

# کوپن غذا مردم امريكا را تقویت می کند



غذا هائی انتخاب کنید که سلامت شما را در تمام مراحل زندگی بهبود بخشد.

- کوپن غذا به شما امکان بیشتری برای صرف غذای متنوع می دهد.
- برای انتخاب غذا از هرم راهنمای غذا استفاده کنید.  
(هرم راهنمای غذا)



- حفظ یک وزن سالم را هدف قرار دهید.
- هر روز حداقل نیم ساعت (وکودکان یکساعت) فعالیت جسمانی داشته باشید.
- هر روز غلات متنوع (به ویژه غلات کامل)، میوه و سبزیجات مصرف کنید.

وزارت کشاورزی ایالات متحده امریکا  
(United States Department of Agriculture - USDA)  
بخش خدمات غذایی و تغذیه  
(Food and Nutrition Service - FNS)  
FNS 313  
تجدید نظر در اکتبر 2004



وزارت کشاورزی ایالات متحده آمریکا کارفرما و تهیه کننده ای با شرایط برابر است که تبعیض قائل نمی شود

اگر اهل بیت یا خانواده من استحقاق داشته باشند ما چه مقدار کوپن غذا (فود استمپ) دریافت می کنیم؟

از اول ماه اکتبر 2004 تا 30 سپتامبر 2005 اگر شما در آمدی نداشته باشید حد اکثر کوپنی که دریافت می کنید طبق جدول زیر خواهد بود. وقتی در آمد شما بالا برود مقدار کوپن غذایی که دریافت خواهد کرد کاهش می یابد.

تعداد افراد خانوار	حد اکثر سهمیه کوپن *
1 نفر	149 دلار
2 نفر	274 دلار
3 نفر	393 دلار
4 نفر	499 دلار
5 نفر	592 دلار
6 نفر	711 دلار
7 نفر	786 دلار
8 نفر	898 دلار
هر شخص اضافی	112 دلار

\* این میزان در ایالات آلاسکا و هاوائی بیشتر است.

ایا کوپن غذا بصورت پول نقد است؟

خیر - کوپن غذا کوین های کاغذی است که فقط می توانید برای دریافت مواد غذایی بکار ببرید. در بعضی مناطق کوپن غذا روی کارت های پلاستیکی تهیه شده که مانند کارت بانکی می توانید بکار رود. اغلب فروشگاه های مواد غذایی یا سوپرمارکت ها این کوپن های رامی پذیرند

اگر باز هم سئوالی داشتم چه؟

شما باید به اداره کوپن غذای محل خود تلفن کنید. اگر شماره تلفن آن را ندارید به شماره رایگان ما 1-800-221-5689 تلفن کنید تا شماره تلفن رایگان اداره فود استمپ ایالت شما را به شما می دهد.

برای اطلاعات بیشتر درباره کوپن غذا به وب سایت ما در اینترنت به نشانی [www.fns.usda.gov](http://www.fns.usda.gov) مراجعه کنید.



<> تی ای ان اف <> دریافت می کنند مشمول هستند. خانوار هایی که یک فرد سالمند یا علیل ندارند باید مشمول شرط در آمد ناخالص و خالص هر دو باشند. و خانوار هایی که سالمند یا علیل دارند فقط باید مشمول شرط در آمد خالص باشند.

حد نصاب در آمد ماهانه در فاصله اول اکتبر 2004 تا پایان سپتامبر 2005 به شرح زیر است:

تعداد افراد خانوار*	در آمد ناخالص ماهانه*	در آمد خالص ماهانه
776 دلار	1009 دلار	1 دلار
1041 دلار	1354 دلار	2 دلار
1306 دلار	1698 دلار	3 دلار
1571 دلار	2043 دلار	4 دلار
1836 دلار	2387 دلار	5 دلار
2101 دلار	2732 دلار	6 دلار
2366 دلار	3076 دلار	7 دلار
2631 دلار	3421 دلار	8 دلار
+265 دلار	+345 دلار	هر شخص اضافی +345 دلار

### كسور یا معافیت های مجاز کدام هستند؟

- 20 درصد در آمد
- معافیت استاندارد بمبلغ 134 دلار \*
- هزینه های پزشکی بیش از 35 دلار در ماه برای سالمندان و علیل ها،
- برخی هزینه های ضروری برای مراقبت از وابستگان و برای کار آموزی، تحصیل یا کار. ولی حد اکثر تا 200 دلار برای هر کودک زیر 2 سال و حد اکثر تا 175 دلار برای هر عضو وابسته دیگر.
- نفقة اطفال که قانوناً تعیین شده باشد و
- در صدی از هزینه مسکن و مأ من

\* بعضی از خانوارهای پر جمعیت از معافیت های بیشتری استفاده می کنند. این مبالغ در آلاسکا و هاوایی بالاتر است. کسانی که در کالیفرنیا <> اس اس آئی <> دریافت می کنند مشمول معافیت نمی شوند.

### آیا باید شماره تأمین اجتماعی (سوشیال سکیوریتی نامبر) بگیرم؟

بله، اگر شما بخواهید که اعضای خانوار شما از مزایای تأمین اجتماعی استفاده کنند باید برای هریک از آنها شماره تأمین اجتماعی یا سوشال سکوریتی داشته باشید یا بگیرید. لازم نیست که همه اعضای خانوار شما در این برنامه شرکت کنند. کسی که نمی خواهد فود استمپ یا کوپن غذا دریافت کند مجبور نیست شماره تأمین اجتماعی یا سوشال سکوریتی داشته باشد ولی باید اطلاعات مربوط به وضعیت مالی خود را در اختیار اداره تأمین اجتماعی بگذارد.

### آیا کسانی که تبعه نیستند ولی بطور قانونی اقامت دارند می توانند کوپن غذا بگیرند؟

احتمالاً شما می توانید کوپن غذا بگیرید. با کارمند اداره کوپن غذا در این باره صحبت کنید. حتی اگر شما هم نتوانید بگیرید اعضای خانواده شما که در امریکا متولد شده اند می توانند بگیرند. اگر شما می خواهید تبعه امریکا شوید گرفتن کوپن غذا به استحقاق شما لطفه نمی زند.

### اگر کار نمی کنم می توانم کمک بگیرم؟

اگر شما قادر به کار هستید باید در جستجوی کار باشید و کار قبول کنید یا برای کار آموزی بروید.

### چه مقدار دارایی می توانم داشته باشم؟

خانوار هایی که یک عضو آن 60 سال یا بیشتر داشته باشد می توانند تا 3000 دلار و دیگران تا 2000 دلار دارای شمردنی داشته باشند.

دارایی کسانی که کمک نقدی (تی ای ان اف) Temporary Assistance to Needy Families- TANF) گیرند یا حق بیمه اجتماعی مکمل (اس اس آی) Supplemental Security Income - SSI) از دولت فدرال دریافت می کنند را در نظر نمی گیریم. ما خانه شما و تا 4650 دلار از ارزش بازار یک اتومبیل شما را در نظر نمی گیریم. ما اتومبیل را که باید عضو علیل خانواده خود را با آن حركت دهید به حساب نمی اوریم.

### چه میزان در آمد می توانیم داشته باشیم؟

ما اغلب در آمد های ناخالص قبل از هر تخفیف یا کسور را به حساب می اوریم. منظور از در آمد خالص در آمد منهای کسور و معافیت ها است. خانوار هایی که <> اس اس آئی <>

### برنامه کوپن غذا چیست؟

کوپن غذا به افراد و خانواده های که در آمد کافی ندارند کمک می کند غذا بخرند.

### چطور می توانم کوپن غذا بگیرم؟

در قسمت آبی رنگ راهنمای تلفن و در بخش دولت نگاه کنید. شما کوپن غذا را زیر عنوان "اداره خدمات اجتماعی" یا (سوشیال سرویسز دیپارتمنت) و یا "اداره خدمات انسانی" (هیومن سرویسز دیپارتمنت) می توانید پیدا کنید.

به اداره کوپن غذا تلفن کنید تا برای ملاقات با مددکار اجتماعی قرار بگذارید. از او پرسید کدام مدرک یا کاغذ های را باید همراه ببرید. مددکار باید برگ حقوق یا دستمزد، برگ پرداخت کرایه خانه یا اقساط رهن خانه، قبوض آب و برق و گاز، هزینه نگهداری کودکان و سالمندان وابسته به شما و دستور دادگاه در باره نفقه کودکان و چک های باطله شما را ببیند.

در اداره کوپن غذا شما با مددکار اجتماعی صحبت می کنید و به سوالات او پاسخ می دهید و چند کاغذ را امضا می کنید. اگر نتوانید به اداره کوپن غذا بروید یکی از اقوام یا دولستان خود را بفرستید تا با مددکار صحبت کند. احتمالاً شما می توانید با تلفن نیز با او صحبت کنید.

### اگر من با خانواده یا بادیگران زندگی می کنم می توانم فقط برای خودم کوپن غذا بگیرم؟

کسانی که با دیگران زندگی می کنند و با هم غذا می خرند و تهیه می کنند تحت عنوان "خانوار" دسته بندی می شوند. شوهر و زن و فرزندان کمتر از 22 سال یک خانوار را تشکیل می دهند.

