

## ཀོ་ལྷིང་ཏཱ་-19 ཏུས་སྐབས་སུ་ཐང་ཡོངས་སུ་ཚད་པ།

ཀོ་ལྷིང་ཏཱ་-19 རྒྱུ་ཡམས་ཀྱིས་ང་ཚོའི་ཉེན་རེའི་བྱ་བཞག་ཁག་དང་ང་ཚོས་ལས་བྱེད་སྐབས་ཐང་ལ་དོ་ཕོག་ཤུགས་ཚེན་བཏང་ཡོད། འདིས་སེམས་ངལ་ཤུགས་ཆེ་བྱུང་བའི་རྒྱུ་མཚན་བཟང་བ་དང་ང་ཚོ་ཚང་མ་ལས་སྐྱོ་བའི་ཐོག་ཐང་ཡོངས་སུ་ཚད་པ་བཟོ་བྱེད།

ཐང་ཡོངས་སུ་ཚད་པ་དགོས་དོན་ནི་ལས་ཀ་དང་འབྲེལ་བའི་གཙོ་བོ་ནད་ཀྱི་སེམས་ངལ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་དང་། དེས་ང་ཚོའི་ལུས་དང་སེམས་གཉིས་ཀ་ཐང་ཡོངས་སུ་ཚད་པའི་རྒྱུ་བསྐྲུབ་སྟེ་ང་ཚོས་ལས་ཀར་སྤང་མེད་ཀྱི་ཡན་དུ་གཏོང་བ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། ཤ་མདོག་དང་ཟུར་མཐར་སྤུང་བའི་ཅུ་ལག་གཞན་དག་གི་ལས་མིར་སྐྱེད་མཁུན་ནས་གཉའ་གཞན་དང་དབྱེ་བྱེད་བྱས་ན་དེས་ཡང་སེམས་ངལ་ཚབས་ཚེན་དང་ཐང་ཡོངས་སུ་ཚད་པའི་རྒྱུ་མཚན་བྱེད།

སྤངས་འཛིན་བྱས་མེད་པའི་ཐང་ཡོངས་སུ་ཚད་པ་དེས་ང་ཚོའི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་བདེ་ཐབས་ལ་གཞོན་སྟོན་ཚབས་ཚེན་གཏོང་གི་རེད། དེས་ང་ཚོར་ནད་ན་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་ཅུ་གཏོང་བ་དང་། གཙོ་བོ་ནད་ཀྱི་གནས་སྤངས་རིགས་དཔེར་ན་ཡིད་ལྷུང་བ་དང་། ཚང་རག་དང་སྤྲོད་རྒྱུ་ལོག་སྟོན། ལྷག་ཤེས་མཐོ་པོ་ཆགས་པ་སོགས་ཡོང་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེས་ང་ཚོའི་ཁྱིམ་ཚང་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཚོ་བར་ཤུགས་རྒྱུ་དང་པ་ཐེབས་ཀྱི་རེད།

འདིར་མཁོ་སྟོན་བྱས་པའི་གནས་ཚུལ་འདི་དག་གིས་ཁྱེད་ཀྱིས་ལུས་པ་ལྟན་པའི་ཐོག་ནས་གདོང་ལེན་དང་ཁྱེད་ཐང་ཡོངས་སུ་ཚད་པའི་ཉེན་ཁ་ཚུང་དུ་གཏོང་བྱེད།

### ཐང་ཡོངས་སུ་ཚད་པའི་རྒྱུ་མཚན་དང་ནད་རྟགས་ཁག་ལ་དོ་སྐྱོད་གནད་དགོས།

ཐང་ཡོངས་སུ་ཚད་པའི་རྒྱུ་མཚན་དང་ནད་རྟགས་རིགས་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་དགོས། རྒྱུ་དུ་སྦྱིར་བཏང་དང་ལས་ཀ་དང་འབྲེལ་བའི་ཚབས་ཚེན་གྱི་སེམས་རྒྱུ་ལ་ལ་ལན་དག་ནི། དེ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པའི་གོམ་བཟང་པོ་དེ་རེད།

### ལས་ཀ་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱུ་མཚན་དང་ནད་རྟགས་ཁག་ལ་

- ཁྱེད་ཀྱི་ལས་ཀའི་སྐྱོར་ལ་ཚོར་སྤང་མེ་ལེགས་པ་དང་འཁྲུལ་སྤང་སྦྱེས་པ།
- ལས་རིགས་དང་། ཉོ་མཁན། ཚོང་ཤལ་ལྷུང་ལངས་སྐྱོ་བོ་ཆགས་པ་ཡང་ན་དང་རྒྱུད་རིང་པོ་མེད་པ་ཆགས་པ།
- ཏུས་ཐོག་ཏུ་ལས་ཀ་འགོ་འཇུགས་ཡང་ན་ཚར་བ་བྱ་རྒྱུར་དཀའ་ངལ་རིགས་ཡོད་པ་དང་ནོར་འཁྲུལ་མང་པོ་བཟོ་བ།
- གུན་སྒོར་ལུང་དཀག་པ་དང་། སོ་སོར་འབྲེལ་བའི་ཚོར་སྤང།
- ལུས་འབྲས་གང་ཐོབ་ཀྱང་འདོད་སྟོ་ཚེས་མི་བྱེད་པ།
- ཁྱེད་ཀྱིས་ནད་དགོངས་ནམ་གུན་ལས་ཐེངས་མང་བ་ལེན་པ།
- ལས་ཀ་འདོར་བའི་བསམ་སྟོ་འཁོར་བ།

### སེམས་ངལ་ཚབས་ཚེན་གྱི་རྒྱུ་མཚན་དང་ནད་རྟགས་ཁག་ལ་

- གཞན་ཤུགས་ཚོར་བ། སེམས་ཁྲུལ་ཡང་ན་སྟོ་འཚབ་བྱེད་པ། ག་བྱེད་འདི་བྱེད་མི་ཤེས་པ། ལུན་སྤང་སྦྱེས་པ། སེམས་སྦྱུག་བྱེད་པ། རེ་བ་བྲལ་བ་ཡང་ན་གཉའ་ཆགས་པ།
- ངལ་དུ་བ།
- ཁོང་ཁོ་ལང་སྐྱོ་བོ།
- དོ་སྤང་སྟོན་མི་བྱེད་པའི་དཀའ་ངལ།
- གཞིན་ལྷག་མི་བྱེད་པའི་དཀའ་ངལ།
- ཟས། བཟི་སྐྱེན། ཡང་ན་ཚང་རག་ཤེད་སྟོན་བྱས་ཏེ་ཚོར་བ་བདེ་བ་ཡོང་ཐབས་བྱེད་པ་ཡང་ན་གང་ཡང་མི་ཚོར་བ།

**ཐང་ཡོངས་སུ་ཚད་པའི་རྒྱུན་དུ་སྒྲུབ་མ་ལག**

ལས་ཀ་བྱེད་པའི་གནས་ཤེག་གི་ཆ་ཤས་དག་གིས་ཐང་ཡོངས་སུ་ཚད་པར་བྱེད་པའི་རྒྱུན་སྒོའི་ཕྱི་དོན་དུ་དེ་དག་ཡོད། ལྷངས་འཛིན་ཉུང་དུ་གསལ་བ། ལ་གསལ་པོ་མེད་པའི་ལས་ཀའི་རེ་རྩོམ་ལག་འབྲེལ་མཐུན་ཚགས་ཚུད་པོ་མེད་པ། བཅོམ་གཞོན་གྱི་ལས་ཀ་བྱེད་སྒྲུབ་ལས་ཀ་གཅིག་པ་བསྐྱར་སྒྲུབ་བྱེད་པ། ཟུང་ཟུང་ཆེ་བའི་ལས་ཀའི་ཁོར་ལུག་ལས་ཀ་མང་པོ་ཡོད་པ། ལས་ཀ་དང་སྒྲིབ་དལ་གྱི་འཚོ་བའི་དོ་མི་མཉམ་པ་སོགས་ཡོད།

ནད་ཡམས་དང་ནད་ནས་ལས་ཀ་བྱེད་པའི་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོ་ཐང་ཡོངས་སུ་ཚད་པར་བྱེད་པའི་ལ་སྒོམ་གྱི་རྒྱུན་མང་དག་ཅིག་ཡོད། དཔེར་ན།

- དུག་ཕྱིན་ལ་རྗེན་སྒོམ་བྱུང་བའི་ཐང་ལ་སྒོ་འཚབ་སྦྱོར་བ།
- ལས་ཀ་དང་ཁྱིམ་ཚང་གི་འཚོ་བའི་དབར་ལ་དབྱེ་མཚམས་ཉུང་དུ་གསལ་བ་དང་དེའི་རྗེས་འབྲས་ལ་ལས་མཚམས་འཛིག་པའི་དུས་ཚོད་ཉུང་དུ་གསལ་བ།
- འབྲེལ་མཐུན་ཉེར་བའི་ལག་ཆ་གསར་བ་བེད་སྤྱོད་དང་བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་རིགས་འཕྲད་པ།
- ལས་ཀ་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་སྐར་དང་ནད་མིའི་དགོས་མཁོ་ལག་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ། དཔེར་ན་རང་ཁྱིམ་དུ་སྤྱོད་སྒྲུབ་སྒོམ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་པ་དང་མི་རྒན་པ་ཚོར་རྩ་ཞིབ་ཡང་ན་རྩ་སྒྲིབ་བྱེད་པ།
- རང་ཉིད་ཀྱིས་ལེགས་སྦྱོར་ཐུང་ངེས་སྒྲིབ་བྱེད་པའི་ཚོར་སྣང་།
- བྱེད་གྲུབ་ལས་གནས་དང་ཡང་ན་ལས་ཀའི་སྐོར་ལ་སོམ་ཉིད་སྒོ་ཡོད་པ།
- སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ཡ་ལན་ཉུང་དུ་གསལ་བ།

**ཐང་མི་ཚད་པའི་ཚད་དུ་ཐབས་ཤེས་འདི་དག་ལག་བསྟར་གྱིས།**

**བྱེད་གྲུབ་ཀྱི་ལས་ཀ་བྱེད་ལུས་ཀྱི་རུས་པ་གང་ལེགས་བཅོས།** རང་མི་རེ་རེར་ལས་ཀ་བྱེད་པ་དང་སྒོམ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ས་ཆ་ཞིག་ལོགས་སུ་བྱར་འདོན་གནང་དགོས། བྱེད་གྲུབ་ཀྱི་ལས་ཀ་བྱེད་པ་དེ་བདེ་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་བཅོམ་དགོས་པ་དང་། ཡག་ཤོས་བྱུང་བ་ཡིན་ན་དེ་བྱེད་གྲུབ་ཀྱི་ལས་ཀ་ཚར་རྗེས་བྱེད་སྒོ་ལག་གནང་ལུས་ཀྱི་ས་ཆ་ལོགས་སུ་ཡིན་པ་ཞིག་དགོས།

**བྱེད་གྲུབ་ཉེན་མོར་སྤངས་འཛིན་གྱིས།** འཆར་ཅན་གྱི་ཉེན་རེའི་བྱེད་སྒོ་ཞིག་ཡོད་པ་བཅོས། ལས་དུས་ལག་ལ་དབྱེ་མཚམས་བཅོས། བར་མཚམས་ཡང་སེ་ལེན། འཆར་བཀོད་དང་གལ་གནད་ཆེ་ཚུང་དབྱེ་བ་བྱེས། བསམ་སྒོ་བཟང་ཕྱོགས་ནས་གཏོང་གནང་དགོས། དགོས་མཁོ་ཡོད་པའི་སྐབས་སུ་རོགས་རམ་ལེན།

**འབྲེལ་མཐུན་ཉེར།** བྱེད་གྲུབ་ཀྱི་འགོ་དང་ལས་རིགས་ཚོ་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བ་ཡང་སེ་གནང་བ་དང་། བྱེད་གྲུབ་སྤྱི་ཚོགས་རྒྱབ་སྐྱོར་མ་ལག་དང་འབྲེལ་མཐུན་ཡོད་པ་གྱིས།

**བྱེད་གྲུབ་གསལ་པོ་བདེ་ཐང་དང་སྒོམ་ཚུན་པོ་ཉེར།** དུས་མཚམས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ཡང་སེ་ཡར་ལངས་ཏེ་རྒྱུང་ལག་རྒྱུང་བ་དང་ཡར་མར་མང་ཅོམ་འགྲོ་བ་བ་དང་། ལུས་སྒྲིབ་བྱེད་པ། མཐའ་རྒྱུང་གཅོད་མ་ལེན་པ། གཉིད་ཐང་ངེས་ལྷག་པ། སྐོམ་རྒྱག་པ། ཟས་ཡག་པོ་བཟ་བ། རྒྱ་མང་ཅོམ་འབྲུང་བ་སོགས་བྱ་དགོས།

**བྱེད་གྲུབ་སེམས་ཀྱི་རུས་ཤུགས་ཉེར།** བྱེད་ལ་སེམས་ངལ་བཅོམ་ལན་གྱི་འབྲུང་ཁུངས་གང་ནས་ཡིན་པ་ཤེས་པ་གྱིས། བྱེད་གྲུབ་སེམས་ངལ་གྱི་ལ་ལན་དག་ལ་དོ་སྣང་གནང་དགོས། འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཐུན་པའི་ཐབས་ལྷན་བྱེད་ལ་རུས་པ་ཐོན་མཐུན་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་བྱེད་གྲུབ་སེམས་ངལ་ལ་སྤངས་འཛིན་གནང་དགོས། བྱེད་གྲུབ་མཉམ་པོ་གནང་བའི་ལས་ཀྱིས།

**བྱེད་གྲུབ་བསམ་ཚུལ་གཞན་གྱིས་གོ་བྱེད་པ་གྱིས།** གལ་ཕྱིན་དབྱེ་འབྱེད་དང་སྐར་འདྲེས་ཀྱི་སྤོང་ཚུལ་དག་གིས་བྱེད་ལ་སེམས་ངལ་གྱི་རྒྱུན་སྒོའི་བའམ། ཡང་ན་ཤུགས་རྒྱུན་སྒོའི་པ་ཡིན་ན། ལ་ལ་སེམས་པའི་ནད་དུ་སྐྱེ་བའམ་མ་སྐྱེད། ཤུགས་རྒྱུན་འདྲ་མཚུངས་ཐབས་ཡོད་པའི་བྱེད་དང་འདྲ་བའི་མི་གཞན་དག་མཉམ་དུ་དཔུང་བསྐྱེགས་ཏེ་བྱེད་གྲུབ་སེམས་ཚུལ་གཞན་གྱིས་གོ་བྱེད་པ་གྱིས། ལས་ཀ་བྱེད་སྒྲུབ་ཀྱི་ལུང་ཡང་ན་སྐྱིག་འཛུགས་གཞན་དག་ལ་འབྲེལ་བ་གནང་སྟེ་འདྲ་མཉམ་གྱི་རྩ་སྒྲིབ་ཐོབ་ཐབས་དང་། དེ་བཞིན་ལམ་ལུགས་ལ་འགྲུར་ཐོག་གཏོང་ཆེད་ལྷུ་ཚོད་གནང་དགོས།

ཁྱེད་ཀྱི་གསལ་འགྲུལ་གྱི་དུས་ཚོད་ལ་ཚད་བཀག་བཞོས། དུས་ཚོད་ངེས་ཅན་ཞིག་ལོགས་སུ་བཞོས་ཏེ་གསལ་འགྲུལ་ལྟ་ཞིབ་གནང་དགོས། ཁྱེད་ཀྱིས་སྤྱི་ཚོགས་  
དུ་རྒྱུའི་ཐོག་ཏུ་གཏོང་བའི་དུས་ཚོད་ལ་ཚད་བཀག་བཞོས་བ་དང་། ཁྱེད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་གྱི་འབྲུང་ཁུངས་ཁུངས་བཅོན་པོ་ལག་ནས་ལེན་དགོས།

**གལ་སྲིད་ཐང་ཡོངས་སུ་ཚད་བཀོར་ན་གང་གྱུ་དགོས་སམ།**

ཁྱེད་ལ་ཡོད་པའི་གདམ་ག་ལག་གི་རིན་ཐང་གཏོན་འབབས་བྱས་ཏེ་ལས་ཀའི་སེམས་ངལ་རྒྱུ་དུ་ཐོངས། ལ་གསང་བའི་ཐོག་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་ལྷ་རྟོག་པ་ལ་ནད་  
ལམས་དེས་ཁྱེད་དང་ཁྱེད་ཀྱི་ལས་ལ་གཞོན་སྟོན་ཇི་ཅམ་གཏོང་གི་ཡོད་པའི་སྐོར་གསུངས། མཉམ་ཐུབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཐབས་ཤེས་ལག་འཛུགས།

ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་ངལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་གསལ་པ་འཛུགས་ཞིབ་གྱིས། ཁྱེད་ཀྱི་ལས་རོགས། ཤོགས་པོ་མོ། ཡང་ན་ནང་མི་མཉམ་ཐུ་ཁྱེད་ཀྱིས་གང་འདྲ་  
བྱས་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་ངལ་རྒྱུ་དུ་གཏོང་བ་ཡང་ན་དེ་ལ་གནད་ལ་སླེན་བའི་ཐོག་ནས་སྤངས་འཛིན་ལོགས་སུ་ཇི་ལྟར་གཏོང་དགོས་པའི་སྐོར་ལ་སྐད་ཆ་བྲིད།

རྒྱབ་སྐྱོར་འཛུགས། ཁྱེད་ཀྱི་ནད་རྟོགས་དག་སྟུག་ཏུ་མི་འགོ་བར་དུ་སྟུག་མ་སྟོང། རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་གདམ་ག་གང་ཡོད་པའི་སྐོར་ལ་སྐད་ཆ་བྲིས་ཏེ་རོགས་རམ་ལེན། ལྷ་  
མིང་ཁྱེད་ལ་ལས་བདག་གི་རོགས་རམ་ལས་འཆར་ཞིག་ལེན་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་ན། ཁོང་ཚོའི་ཞབས་ཞུ་ལག་བེད་སྟོན་ཡག་པོ་ཐོངས། སེམས་ཁམས་འཛོད་བསྟེན་ཐོན་  
ཁུངས་ལག་དང་ཆེད་ལས་པ་ཚོར་སྟོབ་ཐུབ་པ་གྱིས།

**ཐོབ་ཐང་ཡོད་པའི་རྒྱབ་སྐྱོར།**

འཱི་ཡོག་གོང་ཁྱེད་བདེ་ཐང་ (NYC Well) གལ་སྲིད་ནད་རྟོགས་དག་ཁྱེད་ལ་ག་བྱེད་འདི་བྱེད་མི་ཤེས་པ་ཆགས་པ་ཡིན་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་འཱི་ཡོག་གོང་བདེ་ཐང་  
ལ་ཡོད་པའི་ཆེད་ལས་ཀྱི་སྐོར་བཅར་ཐོབ་ཡོད་པའི་སྟོབ་སྟོན་པར་འབྲེལ་བ་གནང་ཆོག་རེན་པ་སྟོན་མི་དགོས་པ་དང་གསང་བྱ་བྱས་པའི་སེམས་ཁམས་འཛོད་  
བསྟེན་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ཞབས་ཞུ་འཱི་ཡོག་པ་ཚོས་གདོང་ལེན་གྱི་ཆེད་དུ་རོགས་རམ་གནང་ཐུབ། འཱི་ཡོག་གོང་ཁྱེད་བདེ་ཐང་གི་ལས་བྱེད་མི་སྣ་ཚོ་ཉེན་གཅིག་གི་  
ཚུ་ཚོད་ 24 དང་བདུན་གཅིག་གི་ཉེན་གངས་བདུན་གྱི་རིང་ལ་ཡོད་པ་དང་། སྐད་རིགས་མི་འདྲ་བ་ 200 ལྷག་གི་ནང་དུ་སྟོབ་སྟོན་ཐུབ་ཐུབ་ཞིག་དང་ལྷ་སྐོར་གི་  
ཆེད་དུ་མཚམས་སྐྱོར་གནང་གི་རེད། རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོབ་པའི་ཆེད་དུ། 888-692-9355 ལ་ཁ་བར་ཐོངས། ཡང་ན་དུ་ལམ་ཐོག་ཏུ་སློང་མོལ་གནང་རོགས།

འཱི་ཡོག་གོང་ཁྱེད་འགོ་བམའི་ཐོབ་ཐང་སྟན་ཆོགས། གལ་སྲིད་ཁྱེད་ཀྱིས་རང་ཉེད་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡུལ་སྐོས་གནས་བབས། ཐོག་མར་ཡོང་སའི་རྒྱལ་ཁབ། ཡང་ན་སྤྱང་  
སྐྱོབ་བྱས་ཡོད་པའི་ལྷ་ཚོན་ཞིག་ལོངས་མི་ཡིན་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་དབྱེ་འབྲེད་བྱས་ཡོད་པ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་ཡིན་ན། ལྷ་སྟན་ཆོགས་ལ་ 311 ཡང་ན་  
212-436-0381 འབྲེལ་བ་གནང་སྟེ་དབྱེ་འབྲེད་བྱས་ཡོད་པའི་ཞུ་གཏུགས་ཤིག་རྒྱུའ།

ལས་མི་སྤྱང་སྐྱོབ་ཀྱི་ཐང་གཏོང་ཨང་གྲངས། 311 ཡང་ན་ 212-436-0381 ལ་ཁ་བར་བཏང་སྟེ་སྐོར་སྐོར་འབྲེད་དང་། ལས་ཀ་བྱེད་སའི་འཛོད་བསྟེན་དང་བདེ་  
འཇགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ལག་གི་སྐོར་ལ་བཀའ་འདྲི་ཞུས། ཡང་ན་སྐོར་འབྲེད་ཀྱི་དགོས་དོན་ལག་ལག་བསྟར་མི་གནང་མཁམ་གྱི་ལས་བདག་ཅིག་སྟན་སེང་ཞུས།

འཱི་ཡོག་གོང་ཁྱེད་རེ་བ། (NYC Hope) རང་བྱིམ་ནི་རྟོག་ཏུ་ཉེན་ཁ་མེད་པའི་གནས་ཤིག་ཡོང་མི་སྲིད། ཁྱེད་ཀྱིས་རང་ཉེད་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཡང་ན་དགའ་རོགས་  
སྟུག་པའི་ཉེན་མོ། རང་བྱིམ་ཡང་ན་པོ་མའི་དབྱེ་བར་གཞི་བཞག་པའི་སྟུག་རྒྱབ་སྐྱོར་མཁམ་ཚོའི་ཆེད་དུ་ཐོན་ཁུངས་དང་ཞབས་ཞུ་ལག་ལེན་ཐུབ། གནས་ཚུལ་  
མང་བ་མཁམ་ཆེད། དུ་གནས་ [nyc.gov/nycchope](http://nyc.gov/nycchope) གཞིགས་རོགས། བདེ་འཇགས་ཀྱི་འཆར་བཀོད། སྟོབ་གནས། ཡང་ན་སྤྱི་མང་བྱིམ་ཀྱི་རོགས་རམ། ཡང་ན་  
སྟོབ་སྟོན་དགོས་ཚེ་འཱི་ཡོག་གོང་ཁྱེད་ཀྱི་ཚུ་ཚོད་ 24 ཡི་རིང་ལ་ཡོད་པའི་བྱིམ་ཀྱི་དག་རྒྱབ་ཐང་གཏོང་ཨང་གྲངས་ 800-621-4673 (TTY: 866-604-  
5350) ལ་ཁ་བར་ཐོངས། ཇི་དག་རིགས་ཀྱི་ཆེད་དུ། 911 ལ་ཁ་བར་ཐོངས།

འཱི་ཡོག་གོང་ཁྱེད་འཛོད་བསྟེན་སྟན་ཁང་གི་ངོས་ནས་གནས་སྤངས་ཀྱི་འགྲུལ་འགོས་དང་བསྟུན་ཏེ་འོས་སྐྱོར་བྱས་པ་ལག་ལ་འགྲུལ་བ་གཏོང་སྲིད། 7.8.20