

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: Erica Dischino for MPR News

Photo Credit: Hussain Ali Haidari

د موسمو دبدلیدو سره د احساساتو بدلیدل

- د لمر کمیدل د خونبۍ او فشار زغم په کمولو مستقیم تاثیر لري
- په مینه سوتا کې د موسم بدلون! څه تیاری باید وشي؟
- په ژمي کې د تگ هڅه وکړئ

د موسم د بدلیدو سره د احساساتو بدلیل

د موسمونو بدلیل د افغانانو لپاره کومه نوې خبره نه ده، خو یو اړخ چې ښایي په مینه سوټا کې مېشتو افغانانو ته نوی وي، دلته د ژمي سختوالی دی. هیڅوک نشي کولی د موسمونو د بدلون مخه ونیسي، مگر هرڅوک کولی شي د موسمونو بدلون ته چمتو اوسي. یو ددغه چمتوالي څخه دا دی چې د ژمي له یخۍ څخه د تودو پاتې کیدو لپاره د ډیرو جامو اخیستل دي. گرمې خولۍ، بوتان، د واورې پتلون، جاکټونه او جرابي د ژمي سره هوا د زغم وړ کوي دا توکي د لویو کورنیو لپاره گران کیدی شي، مگر د مینه سوټا افغان کلتوري مرکز وړیا جامې لري چې تاسو یې کارولی شئ. برسېره پردې، ځینې ارزانه پلورنځي، لکه گودول، سیفر و سلویشن، د ژمي لپاره خورا مناسب جامې لري، چې تاسو یې د اکتوبر میاشتي څخه اخیستل پیل کړی. بل احتمالي تیاری دا دی چې تاسو په ژمي کې ستاسو د مزاج منفي اغیزو لپاره چمتو کوئ. په مینه سوټا کې د خلکو پر ذهنونو د منفي اغیزو یو لامل دا دی: «په مینه سوټا کې میشت خلک د افغانستان د خلکو په پرتله په ژمي کې ډیر لږ لمر ته کښیښي، ځکه چې مینیاپولیس د شمالي عرض البلد شاوخوا لس درجې دی. په مینیاپولیس کې د ژمي په جریان کې د لمر وړانگې لږې دي.» د لمر د وړانگو کمیدل د خوښۍ په کمولو، د فشار د زغم په کمولو او د انسان د مزاج د کچې د ساتلو د وړتیا په کمولو مستقیمه اغیزه لري.

ادامه ...

په دې قضیه کې یو له فعالو لارو څخه د مصنوعي لمر وړانگو کارول دي، د ځانگړو څراغونو سره چې د لمر د رڼا اغیزې تکراروي. خوب یو بل شی دی چې د لمر د رڼا په بدلولو اغیزه کولی شي. دا گټوره ده چې د معمول په څیر بستر ته لار شئ او سهار د معمول په څیر وینښ شئ، که ستاسو د کار مهال ویش اجازه درکړي. د ورځې په پیل کې د سپرې هوا او تیاره له امله، تاسو ممکن ډیر آرام وکړئ، مگر دا ممکن ستاسو لپاره د سهار آرام کول ستونزمن کړي. د دې زیاتوالی کولی شي د کافین لرونکي چای وي، نو د چای څښلو وخت بدلول پداسې حال کې چې د کیفیت شوي چای کارول ستاسو د خوب مهالویش کنټرول لپاره عالی لاره کیدی شي. د وینټر بلاز سره د مبارزې یوه لاره چې د جنوري په میاشت کې په ځینو خلکو کې د فشار او خپگان لامل کیږي د ژمي په موسم کې د بدن حرکت کول یا پیدل کول دي. کله چې د ژمي سره او واوره ښکلي جهیلونو او پارکونو ته لاسرسی ناشونی کړي، په کور کې پاتې کیدل ناگزیر کیږي. د دې حالت څخه د وتلو لپاره، تاسو کولی شئ په پوښلو ځایونو تهلولاړ شئ. د مینه سوټا اوسیدونکي معمولا لوی پیرو د مرکزونو ته ځي لکه کارمل او مال آف امریکا، یا په سینټ پاول کې باغ او د YMCA سپورت او تفریح مرکز. په دې لار کې وروستی فعال انتخاب عبادت کیدی شي. روایت دی چې رسول الله صلی الله علیه وسلم وفرمایيل چې ژمی د عبادت لپاره غوره موسم دی ځکه چې ورځې یې د روژې لپاره لنډې او شپې یې د عبادت لپاره اوږدې دي.

خپل پوښتنې او نظر له موثر شریکې

کړئ

651-504-8170