

# be active.

ធ្វើខ្លួនឱ្យសកម្ម

# Find 30

រកពេល៣០នាទី

- រកពេល៣០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ ដើម្បីធ្វើការហាត់ប្រាណ។
- ហាត់ប្រាណ១០នាទីចំនួនបីដង ក៏វាមានប្រយោជន៍ដូចគ្នាដែរ។
- ហាត់ប្រាណតិចតួច ក៏ប៉ុន្តែវាបង្កើនដល់កំរិតដកដង្ហើមរបស់អ្នក ដែលគួរឱ្យកត់សំគាល់។
- វាល្អសំរាប់សុខភាពរបស់អ្នក។

[beactive.com.au](http://beactive.com.au)



Government of South Australia

**ការធ្វើការហាត់ប្រាណជារឿយៗ គឺសំខាន់ណាស់សំរាប់អ្នករាល់គ្នា**

គ្រាន់តែធ្វើការហាត់ប្រាណល្មម ចំនួន៣០នាទីរៀងរាល់ថ្ងៃគឺសមរម្យសំរាប់មនុស្សចាស់។  
ដំណឹងល្អ ការហាត់ប្រាណគឺមិនចាំបាច់ធ្វើជាបន្តទេ គ្រាន់តែធ្វើម្តង១០នាទី ចំនួនបីដង ក៏វាផ្តល់  
ផលប្រយោជន៍ល្អសំរាប់សុខភាពរបស់អ្នកដែរ។  
ការហាត់ប្រាណ ដែលធ្វើតាមកិច្ចការតូច ប៉ុន្តែវាបង្កើនកិច្ចការដ្ឋានរបស់អ្នកដែលគួរឱ្យកត់សំគាល់។

**ផលប្រយោជន៍នៃការហាត់ប្រាណ**

មានផលប្រយោជន៍ជាច្រើនដែលបណ្តាលមកពីការហាត់ប្រាណ

- កាត់បន្ថយកម្រិតនៃការកើតមានឡើងនៃជំងឺបេះដូងនិងរោគដែលបណ្តាលមកពីការដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល, ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ២, ជំងឺពុកផ្តុំផ្តុំ, មហារីកពងស្វាសនិងមហារីកដោះ។
- ធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវសម្ពាធឈាមព្រមទាំងកិច្ចការខ្លាញ់ក្នុងសរសៃឈាម
- ធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវកំលាំងពលកម្មទាំងចលកាត
- ជួយរក្សានូវទម្ងន់ខ្លួនដែលធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អ
- គេងបានប្រសើរជាងមុន, បន្ថយនូវកិច្ចការនៃភាពតានតឹងហើយនិងបង្កើននូវកិច្ចការថាមពល
- ផ្តល់ឱ្យនូវឱកាសដើម្បីជួបជាមួយមិត្តភក្តិគ្រូបង្រៀនទទួលបានការកំសាន្តសប្បាយដែលធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អ ជាមួយនឹងមិត្តភក្តិគ្រូបង្រៀនព្រមទាំងគ្រួសារ។

**ព្យាយាមធ្វើខ្លួនឱ្យសកម្មឱ្យបានរាល់ថ្ងៃ ក្នុងមធ្យោបាយជាច្រើនយ៉ាងតាមតែអ្នកអាច**

ចាត់ទុកការហាត់ប្រាណជាផ្នែកមួយនៃកិច្ចការធ្វើប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក

- ដើរទៅជួបទិញទឹកដោះគោនិងកាសែត
- ដើរទៅកូនបូចៅទៅលេងនៅសួនឱ្យាន
- ដើរតាមកាំដណ្តើរ ជាជាន់ជិះដណ្តើរយន្ត
- ចុះពីឡានបាត់មួយចំណាតមុនចំណាតដែលត្រូវចុះ
- ធ្វើសកម្មភាពនៅក្នុងសួនច្បារខ្លះ
- បូមបូរបាសសំអាតផ្ទះយ៉ាងរហ័សរហួន
- យកវ៉ែន ទូទស្សន៍ចេញឱ្យច្ងាយ

**សកម្មភាពដ៏ល្អប្រសើរដ៏ទៃទៀត**

មានរបៀបជាច្រើនដើម្បីធ្វើឱ្យខ្លួនយើងសកម្ម ហើយអ្នកអាចធ្វើវាតែឯង, ជាមួយមិត្តភក្តិគ្រូនិងគ្រួសារឬក៏ជាមួយក្រុមដែលរៀបចំបង្កើត ដែលមានទីតាំងនៅក្នុងសង្កាត់របស់អ្នក។ សកម្មភាពផ្សេងទៀតជាច្រើនដែលអ្នកប្រហែលជាចង់សាកល្បង ដូចជាការជិះកង់, ដើរជាក្រុម, ហែលទឹក, រាំ, ហាត់តៃ ឈី, ថ្នាក់ហាត់ប្រាណតិចតួច, បោះប៊ូលលើស្មៅ, ហាត់យ៉ូហ្កា, អុំទូក, លេងហ្គោលនិងវាយតេនីស។  
សូមទាក់ទងមកសាលាក្រុងប្រចាំតំបន់របស់អ្នកឬក៏ចែកមើលសារព័ត៌មានប្រចាំតំបន់ដែលមាននៅក្នុងសង្កាត់របស់អ្នក។

**ហាត់ប្រាណយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្ន**

- ចាប់ផ្តើមយ៉ាងយឺតៗ ហើយបង្កើននូវកិច្ចការហាត់ប្រាណរបស់អ្នកបន្តិចម្តងៗ
- សូមជួបពិភាក្សាជាមួយនឹងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកមុននឹងចាប់ផ្តើមហាត់ប្រាណបន្ថែម បើសិនជាអ្នកមានកង្វល់ពីរឿងសុខភាពឬក៏មានជំងឺឬក៏មិនបានហាត់ប្រាណជាយូរមកហើយ។

**ចាប់ផ្តើមការហាត់ប្រាណខ្លះ ឱ្យបានទៀងទាត់នៅថ្ងៃនេះ, រួមផ្សំជាមួយនឹងការញ៉ាំម្ហូបអាហារដែលធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អ អ្នកនឹងបានដើរតាមមាតិកា ដ៏មានសុខភាពល្អហើយ, អ្នកមានថាមពលច្រើនជាងមុន។**