

TCIအုပ်စီမံကိန်း ဘာလီကြေငြာစာတမ်း ၂၀၁၈
လူတိုင်း အကျိုးဝင် လအဖဲစည်းများအဖြစ် ဝေငြဟင်းလဲခြင်း အုပ်စီမံကိန်း
(TCI အုပ်စီမံကိန်း

အုပ်စီမံကိန်းဒေသ သို့ ဝိုင်ငံပေါင်း ၂၁ ဝိုင်ငံမှ စိတ်လူမ မသန်စွမ်းသူများဖြစ်သော
ကုပ်တီနှင့်တကွ အခြားသော မသန်စွမ်းမများကို ထောက်ခံအားပေးသူများသည် ၂၀၁၈
ဩဂုတ်လ ၂၉ ရက် အင်ဒိုနီးရှား ဝိုင်ငံ ဘာလီမိန့် ကျင်းပသည့် TCI Asia Pacific
အုပ်စီမံကိန်းဒေသ လူတိုင်းအကျိုးဝင် လအဖဲစည်းများ အဖြစ် ဝေငြဟင်းလဲရေးအဖဲမှ
ကျင်းပသည့် လူတိုင်းအကျိုးဝင် လအဖဲစည်းများ အဖြစ် ဝေငြဟင်းလဲရေး အဖဲ
အစည်းအဝေး

ကျေနပ်ရာမှ ကြေငြာစာတမ်းကို အတည်ပြုပါသည်။
စနစ်တကျနှင့် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဖြစ်စေရေးအတွက် ချိုးဖောက်မှုများ ပံ့ပိုးမှုများနှင့်
ဝိုင်ငံပေါင်း ခွဲခြားခံရမှု၊ သိခြားဖယ်ထုတ်ခံရခြင်း၊ အကမ်းဖက်မခံခြင်း၊ လူသားမဆန်စွာ
ပြုမခံခြင်း၊ ဝိုင်ငံခြားချိမ်းငြိမ်းခြင်းနှင့် ညှဉ်းပန်းဝိပ်စက်မှုနှင့် ကုသခြင်းများက ဝေငြဟင်းလဲရေး
ဝိုင်ငံဖြစ်စေ ဝေငြဟင်းလဲရေး ဝိုင်ငံဖြစ်စေ၊ တကသိုလ်၊ ကျန်းမာရေး
စောင့်ရှောက်မှုစင်တာများနှင့် လူမေရး ဝန်ဆောင်မှု လုပ်ငန်းများတွင် ဖြစ်ပေနေသည်။
- ယခုလက်ရှိ အလုပ်ဖြစ်သော မူဝါဒနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များသည် ဆေးပညာ
ဆေးကုသခြင်း ဖြစ်ပုံ ပံ့ပိုးမှုတည်ဆောက်ထားသည့်အတွက် လူ၏ လွတ်လပ်မှု၊
ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်နှင့် အခွင့်အလမ်းများကို များစွာ ကန့်သတ်ချုပ်ချယ်မှုများ
ဖြစ်ပေစေသည်။ စိတ်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုစနစ်၏ ဂိတ်တံခါးက
စစ်ဆေးသတ်မှတ်ခြင်း၊ အခြေအနေတစ်ခု အတွင်း ရောက်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းနှင့်
ကုပ်တီ၏ ကိုယ်ပိုင်အခွင့်အရေးများကို မကျင့်သုံးဝိုင်ငံအောင်
ထိန်းချုပ်ကန့်သတ်မှုများမှာ မကာခဏ ဆိုသလို ကုပ်တီ ကိုယ်တိုင်ပါဝင်နိုင်သော
လအဖဲစည်း လအဖဲ အစည်းတွင်၊ ယေကျမ်းမ စနစ်များတွင် ကုပ်တီ ပြုည့်ပြည့်ဝဝ
ပါဝင်နိုင်ခြင်းအတွက် လိုအပ်သည့် အရင်းအမြစ်များ၊ ကုပ်တီ၏ ရွေးချယ်မှုများ၊
အခွင့်အလမ်းများကိုလည်း လျစ်လျူထားပါသည်။
စိတ်ကျန်းမာရေးစနစ်ကို အခြေပြုသည့် တီ ဝိုင်ငံတကာမူဝါဒများသည်
အပြည့်အဝဆိုင်ရာ လအခွင့်အရေး စံနှုန်းများကို လေးစားလိုက်နာ ကျင့်သုံးခြင်း
မရှိပါ။

ကွန်ဗင်းရှင်းများ၊ သေဘာတူညီချက်များ၊ အရေးကိစ္စဆုံးဖြတ် တစ်ခုဖြစ်သည့်
ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ၏ မသန်စွမ်းသူများ၏ အခွင့်အရေး ကွန်ဗင်းရှင်း CRPD

အေဒြခခံဘောင်များကို လေးစားလိုက်နာခြင်း မှီပါ။
 အာပစီမိတ် ဒေသို့ အချိန်များတွင် CRPD ၎င်း လိုက်လျာညီထွေဖြစ်သော
 စိတ်လူမ မသန်စွမ်းသူများ အားလုံး အကျုံးဝင် ပါဝင်လှိုင်းရအတွက် မူဝါဒများ၊
 ဥပဒေပြဌာန်းချက်များ ဖော်ဆောင်လာကေသာ ဖြစ်စေပတိုးတက်မများကောင့်
 အားတက်မြစ်ရသည့် ဤသို့ တိုးတက်ဖြစ်ပမက ဆေးကုခြင်း ပုံစံ သိ
 စိတ်ကျန်းမာရေးပေည့်သာ လုံးလုံးလုံးကို အေဒြခချေသာ ပုံစံမှ ခွဲလာပီး
 လူတိုင်းအကျုံးဝင် အရေးပါမ ဆီသိ ဝေပြဟင်းလဲမ ဝှိလာခြင်းကို သေချာခိုင်မာစေသော
 အေထာက်အထား ဖြစ်သည်။

တိုးတက်ပါသည်ဆိုသော စိတ်ကျန်းမာရေး ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းပင်လင်
 ကိုပံတိ၏ ရပိုင်ခွင့် လအခွင့်အရေးများကို ထိန်းချုပ်က၊ ငြင်းဆန်ကသည်။
 လူတိုင်းအကျုံးဝင် ရပိုင်ခွင့်များ ဖြစ်သည့် ပညာရေး၊ အလုပ်အကိုင်၊ မိသားစု
 ထူထောင်ခြင်း၊ လူမေရး ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုများ ရှိခြင်း၊ အစားအသောက်၊
 အေဒြခခံ လိုအပ်ချက်များနှင့် လုံးလောကေသာ လူ့နထိုင်မ အဆင့်အတန်း၊ မဲပေးပိုင်ခွင့်၊
 ဘဝနှင့် လွတ်လပ်မ၊ ဥပဒေ၌ တန်းတူ သတ်မှတ်ခံရခြင်း၊ အခြားသော
 လအခွင့်အရေးဆိုင်ရာများ၌ တန်းတူသတ်မှတ်ခံရခြင်း များ၌
 ကန့်သတ်ထိန်းချုပ်ခံရခြင်းများ ဝှိနေပါသည်။

အစ်အဆက် တေကေလာကဝှိနေသော ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း ကိစရပ်များနှင့် စိတ်လူမ
 မသန်စွမ်းသူများကို ကျယ်ပယ်ထုတ်ခြင်းများထဲမှ ဆိုးရွားလှသည်များကို
 ထင်ရှားအောင် ထုတ်ပြန်လိုသည်များမှာ

- အာပစီမိတ်ဒေသများတွင် ပေထွက်လာသော စိတ်ကျန်းမာရေး
 ဥပဒေပြဌာန်းချက်များ တွင် ကာယကံရှင်၏ စိတ်ဆမပါဝင်ဘဲ အတင်းအကျပ်
 ဆေးဝှိတ်ခြင်းနှင့် ဆေးကုသမခံယူစေ ငြင်းများကို အဓိက ရေးဆွဲ ပါဝင်ခြင်းက
 စိတ်ရာဂါဆေးဝှိတ်များတွင် နေထိုင်ရခြင်းများ အမင့်ဆုံး၊ အများဆုံး ဖြစ်သွားဝှိတ်သည်။
 စိတ်ရာဂါဆေးဝှိတ်များတွင် ဆိုးရွားလှသော အေဒြခအေနများမှာ စိတ်လူမ
 မသန်စွမ်းသူများကို ပုံပိုင်းဆိုင်ရာ အလွဲသုံးစားပြုခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလွဲသုံးစား
 ပြုခြင်းများဖြစ်သည်။

- အခြားအရာဝှိတ်သော အေဒြခအေနများမှာ ကူးစက်ရာဂါများ ကူးစက်ခံရခြင်း၊
 အစာရေစာငြိပ်ခြင်း၊ အာဟာရ ချိတ်ခြင်း၊ တိုက်ခတ်ဝှိတ်ကုသခြင်း
 မေဆေးအကူအညီမပါဘဲ ဓာတ်ဝှိတ်ကုသခြင်း 4 လူမဆန်သော
 ညှဉ်းပမ်းဝှိတ်စက်မှုများနှင့် ကုသခြင်း၊ ချပေးဝှိတ်ခြင်းကို

ဖိစီးတိုးတက်မှုကို ဦးတည်မည့် ရည်ရွယ်ချက်များကို အကောင်အထည်ဖော်ရန်၊ မညီမမများကို လော့ချရန်နှင့် လူတိုင်းအကျိုးဝင် ပါဝင်သော လူမေရး၊ စီးပွားရေးနှင့် ဝိုင်ငံရေးတို့ အားကောင်းစေရန်နှင့် တိုးတက်စေရန်

- CRPD ကို လက်မှတ်ရေးထိုး သောဘာတူထားပီးသည့် အာပစ်ဖိတ် ဝိုင်ငံအများစု၏ တာဝန်ဝတရားဖြစ်သည့် မသန်စွမ်းသူများ၏ လအခွင့်အရေးကို တန်းတူခံစား ရှိရေးကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်၊ အားပေးသောချာမ ဝိုင်ငံခြားနှင့် မသန်စွမ်းသူများ၏ အခြေခံ လွတ်လပ်မှုကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးရန် တာဝန်ရှိပါသည်။ မသန်စွမ်းသူများ၏ ဂုဏ်သိက္ခာ၊ ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်မှုနှင့် ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်စောင့်ရှောက်ခြင်းများကို အများနည်းတူ အလေးထားခြင်းကို ပိုမိုအားကောင်းအောင် တာဝန်ယူရမည်။

- အာပစ်ဖိတ် ဝိုင်ငံများ၏ သောဘာတူညီဖြစ်သည့် အင်ခန်း အကောင်အထည်ဖော်နည်းလမ်း ကို လက်တွေ့ ဖော်ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည့် မသန်စွမ်းသူများ၏ အခွင့်အရေးကို အစစ်အမှန် ဖြစ်လာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးရန်

- အာပစ်ဖိတ်တိုင်းများ၏ သောဘာတူညီချက်ဖြစ်သည့် မသန်စွမ်းသူများ၏ အခွင့်အရေးအတွက် ပစ်ဖိတ်မှုဝါဒဘောင်ကို သောဘာတူညီချက် ထားရှိခြင်း

- အသိအမှတ်ပြုခြင်း Recognizing ၊ လူတိုင်းအကျိုးဝင် ရှေ့တည်တံ့ဖိစီးမှု ဦးတည်ချက်များကို အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းနှင့် လအခွင့်အရေး တစ်ခုနှင့် တစ်ခု ဖြေပန်အလှန် အားကောင်းစေသည်။

- လအခွင့်အရေး လေ့လာစောင့်ကြည့်ရေးအဖွဲ့ HRW ၂၀၁၄ တိစိန်များထက် ပို၍ ဆိုးရွားစွာ ဆံပြုမှုခြင်း ခံရသည်။ စိတ်လူမ မသန်စွမ်းသူ၊ ဉာဏ်ရည်မသန်စွမ်းသူ၊ အမျိုးသမီးနှင့် ကေလး သူငယ်များအပေါ် အိုင်ကျင့် ဖော်ကားမှုများကို အိယံ

- <https://www.hrw.org/report/2014/03/treated-worse-animals/> လအခွင့်အရေးလေ့လာစောင့်ကြည့်ရေးအဖွဲ့ Human Rights Watch, 2016

ငရဲကဲ့သို့ နေထိုင်ခြင်း စိတ်လူမ မသန်စွမ်းသူ၊ ဉာဏ်ရည် မသန်စွမ်းသူ အမျိုးသမီးများနှင့် ကေလးသူငယ်များအပေါ် အိုင်ကျင့် ဖော်ကားမှုများ အင်ဒိုနီးရှား

- စိတ်ကျန်းမာရေးကဏ္ဍ advocacy ဌာန ၂၀၁၆

မိတ်ဆက်ခြင်း ECT အိယံ

- ၁။ TCI အာပစ်ဖိတ်သည် အရှင် ပစ်ဖိတ် ဒေသတွင်း ၂၁ ဝိုင်ငံတို့ မသန်စွမ်းသူများကား ထောက်ခံသူများနှင့် စိတ်လူမ မသန်စွမ်းသူများ ပူးပေါင်းတည်ထောင်ထားသော အဖွဲ့ ဖြစ်သည်။ TCI အာပစ်ဖိတ်၏ ရပ်တည်ချက်မှာ စိတ် လူမ မသန်စွမ်းသူများအတွက် ကုလသမဂ္ဂ၏ မသန်စွမ်းသူများ၏ အခွင့်အရေး

ကြေညာချက်တမ်း CRPD ကို အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း ဖြစ်သည်။ TCI အုပ်စုစိမ့်ဝင်သည် စိတ်လူမ မသန်စွမ်းသူများ အကျိုးဝင် ပါဝင်နိုင်သော အလှူအကျင့် လုပ်ဆောင်ချက်ကို ပိုမိုကျယ်ပြန့်လာစေရန် အဓိကထား လုပ်ဆောင်သည်။ အခန်း ၁၉ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ မသန်စွမ်းသူများ အခွင့်အရေး ကြေညာချက်တမ်းဖော်ပြချက် - ၂။ ကိုရီးယား DPO မသန်စွမ်းသူများအဖွဲ့ ၎င်း အစိုးရ မဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများ၏ မသန်စွမ်းသူများ၏ အခွင့်အရေးနှင့် ပတ်သက်၍ စင်ပိုင်အစီရင်ခံစာ ၂၀၁၄

. INTCRPD-CSS-KOR-18207-E.စိတ်ကျန်းမာရေးပြဋ္ဌာန်းချက် အသစ်ပထွက်လာပြီးနောက်တွင် မိမိ၏ စိတ်ဆဲ မပါဘဲ အတင်းအကျပ် ဆေးဝါးတင် ကုသခြင်းများက ၉၀ ကျော် ဖြစ်ပေလာသည်။ စိတ်ကျန်းမာရေး ဆေးဝါးများတွင် ပျမ်းမ ၂၄၇ ရက် နေထိုင်ခြင်းနှင့် စိတ်ရာဂါကုဝေဟာများတွင် ၃၆၉၃ ရက် နေထိုင်ခြင်းများ၊ ကိုရီးယားပြည်ထောင်စု သမတိုင်ငံ၏ လက်ဦး အစီရင်ခံစာနှင့် ပတ်သက်၍ CRPDစောင့်ကည့်ကော်မတီက ဖော်ပြထားသော

အခြေအနေစာရင်းများကို ကည့်ပါ။ CRPD/C/KOR/Q/1 of 12th May 2014 TCIအုပ်စုစိမ့် ဘာလီကြေညာချက်တမ်း ၂၀၁၈

ကိဆိုခြင်း welcoming)

အုပ်စုစိမ့်တိုင်ငံများသို့ ကုလသမဂ္ဂ မသန်စွမ်းသူများ အခွင့်အရေး ကြေညာချက်တမ်း ကော်မတီ၏ လေ့လာစောင့်ကည့်မှုများနှင့် ဆွေးနွေးတင်ပြချက်များကို ရက်သတ်မှတ်ရန်နှင့် ဖော်ပြပါ အခန်းများနှင့် ပတ်သက်၍ မှတ်ချက်ပေးမှုများ ဥပဒေ၏ ဝေဖန်မှုတို့ တန်းတူ အသိအမှတ်ပြု ခံခြင်း အခန်း ၁၂ ၅ မသန်စွမ်းအမျိုးသမီးများ အခန်း ၆ ၆ မိမိကိုယ်တိုင် ရပ်တည်နိုင်ရေးနှင့် လအဖဲအစည်းတွင် အကျိုးဝင် ပါဝင်ခြင်း အခန်း ၁၉ ၇ အများကား၌ ခွဲခြားဆက်ဆံမှု မှီခြင်းနှင့် တန်းတူညီမျှခြင်း အခန်း ၅ ၈ ကုလသမဂ္ဂ လအခွင့်အရေး ကောင်စီသို့ တင်သွင်းသော ကုလသမဂ္ဂ

အထူးအစီရင်ခံစာ၏ မသန်စွမ်းသူများ၏ အခွင့်အရေးနှင့် ပတ်သက်သော တင်ပြချက်များဖြစ်သည့် လူမေရ အကာအကွယ်ခြင်း ၉ ၊ လူတိုင်းအကျိုးဝင်မှုဝါဒ ၁၀ ၊ ဥပဒေအရ အကာအကွယ်ပေးခြင်းမဟာ ၊ မသန်စွမ်းသူများ၏ အခွင့်အရေးပေ အခြေခံသော ပံ့ပိုးမှုနှင့် ပူးပေါင်းပါဝင် ဆောင်ရွက်ချက်များ ၁၂ ၊

၂၀၁၇ လအခွင့်အရေးကောင်စီ၏ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ဖြေရှင်းချက် များ ၁၅ ၊ ကျန်းမာရေး၏ အခြေခံအချက်များဖြစ်သည့် လူမေရ၊ စီးပွားရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အခြေအနေများကို ဖော်ပြရန် တောင်းဆိုခြင်း၊

လအခွင့်အရေးကို မေးလေးစား မလိုက်နာသော အလှူအကျင့် ခေဆောင်ရွက်မှုများကို စွန့်လွှတ်ရန်၊ လူ့အားလုံး၏ စိတ်ဆုင့် လိုလားစွာသက်မများကို အလေးထားရန်၊ ချစ်ပျော်တော်ထိန်းသိမ်းထားခံရခြင်းမျိုး မှီခိုစေရန်၊ ခေဆေးဝါးများကို လိုအပ်သည်ထက် ပိုမိုပေးခြင်း၊ လူတစ်ယောက်၏ လုံခြုံခံမှုနှင့် လွတ်လပ်မအတွက် လအခွင့်အရေးများကို ရယူခွင့်နှင့် ခွဲခြားမှုနှင့် အလေးထားရန် လအဖဲအစည်းအတွင် အကျုံးဝင်နေထိုင်ခွင့် ခွဲခြားမှုနှင့် မိမိကိုယ်ပိုင်ဘဝနှင့် နေထိုင်ခွင့်ရန်

ကုလသမဂ္ဂ အထူးအစီရင်ခံစာ ဖော်ပြချက်ဖြစ်သည့် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ လအခွင့်အရေးကောင်စီက ဖွဲ့စည်းပေးခဲ့သည့် စိတ်ကျန်းမာရေး အမြင့်ဆုံး အဆင့်အတန်းများကို ရယူခွင့်နှင့် ကမ္ဘာအနှံ့အပြားရှိ စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု စနစ်များ၏ အကျင့်ပျက်စားကြပ်မမှုများ ဖော်ပြချက်၁၃ ၊ စိတ် လူမ မသန်စွမ်းမှုကို ခံစားရသောသူများ ရင်ဆိုင်ရသည့် ကမ္ဘာအဝန်း၌ ဖြစ်ပေနေသော ခွဲခြားမှုခြားခြားခြင်း အခက်အခဲအတားအဆီး ထုထည်ပမာဏကို လော့ချရန်၁၄ ၊

ကုလသမဂ္ဂ မသန်စွမ်းသူများ၏ လအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ဖော်ပြချက်များအတိုင်း လအခွင့်အရေးကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ သေဘာပေါက်နားလည်မှုပေးခြင်းနှင့် အထူးကြွယ်ဝ မိမိကိုယ်ပိုင် ဘဝရပ်တည်ခြင်းရန် လအခွင့်အရေးနှင့် လအဖဲအစည်းတွင် ပြည့်ပြည့်ဝဝ အကျုံးဝင် ပါဝင်ခွင့်ရရေး အခန်း ၁၉၊ အထွေထွေ ဖော်ပြချက်၅ ကိုပိုမိုကိုင်ညွှန်ပါ။ မိမိနေထိုင်လိုသော နေရာနှင့် နေထိုင်လိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့် ခွဲခြားမှုလိုလားသည် ။ မိမိတို့ နေထိုင်ရာအရပ်နှင့် မေးဝေးသော အိမ် နေရာထိုင်ခင်း သို့ ရပ်ရွာ အထောက်အပံ့ ဝန်ဆောင်မှုများ လိုလားသည် ။ အခြားသူများနှင့် တန်းတူစွာ အလုပ်အကိုင် လုပ်ငန်းခေဆောင်တာများ၌ ပါဝင်ခွင့်ကို လိုလားသည် ။ အလုပ်အကိုင်များသည် ကိုယ်တိုင် အထူး လိုအပ်ချက်များနှင့် လျော်ညီရေး လိုလားသည်။

- လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်မှုများကို တောင်းဆိုခြင်း (call for action)

စိတ်လူမ မသန်စွမ်းသူများ အားလုံး အကျုံးဝင် ပါဝင်လာမ ဖြစ်စေရန် သမိုင်းကျ ခွဲခြားမှုမှ အရှေ့တစ်ခု ဖြစ်ရန်နှင့် မူဝါဒဆိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲမ ဖြစ်သည့် ခေဆေးကုသမှု ပုံစံမှ လူမေးရး ပုံစံသိ ပြောင်းလဲခြင်း၊ စိတ်ကျန်းမာမှု စိတ်လူမ မသန်စွမ်းမှု ပြောင်းလဲခြင်း၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနကို အားလုံးအကျုံးဝင်ဌာနအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲခြင်း၊ ခေဆေးပုံစံ ထိန်းသိမ်းချစ်ပျော်တော်ထိန်းခြင်းမှ ရပ်ရွာ အကျုံးဝင် နေထိုင်မှု ခွဲခြားခြင်း၊ ခေဆေးကုသမှု စနစ်မှ ပံ့ပိုးထောက်ပံ့မှု စနစ်သို့ ပြောင်းလဲခြင်း၊ မသန်စွမ်းသူများ

လအခွင့်အရေးလမ်းညွှန်ချက်ကို လံ ဝေဆာ်တိုက်တွန်းခြင်းနှင့် ထိုကဲ့သို့
ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများကို ရှေ့တည်တံ့သော ဖံ့မီးတိုးတက်မှု ရည်မှန်းချက်
ပန်းတိုင်များ အဖြစ် ဖြစ်ပေါ်စေရန်အတွက် အကောင်အထည်ဖော် လုပ်ဆောင်ရန်
တောင်းဆိုသည်။

ဤသို့ဖြစ်စေ စိတ် လူမှု မသန်စွမ်းသူ အားလုံးအကျိုးဝင် ဖြစ်ပေစေရန်သည်
ရည်မှန်းချက်၊ လုပ်ငန်းစဉ်နှင့် ရလဒ်အဖြစ် အားလုံးသောကများ၊ လူမေရး၊
ဥပဒေရေးရာ၊ မူဝါဒရေးရာ၊ စီမံချက်ရေးရာ လုပ်ဆောင်မေရးရာ၊ ကအသီးသီးမှ
အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက် သူများ၏ ဆောင်ရွက်မှုများ ဖြစ်ရမည်။
ကျန်းမာရေးကတစ်ခုထဲ သာမက ဌာနပေါင်းစုံ၏ အစီအစဉ်များ၊
လုပ်ငန်းစီမံချက်များ၊ ပိုဂရမ်များ၊ နှင့် ဝေပြောင်းလဲရေးအတွက် မိတ်ဖက်ပူးပေါင်း
ပါဝင်လက် တွဲသူများ ပါဝင်ရမည်။

၅။ CRPD/C/GC/1 ၂၀၁၄ ကုလသမဂ္ဂ မသန်စွမ်းသူများ
လအခွင့်အရေးကြေငြာစာတမ်း ဖော်ပြချက် ၁ ဥပဒေ၏ ဝေ့၌ တန်းတူ
အသိအမှတ်ပြုပံ့ပိုး

၆။ CRPD/C/GC/3 ဖော်ပြချက် မသန်စွမ်းမှုသော အမျိုးသမီးများ

၇။ CRPD/C/GC/5 (2017 ဖော်ပြချက် မိမိကိုယ်ပိုင် ဘဝရပ်တည် နေထိုင်ခွင့်နှင့်
လအဖဲအစည်းတွင် အကျိုးဝင်ခွင့်ရ

၈။ CRPD/C/GC/6 ၂၀၁၈ ဖော်ပြချက် တန်းတူညီမျှခြင်းနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှု
မှီခြင်း

၉။ A/70/797

၁၀။ A/71/314

၁၁။ A/HRC/37156

၁၂။ A/HRC/34155

၁၃။ A/72/137

၁၄။ A/HRC/3512/

၁၅။ A/HRC/34132

TCIအုပ်စီမံခန့်ခွဲမှု ဘာလီကြေငြာစာတမ်း ၂၀၁၈

မကာသေးမီက ဖြစ်ထွန်းလာသည့် အရာယေလာ့ချခင်း နည်းလမ်းများကို
ကျော်လွန်ခြင်း ဥပမာ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖဲ WHO ၏ လူသားဆန် သော
စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဆီသိ အထောက်အကူဖြစ်စေရန်နှင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများ

ငြိမ်းစေခြင်း၊ ထိအပြစ် ခံစားရပါက ဆေးဝါးများဖြင့် ထိန်းသိမ်းကုသခြင်း ကဲ့သို့သော ကိုလိုနီဒေသစနစ်များကို ဖယ်ရှားပစ်ခတ်ပစ်ပယ် ချစ်မိမိတော့သော စနစ်များကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် အားထုတ်မှုများကို ဆက်လက်တည်တံ့အောင် ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ အရည်အသွေးမီ အခွင့်အရေးဖော်ပြချက်များ၁၆ ကို ကိုယ်တိုင် လူတိုင်းအကျိုးဝင် လအဖဲအစည်းအတွက် အေဂြိုဖအဖွဲ့ လွှဲပြောင်းစွာ ယူဆကမည်ကို စိုးရိမ်ကောင်းကောင်း ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။

အကမ်းမမကော်သာ ဘဝတူအပေါင်းအဖွဲ့များမှ ဦးဆောင်သော စိတ်ဒဏ်ရာကို ဖယ်ရှားပစ်ခတ်ခြင်း၊ ရပ်ရွာ လအဖဲအစည်းမှ ဦးဆောင်သော အစီအစဉ်များ၊ စိတ် လူမေ့ရခြင်း နှင့် သန့်အနာကျက်မ၊ ဒေသဆိုင်ရာ ယေကျမ်းအဖွဲ့များက ဦးဆောင်သော မကာမိက ငြိမ်းစေရေးလမ်းညွှန် အရာယေလျာခြင်းနည်းလမ်းများထက် ပိုမိုခရီးစဉ်ကော်စီဒါ ဥပမာ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ ဖွဲ့စည်းစီစဉ်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲမည့် ဦးတည်သော လူသားဆန်သည့် စိတ်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု၊ ထိအပြစ် ခံစားရမိယိုယွင်းနေပါက ငြိမ်းစေသော ကိုလိုနီဒေသစနစ် ပုံစံ စိတ်ဒဏ်ရာကုသရေးအဖွဲ့များတွင် လျော့ချ ကျင့်သုံးမှုများကို ဆက်လက်ထည့်သွင်းရန် လုပ်ဆောင်မှုများကို ပြောင်းလဲရန် အားထုတ်မှုများ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေစေရန် လိုလားစွာ သက်သက်မကိုလည်း ဖော်ပြရန် ဖြစ်ပါသည်။

ဒေသခံ စိတ် လူမေ့သန့်စွမ်းသူ အုပ်စုများ၏ လိုလားသော ယေကျမ်းအလှအကျင့်များ၊ စိတ်သက်သာ စိတ်အနာကျက်ခြင်းများ၊ ရပ်ရွာမှ ဦးဆောင်သော အစီအစဉ်များ၊ စိတ်ဒဏ်ရာကို ဖော်ပြမှုများ၊ အပေါင်းအဖွဲ့ ဘဝတူများက ဦးစီးသော အကမ်းမမကော်သာ လုပ်ငန်းစဉ်များကို လုပ်ဆောင်ကျင့်သုံးသွားမည်။ ကမ္ဘာတဝှမ်းနှင့် အာပီစီဖိတ်ဒေသ ဖွဲ့စည်းမှု မဟုတ်သည့် အခြားနည်းများနှင့် ရပ်ရွာအတွင်း ပံ့ပိုးထောက်ပံ့မှုသည် ပိုမိုကောင်းမွန်သော စံပြုမှုနည်းများပေးပို့ပေး အားပေးစိုက်ပျိုးမည်။

အောက်ဖော်ပြပါ လုပ်ဆောင်ချက်များတွင် စိတ် လူမေ့ သန့်စွမ်းသူများအဖြစ် အဆင့်ဆင့်တွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်မည့် သေဘာထား ထောက်ခံချက်ကို နားလည်လက်ခံမ ဖြစ်စေရန် ကိုယ်တိုင် ဤအစီရင်ခံစာကို တင်သွင်းပါသည်။

ပညာရေး ရယူပိုင်ခွင့် ဘဝတော်လှန်ရေး လိုလားသည့် ဝေလုံလုံသည့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများဖြင့် ထောက်ပံ့ပေးထားသည့် ပညာရေးစနစ်အားလုံးတွင် ပါဝင်ခွင့်ရရန် အခွင့်အရေး၊ သမိုင်းကျ မဟုတ်သော အားပေးမှုများဖြင့် ဆက်သွယ်မှုသည် စကားပြောစရာ မလိုသော အပညာအခြေခံသည်

ဖော်ပြပါသည့် နည်းလမ်း သင်ကားမ သိ ရယူပိုင်ခွင့်၊ ဆီလျော်သော နေရာထိုင်ခင်း၊
 လိုက်လျာညီထွေ အခြားအလံ့အလွန်ပြုလုပ်နိုင်သည့်သင် ကားမအစီအစဉ်များ နှင့်
 အထောက်အကူပြု ဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူပိုင်ခွင့်၊ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေသော
 ခဲဆေးဝါးများ၊ အတင်းအဓမ္မဆေးဝါးကို အသုံးပြုခြင်း သို့ ခဲဆေးဝါးများကို
 အလွန်အကျွံပေးခြင်းနှင့် ကေလေးများကို ဝေဒနာများ၌ ထားရှိခြင်းများကို တားမြစ်ရန်
 အလုပ်အကိုင်ရယူပိုင်ခွင့် စိတ်လူမ မသန်စွမ်းသူများသည် အားလုံးသော
 အလုပ်ပေးကွက်များ၊ အလုပ်ခန့်ထားခြင်း အလဲအလှယ်များ၊
 အလုပ်အကိုင်နေရာချထားရေးနှင့် ဘဝနေထိုင်ရေး အခွင့်အလမ်းအတွက်
 အထောက်အပံ့များ အားလုံးတွင် အကျိုးဝင် ပါဝင်ခွင့် ပိုင်ရမည်။ အပံ့အပိုး
 အထောက်အပံ့ခြင်း၊ အတိုးအလျှော့ လုပ်ငန်းသင် အလုပ်ချိန်၊ အလုပ်ခွင့်၌
 အဆင်ပြေသော နေရာထိုင်ခင်း၊ မသန်စွမ်းသူများ၏ ရပိုင်ခွင့်များ၊ အခြားသူများနှင့်
 တန်းတူညီမျှမ၊ သူတို့၏ ပါဝင် လုပ်ဆောင်မှုများကို ကောင်းမွန်စွာ အသိအမှတ်ပြုခြင်း၊
 အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ဖိစီးမှုအတွက် ပြုစုနိုင်ခြင်းများ ဖန်တီးပေးခြင်း၊
 သင်တန်းများ တက်ရောက်ခွင့်ပိုင်ခြင်း၊ ရာထူးတိုးမြှင့်ပေးခြင်းစသော အခြားသူများနှင့်
 တန်းတူအခွင့်အရေးပိုင်ခြင်း။
 အဆင့်မီသော ဘဝ နေထိုင်မှုတွင် အခွင့်အရေးရပိုင်ခွင့်နှင့် လူမေရး
 ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု ပေးခြင်း၊ စိတ် လူမ မသန်စွမ်းသူများသည် လူမှုဖူလုံရေး
 အစီအစဉ်များ အားလုံး၌ အကျိုးဝင် ပါဝင်ခွင့် ပိုင်ရမည်။ အစားအသောက် ရပိုင်ခွင့်
 သေချာခြင်း၊ အရေးကီးဆုံးပြုစေသည့် နေထိုင်စရာ အိမ် ရပိုင်ခွင့်ပိုင်ခြင်း၊
 ရှေ့ညီလာထားခြင်းများမှ လွတ်မြောက်ခြင်း၊ shackled in the region ၊
 ဝေဒနာများ၌ ချစ်ခင်ခြင်းမှ လွတ်မြောက်စေပေးရန် ရပ်ရွာလအဖဲအစည်းအတွင်း
 ပြန်လည်နေထိုင်ခွင့်ရ ပြုခြင်း၊ ဆင်းရဲမွဲ ဝေဒနာများမှ လွတ်မြောက်ပေး ပြန်သန်စရန်
 လူမေရး စောင့်ရှောက်မှု အစီအမံများ ရေခြင်းနှင့် ထိုအစီအမံများသည် လက်ထပ်သိကာ၊
 လေးစားမှု၊ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ဆရာ ပြုစုခြင်းနှင့် မိမိဘဝ
 မိမိကိုယ်တိုင်ရပ်တည်ခြင်းများနှင့် ကိုက်ညီခြင်း။
 ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အခွင့်အရေးရပိုင်ခွင့် စိတ် လူမမသန်စွမ်းသူများသည်
 နားလည် လက်ခံပိုင်သော ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုကို အများနည်းတူ ရပိုင်ခွင့်
 ပိုင်ရမည်။ စိတ်ရာဂါ ကုသမှုများသည် ကျန်းမာရေးနှင့် နေထိုင်၍
 ကောင်းမွန်ပြည့်စုံခြင်းများကို အဟန့်အတား မြစ်ရ။ ခဲဆေးကုသခြင်းကောင့်
 မသန်စွမ်းသူများနှင့် မိသားစုအပတ်တွင် သက်ရောက်မှုများကို သတင်းပို့ တင်ပြခြင်း

ဥပမာ zombism, tardive dyskinesia) (ဆေး၏ ဆိုးကျိုးကောင့်
 ဆက်သွယ်ရေးများ တွင်တင်ဆက်ခံရမှု လုပ်ရမ်းသွားခြင်း၊ ပါကင်ဆန်
 ရောဂါရသွားခြင်း၊ စိတ်ဖက်ကြပ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို သေကောင်းကံစည်လိုခြင်းနှင့်
 အန္တရာယ်များ၊ အပြစ် ဆက်သွယ် ဇီဝကမ ဖြစ်စေ၊ ဝန်ထမ်းနှင့် သွေးကောင့် အခြားသော
 ဆက်သွယ် ကျန်းမာရေး ပြဿနာ နောက်ဆက်တွဲများ ဖြစ်ခြင်းတို့ကို
 ဖော်ထုတ်တင်ပြရမည်။ ဖော်ပြမှုနှင့် အဆင်ပြေသော

စိတ်ပျက်ရင်မရေစသည့်နည်းများ၊ အစားအသောက်အာဟာရ ကုထုံး၊ ဝေယာဂ၊ ထိုက်ချို၊
 ကီရောဂါ၊ တရားထိုင်ခြင်း၊ စိတ်ဒဏ်ရာဆေးဝေ့ဝေ့၊ စကားပြောကုထုံး၊
 အုပညာကုထုံးနှင့် အခြားနည်းလမ်းများသည် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု
 နယ်ပယ်အတွင်း ပါဝင်လမ်းပြခံမ ဝန်ရမည်။

စီမံချက် လုပ်ဆောင်ချက်များတွင် ဝေယာဂများ ဆေးဝေ့များတွင်
 ဝန်ထမ်းများထားရှိခြင်းကို ဖယ်ရှားခြင်း၊ ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်း အထောက်အကူစနစ်ကို
 အားကောင်းခြင်း၊ ဥပမာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အထောက်အကူပြုပေးရန်၊ ရပ်ရွာအတွင်း
 စောင့်ရှောက်မှု၊ ဘဝတူအပေါင်း အဖွဲ့များ၏ စောင့်ရှောက်မှု အထောက်အပံ့၊
 အထောက်အကူပြု ရှိရန်၊ သမီးကျင့် သမီးကျ မဟုတ်သော
 ဆက်သွယ်မှုများဝန်ထမ်းခြင်း၊ မိသားစုများ ပိုမိုအားကောင်းခြင်း၊ အတူ
 လာရောက်နားဆင်ခွင့်သာ ဝန်ထမ်းများ၊ ခဏတာ အပန်းဖြေခြင်း
 ဝင်ရောက်တည်းခိုခွင့်သာ တိတ်ဆိတ်သာ အခန်းများ၊ မိမိ၏ စိတ်တွင်းခံစားချက်
 အတွေးများကို လွတ်လပ်စွာ ဖော်ထုတ်နိုင်သော ဝန်ထမ်းဝန်ထမ်း ဝန်ထမ်းများ၊ ဝန်ထမ်းရက်
 ဖြစ်စေသော အကပ်အတည်း အခက်အခဲများ အတွက် ကာယကံရှင်၏ စွမ်းရည်ကို
 ထူထောင်ပေးခြင်း၊ အထောက်အကူပြု သူများကို စိတ် လူမ မသန်စွမ်းသူများ၏
 စိတ်ဆုင့် လိုလားချက်များအပေါ် အခြေခံသော လုံခြုံစေမည့် စကားပြော
 ဆက်သွယ်တတ်ရန်၊ ညီညီ လုပ်ဆောင်တတ်ရန် ဝေလွန်ကျင့်ပေးခြင်း၊ ကာယကံရှင်
 ဝန်ထမ်းရော ဝန်ထမ်းကျင့်၍ အထောက်အပံ့ကို ယူခိုင်းခြင်း၊ အထူးသဖြင့်
 အိမ်ထောင်ရေးအတွက် ရပ်ရွာအတွင်း ငိမ်းချမ်းသော လုံခြုံစေမည့်
 ပတ်ဝန်းကျင်နေရာများ ဝန်ထမ်းခြင်း။

WHO Quality Rights Initiative (2017) <http://www.who.int/mentalhealth/policy/quality-rights/en/>

TCI အုပ်စုစိမိတ် ဘာလီ ကြေငြာစာတမ်း၊ ၂၀၁၈

ဝိုင်ငံရေးတွင် ပါဝင်နိုင်ခွင့် လအခွင့်အရေး ဝေသတွင်း ဝိုင်ငံများအားလုံးတွင်
 အထူးသဖြင့် မဲပေးပိုင်ခွင့်နှင့် ဝေရွေးကောက်ပွဲများတွင် ရပ်တည်ပိုင်ခွင့်နှင့်

အများပြည်သူများကို သုံးစွဲပိုင်ခွင့် ဝီရိယမည်။
 ကိုယ်တို့ တောင်းဆိုပါသည်။
 ကိုယ်တို့ဒေသတွင်း ဝီရိယပိုင်ဆိုင်မှုများ အားလုံးတွင် ဥပဒေ၏ ဝေဖန်မှုကို ကိုယ်တို့၏
 လအခွင့်အရေး ရပိုင်ခွင့်များသည် ပြည့်ပြည့်ဝဝနှင့် တန်းတူညီမျှရန် အဆာတလျင်
 အသိအမှတ်ပြုပမိ လိုအပ်ပါသည်။ ထိုဥပဒေသည် ကုလသမဂ္ဂ မသန်စွမ်းသူများ၏
 အခွင့်အရေး ကွန်ဗင်းရှင်းနှင့် ညီညွတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ သိမှသာလင်
 စိတ်လူမမသန်စွမ်းသူ တစ်ယောက်အဖြစ် ဝီရိယပိုင်ဆိုင်မှု၊ လူမေရား၊ ဝီရိယပိုင်ဆိုင်မှု၊
 စီးပွားရေးနှင့် ယေဘုယျ အခွင့်အရေး ရပိုင်ခွင့်များအပေါ် အခြေခံ၍
 မစွမ်းဆောင်နိုင်သူ သို့မဟုတ် မှန်မဟုတ်ဘဲ စိတ်ဓာတ်ယွင်းသူ ဟု ဆိုပြီး
 သတ်မှတ်ခွင့်အား ပထုတ်ခွင့်မှ ကင်းဝေးပိုင်မည်။ တရားစီရင်ရေးစနစ်သည် အထူးသဖြင့်
 ဓနသဟာယိုင်ငံများ၌ တည်ရှိသော ကိုလိုနီဝါဒ ကျင့်ထုံးများ ကျင့်သုံးခြင်း မှီခိုစေရ။
 ကိုယ်တို့ မပါဝင်ဘဲ ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ ကျုပ်တို့ မြစ်စဉ် ဆိုသော သံဓိဋ္ဌာန်ကို
 ဝေခွဲချခွင့်ရန်အတွက် အားလုံးသော နည်းပညာပိုင်း၊ ကျင့်ဝတ်ပိုင်း၊
 လမ်းနိမ့်များအပိုင်း၊ မူဝါဒများအပိုင်း၊ ဥပဒေပြဌာန်း ပြုလုပ်ခြင်းများအပိုင်းနှင့်
 အခြားအားထုတ်မှုများ အားလုံးတွင် ကိုယ်တို့ အပါအဝင် ဖြစ်ခြင်း ဖြစ်စေသော
 လုပ်ငန်းတာဝန်များနှင့် လုပ်ဆောင်ရမည်။
 ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့အစည်းများနှင့် မိတ်ဖက်အဖွဲ့ အကူအညီပေးရေး ဝေဖန်မှုများနှင့်
 ဒေသတွင်းဖိစီးမှုကို လုပ်ဆောင်နေသော အစိုးရများ၏ ကမာတဝှမ်း
 လုပ်ဆောင်ချက်များ ကမာကျန်းမာရေး အဖွဲ့အပါအဝင် သည်
 အားလုံးအကျိုးဝင်ဖိစီးမှု ဆီသို့ ဦးတည်၍ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရမည်။
 ထိုဆောင်ရွက်မှုများအားလုံးသည် စိတ်ကျန်းမာရေးမှ အားလုံးအကျိုးဝင်
 ဖြစ်စေပလာစေရေးဆီသို့ ဦးတည်ရွှေ့ပြောင်းရေးကို အာရုံစိုက် ဂုဏ်ပြုရမည်။
 ကိုယ်တို့၏ လိုလားချက် (aspire)
 - ထိုကဲ့သို့ ကိုယ်တို့ အားလုံး အကျိုးဝင် ပါဝင်ခွင့်ရအတွက် တိုးတက်သော
 လုပ်ဆောင်မှုများ အားလုံးကို ကိုယ်တို့ စိတ်ဝင်စားသည်။ သင်တန်းများတွင် ထိုကဲ့သို့
 တိုးတက်သော လုပ်ဆောင်မှုများကို ထည့်သွင်းပူးပေါင်းရမည်။ အရည်အသွေးနှင့်
 စွမ်းဆောင်ရည် တည်ဆောက် ပေးရမည်။ အားလုံးအကျိုးဝင်ခွင့်ရအတွက်
 လမ်းနိမ့်ပေးရမည်။ သုတေသနနှင့် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှုများမှ
 အားလုံးအကျိုးဝင် ဥပဒေပြဌာန်းချက်များ၊ မူဝါဒများ ဖော်ထုတုတ်မည့်
 ပတ်ဝန်းကျင်သို့ ဦးတည်ရမည်။

- ကိုပိတိ၏ ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီသော တသားတည်းဖြစ်သော အဖဲအစည်းများနှင့် အတူတကွ အလုပ်လုပ်ရန် ကိစ္စအဝဝ၌ စိတ်လူမမသန်စွမ်းသူများ၏ ပြုမူပုံစံထိရောက်သော ပူးပေါင်းပါဝင်မှု၊ ဦးဆောင်မှု၊ ကိုပိတိဘဝနှင့် အခွင့်အရေးများကို လေးစားသော လူမေရု အေဂြဟင်းအလဲတစ်ခုကို စိတ်ဆိုးသော အဖဲအစည်းများနှင့် ပူးပေါင်းအတူတကွ လုပ်ဆောင်မည်။
- လအဖဲအစည်းအတွင်း၌ အဓိဟယ်ဖြစ်သော နေရာတစ်နေရာ ရှိရန် ဝင်ငွေသော အလုပ်၊ လူမေရု တရားမတမိသောအလုပ်၊ ဖန်တီး တီထွင်မိသော အလုပ်၊ သမီးကျ မဟုတ်သော စောင့်ရှောက်မှုနှင့် အပုံအပိုဖြစ်သော အလုပ် စသဖြင့် ကိုပိတိ ယုံကြည်သည်မှာ မတူကွဲပြားခြားနားသော လူသားအားလုံး၏ စွမ်းရည်ကို ဖော်ထုတ်ဖိစီးအောင် ကူညီတွန်းအားပေးသော ပတ်ဝန်းကျင် တစ်ရပ်သည် လအဖဲအစည်းများ၏ လူမေရု၊ စီးပွားရေး၊ ယေကျးနှင့် ဝိုင်ငံရေးဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုကို ဖြစ်စေမည်။
- TCI အာ ပစိဖိတ်မှ ထုတ်ပြန်သော ဝေကြာဇာတမ်း
- TCI အာ ပစိဖိတ် ၅ ကိမ်မြောက် တည်းဖြတ်ထုတ်ပြန်ခြင်း
- ဘာလီ၊ အင်ဒိုနီးရှား
- ၂၉၊ ဩဂုတ်လ ၂၀၁