



តើអ្វីទៅជាកម្មវិធីអាហាររូបិយប័ត្រ (Food Stamp Program)?

កម្មវិធីអាហាររូបិយប័ត្រ គឺជួយប្រជាជនមានប្រាក់ចំណូលតិច ឬគ្មានប្រាក់ចំណូលដើម្បីទិញអាហារមានជីវជាតិ។ អត្ថប្រយោជន៍(ជំនួយ)អាហាររូបិយប័ត្រ គឺមិនមែនជាប្រាក់សុទ្ធទេ។ អាហាររូបិយប័ត្រនេះបានធ្វើមកឲ្យជាប័ណ្ណអេឡិចត្រូនិក ដែលអ្នកអាចប្រើដូចជាប័ណ្ណធនាគារ ដើម្បីទិញម្ហូបអាហារនៅហាងលក់ម្ហូប ដែលយកអត្ថប្រយោជន៍អាហាររូបិយប័ត្រ។

តើខ្ញុំអាចបានទទួលអត្ថប្រយោជន៍អាហាររូបិយប័ត្រឬទេ?

សិទ្ធិទទួលអាហាររូបិយប័ត្រ គឺបានសំអាងទៅលើប្រាក់ចំណូល ឬធនធានរបស់អ្នក ដូចជាប្រាក់សន្សំ។ របស់របរខ្លះ ដូចជាផ្ទះរបស់អ្នក មិនរាប់ថាជាធនធានទេ។ នៅរដ្ឋមួយចំនួន យ៉ាងហោចណាស់ឡានមួយគឺមិនរាប់ជាធនធានទេ។ មានច្បាប់ពិសេសៗសំរាប់ ជនវ័យចំណាស់ និងជនពិការ។ បើសិនជាអ្នកមានសិទ្ធិទទួលចំនួនអត្ថប្រយោជន៍ដែលអ្នកទទួល គឺអាស្រ័យលើចំនួនមនុស្សក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក។ សូមពិគ្រោះជាមួយការិយាល័យអាហាររូបិយប័ត្ររបស់អ្នក ដើម្បីឲ្យបានដឹងព័ត៌មានថែមទៀត។

មធ្យោបាយមួយឲ្យដឹងថាតើ អ្នកអាចទទួលអត្ថប្រយោជន៍ឬយ៉ាងណា គឺទៅមើលនៅ www.foodstamps-step1.usda.gov ។ ចម្លើយចំពោះសំណួរទាំងឡាយដើម្បីចង់ដឹងក្រែងលោអ្នកអាចមានសិទ្ធិទទួល និងចំនួនដែលអ្នកអាចទទួលបាន។ ប៉ុន្តែបើសិនជាចង់ដឹងឲ្យបានច្បាស់លាស់ថែមទៀត អ្នកត្រូវតែដាក់ពាក្យសុំ។



តើខ្ញុំដាក់ពាក្យសុំអត្ថប្រយោជន៍អាហាររូបិយប័ត្រ យ៉ាងដូចម្តេច?

បើសិនជាអ្នកចង់ដាក់ពាក្យសុំ អ្នកត្រូវតែ :

- ទូរស័ព្ទ ឬទៅការិយាល័យអាហាររូបិយប័ត្រតំបន់ ដើម្បីដាក់ពាក្យសុំ ឬយកក្រដាសដាក់ពាក្យសុំ សំរាប់រដ្ឋរបស់អ្នក នៅតាមអ៊ិនធឺណិត www.fns.usda.gov/fsp ។
- បំពេញក្រដាសដាក់ពាក្យសុំ នូវការអ្វីៗដែលអ្នកអាចធ្វើបាន។ បំពេញឈ្មោះ និងអាសយដ្ឋានរបស់អ្នក ព្រមទាំងចុះហត្ថលេខា។
- ធ្វើក្រដាសដាក់ពាក្យសុំត្រឡប់ទៅការិយាល័យតំបន់តាមអ៊ិនធឺណិត ឬតាមប៊ុស្តិ៍ សំបុត្រ ឬតាមទូរសារ ឬក៏យកទៅដាក់ផ្ទាល់ខ្លួន។
- ធ្វើសំភាសន៍។ ការសំភាសន៍អាចធ្វើតាមទូរស័ព្ទបាន ឬអ្នកអាចឲ្យមិត្តភក្តិ ឬញាតិសន្តានធ្វើជំនួសអ្នក។
- បង្ហាញការិយាល័យតំបន់នូវក្រដាសដូចជា ក្រដាសកន្ទុយសែក ប្រាក់ជួលផ្ទះ ឬថ្លៃបង់ផ្ទះទិញ វិក្កយប័ត្រ(សំបុត្រទារ៉េដ្វែ)ទឹកភ្លើង សំបុត្រទារ៉េដ្វែមើលកូន ឬមើលថែទាំមនុស្សចាស់ និងថ្លៃជួយផ្គត់ផ្គង់កូនដែលតុលាការបានបញ្ជា។

ការិយាល័យតំបន់អាចប្រាប់អ្នក អំពីក្រដាសអ្វីៗ ព្រមទាំងព័ត៌មានផ្សេងៗទៀត ដែលអ្នកត្រូវការបង្ហាញគេ។

បន្ទាប់ពីបានពិនិត្យការដាក់ពាក្យសុំរបស់អ្នកយ៉ាងល្អិតល្អន់រួចហើយ អ្នកធ្វើការនៅ ការិយាល័យតំបន់ នឹងប្រាប់អ្នកថា តើអ្នកមានគុណសម្បត្តិទទួល ឬជាយ៉ាងណា ព្រមទាំងនឹងប្រាប់ពីចំនួនដែលអ្នកនឹងទទួលបានផង។



តើខ្ញុំរកឃើញការិយាល័យនៅតំបន់របស់ខ្ញុំនៅឯណា?

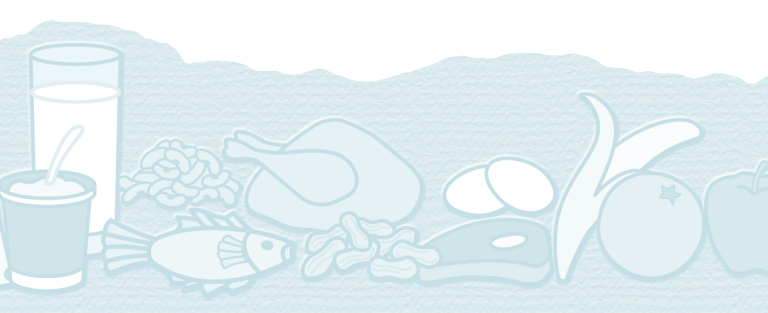
បើអ្នកត្រូវការជំនួយរកទីកន្លែងការិយាល័យអាហាររូបិយប័ត្រ នៅតំបន់
របស់អ្នក សូមទូរស័ព្ទលេខ 1-800-221-5689 ឬទៅមើលនៅ
<http://www.fns.usda.gov/fsp>. ។

តើខ្ញុំត្រូវការលេខសូស្យាល់ឬទេ?

ពិតជាត្រូវការ គឺអ្នកត្រូវមានលេខសូស្យាល់ បើអ្នកចង់បានអត្ថប្រយោជន៍អាហារ
រូបិយប័ត្រ។ មិនមែនមនុស្សទាំងអស់ក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ត្រូវចូលរួមក្នុងកម្មវិធីទេ។
មនុស្សណាដែលមិនចង់បានអត្ថប្រយោជន៍អាហាររូបិយប័ត្រ មិនចាំបាច់ឲ្យលេខ
សូស្យាល់ទេ។ ប៉ុន្តែគេត្រូវផ្តល់ព័ត៌មាន អំពីប្រាក់កាសរបស់គេ។

តើខ្ញុំអាចទទួលអត្ថប្រយោជន៍អាហាររូបិយប័ត្រឬទេ បើសិនជាខ្ញុំមិនធ្វើការ?

អ្នកអាចទទួល ប៉ុន្តែបើអ្នកអាចធ្វើការបាន អ្នកត្រូវរកការងារធ្វើ ឬទទួលការងារមួយ
ឬក៏ទៅទទួលការហ្វឹកហ្វឺន។



តើជនមិនមែនជាពលរដ្ឋពេញច្បាប់ អាចទទួល អត្ថប្រយោជន៍អាហាររូបិយប័ត្រឬទេ?

ប្រហែលជាអាច សូមសួរអ្នកធ្វើការខាងអាហាររូបិយប័ត្ររបស់អ្នក។ សូម្បីតែ
បើអ្នកមិនបានអត្ថប្រយោជន៍ក៏ដោយ គង់តែសមាជិកក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកបានកើត
នៅប្រទេសនេះអាចទទួលបាន។ ការទទួលអត្ថប្រយោជន៍អាហាររូបិយប័ត្រ
នឹងមិនធ្វើឲ្យខូចប្រយោជន៍ដល់អ្នកទេ បើសិនជាអ្នកចង់ឲ្យបានក្លាយជាពលរដ្ឋ
ម្នាក់។

តើខ្ញុំអាចទទួលព័ត៌មាននៅឯណា?

សូមទូរស័ព្ទទៅការិយាល័យអាហាររូបិយប័ត្រ នៅតំបន់របស់អ្នក។ សូមទូរស័ព្ទ
លេខ 1-800-221-5689 ។ ទៅមើលនៅ www.fns.usda.gov/fsp ។

តើគ្រួសាររបស់ខ្ញុំ អាចបរិភោគបានល្អប្រសើរដោយ របៀបណា?

អ្នកចង់បានអ្វីល្អប្រសើរសំរាប់គ្រួសាររបស់អ្នក។ អ្នកចង់ឲ្យមនុស្សគ្រប់ៗគ្នាបិតនៅ
តែមានសុខភាពល្អ ហើយចង់ឲ្យកូនៗរបស់អ្នកធំលូតលាស់ និងរៀនសូត្រពូកែ។
ការប្រើអត្ថប្រយោជន៍អាហាររូបិយប័ត្រ ដើម្បីទិញម្ហូបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ
សំរាប់គ្រួសាររបស់អ្នក អាចជួយរឿងនេះឲ្យកើតឡើងបាន។

ព្យាយាមធ្វើតាមពាក្យដំបូន្មានទាំងនេះ ដើម្បីជួយគ្រួសាររបស់អ្នកឲ្យបរិភោគបានល្អ
ប្រសើរ និងបិតនៅតែមានសុខភាពល្អ :

- បរិភោគបន្លែខុសៗពីគ្នា.....មានពណ៌បៃតងស្រអាប់, ផ្លែត្រូច, សណែ្តកបារាំង,
និងសណែ្តកកូរ។





MyPyramid.gov
STEPS TO A HEALTHIER YOU

- ផ្ដោតចិត្តលើផ្លែឈើទាំងឡាយ។ ជ្រើសយកផ្លែឈើស្រស់ៗ, ដែលកកដាក់ក្នុងកំប៉ុង ឬហាលស្ងួត។
- បរិភោគគ្រឿងម្ហូបធ្វើពីគ្រាប់ធញ្ញជាតិយ៉ាងតិចបំផុត ៣ ដាន, ទំប៉ុង, ទំក្រាកត័រ, បាយ ឬប៉ាសាជាដេរ៉ូរាល់ថ្ងៃ។
- ជ្រើសយកសាច់ពុំសូវមានខ្លាញ់ និងផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះគោ ដែលមានខ្លាញ់តិច។
- ធ្វើសកម្មភាពហាត់ប្រាណប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក ជាទៀងទាត់។

ដើម្បីឲ្យបានព័ត៌មានថែមទៀតស៊ីអ៊ីការបរិភោគអាហារមានសុខភាពល្អ សូមទៅមើលនៅ www.mypyramid.gov ។

អាហាររូបិយប័ត្រធ្វើឲ្យសហរដ្ឋ រិតតែរឹងមាំ។



ក្រសួងកសិកម្មសហរដ្ឋ (United States Department of Agriculture)
ការបំរើផ្នែកម្ហូបអាហារ និងអាហារមានជីវជាតិ (Food and Nutrition Service)
FNS-313
បានកែប្រែនៅខែមិថុនា ឆ្នាំ 2006

ក្រសួងកសិកម្មសហរដ្ឋអាមេរិក (U.S. Department of Agriculture -USDA) ហាមឃាត់ពីការដឹកជញ្ជូនប្រកាន់នៅគ្រប់កម្មវិធីរបស់ខ្លួន និងសកម្មភាព ទាំងឡាយ លើគោលសំខាន់នៃ សាសន៍, ពណ៌សម្បុរ, ជាតិកំណើត, ភេទ, សាសនា, អាយុ, ភាពពិការ, ជំនឿនយោបាយ, លក្ខណៈការសេដកម្ម, និងលក្ខណៈ រូបរាងរាងកាយ។



អាហាររូបិយ
បំប្រុង ធ្វើឲ្យ
សហរដ្ឋ
រិតតែរឹងមាំ។

