



### የፋድ ስታምፕ ፕሮግራም ምንድነው?

ይፋድ ስታምፕ ፕሮግራም፣ ትንሽ ወይም ምንም ገንዘብ ያላቸው ሰዎች ለጤንነታቸው አስፈላጊ የሆኑ ምግቦችን መግዛት እንዲችሉ፣ ይረዳቸዋል። ፋድ ስታምፕ የጥሬ ገንዘብ እርዳታ አይሰጥም። በኤሌክትሮኒክ ካርድ ተደርጎ የሚሰጥ ሲሆን፣ ምግብ ሲገዙ፣ ልክ እንደ ባንክ ክረዲት ካርድ ነው የሚጠቀሙበት። አብዛኛዎቹ ግርሰሪዎች የፋድ ስታምፕ እርዳታ ይቀበላሉ።

### የፋድ ስታምፕ እርዳታ ማግኘት እችላለሁ ወይ?

ለፋድ ስታምፕ ብቁ እንደሆኑ የሚወሰነው፣ ካልዎት የገቢ መጠንና፣ እንደ በባንክ ቤት ውስጥ ያስቀመጡትን ገንዘብ የመሳሰሉ፣ ሌሎች የገንዘብ ምንጮችም ታይተው ነው። እንደ የመኖርያ ቤት የመሳሰሉት አንዳንድ ነገሮች እንደ የገንዘብ ምንጭ ሊጠቀሱ አይችሉም። ባንዳንድ ስቴቶች ውስጥ፣ ቢያንስ አንድ መኪና እንደ የገንዘብ ምንጭ ሊጠቀስ አይችልም። ለአዛውንትና ለአካል ስንኩላን ልዩ መመርያዎች አሉ። ብቁ ከሆኑ፣ ምን ያህል የፋድ ስታምፕ እርዳታ እንደሚያገኙ የሚወሰነው ባልዎት የቤተሰብ ብዛት መጠን ይሆናል። ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ባካባቢዎ ከሚገኘው የፋድ ስታምፕ አፊሰር ጋር ይነጋገሩ።

የፋድ ስታምፕ እርዳታ ለማግኘት እንደሚችሉ ለማወቅ አንደኛው መንገድ ወደ [www.foodstamps-step1.usda.gov](http://www.foodstamps-step1.usda.gov) ሄዶ በመመልከት ነው። ብቁ እንደሆኑና፣ ምን ያህል እርዳታ እንደሚያገኙ ለማወቅ፣ የቀረቡትን ጥያቄዎች ይመልሱ። በእርግጥ እርዳታ ያግኙ እንደሆነ ለማወቅ ግን፣ ማመልከቻ ማስገባት አለብዎት።

### ለፋድ ስታምፕ እርዳታ እንዴት ማመልከቻ መሙላት እችላለሁ?

ማመልከቻ ለማስገባት ከፈለጉ፣ እነዚህን ማድረግ አለብዎት፤

- ባካባቢዎ ወዳለው የፋድ ስታምፕ ቢሮ በመደወል ወይም ወደ [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp) ዌብ ሳይት በመሄድ ለሚኖሩበት ስቴት የሚሆን ማመልከቻ መጠየቅ ይችላሉ።
- ማመልከቻው ላይ የተቻለዎትን ያህል መረጃ ይጻፉ። ስምዎንና አድራሻዎችን ይጻፉና ይፈርሙበት።
- ማመልከቻውን ባካባቢዎ ወደ ሚገኘው ቢሮ፣ በኢንተርኔት፣ በፖስታ፣ በፋክስ፣ ወይም በአካል በመሄድ ያድርሱት።
- ቃለ መጠይቅ ያድርጉ። በስልክ ሊደረግ ይችላል። ወይም እርስዎን ወክሎ ጓደኛዎ ወይም ዘመድዎ ሊያደርግዎልዎ ይችላል።
- ባካባቢዎ ወዳለው ቢሮ ሲሄዱ፣ የደሞዝዎን ደረሰኝ፣ የቤት ኪራይ ወይም ሞርጌጅ ክፍያ፣ የዩቲሊቲ ቢሎች፣ የህጻናት ወይም የአዛውንት ማሳደግያ ትእዛዞችን የመሳሰሉ ወረቀቶችን ያሳዩ። ባካባቢዎ የሚገኘው ቢሮ፣ የትኞቹን ወረቀቶችንና መረጃዎችን ማሳየት እንዳለብዎት ይነግርዎታል።

ባካባቢዎ ባለው ቢሮ ውስጥ የሚሰሩ ሰራተኛ፣ ያቀረቡትን ሰነዶች ከገመገመ በኋላ፣ ብቁ መሆንዎንና አለመሆንዎን ምን ያህል እንደሚያገኙ ይገልጻልዎታል።

### ባካባቢዬ የሚገኘውን ቢሮ እንዴት ላገኘው እችላለሁ?

ባካባቢዎ የሚገኘውን ቢሮ ለማግኘት ከፈለጉ፣ በስልክ ቁጥር 1-800-221-5689 ይደውሉ ወይም ወደ <http://www.fns.usda.gov/fsp> ዌብ ሳይት ይሂዱ።

### የሶሻል ሰኩሪቲ ቁጥር ያስፈልገኛል ወይ?

አዎ፣ የፋድ ስታምፕ እርዳታ ለማግኘት ከፈለጉ፣ የሶሻል ሰኩሪቲ ቁጥር እንዲኖርዎ ያስፈልጋል። በቤትዎ ውስጥ ያሉት ሰዎች ሁሉ በፕሮግራሙ ውስጥ የግድ መመዝገብ የለባቸውም። የፋድ ስታምፕ እርዳታ የማይፈልጉ ሰዎች የሶሻል ሰኩሪቲ ቁጥራቸውን መስጠት የለባቸውም። ቢሆንም ያላቸውን ፋይናንስ እስመልክቶ ያሉትን መረጃ መስጠት አለባቸው።

### የማልሰራ ከሆነ የፋድ ስታምፕ እርዳታ ማግኘት እችላለሁ ወይ?

አዎ፣ ቢሆንም የመስራት አቅም ካልዎት፣ ስራ መፈለግ፣ ስራ መያዝ፣ ወይም የስልጠና ፕሮግራም ውስጥ መግባት አለብዎት።





**ሕጋዊ የነዋሪ ፈቃድ ያላቸው ግን ዜጋ ያልሆኑ የፋድ ስታምፕ እርዳታ ማግኘት ይችላሉ ወይ?**

ምናልባት። የፋድ ስታምፕ ሰራተኛዎን ይጠይቁት። እርስዎ እርዳታ ማግኘት ባይፈልጉም፣ እዚህ አገር የተወለዱ የቤተሰብዎ አባሎች ግን ማግኘት ይችላሉ። የፋድ ስታምፕ እርዳታ ማግኘትዎ፣ የዚህ አገር ዜጋ ለመሆን የሚያደርጉትን ጥረት አያደናቅፈውም።

**ተጨማሪ መረጃ ከዩት ማግኘት እችላለሁ?**

ባካባቢዎ ወዳለው የፋድ ስታምፕ ቢሮ ይደውሉ።  
 ወደ 1-800-221-5689 ይደውሉ።  
[www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp) ን ይጎብኙ።

**ቤተሰቦቼ እንዴት አድርገው የተሻለ ምግብ መመገብ ይችላሉ?**

ለቤተሰብዎ የበለጠውን ነገር ማድረግ ነው የሚፈልጉት። ሁሉም ጤንነቱን ጠብቆ፣ እንዲቆይና ልጆችዎ እንዲያደጉና እንዲማሩ ይፈልጋሉ። የፋድ ስታምፕ እርዳታን ተጠቅመው ጤናማ ምግብ በመግዛት እነዚህን ክላይ የተጠቀሱትን ግቦች ላይ መድረስ ይችላሉ።

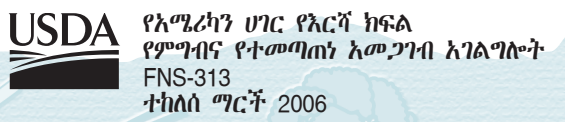


**ቤተሰብዎ የተሻለ ምግብ እንዲበላና ጤንነቱን ጠብቆ እንዲቆይ እነዚህን ክታች የተዘረዘሩትን ምክር ለመጠቀም ይሞክሩ፤**

- የሚበሉትን የአታክልት አይነት ይቀያይሩ... ጎመን፣ ብርቱካን፣ የአተርና የባቄላ አይነቶች።
- ፍራፍሬ ላይ ያተኩሩ። አዲስ፣ ፍሪዝ የተደረገ፣ በጣሳ የታሸጉ፣ ወይም የደረቁ ፍራፍሬዎችን ይምረጡ።
- በየቀኑ፣ ቢያንስ 3 አውንስ ካልተከካ የእህል አይነት የተሰራ ሲርያል፣ ዳቦ፣ ክራከር፣ ሩዝ ወይም ፓስታ ይብሉ።
- ጮማ ያለበዛባቸው፣ ቀይ ስጋና የወተት ምርቶችን ይምረጡ።
- በየቀኑ ስፖርት ነክ እንቅስቃሴዎችን ያድርጉ።

ጤናማ ምግብ አመጋገብን እስመልክቶ ተጨማሪ መረጃ ከፈለጉ ወደዚህ ዌብሳይት ይሂዱ [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov).

**ፋድ ስታምፕ አሜሪካ የበለጠ እንድትጠነክር ያደርጋታል።**



የአሜሪካን ሀገር የእርሻ ክፍል (U.S. Department of Agriculture (USDA)) በሚያቀርባቸው ፕሮግራሞች ውስጥ ሁሉ፣ በዘር፣ ቀለም፣ ብሔር፣ ጾታ፣ ሀይማኖት፣ እድሜ፣ ስንክልና፣ ፖለቲካዊ እምነት፣ የግብረሰጋዊ ጸባይና፣ የትዳር ወይም የቤተሰብ ሁኔታ ምክንያት፣ የሚደረግ የማዳላትን ተግባር ይቃወማል።



**ፋድ ስታምፕ አሜሪካ የበለጠ እንድትጠነክር ያደርጋታል።**