



བཅོན་གཡེམ་མེད་པའི་  
བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་  
བསྐྱེད་ཆེད།

**SEXUAL  
ASSAULT  
FREE  
TIBETAN  
SOCIETY**





བོད་མིའི་སྐྱིལ་འཇུག་གི་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་ལ་རབས་སྲོད་བཟང་གི་གོམས་གཤིས་མི་ཉམས་གནས་བྱུང་ཐབས་ལ་ཚིག་སྒྲིབ་བྱ་དགོས།
༢	འཆལ་སྲོད་དང་བཙན་གཤེས་ཀྱི་གནད་དོན་སྐོར་ལ་སློབ་སྲོད་བྱ་དགོས།
༣	རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱི་གཞུང་གཙོ་མི་ཀུན་ལ་བཙན་གཤེས་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་སྐོར་ལ་འཛེམས་ཚོན་མེད་པར་རྒྱུང་བཤད་དང་བཤོ་སྡེད་བྱ་དགོས།
༤	ཁྱེད་རང་གི་སྤྱི་གཞུང་བཙན་གཤེས་དང་བརྟམས་བཙོས་བྱེད་བ་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བྱུང་སྐབས། འཛིགས་སྐོར་མེད་པར་བྱུང་སྲོད་བྱ་དགོས་པ་དང་། བརྟམས་བཙོས་གཏོང་མཁུག་དེ་ཉིད་རང་གི་སྤྱི་ཉེ་དང་འགོ་དཔོན་སྤྱི་ཉེ་ཡང་གཏོང་ལེན་བྱ་དགོས། ཐབས་ལམ་བཟང་པོས་ནི་བྲིམས་གཏུགས་བྱ་སྲོད་ཀྱི་ཡིན།
༥	ཁྱེད་རང་གི་སྤྱི་གཞུང་ཉེ་འགལ་དུ་མི་གཞན་ཡོད་ན། དེར་སྟོན་ཚུད་ནས་དོགས་ཚོན་དང་སྲིར་གསལ་བྱ་དགོས།
༦	སྤྱི་གཞུང་ཚུལ་མིན་འབྲིག་སྲོད་ཀྱི་སྲོད་ལམ་དང་། རྣམ་འགྲུའ། སྐད་ཆ་བཤད་སྐོར་བཙན་ལ་བརྟེན་ནས་མི་གཞན་ལ་ཐུགས་རྒྱུན་རྒྱུ་བྱེད་པ་བཟོ་བས་སྲིད་པས། དེའི་ཐོག་སྤུས་སྟོན་ཚུད་ནས་དོ་དམ་དང་སྐོར་སྐོར་འཛིན་ནས་པོ་བྱ་དགོས་པ་དང་། བྱ་སྲོད་དེ་རིགས་བྲིམས་འགལ་དང་ཚུལ་མིན་ཡིན་སྐོར་སློབ་སློབ་བྱ་དགོས།
༧	བཙན་གཤེས་སོགས་ཀྱི་གནད་དོན་བྱུང་སྐབས། གཞིན་འཆོ་ཕོག་ཡུལ་ཁྱེད་རང་གི་སྤྱི་གཞུང་མི་གཞན་གྱི་སྤྱི་གཞུང་ཡིན་ཅུང་། དེའི་ཚོར་འབྲུལ་མིན་པ་ཤེས་དགོས།
༨	ཁྱེད་རང་གི་སྤྱི་གཞུང་གར་ཡོད་དང་། ཉེན་རིམ་བྱ་གཞན་ཉེ་ཐོགས་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་དུས་ཅག་དུ་དོ་སྐོར་བྱ་དགོས།
༩	སྤྱི་གཞུང་སློབ་གྲྭར་སླེན་ལེན་སྐབས་སྤུས་རྣམས་རང་ཉིད་བསྲོད་དགོས་པ་དང་། དེ་ཡང་སློབ་གྲྭ་མ་གྲོལ་གོང་སྟོན་ཚུད་ནས་བསྲོད་དེ་སྤྱི་གཞུང་སློབ་གྲྭ་ནས་སྲིར་མ་ཐོན་པར་རྒྱུག་ནས་སྲོད་དགོས།
༡༠	སྤུས་དུས་ཅག་དུ་སྤྱི་གཞུང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་ལམ་བཟང་པོ་འཛོག་དགོས་པ་དང་། སྤྱི་གཞུང་ཉེན་རིམ་བྱེད་སྐོར་དང་། ཡིག་རྒྱུགས་ཨང་རིམ། ཐོགས་པོ། ལྷུང་སྲོད་རིག་གནས་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་སྐོར་ལ་གོ་བསྐྱར་བྱ་དགོས། སྤྱི་གཞུང་གནས་ཚུལ་གང་བཤད་པར་ཉེན་འཛོག་དགོས་པ་དང་། རང་གི་བསམ་ཚུལ་ཡང་གོད་དུ་འཛོག་དགོས།

དེ་ལྟར་བྱའི་ཉེས་སྲིད་བྱེད་མཁམ་ཡང་ཕོ་མི་གང་རུང་ནས་ཡོང་སྲིད་པ་ཡིན།

བྱ་མི་རུང་བ།

མ་རབས་ཚུལ་མིན་གྱི་འཆལ་སྲིད་དང་བཙན་གཤེམ་སོགས། བོད་མིའི་སྲི་ཚོགས་ཀྱི་སྐྱེད་བརྒྱན་ལ་གཞོན་གཞིའི་རིགས་ནམ་ཡང་བྱ་མི་རུང་།

བརྒྱས་བཅོས་དང་། བཙན་གཤེམ་སོགས་ཀྱི་གནད་དོན་སྐོར་ལ་ཤེས་ཉེགས་མེད་པའམ་སྐྱེད་མེད་དུ་འཛོག་མི་རུང་། རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱ་གུ་ཡང་དེ་ལྟར་འཛོག་མི་རུང་།

རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱ་གུས་གཙོས་མི་གཞན་མཉམ་དུ་བཙན་གཤེམ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་སྐོར་འཕན་ཚུན་གོ་བརྒྱུར་བྱ་རྒྱུར་དོ་ཚད་དང་འཛོམས་ཟོན་བྱ་མི་རུང་།

ཁྱེད་རང་གི་སྤྱ་གུར་བཙན་གཤེམ་དང་བརྒྱས་བཅོས་བཏང་བ་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བྱང་སྐབས། གཞན་ལ་ཞེད་སྐྱེད་དང་འཛོམས་ཟོན་བྱ་རྒྱུ་མེད་ལ། སྤྱ་གུར་གནད་དོན་དེ་རིགས་བྱུང་བར་སློན་འཇུགས་ནམ་ཡང་བྱ་མི་རུང་།

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

སྤྱ་གུའི་ཚུལ་མིན་འབྲིག་སྲིད་ཀྱི་སྲིད་ལམ་དང་། ནམ་འགྱུར། ལྷན་ཆ་བཤད་སྐྱེད་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་མི་གཞན་ལ་ཤུགས་རྒྱན་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་ཐབས་སྲིད་པས། རང་གི་སྤྱ་གུ་(ལ་མོ་སྤྱ་རུང་) ལྟོད་ཡངས་ནམ་ཡང་གཏོང་མི་རུང་།

ཁྱེད་རང་གི་སྤྱ་གུར་བཙན་གཤེམ་སོགས་ཀྱི་གཞོན་འཚོ་སོག་སྐབས། ནམ་ཡང་ཉེས་འཇུགས་དང་། བྱོད་ཞིབ། སློན་འཇུགས་བཅས་བྱ་མི་རུང་། དེ་ནི་གཞོན་འཚོ་སོག་ཡུལ་གྱི་ཚོར་འཁྲུལ་གཏན་ནས་མིན།

ལས་བྲེལ་ཇི་ཅུ་ཆེ་ཡང་ཁྱེད་རང་གི་སྤྱ་གུ་གར་ཡོད་དང་། ཉིན་རེའི་བྱ་གཞག་ཉེ་གྲོགས་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་དུས་ཉུག་དེ་སྐྱོད་བྱ་དགོས་པ་ལས། ནམ་ཡང་སྐྱེད་མེད་དུ་འཛོག་མི་རུང་།

གཉེན་ཉེ་དང་གྲོགས་པོ་སོགས་སྤྱ་གུ་སློབ་གྲུར་སླེལ་ལེན་བྱ་རྒྱུར་སྤྱ་ལའང་སློབ་འགྲེལ་ནམ་ཡང་བྱ་མི་རུང་།

རང་ཉིད་དང་སྤྱ་གུའི་དབར་གྱི་འབྲེལ་ལམ་དེ་དངངས་འཚབ་དང་། སློན་འཇུགས། བྱོད་ཞིབ། བཙན་བཀའ་གཏོང་བ་སོགས་ཀྱི་དེ་བོར་གྱུར་ཏེ། སྤྱ་གུས་རང་གི་ཉིན་རེའི་བྱེད་སྲིད་དང་། ཡིག་རྒྱགས་ཨང་རིམ། གྲོགས་པོ། ལྷན་སྐྱོང་རིག་གནས་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་སྐོར་ལ་གོ་བརྒྱུར་བྱ་མཚམས་འཛོག་སྲིད་པས། འབྲེལ་ལམ་དེ་འདྲར་ནམ་ཡང་བརྒྱུར་མི་རུང་།

## སྒྲོབ་གྲུབ་འོས་འགན།

བཅའ་གཤམ་ནི་ཕོ་མོ་གང་རུང་ལ་འབྲུང་སྲིད་པ་ཡིན།	
ཨང་།	བྱ་དགོས་པ།
༡	སྒྲོབ་གྲུབ་ནང་བཅའ་གཤམ་རིགས་ལྷན་ཚུན་ཉེན་རྟོགས་པར་ཚིམ་སྒྲོད་ཀྱིས་ཉེས་འདྲུགས་དེབ་སྒྲིལ་ (FIR) རེས་པར་དུ་དགོངས་དགོས་པ་དང་། དུལ་སྤྲོམས་ཀྱིས་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱ་དགོས།
༢	སྒྲོབ་གྲུབ་ནང་བཅའ་གཤམ་སྒྲིལ་འགོག་ཚོགས་ཚུང་ཞིག་རེས་འདྲུགས་དགོས་པ་དང་། ཚོགས་ཚུང་དེའི་ནང་དགོ་ཆན་ཕོ་མོ་དང་། སྒྲོབ་སྤྲུག་ཕོ་མོ་བཅས་ཀྱི་སྐྱོ་ཚབ་གྲངས་ཚད་མཉམ་པ་བརྒྱུས་ཏེ། སྒྲོབ་གྲུབ་དགོ་སྤྲུག་རུང་གིས་ལྷོད་དོན་ཡར་ལྷུ་བྱེད་པར་ཡོད་ཉེན་འཕེར་བ་བྱ་དགོས།
༣	སྒྲོབ་གྲུབ་ནང་བཅའ་གཤམ་གྱི་དོན་རྒྱུན་མེད་སྐབས་སུའང་། ལས་བྱེད་དང་སྒྲོབ་སྤྲུག་ཕོ་མོ་རྣམས་ལ་བཅའ་གཤམ་སྒྲིལ་འགོག་ཚེད་རང་ཉིད་ཀྱི་གཤིས་སྒྲོད་དང་། བསམ་སྒྲོག་ཏོང་སློབས་ཐད་སྒྲོད་བརྟམ་རེས་པར་སྒྲོད་དགོས།
༤	བཅའ་གཤམ་སྒྲིལ་འགོག་དང་འབྲེལ་བའི་པར་རིས་དང་ལམ་སྒྲིལ་ཡིག་ཆ་སྐྱོ་ཚོགས་བཟོས་ཏེ་ལས་བྱེད་དང་སྒྲོབ་སྤྲུག་བརྒྱ་འཛོམས་ཆེ་ས་ཁག་ལ་རེས་པར་གྱང་སྐྱར་བྱས་ནས་དེ་རིགས་ཡང་ཡང་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པ་བྱ་དགོས།
༥	སྒྲོབ་གྲུབ་ཉལ་ཁང་དང་། འཛིན་ཁང་། འཁྲུས་ཁང་། ཚེད་ཐང་བཅས་སུ་བྱ་དང་བྱ་མོར་བདེ་འདགས་ཀྱི་མཐུན་རྒྱུན་ཕོགས་སུ་སྒྲོར་དགོས།
༦	སྒྲོབ་གྲུབ་དགོ་ཆན་དང་ཕ་ཚབ་མ་ཚབ་རྣམས་ཀྱིས་སྤྲུག་གང་དུ་ཡོད་མེད་ལ་དུས་ཉུག་ཏུ་སྤྲུགས་སྐྱར་གནང་དགོས།
༧	གཏན་འདགས་སྒྲོབ་གྲུག་ཁག་གིས་སྒྲོབ་གྲུག་མེད་སྐབས་སྒྲོབ་སྤྲུག་དེའི་ཕ་མ་རང་རོས་སམ་ཡང་ན་ཕ་མའི་རོས་ལེན་ཡི་གེ་ཡོད་ཅིང་སྒྲོབ་གྲུག་ཕོ་མོ་དེ་བྱས་པའི་འགན་འཁུར་བ་མཉམ་དུ་སྒྲོབ་སྤྲུག་གྱང་མེད་དུ་གཏོང་དགོས། དེ་བཞིན་ཉེན་སྒྲོབ་ཀྱི་སྒྲོབ་མ་བསྐྱེལ་ལའང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།
༨	སྒྲོབ་གྲུབ་ལས་བྱེད་དང་དགོ་ཆན་རྣམས་ཀྱིས་སྒྲོབ་སྤྲུག་མཉམ་འབྲེལ་ལམ་བཟང་པོ་འཛོག་དགོས་པོད་། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་སྒྲོབ་སྤྲུག་ཚོས་བཅའ་གཤམ་སྤོགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཡར་ལྷུ་བར་བདེ་པོ་ཡོང་གི་རེད།
༩	སྒྲོབ་གྲུབ་ལས་བྱེད་དང་སྒྲོབ་སྤྲུག་ཚང་མས་ཕོ་མོ་ཁྱད་མེད་དུ་ཚི་འཛོག་བྱ་དགོས།
༡༠	སྒྲོབ་གྲུབ་ནང་བཅའ་གཤམ་རུང་རིགས་ཀྱི་ཚོག་ཐོ་འམ་སྤྲུན་ཐོ་རེས་པར་དུ་ཉར་དགོས།

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

བྱ་མི་རུང་བ།

སློབ་གྲྲི་ནང་བཅོན་གཡེམ་རིགས་ལྟར་སྐབས་ཉེན་ཉོགས་པར་ཅིས་སློད་ཀྱིས་ཉེས་འཇུགས་དེབ་སྐྱེལ་ (FIR) མ་བཀའ་པར་ནང་ཁྲལ་ཐག་གཅོད་རིགས་ནམ་ཡང་བྱ་མི་རུང།

སློབ་གྲྲི་ལས་བྱེད་དང་སློབ་ཕྲུག་སྲུ་རུང་གིས་སློབ་གྲྲི་ནང་བཅོན་གཡེམ་བྱུང་རིགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དང་ ཉམ་ཚུལ་ཡར་ལྷ་བྱེད་པར་ནམ་ཡང་སྲི་བཤོལ་བྱ་མི་རུང།

སློབ་གྲྲི་ལོ་རེའི་ལས་རིམ་ནང་བཅོན་གཡེམ་སློབ་འཁོག་གི་ལས་འཆར་སྒྲིག་རྒྱ་བརྗོད་མི་རུང།

སློབ་གྲྲི་ལས་བྱེད་དང་། སློབ་ཕྲུག་པ་མ་བཅས་སྲུ་རུང་གིས་སློབ་གྲྲི་ནང་བཅོན་གཡེམ་བྱུང་རིགས་ཀྱི་ གནས་ཚུལ་དང་ཉམ་ཚུལ་ཡར་ལྷ་བྱེད་པར་ནམ་ཡང་སྲི་བཤོལ་བྱ་མི་རུང།

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་ཁྱུང་དང་། ལྷོ་གཏན་བཅོན་ཕོ་ མེད་པ། ས་ཆ་ནག་ཁྱུང་བཅས་ནམ་ཡང་འཛོལ་མི་རུང།

ལས་བྲེལ་རི་ཚམ་ཆེ་ཡང་། བྱེད་རང་གི་སྲུ་གུ་གར་ཡོད་དང་། ཉེན་རེའི་བྱ་གནག་ ཉེ་གྲོགས་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ ལ་དུས་ཉག་དུ་དོ་སྣང་བྱ་དགོས་པ་ལས། ཉམ་ཡང་སྣང་མེད་དུ་འཛོལ་མི་རུང།

སློབ་གྲྲི་གང་སེང་སྐབས་སློབ་ཕྲུག་དེའི་པ་མ་རང་དོས་སམ་ཡང་ན་པ་མའི་དོས་ལེན་ཡི་གེ་ཡོད་ཅིང་སློབ་ གྲྲི་ལོ་འགོད་བྱས་པའི་འགན་འཁུར་བ་མཉམ་དུ་སློབ་ཕྲུག་སློབ་གྲྲི་ནས་བསྐྱེལ་བྱེད་པའམ། གང་སེང་དུ་ གཏོང་བ་ལས། པ་མའི་དོས་སྐོར་མེད་པའི་མི་གཞན་དང་མཉམ་དུ་ནམ་ཡང་གང་སེང་དུ་གཏོང་མི་རུང།

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།

སློབ་གྲྲི་ལས་བྱེད་དམ་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་ཕོ་མོ་སྲུ་རུང་གི་རུས་སློབས་ལ་ཅི་བཀྱར་མི་བྱེད་པ་ནམ་ཡང་བྱ་མི་ རུང།

སློབ་གྲྲི་ནང་བཅོན་གཡེམ་གྱི་གནས་ཚུལ་ཐོན་ཆོ་ཆོག་ཐོ་འམ་སྣན་ཐོ་འགོད་འབྲེལ་མ་བྱེད་པར་ནམ་ཡང་ འཛོལ་མི་རུང།

## ལས་ཀ་བྱ་ཡུལ་གྱི་འོས་འགན།

ལས་ཀ་བྱ་ཡུལ་ཞེས་པ་ནི་རྒྱིག་གཞི་རྒྱན་པ་འཕམ་མི་རྒྱན་པའི་རྗེ་ཚོགས་གང་ཞིག་ཏུ། ལས་ཀ་སྤོང་མཁའ་དང་། ལས་མི། ལས་རོགས་  
བཅས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་གནས་ཤིག་ཏུ་གོ་དགོས། དེ་ནི་རྒྱན་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།

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

ཨང་།	བྱ་དགོས་པ།
༡	ལས་ཀ་བྱ་ཡུལ་དུ་བཅོན་གཡེམ་མེད་པའི་ཁོར་ཡུག་བཟང་པོ་ཞིག་རྒྱན་དགོས་པ་དང་། ལས་བྱེད་ཡོངས་ལ་ འཆལ་སྤྱོད་དང་བཅོན་གཡེམ་སོགས་མི་ཡོང་བའི་སློབ་གསོ་སྡེ་རྒྱུན་ལྔ་ལས་སྤོང་དགོས།
༢	ལས་ཁུངས་དང་ཚོགས་པ་སོགས་ལས་ཀ་བྱ་ཡུལ་དུ་བཅོན་གཡེམ་གྱི་གནད་ཚུལ་ཐོན་སྐབས། འཕྲལ་དུ་ལྷ་ གཏུགས་བྱ་དགོས་པ་དང་། ལས་བྱེད་ཚང་མས་བཅོན་གཡེམ་གྱི་དོན་རྒྱུན་ལ་བཟོད་སྲུང་གཏན་ནས་བྱ་མི་རུང་།
༣	སྲིད་བྱུས་འདིའི་འོག་ལས་ཀ་བྱ་ཡུལ་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་བརྒྱན་དགོས།
༤	བཅོན་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་བཟོ་འོས་པ་ཞིག་ཡིན།
༥	བཅོན་གཡེམ་དང་འཆལ་སྤྱོད་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་བཅོན་གཡེམ་གྱི་དོན་རྒྱུན་མི་ཡོང་ཆེད། ལས་བྱེད་ཀྱི་ཀུན་སྤོང་རྒྱིག་གཞི་ཞིག་གཏན་འབེབས་བྱ་ དགོས་པ་དང་། ལས་བྱེད་གསར་འཇུག་སྐབས་དེ་སྤོང་བྱ་དགོས་པ་མ་ཟད། དུས་ནས་དུས་སུ་ལམ་སློན་བྱ་དགོས།
༧	གཞུང་འབྲེལ་སློབ་སྦྱོང་དང་། གནས་སློབ། ས་གནས་སུ་སྤེལ་སེལ་སློབ་སྦྱོང་། ལྷན་གཏན་ལས་ཡུལ་གྱི་ སྤྱི་ལོགས་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་སྤོང་ལུ་མཁའ་གྱི་གང་ཟག་དེ་སུ་ཡིན་མིན་ཕྱིར་ཀྱང་མི་བྱེད་པར་གཟབ་དགོས།
༩	བཅོན་གཡེམ་དང་འཆལ་སྤྱོད་ཀྱི་གནད་དོན་ལྷ་གཏུགས་བྱ་སའི་ཚོགས་ཚུང་གིས་གནད་དོན་རྣམས་ཕན་ལུས་རྒྱན་ པའི་ངང་ཐག་གཅོད་ཡོང་སྲུང་། གོང་གསལ་མཐུན་རྒྱུན་སྤོང་པའམ་ཡང་ན་ལོ་རེའི་འཆར་དཔུལ་སྤྲན་བྱ་རེ་ཟུར་ འཛོག་བྱ་དགོས།
༡༠	བཅོན་གཡེམ་སློན་འགོག་དང་འབྲེལ་བའི་བདུ་བྱེད་དང་ལམ་སློན་འབྲེམས་སླེལ་བྱས་ཏེ། བཅོན་གཡེམ་སློན་འགོག་ གི་གོ་རྟོགས་ལྷ་ཆེར་སླེལ་དགོས།



བཅན་གཡེམ་ནི་ཕོ་མོ་གང་ཟུང་ལ་འབྲུང་གི་དཔེ་ལོན།

བྱ་མི་དགོས་པའི་རིགས།

ལས་མི་སྲུ་ཟུང་འཆལ་སློབ་གྲི་ཚམ་པ་སྟེ། ཐུབ་ཚོད་དང་། བརྟམ་བཅོས། བཅན་གཡེམ་སོགས་གྲི་གནད་དོན་ཐོག་གོ་རྟོགས་མེད་པར་ནམ་ཡང་འཛོག་མི་ཟུང།

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

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་ཟུང།

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

བྱིད་གྲི་ལས་ཁུངས་སམ་ཚོགས་པའི་ནང་བཅན་གཡེམ་གྱི་དོན་རྐྱེན་བྱུང་སྐབས། གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་པར་དུས་འགྲུངས་དང་སློབ་སྦྱོང་རིམ་གཏན་ནས་བྱ་མི་ཟུང།

བཅན་གཡེམ་སོགས་སློབ་འགོག་ཡོང་ཐབས་སྲུ། ལས་བྱེད་གྲི་ཀུན་སློབ་སློབ་གཞིའི་གལ་ཆེའི་རང་བཞིན་ལ་སྐྱང་ཚུང་ནམ་ཡང་གཏོང་མི་ཟུང།

ལས་བྱེད་སྲུ་ཞིག་རྒྱན་གཏན་ལས་ཡུལ་གྱི་སྤྱི་ལོགས་སྲུ་ལས་དོན་ཆེད་བསྐྱོད་པའམ། ལས་ཁུངས་གྲི་དུས་ཚོད་འཕར་མེད་ལས་ཀ་བྱ་དགོས་བྱུང་ཆེ། ལས་བྱེད་དེའི་བདེ་འཇགས་ལ་སྐྱང་མེད་དུ་གཏན་ནས་འཛོག་མི་ཟུང།

གནད་དོན་ཅིས་སློབ་ཞུ་མཁན་གྱི་གང་ཟག་དེའི་སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ་གཅིག་ཀྱང་སྤེལ་གཏུང་དང་སློབ་གཡེམ་གྱི་ལོར་མི་ཟུང།

བཅན་གཡེམ་དང་འཆལ་སློབ་གྲི་གནད་དོན་ཞུ་གཏུགས་བྱ་སའི་ཚོགས་ཚུང་གི་དགོས་གལ་མཐུན་རྐྱེན་དང་འཆར་དངུལ་སྤྱིར་བསྟར་ནམ་ཡང་བྱ་མི་ཟུང།

བཅན་གཡེམ་སློབ་འགོག་དང་འབྲེལ་བའི་བདུ་ཁུབ་དང་ལམ་སློབ་འབྲེམས་སྟེལ་བྱས་སྟེ། དམངས་ལ་གོ་རྟོགས་སྟེལ་རྒྱུར་སྤྱིད་ལུག་གཏན་ནས་བྱ་མི་ཟུང།

## ན་གཞིན་གྱི་འོས་འགན།

བཅོན་གཡེམ་ནི་ཕོ་མོ་གང་ཅུང་ལ་འབྲུང་གི་དཔ་ཡིན།	
ཨང་།	བྱ་དགོས་པའི་རིགས།
༡	ཁ་གཙགས་དང་། བཅོན་གཡེམ། ཐུབ་ཚོད། བཅོན་ཤེད་སོགས་ཀྱི་གནད་དོན་སྐོར་ལ་ ཤེས་རྟོགས་དོགས།
༢	ཁྱེད་རང་གི་བདེ་འཇགས་དང་བདེ་དོན་ལ་ཉེན་ཁ་ཡོད་པའི་གནས་སྐབས་དང་། དོན་རྐྱེན། བྱ་སྐྱོད། མི་སྣ་སོགས་ལ་དོགས་ཚེན་བྱ་དགོས།
༣	ཁྱེད་རང་གི་ཉང་མི་དང་། སྐྱམ་མཆེད། ལྷོགས་པོ། སྤྱི་མི་བཅས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་ལ་ཤེས་ རྟོགས་དོགས། ཁོས་ཚོས་ཁྱེད་ལ་སྒྲོལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲུབ་སྐབས་ཐད་དོས་འཛིན་གསལ་པོ་དགོས་པ་ དང་། རང་ལ་བཟོད་མི་བདེ་བའི་གནས་སྐབས་ལྷུང་སྐབས། ཐད་ཀར་རམ་བརྒྱད་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་སྟེ་འགོག་ཐབས་བྱ་དགོས།
༥	མི་གཞན་གྱིས་ཁྱེད་རང་ལ་ཚུལ་མིན་འཆལ་སྤྱོད་ཀྱི་བྱ་སྐྱོད་ཕྱི་བའི་སྐོར་གཞན་ལ་ཕྱོས་ བརྒྱུར་བྱ་དགོས་ཤིང་། བྱ་སྐྱོད་ཀྱི་ཀུན་སྲོད་གང་ཡིན་ལ་བརྟེན་མི་ཅུང་། བྱ་སྐྱོད་ནི་ཀུན་སྲོད་ ལས་གནད་འགགས་ཆེ་བ་ཡིན།
༦	ལག་པ་འཆང་སྐབས་ཡག་ཉེས་གཉེས་དབར་དོས་འཛིན་དང་ཁྱེད་པར་ཤེས་པར་བྱ་དགོས།
༧	མི་གཙམ་གམ་དུ་མས་ཁྱེད་རང་ལ་ཁ་གཙགས་དང་། ཐུབ་ཚོད། བཅོན་གཡེམ། བཅོན་ གཡེམ་སོགས་བྱས་ཚེ། དེ་ནི་ཁྱེད་རང་གི་ཚོར་འབྲུལ་གཏུན་ནས་མིན་པ་ཤེས་དགོས་པ་ དང་། ལྷ་གཏུགས་དང་ཕྱིས་སྤྱོད་བྱ་སྐྱོད་ལྷོགས་སྤྱོད་བྱ་དགོས།
༨	མི་གཙམ་གམ་དུ་མས་ཁྱེད་རང་གི་ཐག་ཉེར་དབང་ཤེད་ཀྱིས་བཅར་བའམ། ཁྱེད་ཀྱི་བདེ་ འཇགས་ལ་དོ་ཕྱོག་བཏང་ན། བྱ་སྐྱོད་འདི་རིགས་དེས་པར་ཕྱིས་སྤྱོད་བྱ་དགོས།
༩	ཁྱེད་ཀྱི་ལྷོགས་པོ་དང་སྐྱམ་ཉེ་སོགས་ཀྱིས་བཅོན་གཡེམ་དང་འབྲེལ་བའི་དོན་རྐྱེན་ཤིང་ སྐབས། དེར་དོ་སྣང་ཆེན་པོས་ཉན་ཤེས་བྱ་དགོས།
༡༠	བྱུང་མེད་དང་བྱིས་པའི་བདེ་འཇགས་ལ་སྤྱང་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྱིམ་ཡིག་ཁག་ལ་ཤེས་རྟོགས་ལེགས་ པོ་དགོས།

ཉེས་སྐྱོད་བྱེད་མཁན་ནི་ཕོ་མོ་གང་རུང་ནང་ཡོད་སྲིད་པ་ཡིན།

བྱ་མི་རུང་བ།

ཁ་གཙལ་གསུང་། བཅོམ་གཡེམ། ཐུབ་ཚོད། བཅོམ་གཤེད་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་གོ་རྟོགས་གང་ཡང་མེད་པར་གཏན་ནས་སྐྱོད་མི་རུང་།

བྱིད་རང་གི་བདེ་འཇགས་དང་བདེ་དོན་ལ་ཉེན་ཁ་ཡོད་པའི་གནས་སྐབས་དང་། དོན་རྐྱེན། བྱ་སྐྱོད། མི་སྣ་སོགས་མ་ནམ་ཡང་སྤང་མེད་དུ་འཛིག་མི་རུང་།

བྱིད་རང་གི་ནང་མི་དང་། རྒྱན་མཚེད། ལྷོགས་པོ། སྤྱི་མི་བཅས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་ལ་ནམ་ཡང་སྤང་མེད་དུ་འཛིག་མི་རུང་། ཁོང་ཚོ་སྤྱི་རྒྱུ་རུང་གིས་ཆགས་སྲིད་སོགས་བཟོད་མི་བདེ་བའི་བྱ་སྐྱོད་ལྟེན་སྐབས་སྤྲོ་གསང་གཏན་ནས་བྱ་མི་རུང་།

མི་གཞན་གྱིས་ཚུལ་མིན་གྱི་རྣམ་འགྲུར་དང་འཆལ་སྐྱོད་སོགས་ལ་དུས་ནམ་ཡང་ཞེད་སྤང་དྲང་སྤྲོ་གསང་བྱ་མི་རུང་། བྱིད་རང་བཟོད་མི་བདེ་བ་དང་དོགས་པ་བྱུང་སྐབས་ཚོར་བ་སྐྱེན་པོ་དགོས།

མི་གཞན་གྱིས་བྱིད་རང་ལ་ཚུལ་མིན་འཆལ་སྐྱོད་བྱེད་པའི་ཀུན་སྡོང་གང་ཡིན་ལ་མགོ་སྐོང་ས་ཏེ། འཆལ་སྐྱོད་སྐོར་སྤྲོ་གསང་བྱེད་པའམ་གཞན་ལ་མ་བཤད་པར་གཏན་ནས་འཛིག་མི་རུང་།

མི་གཞན་གྱིས་ལག་པ་འཆང་བར་བརྟེན་ནས་བྱིད་རང་ལ་བཟོད་མི་བདེ་བ་བྱུང་ན་ནམ་ཡང་སྤང་མེད་དུ་གཏང་མི་རུང་།

བྱིད་རང་ལ་གཞན་གྱིས་ཁ་གཙལ་དང་། ཐུབ་ཚོད། བཅོམ་གཤེད། བཅོམ་གཡེམ་སོགས་བྱས་ཚེ། དེ་ནི་རང་གི་ནོར་འཁྲུལ་ཡིན་པར་ནམ་ཡང་བསམ་མི་རུང་།

མི་གཞན་གྱིས་བྱིད་ཀྱི་བདེ་འཇགས་ལ་དོ་སློབ་གཏན་ནས་གཏོང་དུ་འཇུག་མི་རུང་།

བྱིད་ཀྱི་ལྷོགས་པོ་དང་རྒྱན་ཉེ་སོགས་ཀྱིས་བཅོམ་གཡེམ་དང་འབྲེལ་བའི་དོན་རྐྱེན་ཤོད་སྐབས། ཁོང་ཚོའི་མཚན་རྟགས་དང་། སྐྱོད་པ། འདས་པའི་གནས་ཚུལ་བཅས་ལ་གཞིགས་ནས་ནམ་ཡང་སྤང་མེད་དུ་གཏོང་མི་རུང་།

བྱུང་མེད་དྲང་གྱིས་པའི་བདེ་འཇགས་དང་སྤང་སྐྱོབ་ཀྱི་བྱིས་ས་ཡིག་ཁག་ལ་ཤེས་རྟོགས་མེད་པར་ནམ་ཡང་སྐྱོད་མི་རུང་།

# 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.

<b>S/No.</b>	<b>Do's</b>
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 anyone 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**