

Ugu dabaaldeg Dhaqanka Dhaqdhaqaaq: Dhaqaaq kastaa waxbuu tarayaa!

Celebrate Culture Through Movement: Every Move Counts

Somali

Xarakaad kastaa oo dhaqaajiya jirkaaga wuxuu ka dhigi karaa jirkaaga iyo maskaxdaada kuwo caafimaad qaba.

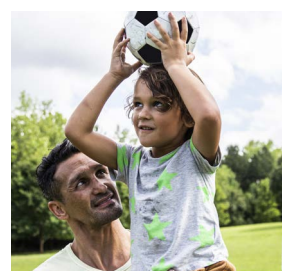
La dhaqdhaqaaqida saaxiibada iyo qoysku waxay faa'iido u leedahay fayo qabkaaga guud waxayna xoojin kartaa ku xirnaantaada dhaqankaaga.

Dhaqaajinta jirkaagu wuxuu kaa dhigayaa inaad dareento mid tamar badan wuxuuna hagaajinayaa fayoqabka maskaxdaada.

Waxay kaa caawineysaa hoos u dhigida fursadaha aad ku qaadaysid jirooyinka soo noqnoqda iyo noocyo ka mid ah kansarka.

Waxay sidoo kale kaa caawin kartaa maareynta jirooyinka sida sonkorta, cudurka wadnaha iyo niyad jabka.

Xitaa sameynta xarakaad yar inta lagu jiro maalinta, sida raacida jaranjarada intii aad raaci lahayd wiishka, lugeynta ama baaskiil u qaadashada shaqada, dugsiga ama iskala bixinta inta lagu jiro wakhtiga nasashada, waxay horumarin kartaa caafimaadkaaga guud iyo fayoqabkaaga.



Isku day xarakaadyadaan si aad ugu dabaaldegto dhaqanka adoo dhaqdhaqaaq sameynaya.

- Barro qoob ka ciyaar dhaqameedka, fanka ciyaaraha difaac nafsiga, tai chi, ku celceli yoga ama ku biir fasalka Zumba.
- Ciyaar cayaaraha bulshada sida kubadda cagta, footiga, kiriketka, kubadda baysbookka, teniska, badminton, teniska miiska, iyo kubada shabaqa.
- Kula firfircoonow qoyskaaga iyo saaxiibadaa adoo dabaalanaya, lugeynaya, qoob ka ciyaarka, baaskiil wadida, ama baagga kuwada ciyaarida.
- Sahami ciyaaro caaddeedka dhaqankaaga oo ku martiqaad saaxiibadaa iyo qoyskaagu inay ciyaaraan. Waa si farxad leh oo aad ku firfircoonaan kartaan, ku dhaqdhaqaaqi kartaan oo aad ugu dabaaldegi kartaan dhaqankaaga!

Maxaa ku xigga?

- Daahitaan ma leh si aad u bilowdid inaad aad u sii dhaqdhaqaaqdo.
- Qaad tallaabooyin gaa gaaban oo si tartiib ah u kordhi heerka xarakaadkaaga oo xasuuso inaad ku soo jiidatid inay kuwa kale kaala soo qaybgalaan.
- Ka jeegaree website ka golahaaga degaanka wixii nashaad ka jira baaggaga, garoomada cayaaraha, nashaadka ka jira xaafadaadana ku lug yeelo.
- Wixii tallo ah kala hadal dhakhtarkaaga ama xirfadlahaaga caafimaadka.

Toddobaadka Caafimaadka Dhaqamada badan 2023

Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan
Toddobaadka Caafimaadka Dhaqamada badan ee 2023
oo luuqadaada ah www.mhcs.health.nsw.gov.au

