

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.

Exercise and Its Effect on Mental Well-being

Written by Connor Molloy, Psychotherapist, MSW, LICSW



Photo Credit: Eastman Childs

Everyone knows that exercise helps with physical fitness, but it also has enormous benefits to mental well-being. [citation]. It can:

- improve your mood;
- increase self-esteem;
- help you to focus;
- sooth stress responses;
- and make your sleep better – the many benefits of which we discussed in a previous edition. [citation].

This does not mean that you have to join a cricket team, or start pumping iron at the gym, even simply getting out and walking can improve your mood. [citation]. This means that exercise can be affordable and accessible to newly resettled Afghans, and need not be time consuming.

Lakes and Parks

Minneapolis is called the “City of Lakes,” and for good reason – there are over 22 lakes in Minneapolis and most have paths around them that provide for a smooth surface to engage in a peaceful walk around a beautiful body of water.

Most Afghan families have children, and it is not always easy to get time away from them to exercise, which makes lakes perfect, as kids can join along for the walk or be pushed in a stroller. What’s more is that there are plenty of playgrounds and beaches for families to stop at for kids to play or swim.

Minneapolis has 185 neighborhood parks and St. Paul comes in a close second with 184. At these neighborhood parks parents can get walking exercise in, while being able to keep an eye on their kids playing on a playground or running around in a sports field.

Trails

For those looking for a little more exercise, and maybe even a tad bit of adventure, there are nature trails to be walked. Walking in nature has been shown to help with things like sadness and worry. [citation].

Questions or comments?

Leave your feedback at:

651-504-8170

Luckily the Twin Cities are home to many aspects of nature such as rivers, waterfalls, and woods. Many of these have trails built around or through them making walking particularly accessible. One of the coolest and most accessible parks is Theodore Wirth Park, located right on the west side of Minneapolis. Walking there has the added benefit of the option to explore flowers and birds at the Eloise Butler Wildflower Garden and Bird Sanctuary, a children's garden, and our very own bog! [citation].



Photo Credit: Jessie Hanson/AllTrails - Jul. 13, 2022

YMCA

Though gym memberships often cost money, the YMCA in the Twin Cities offers scholarships that may make membership affordable and offer a wide range of exercise opportunities. They have tracks to walk on and pools to swim in, but also extra benefits like yoga classes and childcare. Applying for a scholarship is easy, anyone at ACS can help you complete the application, and you will almost always hear back within ten days.

YouTube

There are also exercise classes like yoga on YouTube. These are free, can fit within any time frame, and allow you to get your movement in within the privacy of your home.

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 خوش‌خلق 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 هستند. 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

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 کیږي
- د دغو جهیلونو چهار چاپیره چاپیریال د تګ او قدم وهلو لپاره یو آرام 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، هوښيارتيا، 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 ډيری 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 ډيری 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 همدې ښارونو کې بيلابيل د تفريح مناسب ځايونه شته، لکه جهيلونه ، آبشارونه او ځنگلونه شته چې ډيرې 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 پکښې 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 داسې 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