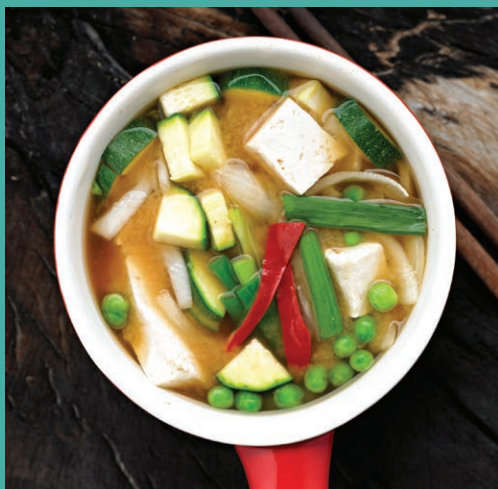


# निगरानी रखें

स्वस्थ जीवन-शैली के लिए सरल उपाय



न्यूयॉर्क में चार में से एक वयस्क उच्च रक्तचाप से पीड़ित है। उपचार न किया गया उच्च रक्तचाप दिल के रोग, आघात (स्ट्रोक), रक्त वाहिनियों की समस्याओं, गुर्दे और नेत्र की समस्याओं, और अकाल मृत्यु के जोखिम को बढ़ाता है।

## **आप स्वस्थ भोजन करके और शारीरिक रूप से सक्रिय रहकर उच्च रक्तचाप की रोकथाम और कंट्रोल करने में सहायता सकते हैं।**

स्वास्थ्यप्रद आदतें भी वज़न कम करने या स्वास्थ्यप्रद वज़न बनाए रखने, तनाव को नियंत्रित करने, अधिक ऊर्जावान बनने तथा अपने बच्चों और नाती-पोतों के लिए अच्छा उदाहरण पेश करने में आपकी सहायता कर सकती हैं। इस गाइड में समय और धन बचाने के सुझावों सहित स्वास्थ्यप्रद आदतें डालने के सरल उपाय प्रदान किए गए हैं।

इसे एक बार में एक दिन ही करें – साधारण बदलाव लंबे समय तक बने रहने के लिए अधिक आसान होंगे।

एक छोटा-सा बदलाव भी बहुत असर डाल सकता है।

**आइए, हम शुरुआत करें!**



# 01 स्वास्थ्यकर खान-पान

*क्या?*

- 02 भोजन
- 09 पेय
- 11 अल्पाहार

*कैसे?*

- 13 समझदारी से खरीददारी करें
- 15 कम सोडियम का चुनाव करें
- 17 पोषक भोजन पकाएं
- 19 घर से बाहर खाना खाते समय सही खाएं

# 21 सक्रिय जीवन-शैली

*क्या?*

- 22 दिन-प्रतिदिन के क्रियाकलाप
- 23 खेल तथा व्यायाम

*कैसे?*

- 25 लक्ष्य निर्धारित करें
- 26 अपने दिन के क्रियाकलाप बनाएं
- 26 NYC को अपना जिम बनाएं

# स्वास्थ्यकर खान-पान

फल और सब्जियाँ



अनाज

परोपन्न

## फास्ट फूड और भारी भरकम पोर्शन्स की आज की दुनिया में,

संतुलन पाना हमेशा आसान नहीं होता है। अधिकतर वयस्कों को रोजाना लगभग 2,000 या इससे कम कैलोरी, और 2,300 मि.ग्रा. तक सोडियम की आवश्यकता होती है।

फिज़िकल एक्टिविटी से आप जितनी कैलोरीज़ जला सकते हैं उससे अधिक कैलोरीज़ खाने से वज़न बढ़ सकता है, जिससे उच्च रक्तचाप, दिल की बीमारी, मधुमेह और कुछ कैंसरों जैसी स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं।

आपके आहार में बहुत अधिक सोडियम (नमक) उच्च रक्तचाप के आपके जोखिम को बढ़ाता है। प्रत्येक व्यक्ति को अपने आहार में सोडियम की मात्रा को सीमित रखना चाहिए; यह विशेष रूप से तब महत्वपूर्ण होता है जब आप उच्च रक्तचाप से पीड़ित हों। औसत अमरीकी नागरिक के आहार में अधिकतर सोडियम पैकेट बंद, परिष्कृत और रेस्तराँ के भोजन से मिलता है, न कि नमक-दानी से। भोजन खरीदते समय लेबलों की तुलना करें और अपने आहार में सोडियम की मात्रा कम करने के लिए अनाजों, फलियों और उपज जैसा समूचा भोजन पकाएं।

इस खण्ड से आपको कैलोरीज़ और खुराक के आकारों को प्रबंधित करने में सहायता मिलेगी। आपको इस पुस्तिका में सम्मिलित वर्कशीट “स्वास्थ्यवर्धक प्लेट तैयार करना” से लेकर अपनी प्लेट तैयार करने के तरीके तक के संबंध में अतिरिक्त मार्गदर्शन मिल सकता है।

## भोजन

### भोजन की स्वास्थ्यप्रद प्लेट तैयार करें

सही आकार की प्लेट या बाउल से शुरुआत करें। सुझाव: अधिक दिशानिर्देश के लिए इस पुस्तक के साथ दी गई “स्वास्थ्यवर्धक प्लेट तैयार करना” वर्कशीट का प्रयोग करें।

वयस्क व्यक्ति की प्लेट 9 इंच की होनी चाहिए और बच्चे की प्लेट 7 इंच की होनी चाहिए।

- ½ प्लेट को फलों और सब्जियों से भरें।
- ¼ प्लेट प्रोटीन— कम वसा वाले मांस (जैसे ग्रिल किया हुआ चिकन ब्रेस्ट और पोर्क टेंडरलॉइन), सीफूड (जैसे खाल उतारी हुई मछली) या शाकाहारी विकल्प (जैसे सेम, अंडे या टोफू) से भरें।
- ¼ प्लेट को साबुत अनाजों या स्टार्चों से भरें।



## कुछ नया आजमाएं!

- चीनीयुक्त पेय के एक स्वादिष्ट विकल्प के लिए NYC के नल के पानी में कटे हुए फल मिलाएं। बच्चे पानी में मिलाने के लिए अपनी पसंद के फल चुनने में सहायता कर सकते हैं।
- शर्बत और पॉप्सिकल्स की बजाय कटे हुए फलों को फ्रीज़र में रखें। आप पहले से क्यूब में कटे हुए फ्रीज़ किए गए फल भी खरीद सकते हैं।



## अधिक फल और सब्जियों का सेवन करें

फलों और सब्जियों में बहुत अधिक मात्रा में फाइबर होता है जो आपको कम कैलोरीज़ में ही भरपेट भोजन का अहसास कराता है। स्वास्थ्यप्रद आहार में प्रतिदिन फलों और सब्जियों का सेवन करना शामिल है।

## क्या चुनें

- विभिन्न प्रकार के रंग-बिरंगे फल और सब्जियाँ जैसे पालक, गाजर, बंदगोभी, मिंडी, शिमला मिर्च, खीरा, अंकुरित सेम, तोरी, सेब, खरबूजा, आड़ू, संतरे या टमाटर। परिष्कृत भोजन से परहेज करें, विशेष रूप से उनसे जिनमें सोडियम की अधिक मात्रा होती है।
- ताज़ा, जमाए गए तथा डिब्बाबंद फल और सब्जियाँ। सीरप की बजाए स्वयं के जूस वाले डिब्बाबंद फल खोजें। डिब्बाबंद सब्जियों का चुनाव कम-सोडियम या नमक रहित रूप में करें। (पोषक तथ्यों के लेबल और सिफारिश की गई सोडियम की सीमाओं के बारे में और अधिक जानने के लिए पृष्ठ 15 देखें।)
- जूस की बजाए समूचा फल, जैसे पपीता, आड़ू, अमरुद, खुरमा, तरबूज, नाशपाती, अनार, लीची और आम। समूचे फल में अधिक रेशा होता है और इससे आपको अपना पेट भरा हुआ महसूस होता है।

यदि संभव हो, तो अपना स्वयं का बगीचा लगाएं। आप अपनी खिड़की के निचले भाग पर एक गमले में जड़ी-बूटियाँ तथा सब्जियाँ उगा सकते हैं। इससे आपको पैसे की बचत करने में भी सहायता मिलेगी!



## पैसे की बचत कैसे करें

- फलों और सब्जियों का स्वाद बेहतर होता है तथा मौसम में आने पर ये कम महंगे होते हैं। अपने स्थानीय कृषक-बाज़ार (farmers' market) में जाएं।
  - NYC में, बहुत-से कृषक-बाज़ार "SNAP" (फूड स्टैम्प भी कहा जाता है) को स्वीकार करते हैं। अपने EBT (इलेक्ट्रॉनिक बैनेफिट ट्रांसफर) कार्ड का इस्तेमाल करके फलों और सब्जियों पर \$5 खर्च करें, और \$2 का "हेल्थ बक" ("Health Buck") कूपन पाएं — जो NYC कृषक-बाज़ारों में फल और सब्जियाँ खरीदने के लिए अच्छा। हेल्थ बक पूरे वर्ष उपलब्ध होते हैं।
- कटे हुए फलों और सब्जियों की बजाए इन्हें पूरे रूप में खरीदें।
- जमाए हुए या डिब्बाबंद फल और सब्जियाँ खरीदते समय स्टोर के ब्रांडों और बिक्रियों पर नज़र डालें।
- पत्तेदार हरी सब्जियों और बेरियों जैसे फल और सब्जियाँ, जल्दी खराब हो जाती हैं – उन्हें पहले इस्तेमाल करें। जड़दार सब्जियाँ जैसे सर्दी के स्वचैश, मूली, कमल की जड़, गाजर और शकरकंदी अधिक समय तक खराब नहीं होती हैं।
- CSA का सदस्य बनने पर विचार करें। CSA से तात्पर्य समुदाय द्वारा समर्थित खेती (Community Supported Agriculture) है। CSAs निवासियों के लिए क्षेत्रीय किसान से सब्जियों के "भाग" को खरीदकर उच्च-गुणवत्ता, स्थानीय उपज तक सीधी पहुँच बनाना संभव बनाता है। साप्ताहिक या द्वि-साप्ताहिक, जून से अक्टूबर या नवंबर तक, आपका किसान आपके पड़ोस में किसी सुविधाजनक पहुँच स्थान तक उपज का भाग पहुँचाता है। CSA के बारे में और अधिक जानने के लिए, [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) पर जाएं और "CSA" को खोजें।

## न्यूयॉर्क के निवासी अपने आहार में फलों तथा सब्जियों को कैसे शामिल करते हैं

- **मीना** — नाश्ते के लिए मैं ताज़ा या फ्रीज़ की गई पालक के साथ ऑमलेट बनाती हूँ।
- **आकाश** — मैं मौसम के अनुसार फल तथा सब्जियाँ खरीदता हूँ। ये स्वाद में बेहतर होती हैं तथा सस्ती होती हैं।
- **जिन** — जब मेरी कुछ मीठा खाने की इच्छा होती है तो मैं बैरी वाला जई का दलिया बनाता हूँ या फलों का सलाद लेता हूँ।

## सुझाव

## माता-पिता, दादा-दादी, नाना-नानी तथा देखभालकर्ताओं के लिए:

आप सब्जियाँ खाए तो आपके बच्चे तथा नाती-पोते भी खाएंगे।

धैर्य दबाव से बेहतर कार्य करता है। बच्चों द्वारा स्वास्थ्यप्रद खाना खाने और नए फल तथा सब्जियाँ आजमाने के लिए उनकी प्रशंसा करें। बच्चों को बार-बार तथा अलग-अलग तरीकों से फल एवं सब्जियाँ खाने के लिए कहें।

## क्या आपको अपने या अपने परिवार के लिए स्वास्थ्यप्रद भोजन खरीदने के लिए सहायता की जरूरत है? आप वित्तीय सहायता के पात्र हो सकते हैं।

न्यूयॉर्क राज्य का महिला, शिशु तथा बच्चों (Women, Infants and Children, WIC) के लिए विशेष पूरक पोषण कार्यक्रम (Special Supplemental Nutrition Program)

[www.health.ny.gov](http://www.health.ny.gov) पर जाएं और "WIC" खोजें या 800-522-5006 (800-655-1789 पर TTY ऐक्सेस) पर कॉल करें।

न्यूयॉर्क शहर ह्यूमन रिसोर्सेज एडमिनिस्ट्रेशन का पूरक पोषण सहायता कार्यक्रम (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP), जिसे पहले फूड स्टैम्स के नाम से जाना जाता था।

[nyc.gov/hra](http://nyc.gov/hra) पर जाएं और "How to apply for SNAP" ("SNAP के लिए कैसे आवेदन करें") खोजें या 718-557-1399 पर HRA इन्फोलाइन पर कॉल करें।



## न्यूयॉर्क निवासी अपनी सलाद में कम प्रोटीन कैसे शामिल करेंगे

- **शीला** — मैं इसमें काबुली चना, ताज़ा टमाटर तथा खीरा मिलाती हूँ और इस पर लहसुन, मिर्च, धनिया, जैतून का तेल और नींबू की कुछ बूँदों से इसे स्वादिष्ट बनाती हूँ। यह वास्तव में जल्दी बन जाता है और ज़ायकेदार होता है!
- **राज** — मुझे अपने पोते के लिए सलाद बनाना पसंद है। उसे सबसे अधिक तब पसंद आता है जब मैं एक उबले हुए अंडे के स्लाइस बनाता हूँ और इससे खुश चेहरा बनाने के लिए इस पर काली मिर्च, गिरीदार फल तथा पालक रखता हूँ!



## कम वसा वाले प्रोटीनों का सेवन करें

प्रोटीन से भरपूर भोजन (जैसे चर्बी रहित मांस, मुर्गा-मुर्गी, मछली, या सेम) पोषक-तत्व प्रदान करते हैं और आपको भरपेट भोजन का अहसास करा सकते हैं। कम-वसायुक्त प्रोटीन आपके दिल और कमर के लिए बेहतर हैं। उनमें संतृप्त वसा कम होती है। संतृप्त वसा आपके LDL (“खराब”) कोलेस्टेरोल को बढ़ाती है और दिल की बीमारी के आपके जोखिम को बढ़ाती है।

## क्या चुनें

- वनस्पति-आधारित प्रोटीन जैसे सूखे सेम (जैसे मोंगो और ब्लैक बीन्स या राजमा), सूखी मसूर, नमक-रहित गिरीदार फल और बीज, तथा टोफू जैसे सोयाबीन के प्रोडक्स।
- डिब्बाबंद सेम: कम-सोडियम या नमक-रहित भोजन चुनें तथा इस्तेमाल से पहले धोना न भूलें।
- अण्डे।
- खाल उतारा हुआ चिकन और टर्की का सीना, या लाल माँस के बिना चर्बी वाले पाचें।
- मछली या घोंघा।

## पैसे की बचत कैसे करें

- सेमों, मसूर, अण्डों और डिब्बाबंद मछली जैसे अधिक सस्ते प्रोटीनों का चुनाव करें।
- सूखे सेमों को आजमाएं। वे डिब्बाबंद सेमों से भी अधिक सस्ते होते हैं, तथा उनका स्वाद मज़ेदार होता है।
- बिक्री के समय स्वास्थ्यप्रद माँस के पाचें ज्यादा मात्रा में खरीदें। खुराक के भोजन को सीलबंद बैगों में फ्रिज में रखें।

## सुझाव

### माता-पिता, दादा-दादी, नाना-नानी तथा देखभालकर्ताओं के लिए:

वैरायटी के लिए आप प्रत्येक सप्ताह जो विभिन्न प्रकार के अनाज, चावल, रोटी, ब्रेड तथा साबुत अनाज पास्ता खरीदते हैं उन्हें मिला लें।

बच्चों को स्वयं परोसने दें। बच्चों को पहले थोड़ी मात्रा लेना सिखाएं। उन्हें बताएं कि यदि उन्हें और अधिक भूख लगी है तो वे और ले सकते हैं।





## साबुत अनाजों का सेवन करें

साबुत अनाजों के आहारीय फाइबर से आपको अपना पेट लंबे समय तक भरा हुआ महसूस हो सकता है और आपको दिल का रोग होने के जोखिम में कमी हो सकती है। सामग्री की सूची पर पहली सामग्री के भाग के रूप में साबुत अनाजों में "साबुत" शब्द होना चाहिए।

## क्या चुनें

- 100% साबुत अनाज की रोटी, जिसके प्रत्येक स्लाइस में कम-से-कम 2 ग्राम फाइबर हो।
- भूरा बासमती चावल और साबुत गेहूँ से बना पास्ता।
- साबुत अनाज के नूडल, जैसे सोबा और कूटू (buckwheat) के नूडल।
- मोटा पिसा गेहूँ, बाजरा, क्विनोआ या फारो।
- साबुत गेहूँ या कॉर्न टॉटिला, नान या रोटी।
- जई का आटा: चीनी-रहित का चयन करें और ताज़ा फल से स्वाद बढ़ाएं। अतिरिक्त स्वाद के लिए दालचीनी या अन्य मसाले डालें।
- कम आम साबुत अनाज जैसे क्विनोआ और जई: वे चावल और पास्ता के बढ़िया विकल्प हैं।
- सादे, हल्के नमक वाले पोपकॉर्न।



## पैसे की बचत कैसे करें

- स्टोर ब्रांड वाले साबुत अनाज खरीदें।
- साबुत अनाज बड़ी मात्रा में खरीदें। लंबे समय तक खराब न होने देने के लिए उन्हें फ्रीज़र में रखें।



## अपने खाने की मात्रा निश्चित करने के आसान तरीके

मुट्टी भर = 1 से 2 आउंस (गिरीदार फल, चिप्स या प्रेटजेल)

हथेली भर = 3 आउंस (मांस, मछली या चिकन)

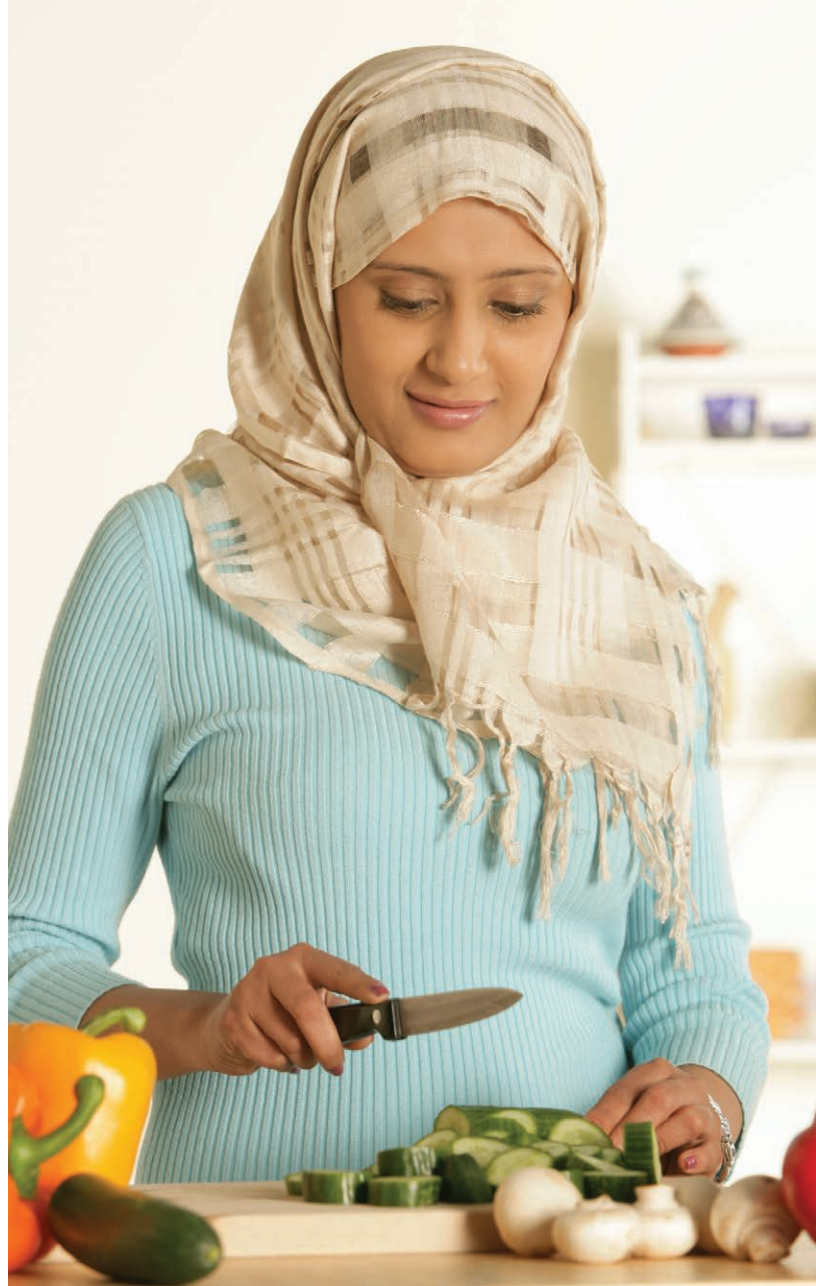
अंगूठे जितना = 1 आउंस (पनीर या मूंगफली का मक्खन)

एक मुट्टी या कप के आकार का हाथ = 8 आउंस (फल, सब्जियाँ, बीन्स, ब्रेड के 2 स्लाइस, पका हुआ अनाज, पास्ता या चावल, दूध, योगर्ट या ठंडा सिरीअल)

## खुराक के आकार संबंधी सुझाव

- हाथ का आकार अलग-अलग होता है इसलिए अपने हाथ की एक मापने वाले कप से तुलना करें।
- प्रतिदिन 3 कप सब्जियाँ और 2 कप फल खाने का लक्ष्य रखें।
- हमेशा सुझाई गई खुराक के आकार के लिए पोषक तत्वों संबंधी तथ्यों के लेबल जाँचें।
- छोटी खुराक से शुरू करें। यदि आप अभी भी भूखे हैं तो आप और ले सकते हैं।
- यह जानने के लिए लगभग 20 मिनट लगते हैं कि आपका पेट भर गया है। अपने शरीर के संकेतों की ओर ध्यान दें।
- अधिक दिशानिर्देश के लिए इस पुस्तक के साथ दी गई "स्वास्थ्यवर्धक प्लेट तैयार करना" वर्कशीट का प्रयोग करें।
- प्रतिदिन स्वास्थ्यप्रद खाना खाने के लिए "माई प्लेट" (MyPlate) संबंधी दिशानिर्देशों का अनुपालन करें। अधिक जानकारी के लिए [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov) पर जाएं।





# पेय

## पानी और अन्य स्वास्थ्यप्रद पेय चुनें

अमरीकी लोग पहले से कहीं अधिक कैलोरी का सेवन कर रहे हैं तथा इनमें से लगभग आधी अतिरिक्त कैलोरीज़ सोडा, स्पोर्ट्स ड्रिंक्स, जूस, मीठी कॉफी और चाय जैसे चीनी के पेयों से मिलती हैं। सोडे की मात्र 20-औंस की बोतल में 250 कैलोरीज़ तथा 16 चम्मच से अधिक शूगर हो सकती है। नियमित रूप से चीनी-युक्त पेयों के सेवन से वज़न बढ़ सकता है, जिससे आपका रक्तचाप बढ़ सकता है। वे बच्चों और वयस्कों में कैविटी भी उत्पन्न कर सकते हैं।

## स्वास्थ्यप्रद पेय के लिए सुझाव

... लेने की बजाय	... आजमाएं
पूर्ण-वसा वाले योगर्ट वाली लस्सी	कम वसा वाले योगर्ट का प्रयोग
पूरे दूध वाली चाय	वसा-रहित (मलाई उतारा गया) या कम वसा वाले (1%) दूध का प्रयोग करना
सोडा	स्पार्कलिंग पानी
ऐलो (Aloe) पेय	ताजे फलों की खुशबू वाला पानी
बबल टी	बर्फ के साथ चीनी-रहित ग्रीन टी



## क्या चुनें

- न्यूयॉर्क शहर के नल का पानी: यह सुरक्षित है, इसका स्वाद अच्छा है तथा आवश्यक रूप से मुफ्त है। तरोताज़गी-युक्त पेय के लिए नल के पानी में नींबू, लाईम, संतरे, तरबूज, खीरा या पुदीने के टुकड़े डालें।
- मीठी न की गई चाय या कॉफी: सादा या वसा रहित या कम-वसायुक्त दूध पिएं। शूगर मिलाने से परहेज़ करें या शूगर की मात्रा को धीरे-धीरे कम करें। आप अपनी चाय में नींबू या अदरक का टुकड़ा डाल सकते हैं।
- सेल्टज़र (स्पार्कलिंग पानी): सादा या 100% फल के जूस की मामूली मात्रा के साथ पिएं।
- सादा, वसा-मुक्त (मलाई उतारा हुआ) या कम-वसा (1%) वाला दूध – चाहे आप इसे केवल अपनी कॉफी या चाय में ही डाल रहे हों।

## पैसे की बचत कैसे करें

- घर से बाहर होने के समय पुनःउपयोग करने योग्य पानी की बोतल का इस्तेमाल करें।
- सोडा या सादे पानी के साथ 100% फल का जूस मिलाएं। इससे कैलोरीज़ कम होगी तथा जूस अधिक समय तक चलेगा।
- फैंसी कॉफी और पेयों से परहेज़ करें। वे महंगे होते हैं और इनमें अधिक शूगर और कैलोरीज़ होती है।

## न्यूयॉर्क निवासी स्वास्थ्यप्रद पेय कैसे बनाते हैं

- **जेम्स** — अपने पानी में खुशबू मिलाने के लिए मैं सभी प्रकार की बैरियों तथा जड़ी-बूटियों जैसे तुलसी या रोज़मेरी भी प्रयोग करता हूँ।
- **हरप्रीत** — गर्मियों में, मैं अपने पानी में पुदीना, नींबू तथा तरबूज के क्यूब मिलाती हूँ। यह बहुत ताज़गी देने वाला मिश्रण होता है।
- **ग्रेस** — मैं फ्रिज़ में चीनी-रहित चाय की मटकी रखती हूँ जो मैं कभी भी स्वयं बना सकती हूँ। कभी-कभी मैं इसे ठंडा रखने के लिए इसमें फ्रीज़ किए हुए आम या आड़ू के स्लाइस मिला देती हूँ।

## सुझाव

### माता-पिता, दादा-दादी, नाना-नानी तथा देखभालकर्ताओं के लिए:

एक बोतल में पेय के रूप में केवल स्तन का दूध, फॉर्मूला तथा पानी रखा जाना चाहिए।

बच्चों को पानी तथा सादा, कम-वसायुक्त या मलाई उतारा हुआ दूध दें। चॉकलेट या स्ट्रॉबेरी जैसे कृत्रिम स्वाद वाले दूध से बचें।

1 से 2 वर्ष तक के बच्चों को केवल संपूर्ण दूध पीना चाहिए।

यदि जूस दे रहे हैं तो 4-आउंस के जूस बॉक्सों में 100% फलों का जूस खोजें। फलों के स्वाद वाले पेयों से बचें जिनमें प्रायः अतिरिक्त शूगर होती है और पोषक तत्व कम होते हैं।



# अल्पाहार

## स्वादिष्ट अल्पाहार पैक करें

परिष्कृत भोजन की बजाय ताज़ा फल और सब्जियों का अल्पाहार लेना अधिक स्वास्थ्यवर्धक विकल्प है। सुनिश्चित करें कि आप वास्तव में भूखे हैं और केवल प्यासे, उकताए हुए या चिंतित नहीं हैं। वैरायटी और संतुष्टि के लिए एक से अधिक भोजन समूहों में से अल्पाहार का चयन करें।

## क्या चुनें

- काबुली चने की चटनी (हुमस) या कम-वसायुक्त योगर्ट की चटनी जैसी बघारी हुई ताज़ा सब्जियाँ।
- साबुत फल या कम-वसायुक्त, सादा योगर्ट और छाछ।
- सेब या केले के टुकड़े और चम्मच-भर मूँगफली का मक्खन या अन्य मेवे का मक्खन।
- साबुत अनाज के बिस्कुट और उबला अण्डा या कम-वसायुक्त स्ट्रिंग पनीर।
- मुट्ठीभर गिरीदार फल और नमक-रहित मेवे।
- सादा, हल्के नमक वाला पॉपकॉर्न और फल का टुकड़ा।

## न्यूयॉर्क निवासी अपने स्नैक्स के लिए क्या पैक कर रहे हैं

- **लवली** — स्वादिष्ट स्नैक के लिए मैं पालक या गोभी को लहसुन, काली मिर्च तथा जैतून के तेल के साथ तलती हूँ।
- **अमृत** — मैं पेट भरने वाले स्नैक के लिए सोया दूध या कम-वसायुक्त दूध तथा एक फ्रीज़ किए गए केले को मिलाता हूँ।
- **सूसन** — स्वादिष्ट डिप बनाने के लिए मैं हुमस और स्नैप पीज़ या गाजर का एक छोटा कप पैक करता हूँ।

## पैसे की बचत कैसे करें

- पहले से कटे फल और सब्जियों को खरीदने की बजाए अपने फल और सब्जियाँ स्वयं काटें।
- सप्ताह-भर के लिए बड़ी मात्रा में और खुराक हेतु स्नैक्स खरीदें।
- स्नैक्स घर में पैक करें और उन्हें सफर में अपने साथ लेकर चलें।





### सुझाव

### माता-पिता, दादा-दादी, नाना-नानी तथा देखभालकर्ताओं के लिए:

खाने तथा स्नैक का समय निर्धारित करें ताकि बच्चे टेबल पर भूखे आएँ।

स्नैक को मज़ेदार बनाएं। सादा स्नैक्स जैसे कम-वसायुक्त फलों के शेक, फ्रिज़ किए गए योगर्ट के पॉप और भूरे चावल के साथ वैजीटेबल गिम्बैप (vegetable gimbab) तैयार करने में बच्चों को सहायता करने दें।

# समझदारी से खरीददारी करें

सैंकड़ों प्रतियोगी प्रोडक्स से भरी सुपरबाज़ार की अल्मारियाँ आपको अभिभूत कर सकती हैं। अपने और अपने परिवार के लिए स्वास्थ्यवर्धक भोजन खरीदने में सहायता हेतु नीचे दिए गए सुझाव आजमाएं।

## क्या चुनें

- उपज, डेयरी और अण्डा, तथा माँस के वर्गों में आमतौर पर सबसे ताज़ा प्रोडक्स आते हैं।
- सुपरबाज़ार से आगे सोचें। आपको कृषक बाज़ारों, ग्रीन कार्ट्स तथा भागीदारी करने वाले Shop Healthy किराना स्टोरों और कॉर्नर स्टोरों में ताज़ा फल और सब्जियाँ तथा अन्य स्वास्थ्यवर्धक भोजन कम कीमतों पर मिल सकते हैं। अपने स्थानीय कॉर्नर स्टोर या बाज़ार में ताज़ा प्रोडक्स की तलाश करें।
- सभी पैकेटबंद भोजन पर लगी सामग्रियों की सूची देखें। सामग्रियों की सूची वाले वे प्रोडक्स चुनें:
  - जिन्हें समझना आसान हो।
  - जो भोजन जैसे प्रतीत हों।
  - जिनमें अधिक शूगर न हो (जैसे कॉर्न सीरप, डेक्स्ट्रोस, गुड़, शहद और फलों के जूस का घोल)।
  - आंशिक रूप से हाइड्रोजन-युक्त ऐसे तेलों को शामिल न करें जिनमें ट्रांस फैट्स हों।

## सुझाव

**माता-पिता, दादा-दादी,  
नाना-नानी तथा  
देखभालकर्ताओं के लिए:**

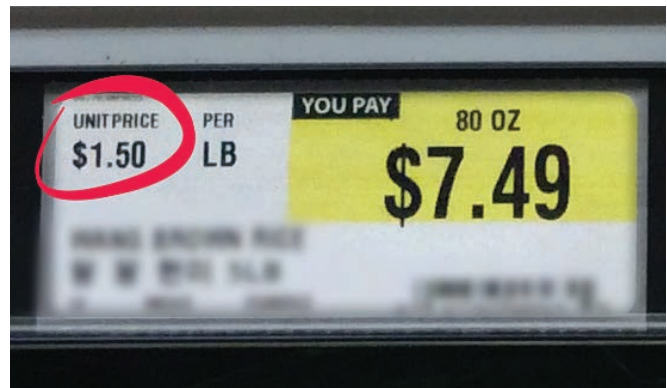
स्टोर में गुजरने वाले अपने समय का प्रयोग बच्चों को स्वास्थ्यप्रद भोजन के विकल्प बताने के लिए करें। भोजन के लेबलों को साथ मिलकर पढ़ें और इनकी तुलना करें।

अपने बच्चों और पोते-पोतियों को "उत्पाद चुनने (produce pickers)" का मौका दें। स्टोर में या कृषक-बाज़ार में फल और सब्जियाँ चुनने में उन्हें सहायता करने दें।

- पोषक तथ्यों के लेबल की जाँच करें। सर्विंग साइज और पैकेज में सर्विंग की संख्या पर ध्यान दें। इसके बाद कैलोरीज़, फाइबर और सोडियम की तुलना करें।

## पैसे की बचत कैसे करें

- योजना के अनुसार चलें। जाने से पहले खरीददारी की सूची बनाएं, और भूखे होने के दौरान खरीददारी करने से बचें।
- बेहतरीन सौदे की तलाश करें। मौसमी फल और सब्जियाँ खरीदने से आपको पैसा बचाने में सहायता मिलेगी। स्वास्थ्यवर्धक विकल्पों के लिए सेल्स और कूपनों के लिए साप्ताहिक किराना स्टोरों के विज्ञापनों या सर्कुलरों को देखें।
- आप जो खरीदते हैं, उसका अधिक से अधिक लाभ उठाएं। ऐसी सामग्रियाँ खरीदें जिनका इस्तेमाल आप बहुत-सी व्यंजन-विधियों में कर सकें और प्रत्येक सब्जी के संभवतः अधिक से अधिक भागों का इस्तेमाल करें।
  - दोपहर के भोजन के लिए मसूर की दाल का सलाद बनाएं। बची हुई मसूर की दाल को सूप में डालें।
  - हल्का तला हुआ झींगा तथा कटी हुई बंदगोभी; रात के भोजन के लिए भूरे चावल के साथ परोसें। ठंडा होने के बाद, बचा पका हुआ झींगा और कच्ची बंदगोभी का इस्तेमाल अगले दिन के दोपहर के भोजन के लिए एशियाई सलाद के रूप में करें।
- अलग-अलग आकार के डिब्बों में होने पर उत्पादों के सर्वोत्तम मूल्य का पता लगाने के लिए यूनिट की कीमत की तुलना करें। यूनिट की कम कीमत वाला भोजन बेहतर मूल्य देता है। आपको यह अल्मारी पर लगे मूल्य के टैग में मिल सकता है।









## कम सोडियम चुनें

### नमक में कमी करें

खाने में अत्यधिक सोडियम (नमक) से रक्तचाप बढ़ सकता है और दिल का दौरा और आघात (स्ट्रोक) का आपका खतरा बढ़ सकता है। पोषक तत्वों संबंधी लेबल को पढ़ें और सोडियम की अपनी मात्रा को प्रतिदिन 2,300 मि.ग्रा. – लगभग एक चम्मच नमक – तक सीमित रखने का प्रयास करें।

औसत अमरीकी आहार में नमक की अधिकतर मात्रा पैकेज्ड तथा रेस्तराँ के भोजन से आती है। ऐसे भोजनों के उदाहरण जिनमें नमक की मात्रा अधिक होती है:

- सॉस तथा सीजनिंग, जैसे सीजनिंग मिक्स (चाट मसाला), सोया सॉस, फिश सॉस, नमकीन सूखी मछली तथा नमकीन श्रिम्प पेस्ट।
- सूप, सब्जियाँ और बीन्स जैसे डिब्बाबंद भोजन।
- ऐग रोल्स, डम्पलिंग्स और समोसे जैसे फ्रीज़ किए गए सुविधाजनक भोजन।
- पैकेज्ड स्नैक्स जैसे तले हुए स्नैक मिक्स, नमकीन चिप्स और कुरकुरे फ्राइड स्नैक्स।

खाद्य	सर्विंग यूनिट	सोडियम की सीमा	सोडियम ब्रांड 1	सोडियम ब्रांड 2	सोडियम ब्रांड 3
फ्रीज़ किए गए समोसे	2 पीस (~50ग्रा.)	60-480 मि.ग्रा.	60 मि.ग्रा.	340 मि.ग्रा.	480 मि.ग्रा.
मिक्स अचार	20ग्रा. (~1 बड़ी चम्मच)	373-1133 मि.ग्रा.	1133 मि.ग्रा.	700 मि.ग्रा.	373 मि.ग्रा.
सोया सॉस	15मि.ली. (~1 बड़ी चम्मच)	575 -1120 मि.ग्रा.	575 मि.ग्रा.	920 मि.ग्रा.	1120 मि.ग्रा.
फ्रीज़ किए गए डम्पलिंग	100ग्रा.	300-510 मि.ग्रा.	510 मि.ग्रा.	445 मि.ग्रा.	300 मि.ग्रा.



- परिष्कृत तथा डिब्बाबंद मांस या मछली, जैसे कोर्ड बीफ, स्पैनिश मैकेरेल, सॉसेज, फिश केक, स्पैम, हॉट डॉग, सॉसेज और बेकन।

एशियाई भोजन में नमक के बहुत-से स्रोत हैं। सॉस, मसाला मिक्स या अचार जिन्हें पकाते समय प्रयोग किया जा सकता है या टेबल पर आपके खाने में डाला जा सकता है जिनमें बहुत सारा नमक हो सकता है।

- एक चम्मच सोया सॉस में लगभग 900 मि.ग्रा. सोडियम होता है – जो अधिकतर लोगों के लिए सिफारिश की गई दैनिक सीमा के एक-तिहाई से अधिक है।
- किमची या अचार जैसे परिरक्षित खाद्यों में भी अत्यधिक नमक होता है। 100 ग्राम (6-7 बड़े चम्मच) किमची में 670 मि.ग्रा. सोडियम होता है।

ज्यादा सा ज्यादा एशियाई किराना स्टोर अब पोषक तत्वों की जानकारी के लेबल वाले प्रोडक्ट्स ला रहे हैं। लेबल से कम नमक वाले खाद्य, सॉस तथा सीजनिंग चुनना आसान हो जाता है। पोषक तत्वों की जानकारी वाले लेबल पर नमक को सोडियम लिखा जाता है। समान खाद्य पदार्थों में भी सोडियम की मात्रा बहुत अलग-अलग हो सकती है। सोडियम की मात्रा की तुलना करने के लिए पोषक तत्वों की जानकारी वाले लेबल को देखें और कम सोडियम वाला खाद्य चुनें।

अधिक नमक वाले खाद्य का स्वाद हमेशा नमकीन नहीं होता। बहुत-से खाद्यों तथा मसालों या चटनी में जितना आप सोचते हैं उससे अधिक नमक होता है। कम नमक वाले प्रोडक्ट्स चुनने के लिए हमेशा पोषक तत्वों वाले लेबल को पढ़ें। प्रति कंटेनर खुराकों की संख्या भी जाँचें (लेबल पर दी गई सोडियम की मात्रा 1 खुराक के लिए हो सकती है जबकि एक कैन में वास्तव में 3 भाग होते हैं)।

<b>Nutrition Facts</b>	
2 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2 8 fl oz (2g)</b>
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>40</b>
% Daily Values*	
<b>Total Fat</b>	<b>3%</b>
<b>Cholesterol</b>	<b>3%</b>
<b>Sodium 10mg</b>	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate</b>	<b>8%</b>
<b>Dietary Fiber</b>	<b>4%</b>
<b>Added Sugars</b>	<b>4%</b>
<b>Protein 2g</b>	<b>4%</b>

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

# पोषक भोजन पकाएं

घर में पका खाना आमतौर पर बाहर खाए जाने वाले खाने से अधिक पोषक तथा कम महंगा होता है। घर पर खाने पकाने से आप अधिक ताज़ा सामग्रियों का इस्तेमाल कर पाते हैं और कम नमक डालते हैं, आपका पैसा बचता है, और आपका आपकी खुराक पर कंट्रोल रहता है। खाना पकाने को स्वास्थ्यवर्धक, आसान और सस्ता बनाने के लिए इन सुझावों का इस्तेमाल करें।

- “स्वास्थ्यवर्धक प्लेट तैयार करना” नामक वर्कशीट का इस्तेमाल करते हुए सप्ताह के भोजन की योजना बनाएं।
  - अधिक जटिल भोजनों को उन दिनों के लिए बचाकर रखें जब आपकी जानकारी के अनुसार इन्हें तैयार करने और पकाने के लिए आपके पास अधिक समय होगा।
  - अधिक भोजन पकाएं और बचे हुए भोजन का इस्तेमाल रात के लिए करें जब आपके पास कम समय होता है। बचे हुए भोजन को तुरंत फ्रिज़र या रेफ्रिज़रेटर में रख दें।
- जहाँ तक संभव हो, संपूर्ण भोजन का इस्तेमाल करें (जैसे ताज़ा फल और सब्जियाँ, कम वसा वाले प्रोटीन तथा साबुत अनाज)।
  - जब संभव हो, तब सब्जियाँ समय से पहले काट लें। कुछ सब्जियाँ हल्के अल्पाहार के लिए बचा लें।

- सूप, स्ट्यू (मुरब्बा) और सॉस में सब्जियाँ डालें।
- पहले से बनी चटनियों को छोड़ दें और स्वयं अपनी चटनियाँ बनाएं: कम-सोडियम डिब्बाबंद टमाटर + प्याज + आपकी पसंद की ताज़ा सब्जियाँ = स्वादिष्ट बागान-प्रेरित चटनी या आपके भोजन का आधार।
- सलाद, गर्म या ठंडे सिरीअल, या योगर्ट (सादा, कम-वसायुक्त योगर्ट इस्तेमाल करें) में फल डालें।
- अपने दिन की शुरुआत शूगर वाले सिरीअल की बजाए दलिया या जई के दलिया (शूगर रहित) से करें। मिठास के लिए दालचीनी और संपूर्ण फल डालने को आजमाएं।
- सेंकते समय, सभी या कुछ मैदा के जगह पर साबुत गेहूँ के आटे का इस्तेमाल करें।
- एडोबो, चाट मसाला, लहसुन नमक और नींबू मिर्च की छोंक में अक्सर नमक होता है। नमक के बिना अतिरिक्त खुशबू के लिए, अजवाइन, तुलसी, अजमोद, करी पाउडर, जीरा, पिप्पी हुई लाल मिर्च, हरी प्याज, प्याज या ताज़ा शाक जैसे पुदीना और धनिया की पत्ती का इस्तेमाल करें।





- सेंकना, भूनना, ग्रिल करना, पोचिंग, हिलाकर तलना और भाप पर पकाना खाना बनाने के स्वास्थ्यवर्धक तरीके हैं।
- पकाने में और डिशों पर समय बचाने के लिए एक ही बर्तन में पकाई जा सकने वाली व्यंजन-विधियों का इस्तेमाल करें।
- आसान व्यंजन-विधियों की तलाश करें: जुलाई से नवंबर तक प्रतिभागी कृषक-बाजारों की खाना बनाने संबंधी प्रदर्शनी और न्यूट्रीशन वर्कशॉप में जाएं।
- मित्रों या परिवार के साथ खाना पकाएं। इसे परंपरा बनाएं और बारी-बारी से एक-दूसरे के लिए खाना पकाएं।
- अधिक खाना खाने से बचने के लिए भोजन के समय TV को बंद कर दें।
- सभी के द्वारा पहला हिस्सा लिए जाने के बाद मेज से परोसने वाले बाउल या प्लेटें (सब्जियों के सिवाए) हटा दें।

### सुझाव

#### माता-पिता, दादा-दादी, नाना-नानी तथा देखभालकर्ताओं के लिए:

खाने के समय को परिवार का समय बनाएं। अपने बच्चों और पोते-पोती के साथ खाना पकाएं और खाएं।

खाने के लिए मजेदार तथा आरामदायक माहौल बनाएं। सेल फोन या टैबलेटों को दूर कर दें और एक परिवार के रूप में साथ बैठें।

बच्चों को खाना तैयार करने में सहायता करने दें। उन्हें स्वयं परोसने दें, और उन्हें सिखाएं कि स्वास्थ्यप्रद प्लेट कैसे बनानी है।

# घर से बाहर खाते समय उचित खाना खाएं

आज खाने की सर्विंग बड़ी हो गई हैं। कुछ रेस्तराँओं के भोजन के मुख्य व्यंजन या फास्ट-फूड भोजनों में 1,500 से अधिक कैलोरीज़ होती हैं – लगभग उतनी कैलोरी जितनी आपको पूरे दिन में लेनी चाहिए। और हमारे द्वारा सेवन किए जाने वाला लगभग 80% नमक पैकेज्ड खाने तथा रेस्तराँओं से आता है न कि नमकदानी से।

बाहर खाते समय इन सुझावों का पालन करें:

- यदि उपलब्ध हो तो मेन्यू बोर्ड पर कैलोरीज़ देखें और पोषक तत्वों संबंधी जानकारी माँगें।
  - देश की सबसे बड़ी रेस्तराँ चेन्स में बेचे जाने वाले भोजन में पोषक तत्वों की जानकारी के लिए [menustat.org](http://menustat.org) पर जाएं।
- कम-सोडियम वाली ड्रेसिंग, सॉस या अन्य टॉपिंग्स की माँग करें। इन्हें एक ओर रखने का अनुरोध करें ताकि आप इसे खाने पर कंट्रोल कर सकें।
- अपने खाने में अलग से नमक डाले बिना तैयार करने के लिए कहें।
- स्वास्थ्यवर्धक अतिरिक्त भोजन चुनें जैसे सलाद या भाप से पकाई हुई सब्जियाँ। संरक्षित तथा मसालेदार सब्जियों (जैसे किमची) की कम खुराकों का सेवन करें जिनमें नमक अधिक हो सकता है।
- अपने खाने को अपने मित्र के साथ साझा करें या आधा बाद में खाने के लिए घर ले जाएं।
- मेन्यू में ऐसी चीजों को देखें जो तली हुई या कम चिकनाई में तेज़ी से तली होने की बजाय भाप से पकाई गई हों, ग्रिल की गई हों या भूनी गई हों।
- ऐसे भोजन से बचें जिसे डीप-फ्राई किया गया हो या मक्खन, घी तथा क्रीमी सॉस में पकाया गया हो।

## सुझाव

### स्वास्थ्यप्रद वज़न के लिए:

नाश्ता, लंच तथा डिनर करें। भोजन छोड़ने से आपकी भूख बढ़ेगी और अगली बार खाने के लिए आपके द्वारा स्वास्थ्यप्रद खाने का विकल्प चुनने की संभावना कम हो जाती है।

अधिक खाने से बचने के लिए धीरे-धीरे खाएं। आपके पेट को आपके मस्तिष्क को यह बताने में लगभग 20 मिनट लगते हैं कि आपका पेट भर चुका है।

हर बार भोजन के साथ पानी पिएं। इससे आपका पेट भर जाता है।

खाने की शुरुआत में कोई शोरबा-आधारित सूप या ग्रीन सलाद लें।

लम्बे समय तक पेट भरा महसूस करने तथा कम कैलोरीज़ लेने के लिए अधिक-फाइबरयुक्त खाद्य चुनें जैसे फल, सब्जियाँ, बीन्स तथा साबुत अनाज।





# सक्रिय जीवन-शैली





**नियमित फिज़िकल एक्टिविटी** से आपको सहायता मिल सकती है:

- आपके रक्तचाप को नियंत्रित करने में
- बहुत-सी असाध्य बीमारियों को रोकने में
- स्वास्थ्यप्रद वज़न बनाए रखने में
- आपके मूड को सुधारने में
- हड्डियों, मांसपेशियों तथा जोड़ों को मजबूत बनाने और उनको सुरक्षित रखने में
- अच्छी नींद लेने में
- वयस्कों को सप्ताह में पांच दिन, कम से कम 30 मिनट की फिज़िकल एक्टिविटी करनी चाहिए। युवाओं को प्रतिदिन कम से कम 60 मिनट की आवश्यकता है।

**आपको सक्रिय रहने के लिए जिम जाने की जरूरत नहीं है।**

## दिन-प्रतिदिन के क्रियाकलाप

- चलना, सफाई करना, स्ट्रॉलर को धकेलना, बागवानी, सीढ़ियों का प्रयोग करना



**सुझाव**

**माता-पिता, दादा-दादी,  
नाना नानी तथा  
देखभालकर्ताओं के लिए:**

बच्चों को घरेलू कामों में शामिल करें, जैसे वैक्यूमिंग करना, झाड़ू लगाना और बिस्तर बिछाना।

परिवार के रूप में आनंद मनाते समय कोई सक्रिय कार्य करें जैसे पार्क या चिड़ियाघर में जाना।

TV को बंद कर दें और सेल फोनों या टैबलेटों को दूर रखें। इसकी बजाए, संगीत बजाकर नाच करें, टहलने के लिए जाएं या कोई सक्रिय खेल खेलें।

# खेल तथा व्यायाम

- तेज़ चलना, दौड़ना, तैराकी, बाइकिंग, क्रिकेट खेलना, भार उठाना, नाचना, गोल्फ, बास्केटबॉल खेलना, एरोबिक या जुम्बा क्लास लेना

यह जानने के लिए अपने डॉक्टर से बात करें कि आपके लिए कौन-से एक्टिविटीज़ सुरक्षित हैं।



## न्यूयॉर्क के निवासी कैसे सक्रिय रहते हैं

- **जलाल** – मुझे संगीत बजाकर अपनी पोटियों के साथ नाचना पसंद है। और हर रविवार को हम पार्क में टहलने जाते हैं।
- **टे (Tae)** – मेरी पत्नी और मुझे सूर्यास्त से ठीक पहले पानी के साथ वाले मार्ग पर दूर तक टहलना पसंद है। सप्ताहांतों के दौरान, हम कभी-कभी कृषक-बाज़ार तक टहलने निकल पड़ते हैं!





अपने पड़ोस में टहलने के किसी समूह में शामिल हो जाएं या [BeFitNYC.org](https://www.befitnyc.org) पर फिटनेस के मुफ्त या सस्ते आइडियाज़ मालूम करें।

Shape Up NYC बहुत-से स्थानों में हर सप्ताह मुफ्त फिटनेस क्लासों की पेशकश करता है। अपने पड़ोस में कोई Shape Up क्लास खोजने के लिए [nycgovparks.org](https://www.nycgovparks.org) पर जाएं और "Shape Up NYC" खोजें।



# लक्ष्य निर्धारित करें

- ऐसा लक्ष्य निर्धारित करें जो आप पूरा कर सकते हैं और इसे लिखें। जब आप कोई लक्ष्य पूरा करें तो स्वयं को पुरस्कृत करें।
- यदि आप ऐसी एक्टिविटीज़ चुनते हैं जिनमें आप आनंद लेते हैं तो आपके अपने लक्ष्यों पर टिके रहने की संभावना अधिक होती है। भावनात्मक तथा वास्तविक संबल के लिए किसी दोस्त के साथ व्यायाम करें।
- अपने शरीर को विभिन्न प्रकार से लाभ पहुँचाने और बोर होने से बचने के लिए अपने व्यायाम में बदलाव करें।
  - एरोबिक एक्टिविटीज़ (जैसे तेज़ चलना, दौड़ना)
  - मांसपेशियों को मजबूती देने वाली एक्टिविटीज़ (जैसे पुशअप्स, भार उठाना, प्रतिरोधी क्षमता ट्रेनिंग)
  - हड्डियों को मजबूती देने वाली एक्टिविटीज़ (जैसे कूदना)
  - संतुलन एवं स्ट्रेचिंग एक्टिविटीज़ (जैसे योगा, स्ट्रेचिंग, मार्शल आर्ट्स)

**याद रखें कि व्यायाम की कितनी भी मात्रा व्यायाम न करने से अच्छी है।**



# एक्टिविटी को अपने दिन में निर्धारित करें

- अपने साथ चलने के लिए किसी साथी को खोजें। ताज़ा हवा, व्यायाम और बात करने के लिए समय निकालने से काफी हद तक तनाव दूर हो सकता है।
- अपने पूरे दिन में 10 मिनट के कई व्यायाम रखें।
- ऑनलाइन या अपने पड़ोस में मुफ्त या कम लागत वाली फिटनेस क्लासों का फायदा उठाएं।
- अपने घर पर प्रयोग करने के लिए अपने स्वयं के भार, फिटनेस बैंड तथा योगा चटाई खरीदें।
- भोजन के बाद पूरे परिवार के साथ टहलने जाएं। आप पैडोमीटर या सेल फोन एप्लीकेशन की सहायता से गिन सकते हैं कि आप साथ-साथ कितने कदम चले।

क्या आपकी बाइक चलाने में रुचि है?

nyc.gov/dot पर जाएं और "Bicyclists" तथा "Bike maps" खोजें।



# NYC को अपना जिम बनाएं

- न्यूयॉर्क शहर के चलने योग्य लैंडमार्क्स और हजारों मील की पटरियों, मार्गों तथा हरियाली वाले स्थानों का आनंद लें।
- एक मिलियन से अधिक न्यूयॉर्क निवासी बाइक पर स्कूल, कार्यस्थल या मनोरंजन के लिए जाते हैं। बाइकिंग शहर में घूमने का एक सुविधाजनक तथा सस्ता माध्यम है। हेलमेट पहनना याद रखें!

## एक बार में एक दिन का थोड़ा सा वर्कआउट करें

सबवे पर एक स्टॉप पहले उतर जाएं	10 मिनट
दोपहर के भोजन के बाद तेज़ी से चलें	20 मिनट
कृषक-बाज़ार तक बाइक से जाएं	15 मिनट
खेल के मैदान में बच्चों के पीछे दौड़ें	15 मिनट
<b>कुल मिलाकर 60 मिनट का वर्कआउट हो जाता है!</b>	
घर से बाहर के काम करने के लिए तेज़ी से चलें	20 मिनट
एलेवेटर की बजाए सीढ़ियों का इस्तेमाल करें	5 मिनट
अपनी कार को कार्यस्थल से कुछ ब्लॉक दूर पार्क करें	5 मिनट
<b>कुल मिलाकर 30 मिनट का वर्कआउट हो जाता है!</b>	

# संसाधन

## ■ न्यूयॉर्क शहर स्वास्थ्य एवं मानसिक स्वच्छता विभाग (New York City Department of Health and Mental Hygiene)

- nyc.gov पर जाएं और खोजें:

स्वास्थ्यप्रद खान-पान संबंधी जानकारी के लिए “Eating well” (“अच्छा तरह खाना”)।

अपने रक्तचाप को नियंत्रित करने के तरीकों से संबंधी अधिक जानकारी के लिए “High blood pressure” (“उच्च रक्तचाप”)।

स्वास्थ्य समानता केंद्र (Center for Health Equity) के बारे में अधिक जानकारी के लिए “Health Equity” (“स्वास्थ्य समानता”)।

सक्रिय जीवन-शैली पर अधिक जानकारी के लिए “Physical activity” (“फिज़िकल एक्टिविटी”)।

स्वास्थ्यप्रद खरीददारी कार्यक्रम कहां प्रचालित होता है - इस बारे में अधिक जानकारी के लिए “Shop Healthy” (“स्वास्थ्यप्रद खरीदें”)।

- अपने नजदीक कृषक-बाज़ार खोजने के लिए 877-877 पर SoGood टैक्स्ट करें या nyc.gov पर जाएं और “farmers’ markets” (“कृषक-बाज़ार”) खोजें।

- सोशल मीडिया पर स्वास्थ्य सुझाव सीखें या साझा करें।

Facebook: facebook.com/EatingHealthyNYC

Twitter: @nychealthy

Instagram: nychealthy

## ■ संयुक्त राज्य स्वास्थ्य एवं मानव सेवा विभाग (U.S. Department of Health and Human Services), आहार संबंधी दिशानिर्देश

health.gov/dietaryguidelines पर जाएं।

## ■ रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केंद्र (Centers for Disease Control and Prevention), स्वास्थ्यप्रद वज़न बनाए रखने के लिए सुझाव और माध्यम के लिए

www.cdc.gov/healthyweight पर जाएं

## ■ अमरीकी हृदय संघ (American Heart Association)

www.heart.org पर जाएं

- **माई प्लेट (My Plate) चुनें**

[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) पर जाएं और “Healthy Eating on a Budget” (“बजट में स्वास्थ्यप्रद खाना”) या “SuperTracker” (“सुपर ट्रैकर”) खोजें

- **Million Hearts (मिलियन हर्ट्स)**

[www.millionhearts.hhs.gov](http://www.millionhearts.hhs.gov) पर जाएं

- **एशियाई अमरीकी स्वास्थ्य के अध्ययन के लिए NYU केंद्र**

- [www.med.nyu.edu/asian-health](http://www.med.nyu.edu/asian-health) पर जाएं
- एशियाई अमरीकियों के लिए सामुदायिक स्वास्थ्य के लिए प्रजातीय और जातीय दृष्टिकोण (Racial and Ethnic Approaches to Community Health for Asian Americans, REACH FAR) कार्यक्रम: [www.med.nyu.edu/asian-health/research/reachfar](http://www.med.nyu.edu/asian-health/research/reachfar)
- सपना: डायाबिटीज़ रिसर्च, एजुकेशन, एंड एक्शन फॉर मायनॉरिटीज़: [www.med.nyu.edu/asian-health/research/dream-diabetes-research-education-and-action-minorities](http://www.med.nyu.edu/asian-health/research/dream-diabetes-research-education-and-action-minorities)

- **कालूसुगन गठबंधन (Kalusugan Coalition)**

[www.kcforhealth.org](http://www.kcforhealth.org) पर जाएं

- **महानगर न्यूयॉर्क की कोरियाई सामुदायिक सेवाएं, इंक.**

[www.kcsny.org](http://www.kcsny.org) पर जाएं

- **अपेक्षाकृत स्वस्थ न्यूयॉर्क शहर के लिए साझेदारी**

[www.healthiarnyc.org](http://www.healthiarnyc.org) पर जाएं

- **यूनाइटेड सिख (UNITED SIKHS)**

[www.unitedsikhs.org](http://www.unitedsikhs.org) पर जाएं

Supported in part by the Centers for Disease Control and Prevention under award numbers U58DP005621 and U48DP005008 and the National Institutes of Health - National Institute on Minority Health and Health Disparities under award number P60MD000538. The content is solely the responsibility of the authors and does not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention.



HINDI 9.16