

# गतिशील होकर संस्कृति का जश्न मनाएँ: हर मूव (क्रिया) महत्व रखती है

Celebrate Culture Through Movement: Every Move Counts

Hindi

## कोई गतिविधि जो आपके शरीर को हिलाती-डुलाती है, आपके मन और शरीर को स्वस्थ रख सकती है।

परिवार और मित्रों के साथ मिलकर गतिशील गतिविधियाँ करने से आपके समुचित कल्याण को लाभ मिलता है और आपकी संस्कृति के साथ आपके संबंध को मज़बूत कर सकता है।

आपके शरीर को गतिशील बनाने से आप और अधिक ऊर्जावान महसूस करते हैं और इससे आपके मानसिक कल्याण में सुधार होता है।

इससे आपको स्थायी रोग होने और कुछ निश्चित प्रकार के कैंसर होने की संभावनाएँ कम होती हैं।

इससे आपको डायबिटीज, हृदय रोग और डिप्रेशन (अवसाद) जैसे रोगों का प्रबंध करने में भी सहायता मिलती है।

दिन के दौरान छोटी-छोटी गतिविधियाँ करने से भी, जैसे कि लिफ्ट (या एलिवेटर) की बजाएँ सीढ़ियों का प्रयोग करना या काम या स्कूल साइकल चलाकर जाना, या ब्रेक लेने के दौरान शरीर को स्ट्रेच करने के व्यायाम करने से आपके समुचित स्वास्थ्य एवं कल्याण में सुधार हो सकता है।

### गतिशील होकर संस्कृति का जश्न मनाने के लिए इन गतिविधियों को करने का प्रयास करें

- परंपरागत डांस, मार्शल आर्ट, ताई ची सीखें, योग का अभ्यास करें या Zumba क्लास में शामिल हो जाएँ।
- सामुदायिक खेल खेलें जैसे कि सॉकर, फुटबॉल, क्रिकेट, बेसबॉल, टेनिस, बेडमिंटन, टेबल टेनिस, बास्केटबॉल और वॉलीबॉल।
- साथ में तैराकी करके, सैर करके, डांस करके, साइकल चलाकर, या पार्क में खेलकर अपने परिवार और मित्रों के साथ सक्रिय रहें।
- अपनी संस्कृति के परंपरागत खेलों की खोजबीन करें और अपने मित्रों तथा परिवार को खेलने के लिए आमंत्रित करें। यह सक्रिय रहने, गतिशील रहने और अपनी संस्कृति का जश्न मनाने का एक मनोरंजनात्मक तरीका है।

### आगे क्या

- जब भी और अधिक गतिशीलता करना शुरू करें, तभी अच्छा है।
- छोटे-छोटे कदमों से शुरूआत करें और अपनी गतिविधि के स्तर को धीरे-धीरे बढ़ाएँ और दूसरों को अपने साथ जुड़ने के लिए प्रेरित करना याद रखें।
- अपने क्षेत्र में पार्को, प्लेग्राउंड्स, गतिविधियों के लिए अपनी काउंसिल की वेबसाइट देखें और इनसे जुड़ें।
- सलाह के लिए अपने डॉक्टर या स्वास्थ्य पेशेवर से बात करें।



## मल्टीकल्चरल हेल्थ वीक (बहुसांस्कृति स्वास्थ्य सप्ताह) 2023

अपनी भाषा में और अधिक जानकारी के लिए  
[www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au) देखें।

