



Funding provided by the National Cancer Institute (#CA134245)

Physical Activity

What do Cambodians need to know?

ការធ្វើចលនាទាំងកាយ

តើអ្វីខ្លះទៅដែលបងប្អូនខ្មែរចាំបាច់ត្រូវយល់ដឹង?

Cambodian Physical Activity Pamphlet

Pamphlet developed by: Hoai Do,
Channdara Sos, Jocelyn Talbot and
Vicky Taylor

Layout and design of pamphlet by
Clayton Hibbert

Funding for development and printing
of this pamphlet: NCI #CA134245

This pamphlet is not currently available
for general distribution

Copyright © 2010 all rights reserved

What is physical activity?

- Physical activity is also known as exercise and includes anything that gets people moving
- Physical activity is a very important part of a healthy life
- Most Cambodian immigrants do less physical activity than they did in Cambodia
- It is important for all Cambodians to find a physical activity that is convenient and enjoyable

តើអ្វីទៅជា ចលនាធាតុកាយ?

- ការធ្វើចលនាធាតុកាយត្រូវបានគេស្គាល់ផងដែរថាជាការហាត់ប្រាណ ហើយអ្នកមានអ្វីៗដែលធ្វើអោយចលនាធាតុកាយ
- ការធ្វើចលនាធាតុកាយគឺជាផ្នែកដ៏សំខាន់ណាស់នៃជីវិតដែលមានសុខភាពល្អ
- បងប្អូនជនអន្តោប្រវេសន៍ខ្មែរភាគច្រើនធ្វើចលនាធាតុកាយតិចជាងកាលពីពួកគាត់បានធ្វើនៅប្រទេសខ្មែរ
- វាសំខាន់ចំពោះបងប្អូនខ្មែរទាំងអស់ដែលត្រូវស្វែងរកការធ្វើចលនាធាតុកាយណាមួយដែលងាយស្រួល ហើយធ្វើអោយសប្បាយរីករាយ

តើការធ្វើចលនាឯកាយច្រើនប៉ុណ្ណា ទើបគ្រប់គ្រាន់?



មនុស្សពេញវ័យគួរធ្វើយ៉ាងហោចណាស់ ១៥០ នាទី (២ ម៉ោង និង ៣០ នាទី) ក្នុងមួយសប្តាហ៍ចំពោះការធ្វើចលនាឯកាយកំរិតល្មម ឬ យ៉ាងហោចណាស់ ៧៥ នាទី (១ ម៉ោង និង ១៥ នាទី) ក្នុងមួយសប្តាហ៍ ចំពោះការធ្វើចលនាឯកាយកំរិតខ្លាំង ឬ ការរួមបញ្ចូលស្មើគ្នានៃការធ្វើចលនាឯកាយកំរិតល្មម និង កំរិតខ្លាំង។

How much physical activity is enough?



Adults should do at least 150 minutes (2 hours and 30 minutes) a week of moderate-intensity physical activity or at least 75 minutes (1 hour and 15 minutes) a week of vigorous-intensity physical activity or an equivalent combination of moderate-intensity and vigorous-intensity physical activity.

ការធ្វើមលនាវាងកាយ: តើអ្វីខ្លះនៅដែលចង់កូនខ្មែរមាំបាច់ត្រូវយល់ដឹង?



ការធ្វើមលនាវាងកាយកំរិតខ្លាំង រួមមាន លំហាត់ប្រាណស្រួល
អុកស៊ីហ្វែរូតចូលក្នុងរាងកាយ (aerobics) ការរត់ ការធ្វើការស្លូតត្រង់ៗ
ឬ ការធ្វើមលនាវាផ្សេងទៀតដែលធ្វើអោយមានការកើនឡើងយ៉ាងច្រើនក្នុង
ការបកបង្ហើម ឬ ចង្វាក់បេះដូង។

ការធ្វើមលនាវាងកាយកំរិតល្មម រួមមាន ការបើរលើក ចាក់កង់
បូមសំអាតម្លូ: ឬ ការធ្វើមលនាវាផ្សេងទៀតដែលបណ្តាលអោយមានការកើន
ឡើងដ៏តិចតួចក្នុងការបកបង្ហើម ឬ ចង្វាក់បេះដូង។

ពេលដែលមនុស្សចំណាយពេលធ្វើមលនាវាងកាយ បានកាត់តែឃ្លូរ នោះផល
ប្រយោជន៍សុខភាពក៏បានកាត់តែច្រើនដែរ។

កូនក្មេង និង ក្មេងវ័យជំទង់ ត្រូវការយ៉ាងហោចណាស់ ៦០ នាទី
សំរាប់ការធ្វើមលនាវាងកាយប្រចាំថ្ងៃ។



Vigorous activities include aerobics, running, heavy yard work or anything else that causes large increases in breathing or heart rate.

Moderate activities include brisk walking, bicycling, vacuuming or anything else that causes small increases in breathing or heart rate.

The longer people spend doing physical activity, the greater the health benefits.

Children and adolescents need at least 60 minutes of daily physical activity.

ការធ្វើចលនាឯកាយៈមានប្រភេទៈ

- ការធ្វើចលនាលំហែ រួមមាន ការងើប ការរត់ និង ការរាំកំសាន្ត
- ការធ្វើចលនាកីឡា រួមមាន បាល់បោះ បាល់ទាត់ និង បាល់ទះ
- ការធ្វើចលនាស្នេហៈ រួមមាន ការថែទាំស្លូត បូមសំអាតផ្ទះ និង លាងរថយន្ត



There are many types of physical activities:

- **Leisure activities** include walking, running, and dancing
- **Sports activities** include basketball, soccer, and volleyball
- **Home activities** include gardening, vacuuming, and car washing



តើការធ្វើចលនាវាងកាយអ្វីខ្លះដែលគេ និយមជំរុញទៅនៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក?

- ការធ្វើចលនាវាងកាយដែលបង្កើនស្បែកឈាម តែងតែចូលចិត្តធ្វើ រួមមាន ការបើក និង ការថែទាំស្បែក
- ការធ្វើចលនាវាងកាយដែលបង្កើនស្បែកឈាម តែងតែចូលចិត្តធ្វើ រួមមាន បាល់បោះ និង បាល់ទាត់
- ការធ្វើចលនាវាងកាយដែលបង្កើនស្បែកឈាម តែងតែចូលចិត្តធ្វើជាមួយគ្នា រួមមាន ការរត់យឺតៗ និង ការហែលទឹក



What physical activities are common in the U.S.?

- Activities that **older people** often enjoy include walking and gardening
- Activities that **younger people** often enjoy include basketball and soccer
- Activities that **families** often enjoy together include jogging and swimming



តើការធ្វើចលនាវាងកាយ មានប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ?

ការធ្វើចលនាវាងកាយមានសារៈប្រយោជន៍ជាច្រើន។ វាអាចបង្កើនថាមពល
កាត់បន្ថយភាពតានតឹង (stress) និង ធ្វើអោយមនុស្សមានសុខភាពល្អ
លឿន។ ការធ្វើចលនាវាងកាយក៏អាចជួយអោយមនុស្សសំរេក ឬ រក្សា
ទំហំរាងកាយអោយមានសុខភាពល្អ និង មើលទៅកាន់តែប្រសើរឡើង
ផងដែរ។



What are the benefits of physical activity?

There are many benefits of physical activity. It can increase energy, decrease stress, and make people feel better. Physical activity can also help people lose or maintain a healthy body weight and look better.



ការធ្វើមឈាមរាងកាយ: តើអ្វីខ្លះនៅដែលចង់ឱ្យខ្លួនចាំបាច់ត្រូវយល់ពី?



បញ្ហាសុខភាពដែលអាចការពារបានដោយការធ្វើមឈាមរាងកាយជាប្រចាំ រួមមាន:

- សំពាធឈាមខ្ពស់/ លើសឈាម
- ជាតិខ្លាញ់ច្រើននៅក្នុងឈាម (High cholesterol)
- ជំងឺបេះដូង
- ជំងឺរងរបួសសរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល (Stroke)
- ជំងឺទឹកនោមផ្អែម
- ជំងឺមហារីកដោះ
- ជំងឺមហារីកពោះវៀនធំ
- ជំងឺធាត់ហួសមធ្យម
- ជំងឺពុកឆ្អឹង (Osteoporosis)



Health problems that can be prevented by regular physical activity include:

- High blood pressure
- High cholesterol
- Heart disease
- Stroke
- Diabetes
- Breast cancer
- Colon cancer
- Obesity
- Osteoporosis

បងប្អូនខ្មែរជាច្រើនមិនបានធ្វើចលនា រាងកាយគ្រប់គ្រាន់ទេ

បងប្អូនជនអន្តោប្រវេសន៍ខ្មែរជាច្រើនគឺមានភាពសកម្មខាងរាងកាយ កាលពីនៅ
ប្រទេសខ្មែរ ប៉ុន្តែ យើងឮថា វាពិបាកដែលត្រូវមានភាពសកម្ម ពេលដែល
ពួកគាត់នៅក្នុងទឹកដីសហរដ្ឋអាមេរិកនាពេលបច្ចុប្បន្ន។ បងប្អូនខ្មែរតែងតែរស់
ធ្វើការ ទៅសាលា និង ថែទាំកូនរបស់ពួកគាត់។ ពួកគាត់ដឹងថាការធ្វើចលនា
រាងកាយ គឺល្អសំរាប់សុខភាពរបស់គាត់ ប៉ុន្តែមានអារម្មណ៍ថាពួកគាត់គ្មាន
ពេលវេលាទេ។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ មានវិធីជាច្រើនសំរាប់មនុស្សដែលមានភាពមហាញ្ញក
ដើម្បីធ្វើអោយប្រាកដថាពួកគាត់ធ្វើចលនារាងកាយបានគ្រប់គ្រាន់។ ពេលដែល
មនុស្សគិតអំពីការធ្វើចលនារាងកាយ ពួកគាត់តែងគិតពីចលនាទាំងឡាយ
ដូចជា ការរត់យឺតៗ បាល់បោះ និង បាល់ទាត់។ ទោះជាយ៉ាងណា មនុស្ស
ក៏អាចទទួលបានលទ្ធផលល្អពីការដើរ ការថែទាំស្លូត និង កិច្ចការផ្ទះផ្សេងៗ ប្រសិនបើ
ចលនាទាំងឡាយនេះត្រូវបានធ្វើជាប្រចាំ។

ការធ្វើចលនារាងកាយមិនចាំបាច់ចំណាយពេលច្រើននោះទេ។ ការធ្វើចលនា
រាងកាយ រយៈពេល ១០ នាទី បីដងក្នុងមួយថ្ងៃអាចមានប្រយោជន៍
ស្ទើរតែដូចការធ្វើចលនារាងកាយ រយៈពេល ៣០ នាទី ជាប់គ្នាក្នុង
មួយថ្ងៃដែរ។

Many Cambodians don't do enough physical activity

Many Cambodian immigrants were physically active in Cambodia, but find it hard to be active now they are in America. Cambodians are often busy working, going to school, and taking care of their children. They know physical activity is good for their health, but feel they have no time.

However, there are many ways for busy people to make sure they do enough physical activity. When people think of physical activity, they often think of activities like jogging, basketball, and soccer. However, people can also benefit from walking, gardening, and housework, if these activities are done regularly.

Physical activity does not have to take a lot of time. Doing 10 minutes of physical activity three times a day can be nearly as beneficial as doing physical activity for 30 minutes continuously each day.

ហេតុអ្វីការធ្វើចលនាវាងកាយសំខាន់ សំរាប់បងប្អូនគ្រួសារខ្មែរ?

ការធ្វើចលនាវាងកាយជួយរក្សាបងប្អូនខ្មែរ និង ក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគាត់អោយ
មានសុខភាពល្អ និង មាំមួន។ ចលនាទាំងនោះក៏អនុញ្ញាតអោយបងប្អូនប្រើប្រាស់
ទីពឹងផ្លូវ និង កូនៗ មានពេលវេលាឆ្ងាយពីការកាន់តែច្រើនថែម។



Why is physical activity important for Cambodian families?

Physical activities keep Cambodians and their families healthy and fit. They also allow grandparents, parents, and children to spend more time with each other.



ការធ្វើមន្តរាងកាយ: តើអ្វីខ្លះនៅដែលបងប្អូនខ្មែរមាំបាច់ត្រូវយល់ដឹង?



មាតិកាជាច្រើនដែលបងប្អូនគ្រួសារខ្មែរ អាចធ្វើមន្តរាងកាយជាមួយគ្នាបាន:

- ដំបូកម្ហូប អាចដើរជាមួយកូនៗរបស់ពួកគាត់ បន្ទាប់ពីទទួលបាន អាហារពេលល្ងាចរៀងរាល់ថ្ងៃ
- ដំបូកម្ហូប អាចបង្រៀនកូនៗរបស់ពួកគាត់ពីកីឡាទាំងឡាយដែលពេញ និយមនៅក្នុងប្រទេសខ្មែរនៅចុងសតវត្សរ៍
- ដំបូកម្ហូប អាចបង្រៀនម្នាក់ៗ ពីរបៀបចែកចាយនៅពេលដែលពួកគាត់ កំពុងជួយមើលថែម្នាក់



There are many ways that Cambodian families can do physical activity together:

- Parents can take a walk with their children after dinner each day
- Parents can teach their children sports that are popular in Cambodia on the weekend
- Grandparents can teach grandchildren Cambodian traditional dances while they are helping with childcare

មិត្តភក្តិអាចផ្តល់ការគាំទ្រសំរាប់ការធ្វើមលនាវាងកាយ:

មនុស្សខ្លះយល់ថាវាពិបាកដើម្បីធ្វើមលនាវាងកាយជាប្រចាំដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់។ ទោះជាយ៉ាងណា មិត្តភក្តិអាចផ្តល់ការលើកទឹកចិត្ត និង កំលាំងចិត្តបាន។ មនុស្សអាចបង្កើនមិត្តភក្តិណាម្នាក់ដោយធ្វើមលនាវាងកាយណាមួយជាមួយពួកគាត់ជាប្រចាំ ហើយពួកគាត់អាចកត់ដាក់នៅលើប្រតិទិនរបស់ពួកគាត់នូវការធ្វើមលនាវាងកាយបាន។



Friends can provide support for physical activities:

Some people find it difficult to do regular physical activity on their own. However, friends can provide encouragement and motivation. People can invite a friend to do a physical activity with them regularly, and they can both put the activity on their calendar.





មានវិធីជាច្រើនដែលមិត្តភក្តិអាចធ្វើមន្តរាងកាយជាមួយគ្នាបាន:

- អ្នកម្នាស់ អាចលេង តិនីស (tennis) ជាមួយគ្នាបាន បន្ទាប់ពី កូនរបស់ពួកគាត់ទៅសាលារៀន
- ស្ត្រីក្មេងៗ អាចរត់យឺតៗ ជាមួយគ្នានៅក្នុងស្ពាន់កំសាន្តនៅតាមមូលដ្ឋាន របស់ពួកគាត់បាន
- បុរសក្មេងៗ អាចចូលរួមជាមួយក្រុមបាល់ទាត់ណាមួយបាន
- មនុស្សចាស់ៗ អាចធ្វើការថែទាំស្លឹកជាមួយគ្នាបាន
- មិត្តរួមការងារ អាចដើរជាមួយគ្នាពេលសំរាកទទួលបានឱកាសសម្រាកសម្រេច របស់ពួកគាត់បាន



There are many ways that friends can do physical activity together:

- Mothers can play tennis together after their children go to school
- Young women can jog together in their local park
- Young men can join a soccer team together
- Older people can do gardening together
- Work colleagues can walk together during their lunch break

តើមនុស្សដែលមានវ័យចំណាស់ ឬ មានបញ្ហាសុខភាពគួរធ្វើចលនាវាងកាយដែរឬទេ?

មនុស្សគ្រប់រូបអាចទទួលបានផលប្រយោជន៍ពីការធ្វើចលនាវាងកាយជាប្រចាំ។ ទោះជាយ៉ាងណា បងប្អូនខ្មែរចាស់ៗ និង មនុស្សដែលមានបញ្ហាសុខភាពគួរពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ពួកគាត់មុនពេលចាប់ផ្តើមកម្មវិធីធ្វើចលនាវាងកាយណាមួយ។



Should people who are older or have health problems do physical activity?

Everyone can benefit from regular physical activity. However, older Cambodians and those with health problems should speak to their doctor before starting a physical activity program.



ចូរចងចាំ

- រាងកាយចតុស្ស ត្រូវការការធ្វើចលនាវាងកាយជាប្រចាំដើម្បីរក្សាអោយមានសុខភាពល្អ។ ការធ្វើចលនាវាងកាយ ជាផ្នែកមួយក្នុងចំណោមផ្នែកសំខាន់ៗបំផុតនៃជីវិតដែលមានសុខភាពល្អ។
- ចតុស្សគ្រប់រូបគួរស្វែងរកការធ្វើចលនាវាងកាយណាដែលងាយស្រួល និងសប្បាយរីករាយ។ ដោយការសាកល្បងនូវចលនាផ្សេងៗ ចតុស្សអាចកំណត់យកចលនាណាមួយដែលធ្វើអោយសប្បាយរីករាយជាលក្ខណៈប្រចាំបាន។
- ការធ្វើចលនាវាងកាយអាចធ្វើអោយសប្បាយរីករាយសំរាប់ចតុស្សគ្រប់វ័យទាំងអស់។ វាមិនជាយឺតពេលទេ ដើម្បីចាប់ផ្តើមកម្មវិធីធ្វើចលនាវាងកាយជាប្រចាំណាមួយនោះ។



Remember

- The body needs regular physical activity to stay healthy. Physical activity is one of the most important parts of a healthy life.
- Everyone should find a physical activity that is convenient and enjoyable. By trying different activities, people can identify an activity that can be enjoyed on a regular basis.
- Physical activity can be enjoyed by people of all ages. It is never too late to begin a regular physical activity program.



ការធ្វើមលនាវាងកាយ: តើអ្វីខ្លះនៅដែលចង់បង្កើនទំនាក់ទំនងជាមួយកូន?



- ការធ្វើមលនាវាងកាយ អនុញ្ញាតអោយក្រុមគ្រួសារ និង មិត្តភក្តិមាត់ទៅលេងជាមួយគ្នាកាន់តែច្រើន។
- វាជួយសំរាប់បងប្អូនដែលត្រូវរក្សាសុខភាពអោយបានល្អ ដូចនេះពួកគាត់អាចថែរក្សាក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគាត់បាន។

សូមចាត់ទុកការធ្វើមលនាវាងកាយជាផ្នែកមួយនៃកាលវិភាគប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក និង សូមកត់វាទុកនៅលើប្រតិទិនរបស់អ្នក។



- Physical activities allow families and friends to spend more time together.
- It is important for Cambodians to stay healthy so they can take care of their families.

Make physical activity part of your daily schedule and write it on your calendar.

