



བཙན་གཡེམ་མིང་པའི་  
བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་  
བསྐྱེད་ཆེད།

**SEXUAL  
ASSAULT  
FREE  
TIBETAN  
SOCIETY**





བོད་མིའི་སྐྱིལ་འདུགས་ཀྱི་ནང་སྲིད་ལས་ཁུངས་ནས་འགོམས་སྤེལ་བྱས།  
Issued in Public Interest by Department of Home, CTA



# བཙན་གཤེས་མེད་པའི་བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་བརྒྱན་ཐབས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ཡིག་ཆ།

## བཙན་གཤེས་ནི་ཕོ་མོ་སྤྱི་ལའང་འབྲུང་སྲིད་པ་ཡིན།

ཨང་།	བྱ་དགོས་པ།
༡	བོད་མིའི་རིག་གཞུང་གི་སྤྱི་བཅུད་ཡ་རབས་སྤྱོད་བཟང་གི་གོམས་གཤིས་མི་ཉམས་གནས་བྱུང་ཐབས་ལ་ཚིག་སྒྲིལ་བྱ་དགོས།
༢	འཆལ་སྤྱོད་དང་བཙན་གཤེས་གྱི་གནད་དོན་སློབ་ལ་སློབ་སྤྱོད་བྱ་དགོས།
༣	རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱུ་གུས་གཙོས་མི་ཀུན་ལ་བཙན་གཤེས་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་སློབ་ལ་འཛེམས་ཚོན་མེད་པར་སྤྱོད་བཟང་དང་བཟོ་སྐྲུབ་བྱ་དགོས།
༤	བྱིད་རང་གི་སྤྱུ་གུར་བཙན་གཤེས་དང་བརྟམས་བཙོས་བཏང་བ་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བྱུང་སྐབས། འཛིགས་སྐྱང་མེད་པར་བྱུ་སྤྱོད་བྱ་དགོས་པ་དང་། བརྟམས་བཙོས་གཏོང་མཁན་དེ་ཉིད་རང་གི་སྤྱུ་གུ་ཉེ་དང་འགོ་དཔོན་སྤྱི་ཉིན་ཡང་གདོང་ལེན་བྱ་དགོས། ཐབས་ལམ་བཟང་ཤོས་ནི་བྲིམས་གཏུགས་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན།
༥	བྱིད་རང་གི་སྤྱུ་གུའི་ཉེ་འགམ་དུ་མི་གཞན་ཡོད་ན། དེར་སྟོན་ཚུད་ནས་དོགས་ཚོན་དང་སྲིད་གསང་བྱ་དགོས།
༦	སྤྱུ་གུའི་ཚུལ་མིན་འབྲིག་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ་དང་། རྣམ་འགྲུལ། རྣམ་ཆ་བཟང་སྐྱངས་བཙས་ལ་བརྟེན་ནས་མི་གཞན་ལ་བྲགས་ཚུན་ངན་པ་བཟུང་སྲིད་པས། དེའི་ཕྱོག་པ་མས་སྟོན་ཚུད་ནས་དོད་མ་དང་སྐྱངས་འཛིན་ནས་པོ་བྱ་དགོས་པ་དང་། བྱ་སྤྱོད་དེ་རིགས་བྲིམས་འགལ་དང་ཚུལ་མིན་ཡིན་སློབ་སློབ་སྟོན་བྱ་དགོས།
༧	བཙན་གཤེས་སོགས་ཀྱི་གནད་དོན་བྱུང་སྐབས། གཞོད་འཆེ་སོག་ཡུལ་བྱིད་རང་གི་སྤྱུ་གུའམ་མི་གཞན་གྱི་སྤྱུ་གུ་སྤྱི་ལེན་རུང་། དེའི་ནོར་འབྲུལ་མིན་པ་ཤེས་དགོས།
༨	བྱིད་རང་གི་སྤྱུ་གུ་གར་ཡོད་དང་། ཉིན་རེའི་བྱ་གཞག་ཉེ་ཕྱོགས་སོགས་ཀྱི་སློབ་ལ་དུས་ཉུག་ཏུ་དོ་སྐྱོང་བྱ་དགོས།
༩	སྤྱུ་གུ་སློབ་གུར་སྟེན་ལེན་སྐབས་པ་མ་རང་ཉིད་བསྤོད་དགོས་པ་དང་། དེ་ཡང་སློབ་གུ་མ་ཕོ་ལ་གོང་སྟོན་ཚུད་ནས་བསྤོད་དེ་སྤྱུ་གུ་སློབ་གུ་ནས་སྤྱིར་མ་ཕོན་བར་སྤྱུ་གུ་ནས་སྤོད་དགོས།
༡༠	པ་མས་དུས་ཉུག་ཏུ་སྤྱུ་གུའི་མཉམ་དུ་འབྲེལ་ལམ་བཟང་པོ་འཛོག་དགོས་པ་དང་། སྤྱུ་གུའི་ཉིན་རེའི་བྱིད་སྤོད་དང་། ཡིག་རྒྱགས་ཨང་རིམ། ལྷོགས་པོ། ལྷུང་སྤྱོད་རིག་གནས་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་སློབ་ལ་གོ་བརྒྱུད་བྱ་དགོས། སྤྱུ་གུས་གནས་ཚུལ་གང་བཟང་པར་ཉན་འཛོག་དགོས་པ་དང་། རང་གི་བསམ་ཚུལ་ཡང་གོད་དུ་འཛོག་དགོས།

དེ་ལྟར་བུ་ཉེས་སྤོང་བྱེད་མཁན་ཡང་ཕོ་མི་གང་རུང་ནས་ཡོང་སྲིད་པ་ཡིན།

བུ་མི་རུང་བ།

མ་རབས་ཚུ་ལ་མིན་གྱི་འཆལ་སྤོང་དང་བཅན་གཡེམ་སོགས། བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་ལ་གཞོན་གཞིའི་རིགས་ནམ་ཡང་བུ་མི་རུང་།

བརྟན་བཅོས་དང་། བཅན་གཡེམ་སོགས་ཀྱི་གནད་དོན་སྐོར་ལ་གཤམ་ཉོགས་མེད་པའམ་སྤང་མེད་དུ་འཛོག་མི་རུང། རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱུ་གུ་ཡང་དེ་ལྟར་འཛོག་མི་རུང།

རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱུ་གུས་གཙོས་མི་གཞན་མཉམ་དུ་བཅན་གཡེམ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་སྐོར་འཕན་ཚུན་གོ་བསྐྱར་བུ་རྒྱུར་དོ་ཚད་དང་འཛོམས་ཚོན་བུ་མི་རུང།

ཁྱེད་རང་གི་སྤྱུ་གུར་བཅན་གཡེམ་དང་བརྟན་བཅོས་བཏང་བ་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བྱུང་སྐབས། གཞན་ལ་ཞེད་སྤང་དང་འཛོམས་ཚོན་བུ་རྒྱུ་མེད་ལ། སྤྱུ་གུར་གནད་དོན་དེ་རིགས་བྱུང་བར་སྤྱོན་འཇུགས་ནམ་ཡང་བུ་མི་རུང།

ཁྱེད་རང་གི་སྤྱུ་གུའི་ཐག་ཉེར་མི་གཞན་ཡོད་ན། ནམ་ཡང་སྤང་མེད་དུ་འཛོག་མི་རུང།

སྤྱུ་གུའི་ཚུ་ལ་མིན་འཁྲིག་སྤོང་གི་སྤོང་ལམ་དང་། རྣམ་འགྲུར། རྣམ་ཆ་བཤད་སྤངས་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་མི་གཞན་ལ་བྱུགས་རྒྱུན་རན་པ་བཟེངས་སྲིད་པས། རང་གི་སྤྱུ་གུ་(ས་མོ་སྤྱ་རུང་) རྫོང་ཡངས་ནམ་ཡང་གཏོང་མི་རུང།

ཁྱེད་རང་གི་སྤྱུ་གུར་བཅན་གཡེམ་སོགས་ཀྱི་གཞོན་འཚོ་སོག་སྐབས། ནམ་ཡང་ཉེས་འཇུགས་དང་། ཁྱོད་ཞིབ། རྫོན་འཇུགས་བཅས་བུ་མི་རུང། དེ་ནི་གཞོན་འཚོ་སོག་ཡུལ་གྱི་ནོར་འཁྲུལ་གཏན་ནས་མིན།

ལས་བྲེལ་ཇི་ཅམ་ཆེ་ཡང་ཁྱེད་རང་གི་སྤྱུ་གུ་གར་ཡོད་དང་། ཉིན་རེའི་བུ་གཞག་ ཉེ་གྲོགས་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་དུས་ཅུག་དུ་དོ་སྤང་བུ་དགོས་པ་ལས། ནམ་ཡང་སྤང་མེད་དུ་འཛོག་མི་རུང།

གཉེན་ཉེ་དང་གྲོགས་པོ་སོགས་སྤྱུ་གུ་སྤོང་གུར་སྐྱེལ་ལེན་བུ་རྒྱུར་སྤྱ་ལའང་སྤོས་འགེལ་ནམ་ཡང་བུ་མི་རུང།

རང་ཉིད་དང་སྤྱུ་གུའི་དབར་གྱི་འབྲེལ་ལམ་དེ་དངངས་འཚབ་དང་། རྫོན་འཇུགས། ཁྱོད་ཞིབ། བཅན་བཀའ་གཏོང་བ་སོགས་ཀྱི་དོ་བོར་གྱུར་ཏེ། སྤྱུ་གུས་རང་གི་ཉིན་རེའི་བྱེད་སྤོང་དང་། ཡིག་རྒྱགས་ཨང་རིམ། གྲོགས་པོ། ལྷན་སྤོང་རིག་གནས་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་སྐོར་ལ་གོ་བསྐྱར་བུ་མཚམས་འཛོག་སྲིད་པས། འབྲེལ་ལམ་དེ་འདྲར་ནམ་ཡང་བརྟན་མི་རུང།

## ཚོལ་གྱི་འོས་འགན།

བཅན་གཤམ་ནི་ཕོ་མོ་གང་རུང་ལ་འབྲུང་སྲིད་པ་ཡིན།	
ཨང་།	བྱ་དགོས་པ།
༡	ཚོལ་གྱི་ནང་བཅན་གཤམ་རིགས་ལྷན་ཚུན་ཚོགས་པར་ཚིས་སྲོད་ཀྱིས་ཉེས་འདྲུགས་དེ་བརྒྱུལ་ (FIR) རེས་པར་དུ་དགོངས་དགོས་པ་དང་། དུལ་སྤྲོམས་ཀྱིས་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱ་དགོས།
2	ཚོལ་གྱི་ནང་བཅན་གཤམ་སྲོན་འགོག་ཚོགས་ཚུང་ཞིག་རེས་འདྲུགས་དགོས་པ་དང་། ཚོགས་ཚུང་དེའི་ནང་དགོ་ཆན་ཕོ་མོ་དང་། ཚོལ་སྤྲུག་ཕོ་མོ་བཅས་ཀྱི་སྐྱོ་ཚབ་གྲངས་ཚད་མཉམ་པ་བརྒྱུས་ཏེ། ཚོལ་གྱི་དགོ་སྲུ་རུང་གིས་གྱོད་དོན་ཡར་ལྷུ་བྱེད་པར་ཡོད་ཅིན་འཕེར་བ་བྱ་དགོས།
3	ཚོལ་གྱི་ནང་བཅན་གཤམ་གྱི་དོན་རྒྱུན་མེད་སྐབས་སུ་འང་། ལས་བྱེད་དང་ཚོལ་སྤྲུག་ཕོ་མོ་རྣམས་ལ་བཅན་གཤམ་སྲོན་འགོག་ཚུང་རང་ཉིད་ཀྱི་གཤིས་སྲོད་དང་། བསམ་སྲོལ་གྱི་ཚུལ་སྲོལ་ཐད་སྲོད་བརྒྱུད་པར་སྲོད་དགོས།
4	བཅན་གཤམ་སྲོན་འགོག་དང་འབྲེལ་བའི་པར་རིས་དང་ལམ་སྲོན་ཡིག་ཆ་སྐྱོ་ཚོགས་བཟོས་ཏེ་ལས་བྱེད་དང་ཚོལ་སྤྲུག་བརྒྱུ་འཛོམས་ཆེ་ས་ཁག་ལ་རེས་པར་གྱུང་སྐྱེར་བྱས་ནས་དེ་རིགས་ཡང་ཡང་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པ་བྱ་དགོས།
5	ཚོལ་གྱི་ཉལ་ཁང་དང་། འཛིན་ཁང་། འཁྲུས་ཁང་། ཚེད་ཐང་བཅས་སུ་བྱ་དང་བྱ་མོར་བདེ་འདགས་ཀྱི་མཐུན་རྒྱུན་ཕོ་གས་སུ་སྲོད་དགོས།
6	ཚོལ་གྱི་དགོ་ཆན་དང་ཕ་ཚབ་མ་ཚབ་རྣམས་ཀྱིས་སྤྲུག་གང་དུ་ཡོད་མེད་ལ་དུས་ཉུག་ཏུ་སྤྲུགས་སྐྱེད་གནང་དགོས།
7	གཏན་འདགས་སྲོལ་གྱི་ཁག་གིས་ཚོལ་གྱི་གྲང་མེད་སྐབས་སྲོལ་གྱི་དེའི་ཕ་མ་རང་རོས་སམ་ཡང་ན་ཕ་མའི་རོས་ལེན་ཡི་གེ་ཡོད་ཅིང་ཚོལ་གྱི་ཕོ་མོ་དེ་བུས་པའི་འགན་འཁུར་བ་མཉམ་དུ་སྲོལ་སྤྲུག་གྲང་མེད་དུ་གཏོང་དགོས། དེ་བཞིན་ཉིན་ཚོལ་གྱི་སྲོལ་མ་བསྐྱེད་ལ་འཕེར་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།
8	ཚོལ་གྱི་ལས་བྱེད་དང་དགོ་ཆན་རྣམས་ཀྱིས་སྲོལ་སྤྲུག་མཉམ་འབྲེལ་ལམ་བཟང་པོ་འཛོག་དགོས་པོ་དང་། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་སྲོལ་སྤྲུག་ཚོས་བཅན་གཤམ་རིགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཡར་ལྷུ་བར་བདེ་པོ་ཡོང་གི་རེད།
9	ཚོལ་གྱི་ལས་བྱེད་དང་སྲོལ་སྤྲུག་ཚང་མས་ཕོ་མོ་ཁྱད་མེད་དུ་ཚི་འཛོག་བྱ་དགོས།
10	ཚོལ་གྱི་ནང་བཅན་གཤམ་རུང་རིགས་ཀྱི་ཚོག་ཐོ་འམ་སྐྱོན་ཐོ་རེས་པར་དུ་ཉར་དགོས།

དེ་ལྟར་བྱའི་ཉེས་སྲོད་བྱེད་མཁུག་ཡང་ཕོ་མི་གང་འདྲར་ཉེས་ཡོང་སྲིད་པ་ཡིན།

<p style="text-align: center;">བྱ་མི་རུང་བ།</p>
<p>སློབ་གྲྲི་ནང་བཅོན་གཡེམ་རིགས་ལྷན་ཁག་ཉེན་ཉོགས་པར་ཅིས་སློད་ཀྱིས་ཉེས་འཇུགས་དེབ་སྐྱེལ་ (FIR) མ་བཀའ་པར་ནང་ཁྲུལ་ཐག་གཅོད་རིགས་ནམ་ཡང་བྱ་མི་རུང།</p>
<p>སློབ་གྲྲི་ལས་བྱེད་དང་སློབ་ཕྲུག་སྲུ་རུང་གིས་སློབ་གྲྲི་ནང་བཅོན་གཡེམ་ལྷན་རིགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དང་ ཉེ་ཚུལ་ཡར་ལྷོ་བྱེད་པར་ནམ་ཡང་སླི་བཤོལ་བྱ་མི་རུང།</p>
<p>སློབ་གྲྲི་ལོ་རེའི་ལས་རིམ་ནང་བཅོན་གཡེམ་སློབ་འཁོག་གི་ལས་འཆར་སྐྱོད་ལྟུ་བརྗོད་མི་རུང།</p>
<p>སློབ་གྲྲི་ལས་བྱེད་དང་། སློབ་ཕྲུག་པ་མ་བཅས་སྲུ་རུང་གིས་སློབ་གྲྲི་ནང་བཅོན་གཡེམ་ལྷན་རིགས་ཀྱི་ གནས་ཚུལ་དང་ཉེ་ཚུལ་ཡར་ལྷོ་བྱེད་པར་ནམ་ཡང་སླི་བཤོལ་བྱ་མི་རུང།</p>
<p>སློབ་གྲྲི་བྱ་དང་བྱ་མོའི་ཉལ་ཁང་དང་། འཛོལ་ཁང་། འཇུག་ཁང་། ཕྱི་ཐང་སོགས་སྲུ་བདེ་འཇགས་པ་ འཇུག་ཐོར་ནམ་ཡང་གཏོང་མི་རུང། འཇུག་ཁང་གི་གཡས་གཡོན་དུ་སོ་ཁྱེད་དང་། སློབ་གཏན་བཅོན་ཕོ་ མོད་པ། ས་ཆ་ནག་ཁྱེད་བཅས་ནམ་ཡང་འཛོལ་མི་རུང།</p>
<p>ལས་བྲེལ་རི་ཚམ་ཆེ་ཡང་། བྱེད་རང་གི་ཕྱ་གྲུ་གར་ཡོད་དང་། ཉེན་རེའི་བྱ་གནག་ ཉེ་ཕྱོགས་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ ལ་དུས་ཉལ་དུ་དོ་སྣང་བྱ་དགོས་པ་ལས། ཉམ་ཡང་སྣང་མེད་དུ་འཛོལ་མི་རུང།</p>
<p>སློབ་གྲྲི་གྲུ་མེད་སྐབས་སློབ་ཕྲུག་དེའི་པ་མ་རང་དོས་སམ་ཡང་ན་པ་མའི་དོས་ལེན་ཡི་གེ་ཡོད་ཅིང་སློབ་ གྲུ་མོ་འགོད་བྱས་པའི་འགན་འཁུར་བ་མཉམ་དུ་སློབ་ཕྲུག་སློབ་གྲྲི་ནས་བསྐྱེལ་བྱེད་པའམ། གྲུ་མེད་དུ་ གཏོང་བ་ལས། པ་མའི་དོས་སྐོར་མེད་པའི་མི་གཞན་དང་མཉམ་དུ་ནམ་ཡང་གྲུ་མེད་དུ་གཏོང་མི་རུང།</p>
<p>སློབ་ཕྲུག་ཚོས་བཅོན་གཡེམ་གྱི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་སྐོར་ལ་གྲོས་བརྗོད་བྱེད་པར་དོ་ཆོད་དང་བག་མི་ པད་བྱེད་སྐབས། དེར་ནམ་ཡང་སྣང་མེད་དུ་འཛོལ་མི་རུང།</p>
<p>སློབ་གྲྲི་ལས་བྱེད་དམ་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་ཕོ་མོ་སྲུ་རུང་གི་རུས་སློབས་ལ་ཅི་བཀྲར་མི་བྱེད་པ་ནམ་ཡང་བྱ་མི་ རུང།</p>
<p>སློབ་གྲྲི་ནང་བཅོན་གཡེམ་གྱི་གནས་ཚུལ་ཐོན་ཆོ་ཆོག་ཐོ་འམ་སྐྱེན་ཐོ་འགོད་འབྲེལ་མ་བྱེད་པར་ནམ་ཡང་ འཛོལ་མི་རུང།</p>



## ལས་ཀ་གྲུ་ལུལ་གྱི་འོས་འགན།

ལས་ཀ་གྲུ་ལུལ་ཞེས་པ་ནི་སློབ་གཞི་ལྡན་པ་འཕེལ་བའི་ལྷན་པའི་རྗེ་ཚོགས་གང་ཞིག་ཏུ། ལས་ཀ་སློབ་མཁན་དང་། ལས་མི། ལས་རོགས་བཅས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་གནས་ཤིག་ཏུ་གོ་དགོས། དེ་ནི་སློབ་ཁང་དང་། ཚོགས་པ། ཅུ་འཇུགས། ཁེ་ལས། ཚོགས་སྡེ། ལས་ཁུངས། ཡན་ལག་ཁང་། དཔུང་སྡེ། ས་གནས་ལས་ཁུངས། བྱིས་ཚང་སོགས་ཡིན།

### བཅན་གཡེམ་ནི་ཕོ་མོ་གང་རུང་ལ་འབྲུང་སྲིད་པ་ཡིན།

ཨང་།	བྱ་དགོས་པ།
༡	ལས་ཀ་གྲུ་ལུལ་དུ་བཅན་གཡེམ་མེད་པའི་ཁོར་ལུག་བཟང་པོ་ཞིག་སྐྱབ་དགོས་པ་དང་། ལས་བྱེད་ཡོངས་ལ་འཆལ་སློབ་དང་བཅན་གཡེམ་སོགས་མི་ཡོང་བའི་སློབ་གསོ་སློབ་ཚུད་ནས་སློབ་དགོས།
༢	ལས་ཁུངས་དང་ཚོགས་པ་སོགས་ལས་ཀ་གྲུ་ལུལ་དུ་བཅན་གཡེམ་གྱི་གནད་ཚུལ་ཐོན་སྐབས། འབྲེལ་དུ་ཞུ་གཏུགས་བྱ་དགོས་པ་དང་། ལས་བྱེད་ཚང་མས་བཅན་གཡེམ་གྱི་དོན་རྒྱུན་ལ་བཟོད་སྲན་གཏན་ནས་བྱ་མི་རུང་།
༣	སྲིད་བྱུས་འདིའི་འོག་ལས་ཀ་གྲུ་ལུལ་དུ་ལས་མི་ཚོས་ལྷ་གཏུགས་བྱ་སའི་ཚོགས་ཚུང་ཞིག་ཟུར་འཇུགས་བྱ་དགོས་པ་དང་། གནད་དོན་རྣམས་དང་བདེན་ཐོག་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་མ་ལག་འབྲུས་ཚང་བསྐྱབ་དགོས།
༤	བཅན་གཡེམ་གྱི་གནད་དོན་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པར་ཐག་གཅོད་བྱ་དགོས་པ་དང་། དེ་ལྟ་བུའི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ་ནི་སློབས་པ་བྱ་འོས་པ་དང་། ཚོགས་པ་གཞན་གྱིས་མིག་དཔེར་བརྟེན་པའི་ཞིག་ཡིན།
༥	བཅན་གཡེམ་དང་འཆལ་སློབ་ཀྱི་གནད་དོན་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པར་དུས་ཐོག་ཏུ་དང་བདེན་དང་གནད་དུ་ཁེལ་བའི་ངང་ནས་ཐག་གཅོད་བྱ་དགོས།
༦	ལས་གནས་སུ་བཅན་གཡེམ་གྱི་དོན་རྒྱུན་མི་ཡོང་ཆེད། ལས་བྱེད་ཀྱི་ཀུན་སློབ་སློབ་གཞི་ཞིག་གཏན་འབེབས་བྱ་དགོས་པ་དང་། ལས་བྱེད་གསར་འཇུག་སྐབས་དེ་སློབ་བྱ་དགོས་པ་མ་ཟད། དུས་ནས་དུས་སུ་ལམ་སློབ་བྱ་དགོས།
༧	གཞུང་འབྲེལ་སློབ་སློབ་དང་། གནས་སློབ། ས་གནས་སུ་ཕྲལ་སེལ་སློབ་སློབ། ལྷན་གཏན་ལས་ལུལ་གྱི་སློབ་ཤོགས་སུ་ལས་ཀ་བྱེད་པ། ལས་ཁུངས་ཀྱི་དུས་ཚོད་འཕར་མར་ལས་ཀ་བྱ་དགོས་པ་བཅས་ཀྱི་སྐབས་སུ། ལས་བྱེད་རྣམས་ཀྱི་བདེ་འཇགས་དང་ཉེན་སྲུང་ལ་འོས་པར་དུ་དམ་དོན་བྱ་དགོས།
༨	གནད་དོན་ཅིས་སློབ་ལྷན་གྱི་གང་ཟག་དེ་སུ་ཡིན་མིན་སྲིད་ཀྱང་མི་བྱེད་པར་གཟབ་དགོས།
༩	བཅན་གཡེམ་དང་འཆལ་སློབ་ཀྱི་གནད་དོན་ལྷ་གཏུགས་བྱ་སའི་ཚོགས་ཚུང་གིས་གནད་དོན་རྣམས་ཕན་ལུས་སྐྱབ་པའི་ངང་ཐག་གཅོད་ཡོང་སྲིད། ལོང་གསལ་མཐུན་རྒྱུན་སློབ་པའམ་ཡང་ན་ལེ་རེའི་འཆར་དངུལ་ཕྲན་བུ་རེ་ཟུར་འཇོག་བྱ་དགོས།
༡༠	བཅན་གཡེམ་སློབ་འགོག་དང་འབྲེལ་བའི་བརྟུབ་དང་ལམ་སློབ་འགོམས་སྡེལ་བྱས་ཏེ། བཅན་གཡེམ་སློབ་འགོག་གི་གོ་དོགས་རྒྱ་ཆེར་སྡེལ་དགོས།



བཅོན་གཡེམ་ནི་ཕོ་མོ་གང་ཚུང་ལ་འབྲུང་སྲིད་པ་ཡིན།

བྱ་མི་དགོས་པའི་རིགས།

ལས་མི་སྲུ་རྒྱུ་འཆལ་སྲོད་ཀྱི་ནམ་པ་སྟེ། ཐུབ་ཚོད་དང་། བརྟམ་བཅོས། བཅོན་གཡེམ་སོགས་ཀྱི་གནད་དོན་ཐོག་གོ་རྟོགས་མེད་པར་ནམ་ཡང་འཛོག་མི་རྒྱུ་།

ལས་ཁུངས་དང་ཚོགས་པ་སོགས་ལས་ཀ་བྱ་ཡུལ་དུ་བཅོན་གཡེམ་གྱི་གནད་ཚུལ་ཐོན་ནས་ལས་བྱེད་དམ་ལས་མིས་གནས་ཚུལ་དེ་ཡར་ལྷུ་བྱེད་སྐབས། དེར་ནམ་ཡང་བཞེས་འདེབས་མི་རྒྱུ་།

ལས་མི་ཚོས་ཞུ་གཏུགས་བྱེད་སྐབས་སྲུ་ལ་ཞུ་དགོས་པ་དང་། གང་དུ་ཞུ་དགོས་པ་སོགས། གནད་དོན་ཁ་གསལ་མེད་པར་ནམ་ཡང་འཛོག་མི་རྒྱུ་།

བཅོན་གཡེམ་གྱི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་མ་བྱས་པར་གཏན་ནས་འཛོག་མི་རྒྱུ་། གནད་དོན་དེ་རིགས་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ་དང་མང་ཚོགས་ཀྱིས་ཤེས་སྲུ་འདུག་པ་ནི། རང་གི་ཚོགས་པར་ངོ་ཚ་གཏོད་པའི་བྱ་བ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན།

ཁྱེད་ཀྱི་ལས་ཁུངས་སམ་ཚོགས་པའི་ནང་བཅོན་གཡེམ་གྱི་དོན་རྐྱེན་བྱུང་སྐབས། གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་པར་དུས་འགྲུངས་དང་སྲོལ་སྲིད་རིམ་གཏན་ནས་བྱ་མི་རྒྱུ་།

བཅོན་གཡེམ་སོགས་སྟོན་འགོག་ཡོང་ཐབས་སྲུ། ལས་བྱེད་ཀྱི་ཀུན་སྲོད་སྐྱིག་གཞིའི་གལ་ཆེའི་རང་བཞིན་ལ་སྐྱར་རྒྱུང་ནམ་ཡང་གཏོང་མི་རྒྱུ་།

ལས་བྱེད་སྲུ་ཞིག་རྒྱན་གཏན་ལས་ཡུལ་གྱི་སྲི་ལོགས་སྲུ་ལས་དོན་ཆེད་བསྐྱོད་པའམ། ལས་ཁུངས་ཀྱི་དུས་ཚོད་འཕར་མའི་ལས་ཀ་བྱ་དགོས་བྱུང་ཚེ། ལས་བྱེད་དེའི་བདེ་འཇགས་ལ་སྐྱར་མེད་དུ་གཏན་ནས་འཛོག་མི་རྒྱུ་།

གནད་དོན་ཅིས་སྟོད་ལྷུ་མཁན་གྱི་གང་ཟག་དེའི་སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ་གཅིག་ཀྱང་སྲིར་གྱུར་དང་སྟོད་གཡོང་གོར་མི་རྒྱུ་།

བཅོན་གཡེམ་དང་འཆལ་སྲོད་ཀྱི་གནད་དོན་ཞུ་གཏུགས་བྱ་སའི་ཚོགས་ཚུང་གི་དགོས་གལ་མཐུན་རྐྱེན་དང་འཆར་དདུལ་སྲིར་བསྟུ་ནམ་ཡང་བྱ་མི་རྒྱུ་།

བཅོན་གཡེམ་སྟོན་འགོག་དང་འབྲེལ་བའི་བདུ་ཁུབ་དང་ལམ་སྟོན་འགོམས་སྟེལ་བྱས་སྟེ། དམངས་ལ་གོ་རྟོགས་སྟེལ་བྱུར་སྲིད་ཡུག་གཏན་ནས་བྱ་མི་རྒྱུ་།

## ན་གཞིན་གྱི་འོས་འགན།

བཅོན་གཡེམ་ནི་ཕོ་མོ་གང་ཟུང་ལ་འགྲུང་གི་དཔེ་ཡིན།	
ཨང་།	བྱ་དགོས་པའི་རིགས།
༡	ཁ་གཙགས་དང་། བཅོན་གཡེམ། ཐུབ་ཚོད། བཅོན་ཤེད་སོགས་ཀྱི་གནད་དོན་སྐོར་ལ་ཉེས་ཉོགས་དོགས།
༢	ཁྱེད་རང་གི་བདེ་འཇགས་དང་བདེ་དོན་ལ་ཉེན་ཁ་ཡོད་པའི་གནས་སྐབས་དང་། དོན་རྐྱེན། བྱ་སྐྱོད། མི་ལྷ་སོགས་ལ་དོགས་ཚེན་བྱ་དགོས།
༣	ཁྱེད་རང་གི་ཉམ་མི་དང་། རྒྱུན་མཆེད། ལྷོགས་པོ། སྤྱི་མི་བཅས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་ལ་ཉེས་ཉོགས་དོགས། ཁོས་ཚོས་ཁྱེད་ལ་ལྟ་སྦྱོང་བྱེད་སྒྲུབ་པ་ལ་ཉེས་ཉོགས་ལ་པོ་དགོས་པ་དང་། རང་ལ་བཟོད་མི་བདེ་བའི་གནས་སྐབས་ལྷུང་སྐབས། ཐད་ཀར་རམ་བརྒྱུད་ནས་འབྲེལ་བཅོད་བྱ་དགོས།
༤	མི་གཞན་གྱིས་ཚུལ་མིན་གྱི་ཚུལ་འགྲུར་དང་ཚིག་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་ཁྱེད་རང་བཟོད་མི་བདེ་བ་བྱུང་ན། ཉུག་ཏུ་ཁ་གསང་སྤོང་འགོག་ཐབས་བྱ་དགོས།
༥	མི་གཞན་གྱིས་ཁྱེད་རང་ལ་ཚུལ་མིན་འཆལ་སྤྱོད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་བའི་སྐོར་གཞན་ལ་གྲོས་བརྒྱུར་བྱ་དགོས་ཤིང་། བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཀུན་སྦྱོང་གང་ཡིན་ལ་བལྟ་མི་ཟུང་། བྱ་སྤྱོད་ནི་ཀུན་སྦྱོང་ལས་གནད་འགགས་ཆེ་བ་ཡིན།
༦	ལག་པ་འཆང་སྒྲུབ་ཡག་ཉེས་གཉེས་དབར་དོས་འཛིན་དང་ཁྱེད་པར་ཉེས་པར་བྱ་དགོས།
༧	མི་གཅིག་གམ་དུ་མས་ཁྱེད་རང་ལ་ཁ་གཙགས་དང་། ཐུབ་ཚོད། བཅོན་གཤེད། བཅོན་གཡེམ་སོགས་བྱས་ཚེ། དེ་ནི་ཁྱེད་རང་གི་ཚོར་འབྲུལ་གཏུན་ནས་མིན་པ་ཉེས་དགོས་པ་དང་། ལུ་གཏུགས་དང་ཚིས་སྤྱོད་བྱ་བྱུང་སྤོང་སྤོང་སྤོང་བྱ་དགོས།
༨	མི་གཅིག་གམ་དུ་མས་ཁྱེད་རང་གི་ཐག་ཉེར་དབང་ཤེད་ཀྱིས་བཅར་བའམ། ཁྱེད་ཀྱི་བདེ་འཇགས་ལ་དོ་སྐྱོབ་བཏང་ན། བྱ་སྤྱོད་འདི་རིགས་དེས་པར་ཚིས་སྤྱོད་བྱ་དགོས།
༩	ཁྱེད་ཀྱི་ལྷོགས་པོ་དང་རྒྱུན་ཉེ་སོགས་ཀྱིས་བཅོན་གཡེམ་དང་འབྲེལ་བའི་དོན་རྐྱེན་ཤོད་སྐབས། དེར་དོ་སྐྱོང་ཚེན་པོས་ཉེན་ཉེས་བྱ་དགོས།
༡༠	བྱུང་མེད་དང་བྱིས་པའི་བདེ་འཇགས་ལ་སྲུང་སྦྱོབ་ཀྱི་བྱིས་པ་ཡིག་ཁག་ལ་ཉེས་ཉོགས་ལེགས་པོ་དགོས།



# GUIDELINES TO CREATE A SEXUAL ASSAULT FREE TIBETAN SOCIETY

<i>10 Do's &amp; Don'ts for Parents</i>	
Remember Sexual Assault and Rape can happen to anyone, girl or boy.	
S/No.	DO's
1.	Unite to preserve the unique moral and ethical values of the Tibetan culture.
2.	Educate yourself on the aspects of sexual harassment, assault and rape.
3.	Be open to any discussions on topics of sexual harassment and rape with everyone, even your children.
4.	Always be fearless and supportive and address every case of sexual harassment and rape if ever your children have any complaints or stories. Do it even if the perpetrator is a relative or a community leader. Taking legal action is the ideal solution.
5.	Be cautious and alert at least when one is next to your children.
6.	Always check and control your children's indecent sexual behaviors, gestures or languages that can have negative impact on others. Inform it is illegal, immoral and hurtful.
7.	Always remember that it is NEVER the fault of a victim (whether it's your children or someone else) for becoming a victim of Sexual Assault.
8.	Always keep regular track and take keen interest in your children's whereabouts, daily activities and company.
9.	Attend to your children's drop off to and pick up from school. Go a little earlier and wait until your children come out of their class or school.
10.	Always create and maintain friendly relationship with your children so that your children can discuss school activities, grades, friends and extracurricular activities with you. Listen to what they are sharing and teach them to speak for themselves.

Any one, girl or boy can also be the perpetrator of Sexual Assault.

### **Dont's**

Never engage in immoral, unethical acts of sexual assault and rape that is hurtful to the sentiments and image of the Tibetan community.

Don't remain uneducated or unaware of the subjects of sexual harassment and rape. Never let your children do the same.

Never discourage or shy away from any discussion on these topics with everyone, especially your children.

Never be scared and never discourage others to address any case of sexual harassment and rape if ever your children have any complaints. Never accuse your children for becoming a victim.

Never remain ignorant and careless when someone is very close to your children.

Never excuse your children's (irrespective of their sex) indecent sexual behaviors, gestures or languages that can have negative impacts on others.

Never blame, judge or criticize your children for becoming the victim of sexual assault. It is never the victim's fault.

Never remain unaware of your children's whereabouts, daily activities and company, despite your busy schedule.

Never trust any of your relatives and friends with the responsibility of dropping or picking up your children from schools or colleges.

Never allow your relationship with your children to become tense, critical, and judgmental and authoritarian because of which your children stops sharing events and experiences of their school activities, grades, friends and extracurricular activities with you.

## *10 Do's and Don'ts for Schools*

**Remember Sexual Assault and Rape can happen to anyone, girl or boy.**

<b>S/No.</b>	<b>Do's</b>
1	Ensure that F.I.R (First Information Report), is lodged, if and when a sexual assault or rape cases happen in your school. Let the law of land handle it.
2	Set up a Sexual Harassment Committee, with a mixed group of staff members and students, with equal representation of males and females where anyone from the school can confide their complaints.
3	Allocate roles like: training every staff members or students on responsible behavior and attitudes to prevent sexual harassment even when there are no cases of sexual harassment in schools.
4	Design attractive guidelines and creative posters on combating sexual harassment and make it visible and accessible in the campuses where staff members and students can see them frequently.
5	Ensure that safety measures are maintained separately for girls and boys in School hostel, classrooms, bathrooms and playgrounds.
6	School teachers and foster parents must always keep track of their children's whereabouts.
7	The boarding schools must ensure that only children's parents or someone with the parent's consent letter registered at school shall take the student away for vacation and vice versa for the day's scholar students' pick up.
8	Teachers and staff should maintain friendly relationship with your students so that complaints on sexual harassment case becomes convenient.
9	Staff members and students must respect both the sexes equally.
10	Keep records or reports of sexual harassment incidences in your school.

Anyone, girl or boy can also be the perpetrator of Sexual Assault.

**Dont's**

Never handle or address the cases of sexual assault and rape in your school internally without lodging F.I.R.

Never discourage any staff members or students from complaining incidences or sharing views on sexual harassment cases in your school.

Never forget to align a set of activities to prevent sexual harassment in your school annual calendar.

Never discourage school staff members, students and their parents from discussing and complaining about cases of sexual harassment.

Never overlook safety measures for girls and boys in School hostels, classes, playgrounds and bathrooms etc. Never let students find peepholes, loose latches and dark places around bathroom.

Never remain unaware of your children's whereabouts, daily activities and companies, despite your busy schedule.

Never encourage people other than parents or people to pick up children after school or take student for vacation without consent from the student's parents.

Never be insensitive to children's fear and discomfort while they discuss topics of sexual harassment taking place in schools.

Never encourage any staff members or students to disrespect his or her power.

Never let any incidences of sexual harassment in your school go unreported or unrecorded.



## *10 Do's and Don'ts for Adolescents*

Remember Sexual Assault and Rape can happen to anyone, girl or boy.	
S/No.	Do's
1	Educate yourself on the concepts of eve-teasing, sexual harassment, sexual assault, sexual abuse and rape.
2	Be art on situations, events, activities, people and possible problems that may put your safety, well-being or welfare at risk and make you vulnerable.
3	Be aware of your relationship with your family, relatives, friends and others. Understand the way they treat you and communicate directly or indirectly whenever you feel uncomfortable with any-one of them.
4	Say "No" or raise your voice every time and whenever you feel uncomfortable because of someone's unwelcome behavior or language aimed at you.
5	Always discuss share the act of someone's sexual behavior towards you. Ignore the intention of the action. "Impact matters intent never does."
6	Recognize and understand the difference between good touch and bad touch.
7	Remember when someone or group eve-teases, sexually harasses, assaults, abuses or even rapes you, it is NEVER your fault. Have the courage to make complaints or report it.
8	Always complain when an individual or a group try to trespass or trespasses your comfort zone.
9	Always try to understand your friend or relatives when they share incidences of sexual harassment/assault with you.
10	Educate yourself on Laws that protects women and children to ensure safety.

Anyone, girl or boy can also be the perpetrator of Sexual Assault.

### Don'ts

Never remain unaware on the concepts of sexual behaviors like eve-teasing, sexual harassment, sexual assault, sexual abuse and rape.

Never be carefree about situations, events, activities and possible problems that can put your safety at risk.

Never overlook your relationships with your family, relatives, friends and others. Never excuse or suppress any incidences of sexual discomfort created by anyone of them.

Never suppress your voice or never submit yourself into someone's sexual behavior or advances. Always be sensitive especially if you are uncomfortable or confused.

Never hesitate to condemn, raise your voice or discuss someone's sexual behavior towards you, wondering his or her intention. "Impact matters Intent never does."

Never overlook or ignore the bad touch that causes you discomfort.

NEVER think that it is your fault when you face incidences of eve teasing, sexual harassment, assault, abuse or even rape.

Never let an individual or a group trespass into your comfort zone.

Never judge your friend or relatives of their sex, behavior, or past track records, when they share incidences of sexual harassment/assault with you.

Never remain unaware of the Law of the land especially the ones that protects women and children.

## *10 Do's & Don'ts for Workplace*

Work Place means any establishment or unit (formal or informal) where there is an employer, employee and coworker relationship.

<b>S/No.</b>	<b>Do's</b>
1	Ensure a safe environment that is free from sexual harassment at workplace and educate the entire team on the concepts on sexual harassment.
2	Always report sexual assault cases in office or organizations' and the entire team must ensure zero tolerance for sexual harassment.
3	Under this policy, the workplace must have a complaint committee and a fair mechanism for addressing complaints.
4	Always address every incidences of sexual harassment. Addressing it is a pride and it models other organizations to follow the same.
5	Always address every incidences of sexual harassment timely, fairly and effectively.
6	Always introduce a set of "code of conduct" for team members during recruitment and reintroduce on a regular interval to prevent sexual harassment at workplace.
7	Ensure safety and security measures for every office member who had to undertake office travels, posting or temporary responsibility in fields or outside regular work compound or outside regular office hours.
8	Ensure that the complainers' identity is not revealed.
9	Provide necessary facilities or allocate small amount of annual budget to the Complaint Committee to deal effectively with complaint.
10	Display notices and messages related to sexual harassment in the establishment to spread awareness on the issue and prevention of Sexual Harassment.

Remember Sexual Assault and Rape can happen to anyone, girl or boy. Anyone, girl or boy can also be the perpetrator of Sexual Assault.

It refers to any department, organization, establishment, enterprise, institution, office, branch, unit, local authority or domestic households.

### Dont's

Never keep team members unaware on the concepts of sexual behaviors like eve teasing, sexual harassment, sexual assault, sexual abuse and rape.

Never discourage any staff members or team members from complaining incidences of sexual harassment in office or organization.

Never keep team members in confusion regarding whom or where to complain.

Never let go any incidences of sexual harassment go unaddressed.

Addressing it and making people know about is not a humiliation to your workplace.

Never delay or be lenient and biased in addressing sexual harassment incidences within your office or organizations.

Never overlook on the importance of ensuring certain code of conducts amongst your team members to ensure prevention of sexual harassment incidences.

Never overlook take granted of any workplace team members who are out of regular work compound or working at office outside regular office hours for work purpose.

Never be careless and leak out any information that may reveal the complainers' identity.

Never deprive the Complaint Committee of necessary resources or budget.

Never remain passive in creating awareness on sexual harassment notices and messages.



Join us to create a Sexual Assault Free Tibetan Society  
by posting your valuable suggestions

at our contact address:

Women's Empowerment Desk  
Department of Home  
Central Tibetan Administration  
Distt. Kangra  
Himachal Pradesh  
India  
Pin Code: 176215  
Phone: +91 1892 222214  
E mail: [empoweringtibwomen@tibet.net](mailto:empoweringtibwomen@tibet.net)

Tibetan Font Used: **Himalaya-I**  
Compatible font: **TCRC Youtso Unicode**