



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

**SEXUAL  
ASSAULT  
FREE  
TIBETAN  
SOCIETY**





བོད་མིའི་སྐྱེལ་འཇུག་གི་ཚང་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་ཆིག་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་རྒྱ་དེ་ཡིན།
༥	བྱིད་རང་གི་སྤྱུ་གུའི་ཉེ་འགམ་དུ་མི་གཞན་ཡོད་ན། དེར་སྟོན་ཚུད་ནས་དོགས་ཚོན་དང་སྐྱིར་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་ཚེར་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་ཕྱོད་ཤོད་སྟེན་ཚུད་ནས་བསྤོད་དེ་སྤྱུ་གུ་སློབ་གུ་ནས་སྤྱིར་མ་ཕྱོད་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་བརྒྱུར་བྱ་དགོས། སྤྱུ་གུས་གནས་ཚུལ་གང་བཟང་པར་ཉན་འཛོག་དགོས་པ་དང་། རང་གི་བསམ་ཚུལ་ཡང་ཤོད་དུ་འཛོག་དགོས།

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

བྱ་མི་རུང་བ།

མ་རབས་ཚུ་ལ་མིན་གྱི་འཆལ་སྲོད་དང་བཅས་གཡེམ་སོགས། བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་ལ་གནོད་གཞིའི་རིགས་ནམ་ཡང་བྱ་མི་རུང་།

བརྟན་བཅོས་དང་། བཅོན་གཡེམ་སོགས་ཀྱི་གནད་དོན་སྐོར་ལ་གཤམ་ཉོགས་མེད་པའམ་སྤང་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་བཅོན་གཡེམ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་སྐོར་འཕན་ཚུན་གོ་བསྐྱར་བྱ་རྒྱུར་དོ་ཚད་དང་འཛོམས་ཚོན་བྱ་མི་རུང་།

ཁྱེད་རང་གི་སྤྱ་གུར་བཅོན་གཡེམ་དང་བརྟན་བཅོས་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བྱུང་སྐབས། གཞན་ལ་ཞེད་སྤང་དང་འཛོམས་ཚོན་བྱ་རྒྱུ་མེད་ལ། སྤྱ་གུར་གནད་དོན་དེ་རིགས་བྱུང་བར་སྐྱོན་འཇུགས་ནམ་ཡང་བྱ་མི་རུང་།

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

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

ཁྱེད་རང་གི་སྤྱ་གུར་བཅོན་གཡེམ་སོགས་ཀྱི་གནོད་འཚོ་ཕོག་སྐབས། ནམ་ཡང་ཉེས་འཇུགས་དང་། ཁྱོད་ཞིབ། རྐྱེན་འཇུགས་བཅས་བྱ་མི་རུང་། དེ་ནི་གནོད་འཚོ་ཕོག་ཡུལ་གྱི་ནོར་འཁྲུལ་གཏན་ནས་མིན།

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

གཉེན་ཉེ་དང་གྲོགས་པོ་སོགས་སྤྱ་གུ་སློབ་གྲར་སྐྱེལ་ལེན་བྱ་རྒྱུར་སྤྱ་ལའང་སློབ་འགོལ་ནམ་ཡང་བྱ་མི་རུང་།

རང་ཉིད་དང་སྤྱ་གུའི་དབར་གྱི་འབྲེལ་ལམ་དེ་དངངས་འཚབ་དང་། རྐྱེན་འཇུགས། ཁྱོད་ཞིབ། བཅོན་བཀའ་གཏོང་བ་སོགས་ཀྱི་དོ་བོར་གྱུར་ཏེ། སྤྱ་གུས་རང་གི་ཉིན་རེའི་བྱེད་སྐོར་དང་། ཡིག་རྒྱགས་ཨང་རིམ། གྲོགས་པོ་ལྷན་སྐྱོད་རིག་གནས་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་སྐོར་ལ་གོ་བསྐྱར་བྱ་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།
1	ཚོལ་གྱི་ནང་བཅན་གཤམ་རིགས་ལྷན་ཚུན་ཚོགས་པར་ཚུམ་སྲོད་ཀྱིས་ཉེས་འདུགས་དེ་བརྒྱུལ་ (FIR) རེས་པར་དུ་དགོངས་དགོས་པ་དང་། དུལ་སྲིམས་ཀྱིས་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱ་དགོས།
2	ཚོལ་གྱི་ནང་བཅན་གཤམ་སྲོན་འགོག་ཚོགས་ཚུང་ཞིག་རེས་འདུགས་དགོས་པ་དང་། ཚོགས་ཚུང་དེའི་ནང་དགོ་ཆན་ཕོ་མོ་དང་། ཚོལ་སྲུག་ཕོ་མོ་བཅས་ཀྱི་སྐྱོ་ཚབ་གངས་ཚད་མཉམ་པ་བརྒྱུས་ཏེ། ཚོལ་གྱི་དགོ་སྲོལ་སྲུང་གིས་ལྷོད་དོན་ཡར་ལྷུ་བྱེད་པར་ཡོད་ཅིན་འཕེར་བ་བྱ་དགོས།
3	ཚོལ་གྱི་ནང་བཅན་གཤམ་གྱི་དོན་རྒྱུན་མེད་སྐབས་སུའང་། ལས་བྱེད་དང་ཚོལ་སྲུག་ཕོ་མོ་ཚམས་ལ་བཅན་གཤམ་སྲོན་འགོག་ཚུང་རང་ཉིད་ཀྱི་གཤིས་སྲོད་དང་། བསམ་སྲོལ་གཏོང་སྲོགས་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་སྲུག་བརྒྱ་འཛོམས་ཆེ་ས་ཁག་ལ་རེས་པར་གྱུང་སྐྱུར་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་ཕོགས་སུ་སྲོད་དགོས།
6	ཚོལ་གྱི་དགོ་ཆན་དང་ཕ་ཚབ་མ་ཚབ་ཚམས་ཀྱིས་སྲུག་གང་དུ་ཡོད་མེད་ལ་དུས་ཉུག་ཏུ་སྲུགས་སྐྱུང་གནད་དགོས།
7	གཏན་འདགས་སྲོལ་གྱི་ཁག་གིས་ཚོལ་གྱི་གང་མེད་སྐབས་སྲོལ་སྲུག་དེའི་ཕ་མ་རང་རོས་སམ་ཡང་ན་ཕ་མའི་རོས་ལེན་ཡི་གེ་ཡོད་ཅིང་ཚོལ་གྱི་ཕོ་མོ་དང་བྱས་པའི་འགན་འཁུར་བ་མཉམ་དུ་སྲོལ་སྲུག་གྱུར་མེད་དུ་གཏོང་དགོས། དེ་བཞིན་ཉེན་སྲོལ་གྱི་སྲོལ་མ་བསྐྱེལ་ལའང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།
8	ཚོལ་གྱི་ལས་བྱེད་དང་དགོ་ཆན་ཚམས་ཀྱིས་སྲོལ་སྲུག་མཉམ་འབྲེལ་ལམ་བཟང་པོ་འཛོག་དགོས་པོད་། དེ་ལྟར་རུང་ན་སྲོལ་སྲུག་ཚོས་བཅན་གཤམ་སོགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཡར་ལྷུ་བར་བདེ་པོ་ཡོད་གི་རེད།
9	ཚོལ་གྱི་ལས་བྱེད་དང་སྲོལ་སྲུག་ཚང་མས་ཕོ་མོ་ཁྱད་མེད་དུ་ཚི་འཛོག་བྱ་དགོས།
10	ཚོལ་གྱི་ནང་བཅན་གཤམ་རུང་རིགས་ཀྱི་ཚོགས་ཐོའམ་སྐྱུན་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་བཅན་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་བཅན་གཡེམ་བྱུང་རིགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དང་ ཉམ་ཚུལ་ཡར་ལྷོ་བྱེད་པར་ནམ་ཡང་སླི་བཤོལ་བྱ་མི་རུང།

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

སློབ་གྲྲི་ལས་བྱེད་དང་། སློབ་ཕྲུག་པ་མ་བཅས་སྲུ་རུང་གིས་སློབ་གྲྲི་ནང་བཅན་གཡེམ་བྱུང་རིགས་ཀྱི་ གནས་ཚུལ་དང་ཉམ་ཚུལ་ཡར་ལྷོ་བྱེད་པར་ནམ་ཡང་སླི་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་ཁྱེད་དང་། སློབ་གཏན་བཅན་ཕོ་ མོད་པ། ས་ཆ་ནག་ཁྱེད་བཅས་ནམ་ཡང་འཛོལ་མི་རུང།

ལས་བྲེལ་རི་ཚམ་ཆེ་ཡང་། བྱེད་རང་གི་ཕྱ་གྲུ་གར་ཡོད་དང་། ཉེན་རེའི་བྱ་གནག་ ཉེ་གོགས་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་ གྲུར་ཕོ་འགོད་བྱས་པའི་འགན་འཁུར་བ་མཉམ་དུ་སློབ་ཕྲུག་སློབ་གྲྲི་ནས་བསྐྱེལ་བྱེད་པའམ། གྲུང་སེང་དུ་ གཏོང་བ་ལས། པ་མའི་དོས་སྐོར་མེད་པའི་མི་གཞན་དང་མཉམ་དུ་ནམ་ཡང་གྲུང་སེང་དུ་གཏོང་མི་རུང།

སློབ་ཕྲུག་ཚོས་བཅན་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་བཅན་གཡེམ་གྱི་གནས་ཚུལ་ཐོན་ཆོ་ཆོག་ཐོ་འམ་སྐྱེན་ཐོ་འགོད་འབྲེལ་མ་བྱེད་པར་ནམ་ཡང་ འཛོལ་མི་རུང།

## ལས་ཀ་གྲུ་ཡུལ་གྱི་འོས་འགན།

ལས་ཀ་གྲུ་ཡུལ་ཞེས་པ་ནི་སློབ་གཞི་ལྡན་པ་འཕེལ་བའི་ལས་ཀ་ལྟེང་གི་ཚོགས་གང་ཞིག་ཏུ། ལས་ཀ་སྤོང་མཁན་དང་། ལས་མི། ལས་རོགས་བཅས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་གནས་ཤིག་ཏུ་གོ་དགོས། དེ་ནི་སྤྱི་ལོ་དང་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་དུང་ལ་འབྲུང་སྲིད་པ་ཡིན།

ཨང་།	བྱ་དགོས་པ།
༡	ལས་ཀ་གྲུ་ཡུལ་དུ་བཅོན་གཡེམ་མེད་པའི་ཁོར་ཡུག་བཟང་པོ་ཞིག་སྐྱབས་དགོས་པ་དང་། ལས་བྱེད་ཡོངས་ལ་འཆལ་སྲོད་དང་བཅོན་གཡེམ་སོགས་མི་ཡོང་བའི་སློབ་གསོ་སློབ་ཚུད་ནས་སྲོད་དགོས།
༢	ལས་ཁུངས་དང་ཚོགས་པ་སོགས་ལས་ཀ་གྲུ་ཡུལ་དུ་བཅོན་གཡེམ་གྱི་གནད་ཚུལ་ཐོན་སྐབས། འབྲེལ་དུ་ཞུ་གཏུགས་བྱ་དགོས་པ་དང་། ལས་བྱེད་ཚང་མས་བཅོན་གཡེམ་གྱི་དོན་རྒྱུན་ལ་བཟོད་སྲན་གཏན་ནས་བྱ་མི་ཏུང་།
༣	སྲིད་བྱུས་འདིའི་འོག་ལས་ཀ་གྲུ་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་བསྐྱབས་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་བརྟེན་པའི་ཞིག་ཡིན།
༥	བཅོན་གཡེམ་དང་འཆལ་སྲོད་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་ཀྱན་སྲོད་སློབ་གཞི་ཞིག་གཏན་འབེབས་བྱ་དགོས་པ་དང་། ལས་བྱེད་གསར་འཇུག་སྐབས་དེ་སྲོད་བྱ་དགོས་པ་མ་ཟད། དུས་ནས་དུས་སུ་ལམ་སློབ་བྱ་དགོས།
༧	གཞུང་འབྲེལ་སློབ་སྦྱོང་དང་། གནས་སློབ། ས་གནས་སུ་ཕྲལ་སེལ་སློབ་སྦྱོང་། ལྷན་གཏན་ལས་ཡུལ་གྱི་སློབ་སྦྱོང་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་སྲོད་ལྷ་མཁན་གྱི་གང་ཟག་དེ་སུ་ཡིན་མིན་སྲིད་ཀྱང་མི་བྱེད་པར་གཟབ་དགོས།
༩	བཅོན་གཡེམ་དང་འཆལ་སྲོད་ཀྱི་གནད་དོན་ལྷ་གཏུགས་བྱ་སའི་ཚོགས་ཚུང་གིས་གནད་དོན་རྣམས་ཕན་ལུས་སྐྱབས་པའི་ངང་ཐག་གཅོད་ཡོང་སྲིད། ལོང་གསལ་མཐུན་རྒྱུན་སྲོད་པའམ་ཡང་ན་ལེ་རེའི་འཆར་དངུལ་ཕྲན་བུ་རེ་ཟུར་འཇོག་བྱ་དགོས།
༡༠	བཅོན་གཡེམ་སློབ་འགོ་དང་འབྲེལ་བའི་བདེ་ལྡན་དང་ལམ་སློབ་འགྲེམས་སྡེལ་བྱས་ཏེ། བཅོན་གཡེམ་སློབ་འགོ་གི་གོ་དོན་སུ་ཚེར་སློབ་དགོས།



བཅན་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། བཅན་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་བཅན་གཡེམ་གྱི་གནད་ཚུལ་ཐོན་ནས་ལས་བྱེད་དམ་ལས་མིས་གནས་ཚུལ་དེ་ཡར་ལྷོ་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་།

བཅན་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་བཅན་གཡེམ་གྱི་དོན་རྒྱུན་བྱུང་སྐབས། གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་པར་དུས་འགྲུངས་དང་སྲོལ་སྲིད་རིམ་གཏན་ནས་བྱ་མི་རྒྱུ་།

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

ལས་བྱེད་སྲུ་ཞིག་རྒྱན་གཏན་ལས་ཡུལ་གྱི་སྲུ་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་སྲོད་ཞུ་མཁན་གྱི་གང་ཟག་དེའི་སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ་གཅིག་ཀྱང་སྲིར་གྱུར་དང་སྟོད་གཡོང་གོར་མི་རྒྱུ་།

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

བཅན་གཡེམ་སྒྲིབ་འགོག་དང་འབྲེལ་བའི་བརྟམ་བཅོས་དང་ལམ་སྟོན་འགྲེམས་སྟེལ་བྱས་སྟེ། དམངས་ལ་གོ་རྟོགས་སྟེལ་བྱུར་སྲིད་ཡུག་གཏན་ནས་བྱ་མི་རྒྱུ་།

## ན་གཞིན་གྱི་འོས་འགན།

བཅའ་གཡེམ་ནི་ཕོ་མོ་གང་ཚུང་ལ་འགྲུང་གི་དཔེ་ཡིན།	
ཨང་།	བྱ་དགོས་པའི་རིགས།
༡	ཁ་གཙགས་དང་། བཅའ་གཡེམ། ཐུབ་ཚོད། བཅའ་ཤེད་སོགས་ཀྱི་གནད་དོན་སྐོར་ལ་ཤིས་ཉེགས་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་ཤིས་ཉེགས་དོགས། ཁོས་ཚོས་ཁྱེད་ལ་ལྟ་སྦྱོང་བྱེད་སྒྲུབ་པ་ལྟར་འཛིན་གསལ་པོ་དགོས་པ་དང་། རང་ལ་བཟོད་མི་བདེ་བའི་གནས་སྐབས་ལྷུང་སྐབས། ཐད་ཀར་རམ་བརྒྱུད་ནས་འབྲེལ་བཅོལ་བྱ་དགོས།
༤	མི་གཞན་གྱིས་ཚུལ་མིན་གྱི་ཚུལ་འགྲུར་དང་ཚིག་ཤེད་སྦྱོད་བྱས་ཏེ་ཁྱེད་རང་བཟོད་མི་བདེ་བ་བྱུང་ན། ཉམ་ཏུ་ཁ་གསང་སྟེ་འགོག་ཐབས་བྱ་དགོས།
༥	མི་གཞན་གྱིས་ཁྱེད་རང་ལ་ཚུལ་མིན་འཆལ་སྦྱོད་ཀྱི་བྱ་སྐྱོད་སྟེལ་བའི་སྐོར་གཞན་ལ་གྲོས་བརྒྱུར་བྱ་དགོས་ཤིང་། བྱ་སྐྱོད་ཀྱི་ཀུན་སྦྱོང་གང་ཡིན་ལ་བལྟ་མི་ཚུང་། བྱ་སྐྱོད་ནི་ཀུན་སྦྱོང་ལས་གནད་འགགས་ཆེ་བ་ཡིན།
༦	ལག་པ་འཆང་སྒྲུབ་ཡག་ཉེས་གཉེས་དབར་དོས་འཛིན་དང་ཁྱེད་པར་ཤིས་པར་བྱ་དགོས།
༧	མི་གཅིག་གམ་དུ་མས་ཁྱེད་རང་ལ་ཁ་གཙགས་དང་། ཐུབ་ཚོད། བཅའ་གཤེད། བཅའ་གཡེམ་སོགས་བྱས་ཚེ། དེ་ནི་ཁྱེད་རང་གི་ཚོར་འབྲུལ་གཏུན་ནས་མིན་པ་ཤིས་དགོས་པ་དང་། ལུ་གཏུགས་དང་ཚིས་སྦྱོད་བྱ་བྱུང་སྟེང་སྟོབས་སྦྱེ་དགོས།
༨	མི་གཅིག་གམ་དུ་མས་ཁྱེད་རང་གི་ཐག་ཉེར་དབང་ཤེད་ཀྱིས་བཅར་བའམ། ཁྱེད་ཀྱི་བདེ་འཇགས་ལ་དོ་སྐྱོན་བཏང་ན། བྱ་སྐྱོད་འདི་རིགས་དེས་པར་ཚིས་སྦྱོད་བྱ་དགོས།
༩	ཁྱེད་ཀྱི་ལྷོགས་པོ་དང་རྒྱུན་ཉེ་སོགས་ཀྱིས་བཅའ་གཡེམ་དང་འབྲེལ་བའི་དོན་རྐྱེན་ཤིང་སྐབས། དེར་དོ་སྐྱོང་ཚེན་པོས་ཉན་ཤིས་བྱ་དགོས།
༡༠	བྱུང་མེད་དང་བྱིས་པའི་བདེ་འཇགས་ལ་སྲུང་སྦྱོབ་ཀྱི་བྱིས་པ་ཡིག་ཁག་ལ་ཤིས་ཉེགས་ལེགས་པོ་དགོས།

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

བྱ་མི་རུང་བ།

ཁ་གཙུག་གསུམ་དང་། བཙན་གཤེད། ལྷན་ཚོད། བཙན་གཤེད་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་གོ་རྟོགས་གང་ཡང་མེད་པར་གཏན་ནས་སྤོང་མི་རུང་།

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

བྱེད་རང་གི་ནང་མི་དང་། ལྷན་མཆེད། ལྷོགས་པོ། ལྷོ་མི་བཙས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་ལ་ནམ་ཡང་སྤང་མེད་དུ་འཇོག་མི་རུང་། ཁོང་ཚོ་སྤྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་གིས་ཆགས་སྲིད་སོགས་བཟོད་མི་བདེ་བའི་བྱ་སྐྱོད་སྤེལ་སྐབས་སྤྱི་གསང་གཏན་ནས་བྱ་མི་རུང་།

མི་གཞན་གྱིས་ཚུལ་མིན་གྱི་ནམ་འགྲུར་དང་འཆལ་སྐྱོད་སོགས་ལ་དུས་ནམ་ཡང་ཞེད་སྐྱེད་དུང་སྤྱི་གསང་བྱ་མི་རུང་། བྱེད་རང་བཟོད་མི་བདེ་བ་དང་དེ་གསུམ་པ་བྱུང་སྐབས་ཚོར་བ་སྤྱི་གསང་པོ་དགོས།

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

མི་གཞན་གྱིས་ལག་པ་འཆང་བར་བཏེན་ནས་བྱེད་རང་ལ་བཟོད་མི་བདེ་བ་བྱུང་ན་ནམ་ཡང་སྤང་མེད་དུ་གཏོང་མི་རུང་།

བྱེད་རང་ལ་གཞན་གྱིས་ཁ་གཙུག་གསུམ་དང་། ལྷན་ཚོད། བཙན་གཤེད། བཙན་གཤེད་སོགས་བྱས་ཚེ། དེ་ནི་རང་གི་ནོར་འཁྲུལ་ཡིན་པར་ནམ་ཡང་བསམ་མི་རུང་།

མི་གཞན་གྱིས་བྱེད་ཀྱི་བདེ་འཇགས་ལ་དེ་སོགས་གཏན་ནས་གཏོང་དུ་འཇུག་མི་རུང་།

བྱེད་ཀྱི་ལྷོགས་པོ་དང་ལྷན་ཉེ་སོགས་གྱིས་བཙན་གཤེད་དང་འབྲེལ་བའི་དོན་རྒྱུན་གོད་སྐབས། ཁོང་ཚོའི་མཚན་རྟགས་དང་། སྐྱོད་པ། འདས་པའི་གནས་ཚུལ་བཙས་ལ་གཞིགས་ནས་ནམ་ཡང་སྤང་མེད་དུ་གཏོང་མི་རུང་།

བྱེད་མེད་དང་གྱིས་པའི་བདེ་འཇགས་དང་སྤང་སྐྱོབ་ཀྱི་བྱིམས་ཡིག་ཁག་ལ་ཤེས་རྟོགས་མེད་པར་ནམ་ཡང་སྤོང་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 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**