

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: Eastman Childs

ورزش و تاثیر آن بر سلامت روان

- قدم زدن در طبیعت به کاهش غم و اندوه و نگرانی کمک می‌کند
- مینیاپولیس به خاطر داشتن بیش از ۲۲ دریاچه به نام شهر دریاچه معروف است
- چهار اطراف این دریاچه‌ها، مکان آرام و مناسب برای قدم زدن است

Illustrator Credit: C

ورزش و تاثیر آن بر سلامت روان

همه می‌دانند که ورزش به تناسب بدن کمک می‌کنند. در کنار این ورزش فواید زیادی روی سلامت روانی دارد. این موارد شامل، افزایش عزت نفس، تمرکز، خوش‌حُلقی و مقابله با استرس و بهتر شدن خواب است. ورزش کردن تنها به معنای این نیست که به تیم کریکت یا باشگاه بدن‌سازی بروید، بل با قدم زدن یا یوگا نیز می‌شود که خود را خوش خلق و به صحت‌مندی کمک کرد. این ورزش‌ها برای اکثر آدم‌ها در دسترس و مقدور است.

دریاچه‌ها و زمین‌بازی

مینیاپولیس به خاطر داشتن بیش از ۲۲ دریاچه به نام شهر دریاچه معروف است. چهار اطراف این دریاچه‌ها، مکان آرام و مناسب برای قدم زدن است. بیش‌تر خانواده‌های اهل افغانستان در مینه‌سوتا کودک دارند. ورزش کردن و دور شدن از کودکان برای خانواده‌ها دشوار است، اما آنان می‌توانند در کنار دریاچه‌های عالی با کودکان‌شان قدم بزنند. در شهر مینیاپولیس ساحل و زمین بازی زیادی وجود دارد که کودکان می‌توانند در آن آب‌بازی و یا تفریح کنند. شهر مینیاپولیس ۱۸۵ و شهر سینت‌پال ایالت مینه‌سوتا ۱۸۴ زمین بازی دارد. در زمین‌های بازی، کودکان و والدین می‌توانند قدم بزنند یا دوش کنند.

ادامه ...

مسیرهای طبیعت‌گردی

برای افرادی که ماجراجو استند و دوست دارند ورزش بیش‌تر کنند، مسیرهای طبیعت‌گردی وجود دارد. قدم زدن در طبیعت، به مواردی مانند کاهش غم و اندوه و نگرانی کمک می‌کند. خوشبختانه شهرهای مینیاپولیس و سینت‌پال میزبان بسیاری از جنبه‌های طبیعت مانند دریاچه‌ها، آب‌شارها و جنگل‌ها استند. بسیاری از آن‌ها دارای مسیرهای پیاده‌روی استند که در اطراف یا در وسط آن‌ها ساخته شده است. یکی از جالب‌ترین و در دسترس‌ترین پارک‌ها، پارک تیودور ویرت است که درست در سمت غربی شهر مینیاپولیس واقع شده است. پیاده‌روی در آنجا مزیت دیگری دارد که می‌توانید در آن، انواع گل‌ها و پرندگان را تماشا کنید.

باشگاه ورزشی YMCA در شهرهای مینیاپولیس و سینت‌پال فعالیت دارد. گرچند عضویت در باشگاه‌های ورزشی هزینه دارد، اما این باشگاه بورسیه‌هایی ارائه می‌دهد که هزینه را بسیار کم می‌کند. باشگاه YMCA بسیاری از رشته‌های ورزشی را در خود دارد. این باشگاه در کنار محل آب‌بازی و قدم زدن، محل نگه‌داری از کودکان و صنف‌های یوگا نیز دارد. روش درخواست دادن به بورسیه و عضو شدن این باشگاه آسان است و مرکز فرهنگی افغان‌ها نیز شما را در این بخش همکاری می‌تواند. صنف‌های آموزشی یوگا به شکل آنلاین نیز وجود دارد. شما می‌توانید آن را به شکل آنلاین بیاموزید.

لطفاً پیشنهاد یا نظرتان را با ما شریک

کنید

651-504-8170