

Bi Tevgerê re Çandnamê Pîroz bikib: Her Tevger Tê Jimartin

Celebrate Culture Through Movement: Every Move Counts

Kurdish Kurmanji

Her çalakîya ku laşê te bilivîne dikare hiş û laşê te saxlem bihêle

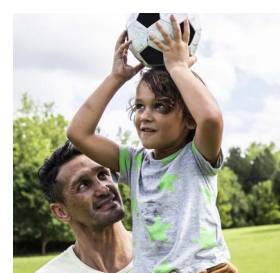
Bi malbat û dostan re tevgerkirin bi giştî bi kêrî tenduristiya we tê û dikare girêdana we ya bi çanda we re xurt bike.

Livanfina laşê we dike ku hûn xwe bêhtir bi coş his bikin û tenduristiya we ya derûnî baştir bibe.

Ev dibe alîkar ku şansê we yê wergirtina nexweşiyên kronîk û hin cureyên penceşêrê kêmîr bibe.

Her wiha dikare alîkariya we bike ku hûn nexweşiyên bi vî rengî yê şeker, nexweşiya dil û depresyonê bi rê ve bibin.

Heta di nava rojê de çalakîyên biçûk jî bikin, wek girtina derenceyan li şûna asansorê, meş an jî bisiklêtê biçin kar an jî dibistanê, an jî di bêhnvedanan de dirêjbûn dikare tenduristî û tenduristiya we bi giştî baştir bike.



Bi van çalakiyan hewl bidin ku çanda xwe bi tevgerê pîroz bikin

- Reqsên kevneşopî fêr bibin, hunerên şer, tai chi, yogayê bixebitînin an jî tevî dursa Zumba bibin.
- Futbol, sokar, krîket, beyzbol, tenîs, badminton, tenîsa maseyê, basketbol û voleybolê sporên civakê bilîzin.
- Li gel malbat û hevalên xwe bi avjenî, meş, dans, bisiklêtê an jî bi hev re li parkê bilîzin çalak bibin.
- Ji çanda xwe lîstikên kevneşopî keşf bikin û heval û malbata xwe dawetî lîstikê bikin. Ev rêyeke bikêf e ku mirov çalak bimîne, bilivîne û çanda xwe pîroz bike.

Paşê çi ye?

- Ji bo ku zêdetir dest bi tevgerê bikin qet ne dereng e.
- Gavên biçûk bavêjin û hêdî hêdî asta çalakiya xwe zêde bikin û ji bîr nekin ku hûn îlhamê bidin kesên din ku tevî we bibin.
- Ji bo park, qadên lîstikê, çalakiyên li herêma xwe malpera meclîsa xwe kontrol bikin û tevî bibin.
- Ji bo şîretan bi bijîşkê xwe an jî pisporekî tenduristiyê re biaxivin.

Hefteya Tenduristiya Pirçandî 2023

Ji bo agahiyên bêtir yê bi zimanê we
www.mhcs.health.nsw.gov.au

