

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 او په رواني روغتيايي اغيز

- د ورزش کول یوازې د کریکت تیم یا جیم کې د شاملیدو معنی نلري
- مینیاپولیس د ۲۲ څخه زیاتو جهیلونو درلودو لپاره د جهیل بنار په توګه پیژندل کېږي
- د دغو جهیلونو چهار چاپیره چاپیریال د تګ او قدم وهلو لپاره یو ارام او مناسب ځای دی

Illustrator Credit: C

ورزش او په رواني روغتيايي اغيز

هرڅوک پوهيږي چې تمرين د بدن په نرمالساتلو کې مرسته کوي د بدن د نرمال ساتلو ترڅنگ د رواني روغتيا لپاره هم تمرين او ورزش ترسره کيدل زيات گټور دی. په تمرين او ورزش کې د ځان درناوي زياتوالی، تمرکز، هونبنيارتيا، د فشار سره مقاومت کول او د خوب ښه کول شامل دي. د ورزش کول يوازې د کريکټ ټيم يا جيم کې د شامليدو معنی نلري، بلکې تمرين په تيز تگ او ياهم قدم وهل په تمرين کې راځي او ستاسو د روغ صحت ساتلو ضمانت کوي. عادي ورزش چې بيلابيل ډولونو ته يې لاس رسې کيږي ممکن دي چې په ډيرې اسانۍ سره ترسره شي.

جهيلونه او د لوبو ميدانونه

مينياپوليس د ۲۲ څخه زياتو جهيلونو درلودو لپاره د جهيل ښار په توگه پيژندل کيږي. د دغو جهيلونو چار چاپيريال د تگ او قدم وهلو لپاره يو ارام او مناسب ځای دی. په مينيسوتا کې ډيري افغان کورنۍ ماشومان لري. د کورنيو لپاره دا ستونزمنه ده چې تمرين وکړي او له خپلو ماشومانو څخه لرې شي، مگر دوی کولی شي د خپلو ماشومانو سره د لوبو جهيلونو په اوږدو کې وگرځي. د مينياپوليس په ښار کې ډيري ساحلونه او د لوبې ډگرونه شتون لري چيرې چې ماشومان کولی شي لوبې وکړي يا ساتيري وکړي. د مينياپوليس ښار ۱۸۵ او د سينټ پاول ښار ۱۸۴ د لوبو ترسره کيدو ميدانونه لري. د لوبو په په ميدانونو کې، ماشومان او والدين کولی شي ډول ډول لوبې وکړي.

ادامه ...

د طبيعي سياحت لارې

هغه کسان چې زړه يې غواړي چې پلي مزل وکړي او تمرين ترسره کړي ښه زمينه ورته برابره ده.

په طبيعت کې پلي مزل او قدم وهل د خپگان او ذهيني فشار کمولو برخه کې مرسته کوي خو د خوشحالی ځای دادي چې د مينياپوليس او سينټ پاول ښارونه د طبيعت لپاره مناسب او خوندر ځای دي.

ځکه په همدي ښارونو کې بيلابيل د تفريح مناسب ځايونه شته، لکه جهيلونه ، آبشارونه او ځنگلونه شته چې ډيري يې په منځونو او شاخوا سيمو کې د تگ لپاره لاري لري. په دغه ځايونو کې يو په زړه پوري او د لاس رسې وړ پارکونو د جملي څخه د د تيودور ويرت پارک دی ، چې د مينياپوليس ښار لويديز اړخ کې موقعيت لري. دغه ځای د ورته يوه بله گټه داده چې هر ډول گلونه او مرغۍ پکښي شتون لري. د YMCA سپورت کلب په مينياپوليس او سينټ پاول کې فعاليت کوي. که څه هم پهسپورت کلبونو کې د غريټوب لپاره پيسې مصرف کيږي خو دا کلب داسي بورسونه وړاندي کوي چې لگښتونه يې کم دي. د YMCA کلب ډولونه ورزشي برخې لري چې د اوبو د ميدان او ډپلي تگ سر بيره دا کلب د ماشومانو د پاملرنې او د يوگا ټولگۍ او وړيا ورزشي برخې لري. د سکالرشپ لپاره غوښتنه کول او د دې کلب غريټوب اسانه دی او افغان کلتوري مرکز هم په دې برخه کې له تاسو سره مرسته کولی شي. د آنلاين يوگا ټولگي هم شتون لري. تاسو کولی شئ دا آنلاين زده کړئ.

خپل پوښتنې او نظر له موټر شريکې کړئ

651-504-8170