

လံာ်နဲာ်ကျဲာ်ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်မၤစၢၤအလီၢ်တဖၣ်
လီၤဆီဒၣ်တၢ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်လိာ်ဘၣ်တကပၤ

MEDICAL

လၢအဘၣ်တၢ်မၤစၢၤအိၣ်ကလိမ့ၢ်ဂ့ၤဒီးမ့တမ့ၢ်လၢအပူၤဘၣ်ဝဲတဖၣ်
ဘၣ်တၢ်စးကျဲးရၤလီၤအိၣ်အကတၢ်တဘျီ ၀ ၂၀၁၀ နံာ်



Center for People in Need

3901 North 27th Street Unit 1 - Lincoln, NE 68521

www.centerforpeopleinneed.org

402-476-4357

211

နမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤတမံၤလၢလၢဒီးတသ့ၣ်ညါနကဘၣ်လဲၤဆူလဲာ်ဘၣ်န့ၣ်, ကိးနီၣ်ဂံၢ်
၂၁၁ န့ၣ်တက့ၢ်. ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါလၢအဖီၣ်လီၤတဲာ်တဖၣ်ကစံးဆၢနၤတၢ်လၢနဘၣ်သးသ့ၣ်
ညါတမံၤလၢလၢဘၣ်ဃး တံာ်ဃီ, တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, တၢ်အိၣ်တၢ်အိ, တၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသၣ်,
ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးပှၤသူတၢ်မူတၢ်ဘျီ, ပှၤလၢအအိၣ်ဒီးသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်, ပှၤ
သးပှၤဂ့ၢ်ဝိဒီးအဂ့ၢ်အဂၤလၢအဘၣ်ဃးဒီးပှၤဂ့ၢ်ဝိအတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်သ့ၣ်ညါ
အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤဘၣ်ဆူ

www.me211.org န့ၣ်တက့ၢ်.

(အိၣ်ဒီးကျိာ်ကိးကျိာ်ဒဲး)

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဝဲၤကျိၤ

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဝဲၤကျိၤ အပူၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်, မၤစၢၤန့ၣ်သ့လၢတၢ်ယုၤစၢၤန့ၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်ဒီးဆူၣ်ချ့မၤစၢၤတဖၣ် ဖဲနအိၣ်လၢတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘၣ်ဖဲနအိၣ်တဆူၣ်တချ့ဘၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

ပမၤစၢၤန့ၣ်သ့လၢတၢ်မၤပုၤလံာ်လံာ်လၢအလီၢ်အိၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တကးဒီးဘၣ်ပမၤစၢၤန့ၣ်သ့ဖဲနတအိၣ်ဒီးအ့ၣ်ရှုၣ်ရဲၣ်ဘၣ် အခါစ့ၢ်ကီးန့ၣ်လီၤ.

- ပယုၤစၢၤန့ၣ်ကသံၣ်သရၣ် ဒီး ပယုၤစၢၤတၢ်ဆါဟံၣ်သ့ဝဲ
- ယုၤစၢၤန့ၣ်ကျဲလၢနကဟ့ၣ်ဘၣ်ကသံၣ်ပူၤလၢအပူၤစ့ၢ်, အပူၤဘၣ်ဝဲတဖၣ်
- ထံၣ်လိာ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်ဖဲနနီၢ်တဖၣ်
- လၢတၢ်ကပတံထီၣ်တၢ်အိၣ်ပူၤလၢပဒိၣ်အိၣ်အဂီၢ်, တၢ်လိာ်အကလုာ်ကလုာ်မ့တမ့ာ် မဲးဒိၣ်ခ့း

- တၢ်ကျိးထံကျိၣ်အိၣ်စ့ၢ်ကီးလၢနဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဝဲၤကျိၤဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲအီၤလၢ Community Health Endowment ဒီး Catholic Health Initiatives အတၢ်ကရၢကရိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲၤကျိၤလၢတအိၣ်ဒီးအပူၤကလံၤတဖၣ်

Clinic with a Heart

Clinic with a Heart အိးထီၣ်ဝဲဒၣ်လၢ မုၢ်ခဲနံၤကီးနွံဒဲးဝဲCenter for People in Need ပူၤလၢအဟဲဆိဒီးဘၣ်တၢ်ကွၢ်အီၤဆိန့ၣ်လီၤ. တလိာ်တၢ်မၤဟံၣ်စၢၤ တၢ်ထံၣ်လိာ် Appointment ဘၣ်. တၢ်စးထီၣ်အီၤလၢဟါခိ ၅:၃၀ - ၇:၀၀ န့ၣ်ရံၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်ဒ်, တၢ်ကွၢ်တၢ်ဆါအကလုာ်ကလုာ်, မဲ, နီၢ်ခိအတၢ်တူၢ်ဘၣ်, နီၢ်သးအတၢ်ဆါတဖၣ်, တၢ်စါအကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ်မဲာ်ချံတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကွၢ်တၢ်ဆါအဒးအံၤတလိာ်တၢ်မၤတၢ်ထံၣ်လိာ်အိၣ်သကိးအလံာ်ဘၣ်. နဟဲဒီးထံၣ်လိာ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်ပူၤကွၢ်ပူၤဆါတဖၣ်သ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

- ကိုးလါဒီးအဆိကတၢ်တနွံမုၢ်တနံၤကိးနံၤဒီးဘၣ်တၢ်အိးထီၣ်အီၤဖဲ Center for People In Need 3901 N. 27th St. တၢ်ကွၢ်တၢ်ဆါအကလုာ်ကလုာ်, ဝဲ, နီၢ်ခိအတၢ်တူၢ်ဘၣ်, နီၢ်သးအတၢ်ဆါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ကိုးလါဒီးအဆိကတၢ်တနွံမုၢ်လွံၢ်နံၤကိးနံၤဒီး F.Street Community Center, 1225 F St. တၢ်ကွၢ်တၢ်ဆါအကလုာ်ကလုာ်
- ကိုးလါဒီး ခံနွံတနွံ မုၢ်ခံနံၤကိးနံၤဒီး Center for People In Need 3901 N. 27th St.

တၢ်ကွၢ်တၢ်ဆါအကလုာ်ကလုာ်, ဝဲ, နီၢ်ခိအတၢ်တူၢ်ဘၣ်, နီၢ်သးအတၢ်ဆါတဖၣ်ဒီး တၢ်စံၢ်အကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်

- ကိုးလါဒီး ခံနွံတနွံ မုၢ်လွံၢ်နံၤကိးနံၤဒီး F.Street Community Center, 1225 F St. တၢ်ကွၢ်တၢ်ဆါအကလုာ်ကလုာ်
- ကိုးလါဒီး သးနွံတနွံမုၢ်ခံနံၤကိးနံၤဒီး Center for People In Need 3901

N. 27th St. တာ်ကွာ်တာ်ဆါအကလုာ်ကလုာ်, မဲ, နီၣ်ခိအတာ်တူာ်ဘၣ်, နီၣ်သးအ
တာ်ဆါဒီးမဲ

- ကီးလါဒီး သၢနွံတနွံမုာ်လွံၣ်နံၣ်ကီးမုာ်နံၣ်ဒီး F.Street Community Center,
1225 F St. တာ်ကွာ်တာ်ဆါအကလုာ်ကလုာ်
- ကီးလါဒီး လွံၣ်နွံတနွံမုာ်ခံၣ်နံၣ်ကီးနံၣ်ဒီး Center for People In Need 3901
N. 27th St. တာ်ကွာ်တာ်ဆါအကလုာ်ကလုာ်, မဲ, နီၣ်ခိအတာ်တူာ်ဘၣ်, နီၣ်သးအ
တာ်ဆါတဖၣ်ဒီးတာ်စံာ်အကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်
- ကီးလါဒီး လွံၣ်နွံတနွံမုာ်လွံၣ်နံၣ်ကီးနံၣ်ဒီး F.Street Community Center,
1225 F St. တာ်ကွာ်တာ်ဆါအကလုာ်ကလုာ်

People's City Mission

တာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်ဒီးဒီး

11 Q St.

PCM အတာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်ဒီးဒီးကွာ်ဝဲဒၣ်တာ်ဆူးတာ်ဆါအကလုာ်ကလုာ်, မဲဒီးမဲာ်ချ့
တဖၣ်လၢအအိၣ်ဒီးအပူၤကလံၤလၢအပူၤဘၣ်ဒီးကၢကီၣ်ဒီးပုၤပတီၢ်မုာ်တဖၣ်အဂီၢ်, ပုၤ
လၢအအိၣ်ရၣ်တဖၣ်လၢအအိၣ်လၢ လုၢ်ခၢၣ်လဲၣ်နဲၣ်ခဲးစတၢၣ်အတာ်ပၤဟီၣ်က
ဝီၤပူၤန့ၣ်လီၤ. ပုၤဆါလၢအအိၣ်ဒီးအိၣ်ရၣ်မ့တမ့ာ် တာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်အတာ်အုၣ်ကီၢ်
တဖၣ်, အလီၢ်မုာ်အိၣ်ကဘၣ်လဲၣ်ဒၣ်ဆူၣ်အကသံၣ်သရၣ်ဒၣ်ဝဲအအိၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤလၢ
ဃုအကသံၣ်သရၣ်တဘၣ်ဘၣ်ဒီးအကသံၣ်သရၣ်တအိၣ်ဘၣ်တဖၣ်ဝံသးစူၤဆဲးကျိး
ဘၣ် PCM လၢတာ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ဟ့ၣ်ဖးအဂီၢ်တက့ၢ်.

တာ်ဆါကတီၢ် - မုာ်တနံၤ ၁:၀၀-၇:၀၀န့ၣ်ရံၣ်, မုာ်ခံၣ်နံၤ, မုာ်သၢနံၤ, မုာ်လွံၣ်နံၤဒီးမုာ်ယဲာ်
နံၤ ၈:၀၀-၁၁န့ၣ်ရံၣ် ဒီး ၁:၀၀-၅:၀၀န့ၣ်ရံၣ်

လၢမဲအဂီၢ်, မဲာ်ချ့ဒီးတာ်ဆူးတာ်ဆါကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်အဂီၢ်ကီးဘၣ်လီၤတဲစိလၢတာ်မၤ
တာ်ထံၣ်လိာ်အိၣ်သကိးအတာ်ဆါကတီၢ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. ပုၤဆူးပုၤဆါလၢတာ်ကွာ်အီၤ
သ့ၣ်တဖၣ်အလီၢ်အိၣ်လၢ အတာ်ဟဲန့ၣ်အပတီၢ်ကဘၣ်လိာ်အသးဒ်တာ်ဟံဖျါအီၤလၢ
လၢအသိးအံၤန့ၣ်လီၤ.

၂၀၀၉-၂၀၁၀ အတတ်ပညာအကျိုးတော်				
၁၅၀မျိုးကယား လာဖဲဒ်ဒရ်အတတ်ပညာအဖိခိဉ်				
ဟံဉ်ဖိဃီဖိနီဉ် ဂံ	တနံဉ်အတတ် ဟဲနဲဉ်	တလိတဘျီတတ် ဟဲနဲဉ်	တနွံတဘျီတတ် ဟဲနဲဉ်	တနံဉ်ရံဉ်အတတ် ဟဲနဲဉ် (အနံဉ်ရံဉ်၄၀ -တနွံ)
၁	၁၆,၂၄၅	၁,၃၅၄	၃၁၂	၇.၈၁
၂	၂၁,၈၅၅	၁,၈၂၁	၄၂၀	၁၀.၅၁
၃	၂၇,၄၆၅	၂,၂၈၉	၅၂၈	၁၃.၂၀
၄	၃၃,၀၇၅	၂,၇၅၆	၆၃၆	၁၅.၉၀
၅	၃၈,၆၈၅	၃,၂၂၄	၇၄၄	၁၈.၆၀
၆	၄၄,၂၉၅	၃,၆၉၁	၈၅၂	၂၁.၃၀
၇	၄၉,၉၀၅	၄,၁၅၉	၉၆၀	၂၃.၉၉
၈	၅၅,၅၁၅	၄,၆၂၆	၁,၀၆၈	၂၆.၆၉
တကစုဉ်စုဉ်	၅,၆၁၀	၄၆၈	၁၀၈	၂.၇၀
<i>Federal Register, Vol 74.No.14 Jan 23, 2009, pp.4199-4201</i>				

လၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအကလုာ်ကလုာ်အဂီၢ်

Community Health Services/Health Department 402-441-8065

3140 N. St

တၢ်ကွၢ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါဟီဉ်ကဝီၤ-လဲနဲခဲးစတၢ်လီၤဟီဉ်ကဝီၤပူၤဝဲဒုတဖဉ်

လၢတၢ်ကွၢ်ပုၤမိၢ်ဒၢတဖဉ်အဂီၢ်- Health Department အိဉ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ်မိၢ်တဖဉ်လၢအ
ဒၢဒါတဒၢဒါအဂီၢ်, ကွၢ်မိၢ်ဒၢတဖဉ်အတၢ်ဆူဉ်တၢ်ဆါ,မၤစၢၤမၤပုၤလံာ်လံာ်တဖဉ်လၢ
တၢ်ပတံထီဉ် ဝဲဒုဒုခဲးအဂီၢ်, တၢ်ဆူထီဉ်ကဒီးမိၢ်လၢအဒၢတဖဉ်ဆူဆူဉ်ချ့မၤစၢၤဝဲ
ကျီၤဝဲဒုတဖဉ်လၢအကြးဒီးအဝဲသ့ဉ်တဖဉ်အဂီၢ်, WIC ဒီးဆူလီၤကဝီၤကသံဉ်ဝဲဒုဒၢ
လီၤဆီဒ်တၢ်လၢမိၢ်ဒၢအဂီၢ်ဒီးတၢ်ဟ့ဉ်ကူဉ်ဟ့ဉ်ဖးဝဲဒုဒၢတဖဉ်အဂီၢ်န့ဉ်လီၤ. တၢ်ကမၤ

တၢ်ဆူးတၢ်ဆါကလုာ်ကလုာ်အတၢ်ဆါဝဲၤဒၤး

General Assistance Medical Clinic

402-441-8065

တၢ်ကွၢ်တၢ်ဆါပတီၢ်မုၢ်အလီၢ်, ကွၢ်ပုၤဆါထဲဒၣ်လၢတၢ်ဆါမုၢ်ဆ့ၣ်မုၢ်ဂီၤတဖၣ်မိၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ပညိၣ်မုၢ်ဒ်သိးကဒိသဒၤတၢ်ဆါပတီၢ်မုၢ်သ့ၣ်တဖၣ်သုတကဲထီၣ်အသးတဂ့ၤအဂီၢ်ဆူပုၤလၢအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်အုၣ်ကီၤတအိၣ်ဘၣ်တဖၣ်ဒီးပုၤလၢတအိၣ်ဒီးကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကွၢ်တၢ်ဆါပတီၢ်မုၢ်အဝဲၤဒၤးအံၤ, ကွၢ်ပုၤဆါထဲဒၣ်လၢအမၤဆိတၢ်ထံၣ်လိာ်သကိးသးဒီးကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤတၢ်ထံၣ်လိာ်အိၣ်သကိးသးဒီးကသံၣ်သရၣ်အံၤညီၣ်န့ၣ်ဘၣ်တၢ်မၤအီၤလၢ, ပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တဖၣ်ခိဖျိနလဲၤဆူတၢ်ကွၢ်တၢ်ဆါပတီၢ်မုၢ်အလီၢ်ဖဲ 3140 N.St မ့တမ့ၢ်ကိးနီၣ်ဂံၢ် 402-441-8065 န့ၣ်တက့ၢ်.

People's Health Center

402-476-1455

1021 N. 27th St.

တၢ်ဆါကတီၢ် -

မုၢ်တနံၤဂီၤခိ 7:00 - ဟါခိ 7:00 န့ၣ်ရံၣ်

မုၢ်ခဲနံၤဂီၤခိ 7:00 - ဟါခိ 7:00 န့ၣ်ရံၣ်

မုၢ်သၢနံၤဂီၤခိ 7:00 - ဟါခိ 7:00 န့ၣ်ရံၣ်

မုၢ်လွံၢ်နံၤ ဂီၤခိ 7:00 - ဟါခိ 7:00 န့ၣ်ရံၣ်

မုၢ်ယဲၤနံၤဂီၤခိ 7:00 - ဟါခိ 7:00 န့ၣ်ရံၣ်

တၢ်လၢာ်ဘူၣ်လၢာ်စ့ၤအိၣ်ဒီးတၢ်လၢာ်ဘူၣ်လၢၤစ့ၤလၢအပူၤဘၣ်, တူၢ်လိာ်ပုၤဆါလၢအအိၣ်ဒီးမဲးဒဲးဒဲး, မဲးဒဲးခဲရဲ, ဒီးပုၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလံာ်အုၣ်ကီၤလၢတမ့ၢ်ပဒိၣ်အတၢ်တဖၣ်ဘၣ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်လၢနကဘၣ်မၤအိၣ်အလီၢ်အိၣ်လၢနကဘၣ်ကိးဆိဖိနဲလၢတၢ်မၤတၢ်ထံၣ်လိာ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်အဂီၢ်ဒ်သိးနကကဲထီၣ်အပုၤဆါတချုးဒီးလၢ, တၢ်ကဲထီၣ်သးဒီးနၤသတူၢ်ကလံာ်တဘျီလၢလၢအဂီၢ်ဒ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဝါအတတ်လိပ်ဘဉ်အလီတဖဉ်, တတ်လဲတတ်ကွၢ, ဆံဉ်ဆါတတ်ဆါအတတ်ကူဉ်ဘဉ်ကူဉ် သ့, တတ်ကူဉ်ထံကူဉ်တဖဉ်, တတ်မၤကွၢဖိသဉ်အတတ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့တချူးန့ဉ်လီၤဖံးကို အဂီၢ်, ဇီးတတ်မၤကွၢပုၤဆါတချူးဖံးလၢတတ်မၤစၢၤတမံမံၤအဂီၢ်ဖံးဘဉ်န့ဉ်လီၤ. တတ်အိး ထီဉ်တတ်ဆါဒါးဖိးသန့ထီဉ်သးလၢတတ်ပံဉ်နီဉ်အိၤအဆါကတီၢ်တဖဉ်အဖိခိဉ်, တတ်မၤ န့ဉ်ဆိတတ်ထံဉ်လီၤဖိးကသံဉ်သရဉ်ဖိးလၢဂ့ၢ်ဂီၤအူအဂီၢ်တတ်ဆိးကါအိၤသ့ ၂၄န့ဉ်ရံဉ်အ တီၢ်ပူၤန့ဉ်လီၤ.

တတ်အံးထွဲကွၢထွဲကလီ - ပုၤတဝါအတတ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့အတတ်ကွၢထွဲ

Aging Partners

Downtown Senior Center 1005 O. St

တတ်ကွၢထွဲပုၤသးပုၤလၢအသးအိဉ် ၆၀ဇီးဆူးအဖိခိဉ်တဖဉ်, တလိဉ်လၢတတ်ကမၤဆိတတ် ထံဉ်လီၤအိဉ်သကိးအဂီၢ်ဘဉ်. တတ်လီၢ်အံၤမၤစၢၤကွၢထွဲတတ်ဘဉ်ဃး, တတ်ကွၢထွဲကူဉ်စါ ခိဉ်, တတ်ထုးထီဉ်မၤကဆိစၢၤန့ဉ်အူဉ်သ့, တတ်ဟ့ဉ်တတ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့အပိညါဇီးတတ်မၤ ကွၢအံသဉ်ဆါလၢသ့ဉ်ကျိပူၤတဖဉ်, တတ်မၤကွၢတတ်ဆါသ့ဉ်ထီဉ် သွေးတိုး, သ့ဉ်ဆါ, ဇီးပံကျိဉ်တတ်ဆါတဖဉ်န့ဉ်လီၤ. လဲၤစိဉ်ဃုဉ်ဇီးတတ်ဟံးန့ဉ်ကသံဉ်အလံဉ်အူဉ်သးလၢက သံဉ်သရဉ်အအိဉ်ဖိးကသံဉ်လၢနဘဉ်အိဉ်အိၤတဖဉ်န့ဉ်တက့ၢ်. အိးထီဉ်တတ်ဆါကတီၢ် ဂီၤ ၉:၃၀တုၤလၢဟါလီၤခီ ၂:၀၀န့ဉ်ရံဉ်န့ဉ်လီၤ. နမ့ၢ်လိဉ်ဘဉ်သိလ့ဉ် မိထီဉ်လၢနတတ် လဲၤဆူတတ်လီၢ်အံၤဇီးကိးဘဉ်လိတဲစိနီဉ်ဂံၢ် ၄၀၂-၄၄၁-၆၆၈၇ဇီးလၢမုၢ်ဆါခိတတ်အိဉ် အဂီၢ်တခိကိးဘဉ်လိတဲစိနီဉ်ဂံၢ် ၄၀၂-၄၄၁-၇၁၅၄ ဇီးကိးဘဉ်ဆိအိၤ ၂၃တချူးဖံး လၢနလဲၤဖံးဘဉ်န့ဉ်တက့ၢ်. လၢတတ်ဂီၢ်ခါ သ့ဉ်လၢလီၤခါ အိးထီဉ်တတ်ဆါကတီၢ် - လါ အိးကထိဘဉ် ၅, ၇, ၁၂, ၁၄ဇီးလါနီဉ်ဝုဘဉ် ၂, ၄, ၉, ၁၆ဇီး ၁၈သီတဖဉ်န့ဉ်လီၤ.

တတ်ကွၢခိဉ်အတတ်ဆါအကသံဉ်ဝဲၤဒါး

Matt Talbot Kitchen & Outreach
2121 N. 27th St.

402-477-4116

လၢတတ်မၤသကိးတတ်ဇီးUnion College, တတ်ကူဉ်စါဝါဘျီခိဉ်အိဉ်ဝဲၤဒါးသၢန့တဘျီလၢ တအိဉ်ဇီးအပူၤကလံၤဘဉ်န့ဉ်လီၤ. လၢတတ်လဲၤဖိးပုးခိဉ်အဂီၢ်ဆဲးဘဉ်လိတဲစိဆူ စုရဉ် ၄၀၂-၄၇၇-၄၁၁၆ အအိဉ်န့ဉ်တက့ၢ်.

တၢ်မံလုၢ်လိာ်သးတဖၣ်ဒီး HIV အတၢ်ဆါလၢပိာ်ခွါဒီးပိာ်မုၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆဲးစ့ၢ်ကိးန့ၢ် HPV အကသံၣ်ဒီးသဒၢတဖၣ်, တကးဒီးဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤစ့ၢ်ကိးတၢ်ဒီးသဒၢဖိအကျဲအတၢ်ပိးတၢ်လီၤတဖၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်အကလုာ်ကလုာ်တကးဒီးဘၣ်, ဂ့ၢ်ဂီၤအူတၢ်ဒီးသဒၢဟုးသးအကသံၣ်ဖိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်လိာ်အံၤအိၣ်စ့ၢ်ကိးဒီးတၢ်မၤကွၢ်ဒံၣ်ချဲခဲန့ၣ်စၢၣ်လၢပိာ်ခွါတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

Nebraska AIDS project 402-476-7000
2147 S. 15th St.

Nebraska Department of Health and Human Services Ryan White Part B အဝဲၤကျိၤအိၣ်ဒီးတၢ်နီၤလီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အကျဲလၢအရူၤဒိၣ်တဖၣ်ဆူၣ်ပုၤလၢအဖံးမၤတၢ်လၢအအိၣ်ဒီးအကံၢ်အစီအစုၤပူၤဒီးတကးဒီးဘၣ်, အိၣ်ဒီးတၢ်ကတိာ်ကတီၤမၤစၢၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်ဆါအူးဒိၣ်အကသံၣ်ကသီတဖၣ်, တၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးအလီၢ်ကျဲတဖၣ်, တၢ်လဲၤတၢ်က့ၤ, တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလံာ်အုၣ်ကီၤတဖၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိတကးဒီးဘၣ်တၢ်ပိးတၢ်လီၤလၢတၢ်နီၢ်ခိအတၢ်ကဆဲးကဆိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ပုၤလၢအအိၣ်ဒီးအူးဒိၣ်တၢ်ဆါန့ၣ်ဒီးလၢတၢ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်လၢထးတဖၣ်အဂီၢ်လဲၤစိာ်လုာ်ဒီးလံာ်အုၣ်သးလၢအဟံၤဖျါထီၣ်လၢနအိၣ်ဒီးအူးဒိၣ်လၢနဒီးန့ၢ်ဘၣ်အိၣ်လၢနံၣ်တြၢၣ်စကၣ်အပူၤဒီးလဲၤစိာ်စ့ၢ်ကိးနတၢ်ဟဲန့ၣ်အလံာ်အုၣ်သးလၢအဟံၤဖျါထီၣ်နတၢ်ဟဲန့ၣ်စၢၣ်န့ၢ်ဒီး ၂၀၀၈မုၢ်ကယၤလၢပဒိၣ်ဟံၤပနီၣ်ဝဲန့ၣ်တက့ၢ်. ဝဲနနီၢ်ကစၢ်ဒၣ်နဟ့ၣ်တန့ၢ်ဘၣ်နီၢ်နီၢ်အခါ, တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၣ်ပတီၢ်လၢခံကတၢ်တပတီၢ်လၢနဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပိာ်မုၢ်ပိာ်မၤအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလီၢ်အကျဲတဖၣ်

Family Health Services Inc. 402-466-1012
630 N.Cotner Blvd. Ste. 204

တၢ်မၤကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, ဒၢလီၢ်ဒီးနီၤခဲစၢၣ်, မုၢ်ခွါအတၢ်မံလုၢ်လိာ်သးအတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံၢ်တၢ်ဆါဒီးတၢ်ကူစါယါဘျါ, တၢ်မၤကွၢ်ဒၢတဒၢ, တၢ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤတၢ်ဒီးသဒၢဟုးကသံၣ်ဒီးဂ့ၢ်ဂီၤအူတၢ်ဒီးသဒၢဟုးကသံၣ်တကးဒီးဘၣ်တၢ်မၤကွၢ်စ့ၢ်ကိး HIV အတၢ်ဆါလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါ, ပီညါဘၣ်ဃးတၢ်မံလုၢ်လိာ်သးအဂ့ၢ်ဒီးတၢ်ဒီးသဒၢသ့ၣ်တဖၣ်, တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိန့ၢ်အကျဲ, တၢ်မၤကွၢ်န့ၢ်ပိာ်ခွါတ

ဖဉ်အဖံဉ်, ပီညါဘဉ်ဃးတၢ်ဆါလၢအဟဲကဲထီဉ်အသးခီဖျိမုဉ်ခွါအတၢ်မံဃုာ်လိာ်အသးအဂ့ၢ်, HIV အတၢ်ဆါအတၢ်လီၤဘဉ်ယီဉ်ဘဉ်ဘျီတဖဉ်အဂ့ၢ်, တၢ်သုးတၢ်မံဃုာ်လိာ်သးအဆၢကတီၢ်, တၢ်ပတုာ်ကွဲာ်တၢ်အိမိာ်, ဒီးတၢ်ဟ့ဉ်တၢ်သ့ဉ်ညါအဂ့ၢ်အဂၤတဖဉ်အမ့ၢ်, တၢ်အိဒီးဆိးကါကသံဉ်ဒီးသဒၤဟုးတဖဉ်န့ဉ်လီၤ. တၢ်လၢာ်ဘျီလၢာ်စ့ၤဒီးသန့ၤထီဉ်အသးလၢ, ပဒိဉ်တၢ်ဟံးပနီဉ်တၢ်ဟဲန့ဉ်အဖီခိဉ်န့ဉ်လီၤ. တၢ်လိးက့ၤတၢ်ဘူးတၢ်လဲတလါတဘျီ, တဘျီတစဲးစ့ၢ်ကီးသ့ဝဲန့ဉ်လီၤ. တၢ်တူၢ်လိာ်ပုၤလၢအအိဉ်ဒီးပဒိဉ်အတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့အတၢ်အုဉ်ကီၤလံာ်အုဉ်သး, တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့အတၢ်အုဉ်ကီၤလံာ်အုဉ်သးလၢအဂ့ၢ်အဂၤတဖဉ်ဒီးပိာ်မုဉ်ပိာ်မၤအတၢ်အုဉ်သးအဂ့ၢ်အဂၤတဖဉ်န့ဉ်လီၤ.

Planned Parenthood 402-441-3333
3705 South St. and 2246 O St.

Planned Parenthood
ကွၢ်ဝဲဒဉ်ပိာ်မုဉ်ပိာ်မၤတဖဉ်အတၢ်ဆါလၢအအိဉ်ဒီးအပူၤကလံာ်လၢအဘဉ်ဝဲန့ဉ်လီၤ.

- တနံဉ်တဘျီအတၢ်မၤကွၢ်
- တၢ်ဒီးသဒၤဟုးသးအကျဲကလုာ်ကလုာ်
- ဂ့ၢ်ဂီၤအူတၢ်ဒီးသဒၤဟုးအကျဲ (ဂီၤခီဖဲကသံဉ်ဝံၤအလီၢ်ခံ)
- တၢ်မၤကွၢ်ခဲန့ဉ်စၢဉ်, တၢ်မၤကွၢ်ဒၤလီၢ်ဒီးန့ဉ်ခဲန့ဉ်စၢဉ်အတၢ်ဆါ
- မုဉ်ခွါတၢ်မံဃုာ်လိာ်သးအတၢ်ဘဉ်ကူဘဉ်ကဲတၢ်ဆါတဒီးတၢ်ကူစါယါဘျီ
- တၢ်မၤကွၢ် HIV အတၢ်ဆါလၢတၢ်ဘဉ်တၢ်ဘၢအပူၤ
- ဆံဉ်ဃာ်အတၢ်ဆါတၢ်မၤကွၢ်ဒီးတၢ်ကူစါယါဘျီ
- နုလဲၤန့ဉ်လီၤမၤကွၢ်နဒၤတဒၤအဂ့ၢ်သ့တဘျီလၢလၢတလီဉ်ဘဉ်ကသံဉ်သရဉ်အတၢ်ထံဉ်လိာ်အလံာ်, ဘဉ်ဃးတၢ်ဂ့ၢ်အကလုာ်ကလုာ်
- တၢ်ဃုစၢၤတၢ်လီၢ်ဒီးသိးနကမၤလိကဲထီဉ်မိာ်ပာ်လၢအဂ့ၢ်, တၢ်ကွၢ်လုာ်ပုၤဖိဒီးတၢ်မၤလီၤတဲာ်စၢၤဖိ

- တံမံလုာ်လိာ်သးအတၢ်သ့ၣ်ညါအတၢ်မၤလိ

Every Woman Matters

402-471-0929

Every Woman Matters

မ့ၢ်ကသံၣ်ဝဲၤဒၤးလၢအမၤစၢၤပိာ်မုာ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢကမၤကွၢ်အသးတနံၣ်တဘျီလၢတလၢာ်အပူၤကလံၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤအိၣ်လီၤဆီၣ်တၢ်လၢပိာ်မုာ်ပိာ်မၤလၢအသးအိၣ် ၄၀ ဇီးဆူ ၆၄ နံၣ်လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်အုၣ်ကီၤဘၣ်တဖၣ်အဂီၢ်ဒီးပိာ်မုာ်ပိာ်မၤလၢအတၢ်ဟဲၣ်န့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်ပိာ်မုာ်ပိာ်မၤဒ်တၢ်ပာ်ဖျါထီၣ်အီၤလၢထးတဖၣ်ဒီးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢအဖီလၢာ်တဖၣ်အံၤ, ကဘၣ်တၢ်မၤန့ၢ်န့ၢ်လၢတအိၣ်ဒီးအပူၤကလံၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

- တၢ်မၤကွၢ်ဒၤလီၢ်
- တၢ်မၤကွၢ်န့ၢ်ခဲန့ၢ်စၢၣ်
- တၢ်သိၣ်လိဘၣ်ဃး, ပကစၢ်ဒၣ်ဝဲပကမၤကွၢ်ပန့ၢ်ဒ်လဲၣ်
- တၢ်မၤကွၢ်စ့ၢ်ကီးန့ၢ်လၢကျဲတကလုာ် ကိးမဲမိၣ်ကရဲၣ်မိၣ်
- တၢ်မၤကွၢ်သ့ၣ်ထီၣ် သွးတိုးတၢ်ဆါ ထဲဒၣ်ပုၤဆါလၢအသီတဖၣ်ဇိးအဂီၢ်
- တၢ်မၤကွၢ်သိလၢသ့ၣ်ကျိၤပူၤ ထဲဒၣ်ပုၤဆါလၢအသီတဖၣ်ဇိးအဂီၢ်
- တၢ်မၤကွၢ်ဆံၣ်ဆါ ကျူၤခိးစံ ထဲဒၣ်ပုၤဆါလၢအသီတဖၣ်ဇိးအဂီၢ်
- တၢ်မၤကွၢ်ပံာ်ခဲန့ၢ်စၢၣ်အတၢ်ဆါလၢပိာ်မုာ်မ့ၢ်ဂ့ၤ, ပိာ်ခွါမ့ၢ်ဂ့ၤလၢအသးအိၣ် ၅၀ နံၣ်ဆူအဖီခိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်

မ့ၢ်ပုၤလၢအသးအိၣ် ၄၀နံၣ်ဆူအဖီလၢလၢအလိာ်ဘၣ်တၢ်မၤကွၢ်တၢ်အချံထီၣ်လၢအလီၤတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤလၢမၤကွၢ်အဒၤလီၢ်ဒီးတၢ်ထံၣ်န့ၢ်လၢအဒၤလီၢ်တဂ့ၤဘၣ်တဖၣ်, ဝံသးစူၤဆဲးကျိးဘၣ် ၁-၈၀၀-၅၃၂-၂၂၂၇န့ၣ်တက့ၢ်.

ပိတ်မုတ်ပိတ်မာအတတ်အိတ်ဆူတ်အိတ်ချူအလီဝ်အကျဲတဖတ်
ဟူးသးဒီးတတ်အိတ်ဖျဲတ်ဖိ

Bright Light, Inc 402-466-2609
ကိးဖိန်သ့ ၂၄နတ်ရံတ်အတီဝ်ပူလတလတ်အပူကလံ
2625 O St. Suite 4
တတ်မာကွတ်ဒါတဒါလတလတ်အပူကလံ, အိတ်ဒီးတတ်ဘံတ်တတ်ဘာဒီးဘတ်ဘျီးဘတ်ဒါ

Catholic Social Services 402-474-1600
2241 O St.
တတ်ရံတ်တတ်ကျဲလတပူအိတ်ဒီးဟူးသးတဖတ်အဂီဝ်, တတ်ဟုတ်ကူတ်ဟုတ်ဖးဆူပူလတအဒါ
ထီတ်သတူတ်ကလတ်လတလိတ်ဘတ်ဝဲအပူတဖတ်အဂီဝ်, လတမိတ်ပတ်တဖတ်အတတ်အံးထွဲကွတ်
ထွဲဖိအဂီဝ်, ဒီးလတတ်လုတ်ဖိပူဖိအဂီဝ်

Lincoln Crisis Pregnancy Center 402-483-4247
4247 O St.
တတ်မာကွတ်ဒါတဒါလတလတ်အပူကလံ, အိတ်ဒီးတတ်ဘံတ်တတ်ဘာ

Healthy Mother, Healthy Babies 402-471-2907
မာစါမိတ်ဒါလတအိတ်ဒီးတတ်အိတ်ဆူတ်အိတ်ချူလံတ်အုတ်ကီသးလတလိတ်ဘတ်ကသံတ်သ
ရတ်အတတ်ကွတ်ထွဲတဖတ်နတ်လီဝ်

Lincoln/Lancaster County Health Dept 402-441-8065
3140 N St.
တတ်မာကွတ်ဒါတဒါအဂုတ်, တတ်အိတ်ဆူတ်အိတ်ချူဒီးတတ်အံးထွဲကွတ်ထွဲကဟုကယတ်ဖိအကျဲ
လတမိတ်ပတ်တဖတ်အဂီဝ်, တတ်ယုနတ်တတ်အိတ်ဆူတ်အိတ်ချူအလီဝ်လတအကြီးအဘတ်

Lutheran Family Services

402-435-2910

2900 O St. Suite 200

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဆူပုၤလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဟ်လီၤအသးလၢကဟံးန့ၢ်အဖိဒီးဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ်ဒၢထီၣ်သတူၢ်ကလံာ်တဖၣ်အဂီၢ် ဒီးတၢ်လုၢ်ဖိပုၤဖိအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ

People's Health Center

402-476-1455

1021 N. 27th St.

တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်အရူၤဒိၣ်ဆူပိာ်မုၢ်ပိာ်မၤသ့ၣ်တဖၣ်ဒ်သိးကသ့ၣ်ညါဝဲလၢအဒၢထီၣ်မ့တမ့ၢ်တဒၢထီၣ်ဘၣ်အဂီၢ်လၢတၢ်တဟ်သ့ၣ်ဟ်သးဘၣ်အပူၤ, မ့တမ့ၢ်မိၢ်လၢအအိၣ်ထီၣ်ဒီးဟုးသးလၢတၢ်ဟ်သ့ၣ်ဟ်သးအပူၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. မိၢ်တဖၣ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးဟုးသးလၢကျဲၤလဲၣ်ဂ့ၤဂ့ၤအပူၤ, ဒ်သိးအဝဲသ့ၣ်တဖၣ်ကဒီးန့ၢ်ဘၣ်ကသံၣ်သရၣ်အတၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်ချီၤအဂီၢ်တၢ်ကမၤကွၢ်အိၣ်ဒီးအံးထွဲကွၢ်ထွဲအိၣ်ဘၣ်ယးတၢ်အိၣ်ထီၣ်ဟုးသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အကျဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်ကမၤန့ၢ်အဝဲသ့ၣ်တၢ်ထံၣ်လိာ်အိၣ်သကိးဒီးပိာ်မုၢ်ပုၤဒုးအိၣ်ဖျဲၣ်ဖိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤကျိၣ်ထံတၢ်စ့ၢ်ကိးကအိၣ်လၢပုၤလၢအလိၣ်ဘၣ်ဝဲတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တကးဒီးဘၣ်အိၣ်စ့ၢ်ကိးဒီးတၢ်လၢာ်ဘူၣ်လၢာ်စ့ၢ်လၢအပူၤဘၣ်, အစ့ၤကတၢ် ၂၀ဒီလၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤကွၢ်ပံာ်တၢ်ဆါ

Nebraska Colon Cancer Screening Program

301 Centennial Mall South

1-800-532-2227

အိၣ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ်ပံာ်ခဲန့ၢ်စၢၣ်အတၢ်ဆါ, ဒ်သိးတၢ်မ့ၢ်ထံၣ်န့ၢ်ဆိအိၣ်ဒီးတၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်အိၣ်ကသ့တၢ်ချီၤတချုးဒီးလၢကကဲထီၣ်ဒီးဘၣ်တၢ်ဆါဒိၣ်ဒိၣ်မုၢ်မုၢ်ဒီးဘၣ်အကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. နသးမ့ၢ်အိၣ် ၅၀ဆူအဖိခိၣ်ဒီးနမ့ၢ်ပုၤတဖၣ်လၢအအိၣ်ဒီးပံာ်ခဲန့ၢ်စၢၣ်တၢ်ဆါအတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်န့ၣ်လီၤ. ပိာ်မုၢ်မ့တမ့ၢ်ပိာ်ခွါလၢအသးအိၣ်အနံၣ် ၅၀ဆူအဖိခိၣ်တဖၣ်ဒီးပုၤလၢအတၢ်ဟဲန့ၢ်စၢၣ်ပဒိၣ်တၢ်ဟ်ပနီၣ်အဖိခိၣ်တဖၣ်, မ့ၢ်ပုၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢကမၤပုၤတၢ်မၤကွၢ်ပံာ်ခဲန့ၢ်စၢၣ်တၢ်ဆါအလံာ်ကဘျဲးန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်သ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်, လံာ်တၢ်မၤပုၤအဂီၢ် ဝံသးစူၤန့ၣ်လီၤဘၣ်ဆူ ပုၤယံၤ www.dhhs.ne.gov/crc န့ၣ်တက့ၢ်.

ကသံဉ်ကသီ

Medication Assistance Program of Lincoln

402-483-4800

2625 O St. Suite 3, 68510

ကိးဆိဖိန်ဒီးမာဆိကသံဉ်သရဉ်အတၢ်ထံဉ်လိာ်အိဉ်သကိးန့ဉ်တက့ၢ်. န်သိးနကသ့ဉ် ညါဘဉ်လၢတၢ်လိာ်အံၤကမၤစၢၤန့ၢ်အဂီၢ်, နကဘဉ်မ့ၢ်ပုၤလၢတအိဉ်ဒီးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ် ချ့အလံာ်ကီၤတဖဉ်ဘဉ်ဒီးနတၢ်ဟဲန့ဉ်ကဘဉ်စ့ၤန့ၢ်ဒီး ၁၉၀၀၀ဒီလဉ်မ့တမ့ၢ်လၢဟံဉ်ဖိ ဗီဖိခံၣ်အဖိခိဉ်တဘဉ်အါန့ၢ်ဒီး ၂၅၀၀၀ဒီလဉ်ဘဉ်. (နမ့ၢ်အိဉ်ဒီးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ အလံာ်အုဉ်ကီၤအကလုာ်ကလုာ်တဖဉ်, တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤန့ၢ်ဒီးတၢ်တမၤစၢၤန့ၢ်ဘဉ်.)

လၢနကဒီးန့ၢ်ဘဉ်တၢ်မၤစၢၤအဂီၢ်, နကဘဉ်မ့ၢ်ပုၤလၢအအိဉ်ဒီးနီၢ်ကစၢ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ လၢအအိဉ်ထီၣ်တပယုာ်ဗီဒီးဘျါဝဲတသ့ဘဉ်တဖဉ် (အဒိ - သ့ဉ်ထီဉ်, ဆံဉ်ဆါ, သးတၢ်ဆါ) န့ဉ်လီၤ. နမ့ၢ်အိဉ်ဒီးတၢ်ဆါဒ်အံၤသ့ဉ်တဖဉ်ဒီးနပတံထီဉ်တၢ်မၤစၢၤအံၤတ နံဉ်တဘျီသ့ဝဲဒ်န့ဉ်လီၤ. အလိာ်အိဉ်ဝဲဒ်လၢ, ကသံဉ်ကသီလၢတၢ်ဟံဉ်ပနီဉ်ဒုးအိဉ်န့ၢ် တဖဉ်တဘဉ်အါထီဉ်ဘဉ်စ့ၤလီၤဘဉ်အဂီၢ်န့ဉ်လီၤ. ခိဖျိလၢကသံဉ်ကိးကလုာ်ဒီးတ ဘဉ်တၢ်မၤစၢၤအီၤလၢ National Pharmaceutical Assistance Program ဘဉ်အယိန့ဉ် လီၤ. တၢ်မ့ၢ်မၤစၢၤန့ၢ်လံာ်လဲာ်န့ဉ်, လၢတၢ်ကဆုၢ်န့ၢ်ကသံဉ်အဂီၢ်, တၢ်ကထၢန့ၢ် တၢ်ဆုၢ်ထီဉ်ဆုၢ်လီၤကသံဉ်အပူၤလၢအလီၤလၢ ၀ ၈ ဒီလဉ်ဘဉ်ဆဉ်, ဒီးသန့ၤထီဉ်အ သးလၢနတၢ်ဟဲန့ဉ်အဖိခိဉ်န့ဉ်လီၤ.

တၢ်ကူစါယါဘျါဝဲ

People's Health Center

1021 N. 27th St.

တၢ်လၢာ်ဘျီလၢာ်စ့ၤ - အပူၤကလံာ်လၢအဘဉ်ဒီးကၢကီဉ်ဒီးနတၢ်အိဉ်သး, တူၢ်လိာ် ပုၤလၢအအိဉ်ဒီးပဒိဉ်အတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့အလံာ်အုဉ်ကီၤ Medicaid, Medicare လၢ ပုၤသးပုၤတဖဉ်အဂီၢ်ဒီးPrivate insurance တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့အလံာ်အုဉ်ကီၤအဂ့ၤအ ဂၤကလုာ်ကလုာ်လၢ, နမၤန့ၢ်အီၤလၢနတၢ်မၤလိာ်တဖဉ်မ့ၢ်ဂ့ၤန့ဉ်လီၤ.

ပွဲငါးဖိသည့်အကသံဃာအိမ်ဝဲဒုစွာကီးန့ၣ်လီၤ. ကီးဆိတၢ်ထံၣ်လိာ်အိၣ်သကီးဒီးကသံဃာသရၣ်အတၢ်ဟံပနီၣ်အဆၢကတီၢ်, လၢနကဒီးပူးနသးအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်မၤကွၢ်မဲၣ်ချံ

Matt Talbot Kitchen & Outreach 402-477-0980
2121 N. 27th St.

တၢ်မၤကွၢ်မဲၣ်ချံအတၢ်ဆၢကတီၢ်တဖၣ်ဒီးသန့ထီၣ်အသးလၢ သၢလိတဘျီအဖီခိၣ်, (လိယန့ၣ်အါရံၤ, လိအူဖျၢၣ်, လိယူလံးဒီးလိအီးကထိဘၢၣ်) သ့ၣ်တဖၣ်ဖဲ ဝဲးထဲလံဘၢၣ်ထီၣ်ခၢၣ်ဒီးညီၣ်တၢ်မၤအီၤလၢမုၢ်သၢနံၤ, တၢ်တနွံမ့တမ့ၢ် မုၢ်သၢနံၤ, ခံနွံတနွံလၢလိကီးလိဒီးအပူၤန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်မၤကွၢ်မဲၣ်ချံအဖီခိၣ်, တၢ်မ့ၢ်ထံၣ်န့ၣ်လၢအလီၢ်အိၣ်လၢ, ပှၤဆါလိၣ်ဘၢၣ်တၢ်ကဘၣ်မၤကွၢ်ကဒီးအမဲၣ်ချံလီၤတၢ်လီၤဆဲးဒီးဆူညါအပတီၢ်တခီ, တၢ်ကဆုၤအီၤဆူမဲၣ်ချံအတၢ်ဆါဟံၣ်တတီၤတီၤလၢတအိၣ်ဒီးအပူၤအကလံၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဘၣ်လၢတၢ်အံၤအဖီခိၣ်ဒီးသန့ထီၣ်အသးလၢ, နကဘၣ်မ့ၢ်ဟံၣ်ဖိယီဖိလၢအတၢ်ဟဲန့ၣ်စ့ၤဒီးတအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလံာ်အုၣ်ကီၤသးတဖၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

People's City Mission Medical Clinic 402-817-0980
110 Q St.

တၢ်ဆၢကတီၢ် - မုၢ်တနံၤ, မုၢ်သၢနံၤဒီးမုၢ်ယဲာ်နံၤ, ဂီၤခီ ၈:၀၀ - ၁၁:၀၀န့ၣ်ရံၣ် - ဟါခီ ၁:၀၀ - ၅:၀၀ န့ၣ်ရံၣ်
လိထီၣ်ခံနွံတနွံအမုၢ်တနံၤ ဂီၤခီ ၈:၀၀ - ၁၁:၀၀န့ၣ်ရံၣ် - ဟါခီ ၁:၀၀ - ၇:၀၀ န့ၣ်ရံၣ်
မုၢ်လွံၢ်နံၤ ၁:၀၀ - ၇:၀၀ န့ၣ်ရံၣ်

မဲဒီး (မဲထံကလး)

Payless Optical Outlet 402-466-3544

6900 O St. Suite 121

မုာ်တနံၤ-မုာ်ယံၤနံၤ ဂီၤခီ ၁၀:၀၀ - ဟါခီ ၆:၀၀ န့ၣ်ရံၣ်, မုာ်ယုနံၤ ဂီၤခီ ၁၀:၀၀ -
ဟါခီ ၅:၃၀ န့ၣ်ရံၣ်

မုာ်အိၣ်ဘဲးနံၤတအိးထီၣ်ဘၣ်.

မဲဒီး ပတီၢ်မုာ်ယုၣ်အပူၤစးထီၣ်လၢ ၃၉.၉၅ ဒီလၣ်ပၣ်ယုၣ်ဒီးထဲးစံ

(မဲကလးဒီးအခိၣ်) လၢပုၤသးပုၤဒီးဖိသၣ်အဂီၢ်

မဲကလးလၢအကွၢ်တၢ်ယံၤမုာ်ဂ့ၤ, ဘူးမုာ်ဂ့ၤ ၆၉.၉၅ဒီလၣ်ပၣ်ယုၣ်ဒီးထဲးစံ

(မဲကလးဒီးအခိၣ်)

မဲကလးထဲဒ်လၢကွၢ်တၢ်ယံၤအဂီၢ် ၁၀၉.၉၅ဒီလၣ်ပၣ်ယုၣ်ဒီးထဲးစံ

(မဲကလးဒီးအခိၣ်)

အလီၢ်အိၣ်လၢနကလဲၤမၤကွၢ်နမဲၣ်ချံအဂီၢ်, အတၢ်ထီၣ်တၢ်ဒူးလၢမဲၣ်ချံကသံၣ်ဒးတတီ
ၤတီၤဒ်သိးနကဒီးန့ၣ်ဘၣ်ကသံၣ်သရၣ်အလံာ်အုၣ်သးလၢနကပူၤမဲဒီးဖဲ Payless Op-
tical Outletအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

Heartland Optical 402-476-3311

650 N. 27th St

မဲဒီးတဘျီပၣ်ယုၣ်ဒီးအမဲကလးဒီးအခိၣ်လီၤလၢဝဲအစၢၤကတၢၢ်, ၇၅ဒီလၣ်န့ၣ်လီၤ.

မဲထံကလးလၢကယုထၢအီၤအဂီၢ်အိၣ်အကလုာ်ကလုာ်ဒီးအပူၤကလံၤဒီးသန့ၤထီၣ်
အသးလၢနတၢ်ယုထၢအဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ.

Comprehensive Health Insurance Pool

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်အုၣ်ကီၤလၢအဂၤယာ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့.

နမူမုာ်ပုၤလၢအအိၣ်တၢ်လံၤလၢ, တၢ်တဖၣ်အမုာ် – Aid for Dependent Children, Medical Assistance for Children, Aid to the Aged, Blind and Disabled, or State Wards), တဖၣ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအဖီလၢလံၤတခီ, နိတၢ်ဘျၢအိၣ်အသိး, နကဘၣ်ပတံထီၣ်န့ၣ်လီၤအူ Nebraska Health Connection/Kids Connection အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဖီလၢန့ၣ်လီၤ. နမုာ်တယုထၢနကသံၣ်သရၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်ဘၣ်ဒီး, ပုၤကယုထၢန့ၣ်ဒဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

နမူမုာ်ပုၤလၢအအိၣ်လၢ Kids Connection အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအဖီလၢန့ၣ်, နကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲပတီၢ်မုာ်တဖၣ်ပုၤလၢအအိၣ်လၢ Medicaid အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢအအိၣ်လၢန့ၣ်တြၢၣ်စကၣ်ဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်အုၣ်ကီၤအဖီလၢန့ၣ်လီၤ. ဒိဖျိလၢနအိၣ်လၢတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤသ့ၣ်တဖၣ်အဖီလၢအယိ, အလီၢ်တအိၣ်လၢနကဘၣ်ဟ့ၣ်တၢ်ဘူးတၢ်လဲၤနီၤတံၤဖဲတၢ်လဲၤဒီးကွၢ်သးတဘျီလၢလၢအခါန့ၣ်ဘၣ်. တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤမ့ၢ်ဝဲဒၣ်, ဟံၣ်ဖိလီၤဖိလၢအတၢ်ဖဲန့ၣ်စ့ၢ်မ့ၢ်စ့ၢ်န့ၣ်ဒီး ၂၀၀ မျးကယၢတဖၣ်အဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ.

ယကဘၣ်ပတံထီၣ်လၢတၢ်မၤန့ၢ်ယဖိ အဂီၢ်ဘၣ်ပးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤအဂီၢ်ဒဲၣ်လဲၣ်.

ကိးလီၤတဲစိအနီၣ်ဂံၢ် ၄၀၂-၄၇၁-၇၇၀၀ဒီးကတိၤသကိးတၢ်ဒီးပဒိၣ်ပုၤဂ့ၢ်ဝီၤဝဲၤဒးအပုၤမၤတၢ်ဖိဒီးယုသ့ၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်ဒီးသိးနကသ့ၣ်ညါဘၣ်လၢ, မ့ၢ်နဖိအိၣ်စ့ၢ်ကိးဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢလၢကပတံထီၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအဝဲအံၤခါအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်လၢပုၤသးပုၤအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်

Life (လၢလ့ၣ်ခၢၣ်အပူၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤလၢပုၤသးပုၤတဖၣ်အဂီၢ်)

တအိၣ်ဒီးအတၢ်ဘူးတၢ်လဲၤဘၣ်, တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤခဲလၢၢ်မ့ၢ်တၢ်ခူသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤကွၢ်ထွဲမၤစၢၤပုၤသးပုၤ, ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဒီးတိစၢၤမၤစၢၤပုၤသးပုၤတဖၣ်အတၢ်လိၣ်ဘၣ်အိၣ်အသိးဒီးမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်တဖၣ်အကြၢးဝဲဘၣ်ဝဲဒီးအလီၢ်အိၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ. Life မ့ၢ်ဝဲဒၣ်, တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအလီၢ်တခါလၢအမၤတၢ်လၢပုၤသးပုၤတဖၣ်အဂီၢ်ဖဲလ့ၣ်ခၢၣ်အတၢ်ပၤအပူၤန့ၣ်လီၤ.

Alzheimer's Association

5601 S. 27th St. Suite 201

402-420-2540

ကုသမှုသွင်းညှိနှာတော်လီလောတတီဘဉ်တတီလောအလီအိဉ်လောနကြားသွင်းညှိတဖဉ်၊
ဒီးမၤစၢၤနၢၤအလီအိဉ်အသိးန့ဉ်လီၤ။

Aging Partners (လၢအပူၤကွံာ်ဘဉ်တၢ်သွင်းညှိအိဉ် Lincoln Area Agency on
Aging)

တၢ်လၢာ်ဘဉ်လၢာ်စ့ၤတအိဉ်ဘဉ်။ တၢ်ဂ့ၢ်ခဲလၢာ်ကဘဉ်တၢ်ပာ်ခူသ့ၣ်အိဉ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်ဘဉ်
န့ဉ်လီၤ။ အိဉ်ဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲမၤစၢၤ၊ တၢ်ဟ့ၣ်ကူဉ်ဟ့ၣ်ဖးဒီးတိစၢၤမၤစၢၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ
လၢအဘဉ်ထွဲဒီးပုၤသးပုၤတဖဉ်အလီအိဉ်ဒီးကြားဝဲဘဉ်ဝဲအသိးန့ဉ်လီၤ။

Downtown Senior Center, 1005 O St. #300

402-441-7070

ကိးနံၤဒဲးမုၢ်ထုဉ်တၢ်အိဉ်၊ တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ကူဉ်ဘဉ်ကူဉ်သ့ဒီးတၢ်အိဉ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘိတ
ဖဉ်အတၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲၤ၊ တကးဒီးဘဉ်အိဉ်ဒီးတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအကသံဉ်
ဒးလၢမုၢ်ခံနံၤဒီးမုၢ်လွံၢ်နံၤကိးနံၤန့ဉ်လီၤ။ ကိးဆိလီတဲစိလၢတၢ်မၤတၢ်ထံဉ်လိာ်အိဉ်
သကိးအဂီၢ်အတၢ်ဆါကတီၢ်န့ဉ်တက့ၢ်။

Senior Companion Program

402-441-7086

အိဉ်ဒီးပုၤမုၢ်သးမၤကလီတၢ်တဖဉ်လၢအဖျိထီဉ်တၢ်လံတၢ်မၤလိဂ့ၢ်ဂ့ၢ်ဘဉ်၊ လၢက
အံးထွဲပုၤသးပုၤတဖဉ်အဂီၢ်ဒီးပုၤသးပုၤလၢအအိဉ်ဘုးအိဉ်သါတၢ်သ့တဖဉ်အဂီၢ်လၢတ
အိဉ်ဒီးတၢ်ပံးန့ၢ်တၢ်ဘူးတၢ်လဲဘဉ်န့ဉ်လီၤ။

Health & Fitness Center, 233 S. 10th St.

402-441-7575

အိးထီဉ်တၢ်ဆါကတီၢ် မုၢ်တနံၤ တုၤလၢမုၢ်ယံၢ်နံၤ၊ ဂီၤခီ ၈:၀၀န့ဉ်ရဲဉ် တုၤလၢ ဟါလီၤ
ခိး၄:၀၀ န့ဉ်ရဲဉ်န့ဉ်လီၤ။ အိဉ်ဒီးပုၤမၤတၢ်ဖိလၢအထီဉ်တၢ်မၤလိဖျိဒီးဒီးန့ၢ်ဘဉ်လံာ်အုဉ်
သးဂ့ၢ်ဂ့ၢ်ဘဉ်တဖဉ်၊ လၢမုၢ်ခံနံၤဒီးမုၢ်လွံၢ်နံၤ ဒီးအလီအိဉ်လၢနကဘဉ်ကိးဆိလီ
တဲစိလၢတၢ်မၤတၢ်ထံဉ်လိာ်အိဉ်သကိးသးအတၢ်ဆါကတီၢ်အဂီၢ်န့ဉ်လီၤ။ ပုၤသးပုၤ အ
နံဉ် ဖိဆူအဖိခိဉ်တဖဉ်အဂီၢ်၊ တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲအတၢ်လၢာ်ဘဉ်လၢာ်စ့ၤတလါမုၢ်ဝဲ စ့
၁၀ဒီလဉ်၊ ပုၤသးပုၤ ဖိဆူအဖိလံာ်တဖဉ်အဂီၢ် တလါ ၁၅ဒီလဉ်န့ဉ်လီၤ။

Harvest Project

402-441-7160

တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤမ့ၢ်ဝဲၣ်ပုၤသးပုၤလၢအသးအိၣ် ၅၅နံၣ်ဆူအဖီခိၣ်တဖၣ်လၢအဘၣ် တၢ်မၤကွၢ်အိၤဒီးတၢ်ထံၣ်န့ၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်ဒီးသးအတၢ်ဆူးတၢ်ဆါ, သးအတၢ် တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢအဝဲသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်, အိၣ်ဒီးပုၤအံၤထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်တဖၣ် လီၤဆီၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတခါအံၤဘၣ်တၢ်မၤသကိးအိၤဒီး Aging partners, Community Mental Health Centerဒီး CenterPointeလၢအမၤတၢ်လၢပုၤလၢအအိၣ်ဆိးလၢ, လဲၣ်ခဲးစတၢ်အတၢ်ပၤအပူၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤသ့ၣ်ကုသးပုၤအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်အတၢ်မၤလိမၤဒီးတဖၣ်

Aging Partners

Yoga and Stress Management for Caregivers

ယိခးအနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီးတၢ်ပၤဆုၢ်တၢ်ဖၣ်ဆါအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢပုၤသးပုၤတဖၣ် အဂီၢ်

Aging Partners Health and Fitness Center

233 S. 10th St. Suite 101

တၢ်မၤလိအံၤဘၣ်တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤအိၤလီၤဒၣ်တၢ်လၢပုၤသးပုၤလၢအသးအိၣ် ၆၀ဆူအဖီခိၣ် တဖၣ်အဂီၢ်, နိသိးအဝဲသ့ၣ်တဖၣ်ကသ့ၣ်ညါဘၣ်ဃး, ကဘၣ်ပၤဆုၢ်အတၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သး ဖျိုး, တၢ်သ့ၣ်တမ့ၢ်သးတမ့ၢ်တၢ်ဖၣ်ဆါလၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်အိၣ်မူပူၤဒ်လဲၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤလိအံၤပၣ်ဃုၣ်ဒီးကျဲၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢကပၤဆုၢ်အတၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိုးဒ်လဲၣ်, တၢ်ဆီ တလဲလိာ်သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ဒီးယိခးအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢအညီညီဖိတဖၣ်ဒီးတၢ်ပၤဆုၢ်တၢ် သါန့ၣ်လီၤဟးထီၣ်အကျဲၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တအိၣ်ဒီးအဘူးအလဲဘၣ်, မ့ၢ်သးအိၣ်မၤ ဘူၣ်သ့ၣ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤလိအံၤအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢ, မ့ၢ်သးနံၣ်ဂီၤခိ ၁၀:၀၀-၁၁:၀၀န့ၣ် ရဲၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢသ့ၣ်လၢလီၤတၢ်ဂီၢ်ထီၣ်သိအကတီၢ်တခိ, တၢ်ဆါကတီၢ်မ့ၢ်ဝဲ, 10/6, 10/13, 10/20, 10/27, 11/3, 11/10, 11/17, 11/24 သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

Living a Healthy Life with Chronic Conditions

တၢ်မၤလိအံၤမ့ၢ်ဝဲဒၣ်ယုၤနွံဒီးအဘျးအိၣ်ဝဲဒၣ်မးလၢပုၤလၢအမၤလိသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်ဒ်သိး, အဝဲသ့ၣ်တဖၣ်ကသ့ၣ်ညါဝဲဒၣ်လၢကဘၣ်အိၣ်မူဝဲဒၣ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်လဲၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤလိအံၤဂ့ၢ်ဝဲဒၣ်လၢ, ပုၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါထီၣ်တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်, ဆံၣ်ဆါ, ပုၤစုဆါတကံၢ်ခိၣ်တကံၢ်, ဗံဆါတကံၢ်, ကိၣ်ထီၣ်တဖၣ်အဂီၢ်, ပုၤလၢအအိၣ်ဒီးသ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဆါ, ပုၤလၢအိၣ်ဒီးပသိၣ်တၢ်ဆါတဖၣ်, ပုၤလၢအအိၣ်ဒီးသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်မ့တမ့ၢ်သးအတၢ်ဆါတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤလၢအထီၣ်တၢ်မၤလိတဂၤလၢလၢကဒီးန့ၢ်ဘၣ်လံာ်လၢအဘၣ်ထွဲတၢ်မၤလိ, တနံၤဘၣ်တနံၤတၢ်ပၤတၢ်ဆုၤကွၢ်ထွဲလီၤနီၢ်ကစၢ်အကျဲတဖၣ်, ဒီးတၢ်ပံးန့ၢ်တၢ်အိၣ်ဘျးလဲၣ်အဂီၢ်အလီၤယဲၤကွီၤတဘျီန့ၣ်လီၤ. ပုၤလၢအဟ့ၣ်တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲပုၤသးပုၤတဖၣ်စ့ၢ်ကိးအလီၢ်အိၣ်စ့ၢ်ကိးလၢကထီၣ်ဝဲဒ်သိးကသ့ပၤဆုၤအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်ဝဲအအံးထွဲကွၢ်ထွဲပုၤသးပုၤဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်သးလီၤဘျးအခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤလိအပူၤ မ့ၢ်ဝဲ ၁၀ဒီလၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်လီၢ် – Clark Jeary Retirement Community, 8401 S. 33rd St.

တၢ်ဆါကတီၢ် – မ့ၢ်သၢနံၤ, ၁:၀၀-၃:၀၀န့ၣ်ရံၣ်, မ့ၢ်နံၤ – 10/6, 10/13, 10/20, 10/27, 11/3, 11/10

တၢ်လီၢ်– HyVee, 6001 Village Dr.

တၢ်ဆါကတီၢ် – မ့ၢ်ခံနံၤ ၁၀:၀၀-၁၂:၀၀န့ၣ်ရံၣ်, မ့ၢ်နံၤ – 10/12, 10/19, 10/26, 11/2, 11/9, 11/16

တၢ်စံးသးလၢပုၤသးပုၤ ၆၀န့ၣ်ဒီးဆူအဖီခိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်

တၢ်စံးသးလၢအယံာ်ဝဲ အမံးနံး၁၀

ဆူၣ်၁၅မံးနံးအတီၢ်ပူၤ, တလိၣ်တၢ်ကိးဆိလီၤတဲစိလၢတၢ်လဲၤစံးသးအဂီၢ်ဘၣ်. ပုၤလၢအလဲၤတူၤဆူတၢ်စံးအိၣ်ဆိန့ၣ်လီၤ.

တၢ်လီၢ် – Lake Senior Center, 2400 S. 11th St. 9/24

တၢ်လီၢ် – Health and Fitness, 233 S. 10th St.: 9/29, 10/13, 10/27, 11/10, 11/24, 12/8, 12/22

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအကလုာ်ကလုာ်, လၢအဘၣ်ဃးဒီးတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့လီၤဆီဒီးတၢ်ရဲၣ်
တၢ်ကျဲၤလီၤဆီတဖၣ်ဆူဖိသၣ်ဒီးဖိသၣ်လၢအဒိၣ်ထီၣ်သီတဖၣ်လၢအမၤစၢၤလီၤအနီၢ်
ကစၢ်တသ့သ့တဖၣ်လၢအိၣ်ဖျၢၣ်လီၤသီတုၤဆူ အသးအိၣ်၂၁နံၣ်တဖၣ်အဂီၢ်.

League of Human Dignity 402-441-7871
1701 P. St

တၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးသဘူၤဆူပုၤလၢအက့ၢ်အဂီၢ်တလၢပုၤမ့တမ့ၢ်ပုၤလၢအမၤစၢၤလီၤနီၢ်က
စၢ်သးတသ့ဘၣ်သ့တဖၣ်အဂီၢ်, တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအကလုာ်ကလုာ်, ဒီးတၢ်ယုၤကွၢ်စၢၤ
တၢ်လီၤလၢအကဲထီၣ်တၢ်ဘျးတၢ်ဖိၣ်တဖၣ်လၢအကြးဝဲဘၣ်ဝဲ, တၢ်ကတိၤဟ့ၣ်ကူၣ်
ဟ့ၣ်ဖး, တၢ်သိၣ်လိ, တၢ်မၤစၢၤဆိၣ်ထွဲဒီးတၢ်ယုၤန့ၢ်စၢၤဟံၣ်ဃီလၢကအိၣ်ဆိးအဂီၢ်,
ကျိၣ်စ့အတၢ်ဘျးတၢ်ဖိၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး, တၢ်ဘျီဂ့ၢ်မၤဂ့ၢ်စၢၤထီၣ်က့ၢ်ဟံၣ်, တၢ်ပိး
တၢ်လီၤလၢအပူၤဘၣ်တဖၣ်, တၢ်ဘျီစၢၤမၤဂ့ၢ်ထီၣ်က့ၢ်စၢၤတၢ်ပိးတၢ်လီၤ, တၢ်ယုၤလီၤစ့ဒီး
တၢ်ဒီးကဒ့ၢ်အိၣ်ဟံၣ်သ့တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

Nebraska Assistive Technology Partnership 402-471-0734
3901 N. 27th St. Suite 5

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအဘၣ်ဃးဒီးကဆိးကါဒီးဒီးလ့ၣ်ဖိလၢပုၤမၤစၢၤလီၤသးတသ့ဘၣ်တ
ဖၣ်အဂီၢ်, လ့ၣ်စဲး, ကဘၣ်လုၣ်ထံၣ်လဲၣ်, ကဘၣ်တဲလီၢ်သးတၢ်လၢကျဲၤလဲၣ်, တၢ်
ထီၣ်ဃီသ့ၤဒီးကဘၣ်စိၣ်ထီၣ်ဒုးလုၣ်ထံၣ်လဲၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ကမၤစၢၤစ့ၢ်ကိးပုၤ
လၢအယုၤတၢ်မၤစၢၤလၢကယုၤကျိၣ်ယုၤစ့လၢတၢ်ကတ့ၢ်ထီၣ်ဘျီထီၣ်ဟံၣ်လီၤဆီဒ်တၢ်လၢ
ပုၤလၢအမၤစၢၤလီၤသးတသ့တဖၣ်အဂီၢ်, နအမ့ၢ် ကျဲလၢအပၤဝဲလၢပုၤမၤစၢၤလီၤသး
တသ့ဘၣ်အဂီၢ်, စဲးစိၣ်ကဖိထီၣ်လုၣ်, ဃီအစုဖိၣ်, လီတဲစိလၢအကလုာ်ဟးထီၣ်လၢ
ခိတဖၣ်ဒီးတၢ်အဂ့ၢ်အဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကယုၤစၢၤစ့ၢ်ကိးဟံၣ်လၢအပူၤဘၣ်လၢကဒ့ၢ်
အိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

Nebraska Commission for Deaf and Hard of Hearing

4600 Valley Road, Suite 420, Lincoln, NE 68510

402-471-3593

နကဘဉ်ကိးဆိးလီတဲစိလၢတၢ်ထံဉ်လိာ်သးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပှၤလၢအနၢ်ဟူတၢ်တဂ့ၤဒီး ပှၤလၢအနၢ်တအၢသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်

၁. တၢ်ကယုစၢၤန့ၢ်အီၤအတၢ်လိာ်ဘဉ်အလီၢ်အကျဲသ့ၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢအဘဉ်ထွဲသ့ၣ်တဖၣ်

၂. တၢ်ယုလိာ်ဟံးစၢၤပှၤန့ၢ်တဟူတၢ်တဖၣ်အတၢ်ပိးတၢ်လီၤ ဇံအမ့ၢ် - ဝဲးလၢအထူးထီၣ်က့ၤတၢ်အခိပညီၤလၢလီၤဟူဖျါအဂီၢ်, ဒီး TTY အတၢ်ပိးတၢ်လီၤတဖၣ်, တၢ်န့ၢ်ဟူဂ့ၤထီၣ်တၢ်အဝဲးဖိတဖၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ထီၣ်က့ၤတၢ်ဂ့ၤထီၣ်အဂီၢ်ဝဲးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

၃. ဘျီဂ့ၤစၢၤက့ၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအဟးဂီၤတဖၣ်ဒီးမၤစၢၤပှၤလၢအနၢ်ဟူတၢ်တဂ့ၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢကကတဲာ်ကတီၤယာ်အတၢ်ပိးတၢ်လီၤသ့ၣ်တဖၣ်ဂ့ၤဂ့ၤလဲၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

၄. ဟ့ၣ်လီၤတၢ်န့ၢ်ဟူဂ့ၤထီၣ်က့ၤတၢ်အဝဲးပိလီတဖၣ်ဆူပှၤလၢအလိာ်ဘဉ်, ဘဉ်ဆဉ်အလီၢ်အိၣ်လၢပှၤလၢအလိာ်ဘဉ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အတၢ်ဟဲန့ၢ်ကဘဉ်ဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢပဒိၣ်တၢ်ဟံးပနီၣ်အတၢ်ဟဲန့ၢ်အဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢပှၤသးပှၤလၢအသးအိၣ်ဖိၣ်န့ၣ်ဆူအဖိလၢမ့ၢ်ဂ့ၤဒီးဆူအဖိခိၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဂ့ၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

၅. အိၣ်စ့ၢ်ကိးဒီးပှၤကျိးထံတၢ်လၢပှၤန့ၢ်တအၢသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်ဒီးပှၤလၢအအံးထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်လၢပှၤန့ၢ်တအၢတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

Talking Book and Braille Service

402-471-4038

1200 N St. Suite 120

အိၣ်ဒီးတၢ်နီၤလီၤကလီၤလံာ်လံာ်တဖၣ်ဒီးလံာ်မဲကဒုတဖၣ်လၢအအိၣ်ဒီးလီယဲၤကျိၤဒီးအိၣ်ဒီးလံာ်မဲာ်ဖျါၣ် Braille သ့ၣ်တဖၣ်လၢပှၤတဂၤစ့ၢ်စ့ၢ်အဂီၢ်ခိဖျါတၢ်ထံဉ်ဖးဝဲသ့, နီၣ်ခိမ့တမ့ၢ်တၢ်ဖးလံာ်လၢပှၤက့ၢ်ဂီၤတလၢပှၤမၤစၢၤလိာ်အသးတသ့ဘဉ်တဖၣ်အဂီၢ်, လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဟံးပနီၣ်တၢ်ထူးထီၣ်အီၤလီၤဆိဒၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ.

Christian Record Services

402-488-0981

4444 S. 52nd St.

တၢ်ဟ့ၣ်ကလီလံာ် Braille, လီလုၤကွီၤ, လံာ်လၢအအိၣ်ဒီးလံာ်မဲာ်ဖျၢၣ်လၢအဖးဒိၣ်ဒီး
မဲးကံတဖၣ်, တၢ်ဟးကသ့ၣ်ကသီလၢပုၤမဲာ်ဘျီၣ်မဲာ်တထံၣ်တၢ်တဖၣ်အဂီၢ်.

Commision for the Blind and Visually Impaired

402-471-2891

4600 Valley Raod Suite 100

တၢ်စုသ့အတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်ဒီးတၢ်ကတိၤသကိးဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်အိၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.
တၢ်စုသ့အတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်လၢအမ့ၢ်, တၢ်ကတိၤသကိးဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး, တၢ်သိၣ်
လိတၢ်ဖိၣ်မဲးတဖၣ်, တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဒ်ပုၤတဂၤလၢလၢအတၢ်ဟ့ၣ်သၢတၢ်လၢအ
သိး, တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့လၢအဘၣ်ဃးမုၢ်မဆါတနံၤအံၤတဖၣ်, တၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးသ
ဘျုးဒီးတၢ်ယုၤန့ၢ်စၢၤတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဘၣ်တၢ်သိၣ်လိအိၣ်က
လီန့ၣ်လီၤ.

Developemental Disabilities

402-471-4400

Nebraska Department of Health and Human Services

တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအကလုာ်ကလုာ်, ဒီးတၢ်ယုၤန့ၢ်စၢၤတၢ်လိၣ်ဘၣ်အလီၢ်အကျဲလၢ
အကြးဝဲဘၣ်ဝဲလၢအလီၢ်အိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

Medical Supplies

At4ALL

402-471-1301

3901 N. 27th St., Suite 5

တၢ်လီၢ်အံၤအိၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်လိၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤကလီ, လုၣ်ဖိလၢပုၤမၤစၢၤလီၤသး
တသ့ဘၣ်တဖၣ်အဂီၢ်, သိလုၣ်ယီၢ်, တၢ်မၤကဆဲးကဆိၣ်နီၢ်ခိအတၢ်ပိးတၢ်လီတဖၣ်, လၢ
တၢ်ထံၣ်အဂီၢ်တၢ်ပိးတၢ်လီဒီးလၢတၢ်န့ၢ်ဟူအဂီၢ်တၢ်ပိးတၢ်လီတဖၣ်, တၢ်ဆါဟံၣ်အလီၢ်
မံ, တၢ်မၤစၢၤဘျီဂ့ၢ်ထီၣ်သိလုၣ်အတၢ်ပိးတၢ်လီလီၤဆီဒဲးတၢ်လၢပုၤနီၣ်ကါလၢအက့ၢ်
အဂီၤတလၢတပုၤဘၣ်တဖၣ်အဂီၢ်, တၢ်မၤစၢၤဘျီဂ့ၢ်ထီၣ်ခိၣ်ဖျၢၣ်အတၢ်ပိးတၢ်လီလၢ

တၢ်လၢခိၣ်အဂီၢ်, လၢကမၤဘျၢက့ၤခိၣ်န့ၣ်ခံသ့ၣ်ဖးယုထီၣ်တၢ်ဆါအဂီၢ်, မၤဘျၢခိၣ်သး
ဒီးခိၣ်ကီၢ်အူတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အိၣ်စ့ၢ်ကိးဒီးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢပုၤလၢတသ့ၣ်ညါလီၤအ
သးအါအါဒီးအ့ၣ်ဆါဆံၣ်ဆါဒီးအသးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တူၢ်လိာ်ပုၤလၢအအိၣ်ဒီး
ပဒိၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်အုၣ်ကီၢ်ဖိအမ့ၢ်, ဝဲဒီးခဲးမ့ၢ်ဂ့ၤ ဝဲဒီးခဲးမ့ၢ်ဂ့ၤတဖၣ်
န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ယုသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤဘၣ်ဆူ
www.JencynMedical.comန့ၣ်တက့ၢ်.

ဝံစိာ်တီဆုၤလီၤဆီၣ်တၢ်လၢပုၤဆိးက့ၤဆါဘိတဖၣ်အဂီၢ်

Madonna Community Transportation 402-483-9456

Transport Plus 402-730-7303

အိၣ်ဒီးအတၢ်ဆုၤထီၣ်ဆုၤလီၤအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလီၤဆီၣ်တၢ်လၢပုၤသးပုၤလၢအစုတ
ဂ့ၤခိၣ်တဂ့ၤဘၣ်တဖၣ်အဂီၢ်, ဝဲလၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်တဆူၣ်တချ့ဘၣ်ဒီးတၢ်လိာ်ဘၣ်လၢ
တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အကတီၢ်အတၢ်လဲၤတၢ်က့ၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်လဲၤထီၣ်က့ၤလီၤဝဲ
လုၣ်ခၢၣ်, လဲၣ်ခဲးစထၢၣ်အတၢ်ပၤ, ယုၣ်နဲးတဲးဝဲလၢမ့ၢ်ဆ့ၣ်မ့ၢ်ဂီၤအတၢ်လဲၤတၢ်က့ၤ
အဂီၢ် တၢ်လၢာ်ဘူၣ်လၢာ်စ့ၤတလၢမ့ၢ်ဝဲ ဘၣ်ဒီးလုၣ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်လၢတၢ်လဲၤထီၣ်က့ၤလီၤ
လၢအဘၣ်ဃးဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ် တဘျီ ၈ဒီးလုၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်လဲၤတၢ်က့ၤထီ
ဘိထီဘိအဂီၢ်လၢတၢ်လဲၤဒီးပုၤကလၢလုၢ်အဂီၢ်, တၢ်မၤခ့ၣ်မိၣ်သရၢၣ်ဖ့ၣ်အဂီၢ်, လၢတၢ်
မၤဟူးနီၢ်ခိၣ်က့ၢ်ဂီၤအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအဂီၢ်, ဒီးအဂ့ၤအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဝဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်
အိၣ်ချ့အတၢ်လဲၤတၢ်က့ၤလၢဘၣ်တၢ်ပာ်ပနီၣ်အိၣ်ယုလၢဒီးအါန့ၢ်ဒီးယုလၢအဂီၢ် မ့တမ့ၢ်
တသ့ၣ်သရၢၣ်အတၢ်ထံၣ်လိာ်လၢအစ့ၤကတၢ်အိၣ်ဝဲတန့ၣ်ဘျီတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

StarTran 402-441-7109

ပုၤလၢအကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢကဒီးဘၣ် StarTran တဖၣ်အတၢ်ဟဲန့ၣ်က
ဘၣ်ဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢ ADAအဖီခိၣ်, လၢအဘၣ်တၢ်ပာ်ထံၣ်နီၤဖးအိၣ်ဖျိ The
League of Human Dignity အတၢ်ကရၢကရီၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆုၤထီၣ်ဆုၤလီၤခိၣ်ဖျိ စ
တၢ်ရီထရဲၣ်အံၤမ့ၢ်ဒၣ်ထဲလၢပုၤဖိ, အိၣ်ယုၣ်ဒီးလုၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢပုၤမၤစၢၤလိာ်သး
တသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆုၤထီၣ်ဆုၤလီၤပုၤစးထီၣ်လၢ ဂီၤခိၣ်ၤဘၣ် တုၤလၢ

ဟါဒီ ၇:၁၀ နှင့်ရုံ၊ စးထီၣ်မုၢ်တနံၤတုၤလၢမုၢ်ယဲၢ်နံၤ၊ မ့မုၢ်မုၢ်ယုနံၤအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ တခါ စးထီၣ်လၢဂီၤဒီ ၅:၅၅ တုၤလၢဟါဒီ ၇:၁၀ နှင့်ရဲၣ်ဒီးမုၢ်အိၣ်ဘျဲးနံၤအတၢ်ရဲၣ်တၢ် ကျဲၤတအိၣ်ဘၣ်. တၢ်လၢၣ်ဘျဲးလၢၣ်စ့ၤမ့ၢ်ဝဲ ၂.၅၀ဒီလၢၣ်ဘၣ်ဆၣ်တမ့ၢ်လဲၤဒီးက့ၤအဂီၢ် ဘၣ်. ထဲလဲၤတကပၤမ့တမ့ၢ်က့ၤတကပၤအဂီၢ်ဇိၤန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ရဲၣ် တၢ်ကျဲၤအံၤအအဂီၢ်ဘၣ်ကိးဆိလီၤတဲစိလၢတနံၤအတၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.

American Cancer Society 402-423-4888

အိၣ်ဒီးတၢ်ဆုၤထီၣ်ဆုၤလီၤအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလီၤဆိဒုၣ်တၢ်လၢပုၤဘၣ်ခဲနံၤအတၢ်ဆါ တဖၣ်အဂီၢ်, လၢအဝဲသ့ၣ်တဖၣ်အတၢ်ထံၣ်လိာ်အိၣ်သကိးဒီးကသံၣ်သရၣ်အဂီၢ်ထဲဒုၣ် လၢပုၤဇိၤန့ၣ်လီၤ. အလီၢ်အိၣ်လၢကကိးဆိလီၤတဲစိ ၂သီလၢကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ် ကျဲၤအဂီၢ် န့ၣ်လီၤ. တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤစးထီၣ်လၢ ဂီၤဒီ ၈:၂၀ တုၤလၢဟါဒီ ၅:၀၀, မုၢ် တနံၤတုၤလၢမုၢ်ယဲၢ်နံၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤတလၢၣ်ဘျဲးလၢၣ်စ့ၤနီတခံၤဘၣ်.

Lancaster County Rural Transit 402-441-7031

အိၣ်ဒီးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢပုၤလၢအက့ၢ်အဂီၢ်တလၢပုၤဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢအအိၣ်လၢလ့ နံၤခၢၣ်အဝဲၤချၢတဖၣ်အဂီၢ်ဒီးသိးကယဲၤန့ၣ်ဆူလ့နံၤခၢၣ်အဝဲၤပူၤလၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်လိာ် ဘၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်တၢ်ဆုၤက့ၤကဒါက့ၤအဝဲသ့ၣ်တဖၣ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ် လီၤ. အိၣ်ဒီးလီၢ်ဆုၣ်နီၤလီၤဆိဒုၣ်တၢ်လၢပုၤက့ၢ်ဂီၤတလၢပုၤဘၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်ဆုၤထီၣ်ဆုၤလီၤအဂီၢ် ဂီၤဒီ ၈:၀၀န့ၣ်ရဲၣ် တုၤလၢဟါဒီ ၄:၀၀န့ၣ် ရဲၣ်န့ၣ်လီၤ.
မုၢ်တနံၤတုၤလၢမုၢ်ယဲၢ်နံၤဒီးတၢ်လဲၤတကပၤအဂီၢ် ၁.၅၀ဒီလၢၣ် ဒီးက့ၤတကပၤအဂီၢ် ၁.၅၀ဒီလၢၣ်န့ၣ်လီၤ.

Nebraska AIDS project 402-476-700

အိၣ်ဒီးတၢ်ဆုၤထီၣ်ဆုၤလီၤအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ, ဝုၢ်ဂီၤအူအပုၤဆါတဖၣ်လၢကသံၣ်သ ရၣ်အတၢ်ထံၣ်လိာ်အိၣ်သကိးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆၢကတီၢ်ဂီၤဒီ ၈:၃၀တုၤလၢဟါဒီ ၅:၀၀န့ၣ်ရဲၣ်, မုၢ်တနံၤတုၤလၢမုၢ်ယဲၢ်နံၤ. တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤမ့ၢ်ဝဲလၢ, ပုၤလၢအအိၣ် ဒီး HIVမ့တမ့ၢ် AIDS တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

စီအိန်ဝဲ ၂၄နဂ်ရံဂ်အတီပူ၊ ၃၆၅သီဆူပုသုဂ်တဖၣ်လၢအလိၣ်ဘၣ်ဝဲတဘျီလၢလၢ
ဖဲအလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အကတီၢ်မ့တမ့ၢ်တဘျီလၢလၢဖဲအလိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်ဆိးအ
လီၢ်လၢကပူဖျးဒီးတၢ်ဆိၣ်တၢ်မၤနၢၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

Voices of Hope 402-476-2110
2545 N. St

အိၣ်ဒီးတၢ်ကတီၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး, တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအကရူၢ်ဒီးပုဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးပု
လၢအတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၣ်ဃးမုၢ်ခွါအတၢ်ရူလိၣ်မုၢ်လိၣ်အဂီၢ်ဒီးပုလၢအဘၣ်တၢ်ဆိၣ်တၢ်
မၤနၢၤအီၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုမၤတၢ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်မၤစၢၤပုလၢအတူၢ်ဘၣ်တၢ်တဖၣ်
စးထီၣ်လၢ, ဂ့ၢ်ဂီၤအူတၢ်ဆါဒေးတုၤလၢတၢ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ပီၤလၢပီၤရီၤအဝဲဒေးတစုန့ၣ်
လီၤ. တၢ်ကတီၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢအဖုၣ်အဆၢကတီၢ်မ့ၢ်ဝဲ, ဂီၤခီ ၉:၀၀ - ဟါခီ
၄:၀၀နဂ်ရံဂ်, မုၢ်တနံၤတုၤလၢမုၢ်ယဲၢ်နံၤ, မ့မ့ၢ် မုၢ်သၢနံၤန့ၣ်တုၤလၢဟါခီ ၇:၀၀နဂ်ရံဂ်
န့ၣ်လီၤ. ပုလၢအဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်အကရူၢ်မၤစၢၤပုဒိၣ်တုၢ်ခိၣ်ပုလၢအတူၢ်ဘၣ်တၢ်
တဖၣ်လၢအဘၣ်တၢ်ဆိၣ်တၢ်မၤနၢၤအီၤလၢအတၢ်ရူလိၣ်မုၢ်လိၣ်သးဒီးပုဂၤအပူ, မုၢ်
ခွါအတၢ်ရူလိၣ်မုၢ်လိၣ်သးအတၢ်မၤတရီၤတပါဒီးဒီးပုၢ်ဝဲအတၢ်မံဃုၣ်လိၣ်သးတဖၣ်န့ၣ်
လီၤ. လၢတၢ်ကမၤစၢၤတၢ်ဂ့ၢ်ဒ်အံၤသ့ၣ်တဖၣ်အဖီခိၣ်, ပုလၢအတူၢ်ဘၣ်တၢ်တဖၣ်က
ဘၣ်ကွဲးပတံထီၣ်တၢ်ဒိသဒေးအလံာ်န့ၣ်လီၤ.

Child Advocacy Center 402-476-3200
3200 Sumner St.

တၢ်ပူဖျး, လီၢ်ခၢၣ်သးဆူဖိသ့ၣ်လၢအတူၢ်ဘၣ်တၢ်မၤတရီၤတပါ, တၢ်ဆိၣ်တၢ်မၤနၢၤ
သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်အိၣ်ဝဲလီၤ. တၢ်ရံၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်ပုဃုာ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်
ချ့, ပုဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်အကရူၢ်ဒီးတၢ်ဆူၣ်ထီၣ်ဆူပီၤရီၤဝဲဒေးအပတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး

Midtown Center

402-441-8150

Lancaster County Community Mental Health Center

2966 O St.

Midtown Center

မ့ၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်လီၤတခါလၢ, တၢ်မၤစၢၤမၤဂ့ၤထီၣ်က့ၤပှၤတဂၤဂၤလၢလၢအတူၢ်ဘၣ်သး
အတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤထဲဒၣ်လၢတသီအတီၢ်ပူၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဖဲးတၢ်မၤ
အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဘၣ်ထွဲလိာ်အသးဒီးတၢ်မၤစၢၤမၤဂ့ၤထီၣ်က့ၤသးအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတ
ဖၣ်ဘၣ်တၢ်မၤအီၤလၢပှၤလၢအသ့ၣ်ဆူၣ်သးဂဲၤတဖၣ်ဒီးသိးကမၤလဲၤအါထီၣ်က့ၤပှၤတူၢ်
ဘၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်လီၤသးအပတီၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အိၣ်စ့ၢ်ကိးဒီး
တၢ်ဆူၣ်ထီၣ်ဆူၣ်လီၤအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢတၢ်ထံၣ်လိာ်အိၣ်သကိးသးဒီးကသံၣ်သရၣ်
တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

Families Inspiring Families

402-441-4369 မ့တမ့ၢ် 1-888-441-4369

တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတခါလၢ, ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်အဂီၢ်လၢအဘၣ်တၢ်မၤအီၤ
တလါတဘျီဒီးသိးကမၤဂ့ၤထီၣ်ဖိလံၤတဖၣ်အသကံၢ်ပဝး, ဒီးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အ
ဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအိၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်အိၣ်မူအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အကလုာ်ကလုာ်,
တၢ်ရဲၣ်လိာ်မုာ်လိာ်, ပှၤတဝၢအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ, ဒီးတၢ်ကဲခိၣ်ကဲန့ၢ်အတၢ်သိၣ်လိာ်တဖၣ်န့ၣ်
လီၤ. **ဟံၣ်ဖိဃီဖိ**အတၢ်ထံၣ်လိာ်အိၣ်သကိးဘၣ်တၢ်မၤအီၤတလါတဘျီ, **ပှၤသးစၢ်**တဖၣ်
အတၢ်ထံၣ်လိာ်အိၣ်သကိးဘၣ်တၢ်မၤအီၤလၢမ့ၢ်လွံၢ်န့ၢ်လၢလါအိၣ်ထံးတနွံဒီးမ့ၢ်လွံၢ်
န့ၢ်လၢသးနွံတနွံအပူၤန့ၣ်လီၤ. **ပှၤသးစၢ်ဒီးပှၤဒိၣ်တုာ်ခိၣ်ပှၤ**အတၢ်ထံၣ်လိာ်အိၣ်သကိး
ညီန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤအီၤလၢမ့ၢ်လွံၢ်န့ၢ်လၢလါအလွံၢ်နွံတနွံအပူၤစးထီၣ်လၢလါအိၣ်ကထိ
ဘၢၣ်ဒီးတုၤလၢလါမ့ၢ်အပူၤဒီးဘၣ်တၢ်မၤအီၤဝဲ Huntington Elementary School,
2900 N. 46th St န့ၣ်လီၤ. တဘျီတခိၣ်, တၢ်မၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအိၣ်လၢတၢ်လီၤအဂုၤအ
ဂၤစ့ၢ်ကိး, လၢတၢ်န့ၣ်အပိဝံသးစူၤကိးဆိဘၣ်လီၤတဲစိလၢတၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးအဂီၢ်န့ၣ်
တက့ၢ်. တၢ်ထံၣ်လိာ်အိၣ်သကိးအံၤတၢ်တမၤအီၤလၢလါဒိၣ်စဲဘၢၣ်ထီၣ်သးနွံတနွံအမ့ၢ်
လွံၢ်န့ၢ်နီတဘျီဘၣ်.

ပူ၊ ဇီးလူ၊ စားတိုက်တုလောစံညိုပိတုဝဲ၊ ဇီးအပတိုက်န့လီ၊

UNL Psychological Consultation Center 402-472-2351
325 Burnett Hall, UNL

လါစဲပထုဘာ်တုလောလါမု၊ တါတမ၊ အီလောတါကီါခါဘာ်၊

တါကတါဟ့ဂ်ဂ်ဟ့ဂ်ဘါ၊ ဟ့ဂ်ကူဂ်ဟ့ဂ်ဖးဆူပု၊ ပိဂ်ခွါ၊ ပု၊ ပိဂ်မုဂ်ဇီးဖိသ်တဖ်အိဂ်
ဇီးတါလါဂ်ဘူဂ်လါဂ်စု၊ လောအစု၊ ဝဲန့လီ၊ ဘာ်တါမ၊ အီလောမု၊ တနံ၊ မု၊ သါနံ၊ ဟါ
လီ၊ ခိစးထီဂ်လါ ၄:၃၀န့လီ၊ အိဂ်ဇီးပု၊ ကွါတါဆါလါအဘာ်ဃးဇီးသးအတါတူါ
ဘာ်တဖ်လါကအံးထွဲကွါထွဲပုလောအသးတဘာ်လီါဘာ်စးတဖ်အဂီါန့လီ၊

Child Guidance Center 402-475-7666
2444 O St.

အိဂ်ဇီးတါကူစါယါဘျါဖိသ်တဖ်လါအအိဂ်ဇီးသးအတါတူါဘာ်ခိဂ်ဘာ်အတါဆါ၊
ကွါစုါကီးပု၊ မုဂ်ကနီ၊ ဖိဂ်သ်ခွါတဖ်လါအသးတါဆိကမိဂ်တဘာ်လီါဘာ်စးတဖ်
န့လီ၊ တါဟ့ဂ်ကူဂ်ဟ့ဂ်ဖးအိဂ်စုါကီးလော၊ ပု၊ ဇီးပု၊ ဝါလါအမံယုဂ်လီါကု၊ အသးကဖဲ
ကဖဲတဖ်အဂီါ၊ တါမ၊ စါ၊ မ၊ စု၊ လီ၊ တါသူဂ်ဇိဂ်သးဖျိး၊ တါဟ်ဇိဂ်ဟ်ကဲလီ၊ ကု၊ နီါ
ကစါအသးလါအအိဂ်ဇီးတါလါဂ်ဘူဂ်လါဂ်စု၊ လောအစု၊ ဝဲန့လီ၊

လါတါကဆိကတီါတါဆိးကါကသံဂ်မု၊ ဘိုး၊ တါမု၊ တါဘိုးအကလုဂ်ကလုဂ်အဂီါ

Alcoholics Anonymous 402-438-5214
ကီးလီတဲစိသု လါ၂၄န့ရံဂ်အတီါပူ

Drug Crisis Center 402-475-5683
ကီးလီတဲစိသု လါ၂၄န့ရံဂ်အတီါပူ

Lincoln Council on Alcoholism and Drugs 402-475-2694

914 L St. Suites A and B

အပူၤဘၣ်ဝဲဒီးညီနီၣ်ဘၣ်ဟ့ၣ် ၂၀ဒီလၣ်လၢတၢ်ထံၣ်လိာ်တဘျီလၢလၢအဂီၢ်

Lutheran Family Services 402-435-2910

2900 O St. Suite 200 အပူၤဘၣ်ဝဲ

First Steps 402-434-2730

အပူၤဘၣ်ဝဲဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလီၤဆီၣ်တၢ်လၢပိာ်မုၢ်တဖၣ်အဂီၢ်

Touchstone 402-474-4343

1100 Military Road

တၢ်ကူစါယါဘျါလီၤဆီၣ်တၢ်လၢပုၤလၢအအိၣ်လၢဟီၣ်ကစီၤဘၣ်ထွဲအပူၤဒီးပုၤသးပုၤတဖၣ်အဂီၢ်

Cornhusker Place 402-477-3951

721 K St.

တၢ်မၤလီၤမၢ်စၢၤကသံၣ်မူၤဘျိးအစုၣ်အပျၢ်တဖၣ်, တၢ်ကူစါယါဘျါလၢဆၢကတီၢ်စ့ၤအပူၤမ့ၢ်ဂ့ၤ, ဆၢကတီၢ်ဖးယံာ်အပူၤမ့ၢ်ဂ့ၤလီၤဆီၣ်တၢ်လၢပုၤပိာ်ခွါတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

Vet Center 402-476-9736

3119 O St. Suite A

လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအဂီၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်လၢာ်ဘူၣ်လၢာ်စ့ၤလီၤဆီၣ်တၢ်လၢပုၤဖူပုၤယီၤတဖၣ်အဂီၢ်.

Narcotics Anonymous 402-474-0405

ကိးလီၤတဲစိသ့ လၢ၂၄န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤ

Al-Anon and Alateen

402-476-9662

အိတ်ဒီးအပတီ ၁၂၀တီလတ်ကူစါယါဘျါဟံဂ်ဖီဖီဖီဒီးတံသကီးလါအစဲသံးတဖှ် အဂီ၊ ကီးလိတ်စိလတ်ထံဂ်လိတ်အိတ်သကီးအဂီန့ဂ်တက့ဂ်.

People's City Mission

402-475-1303

110 Q St.

တံရဲဂ်တံကျဲလတ်မာဂုထီဂ်ကုပုလါအစဲတံမူတံဘျိးတဖှ်အသကဲဂ်ပဝးအဂီ. လါဆီဒ်တံလါပုထီဂ်တဖှ်အဂီလါအဘဂ်ထွဲလါပုခရံဂ်ဖီအဂီအဝီတကပါ န့ဂ်လါ. တံရဲဂ်လါအိတ်ဝဲဒ်လါ ၄-၅လါအတီပုန့ဂ်လါ. တံအံအိတ်ယုဂ်ဒီးတံ အိတ်ဆိးအလိဂ်ဒီးတံအိတ်တံအိတ်န့ဂ်လါ.

Centerpointe

402-475-8717

2633 P St

တံကူစါယါဘျါ, တံသမံသမိးကွဲလါတံလါဆဲးလါပုသးစါ ၁၃-၁၈နံဂ်တဖှ်အဂီ, အိတ်ဒီးအပုဘဂ်ဝဲန့ဂ်လါ. တူဂ်လိတ်စုဂ်ကီးမဲးဒုဂ်ခွဲန့ဂ်လါ.

Independence Center (BryanLGH Medical Center)

402-481-5268

1650 Lake St.

တံကူစါယါဘျါလါပုဒိတ်တုဂ်ခိတ်ပု, ပုသးစါဒီးအဟံဂ်ဖီဖီဖီတဖှ်, လါ ၂၄နံဂ်ရံဂ် အတီပုန့ဂ်လါ. မဲးဒုဂ်ခွဲလါပုသးစါလါအသးအိတ် ၂၀ဆူအဖီလတ်တဖှ်အဂီန့ဂ် လါ.

Matt Talbot Kitchen & Outreach

402-477-4116

2121 N. 27th St.

ပုဟ့ဂ်ကူဂ်ဟ့ဂ်ဖးတံလါအဒီးန့ဂ်ဘဂ်လံဂ်အုဂ်သးတဖှ်မီးဟ့ဂ်တံသ့ဂ်ညါဒီးတံ ဟ့ဂ်ကူဂ်ဟ့ဂ်ဖးဘဂ်ယးတံစဲသံးအဂီအကျါ, အိတ်ဒီးတနွဲတဘျီအတံထံဂ်လိတ်အိတ် သကီဟ့ဂ်ကူဂ်ဟ့ဂ်ဖးလါမုဂ်ခံန့, ဟါလါခီ ၅:၀၀ တုလါ ၆:၀၀နံဂ်ရံဂ်န့ဂ်လါ. အိတ် ယုဂ်စုဂ်ကီးဒီးဟါအတံအိတ်န့ဂ်လါ.

တၢ်မၤစၢၤပုၤလၢအစဲတၢ်တၢ်ကျိၣ်တၢ်စုတဖၣ်ဒ်သိးကပတုၣ်ဝဲ

ကန့ၢ်အဂီၢ်အလီၢ်အကျဲတဖၣ်

Choice Inc. 402-476-2300

2737 N. 49th St.

ကိးသုလၢ ၂၄န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤ, အပူၤဘၣ်ဝဲဒီးအိၣ်စ့ၢ်ကိးဒီးတၢ်ရံၣ်တၢ်ကျဲၤလီၤဆီဖၣ်
တၢ်လၢပုၤပိၣ်မုၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

Lincoln Gamblers Anonymous 402-473-7933

ကိးသုလၢ ၂၄န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤ, တၢ်အိၣ်ဖိၣ်လၢ လုၢ်ခၢၣ်အဝုၢ်ပူၤ

မုၢ်တနံၤ ဟါဒီ ၇:၃၀န့ၣ်ရံၣ် BryanLGH Medical Center Center East, 1500 S.
48th St.

မုၢ်သၢနံၤဟါဒီ ၆:၀၀န့ၣ်ရံၣ် First Baptist Church, 1314 K St.

မုၢ်ယုနံၤဂီၤဒီ ၁၀:၀၀န့ၣ်ရံၣ် BryanLGH Medical Center Center West, 2222 S.
16th St.

First Step Recovery and Wellness Center 402-434-2730

လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအဂီၢ်, အိၣ်ဒီးတၢ်လၢာ်ဘူၣ်လၢာ်စ့ၢ်လၢအပူၤဘၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကရၢကရိလၢအမၤစၢၤတၢ်တဖၣ်

Abortion Healing and Support

တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤမၤဂ့ၤထီၣ်က့ၤပုၤလၢအမၤလီၤတၢ်ဖိတဖၣ်အသး 477-7517

Adult Children of Alcoholics ပုၤဒိၣ်တုၣ်ခိၣ်ပုၤလၢအစဲသံးတဖၣ်အဂီၢ်435-9503

Al-Anon and Alateen

477-9662

American Cancer Society	423-4888
ဘဉ်းလးဒီးပုၤဘဉ်ခဲနဲစၢ်	
Amputees Support Group	466-0268, 540-0748
Autism Society of Nebraska	434-9400
မၤစၢၤဖိသဉ်လၢအခိၣ်န့ၣ်တထံတဆးတဖၣ်	
Breast-feeding Support Group-Milkworks	423-6402
တၢ်မၤစၢၤမိၢ်လၢအဟ့ၣ်အိၣ်ဖိန့ၣ်တဖၣ်	
Brigh Ideas support Group (လၢပုၤခိၣ်န့ၣ်ဘဉ်ဒိတဖၣ်အဂီၢ်)	890-4521
Cedars Crisis Line (လၢပုၤခိၣ်ထီၣ်သီဒီးဟံၣ်ဖိလီဖိတဖၣ်အဂီၢ်)	1-800-942-4040
Cedars Warmline	437-8850
(လၢပုၤမိၢ်ဒၢတဖၣ်ဒီးပုၤခိၣ်ထီၣ်သီလၢအကဲထီၣ်မိၢ်ပၢ်တဖၣ်အဂီၢ်)	
Charlie Browns Kids (တၢ်မၤစၢၤဖိသဉ်တဖၣ်)	483-1845
Co-Dependents Anonymous	310-5983
(မၤစၢၤပုၤတဝၢလၢအဘဉ်းလးဒီးသးအတၢ်တူၢ်ဘဉ်အတၢ်တူးတၢ်ဆါ)	
Families Inspiring Families	441-4369
(မၤစၢၤမိၢ်ပၢ်လၢအခိၣ်ဒီးအဖိအလံၤလၢအသးတထံတဆးဘဉ်တဖၣ်)	
Family Support Group တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဟံၣ်ဖိလီဖိအကရူၢ်	441-7940
Grief Recovery Outreach	423-1515
Menopause and Beyond Support Group	788-2293
တၢ်မၤစၢၤပုၤလၢအဟ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်	
Nicotine Anonymous တၢ်မၤစၢၤဘဉ်းလးပုၤလၢအစဲန့ၣ်ခိထံနဲတဖၣ်	476-9668
Overeaters Anonymous	473-1952
Parkinson's Support Group	486-4810 or 211-6853
Ray of Hope	477-8610 or 488-3827
(မၤစၢၤပုၤလၢအခိၣ်ဒီးလၢအဲၣ်ဒီးမၤသံလီၤက့ၤကစၢ်အသးတဖၣ်)	

ဂိုဏ်းအဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်း

Fire/Medical Emergency	911
ကိန်းတင်အံးထွဲကွဲထွဲဘဉ်ဃးမ့ဉ်အူအဝဲဒေးလၢဂိုဏ်းအဖွဲ့အစည်းတမံလၢလၢအဖီခိဉ်	
Police-Emergency	911
ကိန်းပၤကီၢ်အဝဲဒေးလၢဂိုဏ်းအဖွဲ့အစည်းတမံလၢလၢအဖီခိဉ်	
Police-Non-Emergency	441-7204
ကိန်းပၤကီၢ်အဝဲဒေးလၢတၢ်ဂ့ၢ်တမံလၢလၢအဖီခိဉ်	
TDD/TTY	441-7802
Adult Abuse (Nebraska Health and Human Service)	800-652-1999
မၤစၢၤပုၤနီၣ်တုၣ်ခိဉ်ပုၤလၢအဘဉ်တၢ်မၤအီၤလၢတၢ်စုဆူဉ်ခိဉ်တကးတဖၣ်အပူၤ	
TDD	471-9570
Animal Abuse (Break the Link)	441-0212
မၤစၢၤဆဉ်ဖိကီၢ်ဖိလၢတၢ်တအံးထွဲကွဲထွဲအီၤနီၣ်မၤအၢမၤနးအီၤတဖၣ်	
Child Abuse and Adult/Elder Abuse Reporting Hotline	800-652-1999
မၤစၢၤဖိသဉ်နီၣ်ပုၤနီၣ်တုၣ်ခိဉ်ပုၤလၢအဘဉ်တၢ်မၤအီၤလၢတၢ်စုဆူဉ်ခိဉ်တကး	
Community Mental Health Center	441-7940
တၢ်မၤစၢၤပုၤတၢ်လၢအသးတထံတဆးတဖၣ်အဝဲကျိၤ	
Drug/Alcohol Drug Crisis Line	475-5683
မၤစၢၤပုၤလၢအစဲတၢ်မူတၢ်ဘျီးနီၣ်သးတဖၣ်	
Emergency Placement for Homeless and Runaway Youth	437-8906
တၢ်လီၤလၢပုၤလျှံ, ပုၤလၢအစံၣ်ဖျိးလၢအဟံၣ်တဖၣ်ကလဲၤအိၣ်လဲၤဆိးအဂီၢ် (လီၤဆီဒ်တၢ်ပုၤသးစၢ်)	
Friendship Home	437-9302
HIV/AIDS Nebraska Hotline	800-782-2437
တၢ်မၤစၢၤဘဉ်ဃးပုၤလၢအအိၣ်နီၣ်တၢ်ဆါအုးဒ်တဖၣ်	

Lincoln/Lancaster County Health Department	441-8000
လူနံ့ချာန်, လဲနဲခဲးစထာန်အဟိန်ကဝီတၢ်အိန်ဆူန်အိန်ချ့ဝဲလီၢ်	
National Runaway Hotline	800-621-4000
ပှၤလၢအစံၣ်ဖျိးထီၣ်ကွၢ်လၢအဟံၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်	
Nebraska Department of Health and Human Services	471-7000
နံၣ်တြၢ်စကၢ်ပဒိန်အဝဲၤဒၢးလၢအဘၣ်လးဒီးတၢ်အိန်ဆူန်အိန်ချ့ဒီးပှၤဂ့ၢ်ဝီတကပၤ	
People's Health Center	476-1455
Planned Parenthood	441-3332
တၢ်မၤစၢၤဘၣ်လးတၢ်ဒီးသဖိအဂ့ၢ်အကျိၤ	
Poison Center Children's Hospital	800-222-1222
ဖိသၣ်အတၢ်ဆါဟံၣ်	
Voices of Hope Crisis Center	475-7273
တၢ်မၤစၢၤပှၤတဂၤလၢလၢလၢအတူၢ်ဘၣ်တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကး	
Salvation Army	474-6263
STD/HIV Test	441-8065
တၢ်မၤကွၢ်စၢၤပှၤတဂၤလၢလၢလၢအဲၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါလၢအအိန်ဒီးတၢ်ဆါးအ့းဖိမ့တမ့ၢ်တအိန်ဘၣ်အဂ့ၢ်	
Street Outreach	560-9354 or 560-9356
Suicide/Mental Health (Lancaster County Mental Health)	441-7940
တၢ်မၤစၢၤပှၤလၢအသးအိန်မၤသံလီၤက့ၤအသးတဖၣ်ဒီးပှၤလၢအသးတထံတဆးတဖၣ်	
Youth/Family Crisis (Cedars Youth Services)	437-8888
တၢ်မၤစၢၤပှၤသးစၢ်ဒီးဟံၣ်ဖိလီဖိတဖၣ်လၢအတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်တၢ်မၤနၢၤ	

တၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယှ

ဝက်ကွေးနီကွေးယှ

CFPIN အလံာ်ဒုးနဲာ်ကျဲာ်တဖာ်



လံာ်နဲာ်ကျဲာ်တဖာ်အိာ်ဝဲဒုာ်အကလုာ်ကလုာ်ဒိအမုာ်-

- လံာ်အလွဲာ်ဘီလုာ်အိာ်ဆူာ်အိာ်ချ့တကပးအဂီာ်
- ထူအလွဲာ်လုာ်အိာ်တိာ်အိာ်တကပးအဂီာ်
- တယုာ်သုာ်အလွဲာ်လုာ်ဟံာ်ဃီတအိာ်, ဘာ်ဟးမံာ်ဖျိးတဖာ်အဂီာ်
- အလွဲာ်လုာ်လုာ်လုာ်လဲာ်ထီာ်ကျဲာ်လီာ်အဂီာ်
- အလွဲာ်လုာ်လုာ်အိာ်မူအိာ်ဆူာ်အိာ်ချ့အဂီာ်
- အလွဲာ်ဂီာ်စာ်လုာ်ကစဲးကရဲးကလုာ်ကလုာ်အဂီာ်
- အလွဲာ်လုာ်အဲးလုာ်သုာ်အတိာ်လိာ်ဘာ်တကပးအဂီာ်

လံာ်တဖာ်အံာ်အိာ်ဝဲဒုာ်လုာ် ရာရုာ်, စပဲးနူးရဲးဒိအိာ်ရဲာ်ဘာ်အကျိာ်န့ာ်လီာ်.

ဒိာ်ဖျဲာ်ထုာ်လဲးဘိ

စဲနဲထုာ်အိာ်ဒိးအိာ်ဖျဲာ်ထုာ်အဖးလုာ်ကမုာ်အဂီာ်လုာ်, မုာ်ခဲနဲာ်
ဟါလီာ်ဒိ ၄:၀၀-၈:၀၀န့ာ်ရံာ်, မုာ်ယုာ်နဲာ် ဂီာ်ဒိ ၉:၀၀-ဟါဒိ ၂:၀၀န့ာ်ရံာ်န့ာ်လီာ်.

နဲလဲးဆိးကါဒိာ်ဖျဲာ်ထုာ်အဖးသုာ်, တအိာ်ဒိးအပူာ်ကလံာ်, လုာ်လိာ်ဘာ်အက
လုာ်ကလုာ်ဖိဒိာ်ဒိအမုာ်, အဲနဲထုာ်နဲး, တာ်ပတံထီာ်တိာ်ဖဲးတိာ်မးအကလုာ်ကလုာ်အ
ဂီာ်, မးလိာ်တိာ်ဒိလံာ်လဲာ်, အဲကလံးကျိာ်ဒိးအဂုာ်အဂါသုာ်တဖာ်သုာ်န့ာ်လီာ်.



Center for People in Need အတတ်ပံးတတ်မာအံးသိးကမာအါထီၣ်တတ်ခွဲးတတ်ယတ်လာ
ဟံၣ်ဖိယိဖိဒီးပုၤသးစါတဖၣ်လာအဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်ဒီးမုၢ်မဆါတနံၤအံၤ, အတတ်ကူၣ်
လဲၤမာကၤအတတ်အိၣ်သးလာတတ်သ့ၣ်မံသးမုၢ်အပူၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

Center for People in Need

3901 N. 27th St. Unit 1, Lincoln, NE 68521

www.centerforpeopleinneed.org

402-476-4357

Beatty Brasch
ပုၤဒုးန့ၣ်တတ်

Deb Daily
ပုၤပာဆၢတတ်

လံာ်ဒုးန့ၣ်တတ်တဖၣ်အံၤဘၣ်တတ်ထုးထီၣ်ရၤလီၤအီၤလာ Center for People in Need
န့ၣ်လီၤ. လၢတတ်မၤန့ၣ်အါထီၣ်တတ်ဂ့ၢ်တတ်ကျိၤ မ့တမ့ၢ် ထုးကွၢ်တတ်ဂ့ၢ်တတ်ကျိၤအဂီၢ်ဆဲး
ကျိးဘၣ်ပုၤန့ၣ်တတ်ကွၢ်.

Center for People in Need မ့ၢ် 501A(c)(3)အတတ်ကရၢကရီ

ဒီးတတ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤတဖၣ်ဘၣ်တတ်ထုးကွၢ် tax

တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်တတ်ကွၢ်ကဒါက့ၤအီၤအကတၢ်တဘျီဖဲ

လါအီၤကးၣ် ၂၀၁၀န့ၣ်