USDA Food and Nutrition Service
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

निःशुल्क र सस्तो मूल्यमा विद्यालय खानाहरूका लागि कसरी आवेदन दिने

कृपया निःशुल्क र सस्तो मूल्यमा विद्यालय खानाहरूका लागि आवेदन भर्न यी निर्देशनहरू प्रयोग गर्नुहोस्। **तपाईंको बालबालिका [Insert School District here]. मा एउटाभन्दा बढी विद्यालयमा अध्ययन गरे तापनि तपाईंले प्रति घर एक आवेदन मात्र पेश गर्नुपर्छ।**

निःशुल्क वा सस्तो मूल्यमा विद्यालय खानाहरूका लागि तपाईंका बच्चा(हरू) को योग्यता निर्धारण गर्न आवेदन पूर्ण रूपमा भर्नुपर्छ। कृपया यी निर्देशनहरू क्रमिक रूपमा पालना गर्नुहोस्! यी निर्देशनहरूको हरेक चरण तपाईंको आवेदनमा भएका चरणहरूसँग समान छ। तपाईं कुनै पनि समयमा अब के गर्ने भन्ने बारेमा सुनिश्चित नभएमा, कृपया [Insert School/School District contact here; phone and email preferred]. सम्पर्क गर्नुहोस्।

आवेदन भर्दा पेन प्रयोग गर्नुहोस् (कलम होइन) र सकेसम्म स्पष्ट रूपमा लेख्नुहोस्।

चरण 1: ग्रेड 12 सम्म र सोही लगायतका <u>सबै</u> बालबालिका, शिशु र विद्यार्थीहरूको नाम सूचीबद्ध गर्नुहोस्

तपाईंको घरमा कतिजना शिशु/बच्चा, विद्यालय नजाने बालबालिका र इलिमेन्टरी/मिडल/हाइ स्कूलमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरू बस्छन् हामीलाई बताउनुहोस्। तपाईंको घरपरिवारको हिस्सा हुनका लागि उहाँहरू तपाईंसँग सम्बन्धित हुनुपर्दैन।

मैले यहाँ कसको नाम लेख्नुपर्छ? यो खण्ड भर्दा, कृपया तपाईंको घरपरिवारका निम्न सबै सदस्यहरूको नाम समावेश गर्नुहोस्:

- 18 वर्ष वा सोभन्दा मुनिका र घरपरिवारको आम्दानीको भरमा भएका बालबालिका;
- अदालत वा राज्य/स्थानीय एजेन्सीमार्फत औपचारिक *Foster* व्यवस्थाअन्तर्गत तपाईंको स्याहारमा भएका वा घरबार नभएको, प्रवासी वा घरबाट भागेका युवाको रूपमा योग्य ठहर भएका;
- [Insert School/School system here]. मा अध्ययनरत विद्यार्थीहरू (<u>जुनसुकै उमेरको</u>)।

A) प्रत्येक बच्चाको नाम सूचीबद्ध गर्नुहोस्। प्रत्येक बच्चाको नाम लेख्नुहोस्। प्रत्येक बच्चाका लागि आवेदनको एउटा लाइन प्रयोग गर्नुहोस्। नामहरू लेख्दा, प्रत्येक बाकसमा एउटा अक्षर लेख्नुहोस्। खाली ठाउँ नभएमा रोक्नुहोस्। आवेदनमा भएको लाइनभन्दा बढी बालबालिकाको नाम भएमा, थप बालबालिकाका लागि सबै आवश्यक जानकारीसँगै दोस्रो पाना (वा विद्युतीय माध्यमबाट पूरा गर्दै हो भने दोस्रो आवेदन) राख्नुहोस्। यो चरण 3 मा वयस्कहरूलाई पनि लागू हुन्छ। "MI" भनेको बीचको नामको प्रथमाक्षरको छोटो फाराम हो। प्रत्येक बच्चाको बीचको नामको पहिलो अक्षर बाकसमा लेख्नुहोस्।	**B) के बच्चा विद्यार्थी हो?** यदि "हो" भने, दायाँपट्टी रहेको "ग्रेड" स्तम्भमा विद्यार्थीको ग्रेड स्तर लेख्नुहोस्।	**C) के तपाईंको कुनै** फोस्टर बच्चा (*Foster Child*) **छन्?** यदि सूचीबद्ध गरिएका कुनै पनि बालबालिका फोस्टर बच्चा (*Foster Child*) भएमा, बच्चाको नामको छेउमा रहेको "फोस्टर बच्चा" बाकसमा ठीक चिह्न लगाउनुहोस्। तपाईं फोस्टर बच्चा (*Foster Child*) का लागि मात्र आवेदन दिँदै हुनुहुन्छ भने, **चरण 1** पूरा गरेपछि, **चरण 4 मा जानुहोस्**। <u>तपाईंसँगै बस्ने फोस्टर बच्चा (*Foster Child*) लाई तपाईंको घरपरिवारको सदस्य मान्न सकिन्छ र तपाईंको आवेदनमा सूचीबद्ध गरिनुपर्छ</u>। तपाईं दुवै *Foster* र गैर-फोस्टर बच्चा (*Foster Child*) का लागि आवेदन दिँदै हुनुहुन्छ भने, चरण 3 मा जानुहोस्। ध्यान दिनुहोस्: दतक बालबालिकाहरूलाई फोस्टर बच्चा (*Foster Child*) मानिँदैन। फोस्टर बच्चा (*Foster Child*) भनेको राज्यले हिरासतमा लिएको नाबालक बच्चा हो र बच्चाको आमाबुवा वा अभिभावकको ठाउँमा बच्चाको ख्याल राख्ने राज्यद्वारा इजाजतप्राप्त वयस्कलाई दिइन्छ।	**D) के घरबार नभएको, प्रवासी वा घरबाट भागेका बालबालिका छन्?** तपाईंलाई यस खण्डमा सूचीबद्ध भएको कुनै पनि बच्चा यस विवरणसँग मिल्दोजुल्दो छ जस्तो लाग्छ भने, बच्चाको नामको छेउमा रहेको "घरबार नभएको, प्रवासी, घरबाट भागेको" बाकसमा ठीक चिह्न लगाउनुहोस् र <u>आवेदनमा दिइएका सबै चरणहरू पूरा गर्नुहोस्</u>। घरबार नभएको, प्रवासी, घरबाट भागेको <u>स्थिति कार्यक्रमको उचित कर्मचारीसँग पुष्टि गरिनुपर्छ</u>। स्कूल डिस्ट्रिक्टले तपाईंको विद्यार्थीको घरबार नभएको, प्रवासी वा घरबाट भागेको स्थिति पुष्टि गर्न नसकेमा, स्कूल डिस्ट्रिक्टले आम्दानी-आधारित आवेदन भर्न तपाईंलाई सम्पर्क गर्ने छ। <u>स्कूल डिस्ट्रिक्टले तपाईंलाई पछि फेरि सम्पर्क नगरोस् भन्नका लागि</u> तपाईंले अहिले नै आफ्नो आम्दानीसम्बन्धी जानकारी प्रदान गर्न छनोट गर्न सक्नुहुन्छ।

यो संस्था समान अवसर प्रदायक हो।

चरण 2: के घरको कुनै पनि सदस्य हालै पूरक पोषण सहायता कार्यक्रम (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP), आवश्यकतामा रहेका परिवारहरूका लागि अस्थायी सहायता (Temporary Assistance for Needy Families, TANF) वा भारतीय आरक्षणहरूमा खाद्य वितरण कार्यक्रम (Food Distribution Program on Indian Reservations, FDPIR) **मा सहभागी हुनुहुन्छ?**

तपाईंको घरपरिवारको कोही पनि सदस्य (तपाईंसहित) हालसालै तल सूचीबद्ध गरिएका एक वा सोभन्दा बढी सहायता कार्यक्रमहरूमा सहभागी हुनुहुन्छ भने, तपाईंका बालबालिका निःशुल्क विद्यालय खानाहरूका लागि योग्य हुनुहुन्छ:

- पूरक पोषण सहायता कार्यक्रम (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) वा [Insert State SNAP here].
- आवश्यकतामा रहेका परिवारहरूका लागि अस्थायी सहायता (Temporary Assistance for Needy Families, TANF) वा [Insert State TANF here].
- भारतीय आरक्षणहरूमा खाद्य वितरण कार्यक्रम (Food Distribution Program on Indian Reservations, FDPIR)।

A) तपाईंको घरपरिवारको कोही पनि सदस्य माथि सूचीबद्ध गरिएका कुनै पनि कार्यक्रममा सहभागी नभएमा:

- **चरण 2** मा "छैन" विकल्पमा ठीक चिह्न लगाउनुहोस् र **चरण 3** मा जानुहोस्।

B) तपाईंको घरपरिवारको कोही पनि सदस्य माथि सूचीबद्ध गरिएका कुनै पनि कार्यक्रममा सहभागी भएमा:

- SNAP, TANF वा FDPIR को केस नम्बर लेख्नुहोस्। तपाईंले एउटा केस नम्बर मात्र उपलब्ध गराउनुपर्छ। तपाईं यीमध्ये कुनै एक कार्यक्रममा सहभागी हुनुहुन्छ र आफ्नो केस नम्बर थाहा छैन भने, निम्नमा सम्पर्क गर्नुहोस्:
  [Insert State/local agency contacts here].
- **चरण 4** मा जानुहोस्।

चरण 3: घरको सबै सदस्यको नाम र प्रत्येक सदस्यको आम्दानीको सूची बनाउनुहोस्

मैले आफ्नो आम्दानी कसरी रिपोर्ट गर्ने?

- तपाईंको घरपरिवारको आम्दानी रिपोर्ट गर्नुपर्छ कि पर्दैन भनी निर्धारण गर्नका लागि आवेदन फारामको पछाडिपट्टी रहेको "**<u>आम्दानीका स्रोतहरू</u>**" र "**<u>बालबालिकाको आम्दानीका उदाहरणहरू</u>**" नामक सूचीहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- सबै रकमहरू कुल आम्दानीमा मात्र रिपोर्ट गर्नुहोस्। सबै आम्दानी पूरै डलरमा रिपोर्ट गर्नुहोस्। सेन्टमा समावेश नगर्नुहोस्।
  - कुल आम्दानी भनेको **कर र कटौती गर्नु**अघि प्राप्त भएको जम्मा आम्दानी हो।
  - धेरैजसो मानिसलाई आम्दानी भनेको उनीहरूले "घर लैजाने" रकम हो र जम्मा, "कुल" रकम होइन भन्ने लाग्छ। तपाईंले यस आवेदनमा रिपोर्ट गर्ने आम्दानी कर, बीमा प्रिमियम वा तपाईंको भुक्तानीबाट अन्य कुनै पनि रकम कटौतीका लागि घटाइएको छैन भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- रिपोर्ट गर्नका लागि आम्दानी नभएको कुनै पनि फाँटमा "0" लेख्नुहोस्। खाली छोडिएको कुनै पनि आम्दानीको फाँटलाई पनि शून्यको रूपमा गनिन्छ। तपाईंले "0" लेख्नुहुन्छ वा कुनै पनि फाँट खाली छोड्नुहुन्छ भने, तपाईं रिपोर्ट गर्नका लागि कुनै पनि आम्दानी छैन भन्ने कुरा प्रमाणित (प्रतिज्ञा) गर्दै हुनुहुन्छ। यदि स्थानीय अधिकारीहरूलाई तपाईंको घरपरिवारको आम्दानी गलत तरिकाले रिपोर्ट गरिएको थियो भन्ने शंका लागेमा, तपाईंको आवेदन निरीक्षण गरिने छ।
- प्रत्येक फाँटको दायाँपट्टी भएका चिह्न लगाउने बाकसहरू प्रयोग गरेर प्रत्येक प्रकारको आम्दानी कतिपटक प्राप्त गरिएको थियो भनी ठीक चिह्न लगाउनुहोस्।

3.A. वयस्कहरूले कमाएको आम्दानी रिपोर्ट गर्नुहोस्

मैले यहाँ कसको नाम लेख्नुपर्छ?

- यो खण्ड भर्दा, कृपया तपाईंसँगै बस्ने र आम्दानी र खर्चहरू साझा गर्ने तपाईंसँग सम्बन्धित <u>नभए तापनि र आफ्नै आम्दानी नभए तापनि तपाईंको घरमा बस्ने सबै वयस्क सदस्यहरूको नाम समावेश गर्नुहोस्</u>।
- ***निम्न कुरा समावेश नगर्नुहोस्:***
  - तपाईंसँग बस्ने तर तपाईंको घरपरिवारको आम्दानीबाट समर्थन नपाएका र तपाईंको घरपरिवारको आम्दानीमा योगदान नपुर्‍याउने मानिसहरू।
  - **चरण 1** मा सूचीबद्ध गरिसकेको शिशु, बालबालिका र विद्यार्थीहरू।

चरण 3: घरको सबै सदस्यको नाम र प्रत्येक सदस्यको आम्दानी सूचीबद्ध गर्नुहोस्

1) घरपविरारको वयस्क सदस्यहरूको नाम सूचीबद्ध गर्नुहोस् ।

घरपरिवारको प्रत्येक सदस्यको नाम "घरपरिवारको वयस्क सदस्यहरूको नाम (नाम र थर)" चिन्हित बाकसहरूमा लेख्नुहोस्। विद्यार्थीहरूलाई स्वतन्त्र रूपमा कर तिर्नुपर्ने भनी घोषणा नगर्दासम्म कलेज जाने विद्यार्थीहरूलाई समावेश गर्नुहोस् (सबै कलेज जाने विद्यार्थीहरूलाई वयस्क मानिन्छ)। **चरण 1** मा सूचीबद्ध गरिएका कुनै पनि घरपरिवार सदस्यको नाम यहाँ सूचीबद्ध नगर्नुहोस्।

2) कामबाट कमाएको पैसा सूचीबद्ध गर्नुहोस्।

कामबाट प्राप्त सबै आम्दानी आवेदनमा रहेको "कमाई" फाँटमा सूचीबद्ध गर्नुहोस्। यो खासगरी जागिरमा काम गरेर कमाएको पैसा हो। यदि तपाईं स्वयं-रोजगार व्यवसाय वा कृषिको मालिक हो भने, तपाईंले आफ्नो खुद आम्दानी रिपोर्ट गर्नु पर्ने हुन्छ। खुद आम्दानी भनेको तपाईंको कर र कटौतीहरू घटाएपछि निस्केको आम्दानी हो।

- ***मेरो धेरै जागिरहरू भएमा के गर्ने?*** प्रत्येक जागिरलाई नयाँ लाइनमा तपाईंको प्रत्येक जागिरमा भएको नाम र आम्दानी प्रविष्ट गरेर छुट्टाछुट्टै सूचीबद्ध गर्नुहोस्। आवश्यक भएमा थप पाना थप्नुहोस्।
- ***म स्वयं-रोजगार भएमा के गर्ने?*** तपाईंको व्यवसायबाट प्राप्त आम्दानीलाई खुद रकमको रूपमा सूचीबद्ध गर्नुहोस्। यो खुद रकम तपाईंको व्यवसायको कुल प्राप्ति (आय) बाट कुल सञ्चालन खर्च घटाएर गणना गरिन्छ। कुल प्राप्ति वा आय भनेको कुनै पनि उत्पादनको बिक्री वा प्रस्तावित सेवाहरूबाट आर्जन भएको सबै आमदानी हो।

चरण 1 मा सूचीबद्ध गरिएको बच्चाको आम्दानी छ भने, **चरण 3, भाग B** मा भएका निर्देशनहरूको पालना गर्नुहोस्।

3) जन सहायता/बाल सहायता/भत्ताबाट प्राप्त आम्दानी सूचीबद्ध गर्नुहोस् ।

आवेदनमा रहेको "सार्वजनिक सहायता/बाल सहायता/भत्ता" फाँटमा लागू हुने सबै आम्दानी सूचीबद्ध गर्नुहोस्। चार्टमा सूचीबद्ध नभएका कुनै पनि जन सहायता लाभहरूको नगद मान रिपोर्ट नगर्नुहोस्। यदि बाल सहायता वा भत्ताबाट आम्दानी प्राप्त भएको हो भने, अदालतद्वारा आदेश दिइएको भुक्तानीहरू मात्र रिपोर्ट गर्नुहोस्। अनौपचारिक तर नियमित भुक्तानीहरू अर्को भागमा "अन्य" आम्दानीको रूपमा रिपोर्ट गरिनुपर्छ।

4) पेन्सन/सेवानिवृत्ति/अन्य सबै आम्दानीबाट प्राप्त आम्दानी सूचीबद्ध गर्नुहोस्।

आवेदनमा रहेको "पेन्सन/सेवानिवृत्ति/अन्य सबै आम्दानी" फाँटमा लागू हुने सबै आम्दानी सूचीबद्ध गर्नुहोस्।

- ***मैले यस वर्गमा रहेका धेरै स्रोतहरूबाट आम्दानी प्राप्त गरेमा के गर्ने?*** प्रत्येक स्रोतलाई नयाँ लाइनमा तपाईंको प्रत्येक स्रोतमा भएको नाम र आम्दानी प्रविष्ट गरेर छुट्टाछुट्टै सूचीबद्ध गर्नुहोस्। आवश्यक भएमा थप पाना थप्नुहोस्।

5) कुल घरपविरारको साइज सूचीबद्ध गर्नुहोस ।

"कुल सदस्यहरू (बालबालिका र वयस्कहरू)" फाँटमा जम्मा सदस्यहरूको सङ्ख्या प्रविष्ट गर्नुहोस्। यो सङ्ख्या **चरण 1** र **चरण 3** मा सूचीबद्ध गरिएको सदस्यहरूको सङ्ख्यासँग समान हुनुपर्छ। तपाईंले आवेदनमा सूचीबद्ध नगरेको कोही पनि सदस्य हुनुहुन्छ भने, फेरि पछाडि गएर उहाँको नाम थप्नुहोस्। तपाईंको परिवार सदस्यको सङ्ख्याले निःशुल्क र सस्तो मूल्यमा खानाहरूमा प्रभाव पार्ने हुनाले सबै सदस्यहरूको नाम सूचीमा लेख्न महत्वपूर्ण हुन्छ।

6) तपाईंको सामाजजक सुरक्षा म्बरको अजन्तमको च र ट अङ्क उपलब्ध रिाउ ुहोस् ।

घरको वयस्क सदस्यले उपलब्ध गराइएको खाली ठाउँमा आफ्नो सामाजिक सुरक्षा नम्बरको अन्तिम चारवटा अङ्क प्रविष्ट गर्नुपर्छ। तपाईंसँग सामाजिक सुरक्षा नम्बर नभए तापनि तपाईं लाभहरूका लागि आवेदन दिन योग्य हुनुहुन्छ। यदि घरको कोही पनि वयस्क सदस्यसँग सामाजिक सुरक्षा नम्बर छैन भने, यो ठाउँ खाली छोड्नुहोस् र दायाँपट्टी रहेको "कुनै सामाजिक सुरक्षा नम्बर छैन भने ठीक चिह्न लगाउनुहोस्" नामक बाकसमा चिह्न लगाउनुहोस्।

3.B बालबालिकाले कमाएको आम्दानी सूचीबद्ध गर्नुहोस्

बालबालिकाले कमाएको वा प्राप्त गरेको सबै आम्दानी सूचीबद्ध गर्नुहोस्।

"बच्चाको आम्दानी" चिह्नित बाकसमा चरण 1 मा सूचीबद्ध तपाईंको घरपरिवारमा रहेका सबै बालबालिकाको सम्मिलित कुल आम्दानी **सूचीबद्ध गर्नुहोस्।** तपाईं *Foster* बच्चाहरूलाई पनि आफ्नो परिवारको अन्य बच्चासँगै आवेदन दिँदै हुनुहुन्छ भने मात्र गणना गर्नुहोस्।

- ***बच्चाको आम्दानी भनेको के हो?*** बच्चाको आम्दानी भनेको तपाईंको घरबाट बाहिर तपाईंको बच्चालाई सिधै भुक्तान गरिने पैसा हो। धेरैजसो घरमा कुनै पनि बच्चाको आम्दानी हुँदैन।

चरण 4: सम्पर्क जानकारी र वयस्कको हस्ताक्षर

सबै आवेदनहरूमा घरको वयस्क सदस्यले हस्ताक्षर गर्नुपर्छ। आवेदनमा हस्ताक्षर गरेर, उक्त सदस्यले सबै जानकारी साँचो तरिकाले र पूर्ण रूपमा रिपोर्ट गरिएको छ भनी प्रतिज्ञा गर्दै हुनुहुन्छ। यो खण्ड भर्नुअघि, कृपया तपाईंले आवेदनको पछाडिपट्टी रहेका विवरणहरू पढ्नुभएको छ भनी सुनिश्चित पनि गर्नुहोस्।

A) तपाईंको सम्पर्क जानकारी उपलब्ध गराउनुहोस्। यो जानकारी उपलब्ध भएमा उपलब्ध फाँटहरूमा आफ्नो हालको मेल ठेगाना लेख्नुहोस्। तपाईंको स्थायी ठेगाना छैन भने पनि ठीक छ। फोन नम्बर, इमेल ठेगाना वा दुवै साझा गर्ने/नगर्ने कुरा ऐच्छिक हो तर हामीले तपाईंलाई सम्पर्क गर्नुपरेमा हामीलाई द्रुत रूपमा तपाईंलाई सम्पर्क गर्न मद्दत गर्नुहोस्।	**B) तपाईंको नाम लेखेर हस्ताक्षर गर्नुहोस् र आजको मिति लेख्नुहोस्।** आवेदनमा हस्ताक्षर गर्ने वयस्कको नाम लेख्नुहोस् र उक्त व्यक्तिले "वयस्कको हस्ताक्षर" बाकसमा हस्ताक्षर गर्नुपर्छ।	**C) भरेको आवेदन निम्नमा मेल गर्नुहोस्:** Insert School/District address here

वैकल्पिक

बालबालिकाका जातीय पहिचानहरू साझा गर्नुहोस् (ऐच्छिक)। आवेदनको पछाडिपट्टी, हामीले तपाईंलाई आफ्नो बालबालिकाको जाती र जातीयताबारे जानकारी साझा गर्न अनुरोध गर्छौं। यो फाँट ऐच्छिक हो र निःशुल्क र सस्तो मूल्यमा विद्यालय खानाहरू प्राप्त गर्ने तपाईंको बालबालिकाको योग्यतालाई प्रभाव पार्दैन। यो जानकारी राज्यको संघीय नागरिक अधिकार कानूनहरूसँगको अनुपालना निर्धारण गर्ने उद्देश्यका लागि मात्र अनुरोध गरिएको हो र तपाईंको प्रतिक्रियाले तपाईंको आवेदन दिने विचारलाई प्रभाव पार्ने छैन र गोपनीयता ऐनअन्तर्गत सुरक्षित राख्न सकिन्छ। यो जानकारी उपलब्ध गराएर, तपाईं हामीलाई यो कार्यक्रम भेदभावरहित तरिकाले सञ्चालन गरिन्छ भनी सुनिश्चित गर्न सहायता गर्नु हुने छ।

कृपया यो आवेदन सिधै आफ्नो बच्चाको विद्यालयमा पठाउनुहोस्। भरेका आवेदनहरू वा आवेदनबारे प्रश्नहरू संयुक्त राज्य कृषि विभाग (U.S. Department of Agriculture, USDA) सहायक सचिव नागरिक अधिकार कार्यालयमा मेल, फ्याक्स वा इमेल <u>नगर्नुहोस्</u> अन्यथा निःशुल्क र सस्तो मूल्यमा खानाहरू पाउने तपाईंको बच्चाको योग्यतामा ढिलाइ हुने छ।