- राम्रो र असल काममा आफूले विचार पुऱ्याएर निर्णय गर्नु
- आफ्नो पढाइ र विकासमा असर नपर्ने गरी घरपरिवारको काममा सघाउनु र सिक्नु
- खराब लतमा नलाग्नु, घर र विद्यालयबाट नभाग्नु, विद्यालय र आफू रहेको ठाउँमा मिलेर बस्नु
- चुरोट, बिँडी, खैनी, जाँड रक्सी र लागूपदार्थ सेवन नगर्नु र यसले गर्ने हानीबारे सचेत रहनु र अरूलाई पनि सचेत बनाउनु ।
- कुनै पनि काम गर्दा होसियार रहनु र गल्ती नदोहऱ्याउनु, कमजोरी सुधार्नु ।
- अरूको अधिकार हनन नहुने गरी सङ्घसंस्थाबाट व्यक्तित्व विकास र समाजिक विकासका कार्यहरूमा भाग लिनु
- यौन शोषण, दुर्व्यवहार हुन सक्ने अवस्थाबाट सचेत रहनु र अरूलाई त्यस्तो नगर्नु, साथै यस्ता घटनाहरूबारे प्रहरी लगायत भरपर्दो संस्थाहरूलाई जानकारी दिनु
- पढाइमा बाधा पुग्ने गरी धेरै बेर टेलिभिजन नहेर्नु, बालबालिकालाई नराम्रो असर पार्ने सूचना तथा जानकारीहरु (जस्तै छाडा र हिंसात्मक कुराहरू) फैलाउने चित्र, चलचित्र, पत्रपत्रिका आदिबाट टाढा रहनु
- झैझगडा नगर्नु, अरूलाई डर त्रास नदेखाउनु र मिलेर एक अर्कालाई सहयोग गर्नु

हामी हाम्रो घर, समाज र विद्यालयमा कसरी बाल अधिकार प्रवर्द्धन गर्न सक्छौं ?

सबै बालबालिकाका लागि बाल अधिकारको संरक्षण र सम्वर्द्धन गर्न हाम्रो घर, समाज तथा विद्यालय र राष्ट्र नै बाल अधिकारमुखी हुनु जरूरी छ । यसका लागि हामी बालबालिकाले पनि निम्न कामहरु गरेर योगदान दिन सक्छौं :

- बाल अधिकारका बारेमा आफूलाई थाहा भएका जानकारीहरु आफ्ना साथीहरु, भाइबहिनीहरु, दाजु दिदीहरु तथा अन्य वयस्कहरूलाई पनि जानकारी गराउने ।
- बाल अधिकारका बारेमा विभिन्न कथा, कविता, चित्रकला तथा निबन्ध जस्ता रचनात्मक क्रियाकलापहरु गर्ने ।
- सबै साथीहरु मिलेर गाउँ समाजमा बाल अधिकार प्रवर्द्धन गर्न बाल क्लब गठन गर्ने र बाल अधिकार सम्वर्द्धन कार्यक्रमहरु गर्ने ।
- बाल अधिकार हननका घटनाहरु भएमा नजिकैका सङ्घसंस्था तथा सरकारी निकायहरुमा जानकारी दिने ।
- विद्यालयभित्र तथा गाउँ घरमा बालबालिकालाई प्रत्यक्ष प्रभाव पार्ने निर्णयहरु भइरहँदा आफ्ना सामूहिक विचारहरु पनि राख्ने तथा सुझाव दिने ।
- विद्यालय र गाउँ तथा नगरमा बाल अधिकार प्रवर्द्धनका लागि आवश्यक व्यवस्था गर्न व्यवस्थापन समिति तथा राजनीतिक नेता एवं निर्णयकर्ताहरूलाई अनुरोध गर्ने ।
- आफ्नो गाउँ, समाज तथा विद्यालयमा बालबालिकाहरूलाई नियमित स्वास्थ्य जाँच, सुविधा तथा खोप कार्यक्रमहरु सञ्चालन गर्न माग गर्ने तथा यस्ता कार्यक्रमहरूमा सहभागी हुन धेरै अभिभावक तथा बालबालिकाहरूमाझ प्रचारप्रसार गर्ने ।
- आफ्नो गाउँ समाजमा रहेका सबै बालबालिकाहरुको जन्मदर्ता गराउनका लागि पहल गर्ने ।
- आफ्नो गाउँ समाजमा रहेका विद्यालय जाने उमेर (५ देखि १५ वर्ष)का सबै बालबालिकाहरु विद्यालय भर्ना गर्न, निरन्तर अध्ययन गर्न आवश्यक अभियानहरु सञ्चालन गर्ने ।
- आफ्नो घर, गाउँ तथा समाजमा श्रममा संलग्न भएका १४ वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकाहरूलाई श्रममा संलग्न नगराउन वयस्कहरूलाई अनुरोध गर्ने तथा श्रमिक बालबालिकाहरूलाई श्रमबाट मुक्त गरी परिवारमा पुनर्स्थापना हुन तथा पुनः विद्यालयमा अध्ययन गर्न सहयोगी वातावरण बनाउने ।

यसबाहेक पनि बालबालिकाहरूले आपसमा सल्लाह गरेर अरू धेरै कामहरु गर्न सक्छन् ।

बाल अधिकारबारे थप जानकारी चाहियो भने के गर्ने ?

- आफ्नो विद्यालय तथा समुदायमा रहेका बाल क्लब र क्लबमा संलग्न भएका साथीहरूसँग छलफल गर्ने ।
- आफ्नो विद्यालयका शिक्षक तथा अभिभावकहरूसँग छलफल गर्ने ।
- बाल अधिकारसँग सम्बन्धित रेडियो कार्यक्रम सुन्ने र पत्रपत्रिकाहरु पढ्ने तथा उनीहरूसँग सम्पर्क राख्ने ।
- बाल अधिकारसम्बन्धी काम गर्ने आफ्ना नजिकका सङ्घसंस्थामा सम्पर्क राख्ने वा
- सिविसमा सम्पर्क राख्ने ।

सिविस के हो र कहाँ छ ?

सिविस महिला र बालबालिका तथा समाजमा पछाडि पारिएका समुदायहरूको अधिकार रक्षाका लागि कार्य गर्ने गैरसरकारी संस्था हो । यसको ठेगाना निम्नानुसार छ :

सिविस नेपाल
बुद्धनगर काठमाडौं
फोन नम्बर : ०१४७८४५४५,०१४७८१३८६
हेल्पलाइन : १६६०-०१-१०००० (पैसा नलाग्ने फोन)
इमेल : info@cwish.org.np, cwish@wlink.com.np

'बाल अधिकार: सबैको सरोकार'

बालबालिका भनेका को हुन् ?

विश्वव्यापी मान्यता अनुसार १८ वर्षभन्दा कम उमेरका व्यक्ति नै बालबालिका हुन् । हाम्रो देशको कानुनले भने १६ वर्षभन्दा कम उमेरका व्यक्तिलाई बालबालिका भनेको छ ।

बालबालिकाहरूको अधिकार कसले सुरक्षित गर्नुपर्छ ?

हो, बालबालिकाहरूले पाउने अधिकार कसैकसैले पूरा गर्नुपर्ने हुन्छ । यसरी बालबालिकाको अधिकार सुरक्षित गर्ने तथा पूरा गर्ने व्यक्तिहरु भनेका वयस्कहरु नै हुन् । अफ सजिलोसँग भन्नुपर्दा बालबालिकाको अधिकार संरक्षण गर्ने र लागू गर्ने मानिसहरु भनेका बाबुआमा, अभिभावकहरु, समाज, विद्यालय र विद्यालयका शिक्षक तथा प्रशासकहरु, गैरसरकारी संस्थाहरु, सरकारका विभिन्न स्थानीय निकायहरु (जस्तै : वडा कार्यालय, प्रहरी कार्यालय आदि) नै हुन् । उनीहरूले बालबालिकाको अधिकार सुरक्षा गर्न र लागू गराउन कार्य गर्नुपर्दछ ।

बाल अधिकारसम्बन्धी नीतिनियम, कानुन तथा कार्यक्रमहरु पनि छन् त ?

अवश्य पनि ! बाल अधिकारसम्बन्धी राष्ट्रिय र अन्तराष्ट्रिय तहमा लागू हुने थुप्रै नीतिनियम, कानुन र कार्यक्रमहरु छन् । जसमध्ये केही मुख्य नीतिनियम तथा कार्यक्रमहरु तल लेखिएका छन् :

बाल अधिकार भनेको के हो ?

बालबालिकाहरूको शारीरिक, बौद्धिक, सामाजिक तथा नैतिक विकासका लागि चाहिने न्यूनतम आवश्यकताहरु, जस्तै : पोसिलो खाना, औषधी उपचार, माया स्नेह, संरक्षण, शिक्षा आदि नै बाल अधिकार हुन् । अर्थात्, बालबालिकाहरूका आधारभूत आवश्यकताहरु नै बाल अधिकार हुन् । बाल अधिकारलाई अफ सजिलोसँग बुझ्न यसलाई चार वटा भिन्न अधिकारका रूपमा हेर्न सकिन्छ । ती हुन् :

बाँच्न पाउने अधिकार : सबै बालबालिकाहरूको बाँच्न पाउने अधिकार छ । कुनै पनि कारणले बालबालिकाहरूको मृत्यु हुनबाट रोक्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । यस अन्तर्गत बालबालिकाहरु स्वस्थ र सुरक्षित जन्मनका लागि गर्भवती आमाको सुरक्षा र स्याहार, जन्मेपछि रोगहरूसँग लड्नका लागि खोप तथा आवश्यकता परेको समयमा उचित औषधी उपचार पाउने अधिकारहरु पर्दछन् ।

विकास गर्न पाउने अधिकार : कुनै पनि भेदभावविना नै बालबालिकाहरूले आफ्नो शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक तथा नैतिक विकास गर्ने अवसरहरु पाउनुपर्दछ । यसका लागि सबै बालबालिकाहरूले शिक्षा, आफूले जानेका र रूचि राख्ने खेलकुदमा क्षमता अनुसार सहभागी हुन, मनोरञ्जन गर्न, सीप सिक्न पाउनुपर्दछ । यसैलाई बालबालिकाको विकास गर्न पाउने अधिकार भनिन्छ ।

अन्तर्राष्ट्रिय र क्षेत्रीय नियम, कानुनहरु

- बाल अधिकारसम्बन्धी संयुक्त राष्ट्रसङ्घको महासन्धि १९८९
- सशस्त्र द्वन्द्वमा बालबालिकाको संलग्नता रोक्ने ऐच्छिक प्रलेख २०००
- बालबालिकाको बेचबिखन, वेश्यावृत्ति तथा अश्लील चित्रण नियन्त्रण गर्ने ऐच्छिक प्रलेख २०००
- श्रममा संलग्न हुने अन्तर्राष्ट्रिय श्रम सङ्गठनको महासन्धि नं. १३८
- निकृष्ट तहको बाल श्रमसम्बन्धी अन्तराष्ट्रिय श्रम सङ्गठनको महासन्धि नं. १८२
- बालबालिकाको बेचबिखन नियन्त्रण गर्ने सार्क अभिसन्धि २००२

रष्ट्रिय ऐन, नियमहरु

- बालबालिका हित रक्षा गर्न बनेको ऐन २०४८
- बलबालिका हित रक्षा गर्न बनेको नियमावली २०५२
- बल श्रम निषेध र नियमित गर्ने ऐन २०५६

संरक्षण पाउने अधिकार : बालबालिकाहरु शारिरिक तथा मानसिक हिसाबले हुर्कंदै गरेको अवस्थाका व्यक्तिहरु भएकाले उनीहरूलाई हाम्रो समाज, घर तथा विश्वमा थुप्रै अप्ठ्यारा तथा खतराहरु आइपर्न सक्छन् । ती सबै अप्ठेरा परिस्थितिबाट उनीहरूलाई सुरक्षित गर्नुपर्दछ । यस अन्तर्गत उमेर नपुगेका बालबालिकाहरूलाई श्रममा लाग्नबाट जोगाउने, बेचबिखन, यौन दुर्व्यवहार, यौन शोषण, हिंसा, लडाइ भगडा, गरिबी, प्राकृतिक प्रकोप र यसबाट उत्पन्न भएका अप्ठेराहरु, कुलत, दुर्व्यसन आदिबाट उनीहरूले सुरक्षा पाउनुपर्ने अधिकार पर्दछन् । यसरी उनीहरूलाई विभिन्न जोखिमहरूबाट संरक्षण गर्न सरकारले कानुन बनाएर लागू गर्नुपर्ने कुरा पनि यसै अन्तर्गत पर्दछ ।

सहभागिताको अधिकार : बालबालिकाहरूले आफ्नो जीवनमा असर पार्ने विषय र गतिविधिहरूमा र त्यससम्बन्धी नीति निर्णयहरु गर्दा आफू सहभागी हुन र आफ्नो विचार राख्न पाउनुपर्दछ । यसैलाई बालबालिकाको सहभागिताको अधिकार भनिन्छ । बालबालिकाहरूले आफ्नो घर, टोल, समाज, विद्यालय, संस्था, समूह, राष्ट्र र अन्तर्राष्ट्रिय तहमा पनि बालबालिकाका विषयमा हुने छलफल, कुराकानी तथा नियम कानुन र कार्यक्रमहरु बनाउँदा आफ्नो विचार ठिक तरिकाले ठिक ठाउँमा राख्न पाउने अधिकार नै यस अधिकारभित्र पर्दछ । यस अन्तर्गत बालबालिकाहरूले सूचना पाउने र प्रदान गर्ने तथा आफ्नो सङ्गठन र समूहहरु बनाएर बाल अधिकारको संरक्षण र लागू गर्ने काम पनि गर्न सक्छन् ।

- बाल श्रम निषेध र नियमित गर्ने नियमावली २०६१

के बालबालिकाको अधिकार सँगसँगै कर्तव्य पनि छ ?

अधिकार र कर्तव्य एकै सिक्काका दुई पाटा हुन् । त्यसैले बालबालिकाहरूको अधिकारसँगै कर्तब्य पनि छ । त्यस्ता केही कर्तव्यहरु निम्नानुसार छन् :

- अरूले भनेका कुरा ध्यान दिएर सुन्नु र अरूको विचार बुझ्नु र कदर गर्नु तथा जथाभाबी नबोल्नु
- राम्रोसँग मन दिएर पढ्नु र किताब कापीको जतन गर्नु
- आफ्नो स्वास्थ्य, सरसफाइमा ध्यान दिनु तथा जहींतहीं फोहोर नपार्नु र सफाइ कार्यमा सघाउनु
- आफुभन्दा सानालाई माया र ठुलालाई आदर गर्नु
- कसैलाई पनि हेला, दुर्व्यवहार नगर्नु र सबैसँग समान व्यवहार गर्नु
- खानेकुरा नफाली राम्रोसँग खानु
- निश्चित समय, अवधि र स्थानमा खेल्नु, रमाइलो गर्नु, अरूलाई पनि सहभागी गराउनु, जोखिमपूर्ण खेलहरु नखेल्नु