

स्वास्थ्यप्रद आयुर्वृद्धि न्यूज़लेटर

मई/जून 2021



मेलानी क्लुज़ेक, एमएस, आरडीएन,
एलडीएनपंजीकृत आहार विशेषज्ञ

मई वृद्ध अमेरिकियों का महीना (OAM) है

[सामुदायिक जीवन के प्रशासन \(ACL\)](#) के नतृत्व में हर मई के महीने में वृद्ध अमेरिकियों का महीना हमारे देश के वरिष्ठ नागरिकों प्रकाश में लाता है!



2021 का थीम "शक्ति के समुदाय" है।

पिछले एक साल में, हमारे वृद्ध इलिनॉय वासियों ने महामारी के साथ इस तरह के कठिन समय से उबरने के लिए वास्तव में अपनी शक्ति और लचीलापन दिखाया है। अपने जीवन के दौरान, सफलताओं, असफलताओं, विजयों और संघर्षों ने उन्हें दृढ़ रहना और आशा रखना सिखाया है।

OAM हमारे वृद्ध अमेरिकी समुदायों को मजबूत रहने में मदद करने के लिए अच्छे स्वास्थ्य, स्वतंत्रता और समर्थन को बढ़ावा देने वाले [संसाधन](#) प्रदान करता है।

इस महीने, हम आपको अपनी कहानियों और योगदान को अपने समुदाय के साथ साझा करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं, जो अन्य वृद्ध वयस्कों को प्रेरित करने और समर्थन करने में मदद कर सकता है जो कनेक्शन, सामाजिककरण और जुड़ाव के लिए तरस रहे हैं।

बातचीत [शुरू करने के लिए](#) इन पेन पाल राइटिंग प्रॉम्प्ट्स को देखें!

दूसरों के साथ जुड़ना हमारे स्वास्थ्य और भलाई में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। छोटी-छोटी चीजों में खुशी ढूंढना और अपनी कहानियों को साझा करना न केवल हमें जुड़ा हुआ महसूस करने में मदद करता है, बल्कि यह भी महसूस कराता है कि हम अकेले नहीं हैं।

आभासी या व्यक्तिगत रूप से जुड़े रहने के लिए [विचारों](#) को इकट्ठा करने हेतु [कार्यक्रम की योजना बनाने की युक्तियाँ](#) यहां देखें।

व्यक्तिगत रूप से देखने के बजाय, बड़ी तस्वीर को देखने और एक साथ ताकत पाने से एक मजबूत समुदाय बनता है!

वृद्ध अमेरिकियों के महीने के लिए अपने *शक्ति के समुदाय* का जश्न मनाने के लिए इन पोस्टरों को देखें।

(अंग्रेज़ी और स्पैनिश)

अपने समुदाय को शामिल करना चाहते हैं?

यहाँ उपयोग करने के लिए एक [नमूना लेख](#) है!

OAM के लिए अपनी कहानियों और योजनाओं को



जून राष्ट्रीय ताजा फलों और सब्जी का महीना है

मौसमी ताजे फल और सब्जियां साल के इस समय लगभग कहीं भी मिल सकती हैं।

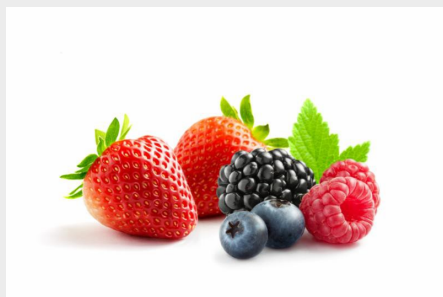


किराने की दुकान पर स्थानीय रूप से खट्टे फलों और सब्जियों से लेकर आपके आस-पास के [किसान बाजारों](#) में विभिन्न प्रकार की पेशकशों तक, स्वादिष्ट और स्वस्थ विकल्प खोजना आसान है।

एक बात साफ़ है, आपके आहार में जितने ज्यादा फल और सब्जियां होती हैं, विटामिन और मिनरल्स के लिए आपकी आहार सम्बन्धी जरूरतों के पूरा होने की उतनी ज्यादा सम्भावना रहती है।

वृद्ध वयस्कों को अच्छी सेहत को बढ़ावा देने और बढ़ती उम्र से जुड़ी सेहत सम्बन्धी समस्याओं जैसे उम्र सम्बन्धी आँखों की समस्या, कब्ज, और हाई ब्लड प्रेशर से लड़ने के लिए अधिक परिमाण में कुछ विटामिन और मिनरल्स की जरूरत होती है।

फलों और सब्जियों से आवश्यक [पोषक तत्व](#) जैसे विटामिन ए, सी, ई, और फोलिक एसिड, मिनरल्स जैसे मैग्नीशियम, जिंक, पोटैशियम और फॉस्फोरस, फाइबर, और एंटीऑक्सीडेंट्स मिलते हैं जो शरीर में हानिकारक फ्री रेडिकल्स से लड़ने में मदद करने के लिए जाने जाते हैं।



फलों की सर्विंग (एक बार में परोसा हुआ हिस्सा) क्या है?



सब्जियों की सर्विंग कितनी होती है?

आधे कप के बराबर फलों को एक सर्विंग माना जाता है।

यहाँ ½ कप के बराबर की सर्विंग के कुछ उदाहरण दिए गए हैं:

- एक मध्यम आकार का सेब
- ½ कप 100% फ्रूट जूस
- ¼ कप ड्राई फ्रूट (जैसे, किशमिश, क्रेनबेरी)
- ½ कप ताजे या डिब्बाबंद आड़ू (100% जूस के रूप में बेहतर होगा)

वृद्ध वयस्कों को रोज कम से कम 2 कप के बराबर (या 4-1/2 कप सर्विंग्स) फल खाने का लक्ष्य रखना चाहिए!

आधा कप के बराबर सब्जी को एक सर्विंग माना जाता है।

यहाँ ½ कप के बराबर की सर्विंग के कुछ उदाहरण दिए गए हैं:

- 1 कप कच्ची पत्तेदार हरी सब्जियां
- ½ कप पकी हुई ब्रोकोली
- 1 कप 100% वेजिटेबल जूस

वृद्ध वयस्कों को रोज कम से कम 2 ½ कप के बराबर (या 5-1/2 कप सर्विंग्स) फल खाने का लक्ष्य रखना चाहिए!

तरह-तरह के फल और सब्जियां खाने के कुछ और कारण जानना चाहते हैं? अपनी प्लेट में तरह-तरह की चीजें शामिल करने से कैसे आपकी सेहत में सुधार हो सकता है, इस बारे में ज्यादा जानकारी के लिए [यहाँ क्लिक](#) करें!

अधिक से अधिक ताजे फल और सब्जियां खाने के 10 तरीके



1. ताजे ब्लूबेरी, स्टॉबेरी, केले के कुछ टुकड़े, दूध या कैल्शियम फोर्टिफाइड मिल्क अल्टरनेटिव, वैनिला या प्लेन ग्रीक योगर्ट, और कुछ बर्फ मिलाकर **स्मूथी तैयार करें**।
2. अपने ब्लेंडर या फूड प्रोसेसर में टमाटर, प्याज, बेल पेपर या अलापिनो, जैतून का तेल, नींबू का रस, काली मिर्च, और एक चुटकी नमक (ऐच्छिक) को एक साथ मिलाकर एक **ताज़ा सलसा** तैयार करें। इसे कई बार अच्छी तरह मिक्स करें जब तक यह चंकी सलसा जैसा दिखने न लगे।
3. अपने पेय पदार्थ को खूब ज्यादा ठंडा करने के लिए बर्फ की जगह **जमे हुए तरबूज के टुकड़ों** का इस्तेमाल किया जा सकता है और इसके कमरे के तापमान पर आने के बाद फल को खाया जा सकता है।
4. एक **"मांस रहित सोमवार"** पकवान बनाने की कोशिश करें जैसे सब्जी से भरपूर बरिटोस या एक साउथवेस्ट शैली के सलाद के साथ मिक्स्ड हरी सलाद जिसके ऊपर ताजे कटे एवोकैडो, कॉर्न और ब्लैक बीन्स हों और उसे एक सलसा रैच सलाद ड्रेसिंग के साथ परोसें।

5. अपने सुबह के **ओटमील** के कटोरे में कृषक बाजार से लाए गए ताजे आड़ू या ब्लैकबेरी की टॉपिंग करें।
6. एक गर्म दिन में **गैजपैचो** (चिल्ल टमाटर/सबजी का सूप) का आनंद उठाएं - इसे खुद बनाने के लिए एक ब्लेंडर में निम्नलिखित सामग्रियों को डालकर तब तक ब्लेंड करें जब तक यह देखने में एक स्मूथ सलसा की तरह न लगे: 1 पौंड कटे हुए टमाटर, ½ कटी हुई प्याज, ½ कटा खीरा, ¼ कटी हुई शिमला मिर्च, ½ बड़ा चम्मच कुचला हुआ लहसन, थोड़ा सा जैतून का तेल, 1 ½ बड़ा चम्मच बालसैमिक विनेगर, ½ कप निम्न सोडियम वाला V8 जूस, थोड़ा सा जीरा, थोड़ा सा तेज मिर्च का सॉस (ऐच्छिक), और काली मिर्च।
7. नाश्ते के लिए एक कटोरी में **योगर्ट का परफेक्ट** बनाएं - कम वसा वाले ग्रीक योगर्ट के साथ बेरीज़, चेरीज़ या आड़ू मिलाएं और ग्रेनोला का छिड़काव करें (टिप: ऐसे ग्रेनोला की तलाश करें जिसमें प्रति सर्विंग 8 ग्राम से कम चीनी हो)।
8. **सब्जियों से भरपूर ऑमलेट** आजमाकर देखें! ताजे कटे पालक, कटे मशरूम, हरी प्याज, चेरी टमाटर और श्रेड किए हुए चीज़ डालें।
9. चेरी, ताजे अनानास के टुकड़े, अंगूर, स्ट्रॉबेरी, और खरबूजे का इस्तेमाल करके स्पाईकिंग वाटर या सैग्रिया के साथ एक **फ्रूट पंच** बनाएं।
10. **स्वादिष्ट साइड डिश** के लिए लहसन, काली मिर्च, और जैतून के तेल के साथ एक पैन में कटी हुई ज़ुकिनी, मशरूम, और टमाटर को हल्का सा तलें।

अपनी दैनिक अनुशंसित फलों और सब्जियों की सर्विंग्स को पूरा करने में मदद करने के लिए इन स्वादिष्ट रेसिपियों को आजमाकर देखें!
([फ्रूट रेसिपी](#); [वेजिटेबल रेसिपी](#))

स्वास्थ्यप्रद आयुर्वृद्धि न्यूजलेटर के पिछले संस्करणों के लिए या एक अलग भाषा में दिए गए न्यूजलेटर का पता लगाने के लिए [यहाँ क्लिक करें](#)।

टिप्पणी: न्यूजलेटर के अनुवादित संस्करण, अभी साइट पर पोस्ट नहीं भी हो सकते हैं।
कृपया बार-बार दोबारा देखें।

हमारी वेबसाइट पर आएं



Illinois Department on Aging | One Natural Resources Way,, Suite 100, Springfield, IL 62702-1271

सदस्यता रद्द करें aging.communications@illinois.gov

निरंतर संपर्क डेटा नोटिस

इनके द्वारा भेजा गया: melanie.kluzek@illinois.gov इनके द्वारा संचालित



आज ही मुफ्त में ईमेल मार्केटिंग आजमाकर देखें!