

### မြန်မာစစ်အာဏာသိမ်းမှုနှင့် လူထုအုံကြွလှုပ်ရှားမှုဖြင့်ဆန္ဒပြခြင်းများကို ရိုက်ကူးထုတ်လွှင့်ခြင်း

လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာမှတ်တမ်း ရိုက်ကူးတင်ဆက်ရာတွင်အန္တရာယ်များကြုံတွေ့နိုင်သည် -  
ဘေးကင်းလုံခြုံပါစေ။ကျင့်ဝတ်များနှင့်ကိုက်ညီပါစေ။ ထိရောက်မှုရှိပါစေ။

#### 1.၁။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ

- သင်ကိုယ်တိုင်၌၎င်း၊ သင်ရိုက်ကူးထားသည့်မီဒီယိုတွင်ပါဝင်သောသူများ၌၎င်း၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ ၌၎င်း ကျရောက်လာနိုင်မည့် အန္တရာယ်များကိုကြိုတင်တွက်ဆထားပါ။ စစ်တပ်/ရဲ/ရန်စပေးသူ (ဒလံ)များ ၏ နေ့စဉ်အမှုအကျင့်အပြောင်းအလဲများကို သတိပြုပါ။
- သင်၏ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအတွက် လုံခြုံရေးအစီအစဉ်များရေးဆွဲထားပါ။
- အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရမည့်အချက်အလက်များကို အလွတ်ကျက်မှတ်ထားပါ။ သို့မဟုတ် လုံခြုံသော နေရာတစ်နေရာတွင်ရေးမှတ်ထားပါ။
- သင့်၏စမတ်ဖုန်းကို လက်ဗွေ သို့မဟုတ်မျက်နှာဖြင့်လော့ခ်ချခြင်းမဟုတ်ဘဲ စကားဂုဏ်များဖြင့် လော့ခ်ချထားပါ။
- သိမ်းဆည်းခံရနိုင်ခြေရှိလျှင် သင့်စမတ်ဖုန်းကိုစာဂုဏ်ဖြင့် (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 ။

#### 2.၂။ ပါဝါမြှင့်တင်ခြင်း

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

**3.၃။ မှန်ကန်ကြောင်း အလွယ်တကူ အတည်ပြုနိုင်ရန်နှင့် မှန်ကန်ကြောင်းသက်သေပြနိုင်ရန်**

သတိပေးချက် - လုံခြုံမှုအတွက် အမည်မဖော်လိုပါကရိုက်ကူးနေစဉ် သင့်မျက်နှာ/သင်မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းကို ထည့်သွင်းရိုက်ကူးခြင်းမပြုဘဲအမည်တူကိုအသုံးပြုပါ။

သတင်းမီဒီယာများ၊ လူ့အခွင့်အရေးအဖွဲ့အစည်းများနှင့် တရားရုံးများမှ သင့်၏ ဗီဒီယိုကိုအတည်ပြုစစ်ဆေးရာတွင် 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။

အတည်ပြုစစ်ဆေးလိုရသော 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](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>

### 4.၄။ 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၍ ရိုက်ခြင်းကိုရှောင်ကျဉ်းပါ။ ထိုသို့ မှန်ဘီလူးဆွဲခြင်းသည်ကြည့်လင် ပြတ်သားမှုကို မှန်ဝါးသွားစေနိုင်သည်။ အန္တရာယ်မရှိလျှင် အနီးသွား၍ ရိုက်ကူးပါ။
- ပြည်သူများကိုကာကွယ်ရန်၊ လူစုကိုအနောက်မှနေ၍ရိုက်ကူးပါ။ ထို့အပြင် လူများ၏ဦးခေါင်း သို့မဟုတ် သူတို့၏ခြေထောက်များကိုသာမှတ်တမ်းတင်ပါ။
- သင်တိုက်ရိုက် ရိုက်ကူးထုတ်လွှင့်နေချိန်မဟုတ်လျှင် အခြားသူ များကို ကာကွယ်ရန် မှန်ဝါးကိရိယာ ကို အသုံးပြု၍မျက်နှာကို မှန်ဝါး (blur) စေပါ။ YouTube တွင် မှန်ဝါးကိရိယာ ရှိ ပါသည်။

### 5.၅။ အသေးစိတ် အချက်အလက်များ ပါဝင်အောင် ရိုက်ကူးပါ

သတိပေးချက်! ဖုန်း သို့မဟုတ် ကင်မရာသုံခြင်း သည် သင့်ကိုပစ်မှတ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အာဏာပိုင်များက သူတို့ လက်နက်များဖြင့် ချိန်းခြောက်ခြင်း သို့မဟုတ် တိုက်ခိုက် ခြင်းများပြုလုပ်နိုင်သဖြင့် လုံခြုံသည့် အကွားအ ဝေး 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 အာဏာပိုင်များကိုင်ဆောင်ထားသော သို့မဟုတ် အသုံးပြုနေသော လက်နက်များကို မှတ်တမ်းတင်ပါ။
- ဆိုင်းဘုတ်များ၊ ကြွေးကြော် သံများ စသည်များကိုရိုက်ကူးပါ။
- လုံခြုံမှုရှိလျှင် အကြမ်းဖက်မှု၊ ပစ်ခတ်မှု သို့မဟုတ် တိုက်ခိုက်စီးနင်းခြင်း မှုများကိုပြုလုပ်သောရဲ/စစ်/ ရန်ဆွပေးသူ (ဒလံ)များမှာ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းနှင့် သူတို့၏ပါဝင်မှုပတ်သက်ပုံများ၊ ပတ်ဝန်းကျင် ဌာနရှိသောလူများ/အခြေအနေများ၊ အနာတရဖြစ်မှုများ၊ ကျဉ်းဆံပေါက်များ သို့မဟုတ် အနီးအနားရှိယာဉ် များကိုမှတ်တမ်းတင်ရိုက်ကူးပါ။
- သင်ရိုက်ကူးနေစဉ် ဖြစ်စဉ်ဇာတ်ကြောင်းကို အသေးစိတ်ဆက်စပ်၍ ရိုက်ကူးပါ။

**6.၆။ ထိခိုက်ခံရသူများအား မှတ်တမ်းမှတ်ရာ**

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

**7.၇။ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းထားပါ**

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

8.၈။ အဖွဲ့အသင်းဖြင့် လုပ်ဆောင်ပါ

- အကယ်၍ဖြစ်နိုင်လျှင် တူညီသောဖြစ်ရပ်တစ်ခုအားရှုထောင့်ပေါင်းစုံမှဖမ်းယူရိုက်ကူးနိုင်ရန်အတွက် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးဦး သို့မဟုတ် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့နှင့် တွဲ၍လုပ်ပါ (ဥပမာ ဖြစ်နေသည့် အကြောင်း အရာအားလုံးကိုရိုက်ပြနိုင်ရန် မြင်ကွင်းကျယ်ရိုက်ကူးခြင်းအားအဓိကရိုက်ကူးနေစဉ် အခြားတစ် ယောက်မှအချက်အလက်အသေးစိတ်များကို အဓိကထားရိုက်ကူးနိုင်သည်။)
- အဖော်တစ်ဦးဦးသည် သင်၏လုံခြုံရေးအတွက် ကူညီကြည့်ရှုပေးနိုင်ပြီး ထပ်ဖြစ်လာမည့်အခြေ အနေများအားလည်းစောင့်ကြည့်ပေးနိုင်သည်။
- အကယ်၍ သင်အဖမ်းခံရနိုင်သည့်အန္တရာယ် ကြားမှ ဆက်လက်ရိုက်ကူးမည်ဆိုလျှင် သင်အသုံးပြုပြီးသား မီဒီယာကဒ်ကို ထိန်းသိမ်း ကာကွယ်ပေးရန်တစ်စုံတစ်ဦးအားပေး၍ အခြားကဒ်အလွတ် တစ်ခုနှင့်အစားထိုးပါ။

9.၉။ သင်ဝေမျှခြင်းမပြုမီ စဉ်းစားပါ

- သင်၏ဗီဒီယိုအားဝေမျှခြင်းမပြုမီ ခေတ္တဆိုင်းငံ့ပါ။
- သင်၏ဗီဒီယိုများ သို့မဟုတ် အချိန်နှင့် တပြေးညီတိုက်ရိုက်ထုတ်လွှင့်မှုများကို လူအများအသုံးပြု သည့်Facebook/Twitter/ Youtube များတွင်တင်လျှင်သင် သို့မဟုတ် နစ်နာခံရသူနှင့်သူတို့၏လူ မှုအသိုင်း အပိုင်းများ ပစ်မှတ်ထဲသို့ရောက်ရှိသွားနိုင်သည်။
- ယုံကြည်စိတ်ချရသော လူအခွင့်အရေးလှုပ်ရှားသူ/မီဒီယာအဖွဲ့အစည်း/ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများ/ ကုလသမဂ္ဂ / ရှေ့နေ များအား ရှေးဦးစွာဝေမျှခြင်း သို့မဟုတ် သွားရောက်ခြင်းပြုလုပ်ရန် စဉ်းစားပါ။
- Signal ကဲ့သို့စိတ်ချရသော မက်ဆေ့ချ်အက်ပလီကေးရှင်းများမှတစ်ဆင့် သင့်မီဒီယာကို မျှဝေနိုင်ပါသည်။
- ဗီဒီယိုကို အများပြည်သူထံမချပြခင် သင့်လုံခြုံရေးနှင့် အခြားသူများ၏ လုံခြုံရေးကို အမြဲထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။
- တစ်စုံတစ်ဦးအား အန္တရာယ်ပိုမို ကျရောက်စေ မည့် ဗီဒီယိုအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအား တည်းဖြတ်ရန်လိုအပ်သည်မလိုအပ်သည်ကို စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပါ။ သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ဦး အား အကာအကွယ်ပေးရန်မျက်နှာကို မှုန်ဝါးစေသည့်ကိရိယာအသုံးပြုပါ။ ဗီဒီယိုပေါ်တွင် မှုန်ဝါးစေသည့် ကိရိယာသည် YouTubeတွင်လည်း ရရှိအသုံးပြုနိုင်သည်။
- တစ်စုံတစ်ယောက်အား သူမည်သူမည်ဝါဖြစ် ကြောင်း သူတို့မျက်နှာတစ်ခုတည်းနှင့်မဟုတ်ပဲ သူတို့ရှိနေသည့် တည်နေရာ၊ အဝတ်အစားများနှင့် သူနှင့်အတူရှိနေသည့်အခြားသူများမှ တဆင့် ခွဲခြားရွေးထုတ်နိုင်သည်။
- ဗီဒီယိုကို လူမှုကွန်ယက်များဖြစ်သော ဥပမာ၊ Facebook/Twitter/YouTube တို့တွင် ဝေမျှ လိုပါက သင်ဤ အရာကိုဝေမျှပြသခြင်းသည် လူအခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုကို ပြသနေခြင်းဖြစ်ကြောင်းကို

ရှင်းလင်းတိုတောင်းသည့်ခေါင်းစီး ထည့်ရေးပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ဤအရာကိုဗီဒီယို၏အစတွင်စာတန်း ထိုးပေးပါ။ဗီဒီယိုများတွင် အကြမ်းဖက်မှုများ သို့မဟုတ် သွေးရဲသံရဲ ဂရပ်ဖစ်များပါဝင်သောကြောင့် အွန်လိုင်း ပလက်ဖောင်းပေါ်တွင်ရှိနေနိုင်ရန်နှင့် ဖယ်ရှားမခံရရန်အတွက်ဤအချက်များသည် အရေးကြီးသည်။

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