

چگونه میتوان دفتر محلی را یافت؟

با دفتر محلی Food Stamp تماس بگیرید.
با شماره 1-800-221-5689 تماس بگیرید.
به تارنمای www.fns.usda.gov/fsp مراجعه نمایید.

آیا به شماره سوشیال سکوریتهی نیاز دارم؟

بله - برای دریافت مزایای Food Stamp میباید شماره سوشیال سکوریتهی دریافت نمایید. تمامی اهل خانوار مجبور به پیوستن به برنامه نمی باشند. افرادی که مایل به دریافت Food Stamp نیستند، الزامی به ارائه شماره سوشیال سکوریتهی ندارند، اما میباید اطلاعات مالی خود را ارائه دهند.

آیا با وجود اشتغال به کار میتوان دریافت مزایای Food Stamp دریافت کرد؟

بله - اما اگر قادر به کار کردن هستید، میباید بدنبال پیدا کردن کاری باشید، شروع به کار کنید، و یا در آموزشی نامنویسی کنید.

چگونه میتوان درخواست Food Stamp کرد؟

اگر میخواهید درخواست نمایید، میباید:

- جهت دریافت درخواستنامه به دفتر محلی Food Stamp مراجعه نمایید و یا با آنها تلفنی تماس بگیرید و یا از طریق تارنمای www.fns.usda.gov/fsp ایالات خود آنرا دریافت نمایید.
 - درخواستنامه را تا حد امکان پر کنید. نام و نشانی خود را بنویسید و آنرا امضاء کنید.
 - درخواستنامه را از طریق اینترنت، پست، فاکس ارسال نمایید و یا شخصا آنرا به دفتر محلی خود تحویل دهید.
 - مصاحبه ای انجام دهید. آن را میتوان از طریق تلفن انجام داد و یا میتوانید از دوست یا خویشاوندی بخواهید که به جای شما مراجعه نماید.
 - مدارکی مانند ته چک ها، پرداخت جهت اجاره، رهن، پرداخت های آب، برق و گاز، حکم دادگاه برای پرداخت نفقه کودک و یا صورتحسابهای مراقبت های کودکان یا افراد سالخورده را به اداره محلی نشان دهید.
 - اداره محلی شما میتواند به شما بگوید که چه مدارک و اطلاعاتی را باید به آنها نشان دهید.
- بعد از مرور درخواستنامه شما، مددکار اداره محلی به شما خواهد گفت که آیا واجد شرایط هستید و تا چه میزان میتوانید آنرا دریافت نمایید.

برنامه Food Stamp - کوپن غذایی چیست؟

برنامه Food Stamp - کوپن غذایی به کسانی که درآمد کم دارند یا درآمدی ندارند کمک میکند که غذای مغذی خریداری نمایند. مزایای Food Stamp بصورت نقدی نمی باشند؛ آنها از طریق کارت الکترونیکی که میتوانید مانند کارت بانکی برای خریداری غذا استفاده نمایید، ارائه میشوند. اکثر مغازه های خواربارفروشی مزایای Food Stamp را قبول میکنند.



آیا من واجد شرایط دریافت Food Stamp هستم؟

واجد شرایط بودن برای دریافت مزایای Food Stamp بستگی به درآمد و منابع شما دارد - مانند پس انداز. برخی از موارد مانند منزل شما به عنوان منبع به حساب گرفته نمیشوند. در برخی از ایالات، حد اقل یک ماشین به عنوان منبع محسوب نمیشود. برای افراد سالخورده و از کار افتاده قوانین خاصی وجود دارند. در صورت واجد شرایط بودن، میزان مزایای کوپن های غذایی که میتوانید دریافت نمایید، بستگی به تعداد نفرات در خانوار شما دارد. برای کسب اطلاعات بیشتر با دفتر محلی Food Stamp خود صحبت کنید.

یکی از راههایی که از طریق آن میتوانید ببینید که آیا واجد شرایط دریافت مزایای Food Stamp هستید، مراجعه به تارنمای www.foodstamps-step1.usda.gov است. برای تعیین واجد شرایط بودن و دانستن مقدار مزایا، به سوالات پاسخ دهید. اما برای اینکه از آن اطمینان کسب کنید میباید درخواستی را ارائه دهید.





Food Stamp

ها به آمریکا قوت می بخشند.



MyPyramid.gov
STEPS TO A HEALTHIER YOU

برای اینکه خانواده شما تغذیه بهتری داشته باشد و سالم بماند ، توصیه های زیر را بکار گیرید:

- در سبزیجات خود تنوع ایجاد کنید...سبزی سیر رنگ، پرتقال ، نخود فرنگی و لوبیا.
- روی میوه ها متمرکز شوید. بین میوه های تازه، یخ زده، در قوطی و یا خشکبار انتخاب نمایید.
- حد اقل روزی 3 اونس غلات با پوست ، نان، بیسکویت، برنج یا پاستا مصرف نمایید.
- از گوشت ها و شیر کم چربی استفاده نمایید.
- ورزش را در برنامه روزانه خود بگجانید.

برای اطلاعات بیشتر برای تغذیه سالم به تارنمای www.mypyramid.gov مراجعه نمایید.

Food Stamp ها به آمریکا قوت می بخشند.

وزارت کشاورزی ایالات متحده آمریکا
بخش غذا و تغذیه



FNS-313

اصلاح شده در ماه مارس 2006

وزارت کشاورزی ایالات متحده آمریکا (ADSU) تبعیض بر مبنای نژاد، رنگ، ملیت اصلی، جنسیت، مذهب، سن، از کار افتادگی، عقاید سیاسی، گرایش جنسی و وضعیت تاهل یا خانوادگی را در کلیه برنامه ها و فعالیت ها ی خود منع می شناسد.

آیا افرادی که اقامت قانونی دارند اما تابعیت آمریکا را ندارند، میتوانند مزایای Food Stamp دریافت نمایند؟

شاید. از مددکار Food Stamp سوال کنید. حتی اگر واجد شرایط دریافت مزایا نباشید، اعضای خانواده تان که در این مملکت متولد شده اند ، قادر به دریافت آن خواهند بود.

دریافت مزایای Food Stamp تاثیری معکوسی برای داشتن تابعیت آمریکایی نخواهد داشت.

آز کجا میتوان اطلاعات بیشتر کسب نمود؟

با دفتر محلی Food Stamp تماس بگیرید.
با شماره 1-800-221-5689 تماس بگیرید.
به تارنمای www.fns.usda.gov/fsp مراجعه نمایید.

خانواده من چگونه میتواند غذای مغذی داشته باشد؟

شما بهترین را برای خانواده خود میخواهید. شما میخواهید که هر یک از آنها سالم بمانند و بچه های شما بزرگ شوند و تحصیل کنند. با استفاده از مزایای Food Stamp برای خریداری غذای سالم برای خانواده تان میتوانید به امور فوق تحقق بخشید.

