

உடல் இயக்கத்தின் ஊடாக உங்களது கலாசாரத்தினைக் கொண்டாடுங்கள்: ஒவ்வொரு அசைவும் முக்கியம்

Celebrate Culture Through Movement: Every Move Counts

Tamil

உங்களுடைய உடலுக்கு அசைவு கொடுக்கும் எவ்வொரு நடவடிக்கையும் உங்களுடைய மனதையும், உடலையும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும்.

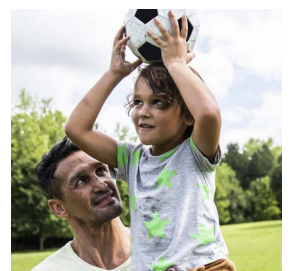
உங்களுடைய குடும்பத்தினருடனும், நண்பர்களுடனும் சேர்ந்து உடல் ரீதியான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதென்பது உங்களுடைய ஒட்டுமொத்தப் பொதுநலனுக்குப் பலனளிக்கும், அத்துடன் உங்களுடைய கலாசாரத்தினுடனான உங்களுடைய இணைப்பிற்கு வலுவூட்டும்.

உங்களுடைய உடலுக்கு நீங்கள் கொடுக்கும் அசைவுகள் உங்களுக்கு இன்னும் அதியளவு திறனாற்றலைக் கொடுக்கும் மற்றும் உங்களது மன நலனை மேம்படுத்தும்.

தீராத நோய்களும், சில வகைப் புற்றுநோய்களும் உங்களுக்கு ஏற்படும் ஆபத்தினைக் குறைக்க இது உதவும்.

சர்க்கரை நோய், இதய நோய்கள் மற்றும் மனச் சோர்வு போன்ற நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தவும் இதனால் உங்களுக்கு உதவ இயலும்.

நகரும் படிக்கட்டுகளைப் பாவிக்காமல், மாடிப்படிக்களைப் பாவிப்பது, பாடசாலைக்கு நடந்தோ, மிதிவண்டி மூலமாகவோ செல்வது அல்லது இடைவேளைகளில் உடலை நீட்டி முறிப்பது போன்ற சிறிய நடவடிக்கைகளால் கூட உங்களுடைய ஒட்டுமொத்த உடல்நலத்தையும், பொதுநலத்தையும் மேம்படுத்த இயலும்.



உடல் இயக்கத்தின் மூலம் உங்களுடைய கலாசாரத்தினைக் கொண்டாட பின் வரும் நடவடிக்கைகளை முயன்று பாருங்கள்

- பாரம்பரிய நடனங்கள், தற்காப்புக் கலைகள், டாய்-ச்சி ஆகியவற்றைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள், யோகா பயிற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள் அல்லது Zumba ('ஸும்பா') வகுப்பு ஒன்றில் சேருங்கள்.
- காற்பந்தாட்டம், ஃபுட்டால், கிரிக்கெட், பேஸ்பால், டென்னிஸ், பேட்மிண்ட்டன், டேபிள் டென்னிஸ், கூடைப்பந்தாட்டம் மற்றும் கரப் பந்தாட்டம் போன்ற மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து ஆடும் விளையாட்டுகளை விளையாடுங்கள்.
- நீச்சல், நடை, நடனம், மிதிவண்டியோட்டம், அல்லது பூங்காக்களில் சேர்ந்து விளையாடுதல் போன்ற நடவடிக்கைகளை உங்களுடைய நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் சேர்ந்து மேற்கொள்வதன் மூலம் சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்.
- உங்களுடைய கலாசார விளையாட்டுகளைப் பற்றிய தேடல்களை மேற்கொண்டு உங்களுடைய நண்பர்களையும், குடும்பத்தினரையும் விளையாட அழையுங்கள். சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும், உடலை இயக்கவும், உங்கள் கலாசாரத்தைக் கொண்டாடவும் இது ஒரு உல்லாசமான வழியாகும்.

அடுத்து என்ன?

- கூடுதலான உடலியக்கச் செயற்பாடுகளை எப்போது வேண்டுமானாலும் துவங்கலாம், காலம் ஒன்றும் கடந்துவிடவில்லை.
- உங்களுடைய உடல்ரீதி நடவடிக்கைகளை சிறு படிநிலைகளில் துவங்கி, படிப்படியாக அவற்றை அதிகரிப்பீர்கள், அத்துடன் உங்களுடன் சேர்ந்து இந்த நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள மற்றவர்களை நீங்கள் ஊக்கப்படுத்தவேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.
- பூங்காக்கள், விளையாட்டு மைதானங்கள் உள்ள இடங்களையும், நீங்கள் வசிக்கும் பகுதியில் கிடைக்கும் நடவடிக்கைகள் யாவை என்பதையும் தெரிந்துகொள்ள உங்களுடைய நகரவையின் வலைத்தலத்தைப் பாருங்கள், மற்றும் அந்த நடவடிக்கைகளில் ஈடுபாடு கொள்ளுங்கள்.
- அறிவுரைக்காக உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது சுகாதாரத் தொழிலருடன் பேசுங்கள்.

'பற்கலாசார சுகாதார வாரம் 2023'

உங்களுடைய மொழியிலுள்ள மேலதிகத் தகவல்களுக்கு www.mhcs.health.nsw.gov.au எனும் வலைத்தலத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

