हाम्रो अधिकार : हाम्रो कर्तव्य

- हामी १८ बर्ष पुग्न अझै ५ महिना छ । हामीलाई बालबालिका नै भन्दा हुन्छ ।
- हामी बालबालिकाहरूको शारीरिक, बौद्धिक, सामाजिक तथा नैतिक विकासका लागि चाहिने न्युनतम आवश्यकताहरू जस्तै पोषिलो खाना, औषधि उपचार, मायाँ स्नेह, संरक्षण, शिक्षाको सुनिश्चितता नै बालअधिकार हो ।
- हामी बालबालिकाको बचाउको अधिकार (औषधि, खोप इत्यादी), विकासको अधिकार (शिक्षा, खेलकुद र मनोरञ्ज), संरक्षणको अधिकार (दुर्ब्यवहार र शोषणबाट) र सहभागिताको अधिकार (क्लब खोल्न पाउने, विचार राख्न पाउने) अधिकार मुख्य छन् ।
- जुनसुकै जातजाती, लिङ्ग, समुदाय, राष्ट्रियता, आर्थिक वा शारीरिक अवस्थाको भए पनि सबै बालबालिकाका लागि समान रूपमा यी अधिकारहरू प्राप्त हुन्छन् ।

हाम्रा अधिकार सँगै कर्तब्य पनि हुन्छन्

हाम्रो अधिकार	हाम्रो कर्तब्य
हामीले आफ्नो मनमा लागेका कुरा भन्न पाउनु र त्यो कुरा अरूले सुनिदिनु हाम्रो अधिकार हो ।	तर अरूले भनेको कुरा ध्यान दिएर सुन्नु र अरूको बिचार बुझ्नु हाम्रो जिम्मेवारी पनि हो । अनि हाम्रो कुरा र भावनाहरूलाई बुझिदिनु अरू सबैको दायित्व हो ।
बालमैत्रि वातावरणमा गुणस्तरिय शिक्षा पाउनु हाम्रो अधिकार हो ।	तर राम्रोसँग मन दिएर पढ्नु र किताव, कापी, कलम आदिको जतन गर्नु हाम्रो जिम्मेवारी हो । अनि सबै बालबालिकालाई विद्यालय पठाउनु र राम्रोसँग पढाउनु अरू सबैको दायित्व हो ।
खोप पाउनु, विरामी हुँदा औषधी उपचार पाउनु हाम्रो अधिकार हो ।	तर आफ्नो स्वास्थ्य, सरसफाईमा ध्यान दिनु हाम्रो जिम्मेवारी पनि हो । अनि हामीलाई चाहिने खोप, स्वास्थ्य सेवा दिनु अरू सबैको दायित्व हो ।
बाबु, आमा, अभिभावकबाट हेरविचार र माया पाउनु हाम्रो अधिकार हो ।	तर अरूलाई माया गर्नु, आदर गर्नु, हाम्रो जिम्मेवारी पनि हो । अनि हामीलाई उचित हेरविचार र माया गर्नु अरू सबैको दायित्व हो ।
दुर्व्यवहार, हेँला लगायत यौनदुर्व्यवहार हुनबाट जोगिन पाउनु हाम्रो अधिकार हो ।	तर अरूलाई हेँला, दुर्व्यवहार नगर्नु हाम्रो जिम्मेवारी पनि हो । अनि हामी बालबालिकालाई हेँला, दुर्व्यवहार नगर्नु अरू सबैको दायित्व हो ।
अपाङ्गता भएका बालबालिकाले विशेष सुविधा पाउनु बालअधिकार हो ।	तर अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई सहयोग गर्नु र भएको सुविधा हरूको सदुपयोग गर्नु हाम्रो जिम्मेवारी पनि हो । अनि अपाङ्गता भएकाहरूलाई विशेष व्यवस्था गरिदिनु सहयोग गर्नु अरू सबैको दायित्व हो ।
सफा सुग्घर र राम्रो वातावरणमा बस्न पाउनु हाम्रो अधिकार हो ।	तर जहाँतहीं फोहोर नपार्नु र सफाई कार्यमा सघाउनु हाम्रो जिम्मेवारी पनि हो । अनि हामी रहने ठाउँ सफासुग्घर राख्नु वातावरण जोगाउनु अरू सबैको दायित्व हो ।
पोसिलो खाना खानपाउनु हाम्रो अधिकार हो ।	तर खानेकुरा नफाली खानु, खानेबेला झगडा नगर्नु हाम्रो जिम्मेवारी पनि हो । अनि उचित खानेकुरा दिनु र कसैलाई भोकै नराख्नु अरू सबैको दायित्व हो ।
खेल्न पाउनु, रमाईलो गर्न पाउनु हाम्रो अधिकार हो ।	तर निश्चित समय, अवधि र स्थानमा खेल्नु रमाईलो गर्नु, खेलिसकेपछि मालसामानहरू सही ठाउँमा राख्नु, अरूलाई पनि सहभागी गराउनु हाम्रो जिम्मेवारी पनि हो । अनि हामीलाई खेल, मनोरञ्जन गर्ने सुविधा दिनु अरू सबैको दायित्व हो ।

बालबालिकाहरूले आफ्नो पढ्ने समय बाहेक फुर्सदको समयमा मात्र यो नागपास खेल्दा राम्रो हुन्छ ।

बालबालिका विरूद्ध कुनैपनि हिंसा, दुर्व्यवहार भएमा र मनो-समाजिक समस्या देखापरेमा १६६०-०११०००० वा १०९८ मा सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ ।

prepress: times creation

यौन दुर्ब्यवहारबाट स्वरक्षा नागपास

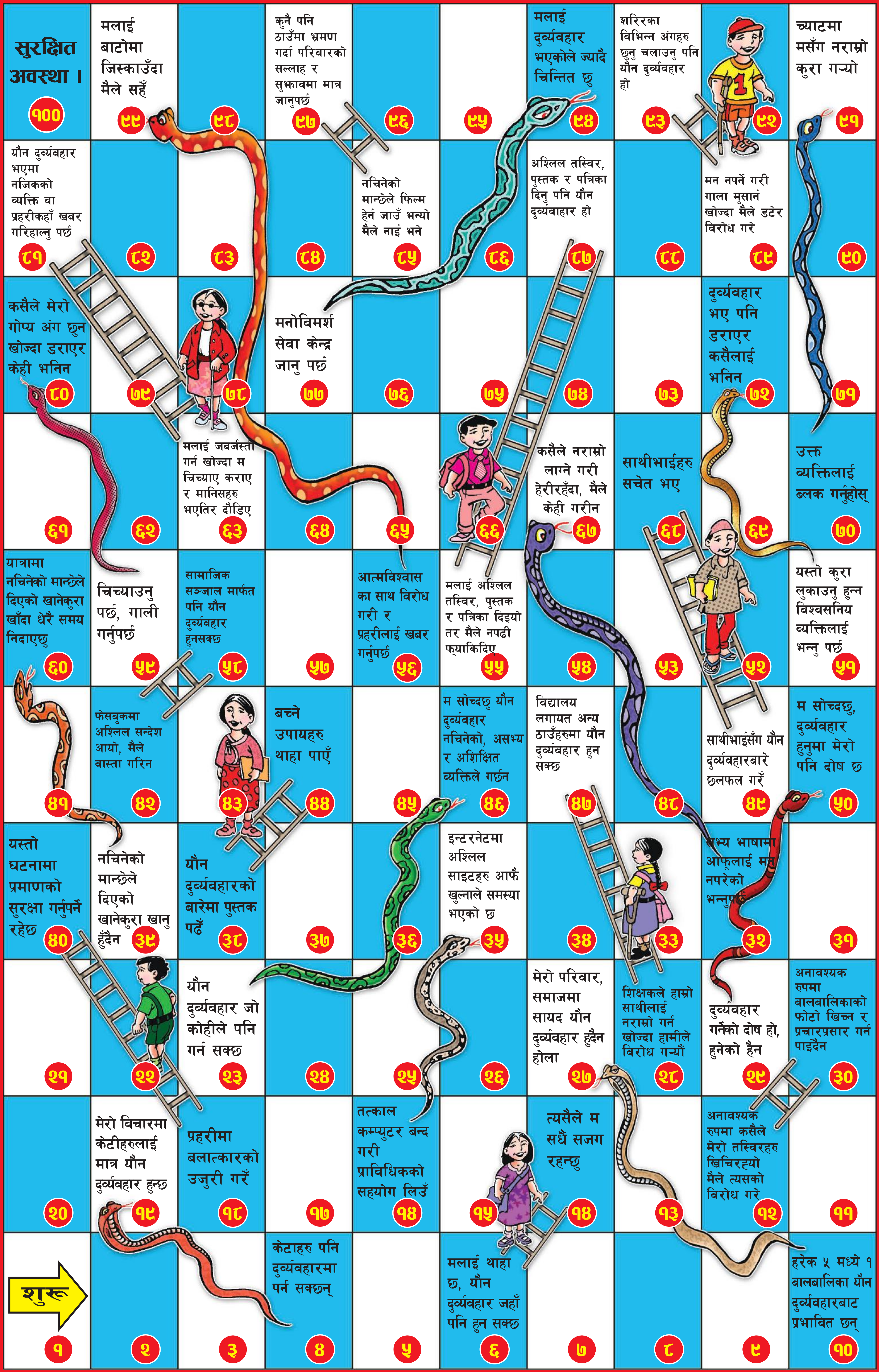
Pub. 44/06 APR.

This project is funded by the European Union

CWISH

Save the Children

चुप नलागौं दुर्व्यवहार सहेर ।



सुरक्षित होऔं सतर्क भएर ।।