

چۆن نەتوانم ناوونىشانى نووسىنگەي ناوچەيى خۇم پەيدا بىكەم؟

ئەگەر بۇ پەيدا كىردى ناوونىشانى نووسىنگەي ناوچەيى خۇتان يارمەتى تان پىويست بو، لەگەل ژمارەي 1-800-221-5689 دا پەيوەندى بىكەن يا بروانن بۇ سايتى <http://www.fns.usda.gov/fsp>.

نايا پىويستە كە من ژمارەي ئاسايشى كۆمەلپەيتىم (social security) ھەيىت؟

بەلى، ئەگەر دىتانەيىت لە بەرنامەي يارمەتى خوراكي سوود وەرگىرن، پىويستە كە ژمارەي ئاسايشى كۆمەلپەيتى تان بىيىت. پىويست نىبە كە ھەموى كەسانىك كەلە مالى ئىوون، لەم بەرنامەيە كەلەك وەرگىرن بوونى ژمارەي ئاسايشى كۆمەلپەيتى بۇ كەسانىك كەبەرنامەي يارمەتى خوراكي يان نايىت، پىويست نىبە. بەلم پىويستە كە ئەو كەسانە زانىارى ئەندازەي داھاتيان رابگەيىنن.

ئەگەر من بى كار بىم، نايا نەتوانم لەبەرنامەي يارمەتى خوراكي قازانچ وەر بىگرم؟

بەلى، بەلم ئەگەر ئىوونە توانايى كار كىردن تان ھەيىت، پىويستە كە بەدوای كار دا بىگىرىن، كارىك پەيدا بىكەن، يا بىچن بەدوای خولەكانى رايھىنان دا.

چوون نەتوانم داواي سوودەكانى بەرنامەي پىشتىگىرى خوراكي بىكەم؟

ئەگەر دىتانەيىت داواي يارمەتى بىكەن، پىويستە ئىوونە:

- بۇ پىر وەرگىرتى فورمى داخووزى لەگەل نووسىنگەي ناوچەيى يارمەتى خوراكي پەيوەندى بىكەن يا بىچنە ئەوئ يا فورمى داخووزى بەتايىبەتى ولاتى ولايەتى خوتان لە www.fns.usda.gov/fsp وەرگىرن.
- تا ئەر جىگا كەنتوتانن فورمى داخووزى بەراستى پىر بىكەنەو.
- ناو و ناوونىشانى خۇتان بنووسن و فورمەكە ئىمزا بىكەن.
- فورمەكە بىگىرنەو بۇ نووسىنگەي ناوچەيى خۇتان، لە رىگەي ئىنتەرنىت (online) يا بەئىمەيل، فاكس يان يە دەستى.
- داواي موقابەلە بىكەن. ئەمكارەنتوتاننىت بەشئووزى تەلەفونى ئەنجام بىرىت يا ئىوونە ئەتوانن خزمىكتان لەجىگاي خۇتان بىئىرن.
- بەلگەنامەي وەكوو ئەمانە پىشان نووسىنگەي ناوچەيى خۇتان، بەلگەي ئەندازەي داھات، كرى خانوو، بەلگەي قەرزدارى، رىژەي مندالەكان تان يا بەلگەي نىگادارى كىردن لەخىزانى پىر و فرمانلى دادگا سەبارەت پەشتىگىرى لەمندا لان. نووسىنگەي ناوچەيى پىنتان ئەلئىت ئە گەر نىشان دانى بەلگە يا زانىازى تىرپىويست بىت يە.

لەدوای تىروانى كىردى فورمى داخووزىبەكەتان، فەرمانبەرى كارگەرگەلى نووسىنگەي ناوچووى سەبارەت بەشئوو بوونى ئىوونە ئەندازەي يارمەتى كەپىنتان ئەرىت، ناگادارتان ئەكات.

بەرنامەي پارمەتى خوراكي بۇ كەم دەسەلئەكان چىبە؟

بەرنامەي پارمەتى خوراكي بۇ كەم دەسەلئەكان (لەبوارى ئابوورى دا)، يارمەتى ھاوولئان ئەدات بۇ كىرىنى خوراكي بەسوود. بەرنامەي پارمەتى خوراكي بەشئووى پارەيى نىبە. ئەم پارمەتپانە بەشئووى كارتىكى ئەلكترونىكى ئەمرىت كەنتوونە ئەتوانن وەكوو كارتى بانكى و بۇ كىرىنى خوراكي، كەلەكى لى وەرگىرن. ھەندىكى زور لە بازارەكانى خوراكي كارتى بەرنامەي پارمەتى خوراكي وەرئەگىرن.



نايا من نەتوانم لەبەرنامەي يارمەتى خوراكي سوود وەر بىگرم؟

شىاو بوون بۇ قازانچ وەرگىرتن لەبەرنامەي يارمەتى خوراكي بەگوىرەي داھات و جوورى پاشەكەوت، ھەلدەسەنگىندىت. شتاتىك وەكوو خانو، وەك پاشەكەوت لەبەرچاو ناگىردىت. لەھەندىك لەولاپەتەكان دا، لانى كەم يەك دانە ئوتومىل وەكوو پاشەكەوت لەبەرچاو ناگىردىت. بۇ كەسانى تەمەن زور و كەم ئەندام ياساي تايىبەت ھەيە. ئەگەر ئىوونە شىاو بىن، رادەي يارمەتى وەرگىرتن تان لەبەرنامەي يارمەتى خوراكي بەرپىژەي ژمارەي خەيزانەكەتانه. بۇ زانىارى زورتر لەگەل نووسىنگەي ناوچەيى يارمەتى خوراكي خۇتان دا وت وويژ بىكەن.

رىگاپەك بۇ زانىنى شىاو بوونى ئىوونە بۇ سوود وەرگىرتن لە يارمەتى خوراكي سەردانى ئەم سايتەيە بىكەن www.foodstamps-step1.usda.gov. بۇ ناگادارى لەشىاو بوونى خوتان و ئەندازەي يارمەتپەكە، پىرسىارەكان وەلام بەدەنەو. بەلام بۇ دلىيا بوون، پىويستەكە داوا پىشكەش بىكەن.





بەر نامەى يار مەتى خوراكى، ئەمريكا بەهيز تر ئەكات



بۇ ئەوھى خىزانەكەتان بۇ خواردىنى چاكتىر و ژيان بەتەندروستى
بەر نە سەر، لەئەم زانباريانە كەلك وەرگرن:

- سەوزەى جۆرواچۆر وتازە... ، پرتەقال، نۆكى سەموز و دانە ویتلە كەلك وەرگرن.
- بە ميوەكان سەرمەنج بەدن. ميوەى تازە، بەستو، قوتو دار يا ميوەى ووشك كراو ھەلبۇزىرن.
- لەھەر رۆژ دا لانى كەم ۳ ئونس لە دانەگەلى ھارباوى خەلە، نان، بېسكوت، برنج يا پاستا بخون.
- گۆشتى لەت كراو و بەرھەمى شير كە چەورى كەمترىان ھەپە، ھەلبۇزىرن.
- چالاكى وەرزشى بىكە بە بەشىكى ديارىكراوى رۆژەكەت.

بۇ ئاگادارى زۆرتىر سەبارەت بەخواردىنى ساغ و تەندروست بىروان بۇ
www.mypyramid.gov

بەر نامەى يار مەتى خوراكى، ئەمريكا بەهيز تر ئەكات.

بەشى كشت و كالى ولایەتە بەگرتووەكانى ئەمريكا
خىزمەت گوزارى خوراك و خوار دەمەنى بە سوود
FNS-313
تېروانى كراوہى ئادارى ۲۰۰۶



بەشى كشت و كالى ولایەتە بەگرتووەكانى ئەمريكا (USDA) لەھەموز بەر نامەكانى دا قەدەغەى
جياواز كارى ئەكات بە ھۆى رەگەز، رەنگى پىست، ریشەى ئەتموایەتى، نىز و مى بوون، ئابىن، تەمەن،
كەم ئەندامى و پىتواناىى، پاورەى رەمبارى، ھەزى جنسى و دۆخى ھاوسەرىمەنى يا خىزان دارى.

نايا كەسانىك كە لەروانگەى ياساىپەوھ ھاوولتەى بە حساب نەبن، نەتوانن لە بەرنامەى يار مەتى خوراكى قازانچ وەرگرن؟

رەنگە. لە فەرمانبەرى بەرنامەى يار مەتى خوراكى خۆتان پرسیار
بەن. تەننەت ئەگەر ئىوھ نەتوانن، ئەندامانى خىزانەكەتان كە لە
ئەم ولتە لە داىك بوون نەتوانن قازانچ وەرگرن. ئەگەر دەتانهوئیت
بىن بە ھاوولتەى، كەلك وەرگرتن لە بەرنامەى يار مەتى خوراكى
ھىچ زەرەزىكى بۆتان نەه.

لەكوئ نەتوانم زانبارى زۆرتىر وەرگرم؟

لەگەل نووسنگەى ناوچەپەى يار مەتى خوراكى خۆتان دا پەيوەندى بەن.
لە گەل ژمارەى 1-800-221-5689 دا پەيوەندى بەن.
بىروان بۇ www.fns.usda.gov/fsp

خىزانى من چۆن نەتوانن خوراكى چاكتىر بخون؟

ئىوھ بۇ خىزانى خۆتان چاكتىر شتەن ئەوئیت. ئىوھ دەتانهوئیت
كەھەمويان تەندروستىان بەچاكي بەمىننیت و مندالەكانتان گەشەبىستىن
و قىر بىن. كەلك وەرگرتن لە سوودەكانى بەرنامەى يار مەتى
خوراكى بۇ كرىنى خوراك ئەوھ بە ئەنجام دەگەپەئیت.

