

တၢ်ခိၣ်န့ၣ်တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

တၢ်ခိၣ်န့ၣ်တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်ကိာ်ခဲ လၢအဝဲသ့ၣ် အတၢ်ဆိကမိၣ်, တၢ်တူၢ်ဘၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒိသ့ၣ်ပာ်သးန့ၣ် လီၤ. လၢတၢ်ကတိၤအဂၢၤတဖၣ်န့ၣ်, အဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်, တၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်ဒီးအလုၢ်အလၢ်ခဲလၢာ်ဘၣ်ဘူယါယုာ်လိာ်အသးလီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ် တၢ်မၤတံာ်တၢ်အိၣ်ဖဲယဲၤလၢ အဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဘၣ်ထွဲလိာ်အသးဒီးပုၤအဂၢၤ, အဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဖဲတၢ်မၤ, ဒီးအတၢ်မုာ်လၢသးခုလၢ တၢ်အိၣ်မူအပူၤအဂီၢ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ကိာ်သးဂီၤလၢတၢ်ဆိကမိၣ်တကပၤန့ၣ် ငးအိၣ်ထီၣ် တၢ်ကိာ်ခဲလၢ လၢပုၤဝဲန့ၣ်ဒီးအဟံၣ်ဖိယိဖိအဂီၢ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်, တမ့ၢ်တၢ်တမံၤလၢတၢ်ကဘၣ်မဲာ်ဆးအိၣ်ဘၣ်.

တၢ်မနုၤငးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ခိၣ်န့ၣ်တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးန့ၣ်လဲၣ်.

တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်အကိၤဒိၣ်လၢ တၢ်ကဘၣ်န့ၣ်ပာ်လၢ တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ကိာ်သးဂီၤလၢတၢ်ဆိကမိၣ်တကပၤအံၤတမ့ၢ်ပုၤနီၤတဂၤအတၢ်ကမၣ် ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤတဘျီဘျီ တၢ်န့ၣ်လၢအကဲထီၣ်ခိဖျိ သ့ၣ်ထံတဂ့ၤ, တၢ်ဘၣ်စံၣ်ညီၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အၢတၢ်သိတဖၣ်အယိန့ၣ်လီၤ. လၢကျဲအဂၢၤတဘီ, ကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်န့ၣ်ဝဲလၢတၢ်ဂ့ၢ်အိၣ်အါမံၤလၢကငးကဲထီၣ်ခိၣ်န့ၣ်တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးန့ၣ်လီၤ.

- ကံလၢခိၣ်န့ၣ်ပူၤတထဲသိးလိာ်အသး
- တၢ်သ့ၣ်ကိာ်သးဂီၤဒီးကိးနံၤဒဲးတၢ်ကိာ်ခဲ
- သဂၢ်ဘၣ်တၢ်လဲၤခိဖျိအၢအၢသိသိလၢအမၤသးတမ့ၢ်အိၣ်တဖၣ်

မ့ၢ်တၢ်ကိာ်လၢ ကဟံးလီၤတံာ် တၢ်အခိပညိ လီၤတံာ်နီၢ်နီၢ်ဘၣ်ယး ခိၣ်န့ၣ်တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးလၢအကဲထီၣ်အသးလၢတၢ်အိၣ်သးကိးကပၤ ဒဲးန့ၣ်လီၤ. တဘျီဘျီနီၢ်ခိက့ၢ်ဂီၤ တၢ်တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးန့ၣ် ငးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆါပနီၣ်လၢခိၣ်န့ၣ်တကပၤသ့ၣ်လီၤ.

ခိၣ်န့ၣ်တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်လၢအဟဲလီၤစၢၤလီၤသ့ၣ်သ့ၣ်.

တၢ်ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါပာ်ဖျါလၢပုၤတနီၤနီၤ ကအိၣ်ဒီး တၢ်လီၤစၢၤလီၤသ့ၣ်အိၣ်ပာ်စၢၤလၢ ကငးအိၣ်ထီၣ် ခိၣ်န့ၣ်တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးသ့ န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်လၢတၢ်န့ၣ်တဖၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဘၣ်ဘူယါယုာ်အသးအါမးအယိ, တၢ်ကြၢၤယုတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဒီးတၢ်ပိာ်သကိး ဒီးနကသံၣ်သရၣ်လီၤ.

သးအတၢ်ဆိကမိၣ်သ့ၣ်အုးသးအုးန့ၣ် ဘၣ်ကူဘၣ်ကံတၢ်သ့ၣ်.

သးအတၢ်ဆိကမိၣ်သ့ၣ်အုးသးအုးတလီၤကံဒီးတၢ်ဘၣ်တၢ်ခုၣ် မ့တမ့ၢ် သမူဖိဘၣ်, တၢ်အံၤဘၣ်ကူဘၣ်ကံတၢ်တသ့ဘၣ်.

တၢ်မနုၤမ့ၢ်တၢ်အမိၢ်ပုၤတကလုာ်လၢသးအတၢ်ဆိကမိၣ်သ့ၣ်အုးသးအုးလဲၣ်.

- တၢ်ဘၣ်ယိာ်ဘၣ်ဘီကဆံကဆွဲ
- တၢ်အါထီၣ်လၢတၢ်သ့ၣ်ဘၣ်ဒီးနးနးကလဲာ်ဆိၣ်သနးကဆံကဆွဲ (PTSD)
- တၢ်သးဟးဂီၤ
- တၢ်သးတဂၢ်တၢ်ဆါ
- သ့ၣ်ပျါတၢ်တၢ်ဆါ

❖ တၢ်သးတၢ်ဂၢ်တၢ်ဆါ

တၢ်အံၤမၤဘၣ်ဒိပုၤတၢ်ဂၢ် အတၢ်သ့ၣ်ဟူၤသးဂၤလီၤ.ပုၤတၢ်ဂၢ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကအိၣ်ဒီး တၢ်သးတၢ်မုၢ်ထီၣ်ထီၣ်လီၤလီၤန့ၣ်လီၤ.

“တၢ်သးလီၤ” အက့ၢ်ပနီၣ်တဖၣ် ကမ့ၢ်ဝဲ-

- တၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢ တၢ်တမၤနၢၤတၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်လုၢ်တၢ်ပူၤတအိၣ်
- တူၢ်ဘၣ်လၢကမၤသံလီၤသး မ့တမ့ၢ် အဲၣ်ဒီးသံ,
- တူၢ်ဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ယၢသးယၢ,
- တၢ်မံတၢ်ဂဲၤအတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်,
- အိၣ်တၢ်တဘဲ.

တၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢ တၢ်သ့ၣ်ပိၢ်သးဝး “အါ” တဖၣ် ကပၣ်ယုၣ်ဒီး-

- တၢ်သ့ၣ်အုန့ၣ်သးအုန့ၣ်ညီ,
- တၢ်စံးတၢ်ကတိၤကသဘၣ်သဘၣ်မ့ၢ်လၢကတိၤတၢ်ချ့ဒိၣ်မးအယိ,
- တၢ်သးဂဲၤလၢအဖဲထီၣ်ဖူး,
- န့ၣ်လၢ အမ့ၢ်ပုၤတၢ်ဂၢ်လၢအရ့ဒိၣ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးစိကမိၤဖးဒိၣ်လီၤ.

ပုၤလၢအိၣ်ဒီး တၢ်သ့ၣ်တၢ်ဂၢ်သးတၢ်ဂၢ်တၢ်ဆါ (တၢ်ကိးစ့ၢ်ကိးအီၤလၢ “တၢ်သးတၢ်ဂၢ်တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စး(‘Bipolar Disorder’)” န့ၣ် ကဘၣ်လဲၤခိဖျိဝဲ တၢ်သးတထံခိၣ်န့ၣ်တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးလီၤ.

တၢ်သးတထံခိၣ်န့ၣ်တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စး-တၢ်အံၤကကဲထီၣ်အသးဖဲ ပုၤတၢ်ဂၢ်တအိၣ်လၢ တၢ်ကဲထီၣ်အသးနီၢ်ကီၢ်ဒီး ကိၤလၢကနီၤဖးဝဲ တၢ်ကဲထီၣ်သးနီၢ်ကီၢ်ဒီးတၢ်ကဲထီၣ်မ့ၢ်အသးတသ့ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

❖ ခိၣ်န့ၣ်ဟးဂီၤတၢ်ဆါတကလုာ် (Schizophrenia)

မ့ၢ်ဝဲတၢ်ခိၣ်န့ၣ်ဟးဂီၤတၢ်ဆါလၢ နတဲအီၤသ့အအါကတၢ်န့ၢ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်ခိၣ်န့ၣ်ဟးဂီၤတၢ်ဆါတကလုာ် (Schizophrenia) န့ၣ်လီၤ. တၢ်ပနီၣ်ကပၣ်ယုၣ်ဒီး-

- တၢ်ဘျီဘၣ်နသးလၢနသးဒံဝုၤဒံဝီၤ မ့တမ့ၢ် သးဟးဂီၤ,
- ထုးကွဲၣ်နသးလၢနန့ၣ်ဖိထာဖိ, တံၤသကိးအကျါ, ဒီးဆဲးကျိးဆဲးကျါရူလိာ်မုၢ်လိာ်သးဒီးပုၤစ့ၤလီၤ,
- န့ၢ်ဟူပုၤလၢနတထံၣ်အနီၢ်ကစၢ်ဘၣ်အကလုာ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကလုာ်လၢပုၤဂၤတနၢ်ဟူဘၣ်,
- န့ၣ်လၢပုၤအဲၣ်ဒီးမၤဆါအီၤ,
- န့ၣ်လၢအမ့ၢ်ပုၤမံၤဟူသၣ်ဖျါ မ့တမ့ၢ် လုၢ်ဘၢပုၤဂၤစိကမိၤန့ၢ်
- တၢ်တူၢ်ဘၣ်ဒီးတၢ်ဆိကမိၣ်တဖိးမံလိာ်သးဘၣ်, အဒိ, နံၤဖဲအဆိကမိၣ်တၢ်တမုၢ်သးလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်,
- မၤကိးနံၤဖဲအမူဒါတဖၣ်တန့ၢ်ဘၣ်, အဒိ, ကွၢ်ထွဲတၢ်ကဆဲးကဆိဒီးတၢ်အိၣ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘၢလီၤ.

တၢ်မနုၤလၢတၢ်ကမၤအိၣ်သ့လၢတၢ်ကမၤစၢၤပုၤတဂၤန့ၣ်အဂီၢ်လဲၣ်.

ပုၤလဲၤခိဖျိဘၣ်လၢတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်အံၤကြးဒီးန့ၣ်ဘၣ် တၢ်ကူစါယါဘျါန့ၣ်လီၤ. တၢ်သးဟးဂီၤမ့ၢ်ဝဲဒၣ်နီၣ်ခိတၢ်ဆါတမံၤန့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်တၢ်အရူဒိၣ်လၢအကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ကူစါယါဘျါဒ်အတၢ်ဆါကမၤမၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤတဂၤန့ၣ်မ့ၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ကူစါယါဘျါလၢအခိၣ်ထံးအခါန့ၣ်, အဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဆါကမၤမၤအိၣ်သ့လၢတၢ်ကမၤစၢၤပုၤတဂၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ပိၣ်ထွဲလၢလၢအံၤတမံၤမၤ မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ဖျိစုးကါအိၣ်သ့လၢတၢ်ကမၤစၢၤပုၤတဂၤန့ၣ်လီၤ. -

- တၢ်ကူစါယါဘျါကသံၣ်ကသိကမၤစၢၤသးအတၢ်ဆါကမိၣ်တၢ်ဆါတနီၤနီၤသ့လီၤ. ကမၤစၢၤလၢကပၤယၢ်တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်လီၤ.
- တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူစါယါဘျါဖးမ့ၢ်တၢ်ကတိၤတၢ်ဒီးပုၤတဂၤလၢကမၤကတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်သ့, လၢကမၤစၢၤတၢ်ကူစါယါဘျါတၢ်သးဟးဂီၤဒီးအတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤကရူၢ်တၢ်ဆိၣ်ဖျိတဖၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်သကိးဒီးပုၤဂၤလၢအအိၣ်ဒီးသးတၢ်ဆါကမိၣ်တၢ်ဆါတဖၣ်. ဟံၣ်ဖိယိဖိလၢအကရူၢ်ဆိၣ်ဒီးသးတၢ်ဆါကမိၣ်တဖၣ်အိၣ်သကိးမၤသကိးတၢ်.ကရူၢ်တဖၣ်အံၤကဟ့ၣ်ပုၤတဖၣ်အတၢ်ဆါခွဲးဂ့ၢ်ယၢ်ဘၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်ကနီၤလီၤအတၢ်လဲၤခိဖျိတဖၣ်, မၤလိတၢ်သ့ၣ်ညါသးတၢ်ဆါကမိၣ်တၢ်ဆါဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတမံၤစုၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအံၤအတၢ်ပညိၣ်မ့ၢ်လၢကဒုးအိၣ်ထီၣ်ကဒါက့ၤတၢ်ဟံၣ်ကဲလီၤက့ၤသး, သ့ၣ်သ့ၣ်လၢကပိၤ ဒီးတၢ်န့ၣ်လီၤက့ၤသးလၢပုၤအိၣ်ဒီးသးတၢ်ဆါကမိၣ်တၢ်ဆါတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ယကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤအံၤသ့လၢဖဲလဲၣ်.

- ကသံၣ်သရၣ်ဟ့ၣ်ကူစါယါဘျါတၢ်အခိၣ်ထံးကတၢ် (Primary Care Provider)
နကသံၣ်သရၣ်ကသမံၤသမိးလၢကမၤလီၤတၢ်လၢနီၣ်ခိတၢ်ဆါဆါအဂၤတအိၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.အဝဲသ့ၣ်ကကွၢ်ထွဲတၢ်လၢဘၣ်ထွဲတၢ်ကူစါယါဘျါပုၤလၢအိၣ်ဒီးသးတၢ်ဆါကမိၣ်တၢ်ဆါတဂၤန့ၣ်လီၤ. နကသံၣ်သရၣ် ကဆုၤန့ၣ်ဆုၤတၢ်မၤစၢၤဆုၤညါတပတီၢ်လၢအကြးအဘၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.
- ပုၤတဂၤသးတၢ်ဆါကမိၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကသံၣ်ဒၤးတဖၣ်
ပုၤမၤတၢ်ဖိယုၣ်ဒီးကသံၣ်သရၣ်ကူစါသးတဘၣ်လိာ်ဘၣ်ဟးတၢ်ဆါ, သးဂ့ၢ်ဝိအကသံၣ်သရၣ်, ကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤအိၣ်ဒီးသးတၢ်ဆါကမိၣ်တၢ်ဆါ, ပုၤယါဘျါတၢ်ဘၣ်ထွဲထီၣ်ဖိတဖၣ်မၤ, ပုၤဟူးဂဲၤပုၤတဂၤဂီၢ်ဝိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤအတက့ၢ်ကလုာ်ကလုာ်လၢပုၤအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါကမိၣ်တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးတၢ်ဆါ ဒီး/မ့တမ့ၢ် အန့ၣ်ဖိယိဖိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤပၣ်ယုၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤတၢ်ဆါနးကတၢ်ကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- သးတၢ်ဆါကမိၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်တဖၣ် (Psychiatric Hospitals)
ပုၤတဂၤမ့ၢ်ဆါနးန့ၣ်အဝဲသ့ၣ်ကလိာ်ဘၣ်လၢ ကထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤတဂၤန့ၣ် မ့ၢ်ကဲထီၣ် တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢအကမၤဆါလီၤက့ၤအနီၢ်ကစၢ် မ့တမ့ၢ် ပုၤဂၤန့ၣ်ကဘၣ်တၢ်ဆုၤအိၣ်သ့လၢတၢ်ဆါဟံၣ်လၢဒီးန့ၣ်အတၢ်သ့ၣ်အိၣ်သးအိၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤတဂၤန့ၣ်မ့ၢ်ထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်လဲၣ်န့ၣ်, အသးတၢ်ဆါကမိၣ်တၢ်ဆါန့ၣ် ကဘၣ်တၢ်သမံၤသမိးမၤကွၢ်အိၣ်ထီၣ်ဘိန့ၣ်လီၤ. တၢ်ထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်အတၢ်ပညိၣ်န့ၣ်မ့ၢ်လၢကဒုးအိၣ်ထီၣ်ကဒါက့ၤပုၤဆါအသးတၢ်ဆါကမိၣ်ခိၣ်န့ၣ် အတၢ်ဆါဆုၤအိၣ်ချ့လၢအချ့ကတၢ်ဒ်အဝဲသ့ၣ်ကက့ၤကဒါက့ၤလၢအဟံၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ယတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်န့ၣ်ကဘၣ်တၢ်ကတိၤယၢ်အိၣ်သ့လၢတၢ်ရူၤသ့ၣ်အပူၤမၤ.

ဖဲတၢ်ထံၣ်လိာ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်စဲၣ်နီၤန့ၣ်. တၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးန့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကိန့ၣ်တဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤဆူပုၤဂၤလၢတဒီးန့ၣ်ဘၣ်နတၢ်အၢၣ်လီၤဟ့ၣ်ခွဲးဘၣ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်အိၣ်ဒီးပုၤကတိၤကျိးထံကျိၣ်န့ၣ်အဝဲသ့ၣ်ကဘၣ်ကတိၤယၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်န့ၣ်လၢတၢ်ရူၤသ့ၣ်အပူၤစ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.အရူဒိၣ်လၢပုၤအိၣ်ဒီးသးတၢ်ဆါကမိၣ်တၢ်ဆါအဂီၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ကူစါယါဘျါဒ်အဝဲသ့ၣ် ကဘျါဂ့ၢ်ထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်သးဟးဂီၤဒ်အိၣ်ယံၣ်ထဲလဲၣ်. တၢ်ကူစါယါဘျါအိၣ်ကန့ၣ်ဒီးကဂ့ၤထီၣ် အဂီၢ်တၢ်ဆါကကတီၢ်ကလၢာ်ဝဲ ဒ်အိၣ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ.

ယကဒီးန့ၣ်ဘၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအိၣ်ထီၣ်သ့ဖဲလဲၣ်.

ယုအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ လၢနကသံၣ်သရၣ်အခိၣ်ထံးကတၢ်တဂၤအအိၣ်တက့ၢ်.

နၤ, မ့တမ့ၢ် နပုၤဟံၣ်ဖိယိဖိ မ့တမ့ၢ် နသကိးတဂၤဂၤ မ့ၢ်အိၣ်ဒီးသးတၢ်ဆါကမိၣ်တၢ်ဆါဒီး မ့ၢ်နး, ဒီးနကသံၣ်သရၣ်ဟ့ၣ်တၢ်ကူစါယါဘျါအခိၣ်ထံးကတၢ် တပတီၢ်မ့ၢ်တချးဘၣ်န့ၣ်, နကြးလဲၤဆူတၢ်ဆါဟံၣ်လၢအဘူးကတၢ်အဂ့ၢ်ဂီၤအူအဒီးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်အံၤဘၣ်တၢ်ဟးန့ၣ်ကျဲးဘၣ်လိာ်က့ၤအိၣ်သ့လၢလံာ်ရၢလီၤတၢ်ကစီၣ်လၢအမံၤ “ခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးတၢ်ဆါတဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးန့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်” လၢအဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်ခိဖျိ ADEC (တၢ်သိၣ်တၢ်သိလၢပုၤက့ၢ်ဂီၤတလၢပုၤလၢကလုာ်န့ၣ်အပုၤတဂၤပုၤ) လၢဘံးထီၣ်ရံၤ, ကိးအိးစကြွလၢယၢ်န့ၣ်လီၤ.