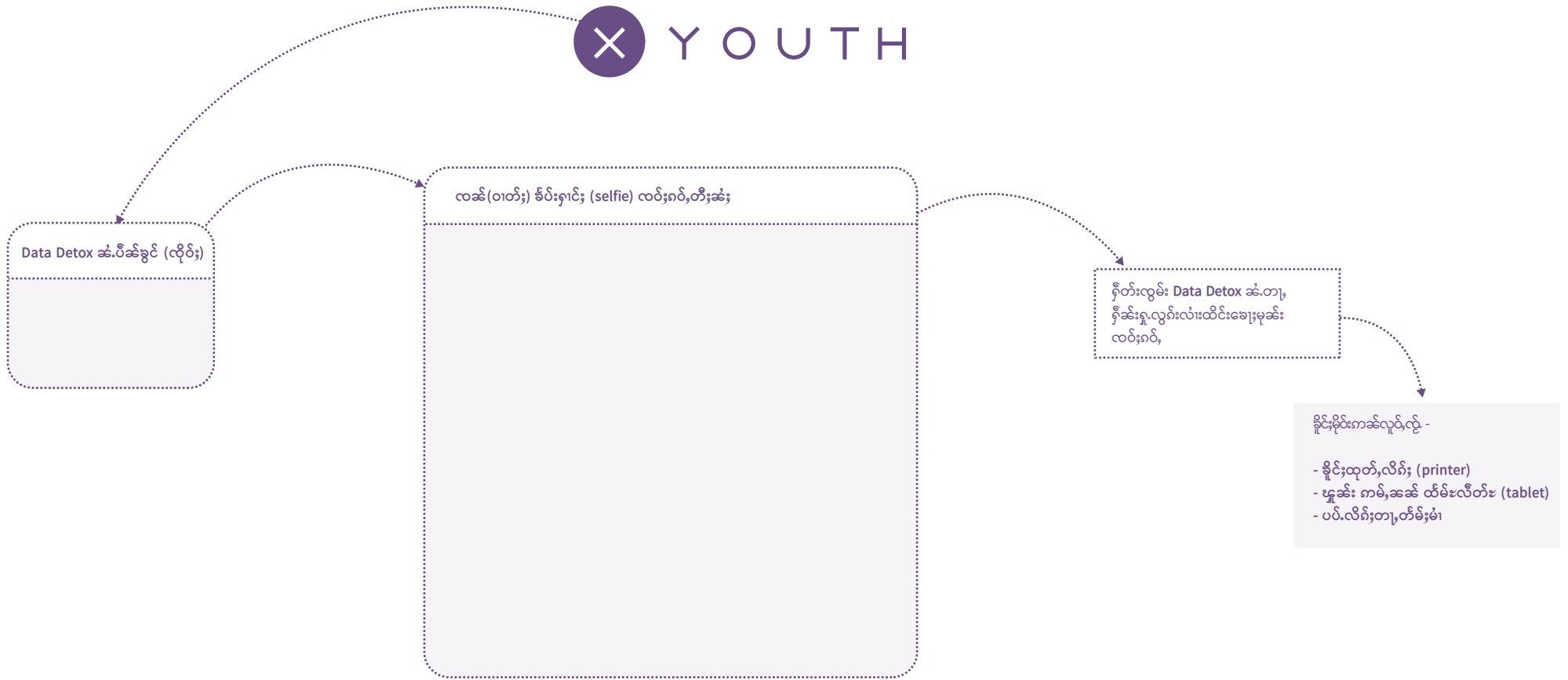


DATA DETOX YOUTH



ဈေးနှုန်း
သုခ၊တူဝ်
မံ 1

Data Detox Kit အပ်ပီဆီမိုင်းမိုင်းတျာလီဝ်ဂီဆီ
လေး၊ ငတ်းဂါဆီဈေးနှုန်းသုခ၊တူဝ်လဝ်ဂပ်၊
ဈေးနှုန်းသုခ၊တူဝ်ဆီဆီ. ဖါင်ဂျင်မုဆီပီဆီမိုင်း?
ရွပ်းသင်လေးပိုဆီဂုဆီဝါးမုဆီလမ်လွင်?
ရှပ်းသမ်.တေငတ်းဂါဆီမုဆီလိုင်.ရှပ်?

ငတ်းဂါဆီ ဈေးနှုန်း သုခ၊တူဝ်



... ရွပ်းဝါးမုဆီတိုဂ်.ပံးရှပ်းဂျာယူ

ဂမ်ဆမ်တေဂမ်,ရှပ်းပီဆီပင်ဂျာယူ,လိုင် လွင်;ကန်ခွမ်,
ပဆီ,တင်ဆမ် ရှပ်းဈေးနှုန်းသုခ၊တူဝ်ဂပ်. မိုဆီဆင်,ခပ်ရှပ်း
ရှပ်းသုင် (ဂီဂ်); ဖုန်းရှင်.ရွမ်းလိုင်;လင်ဂေ့.လိုင် ကမ်,ဆမ်ဂ်.
တူရပ်းပီ,တီ,ကူဝ်,သင်လေ့.မု. ဖုန်းတေမုဆီလိုင်လွင်;ရှပ်း?

ပင်ဂျာလိုင်ဆီဆီ. ဈေးနှုန်းသုခ၊တူဝ် ကန်ရှပ်းတင်,မိုဆီ
ဆိုင်လိုင် (online) ဂမ်ကတ်းကတ်းလူရှပ်းဂမ်,တင်ဆီရှပ်း
တူဝ်ဆီဆီ. ရှပ်းမုဆီလိုင်;ယီဆီပီဆီဈေးနှုန်းပိုဆီဂ်ပ်;သုခ၊
တူဝ် (profile) ကန်မင်မိပ်းရှပ်းဂမ်,ခွ်းရှပ်းပိုဆီရှပ်း. မိုဆီဆင်,
ရှပ်းပီဆီဖုန်း မီးပံးဂုဆီ.လေးလွင်;ရှပ်းသင်;လိုင်.ရှပ်. လွင်;
ကန်ထုဂ်,လိုင် လေးကမ်,ထုဂ်,လိုင်သမ်.မီးသင်လေ့.တင်ဆီဆီ။

ခွမ်,ပဆီ,လိုင်ခပ်;ထိုင်ဈေးနှုန်းရှပ်းလိုင်ဆီ. ငတ်းကပ်ဈေး
နှုန်းရှပ်းဂျာ, ရှပ်းပီဆီပံးမုဆီမီးခပ်လံး; ဆီယူ။

မုဆီရှပ်းကွန်ဂန်တေ,ထိုင်ဈေးနှုန်းရှပ်းမိုဆီဆီ!

1

ငတ်းဂါဆီဂ်ပ်း (APP)

ဂ်ပ်း (app) ကန်ရှပ်းသုခ၊တူဝ်.ဆွဲးဖုန်းဆီဆီ.
လိုင်.ပိုဆီ.တီ; (storage) လေး, ရှပ်းဖုန်းတင်ဆီဆီသေ
ကမ်,ဂါး မုဆီယင်;ပံးဂီဝါးပုးဈေးနှုန်းသုခ၊တူဝ်ရှပ်း
- လေ.သမ်.ဝါးကမ်,လံး;လိုင်.မုဆီဂေ့.ယင်။

ရွပ်းဆီဆီ ဂါဆီကပ်ကွဂ်,ပံးတံးဂ်ပ်းလိုင်;ကန်
ကမ်,ဂ်.လိုင်.ဆီဆီ. ငတ်း;လူတံးယွမ်း ကမ်,ရှပ်းဈေးနှုန်း
ရှပ်းဂျာ,တူဂ်းဆွဲးမိုင်းပိုဆီရှပ်းဂမ်,ဂါး ငတ်း;
ရှပ်းရှပ်း; ပိုဆီ.တီ;လေးရှပ်း;ဖုန်းကမ်,မူတံးပံး!

တမ်းရှပ်းလွမ်းခပ်.တူဆီ;ပုးတံးဆီ.သေ
ထာတံးတူရပ်းဝါး; လွင်,တူဝ်သုလဝ်;
ပီဆီရှပ်းလိုင်.ဂ်ပ်းဆီဆီ -

ရှေ့!
သင်ကမ်,မီးဖုန်းဆီဆီ
ရှပ်းလွမ်းကူရပ်းဂေ့.
ကန်မီးဖုန်းဆီ

လမ်းခါတံးတူရပ်းဝါးဆွဲးဖုန်းသုလဝ်;ဆီဆီ. မီးဂ်ပ်း
လံးကန် (ရှပ်းလမ်.တူရပ်းဖုန်းဆီ!) တင်ဆီဆီဂ်ပ်း -

ဂမ်ဆီ.ဖုန်း,ဖုန်းမုဆီသေ ဂျာ,ဆပ်.
တူရပ်းဝါးမီးဂ်ပ်းလံးကန် တင်ဆီဆီဂ်ပ်း -

ထာမင်လဝ်;ဂပ်,ဝါး ဂ်ပ်းကန်လိုင်.ယူ.ရှပ်းဝန်း
သမ်.မီးသင်လံးလံး? ဂမ်ဆီ. ကပ်ကွဂ်,
ပံးတံးဂ်ပ်းလိုင်;ကန်ကမ်,ဂ်.လိုင်။
လွမ်းလံးကပ်ဂ်ပ်း ကွဂ်,ဆွဲးဖုန်းဆီ -

ရှေ့!
သင်ကမ်,ရှပ်းဝါးတေလံး;ကပ်ဂ်ပ်း
ကန်လိုင်ကွဂ်,ဆီ ထာမင်လဝ်;ဂပ်,တူရပ်း
ဝါး လွင်,မုဆီလိုင်.လံး;တီ;ပံး.
(သင်လိုင်.လံး;ဆီပွင်,ဝါးကမ်,လိုင်,
သု,ဂ်ပ်းဂေ့.လိုင်.လံး;ယူ)

ဂ်ပ်းရှပ်း (Android): ဂျာ,တီ;
Settings → Apps → လိုဂ်;ဂ်ပ်း
ကန်ခွ်းကပ်ကွဂ်, → တီဂ်း Uninstall

ဂ်ပ်းဖုန်း (iPhone): တီဂ်းခပ်.ဆိုင်
ဂ်ပ်းကန်ခွ်းကပ်ကွဂ်,သေ လိုဂ်; Delete
App

2

လွင်,ဖုန်းရှပ်းရှပ်းဝါး ဂျာ,တီ;လိုင်လံးလံး?

ဈေးနှုန်းသုခ၊တူဝ်ကန်လမ်,လွင်;သုတံးမိပ်းဆိုင်;ဆီဆီ.ပီဆီဈေးနှုန်းတီ;ယူ, (location)
ရှပ်းဆီဆီ.ယင်။ ကွင်;တီ;ကန်ရှပ်းယမ်းဂျာ,ဆီဆီ. ငတ်း;ရှပ်းရှပ်းပိုဆီရှပ်းဝါး, ကျာ,
ယူရှပ်းရှပ်း. လေးဖုန်းပီဆီကူရပ်းဂေ့.ရှပ်းလေ့.။ ဂ်ပ်းကန်ရှပ်းသင်;ပံး.ဆွဲးဖုန်းဆီဆီ. ငတ်း;
ဂ်ပ်းသမ်.လေးပိုဆီမုဆီတီ;ယူ.ရှပ်းပင်ပိုဆီ; လူရှပ်းတီ;ရှပ်းကမ်,ရှပ်း.တူဝ်
ဆီဆီ.ယူ။

မုဆီကွန်ဂန်တေ,တူရပ်းတီ; ဂ်ပ်း
ကန်သုလဝ်;လိုင်.ဆီဆီလိုင်;ပိုဆီ;

ဂမ်ဆီ.မိုဆီမုဆီထာတံးသင်တူရပ်းဝါး; ဂ်ပ်း
ကန်သုလဝ်;ဂ်.လိုင်.လိုင်.ဆီ. လွင်,ခပ်လိုင်.ရှပ်း
တီ;ယူ.ရှပ်းတံးရှပ်းမုဆီရှပ်းတံးကန်လံး;လီလီ?
လိုင်.ဈေးထာတံးသင်ပုးတံးဆီ. -

- တံးလွင်;လိုင်;ဂ်ပ်းကန်
သုလဝ်;လိုင်.ဆီဆီသုတံး: 3 ကန်
- ဂ်ပ်း.လီ. 1:
- ဂ်ပ်း.လီ. 2:
- ဂ်ပ်း.လီ. 3:

ဂ်ပ်းဆီ.တေလံး;ရှပ်းဈေးနှုန်း
တီ;ယူ.ရှပ်း :
ကမ်,လိုင်,ရှပ်း
လိုင်,မင်ပွဂ်;
လိုင်,ရှပ်းခါဝါးယမ်း

ရှေ့!
ဂ်ပ်းမင်လိုင်; မိုဆီဆီ,
ဂ်ပ်းဆီဆီ,တီ; လေး ဂ်ပ်း
ဂျာ,သီ,ကတူဆီဆီ. မင်ပွဂ်;
ခပ်လိုင်,ဈေးနှုန်းတီ;
ယူ.ရှပ်းတံးရှပ်းကန်

ဂမ်ဆီ.ကွန်ဂန်ဂျာ,လဝ်
ကန်ဂ်ပ်းလိုင်;ကန်ကမ်,
ခွ်းရှပ်းခပ် ဂ်ပ်းဈေးနှုန်းတီ;
ယူ.ရှပ်း -

ဂ်ပ်းရှပ်း Android:
ဂျာ,တီ; Settings → Apps →
လိုဂ်;ဂ်ပ်းကန်သုလဝ်;ခွ်း
ငတ်းကန်ဂမ်,ကန်

ဂ်ပ်းဖုန်း iPhone:
ဂျာ,တီ; Settings →
Privacy →
Location Services →
ငတ်းကန်ဂ်ပ်းကန်သု
လဝ်;ကမ်,ခွ်းရှပ်းဂ်ပ်းဈေး
နှုန်းတီ;ယူ.ဂမ်,ကန်

သိုင်,ရှပ်းထိုင်;
ဆွဲးလိုင်;ဆိုင်;

လိုင်.သေကွင်;တီ;ယူ.ယင်. သုလဝ်;ယင်;ငတ်း;
ငတ်းဂါဆီ ကမ်,ပင်ဂ်ပ်းခပ်;ထိုင်ဈေးနှုန်း
တင်,လိုင်;မိုဆီဆီ,ရွင်;ထံ, (camera) သံမံတီ;
ဂပ်းသိုင်, (contacts) လေး; ခိုင်;တီ.သိုင်
(microphone) လေ့.ယူ။

3

Google ရှု့.လဂ်းရှုဝ်း ဆမ်မွန်းရှုဝ်း?

မိုဝ်းရှုဝ်းလို့.ခိုင်းမိုဝ်း Google ကခ်ကမ်,လံးသီင်းငိုခ်းဆခ်. ဂမ်းဆမ်တေကမ်,ရှု့.ဝါး တူဝ်လဝ်းဂဝ်,တိုဂ်,သိုဝ်,သူင်,ခေးမုခ်းသုခ်, တူဝ်ပခ်ခပ်ယူ့.တၢ,သေ။ Google လၢင်းကပ်ခေးမုခ်းလို့ဝ်းဆ်. သၢင်းပိုခ်းဂံဝ်;သုခ်,တူဝ် (profile) ကခ်ခပ်လၢင်းကပ်ရှု့.တိုဝ်းပံး မၢဂ်းမီးလွမ်းခွမ်,ပခ်,ခူဝ်းသးဆး (ဂျေး,လၢ,၂) ရှု့.ရှု့.ဝါးရှုဝ်း ပိုခ်းငိုဝ်းလို့ဝ်းဆ်။ မၢင်ပွဂ်းမးခေးမုခ်းပိုခ်းဂံဝ်;သုခ်,တူဝ်ဆ်. ပိုခ်းလွင်;ကခ်ရှုဝ်းကမ်,ရှု့.လံးဝါး ငိုဝ်းတေကပ်ရှု့.လို့.တိုးလို့လို့ဝ်. ရှုဝ် ဆခ်.ယူ။



ကွခ်တင်းသုတ်း စိခ်းတေးစိတ်,ခိုင်းမံထုဂ်,တင်းဆး ခိုင်းမိုဝ်း Google ကခ်သုလဝ်းလို့.ပးတိုခ်း :

တဝ်.ရှုခေးမုခ်း	Classroom (ရှုင်းရှုခ်း)
Gmail (လိခ်မိပ်းလိ)	Drive (ဂိုဝ်းခေးမုခ်း)
YouTube (ယူ့ထုပခ်)	Hangout (ရှိုင်းကပ်း)
Maps (ဗ်ခ်,တိုး)	Family link

ဂမ်းဆ်.ရှု့.တူဂ်း ခေးမုခ်း တူဝ်ဂဝ်,ဆ်း Google -

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

ဂမ်းဆ်.လူင်ရှု့.တူဂ်းဝါး Google ရှု့.ခေးမုခ်းသုလဝ်း တၢ,ပခ်ခပ်သးဆး (ad personalisation) သင်လံးလံး

ဗိုခ်.တိမ် :
တိုး; myaccount.google.com/activitycontrols, ဆခ်. သုလဝ်းလၢင်းပိုခ်းလွင်;တူင်.ဆိုင်ပိပ်. (web activity), တိုးယူ, (location history) ငလး ပီ,တို, ကျွင်,ကခ်သုလဝ်းယၢမ်းတူဂ်း (YouTube history) ဆခ်.ယူ။

လွင်,ခေးမုခ်းသုခ်,တူဝ်သုလဝ်းကခ် ခပ်ရှု့.ဆခ်. ထုဂ်,မိခ်းတေ.တင်းကခ် ခပ်တေမးဆေခွပ်းသးဆးရှု့. လွင်,မီး ခေးမုခ်းကခ်ဗိုင်းပိုင်း မိုခ်ဆင်,ကျ, ယုဂမ်,ထုဂ်,မိခ်း ကမ်,ဆခ် ခပ်လၢတို; ဝါးရှုဝ်းခေးမုခ်းတိုးစိတ်. (cake) ပေ.သမ်.ဝါး ရှုဝ်းကမ်,ယၢမ်းရှုတ်းသေပွဂ်း? သင်ရှုဝ်း ကမ်,ခွဲးရှု့.ခပ်ဂိုဝ်းခေးမုခ်းသုခ်,တူဝ်ဆ် ရှုဝ်းလၢင်းပိုခ်းပိတ်,ပိတ်;မခ်းလံးယူ။

4

မိုဝ်းဂၢခ်ရှုခေးမုခ်း ပိုခ်ဂၢခ်ပခ်ခေးမုခ်း

ရှုခ်းရှု့.ရှု့.ဝါး social media ဆခ်.ပိုခ် ခိုင်းမိုဝ်းလိပုခ်းတၢ,ဂပ်း သိုဝ်,ငလးဆိုင်;သၢခ်ဂခ်တင်းကျွမ်းဂေ။ ရှု့.မခ်းမခ်းဂေ;ပိုခ် တိုးကခ်ရှုဝ်းပခ်ခေးမုခ်းသုခ်,တူဝ်ရှုဝ်းတင်းဆမ်တေ,ရှုခ်း ကမ်,ဆခ် ခွမ်,ပခ်, လိုဝ်းကခ်ရှုဝ်းကမ်,ရှု့.လဂ်းဆခ်.ယူ။

လွင်;ခွဲးရှု့.လွင်;လံးတၢ, ရှု့.ရှု့.မခ်းကမ်,ရှု့.ခေးမုခ်း သုခ်,တူဝ်ရှုဝ်းတူဂ်းရှု့.ဆ်းမိုဝ်း ရှုခ်းကခ်ရှုဝ်းကမ်, ရှု့.လဂ်း? လိုဝ်းကပ်းပးတိုးမးကခ်ဆိုင်;သေ ရှုတ်းလွမ်းခပ်.တွခ်း -

ရှေ့!
မိုဝ်းသၢင်း account မွဲ,ဆခ်. ယုလို့. social media လဝ်းဂပ်, မိုခ်ဆင်, Facebook သေသၢင်း; ယုခ်.ဝါးခပ်သုင်ခွမ်,ပခ်,တေလိဂ်; လံးခေးမုခ်းသုခ်,တူဝ်သုလဝ်း တေ,ဂခ်။ ရှုပ်;ဆခ်ထုဂ်,လိလို့. ကိုး မီဝ်းလိ (email) မိုဝ်းသၢင်း; account မွဲ,ဆခ်.ယူ။

Line
ရှု့.တိုး; Profile → Settings: Friends → ပိတ်.ပိတ်; Auto-add friends ငလး; Allow others to add me

Facebook တၢ,ဂိုခ်းမုခ်း (Android):
ရှု့.တိုး; Settings and Privacy → Settings → Media and Contacts → ပိတ်.ပိတ်; Continuous Contacts Upload

Facebook တၢ,ဂိုခ်းမုခ်း (iPhone):
ရှု့.တိုး; Settings and Privacy → Settings → Upload Contacts → ပိတ်.ပိတ်; Upload Contacts

ဗိုခ်.တိမ် :
လွင်,သုလဝ်းလိခ်းဂိုမ် (game) မိုခ်ဆင်, Fortnite ကမ်,ဆခ် Minecraft? သင်လိခ်းဆ် ခတ်းလို့လတ်းဂၢခ် ခေးမုခ်းသုခ်,တူဝ် ဆင်,ရှုဝ်ကမ်,ရှု့.ပိုခ်;ဂိုဝ်းရှု့.လံးဆမ်။

ခေးမုခ်းသုခ်,တူဝ်လဝ်းဂပ်,

- လံးကပ်ကွမ်,ပိတ်;ကပ်းလို့ဝ်းကခ်ကမ်,ရှု့.လဂ်း ငလး; လိုဝ်းကခ်လၢင်းဂိုဝ်းခေးမုခ်းသုခ်,တူဝ်ယပ်.
- လံးပိတ်.ပိတ်;ကမ်,ရှု့.ကပ်းရှု့.ခေးမုခ်းတိုးယူ, (location) ယပ်.
- လံးလိပ်;ရှုခ်းဝါး; Google ရှု့.လဂ်းတူဝ်ရှုဝ်းဆမ်မွန်းရှုဝ်
- လံးရှိုတ်းယပ်. ကမ်,ရှု့.ခေးမုခ်းသုခ်,တူဝ်ဆိုင် social media ရှု့.တူဂ်းဆ်းမိုဝ်းရှုခ်းကခ်ကမ်, ရှု့.လဂ်းယပ်.

ပေ.သမ်.ဝါးသုလဝ်းကမ်,လံးရှုတ်းလွမ်းရှု့.ခေးမုခ်းပးဆိုင်တင်း မူတ်းသေတၢ. ဆ်.ပိုခ်ခပ်.တွခ်းလမ်,လွင်;တၢ,လတ်းဂၢခ်ခေး မုခ်းသုခ်,တူဝ်သုလဝ်းဆိုင်လိခ်း (online)။ သင်ဗိုခ်းဗုခ်.ရှု့. တိုဂ်းတိုဂ်းဆ်လို့ဝ် သေယိခ်းပိုခ်တင်းယၢမ်းလိရှု့.ယူ။

ယု,လိုမ်းပိုခ်းဗုခ်တင်းရှု့.ဆ်. ရှု့.ပိတ်;ဆင်.ကမ်,ဆခ်ရှုခ်းရှု့.လဂ်း ရှု့.ကွခ်ဂခ်ကပ်လွင်;ရှု့.မုခ်းခေးမုခ်းသုခ်,တူဝ်ခပ်။



သိုဝ်, - လွင်;ရှု့.မုခ်း

လွင်းလှမ်း၊ လူမ်း
ခေးမှန်း
မံ၊ 1

တော့၊ ကပ် လွင်း၊ ရှမ်း၊ လူမ်း၊ ခေးမှန်း

... လူမ်း၊ ရှမ်း၊ သင်း၊ မံ၊ လပ်၊ ကပ်လီ

သင်တန်းတိုင်းအိတ်စ် (internet) အဆင်၊ ပီအိတ်စ်၊ တီး၊ တျ၊ ပိုအိတ်စ်
ပေး၊ ခိပ်၊ ရှမ်း၊ တိုင်း၊ ကပ်၊ သိုင်း၊ ခွပ်၊ မိုအိတ်စ်၊ ရှမ်း၊ ခွပ်၊ ရှမ်း၊
ကပ်၊ လူမ်း၊ မံ၊ လွင်း၊ ရှမ်း၊ လူမ်း၊ သင်း။ ကပ်၊ အိတ်စ်၊ ကပ်၊ တိုင်း၊ အိတ်စ်၊
အဆင်၊ ပီအိတ်စ်၊ ကပ်၊ သင်၊ လွင်း၊ ခွပ်၊ ခပ်၊ ယမ်း၊ ယူ၊ လွမ်း၊ မန်း၊ ရှင်
အိတ်စ်၊ တွပ်၊ လီ၊ ရှမ်း၊ ရှမ်း၊ မန်း၊ မီး၊ လွင်း၊ ရှမ်း၊ လူမ်း၊ အိတ်စ်။

ပေး၊ ရှမ်း၊ ဝေး၊ လွင်း၊ မံ၊ လပ်၊ သူလပ်၊ မီး၊ လွင်း၊ ရှမ်း၊ လူမ်း၊ အိတ်စ်၊ တွပ်၊
ဝေး၊ လွင်း၊ မံ၊ လပ်၊ သူလပ်၊ သွမ်း၊ ပေး၊ လိုင်း၊ တွပ်၊ သင်း၊ ကပ်၊ သူလပ်၊ လုံး၊
လီ၊ ဝ်၊ ရှမ်း၊ ရှမ်း၊ လိုင်း၊ လမ်း၊ ခေးမှန်း၊ မီး၊ လွင်း၊ လမ်း၊ တင်း၊
အိတ်စ်၊ တျ၊ လမ်း၊ မံ၊ လပ်၊ သူလပ်၊ ရှမ်း၊ အိတ်စ်၊ တွပ်၊ လီ၊ မီး၊ မံ၊ လပ်၊ ကပ်လီ
တျ၊ ရှမ်း၊ ကပ်၊ ရှမ်း၊ ခေးမှန်း၊ သင်း၊ တွပ်၊ တွပ်၊ ရှမ်း၊ မိုင်း၊ ပိုအိတ်စ်၊ အိတ်စ်၊
ယူ။

ခေးမှန်း၊ သွမ်း၊ သူလပ်၊ တေးလုံး၊ ရှမ်း၊ လွင်း၊ လမ်း၊ သင်း၊ မံ၊ လပ်၊
ကပ်လီ၊ တေးလုံး၊ ရှမ်း၊ လွင်း၊ ရှမ်း၊ လူမ်း၊ အိတ်စ်၊ ရှမ်း၊ ပိုအိတ်စ်၊ တေးကပ်၊
လင်း၊ လမ်း၊ ခေးမှန်း၊ သင်း၊ တွပ်၊ အိတ်စ်၊ ယပ်။

တော့၊ လိပ်၊ ရှမ်း!

1

လွင်း၊ လမ်း၊ ရှမ်း၊ ရှမ်း၊ ရှမ်း၊ (hacker)

သင်တန်းတိုင်းပီအိတ်စ်၊ ကပ်၊ ကပ်၊ တင်း၊
ရှမ်း၊ ရှမ်း၊ (hacker) အိတ်စ်၊ သင်း၊ မံ၊ လပ်၊ ကပ်၊
လင်း၊ လမ်း၊ ခေးမှန်း၊ ကပ်၊ လုံး၊ ဝေး၊ ရှမ်း၊ ရှမ်း၊
ခပ်၊ တွပ်၊ လွင်း၊ ရှမ်း၊ ရှမ်း၊ ပီအိတ်စ်၊ ရှမ်း၊
ရှမ်း၊ ရှမ်း၊ လီ၊ ယပ်။

လမ်း၊ လမ်း၊ တွပ်၊ ဝေး၊ မံ၊
လပ်၊ ရှမ်း၊ ရှမ်း၊ အိတ်စ်၊ သွမ်း၊ ပေး၊
တွပ်၊ လိပ်၊ သင်း၊ လမ်း၊

- 1 မံ၊ အပ်၊ သွမ်း၊ ရှမ်း၊ တွပ်
- 2 ကပ်၊ သူလပ်၊ လွင်း၊ တျ၊ ခပ်၊ ခေးမှန်း account
- 3 တွပ်၊ လိပ်၊ 6 တွပ်၊ ကပ်၊ ကပ်၊ ထွမ်း၊ ရှမ်း၊
ကပ်၊ တင်း၊ ပိုအိတ်စ်၊ သင်း၊ အိတ်စ်၊ ဝေး၊ တင်း၊ ရှမ်း၊
- 4 လိုင်း၊ တီး၊ ရှမ်း၊ မန်း (search engine)
ကပ်၊ ရှမ်း၊ လွင်း၊ အိတ်စ်၊ သင်း၊
- 5 လိုင်း၊ တွပ်၊ သင်း၊ ကပ်၊ မပ်၊ ရှမ်း၊ ရှမ်း၊
ခပ်၊ ယူ၊ အိတ်စ်၊ တွပ်၊ ရှမ်း၊
- 6 ခေးမှန်း၊ ကပ်၊ ရှမ်း၊ လင်း၊ တီး၊ ကပ်၊ ရှမ်း၊
ရှမ်း၊ ရှမ်း၊ တွပ်၊ ရှမ်း၊ ရှမ်း၊ ရှမ်း၊ မန်း၊ ရှမ်း၊ ရှမ်း၊

လွင်း၊ ရှမ်း၊ ဝေး၊ မံ၊ လပ်၊ လိုင်း၊ အိတ်စ်၊ လမ်း၊ ဝေး၊ သင်း၊
မန်း၊ ဝေး၊ တျ၊ သူလပ်၊ အိတ်စ်၊ ပွင့်၊ ဝေး၊ မန်း၊ ဝေး၊ ပွင့်၊
တျ၊ ရှမ်း၊ တင်း၊ ရှမ်း၊ တျ၊ တေးလမ်း၊ မံ၊ လပ်၊
လေး၊ ခပ်၊ ခေးမှန်း account သူလပ်၊ ရှမ်း၊ ရှမ်း။

ရှမ်း၊ ရှမ်း၊ အိတ်စ်၊ လွင်း၊ မံ၊ လပ်၊ ကပ်၊ ဝေး၊ ရှမ်း၊ ရှမ်း၊ တွပ်၊ ဝေး၊
လေး၊ ကပ်၊ တွင်း၊ ဝေး။ ရှမ်း၊ ရှမ်း၊ ရှမ်း၊ သွမ်း၊ မံ၊ လပ်၊ ကပ်၊ ဝေး၊
လိုင်း၊ အိတ်စ်၊ ပွင့်၊ ဝေး၊ ရှမ်း၊ တင်း၊ ရှမ်း၊ လင်း၊ တီး၊ ရှမ်း၊ လမ်း၊ တွပ်၊
ကပ်၊ အိတ်စ်၊ လွင်း၊ ပွင့်၊ ရှမ်း၊ (program) တင်း၊ လိုင်း၊ လမ်း၊ ရှမ်း၊
မံ၊ လပ်၊ ခပ်၊ အိတ်စ်၊ အိတ်စ်။

ပိုအိတ်စ်၊ ထိပ် ()
သင်း၊ ရှမ်း၊ ဝေး၊ လွင်း၊ မံ၊ လပ်၊ ကပ်၊ ဝေး၊ (email) လင်း၊ ဝေး၊ ရှမ်း၊ ရှမ်း၊ ကပ်၊
အိတ်စ်၊ လွင်း၊ ပိုအိတ်စ်၊ ရှမ်း၊ ရှမ်း၊ ရှမ်း၊ ရှမ်း၊ ရှမ်း၊ ရှမ်း၊ ရှမ်း၊ ရှမ်း၊
havebeenpwned.com သေ သွမ်း၊ မံ၊ လပ်၊ လင်း၊ ဝေး။ သင်း၊ မန်း၊ လင်း၊ တွပ်၊
ပွင့်၊ ဝေး၊ ပိုအိတ်စ်၊ ရှမ်း၊ မံ၊ လပ်၊ သူလပ်၊ သင်း၊ ရှမ်း၊ အိတ်စ်၊ တွပ်၊ လိပ်၊
လမ်း၊ မံ၊ လပ်၊ မွမ်း၊ ရှမ်း၊ လိပ်။

2

မွန်း၊ မွန်း၊ '123456'

လမ်း၊ သင်း၊ မံ၊ လပ်၊ ကပ်၊ လီ၊ အိတ်စ်၊ မန်း၊
ကပ်၊ ယပ်၊ သင်း၊ ဝေး၊ သူလပ်၊ ရှမ်း၊ ရှမ်း၊
ပိုအိတ်စ်၊ ခေးမှန်း၊ ကပ်၊ သင်း၊ မံ၊ လပ်၊ ကပ်၊ လီ

မံ၊ လပ်၊ သူလပ်၊ အိတ်စ်၊ တေးလုံး -

- ယမ်း - မံ၊ လပ်၊ တေးလုံး၊ မီး၊ တွပ်၊ လိပ်၊ တီး၊ ရှမ်း၊ သွမ်း၊ 8 တွပ်၊ သင်း၊ မီး၊ 16 - 20
တွပ်၊ အိတ်စ်၊ အိတ်စ်၊ လီ
- ပီအိတ်စ်၊ ပိုအိတ်စ် - မံ၊ လပ်၊ ကပ်၊ အိတ်စ်၊ ရှမ်း၊ ကပ်၊ အိတ်စ်၊ ကပ်၊ ထွမ်း၊ လီ၊ မိုအိတ်စ်၊ ရှမ်း၊
- ပန်း၊ တွပ် - မံ၊ လပ်၊ တေးကပ်၊ လမ်း၊ ပီအိတ်စ်၊ မံ၊ လပ်၊ ကပ်၊ ရှမ်း၊ လွမ်း၊ ခပ်၊ တွပ်၊ ရှမ်း၊
ကပ်၊ ထွမ်း၊ လီ၊ လမ်း၊ လုံး၊ ဝေး။
- မီး၊ လွင်း၊ ရှမ်း၊ လူမ်း - ရှမ်း၊ သိမ်း၊ မံ၊ လပ်၊ ဝေး၊ တီး၊ ကပ်၊ မီး၊ လွင်း၊ ရှမ်း၊ လူမ်း၊ ကပ်၊ ထွမ်း၊ လီ၊
တီး၊ မံ၊ လပ်၊ ဝေး၊ တီး၊ ကပ်၊ ပိုအိတ်စ်၊ လင်း၊ ရှမ်း၊ ရှမ်း၊ ရှမ်း၊ လုံး၊ ဝေး။
- ပီအိတ်စ်၊ တျ၊ သွမ်း၊ တွပ် - ကပ်၊ ထွမ်း၊ လီ၊ ပန်း၊ ရှမ်း၊ တင်း၊ ရှမ်း၊ ရှမ်း၊ (သင်း၊ ဝေး၊ ခပ်၊ ကပ်၊
လွင်း၊ ရှမ်း၊ ကပ်၊ လွင်း၊ ရှမ်း၊ လူမ်း၊ account သူလပ်။)
- လွင်း၊ မန်း၊ လိပ်၊ ယပ်၊ တျ၊ ရှမ်း၊ တွင်း၊ ကပ်၊ အိတ်စ်၊ တွင်း၊ မံ၊ လပ်၊ ကပ်၊ လီ၊ အိတ်စ်၊ ရှမ်း၊ သင်း၊
ဝေး၊ ကပ်၊ တွင်း၊ လုံး၊ အိတ်စ်၊ သူလပ်၊ လင်း၊ လွင်း၊ ပွင့်၊ ရှမ်း၊ (program) လွင်း၊ ထိမ်း၊ သိမ်း၊ မံ၊ လပ်၊
ပိုအိတ်စ်၊ အိတ်စ်၊ 1Password ကပ်၊ အိတ်စ်၊ KeyPassXC လုံး၊ ယူ။ မွန်း၊ လီ၊ ရှမ်း၊ ပွင့်၊ ရှမ်း၊
လိုင်း၊ အိတ်စ်၊ သင်း၊ သူလပ်၊ တေးလုံး၊ တွင်း၊ မံ၊ လပ်၊ လွင်း (master password) ကပ်၊ လီ၊
တျ၊ ခပ်၊ ပွင့်၊ ရှမ်း၊ လေး၊ ကပ်၊ လွင်း၊ တွင်း၊ မံ၊ လပ်၊ ယွမ်း၊ မန်း၊ သင်း၊ အိတ်စ်၊ ယပ်။

သွမ်း၊ ရှမ်း၊ ထိမ်း၊ ခေးမှန်း၊
တျ၊ ရှမ်း၊ ရှမ်း၊ လမ်း၊
တင်း၊ မံ၊ လပ်၊ လီ၊ ထိမ်း၊
လမ်း၊ အိတ်စ်။

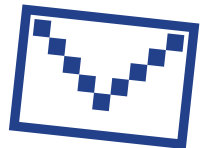
လွင်း၊ ရှမ်း?
မံ၊ လပ်၊ ကပ်၊ မီး၊ တွပ်၊ လိပ်၊ 8 တွပ်၊ အိတ်စ်၊ ရှမ်း၊ (computer)
တေးလုံး၊ လွင်း၊ ခပ်၊ ယမ်း၊ မွန်း၊ 2.6 ဝေး၊ တျ၊ လမ်း၊ မန်း။ ရှမ်း၊ မံ၊
လပ်၊ ကပ်၊ မီး၊ တွပ်၊ လိပ်၊ 12 တွပ်၊ အိတ်စ်၊ ရှမ်း၊ တေးလုံး၊ လွင်း၊ ခပ်၊
ယမ်း၊ မွန်း၊ 7.5 ရှမ်း၊ လင်း၊ ပီအိတ်စ်၊ ယူ၊ မန်း၊ လုံး။

လွင်းရှမ်းလူမ်း
ခေးမုန်း
မံ 2

3

H0rses Jump Wildly! @t the Market

ဆွဲးတုန်းသုန်းဆဲ. ရှမ်းတေကွန်ဂန်မးတုရ်းလွန်းလံး
ဂန်လွဲ.ထံဝ်လိဂ်း (passphrases) သေ သာင်းမံလပ်.ကန်
လီလေးမီးလွင်းရှမ်းလူမ်း။



လမ်းရှိုတ်းတုရ်း! ရှ်းတံမ်းတုဝ်လိဂ်း 5 တုဝ် (ကိင်းဂလီတ်း) လေး ရှ်းမန်းပီဆဲထံဝ်လိဂ်းကန်
မီးတီးပွင်,ဆွဲးလွန်းပးတုးဆဲ. -

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

ဂမ်းဆဲ.လမ်းရှိုတ်းတုဝ်လိဂ်းမံင်တုဝ်ပီဆဲတုဝ်လိဂ်းယှ်. သှ်းခိုင်းမံ (မိုဆဲဆင်, !?-") လေး
လမ်းသှ်းမံဆပ်.တုရ်း

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

ယိဆဲးလီလွမ်း သူလဝ်းလံးရှိုတ်းမံလပ်.ထံဝ်
လိဂ်းကန်ဆိုင်ယပ်.!

ဂုန်းဂမ်းဆဲတေကွမ်,တွင်းမံလပ်.ကန်လီ ကန်မီးပးတုဝ်
လိဂ်း လေး မံဆပ်.ရှမ်းဂန်။ ခွပ်းဆဲသင်သူလဝ်း တင်းမံ
လပ်.ကန်ပီဆဲထံဝ်လိဂ်း (passphrases) လေးမီးတီးပွင်,ဆဲ ဝေ
တလင်းရှိုတ်းတုရ်းမံလပ်.ငးလိုင်ဂပ်,ယှ်။

ရှေ့!
ယှ်းလိမ်းတုးသူလဝ်းကမ်း
ထုဂ်,လီတံမ်းမံလပ်.ဆဲ.ဝ်.တီး
ကန်ပိုဆဲးလင်းတုဝ်းရှမ်းလမ်းငး
ရှ်းသှ်းဝ်.တီးကန်မီးလွင်းရှမ်းလူမ်း
လေး လင်းယှ်းတံင်းငးရှိုတ်းကမ်း
လှုပ်,မန်းယပ်.။

4

ခတ်းသေးဖန်းတူသွင်ထပ်း

သင်သူလဝ်းလံးရှိုတ်းလွမ်းလမ်းတင်းမံလပ်.
လီကန်ပူဆဲ.မးယပ်.ဆဲ ပွင်းတုးတုးပိုဆဲးတေ
လဂ်.ခေးမုန်းသူလဝ်းဆဲဆဲ.ယပ်,ယပ်.။ ရှုရ်းမံ
လပ်.လီထာဆဲ,ရှိုတ်းတုဂ်.မီးလွန်းလံးယှ်.ဂပ်း
မန်းလံးယှ်.။

မံလပ်.သွင်ထပ်း ကန်ပိုဆဲးရှင်.တုး two-factor authentication
(2FA) ကမ်,ဆဲဆဲ multi-factor authentication (MFA) ဆဲဆဲ.
ပီဆဲဂန်ရှိုတ်းရှ်းခေးမုန်းမီးလွင်းရှမ်းလူမ်းဆဲမးလိုင်ဂပ်,ထံဝ်.။
လွန်းလံးဆဲ. ပိုဆဲးတေကွမ်,လင်းတုဝ်းထိုင်ခေးမုန်းရှမ်း ဝေ.သမ်.
တုး ခပ်ရှု.မံလပ်.ရှမ်းဂေးယပ်.(မိုဆဲဂန်သင်းဖန်းတုဂ်ဆဲ
သွင်ထပ်း; လေး ခတ်းသေးဖဲ.တင်းသွင်ထပ်း)။

ကံပ်းဂမ်းဆဲမံဂမ်.ထံမ် လွန်းလံးမံလပ်.သွင်ထပ်းဆဲ.
ယှ်.။ လမ်းလတ်းဂန်တုရ်းတီး -

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

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

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

ရှေ့!
တိဆဲးတီးတေလွဲ.မံဖူဆဲး
ဆဲဆဲ. သင်ပီဆဲလံးလွဲ.ကိမ်းမိဝ်း
(email) ကမ်,ဆဲဆဲမံလပ်.ပွဂ်း
လီဝ် (OTP) ဆဲ.ပွင်.တုးဖူဆဲး
ရှံဂေး သူလဝ်းတုဂ်.ခပ်းထိုင်
ခေးမုန်းသူဆဲ,တုဝ်လံးယှ်.။



လွင်းရှမ်းလူမ်းခေးမုန်း

ယိဆဲးလီလွမ်းကန်သူလဝ်းလံးရှိုတ်းရှမ်းလွင်းရှမ်းလူမ်းခေး
မုန်းဆွဲးဂန်ဆဲ.ယပ်.။ ဂမ်းဆဲ.လိုင်ရှိုဝ်.လိုင်သေ ထတ်း
တုရ်းတုးလွင်,သူလဝ်းလံးရှိုတ်းလွမ်းကမ်,ဆဲဆဲလံးရှိုတ်းရှမ်း
ရှိုဝ်ခေးပးတုးဆဲ. -

- ရှိုတ်းရှမ်းဂမ်းထုဂ်,လီလွဲ.မံလပ်.သံဆဲးလွဲ
- ရှိုတ်းရှမ်းလွန်းလံး 5 ခပ်.တွန်း ဆွဲးဂန်သင်းမံ
လပ်.ကန်လီလေးမီးလွင်းရှမ်းလူမ်း
- လံးတင်းမံလပ်.ထံဝ်လိဂ်း (passphrase)
ဆိုင်ကန် တုးတုဝ်လဝ်းဂပ်,ယပ်.
- လံးလွဲ.မံလပ်.သွင်ထပ်း (two-factor
authentication) တီးကေး,သူတီးဆိုင်ကန်

သူလဝ်းလံးရှိုတ်းရှမ်းလွန်းလံးကပ်လွင်းရှမ်းလူမ်းခေးမုန်း
လဝ်းဂပ်,ယပ်.။ ယှ်းလိမ်းပိုဆဲးဖေးတင်းရှမ်းလွန်းကုရ်း
ဂေး ကမ်,ဆဲဆဲရှမ်းလွန်း တုးရှ်းခပ်မီးလွင်းရှမ်းလူမ်း
မိုဆဲဂန်တင်းသူလဝ်းသေဂမ်.။

သိုဝ်, -
တီးလီးတေး
လွင်းလီ

လံးကပ်တူဝ်လွတ်း

...မိုဝ်းကမ်,လံးလွဲ,ယူနမ်း

လွင်,ယမ်းတူရ်းယူနမ်းဂျှ,တိုက်းတိုက်း လူရ်းကမ်, တမ်းရှု,တူဝ်းလဝ်းဂပ်,မုးထိုင်တီးအံးလိုင်,ရှိုဝ်? ကမ်,အမ်လွင်,ယမ်းဂူနမ်း.ဝါး တေလွဲ,ယူနမ်းဂမ်း ဆိုင်,ဂူရ်း ယူဝ်,ရှု,တူဝ်ထိုင်,ဂမ်းဆိုင်,ဂေး၊ မူတ်း ခမ်းယမ်းအူဝ်,လူဝ်းမူင်းအိုဝ် Facebook ယဝ်.

ဂူနမ်းရှပ်းလေးထံဂ်းအူဝ်းလူဝ်းလီ (technology) အမ်.မီး လွင်,လမ်လွဲဂမ်တင်းအမ်။ အံ.ပီအံယူနမ်း. သီင်. သိုင်ယူနမ်း လေး; လိုက်ကမ်လုဂ်.တီးခိုင်းလမ်း; လိုဝ်းအံ. လိုဝ်းရှိုတ်းရှိုင်းမီးလွင်,လမ်လွဲတေးရှပ်း။ မာင်ပွင်,တူဝ်ဂပ်,သမ်.ပေးလိုမ်းဝါး; ခွဲးမီးယူနမ်းပံ. ရှိုတ်းသင်အမ်.ယူ။

အွဲးဂါအံ Data Detox အံ. သူလဝ်းတေလံးလီဝ်းရှိုမ်း လွမ်းလံးသင်လွင်,လမ်လွဲမိုဝ်းတင်းယူနမ်းသူလဝ်း အံယူ။

တေ,လီဝ်းရှိုမ်း!

1 ဝူနံ.ထိုင်မိုဝ်းခမ်းယမ်း ကမ်လီ

လွင်,လမ်လွဲရှပ်းလေးထံဂ်းအူဝ်းလူဝ်းလီ (technology) အမ်.မီးမိုဝ်းလီလေးကမ်,လီ။ မိုဝ်းအံ,မိုဝ်းလီအမ်.ပီအံ ယွင်းရှပ်းရှု,လမ်းကူရ်းမို,ယူနမ်း.မမ်း လေး; မိုဝ်းကမ်,လီသမ်. ပီအံယွင်းကမ်မမ်းရှိုတ်းရှိုင်းမိုဝ်းခီဝ်အမ်.ယူ။

မိုဝ်းလွဲ,အိုတ်, (internet) အမ်. ဂမ်းအမ်သူလဝ်းရှပ်းရှိုတ်းသင် (မိုဝ်းအံ,လီအံ,ဂိုမ်း. ကုဝ်,ကူရ်းဂေး, တူရ်း TV)? ရှိုတ်းမိုဝ်း လွင်,ကမ်သူလဝ်းရှပ်းရှိုတ်းအွဲးလွမ်းဂင်ပုးတိုးအံ. ဂမ်းအံ.တိုမ်းလွင် လွင်,ကမ်သူလဝ်းထုဂ်,လွဲ(လံးလွဲ) လေး; ကမ်,ထုဂ်,လွဲရှိုမ်းမမ်း။

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

ယိုမ်းထံမ်း :) လွင်,သူလဝ်းဂူနမ်း.ဝါး တေလင်းကပ်ကွပ်,ပိုတ်းလွင်,ကမ် “ကမ်,ထုဂ်,လွဲ” ဂမ်းယွင်းပံးသေလံးရှိုမ်းရှု.အွဲးဂါအံအံ.ယဝ်.? ဝူနံ.ရှု,တူရ်းလွမ်းလံး ကမ်သူလဝ်းလင်းလွဲ,ခိုင်းလမ်းရှိုမ်းမီး ယွင်းလီအမ်တီးသုတ်း။

2 ကမ်,လွဲ,တင်းအိုတ်းသူလဝ်း

မိုဝ်းလံးယမ်းပိုမ်းရှိုမ်းသူလဝ်းကမ်,အမ်ကူရ်းဂေး,ရှိုတ်းလွဲ,ယူနမ်းအမ်. သူလဝ်းလွင်,ယမ်းဂူနမ်း.ဝါးလဝ်းဂပ်,မီးတင်းအိုတ်း ယူနမ်း.ဝါးကမ်,လင်း ယမ်းဂမ်တင်းအိုတ်းအံးလံး? အံ.ပီအံယူနမ်း.မိုဝ်းခိုမ်းလီဝ်းအမ်. လွင်, ကမ်ရှိုတ်းရှိုင်းလမ်လွဲရှပ်းလေးရှိုတ်းရှိုင်းသိုဝ်,လွဲ,ယူနမ်းရှိုင်းအမ်. မီး တင်းအမ် အမ်.ယူ။

ခတ်းလွဲ,တူရ်းဝါး; ကပ်, တင်းခွဲးမိုဝ်းအမ်. လွင်, ခပ်မီးရှပ်းခေးကမ် ယူ,ယံ,သံ,မိုဝ်း

- The typing bubble - တူဝ်မုမ်းမုမ်းသမ်တမ်, ကမ် ရှိုတ်းရှိုင်းပိုဝ်,တူရ်းဝါးပိုမ်းတေတိုမ်းသင်လွဲ,ရှပ်း!
- The trend - ခေးရှိုမ်းကမ်လီဝ်းခေးဝါး ယမ်းလီဝ်းမီးလွင်,လံးလင်းသင်လံးလံး
- Autoplay - ကမ်,လူဝ်,တိုက်းသင်ဂေး; ပီ,တီ,ကူဝ်, တေ, လီအံ,ရှပ်းရှပ်းမမ်း တေ, 3...2...1...
- The infinite swipe - ခေးမုမ်း မို,ခေးမုမ်းရှပ်းရှပ်းမမ်းတိုက်းတိုက်း
- The loot box - လံးမာတ်; ကမ်,အမ်မာလီဂ်; ကမ်လင်းကပ်,လွဲ, လူတ်းယွမ်းမိုဝ်းသိုဝ်,ခွင်
- The like - ဖာင်ရှပ်းထုဂ်,လွဲ ကမ်,အမ် ရှပ်းရှပ်းလွဲ
- The streak - လံးလပ်မိုဝ်းပီအံရှပ်းလီ၊ ထုဂ်,လူတ်းယွမ်းလပ်မိုဝ်းကမ်,ရှိုတ်းတူဝ်လီ
- Pull to refresh - (load) ခေးမုမ်း မို,မုမ်းထိုင်;

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

ရှေ့! သူလဝ်းတေရှပ်းဝါး လွင်,ကမ်ရှိုတ်းရှိုင်း လမ်လွဲမာင်လီဝ်း အမ်. မီးပံ.အွဲးကပ်, တင်းအမ်

လွင်,ရှပ်း? သင်ဖေတင်းအိုတ်,ကမ်တူရ်းအံ ရှပ်းအိုင်,ဂေး,တိုက်းအိုဝ် ယူနမ်းခပ်မိုဝ်း 2,600 ပွမ်းတေး,ဝမ်း။ တူဝ်သူလဝ်းလူး တိုက်းအိုဝ်ယူနမ်းဝမ်းလံးပွမ်း?

သိုဝ်,ရှပ်းထိုင်; ခေးအိုင်;

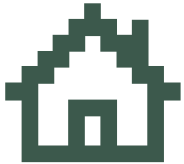
3

ယာအ်ဂံဂအ်ဖွင်;

မိုဝ်းပိုအ်လွင်လွင်းလံးတင်းအမ် တၢ၊လအ်လွင်အမ်. ရှမ်းသမ်.မီး လွင်းလံးဂေၤလိတ်မအ်းလိုင်.ရှိုဝ်? တီးဂေၤမအ်း ရှမ်းလင်းရှု, ငတ်းဂအ် settings ခွင်ကံဝ်ဒ တၢ၊ဂေၤလိတ်ပအ်ရှုလွင်အ်.ယူ။

လွင်ကအ်ရှမ်းလင်းရှိုဝ်း -

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



ဝံးသေငတ်းဂအ် settings လိုဝ်းအ်. ယဝ်. ကမ်,ရှိုဝ်ကမ်,အအ်း သင်သူလဝ်း လမ်းဖုရပ်,တူရ်း settings ခိုအ်းအ် တေလံးရှုအ်ဝါး လွင်ကအ်ရှိုဝ်းရှိုဝ်း လအ်လွင်လိုဝ်းအ်. မအ်းသုဂ်.ယုင်; (သုဂ်.သဂ်.) လွင်အမ်မွတ်ရှိုဝ်အ်ယူ။

4

လမ်းရှိုတ်းတူရ်းထိုင်;ဂမ်းအိုင်;

သင်ဝါးသူလဝ်းရှိုဝ်းလွင်;လမ်လွင်တူဝ်ဂဝ်,တင်းဖူအ်းအမ်.လီမး အ်လိုင် တေလံးခတ်းလွင်ရှိုတ်းလွမ်းလွင်းလံးလီလီ။ ခိုအ်းပွတ်းရှု, တူရ်းလွင်;ကအ်ရှမ်းတံမ်,ထုဂ်,လွင် (လံးလွင်) အ်းအ်းလိတ်;ကအ် ပူအ်.မးသေ ထတ်းသင်တူရ်းလွင်းလံးကအ် လင်းရှိုတ်းရှိုဝ်း လွင်;ကအ်ရှမ်းထုဂ်,လွင်လိုဝ်းအ်. မီးဖွမ်းလီအမ်မးလိုင်ဂဝ်,။

လွင်းလံးယာအ်ဂံဖူအ်း ကအ်ရှမ်းလင်းရှိုတ်း လွမ်း -

- ဝံး(ဂုဝ်.)အ်းဖူအ်းလွင်း ကမ်,အအ်ဂေၤကပ်ဖူအ်းဝံ. တီးကအ်ဂံရှုဂ်တၢ
- ပိဂ်.ပိတ်;သိုင်ဖူအ်း ကမ်,အအ် ပိဂ်.ပိတ်;ခေၤရှုမ်းလိုင်; (notifications)
- သင်လံးယံအ်းပိုအ်းဝါးရှိုဝ်းတူဝ်ဂဝ်, ရံ.လွင်.ဖူအ်းသေ ရှိုတ်းရှိုဝ်းခဝ်မီးလွင်;သုဂ်.ယုင်;လွင် လာတ်;ဂေၤခဝ်ဝါး သူလဝ်းတိုဂ်.ခတ်းလွင်ဂေၤလိတ်;ယူ, (ပေ.သမ်.ဝါးခဝ် ကမ်,ရှု.သေတၢ.)
- မိုဝ်းခွဲးလီအ်;ဖူအ်းအမ်. ထမ်လဝ်;ဂဝ်,ဝါးယုအ်.သင် ဝေ;တေလီအ်း?
- ထတ်းတူရ်းခေၤမုအ်းဂအ်လွင်.ဖူအ်း (usage stats) (တူရ်းဝါး လွင်.ဖူအ်းရှိုဝ်မွတ်ရှိုဝ် ဝေ; လွင်.တၢ,ရှိုတ်းသင်လံးလံးလွင်)။ ဂမ်း အ်. လမ်းလွတ်းယွမ်းဂအ်လွင်.ဖူအ်းတူရ်း ကမ်,အအ်လမ်းဂေ. ခိင်,လွတ်းယွမ်းဂအ်တင်းရှုအ်းရှုလမ်း

ဖူမံ.ထမ် :)

လွင်,သူလဝ်းရှု.လွင်းလံးလွတ်း ယွမ်းဂအ်လွင်.ဖူအ်းတင်,လိုဝ်း?

လွင်းလံး -



တီးလီဒတေးလွင်;လီ (digital wellbeing)

ယံအ်းလီလွမ်း ကအ်သူလဝ်းလံးလီ;ရှိုအ်းယဝ်. တူဝ်;ရှုခေၤ တီးလီဒတေးလွင်;လီ (digital wellbeing)။ ဂမ်းအ်.လိုဝ်းရှိုဝ်.လိုဝ်းလွင်သေ ထတ်း တူရ်းဝါး လွင်,သူလဝ်းလံးရှိုအ်းရှု.ဝေ;ရှိုတ်း လွမ်းရှုခေၤပုးတီးအ်. -

- ရှု.လွင်;ကအ်တူဝ်လဝ်;ဂဝ်,ထုဂ်,လွင် (လံးလွင်) ဝေ; ကမ်,ထုဂ်,လွင်သင် မိုဝ်း လွင်.ထမ်;အူဝ်းလွင်လီဒ (technology)
- ရှု.လွင်းလံးလအ်လွင် ကအ်ပိုအ်းသ့,မးအ်း ကံဝ်ဒကအ်ရှမ်းလွင်.
- ရှု.လွင်းလံးပိဂ်.ပိတ်; လွင်;လအ်လွင် လိုဝ်းအ်.ဂမ်း;ဖူအ်း
- ရှု.လွင်းလံးရှိုတ်းရှိုဝ်းလွင်;လမ်လွင်ဂေၤရှိုဝ်း ဖူအ်းဝေ;တူဝ်သူလဝ်းလီမးလိုင်ဂဝ်,

ဂအ်ယူဂံဂအ်တင်းဖူအ်းအမ်. ကမ်,လံးပွင်,ဝါး တေလံးကပ်ဖူအ်းထိုမ်းလွင်;အ်းခေၤမးအမ်. ရှုရ်း မအ်းပီအ်ဂအ်ရှုလွင်းလံး ကမ်,ရှိုတ်းရှိုဝ်းရှိုဝ်းလဝ်း (သုမ်းခမ်းယမ်းလွမ်း) ဖူအ်းအမ်အ်.ပူအ်.သေ တိုဂ်.ရှိုတ်းလံးလွင်;ကအ်ရှမ်းထုဂ်,လွင် (လံးလွင်) ယူ,။ ပိုအ်းဝေ;တင်;ရှု.အ်.လွင်;ကူရ်းဂေၤ ကမ်, အအ် ရှုအ်းရှိုအ်းဝေ;ရှိုတ်းရှိုဝ်းရှိုဝ်းရှိုဝ်းဂေၤ။

သိုဝ်, - ခေၤမုအ်းထိုမ်းပိုဝ်း

ခေးမှန်းမိတ်ပိုင်၊
မံ 1

လံးတေးသူ၊ ခေးမှန်းမိတ်ပိုင်

... တေးခမ်းပုဆိလွင်းရှုဂ်နံး

ကိန်းတိုဝ်းအိတ်း (internet) အဆ်. ပီဆ်ပင်, လံးခေးမှန်းလွင် ကဆ်ပီဆ်တိုဝ်းသိမ်းလွင်; တာင်း။ ခာဝ်,ဂုဆ်းမိးလိုင်;သိုင်ကမ်း,အဆ်ဂုဆ်း ရှိတ်းဂါဆ်မိုင်။ ခုဝ်းသးအေး (ဂျေး,ရု, ဘာဆ် ခတ်းလိုင်ခံးခွင်လူးရှုဝ်း။ တာင်းရှုဆ်ထိုင်ဂူးလွင်းလွင်း; ငလး; ခိမ်းရှုခင်းတူဝ်သတ်းဆဝ်.ရှုဝ်လား။

ကိုင်ဆိုင်မိးခေးမှန်းတင်းဆမ်သေ မာင်ပွင်းမး ရှုဝ်းကမ်း,ရှုလ်းဝေးကဆ်လွင်ပီဆ်ကဆ်ထုဂ်,မိဆ်; ငလး;ကဆ်လွင်ပီဆ်ကဆ်မိတ်ပိုင်။

ဆွဲးတုဆ်;တုဆ်;သုဆ် Data Detox ဆ်. သူလဝ်; တေလ်းလိပ်;ရှုဆ်း လွင်းလံးပိုင်ဆိးခေးမှန်း ကဆ်ထုဂ်,မိဆ်; ဆ်ယဝ်။

တေ,လိပ်;ရှုဆ်း!

1 ယု.တူဝ်ထတ်းထွင် ခေးမှန်း

တူဝ်ထတ်းထွင်ခေးမှန်း (filter bubble) အဆ်.ပီဆ် တူဝ်ကဆ်တိုဝ်းတမ်းဝေးသူလဝ်;တေလ်းရှုဆ်ခေးမှန်း; သိုင်။ မဆ်းလွင်.လွင်းလံး algorithm ကဆ်လိုင်;လမ်း ခာတ်းလံးဝေးသူလဝ်;ထုဂ်,ကမ်း,အဆ်ခွဲးလံးခွဲးရှုဆ် လွင်းသိုင်။ ဆ်.ပွင်,ဝေးခေးမှန်းကဆ်သူလဝ်; “တူရ်း ရှုဆ်လံး” အဆ်.ပီဆ်လွင်;ကဆ်ဂပ်းဂ်,တင်းတူဝ်သူ လဝ်;ဂမ်းသိုဝ်း။ ဂွပ်;အဆ်လွင်,မဆ်းပီဆ်လွင်;လိ? ခေးမှန်းကဆ်မဆ်းကမ်း,ငဆ်ကမ်း,အဆ်ခေးမှန်းကဆ်သူ လဝ်; “ကမ်း,တူရ်းရှုဆ်လံး” အဆ်.သမ်း.မီးသင်လံးလံး?

ကွဆ်တင်း မးကွဆ်ကဆ်ထတ်းသိုင်တူရ်း ဝေး တူဝ်သူလဝ်;ရှုဆ်ငလး;ကမ်း,ရှုဆ် ခေးမှန်းသင်လံးလံး။

ရှုင်.ကူရ်းဂေး.ကမ်း,အဆ်ဂုဆ်း ရှိမ်းရှုမ်းဆိုင်;ဂေး.သေတမ်း တ်းဂ်;ဆိုင်;ခေးမှန်းဆွဲး YouTube တင်းသွင်ဂေး. -

ရှု,တီး; အေးရှုဆ်း (အေးကွဆ်တင်းပိုင်ဆိ; သုတ်း)

တ်းလွင်း 5 လွင်;ကဆ်သူလဝ်;ထုဂ်;ရှုဆ်ဆွဲးလွင်း နမ်း,သံ,မိုင်; ငလး; တ်းလွင်း 5 လွင်;ကဆ်ကူရ်းဂေး. သူလဝ်;ရှုဆ်ဆွဲးလွင်းနမ်း,ခွဲးမိုင်။ တ်းဂ်;ဆိုင်;ကဆ်တူရ်း ဝေးလွင်;သူလဝ်;ငလး;ကူရ်းဂေး. ထုဂ်;ရှုဆ်ခေးမှန်း ကဆ်မိုင်ဆိ. သင်မီးခေးမှန်းကဆ်မိုင်ဆိကဆ်ဆ် တ်းလွင်းဆွဲးလွင်းဆွဲးဂင် ပေးတိုဝ်းဆ်. -

ကဆ်သူလဝ်;ရှုဆ်	ကဆ်မိုင်ဆိ	ကဆ်ကူရ်းဂေး.ရှုဆ်
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5

ရှေ့!
ကဆ်လွင်.ခေးမှန်းအဆ်. လိုင်သေ ပီဆ်ကဆ်ပဆ်မိတ်ပိုင်;ရှုဆ်,လွင် ကမ်း,အဆ် ပီဆ်ငလး;ထူးတင်း,ဂေး.ယဝ်. မဆ်းယင်း ရှုမ်းပေးဝေး တူဝ်သူလဝ်;တူရ်းခေးမှန်း အဆ်.လွင်.ခမ်းယမ်းရှိုင်မိုင်ဆိ. ဆ်ယဝ်။

2 တူဝ်;တမ်းကမ်း,ရှု; ထုဂ်,လွင်,

ခလိမ်းပီဝ်း (click bait) ပွင်းဝေးကဆ်သိုင်;ရှုခေးမှန်း,ပုဆိ.လိုင် လွင်;ကဆ်ပီဆ်တေ. ကမ်း,အဆ် ပီဆ်ရှုခေးမှန်း,လိဆ် တေး,လွင်,ရှု;ပိုင်; တ်းခပ်;တူရ်းခေးမှန်းဆွဲးမဆ်း။ ရှုဝ်;ခေးမှန်း,လိုင်;ဆ်. ပီဆ်လွင်;ကဆ်လိ ငလး;လွင်. ဗိုင်,ခပ်;ရှု,တူရ်းခေးမှန်းဆွဲးမဆ်းသမ်း.ကမ်း,မီးသင်တေ.တေ။ လွင်,တူဝ်သူလဝ်;ယမ်းထုဂ်;ရှုဆ်ခေးမှန်း,ကမ်း,အဆ်ပီ,တီး,ကူဝ်, ကဆ်မီးရှုခေးမှန်းဆိုင်, ပေးတိုဝ်းဆ်. -

“လွင်းလံးရှုတ်းရှုတူဝ်မိတ်ပိုင်;ရှုဆ်;လိ ကဆ်သူကမ်း,တူဆ်.ရှု (လွင်းလံး.ထီ. 5 အဆ်.တေးရှုတ်းရှု;သူတမ်း,လိုင်.တေ.တေ.)”

“ကမ်း,ထိုင်,သေကိတ်း! မဆ်းအဆ်;ဂ်ဆ်ဆ်.ရှုဝဆ်းသေ ယမ်းလိပ် ...”

“ဂုဆ်းငလး;ပုလိုင်;မိတ်ပိုင်; - သိုဝ်,ပီဆ်ရှိုင်ရှု,ဆ် တေးရှုတ်းရှု; တူဝ်သူဂ်,ပိုင်;လိုင်.တေ.တေ. ...”

ရှုရှုဆ်းကဆ်သူလဝ်;ရှု.လင်းဆိုင်;ဂေး.သေ လမ်းသိုင်;တူရ်း ရှုဝ်;ခေးမှန်းပုဆိတေး,ခပ်။ ယု.လိုင်;ဝေးရှုဝ်;ခေးမှန်း; ဆ်.ပီဆ်လံး;ပီဆ်လွင်; ကဆ်ရှုတ်းရှု;ခပ်သူလဝ်;လိုင် ငလး; ခွဲးတိုဝ်းခပ်;တူရ်းခေးမှန်းဆွဲး မဆ်း -

ရှုဝ်;ခေးမှန်း -

လွင်,ရှု?

တူဝ်ထတ်းထွင်ခေးမှန်းအဆ်. ကမ်း,လွင်; ဝေးမီးတီး; YouTube ရှုရ်း; မဆ်းယင်းဝါ ထုဂ်,လွင်;ဆွဲး ဝိုင်.တူရ်းပီ,တီး,ကူဝ်,မိုင် ဆိုင်, Netflix ငလး; ခိုင်;တပ်.ရှုခေးမှန်း မိုင်ဆိုင်, Google ငလး; ဆိုင် Social Media အဆ်.ယဝ်။

တေလ်းရှုဆ်ဝေး; ကဆ်သိုင်;ခေးမှန်းမိတ်ပိုင်; ကမ်း,အဆ်ခေးမှန်းပုဆိအဆ်.ကမ်း,ယဝ်။။ ခွမ်,ပဆ်, ငလး; ဝိုင်.တင်းဆမ် ကပ်ခေးမှန်းကမ်း,ထုဂ်,မိဆ်; (misinformation) လိုင်;ဆ်. ရှုတ်းပီဆ်ပမ်းမန်း မီး ငလး; ရှုတ်းရှု;ခေးမှန်းကမ်း,ထုဂ်,မိဆ်;လိုင်;ဆ်. ထုဂ်,ပိုင်ဆိ;ရှု; ခိုင်လင်း;ရှုခင်း;ရှုခင်း;ဆိုင်ဆိုင်ယဝ်။

သိုဝ်,ရှု.ထိုင်; အေးလိပ်;ရှု

3

ဒုာ်းမိုင်;ပိုင်းဒေ;ခေးမုခ်း

ခေးမုခ်းဒိတ်းပိုင်; (ပွမ်) ဆခ်. ပိုင်;လိုင်;ကပ်ဂျုပိုင်းဒေ; လံးဝ်းဒေ;ဂျိုင်;ခိုင်;လိုင်;တီးလဝ်;ဂပ်,ကမ်,တခ်းရှုတူပ်။ ဂွပ်;ဆခ်သူလဝ်;မီးပုခ်းဒေ;ဆခ်း ခိုင်;ဂခ်းထတ်းသိုင်;ခေး မုခ်းကခ်တေပိုင်းဒေ; ဆခ်.ယူ။



တံးလိုင်;လိုင်;ကပ်သူလဝ်; လံးပိုင်;ဒေ; (share) လှေ့ကုရ်းဂေ့,ဂမ်းလိုင်;သတ်း

ဂမ်းဆခ်.ခတ်းလိုင်;တွပ်,ခေး ထာမ်ပုးတုးဆခ်. -

လိုင်;သိုင်;ရှိုတ်းရှိုတ်းသူလဝ်;သုခ်းလိုင်;မုခ်း? မိုင်;ဆခ်, - ခံပ်;ရှိုင်;ကခ်လီတုဂ်းလိုင်

ထုပ်;ရှခ်ခေးမုခ်းဆခ်.တီးလိုင်?

social media
ဆိုင်;ဝပ်.
ကံပ်းကုပ်,ဂခ် (chat app)
တိုင်,တီး

မိုင်;ဆိုင်;လိုင်;ခိုင်;မုခ်း? မိုင်;ဆခ်, - လိုင်;ဝပ်.ဒေ;ဂုခ်းတံးမံ;

ဂွပ်;သိုင်;လိုင်;ခိုင်;ခေးမုခ်း ဆခ်. (လိုင်;လံးဆမ်;လိုင်;ခိုင်;ကခ်)

တုးကုခ်းရှိုတ်းသိုင်;
တုးပခ်းရှိုင်;
တုးပခ်းတိုင်;ရှု
တုးမုဂ်,လတ်;ဒေ
တုးလိုင်;မုခ်းသိုင်;
တိုင်,လိုင်;

ယုခ်.သိုင်;လိုင်;ခိုင်;မုခ်း?

ထာမ်;တုဂ်,ဝုး "ခေးမုခ်းဆခ်.လိုင်, တေရှိုတ်းရှိုတ်းမီးဒေ;လိုင်;တေ့,ဂုခ်းဆခ်; လုမ်းဒုး?

မီး	ကမ်,မီး
-----	---------

လိုင်;သူလဝ်;ရှခ်းဝုးခေးထာမ်မာ် လိုင်;ဆခ်. မခ်းတွပ်,ယာပ်, ရှပ်း ထုဂ်,လီ လိုင်.ခတ်းယာမ်;ဒေ ထတ်း သိုင်;တုရ်းလုမ်းခေးမုခ်းကခ်လီ သုခ်းလိုင်;ခိုင်. ဂွပ်;ဆခ် ထုဂ်, လီဂုခ်.လီလီကုခ်တိုင်; သူလဝ်; တေပိုင်;ဒေ;ခေးမုခ်း ဆခ်.ယူ။

4

ရှု.လဂ်းသုခ်,ရှုမ်းတူဂ်ဂပ်, ဆိုင်;ဂခ်သိုင်;လိုင်;လိုင်;လံး

ရှပ်းရှုဂေ့ပိုင်;ဒေ; (share) ခေးမုခ်း ယုခ်.လိုင်;တိုင်;ကခ်ကမ်,မိုင်;ဂခ် မာ်ဂေ့ပိုင်;ဒေ;မိုင်;ဒေ;တူဂ်ဂပ်,မိုင်;ခခ်. ကမ်,ဆခ်ယုခ်.ရှုခ်းမုခ်းလီ သုခ်းလိုင်. ဆ.ပိုင်;ယုခ်.ရှပ်းသုခ်,လိုင် (ခပ်;လိုင်) လိုင်;ရှိုတ်းရှိုတ်းဂမ်;ဆခ်.ယပ်.။ ရှပ်;ခေးကခ်ရှပ်းသုခ်,လိုင်. လိုင်;မုဂ်,လတ်;ဒေလံးဝုး ရှပ်;ပိုင်;ဂုခ်းလိုင်.ရှိုပ်.။ မခ်းဒေလိုင်;လတ်;လှရှပ်း, လိုင်;ရှိုတ်းသိုင်; ဒေ; ဂုခ်းကခ်ရှပ်းရှု.လဂ်း ဆိုင်;ဒေကခ်ပိုင်;ဒေ.ဒေ;မိုင်;ခိုင်;ခိုင်;လိုင်; (online) ဆခ်.ယူ။

တံးလိုင်;လိုင်;ခေးကခ်ဆိုင်; ကခ်သူလဝ်;သုခ်လိုင် (မိုင်;ဆခ်, လိုင်;လံးလံးလံးမိုင်;ဒုး, သုခ်,လံးဆိုင်; ယိုင်; သုခ်,လံးတူဂ်သတ်း, ပံးလိုင်;ရှိုင်; ဒေ; တိုင်;ဂိုင်; လှရှပ်)

ဂိုင်,လုရ်းရှပ်;ခေး. လိုင်,ဂုခ်းတိုင်,ဂေ့ယာမ်; -

ပိုင်;ဒေ;ခပ်,ဂပ်,ကခ်လီတုဂ်းလိုင် ပေ.သမ်.ဝုးခေးမုခ်း မခ်းကမ်,ထုဂ်,မိုင်;ဒေ.တုး
ပိုင်;ဒေ;တိုင်;ရှုခ်းတိုင်;ကခ်တူဂ်ခပ်.ဝုးပိုင်;ခေးမုခ်း ထုဂ်,မိုင်; ပေ.သမ်.ဝုးမခ်းပိုင်;တိုင်;ရှုခ်းသုခ်,တူဂ်ခပ် ဂုရ်းဒေ.တုး
ပိုင်;ဒေ;ရှပ်;ရှိုင်;ကခ်ကမ်,မီးလိုင်;ဂပ်;ဂမ်;ဂခ်တိုင်; ရှပ်;ခေးမုခ်း
တီးတိုင်; (follow) ရှပ်;ခေးဆခ်.ယုခ်.ရှုခ်းရှိုတ်းလတ်; လိုင်;ဆမ် (ယုခ်.လိုင်;သိုင်;လိုင်;လိုင်)

ဂမ်းဆခ်.ခတ်းလိုင်;တွပ်,ပခ်;ခေး ထာမ်ဆိုင်;လုဂ်းဆခ်. -

ထုဂ်,လီထာမ်;တူဂ်ဂပ်,ဝုး လိုင်,ရှပ်းလတ်;လိုင်;လိုင်;ကခ်ရှပ်းသုခ်လိုင်;ထုဂ်,မိုင်;လံးမုခ်း (လိုင်,မုခ်းရှိုတ်းရှိုတ်းမီးဒေ;လိုင်) ခေးထာမ်ဆခ်. ထုဂ်,လီထတ်းသိုင်;ဝုးလဝ်;ဂမ်,မီးတိုင်; ရှု.လိုင်;ခေးမုခ်းဒိတ်းပိုင်; (mis-information) ယူ။ ဂုခ်းဂမ်;ဆမ်;ရှိုတ်းပိုင်;ဒေ;ခေး မုခ်း ကခ်ခပ်ကမ်,ရှုခ်းလီလိုင်. ပုဂ်;ဆုးမုခ်း သိုင်;သူလဝ်;ထုဂ်;ရှုခ်းခေးမုခ်းဒိတ်းပိုင်; ဂပ်;ရှပ်,လုရ်းရှပ်;ခေးကခ်သူလဝ်;သုခ်လိုင်;ဆိုင်; ထုဂ်.ထတ်းသိုင်;တုရ်းလီလီကုခ်တိုင်; သူလဝ်;တေ့,ပခ်;တိုင်;ရှုခ်းတိုင်; ကမ်,ဆခ်သိုင်,ပိုင်;ဒေ;။ သိုင်;ကမ်,ရှုခ်းလီလိုင်;ခမ် ခတ်းလိုင်;ရှိုတ်း (flag) ရှပ်;မုခ်းပိုင်;ခေးမုခ်းကမ်,ထုဂ်,မိုင်;ဒေ.ဂမ်;။

လိုင်;ရှုး? ဒုဂ်;ဒုးမုခ်;ထိုင်,လိုင်;ကုးမေ့သုခ်း (Amazon) မိုင်;ပီ 2019 ဆခ်. ဒုးကုခ်ရှပ်;ဆိုင်;လုမ်းဒုး.တိုင်;ဆမ်; ပိုင်;ဒေ;ခမ်;ရှပ်;ဒုးမုခ်; မုခ်;ကခ်ကမ်,လိုင်;ဒေ.ဆိုင်;ဆိုင်, (internet) လုရ်းခပ်;ကမ်,ရှု.တူဂ်။



ခေးမုခ်းဒိတ်းပိုင်;

ယိုင်;လီလိုင်;ကခ်သူလဝ်;လံးရှိုတ်းရှိုတ်းရှု.လိုင်; ခေးမုခ်း ဒိတ်းပိုင်;ဆခ်.ယပ်.။ ဂမ်;ဆခ်.ဆိုင်;လိုင်;ရှိုတ်းရှိုတ်းလိုင်;လိုင်;သေထတ်း သိုင်;တုရ်းဝုး လိုင်,သူလဝ်;လံးရှိုတ်းရှိုတ်း ကမ်,ဆခ် ရှိုတ်း ရှု.ရှပ်;ခေးပုးတုးဆခ်. -

- ရှု.ဝုးဂခ်ထတ်းလိုင်;ခေးမုခ်းတူဂ်ဂပ်, (filter bubble) ပိုင်;သိုင်
- ရှု.လုဂ်;လံးတုရ်း ရှပ်;ခေးယုဂ်,လိုင် (click bait headline)
- ရှု.ဝုးတေလံးဂုခ်.တုရ်းလီလိုင်;တေပိုင်;ဒေ; ခေးမုခ်း (share)
- ရှိုတ်းရှိုတ်းထတ်းသိုင်;တုရ်းလိုင်;ရှိုတ်းသိုင်;တူဂ်ဂပ်, လီလီ ဂပ်;ရှပ်,လုရ်းရှပ်;ခေးကခ်တူဂ်ဂပ်,သုခ်လိုင်

ကံးဆိုင်;တုဂ်;ဆိုင်; (internet) ဆခ်. လိုင်;ပိုင်;ရှပ်;တီး ကခ်သုဂ်.ယုခ်;ကုခ်ကုခ်. ရှုရ်းသိုင်;သူလဝ်; ဒုဂ်.သတ်; သေပိုင်;ဒေ;ခေးမုခ်းမုခ်;မုခ်;ဆိုင်; လိုင်;ရှိုတ်းရှိုတ်းမုခ်းပိုင်; ကွိုင်;တီးကခ်လီတုးရှု.ဂေ့.ယူ။ ယု.လိုင်;သိုင်;ပိုင်;ဒေ; တိုင်;ရှု.ဆိုင်;ကုရ်းဂေ့.ကမ်,ဆခ်ဂုခ်;ရှု.လဂ်;လံး ရှိုတ်းရှိုတ်းမုခ်;မုခ်;ဆိုင်;သေဂမ်;။

သိုင်;ဝုးရှပ်;သိုင်,လီလံးရှိုတ်းရှိုတ်းရှု.တိုင်,လိုင်;ဆိုင်; ဂျုးတီးဝပ်. datadetoxkit.org လံးယု.ခေး။