



**အစားအစာအထောက်အပံ့ (Food Stamp) အစီအစဉ်ဆိုတာ ဘာလဲ။**

အစားအစာအထောက်အပံ့ (Food Stamp) အစီအစဉ်က ဝင်ငွေနည်းသူတွေ (သို့) ဝင်ငွေမရှိသူတွေ အာဟာရရှိတဲ့ အစာဝယ်ဖို့ အထောက်အကူပေးပါတယ်။ အစားအစာအထောက်အပံ့တွေက ငွေသားမဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့က လျှပ်စစ်ကန်ပြားလေးဖြစ်ပြီး အစာဝယ်တဲ့အခါ ဘဏ်ကန်ပြားလိုပဲ သုံးနိုင်ပါတယ်။ ကုန်စုံဆိုင်အများစုက (Food Stamp) လက်ခံပါတယ်။

**ကျွန်ုပ်အနေနဲ့ အစားအစာအထောက်အပံ့ ရနိုင်မလား။**

အစားအစာအထောက်အပံ့ရနိုင်မှုက ဝင်ငွေနဲ့ စုငွေတို့လို သင့်မှာရှိတဲ့ အရင်းအမြစ်တွေပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ သင့်အိမ်လို တချို့အရာတွေကိုတော့ အရင်းအမြစ်လို့ ထည့်မတွက်ပါဘူး။ ပြည်နယ်တချို့မှာ အနည်းဆုံး ကားတစ်စီးရှိတာကိုတောင် အရင်းအမြစ်လို့ မယူဆပါဘူး။ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေနဲ့ မသန်စွမ်းသူတွေအတွက် အထူးစည်းမျဉ်းတွေ ရှိပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ အစားအစာအထောက်အပံ့ရနိုင်ရင် ဘယ်လောက်ရတယ်ဆိုတာက သင့်မိသားစုလူဦးရေအပေါ် မူတည်ပါတယ်။ နောက်ထပ် အချက်အလက်တွေသိလိုရင် အရပ်ထဲက အစားအစာအထောက်အပံ့ပေးတဲ့ရုံး (local food stamp office) မှာ သွားမေးပါ။

အင်တာနက်စာမျက်နှာ [www.foodstamps-step1.usda.gov](http://www.foodstamps-step1.usda.gov) ကိုသွားရင် သင့်အနေနဲ့ အစားအစာအထောက်အပံ့ ရ မရ သိရနိုင်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ အကျုံးဝင်သလားဆိုတာနဲ့ ဘယ်လောက်ရနိုင်မလဲဆိုတာသိရအောင် အဲဒီမှာမေးထားတဲ့ မေးခွန်းတွေကို ဖြေပါ။ ဒါပေမဲ့ အသေးအချာသိရအောင်ကတော့ လျှောက်လွှာတင်ရပါမယ်။

**အစားအစာအထောက်အပံ့ (food stamp) ဘယ်လိုလျှောက်ရမလဲ။**

- လျှောက်ချင်ရင် အောက်ပါတို့ လုပ်ရပါမယ်။ ။
  - လျှောက်လွှာရရှိအတွက် အရပ်ထဲက အစားအစာအထောက်အပံ့ပေးတဲ့ရုံး ကိုသွားပါ (သို့) သင့်ပြည်နယ်အတွက် လျှောက်လွှာကို အင်တာနက်စာမျက်နှာ [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp) မှာ ယူပါ။
  - လျှောက်လွှာကို တတ်နိုင်သလောက် ဖြည့်ပါ။ နာမည်နဲ့ လိပ်စာတပ်ပြီး လက်မှတ်ထိုးပါ။
  - အင်တာနက်ကနေ (သို့) စာတိုက်ကနေ (သို့) ဖက်ဒ်စ်နဲ့ (သို့) လူကိုယ်တိုင် လျှောက်လွှာကို အရပ်ထဲကရုံးကို ပြန်ပို့ပါ။
  - အင်တာဗျူး လုပ်ပါ။ တယ်လီဖုန်းကနေလုပ်နိုင်တယ်။ (သို့) သူငယ်ချင်း (သို့) ဆွေမျိုးတယောက်ယောက် သင့်ကိုယ်စား သွားနိုင်ပါတယ်။
  - လုပ်ခမြတ်ပိုင်း၊ အိမ်လခ (သို့) အိမ်ဖိုးစာရွက်စာတမ်းတွေ၊ ရေဖိုးမီးဖိုး ဖြတ်ပိုင်းတွေ၊ ကလေး (သို့) သက်ကြီးရွယ်အိုကို စောင့်ရှောက်ခ တောင်းခံလွှာတွေ၊ တရားရုံးက ကလေးစရိတ်အမိန့်စတဲ့ စာရွက်စာတမ်းတွေကို ဒေသခံရုံးကို ပြပါ။ ဘယ်စာရွက်တွေလဲသလဲ၊ တခြား ဘယ်အချက်အလက်တွေ ပြဖို့လိုသလဲဆိုတာ ဒီရုံးက ပြောပြနိုင်ပါတယ်။

လျှောက်လွှာစစ်ဆေးပြီးတဲ့အခါ အရပ်ထဲကရုံးဝန်ထမ်းက သင့်အနေနဲ့ ရ မရဆိုတာနဲ့ ဘယ်လောက်ရမလဲဆိုတာ ပြောပြပါမယ်။

**အရပ်ထဲကရုံးကို ဘယ်လိုရှာရမလဲ။**

အရပ်ထဲက အစားအစာအထောက်အပံ့ရုံး ရှာဖို့ အခက်အခဲဖြစ်နေရင် ၁-၈၀၀-၂၂၁-၅၆၈၉ ကို တယ်လီဖုန်းဆက်ပါ (သို့) အင်တာနက်စာမျက်နှာ <http://www.fns.usda.gov/fsp> ကိုသွားပါ။

**ဆိုရှယ်စကူရီတီနံပါတ် လိုသလား။**

ဟုတ်ကဲ့။ အစားအစာအထောက်အပံ့လိုချင်ရင် ဆိုရှယ်စကူရီတီနံပါတ် ရှိရပါမယ်။ ဒီအစီအစဉ်မှာ သင့်အိမ်ကလူတိုင်း ပါဖို့မလိုပါဘူး။ အစားအစာအထောက်အပံ့မလိုချင်တဲ့လူတွေက ဆိုရှယ်စကူရီတီနံပါတ် ရှိဖို့မလိုပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ရဲ့ ငွေရေးကြေးရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်တွေကိုတော့ ပေးရပါတယ်။

**ကျွန်ုပ်အလုပ်မလုပ်နေရင် အစားအစာအထောက်အပံ့ရနိုင်သလား။**

ဟုတ်ကဲ့။ ဒါပေမဲ့ သင်က အလုပ်လုပ်နိုင်တယ်ဆိုရင် အလုပ်ရှာရပါမယ်။ အလုပ်လက်ခံရပါမယ်။ (သို့) သင်တန်းတက်ရပါမယ်။



**နိုင်ငံသားမဟုတ်တဲ့ တရားဝင်နေထိုင်သူတွေကရော အစားအစာအထောက်အပံ့ ရရှိနိုင်သလား။**

ရချင်ရနိုင်ပါတယ်။ အစားအစာအထောက်အပံ့ပေးတဲ့ ဝန်ထမ်းကို မေးပါ။ သင်ကိုယ်တိုင်အထောက်အပံ့တွေ မရရင်တောင် ဒီနိုင်ငံမှာမွေးတဲ့ အိမ်ထောင်စုဝင်တွေက ရရှိနိုင်ပါတယ်။ နိုင်ငံသားဖြစ်ချင်တဲ့အခါမှာ အစားအစာအထောက်အပံ့ရထားလို့ မထိခိုက်နိုင်ပါဘူး။

**နောက်ထပ်အချက်အလက်တွေ ဘယ်ကရနိုင်မလဲ။**

အရပ်ထဲက အစားအစာအထောက်အပံ့ရုံး ကို တယ်လီဖုန်းဆက်ပါ။

၁-၈၀၀-၂၂၁-၅၆၈၉ ကို တယ်လီဖုန်းဆက်ပါ။

အင်တာနက်စာမျက်နှာ [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp) ကိုသွားပါ။

**ကျွန်ုပ်ရဲ့ မိသားစု အစားအစာကောင်းကောင်း ဘယ်လိုစားနိုင်မလဲ။**

သင်ဟာ သင့်မိသားစုကို အကောင်းဆုံးဖြစ်စေချင်ပါတယ်။ လူတိုင်းကျန်းမာရေးပြီး ကလေးတွေကြီးထွားပြီး သင်ယူစေချင်ပါတယ်။ အစားအစာအထောက်အပံ့သုံးပြီး သင့်မိသားစုဖို့ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့အစားအစာတွေဝယ်ပြီး ဒီလိုဖြစ်အောင်လုပ်နိုင်ပါတယ်။



**သင့်မိသားစု အစားအစာ ကောင်းကောင်းပိုစားပြီး ကျန်းမာအောင် အောက်မှာ အကြံပေးထားတာတွေကို လုပ်ကြည့်ပါ။**

- အစိမ်းရင့်၊ လိမ္မော်ရောင်၊ ပဲသီးစေ့နဲ့ ပဲတွေ စသဖြင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အမျိုးမျိုး လှည့်ပြောင်းစားပါ။
- သစ်သီးတွေကို အဓိကစားပါ။ လတ်ဆတ်တာ၊ အေးခဲထားတာ၊ ဗူးထဲက (သို့) သစ်သီးခြောက်စသဖြင့် ရွေးစားပါ။
- လုံးတီးကောက်နဲ့နဲ့လုပ်ထားတဲ့ စီရီရယ်၊ ပေါင်မုန့်၊ ဘီစကွတ်၊ ထမင်း (သို့) ခေါက်ဆွဲ အနည်းဆုံး ၃အောင်စ နေ့တိုင်းစားပါ။
- အဆီနည်းတဲ့အသားတွေနဲ့ အဆီနည်းတဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေ ရွေးပါ။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို နေ့တိုင်းပုံမှန် လုပ်ပါ။

ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်အောင်စားတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပိုသိလိုရင် အင်တာနက်စာမျက်နှာ [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov) ကိုသွားပါ။

**အစားအစာအထောက်အပံ့က အမေရိကန်ကို ပိုမို စွမ်းအားကြီးစေပါတယ်။**



အမေရိကန်နိုင်ငံ စိုက်ပျိုးရေးဝန်ကြီးဌာန အစားအစာနှင့်အာဟာရ ဝန်ဆောင်မှု အက်စ်အင်န်အက်စ် - ၃၁၃ ၂၀၀၆ ခုနှစ် မတ်လ ပြင်ဆင်ရေးသားသည်။

အမေရိကန်နိုင်ငံ စိုက်ပျိုးရေးဝန်ကြီးဌာန (USDA) က အစီအစဉ်တွေအားလုံးနဲ့ ဆောင်ရွက်ချက်တွေအားလုံးမှာ လူမျိုး၊ အသားရောင်၊ မူလနိုင်ငံသား၊ လိင်၊ ဘာသာရေး၊ အသက်၊ မသန်စွမ်းမှု၊ နိုင်ငံရေးခံယူချက်၊ လိင်ဦးတည်ချက်နဲ့ အိမ်ထောင်ရေး အခြေအနေ (သို့) မိသားစုအခြေအနေပေါ် မူတည်ပြီး ခွဲခြားဆက်ဆံတာမလုပ်ဖို့ တားမြစ်ထားပါတယ်။



အစားအစာအထောက်အပံ့က

အမေရိကန်ကို ပိုမို

စွမ်းအားကြီးစေပါတယ်။