



# ٹریک پر رہیں

صحت مند طرز زندگی کے لیے آسان اقدامات

نیو یارک کے چار بالغ شہریوں میں سے ایک کو تیز فشار خون ہے۔ بغیر علاج کردہ تیز فشار خون مرض قلب، فالج، خون کی شریانوں کے مسائل، گردے اور آنکھوں کے مسائل اور قبل از وقت موت کے خطرے کو بڑھاتا ہے۔

**آپ صحت بخش انداز میں کھا کر اور جسمانی لحاظ سے فعال رہ کر تیز فشار خون کو روک اور اسے قابو میں رکھ سکتے ہیں۔** صحت بخش عادات وزن گھٹانے یا صحت بخش وزن برقرار رکھنے، تناؤ کا نظم کرنے، زیادہ توانائی برقرار رکھنے اور بچوں اور پوتے پوتیوں، نواسے نواسیوں کے لیے ایک اچھی مثال قائم کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔ یہ رہنما صحت بخش عادات تیار کرنے، بشمول وقت اور پیسے کی بچت کرنے کے لیے آسان اقدامات فراہم کرتا ہے۔

اسے ایک دن میں ایک بار کریں — آسان تبدیلیوں کو لمبے عرصے تک برقرار رکھنا آسان تر ہوتا ہے۔

حتیٰ کہ ایک معمولی تبدیلی سے بھی بڑا فرق آسکتا ہے۔  
**آئیے ہم شروعات کریں!**



# 01 صحت بخش کھانا

کیا؟

کھانے	02
مشروبات	09
اسنیکس	11
کس طرح؟	
سمجھداری سے خریداری کریں	13
کم سوڈیم کا انتخاب کریں	15
غذائیت بخش کھانے پکائیں	17
باہر کھاتے وقت موزوں کھانا کھائیں	19

# 21 فعال زندگی گزارنا

کیا؟

روزانہ کی سرگرمیاں	22
کھیل کود اور ورزش	23
کس طرح؟	
اہداف طے کریں	25
سرگرمی کو اپنے دن میں تشکیل دیں	26
نیویارک سٹی کو اپنا جِم بنائیں	26

# صحت بخش کھانا



## فاسٹ فوڈ اور بھاری بھرکم پورشنز کی آج کی دنیا میں،

توازن تلاش کرنا ہمیشہ آسان نہیں ہے۔ بیشتر بالغ افراد کو روزانہ تقریباً 2,000 یا اس سے کم کیلوریز اور زیادہ سے زیادہ 2,300 ملی گرام سوڈیم کی ضرورت ہوتی ہے۔

جسمانی سرگرمی سے آپ جتنی کیلوریز جلا سکتے ہیں اس سے زیادہ کیلوریز کھانے سے وزن بڑھ سکتا ہے جو تیز فشار خون، دل کے امراض، ذیابیطس اور کچھ کینسر جیسے صحت کے مسائل کا باعث ہو سکتا ہے۔

آپ کی خوراک میں سوڈیم (نمک) کی بہت زیادہ مقدار آپ کے تیز فشار خون کے خطرے کو بڑھا دیتی ہے۔ ہر کسی کو اپنی خوراک میں سوڈیم کی مقدار محدود رکھنی چاہیے؛ اگر آپ کا فشار خون تیز ہے تو یہ خاص طور پر اہم ہے۔ اوسط امریکیوں کی خوراک میں زیادہ تر سوڈیم، نمک دان سے نہیں بلکہ پیکج شدہ ڈبہ بند اور ہوٹل کی غذاؤں سے آتا ہے۔ غذائیں خریدتے وقت لیبلز کا موازنہ کریں اور سالم غذاؤں جیسے سالم اناج، پھلی دانے اور پیداوار کے ساتھ پکائیں، تاکہ آپ کی خوراک میں سوڈیم کی مقدار کم رہے۔

اس سیکشن سے آپ کو کیلوریز اور پورشنز کے سائز کا نظم کرنے میں مدد ملے گی۔ آپ اپنی پلیٹ تیار کرنے کے طریقے سے متعلق اضافی رہنمائی اس کتابچے میں شامل کردہ ”ایک صحت بخش پلیٹ تیار کرنا“ نامی ورک شیٹ سے حاصل کر سکتے ہیں۔



## کھانے

### ایک صحت بخش پلیٹ تیار کریں

درست سائز کی پلیٹ یا کٹورے سے شروعات کریں۔ تجویز: مزید رہنمائی کے لیے اس کتابچے میں شامل کردہ ”ایک صحت بخش پلیٹ تیار کرنا“ نامی ورک شیٹ استعمال کریں۔

بالغ فرد کی پلیٹ چاروں طرف سے 9 انچ ہونی چاہیے اور بچے کی پلیٹ چاروں طرف سے 7 انچ ہونی چاہیے۔

■ ½ حصہ پھل اور سبزیوں سے بھریں۔

■ ¼ حصہ پروٹین — بغیر چربی کا گوشت (جیسے آگ پر گرل کیا ہوا مرغ کا سینہ اور سور کے پٹھ کا گوشت)، سمندری غذا

(جیسے بغیر کھال کی مچھلی) یا سبزی والے اختیارات (جیسے پھلیاں، انڈے یا ٹوفو) سے بھریں۔

■ ¼ حصہ سالم اناج یا نشاستوں سے بھریں۔

## پھل اور سبزیاں زیادہ کھائیں

پھلوں اور سبزیوں میں کافی زیادہ ریشہ ہوتا ہے جس سے آپ کو کم کیلوریز پر بھی شکم سیر محسوس کرنے میں مدد ملتی ہے۔ ایک صحت بخش خوراک روزانہ پھل اور سبزیاں کھانے پر مشتمل ہوتی ہے۔

### کیا منتخب کریں

- کئی طرح کے رنگ برنگے پھل اور سبزیاں جیسے پالک، گاجر، پھول گوہی، بھنڈی، میٹھی شملہ مرچ، کھیرا، پھلیوں کی کونپلیں، توری، سیب، تربوز، آڑو، سنترے اور ٹماٹر۔ پروسیس کردہ غذاؤں، خاص طور پر جن میں کافی زیادہ سوڈیم ہوتا ہے ان سے پرہیز کریں۔
- تازہ، منجمد اور ڈبہ بند پھل اور سبزیاں۔ شربت کے بجائے خود اپنے ہی رس میں ڈبہ بند پھل تلاش کریں۔ ایسی ڈبہ بند سبزیاں منتخب کریں جن میں کم سوڈیم ہو یا اس میں نمک نہ ملایا گیا ہو۔ (تغذیاتی حقائق کے لیبلز اور تجویز کردہ سوڈیم کی حد کے بارے میں مزید جاننے کے لیے صفحہ 15 دیکھیں۔)
- جوس کی جگہ سالم پھل، جیسے پیتا، آڑو، امرود، تیندو، تربوز، ناشپاتی، انار، لیچی، اور آم۔ سالم پھل میں زیادہ ریشہ ہوتے ہیں اور یہ شکم سیر محسوس کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

## کچھ نیا آزمائیں!

- شکر آمیز مشروب کے ذائقہ دار متبادل کے لیے نیو یارک سٹی کے نلکے کے پانی میں باریک کٹے ہوئے پھل شامل کریں۔ بچے اپنے پانی میں ملانے کے لیے ایسے پھل چننے میں مدد کر سکتے ہیں جو وہ استعمال کرنا پسند کریں گے۔
- جمی ہوئی برف اور پاپسیکلز کے بدلے باریک کٹے ہوئے پھل کو منجمد کریں۔ آپ مکعبوں کی شکل میں پہلے سے کٹے ہوئے منجمد پھل بھی خرید سکتے ہیں۔



اگر ممکن ہو تو خود اپنا باغیچہ شروع کریں۔ آپ اپنی کھڑکی کی طاق میں رکھے برتن میں نباتات اور سبزیاں اگا سکتے ہیں۔ اس سے آپ کو پیسے کی بچت کرنے میں بھی مدد ملے گی!



## پیسے کی بچت کیسے کریں

■ پھل اور سبزیوں کا ذائقہ اچھا ہوتا ہے اور یہ موسم میں کم منہنگے ہوتے ہیں۔ اپنے مقامی کسان بازار میں پتہ کریں۔

□ نیو یارک سٹی میں، بہت سارے کسان بازار ”SNAP“ قبول کرتے ہیں (جو فوڈ اسٹیمپس کے بطور بھی جانا جاتا ہے)۔ اپنا EBT (الیکٹرانک بینیفٹس ٹرانسفر) کارڈ استعمال کر کے پھل اور سبزیوں پر \$5 خرچ کریں اور \$2 کا ”ہیلتھ بک“ (Health Buck) کوپن پائیں — جو NYC کے کسان بازاروں میں پھل اور سبزیوں خریدنے کے لیے اچھا ہے۔ ہیلتھ بکس پورے سال دستیاب ہیں۔

■ پھل اور سبزیوں کٹی ہوئی کے بجائے سالم خریدیں۔

■ منجمد یا ڈبہ بند پھل اور سبزیوں خریدتے وقت اسٹور برانڈز اور سیلز تلاش کریں۔

■ کچھ پھل اور سبزیوں جیسے پتے والی ساگ اور بیریاں جلدی خراب ہو جاتی ہیں — انہیں پہلے استعمال کریں۔ تنے والی سبزیوں جیسے ونٹر اسکواش، مولی، کنول کی جڑ، گاجر اور شکر قندیوں زیادہ عرصے تک چلتی ہیں۔

■ CSA کا ممبر بننے پر غور کریں۔ CSA کا مطلب ہے کمیونٹی سپورٹیڈ ایگریکلچر (کمیونٹی سے تعاون یافتہ زراعت)۔ CSAs باشندوں کو کسی علاقائی کسان سے سبزیوں کا ایک ”حصہ“ خرید کر اعلیٰ معیار کی، مقامی پیداوار تک براہ راست رسائی کی سہولت دیتے ہیں۔ جون سے لے کر اکتوبر یا نومبر تک، ہفتہ وار یا ہفتے میں دو بار آپ کا کسان آپ کے مضافات میں ایک سہولت بخش نکڑ پر پیداوار کا ایک حصہ مہیا کرتا ہے۔ CSA کے بارے میں مزید جاننے کے لیے، [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) ملاحظہ کریں اور ”CSA“ تلاش کریں۔

## کس طرح سے نیو یارک کے باشندے اپنی خوراک میں مزید پھل اور سبزیوں شامل کرتے ہیں

■ **مینا** — ناشتے کے لیے، میں تازہ یا منجمد پالک کے ساتھ آملیٹ بناتی ہوں۔

■ **آکاش** — میں موسم میں دستیاب چیزوں کی بنیاد پر پھل اور سبزیوں خریدتا ہوں۔ ان کا ذائقہ بہتر ہوتا ہے اور لاگت کم آتی ہے!

■ **جن** — جب مجھے کسی میٹھی چیز کی طلب ہوتی ہے تو میں بیرونی کے ساتھ جٹی کا آٹا تیار کرتا ہوں یا پھل کا سلاد لیتا ہوں۔

## تجاویز

### والدین، دادا دادی، نانا نانی اور نگرانوں کے لیے:

سبزیوں کھائیں اور آپ کے بچے اور پوتے پونیاں، نواسے نواسیاں بھی کھائیں گے۔

صبر دباؤ سے بہتر کارگر ہوتا ہے۔ صحت بخش انداز میں کھانے اور نئے پھل اور سبزیوں کو آزمانے کے لیے بچوں کی تعریف کریں۔ بچوں کو پھل اور سبزیوں بار بار اور مختلف انداز میں پیش کریں۔



## کیا آپ کو اپنے اور اپنے اہل خانہ کے لیے صحت بخش غذا خریدنے میں مدد درکار ہے؟ آپ مالی اعانت کے لیے اہل ہو سکتے ہیں۔

نیو یارک سٹی ہیومن ریسورسز ایڈمنسٹریشن کا تکمالاتی تغذیاتی اعانتی پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) جو ازیں قبل فوڈ اسٹیمپس کے نام سے معروف تھا

[nyc.gov/hra](http://nyc.gov/hra) ملاحظہ کریں اور ”How to apply for SNAP“ (SNAP کے لیے کیسے درخواست دیں) تلاش کریں یا HRA انفو لائن کو 718-557-1399 پر کال کریں۔

نیو یارک اسٹیٹ کا خصوصی تکمالاتی تغذیاتی پروگرام (Special Supplemental Nutrition Program) برائے خواتین، شیر خوار اور بچے (Women, Infants and Children, WIC)

[www.health.ny.gov](http://www.health.ny.gov) ملاحظہ کریں اور ”WIC“ تلاش کریں یا TTY access کو 800-522-5006 (800-655-1789) پر کال کریں۔

## تھوڑے پروٹین کھائیں

پروٹین سے بھرپور غذائیں (جیسے بغیر چربی کا گوشت، مرغی، مچھلی یا پھلیاں) غذائی اجزاء فراہم کرتی ہیں اور آپ کو شکم سیر رکھتی ہیں۔ تھوڑے پروٹین (کم چکنائی) آپ کی صحت اور کمر کے لیے بہتر ہوتے ہیں۔ ان میں کم سیراب شدہ چکنائی ہوتی ہے۔ سیراب شدہ چکنائی آپ کے LDL ("خراب") کولیسٹرول کو بڑھاتی ہے اور آپ کے دل کے مرض کے خطرے کو بڑھاتی ہے۔

## کیا منتخب کریں

- بودے پر مبنی پروٹین جیسے خشک پھلیاں (مثلاً مونگو اور راجما یا باقلا)، سوکھی مسور کی دالیں، بغیر نمک کے مغزیات اور بیجیں اور سویا بین پروڈکٹس جیسے ٹوفو۔
- ڈبہ بند پھلیاں: کم سوڈیم یا بغیر اضافی نمک والا تلاش کریں اور استعمال کرنے سے پہلے پانی سے دھونا یاد رکھیں۔
- انڈے۔
- بغیر کھال والی مرغی اور ترکی کے سینے، یا سرخ گوشت کے بغیر چربی والے پارچے۔
- مچھلی یا گھونگھا۔

## پیسے کی بچت کیسے کریں

- مزید کفایتی پروٹین جیسے پھلیاں، مسور کی دالیں، انڈے اور ڈبہ بند مچھلیاں منتخب کریں۔
- خشک پھلیاں آزمائیں۔ وہ ڈبہ بند پھلیوں کی بہ نسبت سستی بھی ہوتی ہیں اور ان کا ذائقہ بھی لذیذ ہوتا ہے۔
- سیل میں ہونے پر گوشت کے صحت بخش پارچے خریدیں مہر بند تھیلیوں میں منجمد پورشنز۔



## والدین، دادا دادی، نانا نانی اور نگرانوں کے لیے:

وراثتی کے مدنظر آپ ہر ہفتے جو سیریل، چاول، روٹی، بریڈ اور سالم اناج کے پاستے خریدتے ہیں انہیں ایک میں ملائیں۔

بچوں کو خود اپنے لیے پیش کرنے کی اجازت دیں۔ بچوں کو شروع میں تھوڑی سی مقدار لینے کی تعلیم دیں۔ انہیں بتائیں کہ اگر انہیں مزید بھوک ہو تو وہ اور بھی لے سکتے ہیں۔

## کس طرح نیو یارک کے باشندے اپنے سالاد میں تھوڑے پروٹین شامل کرتے ہیں

■ شیلا — میں ایک ڈبہ چنا، تازہ ٹماٹر اور کھیرے ملاتی ہوں اور پھر لہسن، مرچ، دھنیا، زیتون کے تیل اور چند قطرے لیموں سے سیزنگ کرتی ہوں۔ یہ واقعی جلدی سے بنتا ہے اور ذائقہ دار ہوتا ہے!

■ راج — مجھے اپنے پوتے کے لیے پرلطف سالاد بنانا پسند ہے۔ اس کی پسند تب ہوتی ہے جب میں ایک خوش مزاج چہرہ بنانے کے لیے ایلے بوئے انڈے، مرچ، مغزیات اور پالک کے ٹکڑے کرتا ہوں۔



## تجاویز





## سالم اناج منتخب کریں

سالم اناج میں موجود خوراک سے متعلق فائبر آپ کو دیر تک شکم سیر رہنے کا احساس دلاتا ہے اور آپ کے مرض قلب کے خطرے کو کم کرتا ہے۔ سالم اناج میں اجزاء کی فہرست میں سب سے اولین اجزاء کے حصے کے طور پر لفظ ”سالم“ ہونا چاہیے۔

## کیا منتخب کریں

- 100% سالم اناج کا بریڈ، نیز پر ٹکڑے میں کم از کم 2 گرام ریشہ ہو۔
- بھورا باسمتی چاول اور سالم گیہوں کا پاستہ۔
- سالم اناج کے نوڈلز، جیسے سوفا اور بک ویٹ نوڈلز۔
- موٹا پسا ہوا گیہوں، جوار، کوائینووا یا فرو۔
- سالم گیہوں یا مکئی کے ترتلے، نان یا روٹی۔
- جئی کا آنا: بغیر شیرینی ملایا ہوا منتخب کریں اور تازہ پھل سے خوشبو بڑھائیں۔ اضافی خوشبو کے لیے دار چینی یا دیگر مسالے ملائیں۔

## پیسے کی بچت کیسے کریں

- اسٹور برانڈ کے سالم اناج خریدیں۔
- سالم اناج وافر مقدار میں خریدیں۔ کارآمد رہنے کی طویل تر میعاد کے مدنظر انہیں فریجر میں رکھیں۔
- کم عمومی سالم اناج کیسے کوائینووا اور جو: ان سے چاول اور پاستہ کے زبردست متبادل بنتے ہیں۔
- سادہ، ہلکا نمک لگا ہوا مکئی۔



## اپنی غذا کا پورشن بنانے کے آسان طریقے

مٹھی بھر = 1 سے 2 اونس (مغزیات، چپس یا پریٹزل)

ہتھیلی = 3 اونس (گوشت، مچھلی یا مرغ)

انگوٹھا = 1 اونس (پنیر یا مونگ پھلی مکھن)

ایک مٹھی یا اوک بھر = 8 اونس (پھل، سبزیاں، پھلیاں، 2 سلاٹس بریڈ، پکے ہوئے سیریل، پاستہ یا چاول، دودھ، دہی یا سرد سیریل)

## پورشن کے سائز سے متعلق تجاویز

- ہاتھ کا سائز مختلف ہوتا ہے، لہذا پیمائشی پیالے سے اپنے ہاتھ کا موازنہ کریں۔
- روزانہ 3 کپ سبزیاں اور 2 کپ پھل کھانے کا ہدف رکھیں۔
- تجویز کردہ سرونگ سائز کے مدنظر تغذیاتی حقائق کا لیبل ہمیشہ چیک کریں۔
- تھوڑی مقدار سے شروع کریں۔ اگر آپ کو مزید بھوک ہو تو آپ ہمیشہ اور لے سکتے ہیں۔
- آپ کو شکم سیر ہونے کا پتہ چلنے میں 20 منٹ لگتا ہے۔ اپنے جسم کے اشاروں پر توجہ دیں۔
- مزید رہنمائی کے لیے اس کتابچے میں شامل کردہ ”ایک صحت بخش پلیٹ تیار کرنا“ نامی ورک شیٹ استعمال کریں۔
- روزانہ صحت بخش انداز میں کھانے کے لیے MyPlate کے رہنما خطوط پر عمل کریں۔ مزید معلومات کے لیے [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov) پر جائیں۔





# مشروبات

## پانی اور دیگر صحت بخش مشروبات منتخب کریں

امریکی افراد اب پہلے سے زیادہ کیلوریز استعمال کر رہے ہیں، اور ان میں سے تقریباً آدھی سے زیادہ کیلوریز شکر آمیز مشروبات جیسے سوڈا، اسپورٹس ڈرنکس، جوس، شیرینی آمیز کافی اور چائے سے آتی ہیں۔ سوڈا کی 20 اونس کی محض ایک بوتل میں 250 کیلوریز اور 16 چائے کے چمچے سے زیادہ شکر ہوتی ہے۔ باقاعدگی سے شکر آمیز مشروبات پینے سے وزن بڑھ سکتا ہے جو کہ آپ کے فشار خون کو بڑھا سکتا ہے۔ یہ بچوں اور بالغوں میں دانتوں کی سڑن کا بھی باعث ہو سکتا ہے۔

## صحت بخش تر مشروبات کے لیے تجاویز

انہیں آزمائیں...	انہیں لینے کے بجائے...
کم چکنائی والا دہی استعمال کریں	لسی مع پوری چکنائی والا دہی
چکنائی سے پاک (بالائی اتر ہوا) یا کم چکنائی (1%) والا دودھ استعمال کریں	چائے مع سالم دودھ
چمکتا ہوا پانی	سوڈا
خوشبو دار پانی مع تازہ پھل	مسبر ویرا کی مشروبات
بغیر شیرینی آمیز سبز چائے مع برف	بلبلے والی چائے



## کس طرح نیو یارک کے باشندے صحت بخش مشروبات بناتے ہیں

**جیمز** — اپنے پانی میں خوشبو  
ملانے کے لیے، میں تمام قسم  
کی بیریاں اور نباتات جیسے تلسی  
یا روزمیری بھی استعمال کرتا ہوں۔

**ہرپریت** — گرمیوں میں، میں  
اپنے پانی میں پودینہ، سبز لیموں  
اور تربوز کے مکعب ڈالتی ہوں۔  
یہ کافی فرحت بخش آمیزہ ہوتا  
ہے!

**گریس** — میں فریج میں بغیر  
شیرینی ملی ہوئی چائے کی  
صراحی رکھتا ہوں، جسے میں  
ضرورت پڑنے پر خود سے کشید  
کرتا ہوں۔ کبھی کبھی میں اسے  
ٹھنڈا رکھنے کے لیے منجمد آم  
یا آڑو کے ٹکڑے ملاتا ہوں۔

## کیا منتخب کریں

- نیو یارک سٹی کا نلکے کا پانی: یہ محفوظ ہے، اس کا ذائقہ اچھا ہے اور  
بنیادی طور پر مفت ہے۔ فرحت بخش مشروب کے مدنظر نلکے کے پانی میں  
لیموں، سبز لیموں، سنترے، تربوز، کھیرے یا پودینہ کے ٹکڑے شامل کریں۔
- بغیر شیرینی آمیز چائے یا کافی: سادہ یا چکنائی سے پاک یا کم چکنائی والا  
دودھ پیئیں۔ شکر ملانے سے پرہیز کریں یا جتنی مقدار آپ ملاتے ہیں اسے  
بتدریج کم کریں۔ آپ اپنی چائے میں لیموں یا ادراک کا ایک ٹکڑا شامل کر  
سکتے ہیں۔
- سیلزر (چمکتا ہوا پانی): سادہ یا 100% پھل کے جوس کی آمیزش کے  
ساتھ پیئیں۔
- سادہ، چکنائی سے پاک (بالائی اترا ہوا) یا کم چکنائی (1%) والا  
دودھ — چائے آپ اسے صرف اپنی کافی یا چائے میں شامل کر رہے ہوں۔

## پیسے کی بچت کیسے کریں

- جب آپ باہر جا رہے ہوں تو دوبارہ قابل استعمال پانی کی بوتل استعمال  
کریں۔
- سیلزر یا سادہ پانی میں 100% پھل کا جوس ملائیں۔ یہ کیلوریز کو کم  
کرے گا اور جوس کو دیرپا بنائے گا۔
- نفیس کافی اور مشروبات سے پرہیز کریں۔ وہ مہنگے ہوتے ہیں اور ان میں  
اضافی شکر اور کیلوریز ہوتی ہیں۔

## والدین، دادا دادی، نانا نانی اور نگرانوں کے لیے:

### تجاویز

صرف وہ مائعات جنہیں ہمیشہ ہی بوتل میں پیش کرنا چاہیے وہ ہیں چھاتی کا  
دودھ، فارمولا اور پانی۔

بچوں کو پانی اور سادہ، کم چکنائی والا یا بالائی اترا ہوا دودھ پیش کریں۔  
مصنوعی خوشبوئیات جیسے چاکلیٹ یا اسٹرا بیرری کے ساتھ دودھ پیش کرنے  
سے احتراز کریں۔

1 اور 2 سال کے بیچ کی عمر کے بچوں کو صرف سالم دودھ پینا چاہیے۔

اگر جوس پیش کر رہے ہوں تو 4 اونس کے جوس کے ڈبوں میں 100% پھل  
کا جوس تلاش کریں۔ پھل کی خوشبو والی مشروبات سے احتراز کریں جس  
میں اکثر اضافی شکر ہوتی ہے اور تھوڑے سے غذائی اجزاء ہوتے ہیں۔



# اسنیکس

## لذیذ اسنیکس پیک کریں

ڈبہ بند غذاؤں کی جگہ، تازہ پھل اور سبزیوں کے اسنیک لینا ایک صحت بخش تر انتخاب ہے۔ یقینی بنائیں کہ آپ واقعی بھوکے ہیں اور صرف پیاسے، بیزار یا مضطرب نہیں ہیں۔ وراثی اور طمانیت کے مدنظر ایک سے زیادہ غذائی گروپ سے اسنیکس منتخب کریں۔

## کیا منتخب کریں

- تازہ سبزیاں مع ڈب — جیسے مصری چٹنی یا کم چکنائی والا دہی ڈب۔
- سالم پھل اور کم چکنائی، سادہ دہی اور چھاچھ۔
- سیب یا کیلے کے ٹکڑے اور ایک چمچہ مونگ پھلی مکھن یا دیگر مغزیات کا مکھن۔
- سالم اناج والے خستے اور سخت ابلا ہوا انڈا یا کم چکنائی والی اسٹرنگ چیز۔
- چھوٹی مٹھی بھر خشک پھل اور بغیر نمک والے مغزیات۔
- سادہ، ہلکے نمک والی مکئی اور ایک ٹکڑا پھل۔

## نیو یارک کے باشندے اپنے اسنیکس کے لیے کیا چیز پیک کر رہے ہیں

■ **لولی** — ایک لذیذ اسنیک کے لیے، میں پالک یا کرم کلہ کولہسن، مرچ اور زیتون کے تیل کے ساتھ بھونتی ہوں۔

■ **امرت** — میں فلنگ اسنیک کے لیے سویا دودھ یا کم چکنائی والے دودھ اور منجمد کیلے کا آمیزہ بناتا ہوں۔

■ **سوسان** — ذائقہ دار ڈب بنانے کے لیے، میں مصری چٹنی اور اسنیپ مٹر یا گاجریں پیک کرتا ہوں۔

## پیسے کی بچت کیسے کریں

- پہلے سے کٹی ہوئی پیداوار خریدنے کے بجائے خود اپنے پھل اور سبزیوں کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹیں۔
- وافر مقدار میں خریدیں اور اس ہفتے کے لیے اسنیکس کے پورشن بنا لیں۔
- اسنیکس کو گھر پر پیک کریں اور باہر جاتے ہوئے انہیں اپنے ساتھ لے جائیں۔





## تجاویز

### والدین، دادا دادی، نانا نانی اور نگرانوں کے لیے:

کھانے اور اسٹیک کا وقت طے کریں تاکہ بچے بھوک کی حالت میں میز پر آئیں۔

اسٹیکس کو پر لطف بنائیں۔ سادہ اسٹیکس جیسے کم چکنائی والے پھل کے شیک، منجمد دہی پاپ اور بھورے چاول کے ساتھ ویجیٹیبیل گمبپ (vegetable gimbab) تیار کرنے میں بچوں کو مدد کرنے دیں۔

# سمجھداری سے خریداری کریں

- تغذیاتی حقائق کے لیبلز چیک کریں۔ سروننگ سائز اور پیکج میں سروننگز کی تعداد پر توجہ دیں۔ اس کے بعد کیلوریز، ریشے اور سوڈیم کا موازنہ کریں۔

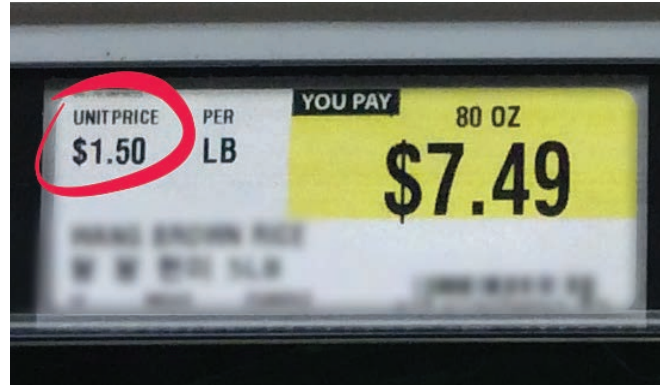
سیکڑوں مقابلہ آراء پروڈکٹس سے بھری سپر بازار کی الماریاں آپ کو مغلوبیت کا احساس دلا سکتی ہیں۔ اپنے لیے اور اپنے اہل خانہ کے لیے صحت بخش ترین غذائیں خریدنے میں مدد کے لیے ذیل کی تجاویز استعمال کریں۔

## پیسے کی بچت کیسے کریں

- منصوبے پر گامزن رہیں۔ جانے سے پہلے خریداری کی ایک فہرست بنائیں اور بھوکے ہونے کی حالت میں خریداری کرنے سے پرہیز کریں۔
- بہترین سودے کے مدنظر گھوم پھر کر معلوم کر لیں۔ موسمی پھل اور سبزیاں خریدنے سے آپ کو بچت کرنے میں مدد ملے گی۔ صحت بخش اختیارات کے مدنظر سیلز اور کوپن کے لیے ہفتہ وار کرانہ دکانوں کے اشتہارات یا سرکلرز چیک کریں۔
- آپ جو کچھ خریدتے ہیں اس کا زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھائیں۔ ایسے اجزاء اٹھائیں جو آپ کھانے کی متعدد ترکیبوں میں استعمال کر سکیں اور اپنی کوشش کی حد تک ہر سبزی کے زیادہ سے زیادہ حصے استعمال کریں۔
- لٹچ کے لیے مسور کی دال کی سلاد بنائیں۔ مسور کی دال کے باقی بچے حصے کو سوپ میں شامل کر دیں۔
- باریک کٹا ہوا جھینگا اور کتری ہوئی بند گوبھی؛ ڈنر کے لیے بھورے چاول کے ساتھ پیش کریں۔ ٹھنڈا ہونے کے بعد، باقی بچے پکے ہوئے جھینگے اور کچی بند گوبھی کو ایک ایشیائی سلاد کے لیے اگلے دن کے لٹچ کے لیے استعمال کریں۔
- جب پروڈکٹس مختلف سائز کے ڈبوں میں ہوں تب بہترین قدر معلوم کرنے کے لیے یونٹ قیمت کا موازنہ کریں۔ کمتر اکائی والی غذا کی قیمت بہتر ہوتی ہے۔ یہ چیز آپ کو خانے میں لگے قیمت والے ٹیگ میں مل سکتی ہے۔

## کیا منتخب کریں

- پیداوار، ڈیری اور انڈا اور گوشت والے سیکشنز میں عموماً تازہ ترین پروڈکٹس ہوتے ہیں۔
- سپر بازار سے آگے کی سوچیں۔ آپ کسان بازار، گرین کارٹس اور شرکت کنندہ شاپ ہیلڈی (Shop Healthy) کے آپ کریانہ اسٹور اور نکڑ کے اسٹور پر تازہ پھلوں اور سبزیوں اور دیگر صحت بخش غذاؤں پر مناسب قیمتیں تلاش کر سکتے ہیں۔ اپنے مقامی نکڑ کے اسٹور یا بازار میں تازہ پیداوار تلاش کریں۔
- سبھی پیکج شدہ غذاؤں پر اجزاء کی فہرست چیک کریں۔ اجزاء کی ایسی فہرست والے پروڈکٹس منتخب کریں:
  - جنہیں سمجھنا آسان ہو۔
  - جو غذا کی طرح لگتے ہوں۔
  - جن میں کافی زیادہ شکر نہ ہو (جیسے مکئی کا شربت، ڈیکسٹروز، راب، شہد اور پھل کے جوس کا ارتکاز)۔
  - جزوی طور پر ہائیڈروجن آمیز تیل شامل نہ کریں، جن میں فاضل چکنائی ہوتی ہے۔



## تجاویز والدین، دادا دادی، نانا نانی اور نگرانوں کے لیے:

اسٹور میں گزرنے والا اپنا وقت استعمال کر کے بچوں کو صحت بخش غذا کے اختیارات کے بارے میں بتائیں۔ غذا کے لیبل کو ساتھ مل کر پڑھیں اور غذاؤں کا موازنہ کریں۔ اپنے بچوں یا پوتے پوتیوں، نواسے نواسیوں کو ”پروڈیوس پکرز“ (produce pickers) بننے دیں۔ اسٹور یا کسان بازار میں پھل اور سبزیاں چننے میں انہیں مدد کرنے دیں۔







## کم سوڈیم منتخب کریں

### نمک کم کریں

بہت زیادہ سوڈیم (نمک) فشار خون اور دل کے دورے اور فالج کا آپ کا خطرہ بڑھا سکتا ہے۔ تغذیاتی لیبل پڑھیں اور اپنا سوڈیم ایک دن میں زیادہ سے زیادہ 2,300 میلی گرام — تقریباً ایک چمچہ نمک — تک محدود رکھنے کی کوشش کریں۔ اوسط امریکیوں کی خوراک میں نمک کا زیادہ تر حصہ پیکج شدہ اور ریسٹوران کی غذا سے آتا ہے۔ جن غذاؤں میں کافی نمک ہوتا ہے ان کی مثالیں یوں ہیں:

- ساسز اور سیزنگز، جیسے سیزنگ مکسز (چاٹ مصالحہ)، سویا ساس، فیش ساس، نمکین سوکھی مچھلی اور نمکین جھینگے کا پیسٹ۔
- ڈبہ بند غذائیں جیسے سوپ، سبزیاں اور پھلیاں۔
- منجمد سہولت بخش غذائیں جیسے انڈے کے رول، پکوڑے اور سموسے۔
- پیکج شدہ اسنیکس جیسے تلے ہوئے اسنیک مکس، نمکین چپس اور خستہ تلے ہوئے اسنیکس

غذا	سرونگ یونٹ	سوڈیم رینج	سوڈیم برانڈ 1	سوڈیم برانڈ 2	سوڈیم برانڈ 3
منجمد سموسے	2 پیس (~50 گرام)	480-60 میلی گرام	60 میلی گرام	340 میلی گرام	480 میلی گرام
ملع جلع اچار	20 گرام (~1 چائے کے چمچ)	1133-373 میلی گرام	1133 میلی گرام	700 میلی گرام	373 میلی گرام
سویا ساس	15 میلی لیٹر (~1 چائے کے چمچ)	1120-575 میلی گرام	575 میلی گرام	920 میلی گرام	1120 میلی گرام
منجمد پکوڑے	100 گرام	510-300 میلی گرام	510 میلی گرام	445 میلی گرام	300 میلی گرام



Nutrition Facts	
2 servings per container	
Serving size	2 8 fl oz (2g)
Amount Per Serving	
<b>Calories</b>	<b>40</b>
% Daily Values*	
Total Fat	3%
Trans Fat	25%
Cholesterol 1g	3%
<b>Sodium 10mg</b>	<b>0%</b>
Total Carbohydrate	0%
Dietary Fiber	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.

■ پروسیس کردہ اور ڈبہ بند گوشت یا مچھلی، جیسے نمک لگا ہوا بڑے کا گوشت، ہسپانوی مکریل، ساسیج، فیش کیک، اسپام، ہاٹ ڈاگز، ساسیج اور بیکن۔

ایشیائی غذاؤں میں نمک کے بہت سارے ماخذ ہیں۔ ساس، ملے جلے مسالے یا جو اچار کھانا بنانے کے دوران استعمال یا میز پر آپ کے کھانے میں شامل کیے جا سکتے ہیں، ان میں کافی زیادہ نمک ہوتا ہے۔

■ ایک بڑے چمچ بھر سویا ساس میں تقریباً 900 میلی گرام سوڈیم ہوتا ہے — جو بیشتر افراد کے لیے یومیہ تجویز کردہ حد سے ایک تہائی زیادہ ہے۔

■ محفوظ کر کے رکھی گئی غذاؤں جیسے کمچی یا اچار میں بھی کافی زیادہ نمک ہوتا ہے۔ 100 گرام (6-7 چائے کے چمچے) کمچی میں 670 میلی گرام سوڈیم ہوتا ہے۔

زیادہ سے زیادہ ایشیائی کربانہ اسٹور اب تغذیاتی حقائق کے لیبل والے پروڈکٹس لا رہے ہیں۔ لیبل سے کم نمک والی غذائیں، ساس اور سیزنگ منتخب کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ تغذیاتی حقائق کے لیبل میں نمک کو سوڈیم کے بطور ذکر کیا جاتا ہے۔

ملتی جلتی غذاؤں میں بھی سوڈیم کافی کم و بیش ہو سکتا ہے۔ سوڈیم کے مشمولات کا موازنہ کرنے کے لیے تغذیاتی حقائق کا لیبل استعمال کریں اور کم سوڈیم والی غذائیں منتخب کریں۔

زیادہ نمک والی غذاؤں کا ذائقہ ہمیشہ نمکین نہیں ہوتا ہے۔ بہت ساری غذاؤں اور مسالوں میں اتنا زیادہ نمک ہوتا ہے کہ آپ سوچ نہیں سکتے۔ کم نمک والے پروڈکٹس منتخب کرنے کے لیے تغذیاتی حقائق کا لیبل ہمیشہ پڑھیں۔ فی ڈبہ سرونگر کی تعداد بھی یاد سے چیک کریں (لیبل میں درج سوڈیم کی مقدار ممکن ہے صرف 1 پورشن کے لیے ہو، جبکہ ایک کین میں حقیقتاً 3 پورشن شامل ہوتے ہیں)۔

# غذائیت بخش کھانے پکائیں

- سوپ، اسٹیو اور ساسز میں سبزیاں شامل کریں۔
- پہلے سے بنی ہوئی ساس کو چھوڑ دیں اور خود اپنا بنائیں: کم سوڈیم کے ڈبہ بند ٹمائر + پیاز + آپ کی پسند کی تازہ سبزیاں = آپ کے کھانے کے لیے ایک لذیذ باغ سے ترغیب یافتہ ساس یا اساس۔
- سلاد، گرم یا سرد سیریل یا دہی میں پھل شامل کریں (سادہ، کم چکنائی والا دہی استعمال کریں)۔
- اپنے دن کی شروعات شکر آمیز سیریل کے بجائے، دلیہ یا جٹی کے آٹے سے کریں (جس میں شکر نہ ہو)۔ شیرینی کے لیے دار چینی اور سالم پھل شامل کرنے کی کوشش کریں۔
- سینکتے وقت، تمام یا کچھ سفید آٹے کو سالم گیہوں کے آٹے سے بدلیں۔
- مصالحہ جیسے ایڈوبو، چاٹ مصالحہ، لہسن نمک اور لیموں مرچ میں اکثر نمک ہوتا ہے۔ نمک کے بغیر اضافی خوشبو کے لیے، اوریگانو، تلسی، پترسیلی کے بیج، کڑھی پاؤڈر، زیرہ، پسی ہوئی لال مرچ، کچی ہری پیاز، پیاز یا تازہ نباتات، جیسے بودینہ اور دھنیا کی پتی استعمال کریں۔

گھر کے پکے ہوئے کھانے عموماً باہر کھائے جانے والے کھانوں کی بہ نسبت زیادہ غذائیت بخش اور کم مہنگے ہوتے ہیں۔ گھر پر کھانا بنانے سے آپ کو تروتازہ اجزاء اور کم نمک استعمال کرنے کی سہولت ملتی ہے، آپ کے پیسے کی بچت ہوتی ہے اور آپ کو اپنے پورشنز قابو میں رکھنے میں سہولت ملتی ہے۔ کھانا بنانا صحت بخش، آسان اور کفایتی بنانے کے لیے یہ تجاویز استعمال کریں۔

- ”ایک صحت بخش پلیٹ تیار کرنا“ نامی ورک شیٹ کا استعمال کر کے اس ہفتے کے لیے کھانوں کا منصوبہ بنائیں۔
- زیادہ پیچیدہ کھانے اُن دنوں کے لیے بچا کر رکھیں جس دن آپ کو تیاری کرنے اور کھانا بنانے کے لیے زیادہ وقت ملنے کا علم ہو۔
- زیادہ پکائیں اور باقی بچے حصے کو اس رات استعمال کریں جب آپ کے پاس کم وقت ہو۔ باقی بچے حصے کو اسی وقت فریز یا ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- زیادہ سے زیادہ ممکنہ حد تک سالم غذائیں (تازہ پھل اور سبزیاں، تھوڑے پروٹین اور سالم اناج) استعمال کریں۔
- جب ممکن ہو، سبزیاں وقت سے پہلے کاٹ لیں۔ فوری اسنیک کے لیے تھوڑا بچا کر رکھیں۔





## والدین، دادا دادی، نانا نانی اور نگرانوں کے لیے:

### تجاویز

کھانے کے وقت کو فیملی ٹائم بنائیں۔ اپنے بچوں اور پوتے پوتیوں، نواسے نواسیوں کے ساتھ پکائیں اور کھائیں۔

ایک پر لطف اور پرسکون کھانے کے وقت کا ماحول بنائیں۔ سیل فون یا ٹیبلیٹ کو الگ رکھ دیں اور فیملی کے بطور ایک ساتھ بیٹھیں۔

کھانا تیار کرنے میں بچوں کو مدد کرنے دیں۔ انہیں خود سے پیش کرنے دیں، انہیں ایک صحت بخش پلیٹ تیار کرنے کا طریقہ سکھائیں۔

■ آگ پر سینکنا، تپانا، گرل کرنا، ابالنا، اسٹرفرائی اور بھاپ پر پکانا کھانا بنانے کے صحت بخش طریقے ہیں۔

■ کھانے کی ایسی ترکیبیں استعمال کریں جو آپ ایک برتن میں پکا سکیں تاکہ تیاری اور ڈشز پر وقت کی بچت ہو۔

■ کھانے کی آسان ترکیبیں تلاش کریں۔ جولائی سے نومبر تک شرکت کنندہ کسان بازاروں میں کھانا بنانے سے متعلق مظاہرے اور تغذیاتی ورکشاپ میں جائیں۔

■ دوستوں یا اہل خانہ کے ساتھ مل کر پکائیں۔ ایک دوسرے کے لیے کھانا بنانے کو ایک رواج بنائیں اور باری باری پکائیں۔

■ زیادہ کھانے سے بچنے کے لیے کھانے کے وقت میں ٹیلی وژن بند کر دیں۔

■ ہر کسی کے پہلی بار لے لینے کے بعد سرونگ باؤلز یا رکابیاں میز سے ہٹا دیں (سبزیوں کو چھوڑ کر)۔

# گھر سے باہر کھاتے وقت موزوں کھانا کھائیں

فوڈ سرونگز آج بڑی ہو گئی ہیں۔ کچھ ریستورانوں کے اشتہا آور یا فاسٹ فوڈ کھانوں میں 1,500 سے زیادہ کیلوریز ہوتی ہیں — تقریباً اتنی زیادہ کیلوریز جو آپ کو پورے دن کے لیے لینی چاہئیں۔ اور ہمارے زیر استعمال تقریباً 80% نمک، نمک دان سے نہیں بلکہ پیکیج شدہ غذا اور ریستورانوں سے آتا ہے۔

باہر کھاتے وقت ان تجاویز پر عمل کریں:

- دستیاب ہونے پر مینو بورڈ پر کیلوریز چیک کریں اور تغذیاتی معلومات طلب کریں۔
- ملک کے سب سے بڑے ریستورنٹ چین میں فروخت ہونے والی غذا کے تغذیاتی مشمولات دیکھنے کے لیے [menustat.org](http://menustat.org) ملاحظہ کریں۔
- کم سوڈیم والی ڈریسنگز، ساسز یا دیگر ٹاپنگز طلب کریں۔ انہیں ایک طرف رکھنے کی درخواست کریں تاکہ آپ جتنی مقدار شامل کرتے ہیں اس پر کنٹرول رکھ سکیں۔
- اپنی غذا بغیر نمک ملائے ہوئے تیار کرنے کو کہیں۔
- صحت بخش تر سائیڈز جیسے سلاد یا بھاپ پر پکائی ہوئی سبزیاں لیں۔ محفوظ کردہ اور اچار ملی سبزیوں (جیسے کچھی) کے پورشن کو محدود کریں، جس میں نمک زیادہ ہو سکتا ہے۔
- دوست کے ساتھ اپنے کھانا بانٹ کے کھائیں یا آدھا حصہ بعد میں استعمال کے لیے گھر لے جائیں۔
- مینو پر ایسے آئٹم تلاش کریں جو تلنے یا تیل میں بھوننے کے بجائے بھاپ پر، آگ پر یا آگ میں بھون کر پکائے گئے ہوں۔
- ایسی غذاؤں سے پرہیز کریں جو ڈیپ فرائی کی گئی ہوں یا مکھن، پگھلے ہوئے مکھن اور بالائی والی ساس میں پکائی گئی ہوں۔

## تجاویز

### صحت مند وزن کے لیے:

بر کھانے کے ساتھ پانی پیئیں۔ اس سے آپ شکم سیر ہو جاتے ہیں۔  
کھانے کے شروع میں یخنی پر مبنی سوپ یا بری سلاد لیں۔  
زیادہ دیر تک اور کم کیلوریز پر شکم سیر محسوس کرنے کے لیے زیادہ ریشے والی غذائیں جیسے پھل، سبزیاں، پھلیاں اور سالم اناج منتخب کریں۔

ناشتہ، لنچ اور ڈنر کیا کریں۔ کھانے کا ناغہ کرنے سے آپ کو زیادہ بھوک لگے گی اور اگلی بار آپ کے کھانے کے وقت صحت بخش تر اختیارات منتخب کرنے کا امکان کم ہوگا۔

بہت زیادہ کھانے سے بچنے کے لیے دھیرے دھیرے کھائیں۔ آپ کے پیٹ کو آپ کے دماغ کو یہ بتانے میں تقریباً 20 منٹ لگتے ہیں کہ آپ شکم سیر ہو گئے ہیں۔



# فعال زندگی گزارنا





مستقل جسمانی سرگرمی سے آپ کو مدد مل سکتی ہے:

- آپ کا فشار خون کنٹرول کرنے میں۔
- بہت سارے دیرینہ امراض کو روکنے میں۔
- صحتمند وزن برقرار رکھنے میں۔
- آپ کا مزاج ٹھیک کرنے میں۔
- ہڈیوں، عضلات اور جوڑوں کو مضبوط بنانے اور ان کا تحفظ کرنے میں۔
- بہتر ڈھنگ سے سونے میں۔
- بالغوں کو ہفتے میں پانچ دن، کم از کم 30 منٹ کی جسمانی سرگرمی انجام دینی چاہیے۔
- نوجوانوں کو کم از کم 60 منٹ روزانہ درکار ہوتا ہے۔
- فعال رہنے کے لیے آپ کو جم جانا ضروری نہیں ہے۔

## روزانہ کی سرگرمیاں

- پیدل چلنا، صفائی کرنا، اسٹرولر کو دھکیلنا، باغبانی، سیڑھیاں چڑھنا۔



### والدین، دادا دادی، نانا نانی اور نگرانوں کے لیے:

#### تجاویز

- بچوں کو گھر کے کاموں، جیسے ویکیومنگ، جھاڑو لگانے اور بستر لگانے میں شامل کریں۔
- فیملی کی حیثیت سے جشن منانے وقت، کوئی فعال کام کریں جیسے پارک یا چڑیا گھر کی ٹرپ۔
- ٹیلیوژن بند کر دیں اور سیل فونز یا ٹیبلیٹس کو دور رکھ دیں۔
- اس کے بجائے، موسیقی پر رقص کریں، چہل قدمی کے لیے جائیں یا کوئی فعال گیم کھیلیں۔

# کھیل کود اور ورزش

## کس طرح نیو یارک کے باشندے فعال رہتے ہیں

**جلال** - مجھے اپنی پوتیوں/  
نواسیوں کے ساتھ موسیقی پر رقص  
کرنا پسند ہے۔ اور ہر اتوار کو ہم  
پارک میں ٹہلنے جاتے ہیں۔

**تائے** - مجھے اور میری بیوی  
کو غروب آفتاب سے ٹھیک پہلے  
پانی کے کنارے سڑک پر دور تک  
پیدل چلنا پسند ہے۔ ویک اینڈز کے  
دوران، ہم کسان بازار کا پورا راستہ  
پیدل طے کرتے ہیں۔

■ تیز تیز چلنا، دوڑنا، تیراکی، بائکنگ، کرکٹ کھیلنا، وزن اٹھانا، رقص کرنا،  
گولف، باسکٹ بال کھیلنا، ایروبکس یا زُمبا کلاس لینا۔  
اپنے ڈاکٹر سے بات کر کے پتہ کریں کہ کون سی سرگرمیاں آپ کے لیے محفوظ ہیں۔





اپنے مضافات میں کسی واکنگ گروپ  
میں شامل ہوں یا **BeFitNYC.org** پر  
مفت اور کم قیمت فٹنس آئیڈیاز معلوم  
کریں۔

شیپ اپ NYC (Shape Up NYC) میرے مقامات  
میں ہفتے مفت فٹنس کلاسیز پیش کرتا ہے۔ اپنے  
مضافات میں شیپ اپ کلاس پتہ کرنے کے لیے،  
[nycgovparks.org](http://nycgovparks.org) ملاحظہ کریں اور  
"Shape Up NYC" (شیپ اپ NYC) تلاش کریں۔



# اہداف طے کریں

- ایسا ہدف طے کریں جسے آپ پورا کر سکتے ہوں اور اسے لکھ لیں۔ جب آپ کوئی ہدف پورا کر لیں تو خود کو انعام دیں۔
- اگر آپ ایسی سرگرمیاں منتخب کرتے ہیں جن میں آپ کو لطف آتا ہے تو اپنے اہداف پر آپ کے گامزن رہنے کا زیادہ امکان ہے۔ جذباتی اور جسمانی تعاون کے لیے کسی دوست کے ساتھ ورزش کریں۔
- مختلف طریقوں سے اپنے جسم کو فائدہ پہنچانے اور بیزار ہونے سے بچنے کے لیے اپنی ورزش میں تنوع لائیں۔
  - ایروبک سرگرمیاں ( جیسے تیز تیز چلنا، دوڑنا)۔
  - عضلات کو استحکام بخشنے والی سرگرمیاں (جیسے ڈنڈ بیٹھک، وزن اٹھانا، مزاحمتی تربیت)۔
  - ہڈی کو استحکام بخشنے والی سرگرمیاں (جیسے چھلانگ لگانا)۔
  - توازن اور کھنچاؤ والی سرگرمیاں (جیسے یوگا، کھنچاؤ، مارشل آرٹس)۔

**یاد رکھیں کہ تھوڑی دیر کی ہی ورزش بالکل بھی ورزش نہ کرنے سے بہتر ہے۔**



# سرگرمی کو اپنے دن میں تشکیل دیں

ہائکنگ میں دلچسپی ہے؟

nyc.gov/dot ملاحظہ کریں  
"Bicyclists" (ہائیکلسٹس) اور "Bike  
maps" (ہائیک میپس) تلاش کریں۔



- اپنے ساتھ پیدل چلنے والا ایک ساتھی تلاش کریں۔ تازہ ہوا، ورزش اور گفتگو کے لیے وقت ہونا تناؤ میں زبردست راحت رساں ہو سکتا ہے۔
- 10 منٹ کے کئی ایک ورک آؤٹس کو اپنے پورے دن میں پھیلائیں۔
- آن لائن یا اپنے مضافات میں مفت یا کم قیمت پر فٹنس کلاسوں کا فائدہ اٹھائیں۔
- گھر پر استعمال کرنے کے لیے خود اپنے وزن، فٹنس بینڈ اور یوگا میٹ خریدیں۔
- کھانے کے بعد بطور فیملی کے چہل قدمی کریں۔ آپ پیڈو میٹر یا سیل فون اپلیکیشن سے یہ گن سکتے ہیں کہ آپ ساتھ مل کر کتنے قدم چلے۔

## ایک بار میں ایک دن کا تھوڑا سا ورک آؤٹ کریں

10 منٹ	سب وے پر ایک اسٹاپ پہلے اتر جائیں
20 منٹ	لنچ کے بعد تیزی سے چلیں
15 منٹ	کسان بازار تک ہائیک سے جائیں
15 منٹ	کھیل کے میدان میں بچے کا پیچھا کریں

کل ملا کر 60 منٹ کا ورک آؤٹ ہو جاتا ہے!

20 منٹ	روزمرہ کے کام نمٹانے کے لیے پھرتی سے چلیں
5 منٹ	ایلیویٹر کے بجائے سیڑھیاں لیں
5 منٹ	اپنی کار دفتر سے چند بلاک پہلے کھڑی کریں

کل ملا کر 30 منٹ کا ورک آؤٹ ہو جاتا ہے!

## NYC کو اپنا جیم بنائیں

- نیو یارک سٹی کے پیدل چلنے لائق نشان راہ اور ہزاروں میل لمبے بغلی راستوں، پیدل راستوں اور سرسبز مقامات کا لطف اٹھائیں۔
- نیو یارک کے ایک ملین سے زیادہ باشندے ہائیک سے اسکول یا دفتر جاتے ہیں یا لطف اٹھاتے ہیں۔ شہر میں گھومنے پھرنے کے لیے ہائیکنگ ایک سہولت بخش اور سستا طریقہ ہے۔ ہیلمٹ لگانا یاد رکھیں!

# وسائل

## ■ نیو یارک سٹی محکمہ صحت و ذہنی حفظان صحت (New York City Department of Health and Mental Hygiene)

□ nyc.gov ملاحظہ کریں اور تلاش کریں:

صحت بخش انداز میں کھانے سے متعلق مزید معلومات کے لیے ”Eating well“ (اچھی طرح کھانا)۔

اپنے فشار خون پر قابو پانے کے طریقوں سے متعلق مزید معلومات کے لیے ”High blood pressure“ (تیز فشار خون)۔

مرکز برائے صحت مساوات کے بارے میں مزید جاننے کے لیے ”Health Equity“ (ہیلتھ ایکویٹی)۔

فعال زندگی گزارنے سے متعلق مزید معلومات کے لیے ”Physical activity“ (جسمانی سرگرمی)۔

شاپ ہیلتھ پروگرام جہاں پر چلتا ہے اس بارے میں مزید معلومات کے لیے ”Shop Healthy“ (شاپ ہیلتھ)۔

□ SoGood لکھ کر 877-877 پر میسج کریں یا nyc.gov ملاحظہ کریں اور اپنے قریب کسان بازار تلاش کرنے کے لیے ”farmers’ markets“ (کسان بازار) تلاش کریں۔

□ سوشل میڈیا پر صحت سے متعلق تجاویز سیکھیں یا ان کا اشتراک کریں۔

Facebook: facebook.com/EatingHealthyNYC

Twitter: @nychealthy

Instagram: nychealthy

## ■ امریکی محکمہ صحت و انسانی خدمات، خوراک سے متعلق رہنما خطوط (U.S. Department of Health and Human Services, Dietary guidelines)

health.gov/dietaryguidelines ملاحظہ کریں

■ مراکز برائے مرض کنٹرول اور روک تھام، صحت بخش وزن برقرار رکھنے کے لیے  
تجاویز اور ٹولز (Centers for Disease Control and Prevention, Tips  
and tools to maintain a healthy weight)

www.cdc.gov/healthyweight ملاحظہ کریں

## ■ امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن (American Heart Association)

www.heart.org ملاحظہ کریں

## ■ **Choose My Plate (چوز مائی پلیٹ)**

www.choosemyplate.gov ملاحظہ کریں اور ”Healthy Eating on a Budget“ (بجٹ میں رہتے ہوئے صحت بخش انداز میں کھانا) یا ”SuperTracker“ (سپر ٹریکر) تلاش کریں

## ■ **ملین ہارٹس (Million Hearts)**

www.millionhearts.hhs.gov ملاحظہ کریں

## ■ **NYU سنٹر فار ڈ اسٹڈی آف ایشین امریکن ہیلتھ (NYU Center for the Study of Asian American Health)**

www.med.nyu.edu/asian-health ملاحظہ کریں □

□ ریشیئل اینڈ ایتھنک اپروچز ٹو کمیونٹی ہیلتھ فار ایشین امریکنز (Racial and Ethnic Approaches to Community Health for Asian Americans, REACH FAR) پروگرام: www.med.nyu.edu/asian-health/research/reachfar

□ DREAM: ڈائیٹیز ریسرچ، ایجوکیشن اینڈ ایکشن فار مائنارٹیز (Diabetes Research, Education, and Action for Minorities) www.med.nyu.edu/asian-health/research/dream-diabetes-research-education-and-action-minorities

## ■ **کلوسوگن کوالیشن (Kalusugan Coalition)**

www.kcforhealth.org ملاحظہ کریں

## ■ **کورین کمیونٹی سروسز آف میٹروپولیٹن نیو یارک انکارپوریٹڈ (The Korean Community Services of Metropolitan New York, Inc.)**

www.kcsny.org ملاحظہ کریں

## ■ **پارٹنرشپ فار اے ہیلتھیز نیو یارک سٹی (The Partnership for a Healthier New York City)**

www.healthiernyc.org ملاحظہ کریں

## ■ **یونائیٹڈ سکھ (UNITED SIKHS)**

www.unitedsikhs.org ملاحظہ کریں

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.

