Universal Declaration of Human Rights (UDHR) on Tokpegola Language

मानव अधिकारको विश्वव्यापी घोषणापत्र १९४८

འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་རྒྱལ་སྤྱིའི་བཀའ་རྒྱ་ཁྱབ་བསྒྲགས། ༡༩༤༨

प्रस्तावना

ངོ་སྤྲོད།

विश्वका मानव परिवारका सबै सदस्यहरुको अन्तरनिहित प्रतिष्ठा, समानता र अहरणीय अधिकारहरुको सम्मानका लागि स्वतन्त्रता, न्याय र शान्ति आधार भएकोले,

འགྲོ་བ་མའི་ཁྱིམ་ཚང་འདིའི་མི་ཚང་མར་སྐྱེས་ཆུན་ཚད་ནས་བདག་དབང་ཡོད་པའི་ཆེ་མཐོངས་དང་བརྩི་བཀུར་སོགས་དགོས་རེས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་སྤྲོད་དགོས་པའི་ངོས་འཛིན་དེ་ག་རང་འཛམ་གླིང་ནང་གི་རང་དབང་ཁྲིམས་ལུགས་དང་ཞི་བདེ་བཅས་ཀྱི་མང་མ་གཞི་ཡིན་ཙང།

मानव अधिकारहरुको अवहेलना र उपेक्षाको परिणाम स्वरुप मानवजातिको विवेकलाई नै आघात पुग्ने जस्ता बर्बरतापूर्ण कामहरु भएकाले र मानवजातिलाई निर्भिक भई आफ्नो आस्था र वाक स्वतन्त्रताको उपभोग गर्न पाउने सर्वसाधारण जनताको उच्चतम आकांक्ष भएकोले,

འགྲོ་བ་མའི་ཐོབ་ཐང་ལ་མཐོང་ཆུང་དང་བརྙས་བཅོས་བྱས་པའི་གྲུབ་འབྲས་སུ་འགྲོ་བ་མའི་བློ་གྲོས་ལ་རང་ལ་བརྡལ་ག་ཞིགས་འགྲོ་བ་དང༌། དེ་ནི་ཆེས་གདུག་རྩུབ་ཅན་གྱི་བྱ་གཞག་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བའི་ངོ་སྤྲོད་དང༌། དེ་བཞིན་འགྲོ་བ་མི་རྣམས་ལ་ཆོས་ལུགས་དད་རང་མོས་དང༌། སྨྲ་བརྗོད་རང་དབང་རྣམས་དགོས་པ་དང༌། དེ་མཚུངས་མི་སེར་རྣམས་འཇིགས་སྐྲགས་དང༌། དབུལ་ཕོངས་ཀྱི་གནས་སྟངས་ལས་ཐར་པ་ཐོབ་པའི་འཛམ་གླིང་ཞིག་གསར་བསྐྲུན་བྱེད་རྒྱུ་བཅས་ནི་ཡུལ་མི་རྣམས་ཀྱི་རང་བཞིན་གྱི་རེ་བ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན་ཚུལ་ཁྱབ་བསྒྲགས་བྱས་ཡོད་ཙང།

अत्याचार र दमनको विरुद्ध अन्तिम उपायको रुपमा विद्रोह गर्न मानिसलाई बाध्य नगराउन कानूनको शासनद्वारा मानव अधिकारको संरक्षण गर्न अत्यावश्यक भएकोले,

གཉའ་གནོན་དང་བཤུ་གཞོག་གི་འགལ་ཟླར་ཐབས་ཤེས་ཐ་མའི་ཚུལ་དུ་ངོ་རྒོལ་དང་འཐབ་རྩོད་བྱེད་པར་བསྐུལ་འདེད་མི་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཁྲིམས་ཀྱི་འགྲོ་ལུགས་ཀྱིས་འགྲོ་བ་མི་ཡི་ཐོབ་ཐང་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་རྒྱུ་གལ་ཆེ་དོན་ཆེ་ཡིན་ཙང།

राष्ट्रहरुका बीच मैत्रीपूर्ण सम्वन्ध अभिवृद्धि गर्न आवश्यक भएकोले,

རྒྱལ་ཕྱི་ནང་བར་མཐུན་སྒྲིལ་དམ་ཟབ་ཡོང་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་ཙང།

संयुक्त राष्ट्रसंघका जनताहरूले वडापत्रमा मानवका मौलिक अधिकारहरू र मानवको प्रतिष्ठा तथा पुरुष र महिला विच समान अधिकारहरू अभिव्यक्त गरी वृहत स्वतन्त्रताका साथै सामाजिक प्रगति र जीवनस्तर प्रवर्द्धन गर्न दृढ संकल्प गरेकोले,

མཉམ་སྦྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་ཡོད་པའི་མི་རིགས་རྣམས་ལ་གཞི་རྩའི་ཡིག་ཆར་འཁོད་པ་ལྟར་འགྲོ་བ་མི་ཡི་གཞི་རྩའི་ཐོབ་ཐང་དཔེར་ན་གང་ཟག་གི་ཆེ་མཐོངས་དང་རིན་ཐང། སྐྱེས་པ་དང་བུད་མེད་གཉིས་ཀྱི་དབང་ཐོབ་འདྲ་མཉམ་དགོས་པའི་གནད་དོན་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་བརྩི་མཐོང་དེ་གསལ་དུ་ཕྱིན་ཡོད་པ་ལྟར། སྤྱི་

TOKPEGOLA SOCIAL WELFARE COMMITTEE
* KATHMANDU, NEPAL *

मिङ.मा कामी शेर्पा

ཚོགས་ཡར་རྒྱས་དང་། ཡུལ་མི་རྣམས་ཀྱི་ཉིན་རེའི་འཚོ་བ་ཡར་རྒྱས་གཏན་ཁེལ་བྱེད་དགོས་པ་བཅས་ཀྱི་གནད་དོན་ཐོག་བློ་ཐག་ཆོད་པ་ཞིག་ཡོད་ཙང་།

सदस्य राष्ट्रहरुले संयुक्त राष्ट्रसंघसँगको सहयोगमा मानव अधिकारहरु र मौलिक स्वतन्त्रता प्राप्त गरी विश्वव्यापी सम्मान, पालना र प्रवर्द्धन गर्न प्रतिज्ञा गरेकाले, र यि अधिकार र स्वतन्त्रता पुर्ण प्राप्तीका लागि समान समझदारी हुनु महत्वुपुर्ण भएकोले,

རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་ཡིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་རྣམས་ཀྱིས་མཉམ་སྦྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་ལས་དོན་ལས་ཁུར་མཉམ་བཞེས་བྱེད་རྒྱུར་འགྲོ་བ་མི་ཡི་ཐོབ་ཐང་དང་། གཞི་རྩའི་རང་དབང་ལ་བརྩི་མཐོང་དང་། བདག་སྐྱོང་བྱེད་རྒྱུ་དམ་བཅའ་བྱེད་ཡོད་ཙང་། དམ་བཅའ་འདི་རྣམས་ཆ་ཚང་ལག་བསྟར་ཡོང་བའི་དོན་དུ་རང་དབང་དང་ཐོབ་ཐང་ཇི་ཡོད་ཚང་མས་ཤེས་རྟོགས་དགོས་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་འགངས་ཆེ་བའི་གནས་དོན་ཞིག་ཡིན་ཙང་།

महासभाले सबै जनताहरु र सबै राष्ट्रहरुले हासिल गर्ने एक साझा मापदण्डको रुपमा यस मानव अधिकारको विश्वव्यापी घोषणापत्र घोषणा गर्दछ र यस उद्देश्यका लागि प्रत्येक व्यक्ति र समाजका प्रत्येक अंगले यस घोषणापत्रलाई निरन्तर ध्यानमा राखी शिक्षण र शिक्षाको माध्यमबाट यी अधिकार र स्वतन्त्रताहरु प्रति सम्मान प्रवर्द्धन गर्न, राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा, सदस्य राष्ट्रका जनताहरु बीच, उनीहरुको क्षेत्र र क्षेत्राधिकार अर्न्तगत ति अधिकारहरुको सम्मान र पालना गर्न प्रयत्न रहने विश्वास लिएको छ ।

འགྲོ་བ་མི་ཡི་ཐོབ་ཐང་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱལ་ཡོངས་བཀའ་རྒྱ་ཁྱབ་བསྒྲགས་འདི་ནི་མི་སེར་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཐམས་ཅད་ལ་ཐོབ་དབང་ཡོད་པའི་མཉམ་སྤྱོད་ས་མཚམས་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་ཞུ་རྒྱུ་དང་། དམིགས་ཡུལ་འདིའི་དོན་དུ་གང་ཟག་སྒེར་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཡན་ལག་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བཀའ་རྒྱ་ཁྱབ་བསྒྲགས་འདི་ལ་དོ་སྣང་སྐྱོང་དེ། ཤེས་ཡོན་དང་སྦྱོངས་བརྡར་གྱི་ལམ་ནས་ཐོབ་ཐང་འདི་རྣམས་ལ་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་རྒྱུའི་དོན་དུ་རྒྱལ་སྤྱིའི་ནང་གི་རིགས་རྩལ་དང་རྒྱུ་མཚན་ལྡན་པའི་ཐབས་ཤེས་གང་ཡོད་ཀྱི་བརྒྱུད། རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་དང་། མི་སེར་དེ་དག་གི་རང་དབང་དང་ཐོབ་ཐང་གི་ས་མཚམས་བཟུངས་ཏེ། དེ་དག་གི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་ཐོབ་ཐང་དང་རང་དབང་རྣམས་ལ། རྒྱལ་སྤྱིའི་ནང་ནུས་རྩལ་ཐོན་ངེས་ཀྱི་ཆེ་མཐོང་ལ་བརྩི་བསྲུང་དང་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་རྒྱུར་ཐབས་ཤེས་འབད་བརྩོན་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན།

धारा १

དོན་ཚན། ༡

सबै व्यक्तिहरु प्रतिष्ठा र अधिकारको आधारमा जन्मजात स्वतन्त्र र समान हुन्छन् । उनीहरु बुद्धि र विवेक लिएर आएका हुन्छन् र एक अर्काप्रति भातृत्वको व्यबहार गरिनुपर्छ ।

སྐྱེས་བུ་ཚང་མར་སྐྱེས་ཐུན་ཚད་ནས་རང་དབང་དང་ཆེ་མཐོང་ཐོབ་ཐང་བཅས་ཆ་ཚང་འདྲ་མཉམ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་རྣམས་ཚང་མ་རྣམ་དཔྱོད་དང་ལྡན་པ་ཞིག་དང་རང་བཞིན་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པ་ཕ་སྤུན་ཡིན་པ་ངོས་འཛིན་མ་ནོར་བ་དགོས།

TOKPEGOLA SOCIAL WELFARE COMMITTEE
KATHMANDU, NEPAL

निङ्मा छामी शेर्पा

धारा २
དོན་ཚན། ༢

जाति, वर्ण, लिंग, भाषा, धर्म, राजनैतिक वा अन्य विचारधारा, राष्ट्रिय वा सामाजिक उत्पत्ति, सम्पत्ति, जन्म वा अन्य कुनै हैसियत जस्ता कुनै पनि आधारमा कुनै पनि किसिमको भेदभाव विना प्रत्येक व्यक्तिलाई यस घोषणापत्रमा उल्लेखित अधिकार र स्वतन्त्रताहरुको अधिकार हुनेछ । यसका अतिरिक्त राजनीतिक, क्षेत्रधिकार या अन्यत्र देश वा क्षेत्रसँग सम्बन्धीत व्यक्ति, कुनै पनि स्वतन्त्र, संरक्षित, स्वशासन रहित वा वाह्य सत्ताद्धारा शासित देश भन्ने जस्ता कुनैपनि आधारमा भेदभाव गरिने छैन ।

རིགས་རུས། ཚོ་འབྲང་། ཕོ་མོ། སྐད་ཡིག ཆོས། ཆབ་སྲིད། བསམ་ཚུལ། ལྟ་བ། དེ་བཞིན་གཞུང་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས། དཔལ་འབྱོར་དང་ལོངས་སྤྱོད། སྐྱེ་ཡུལ་དང་སྐྱེ་སྟངས་སོགས་གཞི་རྩར་བཟུང་སྟེ་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་མི་ཆོག་པ་ཡིན། ཡུལ་མི་ཚང་མར་བཀའ་རྩ་ཁྲིབ་བསྒྲགས་འདིའི་ནང་འཁོད་པའི་རང་སྐྱོང་གི་རང་དབང་དང་ཐོབ་ཐང་ཡོད། དེ་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་གང་ཟག་སུ་ཡང་རང་ཉིད་གང་དུ་གནས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་དང་ས་གནས། དེ་བཞིན་ས་ཁུལ་དེའི་རང་དབང་ཁྲིམས་ལུགས་རང་སྐྱོངས་རང་དབང་མེད་པའམ། ཡང་ན་རང་དབང་དང་ལྡན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་གང་གི་ས་མཚམས་ཁྲབ་ཁོངས་སུ་གནས་སྡོད་བྱས་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པ་རྒྱལ་ཁབ་དང་ས་གནས་དེའི་ཆབ་སྲིད་དང་ས་ཁུལ་རང་སྐྱོང་རང་དབང་བཅས་གང་ཐད་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཁྲིམས་ལུགས་གཞིར་གཟུང་དབྱེད་མི་ཆོག་པ་ཡིན།

धारा ३
དོན་ཚན། ༣

प्रत्येक व्यक्तिलाई जीवन स्वतन्त्रता र सुरक्षाको अधिकार हुनेछ ।

སྐྱེས་བུ་རྣམས་སོ་སོ་རང་ཉིད་ལ་མི་ཚེའི་མདུན་ལམ་སྒྲུབ་པའམ་ཉིན་རེའི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་བའི་རང་དབང་དང་དེ་དག་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཀྱང་ཡོད་པ་ཡིན།

धारा ४
དོན་ཚན། ༤

कसैलाई बधुवा वा दास बनाई राखिने छैन । कुनै पनि किसिमको दासत्व र दास व्यापारलाई पुर्णरुपमा निषेध गरिएको छ ।

སྐྱེས་བུ་སུ་ལ་ཡང་སུ་གང་གིས་ཀྱང་ཚེ་གཡོག་གི་ཚུལ་དུ་ཉར་མི་ཆོག་པ་དང་། ཚེ་གཡོག་གི་ལམ་སྲོལ་ངན་པ་རྒྱུན་འཛིན་བྱེད་པ་དང་། ཚེ་གཡོག་གི་དོན་དུ་མི་ཉོ་ཚོང་བྱེད་པ་སོགས་བཀག་འགོག་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།

धारा ५
དོན་ཚན། ༥

कुनै पनि व्यक्तिलाई शारीरिक यातना दिईने वा क्रुर, अमानवीय वा अपमानजनक व्यबहार वा सजाय गरिने छैन ।

TOKPEGOLA SOCIAL WELFARE COMMITTEE
KATHMANDU, NEPAL

སྐྱེས་བུ་སུ་ལའང་ལུས་སེམས་གང་ལའང་མནར་གཅོད་གཏོང་མི་ཆོག་པ་དང་།   མི་སྐྱིད་ལམ་འདས་པའི་གདུག་རྩུབ་ཅན་གྱི་ཉེས་ཆད་རིགས་འགེལ་མི་ཆོག་པ་ཡིན།

धारा ६
དོན་ཚན། ༦

सर्वत्र कानूनको दृष्टिमा प्रत्येक व्यक्तिलाई व्यक्तिको रुपमा मान्यता पाउने अधिकार हुनेछ ।
ཁྲིམས་ཀྱི་དོས་ནས་སྐྱེས་བུ་ཚང་མར་ཐོབ་ཐང་འདྲ་མཉམ་ཡོད་དགོས་པ་ཡིན།

धारा ७
དོན་ཚན། ༧

सबै व्यक्तिहरु विना भेदभाव कानूनको दृष्टिमा समान हुनेछन् र कानूनका आधारमा सवैलाई समान व्यवहार गरिनेछ । सवै व्यक्तिहरुलाई यस घोषणापत्रको उल्लंघन, वा अन्य कुनै पनि प्रकारको भेदभाव वा कुनै किसिमको भेदभावका लागि उत्तेजित गर्ने विरुद्ध कानूनको समान संरक्षण पाउने अधिकार हुनेछ ।
སྐྱེས་བུ་སུ་ཡང་ཁྲིམས་ཀྱི་མདུན་སར་འདྲ་མཉམ་ཡིན་དགོས་པ་དང་། རིགས་རུས་དང་། སྐྱེ་གནས། ཐོན་ཁུངས། འཚོ་བ། དཔལ་འབྱོར་གྱི་སྒོ་ནས་དབྱེ་འབྱེད་མེད་པའི་ཐོག་ནས་གཞུང་ཁྲིམས་བསྲུང་རྒྱུ་དང་། ཁྲིམས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་དང་རང་དབང་བཅས་སྲུང་སྐྱོབས་དགོས་པ་ཡིན།   ཡུལ་མི་སུ་ཡང་རྒྱལ་ཁབ་ནས་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་ཁྲིམས་ལུགས་གང་ཞིག་འགལ་འཛོལ་བྱུང་བ་དང་།   དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཉེས་པ་གཏོང་དགོས་བྱུང་བ་སོགས་གང་ཡིན་རིགས་ལ་དབྱེ་འབྱེད་མི་བྱེད་པ་དང་། ཁྲིམས་ཀྱི་སྲུང་སྐྱོབས་ཚང་མ་འདྲ་མཉམ་ཐོབ་རྒྱུ་ཡིན།

धारा ८
དོན་ཚན། ༨

प्रत्येक व्यक्तिलाई संविधान वा कानूनद्वारा प्रद्धत मौलिक अधिकारहरुको उल्लघंन गर्ने कार्यहरु विरुद्ध सक्षम न्यायलयबाट प्रभावकारी उपचार पाउने अधिकार हुनेछ ।
སྐྱེས་བུ་སུ་ལའང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བཅའ་ཁྲིམས་དང་ཁྲིམས་ལུགས་ལྟར་ཐོབ་པའི་གཞི་རྩའི་ཐོབ་ཐང་ལས་འགལ་བའི་བྱ་སྤྱོད་རིགས་བྱུང་ཚེ།   དེ་ལ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཁྲིམས་ར་ནས་ཉེན་སྲུང་ཚད་འཁྱོལ་ཐོབ་རྒྱུའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད་པ་ཡིན།

धारा ९
དོན་ཚན། ༩

कसैलाई पनि स्वेच्छाचारी ढंगले गिरफ्तार गरिने, नजरबन्दमा राखिने वा देश निकाला गरिने छैन ।
སྐྱེས་བུ་སུ་ཡང་སྐོར་སྲུང་བས་གང་འདོད་ཀྱིས་འཛུ་བཟུང་བྱེད་པའམ།   བཙོན་འཇུག་བཀག་ཉར་བྱེད་པལ་དང་། ལུང་པ་ནས་ཕྱིར་འདོན་བྱེད་པ་སོགས་མི་ཆོག་པ་ཡིན།

TOKPEGOLA SOCIAL WELFARE COMMITTEE
KATHMANDU, NEPAL

मिङ्मा छामी शेर्पा

धारा १०
དོན་ཚན། ༡༠

प्रत्येक व्यक्तिलाई निज उपर लगाइएको फौजदारी अभियोग वा निजको अधिकार र दयित्वको निरुपण गर्दा स्वतन्त्र र सक्षम न्यायलयमा समानढंगले निष्पक्ष र सार्वजानिक सुनुवाई गर्न पाउने अधिकार हुनेछ ।

སྐྱེས་བུ་སུ་ལ་ཡང་ཁྲིམས་ཉེས་ཐོག་པ་སོགས་བྱུང་ཚེ་ཁྲིམས་གང་ནང་ཁྲིམས་གཏུག་བྱེད་པ་དང་། ཁྲིམས་རྩོད་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་ཐད་སྲིད་གཞུང་ཕྱོགས་ནས་འདྲ་མཉམ་ཐོབ་ཐང་སྤྱོད་དགོས་པ་ཡིན།

धारा ११
དོན་ཚན། ༡༡

(१) दण्डनीय कसूरको अभियोग लागेको प्रत्येक व्यक्तिलाई सार्वजनिक सुनुवाईमा आफ्नो प्रतिरक्षाको निम्ती आवश्यक प्रमाणहरु पेश गर्न र कानून वमोजिम दोषि प्रमाणित नभएसम्म निर्दोष हुने अधिकार हुनेछ ।

༡ ༽ ནག་ཉེས་འགལ་འཛུགས་བྱུང་བའི་མི་རྣམས་ལ་ཇི་སྲིད་དུ་ཁྲིམས་ཐོག་ནས་ཉེས་ཅན་དུ་ཐག་གཅོད་དམ་ངོས་འཛིན་མ་བྱས་པར། དེ་སྲིད་དུ་ཡུལ་མི་དེ་ཉེས་མེད་ཡིན་པས། དེས་ན་ཡུལ་མི་དེ་ཡུལ་མི་གཞན་གྱི་མཚུངས་ལྟར་ཁྲིམས་ཀྱིམདུན་སར་ཉེས་མེད་ཡིན་པ་དང་། སོ་སོ་རང་ངོས་ནས་ཀྱང་ཉེས་མེད་ཡིན་པ་བསམ་ཚོག་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡང་ཡོད་པ་ཡིན།

(२) कुनै व्यक्तिलाई कार्य गर्दाको वखत राष्ट्रिय वा अन्तराष्ट्रिय कानूनले दण्डनिय कसुर नठहरेको कार्यलाई त्यस्ता कार्य गर्ने कुनै पनि व्यक्तिलाई दण्डनिय कसुरको दोषि प्रमाणित गरी सजाय गरिने छैन । र सो दण्डनीय कसूर गर्दाका बखत लागू गरिएको सजाय भन्दा बढी सजाय पनि गरिने छैन ।

༢ ༽ ལས་གང་ཞིག་བྱེད་བཞིན་པའམ། ཡང་ན་མི་བྱེད་པའི་སྐབས་གང་ཞིག་ཏུ་རྒྱལ་ཕྱི་ནང་གི་ཁྲིམས་རའི་ནང་རང་ངོས་ནས་བྱེད་མ་སྤྱོད་པའི་ལས་ལ་བསྟད་བརྟགས་ཏེ་ཉེས་ཅན་དུ་བརྩིས་ཏེ་ཁྲིམས་གཅོད་བྱེད་མི་ཆོགས་པ་ཡིན། ཡང་ན་ཉེས་པ་བྱས་སྤྱོད་ཡོད་ནའང་ནག་ནེས་དེ་ཉིད་དུས་གང་གི་ཚེ་བྱས་པའི་དུས་སྐབས་དེའི་ཁྲིམས་གཅོད་གང་ཡིན་པ་དེ་ལས་ཁྲིམས་གཅོད་འཕར་མ་བྱེད་མི་ཆོག་པ་ཡིན།

धारा १२
དོན་ཚན། ༡༢

कुनै पनि व्यक्तिको गोपनियता, परिवार, घर वा पत्र व्यवहार स्वेच्छाचारी वा गैरकानूनी हस्तक्षेप गरिने छैन । र निजको प्रतिष्ठा तथा ख्यातीमा पनि गैरकानूनी आक्रमण गरिने छैन । प्रत्येक व्यक्तिलाई त्यस्तो हस्तक्षेप वा आक्रमण विरुद्ध कानूनद्धारा संरक्षण पाउने अधिकार हुनेछ ।

སྐྱེས་བུ་སུ་གང་ཞིག་རང་ཉིད་ཀྱི་གསང་བ་བདག་སྲུང་བྱེད་པའམ། སོ་སོའི་ནང་མི་ཕན་ཚུན་དང་། ཁྱིམ་བཅས་གང་དུའང་ལས་གང་ཞིག་བསྒྲུབ་པའམ། བསྒྲུབ་ཏུ་འཛུག་པ། དེ་བཞིན་ཡི་གེ་སོགས་ཀྱི་ལམ་ནས་བསམ་ཚུལ་འགྲེམ་སྤེལ་བྱེད་པ་སོགས་རང་ཉིད་ལ་རང་དབང་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ཙང་། དེའི་རིགས་ལ་དགོས་མེད་བཀག་རྒྱ་བྱེད་པ་སོགས་མི་ཆོག་པ་ཡིན། སྐྱེས་བུ་སུ་གང་ཞིག་གི་ཚེ་མཐོངས་དང་། སྙན་གྲགས་ལ་གནོད་སྐྱོན་འགྲོ་བའི་

TOKPEGOLA SOCIAL WELFARE COMMITTEE
KATHMANDU, NEPAL

मिङ-मा छम्जी शेर्पा

དབང་ཤེས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་རིགས་བཀོལ་སྤྱོད་མི་ཆོག་པ་ཡིན། ཅི་སྟེ་དེ་འདྲའི་རིགས་ཀྱི་བཙན་དབང་བཀོལ་སྤྱོད་བྱུང་ན། དེ་ལ་ཀློལ་ལན་འདེབས་ཆོག་པའི་ཁྲིམས་ཀྱི་སྲུང་སྐྱོབ་ཡོད།

धारा १३

དོན་ཚན། ༡༣

१. प्रत्येक व्यक्तिलाई आफ्नो देशको सीमाना भित्र आवतजावत गर्ने तथा बसोबास गर्न पाउने स्वतन्त्रताको अधिकार हुनेछ ।

༡) སྐྱེས་བུ་སུ་ཡང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ས་མཚམས་ནང་ཁུལ་དུ་འདོད་པ་ཡོད་པའི་ས་གནས་གང་དུའང་འགྲོ་བསྐྱོད་བྱེད་པའམ། གནས་ཁང་འཚོལ་རྒྱུ་བཅས་རང་དབང་དང་འདྲ་མཉམ་གྱི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

२. प्रत्येक व्यक्तिलाई आफ्नो देश या अन्य कुनै पनि देश छोड्न पाउने र आफ्नो देश फर्कन पाउने अधिकार हुनेछ ।

༢) སྐྱེས་བུ་སུ་ལའང་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་བམ་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གང་ཞིག་ནས་རང་གི་འདོད་མོས་ལྟར་ཕྱིར་ཐོན་བྱེད་ཆོག་པ་དང་། དེ་མཚུངས་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་དུ་སླར་ཡང་འཛུལ་ཞུགས་ཆོག་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

धारा १४

དོན་ཚན། ༡༤

१. प्रत्येक व्यक्तिलाई अत्याचार र उत्पीडनबाट बच्न कुनै पनि देशमा आश्रय लिन पाउने अधिकार हुनेछ ।

༡) སྐྱེས་བུ་སུ་ལའང་མནར་གཅོད་དང་བརྙས་བཅོས་ལས་ཐར་ཐབས་སུ་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ལ་སྐྱབས་བཅོལ་ཞུ་ཆོག་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡང་ཡོད།

२. गैर-राजनीतिक अपराधहरु वा संयुक्त राष्ट्रसंघका उद्देश्य र सिद्धान्तहरु विरुद्धका कार्यहरुबाट वास्तविक रुपमा उत्पन्न मुद्दाहरुमा भने यो अधिकारको उपभोग गर्न सकिनेछैन ।

༢) སྲིད་དོན་མ་ཡིན་པའི་ཁྲིམས་འགལ་རྣམས་དང་མཉམ་སྦྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་དགོས་དོན་དང་ལམ་ལུགས་དེ་དག་གི་དོག་ཕྱོགས་ཀྱི་བྱེད་ལས་བྱུང་བའི་གནད་དོན་དེ་ཐོང་སུ་སྤྱོད་མི་ཆོག

धारा १५

དོན་ཚན། ༡༥

१. प्रत्येक व्यक्तिलाई राष्ट्रियताको अधिकार हुनेछ ।

༡) སྐྱེས་བུ་རྣམས་སོ་སོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འབངས་མི་ཡིན་པ་ལ་བརྟེན། འབངས་མིའི་ཐོབ་ཐབ་ཡོད་པ་ཡིན།

२. कुनै पनि व्यक्तिलाई स्वेच्छाचारी ढंगले निजको राष्ट्रियताबाट वञ्चित गरिने छैन, भने कुनै पनि व्यक्तिलाई राष्ट्रियता परिवर्तन गर्न पाउने अधिकारबाट पनि वञ्चित गरिने छैन ।

༢) སྐྱེས་བུ་སུ་ལའས་རང་གི་འདོད་པ་མེད་བཞིན་དུ་སྐྱེས་བུའི་ཐོབ་ཐང་འཕྲོག་བཅོམ་བྱེད་མི་ཆོག་པ་ཡིན། སྐྱེས་བུ་གང་ཞིག་ནས་རྒྱལ་ཁབ་བརྗེ་སོ་སློག་རྒྱུའི་འདོད་པ་བརྗོད་ཆེ། དེར་འགོག་རྐྱེན་བྱེད་མི་ཆོག

TOKPEGOLA SOCIAL WELFARE COMMITTEE
KATHMANDU, NEPAL

धारा १६
དོན་ཚན། ༡༦

१. उमेर पुगेका पुरुष तथा महिलालाई जाति, राष्ट्रियता वा धर्मको वन्देज विना विवाह गरी परिवार बसाउने अधिकार हुनेछ । उनीहरुलाई विवाह गर्दाका बखत, वैवाहिक सम्वन्ध रहँदाका बखत र विवाह विच्छेदका वखत समान अधिकारहरु प्राप्त हुनेछ ।

༡༽ ལོ་ཚད་སླེབས་པའི་སྐྱེས་པ་དང་བུད་མེད་སུ་ཡིན་ཡང་རྒྱལ་ཁབ་དང་། ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ལམ་སྲོལ་མཚམས་འཛིན་བརྩེ་སྲུང་བྱེད་མི་དགོས་པར། རང་རང་གི་འདོད་པ་ལྟར་མི་ཚེའི་མདུན་ལམ་ཆེད་ཆང་ས་རྒྱག་པ་དང་། ནང་མི་ཁྱིམ་ཐབ་བཟུང་བ་བཅས་ཆོག་པ་ཡིན། ཐོག་མ་ཆང་ས་རྒྱབ་པའི་སྐབས་དང་། གཟའ་ཚང་མཉམ་གནས་སྐབས་དང་། གཟའ་ཚང་ཁ་བྲལ་གྱུར་སྐབས་བཅས་གང་ཡིན་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས་གང་བྱུང་ལ་གཟའ་མི་གཉིས་ཆར་པོ་མོ་འདྲ་མཉམ་གྱི་རང་དབང་དང་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

२. वर र वधु दुवैको स्वतन्त्र तथा पूर्ण मन्जुरीमा मात्र विवाह सम्पन्न गरिने छ ।

༢༽ སྐྱེས་པ་དང་བུད་མེད་གཉིས་ཀའི་བློ་མོས་གཅིག་མཐུན་མ་བྱུང་ཆེ་བཙན་པོ་དབང་ཡོད་ཐོག་སུས་ཀྱང་གཉེན་སྒྲིགས་བྱེད་མི་ཆོག

३. परिवार समाजको प्राकृतिक तथा आधारभुत इकाई हो । त्यसकारण परिवारले समाज तथा राष्ट्रबाट संरक्षण पाउने अधिकार राख्दछ ।

༣༽ ནང་མི་ཁྱིམ་ཚང་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྡོ་ཆབ་ཡིན་པས་ནང་མི་ཁྱིམ་ཚང་ལ་སྤྱི་ཚོགས་དང་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་ཀ་ནས་སྲུང་སྐྱོབས་ཀྱི་གོ་སྐབས་ཐོབ་དགོས་པ་ཡིན།

धारा १७
དོན་ཚན། ༡༧

१. प्रत्येक व्यक्तिलाई आफ्नो व्यक्तिगतका साथै अन्य व्यक्तिहरुहरुसँगको संलग्नतामा सम्पत्ति राख्ने अधिकार हुनेछ ।

༡༽ སྐྱེས་བུ་རྣམས་ཐམས་ཅད་ལ་སོ་སོ་སྒེར་ངོས་ནས། ཡང་ན་གཞན་དང་མཉམ་སྦྲེལ་ཐོག་ནས་དཔལ་འབྱོར་མཁོ་སྒྲུབ་དང་གཉེར་སྐྱོང་བྱེད་རྒྱུ་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

२. कुनै पनि व्यक्तिलाई स्वेच्छाचारी ढंगले निजको सम्पत्तिबाट वन्चित गरिनेछैन ।

༢༽ སྐྱེས་བུ་སུ་ཡང་རང་ཉིད་ལ་བདག་དབང་ཡོད་པའི་རྒྱུ་ནོར་གསོག་གཉེར་ཐོབ་ཐང་མེད་པ་བཟོ་མི་ཆོག

धारा १८
དོན་ཚན། ༡༨

प्रत्येक व्यक्तिलाई आफ्नो विचार राख्ने, विवेक प्रयोग गर्ने तथा धर्मको स्वतन्त्रताको अधिकार हुनेछ । यस अन्र्तगत उस्ले आफूले रोजेको धर्म वा आस्था परिवर्तन गर्ने स्वतन्त्रता, व्यक्तिगत रुपमा वा अरुसँग मिलेर, सार्वजनिक वा निजी रुपमा पूजाआजा गर्ने स्वतन्त्रताको साथै, आफ्नो धर्म मान्ने, आफ्नो धर्म सिकाउने, आस्था प्रकट गर्ने, पुजाआजा गर्न पाउने स्वतन्त्रताहरु आदि पर्दछन् ।

སྐྱེས་བུ་རྣམས་ཐམས་ཅད་ལ་རང་ངོས་ནས་བསམ་བློ་གཏོང་ཆོག་པ་དང་རྣམ་དཔྱོད་ཀྱི་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཆོག་པ། ཆོས་ལུགས་གང་ལའང་དད་པའི་རང་མོས་ཡོད་པ་ཡིན། ཐོབ་ཐང་འདིའི་ནང་རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་མོས་ཐོབ་

TOKPEGOLA SOCIAL WELFARE COMMITTEE
KATHMANDU, NEPAL

གདམས་པའི་ཆོས་ལུགས་གང་ཞིག་བཏང་སྟེ་གསར་པར་ཞུགས་ཆོག་པ་དང་། དེ་བཞིན་རང་ཉིད་གཅིག་པུའམ། ཡང་ན་གཞན་དང་མཉམ་དུ་ཚོགས་སྤྱིལ་གྱིས་ཚོ་ག་ཆོས་སྤྱོད་ཀྱི་རིམ་པར་འཇུག་པ་དང་། ཆོས་ཀྱི་སློབ་གཉེར་བྱེད་པ་དང་། སློབ་སྦྱོང་བྱེས་ཟིན་པ་གང་ཞིག་སློམ་ཉམས་ལེན་ལ་སྤྱོར་ཆོག་པའི་ཐོབ་ཐང་བཅས་ཀྱང་ཚུད་ཡོད་པ་ཡིན།

धारा १९

དོན་ཚན། ༡༩

प्रत्येक व्यक्तिलाई विचार र अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको अधिकार हुनेछ । यस अधिकार अन्तर्गत विना हस्तक्षेप आफ्ना विचारहरु राख्न पाउने स्वतन्त्रता, सीमानाको बन्देज विना कुनै पनि माध्यम मार्फत सूचना र विचारहरु प्राप्त गर्ने, खोज्ने तथा प्रसार गर्ने स्वतन्त्रता समेत पर्दछन् ।

སྐྱེས་བུ་ཐམས་ཅད་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་འདོན་པའམ། གཞན་གྱི་མཉམ་བསམ་ཚུལ་བརྗེ་ལེན་བྱེད་རྒྱུའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད་པ་ཡིན། ཐོབ་ཐང་འདིའི་ནང་གཞན་གྱི་བཀག་སྒྲོད་འོག་ཏུ་མ་ཉིད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་བརྗོད་པ་དང་། འབྲེལ་ལམ་འདྲ་མིན་བརྒྱུད་གནས་ཚུལ་གསར་འགྱུར་མགོ་བསྐྱུ་བྱེད་པ་དང་། བསམ་ཚུལ་རབ་བསྒྲག་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱང་ཚུད་ཡོད་པ་ཡིན།

धारा २०

དོན་ཚན། ༢༠

१. प्रत्येक व्यक्तिलाई शान्तिपूर्वक सभा गर्ने र संगठन खोल्ने स्वतन्त्रताको अधिकार हुनेछ ।

༡༽ སྐྱེས་བུ་རྣམས་ཐམས་ཅད་ལ་རང་དབང་ཐོག་ཞི་བདེའི་ལམ་ནས་འདུ་འཛོམས་གོ་སྒྲིག་བྱེད་རྒྱུ་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

२. कुनै पनि व्यक्तिलाई कुनै पनि संगठनमा संलग्न हुन बाध्य गराउन सकिने छैन ।

༢༽ སྐྱེས་བུ་སུ་ལ་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་མོས་མེད་ན་དབང་ཡོད་ཐོག་ཚོགས་པ་གང་རུང་དུ་བཙུད་མི་ཆོགས་པ་ཡིན།

धारा २१

དོན་ཚན། ༢༡

१. प्रत्येक व्यक्तिलाई प्रत्यक्ष वा स्वतन्त्र रुपले छानिएका प्रतिनिधिहरु मार्फत आफ्नो देशको सरकारमा भाग लिन पाउने अधिकार हुनेछ ।

༡༽ སྐྱེས་བུ་རྣམས་ཐམས་ཅད་ལ་དངོས་ལུགས་གཉིས་ནས་འོས་འདེམས་ཀྱི་ལམ་ནས་མི་མང་འཐུས་མིའི་གོ་གནས་ཐོག་ནས་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་མང་གི་ཞབས་ཞུ་ཆོག་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

२. प्रत्येक व्यक्तिलाई आफ्नो देशको सार्वजानिक सेवामा समान पहुँच पाउने अधिकार हुनेछ ।

༢༽ སྐྱེས་བུ་རྣམས་ཐམས་ཅད་ལ་སོ་སོའི་ལུས་པར་ཞབས་ཞུ་སྒྲུབ་འབུལ་ཞུ་རྒྱུ་དང་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཚེ་མཐོའི་གོ་གནས་ཐོབ་རྒྱུའི་ཐོབ་ཐང་འདྲ་མཉམ་ཡོད་པ་ཡོད།

TOKPEGOLA SOCIAL WELFARE COMMITTEE
KATHMANDU, NEPAL

३. सरकारको शासन गर्ने आधार जनताको इच्छा हुनेछ । यस्तो ईच्छा आवाधिक र निष्पक्ष मतदानद्धारा अभिव्यक्त गरिनेछ र त्यस्तो निर्वाचन गोप्य मतदान वा अन्य त्यस्तै प्रकारको स्वतन्त्र मतदान प्रणालीद्धारा गरिनेछ ।

༣) མི་མང་གི་འདོད་མོས་ཉིད་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཁྲིམས་ཀྱི་གཞི་རྩ་ཡིན་དགོས། མི་མང་གི་འདོད་མོས་འདི་ནི་རྒྱལ་སྤྱིའི་འགྲོ་ལམ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། འདྲ་མཉམ་ཐོབ་ཐང་ཡོད་པ་དང་། གསང་བ། ཡང་ན་ཕྱི་གསལ་ནང་གསལ་གྱི་བརྒྱུད་ལམ་ཐོག་ཕྱོགས་ལྷུང་དང་བྲལ་བའི་སྒོ་ནས་འོས་འདེམས་བྱེད་ཆོག་པ་ཡིན།

धारा २२
དོན་ཚན། ༢༢

समाजको सदस्यको हैसियतमा प्रत्येक व्यक्तीलाई सामाजिक सुरक्षाको अधिकार हुनेछ, साथै प्रत्येक व्यक्तीलाई राज्यको राष्ट्रिय प्रयत्न वा अन्तराष्ट्रिय सहयोग मार्फत तथा प्रत्येक देशको स्रोत र साधन अनुसार निजको प्रतिष्ठा र स्वतन्त्र व्यक्तीत्वको विकासको लागि अपरिहार्य आर्थिक, सामाजिक र सांस्कुतिक अधिकारहरु उपभोग गर्ने अधिकार हुनेछ ।

སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོ་བོར་སྐྱེས་བུ་རྣམས་ལ་སྤྱི་ཚོགས་སྲུང་སྐྱོབ་ཐོབ་ཐང་ཡོད། རྒྱལ་ཕྱི་ནང་གི་འབད་བརྩོན་དང་གྲོགས་རམས་ཐོག་རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོའི་སྒྲིག་འཛུགས་དང་འབྱུང་ཁུངས་གཞིར་གཟུང་སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེ་མཐོངས་ཀྱི་དོན་དུ་རང་ཉིད་སྒེར་གྱི་རང་དབང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བའི་དོན་དུ་དགོས་ངེས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར། སྤྱི་ཚོགས་དང་ལེགས་བྱང་ལམ་སྲོལ་བཅས་ལག་བསྟར་ཆོག་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད་པ་ཡིན།

धारा २३
དོན་ཚན། ༢༣

(१) प्रत्येक व्यक्तीलाई काम गर्ने, स्वेच्छाले रोजगारी रोज्ने र काम गर्नको लागि उचित र अनुकुल परिस्थतिको सुजना र वेरोजगारी उपर संरक्षण प्राप्त गर्ने अधिकार हुनेछ ।

༡) སྐྱེས་བུ་ཚང་མར་སོ་སོར་རང་དབང་ཐོག་འདོད་པ་ཡོད་པའི་ལས་ཀ་འཚོལ་ཆོག་པ་དང་། ལས་ཀའི་ངོ་བོ་དང་གནས་འདོད་པ་ཡོད་པའི་ལས་ཀ་འཚོལ་ཆོག་པ་དང་། ལས་ཀའི་ངོ་བོ་དང་གནས་སྟངས་འོས་འཚམས་ཡོད་མེད་གདམས་ཀ་བྱེད་ཆོག་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

२. प्रत्येक व्यक्तिलाई कुनै पनि भेदभाव विना समान कामको लागि समान पारिश्रमिक पाउने अधिकार हुनेछ ।

༢) སྐྱེས་བུ་སུ་ཡིན་ཡང་དབྱེ་འབྱེད་མེད་པའི་ཐོག་ལས་ཀ་གང་ཡིན་ལ་གླ་ཆའི་ཐོབ་ཐང་འདྲ་མཉམ་ཡོད།

(३) काम गर्ने प्रत्येक व्यक्ती र निजको परिवारको लागि मानवीय प्रतिष्ठा अनुरुप जीविकाको वन्दोबस्तको लागि उचित र अनुकुल पारिश्रामिक पाउने र आवश्यक भए सामाजिक संरक्षणद्धारा तथा अन्य उपायहरुद्धारा त्यसमा भरथेगको अधिकार हुनेछ ।

༣) ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་ཡུལ་མི་སུ་ཡིན་རང་དང་རང་གི་ནང་མིའི་དོན་དུ་འགྲོ་བ་མིའི་ཆེ་མཐོངས་དང་མཐུན་ཅིང་འོས་འཚམས་ལྡན་པའི་གནས་སྟངས་ཐོག་གནས་རྒྱུ་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

४. प्रत्येक व्यक्तिलाई आफ्नो हितको रक्षाको लागि ट्रेड युनियन खोल्ने र त्यसमा सम्मीलित हुन पाउने अधिकार हुनेछ ।

TOKPEGOLA SOCIAL WELFARE COMMITTEE
KATHMANDU, NEPAL

༤) སྐྱེས་བུ་སུ་ལའང་རང་རང་གི་ཁེ་ཕན་སྲུང་སྐྱོབ་ཆེད་ཚོང་འབྲེལ་བྱེད་རྒྱུ། དཔལ་འབྱོར་སྤྱི་ཚོགས་གསར་འཛུགས་བྱེད་རྒྱུ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་དེ་འདྲའི་རིགས་ཀྱི་ཚོགས་མིར་ཞུགས་ཆོག་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

धारा २४
དོན་ཚན། ༢༤

प्रत्येक व्यक्तीलाई मुनासिव कार्य समय सीमा र वेतन सहितको आवधिक विदा सहित विश्राम र फुर्सतको आधिकार हुनेछ।

སྐྱེས་བུ་ཚང་མར་ལས་མཚམས་གུང་སེང་དུས་ཚོད་དང་། འོས་འཚམས་ལས་གླ། བར་བར་དུ་ངལ་གསོ་བྱེད་ཆོག་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

धारा २५
དོན་ཚན། ༢༥

(१) प्रत्येक व्यक्तीलाई उसको र उसको परिवारको स्वास्थ्य र कल्याणको लागि खाद्यान्न, कपडा, आवास तथा औषधोपचारको सुविधाहरु र आवश्यकता अनुसारको सामाजिक सेवाहरु सहित स्तरयुक्त जीवन यापन गर्ने आधिकार हुनेछ । साथै बेरोजगारी, बिरामी, असमर्थता, विधवा, वृढेसकाल वा निजको काबुबाहिर अन्य परिस्थितिमा साधन र स्रोतको आभावमा जीविकोपार्जनमा समस्या भएमा सुरक्षको अधिकार हुनेछ ।

༡) ཡུལ་མི་རྣམས་ཚང་མར་རང་དང་རང་གི་ནང་མིའི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་། བདེ་དོན་གྱི་ཆེད་དུ་ཟས་དང་གྱོན་གོས། སྡོད་ཁང་། སྨན་བཅོས་བཅས་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན་ཐོབ་ཐང་དང་། དགོས་ངེས་སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུའི་ལས་དོན་གྱི་མཚོན་པའི་ཚད་འཚོལ་མི་ཚེའི་མདུན་ལམ་སྒྲུབ་རྒྱུའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད། དེ་མཚུངས་ལས་མེད་གནས་སྐབས་དང་། ནད་གཅོང་ནུས་མེད་ཡིན་པ་དང་། གཟའ་ཚོའི་ཐོབ་ཐང་བྲལ་བའི་བུད་མེད་ཡུག་ས་མ་ལྷ་བུ། རྒན་འཁོགས་སམ་རང་ཉིད་ཀྱི་ནུས་པའི་ས་མཚམས་ལས་ཕྱི་རོལ་ཏུ་གྱུར་ཟིན་པ་རྣམས་ལ་ལྟོ་གོས་འཚོལ་ཆེད་སྲིད་གཞུང་ནས་རོགས་རམས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

(२) आमा र शिशुहरुलाई विशेषहेरचाह र सहायता प्राप्त गर्ने अधिकार हुनेछ। वैवाहिक सम्बन्ध भई वा नभई जन्मेका सबै बालबालिकाहरुलाई समान सामाजिक संरक्षण उपभोग गर्ने अधिकार हुनेछ।

༢) ཕྲུ་གུ་སྐྱེས་མ་ཐག་པའི་མ་དང་ཕྲུ་གུ་གཉིས་ལ་དམིགས་བསལ་རིགས་སྐྱོར་གྱི་ཐོབ་ཐང་ཡོད། ཁྲིམས་མཐུན་གཟའ་ཚང་ནང་སྐྱེས་པའི་ཕྲུ་གུ་དང་། དེ་མིན་གནས་སྟངས་ཐོག་སྐྱེས་པའི་ཕྲུ་གུ་གང་ཡིན་སྨན་བཅོས་དང་འཚོ་གོས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་འདྲ་མཉམ་ཡོད་དགོས།

धारा २६
དོན་ཚན། ༢༦

(१) प्रत्येक व्यक्तीलाई शिक्षाको अधिकार हुनेछ । कम्तीमा पनि प्रारम्भीक र आधारभूत शिक्षा निःशुल्क हुनेछ । प्रारम्भीक शिक्षा अनिवार्य हुनेछ । प्रविधिक र व्यवसायिक शिक्षा सबैलाई सुलभ हुनेछ र उच्चशिक्षा योग्यताको आधारमा सबैलाई समान रुपले उपलब्ध हुनेछ ।

TOKPEGOLA SOCIAL WELFARE COMMITTEE
KATHMANDU, NEPAL

༡༽ སྐྱེས་བུ་ཚང་མར་ཤེས་རིག་སྦྱོང་བའི་གོ་སྐབས་དང་དབང་ཆ་ཡོད། ཉུང་མཐར་སྔོན་འགྲོའི་ཤེས་ཡོན་སློབ་ཡོན་མི་དགོས་པའི་ཐོབ་སྲིད་གཞུང་ནས་གྲ་སྒྲིག་དགོས་པ་ཡིན། སྔོན་འགྲོའི་ཤེས་ཡོན་དེ་ནས་བར་དུ་ཐོབ་དགོས། སྔོན་འགྲོའི་ཤེས་ཡོན་དང་། ལས་དོན་གང་རུང་ཐོག་དམིགས་བསལ་སྦྱོང་བརྡར་ཆེད་ཡོན་ཐོབ་ཐང་ཡོད་པའི་གནས་སུ་སློབ་ཐུབ་པའི་དབང་ཚད་འདྲ་མཉམ་སྤྲོད་དགོས། ཆེ་མཐོའི་སློབ་གཉེར་གྱི་དོན་དུ་སོ་སོའི་དཔལ་འབྱོར་མཁོས་དཔགས་ལ་འཚམས་པ་ཞིག་གམ། ཡང་ན་ཤེས་ཡོན་ཨང་ཐོབ་ལ་འཚམས་པའི་གོ་སྐབས་སྲིད་གཞུང་ནས་འདྲ་མཉམ་བསྐྲུན་དགོས་རྒྱུ་ཡིན།

(२) शिक्षा, मानवीय व्यक्तीत्वको पूर्ण विकास र मानवअधिकार तथा मौलिक स्वतन्त्रताको सम्मानलाई सुदृढ गर्ने तर्फ निर्देशित हुनेछ । शिक्षाले सबै राष्ट्र, जाति र धार्मिक समूहहरुबीच समभ्रूदारी, सहिष्णुता र मित्रताको प्रवर्द्धन गर्ने र संयुक्त राष्ट्रसंघको शान्ती कायम गर्ने प्रयत्नहरुलाई अघि बढाउन सहयोग गर्नेछ ।

༢༽ འགྲོ་བ་མའི་རང་བཞིན་ཡར་རྒྱས་དང་། འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་དང་། གཞི་རྩའི་ཐོབ་ཐང་བཅས་ལ་འདྲ་མཉམ་གྱི་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་ཡོང་སླད་ཤེས་ཡོན་གཏན་འབེབས་བྱ་དགོས་པ་ཡིན། ཤེས་ཡོན་གྱིས་རྒྱལ་ཁབ་དང་ཡུལ་མི། སྤྱི་ཚོགས་དང་། ཆོས་ལུགས། ལུང་ཚད་འདྲ་མིན་བཅས་ཀྱི་དབར་དྲན་ཤེས་བག་ཡོད། ཡ་རབས་སྤྱོད་བཟང་། མཛའ་གྲོགས་བཅས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་གོང་འཕེལ་གཏོང་བ་དང་། འཛམ་གླིང་མཉམ་སྦྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་ཞི་བདེ་འཛུགས་བསྐྲུན་དང་གོང་འཕེལ་གྱི་ལས་འགུལ་གང་ཡོད་ལ་དབུགས་གྲོགས་ཀྱང་བྱེད།

(३) आफ्नो सन्ततिलाई दिइने शिक्षा रोज्ने प्राथमिक अधिकार आमा बाबुलाई हुनेछ ।

༣༽ སོ་སོའི་རྒྱུད་པ་ལ་ཤེས་ཡོན་ཇི་འདྲ་སྤྲོད་དགོས་པ་དེ་སོ་སོའི་ཕ་མ་ལ་དབང་ཆ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན།

धारा २७

དོན་ཚན། ༢༧

१. प्रत्येक व्यक्तिलाई आफ्नो समुदायको साँस्कृतिक जीवनमा स्वतन्त्र पुर्वक सहभागी हुने, कला उपयोग गर्ने र वैज्ञानिक प्रगति तथा यस्को उपयोगको फाईदाहरु उपभोग गर्ने अधिकार हुनेछ ।

༡༽ སྐྱེས་བུ་ཚང་མར་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རིག་གཞུང་ངམ་གོམས་གཤིས་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་འགུལ་གང་ཡིན་ལ་འདོད་མོས་ཐོག་ཞུགས་རྒྱུའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། སྒྱུ་རྩལ་གང་ཡིན་ལ་རང་མོས་ཀྱི་ཞུགས་རྒྱུ་དང་། དེ་ལས་བྱུང་བའི་ཁེ་ཕན་གང་ཡིན་ལ་རང་དབང་ཐོག་བདག་སྤྱོད་བྱེད་ཆོག་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

(२) प्रत्येक व्यक्तिलाई उसले रचना वा सिर्जना गरेको कुनै पनि वैज्ञानिक, सहित्यीक वा कलात्मक कृतिबाट प्राप्त भएको नैतिक र भौतिक लाभहरुको संरक्षण गर्ने अधिकार हुनेछ ।

༢༽ སྐྱེས་བུ་སུ་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱིས་འབྲི་རྩོམ་བྱས་པའི་ཚན་རིག་རིགས་རྩལ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་རྩོམ་ཡིག་བཅས་ལས་ཁྲིམས་ལུགས་དང་། དེ་བཞིནདངོས་པོ་རྒྱུ་ནོར་གྱི་ཁེ་ཕན་གང་ཐོབ་དེ་དག་སྲུང་སྐྱོབ་ཆེད་དབང་ཆ་ཡོད།

TOKPEGOLA SOCIAL WELFARE COMMITTEE
KATHMANDU, NEPAL

धारा २८
དོན་ཚན། ༢༨

प्रत्येक व्यक्तिलाई यस घोषणापत्रमा उल्लेख गरिएका अधिकार र स्वतन्त्रताहरु पूर्ण रुपले प्राप्त गर्न सकिने सामाजिक र अन्तर्राष्ट्रिय व्यवस्थाको अधिकार हुनेछ ।

སྐྱེས་བུ་ཚང་མར་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་ཡིག་ཆར་འཁོད་པའི་ཐོབ་ཐང་དང་རང་དབང་རྣམས་ཆ་ཚང་ཐོབ་དགོས་དང་། ཐོབ་ཐང་དེ་དག་རང་ཉིད་གང་དུ་གནས་སྡོད་སྤྱི་ཚོགས་དང་རྒྱལ་ཚོགས་གཉིས་ཆ་ནས་ཐོབ་དགོས།

धारा २९
དོན་ཚན། ༢༩

(१) प्रत्येक व्यक्तीलाई आफ्नो समाज प्रति दायित्व हुनेछ । त्यस्तो समाजमा बसेर मात्र व्यक्तिको स्वतन्त्रता र पुर्ण व्यक्तित्व विकासको सम्भावना हुन्छ ।

༡༽ སྐྱེས་བུ་ཚང་མར་སྤྱི་ཚོགས་ནང་རང་ཉིད་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་གཏོང་རྒྱུར་ཐོབ་ཐང་ཡོད་པ་དང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་ཡང་ལས་འགན་དུ་འཁྲི་ཡོད།

(२) आफ्नो अधिकार र स्वतन्त्रताको उपभोग गर्दा प्रत्येक व्यक्तिले अरुको अधिकार र स्वतन्त्रताको आदर गर्नु पर्दछ र प्रजातान्त्रीक समाजको नैतिकता, सार्वजनिक व्यवस्था र सर्वसाधारणको कल्याणको लागि चाहिने उचित आवश्यकताहरु हासिल गर्दा कानूनद्धारा निर्धारित सीमा भित्र रहनु पर्नेछ ।

༢༽ མི་སོའི་རང་དབང་ཐོབ་ཐང་བེད་སྤྱོད་གཏོང་སྐབས། གང་ཟག་སུ་ཡིན་ཡང་གང་ཟག་གཞན་གྱི་རང་དབང་དང་ཐོབ་ཐང་ལ་བརྩི་བཀུར་ཆེ་མཐོང་སྤྱོད་དགོས་པ་དང་། མང་གཙོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལུགས་མཐུན་བཟང་སྤྱོད་དགོས་པ་དང་། སྤྱི་དམངས་མཉམ་ལས་མཐུན་སྒྲིར་དང་། ཕན་གྲོགས་བསྐྱུན་རྒྱུ་བཅས་ཀྱི་ལས་དོན་རྣམས་འབྱུང་ཐབས་སུ། ཁྲིམས་ཀྱིས་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་འགོག་འདོམས་ཀྱི་ར་བའི་ནང་དུ་གནས་དགོས་པ་ཡིན།

(३) यी अधिकार र स्वतन्त्रताहरु संयुक्त राष्ट्रसंघको सिद्धान्त र उदेश्यहरु विपरीत हुने गरी कुनै पनि हालतमा उपभोग गर्न पाईने छैन ।

༣༽ འཛམ་གླིང་མཉམ་སྦྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་དང་། ལྟ་བ། སྲིད་བྱུས་ལངས་ཕྱོགས་བཅས་ལ་གནོད་སྐྱོན་འགྲོ་གཞི་ཅན་གྱི་གནས་སྟངས་གང་རུང་ལ་རང་དབང་ཐོབ་ཐང་འདི་ཚོ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་མི་ཆོག་པ་ཡིན།

धारा ३०
དོན་ཚན། ༣༠

कुनै राष्ट्र, वर्ग वा व्यक्तिले यस घोषणापत्रमा उल्लेख गरिएका अधिकार र स्वतन्त्रताहरुलाई कुठाराघात गर्ने उद्देश्यले वा त्यस्तो किसिमको काम गर्न सक्ने गरी वा काम गर्ने गरी यस घोषणापत्रमा उल्लेख गरिएका अधिकार र स्वतन्त्रताहरुलाई व्याख्य गर्न सकिने छैन ।

TOKPEGOLA SOCIAL WELFARE COMMITTEE
KATHMANDU, NEPAL

ཁྲིམས་ལུགས་བཀའ་རྩ་ཁྲིམས་བསྒྲགས་འདིའི་ནང་འཁོད་པའི་རང་དབང་དང་ཐོབ་ཐང་བརྡལ་གཞིགས་གཏོང་རྒྱུའི་དམིགས་ཡུལ་བཅངས་ཏེ། ལས་དོན་གང་ཞིག་ལ་ཐེ་བྱུས་བྱས་པའི་ཐོབ་ཐང་། རྒྱལ་ཁབ། སྤྱི་ཚོགས་དང་གང་ཟག་སྒེར་ལ་སྤྲོད་རྒྱུ་བྱས་ཏེ། བཀའ་རྩ་ཁྲིམས་བསྒྲག་འདིར་འཁོད་པའི་ཚིག་འབྲུ་གནད་དོན་ལ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་རྒྱུ་མིན།

(१० डिसेम्वर १९४८ मा संयुक्त राष्ट्रसंघको महासभाद्वारा पारित ।)

ཕྱི་ལོ། ༡༩༤༨ ཟླ་ ༡༢ པའི་ཚེས་ ༡༠ ཉིན་མཉམ་སྦྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཚོགས་ཆེན་ནས་བྱུང་བའི་ཐག་གཅོད།

निङमा [illegible] शेर्पा
अध्यक्ष
तोक्पेगोला समाज सेवा समिति
केन्द्रीय कार्यालय, बौद्ध -
२०६२।४।२८