محترمو والدينو/سرپرستانو:

دا ليک څرګندوي چې څنګه ستاسو ماشوم وړيا يا په تخفيف سره خواړه ترلاسه کولی شي او همدارنګه د نورو ګټو په اړه معلومات هم لري. د ښوونځي د خوړو لګښت لاندې ښودل شوی دی.

په K-12 ټولګيو کې به په وړيا ډول د سهار چای او د غرمې ډوډۍ هغو ماشومانو ته ورکول کېږي چې د وړيا يا په تخفيف سره د خوړو ترلاسه کولو په شرايطو برابر وي. نور ټول زده کوونکي به د لاندې ښودل شويو نرخونو په اندازه لګښت ورکوي.

| **منظم** |
| --- |
| **ټولګی کچه** | **د سهار چای** | **د غرمې ډوډۍ** | **سپک خواړه** |
|       |       $ |       $ |       $ |
|       |       $ |       $ |       $ |
|       |       $ |       $ |       $ |
|       |       $ |       $ |       $ |

## څوک بايد غوښتنليک بشپړ کړي؟

غوښتنليک بشپړ کړئ که چېرې:

* د کورنۍ مجموعي عايد په چارټ کې له ورکړل شوي عايد سره برابر يا له هغې څخه کم وي.
* تاسو د خپلو ماشوم لپاره د لومړني خوړو پروګرام ګټې ترلاسه کوئ، د انډين ريزرويشنس په اوسېدونکو د خوړو د ويش په پروګرام
(Food Distribution Program on Indian Reservations, FDPIR) کې ګډون کوئ، يا د اړمنو کورنيو لپاره لنډمهاله مرسته (Temporary Assistance for Needy Families, TANF) ترلاسه کوئ.
* تاسو د پالنځي د هغه ماشوم لپاره غوښتنليک لېږئ چې د پالنځي اداره يا محکمه يې قانوني مسئوليت لري.

**Turn in the application to** **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

ډاډ ترلاسه کړئ چې د يوې کورنۍ لپاره يواځې يو غوښتنليک واستوئ. د غوښتنليک د قبلېدو يا ردېدلو په صورت کې به مونږ تاسو ته خبر درکړو. که چېرې تاسې د داسې يوه ماشوم لپاره غوښتنليک لېږئ چې بې کوره (McKinney-Vento) يا کډوال وي، نو په اړونده بکس کې نښه وکړئ.

## په عايد کې څه شی شامل دي؟ څوک زما د کورنۍ يو غړی ګڼل کېږي؟

د عايد لاندې چارټ ته وګورئ. د خپلې کورنۍ اندازه پيدا کړئ. د خپلې کورنۍ مجموعي عايد پيدا کړئ. که چېرې د کورنۍ غړي د مياشتې په مختلفو وختونو کې پيسې ترلاسه کوي او تاسو مطمئن نه ياست چې ستاسو کورنۍ په شرايطو برابره ده او که نه، يو غوښتنليک بشپړ کړئ ترڅو مونږ ستاسو لپاره ستاسو د عايد شرايط پيدا کړو. له هغو معلوماتو څخه چې تاسو يې ورکوئ، د وړيا يا په تخفيف سره د خوړو ترلاسه کولو لپاره ستاسو د ماشوم په شرايطو د برابروالي د معلومولو په موخه ګټه اخيستل کېږي.

د پالنځي ماشومان چې د پالنځي ادارې يا محکمې د قانوني مسئوليت لاندې پالل کېږي، د شخصي عايد په نظر کې نيولو څخه پرته د وړيا خوړو د ترلاسه کولو په شرايطو برابر شمېرل کېږي. که چېرې تاسو د پالنځي ماشومانو لپاره د خوړو د ګټو په موخه د غوښتنليک لېږلو په اړه پوښتنې لرئ، نو د مهربانۍ له مخې له مونږ سره له دې لارې اړيکه ونيسئ Phone Number .

| **USDA د ماشومانو د تغذيې پروګرام د عايد لارښوونې****د پلي کېدو نېټه، 1 جولای 2021 - 30 جون 2022** |
| --- |
| کورنۍاندازه | **کلنی** | **مياشتنی** | **په مياشت کې دوه ځلې** | **په هرو دوو اونيو کې** | **اونيز** |
| 1 | $23,828 | $1,986 | $993 | $917 | $459 |
| 2 | $32,227 | $2,686 | $1,343 | $1,240 | $620 |
| 3 | $40,626 | $3,386 | $1,693 | $1,563 | $782 |
| 4 | $49,025 | $4,086 | $2,043 | $1,886 | $943 |
| 5 | $57,424 | $4,786 | $2,393 | $2,209 | $1,105 |
| 6 | $65,823 | $5,486 | $2,743 | $2,532 | $1,266 |
| 7 | $74,222 | $6,186 | $3,093 | $2,855 | $1,428 |
| 8 | $82,621 | $6,886 | $3,443 | $3,178 | $1,589 |
| د کورنۍ د هر غړي لپاره اضافه کړئ: | $8,399 | $700 | $350 | $324 | $162 |

**کورنۍ** د والدينو، ماشومانو، نيا/نيکه په ګډون ټولو هغو خلکو، خپلوانو يا پرديو ته ويل کېږي چې ستاسو په کور کې اوسېږي او د اوسېدو لګښتونه په ګډه ورکوي. که چېرې د داسې يوې کورنۍ لپاره غوښتنليک استوئ چې د پالنځي ماشوم لري، نو تاسو کولی شئ چې د پالنځي ماشوم د کورنۍ په مجموعي اندازې کې شامل کړئ.

**د کورنۍ عايد** مخکې د ماليې له ګرځولو څخه هغه عايد ته ويل کېږي چې د کورنۍ هر غړي ترلاسه کړی دی. په دې کې تنخواګانې، ټولنيز خونديتوب، تقاعد، د بې کارۍ ګټې، د هوساينې مرسته،

د ماشومانو ملاتړ، مالي مرسته او نور نغدي عايد شامل دي. که چېرې د پالنځي ماشوم د کورنۍ د يوه غړي په توګه شاملوئ، نو تاسو بايد د پالنځي ماشوم شخصي عايد هم وليکئ. د پالنې د مرستې پيسې د عايد په توګه مه شمېرئ.

په غوښتنليک کې بايد څه شی وي؟

1. **د هغو کورنيو لپاره چې هيڅ مرسته نه ترلاسه کوي:**
* د زده کوونکي نوم (نومونه)
* د کورنۍ د ټولو غړو نومونه
* د عايد د سرچينې په بنسټ د کورنۍ د ټولو غړو عايد
* د کورنۍ د بالغ غړي لاسليک
* د کورنۍ د هغه بالغ کس د ټولنيز خونديتوب شمېرې وروستي 4 رقمونه چې دا غوښتنليک لاسليکوي (يا که چېرې هغه بالغ کس چې غوښتنليک لاسليکوي، د ټولنيز خونديتوب شمېره نه لري، نو اړونده بکس په نښه کړئ).

*1، 2، 3، 4* او *5* برخې بشپړې کړئ؛ *6* برخه اختياري ده.

1. **د هغه کورنۍ لپاره چې لومړني خواړه/FDPIR/TANF ترلاسه کوي:**
* د ټولو زده کوونکو نومونه وليکئ
* د قضيې شمېره وليکئ
* د کورنۍ د بالغ غړي لاسليک

*1*، *2*، *4* او *5* برخې بشپړې کړئ؛ *6* برخه اختياري ده.

**د C لپاره د ډ ټولنيز خونديتوب شمېره (Social Security Number، SSN) وروستيو 4 رقمونو ته اړتيا نشته**

1. **د هغو کورنيو لپاره چې يواځې د پالنځي ماشوم (ماشومان) لري**
* د زده کوونکي نوم
* د کورنۍ د بالغ غړي لاسليک

*1* او *5* برخې بشپړې کړئ؛ *6* برخه اختياري ده. تاسو همدارنګه کولی شئ چې د غوښتنليک بشپړولو پرځای ښوونځي ته د محکمې د هغه سند يوه کاپي واستوئ چې له تاسو سره د پالنځي ماشوم (ماشومانو) يوځای کېدل څرګندوي.

**د B لپاره د ډ ټولنيز خونديتوب شمېره (Social Security Number، SSN) وروستيو 4 رقمونو ته اړتيا نشته.**

1. **د هغو کورنيو لپاره چې د پالنځي ماشوم (ماشومان) او نور ماشومان لري:**

د يوې کورنۍ په توګه غوښتنليک واستوئ او د پالنځي ماشومان پکې وليکئ. د لپاره لارښوونې په پام کې ونيسئ.″**A د هغو کورنيو لپاره چې هيڅ مرسته نه ترلاسه کوي:**″ او د پالنځي ماشوم شخصي عايد اضافه کړئ.

په هغه صورت کې څه کېږي چې زه د لومړنيو خوړو لپاره ډالر نه ترلاسه کوم؟

که چېرې تاسو د لومړنيو خوړو د مرستې لپاره منل شوي ياست، خو په حقيقت کې د لومړنيو خوړو لپاره ډالر نه ترلاسه کوئ، نو ممکن تاسو د وړيا يا په تخفيف سره د خوړو ترلاسه کولو وړ ياست. تاسو بايد د خوړو د يو غوښتنليک په بشپړولو او د خپل ماشوم ښوونځي ته يې د استولو په وسيله د خوړو د ګټو غوښتنه وکړئ.

## که چېرې زما ماشومان د قضيې شمېره ولري، نو ايا هغوی په اتومات ډول د پروګرام لپاره وړ شمېرل کېږي؟

هو. هغه ماشومان چې TANF يا لومړني خواړه ترلاسه کوي ممکن وړيا خواړه ترلاسه کړي او پرته له دې چې کورنۍ غوښتنليک بشپړ کړي، هغه ماشومان چې د Medicaid ځينې ګټې ترلاسه کوي، کولی شي چې وړيا يا په تخفيف سره خواړه ترلاسه کړي. دا ماشومان د ښوونځي له لوري د معلوماتو د مقايسه کولو له پروسې څخه په ګټې اخيستنې سره پېژندل کېږي. د مقايسې دا ليست بيا ستاسو د ماشوم د ښوونځي د خوړو د خدمتونو کارکوونکو ته په واک کې ورکول کېږي. که چېرې ښوونځي د وړيا او په تخفيف سره د سهار چای او/يا غرمې ډوډۍ ترلاسه کولو پروګرامونه ولري (ټول ښوونځي دا پروګرامونه نلري)، نو په دې ليست کې شامل زده کوونکي وړيا خواړه ترلاسه کوي. که چېرې ستاسو ماشومان وړيا خواړه نه ترلاسه کوي او تاسو فکر کوئ چې بايد هغوی وړيا خواړه ترلاسه کړي، نو د مهربانۍ له مخې سمدلاسه له مونږ سره اړيکه ونيسئ. که چېرې له دې طريقې څخه په ګټې اخيستنې سره نه غواړئ چې ستاسو ماشوم د وړيا خوړو په پروګرامونو کې ګډون وکړي، نو د مهربانۍ له مخې ښوونځي ته خبر وکړئ.

که چېرې زما په کورنۍ کې کوم کس د قضيې شمېره لري، نو ايا ټول ماشومان د وړيا خوړو ترلاسه کولو وړ شمېرل کېږي؟

هو. که چېرې په کورنۍ کې د پالنځي له ماشوم څخه پرته کوم بل کس د قضيې شمېره ولري، نو تاسو بايد يو غوښتنليک بشپړ کړئ او د خپل ماشوم ښوونځي ته يې واستوئ. که چېرې ستاسو په کورنۍ کې نور ماشومان وړيا خواړه نه ترلاسه کوي او تاسو فکر کوئ چې بايد هغوی وړيا خواړه ترلاسه کړي، نو د مهربانۍ له مخې سمدلاسه له مونږ سره اړيکه ونيسئ.

## لومړني خواړه - ايا د خوړو په پيرلو کې د مرستې ترلاسه کولو وړ شمېرل کېدلی شم؟

د ايالت د خوړو د مرستې په پروګرام کې لومړني خواړه. د خوړو د پېرلو لپاره د مياشتنيو ګټو د ورکړې په وسيله دا پروګرام له کورنيو سره د اړتياوو په پوره کولو کې مرسته کوي. د لومړنيو خوړو ترلاسه کول اسان دي! تاسو کولی شئ چې د پست له لارې يا په آنلاين ډول د د ټولنيزو او روغتيايي خدمتونو وزارت (Department of Social and Health Services، DSHS) د ټولنيزو خدمتونو ځايي دفتر ته غوښتنليک وسپارئ. نورې ګټې هم شتون لري. 1-877-501-2233 شمېرې ته په زنګ وهلو يا له <https://www.dshs.wa.gov/esa/community-services-offices/basic-food> څخه په ليدنې سره تاسو کولی شئ چې د لومړنيو خوړو پروګرام په اړه نور معلومات ترلاسه کړئ.

## مونږ په فوځيانو کې يو. ايا مونږ په بل ډول د خپل عايد په اړه راپور ورکوو؟

ستاسو د لومړني معاش او نغدي اضافيٍ پيسو ترلاسه کولو په اړه بايد د عايد په توګه راپور ورکړل شي. که چېرې تاسو له اډې څخه د باندې استوګنې، خوړو يا پوښاک لپاره ماديات ترلاسه کوئ، نو هغوی هم بايد په عايد کې شامل شي. خو که چېرې ستاسو استوګنځی د نظامي استوګنې د خصوصي کولو د نوښت برخه وي، نو په دې صورت کې د استوګنې لپاره ترلاسه کېدونکې پيسې په عايد کې مه اضافه کوئ. د ګمارنې په پایله کې هر ډول اضافي جنګي معاش هم په عايد کې نه شمېرل کېږي.

## زما د ماشوم غوښتنليک تېر کال منل شوی وو. ايا اړ يم چې يو نوی غوښتنليک بشپړ کړم؟

هو. ستاسو د ماشوم غوښتنليک يواځې د هماغه کال او ددې ښوونيز کال د لومړيو څو ورځو لپاره د اعتبار وړ دی. تاسو بايد يو نوی غوښتنليک واستوئ، مګر داچې د ښوونځي ادارې تاسو ته ويلي وي چې ستاسو ماشوم د نوي ښوونيز کال لپاره په شرايطو برابر دی.

## په هغه صورت کې څه کېږي کله چې زما کورنۍ هيڅ عايد نه لري چې په اړه يې راپور ورکړي؟

د کورنۍ غړي ممکن د عايد ځينې هغه ډولونه ترلاسه نه کړي چې مونږ يې له تاسو څخه په غوښتنليک کې د ذکر کولو غوښتنه کوو يا داچې ممکن هيڅ عايد ونه لري. هرکله چې داسې حالت رامنځته کېږي، نو د مهربانۍ له مخې په اړونده ځای کې 0 وليکئ. خو که چېرې د عايد اړوند هر ځای خالي پرېښودل شي، نو هغوی هم په 0 کې حسابېږي. د مهربانۍ له مخې د عايد د ځايونو په خالي پرېښودلو کې له احتياط څخه کار واخلئ، ځکه چې مونږ به داسې و انګېرو چې ګواکې تاسو دا په ارادي ډول خالي پريښی دی.

## روغتيايي پوښښ

په خپلې کورنۍ کې د ماشومانو لپاره د روغتيايي پوښښ په اړه د پوښتنو يا غوښتنليک لېږلو لپاره، د مهربانۍ له مخې له <http://www.wahealthplanfinder.org> څخه ليدنه وکړئ، يا تاسو کولی شئ چې له Washington Health Plan Finder سره په 1-855-923-4633 شمېره اړيکه ونيسئ.

## که چېرې زما ماشوم ځانګړو خوړو ته اړتيا لري، نو څه بايد وشي؟

که چېرې ستاسو ماشوم ځانګړو خوړو ته اړتيا لري، نو د ښوونځي/ادارې د خوړو د خدمتونو له دفتر سره اړيکه ونيسئ.

## په شرايطو د برابروالي ثبوت

هغه معلومات چې تاسو يې وړاندې کوئ، په هر وخت کې تائيدېدلی شي. د وړيا يا په تخفيف سره د خوړو ترلاسه کولو لپاره ستاسو د ماشوم په شرايطو د برابروالي د اثبات په موخه ممکن له تاسو څخه د نورو معلوماتو د وړاندې کولو غوښتنه وشي.

## عدالت يا اورېدنه

که چېرې تاسو د خپل ماشوم د غوښتنليک په اړه له شوې پرېکړې يا هغه پروسې سره موافق نه ياست چې د عايد په شرایطو د برابروالي د اثبات لپاره ورڅخه ګټه اخيستل شوي وي، نو تاسو کولی شئ NAME \_\_\_\_\_\_\_ چې د عدالت يا اورېدنې له مسئول چارواکي سره خبرې وکړئ. تاسو د عادلانه اورېدنې حق لرئ چې کولی شئ په دې شمېره د ښوونځي/د ښوونځي ادارې سره د اړيکې نيولو په وسيله يې تنظيم کړئ. Phone Number \_\_\_\_\_\_\_.

## بيا ځلې د غوښتنليک لېږل

د ښوونيز کال په جريان کې تاسو هر وخت کولی شئ چې بيا ځلې غوښتنليک واستوئ. که چېرې ستاسو د کورنۍ په عايد کې کموالی راشي، کورنۍ مو لويه شي يا بې کاره شئ، يا لومړني خواړه، TANF يا FDPIR ترلاسه کوئ، نو ممکن تاسو د ګټو لپاره په شرايطو برابر ياست او کولی شئ په هغه وخت کې بل غوښتنليک بشپړ کړئ.