ඔබට සහාය දිය හැකි පහත සංවිධාන අමතන්න.

:[](සංවිධාන?services=advocacy&services=Individual\_care&services=නීත්‍යානුකූල)

### හිරිහැර\_අවසානය

> ඔබට අන්තර්ගතය ඉවත් කිරීමට සහය අවශ්‍ය නම්, ඔබට සහාය දිය හැකි පහත සංවිධාන වෙත සම්බන්ධ විය හැක.

:[](සංවිධාන? සේවා=හිරිහැර)

### නෛතික\_අවසානය

> ඔබ තවමත් අපහාස ව්‍යාපාරයකින් කීර්තිනාම හානියක් අත්විඳින්නේ නම් සහ ඔබට නීතිමය සහාය අවශ්‍ය නම්, කරුණාකර පහත සංවිධාන අමතන්න.

:[](සංවිධාන?services=නීත්‍යානුකූල)

### විසඳන ලද\_අවසානය

මෙම දෝශ නිරාකරණ මාර්ගෝපදේශය ප්‍රයෝජනවත් වේ යැයි බලාපොරොත්තු වෙමු. කරුණාකර ප්‍රතිපෝෂණ ලබා දෙන්න [ඊමේල් හරහා](mailto:incoming+rarenet-dfak-8220223-issue-@incoming.gitlab.com)

### අවසාන\_ඉඟි

අපහාස සැලැස්මක හානිය පාලනය කිරීමට වැදගත් ක්‍රමයක් නම්, ඔබේ ගිණුම් ද්වේෂසහගත ක්‍රියාකරුවන්ගෙන් සුරක්ෂිතව තබා ගැනීමට සහ ඔබ හෝ ඔබේ සංවිධානය ගැන සංසරණය වන තොරතුරුවල ස්පන්දනය ලබා ගැනීමට හොඳ ආරක්ෂක පිළිවෙත් තිබීමයි. පහත සඳහන් වැළැක්වීමේ උපදෙස් කිහිපයක් සලකා බැලීමට ඔබට අවශ්‍ය විය හැකිය.

- ඔබගේ සබැඳි පැමිණීම සිතියම්ගත කරන්න. ස්වයං-ඩොක්සිං යනු ද්වේෂසහගත ක්‍රියාකාරීන් මෙම තොරතුරු සොයා ගැනීමෙන් සහ ඔබ ලෙස පෙනී සිටීම සඳහා භාවිතා කිරීමෙන් වැලැක්වීම සඳහා තමන් විසින්ම විවෘත මූලාශ්‍ර බුද්ධිය ගවේෂණය කිරීමයි.

- Google ඇඟවීම් සකසන්න. Google සෙවීමෙහි මාතෘකාවක් සඳහා නව ප්‍රතිඵල පෙන්වන විට ඔබට ඊමේල් ලබා ගත හැක. උදාහරණයක් ලෙස, ඔබට ඔබේ නම හෝ ඔබේ සංවිධානය/සාමූහික නම සඳහන් කිරීම් පිළිබඳ තොරතුරු ලබා ගත හැක.

- ඔබගේ වඩාත්ම වැදගත් ගිණුම් සඳහා ද්වි-සාධක සත්‍යාපනය (2FA) සක්‍රීය කරන්න. 2FA ඔබට ඔබගේ ගිණුම් වලට ලොග් වීමට ක්‍රම එකකට වඩා භාවිතා කිරීමට අවශ්‍ය කිරීමෙන් වැඩි ගිණුම් ආරක්ෂාවක් ලබා දෙයි. මෙයින් අදහස් කරන්නේ යමෙකු ඔබගේ ප්‍රාථමික මුරපදය අල්ලා ගත්තද, ඔවුන් සතුව ඔබගේ ජංගම දුරකථනය හෝ වෙනත් ද්විතීයික සත්‍යාපන ක්‍රමයක් නොමැති නම්, ඔවුන්ට ඔබගේ ගිණුමට ප්‍රවේශ විය නොහැකි බවයි.

- සමාජ ජාල වේදිකාවල ඔබගේ පැතිකඩ තහවුරු කරන්න. සමහර වේදිකා ඔබගේ අනන්‍යතාවය තහවුරු කිරීමට සහ එය ඔබගේ ගිණුමට සම්බන්ධ කිරීමට විශේෂාංගයක් ඉදිරිපත් කරයි.

- අනාගතයේදී සාක්ෂි ලෙස භාවිතා කිරීම සඳහා ඔබගේ වෙබ් පිටුව දැන් දිස්වන ආකාරයට ග්‍රහණය කර ගන්න. ඔබේ වෙබ් අඩවිය බඩගාන්නන්ට ඉඩ දෙන්නේ නම්, ඔබට archive.org විසින් පිරිනමනු ලබන Wayback Machine භාවිතා කළ හැක. Internet Archive Wayback Machine වෙත පිවිසෙන්න, "Save Page Now" යන ශීර්ෂය යටතේ ඇති ක්ෂේත්‍රයේ ඔබගේ වෙබ් අඩවියේ නම ඇතුලත් කරන්න, සහ "Save Page Now" බොත්තම ක්ලික් කරන්න.

මූලාශ්‍ර

- [Union of Concerned Scientists: How to Counter Disinformation: Communication Strategies, Best Practices, and Pitfalls to Avoid](https://www.ucsusa.org/resources/how-counter-disinformation)

- [Addressing Online Misogyny and Gendered Disinformation: A How-To Guide, by ND](https://www.ndi.org/sites/default/files/Addressing%20Gender%20%26%20Disinformation%202%20%281%29.pdf)

- [Verification Handbook For Disinformation And Media Manipulation](https://datajournalism.com/read/handbook/verification-3)

- [A Guide to Prebunking: A promising way to inoculate against misinformation](https://firstdraftnews.org/articles/a-guide-to-prebunking-a-promising-way-to-inoculate-against-misinformation/)

- [OverZero: Communicating During Contentious Times: Dos and Don’ts to Rise Above the Noise](https://overzero.ghost.io/communicating-during-contentious-times-dos-and-donts-to-rise-above-the-noise/)

- [Visual actor mapping](https://holistic-security.tacticaltech.org/exercises/explore/visual-actor-mapping-part-1.html)

- [Disinformation toolkit](https://www.interaction.org/documents/disinformation-toolkit/)

- [Defusing Hate Workbook](https://www.ushmm.org/m/pdfs/20160229-Defusing-Hate-Workbook-3.pdf)