



## पुराना अमेरिकी अधिनियम पोषण से वाहरू

जम्मा हुने र घरमा डेलभिर गरने खाना से वाहरूले 60+ उमेरका मानसिहरू, तनीहरूको जीवनसाथी, र केही अवस्थामा, अपाङ्गता भएका 60 वर्षभन्दा कम उमेरका वयस्कहरुलाई पोषण र समाजीकरण प्रदान गर्दछ। योग्य व्यक्तिहरुले खाना पाउं छन र अन्य से वाहरू जस्तै पोषण शक्ति, पोषण परामर्श, उनीहरुको घरमा रहन से वाहरू र सवास्थ्य र कल्याण कार्यक्रमहरुमा पहुँच पाउं छन। खाना सेवे च्छाँके योगदानको आधारमा उपलब्ध गराइन्छ।

## सम्पर्क जानकारी वृद्धावस्थामा कषे तर एजेन्सी

🌟 <https://hhs.iowa.gov/programs/programs-and-services/aging-services>

## LifeLong लिंक

☎ 866-468-7887

🌟 <https://lifelonglinks.org>

## आपतकालीन खाना

खाना प्यान्ट्री, आश्रय र सूप कचिन जस्ता ठाउं हरूमा नःशुल्क खाना र खाना उपलब्ध गराइन्छ।

## सम्पर्क जानकारी

📞 तपाईंको नजिकको खानाको स्रोत पत्ता लगाउन 2-1-1 हेल्पलाइनमा कल गर्नुहोस् तपाईंको जपि कोड

📠 898211 मा टेक्स्ट गर्नुहोस्।

🌟 [www.211iowa.org](http://www.211iowa.org)

🌟 आफ्नो स्थानीय खाद्य बैंकको फोन नम्बर फेला पार्न [www.feedingamerica.org](http://www.feedingamerica.org) मा जानुहोस्। त्यसपछि स्थानीय खाना प्यान्ट्री, सूप भान्सा वा भोजन साइट फेला पार्न फूड बैंकलाई कल गर्नुहोस्।

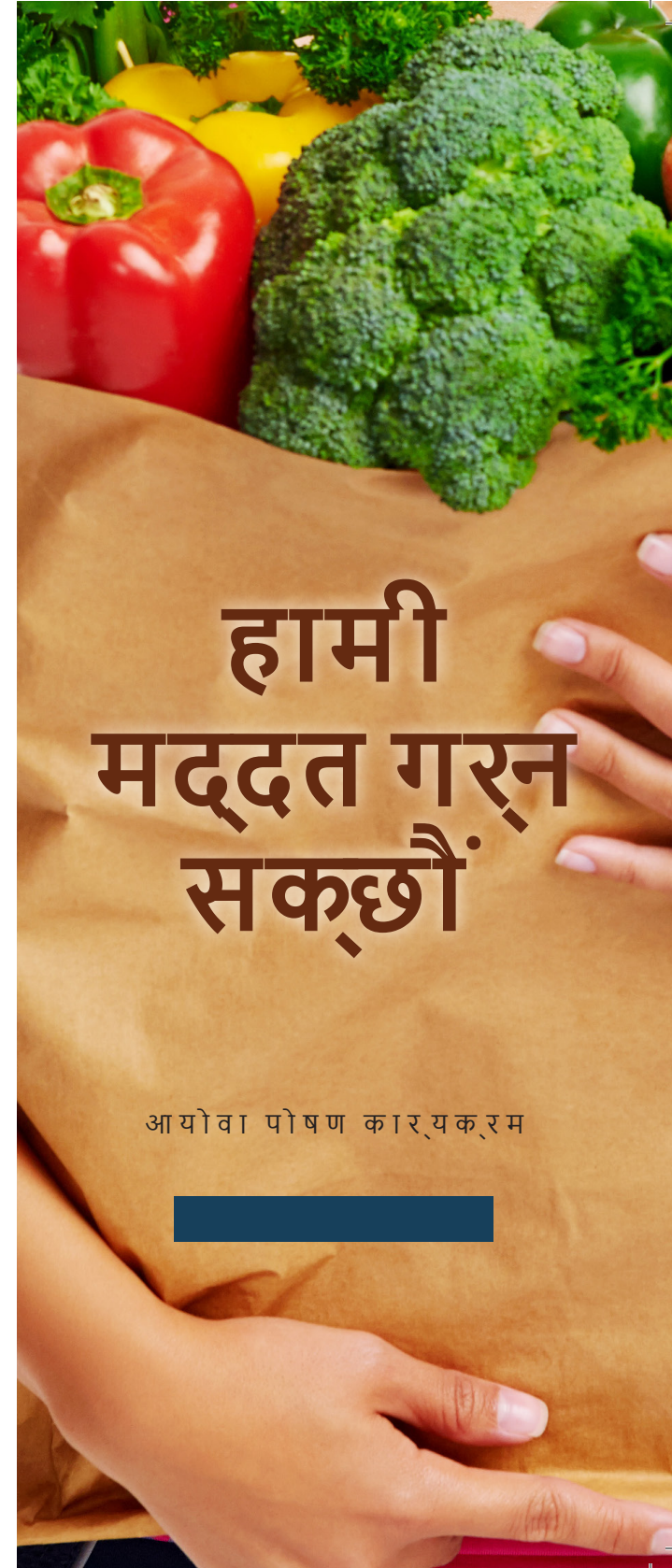
यो सामग्री USDA को पूरक पोषण सहायता कार्यक्रम (SNAP) द्वारा वित्त पोषित गरिएको थियो।



संघीय नागरिक अधिकार कानून र अमेरिकी कृषिविभाग (U.S. Department of Agriculture) (USDA) नागरिक अधिकार नियमहरु र नीतिहरु अनुसार, यस संस्थालाई जाति, रंग, राष्ट्रिय मूल, लिंग (लैङ्गिक पहिचान र यौन झुकाव सहित), धार्मिक, असक्षमता, उमेर, राजनीतिक विश्वासवा पूर्व नागरिक अधिकार गतिविधि को लागी बदला वा बदला आस्थाको आधारमा भेदभाव गर्न निषेध गरिएको छ।

कार्यक्रम जानकारी अंग्रेजी बाहेक अन्य भाषाहरुमा उपलब्ध गराउन सकिन्छ। कार्यक्रम जानकारी (जस्तै, ब्रेल, ठूलो प्रिन्ट, अडियोटेप, अमेरिकी साङ्केतिक भाषा) प्राप्त गर्नका लागि सञ्चारको वैकल्पिक माध्यम चाहिने अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुले लाभको लागि आवेदन गरेको एजेन्सी (राज्य वा स्थानीय) लाई सम्पर्क गर्नुपर्छ। बहिरा, सुन्न नसक्ने वा बोल्ने असक्षमता भएका व्यक्तिहरुले संघीय रलि सेवा मार्फत USDA लाई (800) 877-8339 मा सम्पर्क गर्न सक्छन्। कार्यक्रम भेदभाव उजुरी दर्ता गर्न, उजुरीकर्ताले फारम AD-3027, USDA कार्यक्रम भेदभाव उजुरी फारम भरनुपर्छ जुन अनलाइनमा प्राप्त गर्न सकिन्छ: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>, कुनै पनि USDA कार्यालयबाट, (833) 620-1071 मा कल गरेर वा USDA लाई सम्बोधन गरिएको पत्र लेखेर। पत्रमा उजुरीकर्ताको नाम, ठेगाना, टेलिफोन नम्बर र कथित भेदभावपूर्ण

कार्यको लिखित विवरण नागरिक अधिकारका लागि सहायक सचिव (Assistant Secretary for Civil Rights) (ASCR) लाई कथित नागरिक अधिकार उल्लङ्घनको प्रकृति र मतिको बारेमा जानकारी गराउन पर्याप्त विवरण समावेश हुनुपर्छ। पूरा भएको AD-3027 फारम वा पत्र खाद्य र पोषण सेवा, USDA, 1320 Braddock Place, Room 334, Alexandria, VA 22314 मा पेश गर्नुपर्ने छ; वा फ्याक्स: (833) 256-1665 वा (202) 690-7442; वा ईमेल: [FNCSIVILRIGHTSCOMPLAINTS@usda.gov](mailto:FNCSIVILRIGHTSCOMPLAINTS@usda.gov)



# हामी मदद गर्न सक्छौं

आयोवा पोषण कार्यक्रम



Department of Health and Human Services

Comm. 070NE (4/24)  
Nepali





## कठिन समयमा आफ्नो परिवारलाई खुवाउने

तपाईंलाई पहिले नै राम्रो खाना थाहा छ तपाईंको परिवारको स्वास्थ्यका लागि महत्त्वपूर्ण छ। कठिन समयहरूले तपाईंको परिवारलाई स्वस्थ र खुसी हुन आवश्यक पर्ने खाना पाउन गाह्रो बनाउन सक्छ। यस पुस्तिकामा धेरै पोषण कार्यक्रमहरूको बारेमा जानकारी छ जसले मद्दत गर्न सक्छ।

## कडा बजेटमा स्वस्थ विकल्पहरू

आयोवा स्टेट युनिभर्सिटी एक्सटेन्सन र आउटरिच कार्यक्रमहरूले तपाईंलाई आफ्नो र तपाईंको परिवारका लागि स्वस्थ छनौटहरू गर्न रणनीतिहरू सकिने मद्दत गर्न सक्छ।

- आय निर्देशनहरू पूरा गर्नेहरूका लागि चयन गरिएका काउन्टीहरूमा कार्यक्रमहरू प्रस्ताव गरिन्छ।
- स्मार्ट खर्च गर्नुहोस्। स्मार्ट खानुहोस्। स्वस्थ रेसिपी, कसरी गर्ने भिडियो र अनुसन्धानमा आधारित पोषण जानकारीका साथ एक नःशुल्क स्रोत हो। हाम्रो नःशुल्क एप डाउनलोड गर्नुहोस् र पैसा बचत गर्दा राम्रोसँग कसरी खाने भनेर जानकारीका लागि हाम्रो वेबसाइटमा जानुहोस्।

## सम्पर्क जानकारी

☎ कल 800-262-3804

🌟 <https://bit.ly/isu-spend-smart>

## महिला, बालक र बच्चा (WIC)

WIC एक पूरक पोषण कार्यक्रम हो जसले परिवारहरूलाई स्वस्थ खाना, पोषण शिक्षा, सतनपान सहयोग र अन्य स्वास्थ्य सेवा एजेन्सीहरूलाई रेफरलहरू प्रदान गर्दछ।

## योग्यताहरू

- गर्भवती, सुतकेरी, सतनपान वा शिशु वा 5 वर्ष मुनाको बच्चाहरू
- आय दिशानिर्देशहरू पूरा गर्नुहोस्
- आयोवामा बस्ने
- चिकित्सा वा पोषण आवश्यकता छ

## सम्पर्क जानकारी

☎ 800-532-1579 वा 515-281-6650

🌟 <https://hhs.iowa.gov/programs/food-assistance/wic-iowa> or [www.signupwic.com/](http://www.signupwic.com/)

## फूड बक्स दोब्बर गर्नुहोस्

तपाईंले आफ्नो SNAP EBT कार्ड मार्फत ताजा फलफूल र तरकारीहरूमा खर्च गर्नुहुने प्रत्येक \$1 को लागि, तपाईंले डबल अप फूड बक्समा \$1 पाउनुहुन्छ जुन तपाईंले थप फलफूल र तरकारीहरूमा खर्च गर्न सक्नुहुन्छ! कार्यक्रम सहभागी किसान बजार, करिना पसल र आयोवामा खाद्य सहकारीहरूमा उपलब्ध छ।

## सम्पर्क जानकारी

☎ 515-650-6854

✉ [info@iowaHealthiestState.com](mailto:info@iowaHealthiestState.com)

🌟 [www.doubleupiowa.org](http://www.doubleupiowa.org)

## विद्यालय पोषण कार्यक्रमहरू

नेशनल स्कूल लंच र स्कूल ब्रेकफास्ट कार्यक्रमहरूले योग्य विद्यार्थीहरूलाई नःशुल्क वा सस्तो मूल्यको खाना उपलब्ध गराउछन्।

## योग्यताहरू

- आय दिशानिर्देशहरू पूरा गर्नुहोस् वा SNAP प्राप्त गर्नुहोस्
- सबै प्रवासी, घरबारविहीन र पालनपोषणका बालबालिकाहरू योग्य हुन्छन्

## आवेदन दिनका लागि

आफ्नो बच्चाको विद्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस् र नःशुल्क वा कम मूल्य योग्यता आवेदन अनुरोध गर्नुहोस्।

<https://bit.ly/Nutrition-Programs>

## ग्रीष्मकालीन भोजन कार्यक्रमहरू

बालबालिकाहरूले सहभागी समुदायहरूमा गर्मीको समयमा नःशुल्क खाना पाउछन्।

## योग्यताहरू

- 18 वर्ष वा सोभन्दा कम उमेरका व्यक्तिहरू वा 18 वर्षभन्दा माथिका व्यक्तिहरू जसले शारीरिक वा मानसिक असक्षमता पाएका छन् र विद्यालय वर्षमा विद्यालय कार्यक्रममा भाग लिन्छन्।

## आवेदन दिनका लागि

📍 304-304 मा "खाना" वा "कोमिडा" पाठ गर्नुहोस्

☎ यी नम्बरहरूमा सम्पर्क गर्नुहोस्: 2-1-1 वा

1-866-3-HUNGRY (1-866-348-6479) वा 1-877-8-HAMBRE (1-877-842-6273)

🌟 [www.fns.usda.gov/meals4kids](http://www.fns.usda.gov/meals4kids)

## पूरक पोषण सहायता कार्यक्रम (SNAP)

सहभागीहरूले सुपरमार्केट, करिना पसल र केही किसान बजारहरू लगायत सहभागी खुद्रा विक्रेताहरूबाट करिना सामानहरूको निम्नका लागि इलेक्ट्रोनिक बेनिफिट ट्रान्सफर (EBT) कार्ड प्राप्त गर्छन्।

## योग्यताहरू

- आय दिशानिर्देशहरू पूरा गर्नुहोस्
- नागरिक वा कानूनी आप्रवासी हुनुहोस्
- संयुक्त राज्य अमेरिकामा जन्मका सबै बालबालिकाले आफ्ना अभिभावक नागरिक नभए पनि आवेदन दिन सक्छन्।

## व्यक्तिका रूपमा आवेदन दिन

☎ तपाईंको नजिकैको स्वास्थ्य र मानव सेवा कार्यालयको स्थानका लागि 877-347-5678 मा कल गर्नुहोस्।

## अनलाइन आवेदन भर्न

🌟 <https://bit.ly/hhs-services-portal>

## फोन मार्फत आवेदन दिन

☎ आयोवा फूड बैंक एसोसिएसनमा कल गर्नुहोस् 855-944-3663 बिहान 8:00 देखि 5:00 बजे सम्म सोमबार - शुक्रबार

