

# بطاقات الغذاء تقوي أمريكا

Arabic

## اختر الغذاء الذي يُعطيك مُستقبلاً صحياً في كل مرحلة من مراحل حياتك.

- تَسْمَح لك بطاقات الغذاء بتوسيع قُدْرَتك على تناول أنواع مُتعدّدة من الأطعمة.
- استرشد بالهرم الغذائي في اختياراتك الغذائية.



- حاول أن تُحافظ على الوزن الصحي.
- مارس نشاطاً بدنياً كل يوم - ٣٠ دقيقة على الأقل للبالغين و٦٠ دقيقة للأطفال.
- اختر مجموعة متنوّعة من الحبوب (وخاصة الحبوب الكاملة)، والفواكه، والخضر يومياً.

وزارة الزراعة الأمريكية  
إدارة الغذاء والتغذية



United States Department of Agriculture  
Food and Nutrition Service  
FNS-313

تعديل أكتوبر/تشرين الأول ٢٠٠٤

تمنح وزارة الزراعة الأمريكية فرص عمل متكافئة.

## إذا كانت أُسرتي مؤهّلة، ما هو المبلغ الذي سنحصل عليه؟

بالنسبة للمدّة من ١ أكتوبر/تشرين الأول ٢٠٠٤ حتى ٣٠ سبتمبر/أيلول ٢٠٠٥، يُبيّن الجدول أدناه المبلغ الأقصى الذي يمكنك الحصول عليه إذا لم يكن لديك دخل. كلما زاد دخلك، انخفض عدد بطاقات الغذاء التي ستحصل عليها.

عدد أفراد الأسرة	الحصة الشهرية العظمى*
١	١٤٩ دولار
٢	٢٧٤ دولار
٣	٣٩٣ دولار
٤	٤٩٩ دولار
٥	٥٩٢ دولار
٦	٧١١ دولار
٧	٧٨٦ دولار
٨	٨٩٨ دولار
لكل فرد اضافي	١١٢ دولار

\* تزيد هذه المبالغ في ولاية ألاسكا وولاية هاواي.

## هل بطاقات الغذاء مبالغ نقدية؟

لا. بطاقات الغذاء قسائم ورقية يمكنك استخدامها للحصول على موادّ غذائية فقط. في بعض المناطق تأتي بطاقات الغذاء على هيئة بطاقة بلاستيكية يمكنك استخدامها مثل أي بطاقة مصرفية. تُقبل مُعظم محلات الأغذية بطاقات الغذاء.

## ماذا أعمل إذا طرأت بفكري أسئلة أخرى؟

عليك الاتّصال بمكتب بطاقات الغذاء المحلي. اتصل على رقمنا المجاني 1-800-221-5689 لتحصل على الرقم المجاني الخاص بولايتك. وللحصول على المزيد من المعلومات عن برامج إدارة الغذاء والتغذية، تفضّل زيارة موقعنا على الإنترنت [www.fns.usda.gov](http://www.fns.usda.gov)



لا تضم فردا مسنا أو معاقا عليها أن تفي بشروط الدخل الإجمالي والدخل الصافي . أما الأسر التي تضم فردا مسنا أو معاقا فعليها أن تفي بشروط الدخل الصافي فقط.

الحد الأقصى للدخل الشهري من ١ أكتوبر/تشرين الأول ٢٠٠٤ حتى ٣٠ سبتمبر/أيلول ٢٠٠٥:

عدد أفراد الأسرة*	الدخل الشهري الإجمالي*	الدخل الشهري الصافي
١	١٠٠٩ دولار	١
٢	١٣٥٤ دولار	٢
٣	١٦٩٨ دولار	٣
٤	٢٠٤٣ دولار	٤
٥	٢٣٨٧ دولار	٥
٦	٢٧٣٢ دولار	٦
٧	٣٠٧٦ دولار	٧
٨	٣٤٢١ دولار	٨
٢٦٥+	٣٤٥+	لكل فرد اضافي

#### ما هي المقتطعات المسموح بها؟

- ٢٠ في المائة من الدخل المكتسب؛
- مبلغ ثابت قيمته ١٣٤ دولار؛\*
- ما يزيد عن ٣٥ دولارا من النفقات الطبية لأفراد الأسرة المسنين أو المعاقين؛
- بعض نفقات رعاية المعالين إذا لزم للتدريب، أو التعليم، أو العمل، على ألا تتجاوز ٢٠٠ دولار عن كل طفل معال لم يبلغ سنتين من العمر، و ١٧٥ دولار عن كل فرد معال من أفراد الأسرة؛
- نفقات رعاية الطفل المفروضة قانونيا؛ و
- نسبة مئوية من نفقات المأوى.

\* قد يزيد مبلغ المقتطعات عند العائلات الأكبر عددا. تزيد هذه المبالغ في ولايتي ألاسكا وهوائي. وفي ولاية كاليفورنيا يعتبر الأشخاص الذين يتقاضون SSI غير مؤهلين.

#### هل يلزم أن أحصل على رقم ضمان اجتماعي؟

يَجِبُ أن يكون لديك أو أن تحصل على رقم ضمان اجتماعي لكل فرد من أفراد الأسرة، إذا كنت تريد أن يحصل هذا الفرد على فوائد البرنامج. لا يلزم تسجيل جميع أفراد الأسرة في البرنامج. الشخص الذي لا يريد الحصول على بطاقات غذاء لا يحتاج إلى رقم ضمان اجتماعي، لكن لا بد أن يُقدّم معلوماته أو معلوماتها المالية.

#### هل يمكن لغير المواطنين المقيمين بشكل قانوني الحصول على بطاقات غذاء؟

قد تستطيع الحصول على بطاقات غذاء. ابحث هذا الأمر مع موظف بطاقات الغذاء. إذا تعذر حصولك عليها، يحق لأفراد عائلتك الذين ولدوا في هذا البلد أن يحصلوا على بطاقات غذاء. لن يؤثر حصولك على بطاقات الغذاء على وضعك إذا أردت أن تصبح مواطنا أمريكيا.

#### هل أستطيع الحصول على مساعدة إن كنت عاطلا عن العمل؟

إن كنت قادرا على العمل يجب عليك أن تبحث عن عمل، أو تقبل عرض عمل، أو تتدرب.

#### ما عدد الممتلكات التي يجوز أن نمتلكها ؟

يحق للعائلة التي تضم فردا عمره ٦٠ عاماً أو أكبر أن تمتلك قيمة إجمالية لا تزيد عن ٣٠٠٠ دولار. ويحق للأسر الأخرى أن تمتلك ما لا يزيد عن ٢٠٠٠ دولار.

نحن لا نحسب ممتلكات الأشخاص الحاصلين على مساعدة نقدية من الولاية (برنامج TANF) أو راتب ضمان تكميلي (SSI) من الحكومة الفدرالية. كذلك لا نحسب قيمة بيتك، ولا نحسب مبلغاً أقصاه ٤٦٥٠ دولار من القيمة السوقية لسيارتك، ولا نحسب سيارة تحتاجها لنقل فرد مسن أو معاق جسدياً من أفراد أسرته.

#### ما هو الدخل الذي يجوز أن نحصل عليه؟

نحن نحسب معظم أنواع الدخل. الدخل الإجمالي يعني الدخل قبل إجراء أية مقتطعات. والدخل الصافي هو الدخل الإجمالي ناقص المقتطعات. وأفراد الأسرة الذين يحصلون على SSI و TANF مؤهلون. الأسر التي

#### ما هو برنامج بطاقات الغذاء المجانية؟

يُساعد برنامج بطاقات الغذاء الأفراد غير المتزوجين والعائلات ذات الدخل المحدود أو بدون دخل على شراء المواد الغذائية.

#### كيف أحصل على بطاقات غذاء ؟

انظر في قسم الدوائر الحكومية (الصفحات الزرقاء) من دليل الهاتف. ستجد بطاقات الغذاء مُدرّجة تحت قسم social services department أو human services department.



اتصل بمكتب بطاقات الغذاء وحدد موعداً مع أحد المسؤولين. اسأل عن الوثائق التي يجب أن تُحضرها. سيطلب منك الموظف أرومات رواتبك، ووصول أجر أو أقساط البيت، وفواتير الخدمات، وفواتير رعاية الأطفال أو المسنين، وأمر الوصاية على الأطفال (أمر المحكمة والشيكات المعادة بعد الصرف).

في مكتب بطاقات الغذاء، ستحدث مع الموظف المسؤول، وتجيب على أسئلته، وتوقع بعض الأوراق. وإن تعذر عليك الذهاب إلى هذا المكتب، يمكنك أن ترسل قريباً أو صديقاً لك ليتحدث مع الموظف. أو يمكنك أيضاً أن تتكلم مع الموظف بالهاتف.

#### هل أستطيع الحصول على بطاقات الغذاء لي فقط إن كنت أسكن مع عائلتي أو مع أشخاص آخرين؟

يعتبر الأفراد الذين يعيشون جماعة ويشتركون الطعام ويحضرون وجباتهم معاً أفراد أسرة. ويعتبر الزوج والزوجة والأولاد الذين لم يبلغوا ٢٢ عاماً أفراد أسرة واحدة.

