



## फूड स्टैम्प कार्यक्रम क्या है?

फूड स्टैम्प कार्यक्रम, कम आय या बगैर आय वाले लोगों को पौष्टिक भोजन खरीदने में मदद करता है। फूड स्टैम्प लाभ नकद रूप में नहीं दिया जाता। वह एक इलेक्ट्रॉनिक कार्ड के रूप में होता है, जिसे आप भोजन खरीदने के लिए बैंक कार्ड के रूप में प्रयोग कर सकते हैं। अधिकतर ग्रासरी स्टोर्स फूड स्टैम्प को मान्यता देते हैं।

## क्या मुझे फूड स्टैम्प लाभ मिल सकता है?

फूड स्टैम्प लाभ की पात्रता आपकी आय और संसाधनों, जैसे कि बचत, पर आधारित है। कुछ चीजें, जैसे आपका घर, संसाधनों में नहीं गिना जाता। कुछ राज्यों में, कम से कम एक कार संसाधनों में शामिल नहीं होती। वरिष्ठ नागरिकों और विकलांगों के लिए विशेष नियम हैं। यदि आप फूड स्टैम्प लाभ के योग्य हैं तो आपको कितना लाभ मिलेगा। यह आपके परिवार के लोगों की संख्या पर निर्भर है। अधिक जानकारी के लिए अपने स्थानीय फूड स्टैम्प कार्यालय से बात करें।

आप फूड स्टैम्प लाभ प्राप्त कर सकते हैं या नहीं, यह जानने का एक तरीका है—वेबसाइट

[www.foodstampsstep1.usda.gov](http://www.foodstampsstep1.usda.gov) पर जायें।

उसके प्रश्नों के उत्तर देकर आप पता लगा सकते हैं कि आप योग्य हैं या नहीं और आपको कितना लाभ मिल सकता है। लेकिन पक्के तौर पर तभी पता लगेगा, जब आप आवेदन करेंगे।

## फूड स्टैम्प लाभ के लिए आवेदन कैसे करूँ?

यदि आप आवेदन करना चाहते हैं तो आपको:

- आवेदन प्राप्त करने के लिए स्थानीय फूड स्टैम्प कार्यालय में जायें या फोन करें या फिर अपने राज्य का आवेदन [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp) से प्राप्त करें।
- आवेदन को जितना भर सकें, भरें। अपना नाम और पता लिखें और हस्ताक्षर करें।
- स्थानीय कार्यालय को ऑनलाइन या डाक, फैंक्स द्वारा या स्वयं जाकर वह आवेदन लौटा दें।
- इंटरव्यू देना होगा। यह फोन पर भी दे सकते हैं या अपनी जगह किसी दोस्त या रिश्तेदार को भेज सकते हैं।
- स्थानीय कार्यालय को वेतन की रसीदें, किराये या मॉर्टगेज की रसीदें, आवश्यक सुविधाओं के बिल, बच्चों या बुजुर्गों की देखभाल के बिल, और बच्चों की देखभाल के बारे में अदालत के आदेश जैसे कागजात दिखायें। स्थानीय कार्यालय आपको बतायेगा कि आपको उन्हें और क्या कागजात या अन्य जानकारी देनी है।

आपके आवेदन की समीक्षा के बाद स्थानीय कार्यालय का कार्यकर्ता आपको बतायेगा कि आप लाभ पाने योग्य हैं या नहीं और यदि हैं, तो आपको कितना लाभ मिलेगा।

## मुझे अपना स्थानीय कार्यालय कैसे मिलेगा?

यदि आपको अपना स्थानीय फूड स्टैम्प कार्यालय ढूँढने में मदद चाहिए तो 1-800-221-5689 पर फोन करें या <http://www.fns.usda.gov/fsp> पर जायें।

## क्या मेरे पास सामाजिक सुरक्षा नंबर होना जरूरी है?

हाँ, यदि आप फूड स्टैम्प लाभ प्राप्त करना चाहते हैं तो आपको सामाजिक सुरक्षा नंबर लेना पड़ेगा। आपके घर के सभी लोगों का इस कार्यक्रम में शामिल होना जरूरी नहीं है। जो लोग फूड स्टैम्प लाभ नहीं लेना चाहते, उन्हें सामाजिक सुरक्षा नंबर नहीं देना होगा। लेकिन उन्हें अपनी वित्तीय जानकारी देनी होगी।



यदि मैं काम नहीं कर रहा/रही हूँ तो क्या मुझे फूड स्टैम्प लाभ मिल सकता है?

हाँ, लेकिन यदि आप काम करने में समर्थ हैं तो आपको काम की तलाश करनी होगी, कोई नौकरी करनी होगी या प्रशिक्षण लेना होगा।

क्या कानूनी गैर-नागरिकों को फूड स्टैम्प लाभ मिल सकता है?

शायद! अपने फूड स्टैम्प कार्यकर्ता से पूछें। यदि आपको यह लाभ नहीं भी मिलता तो भी परिवार के जो सदस्य इस देश में पैदा हुए हैं, उन्हें मिल सकता है। यदि आप इस देश के नागरिक बनना चाहते हैं तो फूड स्टैम्प लाभ प्राप्त करने से आपको कोई नुकसान नहीं होगा।

अधिक जानकारी कहाँ मिल सकती है?

अपने स्थानीय फूड स्टैम्प कार्यालय में फोन करें।  
1-800-221-5689 पर फोन करें  
[www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp) पर जायें।

मेरा परिवार बेहतर भोजन कैसे कर सकता है?

आप अपने परिवार के लिए अच्छे से अच्छा चाहते हैं। आप चाहते हैं सब लोग स्वस्थ रहें और आपके बच्चे बढ़ें और पढ़ें। अपने परिवार के लिए फूड स्टैम्प लाभ के जरिये स्वस्थ भोजन खरीदकर आप इसे संभव बना सकते हैं।

अपने परिवार को अच्छा खाने और स्वस्थ रहने में मदद देने के लिए इन उपायों को आजमाकर देखें:

- तरह-तरह की सब्जियाँ खायें— हरी, नारंगी, मटर, बिन्स
- फलों पर भी ध्यान दें— ताजे, फ्रोजन, डिब्बाबंद या सूखे फल चुनें।
- हर रोज कम से कम तीन औंस मोटे आटे के सीरियल (खाद्यान्न), ब्रेड, क्रैकर, चावल या पास्ता जरूर खायें।
- ऐसे माँस या दूध से बने पदार्थ चुनें, जिनमें वसा की मात्रा कम हो।
- शारीरिक गतिविधि या व्यायाम को अपनी दिनचर्या में नियमित रूप से शामिल करें।



स्वस्थ भोजन के बारे में अधिक जानकारी के लिए देखें —  
[www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)

फूड स्टैम्प अमरीका को  
ज्यादा मजबूत बनाते हैं।



यूनाइटेड स्टेट्स डिपार्टमेंट ऑफ एग्रीकल्चर  
(United States Department of Agriculture)  
फूड एंड न्यूट्रिशन सर्विस (Food and Nutrition Service)  
FNS-313  
संशोधित मार्च 2006

अमरीका कृषि विभाग (USDA) के सभी कार्यक्रमों और गतिविधियों में, जाति, वर्ण, राष्ट्रीय मूल, लिंग, धर्म, आयु, विकलांगता, राजनीतिक विश्वासों, यौन प्रवृत्ति, और वैवाहिक या पारिवारिक स्थिति के आधार पर भेदभाव निषिद्ध है।

फूड स्टैम्प  
अमरीका को  
ज्यादा मजबूत  
बनाते हैं।

