مسئوولیت متن و شکل بدوش نویسندهٔ مضمون میباشد، عقیدهٔ نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاین نمی باشد

ژباړه: هاجره حرکت ۲۰۲۲/۰۲/۱۴

څوک چې د ځوانۍ احساس کوي،

د هغه عمر هم اوږود وي

څوک چې د ځوانۍ احساس کوي،د هغه عمر هم اوږود وي. کارپوهان د انسانانو زړښت د دوي په احساس پورې تړي. دوي وايي سړی دومره زوړ وي، څومره چې خپل ځان انګيري. په اصطلاح دا ساده خبره ده چې دوي په کومه سترګه ځان ته ګوري.

د آلمان په هايدلبيرګ پوهنتون کې اوس مهال کارپوهانو په خپلو څېړنو کې موندلې چې کله څوک په ډېر عمر کې ځان ځوان احساس کوي، احصائيوي شميرنو څخه معلومه شوی چې عمر يې اوږود وي؛ خو د عمر په هکله، ځوان احساس لرلو کې کوم لاملونه اغيز لري؟

کارپوهان وايي:

د بيلګې په توګه، څوک چې خپل بدن ته ډېر زيان رسوونکي فشارونه لري، که څوک کم فشار ولري، لکه يوګا او سپورتي تمرينونه وکړي، نو د آرامۍ، ښه والي او ځوانۍ احساس کوي.

ژباړه: د المان روغتيا بيمې AOK Vigo مجلې څخه

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړيکه ټينګه کړئ maqalat@afghan-german.de
يادونه: دليکنې د ليکنيزې بڼې پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليږلو مخکې په ځير و لولئ