

خانه نو نوی کور

## New Home



خانه نو، سرویس خبری برای اهل افغانستان در امریکا است  
نوی کور، په امریکا که د افغانانو لپاره یو خبری خدمت دی

## A news service for Afghans in America

NEW HOME is brought to you by Sahan Journal, Afghan Cultural Society, and Center for Victims of Torture. It's reported and written by Hussain Ali Haidari.



Photo Credit: Tatiana Syri

## د خوب اهمیت او په دې برخه کې د نویو مهاجرینو ستونزې

- رڼا د خلکو عصبي سیستم فعالوي
- له شپږو بجو وروسته له بدو خبرونو ځان وساتئ
- د چای څښلو لپاره ځانگړی وخت وټاکئ

## د خوب اهمیت او په دې برخه کې د نویو مهاجرینو ستونزې

خوب هغه څه دي چې زموږ بدن د بیلایلو فشارو د اغیزو څخه روغ ساتي. په افغانستان کې د ترلاسه شوو تجربیو څخه دردناکه فشار او په مینه سوټا کې بیا میشتیدل دواړه ددې لامل ګرځي چې ستاسو د زړه ضربان لوړ کړي او اړ شی چې د انرژي پاته کیدو لپاره زیات غواړه وخورئ چې د وخت په تیریدو سره دغه کړنې د وینې فشار او وزن دزیاتیدو لامل ګرځي. صحي خوب د وزن او زړه ستونزې کموي او د تمرکز او زده کړې وړتیا ښه اوزیاته وي. د معلوماتو له مخې په یوه نوي چاپیریال کې د شپې لخوا د ښه خوب نه کول یو ستونزه کیدا شي. رواني معالجین هره ورځ د شکنجې او دې ته ورته پیښو د قربانیانو په مرکز کې د نوي راغلو خلکو سره کار کوي چې د تاوتریخوالي او نورو بشري حقونو سرغړونو لخوا اغیزمن شوي وي. د دې خلکو په ډیری ورځني فعالیتونو کې ګډوډي موجوده وي لکه د خوب کولو ستونزه، د زیات خوب کولو ستون. په دې مرکز کې رواني معالجین خوښوي چې د مشتریانو سره کار وکړي ترڅو د دوی خوب ښه کړي.

دلته ځینې لارښوونې دي چې په تیرو وختونو کې د نورو خلکو لپاره کار کوي.

۱: هڅه وکړئ هغه شیان لکه سمارټ فونونه او ډیجیټل ساعتونه چې ستاسو د خوب خونه کې وي لرې کړئ ځکه چې دا څراغونه کولی شي ستاسو عصبي سیستم زیانمن کړي.

۲: ساعت ته کتل؛ کله چې تاسو داسې احساس کوئ چې تاسو د ساعتونو لپاره ویده یاست. په داسې حال کې چې دا ممکنه ده، تاسو د څو دقیقو لپاره ویده یاست. د دې پر ځای چې په څومره خوب باندې تمرکز وکړئ، دا غوره ده چې د بیرته ویده کیدو لپاره په آرامۍ تمرکز وکړئ.

## ادامه ...

۳: که تاسو په خوب خونه کې د خپل تلیفون پرته آرام نه یاست، نو دا غوره ده چې د خپل تلیفون سکرین رنګ سور ته بدل کړئ. د ماښام له شپږو بجو وروسته بد خبرونه مه اورئ او مه ګورئ. د ورځې په پیل کې له کور څخه د بد خبرونو اوریدل، مایوسوونکي کیسې او فشار لرونکي فلمونه به تاسو د شپې د خوبونو د لیدلو لامل شي.

۴: بستر منظم کړئ. که امکان ولري، په بستر کې د کار کولو څخه ډډه وکړئ یا په فشار لرونکي فعالیتونو کې مه ښکیل کړئ لکه تلیفون کول یا لوستل. خپله بستره پر وخت ومینځئ او د خوب لپاره داسې مناسب ځای جوړ کړئ چې په هغه ځای کې یوازې ستاسو بدن د خوب لپاره ځانګړی کړي.

۵: ما خپلو افغان همکارانو ته وویل چې که څه هم دا ممکنه نه ده، مګر تاسو باید هڅه وکړئ چې د چای څښلو لپاره یو ټاکلی وخت وټاکئ، ځکه چې شین او تور چای کافین لري، چې خوب ستونزمن کوي. ما دا هم یادونه وکړه چې د چای لپاره بدیل پیدا کړئ چې داسې بوټي وي چې د چایي ځای ونیسي.

۶: حساب او عدد په تمرین کولو سره خپل بدن آرام کړئ. تاسو کولی شئ شمیرې د ۱ څخه تر ۱۰۰ پورې حساب کړئ. او هره شمیره په یوه ثانیه کې حساب کړئ. او یا هم مثال اول ۴ وواياست وروسته ساه واخلي بیا ۷ یا ۸ وواياست او بیا ساه واخلي او وروسته تر ۸ ثانیه پورې ساه واخلي دا تمرین د خوب څخه مخه ترسره کړئ ترڅو د خپل بدن ورځني فشار کم کړي.

۷: د خپل ډاکټر سره مشوره وکړئ. ځینې سپلیمنټونه لکه میلټون او مګنیزیم شتون لري چې خوب کې مرسته کوي. داسې درمل هم شته چې په ځانګړې توګه د خوب عادتونه په ښه کوي، مګر تل ددې اندیښنه شته چې تاسو په دې روږدي شی او دا غوره ده چې دا د ډاکټر په مشوره او ډیر لږ د درملو استعمال سره ترسره کړئ.

۸: تاسو اړتیا نلرئ چې دا ټول شیان ترسره کړئ، مګر د دې شیانو څخه ځینې هڅه کول ممکن تاسو سره په خوب کې مرسته وکړي او بیا هم ستاسو په روغتیا او هوساینې خورا لوی اغیزه ولري.

خپل پوښتنې او نظر له موټر شریکې

کړئ

651-504-8170