

চলাফেরার মাধ্যমে সংস্কৃতি উদযাপন: প্রতিটি চলনই গণনযোগ্য

Celebrate Culture Through Movement: Every Move Counts

Bengali

যে কোনও ক্রিয়াকলাপ যা আপনার শরীরকে সচল করে তোলে তা আপনার মন এবং শরীরকে সুস্থ রাখতে পারে।

পরিবার এবং বন্ধুদের নিয়ে একসাথে চলা আপনার সামগ্রিক কল্যাণের উপকার করে এবং আপনার সংস্কৃতির সাথে আপনার সংযোগকে শক্তিশালী করতে পারে।

শরীরকে নড়াচড়া করানো হলে তা আপনাকে আরও শক্তিশালী বোধ করতে সাহায্য করে এবং আপনার মানসিক সুস্থতা উন্নত করে।

এটি আপনার দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতা এবং নির্দিষ্ট ধরণের ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা হ্রাস করতে সহায়তা করে।

এটি আপনাকে ডায়াবেটিস, হৃদরোগ এবং হতাশার মতো অবস্থার ব্যবস্থাপনায়ও সহায়তা করতে পারে।

এমনকি দিনের বেলা ছোট ছোট ক্রিয়াকলাপ করা, যেমন লিফটের পরিবর্তে সিঁড়ি বেয়ে ওঠা, কাজ বা স্কুলে হেঁটে বা সাইকেল চালিয়ে যাওয়া অথবা বিরতির সময় স্ট্রেচিং করা আপনার সামগ্রিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার উন্নতি করতে পারে।



চলাফেরার মাধ্যমে সংস্কৃতি উদযাপনের জন্য এই ক্রিয়াকলাপগুলো করার চেষ্টা করুন

- ঐতিহ্যবাহী নাচ, মার্শাল আর্ট, তাই চি শিখুন, যোগব্যায়াম অনুশীলন করুন বা Zumba ক্লাসে যোগ দিন।
- সকার, ফুটবল, ক্রিকেট, বেসবল, টেনিস, ব্যাডমিন্টন, টেবিল টেনিস, বাস্কেটবল এবং ভলিবলের মতো কমিউনিটি স্পোর্টস খেলুন।
- সাঁতার কাটা, হাঁটা, নাচ, সাইক্লিং বা পার্কে একসাথে খেলার মাধ্যমে আপনার পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে সক্রিয় হন।
- আপনার সংস্কৃতি থেকে ঐতিহ্যবাহী খেলাগুলোর খোঁজ করুন এবং আপনার বন্ধুদের এবং পরিবারকে খেলতে আমন্ত্রণ জানান। এটি সক্রিয় থাকার, এগিয়ে যাওয়ার এবং আপনার সংস্কৃতি উদযাপন করার একটি মজাদার উপায়।

এরপর কি?

- আরো বেশি করে চলাফেরা শুরু করতে কখনই দেরি হয় না।
- ছোট ছোট পদক্ষেপ নিন এবং ধীরে ধীরে আপনার ক্রিয়াকলাপের পরিমাণ বাড়ান এবং অন্যদের আপনার সাথে যোগ দিতে অনুপ্রাণিত করতে ভুলবেন না।
- আপনার এলাকার পার্ক, খেলার মাঠ, ক্রিয়াকলাপের জন্য আপনার কাউন্সিলের ওয়েবসাইটটি দেখুন এবং এগুলোর সাথে সংশ্লিষ্ট হন।
- পরামর্শের জন্য আপনার ডাক্তার বা স্বাস্থ্য পেশাদারের সাথে কথা বলুন।

বহুসাংস্কৃতিক স্বাস্থ্য সপ্তাহ ২০২৩

আপনার ভাষায় আরও তথ্যের জন্য দেখুন
www.mhcs.health.nsw.gov.au

