

DATA DETOX X YOUTH



ဈေးနှုန်း
သုခ်၊တူဝ်
မံ 1

Data Detox Kit အပ်ပီဆီမိုင်းမိုင်းတျာလီဝ်၊ဂီဆီး
လေး၊ ငတ်းဂါဆီဈေးနှုန်းသုခ်၊တူဝ်လင်၊ဂပ်။
ဈေးနှုန်းသုခ်၊တူဝ်ဆီဆီ။ ဖါင်၊ဂီဆီးပီဆီမိုင်း
ဂွပ်းသင်လေး၊ဂီဆီး၊ဂီဆီး၊ဂီဆီးလင်၊လွင်၊
ဂွပ်းသင်၊တေငတ်းဂါဆီမဆီးလိုင်၊ဂီဝ်?

ငတ်းဂါဆီ ဈေးနှုန်း သုခ်၊တူဝ်



... ဂွပ်းဝါးမဆီးတိုက်၊ပံးဂွပ်းဝါးယူ

ဂမ်းဆီတေဂါဆီ၊ဂီဆီးပီဆီပင်၊ဂီယု၊လိုင် လွင်၊ဂါဆီခွမ်၊
ပဆီ၊တင်ဆီဆီ ဂီဈေးနှုန်းသုခ်၊တူဝ်ဂွပ်း မိုဆီဆင်၊ခပ်၊ဂီဝါး
ဂွပ်းသင် (ဂီဝါး) ယူ၊ဂီဆီး၊ဂီဆီး၊လိုင်၊လင်၊ဂီယု၊လိုင် ဂါဆီ၊ဆီဆီ၊
တူဝ် (profile) ဂါဆီမင်၊မိပ်းဂွပ်းဂါဆီ၊ခွပ်း၊ဂီဆီး၊ဂီဆီးဆင်၊
ဂွပ်းပီဆီမိုင်း၊ မိပ်းပီဆီမိုင်း၊လေး၊လွင်၊ဂီဆီး၊လိုင်၊ဂီဝါး၊ လွင်၊
ဂါဆီထုဂ်၊လိုင် လေး၊ဂါဆီ၊ထုဂ်၊လိုင်၊မိပ်းသင်၊လွင်၊တင်ဆီဆီ။

ခွမ်၊ပဆီ၊လိုင်၊ခပ်၊ထိုင်၊ဈေးနှုန်းဂွပ်း၊လိုင်၊ဆီ။ ငတ်း၊ဂါဆီဈေး
နှုန်းဂွပ်း၊ ဂီဆီးပီဆီမိုင်း၊မိပ်း၊မိပ်းလင်၊ ဆီယူ။

မးဂွပ်းကွပ်းဂါဆီ၊ထိုင်၊ဈေးနှုန်းဂွပ်းမိုဆီဆင်!

1

ငတ်းဂါဆီဂီဝ် (APP)

ဂီဝ် (app) ဂါဆီဂွပ်းသုခ်၊တူဝ်၊ဆီဆီ။
လွင်၊ပိုဆီ၊တီး (storage) လေး၊ ဂီဆီး၊ဈေးနှုန်းတင်ဆီဆီသေ
ဂါဆီ၊ဂါး မဆီးယင်၊ပံးဂီဝ်၊ပးဈေးနှုန်းသုခ်၊တူဝ်ဂွပ်း
- လေး၊သင်၊ဝါးဂါဆီ၊လေး၊လွင်၊မဆီးဂေး၊ယပ်။

ဂွပ်းဆီ ဂါဆီကပ်၊ဂီဝ်၊ပံးဂီဝ်၊လိုင်၊ဂါဆီ
ဂါဆီ၊ဂီဆီး၊လိုင်၊ဆီဆီ။ ငတ်း၊လွင်၊ယူ၊မိပ်း ဂါဆီ၊ခွပ်း၊ဈေးနှုန်း
ဂွပ်း၊တူဝ်၊ဆီဆီ၊မိုင်း၊ပိုဆီ၊ဂီဆီး၊ဂါဆီ၊လိုင်၊ ငတ်း၊
ဂီဆီး၊ပိုဆီ၊တီး၊လေး၊ဂီဆီး၊ဈေးနှုန်း၊မိုင်း၊ပိုဆီ၊

တမ်း၊ဂီဆီး၊လွင်၊ခပ်၊တူဆီ၊ပး၊တူဆီ၊သေ
ထာ၊တီး၊တူဆီ၊ဝါး၊ လွင်၊တူဝ်၊သုခ်၊
ပီဆီ၊ဂီဆီး၊လိုင်၊ဂီဝ်၊ဆီဆီ -

ဂေး!
သင်၊ဂါဆီ၊မိပ်း၊ဈေးနှုန်းဆီ
ဂီဆီး၊လွင်၊မိပ်း၊ဂါဆီ၊
ဂါဆီ၊မိပ်း၊ဈေးနှုန်း

လမ်း၊ခါး၊တူဆီ၊ဝါး၊ဈေးနှုန်းသုခ်၊တူဝ်၊ဆီဆီ။ မိပ်း၊ဂီဝ်၊ တင်ဆီဆီ၊ဂီဝ် -

ဂမ်း၊ဆီ၊ဈေးနှုန်း၊မး၊သေ ဈေးနှုန်း၊ တင်ဆီဆီ၊ဂီဝ် -

ထာ၊မိပ်း၊ဂီဝ်၊ဝါး၊ ဂီဝ်၊ပံး၊ဂါဆီ၊လိုင်၊ယူ၊ဂွပ်း၊ဝါး
သင်၊မိပ်း၊သင်၊လင်၊လင်၊လင်၊ မိပ်း၊ဆီ။ ဂါဆီ၊ဂီဝ်၊
ပံး၊ဂီဝ်၊ပံး၊ဂီဝ်၊ပံး၊ဂါဆီ၊ဂါဆီ၊ဂီဝ်။
လွင်၊လေး၊ဂါဆီ၊ဂီဝ်၊ ဂါဆီ၊ဆီဆီ၊ဈေးနှုန်း -

ဂေး!
သင်၊ဂါဆီ၊ဝါး၊တေ၊လင်၊ဂါဆီ၊ဂီဝ်၊
ဂါဆီ၊လိုင်၊ဂါဆီ၊ထာ၊မိပ်း၊ဂီဝ်၊တူဆီ၊
ဝါး၊ လွင်၊မဆီး၊လိုင်၊လေး၊တီး၊ဂီဝ်။
(သင်၊လိုင်၊လေး၊ဆီ၊ပွင်၊ဝါး၊ဂါဆီ၊လိုင်၊
သုခ်၊ဂီဝ်၊လေး၊ဂါဆီ၊လိုင်၊ယူ)

Android: ဈေးနှုန်း၊
Settings → Apps → လွင်၊ဂီဆီး၊
ဂါဆီ၊ခွပ်း၊ကပ်၊ဂီဝ်၊ → တီး၊ Uninstall

iPhone: တီး၊ခပ်၊ဆီ
ဂီဆီး၊ဂါဆီ၊ခွပ်း၊ကပ်၊ဂီဝ်၊သေ၊ လွင်၊ Delete
App

2

လွင်၊ဈေးနှုန်း၊ဂွပ်း၊ဝါး၊ ဂွပ်း၊တီး၊လိုင်၊လင်၊လင်၊

ဈေးနှုန်းသုခ်၊တူဝ်၊ဂါဆီ၊လိုင်၊လွင်၊သုခ်၊တီး၊မိပ်း၊ဆီဆီ၊ပီဆီ၊ဈေးနှုန်း၊တီး၊ယူ၊ (location)
ဂွပ်း၊ဆီဆီ၊ယပ်။ ဂွပ်း၊တီး၊ဂါဆီ၊ဂွပ်း၊ယမ်း၊ဝါး၊ဆီဆီ။ ငတ်း၊ဂီဆီး၊ဂီဆီး၊ပိုဆီ၊
ယူ၊မိုဆီ၊ဂီဝ်။ လေး၊ပီဆီ၊ဂီဆီး၊ဂါဆီ၊လိုင်၊လွင်။ ဂီဆီး၊ဂါဆီ၊ဂွပ်း၊သင်၊ပံး၊ဆီဆီ၊
ဂီဆီး၊ဆီဆီ။ ငတ်း၊
ဂီဆီး၊သင်၊မိပ်း၊လေး၊ပိုဆီ၊မဆီး၊ဈေးနှုန်း၊တီး၊ယူ၊ဂွပ်း၊ပင်၊ပိုဆီ၊ လွင်၊တီး၊ဂွပ်း၊
ဂါဆီ၊ဂီဝ်၊
ဆီဆီ၊ယူ။

မး၊ကွပ်း၊ဂါဆီ၊တေ၊တူဆီ၊တီး၊ ဂီဆီး၊
ဂါဆီ၊လိုင်၊လိုင်၊ဆီဆီ၊လိုင်၊

ဂမ်း၊ဆီ၊မိပ်း၊မး၊ထာ၊တီး၊သင်၊တူဆီ၊ဝါး၊ ဂီဆီး၊
ဂါဆီ၊လိုင်၊လိုင်၊လိုင်၊ဆီဆီ။ လွင်၊ခပ်၊လိုင်၊
တီး၊ယူ၊ဂွပ်း၊တီး၊မဆီး၊ဂီဆီး၊လိုင်၊လိုင်၊
လိုင်၊ဈေးနှုန်း၊ထာ၊တီး၊သင်၊ပး၊တူဆီ၊

- တမ်း၊လွင်၊လိုင်၊ဂီဆီး၊
သုခ်၊တီး၊ဆီဆီ၊သုခ်၊ 3 ဂါဆီ
- ဂီဆီး၊ထာ၊ 1:
- ဂီဆီး၊ထာ၊ 2:
- ဂီဆီး၊ထာ၊ 3:

ဂီဆီး၊တေ၊လင်၊ဈေးနှုန်း၊
တီး၊ယူ၊ဂွပ်း :
ဂါဆီ၊လိုင်၊ဂီဆီး၊
လိုင်၊မင်၊ပွပ်း၊
လိုင်၊ဂွပ်း၊ခါး၊ယမ်း

ဂေး!
ဂီဆီး၊မင်၊လိုင်၊ မိုဆီဆင်၊
ဂီဆီး၊ဆီဆီ၊တီး၊ လေး၊ ဂီဆီး၊
ဂါဆီ၊သုခ်၊တူဆီဆီ။ မင်၊ပွပ်း၊
ခပ်၊လိုင်၊ဈေးနှုန်း၊တီး၊
ယူ၊ဂွပ်း၊တီး၊ဂါဆီ

ဂမ်း၊ဆီ၊ကွပ်း၊ဂါဆီ၊လိုင်၊
ဂါဆီ၊ဂီဝ်၊လိုင်၊ဂါဆီ၊
ခွပ်း၊ခပ်၊ ဂီဆီး၊ဈေးနှုန်း၊
ယူ၊ဂွပ်း -

Android:
ဈေးနှုန်း၊ Settings → Apps →
လွင်၊ဂီဆီး၊ဂါဆီ၊သုခ်၊လိုင်၊
ငတ်း၊ဂါဆီ၊ဂမ်း၊ဂါဆီ

iPhone:
ဈေးနှုန်း၊ Settings →
Privacy → Location Services →
ငတ်း၊ဂါဆီ၊ဂါဆီ၊သု
ခပ်၊ကပ်၊ခွပ်း၊ဂီဆီး၊
မုဆီး၊တီး၊ယူ၊ဂမ်း၊ဂါဆီ

**သုခ်၊ဈေးနှုန်း၊
ဆီဆီ၊လိုင်၊**

ပိုဆီ၊ထာ၊ :)
လိုင်၊သေ၊ကွပ်း၊တီး၊ယူ၊ယပ်။ သုခ်၊ထာ၊
ငတ်း၊ဂါဆီ၊ ဂါဆီ၊ပင်၊ခပ်၊ထိုင်၊ဈေးနှုန်း၊
တင်၊လိုင်၊မိုဆီဆင်၊ဂွပ်း၊ထာ၊ (camera)၊
သံ၊မံ၊တီး၊
ဂပ်၊သုခ်၊ (contacts) လေး၊ ခွပ်း၊တီး၊
(microphone) တေ၊ဈေးနှုန်း။

3

Google ရှု့လင်းရှမ်း ဆမ်မွမ်းရှိုဝ်?

မိုဝ်းရှမ်းလို့ခိုင်းမိုဝ်း Google ကခ်ကမ်လုံးသိုင်းခိုင်းဆခ်. ဂမ်း ဆမ်တေကမ်,ရှု့ဝါး တူဝ်လဝ်းဂပ်,တိုဝ်,သိုဝ်,သိုင်း,ခေးမုခ်းသုခ်း, တူဝ်ပခ်ခပ်ယူ့တၢ,သေ။ Google လင်းကပ်ခေးမုခ်းလို့ဝ်းဆ်. သင်းပိုခ်းဂ်ဝ်းသုခ်း,တူဝ် (profile) ကခ်ခပ်လင်းကပ်ရှု့တိုဝ်းပံး မာ်းမီးလွမ်းခွမ်,ပခ်,ခွပ်းသးဆး (ရှေ့လှၢ,၃) ရှိးရှု့ဝါးရှမ်း ပိုခ်းပိုင်းဆ်။ မာ်ပွမ်းမးခေးမုခ်းပိုခ်းဂ်ဝ်းသုခ်း,တူဝ်ဆ်. ပိုခ်းလွင်းကခ်ရှမ်းကမ်,ရှု့လုံးဝါး ပိုင်းတေကပ်ရှု့လို့.တီးလို့လို့ဝ်. ရှိုဝ် ဆခ်.ယူ။



ကွခ်တင်းသုတ်း စိခ်းတေးစိတ်,ခိုင်းမာ်ထုဂ်,တင်းဆး ခိုင်းမိုဝ်း Google ကခ်သုလဝ်းလို့.ပပတိုခ်း :

တဝ်.ရှု့ခေးမုခ်း	Classroom (ရှမ်းရှိုခ်း)
Gmail (လိခ်မိပ်းလိ)	Drive (ဂ်ဝ်းခေးမုခ်း)
YouTube (ယူ့ထုပ)	Hangout (ရှိုင်းကပ်း)
Maps (ပိုခ်း,တီး)	Family link

ဂမ်းဆ်.ရှု့,တူဝ်း ခေးမုခ်း တူဝ်ဂပ်,ဆ်း Google -

ရှု့တီး; myactivity.google.com → Sign in → Other Google activity → Google ad settings → Manage ad settings →

ဂမ်းဆ်.လူင်းရှု့,တူဝ်းဝါး Google ရှု့ခေးမုခ်းသုလဝ်း တၢ,ခေဆုမ်းသးဆး (ad personalisation) သင်လဲလံ

ပိုင်းထိမ် :

တီး; myaccount.google.com/activitycontrols, ဆခ်. သုလဝ်းလင်းပိုင်းပိုင်းလွင်း,တူဝ်.ဆိုဝ်ပိုင်း. (web activity), တီးယူ့, (location history) ငလး; ပီ,တီး, ရှု့ဂပ်,ကခ်သုလဝ်းယမ်းတူဝ်း (YouTube history) ဆခ်.ယူ။

လွင်း,ခေးမုခ်းသုခ်း,တူဝ်သုလဝ်းကခ် ခပ်ရှု့.ဆခ်. ထုဂ်,မိခ်းခေတ.တင်းကခ် ခပ်တေမးခေဆုမ်းသးဆးရှု့. လွင်း,မီး ခေးမုခ်းကခ်ထိတ်ပိုင်း; မိုခ်ဆင်,ကျ, ယူ့ကမ်,ထုဂ်,မိခ်း; ကမ်,ဆခ် ခပ်လတ်း ဝါးရှမ်းခေးမုခ်းတီး. (cake) ဝေ.သမ်.ဝါး ရှမ်းကမ်,ယမ်းရှိုတ်းသေပွမ်း; သင်ရှမ်း ကမ်,ခွမ်းရှု့ခပ်ပိုင်းခေးမုခ်းသုခ်း,တူဝ်ဆ် ရှမ်းလင်းပိုင်းပိုင်းမခ်းလုံးယူ။

4

မိုဝ်းဂခ်ရှု့ခေးမုခ်း ပိုခ်းဂခ်ပခ်ခေးမုခ်း

ရှု့ခေးမုခ်း, social media ဆခ်.ပိုခ်း ခိုင်းမိုဝ်းလိပုခ်းတၢ,ဂပ်း သိုဝ်,ငလးဆင်;သးကခ်တင်းကွမ်းရှေ့.။ ရှု့မုခ်းမခ်းဂေးပိုခ်း တီးကခ်ရှမ်းပခ်ခေးမုခ်းသုခ်း,တူဝ်ရှမ်းတင်းဆမ်တေ,ရှု့ခေး ကမ်,ဆခ် ခွမ်,ပခ်, လိုင်းကခ်ရှမ်းကမ်,ရှု့လင်းဆခ်.ယူ။

လွင်းရှု့ရှု့လွမ်းလုံးတၢ, ရှေ့ရှုမ်းကမ်,ရှု့ခေးမုခ်း သုခ်း,တူဝ်ရှမ်းတူဝ်းရှု့ဆ်းမိုဝ်း ရှု့ခေးကခ်ရှမ်းကမ်, ရှု့လင်း? လိုင်းကပ်းပးပးတီးမးကခ်ဆိုင်;သေ ရှိုတ်းလွမ်းခပ်.တွခ်း; -

ရှေ့!

မိုဝ်းသင်း; account မွ်,ဆခ်. ယူ့လို့. social media လဝ်းဂပ်, မိုခ်ဆင်, Facebook သေသင်း; ယူ့ဆ်.ဝါးခပ်သုခ်း,ပခ်,တေလိဂ်; လုံးခေးမုခ်းသုခ်း,တူဝ်သုလဝ်း တေးဂခ်။ ရှုမ်းဆခ်ထုဂ်,လိလို့. ကိုး မိုဝ်းလိ (email) မိုဝ်းသင်း; account မွ်,ဆခ်.ယူ။

Line:
ရှု့တီး; Profile → Settings: Friends → ပိုင်းပိုင်း; Auto-add friends ငလး; Allow others to add me

Facebook တၢ, Android:
ရှု့တီး; Settings and Privacy → Settings → Media and Contacts → ပိုင်းပိုင်း; Continuous Contacts Upload

Facebook တၢ, iPhone:
ရှု့တီး; Settings and Privacy → Settings → Upload Contacts → ပိုင်းပိုင်း; Upload Contacts

ပိုင်းထိမ် :

လွင်း,သုလဝ်းလိခ်းဂ်မိခ် (game) မိုခ်ဆင်, Fortnite ကမ်,ဆခ် Minecraft? သင်လိခ်းဆ် ခတ်းလို့လတ်းဂခ် ခေးမုခ်းသုခ်း,တူဝ် ဆင်,ရှိုဝ်ကမ်,ရှု့ပိုင်းဂ်းရှု့လုံးဆမ်။

ခေးမုခ်းသုခ်း,တူဝ်လဝ်းဂပ်,

- ယိုခ်းလိလွမ်းခေးမုခ်း! သုလဝ်းလုံးရှိုခ်းရှု့ဂခ်လတ်းဂခ် ခေးမုခ်း သုခ်း,တူဝ်ရှု့,တွခ်းဆိုင်;ယပ်.။ ဂမ်းဆ်. ရှု့ဆင်;လို့ဝ်းရှိုဝ်. လိုင်းလို့သေ ထတ်းတူဝ်းဝါးလွင်း,လုံးရှိုတ်းလွမ်းကမ်,ဆခ် ရှိုခ်းရှု့ခေးမုခ်းပးပးတီးဆ်. -
- လုံးကပ်ကွမ်းပိုင်းကပ်ပေးလို့ဝ်းကခ်ကမ်,ရှု့လင်း ငလး; လိုင်းကခ်လင်းဂ်ပေးခေးမုခ်းသုခ်း,တူဝ်ယပ်.
- လုံးပိုင်းပိုင်းကမ်,ရှု့ကပ်ပေးခေးမုခ်းတီးယူ့ (location) ယပ်.
- လုံးလိခ်းရှိုခ်းဝါး; Google ရှု့လင်းတူဝ်ရှမ်းဆမ်မွမ်းရှိုဝ်
- လုံးရှိုတ်းယပ်. ကမ်,ရှု့ခေးမုခ်းသုခ်း,တူဝ်ဆိုင် social media ရှု့တူဝ်းဆ်းမိုဝ်းရှု့ခေးကခ်ကမ်, ရှု့လင်းယပ်.

ဝေ.သမ်.ဝါးသုလဝ်းကမ်,လုံးရှိုတ်းလွမ်းရှု့ခေးမုခ်းပးပးဆိုင်တင်း မူတ်းသေတၢ. ဆ်.ပိုခ်ခပ်.တွခ်းလမ်း,လွင်း,တၢ,လတ်းဂခ်ခေးမုခ်း သုခ်း,တူဝ်သုလဝ်းဆိုင်လိခ်း (online)။ သင်ပိုင်းဖုခ်.ရှု့, တိုင်းတိုင်းဆ်လို့ဝ် သေယိုခ်းပိုခ်းတင်းယမ်းလိရှု့ယူ။

ယူ့လို့မီးပိုခ်းဖုခ်.တင်းရှု့ဆ်. ရှု့ပိုင်းဆင်.ကမ်,ဆခ်ရှု့ခေးမုခ်းရှု့လင်း ရှု့ကွခ်ဂခ်ကပ်လွင်းရှု့မုခ်း,ခေးမုခ်းသုခ်း,တူဝ်ခပ်။



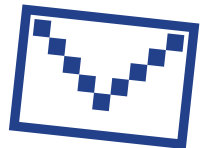
သိုဝ်, - လွင်းရှု့မုခ်း

လွင်းရှမ်းလူမ်း
ခေးမုန်း
မံ 2

3

H0rses Jump Wildly! @t the Market

ဆွဲးတွန်းသွန်းဆဲ. ရှမ်းတေကွန်ဂန်မးတူရ်းလွမ်းလံး
ဂာန်လွဲ.ထံဝ်လိဂ်း (passphrases) သေ သားမံလပ်.ကန်
လီလေးမီးလွင်းရှမ်းလူမ်း။



လမ်းရှိုတ်းတူရ်း! ရှ်းတံမ်းတူဝ်လိဂ်း 5 တူဝ် (ကိင်းဂလီတ်း) လေး ရှ်းမဆဲးပိန်ထံဝ်လိဂ်းကန်
မီးတီးပွင်,ဆွဲးလွမ်းပးတူရ်းဆဲ. -

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ဂမ်းဆဲ.လမ်းရှိုတ်းတူဝ်လိဂ်းမာင်တူဝ်ပိန်တူဝ်လိဂ်းယှ်, သှ်းခိုင်းမံ (ခိုန်ဆဲ, !?-") လေး
လမ်းသှ်းမံဆဲ.တူရ်း

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ယိဆဲးလီလွမ်း သူလဝ်းလံးရှိုတ်းမံလပ်.ထံဝ်
လိဂ်းကန်ဆိုင်ယဝ်!

ဂွန်းဂမ်းဆဲ.တေကွန်,တွင်းမံလပ်.ကန်လီ ကန်မီးပးတူဝ်
လိဂ်း လေး မံဆဲ.ရှမ်းဂန်။ ခွပ်းဆဲ.သင်သူလဝ်း တင်းမံ
လပ်.ကန်ပိန်ထံဝ်လိဂ်း (passphrases) လေးမီးတီးပွင်,ဆဲ. တေ
တလင်းရှိုတ်းတူရ်းမံလပ်.ငးလိုင်ဂပ်,ယူ။

ရှေ့!
ယးလိမ်းဝးသူလဝ်းကမ်း,
ထုဂ်,လီတံမ်းမံလပ်.ဆဲ.ဝ်.တီး
ကန်ပိုဆဲးလင်းရှမ်းလူမ်း
ရှ်းသှ်းဝ်.တီးကန်မီးလွင်းရှမ်းလူမ်း
လေး လင်းယးပိတ်းငးရှိုတ်းကမ်း,
လူဝ်,မဆဲးယဝ်။

4

ခတ်းသေးဖန်းတူသွင်ထာပ်;

သင်သူလဝ်းလံးရှိုတ်းလွမ်းလံးတင်းမံလပ်.
လီကန်ပူဆဲ.မးယဝ်.ဆဲ. ပွင်းဝးတူပိုဆဲးတေ
လဂ်.ခေးမုန်းသူလဝ်းဆဲ.ယာပ်,ယဝ်.။ ရှမ်းမံ
လပ်.လီထာဆဲ.ရှိုတ်းတူဂ်.မီးလွမ်းလံးယးဂမ်း
မဆဲးလံးယူ။

မံလပ်.သွင်ထာပ်; ကန်ပိုဆဲးရှင်.ဝး two-factor authentication
(2FA) ကမ်းဆဲ. multi-factor authentication (MFA) ဆဲ.
ပိန်ဂာန်ရှိုတ်းရှ်းခေးမုန်းမီးလွင်းရှမ်းလူမ်းဆဲ.မးလိုင်ဂပ်,ထံဝ်.။
လွမ်းလံးဆဲ. ပိုဆဲးတေကွန်,လင်းရှမ်းလူမ်းခေးမုန်းရှမ်း ဝေ.သမ်.
ဝး ခပ်ရှမ်းမံလပ်.ရှမ်းဂေးယဝ်.(မိုန်ဂာန်သားဖန်းတူဂိုဆဲး
သွင်ထာပ်; လေး ခတ်းသေးပံ.တင်းသွင်ထာပ်;။

ကံမ်းဂမ်းဆဲ.ထံဝ်မံ လွမ်းလံးမံလပ်.သွင်ထာပ်;ဆဲ.
ယူ။ လမ်းလတ်းဂာန်တူရ်းတီး -

Instagram:
ရှ်းတီး Profile → Settings → Security →
Two-factor authentication →
Get started

Facebook:
ရှ်းတီး Settings and Privacy → Settings →
Security and Login → Use two-factor
authentication

Google:
ရှ်းတီး
<https://myaccount.google.com>
Security → Signing into Google
→ 2-Step Verification

ရှေ့!
တိဆဲးတီးတေလွဲ.မးဖူဆဲး
ဆဲ. သင်ပိန်လံးလွဲ.ကိမ်းမိဝ်း
(email) ကမ်းဆဲ.မံလပ်.ပွဂ်း
လီဝ် (OTP) ဆဲ.ပွင်.ဝးဖူဆဲး
ရှ်းဂေး သူလဝ်းတိုဂ်.ခပ်.ထိုင်
ခေးမုန်းသူဆဲ.တူဝ်လံးယူ။



လွင်းရှမ်းလူမ်းခေးမုန်း

ယိဆဲးလီလွမ်းကန်သူလဝ်းလံးရှိုတ်းရှမ်းလွင်းရှမ်းလူမ်းခေး
မုန်းဆွဲးဂာန်ဆဲ.ယဝ်.။ ဂမ်းဆဲ.လိုင်ရှိုတ်းလိုင်သေ ထတ်း
တူရ်းဝးလွင်,သူလဝ်းလံးရှိုတ်းလွမ်းကမ်းဆဲ.လံးရှိုတ်းရှမ်း
ရှိုတ်းခေးပးတူရ်းဆဲ. -

- ရှိုတ်းရှမ်းဂမ်းထုဂ်,လီလွဲ.မံလပ်.သံဆဲးလွဲ
- ရှိုတ်းရှမ်းလံး 5 ခပ်.တွန်း ဆွဲးဂာန်သားမံ
လပ်.ကန်လီလေးမီးလွင်းရှမ်းလူမ်း
- လံးတင်းမံလပ်.ထံဝ်လိဂ်း (passphrase)
ဆိုင်ကန် တူတူလဝ်းဂပ်,ယဝ်.
- လံးလွဲ.မံလပ်.သွင်ထာပ်; (two-factor
authentication) တီးကေး,သူတီးဆိုင်ကန်

သူလဝ်းလံးရှိုတ်းရှမ်းလွမ်းလံးကပ်လွင်းရှမ်းလူမ်းခေးမုန်း
လဝ်းဂပ်,ယဝ်.။ ယးလိမ်းပိုဆဲးဖန်းတင်းရှမ်းလူမ်း
ဂေး. ကမ်းဆဲ.ရှမ်းလွမ်း တးရှ်းခပ်မီးလွင်းရှမ်းလူမ်း
မိုန်ဂာန်တင်းသူလဝ်းသေဂမ်း။

သိုဝ်, -
တီးလီမတေး
လွင်းလီ

လားကပ်တူင်လွတ်;

...မိုဝ်းကမ်,လံးလွဲ,ယူဆ်း

လွင်,ယမ်းတူရ်းယူဆ်းစွဲ,တိမ်းတိမ်း လူရ်းကမ်, တမ်းရှု,တူင်ဝါးလမ်းဂပ်,မးထိုင်တီးဆ်းလိုင်,ရှိုဝ်? ကမ်,ဆမ်လွင်,ယမ်းဂူဆ်းဝါး တေလွဲ,ယူဆ်းဂမ်း ဆိုင်,ဂူရ်း ယူဝ်,ရှု,တူင်ထိုင်,ဂမ်းဆိုင်,ဂေး; မူတ်း ခမ်းယမ်းဆပ်,လူဝ်းမူင်းဆိုင် Facebook ယဝ်.

ဂူဆ်းရှပ်းလေးထိမ်းအုပ်လုပ်လီဒ (technology) ဆမ်.မီး လွင်းလမ်းလွင်တင်းဆမ်။ ဆ်.ပီဆ်ယူဆ်း သီင်၊ သိုင်ယူဆ်း လေး; လိမ်းကမ်လုဂ်,တီးခိုင်းလမ်း; လိုဝ်းဆ်. လိုဝ်းရှိုတ်းရှိုတ်းမီးလွင်းလမ်းလွင်တော့ရှပ်း။ မာင်ပွင်,တူင်ဂပ်,သမ်.ပေးလိုမ်းဝါး; ခွဲ;မီးယူဆ်းပံ. ရှိုတ်းသင်ဆမ်,ယူ။

ဆ်းဂါဆ် Data Detox ဆ်. သူလမ်းတေလံးလီဝ်းရှိုတ်း လွမ်းလားသင်းလွင်းလမ်းလွင်,တင်းယူဆ်းသူလမ်း; ဆ်ယူ။

တေ,လီဝ်းရှိုတ်း!

1

ဂူဆ်.ထိုင်မိုဝ်းခမ်းယမ်း ကမ်လီ

လွင်းလမ်းလွင်ရှပ်းလေးထိမ်းအုပ်လုပ်လီဒ (technology) ဆမ်.မီးမိုဝ်းလီလေးကမ်,လီ။ မိုဆ်ဆင်,မိုဝ်းလီဆမ်.ပီဆ် ဖွင်းရှပ်းရှု,လမ်းကမ်းဂေး,မီး.မဆ်း လေး; မိုဝ်းကမ်,လီ သမ်.ပီဆ်ဖွင်းကမ်ဆမ်ရှိုတ်းရှိုတ်းခီဝ်ဆမ်,ယူ။

မိုဝ်းလွဲ,ဆ်တံ, (internet) ဆမ်. ဂမ်းဆမ်သူလမ်းရှိုတ်းသင် (မိုဆ်ဆင်,လီဆ်းဂ်မီး၊ ကုပ်,ကူရ်းဂေး၊ တူရ်း TV)? ရှိုတ်းမီး လွင်းကမ်သူလမ်းရှိုတ်းဆ်းလွမ်းဂင်ပးတီးဆ်. ဂမ်းဆ်.တိမ်းလွင်း လွင်းကမ်သူလမ်းထုဂ်,လွဲ(လံးလွဲ) လေး; ကမ်,ထုဂ်,လွဲရှိုတ်းမဆ်း။

ထုဂ်,လွဲ (လံးလွဲ)	မိုဝ်းခိုဆ်းလိမ်းဆမ်. ရှပ်းဂ်. -	ကမ်,ထုဂ်,လွဲ (ကမ်,လံးလွဲ)
-------------------	----------------------------------	---------------------------

ယိုမိ,ထမ် :)

လွင်းသူလမ်းဂူဆ်.ဝါး တေလင်းကပ်ကွပ်,ပိတ်းလွင်းကမ် “ကမ်,ထုဂ်,လွဲ” ဂမ်းဖွင်းပံးသေလံးရှိုတ်းရှိုတ်းဂူဆ်းဂါဆ်ဆ်.ယဝ်.? ဂူဆ်.ရှု,တူရ်းလွမ်းလား ကမ်သူလမ်းလင်းလွဲ,ခိုင်းလမ်းရှိုတ်းမီး ဖွင်းလီဆမ်တီးသုတ်း။

2

ကမ်,လွဲ;တင်းဖိတ်းသူလမ်း;

မိုဝ်းလံးယမ်းပိုဆ်းရှိုတ်းသူလမ်းကမ်,ဆမ်ကူရ်းဂေး,ရှိုတ်းလွဲ,ယူဆ်းဆမ်. သူလမ်းလွင်,ယမ်းဂူဆ်.ဝါးလမ်းဂပ်,မီးတင်းဖိတ်း ယူဆ်.ဝါးကမ်,လင်း ယမ်းဂမ်တင်းယူဆ်းလံး? ဆ်.ပီဆ်ယူဆ်.မိုဝ်းခိုဆ်းလိမ်းဆမ်. လွင်း ကမ်ရှိုတ်းရှိုတ်းလမ်းလွင်ရှပ်းလေးရှိုတ်းရှိုတ်းသိုဝ်,လွဲ,ယူဆ်းရှိုတ်းဆမ်. မီး တင်းဆမ် ဆမ်,ယူ။

ခတ်းလွဲ,တူရ်းဝါး; ဂ်ပံး တင်းခွဲ,မိုဝ်းဆမ်. လွင်, ခပ်မီးရှပ်းခေးကမ် ယူ,ယံ,သံ,မိုဝ်း

- The typing bubble** - တူင်မုဆ်းမုဆ်းသမ်တမ်, ကမ် ရှိုတ်းရှိုတ်းရှပ်းပံ,တူရ်းဝါးပိုဆ်းတေတိမ်းသင်လွဲ,ရှပ်း!
- The trend** - ခေးခွဲ,မိုဝ်းကမ်လိမ်းခေးဝါး ယမ်းလိမ်းလွင်းလိမ်းလင်းသင်လံးလံး
- Autoplay** - ကမ်,လွင်,တိမ်းသင်ဂေး; ပီ,တီ,ကုပ်, တေ, လီဆ်းရှပ်းရှပ်းမဆ်း တေ, 3...2...1...
- The infinite swipe** - ခေးမုဆ်း မွဲ,ခေးမုဆ်းရှပ်းမဆ်းတိမ်းတိမ်း
- The loot box** - လံးမာတ်; ကမ်,ဆမ်မာလိမ်း; ကမ်လင်းကပ်, လွတ်းယမ်းမိုဝ်းသိုဝ်,ခွင်
- The like** - ဖာင်ရှပ်းထုဂ်,လွဲ ကမ်,ဆမ် ရှပ်းရှပ်းလွဲ
- The streak** - လံးလမ်းမိုဝ်းပီဆ်ဂူဆ်းလီ၊ ထုဂ်,လွတ်းယမ်းလမ်းမိုဝ်းကမ်,ရှိုတ်းတူင်လီ
- Pull to refresh** - (load) ခေးမုဆ်း မွဲ,မွဲ,မုဆ်းထိုင်;

1. YouTube
2. TikTok
3. Snapchat
4. Fortnite
5. Instagram
6. Netflix
7. Spotify
8. WhatsApp

ရှေ့!
သူလမ်းတေရှပ်းဝါး လွင်းကမ်ရှိုတ်းရှိုတ်း လမ်းလွဲမာင်လိုဝ်း ဆမ်. မီးပံ.ဆ်းဂ်ပံး တင်းဆမ်

လွင်းရှပ်း?

သင်ဖတ်း.ဆိုင်,ကမ်တူရ်းဆ် ဂူဆ်းဆိုင်,ဂေး,တိမ်းဆိုင် ယူဆ်းခပ်မွမ်း; 2,600 ပွမ်းတေး,ဝမ်း။ တူင်သူလမ်းလူး တိမ်းဆိုင်ယူဆ်းဝမ်းလံးပွမ်း?

သိုဝ်,စွဲ,ထမ်; ဆေးဆိုင်;

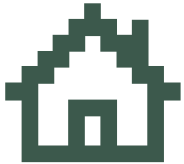
3

ယာအ်ဂ်ဂန်ဖွင့်;

မိုဝ်းပိုအ်းလွ်းလွ်းလံးတင်းအမ် တျာလအ်လွ်းဂ်းအမ်. ရှမ်းသမ်.မီးလွ်းလံး
လံးဂေလိတ်းမအ်းလိုင်.ရှိုဝ်? တီးဂေတ.မအ်း ရှမ်းလိုင်.ရှိုဝ်,
လတ်းဂအ် settings ခွင်ကံပဲဒ တျာဂေလိတ်းပအ်ဂျလွင်.ယူ။

လွင်;ကအ်ရှမ်းလိုင်;ရှိုတ်း -

- Facebook:**
ရှုတီး; Settings and Privacy → Your Time on Facebook → Set Daily Time Reminder → တင်း;ခမ်းယမ်း
- YouTube**
ရှုတီး; Settings → Autoplay → Turn off
- Instagram**
ရှုတီး; Profile → Settings → Your activity → Notification settings → ဖုရပ်, Pause All
- TikTok**
ရှုတီး; Profile → Settings and Privacy → Digital Wellbeing → Screen Time Management → ဖုရပ်, ဝေ; တင်း;ခမ်းယမ်း



ဝံးသေလတ်းဂအ် settings လိုဝ်းအ်. ယဝ်. ကမ်,ရှိုဝ်ကမ်,အအ်း သင်သူလဝ်; လမ်းဖုရပ်,တူရပ်; settings ခိုအ်းအ် တေလံး;ရှမ်းဝါး လွင်;ကအ်ရှိုတ်းရှိုဝ်; လအ်လွ်းလိုဝ်းအ်. မအ်းသုဂ်.ယုင်; (သုဂ်.သဂ်.) လွ်းအမ်မွတ်;ရှိုဝ်အ်ယူ။

4

လမ်းရှိုတ်းတူရပ်;ထိုင်;ဂမ်းအိုင်;

သင်ဝါးသူလဝ်;ရှိုဝ်;လွင်;လမ်လွ်းတူဝ်ဂဝ်,တင်း;ဖူအ်းအမ်.လီမး
အ်လိုင် တေလံး;ခတ်းလွ်းရှိုတ်းလွမ်းလွ်းလံးလီလီ။ ခိုအ်းပွတ်;ရှိုဝ်,
တူရပ်;လွင်;ကအ်ရှမ်းတံးမံ,ထုဂ်,လွ် (လံးလွ်) အ်းအ်;လိတ်;ကအ်
ပူအ်.မးသေ ထတ်းသင်တူရပ်;လွ်းလံးကအ် လိုင်;ရှိုတ်းရှိုဝ်;
လွင်;ကအ်ရှမ်းထုဂ်,လွ်လိုဝ်းအ်. မီးဖူအ်းလီအမ်မးလိုင်ဂဝ်။

လွ်းလံးယာအ်ဂ်ဖူအ်း ကအ်ရှမ်းလိုင်;ရှိုတ်း
လွမ်း -

- ဝံး(ဂုဝ်.)အ်းဖူအ်းလွင်; ကမ်,အမ်ဂေ;ကပ်ဖူအ်းဝံ.
တီးကအ်ဂ်ရှိုတ်း
- ပိဂ်.ပိတ်;သိုင်ဖူအ်း ကမ်,အမ် ပိဂ်.ပိတ်;ခေ;ရှိုဝ်းလိုင်;
(notifications)
- သင်လံးယိအ်းပိုအ်းဝါးရှိုဝ်;တူဝ်ဂဝ်, ရံ.လွ်းဖူအ်းသေ
ရှိုတ်းရှိုဝ်;ခတ်းလွင်;သုဂ်.ယုင်;လွ်းအ် လတ်းဂေခတ်;ဝါး
သူလဝ်;တိုဂ်.ခတ်းလွ်းဂေလိတ်;ယူ, (ပေ.သမ်.ဝါးခတ်
ကမ်,ရှု.သေတျာ.)
- မိုဝ်းခွဲ;လီအ်;ဖူအ်းအမ်. ထမ်လဝ်;ဂဝ်,ဝါးယုအ်.သင်
ဝေ;တေလီအ်း?
- ထတ်းတူရပ်;ခေ;မုအ်းဂအ်လွ်းဖူအ်း (usage stats) (တူရပ်;ဝါး
လွ်းဖူအ်းရှိုဝ်;ရှိုဝ် ဝေ; လွ်းတျာရှိုတ်းသင်လံးလံးတေ,ရှိုဝ်။) ဂမ်း
အ်. လမ်းလွတ်းယွမ်းဂအ်လွ်းဖူအ်းတူရပ်; ကမ်,အမ်လမ်းခေ.
ခိင်,လွတ်းယွမ်းဂအ်တင်းဂူအ်းရှုလတ်း

မိုဝ်.ထမ် :)

လွင်,သူလဝ်;ရှု.လွ်းလံးလွတ်း
ယွမ်းဂအ်လွ်းဖူအ်းတင်,လိုဝ်း?

လွ်းလံး -



တီးလီဒတေးလွင်းလီ (digital wellbeing)

ယိအ်းလီလွမ်း ကအ်သူလဝ်;လံးလီလီ;ရှိုအ်းယဝ်.
တူဝ်;ရှိုဝ်ခေ; တီးလီဒတေးလွင်းလီ (digital wellbeing)။ ဂမ်းအ်.လိုဝ်;ရှိုဝ်.လိုဝ်;လွ်းသေ ထတ်း
တူရပ်;ဝါး လွင်,သူလဝ်;လံးရှိုအ်းရှု.ဝေ;ရှိုတ်း
လွမ်းရှိုဝ်ခေ;ပု;တီးအ်. -

- ရှု.လွင်;ကအ်တူဝ်လဝ်;ဂဝ်,ထုဂ်,လွ်
(လံးလွ်) ဝေ; ကမ်,ထုဂ်,လွ်သင် မိုဝ်;
လွ်.ထမ်;အမ်လွင်လီဒ (technology)
- ရှု.လွ်းလံးလွင်လွ် ကအ်ပိုအ်းသွ်;မးအ်;
ကံပဲဒကအ်ရှမ်းလွ်.
- ရှု.လွ်းလံးပိဂ်.ပိတ်; လွင်;လွင်လွ်
လိုဝ်းအ်.ဂမ်းဖူအ်;
- ရှု.လွ်းလံးရှိုတ်းရှိုဝ်;လွင်;လမ်လွ်းဂေ;ဂင်
ဖူအ်းဝေ;တူဝ်သူလဝ်;လီမးလိုင်ဂဝ်,

ဂအ်ယူဂ်ဂအ်တင်း;ဖူအ်းအမ်. ကမ်,လံးပွင်,ဝါး
တေလံး;ကပ်ဖူအ်းထိုမ်းလွင်;အ်းခေ;အမ်. ရှုရပ်;
မအ်းပီအ်ဂအ်ရှုလွင်;လံး ကမ်,ရှိုတ်းရှိုဝ်;ရှိုဝ်လမ်း
(သုမ်းခမ်းယမ်းလွမ်း) ဖူအ်းအမ်အ်;ပူအ်.သေ
တိုဂ်.ရှိုတ်းလံးလွင်;ကအ်ရှမ်းထုဂ်,လွ် (လံးလွ်)
ယူ။ ပိုအ်းဝေ;တင်;ရှု.အ်.လွင်;ကူရပ်;ဂေ. ကမ်,
အမ် ရှုအ်;ခွဲ;ရှိုအ်းဝေ;ရှိုတ်းရှိုဝ်;ရှိုအ်းရှု.ဂအ်သေဂမ်း။

သိုဝ်, -
ခေ;မုအ်းမိုဝ်းပိုဝ်;

လားတေးသူ၊ ခေးမုခ်းမိတ်းပိုင်

... တေးခမ်းပုခ်းလွင်းရှမ်းရှမ်း

ကိုခ်းတိုင်းအိတ်း (internet) အခ်း ပီခ်းပင်၊ လေးခေးမုခ်းလွင် ကခ်းပီခ်းတိုင်းသိမ်းလွင်း တာင်း။ ခာဝ်၊ ဂုခ်းမိတ်းပိုင်၊ သိင်္ဂမိတ်းအခ်းဂုခ်း ရှိတ်းဂခ်းပိုင်။ ခုတ်းသေးအေး (ဂျေး၊ ရှေး) ကခ် ခတ်းလွင်ခွင်လေးရှမ်း။ တာင်းရှမ်းထိုင်ရှမ်းလွင်းလွင်း၊ ငလး၊ ခိမ်းရှမ်းတူဝ်သတ်းအဝ်၊ ရှပ်လေး။

ကိုင်အိုဝ်မိတ်းခေးမုခ်းတင်းအမ်သေ မာင်ပွမ်းမေး ရှမ်းကမ်း၊ ရှမ်းလေးတေးကခ်လွင်ပီခ်းကခ်ထုမ်း၊ မိတ်း ငလးကခ်လွင်ပီခ်းကခ်မိတ်းပိုင်။

ခွေးတုခ်းတုခ်းသုခ်း Data Detox အ်။ သူလင်း တေးလွင်လိတ်းရှမ်း လွမ်းလေးပိုင်အေးခေးမုခ်း ကခ်ထုမ်း၊ မိတ်း အ်ယဝ်။

တေးလိတ်းရှမ်း!

1 ယေးတူဝ်ထတ်းထွင် ခေးမုခ်း

တူဝ်ထတ်းထွင်ခေးမုခ်း (filter bubble) အခ်းပီခ်း တူဝ်ကခ်တိုင်းတင်းတေးသူလင်းတေးလေးခေးမုခ်း သင်။ မခ်းလွင်လေး algorithm ကခ်ထွင်လေး ခတ်းလေးတေးသူလင်းထွင်ကမ်း၊ အခ်းခွေးမုခ်းလွင်လေး “တူဝ်း ရှမ်းလေး” အခ်းပီခ်းလွင်ကမ်းတေးသူလင်း တူဝ်ထွင်ဂမ်းသိုဝ်း၊ ဂွမ်းအခ်းလွင်၊ မခ်းပီခ်းလွင်လိတ်း? ခေး မုခ်းကခ်မခ်းကမ်း၊ ငအကမ်း၊ အခ်းခေးမုခ်းကခ်သူ လင်း “ကမ်းတူဝ်းရှမ်းလေး” အခ်းသမ်းမိတ်းလေးလား?

ကွခ်းတင်း မေးကွခ်းကခ်ထတ်းထွင်တူဝ်း တေး တူဝ်ထွင်ခေးမုခ်းလေးကမ်း၊ ရှမ်း ခေး မုခ်းသင်လေး။

ရှမ်းကွမ်းဂေးကမ်း၊ အခ်းဂုခ်း ရှမ်းရှမ်းအိုင်၊ ဂေးသေတမ်း တိုင်းအိုင်၊ ခေးမုခ်းခွေး YouTube တင်းသွင်ဂေး -

ရှမ်း၊ အေးရှမ်း (အေးကွခ်းတင်းပိုင်၊ သတ်း)

တိုင်းလွင်း 5 လွင်ကခ်သူလင်းထွင်ခေးမုခ်းလွင် မေးသမ်းမိတ်း ငလး တိုင်းလွင်း 5 လွင်ကခ်ကွမ်းဂေး သူလင်းရှမ်းခွေးလွင်မေးခွေးမိတ်း တိုင်းလွင်းခေးမုခ်း တေးလွင်သူလင်းငလးကွမ်းဂေး ထွင်ခေးမုခ်း ကခ်မိတ်းကမ်း သင်မိတ်းခေးမုခ်းကမ်းမိတ်းကမ်း တိုင်း လွင်းခေးလွင်ခေးဂင် ပေးတိုင်း -

ကခ်သူလင်းရှမ်း	ကခ်မိတ်းကမ်း	ကခ်ကွမ်းဂေးရှမ်း
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5

ရှေး!
ကခ်လွင်ခေးမုခ်းအခ်း လွင်သေ ပီခ်းကခ်ပခ်းမိတ်းရှမ်းလွင်ကမ်း၊ လွင် ကမ်း၊ အခ်း ပီခ်းမေးလေးတေး၊ ဂေးယဝ်။ မခ်းယင်း ရှမ်းပေးတေး တူဝ်ထွင်ခေးမုခ်းအခ်း အခ်းလွင်လေးယမ်းရှမ်းမိတ်း အ်ယဝ်။

2 တူဝ်းတမ်းကမ်းရှမ်း ထုမ်းလွင်

ခလိတ်းပီခ်း (click bait) ပွင်းတေးကခ်သင်းရှမ်းခေးမုခ်းပုခ်းလွင် လွင်ကခ်ပီခ်းတေး ကမ်း၊ အခ်း ပီခ်းရှမ်းခေးမုခ်းလွင် တေးလွင်ရှမ်းပိုင်၊ တိုင်းခတ်းတေးခေးမုခ်းခွေးမခ်း။ ရှပ်ခေးမုခ်းလွင်ခေးမုခ်း ပီခ်းလွင်ကခ်လိတ်း ငလး၊ ခတ်းရှမ်းတေးမုခ်းခွေးမခ်းသမ်းကမ်း၊ မိတ်းသင်တေး။ လွင်တူဝ်ထွင်ယမ်းထွင်ရှမ်းခေးမုခ်းကမ်း၊ အခ်းပီခ်းတေး၊ ကွမ်း၊ ကခ်မိတ်းရှမ်း မိတ်းအင်၊ ပေးတိုင်း -

“လွင်လေးရှမ်းရှမ်းတူဝ်မိတ်းရှမ်းလိတ်း ကခ်သူကမ်း၊ တွမ်းရှမ်း (လွင်လေးထိတ်း 5 အခ်းတေးရှမ်းရှမ်းရှမ်းလွင်တေး)”

“ကမ်းထွင်သေကိုတ်း! မခ်းအင်းမိတ်းကမ်းရှမ်းသေ ယမ်းလိတ်း ...”

“ရှမ်းလေးပေးလွင်မိတ်းကမ်း - သိုဝ်းပီခ်းရှမ်းရှမ်း တေးရှမ်းရှမ်း၊ တူဝ်ထွင်ရှမ်းပိုင်လွင်တေး ...”

ရှမ်းကခ်သူလင်းရှမ်းကမ်းအိုင်၊ ဂေးသေ လမ်းသင်းတေးရှမ်း ရှပ်ခေးပုခ်းတေးခတ်း။ ယေးလွင်ခေးမုခ်းရှမ်း၊ အ်ပီခ်းလွင်ကမ်း ရှမ်းရှမ်းခတ်းသူလင်းလွင် ငလး၊ ရှမ်းတိုင်းခတ်းတေးခေးမုခ်းခွေး မခ်း -

ရှပ်ခေး -

တေးရှမ်းတေး၊ ကခ်သင်းခေးမုခ်းမိတ်းပိုင်၊ ကမ်း၊ အခ်းခေး မုခ်းပုခ်းအခ်းကမ်း၊ ယမ်း၊ ရှမ်း၊ ပခ်း၊ ငလး၊ ပီခ်းတေးအမ် ကတ်းခေး မုခ်းကမ်းထုမ်း၊ မိတ်း (misinformation) လွင်ခေး၊ ရှမ်းပီခ်းမေးမိတ်း မိတ်း ငလး၊ ရှမ်းရှမ်းခေးမုခ်းကမ်း၊ ထုမ်း၊ မိတ်းလွင်ခေး၊ ထုမ်း၊ ပီခ်းမေး ရှမ်းအိုင်လင်းရှမ်းရှမ်းခေးခေးခေးခေး။

သိုဝ်းရှမ်းထိတ်း
အေးလိတ်းရှမ်း

လွင်ရှမ်း?

တူဝ်ထွင်ခေးမုခ်းအခ်း ကမ်းလွင်၊ တေးမိတ်း YouTube ရှမ်း၊ မခ်းယင်းဝါ ထုမ်းလွင်ခေး မိတ်းတေးပီခ်းတေး၊ ရှမ်း၊ မိတ်းအင်၊ Netflix ငလး၊ ရှမ်းတေးရှမ်းမုခ်း မိတ်းအင်၊ Google ငလး၊ အိုင် Social Media အခ်းယဝ်။

လွင်ကခ်သူလင်းရှမ်းခွေးလွင်ခေး အ် ပီခ်းခေးမုခ်းထွင်ကမ်းထွင် ကခ်လွင်ခေးမုခ်းတေးတူဝ်ထွင် ဂမ်းသိုဝ်း။ အ်ပွင်၊ တေး You -Tube ပတ်းတေးတေးလွင်ခေး တွင်အိုင်ငလးကမ်းလွင်ခေး မုခ်းသူလင်းယမ်းရှမ်း။

တေးယူပီတ်းတူဝ်ထွင်ခေးမုခ်း (filter bubble) အ်မခ်းယမ်း၊ ရှမ်းသူလင်းတေးရှမ်းမုခ်းယမ်း၊ မေးလွင်ဂမ်း။ တေးခေးမုခ်းခွေးလွင်ခေးကမ်းရှမ်းဂေး သူရှမ်းအခ်းသေ လမ်းတင်ရှမ်းတေးကမ်းခတ်းထွင်ရှမ်း ခွေးလွင်တေးရှမ်း (search) ခွင် YouTube သူလင်း။ ကမ်းရှမ်းကမ်း၊ အခ်း တေးရှမ်းတေးခေးမုခ်းကမ်း ကွမ်းဂေးသူရှမ်းအခ်း တေးခေးမုခ်းခွေးလွင်ခေးကမ်း သူ လင်းရှမ်းမိတ်းကမ်း။

3

ဗျာင်.မိုဝ်းပိုင်ခေဗျာ်မှုန်း

ဈေးမှုန်းမိတ်းပိုင်; (ပွမ်) ဆခ်. ပိုင်ခေဗျာ်ကပ်ဂျာပိုင်ခေဗျာ်; လံးဝ်းလေးဂျာင်;ဗျာင်လူရ်းတီးလဝ်းဂပ်,ကမ်,တခ်းရှူတူဝ်။ ဂွပ်;ဆခ်သူလဝ်းမီးပုခ်းဖွခ်း ခွဲးဂါခ်ထတ်းသိုင်ဈေးမှုန်းကခ်တေပိုင်ခေဗျာ် ဆခ်.ယူ။



တံမ်းလူင်းလွင်းကခ်သူလဝ်း လံးပိုင်ခေဗျာ် (share) လူးကူရ်းဂေ့ဂမ်းလိုခ်းသတ်း

ဂမ်းခ်.ခတ်းလုံတွပ်,ဈေးထာမ်ပုးတီးခ်. -

လွင်းသင်ရှိုတ်းရှိုတ်းသုလဝ်းသုခ်းလုံမခ်း? မိုခ်ဆင်, - ခံပ်းရှာင်;ကခ်လီတုဂ်းလုံ

ထုပ်းရှခ်ဈေးမှုန်းခ်.တီးလုံ?

social media
အိုဝ်ဝ်ဝ်.
ကံပ်းကုပ်,ဂခ် (chat app)
တိုင်,တီး

မိုဝ်းခ်ထပ်းရှခ်မခ်း? မိုခ်ဆင်, - လုံဝ်းဝ်ဝ်.လေးဂူခ်းတံမ်း

ဂွပ်;သင်လေးခပ်သိုင်ဈေးမှုန်းခ်. (လုံဂ်းလံးခပ်လိုင်ခိုင်;ကခ်)

တုးကွခ်ရှိုတ်းသိုင်
တုးပခ်ရှိုင်း
တုးပခ်တိုင်ရှူ
တုးမွဂ်,လာတ်းခေ
တုးလွင်းမှုန်းသိုဝ်း
တိုင်,လွင်း

ယူခ်.သင်လေးသူလဝ်းပိုင်ခေဗျာ်မှုန်း?

ထာမ်တုဂ်ဂပ်,ဝုး "ဈေးမှုန်းခ်.လွင်း, တေရှိုတ်းရှိုတ်းမီးဖွခ်းလီတေ့,ဂူခ်းခွဲး လုမ်းဖျာ်?

မီး	ကမ်,မီး
-----	---------

လွင်း,သူလဝ်းရှခ်ဝုးဈေးထာမ်မာင် လိုဝ်းဆခ်. မခ်းတွပ်,ယာပ်,? ရှမ်း ထုဂ်,လီ လုံ.ခပ်းယာမ်းသေ ထတ်း သိုင်တူရ်းလွမ်းဈေးမှုန်းကခ်လီ သုခ်လုံလိုဝ်းခ်.။ ဂွပ်;ဆခ် ထုဂ်, လီဂူခ်.လီလီကွခ်တိုင် သူလဝ်း တေပိုင်ခေဗျာ်မှုန်း ဆခ်.ယူ။

4

ရှူ.လဂ်းသုခ်,ရှမ်းတူဂ်ဂပ်, ခွဲးဂါခ်သိုင်;လွင်းလီဂ်းလံး;

ရှမ်းဂူးဂေ့.ပိုင်ခေဗျာ် (share) ဈေးမှုန်း ယူခ်.လွင်းတိုင်;ကခ်ကမ်,မိုခ်ခေဗျာ် မာင်ဂေ့.ပိုင်ခေဗျာ်မှုန်းဖွခ်းတူဂ်ဂပ်,မိုခ်.ခခ်. ကမ်,ဆခ်ယူခ်.ရှခ်ဝုးမှုန်းလီ သုခ်လုံ. ဆ.ပီခ်ယူခ်.ရှမ်းသု,လုံ (ခပ်းလုံ) လွင်းရှိုမ်းရှမ်းရှမ်းဆခ်.ယာပ်.။ ရှပ်ဈေးကခ်ရှမ်းသု,လုံဆခ်. လာင်;မွဂ်,လာတ်းခေလံးဝုး ရှမ်းပီခ်ဂူခ်းလိုင်.ရှိုပ်။ မခ်းခေလွင်းလာတ်းလှာ်း; လွင်းရှိုတ်းသိုင်; လေး; ဂူခ်းကခ်ရှမ်းရှူ.လဂ်း ခွဲးဖဝ်ကခ်ပီခ်ခေဗျာ်.လေး;မိုဝ်းရှိုမ်းခိုင်လိုင် (online) ဆခ်.ယူ။

တံမ်းလူင်းရှပ်ဈေးကခ်ခိုင်; ကခ်သူလဝ်းသုခ်လုံ (မိုခ်ဆင်, လွင်းလံးလံးပုခ်းဖွခ်း, သုခ်,လံးခခ်; ယိုင်; သုခ်,လံးတူဂ်သတ်း; ဝ်းလီခ်ရှိုင်း လေး; တိုင်;ဂါခ် လဂျာ)

ဂီဝ်,လူရ်းရှပ်ဈေးမှုန်း. လွင်းဂူခ်းတိုင်,ဂေ့.ယာမ်း -

ပိုင်ခေဗျာ်ခေဗျာ်,ဝပ်;ကခ်လီတုဂ်းလုံ ပေ.သမ်.ဝုးဈေးမှုန်း မခ်းကမ်,ထုဂ်,မိခ်းသေတု.
ပိုင်ခေဗျာ်တိုင်;ရှခ်ထိုင်ကခ်တူဂ်ခပ်ဝ်.ဝုးပီခ်ဈေးမှုန်း ထုဂ်,မိခ်း ပေ.သမ်.ဝုးမခ်းပီခ်တိုင်;ရှခ်သုခ်,တူဂ်ခပ် ဂူရ်းသေတု.
ပိုင်ခေဗျာ်ခေဗျာ်;ရှခ်ကခ်ကမ်,မီးလွင်းဂပ်;ခေဗျာ်ခေဗျာ် ရှပ်ဈေးမှုန်း
တီးတိုင် (follow) ရှပ်ဈေးမှုန်း.ယူခ်.ရှခ်ပိုင်ခေဗျာ်လတ်း ထိုင်ဆခ် (ယူခ်.လုံဝ်းခိုင်လိုင်;လိုင်)

ဂမ်းခ်.ခတ်းလုံတွပ်,ပခ်ဈေး ထာမ်ခွဲးလွမ်းခ်. -

ထုဂ်,လီထာမ်တူဂ်ဂပ်,ဝုး လွင်း,ရှမ်းလာတ်းထိုင်လွင်း;ကခ်ရှမ်းသုခ်လုံထုဂ်,မိခ်းလံးမခ်း (လွင်း,မခ်းရှိုတ်းရှိုတ်းမီးဖွခ်းလီ)? ဈေးထာမ်ခ်. ထုဂ်,လီထတ်းသိုင်ဝုးလဝ်းဂပ်,မီးတိုင်; ရှူ.လွင်းဈေးမှုန်းမိတ်းပိုင်; (mis-information) ယူ။ ဂူခ်းဂမ်းခပ်ဂီဝ်;ပိုင်ခေဗျာ်မှုန်း ကခ်ခပ်ကမ်,ရှခ်လီလွမ်း။ ပွဂ်;အုး;သု: သင်သူလဝ်းထုဂ်;ရှခ်ဈေးမှုန်းမိတ်းပိုင်; ဂပ်;ရှမ်း,လူရ်းရှပ်ဈေးမှုန်းကခ်သူလဝ်းသုခ်လုံခ် ဂူခ်.ထတ်းသိုင်တူရ်းလီလီကွခ်တိုင် သူလဝ်းတေ့.ပခ်တိုင်;ရှခ်ထိုင် ကမ်,ဆခ်သိုဝ်,ပိုင်ခေဗျာ်။ သင်ကမ်,ရှခ်လီလွမ်းခ် ခတ်းလုံရှိုတ်း (flag) ရှမ်းမခ်းပီခ်ဈေးမှုန်းကမ်,ထုဂ်,မိခ်းသေဂမ်။

လွင်းရှမ်း? ဖွခ်းဖွခ်းမံးထိုခ်,လွင်းကွခ်မေးသုခ် (Amazon) မိုဝ်းပီ 2019 ဆခ်. ဗျာ်ကွခ်ရှပ်ခွဲးလုမ်းဖျာ်.တိုင်;ဆခ် ပိုင်ခေဗျာ်ခေဗျာ်;မိတ်းပိုင်; မံး;ကခ်ကမ်,လွင်းခေဗျာ်, (internet) လူရ်းခပ်ကမ်,ရှူ.တူဂ်။



ဈေးမှုန်းမိတ်းပိုင်;

ယိုင်;လီလွမ်းကခ်သူလဝ်းလံး;ရှိုမ်းရှူ.လွင်း; ဈေးမှုန်း မိတ်းပိုင်;ဆခ်.ယာပ်.။ ဂမ်းခ်.ဆင်;လုံဝ်းရှိုပ်.လုံဝ်းလုံသေထတ်း သိုင်တူရ်းဝုး လွင်း,သူလဝ်းလံး;ရှိုတ်းလွမ်း ကမ်,ဆခ် ရှိုမ်း ရှူ.ရှပ်ဈေးမှုန်းပုးခ်. -

- ရှူ.ဝုးဂါခ်ထတ်းထိုင်ဈေးမှုန်းတူဂ်ဂပ်, (filter bubble) ပီခ်သင်
- ရှူ.လွမ်းလံး;တူရ်း ရှပ်ဈေးမှုန်း,လီခ် (click bait headline)
- ရှူ.ဝုးတေလံး;ဂူခ်.တူရ်းလီလီ ဂူခ်,တေပိုင်ခေဗျာ်မှုန်း (share)
- ရှိုတ်းရှိုတ်းထတ်းသိုင်တူရ်းလွင်း;ရှိုတ်းသိုင်;တူဂ်ဂပ်, လီလီ ဂပ်;ရှမ်း,လူရ်းရှပ်ဈေးမှုန်းကခ်တူဂ်ဂပ်,သုခ်လုံ

ကိတ်းတိုဝ်းခေဗျာ် (internet) ဆခ်. လာင်;ပီခ်ကွခ်;တီး ကခ်သုဂ်.ယုင်း;ကွခ်ကခ်. ရှမ်းသင်သူလဝ်း ဗျာင်.သတိ သေပိုင်ခေဗျာ်မှုန်းမခ်း,မိခ်းဆခ် လာင်;ရှိုတ်းရှိုတ်းမခ်းပီခ် ကွခ်;တီး;ကခ်လီတုးဂူးဂေ့.ယူ။ ယု.လုံဝ်းသိုဝ်,ပိုင်ခေဗျာ် တိုင်;ရှူ.ခ်.ပခ်ကူရ်းဂေ့.ကမ်,ဆခ်ဂူခ်းရှူ.လဂ်းရှိုမ်း; ရှိုမ်းရှူ.မိုခ်ခေဗျာ်သေဂမ်။

သင်ဝုးခွဲးသိုဝ်,လီလီ;ရှိုမ်းရှူ.ဈေးမှုန်းတိုင်,လုံဝ်းခ် ဂျာ်တီးဝ်ဝ်. datadetoxkit.org လံး;ယူ.ဈေးမှုန်း။