

تجلیل فرهنگ از طریق تحرک: هر حرکتی مهم است

Celebrate Culture Through Movement: Every Move Counts

Farsi

هر فعالیتی که بدن شما را به حرکت درآورد می‌تواند ذهن و بدن شما را سالم نگه دارد.



تحرک با خانواده و دوستان به بهزیستی کلی شما کمک می‌کند و می‌تواند ارتباط شما را با فرهنگتان تقویت کند.

حرکت دادن بدنتان باعث می‌شود احساس انرژی بیشتری بکنید و سلامت روانی شما را بهبود می‌بخشد. این کمک می‌کند تا احتمال ابتلای شما به بیماری‌های مزمن و انواع خاصی از سرطان کاهش یابد. همچنین می‌تواند به شما در مدیریت بیماری‌هایی مانند دیابت، بیماری قلبی و افسردگی کمک کند.



حتی انجام فعالیت‌های کوچک در طول روز، مانند استفاده از پله‌ها به جای آسانسور، پیاده روی یا دوچرخه سواری به محل کار یا مدرسه، یا حرکات کششی در زمان استراحت می‌تواند سلامت و بهزیستی کلی شما را بهبود بخشد.

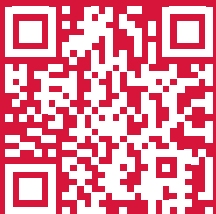
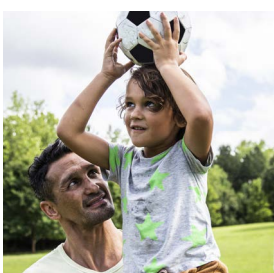
این فعالیت‌ها را برای تجلیل از فرهنگ از طریق تحرک امتحان کنید

- رقص‌های سنتی، هنرهای رزمی، تای چی را بیاموزید، یوگا تمرین کنید یا به کلاس Zumba بپیوندید.
- ورزش‌های اجتماعی مانند فوتبال، راگبی، کریکت، بیس بال، تنیس، بدمینتون، تنیس روی میز، بسکتبال و والیبال را انجام دهید.
- با خانواده و دوستانتان با شنا کردن، پیاده روی، رقصیدن، دوچرخه سواری یا بازی در پارک با هم فعال شوید.
- بازی‌های سنتی فرهنگ خود را کاوش کنید و دوستان و خانواده تان را به بازی دعوت کنید. این یک راه سرگرم کننده برای فعال ماندن، حرکت کردن و تجلیل از فرهنگ شما است.



بعد چه؟

- برای شروع تحرک بیشتر هیچ وقت دیر نیست.
- قدم‌های کوچک بردارید و به تدریج سطح فعالیت خود را افزایش دهید و به یاد داشته باشید که دیگران را تشویق کنید تا به شما بپیوندند.
- وب سایت شهرداری خود را برای پارک‌ها، زمین‌های بازی، فعالیت‌ها در منطقه تان بررسی کنید و در آن شرکت کنید.
- برای مشاوره با دکترتان یا متخصص بهداشت صحبت کنید.



هفته سلامت چندفرهنگی 2023

برای اطلاعات بیشتر به زبان شما:
www.mhcs.health.nsw.gov.au