မြန်မာစစ်အာဏာသိမ်းမှုနှင့် လူထုအုံကြွလှုပ်ရှားမှုဖြင့်ဆန္ဒပြခြင်းများကို ရိုက်ကူးထုတ်လွှင့်ခြင်း

လူအခွင့်အရေးဆိုင်ရာမှတ်တမ်း ရိုက်ကူးတင်ဆက်ရာတွင်အန္တရယ်များကြုံတွေ့နိုင်သည် -
ဘေးကင်းလုံခြုံပါစေ။ကျင့်ဝတ်များနှင့်ကိုက်ညီပါစေ။ ထိရောက်မှုရှိပါစေ။

၁။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ

- သင်ကိုယ်တိုင်၌ဒင်း၊ သင်ရိုက်ကူးထားသည့်ဗီဒီယိုတွင်ပါဝင်သောသူများ၌ဒင်း၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ ၌ဒင်း ကျရောက်လာနိုင်မည့် အန္တရယ်များကိုကြိုတင်တွက်ဆထားပါ။ စစ်တပ်/ရဲ/ရန်စပေးသူ (ဒလံ)များ ၏ နေ့စဉ်အမူအကျင့်အပြောင်းအလဲများကို သတိပြုပါ။
- သင်၏ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအတွက် လုံခြုံရေးအစီအစဉ်များရေးဆွဲထားပါ။
- အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရမည့်အချက်အလက်များကို အလွတ်ကျက်မှတ်ထားပါ၊ သို့မဟုတ် လုံခြုံသော နေရာတစ်နေရာတွင်ရေးမှတ်ထားပါ။
- သင့်၏စမတ်ဖုန်းကို လက်ဗွေ သို့မဟုတ်မျက်နှာဖြင်လော့ခ်ချခြင်းမဟုတ်ဘဲ စကားဝှက်များဖြင့် လော့ခ်ချထားပါ။
- သိမ်းဆည်းခံရနိုင်ခြေရှိလျှင် သင့်စမတ်ဖုန်းကိုစာဝှက်ဖြင့် (encrypted)လုပ်၍ရေးသားထားပါသို့မဟုတ် အရေးကြီးအချက်အလက်များကို ဖျက်ပစ်ပါ။
- ဘက်ထရီအားသွင်းထားပါ၊ အချက်အလက်သိမ်းဆည်းရန် ဖုန်းသိုလှောင်ခန်းကိုရှင်းထားပါ။ဖုန်းပျောက် ခြင်း/ ဖုန်းပျက်ခြင်း/သိမ်းခံရခြင်းများရှိနိုင်သည့်အတွက် ဥပမာ၊ Dropbox လိုမျိုးတွင်အရန်သိမ်းဆည်း (backup)ထားပါ။
- ရက်စွဲ နှင့်အချိန်ကို မှန်ကန်စွာချိန်ထားပါ။
- (တိကျမှန်ကန်မှုအရှိဆုံး) ဂျီပီအက်စ် (GPS) ကိုစမတ်ဖုန်းတွင်ဖွင့်ထားပါ။
- သင့်ပစ္စည်းကိရိယာများ (အကြောင်း) ကိုသိပါ။ သယ်၍ မပြေးနိုင်ဟုထင်လျှင် မယူသွားပါနှင့်။ ပိုမိုသိရှိလိုပါကမြန်မာ့ဆန္ဒထုတ်ဖော်သူများလက်စွဲ - **လင့်** တွင်ကြည့်ပါ နိုင်ပါသည် ။

၂။ ပါဝါမြှင့်တင်ခြင်း

အားအပြည့်သွင်းထားသော ဘက်ထရီအပို၊ ပါဝါဘဏ်၊ ဒေတာသိုလှောင် ကဒ်(memory cards)အပိုများ ယူဆောင်သွားပါ။ အကယ်၍ စမတ်ဖုန်းနှင့် ရိုက်ကူးလျှင်၊ အက်ပလီကေးရှင်း များ၊ wifi ရှာဖွေ စနစ်များ ကိုပိတ်ထားခြင်း၊ သင့်ဖုန်းမျက်နှာပြင် အလင်းလျှော့ထားခြင်းများဖြင့်ဘက်ထရီတာရှည်ခံအောင်ပြုလုပ်ပါ။

၃။ မှန်ကန်ကြောင်း အလွယ်တကူ အတည်ပြုနိုင်ရန်နှင့် မှန်ကန်ကြောင်းသက်သေပြနိုင်ရန်

သတိပေးချက် - လုံခြုံမှုအတွက် အမည်မဖော်လိုပါကရိုက်ကူးနေစဉ် သင့်မျက်နှာ/သင်မည်သူမည်ဝါဖြစ်

ကြောင်းကို ထည့်သွင်းရိုက်ကူးခြင်းမပြုဘဲအမည်ဝှက်ကိုအသုံးပြုပါ။

သတင်းမီဒီယာများ၊ လူ့အခွင့်အရေးအဖွဲ့အစည်းများနှင့် တရားရုံးများမှ သင့် ၏ ဗီဒီယိုကိုအတည်ပြုစစ်ဆေးရာ

တွင် အကူအညီဖြစ်ရန်အတွက်ရက်စွဲ၊ အချိန်နှင့် GPS တည်နေရာများကို မှန်ကန်စွာချိန်ထားပါ။

အကယ်၍လုံခြုံမှုရှိလျှင် သင်ရိုက်ကူးထားခြင်းဟုတ်မဟုတ်အတည်ပြုစစ်ဆေးရန်သင့်ကင်မရာ/ မိုဘိုင်းဖုန်းထဲ သို့ စကားပြောထည့်ပါ။

ကင်မရာဖြင့်ရိုက်ကူးနေချိန်တွင် ရက်စွဲ၊ အချိန်၊ တည်နေရာများကို ပြောပြပါ။ နောက်တစ်နည်းအားဖြင့် ၊ ရေးသားထားသော မှတ်တမ်းကို မူရင်းဗီဒီယိုဖိုင်နှင့် အတူသိမ်းဆည်းထားပါ။

လမ်းအမှတ်အသားများ၊ လမ်းဆုံများနှင့်မှတ်တိုင်များကို ရိုက်ကူးခြင်းဖြင့် တည်နေရာများကိုအတည်ပြုပါ။

အတည်ပြုစစ်ဆေးလို့ရသော မီဒီယာများဖြစ်သည့် Tella သို့မဟုတ် Proof Mode အက်ပလီကေးရှင်း (Apps) များကိုအသုံးပြု၍ ရိုက်ကူးနိုင်သည်။

ဤကိရိယာများက သင့်ဗီဒီယို နှင့် ပုံများကို အချက်အလက်ပိုများပံ့ပိုးပေးသည်သာမက မည်သည့်အချိန်၊ မည်သည့်နေရာက သင်ပြောဆိုခဲ့သည်ကို လွယ်ကူစွာ စစ်ဆေးအတည်ပြုနိုင်ပါသည်။

Tella အခြေခံလမ်းညွှန် -

https://bubbles.sevensnails.com/Guides_Tips_Readings/Tella.pdf

Tellaကို ဤလင့်မှ ဒေါင်းလုဒ်ပါ

https://play.google.com/store/apps/details?id=org.hzontal.tella&hl=en&gl=US

အခြား ဒေါင်းလုဒ် - လင့်

ဤလင့်မှ ProofMode ကို ဒေါင်းလုဒ်ပါ

https://play.google.com/store/apps/details?id=org.hzontal.tella&hl=en&gl=US

အခြား ဒေါင်းလုဒ် < >

၄။ ရိုက်ကူးနည်း

ဖြစ်ရပ်များ/အဖြစ်အပျက်များ ဖြစ်သည့်အတိုင်း အစကနေအဆုံးထိ မှတ်တမ်းတင်ပါ။

အနည်းဆုံး၁၀စက္ကန့်ကြာ ရိုက်ကူးပါ။

- အခင်းဖြစ်ရာနေရာ၌ ရှိမနေသောသူသည် သင့်ဗီဒီယိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ဖြစ်ပျက်နေသည့်အခြေအနေ ကို သိနားလည်လိမ့်မည်။
- (အဝေးမှသော်၎င်း၊ သင့်ကင်မရာကို ဘယ်ဘက်မှညာဘက်သို့ဖြည်းဖြည်းခြင်းလှည့်၍သော်၎င်း၊ အနီးကပ်၍သော်၎င်း၊ မြင်းကွင်းကောင်းရရန်အပေါ်မှနေ၍သော်၎င်း)ဖြစ်ပျက်နေသည့်အခြေအနေကို ပြသရန် မတူညီသောရိုက်ချက်များစွာ ကိုရယူပါ။
- နေရာပြောင်းချိန်တွင် ဖုန်းကိုတည်ငြိမ်စွာထား၍ဖြေးဖြေးချင်း ပြောင်းပါ။
- ဖြစ်နိုင်ရင် မှန်ဘီလူး (zoom)ဆွဲ၍ ရိုက်ခြင်းကိုရှောင်ကျဉ်ပါ။ ထိုသို့ မှန်ဘီလူးဆွဲခြင်းသည်ကြည်လင် ပြတ်သားမှုကို မှုန်ဝါးသွားစေနိုင်သည်။ အန္တရာယ်မရှိလျှင် အနီးသွား၍ ရိုက်ကူးပါ။
- ပြည်သူများကိုကာကွယ်ရန်၊ လူစုကိုအနောက်မှနေ၍ရိုက်ကူးပါ၊ ထို့အပြင် လူများ၏ဦးခေါင်း သို့မဟုတ် သူတို့၏ခြေထောက်များကိုသာမှတ်တမ်းတင်ပါ။
- သင်တိုက်ရိုက် ရိုက်ကူးထုတ်လွှင့်နေချိန်မဟုတ်လျှင်သူ အခြားသူ များကို ကာကွယ်ရန် မှုန်ဝါးကိရိယာ ကို အသုံးပြု၍မျက်နှာကို မှုန်ဝါး (blur) စေပါ။ YouTube တွင် မှုန်ဝါးကိရိယာ ရှိ ပါသည်။

၅။ အသေးစိတ် အချက်အလက်များ ပါဝင်အောင် ရိုက်ကူးပါ

သတိပေးချက်! ဖုန်း သို့မဟုတ် ကင်မရာသုံးခြင်း သည် သင့်ကိုပစ်မှတ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အာဏာပိုင်များက သူတို့ လက်နက်များဖြင့် ချိန်းခြောက်ခြင်း သို့မဟုတ် တိုက်ခိုက် ခြင်းများပြုလုပ်နိုင်သဖြင့် လုံခြုံသည့် အကွာအဝေး တွင်နေပါ။

- ရဲ/စစ်ကားများ၊ ဝတ်စုံများ၊ အမှတ်တံဆိပ်များ၊ ရဲ/စစ်သားများ၏ ရာထူးများနှင့် သူတို့ဆက်သွယ် ပြောဆိုပုံများကို အသေးစိတ် ရိုက်ကူးပါ။
- ကျည်ဆံပေါက်များ၊ လက်နက်များ၊ လက်နက်ခဲ ယမ်းများနှင့် ဤဖြစ်စဉ်တွင် မည်သူမည်ဝါပါဝင် ကြောင်းကိုအသေးစိတ်ရိုက်ကူးပါ။
- ရဲတပ်ဖွဲ့/စစ်တပ်၏ စစ်ရေးအပြုအမူများဖြစ်သော ရဲအရာရှိများအားအမိန့်ပေးမှု သို့မဟုတ်အတားအဆီး များကို ဖန်တီးသည့်အချိန် သို့မဟုတ်ပြောင်းရွှေ့ချိန်များကို သေချာစွာ မှတ်တမ်းတင်ထားပါ။
- ကန့်ကွက်ဆန္ဒပြမှုများကိုရိုက်ကူးလျှင်၊ လူအုပ်အရွယ်အစားနှင့် ရဲ သို့မဟုတ် စစ်တပ်ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် လုပ်ရှားမှုများကို ပြသပါ။

- ကန့်ကွက်ဆန္ဒပြမှုများကို ရိုက်ကူးနေ (ပါက) ရဲ/စစ်သားများနှင့် အာဏာပိုင်းများကိုင်ဆောင်ထားသော သို့မဟုတ် အသုံးပြုနေသော လက်နက်များကို မှတ်တမ်းတင်ပါ။
- ဆိုင်းဘုတ်များ၊ ကြွေးကြော် သံများ စသည်များကိုရိုက်ကူးပါ။
- လုံခြုံမှုရှိလျှင် အကြမ်းဖက်မှု၊ ပစ်ခတ်မှု သို့မဟုတ် တိုက်ခိုက်စီးနင်းခြင်း မှုများကိုပြုလုပ်သောရဲ/စစ်/ ရန်ဆွပေးသူ (ဒလံ)များမှာ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းနှင့် သူတို့၏ပါဝင်မှုပတ်သက်ပုံများ၊ ပတ်ဝန်းကျင် ၌ရှိသောလူများ/အခြေအနေများ၊ အနာတရဖြစ်မှုများ၊ ကျဉ်ဆံပေါက်များ သို့မဟုတ် အနီးအနားရှိယာဉ် များကိုမှတ်တမ်းတင်ရိုက်ကူးပါ။
- သင်ရိုက်ကူးနေစဉ် ဖြစ်စဉ်ဇာတ်ကြောင်းကို အသေးစိတ်ဆက်စပ်၍ ရိုက်ကူးပါ။

၆။ ထိခိုက်ခံရသူများအား မှတ်တမ်းမှတ်ရာ

- ငြိမ်းချမ်းစွာဆန္ဒပြနေသူများသည် ပြည်သူ လူထုများဖြစ်ကြပြီး တိုက်ခိုက်စီးနင်းခံရခြင်းများမခံရ သင့်ပါ။
- ထိခိုက်နစ်နာသူများသည် ငြိမ်းချမ်းစွာလှုပ်ရှားနေကြောင်းပြသပါ။ ထိခိုက်ခံရသူများကိုမှတ်တမ်းရ ယူပါ၊ အကယ်၍ သူတို့အား အထူးသဖြင့်ပစ်မှတ်ထားခဲ့လျှင်မှတ်တမ်းယူထားပါ။ထိခိုက်နစ်နာသူများ ကိုရှာဖွေပါ သို့သော် မလိုအပ်ပဲသူတို့မျက်နှာများကို ရိုက်ကူးခြင်း မပြုပါနှင့်။

၇။ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းထားပါ

- အင်တာဗျူးမေးမြန်းခြင်းအားရိုက်ကူးလျှင် ထိုရိုက်ကူးမှုတွင်ပါဝင်သူများသည်ထိုဗီ ဒီယိုအားမည်သို့နှင့် မည်သည့်နေရာတွင်အသုံး ပြုမည်ကို အပြည့်အဝနားလည်သဘောပေါက် စေပါ။အကယ်၍ထိုဗီဒီယို အားအများနှင့် ဝေမျှခြင်း၊ အွန်လိုင်း သို့မဟုတ် အာဏာပိုင်များနှင့် ဝေမျှမည်ဆိုလျှင် ဖြစ်လာနိုင်မည့် လုံခြုံရေးအန္တရာယ်များအား ဆွေးနွေးတင်ပြပါ။
- အမည်လျှို့ဝှက်ထားရန်လိုအပ်လျှင် -အင်တာဗျူးဖြေဆိုသူများ ဖြေဆိုနေချိန်သူတို့၏လက်များကို ရိုက်ကူးယူပါ၊အင်တာဗျူးဖြေဆိုသူများ၏မျက်နှာများကိုဖုံးအုပ်ထားပါ သို့မဟုတ်မှုန်ဝါးစေသည့်ကိ ရိယာများအသုံးပြုပါ။ အခြားနည်းမှာ အင်တာဗျူးဖြေဆိုသူများဖြေ ဆိုနေချိန်သူတို့လက်များကို ရိုက်ကူးယူနိုင်သည်သို့မဟုတ် သူတို့နှာခေါင်းစည်း (mask) တပ်ထားသည့်အချိန်ရိုက်ကူးနိုင်သည်။

၈။ အဖွဲ့အသင်းဖြင့် လုပ်ဆောင်ပါ

- အကယ်၍ဖြစ်နိုင်လျှင် တူညီသောဖြစ်ရပ်တစ်ခုအားရှုထောင့်ပေါင်းစုံမှဖမ်းယူရိုက်ကူးနိုင်ရန်အတွက် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးဦး သို့မဟုတ် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ဖွဲ့နှင့် တွဲ၍လုပ်ပါ (ဥပမာ ဖြစ်နေသည့် အကြောင်းအရာအားလုံးကိုရိုက်ပြနိုင်ရန် မြင်ကွင်းကျယ်ရိုက်ကူးခြင်းအားအဓိကရိုက်ကူးနေစဉ် အခြားတစ်ယောက်မှအချက်အလက်အသေးစိတ်များကို အဓိကထားရိုက်ကူးနိုင်သည်။)
- အဖော်တစ်ဦးဦးသည် သင်၏လုံခြုံရေးအတွက် ကူညီကြည့်ရှုပေးနိုင်ပြီး ထပ်ဖြစ်လာမည့်အခြေအနေများအားလည်းစောင့်ကြည့်ပေးနိုင်သည်။
- အကယ်၍ သင်အဖမ်းခံရနိုင်သည့်အန္တရာယ် ကြားမှ ဆက်လက်ရိုက်ကူးမည်ဆိုလျှင် သင်အသုံးပြုပြီးသားမီဒီယာကဒ်ကို ထိန်းသိမ်း ကာကွယ်ပေးရန်တစ်စုံတစ်ဦးအားပေး၍ အခြားကဒ်အလွတ် တစ်ခုခုနှင့်အစားထိုးပါ။

၉။ သင်ဝေမျှခြင်းမပြုမီ စဉ်းစားပါ

- သင်၏ဗီဒီယိုအားဝေမျှခြင်းမပြုမီ ခေတ္တဆိုင်းငံ့ပါ။
- သင်၏ဗီဒီယိုများ သို့မဟုတ် အချိန်နှင့် တပြေးညီတိုက်ရိုက်ထုတ်လွှင့်မှုများကို လူအများအသုံးပြုသည့်Facebook/Twitter/ Youtube များတွင်တင်လျှင်သင် သို့မဟုတ် နစ်နာခံရသူနှင့်သူတို့၏လူ မှုအသိုင်းအဝိုင်းများ ပစ်မှတ်ထဲသို့ရောက်ရှိသွားနိုင်သည်။
- ယုံကြည်စိတ်ချရသော လူ့အခွင့်အရေးလှုပ်ရှားသူ/မီဒီယာအဖွဲ့အစည်း/ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့အစည်းများ/ ကုလသမဂ္ဂ / ရှေ့နေ များအား ရှေးဦးစွာဝေမျှခြင်း သို့မဟုတ် သွားရောက်ခြင်းပြုလုပ်ရန်စဉ်းစားပါ။
- Signal ကဲ့သို့စိတ်ချရသော မက်ဆေ့ချ်ပို့အက်ပလီကေးရှင်းများမှတဆင့် သင့်မီဒီယာကိုမျှဝေနိုင်ပါသည်။
- ဗီဒီယိုကို အများပြည်သူထံမချပြခင် သင့်လုံခြုံရေးနှင့် အခြားသူများ၏ လုံခြုံရေးကိုအမြဲထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။
- တစ်စုံတစ်ဦးအား အန္တရာယ်ပိုမို ကျရောက်စေ မည့် ဗီဒီယိုအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအားတည်းဖြတ်ရန်လိုအပ်သည်မလိုအပ်သည်ကို စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပါ၊ သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ဦး အားအကာအကွယ်ပေးရန်မျက်နှာကို မှုန်ဝါးစေသည့်ကိရိယာအသုံးပြုပါ။ ဗီဒီယိုပေါ်တွင် မှုန်ဝါးစေသည့် ကိရိယာသည် YouTubeတွင်လည်း ရရှိအသုံးပြုနိုင်သည်။
- တစ်စုံတစ်ယောက်အား သူမည်သူမည်ဝါဖြစ် ကြောင်း သူတို့မျက်နှာတစ်ခုတည်းနှင့်မဟုတ်ပဲ သူတို့ရှိနေသည့်တည်နေရာ၊ အဝတ်အစားများနှင့် သူနှင့်အတူရှိနေသည့်အခြားသူများမှ တဆင့် ခွဲခြားရွေးထုတ်နိုင်သည်။
- ဗီဒီယိုကို လူမှုကွန်ယက်များဖြစ်သော ဥပမာ၊ Facebook/Twitter/YouTube တို့တွင် ဝေမျှ လိုပါက သင်၎င်းအရာကိုဝေမျှပြသခြင်းသည် လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုကို ပြသနေခြင်းဖြစ်ကြောင်းကိုရှင်းလင်းတိုတောင်းသည့်ခေါင်းစီး ထည့်ရေးပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ၎င်းအရာကိုဗီဒီယို၏အစတွင်စာတန်းထိုးပေးပါ။ဗီဒီယိုများတွင် အကြမ်းဖက်မှုများ သို့မဟုတ် သွေးရဲသံရဲ ဂရပ်ဖစ်များပါဝင်သောကြောင့်အွန်လိုင်း ပလက်ဖောင်းပေါ်တွင်ရှိနေနိုင်ရန်နှင့် ဖယ်ရှားမခံရရန်အတွက်၎င်းအချက်များသည် အရေးကြီးသည်။

- အကယ်၍ဖြစ်နိုင်လျှင် ပြည်ပတွင်နေထိုင်နေသူများကို tag လုပ်ပြီး၊ ဗီဒီယိုကိုသိမ်းဆည်းထားပေးရန်မေတ္တာရပ်ခံပါ။
- မရိုက်ကူးမည်၊ ရိုက်ကူးနေစဉ်နှင့် ရိုက်ကူးပြီးနောက် ဖြစ်စဉ်များကို လိုတိုရှင်းရေးပါ။ ရက်စွဲ၊ အချိန်၊ တည်နေရာ နှင့် ဆက်စပ်သောအချက်အလက်အသေးစိတ်ကို ထည့်သွင်းဖော်ပြပါ။ ဆက်စပ်သည့်အကြောင်းအရာများ ပံ့ပိုးပေးပါ။
- မူရင်းမီဒီယာဖိုင်ကို လုံခြုံသောနေရာတွင် အမြဲသိမ်းဆည်းထားပါ။ မူရင်းဖိုင်ကို တည်းဖြတ်ခြင်း မပြု လုပ်ပါနှင့် - ကူးယူထားသည့်ဖိုင်တွင်သာ တည်းဖြတ်ပါ။