

حرکت کے ذریعے کلچر کا مزا لیں: ہر طرح کی جسمانی حرکت اہم ہے!

Celebrate Culture Through Movement: Every Move Counts

Urdu

ایسی ہر سرگرمی جس میں آپ کا جسم حرکت کرے، آپ کے ذہن اور جسم کو صحتمند رکھتی ہے۔



اپنے گھر والوں اور دوستوں کے ساتھ مل کر حرکت کرنے سے آپ کی مجموعی زندگی اچھی ہوتی ہے اور آپ کا اپنے کلچر سے رشتہ مضبوط ہو سکتا ہے۔

اپنے جسم کو حرکت دینے سے آپ زیادہ چست و توانا محسوس کرتے ہیں اور آپ کی ذہنی حالت بھی بہتر ہوتی ہے۔

اس سے آپ کے لیے دائمی بیماریوں اور بعض قسموں کے کینسر کا امکان کم ہوتا ہے۔

اس سے آپ کو ذیابیطس، دل کی بیماری اور ڈپریشن جیسے امراض کو سنبھالنے میں بھی مدد ملتی ہے۔

دن بھر میں چھوٹی چھوٹی سرگرمیاں کرنا جیسے لفٹ کی بجائے سیڑھیاں استعمال کرنا، کام یا سکول تک سائیکل سواری یا کام/پڑھائی سے وقفوں میں سٹریچنگ (اعضا کو پھیلانے کی ورزشیں کرنا) بھی آپ کی مجموعی صحت اور اچھی زندگی کو فروغ دے سکتا ہے۔



یہ سرگرمیاں کر کے حرکت کے ذریعے کلچر کا مزا لینے کو آزمائیں

• روایتی رقص، مارشل آرٹس یا تائی چی سیکھیں، یوگا کی مشقیں کریں یا Zumba کلاس میں داخلہ لیں۔

• کمیونٹی سپورٹس کھیلیں جیسے ساکر، فٹ بال، کرکٹ، بیس بال، ٹینس، بیڈمنٹن، ٹیبل ٹینس، باسکٹ بال اور والی بال۔

• تیراکی، پیدل سیر، ڈانس، سائیکل سواری یا مل کر پارک میں کھیلنے کے ذریعے اپنے گھر والوں اور دوستوں کے ساتھ ورزش کریں۔

• اپنے کلچر کے روایتی کھیل دریافت کریں اور دوستوں اور رشتہ داروں کو کھیلنے کی دعوت دیں۔ یہ چست رہنے، حرکت کرنے اور اپنے کلچر کا مزا لینے کا خوشگوار طریقہ ہے!

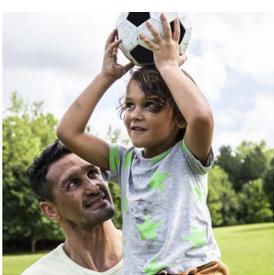
آگے کیا کرنا چاہیے؟

• جسمانی حرکت کسی بھی عمر میں بڑھا لی جائے تو فائدہ ہوتا ہے۔

• تھوڑا تھوڑا کر کے شروع کریں اور بتدریج اپنی سرگرمی بڑھاتے جائیں، اور دوسروں کی حوصلہ افزائی بھی ضرور کریں تاکہ وہ آپ کے ساتھ شامل ہوں۔

• اپنی کاؤنسل کی ویب سائٹ پر اپنے علاقے میں پارکس، پلے گراؤنڈز اور سرگرمیوں کے متعلق معلوم کریں اور ان میں حصہ لیں۔

• مشورے لینے کے لیے اپنے ڈاکٹر یا ماہر صحت سے بات کریں۔



ملٹی کلچرل ہفتہ صحت 2023

اپنی زبان میں ملٹی کلچرل ہفتہ صحت 2023 کے متعلق مزید
معلومات کے لیے دیکھیں:

www.mhcs.health.nsw.gov.au