

ယဉ်ကျေးမှုကို ဂုဏ်ပြုဖို့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ကြပါဖို့ - လှုပ်ရှားမှုတိုင်း က အရေး ပါ၏

Celebrate Culture Through Movement: Every Move Counts

Burmese

ခန္ဓာကိုယ်ကို လှုပ်ရှားစေသော လုပ်ဆောင်ချက်မှန်သမျှသည် သင့်စိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျန်းမာစေနိုင်ပါသည်။

မိသားစု၊ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းသည် သင်၏ အလုံးစုံ ကောင်းကျိုးချမ်းသာမှုကို အကျိုးပြုနိုင်ပြီး ယဉ်ကျေးမှုနှင့် သင့်အကြားရှိ ဆက်နွှယ်မှုကို ခိုင်မာ အားကောင်းစေနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုခြင်းသည် သင့်ကို ပိုမို စိတ်အားတက်ကြစေပြီး စိတ်ကျန်းမာရေးကို တိုးတက် ကောင်းမွန်စေပါသည်။ ထိုသို့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုခြင်းသည် နာတာရှည်ရောဂါများနှင့် အချို့သော ကင်ဆာအမျိုးအစားများ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို လျော့ချပေးပါသည်။

ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံး ရောဂါ များနှင့် စိတ်ကျရောဂါများကို ထိန်းချုပ်ရာတွင်လည်း အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။

ဓာတ်လှေကားအစား ရိုးရိုးလှေကားမှ တက်ခြင်း၊ အလုပ်သို့ ခြေလျင်ဖြစ်စေ စက်ဘီးဖြင့်ဖြစ်စေ သွားခြင်း သို့မဟုတ် အားလပ်ချိန်တွင် အကြောလျှော့ အညောင်းဆန်ခြင်း ကဲ့သို့ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး လှုပ်ရှားမှုများကို နေ့ဘက်တွင် ပြုလုပ်ခြင်းသည် သင်၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ကောင်းကျိုးချမ်းသာမှုကို တိုးတက်လာစေနိုင်ပါသည်။



ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ခြင်းအားဖြင့် ယဉ်ကျေးမှု ကို ဖော်ထုတ်ဂုဏ်ပြုရန် အောက်ပါ လှုပ်ရှားမှုများကို လုပ်ဆောင်ကြည့်ပါ။

- ရိုးရာအကများ၊ ကိုယ်ခံပညာများနှင့် ထိုက်ချီကစားနည်း တို့ကို လေ့လာသင်ယူပါ။ ယောဂကျင့်ပါ။ သို့မဟုတ် ဇွန်းဘား(Zumba) အကသင်တန်း တက်ရောက်ပါ။
- ဘောလုံးအားကစား၊ ဘောလုံး၊ ခရစ်ကတ်၊ ဘော့စ်ဘော၊ တင်းနစ်၊ ကြက်တောင်၊ စားပွဲတင်တင်းနစ်၊ ဘတ်စကက်ဘောနှင့် ဘော်လီဘော ကဲ့သို့သော လူအများဖြင့် ကစားရသည့် အားကစားနည်းများကို ကစားပါ။
- သင့်မိသားစု၊ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ ရေကူးခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ကခုန်ခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း သို့မဟုတ် ပန်းခြံတွင် အတူတူ ကစားခြင်းအားဖြင့် တက်တက်ကြွကြွ နေထိုင်ပါ။
- သင့် ယဉ်ကျေးမှုမှ ရိုးရာ အားကစားနည်းများ ကို ဖော်ထုတ် လေ့လာပြီး မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းများနှင့် မိသားစုဝင်များကို ကစားရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် တက်တက် ကြွကြွ နေထိုင်ရန်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားရန် နှင့် သင်၏ ယဉ်ကျေးမှုကို ဂုဏ်ပြု ဖော်ထုတ်ရန် ပျော်စရာ နည်းလမ်း တစ်ခု ဖြစ်သည်။

နောက်ထပ် ဆက်လုပ်ရမည့် အရာများ-

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ ပိုမိုပြုလုပ်ရေး စတင်ရာတွင် နောက်ကျသည်ဆိုတာ မရှိပါ။
- ပေါ့ပေါ့ပါးပါး လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်ပြီး သင်၏ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း မြှင့်တင်ပါ။ အခြားသူများအား သင်နှင့်အတူ လိုက်ပါလုပ်ဆောင်ရေး တိုက်တွန်းရန် မမေ့ပါနှင့်။
- ပန်းခြံများ၊ ကစား ကွင်းများနှင့် သင် နေထိုင်ရာ နယ်မြေရှိ လှုပ်ရှားမှု များကို သိရှိရန် သက်ဆိုင်ရာ ကောင်စီ၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ဝင်ရောက် လေ့လာပြီး ပူးပေါင်း ပါဝင်ပါ။
- အကြံဉာဏ်ရယူရန် သင်၏ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး ပညာရှင်နှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

ယဉ်ကျေးမှု ပေါင်းစုံ ကျန်းမာရေး လှုပ်ရှားမှု ရက်သတ္တပတ် (၂၀၂၃)

မြန်မာ ဘာသာ စကား နှင့် ပိုမိုသိရှိလို ပါက www.mhcs.health.nsw.gov.au ဝက်ဘ်ဆိုက်သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

