

# Նշեցէք Մշակոյթը Շարժումի Միջոցով. Իւրաքանչիւր շարժում կարելոր է

Celebrate Culture Through Movement: Every Move Counts

Armenian

## Որեւէ գործունէութիւն որ կը ստիպէ ձեր մարմնին շարժում կատարել, կրնայ առողջ պահել ձեր միտքն ու մարմինը:

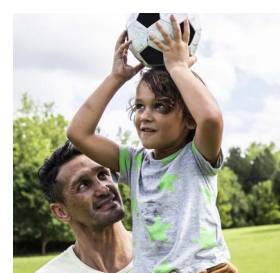
**Ընտանիքի եւ բարեկամներու հետ միասին շարժում կատարելը կը նպաստէ ձեր ընդհանուր բարեկեցութեան, եւ կրնայ զօրացնել ձեր կապը ձեր մշակոյթին հետ:**

Մարմնի շարժումը ձեզ աւելի եռանդ կու տայ եւ կը բարելաւէ ձեր բարեկեցութիւնը:

Ան կ'օգնէ նուազեցնելու մնայուն հիւանդութիւններու եւ քաղցկեղի որոշ տեսակներու հաւանականութիւնը:

Ան կրնայ նաեւ օգնել կառավարելու շաքարախտի, սրտի հիւանդութեան եւ ընկճուածութեան նման հիւանդութիւններ:

Նոյնիսկ օրուայ ընթացքին փոքր գործունէութիւններ կատարելը, օրինակ վերելակի փոխարէն աստիճաններ օգտագործել, գործի կամ դպրոց քալելով կամ հեծանիտով երթալ, կամ դադարի ժամանակ ձգտուիլ, կրնայ բարելաւել ձեր ընդհանուր առողջութիւնը եւ բարօրութիւնը:



### Շարժումի միջոցով մշակոյթը նշելու համար փորձեցէք այս գործունէութիւնները

- Սորվեցէք ասանդակապարտ, մարտարուեստ, թայ չի, եոկա, կամ միացէք Zumba-ի դասընթացքի մը:
- Խաղացէք համայնքային մարզախաղեր, ինչպէս՝ ոտնագնդակ, ֆութպոլ, գրիքեղ, պէյսպոլ, թենիս, փետրագնդակ (պէտմինկըն), սեղանի թենիս, կողովագնդակ եւ ցանցախաղ (վոլէպոլ):
- Աշխոյժ եղէք ձեր ընտանիքին եւ բարեկամներուն հետ, լողալով, քալելով, պարելով, հեծանիտ թշելով, կամ զբօսավայրի մէջ միասին խաղալով:
- Փնտռեցէք ձեր մշակոյթի խաղերէն, եւ հրաւիրեցէք ձեր բարեկամները եւ ընտանիքին անդամները խաղալու: Զուարճալի միջոց մըն է շարժում մնալու, շարժուելու եւ նշելու ձեր մշակոյթը:

### Յետոյ ինչ

- Երբեք ուշ չէ սկսիլ աւելի շատ շարժում կատարել:
- Փոքր քայլեր առէք եւ աստիճանաբար աւելցուցէք ձեր գործունէութեան աստիճանը, եւ յիշեցէք ոգետրել ուրիշները ձեզի միանալու:
- Ստուգեցէք ձեր քաղաքապետարանի կայքը զբօսավայրերու, խաղավայրերու, ձեր շրջանին մէջ գտնուող գործունէութիւններու համար, եւ ներգրաւուցեցէք:
- Խորհուրդ առնելու համար խօսեցէք ձեր բժիշկին կամ առողջապահութեան մասնագէտի մը հետ:

## Բազմամշակութային Առողջապահութեան Շաբաթ 2023

Բազմամշակութային Առողջապահութեան Շաբաթ 2023-ի մասին ձեր լեզուով յալելեալ տեղեկութեան համար դիմեցէք [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)

