

# 1



**Arra maar faratui oyedee  
beggun ikudella.**

**We are all born free and equal.**

လူတိုင်းမွေးဖွားကတည်းက  
တူညီသော လူ့ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့်  
အခွင့်အရေးရှိသည်။

2



**Hoque hode inn fottizhonolah,  
dorrharnnai arrar begun aiolao.**

**These rights belong to everybody,  
whatever our differences.**

လူတိုင်းအသားအရောင်၊  
လိင်၊ ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာ၊  
ကျား၊မ မရွေး တန်းတူညီမျှဖြစ်သည်။

3



**Hakkar zenddigi arra  
biggunnutuun hak asai azazi  
sathe arr hefazottor sathe  
taibohlah.**

**We all have the right to life,  
and to live in freedom and safety.**

လူတိုင်းအသက်ရှင် လုံခြုံခွင့်ရှိသည်။



4



**Honaikkatuan haknai arraray  
koole goraybola. Ara honaikkar  
koole bani nafargum.**

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

မည်သူ့ ကိုမျှ ကျွန်အဖြစ်စေခိုင်းခြင်းမပြုရ။



5

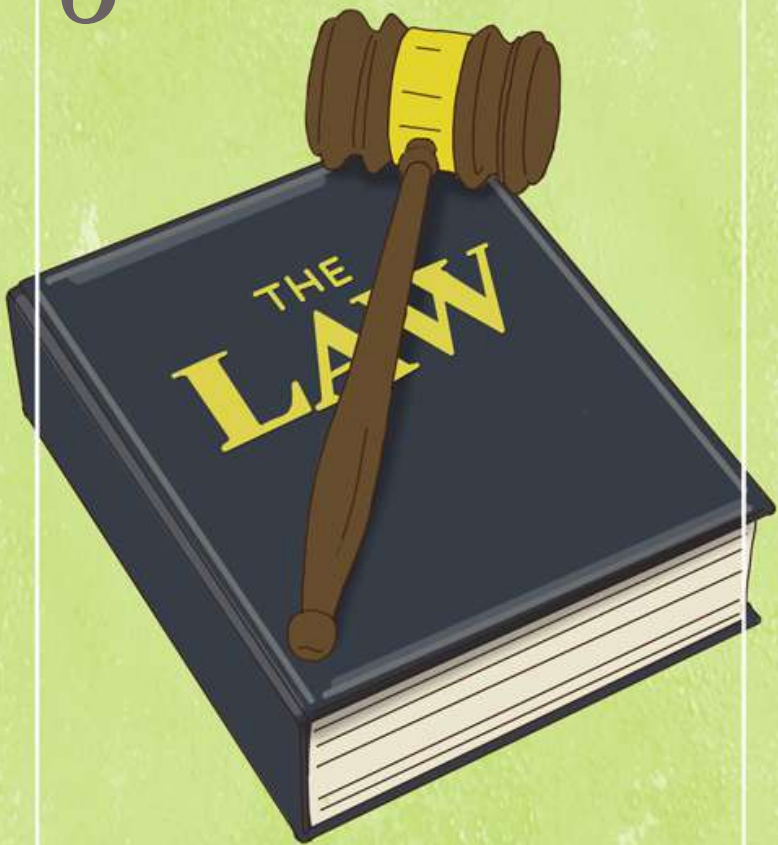


**Honikattuan haknai arraray  
toziya debhola.**

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

မည်သူ့ ကိုမျှ မတရားနှိပ်စက်ခြင်း၊  
လူမဆန်စွာ ဆက်ဆံခြင်း မရှိစေရ။

6



**Tour hak asay.  
Tui zerre zabhi za.**

**You have rights no matter  
where you go.**

လူတိုင်းတရား ဥပဒေရှေ့ တွင်  
လူသားကဲ့သို့ ဆက်ဆံခံရမည်။

7



**Arra biggun ikudella hukumatur  
muntun. Biggunooray ikdulla  
hak duoan.**

**We're all equal before the law.  
It must treat us all fairly.**

လူတိုင်း တရားဥပဒေရှေ့ မှောက်တွင်  
တန်းတူဖြစ်သည်။ ကျောသား၊  
ရင်သားမခွဲခြားရ။

8



**Arra beggun nay maaggi  
farayun hak arrar zattunnut  
mazay arrary hak nodatdaay oley.**

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

အခွင့်အရေးချိုးဖောက်ခံရပါက  
ဥပဒေအကူအညီ ယူခွင့်ရှိသည်။



9



**Honookatun hok nai sayei  
maney saara arare jail lot  
rakebola tui arrary nizaad  
deshtun duuray rakibolai.**

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

မည်သူ ကိုမျှ ဥပဒေမဲ့ ဖမ်းဆီးခြင်း၊  
တိုင်းပြည်မှ နှင်ထုတ်ခြင်း မပြုရ။

# 10



**Array zodeey indala zalad  
mancoormuntun zay manchay  
kushishgorarry. Arraylay  
honeykaray honynafarebo  
tarratun kee gorraaforrdaaty.**

**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.**

လူတိုင်းမျှတသော  
တရားစီရင်မှုခံခွင့်ရှိသည်။  
လူအများကြားနာနိုင်သော  
တရားရုံးဖြစ်ရမည်။

11



**Arra harrwaktu mazay  
bekosoor zaytun mazay  
array galaad sabaad  
nogooraydayoly.**

**We're always innocent  
till proven guilty.**

အပြစ်ရှိသည်ဟု ခိုင်လုံသော  
အထောက်အထားမရှိမချင်း  
ထိုသူသည် အပြစ်မရှိ။

12



**Arrar goroorbotorayaibolaiy  
honekeyatu hok nai, badaay  
cheree kulibolai arrar gorr  
betar goli manney saaraa  
zalibhulah honekatu hok nai.**

**Nobody has the right to come  
into our home, open our letters,  
or bother us or our family without  
a good reason.**

မကောင်းသောရည်ရွယ်ချက်ဖြင့်  
အခြားသူများ၏ စာများဖောက်ခြင်း၊  
အိမ်အတွင်းဝင်ခြင်းမပြုရ။



13



**Taibada arrar hak asay arrat  
desahat harzagatt zaibalai.**

**We all have the right to go  
where we want in our own country  
and to travel as we wish.**

လူတိုင်း မိမိတိုင်းပြည်အတွင်း  
လွတ်လပ်စွာ သွားလာခွင့် ရွေ့  
ပြောင်းနေထိုင်ခွင့်ရှိသည်။



14



**Arrar hak asay sayee zaga  
maageebolai akkan hefazor  
zagar tai bohlah. Osay zodee arrar  
oray jaan noorore hotra  
ayedday oley arrar desh maazay,  
arrar beggun natuaan hak  
asay aratt deshoot daaybailay  
zendigee basaibalai.**

**If we are frightened of being  
badly treated in our own country,  
we all have the right to run away  
to another country to be safe.**

မတရားအပြစ်ပေးခံရမည်  
ဆိုပါက အခြားနိုင်ငံတွင်  
ခိုလှုံ့ခွင့် တောင်းခံနိုင်သည်။

15



**Arra beggunotten akhan deshor  
deshitta boniayonor hoque ace.**

**We all have the right to  
belong to a country.**

လူတိုင်းနိုင်ငံတစ်နိုင်ငံတွင်  
နိုင်ငံသားဖြစ်ခွင့်ရှိသည်

16



**Fottiowkha juhan maiyafuha ar  
morotfuyattun beeya gooribor  
ar goorhuwaly gooribor hoque  
ace jodi tharar mone oyle.**

**Every grown-up has the right to  
marry and have a family  
if they want to.**

အရွယ်ရောက်ပြီးသော ကျား၊မ  
တိုင်း မိမိဆန္ဒဖြင့် လက်ထပ်ခွင့်၊  
အိမ်ယာထူထောင်ခွင့်ရှိသည်။



17



**Fottijonotti nijor jinishor  
giros hoyvor hoque ace  
otobah onne kiowre  
defelibor hoque o ace.**

**Everyone has the right to  
own things or share them.**

လူတိုင်း ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်း  
ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရှိသည်။

18



**Araa jihan bishash goribolla cai,  
yanor ore araa begginotun  
bishash goribor hoque ace,  
dormhoque ace, jodi araa  
sai vodelibor hoque o ace.**

**We all have the right to believe  
in what we want to believe,  
to have a religion, or to  
change it if we want.**

လူတိုင်းလွတ်လပ်စွာ  
ကိုးကွယ်ခွင့်ရှိသည်။ ဆန္ဒရှိပါက  
အခြားဘာသာသို့ ကူးပြောင်းနိုင်သည်။



19



**Araa bigunutun araar monor ottah,  
araa ki fosondo goride ehan  
sintta goribor, araa ki sintta  
gori ehhan hoybolla, ar ono ono  
manush ore nijorar buddi  
bagabagi goribor hoque ace.**

**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.**

လူတိုင်းလွတ်လပ်စွာ ထင်မြင်ယူဆခွင့်၊  
ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့် ရှိသည်။



**Araa bigunutun fuuhajja  
okollorloy dolla oyebbar hoque ace  
ar beggun fuati shanti cayvalla  
hamm gorivor araar hoque.**

**We all have the right to meet  
our friends and to work together  
in peace to defend our rights.**

လူတိုင်း ငြိမ်းချမ်းသောနည်းဖြင့် ဖွဲ့  
စည်းထားသော အဖွဲ့ အစည်း  
များသို့ ဝင်ရောက်ခွင့်၊ စုဝေးခွင့်ရှိသည်။



21



**Araa beggunutun araar deshor  
hokumottor manus boniver  
hoque ace.**

**We all have the right to take part  
in the government of our country.**

လူတိုင်း မိမိတိုင်းပြည်၏ အစိုးရကို  
ဆန္ဒမဲဖြင့် ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။



**Araa beggunutun hokasai  
horosee goorbanaibar, davay,  
aelom, fuyndor jotton, bacitayvolla  
teeya pusa payvor hoque ace  
ar araar arambiam olla otoba  
buraa manushorlla dactorhanar  
modot faibolah.**

**We all have the right to affordable  
housing, medicine, education,  
and childcare, enough money  
to live on and medical help  
if we are ill or old.**

လူတိုင်း လူမှုဘဝဖူလုံရေး  
ခံစားခွင့်ရှိသည်။

23



**Fotti juhanuttum hamm/  
soree goribor hoque ace,  
ar tharar hammd maje fuhan  
vave damm faporivo.**

**Every grown-up has the right  
to do a job, to a fair wage  
for their work.**

လူတိုင်းသင့်တင့်သော လစာဖြင့်  
အလုပ်လုပ်ခွင့် ရှိသည်။

24



**Araa beggunutun ajortun  
araam ar shanti faporivo.**

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

လူတိုင်း အပန်းဖြေ  
အနားယူခွင့်ရှိသည်။



25



**Hana odaa gar begunolah.  
Arra begunotun hok ase gom  
zindage lah.**

**Food and shelter for all.  
We all have the right to a good life.**

လူတိုင်းလုံလောက်သော လူနေမှု၊  
အဆင့်အတန်းနှင့်  
ဆေးကုသခွင့်ရှိသည်။



**Elom oyede begenor hoh.**

**Education is a right for everyone.**

လူတိုင်း ပညာသင်ကြားခွင့်ရှိသည်။

27



**Hokase araa rosomr  
zindage r comolah.**

**Right to participate in our  
cultural life and community.**

လူတိုင်း မိမိပတ်ဝန်းကျင်၏  
ယဉ်ကျေးမှုတွင် ပါဝင်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။



**Fura duniyat arara azazi r  
kushi gore farafori bo  
anrar nezor deshot.**

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

လူတိုင်း ဤစာတမ်းပါ  
အခွင့်အရေးများကို လေးစားရမည်။



29



**Arrar tu zimha ase ono manush,  
r hefazot oda hok r azazi debohah.**

**We have a duty to other people,  
and we should protect their rights  
and freedoms.**

လူတိုင်း အခြားသူများ၏  
အခွင့်အရေးများကို လေးစားရမည်။

30



**Onokeyu insanor hokore  
dure lozai nofarebho.**

**No one can take away your rights.**

ဤစာတမ်းပါ အခွင့်အရေးများကို  
မည်သူမျှမချိုးဖောက်ရ။

## *Insanar Hawk Begonnawlla:*

*Ruru Lobzaard Maade Kuulle  
Insanar Hawkkar Doneiar Elaan*

*Human Rights for All:  
The Universal Declaration of  
Human Rights in Simple Words*

အားလုံးတွက် လူ  
အခွင့်အရေး  
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူ့ အခွင့်အရေး  
ကြေငြာစာတမ်း

