

(English): Stress is a natural response of the body to challenging situations. While a small amount of stress can help people stay motivated, too much stress may harm both physical and mental health. Research shows that practicing mindfulness and regular exercise can significantly reduce stress levels.

ترجمه فارسی: استرس واکنش طبیعی بدن در برابر موقعیتهای چالش برانگیز است. در حالی که مقدار کمی استرس می تواند باعث افزایش انگیزه شود، اما استرس بیش از حد ممکن است به سلامت جسم و روان آسیب برساند. پژوهش ها نشان می دهند که تمرین ذهن آگاهی و ورزش منظم می تواند به شکل قابل توجهی سطح استرس را کاهش دهد.