

# KEEP ON TRACK

স্বাস্থ্যকর জীবন যাপনের সহজ উপায়



প্রতি চার জনের একজন প্রাপ্তবয়স্ক নিউ ইয়র্কবাসীর উচ্চ রক্তচাপ আছে। উচ্চ রক্তচাপের চিকিৎসা না করলে তা হৃদরোগ, স্ট্রোক, রক্তসঞ্চালন, কিডনি এবং চোখের সমস্যা এবং অকাল মৃত্যুর ঝুঁকি বৃদ্ধি করে।

**স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ করা এবং শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকার মাধ্যমে আপনি উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধ এবং নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন।** স্বাস্থ্যকর অভ্যাস সমূহ আপনাকে ওজন কমাতে বা স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখতে, চাপমুক্ত থাকতে, আরো বেশী কর্মচঞ্চল থাকতে এবং আপনার সন্তান ও নাতি নাতনীদেব কাছের একটি ভাল দৃষ্টান্ত স্থাপন করতেও সাহায্য করতে পারে। সময় ও অর্থ বাঁচানোর কৌশলের পরামর্শ সহ, স্বাস্থ্যকর অভ্যাস তৈরি করার কয়েকটি ধাপ এই নির্দেশিকায় রয়েছে।

এক এক দিন করে অগ্রসর হন—সহজ পরিবর্তনগুলো দীর্ঘদিন বজায় রাখা সহজ হবে।

এমনকি একটি ছোট পরিবর্তনও বড় পার্থক্য গড়ে দিতে পারে।  
**আসুন, শুরু করা যাক!**



# 01 স্বাস্থ্যকর খাওয়া

কি?

- 02 খাবার
- 09 পানীয়
- 11 স্ন্যাক্স

কীভাবে?

- 13 বুদ্ধিমত্তার সাথে কেনাকাটা করুন
- 15 কম লবণযুক্ত খাবার নির্বাচন করুন
- 17 পুষ্টিকর খাবার রান্না করুন
- 19 বাইরে খাবার সময় সঠিক খাবার খান

# 21 সক্রিয় জীবনযাপন

কি?

- 22 প্রতিদিনের কার্যকলাপ
- 23 খেলা ও ব্যায়াম

কীভাবে?

- 25 লক্ষ্য স্থির করুন
- 26 আপনার দিনের কার্যকলাপ নির্ধারণ করুন
- 26 NYC কে আপনার জিম বানিয়ে নিন

# স্বাস্থ্যকর খাওয়া



## আজকের ফাস্ট ফুড এবং অধিক বরাদ্দের দুনিয়ায়,

সর্বদা ভারসাম্য খুঁজে পাওয়া সহজ নয়। বেশীরভাগ প্রাপ্তবয়স্কদের প্রতিদিন, প্রায় 2,000 বা তার কম ক্যালোরি প্রয়োজন এবং 2,300 মিলিগ্রাম এর বেশী লবণ খাওয়া উচিত নয়।

শারীরিক কার্যকলাপে আপনার যে পরিমাণ ক্যালোরি খরচ হয় তার থেকে বেশী পরিমাণ ক্যালোরির খাবার খেলে তা অতিরিক্ত ওজনের কারণ হতে পারে, যা শরীরের বিভিন্ন সমস্যা যেমন উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, ডায়াবেটিস এবং কয়েক ধরনের ক্যান্সারের কারণ হতে পারে।

আপনার খাবারে সোডিয়াম (লবণ) বেশী থাকলে আপনার উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকি বেড়ে যায়। যদি আপনার উচ্চ রক্তচাপ থেকে থাকে, তাহলে আপনার লবণ খাওয়ার পরিমাণ সীমিত করা বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ। গড়ে আমেরিকানদের খাবারে বেশীরভাগ সোডিয়াম (লবণ) আসে মোড়কজাত, প্রক্রিয়াজাত, এবং রেস্টুরেন্টের খাবার থেকে আসে, লবণদানী থেকে নয়। খাবার কেনার সময় লেবেলগুলির মধ্যে তুলনা করুন এবং আপনার খাবারে সোডিয়ামের পরিমাণ কমাতে গোটা খাদ্যদ্রব্য, যেমন গোটা দানার খাদ্যশস্য, ডাল এবং কৃষিজাত দ্রব্য দিয়ে রান্না করুন।

এই অংশটি আপনাকে ক্যালরি এবং খাবারের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করবে। কীভাবে আপনার খাদ্য তালিকা বানাবেন সে সম্পর্কে এই পুস্তিকাটির সঙ্গে সংযুক্ত “বিল্ডিং এ হেলদি প্লেট” ওয়ার্কশীট থেকে আপনি অতিরিক্ত পরামর্শ পেতে পারেন।

## খাবার

### একটি স্বাস্থ্যকর খাদ্য তালিকা প্রস্তুত করুন

সঠিক আকারের প্লেট বা পাত্র দিয়ে শুরু করুন। পরামর্শ: আরো সহায়তার জন্য এই বইটির সাথে সংযুক্ত “বিল্ডিং এ হেলদি প্লেট” ওয়ার্কশীটটি ব্যবহার করুন।

একজন প্রাপ্তবয়স্কের প্লেট আড়াআড়ি ভাবে 9 ইঞ্চি, এবং একটি শিশুর প্লেট আড়াআড়ি ভাবে 7 ইঞ্চি হতে হবে।

- তার মধ্যে ½ অংশ ফল ও সবজি দিয়ে পূরণ করুন।
- ¼ অংশ প্রোটিন দিয়ে পূরণ করুন — চর্বিহীন মাংস (যেমন গ্রীল করা মুরগীর বুকের মাংস এবং হাড় ছাড়ানো শুয়োরের মাংসের টুকরো), সামুদ্রিক খাবার (যেমন চামড়া ছাড়া মাছ) বা নিরামিষ খাবার (যেমন বীন, ডিম বা টফু)।
- ¼ অংশ গোটা শস্য বা স্টার্চ জাতীয় খাবার দিয়ে পূরণ করুন।



## নতুন কিছু করার চেষ্টা করুন!

- সুস্বাদু মিষ্টি পানীয়ের বিকল্প হিসাবে কাটা ফল NYC-এর ট্যাপের জল/পানিতে যোগ করুন।। বাচ্চারা যে সব ফলের রস খেতে পছন্দ করে সেটি বেছে নিতে সহায়তা করতে পারে।
- সরবেট এবং পম্পিকের বিকল্প হিসাবে কাটা ফলের টুকরো ফ্রিজারে হিমায়িত করুন। টুকরো করে কাটা ঠান্ডা ফলও আপনি কিনে নিতে পারেন।



## বেশী পরিমাণে ফল ও সবজি খান

ফল ও সবজিতে প্রচুর ফাইবার থাকে, যা আপনাকে কম ক্যালোরিতে পেট ভর্তি রাখতে সাহায্য করে। স্বাস্থ্যকর খাবারে প্রতিদিন ফল ও শাকসবজি থাকতে হবে।

## কী বেছে নিতে হবে

- নানা ধরণের রঙ্গীন ফল ও শাকসবজি যেমন পালং শাক, গাজর, ফুলকপি, ওকরা, মিষ্টি বেল পেপার, শসা, অঙ্কুরিত বিন, ধুলুদুল, আপেল, তরমুজ, পীচ, কমলালেবু বা টমেটো। প্রক্রিয়াজাত খাবার এড়িয়ে চলুন, বিশেষ করে সেই সব খাবার যাতে অত্যধিক লবণ থাকে।
- টাটকা, হিমায়িত এবং ক্যানজাত ফল এবং শাকসবজী। সিরাপের বদলে ফলের জুসে ক্যানজাত করা ফল খুঁজুন। কম সোডিয়াম বা লবণ না দেয়া ক্যানজাত সবজি বেছে নিন। (পুষ্টিকর খাদ্যের লেবেল এবং অনুমোদিত সোডিয়াম সীমা সম্বন্ধে আরো জানতে 15নং পৃষ্ঠাটি দেখুন।)
- জুসের পরিবর্তে গোটা ফল যেমন পেঁপে, পীচ, পেয়ারা, খেজুর, তরমুজ, নাশপাতি, বেদানা, লিচু এবং আম। গোটা ফলে বেশী ফাইবার থাকে এবং আপনার পেট ভর্তি রাখতে সহায়তা করে।

সম্ভব হলে আপনার নিজের বাগান শুরু করতে পারেন। আপনার জানলার ধারে কোনো পাত্রে গাছড়া এবং সবজি লাগাতে পারেন। এটি আপনাকে অর্থের সাশ্রয় করতেও সাহায্য করবে।



## কীভাবে অর্থের সাশ্রয় করতে হয়

- মৌসুমের সময় ফল ও সব্জির স্বাদ আরও ভাল থাকে এবং দাম ও কম থাকে। আপনার স্থানীয় ফার্মারস' মার্কেটে খোঁজ নিন।
  - NYC তে অনেক ফার্মারস মার্কেটে “SNAP” (ফুড স্ট্যাম্প নামেও পরিচিত) গ্রহণ করা হয়। আপনার EBT (ইলেক্ট্রনিক বেনিফিট ট্রান্সফার) কার্ড ব্যবহার করে ফল ও সব্জির ওপর \$5 খরচ করুন এবং \$2 এর “হেলথ বাক” কুপন পান-NYC ফার্মারস মার্কেটে ফল ও সব্জি কেনা ভালো।
- কাটা ফল ও সব্জির পরিবর্তে পুরোটা কিনবেন।
- হিমায়িত বা ক্যানজাত ফল ও সব্জি কেনার সময় দোকানের ব্র্যান্ড ও সেলস দেখুন।
- কিছু ফল ও সব্জি, যেমন সবুজ শাক এবং জাম— প্রথমে ব্যবহার করে ফেলুন, কারণ এগুলো দ্রুত নষ্ট হয়ে যায়। শেকড় জাতীয় শাকসব্জি যেমন শীতকালীন স্কায়াশ, মূলা, শাপলা, গাজর এবং মিষ্টি আলু বেশীদিন থাকে।
- কোন CSA- এর সদস্য হওয়ার কথা বিবেচনা করুন। CSA বলতে বোঝায় কমিউনিটি সমর্থিত চাষ-আবাদ। CSA একজন আঞ্চলিক কৃষকের থেকে কমিউনিটির বাসিন্দাদেরকে 'শেয়ার' কেনার মাধ্যমে সরাসরি উচ্চ মানের দেশী শাকসব্জি কেনার অধিকার প্রদান করে। জুন থেকে অক্টোবর বা নভেম্বর পর্যন্ত, সপ্তাহে বা এক সপ্তাহ অন্তর আপনার কৃষক তার উৎপাদনের একটি শেয়ার আপনার বাড়ির আশেপাশে একটি সুবিধাজনক স্থানে সরবরাহ করে। CSA সম্বন্ধে আরো জানতে, [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) দেখুন এবং “CSA” অনুসন্ধান করুন।

## কীভাবে নিউ ইয়র্কবাসী তাঁদের আহারে বেশী পরিমাণে ফল ও শাকসব্জি যোগ করেন

- **মিনা** — সকলের নাস্তার জন্য আমি টাটকা বা হিমায়িত পালংশাক দিয়ে ওমলেট বানাই।
- **আকাশ** — মৌসুমের উপর ভিত্তি করে আমি ফল এবং শাকসব্জি কিনি। তাদের স্বাদ অনেক ভাল এবং দাম কম হয়!
- **জিন** — আমার যখন মিষ্টি জাতীয় কিছু খেতে ইচ্ছে করে, আমি বেরী দিয়ে ওটমিল বানাই বা ফলের স্যালাড খাই।

## পরামর্শ

## পিতা-মাতা, দাদা-দাদি এবং পরিচর্যাকারীদের জন্য পরামর্শ:

শাকসব্জি খান আর তাহলে আপনার সন্তান এবং নাতি নাতিনিও খাবে।

ঊর্ধ্ব চাপের থেকে বেশী ভালো কাজ করে। স্বাস্থ্যকর খাবার এবং নতুন ফল ও শাকসব্জি খাওয়ার জন্য শিশুদের প্রশংসা করুন। অনেক বার এবং ভিন্ন উপায়ে বাচ্চাদের ফল ও শাক সব্জি খাওয়াতে চেষ্টা করুন।



## আপনার বা আপনার পরিবারের জন্য স্বাস্থ্যকর খাবার কিনতে সহায়তার প্রয়োজন? আপনি আর্থিক সহায়তা পাওয়ারও যোগ্য হতে পারেন।

মহিলা, সদ্যজাত ও শিশুদের (WIC) জন্য নিউ ইয়র্ক স্টেট স্পেশাল স্যান্ডিমেন্টাল নিউট্রিশন প্রোগ্রাম

[www.health.ny.gov](http://www.health.ny.gov)-এ যান এবং “WIC” অনুসন্ধান করুন অথবা 800-522-5006 (TTY 800-655-1789) নম্বরে ফোন করুন।

নিউ ইয়র্ক সিটি হিউম্যান রিসোর্স অ্যাডমিনিস্ট্রেশন স্যান্ডিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্স প্রোগ্রাম (SNAP) আগে ফুডস্ট্যাম্প হিসাবে পরিচিত ছিল

[nyc.gov/hra](http://nyc.gov/hra)-এ যান এবং “কীভাবে SNAP আবেদন করবেন” তা অনুসন্ধান করুন বা HRA ইনফোলাইনে 718-557-1399 নম্বরে ফোন করুন।

## নিউ ইয়র্ক বাসীরা কীভাবে তাদের স্যালাডে চর্বিহীন প্রোটিন মেশান

■ **শেইল** — আমি এক ক্যান ছোলা, টাটকা টমেটো এবং শশা মেশাই এবং তারপর রসুন, মরিচ, ধনিয়া, অলিভ অয়েল এবং কয়েক ফোঁটা লেবুর রস দিয়ে মাখি। এটা খুব তাড়াতাড়ি বানানো যায় এবং খুবই সুস্বাদু

■ **রাজ** — আমি আমার নাতির জন্য মজাদার স্যালাড বানাতে ভালবাসি। তার প্রিয় হল যখন আমি একটি সিদ্ধ ডিমের টুকরো, মরিচ, বাদাম এবং পালংশাক দিয়ে একটি হাসিমুখ বানাই!



## চর্বিহীন প্রোটিন খান

বেশী প্রোটিন যুক্ত খাবার (যেমন চর্বিহীন মাংস, মুরগির মাংস, মাছ বা মটরশুটি) পুষ্টি প্রদান করে এবং পেট ভর্তি রাখতে আপনাকে সহায়তা করে। চর্বিহীন (কম-ফ্যাট) প্রোটিন আপনার হার্ট ও কোমরের জন্য ভালো। সেগুলোতে কম স্যাচুরেটেড ফ্যাট রয়েছে, স্যাচুরেটেড ফ্যাট আপনার LDL (“খারাপ”) কোলেস্টেরল বাড়িয়ে দেয় এবং আপনার হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়াতে পারে।

## কী বেছে নিতে হবে

- উদ্ভিজ্জ প্রোটিন যেমন শুকনো বিনস (যেমন মংগো এবং কালো বা কিডনি আকৃতির বিন) শুকনো ডাল, লবণ ছাড়া বাদাম এবং বীজ, এবং সয়াবিনের খাদ্যদ্রব্য যেমন টোফু
- ক্যানজাত বিন: কম সোডিয়াম বা লবণবিহীন কিনা দেখুন এবং ব্যবহার করার আগে মনে করে ধুয়ে নিন।
- ডিম
- চিকেন এবং চামড়া ছাড়া টার্কির ব্রেস্ট, অথবা কাটা চর্বিহীন রেড মিট
- মাছ বা শেলফিস

## কীভাবে অর্থের সাশ্রয় করতে হয়

- বিনস, ডাল, ডিম ও ক্যানজাত মাছের মতো আরো সাশ্রয়ী প্রোটিন বেছে নিন।
- শুষ্ক বিন খেয়ে দেখুন। সেগুলোর দাম ক্যানজাত বিনের থেকেও কম, এবং খেতে সুস্বাদু।
- সেলের সময় স্বাস্থ্যকরভাবে কাটা মাংস বেশী করে কিনুন। ভাগ করে সিলকরা ব্যাগে ভরে হিমায়িত করুন।



## পরামর্শ

### পিতা-মাতা, দাদা-দাদি এবং পরিচর্যাকারীদের জন্য পরামর্শ:

বৈচিত্রের জন্য প্রতি সপ্তাহে কেনা বিভিন্ন ধরণের খাদ্যশস্য, ভাত, রুটি, পাউরুটি এবং সম্পূর্ণ শস্যের পাস্তা মিশ্রিত করে পরিবেশন করুন।

বাম্বাদেরকে নিজে নিজে খেতে দিন। বাম্বাদের প্রথমে অল্প পরিমাণ খেতে শেখান। তাদের বলুন যে যদি তারা এখনো ক্ষুধার্ত থাকে তাহলে তারা আরো নিতে পারবে।



## গোটা দানার খাদ্য শস্য বেছে নিন।

গোটা শস্যের ডায়েটারি ফাইবার দীর্ঘতর সময় আপনার পেট ভর্তি রাখে এবং আপনার হার্টের রোগের ঝুঁকি কমাতে পারে। গোটা শস্যের উপাদানের তালিকায় প্রথম উপাদান হিসাবে “গোটা” শব্দটি থাকতে হবে।

## কী বেছে নিতে হবে

- 100% গোটা শস্যের রুটি, তার সঙ্গে ফালি প্রতি 2 গ্রাম ফাইবার
- বাদামী বাসমতি চাল এবং গোটা গমের পাস্তা
- সম্পূর্ণ দানার নুডুলস, যেমন সোবা এবং বাক হুইট নুডুলস
- বালগার মিলেট, কিনোয়া বা ফারো
- সম্পূর্ণ গমের বা ভুটার টার্টিলা, নান বা রুটি
- ওটমিল: তাজা ফলের সাথে চিনি-বিহীন ফ্লেভার বেছে নিন। স্বাদ ও গন্ধ ভাল করতে দারচিনি বা অন্য মশলা যোগ করুন।
- কম প্রচলিত গোটা শস্য যেমন কিনোয়া ও বার্লি: এগুলো হল ভাত ও পাস্তার অসাধারণ বিকল্প।
- সাধারণ, স্বল্প লবণাক্ত পপকর্ন



## কীভাবে অর্থের সাশ্রয় করতে হয়

- স্টোর ব্র্যান্ডের গোটা শস্য কিনবেন।
- প্রচুর গোটা শস্য কিনবেন দীর্ঘদিন ভালো রাখার জন্য সেগুলোকে ফ্রিজারে রেখে দিন।



## আপনার খাবারকে ভাগ করার সহজ উপায়সমূহ

একমুঠো = 1 বা 2 আউন্স (বাদাম, চিপস বা প্রেটজেল)

হাতের তালু = 3 আউন্স (মাংস, মাছ বা মুরগির মাংস)

হাতের বুড়ো আঙুল = 1 আউন্স (চীজ বা পীনাট বাটার)

এক মুষ্টি বা পান পাত্র = 8 আউন্স (ফল, শাকসবজি, বিনস, 2 টুকরো রুটি, রান্না করা খাদ্যশস্য, পাস্তা বা ভাত, দুধ, সিরিয়াল)

## খাবারের অংশ পরিমাপের বিষয়ে পরামর্শ

- হাতের আকার বিভিন্ন হয়, তাই একটি পরিমাপকারী কাপের সাথে আপনার হাতের তুলনা করে নিন।
- প্রত্যেকদিন 3 কাপ শাকসবজি এবং 2 কাপ ফল খাওয়ার লক্ষ্য নির্ধারণ করুন।
- সুপারিশকৃত অংশের পরিবেশনের জন্য সবসময় পুষ্টি সম্পর্কিত মূল তথ্যের লেবেলটি পরীক্ষা করে নিন।
- অল্প খাবার দিয়ে শুরু করুন। যদি আপনি ক্ষুধার্ত থাকেন তাহলে পরে আরো খেতে পারবেন।
- আপনার পেট ভরেছে কিনা তা জানতে প্রায় 20 মিনিট সময় লাগে। আপনার শরীরের সংকেতের দিকে মনোযোগ দিন।
- আরো নির্দেশনার জন্য এই সহায়ক পুস্তিকাটির সাথে সংযুক্ত “বিল্ডিং এ হেলদি প্লেট” ওয়ার্কশীটটি ব্যবহার করুন।
- প্রত্যেকদিন স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে মাইপ্লেট নির্দেশিকাটি অনুসরণ করুন। আরো তথ্যের জন্য, [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov) এ যান





# পানীয়

## জল/পানি এবং অন্যান্য স্বাস্থ্যকর পানীয় বেছে নিন

মার্কিন নাগরিকরা আগের থেকে এখন অনেক বেশী ক্যালোরি খাচ্ছেন এবং এর মধ্যে প্রায় অর্ধেক ক্যালোরিই চিনি যুক্ত পানীয় যেমন সোডা, স্পোর্টস ড্রিঙ্কস, জুস, মিষ্টি কফি ও চা থেকে আসে। একটি 20 আউন্সের সোডার বোতলে রয়েছে 250 ক্যালোরি এবং 16 চামচের থেকেও বেশী চিনি। প্রতিদিন চিনিযুক্ত পানীয় পান করলে তা ওজন বাড়াতে পারে, যা আপনার রক্তের চাপ বাড়াতে পারে। সেগুলি শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্কদের ক্যাভিটিরও কারণ হতে পারে।

## স্বাস্থ্যকর পানীয়ের জন্য পরামর্শ

নীচের গুলো করার পরিবর্তে...	এইগুলো চেষ্টা করুন...
পুরো-ফ্যাটযুক্ত দইয়ের লাস্যি	কম-ফ্যাটযুক্ত দই
পুরো দুধের চা	ফ্যাট- ছাড়া (স্কিম) বা কম-ফ্যাটযুক্ত (1%) দুধ দিয়ে বানানো
সোডা	স্পার্কলিন পানি
ঘৃতকুমারি যুক্ত পানীয়	টাটকা ফলের গন্ধযুক্ত পানি
বাবল চা	বরফযুক্ত মিষ্টি ছাড়া সবুজ চা



## কী বেছে নিতে হবে

- নিউইয়র্ক শহরের কলের জল/পানি: এটি নিরাপদ, সুস্বাদু এবং অবশ্যই বিনামূল্যের। একটি তাজা পানীয়ের জন্য কলের জল/পানিতে লেবু, লাইম, কমলা, তরমুজ, শশার টুকরো অথবা পুদিনা যোগ করুন।
- মিষ্টি ছাড়া চা বা কফি: রেগুলার বা ফ্যাট-ফ্রী বা লো-ফ্যাট দুধের সঙ্গে পান করুন। চিনি মেশানো বাদ দিন বা আস্তে আস্তে আপনার চিনি মেশানোর পরিমাণ কমান। আপনি আপনার চায়ে এক টুকরো লেবু বা আদা মেশাতে পারেন।
- সেলজার (স্পার্কলিং ওয়াটার): কোন কিছু না মিশিয়ে অথবা 100% ফলের রস সামান্য মিশিয়ে পান করুন।
- রেগুলার, ফ্যাট-ফ্রী (স্কিম) বা লো-ফ্যাট (1%) দুধ— এমনকি যখন আপনি এটি আপনার চায়ে বা কফিতে মেশাচ্ছেন।

## কীভাবে অর্থের সাশ্রয় করতে হয়

- ভ্রমণ করার সময়ে পুনঃব্যবহার-যোগ্য জল/পানির বোতল ব্যবহার করুন।
- 100% ফলের রসের সঙ্গে সেলজার বা সাধারণ জল/পানি মেশান। এটি ক্যালোরি নষ্ট করবে এবং জুস অনেকক্ষণ ভাল রাখতে সাহায্য করবে।
- শৌখিন কফি এবং পানীয় এড়িয়ে চলুন। সেগুলো দামি এবং চিনি ও ক্যালোরি যুক্ত।

## নিউ ইয়র্কবাসীরা কিভাবে স্বাস্থ্যকর পানীয় তৈরি করেন

- **জেমস** — আমার জল/পানিতে স্বাদ এবং গন্ধ যোগ করতে, আমি সব ধরনের বেরি এবং ওষধি গাছ, যেমন তুলসী অথবা এমনকি রোজমেরীও ব্যবহার করি।
- **হরপ্রীত** — গ্রমের সময়, আমি আমার জল/পানিতে পুদিনা, লেবু এবং তরমুজের টুকরো মেশাই। এটি একটি দারুণ ক্লাস্তিনাশক পানীয়!
- **গ্রেস** — আমি ফ্রিজে চিনি ছাড়া চায়ের একটি পিচার রাখা পছন্দ করি, যেটা আমি নিজেই বানাই, যেকোনও সময়ের জন্য। কখনও কখনও এটিকে ঠান্ডা রাখতে আমি হিমায়িত আম বা পিচের টুকরো মেশাই।

### পরামর্শ

## পিতা-মাতা, দাদা-দাদি এবং পরিচর্যাকারীদের জন্য পরামর্শ:

বোতলের মধ্যে একমাত্র যে পানীয় পরিবেশন করা উচিত তা হল বুকের দুধ, ফর্মুলা এবং জল/পানি।

বাচ্চাদের পানি, এবং সাধারণ, কম ফ্যাটযুক্ত বা স্কিম মিল্ক পরিবেশন করুন। কৃত্রিম ক্লেভার, যেমন চকোলেট বা স্ট্রবেরি মেশানো দুধ, এড়িয়ে চলুন।

1 এবং 2 বছরের বাচ্চাদের কেবলমাত্র দুধ পান করাতে হবে।

যদি ফলের রস দেওয়া হয়, তাহলে 4 আউন্স ফলের রসের বাস্কে 100% ফলের রস আছে কিনা নিশ্চিত করুন। ক্লেভার মেশানো ফলের রস এড়িয়ে চলুন, যেখানে প্রায়ই চিনি দেওয়া থাকে এবং অল্প নিউট্রিয়েন্ট যোগ করা হয়।



# স্ন্যাক্স

## সুস্বাদু স্ন্যাক্স মোড়কজাত করুন

প্রক্রিয়াজাত খাবারের পরিবর্তে, টাটকা ফল এবং শাকসবজি দিয়ে স্ন্যাক্স করা একটি স্বাস্থ্যকর উপায়। নিশ্চিত করুন যে আপনি সত্যিই ক্ষুধার্ত এবং শুধুমাত্র তৃষ্ণার্ত, উদাস বা উদ্বিগ্ন নন। ভিন্নতা এবং সন্তুষ্টির জন্য একের বেশী খাদ্য বিভাগ থেকে স্ন্যাক্স বেছে নিন।

## কী বেছে নিতে হবে

- ডিপ সহ টাটকা শাকসবজি—যেমন হামাস বা কম-ফ্যাটযুক্ত দইয়ের ডিপ
- গোট ফল এবং কম-ফ্যাটযুক্ত পনির, কম-ফ্যাটযুক্ত, সাধারণ দই এবং বাটারমিস্ক
- আপেল বা কনার টুকরো এবং এক চামচ পিনাট বাটার বা অন্য বাদামের মাখন
- গোটা শস্যের তৈরি ক্র্যাকার্স এবং একটি শক্ত করে সেদ্ধ করা ডিম বা কম চর্বিযুক্ত স্ট্রিং চিজ
- অল্প এক মুঠি শুকনো ফল ও লবণ ছাড়া বাদাম
- সাধারণ, অল্প লবণযুক্ত পপকর্ন এবং এক টুকরো ফল

## কীভাবে অর্থের সাশ্রয় করতে হয়

- কাটা ফল ও সবজি কেনার থেকে নিজেই আপনার ফল ও সবজি কাটুন।
- প্রচুর পরিমাণে কিনে রাখুন এবং সপ্তাহের জন্য অল্প অংশ স্ন্যাক্স হিসেবে রাখুন।
- বাইরে যাওয়ার সময় বাড়ি থেকে স্ন্যাক্স প্যাক করে নিন।

## নিউ ইয়র্ক বাসীরা তাদের স্ন্যাক্স এর জন্য কি প্যাক করেন

- **লাভলি** — একটি সুস্বাদু স্ন্যাক্স এর জন্য, আমি রসুন, মরিচ এবং অলিভ অয়েল দিয়ে পালংশাক বা পাতাকপি ভাঁজি করি।
- **অমৃত** — একটি পরিপূর্ণ স্ন্যাক্স এর জন্য আমি সয়া দুধ বা কম-ফ্যাটযুক্ত দুধ এবং একটি হিমায়িত কলা একত্রে মেশাই।
- **সুসান** — একটি সুস্বাদু ডিপ বানাতে, আমি একটি ছোট কাপ পরিমাণ হামাস এবং ছোট ছোট মটর বা গাজরের টুকরো প্যাক করে নিয়ে যাই।





### পরামর্শ

## পিতা-মাতা, দাদা-দাদি এবং পরিচর্যাকারীদের জন্য পরামর্শ:

খাবার ও স্ন্যাক্সের সময় নির্ধারণ করুন যাতে বাচ্চারা  
খিদে নিয়ে টেবিলে আসে।

স্ন্যাক্স খাওয়াটা মজাদার করে তুলুন। সাধারণ স্ন্যাক্স এর  
যেমন কম-ফ্যাটযুক্ত ফ্রুট শেইক, হিমায়িত দইয়ের পপ  
এবং বাদামী চালের শাকসবজি দিয়ে গিমবাপ বানাতে  
শিশুদের সাহায্য করতে দিন।

# বুদ্ধিমত্তার সঙ্গে বাজার করুন

সুপারমার্কেটের তাকে শত শত রকমের প্রতিযোগী পণ্য আপনাকে অভিজ্ঞ করে ফেলতে পারে। আপনার ও আপনার পরিবারের জন্য স্বাস্থ্যকর খাবার কিনতে সহায়তার জন্য নিচের পরামর্শগুলো ব্যবহার করুন।

## কী বেছে নিতে হবে

- ক্ষেতের ফসল, দুগ্ধজাত দ্রব্য এবং ডিম, এবং মাংসের বিভাগে সাধারণভাবে সবচেয়ে টাটকা খাদ্য দ্রব্যগুলি থাকে।
- সুপারমার্কেটের বাইরে কেনার কথা ভাবুন। ফার্মাস মার্কেট, গ্রিন কার্ট এবং পার্টিসিপেটিং শপ হেলদি গ্রসারি স্টোর এবং কর্নার স্টোরে টাটকা ফল ও শাক সবজি এবং অন্যান্য স্বাস্থ্যকর খাবার আপনি সুলভে পেতে পারেন। আপনার স্থানীয় দোকান বা বাজারে টাটকা খাবার খুঁজুন।
- সমস্ত প্যাকেটজাত পণ্যে উপাদান তালিকা পরীক্ষা করুন। এই রকম উপাদান তালিকা থাকা পণ্য বেছে নিন
  - বুঝতে সুবিধা
  - খাবার বলে মনে হচ্ছে
  - প্রচুর চিনি দেওয়া নয় (যেমন ভুড়া সিরাপ, ডেব্রাজ, গুড়, মধু এবং ফলের রসের কনসেনট্রেট)
  - আংশিক-হাইড্রোজেনেটেড তেল যা ট্র্যান্স ফ্যাট, নেবেন না

### পরামর্শ

## পিতা-মাতা, দাদা-দাদি এবং পরিচর্যাকারীদের জন্য পরামর্শ:

বাচ্চাদেরকে স্বাস্থ্যকর খাদ্যের পছন্দগুলি সম্পর্কে শেখাতে দোকানে সময় দিন। একসঙ্গে ফুড লেবেল পড়ুন এবং খাবারের তুলনা করুন।

আপনার সন্তানদের বা নাতি-নাতনীদেরকে “প্রডিউস পিকারস” হতে দিন। দোকানে বা ফার্মারস’ মার্কেটে ফল ও সবজি সংগ্রহ করতে তাদের সহায়তা করতে দিন।

- পুষ্টির তথ্যের লেবেল পরীক্ষা করুন। প্যাকেজে লেখা পরিবেশনের পরিমাণ এবং পরিবেশনের সংখ্যা সম্পর্কে মনোযোগ দিন। তারপর ক্যালোরি, ফাইবার এবং সোডিয়ামের সাথে তুলনা করুন।

## কীভাবে অর্থের সাশ্রয় করতে হয়

- একটি পরিকল্পনা মাসিক চলুন। কেনাকাটা করতে যাওয়ার আগে একটি তালিকা করুন, এবং ক্ষুধার্ত থাকাকালীন কেনাকাটা করবেন না।
- সেরা ডিল খুঁজুন। মরসুমের ফল ও শাকসবজি কিনলে তা আপনার অর্থের সাশ্রয়ে সাহায্য করতে পারে। স্বাস্থ্যকর বিকল্পের জন্য গ্রোসারি স্টোরের সাপ্তাহিক বিজ্ঞাপন অথবা সেলসের সার্কুলার ও কুপন দেখুন।
- আপনি যা কিনছেন তার সর্বোচ্চ ব্যবহার করুন। একাধিক রেসিপিতে ব্যবহার করতে পারবেন এমন উপাদান বেছে নিন এবং প্রতিটি সবজির যতটা বেশি সম্ভব অংশ ব্যবহার করুন।
  - দুপুরের খাবারের জন্য মুসুরের স্যালাড বানান। অবশিষ্ট মুসুর একটি সুপে মেশান।
  - চিংড়িমাছ এবং ঝিরিঝিরি করে কাটা বাঁধাকপি ভাঁজি করুন; রাতের খাবারে ব্রাউন রাইসের সাথে পরিবেশন করুন। ঠান্ডা করার পর, অবশিষ্ট কাঁচা বাঁধাকপি এবং রান্না করা চিংড়ি মাছ পরের দিন দুপুরের খাবারে এশিয়ান বাঁধাকপির স্যালাড হিসাবে পরিবেশন করুন।
- যখন পণ্য বিভিন্ন আকারের পাত্রে থাকে তখন অর্থ বাঁচাতে, ইউনিটের মূল্য তুলনা করুন। কম ইউনিট মূল্যের খাবার হল সাশ্রয়ী খাবার। আপনি তাকের ওপর দামের লেবেলে এটি দেখতে পারেন।









## কম লবণযুক্ত খাবার বাছাই করুন

### লবণ কমিয়ে ফেলুন

উচ্চ মাত্রায় সোডিয়াম (লবণ) সেবন করলে তা রক্তচাপ বাড়িয়ে দেয় এবং আপনার হৃদরোগ ও স্ট্রোক-এর ঝুঁকি বৃদ্ধি করে। পুষ্টির লেবলগুলি পড়ুন এবং লবণ খাওয়া দৈনিক 2,300 মিলিগ্রামের মধ্যসীমাবদ্ধ রাখুন-যা দৈনিক- চা চামচের প্রায় এক চামচ লবণ।

গড়ে আমেরিকানদের খাবারে লবণের বেশীরভাগ অংশ আসে মোড়কজাত খাবার এবং রেস্টোরার খাবার থেকে। যেসকল খাবারে প্রচুর লবণ থাকে তাদের উদাহরণ:

- সস এবং সিজেনিং, যেমন সিজেনিং মিশ্রণ (চাট মশলা), সয়া সস, মাছের সস, লবণাক্ত শুকনো মাছ এবং লবণাক্ত চিংড়ি মাছের পেস্ট
- ক্যানজাত খাবার যেমন স্যুপ, শাকসবজি এবং বিনস
- হিমায়িত সহজলভ্য খাবার যেমন এগরোল, ডাম্পলিং এবং সিঙ্গারা
- মোড়কজাত স্ন্যাকস যেমন ভাজা স্ন্যাক্সের মিশ্রণ, লবণাক্ত চিপস এবং মচমচে ভাজা স্ন্যাকস

খাবার	পরিবেশনের একক	লবণের পরিধি	লবণের র্যান্ড 1	লবণের র্যান্ড 2	লবণের র্যান্ড 3
হিমায়িত সিঙ্গারা	2 পিস (~50গ্রাম)	60 মিগ্রা-480 মিগ্রা	60 মিগ্রা	340 মিগ্রা	480 মিগ্রা
মিশ্র আচার	20গ্রাম (~1 চা চামচ)	373 মিগ্রা-1133 মিগ্রা	1133 মিগ্রা	700 মিগ্রা	373 মিগ্রা
সয়া সস	15মিলি (~1 চা চামচ)	575 মিগ্রা-1120 মিগ্রা	575 মিগ্রা	920 মিগ্রা	1120 মিগ্রা
হিমায়িত ডাম্পিং	100গ্রাম	300 মিগ্রা-510 মিগ্রা	510 মিগ্রা	445 মিগ্রা	300 মিগ্রা



- প্রক্রিয়াজাত এবং ক্যানজাত মাংস বা মাছ, যেমন কর্ণ বিফ, স্প্যানিশ ম্যাকারেল, সমেজ, ফিস কেক, স্প্যাম, হট ডগ, সমেজ এবং বেকন

এশীয় খাবারগুলিতে লবণের বিভিন্ন উৎস থাকে। সস, মশলার মিশ্রণ বা আচার যা রান্নার সময় ব্যবহৃত হতে পারে বা টেবিলে আপনার খাবারের সঙ্গে দেওয়া হয় তাতে প্রচুর লবণ থাকতে পারে।

- এক চা চামচ সয়া সসে প্রায় 900 মিলিগ্রাম লবণ থাকে-যা বেশীরভাগ লোকের প্রতিদিনের সুপারিশকৃত সীমার এক-তৃতীয়াংশের বেশী।
- সংরক্ষিত খাবার যেমন কিমচি বা আচারেও প্রচুর লবণ থাকে। 100 গ্রাম (6-7 চা চামচ) কিমচিতে 670 মিলিগ্রাম লবণ থাকে।

অনেক এশীয় গ্রসারি দোকান এখন পুষ্টির তথ্যাবলীর লেবেল যুক্ত দ্রব্য রাখছে। লেবেল কম লবণযুক্ত খাবার, সস এবং সিজেনিং বেছে নেওয়াকে সহজ করে তোলে। পুষ্টির তথ্যাবলীর লেবেলে লবণকে সোডিয়াম হিসাবে উল্লেখ করা আছে। একই ধরনের খাবারে মধ্যেও লবণ বিভিন্ন রকম হতে পারে। লবণের পরিমাণ তুলনা করতে পুষ্টির তথ্যাবলীর লেবেল ব্যবহার করুন এবং কম লবণযুক্ত খাবার বেছে নিন।

উচ্চ লবণযুক্ত খাবারগুলি সবসময় স্বাদে লবণাক্ত হয় না। অনেক খাবার এবং মশলা আপনি যা ভাবছেন তার থেকে অনেক বেশী লবণযুক্ত হয়ে থাকে। সবসময় কম লবণযুক্ত খাবার বেছে নিতে পুষ্টির তথ্যাবলীর লেবেল পড়ে নিন। সেই সাথে পাত্র প্রতি পরিবেশনের সংখ্যাও মনে করে পরীক্ষা করুন (হতে পারে কেবল 1 অংশের জন্য লবণের পরিমাণ লেবেলে দেয়া আছে, যখন ক্যানটিতে আসলে 3 অংশ আছে)।

<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> 1	<b>3%</b>
<b>Sodium</b> 10mg	<b>0%</b>
<b>Total Carb</b>	<b>8%</b>
<b>Dietary Fiber</b>	<b>4%</b>
<b>Added Sugars</b>	<b>4%</b>
<b>Protein</b> 2g	<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.

# পুষ্টিকর খাবার রান্না করুন

বাড়িতে রান্না করা খাবার সাধারণত বেশী পুষ্টিকর হয় এবং বাইরের খাবারের থেকে দামও কম। বাড়িতে রান্না করলে আপনি তাজা উপাদান এবং কম লবণ ব্যবহার করতে পারেন, অর্থাৎ সাস্রয় হয়, এবং আপনার বরাদ্দ নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন। রান্নাকে স্বাস্থ্যকর, সহজ এবং সাস্রয়কর করে তুলতে এইসব পরামর্শগুলো ব্যবহার করুন।

- “বিল্ডিং এ হেলদি প্লেট” ওয়ার্কশিট ব্যবহার করে সপ্তাহের খাবারের পরিকল্পনা করুন।

- জটিলতর খাবার দিনের জন্য রেখে দিন কেননা দিনে আপনার প্রস্তুত ও রান্না করার সময় বেশী থাকে।
- অতিরিক্ত রান্না করুন এবং আপনার কাছে কম সময় আছে এরকম রাতে অবশিষ্ট খাবার ব্যবহার করুন। অবশিষ্ট খাবার সঙ্গে সঙ্গেই হিমায়িত করুন বা রেফ্রিজারেটরে ঢুকিয়ে দিন।

- যতটা সম্ভব গোটা খাবার (তাজা ফল ও সবজি, চর্বিহীন প্রোটিন এবং গোটা শস্য) ব্যবহার করুন।

- যখন সম্ভব, সময়ের আগে সবজি কেটে ফেলুন। দ্রুত স্ন্যাঞ্জের জন্য কিছুটা রেখে দিন।

- স্যুপ, স্টু এবং সসে সবজি দিন।
- আগে-থেকে বানানো সস পরিত্যাগ করুন এবং নিজেরটা নিজে বানিয়ে নিন। কম-লবণযুক্ত ক্যানজাত টমেটো + পিঁয়াজ + আপনার পছন্দমত তাজা শাকসবজি = একটি সুস্বাদু সস যা অনুপ্রাণিত করে বা যা আপনার খাবারের ভিত্তি।
- স্যালাড, গরম বা ঠান্ডা সিরিয়াল, দইতে (সাধারণ, কম ফ্যাটের দই) ফল যোগ করুন।
- চিনিযুক্ত খাদ্যশস্যের পরিবর্তে পরিজ বা ওটমিল (চিনি ছাড়া) দিয়ে আপনার দিন শুরু করুন। মিষ্টি বৃদ্ধির জন্য দারচিনি এবং গোটা ফল দেওয়ার চেষ্টা করুন।
- বেক করার সময়, সম্পূর্ণ বা আংশিক সাদা ময়দার বদলে গোটা গমের আটা ব্যবহার করুন।
- সিজেনিং যেমন অ্যাডোবো, চাট মশলা, গার্লিক সল্ট এবং লেবু মরিচে প্রায়শই লবণ থাকে। লবণ ছাড়া সুগন্ধি করার জন্য, ওরেগ্যানো, তুলসী, সেলেরি বীজ, কারি পাউডার, জিরা, গোলমরিচ, স্ক্যালিয়ন, পেঁয়াজ বা তাজা গাছ, যেমন পুদিনা এবং ধনেপাতা মেশান।





- বেকিং, ব্রয়েলিং, গ্রিলিং, পোচিং, স্টায়ার-ক্রাইং এবং স্টিমিং হল স্বাস্থ্যকরভাবে রান্না করার পদ্ধতি।
- প্রস্তুতির সময় ও ডিশ বাঁচাতে একটি পাত্রে রান্না করতে পারেন এমন রেসিপি ব্যবহার করুন।
- সহজ রেসিপি খুঁজুন: জুলাই থেকে নভেম্বরে অংশগ্রহণকারী ফার্মারস' মার্কেটগুলোতে খাদ্য প্রস্তুত এবং পুষ্টি সম্পর্কিত একটি কর্মশালায় যান।
- বন্ধুবান্ধব বা পরিবারের সাথে রান্না করুন। একে ঐতিহ্য করে তুলুন এবং পালা করে করে একে অপরের জন্য রান্না করুন।
- অতিভোজন এড়াতে খাবার সময় টিভি বন্ধ করুন।
- সকলের প্রথমবার নেওয়া হয়ে গেলে পরিবেশনের পাত্র বা প্ল্যাটারটি (সবজি ব্যতিক্রমে) টেবিল থেকে সরিয়ে দিন।

### পরামর্শ

### পিতা-মাতা, দাদা-দাদি এবং পরিচর্যািকারীদের জন্য পরামর্শ:

খাবার সময়কে পারিবারিক সময় করে তুলুন। আপনার ছেলেমেয়ে এবং নাতি নাতনীদেব নিয়ে রান্না করুন এবং খাবার খান।

আহারের পরিবেশ মজাদার এবং স্বচ্ছন্দ করে তুলুন। সেল ফোন এবং ট্যাবলেট সরিয়ে রেখে একসাথে একটি পরিবারের মত বসুন।

ছেলেমেয়েদের খাবার তৈরী করতে সাহায্য করতে দিন। কিভাবে একটি স্বাস্থ্যকর প্লেট প্রস্তুত করতে হয় তা শেখানোর মাধ্যমে তাদের নিজেদের খাবারটা নিজেদের পরিবেশন করতে সম্মতি দিন।

# বাইরে খাবার সময় সঠিক খাবার খান

আজকাল খাবারের সার্ভিং বড়। কিছু রেস্তোরাঁ বা ফাস্ট-ফুড এন্ড্রির খাবারে 1,500 ক্যালোরির বেশী ক্যালোরি থাকে—সমগ্র দিনে আপনার যে ক্যালোরি খাওয়া উচিত প্রায় ততটা। এছাড়া আমাদের গৃহীত লবণের প্রায় 80% মোড়কজাত ও রেস্তোরাঁর খাদ্য থেকে আসে, লবণদানি থেকে নয়।

বাইরে খেতে যাওয়ার সময় এইসব পরামর্শ অনুসরণ করুন:

- যখন পাওয়া যায়, মেনু বোর্ডগুলোতে ক্যালোরি পরীক্ষা করুন এবং পুষ্টির তথ্য জিজ্ঞাসা করুন।
  - দেশের বৃহত্তম চেইন রেস্তোরাঁয় বিক্রি করা খাদ্যের পুষ্টির সামগ্রী দেখতে, [menustat.org](http://menustat.org)-এ যান।
- কম-লবণযুক্ত ড্রেসিং, সস বা অন্যান্য টপিংস দিতে বলুন। সেগুলো পাশে রেখে দেওয়ার জন্য অনুরোধ করুন যাতে আপনি কতখানি নেবেন তা নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন।
- লবণ ছাড়া আপনার খাদ্য প্রস্তুত করতে বলুন।
- স্যালাড বা ভাপে সেদ্ধ করা সবজির মতো স্বাস্থ্যকর সাইড ডিশ বেছে নিন। লবণের পরিমাণ বেশী থাকতে পারে এমন সংরক্ষিত এবং জারিত শাকসবজি(যেমন কিমচ্চি)-এর পরিমাণ সীমিত করুন।
- বন্ধুর সঙ্গে আপনার খাবার ভাগ করে নিন, অথবা পরে বাড়ীতে খাওয়ার জন্য অর্ধেক নিয়ে যান।
- ভাজা ও সাঁতলানো খাবারের বদলে ভাপে সিদ্ধ, গ্রিল করা বা ব্রয়েল করা আইটেমগুলো খুঁজুন।
- কড়া-ভাজা, বা মাখন, ঘি এবং ফ্রিমযুক্ত সসে রান্না করা, খাবার বর্জন করুন।

## পরামর্শ

### একটি স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখার জন্য সহজ পরামর্শ:

ব্রেকফাস্ট, লাঞ্চ ও ডিনার খান। খাবার এড়িয়ে যাওয়া আপনাকে ক্ষুধার্ত করে তুলবে এবং পরে আপনার খাওয়ার সময় স্বাস্থ্যকর বিকল্প বেছে নেয়ার সম্ভাবনা কম।

বেশী খাবার খাওয়া এড়াতে আস্তে আস্তে খান। পেট ভর্তি হওয়ার অনুভূতি আপনার পাকস্থলি থেকে মস্তিষ্কে যেতে 20 মিনিটের মতো সময় লাগে।

প্রতিবার খাবারের সময় জল/পানি পান করুন। এটি

আপনার পেটকে ভর্তি রাখবে।

ব্রথ দিয়ে বানানো সূপ বা গ্রিন স্যালাড দিয়ে খাওয়া শুরু করুন।

কম ক্যালোরির খাবার খেয়ে দীর্ঘতর সময় পেট ভর্তি রাখার জন্য ফল, সবজি, বিনস এবং গোটা শস্যের মতো উচ্চ-ফাইবারযুক্ত খাবার বেছে নিন।





# সক্রিয় জীবন যাপন





## নিয়মিত শারীরিক কার্যকলাপ আপনাকে সহায়তা করতে পারে:

- আপনার রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করতে
- অনেক দীর্ঘমেয়াদী রোগ প্রতিরোধ করতে
- একটি স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখতে
- আপনার মেজাজ ভালো করতে
- হাড়, পেশী এবং জয়েন্টগুলোকে শক্তিশালী করতে এবং সুরক্ষিত রাখতে
- ঠিক মতো ঘুমাতে
- প্রাপ্তবয়স্কদের সপ্তাহের পাঁচদিন, অন্তত 30 মিনিট করে শারীরিক কার্যকলাপ করা উচিত।  
যুবক/যুবতীদের প্রতিদিন অন্তত 60 মিনিট ব্যায়ামের প্রয়োজন।

সক্রিয় থাকার জন্য আপনাকে জিমে যেতেই হবে এমন নয়।

## প্রতিদিনের কার্যকলাপ

- হাঁটা, পরিষ্কার করা, স্ট্রোলার ঠেলা, বাগান করা, সিঁড়ি ভাঙ্গা



### পরামর্শ

### পিতা-মাতা, দাদা-দাদি এবং পরিচর্যাকারীদের জন্য পরামর্শ:

বাচ্চাদের ঘরের টুকিটাকি কাজে লাগান যেমন ভ্যাকুয়াম করা, ঝাঁট দেওয়া এবং বিছানা গোছানো ইত্যাদি।

পরিবারে কিছু উদযাপন করার সময়, সক্রিয় কিছু করুন যেমন পার্ক বা চিড়িয়াখানায় ভ্রমণ।

টিভি বন্ধ করুন, এবং সেল ফোন বা ট্যাবলেট দূরে সরিয়ে রাখুন। এর পরিবর্তে, মিউজিকের সঙ্গে নাচুন, বাইরে হাঁটতে যান বা কোনো সক্রিয় গেম খেলুন।

# খেলা ও ব্যায়াম

- দ্রুত হাঁটা, দৌড়ান, সাঁতার কাটা, বাইকিং, ক্রিকেট খেলা, ওজন তোলা, নাচ করা, গলফ খেলা, বাস্কেটবল খেলা, একটি এরোবিক্স বা জুমবা ক্লাসে যোগ দেওয়া

আপনার জন্য কোন কার্যকলাপ নিরাপদ তা জানতে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন।



## নিউ ইয়র্ক বাসীর কীভাবে সক্রিয় থাকেন

- **জালাল** — আমি আমার নাতনীদেব সাথে গানের তালে তালে নাচতে পছন্দ করি। এবং প্রত্যেক রবিবার আমরা পার্কে হাটি।
- **টেই** — আমি এবং আমার স্ত্রী সূর্যাস্তের ঠিক আগে জলাশয়ের ধার দিয়ে দীর্ঘক্ষণ হাটতে পছন্দ করি। সপ্তাহান্তে, কখনও কখনও আমরা ফার্মাস মার্কেট পর্যন্ত পুরো রাস্তাটা হেঁটে যাই!





আপনার এলাকার কোনো ওয়াকিং গ্রুপে যোগদান করুন অথবা [BeFitNYC.org](https://www.befitnyc.org)-তে বিনামূল্যের এবং কম খরচের ফিটনেস আইডিয়া খুঁজুন।

Shape Up NYC প্রতি সপ্তাহে অনেক জায়গায় বিনামূল্যে ফিটনেস ক্লাস করায়। আপনার এলাকায় Shape Up ক্লাস খুঁজতে [nycgovparks.org](https://www.nycgovparks.org)-এ যান এবং “Shape Up NYC” অনুসন্ধান করুন।



# লক্ষ্য স্থির করুন

- পূরণ করতে পারবেন এমন লক্ষ্য নির্ধারণ করুন এবং তা লিখে রাখুন। লক্ষ্য পূরণ হলে নিজেকে পুরস্কৃত করুন।
- আপনি যেসব ব্যায়াম উপভোগ করেন সেগুলি বেছে নিলে আপনার লক্ষ্য পূরণে স্থির থাকার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। মানসিক এবং শারীরিক সহায়তার জন্য একজন বন্ধুর সাথে শরীরচর্চা করুন।
- ভিন্ন ভিন্ন উপায়ে আপনার শরীরকে সুবিধা দিতে এবং এক্ষেয়েমি এড়াতে ভিন্ন ভিন্ন ব্যায়াম করুন।
  - এরোবিক কার্যকলাপ (যেমন জোরে জোরে হাঁটা, দৌড়ানো)
  - পেশী-শক্তিশালী করার ব্যায়াম (যেমন পুশআপ, ভার উত্তোলন, প্রতিরোধের প্রশিক্ষণ)
  - হাড় শক্তিশালী করার কার্যকলাপ (যেমন লাফানো)
  - ভারসাম্য বজায় রাখা এবং স্ট্রেচিং কার্যকলাপ (যেমন যোগাসন, স্ট্রেচিং, মার্শাল আর্ট)

**মনে রাখবেন কিছু না করার থেকে যে কোনও পরিমাণ শরীরচর্চা ভাল।**



# আপনার দিনের কার্যকলাপ নির্ধারণ করুন

- একসাথে হাঁটার জন্য একজন সঙ্গী খুঁজে নিন। সতেজ হাওয়া, শরীরচর্চা এবং কথাবার্তা বলার মত সময় থাকা একটি দারুণ চাপ মুক্তির সমাধান হতে পারে।
- আপনার পুরো দিন ধরে 10 মিনিট করে একাধিক বার ব্যায়াম করুন।
- অনলাইনে বা আপনার পাড়ায় বিনামূল্যের বা কম খরচের ফিটনেস ক্লাসগুলোর সুবিধা নিন।
- বাড়িতে অভ্যাস করার জন্য নিজের ওয়েট, ফিটনেস ব্যান্ড বা ইয়োগা ম্যাট কিনবেন।
- খাওয়ার পর পরিবারের সাথে হাঁটতে যান। আপনারা একসাথে কত কদম হাঁটবেন তা একটি পেডোমিটার বা সেল ফোন অ্যাপলিকেশানের দ্বারা গুণতে পারেন।

## বাইক চালাতে আগ্রহী?

nyc.gov/dot-এ যান এবং “Bicyclists” এবং “Bike maps” অনুসন্ধান করুন



# NYC কে আপনার জিম বানিয়ে নিন

- নিউইয়র্ক শহরের হাঁটার যোগ্য ল্যান্ডমার্ক এবং হাজার হাজার লম্বা সাইডওয়াক, ওয়াকওয়ে এবং সবুজ জায়গা উপভোগ করুন।
- এক মিলিয়নের বেশী নিউইয়র্ক বাসী স্কুলে, কাজে যাতায়াত বা মজার জন্য বাইক চড়ে। বাইক হল শহর ঘোরার একটি সহজ এবং শস্তা উপায়। হেলমেট পরার কথা মনে রাখবেন!

## সারা দিনের শারীরিক কসরত একেবারে অল্প করে করুন

সাবওয়েতে এক স্টপ আগে নেমে যান	10 মিনিট
দুপুরের খাওয়ার পর দ্রুত হাঁটুন	20 মিনিট
ফার্মার্স মার্কেটে বাইক চালিয়ে যান	15 মিনিট
খেলার মাঠে শিশুদের তাড়া করুন	15 মিনিট
সব মিলিয়ে 60 মিনিট কসরত হয়ে গেল!	
খবর দেওয়ার জন্য দ্রুত পাম্পে হাটুন	20 মিনিট
লিফ্টের পরিবর্তে সিডি দিয়ে ওঠানামা করুন	5 মিনিট
কাজের জায়গার থেকে কয়েক ব্লক আগে গাড়ি রাখুন	5 মিনিট
এসব মিলিয়ে 30মিনিটের ব্যায়াম!	

# সংস্থান

- নিউ ইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট অব্ হেলথ অ্যান্ড মেন্টাল হাইজিন
  - nyc.gov দেখুন এবং খুঁজুন:
    - স্বাস্থ্যকর খাবার বিষয়ে আরো তথ্যের জন্য “Eating Well”
    - “High blood pressure” আপনার রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণের উপায় সম্বন্ধে আরো তথ্যের জন্য।
    - “Health Equity” সেন্টার ফর হেলথ ইকুইটি সম্বন্ধে আরো জানতে।
    - “Physical activity” কর্মক্ষম জীবনযাপন সম্পর্কে আরও জানতে।
    - কোথায় কোথায় শপ হেলথি প্রোগ্রাম চালিত হচ্ছে তা সম্পর্কে আরো জানতে “Shop Healthy”।
  - SoGood লিখে 877-877 নম্বরে মেসেজ পাঠান অথবা nyc.gov-এ যান এবং আপনার এলাকায় ফার্মারস’ মার্কেট খুঁজতে “farmers’ markets” অনুসন্ধান করুন।
  - সোশ্যাল মিডিয়াতে স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পরামর্শ জেনে নিন অথবা বিনিময় করুন।
    - Facebook: facebook.com/EatingHealthyNYC
    - Twitter: @nychealthy
    - Instagram: nychealthy
- মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের স্বাস্থ্য ও মানবসম্পদ পরিষেবা দপ্তর (**U.S. Department of Health and Human Services**), খাদ্যাভ্যাসের নির্দেশিকা
  - health.gov/dietaryguidelines-এ যান
- সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশন, স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখার পরামর্শ ও সরঞ্জাম
  - www.cdc.gov/healthyweight-এ যান
- অ্যামেরিক্যান হার্ট অ্যাসোসিয়েশন (**American Heart Association**)
  - www.heart.org-এ যান

■ **‘My Plate’ বেছে নিন**

[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) দেখুন এবং “Healthy Eating on a Budget” বা “SuperTracker” অনুসন্ধান করুন।

■ **মিলিয়ন হার্টস**

[www.millionhearts.hhs.gov](http://www.millionhearts.hhs.gov)-এ যান

■ **NYU সেন্টার ফর দ্য স্টাডি অব এশিয়ান আমেরিকান হেলথ**

- [www.med.nyu.edu/asian-health](http://www.med.nyu.edu/asian-health)-এ যান
- রেশিয়াল এন্ড এথনিক এপ্রচেস টু কমিউনিটি হেলথ ফর এশিয়ান আমেরিকান্স (রিচ ফার) প্রোগ্রাম: [www.med.nyu.edu/asian-health/research/reachfar](http://www.med.nyu.edu/asian-health/research/reachfar)
- ডায়েবেটিস রিসার্চ এডুকেশন এন্ড অ্যাক্সান ফর মাইনরিটিজ (DREAM) প্রজেক্ট: [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)

■ **কালসুগান কোয়ালিশন**

[www.kcforhealth.org](http://www.kcforhealth.org)-এ যান

■ **কোরিয়ান মেট্রোপলিটন সার্ভিসেস অব নিউ ইয়র্ক, INC (The Korean Community Services of Metropolitan New York, Inc.)**

[www.kcsny.org](http://www.kcsny.org)-এ যান

■ **দ্যা পার্টনারশিপ ফর এ হেলদিয়ার নিউ ইয়র্ক সিটি**

[www.healthiernyc.org](http://www.healthiernyc.org)-এ যান

■ **ইউনাইটেড সিখস (UNITED SIKHS)**

[www.unitedsikhs.org](http://www.unitedsikhs.org)-এ যান

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.

