

تجلیل فرهنگی از طریق حرکت: هر حرکت به حساب می آید

Celebrate Culture Through Movement: Every Move Counts

Dari

هر نوع فعالیتی که بدن شما را به حرکت درآورد
می تواند ذهن و بدن شما را صحتمند نگه دارد.



حرکت کردن همراه با خانواده و دوستان برای صحت عمومی
شما سودمند است و می تواند اتصال شما را با فرهنگ تان تقویت نماید.

حرکت دادن بدن می تواند به شما احساس نیرومندی داده و صحت روانی شما را بهبود بخشد.

حرکت کمک می کند تا گرفتار شدن به امراض مزمن و برخی از انواع سرطان کم شود.

حرکت همچنین می تواند به شما کمک نماید تا امراضی مانند مرض شکر، و مرض قلبی و افسردگی را مدیریت کنید.

حتی انجام فعالیت های کم در طول روز، مانند استفاده از زینه ها به جای لفت، پیاده روی یا بایسکل سواری برای رفتن
به محل کار یا مکتب، یا حرکات کششی در مواقع استراحت صحت و رفاه عمومی شما را بهتر سازد..



کوشش کنید و حرکات زیر را برای تجلیل فرهنگی از طریق حرکت انجام دهید

• رقص های سنتی، هنر های رزمی، تایچی، و یوگا را یاد گرفته و در یک Zumba class عضو شوید

• ورزش های اجتماعی مانند بازی های فوتبال، فوتبال استرالیایی، کریکت، بیسبال، تیسس، بدمینتون، پینگ
پونگ، بسکتبال و والیبال را انجام دهید.

• همراه با خانواده و دوستان آب بازی، پیاده گردی، رقص، بایسکل سواری یا بازی در پارک انجام دهید.

• بازی های سنتی از فرهنگ خود را انجام داده و از دوستان و اعضای خانواده دعوت کنید بازی کنند. فعال
ماندن و حرکت داشتن برای تجلیل از فرهنگ تان لذت بخش است.



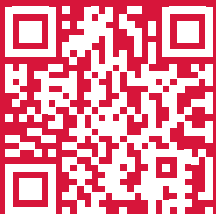
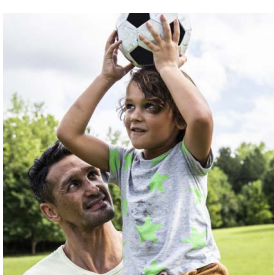
بعد چی؟

• هیچگاه برای شروع حرکت کردن بیشتر دیر نیست.

• قدم های کوچکی برداشته و سطح فعالیت های خود را بیشتر نموده و یادتان باشد دیگران را ترغیب کنید تا
با شما همراهی نمایند.

• برای یافتن پارک ها، میدان های بازی، فعالیت ها در محله تان به ویسایت شاروالی محل مراجعه کرده و
شما نیز سهم بگیرید.

• با داکتر تان یا یک فرد مسلکی صحتی گفتگو کرده و مشوره بخواهید.



هفته صحت چند فرهنگی 2023

برای معلومات بیشتر به زبان خودتان به این ویسایت مراجعه کنید

www.mhcs.health.nsw.gov.au