မြန်မာစစ်အာဏာသိမ်းခြင်း အချိန်နှင့်တပြေးညီတိုက်ရိုက်ထုတ်လွှင့်မှု/ CDM

လူအခွင့်အရေးများအတွက် ရိုက်ကူးတင်ပြမှုသည် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းကြပါစေ။ လူ့ကျင့်ဝတ်နှင့်ကိုက်ညီပါစေ။ ထိရောက်မှုရှိပါစေ။

1.ကျွန်ုပ်တိုက်ရိုက်ထုတ်လွှင့်မှုပြုလုပ်သင့်ပါသလား?

- ဖြစ်ပျက်နေသည့်အကြောင်းအရာများအား Facebook မှအ ချိန်နှင့်တပြေးညီတိုက်ရိုက်ထုတ်လွှင့်ခြင်းသည် အင်မတန်အား ကောင်းမွန်စွာ၍အသုံးဝင်သောအက်ပလီကေးရှင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးမှုများကိုလည်း သင်ထည့်သွင့်စဉ်းစားရမည်။ လူအများအား ဖြစ်ပျက်နေသည့်အကြောင်းအ ရာများအားနားလည်စေရန်သာမက မည်ကဲ့သို့ထိန်းသိမ်းရမည်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်ဖြစ်သည်။
- ယခုလောလောဆယ် တိုက်ခိုက်ထိုးနှက်ခံရနိုင်ရုံသာမာ ရဲ/စစ် တပ်/သောင်း ကျန်းရန်စသူများ ၏ပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်ခြင်း စသည့်အန္တရာယ်ကြုံရနိုင်ချေပအလွန်မြင့်မားသည်။ သင့်အနီးအနား ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အန္တရာယ်များအား အမြဲတမ်းဂရုစိုက်သတိပြုပါ။

2.တိုက်ရိုက်ထုတ်လွှင့်မှုသည် ဤအချိန်အခါများတွင်အကူအညီဖြစ်စေသည်-

- လက်ရှိအချိန်အတွင်းဖြစ်နေသည့်အကြောင်းအရာများ အားတင်ပြလိုသည် (ဥပမာ၊ စစ်တပ်၏လိမ်လည်မှုများ အား ရင်ဆိုင်ရာတွင်   သို့မဟုတ် သင်တို့၏ ဆန္ဒပြမှုအစီအစဉ်များကို သတင်းမီဒီယာများကမည်ကဲ့သို့ တင်ဆက် မည်ကိုလွှမ်းမိုးရန်)
- သင်၏တိုက်ရိုက်ထုတ်လွှင့်မှုကို ကြည့်ရှုနေသော ပရိသတ်များမှ လိုအပ်ရင်လိုအပ်သလို အချိန်နဲ့ တစ်ပြေးညီအရေးယူ ဆောင်ရွက်မှု များလုပ်နိုင် သည်၊ (ဥပမာ၊ တရားမဝင်ဖမ်းစီးမှုသတင်းများကိုဝေမျှခြင်း၊ တာဝန်ရှိသူများကို ဖိအားပေး ရန် ဆော် သြခြင်းများ) သည် ဆန္ဒပြနေသူများအတွက် အကာကွယ်ဖြစ် နိုင်သည်။
- သင်တိုက်ရိုက်ထုတ်လွှင့်နေချိန်။ သင့်အိမ်သို့ မရောက်ရှိမည် သင်၏စမတ်ဖုန်း/ ကင်မရာ သို့မဟုတ် ဗီဒီယိုများ ပျက်စီးခြင်း သို့မဟုတ် သိမ်းဆည်းခံရနိုင်ကြောင်းထည့်သွားစဉ်းစားထားရမည်။ ဗီဒီယိုသည် သင်၏ဖေ့ဘွတ်အ ကောင့်တွင်သိမ်းဆည်းပြီးသားဖြစ်ပါလိမ့်မည်သာမာအခြားသူများမှလည်းအင်တာနက်ပေါ်မှတဆင့်ဒေါင်းလုပ်ဆွဲယူနိုင်သည်။

3.တိုက်ရိုက်ထုတ်လွှင့်မှုသည်မည်သည့်မည်သည့်အချိန်၌ အန္တရယ်ပေးနိုင်သနည်း -

- တိုက်ရိုက်ထုတ်လွှင့်မှုတွင် ရိုက်ကူးခံရသူများ၏မျက်နှာများကို ထင်ရှားစေသလို၊ သူတို့မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း ကိုလည်းပေါ်လွင်ထင်ရှားစေသည်။ရဲများနှင့် စစ်သားများသည် တိုက်ရိုက်ထုတ် လွှင့်မှုများကို အမြဲတမ်းစောင့် ကြည့် မှတ်သားနေ သည်ဟုယူဆထားရမည်။
- ထိုအရာသည် ဤကာလ၌ ရိုက်ကူးသူကို အန္တရယ်ကျရောက်စေနိုင်သလို၊ တိုက်ရိုက်ခြိမ်းခြောက်မှုအန္တရာယ်များ၊ ဒုက္ခပေး နှောက် ယှက်မှုများ သို့မဟုတ် ခြိမ်းခြောက်မှုများကို ပို၍ တိုးမြှင့်လာစေနိုင်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆို သော် လုံခြုံရေးတပ်များမှ သင်ရောက်ရှိနေသည့် တည် နေရာကို တိုက်ရိုက်ထုတ်လွှင့်မှုဗီဒီယိုမှတဆင့် ခြေရာခံ သိရှိနိုင်သည်။
- တိုက်ရိုက်ထုတ်လွှင့်နေစဉ် မိမိ၏ထင်မြင်ယူဆချက် များ သို့မဟုတ် ကိုယ်ပိုင်အနက်အဓိပ္ပါယ်ကောက်ယူချက်များ အားထည့်သွင်းခြင်း မပြုလုပ်ရန်လိုသည်။ ဤအရာကို မလိုမုန်းထားမှုဟုယူဆကာ လက်မခံခြင်းများ ကြုံနိုင်သည် သို့မဟုတ် ဗီဒီယိုအား ဘက်လိုက်သော သို့မဟုတ် ယုံကြည်ရန်မထိုက်ကြောင်း အမှတ်ပြုနိုင်သည်။

- ဘေးကင်းလုံခြုံရေးသည် သင့်တစ်ဦးတစ် ယောက်အတွက်သာမဟုတ်ပါ တိုက်ရိုက် ထုတ်လွှင့်သည့် ဗီဒီယိုများသည်မှ တည်နေရာ များကို ဖော်ထုတ်နိုင်ပြီး ထိုထဲ၌ပါဝင်နေသူများ၏ တည်နေရာများ ကိုပေါ်လွင်မြင် သာစေပြီး အန္တရာယ်များကျရောက်စေနိုင်သည်။

4.ဘေးအန္တရာယ်ကင်းကြပါစေ!

- သင့်ထံတွင် စမတ်ဖုန်း/ကင်မရာရှိခြင်း ကြောင့် သင့်အားပစ်မှတ်ထားခံရနိုင်သည်။အချို့သော အာဏာပိုင်များသည် ထိုရိုက်ကူးသူများကို သူတို့၏လက်နက်များအသုံး ပြု၍ တိုက်ခိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ခြိမ်းခြောက်မျာ းပြုလုပ်နိုင် သောကြောင့် လုံခြုံသည့်အကွာအဝေးတစ်ခုတွင်နေပါ။
- တိုက်ရိုက်ထုတ်လွှင့်ခြင်းသည် ၎င်း၌ပါဝင်သူများ၏ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း၊ တည်နေရာများ ၊ ဆန္ဒပြသူများ၏ နည်းဗျူဟာများ နှင့် အခြား အရေးကြီးလျှို့ဝှက်ထားရမည့် သတင်းအချက် အလက်များအား ရိုက်ကူးတည်းဖြတ်ထားသည့် ဗီဒီယိုတစ်ခု ထက်သာ၍ လွယ်ကူစွာပေါ်လွင်စေပါသည်။ ရိုက်ကူးမှု မပြုလုပ်ခင် လုံခြုံရေးထိခိုက်နိုင် သည့်သည့် အန္တရာယ်များအား ကြိုတင်တွက်ဆ ထားပါ။ တိုက်ရိုက်ထုတ်လွှင့်ပြီးသည့်နောက်တွင် သင့်ဗီ ဒီယိုအား တစ်စုံတစ်ယောက်မှ ဗီဒီယိုတွင်ပါ ဝင်သည့်အခြားသူများမည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းဖော်ထုတ်ရန်အ သုံးချခြင်း အားသင်ရပ်တန်းဟန့်တားနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။

- ဆန္ဒပြသူများမည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းပေါ်လွင်မှုမရှိစေရန် သူတို့၏ခြေတောက်များ သို့မဟုတ် နောက်ကြောများ ကိုသာရိုက်ကူးပါ၊ ကင်မရာဇဟိုဆုံချက်ကို အနည်းငယ်လွဲ၍ သို့မဟုတ် မြင်ကွင်းကျယ်ရိုက်ချက်များနှင့် ရိုက်ကူး ပါ။
- တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့်သင်အင်တာဗျူးမရိုက်ကူးမီ ထိုသူအားတိုက်ရိုက်ထုတ်လွှင့်ရန် အဆင်ပြေမပြေ အရင်မေးပါ၊ ပြီးနောက်အကယ်၍ လိုအပ်လာလျှင် သူတို့မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းအားဖုံးကွယ်ထားပေးပါ။ သူတို့အတွက်အန္တရာယ်များနိုင်လျှင်ရိုက်ကူးရာတွင် သူတို့၏ မျက်နှာကိုမရိုက်ကူးဘဲ နောက်ကြောမှရိုက်ကူးခြင်း သို့မဟုတ် ဗီဒီယိုအား မှုန်ဝါးစေသည့် ကိရိယာများအသုံးပြုနိုင်သည်။
- အကယ်၍ သင်၏ဗီဒီယိုအား လူအများအပြားထံဝေမျှရန်သ င်စိုးရိမ်နေလျှင် သို့မဟုတ် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ဝေ မျှခြင်းမပြု လုပ်မီ သင်၏ဗီဒီယိုအား စစ်ဆေးချင်လျှင် ပို၍သီးသန့်ဖြစ်သော Facebook အဖွဲ့ထဲမှ ယုံကြည်စိတ်ချ ရသော ကြည့်ရှုသူများ အားအရင် တင်ပြပါ။
- သင်၏တိုက်ရိုက်ထုတ်လွှင့် တင်ဆက်မှုမှတဆင့် မည်သည့်တည်နေရာ အသေးစိတ်ကို သင်ဝေမျှနေကြောင်းသိရှိ နားလည်ပါ။

5.ပြင်ဆင်သည်

- Touch ID (လက်ဗွေဖြင့်ဖွင့်ပိတ်၍ရသော) ကိုရှောင်ပါ။ သင့်ဖုန်းအား လျှို့ဝှက် နံပါတ်ဖြင့် လုံခြုံစွာထားပါ။
- ဆန္ဒပြသူများအတွက် တရားဝင်ထောက်ခံမှုနှင့် /သို့မဟုတ် ယုံကြည်စိတ်ချရသောအဆက်အ သွယ်များ၏ အချက်အလက်များကိုသိမ်းဆည်း ထားပါ။
- သင်၏စမတ်ဖုန်းကိုဘက်ထရီအားအပြည့် သွင်းထားပါရန်နှင့် ဖုန်းအတွင်း အချက်အလက်များသိုလှောင်ရန် အတွက် နေရာလွတ်ရရှိနေရန် န်ရှင်းလင်းထားပါ။
- သင်၏ဒေတာနှင့် အင်တာနက်ဆက်သွယ်မှုကို ဆန်းစစ်ပါ။ အကယ်၍ အင်တာနက်ဆက်သွယ်မှုဖြတ်တောက်ခဲ့ သည်ရှိသော် ဖြစ်နိုင်လျှင် ဗီပီအန် (VPN) နှင့် ဆင်မ်ကဒ် (SIM) ဖြင့် မိမိရှိနေသည့်ဆက်သွယ်မှုကွန်ယက်မှ

ကျော်လွန်၍အခြားကွန်ယက်များ အတွင်းဝင်ရောက်သုံးစွဲနိုင်ရန်ပြင်ဆင်ထားပါ။

- သင်၏စမတ်ဖုန်းအားလျှို့ဝှက်ဂဏာန်းအက္ခရာများဖြင့် ထားပါ၊ သို့မဟုတ် အရေးကြီးလျှို့ဝှက်သည့်သတင်းအချက်အလက်များအားဖျက်ပစ်ပါ။

6.အချက်အလက်အသေးစိတ်များအားရိုက်ကူးခြင်း

- ဖြစ်နေသည့်အကြောင်းအရာကို ပြသနိုင်ရန် ရှုထောင့်ပေါင်းစုံမှ အမျိုးမျိုးရိုက်ကူးယူပါ (အဝေးမှခွါ၍ ၊ သင်၏ကင်မရာကိုဘယ်ဘက်မှညာဘက်သို့ ရွှေ့လှည့်၍၊ အနီးကပ်ဆွဲ၍ရိုက်ယူပါ)။
- အနှောင့်ပြနေသည်ကိုရိုက်ကူးမည်ဆိုလျှင်လူစုလူဝေး၏ အရွယ်အစား၊ ရဲ သို့မဟုတ်စစ်တပ်ဖွဲ့စည်းမှုပုံစံနှင့်လှုပ်ရှားမှုများကိုရိုက်ကူးပြပါ။
- အကယ်၍ အန္တရာယ်ကင်းလုံခြုံလျှင် ရဲ/စစ်တပ်၏နာ မည်တံဆိပ်များ၊ လိုင်စင်နံပါတ်ပြား၊ လက်နက်များ၊ ဆိုင်းဘုတ်များ၊ အမိန့်ပေးနေသည့်ရဲအရာရှိကြီးများ စသည့် အသေးစိတ်အချက်အလက်များအားရိုက်ကူးပါ။
- ဗီဒီယိုအားလွယ်ကူစွာ ခွဲခြားသိရှိနိုင်စေရန် လမ်းပေါ်ရှိ ဆိုင်းဘုတ်များ၊ အဆောင်အဦးများနှင့် မှတ်တိုင်အမှတ် အသားများကိုရိုက်ကူးပါ။

7.လူအများနားလည်သိရှိအောင်ကူညီပါ။

- သင်၏စမတ်ဖုန်းဖြင့်ရိုက်ကူးနေစဉ် ရေဒီယို သို့မဟုတ် အားကစားသတင်းကြေငြာသူအဖြစ်မှတ်ယူထားပါ။ ဖြစ်နေသည့်အကြောင်းအရာများကိုသင်၏ အသံဖြင့် ရှင်းပြပါ၊ ဖြစ်ပြီးခဲ့သည့်အကြောင်းအရာများကို မှန်ကန်သောအချက်အလက်များနှင့် ရှင်းလင်းဖော် ပြချက်များဖြင့် (ကိုယ်ပိုင်ထင်မြင်ယူဆချက်မပါဘဲ) အကျဉ်းချုံး ပြန်ပြောပြပါ။ ထုတ်လွှင့်မှုကို အသစ် ကြည့်ရှုနေသူ များအတွက်အရေးကြီးသည့် အချက်အလက်များကို ထပ်ပြောပြပါ။ တိုက်ရိုက်ထုတ်လွှင့်မှုစတင်သည့်အခါ အန္တရာယ်ကင်း လုံခြုံလျှင်သင်ရိုက်ကူးနေသည့် အချိန် နှင့် တည်နေရာကိုထည့်သွင်းပြောကြားပါ။
- သင်ရောက်ရှိနေသည့်နေရာနှင့် ဖြစ်နေသည့် အကြောင်းအရာများကိုပြောပါ။ ဤအရာသည် အထူးသဖြင့် သင် ဗီပီအန် (VPN) ကိုအသုံးပြုနေချိန်တွင် သင်ရိုက်ကူးနေသည့် တည်နေရာအမှန်ကိုအတည်ပြုရန် အကူအညီ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။
- ကြည့်ရှုနေသူများနှင့်အချိတ်အဆက်ပြုလုပ်သည့်အနေ ဖြင့် သူတို့၏မှတ်ချက်များ/မေးခွန်းများအား တုံ့ပြန်ဖြေဆိုခြင်းများပြုလုပ်ပါ၊ ပြီးနောက် စက်ပစ္စည်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းချက်များရှိလာလျှင် ကြည့်ရှုနေသူတို့အား အကြောင်းကြားပြောပြပါ။
- အကယ်၍ သင်၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ အများပြည်သူသိရှိရန်နှင့် အာရုံစိုက်မှုကိုရရှိရန်ဖြစ်လျှင် ကြည့်ရှုသူများ အားအရေးတယူဆောင်ရွက်ရန်၊ ဝေမျှရန် သို့မဟုတ် ဖြစ်နေသည့်နေရာတွင်အကူအညီပေးရန် တောင်းဆိုပါ။
- အကယ်၍ သင်သည် သက်သေအထောက်အထားနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများကို မှတ်တမ်းရယူနေသည်ဆိုလျှင် တည်ငြိမ်တိတ်ဆိတ်စွာနေပါ။ ဆန္ဒပြသူများကို အဓိကမထားဘဲ ပြည်နယ်လုံခြုံရေးဆိုင် ရာတပ်ဖွဲ့များအား အဓိကထားရိုက်ကူးပါ။ နောင်အချိန်တွင်စုံစမ်းစစ်ဆေး သူများမှ ဖြစ်ခဲ့သည့်အ ကြောင်းအရာများအား ရှင်းလင်းစွာကြားနိုင်ရန်နှင့် ရှင်းလင်းစွာမြင်နိုင်ရန်လိုအပ်သည်။
- လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးဦးအား အခြားအပြင်ဘက်တွင်ဖြစ်နေ သည့်အရာများကို မျက်ခြေမပျက်စောင့်ကြည့်ရန် နှင့် ကြည့်ရှုသူများ၏ မှတ်ချက်များနှင့် မေးခွန်းများကို စောင့်ကြည့်ကြပ်မတ်ပေးရန်တောင်းဆိုပါ။

- သင့်ပတ်ဝန်းကျင်အားအမြဲတမ်းသတိရှိပါ။ တိုက်ရိုက်ထုတ်လွှင့်မှုအားပြုလုပ်နေစဉ်အတွင်း သင်၏ နောက်ကွယ် ကို တစ်စုံတစ်ယောက်ကာကွယ်ကြည့်ရှု ပေးနိုင်ရန် အဖွဲ့အုပ်စုများဖြင့်လုပ်ဆောင်ပါ။

8.သင်၏မီဒီယာကို ကာကွယ်ပါ

- Facebook သည် သင့်တိုက်ရိုက်ထုတ်လွှင့်ထားသည့် ဗီဒီယိုကို သင်၏ Facebook အကောင့်တွင် အလိုအလျှောက် သိမ်းဆည်းပေးပါသည်။
- သင်က သင်၏ဗီဒီယိုတွင် သက်သေအထောက်အထားများနှင့်ဆိုင်သည့်အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်ဟုယူဆလျှင်၊ လုံခြုံစိတ်ချရသော သင့်ကိုယ်ပိုင်ဖုန်း ၊ကွန်ပြူတာများ၌ ဒေါင်းလုပ် (download) ဆွဲထားခြင်းနှင့် ကူးယူထားခြင်းများသည် ကောင်းမွန်မှန်ကန်သည့်လုပ်ဆောင်ချက်များဖြစ်သည်။
- ပထမဆုံးအနေဖြင့် ဆုံး ဖြတ်ရမည်မှာဗီဒီယိုကိုသင်၏အကောင့်ထဲ၌သိမ်းထားမည်ဆိုပါက၊ အများဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ရန် (public) ပြုလုပ်ထားလျှင် သင်နှင့် ဗီဒီယိုထဲ၌ပါဝင်သောမပါသောသူများထံ အန္တရယ်ကျရောက်နိုင်မှုမှုနှုန်းပိုများစေနိုင်သည်။ သို့သော် လူမြောက်များစွာကို ကြည့်ရှုနိုင်ခွင့်ရှိပါသည်။
- ပြီးနောက် သင်၏ဗီဒီယိုကို ဒေါင်းလုပ်ဆွဲ၍သိမ်းဆည်းထားပါ။ထိုသို့ပြုလုပ်နိုင်သည့်နည်းလမ်း အဆင့် ဆင့်ကို၏ Facebook လင့်တွင်ကြည့်ရှုနိုင်သည်။ https://www.facebook.com/help/248731546323140.
- တွစ်တာ (Twitter) တွင်ပြုလုပ်ရန်ပို၍လွယ်ကူသည်။ ရိုက်ကူးပြီးသည်နှင့် တိုက်ရိုက်ထုတ်လွှင့်ထား သည့်သည့် ဗီဒီယိုကို သင်၏ဖုန်းတွင် အလိုအလျှောက် ဒေါင်းလုပ်ဆွဲနိုင်လုပ်ရန် တွစ်တာတွင်ဆက်တင် ပြုလုပ်ထားနိုင်ပါသည်။ https://help.twitter.com/en/using-twitter/save-broadcast
- နောက်ဆုံးအဆင့်ဖြင့် ကူးယူထားသည့်အချက် အလက်ကို တစ်ဦးချင်းဆီသို့ ပေးပို့ခြင်း သို့မဟုတ် ယုံကြည်စိတ်ချရသော အဆက်အသွယ်ကို အများသိရှိတ်ဆက်(tag)၍ သိမ်းထားရန်တောင်းဆိုပါ။
- သင်တိုက်ရိုက်ထုတ်လွှင့်သောဗီဒီယိုများကို သင်ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ယောက်မှ အက်ပ်ပလီကေးရှင်း (App) တစ်ခုခုကိုအသုံးပြု၍ ဒေါင်းလုပ်ဆွဲထားနိုင်သည်။ အွန်လိုင်းမှ သိမ်းဆည်း လိုသော အခြားမည်သည့်ဗီဒီယိုကိုမဆိုဒေါင်းလုပ်ဆွဲရန် အက်ပ်ပလီကေးရှင်း တစ်ခုတည်းကို အသုံးပြု နိုင်သည်။