فوڈ اسٹامپ پروگرام کیا ہے؟

فوڈ اسٹامپ پروگرام بہت کم آمدنی والے یا بغیر آمدنی والے افراد کی تغذیہ بخش غذا خریدنے میں مدد کرتا ہے- فوڈ اسٹامپ مراعات نقد کی صورت میں نہیں ملتیں بلکہ وہ ایک الیکٹرونک کارڈ پر ہوتی ہے جو آپ کھانا خرید نے کے لیے بینک کارڈ کی طرح استعمال کرتے ہیں- زیادہ تر کیرانہ اسٹور فوڈ اسٹامپ مراعات رکھتے ہیں-

کیا میں فوڈ اسٹامپ مراعات حاصل کر سکتا/سکتی ہوں؟

فوڈ اسٹامپ کی مراعات کے لیے اہلیت کی بنیاد آپ کی آمدنی اور وسائل ہوتی ہے، مثلاً، بچت- بعض چیزیں،مثلاً آپ کا گھر، وسائل میں شمار نہیں کی جاتیں- بعض ریاستوں میں، کم سے کم ایک کار وسائل میں شمار نہیں کی جاتی- عمر رسیدہ اور معذور افراد کے لیے مخصوص ضابطے ہیں- اگر آپ اہل قرار پاتے ہیں تو فوڈ اسٹامپ کی کتنی مراعات آپ کو دی جائیں گی، اس کا انحصار آپ کے خاندان کے افراد کی تعداد پر ہے- مزید معلومات کے لیے مقامی فوڈ اسٹامپ کے دفتر میں جا کر بات کریں-

یہ دیکھنے کا کہ کیا آپ فوڈ اسٹامپ کی مراعات حاصل کر سکتے ہیں، ایک طریقہ یہ ہے کہ www.foodstamps-step1.usda.gov پر جائیں- یہ جاننے کے لیے سوالوں کا جواب دیں کہ کیا آپ اس کے اہل ہو سکتے ہیں اور آپ کو کتنی مراعات حاصل ہو سکتی ہیں- لیکن اس کے بارے میں واضح طور پر جاننے کے لیے آپ ضرور درخواست دیں-

میں فوڈ اسٹامپ مراعات کے لیے کیسے درخواست دوں؟

اگر آپ درخواست دینا چاہتے ہیں تو آپ کو ضرورت ہے:

- درخواست دینے کے لیے مقامی فوڈ اسٹامپ آفس کو فون کرنے یا وہاں جانے کی یا اپنی ریاست کے لیے www.fns.usda.gov/fsp سے درخواست فارم حاصل کرنے کی-
- جس قدر بھی ممکن ہو درخواست کو بھرنے کی- اپنا نام اور پتہ درج کرکے اس پر دستخط کریں-
- درخواست کو آن لائن یا ڈاک یا فیکس کے ذریعے مقامی دفتر کو واپس کرنے کی یا اسے ذاتی طور پر ارسال کرنے کی-
- ایک انٹر ویو دینے کی - یہ کام فون پر کیا جا سکتا ہے: آپ اپنی جگہ پر کسی دوست یا رشتے دار کو بھیج سکتے ہیں-
- مقامی دفتر کو تنخواہ کی پرچیاں ، کرایہ یا رہنی ادائیگیاں، بجلی- پانی وغیرہ کے بل، نگہداشت اطفال یا بزرگان کے بل، اور امداد اطفال کے عدالتی احکام جیسے کاغذات دکھائیں- مقامی دفتر آپ کو بتا سکتا ہے کہ آپ کو انھیں اور کون سے کاغذات اور دیگر معلومات فراہم کرنی ہیں-

آپ کی درخواست کا جائزہ لینے کے بعد، مقامی دفتر کا کارکن آپ کو بتائے گا کہ کیا آپ اہل ہیں اور یہ کہ آپ کو کتنی مراعات ملیں گی-

میں اپنے مقامی دفتر کو کیسے تلاش کر سکتا ہوں؟

اگر آپ کو اپنے مقامی فوڈ اسٹامپ کے دفتر کو تلاش کرنے کی ضرورت ہے تو 1-800-221-5689 پر فون کریں یا http://www.fns.usda.gov/fsp پر جائیں-

کیا مجھے سوشل سکیورٹی نمبر کی ضرورت ہے؟

ہاں، اگر آپ فوڈ اسٹامپ کی مراعات چاہتے ہیں تو آپ کو سوشل سکیورٹی نمبر حاصل کرنا چاہیے- آپ کے گھر کے تمام افراد کو اس پروگرام میں شامل ہونے کی ضرورت نہیں ہے- جو لوگ فوڈ اسٹامپ کی مراعات نہ چاہتے ہیں انھیں سوشل سیکورٹی کا نمبر حاصل کرنے کی ضرورت نہیں ہے- لیکن انھیں اپنی مالی حالت سے متعلق معلومات ضرور دینی ہیں-

اگر میں کام نہیں کر رہا ہوں تو کیا میں فوڈ اسٹامپ کی مراعات حاصل کر سکتا ہوں؟

ہاں، لیکن اگر آپ کام کرنے کے قابل ہیں تو آپ کو کام تلاش کرنا، ملازمت اختیار کرنا یا تربیت حاصل کرنے کے لیے جانا چاہیے-

کیا قانونا غیر - شہری افراد فوڈ اسٹامپ کی مراعات حاصل کر سکتے ہیں؟

ہو سکتا ہے- اپنے فوڈ اسٹامپ کا رکن سے دریافت کریں- آپ کو مراعات نہیں بھی مل سکتی ہے، لیکن آپ کے گھر کے وہ افراد جو اسی ملک میں پیدا ہوئے ہوں، وہ یہ مراعات کے اہل ہو سکتے ہیں- اگر آپ شہری بننا چاہتے ہیں تو فوڈ اسٹامپ کی مراعات حاصل کرنے سے آپ کو نقصان نہیں پہنچے گا-

میں مزید معلومات کہاں سے حاصل کر سکتا ہوں؟

اپنے مقامی فوڈ اسٹامپ کے دفتر کو فون کریں-
فون نمبر 1-800-221-5689
ویب سائٹ: www.fns.usda.gov/fsp

میرے خاندان کے افراد بہتر کیسے کھا سکتے ہیں؟

آپ اپنے خاندان کے لیے بہترین چیزیں چاہتے ہیں- آپ چاہتے ہیں کہ ہر شخص صحت مند رہے اور آپ کے بچوں کی اچھی نشو و نما ہو اور وہ پڑھیں لکھیں- اپنے خاندان کے افراد کے لیے صحت مند غذائیں خرید نے کے لیے ، فوڈ اسٹامپ کی مراعات کا استعمال آپ کی یہ خواہش کو پوری کر سکتا ہے-

اپنے خاندان کے افراد کو بہتر غذا کھانے اور صحت مند بنے رہنے میں مدد کے لیے ان مختصر اشاروں کو آزمائیں:

- سبزیاں بدل بدل کر کھائیں...گہری ہری ، سنترہ، مٹر اور پھلیاں-
- پھلوں پر زیادہ توجہ دیں- تازہ، جمائے ہوئے، ڈبہ بند یا خشک پھل منتخب کریں-
- روزانہ کم سے کم 3 آؤنس سالم- اناج کے سریل، روٹیاں، کریکر (ایک پتلا کرارا بسکٹ جسے اکثر پنیر کے ساتھ کھاتے ہیں)، چاول یا پاستا کھائیں-
- گوشت کا کم چربی والا حصہ اور دودھ سے بنی ان مصنوعات کا انتخاب کریں جن میں چکنائی کم ہو-
- جسمانی ورزش کو اپنے دن بھر کے معمولات کا حصہ بنائیں-

MyPyramid.gov
STEPS TO A HEALTHIER YOU

صحت مند غذا سے متعلق مزید معلومات کے لیے www.mypyramid.gov پر جائیں-

فوڈ اسٹامپس امریکا کو مضبوط تر بناتے ہیں-

USDA
یونائٹیڈ اسٹیٹ ڈپارٹمنٹ آف ایگری کلچر
(United States Department of Agriculture)
فوڈ اینڈ نیٹریشن سروس (Food and Nutrition Service)
FNS-313
نظر ثانی شدہ مارچ 2006

امریکی محکمۂ زراعت (USDA) اپنے تمام پروگراموں اور سرگرمیوں میں نسل، رنگ، قومی اصل، جنس، مذہب، عمر، معذوری، سیاسی اعتقادات ، جنسی میلان اور ازدواجی یا خاندانی حیثیت کی بنیاد پر تفریق کو ممنوع قرار دیتا ہے-

فوڈ اسٹامپس امریکا کو مضبوط تر بناتے ہیں-