

ནས་ཚུ་གཙང་མ་སློབ་ལེན་ལུ་མེད་པའི་གནས་སྐབས་ནང་དུ་ཡོད་མིད། རྒྱ་རྒྱུ་འདི་རིགས་ཚང་མས་བཤལ་ནང་ཡང་ན་ནང་གཞན་དག་ན་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་ཅུ་གཏོང་མིད། རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱ་གུ་ལ་ཨ་མའི་འོ་མ་སྤོང་ལུ་མཁམ་གྱི་ལ་མ་ཚོར་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་ཡོད་པ་དང་དེ་ཉམས་གནང་བའི་སྐབས་སུ་སྤྱད་སློབ་ཡོད་པ་བྱ་རྒྱུ་དེ་གལ་གནད་ཆེན་པོ་རེད།

ལུ་མའི་འོ་མ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་དགོས་དོན་གང་རེད་དམ།

ལུ་མའི་འོ་མས་ཟས་བཅུད་ཡང་དག་ཏུ་ཉེ་གྱི་མ་འབྲུར་རང་ལ་དམིགས་པ་ཞིག་མཁོ་སྤོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེའི་ནང་དུ་སྤྱི་དཀར་དང་། ཀྱ་ར། ཚེས། ལུས་བྱུངས་བཅུད་རྣམས། དེ་བཞིན་གཏོར་རྣམས་སོགས་མ་འབྲུར་ཚོ་བདེ་ཐང་དང་དུ་འཚར་ལོངས་དང་ལུས་སྤོངས་ལྡན་པ་ཡོད་པའི་ཆེད་དུ་དགོས་པ་དག་དངོས་དོན་དུ་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་ཡོད། དེ་ནི་ལས་སྤོང་པའི་ཐོག་ནས་འབྲུ་ལུ་ཡོད་པ་དང་ཉེ་གྱི་མ་འབྲུར་གྱི་དགོས་མཁོ་ལག་དང་བསྐྱར་ནས་འདྲིས་འབྲུག་ཡོད་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཟས་སྤོང་རིམ་པ་བཞིན་དུ།

དེས་ཡང་ལུས་བྱུངས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་ལག་དང་། འབྲུ་བྱེད་རྣམས། ལྷག་ལུང་དཀར་པོ་མཁོ་སྤོང་བྱས་ནས་གསར་དུ་སྤྱོད་པའི་བྱིས་པའི་ལུས་བྱུངས་མ་ལག་གི་རྒྱང་གཞི་འདོད་གི་ཡོད། མ་འབྲུར་ཚོར་ཡང་ནང་འགོག་སྤྱ་གཟུགས་ཐོབ་ཀྱི་ཡོད་པས། དེས་ཁོང་ཚོ་བཤལ་ནང་དང་དབུགས་འབྲེན་རྒྱབ་ནང་རིགས་རྗོངས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ནང་དུ་བྱིས་པའི་ནང་འཚར་ཅན་དུ་ཡོད་པ་ཚུད་པའི། རང་རིགས་ལག་ནས་སྤྱད་སློབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

དམས་གང་འདྲ་བྱས་ནས་རང་གི་མ་འབྲུར་ལ་འོ་མ་འདྲང་བའི་བཟོ་སྐབས་བཅ།

སྤྱ་གུ་སྤྱོད་པའི་རྗེས་ལ་ལམ་སངས་འོ་མ་སྤྱད་པ་དང་མི་ཚེའི་ཐོག་མའི་བདུན་སྟེན་འགའ་ཤས་ཀྱི་ནང་དུ་ཡང་ཡང་སྤྱད་པ་ཡིན་ན། (དགོས་དུས་ཟས་སྤོང་པ་) དེས་ཉེད་ཀྱི་གཟུགས་པོས་འོ་མ་འདྲང་བའི་བཟོ་སྐབས་ལུ་སྤྱ་གུ་རྣམས་རམ་བྱེད་ཀྱི་རེད། བཀས་པ་དང་བཀས་པའི་རེག་ལུག་དང་མ་དང་བྱིས་པ་མཉམ་སྤོང་བྱེད་པ་དེ་གཉིས་པོ་ནི་ཉེད་ཀྱིས་སྤོང་ལག་ནང་དུ་ལག་བསྐྱར་གནང་སྐབས་པ་ཞིག་ཡིན་པས། དེས་དོན་འདི་ལ་ཕན་ཐོགས་སྐབས་པ་དང་ཉེད་ཀྱིས་ལུ་མའི་འོ་མ་ཐ་ན་མི་སྤོང་གྲང་མ་འབྲུར་ལ་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།

བཀས་པ་དང་བཀས་པའི་རེག་ལུག་: ལུ་གུ་སྤྱོད་མ་ཐག་དུ། རང་གི་དམར་ཉམས་ཀྱི་མ་འབྲུར་བྱང་ལོག་སྤང་ལ་བཞག་ནས་ཁོང་ཚོས་ཟས་བཅུ་ལ་འགོ་རྒྱུགས་པའི་བར་དུ་ཉི་མའི་ཡང་ན་ལུང་མཐར་ཡང་སྐར་མ་ 60 བར་ 90 ཉར་དགོས།

མ་དང་བྱིས་པ་མཉམ་སྤོང་: ཉེད་ཀྱི་ཉལ་ཁང་གི་ནང་དུ་རང་གི་མ་འབྲུར་མཉམ་དུ་སྤོང་པ་ (མ་དང་བྱིས་པ་མཉམ་སྤོང་) ཉེད་པ་དེ་ནི། ཐ་ན་བར་ཐག་རྒྱང་ཐག་ལྗེ་ 6 ཡོད་ཀྱང་། དེས་ཉེད་དང་སྤྱ་གུ་གཉིས་ཀར་ཕན་ཚུན་བར་ཤེས་རྟོགས་ཡོད་པ་དང་ཁོང་ཚོས་རང་ཉིད་སྤོང་ལོད་པ་བཟོ་སྤོང་བྱེད་སྐབས། ཉེད་ཀྱིས་ཁོང་ཚོར་འོ་མ་སྤོང་ཆེད་གོ་སྐབས་མང་པོ་སྤྱོད་ཀྱི་རེད། (ཟས་སྤོང་དགོས་པའི་བཟོ་སྤོང་།)

གལ་སྲིད་ཉེད་དང་ཉེད་ཀྱི་མ་འབྲུར་ནང་གི་རྒྱ་རྒྱུ་ལ་བརྟེན་ནས་ལོགས་སུ་བཞག་ཡོད་པ་ཡང་ན་ཉེད་ཀྱིས་འོ་མ་སྤོང་མི་སྐབས་པའི་གནས་སྐབས་ཤིག་ཡོད་པ་ཡིན་ན། ད་དུང་ཡང་ཉེད་ཀྱི་འོ་མ་བཅོར་ནས་འདོན་པ་དང་ཉེད་ཀྱི་འོ་མ་མཁོ་འདོན་རྒྱུ་འཕྲོངས་གནང་རྒྱ་དེ་གལ་གནད་ཆེན་པོ་རེད། ལུགས་ལ་དེས་དགོས་པ་ཞིག་ནི། ཉེད་ཀྱིས་འོ་མ་བཅོར་འདོན་བྱས་ནས་འོ་མ་བཟོ་དགོས་ཀྱི་རེད། གལ་སྲིད་ཉེད་ཀྱིས་རང་གི་འོ་མ་བཅོར་ནས་མ་འདོན་ན། ཉེད་ཀྱི་གཟུགས་པོས་འོ་མ་བཟོ་སྤོང་མཚམས་འདོག་བྱེད་ཀྱི་རེད། ལུག་ཁང་གི་ལས་བྱེད་མི་སྤོང་ལ་རོགས་རམ་གནང་སྐབས་— ཉེད་ཀྱིས་རང་གི་མ་འབྲུར་ལ་འོ་མ་སྤོང་འདོད་ཡོད་པ་ཁོང་ཚོས་ཤེས་སྐབས་པ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ལག་ལེན་དེ་དག་ཉེད་ཀྱིས་ཤེས་པ་དང་ལག་བསྐྱར་ཡོད་པའི་ཆེད་དུ་ལས་བྱེད་མི་སྤོང་རོགས་རམ་གནང་རོགས་ཞེས་ཅེ་སྐུལ་ཞུས། ལྷོ་ཚན་འདི་ལ་ “[འཕྲོད་བསྐྱེན་ལྡན་པའི་ཐོག་ནས་འོ་མ་མཁོ་སྤོང་བྱེད་སྐབས་སྤོང་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པའི་བྱ་བཅས་དང་ཆ་འཕྲིན།](#)” གཟིགས་ནས་ཆ་འཕྲིན་འཕར་མ་ཐོབ་པ་གྱིས།

ཀོ་ལྷིང་ཏུ་-19 རང་ཡོད་མཁམ་གྱིས་ལུ་མ་སྤོང་ཚོག་གས།

ཚོག་གི་རེད། ཀོ་ལྷིང་ཏུ་-19 ཡིན་ནང་ཡོད་མཁམ་ཡང་ན་ཀོ་ལྷིང་ཏུ་-19 ཡི་ནང་རྟོགས་རིགས་ཡོད་མཁམ་ཚོས་ལུ་མ་སྤོང་ཚོག་དེ་ཡང་དུག་སྲིན་རང་གི་བྱིས་པ་མ་འབྲུར་ལ་ཁྱབ་གདལ་མི་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་དྲོགས་ཐོན་གནང་དགོས་པ་ལག་ལག་ལེན་བསྐྱར་དགོས།

ལུ་མ་མ་སྤོང་གོང་ལ་ཡི་ཚོ་དང་རྒྱུས་ལུང་མཐར་ཡང་སྐར་མ་ 20 ཡི་རེད་ལ་རང་གི་ལག་པ་གཙང་མ་བཟུ་དགོས་པ་དེ་ཉམས་གཙང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་དང་གདོང་ཁེབས་ཤིག་བེད་སྤོང་གཏོང་གནང་དགོས་ཀྱི་རེད། གདོང་ཁེབས་ཤིག་ནི་བཅོན་པོ་ཡོད་པའི་ཤོག་ལུང་ཡང་ན་རས་ཀྱི་ཁེབས་གང་ཅུང་ཞིག་ (དཔེར་ན་རས་དྲིམ་གྱི་ལུང་ཡང་ན་ལ་དྲིམ་ཤིག་ལྟ་བུ་) རང་གི་དོ་གདོང་དང་ལ་བཀའ་སྐབས་མཁམ་ཞིག་རེད། གདམ་ག་གཞན་ཞིག་ནི་ལུ་མ་དང་རྒྱུག་ནས་འོ་མ་བཅོར་བ་བྱེད་པ་དེ་རེད། གལ་ཏེ་ཉེད་ཀྱིས་ལུ་མ་མཉམ་འདོད་བྱེད་བཏང་བ་ཡིན་ན། ལུ་མ་དང་ཆ་ཤས་ཡོངས་རྫོགས་བེད་སྤོང་མི་གཏོང་སྤོང་དང་བཏང་རྗེས་གཙང་མ་བཟུ་དགོས། རང་པ་མིན་པ་དང་ནང་རྟོགས་རིགས་མེད་མཁམ་གྱི་མི་ཞིག་གིས་སྤྱ་གུ་ལ་ཨ་མའི་འོ་མ་ཤེས་དམ་ནང་ནས་སྤྱད་རྒྱུའི་བསམ་སྤོང་ཞིག་གཏོང་དགོས་ཀྱི་རེད།

ཨ་མའི་འོ་མའི་ནང་དུ་དྲིའི་ཆར་དུག་སྲིན་དེ་ཡོད་པ་རྒྱུད་གཙོད་སྐབས་མེད། ལུ་གུ་གཅེས་སྤོང་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་ཀོ་ལྷིང་ཏུ་-19 ཡི་ནང་དུག་དེ་མ་འབྲུར་ལ་འགོ་གི་ཡོད་མེད་ཤེས་ཀྱི་མེད། དྲིའི་དུས་ལ་ཆ་འཕྲིན་ལུང་ཤས་ཤིག་ལས་མེད་ཀྱང་། ལུ་གུ་གཅེས་སྤོང་བྱས་ན་ཁེ་ཕན་མང་དག་ཅིག་ཡོད་པས་ན། དེའི་ནང་དུ་སྤྱ་གུ་སྤོང་མཁམ་གྱི་མའི་ནང་འགོག་སྤྱ་གཟུགས་བྱིས་པ་ལ་ཐོབ་ནས་ནང་རིགས་ལས་སྤྱད་སྤོང་བྱེད་སྐབས་པ་ཚུད་ཡོད་ཀྱང་། སོ་སོའི་སྤྱ་གུར་རང་གི་འོ་མ་སྤོང་འདོད་ཡོད་མཁམ་གྱི་ལ་མ་ཚོའི་དོས་ནས་གོང་དུ་འབྲེལ་བཟོད་བྱས་པའི་སྤོང་འགོག་གི་ལམ་སྤོང་ལག་ལག་བསྐྱར་གནང་ནས་ཨ་མའི་འོ་མ་སྤོང་རྒྱ་དེ་དུང་ཡང་འོས་སྤོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

འཕྲོད་བརྟེན་ལྟུང་པའི་ཚོགས་པའི་མ་མཐོ་སྤྱོད་བྱེད་སྒྲུབ་སྐོར་པའི་ཚོགས་པའི་བྱ་བའི་ཐབས་དང་ཆ་འཕྲིན།

- རྒྱ་པོ་འགོ་འཇུག་ན་འགོ་འཇུག་ལག་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
 - [ཐོག་མའི་ཚུ་ཚོད་དང་པོ་དེའི་ནང་དུ་རྩ་མ་ལྷན་ནས་སྤྱོད་པ་:](#) འདི་ནི་རང་ཉིད་ལ་རག་ལུས་ཡོད།
 - [ལྷན་སྦྲེས་དང་ནས་རྩ་མ་འཚོལ་བ་དང་རྩ་བའི་ཐོག་ལ།](#)
 - [རང་གི་མ་འབྲུར་རྩ་མ་ལ་འབྲུར་བ།](#)
 - [མཐུན་གཟུང་པོ་ཡོད་པ་བྱེད་པ།](#)
 - [འོ་མ་མཐོ་སྤྱོད་ལག་པོ་ཡོད་པ་དེས་བ་བྱེད་པ།](#)
- [གསར་སྦྱོར་བྱས་པའི་སྤྱིར་བཏང་གི་སྤྱོད་ཚུལ་དང་། འོ་མ་སྤྱོད་དགོས་པའི་བརྗེ་སྟོན།](#) དེ་བཞིན་དགོས་དུས་ཟས་སྤྱོད་པ་ཤེས་ཉོག་པ་བྱེད་པ།
- འོ་མ་བཅོར་ནས་འདོན་པ།
 - [ལག་པས་འོ་མ་བཅོར་ནས་འདོན་པ་ \(ཚོད་ལྡན་\) དང་ལག་པས་འོ་མ་བཅོར་ནས་འདོན་པ་ \(རྒྱལ་སྤྱིའི་འཕྲོད་བརྟེན་བརྒྱུད་ལམ།\)](#)
 - [སློག་གི་ཕུ་མདའ་ཞིག་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པ་དང་ལག་པས་ཕུ་མདའ་རྒྱག་པ།](#)
 - [སློག་རུས་ཀྱིས་ཕུ་མདའ་རྒྱག་པ།](#)
 - [ཕུ་མདའའི་འཕྲོད་བརྟེན།](#)
- རྩ་མ་བཅོར་ནས་བྱུང་བའི་འོ་མ་ཉེན་མེད་དང་ཉར་འཇོག་དང་སྤྱོད་སྒྲུབ།
 - [ཉེན་མེད་འོ་མ་ཉར་སྒྲུབ།](#)
 - [ཟས་སྤྱོད་པའི་ཐབས་ཤེས་གཞན་དག།](#)
 - [མ་འབྲུར་གྱིས་རང་དོས་ནས་འཐུང་བ་ཡང་ན་ཤེས་དམ་ནས་རིམ་བས་སྤྱོད་པ།](#)
 - [ཤེས་དམ་ནས་རིམ་བས་སྤྱོད་པ།](#)
 - [ཤེས་དམ་ནས་སྤྱོད་པ།](#)
 - [མ་འབྲུར་གྱིས་རང་དོས་ནས་ཤེས་དམ་ནས་འཐུང་བ།](#)
- [བརྗེ་ཞེན་དང་འབྲེལ་མཐུན་སྤེལ་ཚེད་ཀྱི་ལག་ལེན་ལག།](#)
- [འོ་མ་མཐོ་འདོན་སྤེལ་བ་བྱེད་པ་དང་སྤྱིར་ཐབས་བྱས་པའི་མ་འབྲུར་གྱི་ཟས་འཚོམ་པ།](#)
- [LGBTQIA+ ཚོར་དམིགས་པའི་བུང་སྐྱར་འོ་མ་སྤྱོད་པ་ཡང་ན་རྩ་མ་ལྷན་སྒྲུབ་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར།](#)
- [ལ་སྐོར་བྱེད་པ་ཡང་ན་ཕུ་མདའ་རྒྱག་པ་ཡི་རྗེས་སུ་ཐད་ཀར་རྩ་མའི་འོ་མ་ཡང་ན་བུང་སྐྱར་འོ་མ་སྤྱོད་རྒྱར་འཕོ་འགྲུལ་གཏོང་བ།](#)

གལ་སྲིད་དུས་རྒྱུན་ནས་འོ་མ་སྤྱོད་རྒྱར་གདམ་ག་མ་བྱས་པ་ཡང་ན་རང་གི་མ་འབྲུར་ལ་འོ་མ་གདང་དེས་མཐོ་འདོན་མི་བྱུང་བ་ཡིན་ན་ཟས་སྤྱོད་པའི་ཐབས་ཤེས་གཞན་དག་གཏང་དག་ཡོད་དམ།

འདམ་ག་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་རྗེས་མ་གཞན་དག་ནི་མིའི་འོ་མ་ཞལ་འདེབས་འབྲུལ་མཁན་དེ་རེད། [ནཱིུ་ཡོག་འོ་མའི་མཚོང་ \(The New York Milk Bank\)](#) ལ་ཁ་སྤོམ་གྱི་རོགས་རམ་ཐོབ་ཚེད་འབྲེལ་བ་གནང་རོགས།

གལ་སྲིད་མིའི་འོ་མ་ཞལ་འདེབས་འབྲུལ་མཁན་མེད་ན། སྤྱིར་ཐབས་བྱས་པའི་མ་འབྲུར་གྱི་ཟས་འདམ་ག་བྱས་པ་དེ་ཐབས་ཤེས་རྗེས་མ་དེ་རེད། སྤྱིར་ཐབས་བྱས་པའི་མ་འབྲུར་གྱི་ཟས་ནི་འོ་མ་ལྷན་ནས་སྤྱོད་མི་བྱུང་བ་འཕམ་ཡང་ན་དེ་ལྟར་གདམ་ག་མ་གནང་མཁན་གྱི་ཁྱིམ་ཚང་ཚོའི་མཐུན་རྐྱེན་གལ་ཚེན་པོ་ཞིག་ཡིན་གྱིང་། ཇོ་དག་གཞན་སྒྲུབ་རིགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་དེ་དག་དཀོན་པོ་ཚགས་སེད་པ་དང་དེ་བཞིན་ཁྱིམ་དུ་བེད་འཇགས་ཀྱི་དོན་དུ་གནས་པའི་རིང་ལ་དེ་དག་ཐོབ་པ་བྱེད་རྒྱ་ལག་པོ་ཡོད། དགོས་འདུན་ཤུགས་ཚེན་ཡོད་པ་དང་། བཟོ་སྐྱར་ལ་བར་མཚམས་བཞག་པའམ་ཡང་ན་འགོར་འགྲུང་བྱུང་བ། སྤྱིར་ཐབས་བྱས་པའི་མ་འབྲུར་གྱི་ཟས་ཚོང་མཁན་གྱི་ཚོང་ལས་དང་ཚོང་ཁང་སློ་རྒྱག་པ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས། ཁྱིམ་ཚང་ཚོས་རང་ཉིད་གནས་སྒྲུབ་དཀའ་ཚོགས་ཅན་འོག་ཏུ་ཡོད་པ་ཚོར་སྲིད། དེའི་སྤྱིང་དུ། ལས་ཀ་ཤོར་བ་ཡང་ན་ཡོང་འབབ་ལ་འགྲུར་ཕྱོག་རིགས་སོང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱིར་ཐབས་བྱས་པའི་མ་འབྲུར་གྱི་ཟས་སྤྱོད་པ་ཡིན་ན་ཁྱིམ་ཚང་ཁག་གི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་རྒྱ་ཁྲིས་ཆེ་ཏུ་གཏོང་སྤོམ་གྱི་རྒྱ་ཁྲིས་ཆེ་ཏུ་གཏོང་། གཙང་མ་བཟོ་བ། ཉར་འཇོག་གི་ཚེད་དུ་ ([ཉེན་མེད་ཐོག་སྤྱིར་ཐབས་བྱས་པའི་མ་འབྲུར་གྱི་ཟས་ཤོ་སློག་བྱེད་སྒྲུབ་དང་གོང་དུ་འཁོད་པའི་མ་འབྲུར་རང་དོས་ནས་འཐུང་བ་ཡང་ན་ཤེས་དམ་ནས་རིམ་བས་སྤྱོད་པ་མཐུན་རྐྱེན་ལག་ལ་གཞིགས་](#)) རྒྱ་གཙང་མ་དང་། རྩ་མ་ལྷན་ནས་འོ་མ་ཤེད་བྱེད་རྗེས་ལ་སོགས་པ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། ཁྱིམ་ཚང་ཚོས་མ་འབྲུར་གྱི་སྤྱིར་ཐབས་བྱས་པའི་ཟས་ཉེན་མེད་པ་དང་ཁོར་ལུག་གཙང་མ་ཞིག་གི་

ནང་དུ་མཐོ་སྤྱོད་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་ཡང་ན་ཁོང་ཚོའི་སྤུ་གུ་མ་འབྱུར་ཚོར་འདྲང་ངེས་སྤྱོད་མི་ཐུབ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤོར་ཐབས་བྱས་པའི་ཟས་ “སིང་བ་” ཡང་ན་སྤྱི་བ་གཏོང་གི་ཡོད་ཅིང། དེ་ལྟར་གནང་རྒྱུ་སྤོར་སྤོན་བྱེད་ཀྱི་མཛད། གལ་སྲིད་ཁྱེད་ལ་སྤོར་ཐབས་བྱས་པའི་མ་འབྱུར་གྱི་ཟས་དགོས་པ་དང་དེ་ཐོབ་མི་ཐུབ་པ་ཡང་ན་རིན་སྤོད་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་རང་གི་ས་གནས་ཀྱི་ [བུ་མོ་དང་མ་འབྱུར་བྱིས་པའི་དམིགས་བསལ་ཁ་སྐོང་གི་ཟས་བཅུད་ལས་ཁུངས་ \(Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children བསྐྱས་མིང་ལ་ WIC\)](#) ལ་ཁ་སྤོན་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚད་དུ་འབྲེལ་བ་གནང་རོགས།

བྱིས་ཚང་གི་ཟས་བཅུད།

ཁྱེད་དང་ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་ཚང་། ལྷག་པར་དུ་མ་མའི་འོ་མ་སྤོད་མཁན་ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་ཡིན་པ་དང་ཟ་མ་བཟའ་རྒྱ་ཡོད་དགོས་པ་དེ་གསུམ་གནང་ཆེན་པོ་རེད། གལ་སྲིད་ཁྱེད་ཡང་ན་ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་ཚང་ལ་བཟའ་ཆས་ཐོབ་ལེན་ཡང་ན་རིན་གོང་གི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་དཀའ་ངལ་འཕྲད་བཞིན་ཡོད་པ་ཡིན་ན། [nyc.gov/getfood](#) ལ་ཐོབ་ས་ནས་ནས་ཀོ་སྤྱིང་ཏ་-19 བཟའ་ཆས་རོགས་རམ་གྱི་མཐུན་རྐྱེན་ཁག་ལ་གཟིགས།

གནས་ཤོས་རྒྱུ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་གདམ་གཤམ།

- [311](#) ལ་ཁ་བར་བཏང་སྟེ་ “[newborn care](#)” (གསར་སྐྱེས་སྤུ་གུར་སྤོར་) སྐོར་བཀའ་འདྲི་ལྷན།
- སྤུ་གུ་བཅས་རྒྱུ་ཚད་ལས་མ་མའི་རྒྱབ་སྐྱོར་ (Postpartum Doula Support)
 - [Ancient Song Doula Services](#) (གནའ་གནས་མ་མའི་ཞབས་ཞུ་ལག་ཁྱེད་ཀྱི་)
 - [By My Side Birth Support Program](#) (ངའི་འགལ་དུ་ཕུ་གུ་སྤོར་རྒྱུ་ལས་རིམ།) (“Doula Services” ཡི་འོག་ལ། དེ་ནི་ཚོང་ཤལ་མངའ་ཆགས་པའི་དུས་སུ་དེ་བཞུགས་ཀྱི་ཚད་དུ་རྒྱུ་)
 - [Brooklyn Perinatal Network](#) (སྤུ་གུ་ལིང་མངའ་དུས་ཀྱི་དུ་སྤོར་)
 - [Caribbean Women’s Health Association](#) (ཀའ་རི་བོན་བུད་མེད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཚོགས།) (སྤུ་གུ་ལིང་། ལུག་སི། མན་ཏུ་ཏུ།)
 - [Community Health Center of Richmond](#) (རི་ཆ་མོན་ཏེ་སྤོར་མངའ་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཚོགས་ཁང་།) (སི་ཏེ་ཏུ་སྤོར་ལྷན།)
 - [Carriage House Birth](#) (འདྲེན་འཁོར་ཁང་པའི་ནང་དུ་སྤུ་གུ་བཅུད་བཞུ།)
 - [The Doula Project](#) (ཚེད་ལས་མ་མའི་ལས་གཞི།)
 - [Baby Caravan](#) (མ་འབྱུར་གྱི་འགལ་ཚོ།)
 - [NYC Doula Collective](#) (ནི་ཏུ་ཡོག་གོང་ཁྱེད་ཚད་ལས་མ་མའི་སྤོ་མཐུན།)
 - [Bird Song Brooklyn](#) (སྤུ་གུ་ལིང་གི་དུ་ཡི་གཞས།)
 - [Boober](#) (བུ་བར།)
- རི་བོ་སྤོ་ལེ་ནལ་ (Mt. Sinai) ཀྱི་རང་གི་གསར་སྐྱེས་བྱིས་པར་གཅེས་སྤོད་བྱེད་སྤོར་གྱི་བརྟེན་ཐུང་ (དམིགས་སྤོད་དང་སི་པན་གྱི་སྤོད་ཡིག་ནང་དུ་ཡོད།)
- འོ་མ་སྤོན་ཚད་རྒྱབ་སྐྱོར།
 - [འོ་མའི་མཐུན་ཚོགས།](#)
 - [ཚོགས་ལེ་ཏེ་འོ་མའི་ཀའ་ཕེ།](#)
 - རི་ཏུ་ཡོག་གོང་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་མ་འབྱུར་གྱི་རྟོགས་བཟོའི་ཀའ་ཕེ།
 - Morissania (མོའོ་རི་སྤོ་ལེ་): [eventbrite.com/e/63303442300](#)
 - Harlem (ཏུར་ལེ་མ་): [eventbrite.com/e/63302824452](#)
 - Brownsville (སྤོ་རོན་སི་ཕེ་ལེ་): [eventbrite.com/e/63301605807](#)
 - [ནི་ཏུ་ཡོག་རུ་མ་སྤོན་སྤོར་སྤོབ་སྤོན་ལྷན་ཚོགས། \(New York Lactation Consultant Association\)](#)
 - [རྒྱལ་ཡོངས་བུད་མེད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་རུ་མའི་ཟས་སྤོད་རོགས་འབྲོང་འབྲེལ་མཐུད། \(National Women’s Health and Breastfeeding Helpline\)](#)