

د خوځښت له لارې کلتور ولمانځئ: هر حرکت حسابېږي!

Celebrate Culture Through Movement: Every Move Counts

Pashto

هر هغه فعالیت چې ستاسو بدن حرکت کوي ستاسو ذهن او بدن روغ ساتي.



د کورنۍ او ملګرو سره یوځای حرکت کول ستاسو عمومي هوساینې ته ګټه رسوي او کولی شي ستاسو کلتور سره ستاسو اړیکه پیاوړې کړي.

ستاسو د بدن حرکت کول تاسو ډیر ځواکمن احساس کوي او ستاسو رواني هوساینې ته وده ورکوي.

دا ستاسو د اوږدمهاله ناروغیو او د سرطان ځینې ډولونو د ترلاسه کولو چانس کمولو کې مرسته کوي.

دا کولی شي تاسو سره د ناروغیو اداره کولو کې هم مرسته وکړي لکه د شکر ناروغۍ، د زړه ناروغۍ او خپګان.

حتی د ورځې په اوږدو کې د کوچنیو فعالیتونو ترسره کول، لکه د لفت پر ځای د زینو پورته کول، کار یا

ښوونځي ته تګ یا بایسکل کول، یا د تفریح په وخت کې ځان کښول کولی شي ستاسو عمومي روغتیا او

هوساینې ته وده ورکړي.



هڅه وکړئ دا فعالیتونه د خوځښت له لارې د کلتور لمانځلو لپاره

- دودیز نڅا زده کړئ، مارشل آرټ، تای چی، یوګا تمرین کړئ یا د Zumba زومبا ټولګي کې ګډون وکړئ.

- د ټولني سپورټونه لکه ساکر، فوټبال، کریکټ، بیسبال، ټینس، بیډمنټن، میز ټینس، باسکیتبال او والیبال.

- له خپلې کورنۍ او ملګرو سره د لامبو وهلو، ګرځېدو، نڅا کولو، سایکل چلولو، یا په پارک کې یوځای لوبې کولو سره فعال اوسئ.

- د خپل کلتور څخه دودیزې لوبې وپلټئ او خپل ملګري او کورنۍ ته بلنه ورکړئ چې لوبې وکړي. دا د فعال پاتې کیدو لپاره په زړه پورې لاره ده، حرکت وکړئ او خپل کلتور ولمانځئ!



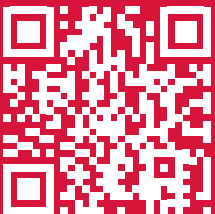
بل څه؟

- هیڅکله ناوخته نه دی چې نور حرکت پیل کړئ.

- کوچني ګامونه واخلي او په تدریجي ډول د خپل فعالیت کچه لوړه کړئ، او په یاد ولرئ چې نور له تاسو سره یوځای کیدو ته وهڅوئ.

- ستاسو په سیمه کې د پارکونو، د لوبو میدانونو، فعالیتونو لپاره د خپلې ښاروالې ویب پاڼه وګورئ او ګډون وکړئ.

- د مشورې لپاره خپل ډاکټر یا د روغتیا مسلکي سره خبرې وکړئ.



خو کلتوري روغتیا اونۍ 2023

ستاسو په ژبه کې د خو کلتوري روغتیا اونۍ 2023 په اړه د نورو معلوماتو لپاره

www.mhcs.health.nsw.gov.au