

# چاره‌سەری سروشتی و هه‌وکردنی جومگه‌کان

## چاره‌سەری سروشتی چۆن یارمه‌تیدەر ده‌بێ؟

چاره‌سەرکاری سروشتی به‌شیکه له تیمیکی فره زانستی که ده‌توانیت یارمه‌تیت بدات له چاره‌سەرکردنی نه‌خۆشی جومگه‌کانت. ئەو تیمه یارمه‌تیت ده‌دهن چالاک بیت و به‌رده‌وام بیت له جوڵه.

ستراتیژه‌کان له‌وانه‌یه بریتین بن له:

دروستکردنی به‌رنامه‌یه‌کی راهینانی  
تایبەت



بونیدانی هیژ و خۆراگری و جووڵه  
و ئاستی چالاکي.



پالپشتیت ده‌کات بۆ په‌ره‌پیدانی  
شاره‌زاییه‌کان بۆ چاره‌سەرکردنی ئازار  
و هه‌وکردن و په‌قبوونی جومگه‌کان.



چاره‌سەرکاری سروشتی به‌ شیوه‌یه‌کی گشتگیر  
هه‌لسه‌نگاندنت بۆ ده‌کات و یارمه‌تیت ده‌دات بۆ  
گه‌یشتن به‌ چاودێری له‌لایه‌ن پسرپۆرانی دیکه‌وه بۆ  
ئه‌وه‌ی یارمه‌تیت بدات له‌ چاره‌سەرکردنی نه‌خۆشی  
جومگه‌کانت.



World  
PT Day  
2023

۸ی ئه‌یلول



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)