

Supplemental Nutrition Assistance Program (पूरक पोषण सहायता कार्यक्रम (SNAP))

तपाईं असक्षम हुनुभएकाले वा अङ्ग्रेजी बोल्न नसक्ने भएकाले तपाईंलाई यस साइटका लागि सहयोग चाहिन्छ भने कृपया हामीलाई भन्नुहोस्। निःशुल्क सहायता उपलब्ध हुन्छ। परिवार सहायता सेवा केन्द्र नम्बर 866-311-4287 र/वा TTY नम्बर 711 मा सम्पर्क गर्नुहोस्। सन्देश रेकर्ड गरिसकेपछि, तपाईं आफूलाई दोभाषे उपलब्ध गराउन सक्ने अपरेटरमा पुग्न हुने छ।

EBT चोरी र जालसाजीबाट बच्ने, रिपोर्टिङ गर्ने र रोक्ने

टेनेसी मानवीय सेवा विभाग (The Tennessee Department of Human Services, TDHS) Tennessee लाई आर्थिक रूपमा स्थिर हुन आवश्यक पर्ने उपकरणहरू सुनिश्चित गर्नका लागि यहाँ छ र लाभहरू प्रदान गर्न इलेक्ट्रोनिक बेनिफिट ट्रान्सफर (EBT) कार्डहरू प्रयोग गर्दछ। दुर्भाग्यवश, परिवारहरूलाई आर्थिक स्थिरताको बाटोमा मद्दत गर्नका लागि केही अपराधी कार्ड स्किमिङ र अन्य रणनीतिहरू प्रयोग गरी सहायता चोर्न इच्छुक छन्। कृपया ध्यान दिनुहोस्: TDHS ले ग्राहकहरूलाई आफ्नो EBT कार्ड नम्बर वा पिन अनुरोध गर्न कल गर्ने वा पाठ सन्देश पठाउने छैन। तपाईंलाई आफ्नो EBT कार्डसम्बन्धी जानकारी अनुरोध गर्न व्यक्तिले फोन, पाठ वा इमेलमार्फत सम्पर्क गर्नुहुन्छ भने, यो स्वयाम हुन सक्छ।

EBT कार्डहरू प्रयोग गरेर लाभहरू प्रयोग गर्ने र स्वीकार गर्ने ग्राहकहरू र व्यवसायहरूलाई लाभहरूको चोरी रोक्न रोकथामका उपायहरू र रिपोर्टिङ अभ्यासहरूको समीक्षा गर्न दृढतापूर्वक प्रोत्साहित गरिन्छ। EBT चोरी र जालसाजी कसरी रोक्ने, रिपोर्ट गर्ने र रोक्ने भनी जान्नका लागि यहाँ क्लिक गर्नुहोस्।

परिपूरक पोषण सहायता कार्यक्रम (SNAP) भनेको के हो?

पहिले "खाद्य टिकटहरू" भनेर चिनिने, पूरक पोषण सहायता कार्यक्रम (SNAP) राज्य स्तरमा प्रशासित अमेरिकी कृषि विभाग (USDA) पोषण सहायता पहल हो। टेनेसीमा, SNAP लाई टेनेसी मानवीय सेवा विभाग (TDHS) द्वारा व्यवस्थित गरिन्छ।

SNAP लाई हाम्रो समुदाय र अर्थतन्त्रको आत्मनिर्भर योगदानकर्ता सदस्यको रूपमा टेनेसीहरूलाई उहाँहरूको पूर्ण क्षमतामा पुग्न मद्दत गर्ने पुलको रूपमा हेर्न सकिन्छ। TDHS मा, हामीले SNAP लाई तपाईंले काम, विद्यालय र तपाईं राम्रोसँग पोषित हुँदा पारिवारिक स्वस्थतामा ध्यान केन्द्रित गर्न सक्नुहुन्छ र तपाईंको अन्य खाना कहाँबाट आउँछ भन्ने कुरा चिन्ता लिनु पर्दैन भनी प्रशासित गर्छौं। तपाईंको जागिरमा उत्कृष्टता, प्रशिक्षण वा उच्च शिक्षाले क्यारियर सम्भावनाहरू, कमाउने सम्भावना र आत्मनिर्भरताको स्तर बढाउन सक्नुहुन्छ। यी अवसरहरूले तपाईंको परिवारलाई आजका चुनौतीहरूबाट भोलिको उज्वल भविष्यमा परिवर्तन गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

SNAP ले कसरी कार्य गर्छ

संघीय दिशानिर्देशहरू पालना गर्दै, SNAP ले योग्यता भएका घरपरिवारहरूलाई प्रमाणीकरण अवधि भनिने निश्चित समयका लागि किराना सामान किन्नका लागि भत्ता उपलब्ध गराएर कार्य गर्दछ। प्रमाणीकरणको अवधिमा, इलेक्ट्रोनिक बेनिफिट कार्ड (EBT) कार्ड प्रयोग गरेर लाभहरू वितरण गरिन्छ। क्रेडिट कार्डहरू जस्तै, EBT कार्डहरू सहभागी स्टोर र अनलाइन रिटेलरहरूमा किराना सामानहरू खरिद गर्न प्रयोग गर्न सकिन्छ। प्रदान गरिएको SNAP को रकम र SNAP प्रमाणीकरणको अवधि घरपरिवारको स्रोत र परिस्थितिमा आधारित हुन्छ।

SNAP कसले प्राप्त गर्न सक्छ

SNAP योग्यता मापदण्डको सनदर्भमा निश्चित योग्यताहरू पूरा गर्ने घरपरिवारहरू (एकसाथ बसेर खाना तयार पार्ने व्यक्तिहरू) का लागि उपलब्ध छ। SNAP योग्यताले निवास, उमेर र सम्बन्ध, नागरिकता, सामाजिक सुरक्षा नम्बर

असाइनमेन्ट, रोजगारी, स्रोत, आमदानी र सम्बन्धित कटौती कारकहरूलाई ध्यानमा राख्छ। यी कारकहरूले SNAP प्राप्त गर्नका लागि घरपरिवारको योग्यता मात्र निर्धारण नगरी SNAP स्वीकृतिपछि SNAP कायम गर्नका लागि घरपरिवारलाई थप कागजातहरू आवश्यक पर्ने छ कि छैन भनेर पनि निर्धारण गर्दछ। परिवर्तन फारम वा सरलीकृत रिपोर्टिङ फारमहरू जस्ता आवश्यक कागजातहरू पेश गर्न असफल भएमा SNAP लाभहरू रद्द हुन सक्छ।

SNAP का लागि आवेदन गर्ने तयारी गर्ने

SNAP लाभहरू प्राप्त गर्नका लागि, आवेदकहरूले SNAP को आवश्यकता प्रदर्शन गर्ने व्यक्तिगत रेकर्डहरू (प्रमाणीकरण कागजातहरू) को प्रतिलिपिहरू पेश गर्न आवश्यक छ। यी योग्यता प्रमाणीकरण कागजातहरूले निम्न प्रमाणहरू देखाउने रेकर्ड/कागजातको प्रतिलिपिहरू समावेश गर्नुपर्छ:

सामाजिक सुरक्षा नम्बर (उदाहरण: सामाजिक सुरक्षा कार्ड)

तपाईंको पहिचान (उदाहरण: सवारी चालक अनुमतिपत्र, फोटोसहितको विद्यालयको आइडी, राहदानी, निवासी विदेशी कार्ड, I-94 कार्ड, मतदाता दर्ता कार्ड)

तपाईं कहाँ बस्नुहुन्छ (उदाहरण: भाडाको सम्झौता, युटिलिटी बिल, फोन बिल वा आफ्नो ठेगानासहित सवारी चालक अनुमतिपत्र)

आमदानी (उदाहरण: चेक स्टबहरू, रोजगारदाता कथन, पुरस्कार पत्रहरू)

स्रोतहरू (उदाहरण: बैंक स्टेटमेन्टहरू, शीर्षक, दर्ता वा कार्य)

निवासस्थान लागतहरू (उदाहरण: धितो भुक्तानी, सम्पत्ति कर, घर मालिकको बीमा, भाडाको रसिद, भाडाको सम्झौता)

युटिलिटीहरूको लागत (उदाहरण: बिजुलीको बिल, पानीको बिल, ग्यासको बिल)

तपाईंले SNAP का लागि आवेदन गर्दा यी कागजातहरूको प्रतिलिपि पेश गर्नका लागि तयार राख्नु उत्तम हुन्छ। SNAP का लागि आवेदन गरेको 10 दिनभित्र प्रमाणीकरण कागजातहरू पेश गर्नाले आवेदन प्रक्रियालाई सहज रूपमा जान मद्दत गर्न सक्छ र ढिलाइ रोक्न सक्छ। तपाईंलाई योग्यता अन्तर्वर्तको समयमा थप जानकारी उपलब्ध गराउन अनुरोध गर्न सकिन्छ। SNAP योग्यताको बारेमा थप जान्नका लागि यहाँ क्लिक गर्नुहोस्।

One DHS ग्राहक पोर्टल वा TDHS कार्यालयमा स्रोतहरू प्रयोग गरेर कागजातहरू अपलोड गर्दा आवेदन प्रक्रिया गर्ने समयहरू घटाउन सक्छ। आवेदन, प्रमाणीकरण वा रिपोर्टिङ प्रक्रियाको भागको रूपमा TDHS लाई जानकारी पठाउन रोज्ने ग्राहकहरूले व्यक्तिगत रेकर्डहरूको प्रतिलिपिहरू पठाउनुपर्छ र कागजातहरू फिर्ता नहुन सक्ने हुनाले मूल कागजातहरू पठाउनबाट जोगिनु पर्छ।

योग्यतासम्बन्धी जानकारी

निम्नले SNAP योग्यताका लागि विचारहरू वर्णन गर्दछ:

निवासस्थान। आवेदकहरू राज्यमा SNAP लाभहरू प्राप्त गर्न टेनेसी राज्यमा अनिवार्य बसिरहेको हुनुपर्छ।

उमेर र सम्बन्ध। SNAP लाभहरू प्राप्त गर्न कुनै पनि विशिष्ट उमेरका सीमाहरू छैनन्। आमाबुवा र उहाँहरूका 21 वर्ष वा सोभन्दा कम उमेरका बालबालिकाहरूलाई एकसाथ बस्ने एउटै घरपरिवार मानिन्छन्। आफैं आवेदन दिने नाबालिगहरू आफ्ना आमाबुवाविना बाँचिरहेका हुनुपर्छ। सँगै बस्ने र सँगै खाना खरिद गरेर तयार पार्ने व्यक्तिहरूलाई एउटै घरपरिवारको रूपमा व्यवहार गरिन्छ।

नागरिकता तथा सामाजिक सुरक्षा नम्बरहरू। SNAP लाभहरू प्राप्त गर्नका लागि आवेदक अमेरिकी नागरिक, अमेरिकी राष्ट्रिय वा योग्य विदेशी हुनुपर्दछ। केही कानुनी आप्रवासीहरू SNAP लाभहरूका लागि अयोग्य छन्; तर पनि, अयोग्य आप्रवासीका आश्रितहरू प्रायः योग्य हुन्छन्। योग्य हुनका लागि, SNAP घरपरिवारका सबै सदस्यसँग सामाजिक सुरक्षा नम्बर वा आवेदन गरेको प्रमाण हुनुपर्छ।

काम। SNAP लाभहरू प्राप्त गर्नका लागि, 16 देखि 59 वर्ष बिचका सबैभन्दा सक्षम व्यक्तिहरूले कामका लागि दर्ता गर्नुपर्दछ, प्रस्ताव गरिएका खण्डमा रोजगार र प्रशिक्षण कार्यक्रममा सहभागी हुनु पर्दछ, रोजगारीका प्रस्तावहरू स्वीकार गर्नुपर्दछ र जागिर छोड्न सक्नुहुन्न। 18 देखि 52 वर्षको उमेरका आश्रितहरूविना सक्षम शारीरिक वयस्कहरूले प्रति महिना 80 घण्टा काम नगरेसम्म वा अन्यथा नियमबाट छुट निर्धारण नगरेसम्म 3 वर्षमा सीमित सङ्ख्यामा मात्र लाभ प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

अन्य कारकहरू। हडतालकर्ताहरू हडतालको दिनअघि स्रोत र आम्दानीमा योग्य हुनुपर्छ। धेरैजसो कलेजका विद्यार्थीहरूले प्रति हप्ता औसत 20 घण्टा काम गरिरहेको हुनुपर्छ, कार्य-अध्ययनमा भर्ना भएको, युवा आश्रितहरूको स्याहार गर्ने वा परिवारहरू पहिले प्राप्त गरेको हुनुपर्छ। केही लागूपदार्थसँग सम्बन्धित अपराधहरूमा दोषी ठहरिएका अपराधीहरू SNAP लाभहरूका लागि योग्य छैनन्। जालसाजीका लागि अयोग्य व्यक्तिहरू पहिलो अपराधका लागि एक वर्ष, दोस्रोका लागि दुई वर्ष र तेस्रोका लागि स्थायी रूपमा अयोग्य हुने छ। अयोग्य वा अयोग्य व्यक्तिहरूका आश्रितहरू योग्य हुन सक्छन्।

स्रोतसम्बन्धी परीक्षण। सम्पत्ति सीमा अधिकांश घरपरिवारका लागि \$2,750 र असक्षम वा 60 वर्ष उमेरका सदस्य भएका परिवारहरूका लागि \$4,250 हो। सम्पत्ति गणना नगरिएका आवेदक हाल बसिरहेको घर हो र यसको धेरै, घरायसी सामान, आम्दानी उत्पादन गर्ने सम्पत्ति, बिक्रीका लागि रहेको घर जग्गा, जीवन बीमाको नगद मूल्य, व्यक्तिगत सम्पत्ति, सेवानिवृत्ति खाताहरू जस्तै IRA र 401k योजनाहरू र \$1,500 भन्दा कम इक्विटी मूल्यसँग सवारी हुन्। गणना नगरिएका अन्य सवारी साधनहरू पारिवारिक ढुवानी, काममा जान र आउने, आम्दानी उत्पादन, निर्वाह शिकार र माछा मार्ने, घरपरिवारको घरको रूपमा, अपाङ्गता भएका घरपरिवारका सदस्यलाई यताउता ल्याउने लैजाने र घरको तताउने इन्धन वा पानीको प्राथमिक स्रोत बोक्नका लागि प्रयोग गरिन्छ। गणनायोग्य सम्पत्तिहरूले हातमा नगद, चेकमा पैसा, बचत खाता, जम्मा प्रमाणपत्र, स्टक, ऋणपत्रहरू, बिक्रीका लागि नभएको सम्पत्ति र एकमुष्ट भुक्तानीहरू समावेश गर्छ।

आम्दानीसम्बन्धी परीक्षणहरू। SNAP कार्यक्रमले ट्यूशन र शुल्क, प्रतिपूर्ति, तताउने सहायता, विद्यालयमा रहेका 17 वर्ष र त्यसभन्दा कम उमेरका बालबालिकाको आय र धेरैजसो ऋणका लागि प्रयोग हुने छात्रवृत्ति, अनुदान र ऋणहरू गणना गर्दैन।

गणनायोग्य आम्दानीमा रोजगारी, स्व-रोजगारी, भत्ता, बाल सहायता, असक्षमता लाभहरू, सामाजिक सुरक्षा/SSI, कामदारको क्षतिपूर्ति, बेरोजगारी लाभ, पेन्सन, छात्रवृत्ति र ब्याज आम्दानी समावेश छन् तर सीमित छैनन्। वृद्ध वा असक्षम सदस्य भएका घरपरिवारहरूले कुल आम्दानीका मापदण्डहरू पास गर्नु पर्दैन तर शुद्ध आम्दानी मापदण्डको अधीनमा छन्। तपाईं योग्य हुन सक्नुहुन्छ कि हुनुहुन्न भनेर हेर्नका लागि, कार्यक्रममा सबैभन्दा हालको आम्दानीका सीमाहरूका लागि यहाँ क्लिक गर्नुहोस्।

कटौतीहरू। SNAP कार्यक्रम नियमहरूले आम्दानीमा 20% कटौती, सबै घरपरिवारलाई दिइने मानक कटौती, \$624 भन्दा बढी नहुने गैर-विशेष परिवारका लागि आश्रय/उपयोगिता कटौती र वृद्ध वा असक्षम परिवारका सदस्यहरूका लागि \$35 भन्दा बढी चिकित्सा खर्चहरूसहित आम्दानी कटौतीहरूलाई अनुमति दिन्छ।

योग्यता निर्धारण गर्नका लागि, आवेदकहरूले निश्चित प्रमाणीकरण कागजातहरू पेश गर्नु पर्ने छ। स्वीकृत कागजातहरूका उदाहरणहरूले निम्न समावेश गर्छ:

मान्य आइडी - घरमा बस्ने प्रत्येक आमाबुवा/अभिभावकका लागि निम्न मध्ये एउटा (1) उपलब्ध गराउनुहोस्:

सवारी चालक अनुमतिपत्र

मतदाताको दर्ता कार्ड

स्वास्थ्य विभागको शट रेकर्ड

I-94 कार्ड

राहदानी

निवासी विदेशी कार्ड

विद्यालयका रेकर्डहरू

हालको निवासको प्रमाणीकरण - आमाबुवा/अभिभावकको नाममा निम्न मध्ये एउटा (1) उपलब्ध गराउनुहोस्:

भाडा/पट्टा सम्झौता

धितो रसिद

युटिलिटी बिल

निवासमा मालिक/भाडा लिने व्यक्ति होइन भने ठेगानाको अन्य प्रमाण (जस्तै ठेगाना भएको मेल)

बाल(बालिका) का लागि नागरिकताको प्रमाणीकरण - स्याहार चाहिने प्रत्येक बच्चाका लागि निम्न मध्ये एउटा (1) उपलब्ध गराउनुहोस्:

संयुक्त राज्य अमेरिकाको राहदानी

प्राकृतिकीकरणको प्रमाणपत्र (DHS फाराम N-550 वा N-570)

अमेरिकी नागरिकताको प्रमाणपत्र (DHS फाराम N-560 वा N-561)

जन्मदर्ता प्रमाणपत्र

अस्पताल, क्लिनिक वा चिकित्सक रेकर्डहरू

अमेरिकी नागरिकको विदेशमा जन्म भएको रिपोर्ट वा प्रमाणीकरण

INS (संयुक्त राज्य अमेरिकामा जन्मेका मानिसहरूका लागि आप्रवासन कागजातहरू)

बच्चासँग आवेदकको सम्बन्धको प्रमाणीकरण - स्याहार चाहिने प्रत्येक बच्चाका लागि निम्न मध्ये एउटा (1) उपलब्ध गराउनुहोस्:

जन्म प्रमाणपत्र (आवेदक बच्चाको साख्खै आमाबुवा हो भने)

विवाहको प्रमाणपत्र (आवेदकले बच्चाको साख्खै आमाबुवासँग विवाह गर्नुभएको छ भने)

बच्चाको स्याहार र नियन्त्रणका लागि आवेदक जिम्मेवार हुनुहुन्छ भनी देखाउने कागजात

आम्दानीको प्रमाणीकरण - प्रत्येक आमाबुवा/अभिभावकका लागि निम्न मध्ये एउटा (1) उपलब्ध गराउनुहोस्:

पछिल्लो 8 हप्ताका लागि प्रति हप्ता कामको तीस (30) घण्टा वा सोभन्दा बढी घण्टा देखाउने स्टबहरू जाँच गर्नुहोस्

कम्पनीको लेटरहेडमा रोहगारदाता कथन (रोजगारीको आठ हप्ताभित्र भएमा)

रोजगारदाता अनलाइन प्रमाणीकरण प्रणाली प्रिन्टआउट (सबैभन्दा हालको 8 हप्ताको ज्यालाहरू)

कार्य नम्बर

संघीय 1040 (स्व-रोजगार प्रमाणीकरणका लागि सबैभन्दा हालको वर्षमात्र प्रयोग गर्न)

अवार्ड पत्रहरू

स्व-रोजगार रिपोर्टिङ र प्रमाणीकरण फाराम HS-3177

बाल सहायताको प्रमाणीकरण - (आवेदकले बाल सहायता प्राप्त गरे भने मात्र यो लागू हुन्छ):

अदालतको आदेश

भुक्तानसम्बन्धी रेकर्डहरू

विद्यालय/कलेज उपस्थिति/भर्नाको प्रमाणीकरण - (आवेदक विद्यालयमा उपस्थित हुनुभयो भने मात्र यो लागू हुन्छ)

प्रति सेमेस्टर/त्रैमासिक हालैको कक्षा तालिका - अनलाइन कक्षाहरूका लागि दर्ता र उपस्थितिसहित प्रमाणित गरिनुपर्छ

योग्यता निर्धारण गर्न प्रति अनुरोध आवश्यक अन्य कुनै प्रमाणीकरण(हरू)।

SNAP का लागि योग्यता प्रमाणीकरण कागजातहरू कसरी पेश गर्ने

SNAP प्राप्त गर्न प्रमाणीकरण कागजातहरू पेश गर्दा टेनेसीहरूसँग केही विकल्प छन्:

<https://OneDhs.Tn.Gov/Csp> मा One DHS ग्राहक पोर्टल प्रयोग गरी आवश्यक प्रमाणीकरण कागजातहरू अपलोड गर्नुहोस्। *यो स्मार्ट फोन, ट्याब्लेट वा कम्प्युटरबाट गर्न सकिन्छ।

कागजातहरू अपलोड गर्न मद्दत गर्नका लागि, द्रुत निर्देशात्मक भिडियो वा डाउनलोड निर्देशनहरूका लागि यहाँ क्लिक गर्नुहोस्। ग्राहकहरूले One DHS ग्राहक पोर्टल प्रयोग गरी परिवारहरू पहिलो, टेनेसीको बिपन्न परिवारहरूका लागि अस्थायी सहायता (TANF) र बाल स्याहार भुक्तानी सहायताका लागि पनि आवेदन दिन सक्नुहुन्छ।

तल सूचित गरिएका तीनवटा विधि प्रयोग गरेर कागजातहरू पेश गर्नुहोस्:

One DHS ग्राहक पोर्टल प्रयोग गरी आफ्नो आवेदन वा कागजात अनलाइन अपलोड गर्नुहोस्। द्रुत निर्देशात्मक भिडियो वा डाउनलोड निर्देशनहरूका लागि यहाँ क्लिक गर्नुहोस्।

आफ्नो आवेदन र कागजातको प्रतिलिपिहरूलाई निम्नमा मेल गर्नुहोस्: पारिवारिक सहायता विभाग, मानव सेवा विभाग P.O. Box 620001, Memphis TN 38181.

आफ्नो काउन्टीको DHS कार्यालयमा आफ्नो आवेदन र कागजात पेश गर्नुहोस्। आफ्नो स्थानीय कार्यालय पत्ता लगाउनका लागि यहाँ क्लिक गर्नुहोस्।

कागजात पेश गर्नेबारे नोट निम्नानुसार छन्: One DHS ग्राहक पोर्टल वा TDHS कार्यालयमा स्रोतहरू प्रयोग गरेर कागजातहरू अपलोड गर्दा आवेदन प्रक्रिया गर्ने समयहरू घटाउन सक्छ। आवेदन, प्रमाणीकरण वा रिपोर्टिङ प्रक्रियाको भागको रूपमा TDHS लाई जानकारी मेल वा ड्रप अफ गर्न रोच्ने ग्राहकहरूले व्यक्तिगत रेकर्डहरूको प्रतिलिपिहरू पठाउनुपर्छ र कागजातहरू फिर्ता हुन नसक्ने हुनाले मौलिक कागजातहरू पठाउनबाट जोगिनु पर्छ।