Gịnị bụ atụmatụ nketa nri (Food Stamp Program)?

Atụmatụ nketa nri na-enyere ọhaneze ndị nwere ugwọ ọnwa dị nta, tụmadị ndị na enweghị ọrụ aka ịhụ na ha zụtara nri na-edozi ahụ. Ihe nketa nri (food stamp) abụghị ego. Ọ n’anọ na ụdị akwụkwọ njirimara elektrọnik, mana ị ga-eji kwa ya zụta nri dịka akwụkwọ njirimara plastik ndị ụlọ akụ. Ọtụtụ ụlọ ahịa n’ere nri na-anara ihe nketa nri a.

M ga esonye na atụmatụ nketa nri a?

Ntozu oke atụmatụ nketa nri n’agbakwasa ụkwụ n’ụgwọ ọnwa gị, tinyere akụ gị dịka ego nchekwa. Ihe dịka ụlọ obibi, esoghi n’ọnụ ọgụ akụnụba. Na ụfọdụ steti (state), nanị otu ụgbọ ala esoghi n’ụba. Iwu nketa nri ndi okenye na ndi nwere nkwaru di iche. Ọ bụrụ na ị tozuru oke, ihe nketa nri ị g’enweta ga agbakwasi ụkwụ na mmadụ ole bị na ezinụlo gị. O bụrụ na ị choro nkọwa ndị ọzọ maka atụmatụ a, gaa n’ụlọ ọrụ ndị atụmatụ nketa nri dị gị nso.

Otu ọzọ ị ga-esi mara, ma i ga-enweta ihe nketa nri a bụ site n’ ama saiba (Internet), ma ị tinye www.foodstamps-step1.usda.gov. Zaa ajụjụ dị ebe ahụ, ka ị mara ma ị tozuru oke na ego ole ị ga enweta. Ọ bụrụ na ị chọrọ ịmata kpọmkwem, ị ga etinyeriri akwụkwọ.

Kedụ otu m ga-esi tinye akwụkwọ maka ihe nketa nri a?

Ị chọọ itinye akwụkwọ, ị ga-eme ihe ndi a:

- Kpọọ igwe telefoon ma ọ bụ gaa n’ụlọ ọrụ atụmatụ nketa nri dị gị nso maka akwụkwọ ndeba aha, ma ọ bụ nweta akwụkwọ ndeba aha a na www.fns.usda.gov/fsp.
- Zaa ajụjụ di n’akwụkwọ ndeba aha otu ike kwere gi. Tinye aha gị, ebe obibi gị na akara njirimara gị (signature). Were aka gị, weghachiri ndi atụmatụ nketa nri akwụkwọ ndeba aha. I nwekwara ike ime nkea site n’ama saiba, ma ọbụ ụlọ ọrụ akwụkwọ ozi, ma ọ bụ kwa igwe fax.
- Gaa maka nwale. I nwere ike mee nwale n’igwe telefoon ma ọ bụ zipu otu n’ime ndi enyi gị, ma ọ bụkwa onye metutara gị ka ha nochita anya gị, n’ụlọ ọrụ nketa nri.
- Gosi ụlọ ọrụ nketa nri akwụkwọ gị, dịka akwụkwọ ị ji a anara ụgwọ ọnwa, ma akwụkwọ ị ji akwụ ụgwọ ụlọ, ụgwọ ọkụ na mmiri, ụgwọ nlekọta ụmụ ntakịrị na ndị okenye, tinyere ụgwọ enyemaka ụmụaka akwadoro n’ụlọ iwu. Ụlọ nketa nri dị gi nso, ga-agwa gị akwụkwọ ndị ọzọ, ma ọ bụ nkọwa dị iche gbasara ihe ị ga-eme.

Atụlechaa akwụkwọ ndeba aha gị, onye ọrụ nketa nri ga-agwa gi ma ị tozuru isonye, tinyere ego ole ị ga-enweta.

Kedụ otu m ga esi chọta ụlọ nketa nri dị mụ nso?

Ọ bụrụ na ị chọrọ enyemaka ịmata ebe ụlọ nketa nri dị gị nso, were igwe okwu telefoon, kpọọ 1-800-221-5689; ma ọ bụ gaa na http://www.fns.usda.gov/fsp

O kwesiri ka m nwee ọnụ ọgụgụ njirimara Amerịka (social security number)?

Ị ga –enwetarịrị ọnụ ọgụgụ njirimara Amerịka, ma ọ bụrụ na ị chọrọ ihe nketa nri a. A naghị amanye ndị ezin’ụlọ gị niile ịbata n’atụmatụ a. Ndị n’achọghị ihe nketa nri nwere ike hapụ inye ọnụ ọgụgụ njirimara ha, mana ha ga-edeba ihe gbasara nweta na mmefu ego ha.

Agam enweta ihe nketa nri, ma ọ bụrụ na m enweghị ọrụ?

Ị ga eweta, mana ọ bụrụ na ị ga-enwe ike rụọ ọrụ, ị ga-achọta ọrụ ma rụọ ya. Ị nwekwara ike gaa maka ọmụmụ.

Onye na abụghị nwa-afọ, ma iwu kwadoro ọnọdụ ya, ọ ga enwe ike inweta ihe nketa nri?

E nwere ike. Jụọ onye ọrụ nketa nri dị gị nso ajụjụ. Ọ bụrụ na ị nwetaghị, ndị ezinụlọ gị, amụrụ na mba Amerịka kwesịrị inweta. Ị nweta ihe nketa nri a agaghị emegide gị ma ọ bụrụ na ị chọrọ ị bụ nwa amala mba Amerịka n'ọdịnihu.

Kedụ ebe m ga enweta nkọwa ndị ọzọ?

Kpọọ ụlọ ọrụ nketa nri.

Ị ga-akpọ 1-800-221-5689.

Gaa na www.fns.usda.gov/fsp

Kedụ otu ezinụlọ m ga-esi rie nri na edozie ahụ karịa?

Ị chọrọ ọdinma maka ndị ezinụlọ gi?. Ị chọkwara ka onye ọbụla nwe ahụ ike ma mụtakwa ihe? Iji ihe nketa nri gị ma zụta ezigbo nri n'edozi ahụ ga enye aka wee mezuo ebum na uche ndịa.

MyPyramid.gov
STEPS TO A HEALTHIER YOU

Nwaa ihe ndị a, ka ị nyere ezinụlọ gị aka iri ezigbo nri ma nọọkwa n'ahụ ike:

- Rie akwụkwọ nri dị iche iche…..na acha ndụ ndụ, oroma, agwa dị iche iche
- Tinye uche na mkpụrụ osisi, ndị a ghọpụtara ọhụrụ, a mịkpọrọ amịkpọ, ndị jụrụ oyi ma ọ bụ ndị a gbara na nkpọ.
- Ị ga eri ihe karịrị ngajị isii, nri ụtụtụ eji ọka n'ihe ndị yiri ya dịka osikapa, dawa. Achịcha, makroni ma ọ bụ crakas (crackers) so n'otu nri ndị a.
- Họrọ anụ n'enwechaghị abụba, ma ọ bụ mmiri ara ehi nwere ntakịrị abụba.
- Ị ga emegharị ahụ dịka ịgba ọsọ, ibu ibu ma ọbụ ihe ndị yiri ya, kwa ụbọchị.

Ị chọọ nkọwa ndị ọzọ, maka iri ezigbo nri, gaa na www.mypyramid.gov

Nketa nri na-eme ka Amerịka siwanye ike.

USDA
Ngalaba na-ahụ maka nkọpụta nri
Enyemaka maka nri na ndozi ahụ
FNS 313
Enyogharịrị edemede a n'ọnwa atọ n'ime afo puku abụọ na isii (Revised March 2006).

Ngalaba n'ahụ maka nkọpụta nri na Amerịka, anaghị akpa oke n'atụmatụ ya niile. Ịkpa oke ndịa gụnyere ndị gbakwasara na agbụrụ, ụcha ahụ mmadụ, obodo mmadụ si, okpukpere, ma ọbụ afọ ole mmadụ di. Ihe ndị ọzọ bụ nkwarụ, otu ọchịchị mmadụ na-eso, echiche gi gbasara mmekọrịta nwoke na nwanyị, ọnọdụ ma ọ bụ ogo ezinụlọ mmadụ.

Nketa nri na-eme ka Amerịka siwanye ike.