

# Shereksha Utamaduni Kupitia Mwendo: Kila Wakati Unaposonga ni Muhimu

Celebrate Culture Through Movement: Every Move Counts

Swahili

## Shughuli yoyote inayosaidia mwili wako kusonga inaweza kutunza afya ya akili na mwili wako.

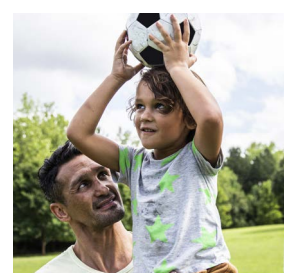
**Kusonga pamoja na familia na marafiki hunufaisha ustawi wako kwa ujumla na kunaweza kuimarisha uhusiano wako na utamaduni wako.**

Kusonga mwili wako hukufanya ujisikie mwenye nguvu zaidi na kuboresha ustawi wako wa kiakili.

Kunasaidia kupunguza uwezekano wako wa kupata magonjwa sugu na aina fulani za saratani (kansa).

Kunaweza pia kukusaidia kudhibiti magonjwa kama vile ugonjwa wa kisukari, ugonjwa wa moyo na unyogovu.

Hata kufanya shughuli ndogo ndogo wakati wa mchana, kama vile kupanda ngazi badala ya kupanda lifti, kutembea au kuendesha baiskeli kwenda kazini au shuleni, au kujinyoosha wakati wa mapumziko kunaweza kuboresha afya na ustawi wako kwa ujumla.



### Jaribu shughuli hizi kushereksha tamaduni kwa kusonga mwili

- Jifunze densi za kitamaduni, mazoezi ya kupigana, tai chi, mazoezi ya yoga au jiunge darasa la Zumba.
- Cheza michezo ya jamii kama vile soka, mpira wa miguu, kriketi, besiboli, tenisi, badminton, tenisi ya meza, mpira wa vikapu na voliboli.
- Jishughulishe na familia yako na marafiki kwa kuogelea, kutembea, kucheza ngoma, kuendesha baiskeli au kucheza kwenye bustani pamoja.
- Jaribu michezo ya jadi kutoka kwa utamaduni wako na uwaalike marafiki na familia yako kucheza nawe. Ni njia ya kufurahisha ya kushughulisha, kusonga mbele na kusherehekea utamaduni wako.

### Nini kinafuata?

- Wakati wowote ni nzuri kuanza kusonga zaidi.
- Chukua hatua ndogo na uongeze hatua kwa hatua kiwango chako cha shughuli na kumbuka kuwatia moyo wengine wajiunge nawe.
- Angalia tovuti ya halmashauri yako kwa mibuga, viwanja vya michezo, shughuli katika eneo lako na ujihusishe.
- Zungumza na daktari wako au mtaalamu wa kiafya ili kupata ushauri.

## Wiki ya Afya ya Kitamaduni ya 2023

Kwa taarifa zaidi katika lugha yako  
[www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)

