

ड्याक गर्नुहोस्

स्वस्थ जीवन शैलीका लागि सरल कदमहरू



चार वयस्क न्यु योर्कबासीहरूमा एकजनालाई उच्च रक्तचाप छ। अनुपचारित उच्च रक्तचापले हृदय रोग, स्ट्रोक, रक्त नलीमा समस्या, मृगौला र आँखा सम्बन्धी समस्या, र कम उमेरमा मृत्यु हुने समस्याको खतरा बढ्छ।

तपाईंले स्वस्थ खाना खाएर र शारीरिक रूपमा सक्रिय भएर उच्च रक्तचाप रोक्न र नियन्त्रण गर्नमा मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ। स्वस्थ बानीले तपाईंलाई स्वस्थ वजन कायम राख्न र वजन घटाउन, तनाव व्यवस्थापन गर्न, थप उर्जा कायम गर्न र आफ्ना सन्तान र नातिनातिनाका लागि राम्रो उदाहरण बन्न मद्दत गर्दछ। यस पुस्तिकाले समय र पैसा सुरक्षित गर्ने सुझाउ सहित स्वस्थ बानी बनाउनको लागि सरल उपायहरू प्रदान गर्दछ।

यसलाई एक दिनमा कुनै पनि समयमा लिनुहोस् - लामो समयसम्म सरल परिवर्तन ल्याउन सजिलो हुनेछ।

एउटा सानो परिवर्तनले पनि ठूलो फरक ल्याउन सक्छ।
सुरु गरौं!



01 स्वस्थ भोजन गर्नु

के?

- 02 भोजन
- 09 पेयहरू
- 11 नाश्ता

कसरी?

- 13 स्मार्ट तरीकाले किन्नुहोस्
- 15 कम सोडियमको चयन गर्नुहोस्
- 17 पौष्टिक भोजन पकाउनुहोस्
- 19 बाहिर भोजन गर्दा उचित खाना खानुहोस्

21 सक्रिय जीवन

के?

- 22 दैनिक गतिविधिहरू
- 23 खेल र व्यायाम

कसरी?

- 25 लक्ष्य निर्धारित गर्नुहोस्
- 26 दिनमा आफ्नो गतिविधि निर्माण गर्नुहोस्
- 26 NYC लाई तपाईंको जिम बनाउनुहोस्

स्वस्थ भोजन गर्नु

फल र तरकारीहरू



कार्बोहाइड्रेट

प्राेटीन

आजको फास्टफुड र विशाल अंशको संसारमा,

सधैं सन्तुलन फेला पार्ने सजिलो छैन। धेरैजसो वयस्कहरूलाई प्रत्येक दिन लगभग 2,000 क्यालोरी वा योभन्दा कम, र 2,300 मिलीग्रामभन्दा कम सोडियमको आवश्यकता हुन्छ।

तपाईंको शारीरिक गतिविधिले पचाउन सक्ने भन्दा बढि क्यालोरी खानाले अतिरिक्त वजन बढ्नसक्छ, जसले उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, मधुमेह र केही क्यान्सर जस्ता स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ।

आफ्नो आहारमा अत्यधिक सोडियम (नून) भए उच्च रक्तचापको जोखिम बढ्छ। सबैले आफ्नो आहारमा सोडियमको मात्रा सीमित गर्नुपर्छ; उच्च रक्तचाप भएकालाई भने यो विशेष गरी महत्त्वपूर्ण छ। औसत अमेरिकीको आहारमा अधिकांश सोडियम प्याकेटमा राखिएका, प्रशोधित र रेस्टुरेन्टका खाद्य पदार्थबाट आउँछ, सल्ट शेकरबाट होइन। आफ्नो खानामा सोडियमको मात्रा घटाउनका लागि खाद्य पदार्थको खरिद गर्दा लेबल राम्रोसँग हेर्नुहोस् र सम्पूर्ण खाना जस्तै सम्पूर्ण अन्न, गेडागुडी र उत्पादन संगै पकाउनुहोस्।

यस खण्डले तपाईंलाई क्यालोरी र खानाको मात्रा व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्नेछ। तपाईंले यस पुस्तिकामा संलग्न कार्यपुस्तिकामा भएको "भोजन स्वस्थ बनाउनु" ("Building a Healthy Plate") मार्फत आफ्नो स्वस्थ खाद्य थाली तैयार गर्ने अतिरिक्त निर्देशन प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

भोजन

एउटा स्वस्थ खाद्य थाली निर्माण गर्नुहोस्

सही आकारको प्लेट वा कचौराबाट सुरु गर्नुहोस्। सुझावहरू: थप निर्देशनको लागि यो पुस्तकमा समावेश गरिएको "स्वस्थ प्लेट निर्माण गर्ने" ("Building a Healthy Plate") वर्कशीट प्रयोग गर्नुहोस्।

एउटा वयस्कको प्लेट 9 इन्च वारपार हुनुपर्छ, र बच्चाको प्लेट 7 इन्च वारपार हुनुपर्छ।

- फलफुल र तरकारीले ½ भर्नुहोस्।
- ¼ प्रोटीनले भर्नुहोस्, बोसो नभएको, मासु (जस्तै ग्रील्ड चिकन, कलेजो र सुँगुरको साँप्रा जस्तो कमलो मासु), समुद्री भोजन (छाला रहित माछा जस्तै) वा शाकाहारी विकल्प (बोडी, अन्डा वा टोफु जस्तै) प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ।
- ¼ सिङ्गो अन्न वा स्टार्चसँग भर्नुहोस्।



केही नयाँ कुरा खानुहोस्!

- गुलियो पेयको सट्टामा स्वादिष्ट विकल्पको लागि NYC ट्यापको पानीमा काटेको फल थप्नुहोस्। बच्चाहरूले आफ्नो पानीमा राख्न चाहेका फलफुलहरू आफैँ रोज्न सक्छन्।
- sorbets र popsicles प्रतिस्थापन गर्न काटेका फलफुल फ्रिजमा राख्नुहोस्। तपाईंले पहिले नै चाना पारेर काटेर फ्रिजमा राखेका फलहरू किन्न सक्नुहुन्छ।

थप फलफुल र तरकारी खानुहोस्!

फलफुल र तरकारीमा प्रशस्त मात्रामा रेशा पाइन्छ, जस्तै तपाईंलाई कम क्यालोरीमै अघाउन मद्दत गर्छ। स्वस्थ आहारमा हरेक दिन खाने फलफुल र तरकारीहरू समावेश हुन्छ।

के चुन्ने

- पालुङ्गो, गाजर, काउली, रामतोरिया, भडे खुर्सानी, काँक्रा, अंकुरित सिमीका गेडा, जुकिनी, स्याउ, खरबुजा, आरू, सुन्तला वा गोलभेंडा जस्ता किसिम किसिमका रङ्गीन फलफुल र तरकारीहरू। धेरै मात्रामा सोडियम भएका प्रशोधित खाद्य पदार्थहरू खानबाट जोगिनुहोस्।
- ताजा, जमेका र डिब्बाबन्द फलफुल र तरकारीहरू। सिरपको सट्टा आफ्नै रस भएका डिब्बाबन्द फलफुल हेर्नुहोस्। कम-सोडियम वा कुनै नुन नभएका डिब्बाबन्द तरकारीको चयन गर्नुहोस्। (न्यूट्रिसन फ्याक्ट लेबल र अनुमोदित सोडियम मात्राको बढि जानकारीका लागि पृष्ठ 15 हेर्नुहोस्।)
- जूसको सट्टा पूर्ण फलहरू जस्तै मेवा, आरू, अम्बा, हलुवाबेत, खरबुजा, नाशपाती, अनार, लीची र आँप प्रयोग गर्नुहोस्। सिङ्गो फलमा अधिक रेशा हुन्छ र तपाईंलाई अघाउन मद्दत गर्छ।



यदि सम्भव छ भने तपाईंले आफ्नै बगेँचा सुरु गर्नुहोस्। तपाईंले आफ्नो झ्यालको गमलामा जडीबुटी र तरकारी रोप्न सक्नुहुन्छ। यसले पनि तपाईंलाई पैसा बचाउन सहयोग गर्नेछ।



पैसा कसरी बचाउने

- सिजनमा फलफुल र तरकारी अधिक स्वादिला र कम खर्चिला हुन्छन्। आफ्नो स्थानीय किसानहरूको बजार खोज्नुहोस्।
 - NYC मा, धेरै किसान बजारहरूले "SNAP" (फुड स्ट्याम्प पनि भनिन्छ) स्वीकार गर्दछन्। आफ्नो EBT (इलेक्ट्रोनिक बेनिफिट ट्रान्सफर) कार्ड प्रयोग गरेर \$5 को फलफुल र तरकारी किन्नुहोस् र NYC किसान बजारमा फलफुल र तरकारी किन्न फाइदा हुने \$2 को "हेल्थ बक" कूपन प्राप्त गर्नुहोस्। हेल्थ बकहरू वर्षभरि उपलब्ध हुन्छन्।
- फलफुल र तरकारी काटेकोभन्दा सिङ्गै किन्नुहोस्।
- जमेका फलफुल र डिब्बाबन्द तरकारीहरू किन्दा स्टोरको ब्रान्ड र बिक्री हेर्नुहोस्।
- केही फलफुल र तरकारीहरू, जस्तै पत्तादार साग र बेरीहरू छिट्टै बिग्रने गर्दछन्-तिनीहरूलाई पहिले खानुहोस्। मटोमुनि फल्ने तरकारी जस्तै इस्कुस, मूला, कमलका जरा, गाजर र सखरखण्ड लामो समयसम्म राख्न सकिन्छ।
- CSA को सदस्य बन्ने विचार गर्नुहोस्। CSA भन्नाले कम्युनिटी सपोर्टेड एग्रीकल्चर (समुदाय समर्थित कृषि) बुझिन्छ। CSAहरू ले क्षेत्रीय किसानबाट स्थानीय उत्पादनको एउटा "अंश" किनेर नागरिकहरूलाई उच्च गुणस्तरीय तरकारीहरू प्रत्यक्ष प्राप्त गर्न अनुमति दिन्छ। साप्ताहिक वा द्वि-साप्ताहिक, जुनदेखि अक्टोबर वा नोभेम्बरसम्म, तपाईंको किसानले उत्पादनको एउटा शेयर तपाईंको छिमेकमा रहेको सुविधाजनक स्थानमा खसाल्ने गर्दछन्। CSA बारेमा थप जानकारीका लागि nyc.gov/health मा जानुहोस् र "CSA" खोज्नुहोस्।

तपाईं वा तपाईंका परिवारको लागि स्वस्थ भोजन किन्न मद्दत चाहिन्छ? तपाईं वित्तीय सहायताको लागि योग्य हुन सक्नुहुन्छ।

महिला, शिशु र बच्चाहरूको लागि न्यु योर्क राज्य विशेष पूरक पोषण कार्यक्रम (**New York State Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC)**)

www.health.ny.gov मा गएर "WIC" खोज्नुहोस् वा (800-655-1789 मा टिटिवाइ पहुँच) 800-522-5006 कल गर्नुहोस्।

न्यु योर्क शहर मानव संसाधन प्रशासन पूरक पोषण सहायता कार्यक्रम (**New York City Human Resources Administration Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)**), जसलाई पहिले फुड स्ट्याम्प भनिन्थ्यो

nyc.gov/hra मा जानुहोस् र "How to apply for SNAP" ("SNAP को लागि कसरी आवेदन गर्नु") खोज्नुहोस् वा 718-557-1399 मा HRA Infoline लाई कल गर्नुहोस्।

न्यु योर्कका बासिन्दाले आफ्नो आहारमा कसरी बढी फलफुलहरू र तरकारी थप्छन्

- **मीना** — नास्ताको लागि म ताजा वा फ्रिजमा राखेको पालुङ्गोसँग आम्लेट बनाउँछु।
- **आकाश** — म मौसमको आधारमा फलफूलहरू र तरकारीहरू किन्छु। तिनीहरू स्वादिष्ट र कम खर्चिला हुन्छन्!
- **जिन** — म केहि मीठा कुरा खाने मन हुँदा बेरीसँग ओट मिल तयार गर्छु वा फलफूलको सलाद खान्छु।

सुझाउहरू

आमाबाबु, हजुरबा हजुरआमा र सुसारेको लागि:

तपाईंले तरकारी खानुहोस् र तपाईंका बच्चाहरू र नातिनातिनाहरूले पनि खान्छन्।

धीरजले दबावकोभन्दा राम्रो काम गर्दछ। स्वस्थ खानेकुरा र नयाँ फलफुल र तरकारी खाँदा बच्चाहरूको प्रशंसा गर्नुहोस्। बच्चाहरूलाई फलफुल र तरकारी धेरै पटक र विभिन्न तरिकामा दिनुहोस्।



न्यु योर्कका बासिन्दाहरूले कसरी आफ्नो सलादमा बोसो नभएको प्रोटीन थप्छन्

- **शीला** — म एक डिब्बा चना, ताजा गोलभेंडा र काँक्रा मिसाउँछु, र त्यसपछि लसुन, मरिच, धनिया, तेल र कागतीका केही थोपा मिसाएर सिजन गर्छु। यो साँच्चै छिटो र स्वादिष्ट छ!
- **राज** — म आफ्नो नातिको लागि रमाइलो सलाद बनाउन चाहन्छु। उसको मनपर्ने कुरा मैले उसिनेको अन्डा टुक्राएर त्यसमा खुर्सानी, गेडागुडी र पालुङ्गो राखेर बनाएको हँसिलो अनुहार हो!



बोसो नभएको प्रोटीन खानुहोस्!

प्रोटीनयुक्त खाद्य पदार्थ (जस्तै कम बोसोयुक्त मासु, कुखुरा, माछा वा सिमीहरू) ले पोशक तत्व प्रदान गरेर तपाईंलाई अघाउनमा मद्दत गर्न सक्छ। लीन (कम-बोसोयुक्त) प्रोटीन तपाईंको हृदय र कम्मर भागका लागि राम्रो हुन्छ। तिनीहरूमा कम संतृप्त बोसो हुन्छ। संतृप्त बोसोले तपाईंको LDL ("खराब") कोलेस्ट्रल बढाउँछ र हृदय रोगको जोखिम बढाउँछ।

के चुन्ने

- वनस्पति आधारित प्रोटीन, जस्तै सुक्खा सिमी (जस्तै मोङ्गो र कालो वा मृगौले सिमी), सुक्खा दाल, नून नलगाएको गेडा र बीउ, र टोफुजस्ता सोया उत्पादनहरू।
- डिब्बाबन्द सिमी: कम-सोडियम वा नून नभएका वस्तुहरू हेर्नुहोस् र प्रयोग गर्नु अघि पखाल्नुहोस्।
- अन्डा।
- छाला बिनाको चिकन र टर्कीको छाती, वा बोसो नभएको काटिएको रातो मासु।
- माछा वा शङ्खे माछा।

पैसा कसरी बचाउने

- किफायती प्रोटीन जस्तै सिमी, दाल, अन्डा र डिब्बाबन्द माछा चुन्नुहोस्।
- सुकेको सिमी (राजमा) प्रयोग गर्नुहोस्। तिनीहरू डिब्बाबन्द सिमीभन्दा पनि सस्ता हुन्छन् र तिनीहरू स्वादिलो हुन्छन्।
- सेलमा भएको बेलामा मासुको स्वस्थ भागहरू धेरै मात्रामा किन्नुहोस्। काटेको हिस्सालाई बन्द ब्यागमा राखेर फ्रिज गर्नुहोस्।

सुझाउहरू

आमाबाबु, हजुरबा हजुरआमा र सुसारं को लागि:

विविधताका लागि तपाईंले प्रत्येक हप्ता किनेका विभिन्न प्रकारको अनाज, चामल, रोटी, ब्रेड र सिङ्गो अन्न पास्तालाई मिसाउनुहोस्।

बच्चाहरूलाई आफैँ पस्कने अनुमति दिनुहोस्। बच्चाहरूलाई सुरुमा कम्ति मात्रामा लिन सिकाउनुहोस्। तिनीहरूलाई भोक लागेको छ भने अझै पनि थप्न सक्छौं भन्नुहोस्।



सिङ्गो अनाज किन्नुहोस्।

सिङ्गो अनाजमा हुने रेशाको आहारले तपाईंलाई धेरै बेरसम्म अघाएको महसुस हुन्छ र हृदय रोगबाट हुने जोखिम कम गर्न सक्छ। सिङ्गो अनाजको सामाग्री सूचीमा पहिलो तत्वको रूपमा "सिङ्गो" ("whole") शब्द हुनुपर्छ।

के चुन्ने

- प्रति स्लाइसमा कम्तिमा 2 ग्राम रेशा सहित 100% सिङ्गो अनाजको रोटी।
- खैरो बासमती चामल र सिङ्गो गहुँको पास्ता।
- सोबा र घैया जस्ता सिङ्गो अनाजका चाउचाउ।
- बल्गर, कोदो, क्विनोवा वा फार्रो।
- सिङ्गो गहुँ वा मकैका टोर्टिल्लास, नान वा रोटी।
- ओटमील: गुलियो नहालेको र ताजा फलको स्वाद भएको चुन्नुहोस्। थप स्वादको लागि दालचिनी वा अन्य मसला थप्नुहोस्।
- क्विनोवा र जौ जस्ता कम प्रचलनका सिङ्गो अनाज: यिनीहरू चामल र पास्ताको राम्रा विकल्पहरू हुन्।
- सादा, हल्का नुनीलो पपकर्न।



पैसा कसरी बचाउने

- स्टोर ब्रान्ड सिङ्गो अनाज किन्नुहोस्।
- सिङ्गो अनाज वृहत मात्रामा किन्नुहोस्। लामो समयसम्म राम्रै राख्न तिनीहरूलाई फ्रीजरमा राख्नुहोस्।



तपाईंको खाद्यलाई भाग गर्ने सजिलो तरिका

मुठी = 1 देखि 2 औंस (गेडागुडी, चिप्स वा प्रेट्जेल)

हत्केला = 3 औंस (मासु, माछा वा चिकन)

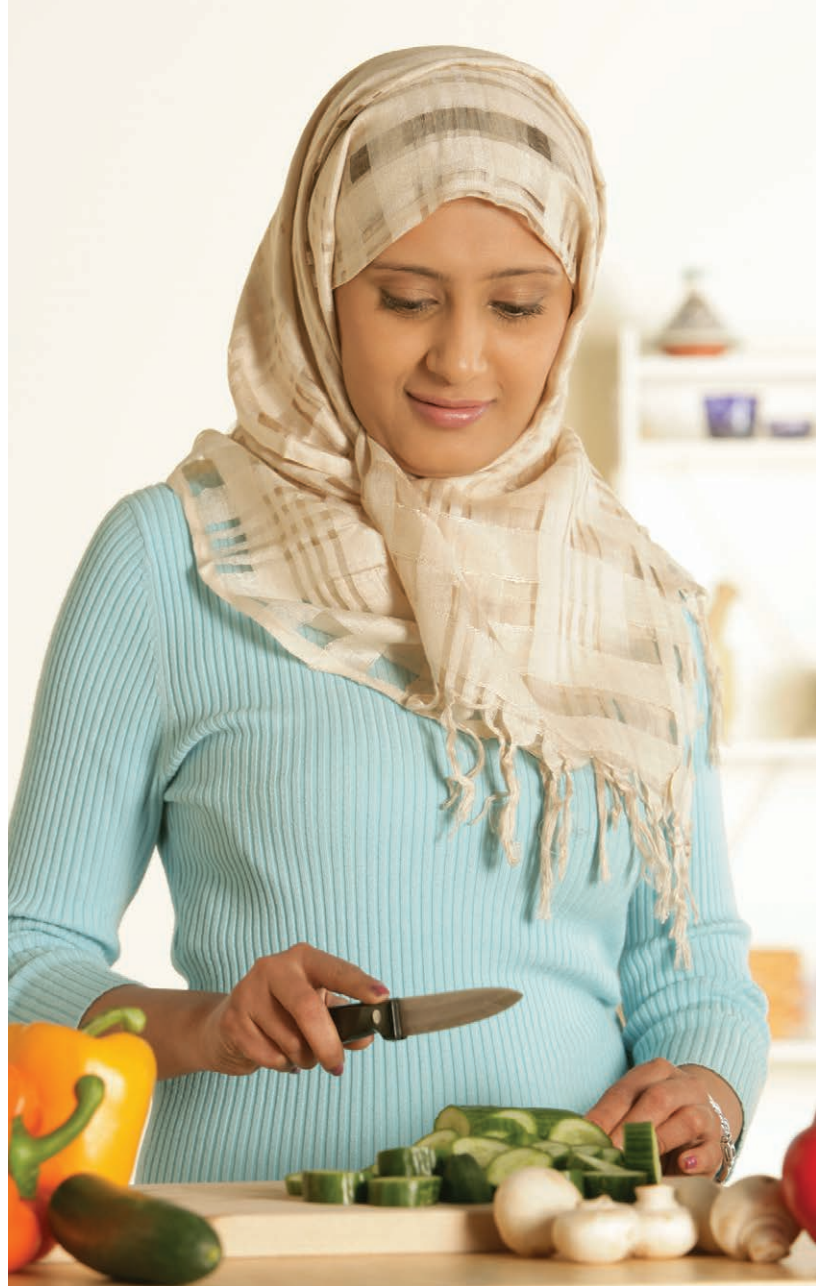
बुढी औंला = 1 औंस (चिज वा पीनट बटर)

मुङ्की वा कण्ड ह्यान्ड = 8 औंस (फल, तरकारी, सिमी, ब्रेडका 2 स्लाइस, पकाएको अनाज, पास्ता वा चामल, दूध, दही वा चिसो अनाज)

भाग आकार गर्ने सुझावहरू

- हातको आकार भिन्न हुन्छ, त्यसैले आफ्नो हातको तुलना नाप्ने कपसँग गर्नुहोस्।
- तरकारीको 3 कप र फलको 2 कप हरेक दिन खाने लक्ष्य राख्नुहोस्।
- सुझाव गरिएका पस्किने आकारको लागि पोषण तथ्य लेबल सधैं जाँच गर्नुहोस्।
- कम्ति पस्केर सुरु गर्नुहोस्। तपाईं अझै पनि भोकै हुनुहुन्छ भने तपाईंले सधैं थप्न सक्नुहुन्छ।
- तपाईं अघाउनु भएको महसुस गर्न लगभग 20 मिनेट लाग्छ। आफ्नो शरीरले दिएका लक्षणहरूमा ध्यान दिनुहोस्।
- थप निर्देशनको लागि यो पुस्तकमा समावेश गरिएको "स्वस्थ प्लेट निर्माण गर्ने" ("Building a Healthy Plate") वर्कशीट प्रयोग गर्नुहोस्।
- हरेक दिन स्वस्थ खानको लागि MyPlate निर्देशनको पालना गर्नुहोस्। थप जानकारीको लागि, choosemyplate.gov मा हेर्नुहोस्।





पेयहरू

पानी र अन्य स्वस्थ पेय चुन्नुहोस्

अमेरिकीहरूले पहिलेभन्दा अहिले बढी क्यालोरी खपत गर्दछन्, र यी अतिरिक्त क्यालोरीको लगभग आधा भाग सोडा, खेल पेय, रस, मीठो कफी र चिया जस्ता गुलिया पेयबाट आउँछ। सोडाको एउटा 20-औंसको बोतलमा 250 क्यालोरी र 16 भन्दा बढी चम्मच चीनी पाइन सक्छ। चीनीयुक्त पेय नियमित पिउनाले वजन बढ्न सक्छ, जसले तपाईंको रक्तचाप बढ्न सक्छ। तिनीहरूले बच्चा र वयस्कमा क्याभिटी बनाउन सक्छन्।

स्वस्थ पेयको लागि सुझाउहरू

| यो लिनुभन्दा... | लिनुहोस्... |
|---------------------------|---|
| पूरै चिल्लो भएको दहीसँग म | कम-चिल्लो दही प्रयोग गर्नु |
| दूधसँग चिया | चिल्लो-मुक्त (झिकिएको) वा कम-चिल्लो (1%) दूध प्रयोग गर्नु |
| सोडा | स्पार्कलिंग वाटर |
| द्युकुमारी पेय | ताजा फलले स्वादिष्ट बनाइएको पानी |
| बबल चिया | बरफ हालेको फिका हरियो चिया |



के चुन्ने

- न्यु योर्क शहरको धाराको पानी: यो सुरक्षित, राम्रो स्वाद भएको र सामान्य रूपमा निःशुल्क छ। ताजगीदायक पेयका लागि धाराको पानीमा कागति, नीबू, सुन्तला, खरबुजा, काँक्राको स्लाइस वा पदीना थप्नुहोस्।
- गुलियो नहालेको चिया वा कफी: फिका पिउनुहोस् वा चिल्लो मुक्त वा कम चिल्लो भएको दूधसँग पिउनुहोस्। चिनी नथप्नुहोस् वा तपाईंले बिस्तारै थप्ने मात्रा कम गर्नुहोस्। तपाईंले आफ्नो चियामा कागति वा अदुवाको टुक्रा थप्न सक्नुहुन्छ।
- सेल्जर: सादा पिउनुहोस् वा 100% फलको रससँग पिउनुहोस्।
- सादा, चिल्लो-मुक्त (झिकिएको) वा कम-चिल्लो (1%) दूध-तपाईंले आफ्नो कफी वा चियामा लगाउंदा पनि।

पैसा कसरी बचाउने

- तपाईं यात्रामा हुँदा पुनः प्रयोग गर्न सकिने पानीको बोतल प्रयोग गर्नुहोस्।
- सेल्जर वा सादा पानीमा 100% फलको रस मिसाउनुहोस्। यसले क्यालोरीमा कटौती गर्छ र रसलाई धेरैबेरसम्म पुग्ने बनाउँछ।
- फेन्सी कफी र पेय नलिनुहोस्। तिनीहरू महँगो छन् र चीनी र क्यालोरी मिलाइएको हुन्छ।

न्यु योर्कबासीहरूले कसरी स्वस्थ पेय बनाउँछन्

- **जेम्स** — मेरो पानीलाई स्वादिष्ट बनाउनको लागि म सबै प्रकारका बेरी र जडीबुटी, जस्तै तुलसी वा रूसमेरी प्रयोग गर्छु।
- **हरप्रीत** — गर्मी महिनामा, म पानीमा पदीना, कागती र खरबुजा राख्छु। यो एउटा धेरै स्फूर्तिदायक मिश्रण हो!
- **ग्रेस** — म कहिले काहीँ प्रयोग गर्नको लागि आफुले बनाएको चीनी नहालेको चियाको भरि भाँडो फ्रिजमा राख्न मन पराउँछु। कहिलेकाहीँ म चिसो राख्न जमेको आँप वा आरुका स्लाइस पनि थप्छु।

सुझाउहरू

आमाबाबु, हजुरबा हजुरआमा र सुसारको लागि:

बोतलबाट नै खुवाउनु पर्ने तरल पदार्थहरूमा आमाको दूध, फर्मूला र पानी हुन्।

नानीहरूलाई पानी, सादा, कम चिल्लोयुक्त वा स्किम दूध दिनुहोस्। चकलेट वा स्ट्रबेरी सहितको कृत्रिम फ्लेवर भएको दूध नलिनुहोस्।

1 वर्षबाट 2 वर्ष बीचका बच्चाहरूले नमिसाएको दूध पिउनुपर्छ।

रस खाँदा 4-औंसको रसका बक्सामा 100% फलको रस खोज्नुहोस्। चीनी र केही पोषक थपेको फलको स्वाद भएको पेय धेरैजसो प्रयोग नगर्नुहोस्।



नाश्ता

स्वादिष्ट नाश्ता प्याक गर्नुहोस्

प्रशोधित खाद्य पदार्थभन्दा ताजा फलफुल र तरकारी मिलाएर स्न्याक बनाउनु स्वस्थ तरिका हो। तपाईं तिर्खाएको, नरमाइलो लागेको वा चिन्तित मात्र नभएर साँच्चै भोको हुनुहुन्छ भन्ने पक्का गर्नुहोस्। विविधता र सन्तुष्टिको लागि एकभन्दा बढी खाना समूहबाट नाश्ता चयन गर्नुहोस्।

के चुन्ने

- हम्मस वा कम-चिल्लो दहीमा डुबाएका ताजा तरकारी।
- सिङ्गो फल र कम फैट, सादा दही र नौनी घिउ।
- स्याउ वा केराको स्लाइस र पीनट बटर वा अन्य मक्खनको भरि चम्मच।
- सिङ्गो अनाजका क्रेककर र राम्रो उसिनेको अन्डा वा कम-चिल्लो स्ट्रिङ पनीर।
- एक मुट्ठी सुकेको फलफुल र नून नलगाएका गेडागुडी।
- सादा, हल्कासित नुनीलो पारेको पपकन र फलफुल को एक टुक्रा।

न्यु योर्कबासीले आफ्नो नाश्ताको लागि के प्याकिंग गर्दैछन्

- **लभ्ली** — स्वादिष्ट खाजाको लागि, म पालुङ्गो वा सागलाई लसुन र मरिचले जैतूनको तेलमा झान्छु।
- **अमृत** — म सोयमिल्क वा कम-बोसो दूध र जमेको केरा मिसाएर अघाउने नास्ता बनाउँछु।
- **सुसान** — स्वादिलो चटनीका लागि म एक सानो कप हम्मस, केराउ वा गाजर पोको पाछु।

पैसा कसरी बचाउने

- पहिल्यै काटेका उत्पादन किन्नुभन्दा आफ्ना फलफुल -तरकारी आफैँ काट्नुहोस्।
- धेरै किन्नुहोस् र हप्ताभरिको लागि नाश्ता बनाउनुहोस्।
- घरमा नाश्ता प्याक गर्नुहोस् र यात्रामा जाँदा साथमा लिएर जानुहोस्।





सुझाउहरू

आमाबाबु, हजुरबा हजुरआमा र सुसारेको लागि:

भोजन र खाजाको समय निर्धारित गर्नुहोस् जसले बच्चाहरू खानको लागि भोकाएर आउन्।

नाशतालाई रमाइलो बनाउनुहोस्। बच्चाहरूले कम चिल्लो फ्रुट सेक, जमेको दही पप र खैरो चामलसँगको तरकारी गिमबाप जस्ता सरल नाश्ता तयार गर्न मद्दत गर्नु।

स्मार्ट तरीकाले किन्नुहोस्

सयौं प्रतिस्पर्धात्मक उत्पादनहरू भरिएका सुपरमार्केटका दराजले तपाईंलाई दिक्क गराउन सक्छ। तपाईं र तपाईंको परिवारको लागि स्वास्थ्यप्रद खाद्य पदार्थ किन्न मद्दत गर्न तलको सुझाव प्रयोग गर्नुहोस्।

के चुन्ने

- यो उत्पादन, दुग्ध र अन्डा र मासु विभागहरूमा सामान्यतया ताजा उत्पादनहरू हुन्छन्।
- सुपरमार्केटभन्दा बाहेकका कुरा पनि सोच्नुहोस्। तपाईंले किसान बजारमा, ग्रीन कार्ट्स र, सहभागी स्वस्थ किनमेल किराना पसल (Shop Healthy grocery stores) र चोकका पसलहरूमा ताजा फलफुल र तरकारी र अन्य स्वस्थ आहारहरू उचित मूल्यमा पाउन सक्नुहुन्छ। आफ्नो स्थानीय चोकका स्टोर वा बजारमा ताजा उत्पादन खोज्नुहोस्।
- सबै प्याकेज गरिएका खाद्य पदार्थमा संघटक सूची जाँच गर्नुहोस्। संघटक सूची हेरेर उत्पादनहरू चुन्नुहोस्:
 - यी बुझ्न सजिलो हुन्छन्।
 - खाना जस्तै लाग्छ।
 - धेरै चीनी हुँदैन (जस्तै मकैको सिरप, डेक्सट्रोज, सक्खर, मह र फल-रसको कन्सेन्ट्रेट)।
 - आंशिक-हाइड्रोजनीकृत तेलहरू समावेश नगर्नुहोस्, यी ट्रान्स फेट्स हुन्।

- पोषण तथ्य लेबल जाँच गर्नुहोस्। प्याकेजमा सर्विगसको आकार र सङ्ख्यालाई ध्यान दिनुहोस्। त्यसपछि क्यालोरी, रेशा र सोडियमको तुलना गर्नुहोस्।

पैसा कसरी बचाउन

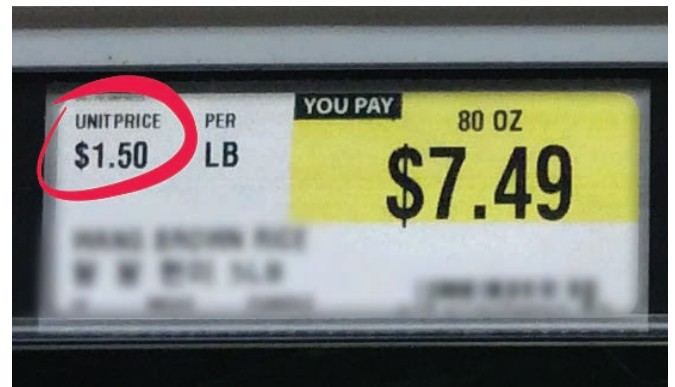
- एउटा योजनामा रहनुहोस्। किनमेल गर्न जानु अघि सूची बनाउनुहोस् र भोक लागेको बेला किनमेल नगर्नुहोस्।
- सबैभन्दा राम्रो डील खोज्नुहोस्। सिजनको समयमा फलफुल र तरकारी किन्नाले तपाईंलाई पैसा बचाउन मद्दत गर्नेछ। बिक्रीको लागि साप्ताहिक किराना पसलका विज्ञापन वा परिपत्र अनि स्वस्थ विकल्पको लागि कुपनको जाँच गर्नुहोस्।
- तपाईंले किनेका सबै वस्तुको अधिकतम प्रयोग गर्नुहोस्। धेरै व्यञ्जनहरूमा प्रयोगहुने सामग्री लिनुहोस् र प्रत्येक तरकारीको सकेसम्म धेरै भाग प्रयोग गर्नुहोस्।
 - खाजाका लागि मसूरी दालको सलाद बनाउनुहोस्। उब्रेको मसूरी दाल सुपमा थप्नुहोस्।
 - झानेको स्त्रीम्प र धुजा पारेको बन्दाकोबी; डिनरको लागि खैरो चामलसँग पस्किनुहोस्। चिसो भएपछि, उब्रेका पाकेको स्त्रीम्प र काँचो बन्दाकोबी अर्को दिनको लन्चको लागि एसियाली सलादमा प्रयोग गर्नुहोस्।
- उत्पादनहरू विभिन्न आकारको कन्टेनरमा छन् भने, त्यसको उचित मूल्य जान्नको लागि इकाई मूल्य प्राप्त गर्नुहोस्। कम एकाइ मूल्यको खाना दामको हिसाबले ठीक हुन्छ। तपाईंले शेल्फको मूल्य ट्यागमा यसलाई पाउन सक्नुहुन्छ।

सुझावहरू

आमाबाबु, हजुरबा हजुरआमा र सुसारै को लागि:

स्वस्थ खानाको विकल्प बारे बच्चाहरूलाई सिकाउन पसलमा हुँदा आफ्नो समय प्रयोग गर्नुहोस्। खानाको लेबल सँगै पढ्नुहोस् र खाद्य पदार्थमा तुलना गर्नुहोस्।

तपाईंका बच्चाहरू वा नाती नातिनाहरू "सामग्री रोज्ने" हुन सक्नु। तिनीहरूले बाहिर पसलमा वा किसान बजारमा फलफुल र तरकारी छान्न मद्दत गर्न लगाउनुहोस्।





कम सोडियम थप्नुहोस्



नूनमा कटौती

साह्रै धेरै सोडियम (नून) ले तपाईंको रक्तचाप र हृदयघात र स्ट्रोकको जोखिम बढाउन सक्छ। पोषणको लेबल पढ्नुहोस् र 2,300 मिलीग्रामभन्दा कम अर्थात प्रति दिन एक चमचा नून प्रयोग गरेर सोडियम सीमित गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।

औसत अमेरिकी आहारमा भएको नून धेरैजसो प्याकेज र रेस्टुरेन्ट खानाबाट आउँछ। नून धेरै भएका खाद्य पदार्थका उदाहरणहरू हुन्:

- मसला मिक्सहरू (चाट मसला), सोया सस, माछा सस, नूनिलो सुकेको माछा र नूनिलो झिंगा पेस्ट जस्ता सस र सिजनिंगहरू।
- सूप, तरकारी र सिमीजस्ता डिब्बाबन्द खाद्य पदार्थहरू।
- अन्डा रोल, पकौडा र समोसा जस्ता जमेका सुविधा खाद्य पदार्थहरू।
- भुटेका खाजा मिक्सहरू, नूनिलो चिप्स र क्रिस्पी भुटेको नाश्ता जस्ता प्याकेज नाश्ता।

| खाद्य | पस्किने इकाई | सोडियमको दायरा | सोडियम ब्रान्ड 1 | सोडियम ब्रान्ड 2 | सोडियम ब्रान्ड 3 |
|--------------|------------------------|---------------------|------------------|------------------|------------------|
| जमाएका समोसा | 2 टुक्रा (~50 ग्राम) | 60-480 मिलीग्राम | 60 मिलीग्राम | 340 मिलीग्राम | 480 मिलीग्राम |
| मिश्रित अचार | 20 ग्राम (~1 चम्मच) | 373-1133 मिलीग्राम | 1133 मिलीग्राम | 700 मिलीग्राम | 373 मिलीग्राम |
| सोया सस | 15 मिलीलिटर (~1 चम्मच) | 575 -1120 मिलीग्राम | 575 मिलीग्राम | 920 मिलीग्राम | 1120 मिलीग्राम |
| जमेका पकौडा | 100 ग्राम | 300-510 मिलीग्राम | 510 मिलीग्राम | 445 मिलीग्राम | 300 मिलीग्राम |



- गाईको मासु, स्पेनिश मैकेरल, ससेजेस्, माछा केक, स्पाम, हट डग, ससेजेस् र बेकन जस्ता प्रशोधित र डिब्बाबन्द मासु वा माछा।

एशियाली खाद्य पदार्थमा नुनका धेरै स्रोतहरु छन्। खाना पकाउने समयमा प्रयोग गर्न सकिने सस, मसला मिक्सहरु वा अचार वा तपाईंको भोजनको टेबलबाट थपेकोले नून धेर हुनसक्छ।

- एक चमचा सोया ससमा 900 मिलीग्राम सोडियम समावेश हुन्छ - जो धेरैजसो मान्छेको दैनिक सिफारिस सीमाको एक-तिहाईभन्दा धेर हो।
- किमची वा अचार जस्ता संरक्षित खाद्य पदार्थहरुमा पनि नुन धेरै हुन्छ। 100 ग्राम (6-7 चमचा) किमचीमा 670 मिलीग्राम सोडियम हुन्छ।

धेरै एशियाली किराना पसलहरुले अहिले पोषण तथ्य लेबल भएका उत्पादनहरु बिक्री गर्छन्। लेबलले नून कम भएका खाद्य पदार्थ, सस र सिजनिंगहरु चयन गर्न सजिलो बनाउँछ। नूनलाई पोषण तथ्य लेबलमा सोडियमको नामले उल्लेख गरेको हुन्छ। सोडियम भएका एकै प्रकारका खाद्य पदार्थ बीच पनि धेरै भिन्नता हुन सक्छ। सोडियम सामग्री तुलना गर्न र कम सोडियम भएका खाद्यहरु चुन्न खाद्य पदार्थको पोषण तथ्य लेबल प्रयोग गर्नुहोस्।

धेरै नून भएका खाद्य पदार्थको सधैं नूनिलो स्वाद हुँदैन। धेरै खाद्य पदार्थ र मसलाहरुमा तपाईंले सोचेकोभन्दा धेरै नून हुन सक्छ। कम नुन भएका उत्पादनहरु चयन गर्न सधैं पोषण तथ्य लेबल पढ्नुहोस्। प्रति कन्टेनर सर्विगसको सङ्ख्या जाँच गर्न पनि नबिसिनुहोस् (लेबलमा सोडियमको मात्रा 1 भागको लागि मात्र हुन सक्छ तर वास्तवमा यसमा 3 अंश समावेश हुन सक्छ)।

Nutrition Facts

2 servings per container

Serving size 2 8 fl oz (2g)

Amount Per Serving

Calories **40**

% Daily Values*

Total Fat 3%

Cholesterol 1 3%

Sodium 10mg 0%

Total Carbohy 0%

Dietary Fi 8%

Added Sugars 4%

Protein 2g 4%

*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.

पौष्टिक भोजन पकाउनुहोस्

घरमा पकाएको भोजन सामान्यतया बाहिर खाएको भोजनभन्दा थप पौष्टिक र कम खर्चिलो हुन्छ। घरमा खाना पकाउनाले तपाईंले ताजा सामग्री र कम नुन प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ, तपाईंको पैसा बचछ, र तपाईंले आफ्नो खानाको मात्रामा नियन्त्रण गर्न सक्नुहुन्छ। खानालाई स्वस्थ, सजिलो र किफायती बनाउन यी सुझावहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

- "स्वस्थ प्लेटको निर्माण" ("Building a Healthy Plate") वर्कशीट प्रयोग गरेर हप्ताको लागि खानाको योजना बनाउनुहोस्।

- तपाईंसँग बनाउने र खाना पकाउने धेरै समय भएका दिनका लागि धेरै समय लाग्ने भोजन राख्नुहोस्।
- अतिरिक्त पकाउनुहोस् र तपाईंसँग कम समय छ भने राती त्यही उब्रेको खाना खानुहोस्। बचेको भोजन फ्रिज वा रेफ्रिजेरेटरमा तुरुन्तै राख्नुहोस्।

- सिङ्गा खाद्य पदार्थहरू (ताजा फलफूल र तरकारी, बोसो नभएको प्रोटीन र सिङ्गो अनाज) सकेसम्म धेरै प्रयोग गर्नुहोस्।

- तरकारीहरूलाई सम्भव भएमा अगाडि नै काट्नुहोस्। तुरुन्त नाश्ताको लागि केही बचाएर राख्नुहोस्।

- सूप, बफाएको र ससमा तरकारी थप्नुहोस्।
- अगाडि नै बनाएका सस नखानुहोस् र आफैं बनाउनुहोस्: तपाईंको भोजनमा कम-सोडियम भएका डिब्बाबन्द गोलभेंडा + प्याज + आफ्नो रुचिको ताजा तरकारी = बगैंचाबाट ल्याएको सल्लाबाट बनिएको स्वादिष्ट सस वा बेस।
- सलाद, तातो वा चिसो अनाज, वा दही (सादा, कम-चिल्लो भएको दही प्रयोग गर्नुहोस्) मा फलहरू थप्नुहोस्।
- चीनी भएका अनाजको सट्टा, ढिंडो वा दलिया (चीनी नहालेको) खाएर दिनको सुरुआत गर्नुहोस्। गुलियोको लागि सिन्कौली र सिंगो फल थप्न सक्नुहुन्छ।
- बेकिङ्ग गर्दा मैदाका बदलीमा सम्पूर्ण गहुँको पीठो प्रयोग गर्नुहोस्।
- धेरैजसो अदोबो, चाट मसला, लसुन नुन र कागती मरिच जस्ता सिजनिंगहरूमा नुन हुन्छ। नुन बिनाको अतिरिक्त स्वादको लागि, ज्वानो, तुलसी, ज्वानोको बीउ, तरकारी पाउडर, जीरा, लाल मरिच, हरियो प्याज, प्याज वा पुदिना र धनिया जस्ता ताजा जडीबुटी प्रयोग गर्नुहोस्।





- ब्याकिङ, ब्रोइलिङ, ग्रिलिङ, पोचिङ, हल्लाएर भुट्ने र बफ्याउने - खाना पकाउने स्वस्थ तरिकाहरू हुन्।
- तयारी र व्यञ्जनमा समय बचत गर्न एउटा भाँडामा पकाउन सकिने व्यञ्जनहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- सरल व्यञ्जनहरूको लागि हेर्नुहोस्: जुलाईदेखि नोभेम्बरसम्म सहभागी किसान बजारको पकाउने प्रदर्शन र पोषण कार्यशालामा जानुहोस्।
- साथी वा परिवारसँग खाना पकाउनुहोस्। एक अर्काको लागि खाना पकाउने परम्परा बनाउनुहोस् र पालैसँग गर्नुहोस्।
- धेरै खानबाट जोगिन खाना खाने समयमा टिभी बन्द गर्नुहोस्।
- सबैलाई एकपल्ट पस्किएपछि टेबलबाट कटौरा वा प्लेटहरू (तरकारी बाहेक) हटाउनुहोस्।

सुझाउहरू

आमाबाबु, हजुरबा हजुरआमा र सुसारे को लागि:

खाना खाने समयलाई परिवारको समय बनाउनुहोस्। पकाउनुहोस् अनि आफ्ना बच्चाहरू र नातिनातिनीसँग खानुहोस्।

खाना खाने समयको वातावरणलाई रमाइलो र तनावमुक्त बनाउनुहोस्। सेल फोन वा ट्याब्लेट टाढा राख्नुहोस् र एउटा परिवारको रूपमा सँगै बस्नुहोस्।

बच्चाहरूलाई भोजन तयार गर्न मद्दत गर्न दिऊँ। तिनीहरूलाई कसरी स्वस्थ प्लेट निर्माण गर्नु भन्ने कुरा सिक्नलाई आफैँ पस्किन दिनुहोस्।

बाहिरको खाना खानु पर्दा

आजभोलीका खानाका भागहरू ठुला हुँदै गैरहेका छन् । केही रेस्टुरेन्टका एन्ट्रीहरू वा फास्ट फुडमा 1,500 भन्दा बढी क्यालोरी हुन्छ- जुन लगभग तपाईंको दिनभरि हुनुपर्ने क्यालोरी हो । र हामीले उपभोग गर्ने नुनको लगभग 80% डिब्बाबन्द भोजन र रेस्टुराहरूबाट आउँछ, शल्ट सेकरबाट होइन।

तपाईंले बाहिर खाना खाँदा यी सुझावहरूको पालन गर्नुहोस्:

- उपलब्ध भएमा मेनु बोर्डमा क्यालोरी जाँच गर्नुहोस् र पोषणको जानकारी माग्नुहोस्।
 - ▣ राष्ट्रका सबैभन्दा ठूला रेस्टुरेन्ट चेनमा बिक्री गरिएको खानाको पोषण सामग्री हेर्न, menustat.org मा जानुहोस्।
- कम-सोडियम भएका ड्रेसिङ, सस वा अन्य टपिङहरू माग्नुहोस्। तपाईंले मन लागेको कुरा आफैले थप्न सक्ने गरि तिनीहरूलाई छेउमा राख्न लगाउनुहोस।
- नुन नथपिकन खाना तयार गर्न लगाउनुहोस।
- सलाद वा बफ्याएका तरकारी जस्ता स्वस्थ कुराहरू लिनुहोस्। नुनको मात्रा धेरै भएका संरक्षित र अचार बनाइएका तरकारी (किम्ची जस्ता), को मात्रा घटाउनुहोस्।
- साथीसँग आफ्नो भोजन बाँडेर खानुहोस, वा पछिको लागि आधा घरमा लिएर जानुहोस्।
- तारेको र सौटी गरिएकोभन्दा बफ्याएका, ग्रील गरिएका वा ब्रोइल गरिएका वस्तुहरू मेनुमा हेर्नुहोस्।
- बढी तारेका, वा घिउमा पकाएका, शंशोधित घिउ र मलाईदार सस जस्ता खाद्य पदार्थहरू नखानुहोस्।



सुझावहरू

स्वस्थ वजनको लागि:

नास्ता, लन्च र डिनर खानुहोस्। कुनै छाक भोजन छोडनाले तपाईंलाई अझै भोको बनाउँछ र अर्कोपल्ट तपाईंले खाँदा कम स्वस्थ विकल्पहरू रोज्ने संभावना हुन्छ।

धेरै खानबाट बच्नको लागि बिस्तारै खानुहोस्। तपाईंको भुँडी भरिएको छ भनेर तपाईंको मस्तिष्कलाई भन्न लगभग 20 मिनेट लाग्छ।

प्रत्येक भोजनसँग पानी पिउनुहोस्। यसले तपाईंको भुँडी भरिन्छ।

खानाको सुरुमा शोरबा भएको सूप वा हरियो सलाद लिनुहोस्।

फलफुल, तरकारी, सिमी र सिंगो अनाज जस्ता धेरै-रेशा भएका खाद्य पदार्थले धेरै समयको लागि र कम क्यालोरीले भुँडी भरिएको महसुस गर्नुहोस्।



सक्रिय जीवन



नियमित शारीरिक गतिविधि ले मद्दत गर्न सक्छः

- आफ्नो रक्तचाप नियन्त्रण गर्न।
- पुरानो रोगबाट बच्न।
- स्वस्थ वजन कायम राख्न।
- आफ्नो मुड सुधार गर्न।
- हड्डी, मांसपेशी र जोर्नी हरूलाई बलियो र सुरक्षित राख्न।
- राम्ररी निदाउन।
- वयस्कले एक हप्तामा पाँच दिन कम्तिमा पनि 30 मिनेट शारीरिक गतिविधि गर्नुपर्छ। युवालाई हरेक दिन कम्तिमा 60 मिनेट आवश्यक छ।

तपाईंले सक्रिय हुन जिम जानु पर्दैन।

दैनिक गतिविधिहरू

- हिंड्नु, सफाई गर्नु, घुम्ने मशीन ठेल्नु, बागवानी गर्नु, भर्याङ्ग चढ्नु।



सुझाउहरू

आमाबाबु, हजुरबा हजुरआमा र सुसारेको लागि:

बच्चाहरूलाई सफाई गर्ने, बढार्ने र बेड बनाउने जस्ता घरका कामहरूमा लगाउनुहोस्।

परिवारमा रमाइलो केही गर्ने हुँदा पार्क वा चिडियाघर जस्ता ठाउँको भ्रमणमा जानुहोस्।

टिभी बन्द गर्नुहोस्, र सेल फोन वा ट्याब्लेटहरू टाढा राख्नुहोस्। बरु, संगीतमा नाच्नुहोस्, बाहिरतिर हिंड्न जानुहोस् वा फुर्तिला खेल खेल्नुहोस्।

खेल र व्यायाम

- छिट्टो पैदल हिंड्नु, कुद्नु, पौडी खेलनु, बाइकिङ गर्नु, क्रिकेट खेलनु, वजन उठाउनु, नाच्नु, गल्फ खेलनु, बास्केटबल खेलनु, एरोबिक्स वा जुम्बा क्लास लिनु।

तपाईंको लागि कुन गतिविधिहरू सुरक्षित छन् जान्नको लागि आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।



न्यु योर्कका बासिन्दाहरू कसरी फुर्तिला रहन्छन्

- **जलाल** — म आफ्ना नातिनीहरूसँग संगीतमा नाच्न चाहन्छु। र हरेक आइतबार हामी पार्कमा पैदल हिंड्छौं।
- **ताइ** — म र मेरी पत्नी सूर्यास्त अघि पानीको छेउको बाटोमा हिंड्नु मन पराउँछौं। सप्ताहमा कहिलेकाहीं हामी किसान बजारसम्म हिंडेरै जान्छौं।





आफ्नो छिमेकीको पैदल हिंड्ने समूहमा सामेल हुनुहोस् वा [BeFitNYC.org](https://www.BeFitNYC.org) मा निः शुल्क र कम लागतको फिटनेस प्राप्त गर्नुहोस्।

धेरै स्थानहरूमा Shape Up NYC ले हरेक हप्ता निशुल्क फिटनेस कक्षाहरू प्रदान गर्दछ। आफ्नो छेउमा Shape Up class पत्ता लगाउन, [nycgovparks.org](https://www.nycgovparks.org) मा गएर "Shape Up NYC" खोज्नुहोस्।



लक्ष्य निर्धारित गर्नुहोस्

- तपाईंले पूरा गर्न सक्ने लक्ष्य सेट गर्नुहोस् र त्यो लेखुहोस्। तपाईंले लक्ष्य पूरा गर्दा आफैलाई इनाम दिनुहोस्।
- तपाईंलाई आनन्द लाग्ने गतिविधिहरू चयन गर्नुभयो भने आफ्नो लक्ष्यमा लागिरहनेबढी सम्भावना हुन्छ। भावनात्मक र शारीरिक सहायताको लागि साथीसँग व्यायाम गर्नहोस्।
- आफ्नो शरीरलाई लाभ हुने व्यायामहरू फेरी फेरी गर्नुहोस् र निरसताबाट जोगिनुहोस्।
 - एरोबिक गतिविधिहरू (जस्तै तेज पैदल हिंड्नु, कुट्टु)।
 - मांसपेशी बलियो बनाउने गतिविधिहरू (जस्तै पुशअप, वजन उठाउने, प्रतिरोध प्रशिक्षण)।
 - हड्डी बलियो बनाउने गतिविधिहरू (जस्तै उफ्रिने)।
 - सन्तुलन बनाउने र तन्काउने गतिविधिहरू (जस्तै योग, तन्किनु, मार्शल आर्ट)।

कुनै पनि व्यायाम नगर्नुभन्दा केही गर्नु राम्रो हो भन्ने जान्नुहोस्।



दिनमा आफ्नो गतिविधि निर्माण गर्नुहोस्

- आफ्ना लागि पैदल यात्रा गर्ने साथी खोज्नुहोस्। ताजा हावा, व्यायाम र कुराकानी गर्ने समय तनाव-मुक्त गर्ने राम्रा साधन हुन सक्छन्।
- दिन भरिमा धेरैवटा 10 मिनेटका कसरत गर्नुहोस्।
- अनलाइन वा आफ्नो छिमेकीमा भएका निः शुल्क वा कम-लागतका फिटनेस कक्षाहरूको फाइदा लिनुहोस्।
- घरमा प्रयोग गर्नको लागि आफ्नै वजन, फिटनेस ब्यान्ड वा योग गर्ने म्याट किन्नुहोस्।
- खानाको पछि परिवारसंगै पैदल हिंड्नुहोस्। तपाईंले Pedometer वा सेल फोन एपको सहायताले कति कदम हिंड्नुभयो भन्ने गणना गर्न सक्नुहुन्छ।

साइकल चलाउन रुचि राख्नुहुन्छ?

nyc.gov/dot हेर्नुहोस् र "Bicyclists" र "Bike maps" खोज्नुहोस्।



आफ्नो जिमलाई NYC बनाउनुहोस्

- न्यु योर्क शहरका हजारौं माइलमा भएका हिंड्न मिल्ने स्थलहरू र सडक छेउ, हिंड्ने बाटा र हरियो चौरको आनन्द लिनुहोस्।
- एक लाखभन्दा बढी न्यु योर्कका बासिन्दाहरू स्कूल जान, काम गर्न वा रमाइलो गर्ने साइकल कुदाउँछन्। साइकल कुदाएर शहर वरिपरि जानु सुविधाजनक र सस्तो तरिका हो। टोप लगाउन नबिर्सिनुहोस्!

दिनको कसरत एकपल्टमा थोरै थोरै गरेर गर्नुहोस्

| | |
|--|-----------|
| सबवेमा एक स्टप अगाडि नै उत्रिनुहोस् | 10 मिनेट। |
| भोजन पछि छिटोछिटो हिंड्नुहोस् | 20 मिनेट। |
| किसान बजारसम्म साइकल चलाउनुहोस् | 15 मिनेट। |
| खेल मैदान वरिपरि बच्चाहरू संग कुद्नुहोस् | 15 मिनेट। |

60 मिनेटसम्मको व्यायामको काम गर्छ।

| | |
|--|-----------|
| कामको लागि छिटोछिटो हिंड्नुहोस् | 20 मिनेट। |
| एलिभेटरको सट्टा खुड्किलाहरूमा हिंड्नुहोस् | 5 मिनेट। |
| आफ्नो कार काम गर्ने ठाउँबाट केही ब्लक टाढा पार्क गर्नुहोस् | 5 मिनेट। |

यसले 30 मिनेटसम्मको व्यायामको काम गर्छ।

संसाधनहरू

■ न्यु योर्क शहरको स्वास्थ्य र मानसिक स्वच्छता विभाग (New York City Department of Health and Mental Hygiene)

- nyc.gov मा जानुहोस् र खोज्नुहोस्:

स्वस्थ भोजनको थप जानकारीको लागि "Eating well" ("भोजन राम्ररी खानु")।

तपाईंको रक्तचाप नियन्त्रण गर्ने उपायहरूको थप जानकारीको लागि "High blood pressure" ("उच्च रक्तचाप")।

स्वास्थ्य इक्विटीको केन्द्र बारेमा थप जान्न "Health Equity" ("स्वास्थ्य इक्विटी")।

सक्रिय रहन थप जानकारीको लागि "Physical activity" ("शारीरिक गतिविधि")।

Shop Healthy कार्यक्रम कहाँ संचालित हुन्छ भन्ने थप जानकारीको लागि "Shop Healthy" ("स्वस्थकर खरीदारी")।

- 877-877 मा SoGood लेखेर मेसेज पठाउनुहोस् वा तपाईंको नजिकै किसानको बजार फेला पार्न nyc.gov मा हेर्नुहोस् र "farmers' markets" ("किसानको बजार") खोज्नुहोस्।

- सामाजिक मिडियामा स्वास्थ्य सुझावहरू सिक्नुहोस् वा सेयर गर्नुहोस्।

फेसबुक: facebook.com/EatingHealthyNYC

ट्विटर: @nychealthy

इन्स्टाग्राम: [nychealthy](https://www.instagram.com/nychealthy)

■ अमेरिकी स्वास्थ्य र मानव सेवा विभाग (U.S. Department of Health and Human Services), आहार निर्देशन

health.gov/dietaryguidelines मा हेर्नुहोस्

■ रोग नियन्त्रण र रोकथाम, सुझाउ र उपकरण केन्द्र (Centers for Disease Control and Prevention, Tips and tools), स्वस्थ वजन कायम राख्न

www.cdc.gov/healthyweight मा हेर्नुहोस्

■ अमेरिकन हर्ट एसोसिएसन (American Heart Association)

www.heart.org मा हेर्नुहोस्

- **मेरो प्लेट चुन्नुहोस्**
www.choosemyplate.gov मा जानुहोस् र "Healthy Eating on a Budget" ("बजेटमा स्वस्थ भोजन गर्ने") वा "SuperTracker" ("सुपर ट्रेकर") खोज्नुहोस्
- **मिलियन हर्ट्स (Million Hearts)**
www.millionhearts.hhs.gov मा हेर्नुहोस्
- **एशियाली अमेरिकी स्वास्थ्यको अध्ययन लागि NYU केन्द्र (NYU Center for the Study of Asian American Health)**
 - www.med.nyu.edu/asian-health मा हेर्नुहोस्
 - एशियाली अमेरिकी सामुदायिक स्वास्थ्यको जातीय एवं जातिगत उपागम (Racial and Ethnic Approaches to Community Health for Asian Americans (REACH FAR)) कार्यक्रम: www.med.nyu.edu/asian-health/research/reachfar
 - DREAM: मधुमेह अनुसन्धान, शिक्षा, र अल्पसंख्यकहरूको लागि कार्य: www.med.nyu.edu/asian-health/research/dream-diabetes-research-education-and-action-minorities
- **कालसुगन कोलिसन (Kalusugan Coalition)**
www.kcforhealth.org मा हेर्नुहोस्
- **The Korean Community Services of Metropolitan New York, Inc.**
www.kcsny.org मा हेर्नुहोस्
- **स्वस्थ न्यु योर्क शहरको लागि साझेदारी**
www.healthiernyc.org हेर्नुहोस्
- **युनाइटेड सिख (UNITED SIKHS)**
www.unitedsikhs.org हेर्नुहोस्

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.

