

गतिशील रहेर संस्कृतिको आनन्द लिनुहोस्: प्रत्येक कदम महत्त्वपूर्ण छ

Celebrate Culture Through Movement: Every Move Counts

Nepali

शरीरलाई गतिशील बनाउने कुनै पनि गतिविधिले तपाईंको मन र शरीरलाई स्वस्थ राख्न सक्छ।

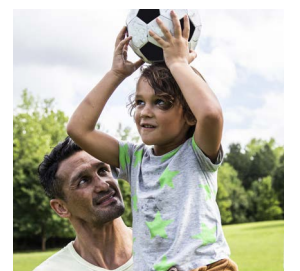
परिवार र साथीभाईहरूसँग हिँड्नुले तपाईंको समग्र स्वास्थ्यलाई लाभ पुर्याउनुको साथै संस्कृतिसँग तपाईंको सम्बन्ध सुदृढ बनाउन सक्छ।

तपाईंको शरीरलाई सक्रिय राख्दा तपाईंले थप ऊर्जावान महसुस गर्नुहुन्छ र तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार हुन्छ।

यसले तपाईंलाई दीर्घकालीन रोग र केही प्रकारका क्यान्सर हुनसक्ने सम्भावना कम गर्न मद्दत गर्दछ।

यसले तपाईंलाई मधुमेह, मुटुको रोग र डिप्रेसन जस्ता रोगहरूको व्यवस्थापन गर्न पनि मद्दत गर्न सक्छ।

दिनको समयमा लिफ्टको सट्टा सिँढी चढ्ने, काम वा स्कूल जाँदा हिँड्ने वा साईकल चलाउने, वा ब्रेकको समयमा जीउ तन्काउने जस्ता साना गतिविधिहरू गर्दा पनि तपाईंको समग्र स्वास्थ्य र हालचालमा सुधार गर्न सक्छ।



गतिशील रहेर संस्कृतिको आनन्द लिन निम्न गतिविधिहरू शुरू गर्नुहोस्

- परम्परागत नृत्य, मार्शल आर्ट, टाई ची सिक्नुहोस्, योगाभ्यास गर्नुहोस् वा Zumba कक्षामा सामेल हुनुहोस्।
- सकर, फुटबल, क्रिकेट, बेसबल, टेनिस, ब्याडमिन्टन, टेबल टेनिस, बास्केटबल र भलिबल जस्ता सामुदायिक खेलहरू खेल्नुहोस्।
- सँगै पौडी खेल्ने, हिँड्ने, नाच्ने, साइक्लिङ गर्ने वा पार्कमा खेलेर आफ्नो परिवार र साथीभाईहरूसँग सक्रिय हुनुहोस्।
- आफ्नो संस्कृति अनुसारको परम्परागत खेलहरूको अवलोकन गर्नहोस् र खेल्न आफ्ना साथीभाईहरू र परिवारलाई आमन्त्रित गर्नुहोस्। सक्रिय रहन, हिँड्नुले शुरू गर्न र आफ्नो संस्कृति मनाउन यो एक रमाइलो तरिका हो।

अब के गर्ने?

- अझ बढी हिँड्नुले गर्न कहिल्यै धेरै ढिलो हुँदैन।
- साना कदमहरूबाट शुरू गर्नुहोस् र बिस्तारै तपाईंको गतिविधिको स्तर बढाउनुहोस् र अरूलाई तपाईंसँग यसमा सामेल हुन प्रेरित गर्न नबिर्सनुहोस्।
- आफ्नो क्षेत्रमा रहेका पार्क, खेल मैदान र गतिविधिहरूका बारे थाहा पाउन तपाईंको काउन्सिलको वेबसाइट हेर्नुहोस् र सहभागी हुनुहोस्।
- सल्लाहको लागि आफ्नो चिकित्सक वा स्वास्थ्य पेशाकर्मिसँग कुरा गर्नुहोस्।

बहुसांस्कृतिक स्वास्थ्य सप्ताह २०२३

तपाईंको भाषामा थप जानकारीको लागि,
www.mhcs.health.nsw.gov.au मा जानुहोस्।

