

فرهنگ خو از طریق شور خوردو تجلیل کنین: هر شورخوردو حساب موشه!

Celebrate Culture Through Movement: Every Move Counts

Hazaragi

هر سرگرمی که بدن شیم ره شور میدیه میتنه که مغز و بدن شیم ره صحتمند نیگا کنه.



شورخوردو یکجای قد فامیلا و دوستا میتنه که درکل سرتندرستی شیم تاثیر کنه و میتنه که رابطه شیم ره قد فرهنگ شیم مکتر کنه.

شورخوردون بدن شیم میتنه که شمو ره انرژی اضافه بیدیه صحت روانی و تندرستی شیم ره بهترکنه.

ای کمک مونه که خطر مبتلا شدو د بیماری مزمن ره و باضی از نوع های سرطان ره کمتر کنه.

ای همچنان شموره کمک مونه که مریضی مثل شکر، مشکل قلبی و افسرده گی ره اداره بیتنن.

حتی انجام دیدون سرگرمی ریزه د بین روز، مثلا د جای لیفت برقی از زینه استفاده کیدو، طرف کار یا مکتب د بایسکل یا پیاده رفتو، یا د وقتای وقفه کش کیدون بدن، میتنه که صحت و تندرستی شیم ره د کل بهتر کنه.

اینی رقمای از سرگرمی استه که میتنن از طریق ازو فرهنگ خو تجلیل کنین



• رقص فرهنگی خو یاد بیگرین، هنر رزمی، تایچی، یوگا انجام بیدین یا کلاس Zumba بورین.

• ورزشی اجتماعی مثل ساکر، فوتبال، کرکیت، بیس بال، تینیس، بید میتنن، تیبیل تینیس، باسکیت بال و والیبال بازی کنین.

• قد فامیلا و دوستای خو فعال باشین از طریق آو بازی کیدو، قدم زیدو، رقص کیدو، سایکل کیدو، یا د پارک یکجای بازی کنین.

• پشت سرگرمی فرهنگی از خود خو بیگردین و از دوستا و فامیلا خو دعوت کنین که یکجای بازی کنین. ای یک طریق خوشی استه بلدی ازیکه فعال باشین، شور بوخرین و از فرهنگ خو تجلیل کنین.



بادازو چیز استه؟

• ای هیچ وقت دیر نیه که زیاد تر شور بوخرین.

• چند قدم بورین و آهسته غدرتر کنین، د یاد شیم باشه که دیگر ره هم تشویق کنین که سهم بیگرن.

• ویب سایت شاروال خو توخ کنین که پارک، جای بازی، سرگرمی د محل خود خو پیدا کنین و شامل شونین.

• قد داکتر خو و نفر مسلکی صحتی خو بلدی مشوره توره بوگین.



هفته صحت چند فرهنگی 2023

بلدی مالومات غدرتر د باره هفته صحت چند فرهنگی 2023
د زیبون از خود د اینجی

www.mhcs.health.nsw.gov.au بورین.

