

نیو یارک سٹی کا نلکے کا پانی

صاف، مفت اور آپ کے لیے اچھا ہے



نیو یارک سٹی کا نلکے کا پانی دوسرے مشروبات کے مقابلے میں کیسا ہے؟

چینی والی مشروبات پانی کی نسبت بہت کم صحت بخش ہیں — مزید جاننے کے لیے بائیں جانب چارٹ ملاحظہ فرمائیں۔

چینی سے پاک سوڈا مشروبات اور ڈائٹ سوڈا میں کیلوریز نہیں ہوتیں، مگر پانی پھر بھی پیاس بجھانے کے لیے بہتر ہے۔

چائے اور کافی پینے کے لیے ٹھیک ہیں، اگر آپ چینی شامل نہ کریں۔ کافی یا چائے دودھ یا کریمرز کے بغیر پیئیں یا کم چربی والے کریمرز آزمائیں۔

کھیلوں کے مشروبات میں اکثر سوڈا جیسے چینی والے مشروبات جتنی ہی کیلوریز ہوتی ہیں۔ زیادہ تر میں سوڈیم موجود ہوتا ہے، جو زیادہ مقدار میں صحت بخش نہیں۔ پانی بہتر انتخاب ہے۔

پھل کا جوس چینی والی مشروبات، جیسا کہ سوڈا، کی نسبت ایک زیادہ صحت بخش انتخاب ہے، مگر پھل کے جوس میں کیلوریز زیادہ ہوتی ہیں۔ اس کی بجائے، پانی میں تازے، پورے پھل ڈالیں — پھلوں میں ریشے ہوتے ہیں، جبکہ جوس میں یہ موجود نہیں ہوتے۔

تجویز: بچوں کو دن میں پھل کا جوس 4 آؤنسز سے زیادہ نہیں پینا چاہیے۔

دودھ بھی ایک اچھا انتخاب ہے۔

تجویز: دودھ کا انتخاب کرتے ہوئے، مختلف اقسام کے دودھ سے الرجی ہونے کے خطرے سے ہوشیار رہیں۔

نیو یارک سٹی نلکے کا پانی آپ کے جسم کے لیے اچھا ہے

اگر آپ کیلوریز والے مشروبات، جیسا کہ سوڈا یا جوس، کی بجائے پانی پیتے ہیں، تو آپ کم چینی استعمال کریں گے، جو آپ کا وزن کم کرنے اور آپ کا بلڈ پریشر بہتر کرنے میں مدد دے گا۔

پانی پینا آپ کے پیشاب کے نظام کو آبیہ اور رواں رکھتا ہے۔ یہ گردے کی پتھریوں اور ساتھ ہی ساتھ پیشاب کی نالی اور مثانے کی انفیکشنز کو روکتا ہے۔

پانی پینا آپ کے جوڑوں کو زیادہ آسانی سے حرکت کرنے میں مدد دینے کے لیے روغن سے بھرپور اور نرم رکھتا ہے۔

کچھ مشروبات، جیسا کہ کافی یا چائے، آپ میں پانی کی کمی کر سکتی ہیں۔ پانی پینا آپ کو آبیہ رکھتا ہے، جس سے آپ زیادہ چوکنے اور غنودگی کا کم شکار ہوتے ہیں۔

نیو یارک سٹی کا نلکے کا پانی حاصل کرنا اور پینا آسان ہے

پانی کو سیدھا نلکے سے بھر لینا اچھا ہے — آپ کو اسے فلٹر کرنے کی ضرورت نہیں۔

فعال ہونے کے دوران پانی پینا اچھا ہے، جیسا کہ اسکول کو، کام پر یا گھر کو جاتے ہوئے۔





چینی والے سوڈا مشروبات

نیو یارک سٹی کا نلکے کا پانی

12 آؤنسز میں 150 کیلوریز۔
دن میں چینی والے صرف ایک
مشروب کا مطلب ہو سکتا ہے
سال میں وزن میں 10 پاؤنڈ
کا اضافہ۔

12 آؤنسز میں صفر کیلوریز۔
صفر کیلوریز کا مطلب ہے کہ
اس سے وزن نہیں بڑھتا۔

فی 12 آؤنسز میں چینی کے
9 چائے کے چمچ

فی 12 آؤنسز میں چینی کے صفر
چائے کے چمچ

دانتوں کے خراب ہونے کا سبب
بنتا ہے، خصوصاً شیر خواروں،
بچوں اور نوجوانوں میں

دانتوں کے خراب ہونے (کیڑا لگنا)
کو روکنے میں مدد دیتا ہے

فی 12 آؤنسز کی قیمت تقریباً
\$1.50 ہے

فی 12 آؤنسز کی قیمت ایک
پینی سے کم ہے۔ آپ کو اکثر
نلکے کا پانی مفت مل سکتا ہے۔

اس میں سوڈیم ہے، جو ہائی بلڈ
پریشر کا سبب بنتا ہے

سوڈیم سے پاک

نیو یارک سٹی کا نلکے کا پانی زیادہ پیئیں

ہر صبح پانی کا ایک گلاس پیئیں۔ یہ آپ کو جاگنے اور دن کو شروع کرنے میں مدد دے گا۔

ہر کھانے یا اسنیک کے ساتھ پانی کا ایک گلاس پیئیں۔ کھانے یا اسنیک کے ساتھ یا اس سے 30 منٹ پہلے پانی پینا آپ کو ضرورت سے زیادہ کھانے سے روکے گا۔ اگر آپ بھوک محسوس کریں، تو کھانے سے پہلے پانی پی کر دیکھیں۔ بعض اوقات جب آپ بھوک محسوس کر رہے ہوتے ہیں، تو اس کی اصل وجہ پیاس ہوتی ہے۔

اپنے پاس پانی کی دوبارہ بھرنے کے قابل ایک بوتل رکھیں۔ اسے پانی کے قریب ترین فوارے یا سنک سے دوبارہ بھر لیں۔

جب آپ پیاس محسوس کریں، تو اضافی پانی پیئیں۔ جب آپ پیاسے ہوتے ہیں، تو آپ کے جسم کو زیادہ پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب آپ پانی پیتے ہیں، تو کوشش کریں کہ آپ اس سے تھوڑا سا زیادہ پانی پیئیں جتنا آپ کے خیال میں آپ کو ضرورت ہے، تاکہ آپ کو زیادہ کثرت سے پیاس نہ لگے۔

چلتے پھرتے پانی پیئیں۔ پانی کی کمی سے بچنے کے لیے، کوئی بھی جسمانی کام کرنے سے پہلے اور بعد میں پانی پیئیں۔

ٹھنڈے رہنے کے لیے پانی پیئیں۔

جب گرمی یا حبس ہو تو پانی پینا آپ کے جسم کے درجہ حرارت کو کم رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

چینی والے مشروبات

کی بجائے پانی پیئیں۔

صحت بخش ذائقے

کے لیے پھل شامل

کریں یا اگر آپ فزی

مشروب پینا چاہتے

ہوں، تو سیلٹزر لیں۔



چینی والے مشروبات سے بچنے اور زیادہ صحت مند
اختیارات کو منتخب کرنے، بشمول اضافی ذائقے والے
پانی کی ترکیبات، کے حوالے سے معلومات کے لیے
"sugary drinks" اور **nyc.gov/health** ملاحظہ کریں اور
(چینی والے مشروبات) تلاش کریں۔

نیو یارک سٹی کی پانی کی فراہمی کے متعلق مزید
معلومات کے لیے **nyc.gov/dep** ملاحظہ کریں اور
"drinking water" (پینے کا پانی) تلاش کریں۔

