

सबै बालबालिकाका आधारभूत अधिकार र प्रारम्भिक बालविकास

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

१. बालअधिकार भनेको के हो ?

बालबालिका संसारको जुनसुकै ठाउँमा जन्मेहुर्कै पनि उनीहरूका आधारभूत आवश्यकताहरू माया, ममता, संरक्षण, स्वस्थ वातावरण, उचित पोषण, शिक्षा र विकासका अवसर पाउनु बालबालिकाको नैसर्गिक अधिकार हो। बाल्यावस्थामा उचित वातावरण, स्याहार सम्मान र विभिन्न क्रियाकलापहरूमा सहभागी बन्ने अवसर प्राप्त गरेका बालबालिका भविष्यमा क्षमतावान् मानव स्रोत बन्दछन्। मानव अधिकारको अन्तर्राष्ट्रिय सन्धिले बालबालिकालाई समेट्न नसक्ने र बाल्यावस्थाका आवश्यकताहरू विशेष हुने भएकाले उनीहरूका लागि बालअधिकार महासन्धिको आवश्यकता महसुस भएको हो। तसर्थ आफ्ना भावी सन्ततिको उज्ज्वल भविष्यको निम्ति अभिभावक तथा राष्ट्रले विशेष जिम्मेवारी लिउन् भन्ने उद्देश्यले संयुक्त राष्ट्रसङ्घले बालअधिकारसम्बन्धी महासन्धि पारित गरेको छ। यो सन्धि सन् १९८९ नोभेम्बर २० मा संयुक्त राष्ट्रसङ्घको महासभाबाट पारित गरिएको थियो। बालबालिकाको अधिकारका निम्ति पारित यो सन्धि राज्य राज्यहरूबिचको एक साझा कानून हो। त्यसैले यो राज्य तथा अभिभावकले बुझ्नु नितान्त आवश्यक छ।

यस महासन्धिलाई नेपालले १४ सेप्टेम्बर १९९० मा निःशर्त अनुमोदन गरिसकेको छ। यस महासन्धिलाई अनुमोदन गरेपछि नेपाल सरकारले बालबालिकासम्बन्धी ऐन^{२५} २०४८ जारी गर्‍यो। सो ऐन^{२५} २०७५ मा संसोधन भई कार्यान्वयनमा रहेको छ। यो ऐन बालअधिकार महासन्धिअर्न्तगत रहेको छ।

^{२५} बालबालिकासम्बन्धी ऐन २०७५



बालअधिकारसम्बन्धी महासन्धिमा चार आधारभूत सिद्धान्तहरू रहेका छन् । ती हुन्: (क) भेदभावरहित, (ख) सर्वोत्तम हित, (ग) दीर्घजीवन र विकास र (घ) बालबालिकाका विचार र भावनाको कदर । अतः बालबालिकाका निम्ति गरिने प्रत्येक कार्यहरू यी आधारभूत सिद्धान्त विपरीत हुनु हुँदैन । समाजमा भए गरेका कार्यहरू बालअधिकारको पक्षमा छन् कि छैनन् भन्ने कुरा जाँचका निम्ति मापदण्डका रूपमा पनि यी आधारभूत सिद्धान्तलाई लिन सकिन्छ ।

१.१. भेदभावरहित

भेदभावले बालबालिकाको आत्मसम्मान घट्छ । उनीहरूमा नकारात्मक स्वःपहिचान बन्दछ र बदलाको भावना विकसित हुन्छ । बालबालिकालाई यस्ता नकारात्मक वातावरणबाट टाढा राख्न उनीहरूलाई “भेदभावरहित” वातावरणमा सम्पूर्ण बालअधिकारहरू उपलब्ध गराउनुपर्दछ । विभिन्न कानुनले पनि बालबालिकाको समान अधिकारलाई संरक्षित गरेको छ । बालबालिकाको बुबाआमा वा अभिभावकको जाति, रङ, लिङ्ग, भाषा, धर्म, राजनीतिक वा अन्य कुनै पनि प्रकारको आस्था, राष्ट्रिय, जातीय वा सामाजिक उत्पत्ति, सम्पत्ति, अशक्तता, जन्म वा अन्य हैसियतको आधारमा भेदभाव नगरी समान रूपमा सम्मान गर्नुपर्दछ ।^{२६}

१.२. बालबालिकाको सर्वोत्तम हित

बालबालिकाका निम्ति गरिने प्रत्येक कार्यहरू उनीहरूका लागि सबैभन्दा उपयुक्त हुनुपर्छ वा सबै पक्षबाट बालबालिकालाई फाइदा वा कल्याण हुने हुनुपर्छ । सार्वजनिक तथा कल्याणकारी संस्थाहरूले कुनै पनि कार्य गर्दा बालबालिकालाई नकारात्मक प्रभाव पर्ने कुनै पनि कार्य गर्नु हुँदैन । अदालत, प्रशासनिक निकायलगायत सबैले बालबालिकासँग सम्बन्धित काम कुरा गर्दा बालबालिकाको सर्वोत्तम हितलाई प्राथमिकता दिनुपर्दछ ।^{२७}

१.३. दीर्घजीवन र विकास

बाँच्न पाउनु बालबालिकाको जन्मसिद्ध अधिकार हो । बालबालिकालाई बचाउने जिम्मेवारी सम्पूर्ण अभिभावक, समुदाय र सरकारको हो । बालअधिकारको सिद्धान्तले बालबालिकाको दीर्घजीवन र विकासको अधिकारलाई सुनिश्चित गर्दछ । बालबालिकाको दीर्घजीवन र विकासका निम्ति राज्यले बढीभन्दा बढी प्रयास गर्नुपर्दछ ।^{२८}



^{२६} बालअधिकार महासन्धि धारा-२

^{२७} बालअधिकार महासन्धि धारा-३

^{२८} बालअधिकार महासन्धि धारा-६

१.४. बालबालिकाको विचार र भावनाको कदर

आफ्ना इच्छा तथा रहरको कुराको सुनुवाइ वा भावनाको कदर नहुँदा सबैलाई नरमाइलो लाग्ने, मन दुख्ने हुन्छ । त्यस्तै बालबालिकालाई पनि आफ्नो विचारको कदर नहुँदा, रहर लागेको काम कुरा गर्न नपाउँदा माया पाएको अनुभूति हुँदैन । जसको फलस्वरूप बालबालिकालाई परिवार समाजबाट टाढा हुन मन लाग्ने, दिक्क लाग्ने, व्यवहारमा समस्या आउने जस्ता लक्षणहरू देखापर्ने सम्भावना हुन्छ । यस्ता समस्याहरूबाट बचाउन बालबालिकाले सम्बन्धित विषयमा आफ्नो विचार व्यक्त गर्ने अवसर पाउनुपर्छ । अभिभावकहरूद्वारा उनीहरूका विचारको कदर गरिनुपर्छ । बालबालिकाको उमेर र परिपक्वताअनुसार उनीहरूका विचारलाई उचित मान्यता दिनुपर्छ । उनीहरूलाई समाजको एक अभिन्न अङ्गका रूपमा लिनुपर्छ । समाज विकासका विभिन्न चरणहरूमा हुने सम्बद्ध विषय तथा क्रियाकलापहरूमा उनीहरूलाई सहभागी गराइनुपर्छ ।^{२९}

२. बालअधिकारका चार पक्ष र प्रारम्भिक बालविकास

बालअधिकार महासन्धि गर्भदेखि १८ वर्षसम्मका बालबालिकाको अधिकारसम्बन्धी दस्तावेज हो । महासन्धिमा उल्लिखित बालअधिकारका धाराहरूलाई सरल तरिकाले बुझ्न चार समूहमा (बाँच्न पाउने अधिकार, संरक्षणको अधिकार, विकासको अधिकार र सहभागिताको अधिकार, छोटोमा बा.सं.वि.स) विभाजित गरिएको छ । प्रारम्भिक बाल्यावस्था उमेरका बालबालिकाका (गर्भावस्था देखि ८ वर्ष) आवश्यकताका आधारमा यी चार समूहलाई निम्न रूपमा बुझ्न सकिन्छ :

२.१. बाँच्न पाउने अधिकार

बाँच्न पाउनु बालबालिकाको जन्मसिद्ध अधिकार हो । गर्भमा आएपछि गर्भपतन होइन, गर्भमा ल्याउनलाई नै अभिभावकले योजना गर्नुपर्छ । गर्भदेखि नै बाँच्ने अधिकार सुनिश्चित गर्न, गर्भवती महिलाले विशेष स्याहारलगायत शिशुको सुरक्षित रूपमा जन्म गराउनुपर्छ । जन्मेपछि जन्मदर्ता, स्तनपान, नियमित स्वास्थ्य परीक्षण, उमेरअनुसारको सुरक्षित पौष्टिक आहार, सुरक्षित पानी, खोप तथा प्राथमिक उपचारलगायतका दीर्घजीवन तथा सर्वोत्तम हितको सिद्धान्तमा रहेर अभिभावकले बाँच्नका लागि आधारभूत आवश्यकताको व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

२.२. संरक्षणको अधिकार

प्रत्येक बालबालिकाको लागि संरक्षणको अधिकार तथा अपाङ्गता भएका र अनाथ बालबालिकाको निम्ति विशेष व्यवस्था हुनुपर्छ । गर्भवती महिलालाई तनावमुक्त वातावरण उपलब्ध गराउने र गर्भ तुहिनबाट संरक्षण गर्नुपर्छ । शिशु तथा बालबालिकाले जन्मपश्चात् पनि बढ्दो उमेर क्रमअनुसार भेदभाव, शोषण, हिंसा, दुर्व्यवहार, अपहेलना, बालश्रम, उत्पीडन, ओसारपसार तथा बेचबिखन, बुबाआमाबाट अलग्गिनु पर्ने लगायतका जोखिमपूर्ण स्थितिबाट सुरक्षित हुन पाउनुपर्छ । बालबालिकामा यस्ता अवस्थाहरू आइपर्न नदिन अभिभावकहरू सचेत हुनुपर्छ र यस्ता अवस्था आइपरेको खण्डमा कानुनी संरक्षण प्राप्त हुनुपर्छ । साथै बालबालिकाको उचित स्याहारका लागि परिवारमैत्री वातावरण सुनिश्चित हुनुपर्छ ।

^{२९} बालअधिकार महासन्धि धारा-१२

२.३. विकासको अधिकार

प्रत्येक बालबालिकाले गर्भदेखि नै उत्प्रेरणा तथा जन्मपछि पनि उत्प्रेरणा, अन्तरक्रिया तथा सिकाइका अवसरहरू पाउनुपर्छ। बढ्दो उमेरक्रम अनुरूप शारीरिक, सामाजिक, संवेगात्मक तथा बौद्धिक विकासको अवसरहरू जस्तै खेल, अन्तरक्रिया, खोज, अनुभव, अनुसन्धान गर्न दिनु अभिभावकको जिम्मेवारी हो। बालबालिकाले उपयुक्त वातावरणमा विकासको अवसर पाउनु उनीहरूको अधिकार हो।

२.४. सहभागिताको अधिकार

प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा बालसहभागिताको सुरुवात गर्भावस्थादेखि नै गराउन सकिन्छ। गर्भवती महिलालाई घरपरिवार र छिमेकका विभिन्न विशेष सामाजिक कार्यक्रमहरू, चाडबाड तथा जमघटमा सहभागी गराएर गर्न सकिन्छ। जन्मपछि बालबालिकाको उमेर तथा स्तरअनुसार ससाना निर्णयहरू जस्तै: लगाउने लुगा, कस्तो कथा सुन्ने, खेल्ने खेलौना आदि विषयमा केही हदसम्म बालबालिका स्वयंलाई निर्णय लिन दिनुपर्छ। यसैगरी उमेर क्रमअनुसार आफ्नो धर्म, संस्कृति, चाडपर्व, जात्रा, प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षा वा बालविकास केन्द्रका कार्यक्रमहरू, विद्यालयका कार्यक्रम तथा समुदायका विभिन्न कार्यक्रमहरूमा उनीहरूको इच्छा अनुरूप सहभागिताको अवसर दिनुपर्छ। यो अभिभावकको दायित्व हो भने सहभागी भएर रमाउन पाउनु प्रत्येक बालबालिकाको अधिकार हो।

बालबालिकाको रुचि बेग्लाबेग्लै हुनसक्छ। उनीहरूको रुचिअनुसारको सामग्री तथा क्रियाकलापको छनोट र सहजीकरण गर्न जरुरी हुन्छ। उनीहरूको रुचिअनुसारको क्रियाकलाप गर्दा सहभागिता र सिकाइमा पनि थप सहयोग पुग्छ। आफूलाई मनपर्ने र मन नपर्ने कुरा बालबालिकाले व्यक्त गर्न सक्छन्। उनीहरूको सहभागिता सुनिश्चित गर्नका लागि अभिभावक तथा शिक्षकले बालबालिकालाई बोल्न र छनोटमा प्रोत्साहित गर्नुपर्दछ। बालबालिकालाई सानै उमेरदेखि विभिन्न कुरामा संलग्न गराउने तथा निर्णय लिन दिएमा बालबालिकामा आत्मविश्वास तथा नेतृत्व क्षमता बढ्छ।

जाणैपर्ने तथ्यहरू

- बालबालिका संसारको जुनसुकै ठाउँमा जन्मे हुर्के पनि उनीहरूको आधारभूत आवश्यकताहरू : माया, ममता, संरक्षण, स्वस्थ वातावरण, उचित पोषण, शिक्षा र विकासका अवसर पाउनु नैसर्गिक अधिकार हो।
- बालअधिकारसम्बन्धी महासन्धिका चार आधारभूत सिद्धान्तहरू (क) भेदभाव रहित, (ख) सर्वोत्तम हित, (ग) दीर्घजीवन र विकास, (घ) बालबालिकाका विचार र भावनाको कदर हुन्।
- महासन्धिमा उल्लिखित बालअधिकारका धाराहरूलाई सरल तरिकाले चार बुँदामा (बाँच्न पाउने अधिकार, संरक्षणको अधिकार, विकासको अधिकार र सहभागिताको अधिकार, सङ्क्षेपमा बा.सं.वि.स) बुझ्न सकिन्छ। प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा यी अधिकार सुनिश्चित गर्न विशेष ध्यान पुऱ्याउनु आवश्यक छ।

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका



उद्देश्य: सहभागीहरूले प्रारम्भिक बाल्यावस्थाका बालबालिकाको अधिकार बताउन सक्ने छन् ।

सहजकर्ताले अगाडिको पाठमा के सिकेका थियौं र आफू र घर परिवारमा के के परिवर्तन गर्नुभयो भनी पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

स सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको यस सत्रमा छलफल हुने विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल अघि बढाउनुहोस् । प्रश्नोत्तरका क्रममा अभिभावकले दिनुभएका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस्, साथै छलफलमा आफूले जानेका स्थानीय कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।



बालबालिकाको अधिकार भनेको के हो ?

हाम्रो समुदायमा बालबालिकाले के कस्ता अधिकारहरू पाएका छन् ?

पहिले प्रतिक्रिया दिएका सहभागीहरूका विचारलाई दोहोर्‍याउँदै पछि बोल्नेलाई थप कुरा भन्न प्रेरित गर्नुहोस् । आफ्ना बालबालिकालाई यी अधिकारहरू सुनिश्चित गर्न के गर्नुपर्दछ पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले भनेका कुरालाई दोहोर्‍याएर उहाँले भन्नु भए जस्तै अरू थप कुराहरू के के होलान् ? भनेर पछिल्ला सहभागीहरूलाई भन्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

स समस्याको विश्लेषण



क्रियाकलाप

निम्न बुँदाहरू अभिभावकलाई पढेर सुनाउनुहोस् र आफू बालक/बालिका हुँदा सो अधिकार पाईयो कि पाइएन भनी समूहमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

- हरेक बालबालिकालाई आफ्नो पहिचानसहित नामाकरण र जन्मदर्ताको हक छ ।
- कुनै पनि बालबालिकालाई उसको वा परिवारको धर्म, जात, भाषा, वैचारिक आस्था, शारीरिक वा मानसिक अवस्था, अपाङ्गता, पारिवारिक हैसियतका आधारमा भेदभाव गरिनु हुँदैन ।
- हरेक बालबालिकालाई आफ्नो बुबाआमा र परिवारबाट उचित हेरचाह, संरक्षण, पालनपोषण र माया पाउने अधिकार छ ।
- हरेक बालबालिकालाई उमेर र रुचिअनुसारको खेल खेल्ने र सिक्न पाउने अधिकार छ ।

स सन्देश

सहजकर्ताले “आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त” भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् :



बालसन्देश: मेरो बाँच्न पाउने, संरक्षित हुने, विकास हुन पाउने, सहभागी हुन पाउने अधिकार सुनिश्चित गरिदिनुहोस् ।

सहभागीहरूलाई भएका काँडको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह) अनुसार समूह विभाजन गरेर चित्र अवलोकन गराउनुहोस् । चित्रमा “के के देख्नुभयो ?” समूहगत रूपमा छलफल गरी भन्न लगाउनुहोस् ।



माथिका छलफलमा छुटेका र अध्ययन सामग्रीमा भएको सबै बालबालिकाको आधारभूत अधिकार र प्रारम्भिक बालविकासबारे प्रस्तुत विषयलाई सारसङ्क्षेप रूपमा सहभागीका माझ प्रस्तुत गर्नुहोस् । आवश्यक परे स्थानीय भाषामा पनि स्पष्ट गरिदिनुहोस् । अभिभावकलाई आफूले जानेका ज्ञान तथा अनुभवहरू पनि बताउन दिनुहोस् ।

यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :



- बालबालिका संसारको जुनसुकै ठाउँमा जन्मे हुर्के पनि उनीहरूको आधारभूत आवश्यकताहरू : माया, ममता, संरक्षण, स्वस्थ वातावरण, उचित पोषण, शिक्षा र विकासका अवसर पाउनु नैसर्गिक अधिकार हो ।
- बालअधिकारसम्बन्धी महासन्धिका चार आधारभूत सिद्धान्तहरू (क) भेदभाव रहित, (ख) सर्वोत्तम हित, (ग) दीर्घजीवन र विकास, (घ) बालबालिकाका विचार र भावनाको कदर हुन् ।
- महासन्धिमा उल्लिखित बालअधिकारका धाराहरूलाई सरल तरिकाले चार बुँदामा (बाँच्न पाउने अधिकार, संरक्षणको अधिकार, विकासको अधिकार र सहभागिताको अधिकार, सङ्क्षेपमा बा.सं.वि.स) बुझ्न सकिन्छ । प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा यी अधिकार सुनिश्चित गर्न विशेष ध्यान पुऱ्याउनु आवश्यक छ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका कुराहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ सोध्नुहोस् ।
अभिभावकबाट आउने जवाफ राम्रोसँग सुन्नुहोस् । अभिभावकको आफ्नै योजनालाई
सुनेर महत्त्व दिनुहोस् ।

निम्न वाक्यहरू आफूले पढेर अभिभावकलाई थप स्पष्ट बनाउनुहोस् ।

म बालबालिकाको संरक्षणका लागि घरभित्र र बाहिरको वातावरण सुरक्षित बनाउँछु ।

म बालबालिकाको विकास र सिकाइका लागि विभिन्न अवसर दिन्छु ।

म बालबालिकालाई सम्मानजनक व्यवहार गर्छु ।

स समीक्षा

तातो आलु खेल खेल्दै पालैपालो सहभागीलाई आज सिकेको कुनै एउटा कुरा भन्न
लगाउनुहोस् । केही सहभागीबाट मुख्य सन्देशका कुराहरू आएको सुनिश्चित
गरेपछि सत्र समाप्त गर्नुहोस् ।



मेरो बाँच्न पाउने, संरक्षित हुने, विकास हुन पाउने, सहभागी हुन पाउने
अधिकार सुनिश्चित गरिदिनुहोस् ।



(२०) सबै बालबालिकाका आधारभूत अधिकार र प्रारम्भिक बालविकास



उद्देश्य: सहभागीहरूले प्रारम्भिक बाल्यावस्थाका बालबालिकाको अधिकार बताउन सक्ने छन् ।

स सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :



बालबालिकाको अधिकार भनेको के हो ?

हाम्रो समुदायमा बालबालिकाले के कस्ता अधिकारहरू पाएका छन् ?

स समस्याको विश्लेषण



क्रियाकलाप

निम्न बुँदाहरू अभिभावकलाई पढेर सुनाउनुहोस् र आफू सानो छँदा सो अधिकार पाइयो कि पाइएन भनी समूहमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

- हरेक बालबालिकालाई आफ्नो पहिचानसहित नामाकरण र जन्मदर्ताको हक छ ।
- कुनै पनि बालबालिकालाई उसको वा परिवारको धर्म, जात, भाषा, वैचारिक आस्था, शारीरिक वा मानसिक अवस्था, अपाङ्गता, पारिवारिक हैसियतका आधारमा भेदभाव गरिनु हुँदैन ।
- हरेक बालबालिकालाई आफ्नो बुबाआमा र परिवारबाट उचित हेरचाह, संरक्षण, पालनपोषण र माया पाउने अधिकार छ ।
- हरेक बालबालिकालाई उमेर र रुचिअनुसारको खेल खेल्ने र सिक्न पाउने अधिकार छ ।

स सन्देश

माथिका छलफलमा छुटेका र अध्ययन सामग्रीमा भएको सबै बालबालिकाको आधारभूत अधिकार र प्रारम्भिक बालविकासबारे बुझाइ स्पष्ट गरिदिनुहोस् । अभिभावकलाई आफूले जानेका तथ्यहरू पनि बताउन दिनुहोस् । आफ्ना बालबालिकालाई यी अधिकार सुनिश्चित गर्न के गर्नुपर्दछ पालैपालो

भन्न लगाउनुहोस् । यसपछि सहभागीहरूलाई चित्रकार्डमा छलफल गराउनुहोस् । निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :



■ बालबालिका संसारको जुनसुकै ठाउँमा जन्मे हुर्के पनि उनीहरूको आधारभूत आवश्यकताहरू : माया, ममता, संरक्षण, स्वस्थ वातावरण, उचित पोषण, शिक्षा र विकासका अवसर पाउनु नैसर्गिक अधिकार हो ।

■ बालअधिकारसम्बन्धी महासन्धिको चार आधारभूत सिद्धान्तहरू (क) भेदभाव रहित, (ख) सर्वोत्तम हित, (ग) दीर्घजीवन र विकास, (घ) बालबालिकाका विचार र भावनाको कदर हुन् ।

■ महासन्धिमा उल्लिखित बालअधिकारका धाराहरूलाई सरल तरिकाले चार बुँदामा (बाँच्न पाउने अधिकार, संरक्षणको अधिकार, विकासको अधिकार र सहभागिताको अधिकार, सङ्क्षेपमा बा.सं.वि.स) बुझ्न सकिन्छ । प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा यी अधिकार सुनिश्चित गर्न विशेष ध्यान पुऱ्याउनु आवश्यक छ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

तातो आलु खेल खेल्दै पालैपालो सहभागीलाई आज सिकेको कुनै एउटा कुरा भन्न लगाउनुहोस् ।