



# Macluumaad Ku Saabsan Barnaamijka Gargaarka ee Nafaqeynta

## Miiska ku jira

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Waa maxay SNAP?                    | 1 |
| Ma lagu siinayaa SNAP?             | 1 |
| Haddii aad ku nooshahay California | 2 |
| Shuruudaha Dakhliga                | 2 |
| Shuruudaha ku xiran hantida        | 2 |
| Shuruudaha Shaqada                 | 2 |
| Shuruudaha Kale ee Ku Xiran        | 3 |
| Sidee Ayaad U Codsan Kartaa SNAP?  | 3 |
| Imisa ayaa lagu siinayaa?          | 3 |
| La Xiriirka Lambarka Bulshada      | 4 |

## Waa maxay SNAP?

Barnaamijka Kabitaanka Gargaarka Nafaqada (SNAP), oo horey loo yiqiin gargaarka cuntada, waxa ii dadka dakhligoodu yar yahay ka caawiyaa iibsahada cuntada. Inkasta oo SNAP ay leedahay dawladda dhexe, hay'adaha gobolka ayaa maamula iyaga oo ay gacanta ku hayn xasiisyadooda degaanka. Waxa suurogal ah in aad xaq u yeelato macaashka SNAP haddii aad ka soo baxdo shuruudaha dakhliga iyo kheyraadka ee ku xiran.

## Ma lagu siinayaa SNAP?

Si lagu siiyo macaashka SNAP, waa in aad ka soo baxdaa shuruudo gaar ah ku xiran. Dadka qoyska ka tirsan waxaa ka mid ah qof kasta oo ku nool guriga oo si wadajir ah cuntada u karsada.

Haddii tahay mid aan hoy laheyn, weli xaq baad u yeelan kartaa SNAP xitaa haddii aadan laheyn cinwaan, ama goob aad joogto ama meel aad cunto ku karsato. Guud ahaan, waxaa lagu tixgelinayaa qof aan hoy laheyn haddii heysan goob aad habeenkii u hoyoto oo joogta ah ama ku meel gaar ah oo:

- Degaanka dadaweynaha;
- Degaanka ku meel gaarka ah;

- Hoy amd degaan qof kale leeyahay; ama
- Goob aan loogu talo gelin in la seexdo, sida goobta baska laga raaco ama daaradda qolalka u dhaxeysa.

## Haddii aad ku nooshahay California

Haddii aad ku nooshahay California oo lagu siiyo SSI, xaq uma lihid macaashka SNAP. Waayo California macaashka SNAP waxa uu qeyb ka yahay Barnaamijka Kabitaanka ee Gobolku bixiyo. Hase yeeshee, haddii macaasha SSI lagaa joojiyey ama aad sugeyso in SSI go'aan laga gaaro, waxaa suurogal ah in aad xaq u yeelato. Haddii aad dooneyso in aad codsato macaashka, la xiriir xafiiska degaanka ee SNAP ama xafiiska Lambarka Bulshada.

## Shuruudaha Dakhliga

Mas'uulka guriga waa inuu ka soo baxdo shuruudaha u degsan si uu xaq ugu yeesho SNAP. Waxaa jira laba shuruud oo ku xiran dakhliga: dakhliga guud iyo kan Saafiga ah. Mas'uulka gurigu waa in uu ka soo baxaaxadka u go'an ee dakhliga guud iyo kan Saafiga ah.

“Dakhliga guud” waa dakhliga guud canshuurta ka hor iyo waxyaabaha kale ee laga jaro. Waxaa jira waxyaabo aad ka jari karto dakhliga guu sida kharashka guriga, lacagta ilmaha loo jaro, iyo lacagta ilmaha lagu hayo. Adiga iyo dadka kale ee qoyska ka tirsan oo da'doodu tahay 60 ama ka weyn oo la siiyo qaar ka mid ah macaashka naafada waxa ay ka jari karaan kharashka ay jeebkooda ka bixiyaan wixii ka \$35 dakhliga qoyska haddii aan kharashkaas aanay cid kale bixin ama ceymiska. Lacagta soo harta waxaa laga jarayaa dakhliga guud waxaana lagu magacaabaa “Dakhliga Saafiga ah”

Qoyska uu ka tirsan qof da' ah ama qof la siiyo macaashka naafanimada waxaa laga doonayaa in ay ka soo baxaanaan shuruudaha dakhliga saafiga ah oo kaliya. Dakhliga xubnaha qoyska waa la tixgelinayaa-haddii qof kasta oo qoyska ka tirsan uu qaato Macaashka Kabitaanka Dakhliga (SSI) ama Gargaarka Ku Meel Gaarka Ah ee Qoysaska La Siiyo (TANF) xadkja

dakhligu wuu kaladuwan yahay waana mid ku xiran xajmiga qoyska waana mid is bedela sanad kasta.

## Shuruudaha ku xiran hantida

Qoysku waa in ay ka soo baxaan xadka u go'an hantida. Hantidu waa waxa aad leedahay. Guud ahaan, qoydku waxa ay yeelan karaan hanti dhan \$2,250, sida lacagta bangiga u taal. Guud ahaan, qoysku waxaa loo ogol yahay hanti gaareysa \$2,250 sida lacag caddaan ah ama ugu jirta xisaabta bankiga ama \$3,250 inuu heysto qof ay ugu yaraan da'disu tahay 60 jir ama ka weyn ama naafo ah. Waxyaabaha qaarkood looma tixgeliyo hanti ahaan. Tusaaale ahaan, guriga aad degan tahay iyo dhulka banaan looma tixgeliyo hanti ahaan. Sidoo kale gobolada qaarkood, hal gaari oo kaliya ayey ogol yihiin. Hantida dadka qaata SSI ama TANF lama xisaabayno iyadana .

## Shuruudaha Shaqada

Haddii aad tahay qof xoog oo weyn oo aan cidna mas'uul ka aheyn (ABAWD) da'daaduna u dhaxeeyso 18 ilaa 49 oo aad shaqeyn karo laakiin aadan iminka shaqeyn, waxa aad SNAP xaq u yeelan kartaa oo kaliya sadex bilood muddo sadex sano gudahood ah. Taas waxaa lagu magacaabaa “mudada u go'an.” Si qofka ABAWD uu xaa ugu yeesho SNAP in ka badan mudada u go'an, waa inuu shaqeeyaa ama ka qeyb qaataa barnaamij tababat ugu yaraan 80 saacadood bishiiba. Hasee mudada u go'an a khuseyso dadka aan shaqeyn ka rin sababo la xiriira caafimaadka ama dhimirka, ama uur leedahay, aad xanaaneyneyso ilmo ama qof naafo ah oo qoyska ka tirsan ama sababo kale shaqada lagaaga joojiyey. Goobaha qaarkood shuruudaan waa laga reebaa. Xaaladaha qaarkood, haddii aadan shaqeyneyn, waxaa laga yaaabaa in shuruud lagaaga dhigo in aad iska diiwaan gelsio barnaamijyo shaqada ama tababar la xiriira ee heer gobol.

## Shuruudaha Kale ee Ku Xiran

Si aad xaq ugu yeelato macaashka SNAP, qofka guriga iska leh marka laga tago shuruudaha ku xiran dakhliga iyo hantida, sida dakhliga qoyska ee lagu codsaday lambarka bulshada.

Waxaa kale oo suurogal ah in aad xaq u yeelato in lagu siiyo SNAP haddii aad heysato degenaasho rasmi ah oo aad ka soo baxdo shuruudaha dakhliga iyo hantida ee u degsan. Inta badan dadka aan heysan dhalashada laakiin sharci rasmi ah ku degan xaq u yeelanayaan in la siiyo SNAP laakiin waa in ay sugaan muddo shan sano ah. Hase yeeshee, dadka aan heysan dhalashada ma sugayaan shan sano ka hor inta aan loo bilaabain macaashka; kuwaas waxaa ka mid ah caruurta sharciga ku degan waddanka oo da'doodu ka yar tahay 18 sano , naafo ah, qaxooti ah, ama la siiyey magan gelyo doon. Waxaa kale oo suurogal in aad xaq u yeelato macaashka haddii aad si sharci ah waddanka ku joogto oo aad heysato dhibco shaqo oo kugu filan ama aad ciidamada ku xiran tahay.

Haddii ilmahaagu waddanka ku leeyihiin deganaasho rasmi ah ama heystaan dhalashada Mareykanka weli xaq ayaad u yeelneysaa SNAP xitaa haddii aadan xaq u laheyn. Waxaa aad codsan kartaa macaashka SNAP iyada oo aan lagaaga baahneyn macluumaad la xiriira sharciga aad wadanka ku joogto.

## Sidee Ayaad U Codsan Kartaa SNAP?

Codisga SNAP waa mid aad ka heli karto Xafiisyada Lambarka Bulshada. Haddii adiga ama qof qoyskaaga ka tirsan oo codsanayo ama horey u qaadanayey lacagta SSI **xafiisyada Lambarka Bulshada ayaa idinka caawinaya buuxinta SNAP una soo diraya xafiiska degaankaaga.**

Dhamaan codsadyaasha kale oo ay ka mi yihiin codsashada ama helitaanka macaashka Lambarka Bulshada, waa in ay codsigooda geeyaan ama u soo diraan xafiiska degaanka

ee SNAP. Si aad u ogaato xafiiska SNAP ee degaankaaga, soo booqo [www.fns.usda.gov/snap/apply](http://www.fns.usda.gov/snap/apply).

Waxaa lagaa qaadayaa wareysi ka dib marka aad buuxiso foomka codsiga SNAP. Xaaladaha intooda badan, waxaa lagugu wareysanayaa telefoonka. Codsiga iyo wareysiga telefoonka ka sokoow, waxaa lagaa doonayaa in aad keento caddeyn la xiriirta macluumaadka qaarkiis. Si aad ku caddeyn karto macluumaadka aad ku sheegtay codsiga SNAP oo ay ka mid yihiin:

- Aqoonsiga sida ogolaashaha wadidda gaadiidka, aqoonsiga gobolks, kan shaqada ama dugsiyada, kaarka caafimaadka, kaarka cod bixinta ama kn socdaalka
- Caddeynta dakhliga qoyska, sida jeegga qeybtiisa dambe, warbixinta goobta shaqada, warqadda macaashka ee Lambarka Bulshada, ceymiska dadka shaqadu ka dhamaato, iyo caddeyn muujineysa lacagta taageerada caruurta ama masruuf;
- Kharashka kaaga baxa daryeelka caruurta kula nool;
- Kirada ama caddeyn muujineysa in aad deyn guri bixiso;
- Kharashka korontada iyo biyaha; iyo
- Kharashka caafimaadka ee dadka da'doodu 60 ama ka weyn tahay oo ay qaataan lacagta dawladda, sida Lambarka Bulshada ama SSI ama naafanimada.

Ka dib marka aad codsato, xafiiska ka shaqeynaya codsigaaga SNAP ayaa go'aan ka gaaraya in qoyskiinu xaq u leeyahay SNAP iyo in kale. 30 cisho gudahood ayaad ku ogaaneysaa haddii aad xaq u yeelataan. Qoyska xaqqo u leh in loo dadajiyo waxa ay ku ogaanayaan todoba cisho gudahood. Haddii aan wax war ah ka maqal 30 cisho ka dib marka aad codsato, soo wac ama soo booqo xafiiska SNAP.

## Imisa ayaa lagu siinayaa?

Haddii qoyskiinu xaq u leeyahay, inta lacag ah ee la siinayo macaashka SNAP waxa ay ku xiran tahay xajmiga qoyska, dakhliga soo

galaqoyska bil kasta iyo kharashka ay galaan sida bixinta deynta guriga ama kirada, biyaha iyo korontada, heynta caruurta ama dadka waaweyn ee loo baahan si qofkii heyn lahaa u shaqeeyo. Waxa aad ka ogaan kartaa inta aad xaqa u yeelaneyso adiga oo buuxiya foomka Hubinta Xaq U Yeelashada ee SNAP ee internetka ee: [www.snap-step1.usda.gov/fns/](http://www.snap-step1.usda.gov/fns/). Macluumaad dheeraad ah oo ku barnaamijka gargaarka Cuntada ee aad heli karto, akhri Barnaamijyada Gargaarka Cuntada ee *Nutrition Assistance Programs* (Daabacaadda No. 05-10100) ama soo booqo [www.fns.usda.gov/](http://www.fns.usda.gov/).

## La Xiriirka Lambarka Bulshada

Waxaa jira dhawr hab oo loola xiriiri karo Lambarka Bulshada, oo ay ka mid tahay barta internetka, telefoonka iyo in aad tagto xafiiska. Halkan waxa aan u joognaa in aan ka jawaabno su'aalahaaga oo aan kuu adeegno. In ka badan, Lambarka Bulshada waxa ay caawiyeen si ay maanta iyo mustaqbalka ugu guuleystaan iyagoo u fidiyey gargaar dhaqaale malaayiin dad ah oo halgan ugu jira nolosha.

### Booqo bartayada internetka

Sida ugu haboon ee meel kasta loogala soo xiriiro kaaro Lambarka Bulshada waa adiga oo soo booqda [www.socialsecurity.gov](http://www.socialsecurity.gov). Halkaas oo aad:

- Ka sameysan *my Social Security* xisaab oo aad kala socoto *Social Security Statement* (*Warbixinta Lambarka Bulshada*), ka hubiso lacagta aad shaqeysay, aad ka daabacan karto warqada xaqiijinta macaashka, ka bedeli karto lacagta bangiga laguugu shubo, aad ka daabacan karto foomka SSA-1099/1042S iyo kuwo kale;
- Ka codsan karto caawinaad dheeraad ah (Extra Help) ee ku saabsan daawada laguu qoro ee ceymiska caafimaadka ee Medicare;

- Waxa aad ka coddsan kartaa hawlgabka, naafada, iyo macaashka Medicare;
- Aad ka hesho nuqul ka mid ah daabacaadaha aan soo saarno;
- Aad ka hesho jawaabaha su'aalaha markasta la is weydiyo; iyo
- Iyo kuwo kale oo dheeraad ah!

Adeegyada qaarkood waxa aad ku heli kartaa afka Ingiriisiga oo kaliya. Soo booqo barta Luqadaha kala duwan oo aad macluumaadka ku heli karto Af Soomaali. Waxaanu idiin heli karnaa tarjubaano lacag la'aan ah oo idinka caawin kara waxyaabaha aad uga baahan tihiiin Xafiisyada Lambarkaaga Bulshada Waxa aan kuu heli karnaa tarjubaan haddii aad na soo wacdaan ama aad soo booqataan Xafiiska Lambarka Bulshada.

### Nagala soo xiriir

Haddii aadan heli karin internetka, waxaa jirta adeegyo dhameystiran oo aad telefoonka ku heli karto, 24ka saac, 7da cisho ee todobaadka. Nagala soo xiriir telefoonka lacag la'aanta ah ee **1-800-772-1213** ama numberka TTY, **1-800-325-0778**, haddii aad dhagaha la' dahay ama maqalku kugu adag yahay.

Haddii aad dooneyso in qof aad la hadasho, waxa aan telefoonka ka jawaabnaa inta u dhaxeysa 7da aroornimo ilaa 7da fiidnimo Isniinta ilaa Jimcaha. Waxaanu ku weydiisaneynaa in aad dulqaadato mudada aan mashquulsanahay oo telefoonadu badan yihiin ama aad mudo dheer khadka ku jirto. Waxaanu rajeyneynaa on aan kuu adeegno.



Securing today  
and tomorrow

Social Security Administration  
Publication No. 05-10101-SO | February 2017  
Macluumaad Ku Saabsan Barnaamijka Gargaarka ee Nafaqeynta  
Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) Facts (Somali)  
Produced and published at U.S. taxpayer expense  
Waxaa lagu soo saaray oo lagu daabacay lacagta canshuur bixiyayaasha