



हाम्रो अधिकार : हाम्रो कर्तव्य

- हामी १८ वर्ष पुग्न अघि 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, माया र स्नेह, संरक्षण, शिक्षाको सुनिश्चितता नै बालअधिकार हो ।
- हामी बालबालिकाको बचाउको अधिकार (औषधि, खोप इत्यादी), विकासको अधिकार (शिक्षा, खेलकुद र मनोरञ्ज), संरक्षणको अधिकार (दुर्व्यवहार 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 कर्तव्य पनि हुन्छन्

हाम्रो अधिकार	हाम्रो कर्तव्य
हामीले आफ्नो मनमा लागेका कुरा भन्न पाउनु र त्यो कुरा अरुले सुनिदिनु हाम्रो अधिकार हो ।	तर अरुले भनेको कुरा ध्यान दिएर सुन्नु र अरुको बिचार बुझ्नु हाम्रो जिम्मेवारी पनि हो । अनि हाम्रो कुरा र भावनाहरूलाई बुझिदिनु अरु सबैको दायित्व हो ।
बालमैत्री 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 अरु 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 अरु सबैको दायित्व हो ।
बाबु, आमा, अभिभावकबाट हेरविचार र माया पाउनु हाम्रो अधिकार हो ।	तर अरुलाई माया गर्नु, आदर गर्नु, हाम्रो जिम्मेवारी पनि हो । अनि हामीलाई उचित हेरविचार र माया गर्नु अरु सबैको दायित्व हो ।
दुर्व्यवहार, हैला लगायत यौनदुर्व्यवहार हुनबाट जोगिन पाउनु हाम्रो अधिकार हो ।	तर अरुलाई हैला, दुर्व्यवहार नगर्नु हाम्रो जिम्मेवारी पनि हो । अनि हामी बालबालिकालाई हैला, दुर्व्यवहार नगर्नु अरु 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 अरु सबैको दायित्व हो ।
सफा सुग्घर र राम्रो वातावरणमा बस्न पाउनु हाम्रो अधिकार हो ।	तर जहाँतही फोहोर नपार्नु र सफाई कार्यमा सघाउनु हाम्रो जिम्मेवारी पनि हो । अनि हामी रहने ठाउँ सफासुग्घर राख्नु वातावरण जोगाउनु अरु सबैको दायित्व हो ।
पोसिलो खाना खानपाउनु हाम्रो अधिकार हो ।	तर खानेकुरा नफाली खानु, खानेबेला भगडा नगर्नु हाम्रो जिम्मेवारी पनि हो । अनि उचित खानेकुरा दिनु र कसैलाई भोकै नराख्नु अरु सबैको दायित्व हो ।
खेल पाउनु, रमाईलो गर्न पाउनु हाम्रो अधिकार हो ।	तर निश्चित समय, अवधि र स्थानमा खेल्नु रमाईलो गर्नु, खेलिसकेपछि मालसामानहरू सही ठाउँमा राख्नु, अरुलाई पनि सहभागी गराउनु हाम्रो जिम्मेवारी पनि हो । अनि हामीलाई खेल, मनोरञ्जन गर्ने सुविधा दिनु अरु सबैको दायित्व हो ।

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

prepress: times creation

यौन दुर्व्यवहारबाट स्वरक्षा नागपास



Pub. 44/06 APR.

बालबालिकाहरूले आफ्नो पढ्ने समय बाहेक फुसुंदको समयमा मात्र यो नागपास खेल्न सक्नेछ ।



This project is funded by the European Union



चुप नलागौ दुर्व्यवहार सहेर ।

<p>सुरक्षित अवस्था ।</p> <p>यौन दुर्व्यवहार भएमा नजिकको व्यक्ति वा प्रहरीकोहाँ खबर गरिहाल्नु पर्छ</p> <p>१००</p>	<p>मलाई बाटोमा जिस्काउँदा मैले सहेँ</p> <p>१०१</p>	<p>कुनै पनि ठाउँमा भ्रमण गर्दा परिवारको सल्लाह र सुझावमा मात्र जानुपर्छ</p> <p>१०२</p>	<p>मलाई जन्तुको मान्छेले फिल्म हेर्न जाउँ भन्यो मैले नाई भने</p> <p>१०३</p>	<p>मलाई अशिल तस्बिर, पुस्तक र पत्रिका दिनु पनि यौन दुर्व्यवहार हो</p> <p>१०४</p>	<p>शरिरका विभिन्न अंगहरु छुनु चलाउनु पनि यौन दुर्व्यवहार हो</p> <p>१०५</p>	<p>च्याटमा मसँग नराओ कुरा गन्यो</p> <p>१०६</p>
<p>यौन दुर्व्यवहार भएमा नजिकको व्यक्ति वा प्रहरीकोहाँ खबर गरिहाल्नु पर्छ</p> <p>१०१</p>	<p>कसैले मेरो गोप्य अंग छुन खोज्दा डराएर केही भनिन</p> <p>१०२</p>	<p>मनोविमर्श सेवा केन्द्र जानु पर्छ</p> <p>१०३</p>	<p>नचिनेको मान्छेले फिल्म हेर्न जाउँ भन्यो मैले नाई भने</p> <p>१०४</p>	<p>अशिल तस्बिर, पुस्तक र पत्रिका दिनु पनि यौन दुर्व्यवहार हो</p> <p>१०५</p>	<p>मन नपने गरी गाला मसान खोज्दा मैले डटेर विरोध गरे</p> <p>१०६</p>	<p>दुर्व्यवहार भए पनि डराएर कसैलाई भनिन</p> <p>१०७</p>
<p>यात्रामा नचिनेको मान्छेले दिएको खान्कुरा खाँदा धेरै समय निदाएछु</p> <p>१०८</p>	<p>सामाजिक सञ्जाल मार्फत पनि यौन दुर्व्यवहार हुनसक्छ</p> <p>१०९</p>	<p>आत्मविश्वास का साथ विरोध गरी र प्रहरीलाई खबर गर्नुपर्छ</p> <p>११०</p>	<p>मलाई अशिल तस्बिर, पुस्तक र पत्रिका दिइयो तर मैले नपढी फ्याकिदिएँ</p> <p>१११</p>	<p>विद्यालय लगायत अन्य ठाउँहरूमा यौन दुर्व्यवहार हुन सक्छ</p> <p>११२</p>	<p>साथीभाइसँग यौन दुर्व्यवहारबारे छलफल गरेँ</p> <p>११३</p>	<p>उक्त व्यक्तिलाई ब्लक गर्नुहोस्</p> <p>११४</p>
<p>यस्तो घटनामा प्रमाणको सुरक्षा गर्नुपर्ने रहेछ</p> <p>११५</p>	<p>यौन दुर्व्यवहारको बारेमा पुस्तक पढेँ</p> <p>११६</p>	<p>यौन दुर्व्यवहार जो कोहीले पनि गर्न सक्छ</p> <p>११७</p>	<p>म सोच्दछु यौन दुर्व्यवहार नचिनेको, असभ्य र अशिक्षित व्यक्तिले गर्छन्</p> <p>११८</p>	<p>विद्यालय लगायत अन्य ठाउँहरूमा यौन दुर्व्यवहार हुन सक्छ</p> <p>११९</p>	<p>साथीभाइसँग यौन दुर्व्यवहारबारे छलफल गरेँ</p> <p>१२०</p>	<p>म सोच्दछु, दुर्व्यवहार हुनुमा मेरो पनि दोष छ</p> <p>१२१</p>
<p>यस्तो घटनामा प्रमाणको सुरक्षा गर्नुपर्ने रहेछ</p> <p>१२२</p>	<p>नचिनेको मान्छेले दिएको खान्कुरा खानु हुँदैन</p> <p>१२३</p>	<p>यौन दुर्व्यवहार जो कोहीले पनि गर्न सक्छ</p> <p>१२४</p>	<p>इन्टरनेटमा अशिल साइटहरू आफैँ खुल्ला समस्या भएको छ</p> <p>१२५</p>	<p>मरो परिवार, समाजमा सायद यौन दुर्व्यवहार हुँदैन होला</p> <p>१२६</p>	<p>सभ्य भाषामा आफैँलाई मर्ने नपरको भन्नुपर्छ</p> <p>१२७</p>	<p>अनावश्यक रुपमा बालबालिकाको फोटो खिच्न र प्रचारप्रसार गर्न पाइँदैन</p> <p>१२८</p>
<p>मेरो विचारमा केटीहरूलाई मात्र यौन दुर्व्यवहार हुन्छ</p> <p>१२९</p>	<p>प्रहरीमा बलात्कारको उजुरी गरेँ</p> <p>१३०</p>	<p>केटाहरु पनि दुर्व्यवहारमा पर्न सक्छन्</p> <p>१३१</p>	<p>तत्काल कम्प्युटर बन्द गरी प्राविधिकको सहयोग लिई</p> <p>१३२</p>	<p>त्यसैले म सधैँ सजग रहन्छु</p> <p>१३३</p>	<p>अनावश्यक रुपमा कसैले मेरो तस्बिरहरु खिचिरह्यो मैले त्यसको विरोध गरेँ</p> <p>१३४</p>	<p>हरक ५ मध्ये १ बालबालिका यौन दुर्व्यवहारबाट प्रभावित छन्</p> <p>१३५</p>

सुरक्षित होऔँ सतर्क भएर ।।



१

२

३

४

५

६

७

८

९

१०

११

१२

१३

