



# Born Free and Equal

Illustrations by Maung Maung Tinn



Born Free and Equal Illustrations by Maung Maung Tinn



# Born Free and Equal

Illustrations by Maung Maung Tinn

We would like to thank the following people and organizations for their generous contribution to make this book possible:

Bridging Borders - Building Relationships to Create Justice  
Francesca and Gino Lunelli  
Karen Lofgren  
Pan Rak Foundation - မုလ္လိမ္မိမ္မိ  
School of Leadership Studies, Gonzaga University  
Stars Do Shine - Education Foundation, Taunggyi

**National Library of Thailand Cataloging in Publication Data**

Born Free and Equal.-- Chiang Mai : Pan Rak Foundation, 2019.  
66 p.

1. Painting. 2. Ethnology. I. Maung Maung Tinn. II. Title.

758.9305

ISBN 978-616-92415-1-5

The book copyright © PAN RAK Foundation, info@panrakfoundation.org  
Illustrations by Maung Maung Tinn, maungmaungtinnart@gmail.com, www.burmapaintings.org

Cover design by Wanida Press and Maung Maung Tinn  
Printed in Chiang Mai, Thailand by Wanida Press, wanidapress@hotmail.co.th

# Born Free and Equal

Illustrations by Maung Maung Tinn

Simplified text adaptation of the Universal Declaration of Human Rights  
used in this book by kind permission of Amnesty International UK

Translated from the English into Burmese, Thai, Karen and Shan by:

Yaw Mang - ဆလိုင်းယောမာန်  
Maung Maung Tinn - မောင်မောင်တင်  
Naw Paw - နိုပု  
Zai Noom Wan - လဲးဆူမ်,ဝမ်း  
Wiworn Kesavatana - ဒ. ဘိဝရ် ကေ-သဲး  
Thanita Blauer - ရဲဗဲတ မာဘဝေ

“Where, after all, do universal human rights begin?

In small places, close to home – so close and so small that they cannot be seen on any maps of the world.

Yet they are the world of the individual person; the neighborhood he lives in; the school or college he attends; the factory, farm, or office where he works.

Such are the places where every man, woman, and child seeks equal justice, equal opportunity, equal dignity without discrimination.

Unless these rights have meaning there, they have little meaning anywhere.

Without concerted citizen action to uphold them close to home, we shall look in vain for progress in the larger world.”

– Eleanor Roosevelt 1958

“လူသားအားလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ လူ့အခွင့်အရေးတွေဆိုတာ ဘယ်နေရာမှာမှ အစပြုတာပါလိမ့်

သားတို့သမီးတို့ နေထိုင်တဲ့အိမ်နီးဝန်းကျင်က နေရာငယ်လေးတွေမှာ အစပြုတာပေါ့။ အဲဒီလို နေရာလေးတွေဟာ သေးငယ်လွန်းတာမို့ မြေပုံတွေပေါ်က ဘယ်နေရာမှာမှ ရှာမတွေ့နိုင်ပါဘူး။

အဲဒီလို နေရာငယ်လေးတွေဟာ အလွန်သေးငယ်ပြီးမထင်မရှား ဖြစ်နေပေမယ့်၊ အဲဒါဟာ လူတစ်ဦးတစ်ယောက် နေထိုင်တဲ့နေရာ၊ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အိမ်နီးပတ်ဝန်းကျင်၊ လူတစ်ယောက်ယောက် တက်တဲ့ ကျောင်း သို့မဟုတ် ကောလိပ်၊ စက်ရုံ၊ လယ်ကွင်း... ဒါမှမဟုတ်လည်း အလုပ်လုပ်တဲ့ ရုံးခန်းလည်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူတိုင်း၊ ကလေးငယ်တိုင်းဟာ အဲဒီလိုနေရာတွေမှာ တန်းတူညီတူ တရားမျှတမှု တူညီတဲ့အခွင့်အလမ်း၊ ဖိနှိပ်ခွဲခြားမှုမရှိတဲ့ တူညီတဲ့ဂုဏ်သိက္ခာတွေကို လိုချင်ကြတာပေါ့။

လူ့အခွင့်အရေးဆိုတာကလည်း အဲဒီလိုနေရာတွေမှာ အသက်ဝင် အဓိပ္ပါယ်ရှိမှသာ၊ တခြားဘယ်နေရာမှာမဆို အဓိပ္ပါယ်ရှိပါတယ်။

သားတို့သမီးတို့လို နိုင်ငံသားတွေအားလုံးက ဒီလို လူ့အခွင့်အရေးတွေကို ကိုယ့်အိမ်နီးဝန်းကျင်မှာ ရှိနေရအောင် ညီညီညွတ်ညွတ်နဲ့ပိုင်းဝန်း မလုပ်ဆောင်ကြဘူးဆိုရင်တော့ ကမ္ဘာကြီးဟာ ဒီလိုတန်ဖိုးတွေမရှိဘဲ တိုးတက်သွားမှာကို မတတ်သဘဲ ထိုင်ကြည့်နေရတော့မှာပါပဲကွယ်။”

– အယ်လီနော့ရူဗဲ (၁၉၅၈)

“ที่สุคแล้ว สิทธิมนุษยชนสากลเริ่มต้นจากที่ไหน?

ในที่เล็กๆ ใกล้บ้าน - ใกล้มากและเล็กหรือเกินจนไม่สามารถมองเห็นได้บนแผนที่โลก

กรณีนั้น ที่เหล่านั้นก็เป็นโลกของแต่ละบุคคล มีคนอยู่อาศัยในละแวกนั้น มีโรงเรียนหรือวิทยาลัยที่คนเรียน มีโรงงาน เรือออสบหรือออฟฟิศที่คนไปทำงาน

ณ สถานที่เหล่านั้นเป็นที่ยิ่งใหญ่และเด็กทุกคนล้วนแสวงหาความยุติธรรมอันเท่าเทียมกัน โอกาสที่เท่าเทียมกัน สักดิ์ศรีที่เท่าเทียมกัน อันปราศจากการเลือกปฏิบัติ

เว้นเสียแต่ว่าสิทธิต่างๆ เหล่านี้จะมีควมหมายในที่ตรงนั้น เพราะมันมีความหมายน้อยนิดในที่อื่น

หากพลเมืองที่นั่นไม่ร่วมกันรักษาสิทธิเหล่านี้ในพื้นที่ของตน ก็จะเป็นการไร้ประโยชน์ที่จะคาดหวังความก้าวหน้าในโครงสร้าง”

– เอลีนอร์ รูสเวล 1958

“ဟိတ်ခိတ်ဒီဖျက်ကညီဂုဝိခွဲးယတ်အံးစေးထီတ်အသးဝဲလဲတ်

လာတတ်လိာ်ဆံးဆံးမိးဘူးဒီးဟိတ်လိာ်ဘူးဒိတ်မိးဆံးဒိတ်မးတုဒေတ်လဲတ်ပကွာ်အိလောဟိတ်ခိတ် ဒီဖျက်အဟိတ်ခိတ်ဂိပုတဖျါဘတ်နုတ်လိာ်။

လာနုတ်အဝဲတ်ညါအဝဲတ်သုတ်မုတ်ဝဲတ်လိာ်အဘတ်ထွဲဒီးပုတကဒီးတကပုတတ (ပုတက) ဆိတ်ဝဲကွဲမုတမုတ်ခိလုတ်ကွဲ (ပုတက) ထီတ်ဝဲ၊ ဝဲးမိကဟတ်တတ်မလိာ်၊ ဝဲတ်လိာ်မုတမုတ်ဝဲးတတ်မလိာ်လော (ပုတက) မတတ်မလိာ်။

လာတတ်လိာ်တဖတ်လာပုကဒီးဂဲး (ပုဒိတ်တတ်ခိတ်ပု)၊ ဒီးမိသုတ်တဖတ်ကယုထံတ်နုတ်ဝဲတ်မုတ်တတ်တိတ်ထံးတုသိး၊ တာ်ခွဲးတတ်ပတ်ထံးတုသိး၊ သူးသုတ်လကပိတ်ထံးတုသိးလောအတဆိတ်ဒီးတတ်ကွာ်တလိာ်လိာ်သးဘတ်လိာ်။

မုတမုတ်ဘတ်လာကညီဂုဝိခွဲးယတ်တဖတ်အံးအခိပညီအိတ်ဝဲလဲအံးဘတ်ဒီးအဝဲတ်ကအိတ်ဒီးအခိပညီဆံးကိတ်မိလာတတ်လိာ်ကိး ပုဒဲးလိာ်။

ပုထံမိကိတ်မိတဖတ်မုတ်တမဲတ်တတ်အံးလောအဆိတ်တတ်လိာ်ဒဲတ်ဘတ်ဒီးပကြားကွာ်ကွာ်မအကွဲအကွဲအဘူးအဖျိတ် လာတတ်လိာ်လောအလိာ်ထီတ်လာဟိတ်ခိတ်ဆံးလိာ်။”

– Eleanor Roosevelt 1958

“ထိုင်းရှင်ဂေ့လီ လွင်းသုခ်းလံးသုခ်းပိခ်ဂုခ်းကခ်းတုခခခ်း စတုတီးလွဲမု။

ယုလွမ်းကွင်းတီးကခ်းလိာ်လိာ်။ ၊ တမ်တီးရှိုခ်းရှိုခ်းယု၊ ၊ တမ်ပုခ်း လိာ်ပုခ်းအုပလး သမ်ပေ့ကမ်၊ တင်း၊ ဂုခ်းလံး၊ ခိုင်ပိခ်လိခ်လုမ်းပုခ်းခ်း သေတီး။

ထိုင်းခခခ်း ခပ်ထိုင်းခခခ်း ပိခ်လွင်းသုခ်းတုတ်ပုခ်းခခခ်း ခွင်လုမ်းပုခ်းခခခ်း မိုခ်ခခခ်း လွင်းရှိုခ်းရှိုခ်း (ဂုခ်းခိုင်ဂေ့) လွင်းယုသင်းထင်သင်း ရှိုခ်းရှိုခ်းကမ်၊ခခခ်းခေ့လိာ်၊ Colleg/ရိာယာဗိ (ဂုခ်းခိုင်ဂေ့) ခိုခ်းရှိုခ်း၊ ရှိုခ်းလက်၊ (ရှိုခ်းတခ်း) သုခ်း ခခခ်း ကမ်၊ခခခ်း လုမ်း တီး (ဂုခ်းခိုင်ဂေ့) ရှိုတ်သင်းခခခ်းခခခ်း။

မိုခ်ခခခ်းကွင်းတီး (ဂုခ်းလုင်) လေးလုမ်းကွမ်းခပ် ရှိုလွင်းကြဲကခ်းခခခ်းပိခ်း တိုင်းတင်းကခ်းခခခ်းပိခ်း ၊ ဂုခ်းမုခ်း/လိုင်ခခခ်း (ရှိုခ်းသိမ်းခေ့) ကခ်းခခခ်းပိခ်း ကခ်းကမ်၊မိးကခ်းလိာ်၊ပလေခခခ်းတခခခ်း။

ပိာ်သမ်၊တု သုခ်းထိုင်းခခခ်းကမ်၊မိးတီးပွင်၊ခခခ်း၊တုခခခ်းသေတု၊ ရှိုလုမ်းကွဲ မိးတီးပွင်၊ကိတ်ကိးခခခ်းသေတီးတီးယု ။

သင်ထိုင်းတု ရှိုခ်းရှိုခ်းကမ်၊မိးလွင်းရှိုခ်းရှိုခ်းခခခ်း ခခခ်းကခ်းရှိုတ်သင်း တုလွဲထိုင်းခခခ်းခခခ်း ကခ်းခခခ်းလုခ်းရှိုခ်းခခခ်း လိုင် တုရှိုခ်းခခခ်းတုလွင်းတုခခခ်းတု ခခခ်းခခခ်းပု၊ တုလုမ်းပုခ်းကခ်းရှိုခ်းလုခ်းခခခ်းသမ်၊ တေမိးတီးပွင်၊သင်။”

– Eleanor Roosevelt 1958 ကာလီခေ့ ဂုခ်းသးပိခ်း 1958

We are all born free and equal.  
We all have our own thoughts and ideas.  
We should all be treated in the same way.  
These rights belong to everybody, whatever our differences.

လူတိုင်းဟာ တန်းတူညီမျှစွာ လွတ်လပ်စွာနဲ့ မွေးဖွားလာကြတာပါ။  
လူတိုင်းမှာ ဝေဖန်ပိုင်းခြားတတ်တဲ့ဉာဏ်တွေ၊ အသိဉာဏ်စိတ်ကူးတွေ ရှိကြတယ်။  
လူသားအားလုံးကို တန်းတူညီမျှစွာ ပြုမူဆက်ဆံသင့်ပါတယ်။  
မတူကွဲပြားမှုတွေ ဘယ်လိုပင်ရှိနေပါစေ...  
ဒီလူ့အခွင့်ရေးတွေအားလုံးဟာ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီနဲ့ သက်ဆိုင်မှုရှိပါတယ်။

เราทุกคนล้วนเกิดมาพร้อมเสรีภาพและความเท่าเทียมกัน  
เราทุกคนต่างมีความคิดเป็นของตัวเอง  
เราทุกคนควรได้รับการปฏิบัติในแบบเดียวกัน  
สิทธิต่างๆ เหล่านี้เป็นของทุกคนไม่ว่าเราจะแตกต่างกันอย่างไรก็ตาม

ပဲကီးဂါးနဲ့အိန်ဖျော်ထိန်လတ်သဘူဒီးတံထဲသီးတုသီးလီ၊  
ပဲကီးဂါးနဲ့ပအိန်ဒီးပတံဆိကမိန်ဒီးတံပညိုတဖုလီ၊  
ပဲကီးဂါးနဲ့တံကဘုရလိန်မုန်လိန်ပုဒ်သီးသီးလီ၊  
ပမုလီခေါ်လိန်သီးဒ်လဲန်လဲန်ဘုဆန်နုန်,တံခွဲတံယံတဖုအံဘုလဲလဲဒီးပုလဲကီးဂါးနဲ့လီ၊

ရှမ်းဂျွေဂျေ ဂိုတ်,မုဒီးလွင်းထင်,ရှင်လွင်းလွင်းပိုင်,ပီခိန်ဂခိန်၊ ရှမ်းဂျွေဂျေ မီးလွင်းခွံလွင်းလွင်းပုံ,ဂုခိန်,ရှင်ရှင်၊  
ရှမ်းဂျွေဂျေ လူဝဲ,လံ့ခိုတ်,လူဝဲတီးဂခိန် (သိုက်သမ်,ဂခိန်၊ ပတီပတ်,တေးဂခိန်) နွဲ့မခိန်မိုခိန်ဂခိန်၊ သုခိန်,လိုဝဲခိန်,  
မခိန်ပီခိန်တုဂျွေဂျေ ပိန်,သမ်,ဝဗ္ဗရှမ်းပိုင်းလက်,ဂခိန်လိုဝဲ,ခိုင်ဂျေယပ်။





Nobody has any right to make us a slave.  
We cannot make anyone else our slave.

မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကမှ သားတို့ သမီးတို့ကို.. လူတွေကို ကျွန်အဖြစ်  
သတ်မှတ်ခိုင်းစေဖို့ အခွင့်အရေးမရှိပါဘူး။ သားတို့ သမီးတို့မှာလည်း မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုမှ  
ကျွန်အဖြစ်သတ်မှတ်ခိုင်းစေဖို့ အခွင့်အရေးမရှိပါဘူး။

ไม่มีใครมีสิทธิที่จะมาทำให้เราเป็นทาส  
เราก็ไม่สามารถทำให้คนอื่นมาเป็นทาสของเรา

ပုတအိပ်ဒီးတံခွေးတံယာန်တကလေးကပ်ပုဒ်ကုာ် ပျံအသီးဘဉ်.  
ပဒုးကဲထီဉ်ပုကလေးပကုာ် ပျံအသီးန့ဉ်တသ့ဝဲဘဉ်.

ရှေးလွှာကမ်းမီးသုဉ်, တုရှိုတီးရှိုးရှင်းပီဆိခိုးခုး ။  
ရှင်းရှေးကမ်းလူဝ်, ရှိုတီး ရှိုးရှင်းတင်, ရှေးမုပီဆိခိုးခုးရှင်း။



Nobody has any right to hurt us or to torture us.

သားတို့၊ သမီးတို့ကို မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မှမှ ထိခိုက်နာကျင်အောင်လုပ်ခွင့်၊ ညှင်းပန်းနှိပ်စက်ခွင့် မရှိပါဘူး။

ไม่มีใครมีสิทธิที่จะมาทำร้ายเราหรือทรมานเรา

ပုတအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်နီၣ်တကလၢကမၤဆါဒီးမၤအၢမၤနးပုၤဘၣ်.

ကျွၢ်လွၢ်ကၢၤမိၤသုၣ်ဆိၣ်, တၢ်န့ၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်လိၣ်းသီၣ်, ကၢၤဆိၣ်ပေၤဂီၢ်ဆိၣ်.







The law is the same for everyone.  
It must treat us all fairly.

တရားဥပဒေဟာ လူတစ်ယောက်ချင်းစီအတွက် ညီတူညီမျှ ဖြစ်ရပါမယ်။  
ဥပဒေဟာ လူတွေအားလုံးကို တရားမျှတစွာနဲ့ စီရင်ဆုံးဖြတ်တာမျိုး ဖြစ်ရပါမယ်။

กฎหมายเหมือนกันสำหรับทุกคน  
กฎหมายจะต้องปฏิบัติต่อเราทุกคนอย่างยุติธรรม

တၢ်သိၣ်တၢ်သီအံၤအိၣ်ဒီးတၢ်ထံသီးတုၤသီးလၢပုၤကိးဂၤဒီးအဂီၢ်လီၤ၊  
အဝဲကဘၣ်ရုလီၢ်မၤတၢ်ဒီးပုၤကိးဂၤဒီးဒ်သီးသီးလီၤ။

မိၢ်မိၢ်ဆၢဆၢ မိၢ်ဆၢဆၢတၢ်ဂ့ၢ်ဆၢဆၢဂ့ၢ်ဂ့ၢ်။  
မိၢ်မိၢ်ဆၢဆၢ တေလံၤပၢဆၢလွၣ်ပိၢ်ဆၢတၢ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်။



We can all ask for the law to help us when we are not treated fairly.

သားတို့၊ သမီးတို့အပေါ်ကို တရားမျှတမှုမရှိဘဲ ပြောဆိုပြုမူကြတဲ့အခါ ၊  
အဲဒီပြဿနာတွေ ပြေလည်သွားအောင် တရားဥပဒေဘောင်ကတစ်ဆင့် အကူအညီတွေ  
တောင်းခံနိုင်ပါတယ်။

เราทุกคนสามารถขอให้กฎหมายช่วยเราได้เมื่อได้รับการปฏิบัติอย่างไม่เป็นธรรม

ပဲကိန်းကလေးနဲ့ပုစွန်တို့မတူလောက်တော့သိပ်တော့သိတော့အဲဒါအဆိုးဆုံးသွပ်ဖဲပတဘာန်  
တော်ရုလိတ်မတော်ဒီးပုဒ်ပုဒ်သီးဘာန်အခါလီ။

ရှမ်းတောင်ထိုင် ယွန်းရှမ်းမိမီးလွှဲရှမ်းလံး၊ သင်လှိုင်ဝဲတုရှမ်းထုတ်ပိုင်းရှမ်းကမ်းကြီးခိုင်ရှမ်း။



Nobody has the right to put us in prison without a good reason,  
to keep us there or to send us away from our country.

အကျိုးကြောင်းတိကျခိုင်လုံတဲ့ ဥပဒေဘောင်အတွင်းက မဟုတ်ဘဲ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ထောင်သွင်း  
အကျဉ်းချတာ၊ ထောင်ထဲမှာ ချုပ်ထားတာ၊ ရုပ်ဝေးတိုင်းတပါးဆီပို့တာစတဲ့ လုပ်ဆောင်ခွင့်မျိုး  
ဘယ်သူ့ဆီမှာမှ မရှိပါဘူး။

ไม่มีใครมีสิทธิที่จะจับเราเข้าคุกโดยไร้เหตุผลอันควร  
ไม่มีใครมีสิทธิที่จะกักขังเราไว้หรือส่งเราออกนอกประเทศ

ပုတအိဉ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်နီတကလောကဟ်လီပုလေယိာ်ပုဖဲအဲသ့ဉ်တအိဉ်  
ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိလောအဂုအခါဘဉ်၊  
ကဟ်ပုဖဲန့ဉ်မ့တမ့ၢ်ဆုာ်ပုလေအယံးဒီးပထံပကီၢ်ဘဉ်တသ့ဝဲဘဉ်။

ရှေးလွဲကမ်းမီးသုဉ်၊ ကပ်တုးခပ်ခွဲးလးခပ်ဝံးခွဲးခွဲး၊ သင်တုးလွဲးတၢ်ကမ်းပိးပေဉ်၊ ကမ်းဆန်  
လိပ်းလမ်းတုးကွဲး၊ တဆိးကွဲး၊ မိုဉ်းခွဲးခွဲး။



If we are put on trial, this should be in public.  
The people who try us should not let anyone tell them what to do.

တကယ်လို့ လူတွေမှာ အမှုရင်ဆိုင်တာတွေဖြစ်လာခဲ့မယ်ဆိုရင် တရားရုံးတော်က အများပြည်သူရှေ့မှာ မူတရားကြားနာစစ်ဆေးခြင်းကို ခံယူပိုင်ခွင့်ရှိပါတယ်။ အမှုကိစ္စကို သုံးသပ်ဆုံးဖြတ်မယ့် သူတွေဟာလည်း တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ စေခိုင်းညွှန်ကြားချက်ကို နာခံပြီးလုပ်ကိုင်တာမျိုး မဖြစ်သင့်ပါဘူး။

หากเราถูกไต่สวนคำเป็นคดี การไต่สวนควรจะมีเกิดขึ้นต่อหน้าสาธารณชน  
ผู้ไต่สวนไม่ควรยอมให้ใครมาบอกเขาว่าจะต้องทำอะไร

ဖဲနမ့်ဘဉ်တၢ်ဆုၤန့ၤလၢတၢ်မၤဘၢမၤကွီၢ်န့ၢ်,တၢ်အံၤတၢ်ကြးမၤအိၤလၢကမ့ၢ်အဗၢ်ညါလီၤ.  
ပုၤလၢအမၤဘၢမၤကွီၢ်ပုၤအံၤန့ၢ်တဘဉ်ကန့ၢ်ပုၤကအတၢ်တဲၤလၢကဘဉ်မၤဝဲဒ်လဲၣ်ဘဉ်န့ၢ်လီၤ.

သင်တၢ်ဂ့ၢ်ထုၣ်,ပုၤအိၣ်လိာ်ထၢမိၤလၢတကၢ်တၢ်ဒီးမိၣ်တၢ်လိာ် လွၣ်ဒီးတၢ်လံးပုၤအိၣ်တၢ်ဒီးအိၣ်လိာ်လွၣ်ဒီး။  
ဂုၤအိၣ်လိာ်တၢ်ဒီးထၢမိၣ်တၢ်ဒီးတၢ်ကၢ်,လံးတၢ်ဒီးလွၣ်ဒီး ကၢ်အိၣ်တၢ်ဒီး,ဂၤလဲၣ်,ခဝ်တၢ်ဒီး။



Nobody should be blamed for doing something until it is proved.  
When people say we did a bad thing we have the right to show it is not true.

တစ်စုံတစ်ရာကို လုပ်ဆောင်လိုက်တယ်လို့ အတိအကျ သက်သေပြစရာ မရှိသေးသရွေ့ ၊ လူတစ်ယောက်ကို အဲဒီလိုပဲရုပ်ကို လုပ်လိုက်တယ်လို့ အပြစ်တင်စွပ်စွဲလို့ မရပါဘူး။ အခြားသူတွေက သားတို့၊ သမီးတို့ကို မဟုတ်မမှန် ရှိစွပ်ပြောဆိုလာခွင့်ရင်လည်း၊ သူတို့စွပ်စွဲတာ မဟုတ်မှန်ကြောင်းကို ပြန်လည်ချေပ သက်သေပြဖို့ အခွင့်အရေးရှိပါတယ်။

ไม่มีใครควรถูกตำหนิตัวเดียวในการกระทำใดๆ จนกว่าจะได้รับการพิสูจน์  
เมื่อมีคนกล่าวหาเราว่าทำสิ่งที่ไม่ดี เรามีสิทธิที่จะแสดงให้เห็นว่าไม่เป็นความจริง

တံတဘတ်ပတ်တံကမုတ်လှပတကကအဖိခိန်  
လှအမတံတမံမံတကလှတံသမံသမိးအဆာဖျါထိန်ဘတ်အခါလိး  
ဖဲပုကတဲပုလှပမတံတကတဘတ်တခါခါန့ပအိန်ဒီးတံခွီးတံယံလှပကဒုးန့  
အသုလှတံအံတမုတ်အတိဘတ်န့လိး

ရှေ့လှရှေ့ယဝ်းကမ်,ထုဂ်,လံးတင်,တင်းခိတ်း ပေးကမ်,ပံ,မီးလမ်းထာခိ (ဝင်းရှားသားသေး) အေလံး။  
ပေးပိုခိးလတ်းတု နှင်းစိုတ်းလွင်းကမ်,လိခိ နှင်းမီးသုခိ,တုးအေတု မခိးကမ်,လွ်းလွင်းတေ။



Nobody should try to harm our good name.  
Nobody has the right to come into our home, open our letters, or bother us,  
or our family without good reason.

မည်သူကမှ သားတို့၊ သမီးတို့ရဲ့ အမည်ဂုဏ်သိက္ခာကို ညှိုးနွမ်းအောင် လုပ်ခွင့်မရှိပါဘူး။ အကြောင်းပြချက်  
ခိုင်လုံမှုမရှိဘဲ သားတို့သမီးတို့ နေထိုင်တဲ့အိမ်သာပိုင်နက်ထဲ ဝင်ရောက်တာ၊ သားတို့ သမီးတို့ရဲ့  
စာအိတ်တွေ ဖွင့်ဖတ်တာ၊ မိသားစုဝင်တွေကို ဟန့်တားနှောက်ယှက်တာတွေ  
မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကမှ လုပ်ဆောင်ခွင့်မရှိပါဘူး။

ไม่มีใครมีใครมาทำลายชื่อเสียงอันดีงามของเรา  
ไม่มีใครมีสิทธิเข้ามาในบ้านของเรา เปิดจดหมายของเราอ่าน หรือมารบกวนเรา  
หรือครอบครองของเราโดยปราศจากเหตุผลอันควร

ပုဂံတေဖျံန့တကြားမဟေးဂီပမံပသ်လအဂုတေဖျံဘ်၊  
ပုဂံန့တအိဉ်ဒီးတံခွဲတံယာ်နီတဂလကဟဲန့လီလောပဟံဉ်ပု၊  
အိးထီဉ်ဖးပလံာ်ပရတဖျံ၊ မုတမုာ်မတံာ်တံာ်ပု၊ မုတမုာ်ပဟံဉ်ဖိမီဖိလောတံာ်ဂုာ်လ  
အတဂုဘဉ်တဖျံဘ်။

ရှေးလှ်ဂေးယုတ်၊ ကမ်းထုတ်၊ လီဂိုတ်၊ ရှေးတုမ်းတုမ်းတိုဝ်၊ လိုဝ်းသီင်လီဂုတ်။ နှေးလှ်ဂေးယုတ်၊ ကမ်းမီးသုခ်၊ ခပ်းခွဲးခိုခ်း  
ရှမ်း၊ ပိုတ်၊ (ဗုဂုတ်) တူလှ်းလိက်ရှမ်း၊ ကမ်းဆန် သုတ်၊ ယုတ်ရှမ်း၊ ကမ်းဆန် သုတ်၊ ယုတ်ရှမ်းခွဲးခိုခ်းရှမ်း၊ ပေး  
ကမ်းမီးလွင်တင်းပီင်းပေး။









We all have the right to belong to a country.

လူတိုင်းမှာ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံရဲ့ နိုင်ငံသားအဖြစ် ခံယူခွင့်ရှိပါတယ်။

เราทุกคนล้วนมีสิทธิที่จะเป็นพลเมืองของประเทศใดประเทศหนึ่ง

ပဲကိးကဲးန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢပကဘၣ်ထွဲဒီးပထံပကီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ရှမ်းဂျူးဂျေ၊ ဖီးသုခ်၊ တၢ်ပီၣ်ခိၣ်ဂျူးခိၣ် (အံၤ၊ ငၢ်၊ တၢ်၊ ဗုခ်၊ လၢ၊ ဝိၣ်) ဝိၣ်လၢ၊ ဝိၣ်ခိၣ်၊ ဝိၣ်ယုၤ။



Every grown-up has the right to marry and have a family if they want to. Men and women have the same rights when they are married and when they are separated.

အရွယ်ရောက်ပြီးသူတိုင်းမှာ မိမိသဘောဆန္ဒအလျောက် လက်ထပ်ထိမ်းမြားခွင့်၊ မိသားစုတစ်စု ပိုင်ဆိုင်ခွင့် ရှိပါတယ်။ အိမ်ထောင်ကျချိန်မှာဖြစ်ဖြစ်၊ ကွာရှင်းပြတ်စဲကြတဲ့အခါမှာပဲဖြစ်ဖြစ်လင်ယောက်ျားနဲ့ ဇနီးမိန်းမသား နှစ်ဦးလုံးမှာ တန်းတူညီတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ ရှိပါတယ်။

ผู้ใหญ่ทุกคนมีสิทธิที่จะแต่งงานและมีครอบครัวหากพวกเขาต้องการ ผู้หญิงและผู้ชายมีสิทธิเท่าเทียมกันทั้งเวลาที่พวกเขาแต่งงานกันและแยกทางกัน

ပုလဲအိတ်တုတ်ခိတ်ပဲ့တဖန်နုတ်အိတ်ဒီးတံခွဲတံယာ်လကဖျီအသးဒီးသုတ်ထိတ်အဟံတ် ဖိမိဖိဒ်အဝဲသုတ်အိတ်ဒီးဝဲအသိးနုတ်လီ။  
ပုဟိတ်ခွါဒီးပိတ်မုတ်တဖန်နုတ်အိတ်ဒီးတံခွဲတံယာ်ထဲသိးတုသိးဝဲအဝဲသုတ်ဖျီသးဝဲအခါ၊ ဒီးဝဲအဝဲသုတ်လီဖးအခါလီ။

ဂျမ်းဂျွေးဂျေ မိုဝ်းကသက်ဝိုဝ် (ပိင်းပေဗျ) ယဝ်.အဆ်. မီးသုခ်,တ,အဖျိုခ်းလးပီခ်အဖျေတဂျိုခ်းယု, သင်တုမီးဂင်ဂို။ ကမ်,တုလ်းကမ်,တုယိင်း မီးသုခ်,မိုခ်ဂမ် မိုဝ်းတ,အဖျိုခ်းယဝ်. လး မိုဝ်းပေတ,ဂမ်။



Everyone has the right to own things or share them.  
Nobody should take our things from us without a good reason.

လူတိုင်းမှာ၊ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်သလို မိမိစေတနာရှိရင် ပြန်လည်ဝေမျှနိုင်ခွင့်လည်းရှိပါတယ်။  
ဆီလျော်ကောင်းမွန်တဲ့ အကြောင်းပြချက်မရှိဘဲ မိမိတို့ရဲ့ပိုင်ဆိုင်မှုတွေကို မည်သူကမှ လာရောက်  
သိမ်းယူခွင့်မရှိပါဘူး။

ทุกคนล้วนมีสิทธิในการเป็นเจ้าของหรือแบ่งปันสิ่งของต่างๆ  
ไม่มีใครจะมาแย่งทรัพย์สินของเราไปโดยไม่มีเหตุผลอันควร

ပျက်စီးကွဲစီးအိတ်အိတ်ခွဲတံလံလံကတော့ဘာဘာဖိတံလံမဲ့တမဲ့ဟုန်နီလီအီနဲ့လီလီ။  
ပျက်စီးကွဲစီးအိတ်အိတ်ခွဲတံလံလံကတော့ဘာဘာဖိတံလံမဲ့တမဲ့ဟုန်နီလီအီနဲ့လီလီ။  
အခါလီလီ။

ဂျွေးဂျွေး၊ မီးသုဇ်၊ တပုပီဇ်လင်းခွင်ခွင်၊ ကမ်း၊ အဆ် တပုလီဇ်၊ ဧဗေခွင်ခွင်အဆ်ယု။ ဗုဒ္ဓလူဂျွေးယပ်၊  
ကမ်း၊ မီးသုဇ်၊ ကပ်ခွင်ခွင်ရပ်၊ ပေးကမ်း၊ မီးလွင်းတင်းပိင်းပေး။



We all have the right to believe in whatever we like,  
to have a religion and to change it if we wish.

လူတိုင်းမှာ မိမိနှစ်သက်ရာကို ယုံကြည်နိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးရှိပါတယ်။  
မိမိနှစ်သက်ရာ ဘာသာတရားကို ကိုးကွယ်ခွင့်ရှိသလို၊ ဆန္ဒရှိရင် မိမိနှစ်သက်ရာ  
အခြားဘာသာဆီကိုလည်း ကူးပြောင်းသက်ဝင် ယုံကြည်ခွင့်ရှိပါတယ်။

เราทุกคนมีสิทธิที่จะเชื่อในสิ่งที่เราอยากเชื่อ  
มีสิทธิในการนับถือศาสนาและเปลี่ยนศาสนาตามความปรารถนา

ပဲကီးဂေးနဲ့အိန်ဒီးတိုင်းတော်ယာလာပကစူကနတ်တော်လာပအဲဒ်ဒီး၊  
ကအိန်ဒီးတော်ဘူတော်ဘါဒီးပဆိတလဲအီဖဲပအဲဒ်ဒီးဆိတလဲအီအခါသ့ဝဲန့ဒ်လီၤ။

ရှမ်းဂျွေဂျေး မီးသုဇ်းတုးအပ်ယမ် လွမ်းအင်၊ကန်ရှမ်းရှုးရှုး တုးမီးဇေးသုးအပ်ထိုင် ငလး လိက်လံးဇေးသုး  
ကန်အပ်ထိုင် ဆင်၊ဂင်လုံရှမ်း။



We all have the right to make up our own minds, to think what we like, to say what we think, and to share our ideas with other people.

လူတိုင်းမှာ မိမိကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချတာ၊ မိမိနှစ်သက်ရာကိုတွေးတောစဉ်းစားတာ၊ မိမိတွေးခေါ်စဉ်းစားတာကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုတာ၊ မိမိရဲ့အတွေးအခေါ်စိတ်ကူးတွေကို တပါးသူတွေနဲ့ ဝေမျှတာ စတဲ့အခွင့်အရေး တွေရှိပါတယ်။

เราทุกคนล้วนมีสิทธิที่จะตัดสินใจได้ด้วยตนเอง  
ก็ต่ออย่างที่เราอยากคิด พูดในสิ่งที่เราคิด และแบ่งปันความคิดเห็นของเรากับคนอื่น ๆ

ပဲကိးကဲဒဲးန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ယၢ်လၢပကဆၢတၢ်တၢ်၊  
တၢ်ဆိကမိၣ်လၢပအိၣ်ဒီးမၤဒဲလဲၣ်၊ တဲတၢ်လၢပဆိကမိၣ်၊ ဒီးနီၤလီၤပတၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်ဆုပုၤတဖၣ်  
အအိၣ်လီၤ။

ရှမ်းဂျူးဂျေး မီးသုခ်၊တၢ်တီၢ်ပတၢ်လၢပမၤဆိကမိၣ် တၢ်ပုၤဂၢၢ်ဆိကမိၣ်၊ တၢ်လၢပတၢ်ဆိကမိၣ်၊ တၢ်လၢပတၢ်ဆိကမိၣ်၊  
ပံးဂၢၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်တၢ်ဆိကမိၣ်၊ဂျူးဂျေး။



We all have the right to meet our friends and to work together in peace to defend our rights. Nobody can make us join a group if we don't want to.

လူတိုင်းမှာ မိမိတို့ရဲ့ လူ့အခွင့်အရေးကို ကာကွယ်ဖို့အတွက် မိတ်ဆွေအပေါင်းသင်းတွေနဲ့ လက်တွဲပြီး အတူတကွ ငြိမ်းချမ်းစွာလုပ်ဆောင်နိုင်ခွင့် ရှိပါတယ်။ မိမိရဲ့ သဘောဆန္ဒမပါဘဲ အဖွဲ့ အစည်းတစ်ခုခုထဲ ပူးပေါင်းပါဝင်ဖို့ မည်သူတဦးတယောက်ကမှ အတင်းလုပ်ဆောင်ခွင့်မရှိပါဘူး။

เราทุกคนมีสิทธิที่จะพบปะเพื่อนฝูงและทำงานด้วยกันอย่างสันติเพื่อปกป้องสิทธิต่างๆ ของเรา ไม่มีใครสามารถมาบังคับให้เราไปเข้ากลุ่มใดกลุ่มหนึ่งได้หากเราไม่ต้องการ

ပဲခဲကိးဂးနဲ့အိဉ်ဒီးတၢ်ခွဲတၢ်ယၢ်လၢပကထံဉ်လိာ်သးဒီးပတံၤသကိးတဖၣ်ဒီးမၤသကိးတၢ်လၢတၢ် မုာ်တၢ်ခုဉ်လၢကဒီးသၤလိပတၢ်ခွဲတၢ်ယၢ်အဂီၢ်လိၤ. ပုၤအကတဖၣ်န့ဉ်မၤပုၤလၢကမၤသကိးတၢ်ဒီးတၢ်ကရၢကရိတဖၣ်ဖဲပတၢ်အိဉ်ဒီးဘၣ်အခါန့ဉ်အသ့ဝဲဘၣ်.

ရှမ်းဂုဏ်၊ မီးသုဉ်းတၢ်ရှမ်းထူဉ်းကျဲးကျဲးသေးလး၊ နီတီးသၢင်းဆူဂၢၤခိဉ်လွမ်းဂၢၢ် ဂတီးဂတီးယီၤခိဉ်ယီၤခိဉ် တၢ်ပုၤဂၢၤသုဉ်းခိဉ်ရှမ်း။ ဗုဒ္ဓလိဂ္ဂေယျသတ်၊ ဂၢၢ်မီးသုဉ်းတၢ်ဂီၢ်တီၢ် နှုတ်ခတ်ရှမ်းခိဉ်လွမ်းလွမ်း သင်တၢ်ရှမ်းဂၢၢ်မီး ဂၢၢ်လိဂ္ဂေယျသတ်။







We all have the right to a home, enough money to live on and medical help if we are ill.

လူတိုင်းမှာ အိမ်ယာခြံမြေ ပိုင်ဆိုင်နိုင်ခွင့်ရှိတယ်။ ဘဝရပ်တည်မှုအတွက် လုံလောက်တဲ့ငွေကြေးပမာဏကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ခွင့်ရှိတယ်။ နာမကျန်းဖြစ်လာရင် လိုအပ်တဲ့ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွေ ရရှိနိုင်ခွင့်လည်း ရှိပါတယ်။

เราทุกคนมีสิทธิในการมีบ้านมีเรือน มีเงินเพียงพอในการใช้ชีวิตและได้รับความช่วยเหลือ  
ทางการแพทย์ในยามเจ็บป่วย

ပဝဲကိးကဲးန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကအိၣ်ဒီးဟံၣ်, အိၣ်ဒီးကျိၣ်စ့လၢပုၤပုၤလၢပကအိၣ်  
မူအဂီၢ်ဒီးကသံၣ်ကသီတဖၣ်လၢကမၤစၢၤပုၤပဘၣ်ဆူးဘၣ်ဆါအခါန့ၣ်လီၤ.

ရှမ်းဂူးဂေး, မီးသုခ်, တၢ်မီးခိုခ်းဆိုင်းလင် (မီးတီးယူ), မီးငိုခ်းပိင်းပေး တၢ်ယုၤသၢင်းဂိခ်းသင်း, ငလး  
တၢ်လှံးထီၣ်လုမ်းလုးပံးယု, မိုဝ်းရှမ်းယုကမ်, လီၤဂိခ်းကမ်, ဝါခ်း။



Music, art, craft and sport are for everyone to enjoy.

ဂီတ၊ အနုပညာသုခုမ၊ ပန်းချီ ပန်းပု လက်ရာ၊ အားကစား စတာတွေဟာ လူတိုင်း နှစ်သက်ခံစား  
ပါဝင်ဆင်နွှဲဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

เราทุกคนควรได้รับความสุขเพลิดเพลินไปกับดนตรี ศิลปะและกีฬา

တံသျှင်ဝံ့သးဆာ၊ တံသ့တံသ့ဘဲ  
တံတုသ့ဆဲးလး၊ တံစုသ့ခိဉ်ဘဲဒီးတံဂဲလဲဝိကွဲတဖဉ်န့ဉ်မ့ဝဲလးပုဂဲးဂဲးအဂီဝဲလးက  
မမုာ်အဝဲသ့ဉ်န့ဉ်လီၤ။

မိင်းဂွမ်း ၊ ပံးမွမ်း ၊ ဂဆဲးမေ့ဉ်း ငလး၊ လွင်းတင်းလိမ်းလှိုင်းဆံ့ ပီဆဲးတုဉ်းဂုဉ်းဂုဉ်းမုဉ်းသိုဉ်း။





We all have the right to rest from work and relax.

လူတိုင်းမှာ လုပ်ငန်းခွင်ကနေ အနားယူပြီး စိတ်လက်အပန်းဖြေခွင့် ရှိပါတယ်။

เราทุกคนมีสิทธิที่จะพักจากการงานและพักผ่อน

ပဲကီးကန့်အိပ်ဒီးတံခွဲတံယာ်လပကအိပ်ဘွဲလတံမအပူဒီးတံန့တံအိပ်ဘွဲအိပ်သါန့လီ။

ရှမ်းဂျွေဂျေ မီးသုဇ်တၢ်ဂိုတီးလိုင်ခွဲအဖျေဂဇ် ငလး လိုင်ရှိုင်လိုင်လှို။



We all have the right to a good life. Mothers and children, and people who are old, unemployed or disabled have the right to be cared for.

လူတိုင်းမှာ သာယာအေးချမ်းတဲ့ဘဝကို တည်ဆောက်နိုင်ခွင့်ရှိတယ်။ မိခင်နဲ့ ကလေးတွေ၊ မသန်စွမ်း ဖြစ်နေသူတွေ၊ အလုပ်အကိုင် မရှိတဲ့လူတွေ၊ သက်ကြီးရွယ်အို စတဲ့သူတွေဟာ လိုအပ်တဲ့ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုကို ခံယူခွင့်ရှိပါတယ်။

เราทุกคนมีสิทธิที่จะมีชีวิตที่ดี แม่และเด็ก รวมถึงคนชรา คนว่างงานหรือผู้พิการ มีสิทธิที่จะได้รับการดูแล

ပဝဲကိးဂးန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်မူလၢအဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ။  
မိၢ်ဒီးဖိတဖၣ်ဒီးပုၤသးပုၤတဖၣ်, ပုၤလၢအတၢ်မၤတအိၣ်ဘၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ပုၤလၢတလၢ  
တပုၤဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢတၢ်ကဘၣ်ကဟုၤကယၢ်အဝဲသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ။

ရှမ်းဂျွေဂျေ မီးသုခ်,တၢ်ရှုၣ်လၢတၢ်ပၤဆိလီ။ ။ ဧမးလးလုၢ်ကွၢ်ဆိ, ပုၤလီၤမိၢ်ဂုၢ်ဆိလီၤကဆိကသၢ်ဂ့ၢ်ယၢ်, လိုၣ်းကဆိ  
ကမ်,မီးဆးဂၢၢ် ကမ်,ဆိဆိ ဂုၢ်ဆိတုၢ်,ခိတၢ်, လိုၣ်းဆိဆိ, မီးသုခ်,ထုၢ်,လံးလုၢ်လးတုၢ်လုၢ်ထိုင်။



We all have a right to education and to finish primary school, which should be free.  
We should be able to learn a career or make use of all our skills.

လူတိုင်းမှာ ပညာ သင်ယူခွင့်နဲ့ မူလတန်းပညာပြီးဆုံးတဲ့အထိ အခမဲ့သင်ယူဆည်းပူးနိုင်ခွင့်တွေ ရှိတယ်။  
အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း ပညာတစ်ခုကို သင်ယူဖို့နဲ့ မိမိတို့ရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုစွမ်းရည်တွေကို  
အသုံးပြုနိုင်ခွင့်လည်း လူတိုင်းမှာ ရှိပါတယ်။

เราทุกคนมีสิทธิได้รับการศึกษา และสำเร็จการศึกษาในระดับประถมโดยไม่มีค่าใช้จ่าย  
เราควรจะสามารถเรียนรู้อาชีพ หรือใช้ประโยชน์จากทักษะทั้งหลายของเรา

ပဲကီးဂါဒေးနဲ့အိတ်ဒီးတံခွားတံယာလောပမာလိနွာ်တံကျပ်ဘတ်ကျပ်သုဒီးဖျီထီဝဲတံဖုတ်ကွီ၊  
လာအတလက်ဘုတ်လက်စုဘုတ်နုတ်လီ၊  
ပကြားဒီးနွာ်အခွဲလောကမာလိနွာ်တံစုသုဒိတ်ဘတ်ဖံးတံမာတဖုတ်မုတမုာ်သုဝဲပတံ  
စုသုဒိတ်ဘတ်တဖုတ်လီ၊

ရှမ်းဂျွဂေး မီးသုခ်၊တုလံးရှိုခ်းသွခ်းလးယပ်.တုတ်း (ပုခ်း) လခ်းဝပ်း ကခ်ကမ်,သိင်ဒိုခ်းတွင်း ။  
ရှမ်းထုတ်,လံး ရှိုခ်းမေု လွင်းဆုဂခ်တုဂခ်းလးလွ်း.တိုင်းခ်မ်.ဂတ်.တင်းမေုခွင်ရှမ်း ။





We all have the right to our own way of life and to enjoy the good things that science and learning bring.

လူတိုင်းမှာ မိမိနဲ့ အဆင်ပြေတဲ့ ကိုယ်ပိုင်အသက်ရှင်နေထိုင်မှုပုံစံနဲ့ နေထိုင်ခွင့်ရှိပြီး သိပ္ပံပညာ နှင့် သင်ယူလေ့လာခြင်းကနေ ရရှိလာတဲ့ ကောင်မွန်တဲ့အရာတွေကို နှစ်သက်ခံစားခွင့် ရှိပါတယ်။

เราทุกคนมีสิทธิในวิถีชีวิตของตนเอง และมีสิทธิเพลิดเพลินไปกับสิ่งดีๆ ที่วิทยาศาสตร์และการเรียนรู้นำมา

ပဲကိးကဲဒဲးန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကအိၣ်မူအတၢ်အိၣ်မူဒဲးဝဲ,  
ဒီးကမတၢ်လၢအဂ့ၢ်လၢတၢ်မၤလိယုထံၣ်န့ၣ်ဒီးတၢ်လၢအဒီးန့ၣ်လၢတၢ်မၤလိအပူၤတဖၣ်လီၤ.

ရှမ်းဂျွေဂျေး မီးသုဇ်းတၢ်ယုသုဇ်းခိဇ်သၢင်း၊ လွမ်းဆင်၊လံးခွင်ရှမ်းလေး၊ မီးတၢင်းသိုဝ်းလွမ်း၊ ခွင်းခွင်လီလီ ကဆိပံး သးန့ၣ်တၢ်မးပုဇ်း ငလးကဆိရှမ်းလိပ်းန့ၣ်ခိဇ်လံးမး။





There must be proper order so we can all enjoy rights and freedom in our own country and all over the world.

မိမိနေထိုင်ရာ နိုင်ငံအတွင်းနှင့် ကမ္ဘာတဝှမ်းလုံးမှာ သင့်လျော်မှန်ကန်မှုတို့ တရားဥပဒေစိုးမိုးမှုတွေ၊ စီမံအုပ်ချုပ်မှုတွေ ရှိရပါမယ်။ ဒါမှသာ သားတို့ သမီးတို့ လူသားအားလုံး လူ့အခွင့်အရေးတွေ၊ လွတ်လပ်ခွင့်တွေကို ခံစားနှစ်သက် ပျော်ရွှင်နိုင်ကြမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ควรมีกฎระเบียบที่เหมาะสม เพื่อให้พวกเราทุกคนสามารถมีสิทธิเสรีภาพ  
ทั้งในประเทศของเราและทั่วโลก

တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢအဘၣ်တဖၣ်ကဘၣ်အိၣ်ဝဲအယိၤသတၢ်ဒီးပဲကိးဂၤဒီးန့ၣ်  
ကသုဝဲပတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်ဒီးတၢ်သဘျၢတဖၣ်လၢပထံလီၤ  
ကီၢ်ပူၤဒီးထံကီၢ်လၢဟီၣ်ခိၣ်ချၢဒိတဘျၢညါလီၤ။

တိုၣ်ဆိးလုၣ်၊မီးပၢ်ပိုင် (မိမိ)၊ ကဆိၣ်ခိုင်၊လိပ်၊ ယုၣ်ဆိးဆိးလၢ၊ခွၢ်ဂၤ၊ တေလံးသိုၣ်းလွမ်းသုၣ်ဆိးခွၢ်ဂၤ၊  
လွၣ်၊ လွတ်လိၣ်ဆိးခိုင်ခွၢ်ဂၤ၊ ဧလး၊ တုၣ်လုၣ်ဖုၣ်။





Nobody can take these rights and freedoms from us.

အထက်က ဖော်ပြခဲ့တဲ့ အခွင့်အရေးတွေ၊ လွတ်လပ်ခွင့်တွေ ကို၊  
မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မှ သားတို့သမီးတို့ ဆီက လာရောက်လုယူဖယ်ရှားခွင့်မရှိပါဘူး။

ไม่มีใครสามารถพรากสิทธิและเสรีภาพเหล่านี้ไปจากเราได้

ပုလုံးနှုတ်ခွေးတံ၊ ယာဇ်ဒီးတံ၊ သဘူ တဖျံအံ၊ လေပအိတ်တသုဝဲနီတကဘတ်။

ဇုလွဲဂျေးယပ်၊ တိုအ်းကမ်၊ ကပ်သုအ်၊ ငလး၊ လွင်းလွတ်းလိပ်းတီးရုင်းဂျုလံး။





Maung Maung Tinn has enjoyed drawing since he was a child. Before paper and pencil were available to him, he used a stick and the clean surface of the ground as art materials. Maung Maung Tinn was born in the countryside. He grew up in the countryside. He loves the countryside. His parents wanted him to be educated. So Maung Maung Tinn had to move to a small town when he was 11 years old for his education. He worked after he finished high school. Like many other people from Burma, Maung Maung Tinn's life was not easy. In 1994, he left home and of course, his countryside as well. He arrived in another country. Here he sees many Burmese people. Some work in factories, some live on the town's garbage dump, some are in brothels, some are in prison, some are in hiding in the forest. He is unhappy about this. Their tears, their voices, and their lives motivated him to start painting again.

**For more information on the Universal Declaration of Human Rights,** please visit the United Nations website: <https://www.un.org/en/universal-declaration-human-rights/> and by language <https://www.ohchr.org/EN/UDHR/Pages/SearchByLang.aspx>

This book will be distributed free to school children and teachers. Purchase copies are available to others upon request. The funding from the sales will be used for Pan Rak Foundation children's programs including reprints of this book.

